



RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU E-FWLETIN
Medi 2026

NIWEIDIAU SY’N GYSYLLTIEDIG Â GAMBLO





Croeso

Penawdau

Ymchwil

5 Gamblo, Tlodi ac Iechyd yng Nghymru: Cyflwyno'r Achos Economaidd dros Waith Ataliol a Lleihau Niwed

Rajendra Kadel, [Economegydd Iechyd](#), [Tîm Economeg a Gwerth Lles](#), [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

Ymarfer

10 Gamban

Matt Zarb-Cousin, [Director](#), [Gamban](#)

Ymarfer

12 Adnodd newydd Cymru iach ar Waith: Niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yn y gweithle

Cymru iach ar Waith, [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)
Rhaglen Atal Niwed Gamblo, [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

13 Panel Cynghorol Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC)

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC)

Trwy glep a si

15 Bydd cymryd camau gweithredu ar anghydraddoldebau rhywedd yng Nghymru yn cael effeithiau cadarnhaol ar dlodi a thegwch iechyd

Cerys Preece, [Prif Ymarferwr Iechyd Cyhoeddus](#),
[Anghydraddoldebau Iechyd](#), [Polisi a Iechyd Rhyngwladol](#),
[Canolfan Gydweithredol Sefudliad Iechyd y Byd](#) ar [Fydddsoddi](#) ar [gyfer Iechyd a Llesiant](#)

Tag(s)

17 Pa ddulliau all hwyluso heneiddio egnïol a chysylltiadau cymdeithasol?

Zsafia Szekeres, [Cydymaith Ymchwil](#), [Canolfan Ymchwil Iechyd](#), [Gweithgaredd a Lles](#), [Prifysgol Metropolitan Caerdydd](#)

Fideos

Rhifyn Nesaf: Special Perspectives Edition – Health Inequalities in Wales

Penawdau





Ymchwil

Gamblo, Tlodi ac Iechyd yng Nghymru: Cyflwyno'r Achos Economaidd dros Waith Ataliol a Lleihau Niwed

Rajendra Kadel, [Economegydd Iechyd](#), [Tîm Economeg a Gwerth Lles](#), [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

Pam mae gamblo'n fater pwysig i Gymru

Mae gamblo yn weithgaredd cyffredin yng Nghymru. Yn 2022–23, nododd 63% o oedolion eu bod wedi cymryd rhan mewn rhyw fath o gamblo, er bod llawer o'r rhain yn cynnwys loteriau a chardiau crafu(1). Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gamblo heb brofi problemau difrifol, ond i rai, gall gamblo arwain at anawsterau ariannol, dyled, iechyd meddwl gwael, problemau mewn perthynas â niwed cymdeithasol ehangach.(2) Nid yw'r niweidiau hyn yn cael eu profi'n gyfartal ar draws y boblogaeth. Gall pobl sy'n byw gyda chynni ariannol ac anfanteision eraill fod yn fwy agored i niwed a gallant brofi canlyniadau mwy difrifol(3). Felly mae gamblo yn fater pwysig o ran iechyd y cyhoedd ac anghydraddoldeb iechyd oherwydd ei gysylltiad agos â thlodi, iechyd meddwl, llesiant ariannol, cyflogaeth,

tai a phenderfyniadau ehangach iechyd eraill. I aelwydydd sydd ag incwm cyfyngedig, gall arian a gollir drwy gamblo olygu llai o arian ar gyfer bwyd, ynni, rhent a hanfodion eraill, gan wneud y canlyniadau'n llawer mwy nag i aelwydydd sy'n ddiogel yn ariannol.(4)

Gamblo, tlodi ac anghydraddoldebau iechyd

Mae'r berthynas rhwng tlodi a gamblo yn gymhleth. Nid yw tlodi yn arwain yn awtomatig at gamblo niweidiol, a gall niwed sy'n gysylltiedig â gamblo effeithio ar bobl o bob grŵp economaidd-gymdeithasol. Fodd bynnag, gall ansicrwydd ariannol, dyled, straen, iechyd meddwl gwael ac ynysigrwydd cymdeithasol gynyddu bregusrwydd. I rai pobl, gall gamblo ymddangos fel ffordd o wella eu sefyllfa ariannol neu ddianc rhag amgylchiadau anodd, ond gall

colledion parhaus gynyddu straen ariannol ac emosiynol. (5) Gall hyn greu cylch lle mae ansicrwydd ariannol yn cyfrannu at gamblo, mae gamblo yn cyfrannu at golledion ariannol, a'r colledion hynny'n cynyddu dyled a straen, gan waethgu'r ansicrwydd ariannol ymhellach. Canfu tystiolaeth o adolygiad systematig fod niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yn cael ei batrymu'n gymdeithasol, a bod lefelau uwch o niwed ymhlith pobl sy'n profi anfantais gymdeithasol-economaidd fwy(3). Yng Nghymru, roedd 20% o'r gamblwyr oedd yn profi amddifadedd materol yn nodi ymddygiad gamblo peryglus, o'u cymharu ag 8% o gamblwyr nad oeddent yn profi amddifadedd materol.(1) Mae hyn yn bwysig oherwydd bod gan bobl sydd â llai o adnoddau ariannol lai o allu i ddygymod â'r colledion, sy'n golygu y gall gamblo ddyfnhau anghydraddoldebau

presennol o ran diogelwch ariannol ac iechyd.

Niweidiau iechyd a chymdeithasol ehangach

Mae effeithiau niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yn ymestyn y tu hwnt i golledion ariannol. Gall gamblo gyfrannu at ddyled, anhawster talu biliau cartref, ansicrwydd bwyd ac ynni, ôl-ddyledion rhent ac ansefydlogrwydd tai, tra gall straen ariannol gyfrannu at orbryder, iselder, gofid seicolegol ac ansawdd bywyd is.(6) Gall yr effeithiau hefyd ymestyn i bartneriaid a phlant drwy bwysau ariannol, gwrthdaro teuluol, anawsterau mewn perthynas â llai o adnoddau yn y cartref. Ar y lefel fwyaf difrifol, mae niwed sy'n gysylltiedig â gamblo wedi'i gysylltu â meddyliau hunanladdol a hunanladdiad(6). Mae'r effeithiau hyn yn dangos pam y dylid ystyried gamblo ochr yn ochr â blaenoriaethau iechyd y cyhoedd ehangach fel iechyd meddwl, atal hunanladdiad, camddefnyddio sylweddau, tlodi a llesiant ariannol. Gall fod gan bobl sy'n profi niwed sy'n gysylltiedig â gamblo sawl angen cysylltiedig, sy'n golygu bod cymorth effeithiol yn aml yn gofyn i wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol, ariannol a thai gydweithio.

Y gost economaidd ehangach

Mae effaith economaidd niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yn ehangach na chost triniaeth gamblo arbenigol. Gall costau ddisgyn ar y GIG a gwasanaethau cyhoeddus eraill, ond hefyd

ar unigolion, teuluoedd a chyflogwyr trwy ddyled, cynni ariannol, problemau iechyd meddwl, anawsterau tai, defnyddio taliadau lles, absenoldeb oherwydd salwch, cynhyrchiant is a cholli cyflogaeth. Amcangyfrifodd ymchwil flaenorol fod y gost ychwanegol flynyddol sy'n gysylltiedig â gamblo i Gymru tua £40 - 70 miliwn(7), er bod angen diweddarau'r amcangyfrif hwn nawr. Yn Lloegr, amcangyfrifir bod cost flynyddol niwed sy'n gysylltiedig â gamblo i'r llywodraeth a chymdeithas tua £1.05 - £1.77 biliwn(6). Ni ddylid cymhwyso'r ffigurau hyn yn uniongyrchol i Gymru oherwydd bod poblogaethau, patrymau gamblo a defnydd gwasanaethau yn wahanol, ond maent yn dangos maint posibl y baich economaidd ehangach. Felly, dylai astudiaeth cost salwch yng Nghymru archwilio cyfanswm gost y niwed sy'n gysylltiedig â gamblo a phwy sy'n dwyn y costau hynny, gan gynnwys gwahaniaethau ar draws grwpiau a chymunedau economaidd-gymdeithasol.

Pam mae gwaith ataliol yn gwneud synnwyr economaidd

Mae achos economaidd cryf dros atal niwed sy'n gysylltiedig â gamblo cyn i broblemau fynd yn ddifrifol. Gall gwaith ataliol diogelu incwm aelwydydd, lleihau dyled a chynni ariannol, cefnogi iechyd gwell a lleihau'r pwysau ar y gwasanaethau cyhoeddus. I aelwydydd sydd eisoes yn profi tlodi, gall atal colledion gamblo helpu i ddiogelu'r arian sydd ei angen ar

gyfer bwyd, ynni a thai a lleihau'r risg o broblemau fel ôl-ddyledion rhent neu ansefydlogrwydd tai.(8) Gall gwaith ataliol hefyd gefnogi iechyd meddwl a llesiant drwy leihau straen ariannol ac emosiynol, gan helpu pobl i aros mewn cyflogaeth a chynnal cynhyrchiant. (9) Felly mae'r achos economaidd yn ehangach na'r arbedion posibl i'r GIG: gall buddsoddiad cynnar atal costau mwy yn ddiweddarach a chreu manteision i aelwydydd, gwasanaethau cyhoeddus, cyflogwyr a chymunedau, yn enwedig pan fo pobl eisoes yn profi anfantais economaidd-gymdeithasol.

Rôl lleihau niwed

Ni fydd gwaith ataliol yn cyrraedd pawb, a bydd rhai pobl yn parhau i gamblo hyd yn oed pan fydd gamblo yn achosi anawsterau, neu efallai nad ydyn nhw'n barod i roi'r gorau iddo eto. Felly mae lleihau niwed yn rhan hanfodol o ymateb iechyd y cyhoedd cynhwysfawr. Ei nod yw lleihau effeithiau negyddol gamblo a helpu pobl i symud tuag at ymddygiad mwy diogel a, lle bo'n briodol, driniaeth ac adferiad.(10) Gall mesurau ymarferol gynnwys gosod terfynau gwariant ac amser, hunan-eithrio, atal gwefannau a chymwysiadau gamblo, rhwystro taliadau gamblo drwy fanciau, cyfyngu ar fynediad at arian a lleihau amlygiad i farchnata gamblo. Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn argymhell ystyried mesurau ymarferol fel y rhain ar gyfer pobl sy'n profi niwed sy'n gysylltiedig

â gamblo(11). Dylai lleihau niwed hefyd fynd i'r afael â chanlyniadau ehangach, gan gynnwys dyled, problemau tai ac anawsterau iechyd meddwl, trwy gysylltiadau cryf rhwng gwasanaethau gamblo a gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol, ariannol a thai. Nid yw'n disodli triniaeth, ond gall leihau niwed uniongyrchol a rhoi cyfle i unigolion symud tuag at gefnogaeth ac adferiad pellach.

Manteision economaidd lleihau niwed

Gall lleihau niwed leihau costau drwy atal problemau sy'n gysylltiedig â gamblo rhag mynd yn fwy difrifol. Gall helpu rhywun i gyfyngu ar wariant gamblo, cyfyngu mynediad at arian neu ddefnyddio camau hunan-eithrio atal colledion ariannol pellach a lleihau'r risg o ddyled ddifrifol. Gall gweithredu'n gynnar hefyd atal canlyniadau ehangach, fel problemau iechyd meddwl, anawsterau tai neu golli cyflogaeth, a all greu costau i sawl gwasanaeth cyhoeddus yn ogystal ag i unigolion a'u teuluoedd.(12) Efallai na fydd y manteision yn ymddangos fel arbedion uniongyrchol mewn un gwasanaeth, ond gallent gael eu lledaenu ar draws meysydd iechyd, taliadau lles, tai, cyflogaeth a'r economi ehangach.(13) Er enghraifft, gall atal colli cyflogaeth ddiogelu incwm aelwyd, lleihau dibyniaeth ar daliadau lles a chefnogi cynhyrchiant. Felly, dylai asesiad economaidd ystyried gwerth cymdeithasol ac anghydraddoldebau iechyd ochr yn ochr ag arbedion

ariannol uniongyrchol drwy ofyn faint mae ymyriad yn ei arbed, pwy sy'n elwa arno, pwy sy'n talu'r costau, ac a yw'n lleihau anghydraddoldebau.

Dull system gyfan ar gyfer Cymru

Mae Cymru yn datblygu dull cydgysylltiedig o ymdrin â niwed sy'n gysylltiedig â gamblo, gan ddod â gwaith ataliol, lleihau niwed, cymorth cynnar, triniaeth ac adferiad ynghyd. Mae gwasanaethau presennol, fel cymorth gamblo Adferiad(14), cymorth iechyd meddwl a chymorth dyled, yn cael eu cryfhau trwy waith ataliol Iechyd Cyhoeddus Cymru, offer sy'n atal mynediad i gamblo, allgymorth cymunedol a gweithredu cymdeithasol, a Gwasanaeth Triniaeth Gamblo Cymru Gyfan newydd, llinell gymorth 24/7 a'r rhaglen ar-lein Gofod rhag Niwed Gamblo(15-18). Gall dod â'r gwasanaethau hyn at ei gilydd drwy lwybrau atgyfeirio clir a gweithio ar y cyd ar draws iechyd, gwasanaethau cyhoeddus a sefydliadau cymunedol greu ymateb system gyfan mwy cydlynol, gan sicrhau bod pobl yn derbyn y gefnogaeth briodol ar yr adeg iawn. Mae'r ardoll gamblo yn gyfle i gysylltu'r gwasanaethau hyn â gwasanaethau iechyd, ariannol, tai, iechyd meddwl a chymunedol, gan helpu pobl yn gynharach a lleihau costau ehangach gamblo, gan gynnwys dyled, iechyd gwael, diweithdra a phwysau ar y gwasanaethau cyhoeddus.

Cyfle polisi Cymru

Mae Cymru eisoes wedi

cymryd camau pwysig tuag at fynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig â gamblo fel problem iechyd y cyhoedd. Argymhellodd Grŵp Gorchwyl a Gorffen Llywodraeth Cymru ar Niwed sy'n Gysylltiedig â Gamblo ddull ar lefel y boblogaeth sy'n cwmpasu gwaith ataliol, ymyrraeth gynnar, triniaeth a chamau gweithredu ar y penderfynyddion ehangach sy'n cyfrannu at niwed. (19) Mae'r ardoll gamblo statudol, a gyflwynwyd ym mis Ebrill 2025, yn gyfle pwysig i gryfhau'r dull hwn drwy ariannu ymchwil, gwaith ataliol a thriniaeth. Disgwylir i Gymru dderbyn tua £5 miliwn bob blwyddyn.(20) Mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru rôl genedlaethol i'w chwarae wrth gydlynw gweithgarwch ataliol, tra bod sefydliadau'r GIG yn datblygu gwasanaethau cymorth a thriniaeth gamblo arbenigol. (21) Dylai'r cam nesaf adeiladu ar y seilwaith hwn a sicrhau bod gweithgarwch a ariennir gan ardoll yn seiliedig ar dystiolaeth ynghylch yr hyn sy'n gweithio, lle mae'r angen mwyaf yn bodoli a pha ymyriadau sy'n darparu'r gwerth iechyd, economaidd a chymdeithasol mwyaf.

Blaenoriaethau polisi i Gymru

Cam pwysig nesaf i Gymru fyddai datblygu amcangyfrif cyfredol o gost niwed sy'n gysylltiedig â gamblo, gan gynnwys iechyd a gofal cymdeithasol, iechyd meddwl, dyled, tai, llesiant, cyflogaeth a chynhyrchiant, yn ogystal ag effeithiau ar deuluoedd a llesiant.

Gallai'r dadansoddiad hwn archwilio gwahaniaethau rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol a chymunedau i wella dealltwriaeth o sut mae costau ac anghydraddoldebau'n cael eu dosbarthu. Gan adeiladu ar y dystiolaeth hon, mae cyfle i ddatblygu fframwaith cyffredin ar niwed a gwerth cymdeithasol gamblo i asesu gwaith ataliol, lleihau niwed, a thriniaeth, drwy ofyn tri chwestiwn syml: *Faint mae'r ymyriad yn ei gostio? Pa niwed y mae'n ei atal neu'n ei leihau? Pa werth economaidd a chymdeithasol y mae'n ei greu?* Gallai cyllid ardoll gefnogi gwaith ataliol i'r boblogaeth, lleihau niwed yn ymarferol, a chefnogi gwaith ymyrraeth gynnar a thriniaethau arbenigol. Gellid hefyd ystyried cyfeirio adnoddau ychwanegol tuag at gymunedau sy'n profi anfantais uwch. Mae cyfle hefyd i wneud niwed gamblo yn rhan o arfer iechyd y cyhoedd arferol, gan alluogi gwasanaethau gofal sylfaenol, iechyd meddwl, gofal cymdeithasol, tai a dyled, i gydnabod niwed a darparu cyngor neu atgyfeiriad priodol. Yn olaf, byddai mesur y canlyniadau ochr yn ochr â'r gweithgarwch yn helpu i ddangos effaith buddsoddiad, gan gynnwys y newidiadau o ran niwed ariannol, dyled, iechyd meddwl, llesiant, cyflogaeth, defnydd o wasanaethau ac anghydraddoldebau iechyd.

Casgliad

Nid mater o ymddygiad unigol yn unig mo niwed sy'n gysylltiedig â gamblo. Yng Nghymru, mae'n ymwneud

â thlodi, ansicrwydd ariannol, iechyd meddwl ac anghydraddoldebau iechyd. Mae pobl sy'n profi amddifadedd materol yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn gamblo ar lefel beryglus, a gall y canlyniadau effeithio ar gyllid aelwydydd, perthnasoedd, iechyd, cyflogaeth a gwasanaethau cyhoeddus. Gall lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig â gamblo ddiogelu iechyd wrth atal anfantaision ariannol a chymdeithasol pellach, yn enwedig ymhlith pobl sy'n profi anfantais economaidd-gymdeithasol uwch. Gall gwaith ataliol leihau'r risg o niwed, gall lleihau niwed gyfyngu ar y difrod pan fydd gamblo eisoes yn achosi problemau, gall ymyrraeth gynnar atal problemau rhag gwaethygu, a gall triniaeth ac adferiad gefnogi pobl sy'n profi niwed mwy difrifol. Mae'r ardoll gamblo statudol a'r seilwaith ataliol a thriniaeth sy'n datblygu yng Nghymru yn gyfle amserol i gryfhau'r dull hwn. Byddai amcangyfrif cost salwch i Gymru, ynghyd â fframwaith niwed gamblo a gwerth cymdeithasol, yn helpu llunwyr polisi i ddeall faint mae niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yn ei gostio i Gymru, ble mae'r costau hynny'n disgyn a ble gall gwaith ataliol a lleihau niwed sicrhau'r elw mwyaf. Felly, dylid ystyried buddsoddi mewn gwaith ataliol a lleihau niwed sy'n gysylltiedig â gamblo fel gwariant ar broblem iechyd, yn ogystal ag fel buddsoddiad mewn aelwydydd iachach, llai o dlodi, anghydraddoldebau iechyd llai, cymunedau cryfach, poblogaeth fwy

cynhyrchiol a gwerth cymdeithasol mwy.

Cyfeiriadau

1. Llywodraeth Cymru. Gamblo (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2022 i fis Mawrth 2023. Llywodraeth Cymru; 2024. Ar gael o: <https://www.llyw.cymru/gamblo-arolwg-cenedlaethol-cymru-ebrrill-2022-i-fis-mawrth-2023-html>.
2. Jackson SE, Brown J, Oldham M, Shahab L, Kock L. Gambling and its association with psychological distress among different population groups: a cross-sectional study in Great Britain, 2022. BMC Public Health. 2026;26(1).
3. Raybould JN, Larkin M, Tunney RJ. Is there a health inequality in gambling related harms? A systematic review. BMC Public Health. 2021;21(1):305.
4. Latvala TA, Lintonen TP, Browne M, Rockloff M, Salonen AH. Social disadvantage and gambling severity: a population-based study with register-linkage. Eur J Public Health. 2021;31(6):1217-23.
5. Wang C, Cunningham-Erdogdu P, Steers MN, Weinstein AP, Neighbors C. Stressful life events and gambling: The roles of coping and impulsivity among college students. Addict Behav. 2020;107:106386.
6. Office for Health Improvement and Disparities. The economic and social cost of harms associated with gambling in England. OHID; 2023. Available from: <https://assets.publishing.service.gov.uk/dia/63bc25b4d3bf7f262c5ad31f/The-economic-cost-of-gambling-related-harm-in-England-evidence-update-2023.pdf>.
7. Wardle H, Reith G, Langham E, Rogers RD.

Gambling and public health: we need policy action to prevent harm. BMJ. 2019;365:11807.

8. Sacranie H, Lymer A, Tian L. Harmful Gambling and Housing Insecurity: Reinforcing prevalence dualities and mapping an intervention framework in a large public sector case study. 2024.

9. Mohan G. Frequency of gambling, mental health, and financial stress among young adults. BMC Public Health. 2025;26(1):202.

10. Velasco V, Scattola P, Gavazzeni L, Marchesi L, Nita IE, Giudici G. Prevention and Harm Reduction Interventions for Adult Gambling at the Local Level: An Umbrella Review of Empirical Evidence. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(18).

11. National Institute for Health and Care Excellence. Gambling-related harms: Identification, assessment and management (NICE guideline NG248). 2025. Ar gael o: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng248>.

12. Matheson FI, Hamilton-Wright S, Kryszajts DT, Wiese JL, Cadel L, Ziegler C, et al. The use of self-management strategies for problem gambling: a scoping review. BMC Public Health. 2019;19(1):445.

13. Clune S, Ratnaike D, White V, Donaldson A, Randle E, O'Halloran P, et al. What is known about population level programs designed to address gambling-related harm: rapid review of the evidence. Harm Reduct J. 2024;21(1):118.

14. Adferiad Recovery. Parkland Place Gambling Treatment Pathway. 2026. Ar gael o: <https://www.parklandplace.co.uk/wp-content/uploads/2022/05/Parkland-Place->

[Leaflet.pdf](#).

15. Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Mae gwasanaeth trin gamblo a llinell gymorth 24/7 yn mynd yn weithredol ar gyfer pobl ledled Cymru

[Ar gael o: <https://bipbc.gig.cymru/newyddion/2026/mae-gwasanaeth-trin-gamblo-a-llinell-gymorth-247-yn-mynd-yn-weithredol-ar-gyfer-pobl-ledled-cymru/>].

16. Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe. Cymorth iechyd meddwl ar-lein GIG Cymru yn ehangu i fynd i'r afael â niwed gamblo

2026 [Ar gael o: [Cymorth iechyd meddwl ar-lein GIG Cymru yn ehangu i fynd i'r afael â niwed gamblo - Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe](#)].

17. Llinell Gymorth Trin Gamblo GIG Cymru. Llinell Gymorth Trin Gamblo GIG Cymru 2026 [Ar gael o: <https://allwalesgamblinghelpline.org.uk/cy/>].

18. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Niwed sy'n Gysylltiedig â Gamblo 2026 [Ar gael o: https://icc.gig.cymru/pwnc/rhaglen-niwed-syn-gysylltiedig-a-gamblo/?_gl=1*vdgx0w*]



Gamban

Blocking Online Gambling

Ymarfer

Gamban

Matt Zarb-Cousin, Director, Gamban

Meddalwedd yw Gamban sydd yn cael ei gosod ar ddyfeisiau personol i rwystro mynediad i wefannau ac apiau gamblo. Cafodd y feddalwedd ei dylunio fel ei bod yn anodd ei thynnu am hyd y cyfnod diogelu, gan greu rhwystr ymarferol rhwng yr ysfa i gamblo a'r gallu i weithredu ar yr ysfa honno. Mae Gamban yn blocio dros 700,000 o wefannau ac apiau gamblo yn fyd-eang, Mae ei rhestr flocio yn cael ei diweddarau tua 60 gwaith y dydd i ymateb i'r amgylchedd gamblo ar-lein sy'n newid yn gyson. Mae dros 100,000 o bobl ledled y byd yn defnyddio'r ap ar hyn o bryd.

Mae cael gwared ar gost fel rhwystr yn arbennig o bwysig oherwydd bod llawer o bobl yn chwilio am Gamban yn gyntaf pan fyddant mewn cyfnod o argyfwng, yn aml pan fydd unigolyn wedi colli'r holl arian y mae ganddo fynediad ato. Gall y foment honno hefyd fod yn

ffenstr hollbwysig ar gyfer gweithredu cadarnhaol. Pan fydd rhywun wedi penderfynu ei fod am roi'r gorau i gamblo, mae angen i adnoddau effeithiol fod ar gael ar unwaith ac mae angen iddynt fod yn hawdd eu cyrchu.

Mae gwneud Gamban yn rhad ac am ddim yng Nghymru yn helpu i sicrhau nad yw'r gallu i dalu yn sefyll rhwng rhywun a haen bwysig o ddiogelwch. Yr un mor bwysig, dylai'r daith gofrestru deimlo fel cam nesaf naturiol ochr yn ochr â hunan-eithrio neu ymgysylltu â thriniaeth. Mae cyfeirio at wasanaethau cymorth gamblo eraill yng Nghymru o fewn ap Gamban yn cryfhau'r dull hwn, ac yn helpu pobl i symud o fesur amddiffynnol greddfoll tuag at rwydwaith cymorth ehangach.

Mae hyd yr amddiffyniad hefyd yn bwysig. Mae dros 70% o ddefnyddwyr Gamban yn dewis y cyfnod amddiffyn hiraf sydd ar

gael o bum mlynedd pan fydd y feddalwedd yn rhad ac am ddim. Gall y niwed a ddaw wrth gamblo fod yn gylchol, a gall rhai pobl brofi sawl cyfnod o argyfwng cyn y gallant gynnal eu penderfyniad i roi'r gorau iddi. Gall gosod rhwystrau am gyfnodau hirach helpu i amddiffyn pobl yn ystod yr argyfwng uniongyrchol, a phan fydd yr ysfa i gamblo yn dychwelyd fisoedd neu flynyddoedd yn ddiweddarach.

Mae hyn hefyd yn golygu bod cyfle i gyrraedd pobl cyn i bethau waethygu gymaint. Mae ymwybyddiaeth gynyddol ac argaeledd offer fel Gamban yn golygu y gall pobl wybod ble i droi cyn i'r broses o fynd ar ôl eu colledion ddwysáu a chyn i'r niwed a ddaw yn ei sgil ddyfnhau. Po gynharaf y gellir cyflwyno rhwystr effeithiol i'r cylch, y mwyaf yw'r cyfle i'w dorri.

Mae Gamban ar ei fwyaf effeithiol fel rhan o ddull haenog yn hytrach nag fel datrysiad annibynnol. Gall rhywun sy'n ceisio rhoi'r gorau i gamblo gyfuno hunan-eithrio drwy GAMSTOP, meddalwedd blocio gamblo fel Gamban, a rhwystrau sy'n atal trafodion gamblo a ddarperir gan eu banc, ochr yn ochr â thriniaeth briodol a chefnogaeth barhaus.

Gyda'i gilydd, mae'r mesurau hyn yn creu nifer o rwystrau rhwng yr ysfa i gamblo, y penderfyniad i gamblo a'r weithred ei hun. Os caiff un haen ei herio, mae eraill yn aros yn eu lle. Gall hynny roi cyfle gwell i bobl barhau i ymatal rhag gamblo, gan greu'r sefydlogrwydd a'r lle i gael saib sydd eu hangen arnynt er mwyn ymgysylltu â thriniaeth ac adeiladu adferiad mwy cynaliadwy.

Felly mae sicrhau bod Gamban ar gael am ddim yng Nghymru yn cynrychioli mwy na mynediad at ddarn o dechnoleg. Mae'n cryfhau system gydgysylltiedig o rwystrau ymarferol a chefnogaeth ddynol, ac yn rhoi rhagor o amddiffyniad i bobl ar yr adegau pan all fod o'r pwys mwyaf iddynt.



Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales

Ymarfer

Adnodd newydd Cymru Iach ar Waith: Niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yn y gweithle

Cymru Iach ar Waith, [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)
Rhaglen Atal Niwed Gamblo, [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

Mae Cymru Iach ar Waith wedi lansio adnodd ar-lein newydd i helpu cyflogwyr a rheolwyr i ddeall, atal ac ymateb i niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yn y gweithle. Mae'r dudalen newydd hon yn darparu canllawiau ymarferol, gwybodaeth a chymorth i helpu sefydliadau i greu amgylcheddau gwaith iachach a mwy cefnogol.

Gall niwed sy'n gysylltiedig â gamblo effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd a gall effeithio ar lesiant ariannol, iechyd meddwl, perfformiad yn y gweithle a pherthnasoedd. Er bod niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yn aml yn gudd, gall gweithleoedd chwarae rhan bwysig o ran atal niwed sy'n gysylltiedig â gamblo, ymyrryd yn gynnar a chefnogi gweithwyr i gael mynediad at gymorth.

Mae'r adnodd newydd yn archwilio ffactorau risg cyffredin yn y gweithle, gan gynnwys pwysau ariannol,

straen yn y gweithle, hygyrchedd gamblo ar-lein a normaleiddio gamblo trwy hysbysebu a gweithgareddau cymdeithasol. Mae hefyd yn egluro pam y dylid ymdrin â niwed sy'n gysylltiedig â gamblo fel mater iechyd a llesiant yn hytrach na mater o gyfrifoldeb personol neu fethiant moesol.

Wedi'i gynllunio ar gyfer cyflogwyr a rheolwyr, mae'r adnodd yn cynnwys cyngor ymarferol ar y canlynol: Lleihau stigma a gwella ymwybyddiaeth Adnabod arwyddion y gallai fod angen cefnogaeth ar weithiwr Cael sgysrsiau llesiant sensitif a chyfrinachol Datblygu polisïau gweithle clir a llwybrau cymorth Cefnogi gweithwyr y mae eu gamblo eu hunain neu gamblo rhywun arall yn effeithio arnynt Ymateb yn briodol pan fo pryderon llesiant neu ddiogelu uniongyrchol

Mae'r dudalen we hefyd

yn rhannu gwybodaeth am gymorth arbenigol sydd ar gael ledled Cymru y gall sefydliadau gyfeirio gweithwyr ato pan fydd angen cymorth arnynt.

Gan y gall niwed sy'n gysylltiedig â gamblo effeithio ar lesiant, presenoldeb, cynhyrchiant a pherthnasoedd gweithwyr yn y gweithle, gall mabwysiadu dull ataliol fod o fudd i unigolion a sefydliadau. Drwy gynyddu ymwybyddiaeth a chreu amgylcheddau cefnogol yn y gweithle, gall cyflogwyr helpu i leihau stigma ac annog pobl i geisio cymorth yn gynharach.

Dysgwch ragor ac ewch i'r adnodd newydd ar wefan Cymru Iach ar Waith: <https://iacharwaith.cymru/pwnc/niwed-syn-gysylltiedig-a-gamblo-yn-y-gweithle/>



Panel Cynghorol Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC)

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC)

Rydym yn chwilio am bobl sy'n gallu dangos eu bod yn annibynnol o gyllid neu ddylanwad y diwydiant gamblo ac sydd â phrofiad o weithio gyda, neu'n dod o gymunedau yr ystyrir i fod mewn perygl uchel o niwed sy'n gysylltiedig â gamblo. Mae hyn yn cynnwys pobl sy'n profi cyni ariannol, ynysu cymdeithasol neu iechyd meddwl gael, pobl â phrofiad o'r system cyfiawnder troseddol, pobl â phrofiad neu brofiad bywyd o fod yn gaeth i rywbeth a phobl o gymunedau mudwyr ac ethnig lleiafrifol.

Fel aelod panel, byddwch yn:

- Adolygu'r argymhellion asesu
- Gwneud penderfyniadau gydag ymresymiad clir
- cadw cyfrinachedd
- dod â'ch mewnwelediad a'ch arbenigedd i drafodaethau

Ymrwymiad panel:

- Cwrdd unwaith y flwyddyn ar-lein
- Ymrwymiad rhagweledig o ddau ddiwrnod y flwyddyn
- Gall aelodau panel wasanaethu am naw mlynedd ar y mwyaf, fel arfer wedi'u strwythuro fel tri thymor tair blynedd.

Am y cynllun: Wedi'i gyllido gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW) a'i weinyddu gan CGGC, bydd [Niwed Gamblo - Grant y Sector Gwirfoddol](#) yn cryfhau gallu Cymru i atal niwed sy'n gysylltiedig â gamblo trwy weithredu seiliedig ar dystiolaeth a arweinir gan y gymuned. Mae'r gronfa yn cydnabod y rôl hanfodol y mae mudiadau gwirfoddol, grwpiau cymunedol a mentrau cymdeithasol yn ei chwarae wrth gyrraedd cymunedau, mynd i'r afael ag anghydraddoldebau a helpu pobl i ffynnu.

Am y panel cynghori:

Diben y Panel Cynghori yw rhoi mewnwelediad arbenigol, craffu ar a gwneud penderfyniadau gwybodus ar argymhellion cyllido a gyflwynir gan Dîm Grantiau CGGC neu gorff asesu arall a ddirprwywyd. Mae aelodau panel yn dod ag arbenigedd thematig neu dechnegol er mwyn sicrhau bod y grantiau yn cefnogi prosiectau effeithiol, teg ac o ansawdd uchel sy'n cyd-fynd â nodau'r cynllun grant.

E-bostiwch eich llythyr eglurhaol (gan gynnwys unrhyw brofiad perthnasol), neu unrhyw gwestiynau at phwgrants@wcva.cymru.

Trwy glep a si





Bydd cymryd camau gweithredu ar anghydraddoldebau rhywedd yng Nghymru yn cael effeithiau cadarnhaol ar dlodi a thegwch ieched

Cerys Preece, Prif Ymarferwr Iechyd Cyhoeddus, Anghydraddoldebau Iechyd, Polisi a Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefudliad Iechyd y Byd ar Fyddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

Mae tlodi plant ac anghydraddoldebau ieched wedi bod yn rhan annatod o Gymru ers cenedlaethau, ac mae'r ffigurau diweddaraf yn dangos bod 1 o bob 3 o blant dan bedair oed yn byw mewn tlodi, ac mae cyfraddau disgwyliad oes iach yn gostwng i ddynion a menywod.

Nawr mae adroddiad newydd, a gomisiynwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru oddi wrth Brifysgol John Moore, Lerpwl, yn dangos y dylanwad sydd gan rywedd o ran sut mae adnoddau, risgiau a chyfleoedd yn cael eu dosbarthu dros gwrs bywyd, ac yn cael effaith fel ysgogydd strwythurol tlodi ac anghydraddoldebau ieched.

Mae'r adroddiad, [Pam Mae Rhywedd yn Bwysig: Tlodi Plant ac Anghydraddoldebau Iechyd](#), yn archwilio effaith y ffordd mae anghydraddoldeb rhywedd yn cyfrannu at dlodi

plant ac ieched gwaeth drwy gydol oes. Mae'n dangos bod cydraddoldeb rhywedd ar draws pŵer, incwm a chyfleoedd yn cael effaith uniongyrchol ar safonau byw plant, gan fod menywod yn aml yn ysgwyddo straen ariannol o fewn aelwydydd.

Mae'r adroddiad yn dangos sut mae anghydraddoldebau rhywedd yn gwaethgu ar draws cwrs bywyd, gan ddechrau gydag effaith dod yn rhiant. Mae'r canlyniadau economaidd i fenywod o gael plant yn newid ar draws cwrs bywyd, megis costau gofal plant, cefnogaeth gyfyngedig gan y wladwriaeth yn y blynyddoedd cynnar, a defnydd anghyfartal o absenoldeb rhiant, a elwir yn 'gosb mamolaeth'. I'r gwrthwyneb, mae canlyniadau economaidd dynion yn tueddu i gael eu gwarchod oddi wrth fod yn dad. Hefyd yn y byd gwaith, mae menywod

wedi'u gorgynrychioli mewn rolau rhan-amser, sydd â chyflog isel ac sy'n ansicr. Yn ddiweddarach mewn bywyd, mae bylchau rhywedd o ran cynilion, cyfoeth a phensiynau yn gwaethgu, sy'n effeithio ar ddiogelwch ariannol hirdymor menywod.

Yn ogystal, mae menywod yn ymgymryd â chyfran anghymesur o waith gofalu di-dâl, boed hyn ar gyfer y blynyddoedd cynnar neu wrth ofalu am rieni hŷn. Mae'r risg o dlodi hefyd yn cynyddu pan fo rhywedd yn croestorri ag anghydraddoldebau eraill, megis maint teuluoedd, anabledd, ethnigrwydd ac aelwydydd sydd eisoes yn cael trafferth gyda chostau byw. Er bod gwaith yn draddodiadol wedi cael ei ystyried yn rhywbeth sy'n amddiffyn teuluoedd rhag tlodi, mae cyfran y cartrefi sy'n gweithio ac sydd mewn tlodi wedi bod yn cynyddu'n

gyson dros fwy na degawd.

Mae'r adroddiad yn tynnu sylw at feysydd lle byddai camau a gymerwyd i leihau anghydraddoldebau rhywedd yn helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd ehangach ar draws cymdeithas. Mae buddsoddi yn yr economi gofal drwy gydol oes, gan gynnwys mewn darpariaeth gofal plant a'r blynyddoedd cynnar, yn ganolog i leihau anghydraddoldebau rhywedd. Fodd bynnag, mae bylchau mewn gofal plant fforddiadwy, hyblyg a hygyrch yn parhau i gyfyngu ar allu menywod i ymuno â'r farchnad lafur a symud ymlaen ynddi. Mae tystiolaeth ryngwladol yn dangos bod angen buddsoddiad parhaus mewn gofal plant o ansawdd uchel ochr yn ochr â gwaith teg a diogel ac absenoldeb rhiant digonol.

Dywedodd Jo Peden, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru: "Rydym yn gwybod bod llesiant ariannol yn arwain at iechyd gwell ac economi ffyniannus, a bod gwaith diogel sydd wedi'i wobrwyo'n deg ac sy'n talu cyflog byw yn dda i'n hiechyd.

"Mae'r adroddiad hwn yn dangos yn glir yr angen am gamau cydgysylltiedig, ar draws y system, ar anghydraddoldebau rhywedd er mwyn lleihau anghydraddoldebau iechyd mewn cymunedau ledled Cymru, drwy ddarparu gofal plant, gofal cymdeithasol a

chymorth teuluol fforddiadwy o ansawdd da.

"Mae diogelwch economaidd menywod yn golygu cyflogaeth ddiogel â chyflog teg mewn rolau ar draws y gweithlu, nid yn unig mewn sectorau sy'n gysylltiedig â chyflog isel a gwaith ansicr.

"Er y gall penderfyniadau polisi ddylanwadu ar normau gofalu, mae'n hanfodol bod hyn yn cael ei adlewyrchu a'i alinio o fewn arferion gweithle a disgygliadau diwylliannol ehangach gan y bydd hyn yn sicrhau effaith barhaus.

"Drwy ddefnyddio lens rhywedd i edrych ar anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru, mae'r adroddiad hwn yn dangos y bydd cymryd camau i leihau anghydraddoldebau rhywedd yn dod â budd pendant o ran gwella llesiant teuluoedd ledled y wlad."

Cerys.preece@wales.nhs.uk



Pa ddulliau all hwyluso heneiddio egniïol a chysylltiadau cymdeithasol?

Zsafia Szekeres, [Cydymaith Ymchwil](#), [Ganolfan Ymchwil Iechyd](#), [Gweithgaredd a Lles](#), [Prifysgol Metropolitan Caerdydd](#)

Yn y [Ganolfan Ymchwil Iechyd](#), [Gweithgarwch a Llesiant](#), un o'n prif flaenoriaethau yw cefnogi heneiddio egniïol a chryfhau cysylltedd cymdeithasol yn ein cymunedau. Dros y pum mlynedd diwethaf, rydym wedi cyfrannu at ddatblygu a gwerthuso dwy raglen a gynlluniwyd i helpu oedolion hŷn i fod yn fwy corfforol weithgar, yn fwy cymdeithasol eu hymgysylltiad, ac yn fwy cysylltiedig â'u cymunedau lleol.

Mae anweithgarwch corfforol yn ffactor mawr sy'n cyfrannu at anabledd, colli annibyniaeth, a lleihau ansawdd bywyd yn ystod blynyddoedd diweddarach bywyd. Mae llawer o oedolion hŷn yn wynebu rhwystrau i gymryd rhan, gan gynnwys diffyg hyder, cymhelliant isel, diffyg ymwybyddiaeth o gyfleoedd lleol, neu'n syml diffyg rhywun i gymryd rhan gyda nhw. Mae ymchwil

yn dangos y gall hyd yn oed cynnydd bach mewn symudiad dyddiol a theithiau rheolaidd y tu allan i'r cartref wella iechyd a llesiant, gan wneud ymyriadau cymunedol yn arf pwysig ar gyfer heneiddio'n iach.

Roedd y prosiect Active, Connected, Engaged (ACE), a elwir yn ACTIF yng Nghymru, yn dreial rheoledig ar hap aml-safle mawr a werthusodd raglen dan arweiniad gwirfoddolwyr cymheiriaid ar gyfer oedolion hŷn oedd mewn perygl o anabledd symudedd. Nod yr ymyriad oedd annog cyfranogwyr i ddod yn fwy corfforol a chymdeithasol weithgar drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol, gan helpu i atal neu arafu dirywiad swyddogaethol sy'n gysylltiedig ag oedran.

Wedi'i gyflwyno rhwng 2022 a 2025, cefnogodd y rhaglen gyfranogiad mewn gweithgareddau corfforol,

cymdeithasol ac ystyrlon drwy wirfoddolwyr cymheiriaid wedi'u hyfforddi. Archwiliodd yr astudiaeth a allai ACE/ACTIF atal dirywiad mewn swyddogaeth gorfforol yr aelodau isaf, ac a ellid cyflwyno rhaglen heneiddio egniïol dan arweiniad gwirfoddolwyr yn effeithiol ac yn gosteffeithiol.

Recriwtiwyd cyfranogwyr drwy 58 meddygfa teulu ledled Manceinion Fwyaf, Stoke-on-Trent, Caerdydd a'r Fro, a Bryste, ynghyd â sefydliadau cymunedol a gweithgareddau allgymorth. Yn gyfan gwbl, cymerodd 528 o oedolion 65 oed a throsodd ran yn yr astudiaeth, gyda chefnogaeth gan 227 o wirfoddolwyr cymheiriaid 50 oed a throsodd. Dangosodd yr astudiaeth botensial dulliau dan arweiniad gwirfoddolwyr i hyrwyddo gweithgarwch corfforol ac ymgysylltiad cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn.

Canolbwyntiodd ein hail brosiect, Bywydau Egniol, Meddyliau Ystwyth (Active Lives, Agile Minds), ar hybu gweithgarwch corfforol a lles gwybyddol ymhlith oedolion hŷn o gymunedau ethnig amrywiol drwy'r rhaglen Movement Inspired by Martial Arts (MIMA).

Gan ddefnyddio dull cydgynhyrchu, bu oedolion hŷn, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, a sefydliadau cymunedol yn cydweithio i ddylunio'r rhaglen. Helpodd gweithdai, ymarferion mapio systemau, a sesiynau blasu i lunio ymyriad a oedd yn ddiwylliannol berthnasol ac yn hygyrch. Cyflwynwyd y rhaglen beilot mewn partneriaeth â Women Connect First a'i gwerthuso gan ddefnyddio holiaduron, grwpiau ffocws, myfyrdodau'r hyfforddwyr, ac asesiadau o swyddogaeth gorfforol. Cymerodd 17 o fenywod ran, gyda chyfartaledd oedran o 67 mlwydd oed. Nododd y cyfranogwyr brofiadau cadarnhaol, gan dynnu sylw at well rhyngweithio cymdeithasol, hyblygrwydd, a chydbwysedd. Er nad oedd y newidiadau yn y mesurau perfformiad corfforol yn ystadegol arwyddocaol, gwelodd 78% welliant yn eu perfformiad cerdded a gwelodd 56% welliant yn eu perfformiad codi o gadair dros gyfnod y rhaglen dri mis.

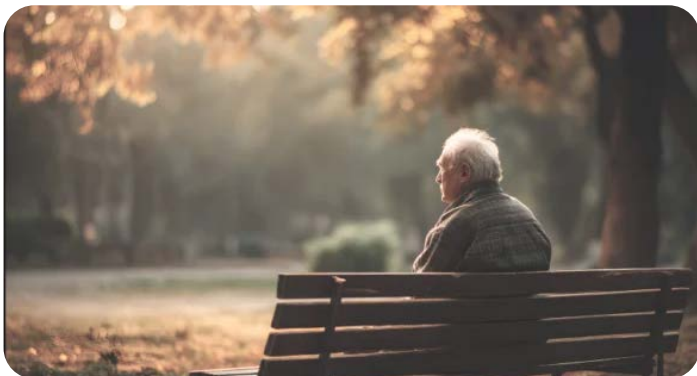
Dangosodd y prosiect fod cydgynhyrchu a phartneriaethau cymunedol cryf yn gallu gwella recriwtio, ymgysylltu, a derbynioldeb rhaglenni. Bydd gwaith yn y dyfodol yn canolbwyntio ar

ehangu MIMA, gwerthuso ei effeithiolrwydd, a'i addasu ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr.

Gyda'i gilydd, mae rhaglenni ACE/ACTIF a MIMA yn amlygu gwerth dulliau sy'n canolbwyntio ar y gymuned wrth gefnogi heneiddio egniol, iach, a chysylltiedig.

Fideos





Adfyd ac Iechyd yn Hwyrach mewn Bywyd: Mewnwelediadau o Ymchwil yng Nghymru

Tynnodd y weminar hon sylw at effeithiau adfyd yn hwyrach mewn bywyd ar iechyd a llesiant pobl hŷn, ac yn cyflwyno canfyddiadau allweddol o astudiaethau diweddar a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gwyllo



Adeiladu Iechyd i mewn i Wneud Penderfyniadau: Asesiad Effaith Iechyd (HIA) a Rheoliadau HIA Cymru

Mae'r weminar addysgiadol ac ymarferol hwn yn cyflwyno Rheoliadau Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd (Cymru) 2025, cyn iddynt gael eu rhoi ar waith ym mis Ebrill 2027.

Gwyllo



Datblygu a Gweithredu Rhaglen Atal Niwed sy'n gysylltiedig â Gamblo Genedlaethol i Gymru

Mae'r weminar hon yn archwilio pam mae dull iechyd y cyhoedd ar lefel y boblogaeth yn hanfodol, sut y bydd tystiolaeth a phrofiad bywyd yn parhau i lywio datblygiad rhaglenni, a phwysigrwydd gweithio mewn partneriaeth wrth greu newid cynaliadwy.

Gwyllo

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

Gweld ein holl fideos

Rhifyn Nesaf: Rhifyn Safbwyntiau Arbennig – Anghydraddoldebau Iechyd yng Nghymru



I nodi dechrau ein cyfres fer o weminarau ar Anghydraddoldebau Iechyd, rydym yn rhoi cynnig ar rywbeth ychydig yn wahanol ar gyfer yr e-fwletin ym mis Hydref a fydd yn arddangos safbwyntiau a phrofiadau amrywiol aelodau ein rhwydwaith.

Rydym yn gwahodd cydweithwyr o bob sector i gyflwyno myfyrdod byr (300-500 gair) mewn ymateb i'r cwestiwn:

“Beth fydd yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf i leihau anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru dros y pum mlynedd nesaf?”

Mae gennym ddiddordeb mewn clywed eich barn trwy lens eich rôl, profiad ac arbenigedd. Bydd eich cyfraniad yn helpu i ysgogi trafodaeth, annog dysgu gan gymheiriaid, a chryfhau cydweithio ar draws y rhwydwaith. I'ch helpu i ddechrau, efallai yr hoffech chi feddwl am rai o'r cwestiynau isod:
Beth yw'r cyfle unigol mwyaf i leihau anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru?

Beth sydd angen i ni ei wneud yn wahanol?
Beth ddylen ni roi'r gorau i'w wneud?
Pa allu, partneriaeth neu ddull sydd fwyaf ei angen?
Beth sy'n rhoi gobaith i chi ar gyfer y dyfodol?
Edrychwn ymlaen at glywed eich myfyrdodau a'u rhannu gyda'r rhwydwaith ehangach yn ein rhifyn mis Hydref.

Bydd ein [ffurflen cyflwyno erthygl](#) yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am nifer y geiriau, cynllun eich erthygl ac arweiniad o ran delweddau.

Anfonwch erthyglau i publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 15 Hydref 2026

Contribute