

Ein Blwyddyn Ni 2019-2020

Adroddiad Ansawdd Blynyddol



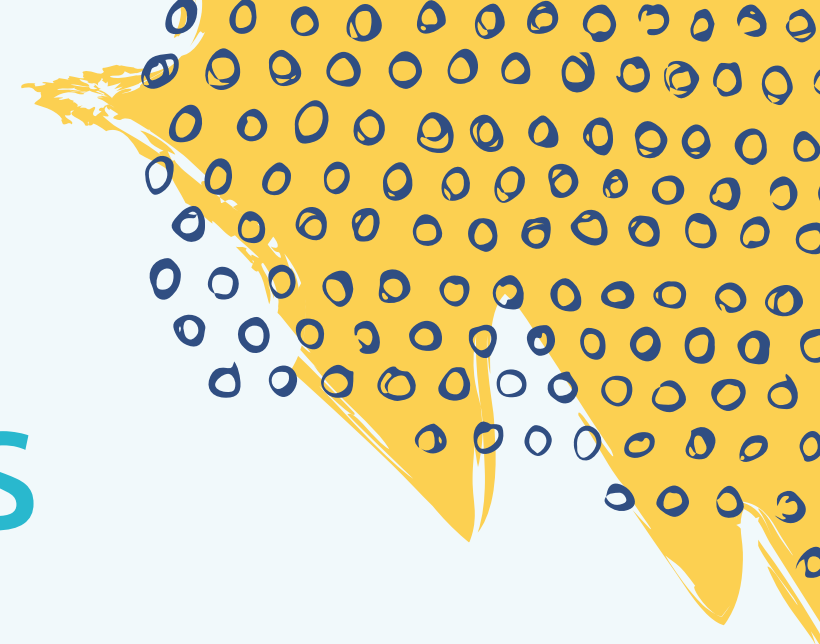
GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Cynnwys

- 4 Croeso
- 6 Gwaith celf y clawr
- 9 Dylanwadu ar benderfynyddion ehangach iechyd
- 15 Gwella llesiant meddyliol a chydnerthedd
- 19 Hyrwyddo ymddygiad iach
- 23 Gofalu am iechyd cenedlaethau'r dyfodol
- 30 Diogelu'r cyhoedd rhag heintiau a bygythiadau amgylcheddol i iechyd
- 36 Cefnogi gwaith i ddatblygu system iechyd a gofal gynaliadwy sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar
- 41 Meithrin a defnyddio gwybodaeth a sgiliau i wella iechyd a llesiant ledled Cymru
- 47 Adeiladu Cymru Iachach
- 51 Ein galluogi i gyflawni
- 62 Dysgu o gamgymeriadau
- 66 Cymru o Blaid Affrica
- 69 Y dyfodol





Influencing
the way we
determine
the health
of Wales

Improving
mental well-being
and resilience

Croeso

Ein diben, drwy ein Strategaeth Tymor Hir, yw gweithio i sicrhau dyfodol iachach i Gymru. Mae gennym **saith o flaenoriaethau strategol**, a'r rheini'n ein helpu i ganolbwyntio ar ein nod ac i ennyn cefnogaeth ein staff, partneriaid a phobl Cymru.

Mae'r Datganiad Ansawdd Blynyddol hwn, sydd wedi'i greu ar gyfer y cyhoedd, yn gyfle inni rannu enghreifftiau o'n gwaith a'r gwelliannau a wnaethom yn ystod 2019-2020, gan gynnwys drwy weithio gydag eraill. Rydym yn ei gyflwyno i chi fel 'Ein Blwyddyn Ni 2019-2020', o dan benawdau ein blaenoriaethau. Gan nad yw'n bosibl rhoi sylw i'n holl waith amrywiol yn yr adroddiad hwn, gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth ar ein **gwefan**. Ceir enghreifftiau o'n gwaith o'r cyfnod rhwng mis Ebrill 2019 a mis Chwefror 2020. O fis Chwefror 2020, bwriodd ein sefydliad cyfan ati i gefnogi'r ymateb i bandemig Covid-19. Bydd adroddiad y

flwyddyn nesaf yn rhoi sylw manylach i'r gwaith hwn, a bydd yn cynnwys adran yn 'edrych yn ôl' o fis Chwefror 2020 ymlaen, gan ddisgrifio ein hymateb llawn i Covid-19 (mae hyn oherwydd ehangder a chyflymder y gwaith a ddechreuodd ym mis Ionawr, ac sy'n dal i fynd rhagddo wrth lunio'r adroddiad hwn).

Rydym yn sefydliad iechyd cyhoeddus cenedlaethol sy'n darparu ystod eang o wasanaethau, rhaglenni a swyddogaethau. Mae hynny'n cynnwys gweithio gyda chymunedau, ysgolion, gweithleoedd, asiantaethau eraill a phartneriaid rhyngwladol. Rydym yn darparu rhaglenni sgrinio cenedlaethol a gwasanaethau microbiolog, ac yn helpu

i amddiffyn y cyhoedd rhag afiechydon heintus a pheryglon amgylcheddol. Rydym hefyd yn cefnogi'r GIG i wella canlyniadau i bobl sy'n defnyddio ei wasanaethau. Rydym yn rhoi tystiolaeth a chynghor i gefnogi a dylanwadu ar bolisiau iechyd y llywodraeth, ac yn gweithio gyda chydweithwyr rhyngwladol i ddysgu gan wledydd eraill a rhannu ein profiadau yng Nghymru.

Ein nod yw mynd ati'n barhaus i wella'r ffordd rydym yn gweithio, ynghyd â gwella ansawdd y gwaith rydym yn ei wneud. Mae cynnwys y cyhoedd a chael adborth gan y cyhoedd a sefydliadau eraill yn un o'r prif ffyrdd o gyflawni hyn, ynghyd â defnyddio'r dystiolaeth a'r wybodaeth orau sydd ar gael. Mae'n bwysig ein bod yn gwrandao ar bobl ac yn eu helpu i wneud cyfraniad pwysig wrth lywio ein gwaith a dylanwadu ar ddatblygiadau polisi, a'r rheini'n effeithio ar benderfyniadau am y bywydau rydym am eu byw. Mae 'Ein Blwyddyn Ni 2019-2020' yn rhoi cyfle inni 'adrodd ein stori' am arferion da a chynlluniau rydym yn eu datblygu, yn ogystal â thynnu sylw at bethau a aeth yn dda a dangos sut rydym yn gweithio i ddysgu gwersi a gwella'r hyn a wnawn.

Rydym wedi ystyried yr egwyddorion datblygu cynaliadwy a geir yn Neddf

Jan Williams
Cadeirydd Iechyd
Cyhoeddus Cymru

Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 a'r 'pum ffordd o weithio' sy'n cyd-fynd â'r Ddeddf. Mae pwysigrwydd cynnwys y cyhoedd a gweithio gyda'r cyhoedd yn rhan o'n gwerthoedd craidd. Ar ran y Bwrdd, hoffem ddiolch i unigolion a grwpiau sydd wedi treulio amser yn cyfrannu eu profiad a'u gwybodaeth, gan helpu i lywio'r hyn a wnawn i wella iechyd a llesiant yng Nghymru. Rydym yn croesawu eu cefnogaeth a'u hymrwymiad parhaus i sicrhau dyfodol iachach i Gymru.

Hoffem hefyd ddiolch i'n holl staff ac i randdeiliaid o bwys a'n helpodd ni i greu 'Ein Blwyddyn Ni 2019-2020' (ein datganiad ansawdd blynyddol), ac yn enwedig ein Llysgenhadon Ifanc, sydd wedi ein helpu gyda llawer o'n gweithgareddau a'n datblygiadau gydol y flwyddyn.

Yn olaf, hoffem ddiolch yn arbennig i'n holl staff am eu gwaith dros fisoedd olaf 2019-2020. Ers dechrau pandemig y coronafeirws, mae ein pobl wedi gwneud gwaith aruthrol gan fynd yr ail filltir yn eu swyddi. Maent wedi gwneud hynny drwy eu horiau gwaith, a thrwy gefnogi a gweithio'n agos gyda'r cyhoedd, ein partneriaid a Llywodraeth Cymru. Ni allwn ddiolch digon i chi. Mae Cymru'n lwcus iawn i'ch cael chi i gyd.

Tracey Cooper
Prif Weithredwr, Iechyd
Cyhoeddus Cymru



Gwaith celf y clawr

Crëwyd y gwaith celf ar gyfer y clawr gyda Melin Homes (cymdeithas dai yn y de-ddwyrain), Ysgol Crownbridge (ysgol ddydd i blant a phobl ifanc sydd ag anableddau dysgu difrifol), a'r artist gweledol Marion Cheung.

Gofynnwyd i drigolion Melin Homes a disgyblion Crownbridge ddisgrifio beth oedd ystyr iechyd a llesiant iddynt hwy, eu teimladau am iechyd a llesiant, a beth sy'n eu gwneud yn hapus.

Gan weithio gyda'r trigolion a'r plant ysgol, cynhaliodd Marion dri gweithdy i gyflwyno ystod o dechnegau paentio iddynt, gan annog y rheini a gymerodd ran i fod yn fentrus a rhoi cynnig ar bethau newydd. Aethant ati greu gludweithiau, cyn i Marion eu rhoi ynghyd i greu delweddau a oedd yn adlewyrchu llesiant.

Dywedodd Edna, un o drigolion Melin, "Rydw i wedi mwynhau'r sesiynau celf yn fawr. Doedd gen i ddim hyder yn fy sgiliau darlunio, ond doedd dim ots, oherwydd mae celf yn llesol iawn i'ch iechyd meddwl."

Dywedodd gweithiwr cynorthwyol yn Ysgol Crownbridge, "Mae hyn wedi bod yn beth mawr i'n disgyblion. Maent i gyd wedi dod o'u cregyn ac mae'r gwaith celf sydd wedi'i greu yn anhygoel."

Bu Fiona Williams o Melin Homes hefyd yn gweithio ar y prosiect. Meddai, "Roeddem mor gyffrous yn gweithio gyda'n partneriaid yn Iechyd Cyhoeddus Cymru ar y prosiect hwn ac roedd cael y cynnig hwn yn anrhydedd. Mae iechyd a llesiant yn bwysig iawn ym Melin Homes i'n staff a'n preswylwyr. Roedd yn wych, a phob wythnos roedd trigolion a disgyblion Crownbridge yn fy syfrdanu â'u doniau creadigol. Cawsom ganu a chwerthin, ac roedd bwrlwm go iawn yn yr ystafell."

Cyflwyniad

Mae'r ddogfen hon, 'Ein Blwyddyn Ni' (Datganiad Ansawdd Blynnyddol), yn sôn am ein gwaith yn ystod 2019-2020. Ochr yn ochr â'n partneriaid, cyflawnodd ein pobl fendigedig lawer iawn yn ystod y flwyddyn. Rydym wedi bod yn rhoi ein blaenoriaethau strategol ar waith drwy'r holl sefydliad, ac mae'r adroddiad hwn yn rhoi enghreifftiau o'r gwaith y mae ein timau wedi'i wneud drwy gydol y flwyddyn.

Fodd bynnag, ym mis Ionawr 2020, cyrhaeddodd Covid-19 Gymru. Ers hynny, rydym wedi gorfod addasu ein rhaglen waith a threfnu ein pobl ar gyflymder ac ar raddfa nad ydym erioed wedi'u profi o'r blaen. Yn ystod mis Chwefror, daeth Covid-19 yn unig flaenoriaeth inni, a thrwy fis Chwefror a mis Mawrth bu'n rhaid inni roi'r gorau i'n gweithgareddau eraill – gan gynnwys ein rhaglenni sgrinio – oherwydd effaith y feirws ledled Cymru.

Ers hynny, mae ein pobl drwy'r holl sefydliad wedi bwrw ati ac wedi sefydlu nifer o swyddogaethau a gweithgareddau newydd. Mae'r rhain wedi gofyn am roi hyfforddiant a sgiliau newydd i'n staff, ac mae llawer o'r staff wedi bod yn rhan o weithgareddau sy'n

newydd iddynt. O fis Ionawr tan ddiwedd mis Mawrth, roeddem yn canolbwyntio ar gynyddu profion Covid-19 ledled Cymru, cefnogi'r GIG i swabio pobl â symptomau, olrhain pobl a oedd wedi bod mewn cysylltiad â phobl a brofodd yn bositif am Covid-19, rhoi gwybodaeth i'r cyhoedd a chynghor i Lywodraeth Cymru, a monitro achosion i lywio ein penderfyniadau a'n camau gweithredu.

Oherwydd bod y pandemig wedi lledaenu ar gryn gyflymder, nid yw'r adroddiad hwn yn ymdrin â'n gweithgareddau yn ystod mis Chwefror a mis Mawrth a oedd yn ymwneud â Covid-19. Byddwn yn rhoi sylw i'r misoedd hyn yn Natganiad Ansawdd Blynnyddol y flwyddyn nesaf.

Dylanwadu ar benderfynnyddion ehangach iechyd

Penderfynnyddion ehangach iechyd yw ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol sy'n dylanwadu ar iechyd, llesiant ac anghydraddoldebau. Drwy ddylanwadu ar sut y mae polisiau a strategaethau cenedlaethol a lleol sy'n ymwneud â'r penderfynnyddion hyn wedi'u cynllunio a'u rhoi ar waith, byddwn yn gwella llesiant pobl ac yn lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Prif benderfynnyddion iechyd a llesiant yw ein teuluoedd, ein ffrindiau a'n cymunedau, ansawdd a diogelwch ein tai, lefel ein haddysg a'n sgiliau, argaeledd gwaith da, arian ac adnoddau, a'n hamgylchedd.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/3kAKet6>

Datblygu ein dull o wella iechyd drwy weithredu ym maes cyflogaeth dda a theg, ac ym maes tai

O ganlyniad i ymrwymiad ar y cyd rhwng timau iechyd cyhoeddus lleol a chenedlaethol, rydym wedi datblygu modelau ar gyfer gwella sut y gall pobl fanteisio ar gyflogaeth dda a theg a chael lle diogel a chynaliadwy i fyw ynddo, sy'n helpu'u hiechyd.



Dangosodd y modelau hyn ffyrdd o ddylanwadu ar y penderfyniadau hyn er mwyn gwella iechyd a lleihau anghydraddoldebau. Bydd y gwaith hwn, y cytunwyd arno gan gyfarwyddwyr iechyd cyhoeddus Cymru, yn arwain ein blaenoriaeth i adeiladu Cymru iachach, ac mae'n cael ei ategu gan dystiolaeth o ymyriadau effeithiol ar gyfer cyflogaeth dda a theg a'r berthynas rhwng tai ac iechyd.

Gwella'r gallu i ddylanwadu ar benderfyniadau ehangach

Mae Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru bellach yn rhan o'n huned newydd, sef Uned Penderfyniadau Ehangach Iechyd. Mae gan y rhwydwaith fwy na 1,400 o aelodau, gan gynnwys cynrychiolwyr o fyd addysg ac ymchwil, byrddau iechyd, sectorau preifat, awdurdodau lleol a'r trydydd sector (grwpiau elusennol a gwirfoddol).

Mae'r rhwydwaith wedi cynnwys ei aelodau drwy ddigwyddiadau sydd wedi cael clod mawr, fel Digartrefedd: Gwrthdroi'r Trawma, gan ddod â pholisi, ymarfer ac ymchwil ynghyd. Cadeiriwyd y digwyddiad hwn ar y cyd gan John Puzey, Cyfarwyddwr Shelter

Cymru, a Rudy Harries, myfyriwr ac ymgyrchydd, a rannodd ei brofiadau o ddigartrefedd, **anableddau dysgu a chelfyddydau ac iechyd**. Mae'r rhwydwaith yn rhannu gwybodaeth drwy **e-fwletinau, podlediadau**, y wefan a'r cyfryngau cymdeithasol.

Motivated
Inspired
Enlightened
Encouraging
Insightful
Superb
Optimistic
Good
Positive
Educational
Excellent
Enjoyed
Formative

Sut y gall Brexit effeithio ar iechyd a llesiant pobl Cymru

Ym mis Medi 2019, cyhoeddwyd adroddiad gennym yn edrcyh ar y dystiolaeth a oedd wedi dod i'r amlwg ers mis Ionawr 2019 am wir effeithiau posibl Brexit ar iechyd a llesiant pobl. Roedd yr adroddiad yn datblygu ar asesiad blaenorol o'r effaith ar iechyd a oedd wedi dadansoddi'n fanwl effeithiau cadarnhaol a negyddol posibl Brexit yn y tymor byr, canolig a hir.



Yn ôl yr adroddiad, *'Goblygiadau Brexit i Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru: Ymagwedd Asesu Effaith ar Iechyd, Adolygiad cyflym a diweddiariad'*, mae'r tebygolrwydd o effeithiau cadarnhaol wedi aros yn gymharol sefydlog ers y dadansoddiad blaenorol ym mis Ionawr 2019. Yn y cyfamser, mae'r tebygolrwydd o rai effeithiau negyddol, fel rhai sy'n ymwneud â safonau bwyd neu reoliadau amgylcheddol, wedi cynyddu.

Cyfeiriodd yr adroddiad hefyd at effeithiau posibl newydd Brexit, yn gadarnhaol ac yn negyddol, fel cyfleoedd i gynyddu allforion oherwydd gwerth is y bunt, ac effaith negyddol ar iechyd meddwl a llesiant pobl.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/3iWiRJU>

Yn ôl canfyddiadau'r adolygiad, er y bydd Brexit yn effeithio ar y boblogaeth yn gyffredinol, awgrymir y gallai effeithio'n arbennig ar grwpiau penodol, er enghraifft pobl oedranus, pobl sydd â chyflyrau neu anableddau cronig (tymor hir), pobl sydd angen mynediad i feddyginiaeth a gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, a phobl a allai hefyd fod ar incwm isel. Mae Brexit yn fwy tebygol o effeithio'n negyddol ar y grwpiau hyn, er enghraifft drwy effaith chwyddiant ar fwyd a thanwydd, drwy brosesau cyflenwi meddyginiaethau a dyfeisiau meddygol, a thrwy broblemau staffio yn y gwasanaethau y maent yn eu defnyddio. Awgrymodd yr adroddiad fod gwneud ymchwil pellach a chynnwys grwpiau agored i niwed yn hanfodol i ddatblygu ffyrdd o ddiogelu eu hiechyd a'u llesiant, waeth beth fydd canlyniad Brexit yn y pen draw.

Uned Atal Trais Cymru

Sefydlwyd Uned Atal Trais Cymru yn 2019 gyda chyllid gan y Swyddfa Gartref. Ei nod yw atal pob math o drais yng Nghymru drwy ddull o weithio sy'n canolbwyntio ar iechyd cyhoeddus. Mae'r prif dîm yn cynnwys aelodau o'r heddlu, Comisiynwyr yr Heddlu a Throseddau, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Mawrhydi, adran fewnfudo'r Swyddfa Gartref, a'r sector gwirfoddol. Ym mis Ionawr 2020, comisiynwyd Sefydliad Iechyd y Cyhoedd ym Mhrifysgol John Moores, Lerpwl, i gefnogi'r gwaith cychwynnol o ddatblygu fframwaith gwerthuso'r Uned Atal Trais, ac i greu safonau ar gyfer mesur llwyddiant yr Uned yn y tymor hir.

Mae'r uned yn canolbwyntio ar dri maes allweddol

- **Ymchwil a dadansoddi:** Mae'r tîm yn comisiynu ac yn cynnal ymchwil i effeithiau trais a'r hyn sy'n llwyddo wrth atal trais, gan gefnogi ei bartneriaid i ddarparu ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth.
- **Rhaglenni ac ymyriadau:** Mae'r uned yn comisiynu darparwyr gwasanaeth yng Nghymru i ddefnyddio dull iechyd cyhoeddus o ddarparu rhaglenni ac ymyriadau sy'n canolbwyntio ar atal trais difrifol ymhlith pobl ifanc.
- **Ymateb gweithredol ac eirioli ym maes iechyd cyhoeddus:** Mae'r tîm yn gweithio gyda chydweithwyr yn y sectorau iechyd, yr heddlu a chyfiawnder troseddol i sicrhau bod ymatebion i drais yn cael eu llywio gan ddull atal yn seiliedig ar iechyd cyhoeddus.

Goblygiadau tai gwael

Gan weithio mewn partneriaeth â Cartrefi Cymunedol Cymru a'r Sefydliad Ymchwil Adeiladu, aethom ati i gyhoeddi'r adroddiad, 'Gwneud Gwahaniaeth Tai ac Iechyd'.



Mae'r adroddiad yn edrych ar effaith ansawdd tai, cartrefi anaddas a digartrefedd ar iechyd a llesiant yng Nghymru, gan nodi meysydd blaenoriaeth sy'n sicrhau gwerth am arian lle mae angen gweithredu.

Mae 18% o gartrefi Cymru yn achosi risg annerbyniol i iechyd, ac mae tai gwael yn costio dros £1 biliwn y flwyddyn i gymdeithas yng Nghymru. Mae tystiolaeth gref bod tai gwael yn gysylltiedig ag iechyd corfforol a meddyliol gwael.

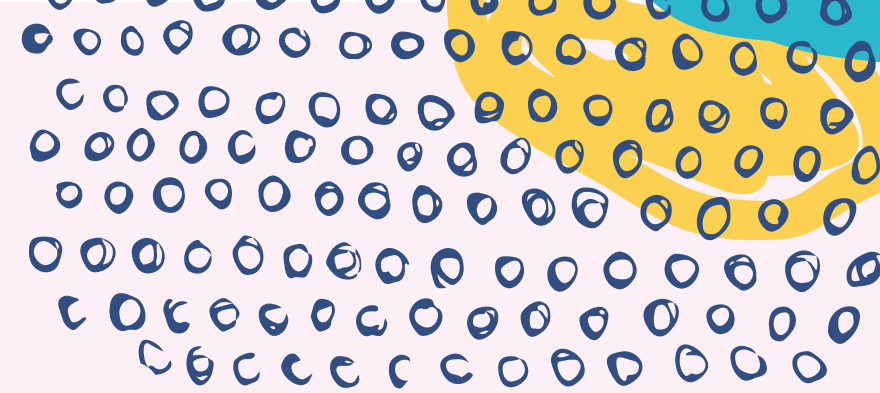


Ymhlith ei argymhellion, mae'r adroddiad yn annog gweithredu i ddelio ag achosion afiechyd sy'n gysylltiedig o ansawdd gwael, fel oerfel a lleithder, a pheryglon cwmpo. Ymhlith y blaenoriaethau mae gwella gwresogi, effeithlonrwydd thermol ac awyru mewn cartrefi, gan gynnwys inswleiddio tai hŷn.

Dywed yr adroddiad y gallai uwchraddio cartrefi arwain at dderbyn 39% yn llai o bobl i'r ysbyty oherwydd problemau cylchrediad a chyflyrau ar yr ysgyfaint, tra gallai pob £1 a gaiff ei gwario ar wella cynhesrwydd mewn cartrefi bregus arwain at enillion o £4 ar y buddsoddiad. Mae gwella awyru hefyd yn fanteisiol; mae'n gallu gwella asthma ymhlith plant, sydd yn ei dro'n debygol o leihau cyfraddau absenoldeb o'r ysgol.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/32Txlip>



Gwella llesiant meddyliol a chydnerthedd

Byddwn yn helpu pawb i wireddu eu potensial llawn ac i allu ymdopi'n well â heriau niferus bywyd.

Mae gwella llesiant meddyliol yn helpu unigolion i wireddu eu potensial llawn, ymdopi â heriau bywyd, gweithio'n gynhyrchol a chyfrannu at eu bywydau teuluol a'u cymunedau.

Mae llesiant meddyliol da yn effeithio'n gadarnhaol ar iechyd corfforol yn ogystal ag ar iechyd meddwl, a gall ddylanwadu ar anghydraddoldebau cysylltiedig mewn iechyd. Mae astudiaethau diweddar ym maes profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) wedi dangos sut y gall y profiadau hyn effeithio ar fywydau pobl pan fyddant yn oedolion. Maent hefyd wedi tynnu sylw at y ffactorau sy'n meithrin gwytnwch (yn lleihau effaith ACEs) ymhlith unigolion a chymunedau. Mae gwytnwch yn rhan allweddol o lesiant meddyliol.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/3mGPfCn>

Canolfan Cymorth ACE

Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) yn brofiadau trawmatig sy'n cael eu cofio drwy gydol bywydau pobl yn oedolion. Maent yn cynnwys cam-drin geiriol, meddyliol, rhywiol a chorfforol, a chael eich magu ar aelwyd lle mae trais domestig, camddefnyddio alcohol, rhieni'n gwahanu mewn ffordd gas, neu gamddefnyddio cyffuriau yn bresennol.

Sefydlwyd Canolfan Cymorth ACE, sydd wedi'i hariannu gan Lywodraeth Cymru ers 2017, i helpu i fynd i'r afael ag ACEs, creu amgylchedd ar gyfer newid, a chefnogi unigolion, cymunedau a sefydliadau i ddod yn ymwybodol o'r profiadau hyn.

Eleni lansiwyd **#AmseriFodynGaredig**, ymgyrch dros bedair wythnos i annog pobl i newid eu hagweddau tuag at bobl sy'n dioddef o ACEs, creu Cymru sy'n fwy ymwybodol o'r profiadau hyn, ac annog y tosturi a'r ddealltwriaeth sy'n angenrheidiol er mwyn i bawb allu cyfrannu wrth helpu plant i fod yn fwy gwydn. Cyrhaeddodd yr ymgyrch 2.5 miliwn o bobl a chafwyd adborth cadarnhaol gan aelodau'r cyhoedd. Roedd hon yn ymgyrch gychwynnol wych i godi ymwybyddiaeth, a gallwn ddatblygu arni.

Mae Canolfan Cymorth ACE wedi helpu nifer o wasanaethau cyhoeddus a gwasanaethau'r trydydd sector i ddefnyddio gwybodaeth am ACE. Yn eu plith mae sefydliadau ym meysydd addysg, gwaith ieuenctid, tai, ceiswyr lloches a chymorth i ffoaduriaid, a chwaraeon. Rydym yn datblygu gwaith gyda darparwyr addysg uwch, cwnselwyr camddefnyddio sylweddau a gofalwyr ifanc.

Rydym yn sicrhau bod Cymru ar flaen y gad yn fyd-eang wrth fynd i'r afael ag ACEs, ac wrth reoli ac atal y profiadau hynny.



I gael mwy o wybodaeth am Ganolfan Cymorth ACE, cysylltwch â:

✉ ACE@wales.nhs.uk

🐦 [@acehubwales](https://twitter.com/acehubwales)

f [acehubwales](https://www.facebook.com/acehubwales)

Camau Cynnar Gyda'n Gilydd

Mae Camau Cynnar Gyda'n Gilydd yn fenter rhwng partneriaid ym meysydd iechyd cyhoeddus, yr heddlu a chyfiawnder troseddol yng Nghymru. Mae Cronfa Trawsnewid yr Heddlu, sef cronfa gan y Swyddfa Gartref, wedi ariannu'r fenter am y tair blynedd ddiwethaf.

Mae'r rhaglen wedi dod â gweithwyr proffesiynol ynghyd i edrych ar achosion sylfaenol ymddygiad troseddol, fel y gall yr heddlu a staff cyfiawnder troseddol ymyrryd yn gynnar wrth ddelio â materion sy'n ymwneud â phobl sy'n agored i niwed. Wrth wraidd y gwaith mae deall effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) a dull o blismona sy'n seiliedig ar drawma.

Mae mwy na 6,400 o heddweision a staff partneriaid wedi cael hyfforddiant ym maes ACEs. Mae'r gwaith yn parhau drwy Gydlynwyr ACE Barnardo's, sy'n defnyddio'r hyn maent wedi'i ddysgu yn eu gwaith bob dydd i roi cyngor a chefnogaeth i swyddogion yr heddlu a staff.

Datblygwyd modelau Cymorth Cynnar ym mhob un o'r pedwar llu. Maent yn

dangos arwyddion o weithio'n dda gyda systemau lleol, ac arwyddion o wneud gwell penderfyniadau ar y cyd wrth atgyfeirio. Mae'r rhaglen wrthi'n cael ei gwerthuso, a bydd nifer o adroddiadau ymchwil yn cael eu cyhoeddi yn 2020 i ddangos buddion y gwaith hwn, pa mor gost-effeithiol ydyw, a sut y bydd dull o weithio sy'n rhoi ffocws i iechyd cyhoeddus ym maes plismona a chyfiawnder troseddol yng Nghymru yn cael ei roi ar waith yn y dyfodol. Datblygwyd rhwydwaith dysgu er mwyn i weithwyr proffesiynol allu rhannu gwybodaeth, canfyddiadau ymchwil, arferion gorau, a gwybodaeth am sefydliadau partner. Y nod yw parhau i gefnogi gwaith y rhaglen a chefnogi gweithlu sy'n ymwybodol o ACEs www.aces.me.uk.

Wyddech chi?

Yr egwyddor y tu ôl i blismona ar sail trawma yw y bydd swyddogion yr heddlu yn gallu ymwneud yn well â'r bobl sy'n rhan o ymchwiliadau troseddol os oes ganddynt ddealltwriaeth o drawma ac effaith trawma ar lesiant emosiynol a meddyliol unigolion.

Y prif newid a gyflwynwyd gan blismona ar sail trawma yw y dylai swyddogion yr heddlu fynd at ddioddefwr neu dramgwyddwr gan ofyn, 'Beth sydd wedi digwydd i chi?' yn hytrach na 'Beth sydd o'i le arnoch chi?'

Manylion cysylltu:

✉ earlyactiontogether@wales.nhs.uk

🐦 [@ACEsPoliceWales](https://twitter.com/ACEsPoliceWales)

Brexit – iechyd a llesiant ffermwyr

Aethom ati i greu adroddiad gyda'r Sefydliad Iechyd Meddwl sy'n codi cwr y llen ar bryderon ymhlith ffermwyr a sefydliadau ffermio am effeithiau posibl Brexit ar iechyd a llesiant yn eu cymunedau, yn ogystal â'r heriau ehangach y mae'r sector yn eu hwynebu.

Yn yr adroddiad, mae ffermwyr a sefydliadau ffermio yn siarad yn agored am eu pryderon, gan gynnwys pa mor hyfyw yw ffermio fel busnes, pwysau ariannol, beichiau rheoleiddio a gweinyddol, anawsterau wrth gynllunio at y dyfodol, unigedd ac unigrwydd, a diwylliant ffermio a all rwystro pobl rhag gofyn am gyngor a chymorth gan bobl eraill.

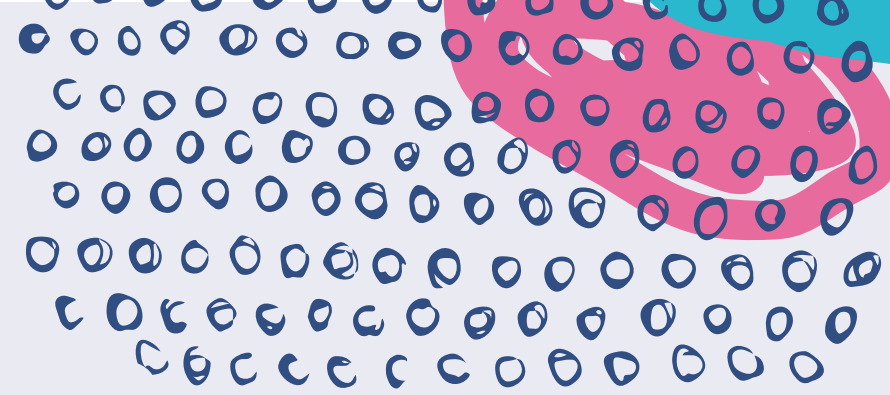


Yn ôl yr adroddiad, mae angen mwy o weithredu i atal ansicrwydd, i amddiffyn yn erbyn effaith negyddol Brexit ar lesiant meddyliol pobl, ac i hybu iechyd a llesiant ymhlith ffermwyr.

Mae'n argymhell lleihau nifer y rheoliadau gweinyddol, cynnwys y gymuned ffermio wrth ddatblygu gweledigaeth hyfyw ar gyfer dyfodol ffermio yng Nghymru, a sicrhau nad yw cymunedau gwledig yn cael eu gadael ar ôl wrth ddefnyddio technoleg ddigidol i gefnogi eu hiechyd.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/32SSD53>



Hyrwyddo ymddygiad iach

Byddwn yn deall yr hyn sy'n gyrru ymddygiad nad yw'n iach ac yn ei gwneud hi'n haws i bobl wneud dewisiadau iach.

Mae ystod o ffactorau'n dylanwadu ar ymddygiad sy'n gysylltiedig ag iechyd, gan gynnwys yr amgylchedd cymdeithasol, yr amgylchedd economaidd, yr amgylchedd corfforol, a llesiant meddyliol. Drwy ei gwneud hi'n haws i bobl ymddwyn yn iach byddwn yn lleihau'r tebygolrwydd o glefydau. Byddwn hefyd yn helpu i gau'r bwlch mewn anghydraddoldebau iechyd sy'n deillio o gyflyrau hirdymor fel gordewdra, canser, cyflyrau'r galon, strôc, clefydau anadlol a dementia.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/3kFk74o>

Treftadaeth iach: 20 mlynedd o Gynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru

Lansiwyd y Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru ym mis Medi 1999 i annog datblygu cynlluniau ysgolion iach lleol o fewn fframwaith cenedlaethol.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn cydnabod rôl allweddol y Cynlluniau Ysgolion Iach wrth hyrwyddo iechyd plant a phobl ifanc. Mae'r cynllun, sy'n cael ei redeg gennym ar ran Llywodraeth Cymru, wedi bod ar waith ledled Cymru ers 2000. Mae'n dilyn dull 'ysgol gyfan' o ymdrin ag iechyd a llesiant, gan weithio mewn 22 o ardaloedd awdurdodau lleol yng Nghymru i hyrwyddo iechyd pawb sy'n dysgu, gweithio a chwarae yn yr ysgol.

Mae'r cynllun yn cefnogi ysgolion i helpu disgyblion a staff i reoli'r rhannau o amgylchedd yr ysgol sy'n dylanwadu

ar eu hiechyd, yn ogystal ag addysgu disgyblion yn ffurfiol am sut i fyw bywydau iach.

Mae'r Wobr Ansawdd Genedlaethol, a gyflwynwyd yn 2009, yn cynnal asesiadau annibynnol, a dyma'r anrhydedd uchaf y gall meithrinfa, ysgol gynradd, ysgol uwchradd neu ysgol arbennig ei chael drwy'r Cynlluniau Ysgolion Iach. Mae dros 13% o ysgolion Cymru (cyfanswm o 210) wedi cael y wobr, sy'n cydnabod rhagoriaeth yng ngwaith yr ysgol gyfan o dan nifer o themâu sy'n gysylltiedig ag iechyd, gan gynnwys:

- bwyd a ffitrwydd (maeth a gweithgarwch corfforol);
- iechyd a llesiant meddyliol ac emosiynol, gan gynnwys llesiant staff;
- datblygiad personol a pherthnasau, gan gynnwys addysg rhyw a pherthnasau;
- defnyddio a chamddefnyddio sylweddau, gan gynnwys alcohol ac ysmegu, a defnyddio a chamddefnyddio cyffuriau (cyffuriau cyfreithlon, anghyfreithlon a phresgripsiwn);
- yr amgylchedd, gan gynnwys eco-fentrau a gwella'r ysgol a'r amgylchedd ehangach;
- diogelwch, gan gynnwys amrywiaeth o bynciau fel amddiffyn plant, diogelwch rhag yr haul, diogelwch ar y we a chymorth cyntaf; a
- hylendid mewn ysgolion a lleoliadau heblaw ysgolion.



Ar ugeinfed pen-blwydd y cynllun, dywedodd Vaughan Gething, Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Llywodraeth Cymru:

“Mae'r Cynllun wedi bod yn llwyddiant ysgubol; mae nifer y rhai sydd wedi manteisio arno wedi bod yn aruthrol gyda thros 99% o ysgolion yn cymryd rhan weithredol yng Nghymru.”

“Mae 20 mlynedd yn garreg filltir bwysig ac mae'n dangos mor hanfodol yw cefnogaeth barhaus ysgolion o ran sicrhau y gall pobl ifanc wneud dewisiadau iach. Mae'r rhaglen hefyd yn cefnogi ein gweledigaeth ar gyfer Cymru iachach i wella iechyd a llesiant gan ganolbwyntio ar atal.”



Wyddech chi?

Mae'r Cynllun Cyn-Ysgol Iach a Chynaliadwy bellach wedi cefnogi dros 1000 o leoliadau cyn-ysgol ledled Cymru i ennill Gwobr Genedlaethol y Cynllun Cyn-Ysgol Iach a Chynaliadwy. Ymhlith y lleoliadau mae meithrinfeydd, canolfannau gofal dydd, cylchoedd chwarae, gwarchodwyr plant a chanolfannau teulu. Dyma ychydig llai na chwarter y lleoliadau sydd wedi'u cofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

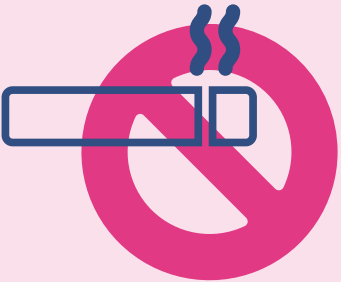
<https://bit.ly/3kDTHzN>

Helpa Fi i Stopio

Bob blwyddyn, mae trin salwch sy'n gysylltiedig ag ysmegu yn costio £302 miliwn i GIG Cymru. Ysmegu yw prif achos unigol salwch y mae modd ei atal yng Nghymru, ac mae'n gyfrifol am ddau draean o'r achosion o glefydau anadlol cronig. Helpa fi i Stopio yw cynllun GIG Cymru sy'n helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu. Mae ganddi raglenni datblygu ym meysydd marchnata, datblygu'r gweithlu ac ansawdd gwasanaethau, a nod pob un yw rhoi'r cyfle gorau i ysmygwyr roi'r gorau iddi.

Mae'r rhaglen Helpa fi i Stopio yn cael ei chynnal ochr yn ochr â chamau i geisio annog pobl yn y gymdeithas yng Nghymru i beidio ag ysmegu, a'i gwneud hi'n normal peidio ag ysmegu. At hynny, mae'r wybodaeth y mae Helpa fi i Stopio wedi'i chasglu gan ysmygwyr yng Nghymru wedi cyfrannu at gynnydd sylweddol yn yr ysmygwyr sy'n cael cymorth y GIG i roi'r gorau iddi – cynnydd o 31% ers 2015, i 15,600 yn 2019. Bu gostyngiadau sylweddol yn nifer yr ysmygwyr sy'n cael eu helpu i stopio mewn rhannau eraill o'r DU.

Arwydd o lwyddiant Helpa fi i Stopio, ac yn enwedig ansawdd gwaith yr asiantaeth greadigol sy'n bartner inni, yw'r wobwr i'r sector cyhoeddus a enillwyd yng Ngwobrau Hysbysebu Drum Digital Ewrop 2019. Dyma wobwr ac iddi gryn statws. Mae'r Drum yn blatfform cyfryngau bydeang, a dyma'r wefan farchnata fwyaf yn Ewrop. Mae ganddi gryn ddylanwad yn y diwydiant oherwydd hynny. Mae'r wobwr yn adlewyrchu'r gwaith rhagorol rydym wedi'i wneud fel partneriaeth o ran:

- 
- defnyddio ein harbenigedd ym maes marchnata cymdeithasol;
 - canfod ein cynulleidfa darged;
 - defnyddio gwyddoniaeth ymddygiadol – cydnabod rhagfarnau a 'chystadleuaeth' – a datblygu cymhelliant; a
 - datblygu negeseuon creadigol hynod effeithiol, wedi'u cyflwyno drwy'r cyfuniad gorau o sianeli ar y cyfryngau.

Rydym yn parhau i weithio gyda'r asiantaeth i wella Helpa fi i Stopio, gan gynnwys drwy ddatblygiadau technolegol diweddar i dargedu sut rydym yn marchnata'r rhaglen. Mae hynny wedi arwain at 50% yn fwy o bobl yn gofyn inni gysylltu â nhw ym mis Ionawr 2020 nag yn 2019.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2EmqXMv>



Sicrhau dyfodol iach i'r genhedlaeth nesaf

Byddwn yn gweithio gyda rhieni a gwasanaethau i sicrhau bod pob plentyn yng Nghymru yn cael y dechrau gorau mewn bywyd.

Ym mholisi Cymru, y blynyddoedd cynnar yw'r cyfnod rhwng beichiogrwydd a saith oed. Mae blynyddoedd cynnar plentyn yn amser pwysig i sicrhau y bydd yn cael canlyniadau da yn ddiweddarach mewn bywyd, gan gynnwys gwell dysgu, mynediad at waith da a bywyd plerus.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/3hWXO8q>

Mae'r 1000 diwrnod cyntaf yn hanfodol i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant yng Nghymru

Mae'r 1000 diwrnod cyntaf – yn ystod beichiogrwydd a hyd at ail ben-blwydd plentyn – yn amser tyngedfennol. Dyma'r cyfnod pan fydd yr ymennydd yn tyfu gyflymaf, a phan fydd sylfeini'r cysylltiadau yn ein hymennydd yn datblygu. Mae profiadau yn ystod beichiogrwydd a phlentyndod cynnar yn effeithio ar ein hiechyd a'n llesiant yn y dyfodol, a gallant gyfrannu at anghydraddoldebau mewn canlyniadau. Gall dylanwadau cadarnhaol a gwarchodol yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf wella canlyniadau iechyd a llesiant yn ystod ein holl fywydau.

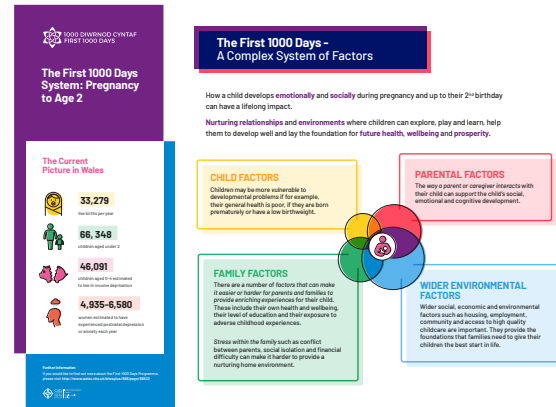
Nod y Rhaglen 1000 Diwrnod Cyntaf yw cefnogi'r system blyneddodd cynnar i sicrhau ein bod yn gwneud popeth o fewn ein gallu i gefnogi teuluoedd yng Nghymru ar yr adeg dyngedfennol hon yn natblygiad plentyn. Mae hyn yn cynnwys gweithio i ddatblygu a rhannu'r dystiolaeth orau sydd ar gael ar gyfer gwella canlyniadau a lleihau anghydraddoldebau yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf.

Yn 2019-2020, mae'r rhaglen wedi bod yn hyrwyddo'r model system gymhleth ar gyfer y 1000 diwrnod cyntaf. Mae'r model yn seiliedig ar ganfyddiadau tri adolygiad gwahanol o dystiolaeth sydd wedi edrych ar y ffactorau sy'n dylanwadu ar y canlynol:



- datblygiad emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol;
- y risg o gael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod; ac
- iechyd meddwl babanod.

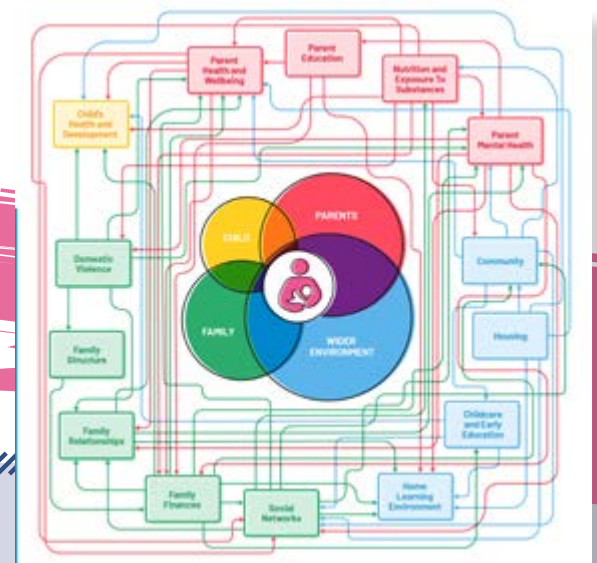
Mae'n dwyn ynghyd mewn un model y system gymhleth o gysylltiadau rhwng plant, rhieni, teuluoedd a ffactorau amgylcheddol ehangach. Mae'r rhain yn fodd o feithrin perthnasau ac amgylcheddau lle gall plant archwilio, chwarae a dysgu, datblygu'n dda, a gosod sylfaen ar gyfer iechyd, llesiant a ffyniant yn y dyfodol.



Ar 2 Rhagfyr 2019, cynhaliodd y rhaglen ddigwyddiad, wedi'i gadeirio gan yr Athro Jean White, Prif Swyddog Nyrso Cymru a Chadeirydd Bwrdd y Rhaglen 1000 Diwrnod Cyntaf. Thema'r digwyddiad oedd 'Creu'r dechrau gorau mewn bywyd i blant yng Nghymru'. Roedd y digwyddiad yn gyfle i dynnu sylw at bwysigrwydd y 1000 diwrnod cyntaf. Roedd yn gyfle hefyd i rannu model cymdeithasol newydd y rhaglen i helpu rhieni, ynghyd â'r Briff Tystiolaeth i Ymarfer a fyddai'n cael ei gyhoeddi'n fuan, a hwnnw'n rhoi sylw i bwysigrwydd perthnasau teuluol yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf. Mae'r naill ddeunydd a'r llall yn datblygu ar elfennau allweddol yn y model system gymhleth ac wedi'u cynllunio i helpu ardaloedd lleol a llunwyr polisi cenedlaethol i flaenoriaethu'r ffactorau sy'n debygol o

gael yr effaith fwyaf ar wella canlyniadau a lleihau anghydraddoldebau i blant yng Nghymru.

Ym mis Awst 2019, aeth ein Pwyllgor Ansawdd a Diogelwch ati i adolygu'r Rhaglen 1000 Diwrnod Cyntaf. Ystyriwyd llwyddiannau'r rhaglen hyd yma a phennu'i blaenoriaethau ar gyfer y dyfodol. Mae'r rhain, ochr yn ochr â chynlluniau i werthuso'r rhaglen yn gynhwysfawr, wedi'u defnyddio i arwain cam nesaf cynllun gwaith y rhaglen.



(System gymhleth y 1000 Diwrnod Cyntaf)

Wyddech chi?

Datblygiad cymdeithasol ac emosiynol yw sut y mae plant yn dechrau deall pwy ydynt, deall eu teimladau, a deall beth i'w ddisgwyl wrth ymwneud â phobl eraill. Mae'n golygu y gallant:

- ffurfio perthnasau cadarnhaol a pharhaol;
- profi, rheoli a mynegi emosiynau; ac
- archwilio a chymryd rhan yn yr amgylchedd.

Mae datblygiad cymdeithasol ac emosiynol cadarnhaol yn bwysig. Mae'n dylanwadu ar hunanhyder ac empathi plentyn, ar y gallu i ddatblygu cyfeillgarwch a phartneriaethau ystyrlon a pharhaol, ac ar yr ymdeimlad o bwysigrwydd a gwerth i'r bobl o'u cwmpas. Mae datblygiad cymdeithasol ac emosiynol plant hefyd yn dylanwadu ar bob maes datblygu arall.

Y Cynllun Gwên yn 10 oed!

Ym mis Medi 2019, dathlodd y Cynllun Gwên, sef y rhaglen genedlaethol i wella iechyd y geg plant yng Nghymru, ei ben-blwydd yn 10 oed.

Mae ystod eang o weithwyr proffesiynol yn rhan o'r Cynllun Gwên, gan gynnwys ymwelwyr iechyd a staff gwasanaethau eraill ym maes y blynyddoedd cynnar. Nod y rhaglen yw helpu plant i feithrin arferion da yn gynnar drwy roi cyngor i deuluoedd sydd â phlant ifanc, darparu brwsys dannedd a phast dannedd, ac annog pobl i fynd i weld deintydd cyn pen-blwydd cyntaf plentyn. Mae'r rhaglen hefyd yn cynnal rhaglenni brwsio dannedd a farnais fflworid yn y feithrifa ac yn yr ysgol i blant, er mwyn eu helpu i warchod eu dannedd rhag pydru.



I nodi'r achlysur a dathlu llwyddiannau'r rhaglen, cynhaliodd tîm y Cynllun Gwên ddigwyddiad dathlu wythnos o hyd – Wythnos Genedlaethol y Cynllun Gwên.

Rhwng dydd Llun 16 Medi a dydd Gwener 20 Medi, anogwyd ysgolion a meithrinfeydd ledled Cymru i gynnal gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar iechyd deintyddol da, fel cynnal gwasanaeth ysgol neu fynd ar daith ddosbarth i bractis deintyddol lleol.



Er mwyn helpu ysgolion a meithrinfeydd, aeth y tîm ati i greu pecyn syniadau ar gyfer athrawon a staff meithrin. Roedd cystadleuaeth arlunio genedlaethol hefyd yn gofyn i blant ledled Cymru ddylunio cerdyn pen-blwydd 10 oed ar gyfer Dewi, draig y Cynllun Gwên.

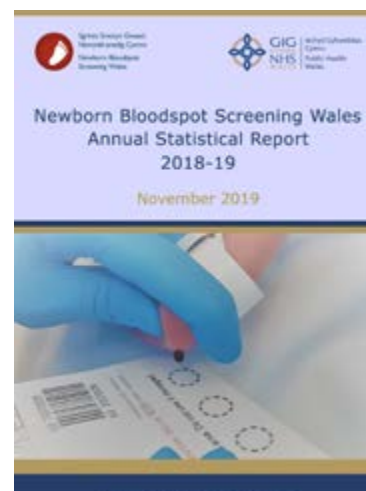
Mae'r Cynllun Gwên yn targedu plant mewn ardaloedd lle mae lefelau pydredd dannedd ar eu huchaf, gyda'r nod o sicrhau bod pob plentyn yng Nghymru yn dechrau'r ysgol heb bydredd ac yn gwenu.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:
<https://bit.ly/2FHM10U>

Cafodd mwy na 99% o fabanod newydd-anedig eu sgrinio am afiechydon difrifol

Rhwng mis Ebrill 2018 a mis Mawrth 2019, profwyd 31,048 o fabanod newydd-anedig yng Nghymru am gyflyrau meddygol difrifol ond prin.

Mae'r ffigur, fel y dangosir yn yr adroddiad blynyddol diweddaraf gan Sgrinio Smotyn Gwaed Newydd-anedig Cymru, yn cynrychioli 99.5% o'r babanod cymwys yng Nghymru.



Mae'r rhaglen sgrinio, a reolir gan yr Is-adran Sgrinio yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn cynnig sgrinio pob babi cymwys pum niwrnod oed ar gyfer y clefydau prin canlynol, fel yr argymhellir gan Bwyllgor Sgrinio Cenedlaethol y DU.

- Isthroidedd etifeddol
- Ffeibrosis systig
- Anhwylderau metabolaidd etifeddol:
 - diffyg dadhydrogenas asyl-CoA cadwyn-ganolig
 - ffenylcetonwria
 - clefyd wrin surop masarn
 - asidemia isofalerig
 - asidwria glwtarig math 1
 - homocystinuria
- Anhwylderau'r crymangelloedd



I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/3kC8GKI>

Gwneir y prawf drwy gymryd sampl bychan o waed o sawdl y babi. Caiff y sampl gwaed ei sgrinio am glefydau prin ond difrifol sy'n ymateb i ymyriadau cynnar er mwyn lleihau clefydau a marwolaethau.

Yn y cyfnod sy'n cael sylw yn yr adroddiad, canfuwyd 55 achos o gyflyrau difrifol drwy'r rhaglen, gan gynnwys ffenylcetonwria, ffeibrosis systig, isthyroidedd cynhenid, clefyd wrin surop masarn ac anhwylderau crymangelloedd.

Dyweddodd Ruth Lawler, Pennaeth Sgrinio Mamau a Phlant, Iechyd Cyhoeddus Cymru:

"Mae'n braf iawn gweld bod y nifer sy'n cael y prawf yn parhau i fod mor uchel yng Nghymru."

"Ni fydd gan y mwyafrif o fabanod sy'n cael eu sgrinio unrhyw un o'r cyflyrau. Fodd bynnag, yn y nifer bychan o achosion lle canfyddir cyflwr, mae sgrinio'n golygu y gallant gael gofal a thriniaeth arbenigol gynnar, a gall hynny wella eu hiechyd ac atal anabledd difrifol neu hyd yn oed farwolaeth."

"Gall rhieni beichiog ddarganfod mwy am y prawf a'r cyflyrau sy'n cael eu sgrinio, ac am sut y cymerir y sampl, drwy siarad â'u bydwraig neu drwy ddarllen y daflen wybodaeth sgrinio smotyn gwaed newydd-anedig."

"Mae hwn ar gael i fenywod yn ystod eu beichiogrwydd ac ar ôl yr enedigaeth, a gellir ei lawrlwytho hefyd o wefan Sgrinio Smotyn Gwaed Newydd-anedig Cymru."



Wyddech chi?

Gallwch ddysgu mwy am unrhyw un o'r afiechydon prin ond difrifol a grybwyllir uchod drwy fynd i <https://www.nhs.uk/>

Diogelu'r cyhoedd rhag heintiau a bygythiadau amgylcheddol i iechyd

Byddwn yn defnyddio ein harbenigedd i amddiffyn y boblogaeth rhag haint a bygythiadau o ffactorau amgylcheddol, gan weithio gydag eraill i leihau'r risgiau hyn i iechyd pobl.

Ein blaenoriaeth yw defnyddio ein harbenigedd a'n hadnoddau i amddiffyn pobl rhag haint difrifol ac effeithiau problemau amgylcheddol fel llygredd aer a newid yn yr hinsawdd ar iechyd. Bydd hyn yn cynnwys canfod achosion yn gynnar, cynllunio da, a darparu gwasanaethau ochr yn ochr â sefydliadau eraill i ymateb yn effeithiol.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/35VvReU>



Ansawdd aer

Llygredd aer yw'r risg amgylcheddol fwyaf i iechyd. Y llynedd, buom yn gweithio mwy gydag eraill i helpu i leihau llygredd aer, risgiau ac anghydraddoldebau.

Gan ddatblygu ar ganllawiau ar gyfer y GIG yng Nghymru, a gyhoeddwyd gennym ar y cyd â Llywodraeth Cymru, buom yn gweithio i godi ymwybyddiaeth ac annog gweithredu i wella ansawdd aer ar draws y GIG yng Nghymru ac ymhlith asiantaethau partner a'r cyhoedd. Aethom ati i gefnogi a hyrwyddo'r Diwrnod Aer Glân cenedlaethol ym mis Mehefin 2019, gan gyhoeddi a lledaenu negeseuon allweddol am broblemau, risgiau ac atebion drwy fideos, datganiadau yn y cyfryngau a phosteri.

Ymrwymwyd hefyd i'r Siarter Teithio lach yng Nghaerdydd, gan addo cynyddu nifer ein staff sy'n cerdded, sy'n beicio neu sy'n defnyddio trafndiaeth gyhoeddus i gyrraedd y gwaith, yn ogystal ag addo lleihau'r defnydd o gerbydau wrth gymudo a darparu ein gwasanaethau. Rydym nawr yn defnyddio'r dull hwn yn ein holl swyddfeydd eraill, gan sicrhau ein bod yn pwysleisio sut y gall mesurau ymarferol fel y rhain nid yn unig helpu i leihau llygredd aer ond hefyd fod o fudd i iechyd a llesiant pobl.



Er mwyn dylanwadu ar bolisi yng Nghymru, gwnaeth ein Tîm Iechyd Cyhoeddus Amgylcheddol gyfraniad sylweddol at Gynllun Aer Glân newydd Llywodraeth Cymru (a gyhoeddwyd ar gyfer ymgynghoriad ym mis Rhagfyr 2019). Mae hyn wedi golygu bod gwella ac amddiffyn iechyd pobl bellach yn flaenoriaeth yn y cynllun a'i gynigion, ac mae'n helpu i wneud cysylltiadau rhwng ansawdd aer, iechyd cyhoeddus ehangach, cynllunio, teithio, a pholisi ac arferion ym maes cynaliadwyedd. Roedd datblygu'r cynllun yn garreg filltir arwyddocaol, ond mae'n rhaid inni nawr helpu i'w gyflawni.



Byddwn yn parhau â'n hymdrechion i gyflawni blaenoriaethau'r cynllun, sef gwella'r gwaith o reoli ansawdd aer lleol, gosod safonau newydd ar gyfer dod i gysylltiad â llygredd aer, a'r rheini'n seiliedig ar iechyd, a datblygu Deddf Aer Glân i Gymru. Byddwn hefyd yn parhau i wneud gwaith ymchwil a chadw golwg er mwyn creu tystiolaeth newydd. Enghraifft dda o hyn yw'r prosiect a arweiniwyd gennym y llynedd yn ardal Cwm Taf Morgannwg (yn cynnwys y bwrdd iechyd, awdurdodau lleol ac Adnoddau Naturiol Cymru) i ddylunio a phrofi dulliau newydd o asesu risgiau llygredd aer ehangach i iechyd y cyhoedd. Mae'n bwysig ein bod o hyd yn ceisio deall y problemau a'r hyn y gallwn ei wneud i fynd i'r afael â hwy. Po fwyaf yr ydym yn ei wybod, y mwyaf parod y byddwn i gyfrannu at weithredu yng Nghymru a rhannu ein profiadau ag eraill ledled y DU ac yn rhyngwladol.

Wydddech chi?

Gyda chefnogaeth ein Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd, rydym yn gweithio i wneud ein sefydliad yn fwy cynaliadwy yn amgylcheddol, drwy ganolbwyntio ar deithio iach, adeiladau, ynni a gwastraff, y nwyddau a'r gwasanaethau rydym yn eu prynu, lleihau'r defnydd o blastig a gwarchod natur. Yn ganolog i'r gwaith hwn, mae cynnwys ein staff, dangos arweiniad a dysgu gan sefydliadau eraill, gyda ffocws ar hyrwyddo camau cynaliadwy 'Byddwch y Newid', camau y gall pob un ohonom eu cymryd yn y gweithle. Rydym yn rhannu ein profiadau ar draws y GIG a'r sector cyhoeddus ehangach yng Nghymru drwy weithdai rhanbarthol a chynhadledd genedlaethol.

Mae'r gwaith hwn yn rhan bwysig o gefnogi deddfwriaeth Cymru, gan gynnwys Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a Deddf yr Amgylchedd (2015). Mae hefyd yn rhan bwysig o'n hymateb i dargedau a osodwyd gan Lywodraeth Cymru, gan gynnwys datgarboneiddio'r sector cyhoeddus (lleihau allyriadau nwyon tŷ gwydr a gynhyrchir drwy drafndiaeth).

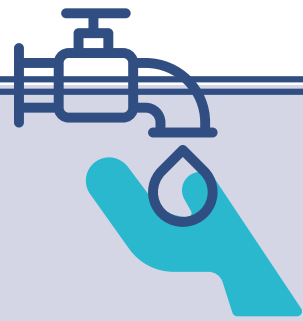


I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/2ZZdnGA>

Cryptosporidiwm

Paraseit microsgopig sy'n achosi salwch gastroberfeddol yw cryptosporidiwm. Mae'n gallu cael ei drosglwyddo drwy ddŵr halogedig. Mae'r rhan fwyaf o'r heintiau a gludir gan ddŵr yn cael eu rheoli drwy drin dŵr yfed, fel hidlo a diheintio â chlorin. Ond weithiau, gall cryptosporidiwm oroesi yn y system, gan ei fod yn gwrthsefyll clorin. Pan fydd hyn yn digwydd, gall y cyhoedd fod mewn perygl os yw'r straen o gryptosporidiwm yn un sy'n heintus i bobl. Dim ond i rai anifeiliaid y bydd rhai mathau o gryptosporidiwm yn heintus.



Bydd cyflenwyr dŵr yn profi am gryptosporidiwm drwy chwilio am dystiolaeth o'r parasitiaid o dan y microsgop, gan ddefnyddio llifynnau arbennig i ddangos nodweddion cyffredin. I gael mwy o wybodaeth, ewch i: <https://bit.ly/3mHeQuX>

Fodd bynnag, nid yw hyn yn dweud wrth y cyflenwyr dŵr a yw'r cryptosporidiwm yn heintus i bobl, o ble y gallai fod wedi dod, na sut mae'n gysylltiedig â salwch dynol. Dyma'n maes gwaith ni. Cawsom ein hariannu gan Ymchwil Diwydiant Dŵr y DU i gefnogi ymateb y diwydiant

dŵr i achosion o gryptosporidiwm drwy wella'r dulliau o ganfod y mathau o gryptosporidiwm a welir ar sleidiau'r microsgop – proses a elwir yn genoteipio sleidiau. Mae mwy o fanylion am y prosiect fan hyn: <https://bit.ly/33Wflc6>

Drwy dynnu'r deunydd a'r oocystau yn ofalus o'r sleid, echdynnu eu DNA, defnyddio proses ymhelaethu a elwir yn adwaith cadwyn polymeras, ac edrych ar ddilyniant y DNA, rydym wedi gallu adnabod y mathau o gryptosporidiwm mewn sleidiau sy'n cynnwys niferoedd sengl yn unig o oocystau.

Bydd y gwaith hwn yn helpu'r darparwyr dŵr, rheoleiddwyr ansawdd dŵr a gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd cyhoeddus i ddeall o ble y daeth cryptosporidiwm mewn dŵr, ac a allai fod yn heintus i bobl. Bydd hyn yn ei dro yn gwella sut mae'r diwydiant dŵr yn ymateb i achosion o halogi,

yn ymchwilio i ffynonellau halogi, yn rheoli dalgylchoedd dŵr ac yn cefnogi ymchwiliadau i achosion.

Ym mis Ionawr 2020 cynhaliwyd digwyddiad i randdeiliaid gennym. Yn eu plith roedd cwmnïau dŵr, labordai profi dŵr, gweithwyr proffesiynol iechyd cyhoeddus a chyflenwyr adweithyddion (sylweddau neu gyfansoddion sy'n cael eu hychwanegu at system i achosi adwaith cemegol, neu'n cael eu hychwanegu i weld a fydd adwaith yn digwydd). Rydym wedi creu canllawiau i'r diwydiant dŵr ynghylch sut a phryd i anfon samplau ar gyfer genoteipio sleidiau.



Wyddech chi?

Mae pob un o'n labordai microbioleg yn cael eu hasesu'n flynyddol gan Wasanaeth Achredu'r Deyrnas Unedig (UKAS).

Mae ein holl labordai clinigol wedi'u hachredu i UKAS ISO 15189: 2012 Safonau labordai meddygol, ac mae ein holl labordai bwyd a dŵr a'n labordai amgylcheddol wedi'u hachredu i UKAS ISO/IEC 17025: 2017 Safonau labordai profi.

I gael mwy o wybodaeth am UKAS, ewch i: <https://www.ukas.com/>

Cefnogi gwaith i ddatblygu system iechyd a gofal gynaliadwy sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar

Byddwn yn gweithio ochr yn ochr â'n partneriaid i gefnogi gwaith i ddatblygu systemau iechyd a gofal cynaliadwy a hygyrch sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar.

Byddwn yn cefnogi modelau gofal sy'n canolbwyntio ar atal, ar sgrinio, ar ymyrryd yn brydlon, ac ar welliant a gofal parhaus, i helpu cymaint o bobl ag y gallwn.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/3iSpufW>



Cartrefi Gofal Cymru

Mewn ymateb i adroddiad y Comisiynydd Pobl Hŷn, 'Lle i'w Alw'n Gartref: Effaith a Dadansoddiad' (2018) a 'Cymru Iachach' (2018), comisiynodd Llywodraeth Cymru ein tîm Gwelliant Cymru i ddatblygu rhaglen wella i gefnogi pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal. O ganlyniad, mae rhaglen Cartrefi Gofal Cymru wedi bod yn gweithio'n agos gyda chartrefi gofal ledled Cymru i hyfforddi staff i wella ansawdd yn barhaus.



Bydd yr hyfforddiant hwn yn golygu y gall staff nodi meysydd lle gellid gwella gofal a gwasanaethau a bydd hefyd yn rhoi'r sgiliau i staff gofnodi a gwerthuso'r newidiadau a'r gwelliannau y mae cartrefi gofal yn eu gwneud yn aml heb sylweddoli hynny hyd yn oed. Yn bwysicaf oll, dylai'r hyfforddiant a'r gefnogaeth a gynigir sicrhau bod y gwelliant yn barhaol.

Yn ystod cam cyntaf rhaglen Cartrefi Gofal Cymru, mae bron i chwarter y staff o'r 16 cartref gofal a oedd yn rhan o'r rhaglen yn wreiddiol wedi cymryd rhan yn lefel sylfaen yr hyfforddiant gwella ansawdd ac wedi derbyn eu tystysgrifau Efydd Gwella Ansawdd Gyda'n Gilydd (IQT). Hefyd, mae 22 o brosiectau Arian IQT ar y

gweill ar hyn o bryd mewn meysydd i'w gwella, gan gynnwys cynllunio gofal uwch, lleihau arwahanrwydd cymdeithasol, gwella sut mae gwybodaeth yn cael ei chofnodi, a chynyddu'r dewis o weithgareddau ystyrlon ar gyfer preswylwyr cartrefi gofal.



cartrefi gofal newydd i wella ansawdd.

Cartrefi Gofal Cymru yw'r rhaglen gyntaf i weithio'n uniongyrchol gyda chartrefi gofal i ddatblygu'r broses o wella ansawdd, a'r rhaglen wella gyntaf i weithio ar draws lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol. Yn bwysicaf oll, gallai'r rhaglen gwella ansawdd effeithio'n uniongyrchol ar fywyd cartref cannoedd o breswylwyr ledled Cymru, gan ddefnyddio syniadau nid yn unig gan staff cartrefi gofal ond hefyd gan breswylwyr.

Drwy gynnwys pawb yn y cartref gofal, bydd staff a phreswylwyr yn gallu cyfrannu'n uniongyrchol at wella sut mae gofal yn cael ei roi a'i dderbyn. Wrth i raglen Cartrefi Gofal Cymru symud i'w ail gam, gobeithiwn y bydd y cartrefi gofal sydd eisoes yn cymryd rhan yn annog ac yn cefnogi'r

Wyddech chi?

Rydym wedi cyhoeddi adroddiad, *'Gwella iechyd a llesiant y ystod y gaeaf a lleihau pwysau'r gaeaf yng Nghymru - Dull ataliol'*. Mae'r adroddiad yn ceisio disgrifio effaith tywydd gaeafol ac oer ar iechyd a llesiant yng Nghymru a sut y mae hyn yn effeithio ar wasanaethau iechyd a gofal, mewn ffordd a all helpu i gynllunio ar gyfer y dyfodol. Mae'n cynnwys gwybodaeth am achosion afiechyd yn ystod y gaeaf, y rhesymau pam fod rhai pobl yn fwy tebygol o fynd yn sâl yn ystod misoedd oerach, ac atebion y dangoswyd eu bod yn helpu i leihau marwolaethau a salwch sy'n gysylltiedig â'r gaeaf.

Mae'r adroddiad yn cynnwys sylwadau gan randdeiliaid o ystod o sectorau yng Nghymru ac yn crynhoi'r hyn rydym wedi'i ddysgu mewn cynllun sy'n helpu i ddatblygu dull ataliol hirdymor o leihau effaith y gaeaf ar iechyd a llesiant ac ar wasanaethau gofal. Mae'r cynllun yn argymhell gweithredu yn y pedwar maes canlynol:

- Cryfhau gwaith ataliol
- Ymyriadau gan wasanaethau iechyd a gofal
- Dulliau cymunedol
- Blaenoriaethau ymchwil



Cefnogi gostyngiad mewn amseroedd aros

Mae ein rhaglen Gwella Diagnosteg Canser Cymru yn cefnogi blaenoriaethau Grŵp Gweithredu Canser GIG Cymru a Rhwydwaith Canser Cymru i helpu byrddau iechyd ac ymddiriedolaethau i wella'r 'llwybr canser sengl' a gyhoeddwyd ddiwedd mis Tachwedd i drawsnewid y ffordd y mae cleifion canser yn cael eu atgyfeirio i gael diagnosis a thriniaeth, ac i gwtogi amseroedd aros. Yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg, rydym yn cefnogi'r adran radioleg i asesu eu gwasanaethau a chanfod ffyrdd o wella.

Mae ein tîm wedi treulio amser gyda'r gwasanaeth, yn arsylwi llwybrau cleifion a gwybodaeth, yn cyfrannu at ddadansoddiad manwl o ddata, ac yn defnyddio 'meddwl dylunio' (gweler isod) i feddwl am dros 60 o syniadau ar gyfer newid.

Yn sgil y dadansoddiad manwl a'r gefnogaeth, helpwyd y tîm i feddwl am y camau yn eu proses a allai wella profiad cleifion. Yna gallai'r tîm radioleg ddechrau cwestiynu eu system.

Buom yn gweithio gyda'r tîm lleol i ddatblygu camau gweithredu a fyddai'n golygu bod gwella'r system yn flaenoriaeth.



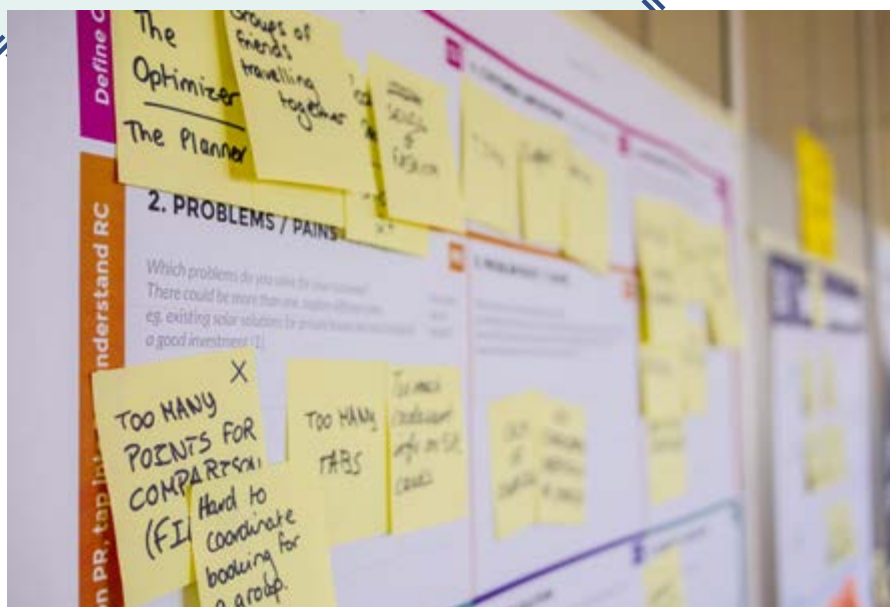
Mae profion cynnar, gwaith i ddadansoddi data ac adborth wedi ein helpu i gyflwyno newidiadau mewn meysydd y gellir llwyddo'n sydyn ynddynt, fel gwella'r broses fetio (y broses o sicrhau bod ceisiadau am apwyntiadau yn ddilys ac yn angenrheidiol) a chlirio'r achosion sydd wedi cronni i roi adroddiadau am ddelweddau. I gyd-fynd â'r rhain, trefnwyd

sesiynau dysgu bob pythefnos gyda'r grŵp lleol o arbenigwyr amlddisgyblaethol. Rydym wedi cychwyn cynllun peilot i ddysgu egwyddorion 'llif cleifion' ar gyfer timau amlddisgyblaethol. Bydd hyn yn cefnogi'r tîm ymhellach i wir ddeall eu system, fel y gallant ei hailgynllunio i ateb y galw a sicrhau bod pob claf yn cael diagnosis cyn gynted â phosibl.

Wyddech chi?

Proses yw 'meddwl dylunio' a ddefnyddir i ddatrys problemau ac arloesi mewn ffyrdd newydd. Mae'n cael ei defnyddio fwyfwy i gefnogi'r gwaith o wella ansawdd, gan ei bod yn ffordd ddefnyddiol o fynd i'r afael â phroblemau cymhleth nad ydynt wedi'u diffinio'n dda iawn. Mae'r broses yn cychwyn drwy ddeall anghenion pobl ac mae iddi bum cam. Y pum cam yw:

Empathi – Diffinio – Synio – Prototeip – Profi



Meithrin a defnyddio gwybodaeth a sgiliau i wella iechyd a llesiant ledled Cymru

Byddwn yn datblygu'r sgiliau, y polisi a'r wybodaeth yn seiliedig ar dystiolaeth i'n helpu ni a'n partneriaid i wella iechyd a llesiant.

Rydym yn chwarae rhan allweddol wrth gefnogi polisïau ac arferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Gallwn ychwanegu gwerth at sut mae polisïau cydgysylltiedig yn cael eu datblygu, eu rhoi ar waith a'u gwerthuso, a hynny ar lefel leol, genedlaethol a rhyngwladol. Gwneir hynny mewn ffordd sy'n cefnogi'r gwaith o ddiogelu, gwella a hyrwyddo iechyd a llesiant ac yn lleihau anghydraddoldebau iechyd ledled Cymru.

Wyddech chi?

Mae defnyddio gwybodaeth yn effeithiol yn golygu bod gwybodaeth yn hygyrch ac yn hawdd ei defnyddio.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:

<https://bit.ly/35UBcDf>

Dros 60 oed ac ar-lein

Buom yn gweithio mewn partneriaeth â Phrifysgol Bangor i gyhoeddi *Iechyd y boblogaeth mewn oes ddigidol: Patrymau o ran y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yng Nghymru*. Mae'r adroddiad yn rhoi gwybodaeth werthfawr am sut mae pobl yn ein cymunedau'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol.

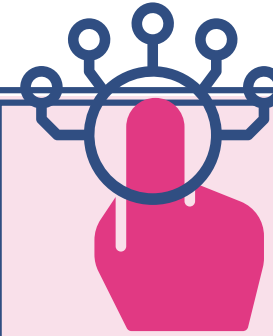
O blith pobl Cymru, mae 77% o'r rheini sy'n 16 oed neu'n hŷn yn defnyddio un neu fwy o lwyfannau ar y cyfryngau cymdeithasol, ac mae 65% yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol bob dydd. Mae llawer o bobl dros 60 oed ar-lein ac yn defnyddio llawer ar y cyfryngau cymdeithasol, a gall y cyfryngau hyn fod yn ffactor pwysig wrth ofalu am iechyd y cyhoedd.

Nid oes gan bawb fynediad i'r rhyngwyd yng Nghymru, ond i'r rheini sy'n gallu'i ddefnyddio (sef 87% o bobl Cymru sy'n 16 oed neu'n hŷn), canfu'r adroddiad y canlynol:

- roedd bron yr holl bobl ifanc 16 i 20 oed (99.6%) yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol (roedd pobl yn tueddu i ddefnyddio llai ar y cyfryngau cymdeithasol po hynaf oeddent, ond roedd y defnydd yn dal i fod yn uchel ymhlith grwpiau oedran hŷn); ac
- roedd 76% o'r bobl rhwng 60 a 69 oed, a 60% o'r bobl dros 70 oed, yn defnyddio un neu fwy o'r cyfryngau cymdeithasol.

Dywedodd y prif awdur, Dr Jiao Song, Ystadegydd Iechyd Cyhoeddus, yr Is-adran Ymchwil a Gwerthuso, Iechyd Cyhoeddus Cymru:

"Mae'n ddiddorol bod y cyfryngau cymdeithasol yn aml yn cael eu hystyried yn rhywbeth i bobl iau, ond mae canfyddiadau'r adroddiad wedi tynnu sylw at y ffaith bod cyfran uchel o'r bobl yn y grwpiau oedran hŷn yn ymwneud â'r cyfryngau cymdeithasol."



Defnyddiodd yr adroddiad wybodaeth a gasglwyd yn arolwg Technoleg Ddigidol ac Iechyd 2018 – arolwg cynrychioliadol o 1,252 o bobl yng Nghymru sy'n 16 oed neu'n hŷn. Roedd yr arolwg yn cynnwys cwestiynau am fynediad i'r rhyngwyd a thechnoleg ddigidol, iechyd pobl ac ystadegau poblogaeth. Gofynnai hefyd i bobl am eu barn am rannu gwybodaeth yn ymwneud ag iechyd ar y cyfryngau cymdeithasol.

Dywedodd Dr Alisha Davies, Pennaeth Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru:

"Mae angen inni barhau i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau o ran mynediad, ond gan gydnabod y gall y cyfryngau cymdeithasol gynnig llwyfan i gyrraedd cynulleidfaoedd ehangach ac ymgysylltu'n wahanol â phoblogaethau ynglŷn ag iechyd."

"Ar hyn o bryd, mae systemau iechyd yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i raddau helaeth fel sianel i rannu gwybodaeth, ond nid yw'r dull hwn yn manteisio ar y rheswm pam fod y cyfryngau cymdeithasol yn llwyddiannus – sef yr elfen sy'n ymwneud â rhwydweithio. Gan edrych i'r dyfodol, mae angen i systemau iechyd ddysgu sut i gymryd rhan mewn sgysiau ar lwyfannau o'r fath er mwyn bod yn sylwgar ac apelio at gynulleidfaoedd. Dylent hefyd roi sylw i gredoau, agweddau, bwriadau ac ymddygiadau pobl o ran eu hiechyd."

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:
<https://bit.ly/3mLJF1p>

Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd

Mae gennym ffocws cenedlaethol yn ogystal â chyfrifoldeb byd-eang, fel y nodwyd yn ein Strategaeth Iechyd Ryngwladol 10 mlynedd. Mae ein Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant wedi bod yn gweithio i greu Cymru sy'n 'genedl ddylanwadol yn Ewropeaidd ac yn fyd-eang'. Rydym wedi trefnu cyfarfodydd lefel uchel rhwng Sefydliad Iechyd y Byd a Llywodraeth Cymru.



Rydym yn weithgar wrth ddatblygu rhaglenni a dogfennau o bwys sy'n ceisio sicrhau bywydau llewyrchus, iach i bawb – yng Nghymru a'r tu hwnt. Rydym yn gweithio'n agos gyda'n partneriaid o wahanol sectorau a gwledydd ledled y byd i wella iechyd a llesiant, atal trawma plentyndod, lleihau anghydraddoldebau iechyd a galw am fuddsoddi mewn gwaith ataliol.

Cynhadledd Iechyd Cyhoeddus Cymru 2019

Daeth dros 800 o bobl ynghyd ar gyfer Cynhadledd Iechyd Cyhoeddus Cymru 2019 yn y Ganolfan Gynadledda Ryngwladol yng Nghasnewydd ar 17 ac 18 Hydref 2019.

Dros ddau ddiwrnod, daeth pobl o bob math o wahanol broffesiynau a sectorau ynghyd i greu awyrgylch a lle gwyh i brofi, meddwl, rhwydweithio, trafod, creu a rhannu atebion i helpu i greu Cymru iachach.

Roedd y thema eleni, 'Adeiladu Cymru iachach, Trawsnewid cenedl i greu bywydau iachach', yn gyfle i ganolbwyntio ar y ffactorau sy'n dylanwadu ar iechyd a llesiant y tu hwnt i ofal iechyd, er mwyn cyfrannu at gymunedau iachach ledled y byd.

Roedd y canlynol ymhlith uchafbwyntiau Cynhadledd 2019.

- Lansiodd y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, Vaughan Gething AC, y strategaeth Pwysau Iach.
- Lansiodd y Ganolfan Cydlynw Iechyd Rhyngwladol ei Phecyn Cymorth ar gyfer Gweithredu Siarter GIG Cymru.
- Esboniodd Chris Brown o Sefydliad Iechyd y Byd bwysigrwydd mynd i'r afael ag anghydraddoldebau mewn iechyd a rhannodd rai ffyrdd penodol o wneud hyn.
- Cafwyd trafodaeth ymhlith ein siaradwyr – Ann Beynon OBE, yr Athro Laura McAllister, Derek Walker a'r Cynghorydd Huw David – gan ofyn 'A yw Cymru'n ddigon dewr?'
- Y Prif Swyddog Meddygol, Dr Frank Atherton, a agorodd yr ail ddiwrnod, a hwnnw'n cynnwys ein sesiwn banel wych gyda Rachel Royall (IBM), Mark Palmer (Google), yr Athro Peter Bradley (Iechyd Cyhoeddus Lloegr) a Rebecca Campbell (S3 Advertising).
- Ymunodd disgyblion o Ysgol Gyfun y Pant â ni unwaith eto eleni, gan sicrhau bod llais pobl ifanc yn cael ei glywed yn uchel ac yn glir.
- Roedd y sesiynau yn edrych ar bynciau penodol yn cynnwys cyfraniadau gan Trafnidiaeth Cymru, ARUP, Prifysgol Caerdydd, Heddlu De Cymru, WYG a llawer mwy.

Os oes gennych awgrym am yr hyn yr hoffech ei weld mewn cynadleddau iechyd cyhoeddus yn y dyfodol, byddem wrth ein boddau'n clywed gennych.

Wyddech chi?

Mae modd rhannu'r pethau hynny sy'n dylanwadu ar ein hiechyd a'n llesiant yn ystod ein bywydau yn bedwar o ffactorau eang (ac eithrio geneteg). Dyma'r ffactorau hyn:

- yr amgylchedd cymdeithasol ac economaidd (er enghraifft, a ydym yn gallu manteisio ar addysg o safon, cyfleoedd gwaith, cymdogaethau diogel, cefnogaeth gymdeithasol a bwydydd iach);
- ymddygiad iechyd (y dewisiadau a wnawn sy'n effeithio ar hyd ein bywydau ac ansawdd ein bywydau);
- gofal clinigol (unrhyw ymwneud â'r system gofal iechyd, yn amrywio o weithgareddau ataliol fel brechlynnau a sgrinio i drin afiechydon a chyflyrau penodol); ac
- yr amgylchedd corfforol (yr amgylcheddau naturiol ac adeiledig, gan gynnwys systemau trafnidiaeth, adeiladau a chyfleusterau cyhoeddus).



Adeiladu Cymru Iachach

Er mwyn ymateb i'r heriau a'r cyfleoedd iechyd sy'n wynebu pobl Cymru, ceir cydnabyddiaeth gynyddol bod angen inni reoli symudiad mawr tuag at atal iechyd gwael.

Er mwyn cefnogi hyn, rydym wedi datblygu cynnig i annog gweithredu ar draws y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol. Mae'r cynnig, **Adeiladu Cymru Iachach**, yn rhan o'r adran sy'n ymdrin â gwaith ataliol yn *'Cymru Iachach – ein cynllun iechyd a Gofal Cymdeithasol'*. Mae'n cynrychioli'r weledigaeth yn *'Cymru Iachach'* ac yn helpu i yrru'r trawsnewid uchelgeisiol a amlinellir yn *'Ffyniant i Bawb'*, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, a'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (2015).



Yn Adeiladu Cymru Iachach

ceir pum maes blaenoriaeth allweddol a allai gael yr effaith fwyaf ar drawsnewid iechyd a llesiant yng Nghymru, drwy ganolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar.

1. Mynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach iechyd

Yn canolbwyntio ar iechyd a thai a chyflogaeth, ac yn ystyried gwaith i gynllunio'r seilwaith a'r amgylchedd.

2. Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bobl: gwneud y gorau o'n blynyddoedd cynnar

3. Annog ymddygiadau iach

Yn canolbwyntio ar leihau ysmegu, hyrwyddo pwysau iach a chynyddu gweithgarwch corfforol.

4. Lleihau effaith ffactorau risg clinigol a baich afiechydon

Yn canolbwyntio ar y gymuned, yn enwedig gofal sylfaenol, gyda'r pwyslais ar bwysedd gwaed normal, glwcos yn y gwaed, mynegai màs y corff (BMI) a cholesterol.

5. Hyrwyddo newid trawsnewidiol

Yn canolbwyntio ar gefnogi'r newidiadau o ran diwylliant, arweinyddiaeth ac ymddygiad sydd eu hangen i newid y ffordd rydym yn gweithio, ein modelau cyflawni, a sut rydym yn gweithio mewn partneriaeth.

Aethom ati i ystyried y blaenoriaethau hyn mewn digwyddiad ym mis Mawrth 2019 a edrychodd ar arweinyddiaeth mewn iechyd a gofal cymdeithasol, a hynny gyda phartneriaid o bob sector. Cytunodd pob partner ar y blaenoriaethau hyn mewn egwyddor.

Mae'r Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol wedi sefydlu Grŵp Cydlynw Adeiladu Cymru Iachach, a hwnnw'n cynnwys partneriaid amlasiantaethol a fydd yn gyrru'r blaenoriaethau yn eu blaen.

Grŵp Cydlynw a Grŵp Prosiect Adeiladu Cymru Iachach

Cadeirydd y Grŵp Cydlynw yw Huw David, Llefarydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru ac Arweinydd Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr.

Pwrpas y grŵp yw canolbwyntio ar newid y ffocws i atal, a fyddai'n lleihau'r swm sy'n cael ei wario ar driniaethau (£8 biliwn ar hyn o bryd). Mae'r pwyslais cychwynnol ar helpu i roi'r cyd-flaenoriaethau hyn ar waith ar lefel leol a rhanbarthol. Fe'i cefnogir gan grŵp prosiect.



Mae aelodau Cymru Well Wales yn awyddus i greu cysylltiadau a rhwydwaith ehangach gyda sefydliadau'r trydydd sector fel rhan o waith Adeiladu Cymru Iachach.

Cyllid ar gyfer atal afiechyd yn y blynyddoedd cynnar

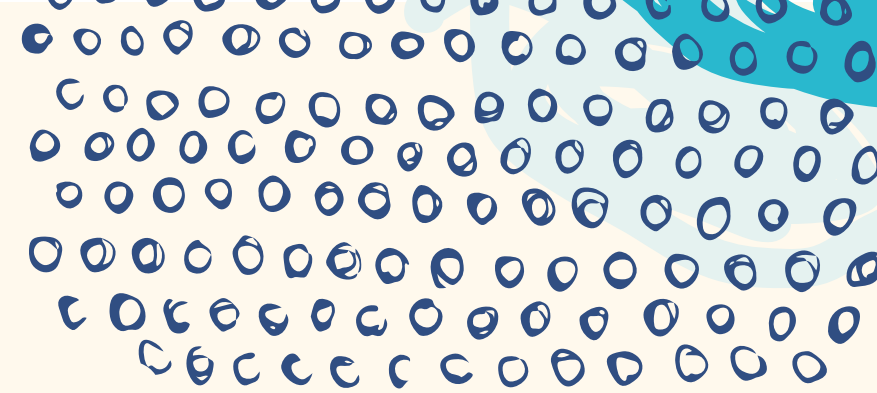
Un o lwyddiannau cynnar y bartneriaeth Adeiladu Cymru Iachach yw sicrhau adnoddau ychwanegol ar gyfer atal afiechyd. Cadarnhaodd y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol y bydd £7.2 miliwn yn ychwanegol ar gael yn uniongyrchol i fyrddau iechyd (£6.120 miliwn) ac Iechyd Cyhoeddus Cymru (£1.080 miliwn) o 2019-2020 ymlaen, i gefnogi gwaith i atal afiechyd yn y blynyddoedd cynnar.



Mae'r llythyr dyrannu, a anfonwyd at Brif Weithredwyr y Byrddau Iechyd, Prif Weithredwr Iechyd Cyhoeddus Cymru a chadeiryddion y byrddau partneriaeth rhanbarthol, yn nodi y bydd

"Angen cytuno ar y cyd ar gynlluniau atal wedi'u targedu, ac y dylai'r rhain ddangos yn glir sut y maent yn cyd-fynd â'r themâu a'r blaenoriaethau y cytunodd Grŵp Cydlynu Strategol Adeiladu Cymru Iachach arnynt."

Mae gwaith Adeiladu Cymru Iachach wedi dod i ben am y tro yn ystod pandemig Covid-19.



Swyddogaethau i'n galluogi i gyflawni ein Strategaeth Tymor Hir

Mae ein 'swyddogaethau galluogi' yn rhoi cyngor proffesiynol i gefnogi ein gwaith, ac maent yn hanfodol i gyflawni ein Strategaeth Tymor Hir. Fel rhan ddylanwadol o'r sefydliad, maent yn rhoi cefnogaeth yn y meysydd a ganlyn: llywodraethu cadarn, cynllunio corfforaethol, stiwardiaeth ariannol, ein staff a gwasanaethau digidol.

Yn ystod 2019-2020, gwelwyd bod angen inni drawsnewid y swyddogaethau hyn drwy ddulliau a strategaethau newydd. Mae'r rhain yn cynnwys datblygu Strategaeth Pobl newydd, creu fframwaith rheoli perfformiad, a buddsoddi yn y modd rydym yn cyflwyno rhaglenni newid cymhleth. Rydym hefyd wedi datblygu dulliau newydd o gyfathrebu, arloesi, cynnwys staff a'r cyhoedd, a gwella ansawdd ac effaith ein gwasanaethau.

Byddwn yn parhau i drawsnewid y swyddogaethau hyn, gan ganolbwyntio ar y canlynol:

- mabwysiadu ffyrdd newydd o weithio;
- defnyddio gwybodaeth; a
- blaenoriaethu ein gwasanaeth digidol i wella canlyniadau.

Ein Strategaeth Pobl

Mae ein gweithlu wrth wraidd ein gallu i ddarparu ein gwasanaethau, ein rhaglenni a'n swyddogaethau. Ym mis Ionawr 2020, cyhoeddwyd ein Strategaeth Pobl hirdymor gyntaf erioed, gan gyflwyno ein gweledigaeth ar gyfer pawb sy'n gweithio yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, neu'n awyddus i weithio inni.



Roeddem am edrych tuag at 2030 ac ystyried sut y gallai'r byd newid a beth allai hynny ei olygu inni. Buom yn gweithio gyda staff a rhanddeiliaid, gan gynnwys staff newydd, ein Llysgenhadon Ifanc a'n rhwydweithiau amrywiaeth, i sicrhau bod gan bawb lais.

Nodwyd nifer o themâu allweddol ganddynt, ac mae'n bwysig ein bod yn gweithio ar y rheini. Mae'r rhain yn cynnwys arweinyddiaeth a diwylliant, profiad gweithwyr (cynhwysiant, llesiant a'r Gymraeg), gweithio hyblyg, hyfforddi a datblygu, a mwy o ddefnydd o dechnoleg ddigidol.



Our Workforce to achieve a healthier future for Wales



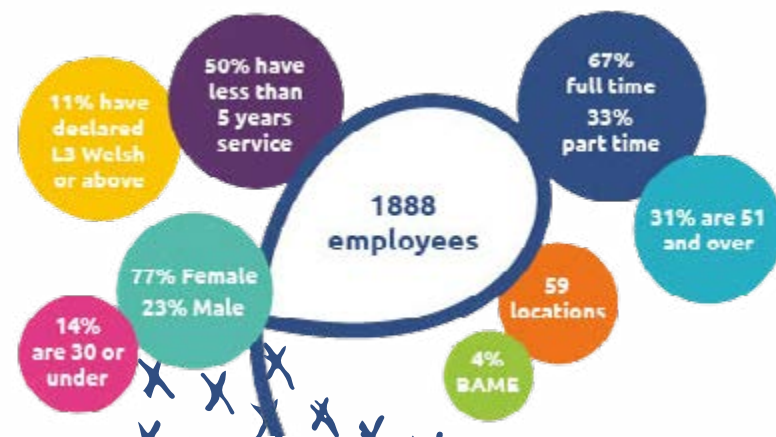
Ein dull gweithredu o ran y Gymraeg

Mae darparu gofal ac iaith yn mynd law yn llaw. Rydym yn gweithio'n galed i sicrhau bod mwy o wasanaethau Cymraeg ar gael, ac i wella'u hansawdd. Gwnawn hynny drwy roi Rheoliadau Safonau'r Gymraeg ar waith, ynghyd â 'Mwy na Geiriau', sef cynllun Llywodraeth Cymru ar gyfer gwasanaethau Cymraeg ym maes iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gofal cymdeithasol.

Rydym yn gwneud cynnydd, ond mae llawer i'w wneud o hyd yn 2020-2021. Byddwn yn cyhoeddi ein cynllun pum mlynedd i gynyddu ein gallu i ddarparu ein gwasanaethau sgrinio, Helpa Fi i Stopio, gwasanaethau diogelu iechyd a gwasanaethau microbiolog yn Gymraeg.

Rydym hefyd yn gweithio'n galed i integreiddio'r Gymraeg yn niwylliant ein sefydliad. Rydym am weld a chlywed mwy o Gymraeg yn ein gweithleoedd a gweld dull mwy gweithgar o annog y defnydd o'r Gymraeg a'r Saesneg yn ein

gweithgareddau o ddydd i ddydd. Yn 2019 ymgynghorwyd â'n gweithlu ynghylch ein syniadau ar gyfer ein polisi ar ddefnyddio'r Gymraeg. Diwygiwyd y polisi yn sgil yr adborth a gawsom, a byddwn yn ei gyhoeddi yn 2020. Lansiwyd ein rhaglen i hyrwyddo'r Gymraeg ymhlith staff ym mis Medi 2019, a hynny drwy gynnal Wythnos Gymraeg, y gyntaf o'i math, a chyhoeddi ein cylchlythyr dwyieithog misol newydd, Iaith Pawb. Rydym yn parhau i annog a chefnogi ein staff i ddysgu Cymraeg ac rydym yn cefnogi ein dysgwyr drwy ein rhwydwaith dysgwyr.



Wythnos Amrywiaeth a Chynhwysiant

Ym mis Ionawr, cynhaliwyd ein hail Wythnos Amrywiaeth a Chynhwysiant. Roedd hyn yn cynnwys ystod o siaradwyr, arwerthiant cacennau a Diwrnod Enfys, lle cafodd pawb eu gwahodd i wisgo mewn lliwiau llachar i ddangos eu cefnogaeth i gydweithwyr LGBT+.



Daeth niferoedd da i'r holl ddigwyddiadau, o blith y staff yn ein swyddfa yng Nghaerdydd yn Capital Quarter a staff swyddfeydd eraill ledled Cymru drwy Skype. Mae'r adborth o'r digwyddiadau wedi bod yn gadarnhaol iawn, ac mae pobl yn awyddus iawn i weld mwy o ddigwyddiadau tebyg.

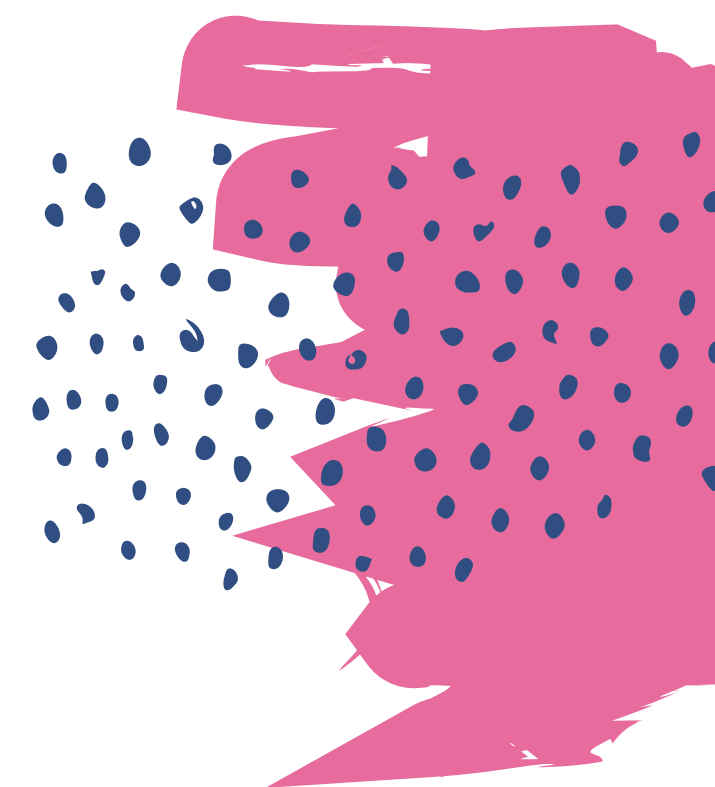
Mynegai Stonewall

Cymerodd Iechyd Cyhoeddus Cymru ran ym mhroses feincnodi Mynegai Cydraddoldeb Gweithle Stonewall (WEI) eto eleni. Yr WEI yw'r safon y mae cyflogwyr yn ei defnyddio i fesur eu cynnydd wrth sicrhau cynhwysiant i bobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol yn y gweithle.



- Roeddem yn falch iawn o glywed ein bod wedi cael ein gosod yn safle 100 o blith 502 o sefydliadau a gymerodd ran.
- Ers inni ddechrau cymryd rhan yn WEI Stonewall rydym wedi gwella'n arw bob blwyddyn. Yn 2017 roeddem yn safle 338, cyn cyrraedd safle 173 yn 2018. Mae ein canlyniad diweddaraf yn golygu ein bod wedi cyrraedd 100 uchaf rhestr Stonewall o'r Cyflogwyr Gorau am y tro cyntaf.

Mae hyn yn arwydd clir o sut rydym yn dod yn sefydliad mwy cynhwysol ac yn gwneud gwelliannau mawr bob blwyddyn. Er bod yr WEI yn edrych ar ba mor gynhwysol ydym i staff LGBT+, drwy wella rhagor gallwn wella cydraddoldeb a chynhwysiant drwy'r holl fusnes, gan barhau i fod yn fwy cynhwysol.



Amser i Symud

Mae Amser i Symud (AIS) yn rhoi cyfle i'n gweithwyr ddefnyddio awr o amser gwaith gyda thâl bob wythnos (neu gyfnod o amser sy'n gymesur â faint o oriau y maent yn eu gweithio) i wneud gweithgarwch corfforol o'u dewis hwy.

Lansiwyd y cynllun ar ffurf peilot am flwyddyn ym mis Mehefin 2018. Nod y peilot oedd ein helpu i ddeall y manteision, y problemau ac unrhyw rwystrau i roi'r cynllun ar waith yn y tymor hwy. Gallai staff ddewis sut i ddefnyddio'r amser yn dibynnu ar eu hanghenion eu hunain (gan gofio am anghenion y gwasanaeth) ac ar ôl cytuno â'u rheolwr llinell. Er enghraifft, gallent ddefnyddio'r amser mewn bloc o awr, neu ei rannu drwy'r wythnos waith. Nid oedd y math o weithgarwch corfforol wedi'i bennu, ac roedd modd i bobl ddewis gwneud gweithgarwch gwahanol bob wythnos.

Mae'n hysbys bod gwneud ymarfer corff yn fuddiol i lesiant meddyliol pobl, ac mae'r cynllun peilot wedi dangos hyn. Mae canfyddiadau'r cynllun peilot yn awgrymu bod rhoi amser gwaith gyda thâl i bobl wneud gweithgarwch corfforol yn ffordd lwyddiannus o wella iechyd a boddhad gweithwyr, a hynny ar raddfa fawr, ac mae wedi arwain at ganlyniadau cadarnhaol. Gwerthuswyd y peilot gan ddefnyddio holiaduron ar-lein, ffyrdd o fesur iechyd corfforol, a grwpiau ffocws, a byddwn yn edrych ar sut y gallwn fynd â hyn ymhellach yn 2020.

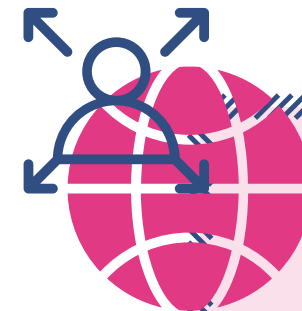
Wyddech chi?

Wrth i dymor ffliw 2018-2019 ddirwyn i ben, buom yn gweithio gyda staff ledled Cymru i gynyddu nifer y bobl sy'n cael y brechlyn ffliw blynyddol. Yn 2019-2020, cafodd 64.5% o'n holl staff y brechlyn – yr uchaf erioed. Diolch yn fawr iawn i'r holl staff am eu cefnogaeth a'u brwdfrydedd yn ystod yr ymgyrch.



Ehangu cyfleoedd gyrfa

Rhoesom ddau leoliad i raddedigion drwy raglen Graddedigion Gwasanaeth Cyhoeddus Cymru Gyfan, sef rhaglen a drefnir gan Academi Cymru. Byddwn yn parhau i gymryd rhan mewn rhaglenni i raddedigion.



Mae'n ymddangos hefyd fod diddordeb mawr mewn troi swyddi gwag yn gyfleoedd prentisiaeth. Roeddem newydd ddechrau edrych ar hyn pan newidiodd ein blaenoriaethau yn gyflym i ymateb i bandemig Covid-19, ond bydd yn bwysig inni edrych arno eto cyn gynted ag y gallwn.

Ysbyty Rhithwir

Ymunwyd â staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i gynnal digwyddiad Ysbyty Rhithwir ar gyfer disgyblion gwyddoniaeth TGAU Blwyddyn 10, a hynny yn Ysgol Uwchradd yr Eglwys Newydd.



Cynhaliwyd digwyddiad tebyg yn 2017, ac oherwydd yr adborth gwych gan y disgyblion a'r ysgolion gofynnwyd i ni gynnal un arall y flwyddyn ganlynol.

Ymhlith y gwirfoddolwyr roedd staff nyrsio Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, gwyddonwyr labordai Haematoleg a Biocemeg, staff labordy

microbioleg Iechyd Cyhoeddus Cymru, a staff meddygol.

Roedd gan bob gwirfoddolwr stondin benodol, a byddai'r myfyrwyr yn eu crwydro i chwilio am wybodaeth i wneud diagnosis o glaf sy'n dioddef o salwch dirgel.

Roedd angen i'r holl grwpiau grwydro i ddod o hyd i'w hatebion (y ddau bosibilrwydd oedd naill ai twberculosis (TB) neu heintiau HIV). Canfu'r disgyblion o'u dadansoddiad fod gan y claf HIV. Dysgwyd am heintiau a symptomau a drosglwyddir yn rhywiol, a sut nad yw HIV bellach yn glefyd sy'n peryglu bywyd. Felly, ymhlith yr hwyl, roedd neges ddifrifol iddynt ei dysgu a'i deall.

Mwynhaodd y staff a'r disgyblion y sesiynau hyn a chawsom lawer o adborth cadarnhaol, a chais i ddychwelyd y flwyddyn nesaf!



Ein Rhaglen Llysgenhadon Ifanc

Cafodd ein dull o gyflwyno ein Rhaglen Llysgenhadon Ifanc ei gymeradwyo yng nghyfarfod ffurfiol ein Bwrdd ym mis Gorffennaf 2019. Nod y rhaglen yw rhoi cyfle i bobl ifanc ledled Cymru ddatblygu sgiliau a gwybodaeth i gefnogi a dylanwadu ar sut mae Strategaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cael ei darparu, a gwella canlyniadau iechyd yn eu cymunedau eu hunain.

Rydym yn cydnabod y bydd cynnwys plant a phobl ifanc yn ein gwaith yn rhoi ffyrdd newydd o edrych ar sut y byddwn yn meddwl am iechyd a llesiant, gan wella'u gwybodaeth a'u dealltwriaeth o'r materion ehangach sy'n effeithio ar iechyd unigolion, cymunedau a'r boblogaeth ehangach. Gallant wedyn ddefnyddio hyn gyda chyfleoedd eraill ar lefelau lleol a chenedlaethol.

Mae'r rhaglen hefyd yn helpu i roi pwyslais ar lais plant a phobl ifanc wrth gyflawni uchelgais Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) ac mae'n cefnogi'r egwyddorion a geir ym Mesur Hawliau

Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011. Mae hyn yn golygu bod hawliau plant, a'r gofyniad i blant a phobl ifanc gael gwrandawriad a'u trin â pharch, wrth wraidd polisi a sut mae gwasanaethau'n cael eu datblygu a'u darparu. (Mae nod craidd rhif pump yn dweud y 'bydd rhywun yn gwrandao arnaf a byddaf yn cael fy nhrin â pharch'.)

Rydym yn edrych ymlaen at roi ein rhaglen ar waith dros y flwyddyn nesaf. Byddwn yn rhoi diweddariadau pellach am gynnydd y bobl ifanc a sut y maent yn dylanwadu ac yn effeithio ar ein gwaith a'n cyfleoedd.

Cefnogi ansawdd a gwella yn Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rydym wedi dechrau gweithio i adolygu ein dull o sicrhau ansawdd a gwella. Bydd hyn hefyd yn ein helpu i ddechrau cyflawni amcanion Deddf Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Ansawdd ac Ymgysylltu) (Cymru), a ddaeth yn gyfraith yn 2020 ac a fydd yn cael ei roi ar waith dros gyfnod o ddwy flynedd.

Bydd hyn yn golygu bod ansawdd yn ganolog i bopeth a wnawn. Byddwn yn datblygu ac yn dechrau rhoi Strategaeth Ansawdd a Gwella ar waith yn ystod y flwyddyn i ddod, gyda'r nod o barhau i wella pob agwedd ar ein gwaith. Er mwyn cefnogi hyn, byddwn yn parhau i ddatblygu ein gwaith i wella ansawdd ac yn datblygu ein sgiliau yn raddol

drwy'r holl sefydliad. Drwy ddatblygu ein gallu i wella, byddwn yn gweithio i sicrhau canlyniadau gwell ac i wella effaith ein gwasanaethau, ein rhaglenni a'n swyddogaethau. Mae hynny'n allweddol er mwyn cyflawni ein Strategaeth Tymor Hir a sicrhau bod ein gwasanaethau'n diwallu anghenion y bobl rydym yn eu gwasanaethu.

Rydym hefyd yn edrych ar ffyrdd o fwrw ymlaen ag 'Ein Dull o Ymgysylltu', sef strategaeth ar gyfer sut y byddwn yn ymgysylltu â'r cyhoedd ac yn hyfforddi ein staff i ddilyn arferion da wrth wneud gwaith ymgysylltu. Y nod yw rhoi mwy o gysondeb ac ansawdd wrth gynnwys ac ymgynghori â phobl Cymru a'r bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau, ac mae hynny'n bwysig iawn. Mae ein rhaglenni sgrinio wedi gweithio'n agos gyda chynghorau iechyd cymuned, ac mae hyn wedi bod yn amhrisiadwy wrth wneud gwelliannau sydd o bwys i bobl.

Gweithio i Wella

Gweithio i Wella yw enw canllawiau'r GIG sy'n cyd-fynd â'r gofynion i bob sefydliad gael trefniadau effeithiol i ymdrin â phryderon, cwynion a digwyddiadau, a beth i'w wneud pan fydd pethau wedi mynd o chwith. Rhaid inni ddangos hefyd sut rydym yn gwella gwasanaethau a phrofiadau'r bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau, a sut rydym yn dysgu gwersi.

Eleni, bu gwelliant sylweddol yn y ffordd rydym yn delio â digwyddiadau. Ym mis Awst, cymeradwyodd ein Bwrdd Bolisi a Gweithdrefn Rheoli Digwyddiadau wedi'u diwygio'n llawn, ac roedd proses asesu risg newydd yn cyd-fynd â hyn i sicrhau ein bod yn gallu deall effaith digwyddiad a'r risg y bydd yn digwydd eto. Mae ein perfformiad wrth ymateb i bryderon o fewn amserlenni y cytunwyd arnynt wedi gwella yn ystod 2019-2020.



Rydym yn bwriadu gweithio dros y flwyddyn nesaf i wella ein trefniadau ar gyfer 'Gweithio i Wella', yn bwysicaf oll i sicrhau y gallwn ddysgu gwersi ar unwaith a rhoi gwelliannau ar waith.

Un enghraifft o ddysgu gwers eleni a chymryd camau i wella yw ein gwasanaeth Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru.

Ar ôl cynnal asesiad, penderfynwyd nad oedd rhywun a oedd i fod i gymryd rhan yn y gwasanaeth sgrinio mewn sefyllfa i gydsynio, ac ni chafodd ei sgrinio ar y pryd. Roedd merch yr unigolyn yn anhapus na chafodd ei thad ei sgrinio fel y trefnwyd, ac yn anhapus na roddwyd

digon o wybodaeth am gydsynio. O ganlyniad, mae ein llythyr sy'n gwahodd pobl i gael eu sgrinio bellach yn cynnwys cyngor i gysylltu â'r gwasanaeth cyn apwyntiad os nad yw'r sawl sy'n mynychu yn gallu cydsynio. Rydym hefyd nawr yn cynghori pobl i ddod â'r ddogfen atwrneiaeth er llesiant personol i'r clinig.

Rydym hefyd yn gwneud cryn dipyn o waith i wella ein polisi cydsynio, gan gael cyngor cyfreithiol i sicrhau ein bod yn glynu at y gyfraith wrth ateb anghenion pobl a allai fod yn agored i niwed a phobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau yn well. Disgwylir i'r gwaith hwn gael ei gwblhau yn 2020.

Dysgu o'n camgymeriadau

Mae mwyafrif y bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau, ein rhaglenni a'n swyddogaethau yn cael profiad cadarnhaol a byddwn yn cael ein canmol yn aml. Mae croeso mawr i'r rhain a byddwn yn eu trosglwyddo i'r staff dan sylw. Fodd bynnag, yn achlysurol byddwn yn gwneud camgymeriadau, a phan fydd hyn yn digwydd mae'n hanfodol ein bod yn ymchwilio'n llawn i sicrhau ein bod yn dysgu o'n camgymeriadau i'w hatal rhag digwydd eto.

Mae adolygiad Keith Evans o'r modd yr ymdrinnir â phryderon (cwynion) yn GIG Cymru, 'Defnyddio cwynion yn rhodd', yn gwneud nifer o argymhellion i helpu sefydliadau GIG Cymru i wella sut maent yn dysgu o gamgymeriadau ac yn ymateb iddynt.

Mae archwiliad a gynhaliwyd wedi rhoi enghraifft o'r modd y byddwn yn edrych yn fanylach ar sut rydym yn dysgu o bryderon.



Adolygiad o'r gwersi a ddysgwyd o gwynion

Rhaid i sefydliad sy'n dysgu allu defnyddio gwybodaeth o bryderon a chwynion i sicrhau ei fod yn dysgu ohonynt, gan rannu hynny os yw'n briodol. Ym mis Medi 2019, cynhaliwyd adolygiad i weld a ydym wedi bod yn dilyn y gwersi a ddysgwyd yn llawn. Canfu'r adolygiad fod meysydd gwasanaeth a rhaglenni yn canfod gwersi a ddysgwyd wrth ymchwilio i gwynion. Datgelwyd y canlynol:

- mae 44% o'r gwersi a ganfuwyd wedi'u rhoi ar waith yn llawn; ac
- mae 56% o'r gwersi a'r argymhellion wedi'u rhoi ar waith rhannol.

Mae'r camau a roddwyd ar waith yn rhannol yn ymwneud â Sgrinio Llygaid Diabaetig Cymru oherwydd, yn ystod y flwyddyn, penderfynwyd bod angen dull ehangach o gyflawni gweliannau. Bydd hyn yn cael ei gwblhau yn 2020.



Ar y cyfan, amlygodd yr adolygiad ein bod yn dysgu o wersi drwy'r holl sefydliad. Dangosodd y dystiolaeth a roddwyd i'r adolygiad ein bod yn gweithredu i roi camau dysgu ar waith. Hefyd, ni chanfu'r adolygiad unrhyw feysydd gwasanaeth nad oeddent wedi cymryd unrhyw gamau gweithredu.

Gwnaeth yr adolygiad saith argymhelliad ac erbyn hyn mae gennym gynllun gweithredu ar waith i ddelio â'r materion a

godwyd. Derbyniwyd yr adroddiad gan y Pwyllgor Ansawdd, Diogelwch a Gwellu.

Yn ogystal â gweithredu ar ôl cael adborth am bryderon, mae'r un mor bwysig cynnwys ein pobl a'n cymunedau, er mwyn dysgu o'u profiadau. Mae adborth gan y cyhoedd yn ganolog i wella ansawdd ein gwasanaethau a phrofiadau pobl eraill o ddefnyddio ein gwasanaethau.

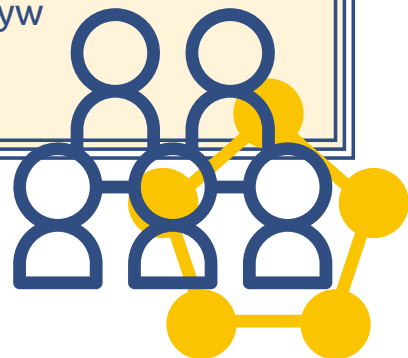
Mae'r enghraifft isod yn cyflwyno dull arfer da o gynnwys pobl a gwrando a dysgu.

Gofynnwyd i Rwydwaith Diogelu GIG Cymru Gyfan, sy'n cael ei arwain a'i gefnogi gan y Tîm Diogelu Cenedlaethol, ddatblygu egwyddorion ar gyfer arferion gweithio da sy'n rhoi cefnogaeth ac arweiniad i ymarferwyr y GIG, contractwyr annibynnol a phobl sy'n gweithio mewn practisau preifat sy'n ymwneud â defnyddio hebryngwyr, a hynny mewn ymateb i'r Ymchwiliad Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol.

Cwblhawyd asesiad o'r effaith ar gydraddoldeb, a gefnogir gan 'bum ffordd o weithio' Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Roedd yr asesiad o'r effaith yn help i gynllunio sut y gallem gynnwys pobl sy'n rhannu un neu fwy o **nodweddion gwarchodedig**, gan sicrhau bod pob cymuned yn cael cyfle i gymryd rhan.

Cafodd grwpiau rhanddeiliaid eu cynnwys drwy grwpiau cleifion, partneriaid trydydd sector a rhwydweithiau staff. Datblygwyd ein dull o weithio yn dilyn trafodaeth yn y Grŵp Gorchwyl a Gorffen, gyda chynghor a chefnogaeth gan dimau Iechyd Cyhoeddus eraill Cymru.

Er bod yr egwyddorion hyn ar gyfer gweithio'n dda yn effeithio ar bob dyn, menyw, plentyn a pherson ifanc, roedd ein gwaith i gynnwys rhanddeiliaid yn canolbwyntio ar y grwpiau y byddai'r canllawiau'n debygol o effeithio fwyaf arnynt, a hynny yn sgil eu nodweddion gwarchodedig. Ein nod oedd cadarnhau unrhyw ragdybiaethau, cwestiynau a bylchau mewn dealltwriaeth a ddaeth i'r amlwg yn ystod y gwaith cychwynnol o ddrafftio'r egwyddorion a sicrhau ein bod, yn yr asesiad terfynol o'r effaith ar gydraddoldeb, yn mynd i'r afael yn llawn ag unrhyw faterion y mae angen inni eu hystyried ymhellach.



Hefyd, yn ystod mis Chwefror a mis Mawrth, gofynnwyd i'r cyhoedd am eu barn am gael hebryngwyr yn bresennol pan fyddant yn cael triniaeth bersonol. Cawsom gyfarfodydd â nifer o unigolion a grwpiau a chawsom gyfarfodydd a thrafodaethau hefyd â'r canlynol:

- Barod CIC (cwmni budd cymunedol sy'n gweithio gyda phobl ag anableddau dysgu)
- BAWSO (sefydliad arweiniol yng Nghymru sy'n darparu cymorth ymarferol ac emosiynol i ddioddefwyr cam-drin domestig, trais rhywiol, masnachu mewn pobl, anffurfio organau cenedlu benywod a phriodas dan orfod ymysg pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig (BME) a mewnfudwyr)
- Bwrdd Cynghorau Iechyd Cymuned Cymru
- Stonewall Cymru (sefydliad sy'n ymgychu dros gydraddoldeb pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws)
- Rhwydwaith Trawsryweddol Unique (sefydliad sy'n ymgychu dros gydraddoldeb pobl draws yng Nghymru) a Trans Social Meet Up (grŵp gwirfoddol sy'n cefnogi pobl draws yn y de)
- Women Connect First (eu cenhadaeth yw grymuso a gwella bywydau menywod a chymunedau difreintiedig pobl Dduon ac Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn y de)
- Mencap Cymru (sy'n rhoi cefnogaeth fel y gall pobl ag anableddau dysgu fyw'n annibynnol)
- Canolfan Ganser Felindre

Drwy wrando, dysgu a defnyddio profiadau eang yr holl grwpiau hyn mewn ffordd ymarferol, lluniwyd 'egwyddorion arferion gweithio da ar gyfer defnyddio hebryngwyr yn ystod archwiliadau neu driniaethau personol o fewn GIG Cymru'.

Cymru o Blaid Affrica

Mae ein Canolfan Ryngwladol Cydlynw Iechyd yn parhau i gefnogi gwaith iechyd rhyngwladol ar draws y GIG, gan rannu arferion da, gwersi a ddysgir a chyfleoedd wrth ddatblygu staff.

Dathlodd y Ganolfan bumed pen-blwydd y Siarter ar gyfer Partneriaethau Iechyd Rhyngwladol yng Nghymru gyda seremoni i ailymrwymo i'r Siarter. Cyhoeddwyd pecyn cymorth hefyd ar gyfer datblygu partneriaethau byd-eang cynaliadwy a theg sydd o fudd i bawb sy'n rhan o'r maes hwn. Fe'i datblygwyd ar y cyd gennym ni a byrddau ac ymddiriedolaethau iechyd y GIG. Aethom ati hefyd i gyd-noddi Cynhadledd Iechyd flynyddol Cymru o Blaid Affrica, a honno'n canolbwyntio ar *'Her Newid Hinsawdd'*.



Helpu gydag offer

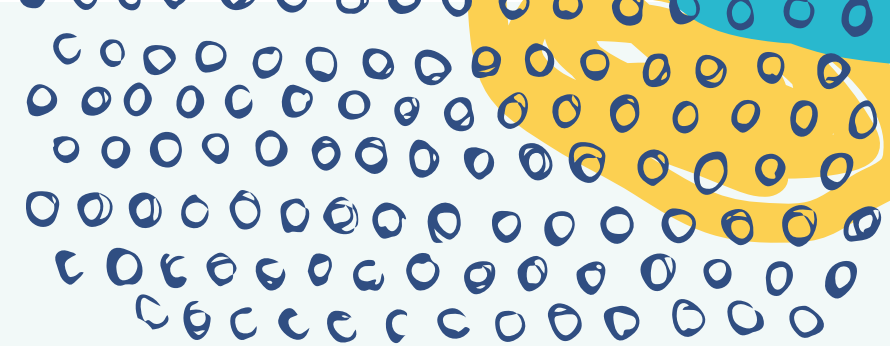
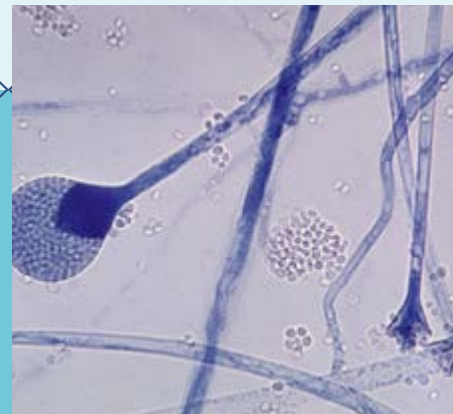
Bydd offer labordy nad yw wedi'i ddefnyddio yn cael ei gludo i ganolfannau dosbarthu yn y DU ac yna'n cael ei drosglwyddo i ganolfannau dosbarthu yn Affrica fel rhodd.



Daeth un o'n gwyddonwyr labordy biofeddygol i ymwneud ag elusen Dolen Ffermio, sydd wedi'i lleoli ger y Trallwng.

Mae'r elusen hon yn helpu i sefydlu labordy milfeddygon yn Uganda, gyda'r nod o wella iechyd anifeiliaid a'r cynnyrch llaeth o'u geifr.

Mae'r cysylltiadau tramor hyn yn tynnu sylw at y cyfraniad rydym yn ei wneud i gefnogi mentrau yn Affrica, ac mae angen inni weithio gyda'n partneriaid yn Affrica ac yn rhyngwladol i gynyddu ymwybyddiaeth o anghenion labordai ledled Affrica.



Y dyfodol

Yn ystod 2017-2018 a 2018-2019 gwnaethom waith sylweddol gyda'n pobl a'n partneriaid i ddatblygu ein Strategaeth Tymor Hir newydd. Ac ystyried yr effaith y mae Covid-19 wedi'i chael ar gyflawni'r strategaeth, byddwn yn adolygu ein Cynllun Gweithredol ar gyfer 2020-2021.

Fel sefydliad iechyd cyhoeddus, ein blaenoriaeth uniongyrchol yw darparu ymateb effeithiol i'r pandemig a pharhau â hynny drwy ein gwaith i ddiogelu iechyd. Byddwn hefyd yn dadansoddi'r effaith mae Covid-19 wedi'i chael ar iechyd a llesiant y boblogaeth ehangach a bydd hwn yn ail faes blaenoriaeth allweddol inni. Rydym hefyd yn bwriadu ailgyflwyno nifer o'n gwasanaethau hanfodol, gan gynnwys rhaglenni sgrinio a'r gefnogaeth y gall Gwellu Cymru ei rhoi i bartneriaid iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r holl weithgareddau hyn yn gyson â'n blaenoriaethau cyfredol, er y bydd gan bob un flaenoriaeth a ffocws gwahanol dros y flwyddyn nesaf.

Byddwn hefyd yn edrych ar yr effaith y mae Covid-19 wedi'i chael ar sut rydym yn gweithio, ar wytnwch a llesiant pobl, ac ar sut rydym am symud ymlaen gyda'n gilydd fel sefydliad yn ystod ein blwyddyn nesaf, er enghraifft drwy weithio o bell a gweithio o gartref.



Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rhif Capital Quarter,
Stryd Tyndall, Caerdydd,
CF10 4BZ



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales