RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU

PUBLIC HEALTH NETWORK CYMRU

Chwefror 2020

Croeso

Croeso i rifyn mis Chwefror o'r e-fwletin sydd yn canolbwyntio ar ddyledion fis yma.

Mae mis prysur iawn o'n blaenau gan fod Seminar Lles Meddwl a Chadernid mewn Cymunedau yn cael ei gynnal ym Mhrifysgol Bangor ar 17 Mawrth, a chynhelir ein cynhadledd flynyddol ar 24 Mawrth yng Ngerddi Sophia, Caerdydd o'r enw Yr Amgylchedd: Ein hiechyd yn y fantol. Mae'r digwyddiadau hyn yn llenwi'n gyflym, os hoffech fwy o wybodaeth, cofiwch gysylltu.

Rydym bob amser yn chwilio am wybodaeth a digwyddiadau y gallwn eu cynnwys yn yr e-fwletin yn ogystal ag ar y wefan felly cofiwch gysylltu â ni yn publichealth.network@wales.nhs.uk

Cysylltu â Ni

Gallwch gysylltu â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn amrywiaeth o ffyrdd

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

Drwy ffonio
02920 104450

Drwy'r post
Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Llawr 5, Rhif 2 Capital Quarter, Tyndall Stryd, Caerdydd, CF10 4BZ

Drwy ein sianeli cyfryngau cymdeithasol
twitter
@PHNetworkCymru
facebook
Publichealthnetworkcymru

Cynnwys

Digartrefedd dan Sylw ▶

RICC: Podlediad ▶

RICC: Press Play ▶

The Grapevine ▶

RICC: Headlines ▶

RICC: Calendar ▶

RICC: Topics ▶

Rhifyn Nesaf ▶

Sylw ar...

Dyledion

Mae dyledion yn achosi pryder a straen i filoedd os nad miliynau o bobl. Pan na fydd straen yn cael ei drin am amser hir, gall achosi gorbryder, iselder a symptomau eraill sydd yn arwydd bod iechyd meddwl yn cael ei effeithio. Gall dyledion effeithio ar ansawdd cwsg, a all yn ei dro effeithio ar ffactorau eraill fel lefelau egni, canolbwyntio a hwyliau. Yn yr un modd, mae llawer o bobl yn ddioddef o gaethiwed i bethau fel alcohol, cyffuriau a hapchwarae. Gall hyn naill ai achosi dyledion, bod yn symptom o straen dyledion, neu'r ddau.

(Elusen Dyledion Step Change, 2020)

Sut gall gwasanaethau cynghori gynorthwyo iechyd y boblogaeth

Adam Jones, Uwch Swyddog Polisi, Iechyd Cyhoeddus Cymru yn amlygu archwiliad o werth gwasanaethau cynghori i iechyd

Mae gwasanaethau cynghori fel Cyngor ar Bopeth, y Gwasanaeth Arian a Phensiynau a'r Ymddiriedolaeth Cyngor Ariannol yn sefydliadau y mae pobl yn troi atynt ar adegau o argyfwng personol. O safbwynt iechyd y cyhoedd, gall y sefydliadau hyn chwarae rôl arwyddocaol yn gwella iechyd a hapusrwydd pobl – trwy lens penderfynyddion ehangach iechyd, mae cyngor at gyflogaeth, tai a chydberthynas yn destunau cyffredin y mae pobl yn gofyn am gyngor arnynt. Ar gyfer cyd-destun lleol, yn y flwyddyn ddaeth i ben ym mis Rhagfyr 2019, dengys data Cyngor ar Bopeth fod 1,782 o gleientiaid yng Nghymru wedi gofyn am gyngor yn ymwneud ag iechyd a gofal cymunedol, tra bod 7,595 o gleientiaid, trwy lens penderfynyddion ehangach, wedi gwneud ymholiadau am dai a 6,906 o gleientiaid wedi gwneud ymholiadau am gyflogaeth (Cyngor ar Bopeth 2019).

Mewn papur trafod i'w gyhoeddi cyn bo hir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, rydym yn adlewyrchu ar werth gwasanaethau cynghori o'r fath i iechyd a lles y boblogaeth, ynghyd â'r dystiolaeth o effaith economaidd cyngor. Mae'r papur yn ystyried y sail dystiolaeth bresennol yn ymwneud â'r cysylltiadau rhwng gwasanaethau cynghori ac iechyd, ac mae'n rhoi manylion ystyriaethau polisi a syniadau ar gyfer ymchwil bellach. Mae'r sail dystiolaeth bresennol yn cael ei hadlewyrchu yn y papur, ond at ddibenion yr erthygl hon, ceir crynodeb o dair enghraifft o'r llenyddiaeth isod:

- Archwiliodd adolygiad tystiolaeth 2015 o fwy na 140 o astudiaethau rôl gwasanaethau cynghori yn ymwneud â chanlyniadau iechyd. Dangosodd un o brif ganfyddiadau'r adolygiad hwn fod cyngor lles a roddir mewn lleoliadau gofal iechyd yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles unigol, ynghyd â llai o alw am wasanaethau iechyd. Yn ogystal, canfuwyd gyda chyngor lles a ddarperir mewn lleoliadau gofal sylfaenol, bod meddygon teulu yn treulio tua 15% yn llai o amser yn ymateb i faterion o'r fath gyda'u cleifion; nodwyd llai o ail-ragnodi presgripsiynau ac apwyntiadau dilynol hefyd (Parkinson a Buttrick 2015).
- Mewn perthynas ag effeithiau economaidd cyngor ar ddyledion, dangosodd y Gwasanaeth Cyngor Ariannol ac Europe Economics, ar gyfer y £150m-£200m a fuddsoddir mewn cyngor ar ddyledion yn flynyddol, bod elw ariannol o ryw £445m-£960m i economi'r DU (Gwasanaeth Cyngor Ariannol ac Europe Economics 2018).
- Ar lefel unigol, canfu astudiaeth yn 2017, am bob £1 a fuddsoddir mewn cyngor ar les mewn lleoliadau gofal iechyd, bod derbynwyr yn ennill £15 (Woodhead et al. 2017).

Ymysg y casgliadau i'n papur, rydym yn amlygu y gallai gwella'r cysylltiadau rhwng gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cynghori gyfrannu at ostyngiad mewn canlyniadau iechyd negyddol, ac rydym yn nodi'r angen am fwy o gydweithredu rhwng gwasanaethau cynghori a gwasanaethau iechyd lleol a chenedlaethol.

Gall gwasanaethau cynghori yn amlwg helpu i leihau'r pwysau ar wasanaethau gofal iechyd trwy roi cymorth i bobl gyda materion a allai fod yn effeithio ar eu lles meddwl, eu cydberthynas a'u tai, a mwy. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth yn gyfyngedig, yn arbennig yng nghyd-destun Cymru, felly argymhellir mwy o ymchwil.
Am fwy o wybodaeth am y gwaith hwn, cysylltwch â publichealth.policy@wales.nhs.uk

Cyfeiriadau

Cyngor ar Bopeth 2019. Advice Trends - December 2019. Llundain: Cyngor ar Bopeth. Ar gael yn: https://public.tableau.com/profile/citizensadvice#!/vizhome/AdviceTrendsDecember2019/Cover [Defnyddiwyd: 20 Ionawr 2020].

Money Advice Service and Europe Economics 2018. The economic impact of debt advice on health. Available Ar gael yn: https://masassets.blob.core.windows.net/cms/files/000/000/891/original/Economic_Impact_of_Debt_Advice_-_health.pdf [Defnyddiwyd: 20 Ionawr 2020].

Parkinson, A. and Buttrick, J. 2015. The Role of Advice Services in Health Outcomes. Evidence Review and Mapping Study. Advice Services Alliance / The Low Commission. Available Ar gael yn: : http://www.thelegaleducationfoundation.org/wp-content/uploads/2015/06/Role-of-Advice-Services-in-Health-Outcomes.pdf [Defnyddiwyd: 26 Hydref 2018].

Woodhead, C. et al. 2017. Impact of co-located welfare advice in healthcare settings: prospective quasi-experimental controlled study. The British Journal of Psychiatry 211(6), pp. 388–395. doi: 10.1192/bjp.bp.117.202713.

Baich dyledion

Claire Pearce-Crawford, Rheolwr Incwm a Chynhwysiant, Cartrefi Melin

Y dyddiad yw 11 Chwefror 2020, mae'n oer ac mae eira ar y ffordd. Wrth i mi eistedd yn fy nghartref cynnes, clyd, rwy'n aros ac yn meddwl pa mor lwcus ydw i mewn gwirionedd, dewch i mi esbonio pam ....

Wna i ddim o'ch diflasu gyda theitl fy swydd, na pha mor brysur ydw i, oherwydd mewn gwirionedd, nid yw hynny'n bwysig o ystyried y trasiedi y mae fy nhîm yn ei weld yn ddyddiol o ran y rheiny sydd yn byw gyda dyledion. Mae 'Tlodi mewn gwaith' wedi cynyddu'n sylweddol yng Nghymru gydag amcangyfrifon bod 1 ym mhob 3 teulu un cyflog i ffwrdd o golli eu cartref.

Bydd cryn dipyn o'r stori yr wyf yn ei dweud heddiw yn mynd â chi yn ôl i ddyddiau 'Cyfraith y Tlodion', tlotai, a newyn enbyd, ond 2020 yw hi? Iawn?

Beth petawn yn dweud wrthych, yn y mis diwethaf, ein bod wedi cefnogi;
- Menyw oedd yn torri dillad gwely'n ddarnau ar gyfer deunydd mislif
- Teulu oedd yn eistedd yn eu cotiau gartref am nad oedd ganddynt unrhyw wres
- Menyw oedd â chanser terfynol, ond yn dal i orfod chwilio am waith
- Plentyn oedd yn gorfod aros tan y diwrnod nesaf i fwyta yn y clwb brecwast yn yr ysgol
- Mam na allai fforddio prynu llaeth babi
- Tad nad oedd wedi bwyta am ddau ddiwrnod gan ei fod yn hanner tymor (ydy, mae newyn gwyliau yn dal i fodoli)
- Myfyriwr oedd yn ystyried hunanladdiad oherwydd pwysau 'benthyciadau myfyrwyr'

Mae gan bob un o'r teuluoedd hyn broblemau dyledion sylweddol. Nid yw dyledion yn ymwneud â 'dyledion i berson arall' yn unig, mae'n fwy na hynny, mae'n cynnwys;
- Dewis rhwng bwyta neu wresogi eich cartref
- Bod yn ofn yr hyn y mae'r postmon yn ei ddosbarthu
- Wedi eich parlysu gan ofn rhag ofn mai beili sydd wrth y drws
- Teimlo anobaith, embaras, euogrwydd, straen
- Dioddef gorbryder ac iselder a achosir gan bryder parhaus
- Ystyried mai hunanladdiad yw'r unig ffordd allan

Mae bron 50% o bobl sydd â phroblemau dyledion yn y DU yn ystyried hunanladdiad. Yn drist iawn, gall y baich fod yn ormod. Mae fy nghynghorwyr i gyd wedi cael 'Hyfforddiant Sgiliau Ymyrraeth Hunanladdiad Cymhwysol' ac yn gweithio gyda thenantiaid i lunio cynllun fydd yn cynorthwyo eu diogelwch uniongyrchol.

Yn fy nhîm i, mae gwasanaethau cynghori wedi cynyddu 100%, mae'r gorbryder y mae tenantiaid yn ei ddioddef o ran bod ar ei hôl hi gyda biliau, heb unrhyw deulu neu ffrindiau i helpu, yn golygu bod cyflyrau iechyd meddwl yn gwaethygu hefyd. Mae fy nhîm yn gweithio'n ddiflino i gynnal tenantiaeth a lleddfu'r profiadau niweidiol hyn,

tra'n darparu cyswllt uniongyrchol rhwng Iechyd a Gofal Cymdeithasol, Lles a Dyledion. Rydym yn herio casglwyr dyledion diegwyddor yn barhaus ac yn gweithio gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau i sicrhau hawliadau ariannol cywir.
Rhan bwysicaf gwaith fy nghynghorwyr yw gwrando, deall a helpu ein tenantiaid i wneud penderfyniadau gwybodus, tra'n cynnal eu tenantiaeth a'u teulu.

Rwy'n hynod falch o'r ffaith mai ni oedd yr unig landlord cymdeithasol NA WNAETH droi unrhyw un allan am fod ar ei hôl hi gyda'r rhent yn 2018/19. Rhoesom £2.5 miliwn o bunnoedd ym mhocedi tenantiaid a helpu 40 o denantiaid i ddod o hyd i waith hirdymor. Nid 'landlord yn unig' ydym ni!

Os ydych wedi cael braw, rwy'n ymddiheuro, ond pan fyddaf yn eistedd yn fy nghartref cynnes, clyd, rwy'n meddwl pa mor lwcus ydw i mewn gwirionedd......

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â: claire.pearce-crawford@melinhomes.co.uk

Canllaw newydd am ddim i helpu pobl i fynd i'r afael â'u dyledion

Mae'r Ymddiriedolaeth Cyngor Ariannol wedi lansio ei chanllaw "How to deal with debt' ar ei newydd wedd ar gyfer Cymru a Lloegr. Mae'r canllaw yn tywys pobl sydd mewn dyled trwy'r camau y mae angen iddynt eu cymryd i fynd i'r afael â'u sefyllfa ariannol o'r dechrau i'r diwedd ac yn defnyddio technegau gwyddor ymddygiad i ymgysylltu ac ysgogi defnyddwyr trwy gydol y broses.

Wedi ei ddatblygu ar y cyd â'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau, a ariannodd y prosiect, ac Ogilvy Consulting Behavioural Science Practice, mae'r canllaw newydd yn datblygu profiad yr Ymddiriedolaeth o greu deunyddiau ac adnoddau ar gyfer pobl mewn dyled sydd eisiau helpu eu hunain.

Mae'r canllaw 'Dealing with debt', bellach ar ei 22ain rhifyn, yn adnodd gwerthfawr yn y sector cynghori. Y llynedd, defnyddiodd dros 100,000 o bobl y canllaw trwy'r Llinell Ddyled Genedlaethol ac asiantaethau cyngor, sy'n ei ddarparu ar gyfer pobl y maent yn eu helpu.

Mae'r fersiwn newydd yn dod â dysgu ac adborth ynghyd oddi wrth Ogilvy Consulting Behavioural Science Practice a phrofion cynhwysfawr defnyddwyr asiantaethau cyngor a phobl mewn dyled, a gynhelir gyda'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau. Lluniodd y mewnwelediad hwn y dyluniad, y cywair, y drefn a'r iaith a ddefnyddiwyd yn y canllaw i gynyddu'r siawns bod defnyddwyr yn cymryd y camau cywir i fynd i'r afael â'u dyledion.

A yw'r teuluoedd rydych yn gweithio gyda nhw yn gwneud y mwyaf o'r help sydd ar gael iddynt?

Mae copïau o'r taflenni Bwyta'n Dda, Arbed Arian yn Dda ar gael ar gais gan helen.griffith5@wales.nhs.uk i unrhyw sefydliadau sydd â'r capasiti i'w rhannu ag aelodau o'r cyhoedd.

Are you making the most of the help available to you?

Don't miss out on help that you may be entitled to. A family with 3 children could save **up to £1600** a year by accessing these four food schemes if eligible.

Healthy Start Vouchers

Pregnant mothers and families with children under 4 can get vouchers to spend on milk, formula and fruit and veg. They can also get free vitamin coupons. Visit www.healthystart.nhs.uk to find out more.

Food and Fun (school holidays)

Several schools in Cardiff run Food and Fun Clubs to provide children with healthy food and fun activities during the summer holidays. Check with your school to see if they run the programme.

Free School Meals

Search "Cardiff Council Free School Meals" to find out if you're eligible and to apply.

Primary School Breakfast Clubs

Check with your school to see if your children could have free breakfasts

Learn more about HEALTHY START

Learn more about FREE SCHOOL MEALS

Cardiff Council's **Money Advice Team** can help you access all of these great, money-saving schemes. Visit your local hub or call 029 2087 1071 for info

Food Related Benefits Training

Do you work with families on a low income?

Cardiff and Vale Public Health Team and UHB Dietetics will be holding **Train the Trainer** sessions for **Food Related Benefits** at various location across Cardiff and Vale, throughout the year.

The information provided covers the various food benefits available, Healthy Start, Free School Meals etc. with an aim of increasing uptake across Cardiff and the Vale. We will also give an overview of the Eatwell Guide and basic nutritional guidelines to support the delivery of messages to the public.

The sessions last 3 hours and aimed at those who will then be able to cascade a one-hour session to their staff/colleagues.

We have developed a training package and resources with details of the various benefits to share with partners in money advice, employment, health or any roles where you are working with families on a low income.

If you would like to register your interest in attending one of the sessions or for more information, please contact Helen Griffith on helen.griffith5@wales.nhs.uk or 02921 836505.

Llywodraeth Cymru Welsh Government | GIG Cymru NHS Wales Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Cardiff and Vale University Health Board | GIG Cymru NHS Wales Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales | Cardiff Caerdydd

Cyngor ar Bopeth Cymru

Y llynedd, helpodd Cyngor ar Bopeth Cymru bobl gyda mwy na 25,000 o faterion yn ymwneud â dyled. Dengys ein data fod gan hanner ein cleientiaid anabledd neu gyflwr iechyd hirdymor – ac anawsterau iechyd meddwl yw'r mwyaf cyffredin o'r materion iechyd hynny a nodir. Gwyddom hefyd fod pobl ag anawsterau iechyd meddwl yn llawer mwy tebygol o fod angen cyngor a chymorth gyda materion yn ymwneud â dyledion.

Mae llawer o'r bobl yr ydym yn eu helpu a nododd anawsterau iechyd meddwl mewn argyfwng ac angen cyngor brys ar faterion sy'n tueddu i fod yn fwy cymhleth o ran natur na'n cleientiaid yn gyffredinol. Mae ein cyngor yn helpu pobl i fod yn fwy cydnerth. Dywed 7 mewn 10 o'n cleientiaid eu bod yn teimlo llai o straen, yn llai isel neu bryderus ar ôl cael cymorth Cyngor ar Bopeth. Nododd bron hanner, ar ôl cael cymorth, bod ganddynt fwy o reolaeth dros eu materion ariannol neu fod ganddynt fwy o arian yn eu poced. Mewn ymchwil a wnaed gan Cyngor ar Bopeth a Choleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol yn 2018, dywedodd tri chwarter yr ymarferwyr cyffredinol, pan mae cleifion yn cael cymorth gan asiantaethau cynghori, bod hyn yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles cleifion.

Ond gallwn fod yn fwy effeithiol byth os ydym yn cyrraedd pobl cyn eu bod mewn argyfwng. Gallwn helpu i leddfu pwysau ar wasanaethau eraill sydd o dan bwysau. Mae ymarferwyr cyffredinol yng Nghymru a Lloegr yn amcangyfrif bod materion anghlinigol cleifion yn cymryd dros draean amser ymgynghoriad. Mae gwerth amlwg mewn integreiddio cymorth ymarferol i leoliadau gofal iechyd.

Mae gwasanaethau Cyngor ar Bopeth lleol yng Nghymru eisoes yn gweithio mewn ffyrdd arloesol i wneud hyn. Yn Rhondda Cynon Taf, mae'r gwasanaeth yn rhoi cyngor arbenigol ar ddyled a lles i bobl sydd yn cael cymorth gyda diagnosis iechyd meddwl Haen 1 a chamddefnyddio sylweddau. Yn 2018/19, arbedodd y prosiect dros £200,000 i wasanaethau lleol a helpu i reoli dyled o fwy na £100,000. Yng Ngwent o fis Ebrill ymlaen, bydd gwasanaeth newydd, a gomisiynwyd gan BIPAB, yn gweld gweithwyr achos Cyngor ar Bopeth Gwent yn cyflwyno gwasanaethau mewn lleoliadau gofal iechyd meddwl.

Cawsom ein calonogi hefyd i weld y bydd Hyb Llesiant newydd @ Maelfa yng Nghaerdydd yn darparu gofod ar gyfer ardal gynghori lle bydd grwpiau'r trydydd sector yn gallu darparu gwasanaethau. Hoffem weld hyn yn cael ei gynnwys ym mhob isadeiledd gofal iechyd newydd – ynghyd â chyllid ar gyfer y gwasanaethau cynghori sy'n meddiannu'r gofod.

Fel y mae Llywodraeth Cymru wedi cydnabod, mae'r galw am wasanaethau cynghori yng Nghymru ar gynnydd. Ond mae pwysau ar gyllidebau awdurdodau lleol wedi arwain at doriadau mewn cyllid craidd gan Awdurdodau Lleol, sy'n golygu, wrth i'r galw gynyddu, mae'n mynd yn fwy anodd darparu ar gyfer pawb sydd angen ein cymorth.

Fodd bynnag, mae'n amlwg nad yw lleihau cyllid ar gyfer gwasanaethau cynghori yn arbed arian yn y pen draw. Y llynedd, arbedodd ein hymyrraeth £38 miliwn i'r llywodraeth a gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru, gyda £161 miliwn mewn buddion economaidd a chymdeithasol ehangach yn ogystal â £239 miliwn mewn gwerth ariannol ar gyfer yr unigolion sydd yn dod atom am gymorth. Nid a yw Llywodraeth Cymru neu Awdurdodau Lleol yn gallu fforddio ariannu gwasanaethau cynghori yw'r cwestiwn – y realaeth yw nad ydynt yn gallu fforddio peidio â gwneud hynny.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch I www.citizensadvice.org.uk/wales/

Help to keep you warm

Many people find cold temperatures difficult, but it's more extreme for 1 in 10 households who can't afford the energy they need to heat their homes. Cold temperatures can lead to respiratory problems and make other health issues worse.

Fuel debt and Pre-Payment Meters

There are **4.5 million** electricity and **3.5 million** gas pre-payment meter customers in Britain Some choose to pay for their bills via pre-payment, but many are installed to recover debt. This can lead to further financial pressures, because the recovery rates for pre-payment meters is often very high.

Ofgem, the energy regulator, estimates that **1.2 million Electricity customers** and **0.95 million Gas customers** are in debt to their energy suppliers.

How we can help

Advice from Rhondda Cynon Taff Citizens Advice on keeping your home warm can be a lifeline. That's why we're here to offer free, independent energy advice and support.

We can help with:

1 - Winter Fuel Payments – you could eligible if you have reached the State Pension Age

2 - Cold weather payments – if in receipt of means-tested benefits, you will receive a payment, if the average temperature in your area is zero Degree Celsius for 7 consecutive days.

Benefits include:

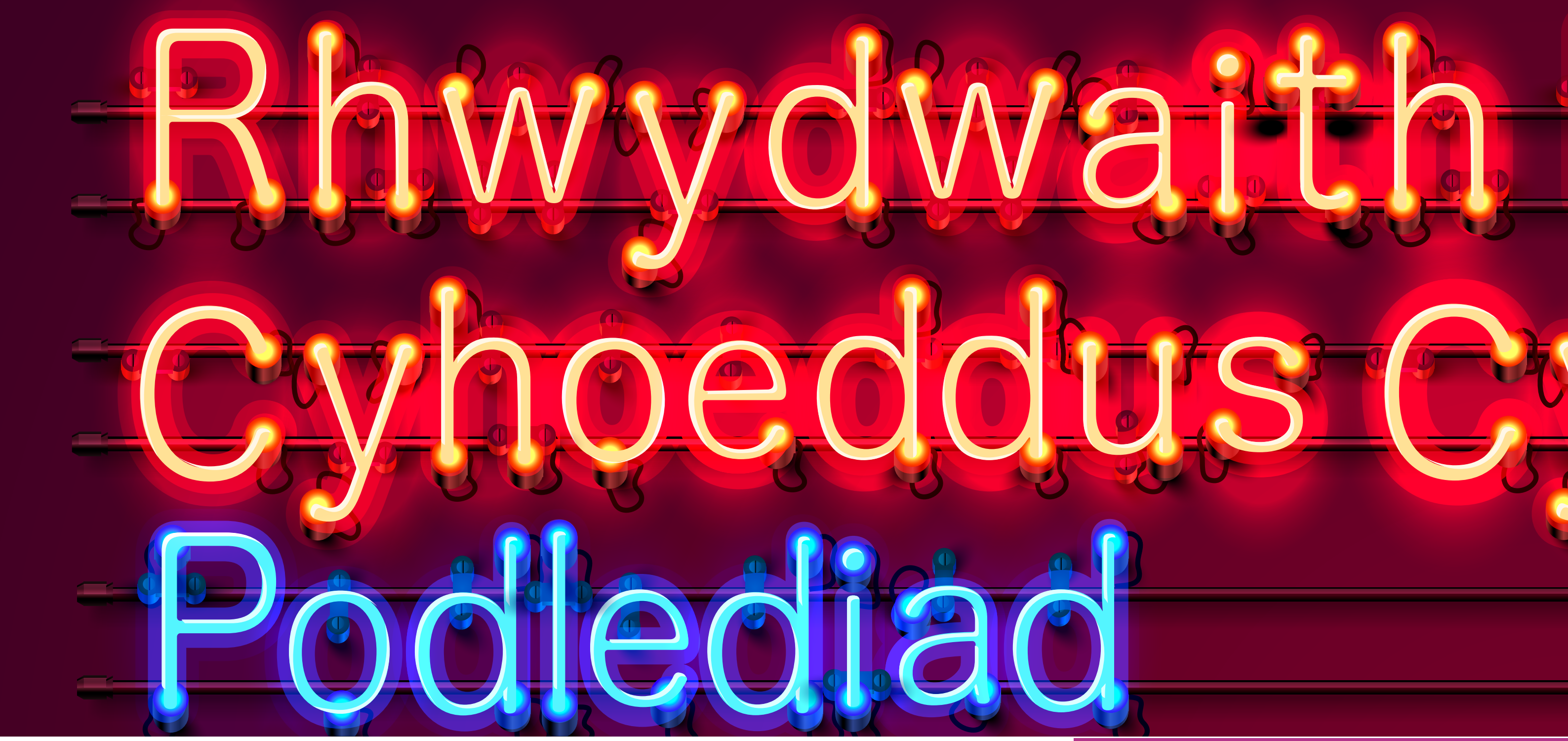
- **Pension credit**
- **Income support**
- **Income based job seekers Allowance**
- **Income based employment and support Allowance**
- **Universal Credit**
- **Support for Mortgage interest**

3 - Warm Home Discount – if your supplier offers this, you could receive £140 off your electricity between September and March.

You can qualify if:

- **You are receiving the guarantee credit part of Pension Credit**
- **On a low income**

Contact your supplier to find out more.



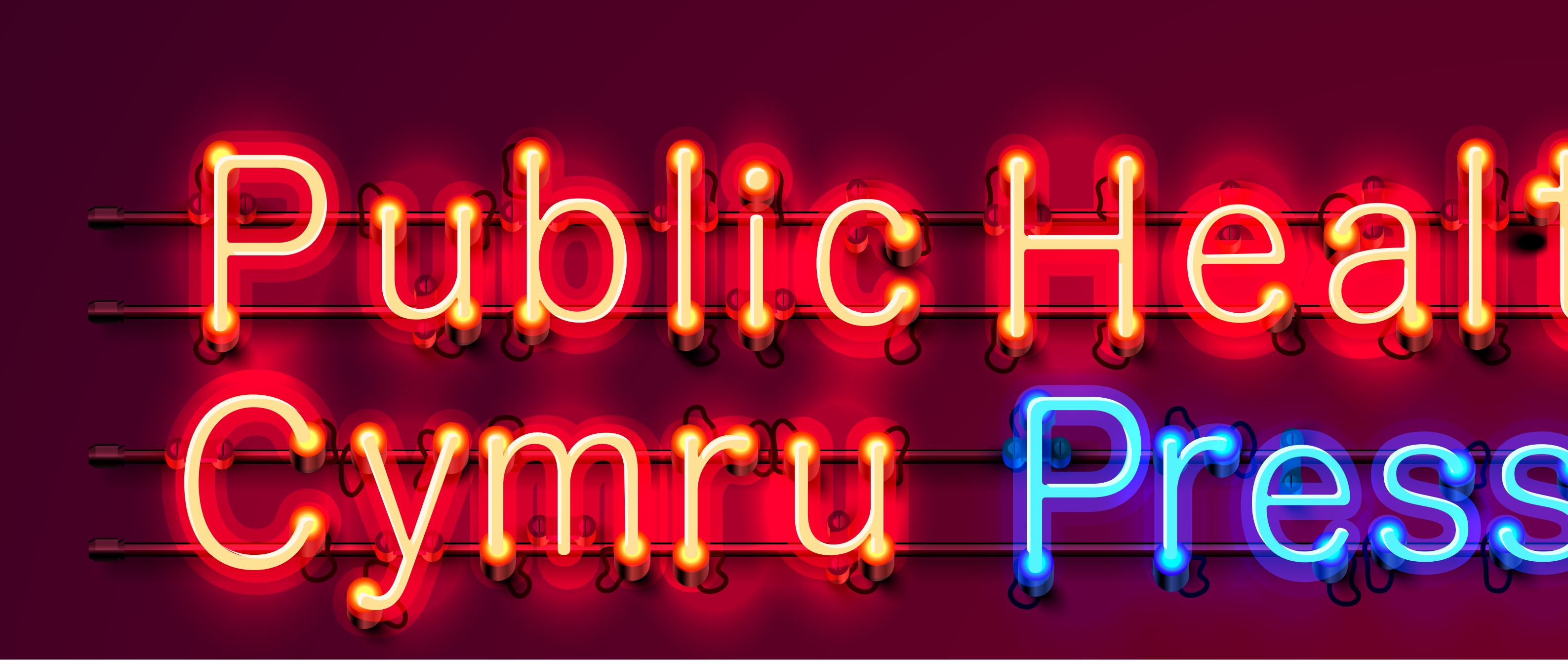
Podlediad Diweddaraf

Croeso i Dudalen Podlediad newydd PHNC o'r Efwletin. Yma gallwch wrando ar y Podlediadau sydd wedi cael eu rhyddhau.

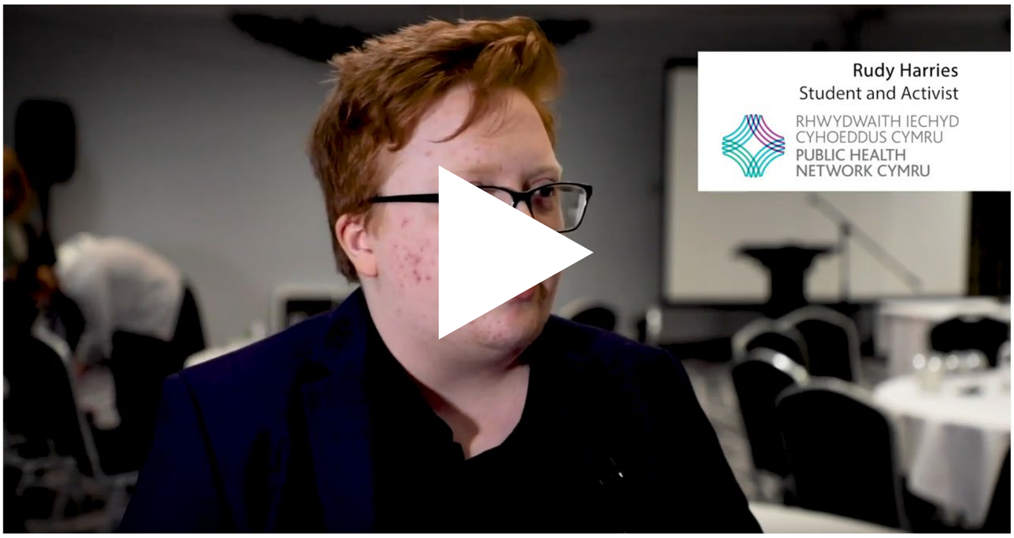
Os oes gennych ddiddordeb yn recordio podlediad gyda ni yn y dyfodol, cysylltwch â ni ar ebost: publichealth.network@wales.nhs.uk

Cliciwch i weld y
Tudalennau Sain a Llun

- Anableddau Dysgu: Aml-gamp
- Y Celfyddydau ac Iechyd: Sioe Deithiol
- Asesu'r Effaith ar Iechyd: WHIASU
- Iechyd y Galon: Sefydliad Prydeinig y Galon
- Maeth: Andrea Basu
- Iechyd Rhyngwladol: Iechyd Mudwyr
- Gofal Cymunedol: OP sydd yn Niwroamrywiol
- Dementia: Diwrnod Toiledau'r Byd
- Cynaliadwyedd: Sue Toner a Bronia Bendall
- Caru Gweithgaredd, Casau Ymarfer Corff
- Iechyd Rhywiol
- Alcohol: Yfed Doeth Heneiddio'n Dda
- Diogelwch yn yr Haul: Canser y Croen



Fideo Diweddaraf



Croeso i Press Play, yma gallwch gael y fideos PHNC diweddaraf o youtube! Bob mis byddwn yn ychwanegu fideos newydd wrth iddynt gael eu huwchlwytho. Mae gennym nifer o ddigwyddiadau ar y gweill dros yr ychydig fisoedd nesaf felly cadwch eich llygaid yn plicio am y ffrydiau diweddaraf ar ein porthiant twitter neu dewch yn ôl i ymweld â Press Play ar ôl y digwyddiad!

Daw ein fideo ddiweddaraf o'n Seminar Digartrefedd a gynhaliwyd yng Nghaerdydd.

Cliciwch i weld y Tudalennau Sain a Llun

- Seminar LD: Simon Rose a Karen Warner ▶
- Seminar LD: Sam Dredge ▶
- Seminar LD: Ruth Northway ▶
- Seminar LD: Karen Everleigh a Hazel Powell ▶
- Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn ▶
- Llunio ein Dyfodol: Cat Tully ▶
- Llunio ein Dyfodol: Uchafbwyntiau ▶
- Shaping our Future: Highlights ▶
- Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Uchafbwyntiau ▶
- Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Andrea Basu ▶
- Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Judith John ▶
- Yn Hen ac yn Unig: Nid yw'n ddigwyddiad ynysig ▶
- Heneiddio'n Dda yng Nghymru: Steve Huxton ▶
- Presgripsiwn am unigrwydd: David Evans ▶

Ar y Grawnwin

Sefydliadau Sector Cyhoeddus Bro Morgannwg yn llofnodi'r Siarter Teithio'n Iach

Llofnododd wyth sefydliad sector cyhoeddus blaenllaw sydd yn gweithio ym Mro Morgannwg Siarter Teithio'n Iach ym mis Hydref 2019, gan ymrwymo i gefnogi ac annog eu staff ac ymwelwyr i deithio mewn ffordd gynaliadwy i'w safleoedd ac oddi yno.

Trwy bedwar cam ar ddeg uchelgeisiol, mae'r siarter yn hybu cerdded, beicio, trafnidiaeth gyhoeddus a defnyddio cerbydau ag allyriadau isel iawn. Mae'r camau yn cynnwys sefydlu rhwydwaith o hyrwyddwyr teithio cynaliadwy, datblygu ymgyrchoedd cyfathrebu wedi eu targedu ar gyfer staff, cynnig a hybu'r cynllun beicio i'r gwaith a chynyddu argaeledd fideo-gynadledda ar gyfer cyfarfodydd i leihau'r teithiau y mae angen i staff eu gwneud ar draws safleoedd.

Rhyngddynt, bydd y sefydliadau'n ymrwymo i leihau'r teithiau cymudo i'r gwaith ac oddi yno yn y car, a chynyddu cyfran y cerbydau a ddefnyddir yn ystod y dydd sydd yn rhai hybrid trydan neu drydan yn unig.

Y sefydliadau a lofnododd y siarter mewn digwyddiad lansio yn Swyddfeydd Dinesig Cyngor Bro Morgannwg oedd: Cyngor Bro Morgannwg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Maes Awyr Caerdydd, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru, Heddlu De Cymru, Gwasanaethau Prawf a Charchardai EM, Llywodraeth Cymru ac Ymddiriedolaeth GIG Ambiwlans Cymru.

Trwy gydweithio gan edrych i'r hirdymor, nod sefydliadau'r sector cyhoeddus ar draws y Fro yw cynyddu cyfran y teithiau a wneir i weithleoedd ac oddi yno sydd yn gynaliadwy, gan leihau'r effaith ar yr amgylchedd ac iechyd pobl yn y Fro ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol.

Teithio'n Iach Cymru

Mae Teithio'n Iach Cymru wedi tyfu o'r gwaith hwn a ddechreuodd yng Nghaerdydd ac yn ddiweddarach ym Mro Morgannwg, i ddatblygu ymagwedd ar draws y sector cyhoeddus tuag at deithio iach a chynaliadwy. Caiff y gwaith ei arwain gan Dr Tom Porter o Dîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro, sydd yn gweithio gyda'r ddau Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGCau), a chyrff cyhoeddus eraill.

Yn dilyn llwyddiant lansio'r Siarter, cafwyd diddordeb yn cyflwyno Siartrau mewn mannau eraill o Gymru ac mewn sectorau gwahanol, gyda Siartrau'n cael eu cyflwyno'n ehangach gan ddechrau yn ystod 2020. Wrth i'r gwaith gael ei gyflwyno, mae arweinwyr lleol ym mhob ardal yn gyfrifol am weithredu'r Siarter.

Iechyd Cyhoeddus Cymru Uchafbwyntiau Ymchwil a Gwerthuso

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi ei adroddiad blynyddol diweddaraf ar Uchafbwyntiau Ymchwil a Gwerthuso.

Mae'r adroddiad hwn yn cael ei ddwyn ynghyd gan yr Adran Ymchwil a Gwerthuso ac mae'n dangos ymchwil o bob rhan o Iechyd Cyhoeddus Cymru ac mewn partneriaeth ag amrywiaeth o sefydliadau, gan gynnwys: ysgolion, Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Mawrhydi, Llywodraeth Cymru, y sectorau cludiant a phreifat, Cyngor Ffoaduriaid Cymru, byd academaidd, ac Iechyd a Gofal Gwledig Cymru. Mae ein hymchwil a gwerthuso ar y cyd ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnwys nifer o feysydd gydag effeithiau uniongyrchol ac anuniongyrchol ar iechyd, gan gynnwys clefydau heintus, Brexit, digartrefedd a mynediad i wasanaethau iechyd, i enwi ond ychydig.

Mae ein cyflawniadau yn cynnwys 145 o gyhoeddiadau academaidd, 23 o brosiectau ymchwil weithredol a bron £1.5m o incwm allanol a grëwyd. Mae hyn i gyd yn cefnogi nifer o'n blaenoriaethau strategol wrth i ni barhau i ddatblygu'r dystiolaeth sydd ei hangen i fynd i'r afael â heriau iechyd cyhoeddus sylweddol rydym yn eu hwynebu.

@PHREWales #PHREW20

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

GIG CYMRU NHS WALES

Iechyd Cyhoeddus Cymru Cynhadledd Flynyddol Ymchwil a Gwerthuso 2020

Llywio Ymarfer Iechyd Cyhoeddus

Ymunwch a thîm Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ein 5ed cynhadledd flynyddol

Siaradwyr: Kieran Walshe
(Cyfarwyddwr, Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru)

Croesawir cyflwyniadau poster!

12 Mawrth 2020
09:00 - 15:30
Canolfan yr Holl Genhedloedd, Caerdydd

I gael rhagor o wybodaeth neu i archebu lle, ewch i:
www.ymchwiliechydycyhoeddcymru.co.uk/PHREW20

Mae'r digwyddiad hwn yn RHAD AC AM DDIM a darperir cinio

Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH NETWORK CYMRU

Yr Amgylchedd: Ein hiechyd yn y fantol

24 Mawrth 2020
Gerddi Sophia, Caerdydd

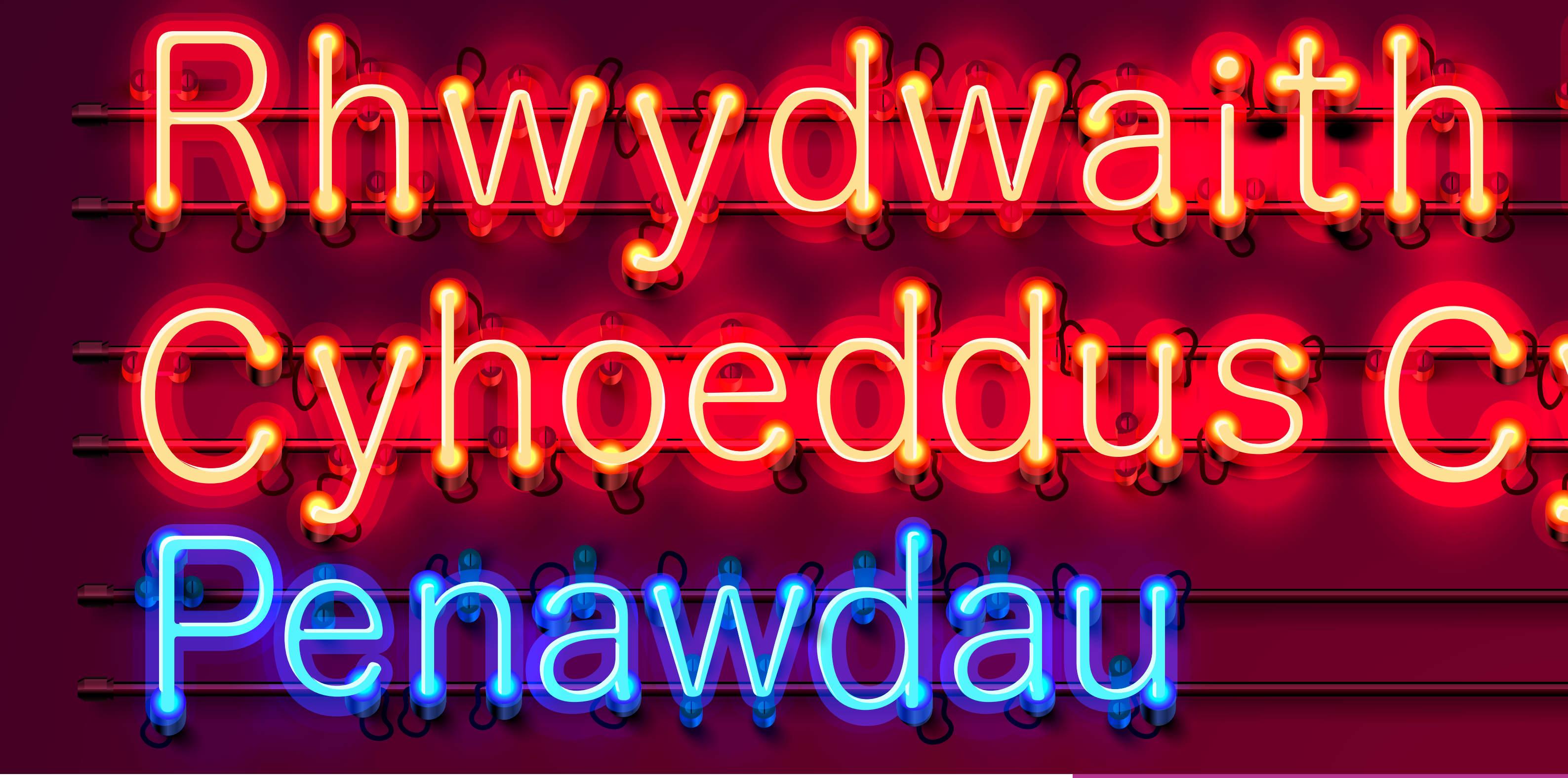
Thema'r gynhadledd hon yw'r amgylchedd naturiol ac iechyd. Bydd yn cyflwyno'r cefndir yn y cyd-destun polisi a deddfwriaethol ehangach ac yn cynnwys ymagweddau ymarferol er budd yr amgylchedd ac iechyd.

Amcanion:

- Rhannu gwybodaeth am y cyd-destun polisi a chyfreithiol ac ymchwil gyfredol mewn perthynas â'r amgylchedd naturiol ac iechyd sy'n berthnasol i Gymru
- Nodi offer ac ymagweddau ymarferol i sefydliadau ac ymarferwyr eu defnyddio i wella iechyd trwy'r amgylchedd
- Darparu gofod creadigol i ddatblygu ymagweddau tuag at yr amgylchedd ac iechyd, gan ymateb i'r cynlluniau ardal sydd newydd gael eu datblygu.

Dysgu, creu cysylltiadau a chyfrannu gyda Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cliciwch yma i fynd i Eventbrite i archebu lle



Newyddion Diweddaraf

Pecyn Cymorth Tri Gorwel wedi eu rhyddhau

Bydd canllaw newydd a hwylus yn helpu cyrff cyhoeddus i feddwl a chynllunio'n well ar gyfer yr hirdymor, drwy gadw gweledigaeth glir ac ystyried tueddiadau'r dyfodol.

Mae'r Pecyn Cymorth Tri Gorwel wedi'i ddatblygu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol i helpu cyrff cyhoeddus i osgoi gwneud penderfyniadau nad ydynt yn sefyll prawf amser. Mae'n seiliedig ar fodel a ddatblygwyd gan Bill Sharpe a'r Fforwm Dyfodol Rhyngwladol.

Gall y pecyn cymorth helpu unrhyw un sy'n ymwneud â gwneud penderfyniadau sydd angen ystyried y dyfodol, a chenedlaethau'r dyfodol, gan gynnwys cyrff cyhoeddus sydd â dyletswyddau o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Cliciwch i weld y Tudalennau Newyddion

Creu Cymunedau mwy Cysylltiedig i Helpu Pobl i Deimlo'n Llai Unig ac Ynysig yn Gymdeithasol ▶

£5.5m i helpu i atal a lleihau gordewdra yng Nghymru ▶

Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a chwaraeon ▶

Sefydliadau'n ymrwymo i ddiogelu a gwella iechyd a'r amgylchedd naturiol yng Nghymru ▶

Cam-drin rhywiol yw hyn ▶

This Girl Can yn ymuno â parkrun i ddathlu Diwrnod Rhyngwladol y Menywod ▶

Rhwydwaith
Cyhoeddus C

2	3 Asesu'r Effaith ar Iechyd: Sesiwn Gyflwyno neu Ddiweddaru	4 Defnyddio Seicole wella'r canlyniada ifanc
9	10	11
16	17 Lles Meddwl a Gwydnwch mewn Cymunedau	18 Gwneud Gwybod i'w Darllen a'i Deal
23	24 Yr Amgylchedd: Ein hiechyd yn y fantol	25 Lles, Pwysau a St Gweithle
30 Cyflwyniad i Ymwybyddiaeth Ofalgar yn y Gweithle	31	

Ewch i www.publichealthnetwork.cymru a

eg Gadarnhaol i u i blant a phobl	5	6
	12 Cynhadledd ac Arddangosfa Anableddau Dysgu ac Awtistiaeth: Gwella Gofal 2020	13 Seminar Ansicrwydd Bwyd
daeth yn Hawdd l: Lefel 2	19	20
traen yn y	26 Cynhadledd Flynyddol Cymorth Cymru 2020	27

am fwy o wybodaeth am ddigwyddiadau

Pynciau

- Atal Damweiniau ac Anafiadau
- Alcohol
- Y Celfyddydau ac Iechyd
- Hyb Iechyd Brexit
- Gamblo
- Iechyd a Gofal Cymdeithasol
- Hawliau Dynol
- Iechyd Rhyngwladol
- Iechyd Meddwl
- Clefydau Anhrosglwyddadwy
- Maeth
- Gordewdra
- Iechyd y Geg
- Gweithgaredd Corfforol
- Polisi
- Iechyd Rhywiol
- Cwsg ac Iechyd
- Ysmygu
- Camddefnyddio Sylweddau
- Ymwybyddiaeth o'r Haul
- Trais a Chamdriniaeth

- Cymunedau
- Addysg
- Environment
- Chylch Cymdeithasol
- Anghydraddoldebau Iechyd
- Ffordd o Fyw
- Tlodi
- Diweithdra
- Gwaith

Y Blynyddoedd Cynnar

Mamau a'r Newydd-Anedig

Oedolion o Oedran Gweithio

Pobl Hŷn

Plant a Phobl Ifanc

Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid

Gofalwyr

Grŵpiau Ethnig

Grwpiau Ffydd

Rhyw

Sipsiwn

Digartrefedd

LGBT

Fudol

v

Rhieni

Pobl ag Anableddau Dysgu

Carcharorion

Cyn-filwyr

Rhifyn Nesaf

Tei

Lle

thio

sol