

Iechyd
Cyhoeddus Cymru

**Strategaeth
Hirdymor**

2018-30

Gweithio i wireddu dyfodol iachach i Gymru



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Cyflwyniad

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi gweithredu ei gynllun strategol tair blynedd gyntaf, a oedd yn cwmpasu'r cyfnod o 2015 i 2018, yn llwyddiannus er mwyn gwella iechyd a llesiant yng Nghymru. Dros gyfnod y cynllun hwnnw, ac yn arbennig dros y ddwy flynedd diwethaf, mae llawer iawn wedi newid, nid yn unig yng Nghymru, ond yn y DU, yn Ewrop ac yn fyd-eang.

O ganlyniad, rydym wedi penderfynu cynnwys ein staff, partneriaid a'r cyhoedd yn y broses o ddatblygu strategaeth newydd radical, sef Strategaeth Hirdymor, sy'n cwmpasu'r cyfnod o 2018 i 2030, sy'n ymateb yn y ffordd orau i heriau a chyfleoedd nawr ac yn y dyfodol i drawsnewid iechyd ein cenedl. Rydym wedi adolygu'r dystiolaeth o gyflwr iechyd presennol a chyflwr iechyd y dyfodol yng Nghymru ac yn fyd-eang, rydym wedi ymchwilio i'r hyn sy'n dylanwadu ar hynny ac wedi dadansoddi'r ymyriadau iechyd cyhoeddus a gafodd yr effaith fwyaf ar sicrhau gwelliant cynaliadwy i iechyd a llesiant dros y tymor byr, canolig a hir.

Wrth ddatblygu ein Strategaeth Hirdymor, rydym wedi ymwreiddio'r pum ffordd o weithio sy'n sail i'r Blaenoriaethau Datblygu Cynaliadwy yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae'r rhain yn adlewyrchu ffocws o'r newydd adnewyddu ar yr hirdymor, atal, integreiddio, cydweithio a chymryd rhan. Mae hyn wedi ein galluogi i ddatblygu saith blaenoriaeth strategol newydd sy'n sail i'n Strategaeth newydd.

Rydym yn credu y bydd gweithio ar y blaenoriaethau hyn yn ychwanegu'r gwerth mwyaf ac yn gwneud y cyfraniad mwyaf at wella iechyd, llesiant a chynaliadwyedd yng Nghymru. Mae hyn yn hanfodol os ydym am oresgyn yr heriau a manteisio ar y cyfleoedd a wynebwn, fel gwlad, dros y degawd nesaf.

Y ddogfen hon yw ein Strategaeth Hirdymor - mae ei theitl yn adlewyrchu ein diben newydd: Gweithio i wireddu dyfodol iachach i Gymru. Mae'n adlewyrchu Agenda Datblygu Cynaliadwy 2030 y Cenhedloedd Unedig a'i 17 o Nodau Datblygu Cynaliadwy. Drwy weithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) a'n blaenoriaethau, rydym hefyd yn cyfrannu at yr agenda iechyd a chynaliadwyedd fyd-eang, ar y cyd â'n partneriaid cenedlaethol a rhyngwladol.

Ochr yn ochr â'r ddogfen hon, bydd gennym hefyd gynlluniau gweithredu ar gyfer pob cyfnod tair blynedd, yn ogystal â chynllun blynyddol yn dangos y prif gerrig milltir ar gyfer pob un. Lanswyd y cyntaf o'r rhain yn 2018. Yn ystod y Strategaeth, byddwn yn cymryd amser i oed ac adolygu'r cyd-destun a'r dystiolaeth i sicrhau eu bod yn dal i fod yn addas at y diben.

Ein Heriau

Mae Cymru'n wynebu cyfnodau heriol dros y blynyddoedd i ddod.

Yn fyd-eang, mae'r rhain yn cynnwys poblogaeth sy'n heneiddio, y cynnydd yn nifer y cyflyrau hirdymor, gwahaniaeth cynyddol o ran cyfoeth o fewn sawl gwlad, effeithiau cynnar newid yn yr hinsawdd, bygythiadau sy'n dod i'r amlwg o ran clefydau heintus ac ymwrthedd i wrthfotigau, yn ogystal â'r cynnydd mewn trais ac ymddygiad eithafol.

Mewn cyd-destun Ewropeaidd, gall y goblygiadau yn sgil pontio o'r Undeb Ewropeaidd gael effaith ar iechyd. O fewn y DU, rydym yn parhau i wynebu heriau ac anghydraddoldebau cymdeithasol-economaidd a fydd yn parhau i gael effaith negyddol ar ein hiechyd a'n lles.

Er gwaethaf yr heriau hyn, mae cyfleoedd mawr o'n blaenau: bydd datblygiadau mewn technoleg yn parhau i ddod i'r amlwg yn gyflym. Er ei bod, o bosibl, yn anodd i ni ddychmygu'r rhain nawr, mae'n amlwg y bydd technoleg wrth wraidd gwella iechyd a llesiant, gan ein cynorthwyo'n benodol i ragweld, atal a thrin salwch. Bydd defnydd gwell o genomeg, gwyddor data, deallusrwydd artiffisial a'r cyfryngau cymdeithasol yn gwneud y mwyaf o'r cyfleoedd hyn. Bydd angen i ni fod yn arloesol, yn hyblyg ac yn ymatebol er mwyn sicrhau ein bod yn ystyried ac yn mabwysiadu technoleg newydd a phresennol ac yn manteisio i'r eithaf ar y rhain yn ystod oes y Strategaeth.

Mae ein pobl yn byw yn hwy nag erioed o'r blaen. Fel nifer o wledydd eraill, rydym ni yng Nghymru yn wynebu mwy o heriau ynghylch sut i aros yn iach wrth i ni fynd yn hŷn. Mae gennym fylchau sylweddol o hyd mewn lefelau anfantais sy'n gysylltiedig ag iechyd ledled Cymru. Mae hyn yn golygu nad ydym yn wlad mor iach ag y gallem fod. Wrth i ni heneiddio bydd angen cymorth sylweddol ar rai ohonom ac mae hyn yn cyfrannu at heriau o ran cynaliadwyedd gwasanaethau iechyd a gofal yng Nghymru.

Mae ein dadansoddiad newydd o faich clefydau yng Nghymru yn dangos bod pobl yn treulio mwy o amser mewn iechyd da, fodd bynnag, mae nifer y blynyddoedd a dreulir yn byw gydag iechyd gwael hefyd yn cynyddu. Mae ein henillion o ran disgwyliad oes wedi sefyll yn eu hunfan dros y blynyddoedd diwethaf.

Yn yr un modd â gwledydd datblygedig eraill, mae'n dangos gostyngiad o ran baich rhai cyflyrau megis clefydau cardiofasgwlaidd. Fodd bynnag, ceir cynnydd mewn clefydau y gellir eu hatal, megis clefyd yr afu a mathau o ddementia. Rydym hefyd wedi gweld cynnydd cyson mewn llesiant meddyliol gwael a chamddefnyddio sylweddau. Er mai ysmegu yw'r ffactor risg sydd wedi cyfrannu fwyaf at y baich presennol o glefydau yng Nghymru, bod dros bwysau ac yn ordew sy'n cyfrannu fwyaf at y blynyddoedd lle mae rhywun yn byw gydag anabledd yng Nghymru.

Rydym yn wynebu dyfodol yng Nghymru lle:

- y bydd cynnydd yn nifer o bobl hŷn yng Nghymru yn debygol o arwain at gynnydd mewn clefydau sy'n gysylltiedig ag oedran
- mae bywydau oedolion heddiw yn cynnwys lefelau uchel o ffactorau risg ar gyfer datblygu cyflyrau iechyd yn y dyfodol
- y bydd yr amgylchedd (cymdeithasol, economaidd a ffisegol) y bydd ein plant yn tyfu ynddo hefyd yn cael effaith ar iechyd i'r genhedlaeth nesaf
- mae ymddygiad sy'n niweidiol i iechyd yn cael eu sbarduno gan fynediad anghyfartal i gyfleoedd economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol
- mae ymddygiad niweidiol yn amlwg ymysg pobl ifanc sy'n pennu'r cyfeiriad ar gyfer eu hiechyd yn y dyfodol.

Er gwaetha'r heriau hyn yn y dyfodol, mae gennym gyfle sylweddol i'w goresgyn. Drwy gydweithio ar draws pob rhan o gymdeithas a phob sector a meithrin gallu ac ymddiriedaeth, byddwn yn canolbwyntio a blaenoriaethu ein hymdrechion ar y cyd i wella iechyd a llesiant ein pobl yng Nghymru.

Ein hetifeddiaeth, sy'n un o'n cryfderau niferus yng Nghymru, yw cymuned, angerdd, cryfder ac arloesedd. Mae angen i ni ddefnyddio'r nodweddion hyn i sicrhau Cymru sy'n gyfartal; sydd â chenedlaethau iachach nag erioed o'r blaen; ac sy'n gallu gwneud y mwyaf o botensial ein pobl a'n hadnoddau naturiol, er mwyn bod yn wydn a chynaliadwy a ffynnu.

Mae gennym fylchau sylweddol o hyd mewn lefelau anfantais sy'n gysylltiedig ag iechyd ledled Cymru.



Galluogi deddfwriaeth a pholisi

Rydym yn ffodus bod gennym bolisi a deddfwriaeth unigryw. Mae'r rhain yn hanfodol os ydym am drawsnewid ein cenedl i fod yn un sy'n trosglwyddo'r pŵer i'n pobl; sydd angen i gyrff cyhoeddus gydweithio'n bwrpasol ac mewn partneriaeth ag eraill; a dull polisi sydd â chymdeithas iach a chynaliadwy wrth ei wraidd.

Mae *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015* yn ddeddfwriaeth hanfodol sy'n anelu at wella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru.

Mae *Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017* yn cwmpasu ystod o fesurau iechyd cyhoeddus gan gynnwys cyfyngiadau ar ysmegu, system drwyddedu newydd ar gyfer gweithdrefnau arbennig a Strategaeth Gordewdra Genedlaethol.

Yn *Ffyniant i Bawb*, strategaeth genedlaethol Llywodraeth Cymru, mae pedair thema: ffyniannus a diogel, iach ac egniol, uchelgais ac yn dysgu, ac unedig a chysylltiedig. Rydym wedi ymgorffori'r rhain ynghyd â'r pum maes blaenoriaeth cysylltiedig yn ein Strategaeth Hirdymor.

Mae'r *Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru* yn nodi heriau pwysig sy'n wynebu ein gwasanaethau iechyd a gofal gan gynnwys cyllido, y gweithlu a recriwtio, yn ogystal â chynnydd yn y galw ac yn nisgwyliaidau'r cyhoedd.

Mae *Cymru Iachach: ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol* yn ddull system gyfan o ymdrin ag iechyd a gofal cymdeithasol, sy'n canolbwyntio ar iechyd a lles, ac ar atal salwch yng Nghymru. Mae ein blaenoriaethau yn gwbl gyson ag amcanion a chamau gweithredu Cymru Iachach.

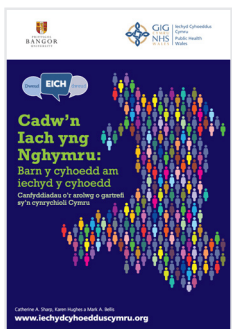
Ein hadnoddau ategol

Wrth ddatblygu ein Strategaeth Hirdymor fe wnaethom edrych ar ystod eang o dystiolaeth, gan gynnwys tri o'n cyhoeddiadau ein hunain:



Yn 2016, fe wnaethom gynhyrchu **Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru**. Mae hwn yn rhoi ffocws clir i Gymru yn seiliedig ar dystiolaeth o'r mathau o ymyriadau sy'n cael yr effaith fwyaf ar atal salwch, gwella llesiant a sicrhau'r manteision mwyaf o fuddsoddiadau. Gwyddom, er enghraifft, fod Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) yn gysylltiedig â thros hanner yr achosion o drais a chamddefnyddio cyffuriau, dros draean o feichiogrwydd ymysg merched yn eu harddegau a bron chwarter yr oedolion sy'n ysmygu ar hyn o bryd.

Bydd sicrhau bod 'Gwneud Gwahaniaeth' yn bwrw gwreiddiau yn galluogi ein plant i gael y dechrau gorau mewn bywyd ac i fod â gallu gwell i gyflawni cymaint ag y gallant. Bydd hefyd yn meithrin ac yn ymwreiddio dinasyddion mwy gwydn a chymunedau mwy cynaliadwy; yn atal salwch gydol oes y gellir ei osgoi; ac yn galluogi pobl hŷn i fod mor iach â phosibl ac i allu byw'n annibynnol am gyhyd â phosibl.

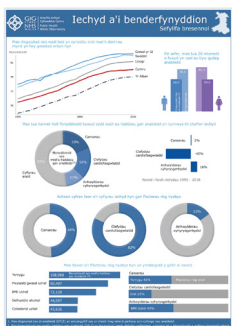


Mae rhagweld y sefyllfa o ran iechyd a llesiant yng Nghymru yn 2030 yn heriol. Wrth ddatblygu ein Strategaeth Hirdymor, fe wnaethom ofyn i bobl Cymru am eu barn ynghylch eu bywydau heddiw a'u huchelgeisiau ar gyfer y dyfodol.

Canfu ein harolwg cenedlaethol **Cadw'n Iach yng Nghymru**, a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor, fod mwy na 53 y cant o bobl Cymru yn cytuno y dylid gwario mwy o arian ar atal afiechyd a llai ar ei drin.

Roedd y canfyddiadau allweddol eraill yn cynnwys:

- mae 70 y cant yn cytuno y dylid gwahardd hysbysebu bwyd afiach i blant er mwyn lleihau gordewdra ymysg plant. Dim ond 13 y cant sy'n anghytuno.
- mae 47 y cant yn cytuno y dylid gwahardd hysbysebu alcohol er mwyn lleihau problemau alcohol. Dim ond 26 y cant sy'n anghytuno.
- mae 82 y cant yn cytuno y dylai bwyd iach gostio llai ac y dylai bwyd afiach gostio ychydig yn fwy. Dim ond 6 y cant sy'n anghytuno.



Mae ein hadroddiad **Iechyd a'i Phenderfnyddion yng Nghymru** yn darparu'r asesiad mwyaf cynhwysfawr a chyfoes o iechyd a llesiant poblogaeth Cymru. Mae'n defnyddio data o bob cwr o Gymru ac yn rhyngwladol, gan gynnwys yr astudiaeth fyd-eang o faich clefydau. Mae'r adroddiad yn disgrifio'r sefyllfa bresennol yn ymwneud ag iechyd yng

Nghymru yn ogystal â thueddiadau a sbardunau hanesyddol iechyd a llesiant a rhagamcanion ar gyfer y dyfodol a bygythiadau sy'n dod i'r amlwg.

Ein Blaenoriaethau Strategol

Wrth ddatblygu ein blaenoriaethau strategol, fe wnaethom adolygu ystod eang o dystiolaeth a siarad â rhanddeiliaid, gan gynnwys y cyhoedd. O'i ystyried gyda'i gilydd, mae'n amlwg o'r dystiolaeth bod angen:

- cydnabod pwysigrwydd mynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach iechyd er mwyn gwella iechyd y boblogaeth a lleihau anghydraddoldebau.
- canolbwyntio ar achosion a ffactorau risg ar gyfer y cyflyrau iechyd mwyaf cyffredin yng Nghymru er mwyn lleihau'r gwahaniaethau mewn disgwyliad oes a disgwyliad oes iach. Cefnogi'r gwaith o ddatblygu system iechyd a gofal cynaliadwy sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrraeth gynnar er mwyn cyfrannu at Gymru Iachach.
- buddsoddi yn y blynyddoedd cynnar (o feichiogrwydd hyd saith oed) sy'n hanfodol bwysig er mwyn galluogi pobl i fyw bywydau iach a chyflawn fel oedolion.
- creu cymdeithas wydn ac iach, gan weithio'n agos â'n partneriaid a'r

cyhoedd a chan ganolbwyntio'n benodol ar lesiant meddyliol.

- cydnabod effaith bosibl Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACEs) ar fywydau oedolion
- mynd i'r afael â bygythiadau byd-eang sy'n dod i'r amlwg yn sgil newidiadau mewn clefydau heintus ar draws y byd gan gynnwys y risg sy'n gysylltiedig ag ymwrthedd cynyddol i wrthfotigau.
- gweithredu ar y dystiolaeth ynghylch effeithiau niweidiol newid yn yr hinsawdd ar iechyd, megis ansawdd aer gwael
- darparu mwy o gyngor, cymorth a gwybodaeth i'n rhanddeiliaid am yr hyn sy'n gweithio i wella iechyd, gofal iechyd a llesiant.





Er mwyn mynd i'r afael â'r heriau hyn rydym wedi datblygu'r saith blaenoriaeth strategol a ganlyn, sy'n sail i'n Strategaeth Hirdymor:

Dylanwadu ar benderfynyddion ehangach iechyd

Byddwn yn cydweithio ag eraill i ddeall a gwella'r ffactorau sy'n effeithio ar iechyd pawb

Gwella llesiant meddyliol a chydnerthedd

Byddwn yn helpu pawb i gyflawni eu potensial yn llawn a gallu ymdopi'n well â'r heriau y mae bywyd yn eu taflu atom

Hyrwyddo ymddygiad iach

Byddwn yn deall yr hyn sy'n sbarduno ymddygiad afiach ac yn ei gwneud yn haws i bobl wneud dewisiadau iach yn haws i bobl

Sicrhau dyfodol iach ar gyfer y genhedlaeth nesaf drwy ganolbwyntio ar y blynyddoedd cynnar

Byddwn yn gweithio gyda rhieni a gwasanaethau i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn yng Nghymru

Diogelu'r boblogaeth rhag heintiau a bygythiadau amgylcheddol i iechyd

Byddwn yn rhoi ein harbenigedd ar waith i ddiogelu'r boblogaeth rhag heintiau a bygythiadau sy'n deillio o ffactorau amgylcheddol, gan weithio ar y cyd ag eraill i liniaru'r risgiau hyn i iechyd y boblogaeth

Cefnogi gwaith i ddatblygu system iechyd a gofal gynaliadwy sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar

Byddwn yn gweithio ochr yn ochr â'n partneriaid i gefnogi'r gwaith o ddatblygu systemau iechyd a gofal cynaliadwy sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrraeth gynnar

Meithrin a defnyddio gwybodaeth a sgiliau i wella iechyd a llesiant ledled Cymru

Byddwn yn datblygu'r sgiliau, y polisïau a gwybodaeth yn seiliedig ar dystiolaeth er mwyn ein cynorthwyo ni a'n partneriaid i wella iechyd a llesiant.

Ein Blaenoriaethau 2018-2030

**Meithrin
a defnyddio
gwybodaeth a
sgiliau** i wella
iechyd a llesiant
ledled Cymru

Cefnogi gwaith i
ddatblygu **system**
iechyd a gofal gynaliadwy
sy'n canolbwyntio ar atal
ac ymyrryd yn gynnar

**Diogelu'r
cyhoedd** rhag
heintiau a
bygythiadau
amgylcheddol
i iechyd

Dylanwadau
benderfynedig
ehangach

Gweithgareddau
i wireddu
dyfodol
iachach
i Gymru



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Wadu ar
nyddion
ch iechyd

Gwella llesiant
meddyliol a
chydnerthedd

ithio
eddu
odol
ach
mru

Hyrwyddo
ymddygiad
iach

Sicrhau
dyfodol iach
ar gyfer y
genhedlaeth
nesaf

Ein Gwerthoedd:

*Cydweithio,
gydag ymddiriedaeth
a pharch, i wneud gwahaniaeth*

Y canlyniadau rydym am eu gweld

Wrth ddatblygu ein Strategaeth Hirdymor, fe wnaethom ddatblygu amrywiaeth o ganlyniadau a fydd yn arwydd o lwyddiant, sef ein bod, erbyn 2030, eisiau:

- i bobl Cymru gael cyfle mwy cyfartal i fyw bywyd boddhaus, sy'n rhydd o afiechyd y gellir ei atal
- i Gymru gael poblogaeth sy'n gwybod sut i gefnogi eu llesiant meddyliol eu hunain a'u teuluoedd, sy'n cefnogi pawb i fod yn iach yn feddyliol, dinasyddion gyda mwy o gydnorthedd a gwell llesiant meddyliol
- amgylchedd a chymdeithas yng Nghymru lle mae dewisiadau iach yn ddewisiadau hawdd
- mwy o blant sydd wedi cyflawni eu potensial
- Cymru â nifer llai o heintiau ac sy'n barod i ymdrin ag effeithiau disgwylidig newid yn yr hinsawdd ac yn gallu gwneud hynny
- Cymru lle rydym wedi newid y cydbwysedd o'r ysbyty i ofal yn y gymuned ac wedi lleihau baich clefydau yn sgil cyflyrau hirdymor, gyda llai o achosion, system well o ganfod afiechyd yn gynnar a chanlyniadau goroesi gwell
- Cymru lle mae gwasanaethau ac ymyriadau iechyd y boblogaeth yn seiliedig ar ddeallusrwydd a dadansoddiad o'r safon orau, gan sicrhau'r manteision gorau o fuddsoddiad

Yn y tudalennau canlynol, rydym wedi nodi'n fanylach yr hyn bwriadwn ei gyflawni ar gyfer pob un o'r blaenoriaethau.



Byddwn yn cydweithio ag eraill i ddeall a gwella'r ffactorau sy'n effeithio ar iechyd pawb.

Y penderfyniadau iechyd ehangach yw'r ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol sy'n dylanwadu ar iechyd, llesiant ac anghydraddoldebau. Drwy ddylanwadu ar ddyluniad a gweithrediad polisiâu a strategaethau lleol a chenedlaethol sy'n gysylltiedig â'r penderfyniadau hyn byddwn yn gwella llesiant pobl ac yn lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Penderfyniadau allweddol iechyd a llesiant yw ein teuluoedd, ein ffrindiau a'n cymunedau, ansawdd a diogelwch ein tai, ein lefel o addysg a sgiliau, argaeledd gwaith da, arian ac adnoddau a hefyd ein hamgylchedd.

Dylanwadu ar benderfyniadau iechyd ehangach



Erbyn 2030, rydym:

- am i bobl Cymru gael siawns fwy cyfartal o fyw bywyd boddhaus, yn rhydd o afiechyd y gellir ei atal.

Mae hyn yn golygu:

- cynorthwyo plant i ddysgu a phobl ifanc i gyrraedd eu potensial llawn
- cefnogi'r gwaith o ddatblygu polisi sy'n lleihau anghydraddoldeb incwm
- cynorthwyo cyflogwyr i greu amgylcheddau sy'n cefnogi llesiant
- cefnogi'r GIG i leihau effaith tlodi, incwm isel a dyledion fel rhwystrau rhag iechyd da
- lleihau nifer y bobl sy'n rhoi'r gorau i weithio o ganlyniad i iechyd gwael
- gweithio gydag eraill i atal digartrefedd
- hyrwyddo ansawdd tai da
- manteisio i'r eithaf ar botensial yr amgylchedd adeiledig a naturiol i wella iechyd a llesiant

Pa wahaniaeth fyddwn ni wedi'i wneud erbyn 2030?

Erbyn 2030:

- bydd gennym amgylchedd dysgu mewn ysgolion a lleoliadau addysgol eraill sy'n gwella iechyd
- byddwn wedi sefydlu'r egwyddor datblygu cynaliadwy fel ffordd o weithio ac rydym yn galluogi Aseidiadau o'r Effaith ar Iechyd o ansawdd uchel i gael eu cynnal ledled Cymru
- byddwn wedi dylanwadu ar y prif gyflogwyr yng Nghymru i greu gwaith da, cynnal cyflogaeth a buddsoddi yn iechyd a llesiant y staff
- byddwn yn brif ffynhonnell o gyngor a thystiolaeth ar y penderfyniadau iechyd ehangach i bobl allweddol sy'n gwneud penderfyniadau
- byddwn wedi gwella ansawdd a hygyrchedd tai yng Nghymru drwy bartneriaeth iechyd a thai arloesol
- byddwn wedi gweithio gyda phartneriaid i fanteisio i'r eithaf ar botensial yr amgylchedd adeiledig a naturiol i wella iechyd a llesiant



Byddwn yn helpu pawb i gyflawni eu potensial yn llawn a gallu ymdopi'n well â'r heriau y mae bywyd yn eu taflu atom.

Mae dulliau poblogaeth gyfan o wella llesiant meddyliol yn cynorthwyo unigolion i wireddu eu potensial yn llawn; ymdopi â'r heriau y mae bywyd yn eu taflu atynt; gweithio'n gynhyrchiol; a chyfrannu at eu bywyd teuluol a'u cymunedau. Mae llesiant meddyliol da yn effeithio ar iechyd corfforol yn ogystal ag iechyd meddyliol ac mae ganddo'r potensial i ddylanwadu ar anghydraddoldebau sy'n gysylltiedig ag iechyd. Mae astudiaethau diweddar ar ACEs wedi dangos y berthynas rhwng ACEs a'u heffaith bosibl ar fywyd fel oedolyn megis ymddygiad sy'n niweidiol i iechyd ac ymddygiad troseddol. Maent hefyd wedi ein galluogi i ganolbwyntio ar y ffactorau sy'n meithrin cydnerthedd (lleihau effaith niwed) i unigolion a chymunedau. Mae gwydnwch yn elfen allweddol o lesiant meddyliol.

Gwella llesiant meddyliol a chydnerthedd



Erbyn 2030, rydym am i Gymru gael:

- poblogaeth sy'n gwybod sut i gefnogi eu llesiant meddyliol eu hunain a llesiant eu teuluoedd
- cymdeithas sy'n cefnogi pawb i fod yn iach yn feddyliol
- dinasyddion sy'n fwy cydnerth
- lefel uwch o lesiant meddyliol yn y boblogaeth

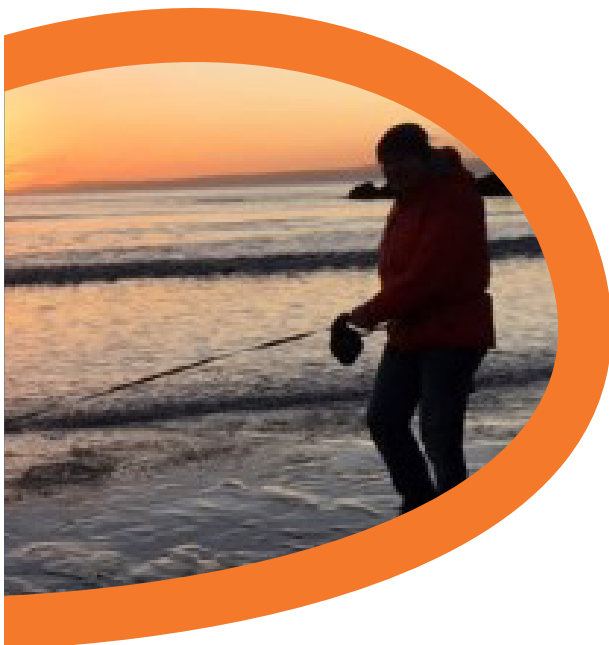
Mae hyn yn golygu:

- meithrin hunan-barch, hunanhyder a'r gallu i ddeall a rheoli ein hemosiynau
- lleihau effaith trawma emosïynol a phwysau gwenwynig (lleihau ACEs)
- meithrin sgiliau i greu a chynnal perthnasau iach drwy gydol bywyd person
- cysylltu pobl â'i gilydd mewn cymunedau i gynyddu'r ymdeimlad o berthyn a chymorth (gan gynnwys chwaraeon)

Pa wahaniaeth fyddwn ni wedi'i wneud erbyn 2030?

Erbyn 2030:

- byddwn yn arwain sgwrs genedlaethol barhaus ynghylch yr hyn sy'n bwysig i'r cyhoedd a'r hyn sy'n ein helpu i sicrhau llesiant meddyliol gwell, gan ymateb i'r amgylchedd cymdeithasol ac economaidd sy'n newid yn barhaus a gweithio gyda'n partneriaid i ysgogi gweithredu ar y cyd i wella canlyniadau
- byddwn yn monitro llesiant meddyliol y boblogaeth ac yn defnyddio hyn i ddylanwadu ar bolisiau, strategaethau a rhaglenni
- byddwn wedi cefnogi partneriaid i hyrwyddo llesiant a chydnerthedd meddyliol gan gynnwys lleihau ACEs/trawma
- byddwn wedi hwyluso Cymru sy'n wybodus ynghylch trawma a chydnerthedd – gan anelu at dorri cylchoedd o ganlyniadau meddyliol a chorfforol gwael o un genhedlaeth i'r llall



Byddwn yn deall yr hyn sy'n sbarudno ymddygiad afiach ac yn ei gwneud yn haws i bobl wneud dewisiadau iach.

Mae ymddygiad pobl sy'n gysylltiedig ag iechyd yn cael eu dylanwadu gan amrywiaeth o ffactorau gan gynnwys yr amgylchedd cymdeithasol, economaidd a chorfforol a llesiant meddyliol. Drwy ei gwneud yn haws i bobl fabwysiadu ymddygiad iach, byddwn yn lleihau baich clefydau ac yn helpu i leihau'r bwlch mewn anghydraddoldebau iechyd sy'n codi o gyflyrau hirdymor fel gordewdra, canser, cyflyrau'r galon, strôc, cyflyrau anadlol a dementia.

**Hyrwyddo
ymddygiad
iach**



Erbyn 2030, rydym am i Gymru fod ag:

- amgylchedd a chymdeithas lle mae dewisiadau iach yn ddewisiadau hawdd

Mae hyn yn golygu:

- lleihau nifer y bobl sy'n ysmegu, a hynny'n gyflym
- cynyddu gweithgaredd corfforol a hyrwyddo pwysau iach
- atal niwed yn sgil amrywiaeth o ymddygiadau yn cynnwys y defnydd o sylweddau

Pa wahaniaeth fyddwn ni wedi'i wneud erbyn 2030?

Erbyn 2030:

- byddwn yn gweithio gyda Llywodraeth Cymru ac eraill i sicrhau cynnydd o flwyddyn i flwyddyn yn nifer y plant a'r bobl ifanc sy'n ddi-fwg a helpu nifer cynyddol o ysmygwyr i roi'r gorau iddi
- byddwn wedi cynyddu'n sylweddol cyfran y plant a'r bobl ifanc yng Nghymru sydd â phwysau iach pan fyddant yn dechrau yn yr ysgol ac wrth iddynt droi'n oedolion. Byddwn yn gweithio i greu camau gweithredu wedi'u cydgysylltu ar draws yr holl system i gefnogi dewisiadau bwyd iach a hyrwyddo Cymru fwy egniol
- byddwn wedi newid y tueddiadau cymdeithasol arferol ynghylch pa mor dderbyniol yw amrywiaeth o ymddygiadau sy'n niweidio iechyd



Byddwn yn gweithio gyda rhieni a gwasanaethau i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn yng Nghymru

Mae'r blynyddoedd cynnar yn cael eu diffinio mewn polisi yng Nghymru fel y cofnod rhwng beichiogrwydd a saith mlwydd oed. Mae blynyddoedd cynnar plentyn yn amser allweddol i sicrhau canlyniadau da yn ddiweddarach mewn bywyd gan gynnwys dysgu gwell, mynediad at waith da a bywyd boddhaol.

Sicrhau dyfodol iach ar gyfer y genhedlaeth nesaf drwy ganolbwyntio ar y Blynyddoedd Cynnar



Erbyn 2030:

- rydym am weld mwy o blant yn cyrraedd eu llawn botensial.
- rydym eisiau ein bod wedi cefnogi rhieni i fagu eu plant a bod llai o blant yng Nghymru yn cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs)

Mae hyn yn golygu:

- cefnogi teuluoedd i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant
- helpu plant i deimlo'n ddiogel drwy atal trawma emosiynol a phwysau niweidiol (atal ACEs)
- hwyluso perthnasau cefnogol rhwng oedolion a phlant
- cefnogi gwasanaethau'r blynyddoedd cynnar a hyrwyddo llesiant plant

Pa wahaniaeth fyddwn ni wedi'i wneud erbyn 2030?

Erbyn 2030:

- ceisio sicrhau bod gan bob plentyn y dechrau gorau mewn bywyd a byddwn wedi hyrwyddo a chefnogi system cefnogaeth integredig wedi'i seilio ar y boblogaeth i rieni a theuluoedd
- wedi cynyddu'r gyfran o leoliadau sy'n cymryd camau i hyrwyddo iechyd yn y blynyddoedd cynnar
- wedi gweithio gyda phartneriaid i leihau camdriniaeth ac esgeuluso plant



Byddwn yn defnyddio ein harbenigedd i ddiogelu'r boblogaeth rhag heintiau a bygythiadau sy'n deillio o ffactorau amgylcheddol, gan weithio ar y cyd ag eraill i liniaru'r risgiau hyn i iechyd y boblogaeth

Un o'n swyddogaethau craidd yw defnyddio ein harbenigedd a'n hadnoddau ar waith i ddiogelu'r boblogaeth rhag heintiau difrifol ac effeithiau iechyd problemau amgylcheddol fel llygredd aer a newid yn yr hinsawdd. Bydd hyn yn golygu canfod achosion yn gynnar, cynllunio da a defnyddio adnoddau mewn cydweithrediad ag eraill i ddarparu ymateb effeithiol ar gyfer ein boblogaeth.

Erbyn 2030 rydym yn disgwyl bod wedi:

- cael gwared ar Hepatitis B a C fel bygythiad sylweddol i iechyd cyhoeddus yng Nghymru
- profi llai o heintiau sy'n gysylltiedig â gofal iechyd a dim ond defnyddio gwrthfotigau'n briodol
- mathau newydd o driniaethau i'w defnyddio yn lle gwrthfotigau a llai o bobl yn marw o heintiau o ganlyniad i ymwrthedd i wrthfotigau

Diogelu'r boblogaeth rhag heintiau a bygythiadau amgylcheddol i iechyd



- y defnydd mwyaf posibl o imiwneiddio ar draws pob rhan o'r boblogaeth
- paratoi ar gyfer effeithiau disgwylidig newid yn yr hinsawdd a gallu ymdrin â hynny
- nifer sylweddol llai o farwolaethau a salwch yn sgil ansawdd aer gwael
- cydweithredu rhyngwladol cryfach ar fio-ddiogelwch gan leihau ymhellach y bygythiadau yn sgil clefydau heintus

Bydd hyn yn golygu:

- geithio gyda'r partneriaid i leihau baich heintiau drwy:
 - lefelau uchel o frechiadau ac imiwneiddio
 - rheoli heintiau yn gyflym ac effeithiol ym mhob lleoliad
 - lleihau achosion o ragnodi gwrthfotigau yn amhriodol
- gweithio gyda'n partneriaid i leihau baich iechyd gwael sy'n codi o beryglon amgylcheddol ac effeithiau disgwylidig newid yn yr hinsawdd

Pa wahaniaeth fyddwn ni wedi'i wneud erbyn 2030?

Erbyn 2030:

- byddwn wedi cyfrannu'n sylweddol at leihau afiachusrwydd a marwolaethau sy'n gysylltiedig â heintiau
- byddwn yn casglu ac yn defnyddio data iechyd a gasglwyd ar draws y system iechyd a gofal i gyfeirio gweithgareddau atal a nodi cyfleoedd i ymyrryd yn gynharach (diagnosis amserol a thriniaeth briodol)
- byddwn wedi sefydlu capasiti cryfach yng Nghymru ar gyfer rhybuddion cynnar, lleihau risgiau a rheoli risgiau cenedlaethol a byd-eang i iechyd
- byddwn yn cael ein cydnabod fel arweinwyr systemau ar gyfer ymwrthedd yn erbyn heintiau a gwrthficrobau sy'n gysylltiedig â gofal iechyd
- byddwn wedi gweithio gyda phartneriaid i leihau'r marwolaethau a'r afiachedd y gellir eu priodoli i ffactorau fel effaith newid yn yr hinsawdd a llygredd aer



Byddwn yn gweithio ochr yn ochr â'n partneriaid i gefnogi'r gwaith o ddatblygu systemau iechyd a gofal cynaliadwy a hygyrch sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrraeth gynnar.

Byddwn yn gweithio ar y cyd i gefnogi'r gwaith o ddatblygu modelau gofal cynaliadwy a hygyrch sy'n canolbwyntio ar atal, sgrinio'n seiliedig ar y boblogaeth, ymyrraeth amserol, gwelliant parhaus a gofal di-dor i sicrhau'r budd mwyaf posibl i'r boblogaeth drwy gydol eu bywydau.

Cefnogi gwaith i ddatblygu system iechyd a gofal cynaliadwy sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar



Erbyn 2030 rydym yn disgwyl bod wedi:

- symud y cydbwysedd o ofal yn yr ysbyty i ofal yn y gymuned
- lleihau'r baich afiechyd yn sgil cyflyrau hirdymor, gan arwain at lai o achosion, dulliau canfod cynnar a chanlyniadau goroesi gwell
- symud y cydbwysedd o ofal proffesiynol i ofal a rennir
- parhau i ddatblygu a darparu rhaglenni sgrinio ar sail tystiolaeth i fanteisio i'r eithaf ar dechnolegau newydd ac algorithmau sy'n seiliedig ar risg

Mae hyn yn golygu:

- symud tuag at atal
- ymyrraeth gynnar yn y gymuned
- darparu rhaglenni sgrinio o ansawdd uchel sy'n seiliedig ar y boblogaeth genedlaethol
- darparu gwasanaeth cyfartal
- gwella ansawdd a diogelwch cleifion

Pa wahaniaeth fyddwn ni wedi'i wneud erbyn 2030?

Erbyn 2030:

- byddwn yn manteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd i atal clefydau drwy ryngweithio â chleifion drwy'r gwasanaeth iechyd
- byddwn wedi cynyddu dulliau o atal clefydau ac ymyrraeth gynnar drwy ddulliau o gynnal a gwella'r ffocws ar raglenni sgrinio sy'n seiliedig ar y boblogaeth. Pan fydd clefyd yn cael ei ganfod, bydd y llwybrau gofal yn ddi-dor
- byddwn yn lleihau amrywiaeth ac anghydraddoldeb mewn gofal a'r niwed wrth ei ddarparu
- byddwn yn cefnogi symud gofal yn nes at y cartref ac yn sicrhau ei fod yn canolbwyntio ar gleifion a gofalwyr



Byddwn yn datblygu'r sgiliau, y polisiau a gwybodaeth yn seiliedig ar dystiolaeth er mwyn ein helpu ni a'n partneriaid i wella iechyd a llesiant.

Rydym yn chwarae rhan allweddol mewn cefnogi polisi ac arferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Gallwn ychwanegu gwerth at ddatblygu, gweithredu a gwerthuso polisiau cydlynol, yn lleol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol, sy'n cefnogi'r gwaith o ddiogelu, gwella a hybu iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd ledled Cymru.

Er mwyn cyflawni hyn, byddwn yn sicrhau bod gwybodaeth leol, cenedlaethol a rhyngwladol yn cael ei chynhyrchu, ei hadolygu a'i chyfathrebu mewn modd amserol er mwyn gwella, diogelu a chynnal iechyd cenedlaethau presennol Cymru a chenedlaethau'r dyfodol. Byddwn yn llywio polisiau ac ymarfer drwy wybodaeth arbenigol, diduedd y gellir ymddiried ynddi sy'n arwain dull system gyfan ar draws sectorau i sicrhau iechyd y boblogaeth.

Meithrin a defnyddio gwybodaeth a sgiliau i wella iechyd a llesiant ledled Cymru



Erbyn 2030, rydym yn disgwyl cael:

- poblogaeth sydd â dealltwriaeth ddyfnach o'r heriau a'r cyfleoedd iechyd yng Nghymru, sydd wedi'i grymuso i ddylanwadu ar y canlyniadau ar gyfer eu cymunedau
- gwasanaethau cyhoeddus sy'n dylanwadu ar ganlyniadau iechyd y boblogaeth sy'n seiliedig ar ddeallusrwydd a dadansoddiadau o safon fyd-eang, gan sicrhau'r budd mwyaf posibl o fuddsoddi mewn dulliau datblygu cynaliadwy
- gwasanaethau cyhoeddus sydd â'r sgiliau, y capasiti a'r cymorth i gael mynediad at wybodaeth ac ymchwil o safon fyd-eang a'i defnyddio i lywio polisiau, asesiadau o'r effaith ar iechyd gyda sicrwydd ansawdd a dull datblygu cynaliadwy
- asiantaethau rhyngwladol yn dysgu o ragoriaeth ac yn cyfrannu ato wrth roi buddiannau iechyd cynaliadwy i'r boblogaeth ar waith yng Nghymru

Bydd hyn yn golygu:

- datblygu gwaith ymchwil ac agenda datblygu iechyd cyhoeddus newydd
- gweithio gydag academia i ddatblygu capasiti ymchwil a darpariaeth addysgol iechyd cyhoeddus
- llywio polisiau a chymryd camau gweithredu
- manteisio ar dechnoleg newydd
- gweithredu system deallusrwydd iechyd newydd
- datblygiadau mewn economegau a metrigau iechyd
- ymgysylltiad rhyngwladol
- datblygu sgiliau

Pa wahaniaeth fyddwn ni wedi'i wneud erbyn 2030?

Erbyn 2030:

- bydd gennym amgylchedd ymchwil a datblygu ffyniannus, a fydd yn seiliedig ar y dystiolaeth rhyngwladol orau ac yn cyfrannu at y dystiolaeth honno, gan ddenu buddsoddiad amrywiol a chyflogi talent ymchwil o bob rhan o'r byd
- byddwn yn esiampl rhyngwladol ac yn adnodd cenedlaethol y gellir ymddiried ynddo o ran y defnydd o dystiolaeth a gwybodaeth i hysbysu'r broses o wneud penderfyniadau ar iechyd
- byddwn yn arweinydd cydnabyddedig ar ddefnyddio gwybodaeth er budd iechyd y boblogaeth, drwy arweinyddiaeth ar draws y system
- byddwn wedi dylanwadu ar bobl allweddol sy'n gwneud penderfyniadau drwy ddull sy'n seiliedig ar wybodaeth, sy'n cael effaith ar iechyd, sy'n canolbwyntio ar y dyfodol ac sy'n gynaliadwy



Sut y byddwn yn gweithredu ein **Strategaeth Hirdymor**

EIN DIBEN:

**Gweithio i wireddu
dyfodol iachach
i Gymru**

Mae'r gwerthoedd hyn yn hollbwysig o ran sut rydym yn cydweithio o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru a hefyd o ran sut rydym yn gweithio gyda'n partneriaid a'r cyhoedd.

Mae aros yn driw i'n diben a modelu ein gwerthoedd yn hollbwysig i gyflawni ein Strategaeth a bydd hyn yn dibynnu ar alluedd a chapasiti ein hased pwysicaf: ein pobl.

Mae gennym rai o'r galluoedd y bydd eu hangen arnom ar gyfer y dyfodol eisoes. Bydd angen meithrin rhai o'r sgiliau hyn yn fewnol ac eraill mewn cydweithrediad â'n hamrywiol bartneriaid a rhanddeiliaid ar draws y system.

EIN GWERTHOEDD:

**Cydweithio, gydag
ymddiriedaeth a
pharch, i wneud
gwahaniaeth**

Byddwn hefyd yn ceisio gweithredu ein Strategaeth mewn ffordd agored a thryloyw ac yn datblygu dulliau mesur canlyniadau er mwyn dangos gwelliannau ystyrlon. Rydym yn edrych ymlaen at weithio gyda'r cyhoedd, ein partneriaid ar draws gwahanol sectorau, Llywodraeth Cymru a chydweithwyr o bob cwr o'r byd i greu Cymru iachach, mwy cynaliadwy a bywiog.

**I gael rhagor o wybodaeth,
cysylltwch â:**

Sally Attwood
Dirprwy Gyfarwyddwr,
Cynllunio Strategol a Pherfformiad,
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Sally.attwood@wales.nhs.uk
02920 104271

Rhif 2 Capital Quarter,
Stryd Tyndall,
Caerdydd, CF10 4BZ