

RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU



Newid
Ymddygiad
Tachwedd 2020

Croeso

Croeso i rifyn mis Tachwedd o'r e-fwletin sydd, fis yma, yn canolbwyntio ar COVID-19 a newid ymddygiad.

Cynhaliodd Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru webinar COVID-19 a Gwyddor Ymddygiad ym mis Hydref a drafododd gymhwyso gwyddor ymddygiad i weithgaredd ataliol presennol yng Nghymru a, thrwy ddefnyddio enghraifft o bobl ifanc a chadw pellter cymdeithasol, disgrifiodd broses y gallai datblygwyr ymyrraeth, o bolisi i gyfathrebu, ei defnyddio i gynyddu eu heffaith ar ymddygiad y cyhoedd sydd yn ddiogel o ran Covid. Mae mwy o wybodaeth a recordiad byw o'r webinar hon ar gael ar ein [gwefan](#).

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

Cysylltu â Ni

Gallwch gysylltu â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn amrywiaeth o ffyrdd

Drwy anfon e-bost
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
facebook
[Publichealthnetworkcymru](#)

Cynnwys

Gwybodaeth Covid-19

RICC: Podlediad

RICC: Press Play

Ar y Grawnwin

RICC: Penawdau

RICC: Calendr

RICC: Pynciau

Rhifyn Nesaf





COVID-19 GWYBODAETH I WEITHWYR PROFESIYNOL

Gwybodaeth ddiweddaraf am glefyd coronafeirws (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 eulle 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.

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 y cyhoedd yng Nghymru.



Defnyddio gwyddor ymddygiad mewn cyfathrebiadau i atal trosglwyddo COVID-19

Lowri Betrŷs Evans, Uwch Arbenigwr Newid Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

“Rydym yn rheoli'r pandemig hwn gyda'n hymddygiad” – Fframwaith Polisi WHO ar gyfer cefnogi ataliaeth a rheolaeth, Hydref 2020.

Mae effaith ymddygiad bodau dynol ar y ffordd yr ydym yn byw ein bywydau wedi cael ei drafod yn fwy nag erioed eleni, gyda phob dydd yn cyflwyno erthyglau newydd am yr effaith y mae ein hymddygiad yn ei gael ar drosglwyddiad COVID-19 yn ein cymunedau. Mae arafu ac atal lledaeniad COVID-19 yn golygu bod angen i bob un ohonom gadw at ymddygiad amddiffynol personol. Mae rhai yn cydymffurfio, ac mae angen iddynt barhau i wneud hynny (felly peidio â newid); nid yw rhai yn cydymffurfio ac felly mae angen iddynt newid. Y cwestiwn perthnasol yw pam fod gwneud hyn wedi bod yn gymaint o her? Efallai fod yr ymddygiad y gofynnwyd i bobl ei fabwysiadu, i ddiogelu eu hunain a'r bobl o'u hamgylch, yn ymddangos yn gymharol syml i rai, mae eraill yn ei gael yn anodd; cadw pellter cymdeithasol (lleihau nifer y cysylltiadau yr ydym yn eu cael, a chadw pellter corfforol), gwisgo gorchudd wyneb, golchi ein dwylo'n rheolaidd ac yn drwyadl, hunanynysu (pan mae gennym symptomau, neu wedi cael cyswllt), cael prawf COVID-19, ac ymgysylltu ag olrhain cysylltiadau.

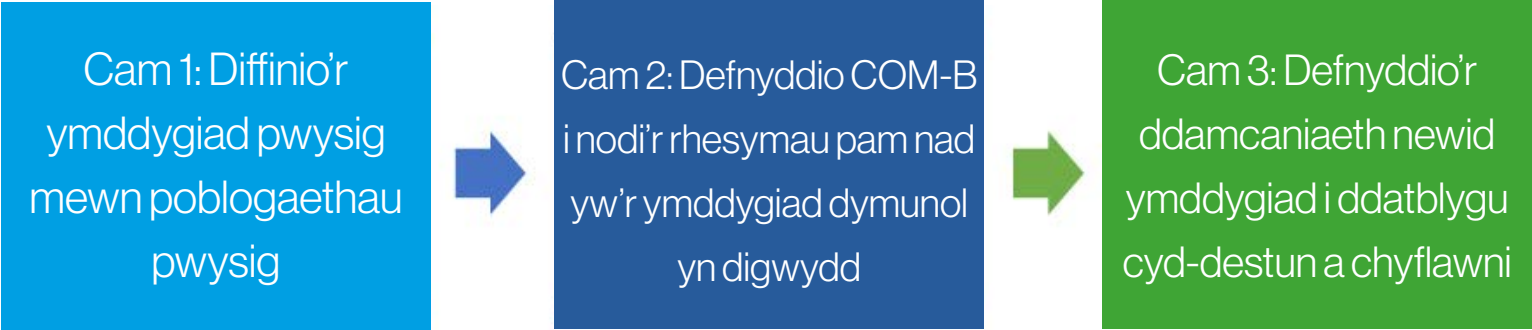
Ond, os ydym yn gwybod y bydd yr ymddygiad hyn yn ein helpu ni i atal lledaeniad COVID-19 yna pam mae'n gymaint o her i rai pobl ei wneud yn effeithiol? Yn syml iawn, mae llawer o'r mathau hyn o ymddygiad yn newydd i ni ac yn fwy cymhleth nag y maent yn ymddangos i ddechrau. Maen'n debygol nad yw'r rheiny ohonom nad ydym yn gweithio mewn lleoliadau clinigol wedi ystyried yn aml iawn a yw ein techneg o olchi dwylo yn effeithiol yn glanhau ein dwylo, ac mae llawer ohonom yn flaenorol ond wedi ystyried agosatrwydd rhywun arall atom mewn man cyhoeddus os oeddem yn teimlo eu bod yn tresmasu ar ein “gofod personol “. Fel yr amlinellir yn y llyfr poblogaidd Thinking, Fast and Slow gan Daniel Kahneman, mae'r rhan fwyaf o'n hymddygiad o ddydd i ddydd yn awtomatig, neu wedi ei ysgogi gan ysgogiadau, arferion a chredoau. Mae'r ymddygiad diogelu iechyd newydd hyn ar hyn o bryd yn ein “System 2” arafach; mae angen i ni fod yn ymdrechgar gydag ef, a'i gynllunio i mewn i'n diwrnod. Nid yw cofio ein gorchudd wyneb pan fyddwn yn gadael y tŷ yr un mor reddfol â chofio ein waled, er enghraifft.

Mae deall pam y mae, neu nad yw, pobl yn ymgysylltu â'r ymddygiad hyn yn gam hanfodol i reoli lledaeniad COVID-19. Mae cael system profi ac olrhain, er enghraifft, sydd yn gallu cysylltu â 98% o gysylltiadau achosion positif yn hanfodol bwysig, ond os nad yw'r bobl hynny yn gwneud y newidiadau mewn ymddygiad sydd eu hangen i hunanynysu, mae'r effaith y bydd y system honno yn ei chael ar drosglwyddo yn gyfyngedig. Mae ymagweddau gwyddor ymddygiad yn ein helpu ni i ganolbwyntio ar achosion pwysig yr ymddygiad – achosion sylfaenol pam y mae pobl yn ymddwyn, neu ddim yn ymddwyn, yn y ffordd hon – ac yn osgoi ffocws cul neu unochrog ar gydrannau unigol fel gwybodaeth neu godi ymwybyddiaeth, sydd yn annhebygol o fod yn effeithiol. Trwy archwilio'r achosion hyn gan ddefnyddio ymagweddau gwyddor ymddygiad, gallwn nodi'r elfennau gweithredol sydd eu hangen ar gyfer ymyriadau sydd yn ceisio newid yr ymddygiad.

Gall fod amryw achosion am ymddygiad penodol, fydd yn amrywio rhwng poblogaethau, sefyllfaoedd a lleoliadau. Mae fframwaith ar gyfer meddwl am ymddygiad yn systematig yn ein helpu ni i geisio bod yn drwyadl, ac mae'n lleihau'r siawns o ni yn colli allan ar gydran allweddol o ymddygiad.

Yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, rydym yn gweithio ar broses tri cham ar gyfer cymhwyso mewnwelediad ymddygiadol. Mae'n darparu fframwaith ar gyfer meddwl am yr ymyriadau yr ydym yn ceisio eu datblygu, gyda phob cam yn hanfodol i'r broses, felly p'un ai bod gennych 6 awr neu 6 mis i weithio trwy ymddygiad, mae'n dal yn bosibl mynd trwy bob cam. Yr hyn sydd yn gallu amrywio, fodd bynnag, yw faint o ddyfnder y gallwn fynd iddo gyda phob cam, am fod hyn yn dibynnu ar yr adnoddau sydd ar gael i chi; gallai fod cyn lleied â chyfarfod â'ch cydweithwyr neu randdeiliaid i feddl am yr hyn yr ydych yn ei wybod am bob cam.

Mae COM-B yn golygu galluogrwydd, cyfle, ysgogiad ac ymddygiad. Mae'n fframwaith sydd yn cael ei ddefnyddio'n gyffredin ar gyfer edrych ar ymyriadau newid ymddygiad.



Mae gan lawer o weithwyr proffesiynol sydd yn gweithio ar ymateb COVID-19 fwy a mwy o ddiddordeb yn y ffordd y dylid cymhwyso gwyddor ymddygiad. Er mwyn cefnogi cymhwyso gwyddor ymddygiad i iechyd y cyhoedd yng Nghymru, mae'r broses tri cham yma wedi cael ei thro'i'n ganllaw ategol, y gallwch ei ddefnyddio i newid ymddygiad yn eich lleoliad eich neu eich maes testun eich hun.

I gael mynediad, ewch i: <https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/educational-and-childcare-settings/sup-015-behavioural-science-in-public-comms-guide/>

Gellir gweld mwy o waith gan Dîm Newid Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru, [yma](#)

Canllaw Byr i Newid Ymddygiad Mewn Cyfnod o Bandemig (a heriau eraill yn ein byd)

Mae Canolfan Newid Ymddygiad Cymru wedi bod yn ysgrifennu rhai darnau byr ar gyfer yr [Athro Peter Halligan](#), [Prif Gynghorydd Gwyddonol Cymru](#), i helpu [Llywodraeth Cymru](#) a rhanddeiliaid i ddeall ymddygiad dynol (pam mae pobl yn mynd i banig? Pam na all pobl gadw pellter cymdeithasol 2m?), a sut y gallwn harneisio gwyddoniaeth ymddygiad i helpu pobl i ymddwyn mewn ffyrdd sy'n cefnogi ein cymunedau a lleihau'r siawns o heintiad.

Mae ganddyn nhw dudalen blog afreolaidd sy'n canolbwyntio ar seicoleg gadarnhaol, gwyddoniaeth ymddygiad a chymhelliant, a byddant yn atgynhyrchu darnau am Covid-19 a newid ymddygiad i'r wefan '[The View from Above](#)'

Ym mis Gorffennaf 2020 fe wnaethant grynhoi peth o'r deunydd blog ac maent wedi creu [Canllaw Byr i Newid Ymddygiad PDF](#) sy'n rhad ac am ddim i'w lawrlwytho a'i ddefnyddio o dan drwydded <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

Y Tîm Mewnwelediad Ymddygiadol

Mae'r Tîm Mewnwelediad Ymddygiadol yn cymhwyso mewnwelediad ymddygiadol i lywio polisi, gwella gwasanaethau cyhoeddus a chyflawni canlyniadau cadarnhaol ar gyfer pobl a chymunedau.

<https://www.bi.team/our-work/covid-19/>

Deall Petruster Brechlyn o fewn Staff GIG Cymru



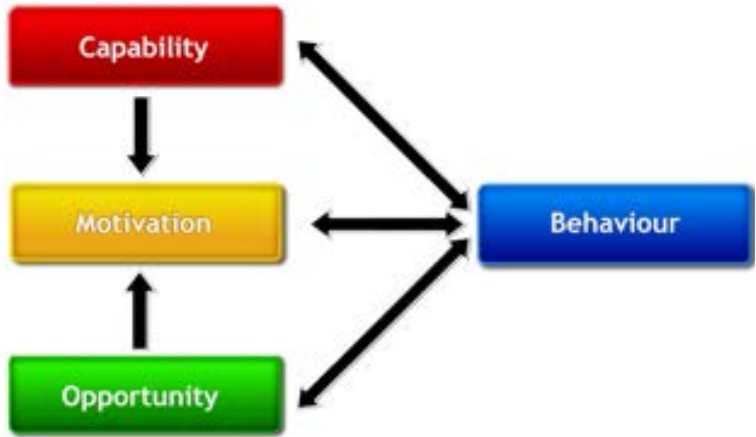
Ar ddydd Llun 9 Tachwedd 2020, rhyddhaodd Pfizer a BioNTech ddata rhagarweiniol ar ddatblygiad ei frechlyn, yn dangos y gallatal dros 90% o bobl rhag cael COVID-19. Mae data cychwynnol o'r brechlyn a ddatblygwyd gan Moderna Inc wedi dangos canlyniadau tebyg. Yng ngoleuni'r canfyddiadau hyn, mae cynlluniau bellach yn cael eu rhoi ar waith i gyflwyno rhaglen frechu yn raddol. Mae cynlluniau yn dal i gael eu gwneud ynghylch pa grwpiau fydd yn cael brechlyn gyntaf; fodd bynnag, mae'n debygol mai preswylwyr cartrefi gofal hŷn a staff cartrefi gofal fydd yn cael blaenoriaeth gyntaf, yna gweithwyr gofal iechyd, ac yna pobl yn y boblogaeth yn gyffredinol wedi eu trefnu yn ôl grwpiau oedran.

Mae llwyddiant rhaglen frechu ar gyfer COVID-19 yn dibynnu nid yn unig ar effeithlonrwydd, diogelwch a chadernid y brechlyn, ond hefyd ar ei ymgymeriad. Ym mis Mehefin 2020, canfu ymchwil a wnaed gan y Ganolfan Gwyddor Ymddygiad a Seicoleg Gymhwysol (CeBSAP) ym Mhrifysgol Sheffield Hallam, fod un mewn pump o unigolion â risg uwch o COVID-19 wedi nodi y byddent yn amharod i dderbyn brechlyn COVID-19 pe byddai un yn dod ar gael⁽¹⁾. Efallai nad yw hyn yn syndod o ystyried y bydd gan bobl amrywiaeth o feddyliau a syniadau am ddyfodol brechlyn COVID-19. Yn ogystal, mae yna heriau o ran yr heriau cyflenwol sydd yn effeithio ar ei argaeledd a'i ddosbarthiad yn y dyfodol ymysg grwpiau blaenoriaeth gwahanol a allai hefyd effeithio ar ymgymeriad.

Gwyddom y gall ymgymeriad fod yn isel ar gyfer rhaglenni brechu eraill ar gyfer clefydau trosglwyddadwy, yn cynnwys staff sydd yn gweithio mewn lleoliadau gofal iechyd⁽²⁾. Mae pob aelod o staff y GIG yn cael cynnig brechlyn blynyddol y fflw i'w diogelu nhw a'u cleifion. Er gwaethaf sawl ymgyrch fflw, cafodd llai na 55% o staff GIG Cymru eu brechlyn yn 2018/19. Yn flaenorol, gosododd Llywodraeth Cymru darged o ymgymeriad o 60%; fodd bynnag, dim ond dau allan o bob un o saith Bwrdd Iechyd GIG Cymru (Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a Bwrdd Iechyd Addysgu Powys) gyrrhaeddodd y targed hwn yn 2018/19⁽³⁾. Yn galonogol, cyrrhaeddodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf (CTMUHB) eu targed o ymgymeriad brechu o 60% am y tro cyntaf ym mis Rhagfyr 2019⁽⁴⁾. Eleni, y targed yw 75%.

Mae rhaglen frechu'r fflw 2020/2021 bellach wedi dechrau yn GIG Cymru; fodd bynnag, nid yw'n hysbys a yw dealltwriaeth a phrofiad pobl o COVID-19 wedi dylanwadu ar eu hymgymeriad imiwneiddio rhag y fflw (ac i'r gwrthwyneb). Mae'n hanfodol ein bod yn archwilio'r materion sydd yn effeithio ar ymgymeriad brechlyn y fflw, yn ogystal ag ymgymeriad brechlyn COVID-19 yn y dyfodol, ymysg staff y GIG yng Nghymru er mwyn rhoi cynlluniau ar waith i leddfu'r materion hynny ac annog ymgymeriad uwch.

Mae ymchwil gwyddor ymddygiad wedi dangos bod y penderfyniadau y mae pobl yn eu gwneud am frechlynnau yn gymhleth ac ni fydd argaeledd brechlyn yn unig yn ddigon i gefnogi ei ymgymeriad. Er mwyn annog a chefnogi ymgymeriad, mae'n rhaid i ni yn gyntaf ddeall y ffactorau sydd yn dylanwadu ar y penderfyniadau o ran cael brechlyn. Mae model COM-B⁽⁵⁾ yn fframwaith defnyddiol ar gyfer deall y ffactorau hyn. Er mwyn i ymgymeriad brechlyn ddigwydd, mae ar bobl angen *Galluogrwydd*, *Cyfle*, ac *Ysgogiad* i wneud hynny. Yng nghyd-destun ymgymeriad brechlyn, mae:



Galluogrwydd yn cyfeirio at a oes gan yr unigolyn y gallu seicolegol a chorfforol i gael eu brechlyn. Er enghraifft:

- A oes ganddynt wybodaeth am bwysigrwydd brechlynnau, i'w hunain ac i eraill?
- A oes ganddynt y sgiliau angenrheidiol i dderbyn eu brechlyn?

Cyfle yn cyfeirio at a yw'r amgylchedd ffisegol a chymdeithasol yn gwneud ymgymeriad brechlynnau yn bosibl neu'n ei ysgogi. Er enghraifft:

- A oes ganddynt yr amser i gael eu brechlyn ac a yw'n hawdd ei gael?
- A yw cydweithwyr, teulu a ffrindiau yn barod i dderbyn brechlyn?

Ysgogiad yn cyfeirio at holl brosesau adlewyrchol ac awtomatig yr ymennydd sydd yn cyfeirio ymgymeriad brechlyn, yn cynnwys arferion yn ogystal â gwneud penderfyniadau ymwybodol. Er enghraifft:

- A ydynt yn gweld eu hunain ac eraill mewn perygl o'r feirws?
- A ydynt yn ystyried brechlynnau yn effeithiol ac yn angenrheidiol?
- A oes ganddynt bryderon am ddiogelwch neu effeithiolrwydd?

Trwy weithio allan yr hyn sydd angen ei newid trwy'r diagnosis COM-B hwn, gallwn wedyn ddylunio ymyriadau i annog ymgymeriad brechlyn. Mae model COM-B yn dod o fewn yr Olwyn Newid Ymddygiad (BCW)⁽⁶⁾; canllaw ymarferol i ddylunio a gwerthuso ymyriadau newid ymddygiad. Mae ymagwedd BCW yn paru'r math o strategaeth ymyrraeth eang, ei gweithrediad, a'i chynnwys (a elwir yn dechnegau newid ymddygiad) â'r dylanwadau ymddygiadol hynny a nodir. Er enghraifft, yn achos brechlynnau gallwn weld nad yw staff y GIG wedi eu hysgogi i dderbyn eu brechlyn, felly gallem edrych ar gynyddu eu hysgogiad trwy wella eu dealltwriaeth o fuddion y brechlyn (perswâd), neu ddefnyddio geiriau a delweddau i ddangos cyflogion eraill y GIG yn cael y brechlyn (modelu).

Mae ymchwilwyr yn CeBSAP yn gweithio ar y cyd â chydweithwyr yn CTMUHB ac Iechyd Cyhoeddus Cymru i annog ymgymeriad brechlyn y fflw a COVID-19 ymysg cyflogion GIG CTMUHB sydd yn cael cyswllt â chleifion, yn cynnwys staff clinigol ac anghlinigol. Mae'r rhaglen waith hon yn cynnwys dau gyfnod:

- Cyfweiliadau wedi eu lled-strwythuro gyda chyflogion GIG CTMUHB i nodi'r rhwystrau a'r hwyluswyr sydd yn dylanwadu ar ymgymeriad brechlyn y fflw a'r bwriad i dderbyn brechlyn y fflw a COVID-19, wedi eu llywio gan fodel COM-B.
- Cyd-ddylunio gweithdai gyda chyflogion GIG CTMUHB i ddylunio ymyriadau gan ddefnyddio'r BCW sydd yn targedu'r dylanwadau ymddygiad hynny a nodwyd, er mwyn annog ymgymeriad brechu.

Bydd y canfyddiadau yn arwain at ddatblygu ystod o ymyriadau, yn cynnwys cyfathrebiadau a pholisïau iechyd y cyhoedd newydd, i annog a chefnogi ymgymeriad brechu ymysg cyflogion y GIG yn CTMUHB, ac o bosibl ar hyd a lled Cymru.

Mae'r prosiect hwn yn mynd rhagddo ar hyn o bryd. Os hoffech ganfod mwy, cofiwch gysylltu: cebsap@shu.ac.uk

Cyfeiriadau: (1) Thorneloe, R., Wilcockson, H., Lamb, M., Jordan, C. H., & Arden, M. (2020). Willingness to receive a COVID-19 vaccine among adults at high-risk of COVID-19: a UK-wide survey; (2) Jorgensen, P., Mereckiene, J., Cotter, S., Johansen, K., Tsovala, S., & Brown, C. (2018). How close are countries of the WHO European Region to achieving the goal of vaccinating 75% of key risk groups against influenza? Canlyniadau arolygon cenedlaethol ar raglenni brechu rhag y fflw tymhorol, 2008/2009 i 2014/2015. *Vaccine*, 36(4), 442-452; (3) Beynon, C. A Strategic Review of Vaccinations and Immunisations for Cwm Taf Morgannwg University Health Board. 2019. [Dogfen fewnol]. (4) Cwm Taf Morgannwg University Health Board. 2020. CTM Board Update. [Dogfen Fewnol]. (5) Michie, S., Van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science*, 6(1), 42; (6) Michie, S., Atkins, L., & West, R. (2014). The behaviour change wheel: A guide to designing interventions. Llundain, DU: Silverback.

Dywedwch wrthym beth y GALLWN ei wneud, nid yr hyn NA ALLWN

Ms Ceri Williams a'r Athro John Parkinson
Canolfan Newid Ymddygiad Cymru, Prifysgol Bangor.

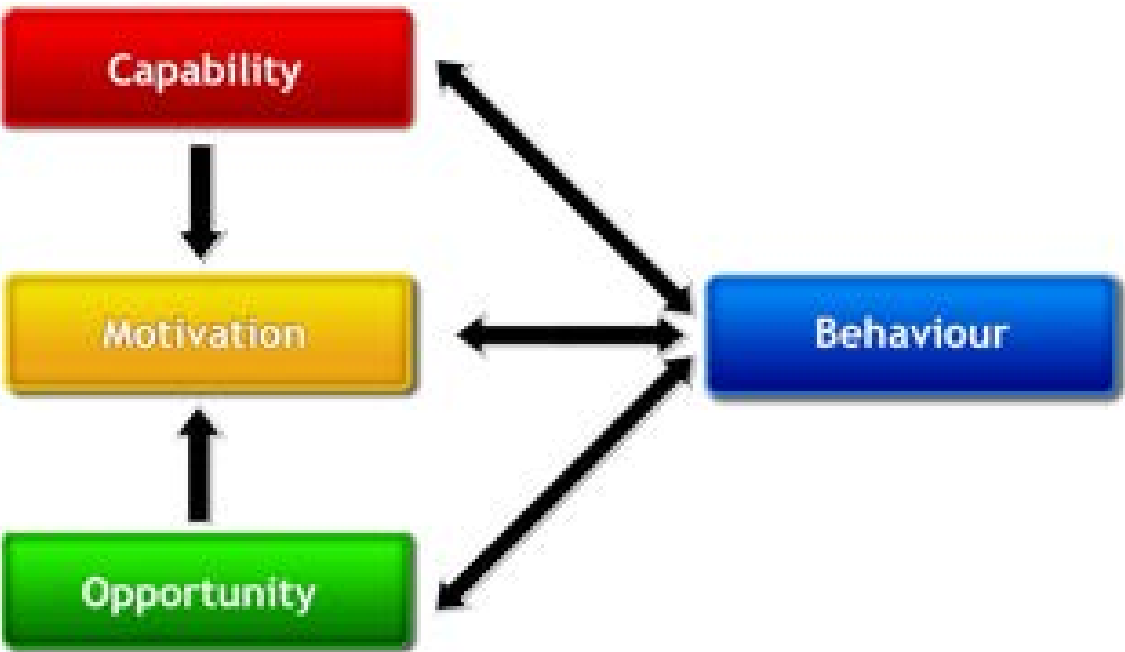
Mae cael ymagwedd ‘mewnwelediad ymddygiadol’ yn golygu cymhwyso tystiolaeth a damcaniaeth am ymddygiad dynol i broblemau ymarferol. Gofynnwyd i ni yn ddiweddar weld beth fyddai gan yr ymagwedd hon i'w gynnig i broblem benodol a wynebir yn Bangor, Gogledd Cymru – cynnydd mewn achosion o COVID-19 ymysg poblogaeth y myfyrwyr.

Mae Bangor yn astudiaeth achos diddorol, gan fod y brifysgol wedi ei sefydlu yn y ddinas ac mae poblogaeth canol y ddinas i bob golwg yn dyblu yn ystod y tymor. Mae gan achosion ymysg myfyrwyr felly y potensial i ledaenu'n gyflym ar draws y gymuned yn ogystal â chynyddu'r pwysau ar allu'r GIG lleol.

Un honiad cychwynnol oedd mai'r myfyrwyr oedd ar fai – mae partïon mewn tai mewn rhannau o'r wlad wedi cyrraedd y penawdau yn yr wythnosau diweddar. Byddai'n ddealladwy pe byddai myfyrwyr, oddi cartref am y tro cyntaf, eisiau ceisio cael y 'profiad myfyriwr' arferol. Gallech deimlo mai'r hyn sydd angen i ni ei wneud, yw cosbi a phwysleisio'r risg i Fyfywyr, er mwyn iddynt beidio â gwneud hyn.

Ond, os yw gwyddor ymddygiad wedi dysgu unrhyw beth i ni, mae wedi dysgu pwysigrwydd herio ein honiadau. Aethom at y briff hwn gyda meddwl agored a set o offer gwyddor ymddygiad i weld beth allem ei ddysgu.

Cynhaliwyd cyfres o grwpiau ffocws gyda myfyrwyr ar draws grwpiau blwyddyn gwahanol. Yn hytrach na gofyn i fyfyrwyr yn uniongyrchol a oeddent wedi cadw at y rheolau, fe wnaethom ganolbwyntio ar ddeall eu hymddygiad a'r hyn oedd yn ei ysgogi. Cynhaliwyd gweithgaredd “diwrnod ym mywyd” i archwilio trefn ac arferion, ymarfer didoli cardiau yn seiliedig ar fodel COM-B (gweler y ffigur) i nodi atalwyr ymddygiad. Yn ogystal, ceisiwyd deall yr amgylchedd ffisegol, y cyd-destun cymdeithasol a pha emosiynau y mae'r myfyrwyr yn eu profi – gan fod y rhain i gyd yn ffactorau sydd wedi dylanwadu ar ymddygiad.



Trwy'r broses hon, fe wnaethom ganfod, ar draws grwpiau blwyddyn a lleoliadau, bod y myfyrwyr i gyd yn bryderus iawn am y feirws. Roedd yr ysgogiad i leihau'r risg o ledaenu'r feirws yn uchel, ond roedd ffyrdd yr oedd yr amgylchedd ffisegol yn gwneud hyn yn heriol. Yn ogystal, adlewyrchodd myfyrwyr fod y rhan fwyaf o'r negeseuon oedd wedi eu cyfeirio atyn nhw yn ymwneud â'r hyn nad oeddent yn gallu ei wneud, a dim llawer am yr hyn y gallent ei wneud.

Dwy thema arall oedd yn amlwg oedd cadw i fyny ag astudiaethau, a cheisio diogelu iechyd meddwl. Roedd cymdeithasu gyda myfyrwyr eraill yn digwydd yn bennaf yng nghyd-destun lleddfu pryder yn y meysydd hyn – cyfarfod â chyfoedion ar eu cwrs i fynd i'r afael â gwaith cartref gyda'i gilydd, gan fod dysgu ar-lein yn cyflwyno heriau i rai o ran gofyn cwestiynau a chadw ffocws yn ystod darlithoedd. Roedd y rheol “cartref” yn cyflwyno problemau, yn arbennig ar gyfer myfyrwyr y flwyddyn gyntaf, nad oedd yn cael dewis ynghylch pwy oeddent yn byw gyda nhw. Mewn rhai achosion, byddai cael unrhyw gyswllt â bodau dynol eraill wedi golygu torri'r rheolau. Mewn achosion eraill, roedd yr un peth yn wir am y gallu i gael dillad glân.

O'r mewnwelediadau hyn, rydym yn argymhell ymagwedd i ganolbwyntio ar ymddygiad cadarnhaol y gall unigolion eu gwneud wrth gyfathrebu, a dangos mwy o empathi o ran sefyllfaoedd heriol. Mewn grŵp ffocws dilynol, 'pryderus' oedd y gair mwyaf cyffredin o hyd, ond roedd rhai geiriau newydd wedi ymddangos hefyd: gobeithiol, gwell, lled-hyderus.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Chanolfan Newid Ymddygiad Cymru, Prifysgol Bangor
<http://behaviourchange.bangor.ac.uk>

1. Behavioural Insights (2020), Michael Hallsworth & Elspeth Kirkman.
2. Michie, S., van Stralen, M.M. & West, R. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. Implementation Sci 6, 42 (2011).

Mentro'n Gall er mwyn gwneud eich diwrnod da yn well!



Paul Donovan, Emma Edwards-Jones

Mae Covid-19 wedi ysgogi llawer o bobl i feddwl yn galed ynghylch sut, ble a phryd maent yn gwneud ymarfer corff. Mae'r data sydd ar gael yn datgelu darlun cymhleth ond nid oes llawer o amheuaeth bod patrymau gweithgaredd corfforol wedi newid yn ystod y pandemig.

Canfu rhai pobl fod ganddynt mwy o amser i wneud ymarfer corff, cafodd rhai eu hamddifadu o fynediad i'w hymarfer corff arferol (campfeydd/clybiau chwaraeon) ac roedd y cyfryngau yn canolbwyntio cryn dipyn ar ymarfer corff.

I'r sefydliadau hynny sydd yn gyfrifol am reoli hamdden awyr agored a mynediad at yr arfordir a chefn gwlad, roedd y patrymau newidiol yn amlwg gyda phobl yn heidio i'r traethau, bryniau, mynyddoedd a'r llynnoedd mewn niferoedd digynsail. Y canlyniad oedd, ar adeg pan oedd eu gallu i ymateb dipyn yn llai, roedd ein gwasanaethau brys o dan bwysau cynyddol. – eisoes yn gweld cynnydd blynyddol mewn cyfraddau galw, roedd yr haf hwn yn arbennig o brys.

Ar ddydd Sadwrn 8 Awst, deliodd Gwylwyr y Glannau EM â 340 o ddigwyddiadau unigol ar draws y DU gyfan sydd yn gynnydd o 145% o'i gymharu â'r galwadau arferol a gofnodwyd trwy gydol Awst 2019. Mae galwadau'r RNLI ar draws y DU ac Iwerddon wedi cynyddu hefyd gyda chynnydd o 64% yn nifer defnyddwyr dŵr hamdden yn cael cymorth yr RNLI. Yn ogystal, nododd sawl achubwr bywyd eu bod wedi gweld cynnydd yn nifer yr ymwelwyr â thraethau ar draws yr arfordir a chynyddodd cyfraddau lansio'r bâd achub i helpu pobl oedd wedi mynd i drafferth tra'n cerdded neu'n rhedeg ar yr arfordir dros yr haf 46%, gyda 175 yn fwy o bobl yn cael cymorth o'i gymharu â'r llynedd.

Yn 2018, cafodd [AdventureSmart.uk](https://www.adventure-smart.uk) ei lansio (wedi dechrau'n wreiddiol fel Mentro'n Gall Cymru yn 2016 gyda chymorth Llywodraeth Cymru). Mae AdventureSmart UK yn ymgyrch a gefnogir gan bartneriaeth gynyddol (70+ ar hyn o bryd) o sefydliadau awyr agored a thwristiaeth. Yr hyn yr ydym yn ei ofyn yw bod ein partneriaid yn gweithio gyda ni i ailfeddwl y ffordd yr ydym yn siarad am ddiogelwch a'r awyr agored ac yn mabwysiadu ethos Mentro'n Gall yn eu cyfathrebiadau diogelwch. Ein huchelgais yw bod Mentro'n Gall yn cyflawni ymwybyddiaeth ar lefel sydd yn debyg i'r Côt Cefn Gwlad, bod neb yn berchen arno ond bod pawb yn ei ddefnyddio!

Mae rhai sefydliadau yn defnyddio nifer y galwadau/marwolaethau/anafiadau i annog pobl i gynllunio ar gyfer eu taith ond nid oes llawer o dystiolaeth bod hyn yn gweithio – mae eu timau yn brysuroch nag erioed. Y gwir yw nad yw llawer o bobl yn ymwybodol o'r peryglon posibl, yn methu asesu'r risg sydd yn gysylltiedig â'u hantur dewisol ac felly'n ddi-glem o ran gwybod pa gamau i'w cymryd i gadw'n ddiogel. Gall yr ymagwedd 'ofn marwolaeth' tuag at gyfathrebiadau diogelwch hefyd gael y canlyniad anfwriadol o ofni'r rheiny a allai gael y budd mwyaf ohono, a pheidio mentro allan o gwbl.

Mae AdventureSmart UK wedi mabwysiadu ymagwedd marchnata cymdeithasol i annog pobl i fabwysiadu ymddygiad fydd yn eu cadw'n ddiogel a'u helpu i gael profiad mwy pleserus. Mae'r strategaeth gyfathrebu yn canolbwyntio ar y rhagosodiad sylfaenol o ofyn 3 chwestiwn i chi eich hun, beth bynnag fo'r antur, cyn i chi adael...

- Ydw i'n gwybod sut fydd y tywydd?
- A oes gennyf yr offer cywir?
- A oes gennyf y wybodaeth a'r sgiliau ar gyfer y diwrnod?

Mae rhai egwyddorion sylfaenol i AdventureSmart.

- Cysondeb ac ailadrodd negeseuon o sawl ffynhonnell. Mae angen i bobl glywed yr un neges ar y cyfryngau cymdeithasol, gwefannau, mewn print a chan y bobl y maent yn cyfarfod â nhw fel wardeniaid, darparwyr llety a staff caffis
- Sicrwydd: nid ydym yn canolbwyntio ar y negyddol fel perygl a pheryglon, yn lle hynny rydym yn canolbwyntio ar yr hyn yr ydym eisiau i bobl ei wneud
- Tôn: ein nod yw cadw'r cyfathrebu yn glir, yn gyfeillgar, heb jargon ac yn briodol ar gyfer y gynulleidfa darged a nodir.

Rydym yn defnyddio cyfuniad eang o weithgareddau er mwyn hybu ymddygiad 'diogel'. Yn arbennig, rydym eisiau symud i ffwrdd o guddio gwybodaeth y tu ôl i dab 'gwybodaeth diogelwch' – mae'r bobl sydd angen y wybodaeth honno yn annhebygol o glicio. Yn lle hynny maen'n rhaid iddynt ddod ar draws y wybodaeth heb ymdrech. Er enghraifft yn Awst eleni, cafodd poster Mentro'n Gall eu harddangos mewn toiledau mewn ardaloedd Gwasanaeth penodol ar yr M6. Y nod oedd cyrraedd pobl oedd yn mynd i Cymbria/Ardal y Llynnoedd. Arweiniodd hyn at gynnydd sylweddol mewn ymwelwyr ag AdventureSmart.uk. Mae marchnata cymdeithasol yn ein galluogi ni i dargedu cynulleidfaoedd ar gyfer negeseuon penodol sydd yn gysylltiedig â'r ymddygiad fydd yn mynd i'r afael â pheryglon penodol, fel gwirio amserau'r llanw cyn mynd ar daith gerdded ar hyd yr arfordir.

Mae'n dal yn rhy gynnar i asesu a fydd yr ymagwedd hon tuag at ddiogelwch hamdden awyr agored yn lleihau cyfradd barhaus y cynnydd mewn galwadau brys – mae newid ymddygiad ar y raddfa hon yn cymryd amser!

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Paul Donovan escape.routes@btopenworld.com neu Emma Edwards-Jones emma@snowdonia-active.com

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Podlediad

Latest Podcast

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 ddiddordeb yn recordio podlediad gyda ni yn y dyfodol, cy-sylltwch â ni ar ebost: 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

Latest Video



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.

Click to view the Sound
and Vision Pages



COVID-19 a Chymunedau BAME – Ymateb Llywodraeth Cymru



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



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



Ar y grawnwin

Activ8: Active Inclusion Programme

VOLUNTEERING MATTERS



Mae Activ8 yn cynnig gweminarau ar dechnegau cyfweld gyda Barclays ym mis Tachwedd a mentora un i un hirdymor gyda gweithwyr proffesiynol o Aviva a'r Grid Cenedlaethol ar gyfer pobl ifanc 18-24 oed sydd eisiau cymryd eu camau nesaf i mewn i waith, addysg neu hyfforddiant.

Mae Activ8 yn Rhaglen Cynhwysiant Gweithredol a ariennir gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop, ei rheoli gan CGGC a'i dosbarthu gan Lywodraeth Cymru.

Mae Activ8 yn cynnig:

- Cymorth i greu C.V. a pharatoi ar gyfer cyfweiliad.
- Sesiynau Skills2confidence mewn grwpiau bach a gwaith un i un.
- Tystysgrif ymwybyddiaeth awtistiaeth a sesiynau hyfforddiant pwrpasol eraill sydd yn addas i'r unigolyn.
- Costau trafnidiaeth rhesymol – gallwn helpu gyda theithio i gyfweiliadau.
- Geirdaon ar gyfer cyfleoedd yn y dyfodol.

I fod yn gymwys am Activ8, ni all y cyfranogwyr fod yn cymryd rhan mewn unrhyw hyfforddiant, addysg neu gyflogaeth arall ac mae'n rhaid eu bod yn 16-24 oed ac yn byw yn Gwent. *Mae angen rhwystrau ychwanegol i gyflogaeth ar bobl ifanc 16-17 oed e.e. bod yn ofalwr.

Os oes angen mwy o wybodaeth arnoch, cysylltwch â ni Activ8@volunteeringmatters.org.uk Ffôn: 01495 750 333

Arolwg Ffrwythlondeb yn y Dyfodol - Cymru

Ydych chi rhwng 16 a 30 oed?

Erioed wedi meddwl am eich ffrwythlondeb yn y dyfodol?

A hoffech chi gael cyfle i ennill taleb Amazon gwerth £50?

I gael eich cynnwys yn ein RAFFL FAWR AM DDIM, cymerwch ran yn yr arolwg 'Eich Ffrwythlondeb yn y Dyfodol'.

Mae'n gyflym ac yn hawdd.

Cliciwch ar y ddolen i gymryd rhan

<https://www.surveymonkey.co.uk/r/KFFL8CP>

Ar ôl gorffen, pwyswch cyflwyno. Pob lwc!
Mae'r Arolwg yn Cau ar 31 Rhagfyr 2020



Fishing community's health and wellbeing needs to be at the centre of Brexit response – new report

[Mae adroddiad newydd](#) yn tynnu sylw at bwysigrwydd diogelu llesiant cymunedau pysgota Cymru wrth iddynt wynebu ansicrwydd ac effaith economaidd niweidiol bosibl Brexit.

Mae'r cyhoeddiad, a ysgrifennwyd ar y cyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Sefydliad Iechyd Meddwl, yn nodi effeithiau iechyd a llesiant yr heriau a'r ansicrwydd niferus sy'n wynebu cymunedau pysgota yng Nghymru. Mae'r materion hirsefydlog hyn yn debygol o gael eu gwaethgu ymhellach gan Brexit, gan ddod â ffynhonnell ychwanegol o straen i dros 800 o weithwyr a'u teuluoedd.

Mae'r adroddiad yn galw am fwy o weithredu i atal ansicrwydd rhag digwydd yn y lle cyntaf, i ddiogelu rhag yr effaith negyddol ar lesiant meddyliol, a hyrwyddo iechyd a llesiant yng nghymunedau pysgota Cymru. Mae iechyd da, mae'r adroddiad yn dadlau, yn hanfodol i'r rhai sy'n gweithio yn y sector i gynnal bywoliaeth hyfyr i'w teuluoedd.

Meddai Dr Alisha Davies, Pennaeth Ymchwil a Gwerthuso yn Iechyd Cyhoeddus Cymru: "Am genedlaethau mae ein cymunedau pysgota ac arfordirol wedi ymateb i galedi drwy ddefnyddio eu cryfderau sylweddol eu hunain. Fodd bynnag, yn aml nid yw'r ffocws ar eu hiechyd a'u llesiant yn cael blaenoriaeth.

"Er bod Brexit yn bryder, mae ein hadroddiad newydd yn tynnu sylw at y ffaith bod llawer o heriau eraill ym myd pysgota heddiw, a'r adfyd hwn sy'n cronni sy'n rhoi pwysau gormodol ar y gymuned bysgota.

"Mae angen i ni weithio gyda chymunedau pysgota i gydlynu cymorth yn well, integreiddio iechyd, ac annog mynediad cynnar i gymorth pan fo angen."

Mae'r adroddiad yn ystyried effaith gronol ansicrwydd a ffactorau economaidd ar anghenion llesiant y cymunedau pysgota ac arfordirol. Wedi'i dominyddu gan longau bach gydag ystod arfordirol gyfyngedig, mae'r fflyd bysgota yng Nghymru yn dibynnu ar allforio ac ar lwybrau masnach di-dor gyda thros 90 y cant o'r gwerthiannau o gynnyrch ffres a byw yn mynd i'r Undeb Ewropeaidd.

Mae'r dibyniaethau hyn yn gadael y sector yn agored iawn i amrywiadau economaidd, sy'n achosi pryder cynyddol i unigolion sy'n gweithio yn y sector pysgod môr a physgod cregyn yng Nghymru.



Meddai Dr Antonis Kousoulis, Cyfarwyddwr Sefydliad Iechyd Meddwl Cymru a Lloegr: “Daw ein hymchwil ar adeg bwysig, pan fo ansicrwydd ariannol a phwysau teuluol yn cyrraedd uchafbwynt i gymunedau pysgota yng Nghymru. “Mae’n ein hatgoffa’n glir bod y cynlluniau cenedlaethol weithiau’n esgeuluso’r effaith ar iechyd meddwl ar gyfer gweithwyr proffesiynol a chymunedau sy’n wynebu gwendidau.

“Ond mae hefyd yn rhoi tystiolaeth newydd ar sut y gallwn atal problemau iechyd pwysig i bysgotwyr a’u teuluoedd, a sut y gallwn weithredu cynlluniau i wella llesiant a fydd yn cael effeithiau cadarnhaol ehangach ar fusnes a chydnerthedd.”

Yn yr adroddiad mae’r rhai sy’n gweithio yn y diwydiant pysgota a sefydliadau cymorth yn siarad yn agored am eu pryderon allweddol ynghylch hyfywedd pysgota fel busnes. Mae’r rhain yn cynnwys pwysau ariannol, beichiau rheoliadol a gweinyddol, rheolaeth gyfyngedig dros reoli pysgodfeydd a phenderfyniadau polisi cenedlaethol cynaliadwyedd y diwydiant, a phwysigrwydd cynnal iechyd da.

Mae’r adroddiad yn amlinellu cyfres o argymhellion sy’n cael eu llywio gan y gymuned bysgota yng Nghymru. Mae’r rhain yn cynnwys: symleiddio prosesau gweinyddol; cydgyhyrchu polisiâu a gweledigaeth hyfyw ar gyfer dyfodol pysgota yng Nghymru; hyrwyddo sector pysgota Cymru; hyrwyddo cynnyrch Cymru; gorfodi rheoliadau iechyd a diogelwch yn weladwy; a sicrhau bod gan bysgotwyr well mynediad i wasanaethau iechyd a llesiant.

Wrth groesawu’r adroddiad, dywedodd Chrissy King, Swyddog Porthladd, Fishermen’s Mission: “Fel cymuned bysgota mae gennym draddodiad cryf o roi cymorth corfforol ymarferol i’n cymdogion fel rhoi help llaw iddynt, pan welwn fod angen y cymorth hwnnw arnynt. “Mae codi ymwybyddiaeth a chymorth i iechyd meddwl a llesiant bysgotwyr yn bwysig, yn amserol ac yn berthnasol.”

Mae’r adroddiad yn dod i’r casgliad mai dull iechyd cyhoeddus wedi’i lywio gan y dystiolaeth orau sydd ar gael, a’i gydgyhyrchu gyda’r gymuned bysgota, yw’r unig ffordd gynaliadwy o helpu i feithrin cydnerthedd yn y sector a mynd i’r afael â materion allweddol iechyd meddwl a llesiant.



PLATFORM

For mental health and social change
Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cymru
Iach ar
Waith

Healthy
Working
Wales

Gwasanaeth
Di-Waith

Out of
Work Service



Mae Gwasanaeth Di-waith Tymor Byr a ariennir gan Lywodraeth Cymru yma i gefnogi unrhyw un sydd wedi dod yn ddi-waith oherwydd y pandemig Covid-19 cyfredol.

- Unrhyw un sydd wedi dod yn ddi-waith ers mis Mawrth 2020;
- yn byw yng Nghaerdydd neu Fro Morgannwg
- yn profi anawsterau gyda, neu â hanes o gamddefnyddio sylweddau neu’n wynebu heriau gyda’u hiechyd meddwl; ac
- yn edrych i ddychwelyd i’r gwaith.

Gall Mentoriaid Cymheiriaid Platfform helpu i gefnogi pobl gyda chwilio am swydd, ceisiadau a CV’s, paratoi ar gyfer cyfweiliadau; neu gyrchu hyfforddiant, cymwysterau, gwirfoddoli; i adennill cyflogaeth.

Cysylltwch â'r Gwasanaeth Di-waith Tymor Byr yn:
stuoows@platform.org neu ffoniwch 01443 845975

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Penawdau

Y newyddion diweddaraf

Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi'i ddewis i gymryd rhan mewn rhaglen ar ddeall effaith COVID-19 ar newid gwasanaethau ac anghydraddoldebau iechyd.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi'i ddewis gan y Sefydliad Iechyd, elusen annibynnol sydd wedi ymrwymo i sicrhau gwell iechyd a gofal iechyd i bobl yn y DU, i fod yn rhan o'i raglen ymchwil newydd ar COVID-19. Mae'r rhaglen yn ceisio deall effaith y pandemig mewn dau faes penodol:

- sut y mae'r modd y darperir gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol wedi newid yn sgil COVID-19
- effaith COVID-19 ar anghydraddoldebau iechyd a phenderfyniadau ehangach iechyd.

Mae'r rhaglen ymchwil yn cynorthwyo 10 tîm o bob rhan o'r DU gyda grantiau o rhwng £100,000 a £200,000. Bydd pob prosiect yn rhedeg am hyd at 12 mis.

Cliciwch i weld y
Tudalennau Newyddion



Gall gweithio gartref wella llesiant meddyliol –
ond gall gynyddu'r risg o straen hefyd



Adnoddau hyfforddi ar gael i baratoi ar gyfer
brechu rhag COVID-19



Arolwg yn datgelu arferion ymarfer yn ystod y
cyfyngiadau symud



Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful fydd yr ardal gyfan
gyntaf i gael profion torfol yng Nghymru



Gosod unedau bach dros dro i gynnal
ymweliadau mewn cartrefi gofal



Cyhoeddi adroddiad cyntaf y gweithgor ar adnoddau addysg
ynghylch Pobl Dduon ac Asiaidd a Lleafrifoedd Ethnig



Rhwydwaith Iechyd

Cyhoeddus Cymru Calendr

1	2 Cydnabod y person cyfan: Alcohol, iechyd meddwl ac anghenion amrywiol	3 Cynhadledd Ddigidol Orlhain Uni- grwydd ac Ynysu Cymdeithasol ymysg Pobl Hŷn	4	5
7	8	9 Y Pandemig Anghyfartal: COVID-19 ac Anghydraddoldebau Iechyd	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

Visit www.publichealthnetwork.cymru for more info on events

Pynciau

Atal Damweiniau ac Anafiadau ▶

Alcohol ▶

Y Celfyddydau ac Iechyd ▶

Hyb Iechyd Brexit ▶

Gamblo ▶

Iechyd a Gofal Cymdeithasol ▶

Hawliau Dynol ▶

Iechyd Rhyngwladol ▶

Iechyd Meddwl ▶

Clefydau Anhrosglwyddadwy ▶

Maeth ▶

Gordewdra ▶

Iechyd y Geg ▶

Gweithgaredd Corfforol ▶

Polisi ▶

Iechyd Rhywiol ▶

Cwsg ac Iechyd ▶

Ysmygu ▶

Camddefnyddio Sylweddau ▶

Ymwybyddiaeth o'r Haul ▶

Trais a Chamdriniaeth ▶

Cymunedau ▶

Addysg ▶

Yr Amgylchedd ▶

Chylch Cymdeithasol ▶

Anghydraddoldebau Iechyd ▶

Ffordd o Fyw ▶

Tlodi ▶

Diweithdra ▶

Gwaith ▶

Y Blynyddoedd Cynnar ▶

Mamau a'r Newydd-Anedig ▶

Oedolion o Oedran Gweithio ▶

Pobl Hŷn ▶

Plant a Phobl Ifanc ▶

Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid ▶

Gofalwyr ▶

Grŵpiau Ethnig ▶

Grŵpiau Ffydd ▶

Rhyw ▶

Sipsiwn ▶

Digartrefedd ▶

LGB ▶

Fudol ▶

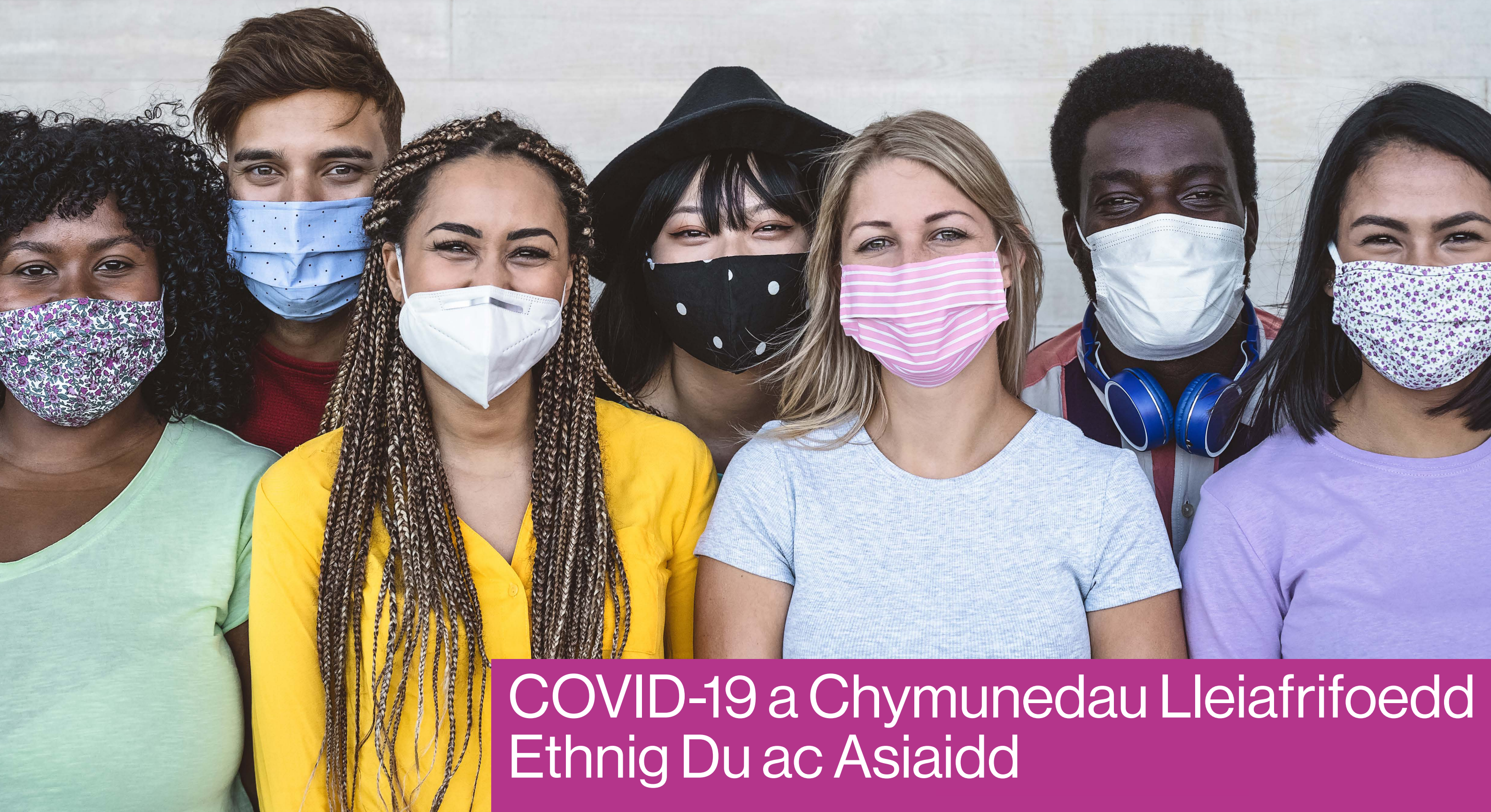
Rhieni ▶

Pobl ag Anableddau Dysgu ▶

Carcharorion ▶

Cyn-filwyr ▶

Rhifyn nesaf...



COVID-19 a Chymunedau Lleiafrifoedd
Ethnig Du ac Asiaidd