

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



**Newid Hinsawdd, Safbwynt
Cymru
Tachwedd 2021**

Croeso

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

Newid hinsawdd yw'r bygythiad byd-eang mwyaf i iechyd y mae'r byd yn ei wynebu yn yr 21ain ganrif ac mae'n effeithio ar lawer o benderfnyddion cymdeithasol ac amgylcheddol iechyd – aer glân, dŵr yfed diogel, bwyd digonol a lloches diogel.

Ar 11 Tachwedd, cynhaliodd Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru weminar ar Newid Hinsawdd. Os gwnaethoch ei cholli, cliciwch yma i'w gwyllo.

Mae'r e-fwletin hwn yn amlygu mentrau sydd yn canolbwyntio ar yr effeithiau ar iechyd a llesiant y mae angen mynd i'r afael â nhw wrth gynllunio ar gyfer, ac ymateb i, newid hinsawdd.

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 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

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 16

Fideos 17

Ar y Grawnwin 18

Newyddion 20

Digwyddiadau 21

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](#).

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

Synnwyr Bwyd Cymru: Cyd-greu system fwyd ar gyfer Cymru sydd yn dda i bobl a'r blaned

Mae Synnwyr Bwyd Cymru yn sefydliad sydd â'r nod o effeithio ar y ffordd y mae bwyd yn cael ei gynhyrchu a'i fwyta yng Nghymru, gan sicrhau bod bwyd, ffermio a physgodfeydd cynaliadwy yn greiddiol i system fwyd gyfiawn, gysylltiedig a ffyniannus.

Cafodd Synnwyr Bwyd Cymru ei sefydlu yn 2018, i ddwyn ymagwedd traws-sector tuag at y system fwyd yng Nghymru ymlaen. Mae Synnwyr Bwyd Cymru yn gronfa o fewn Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro a chaiff ei chynnal gan dîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro a'i chefnogi gan amrywiaeth o bartneriaid cyllid, yn cynnwys Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol a Sefydliad Esmée Fairbairn.

Gan weithio gyda chymunedau, sefydliadau, gwneuthurwyr polisiâu a'r Llywodraeth ar draws Cymru, mae Synnwyr Bwyd Cymru eisiau creu system fwyd a ffermio sydd yn dda i bobl ac yn dda i'r blaned.

“Er mwyn cyflawni hyn, rydym yn credu y dylai'r amgylchedd; iechyd a llesiant; cyfiawnder cymdeithasol, a'r economi gael eu hintegreiddio i'r holl feddylfryd polisi yng Nghymru,” dywed Katie Palmer, Rheolwr Rhaglen yn Synnwyr Bwyd Cymru. “Gellir cyflawni'r ymagwedd 'bwyd ym mhob polisi' yma trwy ymchwil, cydweithredu ar draws

sectorau a thrwy sefydlu 'Mudiad Bwyd Da' yng Nghymru, gan wella ymwybyddiaeth y cyhoedd i faterion bwyd ac annog cyfranogiad eang mewn gweithgareddau'n ymwneud â bwyd,” dywed Katie. “Mae Synnwyr Bwyd Cymru yn helpu i ddatblygu'r Mudiad Bwyd Da yma trwy gyflwyno a chefnogi nifer o raglenni ar draws Cymru – llawer ohonynt fel rhan o bartneriaethau'r DU.”

Mae'r rhaglenni hyn sy'n ymwneud â bwyd yn cynnwys [Pys Plis](#), [Mannau Bwyd Cynaliadwy](#), [Bwyd Caerdydd](#), [Dewch at eich Gilydd Bwyd am Oes](#), [Pŵer Llysiau](#), ymgyrch [Hawl Plant i Fwyd](#) yn ogystal â [Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau Ysgol](#).

Gan ddefnyddio ymagwedd systemau tuag at fwyd a ffermio, mae Synnwyr Bwyd Cymru hefyd wedi meithrin ac yn parhau i ddatblygu perthynas waith gadarn gyda sefydliadau cyhoeddus, preifat a sifil ar draws Cymru.

“Rydym yn eirioli dros newidiadau cadarnhaol fydd yn helpu i wella iechyd a chanlyniadau cymdeithasol pobl yn ogystal â bod o fudd i'r amgylchedd hefyd” ychwanega Katie. “Synnwyr Bwyd Cymru oedd un o sefydlwyr

[Cynghrair Polisi Bwyd Cymru](#) ac rydym hefyd yn rhan o [Glymblaid Gwrth-dlodi Cymru](#). Rydym hefyd yn helpu i hyrwyddo a chodi ymwybyddiaeth o [Cychwyn Iach](#) yng Nghymru ac yn gysylltiedig â chyflwyno strategaeth [Pwysau Iach: Cymru Iach](#).”

Yn ddiweddar, fel rhan o gyfraniad Synnwyr Bwyd Cymru i COP26, cymerodd Katie Palmer ran yn un o Sioeau Teithiol COP Cymru Llywodraeth Cymru, gan arwain y drafodaeth ar fwyd a ffermio yng nghydestun Addasu a Chadernid. Gan siarad am y rhaglen Mannau Bwyd Cynaliadwy (SFP) – rhwydwaith o bartneriaethau bwyd lleol ar draws sectorau sydd yn dod i'r amlwg – amlinellodd Katie uchelgais Synnwyr Bwyd Cymru i weld partneriaeth fwyd ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru, gan greu rhwydwaith fyddai'n ffurfio'r sylfaen ar gyfer datblygu'r weledigaeth, yr isadeiledd a'r camau sydd eu hangen i wneud system fwyd Cymru yn addas ar gyfer Cenedlaethau'r Dyfodol.

“Gyda phum aelod yng Nghymru eisoes yn cymryd rhan yn y rhwydwaith a chyda thri awdurdod lleol arall yn gweithio tuag at aelodaeth, mae hwn yn gyfnod cyffrous iawn i Fannau Bwyd Cynaliadwy yng Nghymru,” dywed Katie. “Rwyf i o'r farn y gall SFP ffurfio rhan o ymgyrch ar y cyd i wneud iechyd a bwyd cynaliadwy yn greiddiol i

Daethpwyd â'r sgrysiâu [Bwyd. Hinsawdd. Newid?](#) ynghyd gan Synnwyr Bwyd Cymru ar ran Cynghrair Polisi Bwyd Cymru.

Os oes gennych ddiddordeb mewn bwyd a newid hinsawdd ac eisiau gwranddo ar fwy o benodau, gallwch ddod o hyd iddynt trwy fynd i [synnwyrbwydcymru.org.uk](#) lle gallwch ddysgu mwy am Synnwyr Bwyd Cymru a'r gwaith yr ydym yn ei wneud.

gymunedau, gan helpu i ddatblygu 'mudiad bwyd da' ymhellach yng Nghymru.”

Unwaith eto, yn gysylltiedig â COP26, daeth Synnwyr Bwyd Cymru â nifer o unigolion ynghyd o amrywiaeth o sefydliadau i gymryd rhan mewn cyfres ddwyieithog o bodlediadau o'r enw [Bwyd, Hinsawdd, Newid?](#)

Yn cynnwys pobl sydd yn gweithio ar draws system fwyd Cymru, roedd y gyfres hon yn gyfle i drafod ac archwilio amrywiaeth o feysydd testun sydd yn gysylltiedig â bwyd a newid hinsawdd.

“Galluogodd y gyfres hon o bodlediadau y cyfranogwyr i gael trafodaethau agored a gonest,” dywed Kate. “Mae cymhlethdodau'r trafodaethau am fwyd, ffermio a'r hinsawdd yn mynnu ein bod yn clywed gan ystod amrywiol o bobl sydd yn gweithio ar draws y system fwyd yng Nghymru. Mae'n hanfodol bod lleisiau bwyd a ffermio yng Nghymru yn cael llwyfan.

“Pe byddai pawb sydd yn gweithio ar draws ein system fwyd yn dod ynghyd gyda'r nod o wneud newidiadau cadarnhaol – yr uchelgais i barhau ar daith i sero-net a'r ewyllys i frwydro yn erbyn newid hinsawdd – gallai Cymru greu system fwyd sydd yn addas ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol,” ychwanega Katie.

Tywydd Eithafol Ymateb y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Amgylcheddol

Mae effeithiau newid hinsawdd ar Gymru yn cynnwys mwy o berygl o lifogydd cyson a difrifol, gwres mawr a thywydd eithafol arall yn ogystal â chynnydd yn lefelau'r môr.

Gall tywydd eithafol o boeth ac oer, a llifogydd, gael effaith niweidiol ar iechyd y cyhoedd, yn arbennig i bobl agored i niwed fel yr henoed, pobl ifanc iawn neu'r rheiny â chyflyrau meddygol presennol. Mae ein profiad a'n dealltwriaeth sy'n esblygu o'r effeithiau hyn wedi arwain cyrff iechyd y cyhoedd i greu cyngor ar gyfer y cyhoedd ynghylch sut i addasu ac ymdopi'n well yn ystod ac ar ôl digwyddiadau o'r fath.

Pan fydd Swyddfa Dywydd Cymru yn rhagweld tywydd eithafol, neu anarferol o boeth neu oer neu lifogydd, mae'r Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Amgylcheddol (EPHS) yn Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW) yn cyhoeddi cyngor priodol. Caiff hyn ei gyhoeddi trwy'r cyfryngau cymdeithasol gyda dolenni i fwy o wybodaeth ar ein gwefan. y cyngor hwn gyda chydweithwyr mewn Byrddau Iechyd a Llywodraeth Cymru hefyd er gwybodaeth, nid fel ysgogydd ar gyfer gweithredu. Mae cyngor iechyd y

cyhoedd ar dywydd eithafol PHW ar gael, yn ddwyieithog, drwy'r flwyddyn. Mae hyn yn cynnwys cyngor i'r cyhoedd ac i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol. Ar gyfer tywydd poeth, ceir cyngor penodol i'r rheiny sydd yn trefnu digwyddiadau cyhoeddus mawr ac i'r rheiny sydd yn gofalu am blant. Ar gyfer llifogydd, mae gennym gyngor ynghylch sut i lanhau yn ddiogel ac effaith ar iechyd meddwl. Mae gennym hefyd gyngor iechyd i'r cyhoedd sydd wedi colli eu cyflenwad dŵr oherwydd llifogydd neu achosion eraill.

Gellir dod o hyd i'n cyngor yn: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/iechyd-cyhoeddus-amgylcheddol/digwyddiadau-tywydd-eithafol/>

Rydym hefyd yn rhoi cyngor iechyd y cyhoedd ar gyfer peryglon iechyd eraill yn ymwneud â'r tywydd. Gallwn gynghori ar reoli perygl i iechyd oherwydd mwg tanau gwyllt a blodau algaid gwyrdilas.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Kristian James, Prif Arbenigwr Iechyd Cyhoeddus Amgylcheddol: Kristian.James@wales.nhs.uk neu 0300 00 300 32

Adnodd newydd yn tynnu sylw at effeithiau newid yn yr hinsawdd

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi cyfres o ffeithluniau sy'n tynnu sylw at bwysigrwydd effaith newid yn yr hinsawdd ar iechyd a llesiant poblogaeth Cymru, ac i fefnogi cyrff cyhoeddus a

busnesau i gymryd camau i fynd i'r afael ag unrhyw effeithiau.

Wedi'i lansio i gyd-fynd â Chynhadledd y Partion 26 (COP26), mae'r ffeithluniau'n

canolbwyntio ar y berthynas rhwng yr amgylchedd naturiol ac iechyd, y grwpiau poblogaeth yr effeithir arnynt a rhai o effeithiau allweddol iechyd a llesiant newid yn yr hinsawdd a'r grwpiau poblogaeth hynny y gellid effeithio arnynt. Sef:

- Pobl – Mae newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bawb, ond bydd yr effeithiau'n cael eu teimlo'n anghymesur gan rai grwpiau. Mae'r ffeithlun hwn yn amlygu effeithiau iechyd a llesiant newid yn yr hinsawdd ar grwpiau poblogaeth gwahanol gan gynnwys plant a phobl ifanc; oedolion hŷn; pobl anabl a chyflyrau iechyd hirdymor a phobl sy'n byw ar incwm isel. Mae cynllunio addasu effeithiol yn cynnwys meddwl am grwpiau gwahanol a sut yr effeithir arnynt.
- Lleoedd – Bydd newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar iechyd a llesiant yn y mannau lle rydym yn byw, yn gweithio ac yn chwarae. Mae angen mwy o weithredu ar gyfer mwy o wres yng Nghymru, ac mae'r ffeithlun hwn yn ceisio tynnu sylw at leoedd lle mae angen cynlluniau er mwyn addasu i dymheredd uwch gan gynnwys: gweithleoedd; ysgolion; cartrefi; ysbytai a chartrefi gofal.
- Bwyd – mae maeth da yn hanfodol ar gyfer twf a datblygiad iach mewn plant, cynnal iechyd pan yn oedolion a lleihau'r risg o glefydau fel canser. Mae'r ffeithlun hwn yn trafod effeithiau newid yn yr hinsawdd ar ddiogelwch bwyd a bwyta'n iach.
- Natur ac iechyd – Mae'r amgylchedd naturiol yn cefnogi iechyd a llesiant y boblogaeth, o'r aer y mae pobl yn ei anadlu, i'r bwyd sy'n cael ei fwyta, treulio amser cymdeithasol, egniol a gorffwys mewn mannau naturiol gwyrdd a glas. Mae'r ffeithlun hwn yn crynhoi manteision natur i iechyd a llesiant corfforol, cymdeithasol a

meddyliol, a hefyd yn rhoi rhai syniadau ar gyfer camau gweithredu ar sut y gall pawb ofalu am natur.

Meddai Nerys Edmonds, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus yn Iechyd Cyhoeddus Cymru: "Mae ein hiechyd a'n llesiant yn dibynnu ar adnoddau naturiol ar gyfer yr aer rydym yn ei anadlu, y bwyd ar ein plât, cartrefi diogel a'r lleoedd a'r mannau rydym yn byw ynddynt ac yn eu mwynhau gyda'n gilydd. Newid yn yr hinsawdd yw'r risg fawr i iechyd cyhoeddus a'r amgylchedd naturiol rydym yn dibynnu arno yn ystod y ganrif hon. Fel y sefydliad iechyd cyhoeddus cenedlaethol yng Nghymru, mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru swyddogaeth graidd i rannu arbenigedd ac adnoddau i amddiffyn poblogaeth Cymru rhag haint difrifol ac effeithiau iechyd problemau amgylcheddol, gan gynnwys newid yn yr hinsawdd.

"Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi ymrwmo yn ei gynllun hirdymor i weithio gyda'n partneriaid i baratoi ar gyfer effaith ddisgwyliedig ac annisgwyl newid yn yr hinsawdd yng Nghymru ac ymateb i hyn. Fel rhan o'n cyfraniad, mae'r Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd (WHIASU) wedi bod yn gweithio gydag asiantaethau partner gan gynnwys Cyfoeth Naturiol Cymru, Adfywio Cymru a Llywodraeth Cymru, ar Asesiad o'r Effaith ar Iechyd (HIA) Newid yn yr Hinsawdd yng Nghymru. Mae'r ffeithluniau'n rhan o'r gwaith hwn sy'n mynd rhagddo a'i nod yw sicrhau bod gan sefydliadau a Chyrrff Cyhoeddus yng Nghymru y dystiolaeth a'r wybodaeth sydd eu hangen arnynt i gynllunio ar gyfer yr effeithiau iechyd a llesiant ar bobl a chymunedau a ddaw yn sgil newid yn yr hinsawdd ac ymateb hyn."

[Gweld y ffeithluniau yma](#)

Torri'r terfyn cyflymder rhagosodedig yng Nghymru

Ym Mai 2023, mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu torri'r terfyn cyflymder rhagosodedig yng Nghymru o 30 milltir yr awr i 20 milltir yr awr lle mae pobl yn byw, yn gweithio ac yn chwarae.

Effaith uniongyrchol y newid hwn fydd mynd i'r afael â'r niwed sydd yn gysylltiedig â'r amgylchedd traffig ffyrdd, yn amrywio o anafiadau traffig ffyrdd i lygredd aer a sŵn, ynysu ac unigrwydd, gwahanu cymunedol a hyfywedd busnesau bach. Fodd bynnag, yr effaith llawer mwy eang, mwy anuniongyrchol fydd cyfrannu at yr ymdrechion i fynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd.

Mae'r terfyn o 20 milltir yr awr yn cael ei awgrymu i leihau tagfeydd, ac felly injanau yn segura, trwy lyfnhau llifau traffig a galluogi cerbydau i uno'n haws ar gyffyrdd. Yn ogystal, y prif ffynhonnell llygredd tra'n gyrru yw cynyddu cyflymder a brecio, gan greu nitrogen deuocsid (NO₂) a Deunydd Gronynnol (PM). Trwy leihau terfynau cyflymder, nid oes angen cymaint o gynyddu cyflymder ac felly ceir llai o frecio. Hyd yn hyn, mae'r newidiadau hyn wedi bod yn anodd eu meintioli oherwydd yr adrannau cymharol fyr o'r rhwydwaith sydd yn 20 milltir yr awr ar hyn o bryd, yn ogystal â heriau effaith tymheredd a gwynt ar wasgaru llygredd aer a dylanwad llawer o gyfranwyr eraill i lygredd aer.

Ond, mae gyrru hefyd yn creu carbon deuocsid (CO₂); nwy tŷ gwydr. Un o'r rhesymau pam y mae teithio mewn ceir

preifat yn cyfrannu cymaint at yr argyfwng newid hinsawdd yw ei fod yn creu CO₂. Mae pob cilomedr sydd yn cael ei yrru yn rhyddhau CO₂ i'r atmosffer a pho fwyaf y car, y mwyaf sydd yn cael ei ryddhau.

Ceir tystiolaeth bod 20 milltir yr awr yn annog mwy o bobl i gerdded a beicio yn lle defnyddio'r car. Un o'r rhesymau pam y mae pobl wedi "cilio" i'w ceir yw'r amgyffrediad bod ffyrdd yn fannau anniogel am fod gormod o draffig yn goryrru arnynt. Trwy leihau cyflymder cerbydau, mae pobl yn teimlo'n fwy diogel ac yn gallu teithio'n weithredol, gan leihau'r defnydd o geir a lleihau allyriadau CO₂, gan bwysleisio ymhellach fuddion cadarnhaol 20 milltir yr awr.

Gyda mwy o bobl yn teimlo eu bod yn gallu cerdded a seiclo, mae trafndiaeth gyhoeddus yn mynd yn fwy hyfyw ac mae hyd yn oed mwy o bobl yn cael eu hannog i deithio mewn ffyrdd ar wahân i'r car. Mae allyriadau o drafndiaeth gyhoeddus yn llawer is na'r defnydd o geir.

Bydd hyn wedyn yn golygu bod gostyngiad yn y defnydd o geir, gan olygu bod angen llai o danwydd i bweru ceir nad ydynt yn teithio mor bell ac y bydd angen llai o danwydd ffosil. Mae echdynnu tanwydd ffosil, yn ogystal â'u lloggi, yn cyfrannu at newid hinsawdd.

Yn olaf, bydd yr angen am geir newydd yn lleihau. Mae cynhyrchu deunyddiau i wneud ceir, ynghyd â'u cydosod ac yna

eu cludo at y cwsmer, i gyd yn gyfranwyr sylweddol tuag at yr argyfwng hinsawdd. Mae echdynnu adnoddau prin sydd eu hangen i wneud cydrannau yn broblem hefyd. Trwy leihau'r galw am geir newydd, bydd baich y gweithgareddau hyn ar yr hinsawdd yn lleihau.

Gall y gostyngiad yn y terfyn cyflymder

rhagosodedig ymddangos yn anghyfleus pan gaiff ei gyflwyno. Mewn gwirionedd, bydd o gymorth mawr i chi wneud gwahaniaeth mawr.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Dr Sarah Jones, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus Amgylcheddol: sarah.jones27@wales.nhs.uk

Gofal Sylfaenol Gwyrddach

Newid hinsawdd yw'r her mwyaf i iechyd yn y tymor canolig a'r hirdymor gyda chanlyniadau eang a niweidiol. Cafwyd galwad gynyddol ar bob gweithiwr iechyd proffesiynol i weithredu, gan ddadlau bod rhoi adferiad i iechyd da i gleifion yn cynnwys helpu i greu amgylcheddau iach.

Yn Ebrill 2019, fe wnaeth Llywodraeth Cymru ddatgan argyfwng hinsawdd gan ymrwmo i gyflawni sector cyhoeddus carbon niwtral erbyn 2030. Eleni, fe wnaeth ddatgan ei huchelgais am allyriadau sero-net ar gyfer pob sector erbyn 2050 yn ogystal â datgan argyfwng natur. Mae'r Rhaglen newydd ar gyfer y Llywodraeth yn dangos cymorth digamsyniol ar gyfer adeiladu Cymru wyrddach trwy wneud newid hinsawdd yn greiddiol i'r llywodraeth newydd. Mae sawl corff meddygol yn y DU hefyd wedi datgan argyfyngau hinsawdd fel Cymdeithas Feddygol Prydain, Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol a Chyfadran Iechyd y Cyhoedd, gan gydnabod y cyswllt annatod rhwng iechyd planedol a dynol.

Mewn ymateb i'r targedau hyn a 'Chynllun Cyflawni Strategol Datgarboneiddio GIG

Cymru', mae'r Is-adran Gofal Sylfaenol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi ymrwmo i ddatblygu a lansio fframwaith cynaliadwyedd amgylcheddol ar gyfer gofal sylfaenol.

Bydd y fframwaith arloesol a'r cynllun gwobrwyo yma yn lansio yn 2022 a bydd ar gael i feddygfeydd deintyddol, meddygfeydd, optegwyr a fferyllfeydd cymunedol. Yn y fframwaith ceir 29 o weithredoedd generig ar draws ystod o gategoriâu fel caffaeliad, trafndiaeth, gwastraff, adeiladau ac ystadau, ac ymddygiad iach. Bydd pob cam wedi ei ddylunio i roi syniadau ymarferol i feddygfeydd ynghylch sut gallant drawsnewid eu hymarfer dyddiol i fod yn wyrddach. Bydd detholiad o weithredoedd hefyd yn benodol i bob un o'r gwasanaethau contractiwr.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio mewn cydweithrediad â'r cyrff proffesiynol, Llywodraeth Cymru a'r trydydd sector i ddatblygu'r fframwaith. Bydd Students Organising for Sustainability yn cael eu harbenigedd o waith presennol Green Impact for Health yn Lloegr i archwilio'r dystiolaeth a gyflwynir gan feddygfeydd ac

yna'n gwobrwyo meddygfeydd am eu cyflawniad yn flynyddol.

Mae'r prosiect hwn wedi cael ei dderbyn fel rhan o Raglen Enghreifftiol Bevan ar gyfer 2021/22, yn cydnabod ei arloesedd a synergeddau i'r egwyddorion gofal iechyd darbodus.

Os hoffech ganfod mwy am fod yn safle pilot, eostiwich Angharad.Wooldridge@wales.nhs.uk, ac am fwy o wybodaeth am y prosiect ei hun, gweler [Tudalen ar y we Gofal Sylfaenol Gwyrddach](#).



Newid hinsawdd ac iechyd

Nid y 'bygythiad mwyaf i iechyd byd-eang' yn unig yw newid hinsawdd, ond y 'cyfle iechyd byd-eang mwyaf' oherwydd buddion sylweddol gweithredu yn ymwneud â'r hinsawdd.

Mae'r Argyfwng Hinsawdd yn argyfwng iechyd y cyhoedd, ond mae'r sector gofal iechyd ei hun yn cyfrannu at y broblem ar hyn o bryd. Mae felly'n hanfodol bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a darparwyr yn cael eu haddysgu ar flaenoriaeth newid hinsawdd fel perygl i iechyd, a hefyd yn cymryd y camau angenrheidiol i leihau ein cyfraniad at newid hinsawdd ar ei holl ffurfiau amrywiol.

Yr elfen allweddol i drawsnewid i system ofal iechyd sydd yn cyflwyno gofal o ansawdd uchel wedi ei ategu gan werthoedd cymdeithasol, ariannol

ac amgylcheddol yw'r sylweddoliad o bŵer ac arweinyddiaeth gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn y system.

Mae Iechyd Gwyrdd Cymru yn rhwydwaith o weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar draws Cymru sydd yn cydnabod bod yr argyfwng hinsawdd ac ecolegol yn argyfwng iechyd.

I ddiogelu'r bobl a'r blaned, ein nod yw Cysylltu, Dysgu a Thrawsnewid ein gwasanaethau gofal iechyd i fod yn glyfar o ran yr hinsawdd. Rydym yn cydnabod bod yn rhaid i ofal iechyd chwarae rôl weithredol yn cyfyngu'r cynnydd yn y tymheredd byd-eang. Mae diogelu iechyd cenedlaethau'r dyfodol yn dibynnu ar ymrwymiad i ofal iechyd cynaliadwy heddiw.

Defnyddio sylfeini egwyddorion gofal

iechyd cynaliadwy, sef 'ataliaeth, hunan-ofal cleifion, llwybrau darbodus a dewisiadau amgen carbon isel' a thrwy feysydd Bwyd, Gwastraff, Trafnidiaeth, Bioamrywiaeth, Clinigol ac Ynni.

Mae gennym gymuned gynyddol a rhwydweithiau sy'n esblygu o weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar draws Cymru sydd wedi eu seilio ar egwyddorion arweinyddiaeth drugarog.

Gyda'i gilydd, maent yn mynd i'r afael â llawer o'r heriau yn cyflwyno gofal iechyd cynaliadwy. Fel newid nwyon anesthetig ac anadlwyr i fersiynau mwy eco-gyfeillgar. Arbed tunelli cyfwerth â charbon deuocsid rhag mynd i mewn i'r atmosffer o wastraff nwyon ocsid nitraidd. Trawsnewid llwybrau clinigol i gynyddu'r gwerth cymdeithasol, amgylcheddol ac ariannol i staff a chleifion. Gwella'r bioamrywiaeth ar safleoedd y GIG gyda manau gwyrdd a phrosiectau iechyd.

Mae'r gwaith yn ysbrydoli a chan mai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yw un o'r grwpiau mwyaf dibynadwy yn y

wlad, gallant weithredu fel ysgogwyr newid sydd eu hangen yng ngweddill cymdeithas.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

<https://www.greenhealthwales.co.uk/info@greenhealthwales.co.uk>

Twitter: [@GreenHWales](#)

Instagram: [@GreenHealthWales](#)



Green Health Wales
Iechyd Gwyrdd Cymru

Ni ellir anwybyddu nwyon gwenwynig yng Nghymru

Mae Stephanie Woodland o Asthma UK a Sefydliad Prydeinig Yr Ysgyfaint Cymru yn rhannu pryderon am lefelau peryglus llygredd aer yng Nghymru, pa ardaloedd sydd â'r risg mwyaf ac yn annog cynnydd ar y Bil Aer Glân.

Mae anadlu aer diogel, glân, heb

wenwyn, yn hawl dynol sylfaenol, iawn? O na bai pethau yn llai cymhleth. Mae Canllawiau Ansawdd Aer 2021 newydd Sefydliad Iechyd y Byd yn golygu, yng Nghymru, bod gennym bellach lefelau llygredd aer anniogel.

Mae elusen flaenllaw yr Ysgyfaint, Asthma UK a Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint yn ymgyrchu i gyflwyno'r Bil

Aer Glân sydd ei angen yn fawr, fydd yn arbed miloedd o fywydau bob blwyddyn. Ni ellir creu'r newidiadau hyn heb weithredu radical.

Beth yw'r broblem?

Eleni, cyhoeddodd Sefydliad Iechyd y Byd dargedau uchelgeisiol newydd ar gyfer nitrogen deuocsid (NO₂) a deunydd gronynnol 2.5 (PM_{2.5}), nwyon gwenwynig sydd yn gysylltiedig â llygredd aer sydd wedi cael eu cysylltu â phlant yn datblygu asthma, asthma presennol yn gwaethygu a COPD, canser yr ysgyfaint, clefyd cardiofasgwlaidd, iechyd meddwl a diabetes – gan arwain at 1400-2000 o bobl yn marw'n gynnar bob blwyddyn.

- Mae NO₂ fel arfer yn gysylltiedig â thrafnidiaeth ffyrdd, creu ynni a diwydiant.
- Mae PM_{2.5} yn gysylltiedig â phren domestig a llosgi glo, diwydiant, trafndiaeth ffyrdd ac amaethyddiaeth.

Mae'r data newydd isod yn canolbwyntio ar lygredd aer o amgylch cartrefi gofal, ysgolion, meddygfeydd ac ysbytai ac mae'n edrych ar faint o ardaloedd fyddai â lefelau llygredd aer anghyfreithlon pe byddai Cymru'n dilyn terfynau newydd 2021 Sefydliad Iechyd y Byd.

Mae targedau newydd Sefydliad Iechyd y Byd wedi cael eu lleihau fel a ganlyn:

- PM_{2.5} – Blynnyddol – **Wedi lleihau o 10 µg/m³ i 5 µg/m³** (Y lefel gyfreithiol bresennol yng Nghymru yw 20µg/m³)
- NO₂ – Blynnyddol – **Wedi lleihau o 40 µg/m³ i 10 µg/m³**

Rydym yn torri lefelau llygredd aer yn ddifrifol gerllaw eiddo preswyl, ysgolion, meddygfeydd ac ysbytai.

	Nifer	NO ₂ 40 µg/ m ³	NO ₂ 10 µg/ m ³	PM _{2.5} 10 µg/m ³	PM _{2.5} 5 µg/ m ³
Cartrefi gofal	1101	0%	21.7% (240)	1.9%	100%
Ysbytai	107	0%	26.1% (28)	0.9%	100%
Meddygfeydd	424	0%	34.9% (148)	3.3%	100%
Ysgolion	1406	0%	21.8% (307)	1%	100%

Mae'r data newydd yn amlygu bod pryderon mawr lle'r ydym yn torri lefelau llygredd aer yn ddifrifol gerllaw eiddo preswyl, ysgolion, meddygfeydd ac ysbytai. Mae hefyd yn datgan bod pob un o'r 7 bwrdd iechyd yng Nghymru bellach mewn ardaloedd o lefelau llygredd aer anniogel.

Mae Caerdydd a'r Fro ar frig y siartiau gyda'r lefelau llygredd aer gwaethaf wedi ei ddilyn gan Aneurin Bevan ac Abertawe Bro-Morgannwg. Mae angen i Lywodraeth Cymru gyflymu cynlluniau i gyflwyno eu Bil Aer Glân a rhoi'r Cynllun Aer Glân ar waith.

Mae Llywodraeth Cymru yn llusgo'i thraed

Mae'n hanfodol bod Llywodraeth Cymru yn symud yn gyflym i gyflwyno'r Bill Aer Glân a diogelu terfynau newydd Sefydliad Iechyd y Byd mewn cyfraith a rhoi'r hawl i ni gyd anadlu'n well.

Gellir priodoli 1400-2000 o farwolaethau y flwyddyn yng Nghymru i lygredd aer gyda phobl o'r cymunedau mwyaf difreintiedig yn cael eu heffeithio fwyaf. Mae angen i ni fynd i'r afael ag un o'r bygythiadau amgylcheddol mwyaf i iechyd dynol ar frys.

Mae COP26 bellach wedi dod i ben, ond bydd ein hymgyrch am aer glân yn parhau. Mae angen i Lywodraeth Cymru gymryd camau beiddgar i leihau newid hinsawdd a mynd i'r afael â llygredd aer. Mae'r ddau yn mynd law yn llaw. Ni fydd hynny'n hawdd ond trwy fuddsoddi mewn technolegau

carbon isel, trafndiaeth gyhoeddus, a theithio llesol, gallwn fynd i'r afael â llygredd aer. Mae'n rhaid i ni gyd wneud ein rhan.

Defnyddio eich llais i weithredu yn erbyn llygredd aer.

Mae pob llais yn cyfrif. Gallwch ymuno â'n hymgyrch #Clirio'rAer ar y cyfryngau cymdeithasol, rhannu eich straeon a dweud eich dweud! Gallwch hefyd ddefnyddio ein

hofferyn syml ar-lein i ebostio eich AS a gofyn iddynt ymrwmo i gefnogi targedau newydd fydd yn glanhau'r aer yr ydym yn ei anadlu.

Mae ond yn cymryd 2 funud a gall helpu i wneud gwahaniaeth! Ewch i:

[Take action now to tackle air pollution | British Lung Foundation \(blf.org.uk\)](#)



Climate Just

Mae Climate Just yn offeryn gwybodaeth wedieiddylunio i helpu i gyflwyno ymatebion teg i newid hinsawdd ar lefel leol. Ei brif ffocws yw cynorthwyo datblygiad ymatebion sydd yn gyfiawn yn gymdeithasol i effeithiau digwyddiadau eithafol, fel llifogydd a gwres mawr, yn ogystal â chefnogi addasiadau

ehangach i newid hinsawdd. Mae hefyd yn cynnwys materion yn ymwneud â thlodi tanwydd ac allyriadau carbon.

Mae mwy o wybodaeth ar gael ar [wefan Climate Just](#)

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

Fideos

Gwylio ein fideo diweddaraf



Newid Hinsawdd, Safbwynt Cymru

Newid hinsawdd yw'r bygythiad byd-eang mwyaf i iechyd y mae'r byd yn ei wynebu yn yr 21ain ganrif ac mae'n effeithio ar lawer o benderfynyddion cymdeithasol ac amgylcheddol iechyd – aer glân, dŵr yfed diogel, bwyd digonol a lloches diogel.

Gwylio

Mwy o fideos



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

Gweld yr holl 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

Ar y Grawnwin

Prosiect Presgripsiynu Cymdeithasol Mind Cymru: datblygu gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol sydd yn addas ar gyfer pobl â phroblemau iechyd meddwl

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ffordd wych o gysylltu pobl â'r gwasanaethau a'r gweithgareddau all eu cynnwys yn eu cymunedau a'u helpu i deimlo'n well.

Fodd bynnag, gall llawer o bethau fynd yn y ffordd ac atal pobl rhag gwneud y pethau y maent eisiau eu gwneud. Nododd [adroddiad Hyb Gofal Sylfaenol Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru](#) (Mai 2018), bryder ynghylch y gyfradd adael rhwng atgyfeirio ac ymgysylltu.

Weithiau ceir materion ymarferol, fel amser, trafniadaeth neu ofal plant. Fodd bynnag, rydym ni yn Mind yn gwybod y gall problemau iechyd meddwl gael effaith sylweddol hefyd: gallwn deimlo'n rhy bryderus neu'n isel; gallwn boeni am fynd i leoedd newydd neu gwrdd â phobl newydd. Weithiau mae codi yn y bore yn anodd!

Yn 2018, dyfarnodd Llywodraeth Cymru grant i Mind Cymru i ddatblygu a phrofi model presgripsiynu cymdeithasol sydd yn addas ar gyfer pobl â phroblemau iechyd meddwl.

Dros y tair blynedd diwethaf, gweithiodd pedwar Mind lleol gyda Mind Cymru i gyd-ddylunio a chyflwyno'r gwasanaeth hwn.

Mae'r cyfnod clo wedi golygu bod mwy o bobl nag arfer wedi profi problemau iechyd meddwl. Yn ystod y cyfnod hwn, mae ein gweithwyr cyswllt wedi cefnogi dros 2000 o bobl yn rhai o gymunedau mwyaf agored i niwed Cymru.

Dyma brif nodweddion ein gwasanaeth:

- Gweithwyr cyswllt â gwybodaeth am broblemau iechyd meddwl: maent yn gweithio gyda'u cleientiaid i nodi'r hyn y maent eisiau ei wneud, ond maent hefyd yn nodi rhwystrau sylfaenol. Maent wedyn yn helpu eu cleientiaid i ymdrin â'r teimladau a allai eu hatal.
- Ymagwedd sydd yn canolbwyntio ar y person, gydag ystod eang o lwybrau presgripsiynu yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn. Gallai hyn gynnwys ffyrdd i'w helpu i ddelio â gorbryder ynghylch dyledion a thai, yn ogystal â mynediad at y gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol mwy traddodiadol, fel clybiau garddio, corau a grwpiau cerdded.
- Mae'r ymagwedd hon hefyd yn golygu bod angen amser ar weithwyr cyswllt i ddatblygu'r berthynas a darparu'r cymorth sydd ei angen i

sicrhau bod cleientiaid yn gallu gwneud yr hyn y maent eisiau ei wneud.

- Defnyddiodd ein prosiect 'Gyllid chwyddo' i wella mynediad at bethau fel cwnsela a rheoli gorbryder. Rhoddodd y rhain gymorth ychwanegol i helpu cleientiaid i reoli eu teimladau.

Mae gan ein cleientiaid anghenion cymhleth yn aml sydd yn gofyn am sawl llwybr. Fodd bynnag, yn ystod y pandemig, nid yw rhai o'r rhain wedi bod ar gael. Mae ein gweithwyr cyswllt wedi cynorthwyo cleientiaid gyda'u gorbryder am Covid ac wedi eu helpu i ymdopi pan nad oedd gwasanaethau eraill ar gael. Maent wedi helpu pobl i ymdrin â'u teimladau o alar a cholled,

yn ogystal â materion mwy ymarferol ansicrwydd swyddi a phryderon ariannol. Rydym yn ymfalchïo yn y ffaith fod 98% o ddefnyddwyr ein gwasanaeth llawn wedi dweud ein bod wedi eu helpu i gyflawni eu nodau.

Mae'r pandemig wedi golygu nad oeddem wedi gallu cwblhau'r treial wedi ei reoli a gynlluniwyd, ond mae gennym bethau pwysig yr ydym wedi eu dysgu i'w rhannu o hyd. Cynhaliwyd digwyddiad cenedlaethol ar-lein ar 18 Tachwedd i rannu'r hyn yr ydym wedi ei ddysgu. Os oes gennych ddiddordeb yn gwybod mwy, cysylltwch â mcsocialprescribing@mind.org.uk



Newyddion

16-11-2021

Cronfa gymorth gwerth £51m i helpu teuluoedd sy'n dioddef waethaf o ganlyniad i'r argyfwng costau byw

[Darllen](#)

11-11-2021

Mae gan Ofal Sylfaenol a Chymunedol rôl bwysig i'w chwarae o ran atal gordewdra a rheoli pwysau

[Darllen](#)

09-11-2021

Uchelgais i gael Cymru ddi-fwg erbyn 2030 – gyda smygu'n parhau i fod yn brif achos marwolaethau cyn pryd

[Darllen](#)

09-11-2021

Cost profiadau niweidiol yn ystod plentyndod i economïau Ewrop

[Darllen](#)

09-11-2021

Adroddiad newydd yn dweud mai nawr yw'r amser i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau yng Nghymru ac adeiladu dyfodol gwell i bawb

[Darllen](#)

09-11-2021

Dinasyddiaeth Fyd-eang: Lansio modiwl e-ddysgu newydd y GIG

[Darllen](#)

[Gweld yr holl newyddion](#)

Digwyddiadau



ALLANOL

02-12-2021
10yb

[Mwy](#)

Mae tlodi'n elyn i gyfleoedd

Bydd y gweminar hwn yn rhoi trosolwg o ddulliau gweithredu Achub y Plant wrth fynd i'r afael â'r mathau o anghydraddoldeb mae plant a theuluoedd sy'n byw mewn tlodi yn eu hwynebu.



ALLANOL

09-12-2021
9.30yb-4yp

[Mwy](#)

Lles, pwysedd a straen yn y gweithle

Dyluniwyd y gweithdy undydd hwn i roi dealltwriaeth glir a chynhwysfawr i gyfranogwyr o les a straen yn yr amgylchedd gwaith.

[Gweld pob digwyddiad](#)



ALLANOL

03-12-2021
9.30yb

[Mwy](#)

Cynhadledd Ddigidol Dyfodol Ffermio Prydain

Mae'r cwrs hwn ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio gyda phlant 0-12 oed sydd eisiau cynyddu eu dealltwriaeth o'r hyn i'w ddisgwyl gan blant ar gamau penodol o'u datblygiad a sut y gall gefnogi eu rôl.



AR-LEIN

06-01-2022
09:30yb-4yp

[Mwy](#)

Balchder a Rhagfarn: Cefnogi Pobl Ifanc LHDTC+

Bydd yr hyfforddiant yn edrych ar faterion LHDT a phobl ifanc. Y broses o ddod allan, materion megis bwlio, hunaniaeth rhywedd a rhywioldeb i bobl ifanc. Sut mae cefnogi pobl ifanc, p'un a ydyn nhw'n hoyw, yn lesbiaidd, yn ddeurywiol, yn drawsrywiol neu'n cwestiynu.

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

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru: Edrych yn ôl ar 2021

