



BUDDSODDI MEWN ATAL





Croeso

Mae iechyd da yn hawl sylfaenol, ond yng Nghymru, mae canlyniadau iechyd yn amrywio'n annheg rhwng cymunedau. Gall mentrau atal effeithiol fel addysg blynyddoedd cynnar, rhaglenni brechu, rhoi'r gorau i ysmegu a chefnogaeth i ofalwyr ddarparu gwerth mawr am arian ac maent yn hanfodol ar gyfer blaenoriaethu cyllid cyhoeddus. Gallant fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, gwrthdroi dirywiad iechyd y genedl, a hyrwyddo lles.

Mae'r e-fwletin hwn yn cynnwys amrywiaeth o brosiectau a mentrau o bob cwr o Gymru sy'n blaenoriaethu atal.

4 Penawdau

Y gost economaidd gordewdra ar Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg ac argymhellion ar gyfer ffordd amlsector gwrs bywyd o symud ymlaen

Dr Sofie Roberts, Swyddog Ymchwil, Jacob Davies, Swyddog Cefnogi Prosiect Ymchwil

Yr Athro Rhiannon Tudor Edwards, Athro mewn Economeg Iechyd, Prifysgol Bangor

Dr Rob Green, Ymgynghorydd mewn Iechyd Cyhoeddus a Ann Unitt, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

From Restrictions to Incentives: Retailer Targets for a Healthier Wales

Sara Elias, Policy Advisor, Nesta

Mae gofal iechyd ataliol effeithiol yng Nghymru yn dibynnu ar buddsoddiad mewn gofal bwydo ar y fron

Sharon Breward MBE QN, Cydlynnydd Bwydo Babanod, Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr

Cadeirydd Rhwydwaith Bwydo Babanod Cymru

Chwarae, atal a lles

Marianne Mannello, Cyfarwyddwr Cynorthwyol: Polisi, Cymorth ac Eiriolaeth, Chwarae Cymru

Grymuso cymunedau: Dull partneriaeth o wella ymwybyddiaeth a diwylliant bwydo ar y fron mewn ardaloedd gymdeithasol ddifreintiedig â lefelau cyffredinrwydd isel

Rachel Evans, Prif Fydwaig Genedlaethol am Fwydo ar y Fron, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rosy Phillips, Fay Fear, Claire Turbutt, Sarah Jenkins, (Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg)
Eleanor Johnson, Programme Manager, Breastfeeding Network
Carla Baldwin, Bethan Thorn, Florence Beach, (Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan)
Bronwen Clatworthy, Rheolwr Gwasanaeth/Swyddog Allgymorth a Datblygu Cymru, Breastfeeding Network

Atal Torasgwrn Breuder Eilaidd: Model Gwasanaethau Cyswllt Toresgryn Cymru

Dr Inder Singh, Geriatregydd Ymgynghorol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ac Arweinydd Clinigol Cenedlaethol, Iechyd Esgryn, Cymru
Rhian Williams, Rheolwr Cynorthwyol y Rhwydwaith, Gweithrediaeth y GIG
Gareth Hewitt, Pennaeth Cyflyrau a Llwybrau Clinigol, Gweithrediaeth y GIG
Dr Thomas Howson, Arweinydd Arloesi, Comisiwn Bevan
Laura Jones, Ansawdd a Nyrsio, Gweithrediaeth y GIG
Sarah Owen, Rheolwr Prosiect, Comisiwn Bevan

Adeiladu Cymru Heb Drais Fframwaith ar gyfer Atal Trais ymhlith Plant a Phobl Ifanc

Bryony Parry, Arweinydd Cyfathrebu ac Ymgysylltu, Uned Atal Trais Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Defnyddio dull cyfannol at hyrwyddo iechyd – cadw atal wrth wraidd popeth a wnawn

Stephanie Owen, Uwch Ymarferydd Gwella Iechyd, Tîm Gwella Iechyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Codi ymwybyddiaeth o atal dementia yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

*Rosie Keogh,
Health and Wellbeing Officer, Cardiff Council*

Atal Argyfwng Trwy Weithredu Cymunedol: Sut Mae Cynghorau Lleol yn Cefnogi Iechyd a Llesiant

Emma Goode, Rheolwr Prosiect – Tîm Argyfwng Costau Byw, Un Llais Cymru

Buddsoddi mewn Dyheadau: Diwrnod Cipolwg ar Yrfaoedd y GIG ar gyfer Gofalwyr Ifanc

*Victoria Williams,
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe (SBUHB)
mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth
Gofalwyr Cymru*

Gwerthusiad Proses o Fodiwlau E-ddysgu Cael Sgyrsiau Pwysau Iach fel rhan o'r rhaglen Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC): Mewnwelediadau i Ymgysylltu, Perthnasedd, a Datblygu

Gwybodaeth

Sophia Bird, Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dr Jack Walklett, Uwch Swyddog Ymchwil a Gwerthuso, Cyfarwyddiaeth Gwybodaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Charlotte Gray, Arweinydd Gwerthuso Iechyd y Cyhoedd, Ymchwil a Gwerthuso, Cyfarwyddiaeth Gwybodaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Buddsoddi mewn atal i hybu iechyd a llesiant yng NghymruY dystiolaeth ar yr hyn sy'n gweithio ...

Anna Stielke, Uwch Swyddog Tystiolaeth a Pholisi Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rebecca Masters, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Ann Jones, Pennaeth Datblygu Cynaliadwy ac Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Economiâu Amgen yng Nghymru – symud tuag at ddull hirdymor a chynaliadwy

Anna Stielke, Uwch Swyddog Tystiolaeth a Pholisi Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rebecca Masters, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Ann Jones, Pennaeth Datblygu Cynaliadwy ac Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

33 Trwy glep a si

Addysgu Archarwyr sy'n Ymladd yn erbyn Heintiau Yfory: Pam mae'n Rhaid i Blant Gyfrannu at Fynd i'r Afael ag Ymwrthedd Gwrthficrobaidd

*Meryl Davies,
Prif Fferylllydd Gwrthficrobaidd – Gofal
Syllfaenol a Chymunedol, Iechyd Cyhoeddus
Cymru*

36 Fideos

38 Newyddion & Adnoddau

40 Rhifyn Nesaf

Penawdau





Ymchwil

Y gost economaidd gordewdra ar Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg ac argymhellion ar gyfer ffordd amlsector gwrs bywyd o symud ymlaen

Dr Sofie Roberts,

Swyddog Ymchwil, Jacob Davies, Swyddog Cefnogi Prosiect Ymchwil

Yr Athro Rhiannon Tudor Edwards,

Athro mewn Economeg Iechyd, Prifysgol Bangor

Dr Rob Green ,

Ymgynghorydd mewn Iechyd Cyhoeddus a Ann Unitt, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Cymru sydd â'r gyfradd gordewdra uchaf yn y DU gyda 62% o oedolion yn byw gyda gorbwysau neu ordewdra (1). Mae 67% o oedolion a 27% o blant 4-5 oed sy'n byw yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (BIPCTM) yn byw gyda gorbwysau neu ordewdra (2). Mae deall gwariant yn hanfodol i adeiladu'r achos dros atal. Nid oedd unrhyw amcangyfrifon ar lefel y bwrdd iechyd ar effaith ariannol gordewdra.

Mae [Economegwyr Iechyd ym Mhrifysgol Bangor](#) wedi archwilio cost ariannol gorbwysau a gordewdra i'r bwrdd iechyd ac wedi

archwilio effaith ariannol strategaethau posibl i newid llwybrau gorbwysau a gordewdra.

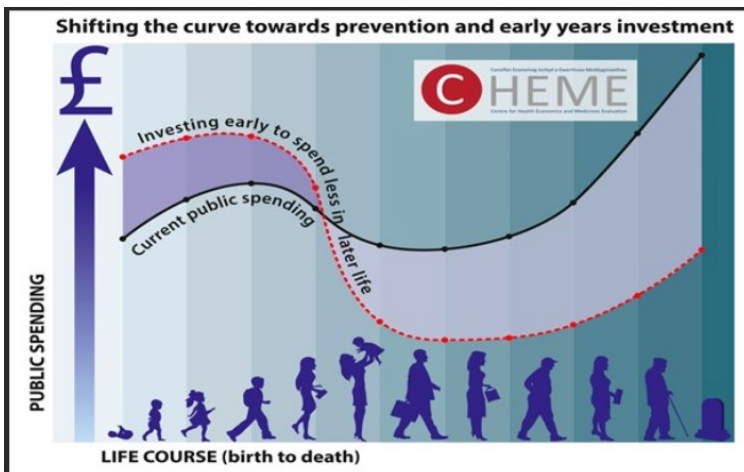
Mae'r gyfradd uchel hon o orbwysa a gordewdra yn her gynyddol i BIPCTM. Mae cyfraddau uchel o orbwysa a gordewdra yn cyfateb i gyfradd uchel o afiechydon cysylltiedig yn y boblogaeth fel diabetes math dau, clefyd cardiofasgwlaidd, a phroblemau iechyd meddwl. Mae cyfraddau uchel o orbwysa a gordewdra hefyd yn cyfateb i gostau uwch i'r bwrdd iechyd: cyfrifwyd gennym, i BIPCTM, fod y costau gofal iechyd sy'n

uniongyrchol gysylltiedig a gorbwysau a gordewdra yn £13 miliwn y flwyddyn, gan godi i £70 miliwn erbyn 2050. Gallai costau anuniongyrchol blynyddol amrywio o £98 miliwn a £205 miliwn.

Fe gasglwyd a syntheseiddio data a datblygwyd astudiaeth achos disgrifiol gan ddefnyddio data'r bwrdd iechyd i gyfrifo a rhagweld cost ariannol gordewdra. Defnyddiwyd llwybrau mamolaeth i gostio ychwanegolrwydd defnydd adnoddau gofal iechyd mewn mamau sy'n byw gyda gorbwysau a gordewdra. Cymerwyd golwg system hefyd trwy fapio asedau cymunedol

a chasglu data cymdeithasol i ddeall y rhwystrau a'r galluogwyr i bwysau iach yn yr ardal.

Ochr yn ochr â buddsoddi mewn rhaglenni rheoli pwysau, fe wnaethom argymhell dulliau ataliol, gan gynnwys gwaith hirdymor i ysgogi newid ar draws y system ar gyfer amgylcheddau iachach a buddsoddi mewn camau ataliol cadarnhaol yn ystod datblygiad plant gan eu bod yn cynhyrchu'r enillion mwyaf ar fuddsoddiad i gymdeithas (4).



Galluogodd y prosiect y Bwrdd Iechyd i ddeall cost gorbwysau a gordewdra cyfredol ac yn y dyfodol yn ogystal â'r angen i fuddsoddi i wella'r gallu i gasglu a syntheseiddio data byrddau iechyd. Mae'r adroddiad llawn yn darparu ystadegau lefel uchel i yrru newid ar lefel y bwrdd iechyd a chefnogi gwneud penderfyniadau wrth fuddsoddi mewn strategaethau ataliol i newid y trywydd gorbwysau/gordewdra ar lefel y bwrdd iechyd. Mae'r prosiect hefyd wedi cefnogi gwaith parhaus i adeiladu dull systemau cyfan

o atal trwy ddarparu data ar gyfleoedd iechyd cwrs bywyd yr ardal.

Wrth i ni weithio i ddadansoddi cost ariannol ac effaith gorbwysau a gordewdra ar lefel bwrdd iechyd, fe wnaethom ddefnyddio model cwrs bywyd a meddwl am orbwysau/gordewdra fel her ledled y gymuned sy'n gofyn am atebion ledled y gymuned.

O ystyried maint y gost i fyrddau iechyd, mae buddsoddi parhaus i atal gordewdra a

chefnogi cyflawni strategaeth Pwysau Iach Cymru Iach ar bob lefel yn hanfodol. Mae gwaith i wella'r fframwaith pwysau iach yn ein cymunedau yn rhan sylfaenol o

hyn.

Fe wnaethom hefyd dynnu sylw at rai o'r heriau i'r math hwn o ddadansoddiad mewn lleoliad bwrdd iechyd. Mae seilwaith data buddsoddi yn hanfodol i wneud penderfyniadau buddsoddi gwybodus.

Dr Sofie Roberts, Swyddog Ymchwil yn y [Grŵp Ymchwil Economeg Iechyd Cyhoeddus ac Ataliol \(PHERG\)](https://www.bangor.ac.uk/documents/transforming-young-lives/CHEME%20Transforming%20Young%20Lives%20Summary%20Eng%20WEB%200.2.pdf), rhan o'r [Ganolfan Economeg Iechyd a Gwerthuso Meddyginiaethau \(CHEME\)](https://www.bangor.ac.uk/documents/transforming-young-lives/CHEME), Prifysgol Bangor.

s.a.roberts@bangor.ac.uk

Arddwy
Prifysgol Bangor
Safle Normal
Bangor
Gwynedd
LL57 2PZ

Darllenwch ein blog diweddaraf: [Systemau iechyd a newid hinsawdd: yr hyn rydym ni fel economegwyr iechyd yn ei ddysgu ac y mae angen i ni ei rannu â sefydliadau partner i hyrwyddo lles parhaus](https://www.bangor.ac.uk/documents/transforming-young-lives/CHEME)

Cyfeiriadau

Bone, J. (2024, April 23). *A third of adults in Wales live with obesity, according to new analysis.*

Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2018). *The case for action on obesity in Wales.* <http://www.publichealthwalesobservatory.wales.nhs.uk/obesityinwales>

Edwards, R.T, a Lawrence, C (2014), *Health Economics of Well-being and Well-becoming across the Life-course.* Oxford Academic :<https://doi.org/10.1093/9780191919336.001.0001>
Edwards, R.T., Bryning, L. & Lloyd-Williams, H. (2016). *Transforming Young Lives across Wales: The Economic Argument for Investing in Early Years.* Prifysgol Bangor University: <https://cheme.bangor.ac.uk/documents/transforming-young-lives/CHEME%20Transforming%20Young%20Lives%20Summary%20Eng%20WEB%200.2.pdf>

nesta

Polisi

O Gyfyngiadau i Gymhelliant: Targedau Manwerthwyr ar gyfer Cymru Mwy Iach

Sara Elias,

Cynghorydd Polisi, Nesta

Mae Nesta wedi ymrwymo i gynyddu disgwyliad oes iach wrth leihau anghydraddoldebau iechyd ledled y Deyrnas Unedig. Ein nod yw haneru nifer y bobl sy'n ordew erbyn 2030, her sy'n gofyn am ddulliau beiddgar ac arloesol sy'n canolbwyntio ar atal. Mae ein nod yn arbennig o hanfodol yng Nghymru, lle mae [1 mewn 3 oedolyn \(34%\) yn byw gyda gordewdra yn 2022-2023](#), gan osod [baich sylweddol ar unigolion, y GIG, a'r economi](#). **Deall yr Her Amgylchedd Bwyd**

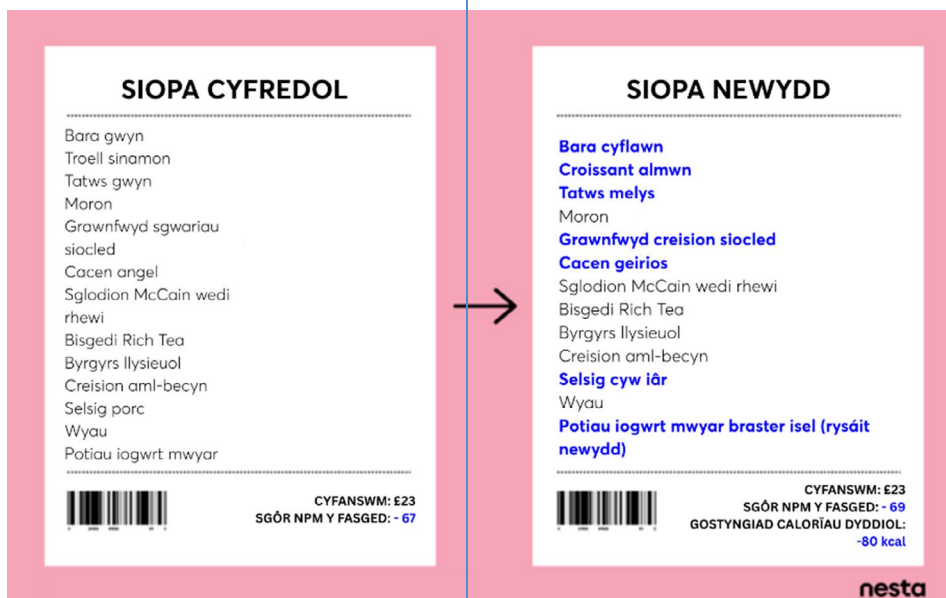
Mae ein hamgylchedd bwyd (sut mae bwyd yn cael ei hyrwyddo, ei brisio, ei arddangos a'i ddarparu) yn dylanwadu'n gryf ar ein dewisiadau deiet. Ar hyn o bryd, mae'r amgylchedd hwn yn aml yn ein llywio tuag at

opsiynau llai iach, hyd yn oed pan fyddwn yn dymuno bwyta'n dda. Mae strategaeth [Pwysau Iach: Cymru Iach](#) Llywodraeth Cymru wedi cymryd camau pwysig o ran cydnabod pwysigrwydd amgylcheddau bwyd. Gan adeiladu ar y sylfaen hon, credwn y gall ymyriadau systemig cyflenwol gyflymu cynnydd tuag at Gymru iachach. Grymuso Diwydiant Mae Nesta yn cynnig cyflwyno [targedau iechyd gorfodol ar gyfer manwerthwyr groser mawr](#), sydd gyda'i gilydd yn cynrychioli dros 95% o farchnad groser y Deyrnas Unedig ac yn dylanwadu'n sylweddol ar ein system fwyd. Yn hytrach na dibynnu'n llwyr ar gyfyngiadau, mae'r dull hwn yn rhoi cymhelliant i fusnesau ddod yn bartneriaid

wrth hyrwyddo iechyd. Drwy osod canlyniadau clir gan ddarparu hyblygrwydd wrth eu gweithredu, gall manwerthwyr ysgogi arloesedd mewn ffyrdd sy'n fuddiol i iechyd y cyhoedd a'u modelau busnes. Mae'r dull hwn yn cyd-fynd â theimlad y cyhoedd: mae ymchwil gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dangos bod yna [gefnogaeth gyhoeddus gref i lywodraethau ddefnyddio eu pwerau i wella iechyd ein hamgylchedd bwyd](#). Mae'r canfyddiad hwn yn cael ei adleisio mewn mwy o [ymchwil ddiweddar gan IPPR](#) a ganfu fandad cyhoeddus ar gyfer gweithredu gan y llywodraeth ar faterion systemig, ac arolygon barn gan [Ash a nododd fod 74% o'r ymatebwyr yn nodi, wrth gefnogi busnesau a gwella iechyd y cyhoedd, fod yn rhaid](#)

i'r llywodraeth flaenoriaethu ieched.

Sut mae'r cynnig yn gweithio Byddai'r dull arfaethedig yn sefydlu targedau yn seiliedig ar wella sgôr cyfartalog pwysol y Model Proffilio Maetholion (NPM) ar draws portffolios cynnyrch bwyd cyfan manwerthwyr. Mae'r NPM yn darparu mesur cyfannol, sefydledig o ba mor iach yw bwyd sydd eisoes yn cael ei ddefnyddio mewn deddfwriaeth yn y Deyrnas Unedig.



Fel y dangosir yn y gymhariaeth uchod, gall cyfnewid cynnyrch syml wella sgôr NPM basged siopa a lleihau cymeriant calorïau yn sylweddol (gostyngiad o 80 kcal y dydd yn yr enghraifft hon) heb newid y mathau o fwydydd a brynir na chynyddu costau.

Yn hollbwysig, byddai gan fanwerthwyr hyblygrwydd i gyrraedd y targedau hyn

drwy amrywiol ddulliau megis ailfformiwleiddio neu arloesi, addasu prynu tuag at opsiynau iachach ac ailystyried strategaethau hyrwyddo, lleoli a marchnata Nod y dull hwn yw gwneud dewisiadau iachach yn haws i ddefnyddwyr heb fod angen grym ewyllys na chost ychwanegol.

Effaith Bosibl

Mae modelu Nesta yn dangos y gallai rhoi'r targedau hyn ar waith ar lefelau sydd eisoes wedi'u cyflawni gan rai

caniatáu i fanwerthwyr addasu arferion presennol yn gost-effeithiol o fewn marchnad groser gystadleuol. Adeiladu ar Fomentwm Cymru Mae Cymru eisoes wedi dangos arweinyddiaeth drwy'r strategaeth [Pwysau Iach: Cymru Iach](#) a Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol. Fel y'i hamlygwyd yn [Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2025](#), mae cyflawni Cymru iachach yn gofyn am weithredu ar y cyd ar draws sectorau a mynd i'r afael â gwraidd yr achosion. Drwy ganolbwyntio ar rymuso diwydiant fel partneriaid, gallwn gyflymu cynnydd tuag at ein gweledigaeth gyffredin o ddyfodol iachach i genedlaethau presennol a rhai'r dyfodol yng Nghymru, gan groesawu newid systemig sy'n adeiladu ar sylfaen gref Cymru o strategaethau hybu ieched ataliol.

Am ragor o wybodaeth am waith Nesta, cysylltwch â Sara neu Jono drwy cymru@nesta.org.uk neu ewch i [nesta.org.uk](https://www.nesta.org.uk)

manwerthwyr blaenllaw leihau pryniannau calorïau tua 80 kcal y pen y dydd ymhlith y rhai sydd â gormod o bwysau. Gallai hyn leihau nifer y bobl sy'n ordew o bosibl rhwng 20-25% ar draws y Deyrnas Unedig.

Mae asesiadau economaidd yn awgrymu nad yw'r polisi hwn yn debygol o orfodi costau sylweddol ar fusnesau na defnyddwyr. Mae'r hyblygrwydd a ddarperir yn



Ymarfer

Mae gofal iechyd ataliol effeithiol yng Nghymru yn dibynnu ar buddsoddiad mewn gofal bwydo ar y fron

Sharon Breward MBE QN,

Cydllynydd Bwydo Babanod, Bwrdd Iechyd
Betsi Cadwaladr
Cadeirydd Rhwydwaith Bwydo Babanod
Cymru

Disgrifir Cymru fel ‘dyn sâl Ewrop’, gan ei bod yn ei chael hi’n anodd ymdopi â gofal iechyd ataliol yn wyneb cysylltiadau hanesyddol â thlodi, amddifadedd ac afiechyd.

Beth pe bai rhywbeth cyffredin i bob baban, waeth beth fo’u cefndir economaidd-gymdeithasol, a allai wella eu canlyniadau iechyd gydol eu hoes? Nid hynny’n unig, ond rhywbeth a fyddai o fudd sylweddol i iechyd mam hefyd?

Mae bwydo ar y fron yn cyflawni hyn.

“Nid oes unrhyw ymyrraeth

iechyd unigol arall sydd â chymaint o effaith i famau a babanod â bwydo ar y fron ac sydd mor rad i lywodraethau.” (GR Gupta, UNICEF)
Mae Strategaeth Tlodi Plant Llywodraeth Cymru yn nodi bod bwydo ar y fron yn “y gweithgarwch mwyaf hygrych ac effeithiol o ran cost sydd ar gael i iechyd cyhoeddus.”
Fodd bynnag, mae Cymru’n parhau i gofnodi rhai o’r cyfraddau bwydo ar y fron isaf yn y byd. Mae bwydo ar y fron wedi’i ddisgrifio fel ‘bron â diflannu’n llwyr’ mewn llawer o gymunedau yng Nghymru. Gwelir canlyniadau’r colled hon mewn amrywiaeth o gyflyrau iechyd y gellid eu

hatal ac mewn canlyniadau gwael yn rhai o brif ddangosyddion iechyd y cyhoedd.

Yn 2021, yng nghanol COVID, dechreuodd Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr (BIPBC) yn ddewr raglen beilot i sefydlu Tîm Gofal Bwydo ar y Fron i Fabandod (IFCT) ym Uned Mamolaeth Wrecsam. Penodwyd bydwraig arbenigol mewn llaetha i arwain tîm o Weithwyr Cymorth Bwydo ar y Fron i Fabandod (IFSWs) wedi’u hyfforddi’n arbennig. Roedd y cylch gwaith i wella ansawdd y gofal bwydo ar y fron yn gynnar, i weld a ellid gwella dangosydd perfformiad allweddol (KPI) Mamolaeth

Llywodraeth Cymru, sef bwydo ar y fron ar 10 diwrnod – dangosydd a oedd wedi bod yn anodd iawn ei wella.

Roedd y patrwm beilot wedi'i seilio ar ddata lleol a ddangosai gyfraddau uchel o adael bwydo ar y fron yn gynnar, ynghyd â thystiolaeth bod y rhan fwyaf o famau am fwydo ar y fron, ond bod llawer yn rhoi'r gorau iddi cyn iddynt fwriadu gwneud hynny – oherwydd profiadau a gafodd eu tanseilio gan gymhlethdodau cynyddol o gwmpas geni sy'n effeithio ar fwydo cynnar, pwysau ar wasanaethau mamolaeth, diffyg mynediad at ofal arbenigol mewn llaetha, a chymdeithas lle mae bwydo gyda llaeth fformiwlâ yn norm. Cafodd y prosiect peilot yn Wrecsam, a ariennir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, ei fonitro a'i werthuso'n ofalus. Roedd y canlyniadau'n drawiadol, yn enwedig o ran canlyniadau ansoddol – roedd adborth gan fenywod yn gadarnhaol iawn, yn aml yn emosiynol ac yn ddiffuant.

“Yn olaf, mae na staff yma sy'n deall bod bwydo ar y fron yn bwysig i mi, sy'n wirioneddol gofalu am fy helpu i fwydo ar y fron ac sydd â'r wybodaeth a'r sgiliau angenrheidiol i gefnogi fi a'm babi drwy'n trafferthion cynnar.”

Yn 2023, yn dilyn codi pryderon difrifol am gyfraddau isel o fwydo ar y fron yn ardal Ganolog BIPBC,

integreiddiwyd model y Tîm Gofal Bwydo ar y Fron i Fabandod (IFCT) i mewn i'r tîm mamolaeth yn Ysbyty Glan Clwyd.

Ym mis Mai 2023, cafodd holl Wasanaethau Mamolaeth BIPBC eu hail-achredu gan UNICEF DU. Roedd effaith y timau IFCT yn allweddol i'r llwyddiant hwn.

Mae'r broses achredu'n seiliedig yn sylweddol ar adborth naratif gan famau, cyfweiliadau staff ac archwiliad trylwyr o arferion gofal. Roedd adborth yr aseswyr o UNICEF yn glir – mae model yr IFCT yn darparu arweinyddiaeth glinigol hanfodol, yn sicrhau safonau gofal cyson wedi'u meincnodi ac yn darparu gofal bwydo ar y fron o safon uchel. Ac... mae dangosydd perfformiad 10-diwrnod BIPBC ar gyfer bwydo ar y fron – sydd wedi bod yn rhyfeddol o anystyfflyd – o'r diwedd wedi dangos gwelliant! Fodd bynnag, byddai'r canlyniadau hyd yn oed yn well pe baem yn gallu sefydlu'r IFCT fel gwasanaeth craidd ym mhob un o'r 3 Uned Famolaeth BIPBC – ar hyn o bryd dim ond mewn 2 uned y mae'r model yn bodoli ac mae'n cael ei ariannu gan grant blyneddol nad yw'n cael ei warantu, gan greu problemau sylweddol o ran ansicrwydd swyddi, cadw staff a darpariaeth anghyson o ofal.

Mae plant nad ydynt yn cael eu bwydo ar y fron yn dioddef mwy o heintiau, derbyniadau

i'r ysbyty, ac angen mwy o wrthfotigau; mae'n fwy tebygol y byddant yn dioddef gordewdra, yn datblygu diabetes ac yn dioddef o bydredd dannedd.

Mae gan fenywod sydd wedi bwydo ar y fron risg is o ganser y fron, canser yr ofari, gordewdra, diabetes a chlefyd cardiofasgwlaidd.

Mae babanod nad ydynt yn cael eu bwydo ar y fron yn fwy tebygol o ddatblygu alergeddau sy'n gofyn am laeth presgripsiwn costus. Ar hyn o bryd, mae gwariant blyneddol y GIG ar y cynhyrchion hyn yn fwy na £5.5 miliwn yng Nghymru. Am lai na hyn, gallem ariannu timau IFCT effeithiol yn weithredol mewn gwasanaethau ysbyty a chymunedol ym mhob un o Fyrddau Iechyd Cymru i gefnogi bwydo ar y fron. Os yw gofal iechyd ataliol i fod yn effeithiol yng Nghymru, rhaid iddo ddechrau gyda buddsoddiad clir, strategol ac wedi'i ariannu mewn gofal bwydo ar y fron.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: sharon.breward@wales.nhs.uk



Polisi & Ymchwil

Chwarae, atal a lles

Marianne Mannello,

Cyfarwyddwr Cynorthwyol: Polisi, Cymorth
ac Eiriolaeth, Chwarae Cymru



Mae chwarae ac atal yn gysylltiedig. Mae cael digon o gyfleoedd i chwarae'n darparu buddiannau i blant all weithredu fel ffactorau amddiffynnol yn erbyn ansicrwydd bob dydd ac effaith negyddol adfyd.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod ac yn derbyn bod chwarae o bwys i blant. Mae *Chwarae a lles*, cyhoeddiad Chwarae Cymru, yn pwysleisio bod cyfleoedd chwarae heb eu strwythuro yn rhoi cyfle i blant gefnogi eu lles uniongyrchol tra'n cynyddu'n naturiol sgiliau bywyd sy'n cyfrannu at ddeilliannau datblygiad tymor hir. Mae rhinweddau fel datrys problemau, gwaith tîm a rheoleiddio emosiynol yn cael eu mireinio pan fydd plant yn chwarae. Mae ymchwil yn dangos hefyd y gall

amser, lle a rhyddid i chwarae fod o fudd mawr i iechyd meddwl a gwytnwch plant, gan leddfu straen a lleihau effaith niweidiol trawma.

Mae *Chwarae a lles* yn myfyrio ar ymchwil sy'n arddangos bod pleser chwarae'n sail i lawer o'i fuddiannau, gan ysgogi plant i chwarae mwy. Gall chwarae mwy leihau gorbryder a gwarchod yn erbyn iselder. Mae chwarae gydag emosiynau cryfion fel ofn, sioc, ffeidd-dod neu ddicter yn rhoi ymdeimlad o egni a bywiogrwydd. Gall mynd ati'n fwriadol i greu ansicrwydd baratoi rhwydweithiau niwral i ymateb yn hyblyg ac yn greadigol i sefyllfaoedd newydd heb orymateb. Mae symud a defnyddio'r synhwyrau i gyd yn helpu plant i gynyddu iechyd, cryfder ac ystwythder

corfforol ac integreiddio'r synhwyrau.

Mae chwarae'n gofyn am ac yn helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol, cydbwysedd, talu sylw, y cof, ymwybyddiaeth ofodol a mwy. Trwy chwarae, bydd plant yn datblygu ymlyniadau i ofalwyr, ffrindiau, anifeiliaid, lleoedd a gwrthrychau, gan greu ymdeimlad o berthyn a diogelwch.

Cefnogi chwarae

Er mwyn cefnogi anghenion chwarae plant, bydd angen i'r amodau hyn fod yn bresennol: **Amser**, sy'n rhydd o alwadau eraill, yn cynnwys therapi, triniaeth ac ymarferion iachaol **Rhyddid** rhag straen **Gofod** mewn amgylchedd awyr agored amrywiol a heriol gyda mynediad i oedolion

cefnogol, pan fo angen **Cyfleoedd** i fuddsoddi yn eu gofod eu hunain ac amser i greu a thrawsnewid eu byd, gan ddefnyddio'u dychymyg. Yn y cyhoeddiad, mae'r awduron yn cyflwyno dull 'galluogrwydd perthynol' at les. Mae galluogrwydd perthynol yn pwysleisio'r perthnasau dynamig a chytbwys rhwng plant ac amrywiol agweddau o'u bywydau. Gan dynnu ar yr ymchwil, mae *Chwarae a lles* yn gosod chwarae fel dawn neu allu. Mae hyn yn caniatáu defnyddio dull seiliedig ar gryfderau tuag at chwarae a lles. Yn y bôn, pan fo'r amodau'n iawn i blant chwarae, gallant greu eu lles eu hunain.

Chwarae a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Mae cael cyfleoedd i chwarae'n cefnogi mwy o blant i fod yn fywiog, i gymdeithasu a theimlo'n rhan o'u cymunedau, sydd i gyd yn cynnig deilliannau iechyd a lles rhagorol. Gall y ffaith bod plant yn medru chwarae

gyfrannu at atal llawer o bryderon cyfoes, megis gordewdra, iechyd meddwl, unigrwydd all, yn eu tro, atal nifer o afiechydon sy'n ddifrifol niweidiol i iechyd y boblogaeth ac sy'n achosi costau aruthrol i wasanaethau cyhoeddus. Bydd sicrhau bod plant yn gallu ac yn chwarae yn eu cymdogaethau o bosibl yn atal problemau (megis gordewdra'n ystod plentynod, iechyd meddwl gwael ac unigrwydd) rhag digwydd neu waethgu.

Eiriol dros chwarae

Fel oedolion, mae angen inni helpu plant trwy osod chwarae ar yr agenda ar bob cyfle priodol. Mae angen inni gefnogi darparu digon o amser a lle i blant chwarae bob dydd. Mae chwarae'n cynhyrchu profiadau diriaethol ac uniongyrchol sy'n sail i lawer o ddatblygiad plentyn. Ceir cytundeb cyffredinol bod profiadau cynnar yn dylanwadu ar sut y bydd plant yn dysgu, ymdopi gyda straen, ffurfio cyfeillgarwch a pherthnasau fel oedolion, a sut maent yn eu hystyried eu

hunain a'u byd.

Tra bo chwarae'n dod yn reddfol i blant, mae cefnogaeth rhieni, ymarferwyr, llunwyr polisïau a'r gymuned ehangach yn angenrheidiol er mwyn sicrhau bod plant yn cael y rhyddid, y lle a'r amser i'w hunain i weithredu ar eu greddfau naturiol. Mae hyn yn gofyn am:

Ymarferwyr a gofalmwyr ymatebol sy'n deall yr angen i chwarae

Cymunedau cefnogol ble caiff chwarae ei oddef a'i ddathlu Rhaglenni polisi sy'n darparu gofodau a chyfleoedd chwarae.

Am fwy o wybodaeth am *Chwarae a lles*, ymwelwch â: <https://chwarae.cymru/chwaraealles/>



Grymuso cymunedau: Dull partneriaeth o wella ymwybyddiaeth a diwylliant bwydo ar y fron mewn ardaloedd gymdeithasol ddifreintiedig â lefelau cyffredinrwydd isel

Rachel Evans,

Prif Fydwraig Genedlaethol am Fwydo ar y Fron, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Eleanor Johnson,

Programme Manager, Breastfeeding Network

Bronwen Clatworthy,

Rheolwr Gwasanaeth/ Swyddog Allgymorth a Datblygu Cymru, Breastfeeding Network

Rosy Phillips, Fay Fear, Claire Turbutt, Sarah Jenkins,

(Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg)

Carla Baldwin, Bethan Thorn, Florence Beach,

(Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan)

Nododd adroddiad diweddar gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) fod bwydo ar y fron yn faes allweddol i fuddsoddi ynddo. Mae'n cynnig buddion sylweddol sy'n gwella iechyd mamau a babanod drwy gydol eu bywydau. Lanswyd Cynllun Gweithredu Bwydo ar y Fron Cymru Gyfan (AWBAP) yn 2019 gyda nod strategol cyffredinol o fynd i'r afael ag anghydraddoldebau mewn bwydo ar y fron rhwng grwpiau; mae data Cymru yn dangos bod bwydo ar y fron yn lleiaf tebygol ymhlith mamau iau mewn ardaloedd

ddifreintiedig yn gymdeithasol. Galluogodd cyllid Llywodraeth Cymru ar gyfer dwy swydd tymor byr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru ni i gydlynu cais am grant a phrosiect dilynol yn canolbwyntio ar anghydraddoldeb.

Daeth y prosiect ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, partneriaid trydydd sector Y Rhwydwaith Bwydo ar y Fron (BfN) a thimau byrddau iechyd BIPCTM a BIPAB ynghyd i ddarparu ymyrraeth amlgydran oedd â'r nod o ddylanwadu ar y diwylliant

bwydo mewn dwy gymuned darged. Roedd y prosiect yn cynnwys:

Cefnogaeth gan gymheiriaid Hyfforddodd y Rhwydwaith Bwydo ar y Fron ddwy garfan o Gynorthwyr Bwydo ar y Fron. Roedd y recriwtio wedi'i dargedu at gymunedau a siaradwyr Cymraeg. Darparwyd hyfforddiant hefyd i un garfan o Gefnogwyr Bwydo ar y Fron, lefel ychwanegol sy'n cymhwyso gwirfoddolwyr i weithio ar y Llinell Gymorth Bwydo ar y Fron Genedlaethol (NBH). Rhesymeg - mae tystiolaeth

yn dangos bod cefnogaeth gan gymheiriaid yn fwy effeithiol pan fydd gwirfoddolwyr yn adlewyrchu eu cymunedau. Mae'r hyfforddiant wedi'i achredu gan rwydwaith y Coleg Agored a gall arwain at gyfleoedd cyflogaeth a hyfforddiant.

Hyrwyddo'r Llinell Gymorth Genedlaethol ar gyfer Bwydo ar y Fron
Mae'r gwasanaeth dibynadwy hwn, a gynhelir mewn partneriaeth rhwng BfN a Chymdeithas Mamau sy'n Bwydo ar y Fron (ABM), yn cynnig cefnogaeth 24 awr y dydd, 365 diwrnod yr wythnos, dros y ffôn neu neges uniongyrchol.
Rhesymeg - Cyn y prosiect, roedd galwadau o Gymru i'r NBH yn cynrychioli 3% o'r holl alwadau a dderbyniwyd, a oedd yn dangos tanddefnydd. Mae cyfraddau gadael bwydo ar y fron yn uchel yn yr wythnosau ar ôl genedigaeth. Mae defnydd cynyddol yn cefnogi mamau i barhau i fwydo ar y fron ac yn ategu gwasanaethau lleol.

First Milk Matters
Mae'r cyrsiau byr hyn ar gyfer staff nad ydynt yn staff iechyd yn galluogi dealltwriaeth

sylyfaenol o fwydo ar y fron a'i bwysigrwydd fel blaenoriaeth iechyd y cyhoedd. Cyflwynwyd pedwar cwrs i amrywiaeth o staff sy'n gweithio gyda theuluoedd.

Rhesymeg - mae mamau sy'n bwydo ar y fron yn dod i gysylltiad â llawer o wasanaethau y tu allan i iechyd. Trwy gael rhagor o wybodaeth a dealltwriaeth, gall y gwasanaethau hyn gefnogi mamau'n well.

Pwrpas cyflwyno ymyriadau ochr yn ochr oedd cynyddu effeithiolrwydd pob elfen a chynyddu gwybodaeth gyffredinol y gymuned am fwydo ar y fron mewn ardaloedd lle mae'r cyffredinrwydd yn isel. Bydd Prifysgol Abertawe yn cynhyrchu gwerthusiad llawn. Rydym eisoes yn ymwybodol o newidiadau cadarnhaol o ganlyniad uniongyrchol i'r prosiect.

Cafodd dau wirfoddolwr cefnogaeth gan gymheiriaid swydd fel Cynorthwywyr Gofal Mamolaeth.

Mae dau wirfoddolwr arall wedi llwyddo i gael lleoedd ar gyrsiau nyrsio/bydwreigiaeth. Mae'r sawl a oedd wedi cymryd rhan mewn First Milk Matters wedi nodi newidiadau

o ran ymarfer yn dilyn eu cwrs. Mae capasiti'r Gymraeg ar yr NBH wedi cynyddu.

Mae galwadau i'r NBH o ardaloedd targed wedi cynyddu.

Mae sefydliadau lleol wedi cofrestru ar gyfer cynllun Croeso i Fwydo ar y Fron BfN.

Nid oes datrysiadau tymor byr i gyfraddau bwydo ar y fron isel sydd wedi hen wreiddio. Bydd newid y norm diwylliannol ynghylch bwydo babanod yn cymryd amser a sawl elfen, ac mae'n rhaid i ni weithio yn erbyn buddiannau masnachol pwerus. Cynigiodd y grant hwn y cyfle i roi cynnig ar ddull arloesol, a chynnig manteision cymunedol eraill wrth gyfrannu at newid diwylliant.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: rachel.evans43@wales.nhs.uk



Comisiwn Bevan Commission



Sylwebaeth

Atal Torasgwrn Breuder Eilaidd: Model Gwasanaethau Cyswllt Toresgyrn Cymru

Dr Inder Singh,

Geriatregydd Ymgynghorol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ac Arweinydd Clinigol Cenedlaethol, Iechyd Esgyrn, Cymru

Gareth Hewitt,

, Pennaeth Cyflyrau a Llwybrau Clinigol, Gweithrediaeth y GIG

Laura Jones,

Ansawdd a Nyrsio, Gweithrediaeth y GIG

Rhian Williams,

Rheolwr Cynorthwyl y Rhwydwaith, Gweithrediaeth y GIG

Dr Thomas Howson,

Arweinydd Arloesi, Comisiwn Bevan

Sarah Owen,

Rheolwr Prosiect, Comisiwn Bevan

Y mater a menter ansawdd:

Mae achosion o dorasgwrn breuder yn gyffredin ledled y byd, gan effeithio ar 1 o bob 3 menyw ac 1 o bob 5 dyn dros 50 oed. Mae tua 3 miliwn o bobl yn y DU yn byw gydag osteoporosis, yn debyg i gyfartaledd yr UE. Amcangyfrifir bod osteoporosis gan 21.9% o fenywod a 6.7% o ddynion sy'n hŷn na 50 oed yn y DU. Mae nifer yr achosion yn codi o 2% yn 50 oed i bron 50% mewn pobl sy'n hŷn na 80 oed. Yn fwy na 'chyflwr tawel', mae

osteoporosis yn aml yn cael ei ddiagnosisio ar ôl torasgwrn breuder. Mae achosion dilynol o dorasgwrn yn gwaethygu iechyd dros amser yn yr hyn a elwir yn 'rhaeadru'r torasgwrn' - cylch o gynyddu'r afiachusrwydd sy'n gysylltiedig â'r torasgwrn sy'n effeithio ar ansawdd bywyd hirdymor.

Cefndir:

Mae effaith torasgwrn breuder yn sylweddol ac yn anfesuradwy. Felly, mae atal torasgwrn eilaidd yn nod allweddol, yn unol â'r weledigaeth a nodir yn y

Datganiad Ysgrifenedig "Meithrin Gallu drwy Ofal Cymunedol – Ymhellach, Yn Gyflymach (1)."

Gellir atal hyd at 45% o achosion o dorasgwrn eilaidd drwy Wasanaethau Cyswllt Toresgyrn, sy'n darparu gofal osteoporosis cydgysylltiedig o safon i gleifion dros 50 oed. Ar 23 Chwefror 2023, cyhoeddodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a'r Gwasanaethau Cymdeithasol Ddatganiad Ysgrifenedig gyda'r nod o ddarparu Gwasanaethau Cyswllt

Toresgyrn cyflawn ar draws holl fyrddau iechyd Cymru erbyn mis Medi 2024 (2). Mae model Gwasanaethau Cyswllt Toresgyrn Cymru wedi'i seilio ar dair blaenoriaeth sy'n arwain at ansawdd: cynllunio, gwella a rheoli, a sicrwydd. Y safonau gofynnol ar gyfer Gwasanaethau Cyswllt Toresgyrn yw nodi 80% o'r achosion o dorasgwrn breuder disgwylledig, dechrau triniaeth ar gyfer 50%, a monitro 80% o'r rhai hynny sydd wedi dechrau ar driniaeth esgyrn ar ôl 16 wythnos a 52 wythnos (3).

Mewn cydweithrediad â'r rhaglen Chwe Nod ar gyfer Gofal Brys ac mewn Argyfwng a Chanolfan Gwerth mewn Iechyd Cymru, gwnaed buddsoddiad gwerth miliwn o bunnoedd i ddatblygu Gwasanaethau Cyswllt Toresgyrn mewn ardaloedd lle nad oedd gwasanaeth yn bodoli o'r blaen, ac i gefnogi ehangu a gwella'r gwasanaethau presennol.

Effaith:

Mae Cymru wedi gwneud cynnydd sylweddol i atgyfnerthu'r Gwasanaethau Cyswllt Toresgyrn. Yn 2024, recriwtiwyd 13 nyrs/gweithiwr proffesiynol arbenigol ac 11 o staff gweinyddol, gan gynyddu'r gweithlu nyrsio o 6.6 yn 2022 i 19.6. Cadarnhaodd Datganiad Ysgrifenedig gan Ysgrifennydd y Cabinet sefydlu Gwasanaethau Cyswllt

Toresgyrn ar draws pob bwrdd iechyd erbyn mis Medi 2024 (4).

Yn 2024, nodwyd 5,233 o achosion o dorasgwrn breuder yng Nghymru - cynnydd o 47% ers 2023 (3,537). O'r rhai hynny a nodwyd, derbyniodd 62.5% ohonynt driniaeth ar eu hesgyrn, gan ragori ar y meincnod o 56.2%.

Gan adeiladu ar y cynnydd hwn, mae cyfle o hyd i ddatblygu Gwasanaethau Cyswllt Toresgyrn a gwasanaethau iechyd esgyrn ymhellach i fodloni safonau Datganiad Ansawdd Llywodraeth Cymru a rhai cenedlaethol yn llawn (5). Negeseuon allweddol: Mae model Gwasanaethau Cyswllt Toresgyrn Cymru yn cefnogi Gofal Iechyd Darbodus drwy ddefnyddio gofal sy'n seiliedig ar dystiolaeth i atal rhagor o achosion o dorasgwrn mewn pobl hŷn sy'n agored i niwed, sydd mewn perygl uchel o ganlyniadau gwael.

Drwy Wasanaethau Cyswllt Toresgyrn, gellir symud o'r ffordd draddodiadol o atgyfeirio cleifion allanol i system fwy cynaliadwy, safonol drwy ffordd ddigidol awtomataidd o nodi torasgwrn.

Mae'n bleser gennym adrodd bod y Gwasanaethau Cyswllt Toresgyrn yn cyd-fynd ag argymhellion 1 a 2 y Grŵp Cyngori Gweinidogol Allanol ar Berfformiad a Chynhyrchiant GIG Cymru

mewn dau o Fyrddau Iechyd Cymru (6). Mae datblygiad parhaus gwasanaethau iechyd esgyrn ar draws byrddau iechyd yn hanfodol i leddfu'r pwysau ar iechyd a gofal cymdeithasol.

Cyfeiriadau

[Datganiad Ysgrifenedig: Meithrin Gallu drwy Ofal Cymunedol – Ymhellach, Yn Gyflymach \(23 Mehefin 2023\) Llyw.Cymru](#)

Datganiad Ysgrifenedig: Diweddariad ar Wasanaethau Cyswllt Toresgyrn yng Nghymru (24 Chwefror 2023) | LLYW.CYMRU

<https://www.bgs.org.uk/quality-improvement/initiatives-to-improve-one-year-follow-up-as-per-fls-db-national>

Datganiad Ysgrifenedig: Cyflwynwyd Gwasanaethau Cyswllt Toresgyrn ledled Cymru (30 Medi 2024) | LLYW.CYMRU

Datganiad ansawdd ar gyfer osteoporosis ac iechyd esgyrn [HTML] | LLYW.CYMRU
Perfformiad a chynhyrchiant GIG Cymru: ymateb y llywodraeth

Rhagor o wybodaeth:

[Mabwysiadu a Lledaenu Gwasanaethau Cyswllt Toresgyrn](#)

[Newyddion Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan: Nid yw Byth yn Rhy Gynnar nac yn Rhy Hwyr i Ddechrau Gofalu Am Eich Esgyrn](#)



Ymchwil

Adeiladu Cymru Heb Drais Fframwaith ar gyfer Atal Trais ymhlith Plant a Phobl Ifanc

Bryony Parry,

Arweinydd Cyfathrebu ac Ymgysylltu,
Uned Atal Trais Cymru, Iechyd Cyhoeddus
Cymru

Mae modd atal trais, ac mae dod â thrais i ben yn bosibl. Drwy ddatblygu Fframwaith Cymru Heb Drais, meiddiodd plant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol ddychmygu cymdeithas lle rydym i gyd yn byw yn rhydd rhag trais. Mae'r Fframwaith yn amlinellu'r elfennau allweddol sydd eu hangen i ddatblygu strategaethau atal cychwynnol ac ymyrraeth gynnar yn llwyddiannus. Bydd hyn yn rhoi terfyn ar drais ymhlith plant a phobl ifanc drwy ddull system gyfan, sy'n ymwneud ag iechyd y cyhoedd.

Mae'r Fframwaith yn cefnogi addewidion Llywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru i wneud ymyrraeth gynnar ac atal yn flaenoriaeth o ran trais. Mae Llywodraeth y DU

wedi cyflwyno mesurau gan gynnwys y Ddyletswydd Trais Difrifol (rhan o Ddeddf yr Heddlu, Dedfrydu a Llysoedd 2022), a'i Chenhadaeth Strydoedd Diogelach i haneru trais mewn degawd. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i'r Strategaeth Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV) 2022-26 (rhan o Ddeddf VAWDASV (Cymru) 2015). Mae'r awydd deddfwriaethol hwn i atal yn darparu sylfeini cadarn ar gyfer adeiladu dull tosturiol, teg a mesuradwy o ddod â thrais i ben yng Nghymru. Mae'n adlewyrchu gweledigaeth y Fframwaith sef "Cymru heb drais [yw un lle mae] pobl yn iachach, teuluoedd yn cael eu cefnogi a'u paratoi'n well i feithrin

datblygiad a llesiant plentyn, mae sefydliadau'n fwy cynhwysol, cymunedau'n fwy diogel a chymdeithas yn decach."

Wedi'i gynhyrchu ar y cyd gan dîm Uned Atal Trais Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Peer Action Collective Cymru, rhwydwaith arloesol o bobl ifanc, a thrwy ymchwil ac ymgynghori sylweddol â'r cyhoedd a gweithwyr proffesiynol, mae'r Fframwaith yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn canolbwyntio ar leisiau plant a phobl ifanc. Drwy'r naw strategaeth atal trais sydd wrth wraidd y Fframwaith, mae'n galw pawb i weithredu drwy ddangos sut y gall gweithgarwch atal trais rhag digwydd ar draws nifer o leoliadau amrywiol i gefnogi

unigolyn, cymuned neu gymdeithas gyfan. Mae'r naw egwyddor atal trais sy'n sail i'r strategaethau yn tywys sut y dylid cyflwyno gweithgarwch, er mwyn sicrhau bod atal trais yng Nghymru yn ddiogel, yn gynhwysol, yn berthnasol ac yn seiliedig ar dystiolaeth.

Dyweddodd Lara Snowdon, Arweinydd Rhaglen Atal Trais Iechyd Cyhoeddus Cymru ac awdur arweiniol Fframwaith Cymru Heb Drais:

“Mae trais ymhlith plant a phobl ifanc yn fater iechyd y cyhoedd cymhleth, ac mae ei effeithiau'n gyrydol ac yn eang, ac yn effeithio'n aml ar wahanol gymunedau'n anghyfartal ac yn annheg.

“Archwiliwyd y dystiolaeth a siaradwyd â dros 1,000 o blant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol am eu barn a'u dyheadau ar gyfer Cymru Heb Drais. Yr hyn a glywsom yn anad dim oedd sut mae plant a phobl ifanc eisiau teimlo'n ddiogel i fod yn nhw eu hunain. Ar adeg lle gall gofodau ar-lein ac all-lein fod yn ffafriol i rethreg niweidiol a chamwybodaeth,

mae'n hanfodol ein bod yn gweithio gyda'n gilydd. Mae'r Fframwaith yn nodi sut y gallwn greu'r amodau ar gyfer atal gan sicrhau bod pobl yn cael eu cefnogi'n briodol os ydynt yn profi trais.

“Mae'n bryd i ni i gyd weithredu, buddsoddi mewn atal er mwyn sicrhau y gallwn adeiladu Cymru sy'n fwy diogel, yn decach ac yn rhydd o drais.”

I gael gwybod rhagor ac i lawrlwytho'r Fframwaith, ewch i www.waleswithoutviolence.com

A large, stylized rainbow graphic that curves around the top of the page, framing the title. The rainbow consists of multiple parallel lines of color, creating a sense of movement and vibrancy.

TGI

Tim Gwella Iechyd

Ymarfer

Defnyddio dull cyfannol at hyrwyddo iechyd – cadw atal wrth wraidd popeth a wnawn

Stephanie Owen,

Uwch Ymarferydd Gwella Iechyd, Tîm
Gwella Iechyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr

Mae Tîm Gwella Iechyd BIPBC yn dîm o Ymarferwyr Gwella Iechyd medrus sy'n hyrwyddo lles trwy gynnig y cyfle i drigolion Wrecsam a'r Fflint wneud dewisiadau ffordd o fyw iachach a chynaliadwy.

Mae atal wrth wraidd y gwaith a wnawn, gan rymuso cymunedau i ymgysylltu â gwerth iechyd a lles a'i groesawu. Mae ein tîm o ymarferwyr aml-sgil yn darparu mentrau hyrwyddo iechyd/gwella iechyd cynaliadwy i wella canlyniadau iechyd i bawb a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â'r gymuned ac asiantaethau eraill i gyrraedd cymaint o aelodau cymuned

Wrecsam a'r Fflint â phosibl. Rydym yn darparu adnoddau a chynghor ffordd o fyw iach i'r gymuned, ysgolion a cholegau, gweithwyr proffesiynol iechyd a sefydliadau'r trydydd sector.

Mae'r tîm yn cyflwyno ystod o raglenni a sesiynau sydd wedi'u cynllunio i gwmpasu meysydd gwella iechyd gan gynnwys lles, maetheg, gweithgarwch corfforol a lles emosiynol. Mae rhai o'r rhaglenni a ddarparwn yn cynnwys rhaglen Hwb Iechyd 12 wythnos sy'n dod â maetheg, gweithgarwch corfforol a seicoleg ynghyd. Ochr yn ochr â hyn, mae'r cyfranogwyr hefyd yn derbyn sesiwn campfa/nofio am bris gostyngol gyda chanolfan iechyd leol (Freedom Leisure

– Wrecsam) lle mae'r cwrs yn cael ei gyflwyno. Mae cyrsiau eraill yr ydym yn eu cyflwyno yn rheolaidd yn cynnwys Kickstart, Dewch i Goginio, Coginio Swp, Bwyd a Hwyliau, Poeni Llai, Gwydnwch Oedolion, Ymestyn a Tai Chi, Fritrition, ioga yn ystod beichiogrwydd ac ioga gyda babi.

Mae ein gwaith hefyd yn cynnwys mynychu gweithleoedd i gyflwyno sesiynau a rhaglenni hyrwyddo iechyd a mynychu digwyddiadau cnoi cil ar iechyd yn y gweithle. Rydym yn cyflwyno sesiynau gwella iechyd ar-lein yn rheolaidd i staff BIPBC gan gynnwys pynciau ar straen, cwsg a gorffwys a bwyd a hwyliau.

Ochr yn ochr â'r rhaglenni yr ydym yn eu cyflwyno, rydym hefyd yn mynychu ysgolion a cholegau i gyflwyno sesiynau i ddisgyblion ac athrawon yn ogystal â chefnogi staff, rhieni a gofalwyr. Mae cael y cyfle i addysgu plant a phobl ifanc am werth iechyd a lles a'u helpu i feddu ar wybodaeth a sgiliau i'w galluogi i wneud dewisiadau iach a gwybodus yn hanfodol i'r gwaith a wnawn gydag ysgolion a cholegau lleol. Rydym yn mynychu lleoliadau addysg yn rheolaidd i gyflwyno sesiynau ar iechyd a all amrywio o addysg ar ddiodydd egni, sesiynau ar orffwys ac ymlacio a sesiynau ar fwyta'n iach a gweithgarwch corfforol ymarferol gan gynnwys y gêm osgoi pêl (dodgeball) a Tai Chi. Mewn rhai ysgolion, rydym yn gweithio'n agos gyda staff cymorth lles, ac rydym yn cynnig sesiynau i rieni a gofalwyr.

Mae'r rhain yn cynnwys sesiynau addysg ar ôl ysgol, cefnogi digwyddiadau sydd wedi'u trefnu, megis boreau brecwast i rieni, a mynychu grwpiau rhieni sefydledig gan sicrhau bod y pynciau a gyflwynir yn cael eu llywio gan y grŵp eu hunain.

Os hoffech ddod o hyd i fwy o wybodaeth am Dîm Gwella Iechyd BIPBC, cysylltwch â'r tîm ar 03000 859 625 neu gallwch e-bostio bcu.healthimprovementteam@wales.nhs.uk



Ymarfer

Codi ymwybyddiaeth o atal dementia yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Rosie Keogh,

Swyddog Iechyd a Llesiant, Cyngor Caerdydd



Dementia yw prif achos marwolaeth yng Nghymru ar hyn o bryd (1), a rhagwelir y bydd nifer yr oedolion hŷn sy'n byw gyda dementia yn codi 70% erbyn 2040 (2). Mae ymchwil gan Alzheimer's Disease International (ADI) yn dangos bod y rhan fwyaf o bobl yn credu bod dementia yn rhan arferol o heneiddio. Roedd 95% o gyfranogwyr yn meddwl y gallent ddatblygu'r clefyd yn ystod eu bywydau (2). Fodd bynnag, mae adroddiad 2024 Comisiwn Sefydlog y *Lancet* yn amcangyfrif y gellid atal 45% o achosion dementia drwy fynd i'r afael â 14 ffactor risg y gellir eu haddasu (3).

Nod prosiect partneriaeth rhwng Cyngor Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg,

Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Caerdydd a'r Fro a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yw codi ymwybyddiaeth, yn groes i lawer o gredoau, nad yw datblygu dementia yn rhan anochel o heneiddio.

Mae [llyfryn](#) wedi'i gynhyrchu, yn tynnu sylw at y ffactorau risg addasadwy allweddol a nodwyd yn adroddiad y *Lancet*, ac yn cyfleu pedair neges allweddol:

Nid yw mynd yn hŷn yn golygu y byddwch chi'n cael dementia. Ni fyddwch o reidrwydd yn cael dementia oherwydd bod aelod o'r teulu wedi'i gael. Gallwch gymryd camau i leihau eich risg o ddatblygu dementia.

Nid yw byth yn rhy gynnar nac yn rhy hwyr i weithredu

Darperir gwybodaeth am bob ffactor risg, ynghyd â rhestr o leoliadau cyfeirio lleol cyfatebol, i gefnogi pobl i wneud newidiadau cadarnhaol i'w ffordd o fyw.

Mae 17,000 o lyfrynau wedi cael eu hargraffu, ac mae llawer o leoliadau ledled y rhanbarth wedi cael (ac yn parhau i gael) copïau caled, sy'n cynnwys practisiau meddygon teulu, Hybiau a llyfrgelloedd, canolfannau hamdden, canolfannau cymunedol a lleoliadau crefyddol. Mae stocio'r llawlyfrau hefyd wedi'i ymgorffori yng nghynllun addewid cymunedau sy'n deall dementia Caerdydd a'r Fro. Mae sefydliadau'n gallu

dewis hyn fel un o'u camau gweithredu cadarnhaol ar gyfer dementia. Mae hyn wedi helpu i ehangu cyrhaeddiad y negeseuon, gan fod yr adnodd wedi bod ar gael i gwsmeriaid caffis, siopau llyfrau, siopau trin gwallt a mwyl.

Mae'r llawlyfr hefyd ar gael yn ddigidol ar wefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, ochr yn ochr â'r [fersiwn hawdd ei deall](#).

Ar hyn o bryd, mae'r llyfryn ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg ond bydd y llyfryn ar gael yn fuan yn Arabeg, Bengaleg, Wrddw a Somalieg. Mae gwaith hefyd ar y gweill i greu animeiddiadau byr, 30 eiliad o hyd, ym mhob un o'r chwe iaith i gyfeirio at y llyfryn.

Mae'r tîm yn annog pawb, ni waeth beth fo'u hoedran, i lawrlwytho copi o'r llyfryn i gael rhagor o wybodaeth,

I ofyn am gyflenwad o lyfrynnau (os ydych chi wedi'ch lleoli yng Nghaerdydd/ Bro Morgannwg), cysylltwch â dementiafriendly@cardiff.gov.uk.

Gwefan: [Atal Dementia - Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro](#)

Cyfeiriadau:
[Deaths registered in England and Wales - Office for National Statistics](#)
[Planning ahead: dementia](#)

[services in Wales](#)
[World's largest dementia study reveals two thirds of people still incorrectly think dementia is a normal part of ageing, rather than a medical condition | Alzheimer's Disease International \(ADI\)](#)
[Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission - The Lancet](#)



Un Llais Cymru One Voice Wales

Ymarfer

Atal Argyfwng Trwy Weithredu Cymunedol: Sut Mae Cynghorau Lleol yn Cefnogi Iechyd a Llesiant

Emma Goode,

Rheolwr Prosiect – Tîm Argyfwng Costau
Byw, Un Llais Cymru

Mae'r argyfwng costau byw wedi dyfnhau'r anghydraddoldebau iechyd a welir ledled Cymru. Mae pobl yn ei chael hi'n anodd cadw'n gynnes, bwyta'n dda, ac aros mewn cysylltiad, anghenion sylfaenol sy'n hanfodol i iechyd da. Mae cynghorau cymuned a thref, yr haen fwyaf lleol o lywodraeth, yn ymateb mewn ffyrdd sydd yn aml ddim yn costio llawer ond yn cael effaith fawr. Yn Un Llais Cymru, rydym yn cefnogi cynghorau trwy wybodaeth, canllawiau, gweminarau a dysgu gan gymheiriaid. Yr hyn yr ydym wedi'i weld, yn enwedig ers Covid-19, yw symudiad pwerus tuag at weithredu lleol, ymarferol sy'n atal argyfwng ac yn cefnogi lles. Efallai na fydd yr

ymdrechion hyn bob amser yn cael eu labelu'n iechyd cyhoeddus, ond maent yn cyflawni canlyniadau iechyd cyhoeddus go iawn.

Mae Un Llais Cymru yn cefnogi dros 730 o gynghorau cymuned a thref ledled Cymru. Yn wyneb yr argyfwng costau byw, rydym wedi gweld cynghorau'n gweithredu'n gyflym ac yn dosturiol, gan roi gwybodaeth leol ar waith i gefnogi trigolion cyn i broblemau waethygu.

Mae llawer o ganolfannau cynnes wedi esblygu i fod yn fannau llesiant drwy gydol y flwyddyn, gan gynnig prydau poeth, clinigau cynghori, sesiynau sgiliau digidol a chysylltiadau cymdeithasol.

Mae eraill wedi creu neu bartneru â phrosiectau bwyd, fel pantri cymunedol, mentrau prydau bwyd am ddim a cheginau cymunedol, sy'n lleihau stigma ac yn cefnogi urddas o amgylch cael mynediad at fwyd.

Mae sawl cyngor yn darparu cymorth cynnal a chadw cartrefi a garddio i drigolion hŷn neu anabl, gan helpu pobl i aros yn ddiogel ac yn annibynnol, tra hefyd yn meithrin perthnasoedd dibynadwy sy'n arwain at atgyfeiriadau ehangach. Mae rhai wedi cyflwyno cynlluniau micro-grantiau i helpu i dalu costau brys fel teithio i apwyntiadau ysbyty neu hanfodion plant, ymyriadau bach ag effeithiau mawr.

Mae'r camau gweithredu hyn yn adlewyrchu dealltwriaeth glir o atal ar lefel gymunedol. Er efallai nad yw cynghorau'n ystyried eu hunain yn ddarparwyr iechedd cyhoeddus, mae eu gwaith yn mynd i'r afael yn weithredol â'r nodweddion cymdeithasol sy'n effeithio ar iechedd, gan daclo unigedd, cefnogi diogelwch bwyd a gwella mynediad at wasanaethau. Mae'n lleol, yn seiliedig ar berthnasoedd ac wedi'i adeiladu ar ymddiriedaeth - ac mae'n helpu i ddiogelu iechedd a lles pan fo'n bwysicaf.

Ledled Cymru, rydym yn gweld cynghorau lleol yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol. Yng Nghwmbrân, mae gwasanaeth addurno a garddio yn helpu trigolion hŷn i gynnal cartrefi diogel a nodi anghenion cymorth pellach. Ym Mlaenafon, mae clwb sinema cyfeillio a gefnogir gan y cyngor wedi cyflwyno

35 o sesiynau ffilm i 1,700 o drigolion—gan leihau unigedd cymdeithasol a gwella lles. Mae gwasanaeth cyngor budd-daliadau Cyngor Cymuned Parc Caia wedi sicrhau £1.5 miliwn i gleientiaid, gan gynnwys £1.4 miliwn mewn budd-daliadau ariannol parhaus a £150,000 mewn symiau ôl-ddyddio.

Efallai bod y mentrau hyn yn fach o ran graddfa, ond maent yn fawr o ran effaith, gan ddarparu cefnogaeth ymarferol sy'n helpu pobl i aros yn iach.

Nid yw atal bob amser yn edrych fel ymgyrch iechedd. Weithiau mae'n ystafell gynnes, pryd o fwyd a rennir, neu rywun sy'n cymryd yr amser i wrando. Mae cynghorau cymuned a thref eisoes yn cyflawni'r math hwn o atal lleol, bob dydd yn dawel, yn greadigol, a chyda gwybodaeth leol ddofn. Os ydym am leihau anghydraddoldebau iechedd a

gwella lles y boblogaeth, rhaid inni gydnabod y gwaith hwn a buddsoddi ynddo. Dylai gweithwyr iechedd cyhoeddus proffesiynol ymgysylltu â'u cynghorau lleol, archwilio partneriaethau, ac adeiladu ar yr hyn sydd eisoes yn gweithio. Yn aml, mae'r atebion eisoes yno, wedi'u hymgorffori yng nghanol ein cymunedau.

Cyswllt a gwybodaeth bellach:
www.unllaiscymru.cymru

Emma Goode – Rheolwr Prosiect, Tîm Argyfwng Cost Byw, Un Llais Cymru
egode@onevoicewales.wales



Buddsoddi mewn Dyheadau: Diwrnod Cipolwg ar Yrfaoedd y GIG ar gyfer Gofalwyr Ifanc

Victoria Williams,

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe (SBUHB) mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Mae gofalwyr ifanc yng Nghymru yn wynebu rhwystrau sylweddol i iechyd, addysg a chyflogaeth. Maent deirgwaith yn fwy tebygol na'u cyfoedion o ddod yn NEET (Ddim mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant), gyda chanlyniadau hirdymor i'w hiechyd a'u lles. Ar 27 Mai 2025, bydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe yn cynnal Diwrnod Mewnwelediad Gyrfaedd y GIG mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru. Y nod yw codi dyheadau, arddangos llwybrau gyrfa GIG cynhwysol a chefnogi oedolion ifanc sy'n gofalu o Abertawe, Sir Gaerfyrddin a Phen-y-bont ar Ogwr. Mae'r digwyddiad hwn sy'n canolbwyntio ar atal yn gyfle i dorri cylchoedd anfantais drwy gynnig

gwybodaeth, cysylltiad ac ysbrydoliaeth.

Mae gofalwyr ifanc yn blant a phobl ifanc sy'n darparu gofal i aelodau'r teulu oherwydd salwch, anabledd, anghenion iechyd meddwl neu gamddefnyddio sylweddau. Daw'r cyfrifoldebau hyn yn aml ar draul eu hiechyd meddwl eu hunain, addysg a mynediad at gyfleoedd bywyd cadarnhaol. Nododd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr fod 1 o bob 3 oedolyn ifanc sy'n gofalu yn cael trafferth gydag iechyd meddwl a bod dros 60% yn teimlo bod eu rhagolygon ar gyfer y dyfodol yn gyfyngedig oherwydd eu rôl ofalu (1).

Diffyg profiad gwaith yw un o'r rhwystrau mwyaf a wynebwr gan bobl ifanc yng ngweithlu'r DU heddiw (2).

I ofalwyr ifanc, mae hyn yn aml yn cael ei waethgu gan bryder, colli ysgol a diffyg hyder. Cynlluniwyd Diwrnod Mewnwelediad Gyrfaedd y GIG fel ymyriad cynnar, gan gyflwyno cyfranogwyr i amrywiaeth o rolau gofal iechyd a'r gwerthoedd sy'n sail i GIG Cymru. Bydd gofalwyr ifanc yn cymryd rhan mewn sesiynau rhyngweithiol, yn cyfarfod â staff o rolau amrywiol ac yn dod i ddeall llwybrau hygyrch i gyflogaeth a hyfforddiant.

Gan ddefnyddio arbenigedd y tîm Hwylusydd Addysg Ymarfer (PEF), cynhelir y diwrnod mewn amgylchedd cefnogol, cynhwysol, gydag oedolion y gellir ymddiried ynddynt yn bresennol drwy gydol y diwrnod. Mae'n hysbys am drawma, yn hygyrch ac

wedi'i adeiladu ar sylfaen ddiogelu gref - gan gydnabod pwysigrwydd diogelwch, anogaeth a pherthyn.

Mae Diwrnod Cipolwg ar Yrfaoedd y GIG eleni yw'r cyntaf o'i fath yn ein rhanbarth, felly mae'n anodd rhagweld y canlyniadau hirdymor. Fodd bynnag, mae'r gwaith paratoi eisoes wedi cael effaith sylweddol ar y staff dan sylw, drwy godi ymwybyddiaeth o'r rhwystrau ychwanegol y mae gofalwyr ifanc yn aml yn eu hwynebu. Y gobaith yn y pen draw bydd i feithrin yr ymdeimlad o hunangred yn y gofalwyr ifanc a chwilfrydedd am yrfaoedd y GIG. Trwy fuddsoddi mewn cyfleoedd cynnar, perthynol ac adeiladu dyheadau, rydym yn creu'r amodau ar gyfer tegwch hirdymor – gan symud y naratif o “gofalu fel rhwystr” i “brofiad byw fel ased.”

Mae angen mwy na chydabyddiaeth ar ofalwyr ifanc - mae angen cyfle arnynt. Gall bod yn agored i lwybrau gyrfa gynhwysol, gefnogol atal anghydraddoldebau cymdeithasol ac iechyd rhag dyfnhau. Nid yw atal yn glinigol bob amser: gall edrych fel cysylltiad, modelu rôl a

perthyn. Rydym yn annog byrddau ieuchyd, awdurdodau lleol a sefydliadau trydydd sector i ymgorffori adeiladu dyheadau yn eu strategaethau atal.

Mae cydweithio â gwasanaethau gofalwyr fel Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn cynnig ffordd ymarferol ac effeithiol o gyrraedd y rhai sy'n aml yn cael eu gadael ar ôl. Ein galwad i weithredu yw:
buddsoddi mewn gofalwyr ifanc nid yn unig fel arwydd o ewyllys da, ond fel strategaeth ieuchyd cyhoeddus hollbwysig a chost-effeithiol.

Victoria Williams, Rheolwr Gyrfaedd, Ehangu Mynediad a Phrofiad Gwaith
✉ Victoria.williams12@wales.nhs.uk

Sarah Fraser, Swyddog Ymgysylltu Gofalwyr Ieuainc, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru ✉ sfraser@carers.org
🌐 www.carers.org

Cyfeiriadau

- (1) Ymddiriedolaeth Gofalwyr. (2023). Adroddiad Arolwg Gofalwyr Ifanc
- (2) Cyflogaeth Ieuencid y DU.

(2022). Adroddiad Cyfrifiad Llais Ieuencid



Ymarfer

Gwerthusiad Proses o Fodiwlau E-ddysgu Cael Sgyrsiau Pwysau Iach fel rhan o'r rhaglen Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC): Mewnwelediadau i Ymgysylltu, Perthnasedd, a Datblygu Gwybodaeth

Sophia Bird,

Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr Jack Walklett,

Uwch Swyddog Ymchwil a Gwerthuso, Cyfarwyddiaeth Gwybodaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Charlotte Gray,

Arweinydd Gwerthuso Iechyd y Cyhoedd, Ymchwil a Gwerthuso, Cyfarwyddiaeth Gwybodaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae tystiolaeth yn dangos bod gweithwyr proffesiynol yn gynyddol amharod i drafod pwysau yn ystod ymgynghoriadau rheolaidd. Mae hyn oherwydd amrywiaeth o resymau yn cynnwys diffyg sgiliau, hyfforddiant a hyder (1).

Mae pobl sy'n byw gyda gorbwysau a gordewdra yn teimlo eu bod yn cael eu stigmatiddio a'u gwahaniaethu yn eu herbyn fwyfwy o ganlyniad i'w pwysau. Ond mae hyn yn methu â chydabod effaith yr

amgylchedd obesogenig ar bob un ohonom.

Cam allweddol wrth weithredu'r Llwybr Pwysau Iach (2) oedd creu cyrsiau e-ddysgu fel rhan o'r rhaglen genedlaethol **Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC)**. Mae MECC yn annog gweithwyr rheng flaen i ddefnyddio rhyngweithiadau bob dydd i hyrwyddo newid ymddygiad iach a chyfeirio pobl at wasanaethau a gwybodaeth leol. Mae'r cyrsiau hyn yn targedu staff mewn lleoliadau gofal sylfaenol, ysbytai, gofal

yn y gymuned, a swyddi eraill sy'n wynebu'r cyhoedd.

Cyd-ddatblygodd timau Iechyd y Cyhoedd, Dieteteg a Seicoleg ddau gwrs e-ddysgu dwyieithog ar gael Sgyrsiau Pwysau Iach fel rhan o'r rhaglen MECC. Lanswyd y cyrsiau hyn ym mis Mawrth 2024. Mae Lefel 1 (cyngor byr iawn) a Lefel 2 (cyngor byr) yn helpu staff nad ydynt yn arbenigwyr i feithrin hyder a sgiliau i ddechrau sgyrsiau am bwysau iach ac i gyfeirio unigolion at gymorth pellach. Cynlluniwyd y modiwlau hyn

i'w cwblhau ar ôl y modiwl MECC Lefel 1 Generig ac maent ar gael trwy 3 blatfform gwahanol sef *Cofnod Staff Electronig (ESR) GIG Cymru, Dysgu@Cymru*, a TrainEasy - sy'n golygu y byddant yn cyrraedd amrywiaeth eang o staff.

Rhwng mis Mehefin a Rhagfyr 2024, cynhaliodd tîm Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru werthusiad proses i gasglu adborth ar ymgysylltiad, perthnasedd, boddhad, a'r wybodaeth a gafwyd. Cofrestrodd dros 400 o bobl i wneud y cyrsiau, gyda chyfradd cwblhau o 62%—sy'n nodweddiadol ar gyfer cyrsiau ar-lein mynediad agored.

Dangosodd data o ESR a TrainEasy fod nifer isel o bobl yn manteisio ar y cyrsiau ar draws rolau sy'n wynebu cleifion er gwaethaf hyrwyddo rheolaidd drwy rwydweithiau'r GIG/Gofal Sylfaenol (nid oedd data ar gael o Dysgu@Cymru). Canfuwyd bod nifer y bobl a gwblhaodd y cwrs ar ESR yn isel ar draws y 13 Bwrdd Iechyd/ Ymddiriedolaeth. Dangosodd data TrainEasy nifer uchel o unigolion o Awdurdodau Lleol yn ne-ddwyrain Cymru yn manteisio ar y cyrsiau.

Fodd bynnag, rhoddodd y rhai a gwblhaodd y cyrsiau ar Dysgu@Cymru (L1 = 108 wedi cwblhau; L2 = 54 wedi cwblhau) adborth calonogol.

	L1	L2
Hyd y cyrsiau tua iawn. (Cymerodd y dysgwyr rhwng 16 a 45 munud i'w cwblhau)	95%	83% Roedd 15% yn teimlo bod y cyrsiau'n rhy hir
Yn teimlo bod modiwl ar-lein yn briodol i ddatblygu sgiliau sgwrsio MECC	77%	85%
Y cyrsiau wedi'u hanelu at y lefel gywir i'r dysgwr	89%	94%
Yn berthnasol i'r dysgwr a'i rôl	89%	93%
Roedd y cyrsiau'n ddiddorol	92%	94%
Roedd y cyrsiau'n rhyngweithiol	89%	85%

Roedd y sylwadau'n gadarnhaol, yn enwedig o ran ennill mwy o wybodaeth:

“Roedd y modiwl hwn yn ddiddorol iawn a gallaf ddweud yn hyderus fy mod wedi dysgu llawer o'i wneud”
“Rwy'n teimlo fy mod wedi ennill gwybodaeth o'r cwrs hwn a byddaf nawr yn gallu ei rhoi ar waith”
“Roedd y modiwl MECC yn llawn gwybodaeth ac wedi'i strwythuro'n dda, rhoddodd ganllawiau clir ar sut i ddefnyddio rhyngweithiadau bob dydd i hyrwyddo dewisiadau iachach.”
“Mwynheais y modiwl hwn yn fawr iawn. Roedd yn llawn gwybodaeth”
“... bydd modiwlau fel hyn yn gwella effeithiolrwydd ein cyfathrebu yn ogystal â'n perthynas â'r cleifion.”

Cliciwch yma i gael rhagor o wybodaeth.

[https://mecc.
publichealthnetwork.cymru/
cy/](https://mecc.publichealthnetwork.cymru/cy/)
[https://mecc.
publichealthnetwork.cymru/
en/](https://mecc.publichealthnetwork.cymru/en/)

I gael cefnogaeth ar gyfer eich taith rheoli pwysau eich hun, ewch i [https://pwysauiach.
cymru/](https://pwysauiach.cymru/) i weld cynnig unigryw, dwyieithog sydd wedi'i deilwra i'ch anghenion.

1. Iechyd Cyhoeddus Cymru, Hydref 2021. (Cyflwyniad PowerPoint (gig. cymru).
2. Llywodraeth Cymru, 2021. Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan Ar gael yn: [https://llyw.
cymru/sites/default/files/
publications/2021-06/all-
wales-weight-management-
pathway-2021.pdf](https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-06/all-wales-weight-management-pathway-2021.pdf)



Polisi

Buddsoddi mewn atal i hybu iechyd a llesiant yng Nghymru Y dystiolaeth ar yr hyn sy'n gweithio ...

Anna Stielke,

Uwch Swyddog Tystiolaeth a Pholisi
Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rebecca Masters,

Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd
Cyhoeddus Cymru

Ann Jones,

Pennaeth Datblygu Cynaliadwy ac Iechyd,
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae cymdeithasau wedi bod yn ceisio ymdopi â chanlyniadau adnoddau prin dros y blynyddoedd diwethaf, ac mae hyn wedi arwain at systemau iechyd a gofal cymdeithasol sy'n cael trafferth mynd i'r afael â gofynion cymdeithasau. Mae canlyniadau iechyd gwael yn gysylltiedig â gostyngiad mewn ansawdd bywyd, boddhad bywyd ac ymddiriedaeth yn y sawl sy'n gwneud penderfyniadau, ymhlith eraill. Mae anghydraddoldebau iechyd, addysgol ac economaidd amlwg a pharhaus yn bodoli yng Nghymru. Mae'r bwloch iechyd sy'n bodoli yn

y boblogaeth yn ehangu, ac mae hyn yn gadael y rhai sydd fwyaf agored i niwed ar ôl oherwydd eu statws cymdeithasol-ddemograffig a'r penderfyniadau cymdeithasol y maent yn gysylltiedig â nhw. Mae penderfyniadau cymdeithasol yn flociau adeiladu sylfaenol sy'n pennu iechyd a llesiant pobl. Os caiff buddsoddiadau ac adnoddau ariannol eu symud a'u hailddosbarthu i'r rhai sy'n gwneud y mwyaf o'u gwerth, gall rhaglenni ac ymyriadau iechyd y cyhoedd fynd i'r afael â'r rhain a chreu poblogaeth iachach a thecach. Os caiff adnoddau eu

buddsoddi'n gynaliadwy ac yn deg, gallant fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, gwrthdroi dirywiad iechyd y genedl, a hyrwyddo llesiant pawb.

Er mwyn deall pa ymyriadau a gwasanaethau iechyd y cyhoedd sy'n creu gwerth am arian ac sy'n arddangos effeithiau tymor byr a hirdymor i'r rhai sy'n ei chael hi'n anoddaf yn ein cymdeithas, cynhaliodd Iechyd Cyhoeddus Cymru a'i Chanolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant adolygiad cwmpasu

systematig cyflym. Casglodd yr adolygiad hwn y dystiolaeth, y data a'r wybodaeth gyd-destunol ddiweddaraf ar y gwasanaethau a'r ymyriadau sy'n sicrhau'r gwerth mwyaf am arian i boblogaeth Cymru.

Defnyddiodd yr adroddiad ddull cwrs bywyd, gan dynnu sylw at ymyriadau ar draws cyrsiau bywyd: y blynyddoedd cynnar, oedolion iach, a heneiddio'n iach. Mae'n tynnu sylw at y ffaith bod atal yn hanfodol er mwyn i bawb fyw'n hirach ac yn iachach a dylai fod wrth wraidd penderfyniadau buddsoddi i fynd i'r afael â chanlyniadau iechyd, sy'n targedu'r cymunedau hynny sy'n byw mewn amddifadedd neu sydd fwyaf mewn perygl o amddifadedd

Mae'r adroddiad yn tynnu sylw at ymyriadau a rhaglenni effeithiol yn nhri chyfnod y cwrs bywyd. Yr ymyriadau sy'n sicrhau canlyniadau

cadarnhaol o'r buddsoddiad a wneir a'r effaith fwyaf sy'n targedu'r **blynyddoedd cynnar a phlant**, yw'r rhai sy'n canolbwyntio ar y canlynol:

Gwasanaethau integredig ar gyfer iechyd meddwl mamau a rhieni;

Rhaglenni addysg blynyddoedd cynnar, yn enwedig ar gyfer teuluoedd incwm isel;

Rhaglenni sy'n cefnogi menywod i roi'r gorau i ysmygu yn ystod beichiogrwydd.

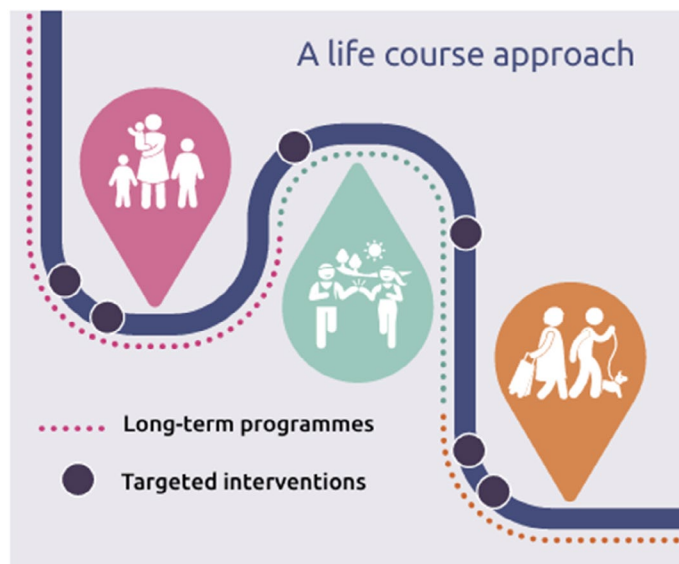
Mae'r rhaglenni canlynol ar **gyfer oedolion iach** wedi dangos yr effeithiau mwyaf: Dulliau aml-gydran o leihau hunan-niweidio a hunanladdiad; Rhaglenni gweithgarwch corfforol i liniaru gordewdra a'r clefydau sy'n gysylltiedig ag ef, fel diabetes; Rhannu data rhwng sefydliadau er mwyn lleihau'r costau sy'n gysylltiedig â thrais.

byw'n annibynnol ar gyfer pobl hŷn; Rhaglenni rheoli cyn-ddiabetes.

Mae'r adroddiad yn cynnig canllawiau ar gyfer penderfyniadau buddsoddi a gosod blaenoriaethau ar gyfer llunwyr polisi a'r sawl sy'n gwneud penderfyniadau, cydweithwyr iechyd y cyhoedd a chyllid. Mae'n darparu tystiolaeth sylweddol ar gyfer cwrs bywyd a dull ataliol i leihau'r risgiau iechyd sy'n gysylltiedig ag anghydraddoldebau. Mae hefyd yn eiriol dros symud tuag at atal ar draws sectorau gan na ellir mynd i'r afael â chanlyniadau iechyd ar eu pen eu hunain. Mae angen gweithredu ar y cyd a buddsoddi mewn strategaethau a pholisïau sy'n galluogi'r rhai sydd fwyaf agored i niwed yn ein cymdeithasau i ffynnu a byw'n iach.

Mae dolen i'r adroddiad a'r dogfennau cysylltiedig ar gael yma:

<https://icccgsib.co.uk/adnoddau/buddsoddi-mewn-cymru-iachach-blaenoriaethu-atal/>



Dyma enghreifftiau o'r dystiolaeth a gasglwyd a nodwyd ar gyfer **heneiddio'n iach**: Rhaglenni i fynd i'r afael ag unigrwydd a theimlo'n ynysig; Rhaglenni ac ymyriadau i hyrwyddo



Polisi

Economiâu Amgen yng Nghymru – symud tuag at ddull hirdymor a chynaliadwy

Anna Stielke,

Uwch Swyddog Tystiolaeth a Pholisi
Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rebecca Masters,

Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd
Cyhoeddus Cymru

Ann Jones,

Pennaeth Datblygu Cynaliadwy ac Iechyd,
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae ffyrdd newydd o feddwl economaidd wedi dod i'r amlwg sy'n rhoi pobl a'r blaned yn gyntaf. Mae hyn yn gwrthweithio economïau presennol sydd wedi'u hadeiladu ar feddwl cyfalafol a thwf sydd wedi profi'n anghynaliadwy ac yn annheg. Mae Cymru yn arwain y ffordd i ddatblygu economi sy'n canolbwyntio ar iechyd a llesiant fel mesurau canlyniad.

Mae gwahanol fathau o economïau wedi dod i'r amlwg ac felly mae Tîm Economeg Iechyd y Cyhoedd a Gwerth yn Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi ymgymryd â gwaith i ddeall y synergeddau a'r cysylltiadau,

y rhyngddibyniaethau a'r cyd-fuddion rhwng Llesiant ac Economiâu Sylfaenol* yng Nghymru. Rhoddir ffocws ar iechyd a rôl y sector iechyd. Cafodd tystiolaeth o gyfweiliadau lled-strwythuredig ei thriongli â chanfyddiadau o adolygiad cwmpasu cyflym i fapio a chysylltu'r mentrau a'r gweithgareddau sy'n gysylltiedig ag Economiâu Llesiant a Sylfaenol yng Nghymru. Roedd y cyhoeddiad yn canolbwyntio ar Gymru yn bennaf. Fodd bynnag, amlinellwyd strategaethau a chanfyddiadau perthnasol o'r DU a thu hwnt hefyd.

Mae canfyddiadau'n awgrymu

bod Cymru'n elwa ar gyd-destun strategol galluogol. Mae deddfwriaeth fel Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) yn ymgorffori atal a meddwl hirdymor ym mhrosesau gwneud penderfyniadau cyrff cyhoeddus ac mae Strategaeth 'Cymru Iachach' Llywodraeth Cymru yn amlinellu dull systemau cyfan ar gyfer y sector iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r sbardunau sy'n galluogi economïau hirdymor a'r economïau amgen hyn yng Nghymru yn cynnwys mecanweithiau atebolrwydd fel y dangosyddion llesiant cenedlaethol, er enghraifft.

Fodd bynnag, soniodd rhanddeiliaid hefyd am rwystrau megis gweithio seilo parhaus o fewn sefydliadau a rhyngddynt. Fe wnaethant hefyd sôn y gallai chwilio am ffynonellau ariannu newydd fod yn rhan o'r datrysiadau i doriadau a chyfyngiadau ariannol.

Mae Tîm Economeg Iechyd y Cyhoedd a Gwerth Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu cyfres o adnoddau sy'n cefnogi economïau amgen trwy ddulliau sy'n cael eu harwain gan werth cymdeithasol. Gellir dod o hyd i'r rhain yma:

Adnoddau Economi Gwerth Cymdeithasol a Llesiant:
<https://icccgsib.co.uk/ih/ein-gwaith/buddsoddiad-cynaliadwy-mewn-iechyd-a-llesiant/>

Archwiliad Dwfn i Economi Llesiant Sefydliad Iechyd y Byd: <https://icccgsib.co.uk/adnoddau/archwiliad-manwl-o-wlad-ar-yr-economi-llesiant-cymru/>
Dull iechyd y cyhoedd sy'n seiliedig ar werth: <https://icccgsib.co.uk/adnoddau/buddsoddiad-cynaliadwy->

[mewn-iechyd-a-llesiant-y-boblogaeth-tuag-at-iechyd-cyhoeddus-ar-sail-gwerth/](#)
Yr adolygiadau cwmpasu gwerth cymdeithasol:

- Gwerth Cymdeithasol a chwrs bywyd: <https://icccgsib.co.uk/adnoddau/gwerth-cymdeithasol-buddsoddi-yn-iechyd-y-cyhoedd-ar-draws-cwrs-bywyd-adolygiad-cwmpasu-systematig/>
- Gweithgarwch corfforol a maeth: <https://icccgsib.co.uk/adnoddau/yr-enillion-cymdeithasol-o-fuddsoddi-ar-ymyraethau-syn-cynnwys-gweithgarwch-corfforol-a-maeth-adolygiad-cwmpasu/>
- Iechyd meddwl: <https://icccgsib.co.uk/adnoddau/adenillion-cymdeithasol-o-fuddsoddi-sroi-ar-ymyriadaun-ymwneud-ag-iechyd-meddwl-adolygiad-cwmpasu/>

*I'w nodi: Diffinwyd Llesiant ac Economiâu Sylfaenol fel a ganlyn at ddiben y cyhoeddiad:

- Diffinnir Economi Llesiant gan Sefydliad Iechyd y Byd fel: "Economiâu sy'n blaenoriaethu llesiant dynol, cymdeithasol, planedol ac economaidd, sy'n ffurfio'r prif egwyddorion llesiant. Mae'r rhain yn cynnwys asedau

pwysig fel ymddiriedaeth, cydlyniant cymdeithasol, cyfranogiad, cynaliadwyedd amgylcheddol a chyflogaeth o safon, sy'n hanfodol ar gyfer datblygu cymdeithasau iach, tecach a llewyrchus lle gall pobl ffynnu.

- Mae 'rhaglen Economi Sylfaen Cymru Iachach' Llywodraeth Cymru yn disgrifio'r Economi Sylfaen fel "rhan o'n heconomi sy'n creu a dosbarthu'r nwyddau a'r gwasanaethau yr ydym yn dibynnu arnynt ar gyfer bywyd bob dydd".

Trwy glep a si





Addysgu Archarwyr sy'n Ymladd yn erbyn Heintiau Yfory: Pam mae'n Rhaid i Blant Gyfrannu at Fynd i'r Afael ag Ymwrthedd Gwrthficrobaidd

Meryl Davies,

Prif Fferyllydd Gwrthficrobaidd –
Gofal Sylfaenol a Chymunedol, Iechyd
Cyhoeddus Cymru

Mae ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR) yn un o fygythiadau iechyd byd-eang mwyaf difrifol ein hoes. Fel fferyllydd gwrthficrobaidd, rydw i wedi gweld â'm llygaid fy hun pa mor gyflym y gall micro-organebau addasu, a gwneud ein triniaethau mwyaf dibynadwy yn aneffeithiol. Pan fydd bacteria, feirysau, ffyngau neu barasitiaid yn datblygu ymwrthedd i feddyginiaethau gwrthficrobaidd, gall heintiau yr oedd modd eu ar un adeg ddod yn fygythiad i fywyd. Mae mynd i'r afael â'r her hon yn galw am gydweithrediad brys, traws-sector—ac mae hynny'n cynnwys buddsoddi mewn addysg.

Nid yw byth yn rhy gynnar i ddechrau.

Pam mae Addysg Gynnar yn Bwysig

Rydym yn aml yn meddwl am ymwrthedd gwrthficrobaidd fel mater i weithwyr gofal iechyd proffesiynol neu wyddonwyr. Ond y gwir yw bod gan bawb rôl i'w chwarae—ac mae hynny'n cynnwys ein dinasyddion ieuengaf. Mae addysgu plant am atal heintiau a defnyddio gwrthfotigau yn gyfrifol yn helpu i feithrin arferion gydol oes a all amddiffyn iechyd unigol a iechyd y cyhoedd.

Pan fyddwn yn gwneud y pynciau cymhleth hyn yn ddiddorol ac yn addas i'r oedran, rydym yn grymuso pobl ifanc i ddod yn eiriolwyr iechyd gwybodus a chyfrifol yn

eu hysgolion, eu teuluoedd a'u cymunedau.

Cystadleuaeth Trechu'r Bygiau: Gwybodaeth am 'Byddwch yn Archarwr:'

Dyna pam mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn falch o lansio Cystadleuaeth 'Byddwch yn Archarwr: Trechu'r Bygiau 2025. Mae'n ffordd gyffrous a chreadigol i ddisgyblion ysgolion cynradd ac uwchradd ledled Cymru ddysgu am ymwrthedd gwrthficrobaidd a chymryd camau gweithredu. Mae'r gystadleuaeth wedi'i hamseru i gyd-daro ag Wythnos Ymwybyddiaeth Ymwrthedd Gwrthficrobaidd y Byd (18–24 Tachwedd 2025), ac yn cryfhau ymdrechion byd-eang i frwydro yn erbyn ymwrthedd gwrthficrobaidd.

Mae'r fenter yn gwahodd disgyblion i archwilio adnoddau e-Bug Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU a throi eu dysgu yn brosiectau creadigol.

Dwy Ffordd o Gymryd Rhan:

1. Cystadleuaeth Poster (Cyflwyniadau Unigol)
Ar gyfer disgyblion mewn pedwar categori oedran: Derbynn—Blwyddyn 3, Blynnyddoedd 4–6, Blynnyddoedd 7–9, a Blynnyddoedd 10–13
Gwobrau: Tocynnau llyfr (£20–£50) ar gyfer y tri chyfraniad gorau ym mhob categori
Fformatau: Papur A4 neu waith celf digidol
Rhaid cyflwyno cyflwyniadau yn y Gymraeg a'r Saesneg.
2. Cystadleuaeth Fideo (Cyflwyniadau Ysgol)
Un fideo fesul ysgol (uchafswm o 1 munud o hyd)
Categoriâu: Cynradd ac Uwchradd
Gwobrau ysgol: £100–£450
Cyflwyniadau yn y Gymraeg a'r

Saesneg
Bydd ceisiadau'n cael eu beirniadu ar sail gwreiddioldeb, creadigrwydd, eglurder neges, ac effeithiolrwydd wrth godi ymwybyddiaeth o AMR. Y dyddiad cau ar gyfer cyflwyniadau yw 18 Gorffennaf 2025. Bydd yr enillwyr yn cael eu cyhoeddi erbyn 1 Tachwedd 2025. Darllenwch [Reolau'r Gystadleuaeth](#)

Yr Effaith

Mae'r fenter hon yn troi cysyniad microbiolegol haniaethol yn rhywbeth go iawn a gweithredadwy. Mae'n rhoi'r offer i blant ddeall AMR a'r hyder i rannu'r wybodaeth honno. Boed drwy bosteri neu fideos, maen nhw'n dod yn 'archarwyr atal heintiau'—eiriolwyr hylendid, defnyddio gwrthfotigau'n gyfrifol, ac ymddygiad iach.

Bydd y ceisiadau buddugol yn cael eu harddangos ar lwyfannau Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r GIG yn ystod Wythnos Ymwybyddiaeth Ymwrthedd Gwrthficrobaidd y Byd, ac yn ymestyn cyrhaeddiad a gwelededd y

negeseuon hanfodol hyn.

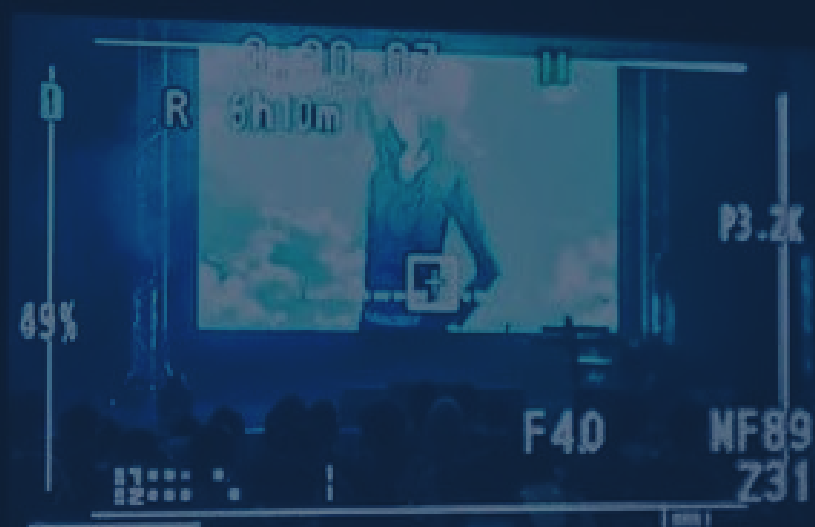
Galwad i Weithredu i Rieni ac Athrawon

Mae angen eich help arnom i wneud yr ymgyrch hon yn llwyddiant. Anogwch eich ysgolion i gymryd rhan. Siaradwch ag athrawon, penaethiaid ysgolion, a Chymdeithasau Rhieni ac Athrawon. Defnyddiwch yr adnoddau [e-Bug](#) am ddim yn yr ystafelloedd dosbarth a gartref. Yn bwysicaf oll, sbardunwch sgrysiâu gyda phlant ynglŷn â pham mae atal heintiau a defnyddio meddyginiaethau'n ddoeth yn bwysig—iddyn nhw, ac i bob un ohonom.

Gadewch i ni fagu cenhedlaeth sy'n deall pwysigrwydd diogelu effeithiolrwydd gwrthfotigau. Gyda'n gilydd, gallwn drechu'r bygiau.

Am ragor o wybodaeth a chymorth, cysylltwch â'r Tîm Stiwardiaeth Gwrthficrobaidd yn HARP@wales.nhs.uk

Fideos



BARS

EVF DTL

ZEBRA

LCD

WFM

COUNTER-RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



Adeiladu Sylfeini Cryf | Cardiff

Roedd y gynhadledd yn cyd-fynd ag amcanion y PHNC sef rannu gwybodaeth, hwyluso datblygiad datrysiadau a dulliau a chysylltu aelodau ac adeiladu cymuned.

[Gwyllo](#)



Adeiladu Sylfeini Cryf | 26 Mawrth 2025 | Llandudno

Roedd y gynhadledd yn cyd-fynd ag amcanion y PHNC sef rannu gwybodaeth, hwyluso datblygiad datrysiadau a dulliau a chysylltu aelodau ac adeiladu cymuned.

[Gwyllo](#)



Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru yn dathlu 20 mlynedd

Mae'r dirwedd Asesu'r Effaith ar Iechyd (HIA) wedi newid yn aruthrol dros yr 20 mlynedd diwethaf. Mae Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU) wedi bod yn rhan ganolog o HIA ers sefydlu'r uned yn 2004.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell
fideo ar-lein

[Gweld ein
holl fideos](#)

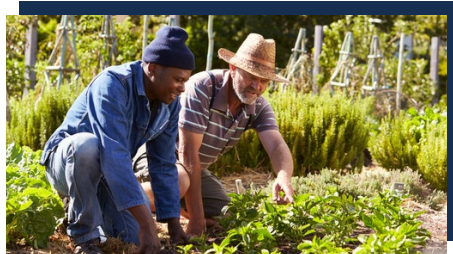
Newyddion & Adnoddau





[Paratoi'r ffordd at gael cymorth yr un diwrnod ar gyfer iechyd meddwl](#)

06-05-2025



[Nod y strategaeth newydd yw adeiladu system fwyd iachach a mwy gwydn ledled Cymru](#)

29-04-2025



[Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cyhoeddi adnoddau gwyddor ymddygiadol newydd i wneud y gorau o gyfathrebiadau iechyd](#)

29-04-2025

**Pob
Newyddion**

[Iechyd a Gofal ar Sail Atal Fframwaith i wreiddio atal yn y system iechyd a gofal yng Nghymru](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

[World report on social determinants of health equity, 2025](#)

Sefydliad Iechyd y Byd

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

YSGOLION SY’N HYBU IECHYD



O ystyried poblogrwydd ein e-fwletin Ysgolion sy’n Hybu Iechyd a’r gorgyffwrdd â gwyliau’r Pasg, rydym wedi penderfynu neilltuo ein rhifyn mis Mehefin i’r pwnc hwn gan ganolbwyntio ar Rwydwaith Ysgolion Cymru sy’n Hybu Iechyd a Lles. Os colloch chi’r cyfle i gyflwyno erthygl ar gyfer ein rhifyn blaenorol, byddem yn falch o ystyried eich cyfraniad ar gyfer yr un yma - fodd bynnag, gofynnir i chi beidio ag ailgyflwyno erthyglau sydd eisoes wedi’u hanfon.

Mae ysgol hybu iechyd yn un sy’n cryfhau ei chapasiti yn gyson fel lleoliad iach ar gyfer byw, dysgu a gweithio (Sefydliad Iechyd y Byd). Mae’r ‘Ysgol Iach’ yn un sy’n cymryd cyfrifoldeb am gynnal a hybu iechyd pawb sy’n ‘dysgu, gweithio, chwarae a byw’ o’i mewn. Gwneir hyn drwy addysgu disgyblion yn ffurfiol am sut mae byw bywydau iach a thrwy alluogi disgyblion a staff i gymryd rheolaeth dros agweddau o amgylchedd yr ysgol sy’n dylanwadu ar eu hiechyd.

Mae’n mynd ati i hyrwyddo, amddiffyn ac ymgorffori iechyd a lles corfforol, meddyliol a

chymdeithasol ei chymuned trwy weithredu cadarnhaol.

Gellir cyflawni hyn trwy bolisi, cynllunio strategol a datblygiad staff ynghylch ei gwricwlwm, ethos, amgylchedd ffisegol a chysylltiadau cymunedol.

Ar gyfer ein he-fwletin sydd ar ddod, rydym yn gwahodd cyfraniadau gan brosiectau a mentrau sy’n canolbwyntio ar wella iechyd a lles plant a phobl ifanc o fewn amgylchedd yr ysgol ledled Cymru. Gall y rhain fod yn fentrau, polisïau neu’n rhaglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol.

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

Anfonwch eich erthyglau i publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 19 Mehefin 2025.

Contribute