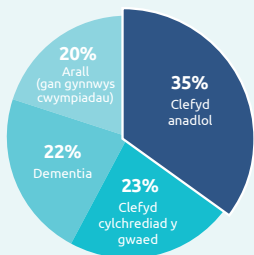


# Gwella iechyd a llesiant yn ystod y gaeaf a lleihau pwysau'r gaeaf yng Nghymru

Mae gan Gymru lefelau uwch o iechyd gwael a marwolaeth yn ystod misoedd y gaeaf o'i gymharu â gweddill y flwyddyn. Gall deall effeithiau tywydd y gaeaf ar iechyd a'r camau y mae angen eu cymryd i liniaru iechyd gwael yn ystod y cyfnod hwn helpu llunwyr polisi, gwasanaethau iechyd a gofal, sefydliadau'r trydydd sector a rhanddeiliaid eraill i gynllunio ar gyfer y gaeaf, gan wella iechyd poblogaethau'r presennol a rhai'r dyfodol.

## Effeithiau tywydd gaeafol ar iechyd

### 3,400 o farwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf<sup>1</sup> yng Nghymru yn ystod 2017/18



Mae **clefyd anadlol**<sup>2</sup> yn brif achos marwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf



Mae **30%** o farwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf oherwydd cartrefi oer

Mae dros **75%** o farwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf ymhlith y rhai 75+ oed



### Mae gostyngiad yn y tymheredd o 1°C yn ystod misoedd y gaeaf yn gysylltiedig â:

- 5%↑** mewn salwch anadlol, gan gynnwys y ffliw
- 3%↑** mewn marwolaeth o glefyd anadlol
- 2%↑** mewn marwolaeth o glefyd cardiofasgwlaidd yn y rhai dros 65 oed

Gall tywydd oer am gyfnod hir<sup>3</sup> **x2** y risg o farwolaeth oherwydd clefyd cardiofasgwlaidd

### Trosglwyddiadau ffliw

**1 o bob 3** yn digwydd mewn ysgolion a gweithleoedd



Mae **40%** o farwolaethau **hypothermia** yn gysylltiedig â defnyddio alcohol ac mae **22%** yn gysylltiedig â defnyddio cyffuriau seicoweithredol

## Effaith ar wasanaethau yng Nghymru



Gwelir uchafbwyntiau mewn **derbyniadau brys i'r ysbyty** yn ystod y gaeaf (**3-5%** yn uwch na'r cyfartaledd)



**Derbyniadau brys i'r ysbyty** yn cynyddu ymhlith pobl iau (**0-17 oed**) a phobl hŷn (**65+ oed**) yn ystod y gaeaf

## Grwpiau sy'n cael eu heffeithio fwyaf gan dywydd oer

- Pobl hŷn
- Pobl â chlefydau cronig
- Menywod beichiog
- Pobl sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig
- Pobl sy'n byw mewn cartrefi oer
- Pobl sy'n byw mewn tldi tanwydd
- Unigolion digartref
- Pobl ag ymddygiad nad yw'n iach:
  - Ysmygu
  - Gormodedd o alcohol
  - Ymddygiad eisteddog



<sup>1</sup>Diffinnir marwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf fel nifer y marwolaethau sy'n digwydd yn ystod cyfnod y gaeaf o'i gymharu â nifer y marwolaethau ar gyfartaledd rhwng y mis Awst a'r mis Tachwedd blaenorol a'r mis Ebrill a'r mis Gorffennaf dilynol.

<sup>2</sup> Diffinnir clefydau anadlol fel codau ICD 10 J00 i J99. Mae hyn yn cynnwys heintiadau anadlol, clefydau anadlol a'r ysgyfaint, a ffliw a niwmonia.

<sup>3</sup> O leiaf dri diwrnod yn olynol.

## Mae cartrefi oer yn ffactor risg ar gyfer iechyd gwael



Gall tymheredd is na **18°C** dan do niweidio iechyd ar unrhyw oedran

## Ymhlith plant, gall byw mewn cartref oer:



**x2** y risg o broblemau anadlu



Cyfrannu at **orbryder** ac **iselder**

## Engbreifftiau o'r hyn sy'n digwydd yng Nghymru i wella iechyd yn ystod y gaeaf



### Brechiad rhag y fflw

Cafodd 868,668 o bobl yng Nghymru eu brechu yn 2018/19



Dewis doeth Choose well

### Dewis Doeth (ymgyrch fferyllfeydd cymunedol cenedlaethol)

Cyngor iechyd a chyfeirio ar gyfer pobl â chyflyrau hirdymor



### Nyth (rhaglen cartrefi clyd)

Mesurau effeithlonwydd ynni ar gyfer aelwydydd incwm isel



Ageing Well in Wales

### Sadiwch i....gadw'n saff (rhaglen atal cwypiaid)

Asesiad risg ar gyfer cwypiaid yn y cartref ac ymarferion i wella cryfder a chymbwysedd



## Fframwaith Gweithredu<sup>4</sup>



### Atgyfnerthu camau atal

- **Optimeiddio ymyriadau iechyd cyhoeddus** e.e. cefnogi ymddygiad iach
- **Atal heintiau feirysol anadlol rhag ymledu** e.e. drwy wneud y gorau o frechu rhag y fflw a rhoi cyngor ar olchi dwylo
- **Atal cwypiaid** e.e. drwy raglenni ymarfer corff ac asesiadau diogelwch yn y cartref
- **Helpu unigolion sy'n agored i niwed i gadw'n gynnes** e.e. trwy wasanaethau i'r digartref
- **Cefnogi aelwydydd sy'n byw mewn tloidi tanwydd** e.e. drwy ddarparu cymorth ariannol
- **Cynyddu cynhesrwydd ac effeithlonrwydd ynni cartrefi** e.e. drwy welliannau yn y cartref



### Ymyriadau'r gwasanaeth iechyd a gofal

- **Helpu hunanreoli pobl â salwch hirdymor** e.e. drwy helpu i lywio drwy wasanaethau iechyd a gofal, ac ymyriadau ymddygiad iach
- **Sicrhau cymorth a pharhad gofal ar ôl rhyddhau o'r ysbyty**
- **Ehangu cynllunio ar gyfer y gaeaf i 'gynllunio ataliol parhaus' drwy'r flwyddyn** sy'n ymateb i anghenion tymhorol a digwyddiadau tywydd eithafol
- **Sicrhau bod ymyriadau'n cael eu comisiynu/darparu ar sail barhaus** i leihau'r galw ar wasanaethau
- **Mynd i'r afael â rhwystrau gwasanaeth i reoli pwysau'r gaeaf** e.e. drwy wella cyfathrebu, cefnogi llesiant staff a chynyddu capasiti staff
- **Gweithredu'r set ddata gofal brys**



### Dulliau cymunedol

- **Cryfhau cydnerthedd o fewn cymunedau lleol** e.e. drwy gynyddu rhwydweithiau cymdeithasol
- **Manteisio i'r eithaf ar wasanaethau a rhwydweithiau lleol ar gyfer grwpiau agored i niwed**
- **Darparu mentrau cymunedol ar sail barhaus** i leihau'r galw ar ysbytai e.e. darparu gofal dydd



### Blaenoriaethau ymchwil

- **Deall y cysylltiadau rhwng y gaeaf a llesiant** (gan gynnwys llesiant meddyliol)
- **Archwilio dulliau/effeithiolrwydd ar gyfer cynyddu iechyd, llesiant a chydnerthedd cymunedol**
- **Gwerthuso effaith ymgyrchoedd iechyd yn y gaeaf**
- **Nodi effaith y dulliau gweithredu presennol** a'r cyfleoedd ar gyfer uwchraddio arfer gorau

<sup>4</sup> I gael rhagor o fanylion am y fframwaith, ewch i'r adroddiad llawn: Gwella iechyd a llesiant yn ystod y gaeaf a lleihau pwysau'r gaeaf yng Nghymru. Dull ataliol.