

Comisiynydd
**Cenedlaethau'r
Dyfodol**
Cymru

**Future
Generations**
Commissioner
for Wales



Taith tuag at

Gymru Iachach

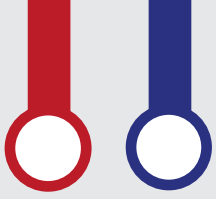
1. Cenedl Dosturiol: Cynorthwyo pobl i ymddwyn yn dosturiol i hwyluso dealltwriaeth o lesiant meddwl

2. Cenedl Egniol: Cynyddu manteision gweithgaredd corfforol i bawb

3. Llunio lleoedd a dylunio iechyd a llesiant cymunedol: Galluogi lleoedd i gynorthwyo iechyd a llesiant pobl a chymunedau

4. Sefydliadau a gwasanaethau di-dor, ataliol: Sicrhau bod gwasanaethau'n cynorthwyo pobl i ddeall ymddygiadau a dewisiadau sy'n llesol i iechyd yn y dyfodol





Comisiynydd
**Cenedlaethau'r
Dyfodol**
Cymru

**Future
Generations**
Commissioner
for Wales



Taith tuag at

Gymru Iachach

Yn y Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol,
diffinnir y nod hwn fel:

“Cymdeithas lle mae llesiant corfforol a meddyliol pobl cystal â phosibl a lle deellir dewisiadau ac ymddygiadau sydd o fudd i iechyd yn y dyfodol.”



Diffinio'r Nod

Yn ôl Iechyd Cyhoeddus Cymru, mae salwch meddwl yn costio £7 biliwn y flwyddyn i gymdeithas yng Nghymru.

Ers y flwyddyn 2010, mae disgwyliad oes yng Nghymru (ac yn y DU yn gyffredinol) wedi dechrau gostwng am y tro cyntaf mewn degawdau. Yn gyffredinol, mae yna fwlch o 8 mlynedd mewn disgwyliad oes, a bwlch o 18 mlynedd mewn disgwyliad oes iach, rhwng y manau lleiaf a mwyaf difreintiedig yng Nghymru. Bydd ymagweddau ataliol, ar draws holl bolisiâu a sectorau, yn ein helpu i gynyddu iechyd da ac achub bywydau.

Nid yw cymdeithas iach yn un sy'n aros i bobl fynd yn sâl, ond yn un sy'n gweld sut mae iechyd yn cael ei lunio gan ffactorau cymdeithasol, diwylliannol, gwleidyddol, economaidd, masnachol ac amgylcheddol, ac sy'n gweithredu ar y penderfyniadau iechyd hyn er lles cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol. Mae'r nod Cymru Iachach yn ymwneud â mabwysiadu ymagweddau sy'n adlewyrchu penderfyniadau iechyd ehangach mewn polisi a phenderfyniadau buddsoddi ar draws yr holl sectorau.

Nid rhywbeth sydd gennych, neu sydd heb fod gennych yw iechyd. Yn hytrach, mae'n ymwneud â gwahanol raddau o iechyd ar gontinwrm a grëir mewn proses lle mae llawer o adnoddau, asedau, cryfderau yn ogystal â pheryglon ac afiechydon, yn medru chwarae rhan. Fel rhan o hyn, mae'n bwysig hefyd i ddangos bod Llywodraeth Cymru'n gwneud buddsoddiad sylweddol yn y GIG yng Nghymru, a pheth pwyslais felly'n cael ei roi ar newid y system.



Astudiaethau achos

Drwy gydol y ddogfen byddwch yn dod o hyd i nifer o adroddiadau sy'n berthnasol i wrthrych y pwnc. Os gwelwch yn dda darllenwch y ddolen os welwch chi'r symbol hwn.



Diffinio'r Nod

Ble i ffocysu gweithredu wrth gyfrannu at y nod hwn

Galluogi dealltwriaeth o ddewisiadau ac ymddygiadau sy'n fuddiol i iechyd meddwl yn y dyfodol

(Gweler Cymru Iachach Pwnc 1: Cenedl dosturiol)

Galluogi dealltwriaeth o ddewisiadau ac ymddygiadau sy'n fuddiol i iechyd meddwl yn y dyfodol

(Gweler Cymru Iachach Pwnc 2: Cymru egniol)

Sicrhau bod lleoliadau'n maxsimeiddio llesiant corfforol, iechyd meddwl a llesiant

(Gweler Cymru Iachach Pwnc 3: Llunio-lleoedd a dylunio iechyd a llesiant cymunedol)

Sicrhau bod gwasanaethau'n maxsimeiddio llesiant corfforol a meddyliol

(Gweler Cymru Iachach Pwnc 4: Sefydliadau a gwasanaethau di-dor, ataliol)

Gofynion statudol eraill mewn perthynas â'r nod hwn

Bwriad **Deddf Iechyd Cyhoeddus (Cymru) 2017** yw mynd i'r afael â nifer o faterion yn ymwneud ag iechyd, a chreu amodau cymdeithasol sy'n annog iechyd da a lle gellir osgoi niwed y gellir ei atal. Mae'n gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i greu rheoliadau sy'n ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus ymgymryd ag asesiadau effaith iechyd mewn amgylchiadau penodol. Bwriad y Ddeddf yw eistedd ochr yn ochr â chyfres ehangach o gamau ar gyfer gwella iechyd cyhoeddus (yn cynnwys gweithredu deddfwriaethol arall, gwasanaethau iechyd cyhoeddus, rhaglenni ac ymgyrchoedd).

Mae **Deddf Teithio Llesol 2013** yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol fapio a gwella'n barhaus lwybrau a chyfleusterau ar gyfer "teithio llesol" - a ddiffinnir fel cerdded a beicio at ddiben, megis cyrchu gwaith neu wasanaethau, yn hytrach nag ar gyfer hamdden.

Mae **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014** yn gosod dyletswyddau ar awdurdodau lleol, byrddau iechyd a Gweinidogion Cymru sy'n ei gwneud yn ofynnol iddynt weithio i hybu llesiant y rhai sydd angen gofal a chymorth, neu ofalwyr sydd angen cymorth. Egwyddorion y Ddeddf yw: cynorthwyo pobl ag anghenion gofal a chymorth i ennill llesiant; mai pobl sydd wrth galon y system newydd drwy roi iddynt lais cyfartal wrth benderfynu ar y cymorth y maent yn ei dderbyn; mae partneriaeth a chydweithredu'n sbarduno darpariaeth gwasanaeth; a bydd gwasanaethau'n hybu atal cynnydd mewn angen gyda'r help iawn ar gael ar yr amser iawn.



Mae rhai o'r camau a'r gweithrediadau yn y ddogfen hon yn cyd-fynd â'r polisiau a nodir mewn deddfwriaeth - mae camau a gweithrediadau penodol sy'n glynu wrth y rhain wedi eu hamlygu mewn oren gyda symbol 'St'.

Galluogwyr

Mae cyflawni'r nod hwn yn fwy **tebygol o ddigwydd...**

- Pan fydd yna symudiad mewn buddsoddi tuag at System Lesiant, gyda chynllunio a buddsoddi integredig.
- Pan fydd ffocws ar yr hyn sy'n bwysig i bobl.
- Pan fydd gennym arweinyddiaeth a gallu digidol cadarn.
- Pan fydd cyfrifoldeb yn cael ei rannu ar draws gwasanaethau cyhoeddus, a newid i fodolau cymunedol.
- Pan fydd meddwl beirniadol a dysgu yn bethau cyffredin.



Analluogwyr

Mae cyflawni'r nod hwn yn llai **tebygol o ddigwydd ...**

- Pan fydd y naratif am Gymru iachach yn ffocysu'n unig ar y GIG, ac iechyd heb fod yn rhan o bob polisi.
- Pan fydd diffyg uchelgais ac arweinyddiaeth, gyda datrysiadau adweithiol yn cael blaenoriaeth.
- Pan fydd ceisio am wasanaethau'n creu cystadleuaeth ddianghenraid yn hytrach na chydweithrediad.
- Pan fydd diffyg dealltwriaeth o benderfynyddion ehangach iechyd.
- Pan fydd dyfodol sefydliadau'r trydydd sector yn ansicr yn ariannol.





Comisiynydd
**Cenedlaethau'r
Dyfodol**
Cymru

**Future
Generations**
Commissioner
for Wales



Taith tuag at

Gymru Iachach

1: Cenedl Dosturiol

Cynorthwyo pobl i ymddwyn yn dosturiol i hwyluso dealltwriaeth o lesiant meddwl

Diffinio'r mater

Nid mater sydd o bwys i 'un o bob pedwar' o bobl Cymru yw iechyd meddwl, mae'n fater i bawb. Gwelwyd yn ddiweddar bod nifer y plant yn y DU sy'n cael eu dosbarthu fel rhai anabl oherwydd anawsterau iechyd meddwl 35 gwaith yn fwy nag yr oedd. Ar ddiwedd 2016, cafodd oddeutu 1,200 o blant eu derbyn i ysbyty ar ôl niweidio eu hunain; cynnydd o 41% mewn cyfnod o dair blynedd. Cymru yw'r unig genedl yn y DU sydd wedi gweld cynnydd mewn cyfraddau hunanladdiad dros y degawd diwethaf. Ystyrir bod y cynnydd hwn wedi digwydd am ddau reswm: 1) cynnydd mewn anghyfartaledd a 2) cynnydd yn lefelau tlodi (yn cynnwys tlodi mewn gwaith/gofid perthnasol i'r economi), a lleihad mewn adnoddau cymunedol.

Mae'r materion hyn yn gymhleth, ond mae tystiolaeth ysgubol o'r berthynas rhwng tlodi, anghyfartaledd, ac anawsterau iechyd meddwl sy'n cael ei gydnabod gan Sefydliad Iechyd y Byd. Mae'r cyfle i unigolion fwynhau iechyd da (corfforol a meddyliol) yn cychwyn ymhell cyn iddynt fod mewn angen gofal iechyd. Golyga hyn bod angen mynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach iechyd a gwneud iechyd y cyhoedd yn gyfrifoldeb nid yn unig i'n system iechyd a gofal cymdeithasol ond yn gyfrifoldeb i'n cymdeithas gyfan. Ochr yn ochr â sicrhau bod penderfynyddion ehangach iechyd yn cael sylw, mae gan adeiladu ein gallu i ganolbwyntio ar fod yn dosturiol a'n gallu myfyriol y potensial i wella'n llesiant ni i gyd yn ogystal

â chynyddu'r teimlad o berthyn, cysylltedd a chydlynid.

Mae tosturi'n ymwybyddiaeth o flinder ynom ein hunan ac eraill, gydag ymrwymiad i geisio'i leddfu a'i atal. Mae'n un o'r datganiadau pwysicaf o gryfder a dewrder yn hanes dynoliaeth. Gallu myfyriol yw ein gallu i ddeall ein hunain ac eraill yn nhermau cyflyrau meddyliol bwriadol, megis teimladau, awydd, dymuniadau, nodau ac agweddau. Mae ei angen i fedru bod yn llwyddiannus wrth ddarganfod ein ffordd drwy'r byd cymdeithasol a gwneud synnwyr o'n profiadau mewnol a phrofiadau eraill.

Synergedd a chysylltiadau â theithiau eraill



Taith tuag at Gymru fwy cyfartal

Pwnc 5: Cyfartaledd canlyniadau iechyd

Gwneud Newidiadau Syml

Deallwch a gweithredwch yr hyn a olygir gan [benderfynyddion cymdeithasol iechyd](#)

Darparwch hyfforddiant mewn ymwybyddiaeth o [Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod](#) i'r holl staff.

E.e. [Carchar Parc CEM](#)

Sicrhewch fod gennych bolisi llesiant staff ac/neu wasanaeth a'ch bod yn dilyn canllawiau arfer da. Lle mae hynny'n briodol sicrhewch fod hyn yn cynnwys sesiwn adrodd yn ôl yn dilyn digwyddiad aflonyddgar.

Cynhaliwch archwiliad o stres i wella'ch dealltwriaeth o ofynion y gweithle, ac archwiliwch a gwnewch gofnodion am yr hyn sy'n achosi trosiant staff uchel.

Sicrhewch nad yw polisiau salwch yn gosbol a'u bod yn wybodus am lesiant.

Darparwch hyfforddiant mewn [Cylch Diogelwch \(Circle of Security\)](#). Rhaglen ymyrraeth gynnar yw hon ar gyfer rhieni a gweithwyr proffesiynol i gynorthwyo a chryfhau perthynas ddiogel rhwng rhieni/oedolion a phlant gan sicrhau bod anghenion plant yn cael eu diwallu drwy ddarparu sylfaen sicr a hafan ddiogel.

Darparwch hyfforddiant ar yr ymagwedd [Power Threat Meaning](#) ac/neu ymagweddau eraill gwybodus mewn trawma.

Rhannwch gyda'r staff '[Gweithio gyda Thosturi](#)': [pecyn cymorth i Gymru Samariaid Cymru](#), a'u hannog i'w ddefnyddio.

E.e. <https://youtu.be/MxgUQSySVco>

Darparwch hyfforddiant mewn ymwybyddiaeth o hunanladdiad i'r holl staff.

E.e. Clywed oddi wrth [Dŵr Cymru](#) am y modd yr helpodd hyfforddiant i wella iechyd meddwl yn eu gweithle.

Ystyriwch gynorthwyo [cymunedau ac/neu eich sefydliad i fod yn gyfeillgar i ddementia](#).

Darparwch [hyfforddiant ar gyfer eich tîm neu sefydliad mewn myfyrio](#), ac wedyn gweithredwch hyn ochr yn ochr â sicrhau bod anghenion staff yn cael eu diwallu.

ee

ee

ee

Gwneud Newidiadau Syml

Archwiliwch sut mae eich sefydliad yn cynorthwyo [arfer meddylgarwch](#) (fel unigolion neu mewn grŵp).

Gofynnwch i bobl **'beth sy'n bwysig i chi?'** Mae hyn yn helpu i sefydlu perthynas, deall y person yng nghyd-destun eu bywydau eu hunain a'r pethau sydd o'r pwys mwyaf iddynt. Byddwch mewn llawer gwell sefyllfa i weithio gyda'r unigolyn i ddarganfod y ffordd orau iddynt symud rhagddynt.

Sicrhewch fod eich sefydliad yn dilyn ei bolisiau cynhwysiant cydraddoldeb ac amrywiaeth a bod y staff yn teimlo bod diwylliant y gweithle'n adlewyrchu hyn.

Sicrhewch fod eich sefydliad yn cynnal hawliau plant.

Bod Yn Fwy Anturus

Sefydwlwch gymunedau fel rhan o systemau gwerth mewnol eich sefydliad a'ch gwasanaethau. Gellir gwneud hyn drwy ddod yn sefydliad sy'n ymwybodol o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, trawma a thrallod.

E.e. [Ysgol Gynradd Millbrook](#).

Cefnogwch a datblygwch grwpiau cymunedol ac allgymorth fel math o atal, ymyrraeth gynnar a chyfranogiad cymunedol.

E.e. [Siediau Dynion Cymru](#)

Ymgysylltwch â phobl i rannu eu profiadau, gwybodaeth a syniadau am iechyd a gofal, a rhoi iddynt yr offer a'r adnoddau i ofalu am eu hiechyd eu hunain.

E.e. [Sefydliad y Merched - Our Health in Our Hands](#)

Darparwch fannau ar gyfer meddylgarwch/myfyrdod yn eich adeiladau ar gyfer myfyrdod tawel.

E.e. [Salesforce](#)

Darparwch fannau/cyfleusterau cymunedol ar gyfer staff (h.y. manau i fwyta cinio, gwneud diodydd, eistedd i lawr a chymdeithasu).

Datblygwch allu i fyfyrion i gynorthwyo perthynas iach rhwng pobl a lleihau'r pethau sy'n arwain at anawsterau yn y berthynas rhyngddynt.

Mae [Spectrum](#) yn ymagwedd ysgol gyfan tuag at fynd i'r afael â chamdrin domestig, gan addysgu ysgolion am berthynas iach rhwng pobl.

Cynorthwywch weithredu dulliau o weithio sy'n berthynol/seiliedig ar y berthynas rhwng pobl i gynorthwyo staff yn eu gwaith gyda theuluoedd (e.e. cylch o ddiogelwch).

Bod Yn Fwy Anturus

ee

E.e. Mae ymagwedd **HENRY** yn integreiddio modelau newid ymddygiad seiliedig ar dystiolaeth, yn cynnwys y Model Partneriaeth Teuluol (Family Partnership Model), cyfweiliadau ysgogol a chymorth seiliedig ar ddatrysiadau, gyda gwybodaeth am gychwyn iach (maeth, gweithgaredd corfforol, a.y.y.b.) sy'n gyson â chanllawiau cenedlaethol.

Dewch yn sefydliad neu'n gymdeithas [sy'n gyfeillgar i ddementia](#).

ee

E.e. [Aberhonddu yw'r gymuned gyntaf yng Nghymru i fod yn gyfeillgar i ddementia](#). Mae hyn yn golygu bod pawb yn datblygu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddementia gan wneud pethau syml iawn ac ymarferol fel rhan o'u bywyd bob dydd.

Ewch i'r afael â materion sy'n codi o archwiliad stres a gwnewch gynllun i fynd i'r afael ag achosion trosiant staff uchel.

Gweithredwch yr [ymagwedd AGENDA Cynradd](#) lle mae sefydliadau'n gweithio ochr yn ochr â phlant.

Datblygwch ddealltwriaeth o weithio gyda phobl mewn cymunedau yn hytrach na chleientiaid mewn gwasanaethau.

Symudwch tuag at newid sy'n cael ei sbarduno gan y gymuned a democratiaeth wedi ei ganoli ar y dinesydd.

Datblygwch ymagweddau Gweithredu Cymdeithasol i gynorthwyo datrysiadau i faterion lleol a gynhyrchwyd ar y cyd.

Perchnogi'r Uchelgais

Gweithredu cydweithredol neu genedlaethol

Gweithredwch ddulliau trawsnewidiol o weithio megis [Ymagwedd System Gyfan](#) (perthynol i ymagwedd ysgol gyfan; cysylltwch lawer o'r ffactorau dylanwadol gyda'i gilydd i greu dull integredig o weithio)

Gweithredwch ymagweddau cwbl [integredig](#) a chyffredinol tuag at weithio ar draws y sector.



Datblygwch fodel ['rhewfryn' o ddarparu gwasanaethau](#) ar draws yr holl sectorau iechyd a gofal cymdeithasol.

E.e. Tîm Seicoleg Cymunedol Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Datblygwch strategaeth iechyd meddwl a thlodi trosfwaol cenedlaethol a chynllun gweithredu i atal pobl rhag marw o anghyfartaledd. [Mae yna, er enghraifft, gysylltiad agos rhwng amddifadedd lefel-ardal ac ymddygiad hunanladdol; wrth i amddifadedd lefel-ardal gynyddu, felly hefyd ymddygiad hunanladdol.](#)

Gweithrediadau sefydliadol

Enynnwch ymgyfraniad pobl leol mewn penderfyniadau sy'n ymwneud â [dosbarthu cyllid cyhoeddus](#).

Gweithredwch [Ddatblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau](#).

Sefydlwch ymagwedd Adeiladu Cyfoeth Cymunedol.

E.e. [Preston](#).

Sicrhewch fod eich sefydliad yn gweithio mewn [amgylchedd sy'n wybodus mewn seicoleg a thrawma \(PIE\)](#).

Sicrhewch fod prosesau comisiynu'n wybodus mewn llesiant ac wedi eu hasesu, a chynorthwywch ffyniant seicolegol.



Enghreiffitiau ac adnoddau eraill



Samariaid Cymru

[Gweithio gyda thosturi: pecyn cymorth i Gymru](#); Anfantais economaidd gymdeithasol ac ymddygiad hunanladdol.



Amser i Newid Cymru

<https://www.timetochangewales.org.uk/cy/>



Mind Cymru

Sut i hybu lles a mynd i'r afael â'r hyn sy'n achosi problemau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â gwaith. [Sut i bwysu a mesur iechyd meddwl yn eich gweithle.](#)



Mind, [Workplace Well-being Index](#). Meincnod polisi ac arfer gorau Mind yw hwn. Bydd yn eich helpu i ddarganfod ble'r ydych yn gwneud yn dda a ble gallech wella'ch ymagwedd tuag at iechyd meddwl yn y gweithle.



[Cymru Iach ar Waith](#)



Cymdeithas Alzheimer,

[Sut i ddod yn gymuned sy'n gyfeillgar i ddementia.](#)

[Sut y gall sefydliadau ddod yn ffrindiau i ddementia.](#)



[Ymwybyddiaeth o ACE Cymru](#)



[Compassionate Mind Foundation](#)