



RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU

E-FWLETIN

AWST 2023

**MYND I'R AFAEL AG  
ANGHYDRADDOLDEBAU  
IECHYD YNG NGHYMRU**





# Croeso

**C**roeso i e-fwletin mis Awst sy'n canolbwyntio ar anghydraddoldebau iechyd.

Mae anghydraddoldebau iechyd yn deillio o amrywiaeth o ffactorau rhyng-gysylltiedig yn cynnwys mynediad at wasanaethau gofal iechyd, ymddygiad yn ymwneud ag iechyd, lles meddyliol, cydlyniant cymdeithasol a phenderfynyddion ehangach iechyd fel arian ac adnoddau, addysg, gwaith, tai a'r amgylcheddau adeiledig a naturiol.

Mae'r e-fwletin hwn yn cynnwys erthyglau sy'n edrych ar fentrau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol sy'n canolbwyntio ar leihau anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru

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](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk) neu [@RICCymru](https://twitter.com/RICCymru)

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am ein e-fwletin drwy ateb [dau gwestiwn](#).

## Cysylltu â Ni

**Drwy anfon e-bost:**  
[publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk)

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



# Cynnwys

## 4 Penawdau

### Gwent Teg i Bawb

*Caroline McDonnell, Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus a Stuart Bourne, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus*

### Iechyd Cyhoeddus Cymru yn lansio offeryn newydd er mwyn helpu rhanddeiliaid i leihau anghydraddoldebau iechyd

*Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant*

### Newid hinsawdd ac anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru

*Nerys Edmonds a Liz Green, Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru*

### Sut mae Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd yn cyfrannu at fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd

*Judith John a Catherine Pape, Arweinwyr Cenedlaethol Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd ar gyfer Iechyd Cyhoeddus ac Atal*

### Mynd i'r afael â phwysau'r gaeaf: Agwedd Rheoli Iechyd y Boblogaeth (PHM) at dlodi tanwydd yng Nghlwtwr Gofal Sylfaenol Taf Elái

*Sam Roberts, Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg*

### Lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl ag anabledd dysgu; gwella diogelwch cleifion trwy wybodaeth, sgiliau ac offer cyfathrebu

*Donna Reed, Rheolwr Cyfathrebu Gwella, Gwella Cymru*

### Rhagsefydlu Cynhwysol

*Alexandra Mitchell, Cydymaith Ymchwil I-Prehab, a Manasi Patil, Cynorthwy-ydd Ymchwil I-Prehab, ar ran tîm y prosiect I-Prehab, Prifysgol Caerdydd*

## 15 Fideos

## 16 Newyddion & Adnoddau

## 17 Pynciau

## 18 Rhifyn Nesaf

# Penawdau

Polisi

## Gwent Teg i Bawb

Caroline McDonnell, Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus a Stuart Bourne, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus

**M**ae llawer o ffactorau (y cyfeirir atynt yn aml fel 'penderfynyddion cymdeithasol iechyd') o fewn cymdeithas, yr economi a'r amgylchedd sy'n dylanwadu ar iechyd a lles pobl. Mae anghydraddoldebau o fewn y rhain, fel dosbarthiad anghyfartal cyfoeth ac adnoddau, yn sbarduno'r amodau y mae pobl yn byw, gweithio a chwarae ynddynt ac yn creu gwahaniaethau sy'n annheg ond y gellir eu hosgoi o ran canlyniadau iechyd a lles. Gallwn weld y gwahaniaethau hyn yng Ngwent, lle mae menywod yn y cwintelau mwyaf difreintiedig yn byw bron 20 mlynedd yn llai ag iechyd da o gymharu â'r rhai hynny yn y cwintelau lleiaf difreintiedig<sup>1</sup> a lle mae o leiaf un o bob pedwar o blant yn holl ardaloedd yr awdurdod lleol yn byw mewn tldi ar ôl costau tai<sup>2</sup>.

Gan ychwanegu at uchelgais adroddiad Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd 2019 Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (ABUHB), [Gwent Teg i Bawb](#), ym mis Mehefin 2022 comisiynodd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent y Sefydliad Tegwch Iechyd i ganfod ffyrdd o helpu i fynd i'r afael â rhai o'r materion yn y rhanbarth trwy ddod yn 'rhanbarth Marmot' cyntaf Cymru trwy'r rhaglen Gwent Teg i Bawb.



BUILDING A FAIRER  
**GWENT**  
TEG I BAWB

Ym mis Hydref 2022, daethpwyd ag arweinwyr yng Ngwent at ei gilydd mewn digwyddiad lansio lle y siaradodd yr Athro Syr Michael Marmot am fynd i'r afael ag anghydraddoldeb a phrofiadau'r Sefydliad Tegwch Iechyd wrth weithio gyda rhanbarthau Marmot yn Lloegr. Y digwyddiad hwn oedd y cyfle go iawn cyntaf i gynyddu momentwm ar gyfer y rhaglen a denu'r gefnogaeth ar lefel uwch sy'n ofynnol i newid systemau.

Mae cysoni nodau'r rhaglen Gwent Teg i Bawb ac ymagwedd Rhanbarth Marmot â Chynllun Llesiant newydd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent, yn ogystal â chynlluniau'r awdurdodau lleol, wedi bod yn allweddol i'r flwyddyn gyntaf hon. Er

mwyn helpu i hwyluso hyn, cynhaliwyd gweithdy ym mhob un o'r pum awdurdod lleol yng Ngwent rhwng mis Tachwedd a mis Rhagfyr 2022 i drafod fersiwn ddrafft o'r Cynllun Llesiant. Rhoddodd y gweithdai hyn gyfleoedd ychwanegol i gysylltu â rhanddeiliaid a thrafod anghenion o fewn eu meysydd gwaith, dod i adnabod y system ehangach a chyd-destun partneriaethau yng Ngwent, a thrafod y rhaglen Gwent Teg i Bawb. Yn dilyn y digwyddiadau hyn, cynhaliwyd gweithdy arall yn ymwneud â thair yn benodol ym mis Mawrth 2023 gydag arweinwyr cymdeithasau tai i drafod pa gamau y mae angen eu cymryd i fynd i'r afael ag annhegwch ac annigonolrwydd o ran tai cymdeithasol yng Ngwent.

Ym mis Gorffennaf eleni, rhyddhawyd adroddiad y Sefydliad Tegwch Iechyd ar gyfer Gwent, '[Creu Gwent Decach: gwella anghydraddoldebau iechyd a'r penderfynyddion cymdeithasol](#)', sy'n cynnwys rhestr awgrymedig o ddangosyddion mesur ac argymhellion i helpu i fonitro cynnydd camau gweithredu system gyfan i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a gwella penderfynyddion cymdeithasol iechyd. Mae gwaith yn mynd rhagddo i flaenoriaethu'r argymhellion a chydweithio i atgyfnerthu cynlluniau gweithredu'n lleol ac ar draws y rhanbarth. Bydd cysoni â'r Cynllun Llesiant a chynlluniau cyflawni lleol yn ychwanegu momentwm a hirhoedledd at nodau'r rhaglen, a bydd ymgysylltu â'r gymuned yn helpu i ddeall beth sy'n bwysig i bobl yn lleol a pha gymorth y mae ei angen.

Y tu allan i Gwent, gellir asesu'r dangosyddion system gyfan a'r argymhellion a amlinellir yn yr adroddiad i weld a ydynt yn addas i'w cymhwyso ledled Cymru. Yr hyn sy'n allweddol i fynd i'r afael ag annhegwch yn lleol ac yn genedlaethol yw cymhwyso tegwch (a chynaliadwyedd) i bolisiau ar draws iechyd, y llywodraeth, addysg, cyflogaeth, tai, yr amgylchedd a mwy.

I helpu i greu Gwent decach, cofrestrwch ar gyfer y [Rhwydwaith Tegwch Iechyd](#) ac ymunwch â'r grŵp a sefydlwyd ar gyfer Gwent.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â: [Stuart.bourne2@wales.nhs.uk](mailto:Stuart.bourne2@wales.nhs.uk)

Cyfeiriadau

- 1 Offeryn adrodd y Fframwaith Canlyniadau Iechyd Cyhoeddus ar gyfer Cymru [PHOF Dashboard.knit \(shinyapps.io\)](#). 2023
- 2 Creu Gwent Decach: Gwella Tegwch Iechyd a'r Penderfynyddion Cymdeithasol [main-report.pdf \(instituteofhealthequity.org\)](#). 2023

Ymarfer

# Iechyd Cyhoeddus Cymru yn lansio offeryn newydd er mwyn helpu rhanddeiliaid i leihau anghydraddoldebau iechyd

Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

**M**ae plattform digidol newydd yn cael ei lansio er mwyn helpu rhanddeiliaid i ddatblygu mesurau i leihau anghydraddoldeb iechyd yng Nghymru. Wedi'i ddatblygu gan y tîm Polisi ac Iechyd Rhyngwladol yng Nghanolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, mae'n offeryn ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol, awdurdodau lleol a gwneuthurwyr polisi er mwyn helpu i ysgogi syniadau a dod o hyd i atebion i broblemau tegwch.

Mae Plattform Datrysiadau Tegwch Iechyd Cymru yn rhan o [fenter Adroddiad Statws Tegwch Iechyd Cymru](#) (WHESRi), sy'n cyflwyno [Memorandwm Cyd-ddealltwriaeth](#) rhwng Llywodraeth Cymru a Sefydliad Iechyd y Byd (WHO); a chefnogi Cymru iachach, fwy cyfartal a ffyniannus ar gyfer cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol.

Cymru yw'r wlad gyntaf i gymhwyso carreg filltir menter [Adroddiad Statws Tegwch Iechyd Ewropeaidd \(HESR\)](#) Sefydliad Iechyd y Byd, gan fod yn ddylanwad byd-eang a safle arloesi byw ar gyfer tegwch iechyd a buddsoddi mewn iechyd a lles, gan ddatblygu a hyrwyddo ymagweddu, offer a datrysiadau blaengar er mwyn sicrhau bywydau ffyniannus iach i bawb yng Nghymru a thu hwnt.



Mae Platform Datrysiadau Tegwch Iechyd Cymru'n borth i ddata, tystiolaeth, economeg a modelu iechyd, polisiâu, arfer da, offer arloesol a datrysiadau ymarferol i helpu i wella lles y boblogaeth a lleihau'r bwlch tegwch iechyd yng Nghymru a thu hwnt. Mae wedi'i strwythuro o amgylch fframwaith arloesol Sefydliad Iechyd y Byd o 'Bum Amod Hanfodol' ar gyfer bywydau ffyniannus ac iach i bawb. Bydd y Platform yn cysylltu â phorth tegwch iechyd Sefydliad Iechyd y Byd ac yn bwydo iddo, gan ddarparu enghraifft ac ysbrydoliaeth i wledydd ddysgu ohoni a'i dilyn, yn ogystal â chyfrannu a rhannu.

Mae'r platform yn cynnwys offer data chwiliadwy a swyddogaeth llunio adroddiadau sy'n galluogi defnyddwyr i fewnbynnu eu termau chwilio a chynhyrchu allbynnau sy'n gysylltiedig â'r termau hynny. Mae'r platform hefyd yn cynnig nodwedd sbotolau y gellir ei defnyddio i amlygu atebion neu themâu penodol.

Bydd y tîm yn datblygu'r platform dros amser er mwyn ychwanegu cynnwys a nodweddion ychwanegol.

Lansiwyd y platform mewn [gweminar](#) ar 22 Mehefin 2023, cynhelir gweminarau pellach i amlygu defnyddiau a datblygiadau newydd y system.

[Ewch i'r wefan](#)

# Newid hinsawdd ac anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru

Nerys Edmonds a Liz Green, Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae cyfnodau o dywydd eithafol ar draws y byd dros yr haf wedi tynnu sylw at y ffaith nad yw newid hinsawdd bellach yn fater i'r dyfodol. Ond beth allai hyn ei olygu i wella iechyd y boblogaeth a lleihau anghydraddoldebau iechyd yma yng Nghymru?

Ym mis Gorffennaf, cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru [Asesiad o'r Effaith ar Iechyd](#) (HIA) cynhwysfawr yn archwilio sut y bydd newid hinsawdd yn effeithio ar iechyd, llesiant a thegwch yng Nghymru. Canfu'r HIA y bydd newid hinsawdd yn effeithio ar iechyd a llesiant y boblogaeth gyfan yng Nghymru. Fodd bynnag, nid yw'r effeithiau wedi'u dosbarthu'n gyfartal, a gallai ymaddasu i newid hinsawdd waethygu'r anghydraddoldebau presennol.

Ymhlith y grwpiau poblogaeth yng Nghymru a nodwyd yn yr HIA fel rhai sy'n fwy agored i effeithiau newid hinsawdd mae:

- [Oedolion hŷn](#)
- [Babanod, plant a phobl ifanc](#)
- [Pobl â chyflyrau iechyd hirdymor](#)
- [Pobl sy'n byw mewn ardaloedd lle mae perygl llifogydd ac ar lan y môr](#)
- [Grwpiau galwedigaethol](#) gan gynnwys gweithwyr awyr agored a gweithwyr iechyd, gofal cymdeithasol a gweithwyr y gwasanaethau brys
- [Cymunedau gwledig](#)
- [Pobl ar incwm isel](#)
- Pobl sy'n byw mewn [tai](#) o ansawdd gwael

Mae materion sy'n ymwneud â "chyfiawnder hinsawdd" wedi'u nodi mewn perthynas ag ymaddasu i newid hinsawdd yn yr HIA, yn benodol, mewn perthynas â chyfiawnder rhwng y cenedlaethau (gweler [Adran A3](#)), materion cyfiawnder cymdeithasol a godir wrth gynllunio ar gyfer lefel y môr yn codi, llifogydd ac erydu arfordirol mewn cymunedau arfordirol ([gweler Adran P6.1](#)), a chyfiawnder dosbarthiadol ar ffurf anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol sy'n gysylltiedig ag [incwm](#) a [thai](#).

Nodwyd effeithiau negyddol hefyd mewn perthynas â blaenoriaethau iechyd presennol poblogaeth Cymru gan gynnwys:

- [Diogeldd bwyd a maeth](#)
- [Iechyd meddwl a llesiant](#)
- [Gweithgarwch corfforol ac yn yr awyr agored](#)
- [Ansawdd Aer](#)
- [Darpariaeth a mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol](#)





# Sut mae Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd yn cyfrannu at fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd

Judith John a Catherine Pape, Arweinwyr Cenedlaethol Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd ar gyfer Iechyd Cyhoeddus ac Atal

**M**ae [Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd \(AHPs\)](#) yn gwneud cyfraniadau cadarnhaol at leihau anghydraddoldebau iechyd ledled Cymru.

Trwy ymrwymo i'r 'nod pedwarplyg'1, mae AHPs yn sbarduno'r newid i wella canlyniadau iechyd y boblogaeth trwy atal ac ymyrraeth gynnar, gan ddefnyddio gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a gofal integredig ac ehangu gwasanaethau i gynnwys iechyd y boblogaeth. Mae ystyried penderfynyddion ehangach iechyd yn allweddol i hyn, yn ogystal â gweithio mewn ffyrdd sy'n gallu effeithio ar anghydraddoldebau iechyd a chynyddu lles y boblogaeth i'r eithaf.

Mae Cronfa'r Brenin2 yn darparu fframwaith defnyddiol ar gyfer AHPs, sy'n edrych ar bob agwedd ar eu gwaith o safbwynt anghydraddoldeb iechyd ac amlygu ffyrdd y gallant gael effaith.

Gall AHPs helpu i wella mynediad, cyfeirio at wasanaethau sy'n mynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach iechyd, a hyrwyddo ymddygiadau sy'n cefnogi iechyd a lles corfforol, meddyliol ac emosiynol. Mae enghreifftiau o Gymru yn cynnwys:

- Yn y blynyddoedd cynnar, gall AHPs weithio mewn gwasanaethau cyffredinol, gwasanaethau wedi'u targedu neu wasanaethau arbenigol. Mae therapyddion lleferydd ac iaith ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn gweithio o fewn timau ymwelwyr iechyd i gyflwyno'r [rhaglen Siarad Gyda Fi](#). Mae cryn dystiolaeth fod Anghenion Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu yn cael effaith gydol oes ar iechyd a lles. Trwy ddarparu hyfforddiant i weithluoedd Ymwelwyr Iechyd a Chymorth i Deuluoedd, gan symleiddio'r ddarpariaeth gyffredinol ac wedi'i thargedu, maen nhw'n sicrhau bod plant yn cael y dechrau gorau mewn bywyd ac yn cefnogi

gostyngiad mewn anghydraddoldebau iechyd i blant yng Ngwent.

- Mae Sgiliau Maeth am Oes3 yn rhaglen hyfforddi sy'n ceisio cynyddu gallu'r gymuned i gael deiet iach a chytbwys, sef un o brif benderfynyddion iechyd, lles ac ansawdd bywyd. Er enghraifft, ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, mae deietegwyr a gweithwyr cymorth yn cyflwyno cyrsiau Dewch i Goginio achrededig, sy'n helpu dysgwyr i gael y wybodaeth a'r sgiliau i greu prydau bwyd iach a chytbwys, fforddiadwy ac ymarferol gartref; a helpu lleoliadau gofal plant i sicrhau bod yr holl blant cyn-ysgol yn cael byrbrydau a bwyd o ansawdd da. Gall hyn helpu rhieni sydd ar gyllideb, trwy sicrhau bod eu plentyn yn cael byrbryd maethlon, sy'n llawn ffrwythau a llysiau, bob dydd mewn gofal plant.

- Mae tîm AHP amlbroffesiynol yng Ngharchar Ei Fawrhydi (CEF) Berwyn yng ngogledd Cymru yn gweithio i wella iechyd a lles poblogaeth y carchar. Mae ymchwil yn dweud wrthym fod gan rhwng 60% ac 80% o droseddwyr ifanc Anghenion Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu, sy'n gallu cyfrannu at ystod o ymddygiadau. Y bobl sy'n destun grym yn fwyaf aml yn CEF Berwyn yw dynion iau â sgiliau mynegi llafar gwael. Mae therapyddion lleferydd ac iaith wedi gallu datblygu ymyriadau amserol gan ddefnyddio gofal sy'n ystyriol o drawma, ar sail ystyriaeth gadarnhaol nad yw'n barnu, sy'n cael effaith gadarnhaol ar ddefnydd o rym yn ddirybudd yn y carchar. 4 Gyda'i gilydd, mae'r tîm AHP cyfan ym Merwyn yn helpu i gynyddu iechyd a lles i'r eithaf a lleihau anghydraddoldebau trwy ddatblygu sgiliau, gwybodaeth a hyder y dynion yn y carchar i hunanreoli eu cyflyrau iechyd a pharatoi ar gyfer byw'n annibynnol, yn ogystal â dylanwadu ar yr amgylchedd trwy roi cymorth i swyddogion a staff y carchar.

- Mae therapyddion galwedigaethol yn gweithio gyda Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru i gynorthwyo staff i gynnal ymweliadau gwirio diogelwch cartref cyffannol a chynnal asesiadau fel perygl cwmpo, peryglon ysmegu ac unigrwydd, yn ogystal ag ystyried costau gwresogi ac ynni a gwarchod ynni. Maen nhw'n canolbwyntio'r gwasanaeth ar unigolion risg uchel a phobl agored i niwed yn y gymuned, wedi'i ategu gan ddefnyddio data Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru i amlygu ardaloedd risg uchel. Mae therapyddion galwedigaethol yn cynorthwyo'r Gwasanaeth Tân ac Achub i ddatblygu llwybrau asesu ac atgyfeirio, yn ogystal â phrofi gwasanaeth penodol i bobl yng nghamau cynnar dementia, sy'n cael eu hatgyfeirio gan eu meddyg teulu am wiriad diogelwch cartref manylach, gan sicrhau y cyrhaeddir grwpiau agored i niwed o'r boblogaeth.
- Mae parafeddygon uwch yn defnyddio eu sgiliau ac yn gweithio mewn amrywiaeth o fodolau cylchdroadol, gan gynnwys Gofal Sylfaenol Brys, Gofal Sylfaenol, Gofal y Tu Allan i Oriau a Hybiau Gofal Integredig. Maen nhw'n gwella gwasanaethau i grwpiau agored i niwed, fel preswylwyr cartrefi gofal, gan ddarparu gofal cofleidiol ac allgymorth cymunedol er mwyn atal derbyniadau i'r ysbyty. Hefyd, gall ffyrdd arloesol o weithio trwy ymgynghoriadau o bell, ymweliadau cartref a sgiliau asesu cyflym gefnogi mynediad teg at wasanaethau i'r rhai anoddaf eu cyrraedd. Mae'r model amlddisgyblaethol hwn yn rhoi dealltwriaeth well o rolau ar draws y system gofal iechyd ac yn cynorthwyo parafeddygon uwch i reoli cleifion sy'n ddifrifol sâl yn effeithiol.

Mae Lucy Smothers, Cymrawd Arweinyddiaeth Glinigol yn Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC), wedi cydgynhyrchu Pecyn Cymorth Anghydraddoldebau Iechyd yn y Blynyddoedd Cynnar i AHPs, y disgwylir iddo gael ei gyhoeddi ym mis Medi 2023. Bydd y pecyn cymorth hwn yn rhoi ystod o adnoddau i ymarferwyr sy'n gweithio yn y blynyddoedd cynnar i'w cynorthwyo â'u gwaith wrth fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd.

Yn [Addysg a Gwella Iechyd Cymru](#), rydym wedi sefydlu dau rwydwaith o AHPs sydd â diddordeb mewn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, y mae un ohonynt yn canolbwyntio ar y blynyddoedd cynnar; yn ogystal â chynnal sesiynau sbotolau ar y pynciau hyn. Rydym yn rhannu arfer da, gan gynnwys gwybodaeth am fesur effaith ymyriadau y tu allan i ofal unigoleddig.

Os ydych yn AHP sydd eisiau dysgu mwy am sut gallwch gymryd rhan yn yr alwad hon i weithredu neu ddysgu mwy am yr enghreifftiau a amlinellwyd, cysylltwch â [HEIW.ahpprofessions@wales.nhs.uk](mailto:HEIW.ahpprofessions@wales.nhs.uk)



Term cyfunol yw Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd a ddefnyddir i ddisgrifio 13 o wahanol broffesiynau sy'n gweithio ar draws y rhychwant oes cyfan, mewn ystod eang o leoliadau ar draws y GIG, gofal cymdeithasol, awdurdodau lleol, ymarfer preifat, addysg, a'r system farnwrol. I gael gwybod mwy:

[Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd \(AHPs\) - AaGIC \(gig.cymru\)](#)

Cyfeiriadau

1 [Fframwaith Proffesiynau Perthynol i Iechyd Cymru \(llyw.cymru\)](#)

2 [Fy rôl wrth fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd: fframwaith ar gyfer gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd | Cronfa'r Brenin \(kingsfund.org.uk\)](#)

3 [Sgiliau Maeth am Oes®](#)

4 [Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Dull Cymdeithasol o Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd](#)

# Mynd i'r afael â phwysau'r gaeaf: Agwedd Rheoli Iechyd y Boblogaeth (PHM) at dlodi tanwydd yng Nghlwstwr Gofal Sylfaenol Taf Elái

Sam Roberts, Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Roedd y prosiect yn targedu'r rhai sy'n agored i waethygiadau cyflyrau cronig ac effeithiau iechyd tloidi tanwydd yn y gaeaf. Roedd y defnydd o ddata segmenteiddio'r boblogaeth a phennu lefel risg i nodi cleifion a'r ymyriad dilynol a gynigiwyd yn ceisio gwella canlyniadau cleifion, a lleihau pwysau'r gaeaf mewn gofal sylfaenol ac eilaidd. Felly cafodd data Segmenteiddio'r Boblogaeth a Phennu Lefel Risg (PSRS) eu defnyddio i dargedu unigolion mewn perygl a theilwra darpariaeth gwasanaethau ataliol. Mae ymchwil yn dangos bod byw mewn cartrefi oer yn arwain at ganlyniadau iechyd gwaeth. Ceisiodd y prosiect fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau a achosir gan dlodi tanwydd drwy'r nodau canlynol:

- Lleihau baich tloidi tanwydd a deimlir gan gleifion trwy wella cyfleoedd ar gyfer gofal ataliol yn agosach at gartref a phrofiad o ofal.
- Profi ymarferoldeb defnyddio data PSRS i lywio datblygiad ymyriadau Rheoli Iechyd y Boblogaeth.
- Lleihau pwysau'r gaeaf o fewn Gofal Sylfaenol a nodwyd gan ostyngiad yn nifer y cysylltiadau â meddygon teulu.
- Asesu a allai'r prosiect hwn helpu i osgoi derbyniadau brys a phresenoldeb yn yr Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys.

Cafodd carfan o gleifion ei nodi gan ddefnyddio cyfuniad o PSRS a data clinigol. Cafodd rhestrau cleifion eu blaenoriaethu yn ôl categori risg a segment. Yna cysylltodd Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd neu Nyrsys Eiddilwch â chleifion i gael sgwrs "Beth sy'n Bwysig", i wneud asesiad risg ac atgyfeiriadau ymlaen lle'r oedd angen i

ymyriadau pellach fel NYTH, Hybiau Cynnes, Fferyllfa a Gwasanaethau Cymdeithasol.

Mae'r gwerthusiad yn mynd rhagddo, ac mae gwerthusiad canlyniadau ar gael o fis Hydref. Yn ôl canlyniadau gwerthuso'r broses, cysylltwyd yn llwyddiannus â 625 o gleifion o'r 1,110 y ceisiwyd cysylltu â nhw. O'r 625 o gleifion, cafodd 196 (31%) eu hatgyfeirio at ymyriad (117 i eiddilwch, 43 i NYTH, a 51 i wasanaethau eraill). Nodwyd mwy o gleifion yn segmentau 4, 9 a 10 ond o ganlyniad cafodd cyfran uwch o gleifion yn segmentau 10 a 4 ymyriad o gymharu â segmentau eraill. Nid oedd data'n dangos tueddiad cysylltiedig ag oedran clir ar gyfer atgyfeirio i ymyrraeth ymlaen.

**Taff Ely**  
Primary Care Cluster

Mae data ansoddol a gasglwyd yn amlygu'r effaith gadarnhaol a gafodd yr ymyriad. Adborth gan un claf a gefnogir gan brosiect oedd: "Mae wedi bod yn wasanaeth achub bywyd, pe na bai am yr alwad ffôn ar hap ... Byddwn i wedi claddu fy mhen yn y tywod, oherwydd doeddwn i ddim yn gwybod ble i ddechrau. ... Mae pethau bellach yn cael eu trin ac mae gennym gynllun yn ei le".

Mae ystyried barn partneriaid yn dangos eu bod nhw'n gweld y defnydd o ddata PSRS a'r ymyriadau dilynol fel prosiect rhagweithiol a gafodd effaith gadarnhaol ar gleifion a staff. "Gwych! Mae cyfradd llwyddo 1 mewn 10 ar gyfer tloidi tanwydd ac 1 mewn 5 ar gyfer anghenion iechyd heb eu diwallu yn anhygoel."

Dyma un o'r prosiectau peilot cyntaf yng Nghymru i ddefnyddio data PSRS. Cydnabuwyd yn eang bod y prosiect yn sicrhau manteision cadarnhaol i gleifion yn ystod gaeaf anodd, gyda llawer o gleifion yn nodi'r gwahaniaeth y mae wedi'i wneud i'w hiechyd a'u lles. Mae canfyddiadau'r gwaith hwn yn darparu mewnwelediad a dysgu prosiect ar gyfer sefydlu a chyflawni prosiect ataliol rhagweithiol gan ddefnyddio data PSRS i ddatblygu dulliau yn y dyfodol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch: [Samantha.roberts11@wales.nhs.uk](mailto:Samantha.roberts11@wales.nhs.uk)

Ymarfer

# Lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl ag anabledd dysgu; gwella diogelwch cleifion trwy wybodaeth, sgiliau ac offer cyfathrebu

Donna Reed, Rheolwr Cyfathrebu Gwella, Gwella Cymru

Mae [Tîm Anabledd Dysgu Gwella Cymru](#) yn gweithio'n genedlaethol gyda sefydliadau, defnyddwyr gwasanaethau a'u gofalywyr i wella bywydau pobl ag anabledd dysgu.

Yn rhan o'n rhaglen ehangach, a thrwy gydgyhyrchu, rydym wedi datblygu a darparu hyfforddiant ac adnoddau ar gyfer staff iechyd a gofal cymdeithasol i gynorthwyo pobl ag anabledd dysgu.

Dwy raglen o'r fath yw [Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Anabledd Dysgu Paul Ridd](#) a'r [Proffil Iechyd](#).

## Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Anabledd Paul Ridd

Roedd Paul Ridd yn byw yng Nghymru, roedd ganddo anabledd dysgu a bu farw yn 2009 mewn modd y gellid bod wedi'i osgoi; roedd yn bum deg pedwar oed. Ers colli Paul, mae ei deulu a phobl eraill wedi ymgychu dros hyfforddiant a chymorth gwell i staff gofal iechyd.

Mae'n rhaid i holl staff GIG Cymru sy'n dod i gysylltiad â'r cyhoedd gwblhau'r hyfforddiant. Cafodd ei gynhyrchu ochr yn ochr â phobl ag anabledd dysgu a rhanddeiliaid allweddol, a gellir ei ddilyn trwy'r Cofnod Staff Electronig (ESR) neu drwy'r safle [Learning@Wales](mailto:Learning@Wales).

Nod yr hyfforddiant yw datblygu gwybodaeth, sgiliau a chymhwysedd ar draws y gweithlu; cam allweddol i leihau anghydraddoldebau iechyd ar gyfer pobl ag anabledd dysgu.

Hyd yma, mae dros 40,000 o staff y GIG yng Nghymru wedi cwblhau'r hyfforddiant hwn, a'r cam nesaf yw addasu'r cwrs ar gyfer cydweithwyr mewn gofal cymdeithasol.

[Darllenwch fwy yma.](#)



## Proffil Iechyd

Cynhaliodd [Northway et al \(2017\)](#) adolygiad o offer cyfathrebu iechyd a gwnaethant amlygu 60 o wahanol fathau o offer cyfathrebu a oedd yn cael eu defnyddio heb lawer o gysondeb rhyngddynt.

Comisiynodd Gwella Cymru Brifysgol De Cymru i gynnal gwaith ymchwil pellach i amlygu'r elfennau allweddol ar gyfer offeryn cyfathrebu iechyd, a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r Proffil Iechyd.

Nod y Proffil Iechyd yw helpu pobl ag anabledd dysgu i gael gofal iechyd diogel ac amserol.

Mae'r proffil yn cynnwys gwybodaeth am anghenion iechyd, gofal, cymorth a chyfathrebu'r unigolyn. Mae wedi'i lunio mewn ffordd sy'n golygu mai'r unigolyn sy'n gyfrifol amdano ac fe all gofalwr helpu i'w gwblhau, os oes angen.

Yn ddelfrydol, dylai pobl ag anabledd dysgu a/neu'r bobl sy'n eu cynorthwyo gynnig eu Proffil Iechyd i'r aelod o staff pryd bynnag y byddant yn defnyddio gofal iechyd. Mae ar gael ar hyn o bryd i'w [lawrlwytho a'i argraffu ar ein gwefan](#).

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'r tîm ar [ImprovementCymru\\_LD@wales.nhs.uk](mailto:ImprovementCymru_LD@wales.nhs.uk)

Ymchwil

# Rhagsefydlu Cynhwysol

Alexandra Mitchell, Cydymaith Ymchwil I-Prehab, a Manasi Patil, Cynorthwy-ydd Ymchwil I-Prehab, ar ran tîm y prosiect I-Prehab, Prifysgol Caerdydd

**M**ae tîm amlddisgyblaethol o ymchwilwyr a arweinir gan yr Athro Jane Hopkinson ym Mhrifysgol Caerdydd yn gweithio ar bartneriaeth gydag AHP Cancer Cymru ar brosiect a ariennir gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd (NIHR) ynglŷn â rhagsefydlu (I-Prehab) ar gyfer cleifion cancer.

Nod y gwaith ymchwil hwn yw dylunio a gwerthuso pecyn cymorth addysg o'r enw [I-Prehab](#), a fydd yn cynorthwyo gweithwyr cancer i gynyddu ymwybyddiaeth cleifion cancer o ragsefydlu a'u hannog i gymryd rhan ynddo, yn enwedig y rhai hynny y gall fod yn anodd iddynt gael mynediad at wasanaethau.

Deilliodd y gwaith ymchwil hwn ynglŷn â rhagsefydlu cynhwysol (prehab) o gydnabyddiaeth gan Arweinwyr Therapiau Cymru (AHP Cancer Cymru) fod angen gwelliant o ran ymwneud â rhagsefydlu. Gweledigaeth AHP Cancer Cymru yw bod rhagsefydlu diwylliannol briodol yn rhan o Wneud i Bob Cyswllt Gyfrif [1] – mae angen i bawb yn y gweithlu cancer deimlo'n hyderus ac yn gymwys i siarad am weithgarwch corfforol, bwyta'n dda, a lles

emosiynol.

Mae pobl o gymunedau cymdeithasol ddifreintiedig, gan gynnwys rhai grwpiau ethnig leiafrifol, mewn perygl uwch o ganlyniadau gwael o ran triniaeth cancer. Mae rhagsefydlu'n paratoi pobl ar gyfer triniaeth cancer, yn gorfforol ac yn feddyliol, trwy eu helpu i fwyta'n dda a bod yn egniol, a chefnogi eu hiechyd meddwl a'u gwydnwch emosiynol. Pan fydd rhagsefydlu'n bodloni anghenion unigol, fe all arwain at lai o gymhlethdodau o ran triniaeth, canlyniadau cancer gwell fel bywyd hirach, a lleihau'r gost i iechyd a gofal cymdeithasol [2,3].

Yn seiliedig ar y Mynegai Amddifadedd Lluosog, mae 22% o boblogaeth Cymru yn byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o'r Deyrnas Unedig. Mae'r amddifadedd hwn yn gysylltiedig â chyfraddau gwael o ran goroesi cancer [4] a ffactorau risg ar gyfer canlyniadau cancer gwael, sef diagnosis ar gam hwyr o'r clefyd [5], yn ogystal ag ymddygiadau sy'n gysylltiedig â risgiau iechyd, fel maeth gwael, anweithgarwch, ac ysmegu [6].

Er mwyn i wasanaethau rhagsefydlu fod yn gynhwysol i bawb, bydd angen newidiadau i ddulliau darparu sy'n gwella mynediad cleifion a chefnogi ymgysylltiad. I weithio tuag at y newidiadau hyn, mae angen i ni gael dealltwriaeth well o sut mae pobl yn cael gwybod am wasanaethau rhagsefydlu a'u defnyddio (mynediad), ac a ydynt yn dilyn canllawiau rhagsefydlu (cydymffurfio) a pham (derbyn). I gyflawni hyn, bydd ein gwaith ymchwil yn olrhain ymarfer rhagsefydlu presennol yng Nghymru ac yn dysgu o'r enghreifftiau gorau o gynwysoldeb sydd ar waith a'r llenyddiaeth ehangach. Byddwn yn gwneud hyn trwy astudio cleifion sy'n cael triniaeth wedi'i chynllunio ar gyfer cancer gastroberfeddol uchaf, y coluddyn, yr ysgyfaint, y brostad, neu'r fron. Yna, byddwn yn defnyddio ein dealltwriaeth newydd o ffactorau sy'n dylanwadu ar fynediad at ragsefydlu, derbynoldeb, a chydymffurfedd i lywio proses gydgyhyrchu sy'n creu pecyn cymorth 'Rhogsefydlu Cynhwysol' (I-Prehab). Bydd ein hymchwilyr yn gweithio gyda chleifion, gofalwyr, gweithwyr cancer, a rheolwyr gwasanaethau cancer i ddylunio a gwerthuso'r pecyn cymorth I-Prehab hwn.

Bydd y pecyn cymorth I-Prehab yn cynnwys addysg ar-lein ac adnoddau eraill a fydd yn helpu gweithwyr cancer i ddeall sut i ddarparu gwasanaeth rhagsefydlu cynhwysol. Caiff ei ddylunio i oresgyn rhwystrau rhag mynediad a bydd yn darparu offer i gefnogi cydymffurfedd, yn enwedig i bobl o gymunedau cymdeithasol ddifreintiedig ac ethnig leiafrifol.

Bydd canfyddiadau'r gwaith ymchwil hwn yn llywio argymhellion ar gyfer rhagsefydlu personol, cynhwysol i leihau effeithiau niweidiol y gellir eu hosgoi mewn triniaeth cancer i'r eithaf, a chefnogi'r ansawdd bywyd gorau ac ymateb da i driniaeth.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Cheryl, Cydlynnydd Prosiect I-Prehab: [I-Prehab@cardiff.ac.uk](mailto:I-Prehab@cardiff.ac.uk)

#### Cyfeiriadau

1. Cymorth Cancer Macmillan, Prehabilitation for people with cancer: principles and guidance for prehabilitation within the management and support of people with cancer. [www.macmillan.org.uk/assets/prehabilitation-guidance-for-people-with-cancer.pdf](http://www.macmillan.org.uk/assets/prehabilitation-guidance-for-people-with-cancer.pdf). 2019.
2. Gillis, C., et al., Effects of nutritional prehabilitation, with and without exercise, on outcomes of patients who undergo colorectal surgery: a systematic review and meta-analysis. *Gastroenterology*, 2018. 155(2): tud. 391-410. e4.
3. Ni, H.J., et al., Exercise Training for Patients Pre- and Postsurgically Treated for Non-Small Cell Lung Cancer: A Systematic Review and Meta-analysis. *Integr Cancer Ther*, 2017. 16(1): tud. 63-73.
4. Syriopoulou, E., et al., Estimating the impact of a cancer diagnosis on life expectancy by socio-economic group for a range of cancer types in England. *British journal of cancer*, 2017. 117(9): tud. 1419-1426.
5. Woods, L., B. Rachet, ac M. Coleman, Origins of socio-economic inequalities in cancer survival: a review. *Annals of oncology*, 2006. 17(1): tud. 5-19.
6. Algren, M.H., et al., Health-risk behaviour in deprived neighbourhoods compared with non-deprived neighbourhoods: a systematic literature review of quantitative observational studies. *PloS one*, 2015. 10(10): tud. e0139297.

# Fideos



## Canfod ac atal masnach anghyfreithlon mewn cyffuriau, alcohol a thybaco yng Nghymru

Mae'r cynnydd sylweddol yn nifer y marwolaethau a derbyniadau i ysbytai sy'n gysylltiedig â defnyddio cyffuriau ac alcohol anghyfreithlon, ochr yn ochr â'r risg barhaus sy'n deillio o dybaco, yn argyfwng iechyd cyhoeddus sy'n gofyn am gydweithredu a chydgylltu ar draws sectorau ac asiantaethau.

[Gwyllo](#)


## Asesiad o'r Effaith ar Iechyd: Cytundeb Partneriaeth Gynhwysfawr a Blaengar y Môr Tawel

Mae masnach yn benderfynydd masnachol allweddol o iechyd ac mae'n effeithio ar bawb yng Nghymru. Partneriaeth Gynhwysfawr a Blaengar y Môr Tawel (CPTPP) yw un o'r cytundebau masnach rydd mwyaf yn y byd, sy'n cynnwys un ar ddeg o wledydd ar bedwar cyfandir ac roedd yn cyfrif am £96 biliwn o fasnach...

[Gwyllo](#)


## Mynd i'r afael ag annhegwch iechyd yng Nghymru: Llwyfan Datrysiadau Tegwch Iechyd Cymru

Ymunwch ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, Llywodraeth Cymru a Sefydliad Iechyd y Byd Ewrop, sy'n lansio llwyfan arloesol newydd ar y we – Llwyfan Datrysiadau Tegwch Iechyd Cymru. Lluniwyd y llwyfan i fod yn adnodd i ddarganfod data a datrysiadau'n gysylltiedig â thegwch iechyd. Mae'n cynnwys dangosfwrdd data rhyngweithiol, fframweithiau...

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

[Gweld ein holl fideos](#)

# Newyddion & Adnoddau



[Adroddiad newydd yn profi bod prosiectau iechyd seiliedig ar natur yn arbed amser ac arian i'r GIG](#)

23-08-2023



[Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi mabwysiadu dull newydd o fynd i'r afael ar frys â'r defnydd o gynhyrchion fepio ymhlith plant a phobl ifanc](#)

15-08-2023



[Gwahoddiad – briff ar raglen gyfathrebu genedlaethol newydd Gweithredu ar Hinsawdd Cymru](#)

11-08-2023

**Pob Newyddion**

---

[A Natural Health Service: Improving lives and saving money – Ar gael yn Saesneg yn unig](#)

Yr Ymddiriedolaethau Natur

[Systemic Design Framework: Developed to help designers working on major complex challenges that involve people across different disciplines and sectors – Ar gael yn Saesneg yn unig](#)

Cyngor Dylunio

**Pob Adnoddau**



# Pynciau

## Prevention and Improvement in Health and Healthcare

Nursing Now Cymru/Wales

Mental Ill Health

Mental Health Conditions

Suicide and self-harm prevention

Non-communicable Diseases

Diabetes

Communicable disease

Foodborne Communicable Diseases

Influenza (Flu)

Sexually Transmitted Infections

Coronavirus (COVID-19)

## People

LGBT+

Gender

Learning, physical and sensory disabilities

Maternal and newborn health

Offenders

Older adults

Ethnicity

Carers

Working age adults

Children and young people

Early years

Adverse Childhood Experiences (ACEs)

## Health related behaviours

Psychoactive substances

Alcohol

Food and Nutrition

Healthy Weight

Accident and Injury Prevention

Smoking and vaping

Physical Activity

Oral Health

Sexual health

## Mental Wellbeing

Stress and resilience

Arts and health

Spirituality

## Wider determinants of health

Poverty

Income and debt

Benefits

Housing

Homelessness

Fuel poverty

Housing quality

Education and Training

Preschool

School

Further, higher and tertiary education

Community

Assets Based Approaches

Social capital

Environment

Climate change

Natural environment

Sustainable development

Built environment

Employment

Unemployment

Precarious work

Good, fair work

## Health in all policies

Health Inequalities

Social justice and human rights

Wellbeing of future generations

## Approaches and methods in public health practice

Communities4Change Wales

Systems thinking in public health

Evaluation

Behavioural Science

**Pob Pynciau**

# Rhifyn Nesaf

## CAMDDEFNYDDIO ALCOHOL A SYLWEDDAU

Diffinnir camddefnyddio neu'r camddefnydd o sylweddau fel camddefnydd parhaus o unrhyw sylwedd seicoweithredol sydd yn niweidiol neu'n beryglus i les, iechyd, sefyllfa gymdeithasol a chyfrifoldebau person. Dibyniaeth ar alcohol yw'r math mwyaf cyffredin o gamddefnyddio sylweddau, ond mae unrhyw gyffur, wedi eu cynnwys yn y categori hwn, yn yr un modd â chamddefnyddio glud ac erosolau a meddyginiaethau presgripsiwn.

Ar gyfer ein bwletin nesaf, byddem yn croesawu erthyglau sy'n ymdrin â mentrau, polisiâu neu raglenni lleol, rhanbarthol neu genedlaethol sy'n anelu at atal camddefnyddio alcohol neu sylweddau, neu wella'r canlyniadau i bobl y mae camddefnyddio alcohol neu sylweddau'n effeithio arnynt.

[Contribute](#)