



Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

E-fwletin

Awst 2022

Anghydraddoldebau Iechyd



Croeso

Croeso i rhifyn mis Awst o'r e-fwletin. Mae anghydraddoldebau iechyd yn deillio o amrywiaeth o ffactorau rhyng-gysylltiedig yn cynnwys mynediad at wasanaethau gofal iechyd, ymddygiad yn ymwneud ag iechyd, lles meddwl, cydlyniant cymdeithasol a phenderfynyddion ehangach iechyd fel ansawdd tai, mynediad at waith teg, tlodi ac ansawdd aer.

Mae'r e-fwletin hwn yn cynnwys erthyglau o fentrau ar draws Cymru sydd yn canolbwyntio ar leihau anghydraddoldebau iechyd ar lefel genedlaethol, ranbarthol neu leol.

Penawdau

3

Adnoddau Diweddaraf

17

Pynciau

19

Rhifyn Nesaf

20

Bysell

Ymchwil



Polisi



Ymarfer



Sylwebaeth



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.

Cysylltu â Ni

Drwy anfon e-bost:
publichealth.network@wales.nhs.uk

Write to us
Public Health Network Cymru,
Public Health Wales, Floor 5,
Number 2 Capital Quarter,
Tyndall Street, Cardiff, CF10 4BZ

Tweet us
[@PHNetworkCymru](https://twitter.com/PHNetworkCymru)



Penawdau

Datblygu isadeiledd gwyrdd - mae'n ymwneud cymaint â'r bobl ag y mae â'r lleoedd!

Awdur:

Y Tîm Iechyd a Lles ym Mhrifysgol Glyndŵr Wrecsam



Gall ymgysylltu â mannau gwyrdd gael buddion ar gyfer iechyd a lles cymdeithasol, meddyliol a chorfforol, ond yn anffodus mae cael mynediad i fannau o'r fath yn gallu bod yn gyfyngedig i'r rhai all elwa ohono fwyaf. Mae pobl sy'n profi aml-amddifadedd yn gweld eu hunain yn 'byw, gweithio a chwarae' mewn ardaloedd ble mae mannau gwyrdd yn brin, anniogel a heb gael gofal.

Yn ddiweddar, bu i dîm Iechyd a Lles Prifysgol Glyndŵr werthuso prosiect isadeiledd (GI) gwyrdd tair blynedd, sydd â'r nod o wella mannau gwyrdd mewn dwy o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Ngogledd Cymru. Daeth rhai canfyddiadau hynod o ddiddorol a phwysig i'r amlwg mewn perthynas â dwy agwedd allweddol - y cysyniad o 'isadeiledd gwyrdd' ac 'yr hyn sy'n bwysig' i wirfoddolwyr a rhanddeiliaid yng nghyd destun mannau gwyrdd a glas - a all fod o gymorth i'r rhai sy'n comisiynu a darparu prosiectau GI mewn ardaloedd difreintiedig.

Mewnperthynas â GI fel cysyniad, adlewyrchir dwy brif thema ar draws y ddau ddiffiniad a ddefnyddir yn aml: (1) adnabod hanfod GI fel rhwydweithiau o fannau gwyrdd a glas; a (2) cydnabyddiaeth o'r buddion eang a gysylltir â hwy. Yn ddiddorol, gwelodd y gwerthusiad hwn fod y gwirfoddolwyr a rhanddeiliaid a gyfwelwyd yn cydnabod bod GI yn gymaint i'w wneud â rhwydweithiau o bobl a'u perthynas â lleoedd, ag ydyw â datblygu a chysylltu mannau gwyrdd a glas.

Mae hyn yn awgrymu mai ffordd bwysig ychwanegol o gysyniadu SG yw fel rhwydweithiau o bobl lle mae'r dyhead a'r gallu i warchod a gwella mannau gwyrdd a glas. Efallai y byddai'r rhai sy'n comisiynu a darparu prosiectau GI yn dymuno cynnwys gweithredoedd sy'n ceisio cysylltu, ysbrydoli a galluogi pobl, yn ogystal â gwella mannau ffisegol, er mwyn cael cyfle gwell i sicrhau effaith a budd ystyrlon.

Yn nhermau 'yr hyn sy'n bwysig' i randdeiliaid a gwirfoddolwyr pan mae'n dod i GI, siaradodd y rhai a gyfwelwyd am ddau beth allweddol. Yn gyntaf, roeddent eisiau i bawb gael mynediad hawdd i fathau amrywiol o fannau gwyrdd o safon. Yn anffodus, fodd bynnag, nid oedd hyn yn realiti yn aml gyda llawer o'r rhanddeiliaid a'r gwirfoddolwyr yn nodi problemau gyda sbwriel, baw cŵn, a pharaffernalia cyffuriau yn eu cymunedau, a deallwyd bod hyn yn mynd yn groes i'r anghenion o fewn ardaloedd o amddifadedd. Siaradodd un gwirfoddolwr, er enghraifft, am y 'theori ffenestri wedi torri', sy'n cynnig bod arwyddion gweledol o drosedd, ymddygiad gwrthgymdeithasol ac anhrefn sifil yn creu amgylchedd sy'n annog trosedd ac anhrefn pellach. Yr ail beth pwysig i'r rhanddeiliaid a'r gwirfoddolwyr oedd cael 'dweud eu dweud' ynghylch GI yn eu hardaloedd lleol. Eto, fodd bynnag, gwelodd y rhai a gyfwelwyd fod hyn yn aml ar goll mewn ardaloedd difreintiedig. Canfuwyd fod ymgynghori â'r trigolion gan amlaf yn wael neu'n gyfyngedig, ac roedd nifer yn sôn am y lefel o 'ddrwygdybiaeth' yn y system o ganlyniad i ddefnyddio 'datrysiadau cyflym' a phrosiectau tymor byr er mwyn 'ticio bocsys'.

Yn ffodus, mae modd i'r rhai sy'n comisiynu a darparu prosiectau GI oresgyn y problemau a nodir uchod. Argymhelliad pellach ar sail y gwerthusiad hwn yw i'r rhai sy'n darparu prosiectau GI fuddsoddi amser ar y dechrau i gynnal sgysiau 'yr hyn sy'n bwysig' gyda'r rhai sy'n gysylltiedig, ac fel rhan o hyn, bod nodau, anghenion a phryderon sefydliadau cymunedol a thrigolion yn cael eu hystyried yn ofalus, a bod y gweithredoedd wedi hynny yn cael eu gwneud yn sensitif ac ymatebol i'r rhain. Argymhellir hefyd fod gwaddol y prosiectau yn cael ei ystyried o'r dechrau, gyda mesuriadau megis ymagwedd gefnogol sy'n darparu gwybodaeth, sgiliau ac adnoddau i sefydliadau a thrigolion yn cael eu mabwysiadu o fewn y cymunedau gyda hyn yn cynorthwyo i sicrhau cynnal a chadw a gofalu am y manau gwyrdd yn y tymor hir.

I gael yr adroddiad llawn, e-bostiwch y Prif Ymchwilydd: Sharon.Wheeler@glyndwr.ac.uk

—Chwech mewn deg o bobl yng Nghymru'n dweud bod eu hiechyd wedi gwaethygu oherwydd costau byw cynyddol

Awdur:

Cynghrair Iechyd a Lles Conffederasiwn GIG Cymru



Mae tlodi'n achosi salwch ac afiechyd a dyma pam y daeth 50 o sefydliadau ar draws ieuchyd, tai a gofal cymdeithasol, yn cynnwys colegau brenhinol a grwpiau eiriolaeth cleifion, ynghyd yn ddiweddar i lansio [Cofiwch y Bwlch: Beth sy'n atal newid? – Yr argyfwng costau byw a'r cynnydd mewn anghydraddoldebau yng Nghymru](#).

Daw'r adroddiad hwn wrth i ymchwil ganfod bod 60 y cant o bobl yng Nghymru'n teimlo bod eu hiechyd wedi cael ei effeithio'n negyddol gan y cynnydd yng nghostau byw, yn ôl [Pôl piniwn YouGov a gomisiynwyd gan Goleg Brenhinol y Meddygon \(RCP\)](#). Dros y misoedd i ddod, wrth i gostau byw barhau i gynyddu, bydd cynnydd mewn tlodi ac anghydraddoldeb yn arwain at fwy o straen ar ieuchyd pobl a'r GIG. Mae angen gweithredu wedi ei gydlynw ar draws y llywodraeth arnom i wella bywydau a diogelu gwasanaethau.

Mae papur newydd gan Gynghrair Iechyd a Lles Conffederasiwn GIG Cymru, mewn partneriaeth â'r RCP, wedi galw ar Lywodraeth Cymru i greu cynllun trawslywodraethol i leihau tlodi a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau, darparu mwy o gymorth a chanllawiau manwl ar gyfer sefydliadau

llai ynghylch sut i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau a symleiddio tirwedd gymhleth sydd yn newid yn barhaus gyda channoedd o dargedau a mesurau perfformiad.

Mae anghydraddoldebau ieuchyd – gwahaniaethau annheg y gellir eu hosgoi mewn ieuchyd a mynediad at ofal ieuchyd ar draws y boblogaeth, a rhwng grwpiau gwahanol mewn cymdeithas – wedi bod yn broblem yng Nghymru ers amser, ond mae pandemig COVID-19 a chostau byw cynyddol wedi eu gwaethygu.

Mae cyflyrau anadlol fel asthma a COPD yn cael eu gwaethygu'n aml gan lygredd aer neu gyswllt â llwydni mewn tai o ansawdd gwael. Yn ddiweddar, [rhybuddiodd elusen cwnsela ar ddyledion](#) fod cyfran y bobl sydd ag ôl-ddyledion gyda'u biliau ynni yng Nghymru yn waeth nag unrhyw ran arall o'r DU, sydd yn gwthio pobl i mewn i argyfwng ieuchyd meddwl. Dyma pam y mae'r Cynghrair yn galw am weithredu trawslywodraethol i leihau anghydraddoldebau a mynd i'r afael â thair gwael, ansawdd bwyd, diogelwch cymunedol, incwm isel, tlodi tanwydd, hiliaeth a gwahaniaethu, cysylltiadau trafniadaeth gwael a llygredd aer, llawer ohonynt y tu hwnt i gylch gorchwyl ieuchyd a gofal cymdeithasol.

Cipolwg ar anghydraddoldebau

- Mae anghydraddoldebau iechyd yn costio £322 miliwn bob blwyddyn i GIG Cymru ([Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)).
- Mae gan Gymru bellach y gyfradd tlodi plant waethaf o holl wledydd y DU ar 31% ([End Child Poverty](#)).
- Mae un mewn deg o aelwydydd Cymru yn byw mewn tai anniogel ([Sefydliad Bevan](#)).
- Mae pobl yng Nghymru'n wynebu risg uwch o farw mewn tlodi nag unrhyw wlad arall yn y DU ([Marie Curie](#)).
- Mae bron 60% o oedolion yng Nghymru'n byw gyda bod dros bwysau neu ordewdra ([Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)).
- Mae cost gymdeithasol lawn gordewdra i Gymru tua £3 biliwn y flwyddyn ([Frontier Economics](#)).
- Mae 12% o aelwydydd Cymru o leiaf un mis ar ei hôl hi gyda bil ([Sefydliad Bevan](#)).
- Mae tlodi plant wedi cynyddu mewn 20 o'r 22 awdurdod lleol dros y 5 mlynedd diwethaf ([End Child Poverty](#)).

Mae hanner yr holl blant mewn teuluoedd unig riant yn y DU bellach yn byw mewn tlodi cymharol ([IFS](#)).

Ynglŷn â'r awduron : Mae [Cynghrair Iechyd a Lles Confederasiwn GIG Cymru](#) yn cynnwys dros 70 o sefydliadau iechyd a gofal o Golegau Brenhinol, sefydliadau'r trydydd sector a sefydliadau gofal cymdeithasol, a chafodd ei sefydlu yn 2015 i drafod prif flaenoriaethau a meysydd polisi. Mae'r is-grŵp ar anghydraddoldebau iechyd yn cael ei gadeirio gan [Goleg Brenhinol y Meddygon](#) a [Tai Cymunedol Cymru](#). #EverythingAffectsHealth

—Y methiant i fynd i'r afael â'r Ddeddf Gofal Gwrthgyfartal yng Nghymru

Awdur:

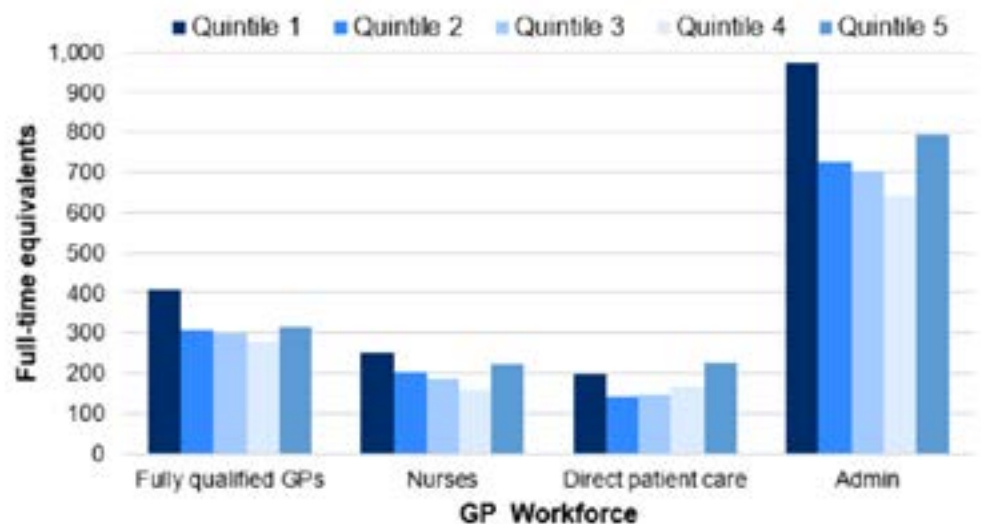
Dr Kathrin Thomas, Ymarferydd Cyffredinol ac Ymgyngorydd Iechyd y Cyhoedd



Gall a dylai'r system gofal iechyd gyfrannu at leihau anghydraddoldebau yng nghanlyniadau iechyd y boblogaeth. Gall ychwanegu tegwch (o ran mynediad, maint ac ansawdd) leddfu effaith penderfynyddion ehangach iechyd sydd wedi eu dosbarthu'n anghyfartal. Pan na fyddwn yn gwneud hyn, y canlyniad yw bod “argaeledd gofal meddygol da yn tueddu i amrywio'n wrthgyfartal gyda'r angen amdano yn y boblogaeth y mae'n ei gwasanaethu”, a ddiffinnir fel y Ddeddf Gofal Gwrthgyfartal gan Julian Tudor Hart. Mae ymyriadau'r GIG sy'n lleihau annhegwch mewn iechyd ar lefel poblogaeth yn cael eu cyflwyno'n bennaf trwy ofal sylfaenol.

Mae un adroddiad newydd (1) o uned ystadegau Llywodraeth Cymru wedi taflu goleuni ar ddyrannu gwasanaethau gofal sylfaenol yn ôl angen. Mae'n amlwg nad ydym yn gwneud hyn. Byddai rhywun yn disgwyl mwy o feddygon teulu a staff lle mae'r angen yn fwy. Ond mae niferoedd tebyg o feddygon teulu ar draws cwintelau amddifadedd, ac mae dosbarthiad annheg iawn o ran staff gofal cleifion uniongyrchol.

Amddifadedd yw un o brif sbardunau baich gwaith. Mae dyn cyffredin mewn ardal ddiffreintiedig yn datblygu iechyd gwael o 54 oed am yr 20 mlynedd nesaf, bydd dyn cyffredin mewn ardal gefnog yn iach hyd at 68 oed, ac yna'n datblygu iechyd gwaeth am 14 mlynedd (2) yn unig. Mae hyn yn cael effaith ENFAWR ar faich gwaith meddygol teulu mewn ardaloedd llai cefnog.



Source: Welsh Index of Multiple Deprivation, NHS Shared Services Partnership, Wales National Workforce Reporting System

Mae angen newid sylfaenol o ran dyraniad adnoddau gofal sylfaenol

Mae'r rhan fwyaf o'r gweithlu'n cael eu cyflogi gan Contract Annibynnol meddygon teulu sydd wedi ei gomisiynu gan Lywodraeth Cymru trwy contract a gytunir gan BMA Cymru. Nid oes dulliau digonol gan y system hon i baru adnoddau â baich gwaith.. Nid oes gan gyllid clwstwr (Cydwethredol bellach) lawer o ddulliau, os o gwbl, i ddsbarthu baich gwaith yn ôl angen.

Ni weithredwyd ar alwadau am Strategaeth Anghydraddoldebau Iechyd (3), ac mae ceisiadau blaenorol i fynd i'r afael â'r Ddeddf Gofal Gwrthgyfartal wedi cael eu lleoleiddio ac nid ydynt wedi gallu dangos yr effaith ddisgwyliedig (4).

A ydym yn anwybyddu'r mwyaf anghenus wrth i'w Meddygfeydd foddi'n dawel tra bod y rheiny yn yr ardaloedd mwyaf cefnog yn llwyddo i arnofio o drwch blewyn?

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Kathrin Thomas, Kathrin.thomas@nhs.net, 07802 418120

1 [General practice and primary care cluster population and workforce by deprivation](#): ar 31 Rhagfyr 2021
Adroddiad yn crynhoi'r ffordd y gellir mesur amddifadedd mewn gofal sylfaenol a sut mae'r gweithlu'n gwahaniaethu yn ôl lefel amddifadedd cymharol. 28 Gorffennaf 2022 cyrchwyd 16/8/2022

2 [Health state life expectancies by national deprivation quintiles, Wales: 2018 to 2020](#) Disgwyliad oes a'r blynyddoedd y disgwylir byw mewn iechyd "Da" ac yn rhydd rhag anabledd gan ddefnyddio mynegai amddifadedd cenedlaethol i fesur anghydraddoldeb economaidd-gymdeithasol yng Nghymru. Cyhoeddwyd 25 Ebrill 2022 Cyrchwyd 16.8.2022

3 [Making the difference: Tackling health inequalities in Wales](#), Confederasiwn GIG Cymru ar ran 36 o sefydliadau yng Nghymru Ebrill 2021 Cyrchwyd 16.8.22

4 [Inverse Care Law Programme Update Report](#) Byrddau Iechyd Cwm Taf ac Aneurin Bevan Mehefin 2022 Cyrchwyd 16/8/2022

Community Wellness Company Sir y Fflint



Awduron

Nan Pickering, Arweinydd Adrodd Storiâu a Chyfathrebu, Community Wellness Company (nanpickering@yahoo.co.uk) a Hannah R. Williams, Swyddog Ymchwil, Comisiwn Bevan ([Hannah.williams@swansea.ac.uk](mailto:williams@swansea.ac.uk))



Comisiwn Bevan Commission

Mae'r Community Wellness Company yn Fenter Gymdeithasol Iechyd a Lles wedi ei lleoli yn Sir y Fflint, sydd yn cael ei rhedeg gan dîm sydd yn gwneud creadigrwydd yn ganolog i bopeth y mae'n ei wneud. Dechreuodd eu stori ar Lannau Dyfrdwy gyda'r nod o adeiladu pontydd: rhwng pobl a chymunedau; prosiectau lles a gwirfoddolwyr; a chenhadaeth y cwmni a gwneuthurwyr polisïau. Ers mis Rhagfyr 2021, maent wedi bod yn gweithio mewn lleoliadau cymunedol yn canolbwyntio ar y rheiny sydd wedi cyrraedd argyfwng, yn cynnwys pobl yn profi digartrefedd a chydag anghenion cymdeithasol, emosiynol a seicolegol cymhleth.

Dywedodd y sylfeinydd Karen Sankey, "Mae gan bob un ohonom yr hawl i fywyd iach ac ystyrllon. Yn y Community Wellness Company, rydym yn cefnogi pobl i gyflawni'r nod honno, yn arbennig y rheiny â'r angen mwyaf. Trwy gyd-ddylunio a chyflwyno prosiectau lles lleol wedi eu harwain gan gymunedau, rydym yn credu'n gryf y gallwn newid y byd un gymuned ar y tro. Rydym yn annog pawb i ddod o hyd i'w llais a'u cynorthwyo i fod yn gyfrannwr gweithredol. Caiff pawb eu gwerthfawrogi ac mae pawb yn gyfartal, mewn diwylliant o dosturi, derbyn a chysylltu. Rydym yn cydnabod bod gennym i gyd ein brwydrau a'n dioddefaint, ac mae gan bob un ohonom sgiliau, cryfderau a stori i'w dweud. Agwedd anhygoel o hynny yw bod y rheiny y gwnaethom eu cefnogi gyntaf bellach yn dod yn aelodau o'n tîm cynyddol."

Mae'r tîm yn gweithio'n galed i ymgysylltu, cefnogi a gofalu am y mwyaf agored i niwed a'r rheiny ag anghenion cymhleth, gan gynnig ymagwedd wedi ei harwain gan y gymuned, yn canolbwyntio ar les cyn salwch ac adferiad ar ôl trawma. Gan ddefnyddio dulliau cydgynhyrchiol, maent yn canfod beth sydd yn bwysig i'r unigolyn a'u cynorthwyo i'w gyflawni. Mae'n galluogi'r tîm i greu penodau newydd ym mywydau pobl.

Mewn sesiynau cymunedol gan ddefnyddio ymagwedd hyfforddi, mae'r tîm yn datblygu perthynas therapiwtig, yn darparu gwiriadau iechyd a lles a chynghor; ac yn cynnig therapiâu holistaidd a seicolegol. Maent hefyd yn angerddol am annog hunanfyneiant a llais. Mae hyn yn cynnwys hwyluso dweud straeon, siarad yn gyhoeddus, ysgrifennu caneuon a sesiynau canu. Y nod yw gwella hunanhyder, creu teimlad o berthyn, ac annog pobl i sylweddoli bod ganddynt ddewisiadau ac y gallant 'newid y naratif' yn ymwneud ag iechyd a gofal cymdeithasol a chymorth addysgol, ond hefyd amgyffrediad cymdeithas ehangach hefyd.

Mae John yn alcoholig sydd yn gwella. Dywed fod yfed wedi arwain at ddigartrefedd a byw yng Nghanolfan Glanrafon, y mae Cyngor Sir y Fflint yn berchen arni ac sydd yn cael ei rhedeg gan y Wallich. Cyfarfu John â'r tîm pan oeddent yn cynnal diwrnodau lles yn y ganolfan. Dywed John, "Roedd cyfarfod â nhw yn achubiaeth. Roeddwn mewn lle tywyll iawn – roeddwn yn teimlo nad oed gen i unrhyw beth ar ôl. Nid oeddwn yn gwybod ble i droi na beth oedd pwrpas bywyd. Fe wnaeth Community Wellness fy achub a rhoi gobaith i mi. Fe wnaethant ofyn i mi weithio gyda nhw, yn gwneud prosiectau cerddoriaeth a chelf amrywiol. Roedd cael rhywun yn gwrando arnaf yn beth mawr i mi oherwydd roeddwn wedi bod yn byw mewn swigen am amser hir.

Rwyf bellach yn un o'r tîm. Mae'r prosiectau yr wyf yn gweithio arnynt yn gyffrous iawn. Mae'n lechen lân ac yn bennod newydd sbon i mi".

Ychwanegodd Karen, "Diolch i'r holl bartneriaid sydd wedi cefnogi ein prosiectau peilot eleni. Diolch arbennig i'n partneriaid strategol, Cyngor Sir y Fflint a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr am ariannu'r cynlluniau peilot ac i'r Wallich ac Eglwys Rivertown yn Shotton am eu cymorth yn eu cynnal. Ein cenhadaeth yn Community Wellness yw canfod yr amodau, yr offer a'r sgiliau sydd eu hangen arnom, nid yn unig i oroesi yn ein cymdeithas heriol, hierarchaidd ac anghyfiawn, ond i flodeuo a ffynnu."

Manylion cyswllt: Dr Karen Sankey, Sylfaenydd a Hyrwyddwr Gweledigaeth, Community Wellness Company karen@kswellness.co.uk a Dr Tom Howson, PhD, Arweinydd Arloesi, Comisiwn Bevan t.e.howson@swansea.ac.uk

Cefnogir y Community Wellness Company gan Gomisiwn Bevan fel rhan o Raglen Enghreifftiol Bevan.

Ambiwlan Sant Ioan Cymru



Awduron

Rebekah Burns a Rhys Williams, Ambiwlan Sant Ioan Cymru



Yn Ambiwlan Sant Ioan Cymru, rydym yn darparu bathodynau ar gyfer 'Badgers' (5-11) a Chadetiaid (11-18), yn ogystal â grwpiau ar gyfer myfyrwyr prifysgol ac oedolion ifanc.

Gyda ffocws ar gymorth cyntaf, rydym yn cynnig amrywiaeth eang o gyfleoedd a phrofiadau dysgu ymgysylltiol. O gadw pobl yn ddiogel yn gwirfoddoli mewn digwyddiadau bach a mawr, i sesiynau rheolaidd lle gall plant ddysgu am amrywiaeth o destunau, o wyddoniaeth i feddyliau iach a chydberthynas, a gweithredu cymunedol i hawliau plant.

Fel y nodwyd yn ein [dogfen Strategaeth 2025](#), rydym yn cynyddu mynediad i'n gwasanaethau ar gyfer y cymunedau mwyaf difreintiedig yng Nghymru i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ac effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE). Mae anghydraddoldebau iechyd daearyddol ac ACE yn arwain at fwy o siawns o gyflyrau fel strôc, clefyd y galon a diabetes. Mae cymorth cyntaf yn y cymunedau hyn felly yn hanfodol i gynyddu'r siawns o oroesi yn ystod argyfyngau meddygol.



Trwy dargeddu cymunedau lle mae'r anghydraddoldebau hyn fwyaf mynych, ein nod yw creu byddin o achubwyr bywyd ifanc all ymateb yn gyflym ac yn effeithiol mewn argyfwng. Rydym yn clywed straeon diddiwedd o'r ffordd y mae'r sgiliau yr ydym yn eu dysgu i'n pobl ifanc yn eu galluogi i weithredu mewn sefyllfaoedd achub bywyd, fel Harry, 'Badger' oedd yn gallu achub ei dat-cu pan ddechreuodd dagu, ar ôl dysgu beth i'w wneud wythnosau yn unig cyn hynny.

Yn ogystal â sgiliau cymorth cyntaf hanfodol, bydd ein plant a'n pobl ifanc hefyd yn cael cyfleoedd gwych i ddatblygu'n bersonol, yn gymdeithasol ac yn broffesiynol.

Trwy ddarparu dealltwriaeth well o anghydraddoldebau iechyd, ein nod yw gwella lles ein plant a'n pobl ifanc, tra'n rhoi'r wybodaeth iddynt i achub bywydau a rhoi cyfleoedd ar gyfer gweithredu cymunedol, gan eu llywio tuag at yrfaedd mewn iechyd a gofal cymdeithasol.

Ni yw elusen cymorth cyntaf blaenllaw Cymru. Dysgwch fwy am y gwaith yr ydym yn ei wneud, yn cynnwys ein rhaglenni ieuencid, yn sjacymru.org.uk

Prosiect CHOICE – Sicrhau ymreolaeth atgynhyrchiol ar gyfer ein grwpiau mwyaf agored i niwed.



Awdur

Julie McDonald, Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf
University Health Board

Mae grwpiau sydd wedi eu hallgáu yn gymdeithasol ac sydd yn agored i niwed yn ei chael hi'n fwy anodd cael mynediad at wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol a chyfleodd i wella eu hiechyd a'u lles¹ yn aml. Mae cyngor, cymorth, gwybodaeth ac ymgysylltu â gwasanaethau mewn perthynas ag iechyd a gofal cymdeithasol yn fwy cymhleth yn aml. Mae ymchwil yn cadarnhau'r angen am ataliaeth ac ymyrraeth gynnar a gwell mynediad ar gyfer unigolion sydd yn debygol o gael eu niweidio gan allgáu, yn aml oherwydd profiadau bywyd a ffactorau risg amrywiol⁽¹⁾.

Gall mynediad annheg at wasanaethau arwain at anghydraddoldebau iechyd ymysg grwpiau penodol sydd yn cael llai o ofal mewn perthynas â'u hanghenion, neu ofal mwy amhriodol nag eraill. Mae hyn yn aml yn arwain at brofiadau, canlyniadau a statws iechyd gwaeth. Mae mynediad at yr ystod lawn o wasanaethau sydd yn gallu gwella iechyd a gofal cymdeithasol yn cynnwys mynediad at ymyriadau ataliol a gwasanaethau cymdeithasol, yn ogystal â gofal iechyd sylfaenol ac eilaidd ⁽²⁾

Mae gan Pen-y-bont ar Ogwr, Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf rai o'r cyfraddau uchaf o fabanod sydd yn destun achosion gofal yn y DU ⁽³⁾. Yn ogystal â'r costau ariannol, mae hyn yn cael effaith sylweddol, gydol oes ar les plant a theuluoedd. Sefydlwyd Prosiect CHOICE i nodi a gweithio'n uniongyrchol gyda menywod a'u partneriaid sydd mewn perygl o'u plant yn mynd i ofal ar enedigaeth neu yn ystod babandod. Gwasanaeth ymyrraeth gynnar gwario i arbed yw prosiect CHOICE sydd yn gallu torri'r cylch yma'n uniongyrchol a helpu i leihau'r galw presennol ac yn y dyfodol ar wasanaethau cyhoeddus, gan gynorthwyo menywod a'u partneriaid i wneud dewisiadau ymreolaethol gwybodus mewn perthynas â'u hiechyd atgenhedlol, cyn bod ymyriadau mwy costus a chymhleth yn angenrheidiol.

Cafodd cyllid i sefydlu Prosiect CHOICE ei sicrhau trwy ffrwd cyllid Ataliaeth a'r Blynyddoedd Cynnar Llywodraeth Cymru. Galluogodd y cyllid hwn raglen beilot 3 blynedd i ddechrau ar 1 Ebrill 2020. Gan ddefnyddio ymagwedd clinig mewn bocs, mae CHOICE yn dod â phartneriaid iechyd a gofal cymdeithasol allweddol ynghyd i ymgysylltu'n uniongyrchol ag aelodau mwyaf agored i niwed ein cymunedau. Mae'r prosiect yn gweithio gyda chleientiaid, heb feirniadu i'w grymuso i benderfynu ar y llwybr gofal gorau drostynt eu hunain. Nod prosiect CHOICE yw chwalu unrhyw rwystrau canfyddedig a gweithio gyda chleientiaid fel partner yn eu gofal.

Hyd yn hyn mae Prosiect CHOICE wedi ymgysylltu 731 o gleientiaid ac mae Dadansoddiad o Ganlyniad Cost a gynhaliwyd yn ddiweddar wedi cadarnhau mai'r gost ar gyfartaledd fesul cleient yw £89.38 yn unig, cyfran fach iawn o gost ymyriadau eilaidd, mwy cymhleth.

Mae'r tîm yn ceisio sicrhau buddsoddiad parhaus i ddiogelu dyfodol y prosiect ar gyfer ei gleientiaid a'i staff.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Julie McDonald, Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd; julie.mcdonald@wales.nhs.uk

1) Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield (2019). Born into care: newborns and infants in care proceedings in Wales. <https://www.nuffieldfjo.org.uk/resource/born-into-care-wales>

2) Cronfa'r Brenin (2020). What are health inequalities? What are health inequalities? | The King's Fund ([kingsfund.org.uk](https://www.kingsfund.org.uk))

3) Stats Cymru 2021. (Ar-lein). Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Childrens-Services/Children-Looked-After/childrenlookedafterat31march-by-localauthority-gender-age>

Cofrestr Cyfoeth Naturiol Cymru yn ystyried bregusrwydd cymdeithasol cymunedau lle mae perygl o lifogydd

Awdur
Cyfoeth Naturiol Cymru



Mae'r perygl o lifogydd yn bryder cynyddol yng Nghymru, yn arbennig ers y llifogydd dinistriol a achoswyd gan Storm Christoph ac Arwen yn 2021. Disgwylir i'r boblogaeth sydd mewn perygl o gyswllt â llifogydd gynyddu dros amser o ganlyniad i newid ym maint y boblogaeth, defnydd o dir a'r hinsawdd ([UK Climate Risk](#)).

Amcangyfrifir bod eiddo sydd mewn perygl o lifogydd yng Nghymru fel a ganlyn:

- 70,822 o lifogydd llanw a'r môr
- 90,089 o lifogydd afonydd
- 129,933 o lifogydd dŵr wyneb a dyfrffyrdd bach ([Asesu Perygl Llifogydd Cymru \(FRAW\), 2019](#))

Mae pob math o lifogydd yn cynnwys perygl i fywyd. Mae effeithiau iechyd a lles hirdymor fel arfer oherwydd:

anafiadau, heintiau a chlefydau, effeithiau ar iechyd meddwl, amharu ar wasanaethau

Mae llai o ddealltwriaeth o'r effeithiau tymor hwy a gallant ddeillio o effaith: niwed i gartrefi, colli cyfleustodau domestig, gorfod symud allan

Cofnododd astudiaeth gan Public Health England (PHE) gysylltiad sylweddol rhwng adleoli oherwydd llifogydd a symptomau iselder, gorbryder a straen wedi trawma ([PHE, 2020](#)).

Mae'r perygl o lifogydd hefyd yn rhyngweithio ag anghydraddoldebau iechyd ([Sefydliad Iechyd y Byd \(WHO\), 2022](#)). Canfu adroddiad gan Sefydliad Joseph Rowntree 2017 ([JRF, 2017](#)) fod mwy o gynrychiolaeth o gymdogaethau sydd yn agored i niwed yn gymdeithasol mewn ardaloedd â thuedd o lifogydd llanw. Mae rhannau penodol o gymdeithas â llai o allu i ymdopi ag effeithiau llifogydd; y mwyaf agored i niwed yw'r bobl ifancaf, yr henoed a'r anabl neu bobl sydd eisoes ag iechyd gwael. Er mwyn rheoli'r perygl o lifogydd a helpu i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau iechyd cysylltiedig, mae Cyfoeth Naturiol Cymru wedi datblygu'r Gofrestr Cymunedau mewn Perygl (CaRR) sydd yn galluogi lefel a dosbarthiad y perygl o lifogydd i gael ei feintio ar draws Cymru. Mae'r CaRR yn defnyddio cyfrifiad yn seiliedig ar berygl llifogydd, bregusrwydd cymdeithasol pobl a'r ardal a ffactorau eraill. Cymerir y fethodoleg a ddefnyddir o ymchwil a wnaed gan Adran yr Amgylchedd, Pysgodfeydd a Materion Gwledig (Defra) yn 2006.

Mynegai Bregusrwydd Llifogydd y Gymdogaeth (SFVI) yw un o'r setiau data a ddefnyddir yn y cyfrifiad. Mae'r SFVI yn fynegai cyfansawdd yn seiliedig ar dri dangosydd amddifadedd cymdeithasol (salwch hirdymor, rhieni sengl a'r henoed) a phedwar dangosydd amddifadedd ariannol (perchnogaeth cartref a char, diweithdra a gorbloblogi). Caiff y sgôr wedyn eiATEGOREIDDIO mewn 5 band. Mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn defnyddio'r CaRR i helpu i flaenoriaethu ymyriadau rheoli'r perygl o lifogydd, yn cynnwys buddsoddi mewn cynlluniau llifogydd newydd a chynnal isadeiledd presennol llifogydd.

Mae Llywodraeth Cymru'n defnyddio CaRR fel mesur i flaenoriaethu buddsoddi, fel rhan o'u methodoleg sgorio ynghyd â'r hanes diweddar o lifogydd yn yr ardal benodol a buddion eraill y gallai prosiect eu cyflwyno.

Ein nod yw cael rôl alluogi i helpu'r rheiny sydd mewn perygl i gynyddu eu hymwybyddiaeth a'u cadernid o ran llifogydd trwy ddarparu data, gwybodaeth a chyngor ategol yn ogystal â gweithio gyda phartneriaid trwy gydweithredu gyda Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus trwy Ddatganiadau Ardal a'r asesiadau a'r Cynlluniau Lles.

Mae mwy o wybodaeth am y perygl o lifogydd yng Nghymru ar gael ar ein gwefan:

[Natural Resources Wales / Check your flood risk by postcode](#)

[Natural Resources Wales / Sign up to receive flood warnings](#)

<https://naturalresources.wales/flooding/preparing-for-a-flood/?lang=en>

<https://naturalresources.wales/flooding/what-to-do-in-a-flood/?lang=en>

<https://naturalresources.wales/flooding/what-to-do-after-a-flood/?lang=en>

Tanysgrifiwch i'n diweddariadau ebost am lifogydd:

[Bwletin materion llifogydd](#) – Mehefin 2022

Pont Fiolegol i'r Amgylchedd Adeiledig



Awdur
Centric Lab



Ym mis Chwefror 2020, profodd poblogaeth Rhondda Cynon Taf Storm Dennis, yr ail achos o lifogydd mawr yn ystod y gaeaf, gan achosi amrywiaeth o broblemau: cymdeithasol, economaidd ac isadeiledd. Nodir bod yr ardal yn 'ddifreintiedig' ac yn cael sgôr uchel iawn ar y Gofrestr Cymunedau Mewn Perygl. Dyma'r rhanbarth hefyd a brofodd effeithiau ton gyntaf Covid-19 waethaf.

Byddai system cynllunio trefol, gofal iechyd ac adnoddau naturiol integredig wedi gallu deall a lleddfu'r perygl yma i leihau canlyniadau iechyd dynol gwael, dyma lle yr hoffem fod i gyd: ataliaeth a diogelwch iechyd yn hytrach na gofal.

Ers i John Snow gysylltu datblygiad cholera i ffynhonnell ddŵr yn Soho, mae'r cysylltiad rhwng isadeiledd trefol ac iechyd y boblogaeth wedi cael ei ddeall, ond a oes tystiolaeth, offer ac ymagwedd ddigonol wedi bod tuag at weithredu o fewn polisi?

Mae'r [Mynegai \(Annhegwch\)Tegwch Biolegol](#) a ddatblygwyd mewn partneriaeth rhwng [Centric Lab](#) a'r cwmni gwyddor amgylcheddol byd-eang [CGG](#) yn arsylwi data tueddiadau amgylcheddol ac yn defnyddio ymchwil niwrowyddoniaeth i ddatblygu trothwyon sydd yn ateb y cwestiwn: pa mor iach yw'r lle hwn? Crëodd dîm o wyddonwyr data geo-ofodol a niwrowyddonwyr fesurau i feintioli annhegwch biolegol trwy gyfuno ffactorau ffisegol (e.e., [llygredd aer](#), [llygredd sŵn](#), [llygredd golau](#)) a ffactorau [seico-gymdeithasol](#) (e.e., amddifadedd).



Delwedd: ciplun GIS o Fynegai Annhegwch Biolegol

Mae annhegwch biolegol yn rhagdybio bod annhegwch iechyd mewn poblogaethau trefol o ganlyniad i brosesau ymylu strwythurol a gyflawnir trwy'r amgylchedd adeiledig. Yn benodol, mae grwpiau cymdeithasol penodol yn cael cyswllt anghymesur â dirboenwyr ffisegol a seico-gymdeithasol yn yr amgylchedd trefol, lle mae cyswllt estynedig yn arwain at straen cronig. Mae straen cronig yn cynyddu lefel 'llwyth alostateg' – sy'n cyfeirio at draul systemau biolegol yn ymwneud â straen e.e., [niwroendocrin](#), [metabolaidd](#), [systemau imiwneidd](#). Yn eu tro, mae'r gwahaniaethau biolegol hyn yn ymwneud â straen yn cynyddu'r risg o glefydau a chanlyniadau iechyd gwaeth wrth i berson fynd yn fwy agored i ergydion sydyn; fel llifogydd mawr, cyswllt ag aer gwenwynig, troi allan o'r cartref/adleoli, neu golli swydd.

Mae systemau [niwroendocrin](#), [metabolaidd](#), [imiwneidd](#) wedi eu dadreoleiddio yn dir ffrwythlon ar gyfer datblygu clefydau anhrosglwyddadwy (fel canser, clefyd y galon, strôc, diabetes, clefyd yr ysgyfaint, a chlefyd yr iau). Maent yn gyfrifol am o leiaf 20,000 o farwolaethau bob blwyddyn yng Nghymru – dros hanner yr holl farwolaethau. Yr elfennau hyn yw canlyniad rheoleiddiad annigonol diwydiannu. Am yn rhy hir, mae polisïau iechyd a'r amgylchedd adeiledig wedi canolbwyntio ar ymddygiad ac mae'r pellter rhwng datblygu trefol a gofal iechyd yn rhy fawr. Mae'r Mynegai hwn bellach yn ddull o arsylwi, mesur ac olrhain gweithgareddau uwch diwydiannu sydd yn dylanwadu ar iechyd. Mae'n estyniad o benderfynyddion masnachol iechyd sy'n diffinio lle.

AO ganlyniad, mae cyfle i gysylltu adrannau iechyd y cyhoedd a chynllunio trefol yn well, menter a geisiwyd ers 2012 ar draws Cymru a Lloegr;

- Gall Asesu Effaith ddefnyddio'r wybodaeth yma fel data llinell sylfaen i gynnwys tueddiad poblogaethau lleol o ran newidiadau amgylcheddol, fel llifogydd sylweddol, ac a yw canlyniad newid trefol yn bositif net.
- Mae meddygon teulu'n gallu cydnabod a nodi a yw person yn byw, gweithio ac yn chwarae mewn ardaloedd o annhegwch biolegol uwch, gan ddarparu, gyda'i gilydd, fewnwelediad gwerthfawr i grwpiau comisiynu clinigol ac arweinwyr iechyd y cyhoedd o ran tueddiadau rhwng lleoedd a chanlyniadau iechyd.

Gellir datblygu gweledigaeth ar gyfer cyfiawnder a helpu i gyflawni Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol lle na ddylai, i fenthyg oddi wrth eiriolwr cyfiawnder amgylcheddol a chynghorydd y Tŷ Gwyn [Yr Athro Robert Bullard](#), cod post bellach benderfynu iechyd person. Mae nawr yn amser ffurfioli'r cysylltiad hwn mewn polisi iechyd wrth i ni, gyda'n gilydd, baratoi ar gyfer heriau planed wedi ei dadreoleiddio ac achosion o dywydd eithafol.

Podlediad a fideos

Gwrando ar ein podlediad diweddaraf

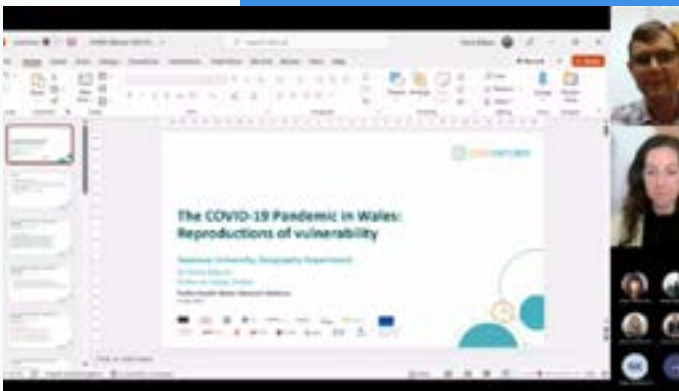
Ysgolion Iach

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](#)

[Gweld yr holl bodlediadau](#)

Gwylio ein fideo diweddaraf



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

Roedd y webinar hon yn olrhain dealltwriaeth benodol o'r cysyniad wedi llywio'r ymateb i'r pandemig gan ofal iechyd, llywodraeth Cymru a llywodraeth leol, a sefydliadau cymunedol yng Nghymru gyda ffocws ar ardal Abertawe.

[Watch](#)

[See all videos](#)

Newyddion Diweddaraf

See all news



16-08-2022

[Gwahodd oedolion cymwys yng Nghymru i gael pigiad atgyfnerthu'r hydref](#)



16-08-2022

[Mae lefelau hapusrwydd yn cynyddu gyda'r adferiad o'r pandemig bellach yn mynd rhagddo](#)



03-08-2022

[Sut i siarad am unedau sylfaenol iechyd](#)



02-08-2022

[Lansio ymgynghoriad i sicrhau mynediad da at bresgripsiynu cymdeithasol ledled Cymru](#)



02-08-2022

[£65m i sicrhau fod gan bawb 'le i'w alw'n gartref'](#)



26-07-2022

[Mae cynnal gweithredu dan arweiniad y gymuned yn allweddol i adfer ar ôl y pandemig](#)

Digwyddiadau



08-09-2022, 14:00-15:00

[GWEMINAR: Diogelu lles meddwl cenedlaethau'r dyfodol](#)



12-09-2022 - 18-09-2022

[Wythnos Iechyd Rhywiol](#)



21-09-2022, 14:00-15:00

[Diogeled Bwyd yng Nghymru](#)

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

Gweithgaredd corfforol a theithio llesol

Mae gan weithgaredd corfforol lawer o fuddion i iechyd, yn cynnwys iechyd a lles meddwl. Mae gweithgaredd corfforol yn cyfeirio at bob symudiad yn cynnwys cerdded, beicio, troelli, chwaraeon, hmadden egniol a chwarae. Gall teithio llesol wella lefelau gweithgaredd corfforol yn ogystal â chael effeithiau cadarnhaol ar ein hamgylchedd.

Argyfer ein e-fwletin nesaf byddem yn croesawu erthyglau sydd yn edrych ar fentrau cenedlaethol, rhanbarthol neu leol, rhaglenni neu newidiadau polisi sydd yn annog ac yn hybu gweithgaredd corfforol a theithio llesol.

