



Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd 2019

Creu Gwent Iachach



Diolchiadau

Diolch i bawb sydd wedi cyfrannu at gynhyrchu'r adroddiad hwn. Yn benodol, hoffwn ddiolch i'r canlynol:

Tîm Golygyddol: Tracey Deacon, Dr Arif Mahmood, Sherril Lovell, Julia Osmond, Emma Palmer a Jackie Williams

Iechyd Cyhoeddus Cymru: Rhys Powell, Andrew Dring, Isabel Puscas

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan: Lucy Windsor

Tîm Iechyd Cyhoeddus Aneurin Bevan Gwent:



Adroddiad Blynyddol y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus 2019



Creu Gwent Iachach

Cynnwys

Rhagair	2
Yr Uchelgais	3
1 Yr Her	4
2 Mae'r uchelgais yn gyraeddadwy	7
3 Cartrefi, lleoedd a mannau iach	9
4 Cymunedau iach	14
5 Gwasanaethau hybu iechyd	20
Cyfeiriadau	32



Rhagair

Mae cyhoeddi 'Creu Gwent Iachach' yn ddechrau sgwrs am y ffordd rydym yn cyflawni'r uchelgais gyda'n gilydd o sicrhau bod pobl yn mhob cymuned ar draws Gwent yn byw mwy o'u bywydau mewn iechyd da.

Nid yw'r cyflawniadau lu ers dechrau'r GIG wedi newid y ffaith bod pobl mewn rhai cymunedau yng Ngwent yn byw 18 mlynedd yn hwy mewn iechyd da nag mewn cymunedau eraill. Y rheswm dros y bwch hwnnw o 18 mlynedd yw bod rhai pobl yn byw'r math o fywydau iach sy'n atal clefyd y galon, canser a chlefyd yr ysgyfaint tra bod eraill ddim.

Mae'r dylanwadau ar iechyd pobl yn gymhleth. Mae'r lleoedd lle'r ydym yn byw, yn gweithio, yn dysgu ac yn chwarae yn ddylanwad mawr ar ein cyfleoedd i fyw mewn iechyd da. Mae bod yn gysylltiedig â phobl eraill fel rhan o gymuned gref a chefnogol yn dda i'n hiechyd, ond gwyddom fod 1 o bob 5 o bobl yng Ngwent yn dweud eu bod yn teimlo'n unig. Mae pa mor hawdd yw hi i ni ddefnyddio cyfleusterau a gwasanaethau sy'n ein helpu i gadw'n iach yn bwysig hefyd.

Yn 'Creu Gwent Iachach', rwyf wedi nodi'r camau, o'u cymryd gyda'i gilydd fyddai'n gwireddu'r uchelgais o bobl yn byw mwy o'u bywydau mewn iechyd da ym mhob un o'n cymunedau. Mae llawer o enghreifftiau da yn digwydd ledled Gwent eisoes. Mae angen i ni adeiladu ar y rhain a chwarae ein rhan. Mae *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015* yn rhoi cyfle i ddatblygu dull gweithredu tymor hir, integredig a chydweithredol newydd i atal afiechyd a hyrwyddo llesiant.

Drwy ein sgwrs, rwy'n gobeithio y byddwn yn datblygu uchelgais ac ymrwymiad a rennir pe byddwn oll yn gwneud un peth, gyda'n gilydd gallwn Creu Gwent Iachach.

Dewch i gymryd rhan yn y sgwrs drwy ddod i un o'r digwyddiadau 'Creu Gwent Iachach' neu drwy ein harolwg ar-lein.



Dr Sarah Aitken,

Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd a Phartneriaethau Strategol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Yr Uchelgais

Yn 2030 mae'r mannau lle'r ydym yn byw, yn gweithio, yn dysgu ac yn chwarae yn ei gwneud yn haws i bobl yn ein cymunedau fyw bywydau iach a chyflawn.

Mae pob un o'n plant a'n pobl ifanc yn byw mewn amgylcheddau di-fwg ac yn ystyried mai peidio ag ysmegu yw'r norm. Mae mwy o'n plant a'n pobl ifanc yn byw mewn amgylchedd sy'n cefnogi bod yn bwysau iach. Mae gennym gymunedau bywiog a chysylltiedig gyda phobl yn ffafrio cerdded a beicio ar gyfer teithiau lleol. Mae teuluoedd a phlant yn weithgar yn ein mannau agored a rennir ac yn gwneud y gorau o'n hamgylchedd naturiol, toreithiog.

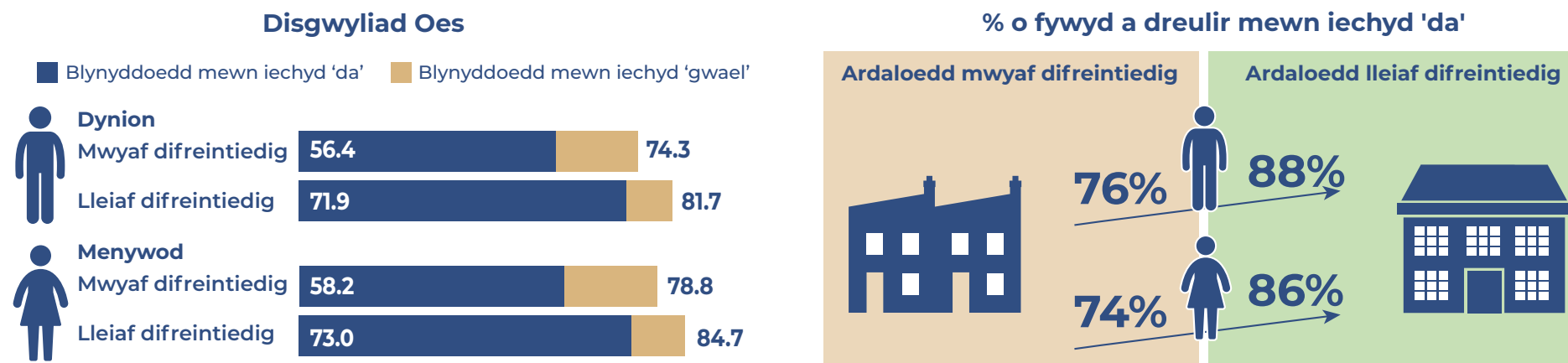
Rydym yn byw, yn dysgu ac yn gweithio mewn cymunedau cryf a chydnerth sy'n cefnogi ei gilydd - a hynny'n rhai real a rhithwir. Rydym yn cymryd camau pendant i wella llesiant meddyliol am ein bod yn deall nad oes unrhyw iechyd heb iechyd meddwl da.

Mae pob partner yn canolbwyntio ei ymdrechion ar y cyd ar y prif bethau sy'n creu mwy o degwch, ac rydym yn dechrau gweld mwy o degwch o ran penderfynyddion iechyd. Mae **Creu Gwent Iachach** wrth wraidd yr hyn y mae pob un ohonom yn ei wneud.

1 Yr her

Mae pobl mewn rhai cymunedau yng Ngwent yn byw mwy o'u bywyd mewn iechyd da ac yn byw'n hirach nag mewn cymunedau eraill yng Ngwent (ffigur 1.1).¹

Ffigur 1.1 Disgwyliad oes a disgwyliad oes iach adeg geni yn ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig Gwent: 2010-14



Ffynhonnell: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2016¹

Mae cyfran fawr o anabledd oherwydd clefydau a marwolaethau cynamserol yn y boblogaeth o ganlyniad i:



clefyd cardiofasgwlaidd, sy'n cynnwys trawiadau ar y galon a strôc



anhwylderau cyhyrysgerbydol, sef anhwylderau'r cyhyrau, y cymalau neu'r esgyrn



clefyd anadlol, fel asthma



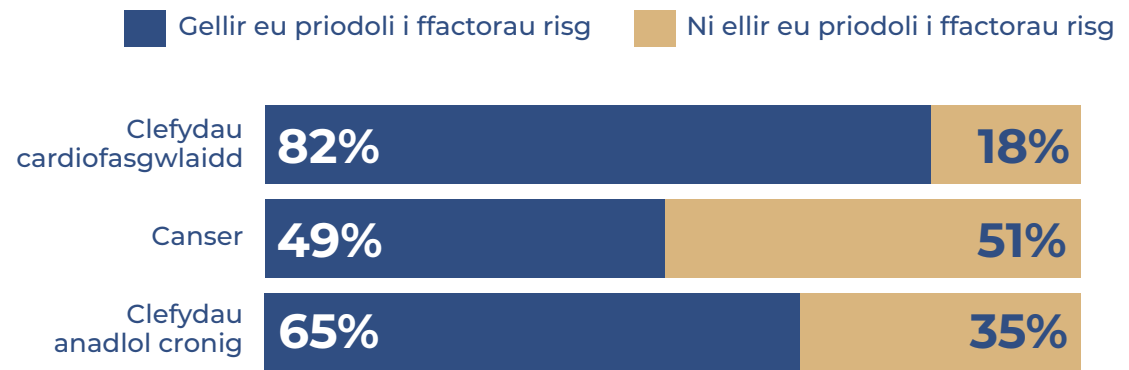
canserau



salwch meddwl

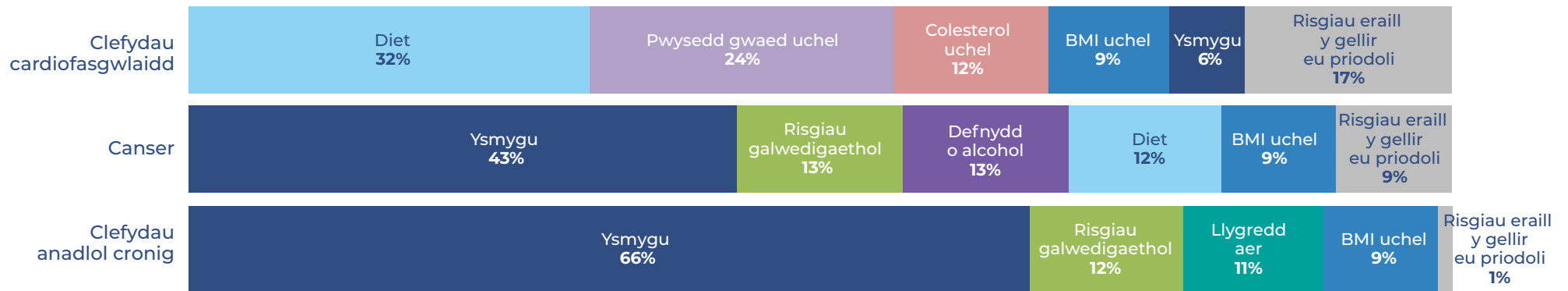
Gellir priodoli'r broses o ddatblygu canran fawr o'r clefydau hyn i ffactorau risg y gellir eu hosgoi (ffigur 1.2) gan gynnwys ysmegu, deietau nad ydynt yn iach ac anweithgarwch corfforol (ffigur 1.3). Mae'r gwahaniaeth mewn ffactorau risg ataliadwy ledled Gwent (ffigur 1.4) yn egluro'r rhan fwyaf o'r gwahaniaeth yn nifer y blynyddoedd ar gyfartaledd y mae pobl yn byw mewn iechyd da a pha mor hir y maent yn byw. Mae gan bobl sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig yng Ngwent nifer fwy o ymddygiadau nad ydynt yn iach.

Ffigur 1.2 Canran 3 salwch mawr y gellir ei gysylltu â ffactorau risg



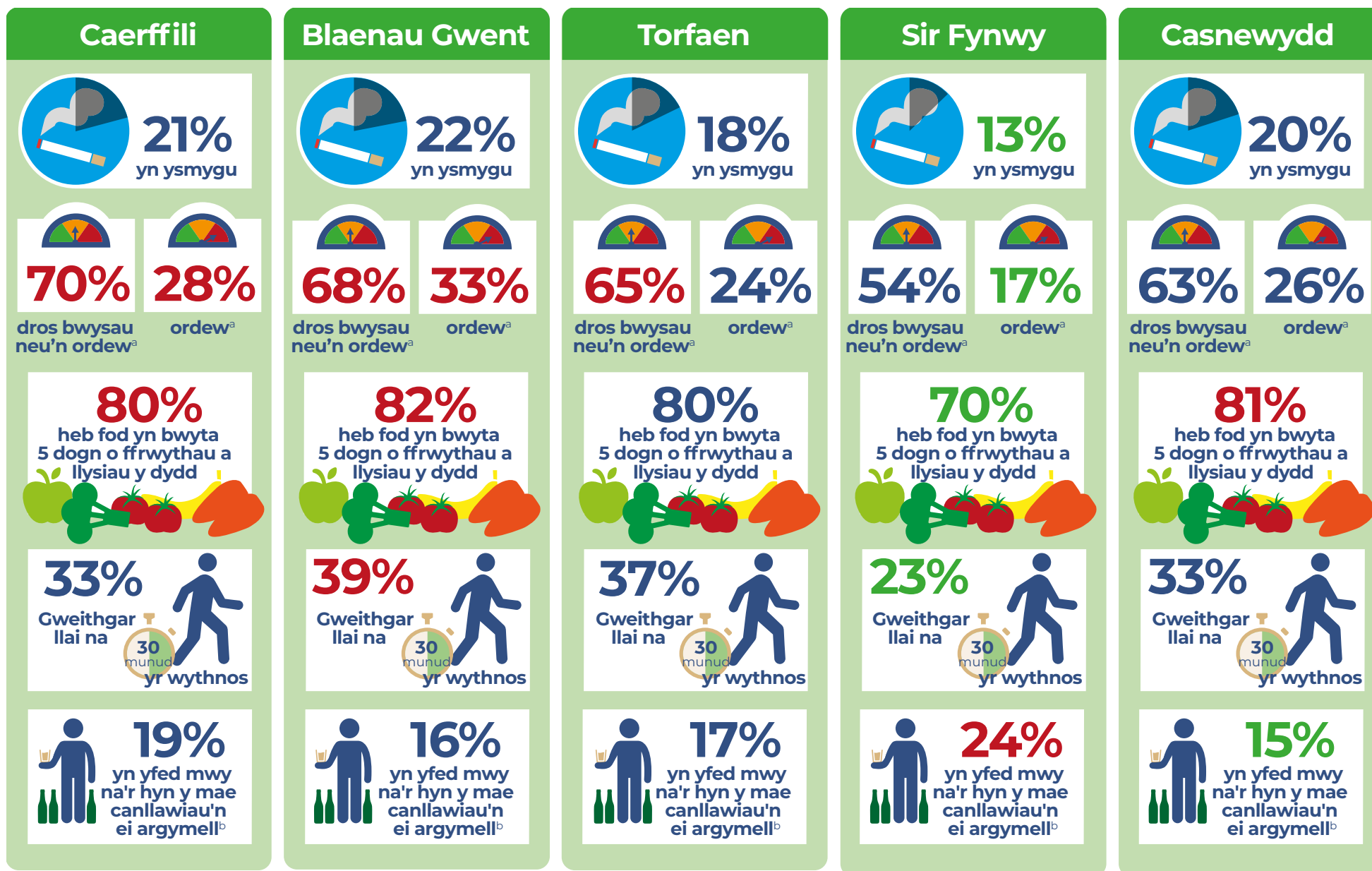
Ffynhonnell: Addaswyd o Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio Global Health Data Exchange (IHME)²

Ffigur 1.3 Canran cyfraniad ffactorau risg i 3 salwch mawr



Ffynhonnell: Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio Global Health Data Exchange (IHME)²

Ffigur 1.4 Ymddygiadau allweddol a adroddwyd ar gyfartaledd gan oedolion ar draws Gwent³



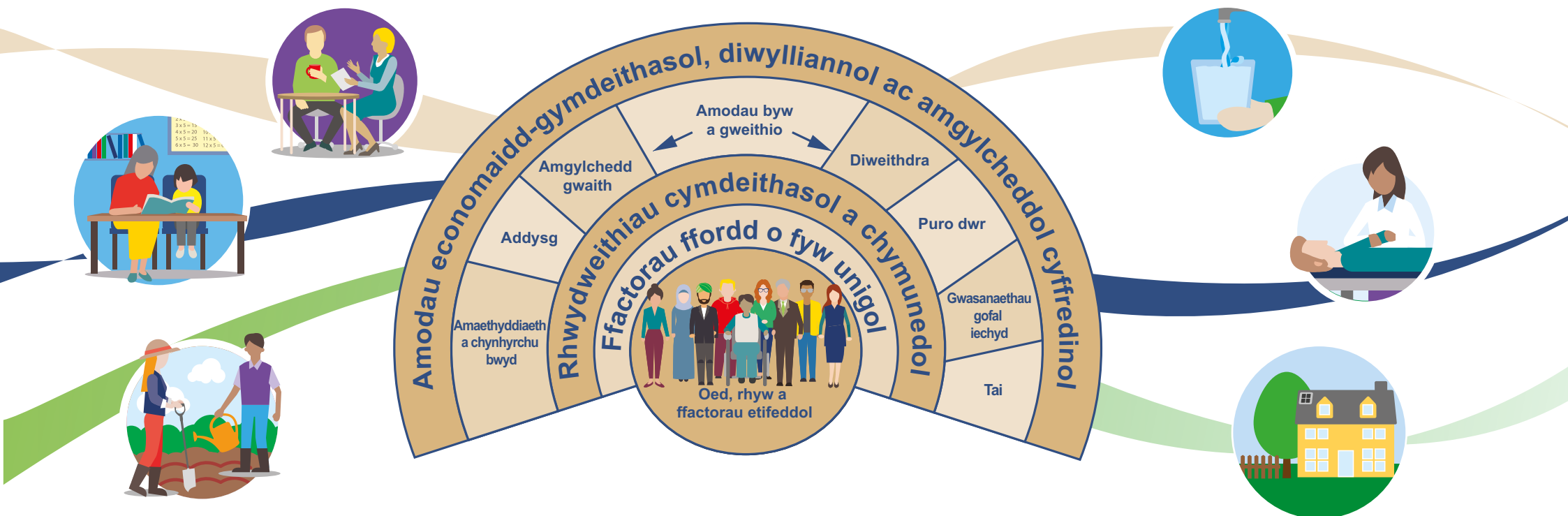
Ffynhonnell: Cynhyrchwyd gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru yn defnyddio Arolwg Cenedlaethol Cymru (LIC)
 a Dros bwysau = Mynegai Mâs y Corff o 25 i lai na 30; gordew = Mynegai Mâs y Corff o 30 a throsodd
 b Yfed mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos
 Nodwch fod y tabl hwn yn defnyddio data Arolwg Cenedlaethol Cymru, nid Arolwg Iechyd Cymru.
 Mae'r ACC yn defnyddio rhai diffiniadau gwahanol a main sampl llai. Ni ellir eu cymharu.

Mae'r ffigurau mewn gwyrdd yn sylweddol well na Chymru
Mae'r ffigurau mewn coch yn sylweddol waeth na Chymru

2 Mae'r uchelgais yn gyraeddadwy

Mae llawer o ddylanwadau pellgyrhaeddol ar iechyd a llesiant y boblogaeth¹ (ffigur 2.1). Yn ogystal â mynediad i wasanaethau iechyd a'u hansawdd, mae dylanwadau yr un mor bwysig, os nad yn bwysicach, ar iechyd a llesiant.² Mae ein rhwydweithiau cymdeithasol a chymunedol, a'r amgylcheddau ffisegol, cymdeithasol ac economaidd o'n cwmpas, yn effeithio'n uniongyrchol ac yn anuniongyrchol ar ein ffactorau risg 'ffordd o fyw' unigol.²

Ffigur 2.1 Penderfyniadau Iechyd a Llesiant



Nododd adroddiad Marmot 6 egwyddor arweiniol ar gyfer sicrhau iechyd mwy cyfartal:³

1. rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd i bob plentyn
2. galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i wneud y mwyaf o'u galluoedd a chael rheolaeth dros eu bywydau
3. creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb
4. sicrhau safon byw iach i bawb
5. creu a datblygu lleoedd a chymunedau cynaliadwy
6. cryfhau rôl ac effaith atal salwch.

Mae'r 'Egwyddorion Marmot' hyn wedi llywio'r dull o ran **Creu Gwent iachach** a nodir yn yr adroddiad hwn o dan dair thema, sef:

- cartrefi, lleoedd a mannau iach,
- cymunedau iach a
- gwasanaethau hybu iechyd.

Mae *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015* (ffigur 2.2) yn darparu cyfle i ddatblygu dull hirdymor, integredig a chydweithredol newydd o ran atal salwch a hyrwyddo llesiant. Mae angen rhai camau gweithredu ar lefel genedlaethol, gan gynnwys deddfwriaeth, ond mae llawer o weithgareddau o fewn ein rheolaeth ar lefel leol.

Ffigur 2.2 Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 7 Nod Llesiant a 5 Ffordd o Weithio



Ffynhonnell: Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus addaswyd gan Lywodraeth Cymru (2015)

Mae llawer o bethau da yn digwydd yng Ngwent eisoes, fel y dangosir gan yr astudiaethau achos yn yr adroddiad hwn. Er mwyn cyflawni'r uchelgais o **Creu Gwent iachach** mae angen i ni adeiladu ar yr hyn sydd eisoes yn digwydd fel bod y pethau sy'n helpu pobl i fyw bywydau iachach yn digwydd yn systematig ym mhobman.

3 Cartrefi, lleoedd a mannau iach

Yr uchelgais:

Yn 2030 mae'r lleoedd lle'r ydym yn byw, yn gweithio, yn dysgu ac yn chwarae yn ei gwneud yn haws i bobl yn ein cymunedau fyw bywydau iach a chyflawn.

Mae pob un o'n plant a'n pobl ifanc yn byw mewn amgylcheddau di-fwg ac yn ystyried mai peidio ag ysmygu yw'r norm.

Mae mwy o'n plant a'n pobl ifanc yn byw mewn amgylchedd sy'n cefnogi bod yn bwysau iach. Mae gennym gymunedau bywiog a chysylltiedig gyda phobl yn ffafrio cerdded a beicio ar gyfer teithiau lleol. Mae teuluoedd a phlant yn weithgar yn ein mannau agored a rennir ac yn gwneud y gorau o'n hamgylchedd naturiol, toreithiog.

Gall lleoedd, mannau ac adeiladau greu cyfleoedd i bobl fod yn fwy gweithgar yn gorfforol, i deimlo'n saff ac yn ddiogel, i ddefnyddio cyfleusterau a gwasanaethau, i gymdeithasu ac i chwarae (ffigur 3.1).¹

'Creu a datblygu lleoedd a chymunedau cynaliadwy' a 'sicrhau safon byw iach i bawb' yw dwy o Egwyddorion Marmot.

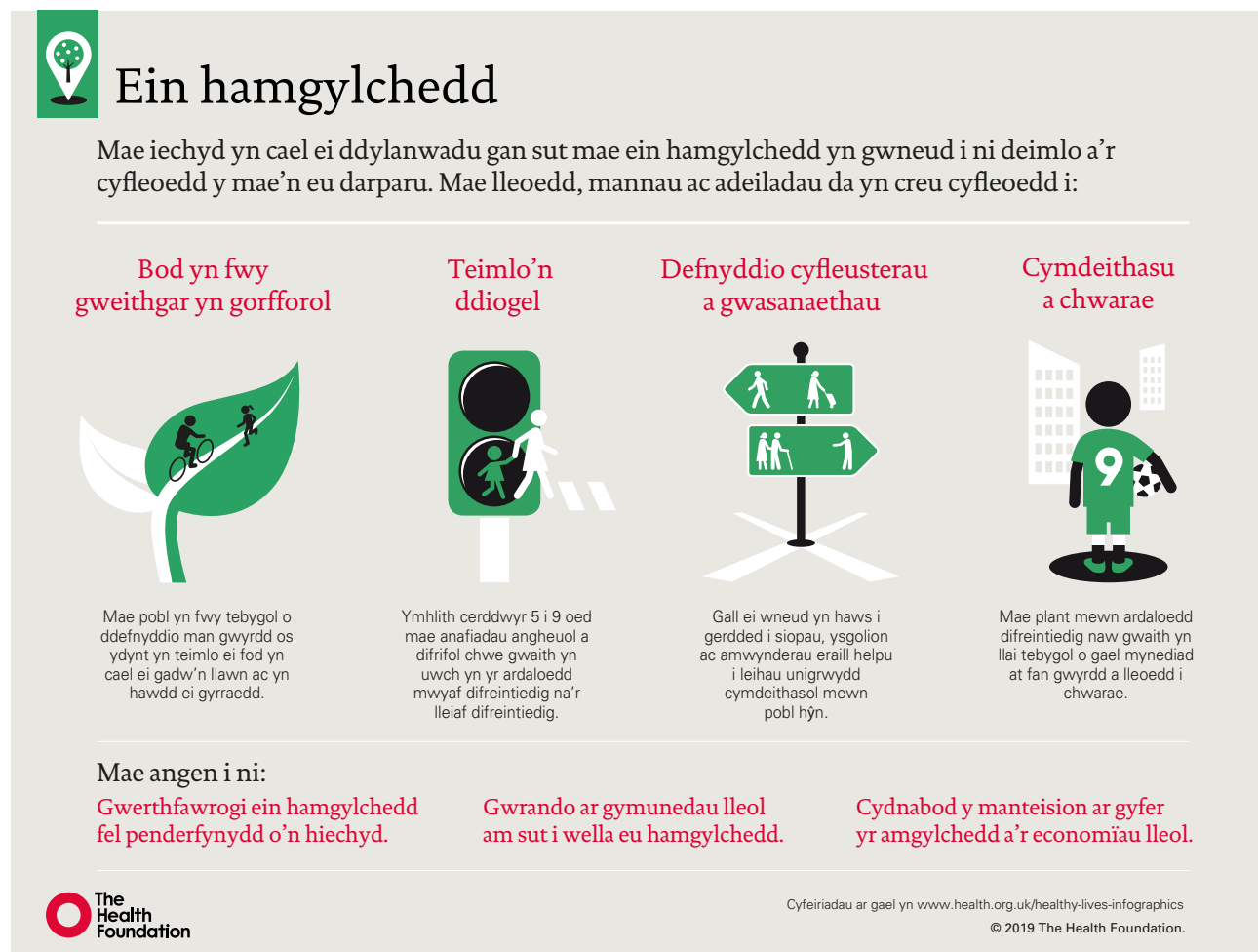
Mae system drafnidiaeth iach a chynaliadwy ynghyd â strydoedd sydd wedi'u cynllunio'n dda, mannau cyhoeddus a gwyrdd oll yn elfennau hanfodol (ffigur 3.2). Dylai system drafnidiaeth iach geisio lleihau llygredd aer, sŵn a golau a lleihau allyriadau nwyon tŷ gwydr.²

Neges Allweddol

Mae byw mewn cymdogaeth sy'n galluogi pobl i gerdded, beicio a defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn ei gwneud hi'n llawer haws i gyflawni'r 150 munud o weithgarwch corfforol wythnosol a argymhellir ar gyfer oedolion er mwyn cynnal eu hiechyd yn dda.³



Ffigur 3.1



Mae llygredd aer yn cael effaith niweidiol uniongyrchol ar iechyd cardiofasgwlaidd ac anadlol pobl. Gellir effeithio'n anghymesur ar unigolion a chymunedau nad yw eu hiechyd yn dda, gan eu bod yn agored i lygredd yn yr aer.

Nid yw Rheoliadau Monitro Ansawdd Aer Lleol presennol y DU yn ystyried gwahaniaethau mewn iechyd gwahanol gymunedau. Byddai dull newydd o gyfuno asesiadau risg o ran iechyd a llygredd aer yn annog ystyriaeth o effaith llygredd aer mewn cyd-destun iechyd poblogaeth ar draws Gwent.⁴

Mae *Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017* yn golygu y bydd ysmygu mewn meysydd chwarae cyhoeddus ac ar dir ysgolion ac ysbytai'r GIG yn dod yn anghyfreithlon. Bydd gorfodi'r ddeddfwriaeth hon yn gwneud yr amgylcheddau hyn yn ddi-fwg. Bydd hyn yn gam sylweddol tuag at yr uchelgais bod mwy o'n plant a'n pobl ifanc yn byw mewn amgylchedd di-fwg ac yn ystyried mai peidio ag ysmygu yw'r norm.

Ffigur 3.2



Trafnidiaeth

“Nid yw trafndiaeth yn nod ynddi'i hun ond yn hytrach yn ffordd i alluogi pobl i gyrchu'r hyn sydd ei angen arnynt: swyddi, marchnadoedd a nwyddau, rhyngweithio cymdeithasol, addysg, ac ystod lawn o wasanaethau eraill sy'n cyfrannu at fywydau iach a chyflawn.”

UN
2016

Mae system drafnidiaeth iach a chynaliadwy:

Yn cefnogi strydoedd a mannau diogel sy'n addas i'r gymuned



'Mae gan strydoedd a mannau cyhoeddus a ddyluniwyd yn dda y pŵer i wneud yr amgylchedd yn un diogel drwy leihau cyflymder a defnydd cerbydau'

Yn hygyrch ac yn effeithlon i bawb



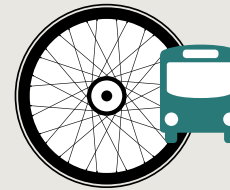
Lleihawyd cyllid ar gyfer gwasanaethau bysiau â chymorth 25% rhwng 2010 a 2016. Mae hyn yn effeithio ar bobl ar incwm is, sy'n gwneud hyd at ddwywaith yn fwy o deithiau ar fysiau na'r rhai ar incwm uwch

Lleihau'r effeithiau niweidiol ar yr amgylchedd



Ein system drafnidiaeth bresennol yw un o'r ffynonellau mwyaf o lygredd aer yn y DU. Llygredd aer a swm o drafnidiaeth yw'r ffactorau risg amgylcheddol mwyaf yng Ngorllewin Ewrop.

Yn galluogi cerdded, beicio a defnydd trafndiaeth gyhoeddus



Er bod y cysyniad bod ffyrdd yn rhy beryglus i feicwyr yn gostwng, mae 595 o bob yn cytuno o hyd ei bod hi'n 'rhy beryglus i feicio ar y ffyrdd'



Cyfeiriadau ar gael yn www.health.org.uk/healthy-lives-infographics
© 2019 The Health Foundation.

Mae *Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017* hefyd wedi cyflwyno gofyniad cyfreithiol newydd i gynnal asesiadau o'r effaith ar iechyd ar holl bolisiau a chynlluniau'r sector cyhoeddus, gan gynnwys Cynlluniau Datblygu Lleol, a fydd yn helpu i sicrhau lleoedd, mannau ac adeiladau iachach ledled Gwent drwy hwyluso:³

- Seilwaith cynhwysol sy'n rhoi blaenoriaeth i gerdded a beicio ac yn gwella diogelwch ar y ffyrdd
- Seilwaith gwyrdd hygyrch a gaiff ei gynnal yn dda, mannau gwyrdd agored a mannau glas
- Amgylcheddau lleol ar gyfer tyfu a manwerthu bwyd sy'n gwella mynediad at ddewisiadau bwyd iach
- Gwasanaethau cymunedol, iechyd a gofal cymdeithasol a ddarperir o gyfleusterau lleol
- Lefelau isel o lygredd aer
- Dyluniad adeiladau sy'n hybu iechyd a llesiant.

Mae dyluniad adeiladau yn cynnwys cartrefi iach sy'n ddiogel, yn gynnes ac yn addas ar gyfer anghenion unigolion. Mae pobl sy'n byw mewn cartrefi sy'n oer, yn llaith ac yn anniogel yn wynebu mwy o risg o ganser, clefydau cardiofasgwlaidd ac anadlol, arthritis, llesiant meddyliol gwael, cwympiadau ac anafiadau (ffigur 3.3).⁵

Mae gwelliannau o ran cynhesrwydd ac effeithlonrwydd ynni cartrefi yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd pobl sydd ag incwm isel, yn enwedig pan fyddant wedi'u targedu at bobl hŷn neu'r rhai â chyflyrau iechyd (ffigur 3.4). Mae addasiadau a diwygiadau i gartrefi yn atal cwympiadau ac anafiadau, yn galluogi gweithgareddau bob dydd ac yn gwella llesiant meddyliol. Mae arian sy'n cael ei wario ar atal a symud pobl allan o ddigartrefedd yn arwain at adenillion ar fuddsoddiad ar draws y sector cyhoeddus. Byddai'r cyfle mwyaf i bawb gael elw ar fuddsoddiad mewn cartrefi iach i bawb, o dargedu grwpiau agored i niwed, sydd fwyaf mewn angen drwy integreiddio a chydweithio agosach ar draws y sector cyhoeddus cyfan.⁵

Ffigur 3.3

Mae pobl sy'n byw mewn cartrefi sy'n oer, yn llaith ac yn anniogel mewn mwy o berygl o:

> iechyd a llesiant corfforol a meddyliol gwael



> canserau, salwch cylchredol, cardiofasgwlaidd ac anadlu



> cwympo'n fwy ac anafiadau difrifol

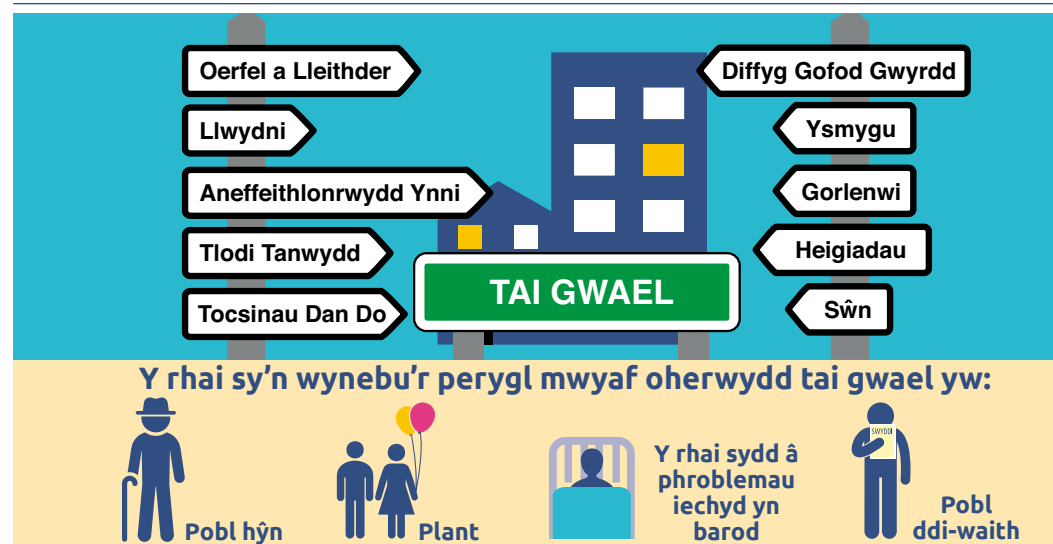


> cyflyrau arthritis a rhiwmatic



Ffynhonnell: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru ⁵

Ffigur 3.4



Ffynhonnell: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru ⁵

Astudiaeth achos: Rhwydwaith Gwyrdd a Diogel Casnewydd

Fel rhan o waith Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Casnewydd, mae Rhwydwaith Gwyrdd a Diogel Casnewydd yn enghraifft o'r ffordd y mae sefydliadau yn cydweithio i sicrhau bod Casnewydd yn lle gwyrddach, iachach a mwy diogel lle mae gan bob cymuned fynediad rhwydd at fannau gwyrdd o ansawdd ar gyfer iechyd, chwarae a hamdden.

Mae ffilm sy'n dangos y gwaith ar gael:
<http://www.newport.gov.uk/oneNewport/Well-being-Plan/Green-and-safe-spaces.aspx>

Astudiaeth achos: Astudiaeth APPROPRIATE a Maint Cywir

Mae astudiaeth wedi nodi'r atebion tai a fyddai'n helpu pobl hŷn yng Ngwent i fyw'n hapus, yn iach, yn ddiogel ac yn annibynnol yn ddiweddarach yn eu bywydau. Cynhaliwyd yr astudiaeth ar ran Partneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Thai Gwent, ac roedd yn cynnwys y cyhoedd a darparwyr gwasanaethau wrth nodi'r problemau tai y mae pobl hŷn yn eu hwynebu a'r atebion posibl. Mae gwaith ar y gweill yn awr i weithredu'r argymhellion o'r astudiaeth mewn ffordd gydweithredol integredig, ar draws Gwent.



4 Cymunedau iach

Yr uchelgais:

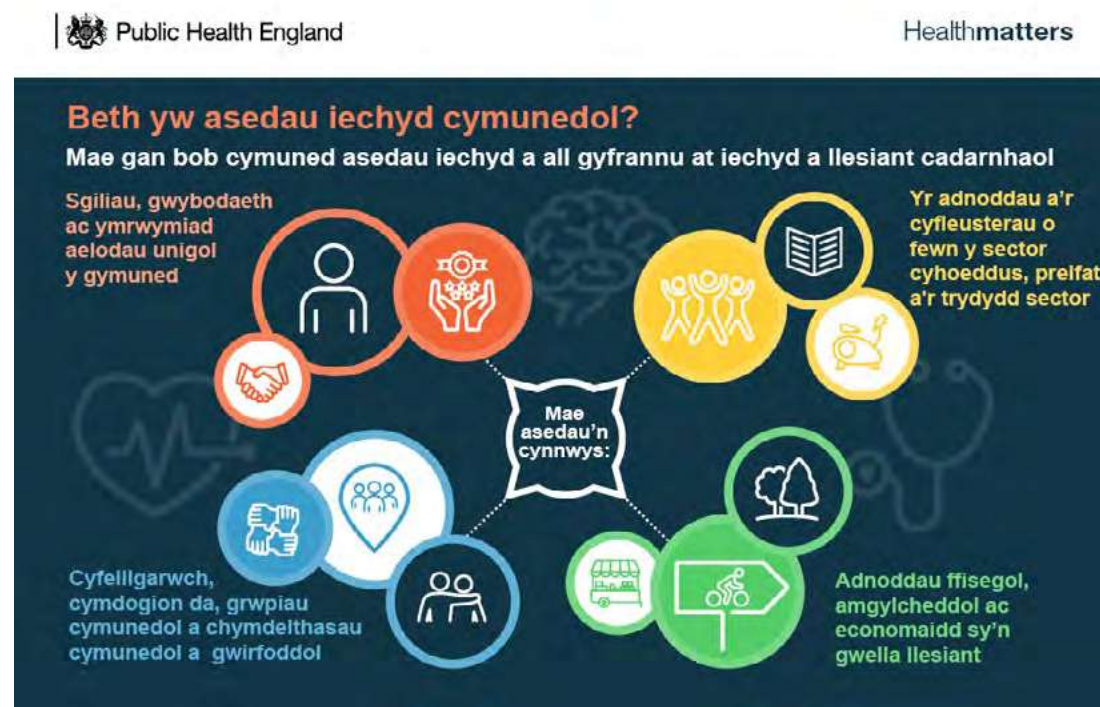
Rydym yn byw, yn dysgu ac yn gweithio mewn cymunedau cryf a chydnerth sy'n cefnogi ei gilydd -a hynny'n rhai real a rhithwir. Rydym yn cymryd camau pendant i wella llesiant meddyliol am ein bod yn deall nad oes unrhyw iechyd heb iechyd meddwl da.

Mae 'cymuned' yn disgrifio'r perthnasoedd, y cysylltiadau, yr hunaniaethau a'r diddordebau sy'n dod â phobl at ei gilydd.¹ Mae cymryd rhan mewn bywyd cymunedol, cael cysylltiadau cymdeithasol a llais mewn penderfyniadau lleol i gyd yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant unigolyn. Mae 'creu a datblygu lleoedd a chymunedau cynaliadwy' yn un o Egwyddorion Marmot. Mae gan bob cymuned asedau iechyd (ffigur 4.1) a all gyfrannu'n gadarnhaol at iechyd a llesiant ei haelodau (ffigur 4.2).

Neges Allweddol

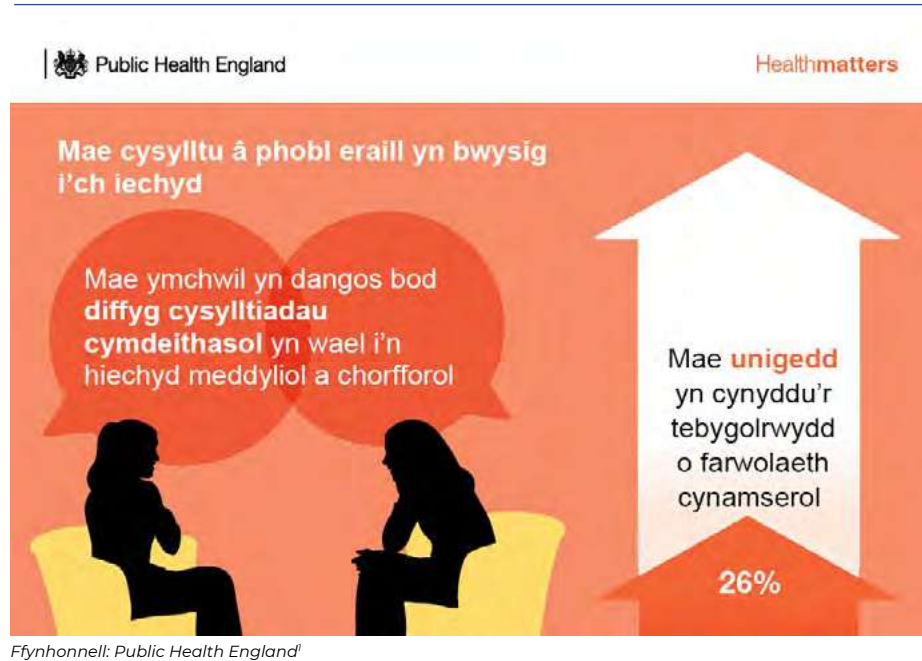
Mae'r ffaith bod 1 o bob 5 o bobl yng Ngwent yn adrodd eu bod yn teimlo'n unig yn awgrymu nad yw llawer o bobl yn elwa o'r asedau iechyd yn eu cymuned.

Ffigur 4.1



Ffynhonnell: Public Health England, 2018¹

Ffigur 4.2



Mae cysylltu â phobl o'n cwmpas yn un o'r *Pum Ffordd at Les*, yr hyn sy'n cyfateb o ran llesiant i 'bum darn o ffrwythau a llysiau'r dydd.' Mae'r rhain yn bum peth syml y gellir eu gwneud mewn bywyd bob dydd i wella a chefnogi lles meddyliol:



Cysylltu – treulio amser gyda'r bobl o'ch cwmpas



Bod yn fywiog – treulio amser yn bod yn gorfforol weithgar drwy ddewis rhywbeth yr ydych yn ei fwynhau ac sy'n gweddu i'ch lefel o symudedd a ffitrwydd



Bod yn sylwgar – bod yn ymwybodol o'r byd o'ch cwmpas, a byw yn y foment h.y. 'ymwybyddiaeth ofalgar'



Dal ati i ddysgu – dysgu sgiliau newydd/aiddarganfod hen sgiliau i roi ymdeimlad o gyflawniad i chi a hyder newydd



Rhoi i eraill – o weithred fach fel gwên/diolch/gair caredig i roi eich amser trwy wirfoddoli

I gael rhagor o wybodaeth:
www.publichealthwales.org/gwentfiveways

Rhwydwaith Pum Ffordd at Les Gwent

 Gwent Five Ways to Wellbeing Network

Astudiaeth achos: Ffrind i mi



Mae *Ffrind i mi* yn fenter sy'n cael ei rhedeg gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan i geisio helpu unrhyw un sy'n teimlo'n unig neu'n ynysig i ailgysylltu â'u cymuned. Mae cyfeillion gwirfoddol yn aelodau o'r cyhoedd sy'n treulio awr yr wythnos yn cefnogi rhywun sy'n teimlo'n unig drwy ymweld am baned a sgwrs, gwneud galwad ffôn ac ati.

I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.ffrindimi.co.uk/>



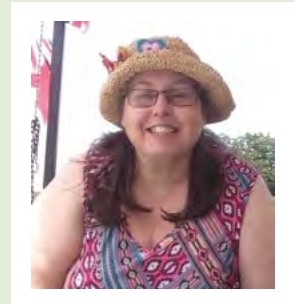
Astudiaeth Achos: Hyrwyddwyr Sgrinio

Mae rhaglen hyfforddi Hyrwyddwyr Sgrinio yn cael ei chyflwyno ledled Gwent. Mae unigolion wedi gwirfoddoli i fod yn Hyrwyddwyr Sgrinio ac i rannu eu dysgu gyda ffrindiau, teulu, cydweithwyr a'r gymuned leol.

Cyflwynodd un Hyrwyddwr Sgrinio, Sian Northey o Rwydwaith Rhieni Caerffili, gyflwyniad mewn Digwyddiad i Fenywod ym Mharc Lansbury yng Nghaerffili a chynhaliodd gwis ar sgrinio serfigol i godi ymwybyddiaeth o raglen Sgrinio Serfigol Cymru.

Dywedodd Sian “*ar ôl rhoi'r atebion i'r cwis, roedd rhai pobl yn synnu ynglŷn â'r hyn nad oedden nhw'n ei wybod am y rhaglen, oedd yn rhoi'r cyfle i mi gyflwyno rhai negeseuon clir, a thawelu meddyliau pobl.*”

Ar ôl y digwyddiad hwn, dywedodd un o'r cyfranogwyr wrth Sian ei bod yn llai nerfus ac yn fwy tebygol o fynychu ei phrofion serfigol, ac roedd rhywun arall a oedd wedi methu ei phrawf wedi penderfynu ei ail-drefnu.



Mae Rhaglen Rhwydwaith Llesiant Integredig Gwent wedi'i sefydlu i adeiladu'n systematig ar y cryfderau a'r asedau iechyd unigryw sy'n bodoli ym mhob cymuned ledled Gwent. Bydd y rhaglen yn cysylltu pobl sy'n byw, yn gweithio ac yn gwirfoddoli yn yr un lle, gan adeiladu ar gryfderau'r gymuned er mwyn galluogi pobl i gael mwy o reolaeth dros eu hiechyd a'u llesiant eu hunain (ffigur 4.3), sy'n un o Egwyddorion Marmot.

Ffigur 4.3 Rhwydweithiau Llesiant Integredig yng Ngwent

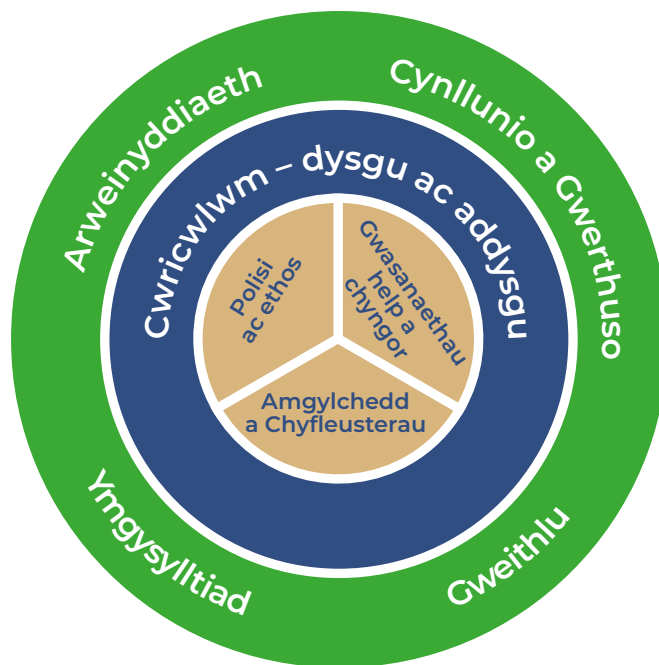


Ysgolion a cholegau

Mae ysgolion a cholegau'n dylanwadu'n aruthrol ar iechyd a llesiant y plant a'r bobl ifanc y maent yn eu haddysgu. Mae eu hamgylchedd a'u hethos cyn bwysiced â'u cwricwlwm a'u polisiâu wrth hybu iechyd a llesiant plant a phobl ifanc. Mae angen agwedd ysgol neu goleg cyfan tuag at iechyd a llesiant. Mae hyn yn ei gwneud yn ofynnol i fyfyrwyr, rhieni, staff a llywodraethwyr gydweithio fel cymuned addysgol ar draws y cwricwlwm a addysgir a'r ystod eang o weithgareddau eraill y mae ysgolion a cholegau yn cymryd rhan ynddynt (ffigur 4.4).

Mae hanner y problemau iechyd meddwl yn dechrau erbyn 14 oed,² sy'n ei gwneud hi'n arbennig o bwysig cael dull ysgol neu goleg cyfan o hybu llesiant meddyliol ac emosiynol cadarnhaol, gan feithrin cydnherthedd a chanfod problemau'n gynnar (ffigur 4.5).³

Ffigur 4.4: Dull ysgol gyfan



Mae Rhwydwaith Cymru y Cynllun Ysgolion Iach yn hyrwyddo agwedd ysgol gyfan tuag at lesiant. Mae dros 35 o ysgolion yng Ngwent eisoes wedi cyflawni'r Dyfarniad Ansawdd Cenedlaethol, y safon uchaf ar gyfer Ysgolion Iach. Byddai adeiladu ar y rhaglen bresennol ar draws Gwent i gynorthwyo pob ysgol i gyflawni'r Dyfarniad Ansawdd Cenedlaethol yn cyfrannu'n sylweddol at hybu iechyd a llesiant plant a phobl ifanc yng Ngwent.

Ffigur 4.5 Hybu agwedd ysgol a choleg cyfan at iechyd a llesiant emosiynol



Ffynhonnell: Public Health England, 2015³

Astudiaeth Achos: 'Soffa i 5K' Cymuned Ddysgu Ebwy Fawr



Mae Cymuned Ddysgu Ebwy Fawr wedi defnyddio'r rhaglen 'Soffa i 5K' i ysbrydoli disgyblion ac athrawon i ddod yn egniol, gwella eu ffitrwydd a magu hyder. Daeth dros 100 o bobl i'r sesiwn gyntaf, gyda llawer yn parhau'n ymrwymedig i'r rhaglen 9 wythnos, gan arwain at fwy na 50 yn cwblhau'r Ras Parc 5K poblogaidd a redir ym Mharc Bryn Bach yn Nhredeggar.

"Alla i ddim hyd yn oed dechrau disgrifio pa mor hynod o falch oeddwn i o'r merched yn cwblhau'r ras – ac fe wnaethon nhw hynny gyda gwên enfawr ar eu hwynebau! Roeddwn yn eithaf emosiynol yn eu gwyllo'n croesi'r llinell derfyn; roedden nhw wedi gwthio eu hunain i'r eithaf ac wedi cyflawni'r hyn a oedd, yn eu barn hwy, bron yn amhosibl 9 wythnos yn ôl. Mae eu hyder nid yn unig o ran eu rhedeg, ond yn eu bywyd bob dydd, wedi cynyddu ar ei ganfed o ganlyniad i'r rhaglen sofffa i 5K, ac rwyf wrth fy modd fy mod wedi bod yn rhan o'u taith."
Victoria Morris, Hyfforddwr Us Girls

Gweithleoedd

Yn ogystal â darparu incwm, gall bod mewn gwaith hyrwyddo llesiant drwy roi ymdeimlad o bwrpas i ni a bod yn rhan o gymuned. Mae 'creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb' a 'sicrhau safon byw iach i bawb' yn ddwy o Egwyddorion Marmot. Mae manteision eang i gael gweithlu iach (ffigur 4.6).

Mae ansawdd y gwaith a'r amgylchedd gwaith yn hollbwysig. Yn ogystal â bod yn ddiogel, mae angen i weithleoedd hyrwyddo llesiant corfforol a meddyliol, a chefnogi pobl â chyflyrau iechyd i fod mewn gwaith drwy arferion cyflogaeth da.

Ffigur 4.6



Ffynhonnell: Public Health England, 2018⁴

Astudiaeth achos: Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn cydnabod bod profiad y staff yn llywio profiad y claf, a bod angen i'r staff deimlo'n iach ac yn dda fel y gallant roi eu hegri a'u sylw i ofalu am eraill pan fyddant yn y gwaith.

"Mae'r Bwrdd Iechyd yn cydnabod bod angen i'n pobl wych deimlo'n wych er mwyn parhau i ddarparu gwasanaethau gwych"

Seilir Fframwaith Profiad Cyflogaion newydd y Bwrdd Iechyd ar 6 'philer', wedi'i lywio gan dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio i hyrwyddo llesiant cyflogaion.



5 Gwasanaethau hybu iechyd

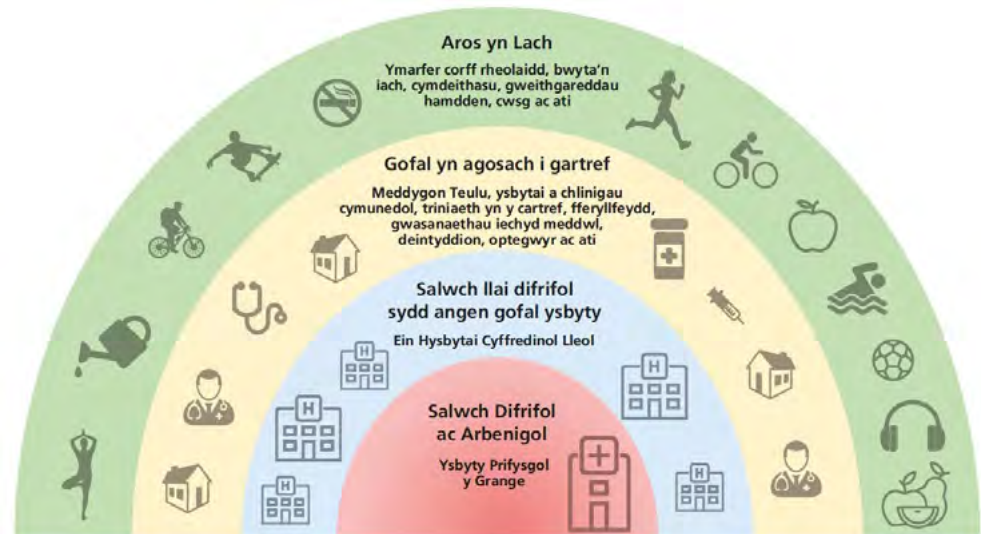
Yr uchelgais:

Mae pob partner yn canolbwyntio ei ymdrechion ar y cyd ar y prif bethau sy'n creu mwy o degwch, ac rydym yn dechrau gweld mwy o degwch o ran penderfynyddion iechyd. Mae **Creu Gwent Iachach** wrth wraidd yr hyn y mae pob un ohonom yn ei wneud.

Er mwyn cyflawni'r uchelgais i **Creu Gwent Iachach**, bydd angen ailgyfeirio gwasanaethau tuag at atal, gan gefnogi llesiant pobl drwy atal problemau rhag codi yn y lle cyntaf, nid dim ond ymateb i broblemau pan fyddant yn digwydd. Mae 'Atgyfnerthu rôl ac effaith atal salwch' yn Egwyddor Marmot. I greu mwy o degwch o ran iechyd ledled Gwent, bydd yn rhaid darparu gwasanaethau'n systematig ac ar raddfa'r boblogaeth, a bod yn gymesur ag anghenion y gymuned.

Mae'r uchelgais i **Creu Gwent Iachach** yn gyson â gweledigaeth Cymru Iachach¹, sef 'y dylai pawb yng Nghymru gael bywydau hirach, iachach a hapusach' gyda chymorth 'system llesiant' deg. Mae'n gyson â Rhaglen Dyfodol Clinigol Gwent hefyd (ffigur 5.1), sy'n symud gofal yn agosach at y cartref ac yn gwella'r cymorth sydd ar gael i bobl aros yn iach.

Ffigur 5.1 Model Dyfodol Clinigol Gwent



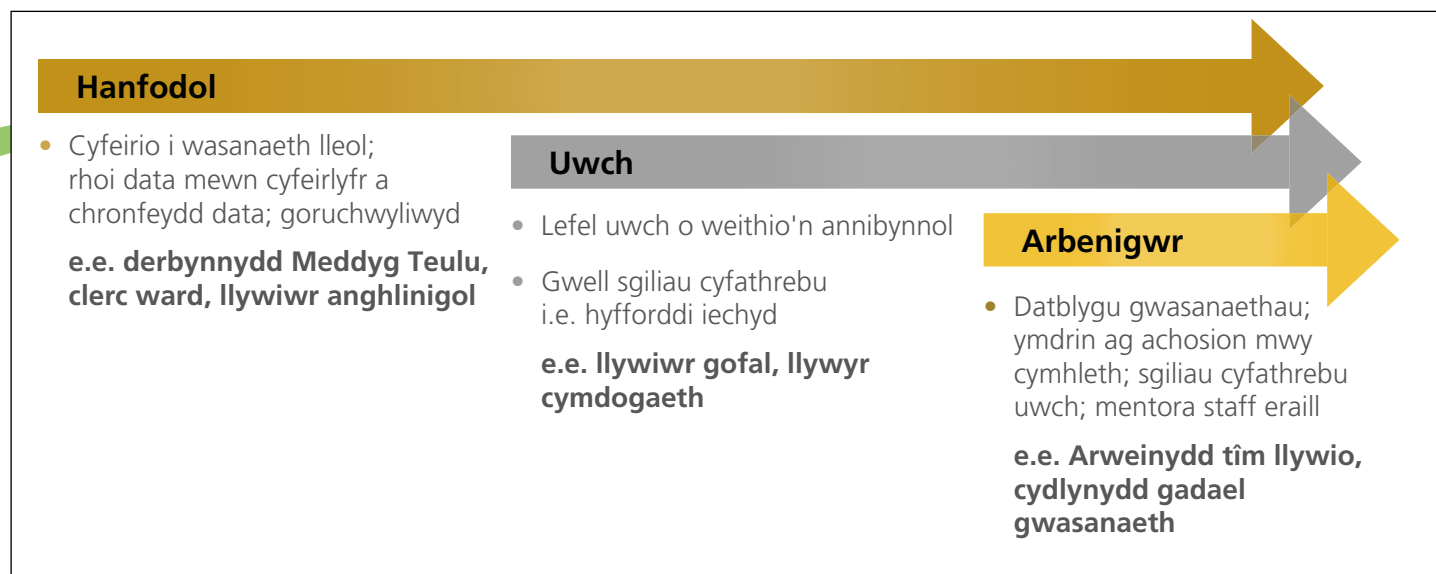
Ffynhonnell: Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Creu'r cysylltiadau

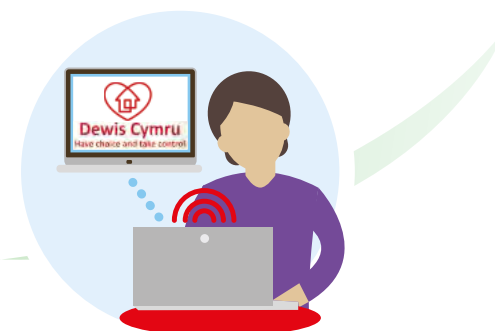
Er mwyn galluogi pobl i fyw'n hwy mewn iechyd da, mae angen iddi fod yn hawdd iddynt gael gafael ar wybodaeth, cyngor, cymorth a gwasanaethau. Yn gynyddol, mae pobl yn dewis cael y cymorth sydd ei angen arnynt drwy lwybrau digidol, yn enwedig drwy ddefnyddio'u ffôn. Nid yw cymorth digidol yn addas i bawb, ac mae rôl bwysig i gysylltwyr (gweithwyr cyswllt) a all helpu i greu'r cysylltiadau ar gyfer pobl. Mae angen i bawb sy'n ymgymryd â rôl cysylltydd fod yn gymwys i gynorthwyo pobl mewn ffordd gyfannol i ddod o hyd i'r cymorth sydd ei angen arnynt yn eu cymuned mewn modd priodol, gyda phobl a gyflogir fel gweithwyr cyswllt â lefel uwch o gymhwysedd (ffigur 5.2).

Mae gennym lawer o enghreifftiau o rolau cysylltydd ledled Gwent i adeiladu arnynt, gan gynnwys Hyrwyddwyr Iechyd Cymunedol, Cysylltwyr Cymunedol, Cyngorwyr Llesiant, Rhagnodwyr Cymdeithasol a Llywyr Gofal. Mae'r Rhaglen Rhwydwaith Llesiant Integredig yn gwneud cyfraniad sylweddol i adeiladu ar y seiliau hyn. Bydd gwella'r cysylltiadau rhwng pobl a'r cymorth sydd ar gael iddynt yn gwneud y mwyaf o bob punt a werir ar wasanaethau cyhoeddus yng Ngwent.

Ffigur 5.2 Fframwaith cymhwysedd llywio gofal



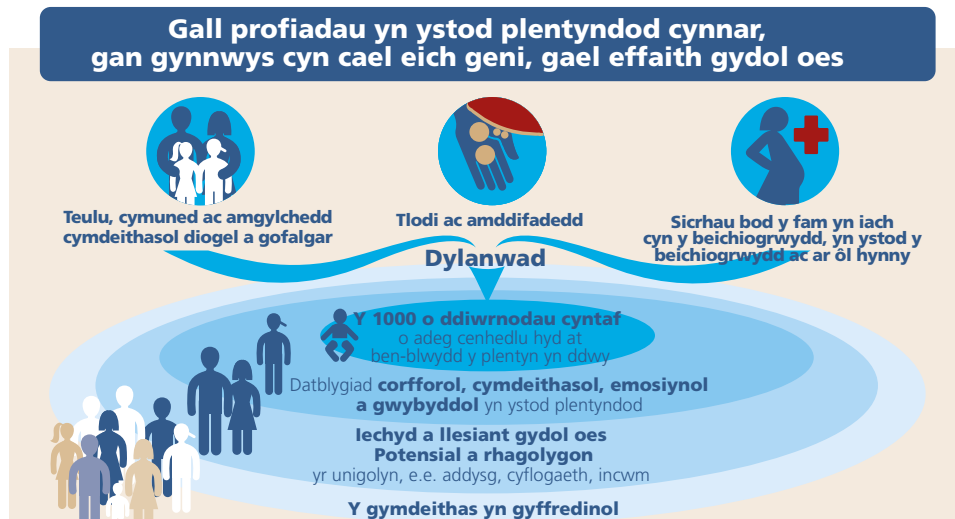
Source: Health Education England, 2016²



Rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd i bob plentyn

'Rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd i bob plentyn' yw Egwyddor pwysicaf Marmot. Gall profiadau plentynod cynnar, gan gynnwys cyn cael eich geni, gael effaith gydol oes (ffigur 5.3).

Ffigur 5.3

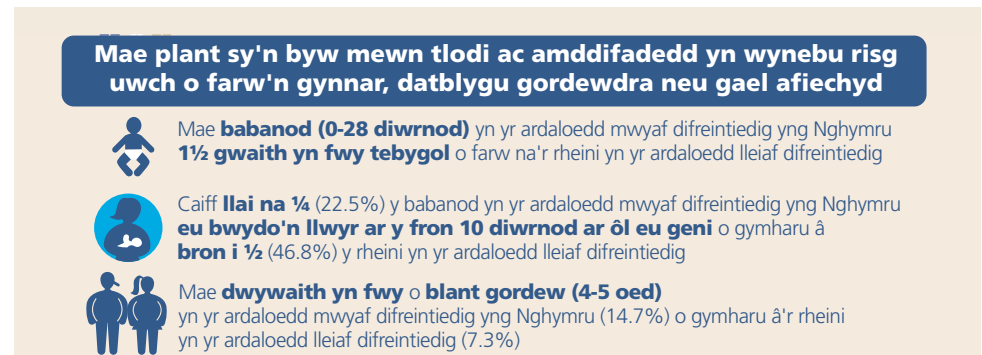


Ffynhonnell: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2016³



Mae plant sy'n byw mewn tlodi mewn mwy o berygl o farw'n gynnar, datblygu gordewdra neu ddioddef afiechyd (ffigur 5.4).

Ffigur 5.4



Ffynhonnell: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2016³

Figure 5.5

Mae menywod sy'n ysmegu tra'n feichiog yn rhoi eu plentyn yn y groth mewn perygl o gamesgor, genedigaeth gynamserol a phwysau geni isel (ffigur 5.5). Profwyd bod rhoi cymorth penodedig ar gyfer rhoi'r gorau i ysmegu i fenywod fel rhan o'u gofal cynenedigol yn helpu menywod i roi'r gorau i ysmegu tra'u bod yn feichiog.



Ffynhonnell: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2016³

Mae darparu gwasanaethau rheoli pwysau arbenigol i fenywod beichiog yn bwysig, gan fod menywod gordew mewn mwy o berygl o fod angen ymyrraeth feddygol wrth gael babi ac ar gyfartaledd yn treulio 5 niwrnod yn fwy yn yr ysbyty.⁴ Mae cofnodi a monitro pwysau menyw o ddechrau'r beichiogrwydd yn hanfodol i sicrhau bod menywod yn cael cynnig help i reoli eu pwysau os oes arnynt ei angen.

Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) yn brofiadau sy'n digwydd yn ystod plentyndod, yn amrywio o gam-drin geiriol, meddyliol, rhywiol a chorfforol, i gael eu magu mewn cartref lle mae trais domestig, cam-drin alcohol, rhieni'n gwahanu neu gamddefnyddio cyffuriau wedi digwydd (ffigur 5.6). Dengys tystiolaeth fod plant sy'n profi plentyndod llawn straen o ansawdd gwael yn fwy tebygol o ddatblygu ymddygiad gwrthgymdeithasol sy'n niweidio iechyd, yn fwy tebygol o berfformio'n wael yn yr ysgol, yn fwy tebygol o fod yn gysylltiedig â throsedd ac yn llai tebygol yn y pen draw o fod yn aelod cynhyrchiol o'r gymdeithas.⁵

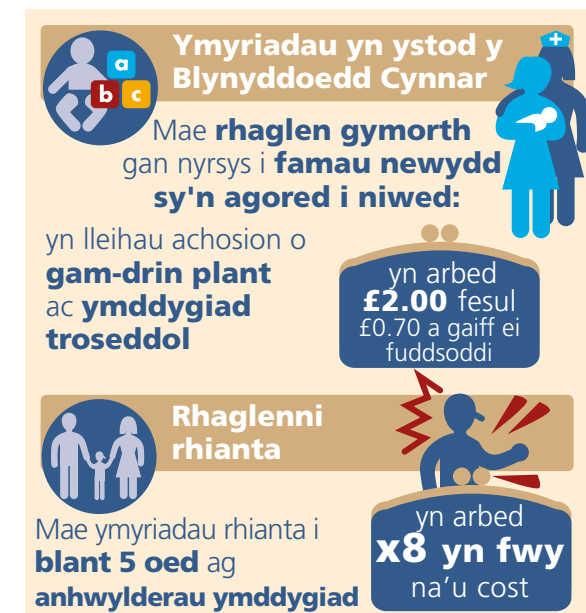
Mae angen i sefydliadau a gweithwyr proffesiynol fod yn ymwybodol o effaith ACEs a sut i ymyrryd i atal neu leihau eu heffaith. Drwy greu'r cysylltiadau i gymorth rhianta dwys a gwasanaethau iechyd meddwl ac emosiynol arbenigol sy'n cael eu llywio gan drawma, gall pob gweithiwr proffesiynol chwarae rhan i leihau effaith ACEs ac adeiladu cydnherthedd (ffigurau 5.7 a 5.8).

Ffigur 5.6



Ffynhonnell: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2016³

Ffigur 5.7

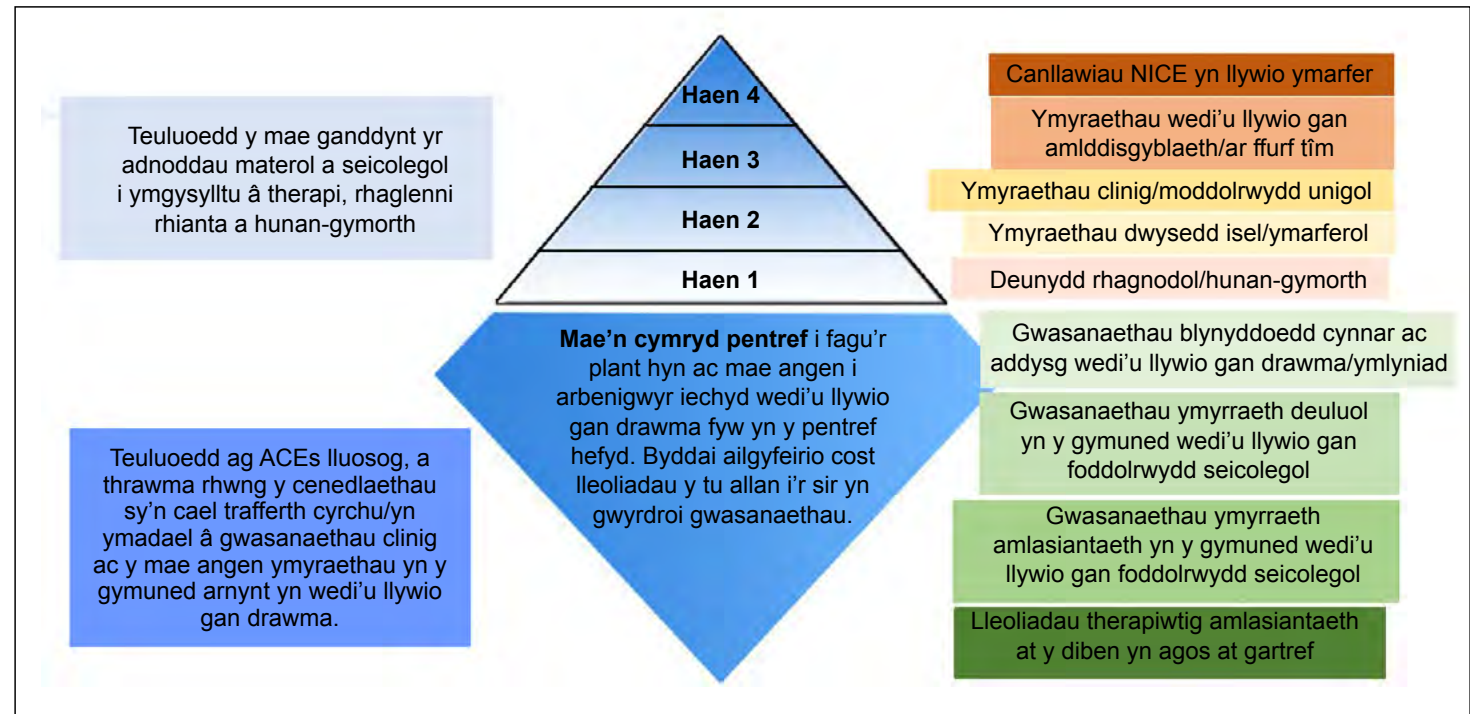


Ffynhonnell: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2016³

Mae'r dull system gyfan tuag at wasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc (model 'Iceberg') sy'n cael ei weithredu ledled Gwent, yn ddatblygiad gwasanaeth trawsnewidiol er mwyn gwella canlyniadau i blant a phobl ifanc ag anghenion emosiynol ac iechyd meddwl, gan gynnwys y rhai sydd wedi dod i gysylltiad ag ACEs (ffigur 5.8).

Mae atal beichiogi digroeso yn rhan bwysig o atal ACEs. Mae darparu mynediad hawdd i wasanaethau atal cenhedlu gan gynnwys dulliau atal cenhedlu gwrthdroadwy hirdymor (LARC) ac atal cenhedlu brys yn rhan greiddiol o atal ACEs.

Ffigur 5.8 Y model 'Iceberg': Dull system gyfan tuag at Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc



Ffynhonnell: Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Ffigur 5.9



Mae buddsoddi yn y 1000 o ddiwrnodau cyntaf o adeg cenhedlu hyd at ben-blwydd y plentyn yn ddwy oed yn gosteifeithiol ac yn cynnig y potensial gweithredu gorau

Gall ymyriadau datblygiad plant cynnar effeithiol gynnwys:

- cymorth i famau cyn geni ac ar ôl geni
- cymorth o ran bwydo ar y fron a maeth
- cymorth rhianta
- mynediad i wasanaethau iechyd a gofal plant
- mynediad i addysg gynnar

Ffynhonnell: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2016³

Mae *Rhaglen Fraenaru'r Blynyddoedd Cynnar* yn gyfle i ddatblygu dull systematig o roi'r cychwyn gorau mewn bywyd i bob plentyn, ac mae ganddi'r potensial i fod yn floc adeiladu craidd ar gyfer **Creu Gwent Iachach** drwy ganolbwyntio ar y pethau sy'n gweithio (ffigur 5.9).

Mae *Rhaglen Plant Iach Cymru* yn darparu llwyfan ar gyfer sicrhau bod pob teulu a phlentyn yn cael yr help sydd ei angen arnynt o adeg eu cenhedlu i ben-blwydd y plentyn yn 7 oed. Fel rhan o'r rhaglen, mae Ymwelwyr Iechyd yn cysylltu â phob teulu ar adegau allweddol, ac yn rhoi cymorth ychwanegol i rai teuluoedd pan fo angen, gan gynnwys rhoi cychwyn ar gymorth gan wasanaethau eraill.

Mae bod yn barod ar gyfer yr ysgol yn bwysig iawn i ddyfodol plentyn.⁴ Mae'r asesiad rheolaidd a ddarperir gan Ymwelwyr Iechyd fel rhan o *Raglen Plant Iach Cymru* yn hanfodol i adnabod plant sydd angen cymorth ychwanegol oherwydd bod eu datblygiad yn disgyn ar ei hôl hi. Gall addysg y blynyddoedd cynnar, wedi'i chefnogi gan wasanaethau iaith a chyfathrebu, wneud gwahaniaeth i ddatblygiad plentyn a'i barodrwydd ar gyfer yr ysgol.

Mae rhaglenni cymorth rhianta yn helpu rhieni i ddatblygu strategaethau i feithrin ymlyniadau cryf gyda'u plant ac i hybu eu datblygiad. Yn hanesyddol, mae rhaglenni cymorth rhianta wedi tueddu i fod ar gael ar ôl i broblemau godi. Er mwyn rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd i bob plentyn, mae angen sicrhau bod cymorth rhianta ar gael i bob teulu yn ein cymunedau i gyd drwy gydol plentyndod a glaslencyndod.

Gwasanaethau hybu iechyd mewn ysgolion

Mae gwasanaethau hybu iechyd mewn ysgolion yn gweithio orau os ydynt yn darparu amrywiaeth o wasanaethau cymorth a chefnogaeth yng nghyd-destun dull ysgol gyfan at hybu iechyd a llesiant plant a phobl ifanc (Ffigur 4.4 a 4.5). Gall eraill helpu ysgolion i ddatblygu gwybodaeth a sgiliau plant a phobl ifanc am risgiau i iechyd a sut i'w lleihau. Mae enghreifftiau da o hyn yn digwydd ledled Gwent eisoes y mae angen adeiladu arnynt. Un enghraifft yw'r Rhaglen *Byw Bywyd Di-fwg*, sy'n hyfforddi plant 12 a 13 oed i fod yn llysgenhadon di-fwg. Un arall yw Schoolbeat, Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan yr Heddlu sy'n canolbwyntio ar gamddefnyddio cyffuriau a sylweddau, diogelwch personol ac ymddygiad cymdeithasol cadarnhaol. Enghraifft arall yw'r adnodd *Iechyd a Llesiant: Canllaw i Weithio gyda Phobl Ifanc* (ffigur 5.10).



Mae gan y gwasanaeth nyrsio ysgolion rôl bwysig o ran hybu iechyd mewn ysgolion. Pan fydd plant yn cychwyn yn yr ysgol, mae'r gwasanaeth nyrsio ysgolion yn darparu *Rhaglen Plant Iach Cymru*, gan gynnwys sgrinio golwg a thwf, sgrinio am nam ar y clyw, y *Rhaglen Mesur Plant* ac imiwrneiddio. Mae nyrsys ysgol yn rhoi cymorth ychwanegol i rai plant a phobl ifanc pan fo angen, a gallant wneud y cysylltiadau i gael cymorth gan wasanaethau eraill. Mae plant a phobl ifanc yn gwerthfawrogi cael cyswllt â'u nyrs ysgol a byddent yn croesawu mwy o rôl i'r nyrs ysgol o ran mynd i'r afael â materion emosiynol ac iechyd meddwl mewn ysgolion.⁶

Ffigur 5.10

Mae *Rhaglen Mesur Plant Cymru* yn rhoi'r cyfle i bob plentyn gael ei bwysu a'i fesur pan fydd yn dechrau yn yr ysgol, gan alluogi cymryd camau i helpu plentyn i adennill pwysau iach os yw dros bwysau neu'n ordew. Er mwyn cefnogi plant i fod yn bwysau iach, mae angen i wasanaethau arlwyio mewn ysgolion ei gwneud hi'n hawdd i yfed dŵr a bwyta bwyd iach. Er mwyn annog plant i fod yn weithgar yn gorfforol am 60 munud bob dydd, yn ogystal ag ysgolion yn darparu gwersi addysg gorfforol, gall gwasanaethau hamdden a chlybiau chwaraeon yn y gymuned leol helpu ysgolion i ddarparu ystod eang o weithgareddau allgyrsiol sy'n galluogi plant a phobl ifanc i fod yn gorfforol weithgar.

Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif

Mae miloedd o gysylltiadau rhwng gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd bob dydd ledled Gwent, gan roi'r cyfle i *Wneud i Bob Cyswllt Gyfrif* i helpu pobl i newid eu hymddygiad er mwyn gwella eu hiechyd a'u llesiant (ffigur 5.11).

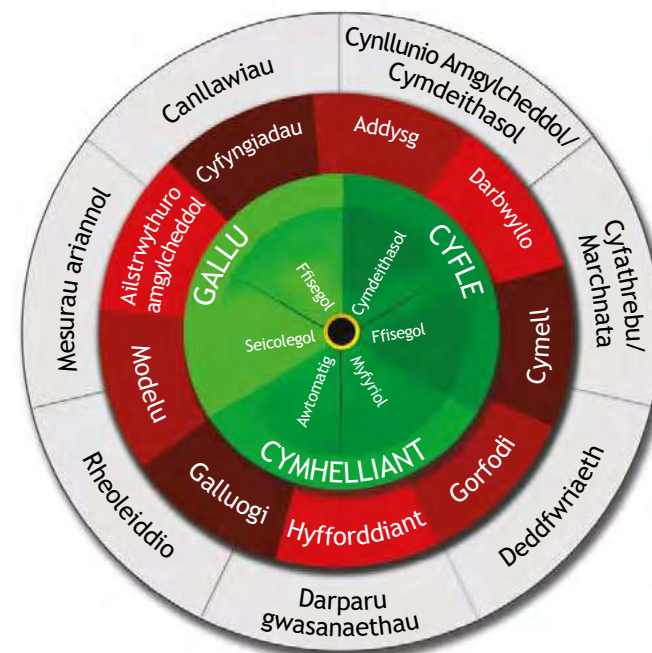
Gall gweithwyr proffesiynol roi'r wybodaeth, y sgiliau, yr hyder a'r cymhelliant i bobl newid eu hymddygiad (ffigur 5.12). Wrth *Wneud i Bob Cyswllt Gyfrif*, mae angen i weithwyr proffesiynol gydnabod bod gan bobl lefelau gwahanol o wybodaeth, sgiliau a hyder (llythrennedd iechyd) ac y gallai'r amgylchedd ffisegol a chymdeithasol y mae rhywun yn byw ynddo yn ei gwneud yn anodd i newid ei ymddygiad.

Mae angen hyfforddiant ar weithwyr proffesiynol i roi'r hyder a'r cymhelliant iddynt i *Wneud i Bob Cyswllt Gyfrif*, ac mae arnynt angen cyfle i gael digon o amser i gael y sgwrs. Mae creu'r amser hwnnw yn arbennig o bwysig pan fydd gan berson reswm i ystyried gwneud newidiadau i'w ffordd o fyw oherwydd ei fod ar fin cael llawdriniaeth neu os yw'r unigolyn wedi cael braw o ran ei iechyd.

Ffigur 5.11



Ffigur 5.12



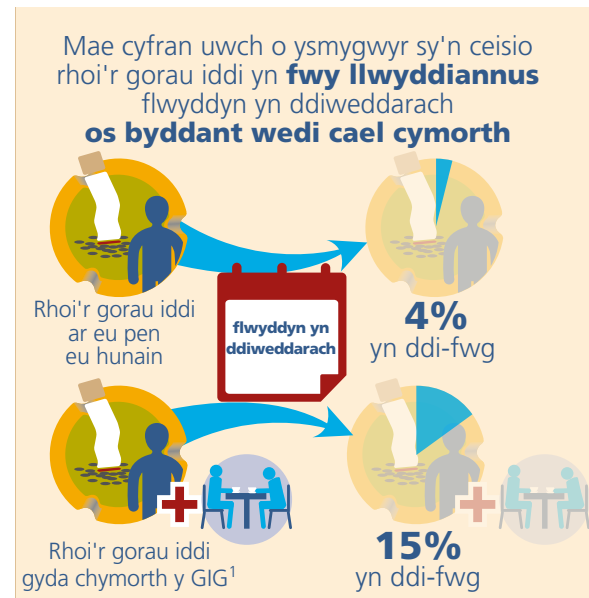
Ffynhonnell: Michie, Atkins a West⁷

Gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu

Mae ysmygwyr yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi os ydynt yn cael cymorth (ffigur 5.13). Mae defnyddio meddyginiaethau rhoi'r gorau i ysmygu trwyddedig yn cynyddu'r siawns y bydd ysmygwr yn llwyddo i roi'r gorau i ysmygu. Dylai pob un sy'n manteisio ar feddyginiaethau rhoi'r gorau i ysmygu a ariennir gan y GIG hefyd fod yn cael help gan wasanaethau *Helpa fi i Stopio*, naill ai'n real neu'n rhithwir.

Er mwyn annog mwy o ysmygwyr i wneud ymgais i roi'r gorau i ysmygu, dylem ddefnyddio ein gwybodaeth a'n cysylltiadau lleol er mwyn gwella ymgyrchoedd *Helpa fi i Stopio* ac i gynyddu atgyfeiriadau at wasanaethau *Helpa fi i Stopio*. Nid yw un ateb yn addas i bawb, ac mae angen i ni wneud mwy i deilwra gwasanaethau *Helpa fi i Stopio* i weddu i wahanol grwpiau poblogaeth, gan gynnwys pobl â salwch meddwl parhaus, rhai â salwch sy'n gysylltiedig ag ysmygu, a'r rhai sy'n aros am lawdriniaeth.

Figure 5.13



Astudiaeth achos: Helpa fi i Stopio

“Mae'n rhaid bod llawer o bobl fel fi, sydd angen help i stopio ysmygu” meddai Robert, 72 oed, o'r Coed Duon.

Ers dechrau ysmygu yng nghanol yr 80au, gwnaeth Robert ei gais cyntaf i stopio ar ôl i'w ymgynghorydd ddweud wrtho bod angen iddo beidio ag ysmygu er mwyn cael llawdriniaeth. Defnyddiodd Robert gymorth am ddim gan y GIG i stopio ysmygu yn ei fferyllfa gymunedol leol ym mis Chwefror 2018. Naw mis yn ddiweddarach, nid yw Robert yn ysmygu, mae wedi arbed dros £1200 ac mae nawr ar y rhestr aros i gael ei lawdriniaeth.



Nododd Robert fod ei brofiad gyda'r fferyllfa o'r radd flaenaf, gan ddweud, *“ni fyddaf byth yn gallu diolch digon i Jack (fy fferylllydd) am yr hyn y mae wedi'i wneud i mi. Heb unrhyw bwysau, eglurodd Jack sut y byddwn yn llwyddo i stopio ysmygu. Gwnaeth e gyflwyno'r peth mewn ffordd mor neis, ac yn cynnig pethau fel patsys ac ati”*.

Gwasanaethau rheoli pwysau

Disgwylir y bydd *Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach* yn gosod safonau ar gyfer gwasanaethau rheoli pwysau i bobl sydd dros bwysau (lefel 2) neu'n ordew (lefel 3 a 4). Er mwyn bodloni'r safonau hyn, bydd angen buddsoddiad i ddarparu mynediad i wasanaethau lleol i bobl ym mhob cymuned, yn ogystal â mynediad at wasanaethau mwy arbenigol i'r rhai sydd eu hangen. Er mwyn helpu pobl i reoli eu pwysau, mae'n bwysig ein bod yn cynyddu cyfran y bobl y mae eu pwysau ar hyn o bryd wedi'i gofnodi yn eu cofnod cleifion pan fyddant yn mynychu gwasanaethau'r GIG. Gallai hyn fod gan weithiwr proffesiynol, ond mae potensial i bobl wneud hynny drostynt eu hunain hefyd. Byddai cael cofnod cyfredol o'u pwysau yn helpu pobl i sylweddoli pan fyddant yn magu pwysau a'u galluogi i geisio cymorth gan wasanaethau rheoli pwysau pan fydd ei angen arnynt.

Cynlluniau ymarfer corff

Ceir rhaglenni eisoes sy'n annog pobl i fod yn fwy corfforol weithgar ledled Gwent, gan gynnwys y rhaglen Couch to 5K, y rhaglen *Parkrun* a'r *Filltir Ddyddiol* mewn ysgolion. Mae angen i ni adeiladu ar y rhain a'u hymestyn ar draws Gwent i alluogi pobl ym mhob un o'n cymunedau i fod yn fwy corfforol weithgar yn fwy aml, gan fanteisio ar gyfleoedd fel y *Gronfa Iach a Gweithgar*. Mae'r *Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol*, y *Rhaglen Adsefydlu Cardiaidd* a'r *Rhaglen Adsefydlu Ysgyfeiniol* yn rhoi'r cyfle i bobl â chyflyrau iechyd ymarfer o dan oruchwyliaeth gymwysedig a gellid gwneud mwy i alluogi'r rhai a fyddai'n elwa i fanteisio ar y rhaglenni hyn.



Gwasanaethau atal clefydau

Gall canfod clefyd yn gynnar helpu pobl i fyw'n hirach a gwella ansawdd eu bywyd, gan fod triniaeth a ddechreuir yn gynnar yn debygol o fod yn fwy effeithiol ac yn llai dwys. Gellir atal clefyd y galon a strôc drwy nodi pobl sydd mewn perygl mawr a chynnig cymorth iddynt i newid eu hymddygiad a rhoi meddyginiaeth os nodir hynny.⁸

Mae'r rhaglen *Byw'n Dda Byw'n Hirach* (rhaglen Deddf Gofal Gwrthgyfartal) yn rhedeg yn y rhannau o Went sydd â'r lefelau uchaf o glefyd y galon. Mae lle i adeiladu ar rôl y Cyngorwyr Llesiant i gynorthwyo pobl sy'n wynebu risg uchel o gael clefyd y galon neu strôc ym mhob un o'n cymunedau er mwyn newid ymddygiad.

Yng Nghymru, ceir rhaglenni sgrinio ar gyfer canser y fron, ceg y groth a chanser y coluddyn, retinopathi diabetig ac aneurysmau aortig abdomenol (AAA). Mae angen inni gydweithio i sicrhau bod y rhaglenni hyn yn cael eu defnyddio'n fwy cyfartal gan bobl yn ein holl gymunedau oherwydd, yn hanesyddol, mae'r niferoedd ar eu huchaf mewn cymunedau sydd eisoes yn byw'n hwy mewn iechyd da.

Astudiaeth achos: Cyngorwyr Llesiant Byw'n Dda Byw'n Hirach

Mae Cyngorwyr Llesiant yn cynnal Archwiliad Iechyd gyda chleifion i asesu eu risg o glefyd y galon, strôc a diabetes. Mae'r Cyngorwyr Llesiant yn darparu gwybodaeth a chymorth wedi'u teilwra i anghenion a dewisiadau penodol i'w helpu i wneud newidiadau i'w ffordd o fyw er mwyn gwella eu hiechyd.



Am ragor o wybodaeth:
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/page/89820/>

Canfuwyd bod gan Mr P, sy'n 62 oed, risg uchel o glefyd y galon. Gweithiodd y Cyngorwyr Llesiant gydag ef dros sawl mis, gan gefnogi Mr P i osod nodau i wella ei iechyd a cholli pwysau. Gwellodd ei ddiet drwy gyfnewid bisgedi a chacennau am ffrwythau. Cynyddodd Mr P ei weithgarwch corfforol hefyd, gan ddechrau gyda cherdded i'r siop leol ac yna'n raddol gerdded am fwy o amser.

Atal clefydau heintus

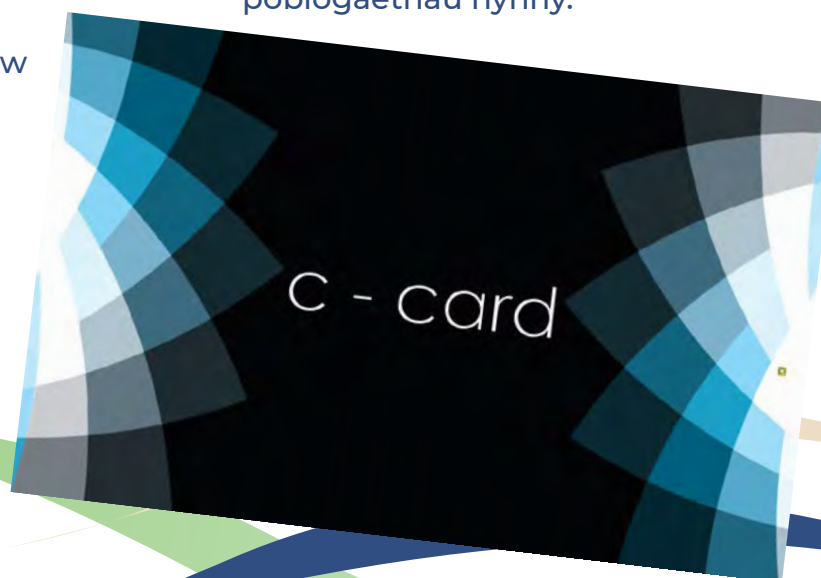
Mae clefydau heintus yn faich iechyd ac economaidd o bwys yng Nghymru. Mae cyfraddau twbercwlosis (TB), rhai firysau sy'n cael eu cludo yn y gwaed, HIV a heintiau eraill a drosglwyddir yn rhywiol (STIs) yn cynyddu.³

Yng Ngwent rydym wedi cael achosion diweddar o'r frech goch, sy'n glefyd y gellir ei osgoi drwy frechlyn. Mae gennym raglen imiwneiddio helaeth rhag y ffliw, ond mae'r nifer isel sy'n manteisio ar y brechlyn hwn yn golygu bod ffliw bob gaeaf yn achosi llawer o salwch difrifol a marwolaethau. Mae angen i ni wneud mwy i gynyddu'r defnydd o frechlynnau'r GIG am ddim gan y rhai sy'n gymwys, i ddiogelu eu hunain ac i ddiogelu eraill drwy atal clefydau heintus difrifol rhag ymledu.

Byddai gwneud mwy ar draws Gwent i hybu rhyw diogel a chryfhau dulliau olrhain cysylltiadau yn gwella atal heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Mae cynllun cerdyn-C Gwent yn darparu condomau am ddim i bobl ifanc 14-24 oed, i'w hannog i'w defnyddio ac i godi ymwybyddiaeth o wasanaethau iechyd rhywiol y GIG. Mae angen inni wneud mwy i sicrhau bod y cynllun hwn ar gael i bob person ifanc ym mhob cymuned ar draws Gwent.

A ninnau bellach wedi dod o hyd i driniaeth effeithiol newydd, mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi gosod uchelgais i ddileu Hepatitis C. Er mwyn gwneud hyn mae angen i ni yn awr geisio cysylltu â'r holl bobl a gafodd ddiagnosis o Hepatitis C cyn bod y driniaeth newydd ar gael a chynnig y driniaeth iddynt. Yn ogystal, mae angen i ni sicrhau bod y prawf ar gael yn eang i bobl sydd mewn perygl o ddal hepatitis C, i nodi'r rhai sydd â'r haint a chynnig y driniaeth iddynt.

Mae nifer yr achosion o TB yn cynyddu mewn rhai grwpiau o'r boblogaeth yng Ngwent, ac mae angen i wasanaethau TB ddatblygu i fod wedi'u teilwra'n well i ddiwallu anghenion y poblogaethau hynny.



Cyfeiriadau

Pennod 1

1. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Mesur anghydraddoldebau 2016. Tueddiadau mewn marwolaethau a disgwyliad oes yn BIP Aneurin Bevan*. [Ar-lein]. 2016. Ar gael yn: <http://www.arsyllfaiechydscyhoedduscymru.wales.nhs.uk/lawrlwytho-ffeil-anghydraddoldebau> [Cyrchwyd: 24^{ain} Mehefin 2019]
2. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Iechyd a'i phenderfyniadau yng Nghymru. Llywio Cynllunio Strategol. Adroddiad. 2018*. Ar gael yn: <http://www.arsyllfaiechydscyhoedduscymru.wales.nhs.uk/iechydapenderfyniadau> [Cyrchwyd: 27^{ain} Mehefin 2019]
3. Llywodraeth Cymru. *Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018*. [Ar-lein]. 2018. Ar gael yn: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-Lifestyles/adultlifestyles-by-localauthority-healthboard> [Cyrchwyd: 25^{ain} Mehefin 2019]

Pennod 2

1. Dahlgren G, Whitehead M. *Policies and strategies to promote social equity in health*. Stockholm: Institute for Futures Studies; 1991.
2. The King's Fund. *A vision for population health. Towards a healthier future*. London: The King's Fund; 2018. Ar gael yn: <https://www.kingsfund.org.uk/sites/default/files/2018-11/A%20vision%20for%20population%20health%20online%20version.pdf> [Cyrchwyd: 27^{ain} Mehefin 2019]
3. Marmot Review Team. *Fair society, healthy lives: the Marmot review. Strategic review of health inequalities in England post 2010*. London: Marmot Review; 2010. Ar gael yn: http://www.cpa.org.uk/cpa_documents/FairSocietyHealthyLivesExecSummary.pdf [Cyrchwyd: 28^{ain} Mehefin 2019]

Pennod 3

1. The Health Foundation. *How do our surroundings influence our health?* [Ar-lein]. 2017. Ar gael yn: <https://www.health.org.uk/infographic/how-do-our-surroundings-influence-our-health> [Cyrchwyd: 25^{ain} Mehefin 2019]
The Health Foundation. *Transport and health*. [Ar-lein]. 2018. Ar gael yn: <https://www.health.org.uk/infographic/transport-and-health> [Cyrchwyd: 25^{ain} Mehefin 2019]
2. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Creu lleoedd a mannau iachach ar gyfer cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol*. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2018.
3. Brunt H, Jones SJ. A pragmatic public health-driven approach to enhance local air quality management risk assessment in Wales, UK. *Environ Sci Policy* 2019; 96: pp.18-26
4. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru 2019. *Gwneud gwahaniaeth: Tai ac iechyd: achos dros fuddsoddi*. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2019.

Pennod 4

1. Public Health England. *Health matters. community-centred approaches for health and wellbeing* [Ar-lein]. 2018 Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-health-and-wellbeing-community-centred-approaches/health-matters-community-centred-approaches-for-health-and-wellbeing> [Cyrchwyd: 25^{ain} Mehefin 2019]
2. Association for Young People's Health. Hagell A, Coleman J, Brooks F. *Key data on adolescence*. London: Public Health England. 2013. Ar gael yn: http://www.ayph.org.uk/publications/457_AYPH_KeyData2013_WebVersion.pdf [Cyrchwyd: 19^{eg} Gorffennaf 2019]
3. Public Health England. *Promoting children and young people's emotional health and wellbeing*. London: PHE; 2015. Ar gael o: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/414908/Final_EHWP_draft_20_03_15.pdf [Cyrchwyd: 19^{eg} Gorffennaf 2019]
4. World Health Organization, Burton J. *WHO healthy workplace framework and model: background and supporting literature and practices*. WHO; 2010. Ar gael yn: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/113144> [Cyrchwyd: 27^{ain} Mehefin 2019]

Pennod 5

1. Llywodraeth Cymru. *Cymru iachach: ein cynllun ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2018. Ar gael yn: <https://gweddiill.gov.wales/docs/dhss/publications/180608healthier-wales-mainen.pdf> [Cyrchwyd: 19^{eg} Gorffennaf 2019]
2. Health Education England. *Care Navigation: A Competency Framework*. Llundain: HEE; 2016. Ar gael o: https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/Care%20Navigation%20Competency%20Framework_Final.pdf [Cyrchwyd: 31^{ain} Gorffennaf 2019]
3. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Gwneud gwahaniaeth: Buddsoddi mewn lechyd a Llesiant Cynaliadwy ar gyfer Pobl Cymru*. [Ar-lein]. 2016. Ar gael yn: http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/PHW%20Making%20a%20difference%20ES%28Web_2%29.pdf [Cyrchwyd: 27^{ain} Mehefin 2019]
4. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Creu Cymru iachach. Dogfen drafod*. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2019.
5. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Astudiaeth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentynod (ACEs). Profiadau niweidiol yn ystod plentynod a'u heffaith ar ymddygiad sy'n niweidio iechyd yn y boblogaeth oedolion yng Nghymru*. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2015. Ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/88504> [Cyrchwyd: 27^{ain} Mehefin 2019]
6. Llywodraeth Cymru. *Fframwaith nyrsio mewn ysgolion i Gymru*. [Ar-lein]. 2017. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-03/a-school-nursing-framework-for-wales-may-2017.pdf> [Cyrchwyd: 31^{ain} Gorffennaf 2019]
7. Michie S, Atkins L, West R. 2014. *The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions*. Llundain: Silverback Ar gael o: <http://www.behaviourchangewheel.com/> [Cyrchwyd: 25^{ain} Mehefin 2019]
8. National Institute for Health and Care Excellence. *Canllaw clinigol [CG181]. Cardiovascular disease: risk assessment and reduction, including lipid modification*. [Ar-lein]. 2014. Ar gael yn: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg181> [Cyrchwyd: 31^{ain} Gorffennaf 2019]



Cysylltu â ni

Gwe: www.wales.nhs.uk/HealthierGwent

E-bost: AdminVH_ABGPHT@wales.nhs.uk

Ffôn: 01633 261448

