

PRESGREIBIO CYMDEITHASOL IONAWR 2019

Sut y gall mannau gwyrdd hyrwyddo ein llesiant

28/01/2019 Amy Mizen

Ymchwilydd yn Ysgol Feddygol Prifysgol Abertawe

Fel ymchwilydd, mae gen i ddiddordeb yn y modd y mae ein hamgylchoedd yn medru effeithio ar ein hiechyd.

Mae iechyd meddwl a phroblemau llesiant yn achos pryder cyhoeddus cynyddol

One in four of us living in the UK will experience a mental health condition such as anxiety or depression during our lifetime.

With mental health conditions costing the UK economy over £100 billion a year, promoting how people can take care of their mental health is of growing importance.

Mae ymchwil blaenorol wedi awgrymu bod treulio amser yn yr awyr agored mewn amgylchoedd naturiol, megis parciau a thraethau'n medru helpu i gynorthwyo a hybu iechyd meddwl da a llesiant. Y theori yw bod mynd allan i'r awyr agored a threulio amser yn yr amgylchoedd naturiol yn helpu i wella ein hiechyd meddwl drwy nifer o wahanol ddulliau – er enghraifft, drwy gynyddu ymarfer corff, rhoi man i ni ymlacio, rhoi cyfleoedd i ni i dreulio amser gyda ffrindiau, teulu, a rhyngweithio cymdeithasol arall megis siarad â phobl sy'n cerdded heibio.

Cyfleoedd i wella'r amgylchedd trefol

Mae'r Cenhedloedd Unedig yn rhagweld y bydd 60 y cant o boblogaeth y byd yn byw mewn ardaloedd trefol erbyn 2030 gydag un o bob tri yn byw mewn tref neu ddinas. Gyda chynnydd yn y nifer o bobl yn byw yn yr amgylchoedd hyn mae yna gyfleoedd gwych i wneud gwelliannau i amgylchoedd – a fedr helpu nifer mawr o bobl i fyw bywydau iachach.

Dyma lle mae'n hastudiaeth newydd yn dod yn berthnasol

Amcan yr Astudiaeth Green-Blue Spaces yw archwilio a yw newid mewn mynediad i'r amgylchedd naturiol yn cael effaith ar iechyd meddwl pobl. Gall y bydd y newid hwn, er enghraifft, yn digwydd oherwydd bod parc newydd hwyrach yn mynd i agor neu ystâd dai newydd efallai'n mynd i gael ei hadeiladu.

Mae ein tîm, sy'n cynnwys arbenigwyr mewn iechyd, daearyddiaeth, cysylltu data, ystadegau a seicoleg o Brifysgolion Abertawe, Lerpwl, Exeter a Chaerdydd a'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn Barcelona yn gweithio gyda'i gilydd ar yr astudiaeth tair blynedd hon, sy'n arwain y byd.



Byddwn yn edrych ar ddata iechyd a data amgylcheddol 1.7 miliwn o bobl yng Nghymru i archwilio sut mae pobl yn newid eu defnydd o wasanaethau iechyd (megis ymweliadau â'r ymarferydd cyffredinol) wrth i'w hamgylchedd lleol newid.

Oherwydd bod dylanwad manau agored gwyrdd a glas yn cymryd amser i newid iechyd, bydd y tîm yn defnyddio data hanesyddol o'r 11 mlynedd ddiwethaf (2008-2018).

Yr amcan yw penderfynu a yw newid cadarnhaol mewn mynediad i fannau agored gwyrdd-glas megis parciau, coedwigoedd, afonydd a thraethau'n lleihau'r risg o bryder ac iselder.

Darparu tystiolaeth gref i helpu i newid polisi ac arfer

Caiff ein hamgylchedd trefol ei reoli gan gynllunwyr trefi, penseiri, gwneuthurwyr polisi, peirianwyr etc. – ac wrth symud y prosiect rhagddo mae'n bwysig ein bod yn ymgynghori ac yn ystyried sut i drawsnewid casgliadau'n hymchwil yn offerynnau defnyddiol ar gyfer y rhai sy'n rheoli'r ardaloedd hyn, gyda'r amcan cyffredinol o wella'r amgylchedd yn ogystal â iechyd cyhoeddus.

Am fwy o wybodaeth ar y brosiect gwylwch y [fideo ar YouTube](#).

Mae Dr Amy Mizen yn ymchwilydd yn Ysgol Feddygol Prifysgol Abertawe. Mae ei diddordebau ymchwil yn cynnwys rôl yr amgylchedd ar ordewdra ac iechyd meddwl.

Cafodd y prosiect hwn ei ariannu gan Ymchwil Iechyd Cyhoeddus y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd (NIHR) (rhif prosiect neu gyfeirnod PHR – 16/07/07).

Mae'r safbwyntiau a fynegir yn eiddo i'r awdur ac nid o reidrwydd i'r GIG, (NIHR) neu'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Supported by



National Institute for
Health Research

PRESGREIBIO CYMDEITHASOL IONAWR 2019

Diwrnod ym mywyd cydlynnydd Llesiant

18/01/2019 Rhian Huws
Wellbeing 4U



Mae'n eithaf anodd disgrifio'r hyn yr ydym yn ei wneud. Nid oes unrhyw ddiwrnod nodweddiadol nac unrhyw fath arbennig o gleient. Efallai y byddwn yn eistedd yn yr un ystafell mewn syrjeri ymarferydd cyffredinol ond mae'r person sy'n cerdded drwy'r drws a'r set o heriau y maent yn eu hwynebu bob amser yn unigryw.

Fy nhasg i yn y fan hon, p'r un bynnag, yw arwain y rhai nad ydynt wedi eu cyflwyno i'r gwaith hwn drwy'r math o bresgreibio cymdeithasol yr ydym ni yn 'Wellbeing 4U' yn ei arfer yn ddyddiol. Gall y bydd o help i ddychmygu sioe gêm swreal neu gystadleuaeth, lle gall y wobwr fod yn fach iawn, neu'n un sy'n trawsnewid bywydau.

Mae'r trywydd sy'n arwain at lwyddiant yn wahanol i bob chwaraewr; eu cryfderau a'u gwendidau'n neilltuol. Mae'r un sy'n cyflwyno'r sioe (fel arfer) yn siriol, yn wybodus, gyda'r gallu i hwyluso'r gwasanaethau, y gweithgareddau neu'r wybodaeth sy'n ateb y galw'n berffaith.

Mae aelodau tîm yn gwrando, yn cynorthwyo a chysylltu pobl, a phan fydd hi'n rhy anodd i'w cleient wybod ble i ddechrau, maent yn dod yn hyrwyddwyr gan dreulio amser yn annog a chynorthwyo, hyd nes y bydd y person yn barod i gymryd y camau cyntaf tuag at gyrraedd eu nod, eu gwobr.

Gall hyn fod yn her anodd iawn gan y gallai cleientiaid a gyfeirir atom fod yn bryderus neu'n ddigalon, yn berchen ar gyflyrau iechyd hirdymor ac angen iddynt gollu pwysau; gall y byddant mewn argyfwng ariannol neu'n profi pryderon tai, yn ymladd yn erbyn ymddygiadau niweidiol neu'n profi arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd.

Gallent fod yn ofalwyr, neu mewn perthynas gamdriniol neu'n ffoaduriaid sydd wedi goroesi profiadau trawmatig erchyll. Mae ganddynt i gyd eu set eu hunain o amgylchiadau a rhwystrau. Ein rôl ni yw gwrando a chynnig y cymorth a'r arweiniad iawn.

Yr hyn sy'n sbarduno cydlynwyr Llesiant yw dymuniad i helpu a gweld y bobl sy'n dod i'n gweld yn teimlo'n well, yn ymroi ac yn profi buddugoliaethau, beth bynnag fydd natur y pethau hynny yn eu golwg hwy. Yn aml rydyn ni mewn sefyllfaoedd sy'n anghysurus i ni, ac yn symud uwchlaw a thu hwnt i ddisgrifiad swydd: gan gynnal cyrsiau, gweithdai, cerdded iachusol, cymryd rhan mewn digwyddiadau cymunedol, helpu pobl i gyrraedd manau a fyddai fel arall yn anhygyrch, jogio ochr yn ochr â sgwteri symudedd a hyd yn oed wisgo 'hetiau twrci' mewn digwyddiad elusennol!

Rydyn ni wedi gwneud hyn i gyd yn enw cynorthwyo'n cleientiaid. Mae'r gêm hon yr ydyn ni i gyd yn ei chwarae yn llawn peryglon a thrapiau, cwestiynau ystrywgar a gwangalondid, ond gyda'r math iawn o anogaeth mae'n bosib ennill ychydig o wobrwyr ar y ffordd.

[Mwy o wybodaeth am Wellbeing 4Us yma.](#)

PRESGREIBIO CYMDEITHASOL IONAWR 2019

‘Sut mae celf wedi gadael i mi deimlo unwaith yn rhagor’

31/01/2019 Meha Devis Kalaparambuth

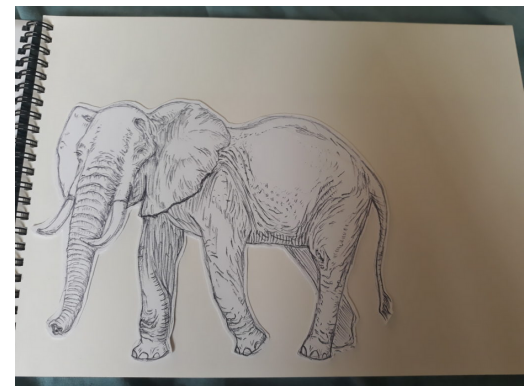
Mae'r celfyddydau wedi bod yn rhan o fy mywyd erioed. Pan oeddwn i'n blentyn, byddwn i'n llenwi tudalennau'n llawn o syniadau am nofelau. Byddwn yn treulio oriau'n creu cymeriadau ac yn ysgrifennu darnau a ysbrydolwyd ganddynt. Aeth pethau i'r fath raddau ar un adeg pan mai'r unig anrheg y byddwn i'n ei gael ar fy mhen blwydd fyddai llyfrau nodiadau. Fe fyddwn i hefyd yn gwneud lluniau o bethau fyddai'n fy ngwneud i'n hapus – anifeiliaid hardd a gwisgoedd y gallai ‘Meha hÿn’ eu gwisgo. Roedd y cyfan yn lot o sbort.

Fe wnaeth fy chwaer ganmol fy ymrwymiad i wneud lluniau ac i ysgrifennu, ac fe wnaeth fy rhieni sicrhau bod fy ngwaith yn cael ei roi i mewn i gystadlaethau; fe enillais ambell un. Wrth i mi fynd yn hÿn, er bod fy rhieni'n falch o fy nghariad at y pethau hyn, fe wnaethon nhw fy annog i ganolbwyntio ar bynciau academaidd fel y gwyddorau a mathemateg. Am fod gan fy nau riant yrfaeodd sefydlog yn y maes gofal iechyd, roedden nhw am i mi a fy chwaer gael yr un sicrwydd at y dyfodol. Fe wnes i wrando arnyn nhw a dechreuais weld fy nyfodol ym maes gofal iechyd. Cyn bo hir, cyfyngwyd darlunio ac ysgrifennu i'r adegau pan oeddwn i'n teimlo'n ddigalon ac eisiau cysur hen ffrind.

Wrth i amser fynd heibio, fe lwyddodd fy chwaer gael ei derbyn i ysgol feddygol, ac roedd pawb ohonom wrth ein bodd! Roeddwn i'n edmygu fy chwaer ac wrth weld mor hapus oedd hi, roeddwn i eisiau dilyn yn ei chamre. Fe wnes i lwyddo i gael yr un TGAU da â hi, ond wrth i fi symud ymlaen i'r coleg, dechreuais deimlo'n wahanol. Mae blynyddoedd y cyfnod yn eich ardegau'n amser caled i bawb, bron, a doeddwn i'n ddim gwahanol. Ond yn fy achos i, fe ddechreuais i fod yn eithaf sâl.

Doeddwn i ddim yn sylweddoli ar y pryd, ond roedd fy iechyd meddwl yn gwaethygu'n raddol – dechreuais weld fy mod i'n llawer mwy araf wrth wneud tasgau sylfaenol, fel glanhau dannedd a chael cawod, hyd nes y byddai amser yn dod pan fyddai dyddiau'n mynd heibio a minnau heb wneud y naill beth na'r llall. Fe fyddwn i'n treulio cymaint o amser â phosib yn cysgu. Doeddwn i ddim eisiau deffro, dyna'r gwir – roedd y dyddiau'n rhy hir a blinderus, a chwsg oedd fy unig ddihangfa. Doeddwn i ddim wir yn deall beth oedd yn digwydd – roeddwn i'n meddwl mai diog oeddwn i, a byddwn yn rhoi stŵr i mi fy hun yn aml.

Ro'n i'n ei chael hi'n anodd dod o hyd i'r ysgogiad i wneud dim – roedd hi'n anodd gweithredu, a byddwn i'n eistedd am oriau'n syllu ar ddim. Roedd fy rhieni'n gallu gweld y newid ddigwyddodd ynof i, am fy mod i prin yn gwenu na'n chwerthin mwyach. Fe aethon nhw â mi i weld y meddyg, ac ar ôl cael llawer o brofion, fe ddywedodd y meddygon fod gen i iselder a gorbryder, ac fe ddechreuais gymryd meddyginiaeth.



Llun eliffant a dynnwyd yn 2011. Rydw i wedi dwlu ar anifeiliaid erioed, ac mae hyn yn cael ei arddangos yn fy ngwaith celf.

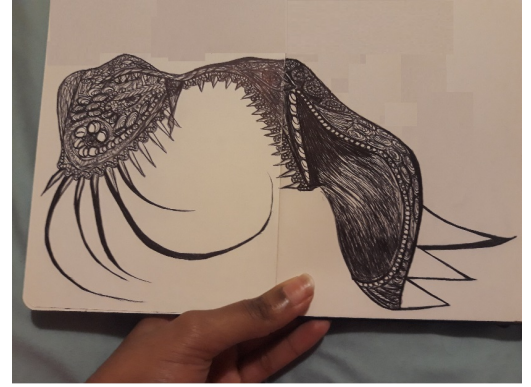
Fe gymerodd hi dipyn o amser i'r teulu addasu – doedden nhw erioed wedi cael profiad o rywun agos atyn nhw'n dioddef o afiechydon iechyd meddwl. Fe wnaeth fy nheulu bopeth allen nhw i helpu; dod gyda fi i siopa am sebon ag arogl hyfryd i roi ysgogiad i fi fynd i'r gawod. Treulio oriau'n chwarae gemau bwrdd gyda fi, am fod gobaith y byddai hynny'n codi gwên unwaith neu ddwy. Fe wnaethon nhw bopeth allen nhw i stopio fi rhag teimlo dim – fe wnaethon nhw fy atgoffa am fy nghariad pan oeddwn i'n blentyn: llenyddiaeth a darlunio.

Roedd hi'n anodd canolbwyntio'n ddigon hir i mi allu darllen nac ysgrifennu, ond roeddwn i'n gallu tynnu llun bob yn awr ac yn y man. Roedd darlunio'n fy helpu i gyfathrebu pan nad oedd y geiriau'n dod.

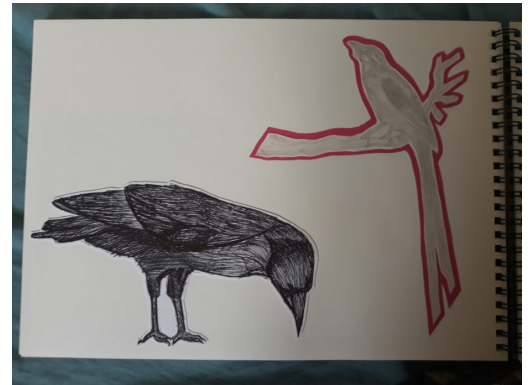
Unwaith, fe wnes i lun bwystfil i ddangos i fy chwaer pam roeddwn i'n cael trafferth, ac wedyn, fe deimlais ymdeimlad o heddwch am fu mod wedi gallu cywasgu'r holl deimladau roeddwn i'n ymladd yn eu herbyn i mewn i un darlun. Roedd darlunio'n rhoi gobaith i mi hefyd – byddwn i'n darlunio gwisgoedd yr hoffwn eu gwneio, ac fe arweiniodd at ddysgu ambell bwyth brodio arbennig.

Dechreuodd fy nheulu weld fod celf yn dod â fi'n ôl atyn nhw. Fe ddechreuon nhw chwilio am gyrsiau celf yn lleol, ac fe wnaethon nhw fy annog i ymgeisio amdanyn nhw. Doedd gen i ddim cymwysterau celf i'w cyflwyno, felly ar gyfer y cyfweiliad, fe wnes i greu portffolio o ddarnau bach o gelf yr oeddwn i wedi'u creu rai blynyddoedd ynghynt. Roedd pawb ohonom ar ben ein digon pan ges i fy nerbyn i wneud cwrs Lefel 3 Celf a Dylunio.

Ar ôl dechrau ar y cwrs ym mis Medi 2018, rydw i wedi dysgu llawer amdanaf fy hun, ac wedi [symud ymlaen i'r ail dymor](#) gyda help fy nheulu, ffrindiau, athrawon a chwyselwyr. Mae'r cymorth meddygol rydw i wedi'i dderbyn wedi bod yn achubiaeth a hebdo, fyddwn i ddim ble rydw i heddiw. Ond mae celf wedi fy helpu mewn ffordd nad oedd y meddygon proffesiynol yn gallu'i wneud; mae celf wedi gadael i mi deimlo unwaith yn rhagor.



Y llun wnes i o'r bwystfil. Ar un adeg doeddwn i ddim yn gallu edrych ar y darlun hwn heb deimlo'n drist, ond rwy'n fwy hapus nawr, gan wybod ei fod yn llawer llai, ac yn fwy o dan fy rheolaeth.



Tynnais luniau'r ddau aderyn yma pan oeddwn yn yr ysgol uwchradd! Dwi ddim yn gwybod pa fath o aderyn yw'r un uchaf yna ond brân yw'r un mewn beiro du.

PRESGREIBIO CYMDEITHASOL IONAWR 2019

Cydgysylltiadau pobl a phlaned: mae ein hiechyd yn dibynnu
ar natur

30/01/2019 Ruth Allen

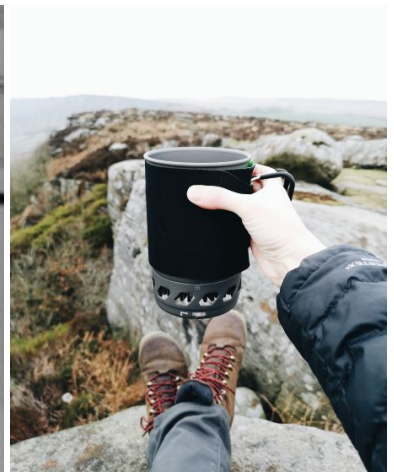
Rwyf wedi symud o le i le dros y wlad i gyd ac ar hyn o bryd yn byw ac yn gweithio yn y Peak District, ond mae fy nghysylltiad â bryniau Cymru'n barhaol a bwriadol: mae'r rhain yn fynyddoedd gonest, grutiog wedi eu lleoli mewn amgylchoedd eang, ond gostyngedig.

Pan fyddaf yn mynd allan i'r awyr agored, rydw i gyda'r byd, rwy'n anadlu awyr iach, mae fy nghorff yn symud ac mae gen i amser i feddwl yn greadigol am fy mywyd. Mae bod allan yn yr awyr agored yn dda i fy meddwl, fy nghorff a'm henaid, ac mae'n tyfu'n un darlun cyffredinol o iechyd da.

Rydw i wedi bod yn mwynhau Cymru ers blynyddoedd, ond yn ddiweddar rydw i wedi bod yn archwilio'r Parciau Cenedlaethol gyda chleientiaid sydd hefyd yn awyddus i ofalu am eu hiechyd a'u llesiant yn yr awyr agored. Fel therapydd a hyfforddwraig sefydliadol sy'n arbenigo mewn gwaith yn yr awyr agored, fy mlaenoriaeth yw helpu unigolion (a chymunedau o unigolion) i gysylltu â natur fel dull o ailgysylltu â'u hunain ac eraill.

Rwy'n gweithio i rymuso pobl i feddiannu eu llesiant meddyliol ac emosiynol yn y gobaith y bydd hyn yn hybu perthynas gyfatebol, ddigymell â'r amgylchedd, gan arwain at well gofal a stiwardiaeth dros amser. Wedi'r cyfan, rydyn ni'n gofalu am yr hyn yr ydym yn ei werthfawrogi – p'un ai yw hynny'n fannau agored gwyrdd neu ein hiechyd ni ein hunain.

Mae'r cynnydd mewn prosiectau presgreibio ledled y wlad yn dangos bod gweithio yn y dull lleoledig hwn yn dod yn gynyddol bwysig wrth i ni gydnabod pwysigrwydd cynorthwyo pobl yng nghyd-destun eu cymuned a'u hamgylchedd. Yn rhyfeddol iawn, wrth ystyried ffactorau sy'n creu risg i farwoldeb, mae gan y rhai hynny â'r cysylltiadau cymdeithasol cryfaf 50% yn fwy o debygrwydd o oroesi na'r rhai â chysylltiadau cymdeithasol gwannach.



Yn fy mhraectis i, mae gweithio yn yr awyr agored yn esiampl sy'n dangos ein bod i gyd yn rhan o gyd-destun, o ecosystem, a bod y rhwydwaith o gymunedau'n bwysig i'n hiechyd unigol, cyfunol ac amgylcheddol. Mae hyn yn newid cynnil mewn persbectif, sy'n rhan gynhenid o'r dull o weithio o amgylch, a gyda phobl eraill gyda chymorth elfennau iachaol awyr iach, tirweddau eang a hen hen ddoethineb coed.

Mae gweithio gyda phroblemau pobl, wedi ein cau mewn ystafell, yn anfon neges mai'r unigolyn yw'r broblem ac yn atgyfnerthu'r neges o gywilydd, patholeg ac afiechyd. Mae gweithio a threulio amser yn yr awyr agored yn un cam tuag at osod pobl yn ôl yn eu cyd-destun naturiol a'u helpu i weld eu bod yn rhan o'r byd sy'n fyw ac yn anadlu, gan ymdrechu'n feunyddiol i ennill iechyd a bywyd. Mae hefyd yn erydu'r dicotomi ffals bod iechyd corfforol a meddyliol yn bodoli mewn sfferau ar wahân. Pan fydd ein cyrff yn ymgysylltu, felly hefyd ein meddyliau, gan ymgysylltu â chylch cyson iachaol a chynnal llesiant.

Mae llesiant yn rhywbeth llawer mwy na'r hyn y mae unigolion yn chwilio amdano. Mae angen i'n holl gymdeithas archwilio datrysiadau holistig ac integredig. Mewn gair, mae gan unrhyw un sy'n fyw ran i'w chwarae yn yr hyn a olygir i fod yn iach.

Mae angen i unigolion ymarfer eu hawtonomiaeth ac ysgwyddo cyfrifoldeb am yr hyn a olygir iddynt gan 'lesiant corfforol, meddyliol a chymdeithasol llwyr' (diffiniad WHO o 'iechyd'), ond mae angen i gymunedau, sefydliadau, busnesau a llywodraeth hefyd i arwain yr asesiad o'r hyn y mae bod yn iach yn ei olygu.

Fe ddylem ni i gyd ystyried yn gyson statws ein hiechyd a dod i dermau â'r syniad bod iechyd yn oddrychol. Nid yw'r hyn sy'n iawn i chi yn iawn i bob un, ac mae angen i systemau, cymunedau a sefydliadau hefyd fod yn ymwybodol o oblygiadau'r goddrychedd amlochrog hwn. Nid oes unrhyw ymyriad yn feddyginiaeth holliachaol, ond mae'n wir fod ymdrochi mewn coedwig, lonydd beicio a pholisïau iach yn y gweithle i gyd yn cyfrannu at 'ecoleg' cadarnhaol llesiant.

Yn y tymor byr, bydd y cymhlethdod hwn heb amheuaeth yn arwain at fwy o gwestiynau nag atebion, yr angen am sgysiau mwy gonest, mwy o grafu pen, ond ni ddylai hyn godi ofn arnom. Mae unrhyw therapydd yn gwybod bod yn rhaid i chi yn y lle cyntaf fynd drwy'r storm, cyn ymddangos gydag ymwybyddiaeth newydd a dull o symud ymlaen.

Ar hyn o bryd, mae tua hanner cyllideb llywodraeth Cymru'n cael ei wario ar (af)iechyd. Yn genedlaethol, dim ond 5% o gyllideb y GIG sy'n cael ei wario ar atal. O dan arweiniad ein sefydliad cyhoeddus mwyaf ei barch, rydyn ni wedi dod yn rhy gysurus gyda'r model afiechyd adweithiol sy'n trin unigolion sâl.

Sefydlwyd eisoes mai prif benderfynyddion iechyd yw tai, amodau byw a gwaith, addysg, bwyd a rhwydweithiau cymdeithasol, a bod y rhain yn cyfrif am 90% o ganlyniadau iechyd. Yn gyntaf felly, mae angen i ni gyda'n gilydd ail-hawlio'r syniad o iechyd fel rhywbeth sydd ymhell i ffwrdd oddi wrth afiechyd, a'i anrhydeddu fel y ddihareb bwysig ar gyfer byw neu fywyd. Beth rydyn ni'n ei wneud heddiw sy'n anrhydeddu bywyd yfory? Sut rydyn ni'n symud i ffwrdd oddi wrth edrych ar ein symptomau fel arwydd o salwch yn hytrach na galwad i'n deffro i fabwysiadu gwell bywyd?

Dyna, i mi, yw'r hyn sy'n gyffrous am y [Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru](#). Mae'r saith Nod a'r pum Dull o Weithio'n cynnig ffordd ymlaen i wlad gyfan tuag ar y llwybr cyflym tuag at syfliad paradeim â mawr ei angen ym maes iechyd. Mae'n gwneud iechyd yn fusnes i bawb.

Ni fedrwn aros am ganiatâd. Ni fedrwn barhau i aros am apwyntiadau, meddyginiaeth neu syrjeris fel y llwybr diamod tuag at iechyd. Yn yr un modd, ni fedrwn ddadlau ynglŷn ag ai cyfrifoldeb unigolyn neu lywodraethau yw hyn; aros am lwyddiant neu fethiant mewn un parth i gataleiddio gweithredu mewn un arall.

Mae angen i ni i gyd fabwysiadu ymagwedd wrol yn awr, gyda'n gilydd ac ar yr un pryd, gan gydnabod ein bod i gyd yn cyd-adweithio'n ddeinamig yn ein bywydau gyda chyfrifoldeb am ein gilydd i ailddiffinio beth yw natur iechyd mewn gwirionedd. Ar ddiwedd y dydd, dyma'r wers bwysicaf o fod yn byw ar blaned gymhleth, amlhaenog, gysylltiedig, fyw.

Mae Ruth Allen yn seicotherapydd cynghori, hyfforddwraig sefydliadol, ac yn awdur sy'n byw yn y Peak District yn y DU. Mae'n arbenigo mewn therapi awyr agored ac yn hoffi dringo mynyddoedd yn fawr iawn yn ei hamser sbâr. Gallwch ddarganfod mwy am waith Ruth ar [whitepeakwellbeing](#) neu gallwch ddilyn ei hanturiaethau a'i hathroniaeth dydd i ddydd ar Instagram (@whitepeak-ruth).

[1] Allen, L. N., Barry, E., Gilbert, C., Honney, R. a Turner-Moss, E. (2019) How to move from managing sick individuals to creating healthy communities, Br J Gen Pract., 69, 8-9.

[2] McGovern, L., Miller, G., Hughes-Cromwick, P. (2014) Health Policy Brief. The relative contribution of multiple determinants to health outcomes. Health Affairs.