

Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd 2022

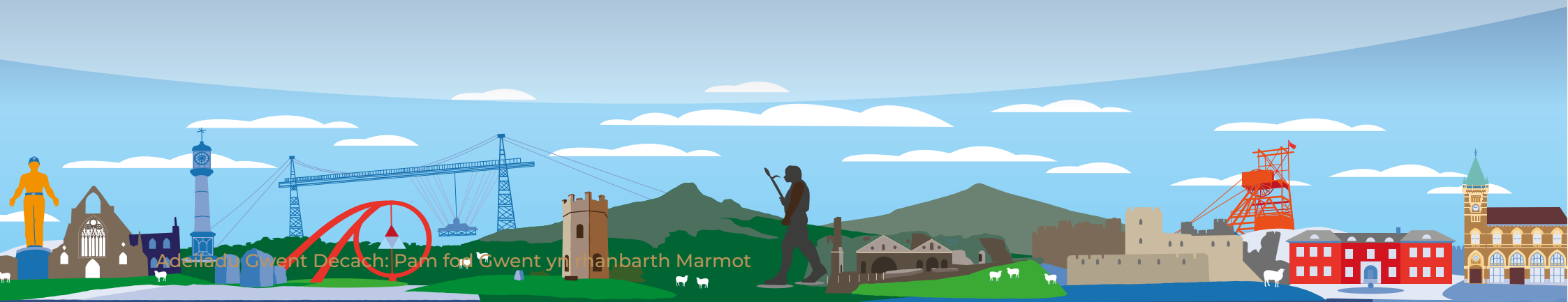
Adeiladu Gwent Decach: Pam fod Gwent yn rhanbarth Marmot

#BAFG



Cynnwys

Rhagair	4
Cydnabyddiaethau	5
Pennod 1: Yr Her	6
Pennod 2: Egwyddorion Marmot	11
Pennod 3: Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn	15
Pennod 4: Galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i wneud y gorau o'u galluoedd a chael rheolaeth dros eu bywydau	19
Pennod 5: Creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb	22
Pennod 6: Sicrhau safon byw iach i bawb	25
Pennod 7: Creu a datblygu manau a chymunedau iach a chynaliadwy	29
Pennod 8: Cryfhau rôl ac effaith atal salwch	33
Pennod 9: Mynd i'r afael â hiliaeth, gwahaniaethu a'u canlyniadau	39
Pennod 10: Anelu at gynaliadwyedd amgylcheddol a chydraddoldeb iechyd gyda'n gilydd ..	41
Pennod 11: Crynodeb	43
Cyfeiriadau	48



Rhestr o dablau a ffigurau

Ffigwr 1:	Effaith uniongyrchol ac anuniongyrchol syndemig COVID-19 ar anghydraddoldebau iechyd	6
Ffigwr 2:	Cyfraddau marwolaethau safonol o ran oedran o ganlyniad i COVID-19 yn ôl degradd Mynegai Amddifadedd Lluosog, marwolaethau a gofrestrwyd yn 2021, Lloegr	7
Ffigwr 3:	Cyfraddau marwolaethau safonol o ran oedran o ganlyniad i COVID-19 yn ôl degradd Mynegai Amddifadedd Lluosog, marwolaethau a gofrestrwyd yn 2021, Cymru	7
Ffigwr 4:	Disgwyliad oes a disgwyliad oes iach ar enedigaeth yn ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig Gwent 2018-20	8
Ffigwr 5:	Canran y plant 4 i 5 mlwydd oed â gordewdra, awdurdodau lleol Gwent, 2020/21	9
Ffigwr 6:	Canran y plant 4 i 5 oed â gordewdra, cwintelau amddifadedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, Rhaglen Mesur Plant, 2020-21	9
Ffigwr 7:	Cynnydd mewn costau byw a'i effaith ar wariant defnyddwyr	10
Ffigwr 8:	Egwyddorion Marmot	11
Ffigwr 9:	7 Nod Llesiant a 5 Ffordd o Weithio Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol	12
Ffigwr 10:	Fframwaith ar gyfer gweithredu gan y GIG ar benderfynyddion cymdeithasol iechyd	13
Ffigwr 11:	Y chwe ffordd y gall cymunedau elwa o angorion iechyd	14
Ffigwr 12:	Y gyfradd enillion o fuddsoddiad cynnar	15
Tabl 1:	Rhaglenni blynyddoedd cynnar ar sail tystiolaeth yng Nghymru	17
Ffigwr 13:	Fframwaith NYTH	17
Ffigwr 14:	Cymhwyster uchaf oedolion oedran gweithio (18 – 64 oed, Rhag 2021)	19
Ffigwr 15:	Beth yw gwaith teg?	22
Ffigwr 16:	Crynodeb o'r camau gweithredu i gynyddu cyfranogiad cynhwysol mewn gwaith teg	23
Ffigwr 17:	Enillion wythnosol yn ôl yr awdurdod lleol preswyl	25
Ffigwr 18:	Pwysïadau Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru	25
Ffigwr 19:	Gwent yn y Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (amddifadedd incwm)	26
Ffigwr 20:	Effeithiau cynnydd mewn costau byw	27
Ffigwr 21:	Sut mae Rhwydweithiau Lles Integredig yn gweithio	29
Ffigwr 22:	Cyfradd marwolaethau safonol o ran oedran, llai na 75 mlwydd, o glefyd cardiofasgwlaidd fesul poblogaeth o 100,000, 2020.	33
Ffigwr 23:	Cyfradd marwolaethau safonol o ran oedran, llai na 75 mlwydd, o ganser fesul poblogaeth o 100,000, 2020.	33
Ffigwr 24:	Ffactorau ffordd o fyw addasadwy yw'r prif ffactorau risg ar gyfer clefydau sydd â'r nifer uchaf o flynyddoedd bywyd wedi'u haddasu oherwydd anabledd	34
Ffigwr 25:	Y gyfran o bobl sy'n 11 oed a throsodd ac yn gorfwyta llai nag un dogn o lysiau'r dydd (DU)	35
Ffigwr 26:	Y prif ymddygiadau a adroddwyd yn gyffredinol gan oedolion ledled Gwent	36
Ffigwr 27:	Targedau allyriadau GIG Cymru erbyn 2030	41
Ffigwr 28:	Allyriadau Adeiladau BIPAB (CO ₂)	42
Adnewyddu goleuadau LED yng Nghanolfan Addysg YF		42

Rwy'n falch iawn o gyhoeddi fy adroddiad newydd. Pam fod Gwent yn Rhanbarth Marmot. Pan gyhoeddais fy adroddiad diwethaf yn 2019, Adeiladu Gwent Iachach, nodais uchelgais y byddai'n rhwyddach erbyn 2030 i bobl ym mhob un o'n cymunedau fyw bywydau iach. Yn anffodus, mae digwyddiadau'r tair blynedd diwethaf wedi'i gwneud hi'n anoddach, yn hytrach na'n rhwyddach. Mae cyfuniad o'r pandemig, ac yna'r argyfwng costau byw, yn golygu ei bod yn fwy heriol cael mynediad at lawer o'r pethau sydd eu hangen ar bobl i'w helpu i fyw'n iach.

Ond mae'r adroddiad hwn yn ymwneud â'r hyn y gellir ei wneud yn ei gylch. Mae'n ymwneud â'r hyn sy'n bosib os ydym yn cydweithio. Mae'r adroddiad yn mabwysiadu egwyddorion a fynegwyd gyntaf gan Yr Athro Syr Michael Marmot, gan ddechrau gyda phobl o'r adeg y cânt eu geni a'r ffyrdd y gallwn eu cefnogi nhw drwy gydol eu bywydau er mwyn eu helpu i fyw bywydau hir ac iach. Drwy wneud y pethau yn yr adroddiad hwn a gweithio gyda'n gilydd, gallwn adeiladu Gwent decach.



Dr Sarah Aitken,

Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd a Phartneriaethau Strategol,
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'S Aitken', written in a cursive style.

Gweledigaeth 2019 Adeiladu Gwent Iachach

Yn 2030 mae'r lleoedd rydym yn byw, gweithio, dysgu a chwarae yn ei gwneud yn haws i bobl yn ein cymunedau fyw bywydau iach, cyflawn.

Cydnabyddiaethau

**Diolchaf i bawb sydd wedi cyfrannu at gynhyrchu'r adroddiad hwn.
Hoffwn ddiolch yn arbennig i:**

Tîm Golygyddol:

Tracey Deacon · Dr Arif Mahmood · Richard Lewis · Stuart Bourne · Anna Pennington
Scott Wilson-Evans · Anna Morgan · James Adamson.

Cyfranwyr:

Jo Foley · Will Beer · Sarah Davies · Shelley Williams · Ruth Evans · Susan Carmichael
Matthew Lane · Jonny Currie · Kathryn Cross · Emma Davies-McIntosh.

Tîm Iechyd y Cyhoedd Aneurin Bevan Gwent

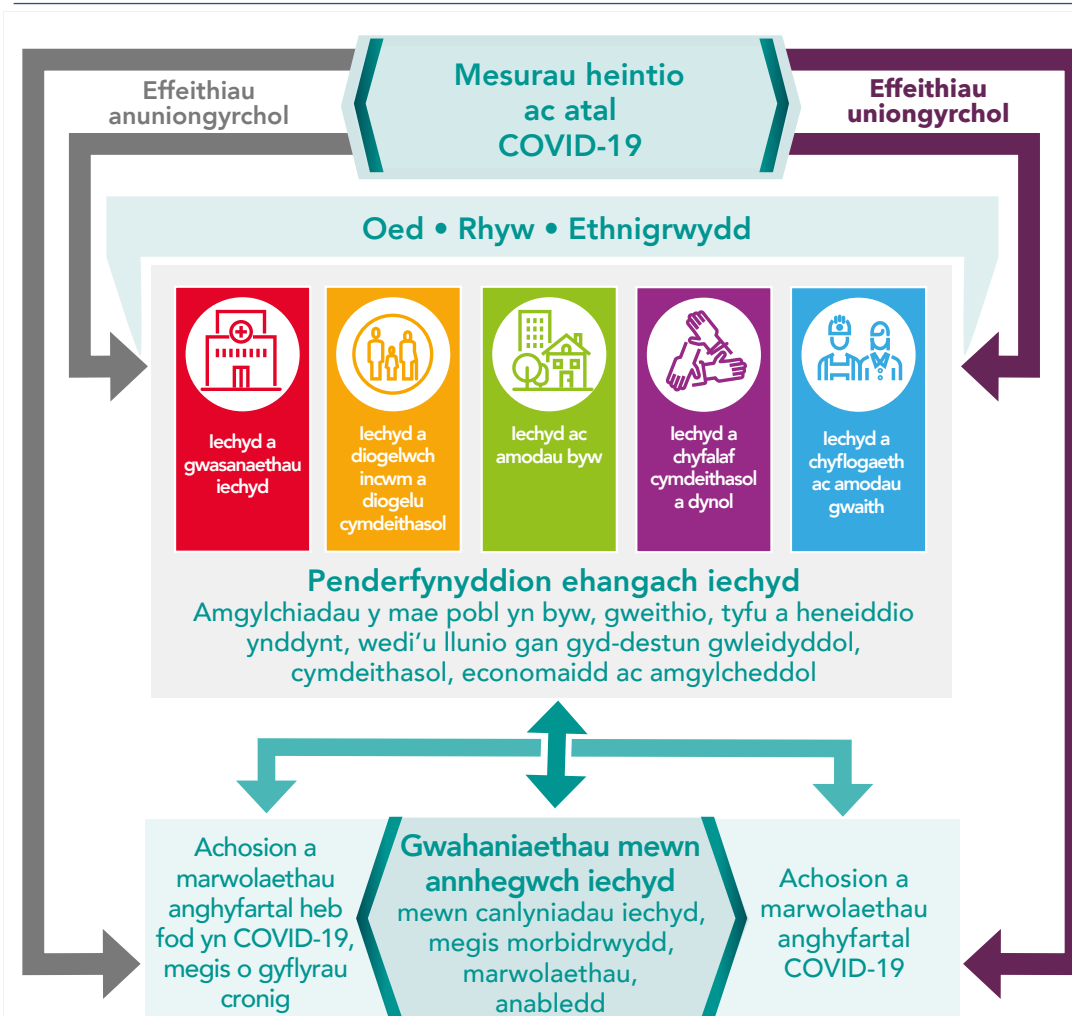


Pennod 1: Yr Her

Tair blynedd ar ôl cyhoeddi ‘Adeiladu Gwent Iachach’, mae’r data’n dweud wrthym ei bod yn mynd yn anoddach yn hytrach na’n rhwyddach i bobl mewn cymunedau ledled Gwent fyw bywydau iach a chyflawn. Mae anghydraddoldebau wedi’u dwysáu gan effeithiau niweidiol uniongyrchol ac anuniongyrchol COVID-19 a’r argyfwng costau byw^{2,3}.

Disgrifiwyd y **pandemig COVID-19** fel pandemig ‘syndemig’, sy’n rhyngweithio gydag anghydraddoldebau ac sy’n eu gwaethygu, sy’n bodoli eisoes mewn afiechydon cronig, yn ogystal ag anghydraddoldebau yn yr amodau mae pobl yn byw, gweithio, tyfu a heneiddio ynddynt⁴. Mae’r ffactorau risg yn rhyngweithio ac mae sawl agwedd ar anfanteision yn dod ynghyd, sy’n golygu bod y risgiau’n gronnol ac yn cynyddu gyda phob ffactor risg ychwanegol. Bydd yr effaith hirdymor uniongyrchol ac anuniongyrchol ar iechyd ac anghydraddoldebau eraill yn cymryd sawl blwyddyn i amlygu ei hun yn llawn.

Ffigur 1: Effaith uniongyrchol ac anuniongyrchol syndemig COVID-19 ar anghydraddoldebau iechyd

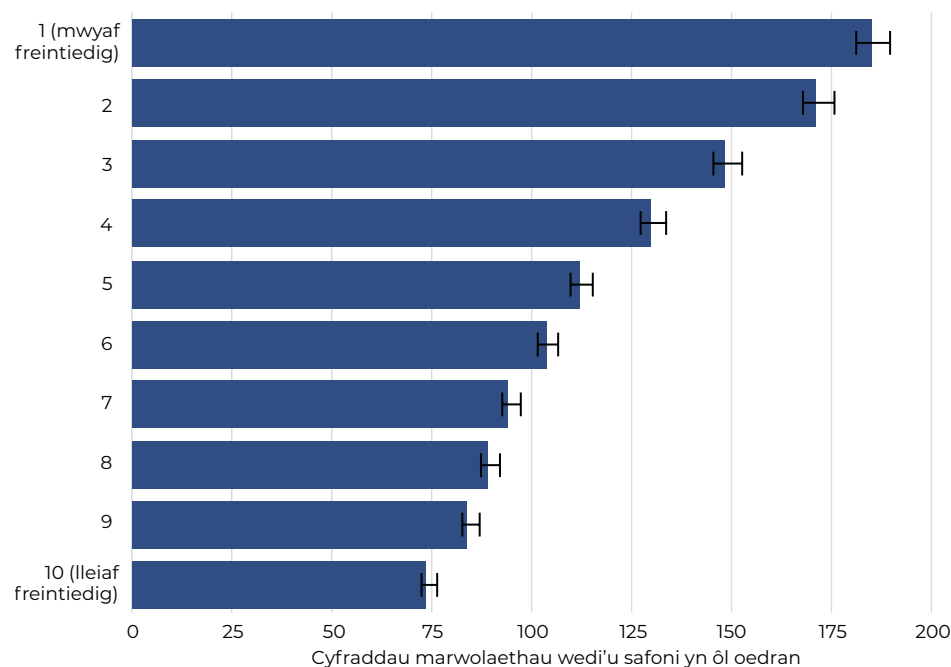


Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru⁵

Mae marwolaethau o COVID-19 wedi bod yn uwch mewn ardaloedd difreintiedig, gan gyfrifo am 15% o'r bwlch mewn disgwyliad oes rhwng cwintelau amddifadedd mwyaf a lleiaf y boblogaeth yn ystod cyfnod dwy flynedd y pandemig o 2020 i 2021⁶. Dengys ffigyrau 2 a 3 y gwahanol gyfraddau marwolaethau o COVID-19 rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol yn 2021 yng Nghymru a Lloegr.

Roedd gan ardaloedd mwyaf difreintiedig Lloegr y cyfraddau marwolaeth safonol o ran oedran uchaf ar gyfer marwolaethau COVID-19 yn 2021 (185.0 o farwolaethau fesul 100,000 o bobl) a oedd ddwywaith a hanner yn uwch na'r ardaloedd llai difreintiedig (74.0 o farwolaethau fesul 100,000 o bobl). Roedd cynnydd sylweddol ystadegol mewn marwolaethau gyda phob degradd o amddifadedd.

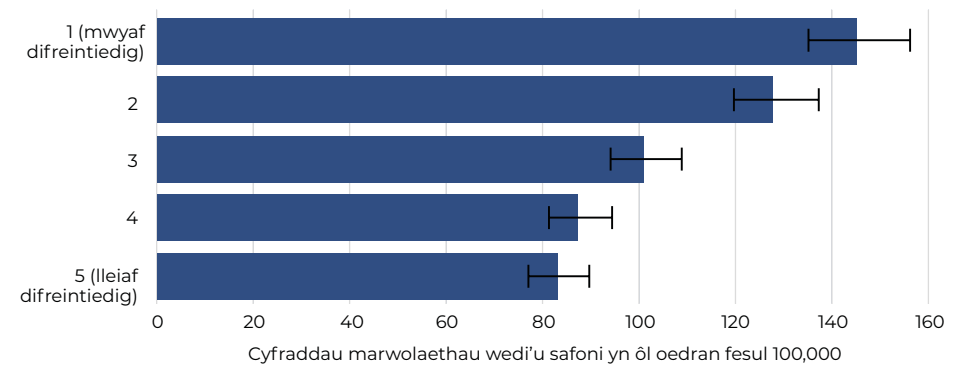
Ffigwr 2: Cyfraddau marwolaethau safonol o ran oedran o ganlyniad i COVID-19 yn ôl degradd Mynegai Amddifadedd Lluosog, marwolaethau a gofrestrwyd yn 2021, Lloegr



Ffynhonnell: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol⁷

Yn yr un modd, yng Nghymru, roedd cyfraddau marwolaethau safonol o ran oedran o ganlyniad i COVID-19 ar ei uchaf yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig, sef 146.1 o farwolaethau fesul 100,000 o bobl (cwintel 1), sy'n sylweddol uwch na'r 83.9 o farwolaethau fesul 100,000 o bobl yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (cwintel 5).

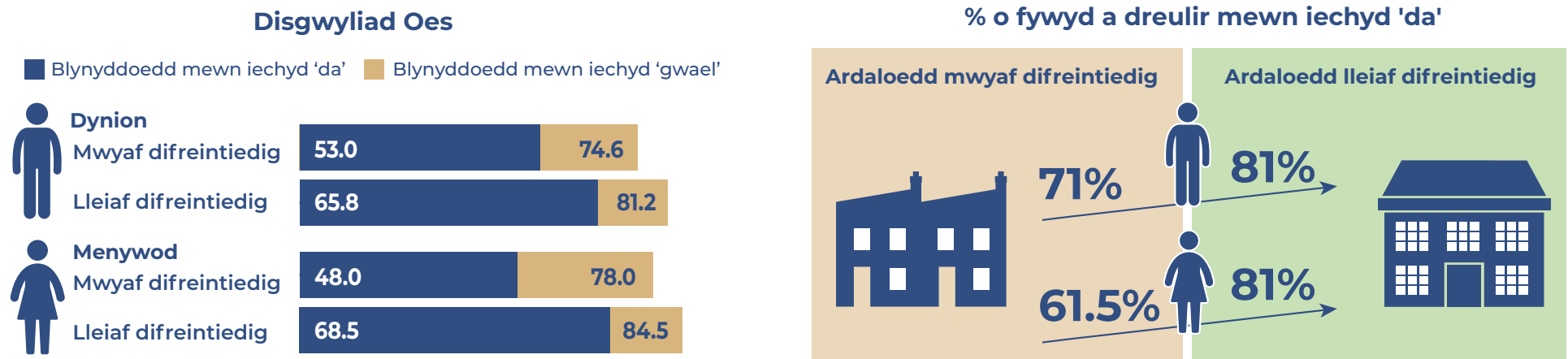
Ffigwr 3: Cyfraddau marwolaethau safonol o ran oedran o ganlyniad i COVID-19 yn ôl degradd Mynegai Amddifadedd Lluosog, marwolaethau a gofrestrwyd yn 2021, Cymru



Ffynhonnell: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol⁷

Mae'r bwlch economaidd-gymdeithasol mewn disgwyliad oes iach ar y cyfan wedi aros yr un fath ar 13 mlynedd i ddynion, ond mae wedi ehangu i 20 mlynedd i ferched dros y cyfnod 2011-13 i 2018-20. Golyga hyn bod dyn sy'n byw yn y cymunedau mwyaf difreintiedig yng Ngwent heddiw ar gyfartaledd yn byw ond 53 mlynedd o'i fywyd yn dda ei iechyd ac mae dynes yn byw ond 48 mlynedd o'i bywyd yn dda ei hiechyd (gweler Ffigwr 4)⁸.

Ffigwr 4: Disgwyliad oes a disgwyliad oes iach ar enedigaeth yn ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig Gwent 2018-20



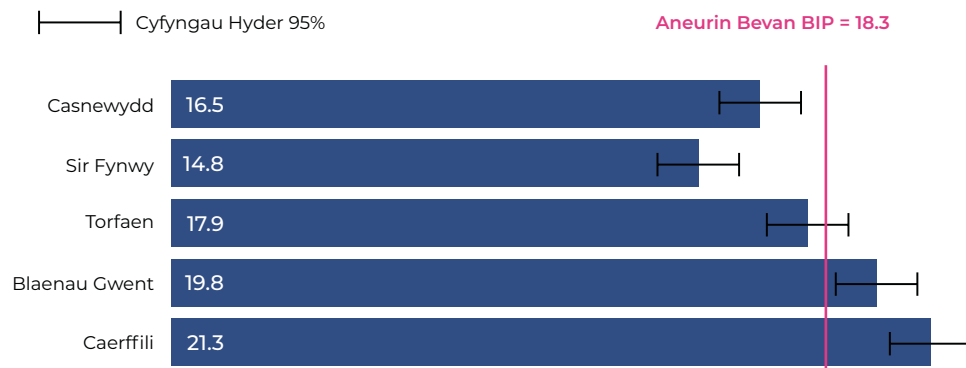
Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru⁷



Mae gan gorbwysau a gordewdra mewn plentyndod ganlyniadau uniongyrchol a hirdymor. Mae'r data ar gyfer 2020/21 yn dangos cynnydd sylweddol yn y gyfradd gyfartalog o ordewdra ymysg plant 4-5 mlwydd oed yn rhanbarth Gwent, wedi cynyddu o 11.8% yn 2018/19 i 18.3% yn 2020/21. Mae'r cynnydd 6.5 pwynt canran hwn yn golygu bod oddeutu 1,097 o blant 4-5 mlwydd oed yng Ngwent, yn 2020/21, wedi dechrau'r ysgol eisoes yn ordew⁹.

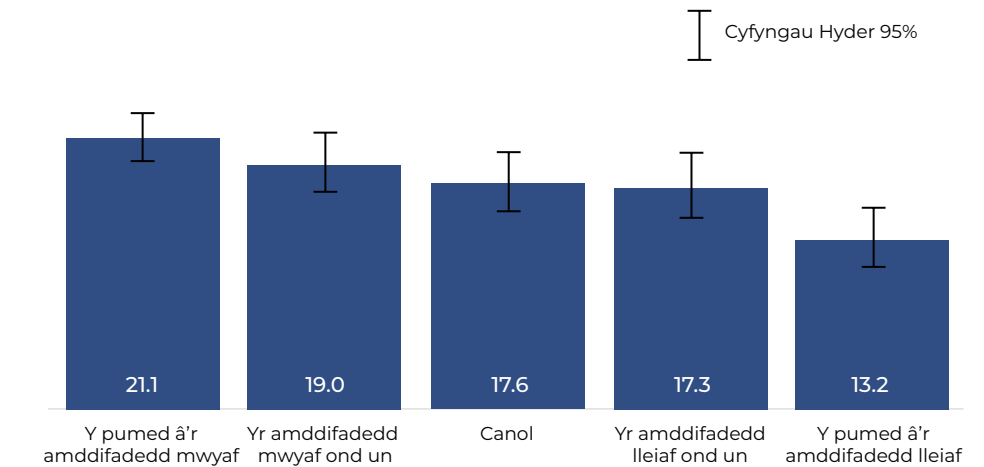
Mae amrywiaeth eang yn y gyfradd gordewdra mewn plentyndod ar lefel awdurdod lleol yng Ngwent (Ffigur 5). Pan ddadansoddir y ffigurau yn ôl statws economaidd-gymdeithasol, mae bron wyth pwynt canran o wahaniaeth yng nghyfraddau gordewdra plant rhwng cwintelau poblogaeth mwyaf a lleiaf difreintiedig yng Ngwent (Ffigur 6).

Ffigur 5: Canran y plant 4 i 5 mlwydd oed â gordewdra, awdurdodau lleol Gwent, 2020/21



Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru⁹

Ffigur 6: Canran y plant 4 i 5 oed â gordewdra, cwintelau amddifadedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, Rhaglen Mesur Plant, 2020-21

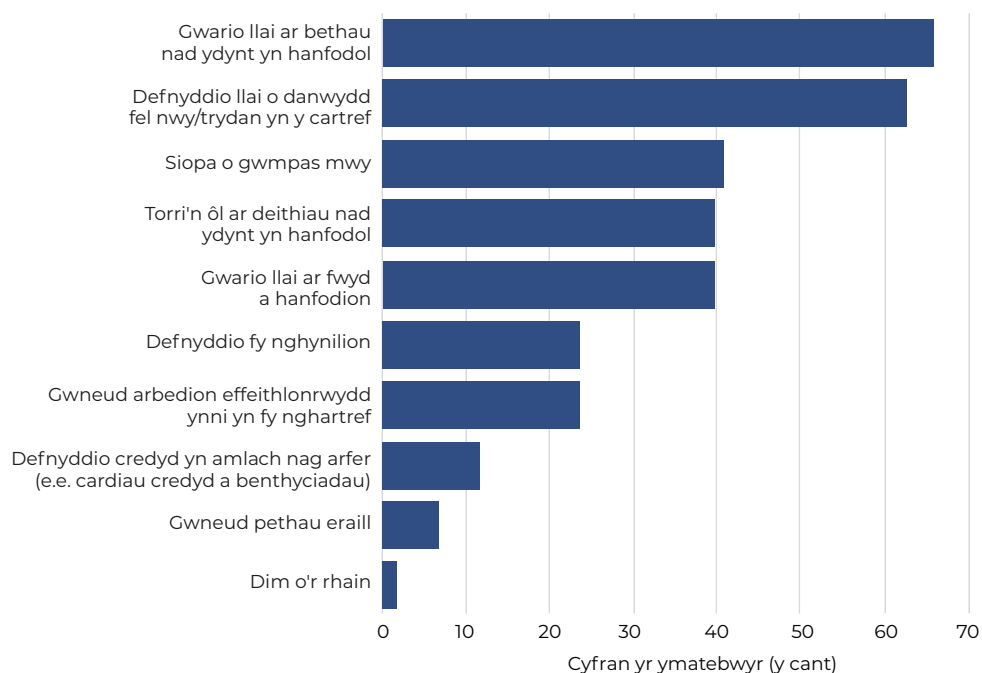


Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru⁹

Mae pobl yn teimlo'r **cynnydd cyflym mewn costau byw** yn uniongyrchol ar draws Gwent. Ers y 1^{af} Ebrill 2022 mae defnyddwyr wedi profi cynnydd o 54% yn y cap ar brisiau ynni ar gyfer nwy a thrydan¹⁰. Mae pobl yn ei chael hi'n anodd ymdopi ac yn troi mewn argyfwng at Gyngor ar Bopeth mewn niferoedd llawer mwy nag ar unrhyw adeg arall yn ystod y tair blynedd diwethaf¹¹.

Wrth i brisiau gynyddu, mae pobl yn gorfod gwneud penderfyniadau anodd ynglŷn â beth i gyfyngu eu gwariant arno. Wrth ymateb i arolwg ONS diweddar (Ffigur 7) nododd bron i 50% o aelwydydd eu bod yn defnyddio llai o danwydd gartref ac yn gwario llai ar fwyd. Dros y misoedd ac o bosib y blynyddoedd nesaf, mae effaith cynnydd mewn prisiau'n debygol o gael eu teimlo'n fwy difrifol gan y rhai ar incymau is, oherwydd bod eitemau megis bwyd ac ynni'n cyfrif am gyfran uwch o'u gwariant¹².

Ffigur 7: Cynnydd mewn costau byw a'i effaith ar wariant defnyddwyr



Ffynhonnell: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol¹²

Tair blynedd yn ddiweddarach o gyhoeddi 'Adeiladu Gwent Iachach' mae hi'n bwysicach fyth bod y sectorau preifat a gwirfoddol yn cydweithio â chymunedau ar draws Gwent er mwyn mynd i'r afael â'r penderfyniadau cymdeithasol o ran iechyd i gyflawni'r uchelgais o'i gwneud yn haws i bobl ym mhob un o'n cymunedau fyw bywydau iach, cyflawn.



Pennod 2: Egwyddorion Marmot



“Pam trin pobl a’u hanfon nhw’n ôl at yr amodau a’u gwnaeth nhw’n sâl?” yw brawddeg agoriadol (a chwestiwn) y llyfr ‘The Health Gap’¹ gan yr Athro Syr Michael Marmot, Athro Epidemioleg ac Iechyd y Cyhoedd yng Ngholeg Prifysgol Llundain. Mae gan yr Athro Marmot dros 40 mlynedd o brofiad yn arwain ymchwil ar gydraddoldeb iechyd ac mae’n Gyfarwyddwr Sefydliad Tegwch Iechyd Coleg Prifysgol Llundain.

Yn 2010, cynigiodd yr Athro Marmot set o egwyddorion arweiniol gyntaf fel fframwaith ar gyfer gweithredu i leihau anghyfiawnder². Parhaodd i eirioli dros yr egwyddorion arweiniol hyn yn ei adolygiad dilynol o anghydraddoldeb yn Lloegr 10 mlynedd yn ddiweddarach³ ac o COVID-19 a thegwch iechyd⁴.

Llywir egwyddorion Marmot gan **benderfynyddion cymdeithasol iechyd**; ‘achosion yr achosion’ o iechyd gwael². Mewn geiriau eraill, y conglfeini sydd eu hangen arnom er mwyn galluogi pawb i fyw bywydau iach, cyflawn ac urddasol: cartrefi cynnes, bwyd iach, gwaith teg, addysg a sgiliau da, sicrwydd incwm, trafndiaeth, amgylcheddau dymunol a theulu, ffrindiau a chymunedau cefnogol.

Mae’r Athro Marmot wedi cyflwyno’r cysyniad o **gyffredinolaeth gymesur** lle, “mae’n rhaid i weithredoedd fod yn gyffredinol, ond ar raddfa a dwyster sy’n gymesur â’r lefel o anfantais, er mwyn lleihau serthrwydd y graddiant cymdeithasol mewn iechyd,”². Bydd ymgymryd â’r dull hwn i ddarparu gwasanaethau ar draws oes bywyd yn helpu i leihau anghyfiawnder rhwng cymunedau.

Ffigwr 8: Egwyddorion Marmot

- Rhoi’r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn
- Galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i wneud y gorau o’u galluoedd a chael rheolaeth dros eu bywydau
- Creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb
- Sicrhau safon byw iach i bawb
- Creu a datblygu mannau a chymunedau iach a chynaliadwy
- Cryfhau rôl ac effaith atal salwch
- Mynd i’r afael â hiliaeth, gwahaniaethu a’u canlyniadau
- Anelu at gynaliadwyedd amgylcheddol a chydraddoldeb iechyd gyda’n gilydd

Yn dilyn pryderon am y twf mewn anghydraddoldeb, mae nifer cynyddol o ddinasoedd a rhanbarthau yn Lloegr yn gweithio â'r Sefydliad Tegwch Iechyd fel cymunedau Marmot i ddatblygu rhaglenni gwaith lleol i weithredu er mwyn gwella cydraddoldeb iechyd. Mae llawer i'w ddysgu o brofiad ymarferol yr ardaloedd hyn sy'n cynnwys ar hyn o bryd: Coventry⁵, Manceinion Fwyaf⁶, Luton, Waltham Forest, Swydd Gaer a Glannau Mersi⁷, Swydd Gaerhirfryn a Chymbria⁸, Leeds, Tendring⁹, a Gogledd Tyne.

Mae'r athro Marmot yn siarad am y cyfle i leihau anghydraddoldeb yng Nghymru drwy fframwaith deddfwriaethol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015¹⁰. Mae sefydlu Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent (PSB Gwent) drwy bensaerniaeth y Ddeddf, yn darparu cyfle unigryw i Gymru fynd i'r afael ag anghydraddoldeb drwy ddod â gwasanaethau cyhoeddus ynghyd – y GIG, cynghorau, tân, yr heddlu, tai, addysg, amgylchedd a sefydliadau gwirfoddol¹¹.

Ym mis Mawrth 2022, daeth PSB Gwent yn ardal gyntaf yng Nghymru i ymrwmo i ddod yn rhanbarth Marmot, gan ddangos ei fwriad strategol i weithio gyda'r Sefydliad Cydraddoldeb Iechyd er mwyn mynd i'r afael ag anghydraddoldeb rhwng cymunedau ledled Gwent¹³. Mae hyn yn cynnwys mabwysiadu egwyddorion Marmot fel y fframwaith ar gyfer gweithredu ar y cyd. Datblygir a chyflwynir y dull hwn am bum mlynedd drwy Gynllun Llesiant Gwent 2023-28, gan adeiladu ar yr asedau sydd gan Went sef economi amrywiol, treftadaeth a diwylliant cyfoethog, amgylchedd naturiol eiconig a chymunedau cryf¹¹.

Ffigwr 9: 7 Nod Llesiant a 5 Ffordd o Weithio Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol



Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru¹²


Bydd trosi'r bwriad strategol yn weithred ddiriaethol yn y cymunedau yn gofyn am drawsnewid system, nid mân addasiadau yn unig. Bydd gwneud mwy o'r un peth yn gweld y lefel o anghydraddoldeb yn parhau i ledu.

Mae'r Sefydliad Iechyd wedi cyhoeddi fframwaith yn ddiweddar sy'n ceisio fframio a darparu enghreifftiau o gamau gweithredu ymarferol ar lefel unigol a phoblogaeth i fynd i'r afael â ffactorau cymdeithasol sy'n llywio iechyd¹⁴, drwy weithredoedd a ddarperir ar y cyd yn ogystal â gan y GIG yn unig.

Ffigur 10: Fframwaith ar gyfer gweithredu gan y GIG ar benderfynyddion cymdeithasol iechyd

	Lefel unigol	Lefel poblogaeth
O fewn y GIG	Addasu gofal GIG i gymryd i ystyriaeth anghenion cymdeithasol cleifion E.e. defnyddio data ar amodau tai cleifion i lywio penderfyniadau ynglŷn â thriniaeth a meddyginiaeth	Defnyddio adnoddau'r GIG i wella amgylchiadau cymdeithasol yn y gymuned E.e. ehangu mynediad at gyflogaeth o ansawdd uchel yn y GIG i grwpiau mwy difreintiedig
GIG mewn partneriaeth	Cyfeirio cleifion at adnoddau er mwyn mynd i'r afael ag anghenion cymdeithasol E.e. cyfeirio cleifion at fanciau bwyd neu gyngor ynglŷn â budd-daliadau os ydynt yn profi ansicrwydd bwyd	Unioni adnoddau lleol er mwyn gwella iechyd y boblogaeth E.e. cynllunio ar y cyd rhwng y GIG a phartneriaid lleol i adnabod ac ymateb i anghenion lleol
Mae gweithredu'n ddibynnol ar gyfuniad o newidiadau ar lefel system, megis casglu data ar anghenion cymdeithasol, cyfranogiad cymunedol, capasiti a hyfforddiant staff		

Ffynhonnell: Y Sefydliad Iechyd¹⁴



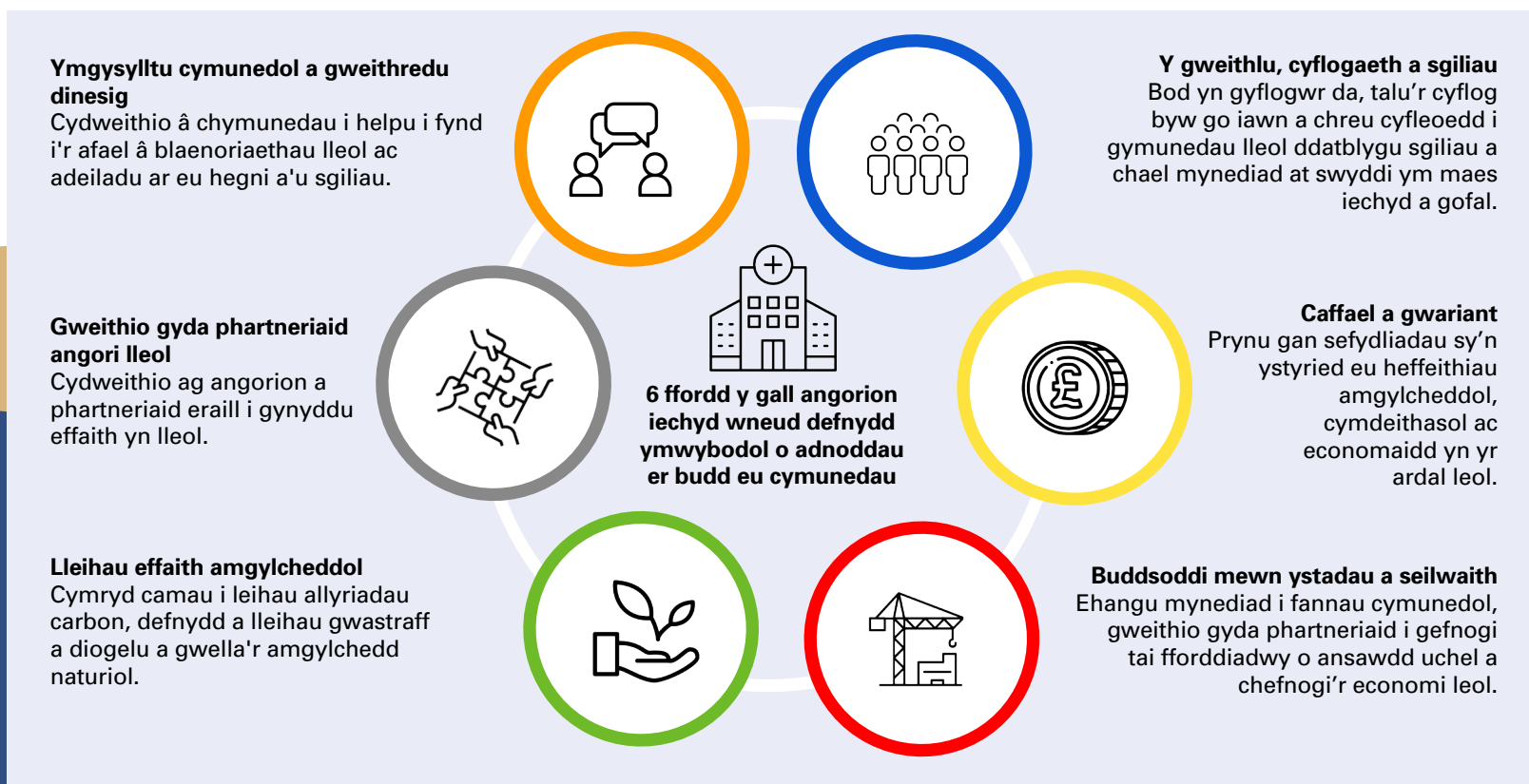
Y cyntaf yw mwy o ddealltwriaeth ac addasiadau systematig i'r ffordd y darperir gofal a gwasanaethau, er mwyn cymryd i ystyriaeth anghenion cymdeithasol unigolyn i leihau'r nifer o rwystrau mae grwpiau bregus yn aml yn eu hwynebu wrth geisio cael mynediad at ofal a gwasanaethau o ansawdd uchel. Mae gwneud penderfyniadau ar y cyd yn un dull ymarferol a all fod o gymorth i ysgogi ac ymgorffori anghenion cymdeithasol i arfer clinigol a darpariaeth gwasanaeth.

Yr ail yw mynd i'r afael ag anghenion cymdeithasol drwy gysylltu pobl â'r cymorth sydd ar gael yn y gymuned, er enghraifft, drwy helpu'r rhai sy'n wynebu ansicrwydd bwyd i gysylltu â banciau bwyd neu eu cyfeirio nhw at gyngor ynglŷn â budd-daliadau. Mae'r effaith ar anghenion cymdeithasol yn gysylltiedig â'r adnoddau sydd ar gael yn y gymuned, y mae modd ei gynyddu drwy sicrhau bod sefydliadau'n gweithio gyda'i gilydd mewn partneriaeth i osgoi dyblygu ac i lenwi bylchau.

Y trydydd yw defnyddio adnoddau i wella amgylchiadau cymdeithasol yn y gymuned, sef y cysyniad o sefydliad angori. Mae Rhwydwaith Dysgu'r Angorion Iechyd wedi nodi chwe ffordd y gall sefydliadau angori fod o fudd i'w cymunedau lleol. Mae gan y sefydliadau sy'n aelodau o PSB Gwent gyfle unigryw i weithredu ar y cyd er mwyn gwireddu'r buddion hynny ar raddfa fwy sylweddol nag y gallai unrhyw un o'r sefydliadau ei cheflawni wrth weithredu'n unigol.

Y pedwerydd yw gwella cydweithrediad rhwng y GIG, llywodraeth leol a sectorau eraill i wella amgylchiadau cymdeithasol ar gyfer y boblogaeth leol. Mae gan y sefydliadau sy'n aelodau o PSB Gwent gyfle unigryw i drosi eu hymrwymiad i ddod yn rhanbarth Marmot yn drawsnewid system real diriaethol mewn cymunedau.

Ffigur 11: Y chwe ffordd y gall cymunedau elwa o angorion iechyd



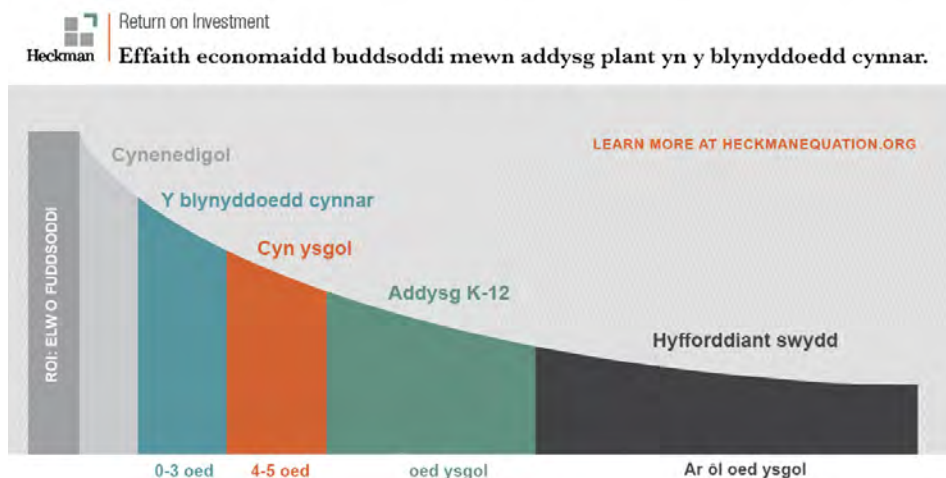
Ffynhonnell: Rhwydwaith Dysgu'r Angorion Iechyd¹⁵

Pennod 3: Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn

Pam fod hyn yn bwysig?

Yr egwyddor Marmot gyntaf, a'r bwysicaf, yw rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn. Er mwyn lleihau anghydraddoldeb ar draws oes bywyd mae angen i ni ddechrau o'r cyfnod cyn cenhedlu. Sefydli'r sylfeini ar gyfer bron bob agwedd ar ddatblygiad dynol – corfforol, deallusol ac emosiynol – ym mhentyndod cynnar. Mae hyn yn dyngedfennol yn ystod y mil diwrnod cyntaf o fywyd, o'r amser cenhedlu hyd at ddwyflwydd oed. Mae'r hyn sy'n digwydd yn ystod y blynyddoedd cynnar hyn yn cael effaith gydol oes ar sawl agwedd ar iechyd a llesiant – o ordewdra, clefyd y galon ac iechyd meddwl, i gyflawniad addysgol a statws economaidd-gymdeithasol.

Ffigwr 12: Y gyfradd enillion o fuddsoddiad cynnar



Ffynhonnell: Heckman¹



Mae'r gyfradd enillion uchaf o fuddsoddi ar leihau anghydraddoldeb yn dod o fuddsoddi cyn gynted â phosib yn ansawdd datblygiad plentynod cynnar, o enedigaeth i bum mlwydd oed, drwy gymorth ychwanegol sy'n gymesur â'r angen.

Beth all sefydliadau yng Ngwent ei wneud?

Er mwyn lleihau anghydraddoldeb, mae angen i bob un o'r partneriaid gwasanaethau cyhoeddus sy'n gweithredu ar y cyd ganolbwyntio ar sicrhau bod teuluoedd yn cael cynnig cymorth sy'n gyson ac yn gyffredinol drwy gydol y blynyddoedd cynnar yn ogystal â chanolbwyntio ar gymorth uwch i deuluoedd incwm isel i sicrhau nad ydynt yn cael eu hesgeuluso.

Mae tair rhaglen eisoes yn bodoli yng Ngwent y gellir adeiladu arnynt i gyflawni gostyngiad yn yr anghydraddoldeb presennol mewn canlyniadau ar gyfer plant yn eu blynyddoedd cynnar:

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)

Digwyddiadau trawmatig yw profiadau niweidiol yn ystod plentyndod sy'n effeithio'n negyddol ar iechyd a llesiant unigolion, yn enwedig pan maent yn digwydd yn gynnar mewn plentyndod². Mae atal ACEs yn rhan hanfodol o sicrhau bywyd bodlon ac iach ac yn flaenoriaeth i iechyd y cyhoedd. Mae hyn oherwydd bod plentyn sy'n profi plentyndod llawn straen, o ansawdd isel yn fwy tebygol o ddiodef iechyd meddwl gwael a mabwysiadu ymddygiadau niweidiol i iechyd yn ystod llencyndod a all arwain at afiechydon megis canser, clefyd y galon a diabetes yn hwyrach mewn bywyd. Mae Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent eisoes wedi cydnabod bod ymdrin ag ACEs yn gam pwysig wrth fynd i'r afael ag anghydraddoldebau. Roedd y cynnig i Went ddod yn rhanbarth Marmot wedi seilio ei nodau llesiant ar egwyddorion Marmot a'r rhaglenni darpariaeth a all gefnogi newid³, gan gyflwyno'r fframwaith angenrheidiol ar gyfer gweithredu.

Rhaglen Plant Iach Cymru

Mae Rhaglen Plant Iach Cymru (HCWP) yn nodi'r hyn y gall plant a'u teuluoedd sy'n cael cysylltiadau wedi'u gynllunio gan y GIG, ei ddisgwyl o'u cenhedlu i'w blynyddoedd cyntaf yn yr ysgol (0-7 mlwydd oed) Mae'r cysylltiadau cyffredinol hyn yn ymwneud â thri maes o ymyrraeth: sgrinio, imiwneiddio yn ogystal â monitro a chefnogi datblygiad plentyn (goruchwyliaeth). Wrth ei wraidd mae amserlen gyffredinol Cymru gyfan gytunedig o gysylltiadau bydwreigiaeth, ymweliadau iechyd a nyrsio ysgol ar gyfer bob dynes feichiog a phlentyn, gydag ymyriadau dwys ar gyfer y teuluoedd a'r plant hynny â lefel uwch o anghenion.

Cefnogir plant a'u teuluoedd yn ystod y blynyddoedd cynnar gan wasanaethau cyffredinol ac arbenigol ar draws y GIG a'i bartneriaid. Mae'r gwasanaethau hyn yn amrywio o bwynt cyswllt cyntaf teuluoedd a Meddygon Teulu, i ystod eang o wasanaethau yn cynnwys: mamolaeth, ymweliadau iechyd, nyrsio ysgol; iechyd meddwl, yn cynnwys gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol cymunedol; gwasanaethau cymdeithasol; addysg; Galw Iechyd Cymru; mân anafiadau; gofal arbenigol a chritigol; deintyddiaeth; a Dechrau'n Deg. Mae'n hanfodol bod yr holl wasanaethau hyn yn cydweithio ac yn manteisio ar bob cyfle i ymgysylltu, cynghori a chefnogi teuluoedd a phlant yn ystod y cyfnod tyngedfennol hwn o'u datblygiad⁴.

Rhaglen Trawsnewid Integreiddio Blynyddoedd Cynnar

Mae'r Rhaglen Trawsnewid Integreiddio Blynyddoedd Cynnar yn rhaglen bartneriaeth rhwng y GIG, awdurdodau lleol, y trydydd sector a chymunedau yng Ngwent. Ei nod yw gweithio'n gyfochr â theuluoedd i sicrhau bod pob plentyn yn cael y dechrau gorau mewn bywyd drwy gymryd i ystyriaeth yr hyn sy'n bwysig iddynt a chael mynediad at gymorth lle bo angen. Mae'r rhaglen yn galluogi gwasanaethau a rhaglenni blynyddoedd cynnar i fodloni anghenion teulu ar yr amser priodol, yn y lle priodol a gan yr unigolyn priodol drwy Raglen Graidd Blynyddoedd Cynnar a Bydwreigiaeth sy'n amlinellu'r cymorth a ddarperir gan Fydwragedd Cymunedol, Ymweliadau Iechyd, Gweithwyr Teulu, Meddygon Teulu a Nyrsys Iechyd Ysgol.

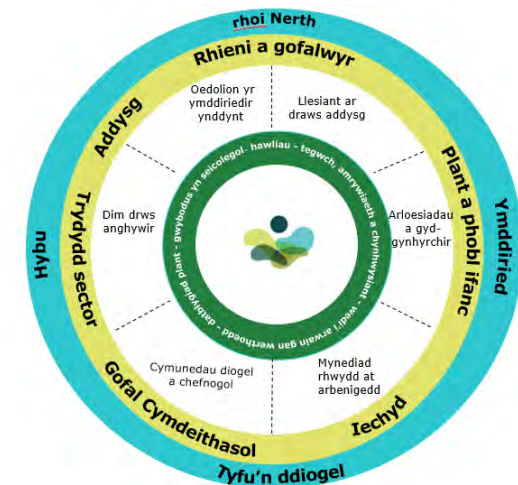
Mae **Tabl 1** yn amlinellu'r newidiadau system sydd eu hangen ledled Gwent i weithredu'r ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth yn systematig ar raddfa poblogaeth a fyddai'n lleihau anghydraddoldebau a sicrhau'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn.

Tabl 1: Rhaglenni blynyddoedd cynnar seiliedig ar dystiolaeth yng Nghymru

<p>Rhaglen Plant Iach Cymru⁴</p> <p>Annog bob teulu i ymgysylltu â'r Rhaglen Plant Iach Cymru drwy eu bydwaig, ymwelydd iechyd a nyrs ysgol. Ymestyn cymorth i'r teuluoedd hynny a nodwyd fel y rhai sydd angen cefnogaeth ychwanegol drwy'r rhaglen cyn bod argyfwng yn digwydd.</p>
<p>Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)</p> <p>Mae ymchwil gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i ymyriadau sy'n gweithio ar lefel gymunedol⁵ wedi dangos bod cymorth penagored, lle gall teuluoedd gael mynediad at gymorth mewn man diogel, yn ôl yr angen, yn gweithio orau. Mae angen i'r gwasanaethau hyn fod yn hirdymor ac wedi'u hysbysebu'n dda yn y gymuned maent yn gweithredu ynddynt. I wneud hyn, mae sefydliadau a phrosiectau o bob maint angen ffynonellau sefydlog o gyllid i'w caniatáu nhw i recriwtio, hyfforddi a chadw staff sy'n deall eu cymunedau. Mae mynd i'r afael â rhwystrau ieithyddol, gwahaniaethu ac ymwybyddiaeth ddiwylliannol yn hanfodol er mwyn cynorthwyo pobl i oresgyn ACEs a dylai hyn gael ei integreiddio yn y cymorth sy'n cael ei gynnis. Amlygwyd bod darparu gweithgareddau chwarae, celfyddydol ac awyr agored yn elfennau hanfodol i helpu pobl ifanc ddatblygu eu sgiliau cymdeithasol a goresgyn profiadau gofidus. Dylai PSB Gwent nawr adolygu ei lywodraethiant a strwythurau partneriaeth er mwyn penderfynu lle fydd prosiectau sy'n mynd i'r afael â ACEs yn ffitio fel rhan o broses ddarparu rhanbarth Marmot. Dylai'r meysydd dan sylw gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asesiad anghenion ar gamdrin sylweddau i blant a phobl ifanc, sy'n cysylltu â'r ACEs perthnasol a dull partneriaeth i ymdrin â hwy • Uniondeb o ymyriadau gyda'r Rhwydweithiau Llesiant Integredig i ddarparu cymorth cymesur a gwella cyhoeddusrwydd o'r gefnogaeth sydd ar gael.
<p>Rhaglen Trawsnewid Integreiddio Blynyddoedd Cynnar</p> <p>Ar lefel cymuned, sefydlu cydweithio cwbl integredig rhwng bydwragedd, ymwelwyr iechyd, nyrsys ysgol, timau Dechrau'n Deg a thimau blynyddoedd cynnar awdurdod lleol.</p>
<p>Imiwneiddio plant</p> <p>Hyrwyddo ac annog rhieni i fanteisio ar bob cyfle i imiwneiddio eu plant. Gweithio gyda chymunedau lleol i ddeall a lleihau petrusted ynghylch cymryd brechlynnau.</p>

<p>Rheoli pwysau yn ystod beichiogrwydd</p> <p>Ar lefel cymuned, ymestyn cyfleoedd i bob dynes feichiog fwyta'n dda a pharhau i symud tra'n feichiog. Darparu cymorth rheoli pwysau i bob dynes feichiog â BMI dros 25.</p>
<p>Cymorth i roi'r gorau i ysmegu yn ystod beichiogrwydd</p> <p>Annog bob dynes feichiog i roi'r gorau i ysmegu tra'n feichiog Ymestyn cymorth rhoi'r gorau i ysmegu yn ystod beichiogrwydd fel rhan o ofal cyn-geni arferol.</p>
<p>Bwydo ar y fron</p> <p>Annog bwydo ar y fron ar gyfer bob baban newydd ac ymestyn cymorth bwydo plant bach i famau newydd. Ar lefel cymuned, annog bob man cyhoeddus i groesawu a chefnogi bwydo ar y fron.</p>
<p>Ysbytai, ysgolion a meysydd chwarae di-fwg</p> <p>Cymryd camau gweithredol i roi deddfwriaeth Ddi-fwg ar waith er mwyn cyflawni newid diwylliannol o blant a phobl ifanc ar hyd a lled Gwent yn cael eu magu mewn amgylchedd di-fwg fel eu bod yn ystyried ar y cyd bod peidio ag ysmegu yn rhywbeth arferol pan maent yn hŷn.</p>
<p>Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy</p> <p>Annog bob lleoliad blynyddoedd cynnar i gymryd rhan yn y Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy, gyda ffocws penodol ar leoliadau blynyddoedd cynnar mewn ardaloedd difreintiedig.</p>

Ffigwr 13: Fframwaith NYTH



Ffynhonnell: Cydweithrediad Iechyd GIG Cymru⁶

Astudiaeth achos: Adnodd iaith blynyddoedd cynnar ‘Siarad Gyda Fi!’

Cefndir

Mae dysgu siarad yn un o'r sgiliau pwysicaf sydd ei angen ar blant cyn iddynt ddechrau'r ysgol. Mae'r gallu i siarad a chyfathrebu'n effeithiol yn helpu plant i wneud ffrindiau, dysgu darllen a gwneud yn dda yn yr ysgol.

Mae methiant plentyn i ddatblygu sgiliau iaith gynnar yn gallu arwain yn uniongyrchol at gyrhaeddiad addysgol gwael a'r anghydraddoldebau sy'n dilyn mewn cyfleoedd cyflogaeth, incwm ac anghydraddoldebau corfforol ac iechyd meddwl sy'n gysylltiedig ag amddifadedd economaidd-gymdeithasol.

Adnoddau Siarad Gyda Fi!

- Datblygwyd adnodd dwyieithog i hyrwyddo datblygiad iaith a lleferydd blynyddoedd cynnar gan weithwyr proffesiynol mewn cydweithrediad â rhieni a gofalwyr ledled Gwent. Cafodd y 10 neges allweddol eu diweddarau yn unol â thystiolaeth gyfredol, a lywiwyd gan safbwynt rhieni a gofalwyr i gyflawni'r effaith fwyaf, a fynegodd hefyd eu bod yn dymuno cael adnodd papur ac electronig
- Cafodd llyfryn gwybodaeth 14 tudalen A5 ei ddatblygu yn cynnwys y 10 neges allweddol a gweithgareddau awgrymedig y gallai rhieni/gofalwyr eu gwneud i gefnogi datblygiad iaith eu plentyn. Dyluniwyd poster hefyd yn cynnwys y 10 neges allweddol. Defnyddir yr adnoddau hyn gan Fydwagedd, Ymwelwyr Iechyd a phartneriaid Blynyddoedd Cynnar mewn Awdurdodau Lleol wrth iddynt weithio â rhieni.
- Defnyddiwyd yr adnoddau electronig fel rhan o ymgyrch cyfryngau cymdeithasol a gynhaliwyd gan Dîm Iaith a Lleferydd BIPAB yn ystod pandemig Covid-19 i gefnogi rhieni gyda gweithgareddau ymarferol y gallant eu gwneud gartref.



Gofynnwyd i'r gweithwyr proffesiynol roi adborth ar yr adnodd a sut maent wedi'i ddefnyddio:

“Byddaf yn defnyddio'r adnodd hwn yn ystod pob ymweliad o enedigaeth ymlaen. Rwy'n credu bod y pamffled a'r adnodd yn dda iawn i rieni.”

“Mae'r negeseuon yn rhwydd i'w hegluro ac yn cael eu cynnwys mewn enghreifftiau i rieni.”

“Heb gefnogaeth rhieni mae gennym gyfleoedd cyfyngedig i hwyluso newid a'r po fwyaf y gall rhiant greu amgylcheddau iaith cadarnhaol y gorau y bydd newid goddefol yn digwydd heb angen i'r plentyn fod yn ymwybodol.”

Mae'r gwaith hwn bellach wedi'i addasu gan Lywodraeth Cymru a'i gyflwyno i bob cwr o Gymru fel rhan o'r ymgyrch 'Siarad Gyda Fi!' Cenedlaethol. – <https://llyw.cymru/siarad-gyda-fi>

Pennod 4: Galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i wneud y gorau o'u galluoedd a chael rheolaeth dros eu bywydau eu hunain

Pam fod hyn yn bwysig?

Mae buddsoddiad yn y blynyddoedd cynnar yn hanfodol i gyflawni tegwch o'r dechrau, ond nid yw'n ddigonol ar ei ben ei hun. Mae lleihau anghydraddoldeb yn gofyn am ymrwymiad di-dor i blant a phobl ifanc drwy gydol eu blynyddoedd o addysg a thu hwnt ar draws oes eu bywyd.

Os ydym o ddifrif ynghylch lleihau anghydraddoleb iechyd, mae'n rhaid i ni ganolbwyntio ar leihau'r anghydraddoldeb sylweddol yng nghanlyniadau addysgol Gwent. Yn ganolog i blant, pobl ifanc ac oedolion, mae gwneud y gorau o'u galluoedd yn ffordd o gaffael sgiliau gwybyddol ac anwybyddol. Mae'r ddau wedi'u cysylltu'n gryf â chyflawniad addysgol sydd â chysylltiad i ystod eang o ganlyniadau eraill yn cynnwys gwell cyflogaeth, incwm ac iechyd meddwl a chorfforol.

Ffigur 14: Cymhwyster uchaf oedolion oedran gweithio (18 – 64 oed, Rhag 2021)

	Dim cymwysterau	Wedi cymhwyso i NQF* Lefel 2 neu uwch	Wedi cymhwyso i NQF Lefel 3 neu uwch	Wedi cymhwyso i NQF Lefel 4 neu uwch
Caerffili	10.9	75.5	53.8	35.4
Blaenau Gwent	15.3	69.1	48.1	28.9
Torfaen	9.2	75.6	51.8	30.4
Sir Fynwy	3	86.6	75.5	56.8
Casnewydd	7	78.5	61.4	42.7
Cymru	8.1	80.1	62.5	41.6

Ffynhonnell: Stats Cymru¹

Nid yn yr ysgol yn unig mae dysg yn digwydd ac mae'n parhau ar ôl i unigolyn adael ysgol. Er mwyn galluogi pobl i gyflawni eu potensial, mae angen hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer dysgu a datblygu sgiliau gydol oes, nid yn unig mewn amgylcheddau addysgol ffurfiol, ond hefyd yn y gweithle ac mewn cymunedau.

Dengys canfyddiadau bod tuedd gynyddol o oedolion oed gweithio yng Nghymru sy'n brin o gymwysterau a sgiliau hanfodol². Ni dderbyniodd bron i hanner yr oedolion o'r grwpiau economaidd-gymdeithasol isaf unrhyw hyfforddiant ers iddynt adael addysg lawn amser.

Mae gan ddysg gydol oes y potensial i effeithio ar anghydraddoldeb mewn dwy ffordd. Yn anuniongyrchol, mae'n bwysig ar gyfer darparu'r sgiliau a'r cymwysterau ar gyfer cyflogaeth a datblygiad yn y gwaith. Yn uniongyrchol, mae tystiolaeth bod cymryd rhan mewn addysg i oedolion ynddo'i hun yn effeithio ar ymddygiadau a chanlyniadau iechyd. Mae dadansoddiad o garfanau o oedolion sy'n dysgu yn dangos bod cymryd rhan mewn addysg i oedolion yn cyfrannu at newidiadau cadarnhaol a sylweddol mewn ymddygiadau iechyd³.

Beth all sefydliadau yng Ngwent ei wneud?

Mae sefydliadau unigol eisoes yn gwneud llawer i gefnogi pobl i gael gwaith, ond gellid cynyddu'r effaith ymhellach drwy ddull cydlynol ar draws y sefydliadau sy'n aelodau o PSB Gwent. Gallai ystod gynhwysfawr o ymrwymïadau a weithredir mewn ffordd gydlynol wneud cyfraniad sylweddol i alluogi pobl ym mhob cymuned yng Ngwent i wneud y gorau o'u galluoedd a chael rheolaeth dros eu bywydau.

Gallai rhannu arfer da a deall yr hyn mae pob sefydliad yn ei wneud fod yn bwynt cychwynnol, gyda'r bwriad o unioni prosesau recriwtio a'i gwneud hi mor hawdd â phosib i bobl ym mhob cymuned. Mae Cynllun Pobl BIPAB 2022–2025, 'Rhoi Pobl yn Gyntaf¹⁴', eisoes yn cynnwys nifer o ymrwymïadau:

- Sicrhau bod mwy o gynlluniau cyflogadwyedd yn cael eu cyflwyno e.e. Kickstart a Restart er mwyn ei gwneud yn haws i ymadawyr ysgol a'r di-waith gael mynediad at waith.
- Dylunio cynlluniau gweithlu sy'n sicrhau gweithlu cynhwysol, yn adlewyrchol o gymunedau yng Ngwent.

- Meithrin cysylltiadau ag ysgolion, darparwyr addysg, y trydydd sector a grwpiau cymunedol i hyrwyddo'r ystod eang o rolau sydd ar gael a'r cyfleoedd sy'n bodoli i ddatblygu llwybrau gyrfa hirdymor.
- Treialu dulliau dethol newydd i ddisodli cyfweiliadau traddodiadol er mwyn annog ceisiadau o bob rhan o'r boblogaeth.



Astudiaeth achos: Cymru gryfach, decach, gwyrddach: cynllun ar gyfer cyflogadwyedd a sgiliau⁵

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwmo i greu Cymru lle gall unigolion o bob oed gael addysg o ansawdd uchel, gyda swyddi i bawb, lle gall busnesau ffynnu mewn economi sero net sy'n hyrwyddo tegwch a chydarddoldeb. Mae'r Cynllun ar gyfer Cyflogadwyedd a Sgiliau yn ceisio nodi blaenoriaethau polisi a buddsoddi clir a mireinio'r ffocws ar gyflawni gweithredoedd yn ystod y tymor Llywodraeth hwn a fydd yn gadael gwaddol cadarnhaol i genedlaethau'r dyfodol.

Y prif flaenoriaethau yw:

- Pobl ifanc yn gwireddu eu potensial.
- Mynd i'r afael ag anghydarddoldeb economaidd.
- Hyrwyddo gwaith teg i bawb.
- Cefnogi pobl sydd â chyflwr iechyd hirdymor i weithio.
- Meithrin diwylliant o ddysgu gydol oes.



Mae'r datblygiadau allweddol hyd yma'n cynnwys:

- Hyrwyddo cyfrifoldeb ar y cyd ar gyfer datblygu gwaith teg i bawb, drwy'r Bil Partneriaeth Gymdeithasol a Chaffael Cyhoeddus (Cymru).
- Blaenoriaethu ac atgyfnerthu cymorth cyflogadwyedd cenedlaethol a arweinir gan Lywodraeth Cymru i dargedu pobl ifanc, y rheiny a dangynrychiolir yn y farchnad lafur a'r rheiny sydd â chyflyrau iechyd hirdymor sydd mewn gwaith ac allan o waith i ddod o hyd i swydd ac i ffynnu yn eu swydd.
- Ymestyn cymorth ar gyfer unigolion sydd eisiau newid gyrfa a gweithwyr hŷn drwy adolygiadau canol gyrfa, a chyfrifon dysgu personol i gefnogi gweithwyr i uwchsgilio neu ailsgilio er mwyn cael mynediad at ystod ehangach o gyfleoedd swyddi.
- Ceisio concordat cryfach gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau i wella ymgysylltiad cynnar a chynllunio ar y cyd yng Nghymru i sicrhau ein bod gyda'n gilydd yn bodloni anghenion y grwpiau blaenoriaeth a difreintiedig yn y ffordd orau posib.
- Hyrwyddo gwaith teg i wella'r cynnig i weithwyr, yn arbennig mewn ardaloedd o brinder staff, i annog cyflogwyr i ddefnyddio cronfa dalent mwy amrywiol, drwy gynyddu amrywiaeth yn y gweithlu, gwella cyflogau ac amodau, a chynnig amodau gweithio hyblyg.
- Cryfhau rôl graidd y byrddau iechyd mewn atal ac ymyrraeth gynnar, drwy presgripsiynu cymdeithasol, a chynyddu cyflogadwyedd, adferiad galwedigaethol a gwasanaethau iechyd galwedigaethol aml-broffesiynol ar gyfer pobl sydd â salwch meddwl a chyflyrau iechyd hirdymor mewn gwaith ac allan o waith.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

<https://llyw.cymru/cymru-gryfach-decach-gwyrddach-cynllun-cyflogadwyedd-sgiliau>

Pennod 5: Creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb

Pam fod hyn yn bwysig?

Mae bod mewn gwaith (da, teg) yn amddiffynnol o iechyd. I'r gwrthwyneb, mae diweithdra yn cyfrannu at iechyd gwael. Y cam cyntaf i leihau anghydraddoldeb yw cael pobl mewn gwaith, ond mae swyddi angen darparu cyflogaeth deg a gwaith da sy'n hyrwyddo llesiant.

Mae Adolygiad Marmot yn cynnig lefel isaf o ansawdd i swyddi ddarparu gwaith da, teg. Nid yn unig y dylai swyddi fod yn gynaliadwy a darparu cyflog byw boddhaol, dylent hefyd gynnig cyfleoedd i ddatblygu yn y gwaith, yr hyblygrwydd i alluogi pobl i gydbwyso gwaith a bywyd teuluol, a'u hamddiffyn rhag amodau gweithio anffafriol a all niweidio iechyd¹.

Mae Menter Adroddiad Statws Tegwch Iechyd Cymru yn nodi pum amod hanfodol ar gyfer cydraddoldeb iechyd². Cyflogaeth ac amodau gweithio yw un o'r rhain, sy'n gysylltiedig â 7% o'r gwahaniaeth mewn iechyd hunangofnodedig.

I blant, mae incwm a gwaith eu rhieni yn ffactor allweddol o ran hyd yr amser a dreulir mewn tlodi plant a'r gallu i ddod allan o dlodi³.

Mae sawl diffiniad gwahanol o waith da, teg neu foddhaol, p'un a ydynt wedi'u datblygu gan lywodraethau, academyddion neu sefydliadau gweithwyr. Roedd Comisiwn Gwaith Teg Cymru wedi ystyried y llu o ddiffiniadau amgen ac wedi nodi'r nodweddion canlynol o waith teg⁴:

Ffigwr 15: Beth yw gwaith teg?

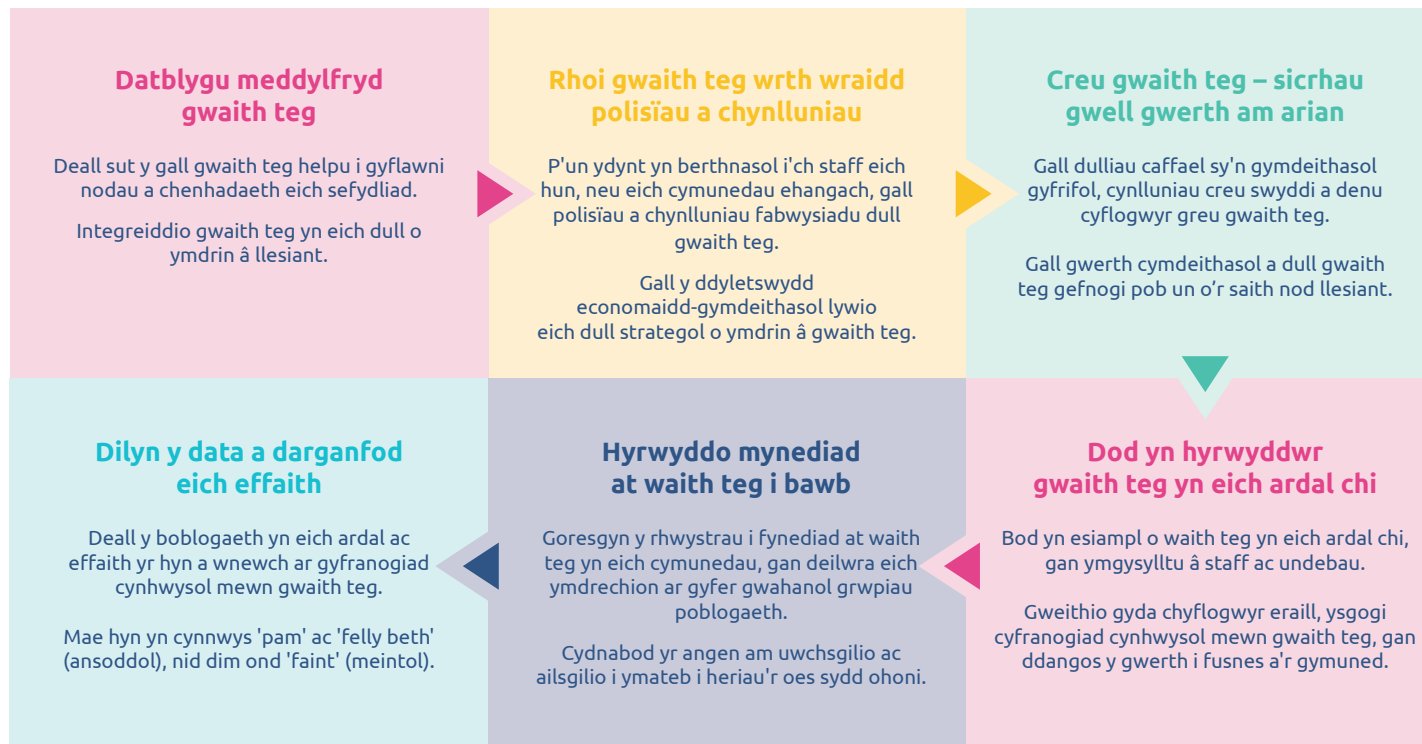


Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru⁵

Beth all sefydliadau yng Ngwent ei wneud?

Yn ddiweddar cyhoeddwyd canllaw i waith teg ar gyfer sefydliadau lleol a rhanbarthol yng Nghymru gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC)⁵. Llywiwyd y canllaw hwn gan waith ac argymhellion Panel Arbenigwyr yr adroddiad Cyfranogi mewn Gwaith Teg ar gyfer Iechyd, Llesiant a Chydraddoldeb. Nodir isod y fframwaith ar gyfer gweithredu yn sgil hyn.

Ffigur 16: Crynodeb o'r camau gweithredu i gynyddu cyfranogiad cynhwysol mewn gwaith teg



Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru⁵

Yn ôl canllaw ICC, mae gan sefydliadau lleol a rhanbarthol rôl allweddol i'w gwneud o ran cynyddu cyfranogiad cynhwysol mewn gwaith teg, cynaliadwy drwy'r canlynol:

- Ardal a chreu lleoedd;
- Creu swyddi a denu cyflogwyr gwaith teg;
- Annog a chymell arfer gwaith teg;
- Cefnogi'r llwybrau sy'n arwain at waith;
- Bod yn enghreifftiau o gyflogwyr da a sefydliadau angori;
- Gweithredu'r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol

Gall Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent sefydlu'r cyfeiriad drwy ymgorffori gwaith teg i Gynllun Llesiant Gwent. Bydd gwireddu gwaith teg a chyflogaeth dda mewn cymunedau ar hyd a lled Gwent yn dibynnu ar yr aelod-sefydliadau yn rhoi'r ymrwymiad cyfunol hwnnw ar waith gan eu sefydliadau eu hunain. Mae gan y Fframweithiau Economaidd Rhanbarthol a gweithredu'r Bargeinion Dinesig a Thwf gyda chefnogaeth Partneriaethau Sgiliau Rhanbarthol, rôl bwysig i ymgorffori dull gwaith teg yn eu gwaith ar gyfer Gwent fwy llewyrchus, mwy teg a mwy iach.

Astudiaeth achos: Modiwlau Rheoli Trawsnewid

O ganlyniad i ddull cydweithredol at ofal yn y gymuned, datblygwyd rhaglen ddatblygu deuddydd ar reoli ac arwain, Rheoli Trawsnewid, ar gyfer partneriaid iechyd a gofal cymdeithasol Gwent. Hwyluswyd yr holl ddysgu drwy Microsoft Teams ac ar ffurf fodwlar gan ymdrin â'r pynciau canlynol:

- Llesiant drwy newid
- Arwain newid ystyrion
- Yr arweinwyr dibynadwy – trugarog a chydweithredol
- Gallu cyfathrebu'n rhagorol – ymgysylltu â'r tîm

Er bod y rhaglen wedi mynd i'r afael ag agweddau 'traddodiadol' ar sgiliau rheoli ac arwain, roedd llesiant hefyd yn bwysig. Cydnabod bod gan lesiant staff, ynghyd ag arweiniad tosturiol a chynhwysol ddylanwad uniongyrchol ar ddarparu gofal eithriadol i gleifion yn y gymuned.

Y prif amcanion ar gyfer y Rhaglen Trawsnewid oedd:

- Cynyddu'r gallu i reoli ac arwain
- Creu dull cydweithredol at ofal i gleifion yn y gymuned
- Cynnig cyfleoedd datblygu i gydweithwyr awdurdod lleol a thrydydd sector
- Rhannu nodau ac amcanion cyffredin mewn perthynas â'r agenda trawsnewid
- Ystyried ein heffaith ar ofal i gleifion.
- Arwain gyda thrugaredd
- Gwella llesiant cydweithwyr

Mynychodd 58, o amrywiaeth o swyddi (gweler y bocs isod), dros wyth carfan. Byddai naw deg tri y cant o gyfranogwyr y cwrs modiwlau Rheoli Trawsnewid yn ei argymhell i gydweithiwr petai'r hyfforddiant yn cael ei gynnig eto yn y dyfodol.



Er ei fod wedi'i anelu at staff iechyd a gofal, mae llawer o gydrannau'r hyfforddiant yn gyffredinol i bartneriaid sector cyhoeddus eraill. Mae hyn yn cynnwys deunydd ar sut i reoli a chefnogi staff drwy newid sefydliadol, egwyddorion arweiniad tosturiol a chydweithredol a sut i ymgysylltu timau mewn proses o newid. Efallai bydd y sefydliadau sy'n aelodau o'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent yn awyddus i gymryd yr egwyddorion o'r hyfforddiant hwn a'u cymhwyso nhw yn fyw cyffredinol i grwpiau staff eraill er mwyn gwella llesiant ac ymgysylltiad mewn sectorau eraill.

Pennod 6: Sicrhau safon byw iach i bawb

Pam fod hyn yn bwysig?

Er mwyn gwireddu'r uchelgais o 'Adeiladu Gwent Iachach', mae angen i bob unigolyn yn ein cymunedau allu fforddio byw, dysgu a chwarae i elwa o fywydau iach, cyflawn ac urddasol.

Fel y trafodwyd eisoes yn yr adroddiad hwn, mae poblogaeth oedran gweithio Gwent angen mynediad at gyflogaeth deg a gwaith da, sy'n cynnig incwm sefydlog er mwyn gallu cael mynediad at y conglfeini ar gyfer bywydau iachach: cartrefi cynnes, bwyd iach, addysg a sgiliau da, trafniadaeth o ansawdd, mynediad at wasanaethau digidol, a diwylliant a hamdden ysgogol.

Ond heddiw, y funud hon, mewn gormod o'n cymunedau ledled Gwent, mae'r conglfeini hyn ar goll. Mae gormod o deuluoedd yn profi tlodi, yn cynnwys tlodi mewn gwaith, a heb drawsnewid y system bydd hyn yn cael ei basio ymlaen i genedlaethau'r dyfodol ac yn parhau cylch effeithiau negyddol tlodi.

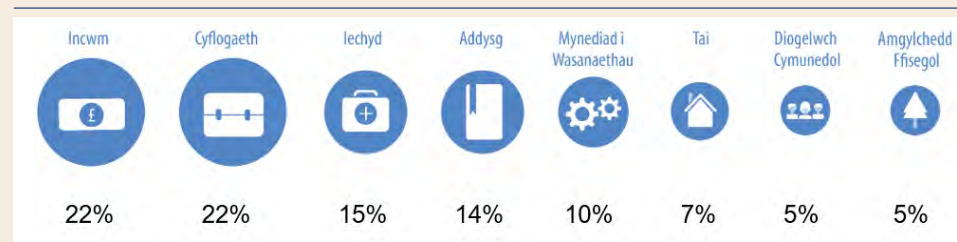
Ffigur 17: Enillion wythnosol yn ôl yr awdurdod lleol preswyl

Enillion wythnosol fesul preswylfa (£)	Blaenau Gwent	Caerffili	Sir Fynwy	Casnewydd	Torfaen	Cymru	Prydain Fawr
Gweithwyr llawn amser ¹	523.3	562.7	688.8	573.2	547.7	570.6	613.1
Gweithwyr llawn amser gwrywaidd	610.7	609.5	693.9	642.3	566.5	599.7	655.5
Gweithwyr llawn amser benywaidd	497.9	490.9	613.4	477.3	523.7	528.3	558.1
% o aelwydydd heb waith ²	21.2	16.1	10.8	13	19.3	16.5	13.6

Ffynhonnell: Nomis¹

Defnyddir y Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru i gymharu'r lefelau o amddifadedd economaidd-gymdeithasol ar draws Cymru. Mae'n cynnwys wyth parth ar wahân o amddifadedd, a rhoddir gwahanol bwysiadau iddynt. Mae pob parth wedi'i lunio o amrywiaeth o wahanol ddangosyddion.

Ffigur 18: Pwysiadau Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru

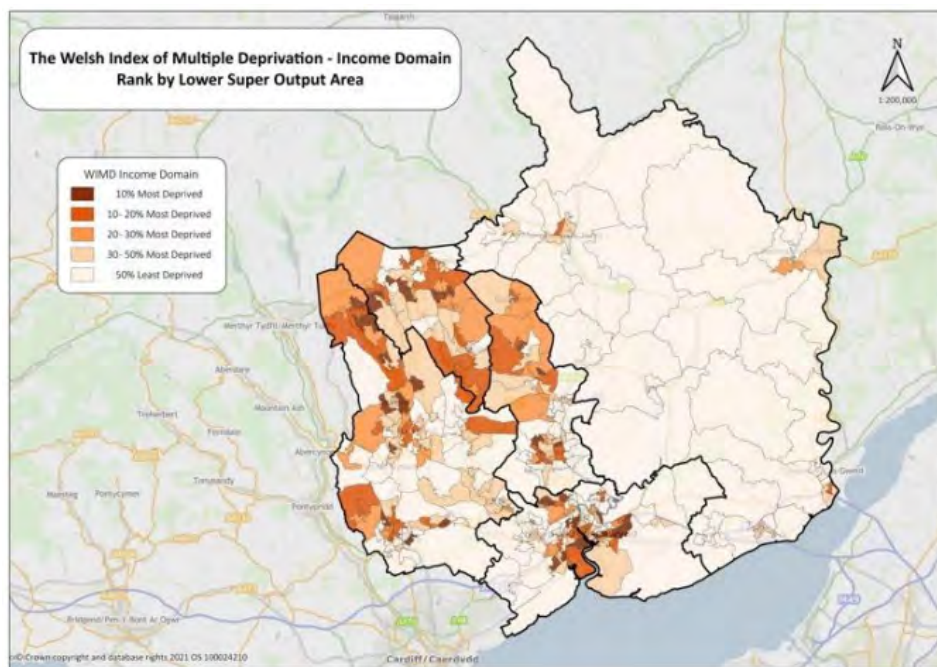


Ffynhonnell: Ystadegau Cymru²



Y ganran o ardaloedd cynnyrch ehangach (LSOAs) sydd yn y cwintel uchaf ar gyfer amddifadedd incwm yng Nghymru yw: 36% ym Mlaenau Gwent, 33% yng Nghasnewydd, 25% yng Nghaerffili, 23% yn Nhorfaen a 4% yn Sir Fynwy. Mae'r map isod yn dangos y safleoedd amddifadedd incwm yng Ngwent³.

Ffigur 19: Gwent yn y Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (amddifadedd incwm)



Ffynhonnell: PSB Gwent³

Diffinnir unigolyn fel rhywun sy'n byw mewn 'tldi incwm cymharol' os ydyw'n byw mewn aelwyd lle mae cyfanswm yr incwm yn llai na 60% o incwm aelwydydd cyfartalog y DU. Yng Nghymru, rhwng 2017-20, roedd 23% o oedolion yn byw mewn tldi incwm cymharol. Dros yr un cyfnod, roedd 31% o blant yn cael eu cynnwys yn y dosbarthiad hwn⁴.

Yng Nghymru, diffinnir aelwyd fel un sydd mewn tldi tanwydd os oes rhaid i'r aelwyd honno wario mwy na 10% o'i hincwm ar gynnal cartref cynnes. Fis Hydref 2021, amcangyfrifwyd bod 196,000 o aelwydydd yng Nghymru (14% o aelwydydd) yn byw mewn tldi tanwydd. Amcangyfrifwyd bod 38,000 mwy o aelwydydd (3%) yn byw mewn tldi tanwydd difrifol (yn gwario mwy na 20% o incwm ar danwydd), ac amcangyfrifwyd bod 153,000 o aelwydydd yn ychwanegol (11%) mewn perygl o dldi tanwydd (yn gwario rhwng 8-10% o incwm ar danwydd)⁵.

Mae'r DU, ynghyd â gwledydd eraill yn Ewrop, yn wynebu sefyllfa lle mae prisiau ynni yn uchel iawn ar hyn o bryd⁶. Mae rheswm deublyg dros y chwyddiant hwn mewn prisiau: y byd yn dod allan o'r pandemig COVID-19 (yn cynyddu'r galw), a'r rhyfel yn Wcráin yn arwain at ostyngiad mewn cyflenwadau nwy i farchnadoedd rhyngwladol. Ar y 1^{af} Hydref 2022, cyflwynwyd y warant pris ynni a fydd yn golygu bil aelwyd arferol o £2,500 y flwyddyn. Bydd biliau ynni'r gaeaf hwn wedi dyblu bron ers y gaeaf diwethaf, er y warant pris⁷.

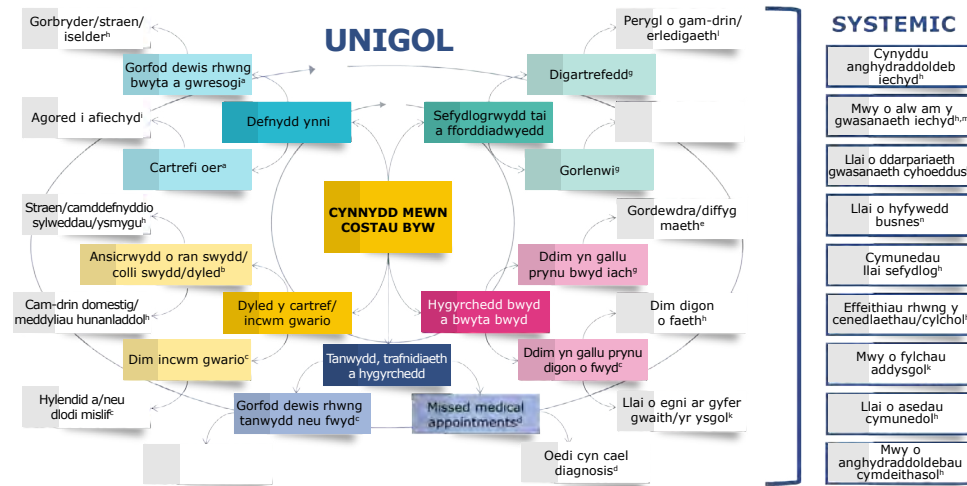
Ym mis Medi 2022, cyhoeddodd yr Athro Michael Marmot ei adolygiad, 'Tldi Tanwydd, Cartrefi Oer ac Anghydraddoldebau Iechyd yn y DU'⁸. Mae'r adolygiad Marmot diweddaraf hwn yn rhagweld anghydraddoldeb sylweddol – iechyd, cymdeithasol ac addysgol – i genhedlaeth newydd o blant os bydd 55% o aelwydydd y DU (15 miliwn o bobl), fel y rhagwelir, yn syrthio i dldi tanwydd hirdymor.

Wrth i brisiau gynyddu, mae pobl yn gorfod gwneud penderfyniadau anodd ynglŷn â beth i gyfyngu eu gwariant arno, yn cynnwys tanwydd a bwyd. Yn y DU ym mis Ebrill 2022, roedd 7.3 miliwn o oedolion yn byw mewn aelwydydd a nododd eu bod wedi mynd heb fwyd. Mae'r aelwydydd hyn yn cynnwys 2.6 miliwn o blant¹⁰.

Mae Cyngor ar Bopeth yn adrodd bod pobl yn ei chael hi'n anodd ymdopi ac yn troi mewn argyfwng at yr elusen mewn niferoedd llawer mwy nag ar unrhyw adeg arall yn ystod y tair blynedd diwethaf. Mae atgyfeiriadau i fanciau bwyd wedi cynyddu'n sylweddol ym mhob demograffeg, ond yn arbennig i bobl sengl, tenantiaid tai cymdeithasol a phobl anabl¹¹.

Ffigwr 20: Effeithiau cynnydd mewn costau byw

Sut mae costau byw yn cysylltu ag iechyd?



Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru⁹

Mae tlodi tanwydd a thlodi bwyd yn bryderon iechyd pwysig. Mae pobl sy'n byw mewn cartrefi oer, tamp ac anniogel mewn mwy o berygl o brofi llesiant corfforol a meddyliol gwael, canserau, gwaeledd cylchredol, cardiofasgwlaidd a resbiradol, cwympiadau ac anaf difrifol, a chyflyrau arthritig a gwynegol. Mae tystiolaeth y gellir priodoli'r 10% o farwolaethau ychwanegol yn y gaeaf i dlodi tanwydd¹².

Y flaenoriaeth gydag ansicrwydd bwyd yw cael mynediad at fwyd ar unwaith er mwyn mynd i'r afael â'r ffaith bod pobl yn llwgu, ac yn ddealladwy gall hyn gymryd blaenoriaeth dros gyrchu/ darparu bwydydd sy'n is o ran braster, siwgr a halen. Mae'r argyfwng cyntaf o ansicrwydd bwyd felly'n her ychwanegol i wella'r amgylchedd bwyd presennol, sydd yn un o nodau strategaeth gorbwysau/gordewdra 'Pwysau Iach: Cymru Iach' Llywodraeth Cymru i leihau cyffredinolrwydd diabetes Math 2 a chyflyrau iechyd eraill sy'n gysylltiedig â diet¹³.

Beth all sefydliadau yng Ngwent ei wneud?

Gall sefydliadau yng Ngwent chwarae rôl flaenllaw yn unigol ac ar y cyd i sicrhau safon byw iach i bawb yng Ngwent, yn seiliedig ar iechyd a llesiant wrth wraidd y cynlluniau, polisïau a gwasanaethau sefydliadol, drwy:

- Brynu mwy o nwyddau a gwasanaethau gan fusnesau a sefydliadau lleol, er mwyn cryfhau'r gadwyn gyflenwi Gwent.
- Agor adeiladau a manau i gefnogi staff a chymunedau lleol. Gallai hyn gynnwys:
 - Datblygu manau gwyrdd ar gyfer llesiant a thyfu bwyd
 - Darparu mynediad at wasanaethau band eang â ffôn yn ogystal â man cynnes.
- Ehangu mynediad at waith o ansawdd, yn cynnwys adolygu p'un a ellir trosi'r swyddi gwag 'anodd i'w recriwtio' cyfredol yn gyfleoedd ehangach megis prentisiaethau a lleoliadau, er mwyn darparu gwaith lleol.
- Sicrhau bod gwasanaethau ledled Gwent yn parhau'n ariannol a chorfforol hygyrch i ddefnyddwyr gwasanaeth, e.e., y gost o deithio i apwyntiad; amser yr apwyntiad i osgoi gorfod cymryd absenoldeb di-dâl o'r gwaith.
- Darparu ymyrraeth fer a chyfeirio defnyddwyr gwasanaeth at gymorth ar gynhwysiant ariannol, iechyd meddwl a llesiant, a hefyd sicrhau bod llwybrau atgyfeirio ar gael i gynnig cymorth gyda thlodi tanwydd a bwyd.
- Cefnogi staff sy'n ymweld â chartrefi defnyddwyr gwasanaeth i adnabod a gweithredu ar arwyddion o dlodi tanwydd a bwyd a chefnogi gyda mynediad at gymorth cymdeithasol, e.e. Dechrau Iach a Chredyd Pensiwn.^{6,14,15,16,17}

Astudiaeth achos: Lleoedd Bwyd Cynaliadwy Gwent

Mae mudiad bwyd yn datblygu ledled Gwent sy'n mynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd fel un o'i brif flaenoriaethau. Mae partneriaethau bwyd ar waith yn Sir Fynwy, Torfaen a Blaenau Gwent, gyda Chaerffili a Chasnewydd yn ffurfio rhwydweithiau bwyd. Wrth wraidd y mudiad hwn mae'r gred bod pawb yn haeddu mynediad at fwyd maethlon, iach a chynaliadwy fel rhan o fywydau iach, cyflawn ac urddasol.

Mae partneriaethau bwyd Gwent yn cydnabod er bod mynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd yn gofyn yn anochel am ymateb cenedlaethol, mae digonedd y gellir ei gyflawni ar lefel leol/rhanbarthol. Mae'r ymatebion bwyd mewn argyfwng a ddechreuodd yn ystod y cyfnod o galedi, ac a gynyddodd yn ystod pandemig COVID-19, bellach yn aeddfedu wrth i randdeiliaid ystyried strategaethau tymor hirach a'r angen i leihau dibyniaeth ar ddarpariaeth fwyd argyfwng.

Mae **Partneriaeth Bwyd Blaenau Gwent**, a gyflwynir gan Gymdeithas Tai Calon, yn dwyn ynghyd Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent, Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO), BIPAB a Cyfoeth Naturiol Cymru. Yn fuan bydd y bartneriaeth yn lansio'i chynllun uchelgeisiol i drawsnewid y system fwyd lleol. Bydd gwell mynediad at fwyd iach, fforddiadwy wrth ei wraidd. Mae'r Slow Cooker Club cysylltiedig yn rhaglen 6 wythnos sy'n cael ei chynnal gan Sefydliad y Glowyr Llanhilledd i ddarparu teuluoedd lleol â chrochenni araf a'u cefnogi i ddefnyddio llysiau ffres ar gyfer creu prydau bwyd iach addas i deuluoedd.



Yng Nghasnewydd, mae'r **Rhwydwaith Darparwyr Bwyd Trydydd Sector**, a gynhelir gan GAVO mewn partneriaeth a Chyngor Dinas Casnewydd, yn dod â sefydliadau ynghyd sy'n canolbwyntio ar ddarpariaeth a chynaliadwyedd bwyd. Mae cyllid yn cael ei gynnig gan Gyngor Dinas Casnewydd i ddarparwyr bwyd cymunedol sydd ar hyn o bryd yn ei chael hi'n anodd ymdopi â'r galw cynyddol ynghyd â'r costau cynyddol yn yr argyfwng costau byw presennol.

Mae **Partneriaeth Bwyd Torfaen** yn gobeithio ymuno â Blaenau Gwent a Sir Fynwy i ddod yn aelod o'r Rhwydwaith Lleoedd Bwyd Cynaliadwy. Mae eu paratoad cynnar wedi cynnwys mapio'r system fwyd lleol, cyfweld rhanddeiliaid allweddol, a chynnal gweithdai gyda ffocws penodol ar dlodi bwyd. Mae eu cyllid grant Cynllun Bwyd Cymunedol yn cefnogi mentrau mynediad at fwyd a thyfu bwyd.

Daeth 80 o bobl at ei gilydd o fanciau bwyd a grwpiau cymunedol, ynghyd â'r sector lletygarwch a chynhyrchwyr bwyd, i'r digwyddiad lansio **Rhwydwaith Bwyd Caerffili**, a ffurfiwyd gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili ym mis Mawrth 2022, er mwyn rhannu eu llwyddiannau ac adnabod datrysiadau newydd i dlodi bwyd. Mae mapio system fwyd wedi golygu canolbwyntio ar fanciau bwyd, oergelloedd cymunedol a phantrioedd cymunedol sydd yn gallu cefnogi cymunedau lleol.

Yn Sir Fynwy mae hanes hir o waith bwyd cymunedol a chefnogaeth ar gyfer cadwyni cyflenwi bwyd lleol. Bydd y **Partneriaeth Fwyd Sir Fynwy** adnewyddedig yn adeiladu ar y mudiad bwyd da hwn, ac mae wedi nodi ansicrwydd bwyd a'r argyfwng costau byw fel ei phrif flaenoriaethau. Mae gwaith ar y gweill i ddatblygu strategaeth a chynllun gweithredu er mwyn cyflawni'r blaenoriaethau hyn.

Pennod 7: Creu a datblygu mannau a chymunedau iach a chynaliadwy

Pam fod hyn yn bwysig?

Dywedir bod y galw ar wasanaethau iechyd a gofal yn cynyddu flwyddyn ar ôl blwyddyn¹; nodir bod cymunedau mewn amgylchiadau mwy difreintiedig yn cael eu hesgeuluso². Sut all yr asiantaethau iechyd a gofal ymateb i'r fath heriau mewn modd cynaliadwy a theg? Sut ydym yn symud tuag at atal ac ymyrraeth gynnar?

Gellir ond llwyddo i fynd i'r afael â'r heriau hyn drwy fodel o symudiad sy'n lleoli cymunedau wrth galon y ddarpariaeth gwasanaeth gan sicrhau ar yr un pryd bod gan gymunedau yr amodau sy'n caniatáu hunan-gynhaliath, cytbwysedd a chyfalaf cymunedol i ffynnu³. Mae dulliau sy'n canolbwyntio ar y gymuned yn hanfodol i fynd i'r afael â'r elfennau cymhleth sy'n achosi iechyd a llesiant gwael sy'n arwain at unigolion mewn argyfwng a chaffael gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol⁴. Mae dull sy'n canolbwyntio ar y gymuned yn golygu sefydliadau'n teilwra eu dull i'r

Ffigwr 21: Sut mae Rhwydweithiau Lles Integredig yn gweithio



asedau a'r anghenion cymunedol sydd ar gael. Gall cymunedau ddylanwadu ar iechyd drwy ddatblygu cyfalaf a chydlyniad cymdeithasol ac ymdeimlad o ddiogelwch, sydd â lefelau isel ohonynt yn gysylltiedig â straen uwch a gwaeth iechyd meddwl a chorfforol.

Nod y rhaglen Rhwydwaith Lles Integredig (IWN) (ffigwr 21) yw datblygu dull system gyfan i lesiant ac atal cymunedol sy'n dod ag ystod eang o asedau llesiant ynghyd ar sail lle.

Ariennir y rhaglen Rhwydwaith Lles Integredig gan y Gronfa Integreiddio Ranbarthol dan lywodraethiant Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Mae'r gwaith o gyflwyno'r rhaglen yn cael ei arwain gan grŵp o arweinwyr datblygu gwasanaeth sy'n gweithio o fewn ardaloedd lleol ledled Gwent gyda ffocws penodol ar gefnogi rhwydweithiau cydweithredol cymunedol mewn ardaloedd wedi'u targedu a nodwyd fel rhai sy'n debygol o elwa o asedau cymunedol yn cael eu cryfhau ymhellach.

Amcanion y rhaglen Rhwydwaith Lles Integredig Gwent (IWN) yw:

Amcan 1	Sefydlu cydlyniad a datblygiad ar sail lle o adnoddau llesiant
Amcan 2	Adnabod ffyrdd y gall hybiau fod yn ganolfannau ar gyfer adnoddau llesiant yn y gymuned
Amcan 3	Datblygu'r gweithlu llesiant (pobl yn darparu gwasanaethau a chymorth)
Amcan 4	Sicrhau mynediad rhwydd at wybodaeth a chymorth llesiant

Beth all sefydliadau yng Ngwent ei wneud?

Nid yw'r cyfrifoldeb o wella llesiant y gymuned yn cael ei ysgwyddo gan unrhyw sefydliad yn unigol ac mae gan bob sefydliad ar draws Gwent rôl i'w chwarae. Yn aml nid yw'r buddsoddiad presennol mewn adnoddau i gefnogi llesiant pobl yn cysylltu neu'n cyd-redeg ar draws sefydliadau neu sectorau yng Ngwent a chanddo gysylltedd gwael ag anghenion a dyheadau'r gymuned. Mae'r buddsoddiad mewn asedau cymunedol yn aml yn fregus ac yn wynebu risg uwch ers yr argyfwng costau byw.

Gall PSB Gwent osod y cyfeiriad drwy gynnwys datblygu manau a chymunedau iach a chynaliadwy yng Nghynllun Llesiant Gwent. Bydd gwireddu gwaith teg a chyflogaeth dda mewn cymunedau ar hyd a lled Gwent yn dibynnu ar yr aelod-sefydliadau yn rhoi'r ymrwymiad cyfunol hwnnw ar waith gan eu sefydliadau eu hunain, drwy sicrhau:

- Bod cymorth ariannol ar gael ar gyfer adeiladau cymunedol er mwyn iddynt barhau i weithredu i fynd i'r afael ag arwahanrwydd ac unigrwydd, a dod yn fannau diogel cynnes sy'n cynnig gwybodaeth a chyfarwyddyd
- Bod cynhwysiant digidol yn dod yn fusnes i bawb Bod mynediad at ddyfeisiau digidol, y rhynggrwyd a'r gefnogaeth i ddefnyddio technoleg ar gael ar lefel cymuned
- Bod gan staff a gwirfoddolwyr rheng flaen yr wybodaeth a'r sgiliau i gyfeirio aelodau'r gymuned at wasanaethau a chymorth llesiant yn y lleoedd mae pobl yn byw ac yn gweithio ynddynt
- Bod cymorth cymunedol ar gael i unigolion er mwyn mynd i'r afael ag arwahanrwydd ac unigrwydd.

Astudiaeth achos: Rhwydwaith Lles Integredig Gwent

Astudiaeth achos 1 - Cydweithrediad ar sail lle a chydweithrediadau llesiant

Mae cydweithrediadau ar sail lle yn fannau lle gall partneriaid statudol a chymunedol rwydweithio a gweithio ynddynt. Y nod yw sicrhau bod mannau ar gael ar gyfer pobl, boed nhw'n weithwyr proffesiynol neu'n aelodau o'r gymuned, i sgwrsio a chysylltu gyda'i gilydd mewn ffyrdd na fyddent fel arfer wedi'u gwneud.

Yn Nhorfaen, mae Cyngor Tref Blaenafon wedi ariannu swyddog lles cymunedol sydd wedi bod yn ffurfio perthnasoedd ar draws y gymuned, yn gwrando a chreu cyfleoedd i bobl gysylltu. Mae mudiad o'r enw Blaenafon Iach wedi'i ddatblygu gyda phrosiectau brand Blaenafon Iach yn cael eu cynnal mewn ysgolion, eglwysi a chyfleusterau hamdden i alluogi cynnydd mewn cysylltiadau cymunedol a helpu pobl i wneud ffrindiau, teimlo'n rhan o'u cymuned a chyfrannu at leihau unigrwydd ac arwahanrwydd.



Astudiaeth achos 2 – Hybiau cymunedol sy'n cynnig cyfleoedd i gysylltu



Mae hybiau cymunedol yn darparu lle y gall pobl gysylltu â'i gilydd ac ymgymryd â gweithgareddau yn eu cymuned leol.

Ym Mlaenau Gwent, mae rhwydwaith o bobl sy'n rheoli adeiladau cymunedol gan gynnwys mannau statudol megis llyfrgelloedd, yn cydweithio i gyflawni gweledigaeth a rennir, sef darparu mannau cynnes, croesawgar sy'n cynnig gwybodaeth, cyngor, cymorth neu'n syml sgwrs gyfeillgar i bobl sy'n galw heibio. Mae'r rhwydwaith yn cwrdd yn rheolaidd i rannu profiadau ac adnoddau, gan atgyfnerthu eu gwybodaeth am hybiau a gwasanaethau cymorth lleol eraill y gallant gyfeirio eu defnyddwyr eu atynt. Mae'r gweithwyr cyswllt cymunedol a gweithwyr proffesiynol eraill yn ymwybodol o'r rhwydwaith o hybiau ac mae modd iddynt eu defnyddio i gwrdd â chleientiaid a chynnal sesiynau galw heibio. Mae datblygiad y rhwydwaith o hybiau cymunedol yn cael ei gyflymu mewn ymateb i'r argyfwng costau byw. Bydd y Ganolfan Iechyd a Llesiant Bevan newydd sy'n cael ei hadeiladu yn Nhredegar yn darparu hwb ychwanegol pan fydd yn agor yn 2023.

Astudiaeth achos 3 – Cefnogi datblygiad o bobl sy'n darparu gwasanaethau a chymorth

Cydweithio â phobl i feithrin eu cryfderau a chanfod eu datrysiadau eu hunain yw'r egwyddor sy'n sail i ddatblygiad y cydweithrediadau Rhwydwaith Lles Integredig (IWN), sydd wedi creu cyfleoedd ar gyfer Datblygiad Cymunedol sy'n Seiliedig ar Asedau.

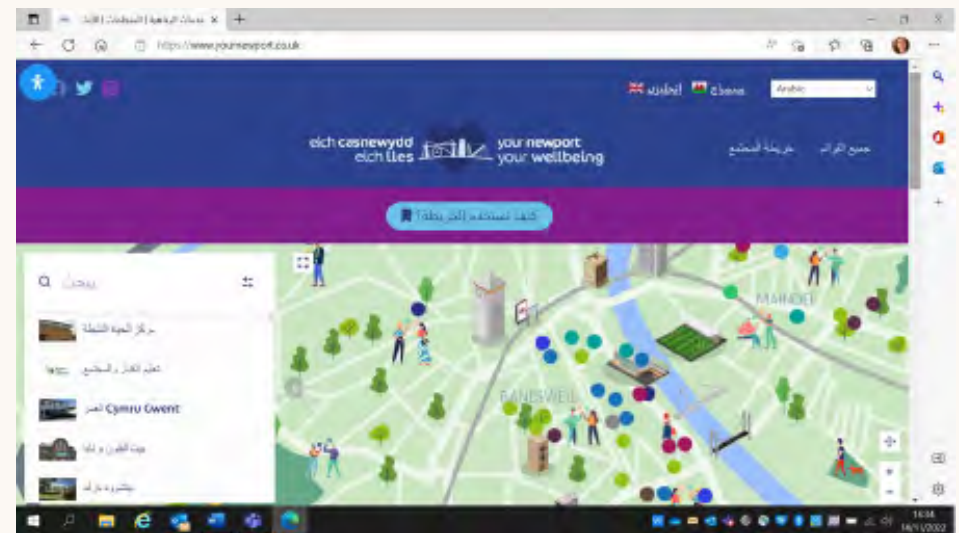
Yng Nghaerffili, mae model o bresgripsiynu gwyrdd wedi ei dreialu i gysylltu gofal sylfaenol ag adnoddau llesiant ar gyfer eu cleifion. Gwahoddwyd chwe Meddyg Teulu yn nwyrain Caerffili i gyfeirio cyfranogwyr i gymryd rhan mewn prosiectau natur ac awyr agored yn eu hardal leol. Gweithiodd y fenter ar y cyd â staff y practis, gan gynnwys Ymarferwyr Llesiant Seicolegol, a chafodd ei chyflwyno gan rwydwaith o bartneriaid iechyd natur yng Nghaerffili. Bydd y prosiect yn llywio gweithrediad Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol Llywodraeth Cymru yng Ngwent⁵.



Astudiaeth achos 4 - Darparu ffyrdd i bobl gael mynediad at wybodaeth lesiant ddibynadwy

Mae darparu ffyrdd i bobl gael mynediad at wybodaeth lesiant ddibynadwy yn heriol, gyda sawl dull yn cael ei brofi ledled Gwent.

Yng Nghasnewydd, fel mewn ardaloedd eraill, mae mapiau llesiant rhyngweithiol wedi'u creu fel adnodd defnyddiol ar gyfer aelodau'r gymuned a gweithwyr proffesiynol fel ei gilydd. Mae'r map rhyngweithiol a'r rhestr opsiynau yn darparu cyfuniad o gymorth llesiant cymunedol ac ar-lein. Mae'r nodweddion hygyrchedd ar y porth yn ei wneud yn rhwydd i'w ddefnyddio, gyda thirnodau rhwydd i'w gweld a'u hadnabod. Mae pob gofal wedi'i gymryd i sicrhau bod y profiad map rhyngweithiol yn hygyrch i'r rheiny sydd ag anabledau neu gyflyrau iechyd.



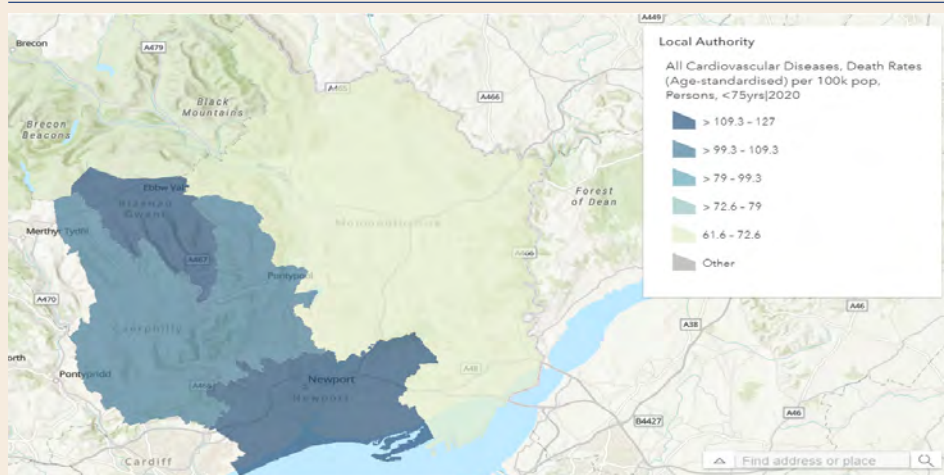
Pennod 8: Atgyfnerthu rôl ac effaith atal salwch

Pam fod hyn yn bwysig?

Eisoes yn yr adroddiad hwn dengys bod pobl mewn rhai cymunedau yng Ngwent yn byw mwy o'u bywyd yn dda eu hiechyd ac yn byw'n hirach na mewn cymunedau eraill yng Ngwent. Mae cyfran sylweddol o'r gwahaniaeth hwnnw'n cael ei achosi gan yr afiechydon canlynol:

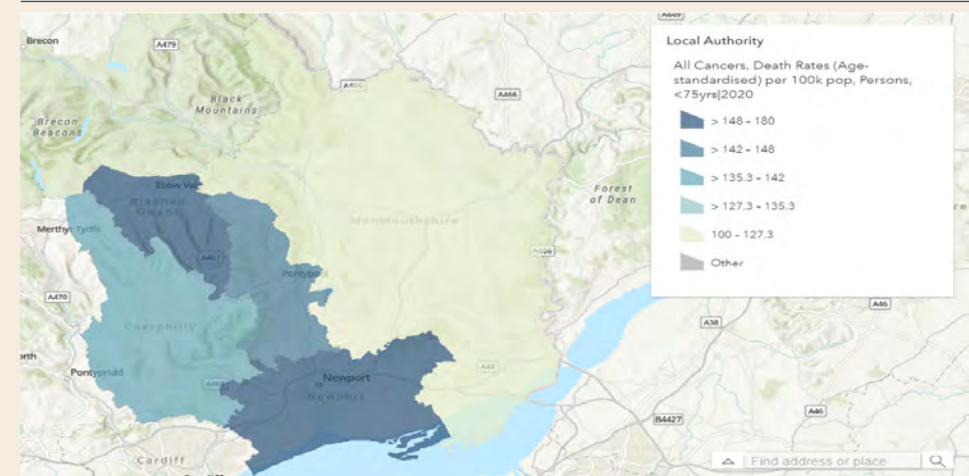
- Clefyd cardiofasgwlaidd
- Canserau
- Clefydau resbiradol cronig
- Cyflyrau cyhyrsgerbydol
- Salwch meddwl

Ffigwr 22: Cyfradd marwolaethau safonol o ran oedran, llai na 75 mlwydd, o glefyd cardiofasgwlaidd fesul poblogaeth o 100,000, 2020.



Ffynhonnell: HealthMapsWales¹

Ffigwr 23: Cyfradd marwolaethau safonol o ran oedran, llai na 75 mlwydd, o ganser fesul poblogaeth o 100,000, 2020.



Ffynhonnell: HealthMapsWales²

Gellir priodoli datblygiad yr anhwylderau hyn fwyaf i ffactorau risg ataliadwy, yn cynnwys ysmegu, diffyg gweithgarwch corfforol a dietau nad ydynt yn iach. Yn yr adroddiad 'Iechyd a'i benderfynyddion yng Nghymru'³ cafodd y ffactorau risg ataliadwy eu categorio gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ffactorau risg ymddygiadol a ffactorau risg clinigol.

Ffactorau risg ymddygiadol

Mae'r gwahaniaethau mewn ffactorau risg ffordd o fyw a adroddwyd gan oedolion ledled Gwent yn egluro'r rhan helaethaf o'r gwahaniaeth yn nifer cyfartalog y blynyddoedd mae pobl yn byw yn dda eu hiechyd a pha mor hir maent yn byw. Ar gyfartaledd, mae gan bobl sy'n byw mewn cymunedau difreintiedig nifer uwch o ymddygiadau nad ydyn yn iach..

Mae **ysmygu** yn her sylweddol o ran iechyd y cyhoedd. Hwn yw prif achos afiechydon ataliadwy a marwolaethau cynnar. Mae ysmegu yn fwy cyffredin ymysg grwpiau incwm isel, ac mae'r gwahaniaethau mewn cyffredinolrwydd ysmegu yn trosi'n wahaniaethau o ran beichiau afiechyd a chyfraddau marwolaeth rhwng grwpiau cymdeithasol.

Gordewdra. Canfyddwyd gwahaniaeth o 12% yng nghyffredinrwydd gorbwysau a gordewdra rhwng yr ardaloedd mwyaf a'r lleiaf difreintiedig yng Nghymru yn *Adroddiad Gordewdra yng Nghymru ICC*⁴ Gwent sydd â'r ganran uchaf o bobl sydd dros eu pwysau neu'n ordeu yng Nghymru a rhagwelir y bydd hyn yn cynyddu. Mynegai Màs y Corff (BMI) uchel yw un o'r

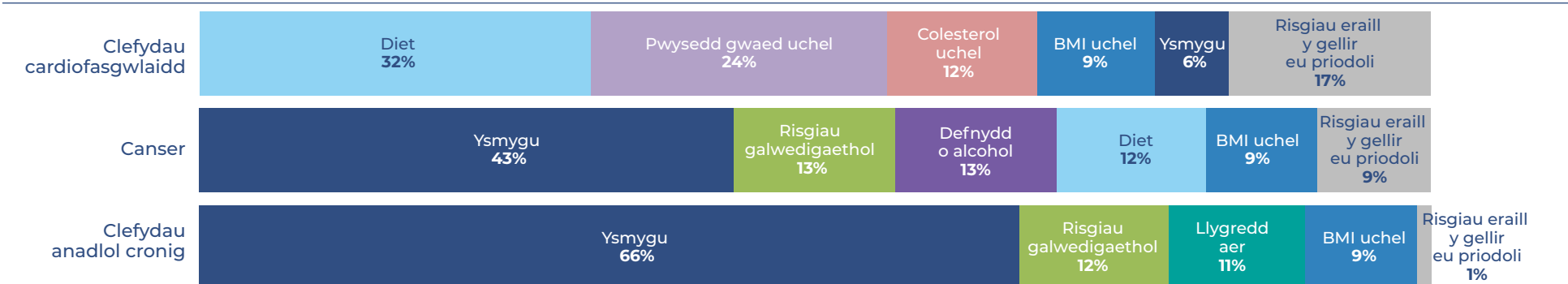
tri phrif ffactor risg o ran blynyddoedd bywyd sydd wedi'u haddasu oherwydd anabledd a'r prif ffactor risg ar gyfer blynyddoedd sy'n cael eu byw gydag anabledd. Mae'r tri phrif ffactor risg yn uniongyrchol gysylltiedig â diet a gordewdra - BMI uchel, pwysedd gwaed systolig uchel a glwcos plasma ymprydio uchel.

Mae'r mwyafrif o ffactorau risg hysbys ar gyfer glefyd cardiofasgwlaidd (CVD) yn gysylltiedig â diet a gordewdra. Mae BMI uchel yn cyfrannu at 9% o'r ffactorau risg hysbys ar gyfer CVD, neoplasmau a salwch resbiradol cronig⁴.

Mae cysylltiad gwrthdroadol wedi'i ganfod rhwng diet annigonol o ffrwythau a llysiau a risg uwch o glefyd coronaidd y galon, strôc, CVD, cyfanswm marwolaethau canser a phob achos⁶.

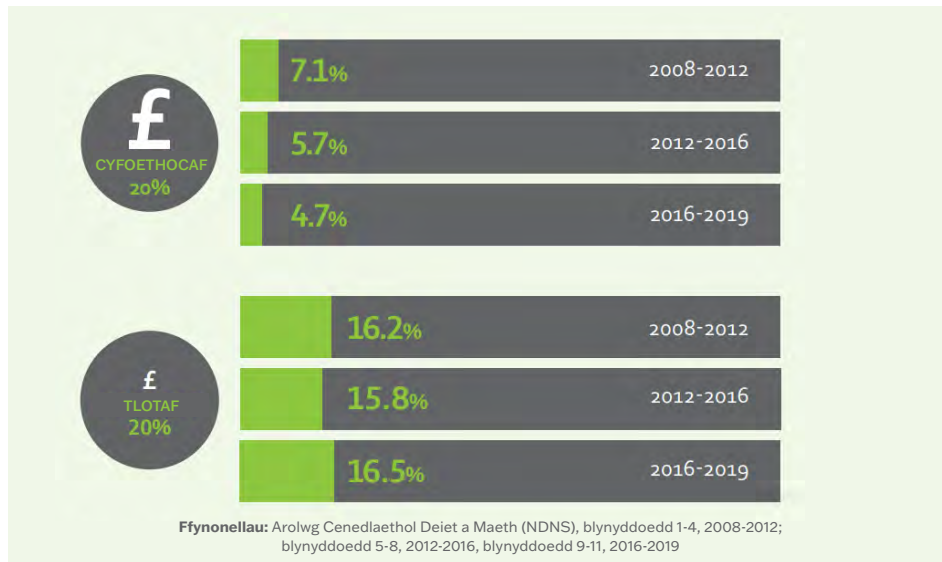
Mae faint o lysiau a fwyteir yn dilyn graddiant incwm gref, gyda'r 20% tlotaf yn bwyta ar gyfartaledd un dogn o lysiau'n llai y dydd na'r 20% cyfoethocaf. Bu gostyngiad mewn gwelliant ymysg niferoedd y grwpiau incwm uchel sy'n bwyta llai nag un dogn y dydd, ond ni ellir dweud yr un peth am grwpiau incwm isel, sy'n awgrymu bod anghydraddoldeb mewn dietau wedi ehangu⁷.

Ffigwr 24: Ffactorau ffordd o fyw addasadwy yw'r prif ffactorau risg ar gyfer clefydau gyda'r nifer uchaf o flynyddoedd bywyd sydd wedi'u haddasu oherwydd anabledd



Ffynhonnell: Adeiladu Gwent Iachach⁵

Ffigwr 25: Y gyfran o bobl sy'n 11 oed a throsodd ac yn gorfwyta llai nag un dogn o lysiau'r dydd (DU)



Ffynhonnell: Y Sefydliad Bwyd⁷

Gwariodd preswylwyr Cymru 18% yn llai ar lysiau a ffrwythau yn 2015-2017 o'i gymharu â 2006-2008⁷. Adroddodd un o bob deng o breswylwyr Cymru nad oeddent bob tro'n gallu fforddio bwyta diet cytbwys⁷.

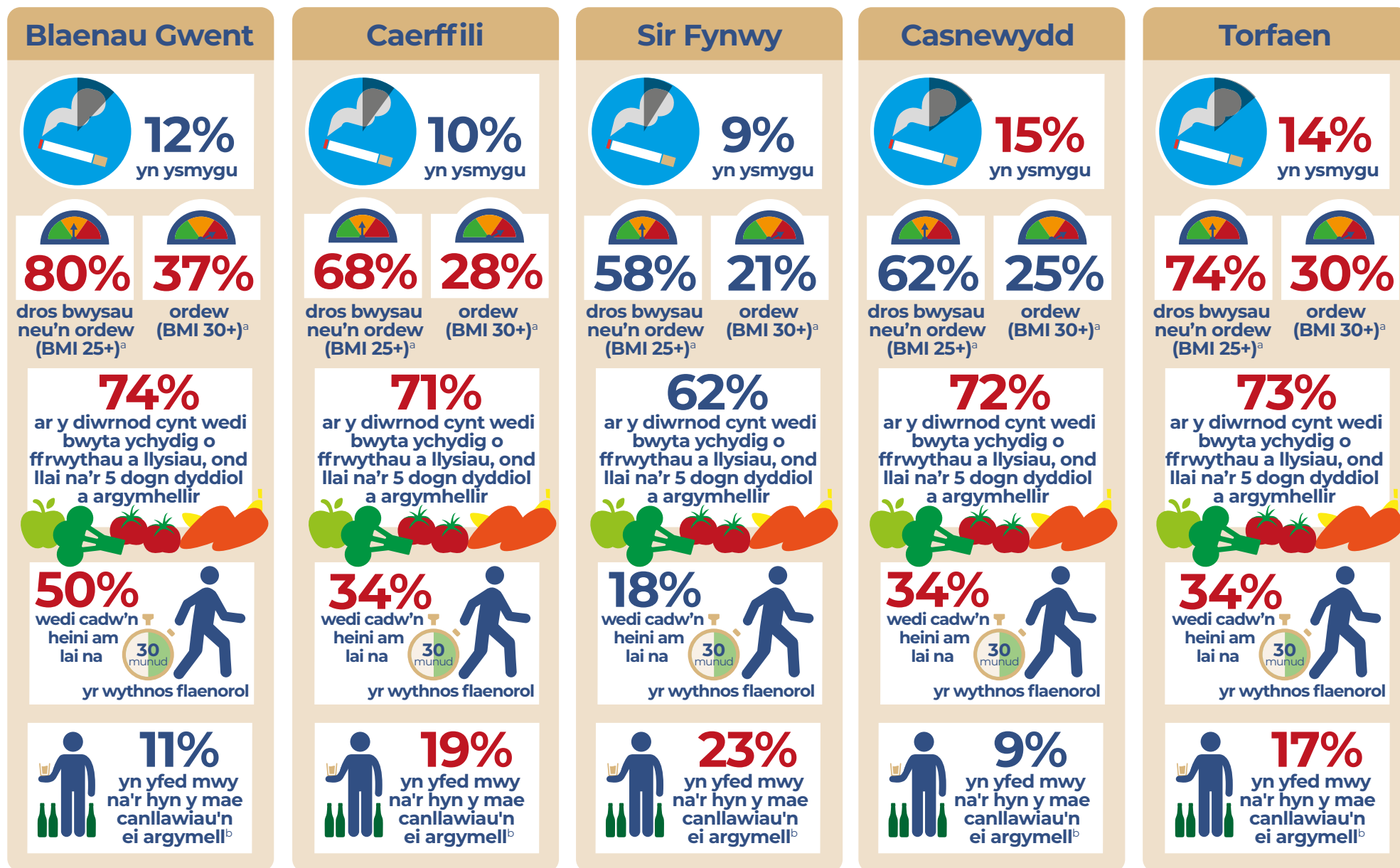
Mae cysylltiad agos rhwng lefelau **gweithgarwch corfforol** a chanlyniadau iechyd corfforol a meddyliol. Mae anghydraddoldebau mewn lefelau o weithgarwch corfforol ac mae grwpiau mwy llewyrchus yn tueddu i gael lefelau uwch o weithgarwch corfforol. Gall ymarfer yn yr awyr agored gael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl, ond mae anghydraddoldebau o ran mynediad at erddi, manau gwyrdd, canolfannau hamdden a'r seilwaith cerdded a beicio.



Mae camdriniaeth **alcohol** wedi bod yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau iechyd a chymdeithasol niweidiol. Mae graddiant cymdeithasol gwrthdroadol ar gyfer yfed alcohol: gyda'r lefel yfed yn cynyddu'n gyffredinol wrth i lefel incwm yr aelwyd gynyddu. Fodd bynnag, mae niwed iechyd yn mynd yn groes i hyn gyda niwed o yfed alcohol yn cynyddu wrth i lefel incwm yr aelwyd ostwng.

Ffigwr 26: Y prif ymddygiadau a adroddwyd yn gyffredinol gan oedolion ledled Gwent

% o oedolion (16+)



Coch = uwch na chyfartaledd Cymru. Ffynhonnell: Addaswyd o Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru yn defnyddio Arolwg Cenedlaethol Cymru (LIC)^a ^aGorbwysau = Mynegai Mâs y Corff o 25 i dan 30; gordew = Mynegai Mâs y Corff o 30 neu uwch ^bYfed 14 uned o alcohol yn wythnosol. Nodwch fod y ffeithlun hwn yn defnyddio data Arolwg Cenedlaethol Cymru, nid Arolwg Iechyd Cymru. Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn defnyddio gwahanol ddiffiniadau a maint sampl llai. Nid ellir eu cymharu.

Ffactorau risg clinigol

Mae heriau **iechyd meddwl** yn cael eu profi yn anghymesur ar draws grwpiau o fewn cymdeithas ar sail ffactorau megis ethnigrwydd, cefndir economaidd-gymdeithasol a chyflyrau iechyd meddwl sydd eisoes yn bodoli. Gall yr amrywiaeth o bethau a achosodd straen yn sgil y pandemig ddechrau neu waethygu canlyniadau iechyd meddwl niweidiol, yn cynnwys straen yn gysylltiedig â cholled ariannol neu golli swydd, rhwystredigaeth, unigrwydd, diflastod, pryder ynghylch y dyfodol a phryderon yn ymwneud â mynediad at nwyddau a gwasanaethau. Nodwyd trallod meddwl cymedrol neu ddifrifol gan 34.4% o boblogaeth BIPAB a ymatebodd i arolwg llesiant Cymru yn 2020⁹ ac roedd hyn wedi cynyddu i 44.7% erbyn y flwyddyn ganlynol.

Mae **pwysedd gwaed uchel** (gorbwysedd) yn arwain at ffactor risg addasadwy ar gyfer CVD yng Nghymru. Mae cyffredinrwydd gorbwysedd mewn poblogaethau sydd wedi cofrestru â Meddygon Teulu yn ardal BIPAB yn 16.11% (ystod: 13.31% to 19.3%) sy'n uwch na chyfartaledd cenedlaethol Cymru (15.66%). Mae pobl o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yn 30% mwy tebygol o gael pwysedd gwaed uchel na'r lleiaf difreintiedig¹⁰.

Mae cyffredinrwydd **Diabetes** mewn poblogaethau sydd wedi cofrestru â Meddygon Teulu yn ardal BIPAB yn 6.46%. Mae oddeutu 90% o'r rhai sydd wedi eu diagnosisio yn byw gyda diabetes Math 2.

Mae IMTP 2022/25 y bwrdd iechyd⁴ yn nodi bod 2% o'r boblogaeth yn llenwi 60% o'r gronfa welyau ar unrhyw adeg. Mae'r 'Garfan Oedolion Risg Uchel' (HRAC) hon yn bobl sy'n cael eu derbyn i'r ysbty dro ar ôl tro ar ôl syrthio neu waethygiad yn un neu fwy o'u cyflyrau sy'n cyd-fodoli. Byddai cryfhau'r ffordd o atal iechyd gwael ar gyfer y grŵp hwn yn eu cynorthwyo nhw i fyw'n dda gyda'u cyflyrau waeth beth yw eu hoedran a byddai o gymorth i leihau'r pwysau ar welyau'r GIG, yn arbennig yn ystod misoedd y gaeaf.

Beth all sefydliadau yng Ngwent ei wneud?

Er mwyn cyflawni'r uchelgais a nodwyd yn 'Adeiladu Gwent Iachach'¹¹, bydd angen i wasanaethau ailgyfeirio tuag atal, gan gefnogi llesiant pobl drwy atal y problemau rhag codi yn y lle cyntaf.

Dim ond drwy ymyriadau poblogaeth systematig sy'n targedu'r elfennau sylfaenol sy'n achosi iechyd gwael y gellir cyflawni'r gwaith o fynd i'r afael ag ymddygiadau iechyd drwy lygad anghydraddoldeb.

Ar lefel sefydliad

- Ymgorffori dull o Wneud i Bob Cyswllt Gyfrif ar draws y sefydliad.
- Cyflawni a chadw'r Safon Iechyd Corfforaethol Platinwm.
- Adolygu cynnydd yn erbyn yr ymrwymadau yn Siarter Teithio Llesol Gwent.

Ar lefel tîm

- Galluogi staff i wneud penderfyniadau mwy iach tra eu bod yn y gwaith, drwy annog cyfnodau egwyl, cynnwys gweithgarwch corfforol yn y diwrnod, hyrwyddo arferion bwyta'n iach a chael mynediad at wasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu'r GIG, Helpa Fi i Stopio.

Ar lefel unigol

- Cymryd bob cyfle i wneud newidiadau ar gyfer byw bywyd iach.

Beth all y GIG ei wneud?

- Datblygu cefnogaeth i fabwysiadu newidiadau ar gyfer byw bywyd iach i lwybrau gofal, megis cymorth i golli pwysau fel rhan o'r llwybr Atal Diabetes Cymru Gyfan, rhoi'r gorau i ysmegu yn ystod beichiogrwydd a gwneud y gorau o botensial 'eiliadau addysgadwy' pan mae pobl yn cael cysylltiad â gwasanaethau'r GIG.

Astudiaeth achos: Melo

Gwefan yw Melo sy'n cynnwys ystod eang o wybodaeth, cyngor ac adnoddau hunangymorth, gyda phob un ar gael am ddim, fel y gall pobl ofalu am eu hiechyd meddwl a llesiant eu hunain. Yn ogystal, mae cyrsiau am ddim ar gael i weithwyr proffesiynol yn cynnwys Connect 5 Gwent sy'n rhoi'r hyder a'r offer i gyfranogwyr sgwrsio ynglŷn ag iechyd meddwl.

Ariennir Melo gan y Gronfa Integreiddio Ranbarthol dan lywodraethiant Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Ers iddo lansio ym mis Ionawr 2020, mae'r safle wedi cael ei wella'n barhaus er mwyn sicrhau ei fod yn rhwydd i bobl gael mynediad at yr ystod eang o adnoddau hunangymorth digidol ac argraffedig sydd ar gael. Mae hygyrchedd yn flaenoriaeth ac mae teclyn sydd wedi'i ymgorffori o fewn Melo yn galluogi'r wybodaeth sydd ar y wefan i gael ei darllen yn uchel mewn mwy na 100 o ieithoedd. Mae hyn yn hanfodol i bobl nad ydynt yn siarad Cymraeg na Saesneg fel iaith gyntaf, neu os oes ganddynt anawsterau golwg neu ddarllen.

Os hoffech ymweld â gwefan Melo, ewch i www.melo.cymru neu sganiwch y cod QR hwn



Sganiwch fi!

Lawrlwythwch ein pecyn cyfryngau cymdeithasol, ein taflenni digidol, logos a llawer mwy i'ch helpu i hyrwyddo Melo.

Gallwch ddilyn datblygiad cynnwys newydd gan dîm Melo, a fydd yn cynnwys datblygu adnoddau ar gyfer pobl ifanc yn Coleg Gwent. Dilynwch a rhannwch sylwadau gan dîm Melo:



Mae Victoria yn darparu hyfforddiant iechyd meddwl ar hyd a lled Gwent ac roedd ganddi hyn i'w ddweud am Melo:

"Rwy'n defnyddio'r wybodaeth a'r adnoddau sydd ar Melo yn rheolaidd. Rwyf yn aml yn ceisio cynnwys y Pum Ffordd at Les yn fy mywyd bob dydd. Mae'n rhoi llawer o gymorth i fy iechyd meddwl. Yn ogystal â gwybodaeth ac awgrymiadau ar y Pum Ffordd at Les, mae Melo yn cynnwys lluo o adnoddau ar lwyfan sy'n rhwydd i'w defnyddio. Mae'n wych cael siop un stop y gellir cyfeirio pobl ati a fyddai'n elwa o wybodaeth a chynghor i'w helpu i flaenoriaethu eu cymorth hunanofal. Mae wir yn ysbrydoledig ac mor ddefnyddiol i gael popeth ar flaenau'ch bysedd! Fel gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol rwy'n hynod falch o weithio yng Ngwent, sydd wedi bod mor rhagweithiol i sicrhau bod gwybodaeth o ansawdd uchel ac yn rhwydd i'w chyrraedd ar gael i bawb, sy'n atgyfnerthu llesiant pobl ar wefan arloesol!"

Mae Kirsty yn gweithio i Gyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili ac mae hi wedi gweld Melo yn hynod ddefnyddiol iddi yn ei rôl, a dyma oedd ganddi i'w ddweud:



"Mynychais hyfforddiant Connect 5 Gwent yn ddiweddar, lle dysgais am wefan Melo. Roeddwn mor ddiolchgar fy mod wedi gwneud hynny, oherwydd yr wythnos ganlynol dywedodd cleient wrthyf ei fod yn ei chael hi'n anodd ymdopi â'i iechyd meddwl. A dweud y gwir, fe ddywedodd ei fod yn teimlo'n hunanladdol. Gallwn ddefnyddio'r wybodaeth a gefais oddi ar Melo, a'r dudalen llinellau cymorth yn benodol. Edrychom ar y wefan gyda'n gilydd ac o ganlyniad fe ffoniodd y Samariaid. Cyn y pandemig, un o'm prif heriau oedd dod o hyd i wybodaeth hunangymorth dibynadwy. Nawr mae'r wybodaeth mewn un lle sy'n gwneud pethau'n llawer rhwyddach".

Pennod 9: Mynd i'r afael â hiliaeth, gwahaniaethu a'u canlyniadau

Pam fod hyn yn bwysig?

Nid oedd mynd i'r afael â hiliaeth yn faes ffocws yn yr Adolygiad Marmot 2010 gwreiddiol¹. Bryd hynny, gwelwyd anghydraddoldebau yn nyranid pŵer, arian ac adnoddau fel anogwyr strwythurol anghydraddoldebau ym mywyd bob dydd. Y rhain oedd 'achosion yr achosion' yr ymdriniwyd â hwy drwy fframwaith cysyniadol chwe egwyddor Marmot gwreiddiol.

Newidiodd hyn pan ddaeth profiadau cymunedau ethnig yn ystod y pandemig COVID-19 i'r golwg. Roedd y gwaith rhyngwladol a arweiniwyd gan Sefydliad Tegwch Iechyd wedi nodi patrymau cyffredin o anfantais iechyd mewn pobl o dras Affricanaidd ac mewn pobl Frodorol².

Yn Adolygiad COVID-19 2020 Marmot³, nodwyd y gydberthynas gref rhwng swyddi risg uchel ar gyfer dod i gysylltiad â haint COVID-19 a'r gyfran o bobl yn y swyddi hynny o wahanol gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig. Dangosodd data marwolaeth o'r pandemig COVID-19 hefyd mai dim ond oddeutu hanner i ddwy ran o dair o'r marwolaethau ychwanegol ymysg grwpiau ethnig penodol y gellid eu priodoli i nodweddion economaidd-gymdeithasol.

Cododd hyn y cwestiynau ynglŷn â pham ddylai pobl o dras Affricanaidd, y Caribî a de Asia fod yn fwy agored i gyflyrau economaidd-gymdeithasol niweidiol a swyddi risg uchel, a beth arall sy'n egluro'r marwolaethau ychwanegol nad ydynt yn cael eu cydnabod gan ffactorau economaidd-gymdeithasol? Yn y cyd-destun hwn, cafodd hiliaeth strwythurol ei gynnig fel yr elfen goll a chafodd ei ychwanegu fel Egwyddor Marmot arall yn 2022⁴.



Beth all sefydliadau yng Ngwent ei wneud?

Mae nifer o gamau gweithredu y gall sefydliadau lleol eu cymryd, yn cynnwys y canlynol:^{5,6,7}

- Gall partneriaethau economaidd a siambrau masnach lleol weithio â busnesau, y GIG, awdurdodau lleol a chyrrff sector cyhoeddus eraill i gasglu data ethnigrwydd yn ôl tâl a gradd, ac i ddefnyddio'r data hwn i fynd i'r afael â bylchau rhwng cyflogau ac anghydraddoldebau mewn statws.
- Dylai bob busnes, sector cyhoeddus a sefydliadau trydydd sector sicrhau bod dyletswyddau cydraddoldeb cyfreithlon yn cael eu bodloni mewn arferion recriwtio a chyflogaeth, gan gynnwys tâl, cynnydd a thelerau.
- Dylai darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol wneud bob ymdrech i sicrhau bod mynediad at eu gwasanaethau'n deg.
- Dylai fod ymgysylltiad effeithiol â phob poblogaeth ethnig leiafrifol wrth ddatblygu a darparu gwasanaethau ac ymyriadau.
- Gwella llythrennedd diwylliannol y gweithlu a buddsoddi yn yr adnoddau dynol ac eraill sy'n angenrheidiol i ddatblygu'r gweithlu i fod yn ddiwylliannol gymwys a chynhwysol lle mae cyfathrebu effeithiol yn dylanwadu ar ganlyniadau'n uniongyrchol.
- Sicrhau bod cydraddoldeb wedi'i ymgorffori yn y polisiau a chynlluniau allweddol o'r dechrau.
- Darparu ymgysylltiad a'r cyhoedd sy'n sicrhau bod gwasanaethau'n briodol, yn dderbyniol ac yn hygyrch i unigolion o bob cefndir ethnig.
- Cynnwys lleihau annhegwch iechyd ethnig fel nod llesiant i'r sefydliad.

Astudiaeth achos: Gwasanaethau Cynenedigol a Mamolaeth BIPAB

Ar ôl i adborth ffurfiol ac anffurfiol dynnu sylw at anghydraddoldeb iechyd i ferched nad ydynt yn siarad Saesneg nac yn deall Saesneg ysgrifenedig, rhoddodd bydwagedd a'r grŵp ymgysylltu defnyddwyr gwasanaeth mamolaeth BIPAB brosiect at ei gilydd i fynd i'r afael â'r bwlch hwn. Llwyddwyd i gael cyllid gan Safer Beginnings ac roedd gwirfoddolwyr wedi'u recriwtio.

Mynychodd y gwirfoddolwyr weithdy gyda'r fydwraig ymgynghorol a chynrychiolwyr y grŵp defnyddwyr gwasanaeth mamolaeth, i rannu syniadau a datblygu eu gweledigaeth o'r prosiect. Rôl y gwirfoddolwyr yw mynychu'r fforwm defnyddwyr gwasanaeth gan gynrychioli safbwyntiau merched nad ydynt yn siarad Saesneg a chyfeirio merched a theuluoedd at adnoddau, codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaeth, meithrin ymddiriedaeth a hyder yn y gwasanaethau mamolaeth, a datblygu cyfeillgarwch rhyngddynt a'r defnyddwyr gwasanaeth.

Dywedodd rhai gwirfoddolwyr (bob un yn fam sydd wedi cael babi'n ddiweddar o fewn BIPAB) bod gwirfoddoli wedi bod o gymorth iddynt oresgyn unigrwydd a rhoi ymdeimlad o bwrpas iddynt. Mae'r prosiect am gyfnod o flwyddyn ac wrth i fwy o wirfoddolwyr gael eu recriwtio, y cenhedloedd a'r ieithoedd a gefnogir ar hyn o bryd yw Hwngareg, Pwyleg, Rwmaneg, Rwsieg ac Eidaleg.

Mae gwasanaethau mamolaeth BIPAB hefyd wedi ymrwymo i Gynllun Ardystio Cymhwysedd Diwylliannol Diverse Cymru.



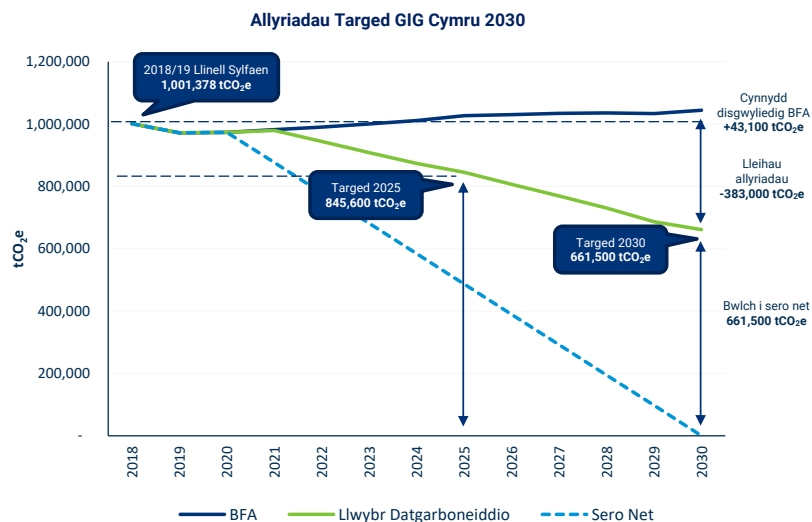
Pennod 10: Anelu at gynaliadwyedd amgylcheddol a chydreddoldeb iechyd gyda'n gilydd

Pam fod hyn yn bwysig?

Roedd adolygiadau 2020 a 2010 Marmot i gydraddoldeb iechyd yn Lloegr wedi nodi newid yn yr hinsawdd fel bygythiad sylfaenol i iechyd^{1,2}. Fodd bynnag, cydnabyddir bod lleihau allyriadau carbon yn cynnig cyfle i leihau cyffredinrwydd clefydau anhrosoglwyddadwy³.

Gellid cynyddu effaith cadarnhaol ar leihau anghydraddoldeb o ostwng allyriadau nwyon tŷ gwydr drwy sicrhau bod ymyriadau'n cyrraedd pobl sydd â'r potensial mwyaf i elwa ohonynt drwy – er enghraifft, wella effeithlonrwydd ynni mewn tai sy'n cael eu rhentu'n breifat mewn ardaloedd o amddifadedd economaidd-gymdeithasol.

Ffigur 27: Targedau allyriadau GIG Cymru erbyn 2030



Ffynhonnell: Partneriaeth Cydwasaethau GIG Cymru/Yr Ymddiriedolaeth Carbon⁴

Cyhoeddwyd Cynllun Cyflenwi Strategol ar gyfer Datgarboneiddio GIG Cymru yn 2021⁴. Mae hwn yn sefydlu uchelgais i'r GIG yng Nghymru fod yn sero net erbyn 2030, gydag ymrwymiad clir i leihau effaith amgylcheddol newid yn yr hinsawdd a hyrwyddo'r manteision ehangach o gamau gweithredu i leihau allyriadau a llygredd ar gyfer gwella iechyd y boblogaeth.

Beth all sefydliadau yng Ngwent ei wneud?

Mae Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent wedi dewis yr amgylchedd fel un o dri amcan ar gyfer ei Gynllun Llesiant ar gyfer y bum mlynedd nesaf⁵. Mae hyn mewn cydnabyddiaeth o sefyllfa lle mae gostyngiad mewn adnoddau naturiol yng Ngwent, mae'r heriau o drosglwyddo i ddyfodol carbon isel yn sylweddol, ac mae angen paratoi mewn meysydd fel tai i ddellio ag ansefydlogrwydd hinsawdd. Yn ei Gynllun Llesiant Gwent, mae PSB Gwent yn cynnig y camau canlynol:

1. Lleihau effaith amgylcheddol cynhyrchu a defnyddio.
2. Cyhoeddi argyfwng natur yng Ngwent.
3. Ymateb i'r argyfwng hinsawdd a gwarchod a pharatoi cymunedau ar gyfer y risg sy'n gysylltiedig â newid yn yr hinsawdd.
4. Archwilio a hyrwyddo prosiectau ynni cymunedol.
5. Trawsnewid ynni a thrafnidiaeth bwyd yng Ngwent.
6. Cydnabod bioamrywiaeth fel ased, mynd at wraidd yr hyn sy'n achosi colli bioamrywiaeth a rheoli'r pwysau ar amgylcheddau naturiol yn well.

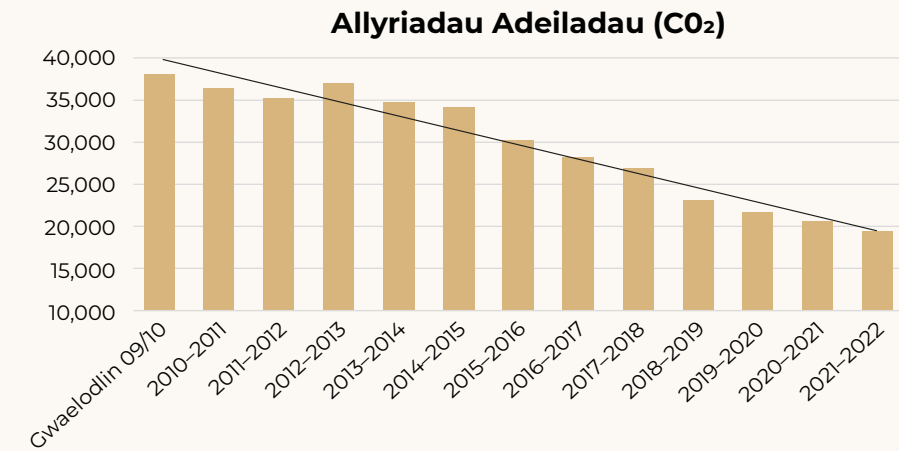
Astudiaeth achos: Arbedion Ynni a Charbon BIPAB

Derbyniodd y Bwrdd Iechyd oddeutu £2 filiwn o gyllid datgarboneiddio Bwrdd Cynghori ar Gyllido Ystadau (EFAB) Llywodraeth Cymru er mwyn gweithredu cyfres o brosiectau ledled ystadau'r Bwrdd Iechyd, yn cynnwys:

- Systemau Rheoli Adeiladau (BMS) yn Ysbyty Nevill Hall (NHH), Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) ac Ysbyty Sant Cadog (SCH).
- Cafodd y goleuadau LED eu hadnewyddu a'u gosod yn y tair canolfan addysg (Ysbyty Brenhinol Gwent, YYF, NHH) yn ogystal ag adnewyddu goleuadau stryd yn Ysbyty Brenhinol Gwent.
- Cafodd y goleuadau LED Ysbyty Aneurin Bevan (YAB) eu hadnewyddu'n llawn.
- Diweddariadau seilwaith drwy osod cyfleusterau gwefru cerbydau trydan "Pod Point" ar gyfer staff ac ymwelwyr yn SCH, YYF, YAB a NHH.
- Gosodwyd manau gwefru ym mhob prif safle ysbyty i hwyluso'r trosglwyddo yn y dyfodol i fflyd o gyfleusterau cwbl drydanol.

Mae'r rhaglen a ariennir gan Lywodraeth Cymru yn rhan o Raglen Datgarboneiddio BIPAB ehangach a sefydlwyd i gyflawni uchelgais GIG Cymru o fod yn sero net erbyn 2030. Yn 2021/22, cyflawnodd BIPAB arbedion ynni o 9% o gymharu â'r flwyddyn flaenorol a gostyngiad o 3.9% ar allyriadau carbon o ddefnydd ynni adeiladau, a llwyddasant i wneud hynny drwy ddiweddaru goleuadau LED, parhau i wneud y mwyaf o'r systemau rheoli adeiladau ac arferion gweithio hyblyg i leihau ar y nifer sy'n gweithio yn yr adeiladau.

Ffigur 28: Allyriadau Adeiladau BIPAB (CO₂)



Ffynhonnell: Strategaeth Ynni BIPAB⁷

Adnewyddu Goleuadau LED yng Nghanolfan Addysg YYF

ELECTRIC VEHICLE CHARGING ONLY

Pennod 11: Crynodeb

Pennod 1: Yr Her

Mae anghydraddoldebau wedi'u dwysáu gan effeithiau niweidiol uniongyrchol ac anuniongyrchol COVID-19 a'r argyfwng costau byw.

Mae marwolaethau o COVID-19 wedi bod ar eu huchaf yn y cymunedau mwyaf economaidd-gymdeithasol ddifreintiedig ac mae 20 mlynedd bellach o wahaniaeth yn y nifer o flynyddoedd mae merched yn byw'n dda eu hiechyd yn y cymunedau mwyaf a'r lleiaf economaidd-gymdeithasol ddifreintiedig.

Ar draws Gwent, yn y flwyddyn academaidd 2020/21, roedd y gyfran o blant 4-5 mlwydd oed yn ordew wedi cynyddu i 18.35% o 11.8% yn 2018/19, gyda 21.1% o'r gyfran yn y cymunedau mwyaf economaidd gymdeithasol ddifreintiedig ac 13.2% yn y lleiaf.

Mae'r argyfwng costau byw yn golygu bod pobl yn cyfyngu ar brynu bwyd a chadw eu cartrefi'n gynnes, gyda'r rheiny ar yr incymau isaf yn cyfyngu fwyaf.

Pennod 2: Egwyddorion Marmot

Gan weithio â'r Athro Syr Michael Marmot a'i dîm yn Sefydliad Tegwch Iechyd, mae Gwent wedi dod yn Rhanbarth Marmot drwy gydweithio i leihau anghydraddoldebau ac adeiladu Gwent decach i bob cymuned.

“Pam trin pobl a'u hanfon nhw'n ôl at yr amodau a'u gwnaeth nhw'n sâl?”

Egwyddorion Marmot yw'r conglfeini ar gyfer Gwent Decach a llywir hwy gan **benderfynyddion cymdeithasol iechyd**, 'achosion yr achosion' o iechyd gwael. Sef:

1. Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn
2. Galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i wneud y gorau o'u galluoedd a chael rheolaeth dros eu bywydau eu hunain
3. Creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb
4. Sicrhau safon byw iach i bawb
5. Creu a datblygu mannau a chymunedau iach a chynaliadwy
6. Cryfhau rôl ac effaith atal salwch
7. Mynd i'r afael â hiliaeth, gwahaniaethu a'u canlyniadau
8. Anelu at gynaliadwyedd amgylcheddol a chydraddoldeb iechyd gyda'n gilydd





Pennod 3 : Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn

Yr Egwyddor Marmot gyntaf, a'r bwysicaf, yw rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn.

Sefydli'r sylfeini ar gyfer bron bob agwedd ar ddatblygiad dynol – corfforol, deallusol ac emosiynol – yn ystod y mil diwrnod cyntaf o fywyd, o'r amser y mae'r plentyn yn cael ei genhedlu i'w ail ben-blwydd.

Mae gan anghydraddoldebau mewn datblygiad plentyn yn ystod y blynyddoedd cynnar effeithiau hirdymor.

Mae angen dechrau o'r cyfnod cyn cenhedlu i bum mlwydd oed er mwyn cael y mwyaf o'r buddsoddiad i leihau anghydraddoldeb ar draws oes bywyd.

I leihau anghydraddoldebau yn natblygiad cynnar plentyn mae angen i sefydliadau gwasanaethau cyhoeddus yng Ngwent weithredu ar y cyd er mwyn:

- sicrhau bod cefnogaeth o ansawdd uchel, cyson a chynhwysol yn cael ei chynnig i bob teulu drwy gydol y blynyddoedd cynnar
- darparu gwell cefnogaeth sy'n gymesur ag angen i deuluoedd, er mwyn sicrhau nad yw plant yn cael eu hesgeuluso.

Pennod 4: Galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i wneud y gorau o'u galluoedd a chael rheolaeth dros eu bywydau

Mae lleihau'r anghydraddoldeb sylweddol mewn canlyniadau addysgol ar hyd a lled Gwent yn greiddiol i leihau anghydraddoldebau mewn cyflogaeth, incwm, ac iechyd meddwl a chorfforol oedolion.

Mae angen i blant, pobl ifanc ac oedolion ym mhob cymuned gael eu galluogi i wneud y gorau o'u galluoedd gwybyddol ac anwybyddol a chyflawni eu potensial

Mae angen creu a hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer dysgu a datblygu sgiliau cydol oes ledled Gwent, nid yn unig mewn amgylcheddau addysgol ffurfiol, ond hefyd yn y gweithle ac mewn cymunedau.

Gallai rhannu arfer da ac unioni prosesau recriwtio fod yn bwynt cychwynnol i sefydliadau yng Ngwent er mwyn eu gwneud nhw mor hawdd â phosib i bobl ym mhob cymuned.

Pennod 5: Creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb

Mae bod mewn gwaith da a theg yn amddiffynol o iechyd. I'r gwrthwyneb, mae diweithdra yn cyfrannu at iechyd gwael.

Y cam cyntaf i leihau anghydraddoldeb yw cael pobl mewn gwaith, ond mae swyddi angen darparu cyflogaeth deg a gwaith da sy'n hyrwyddo llesiant.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) wedi cyhoeddi fframwaith y gall sefydliadau lleol a rhanbarthol ei ddefnyddio i lywio gweithredoedd ar gyfer creu cyflogaeth deg i bawb [INSERT LINK](#).

Pennod 6: Sicrhau safon byw iach i bawb

Mae gormod o deuluoedd ar hyd a lled Gwent yn profi tlodi, gan gynnwys tlodi mewn gwaith.

Gall sefydliadau yng Ngwent chwarae eu rhan i atal y cylch o effeithiau negyddol tlodi rhag cael ei drosglwyddo i genedlaethau'r dyfodol drwy:

- Prynu nwyddau a gwasanaethau lleol yng Ngwent i atgyfnerthu'r cyflenwad lleol.
- Agor adeiladau a manau i gefnogi staff a chymunedau lleol.
- Ehangu mynediad at waith da, teg
- Sicrhau bod gwasanaethau ar draws Gwent yn parhau'n ariannol a chorfforol hygyrch i'r holl ddefnyddwyr gwasanaeth
- Darparu ymyrraeth fer a chyfeirio defnyddwyr gwasanaeth at gymorth ar gynhwysiant ariannol, iechyd meddwl a llesiant, a hefyd sicrhau bod llwybrau atgyfeirio ar gael i gynnig cymorth gyda thlodi tanwydd a bwyd.
- Cefnogi staff sy'n ymweld â chartrefi defnyddwyr gwasanaeth i adnabod a gweithredu ar arwyddion o dlodi tanwydd a bwyd a chefnogi gyda mynediad at gymorth cymdeithasol.

Pennod 7: Creu a datblygu manau a chymunedau iach a chynaliadwy

Mae dulliau sy'n canolbwyntio ar y gymuned yn hanfodol i greu a datblygu manau a chymunedau iach a chynaliadwy

Yng Ngwent, mae'r rhaglen Rhwydwaith Lles Integredig yn ymgymryd â dull system gyfan, ar sail lle wrth ddod ag ystod eang o asedau ynghyd i gefnogi llesiant ac atal salwch yn y gymuned

Amcanion y rhaglen Rhwydwaith Lles Integredig yw:

1. Sefydlu cydlynid a datblygiad ar sail lle o adnoddau llesiant
2. Adnabod ffyrdd y gall hybiau fod yn ganolfannau ar gyfer adnoddau llesiant yn y gymuned
3. Datblygu'r gweithlu llesiant (pobl yn darparu gwasanaethau a chymorth)
4. Sicrhau mynediad rhwydd at wybodaeth a chymorth llesiant

Gall sefydliadau yng Ngwent helpu i greu a datblygu manau a chymunedau iach a chynaliadwy drwy gefnogi cyflawni amcanion y rhaglen Rhwydwaith Lles Integredig.



Pennod 8: Atgyfnerthu rôl ac effaith atal salwch

Mae pobl mewn rhai cymunedau yng Ngwent yn byw mwy o'u bywyd yn dda eu hiechyd ac yn byw'n hirach na mewn cymunedau eraill yng Ngwent.

I raddau helaeth, mae'n bosib egluro'r gwahaniaeth hwnnw yn ôl y gwahaniaeth mewn ffactorau risg ataliadwy ar gyfer clefyd cardiofasgwlaidd, canserau, clefydau resbiradol cronig, anhwylderau cyhyrysgerbydol a salwch meddwl.

Mae'r ffactorau risg ataliadwy hynny'n cynnwys ysmegu, segurddod corfforol, diet nad yw'n iach ac yfed gormod o alcohol.

Gall sefydliadau yng Ngwent helpu i annog ymddygiadau ar gyfer byw bywyd iach ac atgyfnerthu atal salwch drwy:

Ar lefel sefydliad:

- Ymgorffori dull o Wneud i Bob Cyswllt Gyfrif ar draws y sefydliad
- Cyflawni a chadw'r Safon Iechyd Corfforaethol Platinwm
- Adolygu cynnydd yn erbyn yr ymrwymadau yn Siarter Teithio Llesol Gwent

Ar lefel tîm

- Galluogi staff i wneud penderfyniadau mwy iach tra eu bod yn y gwaith, drwy annog cyfnodau egwyl, cynnwys gweithgarwch corfforol yn y diwrnod, hyrwyddo arferion bwyta'n iach a chael mynediad at wasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu'r GIG, Helpa Fi i Stopio.

Ar lefel unigol

- Cymryd bob cyfle i wneud newidiadau ar gyfer byw bywyd iach.

Pennod 9: Mynd i'r afael â hiliaeth, gwahaniaethu a'u canlyniadau

Nododd Adolygiad COVID-19 2020 Marmot gydberthynas gref rhwng swyddi risg uchel ar gyfer dod i gysylltiad â COVID-19 a'r gyfran o bobl yn y swyddi hynny o wahanol gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig. Dangosodd data marwolaeth hefyd mai dim ond oddeutu hanner i ddwy ran o dair o'r marwolaethau ychwanegol o COVID-19 ymysg grwpiau ethnig penodol y gellid eu priodoli i nodweddion economaidd-gymdeithasol.

Yn y cyd-destun hwn, ychwanegwyd mynd i'r afael â hiliaeth, gwahaniaethu a'u canlyniadau fel Egwyddor Marmot arall yn 2022.

Er mwyn mynd i'r afael â hiliaeth a gwahaniaethu, gall sefydliadau yng Ngwent:

- Gasglu data ethnigrwydd yn systematig yn ôl tâl a gradd, a defnyddio'r data hwn i fynd i'r afael â bylchau rhwng cyflogau ac anghydraddoldebau mewn statws
- Sicrhau bod dyletswyddau cydraddoldeb cyfreithlon yn cael eu bodloni mewn arferion recriwtio a chyflogaeth, gan gynnwys tâl, cynnydd a thelerau
- Sicrhau bod mynediad at eu gwasanaethau a bod hynny wedi'i lywio gan ymgysylltiad effeithiol â phob poblogaeth ethnig leiafrifol wrth ddatblygu a darparu gwasanaethau ac ymyriadau
- Gwella llythrennedd diwylliannol y gweithlu a buddsoddi yn yr adnoddau dynol ac eraill sy'n angenrheidiol i ddatblygu'r gweithlu i fod yn ddiwylliannol gymwys a chynhwysol yn eu cyfathrebu
- Sicrhau bod cydraddoldeb wedi'i ymgorffori yn y polisiau a chynlluniau allweddol o'r dechrau.
- Darparu ymgysylltiad a'r cyhoedd sy'n sicrhau bod gwasanaethau'n briodol, yn dderbyniol ac yn hygyrch i unigolion o bob cefndir ethnig.

Pennod 10: Anelu at gynaliadwyedd amgylcheddol a chydaddoldeb iechyd gyda'n gilydd

Roedd adolygiadau 2020 a 2010 Marmot wedi nodi bod newid yn yr hinsawdd yn fygythiad sylfaenol i iechyd yn ogystal â bod yn gyfle i leihau anghydaddoldebau mewn afiechydon anhosroglwyddadwy drwy sicrhau bod ymyriadau lleihau carbon yn cyrraedd pobl sydd â'r potensial mwyaf i elwa ohonynt.

Mae'r Cynllun Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent drafft yn cynnig y camau gweithredu canlynol:

1. Lleihau effaith amgylcheddol cynhyrchu a defnyddio.
2. Cyhoeddi argyfwng natur yng Ngwent.
3. Ymateb i'r argyfwng hinsawdd a gwarchod a pharatoi cymunedau ar gyfer y risg sy'n gysylltiedig â newid yn yr hinsawdd.
4. Archwilio a hyrwyddo prosiectau ynni cymunedol.
5. Trawsnewid ynni a thrafnidiaeth bwyd yng Ngwent.
6. Cydnabod bioamrywiaeth fel ased, mynd at wraidd yr hyn sy'n achosi colli bioamrywiaeth a rheoli'r pwysau ar amgylcheddau naturiol yn well.

Gall sefydliadau yng Ngwent gyflawni cynaliadwyedd amgylcheddol a chydaddoldeb iechyd ar y cyd drwy sicrhau bod ymyriadau i leihau carbon yn lleihau anghydaddoldebau ac nid yn eu cynyddu.

Rwy'n falch iawn o gyhoeddi fy adroddiad blynyddol olaf: Adeiladu Gwent Decach, pam mae Gwent yn rhanbarth Marmot.
Mae'r adroddiad hwn yn adeiladu ar fy adroddiadau blaenorol sy'n tynnu sylw at anghydaddoldebau iechyd ar draws ein hardal a'r hyn sy'n achosi'r anghydaddoldebau hynny. Sydd yn rheswm pam bod Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent wedi gwneud penderfyniad i Went ddod yn rhanbarth fel ein bod yn gallu adeiladu Gwent decach, drwy weithio gyda'n gilydd.

Hwn fydd fy adroddiad olaf a bu'n fraint o'r mwyaf cael gweithredu fel y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus diweddaraf i barhau â'r traddodiad hir a ddechreuodd 175 mlynedd yn ôl gyda'r swyddog meddygol iechyd cyntaf yn Lerpwl. Dymunaf bob llwyddiant i Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent ac i'r rhai fydd yn cydweithio i 'Adeiladu Gwent Decach'.



Pennod 1

1. Dr Sarah Aitken (2019), Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd 2019: Adeiladu Gwent Iachach [Ar-lein], Tîm Iechyd y Cyhoedd Aneurin Bevan Gwent. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://bipab.gig.cymru/gwasanaethau-gofal-iechyd/aros-yn-dda-ac-iach/creu-gwent-iachach/gwybodaeth-bellach/>
2. Liz Green, Kathryn Ashton, Michael Fletcher, Adam T. Jones, Laura Evans, Tracy Evans, Lee Parry-Williams, Sumina Azam, Mark A Bellis (2021) Ymateb i Her Driphlyg Brexit, COVID-19 a Newid yn yr Hinsawdd ar gyfer iechyd, llesiant a thegwch yng Nghymru [Online] Iechyd Cyhoeddus Cymru. Cyrchwyd ar 12/09/22]. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/publications/publications1/rising-to-the-triple-challenge-of-brexit-COVID-19-and-climate-change-for-health-well-being-and-equity-in-wales/>
3. Ofgem (2022), Ofgem yn diweddarau'r lefel cap ar brisiau ac yn tynhau'r rheolau ar gyflenwyr [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://www.ofgem.gov.uk/publications/ofgem-updates-price-cap-level-and-tightens-rules-suppliers>
4. Bambra C, Riordan R, Ford J, Matthews F. (2020) The COVID-19 pandemic and health inequalities. [Online], Journal of Epidemiology and Community Health. Cyrchwyd ar 12/09/22]. Ar gael yn: <https://jech.bmj.com/content/74/11/964>
5. Mariana Dyakova, Lauren Couzens, James Allen, Mischa Van Eimeren, Anna Stielke, Andrew Cotter-Roberts, Rajendra Kadel, Benjamin Bainham, Kathryn Ashton, Daniela Stewart, Karen Hughes, Mark A. Bellis Canolfan Cydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) Buddsoddiad ar gyfer Iechyd a Llesiant, Public Health Wales (2021) Gosod tegwch iechyd wrth wraidd ymateb ac adferiad cynaliadwy COVID-19: Adeiladu bywydau llewyrchus i bawb yng Nghymru Cyrchwyd ar 12/09/22]. Ar gael yn: <https://phwwhoc.co.uk/wp-content/uploads/2021/07/WHESRI-Covid-Report-Cym.pdf>
6. Veena Raleigh (2022) Deaths from COVID-19 (coronavirus): how are they counted and what do they show? [Online] The King's Fund. Cyrchwyd ar 12/09/22]. Ar gael yn: <https://www.kingsfund.org.uk/publications/deaths-COVID-19>
7. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021). Marwolaethau o ganlyniad i COVID-19, a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr. [Ar-lein] Cyrchwyd ar 26/10/2022. Ar gael yn: [https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/articles/deathsregistereddutocovid19/2021#:~:text=In%202021%2C%20the%20highest%20age,100%2C000%20people%20\(7%2C336%20deaths\).](https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/articles/deathsregistereddutocovid19/2021#:~:text=In%202021%2C%20the%20highest%20age,100%2C000%20people%20(7%2C336%20deaths).)
8. Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022), Anghydraddoldebau mewn disgwyliad oes yn cynyddu yng Nghymru [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/newyddion1/anghydraddoldebau-mewn-disgwyliad-oes-yn-cynyddu-yng-nghymru/>
9. Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022), Rhaglen Mesur Plant 2020-2021 [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/rhaglen-mesur-plant-cymru/>

10. Senedd Cymru: Ymchwil y Senedd (2022), Sut mae costau tanwydd cynyddol yn achosi tlodi tanwydd yng nghartrefi Cymru [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/sut-mae-costau-tanwydd-cynyddol-yn-achosi-tlodi-tanwydd-yng-nghartrefi-cymru/>
11. Cyngor ar Bopeth (2022), Our new cost of living dashboard: the crisis we're seeing unfold [Ar-lein] Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://wearecitizensadvice.org.uk/our-new-cost-of-living-dashboard-the-crisis-were-seeing-unfold-aac74fb98713>
12. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2022), Social opinions and lifestyle survey [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 21/10/2022 Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/bulletins/publicopinionsandsocialtrendsgreatbritain/latest>

Pennod 2

1. 'The Health Gap: The Challenge of an Unequal World'. Michael Marmot. Bloomsbury. Llundain. 2015.
2. Michael Marmot, Peter Goldblatt, Jessica Allen, et al. Institute of Health Equity (2010), Fair Society, Healthy Lives (The Marmot Review) [Online]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/fair-society-healthy-lives-the-marmot-review>
3. Michael Marmot, Jessica Allen, Tammy Boyce, Peter Goldblatt, Joana Morrison, Institute of Health Equity (2020), The Marmot Review 10 Years On [Online]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/marmot-review-10-years-on>
4. Michael Marmot, Jessica Allen, Peter Goldblatt, Eleanor Herd, Joana Morrison, Sefydliad Tegwch Iechyd (2020), Build Back Fairer: The COVID-19 Marmot Review [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/build-back-fairer-the-COVID-19-marmot-review>
5. Alice Munro (2020), Coventry Marmot City Evaluation 2020 [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/coventry-marmot-city-evaluation-2020>
6. UCL Institute of Health Equity (2021), Build Back Fairer in Greater Manchester: Health Equity and Dignified Lives [Ar-lein]]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/build-back-fairer-in-greater-manchester-health-equity-and-dignified-lives>
7. UCL Institute of Health Equity (2022), All Together Fairer: Health Equity And The Social Determinants Of Health In Cheshire And Merseyside [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://www.champspublichealth.com/all-together-fairer/>
8. UCL Institute of Health Equity, Lancashire and Cumbria Health Equity Commission, Launch Event [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://www.instituteofhealthequity.org/about-our-work/latest-updates-from-the-institute/lancashire-and-south-cumbria-health-equity-commission-hec>

9. Ruth Bell (2021), Embedding the Marmot Principles in Tendring, Essex [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/embedding-the-marmot-principles-in-tendring-essex>
10. Darlith yr Athro Sir Michael Marmot (2022), Social Justice and Health Equity, The RSA, 13/09/22. <https://www.thersa.org/>
11. Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent (2022), Asesiad Lles Gwent [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 04/10/22. Ar gael yn: <https://www.gwentpsb.org/cy/well-being-plan/well-being-assessment/>
12. Llywodraeth Cymru (2015), Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol: Yr Hanfodion [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/deddf-llesiant-cenedlaethau-dyfodol-yr-hanfodion>
13. Dr Sarah Aitken (2022), Cynnig: Gwent i Ddod yn 'Rhanbarth Marmot' [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://www.gwentpsb.org/wp-content/uploads/2022/03/03-Proposal-Gwent-Becoming-a-Marmot-Region.pdf>
14. Maria Luisa Buzelli, Phoebe Dunn, Samuel Scott, Laura Gottlieb, Hugh Alderwick (2022) A framework for NHS action on social determinants of health. [Ar-lein]. Cyrchwyd 08/10/22. Ar gael yn: <https://www.health.org.uk/publications/long-reads/a-framework-for-nhs-action-on-social-determinants-of-health>
15. Health Anchors Learning Network (2022), What is an anchor? [Online]. Cyrchwyd ar 04/10/22. Ar gael yn: <https://haln.org.uk/>

Pennod 3

1. Heckman: The economics of human potential (2022) *The Heckman Equation*. [Ar-lein] Heckman: The economics of human potential. Cyrchwyd ar 24/09/22. Ar gael yn: <https://heckmanequation.org/resource/the-heckman-curve/>.
2. Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018) *Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod* [Ar-lein]. Cyrchwyd 31.10.2022. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/topics/adverse-childhood-experiences/>
3. Llywodraeth Cymru (2022) Trosolwg o Raglen Plant Iach Cymru. Cyrchwyd ar 19/10/2022. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2022-03/overview-of-the-healthy-child-wales-programme.pdf>
4. PSB Gwent (2022) *Cynnig – Gwent i Ddod yn Rhanbarth Marmot*. Cyrchwyd 31.10.2022. Ar gael yn: <https://www.gwentpsb.org/wp-content/uploads/2022/03/03-Proposal-Gwent-Becoming-a-Marmot-Region.pdf>
5. Addis S & Hopkins J, (2022) *What Works in the Prevention and Early Intervention of ACEs at the Community Level? Identifying and Supporting Projects across Wales*. Cyrchwyd 31.10.2022. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2022/10/ACEs-What-Works-in-Community-Interventions-English-final.pdf>
6. Cydweithrediad GIG Cymru. (2022) *NYTH: What you need to know*. [Ar-lein] Cydweithrediad GIG Cymru, gwelwyd 24/09/22. Ar gael yn: <https://collaborative.nhs.wales/networks/wales-mental-health-network/together-for-children-and-young-people-2/the-nest-framework/nyth-nest-documents/what-you-need-to-know/>

Pennod 4

1. Stats Cymru (2022) *Y lefel uchaf o gymhwyster sydd gan oedolion o oedran gweithio yn ôl awdurdod lleol*. Llywodraeth Cymru [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 07/11/22. Ar gael yn: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Education-and-Skills/Post-16-Education-and-Training/Data-For-Regions-of-Wales/highestqualificationlevelofworkingadults-by-region-localauthority>
2. Pember, S et al (2021) *Cefnogi System Dysgu Cydol Oes Cymru*. Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 21/09/22. Ar gael yn: <https://www.wcpp.org.uk/cy/cyhoeddi/cefnogi-system-dysgu-gydol-oes-cymru/>
3. Feinstein L, Hammond C, Woods L, Preston J and Bynner J (2003) *The contribution of adult learning to health and social capital, wider benefits of learning*. Adroddiad Ymchwil. Llundain: Sefydliad Addysg.
4. Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (2022) *Cynllun Pobl 2022–2025-Rhoi Pobl yn Cyntaf*. Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 21/09/22. Ar gael yn: <https://abuhb.nhs.wales/files/key-documents/public-board-meetings/abuhb-board-meeting-25th-may-2022-v2-compressedpdf/>
5. Llywodraeth Cymru (2022) *Cymru gryfach, decach, gwyrddach: cynllun ar gyfer cyflogadwyedd a sgiliau*. Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Cyrchwyd 18/10/22. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/cymru-gryfach-decach-gwyrddach-cynllun-cyflogadwyedd-sgiliau>

Pennod 5:

1. The Marmot Review (2010) *Cymdeithas Deg, Bywydau Iach: Adolygiad Marmot*. [Ar-lein]. Sefydliad Tegwch Iechyd. Cyrchwyd ar 14/09/22. Ar gael yn: <https://www.instituteofhealthequity.org>
2. WHO (2019) *The European Health Equity Status Report Initiative*. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/socialdeterminants/health-equity-status-report-initiative>
3. HM Government (2014) *An evidence review of the drivers of child poverty for families in poverty now and for poor children growing up to be poor adults*. 35357_Book.indb (publishing.service.gov.uk)
4. Comisiwn Gwaith Teg. *Gwaith Teg Cymru*. [Ar-lein]. Llywodraeth Cymru. Cyrchwyd ar 14/09/22. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/gwaith-teg-cymru>
5. Humphreys, C., Heathcote-Elliott, C. and Winding, C. Darparu gwaith teg ar gyfer iechyd, llesiant a thegwch - beth ydyw, pam ei fod yn bwysig a beth allwch chi ei wneud. Canllaw ar gyfer sefydliadau lleol a rhanbarthol yng Nghymru. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 25 Mai 2022. Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/uned-penderfynyddion-iechyd-ehangach/gwaith-teg-ar-gyfer-iechyd-llesiant-a-thegwch/>

Pennod 6

1. NOMIS (2022) *Proffil Marchnad Lafur*. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 07/11/22. Ar gael yn: <https://www.nomisweb.co.uk/reports/lmp/la/1946157401/report.aspx?town=blaenau%20gwent#tabresop>
2. Ystadegau Cymru (2019) *Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (WIMD): Adroddiad Canlyniadau*. Llywodraeth Cymru [Ar-lein]. Cyrchwyd ar: 07/11/22. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-11/welsh-index-multiple-deprivation-2019-results-report-024.pdf>
3. Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent (2022), *Asesiad Lles Gwent* [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 20/09/22. Ar gael yn: <https://www.gwentpsb.org/cy/well-being-plan/well-being-assessment/>

4. Llywodraeth Cymru (2021), *Tlodi incwm cymharol: Ebrill 2019 i Mawrth 2020* [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 20/09/22. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/tlodi-incwm-cymharol-ebriill-2019-i-fawrth-2020-html>
5. Llywodraeth Cymru (2022), *Amcangyfrifon tlodi tanwydd wedi'u modelu ar gyfer Cymru (prif ganlyniadau): mis Hydref 2021* [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 20/09/22. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/amcangyfrifon-tlodi-tanwydd-weddiu-modelu-ar-gyfer-cymru-prif-ganlyniadau-ym-mis-hydref-2021-html>
6. Llywodraeth DU (2022), *Russia-Ukraine and UK energy: factsheet* [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 20/09/22. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/news/russia-ukraine-and-uk-energy-factsheet>
7. Capstick A (2022) The energy price guarantee is now set to end in April next year – here's what the change means for your bills. [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 19/10/22. Ar gael yn: <https://www.moneysavingexpert.com/news/2022/10/the-energy-price-guarantee-is-now-set-to-end-in-april---what-it-/>
8. Alice Lee, Ian Sinha, Tammy Boyce, Jessica Allen, Peter Goldblatt, Institute of Health Equity (2022), *Fuel poverty, cold homes and health inequalities* [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 20/09/22. Ar gael yn: <https://www.instituteoftheequity.org/resources-reports/fuel-poverty-cold-homes-and-health-inequalities-in-the-uk>
9. Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022) *Costau byw: Mater iechyd cyhoeddus*. Iechyd Cyhoeddus Cymru [Ar-lein]. Cyrchwyd ar: 08/11/22 Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/about-us/board-and-executive-team/board-papers/board-meetings/2022-2023/29-september-2022/board-papers-29-september-2022/31b-phw-20220929-cost-of-living-board-slidespdf/>
10. The Food Foundation (2022), *MP Briefing: Local food infrastructure and the cost of living crisis* [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 20/09/22. Ar gael yn: <https://foodfoundation.org.uk/publication/mp-briefing-local-food-infrastructure-and-cost-living-crisis>
11. Cyngor ar Bopeth (2022), *Our new cost of living dashboard: the crisis we're seeing unfold* [Ar-lein] Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://wearecitizensadvice.org.uk/our-new-cost-of-living-dashboard-the-crisis-were-seeing-unfold-aac74fb98713>
12. Ian Watson, Fiona MacKenzie, Louise Woodfine, Sumina Azam, Public Health Wales (2019), *Making a Difference Housing and Health: A Case for Investment* [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 20/09/22. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/gwneud-gwahaniaeth-tai-ac-iechyd-prif-adroddiad-achos-dros-fuddsoddi/?lang=cy>
13. Llywodraeth Cymru (2021), *Pwysau Iach: Strategaeth gordewdra Cymru Iach* [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 20/09/22. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/strategaeth-gordewdra-pwysau-iach-cymru-iach>
14. Y Sefydliad Iechyd (2019), *The NHS as an anchor institution* [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 20/09/22. Ar gael yn: <https://www.health.org.uk/news-and-comment/charts-and-infographics/the-nhs-as-an-anchor-institution>
15. The King's Fund (2014), *Tackling poverty: Making more of the NHS in England* [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 20/09/22. Ar gael yn: <https://www.kingsfund.org.uk/publications/articles/tackling-poverty>
16. Public Health Scotland (2021), *Financial inclusion referral pathways* [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 20/09/22. Ar gael yn: <http://www.healthscotland.scot/population-groups/children/child-poverty/local-actions-to-reduce-child-poverty/financial-inclusion-referral-pathways/overview-and-benefits-of-referral-pathways>
17. Llywodraeth Cymru (2022), buddsoddiad o £1.1 miliwn i sicrhau bod Cymru yn wlad o Blaid Pobl Hŷn [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 20/09/22. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/buddsoddiad-o-11-miliwn-i-sicrhau-bod-cymru-yn-wlad-o-blaid-pobl-hyn>

Pennod 7

1. Sefydliad Iechyd. 2022. Gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol: prosiectau cyflenwad a galw'r gweithlu. Cyrchwyd ar 10/10/2022. Ar gael o: <https://www.health.org.uk/REAL-centre/health-and-social-care-workforce>
2. Create Streets Foundation. 2021. No Place Left Behind. The Commission into Prosperity and Placemaking. Cyrchwyd ar 10/10/2022. Ar gael o: https://www.createstreets-foundation.org.uk/wp-content/uploads/2021/09/8560_PS_Create_No_Place_Left_Behind_FINAL.pdf
3. Lent A, Pollard G, Studdert J. 2022. A Community-powered NHS. New Local. Cyrchwyd ar 10/10/2022. Ar gael o: <https://www.newlocal.org.uk/publications/community-powered-nhs/>
4. PHE. 2020. Community-centred public health: taking a whole system approach. Cyrchwyd ar 4/10/2022. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/publications/community-centred-public-health-taking-a-whole-system-approach>

Pennod 8:

1. HealthMapsWales (2022) *Data Explorer*. Iechyd a Gofal Digidol Cymru [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 07/11/22]. Ar gael yn: <https://www.healthmapswales.wales.nhs.uk/data-catalog-explorer/indicator/1604/?classificationMethod=quantile&features=20,19,18,17,16&geoid=G108&view=map>
2. HealthMapsWales (2022) *Data Explorer*. Iechyd a Gofal Digidol Cymru [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 07/11/22]. Ar gael yn: <https://www.healthmapswales.wales.nhs.uk/data-catalog-explorer/indicator/14/?classificationMethod=quantile&features=20,19,18,17,16&geoid=G108&view=map>
3. Iechyd Cyhoeddus Cymru (2017) *Iechyd a'i phenderfynyddion yng Nghymru Llywio Cynllunio Strategol* [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 26/09/22. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/observatory/data-and-analysis/publication-documents/health-and-its-determinants-in-wales-2018/health-and-determinants-in-wales-report-eng-pdf/>
4. Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019) *Gordewdra yng Nghymru*. Cyrchwyd ar 24/09/22. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/topics/obesity/obesity-in-wales-2019/#:~:text=Obesity%20is%20a%20leading%20public%20health%20concern%20in,one%20in%20eight%20reception%20age%20children%20are%20obese>
5. Dr Sarah Aitken (2019), *Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd 2019: Adeiladu Gwent Iachach* [Ar-lein], Tim Iechyd y Cyhoedd Aneurin Bevan Gwent. Cyrchwyd ar 16/09/22. Ar gael yn: <https://bipab.gig.cymru/gwasanaethau-gofal-iechyd/aros-yn-dda-ac-iach/creu-gwent-iachach/gwybodaeth-bellach/>
6. Dagfinn Aune et al., International Journal of Epidemiology, Cyfrol 46. Rhifyn 3, Mehefin 2017 [Ar-lein] Cyrchwyd ar 24/10/22 Ar gael yn Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies | International Journal of Epidemiology | Oxford Academic (oup.com)
7. The Food Foundation (2021) Veg Facts [Ar-lein] Cyrchwyd ar 24/10/22 Ar gael yn [Peas-Please-Veg-Facts-2021.pdf](https://www.foodfoundation.org.uk/peas-please-veg-facts-2021.pdf) (foodfoundation.org.uk)
8. Llywodraeth Cymru (2022) *Arolwg Cenedlaethol Cymru* [Ar-lein] Cyrchwyd ar 08/10/22. Ar gael yn: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-Lifestyles/adultlifestyles-by-health-board-from-202021>

9. Crynodeb Ymchwil Iechyd Meddwl Covid-19 Llesiant Cymru [Online] Cyrchwyd ar 25/10/22 Canlyniadau Ymchwil Llesiant Covid-19 | Llesiant Cymru (wales-wellbeing.co.uk)
10. Public Health England (2017) Health matters: combating high blood pressure [online] Accessed on 25/10/22 Health matters: combating high blood pressure - GOV.UK (www.gov.uk)
11. Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd (2019) *Adeiladau Gwent Iachach* Cyrchwyd ar 26/09/22. Ar gael yn: [Aneurin Bevan DPH Annual Report 2019 English \(Final2\)_compressed.pdf](#) (wales.nhs.uk)

Pennod 9

1. Adolygiad Marmot (2010) *Cymdeithas Deg, Bywydau Iach: Adolygiad Marmot*. [Ar-lein]. Sefydliad Tegwch Iechyd. Cyrchwyd ar 14/09/22. Ar gael yn: <https://www.instituteofhealthequity.org>
2. Commission of the Pan American Health Organization on Equity and Health Inequalities in the Americas. Just Societies: Health Equity and Dignified Lives Report of the Commission of the Pan American Health Organization on Equity and Health Inequalities in the Americas. Washington, D.C.: PAHO; 2019.
3. Michael Marmot, Jessica Allen, Peter Goldblatt, Eleanor Herd, Joana Morrison (2020). Build Back Fairer: The COVID-19 Marmot Review. The Pandemic, Socioeconomic and Health Inequalities in England. Llundain: Sefydliad Tegwch Iechyd
4. Yr Athro Sir Michael G. Marmot (2022) *Build Back Fairer: Social Determinants, ethnicity and health*. [Ar-lein]. NHS Race and Health Observatory. Cyrchwyd ar 21/09/22. Ar gael yn: <https://www.nhs.uk/blog/build-back-fairer-social-determinants-ethnicity-and-health/>
5. Kapadia D, Zhang J, Salway S, et al. (2022) *Ethnic inequalities in healthcare: a rapid evidence review*. NHS Race and Health Observatory. Cyrchwyd ar 21/09/22. Ar gael yn: https://www.nhs.uk/wp-content/uploads/2022/02/RHO-Rapid-Review-Final-Report_v.7.pdf
6. Patel K C R, Hanif W. *Ethnic health inequalities in the NHS*. BMJ 2022; 376:o607
7. Delon C, et al. *Differences in cancer incidence by broad ethnic group in England, 2013-2017*. Br J Cancer 2022.

Pennod 10

1. Marmot M et al., "Health equity in England: the Marmot review 10 years on," Institute of Health Equity, London, 2020. [Online]. Cyrchwyd ar 21/09/22. Ar gael yn: <http://www.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmj.m693>
2. Marmot M et al., "Fair Society Healthy Lives (The Marmot Review)," Institute of Health Equity, London, 2010. [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 21/09/22. Ar gael yn: <https://www.instituteofhealthequity.org>
3. N. Watts et al., "Health and climate change: policy responses to protect public health," *The Lancet*, vol. 386, no. 10006, pp. 1861–1914, Nov. 2015, doi:10.1016/S0140-6736(15)60854-6.
4. Partneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru a'r Ymddiriedolaeth Garbon. (2021) *Cynllun Cyflenwi Strategol ar gyfer Datgarboneiddio GIG Cymru: 2021-2030*. [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 21/09/22. Ar gael yn: https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-03/cynllun-cyflenwi-strategol-datgarboneiddio-gig-cymru_1.pdf
5. Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent (2022) *Drafft Ymgynghoriad Cynllun Llesiant ar gyfer Gwent*. [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 08/10/22. Ar gael yn: <https://www.gwentpsb.org/cy/public-services-board/meetings/>
6. Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (2022) *Cynllun Tymor Canolig Integredig 2022/25*. [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 21/09/22. Ar gael yn: <https://abuhb.nhs.wales/>
7. Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (2020) *Strategaeth Ynni BIPAB 2020-2024*. [Ar-lein]. Cyrchwyd ar 25/10/22. Ar gael yn: <https://abuhb.nhs.wales/news/news/health-board-energy-strategy-approved/>

Cysylltwch â ni

Gwe: www.wales.nhs.uk/HealthierGwent

E-bost: AdminVH_ABGPHT@wales.nhs.uk

Ffôn: 01633 261448

