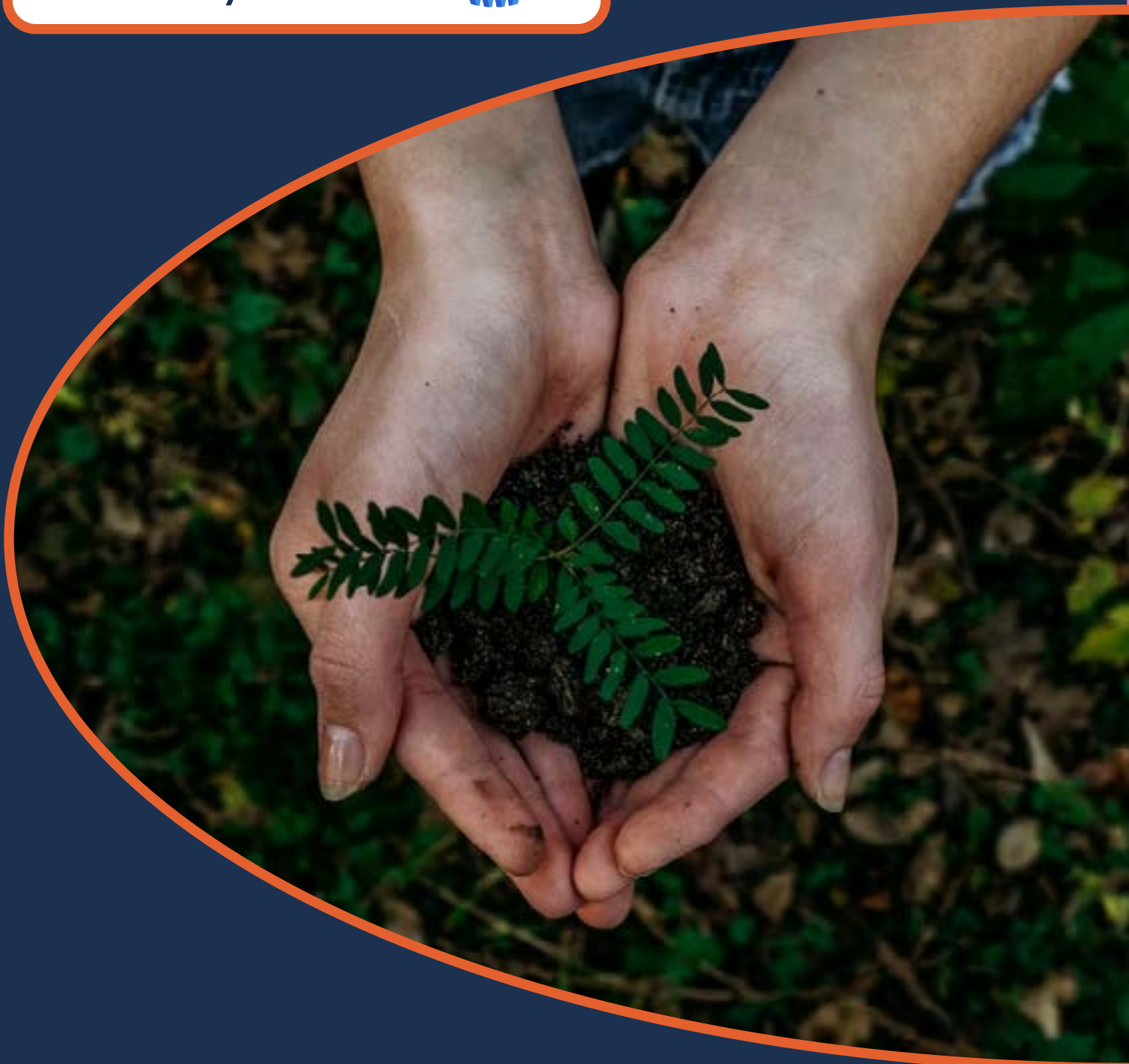


**Rhwydwaith Iechyd  
Cyhoeddus Cymru  
Public Health  
Network Cymru**



**GIG Gwyrdd  
Mehefin 2022**

# Croeso

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

Yn dilyn ein gweminar ddiweddar ar Ofal Sylfaenol Gwyrddach, mae'r e-fwletin yma'n cynnwys gwybodaeth am fentrau sydd yn canolbwyntio ar y berthynas rhwng newid hinsawdd a gofal iechyd. Mae'n amlinellu rhai o'r newidiadau ymarferol ar gyfer y rheiny sy'n gweithio mewn gofal sylfaenol a chymunedol i wella ymarfer o ddydd i ddydd yn ymwneud â chynaliadwyedd amgylcheddol.

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 [@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

Penawdau

4

Podlediad

9

Fideos

10

Newyddion

11

Pynciau

12

Rhifyn Nesaf

13

# Penawdau

## Iechyd Gwyrdd Cymru

Mae [Green Health Wales](#) yn rhwydwaith o weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar draws Cymru sy'n cydnabod bod yr argyfwng hinsawdd ac ecolegol yn argyfwng iechyd.

Eu nod yw Cysylltu, Dysgu a Thrawsnewid gwasanaethau gofal iechyd i fod yn ddoeth yn ymwneud â'r hinsawdd. Y weledigaeth yw gofal iechyd cynaliadwy sy'n diogelu iechyd pobl a'r blaned; mae'r ddau yn agos gysylltiedig ac yn cydnabod bod yn rhaid i ofal iechyd chwarae rhan weithredol yn cyfyngu ar y cynnydd mewn tymheredd yn fyd-eang.

## Fframwaith a Chynllun Gwobrwyo Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru

### Awduron:

Angharad Wooldridge, Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Is-adran Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Sian Evans, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Is-adran Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru



Gofal Sylfaenol  
Gwyrddach  
Cymru

Ar 8 Mehefin, cafodd y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, Eluned Morgan AS, y fraint o [lansio Fframwaith a Chynllun Gwobrwyo Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru](#), a ddatblygwyd gan yr Hyb Gofal Sylfaenol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Inodi'r achlysur lansio cenedlaethol, cynhaliwyd gweminar mewn cydweithrediad â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru a fynychwyd gan fwy na 70 o aelodau o'r rhwydwaith. Cafwyd cyflwyniadau gan Lywodraeth Cymru, Y Gymdeithas Fferyllol Frenhinol, SOS-UK/NUS, sawl contractwr gofal sylfaenol a'r Hyb Gofal Sylfaenol. Os gwnaethoch gollu'r digwyddiad ond eisiau gwyllo'r recordiad, gallwch wneud hynny trwy glicio [yma](#). Mae [fideo](#) ardystio arall hefyd ar gael gan y Gweinidog Newid Hinsawdd, Julie James AS.

Mae'r cynllun gwirfoddol bellach yn fyw ac ar gael yn rhad ac am ddim i'r 4 contractwr gofal sylfaenol annibynnol (ymarfer cyffredinol, fferyllfa gymunedol, meddygfeydd gofal sylfaenol, deintyddol ac optometrigr cymunedol).

Datblygwyd y fframwaith mewn cydweithrediad ag amrywiaeth eang o randdeiliaid trwy Grŵp Arbenigol, gyda'r nod o gefnogi meddygfeydd i wella chynaliadwyedd amgylcheddol eu hymarfer o ddydd i ddydd. Mae'r gweithredoedd wedi eu grwpio yn ôl amrywiaeth o gategoriâu fel gwastraff, caffaeliad ac ymddygiad iach, ac yn gymysgedd o weithredoedd clinigol ac anghlinigol.

Bydd gan feddygfeydd cofrestredig hyd at ddiwedd mis Hydref i hunanddewis gweithredoedd o'r fframwaith, dechrau eu gweithredu fel tîm, a chyflwyno tystiolaeth i arddangos cynnydd. Ym mis Tachwedd, caiff y dystiolaeth ei harchwilio a bydd meddygfeydd yn cael eu cydnabod gyda gwobr yn dibynnu ar nifer y gweithredoedd, ac felly'r pwyntiau a gronnwyd. Trwy gydol y cyfnod hwn, bydd yr Hyb Gofal Sylfaenol yn cynnal sesiynau galw heibio rhithiol misol er mwyn cyflwyno ymholiadau, trafod cynnydd a chaniatáu'r meddygfeydd i rannu syniadau.

Os ydych yn gweithio yn un o'r 4 gwasanaeth contractwr gofal sylfaenol, ystyriwch [ymuno](#) am ddim heddiw!

Cysylltwch â: [greenerprimarycare@wales.nhs.uk](mailto:greenerprimarycare@wales.nhs.uk) am unrhyw ymholiadau pellach.

## — Prosiect Garddio Ysbyty Bryn y Neuadd

### *Awdur*

*Trystan Lewis, Rheolwr Prosiect, Ystadau a Chyfleusterau, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr*



Mae tiroedd Ysbyty Bryn y Neuadd o arwyddocâd hanesyddol enfawr yng Ngogledd Cymru. Mae gerddi'r safle wedi'u rhestru ar Gofrestr CADW o Barciau Tirweddau a Gerddi o Ddiddordeb Hanesyddol Arbennig yng Nghymru. Roedd y plasdy a'r ystâd gyfagos yn eiddo i deulu'r Platt ar un adeg, sylfaenwyr yr hyn a ddaeth yn gynhyrchwyr peiriannau tecstilau mwyaf y byd. Roedd eu cyfoeth yn galluogi prynu tir fferm yn Llanfairfechan yn y 1850au ac i greu plasdy a thiroedd godidog. Roedd y plasdy'n cael ei wasanaethu gan fferm sy'n ffinio â'r tir, lle'r oedd gardd furiog a thai gwydr yn darparu amrywiaeth o ffrwythau a llysiau eggsotig, nid yn unig ar gyfer yr ystâd ond hefyd ar gyfer yr ardaloedd cyfagos.

Unwaith eto, mae gan yr ardd furiog gyfle i ffynnu. Mae darn o dir bellach yn cael ei adfer, o gae o ddrain, mewn i gyfleuster garddio gweithredol a bywiog. Mae hyn yn cynnwys ystafell ddsbarth awyr agored, meinciau, tai gwydr, gwelyau uchel, mannau tyfu llysiau a ffrwythau, ac ardaloedd blodau gwylt. Mae hyn wedi'i ariannu drwy amrywiaeth o grantiau, gan gynnwys pecyn Gardd Tyfu Bwyd Cadwch Gymru'n Daclus, a'i ddarparu gyda chymorth Elfennau Gwylt fel partner trydydd sector, sydd â'r profiad o ddatblygu gerddi cymunedol gweithredol yn yr ardal.

Nod y prosiect hwn yw cynyddu'r cyfleusterau sydd ar gael ar gyfer gweithgareddau awyr agored yn Ysbyty Bryn y Neuadd, sy'n cynnig mwy o opsiynau i wasanaethau ar y safle ar gyfer darparu gofal i'w cleientiaid a'u staff mewn amgylchedd naturiol hardd. Ar hyn o bryd mae cleientiaid o Uned Diogelwch Canolig Tŷ Llywelyn a Gwasanaeth Anafiadau'r Ymennydd yn cymryd rhan yn y cynllun. Rhoddir cyfleoedd ychwanegol i'r cleientiaid dyfu cynnyrch ffres, tra'n hyrwyddo iechyd meddwl a lles cadarnhaol, cefnogi adsefydlu ac annog gweithgarwch corfforol. Wrth gymryd rhan yn yr ardd, mae'r cleientiaid hefyd yn gallu ennill achrediadau gwyrdd fel rhan o'u datblygiad personol.



Mae'r prosiect hwn yn rhan o raglen ehangach Menter Fwyd Bangor, sy'n ceisio plethu nifer o fentrau cyfredol gyda'r nod cyffredin o fynd i'r afael â thlodi bwyd drwy gynlluniau cynhyrchu bwyd a gwastraff bwyd arloesol. Fel rhan o'r rhaglen hon, bydd bwyd ffres a gynhyrchir gan amrywiaeth o grwpiau yn helpu i gynnal gweithdai sgiliau coginio a chaffi hyfforddi wedi'i staffio gan unigolion sy'n byw mewn hosteli i'r digartref ar hyn o bryd, neu sy'n dod drwy raglen adsefydlu cyffuriau ac alcohol. Mae pob cam yn y cylch yn darparu cyfleoedd i wella rhagolygon cyflogaeth drwy gyfleoedd i wirfoddoli, cael mynediad at hyfforddiant galwedigaethol, a chael gwaith parhaol.

Mae adborth llafar gan gleientiaid sy'n ymwneud â'r cynllun ar hyn o bryd yn gadarnhaol iawn, ac mae wedi cynnwys unigolion yn ennill 'ymdeimlad o bwrpas', 'teimlo'n fwy hyderus yn fy ngallu fy hun', 'mwynhau bod allan yn yr ardd, yn yr haul' a 'gwrando ar yr adar mor heddychlon'.

Mae'r prosiect yn unigryw gan ei fod wedi'i wreiddio o fewn y Bwrdd Iechyd, ond mae'n cefnogi'r strategaeth economi gylchol, yn mynd i'r afael â'r agenda dad-garboneiddio, yn hyrwyddo iechyd a lles staff a chleifion, yn cefnogi pob agwedd ar Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, gan fynd i'r afael â nifer o ffactorau economaidd-gymdeithasol allweddol ar yr un pryd. Beth sydd yn anhygoel, yw bo'r nod gwreiddiol o greu cyflogaeth a chyflenwi cynnyrch ffres i'r ardaloedd cyfagos yn parhau, gan addasu hafan o'r bedwaredd ganrif ar bymtheg yn brosiect ar gyfer yr 21ain ganrif y gall y GIG fod yn falch ohono.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch [trystan.lewis@wales.nhs.uk](mailto:trystan.lewis@wales.nhs.uk)

# —Ymchwiliad i Ddeilliannau Gwastraff Deunydd Pacio Meddygol, yr Heriau a'r Cyfleoedd ar gyfer Lleihau ac Ailgylchu

*Awduron: Dario Owens, Ymgeisydd Doethuriaeth; Sandra Esteves, Athro Technoleg Biobroses; Joyce Kenkre, Athro Gofal Sylfaenol, Prifysgol De Cymru (USW); Dr Tom Powell, Rheolwr Arloesi, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (CTMUHB).*

Y GIG yw cyflogwr mwyaf y DU ac yn y degawd diwethaf, gwelwyd cynnydd parhaus mewn gwastraff deunydd pacio. Mae Covid19 wedi gwaethygu'r gwastraff ymhellach ac wedi cynyddu'r defnydd o wasanaethau sterileiddio a golchi mewnol. Yn ôl [Dogfen Panel Arbenigol Sero Net y GIG \(2020\)](#), roddodd gyfrif manwl o'r GIG, daeth dau darged i'r amlwg ar gyfer y GIG (allyriadau y mae'r GIG yn eu rheoli'n uniongyrchol neu'r rhai y gall y GIG ddylanwadu arnynt): sero net erbyn 2040 (gostyngiadau o 80%). Cam a nodwyd fydd yn galluogi datgarboneiddio yw trwy weithio gyda'u cyflenwyr i sicrhau eu bod i gyd yn bodloni neu'n mynd y tu hwnt i'w hymrwymiad i allyriadau sero net erbyn diwedd y degawd.

Mae lleihau gwastraff wedi cael ei nodi hefyd fel maes pwysig ar gyfer caniatáu datgarboneiddio ar gyfer y GIG ac mae hyn yn gysylltiedig ag Addewid y GIG i Leihau Plastigau. Mae polisïau a thargedau eraill yn cynyddu'r pwysau i leihau gwastraff deunydd pacio, fel Cyfrifoldeb Estynedig Cynhyrchwyr ac Ymrwymiad Plastig y DU. Mae deilliannau deunydd pacio a data meintioli yn ymwneud â'u ffawd o ran strategaethau gwaredu neu ailgylchu yn brin fodd bynnag, ac felly'n cyfyngu ar y gallu i ddeall pa mor fawr yw'r broblem a beth yw'r heriau a'r cyfleoedd ar gyfer y ffrydiau gwastraff.

Mae Ysgoloriaeth Ymchwil PhD a ariennir gan Thermal Compaction Group (TCG) a Chronfa Gymdeithasol Ewrop trwy KESS 2 a hefyd mewn cydweithrediad â CTMUHB, yn archwilio deilliannau gwastraff deunydd pacio meddygol nad ydynt yn beryglus o'r GIG ac yn sefydlu statws, heriau a chyfleoedd ar gyfer lleihau gwastraff ac ailgylchu.

Mae'r prosiect wedi sefydlu bylchau mewn gwybodaeth a data; mae wedi dechrau meintioli deilliannau gwastraff o finiau ailgylchu gwastraff meddygol sydd newydd eu gweithredu. Mae astudiaethau arsylwi wedi cael eu cynnal yn archwilio methodolegau, arferion ac ymddygiad gwaredu/ailgylchu rhagnodedig mewn tri ysbyty. Rhoddodd meintioli a dadansoddi'r canlyniadau dystiolaeth o fuddion economaidd ac amgylcheddol gwahanu gwastraff y gellir ei ailgylchu.

Gan weithio ymhellach gyda'r tîm arloesi yn CTMUHB, mae'r potensial ar gyfer ailgylchu ac ailddefnyddio cynnyrch podiatreg ac anadlol amrywiol yn cael ei archwilio. Mae'r ysgoloriaeth ymchwil PhD yma hefyd yn cydweithredu gyda phrosiectau a ariennir gan Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop, Beacon a Ser Cymru BioPol4Life. Mae'r prosiectau hyn yn cyfrannu at bennu nodweddion polymerau, dadansoddi cylch bywyd ac astudiaethau sterileiddio ar gyfer opsiynau amrywiol ailddefnyddio ac ailgylchu polymerau. Mae prosiect a ariennir gan Hack Iechyd Cymru newydd gael ei lansio o ganlyniad i'r prosiectau hyn gyda'r nod o werthuso ailddefnyddio, ailgylchu ac ailddylunio esgidiau orthopedig.

Nod y rhain yw cyflwyno argymhellion yn ymwneud â gwastraff plastig meddygol yn seiliedig ar y deilliannau gwastraff yn ogystal â gwerthusiadau'n ymwneud ag opsiynau gwahanu ac ailgylchu gwastraff. Bydd y gwaith y cyflwyno cyfraniadau pwysig i gefnogi sector iechyd mwy cynaliadwy.



# 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](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk)

# Fideos

## Gwyllo ein fideo diweddaraf



Gwaith teg ar gyfer iechyd, lles a thegwch – beth ddylem ni ei wneud?  
Trafododd aelodau'r panel eu safbwyntiau ar ganfyddiadau eu gwaith ar Adroddiad Gwaith Teg ar gyfer Iechyd, Lles a Thegwch.

[Gwyllo](#)

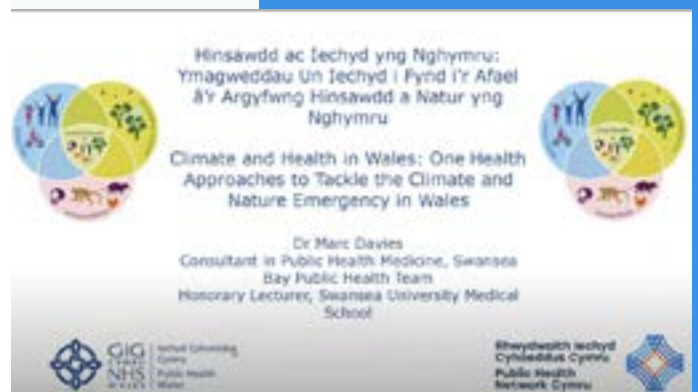
## Mwy o fideos



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

[Gwyllo](#)

[Gweld yr holl fideos](#)



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

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

[Gwyllo](#)

# Newyddion

01-07-2022

**Cyllid grant cymunedau gwydn**

---

[Darllen](#)

30-06-2022

**Offeryn arloesol newydd yn cymhwyso Gwerth Cymdeithasol i wella canlyniadau iechyd cyhoeddus a gwerth am arian**

---

[Darllen](#)

28-06-2022

**Cymru yn treialu cynllun Incwm Sylfaenol**

---

[Darllen](#)

28-06-2022

**Effaith iechyd cyhoeddus pan fydd cyrff cyhoeddus yn ailganolbwyntio ar leihau ac aildefnyddio gwastraff yng Nghymru**

---

[Darllen](#)

21-06-2022

**Y cynllun prydau ysgol am ddim i bawb yn cychwyn cael ei weithredu ym mis Medi**

---

[Darllen](#)

---

[See all news](#)

# 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

## Gwaith teg ar gyfer iechyd, lles a thegwch

Ar gyfer ein e-fwletin nesaf, byddem yn croesawu erthyglau sydd yn edrych ar fentrau neu werthusiadau o fentrau gyda'r nod o gynyddu cyfranogiad mewn gwaith teg yn arbennig. Byddai enghreifftiau yn cynnwys mentrau sydd yn galluogi gweithwyr i:

- ddweud eu dweud a sicrhau cynrychiolaeth ar y cyd
- cael eu gwobrwyo'n deg am y math o waith y maent yn ei wneud
- cael diogelwch swydd a hyblygrwydd
- sicrhau bod eu hawliau'n cael eu cynnal
- cael cyfleoedd ar gyfer mynediad, twf a dilyniant, a
- gweithio mewn amgylchedd diogel, iach a chynhwysol.

