



RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU

E-FWLETIN

GORFFENAF 2023

**GWEITHREDU'R DDYLETSWYDD
ECONOMAIDD-GYMDEITHASOL
YNG NGHYMRO**





Croeso

Croeso i e-fwletin mis Gorffennaf. Y mis hwn rydym yn edrych yn agosach ar y ddyletswydd economaidd-gymdeithasol. Daeth y Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol i rym yng Nghymru ar 31 Mawrth 2021 a'i nod yw darparu canlyniadau gwell i'r rhai sy'n profi anfantaes economaidd-gymdeithasol mewn meysydd fel iechyd, disgwyliad oes a chyrhaeddiad addysgol.

Mae angen i ni gael eich adborth ar ein tudalen we meddwl trwy systemau mewn iechyd cyhoeddus!

Mae offer a dulliau o feddwl trwy systemau yn ddefnyddiol wrth edrych ar broblemau iechyd cyhoeddus cymhleth a galluogi llunwyr polisi ac ymarferwyr i edrych ar y berthynas rhwng

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

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)

gwahanol rannau o system, ble i ymyrryd yn y system a chanlyniadau bwriadedig ac anfwriadol gwneud newidiadau mewn system. Rydym wedi sylwi y bu cynnydd mawr mewn ymweliadau â'n tudalen meddwl trwy systemau mewn iechyd cyhoeddus ac rydym eisiau sicrhau ein bod yn darparu gwybodaeth/cynnwys perthnasol ar gyfer ein haelodau. Llenwch ein [harolwg byr](#).

Cysylltu â Ni

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

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



Cynnwys

4 Penawdau

Y Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol – cynyddu cyfleoedd iechyd a lles i'r eithaf ar gyfer pobl a chymunedau sy'n profi anfantais economaidd-gymdeithasol yng Nghymru
Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

Sut i sicrhau'r cyfleoedd mwyaf posibl i wella iechyd a llesiant mewn cymunedau difreintiedig: pecyn cymorth ymarferol i gyrff cyhoeddus weithredu'r Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gwerthuso'r ddyletswydd economaidd – gymdeithasol yng Nghymru a'r Alban
Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Gwybod Eich Hawliau Eich canllaw i'r ddyletswydd Economaidd-Gymdeithasol
Anabledd Cymru

Gweithredu'r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol: dysgu o brofiad
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

11 Trwy glep a si

Wynebu'r her – Cymorth Iechyd Galwedigaethol ar gyfer Covid Hir a dychwelyd i'r gwaith
Stephen Hayward – Therapydd Galwedigaethol, Burdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, Iechyd Galwedigaethol a Lles Staff

Ymgyrch Haf 'Time to Take Control' Adferiad: Sut i ymdopi â'r argyfwng costau byw yn ddiogel ac yn iach
Chloe Harrison, Swyddog Ymchwil a Gwerthuso a Peter Martin, Materion Cyhoeddus, Adferiad

Darparu cyngor a chymorth i gyrff cyhoeddus a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus
Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru

15 Fideos

16 Newyddion & Adnoddau

17 Pynciau

18 Rhifyn Nesaf

Penawdau

Y Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol – cynyddu cyfleoedd iechyd a lles i'r eithaf ar gyfer pobl a chymunedau sy'n profi anfantaais economaidd-gymdeithasol yng Nghymru

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

Daeth y Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol i rym yng Nghymru ar 31 Mawrth 2021 a'i nod yw darparu canlyniadau gwell i'r rhai sy'n profi anfantaais economaidd-gymdeithasol mewn meysydd fel iechyd, disgwyliad oes a chyrhaeddiad addysgol. Er bod cyrff cyhoeddus wedi croesawu'r Ddyletswydd, mae gwaith ymchwil gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yn awgrymu nad yw wedi cael ei gweithredu'n llawn a bod angen mwy o gymorth. Mae'r Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol yn gyfle i wneud gwahaniaeth i iechyd a lles pobl sy'n profi anfantaais economaidd-gymdeithasol a hyrwyddo cydraddoldeb. Roedd y weminar hon yn archwilio gweithredu'r Ddyletswydd yn ymarferol ac yn rhoi arweiniad ychwanegol ar arweinyddiaeth systemau, defnyddio data'n effeithiol, ymgysylltu'n ystyrlon a gwybod sut mae sefydliadau wedi gwneud gwahaniaeth.



Esboniodd y weminar sut mae anghydraddoldebau o ran canlyniad wedi'u cysylltu ag anfantaais economaidd-gymdeithasol, gyda phwyslais cryf ar iechyd.

Deilliannau Dysgu:

- Deall beth yw'r Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol a sut gall sefydliad ei rhoi ar waith
- Deall y berthynas rhwng anfantaais economaidd-gymdeithasol

ac anghydraddoldebau o ran canlyniad

- Cydnabod y Ddyletswydd fel cyfle pwysig i leihau anghydraddoldebau iechyd ac anghydraddoldebau eraill o ran canlyniad

Sut i sicrhau'r cyfleoedd mwyaf posibl i wella iechyd a llesiant mewn cymunedau difreintiedig: pecyn cymorth ymarferol i gyrff cyhoeddus weithredu'r Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi [pecyn cymorth](#) i helpu gyrff cyhoeddus eraill yng Nghymru i sicrhau'r cyfleoedd mwyaf posibl a gynigir gan y Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol, er mwyn gwella'r canlyniadau iechyd i bobl ledled Cymru sy'n profi anfantais economaidd-gymdeithasol.

Mae gan y rhan fwyaf o gyrff cyhoeddus yng Nghymru, gan gynnwys byrddau iechyd lleol, cynghorau sir a chynghorau bwrdeistref sirol, a Gweinidogion Cymru, yn ogystal ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyfrifoldeb cyfreithiol i "roi sylw dyledus i'r angen i leihau anghydraddoldebau canlyniad sy'n deillio o anfantais economaidd-gymdeithasol".

Mae canllaw Iechyd Cyhoeddus Cymru, "Sicrhau'r cyfleoedd mwyaf posibl ar gyfer iechyd a llesiant i bobl a chymunedau sy'n dioddef anfantais economaidd-gymdeithasol: Canllaw i ddefnyddio'r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol mewn polisi ac ymarfer yng Nghymru", wedi'i gynllunio i sicrhau bod gyrff cyhoeddus yn gallu defnyddio dulliau pwerus y ddyletswydd yn fwyaf effeithiol, ac i wneud gwahaniaeth diriaethol i gymunedau mewn ardaloedd difreintiedig.

Mae'r pecyn cymorth yn cwmpasu meysydd sy'n cynnwys disgrifio o'r hyn yw'r ddyletswydd mewn gwirionedd, effaith anfantais economaidd-gymdeithasol ar gydraddoldeb canlyniad, yr angen am arweinyddiaeth gref a gweladwy, a rhestrau gwirio ymarferol fel y gall sefydliadau ymgorffori'r ddyletswydd yn eu systemau a'u prosesau.

Meddai'r Athro Jo Peden, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus, yng Nghanolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru:

"Mae'r pecyn cymorth hwn yn ganllaw defnyddiol ac ymarferol iawn a fydd yn galluogi gyrff cyhoeddus yng Nghymru i ddefnyddio'r Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol yn fwyaf effeithiol.

"Mae'r canllaw yn cynnwys awgrymiadau ymarferol, felly mae'n cynnig y cyfle i gyrff cyhoeddus ymgorffori'r ddyletswydd yn eu dull cyfan ac i wneud newid gwirioneddol – felly nid yw'n ymarfer ticio bocsys, ond mae'n ychwanegu gwerth gwirioneddol i'r cymunedau rydym yn eu gwasanaethu."



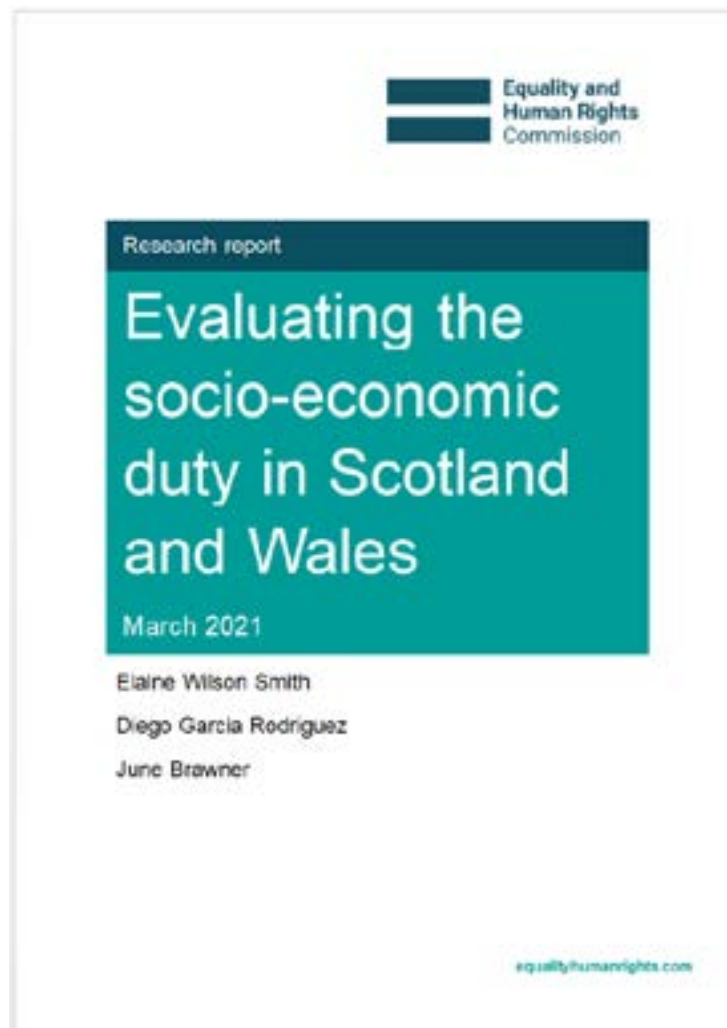
Gwerthuso'r ddyletswydd economaidd: gymdeithasol yng Nghymru a'r Alban

Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Cyhoeddodd y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol 2021 [adroddiad](#) yn bwrw golwg ar sut mae 24 o gyrff cyhoeddus yng Nghymru a'r Alban yn gweithredu, neu'n paratoi i weithredu, y ddyletswydd. Mae'n bwrw golwg ar hwyluswyr gweithredu effeithiol a'r rhwystrau rhag gweithredu, effaith y ddyletswydd ar ymddygiad cyrff cyhoeddus a'r dyheadau am newid hirdymor.



Mae hefyd yn amlygu ffyrdd y gall y ddyletswydd gael ei gweithredu'n effeithiol a'r camau y mae eu hangen i sicrhau llwyddiant yn y dyfodol. Daw'r adroddiad i'r casgliad fod ymchwil yn awgrymu bod angen mwy o gymorth i sicrhau bod y ddyletswydd yn cael ei gweithredu'n effeithiol, er bod cyrff cyhoeddus yng Nghymru a'r Alban yn gadarnhaol ar y cyfan amdani.



Gwybod Eich Hawliau Eich canllaw i'r ddyletswydd Economaidd-Gymdeithasol

Enabledd Cymru

Cyhoeddwyd y llyfryn hwn am y tro cyntaf yn 2013 fel rhan o raglen waith graidd 2012-2015 Enabledd Cymru. Mae'r fersiwn ddiweddaraf hon yn cynnwys gwybodaeth am ddeddfwriaeth a gyflwynwyd ers 2013 gan gynnwys Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Yn ystod 2020 cynhaliodd Enabledd Cymru arolwg gyda Phobl Anabl yng Nghymru. Mae'r canlyniadau'n dangos nad oedd 68% o'r 120 a ymatebodd yn teimlo bod eu hawliau'n cael ei gorfodi'n ddigonol, ac nid oedd 35% yn teimlo bod eu hawliau'n cael eu gorfodi o gwbl. Canlyniad sy'n peri pryder yw nad oedd 76% o'r ymatebwyr yn hyderus y byddai eu hawliau'n gwella dros y pum mlynedd nesaf ac nid oedd 43% o'r bobl hyn yn credu y byddai eu hawliau'n gwella o gwbl.

Nod yr adnodd hwn yw rhoi dealltwriaeth a gwybodaeth am hawliau pobl anabl i'r aelodau a dangos sut y gallent eu defnyddio i hyrwyddo

cydraddoldeb a chael gwared ar wahaniaethu ac aflonyddu yn eu cymunedau. Nod arall yw cefnogi a grymuso pobl anabl ar adeg heriol dros ben, o gofio effaith pandemig Covid-19 ar fywydau a bywoliaethau cymaint o bobl.



Mae diwygio'r adnodd hwn yn elfen allweddol o ymateb Anabledd Cymru i'r pandemig ac yn y gwaith o gefnogi adferiad a dyfodol mwy cynhwysol.

Yn ogystal â darparu gwybodaeth am ddeddfwriaeth, mae'n amlinellu nifer o astudiaethau achos lle mae pobl anabl a'u sefydliadau wedi dadlau eu hawliau'n llwyddiannus o dan y Ddeddf Cydraddoldeb (2010), Dyletswyddau Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau. Canlyniad hyn fu dylanwadu ar gynllunio a chyflawni polisiau cenedlaethol neu leol neu herio penderfyniadau a oedd yn bygwth tanseilio cydraddoldeb Pobl Anabl a'u hawl i fyw'n annibynnol.

Mae Anabledd Cymru'n cydnabod pa mor bwysig yw hi fod Pobl Anabl yn deall ein hawliau dynol cynhenid ac yn gwerthfawrogi ein hunain am bwy ydym.

Mae cryfhau canfyddiad Pobl Anabl o'n hunain yn ffordd bwysig i herio cred ein bod yn ddi-rym, yn arbennig yn wyneb gwahaniaethu sefydliadol ac aflonyddu unigolyddol.

Ein gobaith felly yw y bydd yr adnodd hwn yn ffynhonnell o ysbrydoliaeth ac yn gadarnhad o'r hyn y gellir ei gyflawni pan fydd pobl anabl yn gweithredu gyda'i gilydd, gyda'r offer ar gyfer newid.

Pan ysgrifennodd Anabledd Cymru y pecyn hwn, penderfynodd ganolbwyntio ar hawliau Pobl Anabl o dan wahanol gyfreithiau cydraddoldeb. Mae'r cyfreithiau hyn yn bwysig iawn ac maent yn helpu i wneud yn siŵr y gall Pobl Anabl ddadlau dros eu hawliau. Fodd bynnag, mewn nifer o achosion cyfreithiol am hawliau Pobl Anabl, defnyddir cyfreithiau eraill hefyd. Mae'r deddfau hyn yn cael eu hegluro mewn manau eraill ac ni ymdrinnir â hwy mewn manylder yn y pecyn hwn.

Mae ein cyhoeddiad a'n hadnoddau hawdd eu darllen ar gael yma

<https://www.disabilitywales.org/rights/?lang=cy>

Gweithredu'r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol: dysgu o brofiad

Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Ar 31 Mawrth 2021, cychwynnodd Llywodraeth Cymru Adran 1 o Ddeddf Cydraddoldeb 2010, a adweinir fel [y ddyletswydd economaidd-gymdeithasol](#). Mae'n ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus, wrth wneud penderfyniadau strategol, roi "[sylw dyledus i'r angen i leihau anghydraddoldebau canlyniad sy'n deillio o anfantais economaidd-gymdeithasol](#)". Mae hyn yn arwydd o'r ymgais ddiweddaraf gan Lywodraeth Cymru i wreiddio egwyddorion cydraddoldeb yn ei gweithgareddau ei hun, a rhai'r sector cyhoeddus ehangach.

Yn 2021 cynhyrchodd Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru adroddiad Defnydd Llywodraeth Cymru o offer polisi ar gyfer prif ffrydio cydraddoldebau, sy'n dangos mae gan Lywodraeth Cymru brofiad helaeth o ymgorffori cydraddoldeb yn ei phenderfyniadau, er ei bod wedi wynebu nifer o heriau wrth wneud hynny. Mae'r profiadau a gwersi a ddysgwyd hyn yn cynnig awgrymiadau ar gyfer gweithredu'r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol, sy'n berthnasol i Lywodraeth Cymru a'r sector cyhoeddus ehangach.

Nid yw dyletswyddau statudol yn ddigonol ar eu pennau eu hunain i weithredu newid. Mae gan Lywodraeth Cymru nifer o [ofynion statudol i hyrwyddo cydr addoldeb](#) wrth wneud penderfyniadau. Fodd bynnag, er mor drawsnewidiol yw eu potensial, nid yw'r gofynion hyn yn ddigonol ar gyfer sicrhau newid sylweddol ar eu pennau eu hunain. Mae bylchau gweithredu, a datgysylltiad rhwng gofynion statudol i ystyried cydraddoldeb, ac allbynnau a chanlyniadau polisi, yn gyffredin.

Hyd yn oed mewn achosion lle mae dyletswyddau deddfwriaethol wedi'u sefydlu, mae'r graddau y mae cydraddoldeb wedi'i ymgorffori yn y broses o wneud penderfyniadau yn aml yn gyfyngedig.

Mae hyn yn ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus fod yn uchelgeisiol wrth weithredu'r ddyletswydd

Dylai cyrff cyhoeddus anelu'n uchel wrth weithredu'r ddyletswydd. Hyd yn oed pan fo dyletswyddau statudol wedi'u cyfleu'n glir a'u gweithredu'n effeithiol, mae'n bosibl na fyddant yn ddigon uchelgeisiol i gyflawni'r nodau a ddymunir. Gall hyn fod yn wir wrth weithredu'r ddyletswydd yng Nghymru, yn enwedig o ystyried y gofyniad i roi 'sylv dyledus', a'r diffyg ymddangosiadol o ganlyniadau penodol i gyrff cyhoeddus eu cyflawni. Mae'n gwbl bosibl rhoi 'sylv dyledus' i fater, ac i hyn gael fawr ddim effaith ar allbynnau polisi na chanlyniadau economaidd-gymdeithasol.

Perchnogaeth ar y cyd

Un o'r rhwystrau allweddol i weithredu yw'r diffyg cydberchnogaeth wrth ymgorffori cydraddoldeb mewn llywodraeth. Er gwaethaf gwaith swyddogion unigol ymroddedig, mae materion sy'n ymwneud â chydraddoldeb yn ei chael hi'n anodd ennill tir ym mhob rhan o'r llywodraeth, gyda chydraddoldeb yn aml yn cael ei ystyried yn fusnes rhywun arall.

Gan fod y ddyletswydd yn berthnasol i 'benderfyniadau strategol' yn unig, bydd ennyn ymroddiad a chefnogaeth ar lefel uchel yn hanfodol. Fodd bynnag, bydd y siawns o'i gweithredu'n effeithiol yn fwy os yw swyddogion ym mhob rhan o gorff cyhoeddus yn teimlo lefel o gyfrifoldeb ar y cyd am ei gweithredu.

Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth

Wrth adeiladu'r gydberchnogaeth hon ynghylch y ddyletswydd, dylai cyrff cyhoeddus weithio i gynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ar draws eu sefydliadau. Fel y dengys profiad Llywodraeth Cymru o brif ffrydio cydraddoldeb, un o'r rhwystrau allweddol i weithredu yw diffyg ymwybyddiaeth o faterion cydraddoldeb ymhlith swyddogion, ynghyd â dealltwriaeth gyfyngedig o sut i ymgorffori ystyriaethau cydraddoldeb yn eu gweithgareddau.

Osgoi diwylliant o gydymffurfiaeth 'blwch ticio'

Dylai Llywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus perthnasol fod yn ymwybodol o osgoi ymddangosiad diwylliant o gydymffurfiaeth 'blwch ticio' wrth weithredu'r ddyletswydd. Yn amlwg mewn profiad blaenorol o brif ffrydio cydraddoldeb yng Nghymru, ac fel a [amlygwyd yn ystod ymgynghoriad](#) a gynhaliwyd cyn cychwyn y ddyletswydd, mae gofynion i ymgorffori mater wrth wneud penderfyniadau yn aml yn cael eu hystyried yn ychwanegiadau biwrocraidd at brosesau gwneud penderfyniadau. Dylai cyrff cyhoeddus felly weithio i sicrhau y gweithredir y ddyletswydd mewn modd ystyrion yn hytrach na'u bod yn gweithio i wneud dim mwy na chyflawni rhwymedigaethau statudol.

Bod yn atebol

Un o'r rhwystrau allweddol i ymgorffori cydraddoldeb yn effeithiol wrth wneud penderfyniadau yw atebolrwydd, a bydd y graddau y gellir gorfodi'r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol yn cael effaith sylweddol ar hyn. Fel y dengys [tystiolaeth mewn nifer o achosion](#), os nad oes unrhyw ganlyniadau o beidio â'i wneud, mae gweithredu'n debygol o fod yn is-optimaid, a glynu wrth y ddyletswydd yn ysbeidiol.

Yn ôl [canllawiau statudol](#) Llywodraeth Cymru, gellir dwyn achos adolygiad barnwrol yn erbyn corff cyhoeddus os teimlir nad yw'n cydymffurfio â'r ddyletswydd. Mae archwilio dyletswyddau statudol blaenorol ar faterion cydraddoldeb yn dangos y bu hyn yn rhwystr yng Nghymru yn gyson. Nid oes gan lawer o sefydliadau a all fod ag achos i herio'r llywodraeth neu gorff cyhoeddus yr adnoddau i wneud hynny, gan gyfyngu ar y graddau y gellir gorfodi'r dyletswyddau blaenorol ynghylch ymgorffori cydraddoldebau a'r graddau y bu i hynny ddigwydd.

Data a thystiolaeth

Mae profiad Llywodraeth Cymru wrth brif ffrydio cydraddoldeb yn tynnu sylw at yr angen am ddata sy'n berthnasol i gydraddoldebau wrth ymgorffori cydraddoldebau wrth wneud penderfyniadau. Mae prinder data sy'n gysylltiedig â chydraddoldeb, a diffyg eglurder ynghylch sut mae'r data hwn yn llywio'r broses o wneud penderfyniadau, wedi bod yn rhwystr allweddol i ymgorffori cydraddoldeb yng Nghymru yn effeithiol.

Heb ddata digonol, bydd cyrff cyhoeddus yn ei chael yn anodd ystyried anghydraddoldeb economaidd-gymdeithasol yn effeithiol ac yn gywir wrth wneud penderfyniadau strategol, ac ni fydd ganddynt unrhyw fodd o werthuso effaith penderfyniadau o'r fath yn gywir.

Trwy ystyried y gwersi a ddysgwyd o brofiad Llywodraeth Cymru wrth brif ffrydio cydraddoldebau, gall cyrff cyhoeddus yng Nghymru fod yn fwy llwyddiannus o ran gweithredu'r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol. Fodd bynnag, dylid nodi ei bod yn anodd gweithredu dyletswydd o'r fath yn effeithiol, a bydd angen mabwysiadu dull rhagweithiol ymhlith cyrff cyhoeddus os yw'r ddyletswydd am ddod yn offeryn ystyrion ar gyfer mynd i'r afael ag anghydraddoldeb economaidd-gymdeithasol yng Nghymru.

Trwy glep a si

Wynebu'r her – Cymorth Iechyd Galwedigaethol ar gyfer Covid Hir a dychwelyd i'r gwaith

Stephen Hayward – Therapydd Galwedigaethol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, Iechyd Galwedigaethol a Lles Staff

Sefydlwyd gwasanaeth arbenigol i weithwyr Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe sy'n profi symptomau Syndrom Ôl Covid-19 (Covid hir) ym mis Tachwedd 2020. Mae'r gwasanaeth yn darparu cyngor a chymorth i weithwyr fel y gellir rheoli'r cyflwr yn effeithiol, cyfeirio at ffynonellau cymorth eraill a darparu cyngor galwedigaethol/ argymhellion i reolwyr er mwyn hwyluso dychwelyd i'r gwaith. Er gwaethaf gostyngiad mewn atgyfeiriadau yn 2023, mae'r gwasanaeth yn parhau i roi cyngor galwedigaethol a rheoli cyflwr staff sy'n cael eu hatgyfeirio, gan fod Covid-19 yn parhau ar led yn ein cymunedau.

Yn wreiddiol, datblygwyd y gwasanaeth i ymateb i'r nifer gynyddol o weithwyr a oedd yn cael eu cyfeirio at y gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol gydag amrywiaeth o symptomau ar ôl dal Covid-19, cyn bod Syndrom Ôl Covid-19 yn cael ei ddsbarthu'n gyflwr meddygol.

Yn dilyn gwerthusiad o brosiect peilot ar raddfa fechan a gwblhawyd o fewn y Bwrdd Iechyd a'r cynnydd yn nifer y cyfeiriadau am gymorth ar gyfer gweithwyr, nodwyd bod angen i'r gwasanaeth barhau. O ganlyniad, sicrhawyd cyllid Adferiad trwy Lywodraeth Cymru i allu parhau â'r gwasanaeth a'i ddatblygu.

Cyflwynir y gwasanaeth gan Therapydd Galwedigaethol arbenigol. Bydd yr unigolion sydd wedi'u cyfeirio yn cael cynnig asesiad cychwynnol, yna apwyntiad adolygu ac apwyntiadau dilynol ychwanegol, os yw'n briodol. Yn ogystal, gyda'r lefel briodol o gydsyniad,

darperir adroddiadau i reolwyr gyda chynghor galwedigaethol penodol ac argymhellion i gefnogi gweithwyr i barhau i weithio neu ddod yn ôl i'r gwaith yn gynt.

Mae'r ymyrraeth yn canolbwyntio ar reoli symptomau, cyngor galwedigaethol a chyfeirio at ffynonellau cymorth eraill. Mae ymyriadau a gyflwynir yn fynychn yn cynnwys:

- Rheoli blinder.
- Rheolaeth emosiynol/gorbryder.
- Rheoli canolbwyntio/cof.
- Cyngor galwedigaethol ac argymhellion i reolwyr gwasanaeth.
- Sesiynau grŵp rhithwir 'Rheoli eich Lles ar ôl Covid-19'.

Hyd yn hyn, mae'r gwasanaeth wedi cefnogi 231 o weithwyr. Cefnogi 84 o weithwyr i ddychwelyd i'r gweithle a chefnogi 91 o weithwyr i barhau i weithio. Mae ymyrraeth rheoli symptomau wedi'i ddarparu i 194 o weithwyr.



Mae'r gwasanaeth yn cynorthwyo gweithwyr i ddychwelyd i'r gweithle trwy ddarparu cyngor galwedigaethol a all gynnwys: dychwelyd fesul tipyn i'r gwaith, oriau gwaith hyblyg, addasiadau i rolau/dyletswyddau, ac mae'n annog cyfathrebu rhwng rheolwyr a gweithwyr.

Yn ogystal â deilliannau dychwelyd i'r gwaith, mae'r gwasanaeth yn defnyddio holiadur deilliannau iechyd EQ-5D-5L a'r Brief Fatigue Inventory, sy'n dangos gwelliant ym mhob parth ar gyfer unigolion a gafodd gymorth.

Gweithio mewn tîm amlddisgyblaethol: Mae rôl Therapi Galwedigaethol yn yr Adran Iechyd Galwedigaethol yn unigryw ac mae wedi ymestyn y gwasanaeth wrth ddarparu gofal effeithiol a diogel holistig i gleifion.

Ymyrraeth gynnar: Mae cyngor cynnar wedi helpu gyda rheolaeth effeithiol, gan leihau'r tebygolrwydd y bydd symptomau'n datblygu.

Cymorth parhaus: Darparu apwyntiadau adolygu i fonitro ac annog rheoli'r cyflwr.

Gwerthuso: Dal data i werthuso effeithiolrwydd ymyriadau. Cynhyrchu adroddiadau i'r bwrdd iechyd a Llywodraeth Cymru, gan arddangos gwerth y gwasanaeth er mwyn cefnogi cyllido parhaus.

Cydweithredu: Cydweithredu ag Adsefydlu Ysgyfeiniol, y tîm cyfathrebu, cydweithwyr Iechyd Galwedigaethol a Lles, a rhwydweithiau lleol a chenedlaethol perthnasol.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma neu cysylltwch â Stephen.Hayward@wales.nhs.uk neu matthew.tidball@wales.nhs.uk

Ymgyrch Haf 'Time to Take Control' Adferiad: Sut i ymdopi â'r argyfwng costau byw yn ddiogel ac yn iach

Chloe Harrison, Swyddog Ymchwil a Gwerthuso a Peter Martin, Materion Cyhoeddus, Adferiad

Yn ôl ym mis Mai, roeddem wedi [lansio](#) ein hymgyrch 2023, 'Time to Take Control' sy'n canolbwyntio ar yr argyfwng costau byw, ac yn benodol, ar yr hyn y gallwn ni gyd ei wneud i reoli ein cyllid ac ymdopi â'r argyfwng costau byw yn llwyddiannus, yn ogystal â'r hyn y gall Llywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru ei wneud i helpu.

Er gwaethaf ymyrraeth gyfyngedig gan y llywodraeth, mae'r bobl yr ydym eu cefnogi ac yn siarad ar eu rhan – y rhai â phroblemau iechyd meddwl, defnyddio sylweddau a dibyniaeth – yn wynebu heriau cynyddol a mwy brawychus wrth i'r prisiau cynyddol am danwydd, bwyd a hanfodion eraill roi pwysau ar eu hadnoddau cyfyngedig. Mae ein haelodau a'n cleientiaid yn ei chael hi'n anodd ymdopi â'r pwysau ariannol ac economaidd ac rydym am eu helpu a'u cefnogi i gynllunio'n well ar gyfer y dyfodol.

Ar hyn o bryd, nid oes gan 1 o bob 5 aelwyd ddigon o incwm i dalu eu biliau hanfodol, sydd yn anochel yn arwain at ddyledion ac yn ei dro, gall hyn effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl a lles pobl. Fel elusen iechyd meddwl a defnyddio sylweddau sy'n gweithredu ledled Cymru, rydym wedi ymrwmo i wella bywydau pobl fregus a'u cefnogi drwy gyfnod heriol.

Felly, prif amcanion ein hymgyrch yw;

1. Cynnal diwrnodau digwyddiad sirol gan ddarparu cymorth ymarferol a phersonol i helpu pobl i ddelio â phroblemau ariannol a dyledion, costau ynni, siopa bwyd a heriau eraill
2. Cynnal arolwg cenedlaethol i gael cipolwg ar brofiadau personol pobl o'r argyfwng costau byw
3. Galw ar Lywodraethau Cymru a'r DU, Awdurdodau Lleol, y GIG, ac eraill i weithredu er mwyn cefnogi ein grŵp cleientiaid yn well drwy'r argyfwng costau byw.

Ar hyn o bryd, mae ein digwyddiadau ymgyrchu ar eu hanterth ac mae ein staff a'n gwesteion yn ymuno mewn gweithgareddau fel derbyn cyngor ar reoli arian, dysgu am opsiynau bwyd iach a fforddiadwy, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymharu a gwirio prisiau, a datblygu rhwydweithiau cymorth a chyfleoedd profiad gwaith.

Er bod ein harolwg yn dal i gael ei gynnal ar hyn o bryd, mae canfyddiadau cynnar yn dangos bod dros 80% o'r sawl sydd wedi ymateb yn teimlo bod eu costau byw wedi 'cynyddu llawer' dros y 18 mis diwethaf ac yn destun pryder, ac roedd bron i 3/4 o'r o'r sawl sydd wedi ymateb wedi dibynnu ar gardiau credyd, benthyciadau, a bentyca gan ffrindiau neu aelodau'r teulu i ymdopi â chostau byw.

Yn ogystal â'n diwrnodau ymgyrchu a'n harolwg, rydym hefyd wedi bod yn datblygu [Cynllun Deg Pwynt](#) sy'n amlinellu ein gofynion gan Lywodraethau'r DU a Chymru. Mae'r rhain yn cynnwys:

- sicrhau bod budd-daliadau yn cynyddu gyda chwyddiant
- ail-gyflwyno'r cynnydd yn y Credyd Cynhwysol
- gwella'r cymorth ariannol i ofalwyr
- sicrhau bod oedolion bregus yn cael mynediad hawdd ac amserol at eiriolaeth sy'n ymwneud gyda rheoli arian a dyled

Bydd ein hymgyrch yn dod i ben ar [Ddiwrnod Iechyd Meddwl y Byd](#) (Hydref 10fed), ac ar ôl hynny byddwn yn cyhoeddi adroddiad llawn ar ein canfyddiadau ynghyd â "Canllaw Goroesi Costau Byw", a ddyluniwyd yn benodol ar gyfer pobl â phroblemau iechyd meddwl a chaethiwed ac sy'n seiliedig ar ein adborth ymgyrch.

Er mwyn dysgu mwy am ein hymgyrch 'Time to Take Control' a'r ystod eang o wasanaethau a ddarparwn, ewch i'n [gwefan newydd](#) neu cysylltwch Chloe Harrison: chloe.harrison@adferiad.org

Twitter: <https://www.twitter.com/adferiad>

Facebook: <https://www.facebook.com/Adferiad/>



Darparu cyngor a chymorth i gyrff cyhoeddus a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru

Rydym yn darparu cyngor, cymorth a chefnogaeth i bobl ar Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol mewn amrywiaeth o ffyrdd.

Rydym yn darparu cyfleoedd dysgu a datblygu; cyhoeddi [argymhellion ac adroddiadau](#); sylwadau ar [bolisi a materion cyfoes](#); cynhyrchu [pecynnau cymorth ac adnoddau](#); darparu cyngor yn uniongyrchol i sefydliadau; ac ymateb i aelodau o'r cyhoedd sy'n [cysylltu â ni](#).

Mae ein tîm yn derbyn llawer o geisiadau am gymorth ac mae angen i ni flaenoriaethu'r sefydliadau hynny sydd â dyletswyddau o dan y Ddeddf. Fel y cyfryw, mae gan bob corff cyhoeddus a BGC a gwmpesir gan y Ddeddf bwynt cyswllt penodedig o fewn ein tîm.

Gan weithio gyda sefydliadau, rhoesom bwyslais ar rannu gwybodaeth, sgysiau o safon a hyfforddiant i helpu sefydliadau i hadeiladu eu gallu. Rydym am eich helpu chi a'ch timau i ddatblygu sgiliau, gwybodaeth a dealltwriaeth o sut i ysgogi newid.

O'r mis nesaf ymlaen byddwn yn cynnal sesiynau sy'n cwmpasu amrywiaeth o bynciau. Er enghraifft:

- Gloywi ar y Ddeddf, yr egwyddor datblygu cynaliadwy, cymhwyso'r ffyrdd o weithio a chyfrannu at y nodau llesiant cenedlaethol.
- Dosbarthiadau meistr ar ddefnyddio'r ffyrdd o weithio o fewn eich cyd-destun a'ch sefydliad.
- Cyfleoedd i archwilio sut i gymhwyso'r Ddeddf o fewn canolfannau corfforaethol sefydliadau.
- Dysgu ar dechnegau hirdymor a dyfodol.
- Rhannu arfer rhyngwladol ar ddatblygu cynaliadwy.

Bydd llawer o'r rhain yn sesiynau agored y gallwch chi, neu'ch cydweithwyr, eu harchebu i'w mynychu ond byddwn hefyd yn cynnig sesiynau wedi'u teilwra ar gyfer cyrff cyhoeddus.

Mae rhagor o wybodaeth am y gwaith hwn ar gael ar ein [gwefan](#) ac mae sesiynau eraill a drefnwyd hyd yma ar waelod y [goeden ddolen hon](#).

Gweler ein sesiynau sydd i ddod [yma](#) a chofiwch gysylltu â ni drwy eich pwynt cyswllt neu drwy cysylltwchani@enedlaethaurdyfodol.cymru i siarad â ni am rywbeth mwy penodol ar gyfer eich sefydliad.

Os oes gennych ddiddordeb mewn cael sesiwn wedi'i theilwra ar gyfer eich sefydliad, rhowch wybod i ni.

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 chydgyssylltu 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 nodi sut y gall lleihau anghydraddoldebau greu Gwent decach](#)

01-08-2023



[Mwynhewch Gymru mewn modd diogel yr haf hwn](#)

01-08-2023



[Mae ffoaduriaid a cheiswyr lloches ymhlith aelodau mwyaf agored i niwed cymdeithas ac mae ganddynt iechyd meddwl gwaeth na'r boblogaeth gyffredinol](#)

01-08-2023

Pob Newyddion

[Cymru Ddi-fwg: Strategaeth hirdymor Cymru ar gyfer rheoli tybaco](#)

Llywodraeth Cymru

[Marwolaethau cysylltiedig â dŵr ymhlith plant a phobl ifanc o dan 25 oed, Cymru, 2013-2022](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

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

MYND I'R AFAEL AG ANGHYDRADDOLDEBAU IECHYD YNG NGHYMURU

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.

Ar gyfer ein e-fwletin nesaf, byddem yn croesawu erthyglau sydd yn edrych ar fentrau cenedaethol, rhanbarthol neu leol sydd yn canolbwyntio ar leihau anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru. Gallai enghreifftiau gynnwys mynd i'r afael â'r argyfwng costau byw, addasu i newid hinsawdd, cynyddu mynediad at ofod gwyrdd a glas a hybu gweithgaredd corfforol.

[Contribute](#)