



Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru  
**E-fwletin**

**Edrych yn ôl ar 2022**



# Croeso...

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

Mae wedi bod yn flwyddyn brysur i Rwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru. Rydym wedi cynnal gweminarau a dosbarthiadau meistr niferus a chynhadledd. Rydym yn parhau i ddod â'r newyddion a'r adnoddau diweddaraf i chi trwy ein e-fwletin misol a'n ebost crynhoi. Bydd e-fwletin olaf 2022 yn arddangos rhai o'n huchafbwyntiau.

**Penawdau**

**3**

**Ein Blwyddyn Mewn Rhifedi**

**11**

**List of PHNC Topics**

**13**

**Rhifyn Nesaf**

**14**

Rydym yn cynllunio ein cynlluniau sydd gennym eisoes ar gyfer digwyddiadau 2023 ar themâu megis costau byw, cynllunio ac iechyd a meddwl systemau. Cysylltwch â ni os hoffech chi fod yn rhan o'n cyfres gweminar 2023.

Diolch i bawb sydd wedi cyfrannu at y Rhwydwaith dros y flwyddyn ddiwethaf. Edrychwn ymlaen at weithio gyda chi i gyd yn 2023.

## Cysylltu â Ni

Drwy anfon e-bost:  
[publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto: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  
[@RICCymru](https://twitter.com/RICCymru)



# Penawdau

## Her 90 Diwrnod



Mae tîm y rhwydwaith yn ymdrechu'n barhaus i wella profiad aelodau o'i gynigion digidol ac yn gynharach eleni, cynhaliodd y tîm gyfres o gyfarfodydd i nodi meysydd ar gyfer gwella ac edrych ar atebion posibl. Er mwyn canolbwyntio ar ymdrechion y tîm, defnyddiwyd amrywiaeth o offer gwella ansawdd yn cynnwys [her 90 diwrnod](#).

Gan ddefnyddio dadansoddiadau data, nodwyd pedwar maes ar gyfer gwella:

### 1) Gwella cyfraddau tynnu allan o gofrestru i fynychu gweminar

Ceisiwyd cyflawni hyn trwy:

- Symleiddio proses gofrestru'r weminar ac ychwanegwyd opsiwn iCal sydd yn ychwanegu'r digwyddiad yn awtomatig i'w calendr unwaith mae'r archeb wedi ei chwblhau
- Defnyddio negeseuon atgoffa ar ebost sydd yn cael eu dyblygu ar Twitter
- Treialu diwrnodau ac amserau dechrau gwahanol ar gyfer y gweminarau
- Cadw'r cofrestru ar agor hyd at ddiwrnod y weminar

### 2) Cynyddu'r niferoedd sydd yn edrych ar ein E-Fwletinau

Ceisiwyd cyflawni hyn trwy:

- Ddatblygu Crynodeb misol sydd yn cynnwys nodyn yn atgoffa am yr e-fwletin blaenorol
- Datblygu ffyrdd o wella cyrhaeddiad yr e-fwletin trwy Twitter

### 3) Cynyddu'r niferoedd sydd yn edrych ar ein gweminarau blaenorol

Ceisiwyd cyflawni hyn trwy:

- Ddatblygu ffyrdd o wella cyrhaeddiad y gweminarau trwy Twitter
- Anfon nodyn yn atgoffa am weminarau blaenorol wrth anfon gwybodaeth allan am weminarau diweddar
- Cyflwyno Crynodeb misol sydd yn cynnwys nodyn yn atgoffa am weminarau blaenorol

4) Cynyddu'r niferoedd sydd yn defnyddio'r wefan yn rheolaidd

Ceisiwyd cyflawni hyn trwy:

- Adolygu dadansoddiadau data ac ymddygiad defnyddwyr y wefan yn rheolaidd
- Diweddarau'r cynnwys yn rheolaidd
- Crynodeb misol sydd yn cynnwys dolen sydd yn mynd at gynnwys a ychwanegwyd at y wefan yn ddiweddar

Gwelwyd nifer o welliannau o ganlyniad i'r her 90 diwrnod. Rydym wedi gweld cyfradd tynnu allan is ar gyfer gweminarau, cynnydd yn y niferoedd sydd yn darllen yr e-fwletinau a chynnydd yn y niferoedd sydd yn gwylio gweminarau blaenorol.

Byddem wrth ein bodd yn clywed oddi wrthyh os oes gennych unrhyw syniadau am wella profiad aelodau o'r rhwydwaith ymhellach. Hoffem hefyd glywed am unrhyw brosiectau gwella ansawdd yn eich gwaith, y gallem eu rhannu gydag aelodau.

Cysylltwch â ni ar e-bost [rhwydwaith.iechydcyhoeddus@wales.nhs.uk](mailto:rhwydwaith.iechydcyhoeddus@wales.nhs.uk) neu trwy drydar [@RICCymru](#)

## Cynhadledd: Creu Lleoedd a Mannau Iach: Dull Cydweithredol



Nod y [gynhadledd](#) rithiol hon a gynhaliwyd ar 10 Chwefror 2022 yn dilyn cyhoeddi'r adroddiad '[Mwyafu cyfleoedd iechyd a lles mewn cynllunio gofodol wrth ailsefydlu yn sgîl y pandemig COVID-19](#)' a nododd sut mae cydweithio rhwng cynllunio gofodol ac iechyd yn hanfodol er mwyn manteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd iechyd a lles wrth adfer ar ôl pandemig COVID-19. Cyflwynodd y digwyddiad ganfyddiadau'r adroddiad hwn.

Ymunwch â ni ar gyfer ein [Cynllunio ar gyfer dyfodol iach: cydweithio i greu cymunedau iachach nesaf](#) ar 9 Chwefror 2023.

# Gweminarau



16 Chwefror 2022 - [Sut gall busnesau lleol ein helpu i gael adferiad ar ôl Covid yn ogystal â mynd i'r afael â newid hinsawdd?](#)

9 Mawrth 2022 – [Creu lleoedd a mannau iach](#)

6 Ebrill 2022 - [Hinsawdd ac Iechyd yng Nghymru: Ymagweddau Un Iechyd i Fynd i'r Afael â'r Argyfwng Hinsawdd a Natur yng Nghymru](#)

25 Mai 2022 - [Agweddau ac ymddygiad y cyhoedd yn ystod pandemig COVID-19, ymagwedd gwyddor ymddygiad](#)

15 Mehefin 2022 - [Gwaith teg ar gyfer iechyd, lles a thegwch – beth ddylem ni ei wneud? Argymhellion gan banel arbenigol](#)

8 Mehefin 2022 – [Gofal Sylfaenol Gwyrddach: sut gall gofal sylfaenol a chymunedol ddechrau'r daith tuag at gynaliadwyedd amgylcheddol a datgarboneiddio?](#)

6 Gorffennaf 2022 – [Pandemig COVID-19 yng Nghymru: Bod yn agored i niwed dro ar ôl tro](#)

8 Medi 2022 - [Diogelu lles meddwl cenedlaethau'r dyfodol](#)

21 Medi 2022 – [Diogeledd Bwyd yng Nghymru](#)

12 Hydref 2022 - [Gwneud y gorau o gyfleoedd ar gyfer llesiant meddyliol ar draws polisïau a gwasanaethau gan ddefnyddio Asesiad o'r Effaith ar Lesiant Meddyliol](#)

19 Hydref 2022 – [Meddwl trwy systemau ac iechyd y cyhoedd: Cyflwyniad](#)

26 Hydref 2022 – [Deall y dylanwadau ar les meddwl ar lefel unigol a chymunedol](#)



# Diweddariad y Grŵp Cyngtori



Mae gan Rwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Grŵp Cyngtori sydd yn cyfarfod bob chwarter ac yn cynnwys cynrychiolaeth o nifer o sectorau. Diben y grŵp cyngtori yw defnyddio gwybodaeth a phrofiad ar y cyd i gynorthwyo PHNC i gyflwyno a chyflawni'r canlynol:

- Cyngtori ar flaenoriaethau a rennir a meysydd ar gyfer gweithredu PHNC
- Cyngtori ar feini prawf ar gyfer monitro a gwerthuso llwyddiant, a chytuno arnynt
- Cyngtori a llywio datblygiad a chyfeiriad PHNC i'r dyfodol
- Cyngtori ar aelodaeth ymgysylltiedig o'r rhwydwaith a sicrhau hyn
- Hyrwyddo a bod yn llysgenhadon i waith PHNC



Mae Kerry Griffiths, Rheolwr Perfformiad a Strategaeth i Casnewydd Fyw, yr Ymddiriedolaeth Hamdden yng Nghasnewydd, yn eistedd ar y Bwrdd Cyngtori. Mae gan Kerry arbenigedd a gwybodaeth am weithio ym maes addysg, gofal plant, chwaraeon, diwylliant a'r celfyddydau ac mae wedi eistedd ar ein Bwrdd Cyngtori ers sawl blwyddyn.

Rwyf wedi gweld y ffordd y mae gweithgaredd corfforol, chwaraeon a'r celfyddydau yn cael effaith gadarnhaol ac yn rhoi cymaint o fuddion i bobl a chymunedau Cymru. Rwyf yn angerddol am gyfathrebu'r buddion hyn ac rwyf mor falch o allu rhannu fy mhrofiad gyda thîm Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Yn ystod 2022, diwygiwyd ein cylch gorchwyl ac rydym bellach yn adolygu ein haelodaeth. Rydym yn edrych ymlaen at weithio gydag aelodau ein Bwrdd Cyngtori er mwyn datblygu uchelgeisiau'r Rhwydwaith yn 2023.

## E-Fwletin



Diolch i bawb sydd wedi cyfrannu at ein e-fwletinau dros y 12 mis diwethaf. [Gellir dod o hyd i bob rhifyn blaenorol ar ein gwefan.](#)

Os hoffech gyfrannu at rifyn yn y dyfodol, cadwch lygad am ein galwad am gynnwys fis nesaf ar gyfer rhifyn mis Ionawr 2023.

# Ein Blwyddyn Mewn Rhifedi

**2,785** aelodau



**12** gweminarau gyda  
**400+** mynychwyr

**2,800** Twitter dilynwyr



**3,000+** YouTube golygfeydd

**70,000+** tudalen we golygfeydd



# 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



# Rhifyn Nesaf

## Food, healthy eating and nutrition in Wales

Does your work focus on improving access to affordable, healthy and sustainable food? Are you working to prevent and improve obesity rates in Wales? If so we want to hear from you. We are looking for submissions for our next e-bulletin which will highlight projects, initiatives, programmes or policy interventions which focus on nutrition, healthy eating and food poverty in Wales.

Our article submission form will provide you with further information on word count, layout of your article and guidance for images. Please send articles to [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk) by 20 January 2023.

