



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU



**COVID-19: Les Meddwl ac
Ysbrydolrwydd
Mai 2021**

Croeso

Croeso i rifyn mis Mai o'r e-fwletin sydd yn canolbwyntio ar Les Meddwl ac Ysbrydolrwydd

Mae cryn sylw wedi cael ei roi erbyn hyn i effaith COVID-19 a'r cyfyngiadau cysylltiedig ar les meddwl pobl, ac fel rhan o'r adferiad, bydd gwella lles meddwl unigolion a chymunedau yn dod yn rhan gynyddol bwysig. Gall ysbrydolrwydd fod yn arbennig o bwysig ar adegau o straen, salwch neu golled trwy wella'r gallu i ymdopi a rhoi teimlad o ddiben, gwerth, cysylltedd a gobaith i ni.

Yn ddiweddar, cynhaliwyd dwy weminar, y gyntaf ar Hyder i hunanynysu, ymlyniad a heriau, a gyflwynwyd gan Dr Richard Kyle a Dr Kate Isherwood o Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cafodd yr ail weminar o'r enw Gadael Neb Ar Ôl: Gwneud tegwch iechyd yn greiddiol i ymateb cynaliadwy ac adferiad COVID-19 yng Nghymru ei chyflwyno gan gynrychiolwyr WHO CC ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae mwy o wybodaeth a recordiad o'r gweminarau ar gael ar ein [gwefan](#).

Byddem wrth ein bodd yn clywed am unrhyw wybodaeth ychwanegol, astudiaethau achos neu awgrymiadau i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru mewn e-fwletin yn y dyfodol ac ar ein gwefan felly cysylltwch 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'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

Gwybodaeth Covid-19

4

Penawdau

6

Podlediad

14

Fideos

15

Ar y Grawnwin

16

Newyddion

18

Calendr

19

Pynciau

20

Rhifyn Nesaf

21

COVID-19 GWYBODAETH I WEITHWYR PROFESIYNOL

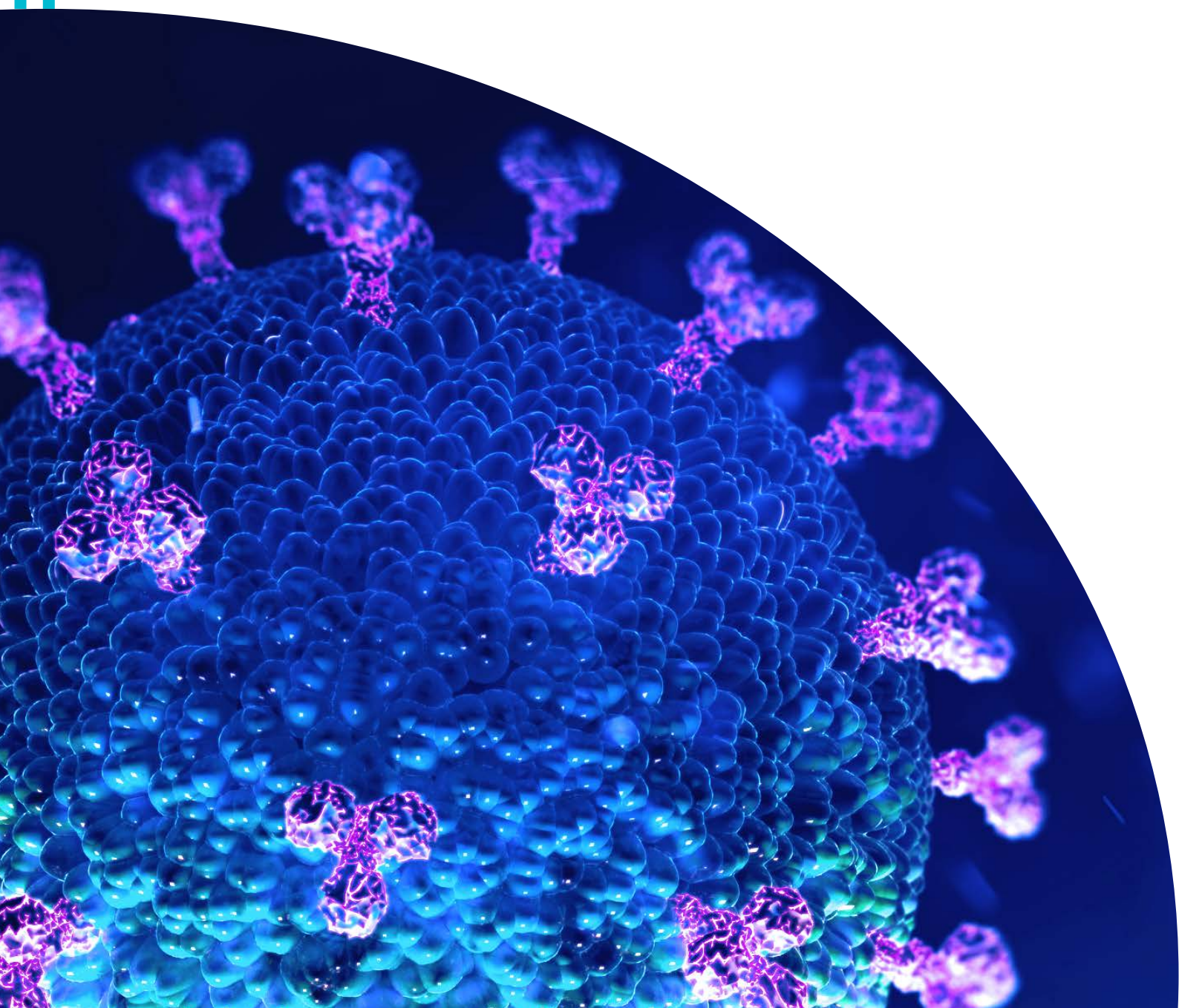
Gwybodaeth ddiweddaraf am Coronavirus Newydd (COVID-19)

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru ac asiantaethau iechyd y cyhoedd eraill y DU i fonitro pandemig COVID-19 a rhoi ein hymateb wedi ei gynllunio ar waith, gyda mesurau yn eu lle i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

Mae'r canllawiau ar y mesurau sydd eu hangen mewn ymateb i COVID-19 yn newid yn gyflym. Mae'n werth gwirio'r [wybodaeth ddiweddaraf gan Iechyd Cyhoeddus Cymru](#). Mae'r tudalennau'n cynnwys ystod eang o wybodaeth gynhwysfawr ar gyfer y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol.

Gallwch ddod o hyd i ddolenni i ystod eang o ffynonellau ar dudalen Rhwydwaith Iechyd y Cyhoedd Cymru's Coronavirus (COVID-19) [yma](#).

Rydym yn croesawu adborth ar y detholiad hwn, ac awgrymiadau ar gyfer ffynonellau ychwanegol a allai fod o ddiddordeb i'r gymuned iechyd y cyhoedd yng Nghymru.



Penawdau

Dysgu o'r ymateb cymunedol i COVID-19 yng Nghymru

Ers dechrau pandemig COVID-19, rydym yn gwybod bod cymunedau ar hyd a lled Cymru wedi dod ynghyd mewn sawl ffordd wahanol i gefnogi a helpu ei gilydd trwy'r argyfwng. Mae nifer fawr o bobl yng Nghymru wedi bod eisiau helpu a gwneud rhywbeth, ac wedi rhoi o'u hamser i helpu eraill mewn angen yn eu cymuned – trwy weithredoedd fel siopa, casglu meddyginiaethau, coginio pryd o fwyd, cerdded y ci neu ddarparu rhyw ofal neu gymorth emosiynol. Mae'r gweithredu a'r cymorth cymunedol yma yn bwysig iawn wrth ddatblygu cymunedau cryf a chynhaliol ac i les unigolion.

Mae'r Is-adran Ymchwil a Gwerthuso yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, mewn partneriaeth â Phrifysgol Bryste a Chyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru, wedi lansio arolwg cenedlaethol ar-lein i glywed gan wirfoddolwyr a'r rheiny sydd wedi rhoi o'u hamser yn anffurfiol i helpu eu cymunedau mewn ymateb i'r pandemig.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gwahodd unrhyw un sydd wedi gwirfoddoli mewn unrhyw ffordd – o wirfoddoli'n ffurfiol, gweithredu mewn grŵp lleol, cynorthwyo cymydog yn anffurfiol – i ateb ein harolwg byr. Hoffem glywed am eich profiad personol o roi o'ch amser i helpu eraill yn ystod y pandemig.

Gallwch wneud yr arolwg yma:
[SnapSurveys](#)

Hoffem ddysgu am y ffyrdd gwahanol yr ydych wedi cynorthwyo eich cymuned yn ystod y pandemig, p'un ai'n newydd i wirfoddoli neu wedi cael profiadau blaenorol, beth oedd y buddion o

gynorthwyo eich cymuned ac unrhyw rwystrau y daethoch ar eu traws, ac a ydych yn credu y byddwch yn parhau i roi cymorth mewn unrhyw ffordd yn y dyfodol neu os na, pam.

Byddem hefyd yn gwerthfawrogi eich cymorth yn ein helpu ni i gyrraedd eraill sydd wedi bod yn gysylltiedig â chynorthwyo eu cymuned mewn unrhyw ffordd, trwy rannu'r ddolen hon i'r arolwg ar draws eich rhwydweithiau.

Bydd y canfyddiadau yn helpu Iechyd Cyhoeddus Cymru a'i bartneriaid i ddeall yn well a llywio eu gwaith cynllunio i wella iechyd y boblogaeth yng Nghymru. Bydd hefyd o gymorth i ni sicrhau y gellir cefnogi gwirfoddoli cymunedol yn well yn y dyfodol.

Gallwch ddarllen mwy am ein hymchwil yma: <http://icc.gig.cymru/arolwg-cymunedol>



Charlotte Grey, Lucia Homolova, Alisha Davies
Is-adran Ymchwil a Gwerthuso, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:
lucia.homolova@wales.nhs.uk

Cefnogir y prosiect hwn gan y Sefydliad Iechyd.



Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl – Iechyd Cyhoeddus Cymru

10 Mai oedd achlysur lansio [Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl](#), wythnos genedlaethol y DU i godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl.

Roedd yr wythnos, a gynhelir gan y Sefydliad Iechyd Meddwl, ar ei 21ain flwyddyn ac fe' i cynhaliwyd 10-16 Mai.

Eleni, thema' r wythnos oedd 'Natur'. Ar draws y wlad, dathlodd bobl fuddion bod o amgylch natur i iechyd yn eu cymuned leol mewn amrywiaeth o ffyrdd digidol a chreadigol.

Yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, roedd cyfres o weithgareddau i annog sgysiau pellach am iechyd meddwl ac i annog staff ar bob lefel i fod yn agored am eu profiadau eu hunain a hefyd i fod yn fwy ymwybodol o' r heriau gwahanol y gallai eu cydweithwyr eu hwynebu.

Bob dydd am wythnos, cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru stori wahanol gan bob un

o' i rwydweithiau amrywiaeth staff. Rydym yn ddiolchgar iawn i' r rheiny a rannodd eu profiadau gyda ni yn agored ac yn onest, ac os ydych wedi profi rhywbeth tebyg, cofiwch fod cymorth ar gael.

Trefnodd y tîm Pobl ac OD sesiynau gwranddo hefyd yn benodol er mwyn i staff iau ddod ynghyd a siarad am faterion sydd yn bwysig iddyn nhw a sut gall y sefydliad eu cynorthwyo.

Cynhaliodd Iechyd Cyhoeddus Cymru 'Brosiect Gwranddo' ar gyfer Diwrnod i Siarad ym mis Chwefror. Mae' r gyfres fer yma o bodlediadau yn atgyfnerthu grym sgwsio ac yn darparu ystod o syniadau llesiant gan ein staff.

Mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru dudalen lle gallwch gael mynediad at gymorth a mwy o wybodaeth am iechyd meddwl trwy dudalen [Iechyd Meddwl Cymru](#).

Tim Llesiant Cleifion yn Ysbyty'r Seren, Ysbyty Maes, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taff Morgannwg (CTUHB)

Ysbyty'r Seren, Pen-y-bont ar Ogwr, yw'r Ysbyty Maes ar gyfer cleifion sydd yn cael adferiad ar ôl Covid-19. O fis Hydref 2020 hyd at fis Mawrth 2021, cydlynodd Hyb RII Cwm Taf Morgannwg Dîm Llesiant Cleifion o ystod o wasanaethau ymarferol sydd yn cefnogi anghenion meddyliol, corfforol, emosiynol ac ysbrydol fel gwasanaeth llesiant holistaidd.

Roedd y Tîm yn cynnwys:

- Mental Health Matters
- Age Connects Morgannwg
- Artistiaid
- Hwylusydd Ysgrifennu Creadigol
- Cerddor
- Ymarferydd Aciwbwysedd/Cyffwrdd
- Ffisiotherapydd Symudiad
- Caplaniaeth CTMUHB

Rhywfaint o'n hadborth:

Mental Health Matters

Cafodd ystod eang o weithgareddau dyddiol eu cynnig yn cynnwys galwadau lpad teuluol; celf/crefft; prynhawniau ffilm; dathliadau; gemau; cardiau; sgysiau wrth ochr y gwely; sesiynau canu; gwau/crosio; torri gwallt a phaentio ewinedd.

"Ni allaf esbonio gymaint yn well yr oeddwn yn teimlo o gael fy ewinedd wedi eu paentio a fy ngwallt wedi ei dorri. Nid wyf erioed wedi cael fy nifetha fel yna o'r blaen. Dyma'r ysbyty cyntaf yr wyf wedi aros ynddo sydd yn cynnig y mathau hynny o bethau".

"Yr ysbyty gorau yr wyf wedi aros ynddo ac mae'r amrywiaeth o bobl sydd yn cynorthwyo'r cleifion yn anhygoel"

'Mae'n rhyfedd cysgu wrth ochr rhywun a pheidio gwybod dim amdanynt. Mae

hyn wedi rhoi cyfle i mi ddod i adnabod y person sydd yn gorwedd nesaf ataf"

Y Celfyddydau ac Ysgrifennu Creadigol

Cynhaliodd artistiaid sesiynau grŵp ac un i un yn wythnosol. Roedd y gweithgareddau yn cynnwys dosbarthiadau tynnu llun, gweithdai atgofion gan ddefnyddio celf a roddwyd gan Amgueddfa Genedlaethol Cymru, a gweithdai ysgrifennu creadigol.

Claf 93 oed yn tynnu llun wrth arsylwi, ar ôl ysgrifennu am deimlad a blas tangerîn ffres. Disgrifiodd, rhannodd a dangosodd hoff daith yr oedd yn ei chofio fel plentyn hefyd:

"Rydych wedi fy ngalluogi i wneud pethau nad wyf erioed wedi eu gwneud o'r blaen"

Shiatsu/Aciwbwysedd

Ymwelodd Ymarferydd Shiatsu â chleifion ddwywaith yr wythnos a rhoi triniaethau 20 munud pwrpasol ar y gwely neu mewn cadeiriau. Roedd yr ymatebion yn cynnwys:

"Ardderchog"

"A wyf yn gallu cael dos arall os gwelwch yn dda?!"

"Mae'n teimlo fel cwtsh"

"Mae'n teimlo fel bod eich dwylo yn mynd â'r boen i gyd i ffwrdd"

Caplaniaeth

Rhoddyd cymorth i'r holl staff a'r cleifion yn yr Ysbyty trwy sgysiau un i un a gweithgareddau ymgysylltu.

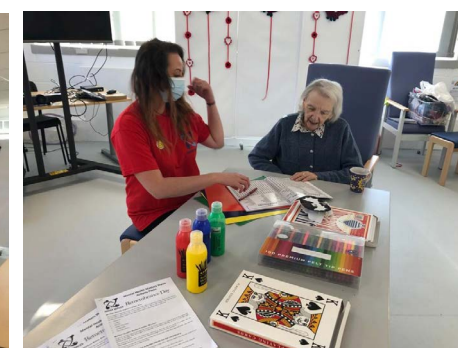
"Arweiniodd plannu blybiau cennin pedr at ffocws ar y Gwanwyn oedd ar y ffordd, oedd yn rhoi gobaith y byddent yn gallu dychwelyd adref mewn pryd i weld eu byl

eu hunain yn aeddfedu."

Dywedodd claf ei fod yn teimlo 'allan ohoni'. Yn lle hynny, fe wnaethom siarad am ei angerdd tuag at arddio a'i fod yn gweld eisiau hyn. Yr wythnos ganlynol cawsom amser gwych yn sôn am atgofion o'i bentref, ei wraig yr oedd wedi ei cholli, a'i ferch. Y prosiect garddio oedd y cyswllt i'w weld yn adfywio"

Cynorthwyo ein llesiant ein hunain

Cynorthwyodd y Tîm dros 200 o gleifion i gyd, a gweithio trwy anterth y pandemig, mewn cyfnod a allai, ar brydiau, fod yn amgylchedd oedd yn llawn straen.



Er mwyn cadw ein hunain yn iach, cynhaliwyd cyfarfodydd tîm misol, Sesiynau Ymarfer Adlewyrchu Grŵp, grŵp Whatsapp a nifer o sesiynau celf. Roedd y Caplaniaeth yn darparu cymorth un i un.

Y Dyfodol

Mae'r model hwn o bresgripsiynu cymdeithasol mewn gofal eilaidd yn arloesol, ac mae ymchwil a gwerthuso yn cael eu cynnal ar hyn o bryd. Mae wedi cael canmoliaeth eang gan gleifion, staff a thîm rheoli CTUHB.

Mae presgripsiynu cymdeithasol eisoes wedi ei sefydlu mewn Gofal Sylfaenol yng Nghymru ac ar draws y DU, ond mae ei gyrhaeddiad mewn Gofal Eilaidd yn gyfyngedig a chafodd y treial hwn ei ystyried yn fodel arloesol o ofal gyda'r potensial o gael ei efelychu ar draws y Bwrdd Iechyd.

Cadernid a phwysigrwydd lles meddwl

Mae cadernid yn ein galluogi i baratoi ar gyfer, addasu, ymateb i, ac ymdopi ag adfyd (er enghraifft, pandemig COVID-19), yn ogystal â gallu ymdopi a ffynnu mewn bywyd bob dydd. Gwyddom fod cadernid mewn unigolion yn ddeinamig ac y gall newid dros amser, gan adlewyrchu newidiadau mewn ffactorau cynhenid (e.e. rhwydweithiau cymdeithasol, perthynas iach yn ymestyn ar draws teuluoedd, ysgolion a chymunedau, a chysylltiadau cymdeithasol a diwylliannol), yn ogystal ag amgylchiadau yn ystod cwrs bywyd unigolion a chadernid y gymuned lle mae pobl yn byw – wrth i ni gyfrannu at a defnyddio asedau yn ein cymunedau.

Gellir ystyried cadernid unigolion fel tair elfen graidd sydd yn gorgyffwrdd ac yn gwbl gysylltiedig: llesiant, cyfalaf meddyliol, a chyfalaf cymdeithasol.

Mae llesiant yn cynnwys dwy elfen, teimlo'n dda (lles meddwl) a gweithredu'n dda (lles corfforol; yn cynnwys cynnal iechyd da a ffordd o fyw iach). Mae llesiant a chyfalaf meddyliol yn agos gysylltiedig ac yn effeithio ar ei gilydd, a gellir eu gwella trwy ymddygiad cadarnhaol. Gellir newid llesiant o ganlyniad i ddysgu neu brofiadau,

a gall amgylchedd cymdeithasol a ffisegol effeithio arno.

Mae cyfalaf meddyliol yn rhoi diogelwch sylweddol, ac yn cynnwys ffactorau seicolegol sydd yn gysylltiedig â sgiliau gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol (e.e. rheoleiddio emosiwn), sydd yn effeithio ar ymddygiad unigolyn. Mae cyfraniadau eraill yn cynnwys hybu adnoddau personol a sgiliau ymdopi, dysgu hyblyg ac effeithlon, a llythrennedd a deallusrwydd emosiynol, teimlad o sicrwydd, hunan-barch (a hunanddelwedd) da, teimlad o hunaneffeithlonrwydd (teimlad o reolaeth dros ein bywydau), a gallu i ddatrys problemau.

Yn olaf, nodwedd bwysig o gadernid unigol a chymunedol yw cydberthynas a rhwydweithiau cymdeithasol. Mae'r nodweddion unigol sydd yn cefnogi cydbwerthynas rhyng-bersonol yn flociau bywyd cyfalaf cymdeithasol unigol. Mae'r rhain yn cynnwys ymlyniadau fel teulu neu gydberthynas ar lefel deuluol neu gymdeithasol, pontydd sydd yn cysylltu cymunedau, a'r cysylltiadau gyda'r rheiny sydd â'r grym i ddylanwadu ar newid. Mae'r holl berthnasau a'r cysylltiadau hyn

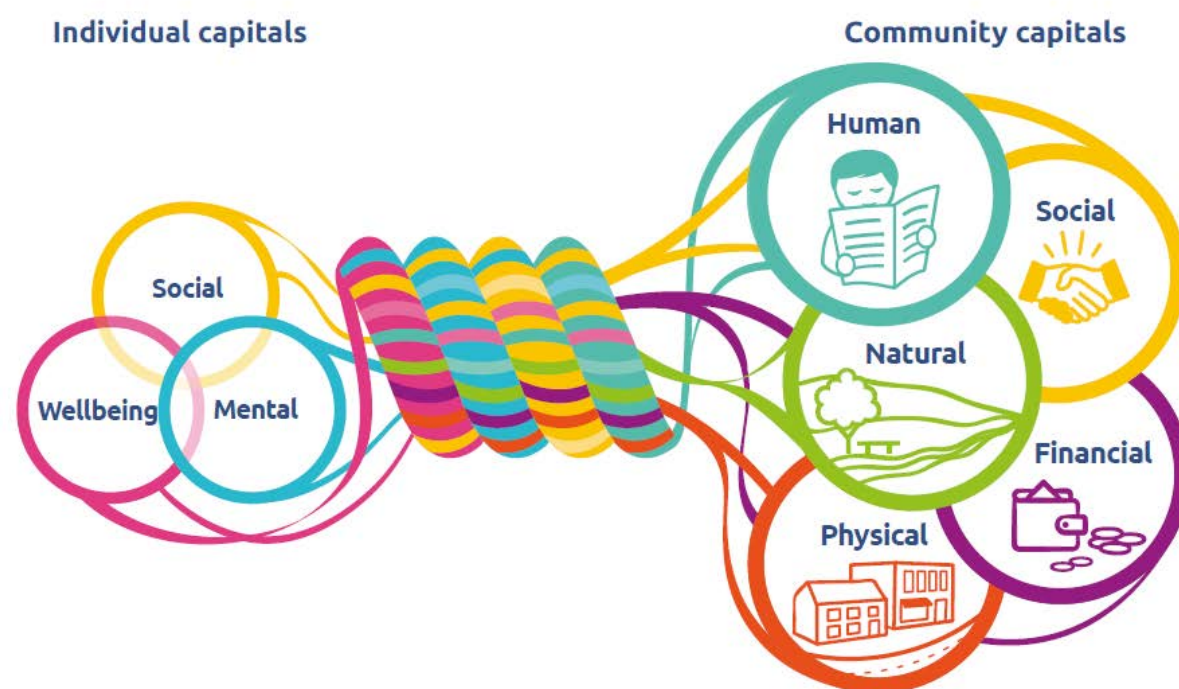
hefyd yn cyfrannu at gyfalaf cymdeithasol cymunedol.

Mae cymhwyso ymagweddau yn seiliedig ar asedau yn effeithiol wrth ganolbwyntio ar allu unigolyn a chymuned i greu a chynnal iechyd a lles da, ac mae'n allweddol ar gyfer datblygu cadernid unigol a chymunedol. Mae ymyriadau i wella cadernid unigol yn canolbwyntio'n bennaf ar wella sgiliau ac adnoddau ar draws y tair elfen graidd (llesiant, cyfalaf meddyliol a chyfalaf cymdeithasol), ac mae ganddynt ffocws penodol ar draws pedwar prif faes: 1) datblygu cydberthynas gadarnhaol a chyfalaf cymdeithasol cadarn; 2) hybu iechyd a llesiant cadarnhaol; 3) datblygu cyfalaf meddyliol, a 4) creu cyfleoedd ar gyfer ymgysylltu'n weithredol yn y gymuned. Gall gwella sgiliau neu adnoddau amddiffynnol mewn un maes gael effaith gadarnhaol ar y lleill o ganlyniad. Mae'r ffocws ar y pedwar prif faes yma yn parhau

ar draws cwrs bywyd (o blant a phobl ifanc, oedolion, i oedolion hŷn), ond mae rhai yn fwy hanfodol nag eraill, wedi eu dylanwadu gan yr heriau sydd yn debygol o ddigwydd yn ystod cyfnod penodol mewn bywyd. Er bod y blynyddoedd cynnar yn hanfodol i greu'r sylfeini ar gyfer iechyd, llesiant, a chadernid yn nes ymlaen mewn bywyd – mae'n bwysig cydnabod nad yw cadernid yn gyflwr sefydlog, ac y gellir ei addasu trwy gydol bywyd, yn dibynnu'n bennaf ar amgylchiadau, cyd-destun, a'r math o fygythiad sydd yn dod i'r amlwg.

Davies AR, Grey CNB, Homolova L, Bellis MA (2019). Cadernid: deall y rhyng-ddibyniaeth rhwng unigolion a chymunedau. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Dolen i'r adroddiad: [Cadernid – Iechyd Cyhoeddus Cymru \(nhs.wales\)](#)



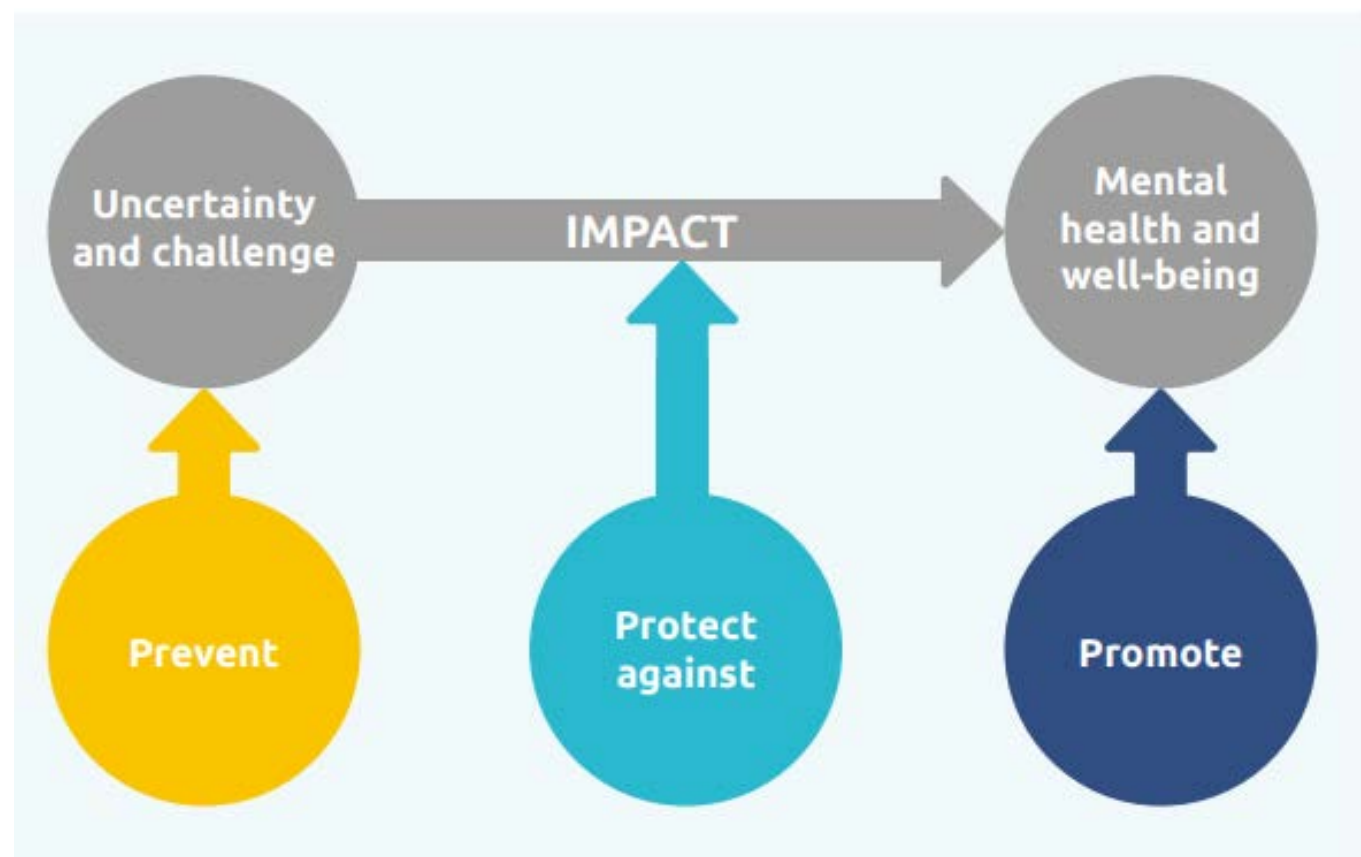
Cynorthwyo iechyd a lles meddwl cymunedau ffermio a physgota yng Nghymru yn ystod ansicrwydd

Mae ffermio a physgotayngyfranyr pwysig tuag at economi a hunaniaeth ddiwylliannol Cymru wledig. Mae cymunedau gwledig ffermio a physgota yng Nghymru wedi cael eu hamlygu fel rhai sydd yn arbennig o agored i ansicrwydd a newid yn sgil Brexit, gydag effeithiau tebygol ar iechyd a lles meddwl yn y grwpiau hyn. Mae angen polisi i ddeall sut i helpu'r cymunedau hyn i ymdopi'n well gyda newid, trwy weithredu i gefnogi ffermwyr a physgotwyr yng Nghymru sydd yn canolbwyntio ar iechyd a lles meddwl i gryfhau cadernid.

Ar gyfer y ddau grŵp, cafodd y dystiolaeth oedd ar gael ei harchwilio ac ymgysylltwyd yn eang â rhanddeiliaid. Dangosodd y llenyddiaeth i ni fod rhaglenni yn seiliedig ar dystiolaeth oedd yn cynorthwyo ffermwyr yn tueddu i ganolbwyntio ar hybu iechyd, llythrennedd iechyd meddwl, a datblygu partneriaethau ar draws asiantaethau; ac

ar gyfer pysgodfeydd, roedd y cymorth yn canolbwyntio ar hyb iechyd yn unig. Datgelodd ymgysylltu ansoddol pellach â rhanddeiliaid oedd yn cynrychioli'r ddwy gymuned yr heriau ehangach yr oedd y grwpiau hyn yn eu hwynebu yng Nghymru ynghyd â rhwystrau wrth chwilio am gymorth a chael mynediad ato, a nododd yr asedau sydd ar gael i bob grŵp.

Yna daethpwyd â'r dystiolaeth o'r adolygiad a'r ymgysylltu ynghyd i greu fframwaith gweithredu argyfer cynorthwyo cymunedau ffermio a physgota yng Nghymru gydag argymhellion ar gyfer gweithredu. Nod y fframwaith gweithredu cyffredin hwn yw cynorthwyo iechyd a llesiant trwy atal ansicrwydd neu heriau (lle y bo'n bosibl); os na allwn atal adfyd, yna mae angen i ni ddiogelu rhag ei effaith bosibl ar les meddwl; ac yn olaf ar gyfer ymagwedd tymor hwy, mae angen i ni edrych ar hybu



iechyd a llesiant ein cymunedau ffermio a physgota. Mae defnyddio'r fframwaith hwn yn rhoi cyfle i Gymru ddatblygu gwaddol y sectorau ffermio a physgota ac arloesi wrth fynd i'r afael â phrif faterion iechyd a lles meddwl ymysg y ddwy gymuned.

Gan ddilyn ymlaen o'r gwaith gyda chymunedau ffermio, y cam nesaf ar gyfer iechyd Cyhoeddus Cymru oedd cymryd rôl arweiniol yn sefydlu rhaglen AD |ARC (Data Gweinyddol | Casgliad Ymchwil Amaethyddol) ADR a ariennir yn y DU – cydweithrediad rhwng academyddion ac ymchwilwyr Llywodraeth y DU i sefydlu casgliad ymchwil data cysylltiedig – i alluogi Cymru i sefydlu rhaglen ymchwil a monitro i archwilio effaith newidiadau polisi penodol ar ganlyniadau iechyd, yn cynnwys llesiant, a busnesau fferm.

Davies AR, Homolova L, Grey CNB, Fisher J, Burchett N, Kousoulis A. (2019). Cynorthwyo cymunedau ffermio ar adegau o ansicrwydd: fframwaith gweithredu i gynorthwyo iechyd a lles meddwl ffermwyr a'u teuluoedd. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Sefydliad Iechyd Meddwl.

Homolova L, Grey CNB, Burchett N, Davies AR. (2020). Datblygu cadernid yn y sector pysgota yng Nghymru. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Sefydliad Iechyd Meddwl.

Dolenni i'r adroddiadau:

[Adroddiad 1](#)
[Adroddiad 2](#)

Diwrnod Rhyngwladol Ioga 2021 – Y Cylch Mentora

Mae pandemig COVID-19 wedi rhoi pwysau mawr ar unigolion i ofalu am les corfforol a meddyliol gyda campfeydd ar gau a dim cymudo i'r gwaith. Mae hyn wedi creu cynnydd yn y rheiny sydd eisiau ymarfer ioga fel math o hunan-ofal a ffordd o wneud ymarfer corff.

Thema Diwrnod Rhyngwladol Ioga eleni (21 Mehefin) yw "Ioga gartref a Ioga gyda'r Teulu". Wedi ei ddathlu ers 2015, nod y diwrnod hwn yw codi mwy o ymwybyddiaeth o fuddion meddyliol, corfforol ac ysbrydol ymarfer ioga. Gall ymarfer ioga'n ddyddiol wella cyfradd curiad y galon, lleihau lefelau straen a gwella ansawdd cwsig, a llawer mwy.

Mae'r Cylch Mentora yn eich croesawu i ymuno â'n sesiwn awr o ioga i ddechreuwyd, rhwng 10-11 AM ar ddydd Llun, 21 Mehefin, wedi ei gynnal ar Zoom. Bydd hwn yn gyfle gwych i gael eich cyflwyno i ioga o gysur eich cartref eich hun. I'r rheiny sydd yn awyddus i ymarfer yn dyddiol ac ymuno â chymuned o bobl sydd yn mwynhau ioga, rydym hefyd yn cynnal sesiynau ioga bob dydd ac mae croeso mawr i unrhyw un ymuno.

Os oes gennych ddiddordeb, anfonwch ebost: sangeetha@MentorRing.org.uk

Podlediad

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

Mae ein Podlediad diweddar gydag Anne McGowan sydd yn Nyrs Ymgynghorol gyda'r Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac yn aelod o'r Cyd-bwyllgor Brechu ac Imiwneiddio.

Mae Anne yn siarad gyda ni am y ffordd y mae Cymru wedi perfformio o ran ymgymieriad brechu yn hanesyddol, a nawr, yn ystod Pandemig COVID-19. Mae Anne hefyd yn trafod yr heriau y mae poblogaeth Cymru'n eu hwynebu gyda phetruster brechu ac effeithiolrwydd ymyriadau cenedlaethol i wella ymgymieriad brechu.

Mae'r podlediad ar gael i wrando arno ar SoundCloud.

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

Petruster Brechu yng Nghymru



Mwy o Podlediad

Effaith COVID-19 ar Blant



Maeth: Andrea Basu



Iechyd Rhyngwladol: Iechyd Mudwyr



Cliciwch i weld y Tudalennau Sain a Llun

Gwefan

Fideos

Croeso i Press Play, yma gallwch gael fideos diweddaraf PHNC o YouTube!



GADAEI NEB AR ÔL

Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant pobl a chymunedau ac yn economaidd-gymdeithasol, gan effeithio'n anghymesur ar y rheiny â'r angen mwyaf.

Pwyswch chwarae i wyllo'r fideo ar sianel YouTube Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mwy o Fideos



Hyder, ymlyniad a heriau hunanynysu

Mae Is-adran Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi bod yn gwneud ymchwil i ddeall yr heriau y mae cysylltiadau achosion COVID-19 yng Nghymru



Llesiant Cyflogaion yn y Sector Cyhoeddus

Mae COVID-19 wedi newid y ffordd yr ydym yn gweithio ar draws y sector cyhoeddus. Wrth i frechu eang godi gobeithion am lwybr tuag at normalrwydd newydd, mae heriau sylweddol o'n blaenau ar unrhyw ffordd tuag at adferiad.

Gwylwch ein cyfres lawn o Weminarau COVID-19 ar YouTube

YouTube

Wedi mwynhau gwyllo gweminar? [Byddem yn gwerthfawrogi eich adborth yn yr arolwg byr hwn.](#)

Ar y Grawnwin

UKPHR yn lansio Pecyn Cymorth Cyflogwyr i hyrwyddo cofrestru ymarferwyr

Mae UKPHR wedi lansio [Pecyn Cymorth Cyflogwyr](#) wedi ei anelu at gyflogwyr Ymarferwyr Iechyd y Cyhoedd i gynorthwyo staff cymorth i gofrestru ar Gofrestr Iechyd y Cyhoedd y DU (UKPHR).

UKPHR yw rheoleiddiwr gweithwyr iechyd y cyhoedd proffesiynol y DU ac mae'n disgrifio arbenigwyr iechyd y cyhoedd ac ymarferwyr iechyd fel "Arwyr Iechyd y Cyhoedd" oherwydd eu rhan hanfodol yn ymateb y DU i COVID-19 a'u cyfraniad at wneud y DU yn lle mwy diogel ac iach i fyw.

Nod y Pecyn Cymorth yw annog cyflogwyr i alluogi mwy o weithwyr iechyd y cyhoedd i gofrestru fel arbenigwyr ac ymarferwyr iechyd y cyhoedd proffesiynol. Mae cofrestru yn rhoi achrediad i staff, a sicrwydd i gyflogwyr a'r cyhoedd bod y rheiny sydd yn gweithio ym maes iechyd y cyhoedd yn cael eu hyfforddi a'u datblygu i wneud y gwaith gorau posibl i wella a diogelu iechyd ein poblogaeth.

TAFLEN DDWYIEITHOG YN Y FFOLDER



Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust



Gwasanaeth Ambiwylans Cymru

Ymgysylltu â Gofalwyr

Dydd Mercher 9 Mehefin 2021, 2.00yh – 3.30yh

Ydych chi'n ofalwr di-dâl?

Mae Gwasanaeth Ambiwylans Cymru eisiau deall yr hyn sydd ei angen arnoch a'i ddisgwyl gennym wrth ddefnyddio'r gwasanaethau a ddarparwn.

Dewch i gwrdd â ni, siaradwch â'n staff a chymryd rhan mewn gweithdai a fydd yn helpu i lywio'r ffordd rydym yn darparu gwasanaethau i ofalwyr ledled Cymru.

Oherwydd cyfyngiadau coronafeirws parhaus, bydd y digwyddiad hwn yn rhithwir ac yn cael ei gynnal ar-lein.

Llenwch [y ffurflen ar-lein hon](#) i archebu eich lle.

I gael rhagor o wybodaeth gallwch hefyd:

E-bost: peci.team@wales.nhs.uk neu Ffoniwch: 01792 311773

www.ambiwylans.wales.nhs.uk

Newyddion

Mae mynd i'r afael â heriau cyflogaeth pobl ifanc yn bwysig ar gyfer iechyd da ar ôl y pandemig

Mae pobl ifanc, a'r rhai mewn gwaith ansicr, wedi'u nodi fel rhai sy'n arbennig o agored i niwed o ran newidiadau cyflogaeth a achosir gan y pandemig, gyda llesiant meddyliol a thrafferthion wrth ddod o hyd i waith neu gadw gwaith wedi'u nodi fel pryderon mawr.

[Darllen Myr](#)

Arolwg yn datgelu bod iechyd meddwl a chorfforol pobl wedi dirywio yn ystod y pandemig

[Darllen Myr](#)

Galw am 'Haf o chwarae' i bob plentyn ar draws y DU

[Darllen Myr](#)

Mynd heibio'r garreg filltir o ddwy filiwn o frechiadau

[Darllen Myr](#)

Yn ôl i Fywyd Cymunedol

[Darllen Myr](#)

Calendr

Filltir Ewropeaidd

5 Mehefin

Bydd y gynhadledd hon yn archwilio'r camau nesaf ar gyfer partneriaethau ymchwil rhyngwladol ac YaD yng Nghymru. Bydd y meysydd i'w trafod yn cynnwys ariannu, cydweithredu, lle, sgiliau a seilwaith ymchwil, COVID-19 ac YaD Cymru yn fyd-eang.

[Darllen Myr](#)

Cefnogi Iechyd Meddwl a Lles Pobl Ifanc

10 Mehefin

Nod y cwrs yw archwilio'r amrywiol anawsterau mae pobl ifanc yn eu profi gyda iechyd meddwl a sut mae meithrin gwydnwch a gwella llesiant. Bydd y cwrs yn edrych ar y gwahanol fathau o broblemau iechyd meddwl, yr ymddygiad sy'n gallu cyd-ddigwydd â nhw, a sut mae cefnogi'r person ifanc.

[Darllen Myr](#)

Arweinydd Dynodedig Diogelu : "Cadw Ein Plant Yn Ddiogel"

16 Mehefin

Mae'r cwrs hwn wedi'i anelu at bobl sy'n gweithredu yn y rôl 'Person Dynodedig' gan weithio mewn amrywiaeth o sefydliadau gan gynnwys ysgolion, gofal dydd plant a lleoliadau preswyl, hefyd gwasanaethau sy'n darparu cymorth i blant a theuluoedd yn y sector gwirfoddol a phreifat.

[Darllen Myr](#)

Iechyd Meddwl Myfyrwyr: Cynhadledd Ymateb i'r Argyfwng

23 Mehefin

Bydd y gynhadledd hon yn archwilio effaith (effeithiau) amrywiol cyfnodau clo a mesurau COVID-19 ar fyfyrwyr prifysgol.

[Darllen Myr](#)

Gweld y rhestr lawn o ddigwyddiadau ar ein gwefan

[Ewch i'n Gwefan](#)

Pynciau

Alcohol

Atal Damweiniau ac Anafiadau

Camddefnyddio Sylweddau

Clefydau Anhrosglwyddadwy

Cwsg ac lechyd

Datblygu lechyd Rhyngwladol

Gamblo

Gordewdra

Gweithgaredd Corfforol

Hawliau Dynol

Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Iechyd Meddwl

Iechyd y Geg

Maeth

Polisi

Iechyd Rhywiol

Trais a
Chamdriniaeth

Y Celfyddydau
ac Iechyd

Ysmygu

Rhifyn Nesaf

Adferiad COVID-19 a
Chynyddu Gweithgaredd
Corfforol

