Cylchlythyr Cymru Can: Iechyd a Llesiant

Apêl gan Derek: Atal yn well na gwella

Mae iechyd yn fwy na ysbytai a rhestrau aros.

Rydym yn gweithio gyda sefydliadau ledled Cymru i gadw pobl yn iach am hirach trwy ddull ataliol system gyfan.

Rydym wedi ymrwymo i drawsnewid sut mae pobl yn aros yn iach yng Nghymru.

Mae ein tîm yn helpu cyrff cyhoeddus i gydweithio i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol afiechyd, lleihau anghydraddoldebau, a hyrwyddo llesiant trwy atal.

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol eisoes wedi ysbrydoli polisïau cenedlaethol mwy cydgysylltiedig, fel Cymru Iachach a'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant 2025–2035, sy'n blaenoriaethu atal a meddwl systemau.

Mae'r GIG wedi ymestyn ei gynlluniau hirdymor o dair i dros ddeng mlynedd, gan sicrhau bod camau gweithredu heddiw yn adeiladu dyfodol iachach. Mae atal bellach yn ffocws allweddol yng nghynlluniau adnoddau'r GIG, gyda sefydliadau'n ofynnol i adrodd ar waith ataliol i sicrhau cyllid.

“Cymerais y rôl Prif Swyddog Meddygol Cymru oherwydd cefais fy ysbrydoli gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol.

Os byddwn yn ei rhoi ar waith yn effeithiol, gall Cymru ddod yn lle lle mae gan bawb gyfle teg i fyw bywyd hir ac iach — ni waeth beth fo’u cefndir.

Rwyf am weithio gyda phobl Cymru i wireddu’r weledigaeth honno.”

Yr Athro Isabel Oliver, Prif Swyddog Meddygol Cymru

Ond mae'n rhaid gwneud mwy. Ar draws Cymru, mae ein gweithlu iechyd a'n cyllidebau dan bwysau, mae ein hiechyd yn gwaethygu, ac mae'r galw am gymorth yn parhau i dyfu.

Mae adroddiad Llesiant Cymru 2025 yn tynnu sylw at anghydraddoldebau llym mewn disgwyliad oes iach—mae rhai cymunedau'n wynebu hyd at 20 mlynedd o salwch ar ddiwedd eu hoes. Mae iechyd meddwl yn parhau i ddirywio, ac mae tlodi plant yn parhau i fod yn rhy uchel.

Yn Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2025, rwy'n galw ar Lywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus i **glustnodi cyllid atal a gweithio gyda'i gilydd i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau trwy fynd i'r afael â'r ffactorau cymdeithasol**, economaidd ac amgylcheddol ehangach sy'n llunio iechyd—ein bwyd, ein haddysg, ein tai, ein swyddi, ein diwylliant a'n mynediad at wasanaethau.

Er mwyn sicrhau bod Cymru'n gwella iechyd wrth fynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd, trwsio ein system fwyd ac adeiladu economi lles, mae ein tîm yn:

- Cefnogi ymrwymiad Cymru i ddod yn genedl Marmot, gan sicrhau ei bod yn cyd-fynd â Deddf Llesiant Cymru ac yn cyflawni newid gwirioneddol ar lawr gwlad.
- Gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i wella mynediad at ddeietau iach a chyda Synnwyr Bwyd Cymru i gyhoeddi canllawiau newydd i awdurdodau lleol ar systemau bwyd (Tachwedd 2025).
- Gyrru darpariaeth feiddgar o'r Strategaeth Iechyd Meddwl newydd trwy gydweithio a chyngor arbenigol.
- Ehangu ein peilot gwariant ataliol i helpu mwy o gyrff cyhoeddus i fuddsoddi'n strategol mewn atal.
- Cysylltu hinsawdd ac iechyd—ymunwch â ni yng ngweminar Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru *Pa rôl mae bioamrywiaeth yn ei chwarae wrth greu cymunedau iach a chynaliadwy?* (Tachwedd 12) ac yn Wythnos Hinsawdd Cymru (Tachwedd 3–5).

Ni all Cymru fforddio parhau i drin afiechydon y gellir eu hatal heb fynd i'r afael â'u hachosion gwreiddiol.

Rhaid inni ymrwymo i atebion hirdymor, sy'n canolbwyntio ar atal, i adeiladu Cymru iachach a mwy gwydn.

Adeiladu Gwent Iachach, Tecach, Diogelach a Chryfach

"Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (DLCC) yn un o'r fframweithiau deddfwriaethol mwyaf blaengar ar gyfer iechyd y cyhoedd yn yr 21ain ganrif.

Mae'n nodi gweledigaeth feiddgar ar gyfer Cymru lle gall pawb fyw bywydau hirach, iachach a mwy boddhaus - waeth beth fo'u cefndir.

Yng Ngwent, fodd bynnag, rydym yn wynebu anghydraddoldebau llym. Mae trigolion Torfaen, Casnewydd, Caerffili a Blaenau Gwent yn cael eu heffeithio'n anghymesur gan afiechydon y gellir eu hatal a marwolaethau cynamserol.

Dyna pam mae Deddf DLCC yn ganolog i sut rydym yn darparu gofal iechyd yng Ngwent ac wedi dylanwadu ar ein hymrwymiad i fod yn rhanbarth Marmot - y rhanbarth Marmot cyntaf yng Nghymru."

Darllenwch y blog llawn gan yr Athro Tracy Daszkiewicz, Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd ym Mwrdd Iechyd Lleol Aneurin Bevan a Llywydd Cyfadran Iechyd y Cyhoedd y DU, ar ysbrydoliaeth Deddf DLCC ar symudiad Gwent i weithredu ataliol er ein hiechyd.

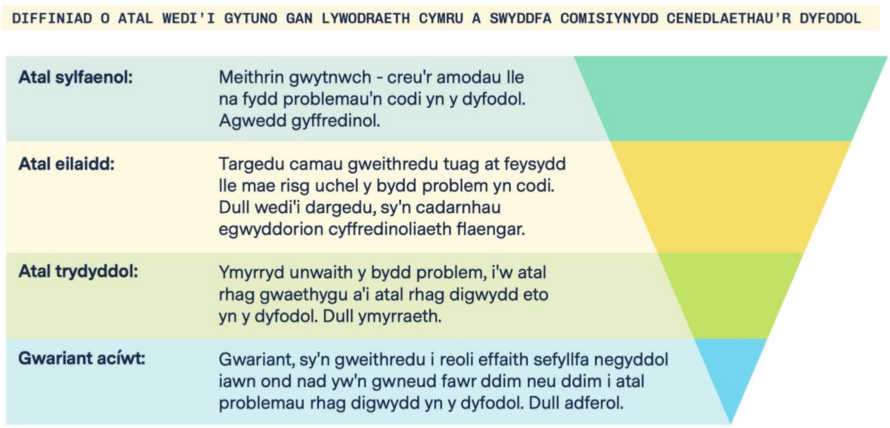
Peilot ar wariant ataliol

Mae toriadau cyllideb a chylchoedd ariannu tymor byr yn aml yn cael eu crybwyll fel rhwystrau i fuddsoddi mewn atal - ond nid oes unrhyw sefydliad yr ydym wedi siarad ag ef yn gwybod faint o'u cyllideb sy'n cael ei wario arno mewn gwirionedd.

Yr hyn yr ydym yn ei wybod yw bod oedi buddsoddi mewn atal yn peryglu methdaliad cynghorau a byrddau iechyd, gwaethygu iechyd y cyhoedd, a dyfnhau anghydraddoldebau. Rhaid inni fynd i'r afael ag achosion sylfaenol pwysau ar wasanaethau cyhoeddus, gan gynnwys swyddi o ansawdd gwael, ynysu cymdeithasol, ac ansicrwydd tai.

Dyna pam yr ydym yn treialu prosiect gwariant ataliol ac yn cefnogi cyrff cyhoeddus o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol i symud buddsoddiad i fyny'r afon - ariannu atal sylfaenol i sicrhau dyfodol iachach a mwy cynaliadwy.

Yn ein Hadroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2025, argymhellwyd y **dylai Llywodraeth Cymru neilltuo cyllid ar gyfer atal a'i gynyddu'n raddol. Cynghorwyd hefyd y dylai cyrff cyhoeddus ddefnyddio'r diffiniad cytunedig o atal (a ddatblygwyd gyda Llywodraeth Cymru a'm swyddfa i) i fapio eu gwariant ataliol a buddsoddi'n fwy graddol mewn atal sylfaenol**.



Gan weithio gyda chyrff cyhoeddus a CIPFA (Sefydliad Siartredig Cyllid Cyhoeddus a Chyfrifyddu), a thrwy dynnu ar ddulliau a ddefnyddir gan Lywodraeth yr Alban a'r Sefydliad Iechyd, rydym wedi **datblygu offeryn asesu** i:

- Gadw atal ar flaen y gad o ran gwneud penderfyniadau.
- Nodi ac olrhain faint mae cyrff cyhoeddus yn ei fuddsoddi mewn atal ar hyn o bryd.
- Ysgogi newid trwy amlygu'r ystod o weithgareddau ataliol sydd eisoes ar y gweill.

Bydd y gwaith hwn yn **trawsnewid sut mae cyllidebau wedi'u strwythuro yng Nghymru**, gan ddileu rhwystrau i wariant ataliol ac arwain at ganlyniadau gwell ac arbedion hirdymor.

Rydym eisoes wedi dechrau treialu hyn gyda **Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, dau awdurdod lleol, ac un corff cenedlaethol**, gan fapio sut maent yn buddsoddi mewn atal—ac rydym mewn trafodaethau ag eraill i ymuno â'r prosiect.

“Cafodd Byrddau Iechyd eu ffurfio fel systemau iechyd y boblogaeth, yn cefnogi ein cymunedau i fyw bywydau iach, wedi’u byw’n dda. Mae deall sut mae ein gwariant yn cefnogi ein cymunedau i gyflawni hyn yn rhagweithiol yn ymdrech hanfodol ond heriol.

Mae wedi bod yn bleser gweithio gyda Chomisiynydd Cenedlaethau’r Dyfodol ar y prosiect hwn i’n helpu i gynyddu ein dealltwriaeth a nodi cyfleoedd i ddarparu gofal iechyd ataliol mwy effeithiol i’n cymunedau, nawr ac ar gyfer y dyfodol.

Rwy’n falch o’r mewnwelediadau rydym wedi’u cyflawni gyda’n gilydd, ac yn edrych ymlaen at weld sut mae hyn yn datblygu wrth i’r dull aeddfedu.”

Huw Thomas, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Cyfarwyddwr Cyllid

Yn y flwyddyn ariannol nesaf, byddwn yn cyflwyno'r gwaith hwn ymhellach ac yn cefnogi mwy o gyrff cyhoeddus i fapio eu gwariant ataliol, naill ai ar y cyd neu'n annibynnol.

Mae angen i bob cyllideb o hyn ymlaen fuddsoddi mewn atal.

Ni all ein hiechyd a'n pocedi risgio fel arall.

Am ragor o wybodaeth am y gwaith hwn a sut allwch chi gymryd rhan, anfonwch e-bost atom yn cysylltwchani@cenedlaethaurdyfodol.cymru.

Cymru Can ar Waith: Iechyd a Llesiant

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn trawsnewid sut rydym yn meddwl am ac yn darparu gwasanaethau iechyd a gofal yng Nghymru ac mae'n dod â meddyliau o bob cwr o'r byd i ddod i Gymru ac at ei gilydd i weithredu.

Actif Gogledd Cymru

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, mewn cydweithrediad ag Actif Gogledd Cymru, yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ac yn hybu gweithgarwch corfforol trwy brosiectau peilot sy'n seiliedig ar leoedd yn Ynys Môn, Sir Ddinbych, Sir y Fflint a Gwynedd.

Gweithiodd Cydlynwyr Actif gyda phobl a sefydliadau lleol i ddeall beth oedd yn rhwystro pobl rhag cadw'n egnïol ym mhob ardal. Trwy hybu cryfderau presennol, maent wedi cefnogi mwy o gyfleoedd i'r gymuned fod yn egnïol mewn ffyrdd a oedd yn teimlo'n lleol, yn hwyl ac yn iawn iddynt.

Embed://<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/uIdTckR8cro?si=SwVD8XXnCYqYXzeH" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-

write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" referrerpolicy="strict-origin-when-cross-origin" allowfullscreen></iframe>

Embed://<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/Cl2636vpoN4?si=8LrmBGUWTavC1BfP" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" referrerpolicy="strict-origin-when-cross-origin" allowfullscreen></iframe>

Academi Lledaenu a Graddfa

Ar draws Cymru, mae'r Academi Lledaenu a Graddfa yn helpu timau i gyflawni arloesiadau beiddgar gyda chanlyniadau mesuradwy, ond mae ei chyllid yn y dyfodol yn ansicr. Mae rhai o'r prosiectau arloesol yn cynnwys:

- Mae prosiect Optimeiddio ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg wedi lleihau hyd cyfartalog yr arhosiad o 29 i 13 diwrnod ac wedi dyblu rhyddhau cleifion wythnosol trwy newid diwylliant i edrych ar achosion sylfaenol a chael gwared ar rwystrau cyfathrebu.
- Mae tîm yr Uned Therapi Dwys Cardiaidd ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe wedi arbed £2.1m yn flynyddol ac wedi lleihau allyriadau 211,765 kg o CO_2 trwy fentrau cynaliadwyedd gan gynnwys rheoli gwastraff a dogfennaeth electronig.
- Helpodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i ddatblygu'r peiriant 'craciwr ocsid nitraidd' sy'n dileu'r allyriadau carbon uchel o ddefnyddio 'nwy ac aer' yn ystod esgor.

1 - Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

2 - Swansea Bay University Health Board

Cysyniad Un Iechyd ym Mhrifysgol Aberystwyth

Mae rhaglen nyrsio Prifysgol Aberystwyth yn ymgorffori egwyddorion Un Iechyd yn eu gwaith, gan gydnabod rhyngddibyniaeth iechyd dynol, anifeiliaid ac amgylcheddol. Mae rhai o'r ffyrdd y maent yn ymgorffori'r egwyddorion yn cynnwys:

- Gwersi yn y sied wyna i ddeall llesiant teuluoedd amaethyddol a chymunedau gwledig yn well
- Cydweithio â myfyrwyr milfeddygol ar glefydau milweiniol (clefydau a all neidio o anifeiliaid i fodau dynol) a'u heffaith ar iechyd yn y dyfodol
- Tyfu llysiau a phlanhigion gyda grwpiau cymunedol lleol yn y man gwyrdd y tu allan i'r Ganolfan Addysg Gofal Iechyd
- Sesiynau gyda Therapi Anifeiliaid Anwes Cariad ar fanteision therapi anifeiliaid anwes a'u heffaith mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol

Lleihau cwympiadau mewn cartrefi gofal

Mae cwympiadau ymhlith pobl hŷn yn cyfrif am dros 80% o'r holl alwadau ambiwlans, a gall oedi wrth wella arwain at gymhlethdodau iechyd difrifol.

Mae dull newydd o reoli cwympiadau mewn cydweithrediad ag Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru (WAST) wedi arwain at ostyngiad o 25% mewn galwadau WAST am gwympiadau ym Mhowys a gostyngiad o 80% mewn galwadau ambiwlans ym Mae Abertawe gyda'r amser cyfartalog y mae preswylwyr cartrefi gofal yn ei dreulio ar y llawr yn lleihau o 160 i 30 munud.

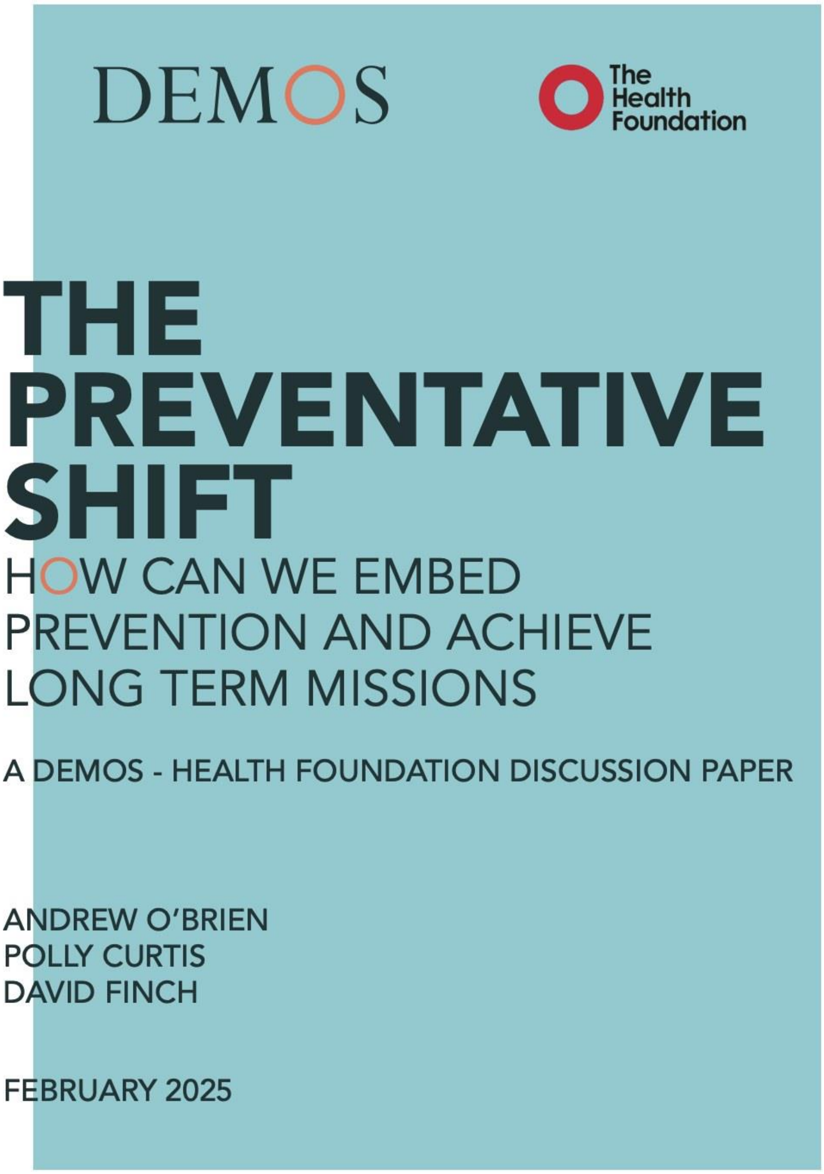
Am fwy o enghreifftiau o weithredu cadarnhaol ledled Cymru, ewch i'n gwefan i ddarllen yr astudiaethau achos.

Adnoddau ar gyfer timau iechyd

- **Y Tu Hwnt i'r Presennol: Sut i gymhwyso meddwl hirdymor i leihau anghydraddoldebau iechyd** - ein pecyn cymorth gyda dulliau meddwl hirdymor ac astudiaethau achos.
- **Buddsoddi mewn Cymru Iachach: blaenoriaethu atal** - adroddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru ar werth atal a chanllawiau i wneuthurwyr penderfyniadau ar ble i fuddsoddi mewn atal i wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau.
- Y Tu Hwnt i'r Presennol: Sut i gymhwyso meddwl hirdymor i leihau anghydraddoldebau iechyd - fframwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi sefydliadau i nodi, deall a blaenoriaethu'r camau gweithredu sydd eu hangen i adeiladu system blynyddoedd cynnar gryfach a mwy effeithiol.
- **Canllaw e-werth cymdeithasol ar gyfer iechyd y cyhoedd** - canllaw Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer gweithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd ar ddefnyddio Enillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad a Dadansoddiad Cost-Budd Cymdeithasol i arwain penderfyniadau gwariant a buddsoddi.
- Enillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad Chwaraeon yng Nghymru - adroddiad Chwaraeon Cymru ar bwysigrwydd buddsoddi mewn chwaraeon sy'n cyfrannu £5.98bn mewn gwerth cymdeithasol i Gymru.

*3 - **Y Tu Hwnt i'r Presennol: Sut i gymhwyso meddwl hirdymor i leihau anghydraddoldebau iechyd***

4 - Enillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad Chwaraeon yng Nghymru



5 - The Preventative Shift - Demos and The Health Foundation

- **Cefnogi a datblygu cymunedau ymarfer** - pedair cymuned ymarfer Gofal Cymdeithasol Cymru yn dod â phobl o bob sector ynghyd i rannu gwybodaeth.
- **Hapus** – Dan arweiniad Iechyd Cyhoeddus Cymru, mae Cymuned Hapus yn cefnogi sefydliadau i wella iechyd meddwl a llesiant; rydym yn falch o fod wedi ymuno â Phartneriaeth Strategol Hapus yn ddiweddar.
- The Preventative Shift - Demos a phapur trafod y Sefydliad Iechyd ar sut i glustnodi gwariant ataliol gan gynnwys y newid diwylliant sydd ei angen.
- Choosing a Healthier Future**Choosing a Healthier Future** - Astudiaeth Rhagolwg Iechyd Cyhoeddus y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd y Cyhoedd a'r Amgylchedd yn yr Iseldiroedd ar y pum prif her i iechyd a gwasanaethau'r cyhoedd erbyn 2050 a sut y gallwn fynd i'r afael â nhw.

Cysylltwch â ni

Am ddal i fyny ar rifynnau blaenorol y cylchlythyr? Dewch o hyd iddynt ar ein gwefan yma.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni trwy:

cenedlaethaurdyfodol.cymru

cysylltwchani@cenedlaethaurdyfodol.cymru

@futuregencymru

Comisiynydd **Cenedlaethau'r Dyfodol** Cymru
Future Generations Commissioner for Wales