



ANGHYDRADDOLDEBAU IECHYD MEWN GOFAL SYLFAENOL





Croeso

Mae anghydraddoldebau iechyd yn wahaniaethau annheg a systematig rhwng gwahanol grwpiau o bobl y gallir eu hosgoi mewn iechyd. Mae Gofal Sylfaenol yn helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd trwy ddarparu gofal teg hygyrch o ansawdd uchel. Mae hefyd yn cefnogi cymunedau'n anuniongyrchol trwy gyflogaeth, trwy gaffael gwasanaethau a gweithio gyda phartneriaid i eirioli dros iechyd gwell.

4 Penawdau

Dod I adnabod ein haelodau: Andrea Parr

Lansio Teg I Bawb / Fair for All: Cynllun Gweithredu Strategol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd drwy Ofal Sylfaenol

Is-Adran Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru,

Y cyhoedd yng Nghymru yn cefnogi gwasanaeth gofal sylfaenol holistig, hyblyg a chyson: canfyddiadau ein panel Amser i Siarad Iechyd y Cyhoedd

Victoria Tice, Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Cyfarwyddiaeth Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Catherine Sharp, Prif Ymchwilydd Iechyd y Cyhoedd, Cyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Kerry Bailey, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Cyfarwyddiaeth Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Bronfwydo Môn: Cryfhau Cymorth Bwydo ar y Fron yn y Gymuned i Leihau Anghydraddoldebau Iechyd

Ceri Hughes, Rheolwr Gwasanaeth Ymweld Iechyd, *Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr*

Gall Archwiliad Iechyd Blynnyddol wneud gwahaniaeth i bobl

Bethany Kruger, Uwch Reolwr Gwella, Rhaglen Anabledd Dysgu Genedlaethol, Perfformiad a Gwella GIG Cymru

Creu llwybrau llyfnach rhwng gofal sylfaenol a gofal eilaidd er mwyn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd

Dr Hilary Williams, Is-lywydd Clinigol, Coleg Brenhinol y Meddygon

Dr Rowena Christmas, Cadeirydd Cyngor Cymru, Coleg Brenhinol y Meddygon Teulu

Pen Dwfn Cymru: Meddygaeth Deulu lle mae ei hangen fwyaf

Joanna Watts-Jane, Dirprwy Gadeirydd Pen Dwfn Cymru a Rheolwr Practis, Hirwaun

Dr Kathrin Thomas, Arweinydd Iechyd Cyhoeddus Pen Dwfn Cymru, Cyn-feddyg Teulu ac Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus

Menter Treherbert

Claire Turbutt, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus (BIPCTM)

Rachel Reed, Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus (BIPCTM)

Darpariaeth Meddygon Teulu a Gofal Sylfaenol yng nghefn gwlad canolbarth Cymru – arloesi mewn cyfnod o argyfwng?

Anna Prytherch, Pennaeth Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Enwebiadau nawr ar agor! Gwobrau Brechu yn Achub Bywydau 2026

Rhaglen Clefyddau Atal Brechlyn,

Cysylltu Iechyd a Chreadigrwydd: Llwybr Atgyfeirio Celfyddydau Hywel Dda

Kathryn Lambert, Pennaeth y Celfyddydau ac Iechyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Rhian Rees, Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

26 Trwy glep a si

Gweithio Gyda'n Gilydd ar gyfer Cymru Iachach: Pump Neges Bolisi Iechyd Cyhoeddus Cymru

Leah Wargent, Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd (Polisi ac Eiriolaeth), Iechyd Cyhoeddus Cymru

Arolwg Defnyddwyr Blynnyddol Iechyd Cyhoeddus Cymru

Adfywio yng Nghanol y Goedwig : Taith Les ar gyfer Ymarferwyr Gofal Iechyd

Roger Davies, Rheolwr, Golygfa Gwydyr

32 Fideos

34 Newyddion & Adnoddau

36 Rhifyn Nesaf

Penawdau



Dod I adnabod ein haelodau: Andrea Parr

Rydym yn dod i adnabod ein haelodau a hoffem helpu ein haelodau i ddod i adnabod ein gilydd. Y mis hwn rydyn ni'n cwrdd **Andrea Parr**, Uwch Reolwr Cymorth Busnes.

Dywedwch wrthym ychydig amdano eich hun a'ch gwaith ar hyn o bryd - Rwy'n cefnogi'r gwaith o weithredu a datblygu'r Uned Penderfynyddion Ehangach Iechyd (WDOH). Mae rhan o'r gwaith hwnnw'n cynnwys cydlynu a rhoi cymorth i'r Grŵp Arweinwyr Blaenoriaethau WDOH a Grŵp Cydlynu Creu Cymru Iachach sy'n canolbwyntio ar leihau anghydraddoldebau iechyd trwy ddylanwadu at benderfynyddion ehangach iechyd.

Beth wnaeth eich ysgogi i ymuno â'r rhwydwaith hwn?

Mae'r rhwydwaith yn rhannu gwybodaeth o safon trwy ei fwletinau electronig a'i weminarau sy'n cyd-fynd yn agos iawn â phynciau sy'n ymwneud â'r maes penderfynyddion ehangach iechyd - addysg, tai, ein hamgylchedd a mynediad at arian ac adnoddau - felly mae'n rhannu pynciau, trafodaethau, tystiolaeth a straeon o'r byd go iawn sy'n berthnasol iawn i fy nealltwriaeth o'r gwaith rwy'n ymwneud ag ef.

Beth yw manteision bod yn aelod o'r rhwydwaith hwn i chi?

Mae gwybodaeth yn cael ei chyflwyno mewn ffordd ddiddorol a hygyrch. Gallaf gyfrannu at y cynnwys mae'r tîm yn ei rannu ac annog pobl eraill yn fy rhwydweithiau i wneud yr un peth. Mae'n ffordd wych o rannu'r hyn rydych yn ei wneud, rhwydweithio â chymheiriaid o bob cwr o Gymru sydd â meysydd gwaith/diddordebau tebyg a chael gwybod am yr hyn sy'n newydd a'r pethau sy'n digwydd yn y meysydd rwy'n gweithio ynddynt.

Beth yw'r un peth yr hoffech ei rannu ag aelodau eraill y rhwydwaith?

Os hoffai aelodau o'r rhwydwaith gyfrannu at ein gwaith neu ddysgu rhagor am ein gwaith ar benderfynyddion ehangach iechyd, rhowch wybod i ni trwy anfon neges i phw.determinants@wales.nhs.uk. Byddwn yn cysylltu â nhw i roi gwybod iddynt am gyfleoedd i gydweithio â ni neu ddysgu rhagor am ein gwaith.

Os hoffech ymddangos mewn rhifyn yn y dyfodol, anfonwch e-bost atom publichealth.network@wales.nhs.uk



Polisi / Ymarfer

Lansio Teg I Bawb / Fair for All: Cynllun Gweithredu Strategol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd drwy Ofal Sylfaenol

Is-Adran Gofal Sylfaenol, Iechyd
Cyhoeddus Cymru,

Ar 11 Rhagfyr 2025 cynhaliwyd lansiad swyddogol y cynllun gweithredu strategol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd drwy ofal sylfaenol. Daeth dros 100 o bobl i'r [lansiad](#), yn cynnwys cydweithwyr o'r trydydd sector, gofal sylfaenol, y bwrdd iechyd ac iechyd y cyhoedd.

Mae *Teg I Bawb* yn nodi camau gweithredu clir ar draws pum maes blaenoriaeth: arweinyddiaeth a diwylliant, rheoli data ac iechyd y boblogaeth, cyllid ac adnoddau, y gweithlu, a chynnwys y gymuned. Mae'r cynllun yn cynnig camau

ymarferol y gall pawb, o lunwyr polisi i dimau rheng flaen, eu cymryd i wneud y mwyaf o'r effaith. Nid yw'r gwaith hwn yn digwydd ar ei ben ei hun. Mae'n cyd-fynd yn uniongyrchol ag uchelgeisiau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, sy'n ein herio i feddwl yn hirdymor, atal problemau cyn iddynt godi, a gweithio gyda'n gilydd dros Gymru iachach a thecach. Mae'r Ddeddf yn rhoi'r fframwaith inni; mae *Teg I Bawb* yn rhoi'r offer inni. Mae'r naill a'r llall yn ategu ei gilydd—gan droi gweledigaeth yn weithredu a'r gweithredu, gobeithio, yn ddyfodol tecach.

[Teg I Bawb - Fair For All Cynllun Gweithredu Strategol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd drwy Ofal Sylfaenol](#)

Mae'r fframwaith hwn, sy'n cydnabod rôl unigryw Gofal Sylfaenol wrth fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, wedi'i ddatblygu i ganolbwyntio ar gamau gweithredu ac mae'n nodi'r rolau a'r cyfleoedd i leihau anghydraddoldebau gan bob partner sy'n gweithio ar draws y system gofal sylfaenol yng Nghymru. Datblygwyd y fframwaith

mewn cydweithrediad â chydweithwyr sy'n gweithio ym maes gofal sylfaenol a chyda'r maes gofal sylfaenol ledled Cymru, cleifion ac arbenigwyr trwy brofiad, ac mae data a thystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio yn sail iddo.

Mae camau gweithredu o fewn y cynllun wedi'u grwpio o dan bum colofn:

Arweinyddiaeth a Diwylliant
Data a Rheoli Iechyd y
Boblogaeth
Cyllid ac Adnoddau
Y Gweithlu
Cynnwys y Gymuned

Datblygwyd y Cynllun Gweithredu i roi camau gweithredu clir i bob chwaraewr allweddol y maent mewn sefyllfa dda i gymryd cyfrifoldeb ohonynt o dan bob colofn.

[Camau gweithredu ar gyfer Llywodraeth Cymru](#)

[Camau Gweithredu ar gyfer Sefydliadau Cenedlaethol](#)

[Camau Gweithredu ar gyfer Byrddau Iechyd](#)

[Camau Gweithredu ar gyfer Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol \(RPBs\), Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus \(PSBs\), Byrddau Cynllunio Ardal \(APBs\)](#)

[Camau Gweithredu ar gyfer Grwpiau Cynllunio ar draws Cystyrau Cyfan \(PCPGs\), Cystyrau, a Chydweithredfeydd Proffesiynol](#)

[Camau Gweithredu ar gyfer Ymarfer Cyffredinol, Fferylliaeth, Optometreg a Deintyddiaeth](#)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Ymarfer

Y cyhoedd yng Nghymru yn cefnogi gwasanaeth gofal sylfaenol holistig, hyblyg a chyson: canfyddiadau ein panel Amser i Siarad Iechyd y Cyhoedd

Victoria Tice,

Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd,
Cyfarwyddiaeth Iechyd a Llesiant, Iechyd
Cyhoeddus Cymru

Ym mis Rhagfyr 2025, cyhoeddodd Is-adran Gofal Sylfaenol Iechyd Cyhoeddus Cymru “Teg i Bawb | Fair for All Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Cymru”, gan gydnabod rôl unigryw gofal sylfaenol wrth fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Mae'r cynllun gweithredu yn nodi camau gweithredu sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar sut i gydweithio i leihau anghydraddoldebau mewn canlyniadau iechyd a mynediad at ofal. Mae'r rhain wedi'u hanelu at sefydliadau sy'n gweithio ym maes gofal sylfaenol neu gyda gofal sylfaenol. Datblygwyd y cynllun gweithredu ar y cyd

Catherine Sharp,

Prif Ymchwilydd Iechyd y Cyhoedd,
Cyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd
Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

gyda mewnbwn gan weithwyr proffesiynol ac aelodau'r gymuned.

Cynhaliwyd rhan o'r gwaith ymgysylltu hwn drwy banel “Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus” (TTPH) Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae TTPH yn banel cynrychioliadol o boblogaeth Cymru sy'n 16 oed a hŷn. Nod TTPH yw casglu barn y cyhoedd i lywio polisi ac ymarfer iechyd y cyhoedd. Nod y gwaith hwn oedd helpu i ddeall safbwyntiau'r cyhoedd ynghylch a ydynt yn credu bod gan wasanaethau gofal sylfaenol rôl i'w chwarae wrth helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd,

Kerry Bailey,

Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd,
Cyfarwyddiaeth Iechyd a Llesiant, Iechyd
Cyhoeddus Cymru

a pha gamau yr oeddent yn eu hystyried yn briodol i wasanaethau gofal sylfaenol ymyrryd ynddynt fel ffordd o leihau anghydraddoldebau iechyd. Datblygwyd cwestiynau'r arolwg ar y cyd gan yr Is-adran Gofal Sylfaenol a'r Tîm Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus (TTPH).

Cynhaliwyd arolwg trawstoriadol rhwng 20 Ionawr a 2 Mawrth 2025 trwy ddefnyddio dull samplu cwota i recriwtio yn seiliedig ar oedran, rhyw, amddifadedd, bwrdd iechyd ac ethnigrwydd. Cafwyd sampl arolwg terfynol o 2,137 o bobl. Cynhaliwyd yr arolwg trwy ddefnyddio dull

aml-ddull (cyfweiliadau ar-lein, dros y ffôn ac wyneb yn wyneb).

Dangosodd y canlyniadau fod gan bobl yng Nghymru awydd cryf am wasanaethau gofal iechyd teg a chyfiawn a'u bod yn ymwybodol bod yr amodau y mae pobl yn byw ac yn gweithio ynddynt, a ffactorau fel tai, cyflogaeth ac amgylcheddau lleol, yn effeithio ar a yw unigolyn yn profi iechyd a llesiant da.

Roedd y rhan fwyaf o bobl (80%) o'r farn bod gan wasanaethau gofal sylfaenol rôl 'fawr' wrth gefnogi pawb i brofi iechyd da a lleihau anghydraddoldebau iechyd. Roedd y canlyniadau hefyd yn tynnu sylw at y ffaith bod pobl ar y cyfan yn credu ei bod yn dderbyniol i weithwyr gofal iechyd proffesiynol ofyn i gleifion am benderfynyddion iechyd ehangach a allai fod yn effeithio ar eu hiechyd. Er enghraifft, dywedodd 72% o bobl ei bod yn dderbyniol iawn (a 25% arall yn dweud ei bod yn dderbyniol i raddau) i holi unigolion am ansawdd yr aer y mae unigolyn yn ei anadlu.

Canfu'r arolwg bod 70 y cant o bobl yn cefnogi dyrannu cyllid ar gyfer gwasanaethau gofal sylfaenol yn seiliedig ar anghenion y gymuned (e.e. statws iechyd, lefelau cyflogaeth, ansawdd yr amgylchedd). Roedd 51% o bobl yn cefnogi'r dull hwn hyd yn oed pe bai'n

golygu y byddai ardaloedd â gwell iechyd yn cael llai o wasanaethau gofal sylfaenol.

Mae hyn yn awgrymu parodrwydd ymysg y boblogaeth i gefnogi gwasanaethau gofal sylfaenol i fynd i'r afael â'r ffactorau cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd sy'n llunio iechyd a chyd-fynd â diwylliant holistaidd gofal sylfaenol.

Gall gofal sylfaenol chwarae rhan hanfodol wrth leihau anghydraddoldebau iechyd drwy fynd i'r afael ag anghenion meddygol a chymdeithasol. Gofal iechyd yw un o flociau adeiladu iechyd, a gofal sylfaenol yw'r pwynt cyswllt mwyaf hygyrch o fewn y system iechyd i aelodau'r cyhoedd. Mae gwasanaethau gofal sylfaenol hefyd wedi'u hymgorffori yn y gymuned fel cyflogwr a llais o fewn gwasanaethau cyhoeddus lleol.

Llywiodd canfyddiadau'r arolwg Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus (TTPH) ochr yn ochr â gwaith ymgysylltu ehangach â phobl a gweithwyr proffesiynol ddatblygiad y cynllun gweithredu. I'r rhai sy'n llunio polisi, mae hyn yn ymwneud â gwreiddio tegwch ym mhob penderfyniad. I'r rhai sy'n darparu gofal, mae'n ymwneud â gwneud tegwch yn rhan o arfer bob dydd. Ac i bob un ohonom, mae'n ymwneud â chydweithio. Oherwydd nid yw lleihau anghydraddoldebau

iechyd yn waitth i un sefydliad; mae'n gyfrifoldeb ar y cyd.

I gael rhagor o wybodaeth am ofal sylfaenol a/neu ein cynllun gweithredu strategol, cysylltwch â: <https://gofalsylfaenolun.gig.cymru/>

I gael rhagor o wybodaeth am ofal sylfaenol a/neu ein cynllun gweithredu strategol, cysylltwch â. Gellir gweld y cynllun gweithredu strategol ar ein gwefan <https://gofalsylfaenolun.gig.cymru/pynciau/teg-i-bawb-fair-for-all/teg-i-bawb-fair-for-all-cynllun-gweithredu-strategol/phw-healthinequalitiesactionplan-welsh-v1-0-pdf/>.

I gael rhagor o wybodaeth am TTPH, cysylltwch â Catherine Sharp catherine.sharp@wales.nhs.uk. Mae pob adroddiad TTPH, yn cynnwys yr un sy'n cynnwys y data gofal sylfaenol a grybwyllir yn yr erthygl hon, wedi'u cyhoeddi ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru [Amser i Siarad Cyhoeddiadau'r Panel Iechyd Cyhoeddus - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#).



Ymarfer

Bronfwydo Môn: Cryfhau Cymorth Bwydo ar y Fron yn y Gymuned i Leihau Anghydraddoldebau Iechyd

Ceri Hughes,

Rheolwr Gwasanaeth Ymweld Iechyd,
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Mae bwydo ar y fron yn un o'r dulliau mwyaf pwerus o hyrwyddo iechyd teg i bawb. Mae gan Gymru rai o'r cyfraddau bwydo ar y fron isaf yn fyd-eang, yn enwedig mewn ardaloedd o amddifadedd cymdeithasol. Y babanod sy'n cael eu geni i deuluoedd difreintiedig yw'r lleiaf tebygol o gael eu bwydo ar y fron (UNICEF, 2025). Crëwyd BronfwydoMôn, gwasanaeth llaetha cymunedol arloesol ar Ynys Môn, i fynd i'r afael â'r gostyngiad serth mewn cyfraddau bwydo ar y fron erbyn 10 diwrnod ac i gryfhau gwasanaethau cymunedol. Ar ôl tair blynedd, mae'r canlyniadau'n siarad drostynt eu hunain.

Disgrifiad byr o'r prosiect a'i bwysigrwydd

Mae bwydo ar y fron yn amddiffyn rhag heintiau, gordewdra, diabetes a chanserau, gan ei wneud yn gonglfaen iechyd cyhoeddus. Fodd bynnag, mae gan Ogledd Cymru hanes o gyfraddau bwydo ar y fron isel, gyda llawer o famau'n rhoi'r gorau'n gynnar oherwydd diffyg cymorth medrus. Lansiwyd BronfwydoMôn yn 2022 fel peilot clwstwr meddygon teulu i ddarparu cymorth llaetha arbenigol yn y gymuned. Datblygodd y gwasanaeth rôl iechyd newydd: Arbenigwr Llaetha Cymunedol, gan gydnabod talent a phrofiad Cwnselwyr Bwydo ar y Fron yn ein cymunedau, sydd wedi'u

cymhwyso fel Ymgynghorwyr Llaetha Ardystiedig Rhyngwladol (IBCLC). Mae'r arbenigwyr hyn yn integreiddio â bydwagedd ac ymwelyddion iechyd i gynnig gofal di-dor. Ei nod: gwella cyfraddau parhad bwydo ar y fron, hyder mamau, a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Disgrifiad llawn o'r gwaith

Mae BronfwydoMôn yn cynnig sesiynau mynediad agored mewn dwy ardal o Ynys Môn, gan gyfuno ymgynghoriadau unigol â chymorth cyfoedion. Mae pob sesiwn yn cynnwys asesiadau preifat ar gyfer problemau bwydo cymhleth a thrafodaethau grŵp i normaleiddio ymddygiadau babanod a lleihau unigrwydd.

Mae hyrwyddo ar y cyfryngau cymdeithasol a chyfeirio gan weithwyr proffesiynol yn sicrhau hygyrchedd. Mae'r gwasanaeth yn cyd-fynd â safonau UNICEF ac yn cynnal ansawdd drwy grŵp llywio.

Prif gyflawniadau blwyddyn olaf (2025):

893 o achosion gofal / 86 o glinigau
Cynnydd o 59% mewn presenoldeb o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol
81% o famau'n dal i fwydo ar y fron ar 6 wythnos, 73% ar 6 mis
Cyfraddau bwydo ar y fron yn unig ymhlith mynychwyr: 84% ar 10 diwrnod (o'i gymharu â 37% yn y boblogaeth gyffredinol), 81% ar 6 wythnos (o'i gymharu â 30%), 73% ar 6 mis (o'i gymharu â 20%)
Roedd teuluoedd Dechrau'n Deg yn cyfrif am 13% o'r mynychwyr, gyda chyfraddau bwydo ar y fron cyfunol ar 6 wythnos (37%) yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol (30.6%). Mae'r peilot bellach wedi'i ymestyn i Ddinas Bangor ac yn dangos gwelliannau tebyg.
Ers ei gyflwyno, mae cyfraddau bwydo ar y fron wedi gwella'n sylweddol:
Cynyddodd bwydo ar y fron yn unig: 4.4% ar 10 diwrnod, 3.6% ar 6 wythnos, 2.2% ar 6 mis
Pan gyfuniwyd bwydo rhannol, roedd y cynnydd hyd yn oed yn fwy: 7.6% ar 10 diwrnod, 3.7% ar 6 wythnos, 2.7% ar 6 mis

Pa wahaniaeth mae'r prosiect wedi'i wneud

Mae Bronfwydo Môn wedi gwella parhad bwydo ar y fron yn sylweddol, yn enwedig ymhlith teuluoedd bregus. Mae presenoldeb wedi cynyddu'n sylweddol, ac mae mamau'n adrodd am fwy o hyder, llai o heriau bwydo, a gwell llesiant. Mae cyfraddau bwydo ar y fron yn unig ymhlith defnyddwyr y gwasanaeth yn llawer uwch na'r cyfartaledd lleol, gan ddangos effeithiolrwydd dull arbenigol, integredig o gefnogi bwydo ar y fron. Mae ei lwyddiant wedi llywio llwybrau cynenedigol newydd, hyfforddiant, ac mae trafodaethau ar y gweill i gynnal ac ehangu'r gwasanaeth.

Negeseuon allweddol a galwad i weithredu

Mae anghydraddoldebau iechyd yn dechrau'n gynnar — mae cymorth bwydo ar y fron yn ateb profedig. Mae gwasanaethau cymunedol arbenigol yn trawsnewid canlyniadau bwydo ar y fron. Mae integreiddio'n sicrhau cymorth di-dor. Mae buddsoddiad partneriaethol yn hanfodol

Mae Bronfwydo Môn yn dangos yr hyn sy'n bosibl pan fydd cymunedau'n buddsoddi mewn ymyriadau wedi'u targedu. Rydym yn galw ar fyrddau iechyd, meddygon teulu a rhanddeiliaid blynyddoedd cynnar i

flaenoriaethu cyllid ar gyfer gwasanaethau llaetha. Gyda'n gilydd, gallwn raddio'r model hwn ledled Cymru a rhoi'r dechrau iachaf posibl i bob plentyn.

Adnoddau pellach

Argymhellion Bwydo ar y Fron WHO: <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>
Cynllun Gweithredu Bwydo ar y Fron Llywodraeth Cymru: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-08/cynllun-gweithredu-5-mlynedd-cymru-gyfan-ar-fwydo-ar-y-fron.pdf>

Cyswllt: BronfwydoMon@gmail.com



GIG
CYMRU
NHS
WALES

**Perfformiad
a Gwella**
**Performance
and Improvement**

Ymarfer

Gall Archwiliad Iechyd Blynyddol wneud gwahaniaeth i bobl

Bethany Kruger,

Uwch Reolwr Gwella, Rhaglen Anabledd
Dysgu Genedlaethol, Perfformiad a Gwella
GIG Cymru

Er ein bod yn ymdrechu am iechyd da a bywyd sy'n cyflawni ein potensial, yn anffodus nid oes gan bawb yr un cyfleoedd i gyflawni hyn. Mae'r amgylchiadau yr ydym yn cael ein geni, yn tyfu ac yn byw ynddynt, a'r cyflyrau iechyd a'r gofal a dderbyniwn i gyd yn cael effaith arnom.

Mae pobl ag anabledd dysgu yn profi iechyd a chanlyniadau gwaeth na'r boblogaeth gyffredinol. Yn aml, nid yw pobl ag anabledd dysgu yn derbyn cefnogaeth a gofal teg. Maent yn fwy tebygol o brofi marwolaethau cynamserol a marwolaethau y gallir eu hosgoi (Watkins a Jones, 2024). Mae Archwiliadau Iechyd Blynyddol (AHCs) yn chwarae rhan hanfodol wrth leihau'r gwahaniaethau hyn drwy nodi problemau iechyd

yn gynnar, rheoli cyflyrau cronig, atal derbyniadau diangen i'r ysbyty, a marwolaethau cynnar.

Crëwyd y Rhaglen Anabledd Dysgu Genedlaethol 'i wella diogelwch cleifion a chreu gwelliannau cynaliadwy yn iechyd a llesiant pobl ag anabledd dysgu yng Nghymru' (Perfformiad a Gwelliant, 2026). Ym mlwyddyn olaf y Cynllun Gweithredu Strategol ar Anableddau Dysgu (2025-2026), cadarnhaodd y Gweinidog Iechyd a Llesiant yng Nghymru bedwar maes blaenoriaeth. Un ohonynt yw 'Cynyddu mynediad at archwiliadau iechyd blynyddol i bobl ag anableddau dysgu a'r nifer sy'n eu derbyn' (Llywodraeth Cymru, 2025). Felly, daeth y flaenoriaeth hon yn amcan ar gyfer y Rhaglen

Anabledd Dysgu Genedlaethol.

Mae pobl ag anabledd dysgu yn profi baich uwch o gyflyrau cronig. Maent mewn mwy o berygl o gael arhosiad yn yr ysbyty a marw (Wigham et al, 2022). Mae pobl ag anabledd dysgu yn mynd i gael Gofal Iechyd Sylfaenol yn llai aml na'r cyhoedd. Pan fydd pobl ag anabledd dysgu yn mynd i gael Gofal Iechyd Sylfaenol, yn aml nid yw eu hanghenion iechyd yn cael eu cydnabod a'u trin, a gallir anwybyddu eu profiadau (Doherty et al., 2020). O ystyried yr anghydraddoldebau a'r heriau hyn, mae blaenoriaethu'r grŵp poblogaeth hwn yn hanfodol.

Archwiliadau iechyd corfforol blynyddol yw AHCs a gynhelir gan wasanaeth Practisiau Cyffredinol y person. Yn

hollbwysig, maent wedi'u cynllunio ar gyfer canfod salwch yn gynnar, monitro salwch a rhoi'r gofal a'r gefnogaeth gywir yn brydlon. Mae'n rhoi cyfle i'r person ag anabledd dysgu siarad am ei iechyd a phryderon a allai fod ganddo (Llywodraeth. DU, 2026).

Mae'r prosiect wedi dangos cred ac ymrwymiad diflino pob rhanddeiliad, o bobl ag anabledd dysgu, eu teuluoedd a'u gofawyr, ynghylch pwysigrwydd a gwerth Archwiliadau Iechyd Blyneddol i bobl ag anabledd dysgu. Gwnaeth y dull cydweithredol hi'n bosibl nodi anghydraddoldebau cenedlaethol, amrywiad strwythurol, ac anghysondeb yn y ddarpariaeth. Yn bwysicach fyth, mae wedi creu sylfaen gadarn i adeiladu momentwm a pharhau i symud ymlaen â'i ddatblygiad a'i welliant. Fe wnaethon ni gydweithio â Llwybrau Iechyd Cymunedol a sicrhau bod Llwybr AHC wedi'i wreiddio mewn systemau Gofal Iechyd Sylfaenol lleol. Fe wnaethon ni gydweithio ag Iechyd a Gofal Digidol Cymru (IGDC) i archwilio cyfleoedd ar gyfer dull digidol ar gyfer AHC. Fe wnaethon ni ddatblygu gweithgornau rhanddeiliaid a fforymau cydweithredol i sicrhau perchnogaeth a rennir, mynd i'r afael â rhwystrau ar y cyd, ac ymgysylltiad drwy gydol y prosiect.

Dangosodd prosiect AHC bwysigrwydd meithrin ymddiriedaeth a chydweithio

â phob rhanddeiliad ar draws y system. Drwy ymgysylltu'n gryf â phobl â phrofiad bywyd a dysgu, fe wnaethon feithrin ymddiriedaeth a chyd-ddylunio datrysiadau a oedd yn mynd i'r afael ag anghenion a chanlyniadau iechyd gwirioneddol a dilys pobl. Fe wnaethon ni ddatblygu partneriaethau cryf ar draws gwasanaethau iechyd cyswllt anabledd dysgu, gofal sylfaenol, gofal cymdeithasol, a'r sectorau gwirfoddol gan hwyluso dull di-dor. Yn bennaf, cyfathrebu effeithiol, agored a phwrpas cyffredin a ysgogodd ddealltwriaeth ac ymrwymiad, gan wneud tegwch a chynhwysiant yn bosibl ac yn gyraeddadwy. Mae'r prosiect hwn yn dangos y gall cydweithio ar draws y system a dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a chyflawni canlyniadau mesuradwy.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: Bethany.Kruger2@wales.nhs.uk

Cyfeiriadau

Doherty, AJ, Atherton, H., Boland, P., Hastings, RP, Hives, L., Hood, K., James-Jenkinson, L., Leavey, R., Randell, E., Reed, J., Taggart, L., Wilson, N. a Chauhan, U. (2020) 'Barriers and facilitators to primary health care for people with intellectual disabilities and/or autism: an integrative review', BJGP Open, 4(3), bjgpopen20X101030.

Gov.uk (2026) Annual health checks and people with learning disabilities. London: Iechyd Cyhoeddus Lloegr. Ar gael

yn: <https://www.gov.uk/government/publications/annual-health-checks-and-people-with-learning-disabilities/annual-health-checks-and-people-with-learning-disabilities> (Wedi'i gyrchu: 09 Ionawr 2026 (Saesneg yn unig))

Perfformiad a Gwella GIG Cymru (2026) Gweledigaeth a Chynllun Gweithredu Cenedlaethol ar gyfer Plant a Phobl Ifanc ag Anabledd Dysgu yng Nghymru. Caerdydd: Perfformiad a Gwella GIG Cymru Ar gael yn: <https://perfformiadagwella.gig.cymru/swyddogaethau/ansawdd-diogelwch-a-gwelliant/gwelliant/ein-gwaith/anabledd-dysgu/gweledigaeth-a-chynllun-gweithredu-cenedlaethol-ar-gyfer-plant-a-phobl-ifanc-ag-anabledd-dysgu-yng-nghymru/> (Cyrchwyd: 09 Ionawr 2026).

Watkins, A. a Jones, RA Trosolwg o'r bobl ag anabledd dysgu a fu farw yng Nghymru rhwng 2012 a 2022. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2024-06/trosolwg-o-farwolaethau-ymhlith-pobl-ag-anabledd-dysgu.pdf (Cyrchwyd: 09 Ionawr 2026)

Wigham, S., Bourne, J., McKenzie, K., Rowlands, G., Petersen, K, a Hackett, S. (2022) 'Improving access to primary care and annual health checks for people who have a learning disability: a multistakeholder qualitative study', BMJ Open, 12(12), e065945. Ar gael yn: <https://bmjopen.bmj.com/content/12/12/e065945> (Wedi'i gyrchu: 09 Ionawr 2026)

Cynllun Gweithredu Strategol Anabledd Dysgu 2022 i 2026 Llywodraeth Cymru (2025). Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-strategol-anabledd-dysgu-2022-i-2026.html?_gl=1*66413a*



Er mwyn rhoi gwell gofal i gleifion

Gwella sylfaen

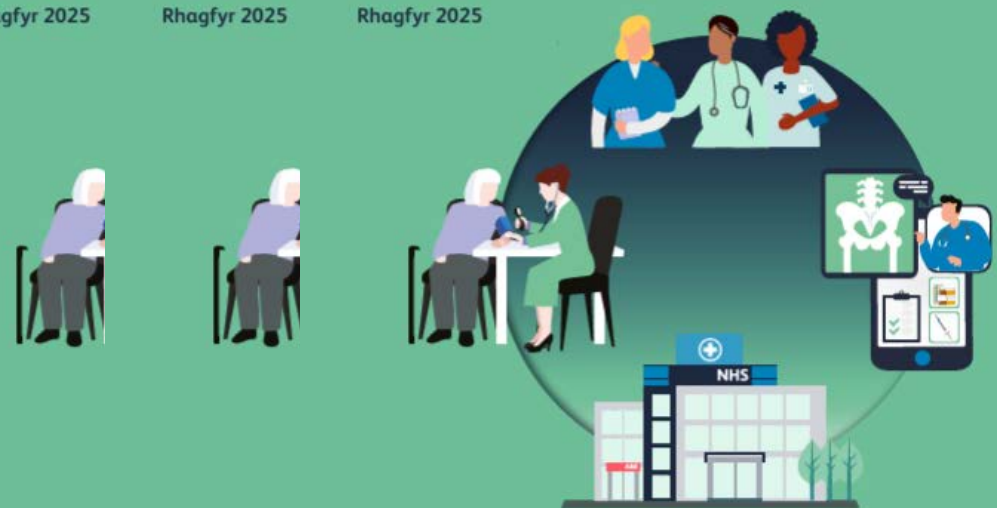
Briff ar y cyd a Choleg Brenhinol y Meddygon
Rhagfyr 2025

Gwella sylfaen

Briff ar y cyd a Choleg Brenhinol y Meddygon
Rhagfyr 2025

Gwella integreiddio rhwng gofal sylfaenol a gofal eilaidd yng Nghymru

Briff ar y cyd gan Goleg Brenhinol y Meddygon a Choleg Brenhinol Meddygon Teulu
Rhagfyr 2025



Polisi

Creu llwybrau llyfnach rhwng gofal sylfaenol a gofal eilaidd er mwyn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd

Dr Hilary Williams,

Is-lywydd Clinigol, Coleg Brenhinol y Meddygon

Mae anghydraddoldebau iechyd yn aml yn fwy amlwg pan fo parhad, mynediad ac eglurder llwybrau gofal yn wan. Gall hyn ddigwydd wrth i glaf gael ei atgyfeirio rhwng gofal sylfaenol a gofal eilaidd. Pan fydd taith claf drwy'r system ofal yn dameidiog, neu pan fydd claf yn wynebu oedi

Dr Rowena Christmas,

Cadeirydd Cyngor Cymru, Coleg Brenhinol y Meddygon Teulu

a cham-gyfathrebu, nid yw'r effaith ar gleifion yn gyfartal: mae'r effaith ar gleifion sydd ag anghenion cymhleth, neu sydd â mwy nag un morbidrwydd, yn anghymesur ac mae hyn yn creu rhagor o anghydraddoldeb yn hytrach na'i leihau.

Er bod rhai o'r camau sydd angen eu cymryd i unioni'r sefyllfa hon o natur dechnegol, nid manylyn technegol yw gwella integreiddio rhwng gofal sylfaenol ac eilaidd; mae'n ganolog i leihau anghydraddoldebau iechyd. Mae'r egwyddor hon yn sail i friff ar y cyd gan Goleg

Brenhinol y Meddygon a Choleg Brenhinol Meddygon Teulu: [Er mwyn rhoi gwell gofal i gleifion: Gwella integreiddio rhwng gofal sylfaenol a gofal eilaidd yng Nghymru](#). Gan ddefnyddio gweithdy oedd yn cynnwys clinigwyr, llunwyr polisïau ac arweinwyr systemau, mae'r briff yn nodi blaenoriaethau ymarferol dan arweiniad clinigol er mwyn creu llwybrau syml fydd yn sicrhau mai'r claf, nid ffiniau sefydliadol, fydd canolbwynt eu gofal.

Mae system gofal iechyd sy'n cyfathrebu'n dda wrth wraidd integreiddio effeithiol. Mae cyfathrebu gwael a diffyg cyd-ddealltwriaeth rhwng timau practis cyffredinol a thimau ysbyty yn creu rhwystrau diangen sy'n atal pobl rhag cael diagnosis a thriniaeth yn brydlon, yn enwedig i'r rheini sydd â chyflyrau cronig. Mae'r papur briffio hwn yn galw am ymdrech'u'n fwriadol i wella'r ddealltwriaeth rhwng gweithwyr proffesiynol, ymgorffori hyfforddiant a rennir, a chryfhau arweinyddiaeth glinigol mewn mwy nag un lleoliad.

Er bod gofal tameidiog yn effeithio ar bob claf, mae'n cael mwy o effaith ar bobl sy'n byw mewn cymunedau difreintiedig yn economaidd-gymdeithasol, pobl sydd â rhwystrau iaith neu wybyddol, a'r rheini sydd yn ceisio dygymod â nifer o gyflyrau. I'r grwpiau hyn, mae

llwybrau gofal digyswllt yn fwy tebygol o arwain at oedi wrth atgyfeirio, methu apwyntiadau a dirywiad y gellir bod wedi ei osgoi. Drwy gryfhau'r arfer o weithio'n integredig, a chynnig rhagor o gyfleoedd hyfforddi ar y cyd, systemau digidol rhyngweithredol a chyllid cynaliadwy ar gyfer rolau trawsffiniol, gallwn leihau'r anfantais systemig y mae cleifion yn ei wynebu.

Mae tystiolaeth gynnar o gynlluniau integreiddio peilot, dan arweiniad clinigwyr, yn galonogol. Mae enghreifftiau'n amrywio o gynlluniau cyfnewid meddygon teulu ac ymgynghorwyr sy'n datblygu perthynas broffesiynol, i wasanaethau arbenigol yn y gymuned sydd wedi lleihau derbyniadau a gwella canlyniadau. Mae'r datblygiadau lleol ac arloesol hyn yn dangos bod modd lleihau anghydraddoldebau o ran mynediad a chanlyniadau pan fo gofal sylfaenol a gofal eilaidd yn gweithio mewn partneriaeth i fynd i'r afael ag anghenion yn hytrach na seilos sefydliadol

Mae'r gwahaniaeth y mae'r dull hwn yn ei wneud yn amlwg. Mae cleifion yn profi cyfnodau pontio llyfnach rhwng lleoliadau gofal, mae clinigwyr yn gweithio mewn amgylcheddau mwy cydweithredol, ac mae llwybrau gofal yn cyd-

fynd ag anghenion cleifion yn hytrach na hwylustod gweinyddol. I gymunedau sy'n profi anghydraddoldebau iechyd parhaus, gall gofal integredig arwain at fynediad cynharach at ofal priodol, llai o dderbyniadau brys, a dulliau gwell o reoli cyflyrau hirdymor.

Rhaid sicrhau bod integreiddio'n datblygu o fod yn ddyhead polisi i fod yn realiti gweithredol. Er mwyn gwneud hyn mae angen buddsoddi mewn seilwaith digidol sy'n ein galluogi ni i rannu cofnodion, neilltuo amser ar gyfer addysg ac arweinyddiaeth ar y cyd, a newid o gynlluniau peilot tymor byr i fodolau sefydlog y gellir eu hehangu. Drwy bontio'r rhaniadau rhwng gofal sylfaenol a gofal eilaidd, rydym ni'n mynd i'r afael ag un o'r prif achosion strwythurol sy'n cyfrannu at anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru, ac yn cymryd camau tuag at ofal mwy cydradd sy'n canolbwyntio ar y claf.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: Nicolas.Webb@rcgp.org.uk



Meddygon Teulu yn y Pen Dwfn GPs at the Deep End

Ymarfer

Pen Dwfn Cymru: Meddygaeth Deulu lle mae ei hangen fwyaf

Joanna Watts-Jane,

Dirprwy Gadeirydd Pen Dwfn Cymru a Rheolwr Practis, Hirwaun

Yng nghymunedau mwyaf difreintiedig Cymru, mae storm berffaith ar y gorwel i feddygfeydd: gydag anghenion iechyd yn cynyddu'n aruthrol a diffyg adnoddau dybryd. Mae hyn yn cyfrannu at greu'r hyn a ddisgrifiodd Dr Julian Tudor Hart ym 1971 fel yr "inverse care law" neu'r ddeddf gofal gwrthgyfartal. Yn aml, yr ardaloedd sydd â'r anghenion iechyd mwyaf sydd â'r lleiaf o gapasiti i'w diwallu, ond mae Pen Dwfn Cymru yn gweithio i newid hyn.

Dr Kathrin Thomas,,

Arweinydd Iechyd Cyhoeddus Pen Dwfn Cymru, Cyn-feddyg Teulu ac Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus

Yr Her

Mae practisau meddygon teulu sy'n gwasanaethu poblogaethau difreintiedig iawn yn wynebu cyfres unigryw o anawsterau. Mae eu llyfrau apwyntiadau'n llenwi'n gyflymach, yn aml oherwydd materion cymdeithasol anfeddygol cymhleth a chleifion ag afiechydon hirdymor niferus. Mae recriwtio a chadw staff yn anoddach. Ac er bod pob practis yng Nghymru yn wynebu galw cynyddol,

mae'r rhai sy'n gwasanaethu ardaloedd o amddifadedd dwys yn cael eu llethu'n gynt na'r rhai sydd ond â phocedi gwasgaredig o anfantais. Mae canlyniadau hyn yn treiddio drwy'r system iechyd. Mae cyflyrau y gellid eu hatal yn gwaethygu, mae nifer y bobl sy'n cael eu sgrinio a'u himiwneiddio yn gostwng, ac mae cyfleoedd ar gyfer ymyrraeth gynnar yn diflannu. Gyda'r capasiti cyfyngedig o dan gymaint o bwysau, mae problemau y gallai gofal

sylfaenol fod wedi'u datrys yn gynharach yn gwaethygu. O ganlyniad mae'r gofal yn dameidiog, rhaid aros yn hirach, ac mae pobl sydd eisoes yn wynebu anfanteision lluosog yn profi canlyniadau gwaeth—ac yn y pen draw, bywydau byrrach a llai iach.

Mudiad dros Newid ar Lawr Gwlad
Cafodd Pen Dwfn Cymru ei lansio ddiwedd 2022. Caiff ei gynnal gan Goleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru ac mae ei wreiddiau ym mudiad arloesol Deep End yr Alban a ddechreuodd yn 2009. Mae gan y mudiad bresenoldeb rhyngwladol bellach gan ddod â lens tegwch iechyd i ymarfer bob dydd. Mae Pen Dwfn Cymru yn neilltuo amser penodedig i staff gofal sylfaenol rheng flaen gwrdd, rhannu heriau cyffredin, a datblygu atebion. Mae'r rhwydwaith eisoes wedi gwneud cynnydd sylweddol:

- (1) Maent yn gweithio ar gyflwyno Gweithwyr Iechyd Cymunedol i gynorthwyo gydag anghenion anfeddygol;
- (2) Maent yn cydweithio ag Addysg a Gwellu Iechyd Cymru (AaGIC) i integreiddio meddygaeth amddifadedd mewn cwricwla hyfforddi, a
- (3) Maent yn gweithio mewn partneriaeth â Phrifysgol Caerdydd ar ymchwil, gan gynnwys astudiaeth ansoddol o amodau gwaith Pen Dwfn a dadansoddiad o degwch dyrannu cyllid.

Atebion ac Eiriolaeth

Mae'r rhwydwaith yn dadlau bod gofal sylfaenol yn gyfrwng pwerus i leihau anghydraddoldebau iechyd— ond dim ond pan gaiff ei ariannu'n briodol, ei ddosbarthu'n deg a'i ddylunio o amgylch anghenion lleol. Maent yn eiriol dros fformiwlâu cyllido sy'n cyd-fynd â lefelau amddifadedd, a gofal yn y gymdogaeth sydd â mwy o adnoddau sy'n cynnig parhad mewn gofal ac sy'n gweithio'n gydlynol gyda gwasanaethau lleol. Mae cyfranogwyr Pen Dwfn yn dweud o hyd eu bod wrth eu bodd â'u gwaith a'u bod yn llawn cymhellant i wasanaethu'r teuluoedd a'r cymunedau sydd eu hangen fwyaf. Eto i gyd, y practisau hyn sy'n wynebu'r risg fwyaf o gau, o uno, neu o gael eu llyncu gan gwmnïau allanol. Mae Pen Dwfn Cymru yn darparu eiriolaeth hanfodol i bractisau sydd â'r lleiaf o amser i eiriol drostynt eu hunain.

Edrych Tua'r Dyfodol
Wrth i argyfwng meddygaeth deulu waethygu ledled Cymru, mae'r effaith yn taro galetaf lle ar y meddygfeydd hynny sy'n achubiaeth mewn cymunedau a lle mae gwasanaethau eraill wedi diflannu. Mae Pen Dwfn Cymru yn rhoi llais i bobl ar y rheng flaen, gan drosi eu persbectifau'n atebion ymarferol a allai helpu'r system iechyd gyfan. Os oes gennych chi ddiddordeb mewn cefnogi'r gwaith hwn neu ddysgu mwy, trowch at [wefan Pen Dwfn Cymru](#) neu

gysylltu â DeepEndWales@rcgp.org.uk

Cyfeiriadau
[Adroddiad Cam Cyntaf Pen Dwfn Cymru Gorffennaf 2024](#)
[‘We’re all in the same boat ... some of us just have more holes in their boat’: astudiaeth o gyfweliadau ansoddol o safbwyntiau staff gofal sylfaenol am Pen Dwfn Cymru | BJGP Open](#)
[Exploring the equity of distribution of general medical services funding allocations in Wales: a time-series analysis | BJGP Open](#)



Menter Treherbert

Claire Turbutt,

Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus
(BIPCTM)

Mae Menter Treherbert wedi ymrwymo i wella iechyd a lles yn ein cymuned leol trwy wrando, dysgu a gweithredu gyda'i gilydd gan ddefnyddio'r Dull Systemau Dysgu Dynol. Dan arweiniad Grow Rhondda, a chefnogir gan Forest View Medical Practice, y Tîm Pwysau Iach, a sefydliadau lleol.

Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae Menter Treherbert wedi bod yn cydweithio i gymryd dull arloesol. Rydym wedi casglu straeon pobl sy'n byw yn Nhreherbert mewn proses rydyn ni'n ei alw'n ymchwiliad gwerthfawrogol. Rydym wedi darganfod beth sy'n dda am Dreherbert, beth sydd eisoes yn gryf a beth sydd ar frig rhestr flaenoriaeth pawb o ran iechyd a lles yn yr ardal.

Rachel Reed,

Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus (BIPCTM)

Gyda'n gilydd rydym wedi penderfynu canolbwyntio ar fynediad at fwyd fforddiadwy o ansawdd da, gwella cyfleusterau a chyfleoedd gweithgarwch corfforol, a gwella cyfleoedd chwarae, gweithgareddau ieuencid a theuluoedd, hyrwyddo a chydweithio.

Mae sefydliadau o Dreherbert a'r gymuned leol bellach yn cynyddu mynediad at fwyd fforddiadwy o ansawdd da. Cydweithio i lansio marchnad ffrwythau a llysiau lleol misol yn haf 2025 a chlwb cinio cymunedol sy'n cael ei gefnogi gan Fareshare Cymru. Yn ddiweddar, mae'r stondin ffrwythau a llysiau wedi cael ei gynnig i sefydliadau lleol eraill o fewn Menter Treherbert, ac mae wedi cael derbyniad

cadarnhaol. Mae Menter Treherbert wedi darparu lle i sefydliadau weithio gyda'i gilydd heb gystadlu am gyllid.

Camau Gweithredu Allweddol

Ymgysylltu â'r gymuned:

Rydym wedi siarad â 77 o aelodau o'r gymuned i ddarganfod meysydd blaenoriaeth iechyd a lles allweddol ar gyfer Treherbert.

Rhannu Sgiliau: Mae hyfforddiant Ymchwiliad Gwerthfawrogol wedi'i gyflwyno i'r sefydliadau lleol yn yr ardal. Bydd hyn yn galluogi sefydliadau i ddal mewnwelediadau a dysgu cymunedol.

Digwyddiadau

Cydweithredol: Mae digwyddiadau cymunedol gyda Grow Rhondda, Plant y Cymoedd, a Neuadd yr Henoed Treherbert wedi sicrhau bod y meysydd blaenoriaeth a gipiwyd yn gynrychiolaeth wirioneddol o lais y gymuned.

Ffurio Cymuned Ddysgu

Treherbert (TLC): Fe'i sefydlwyd ym mis Medi 2025 i archwilio'r meysydd blaenoriaeth ar gyfer cydweithredu sef:
-Gwella cyfleusterau gweithgarwch corfforol a mynediad
-Gwella cyfleoedd chwarae, ieuencid a gweithgarwch teuluol
-hyrwyddo, cydweithredu a mynediad at fwyd fforddiadwy o ansawdd da.

Perchnogaeth Gymunedol:

Archwilio'n weithredol, trwy sgysiaid cydweithredol, sut y gall y gwaith hwn gael ei wreiddio'n ddwfn o fewn cymunedau lleol a rhwydweithiau rhanddeiliaid, gan sicrhau cyfrifoldeb a rennir a chynaliadwyedd hirdymor.

Cynnydd hyd yn hyn:

Gwell Mynediad i Fwyd:

Lansiodd Grow Rhondda stondin farchnad fisol a chlwb cinio gyda chefnogaeth gan [FareShare Cymru](#).

Atebion sy'n cael eu gyrru gan y gymuned:

Mae Plant y Cymoedd wedi bod yn gweithio gyda Blynnyddoedd Cynnar Cymru i gyflwyno

mentrau fel sesiynau Babi Actif yn y Cartref sydd wedi cynyddu cyfleoedd chwarae blynnyddoedd cynnar yn yr ardal.

Gweithgareddau

Estynedig: [Sesiynau Pêl-droed Treherbert Baglan](#)

bellach yn cynnwys casglu sbwriel, grwpiau cerdded a sesiynau ymwybyddiaeth o ddefnyddio sylweddau gyda Barod.

Adeiladu Perthynas:

Mae llawer o sefydliadau yn yr ardal bellach yn dod at ei gilydd i edrych ar ffyrdd y gallan nhw uno adnoddau a gweithio gyda'i gilydd.

Cymuned Ddysgu

Treherbert: Yn archwilio hyrwyddo a mynediad i lwybrau cerdded yn yr ardal, datblygu Blwch Benthyc o offer chwarae a chwaraeon yn y parc lleol, adeiladu Campfa Werdd leol a sut y gallan nhw adeiladu ar y mynediad at fwyd fforddiadwy o ansawdd da a chwarae a darpariaethau ieuencid.

Dysgu: Mae'r Tîm Pwysau Iach wedi datblygu dealltwriaeth ddyfnach o heriau iechyd cymunedol a'r rôl sydd gan ein bwyd a'n hamgylcheddau actif yn hyn.

Adborth a Chydnabyddiaeth

“Mae'r adborth gan ein teuluoedd wedi bod yn hynod gadarnhaol; Mae'r cysylltiad hwn yn golygu gwell maeth a safon uwch o ddarpariaeth

bwyd ar draws ein holl weithgareddau.” (Amy, Plant y Cymoedd, Hwb Teulu Treherbert)

“Mae'r gwaith y mae Claire a'i thîm wedi'i wneud yn Nhreherbert gan ddefnyddio ymchwiliad gwerthfawrogol a systemau dysgu dynol wedi ein helpu i ddeall mwy am beth sy'n gryf yn y gymuned ac wedi codi'r nifer o leisiau nad ydyn nhw'n aml yn cael eu clywed gan y gwasanaethau cyhoeddus, rydw i'n gobeithio iawn y byddwn yn gweld pethau gwych yn Nhreherbert ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol wrth i ni weithio gyda'n gilydd.” (Y Cynghorydd Bob Harris - Aelod Cabinet dros Iechyd y Cyhoedd a Chymunedau)

Derbyniodd y tîm hefyd Wobr Seren BIPCTM am y categori cynhwysiant a pharch a oedd yn cynnwys maes gwaith Menter Treherbert. Yn 2026 bydd Menter Treherbert yn parhau i adeiladu ar y mewnwelediadau a'r meysydd blaenoriaeth a ddarganfuwyd.

Gallwch ymuno â Chymuned Ddysgu Treherbert i helpu i lunio Treherbert iachach. E-bost: [Grow Rhondda yn headoffice@growrhondda.co.uk](mailto:GrowRhondda@headoffice@growrhondda.co.uk)

I ddarganfod mwy ewch i: [Bwletin Uchafbwyntiau WSA Rhagfyr 25](#)



IECHYD A GOFAL GWLEDIG CYMRU RURAL HEALTH AND CARE WALES

Polisi | Ymarfer

Darpariaeth Meddygon Teulu a Gofal Sylfaenol yng nghefn gwlad Canolbarth Cymru – arloesi mewn cyfnod o argyfwng?

Anna Prytherch,

Pennaeth Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Yn 2019, amcangyfrifodd y Cenhedloedd Unedig fod tua 3.4 biliwn o bobl ledled y byd yn byw mewn ardaloedd gwledig (Cenhedloedd Unedig, 2019), gyda, yn gyffredinol, trigolion gwledig yn cael canlyniadau iechyd gwael a chyfraddau marwolaethau uwch na phobl sy'n byw mewn ardaloedd mwy trefol

(Sefydliad Iechyd y Byd, 2010). Gan wrthweithio hyn, canfuwyd bod rhanbarthau â gwasanaethau gofal sylfaenol cryfach wedi gwella canlyniadau iechyd, costau is a lleihau annhegwch mewn iechyd (Starfield et al., 2005); Gellir didynnu felly ei bod yn hanfodol i ardaloedd gwledig gael mynediad at

wasanaethau gofal sylfaenol cadarn i wrthsefyll effaith anfanteisiol bywyd gwledig. Fodd bynnag, dyna'r dilemma, gan fod ardaloedd gwledig wedi cyflymu problemau sy'n wynebu gofal sylfaenol, yn enwedig o ran practisau meddygon teulu traddodiadol, lle mae nid yn unig heriau mewn recriwtio a chadw,

ond hefyd o ran demograffig cleifion sy'n rhagfarnu tuag at boblogaeth oedrannus gydag anghenion iechyd cynyddol, cymhleth a materion logistaidd o ran diffyg trafnidiaeth gyhoeddus a chysylltedd digidol. Er mwyn mynd i'r afael â'r heriau hyn, mae angen canolbwyntio ar wella hygyrchedd gofal iechyd a sicrhau ansawdd gofal teg, gan flaenoriaethu dull sy'n seiliedig ar werth, sy'n canolbwyntio ar y claf.

Yr Ymchwil

Roedd tri cham gwahanol i'r ymchwil:

Gan weithio gyda thîm set ddata SAIL ym Mhrifysgol Abertawe, llwyddodd RHCW i archwilio'r pellter a deithiwyd i feddygon teulu / hygyrchedd cleifion gwledig (pellteroedd pellach a deithiwyd) a hefyd marcwyr iechyd eang poblogaeth Canolbarth Cymru (llai meddygol, er bod yn cynyddu achosion cronig cymhleth oherwydd demograffig sy'n heneiddio) Adolygiad o'r ddarpariaeth practis meddygon teulu ar draws rhanbarthau Canolbarth Cymru, gan gynnwys fframweithiau statudol a ffactorau lliniarol eraill; Roedd y cam hwn hefyd yn cynnwys archwilio'r llenyddiaeth a modelau gweithredol arfer gorau Dadansoddiad holiadur manwl o bractisau meddygon teulu i archwilio heriau / llwyddiannau a materion sy'n peri pryder, gyda'r potensial ar

gyfer ymgysylltu a mewnbwn cleifion

Mae'r trosolwg hwn yn canolbwyntio ar ganlyniadau ail gam y gwaith, gyda'r argymhellion terfynol canlynol wedi'u gwneud:

Argymhellion:

Rhaid i recriwtio a chadw meddygon teulu a gweithlu gofal sylfaenol digonol fod yn flaenoriaeth allweddol

parhau â lleoliadau hydredol myfyrwyr meddygol (e.e. cynllun CARER ym Mhrifysgol Caerdydd; RHIME ym Mhrifysgol Abertawe) i ymgorffori amlygiad gwledig gweithio gyda Mynediad i Raddedigion i Feddygaeth ac ehangu rhaglenni cyfranogiad i annog pobl "leol" i astudio meddygaeth gwella'r ddarpariaeth o hyfforddiant hygyrch – ysgol feddygol yng Nghanolbarth Cymru? Opsiynau DPP – rhaglenni rhanbarthol? datblygu Arbenigedd Gwledig mewn Meddygaeth sy'n diwallu anghenion penodol Cymru wledig (tebyg i gymhwyster Cyffredinol Gwledig newydd Awstralia) annog myfyrwyr meddygol a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sydd newydd gymhwyso i ymgorffori mewn cymunedau gwledig trwy gynllun mentora / cyfeillio creu cyfleoedd gwaith mwy hyblyg ar draws y rhanbarth e.e. gweithio ar draws byrddau iechyd, diwrnodau profiad

gwaith ac ati. ystyried rolau a rennir ar gyfer meddygon teulu ledled y rhanbarth, gan adeiladu gwytnwch i mewn i ddarpariaeth (e.e. Cymrodoriaeth Meddygon Teulu a rennir?)

Dylid annog mwy o gydweithio traws-ranbarthol o achosion o arfer gorau a dysgu a rennir

cyflwyno'r model Tîm Aml-Asiantaeth ar draws y rhanbarth (arfer gorau) ymgorffori gwaith cymunedol integredig yn y model cyflawni gwledig trwy greu canolfannau cymunedol ar gyfer timau amlddisgyblaethol ac aml-asiantaeth caniatáu arloesi a meithrin hyder mewn prosesau newydd (risg / ymddiriedaeth) sefydlu cyfarfodydd clwstwr rhanbarthol blyneddol adeiladu cysylltiadau ac integreiddio gofal sylfaenol â gofal eilaidd i wella cyfathrebu a pherthnasoedd

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Anna.L.Prytherch@wales.nhs.uk

cawr

Centre for Health, Activity
and Wellbeing Research

cyigll

Canolfan Ymchwil ar gyfer
Iechyd, Gweithgarwch a Lles



Cardiff
Metropolitan
University

Prifysgol
Metropolitan
Caerdydd



Ymarfer

Enwebiadau nawr ar agor! Gwobrau Brechu yn Achub Bywydau 2026

Rhaglen Clefydau Atal Brechlyn,

Mae Gwobrau Brechu yn Achub Bywydau (VSL) yma, ac mae'n bryd dathlu'r gwaith caled a'r ymroddiad y tu ôl i ymdrechion imiwneiddio yng Nghymru.

Dyma'ch cyfle i gydnabod y rhai sydd wedi cael effaith sylweddol ym maes imiwneiddio. Gallwch enwebu eich hun, cydweithiwr, neu dîm (unigolion, timau, neu sefydliadau).

Categoriâu gwobrwyo:

- Gwobr Hyrwyddwr – Yn cydnabod unigolyn rhagorol.
- Gwobr Tîm - Yn dathlu grŵp o ddau neu fwy yn gweithio ar yr un prosiect.
- Gwobr Cyflawniad Oes - Yn dathlu cyfraniad unigol hirdymor.
- Gwobr Myfyriwr - Yn cydnabod myfyriwr cyn

cofrestru.

Pam enwebu?

Bydd pawb a enwebir yn cael eu cydnabod yng Nghynhadledd Imiwneiddio Cymru ar 24 Ebrill 2026. Bydd yr enillwyr yn derbyn eu gwobrau yn ystod y gynhadledd yn Rhif 2 Capital Quarter, Caerdydd. Mae enwebiadau'n cau ar 2 Mawrth 2026.

Sut mae enwebu

I weld y meini y prawf dyfarnu a chyflwyno enwebiad, cwblhewch y ffurflen gywir gan ddefnyddio'r dolenniisod:

Gwobr Hyrwyddwr: [Ffurflen enwebu Gwobr Hyrwyddwr VSL 2026 – Llenwch y ffurflen](#)
Gwobr Tîm: [Ffurflen enwebu Gwobr Tîm VSL 2026 – Llenwch y ffurflen](#)

Gwobr Cyflawniad Oes:

[Ffurflen enwebu Gwobr Cyflawniad Oes VSL 2026 – Llenwch y ffurflen](#)

Gwobr Myfyriwr: [Ffurflen enwebu Gwobr Myfyriwr VSL 2026 – Llenwch y ffurflen](#)

Sicrhewch eich bod yn cadw'ch derbynneb ar ôl llenwi'r Ffurflen Microsoft.

Ceir manylion am Gynhadledd Imiwneiddio Cymru yma: [Cynhadledd Imiwneiddio Cymru - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

I weld enillwyr y llynedd, ewch i [Dudalen SharePoint Cynhadledd Imiwneiddio Cymru 2025](#).

Cwestiynau? Cysylltwch â phw.vaccines@wales.nhs.uk



Ymarfer

Cysylltu Iechyd a Chreadigrwydd: Llwybr Atgyfeirio Celfyddydau Hywel Dda

Kathryn Lambert,

Pennaeth y Celfyddydau ac Iechyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Rhian Rees,

Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Mae Llwybr Atgyfeirio Celfyddydau Hywel Dda (HARP) yn rhaglen atal iechyd creadigol arloesol sydd wedi'i dylunio i gysylltu pobl sy'n byw gyda chyflyrau hirdymor ac ynysigrwydd cymdeithasol â gweithgareddau celfyddydol cymunedol. Trwy integreiddio creadigrwydd i ofal iechyd, nod HARP yw gwella lles meddwl, lleihau straen, a grymuso unigolion i reoli eu hiechyd yn fwy effeithiol. Mae'r ymagwedd hon yn bwysig oherwydd ni all gofal clinigol traddodiadol yn unig fynd i'r afael â'r ffactorau cymdeithasol ac emosïynol sy'n llywio canlyniadau iechyd. Trwy ymyriadau sy'n seiliedig ar y celfyddydau, mae HARP yn hyrwyddo cynhwysiant, gwynnuch, a lles cyfannol - gan helpu pobl i ailddarganfod hyder a

chysylltiad tra'n lleihau'r galw ar wasanaethau iechyd sydd wedi'u gorymestyn.

Datblygwyd HARP yn dilyn Rhaglen Darganfod Rhagnodi Creadigol Hywel Dda ac mae'n cyd-fynd â blaenoriaethau cenedlaethol ar gyfer rhagnodi cymdeithasol ac iechyd meddwl. Mae tystiolaeth yn dangos y gall ymgysylltu â'r celfyddydau leihau pryder, gwella hwyliau, a meithrin sgiliau ymdopi, gan ategu gofal clinigol a chefnogi atal. Lansiodd y rhaglen fel peilot yn 2025, gan weithio gyda meddygfeydd yn Ninbych-y-pysgod, Llanbedr Pont Steffan, a Sanclêr, ochr yn ochr â phartneriaid celfyddydol Arts Care Gofal Celf, People Speak Up, Arts4Wellbeing a SPAN Arts.

Cyfeiriwyd cleifion a nodwyd gan feddygon teulu fel mynychwyr cyson â chyflyrau cronig, poen neu anghenion iechyd meddwl at raglen creadigol wyth wythnos dan arweiniad artistiaid proffesiynol. Darparodd y sesiynau fannau diogel a chynhwysol i gyfranogwyr archwilio cerddoriaeth, y celfyddydau gweledol, ac adrodd straeon, gyda chefnogaeth timau byw'n iach. Mae canfyddiadau gwerthusiad TriTech ac adborth ansoddol yn amlygu manteision sylweddol: llai o straen, mwy o hyder, a gwell hunanreolaeth.

Mae HARP yn dangos arloesedd mewn iechyd gwledig trwy integreiddio celfyddydau i ofal ataliol. Mae'n adeiladu ar y Model

Cymdeithasol ar gyfer Iechyd a Lles, gan fynd i'r afael ag arwahanrwydd ac anghydraddoldeb tra'n cryfhau rhwydweithiau cymunedol. Gyda chyllid wedi'i sicrhau ar gyfer 2026–27, bydd HARP yn ehangu i raglen dreigl a darpariaeth hirach (16 wythnos), gan dargedu meddygfeydd teulu sydd wedi'u lleoli yng nghymunedau mwyaf difreintiedig Hywel Dda a chyflawni Fframwaith Iechyd Cyhoeddus 20four7 Hywel Dda. Bydd hyn yn sicrhau cynaliadwyedd a gwerthusiad cadarn.

Yn ei chwe mis cyntaf, derbyniodd HARP 49 o atgyfeiriadau a chefnogodd 23 o gleifion ag anghenion cymhleth. Soniodd y cyfranogwyr am effeithiau sy'n newid bywydau: "Rydw i eisiau gwneud mwy – dyma ffocws fy wythnos." Y tu hwnt

i les gwell, fe wnaeth HARP ysgogi cleifion i ymgysylltu â darpariaeth gymunedol, gwirfoddoli, a manteisio ar gyfleoedd byw'n iach. Mynegodd meddygon teulu a gweithwyr iechyd proffesiynol frwdfrydedd dros barhau â'r model, gan gydnabod ei botensial i leihau galw clinigol a thrawsnewid canfyddiadau o ofal iechyd. Mae'r rhaglen wedi meithrin cydweithio ar draws sefydliadau celfyddydol a gwasanaethau iechyd, gan greu "cymdeithas o gymdeithasau" sy'n cryfhau gallu lleol ar gyfer ymyriadau iechyd creadigol.

Mae HARP yn dangos nad moethusrwydd yw creadigrwydd - mae'n arf pwerus ar gyfer atal, lles a thegwch iechyd. Gall ymyriadau sy'n seiliedig ar y celfyddydau leihau'r pwysau

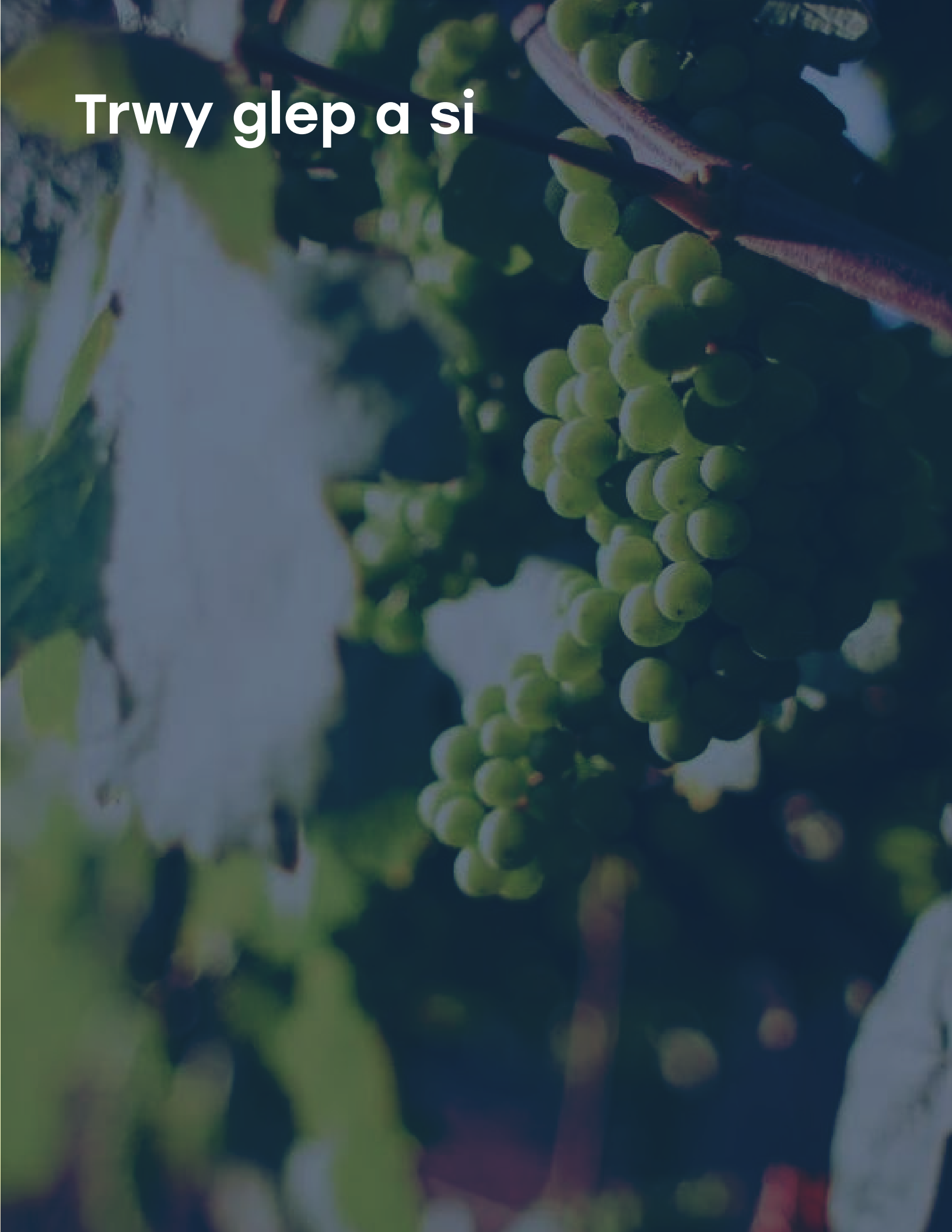
ar wasanaethau clinigol tra'n gwella ansawdd bywyd y rhai sydd fwyaf mewn perygl o fod yn ynysig ac iechyd meddwl gwael. Ein dysgu allweddol: mae llwyddiant yn dibynnu ar gydweithio, darpariaeth tymor hwy, a gwerthuso cadarn. Rydym yn galw ar weithwyr iechyd proffesiynol, comisiynwyr, a phartneriaid cymunedol i hyrwyddo dulliau iechyd creadigol a'u hymgorffori mewn gofal prif ffrwd. Gyda'n gilydd, gallwn adeiladu Cymru iachach, fwy cysylltiedig—lle mae'r celfyddydau ac iechyd yn gweithio law yn llaw.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: Kathryn.Lambert@wales.nhs.uk



Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

Trwy glep a si



Gweithio Gyda'n Gilydd ar gyfer Cymru Iachach: Pump Neges Bolisi Iechyd Cyhoeddus Cymru

Leah Wargent,

Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd (Polisi ac Eiriolaeth), Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dychmygwch Gymru lle mae pob plentyn yn cael y dechrau gorau mewn bywyd, lle mae teuluoedd yn teimlo'n ariannol ddiogel, a lle mae ein cymunedau'n ffynnu mewn amgylcheddau iach a chynaliadwy. Nidgweledigaeth yn unig mo hon. Mae'nddyfodol y gallwn ei greu gyda'n gilydd. Ar hyn o bryd, mae bwlch o 20 mlynedd o ran disgwyliad oes iach i fenywod sy'n byw yn ardaloedd lleiaf a mwyaf difreintiedig Cymru. Mae hefyd tair gwaith yn fwy o farwolaethau y gellid eu hosgoi yn ein cymunedau mwyaf difreintiedig. Mae'r gwahaniaethau hyn yn annheg ac mae modd eu hosgoi. Heb newid, bydd anghydraddoldebau iechyd yn parhau i gostio £322 miliwn i Gymru mewn costau ysbytai'r GIG bob blwyddyn. Mae Cymru yn wynebu heriau iechyd sylweddol: Mae 1 o bob 4 o [blant](#) yn tyfu i fyny mewn tlodi Mae 7.2 miliwn o ddiwrnodau yn cael eu colli oherwydd absenoldeb salwch bob blwyddyn Mae 18% o [gartrefi](#) yn peri risgiau i iechyd Disgwylir 50,000 yn fwy o achosion o [ddiabetes](#) ymhen

10 mlynedd Bron i £1 biliwn y flwyddyn – costau iechyd a chynhyrchiant oherwydd llygredd aer

Pum Neges Eiriolaeth Polisi Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gan ddefnyddio'r dystiolaeth a'r data diweddaraf, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyflwyno'r pum maes polisi lle gallai gweithredu polisi gael yr effaith fwyaf ar iechyd a llesiant yng Nghymru. Mae ein negeseuon, sy'n cael eu harwain gan gamau atal, yn nodi lle gall gweithredu polisi wneud y gwahaniaeth mwyaf i helpu i adeiladu Cymru iachach, decach a mwy ffyniannus ar gyfer y dyfodol a chefnogi system iechyd a gofal gynaliadwy, gref.

[Y Dechrau Gorau](#) – Mae angen i ni flaenoriaethu iechyd a llesiant babanod, plant a phobl ifanc er mwyn iddynt allu ffynnu heddiw a llunio cymunedau gwydn y dyfodol.

[Llesiant Ariannol](#) – Mae angen i ni gefnogi rhagor o bobl i aros yn iach ac yn y gwaith gwaith, a gwella diogelwch ariannol fel y gall teuluoedd fyw'n dda.

[Mannau Iach](#) – Mae angen

i ni wneud cartrefi, siopau a mannau cyhoeddus yn iachach fel ei bod hi'n haws i bobl fyw'n dda ac osgoi arferion niweidiol.

[Gofal a Chymorth Lleol](#) – Mae angen i ni gryfhau gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned i atal salwch, ymateb yn gynnar, a diwallu'r anghenion o ran cefnogi'r rhai sydd â chyflyrau hirdymor yn well.

[Planed Iach](#) – Mae angen i ni amddiffyn pobl a chymunedau rhag risgiau iechyd newid hinsawdd a niwed amgylcheddol.

Pam mae Atal yn Bwysig

Mae ein negeseuon polisi wedi'u gwreiddio mewn camau atal oherwydd gwyddom fod atal afiechyd rhag digwydd yn y lle cyntaf –ac yn fwy cost-effeithiol—na'i drin yn ddiweddarach. Bydd buddsoddi mewn camau atal yn helpu i atal afiechyd rhag digwydd neu waethygu, fel bod pobl yn mwynhau bywydau hirach ac iachach. Mae blaenoriaethu camau atal hefyd yn llwybr at system iechyd a gofal gynaliadwy sydd ar gael i'r rhai sydd ei hangen pan fydd ei hangen

arnynt, nawr ac ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Gall pob £1 a fuddsoddir mewn camau atal o ansawdd uchel ddychwelyd £14 (Masters et al., 2017). Mae hynny'n dda ar gyfer iechyd yn ogystal â'r economi. Bydd pobl iachach yn creu cymunedau cryfach a Chymru fwy llewyrchus.

Adnoddau Allweddol ar gyfer Gweithredu

Rydym wedi datblygu sawl adnodd i gefnogi ein negeseuon polisi iechyd y cyhoedd.

Gweithio gyda'n gilydd ar gyfer Cymru Iachach: Crynodeb Mae'r ddogfen hon yn tynnu sylw at flaenoriaethau polisi iechyd y cyhoedd Iechyd Cyhoeddus Cymru a "pha olwg sydd ar dda".

Gweithio gyda'n gilydd ar gyfer Cymru Iachach: Sut rydyn ni'n gwneud i newid ddigwydd Mae'r ddogfen hon yn tynnu sylw at gamau ymarferol i wneud gwahaniaeth ar draws blaenoriaethau polisi iechyd y cyhoedd Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gweithio gyda'n gilydd ar gyfer Cymru Iachach: Cipolwg Mae'r ffeithlun hwn yn tynnu sylw at heriau iechyd cyfredol Cymru, negeseuon polisi allweddol Iechyd Cyhoeddus

Cymru, camau ymarferol i wneud gwahaniaeth, a thystiolaeth ar adenillion buddsoddi.

Gweithio gyda'n gilydd ar gyfer Cymru Iachach: Dewch i'n Hadnabod Ni

Mae'r ddogfen hon yn rhoi trosolwg o Iechyd Cyhoeddus Cymru, yr hyn a wnawn, a pham mae ein gwaith yn bwysig.

Gweithio gyda'n gilydd ar gyfer Cymru Iachach: Pam mae'n bwysig?

Mae'r ddogfen hon yn cyflwyno'r achos o blaid gweithredu polisi arnom drwy dynnu sylw at ddata ar yr heriau a'r cyfleoedd cyfredol yng Nghymru.

Gyda'n gilydd, gallwn wneud camau atal yn sylfaen i Gymru iachach.

Mae croeso i chi gysylltu â phw.advocacy@wales.nhs.uk oshoffechdrafod yr adnoddau hyn.

Adnoddau

<https://icc.gig.cymru/amdanom-ni/gweithio-gydan-gilydd-ar-gyfer-cymru-iachach-pum-blaenoriaeth-polisi/>

Arolwg Defnyddwyr Blynyddol Iechyd Cyhoeddus Cymru

Wrth i ni gychwyn ar 2026, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cymryd amser i fyfrio ar yr hyn y gwnaethom ei gyflawni yn 2025 a bydden nhw wrth ei bodd i gael eich help i lunio'r hyn a ddaw nesaf. Mae Arolwg Defnyddwyr Blynyddol Iechyd Cyhoeddus Cymru ar agor a bydd ar gael tan ddydd Gwener, 14 Chwefror. Mae'n hollol ddienw a dylai gymryd dim ond 10-15 munud (sy'n berffaith ar gyfer egwyl goffi!). Gnewch yr arolwg yma: <https://secure.membra.co.uk/ExperiencePHW/s/SurveyIntro.aspx?ID=F80337E5-5FD8-484D-9B76-2A0958A1B604&Lang=CY&bsl=0>

Mae eich adborth yn hanfodol i sicrhau bod cynhyrchion data a gwybodaeth fel adroddiadau, dangosfyrddau, pecynnau cymorth, tudalennau gwe, cylchlythyrau, ac adnoddau eraill Iechyd Cyhoeddus Cymru yn parhau i fod yn berthnasol, yn ddefnyddiol ac yn effeithiol.

Gofynnir i chi rannu'r arolwg hwn gyda chydweithwyr neu unrhyw un sy'n defnyddio cynhyrchion data a gwybodaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru. Po fwyaf o leisiau rydyn ni'n eu clywed, y gorau y gallwn ddiwallu eich anghenion.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch â Ruth.Davies6@wales.nhs.uk.



Adfywio yng Nghanol y Goedwig : Taith Les ar gyfer Ymarferwyr Gofal Iechyd

Roger Davies,

Rheolwr, Golygfa Gwydyr

Yn wir mae'r byd gofal iechyd yn llawn prysurdeb felly gallai eiliad neu ddau o lonyddwch deimlo fel nefoedd ar y dddear. Fodd bynnag, yn ddiweddar daeth grŵp o ymarferwyr gofal iechyd o Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i ddarganfod gwir fantais cymryd hoe fach, anadlu'n ddwfn ac ail-gysylltu gyda'r byd naturiol. Gyda'n gilydd, fe wnaethom gwblhau rhaglen lles unigryw ym mherfeddion Coedwig Gwydir; profiad a gynigiodd cyfle i orffwys ond i adfywio'n ogystal.

Fe wnaeth Golygfa Gwydyr greu'r cwrs seiliedig ar natur hwn yn arbennig ar gyfer ymarferwyr gofal iechyd oedd yn teimlo wedi'u llethu gan bwysau cyfrifoldeb parhaus, blinder tosturi a straen emosiynol. Roedd diben y cwrs

yn syml ond yn bwerus: cynnig noddfa ar gyfer ymlacio, caredigrwydd, hunan-dosturi, ac adfywio gan ddangos sut mae treulio amser ymhlith coed yn fodd o dawelu'r meddwl ac adfer cydbwysedd.

Pob wythnos roedd y rhaglen yn ymdrin â thema graidd, gan dywys y rheiny oedd yn cymryd rhan yn ofalus i fwrw golwg dyfnach ar eu lles a chysylltu gyda'r goedwig o'u cwrmpas. Bu i'r themâu hyn lywio profiadau ar y cyd y grŵp a chynnig safbwyntiau newydd o ran sut gallai natur helpu gydag adfer. Gyda'i gilydd, bu i'r themâu hyn lunio taith bwerus o ail-gysylltu, daearu ac adfywio; gan ein hatgoffa bod lles yn ymarfer yn ogystal ag yn llwybr yn y bôn, llwybr sydd yn fwyaf effeithiol

yn aml os ewch chi ati i'w throedio ymysg y coed. Yn ystod sawl sesiwn ymdrochol, roedd cyfle i'r ymarferwyr gymryd cam yn ôl o bwysau bywyd clinigol a chamu i mewn i dirwedd a oedd yn annog myfyrio ac iacháu. Roedd y gweithgareddau dan arweiniad yn gwahodd pawb i roi'r gorau i ruthro a chael eu gwynt atynt. Roedd y cwrs yn canolbwyntio ar feddylgarwch: anadlu'n ysgafn ac ymarferion gweledol, myfyrdodau symud a llonyddwch, a sesiynau creadigol a myfyrio, i gyd yn awyrgylch braf y goedwig.

Roedd y rhaglen yn adfywio'r unigolion ar y pryd ond roedd hefyd â'r nod o drosglwyddo'r adnoddau ymarferol i'r ymarferwyr allu manteisio arnyn nhw ymhell ar ôl

iddyn nhw adael y goedwig. Derbyniodd pob un o'r ymarferwyr ddyddlyfr personol i nodi mewnwelediadau, arsylwadau a strategaethau ymdopi a fyddai'n fodd o feithrin cydbwysedd yn eu bywyd dydd i ddydd a hybu eu lles hirdymor.

Bu i'r daith ar y cyd hon drwy natur ein hatgoffa nad yw iacháu yn berthnasol i'n cleifion yn unig, mae'n bwysig ein bod ni'n ceisio iacháu ein hunain hefyd. Weithiau, yr oll sydd angen inni ei wneud yw dilyn y llwybr i'r goedwig i sicrhau ein bod ni ar y trywydd iawn.

Dyma rai o'r sylwadau am y cwrs:

'Mae'r manteision wedi bod yn gymorth imi yn bersonol, ond yn broffesiynol yn ogystal. Rwy'n teimlo'n fwy sefydlog a chytbwys i allu rheoli'r heriau yn y gwaith ac adref.'

'Byddaf yn argymhell y rhaglen hon yn gryf i unrhyw un sy'n gweithio yn y GIG gan fod pawb yn gweithio mor galed ac mae angen hoe fach arnyn nhw.'

'Byddai cleifion o bob oedran yn elwa o'r rhaglen hwn –

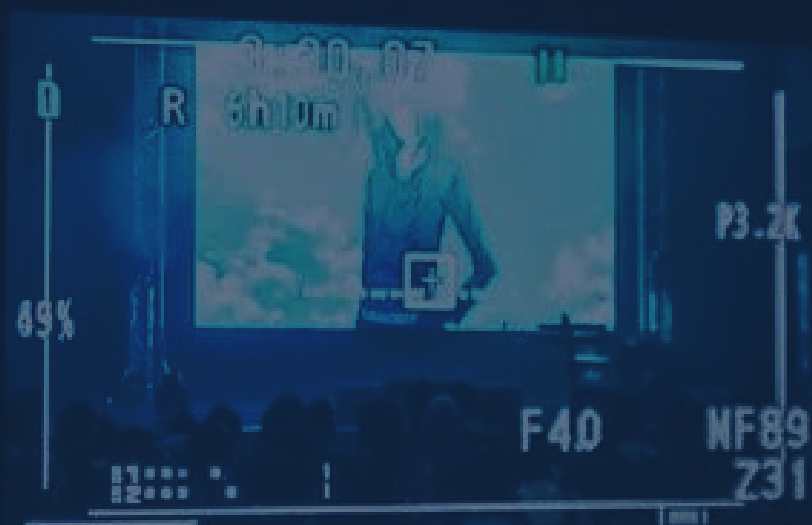
mae'n cyd-fynd gyda rhaglenni gwydn ar gyfer plant a phobl ifanc. Mae'n hanfodol trin gorbryder/iselder ysgafn yn ogystal â chyflawni gwaith atal – i arafu eich system nerfol cyn iddo effeithio ar eich iechyd.'

'Rydw i wedi dysgu cymaint. O'r ymarferion wnes i gymryd rhan ynddyn nhw. Y myfyrdodau, yn eistedd ac yn symud. Yr arferion ar y cyd. Y caredigrwydd, y ddynoliaeth gyffredin, y gofal, y cysylltiad, y caniatâd i gymryd fy amser.'

'Fe wnes i elwa cymaint o'r cwrs hwn, a daeth ar adeg lle'r oedd ei angen arnaf yn fy mywyd personol a phroffesiynol, i ddatblygu, arafu ac ystyried ar be ddylwn i ganolbwyntio er mwyn manteisio i'r eithaf ar y gwasanaeth rwy'n ei reoli ar gyfer y staff a'r cleifion. Diolch i dîm GG am gynnig y rhodd o amser imi a chyfle i fyfyrio ynghyd ag ymchwilio ac adfer'

I wybod mwy am ddigwyddiadau ar y gweill, neu os hoffech chi drafod sesiynau tîm penodol, gwelwch: <https://www.golygfagwydyr.org/what-we-do/wellbeing/>

Fideos



BARS

EVF DTL

ZEBRA

LCD

WFM

COUNTER-RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



Cyflwyno'r 'Gacen Dystiolaeth' gyda Chydweithrediad Ymchwil ar Benderfynyddion Iechyd Rhondda Cynon Taf

Ymunwch â ni ar gyfer y weminar hon gyda Zoe Lancelott a Rhianydd Davies o Gydweithrediad Ymchwil ar Benderfynyddion Iechyd Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd a Gofal, Rhondda Cynon Taf.

Gwyllo



Lansio Teg i Bawb / Fair for All: Cynllun Gweithredu Strategol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd drwy Ofal Sylfaenol

Mae pobl yn ein cymunedau yn marw ddegawdau cyn bod angen iddyn nhw oherwydd clefydau ataliadwy. Mae Gofal Sylfaenol yn cael effaith uniongyrchol drwy atal a lliniaru anghydraddoldebau iechyd drwy roi gofal teg o ansawdd uchel a hygyrch...

Gwyllo



Pa rôl mae bioamrywiaeth yn ei chwarae wrth greu cymunedau iach a chynaliadwy

Mae'r weminar hon yn archwilio'r cysylltiad rhwng natur ac iechyd a'i le wrth greu cymunedau iach, cynaliadwy.

Gwyllo

Archwiliwch ein llyfrgell
fideo ar-lein

**Gweld ein
holl fideos**

Newyddion & Adnoddau





[Gwaith dadansoddi data newydd yn tynnu sylw at gyfleoedd i atal gordewdra ymysg plant yng Nghymru](#)

25-11-2025



[Sut mae'r celfyddydau yn creu Cymru iachach](#)

25-11-2025



[Cefnogi Traed Bach i gerdded](#)

20-11-2025

**Pob
Newyddion**

[Masnach, Cytundebau Masnach a Thariffau a'r Effaith ar Iechyd, Llesiant a Thegwch yng Nghymru](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

[Myfyrio ar ein Hiechyd: Prif Swyddog Meddygol Cymru Adroddiad Blynnyddol 2024-2025](#)

Llywodraeth Cymru

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

FFYRDD O WEITHIO: CYFLE I RANNU OFFER, FFRAMWEITHIAU NEU DDULLIAU SY’N EICH HELPŲ GYDA’CH GWAITH



Yn ein gweminar ddiweddar, cawsom gyflwyniad i'r 'Gacen Dystiolaeth'. Offeryn ymarferol yw hwn a ddefnyddir i gefnogi'r gwaith o adeiladu'r sylfaen dystiolaeth i lywio prosesau penderfynu lleol. Mae'n cynnig iaith gyffredin ar gyfer trafod ymchwil a thystiolaeth ar draws sectorau y gellir ei haddasu i ddiwallu anghenion lleol.

Ydych chi'n defnyddio offer, fframweithiau neu ddulliau tebyg i gefnogi prosesau penderfynu sy'n seiliedig ar dystiolaeth neu sydd wedi'u llywio gan dystiolaeth yn eich gwaith chi? Ar gyfer yr e-fwletin sydd ar ddod, rydym yn croesawu cyflwyniadau gan brosiectau a mentrau a all rannu dulliau, adnoddau neu enghreifftiau ymarferol a allai fod o fudd i bobl eraill. Gall y rhain fod yn fentrau, polisïau neu raglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol. Byddem wrth ein bodd o gael dysgu o'ch profiadau chi a'u rhannu.

Bydd ein [ffurflen cyflwyno erthygl](#) yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am y cyfrif geiriau, cynllun eich erthygl a chanllawiau ar gyfer delweddau.

Gyrrwch erthyglau i [rhwydwaith. ie chydgyhoeddus@wales.nhs.uk](mailto:iechydgyhoeddus@wales.nhs.uk) erbyn 12 Chwefror 2026

Cyfrannu