

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



**Agweddau ac ymddygiad y cyhoedd
yn ystod pandemig COVID-19,
ymagwedd gwyddor ymddygiad
Mai 2022**

Croeso

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

Yn dilyn ein gweminar ar [Agweddau ac ymddygiad y cyhoedd yn ystod pandemig COVID-19](#), mae'r efwletin yma yn canolbwyntio ar agweddau ac ymddygiad y cyhoedd yn ystod pandemig COVID-19 ar effaith hyn ar iechyd a less 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)



Contents

Click the heading to go to the page

Penawdau	4
Podlediad	12
Fideos	13
Newyddion	14
Digwyddiadau	15
Pynciau	16
Rhifyn Nesaf	17

Eich cyfle olaf i ennill taleb £10 ar gyfer WH Smiths am 10 munud o'ch amser

Mae Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal [arolwg](#) (amswer cwblhau amcangyfrifedig o 10 munud) gyda'n haelodau. Fydd yr arolwg yn cae ar y 10fed Mehefin.

Rydym eisiau deall ychydig mwy amdanoch chi, eich profiad o'r rhwydwaith a sut gallwn ei wella ymhellach er mwyn cysylltu aelodau, rhannu gwybodaeth a chreu newid ar gyfer Cymru well.

Mae'r arolwg yn ddiennw a chaiff y canlyniadau eu defnyddio gan Dim Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer datblygu cynllun gwella.

Penawdau

Gwella gallu gwyddor ymddygiadol o fewn Timau Iechyd Cyhoeddus Lleol

Awduron

Nicky Knowles, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Rhian Meaden, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Rebecca Stewart, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Jackie Irwin, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Dafydd Gwynne, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru



Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Ar ddydd Iau 19eg Mai 2022, lansiodd Iechyd Cyhoeddus Cymru ei [Uned Gwyddor Ymddygiad](#) (BSU) newydd ar gyfer iechyd a lles. Mae'r uned yn darparu arbenigedd arbenigol ar wyddor ymddygiadol a bydd yn gweithio ar y cyd â rhanddeiliaid ledled Cymru i gynyddu capasiti a gallu gwyddor ymddygiadol. Peidiwch â phoeni os na wnaethoch chi gyrraedd y lansiad BSU, cyn bo hir byddwn yn rhannu recordiad o'r digwyddiad ynghyd â'r sleidiau a gyflwynwyd gan y siaradwyr.

Mae ymddygiadau'n chwarae rhan allweddol wrth wella iechyd a lles. Mae nodi a deall ymddygiadau a'r hyn sy'n eu cefnogi a'u cyfyngu yn hanfodol i gyflawni uchelgeisiau polisi ac ymarfer iechyd y cyhoedd. Astudiaeth systematig o ymddygiad yw gwyddor ymddygiadol; beth sy'n ei alluogi, beth sy'n ei atal, a'r ffordd orau i ddylanwadu arno. Mae cymhwyso gwyddor ymddygiadol yn golygu defnyddio modelau a fframweithiau gwyddonol wrth ddatblygu, gweithredu a gwerthuso ymyriadau i newid ymddygiad. Mae ymyriadau o'r fath yn cynnwys polisiau, cynhyrchion, cyfathrebiadau, a gwasanaethau sydd wedi'u cynllunio i amddiffyn neu wella iechyd ar lefel unigolyn, cymuned a phoblogaeth.

Fel rhan o'u rôl ynymateb i bandemig COVID 19, fe wnaeth Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Cwm Taf Morgannwg (CTM LPHT) sefydlu ffrwd waith Cyfathrebu Risg ac Ymgysylltu â'r Gymuned, â'r nod o ddarparu cymorth cyfathrebu ymatebol ynghylch canllawiau cyhoeddus sy'n newid yn gyflym, ac i hysbysu ac ymgysylltu â chymunedau yn ystod y broses o gyflwyno'r rhaglenni Profi ac Olrhain Cysylltiadau.

Wrth wraidd y dull hwn roedd y model COM-B, sy'n parhau i gael ei ddefnyddio gan y tîm ar gyfer gweithgareddau casglu mewnwelediad ac ymgysylltu. Gallwch ddarllen mwy am hyn yn nes ymlaen yn yr e-fwletin.

Mae aelodau o Dîm Iechyd Cyhoeddus Betsi Cadwaladr hefyd wedi gweithio'n agos gyda'u cydweithwyr yn y Bwrdd Iechyd i gymhwyso dulliau gwyddor ymddygiadol. Roedd eu gwaith yn canolbwyntio ar leihau Trosglwyddiad Nosocomiaidd o COVID-19 gan ddefnyddio'r model COM-B. Fe wnaeth y tîm hHwyluso sesiynau a oedd yn canolbwyntio ar ddiffinio ymddygiadau, a nodi rhwystrau i'r ymddygiadau hyn, mewn perthynas â Newid Diogel, Egwyl Diogel a Rowndiau Ward Diogel. Mae ymyriadau sy'n seiliedig ar y mewnwelediadau'n cael eu datblygu fel rhan o ymgyrch Gofal Diogel, Glân BCUHB.

O ganlyniad i'r gwaith uchod, mae manteision cymhwyso dulliau gwyddor ymddygiadol wedi'u cydnabod yn eang ac mae LPHTau BCU a CTM wedi cynnal arolwg o'r staff i asesu gallu gwyddor ymddygiadol a'r cyfleoedd a'r cymhellant i ddefnyddio'r dulliau gweithredu. Fe wnaeth mewnwelediadau o'r arolwg arwain at gydweithrediadau gyda'r BSU i gymhwyso'r model COM-B a'r Olwyn Newid Ymddygiadol (BCW) i wella'r modd cymhwyso gwyddor ymddygiadol. Mae'r gwaith yn seiliedig ar egwyddorion cydweithio a chydgyhyrchu ac mae'n cynnwys:

- Archwilio cyfleoedd i gynyddu'r defnydd o wyddor ymddygiadol
- Ystyried yr hyn y mae angen i'r tîm ei wneud yn wahanol i wneud y mwyaf o gyfleoedd o'r fath
- Nodi rhwystrau i, a hwyluswyr, newidiadau i ymarfer
- Datblygu, darparu a gwerthuso strategaethau i alluogi newidiadau i arfer

Rhagwelir, ochr yn ochr â gwella arfer gwyddor ymddygiadol o fewn LPHTau CTM a BCU, y bydd dysgu o'r gwaith hwn yn llywio gallu ehangach a meithrin gallu ar draws y system iechyd cyhoeddus yng Nghymru.

Os oes gennych gwestiynau neu syniadau yr hoffech eu rhannu â ni, mae croeso i chi gysylltu â ni trwy ein cyfeiriad e-bost PHW.BehaviourChange@wales.nhs.uk

Defnyddio Gwyddor Ymddygiad yn ein Hymateb i COVID-19: Cwm Taf Morgannwg

Awduron

Rhian Meaden, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru ac Rebecca Stewart, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru



Fel rhan o'r ymateb rhanbarthol cyffredinol i COVID-19 ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (CTM), sefydlwyd ffrwd waith Hysbysu am Risg ac Ymgysylltu Cymunedol (RCCE) yn 2020. Sefydlwyd y ffrwd waith hon i ddechrau yn seiliedig ar ganllawiau a gyhoeddwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd, gyda'r nod o roi cymorth cyfathrebu ymatebol ynghylch canllawiau cyhoeddus sydd yn newid yn gyflym, ac i hysbysu ac ymgysylltu â chymunedau wrth gyflwyno'r rhaglenni Profi ac Olrhain Cysylltiadau.

Er mwyn cael ymagwedd fwy ragweithiol, wedi ei chynllunio ymlaen llaw tuag at gyfathrebu ac ymgysylltu, datblygodd ffrwd waith RCCE fframwaith ymgysylltu lleol. Defnyddiodd y fframwaith hwn wyddor ymddygiad ac amlinellodd ystyriaethau ar gyfer dulliau cyfathrebu effeithiol ar gyfer cohortau gwahanol. Nododd y gweithredu ehangach wedi ei dargedu oedd ei angen er mwyn ymgysylltu a chynorthwyo grwpiau yr ystyriwyd eu bod yn fwy agored i niwed, neu oedd ag ystyriaethau ychwanegol penodol yn ymwneud â COVID-19.

Defnyddiwyd fframwaith ymgysylltu CTM i archwilio ymddygiad sydd yn gysylltiedig ag atal COVID-19, alleddfu niwed uniongyrchol ac anuniongyrchol, ac yn greiddiol i'r dull hwn oedd model COM-B [1]. Mae model COM-B yn adnabod ymddygiad fel rhan o system ryngweithio, ac mae wedi ei danategu gan y gred bod angen i berson deimlo'n **alluog**, cael y **cyfle** i gyflawni'r ymddygiad, a chael ei **ysgogi** i wneud hynny, er mwyn mabwysiadu ymddygiad dymunol.

I gefnogi gwaith ffrwd waith RCCE, a gweithredu'r fframwaith, datblygwyd offeryn cyfathrebu ac ymgysylltu i gynorthwyo'r gwaith o gynllunio ar gyfer dull ar y cyd o gyfathrebu ac ymgysylltu â chynulleidfaoedd targed a nodir. Defnyddiwyd yr offeryn eto yn seiliedig ar y model COM-B, a chafodd ei ddefnyddio i arwain trafodaethau wedi eu hwyluso er mwyn cael mewnwelediad gan gynulleidfaoedd targed wedi eu nodi i gefnogi'r cynllunio y soniwyd amdano yn flaenorol. Cafodd ei ddefnyddio'n ychwanegol yn ystod achosion o COVID-19 fel offeryn rheoli digwyddiadau er mwyn deall hwyluswyr a rhwystrau i ymgysylltu ag ymddygiad dymunol diogelu rhag COVID-19.

Defnyddiwyd yr offeryn cyfathrebu ac ymgysylltu gyda nifer o gynulleidfaoedd targed yn rhanbarth CTM, yn cynnwys staff yn cynorthwyo oedolion ag anableddau, staff mewn ysbytai a phobl ifanc, a defnyddiwyd y mewnwelediad a gasglwyd i greu argymhellion ar gyfer cydweithwyr a phartneriaid fel arweinwyr ffrwd waith Cyfathrebu, a Phrofi, Olrhain a Diogelu.

Mae'r offeryn hwn, a'r defnydd o COM-B wedi parhau'n greiddiol i ddull CTM o ddeall ymgysylltu ag ymddygiad diogelu rhag COVID-19, fel profi ac ymgymeriad brechu, ac mae dulliau o gasglu mewnwelediad wedi arallgyfeirio i gynnwys nifer o arolygon rhanbarthol ar raddfa fawr ac astudiaeth genedlaethol.

Mae tegwch brechlynnau'n dal yn flaenoriaeth yn CTM, ac rydym yn parhau i ddefnyddio gwyddor ymddygiad fel craidd ein dull o ddeall rhwystrau a hwyluswyr yn ymwneud â'r rhain, trwy ddatblygu cymhorthion sgwrsio ar gyfer sefydliadau partner, arolygon, grwpiau ffocws, a datblygiad llythyrau a negeseuon testun gwahoddiad i gael brechiad.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Rhian Meaden, Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, trwy rhian.meaden@wales.nhs.uk

[1] Michie, S., Stralen, M.M., West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. Available from: <https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/1748-5908-6-42>

— Mae ffilm yn offeryn effeithiol i hyrwyddo newid ymddygiad er caredigrwydd

Erthygl o [ICC](#)

Mae gwerthusiad annibynnol gan Brifysgol Bangor a Chanolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd Iechyd Cyhoeddus Cymru (WHO CC) o ffilm fer sy'n hyrwyddo caredigrwydd yng Nghymru yn ystod cyfyngiadau COVID-19, wedi canfod bod ffilmiau sy'n ysgogi ymatebion emosiynol cryf yn dal i allu cael eu canfod yn gadarnhaol ac arwain at newid ymddygiad effeithiol.

Mae gwerthusiad o'r ymgyrch #AmseriFodYnGaredig wedi'i gyhoeddi yn BMC Public Health, sef cyfnodolyn mynediad agored a adolygir gan gymheiriaid ym maes gwyddoniaeth, technoleg, peirianeg a meddygaeth.

Mewn ymateb i gyfyngiadau COVID-19 olynol yng Nghymru, lansiodd [Canolfan Gymorth Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod \(ACE\)](#), a leolir yn WHO CC, yr ymgyrch #AmseriFodYnGaredig ym mis Mawrth 2021. Defnyddiodd yr ymgyrch ffilm fer a ddarllledwyd ar deledu cenedlaethol a'i hyrwyddo ar gyfryngau cymdeithasol i annog newid ymddygiad er caredigrwydd.

Meddai Mark Bellis, Cyfarwyddwr Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru:

“Ceisiodd y gwerthusiad ddeall barn pobl ar y ffilm #AmseriFodYnGaredig a chanfod rhagor am farn pobl ar y ffilm, sut y gwnaeth gwyllo'r ffilm iddynt deimlo ac a fyddent yn gwneud unrhyw beth yn wahanol ar ôl ei gwyllo.

“Gwelsom y gall ffilm fod yn offeryn effeithiol iawn i hyrwyddo newid ymddygiad er caredigrwydd. Gyda phandemig COVID-19 yn cyflymu symudiad ar-lein i lawer, mae canfyddiadau'r gwerthusiad presennol yn berthnasol i sut y gall negeseuon iechyd cyhoeddus addasu a defnyddio'r gofod hwn i dargedu unigolion a hyrwyddo newid ymddygiad nawr ac yn y dyfodol.”

[Gwerthusiad o ffilm fer yn hyrwyddo caredigrwydd yng Nghymru yn ystod cyfyngiadau COVID19 #AmseriFodynGaredig](#)

<https://youtu.be/ohtJpP9KYhA>

Lansio adroddiad Diogelu Cymru: Ymddygiadau Covid

Erthygl gan [Nesta](#)

Mae [adroddiad newydd](#) yn archwilio ffyrdd o gefnogi pobl i reoli risg yn ymwneud â Covid-19 gan ddefnyddio dull cyfunol o fewnwelediadau ymddygiadol, cymorth ymchwil academaidd a phroffion ar sail lle, ac yn ystyried sut y gellid cymhwyso hynny i heriau eraill.

Sut gallwch chi roi polisiau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar waith cyn i chi gerdded milltir yn esgidiau rhywun? Mae ymagwedd Mewnwelediadau Ymddygiadol sydd wedi'i chyd-ddylunio yn ymwneud â deall y byd o safbwynt pobl a chymunedau, er mwyn creu gwasanaethau a pholisïau sy'n darparu'r hyn sydd bwysicaf i bobl.

Mae **Diogelu Cymru: Ymddygiadau Covid** yn amlinellu sut, yn ystod gwanwyn 2021, y ffurfiodd y [Tîm Deall Ymddygiad](#), [Y Lab](#) ym Mhrifysgol Caerdydd, a Canlyniadau Pŵer Pobl yn Nesta bartneriaeth i ymateb i'r her sylweddol oedd yn wynebu Llywodraeth Cymru o ran cefnogi cymunedau i reoli risg Covid-19.

Mewn ymateb, lansiodd y bartneriaeth raglen **Diogelu Cymru: Ymddygiadau Covid** ym mis Mehefin i weithio gyda rhanddeiliaid cenedlaethol a thri thîm traws-sector ar sail lle ledled Cymru. Nod y rhaglen oedd cyd-ddylunio a phrofi ymyriadau er mwyn cynyddu ymddygiadau Covid-ddiogel o ran hunanynysu a lliniaru risg.

Cafodd y rhaglen ei chynllunio fesul cam er mwyn:

- Adolygu'r dystiolaeth bresennol i archwilio a gosod yr her yn ei chyd-destun
- Adeiladu sylfaen o wybodaeth am Fewnwelediadau Ymddygiadol a sut y gellid ei chymhwyso i nodi ac i fynd i'r afael ag angen lleol
- Cefnogi'r gwaith o gynhyrchu syniadau a dylunio ymyriadau
- Ychwanegu cyflymder a brys gyda chyfnod profi byr, gan gynhyrchu mewnwelediadau mewn amser real
- Darparu argymhellion polisi i Lywodraeth Cymru
- Atgyfnerthu'r dysgu sy'n datblygu ac archwilio cynaliadwyedd

Cynhaliwyd profion mewn tair ardal leol ledled Cymru a chynhaliwyd hap-dreial rheoledig cenedlaethol gan ddefnyddio llwyfan arbrofi ar-lein y Tîm Deall Ymddygiad, Predictiv.

Gan adleisio casgliadau'r adolygiad o'r dystiolaeth, canfu'r timau fod effaith cyfathrebu swyddogol ar grwpiau risg uchel yn gyfyngedig. O ganlyniad, buon nhw'n canolbwyntio ar gyd-ddylunio ymyriadau er mwyn cyrraedd ac ennyn diddordeb grwpiau risg uchel lle roedden nhw'n wynebu'r risg fwyaf, er enghraifft ffermwyr mewn marchnadoedd da byw. Cafodd y wybodaeth a'r cymorth a gynigiwyd ei wahaniaethu ar gyfer y grwpiau hynny er mwyn cael yr effaith fwyaf bosib.

Canfu'r **treial cenedlaethol gan Predictiv** fod negeseuon presennol Llywodraeth Cymru yn cyfleu'r risg yn effeithiol, ond eu bod yn gwneud hyn orau gyda phobl sydd eisoes yn lliniaru'r risg o drosglwyddo.

Mae angen gwneud rhagor i gyrraedd y rhai sydd mewn risg uwch o drosglwyddo Covid-19. Roedd un ymyriad – proffil risg personol y gellir ei ddefnyddio ar-lein – yn dangos addewid o ran cyfathrebu â'r grwpiau yma.

Mae'r adroddiad yn tynnu sylw at y camau nesaf ar gyfer y timau a sut y gellir cymhwyso'r ymagwedd at newid systemig, gan amlygu'r potensial i gefnogi:

- Swyddogion polisi proffesiynol sy'n datblygu ffyrdd arloesol o fodloni blaenoriaethau allweddol y llywodraeth ac amcanion gweinidogol.
- Strategwyr gwasanaethau cyhoeddus mewn awdurdodau iechyd ac awdurdodau cyhoeddus, gan gynnwys Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, byrddau iechyd ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, sy'n ymchwilio i ffyrdd o greu diwylliant o arloesi.

Mae Cam 2 y rhaglen ar y gweill ar hyn o bryd, gyda thimau ar sail lle yn cael eu cefnogi i gymhwyso'r ymagwedd at heriau nad ydynt yn ymwneud â Covid, ac ymchwil sy'n archwilio'r capasiti a'r galluedd presennol o ran Mewnwelediadau Ymddygiadol o fewn Llywodraeth Cymru, a sut y gallent gefnogi graddfa a lledaeniad yr ymagwedd.

[Cliciwch yma am yr adroddiad.](#)

Dywedodd cyfranogwr o Lywodraeth Cymru: “Mae hwn wedi bod yn ddarn pwysig o waith i ddangos manteision cymhwyso gwyddor ymddygiadol yn ymarferol. Cyd-gynhyrchu ymyriadau yn seiliedig ar fewnwelediad ymddygiadol i fynd i'r afael â materion a nodwyd yn y gymuned, a'u profi'n gyflym, oedd gwraidd yr hyn roedden ni am i'r ymchwil ei gyflawni.

“Gall Llywodraeth Cymru a'i phartneriaid ddysgu llawer iawn o'r canfyddiadau a nodir yn yr adroddiad a'r ymchwil sy'n parhau. Bydd hyn yn amhrisiadwy wrth lunio dulliau o wella iechyd a lles yn y dyfodol, ar draws sefydliadau a meysydd polisi. Rydyn ni'n edrych ymlaen nawr at adeiladu ar hyn i fynd i'r afael â'r heriau amrywiol sy'n ein hwynebu.”

Dywedodd yr Athro James Lewis, Cyfarwyddwr Y Lab: “Mae'r Lab wedi bod yn falch iawn o gael bod yn rhan o'r bartneriaeth yma, sydd ynnddi ei hunan yn arloesol gan ei bod yn dod â'r llywodraeth, academyddion, gwyddonwyr ymddygiadol, ac ymarferwyr ar sail lle at ei gilydd, i archwilio gwahanol ffyrdd o gefnogi pobl i brofi a hunanynysu ar gyfer COVID.

“Mae yna awydd a ffyrdd amlwg o gymhwyso'r ymagwedd yma mewn nifer o feysydd eraill, ac rydyn ni'n ymlaen at gael bod yn rhan o'r gwaith o'i datblygu ymhellach.”

Dywedodd Dr Craig Johnson, Uwch Gynghorydd yn y Tîm Deall Ymddygiad: “Roedd y Tîm Deall Ymddygiad yn falch iawn o gael gweithio mewn partneriaeth â thîm Canlyniadau Pŵer Pobl Nesta a'r Lab ym Mhrifysgol Caerdydd i lywio ymateb Llywodraeth Cymru i bandemig Covid-19.

“Amlygodd yr ymchwil ffyrdd pwysig o wella cyfathrebu i gefnogi pobl i leihau eu risg o drosglwyddo Covid-19, yn ogystal â ffyrdd y gall cymunedau lleol ddefnyddio mewnwelediadau ymddygiadol i wella cyfraddau profi.”

Dywedodd cyfranogwr o Gyngor Rhondda Cynon Taf: “Ar ôl gweithio gyda'r tîm a chydweithwyr yn rhanbarth Cwm Taf Morgannwg ar ddatblygu prosiect newid ymddygiad mewn perthynas â Covid-19, mae'r ymagwedd wedi disgyn ar glustiau a meddyliau agored.

“Fel Rheolwr Gwasanaeth Awdurdod Lleol roedd yr ymagwedd yn teimlo'n newydd ac yn teimlo fel y byddai'n cael effaith gadarnhaol, ac mae wedi arwain at gyfnod o fyfyrion gweithredol a nodi meysydd gwaith pellach, nad ydynt yn ymwneud â covid, a fydd bron yn sicr yn elwa o ymagwedd newydd, gan gynnwys rhai sy'n dal i fod yn styfnig o heriol a gwaelodol”.

Adroddiad yn amlygu sut y gwnaeth natur ein helpu i ymdopi â Covid-19

Erthygl gan [Cyfoeth Naturiol Cymru](#)

Mae adroddiad newydd wedi datgelu bod ymgysylltu â natur wedi chwarae rhan allweddol wrth gynnal iechyd corfforol a meddyliol a lles cyffredinol pobl yn ystod pandemig Covid-19 a'r cyfnodau clo cysylltiedig.

Mae 'Why Society Needs Nature' yn adroddiad ar y cyd rhwng Cyfoeth Naturiol Cymru (CNC) a chydweithwyr o NatureScot, Natural England, Forest Research ac Asiantaeth yr Amgylchedd ac mae'n defnyddio arolygon cymdeithasol cenedlaethol, data ymwelwyr ar safleoedd ac astudiaethau achos ymarferol i roi cipolwg ar sut yr ymwelodd pobl â byd natur a'u profiadau o natur yn ystod y pandemig.

Dywedodd Dr Sue Williams, sy'n uwch wyddonydd cymdeithasol gyda CNC:

"Mae ymgysylltu â natur yn wych ar gyfer gwella ein hiechyd corfforol a'n lles meddyliol ac mae'r adroddiad hwn yn amlygu'r effeithiau cadarnhaol a negyddol y mae'r pandemig wedi'u cael ar hamdden awyr agored a'n perthynas â natur."

"Er y bu cyfyngiadau sylweddol yn ystod y pandemig, ymwelwyd â mannau gwyrdd yn fynych, yn enwedig yn ystod y cyfnodau clo. Pan gafodd cyfyngiadau eu llacio, gwelodd safleoedd cefn gwlad ac arfordirol poblogaidd bron i ddwywaith nifer yr ymwelwyr, ac yn ystod cyfnodau o gyfyngiadau mwy llac rydym hefyd wedi gallu mwynhau ymweld ag ardaloedd eraill ymhellach i ffwrdd, gan gynnwys parciau cenedlaethol a gwarchodfeydd natur."

Mae pwysigrwydd y 'mannau gwyrdd a glas' hyn i iechyd meddwl a lles pobl yn ystod y pandemig wedi cael ei gydnabod fwyfwy fel rhywbeth hanfodol.

Canfuwyd bod ymgysylltu â natur, mynd am dro neu eistedd yn y parc, yn lleihau straen a phryder, tra gall ymarfer corff yn yr awyr agored leihau iselder a helpu i leihau'r ofn seicolegol sy'n gysylltiedig â'r pandemig.

Fodd bynnag, datgelodd yr ymchwil hefyd sut y symudodd ymgysylltiad â natur at ddau begwn, gyda rhai pobl yn rhyngweithio'n fwy, tra bod eraill yn ymweld â'r awyr agored yn llai aml nag o'r blaen.

Roedd cyfyngiadau symud a materion eraill yn ymwneud â Covid-19, fel ofn haint, yn golygu bod cyfran sylweddol o'r boblogaeth nad oedd yn ymweld â mannau naturiol o gwbl, neu'n llawer llai nag arfer.

Roedd rhai o'r rhwystrau'n cynnwys cynnydd yn nifer yr ymwelwyr, gan arwain at orlenwi ac ofnau cysylltiedig o ran dal y feirws a phryder am ymddygiad gwrthgymdeithasol. Dangosodd yr ymchwil fod bod yn dlawd, bod yn llai addysgedig, byw mewn ardal ddifreintiedig, bod yn ddi-waith a bod o leiafrif ethnig i gyd yn cael effaith negyddol ar fynediad pobl at y manteision y gall natur eu darparu.

Mae CNC a'i asiantaethau partner yn gweithio gyda phartneriaid ymchwil i archwilio'r rhwystrau yma ymhellach a dod o hyd i atebion i'r materion hirdymor hyn.

Cododd y cynnydd yn nifer yr ymwelwyr nifer o faterion yng nghyswllt yr amgylchedd a rheoli tir, gan amlygu'r angen i ateb y galw am fannau hamdden awyr agored gan ddiogelu'r amgylchedd naturiol ar yr un pryd, ac mae'r adroddiad yn tynnu sylw at y dulliau a ddefnyddir i reoli'r effeithiau amgylcheddol negyddol mewn mannau hamdden poblogaidd.

Ychwanegodd Sue:

"Mae'r dystiolaeth yn yr adroddiad hwn yn dangos yn glir bod mwy o ymgysylltu â natur wedi helpu llawer o bobl i gynnal eu hiechyd corfforol a meddyliol a'u lles seicolegol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

"Mae'r dyfyniad hwn o un o astudiaethau achos CNC yn crynhoi sut mae natur wedi helpu llawer ohonom ni i ymdopi â'r pandemig:

"Roedd y gallu i gerdded mewn amgylchedd mor wych wedi helpu i leddfu rhywfaint ar ofn y pandemig. Mae'n anodd peidio â chredu y byddwch chi'n goroesi pan fyddwch chi'n cerdded yn y coedwigoedd hyn." (Arolwg Ymwelwyr Coetiroedd Gogledd Caerdydd 2020).

"Wrth edrych i'r dyfodol, mynegodd llawer o bobl eu bwriad i gynyddu faint o amser maen nhw'n ei dreulio yn ymweld â'r awyr agored ar gyfer hamdden neu ymarfer corff a gwneud newidiadau cadarnhaol i'w ffordd o fyw pan fydd y cyfyngiadau symud ar ben."

Gallwch ddarllen - Why Society Needs Nature – Lessons from research during Covid-19 - can be found here: [Why society needs nature - Lessons from research during Covid-19 - Forest Research](#)



Podlediad

Gwranddo 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?

[Gwranddo](#)

Podlediadau Eraill

[Incwm Sylfaenol, Iechyd a Chymru](#)

[Gwranddo](#)

[Parc Rhanbarthol y Cymoedd](#)

[Gwranddo](#)

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

[Gwranddo](#)

[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



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..

Gwyllo

Mwy o fideos



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

See all videos

Gwyllo

Cyfes 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?

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

Glenn Bowen
Cyfarwyddwr y Rhaglen Fenter, Canolfan
Cydweithredol Cymru

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 cyflogion yn berchen arnynt a'r cyfleoedd ar gyfer cydweithfeydd a mentrau cymdeithasol mewn iechyd a gofal cymdeithasol a'r sector ynni adnewyddadwy.

Gwyllo

Newyddion

27-05-2022

Mae rheoliadau coronafeirws yn dod i ben yng Nghymru

[Darllen](#)

26-05-2022

Bydd mynd i'r afael ag amodau gwaith yn gwella iechyd a llesiant da i bawb

[Darllen](#)

24-05-2022

Rhaglen Mesur Plant yn dangos cynnydd yn nifer y plant â gordewdra

[Darllen](#)

17-05-2022

Mwy nag ymateb i'r Coronafeirws; pam y dylai iechyd y boblogaeth fod yn uchel ar yr agenda bob amser

[Darllen](#)

16-05-2022

Iechyd meddwl pobl ifanc wedi'i flaenoriaethu gyda dyfarniad cyllid

[Darllen](#)

13-05-2022

RYMchwil mewn cymunedau glofaol yn datgelu sut mae hanes lleol yn dylanwadu ar faint sy'n manteisio ar frechiadau

[Darllen](#)

[See all news](#)

Digwyddiadau

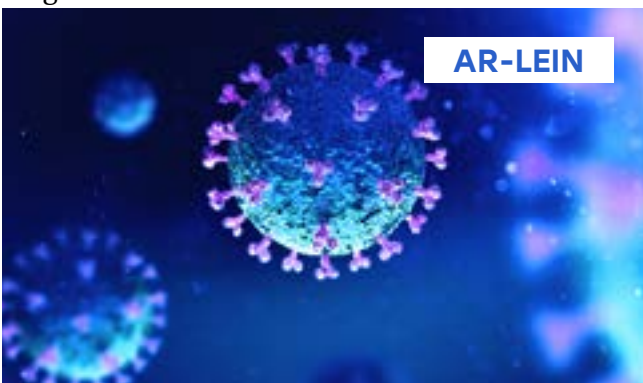


08-06-2022
2:00pm-3:00pm

Mwy

Gofal Sylfaenol Gwyrddach: sut gall gofal sylfaenol a chymunedol ddechrau'r daith tuag at gynaliadwyedd amgylcheddol a datgarboneiddio?

A oes gennych chi ddiddordeb yn deall y berthynas rhwng newid hinsawdd a gofal iechyd? Bydd y weminar hon, wedi ei harwain gan yr Is-adran Gofal Sylfaenol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn rhoi cefndir i'r cyd-destun deddfwriaethol a pholisi presennol yng Nghymru mewn perthynas â datgarboneiddio.



06-07-2022
2:00pm-3:00pm

Mwy

Pandemig COVID-19 yng Nghymru: Bod yn agored i niwed dro ar ôl tro

Yn y weminar hon byddwn yn clywed gan dîm Prifysgol Abertawe oedd yn rhan o gonsortiw m o 16 o bartneriaid ac yn arwain astudiaeth COVINFORM yng Nghymru.

[See all events](#)



15-06-2022
2:00pm-3:00pm

Mwy

Gwaith teg ar gyfer iechyd, lles a thegwch – beth ddylem ni ei wneud? Argymhellion gan banel arbenigol

Bydd aelodau'r panel yn trafod eu safbwyntiau ar ganfyddiadau eu gwaith ar Adroddiad Gwaith Teg ar gyfer Iechyd, Lles a Thegwch. Ymunwch â ni ar gyfer y mewnwelediad unigryw hwn a'r cyfle i gyfrannu at y drafodaeth.



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.

Topics

[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

Next Issue

GIG Gwyrdd

