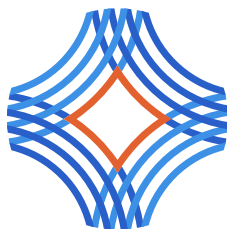


**Rhwydwaith Iechyd  
Cyhoeddus Cymru**  
**Public Health  
Network Cymru**



**Gwella Iechyd a Llesiant trwy  
Bresgripsiynu Cymdeithasol  
Hydref 2021**

# Croeso

Croeso i rifyn mis Hydref o'r e-fwletin.

Ar 15 Medi, cynhaliodd Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru webinar ar bwysigrwydd Presgripsiynu Cymdeithasol. Os gwnaethoch ei cholli, cliciwch [yma](#) i'w gwyllo. Gellir gweld holl recordiadau byw ein gweminarau blaenorol ar y wefan.

Mae presgripsiynu cymdeithasol, a elwir weithiau yn atgyfeirio cymdeithasol, yn golygu galluogi meddygon teulu, nyrsys a gweithwyr gofal sylfaenol proffesiynol eraill i atgyfeirio pobl i amrywiaeth o wasanaethau anghlinigol, lleol. Mae'n cynorthwyo pobl ag amrywiaeth eang o anghenion cymdeithasol, emosiynol neu ymarferol, ac mae llawer o gynlluniau'n canolbwyntio ar wella iechyd meddwl a lles corfforol. (Gofal Sylfaenol Un, 2021)

Mae'r rhifyn hwn yn dangos rhai o'r mentrau sydd yn digwydd ar draws Cymru ar lefel genedlaethol a lleol.

Byddem wrth ein bodd yn clywed am unrhyw wybodaeth ychwanegol, astudiaethau achos neu awgrymiadau i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru mewn e-fwletinau yn y dyfodol ac ar ein gwefan felly cysylltwch â ni yn [Publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:Publichealth.network@wales.nhs.uk) neu gallwch ddod o hyd i ni ar twitter [@PHNetworkCymru](https://twitter.com/PHNetworkCymru)

## Cysylltu â Ni

Gallwch gysylltu â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn amrywiaeth o ffyrdd

Drwy anfon e-bost: [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk)

Drwy'r post  
Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus  
Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Llawr 5,  
Rhif 2 Capital Quarter,  
Tyndall Stryd, Caerdydd, CF10  
4BZ

Drwy ein sianeli cyfryngau cymdeithasol  
Twitter: [@PHNetworkCymru](https://twitter.com/PHNetworkCymru)



# Cynnwys

Click the heading to go to the page

**Gwybodaeth Covid-19** 4

**Penawdau** 6

**Podlediad** 20

**Fideos** 21

**Ar y Grawnwin** 22

**Newyddion** 24

**Calendar** 25

**Pynciau** 26

**Rhifyn Nesaf** 27

# 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](#).

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.



## Dolenni i'r wybodaeth ddiweddaraf

[Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

[Ymchwil y Senedd](#)

[Llywodraeth Cymru](#)

[Iechyd Cyhoeddus Cymru: Ymgyrch 'Sut wyt ti?'](#)

[Iechyd Cyhoeddus Cymru: Gwybodaeth ac Ymgyrchoedd COVID-19](#)

[Llywodraeth y DU](#)

[Coronafeirws WHO](#)

## Gwybodaeth Brechlyn COVID-19

[Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

[Adnoddau Hygyrch Brechlyn Covid-19 Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

[Iechyd Cyhoeddus Cymru: Deunyddiau Ymgyrch Brechu COVID-19](#)

[Llywodraeth Cymru](#)

# Penawdau

## Deall Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru: Astudiaeth Dulliau Cymysg

Nod adroddiad newydd ei gyhoeddi (Hydref 2021) gan Ysgol Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol Cymru (WSSPR), Canolfan PRIME Cymru, Data Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru yw rhoi dealltwriaeth o dirwedd gweithgaredd presgripsiynu cymdeithasol ar draws Cymru.

O fewn 'Cysylltu Cymunedau', strategaeth unigrywdd ac ynysu Llywodraeth Cymru, ceir pedair elfen allweddol y gellir eu darparu ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol gyda'r nod o ddatblygu'r agenda presgripsiynu cymdeithasol yn genedlaethol, gyda ffocws ar ddatblygu tystiolaeth a llywodraethu. Mae'r adroddiad hwn yn mynd i'r afael â'r elfen gyntaf y gellir ei darparu i gael arolwg llinell sylfaen i ddeall presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru.

Defnyddiwyd dulliau cymysg, gan ddefnyddio arolwg ansoddol a meintiol, 6 grŵp ffocws, a gweithdy ymgysylltu rhanddeiliaid. Roedd y cyfranogwyr yn gynrychioliadol o randdeiliaid allweddol presgripsiynu cymdeithasol (h.y. rheolwyr, comisiynwyr ac ymarferwyr).

Mae canfyddiadau'r arolwg yn amlinellu'r llinell sylfaen ar gyfer datblygu model presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer Cymru, yn cynnwys dealltwriaeth o'r ymyriadau rhwng defnyddwyr gwasanaeth a

phrosiectau presgripsiynu cymdeithasol, y gweithlu presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru, a hefyd effaith pandemig COVID-19 ar dirwedd presgripsiynu cymdeithasol. Ymddengys bod presgripsiynu cymdeithasol yn cael ei ddefnyddio a'i ddiffinio'n amrywiol ar draws Cymru, bod sefydliadau'n ymarfer gyda dibenion a lefel arbenigedd amrywiol a grwpiau defnyddwyr gwahanol.

Mae pedair neges allweddol wedi dod i'r amlwg o'r canfyddiadau:

1. Mae amrywiad o ran darpariaeth presgripsiynu cymdeithasol ar draws Cymru yn cyflwyno cyfleoedd a heriau.
2. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn weithgaredd 'twf', ac mae'r disgwyliadau ohono yn uchel.
3. Mae technoleg yn allweddol i ddyfodol presgripsiynu cymdeithasol, yn arbennig wrth i'r pandemig barhau.
4. Mae adnoddau, fel arfer, yn hanfodol i gynnal y llwybr presgripsiynu cymdeithasol.

Mae'r canfyddiadau yn darparu adnodd gwerthfawr i ddisgrifio'r presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru, ond nid yw'n gallu meintioli gweithgaredd presgripsiynu cymdeithasol yn derfynol, oherwydd dibyniaeth ar natur hunanadrodd ymatebion a dibyniaeth

ar unigolion a gwasanaethau yn ymgysylltu â'r broses fapio. Bydd ystyriaeth yn cael ei rhoi i ffynonellau data eraill a mwy o gyfleoedd i drionglu'r canfyddiadau, i ddatblygu dealltwriaeth o'r llinell sylfaen yng Nghymru.

Ceisiodd Llywodraeth Cymru, yn eu Rhaglen ar gyfer Llywodraeth 2021-2026, gyflwyno

fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol ac i gyflwyno'r model ar draws Cymru. Mae'r adroddiad hwn yn rhoi tystiolaeth glir i gefnogi ymrwymiad Llywodraeth Cymru ac mae'n helpu i lunio'r ffordd y caiff hyn ei ddatblygu.

Caiff yr adroddiad llawn ei gyhoeddi ar wefannau Iechyd Cyhoeddus Cymru a WSSPR yn fuan.



## Gall presgripsiynu cymdeithasol fynd i'r afael â'r anghydraddoldeb iechyd a brofir gan bobl ag anableddau dysgu?

*Gall presgripsiynu cymdeithasol fynd i'r afael â'r anghydraddoldeb iechyd a brofir gan bobl ag anableddau dysgu?*

Yn eu strategaeth Cysylltu Cymunedau (2020), mae Llywodraeth Cymru wedi nodi presgripsiynu cymdeithasol fel dull o wella llesiant pobl ag anableddau dysgu. Rhyfeddir at bresgripsiynu cymdeithasol fel ateb holistaidd i bryderon meddyliol, corfforol, seicogymdeithasol ac economaidd-gymdeithasol. Oherwydd ffocws ar benderfynyddion ehangach iechyd, caiff ei ystyried fel dull o fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Mae gan bobl ag anableddau dysgu yng Nghymru iechyd llawer gwaeth na'r boblogaeth yn gyffredinol, ac i raddau helaeth, ystyrir bod hyn yn deillio o benderfynyddion ehangach iechyd. Felly, yn ddamcaniaethol, gallai presgripsiynu cymdeithasol fod o fudd sylweddol i'r boblogaeth hon.

Ond eto ar hyn o bryd, mae'r sail dystiolaeth ar gyfer defnyddio presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer pobl ag anableddau dysgu yn fach iawn iawn. Felly a yw Llywodraeth Cymru yn iawn i fynd ar drywydd presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer pobl ag anableddau dysgu? I ymchwilio i hyn, cafodd y dystiolaeth bresennol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol ei hystyried a'i pharu â'r prif faterion a'r anghydraddoldebau iechyd a brofir gan y boblogaeth hon.

Mae dadansoddi'r dystiolaeth hon yn awgrymu y gallai presgripsiynu cymdeithasol alluogi canlyniadau iechyd cadarnhaol ar gyfer pobl ag anableddau dysgu yn y meysydd canlynol:

- Mae unigrywdd cronig yn effeithio ar hyd at hanner y boblogaeth o bobl ag anableddau dysgu. Yn ogystal, mae prinder gweithgareddau ystyrion iddynt gymryd rhan ynddynt yn aml. Mae hyn yn aml oherwydd cyswllt cyfyngedig ag

amrywiaeth o sefyllfaoedd cymdeithasol a chyfyngiadau o ran cymdeithasu ar benwythnosau a chyda'r nos oherwydd cyfyngiadau gweithwyr cymorth, sydd yn cyfrannu at unigrwydd. Mae tystiolaeth ansoddol yn cefnogi presgripsiynu cymdeithasol fel dull o leihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol.

- Mae diweithdra a byw mewn amddifadedd yn feysydd pryder sylweddol i bobl ag anableddau dysgu. Maerhywfainto'rdystiolaethynawgrymu y gall presgripsiynu cymdeithasol wella cyflogaeth a dylanwadu ar benderfyniadau ehangach iechyd.
- Mae cydforbidrwydd lluosog ac anweithgarwch corfforol yn feysydd pryder sylweddol i bobl ag anableddau dysgu. Yn ogystal, mae gordewdra yn fwy mynych ymysg pobl ag anableddau dysgu na'r boblogaeth yn gyffredinol. Mae presgripsiynu cymdeithasol wedi rhoi tystiolaeth o ganlyniadau o ran gwella llesiant corfforol, cynyddu gweithgaredd corfforol a cholli pwysau.
- Gall salwch meddwl ysgafn fod yn fwy mynych ymysg pobl ag anableddau dysgu, gyda digwyddiadau bywyd negyddol a mwy o anfantais economaidd-gymdeithasol yn cynyddu eu risg o salwch meddwl. Nodir bod presgripsiynu

cymdeithasol yn cael effaith gadarnhaol ar salwch meddwl ysgafn a llesiant, ac mae ganddo'r potensial i roi budd anuniongyrchol trwy ddylanwadu ar benderfyniadau ehangach iechyd.

- Ystyrir bod diffyg hyder a hunan-barch yn gyffredin ymysg pobl ag anableddau dysgu. Mae gwella hunangysyniadau fel hunandibyniaeth, hyder, grymuso ac annibyniaeth yn gysylltiedig â llesiant seicogymdeithasol gwell, ac mae tystiolaeth bod presgripsiynu cymdeithasol yn cael dylanwad cadarnhaol yn y meysydd hyn.

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn gallu gwella sawl maes anghydraddoldeb iechyd a llesiant ar gyfer pobl ag anableddau dysgu. Fodd bynnag, byddai sicrhau bod presgripsiynucymdeithasolyncanolbwyntio ar y person ac yn cael ei gydgyhyrchu i oresgyn rhwystrau a phryderon hygyrchedd yn allweddol i'w lwyddiant.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Jessica Taylor, Swyddog Cymorth Gwella Ansawdd ac Archwilio Clinigol, Iechyd Cyhoeddus Cymru [Jessica.Taylor6@wales.nhs.uk](mailto:Jessica.Taylor6@wales.nhs.uk)

## Rhaglen Coed Actif Cymru - Coed Lleol

Mae presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer iechyd awyr agored (neu Bresgripsiynu Cymdeithasol Gwyrdd) yn cynorthwyo'r gwasanaethau iechyd i ddarparu ystod o gyfleoedd iechyd a llesiant awyr agored i bobl a allai fod yn dioddef o lesiant cymdeithasol, meddyliol neu gorfforol gwael. Trwy gefnogi ac annog pobl i ddefnyddio'r awyr agored a natur fel ateb tymor hwy i faterion iechyd, neu fel cam ataliol, rhagwelir y gallai hyn gaelyr effaith gadarnhaol o greu cymunedau iachach a lleihau'r amser sydd yn cael ei dreulio mewn meddygfeydd. Mae hanes hir o gyfeirio at weithgareddau cymunedol, mae diffyg meddwl a gwasanaethau cydlynus o hyd, yn ogystal â rheolaeth gweithgareddau dan do nad ydynt yn manteisio ar yr adnoddau naturiol sydd ar gael am ddim yng Nghymru.

Mae rhaglen Coed Actif Cymru sydd yn cael ei rhedeg gan Coed Lleol, yn cysylltu pobl â'u coetir lleol ar gyfer eu hiechyd a'u llesiant, tra'n helpu i gynnal a hybu coetir iach hefyd. Mae'r rhaglen yn ymgysylltu oedolion sydd yn byw yn bennaf mewn ardaloedd ag anghenion iechyd uchel, cyfraddau cyflogaeth isel a mynediad gwael at wasanaethau yn aml. Yn ogystal, mae Coed Actif yn annog ac yn cefnogi presgripsiynu cymdeithasol trwy weithio mewn partneriaeth â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn cynnwys meddygon teulu, sydd yn atgyfeirio pobl i'r rhaglen. Mae Coed Actif ar hyn o bryd yn cael ei gyflwyno ar draws Cymru yn Ynys Môn, Gwynedd, Wrecsam, Sir y Fflint, Sir Ddinbych, Ceredigion, Rhondda Cynon Taf, Merthyr Tudful, Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Sir Gaerfyrddin.

Mae Coed Actif fel arfer yn darparu rhaglenni gweithgaredd 6 wythnos ar gyfer oedolion neu grwpiau teuluol a sesiynau galw heibio misol i oedolion. Mae sesiwn yn cynnwys cyfuniad o sgiliau coetir, datblygu gwybodaeth, bwyta'n iach ac ymarfer corff awyr agored. Cyflwynir gweithgareddau gan arweinwyr arbenigol ac fe'u cefnogir gan swyddog prosiect ardal. Mae'r gweithgareddau yn amrywio o fyw yn y gwyllt a chynnau tân i wneud siarcol, coedlannu, gwaith coed gwyrdd, naddu, gwau helyg, campfa 'werdd', chwilota, meddylgarwch, teithiau cerdded adnabod coed a bywyd gwyllt a mwy. Mae rhai sesiynau yn cynnwys coginio ar y tân gyda ffocws ar fwyta'n iach. Mae'r cyfranogwyr hefyd yn cymryd cyfrifoldeb dros glirio sbwriel a thasgau rheoli coetir ysgafn tra'n rhan o raglen Coed Actif.

Dros dair blynedd, mae gwerthusiad Coed Lleol wedi dangos bod cyfranogwyr yn dangos gwelliant cyson o ran llesiant, gyda thua 70% o'r cyfranogwyr yn dangos llesiant gwell o ddechrau'r rhaglen i ddiwedd y rhaglen (gan ddefnyddio Graddfa Lles Meddwl Warwick Edinburgh fel mesur). Roedd ymchwil PhD a wnaed yn 2019 yn gallu dangos bod llesiant cyfranogwyr wedi ei gynnal chwe mis ar ôl gadael y rhaglen (PhD, Heli Gittins, Prifysgol Bangor). Mae iechyd corfforol yn gwella gyda tua 50% o'n cyfranogwyr.

Bydd cyllid newydd a ddarperir gan ENRaW (cronfa 'Galluogi Adnoddau Naturiol a Llesiant' Llywodraeth Cymru ac EU RDP), gydag arian cyfatebol gan y Gronfa Iach ac Egniol (Cyngor Chwaraeon Cymru) yn arwain Coed Lleol i wella a phroffesiynoli



presgripsiynu cymdeithasol i iechyd awyr agored trwy ddatblygu 'clystyrau' partneriaeth iechyd awyr agored rhanbarthol sy'n darparu un pwynt mynediad i amrywiaeth o weithgareddau iechyd awyr agored gwahanol ar gael yn yr ardal leol. Mae'r bartneriaeth gyda Trywydd Iach (Prosiect Iechyd Awyr Agored wedi ei gydlyn gan y sefydliad lleol EcoDyfi) yn ardal Biosffer Dyfi yng Nghanolbarth Cymru ynparu cyfranogwyr wedi eu hatgyfeirio yn llwyddiannus â gweithgareddau awyr agored sydd yn addas i'w hanghenion iechyd. Bydd hyn yn cael ei atgynhyrchu mewn ardaloedd eraill yng Nghymru y flwyddyn nesaf.

I arddangos ein gwaith, mae Coed Lleol yn cynnig sesiynau blasu trochi i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol, sydd yn rhoi syniad o'r hyn y gallwn ei gynnig a sut gall fod o fudd i unigolion. Neu ymunwch â ni ar-lein yn ein sesiynau gwybodaeth byr i ganfod mwy ar ddydd Mercher 24 Tachwedd 11-12.30 neu ddydd Mawrth 30 Tachwedd 1-2.30.

I ganfod mwy, neu i gofrestru ar gyfer digwyddiad, cysylltwch â [natashasimons@smallwoods.org.uk](mailto:natashasimons@smallwoods.org.uk)

## Iechyd Meddwl Gorwelion Newydd

Dathlodd Gorwelion Newydd, elusen fach trydydd sector, ei ben-blwydd yn ddeg ar hugain yn 2020.

Roedd y dathliadau yn rhai cynnil oherwydd y pandemig, ond roedd 2020 yn flwyddyn a amlygodd yr angen am wasanaethau iechyd meddwl yn fwy nag erioed.

Tri deg un o flynyddoedd yn ôl, cydnabu ei sylfaenwyr yr angen am ymateb ar lawr gwlad er mwyn ategu gwasanaethau prif ffrwd yn ardal Aberdâr. Mae bellach yn cynnwys Cwm Taf Morgannwg, ac yn derbyn cyllid gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, a'r Loteri Côt Post.

Mae cael y cymorth cywir pan mae pobl ei angen fwyaf yn gallu teimlo fel chwarae'r Loteri yn aml. Gyda gwasanaethau iechyd y cyhoedd o dan bwysau heb ddigon o adnoddau, mae'r trydydd sector yn aml yn chwarae rôl hanfodol yn ymateb i angen

uniongyrchol.

Mae'r elusen yn canolbwyntio ar ddatblygu cymuned gefnogol a meithrin ysbryd o hunangymorth i rymuso'r unigolyn tuag at eu hadferiad eu hunain.

Mae Gorwelion Newydd yn cynnig cyrsiau Coleg Adferiad am ddim bob tymor ar amrywiaeth o bynciau, a chaiff y rhain eu hwyluso gan Addysg Oedolion Cymru.

Nod y cyrsiau yw helpu'r unigolyn:

- I ganfod ystyr a gwneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd yn eu bywyd
- I ddod yn arbenigwr mewn hunanofal
- I ddatblygu teimlad newydd o'r hunan a diben mewn bywyd
- I ganfod eu dyfeisgarwch a'u potensial eu hunain
- I fynd ar drywydd eu dyheadau a'u nodau.

Mae llwybr pawb i adferiad yn wahanol, ac mor unigryw â'r person sydd ar y daith

honno. Nid oes unrhyw reolau adferiad, a dim atebion cywir ac anghywir. Mae adferiad yn ymwneud â thwf ac ailsefydlu hunaniaeth. Mae'n cynnwys llai o ynysu, herio stigma, a wynebu'r anawsterau y gall iechyd meddwl eu cyflwyno.

Yn ogystal â chysiau, mae'r elusen yn cynnig ystod o grwpiau, gweithdai a gweithgareddau, i gyd yn canolbwyntio ar hunangymorth.

Cysylltu â gwasanaethau ategol eraill mewn ysbryd o weithio gydgyssylltiedig, i gynyddu'r buddion i'r cleient. Mae gwasanaeth cyfeirio Gorwelion Newydd yn cynorthwyo'r unigolyn ymhellach ar eu llwybr i adferiad, trwy eu galluogi i gael mynediad at ystod

ehangach o wasanaethau a chymorth y tu hwnt i ffiniau'r elusen.

Anaml y mae taith yn un syml, ac mae troeon annisgwyl yn aml, ond mae mentrau trydydd sector fel Gorwelion Newydd yn helpu i ddatblygu cadernid mewn cymunedau, ac yn atgyfnerthu gallu unigolyn i dyfu a dod o hyd i strategaethau i ymdopi'n well â'r hyn y gall bywyd ei gyflwyno iddynt.

Am fwy o wybodaeth:

Ebost: [info@newhorizons-mentalhealth.co.uk](mailto:info@newhorizons-mentalhealth.co.uk)

Ffôn: 01685 881113

<https://newhorizons-mentalhealth.org.uk/>

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/NewHorizonsMentalHealth)

[NewHorizonsMentalHealth](https://www.facebook.com/NewHorizonsMentalHealth)

[https://twitter.com/Newhorizons\\_16](https://twitter.com/Newhorizons_16)



# Cymorth Cymru Gynnes trwy ein Model Cartrefi Iach Pobl Iach Gwell (EHHHP)

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ffordd o alluogi gweithwyr iechyd proffesiynol i atgyfeirio pobl at ystod o wasanaethau anghlinigol lleol. Gan gydnabod bod iechyd a llesiant pobl yn cael ei bennu gan ystod o ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol, mae presgripsiynu cymdeithasol yn ceisio mynd i'r afael ag anghenion pobl mewn ffordd holistaidd.

Mae'r ffigurau diweddaraf yn dangos bod 12% (155,000) o aelwydydd yng Nghymru mewn tlodi tanwydd, yn gwario dros 10% o'u hincwm ar gostau tanwydd. Gall cartrefi oer arwain at gynnydd mewn marwolaethau a salwch ynghyd ag ynysu cymdeithasol, straen a phryder am filiau gwresogi a dyledion. Gall effeithio ar blant yn ogystal ag oedolion gan gael effaith negyddol ar fywyd, yn cynnwys cyrhaeddiad yn yr ysgol. Mae'n dod yn fwy amlwg bod cyflwr ein cartrefi yn cael effaith ddramatig ar ein bywydau i gyd.

Cymorth Cymru Gynnes trwy ein Model Cartrefi Iach Pobl Iach Gwell (EHHHP) yn edrych ar y ffactorau ehangach i sicrhau ein bod yn gwella canlyniadau iechyd pobl trwy fynd i'r afael â'r achosion sylfaenol.

Nod y prosiect yw mynd i'r afael â thlodi tanwydd, gwella iechyd a llesiant a lleihau annhegwch iechyd y gellir ei osgoi, gan greu cartrefi sydd yn ddiogel, yn iach, yn gynnes ac yn gadarn.

Mae'n defnyddio ymagwedd holistaidd sydd yn cydnabod y cysylltiadau rhwng tlodi tanwydd, annhegwch iechyd y gellir ei osgoi a llesiant, gan ddarparu ystod o ymyriadau sydd yn mynd i'r afael ag achosion tlodi

tanwydd ac yn mynd i'r afael â materion iechyd a llesiant cysylltiedig. Cefnogir preswylwyr gan Weithwyr Cymunedol wedi eu hyfforddi, naill ai mewn person neu dros y ffôn, sydd yn gweithio gydag aelwydydd i leihau eu gwariant ar danwydd, gwella effeithlonrwydd ynni eu cartrefi a, thrwy ddefnyddio model presgripsiynu cymdeithasol, yn eu cynorthwyo i gymryd rhan mewn gweithgareddau i wella eu hiechyd a'u llesiant.

Er mwyn gallu lleihau'r effaith ac atal anghenion cymorth hirdymor yn sgîl byw mewn tai afiach, ansefydlog, anfforddiadwy, mae angen i ni ddechrau cael sgwrs am y cartref. Rydym i gyd yn treulio mwy o amser gartref ac mae'n dod yn fwy amlwg y gall cartref afiach gael effaith fawr ar y ffordd yr ydym yn ymdopi â'r hyn sydd yn mynd ymlaen o'n hamgylch. Trwy ddefnyddio cwestiynau allweddol a chodi ymwybyddiaeth o'r cysylltiadau hyn, ein nod yw creu newid o ran adnabod y rheiny sydd angen cymorth yn gynnar, cyn iddynt gyrraedd argyfwng.

Ar hyn o bryd, rydym yn defnyddio Meddalwedd Presgripsiynu Cymdeithasol Elfennol sydd yn ein galluogi nid yn unig i gofnodi a monitro taith y preswlydd ac arbedion ariannol o ganlyniad i ymyriadau lluosog, ond hefyd yr effeithiau iechyd a llesiant ehangach trwy ddefnyddio sgorau Llesiant Personol ONS4. Yn ystod yr amser yr ydym wedi bod yn defnyddio'r Elfennol rydym wedi gweld gostyngiad yn sgorau gorbryder preswylwyr a chynndd yn eu sgorau llesiant personol.

Mae Cymru Gynnes yn gwmni buddiannau cymunedol sydd wedi cynorthwyo cymunedau ar hyd a lled Cymru gyda chyngor am arbed ynni a chefnogaeth o ran tlodi tanwydd am y 15 mlynedd diwethaf. Ein nod yw darparu cynhesrwydd fforddiadwy i gartrefi ac i leddfu tlodi tanwydd ar draws y wlad.

Jo Seymour  
Project Manager Rheolwr Prosiect  
Tîm Gogledd Cymru  
Warm Wales Cymru Gynnes CBC  
Symudol: 07592503188  
Swyddfa: 01352 711751  
@WarmWales  
@joannaseymour6



## Iechyd, Iachâd a Chrefftau Gwyrdd

Yn fwy nag erioed, mae'r GIG yn wynebu gofynion eang o ran ei wasanaethau gofal iechyd. Mewn rhai achosion, gall a dylai'r gofynion gofal iechyd hyn gael eu bodloni y tu allan i amgylcheddau clinigol. Amlinellir yr egwyddor hwn yn yr ymdrech tuag at 'Gymru Iachach.'

Ynghyd â'r cynnydd mewn ymwybyddiaeth a gweithredu presgripsiynu cymdeithasol, mae darpariaeth gofal gwyrdd wedi dod i'r amlwg. Mae gofal gwyrdd, sydd wedi ei argymhell gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion ar gyfer unigolion ag anhwylderau iechyd meddwl, yn canolbwyntio ar fuddion ymgysylltu â natur trwy weithgareddau fel garddio a chreffftio. Mae'r ymagwedd hon yn cefnogi grymuso trwy feithrin ffocws mewnol unigolyn o reolaeth gan ddefnyddio arferion cynaliadwy.

Mae'r Fathom Trust yn fenter gymdeithasol Gymreig sydd yn cyflwyno gofal gwyrdd trwy wneud crefftau traddodiadol, gwarchod natur, a hwyluso'r broses o adlewyrchu ar weithredu. Mae ei dîm o wirfoddolwyr yn darparu ystod o weithgareddau sydd yn ymgysylltu â'r byd naturiol trwy ymagwedd holistaidd a elwir yn treiddio. Mae treiddio yn rhoi cyfle i wella llesiant trwy'r profiad o

osod eich hun ym myd natur.

Mae prosiect gyda chymorth Accelerate, gydag arbenigedd academiaidd o Brifysgol Bangor a Chaerdydd, yn galluogi'r Fathom Trust i weithio gyda MIND Aberhonddu a'r Cyffiniau, aelodau o brosiect Green Minds, timau iechyd meddwl cymunedol a meddygon teulu lleol i gynnal a gwerthuso rhaglen beilot chwe mis.

Nod y rhaglen, Make Well: Health & Healing Through Green Crafts, yw gwella canlyniadau iechyd i bobl â chyflyrau seicolegol a chorfforol hirdymor, ac mae'n cael ei chyflwyno ar draws dau gwrs wyth wythnos. Ei amcanion yw:

- Defnyddio gweithgareddau crefft ac yn seiliedig ar natur i wella llesiant
- Gwella cyflwyno gwasanaeth mewn gofal iechyd sylfaenol

Mae atgyfeiriadau i'r rhaglen yn cael eu hwyluso trwy feddygfeydd a'r elusen Mind, gyda'r cynllun peilot yn cael ei gyflwyno gan y Fathom Trust ar fferm wedi ei lleoli ym Mannau Brycheiniog. Mae'r rhaglen yn cwmpasu sgiliau crefftus arbenigwyr lleol mewn crefftau yn cynnwys gwaith coed gwyrdd, a gwau helyg, ynghyd â sgiliau llesiant Dr William Beharrell.

I gefnogi'r angen am ymagweddau yn seiliedig ar dystiolaeth ac i danategu cyflwyno'r cynllun peilot hwn yn y dyfodol, bydd arbenigedd academiaidd yn cefnogi cynnal gwerthusiad o'r elw cymdeithasol ar fuddsoddiad (SROI) (Prifysgol Bangor), ac astudiaeth Arferion Newid (Prifysgol Caerdydd) i ddeall yn well beth yw treiddio.

Mae cynnyrch disgwylidig y prosiect unigryw hwn yn cynnwys:

- Gwerthusiad SROI o 'Make Well: Health & Wellbeing through Green Crafts', gydag adroddiadau mewnol ac ar gyfer y cyhoedd
- Model ethnograffig ar gyfer Arferion Newid
- Llwybrau atgyfeirio aml-ddisgyblaethol wedi eu sefydlu gyda darparwyr iechyd a gofal
- Nifer gynyddol o gyfleoedd gwirfoddoli yn y gymuned
- Ffilm Hyrwyddo ar gyfer 'Make Well: Health & Wellbeing through Green Crafts'

Mae gan gyrhaeddiad hirdymor y prosiect hwn y potensial i gynyddu gwerth cymdeithasol y rhaglen hon a gwella canlyniadau posibl.

Yn ogystal, mae dealltwriaeth ddofn o'r broses o dreiddio yn adnodd y gellir ei

ddefnyddio gan raglenni presgripsiynu cymdeithasol gwyrdd eraill. Mae hyn yn cynnig darparu dealltwriaeth ddyfnach o arferion presgripsiynu cymdeithasol gwyrdd a'r effeithiau ar ryngweithio cymdeithasol a llesiant.

Mae mwy o wybodaeth ar gael yn:

<https://fathomtrust.com/>  
<https://www.brecongreenminds.co.uk/>  
<https://www.cardiff.ac.uk/medicine/research/clinical-innovation/accelerate>



## Presgripsiynu Cymdeithasol Gwyrdd yng Nghwm Cynon

Mae iechyd yn fater cymhleth sydd yn cael ei ddylanwadu'n sylweddol gan lawer o ffactorau, yn cynnwys y rheiny o natur gymdeithasol ac economaidd. Mae'r ymwybyddiaeth yma, ynghyd â gwybodaeth am yr effaith y gall cyflyrau iechyd hirdymor ei chael ar ymgysylltu cymdeithasol a llesiant, wedi cael ei hadlewyrchu mewn symudiad tuag at archwilio modelau amgen ar gyfer gwella canlyniadau iechyd.

Mae presgripsiynu cymdeithasol gwyrdd yn ymwneud â rhoi cyfleoedd i bobl wella eu hiechyd a'u llesiant trwy fynediad at fannau gwyrdd a gweithgareddau yn seiliedig ar natur. Fodd bynnag, er gwaethaf camau i sefydlu presgripsiynu cymdeithasol a gwyrdd yn y GIG, mae angen am dystiolaeth gadarn o hyd i gadarnhau ei effeithiolrwydd.

Mae Cynon Valley Organic Adventures, wedi ei leoli yng Nghwm Cynon, Rhondda Cynon Taf, yn fenter gymdeithasol sydd yn canolbwyntio ar y gymuned sydd yn darparu gweithgareddau presgripsiynu cymdeithasol gwyrdd, lleoliadau, ac amrywiaeth o gyfleoedd dysgu.

Wedi ei lywio gan Janis Werrett o Cynon Valley Organic Adventures, mae prosiect presgripsiynu gwyrdd, 12 mis, yn cael ei gyflwyno gyda chymorth gan Accelerate a Phrifysgol Caerdydd, gyda chyfraniadau ychwanegol gan wasanaethau gofal sylfaenol cymunedol a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg. Mae'r prosiect yn datblygu cysylltiadau presennol rhwng meddygfeydd, cydlynwyr llesiant a Cynon Valley Organic Adventures, i greu cyfleoedd newydd i ymgysylltu â natur.

Mae cyd-ddatblygiad llwybr natur newydd yn greiddiol i'r prosiect hwn. Mae'r llwybr wedi ei ddylunio i gwmpasu ffyniant cynefin ystod o beillwyr hanfodol, a chyda'r tîm PharmaBees ym Mhrifysgol Caerdydd, mae'n meithrin cyfleoedd i wella ymgysylltu â natur trwy amrywiaeth o weithgareddau gwyrdd ac addysgol.

Gan gefnogi'r angen i ddatblygu sail dystiolaeth a sicrhau ei lwyddiant i'r dyfodol, mae'r prosiect hwn yn archwilio effeithiolrwydd yr adnodd presgripsiynu cymdeithasol gwyrdd hwn fel offeryn ar gyfer gwella llesiant. Yn ogystal, mae'n archwilio llwybrau ymgysylltu hanfodol gyda'r rheiny sydd mewn sefyllfaoedd i allu dylanwadu ar arferion presgripsiynu cymdeithasol a chynnal yr arferion hyn yn y gymuned leol.

Rhagwelir y bydd y prosiect arloesol hwn yn cyflwyno ystod o gynnyrch cyffyrddadwy yn cynnwys:

- Adolygiadolenyddiaethwediieichyhoeddi ar Bresgripsiynu Cymdeithasol Gwyrdd ac asesiad o amgyffrediad gweithwyr gofal iechyd cymunedol proffesiynol am werth ymagweddau o'r fath.
- Llwybr natur yn canolbwyntio ar beillwyr, wedi ei ddatblygu'n gymunedol yn darparu cyfleoedd ar gyfer atgyfeiriadau gan feddygon teulu ac i aelodau o'r gymuned ymgysylltu â gweithgareddau yn seiliedig ar natur
- Asesiad o effaith presgripsiynu gwyrdd ar lesiant personol a chymdeithasol gan ddefnyddio offeryn hunanasesu ar-lein a ddatblygwyd fel rhan o'r prosiect hwn
- Tystiolaeth o gyflawni yn erbyn Nodau Datblygu Cynaliadwy Ewropeaidd yn





cynnwys Iechyd Da a Llesiant, Bywyd ar y Tir, Dinasoedd a Chymunedau Cynaliadwy.

Gellir gweld yr effaith tymor hwy fel galluogi cyflwyno model presgripsiynu cymdeithasol gwyrdd wedi ei gydgyhyrchu ar gyfer Cymru, sydd yn dangos llesiant cleifion a chymunedol gwell trwy gyflwyno wedi ei gydlyn. Mae gan fodel o'r fath y potensial i ddangos effaith ecolegol, cyfleoedd busnes

cynaliadwy newydd, galluogi uwchsgilio, ac alinio uniongyrchol â nodau Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

Mae mwy o wybodaeth ar gael yn:

<https://cynonvalleyorganicadventures.co.uk/>

<https://www.cardiff.ac.uk/medicine/research/clinical-innovation/accelerate>



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board



Cyflymydd Arloesedd Clinigol  
Clinical Innovation Accelerator

## Lle i Anadlu

Ysgrifennwyd ar ran Tanio gan Jessica Ruth Morris (Rheolwr y Rhaglen: Y Celfyddydau mewn Iechyd a Phrosiectau Arbennig)

Wedi ei leoli yn Betws (Pen-y-bont ar Ogwr), mae Tanio, sefydliad y Celfyddydau, wedi bod yn arloesi 'Lle i Anadlu': grwpiau galw heibio am ddim wedi eu lleoli ar draws y wlad gyda'r nod o wella hyder a sgiliau cyfathrebu trwy greadigrwydd.

Wedi ei lansio trwy bartneriaeth gychwynnol gydag Ysbyty Dewi Sant (Pontypridd), mae 'Lle i Anadlu' wedi dod yn rhan sefydledig o'r gweithgaredd creadigol sydd ar gael i'r rheiny sydd yn byw ar draws siroedd Pen-y-bont ar Ogwr a Phontypridd. Gan weithio mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Ddiwylliannol Awen a Mental Health

Matters Wales, mae Tanio wedi gweithio'n agos gydag awdurdodau lleol, a sefydliadau a rhwydweithiau gwirfoddol a'r trydydd sector i ddylunio llwybr atgyfeirio hamddenol ar gyfer 'Lle i Anadlu', i'w ddefnyddio gan feddygon, cefnogwyr, neu trwy hunangyfeirio.

Gyda chyfanswm o 5 grŵp yn cael eu cynnal bob wythnos o dan arweiniad ymarferwyr proffesiynol y celfyddydau, mae grwpiau 'Lle i Anadlu' yn agored i bob oedolyn, ac yn darparu lle diogel a chroesawgar i gyfranogwyr droi eu llaw at unrhyw fath o weithgaredd creadigol a allai fod o ddiddordeb iddynt. Y cylch gorchwyl eang

agored hwnyw'r hyn sydd yn gosod y prosiect hwn ar wahân i grwpiau mwy traddodiadol, gan alluogi unigolion i archwilio eu hochr greadigol mewn cyfrwng sydd yn addas iddyn nhw.

*"Fe wnes i fwynhau'r amrywiaeth o bethau gwahanol a wnaethom – ysgrifennu am ein haf, y myfyrio, a'r paentio am yr hyn oedd wedi ei ysgrifennu."* – Cyfranogwr X

*"Wrth gyrraedd Lle i Anadlu, roeddwn yn teimlo'n isel iawn ond nawr rwyf wedi gorffwyo fy meddwl ac yn teimlo'n dawel fy meddwl ac wedi ymlacio."* – Cyfranogwr Y



*Bob wythnos, yn ystod y sesiwn 2 awr, mae gan y cyfranogwyr gyfle i fynegi eu hunain yn greadigol, dysgu sgiliau newydd a chyfarfod â phobl newydd. Mae'r rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn nodi eu bod yn profi gorbryder ac iselder yn eu bywydau bob dydd (fel arfer ynghyd â chyflyrau iechyd cymhleth, hirdymor), llawer ohono yn cael ei waethygu gan bandemig COVID-19. Mae llawer ohonynt wedi sôn am eu profiadau o unigrwydd*

ac ynysu, a dirywiad cyffredinol yn eu hiechyd a'u llesiant dros y 18 mis diwethaf:

*"Nid ydych yn sylweddoli pa mor bwysig ydyw i ni ddod yma bob wythnos. Mae'n gwneud gwahaniaeth mawr."* – Cyfranogwr Z

*"Roeddwn yn hapus iawn i wneud rhywfaint o waith creadigol unwaith eto a bod mewn grŵp er mwyn cael anogaeth ac i gyfarfod â phobl newydd."* – Cyfranogwr Y

Trwy weithio'n gydweithredol ac yn unigol, mae gwerthuso rhagarweiniol yn dangos bod cyfranogwyr yn teimlo'n fwy hyderus, ac wedi ymlacio ar ôl cymryd rhan mewn sesiwn 'Lle i Anadlu'. Yn fwy cyffrous, rydym hefyd yn cael adroddiadau o fuddion i deuluoedd y cyfranogwyr a'r gymuned ehangach.

*"Mae'n anhygoel cael adnodd fel 'Lle i Anadlu' y gallaf atgyfeirio fy nghleientiaid ato. Gallaf weld yr effaith gadarnhaol y mae'n ei chael arnynt bob wythnos."* – Llywiwr Cymunedol, BAVO

Mae lleoliadau'r grwpiau presennol fel a ganlyn:

- Pen-y-bont ar Ogwr Canolog (Dydd Llun 1pm - 2.30pm)
- Betws (Dydd Mercher 11am - 1pm)
- Porthcawl (Dydd Mercher 12:20pm - 2:30pm)
- Pontypridd (Dydd Iau 1pm - 3pm)
- Parc Gwledig Bryngarw (Dydd Gwener 2pm - 4pm)

Noddir Lle i Anadlu Pontypridd trwy garedigrwydd Cronfa Gofal Integredig

Llywodraeth Cymru trwy Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Cwm Taf Morgannwg.

Os hoffech wybod mwy am 'Lle i Anadlu', ewch i [www.taniocymru.com](http://www.taniocymru.com) neu ebostiwrch [helo@taniocymru.com](mailto:helo@taniocymru.com).



a'r cyfleusterau sydd ar gael.

Mae'r teithiau cerdded yn gyfle i gerdded a siarad am unrhyw beth y maent yn dymuno. Gallant siarad am y ffordd y maent yn teimlo ac unrhyw beth sydd yn digwydd yn eu bywydau. Mae hyn yn ein galluogi i weld beth allwn ni ei wneud fel sefydliad neu a ydym yn gallu cyfeirio aelodau at sefydliadau eraill fel y bo'n berthnasol.

Rydym hefyd yn annog aelodau i gymryd rheolaeth dros eu hiechyd yn gynnar er mwyn iddo helpu i leihau'r angen i ddefnyddio gofal iechyd sylfaenol.

Mae'r prosiect yn helpu i leihau ynysu ac unigrwydd trwy gael pobl allan o'r tŷ a gweld eu ffrindiau a'u cydweithwyr. Mae llawer o'n haelodau wedi treulio llawer o amser i mewn. Mae cyfleoedd

yn ystod y dydd wedi cael eu diwygio yn yr ardal ac mae hyn wedi golygu bod yr hyn yr oedd pobl yn arfer ei wneud yn ystod y dydd wedi newid. Mae hyn wedi achosi dryswch, straen a gorbryder.

Mae Camu Allan yn ein galluogi i weithio gyda'n haelodau mewn man gwyrdd gan alluogi pobl i siarad am yr hyn y maent yn dymuno gwneud. Mae'n ein galluogi ni i gyfeirio yn unol â hynny a nodi unrhyw fylchau er mwyn i ni allu gweithio i'w llenwi a helpu i wella bywydau pobl ag anabledd dysgu.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag Emma Alcock, Cydlynnydd Prosiect a Tom Watling, Hwylusydd

[emma@rctpeoplefirst.org.uk](mailto:emma@rctpeoplefirst.org.uk) neu 01443 757954

## Pobl yn Gyntaf Cwm Taf

Mae Pobl yn Gyntaf Cwm Taf yn sefydliad hunaneiriolaeth sydd wedi ei sefydlu ar gyfer, ac yn cael ei redeg gan, oedolion ag anabledd dysgu. Ein nod yw i bobl ag anabledd dysgu gael mwy o lais, dewis a rheolaeth dros eu bywydau ac i allu dweud eu dweud wrth lunio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol newydd ac i'r dyfodol. Rydym wedi bod yn cynnal prosiect o'r enw Camu Allan. Mae Camu Allan yn brosiect sydd yn galluogi pobl ag anabledd dysgu i ymuno â ni a mynd i gerdded rhywle yn RhCT neu ym Merthyr. Y bwriad yw lleihau unigrwydd ac ynysu, canolbwyntio ar fuddion bod allan yn yr awyr iach a bod yn egniol i iechyd a llesiant.

Mae bod allan yn yr awyr iach a bod yn egniol yn helpu i gynyddu hyder ein haelodau ac yn helpu i hybu eu llesiant gan fod llawer o bobl yn teimlo'n hapusach ar ôl cerdded. Mae llawer o'n

haelodau wedi colli eu hyder ac wedi bod yn teimlo dan straen ac yn bryderus yn ystod y cyfnod clo felly mae cerdded gyda phobl sydd yn gyfarwydd ac mewn ardaloedd sydd yn dawelwch ac yn ddiogel yn grymuso pobl ac yn eu galluogi i fynd allan tra'n cynyddu eu hunan-werth. I'r aelodau hynny sydd yn methu ymuno â ni yn gorfforol, rydym yn tynnu lluniau ac yn defnyddio Go Pro sydd yn cael ei bostio ar ein tudalennau ar y cyfryngau cymdeithasol er mwyn i eraill allu gweld a cheisio teimlo y gallant gymryd rhan yn rhithiol.

Mae mynediad yn broblem i lawer o'n haelodau felly mae gan Camu Allan restr wirio hygrychedd y mae ein haelodau yn ei llenwi ar ôl pob taith gerdded. Mae'r llwybrau yn cael eu harchwilio i weld pa mor hygrych yw'r llwybr ac a yw'n addas ar gyfer defnyddwyr cadeiriau olwyn. Mae hefyd yn edrych ar agweddau pobl



# Podlediad

## Gwrando ar ein podlediad diweddaraf

### Incwm Sylfaenol, Iechyd a Chymru

o ble cafodd incwm sylfaenol ei gyflwyno ac i bwy, a beth allwn ni ei ddysgu o'r profiadau hyn? Pa effaith ar iechyd y gallwn ei ragweld, a sut bydd incwm sylfaenol yn effeithio ar benderfynyddion ehangach iechyd?

Gwrando

## Podlediadau Eraill

### Parc Rhanbarthol y Cymoedd

Gwrando

### Petruster Brechlyn yng Nghymru cyn ac yn ystod COVID-19

Gwrando

### Effaith COVID-19 ar Blant

Gwrando

Gweld yr holl bodlediadau

## Cyfrannu at ein Podlediad

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

# Fideos

## Gwylio ein fideo diweddaraf



### Pwysigrwydd Presgripsiynu Cymdeithasol

Yn dilyn pandemig byd-eang COVID-19 a'r effeithiau lluosog ar iechyd a llesiant y boblogaeth yn dilyn hynny, mae'n amser delfrydol i groesawu presgripsiynu cymdeithasol mewn gofal iechyd.

Gwylio

## Mwy o fideos



### Incwm Sylfaenol, Iechyd a Chymru

o ble cafodd incwm sylfaenol ei gyflwyno ac i bwy, a beth allwn ni ei ddysgu o'r profiadau hyn? Pa effaith ar iechyd y gallwn ei ragweld, a sut bydd incwm sylfaenol yn effeithio ar benderfynyddion ehangach iechyd?

Gwylio

Gweld yr holl fideos



### COVID-19: Effeithiau ehangach ar Ein Plant a'n Pobl Ifanc a'n Teuluoedd

Mae COVID-19 wedi bod yn bandemig dinistriol i bawb ond yn arbennig i'n plant a'n pobl ifanc a bydd effaith hyn ar eu hiechyd, eu haddysg a'u llesiant yn parhau am flynyddoedd i ddod.

Gwylio

# Ar y Grawnwin

## Cynhadledd Iechyd a Gofal Gwledig Cymru 2021

Mae Iechyd a Gofal Gwledig Cymru wedi cyhoeddi y bydd y gynhadledd eleni'n cael ei chynnal mewn person yn Llanfair-ym-Muallt, ac ar-lein. Cynhelir y Gynhadledd ar 9 a 10 Tachwedd 2021 (10am -4pm).

Thema a meysydd:

“Pan mae Heriau'n arwain at Neweid – gwelliannau ac arloesedd ym maes Iechyd a Gofal Gwledig”

- Effaith a goblygiadau Covid-19 ar Iechyd a Gofal Gwledig
- Ffyrdd newydd o ddarparu gwasanaethau Iechyd a Gofal mewn ardaloedd Gwledig
- Iechyd, Lles a Gofal Poblogaethau Wledig
- Rol Cymunedau Gwledig mewn Iechyd a Gofal

- Teleiechyd / Telefedygaeth a darparu gwasanaethau Iechyd a Gofal o bell mewn ardaloedd Gwledig
- Rhagnodi Cymdeithasol / Gwyrdd
- Recriwtio, Cadw a Rolau Newydd mewn Ardaloedd Gwledig
- Addysg, Hyfforddiant a Datblygiad mewn Ardaloedd Gwledig

Caiff y gynhadledd ei anelu at aelodau o'r proffesiynau meddygol a gofal, academwyr, cleifion a'r cyhoedd sydd a diddordeb mewn iechyd, gofal a llesiant mewn ardaloedd gwledig

### [COFRESTRWCH YMA](#)

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch ag Anna Prytherch, Pennaeth Iechyd a Gofal Gwledig Cymru, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda ar ebost [anna.prytherch@wales.nhs.uk](mailto:anna.prytherch@wales.nhs.uk)

## Sut gallai cytundebau masnach newydd effeithio ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru?

Yn dilyn ei hymadawiad o'r Undeb Ewropeaidd, mae Llywodraeth y DU yn trafod cytundebau masnach rydd rhyngwladol am y tro cyntaf ers bron 50 mlynedd. Mae hyn yn cyflwyno risg a chyfleoedd o ran iechyd y cyhoedd.

Mae gan gytundebau masnach y potensial i effeithio ar iechyd a llesiant yng Nghymru mewn sawl ffordd – o'r bwyd yr ydym yn ei fwyta i'n gwasanaethau gofal iechyd, y farchnad swyddi a'r gallu i fuddsoddi mewn gwasanaethau cyhoeddus. Gallent hefyd effeithio ar allu Llywodraeth Cymru i wella iechyd y cyhoedd trwy bolisi newydd.

Bydd y webinar hon yn archwilio beth yw cytundebau masnach a pham y mae iddynt ganlyniadau posibl pwysig o ran iechyd a llesiant yng Nghymru.

Byddwn hefyd yn clywed gan arbenigwyr

annibynnol am y ffordd y mae gan ddarn newydd o ddeddfwriaeth fasnach, Deddf Marchnad Fewnol y DU, a chynlluniau Llywodraeth Cymru i ymuno â chytundeb masnach rydd fawr, y potensial i gyfyngu ar allu Llywodraeth Cymru i basio polisi iechyd y cyhoedd effeithiol yn y dyfodol.

Bydd y webinar yn cynnwys trafodaeth banel, lle bydd y cyfranogwyr yn cael eu hannog i ofyn eu cwestiynau i'n panel o arbenigwyr.

Rydym yn gobeithio bydd y webinar yn helpu gweithwyr iechyd proffesiynol a sefydliadau'r trydydd sector i ddeall sut gallai cytundebau masnach effeithio ar eu gwaith.

Am fwy o wybodaeth, ewch i [www.publichealthnetwork.cymru](http://www.publichealthnetwork.cymru)



# Newyddion

02-11-2021

**Adnodd newydd yn tynnu sylw at effeithiau newid yn yr hinsawdd**

[Darllen](#)

28-10-2021

**Gadael yr UE yn gyfle ac yn risg i iechyd y cyhoedd wrth i gytundebau masnach newydd gael eu negodi**

[Darllen](#)

27-10-2021

**Mae ymchwil newydd yn atgyfnerthu pwysigrwydd negeseuon clir am fanteision brechlynnau i annog mwy o staff y GIG i fanteisio arnynt**

[Darllen](#)

26-10-2021

**Ymgynghoriad – Rhoi terfyn ar ddigartrefedd: cynllun gweithredu lefel uchel 2021 i 2026**

[Darllen](#)

20-10-2021

**#Ymgyrch Amser Gyda'n Gilydd i ysbrydoli merched yn eu harddegau a mamau i ailgysylltu trwy fod yn egniol**

[Darllen](#)

19-10-2021

**Bydd yr 'her driphlyg' yn effeithio ar ddiogelwch bwyd i bawb**

[Darllen](#)

[Gweld yr holl newyddion](#)

# Digwyddiadau



11-11-2021  
2yp-3yp)

[Mwy](#)

## Newid Hinsawdd, Safbwynt Cymru

Cynhelir y weminar hon ar ddydd Iau 11 Tachwedd am 14:00 sydd yn cyd-fynd â 26ain Cynhadledd Partïon y Cenhedloedd Unedig ar Newid Hinsawdd (COP26) a gynhelir yn Glasgow ar 31 Hydref – 12 Tachwedd 2021.



18-11-2021  
9yb

[Mwy](#)

## Cynhadledd Ddigidol Dyfodol Ffermio Prydain

Bydd y gynhadledd hon yn adolygu'r newidiadau i bolisi amaethyddol, yn rhoi eglurder ynghylch cynlluniau cymorthdaliadau newydd, rheoleiddio yn y dyfodol ac effaith cytundebau masnach newydd.



18-11-2021  
2yp-4:30yp

[Mwy](#)

## Rhagnodi Cymdeithasol dros Iechyd Meddwl

Mind Cymru eich gwahodd chi i ddigwyddiad dysgu rhithiol i drafod llwyddiant ein prosiect rhagnodi cymdeithasol. Dathliad o brosiect rhagnodi cymdeithasol Mind Cymru a'r pethau allweddol a ddysgwyd wrth ei ddarparu.

[Gweld pob digwyddiad](#)



24-11-2021  
2yp-3yp

[Mwy](#)

## Sut gallai cytundebau masnach newydd effeithio ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru?

Bydd y weminar hon yn archwilio beth yw cytundebau masnach a pham y mae iddynt ganlyniadau posibl pwysig o ran iechyd a llesiant yng Nghymru.

# Pynciau

Gweld pob testun

- A** Accidents and injury prevention  
Adverse Childhood Experiences  
Air Quality  
Alcohol and substance use and misuse  
Approaches and methods in public health practice  
Arts and health
- B** Behaviour change  
Biodiversity and greenspace  
Built environment  
Cancers  
Cardiovascular conditions  
Carers  
Children and young people  
Climate change  
Communicable diseases  
Community  
Community assets  
COVID-19
- D** Debt and benefits  
Diabetes  
Diet and nutrition  
  
Early Years  
Education and training  
Employment  
Environment  
Ethnicity  
Evaluation
- F** Foodborne communicable diseases  
Fuel Poverty  
Further, higher and tertiary education
- G** Good, fair work
- H** Health in all policies  
Health inequalities  
Health related behaviours  
Homelessness  
Housing  
Housing quality  
Human rights and social justice
- I** Income and resources  
Influenza
- L** Learning difficulties  
LGBTQ+
- M** Maternal and new born health  
Men  
Mental health conditions  
Mental ill-health  
Mental wellbeing
- N** Natural environment  
Non-communicable diseases
- O** Offenders  
Older adults  
Oral health
- P** People  
Physical activity  
Planning  
Poverty  
Precarious work  
Preschool (including WNHPSS)  
Prevention in healthcare
- R** Respiratory conditions
- S** School (Including WNHPSS)  
Sexual health  
Sexually Transmitted Infections  
Smoking and vaping  
Social capital  
Spirituality  
Stress, coping and resilience  
Suicide and suicide prevention  
Sustainable development  
Systems thinking in public health
- T** Transport
- U** Unemployment
- W** Water and sanitation  
Wellbeing of Future Generations  
Wider determinants of health  
Women  
Working age adults

# Rhifyn Nesaf

## Newid Hinsawdd, Safbwynt Cymru

