

Rhwydwaith Iechyd
Cyhoeddus Cymru
Public Health
Network Cymru



**Effaith Hinsawdd, Natur ac Iechyd
yng Nghymru**

Ebrill 2022

Croeso

Croeso i rhifyn mis Ebrill o'r e-fwletin.

Roedd ein gweminar ddiweddaraf yn canolbwyntio ar hinsawdd ac iechyd yng Nghymru ac roedd yn llwyddiant ysgubol. O ganlyniad, mae'r e-fwletin yma'n canolbwyntio ar hinsawdd ac iechyd yng Nghymru a'r effaith y mae hyn yn ei gael ar iechyd a lles y boblogaeth.

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 [@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

Penawdau

4

Podlediad

10

Fideos

11

Ar y Grawnwin

12

Newyddion

14

Digwyddiadau

15

Pynciau

16

Rhifyn Nesaf

17

Penawdau

Diwrnod Iechyd y Byd 2022



Ar 7 Ebrill, dathlodd Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) Ddiwrnod Iechyd y Byd. Ar yr achlysur hwn, rhoddodd WHO sylw bydeang i weithredoedd brys oedd eu hangen i gadw bodau dynol a'r blaned yn iach a meithrin mudiad i greu cymdeithasau sydd yn canolbwyntio ar lesiant. Ni ddylem anghofio bod yr argyfwng hinsawdd yn argyfwng iechyd

Mae WHO wedi datblygu gwefan neilltuol sydd yn darparu gwybodaeth am yr argyfwng hinsawdd ac iechyd: “mae dros 90% o bobl yn anadlu aer afiach o ganlyniad i losgi tanwydd ffosil. Mae byd sydd yn cynhesu yn gweld mosgitos yn lledaenu clefydau ymhellach ac yn gynt nag erioed o'r blaen. Mae tywydd eithafol, diraddiad tir a phrinder dŵr yn dadleoli pobl ac yn effeithio ar eu hiechyd. Ceir llygredd a phlastigau ar waelod ein cefnforoedd dyfnaf, y mynyddoedd uchaf, ac maent wedi gwneud eu ffordd i mewn i'n cadwyn fwyd.

Mae systemau sydd yn cynhyrchu bwyd a diod afiach, wedi eu prosesu'n sylweddol, yn ysgogi ton o ordewdra, cynnydd mewn canser a chlefyd y galon tra'n cynhyrchu traean o'r allyriadau nwyon tŷ gwydr bydeang.”

Mae'r wefan hefyd yn cynnwys adnoddau ychwanegol fel fideos a ffeithluniau

- [Argymhellion WHO](#) ar yr hyn y gall llywodraethau/rhanbarthau/meiri/unigolion ei wneud i ddiogelu ein planed a'n hiechyd;
- [pecyn cymorth ymgyrch](#), gyda negeseuon a phosteri ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol;
- Gwybodaeth am [Ŵyl Ffilmiau Iechyd i Bawb WHO](#) sydd yn gwahodd gwneuthurwyr ffilmiau annibynnol, cwmnïau cynhyrchu, sefydliadau cyhoeddus, cyrff anlywodraethol, cymunedau, myfyrwyr, ac ysgolion ffilm ar draws y byd i gyflwyno eu ffilmiau byr gwreiddiol ar iechyd (gellir cyflwyno o 30 Hydref 2022 i 30 Ionawr 2023)

Gweithdai Amgylchedd Iach

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi lansio [pecyn cymorth](#) newydd, am ddim er mwyn helpu sefydliadau partner i gynnal Gweithdai Amgylchedd Iach ledled Cymru.

Bydd yr adnodd ar-lein hwylus yn rhoi'r offer sydd ei angen ar dimau i gynnal sesiynau a fydd yn helpu'r rhai sy'n bresennol i ystyried a lleihau eu heffeithiau negyddol ar yr amgylchedd, a chynyddu'r gweithgareddau hynny sy'n cael effaith gadarnhaol fel helpu natur, lleihau gwastraff ac allyriadau carbon. Mae'r pecyn cymorth a'r gweithdy ar-lein wedi'u datblygu i gyfrannu at nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, y mae'n ofynnol yn gyfreithiol i bob corff cyhoeddus yng Nghymru weithio tuag atynt.

Ffeithlun Effeithiau'r newid yn yr hinsawdd ar iechyd a llesiant

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 gefnogi cyrff cyhoeddus a busnesau i gymryd camau i fynd i'r afael ag unrhyw effeithiau. 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.

Effeithiau'r newid yn yr hinsawdd ar iechyd a llesiant

Mae'r newid yn yr hinsawdd yn golygu bod tywydd eithafol, llifogydd a thywydd poeth yn debygol o ddiwydd yn amlach yng Nghymru
Mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bob rhan o Gymru. Dangosir rhai enghreifftiau o'r effeithiau ar iechyd grwpiau penodol isod

Erbyn y 2050au yng Nghymru:
Rhegwelir y bydd tymheredd blynyddol yn codi 1.2°C
Disgwylir i lawiau yn ystod yr haf leihau tua 15%
Disgwylir i lawiau yn ystod y gaeaf gynyddu 6%
Rhegwelir y bydd lefel y môr yn codi 22cm

Mae'r newid yn yr hinsawdd yn digwydd yng Nghymru | **Mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bob un ohonom**

Tywydd eithafol a llifogydd <ul style="list-style-type: none">Tarfu ar adfyng, chwaraeon yn yr awyr agored a chwaraesDaddeoli pool a'u cartrefi ac oddi writh eu ffyniadau a'u cymunedAchos straen a gorbryder iddys rhyw a'u truluoedd	Plant a phobl ifanc <ul style="list-style-type: none">Mwy o dywydd poeth<ul style="list-style-type: none">Mwy o risg o gael salach sy'n gryfhedig â gwres	Ceddlon hyn <ul style="list-style-type: none">Tywydd eithafol a llifogydd<ul style="list-style-type: none">Tarfu ar Ffynedd at wasanethau lechyd, gofal cymdeithasol a chymorthDaddeoli pobl o'u cartrefi a'u rhywdeithiau cymorthYn Fwy agored i niwed mewn argyfyngau megis llifogyddMwy o drallod meddalMwy o dywydd poeth<ul style="list-style-type: none">Mwy o risg o salach a marwolaethau'n gysylltiedig â gwresGall prysio wyddi cymdeithasol gynyddu yn ystod tywydd poeth	Ansawdd aer <ul style="list-style-type: none">Mae noddion hyn yn Fwy agored i ddiodeb yn sgil ansawdd aer gwael a mwg o danau geryll	Nodweddion cadarnhaol <ul style="list-style-type: none">Yn chwarae-rhan gadarnhaol yn y broses o leihau allyniadau carbon ac addasu i'r newid yn yr hinsawddGall arweiniad newidkadeu cadarnhaolSyniadau ymaferol a sbectol i helpu cymunedau i adfer ar ôl trystroerâu	Ansawdd aer <ul style="list-style-type: none">Mae cynyddadau fyrgedd aer yn uwch mewn ardaloedd dan anfantais economaidd-gymdeithasol	Ansawdd aer <ul style="list-style-type: none">Mae'r rhai sydd â chyflyrau anatol yn fwy agored i ddiodeb yn sgil ansawdd aer gwael a mwg o danau geryll
Pobl ar leuon isel <ul style="list-style-type: none">Tywydd eithafol a llifogydd<ul style="list-style-type: none">Lia o adnoddau ar gael i baratoi ar gyfer llifogydd neu dywydd eithafol arall, ac i ymateb iddo ac adfer ohonoYn fwy tebygol o fod ag yswiriant llawn	Ansawdd aer <ul style="list-style-type: none">Mae'r rhai sydd â chyflyrau anatol yn fwy agored i ddiodeb yn sgil ansawdd aer gwael a mwg o danau geryll	Pobl ag anabuddau a chyflyrau lechyd hirdymor <ul style="list-style-type: none">Tywydd eithafol a llifogydd<ul style="list-style-type: none">Tarfu ar ffynedd at wasanethau lechyd, gofal cymdeithasol a chymorthMwy o drallod meddalYn Fwy agored i niwed mewn argyfyngau megis llifogyddMwy o dywydd poeth<ul style="list-style-type: none">Effeithiau negyddol ar net cyffwrus megis problemau lechyd meddal, clefydau cardiolegol ac anafol, a diabetesGall rhai meddyginiaethau gynyddu'r geryll o ddiodeb yn sgil ansawdd aer gwael a mwg o danau geryllAnsawdd aer<ul style="list-style-type: none">Mae'r rhai sydd â chyflyrau anatol yn fwy agored i ddiodeb yn sgil ansawdd aer gwael a mwg o danau geryll	Ansawdd aer <ul style="list-style-type: none">Mae'r rhai sydd â chyflyrau anatol yn fwy agored i ddiodeb yn sgil ansawdd aer gwael a mwg o danau geryll			

Mae angen i'r broses o gynllunio a pharatoi ar gyfer y newid yn yr hinsawdd gynnwys camau gweithredu ar draws sectorau i hyrwyddo a diogelu iechyd a llesiant grwpiau poblogaeth a lleoedd gwahanol yng Nghymru.

© Answydd 41 Effeithiau'r newid yn yr hinsawdd yn yr hinsawdd yng Nghymru. Iechyd Cyhoeddus Cymru, 1 Ionawr, 2024. Rhwyb. 4. | 2024 | Cymru, Cymdeithasol a'r Ffyniant Economaidd

Beth mae newid hinsawdd yn ei olygu i'r tymor tanau gwyllt yng Nghymru?



Cipiwyd delweddau drôn o Fferm Wynt i'r Gogledd-orllewin o Glynogwr pan ddechreuodd tân ar 25 Mawrth

Mae'r tymor tanau gwyllt yng Nghymru wedi dechrau. Nid yw'r tanau hyn a'u heffaith ar gymunedau yn newydd. Mae dros 75,000 o danau gwyllt wedi bod ar draws De Cymru ers 2000. Fodd bynnag, mae'r cynnydd diweddar mewn tanau gwyllt ar draws Cymru yn arwydd o'r risgiau a'r pwysau yr ydym yn eu hwynebu yn unol â rhagfynegon presennol Newid Hinsawdd ([Adroddiad Tystiolaeth Cymru CCRA](#)).

Yn rhyngwladol, mae Sefydliad Iechyd y Byd yn rhybuddio y gall tanau gwyllt neu danau coedwigoedd gael effaith sylweddol ar farwolaethau a morbidrwydd yn dibynnu ar faint, cyflymder ac agosatrwydd at y tân, ac a yw'r boblogaeth yn cael rhybudd i adael ymlaen llaw ([WHO](#)).

Yn y DU, mae tanau'n tueddu i effeithio ar ardaloedd o llystyfiant sydd yn agos i ardaloedd adeiledig, sydd yn ffactor pwysig o ran y risg i iechyd dynol ac i asedau ([Adroddiad Tanau Gwyllt CCRA3](#)).

Gall tanau gwyllt achosi llygredd aer lleol difrifol, gan arwain at oblygiadau i iechyd dynol. Y risg uniongyrchol pwysicaf i iechyd a gyflwynir gan lygredd aer yn sgil mwg tanau gwyllt yw dechreuad clefyd aciwt y system anadlol isaf (ALRI) o ganlyniad i grynodiadau uchel o PM2.5. Gall effeithiau eraill allyriadau tanau gwyllt hefyd waethygu symptomau cyflyrau cronig, fel clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) gan gynyddu'r risg cyffredinol o farwolaeth i'r rheiny sydd yn dod i gysylltiad â nhw ([Adroddiad Tanau Gwyllt CCRA3](#)).

Mae Craig Hope, Swyddog Tanau Gwyllt Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru yn esbonio sut mae'r tanau diweddar yn gysylltiedig â newid hinsawdd:

“Mae system o wasgedd uchel yn canolbwyntio ar Ddwyrain y DU yn dod â diwrnodau heulog, gwyntoedd dwyreiniol sych a lleithder uchel sydd yn sychu'r llystyfiant blynyddol marw yn gyflym. Mae'r patrwm tywydd hwn yn gysylltiedig â thanau gwyllt mawr ar yr ucheldiroedd. Nid yw lefelau uchel ar yr adeg hon o'r flwyddyn yn annormal, ond mae lefelau uchel parhaus yn anarferol. Yr hyn sydd hefyd yn anarferol yw bod y tanau hyn yn gynnwys yn y tymor fel arfer yn diffodd eu hunain yn y nos wrth i'r tymheredd ddisgyn islaw'r gwllithbwynt ac mae'r llystyfiant yn gwlychu. Nid ydym ni (yng Nghymru) yn cael tymheredd yn ystod y nos dydd yn ddigon isel i gyflawni gwllithbwynt, sydd yn rheswm arall pam mae'r tanau gwyllt hyn yn llosgi am sawl diwrnod.”

Mewn ymateb, sefydlwyd y prosiect Llethrau Llon fel ymagwedd gydweithredol tuag at reoli tanau gwyllt yng nghymoedd De Cymru. Mae Llethrau Llon yn cael ei lywio gan bedwar partner; Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru, Cyfoeth Naturiol Cymru, Ymddiriedolaeth Natur De a Gorllewin Cymru a Chyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf. Mae'r prosiect yn ymgorffori Asesiad o'r Effaith ar Iechyd, gan weithio gyda'r bartneriaeth ehangach yn cynnwys Iechyd Cyhoeddus Cymru. Dywed Haf Leyshon, Rheolwr Prosiect i Llethrau Llon: "Trwy gydweithio ar draws y Llywodraeth, Elusennau, Perchnogion Tir a'n gwasanaethau cyhoeddus, gallwn greu ymagwedd gynaliadwy tuag at atal tanau gwyllt ar raddfa fawr. Gall pecyn o dechnegau addysg, rheoli tir ac ymladd tân alluogi ymagwedd ar draws Cymru tuag at leihau'r risg. Nod prosiect Llethrau Llon yw datblygu addysg ac arferion allweddol ar gyfer gwaith yn y dyfodol." Am fwy o wybodaeth am Llethrau Llon, ewch i'n tudalennau ar y cyfryngau cymdeithasol @Hillsides_Wales lle gallwch gael awgrymiadau am ddiogelwch a chael gwybodaeth am ein gwaith mwyaf diweddar. I gymryd rhan yn y prosiect, ebostiwch HealthyHillsides@naturalresourceswales.gov.uk

Fframwaith a Chynllun Gwybrwyo Gofal Sylfaenol Gwyrddach



Gofal Sylfaenol
Gwyrddach
Cymru

Ceir cydnabyddiaeth mai newid hinsawdd yw'r bygythiad mwyaf i iechyd a lles yn y tymor canolig i'r hirdymor, a bod y canlyniadau yn debygol o fod yn bellgyrhaeddol ac yn niweidiol. O ganlyniad, cafwyd galwad gynyddol i bob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol weithredu. Mae'r Fframwaith Gofal Sylfaenol Gwyrddach yn gynllun sy'n benodol i Gymru a ddechreuwyd yn Hyb Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru ac sydd yn agored i bob un o'r pedwar proffesiwn contractio gofal sylfaenol; Ymarfer Cyffredinol, Fferylliaeth Gymunedol, Deintyddol ac Optometreg. Cafodd ei ddatblygu mewn cydweithrediad â Grŵp Arbenigol yn cynnwys swyddogion polisi Llywodraeth Cymru, cyrff proffesiynol a chlinigwyr ac mae'n cyd-fynd â Chynllun Cyflenwi Strategol Datgarboneiddio GIG Cymru

Ers mis Medi 2021, mae'r fframwaith wedi datblygu'n gyflym a bydd y cynllun yn cael ei lansio'n ffurfiol yn genedlaethol yn ystod yr wythnos sydd yn dechrau ar 6 Mehefin 2022 ynghyd â Diwrnod Amgylchedd y Byd. Mae'r fframwaith yn cynnwys dros 50 o weithredoedd ar draws ystod eang o gategoriâu fel gwastraff a chaffaeliad; y mae 29 ohonynt yn berthnasol i bob lleoliad gofal sylfaenol a'r gweddill yn benodol i gontractwyr. Mae pob gweithred yn cyd-fynd â Chynllun Cyflenwi Strategol Datgarboneiddio GIG Cymru, nodau a ffyrdd o weithio Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, egwyddorion Gofal Iechyd Darbodus a Nodau Datblygu Cynaliadwy y CU, lle y bo'n bosibl. Comisiynwyd yr elusen Students Organising for Sustainability (SOS) i ddatblygu, rheoli a chynnal y fframwaith ar-lein. Mae cynllun peilot cenedlaethol ar draws pob ardal bwrdd iechyd yng Nghymru wedi dod i ben yn ddiweddar. Derbyniwyd dros 140 mynegiant o ddiddordeb i ymuno â'r cynllun peilot cenedlaethol, a dewiswyd 12 practis ar draws y pedwar contractwr annibynnol.

Cynhaliwyd y cynllun peilot dros wyth wythnos a chafodd pob practis y dasg o gwblhau isafswm o dair gweithred, yn cynnwys ymrwymiad i gyflwyno tystiolaeth i'r fframwaith ar-lein. Mae adborth ansoddol a meintiol wedi cael ei gasglu ac mae'r Hyb Gofal Sylfaenol yn ei ddadansoddi ar hyn o bryd, a bydd y canlyniadau yn llywio diwygiadau terfynol i'r Fframwaith yn barod ar gyfer Mehefin 2022.

Cefnogir yr achlysur lansio cenedlaethol gan y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol a'r Gweinidog Newid Hinsawdd. Bydd yr Hyb Gofal Sylfaenol yn hyrwyddo'r achlysur o lansio'r fframwaith yn ystod wythnos gyntaf Mehefin (yn dechrau ar y 6ed) a chynhelir gweminar gan Rwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ystod yr wythnos hon. Cadwch lygad ar ein [gwefan](#) am fwy o wybodaeth ac os oes gennych ddiddordeb yn clywed mwy am y gwaith neu os hoffech gymryd rhan, cysylltwch â greenerprimarycare@wales.nhs.uk.

Cymru Iach ar Waith

Mae rhaglen Cymru Iach ar Waith (HWW), a gyflwynir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ar ran Llywodraeth Cymru, yn gweithio gyda chyflogwyr Cymru i greu amgylcheddau gwaith iach a diogel sy'n cefnogi iechyd a lles eu staff. Mae gan sefydliadau ar draws Cymru rôl allweddol i'w chwarae yn mynd i'r afael â newid hinsawdd, a'n nod ni o Gymru sero net erbyn 2050; datblygu ymarfer arloesol i gynnal ac adfywio'r blaned, gan sicrhau gwaith da sydd yn deg i bob cyflogai a datblygu gweithlu medrus a chynhwysol. Trwy Raglen Wobrwo bresennol HWW, mae cyflogwyr wedi cael eu hannog a'u cefnogi dros flynyddoedd lawer i reoli eu heffaith amgylcheddol yn rhagweithiol. Gofynnir i gyflogwyr ystyried ffyrdd y gallant leihau eu hól troed carbon a lleddfu effaith eu gweithrediadau, gan sicrhau, felly, bod cynaliadwyedd yn rhan annatod o'u hymarfer busnes a'u diwylliant. I sefydliadau mwy, mae ein Gwobr Safon Iechyd Corfforaethol Platinwm yn annog sefydliadau ymhellach i feddwl yn ehangach na'u sefydliad eu hunain, gan gynorthwyo sefydliadau eraill i ystyried eu gweithredoedd cynaliadwyedd eu hunain, ac felly datblygu cymunedau ffyniannus sydd yn gallu cydweithredu a dysgu oddi wrth ei gilydd.



Cynhaliodd HWW Ddigwyddiad Cymeradwyaeth ym mis Rhagfyr 2021 gyda cheisiadau gan gyflogwyr am wobrau ar draws amrywiaeth o gategorïau. Enillydd 'Canmoliaeth Gweledigaeth Cynaliadwyedd' oedd Coleg Pen-y-bont ar Ogwr. Plesiodd y Coleg y beirniaid gyda'u Strategaeth Argyfwng Hinsawdd arloesol sydd yn nodi ymrwymiad i fod yn sero net erbyn 2040 gyda'r Coleg yn arwain partneriaeth i blannu o leiaf 60,000 o goed erbyn diwedd 2025 ar y campws ac oddi ar y campws. Yn yr un modd, mae'r cyflogwr oedd yn ail, BCB International, a chynhyrchedd a chyflenwr cyfarpar diogelu ar gyfer staff rheng flaen, wedi gwneud amrywiaeth o weithgareddau fel gosod paneli solar a symud i gerbydau fflyd trydan tra'n cymryd rhan mewn mentrau gofod gwyrdd eraill. Mae adroddiad ar brif themâu'r ceisiadau Cymeradwyaeth a recordiad o'r digwyddiad ar gael [yma](#).

Fel rhan o gyfres [podlediadau](#) HWW, mae ein pennod ar Weithredu gan Gyflogwr ar Gynaliadwyedd Amgylcheddol yn clywed gan y siaradwr gwadd, Sue Husband OBE, Cyfarwyddwr Busnes yn y Gymuned Cymru. Mae Sue yn amlygu pwysigrwydd gweithredu gan gyflogwyr ar gynaliadwyedd, yn awgrymu y gellir ystyried y pandemig fel cyfle i sefydliadau adlewyrchu ac aiffocysu ar leihau eu hól-troed carbon, ac arddangos rhai o sefydliadau Cymru sydd eisoes wedi roi gweithredoedd cynaliadwy ar waith:

- Mae canolfan Parc Cenedlaethol Bluestone eisiau sicrhau mai nhw yw'r ganolfan gwyliau byr mwyaf cyfrifol yn y DU. Wrth weithio tuag at y nod yma, maent wedi rhoi'r gorau i werthu dŵr potel ar y safle ac yn lle hynny yn cynnig cyflenwad o ddŵr ffres am ddim ar draws y ganolfan gyda dŵr pefriog ar gael yn y bariau. Mae pobl sydd yn dod yno ar wyliau'n cael gwybod ymlaen llaw i ddod â'u poteli aml-dro eu hunain, felly'n arbed tua 42,000 o boteli plastig. Mae Bluestone hefyd wedi ystyried cynaliadwyedd yn eu caffaeliad. Maent bellach yn defnyddio busnes lleol, Pengarreg Laundry, yn unig, am eu bod yn rhoi cynnyrch mewn deunydd pacio cynaliadwy, yn agosach at y safle ac felly'n lleihau milltiroedd, ac yn cyflogi pobl leol. O ganlyniad, mae dros 200,000 o eitemau plastig untro yn cael eu dileu bob blwyddyn
- Mae Heddlu De Cymru'n troi'n wyrdd hefyd. Mae hyn yn cynnwys eu fflyd a datblygiad Coleg Dysgu'r Heddlu o'r radd flaenaf sydd yn mynd i'r afael ag effeithiau newid hinsawdd ac yn helpu i gyflawni eu hymrwymiad i Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.
- Mae Bwydydd Castell Howell yn ymgysylltu ag amrywiaeth o fentrau Llywodraeth Cymru fel Y Contract Economaidd a'r Cynllun Gweithredu Economaidd. Trwy hyn a'u partneriaeth gydag Undeb Cenedlaethol y Ffermwyr a 3 Clwstwr Bwyd Cymru, maent yn gweithio'n galed i gyflawni eu targedau sero net eu hunain.
- Mae cwmni cyfryngau Sky wedi lansio'r teledu cyntaf i gael ei ardystio fel cynnyrch carbon niwtral ac mae eu cynnyrch newydd, Sky Glass, yn arbed ynni trwy greu tair dyfais mewn un.

Mae gan gyflogwyr rôl hanfodol i'w chwarae yn gweithredu i fod yn fwy cynaliadwy yn ogystal â helpu, arwain a chefnogi eu cyflogeion a'u cleientiaid i fod yn fwy cynaliadwy. Mae'r busnesau hynny sydd yn ymgysylltu eu gweithlu'n weithredol o ran y newidiadau y mae angen iddynt eu gwneud yn debygol o elwa ar weithlu mwy ymgysylltiedig, gyda mwy o ysgogiad gan arwain at les a chynhyrchiant gwell a chanlyniadau busnes gwell: "Cwmnïau sy'n ystyried mynd i'r afael â newid hinsawdd fel rhan o ddatblygiad eu busnes i'r dyfodol fydd yn ffynnu yn y byd hwn sydd yn newid." Sue Husband OBE, Busnes yn y Gymuned Cymru.

Mae pecyn cymorth BITC ar gyfer busnesau, Seven Steps for Climate Action, ar gael [yma](#).

Podlediad

Gwrando ar ein podlediad diweddaraf

Ysgolion Iach

Beth yw Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru a'r Cynllun Cyn-Ysgol Iach a Chynaliadwy? Beth yw Dull Ysgol Gyfan/Lleoliad Cyfan? Beth yw Ysgol neu Gyn-ysgol iach yn edyrch fel?

[Gwrando](#)

Podlediadau Eraill

[Incwm Sylfaenol, Iechyd a Chymru](#)

[Gwrando](#)

[Parc Rhanbarthol y Cymoedd](#)

[Gwrando](#)

[Petruster Brechlyn yng Nghymru cyn ac yn ystod COVID-19](#)

[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

Gwyllo ein fideo diweddaraf



Hinsawdd ac Iechyd yng Nghymru: Ymagweddau Un Iechyd i Fynd i'r Afael â'r Argyfwng Hinsawdd a Natur yng Nghymru

Roedd y gweminar hwn yn rhoi trosolwg o ddull Un Iechyd

Gwyllo

Mwy o fideos

Cyfres Gweminar Webinar Series

Sut gall busnesau lleol ein helpu i gael adferiad ar ôl Covid yn ogystal â mynd i'r afael â newid hinsawdd?

Glenn Bowen
Cyfarwyddwr y Rhaglen Fenter, Canolfan Cydweithredol Cymru

How can social businesses help us recover from Covid as well as tackle climate change?

Glenn Bowen
Enterprise Programme Director, Wales Co-operative Centre



Amser 14:00
Start 14:00



Sut gall busnesau lleol ein helpu i gael adferiad ar ôl Covid yn ogystal â mynd i'r afael â newid hinsawdd?

Yn y weminar hon, clywsom gan Glenn Bowen sydd yn Gyfarwyddwr Rhaglen Fentrau Canolfan Gydweithredol Cymru. Rhoddodd Glenn drosolwg o fentrau cymdeithasol, cydweithfeydd a busnesau y mae cyflogeion yn berchen arnynt a'r cyfleoedd ar gyfer cydweithfeydd a mentrau cymdeithasol mewn iechyd a gofal cymdeithasol a'r sector ynni adnewyddadwy.

Gwyllo

Gweld yr holl fideos

Cyfres Gweminar Webinar Series

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

Dr Louisa Petchey
Uned Arbenigwr Polisi, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr Courtney McNameara
Uned Ymchwil, NIHR

Charles Whitmore
Cofrestrwr Iechyd, Canolfan Llywodraethol Cymru

Liz Green
Cyfarwyddwr Rheolaeth ar Gyfer Uned Gwarchodwr (Ddall) ar Iechyd Cymru Iechyd Cyhoeddus Cymru



Amser 14:00
Start 14:00



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

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 fuddosddi mewn gwasanaethau cyhoeddus. Gallant hefyd effeithio ar allu Llywodraeth Cymru i wella iechyd y cyhoedd trwy bolisi newydd.

Gwyllo

Ar y Grawnwin

Cyfleoedd Gwyrdd

Mae'r Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd yn cyhoeddi Cyfleoedd Gwyrdd, sef e-friffio chwarterol sy'n casglu dysgu ac sy'n nodi arferion gorau i gefnogi gweithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol drwy adferiad gwyrdd o COVID-19, o ystyried yr heriau a'r anghydraddoldebau y mae'r pandemig wedi'u hamlygu ymhellach.

https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2022/03/PHW_Winter_2021_E-briefing_Welsh-FINAL.pdf

Mae'r rhifyn hwn yn canolbwyntio ar y ffyrdd y gallwn symud tuag at economi gylchol - un sy'n lleihau gwastraff i sero

drwy gadw popeth sy'n cael ei ddefnyddio – gellir trwsio cynhyrchion a fydd yn para'n hirach, neu yn y pen draw gellir eu datgymalu ac aildefnyddio'r darnau.

Gobeithio y cewch ysbrydoliaeth ar ystod o gyfleoedd cynaliadwy i gyfrannu tuag at ddyfodol iach, teg a chynaliadwy i Gymru.

Byddem yn ddiolchgar pe gallech rannu hyn gyda'ch rhwydweithiau ehangach.

Rhannwch unrhyw adborth hefyd. Rydym yn croesawu'r holl sylwadau.

Cymorth Lwpws: Cadw mewn cysylltiad



Lwpws

Mae lwpws yn glefyd awto-imiwn cronig, cymhleth sy'n effeithio'n anghymesur ar fenywod.

Mae diagnosis yn anodd yn aml am fod lwpws yn gallu efelychu salwch arall ac yn cyflwyno symptomau gwahanol ym mhob person. Gall cael diagnosis a byw gyda lwpws newid bywyd, gall fod yn ynysig ac yn anodd ymdopi ag ef yn emosiynol. Er gwaethaf hyn, gall cymorth da gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol, addysg am y clefyd, a'r gallu i siarad ag eraill sydd yn deall, helpu i rymuso person sydd yn byw gyda lwpws.



Grŵp Lwpws Caerdydd

Dechreuodd ein grŵp cymorth ar ddechrau 2019 gyda'i gyfarfod cyntaf yn Hyb Star, lle cawsom gyflwyniad llawn gwybodaeth gan rheumatolegydd lleol. Rydym yn grŵp sydd yn cael ein harwain gan gymheiriaid gyda'r nod o wrando ar aelodau a rhoi'r cymorth cywir iddynt. Yn ystod pandemig COVID-19, nid oeddem yn gallu parhau gyda'n cyfarfodydd rheolaidd ond yn gwybod na fyddai hyn yn ein hatal rhag rhoi cymorth i'n haelodau, yn arbennig am ei fod yn golygu eu bod yn fwy ynysig byth. Gan fod COVID-19 yn cyflwyno risg uchel i lawer o bobl â lwpws, penderfynwyd rhoi cynnig ar rywbeth newydd a gwneud y defnydd gorau o dechnoleg. Diolch i gymorth gan brif swyddfa LUPUS UK a chyllid gan Gronfa Gymunedol y Loteri, darparwyd trwydded feddalwedd i ni ar gyfer cyfarfodydd rhithiol.

Nid oedd rhai o'n haelodau erioed wedi cael cyfle i gwrdd â pherson arall â lwpws o'r blaen er gwaetha'r ffaith eu bod wedi cael diagnosis ers blynyddoedd lawer. Rhoddodd ein cyfarfodydd rhithiol gyfle iddynt gyfarfod a siarad yn agored. Er mwyn darparu'r offer gorau ar gyfer ymdopi â'r clefyd hwn, rydym wedi gwahodd siaradwyr gwadd i drafod testunau sydd yn bwysig i'n haelodau yn rheolaidd, nid fel gweminar, ond sgwrs ryngweithiol lle mae pawb yn cymryd rhan.

Daethom yn fwy gweithredol ar y cyfryngau cymdeithasol hefyd er mwyn cyrraedd llawer o'r rheiny sy'n defnyddio'r llwyfannau hyn fel prif ffordd o gyfathrebu. Yn ogystal, sefydlwyd grŵp sgwrsio symudol er mwyn galluog cyfathrebu ag aelodau eraill yn rheolaidd. Mae'r adborth wedi bod yn rhagorol; mae ein haelodau wedi bod yn cefnogi ei gilydd, wedi datblygu mwy o ddealltwriaeth am lwpws ac wedi teimlo'n llai unig, yn arbennig yn ystod adegau hanfodol fel adegau pan mae'r clefyd yn ailymddangos.

Camau nesaf

Rydym ar hyn o bryd yn symud tuag at gymorth hybrid: cyfarfodydd mewn person a rhithiol. Rydym hefyd yn gweithio ar brosiectau a mentrau newydd i gynorthwyo iechyd medwl pobl â lwpws yng Nghymru. Hoffem weld mwy o bobl â lwpws yn cael mynediad at wasanaethau gofal iechyd arbenigol a'n nod yw gwella ansawdd bywyd hirdymor pobl â lwpws. Ein gobaith yw y bydd y fenter hon yn ysgogi ac yn annog grwpiau cymorth eraill i ddod o hyd i atebion sydd o gymorth i'w haelodau. Mae gan LUPUS UK grwpiau cymorth yng Nghaerdydd, Sir Benfro a Sir Gaerfyrddin, a Gogledd Cymru. Am wybodaeth gyswilt, ebostiwch headoffice@lupusuk.org.uk neu ffoniwch 01708 731251.



Newyddion

05-05-2022

Cronfa Gymunedol Comic Relief yng Nghymru

[Darllen](#)

05-05-2022

WHO/Ewrop i lansio menter newydd i leihau siwgr a chaloriau wedi ei harwain gan y Deyrnas Unedig

[Darllen](#)

03-05-2022

£2.4m i brosiectau i leihau allyriadau GIG Cymru

[Darllen](#)

14-04-2022

Ymgyrch Ymwybyddiaeth PrEP yng Nghymru

[Darllen](#)

13-04-2022

£8m ar gyfer ymestyn gwasanaethau cymorth cyflogaeth

[Darllen](#)

13-04-2022

Cymunedau gwledig yn wynebu cyfnod allweddol o newid oherwydd effeithiau'r 'Her driphlyg'

[Darllen](#)

[See all news](#)

Digwyddiadau



AR-LEIN

25-05-2022
2:00am-3:00pm

Mwy

Agweddau ac ymddygiad y cyhoedd yn ystod pandemig COVID-19, ymagwedd gwyddor ymddygiad

Bydd y weminar yn amlygu enghreifftiau o'r ffordd y cafodd gwyddor ymddygiad ei ddefnyddio yn yr ymateb i bandemig COVID-19.



ALLANOL

10-05-2022 -
11-05-2022

Mwy

Cynhadledd Genedlaethol Gwelliant Cymru

Cynhelir Cynhadledd Genedlaethol Gwelliant Cymru ar-lein ar 10-11 Mai 2022. Mae'n dod â phawb sydd â diddordeb mewn, ac sy'n gweithio ar welliannau ar draws iechyd a gofal yng Nghymru ynghyd i ddathlu, rhwydweithio a dysgu.



ALLANOL

17-05-2022
9:30am-12:30pm

Mwy

ACE: Adeiladu gwydnwch yn wyneb profiadau niweidiol yn ystod plentyndod

Mae'r cwrs hwn wedi'i anelu at weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sydd â diddordeb mewn meithrin dealltwriaeth o brofiadau niweidiol plentyndod..



AR-LEIN

14-06-2022
8yb-4:30yp

Mwy

Cynhadledd Gwella Iechyd a Chynyddu Gweithgaredd Corfforol

Bydd y gynhadledd hon yn canolbwyntio ar sut i fabwysiadu ymagwedd iechyd ataliol ar draws eich cymuned trwy hybu a phresgripsiynu gweithgaredd corfforol.

Gweld pob digwyddiad

Pynciau

[See all topics](#)

- 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 Ymddygiad yn
lechyd y Cyhoedd

