

Comisiynydd
**Cenedlaethau'r
Dyfodol**
Cymru

**Future
Generations**
Commissioner
for Wales

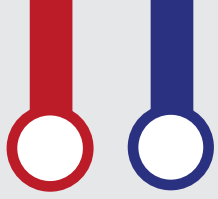


Taith tuag at

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 mannau 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.

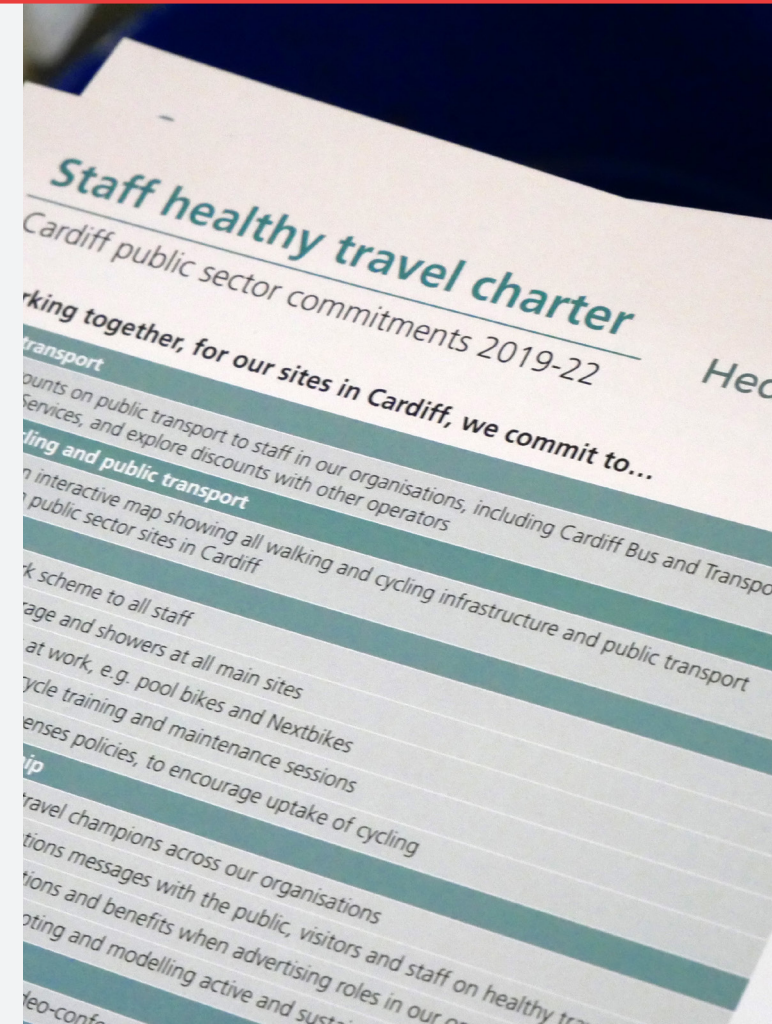
Nid yw cymdeithas iach yn un sy'n aros i bobl fynd yn sâl, ond yn un sy'n gweld sut mae iechyd yn cael ei lunio gan ffactorau cymdeithasol, diwylliannol, gwleidyddol, economaidd, masnachol ac amgylcheddol, ac sy'n gweithredu ar y penderfyniadau iechyd hyn er lles cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol. 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 newd 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 maximeiddio llesiant corfforol, iechyd meddwl a llesiant

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

Sicrhau bod gwasanaethau'n maximeiddio 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

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

Diffinio'r mater

Rydyn ni'n byw mewn byd cymhleth a chydgyssylltiedig lle mae llawer o ffactorau'n dibynnu ar ei gilydd, sy'n dylanwadu ac effeithio'n gyson. Nid yw'r rhyngweithio hyn yn llinol, eto rydyn ni'n aml yn ceisio darganfod dulliau llinol o helpu i fynd i'r afael â hwynt.

Mae galwadau a heriau cynyddol yn wynebu'r GIG a gofal cymdeithasol - poblogaeth sy'n heneiddio, newidiadau mewn ffordd o fyw, disgwyliadau'r cyhoedd a thechnolegau meddygol yn ymddangos. Nid yw model iechyd meddygol a system gofal iechyd ar wahân yn addas ar gyfer y dyfodol. Mae angen symud i fodel iechyd

cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol gyda dulliau llai anhyblyg o weithio, gan ddefnyddio ymagweddau mwy hyblyg a gyda llawer mwy o bwyslais ar gadw pobl yn iach. Yn y model hwn, dylai gwasanaethau gwahanol ddarparu'r gael eu cydgyssylltu'n ddi-dor gyda phobl yn gyfranogwyr rhagweithiol yn eu hiechyd a'u llesiant hwy eu hunain.

Yn bennaf mae meddwl ac ymagweddau traddodiadol wedi bod yn seiliedig ar gynllunio rhesymol a rhesymegol. Maen nhw'n cynnwys liferi trafodaethol ar gyfer newid megis targedau, mesurau perfformiad, contractau, archwiliadau

a gwybodaeth bendant. Mae'r model doeth yn cynnig mwy o 'ymrwymiad i achos' a chysylltiadau â rhwydweithio cryf, angerdd a balchder. Mae angen i ni ddarganfod cydbwysedd rhwng y mecanwaith presennol mwy anhyblyg ac un ar gyfer y dyfodol sy'n gwerthuso a chydnabod yr angen i gynyddu cyfleoedd i rannu a mabwysiadu syniadau newydd, data ac i gyd-greu ymagweddau newydd i gyflawni anghenion iechyd yn y dyfodol.

Synergedd a chysylltiadau â theithiau eraill



Taith Tuag at Gymru o Gymunedau Cydlynus
Pwnc 3: Mynediad i wasanaethau llesiant allweddol

Gwneud **Newidiadau** Syml

Nodwch [fynychwyr cyson mewn Adrannau Brys](#) a defnyddwyr gofal sylfaenol, heddlu, a gwasanaethau Tân ac Achub.

Rhowch i holl staff rheng flaen hyfforddiant i ddangos bod gofal iechyd a gofal cymdeithasol cydweithredol yn opsiwn i'r bobl y maent mewn cysylltiad â hwynt.

Cynhaliwch sgysrsiau sy'n archwilio natur ymagwedd system-gyfan tuag at iechyd.

Mapio gwasanaethau a gweithgareddau presennol ar draws eich ardal.

Mapiwch weithgareddau presgreibio cymdeithasol ar draws eich cymunedau ac archwiliwch gyfleoedd i gynorthwyo neu greu gweithgareddau pellach. Yn ogystal â hwyluso'r defnydd o gymorth anghlinigol i bobl mae presgreibio cymdeithasol hefyd yn golygu y gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ddatblygu cysylltiadau ehangach â'u cymunedau a'r trydydd sector ac i'r gwrthwyneb.

E.e Fel rhan o'r [Healthy London Partnership](#) mae Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Llundain yn cynhyrchu map presgreibio cymdeithasol ar gyfer Llundain.

Ystyriwch sut mae [diffiniad Llywodraeth Cymru](#) o atal yn cael ei adlewyrchu yn eich sefydliad.

ee

Bod Yn Fwy Anturus

Dyluniwch a chynlluniwch raglenni Adsefydlu ac Optimeiddio i sicrhau fod pobl yn y cyflwr gorau posibl ar gyfer triniaeth a chael adferiad optimaidd.

E.e. [Adferiad Gwell Cymru Gyfan yn dilyn Cydweithrediad Llawfeddygaeth.](#)

Buddsoddwch mewn gofal iechyd wedi ei bersonoli a'i ddemocrateiddio, er enghraifft, hunan-fonitro a diagnosis cynnar, i helpu i symud o ddatgeliad clefyd adweithiol i atal rhagweithiol. Gall technoleg hwyluso'r newid hwn.

E.e. **Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.** Gwahaniaeth mawr colli ychydig o bwysau: gan greu datrysiad digidol i gleifon â gordewdra a defnyddio cymhwysiad ffôn clyfar i wirio pwysau gwaed gartref.

Cytleolwch wasanaethau'n agos at anghenion pobl.

E.e. Mae **Canolfan Hamdden Plas y Sarn Trimsaran** yn chwarae rôl ganolog o fewn y gymuned ac yn cynnig nifer o wasanaethau cynorthwyol megis syrjeri meddygon, digwyddiadau cymunedol a gweithgareddau, yn ogystal â'r caffi cymunedol, neuadd chwaraeon a champfa.

Symudwch y cydbwysedd o'r ysbyty i ofal cymunedol.

E.e. [Jean Bishop Integrated Care Centre, Hull.](#)

Cyd-gysylltwch wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn ddi-dor wedi ei lapio o gwmpas anghenion a dewisiadau'r unigolyn.

E.e. [Gofal a Thrwsio Sir Pen-y-bont ar Ogwr Gwasanaeth Adre o'r Ysbyty.](#) Mae hyn yn cysylltu iechyd a thai i ennill gwell canlyniadau i bobl hŷn.

Bod Yn Fwy Anturus



Adeiladwch ar waith sy'n bodoli eisoes ar bresgreibio cymdeithasol i greu 'cymuned o arfer' neu fath arall o rwydwaith i rannu dysgu ac adeiladu gallu.

ee

E.e. ['Cymuned arfer presgreibio cymdeithasol 'Made in North Wales'](#).



Defnyddiwch [ddiffiniad Llywodraeth Cymru o atal](#) i ystyried canlyniadau y mae rhaglenni gwaith penodol yn ceisio'i gyflawni, a chysylltwch y canlyniadau hyn â lefelau buddsoddi.



Mapiwch [allgauedd digidol](#) a chynhwyswch dystiolaeth mewn adolygiadau ochr yn ochr â phenderfynyddion iechyd eraill.



Rhannwch a defnyddiwch ddata rhwng gwasanaethau cyhoeddus.

ee

E.e. [Mynychwyr Aml, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.](#)



Buddsoddwch a defnyddiwch dechnolegau cynorthwyol, sy'n cynorthwyo pobl oedrannus neu bobl ag anabledau i fyw gwell bywydau yn eu cartrefi.

ee

E.e. [Innovate Trust's SMART House.](#)



Rhowch dystiolaeth o ganlyniadau iechyd a llesiant i bobl a defnyddiwch yr wybodaeth i gynorthwyo gwelliant a gwell penderfyniadau cydweithredol.



Datblygwch gapasiti a gallu mewn ymchwil cymdeithasol ac iechyd cyhoeddus.

Perchnogi'r Uchelgais

Gweithredu cydweithredol neu genedlaethol

Estynnwch Ddeddf Lefelau Staffio Nyrsys (Cymru) 2016 i leoliadau cymunedol, i sicrhau bod digon o nyrsys yn cael eu cyflogi i ddarparu gofal cleifion sensitif ym mhob lleoliad.

Darparwch ofal Safon Aur i fynychwyr aml.

E.e. [Mynychwyr Aml Bwrdd Iechyd Prifysgol Cymru](#).

Cyflwynwch ymagwedd gyd-gysylltiedig tuag at fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd drwy gysylltu preswylwyr a ffynonellau cymorth yn eu cymuned.



E.e. [Mudiad 2025](#) - dileu anghydraddoldebau y gellir eu hosgoi mewn iechyd a thai yng ngogledd Cymru.

Sefydlwch weithgareddau presgreibio cymdeithasol drwy holl wasanaethau, gyda ffocws ar atal pobl rhan cyrchu'r system iechyd a gofal. Gwerthuswch a chyflëwch ganlyniadau llwyddiannus.

E.e. Presgreibio cymdeithasol [Bromley-by-Bow](#) - adroddiadau a chyfweliadau.

E.e. Gwerthusiad o [Rotherham Social Prescribing Pilot](#).

Gweithredwch fodel cyflwyno 'pawb yn y stafell'.

E.e. Cydweithrediad Gofal Cymunedol, Wrecsam.

Prif-ffrydiwch raglenni Adsefydlu ac Optimeiddio i sicrhau fod pobl yn y cyflwr gorau posibl ar gyfer triniaeth a chael adferiad optimal.

E.e. [Adferiad Gwell Cymru Gyfan yn dilyn Cydweithrediad Llawfeddygaeth](#).

Datblygwch system lle mae [meddygaeth fanwl \(unigol\)](#) yn trwytho a llunio iechyd manwl gywir (cyhoeddus) (drwy ddysgu peiriant, adnabod patrwm, ymyrraeth feddygol gynnar a newid ymddygiad).



Perchnogi'r Uchelgais



Mobileiddiwch wybodaeth drwy arweinyddiaeth system gyfan ar gyfer gwasanaethau llesiant sy'n addas ar gyfer y dyfodol.



E.e. [Engheifftiau Bevan](#).



Integreiddiwch gynllunio a buddsoddi i gael un ymagwedd tuag at ganlyniadau iechyd a gofal cymdeithasol.



Darparwch lwyfan digidol ar-lein i ddinasyddion, i roi mwy o reolaeth i bobl a'u galluogi i ddod yn gyfranogwyr mwy egniol yn eu hiechyd a'u llesiant hwy eu hunain.



E.e. Sianel Iechyd Personol, Catalonia.



Gweithgaredd sefydliadol

Cymhwyswch [ddiffiniad Llywodraeth Cymru o atal](#) ar draws polisïau, rhaglenni a buddsoddi, i sicrhau eich bod yn cymryd y camau â'r effaith ataliol mwyaf ac a fydd yn cyflawni'r canlyniadau hirdymor gorau i'ch poblogaeth.



Crëwch amgylcheddau sy'n galluogi gwelliant ac arloesedd cyflym.



E.e. [Blociau adeiladu ar gyfer sefydliad dysgu](#) - amgylchedd cefnogol i ddysgu; prosesau ac arferion dysgu pendant; ac ymddygiad arweinyddiaeth sy'n darparu atgyfnerthiad.

Engbreiffiau ac adnoddau eraill



Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru, [A Revolution from Within: Transforming Health and Care in Wales.](#)



Comisiwn Bevan, [Measuring healthcare outcomes – a complex system;](#)

[Exploiting the Welsh Health Legacy: a new way of doing;](#)

[Exploiting the Welsh Health Legacy: a new way of planning;](#)

[Exploiting the Welsh Health Legacy: a new way of thinking](#)



Nesta, [Realising the Value. 10 key actions to put people and communities at the heart of health and well-being;](#)

[Health as a Social Movement](#)



The Kings Fund, [Social Prescribing](#)



Iechyd Cyhoeddus Cymru, [Presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru: y stori hyd yn hyn](#)



[Rhwydwaith Mynychwyr Aml Adran Gwasanaethau Brys Cymru](#)