



Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

E-fwletin

Chwefror 2023

Argyfwng costau byw cymru



Croeso...

Croeso i e-fwletin Chwefror 2023 sy'n cynnwys erthyglau fis yma yn amlygu prosiectau a mentrau sy'n canolbwyntio ar yr argyfwng costau byw yng Nghymru.

Penawdau

3

Ar y grawnwin

12

Fideos

14

Newyddion

15

List of PHNC Topics

16

Bysell

Ymchwil



Polisi



Ymarfer



Sylwebaeth



Oes gyda chi unrhywprosiectau, ymchwil neu, astudiaethau achos neu awgrymiadau i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru? Anfonwch eich erthyglau publichealth.network@wales.nhs.uk neu [@RICCymru](https://twitter.com/RICCymru)

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
[@RICCymru](https://twitter.com/RICCymru)



Penawdau



Lliniaru effaith yr argyfwng costau byw yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Annie Ashman, Cofrestrydd Arbenigol ym maes Iechyd y Cyhoedd, Dr Jo McCarthy, Dirprwy Gyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd, Rob Blake, Pennaeth Diwylliant a Phrofiad y Gweithlu



Mae'n anodd dianc rhag sôn am yr argyfwng costau byw – mae newyddion am chwyddiant, costau bwyd cynyddol, cynnydd arall mewn biliau ynni, a phroffwydo dirwasgiad yn y DU o'n cwrpas ym mhobman. Ond mae hyn yn fwy o lawer nag argyfwng economaidd – mae'n argyfwng iechyd y cyhoedd, gydag effeithiau pellgyrhaeddol ar iechyd a lles unigolion a chymunedau ledled Cymru. Ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, dangosodd y dystiolaeth eisoes y byddai ein poblogaeth yn cael ei tharo'n galed. Rhybuddiodd adroddiad blynyddol 2020/21 ein Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd fod 25% o blant lleol hyd at 4 oed yn byw mewn tloidi hyd yn oed cyn yr argyfwng costau byw.

Wrth i gostau ddechrau codi, dechreuodd cydweithwyr yn y bwrdd iechyd a oedd yn gweithio gyda theuluoedd godi pryderon gyda chyfarwyddiaeth iechyd y cyhoedd. Roedd y storïau'n dorcalonnus – plant yn cyrraedd yr ysgol yn llwgu, teuluoedd yn cael eu hynysu rhag grwpiau cymunedol wrth i gostau tanwydd godi, a phlant hyd yn oed yn methu apwyntiadau ysbyty oherwydd byddai colli eu cinio ysgol am ddim yn golygu colli unig bryd bwyd sier y dydd. Yn y cyfamser, roedd cyfarwyddiaeth y gweithlu'n clywed hanesion pryderus am yr effaith ar ein staff ein hunain, a oedd yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd er bod ganddynt waith, ond ddim yn gymwys am gymorth y llywodraeth sydd wedi'i dargedu'n bennaf at bobl sy'n cael budd-daliadau. Daeth y ddwy gyfarwyddiaeth ynghyd i lunio Grŵp Lles Ariannol, yn canolbwyntio ar liniaru effeithiau costau byw cynyddol i'n staff a'n cymuned.

Mewn papur ar y cyd i'n Bwrdd, gofynnem iddynt ein cynorthwyo i gyflawni rhai camau ar unwaith i helpu ein cymuned a'n staff. Cawsom gytundeb i roi pryd bwyd am ddim o ffreutur yr ysbyty i unrhyw blentyn a fyddai, fel arfer, wedi cael cinio ysgol am ddim. Cafodd ap "Hapi", sydd eisoes ar gael i gefnogi iechyd, lles a dilyniant staff yn y gwaith ei addasu i gynnwys cyngor ar les ariannol a ffynonellau cymorth, o ostyngiadau mae adwerthwyr yn eu cynnig i staff y GIG

i sut i gael gafael ar grantiau argyfwng. Rydym wedi llwyddo i sicrhau cyllid i redeg sesiynau coginio cymunedol ar draws yr ardal, gan ddangos i deuluoedd sut i baratoi pryddau sy'n hawdd, yn faethlon, ond yn rhad hefyd.

Efallai bod ein dysgu pwysicaf wedi ymwneud â'r angen i weithio gyda'n gilydd ar draws ein cymunedau. Ym mis Rhagfyr 2021, cynhaliom weithdy amlasiantaeth a gafodd gryn gefnogaeth gan fudiadau sector cyhoeddus a thrydydd sector ar draws ardal y bwrdd iechyd. Yma, fe wnaethom fapio'r gwasanaethau cymorth sydd eisoes ar gael i'n poblogaeth leol a darganfod llawer o fentrau cymunedol effeithiol a phwysig sydd eisoes ar waith. Neges allweddol gan fynychwyr oedd nad oes gan bobl leol – yn enwedig y rhai sydd erioed wedi dioddef caledi ariannol o'r blaen – unrhyw syniad pa gymorth sydd ar gael a gallent deimlo cywilydd bod angen iddynt ofyn am help. Cam nesaf allweddol i'r Grŵp Lles Ariannol fydd casglu a rhoi cyhoeddusrwydd i wybodaeth am ffynonellau cymorth sydd ar gael trwy wasanaethau i'r cyhoedd ar draws yr ardal.

Roedd hi'n glir iawn o'r gweithdy bod ein partneriaid yn cydnabod effeithiau'r cynnydd mewn costau byw ar y cymunedau maent yn gweithio â nhw, eu bod yn awyddus i weithredu, ac roeddent yn croesawu trafodaethau am sut y gallwn fynd i'r afael â'r argyfwng hwn gyda'n gilydd. Byddem yn annog yn gryf fod ardaloedd eraill o Gymru yn cynnal trafodaethau o'r fath gyda'ch rhanddeiliaid lleol chi – heb os, mae'n argyfwng sy'n mynnu ein bod ni'n gweithio gyda'n gilydd fel system iechyd cyhoeddus.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Annie.ashman@wales.nhs.uk



Gweminar Cymryd camau mewn perthynas â'r argyfwng costau byw yng Nghymru



Nid gwasgfa economaidd dros dro yn unig yw'r argyfwng costau byw presennol, yn hytrach mae'n fater iechyd y cyhoedd hirdymor sy'n effeithio ar y boblogaeth gyfan.. Mae'r argyfwng costau byw yn cael, a bydd yn parhau i gael, effeithiau eang a hirdymor ar anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru.

Ym mis Ionawr 2023 cynhaliodd Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru [weminar a drafododd](#):

- Y data diweddaraf am gostau byw yng Nghymru.
- Effeithiau'r argyfwng costau byw ar iechyd yng Nghymru.
- Meysydd gweithredu allweddol ar gyfer y sector cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector yng Nghymru.
- Pa ddulliau sy'n gweithio orau yn y tymor byr, canolig a hir.
- Pa gymorth sydd ar gael gan Lywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU.
- Sut y gall awdurdodau lleol ddefnyddio dull seiliedig ar wyddor ymddygiad.

Argyfwng costau byw: argyfwng iechyd cyhoeddus

Article taken from [Cost of living crisis: a public health emergency - Public Health Wales \(nhs.wales\)](#)



Mae angen mynediad haws a chyflymach at gymorth iechyd meddwl a llesiant, a help gyda chostau ynni, tai a bwyd ar frys i ddiogelu iechyd ac achub bywydau, yn ôl Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae'r adroddiad am yr argyfwng costau byw yn manylu ar sut y mae methu fforddio'r hanfodion, fel bwyd, taliadau rhent neu forgais, gwres a dŵr poeth, neu gludiant, yn arwain at effeithiau sylweddol ac eang negyddol ar iechyd meddwl a chorfforol.

Dros y flwyddyn ddiwethaf, bu cynnydd o 69 y cant o ran y bobl sy'n profi ansicrwydd bwyd yng Nghymru, a chynnydd o 50 y cant o ran y bobl sydd ar ei hôl hi wrth dalu biliau.

Mae un o argymhellion yr adroddiad yn ymwneud â chynlluniau i fanteisio i'r eithaf ar incwm. Er enghraifft, mewn cynllun peilot diweddar yng Nghwm Taf Morgannwg, gwelwyd dros 1,200 o bobl ifanc yn cael cyngor i fanteisio i'r eithaf ar eu hincwm a theimlo'n fwy hyderus am ddelio ag arian.

Nododd 57 y cant eu bod yn teimlo llai o straen ac yn llai pryderus am eu problemau ariannol, ac roedd 70 y cant yn teimlo'n fwy hyderus wrth ymdrin â phryderon ariannol. Dywedodd dros chwarter eu bod wedi dysgu i reoli eu cyllid o ddydd i ddydd yn well.

Meddai Sumina Azam, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus yn Iechyd Cyhoeddus Cymru:

“Mae'r argyfwng costau byw yn fwy na gwasgfa economaidd dros dro. Mae'n fater iechyd cyhoeddus brys a fydd yn cael effeithiau negyddol ar iechyd a llesiant poblogaeth Cymru yn awr ac i'r dyfodol. Mae angen ymateb iechyd cyhoeddus ar draws y system ar frys, i liniaru effeithiau uniongyrchol yr argyfwng costau byw ac i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol anghydraddoldebau iechyd a achosir gan dlodi i greu Cymru iachach a mwy cyfartal yn yr hirdymor. Mae angen i bob corff cyhoeddus, y trydydd sector a sefydliadau eraill weithio'n agos gyda'i gilydd i gefnogi a diogelu iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Mae'r adroddiad hwn yn darparu fframwaith ar gyfer yr ymateb hwn.”

Mae tlodi eisoes yn fater hirsefydlog yng Nghymru. Dros y degawd diwethaf, mae bron chwarter y boblogaeth wedi bod yn byw mewn tlodi. Yn 2020, roedd yn 23 y cant, gyda bron un o bob tri o blant yn byw mewn tlodi (31 y cant). Oherwydd bod gan Gymru lefelau uwch o dlodi eisoes o gymharu â gweddill y DU, mae ei phoblogaeth yn debygol o gael ei heffeithio'n waeth gan yr argyfwng costau byw.

Ym mis Gorffennaf 2022, roedd 30 y cant o bobl yng Nghymru yn nodi bod eu sefyllfa ariannol bresennol yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a nododd mwy na 43 y cant effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl. Wrth i'r argyfwng ddyfnhau bydd yn effeithio ar bob amod byw a gweithio ac yn effeithio ar bawb yng Nghymru.

Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae Cymru eisoes wedi gweld effeithiau'r argyfwng costau byw, gan gynnwys:

- cynnydd o 47 y cant o ran y bobl sydd wedi benthyg arian
- cynnydd o 36 y cant o ran y bobl sydd bellach yn gallu prynu hanfodion yn unig
- cynnydd o 25 y cant o ran y bobl sydd mewn llety dros dro
- cynnydd o 38 y cant o ran y bobl sy'n cysgu allan

Gall yr effeithiau iechyd a llesiant hyn ymestyn drwy gydol bywydau pobl a throsglwyddo ar draws cenedlaethau. Mae hyn yn creu her hirdymor i'r systemau a'r gwasanaethau yng Nghymru sydd eu hangen i'w cefnogi.

Meddai Manon Roberts, Uwch Swyddog Polisi yn Iechyd Cyhoeddus Cymru:

“Mae gan ffocws ar anghydraddoldebau iechyd wrth lunio polisiau y potensial i sicrhau manteision hanfodol yn y tymor hwy yn ogystal ag yn yr argyfwng presennol. Mae gwneud cynnydd yn cynnwys meddwl a chynllunio ar gyfer yr hirdymor a throi'r dystiolaeth ar fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yn ymarfer. Mae cyflawni hyn yn golygu ailfeddwl y dull o wneud penderfyniadau mewn meysydd polisi sy'n llunio'r blociau adeiladu ar gyfer bywyd iach, fel cyflogaeth, addysg, incwm, tai, yr amgylchedd a ffactorau cymunedol. Mae'r adroddiad hefyd yn ei gwneud yn glir mai rhoi'r cychwyn gorau posibl mewn bywyd i bob plentyn ddylai fod y brif flaenoriaeth, gan sicrhau bod eu hanghenion a'u hawliau'n cael eu bodloni, gan gydnabod y gall anfantais ddechrau cyn geni a chronni gydol oes.”

Mae 'Argyfwng costau byw; lens iechyd cyhoeddus' yn nodi camau gweithredu i wneuthurwyr polisi a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau i ddiogelu a hyrwyddo iechyd a llesiant pobl yng Nghymru yn eu hymateb i'r argyfwng costau byw.

[Yr argyfwng costau byw yng Nghymru: Drwy lens iechyd cyhoeddus \(Adroddiad\)](#)

[Yr argyfwng costau byw yng Nghymru: Drwy lens iechyd cyhoeddus \(Crynodeb gweithredol\)](#)

[Yr Argyfwng Costau Byw yng Nghymru: Drwy Lens Iechyd Cyhoeddus \(Ffeithlun\)](#)



Bwyta'n Gall, Cynilo'n Well

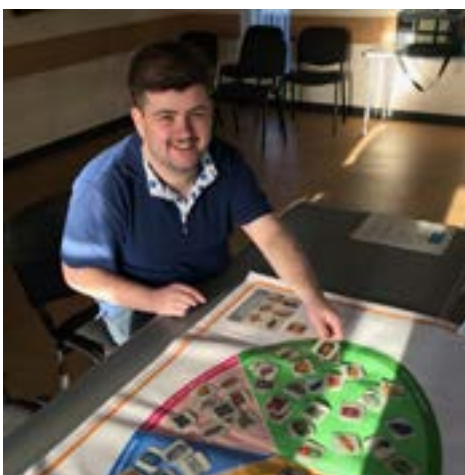
Harri Miller, Ymarferwr Cynorthwyol Deieteg, Tîm Deieteg Iechyd y Cyhoedd BIPBC - y Gorllewin



Mae sesiynau 'Bwyta'n Gall, Cynilo'n Well', yn canolbwyntio ar gefnogi cymunedau trwy gyfleu negeseuon allweddol am faeth ac awgrymiadau am sut i gyflawni'r rhain pan fydd arian yn brin. Trwy gydol 2022, mae Tîm Deieteg Iechyd y Cyhoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr wedi cyflwyno'r rhain yn llwyddiannus ledled Gwynedd a Môn. Mae eu cyflwyniad amserol wedi bod yn hynod boblogaidd gyda'n partneriaid lleol ac aelodau ein cymuned o ystyried yr argyfwng costau byw presennol. Mae cynnwys sesiynau yn canolbwyntio ar y Canllaw Bwyta'n Dda a gweithgaredd cysylltiedig ar gymharu costau, sy'n amlygu arbedion posibl wrth siopa am fwyd, ac archwilio syniadau am ryseitiau o eitemau yn y cwpwrdd.



Trefnir sesiynau 'Bwyta'n Gall, Cynilo'n Well' mewn partneriaeth ag amrywiaeth eang o grwpiau e.e. teuluoedd Dechrau'n Deg, unigolion ag anableddau corfforol/anableddau dysgu, a chânt eu cynnig mewn amrywiol leoliadau cymunedol, gan gynnwys ysgolion cynradd ac uwchradd, canolfannau cymunedol a phantrïoedd cymunedol.



Mae'r sesiynau'n cynnig cyfle ymgysylltu cychwynnol sy'n gallu arwain yn llwyddiannus at gyrsiau eraill Sgiliau Maeth am Oes. Mae'r rhai sy'n cymryd rhan a phartneriaid lleol i gyd wedi dweud bod y sesiynau'n 'rhagorol' neu'n 'dda', ac aeth 10 unigolyn ymlaen i ddatblygu'u sgiliau bwyd a maeth trwy gofrestru ar ein cwrs 'Dewch i Goginio' 6 wythnos.

Mae gweithio gyda phartneriaid, gan gynnwys banciau bwyd a phantrïoedd cymunedol, wedi'n galluogi ni i roi bag o 19 o eitemau bwyd ynghyd â'n llyfr ryseitiau 'Bwyta'n Gall, Cynilo'n Well' i'r rhai sy'n cymryd rhan. Mae'r adnoddau hyn yn dangos ei bod hi'n bosibl coginio amrywiaeth o brydau maethol cytbwys, hwylus i'r teulu, am £10. Mae'r ryseitiau'n rhai cost effeithiol, cyflym a hawdd i'w dilyn, ac mae llawer o'r rhai sy'n cymryd rhan wedi cael pleser o'u coginio gyda'u plant.

“Mae'r ryseitiau wir yn syml a gweledol. Rwy'n rhoi'r llyfr ar agor ar y cownter ac mae'r bychan yn fy helpu i'w coginio – mae hi wir yn mwynhau”. [Sylw un o'r bobl sydd wedi cymryd rhan]

Mae'r tîm yn bwriadu datblygu'r partneriaethau gwerthfawr hyn a chynyddu nifer y sesiynau a gyflwynir trwy gydol 2023 ac rydym yn edrych ymlaen yn fawr at barhau i ddatblygu ac ehangu'r cynnig o fewn y gymuned ehangach yn y misoedd i ddod. Mae gweithwyr cymunedol fel tiwtoriaid Dechrau'n Deg, nyrsys meithrin cymunedol, a gweithwyr cymorth teuluol wedi cwblhau ein hyfforddiant Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol Lefel 2 achrededig, i'w paratoi nhw i gyflwyno'r sesiynau'n annibynnol ac felly ymestyn eu cyrhaeddiad i'r bobl sydd fwyaf angen cymorth. Mae ymchwil a gyhoeddwyd gan Ymddiriedolaeth Trussell (Mawrth 2022) yn amlygu difrifoldeb yr argyfwng costau byw cynyddol, gydag 1 o bob 3 o bobl sy'n cael y credyd cynhwysol yn methu fforddio bwyd digonol ac, o ganlyniad, yn bwyta un pryd bwyd y dydd yn unig, neu'n mynd heb fwyd am ddiwrnod mewn mis. Nid yw'n syndod bod y galw gan bartneriaethau lleol am ein sesiynau a'r angen am barhau i gydweithio â banciau bwyd a phantrïoedd lleol yn fwy hanfodol nag y bu erioed.

Am ragor o wybodaeth, ewch i Bwyta'n Gall, Cynilo'n Well – Sgiliau Maeth am Oes ®

Neu cysylltwch â Harri Miller, Ymarferwyr Cynorthwyol Deieteg - BCU.NutritionSkillsForLifeWest@wales.nhs.uk

Cyfeiriad

Ymddiriedolaeth Trussell (Mawrth, 2022). The True Cost of Living. The action needed to stem the rising tide of destitution. Mae'r adroddiad ar gael o: Microsoft Word - The true cost of living.docx (trusselltrust.org)



Adnodd Argyfwng Costau Byw

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddu Cymru



Mae Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn partneriaeth â grŵp Cydgysylltu Creu Cymru Iachach wedi lansio eu hadnodd argyfwng costau byw newydd. Mae hwn yn dwyn adnoddau ac astudiaethau achos ynghyd ar sut y gall cyrff cyhoeddus, y trydydd sector a'u partneriaethau ymateb i'r argyfwng costau byw er mwyn diogelu iechyd

Mae'r DU yn wynebu ei hargyfwng costau byw mwyaf ers degawdau ([Cyngor ar Bopeth 2022](#)). Nid yw cyflogau a thaliadau lles pobl yn cynyddu yr un mor gyflym â chostau byw cynyddol, yn benodol, costau ynni, tanwydd, tai, a bwyd. Mae busnesau a gwasanaethau cyhoeddus hefyd yn gweld nad yw eu cyllidebau yn ymestyn mor bell yn wyneb costau cynyddol.

Wrth i brisiau godi, mae pobl yn wynebu dewisiadau anodd ynghylch y ffordd maent yn gwario eu harian, er enghraifft, a ddylent wresogi'r cartref neu brynu bwyd? Mae hyn yn debygol o fod â goblygiadau iechyd, lles a thegwch difrifol i boblogaeth Cymru.

Mae pobl sy'n byw yn rhannau tlotaf Cymru eisoes yn marw fwy na chwe blynedd yn gynt na'r rhai yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig ac yn treulio mwy o flynyddoedd yn dioddef oherwydd iechyd gwael. Bydd yr argyfwng costau byw yn cyflymu'r gwahaniaethau a oedd eisoes yn cynyddu mewn iechyd rhwng y rhai sydd â'r mwyaf a'r lleiaf o arian yng Nghymru ([Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2022](#)).

Mae [adroddiad diweddar](#) am yr argyfwng costau byw yn manylu ar sut mae methu â fforddio'r hanfodion megis bwyd, taliadau rhent neu forgais, gwres a dŵr poeth neu gludiant, yn cael effeithiau negyddol sylweddol ac eang ar iechyd meddwl a chorfforol.

Mae llawer o'r niwed i iechyd ac anghydraddoldebau cynyddol y mae dinasyddion Cymru yn eu hwynebu o ganlyniad i'r argyfwng costau byw yn achosi i'r problemau presennol (megis tloedi, cyflogau is, a stoc dai hŷn, llai ynni-ffeithlon) waethygu.

Mae'r argyfwng costau byw yn gofyn am ymateb iechyd y cyhoedd brys er mwyn lliniaru effeithiau negyddol yr argyfwng uniongyrchol ar draws nifer o feysydd polisi. Yn ogystal â hynny, mae angen mynd i'r afael ag achosion sylfaenol anghydraddoldebau iechyd i greu Cymru iachach a mwy cyfartal yn y tymor hir.

Mae grŵp Cydgysylltu Creu Cymru Iachach yn cydweithio â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru i ddatblygu'r tudalennau hyn ar gyfer asiantaethau a phartneriaethau yng Nghymru, i lywio eu gweithredoedd a'u hymatebion. Cânt eu hadolygu ac ychwanegir atynt wrth i'r sylfaen dystiolaeth ddatblygu. Bydd y dudalen we yn cynnwys yr adnoddau a'r wybodaeth ddiweddaraf i gynorthwyo pob sector gyda'u hymatebion.

www.rhwydwaithiechydscyhoeddus.cymru

Os hoffech gyfrannu at y dudalen hon, e-bostiwch y tîm yma: rhwydwaith.iechydscyhoeddus@wales.nhs.uk



Canllawiau Cymru Iach ar Waith er mwyn helpu cyflogwyr i gefnogi staff drwy'r argyfwng costau byw

Erthygl a gymerwyd o Busnes Cymru



Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Mae Cymru Iach ar Waith wedi lansio canllawiau newydd i gyflogwyr ar yr 'Argyfwng Costau Byw'.

Mae'r adran newydd ar y wefan yn darparu cyngor i gyflogwyr ar sut y gallant gefnogi iechyd a llesiant eu staff yn ystod yr argyfwng economaidd presennol. Mae hefyd yn cynnwys dolenni i wasanaethau ac adnoddau llesiant ariannol defnyddiol, gan gynnwys podlediad arbenigol Cymru Iach ar Waith gyda'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau.

I gael mwy o wybodaeth, cliciwch ar y ddolen ganlynol [Yr Argyfwng Costau Byw - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)

Gwneud gwahaniaeth yn ystod yr Argyfwng Costau Byw

Claire Dutton, Public Health Dietetic Assistant - Conwy & Denbighshire and Clare Murphy, Community Development Coordinator - Cartrefi Conwy



Mae Tîm Deieteg Iechyd y Cyhoedd ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn dîm o Ddeietegwyr Cofrestredig, Maethegwyr Cofrestredig a Gweithwyr Cymorth Deieteg. Rydym yn defnyddio'n gwybodaeth a'n sgiliau i gyfleu negeseuon allweddol am fwyd a maeth ac i gyflwyno cyrsiau a hyfforddiant achrededig i weithwyr cymunedol a gweithwyr proffesiynol. Hefyd, rydym yn cefnogi lleoliadau cymunedol fel meithrinfeydd, cylchoedd chwarae, ysgolion a gweithleoedd i ddarparu bwydydd a diodydd iach, ac rydym yn rhoi negeseuon ymarferol sy'n helpu pobl i wneud dewisiadau iach o ran bwyd a ffordd o fyw.

Ysbrydolwyd Clare Murphy, sy'n Gydlynnydd Datblygu Cymunedol ar gyfer Cartrefi Conwy, i wneud gwahaniaeth yn ei chymuned. Ar ôl mynd i sesiwn Bwyta'n Gall, Cynilo'n Well a gyflwynwyd gan dîm Conwy a Sir Ddinbych, cwblhaodd Clare gwrs Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol Lefel 2, wedi'i achredu gan Agored Cymru, a hyfforddodd gyda ni i ddod yn hwylusydd Dewch i Goginio.

Ym mis Ionawr, bydd Clare yn cynnal ei chwrs Dewch i Goginio cyntaf yn Nhŷ Llewelyn, Llandudno, gyda thenantiaid tai cymdeithasol Cartrefi Conwy. Nod Dewch i Goginio yw cynyddu gwybodaeth, hyder a sgiliau fel y gall y rhai sy'n cymryd rhan baratoi prydau iachus a darbodus yn ddiogel, i'w hunain a'u teulu. Mae Sian Robert, Deietegydd Iechyd y Cyhoedd, o'r farn "y bydd sesiynau'n galluogi tenantiaid sydd heb lawer o wybodaeth am baratoi prydau maethol cytbwys i ddeall buddion deiet cytbwys, iach, a dod yn fwy hyderus wrth gynllunio prydau a pharatoi bwyd". Mae'r ryseitiau'n fforddiadwy, sy'n bwysig iawn o ystyried yr argyfwng costau byw presennol, a bydd rhai cynhwysion ar gael am ddim bob wythnos o Fanc Bwyd Ffres Tŷ Llewelyn i gefnogi cynaliadwyedd a chyfyngu ar wastraff bwyd.

Mae pob sesiwn Dewch i Goginio yn cynnwys awr o ddysgu am wahanol bynciau sy'n gysylltiedig â maeth, fel hylendid bwyd, y Canllaw Bwyta'n Dda, maetholion yn y deiet, deall labeli bwyd wrth siopa, cynllunio prydau a siopa yn ôl cyllideb, a deiet iach, yna bydd elfen ymarferol i baratoi a choginio pryd neu fyrbryd iach a chytbwys.

Meddai Clare, "Bydd y prosiect yn gwneud gwahaniaeth enfawr i'r gymuned leol, gan fod o fudd i iechyd y bobl sy'n cymryd rhan a'u teuluoedd, gwella maeth a sgiliau coginio, a chefnogi banciau bwyd a rhannu bwyd cymunedol lleol." Mae Clare yn hyderus y bydd y cwrs yn llwyddiannus ac mae hi eisoes wedi trefnu rhagor o gyrsiau coginio a maeth yn y gymuned leol i gyrraedd mwy fyth o bobl.

I gael mwy o wybodaeth am hyfforddiant a chyrsgiau sy'n cael eu cyflwyno gan Ddeietegwyr Iechyd y Cyhoedd o Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, ewch i <https://bipbc.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau-ysbyty/tim-deieteg-iechyd-y-cyhoedd>

Ar y grawnwin



Gwella mynediad at fwyd da, fforddiadwy – newid y system o'n cwmpas, gwasanaethu'r genedl

Sophia Bird, Prif Arbenigwr Hybu Iechyd, Gordewdra a Maeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Is-adran Gwella Iechyd a Chyfarwyddwyr Iechyd Cyhoeddus a'u Timau Iechyd Cyhoeddus Lleol Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cydweithio'n agos i gyflwyno dull 'gweithio systemau' cyffrous ar gyfer cynorthwyo'r genedl i gael at fwyd iach a fforddiadwy, a ffyrdd iachach o fyw. Mae hyn diolch i gyllid gan Lywodraeth Cymru fel rhan o'i Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach 2019.

Ar hyn o bryd yng Nghymru, mae dros hanner y boblogaeth oedolion dros eu pwysau neu'n ordew; mae bod dros bwysau yn normal erbyn hyn. Mae arwyddion y bydd y sefyllfa'n gwaethygu'n sylweddol oni bai ein bod yn newid hyn, gan fod dros 25% o blant eisoes dros eu pwysau neu'n ordew erbyn iddynt ddechrau yn yr ysgol. Yn y 1970au, byddai hyn wedi bod yn 1 – 2%. Rydym yn gwybod ei bod hi'n anodd dadwneud gordewdra, hyd yn oed mewn plentyndod, ac mae ein tebygolrwydd o fod dros ein pwysau neu'n ordew yn cynyddu wrth i ni fynd yn hŷn.

Mae bod dros bwysau a gordewdra yn prysur nesáu at fod yn brif reswm dros fyw am flynyddoedd gydag iechyd gwael, anabledd, neu farw'n gynnar. Mae mynd dros bwysau neu ddatblygu gordewdra yn cynyddu ein risg o gael nifer o glefydau, gan gynnwys diabetes, clefyd y galon, canser a strôc, a gall waethygu effaith cyflyrau eraill fel arthritis. Fel yr amlygodd pandemig COVID-19, mae pobl sy'n byw gydag anfanteision lluosog yn fwy tebygol o gael iechyd gwael o ganlyniad i'w pwysau.

Mae llawer o ffactorau sy'n cyfrannu at gael at fwyd iach a fforddiadwy, bod yn weithgar yn gorfforol a chynnal pwysau iach. Er enghraifft, mae ein gwaith, y manau lle'r ydym yn byw, a'r hysbysebion a'r cyfryngau y gallwn eu gweld i gyd yn cael effaith ar ein dewisiadau a'r ffordd rydym ni'n ymddwyn. Mae dewisiadau a gweithredoedd llawer o sefydliadau, y'i gelwir gyda'i gilydd 'y system', yn dylanwadu ar y ffactorau hyn ac yn eu llywio.

Mae'r Dull System Gyfan ar gyfer Pwysau Iach yng Nghymru yn edrych dros y tymor hir. Mae'n cydnabod cymhlethdod ac mae'n anelu'n benodol at ddatgelu'r strwythurau a'r nodau o fewn system benodol, yn hytrach na chanolbwyntio ar y newidiadau y gall unigolion eu gwneud.

Mae'r dull hwn yn canolbwyntio ar helpu i amlygu cyfleoedd am newidiadau effeithiol ar lefel sefydliad a system. Er enghraifft, edrych ar geisiadau cynllunio o fewn y cyd-destun lleol fel nad yw manau bwyd cyflym yn cronni mewn un ardal neu gerllaw adeiladau ysgol, neu gynnwys llwybrau bysiau, cerdded a beicio wrth gynllunio ffyrdd newydd.

Mae cyllid gan Lywodraeth Cymru wedi arwain at fuddsoddi yn ein Timau Iechyd Cyhoeddus Lleol i gyflwyno ein dull 9 cam ar gyfer pwysau iach (gweler ffigur 1 isod). Mae cydweithwyr lleol wedi bod yn ymgysylltu â rhanddeiliaid strategol yn eu hardal i:

- sichrau ymgysylltiad gweithgar wrth ddeall y system strategol lleol, yn enwedig o ran yr agenda pwysau iach;
- deall sut mae'r agenda hon yn effeithio ar gynlluniau lleol eraill ac yn gorgyffwrdd â nhw;
- adnabod canlyniadau anfwriadol gweithredoedd ar draws y system ehangach;
- nodi blaenoriaethau allweddol o fewn eu systemau lleol a chyfryngau ar gyfer newid i wella iechyd a lles eu poblogaethau lleol.

Mae ymchwil genedlaethol a rhyngwladol yn cydnabod yn gynyddol y gall y ffordd hon o weithio arwain at fuddion. Felly, byddwn yn gwerthuso'r rhaglen systemau hon fel y gallwn ddysgu beth sy'n gweithio i wella mynediad at fwyd da, fforddiadwy, ar draws y genedl.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â sophia.bird@wales.nhs.uk

Fideos

Watch our latest videos

Cynllunio ar gyfer dyfodol iach: cydweithio i greu cymunedau iachach

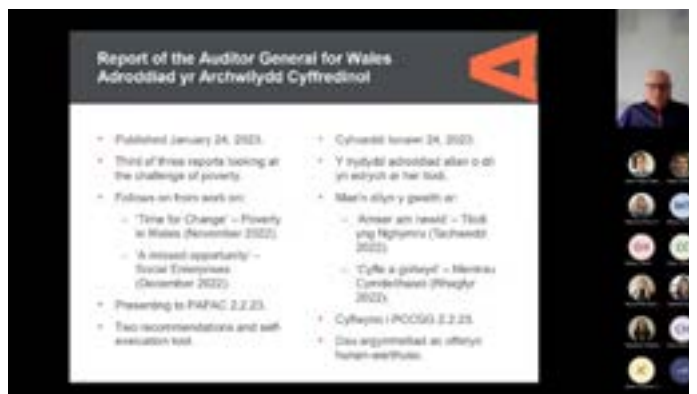
Cynhaliodd Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU), Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW) yn cynnal digwyddiad i ddwyn ynghyd weithwyr proffesiynol sy'n gweithio ym maes cynllunio gofodol ac iechyd, neu sydd â diddordeb ynddo, er mwyn datblygu gwell dealltwriaeth o botensial cydweithio.



Watch

Gwydnwch Cymunedol yng Nghymru

Yn y gweminar hwn clywsom gan Nick Selwyn ac Euros Lake o Archwilio Cymru Yn erbyn cefndir tebygol o ostyngiadau pellach mewn gwariant cyhoeddus, mae awdurdodau lleol yn cael eu herio i helpu pobl sy'n cael trafferth gyda chostau uwch. Fe wnaethon nhw rannu sut mae gwydnwch cymunedol a hunanddibyniaeth gymunedol i arfogi pobl i fod yn llai dibynnol ar awdurdodau lleol a lleihau'r galw ar wasanaethau sydd yn aml dan bwysau.



Watch

See all videos

Newyddion Diweddaraf

[See all news](#)



23-02-2023

[Pontio Teg tuag at Sero Net Cymru](#)



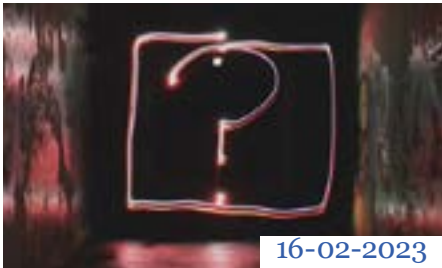
22-02-2023

[Cynllun yn anelu at helpu mwy na 10,500 o bobl i gael gwaith](#)



22-02-2023

[Mae pobl yng Nghymru yn helpu eraill er mwyn diogelu a gwella eu llesiant meddyliol eu hunain](#)



16-02-2023

[Rhowch wybod i Gymru Iach ar Waith am eich pryderon yn y gweithle drwy lenwi ei Arolwg i Gyflogwyr 2023 \(Dyddiad Cau: 5 Mawrth 2023\)](#)



07-02-2023

[Nid oes rhaid i gaffael gostio ffortiwn na niweidio'r ddaear](#)



02-02-2023

[Ramblers Cymru yn lansio partneriaeth efo Trafnidiaeth Cymru](#)

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

Cymunedau Cydlynol yng Nghymru

Ydych chi wedi bod yn ymwneud ag unrhyw brosiectau, mentrau, rhaglenni neu ymyriadau polisi sy'n canolbwyntio ar gymunedau cydlynol? Gallai hyn fod drwy ganolbwyntio ar leihau unigrwydd, gwella cysylltedd a llythrennedd digidol, gwella mynediad at wasanaethau, dulliau gwneud lle a dylunio iechyd a lles yn y gymuned. Rydym yn croesawu erthyglau a fyddai'n rhannu dysgu, datblygiadau allweddol, ymchwil, llwyddiannau a heriau o ran cymunedau cydlynol yng Nghymru.

Bydd ein ffurflen cyflwyno erthygl yn rhoi mwy o wybodaeth i chi am nifer y geiriau, cynllun eich erthygl ac arweiniad ar gyfer delweddau.

Anfonwch yr erthyglau i publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 17 Mawrth 2023.

