



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU



**Adferiad COVID-19 a Chynyddu
Gweithgaredd Corfforol
Mehefin 2021**

Croeso

Croeso i rifyn mis Mehefin o'r e-fwletin sydd yn canolbwyntio ar Adferiad COVID-19 a Chynyddu Gweithgaredd Corfforol.

Wrth i'r cyfyngiadau gael eu llacio a'r haf nesáu, mae nawr yn gyfle gwych i bobl ysgogi ei gilydd i fod yn fwy egnïol yn gorfforol. Mae gan fentrau sydd yn annog pobl i fod yn fwy egnïol yn gorfforol ac ymgysylltu'n gymdeithasol mewn ffordd ddiogel, yn arbennig y grwpiau hynny o'r boblogaeth sydd fwyaf eisteddog, rôl i'w chwarae bellach.

Mae gennym hefyd weminar wedi ei chynllunio ar gyfer dydd Mercher 30 Gorffennaf yn trafod sut mae COVID-19 wedi effeithio ar ein plant a chaiff ei chyflwyno gan Dr Claire Thomas, Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae mwy o wybodaeth a recordiad o'r gweminarau ar gael ar ein [gwefan](#).

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-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

18

Fideos

19

Ar y Grawnwin

20

Pynciau

22

Rhifyn Nesaf

23

COVID-19 GWYBODAETH I WEITHWYR PROFESIYNOL

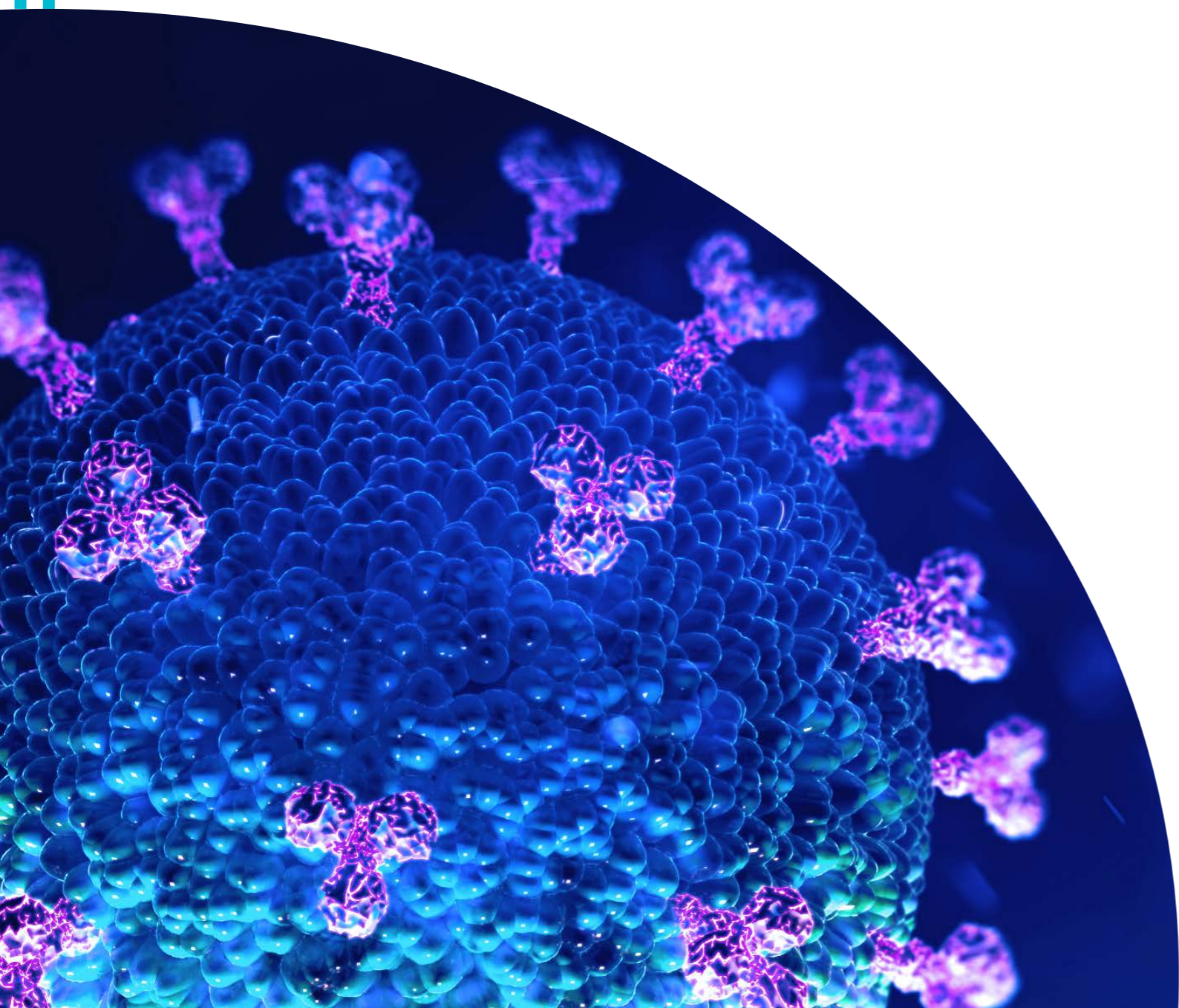
Gwybodaeth ddiweddaraf am Coronavirus Newydd (COVID-19)

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

Gwasanaeth Ieuenctid Conwy



Mae astudiaethau cynnar yn dangos bod plant a phobl ifanc ymysg y bobl sydd wedi eu heffeithio waethaf gan bandemig COVID 19, ac yn fwy felly y rheiny yn eu mysg sydd yn agored i niwed. Straen, unigrwydd, iselder a gorbryder yw'r heriau tebygol mwyaf fydd yn wynebu pobl ifanc o ran lles meddwl, ac mae'n bosibl y bydd effaith seicolegol y pandemig yn goroesi'r feirws ei hun. Gall y cymorth y bydd pobl ifanc a phlant wedi ei dderbyn ers mis Mawrth y llynedd, ac yn parhau i'w dderbyn heddiw, nid yn unig wella eu llesiant nawr, ond hefyd lleihau effeithiau hirdymor y pandemig ar eu lles meddwl. I Wasanaeth Ieuenctid Conwy, roedd cyfyngiadau COVID 19 yn golygu ein bod wedi gorfod addasu ein ffordd o weithio er mwyn parhau i gefnogi'r bobl ifanc sydd yn defnyddio ac angen ein gwasanaeth. Ers i'r cyfyngiadau lacio, mae Gwasanaeth Ieuenctid Conwy wedi gallu cynnig sesiynau awyr agored i'r bobl hyn i'w helpu i wella eu hiechyd corfforol a meddyliol. Rydym yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc 11-25 oed ar draws sir Conwy ac mae ein gweithgareddau a'n rhaglenni yn cynnwys y canlynol:

- Mae teithiau cerdded ar gyfer llesiant mewn ardaloedd gwahanol o Gonwy o fudd mawr i bobl ifanc. Yn ogystal â'r amser sydd yn cael ei dreulio gyda Gweithwyr Ieuenctid yn yr awyr iach, mae pobl ifanc yn gwella eu hiechyd corfforol a meddyliol.
- Cynhaliwyd prosiect garddio yn Llandudno yn ystod hanner tymor mis Mai lle mae un o'n clybiau ieuenctid cymunedol wedi ei leoli. Yma, roedd pobl ifanc yn gallu helpu i wella'r ardal awyr agored.
- Cynhelir sesiynau ffirwydd yng nghanolfan hamdden Abergele. Yma mae pobl ifanc yn gallu cymryd

rhan mewn chwaraeon a sesiynau ffirwydd gwahanol ar nos Lun mewn amgylchedd diogel gyda strwythur.

- Cynhelir prosiect chwaraeon swigod ar nos Wener yn Llanrwst ac mae'n galluogi pobl ifanc i ddefnyddio ein hoffer chwaraeon swigod newydd sbon!
- Mae ein grŵp Facebook 'StrideAway' yn annog ac yn ysgogi pobl ifanc i gymryd rhan mewn heriau pellter misol!
- Mae 'Picnic yn y parc' ym Mae Colwyn yn galluogi pobl ifanc i ddod ag eistedd (gan gadw pellter cymdeithasol), sgwrsio a'u cyfoedion a chymryd rhan mewn gweithgareddau di-gyswllt bach.
- Mae ein chwaraeon anhraddodiadol mewn ysgolion uwchradd a'n prosiect grŵp adolygu yn galluogi pobl ifanc i gymryd rhan mewn detholiad o weithgareddau chwaraeon gwahanol bob wythnos, tra hefyd yn cyflawni cymhwyster Agored.
- Rydym yn mynd â'n bysiau symudol i rai ardaloedd o Gonwy ac yn dosbarthu bagiau llesiant i bobl ifanc, sydd hefyd yn cynnwys cyfarpar ffirwydd er mwyn eu cadw'n egniol.
- Nod prosiect ym Mae Cinmel ar nos Wener yw helpu i annog pobl ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau gwahanol yn gymdeithasol a chael hwyl gyda'u ffrindiau mewn ffordd ddiogel a mynegol.

Nod prosiect ym Mae Cinmel ar nos Wener yw helpu i annog pobl ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau gwahanol yn gymdeithasol a chael hwyl gyda'u ffrindiau mewn ffordd ddiogel a mynegol.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â chris.gledhill@conwy.gov.uk

Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl – Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Grŵp Rhwydwaith Cynhwysol Pen-y-bont ar Ogwr (BING) yn fenter gymdeithasol newydd a chyffrous sydd yn cefnogi Cymuned Gynhwysol Pen-y-bont ar Ogwr. Mae gan ein gwirfoddolwyr i gyd amrywiaeth o brofiadau personol, arbenigedd a gwybodaeth fanwl am y sector gwirfoddol fel elusennau, grwpiau cymunedol, clybiau chwaraeon a sefydliadau di-elw yr hoffem eu rhannu. Mae BING yn dod ynghyd gyda diddordeb yn hybu gallu a chynhwysiant.

Ein nod yw rhoi cymorth i sefydliadau eraill sydd yn darparu neu eisiau darparu gweithgareddau cynhwysol, trwy gyflwyno hyfforddiant, diwrnodau gweithgaredd a sesiynau blasu am ddim. Rydym hefyd yn rhoi cyfle i'r rheiny sydd yn gweithio mewn grwpiau yn ein cymuned i ddod ynghyd a

rhannu gwybodaeth. Rydym yn hybu cyfleoedd am weithgareddau cymunedol ac yn llais ar gyfer pobl ag abledau gwahanol a'u teuluoedd, er mwyn i bawb allu cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol sydd yn gwella iechyd a llesiant.

Am fwy o wybodaeth gallwch ddod o hyd i ni yn:

www.altogetherbridgend.co.uk/bing
bridgendinclusivenetworkgroup@outlook.com



BRIDGEND INCLUSIVE NETWORK GROUP

Teimlo'n Dda am Oes – Cyfleoedd hamdden ar gyfer pobl sydd yn byw gyda dementia, yn teimlo'n unig neu'n isel i fod yn egniol ac i gymdeithasu

Nod rhaglen Teimlo'n Dda am Oes Halo yw rhoi cyfleoedd i bobl sydd yn byw gyda dementia, ynysu ac iselder, yn ogystal â gofalwyr ym Mwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr, fod yn egniol yn gorfforol ac i gymdeithasu. Mae sesiynau wythnosol yn cynnwys awr o weithgaredd corfforol wedi ei deilwra, yn cynnwys nofio, cwrllo, tennis bwrdd, cadw'n heini, wedi ei ddilyn gan awr o weithgareddau cymdeithasol, fel cadw llyfr lloffion, casglu pethau cofiadwy, hel atgofion a cherddoriaeth. Roedd creu'r cynllun hwn i ddechrau yn gofyn i'r sefydliadau â diddordeb ddod ynghyd mewn cydweithrediad. Roedd hyn yn cynnwys, Halo a Chyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr, yn ogystal â Chymdeithas Alzheimer, BAVO a Llyfrgelloedd Awen yn cydweithio, gyda



mewnbwn gan y Bwrdd Iechyd Lleol, yna dileu'r rhwystrau i weithgaredd corfforol.

Mae'r gwahaniaeth y mae'r rhaglen yn ei wneud i fywydau pobl wedi cael ei gydnabod gan fod y rhaglen Teimlo'n Dda am Oes wedi cael gwobr flaenllaw Hamdden Cymunedol y DU am 'Effaith Gymunedol trwy Weithgaredd Corfforol'.

Mae'r rhaglen bellach wedi cefnogi dros 120 o bobl sydd wedi eu heffeithio gan Dementia, Gorbryder, Iselder, Ynysu a namau'n ymwneud ag Oed, yn cynnwys namau symudedd a synhwyrdd. Mae gwelliannau i iechyd a hunan-nodir ar ôl tri mis yn dangos bod 80% wedi cynyddu lefelau gweithgaredd, 78% wedi lleihau teimladau o unigrwydd ac ynysu a 73% wedi gwella lles meddwl a chorfforol. Mae'r dyfyniadau canlynol hefyd yn helpu i ddangos effaith y rhaglen:

- "Mae bob amser mewn hwyliau mor dda ar ôl y sesiynau sydd yn gwneud fy ngwaith i fel gofawr lawer yn haws, mae'n fy ngwneud i mor hapus i'w weld ef yn hapus." - Linda (Gofawr Di-dâl)

- "Mae siarad â'r staff a gofawr eraill sydd yn mynd trwy anawsterau tebyg i mi, yn rhoi llawer iawn o gefnogaeth i mi" - Frances (Gofawr Di-dâl)

Let's Move gyda Versus Arthritis

Versus Arthritis yw elusen fwyaf y DU sydd wedi ymrwymo i gefnogi pobl ag arthritis. Mae Cymru Versus Arthritis yma i sicrhau bod gan bobl ag arthritis yng Nghymru yr holl gefnogaeth a'r wybodaeth sydd ei hangen arnynt i fyw'n iach gyda'u cyflwr ac i sicrhau bod anghenion pobl ag arthritis yn flaenoriaeth i wneuthurwyr polisïau yng Nghymru. Mae Cymru Versus Arthritis yn cynnal nifer o wasanaethau gwahanol i bobl o bob oed ag arthritis, yn amrywio o sesiynau gweithgaredd i bobl ifanc i gymorth ymarferol a gwybodaeth i'r rheiny ag arthritis.

Mae Let's Move yn rhaglen ar gyfer pobl ag arthritis a chyflyrau cyhyrsgerbydol (MSK) cysylltiedig sydd eisieu mwy o symudiad yn eu bywydau. Mae'r rhaglen, a grëwyd gan Versus Arthritis, wedi ei dylunio i gynorthwyo pobl i fod yn egniol trwy amrywiaeth o gynnwys digidol yn cynnwys sesiynau symudiad wedi eu teilwra, awgrymiadau a chynghor arbenigol a rhannu straeon personol. Mae'r holl gynnwys wedi ei ddylunio i helpu pobl i ganfod lefel symudiad sydd yn iawn iddyn nhw ac i helpu i fagu hyder yn eu corff eu hunain a rheoli eu cyflwr o ddydd i ddydd.

Yn ystod pandemig Covid, addaswyd y rhaglen a'i chynnal trwy symud i fformat rhyngweithiol, ar-lein, a darparu i-padiau gyda'r rhyngwrwyd yn rhad ac am ddim. Oherwydd y ffordd y gwnaeth hyn ymgysylltu pobl agored i niwed yn llwyddiannus yn rhannau mwy pellennig o'r fwrdeistref sirol ac a oedd wedi bod yn eisteddog ac wedi eu hallgáu yn ddigidol, bydd Halo yn gobeithio parhau â'r ddarpariaeth ar-lein fel rhan o ymagwedd gyfunol tuag at y rhaglen Teimlo'n Dda am Oes. Mae trosolwg o elfen ddigidol y rhaglen wedi cael ei gyfleu yn y digi-stori ganlynol <https://youtu.be/qFG7cXu3gX0> (Fersiwn ag Isdeitlau Cymraeg - <https://youtu.be/k0boGGQbDfg>)

Mae mwy o fanylion a gwybodaeth gyswllt ar gael yma: <https://haloleisure.org.uk/feelgoodforlife/>

Mae ein [gwefan](#) yn cynnal amrywiaeth o wybodaeth arbenigol am ymarfer corff, yn cynnwys ymarferion ar gyfer arthritis a chyflyrau cysylltiedig yn ogystal â chatbot sydd yn gallu ateb cwestiynau ar weithgaredd corfforol.

Gweithgareddau yn eich ardal chi – [Cymru | Versus Arthritis](#)

Blogiau -

[Sut gall cryfhau ac ymestyn helpu eich arthritis? \(versusarthritis.org\)](#)

[Sut i gynnal ysgogiad i wneud ymarfer corff? \(versusarthritis.org\)](#)

[Cadw eich hun yn iach wrth weithio gartref \(versusarthritis.org\)](#)

[Awgrymiadau ar gyfer garddio gydag arthritis | Versus Arthritis](#)

[Pam mae nofio yn dda ar gyfer pobl ag arthritis? \(versusarthritis.org\)](#)

[Byw gydag arthritis: 6 cham i foreau gwell \(versusarthritis.org\)](#)

[Gwneud ymarfer corff gydag arthritis | Awgrymiadau defnyddiol, ymarferion penodol \(versusarthritis.org\)](#)

Animeiddiadau –

[Beth sydd yn digwydd pan fyddwch yn gwneud ymarfer corff? - YouTube](#)

[Sut i ddechrau arni gydag ymarfer corff - YouTube](#)

[Canllawiau ar gyfer Gweithgaredd Corfforol - YouTube](#)

Cymorth cymheiriaid

[Let's Move Versus Arthritis | Facebook](#)

[Cymru Versus Arthritis - Hafan | Facebook](#)

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Rhian Horlock r.horlock@versusarthritis.org

COVID-19: Adferiad a Chynyddu Gweithgaredd Corfforol – Mentrau Chwaraeon Caerdydd

Prosiect 'Iach ac Egniol Gartref'

Yn dilyn llwyddiant diweddar y prosiect 'Egniol Gartref', mae Chwaraeon Caerdydd wedi ffurfio partneriaeth gyda 'Thim Byw'n Iach' Cyngor Bro Morgannwg a Chymdeithas Tai Newydd, trwy brosiect HAPI, i roi cyfle i drigolion sydd yn byw ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg wneud cais am becyn 'Iach ac Egniol Gartref'.

Nod y prosiect yw darparu basgedi bwyd iach i dros 300 o aelwydydd ar draws Caerdydd a'r Fro a phecynnau gweithgaredd i annog plant, pobl ifanc ac oedolion i fod yn fwy egniol yn gorfforol ac i fwyta'n iach. Mae'r pecynnau wedi eu dylunio i fod yn gynhwysol a gall pobl wneud cais am gyfarpar gweithgaredd corfforol a/neu becynnau bwyd iach. Mae pecyn ar wahân i blant a theuluoedd a phecynnau i ardegwyr ac oedolion ar gyfer aelwydydd sydd fwyaf angen cymorth i fod yn fwy egniol yn gorfforol ac i fwyta'n iachach.

Mae preswylwyr Caerdydd a'r Fro yn gallu gwneud cais ar-lein neu dros y ffôn hyd at ddydd Sul 4 Gorffennaf 2021.

Am fwy o wybodaeth yn ymwneud â'r prosiect iach ac Egniol yn y Cartref, cysylltwch â Ben Williams (Rheolwr Symud Mwy) ar e-bost:

bwilliams2@cardiffmet.ac.uk

Cynllun Hamdden Heini 60+ (Caerdydd)

Rydym yn llawn cyffro wrth lansio rhaglen arall sydd yn ffurfio rhan o'n prosiect 60+ parhaus, sydd yn rhoi cyfleoedd hygyrch i'r rheiny sydd yn dod o fewn y demograffeg oed yma, mewn lleoliadau lleol ar draws Caerdydd!

Bydd y ddarpariaeth newydd yma'n cael ei rhedeg mewn partneriaeth â Better (GLL), o fewn pum canolfan hamdden ar draws y ddinas. Y canolfannau hyn yw Canolfan Hamdden y Dwyrain, Canolfan Hamdden y Tyllgoed, Canolfan Hamdden y Gorllewin, Canolfan Hamdden Maendy a Hyb Star. Mae pob canolfan yn cynnig ystod o weithgareddau yn cynnwys pêl-droed cerdded, loga, 'Rise', cyflyru'r corff, tennis bwrdd a llawer mwy.

Cynhelir y rhaglen am 8 wythnos a gellir archebu lleoedd nawr trwy'r dudalen laniio isod, gyda sesiynau'n dechrau o ddydd Llun 14 Mehefin.

Bydd dolenni'r dudalen laniio isod yn galluogi pobl i nodi pa weithgareddau sydd yn digwydd ym mhob canolfan ac i archebu lle ar sesiynau, trwy gofrestru i ddechrau ar gyfer cerdyn archebu neu trwy'r ap Better UK (sydd eu dau yn hygyrch ar waelod y dudalen laniio):

Saesneg - <https://leisureoffers.co.uk/sport-cardiff/60plus-project/>

Cymraeg - <https://leisureoffers.co.uk/sport-cardiff/60mwy-o-brosiect/>

Am fwy o wybodaeth yn ymwneud â'r Cynllun Hamdden Heini 60+ yng Nghaerdydd, cysylltwch â Kyle McCarthy (Cydlunydd Symud Mwy) ar e-bost: kmccarthy@cardiffmet.ac.uk

**SPORT
CARDIFF**

Cardiff Met Developing Sport

**CHWARAEON
CAERDYDD**

Met Caerdydd yn Datblygu Chwaraeon

Chwaraeon Caerdydd a Better

Gweithgarwch corfforol i oedolion hŷn



Os ydych chi'n edrych i gadw'n egniol ac aros yn gymdeithasol, mae ein gweithgareddau 60+ yn cynnig rhywbeth i bawb. Dewch draw, cwrdd â phobl debyg, cael hwyl a gwneud ffrindiau wrth fwynhau gweithgareddau a dosbarthiadau amrywiol.

Am fwy o wybodaethi:

[60plus project – Sport Cardiff Leisure Offers](#)

neu e-bost: SC60@cardiffmet.ac.uk

**SPORT
CARDIFF**
Cardiff Met Developing Sport
**CHWARAEON
CAERDYDD**
Met Caerdydd yn Datblygu Chwaraeon

BETTER
the feel good place

sportwales
chwaraeoncymru

MonLife

Cefndir MonLife

Mae MonLife yn grŵp gwasanaethau sydd yn cael eu cyflwyno o fewn Cyngor Sir Fynwy yn cynnwys; hamdden, ieuencid, datblygiad chwaraeon, antur awyr agored, mynediad at seilwaith gwyrdd a chefn gwlad, chwarae, dysgu, rheoli cyrchfan, y celfyddydau, amgueddfeydd, atyniadau a theithio llesol.

Ein cenhadaeth yn MonLife yw hybu bywydau iachach a phrofiadau sydd yn ysbrydoli a hybu bywiogrwydd Sir Fynwy fel lle gwych i fod. Mae MonLife yn gyfrwng siop un stop ar gyfer iechyd, llesiant a chreu cyfleoedd amrywiol ar gyfer ein cymunedau i gyd.

Pam Rhaglen Heini 60+?

Ym mis Hydref 2020, gwnaeth MonLife gais am y cynllun gyda Chwaraeon Cymru (a ariennir gan Lywodraeth Cymru) i hwyluso'r Rhaglen Heini 60+. Y nod oedd targedu'r rheiny dros 60 oed, mynd i'r afael ag unigrwydd, gwella cyflwr a gwella ffitrwydd / llesiant o ganlyniad i'r pandemig. Mae gan Sir Fynwy ddemograffig uchel iawn dros 60 oed, i lawer, fe wnaeth y pandemig gyfyngu mynediad at ymarfer corff a chafodd hyn effaith ar llesiant. Roedd y rhaglen Heini 60+ yn darparu ap rhithiol gyda dosbarthiadau byw ac ar alw, yn ogystal â darparu rhyngweithio cymdeithasol oedd ei angen yn fawr. Cafodd y rheiny wnaeth gymryd rhan becyn gwneud gweithgaredd corfforol yn y cartref sef pwysau llaw, bandiau a matiau ymarfer corff. Roedd y dosbarthiadau a ddarparwyd yn gymysgedd o ymarfer corff ysgafn, Tai Chi, Pilates ac loga. Cafodd Heini 60+ ei lansio ym mis Ionawr 2021 gyda tharged o ymgysylltu 85 aelod erbyn mis Mawrth 2021, targed a gyrhaeddwyd. Fel rhan o'r cynllun, roedd y cyfranogwyr yn cael mis o aelodaeth â Chanolfan Hamdden am ddim i'w cynorthwyo i barhau i wneud ymarfer corff a chynaliadwyedd y prosiect.

Defnyddio Systemau Digidol i Olrhain Cynnydd

Mae aelodau yn cael eu cynnydd wedi ei recordio trwy adolygiadau digidol gyda gweithwyr ffitrwydd proffesiynol ac mae eu gweithgaredd corfforol yn cael ei gofnodi

trwy'r Ap My Wellness. Mae'r ap yn cofnodi gweithgaredd awyr agored fel cerdded, beicio, rhedeg a dosbarthiadau Byw / Ar Alw. Mae hyn yn ffordd wych i MonLife gofnodi cynnydd pob aelod gweithredol. Mae hyn hefyd yn dangos y defnydd o'r eco system ddigidol sydd yn cysylltu'r awyr agored a gweithgaredd corfforol rhithiol â chynnydd aelodau.

Camau Nesaf

Er mwyn symud ymlaen, mae'r aelodaeth wedi ehangu i gynnwys y dosbarthiadau MonLife ar y safle yn ogystal â mynychu dosbarthiadau rhithiol, gan greu cynnig ehangach. Mae'r cynnig hwn o aelodaeth yn 1 mis am ddim ac £16.00 wedi hynny i'r 120 cyntaf sydd yn ymuno â'r rhaglen hon, yn ogystal â chael y pecynnau cyfarpar. Mae hyn yn caniatáu opsiynau i wneud ymarfer corff yn y cartref ac yn y ganolfan hamdden, gan roi mwy o hyblygrwydd pan fydd cyfyngiadau Hamdden yn cael eu llacio.

Sut gwnaeth y Rhaglen Helpu Un Cwsmer

"Rwyf wedi cymryd rhan mewn tipyn o'ch dosbarthiadau rhithiol ac wedi eu mwynhau i gyd yn fawr; Ymestyn a Thynhau, Ymarfer Corff Ysgafn a Tai Chi. Mae'r dosbarthiadau yn rhagorol ac rwy'n synnu pa mor dda y gallwch arwain a monitro ein cynnydd unigol trwy gydol y sesiynau. Maent i gyd wedi eu cynllunio a'u hamseru'n dda ac yn canolbwyntio ar agwedd benodol o'n ffitrwydd sydd yn datblygu gydag esboniad clir o'r ffordd fydd yr ymarferion hyn o fudd i ni. Maent yn sicr wedi gwneud gwahaniaeth i fy iechyd; rwy'n teimlo'n gryfach ac yn fwy ffit, mae fy hyblygrwydd wedi gwella'n fawr ac mae fy nghefn yn llai poenus. Rwy'n teimlo fy mod yn cael fy nghefnogi, fy annog ac mae gennyf deimlad o gyflawniad. Rwy'n teimlo'n falch pan fyddaf yn dweud wrth fy mhlant sydd wedi tyfu i fyny, sydd yn byw mor bell i ffwrdd, fy mod wedi cymryd rhan mewn sesiwn ac rwy'n gwybod eu bod nhw wrth eu boddau.

Ar wahân i gerdded yn weddol rheolaidd, nid oeddwn yn gwneud unrhyw ymarfer corff arall. Yn y dyfodol, bydd yn anodd

i mi gael cyfle i adael fy ngŵr, sydd â dementia, a mynychu Canolfan Hamdden. Fel mae pethau, mae fy ngŵr yn eistedd yn yr ystafell, yn hapus am ei fod yn gallu fy ngweld a chlywed y cyfan yn digwydd yn y cefndir. Mae'n sicr yn fy helpu i deimlo'n llai ynysig.

Rwyf wedi argymhell 60+ i bobl eraill a byddaf yn parhau i wneud hynny.

Mewn gwirionedd, mae wedi bod yn werthfawr iawn ac rwy'n llongyfarch ac yn diolch i bawb sydd wedi llunio'r cynllun."

Adborth Cyflwyno gan dîm Heini 60+ Monlife

Ers i Ganolfannau Hamdden Monlife ailagor, cafwyd ymateb da gan aelodau newydd Heini 60+ ar draws pedair canolfan hamdden. Cafwyd cynnydd da mewn niferoedd dros y mis diwethaf, sef 43 o aelodau; cyfanswm o 126 i gyd. Mae'r aelodau hyn wedi bod yn defnyddio eco

system ddigidol MonLife. Mae hyn yn cynnwys defnyddio canolfan hamdden, ein dosbarthiadau byw ac ar alw ar yr Ap My Wellness – cofnodi teithiau cerdded, beicio / sesiynau nofio ar ein grŵp Strava Monlife sydd yn cysylltu â Chyfrif My Wellness yr aelodau. Mae hwn yn fesur da i weld tueddiadau ymarfer corff fel bod yr aelodau yn cael y profiad gorau ac yn gwella ffitrwydd, symudedd a llesiant. Mae'r hyfforddwyr hefyd wedi cofnodi canlyniadau'r aelodau cyn y prawf ac 8 wythnos ar ôl y prawf ar gyfer; eistedd i sefyll, IPA a SWEB – canfu'r hyfforddwyr welliannau ar draws pob maes.

[MonLife yn cynnig pecyn ffitrwydd ar-lein i bobl 60+ - Monlife](#)



Pe byddai Gweithgaredd Corfforol yn Bilsen ... y defnydd o Badiau Presgripsiwn Gweithgaredd

Mae buddion lluosog gweithgaredd corfforol (GC) yn hysbys ac yn cael eu hyrwyddo gan weithwyr iechyd proffesiynol, yn arbennig mewn gofal sylfaenol. Ymyriadau byr (h.y. trafodaeth neu anogaeth) a chynlluniau atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff (h.y. cleifion yn cael eu hatgyfeirio yn ffurfiol at weithiwr GC proffesiynol) yw'r ddwy ymagwedd bennaf wrth hybu GC mewn gofal sylfaenol. Gall yr ymyriadau cost effeithiol hyn greu newidiadau cadarnhaol mewn canlyniadau iechyd a lefelau GC mewn cleifion nad ydynt yn actif sydd â risg gynyddol o glefydau anhrosglwyddadwy. Mae prif alluogwyr yn cynnwys cyfweld ysgogiadol, cymorth cymdeithasol ac ymagweddau amlddisgyblaethol. (Lion et al., 2018)

Mae Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro wedi creu adnodd i gefnogi'r ymagwedd hon ar ffurf pad Presgripsiwn Gweithgaredd Corfforol (PGC). Gyda brand ein logos lleoliad, mae'r darn A5 hwn o bapur yn rhoi



ysgogiadau allweddol ar gyfer sgysiau ysgogiadol yn ymwneud â GC. Ynghyd ag ymagwedd sgysiol [Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif \(MECC\)](#), gall meddygon teulu ddefnyddio'r adnodd hwn gyda chleifion sydd wedi eu nodi'n briodol a

darparu gwybodaeth am bresgripsiynu cymdeithasol lleol ar gyfer gweithgareddau gwahanol, y gellir ei roi i'r claf ar ôl y sgwrs.

Yng Nghymru, mae presgripsiynu cymdeithasol wedi cael ei nodi yn ystod y blynyddoedd diweddar fel ymagwedd bwysig tuag at wella iechyd y boblogaeth ar lefel polisi (Emmerson, 2021). Felly, roedd yn bwysig ein bod yn cynnwys ein partneriaid cymunedol yn ogystal â darparu gwybodaeth ddefnyddiol am deithiau cerdded, manau gwyrdd, cyfleusterau hamdden a dosbarthiadau cymunedol lleol. Isod ceir rhai enghreifftiau o weithgareddau partner sydd wedi eu cynnwys.

Mae [parkrun](#) yn brofiad cadarnhaol, croesawgar a chynhwysol lle nad oes terfyn amser a lle nad oes unrhyw un yn gorffen olaf. Wedi ei osod dros lwybr 5k wedi ei nodi, mae croeso i bawb gymryd rhan, p'un ai eu bod yn penderfynu cerdded, loncian, rhedeg, gwirfoddoli neu wyllo. Lleolir [parkrun Caerdydd](#), y cyntaf i gael ei sefydlu yn y brifddinas, yn awyrgylch hardd Parc Bute, wedi ei leoli ar lwybr Taf ac erbyn hyn mae nifer fawr o redwyr a gwirfoddolwyr yn cymryd rhan bob bore dydd Sadwrn. Trwy gynnwys parkrun ar ein padiau PGC, rydym yn helpu i hwyluso sefydlu mwy o ddigwyddiadau parkrun lleol mewn cymunedau ar draws Caerdydd a'r Fro er mwyn i bob preswylydd gael hygyrchedd hafal i ddigwyddiad lle maen nhw'n byw. Un o'n llwyddiannau mwyaf diweddar yw [parcrun Parc Trelai](#), a sefydlwyd yn ystod Mawrth 2020 ac sydd yn cael ei redeg gan wirfoddolwyr o feddygfeydd ar draws ardal glwstwr y De Orllewin. Yn yr amser cyfyngedig oedd ganddo i gael ei gynnal cyn i'r pandemig daro, mae wedi cael llwyddiant mawr gyda 200 o bobl yn gorffen a thros 30 o wirfoddolwyr yn mynychu. Mae meddygon teulu yn y clwstwr hwn wedi chwarae rhan enfawr, yn helpu i roi ysgogiad a chreu amgylchedd cefnogol. Ar gyfer y cleifion y maent yn eu gweld yn ddyddiol, mae hyn yn anogaeth iddynt roi cynnig ar eu parkrun cyntaf, ac mae'n adnodd gwerthfawr sydd yn deillio o sgwrs pad PGC.

Mae [Elderfit](#) yn Gwmni Buddiannau Cymunedol a sefydlwyd gan y ffrindiau,

Tom a Gareth, sydd, rhyngddynt, â mwy na 30 o flynyddoedd o brofiad o'r diwydiant ffitrwydd. Gan ddefnyddio eu gwybodaeth helaeth am iechyd a ffitrwydd, fe wnaethant ddylunio sesiwn i wella cryfder a chymbwysedd ar gyfer unigolion sydd ei angen fwyaf. Mae'r dosbarthiadau yn defnyddio amrywiaeth o dechnegau, yn cynnwys ymarferion symudedd, bandiau ymwrthiant a phwysau dwylo/coesau. Mae'r holl ymarferion yn cael eu haddasu i gyd-fynd ag anghenion unigolion, er mwyn sicrhau bod y cyfranogwyr yn teimlo buddion llawn y dosbarthiadau. Er mai prif nod y sesiwn yw lleihau'r risg o syrthio, nod Elderfit hefyd yw cryfhau cyhyrau hanner uchaf y corff i'r cyfranogwyr, felly os ydynt yn syrthio, byddant yn fwy abl i dynnu eu hunain yn ôl i fyny. Mae creu annibyniaeth yn elfen allweddol o'r dosbarthiadau, felly'n helpu pobl i ailddarganfod eu hyder er mwyn rhoi mwy o ryddid iddynt i fod yn fwy egniol yn gorfforol yn eu bywyd bob dydd.

Wrth i ni ddechrau ein hadferiad ar ôl pandemig Covid-19, ein gobaith yw y bydd parhau i gyflwyno a gweithredu padiau PGC ar draws gwasanaethau meddygon teulu Caerdydd a'r Fro yn dechrau ennill momentwm. Rydym wedi addasu PGC penodol Covid-19 at ddefnydd electronig yn y cyfamser, y gall meddygon teulu ei ddefnyddio trwy wefan [Llwybrau i Iechyd Caerdydd a'r Fro](#).

Gan edrych ymlaen, rydym yn gobeithio datblygu cyfres o astudiaethau achos gan gleifion y mae eu cyfranogiad mewn gweithgaredd corfforol wedi cynyddu o ganlyniad i gael sgwrs â'u meddyg teulu. Byddai hwn yn adnodd rhagorol, ac yn ysgogi ymarferwyr eraill i ddefnyddio'r syniad o PGC gyda'u cleifion. Gallai cael darn ffisegol o bapur gyda gwybodaeth arno am opsiynau gweithgaredd corfforol, ynghyd â thrafodaeth gychwynnol am arddull MECC gyda'u meddyg teulu, yn y pen draw ddisodli rhai presgripsiynau cleifion a allai, fel arall, fod wedi bod ar gyfer meddyginiaeth yn awtomatig, o fudd felly i system y GIG yn gyffredinol a hefyd y claf fel unigolyn yn yr hirdymor.

Whether you are recovering from COVID-19, have been shielding, or haven't been able to remain as active as usual due to COVID-19, it is likely that your physical health has been affected. You may need to build up your fitness to get back to completing the same activities that you used to enjoy prior to the pandemic. Use the links below to help build your confidence back up and start to improve your fitness levels at your own pace.

Gardening is a great way to be active.

- Don't have a garden? Are you interested in gardening with other people?
- Find out if there is a community gardening project in your area www.farmgarden.org.uk



Going for a brisk walk each day can improve your fitness and wellbeing.

- Sit less and stand up every 30 minutes and walk around.
- Take the stairs instead of using the lift.
- Make use of the parks and green spaces in Cardiff: www.outdoorcardiff.com



Cycling is a fun way to get around the city.

- Cycle trails will help you avoid busy roads: www.keepingcardiffmoving.co.uk
- **Nextbike** is a bike share scheme with stations across the city. Users can hire a bike to get around Cardiff: www.nextbike.co.uk (> Locations)
- **Pedal Power** have a range of specially adapted trikes and bikes designed for children and adults with impairments as well as regular bikes for hire: www.cardiffpedalpower.org
- For safety consider wearing a cycle helmet.



Online exercise classes for all fitness levels.

- The 'Keeping Me Well' website contains a section on 'Strength and Stamina' which start with basic exercises and become increasingly challenging as you step up through the levels. Your starting point could be on any level, so start where is comfortable for you: keepingmewell.com (Covid19 and Me > My Physical Recovery > Strength and Stamina)
- Health Board physiotherapists have developed some self-management advice and resources that you can use at home including some Tai Chi exercises: cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/resources-for-use-at-home



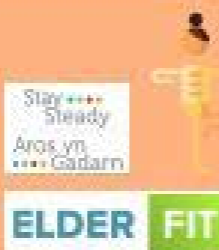
Running is a great way to be active and it is free!

- 'Couch to 5k' is a free running plan which is designed to get anyone running 5km in 9 weeks: www.nhs.uk (Live Well > Exercise > Couch to 5K > C25K programme)
- All parkrun events in Wales are currently suspended. However, (not)parkrun is something you might be interested in, visit parkrun.org.uk/notparkrun for more information.



Ways to ensure your core strength and balance is maintained.

- Strength and balance exercise can help to reduce the risk of falls.
- Elderfit run online strength and balance classes which are easy to follow and carry out at home. Check out the website: elderfit.co.uk
- The Stay Steady Virtual Clinic is available free of charge to provide tailored advice on reducing falls risks. To contact the team to arrange a free virtual assessment for you, call 029 21 83 25 52 or email your details to: Staysteady.cardiff@wales.nhs.uk



ValePlus: Her Symud Mwy ym Mis Mawrth

Ym mis Mawrth 2021, fe wnaethom drefu achlysur codi arian bach ar gyfer ein Elusen ValePlus. Mae ValePlus yn cynorthwyo oedolion ag anghenion dysgu ychwanegol, gan roi cyfleoedd hyfforddiant iddynt a sgiliau dysgu gydol oes.

Cafodd ein achlysur codi arian ei alw'n Her Symud Mwy ym Mis Mawrth. Ein bwriad cychwynol oedd annog pobl i wneud ymarfercorff am 30 munud bob dydd ym mis Mawrth, gyda'r syniad y byddai dechrau'r dydd gyda gweithgaredd corfforol yn helpu gyda lles meddwl a hefyd yn cael effaith gadarnhaol ar weddill y dydd, ac yn ei dro, pe byddem yn gallu codi rhywfaint o arian o'r her trwy nawdd, byddai hynny wrth gwrs yn rhywbeth ychwanegol i'r Elusen.

Yn y diwedd, roedd gennym 25 o gyfranogwyr, yn cynnwys 2 aelod o staff oedd yn cefnogi'r rheiny oedd yn codi arian. Sefydlwyd grŵp What's App ac anfonwyd syniadau dyddiol o sesiynau ymarfer corff 30 munud at y grŵp. Roeddem yn lwcus iawn bod un o'r staff yn Hyfforddwr Personol Lefel 3 cymwys ac yn gyn-berchennog campfa. Roeddem yn gallu recordio rhai sesiynau 30 munud, oedd yn cynnwys rollo set o ddis, un yn nodi'r ymarfer ac un yn nodi'r ailadrodd. Roedd hyn yn llawer o hwyl gan fod ein hymarferion yn llythrennol yn cael eu dewis trwy rollo dis! Roedd ein cyfranogwyr wrth eu bodd gyda'r sesiynau ymarfer corff hyn ac mae'r ddau aelod o'r staff wedi parhau i recordio'r rhain yn eu hamser rhydd i'w rhannu gyda myfyrwyr.

Roedd yn rhaid i'r gweithgaredd codi arian fod yn agored i bob gallu, felly nid oedd unrhyw gyfyngiadau o ran pa ymarfer corff y gallai pobl ei wneud cyhyd â'i fod am 30 munud. Dewisodd sawl i'n o'n cyfranogwyr

gerdded, gyda rhai yn helpu yn yr ardd, trampolinio, gwneud sesiynau ffirwydd ar-lein, roedd gan rai feiciau ymarfer yn eu tai, ac fe wnaethant eu defnyddio.

Crëodd y grŵp What's App gymuned fach lle gallai pobl bostio lluniau o'r man lle'r oeddent wedi cerdded, ond roedd hyn yn annog pobl eraill hefyd, oedd yn beth gwych. Fe wnaeth ein herwyr fwynhau eu hunain yn fawr. Cymerodd un fenyw ran i'w hysgogi ei hun, er mwyn iddi allu helpu i reoli ei diabetes.

O adborth yr ydym wedi ei gael ers Her Mis Mawrth, mae llawer o bobl yn dal i wneud y teithiau cerdded 30 munud a'r ymarfer corff, ac mae un o'n myfyrwyr hefyd wedi colli cryn dipyn o bwysau ac rydym yn falch iawn ohoni am wneud hynny. Fel gweithgaredd codi arian, cafodd yr Elusen ei syfrdanu gyda'r gefnogaeth a gawsom gan y gymuned. Codwyd ychydig o dan £10,000, sydd, fel y gallwch ddychmygu i elusen fach, wedi ei tharo gan y pandemig, yn swm sylweddol o arian.

O'n profiad i helpu i gynyddu gweithgaredd corfforol, rydym wedi cynnwys rhai pwyntiau bwled allai fod yn ddefnyddiol.

- Ystyriwch eich galluoedd eich hun
- Dechreuwch yn fach, gosodwch eich targedau eich hun
- Heriwch eich hun, dros achos lleol
- Trefnwch fydi ymarfer corff neu gyfaill cerdded.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Mark Mitchell: MarkM@valeplus.co.uk

Arweinwyr Taith Gerdded Iechyd Abertawe

Mae buddion cerdded i iechyd corfforol a meddyliol yn hysbys iawn.

Mae gan gerddwyr ddigonedd o ddewis yn Abertawe a'r Gŵyr. Mae popeth yno, o bromenadau a thri pharc, ar gyfer taith gerdded ysgafn i deithiau mwy anodd dros draethau, rhostir a thrwy goedwigoedd hynafol.

Mae'r rhaglen Arweinydd Taith Gerdded Iechyd yn Abertawe yn cael ei chydlynu gan dîm Chwaraeon ac Iechyd Cyngor Abertawe a chaiff ei hariannu trwy Chwaraeon Cymru. Rydym yn gweld cynnydd sylweddol ar ôl y cyfnod clo mewn cerdded ar draws y Ddinas. Mae grŵp Facebook Fforwm Cerdded Abertawe wedi cynyddu eu haelodaeth saith gwaith yn y flwyddyn ddiwethaf. Mae'r Fforwm yn allweddol yn nodi teithiau cerdded dilynol a gweithgareddau eraill ar gyfer cerddwyr iechyd sydd wedi cyflawni eu nodau cychwynnol.

Mae cyrsiau Arweinydd Cerdded Iechyd undydd wedi cael eu cyflwyno ers i'r pandemig ddechrau, gyda chyfanswm o 150 o arweinwyr bellach wedi cael eu hyfforddi. Yn ystod y pandemig, mae'r cwrs wedi cael ei gyflwyno ar-lein, yn cynnwys teithiau cerdded ymarfer o gartrefi'r cynadledwyr.

Gwirfoddolwyr yn bennaf yw'r cynadledwyr, ond yn cynnwys gweithwyr chwaraeon a gofal iechyd proffesiynol hefyd. Mae'r rhan fwyaf bellach yn gysylltiedig a theithiau cerdded o amgylch Abertawe a'r Gŵyr. Mae rhai o'r teithiau cerdded yn agored i unrhyw un yn y gymuned. Mae eraill ar gyfer grwpiau penodol yn cynnwys pobl ynysig ac eisteddog iawn, yn dilyn gofal iechyd, iechyd meddwl a grwpiau lleol â diddordeb cyffredin yn gwella eu lles corfforol a meddyliol. Mae'n anochel bod rhai cerddwyr newydd yn goresgyn eu hofn o fynd allan unwaith eto i fyd Covid.

Mae Arweinwyr Teithiau Cerdded Iechyd yn gweithio gyda sefydliadau presennol yn aml. Mae sawl partneriaeth wedi cael ei methrin – elusennau, cymorth GIG, Cyfeillion Parciau, Presgripsiynu Cymdeithasol,

Cydlynu Ardal Leol, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Abertawe, ParkLives, Coed Actif, a llawer mwy.

Mae holl staff Chwaraeon ac Iechyd Abertawe wedi cael eu hyfforddi fel Arweinwyr Teithiau Cerdded Iechyd ac yn ymgorffori teithiau cerdded iechyd i'w rhaglenni. Mae'r tîm Chwaraeon ac Iechyd yn cynorthwyo gyda mentora arweinwyr gwirfoddol newydd wrth iddynt ddechrau eu teithiau cerdded eu hunain. Mae sawl taith gerdded iechyd newydd wedi dechrau eleni ac mae mwy ar y ffordd.

Dywedodd John Ashley, Swyddog Datblygu Cerdded, "Mae cerdded am iechyd a hamdden yn dibynnu'n gyfan gwbl bron ar wirfoddolwyr. Cafodd yr angen i recriwtio a chefnogi'r gwirfoddolwyr hyn eu nodi'n gynnar. Hebddynt ni fyddem wedi gallu cyflawni'r hyn yr ydym wedi ei wneud yn Abertawe."

Include photo and logo saved in folder

Disgrifiad o'r llun – Dechreuwyd Taith Gerdded Iechyd Treforys gan Gyfeillion Parc Treforys ar ôl mynychu hyfforddiant Arweinydd Teithiau Cerdded Iechyd.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

John Ashley
Swyddog Datblygu Cerdded, Cyngor Abertawe
John.Ashley@Swansea.gov.uk

www.swansea.gov.uk/walking
[Chwaraeon ac Iechyd Abertawe - Hafan | Facebook](#)



Podlediadiad

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

Mae ein Podlediadiad 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 podlediadiad ar gael i wrando arno ar SoundCloud.

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

Petruster Brechu yng Nghymru



Mwy o Podlediadiad

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!



GADAEI NEB AR ÔL

Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant pobl a chymunedau ac yn economaidd-gymdeithasol, gan effeithio'n anghymesur ar y rheiny â'r angen mwyaf.

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

Mwy o Fideos



Hyder, ymlyniad a heriau hunanynysu

Mae Is-adran Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi bod yn gwneud ymchwil i ddeall yr heriau y mae cysylltiadau achosion COVID-19 yng Nghymru



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.

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

Gwnaeth strategaethau ymdopi wahaniaeth i iechyd meddwl pobl ifanc yn ystod y pandemig

Mae adroddiad newydd, a gyhoeddwyd heddiw (08.06.21) gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn nodi bod pobl ifanc a wnaeth ymdrech ymwybodol i ddefnyddio ymddygiad cadarnhaol wedi eu helpu i ddelio â'r newidiadau i'w bywydau yn ystod y pandemig.

Roedd treulio amser yn yr awyr agored, mabwysiadu meddylfryd cadarnhaol, sefydlu arferion, cynnal cyswllt â ffrindiau ar-lein a bod yn ymwybodol o natur Coronafeirws a'i ledaeniad i gyd wedi helpu i leihau effeithiau negyddol y pandemig ar iechyd meddwl.

Roedd canfyddiadau allweddol y cyhoeddiad yn cynnwys:

- Arweiniodd y pandemig at rai effeithiau cadarnhaol i rai pobl ifanc (er enghraifft, teimlo rhyddhad rhag pwysau cymdeithasol a bwlio, treulio mwy o amser gyda'r teulu, dechrau hobiau newydd a chael amser i fabwysiadu ymddygiad iachach)
- Fodd bynnag, roedd mwyafrif helaeth y dystiolaeth yn cyfeirio at effaith negyddol ar bob agwedd ar lesiant meddyliol ymhlith plant a phobl ifanc, gan gynnwys:

- Rhieni'n ei chael yn anodd ymdopi, ac roedd teimladau o unigrwydd a theimlo'n ynysig oherwydd cadw pellter cymdeithasol yn gysylltiedig â chanlyniadau gwaeth i bobl ifanc.

- Roedd tarfu ar addysg, cau ysgolion, a diffyg mynediad at gymorth yn yr ysgol yn gyfrifol am lawer o'r pryderon y mae plant a

- Canfuwyd mai oedran oedd un o benderfynyddion cliraf llesiant meddyliol. Mae'r glasoed ac oedolion ifanc yn dangos iselder, gorbryder, a chanlyniadau andwyol eraill yn fwy felly nag oedolion hŷn neu gyfoedion iau
- Mae'r dystiolaeth yn awgrymu yr effeithiwyd yn fwy difrifol ar fenywod ifanc a merched gan y pandemig yn hytrach na'u cyfoedion gwrywaidd
- Mae cynnydd o ran galwadau i linellau cymorth yn nodi cynnydd posibl mewn plant a brofodd gamdriniaeth a thrais yn y cartref yn ystod y cyfyngiadau, a gafodd effaith andwyol ar iechyd meddwl
- Roedd teuluoedd ar incwm is a phobl ifanc nad oeddent mewn addysg na chyflogaeth wedi profi effaith andwyol y pandemig yn llawer mwy difrifol
- Ymhlith y ffactorau a liniarodd rai o oblygiadau negyddol y pandemig roedd treulio amser yn yr awyr agored, sefydlu arferion, a bod yn ymwybodol o natur y feirws a'i ledaeniad
- Gallai'r gwelliant mewn mesurau llesiant ar gyfer pob grŵp oedran ar ddiwedd haf 2020 (pan gafodd y cyfyngiadau eu llacio ac ailagor ysgolion yn llawn), awgrymu y gallai rhai o effeithiau negyddol y pandemig fod yn fyrhoedlog. Fodd bynnag, mae angen dadansoddiad pellach o ddata o'r cyfnod cyfyngiadau symud diweddaraf er mwyn deall yr effeithiau'n llawn.

Meddai Nerys Edmonds, Prif Ymarferydd Asesu'r Effaith ar Iechyd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru:

"Er bod Coronafeirws yn sicr wedi cael effeithiau negyddol pellgyrhaeddol ar ein poblogaeth iau, mae'n bwysig i ni ddysgu lle mae'r effeithiau hyn wedi bod y mwyaf dwys a beth sydd wedi helpu hyd yma i liniaru'r effeithiau hyn.

"Mae ein pobl ifanc wedi dangos cydnherthedd rhyfeddol a byddwn yn archwilio beth y gellir ei roi ar waith yn awr i gefnogi eu hadferiad, eu helpu i adeiladu dyfodol hapus, yn ogystal â sicrhau bod iechyd meddwl yn cael ei ystyried yn llawn mewn cynlluniau ar gyfer argyfyngau iechyd y cyhoedd yn y dyfodol."

Comisiynodd Iechyd Cyhoeddus Cymru Alma Economics i adolygu'r dystiolaeth ymchwil ar effaith pandemig y Coronafeirws a mesurau cysylltiedig y llywodraeth ar lesiant meddyliol babanod, plant a phobl ifanc.

Recite Me

Er mwyn cefnogi pobl i gael mynediad cyfartal i wybodaeth iechyd ar-lein, mae gwefan GIG 111 Cymru bellach yn cynnal 'Recite me', offer hawdd ei ddefnyddio sy'n caniatáu ichi addasu'r wefan mewn ffordd sy'n gweithio orau i chi.

Mae'n cynnig nifer o nodweddion gan gynnwys testun i leferydd, cymhorthion darllen a chyfieithu tudalennau o dros 100 o ieithoedd. Mae 'Recite me' yn cefnogi ymwelwyr a allai fod â nam ar eu golwg, sydd ag anableddau dysgu neu'n siarad Saesneg fel ail iaith.

Cafodd 'Effaith pandemig COVID-19 ar lesiant meddyliol plant a phobl ifanc yng Nghymru: adolygiad llenyddiaeth' ei gynnal gan ddefnyddio cyfres o ddata arolwg presennol ac astudiaethau ymchwil cyhoeddus, i nodi heriau iechyd meddwl yr oedd pobl ifanc wedi'u profi a rhai o'r ffactorau amddiffynnol a helpodd i ddiogelu eu hiechyd meddwl drwy gydol y pandemig.

Bydd yr adroddiad hwn, ynghyd â thystiolaeth o siarad â phobl ifanc ac athrawon yng Nghymru, yn helpu i lywio adroddiad manwl ar Asesiad Effaith ar Lesiant Meddyliol (MWIA), a fydd yn darparu argymhellion ac sydd i'w gyhoeddi yn ddiweddarach eleni.

[Llesiant meddyliol plant a phobl ifanc yn ystod y pandemig COVID-19](#)

[Llesiant meddyliol plant a phobl ifanc yn ystod y pandemig COVID-19 - Briff Ymchwil](#)

Recite  me

Pynciau

Alcohol

Atal Damweiniau ac Anafiadau

Camddefnyddio 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

Chael mynediad at neu ddarparu gwaith teg, da sydd yn cefnogi iechyd a llesiant.

