GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cynllun Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd: Dull 'ABCD Plws'

Argymhellion ar gyfer Cymru

Gorffennaf 2026

Mae 'ABCD Plws' yn cyfeirio at ffactorau risg Clefyd Cardiofasgwlaidd: Ffibriliad Atriaidd (Atrial Fibrillation - problemau gyda rhythm y galon), pwysedd gwaed uchel (Blood pressure - gorbwysedd), Colesterol uchel (High Cholesterol - hyperlipidaemia), a Diabetes; yn ogystal ag ymddygiadau iechyd fel ysmygu a deiet.

Cyflwyniad

Mae Cynllun Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd (CVD) i Gymru: Dull 'ABCD Plws' yn cyflwyno gweledigaeth gyffredin ar gyfer atal Clefyd Cardiofasgwlaidd ledled Cymru. Ers cyhoeddi'r cynllun, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi gweithio'n agos gyda rhanddeiliaid allweddol i nodi argymhellion ar gyfer camau gweithredu a fydd yn atal marwolaethau ac anabledd sy'n gysylltiedig â chlefyd cardiofasgwlaidd ac yn lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Mae gwaith ataliol yn bwysig ym mhob cam o fywyd ac mae angen i ymyriadau gwmpasu'r llwybr atal Clefyd Cardiofasgwlaidd cyfan.

Mae hyn yn cynnwys:

- Dull Iechyd ym Mhob Polisi sy'n creu'r amodau ar gyfer iechyd da ac yn lleihau'r tebygolrwydd o ddod i gysylltiad â ffactorau risg
- Nodi a rheoli ffactorau risg ABCD Plws yn gynnar
- Gwella gofal a thriniaeth barhaus i bobl sy'n byw gyda Chlefyd Cardiofasgwlaidd neu sydd wedi cael profiad o Glefyd Cardiofasgwlaidd

Y prif ffactorau risg ar gyfer CVD yw:

Ffibriliad atrïaidd (**A**trial fibrillation – rhythm calon annormal)

Pwysedd gwaed uchel (**B**lood pressure - gorbwysedd)

Colesterol uchel (hyperlipidaemia)

Diabetes

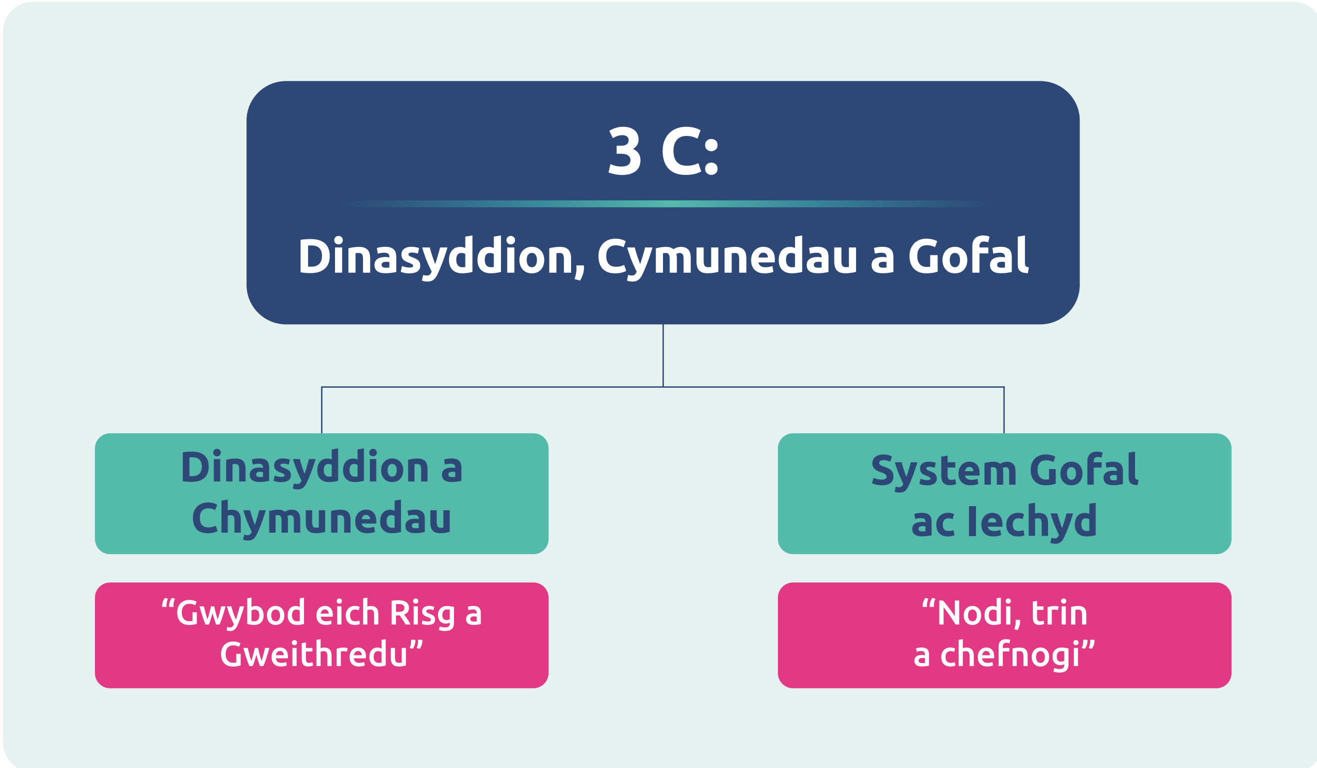
Plws Mae ymddygiadau allweddol fel ysmygu, deiet, anweithgarwch corfforol, ac yfed alcohol, (ochr yn ochr â ffactorau eraill sy'n effeithio ar iechyd, fel llesiant ariannol), hefyd yn cynyddu'r risg o ddatblygu clefyd cardiofasgwlaidd.

Cyflwyno ABCD Plws drwy'r 3 C: Dinasyddion (Citizens), Cymunedau (Community) a Gofal (Care)

Mae lleihau marwolaethau oherwydd Clefyd Cardiofasgwlaidd ac anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru yn gofyn am ymdrech ar y cyd.

Mae'r dulliau a ddefnyddir mewn gwledydd fel Yr Alban a Singapore yn dangos bod cynnydd yn bosibl pan fydd dinasyddion, cymunedau a gwasanaethau iechyd a gofal yn cydweithio - y **3 C: Dinasyddion, Cymunedau a Gofal**.

Felly, datblygwyd yr argymhellion ar gyfer rhoi Cynllun Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd i Gymru ar waith i adlewyrchu'r dull hwn.



Crynodeb: Argymhellion Atal CVD

Dinasyddion a Chymunedau: “Gwybod eich Risg a Gweithredu”

1. Creu’r amodau i helpu pobl i fyw mewn iechyd da
2. Datblygu rhaglen gyfathrebu i godi ymwybyddiaeth o risg CVD
3. Gwella mynediad at gyfarpar ac offer fel y gall pobl gofnodi eu ffactorau risg
4. Gwella mynediad cyfartal at gefnogaeth ar gyfer ymddygiadau iechyd i bobl sydd â ffactorau risg ABCD

System Gofal ac Iechyd: “Nodi, trin a chefnogi”

5. Cefnogi nodi ffactorau risg ABCD Plws yn rhagweithiol
6. Cyflwyno dulliau wedi’u targedu i leihau anghydraddoldebau
7. Integreiddio ABCD Plws i raglenni cysylltiedig
8. Galluogi’r gweithlu i gyflawni ABCD Plws
9. Cefnogi dulliau Rheoli Iechyd y Boblogaeth a rhai a sbardunir gan ddata
10. Datblygu dangosfwrdd ac offer ABCD Plws
11. Cefnogi arweinyddiaeth Atal CVD ledled Cymru
12. Cryfhau sylfaen dystiolaeth Atal CVD

Dinasyddion a Chymunedau: “Gwybod eich Risg a Gweithredu”

Dinasyddion Cymunedau Gofal

1 Ymgorffori iechyd ym mhob polisi fel y gall pobl fyw bywydau iachach a thrwy hynny leihau eu risg o ddatblygu ffactorau risg Clefyd Cardiofasgwlaidd.

Dylai polisïau a phenderfyniadau cynllunio ystyried y ffactorau sy'n llunio llesiant corfforol, cymdeithasol a meddyliol, a rhoi'r lle blaenaf i iechyd y boblogaeth a lleihau anghydraddoldebau wrth ddod i benderfyniadau.

Effaith

Gostyngiad yn nifer yr achosion o ffactorau risg ABCD Plws trwy welliannau cynaliadwy ym mhenderfynyddion ehangach iechyd megis sefydlogrwydd economaidd, mynediad at gyflogaeth dda, cymunedau diogel a chartrefi cynnes, addysg a'r amgylchedd bwyd gan arwain at ganlyniadau iechyd gwell a llai o anghydraddoldebau.

Creu'r amodau i helpu pobl i fyw mewn iechyd da

Dinasyddion | Cymunedau | Gofal

2 Datblygu rhaglen gyfathrebu unwaith i Gymru sy'n darparu negeseuon cyson, yn seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n wybodus am ymddygiad, i godi ymwybyddiaeth o risgiau Clefyd Cardiofasgwlaidd a'r ymddygiadau i'w lliniaru.

Cydweithio â phartneriaid a rhanddeiliaid ledled Cymru i gyd-gynhyrchu cynllun cyfathrebu hirdymor, amlasiantaethol sy'n anelu at wneud y canlynol:

- Codi ymwybyddiaeth o ffactorau risg ABCD Plws mewn ffordd sy'n bwysig i bobl yng Nghymru
- Cefnogi dewisiadau gwybodus drwy godi ymwybyddiaeth o'r camau y mae angen i bobl yng Nghymru eu cymryd i leihau neu reoli eu risg ABCD Plws
- Hyrwyddo a gwella mynediad at wasanaethau a all nodi a thrin ffactorau risg a chefnogi newid ymddygiad
- Sicrhau bod cyfathrebiadau'n hygyrch ac yn ystyrlon i bob cymuned yng Nghymru, gan gynnwys pobl â llythrennedd iechyd is, grwpiau agored i niwed a grwpiau a ymyleiddiwyd, a defnyddio dulliau wedi'u targedu lle bo angen, i gefnogi dealltwriaeth a gwella cydraddoldeb.

Datblygu rhaglen gyfathrebu i godi ymwybyddiaeth o risg CVD

Effaith

Mae pobl yn deall ffactorau risg ABCD Plws, y camau y gallant eu cymryd i reoli eu risg, ac yn gwybod sut i gael mynediad at y gwasanaethau iechyd a gofal a all eu cefnogi.

3 Gwella mynediad teg at offer, y tu allan i ymgynghoriadau gofal sylfaenol, fel y gall pobl adnabod a monitro eu ffactorau risg; ac ehangu offer megis Ap GIG Cymru fel y gall pobl gofnodi eu ffactorau risg a chael mynediad at gymorth priodol.

Datblygu atebion lleol e.e. drwy lyfrgelloedd a fferyllfeydd cymunedol, er mwyn rhoi mynediad hawdd a chyfartal i bobl at:

- Fonitoriaid pwysedd gwaed wedi'u dilysu
- Cloriannau wedi'u graddnodi i fesur BMI

Datblygu technoleg ymhellach, fel Ap y GIG er mwyn:

- galluogi pobl i dderbyn canlyniadau profion e.e. colesterol a HbA1c a chyngor gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol
- galluogi pobl i uwchlwytho gwybodaeth iechyd, e.e. mesuriadau pwysedd gwaed
- darparu dolenni i wasanaethau cymorth ymddygiad iechyd e.e. gwasanaethau rheoli pwysau neu gymorth i roi'r gorau i ysmygu

Effaith

Mae galluogi pobl i nodi a monitro eu risg ABCD Plws eu hunain mewn ffordd gyfleus, a rhannu data yn ddiogel, yn caniatáu iddynt gymryd camau i wella eu hiechyd mewn modd amserol ac yn lleihau ymweliadau monitro arferol.

Gwella mynediad teg at offer a chyfarpar fel y gall pobl gofnodi eu ffactorau risg

4 Galluogi pobl i gael mynediad at gymorth lleol ar gyfer ymddygiadau allweddol fel rhoi'r gorau i ysmygu, deiet a gweithgarwch corfforol, ac yfed llai o alcohol, yn ogystal â chymorth llesiant meddyliol a chymdeithasol e.e. llesiant ariannol.

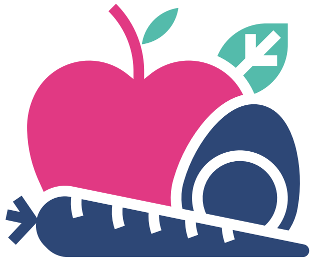
Datblygu atebion fel bod pawb y nodwyd bod ganddynt ffactorau risg ABCD yn gallu cael mynediad at gymorth ar gyfer ffactorau 'PLWS' (ysmygu, pwysau, gweithgarwch corfforol, alcohol a phenderfynyddion ehangach).

Er enghraifft:

- Cymorth i roi'r gorau i ysmygu (e.e., Helpa Fi i Stopio)
- Rhaglenni rheoli pwysau y GIG a rhaglenni a gomisiynwyd
- Cymorth gweithgarwch corfforol (e.e., Cynllun Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff)
- Gwasanaethau cymorth alcohol (e.e., DAN 24/7)
- Cymorth a chyngor ariannol

Effaith

Gall pobl y nodwyd bod ganddynt ffactorau risg ABCD gael mynediad at gymorth amserol ar gyfer ymddygiadau allweddol i leihau eu risg o Glefyd Cardiofasgwlaidd fel trawiad ar y galon neu strôc, gan arwain at fwy o degwch o ran y nifer sy'n derbyn cymorth a llai o bwysau y gellir ei osgoi ar wasanaethau iechyd a gofal.



Gwella mynediad cyfartal at gefnogaeth ar gyfer ymddygiadau iechyd i bobl sydd â ffactorau risg ABCD

System Iechyd a Gofal: “Nodi, trin a chefnogi”

5 Cyflwyno dull cyffredinol, systematig, sy'n seiliedig ar ddata ar gyfer nodi ffactorau risg ABCD Plws.

Trwy gymhwyso Canllawiau NICE[1234] sy'n ymwneud â ffactorau risg ABCD Plws yn systematig, datblygu systemau sy'n cefnogi nodi ffactorau risg ABCD Plws yn rhagweithiol fel rhan o ofal arferol.

- Gwella gwaith i atal CVD o fewn gofal sylfaenol drwy raglenni gwella ansawdd parhaus a rhoi methodoleg **Maint y Wobr** ar waith, sy'n ymgorffori Prosiectau Gwella Ansawdd blaenorol mewn ymarfer craidd.
- Defnyddio awgrymiadau system (fel EMIS) fel bod modd nodi risgiau Clefyd Cardiofasgwlaidd yn rhagweithiol
- Sicrhau defnydd cyson o lwybrau iechyd a chanllawiau NICE, gan ystyried mynediad teg at wasanaethau fel fflebotomi

Effaith

Mae cymhwyso Canllawiau NICE yn systematig ynghyd ag offer cyflawni ymarferol yn golygu bod modd nodi ffactorau risg ABCD Plus yn gyson ac yn deg.

Cefnogi nodi ffactorau risg ABCD Plws yn rhagweithiol

[1] Argymhellion | Gorbwysedd mewn oedolion: diagnosis a rheolaeth | Canllaw | NICE
[2] Trosolwg | Clefyd cardiofasgwlaidd: asesu a lleihau risg, gan gynnwys addasiad lipidau | Canllaw | NICE
[3] Trosolwg | Diabetes Math 2: atal mewn pobl sydd mewn risg uchel | Canllaw | NICE
[4] Trosolwg | Ffibriliad atrïaidd: diagnosis a rheolaeth | Canllaw | NICE

6 Cyflwyno dulliau wedi'u targedu i leihau anghydraddoldebau o ran canlyniadau Clefyd Cardiofasgwlaidd drwy gymryd rhagor o gamau ar gyfartaledd i dargedu grwpiau poblogaeth sydd mewn perygl uwch o ddatblygu Clefyd Cardiofasgwlaidd ac sydd ag anghenion sydd heb eu diwallu.

Enghreifftiau o grwpiau poblogaeth a allai fod angen dulliau wedi'u targedu er mwyn cynorthwyo i nodi a thrin ffactorau risg ABCD Plws yw:

- Menywod
- Pobl o'r cymunedau mwyaf difreintiedig
- Pobl o grwpiau cynhwysiant iechyd
- Pobl sydd â hanes teuluol o glefyd cardiofasgwlaidd
- Pobl o ethnigrwydd De Asiaidd, Affricanaidd ac Affro-Caribïaidd

Menywod

Ystyried risg Clefyd Cardiofasgwlaidd gydol oes wrth gynllunio a chyflwyno rhaglenni atal Clefyd Cardiofasgwlaidd i fenywod. Cydnabod cyfleoedd ar gyfer gwaith ataliol ar gyfer y rhai sydd wedi cael gorbwysedd yn ystod beichiogrwydd, diabetes yn ystod beichiogrwydd a/neu sy'n ordew yn ystod beichiogrwydd. Codi ymwybyddiaeth o'r **cynnydd sylweddol o'r risg o Glefyd Cardiofasgwlaidd ar ôl y menopos**. Hyfforddi timau iechyd a gofal i fod yn ymwybodol o **symptomau gwahanol trawiad ar y galon yn achos menywod** a all weithiau ohirio diagnosis a thriniaeth.

Pobl o'r cymunedau mwyaf difreintiedig

Mynd ati i adnabod pobl sydd mewn perygl uchel o glefyd cardiofasgwlaidd ac sy'n byw yng nghymunedau mwyaf difreintiedig Cymru, gan sicrhau mynediad teg at wasanaethau a chymorth (e.e., rhagor o gymorth i Feddygon Teulu yn y Pen Dwfn) a gwerthuso effaith rhaglenni archwiliadau iechyd wedi'u targedu sy'n bodoli eisoes.

Pobl o grwpiau cynhwysiant iechyd

Gweithio gyda phartneriaid allweddol i ddeall sut i atal clefyd cardiofasgwlaidd a darparu gwasanaethau i bobl o fewn grwpiau cynhwysiant iechyd, gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i'r canlynol, pobl sydd mewn cysylltiad â'r system gyfiawnder, pobl sy'n wynebu digartrefedd, cymunedau sipsiwn a theithwyr.

Pobl sydd â hanes teuluol o glefyd cardiofasgwlaidd

Datblygu dull systematig o adnabod pobl sydd â thueddiad genynnol i glefyd cardiofasgwlaidd, gan gynnwys pobl sydd â hanes teuluol o glefyd y galon a phobl â hypercolesterolemia etifeddol.

Pobl o ethnigrwydd De Asiaidd, Affricanaidd ac Affro-Caribïaidd

Mae cymunedau De Asiaidd ac Affricanaidd ac Affro-Caribïaidd yn derbyn profion fel y bydd cyfle i sicrhau bod risgiau ABCD Plws yn cael eu nodi'n gynnar, ynghyd â chyfathrebu sy'n sensitif yn ddiwylliannol i'w galluogi i wneud penderfyniadau gwybodus am eu gofal.

Effaith

Mae ffactorau risg ABCD Plws pobl sydd mewn perygl uchel a/neu sydd ag anghenion heb eu diwallu yn cael eu nodi, gan gefnogi triniaeth ac atgyfeiriadau cynharach, a thrwy hynny leihau digwyddiadau Clefyd Cardiofasgwlaidd newydd ac ailadroddus, ac anghydraddoldebau.

Cyflwyno dulliau wedi'u targedu i leihau anghydraddoldebau

7 Galluogi rhaglenni* sy'n canolbwyntio'n benodol ar ffactor risg ABCD Plws unigol, i integreiddio dull ABCD Plws ehangach, sy'n canolbwyntio ar unigolion, er mwyn cydnabod y tebygolrwydd o ffactorau risg lluosog a/neu gydafiachedd.

Mae rhaglenni'n ystyried sut maent yn galluogi pobl i gael profion ar gyfer risgiau ABCD ehangach a thriniaeth a chymorth dilynol ar draws pob ffactor risg ABCD Plws yn ôl yr angen.

Effaith

Mae rhaglenni'r GIG yn integreiddio ABCD Plws mewn llwybrau priodol ar gyfer cyfeirio ac atgyfeirio, gan olygu bod mwy o bobl yn cael eu hadnabod a bod mwy o gyfleoedd ar gyfer ymyrraeth effeithiol ac amserol.

Integreiddio ABCD Plws i raglenni cysylltiedig

*Gallai enghreifftiau o raglenni gynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i'r canlynol: Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan, Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru, Sgrinio Anewrysm Aortig yn yr Abdomen Cymru, Sgrinio Canser yr Ysgyfaint Cymru a Phrosiectau Gwella Ansawdd Gwasamaethau Meddygol Cyffredinol sy'n gysylltiedig â ffactorau risg ABCD Plws.

8 Rhoi’r adnoddau i dimau iechyd a gofal gyflawni ABCD Plws, drwy wneud y gorau o rolau allweddol yn y gweithlu a darparu hyfforddiant i feithrin dealltwriaeth, hyder a sgiliau.

Mae enghreifftiau o sut y gall timau wneud y gorau o rolau’r gweithlu ac addasu strwythurau tîm yn cynnwys:

- Adolygiadau blynyddol cleifion sy’n ystyried aml-afiachedd
- Staff derbynfa yn annog defnydd o’r cyfarpar hunan-wirio Pwysedd Gwaed yn yr ystafell aros
- Cefnogi sgyrsiau iach drwy e.e Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC)
- Presgripsiynu cymdeithasol, gan ganolbwyntio ar yr hyn sy’n bwysig i’r person.

Gallai hyfforddiant gynnwys:

- Sgyrsiau newid ymddygiad (e.e. cyfweliadau ysgogol)
- Hyfforddiant wedi’i gynllunio i leihau anghydraddoldebau iechyd,
- Defnyddio adnoddau a llwybrau cyfredol a rhai sy’n dod i’r amlwg i nodi, trin a chefnogi ffactorau risg ABCD Plws.

Effaith

Mae hyfforddiant hygyrch, wedi’i gyd-gynllunio ynghyd â rolau, cyfrifoldebau clir a strwythurau tîm effeithiol yn galluogi timau iechyd a gofal i gyflwyno ABCD Plws ar raddfa fawr mewn ymarfer bob dydd.

Galluogi’r gweithlu i gyflawni ABCD Plws

9 Datblygu systemau data a rennir sy'n caniatáu rhyngweithrededd, ac yn galluogi gwahanol sefydliadau i gydweithio er mwyn cefnogi dull sy'n canolbwyntio ar unigolion.

Eirioli dros, a chefnogi, datblygiad dulliau rheoli iechyd y boblogaeth sy'n seiliedig ar ddata sy'n caniatáu i systemau gofal sylfaenol ryngweithio a chysylltu (gan alluogi llif data effeithlon yn ôl yr angen) â'i gilydd e.e. Gwasanaethau Meddygol Cyffredinol a fferyllfeydd cymunedol, yn ogystal â systemau data eraill e.e. Ap GIG Cymru, Gwasanaethau Ambiwlans Cymru, Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru, systemau Gofal Eilaidd a systemau data iechyd y boblogaeth eraill.

Effaith

Mae systemau data rhyngweithredol a rennir yn galluogi gweithredu amserol ar ffactorau risg a nodwyd ar draws darparwyr gofal, gan wella gofal, a lleihau dyblygu a gweithio ar wahân.

Cefnogi dulliau sy'n cael eu gyrru gan ddata a Rheoli Iechyd y Boblogaeth (PHM)

10 Datblygu offer Dangosfwrdd ABCD Plws i alluogi timau ledled Cymru i fonitro cynnydd, cymryd camau gweithredu a lleihau amrywiad direswm.

Datblygu dangosfwrdd ABCD Plws i adrodd ar gyffredinrwydd a rheolaeth ffactorau risg atal Clefyd Cardiofasgwlaidd, nodi bylchau yn y data a chamau gweithredu i fynd i'r afael â nhw, ac amlygu amrywiad yn ôl meddygfeydd teulu, clystyrau a byrddau iechyd.

Nodi'r hyn a ddysgwyd o'r rhaglenni gwella ansawdd a roddwyd ar waith gan ddefnyddio offer CVDPREVENT a CVDACTION yn Lloegr i ddeall sut y gellir eu rhoi ar waith yng Nghymru i gynorthwyo i fonitro cynnydd yn genedlaethol yn erbyn dangosyddion allweddol.

Effaith

Mae dangosfwrdd ABCD Plws, sy'n hawdd ei ddefnyddio a'i rannu, yn helpu llunwyr polisi a thimau rheng flaen i nodi bylchau ac amrywiad direswm, canolbwyntio ar y poblogaethau sydd â'r risg uchaf, a thargedu adnoddau a chamau gweithredu i leihau anghydraddoldebau a gwella canlyniadau.

Datblygu Dangosfwrdd ac Offer ABCD Plws

11 Creu a chynnal dull Cymru gyfan wrth arwain gwaith atal Clefyd Cardiofasgwlaidd, a gweithio gydag arweinwyr ledled Cymru i gyd-gyflwyno dull systematig, gan ystyried anghenion lleol a chapasiti gwasanaeth.

Penderfynu ar y cyd ar ddull priodol a systematig o adeiladu ymhellach rwydwaith cydweithredol a brwdfrydig o arweinwyr Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd yng Nghymru. Galluogi pob arweinydd i gael dealltwriaeth glir o'i rôl, cymryd camau i ymgorffori ABCD Plws yn ei faes cyfrifoldeb a dylanwadu ar eraill o fewn y system ehangach.

Effaith

Strwythurau arweinyddiaeth cenedlaethol a lleol clir, helpu i ddiffinio rolau, ac atebolrwydd dros bolisi a chyflawniad, cyflymu'r broses o roi ABCD Plws ar waith ledled Cymru, lleihau amrywiad direswm a gwella canlyniadau.

Cefnogi arweinyddiaeth Atal CVD ledled Cymru

12 Adeiladu a chryfhau sylfaen dystiolaeth Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd ar gyfer Cymru drwy ymchwil ffurfiol a gwerthuso gwasanaethau rhaglenni presennol a dulliau newydd o sbarduno dysgu a gwella systemau.

Cefnogi mewnwelediadau ac ymgysylltiad cymunedol sy'n cael eu hymgorffori mewn ymchwil ffurfiol a gwerthuso gwasanaethau. Ymgysylltu'n weithredol â mentrau ymchwil i gryfhau dealltwriaeth o ddulliau effeithiol o ymgorffori ABCD Plws, e.e. gwerthuso rhaglenni archwiliadau iechyd presennol yng Nghymru.

Rhannu dysgu ac eirioli dros ehangu ymyriadau effeithiol ledled Cymru. Sicrhau bod methodolegau gwerthuso gwasanaethau cadarn wedi'u hymgorffori yn nyluniad prosiectau a gwasanaethau ar draws byrddau iechyd i asesu eu heffeithiolrwydd a chynorthwyo'r gwaith o'u mabwysiadu yn ehangach.

Effaith

Mae Cymru'n adeiladu ac yn defnyddio tystiolaeth gref i benderfynu ar y dulliau mwyaf effeithiol ar gyfer atal Clefyd Cardiofasgwlaidd, fel bod adnoddau'n canolbwyntio ar ymyriadau y profwyd eu bod yn gwella canlyniadau.

Cryfhau sylfaen dystiolaeth atal CVD

Camau Nesaf

Mae'r argymhellion hyn, ochr yn ochr â'r Cynllun Atal CVD i Gymru: Dull ABCD Plus, yn arddangos yr uchelgais ar gyfer atal CVD yng Nghymru.

Mae atal CVD yn fater cymhleth ac felly mae angen gweithgarwch yn genedlaethol, yn rhanbarthol ac yn lleol ac ar lefelau strategol a gweithredol. Mae hyn yn gofyn am gyfranogiad ac ymgysylltiad y cyhoedd yn ogystal â phobl sy'n gweithio ar draws iechyd a gofal cymdeithasol, llywodraeth genedlaethol a lleol, y byd academaidd a'r sector gwirfoddol.

Mae'r 12 argymhelliad yn darparu dull strwythuredig i bartneriaid nodi'r camau gweithredu allweddol sydd eu hangen, ac i eiriol dros flaenoriaethu ac ymgorffori'r camau gweithredu hynny mewn cynllunio a chyflawni. Bydd hyn yn gosod y llwybr tuag at ein nodau cyffredin o leihau achosion a chyffredinolrwydd CVD ac anghydraddoldebau sy'n gysylltiedig â CVD.