



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU



COVID-19 ac Adferiad y Gweithle
Abril 2021

Croeso

Croeso i rifyn mis Ebrill o'r e-fwletin sydd yn canolbwyntio ar COVID-19 ac adferiad y gweithle.

Mae pandemig COVID-19 wedi newid y ffordd yr ydym yn gweithio ar draws pob sector yng Nghymru a blwyddyn yn ddiweddarach, mae'r hyn a ddechreuodd fel argyfwng yn parhau i amharu ar ein bywydau. Mae gweithleoedd wedi gorfod addasu a newid dros y 12 mis diwethaf i gefnogi eu cyflogeion, ac mae mesurau penodol wedi cael eu cymryd i ganiatáu i hyn ddigwydd. Mae'r e-fwletin hwn yn archwilio hyn yn fanylach ynghyd â mewnwleidiad i'r ffordd y mae gweithleoedd yn bwriadu symud ymlaen yn yr hirdymor.

Roedd ein gweminar ddiweddaraf, a gynhaliwyd ym mis Mawrth, ar Iechyd Cyflogaion yn y Sector Cyhoeddus a gellir ei gweld nawr ar ein gwefan. Cynhelir y weminar nesaf ar ddydd Mercher 19 *Mai o'r enw Hyder, ymlyniad a heriau hunanynysu: mewnwleidiadau ymddygiadol gan gysylltiadau achosion COVID-19 yn dechrau ac yn cwblhau hunanynysu yng Nghymru*. Bydd mwy o wybodaeth am y weminar hon ar gael yn fuan.

Byddem wrth ein bodd yn clywed am unrhyw wybodaeth ychwanegol, astudiaethau achos neuawgrymiadau i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru mewn 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

4

Penawdau

6

Podlediad

10

Fideos

11

Ar y Grawnwin

12

Newyddion

15

Calendr

16

Pynciau

17

Rhifyn Nesaf

18

COVID-19 GWYBODAETH I WEITHWYR PROFESIYNOL

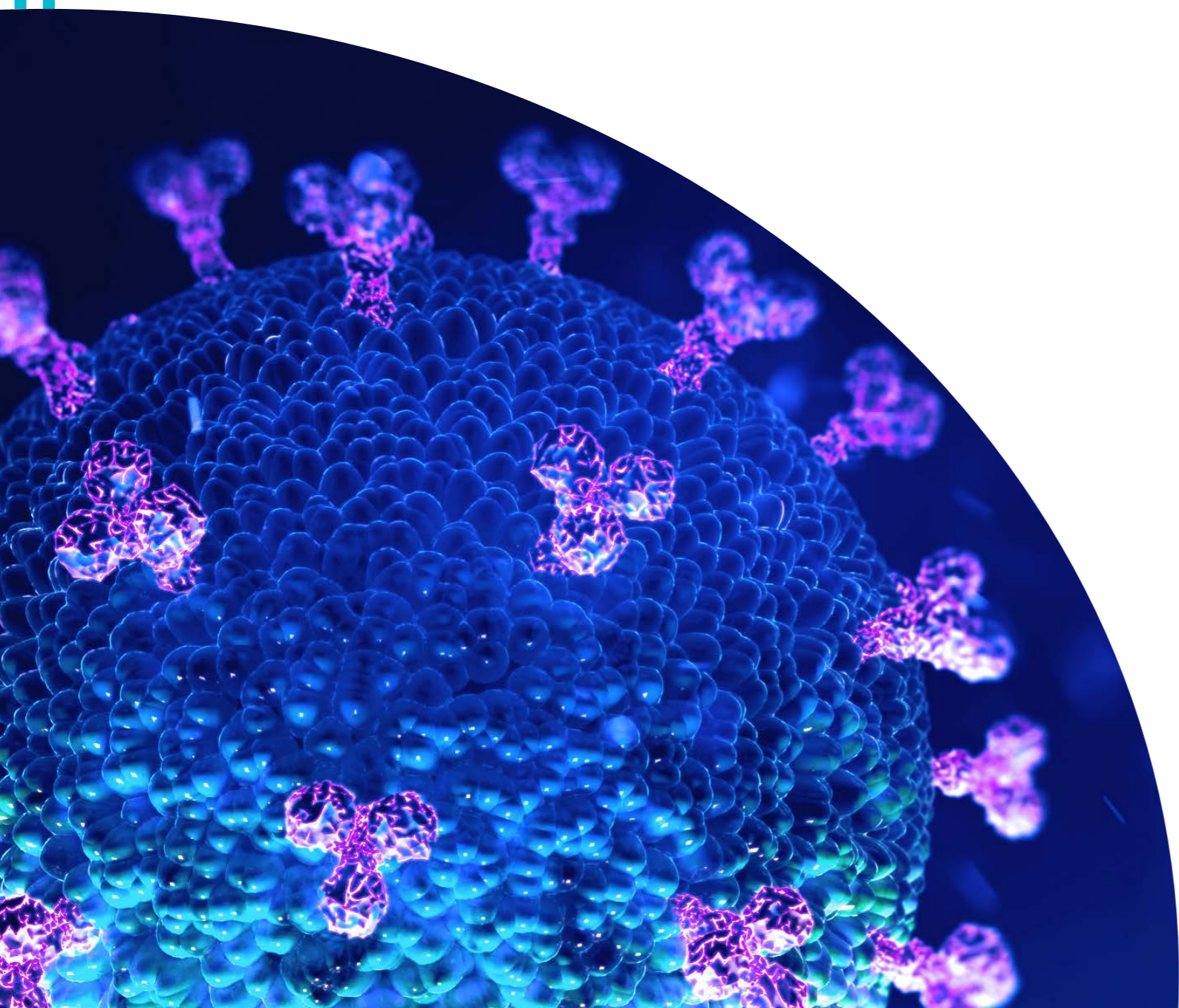
Gwybodaeth ddiweddaraf am Coronavirus Newydd (COVID-19)

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

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

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

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



Penawdau

Canllaw Gweithio Gartref a Model Delfrydol i'r Dyfodol ar gyfer GIG Cymru

By Gemma Johns, Sara Khalil, Sashin Ahuja, Mike Ogonovsky a'r Prof. Alka Ahuja
Technology Enabled Care (TEC) Cymru Centre, NHS Wales

Cyn COVID, roedd y cysyniad o'r GIG yn gweithio gartref mewn sawl arbenigedd, yn cael ei ddirmygu. Mynegir yn aml "nad oedd ymddiriedaeth ynom i weithio gartref o'r blaen..." (Therapydd Lleferydd ac Iaith). Ond, ers y pandemig, mae'r newid hwn mewn agwedd yn GIG Cymru a thimau rheoli wedi golygu y gall mwy o staff bellach weithio gartref a pharhau i gynnig yr un lefel o ofal i'w cleifion. Fel mae Ymgynghorydd Pediatrig yn datgan: "Mae rhai pobl yn hoffi mynd i mewn i'r gwaith ac yn hoffi cyswllt wyneb yn wyneb, ond i mi, mae manteision i'r ddau, mae budd o'i wneud gartref ac mae o fudd i'r claf".

Mae gweithio gartref yn amlwg yn rhoi llawer o fuddion i wasanaeth, staff a chelfion y GIG, yn cynnwys arbedion cost ac amser o ran teithio, parcio a'r amgylchedd [3]; mwy o hyblygrwydd a chydbwysedd rhwng bywyd a gwaith; llai o straen a gorbryder; a threfniadau gwaith/ ysgol/gofal plant haws [4]. Yn ogystal, gall gweithio gartref fod yn ysgogiad i gynyddu cyfraddau recriwtio a chadw yng Nghymru, ac o bosibl, y potensial i ddenu'r gweithlu sydd wedi ymddeol i ddychwelyd i gyflogaeth. Fel y mae Seiciatrydd Ymgynghorol yn datgan: "Mae cyfraddau recriwtio a chadw wedi bod yn heriau parhaus i'r GIG a gall mentrau fel gweithio gartref wneud swyddi yn ddeniadol a chefnogi'r cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, felly mae'n debygol y bydd gennym weithlu hapusach".

Fodd bynnag, gall y newidiadau hyn mewn patrymau gwaith gyfrannu at gostau personol. Fodd bynnag, yn ystod COVID-19, roedd mentrau rhyddhad treth ar gael i helpu i dalu am gostau gweithio gartref, fel gwres, biliau dŵr mesurydd, yswiriant cynnwys cartref, galwadau busnes neu gysylltiadau band eang [5].

Mae heriau eraill yn gysylltiedig â gweithio gartref fel yr anallu i gysylltu nodiadau cleifion â dyfeisiadau gweithio gartref e.e. defnyddio cofnodion electronig. Mae pryderon hefyd am effaith gweithio gartref ar iechyd a llesiant, fel y perygl o ynysu cymdeithasol ac unigrwydd ac effeithiau corfforol sydd yn gysylltiedig â gweithio gartref [4], gyda llawfeddyg asgwrn cefn yn dadlau "Rydym yn gweld cyfraddau llawer uwch o atgyfeirio cleifion iau gyda phoen cefn... mae hyn yn gysylltiedig â systemau gweithio gartref annigonol".

Er mwyn deall buddion a heriau gweithio gartref yn ystod y pandemig ac i roi argymhellion yn y dyfodol yn seiliedig ar leisiau gweithwyr proffesiynol y GIG eu hunain, mae TEC Cymru wedi bod yn cynnal 21 o weithdai dylunio rhithiol gyda staff GIG Cymru trwy gydol mis Mawrth 2021 i ddylunio 'Model Delfrydol GIG Cymru o Weithio Gartref yn y Dyfodol'. Mae arolwg yn cael ei gynnal ar hyn o bryd hefyd, felly rhannwch eich profiadau a'ch safbwyntiau yma: surveymonkey.co.uk/r/MCHGF7F

Yn ogystal, mae TEC Cymru wedi datblygu Canllaw Gweithio Gartref mewn partneriaeth â gwasanaethau Seiciatreg a Llawdriniaeth Asgwrn Cefn yng Nghymru gydag awgrymiadau a syniadau defnyddiol. [Canllaw Gweithio Gartref: Diogelu Iechyd Meddwl a Chorfforol](#)

Cyfeiriadau:

- Technology Enabled Care Cymru. Enwir yn digitalhealth.wales/tec-cymru
- Llywodraeth Cymru: Anelu at gael 30% o'r Gweithlu yng Nghymru i Weithio o Bell. Enwir yn llyw.cymru/anelu-gael-30-or-gweithlu-yng-nghymru-i-weithio-o-bell?
- Johns, G., Khalil, S., Ogonovsky, M., Ahuja, A. Video Consulting Contributes to Carbon Neutral Healthcare. BMJ 2020; 371 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m4300>
- Technology Enabled Care Cymru 2021 Data digitalhealth.wales/cy/teccymru/gwybodaeth/tystiolaeth
- Government UK Claim Tax Relief for your job expenses. Enwir yn www.gov.uk/tax-relief-for-employees/working-at-home

*Dyfyniadau gan Staff y GIG mewn cyfweiliadau gan Dîm Ymchwil, Arloesi a Gwella 2021 TEC Cymru (data o astudiaeth ehangach).

TECHNOLOGY ENABLED CARE



Gwasanaeth Ymgynghori
Fideo GIG Cymru
NHS Wales Video
Consulting Service

Mae Gwahaniaethau yn Dechrau Gartref: Sut mae gweithio gartref yn effeithio ar iechyd y cyhoedd

Mae Cymdeithas Frenhinol Iechyd y Cyhoedd (RSPH) wedi cyhoeddi adroddiad yn edrych ar y ffordd y mae gweithio gartref wedi effeithio ar iechyd a lles y cyhoedd. Mae'r adroddiad yn cynnwys arolwg ciplun o'r cyhoedd sydd wedi bod yn gweithio gartref am y tro cyntaf. Dywedodd ychydig o dan hanner yr holl ymatebwyr eu bod yn teimlo bod gweithio gartref yn well i'w hiechyd a'u lles, ac yn enwi arbed arian a chael cydbwysedd gwell rhwng bywyd a gwaith ymysg y buddion. Dywedodd 6% yn unig o bobl eu bod eisiau dychwelyd i'r swyddfa yn llawn amser. Fodd bynnag, canfuwyd tystiolaeth hefyd o effeithiau negyddol gweithio gartref, yn cynnwys ynysu cymdeithasol, llai o ymarfer corff, problemau cyhyrsgerbydol, ac amharu ar gwsg.

Nododd eu hadroddiad anghydraddoldebau o ran y ffordd y mae gweithio gartref yn effeithio ar iechyd a lles pobl, gyda'r rheiny sydd yn rhannu tŷ gydag un person arall o leiaf yn fwy tebygol o brofi problemau cyhyrsgerbydol, gwneud llai o ymarfer corff a theimlo'n fwy ynysig na phobl oedd yn byw gyda'u partner. Yn yr un modd, roedd pobl 35 oed ac yn hŷn yn llawer mwy tebygol o feddwl bod gweithio gartref yn well i'w iechyd a'u lles o'u cymharu â phobl 18-34 oed.

Gallwch ddarllen yr adroddiad yn llawn [yma](#)

Byd pandemig COVID-19 a thu hwnt: Effaith Gweithio Gartref ac Ystwyth ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru

Cliciwch yma i weld yr adroddiad llawn

[Gweld yr Adroddiad](#)

Byd pandemig COVID-19 a thu hwnt: Effaith Gweithio Gartref ac Ystwyth ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru

Adroddiad Cryno



Liz Green, Richard Lewis, Laura Evans, Laura Morgan,
Lee Parry-Williams, Sumina Azam, Mark A Bellis

Tachwedd 2020

Podlediad

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

Mae ein Podlediad diweddar gydag Anne McGowan sydd yn Nyrs Ymgynghorol gyda'r Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac yn aelod o'r Cyd-bwyllgor Brechu ac Imiwneiddio.

Mae Anne yn siarad gyda ni am y ffordd y mae Cymru wedi perfformio o ran ymgymeriad brechu yn hanesyddol, a nawr, yn ystod Pandemig COVID-19. Mae Anne hefyd yn trafod yr heriau y mae poblogaeth Cymru'n eu hwynebu gyda phetruster brechu ac effeithiolrwydd ymyriadau cenedlaethol i wella ymgymeriad brechu.

Mae'r podlediad ar gael i wrando arno ar SoundCloud.

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

Petruster Brechu yng Nghymru



Mwy o Podlediad

Effaith COVID-19 ar Blant



Maeth: Andrea Basu



Iechyd Rhyngwladol: Iechyd Mudwyr



Cliciwch i weld y Tudalennau Sain a Llun

Gwefan

Fideos

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



Llesiant Cyflogaion yn y Sector Cyhoeddus

Mae COVID-19 wedi newid y ffordd yr ydym yn gweithio ar draws y sector cyhoeddus. Wrth i frechu eang godi gobeithion am lwybr tuag at normalrwydd newydd, mae heriau sylweddol o'n blaenau ar unrhyw ffordd tuag at adferiad.

Pwyswch chwarae i wyllo'r fideo ar sianel YouTube Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mwy o Fideos



Y Pandemig Anghyfartal: COVID-19 ac Anghydraddoldebau Iechyd

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



COVID-19 a Chymunedau BAME - Ymateb Llywodraeth Cymru

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

Gwylwch ein cyfres lawn o Weminarau COVID-19 ar YouTube

YouTube

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

Ar y Grawnwin

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

Ewch yn ôl i ddechrau'r cyfnod clo cyntaf yn 2020 – roedd y sefyllfa'n teimlo'n un llawn pryder ac yn frawychus i ni i gyd. Mewn ymateb i hynny, roedd Mind Canolbarth a Gogledd Powys eisiau estyn allan a chydabod yr hyn yr oeddem i gyd yn ei deimlo a helpu ein cymuned mewn unrhyw ffordd posibl, fel y gwnaeth gymaint o bobl bryd hynny ac yn dal i wneud nawr.

Mae Mind Canolbarth a Gogledd Powys yn parhau i roi cymorth personol i'r rheiny sydd ei angen, ond ar sail un i un yn unig oherwydd y cyfyngiadau, felly yr unig ffordd o gyrraedd cynulleidfa ehangach mewn ffordd ryngweithiol oedd ar-lein. Roeddem eisiau rhoi negeseuon cadarnhaol i bobl i wrthdroi'r ofn oedd allan yno, a gwybodaeth ymarferol a hygyrch am y ffordd y gallai pobl ofalu am eu hiechyd a'u lles meddwl.

Fe wnaethom hefyd sylweddoli bod ein gallu i dalu sylw wedi byrhau hefyd – roeddem i gyd yn mynd trwy adroddiadau newyddion yn barhaus i gael y wybodaeth ddiweddaraf. Felly roedd rhywbeth byr a gweledol yn ymddangos fel y ffordd orau ymlaen, rhywbeth y gallai pobl ei wyllo'n fyw neu unrhyw bryd yn nes ymlaen.

Roedd Becca Oakley, ein Gweinyddwr, yn allweddol yn dod â'r syniadau hyn ynghyd, gan greu darllediadau byw rheolaidd ar Facebook, gan ddefnyddio swm sylweddol o wybodaeth a phrofiad o fewn ein tîm o staff. Ar y dechrau, cafwyd rhywfaint o amharodrwydd gan y staff am fod ar sgrîn, ond maent wedi wynebu'r her ac wedi creu cynnwys amrywiol, llawn gwybodaeth o ansawdd uchel.

Ar adegau dros y flwyddyn ddiwethaf, rydym wedi recordio hyd at bedwar fideo yr wythnos, ar bynciau fel meddylgarwch, ymlacio, tai chi, ysgrifennu creadigol, 5 ffordd at les, symud a mynd allan i'r awyr agored, Therapi Gwybyddol Ymddygiadol a dulliau ymdopi Silvercloud a THRIVE. Mae'r fideos ar gyfartaledd yn 10 munud o hyd. Mae rhai gydag un cyflwynydd ac eraill ar fformat trafodaeth.

Gallwch eu canfod i gyd ar ein Tudalen Facebook: [facebook.com/mnpowysmind](https://www.facebook.com/mnpowysmind)

Mae'r nifer o weithiau y mae pob fideo wedi cael ei wyllo wedi cynyddu wrth i ni eu gwneud, gan ein bod wedi datblygu dilyniant o wylwyr ac mae'r adborth wedi bod yn galonogol iawn. Mae 85,000 o funudau o gynnwys bellach wedi cael eu gwyllo ar draws pob fideo. Rydym yn cael 1,500 o wylwyr fesul fideo yn rheolaidd. Yn ystod y 28 diwrnod diwethaf, mae ein cyrhaeddiad wedi bod yn 25,000+ o bobl.

Mae'r fideos wedi bod yn boblogaidd iawn ac rwy'n credu bod hynny am ein bod wedi canolbwyntio ar yr hyn yr ydym yn ei wneud yn dda a'r hyn yr ydym yn adnabyddus amdano – iechyd a lles meddwl ac rydym wedi rhannu'r fideos ar dudalennau Facebook trefi a chymunedau.

Isod ceir rhai o'r sylwadau yr ydym wedi eu derbyn o'r gymuned:

"Mae'r cymorth a'r cynnig rhithiol gan Mind Gogledd a Chanolbarth Powys wedi bod yn werthfawr iawn yn ystod COVID-19. Mae dal i fyny gyda sesiwn dydd Mercher Jean Paul ar brynhawn dydd Sadwrn wedi cael ei groesawu ac wedi fy helpu i ymlacio a chael adferiad tra'n gweithio yn y GIG"

"Nid oeddwn yn sylweddoli gymaint o straen yr oeddwn yn ei deimlo nes i mi ddarganfod y safle hwn"

"Mae wedi rhoi sicrwydd mawr mewn cyfnod ansicr"

"Mae'n braf gweld ffrindiau a gwneud rhai newydd ac mae cynnwys y cyrsiau yn wych ac yn hawdd eu dilyn"

"Mae'r fideos wedi cadw fy Iechyd Meddwl o dan reolaeth yn ystod y cyfnod anodd hwn, mae wedi rhoi sicrwydd i mi"

Rydym yn falch iawn o'n hymateb i'r pandemig ac yn teimlo ein bod wedi helpu ein cymuned leol i ymdopi gyda'r pandemig, wedi codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, wedi datblygu cadernid cymunedau a chydberthynas. Er mwyn eu datblygu ymhellach, rydym yn cynllunio darllediadau wedi eu cynhyrchu ar y cyd gyda'n cleientiaid a'n gobaith yw cynhyrchu rhai ar y cyd â sefydliadau eraill yn ein hardal leol hefyd.

Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae pawb bron wedi cael anhawster gyda'u hiechyd meddwl ar un adeg neu gilydd ac os oes unrhyw ochr gadarnhaol iddo, mae'n ymddangos bod y pandemig wedi gwneud pawb yn ymwybodol na ddylid cymryd iechyd meddwl da yn ganiataol. Weithiau mae angen i ni wneud pethau i ofalu amdano.



Astudiaeth Achos: Dechrau'n Deg Ceredigion, Tîm Teulu

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Gwaith Braenaru Integredig i fynd i'r afael ag ynysu a chefnogi lles emosiynol a sgiliau rhianta yn ystod COVID 2020-21

Ar 1 Mawrth 2020, sefydlodd Dechrau'n Deg, cynllun Braenaru a Theuluoedd yn Gyntaf a ariennir gan Lywodraeth Cymru, eu cynlluniau cyflawni er mwyn dechrau cyflwyno grwpiau a chyrsgiau i ymgysylltu teuluoedd a datblygu cysylltiadau gyda'u cymunedau lleol yn ogystal â mynd i'r afael ag unrhyw anghenion a nodir o ran datblygu eu cadernid, sgiliau, hyder a'u gwybodaeth. Cafodd y cyrsiau a'r grwpiau eu cynllunio mewn partneriaeth â sefydliadau'r trydydd sector ar gyfer eu cyflwyno mewn amrywiaeth o leoliadau'r cyngor a'r trydydd sector yng nghymunedau lleol pobl.

Ar 20 Mawrth, 2020, cafodd y cyfnod clo cyntaf ei gyhoeddi. Roedd gan staff ffonau clyfar a gliniaduron ac roeddent yn gallu parhau â rhywfaint o gymorth yn rhithiol trwy WhatsApp. Cysylltwyd â'r holl deuluoedd i weld a oeddent eisau galwadau 'cadw mewn cysylltiad'.

Aeth yr wythnosau yn eu blaenau ymysg pryder cynyddol am les rhieni a phwysau i ddod o hyd i fwy o ffyrdd o'u cynorthwyo ar-lein. Cytunodd y timau ei fod yn flaenoriaeth addasu a chyflwyno cyrsiau a grwpiau ar-lein gyda llyfrau perthnasol yn cael eu hanfon at rieni fel cymorth. Tyllino Babanod oedd y grŵp cyntaf i gael ei ailsefydlu'n rhithiol a thrwy hyn, derbyniwyd yr adborth cyntaf yn ymwneud at anawsterau yn ymuno ar-lein – byddai un fam oedd eisau ymuno wedi gorfod defnyddio eu chredydau i gyd er mwyn gwneud hynny. Cytunwyd mai'r ail flaenoriaeth oedd dod o hyd i ffordd o sicrhau na ddylai problemau cysylltedd digidol fod yn rhwystr i deuluoedd oedd eisau defnyddio'r cymorth.

Mawrth 2021 Mae dros 250 o rieni ar draws Ceredigion wedi mynychu'r 36 o gyrsiau a drefnir yn rhithiol. Roedd y galw yn rheoli'r cyflwyno a chafodd amserau'r cyrsiau eu

trefnu i gyd-fynd â'r hyn oedd yn gyfleus i rieni. Y cyrsiau y gwnaed cais amdanynt fwyaf oedd y rheiny oedd yn cynorthwyo lles emosiynol - gyda 63 o gyfranogwyr yn mynychu'r 10 cwrs a drefnwyd. Roedd Tyllino Babanod a'r Cwrs Ôl-enedigol yn boblogaidd iawn hefyd a chafodd ei groesawu gyda 36 o rieni'n mynychu'r pedwar cwrs gafodd eu trefnu.

"Dim ond i ddweud diolch o galon am wahodd X a fi i'r dosbarthiadau tyllino babanod, little stars a'r holl ddosbarthiadau eraill yrydych wedi eu cynnal. Mae wedi bod yn hyfryd bod yn rhan o'r dosbarthiadau. Rwyf wedi dysgu gwybodaeth ddefnyddiol iawn ynddynt ac yn arbennig cael cymorth a chynghor o'r dosbarthiadau yn ystod Covid... mae cymorth y grwpiau wedi bod yn amhrisiadwy."

'Dim ond eisau dweud ei fod wedi bod yn wych. Mae wedi bod yn hyfryd cael cwmni a chefnogaeth, i gadw ein traed ar y ddaear a dod â'n presenoldeb i'r babi ac ati a gwerthfawrogi'r cyfnod arbennig hwn i ni a'r babi! Diolch, x'

Cafodd cysylltedd digidol ei gynorthwyo trwy brynu 16 iPad a chontract gyda Chymunedau Digidol Cymru i roi cymorth a chynghor dros y ffôn yn ogystal â hyfforddiant i staff i'w cynorthwyo i fod yn Hyrwyddwyr Digidol. Mae 39 o staff ar draws y wlad bellach wedi cael hyfforddiant.

Yn dilyn ymgynghoriadau cadarnhaol gyda staff a chyfranogwyr, rydym bellach yn cynllunio ymagwedd 'gyfunol' i'r dyfodol.

Rhian Rees
Rheolwr Dechrau'n Deg Ceredigion
Rhian.rees@ceredigion.gov.uk

Newyddion

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

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

Darllen Myr

Pobl yng Nghymru sy' n methu gweithio gartref yn cael eu hannog i ddefnyddio hunan-brofion llif unffordd

Darllen Myr

Plis rhowch le i mi – Helpu pobl â dementia a chadw pellter cymdeithasol

Darllen Myr

Cyfeillion Cerdded Cymru

Darllen Myr

Un filiwn o bobl wedi cael dos cyntaf y brechlyn

Darllen Myr

Calendr

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

14 Mai

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

[Darllen Myr](#)

Filltir Ewropeaidd

5 Mehefin

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

[Darllen Myr](#)

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

31 Mai

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

[Darllen Myr](#)

Cefnogi Iechyd Meddwl a Lles Pobl Ifanc

10 Mehefin

Nod y cwrs yw archwilio’r amrywiol anawsterau mae pobl ifanc yn eu profi gyda iechyd meddwl a sut mae meithrin gwydnwch a gwella llesiant. Bydd y cwrs yn edrych ar y gwahanol fathau o broblemau iechyd meddwl, yr ymddygiad sy’n gallu cyd-ddigwydd â nhw, a sut mae cefnogi’r person ifanc.

[Read more](#)

Gweld y rhestr lawn o ddigwyddiadau ar ein gwefan

[Ewch i’n Gwefan](#)

Pynciau

[Alcohol](#)

[Atal Damweiniau ac Anafiadau](#)

[Camdefnyddio Sylweddau](#)

[Clefydau Anhrosglwyddadwy](#)

[Cwsg ac Iechyd](#)

[Datblygu Iechyd Rhyngwladol](#)

[Gamblo](#)

[Gordewdra](#)

[Gweithgaredd Corfforol](#)

[Hawliau Dynol](#)

[Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#)

[Iechyd Meddwl](#)

[Iechyd y Geg](#)

[Maeth](#)

[Polisi](#)

[Iechyd Rhywiol](#)

[Trais a Chamdriniaeth](#)

[Y Celfyddydau ac Iechyd](#)

[Ysmygu](#)

Rhifyn Nesaf

COVID-19: Lles Meddwl ac
Ysbrydolrwydd

