

Wyddech chi?

Cadw Pobl yn Iach

Mae dulliau amgen o wella iechyd a llesiant, fel rhagnodi cymdeithasol, yn cael eu gweld yn gynyddol fel dull mwy blaengar o wella iechyd a llesiant pobl, gan gynnig potensial i leihau'r baich ariannol ar y GIG.

Wrth i gyllidebau iechyd a gofal cymdeithasol gael eu gwasgu, wrth i alwadau ar wasanaethau cyhoeddus eraill gynyddu, un o'r heriau mwyaf sy'n wynebu gwasanaethau cyhoeddus Cymru yw dod o hyd i ffyrdd o wella llesiant pobl, sy'n fforddiadwy ac effeithiol.

Mae 'cario 'mlaen fel arfer' yn methu â rhoi gofal iechyd ataliol sy'n grymuso pobl i wella'u hiechyd a'u llesiant eu hunain. Er gwaethaf gwelliannau, rydym ni'n dal heb weld y symudiad mawr i gyfeiriad atal o fewn gofal iechyd, sef yr union beth sydd ei angen er mwyn lleihau'r galw ar ein gwasanaethau cyhoeddus sydd gymaint o dan bwysau wrth i'n poblogaeth barhau i gynyddu, yn ogystal â byw'n hŷn.

Mae rhagnodi cymdeithasol yn cymryd golwg holistig ar ddeall iechyd person – gan gydnabod y ffactorau economaidd, amgylcheddol, diwylliannol a chymdeithasol sy'n effeithio ar ein bywydau. Mae'r model yn annog gwasanaethau iechyd i gysylltu pobl â ffynonellau o gefnogaeth anghlinigol, sy'n seiliedig yn y gymuned ar gyfer eu hiechyd a lles, fel ymuno â dosbarth ymarfer corff, grŵp crefft neu gerddorol, neu raglen wirfoddoli, yn hytrach na dibynnu'n unig ar ragnodi meddyginiaeth yn y dull traddodiadol.

Dewch i greu'r dyfodol gyda'n gilydd
#CymruEinDyfodol



Y

Ffeithiau



Mae gofal iechyd yng Nghymru'n llyncu dros 50% o wariant Llywodraeth Cymru ar hyn o bryd.

Mae 59% o oedolion a 26.2% o blant yng Nghymru dros bwysau neu'n or-dew ar hyn o bryd.



Mae Mind Cymru'n amcangyfrif y bydd 1 o bob 4 ohonom ni'n cael problem iechyd meddwl rywbyrd yn ystod ein bywyd, ond dim ond 12% o bobl Cymru sy'n adrodd eu bod wedi derbyn unrhyw driniaeth.



Amcangyfrifir fod rhyw £21 wedi cael ei wario ar ragnodi cyffuriau gwrth-iselder yn 2015.

Mae 23.5% o bobl hŷn Cymru'n dweud eu bod yn unig.