RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU E-FWLETIN

MEDI 2024

CYFALAF CYMDEITHASOL

Croeso

Mae cyfalaf cymdeithasol (cysylltedd cymdeithasol a rhwydweithiau cymunedol) yn chwarae rhan hanfodol wrth lunio ein hiechyd a'n llesiant a gall gyfrannu at anghydraddoldebau iechyd ledled Cymru.

Deellir bod 'cyfalaf cymdeithasol' yn disgrifio perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol, gan gynnwys y rheini â theulu, ffrindiau, cymdogion, a'r gymuned ehangach, a nodweddir gan ymddiriedaeth a dwyochredd. Mae'r cysylltiadau cymdeithasol a'r rhwydweithiau sydd gennym o fewn ein cymunedau yn hanfodol i'n hiechyd a'n llesiant.

Mae cyfalaf cymdeithasol, felly, o bwysigrwydd canolog i lunwyr polisi a darparwyr gwasanaethau sy'n ceisio gwella iechyd a lleihau anghydraddoldeb iechyd trwy wella cysylltiad cymdeithasol a chyfranogiad mewn cymunedau ledled Cymru.

Mae ein e-fwletin mis Medi yn cynnwys amrywiaeth o brosiectau a mentrau sydd efallai'n defnyddio'r dull hwn i lywio iechyd a llesiant a gwella anghydraddoldebau iechyd mewn cymunedau ledled Cymru.

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am ein e-fwletin drwy ateb dau gwestiwn. Cliciwch yma i weld yr arolwg.

Cynnwys

4 Penawdau

Gweminar: Gadael neb ar ôl – Dyfodol cysylltiadau cymdeithasol a chymunedau yng Nghymru

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cyfalaf Cymdeithasol, Canser, a Chefn Gwlad

Rebecca Gardner Ymchwilydd Profiad Canser Gwledig Macmillan, GIG a Macmillan

Tu hwnt i barciau a meysydd chwarae: meithrin a dathlu diwylliant chwarae ar gyfer plant a phobl ifanc yn eu harddegau

Marianne Mannello Cyfarwyddwr Cynorthwyol: polisi, cymorth, eiriolaeth, Chwarae Cymru

Cymunedau Cynaliadwy: prosiect cydnerthedd cymunedol gwledig wedi'i leoli yn Llanbedr Pont Steffan a Llanidloes

Anna Prytherch Pennaeth Iechyd a Gofal Gwledig Cymru, Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Mari Lewis Swyddog Ymchwil a Datblygu, Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Brigitta Deak Swyddog Ymchwil a Datblygu, Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Hapus

Amy Davies Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Darllen pellach

16 Fideos

18 Newyddion & Adnoddau

20 Rhifyn Nesaf

Penawdau

Gweminar

Gweminar: Gadael neb ar ôl – Dyfodol cysylltiadau cymdeithasol a chymunedau yng Nghymru

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae cysylltiadau cymdeithasol yn chwarae rôl hanfodol yn ein hiechyd a'n lles a gallant fod yn ffactor sy'n cyfrannu at brofiad rhai pobl o ddeilliannau iechyd gwaeth. Mae newidiadau eisoes yn digwydd sy'n effeithio ar y ffyrdd rydym ni'n uniaethu â'n gilydd. Rydym ni'n byw bywydau mwyfwy digidol, mae ein bywyd gwaith yn newid ac mae newidiadau mewn demograffeg, cyfansoddiad teuluol a'r ffordd rydym ni'n ymgyslltu â gwleidyddiaeth a'n sefydliadau yn golygu bod angen i ni feddwl am yr heriau a'r cyfleoedd sydd o'n blaen i'n bywyd cymdeithasol, ein perthnasoedd a'n cymunedau.

Mae ymagwedd gynhwysol at amddiffyn a hybu cysylltiadau cymdeithasol mewn byd sy'n cyflym newid yn bwysig i'n hiechyd a'n lles yn y dyfodol.

Cliciwch yma i gael rhagor o wybodaeth ac i weld y cyflwyniadau a recordiad byw o'r digwyddiad

Ymchwil

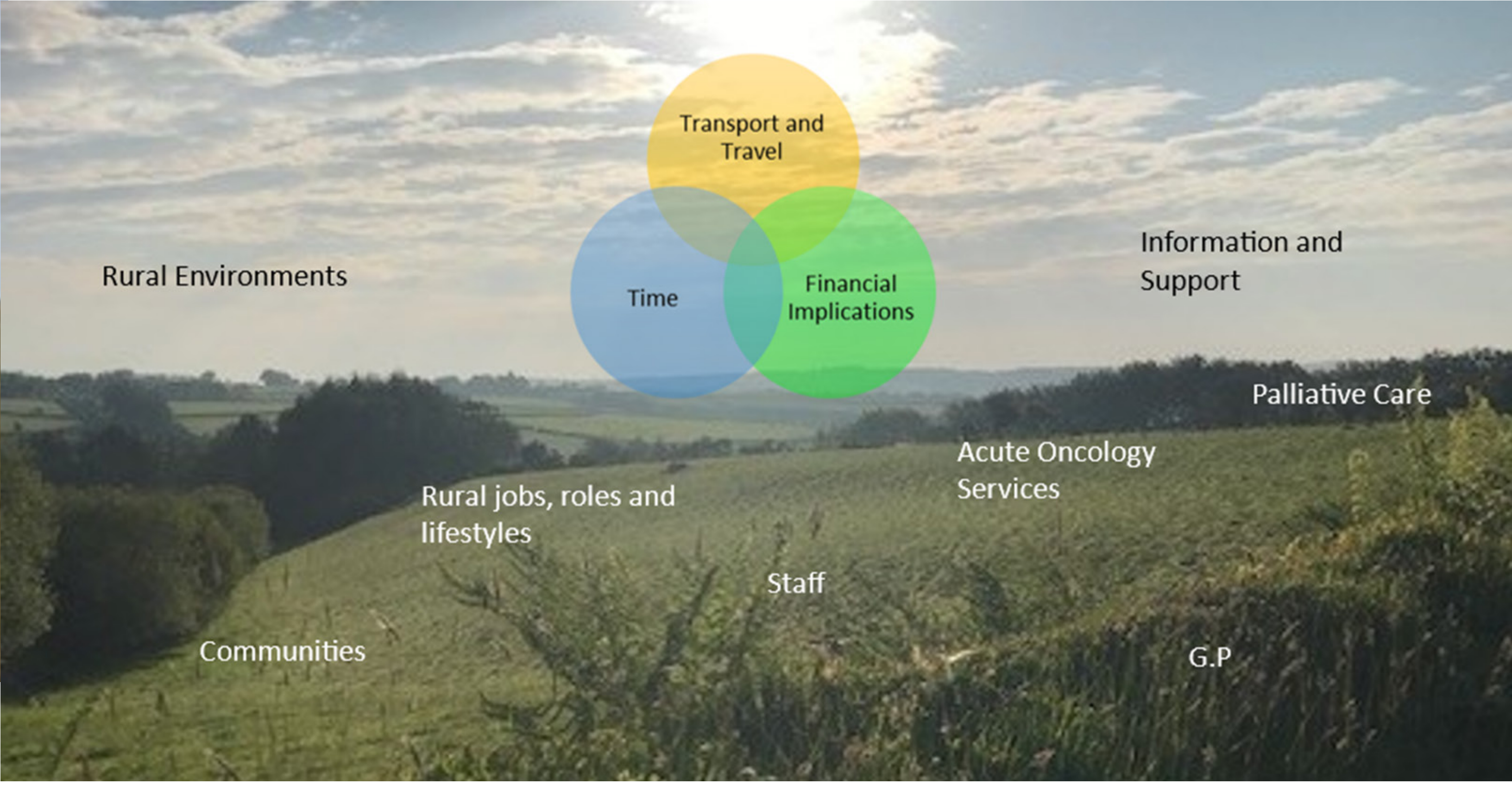
Cyfalaf Cymdeithasol, Canser, a Chefn Gwlad

Rebecca Gardner

Ymchwilydd Profiad Canser Gwledig Macmillan, GIG a Macmillan

Trosolwg byr o rôl cyfalaf cymdeithasol yng nghanfyddiadau blwyddyn gyntaf **Gwerthusiad Profiad Canser Gwledig Macmillan yng Nghanolbarth Cymru**

"Mae'r gymuned yn anhygoel. Mae cymaint o bobl yn barod i helpu. Rydych chi'n adnabod cymaint yn y pentref ac maen nhw'n eich adnabod chi. Mae gen i ffrindiau gwych iawn a chefnogaeth wych gan bobl, dydw i ddim yn meddwl bod angen therapi arnaf."
Yn eistedd mewn ystafell fyw gynnes mewn tŷ ar ochr bryn yn Aberdyfi, uwchben môr gwyllt, mae labrador yn gorwedd wrth ein traed a'r glaw yn dal i redeg ei lwybrau troellog cyson i lawr y ffenestri; mae'r syniad o'r hyn y mae cyfalaf cymdeithasol yn ei olygu i bobl â chanser yng nghefn gwlad Canolbarth Cymru yn cael ei atgyfnerthu i mi unwaith eto. Mae'r dyfyniad uchod yn ddyfyniad bach o un o 38 o gyfweliadau sydd wedi ffurfio blwyddyn gyntaf Gwerthusiad Profiad Canser Gwledig Macmillan, lle mae'r syniad o gymuned (a'r cyfalaf cymdeithasol ymgorfforedig) wedi dod i'r amlwg fel thema gref. Mae hyn yn groes i'r themâu eraill sy'n dod i'r amlwg sy'n gatalyddion ar gyfer anghydraddoldebau gwledig ym mhrofiadau canser y boblogaeth wledig hon (Gweler Ffigur 1). Mae straeon am ddigonedd o brydau cynnes wedi'u dosbarthu i'r stepen drws, am gyfnodau o amser sy'n mynd y tu hwnt i 'fod yn ffrind' yn unig, wedi cael eu cyfleu'n gyffredin i mi, ynghyd â chefnogaeth gymunedol o natur ymarferol ac ariannol.



Ffigur 1

Mae adroddiadau cofiadwy gan un person â chanser sydd â thaith canser wedi'i chofnodi'n gorfforol dros 5600 milltir hyd yma, neu un arall sy'n gwneud teithiau crwn 144 milltir ar gyfer apwyntiadau ar sedd gefn car, ill dau yn dangos rhwystrau sy'n gysylltiedig â thrafnidiaeth, teithio a chyllid wedi gwneud anghydraddoldebau posibl mor hawdd eu hadnabod. Ond sut mae'r heriau a'r rhwystrau hyn yn cael eu lliniaru yng nghefn gwlad? Yr ateb mor aml fu trwy gyfalaf cymdeithasol. Dywedodd mam i ddau o blant a oedd angen 6 wythnos (o ddydd Llun i ddydd Gwener) radiotherapi 70 milltir oddi cartref, wrthyf y byddai wedi bod yn teithio bob dydd oni bai am ei chymuned grefyddol leol yn talu am lety yng ngogledd Cymru ger y ganolfan driniaeth. I un arall, cylch o ffrindiau yn y gymuned a gymerodd yn eu tro i'w gyrru i apwyntiadau a olygai y gallai gyrraedd yno, a'i fforddio; neu un arall a gafodd fenthyg car gan ffermwr lleol gan fod taith mewn ambiwlans yr ysbyty wedi achosi gormod o boen i ganser esgyrn ei wraig ar y ffyrdd gwledig.

Er mai'r portreadau bach hyn sy'n cyflwyno'r cipolwg mwyaf cyflym ar y prosiect hwn, mae cyfalaf cymdeithasol wedi dod i'r amlwg fel rhywbeth i'w werthfawrogi ac i ofalu amdano. Rwy'n teimlo ei fod wedi cael ei ddangos fel un o'r cyfleoedd gorau o ran gwrthbwyso anghydraddoldebau ym mhrofiad cleifion canser gwledig. Ond wrth i fuddsoddiad a gwasanaethau gael eu cwtogi mewn rhai ardaloedd gwledig, a demograffeg ddangos poblogaeth sy'n heneiddio'n barhaus, bydd angen meithrin cyfalaf cymdeithasol; wedi'i grynhoi'n gryno gan un cyfranogwr:

"Dw i'n meddwl bod cymunedau yn mynd i ofalu am gymunedau – ond mae angen y buddsoddiad."
Os oes gennych ddiddordeb mewn darganfod mwy am y gwerthusiad neu os hoffech gopi o'r adroddiad llawn a'r argymhellion sydd i ddod ym mis Mehefin 2025, cysylltwch â contact@ruralhealthandcare.wales

Polisi

Tu hwnt i barciau a meysydd chwarae: meithrin a dathlu diwylliant chwarae ar gyfer plant a phobl ifanc yn eu harddegau

Marianne Mannello

Cyfarwyddwr Cynorthwyol: polisi, cymorth, eiriolaeth, Chwarae Cymru

Chwarae Cymru Play Wales

Mae gan lawer ohonom atgofion melys o dyfu i fyny mewn amser lle'r oedd yn cael ei dderbyn y byddai plant yn chwarae yn yr awyr agored ac yn crwydro o fewn eu bro yn rhydd unwaith y byddent yn ddigon hen a hyderus i fod allan yn y byd ar eu pen eu hunain neu gyda ffrindiau, brodyr a chwiorydd. Ble wnaethoch chi ddysgu dal pêl, rhedeg, cadw'ch balans, cuddio? Beth am ddod o hyd i ffrindiau, ffraeo a gwneud ffrindiau unwaith eto? Mae'r mannau ger ein cartref a'r lle cawsom ein magu wedi bod yn lle llawn cysylltiadau erioed – llawn cuddfannau sy'n datgelu hud a lledrith pan gaiff plant ddigon o amser a rhyddid i chwarae.

Mae chwarae yn rhan ganolog o iechyd a lles corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol plant. Mae astudiaethau'n dangos bod chwarae'n helpu plant i deimlo'n rhan o'u bro a'u cymuned ehangach. Mae chwarae hefyd yn cefnogi'r canlynol:

- cymdeithasoli
- gwytnwch
- iechyd a lles
- dysgu a datblygu
- hapusrwydd

Mae ein hatgofion o chwarae yn blant, a chael 'anturiaethau pob dydd' ger ein cartrefi, yn cynrychioli diwylliant cyfoethog a bywiog chwarae plant. Trwy chwarae:

- mae plant yn creu ac yn rhannu gemau, caneuon a straeon.
- mae plant yn gweithio gyda'i gilydd, yn cyd-drafod ac yn meithrin perthnasau
- mae plant yn teimlo cysylltiad gyda'i gilydd a'u bro

Mae lleoedd croesawus a chwmni eraill i chwarae â nhw bob dydd yn dal i fod yn bwysig iawn i blant a phobl ifanc yn eu harddegau, fel y dangosir mewn adroddiad gan Chwarae Cymru, lle mae bron i 7,000 o blant yn dweud wrthym am pa mor fodlon ydyn nhw gyda phryd, sut a ble maen nhw'n gallu chwarae.

Yn yr arolwg, gofynnwyd i blant pa mor aml yr oeddent yn chwarae neu'n treulio amser gyda'u ffrindiau. Roedd bron i hanner y plant (42%) yn dweud eu bod yn mynd allan i chwarae neu dreulio amser gyda'u ffrindiau ar y rhan fwyaf o ddyddiau. Roedd traean arall yn chwarae yn yr awyr agored ychydig ddyddiau'r wythnos.

Roedd y gwaith ymchwil hwn yn nodi tueddiadau a materion sy'n aml yn effeithio ar allu plant i gael cyfleoedd i chwarae. Gall y rhain gynnwys:
- newidiadau mewn cymdogaethau gan gynnwys mwy o ddefnydd o geir, mwy o draffig (symudol a segur), newidiadau i batrymau gweithio
- cyfyngiadau rhieni o ganlyniad i ganfyddiad o ddiogelwch y gymdogaeth
- cynnydd mewn cyfranogiad mewn gweithgareddau strwythuredig a gofynion addysgol
- mae plant 'allan o'u cynefin' mewn mannau cyhoeddus, mwy a mwy o anoddefiad tuag at blant a phobl ifanc yn chwarae ac yn dod at ei gilydd.

Er bod chwarae'n dod yn reddfol i blant, mae angen cefnogaeth rhieni, gwneuthurwyr polisi a'r gymuned ehangach i sicrhau bod plant yn cael y rhyddid, lleoedd ac amser iddynt eu hunain i allu gweithredu ar eu greddfau naturiol. Bydd darparu digon o amser, lle a chaniatâd i blant chwarae mewn cymunedau sy'n gofalu amdanynt yn helpu plant i gefnogi eu hymdeimlad eu hunain o fod yn iach.

Gall polisi ac ymarferwyr iechyd y cyhoedd helpu drwy gael dealltwriaeth ddyfnach o'r ystod o ofodau a lleoedd y mae plant yn hidio amdanynt. Mae helpu plant i sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed trwy ddefnyddio dulliau ymgysylltu chwareus sy'n annog chwarae yn rhoi digon o gyfleoedd i blant ddweud wrthym am yr hyn sy'n bwysig iddynt ar bob lefel yn y gymdogaeth. Mae hyn, yn ei dro, yn helpu i ddatblygu dealltwriaeth fwy holistaidd o chwarae plant, sy'n helpu'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ar draws meysydd polisi i gydweithio i roi dull yn seiliedig ar asedau ar waith er mwyn sicrhau darpariaeth ar gyfer chwarae.

Mae ymdeimlad o le yn bwysig i helpu plant i deimlo'n rhan o'u bro a'u cymuned. Fel sydd wedi bod yn wir ar gyfer cenedlaethau o blant yn y gorffennol.

(Addaswyd o flog a ddarparwyd ar gyfer Platfform Mapiau Cyhoeddus, Awst 2024)

Cyfeiriadau

[Yr hyn mae plant yn ei ddweud am chwarae yng Nghymru 2022]

IECHYD A GOFAL GWLEDIG CYMRU
RURAL HEALTH AND CARE WALES

Ymchwil & Ymarfer

Cymunedau Cynaliadwy: prosiect cydnerthedd cymunedol gwledig wedi'i leoli yn Llanbedr Pont Steffan a Llanidloes

Anna Prytherch

Pennaeth Iechyd a Gofal Gwledig Cymru, Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Mari Lewis

Swyddog Ymchwil a Datblygu, Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Brigitta Deak

Swyddog Ymchwil a Datblygu, Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Mae'r prosiect "Cymunedau Cynaliadwy" sy'n cael ei gyflawni ar hyn o bryd gan Iechyd a Gofal Gwledig Cymru (RHCWo) yn fenter ranbarthol, sy'n canolbwyntio ar wella gwytnwch cymunedol mewn dwy dref yng Nghanolbarth Cymru, Llanidloes a Llanbedr Pont Steffan. Wedi'i lansio ym mis Mawrth 2024 a'i ariannu gan 'Cynnal y Cardi' drwy Lywodraeth y DU, mae'r prosiect yn cefnogi preswylwyr trwy drefnu cynulliadau cymdeithasol mewn mannau diogel a chydlynu gwirfoddolwyr i ddarparu cymorth un i un gyda thasgau amrywiol. Mae dau gydlynydd ymroddedig yn gweithio yn Llanbedr Pont Steffan a Llanidloes i gryfhau rhwydweithiau cymdeithasol a chymunedol, cysylltu gwirfoddolwyr â phobl mewn angen a chynorthwyo trigolion bregus. Amcan cyffredinol y prosiect yw galluogi preswylwyr sy'n agored i niwed i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain cyhyd ag y bo modd, trwy adeiladu rhwydweithiau cymdeithasol da a chefnogaeth gymunedol.

Nod y prosiect yw mynd i'r afael ag unigrwydd a chefnogi byw'n annibynnol, gydag ymchwil yn awgrymu bod cydberthynas gref rhwng unigrwydd, risgiau uwch o iselder a marwolaethau cynamserol [9; 11]. Yng Nghymru, mae bron i 20% o'r boblogaeth yn byw mewn cymunedau gyda llai na 1,500 o bobl, gan adael preswylwyr gwledig yn arbennig o agored i unigedd ac unigrwydd [8].

Rheolir y prosiect Cymunedau Cynaliadwy gan Iechyd a Gofal Gwledig Cymru (Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Bwrdd Iechyd Addysgu Powys, a Bwrdd Iechyd Addysgu Betsi Cadwaladr).

Nododd rhaglen cymorth cymunedol flaenorol heriau wrth gysylltu gwirfoddolwyr yn y gymuned â gwasanaethau statudol, gan dynnu sylw at fanteision cysylltu gwahanol gymunedau/trefi [13]. Dechreuodd Cymunedau Cynaliadwy ymgynghori â grwpiau cymunedol presennol i asesu eu diddordeb mewn cymryd rhan ar ddechrau'r gwaith o gyflwyno'r prosiect ac yn ddiweddar mae wedi cynnal arolwg o breswylwyr i fapio eu hanghenion.

Mae strategaeth y prosiect yn cyd-fynd ag argymhellion astudiaethau blaenorol, sydd wedi dangos effeithiolrwydd lleihau unigedd trwy weithgareddau cymdeithasol, cyd-destunoli adnoddau presennol, a darparu cymorth [4; 5; 6; 7]. Mae amryw fentrau cymunedol cynaliadwy yng Nghymru, ac yn fyd-eang, yn blaenoriaethu trefnu digwyddiadau cymdeithasol, cydlynu cymorth i wirfoddolwyr a darparu gwasanaethau hanfodol i drigolion gwledig [2; 3; 12]. Fodd bynnag, un cyfyngiad o'r mentrau hyn yw diffyg hysbysebu effeithiol. Canlyniad cynnar o'r ymchwil hyd yma fu diffyg cyfathrebu effeithiol o fewn cymunedau o'r gweithgareddau a'r digwyddiadau niferus sy'n bodoli, sy'n cyd-fynd â chanfyddiadau cyffredinol o'r diffyg ymwybyddiaeth ymhlith y boblogaeth darged [1].

Er bod mentrau cymunedol cynaliadwy yng Nghymru wedi gwneud cynnydd sylweddol wrth fynd i'r afael â heriau cymdeithasol ac iechyd, cyfyngir ar y prosiect hwn gan gyllid cyfyngedig ac mae'n gweithredu ar raddfa fach. Er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd yn effeithiol yn ein trigolion gwledig hŷn, agored i niwed, efallai y bydd angen cyfnodau hirach o ymyriadau, cwmpas ehangach o strategaethau, neu ddulliau mwy pwrpasol, [10]. Ar ben hynny, mae angen gwell cyfathrebu a gwell cydlynu i sicrhau bod mentrau cymdeithasol yn cyrraedd ac o fudd i drigolion cymunedau gwledig yn effeithiol.

Mae gofyn amlwg am fentrau fel Cymunedau Cynaliadwy mewn ardaloedd gwledig, gan fod unigrwydd yn parhau i fod yn her sylweddol i unigolion bregus, hyd yn oed mewn cymunedau clos. Mae hyblygrwydd ac addasrwydd yn hanfodol ar gyfer gweithredu unrhyw brosiect cymunedol yn llwyddiannus, gan fod rhwystrau yn anochel. Mae cydweithredu ar draws sectorau amrywiol yn allweddol mewn amgylcheddau cymunedol i godi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau sydd ar gael a chyrraedd y gynulleidfa darged yn effeithiol trwy ystod o gyfathrebu. Yn ogystal, dylid annog mentora cymunedol rhwng trefi a phentrefi.

Cyfeiriadau:

Cooper, C. (2024) *5 barriers to community engagement: And how to overcome them!*, *Commonplace*. Available at: https://www.commonplace.is/blog/barriers-to-community-engagement (Accessed: 16 September 2024).

Cox J. Commission on loneliness: a call to action. Report, Jo Cox Commission on Loneliness, 15 December 2017. Available online at: https://www.ageuk.org.uk/our-impact/campaigning/jo-cox-commission/ (last accessed 21 September 2018)

Daley, J. (2018) The U.K. now has a 'minister for loneliness.' Here's why it matters, Smithsonian.com. Available at: https://www.smithsonianmag.com/smart-news/minister-loneliness-appointed-united-kingdom-180967883/ (Accessed: 16 September 2024).

Devine, P. *et al.* (2020) 'Learning through practice: How can we address loneliness among older people?', *Practice*, 32(5), pp. 345–360. doi:10.1080/09503153.2020.1727429.

Dickens AP, Richards SH, Greaves C Jet al. Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. BMC Public Health 2011; 11(1): 647.

Findlay RA. Interventions to reduce social isolation amongst older people: where is the evidence? Ageing Soc 2003; 23(5): 647–58.

Franck L, Molyneux N, Parkinson L. Systematic review of interventions addressing social isolation and depression in aged care clients. Qual Life Res 2016; 25(6): 1395–407.

Gardiner C, Geldenhuys G, Gott M. Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. Health Soc Care Community 2018; 26(2): 147–57.

Hodges, H. et al. (2021) Who is lonely in Wales?, Wales Centre for Public Policy. Available at: https://wcpp.org.uk/publication/who-is-lonely-in-wales/#:~:text=The%20'Age%20and%20loneliness'%20insight,being%20lonely%20rises%20to%2042.2%25. (Accessed: 16 September 2024).

Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. Perspect Psychol Sci. 2015 Mar;10(2):227-37. doi: 10.1177/1745691614568352. PMID: 25910392.

Li, L. et al. (2024) 'Has the UK campaign to end loneliness reduced loneliness and improved mental health in older age? A difference-in-differences design', The American Journal of Geriatric Psychiatry, 32(3), pp. 358–372. doi:10.1016/j.jagp.2023.10.007.

Loneliness and wellbeing - NHS England digital (2023) NHS England. Available at: https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/health-survey-for-england/2021-part-2/loneliness-and-wellbeing (Accessed: 16 September 2024).

Prime Minister's Office. Press release: PM commits to government-wide drive to tackle loneliness. Available online at: https://www.gov.uk/government/news/pm-commits-to-government-wide-drive-to-tackle-loneliness (17 January 2018, last accessed 19 September 2018)

Rural Health and Care Wales. (2019, December 24). Cardi care. https://ruralhealthandcare.wales/research-academic-contribution/research-projects/cardi-care/

Ymarfer

Hapus

Amy Davies

Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Nod Hapus yw helpu sbarduno sgyrsiau a gweithredu ar les meddyliol.

Rydym yn darparu gwybodaeth ac adnoddau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gefnogi lles meddyliol cadarnhaol.

Mae Hapus eisiau:
annog pobl i flaenoriaethu eu lles meddyliol, gan eu hysbrydoli i weithredu a chanolbwyntio ar bethau sydd o bwys iddynt
ddod â phobl ynghyd i weithio tuag at achos cyffredin, er mwyn gwella lles meddyliol yng Nghymru
annog unigolion i flaenoriaethu eu lles meddyliol o ddydd i ddydd ac i gymryd rhan ym mywyd y gymuned.

Darperir Hapus gan Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn partneriaeth â Chyngor Celfyddydau Cymru, Amgueddfa Cymru, Cadw, National Trust Cymru, Cyfoeth Naturiol Cymru, Chwaraeon Cymru, Tempo, yr Mental Health Foundation a'r Conffederasiwn GIG Cymru.

Gallwch ddysgu rhagor trwy ymweld â gwefan Hapus, neu dilynwch nhw ar ei gyfryngau cymdeithasol:

Facebook - @HapusLlesMeddyliol
Instagram - @hapus.cymru
X: @HapusCymru

Darllen pellach

Y tu hwnt i'r presennol: Sut i gymhwyso meddwl yn hirdymor i leihau anghydraddoldebau iechyd - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant (icccgsib.co.uk)

Cymunedau a Newid Hinsawdd yng Nghymru'r Dyfodol - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant (icccgsib.co.uk)

Rôl cydweithio amlsectoraidd wrth gefnogi gweithredu cymunedol | WCPP

COVID and the Coalfield: Vaccine Hesitance in Wales and Appalachia | The British Academy

Social Capital: Its Origins and Applications in Modern Sociology (washington.edu)

Health by association? Social capital, social theory, and the political economy of public health | International Journal of Epidemiology | Oxford Academic (oup.com)

Fideos

R
6h10m
P3.2K
69%
F4.0
MF89
Z31
BARS
EVF DTL
ZEBRA
LCD
WFM
FUNCTION

Gadael neb ar ôl – Dyfodol cysylltiadau cymdeithasol a chymunedau yng Nghymru

Mae cysylltiadau cymdeithasol yn chwarae rôl hanfodol yn ein hiechyd a'n lles a gallant fod yn ffactor sy'n cyfrannu at brofiad rhai pobl o ddeilliannau iechyd gwaeth. Mae newidiadau eisoes yn digwydd sy'n effeithio ar y ffyrdd rydym ni'n uniaethu â'n gilydd.

Gwylio

Datblygu Gwyliadwriaeth Hinsawdd ar gyfer Cymru: O Ddata i Weithredu

Roedd y digwyddiad hwn yn arddangos y safbwyntiau diweddaraf gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru, gan bwysleisio sut mae gwyliadwriaeth iechyd y cyhoedd yn hanfodol i addasu i risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â'r hinsawdd a'u lliniaru.

Gwylio

Llesiant yn y Gwaith: Cefnogi Iechyd a Llesiant yn y Gwaith

Wedi'i chadeirio gan Mary-Ann McKibben, Ymgynghorydd-arweinydd Cymru Iach ar Waith (Iechyd Cyhoeddus Cymru), gwrandawodd y weminar hon gan academyddion sydd wedi gwneud gwaith ymchwil a gwerthuso i ddeall beth sy'n gweithio mewn perthynas â dulliau iechyd yn y gweithle.

Gwylio

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

Gweld ein holl fideos

Newyddion & Adnoddau

[Nifer yr achosion o ganser yn adfer tuag at lefelau cyn y pandemig]

26-09-2024

[Mae dros 10 y cant o farwolaethau yng Nghymru oherwydd smygu]

24-09-2024

[Y rhaglen i gyflwyno prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd yng Nghymru wedi'i chyflawni]

04-09-2024

Pob Newyddion

[Gadael neb ar ol. Dull blaengar o wella iechyd a llesiant i bawb yng Nghymru drwy gysylltiadau cymdeithasol cryfach]

Iechyd Cyhoeddus Cymru

[Melo]

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf
NEWID YMDDYGIAD

Mae ymddygiad yn chwarae rhan allweddol mewn gwella iechyd a llesiant. Mae nodi a deall ymddygiadau a ffactorau sy'n dylanwadu arnynt, a'r ffordd orau o fynd i'r afael â'r ffactorau hyn yn hanfodol i gyflawni uchelgeisiau polisi ac arfer iechyd y cyhoedd. Mae llawer o weithwyr proffesiynol ar draws y system iechyd y cyhoedd yng Nghymru yn ymdrechu i gael effaith ar iechyd y boblogaeth gan ddefnyddio'r math hwn o wyddor ymddygiad.
Ar gyfer yr e-fwletin sydd ar ddod, hoffem glywed gan brosiectau a mentrau a allai fod yn defnyddio gwyddor ymddygiad i wella iechyd a llesiant cymunedau ledled Cymru. Gall y rhain fod yn fentrau, polisïau neu raglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol.

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

Anfonwch erthyglau i publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 17 Hydref 2024.

Contribute