

Comisiynydd  
**Cenedlaethau'r  
Dyfodol**  
Cymru

**Future  
Generations**  
Commissioner  
for Wales



Taith tuag at

# Gymru Iachach

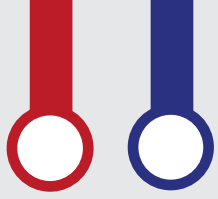
**1. Cenedl Dosturiol:** Cynorthwyo pobl i ymddwyn yn dosturiol i hwyluso dealltwriaeth o lesiant meddwl

**2. Cenedl Egniol:** Cynyddu manteision gweithgaredd corfforol i bawb

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

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





Comisiynydd  
**Cenedlaethau'r  
Dyfodol**  
Cymru

**Future  
Generations**  
Commissioner  
for Wales



Taith tuag at

# Gymru Iachach

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

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



## Diffinio'r Nod

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

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

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

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



### Astudiaethau achos

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



## Diffinio'r Nod

Ble i ffocysu gweithredu wrth gyfrannu at y nod hwn

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

(Gweler Cymru Iachach Pwnc 1: Cenedl dosturiol)

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

(Gweler Cymru Iachach Pwnc 2: Cymru egnïol)

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

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

**Sicrhau bod gwasanaethau'n maxsimeiddio llesiant corfforol a meddyliol**

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

## Gofynion statudol eraill mewn perthynas â'r nod hwn

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

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

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



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

## Galluogwyr

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

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



## Analluogwyr

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

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





Comisiynydd  
**Cenedlaethau'r  
Dyfodol**  
Cymru

**Future  
Generations**  
Commissioner  
for Wales



Taith tuag at

# Gymru Iachach

## 2: Cenedl Egniïol

Cynyddu manteision gweithgaredd corfforol i bawb



## Diffinio'r mater

Mae bod yn egnïol yn fanteisiol iawn i'n hiechyd, ac mae'r goblygiadau i'r GIG o fethu mynd i'r afael â lefelau anweithgaredd yn ddigon eglur - cynnydd mewn gordewdra, diabetes math 2, a lleihad mewn symudedd.

Mae unigolion sy'n gorfforol anweithredol yn treulio, ar gyfartaledd, 38% yn fwy o ddiwrnodau mewn ysbyty, yn gwneud 5.5% yn fwy o ymweliadau â'r meddyg teulu, yn cyrchu 13% yn fwy o wasanaethau arbenigol a 12% yn fwy o ymweliadau nyrsys nag unigolyn corfforol-weithgar. Dywedodd Papur Gwyn y Comisiwn Ewropeaidd bod gan y mudiad chwaraeon fwy

o ddylanwad nag unrhyw fudiad cymdeithasol arall fel offeryn i wella iechyd drwy weithgaredd corfforol.

Gall chwaraeon a gweithgaredd corfforol chwarae rhan bwysig mewn lleihau'r risg o glefyd cardiofasciwlar, rhai mathau o ganser, diabetes math 2 a gordewdra. Mae pobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon yn llai tebygol o ysmegu a defnyddio cyffuriau anghyfreithlon. Hefyd, yn ôl y dystiolaeth mae'r rhai sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon yn fwy tebygol o ymgysylltu ag arferion maethlon iach megis bwyta ffrwythau a llysiau. Mae oedolion sy'n cymryd rhan yn ddyddiol mewn

gweithgaredd corfforol â 20-30% yn llai o risg o ddatblygu iselder ysbryd ac i ddiodefswyr cyfredol, mae gweithgaredd corfforol yn ffordd o leihau symptomau.

### Synergedd a chysylltiadau â theithiau eraill



#### Taith tuag at Gymru o gymunedau cydlynus

**Pwnc 1:** Pobl weithgar yn eu cymunedau

## Gwneud Newidiadau Syml

**Rhowch** wybod i rieni am bwysigrwydd symudedd llesol yn ystod plentyndod cynnar iawn.

E.e. Chwaraeon Cymru [‘Taith Llythrennedd Corfforol](#)

**Pan yn** ennyn pobl i gymryd rhan mewn chwaraeon, ystyriwch yr hyn sy'n eu hysgogi, eu hyder, eu hymwybyddiaeth o gyfleoedd, eu hadnoddau, a'r profiad y maent yn dymuno ei gael. Drwy wneud hyn, mae yna fwy o debygrwydd y bydd pobl yn parhau i gymryd rhan mewn chwaraeon.

E.e. [Elfennau Ymgysylltu](#) Chwaraeon Cymru.

E.e. [Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan](#) ‘More women, more active, more often’.

**Rhowch ofod** ac amser yn ystod y diwrnod gwaith i staff fod yn gorfforol weithgar.

E.e. **Chwaraeon Cymru**

**Rhowch loceri** i'ch staff, i roi lle iddynt gadw dillad ac offer yn y gweithle.

**Ystyriwch** ddatblygu cynllun aberthu cyflog Beicio i'r Gwaith.

E.e. [Clywch wrth Toby am y modd y newidiwyd ei fywyd drwy feicio i'r gwaith.](#)

**Buddsoddwch** mewn beiciau cronfa ac/neu hyrwyddwch gynlluniau rhannu beiciau ar gyfer eich staff.

E.e. [NextBike](#), Caerdydd.

**Talwch** am deithio llesol tra ar fusnes. Mae hon yn ffordd benodol o brisio teithio llesol yn ariannol - ei fanteision i iechyd staff ac ansawdd aer.

E.e. **Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol.**

**Goresgynnwch** un o'r rhwystrau posibl i feicio i'r gwaith, drwy ddarparu manau diogel i staff gadw eu beiciau.

E.e. **Belfast Trust.**

## Gwneud **Newidiadau** Syml

**Ystyriwch** y cyfleoedd i gynorthwyo a datblygu cyfleoedd lleol i fod yn weithgar.

ee

E.e. Gwefan [Atebion Clwb Chwaraeon Cymru](#). Mae hyn yn rhoi cymorth ymarferol ac ysbrydoliaeth i wirfoddolwyr mewn clybiau chwaraeon – i'r rhai hynny sy'n sefydlu clwb newydd a'r rhai sy'n dymuno ehangu eu clwb presennol.

**Ystyriwch** yr hyn yr ydych yn ei wneud i amddiffyn a gwella gofod gwyrdd, a lleoliadau eraill lle gall pobl fod yn gorfforol weithgar.

CARTREF

**Hyrwyddwch** agweddau cadarnhaol tuag at chwarae yn yr awyr agored, yn arbennig chwarae sy'n golygu cymryd risg, gan normaleiddio chwarae yn yr awyr agored mewn mannau cymunedol anffurfiol.

ee

E.e. [Chwarae stryd](#).

**Ystyriwch** sut y gallwch helpu i sicrhau fod gan blant gyfleoedd i chwarae yn yr awyr agored yn ddyddiol.

ee

E.e. Ysgolion sy'n cymryd rhan yn [Y Filtir Ddyddiol](#).

**Anogwch** ysgolion i sicrhau bod tir yr ysgol ar gael ar gyfer chwarae rhydd ar ôl oriau ysgol ac yn ystod y penwythnosau.

## Gwneud Newidiadau Syml

**Hyfforddwch** staff i fedru gweithio gyda phlant a rhieni i'w galluogi i wella eu cymhwysedd mewn sgiliau symud sylfaenol.

E.e. [SKIP-Cymru](#).

**Sicrhewch** fod pob rhiant/gwarcheidwaid/neiniau a theidiau yn cael y cyfleoedd i ddysgu am sgiliau symud sylfaenol, y sgiliau eu hunain, a'r teimlad o symud.

**Ystyriwch** gyfleoedd i alluogi mwy o bobl ifanc i gymryd rhan mewn chwaraeon, i adeiladu cydnerthedd yn erbyn salwch meddyliol (a helpu i fynd i'r afael â Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod).

E.e. Gweler adroddiad **lechyd Cyhoeddus Cymru** '[Sources of resilience and their moderating relationships with harms from adverse childhood experiences.](#)'

**Pan** fyddwch yn gweithio gydag ysgolion, sicrhewch fod gan yr holl athrawon a staff cynorthwyol ddysgu proffesiynol priodol mewn perthynas â'r Maes Dysgu a Phrofiad lechyd a Lles o fewn y [Cwricwlwm newydd i Gymru](#).

**Rhowch sgiliau** i bobl i gyrraedd eu potensial a gwireddu eu nodau.

E.e. [Stori Natalie Powell](#) - meddwl, corff, enaid a jiwdo.

**Crëwch** brofiadau sy'n groesawgar, yn hwyl ac sy'n ddiogel.

E.e. [Clwb Pêl Fasged Aberystwyth](#). Mae'r clwb hwn yn cynnig rhywbeth i unrhyw un, gydag aelodaeth o ddwy oed i 90+, dynion, menywod a rhai ag anabledau amrywiol. Mae'r clwb yn arddangos sut y gall cymryd rhan mewn chwaraeon ddwyn cyfoeth o fanteision i'r bobl amrywiol a wasanaethir ganddo.

**Cynorthwywch** glybiau i ddatblygu gweithgareddau chwaraeon sy'n fwy seiliedig ar deuluoedd, sy'n hybu ffitrwydd i'r teulu cyfan, nid y plant yn unig.

## Bod Yn Fwy Anturus

**Cynorthwywch** gymunedau i ffynnu drwy greu cyfleoedd y gall pawb ymuno ynddynt.

E.e. Mae **South Gower Multi-Sport Club** yn gyfleuster aml-chwaraeon arloesol, sy'n cael ei gynorthwyo drwy gydweithrediad rhwng Ymddiriedolaeth Pêl-droed Cymru (FAW) ac Undeb Rygbi Cymru (WRU). Mae'r clwb yn cynnig pêl-droed, rygbi, sboncen a thennis bwrdd, ac yn gweld aelodau gwrywaidd a benywaidd o blant bach iawn i bobl hŷn.

E.e. **Dreigiau Gogledd Cymru**

**Gweithredwch** fentrau i griw o bobl gymryd rhan ynddynt mewn mannau cyhoeddus, gan ennyn ymgysylltiad cymunedau cyfan, i roi mynediad am ddim i brofiadau gweithgaredd corfforol sy'n hwyl ac yn fforddiadwy, sy'n gymdeithasol a diwylliannol briodol.

E.e. **Parkrun**. Dyma ffilm sy'n dangos sut mae Parkrun yn Nhŷ Tredegar yng Nghasnewydd wedi mynd o nerth i nerth. <https://youtu.be/qTnp7AnzrG8>

**Amddiffynnwch** a diwygiwch fannau gwyrdd lleol.

E.e. Mae **Clwb Pêl-droed Glynebwy RTB** wedi gwella draeniau'r maes, wedi trawsnewid dyfodol y clwb, wedi caniatáu i fwy o blant a phobl ifanc yn yr ardal fwynhau'r gêm.

**Pan fyddwch** yn gweithio gydag ysgolion, sicrhewch fod tir yr ysgol ar gael ar gyfer chwarae rhydd ar ôl oriau ysgol ac yn ystod penwythnosau.

**Gweithredwch** gynllun aberthu cyflog Beicio i'r Gwaith.

**Sicrhewch** fod sgysiau rheolaidd gydag ymarferwyr iechyd a llesiant ehangach hefyd yn cynnwys pwysigrwydd gweithgaredd corfforol.

**Nodwch** sut y gellir dwyn rhagddynt gyfleoedd ar gyfer gweithgaredd corfforol mewn dulliau sy'n cyflawni amcanion llesiant.

## Perchnogi'r Uchelgais

### Gweithredu cydweithredol neu genedlaethol

**Darparwch** raglen sgiliau symud sylfaenol cenedlaethol cymunedol i sicrhau datblygiad echddygol holl blant Cymru.

**Sicrhewch** fod chwaraeon yn hygyrch, yn gynhwysol a fforddiadwy, heb adael neb ar ôl.



E.e. Mae [Criced heb Ffniau Caerdydd](#), yn rhaglen sy'n cael ei chynnig yn ardal Grangetown yng Nghaerdydd i annog pobl o wahanol ffydd a chefnidiroedd i gymryd rhan mewn chwaraeon. Mae sesiynau'n cael eu cynnal o gwmpas adegau gweddi a chalendrau crefyddol, gydag arweinyddion cymunedol yn cael eu defnyddio fel noddwyr ar gyfer y sesiynau. Mae sesiynau'n parhau drwy'r gaeaf i sicrhau nad yw pobl yn colli diddordeb. Mae'r rhaglen wych hon yn cael ei chyfrif fel un sy'n cynorthwyo cydlynad cymunedol ac ymddygiad gwrth gymdeithasol.



**Sicrhewch fod Cymru'n** genedl weithgar lle gall pawb fwynhau chwaraeon gydol oes.

E.e. [Ymgyrch llythrennedd corfforol Chwaraeon Cymru](#).

E.e. [Ysgol Plascrug, Aberystwyth 'Rhedeg, Neidio, Dysgu'](#).

**Sicrhewch** fod gweithgareddau chwaraeon lleol yn rhan ddi-dor o'r system iechyd a gofal cymdeithasol.

E.e. [Chwaraeon Anabled Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#).

## Perchnogi'r Uchelgais



**Cynhaliwch** ymgyrchoedd cenedlaethol a chymunedol i wella ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a gwerthfawrogiad o fanteision cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol gweithgaredd corfforol.



**Estynnwch** y diwrnod ysgol i alluogi pob disgybl i gymryd rhan mewn ystod eang o weithgaredd corfforol, symud anturus a chreadigol.



**Hyrwyddwch Gymru** i'r byd drwy ein rhagoriaeth mewn chwaraeon.



E.e. [Ymgyrch Cymry Coch Chwaraeon Cymru.](#)



**Yn yr adroddiad [Wales Soft Power Barometer 2018](#)** roedd Cymru'n ail i Gatalonia.



**Datblygwch** ac ymrwymwch i Siarter Teithio Iach.



E.e Mae 14 o gyrff cyhoeddus yng Nghaerdydd wedi ymuno â [Siarter Teithio Iach](#) gan ymrwymo i gynorthwyo ac annog eu staff ac ymwelwyr i deithio mewn dull cynaliadwy yn ôl ac ymlaen o'u safleoedd.

## Perchnogi'r Uchelgais

### Gweithgareddau sefydliadol

**Os yn berthnasol**, darparwch fannau ar gyfer babanod, plant bach a phlant ifanc i symud a chwarae gydag ystod amrywiol o offer, ac yng nghanol natur os yn bosibl, ochr yn ochr â gwybodaeth, hyfforddiant a chymorth i rieni.

**Crëwch** a chynhaliwch amgylcheddau sy'n hybu a diogelu hawliau pawb o bob oed, i gael mynediad cyfartal i fannau diogel lle gallant gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol rheolaidd.

E.e. **Comisiynydd Plant Cymru**  
[Dull Hawliau Plant i Addysg yng Nghymru](#)

**Sicrhewch** fod eich staff yn deall gwerth a'r gwerthfawrogiad o gyd-fanteision cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol gweithgaredd corfforol.

E.e. ['Gwerth Chwaraeon' Chwaraeon Cymru.](#)



## Engbreiffiau ac adnoddau eraill



**Sefydliad Iechyd y Byd,**  
[Global Action Plan on Physical Activity, 2018-2030'](#)



**Gweledigaeth ar gyfer chwaraeon yng Nghymru**



**Chwaraeon Cymru,**  
[Papur Tystiolaeth Iechyd;](#)  
[Elfennau Ymgysylltu;](#)  
[Elfennau o Adolygiad](#)  
[Tystiolaeth Ymgysylltu](#)



**Iechyd Cyhoeddus Cymru,**  
[Beth yw cost anweithgaredd corfforol i'r GIG yng Nghymru?](#)



**NHS, [Get Active Your Way](#)**



**Active Design Guidelines,**  
[Promoting Physical Activity and Health in Design.](#)



**UK Children's Play Policy Forum,**  
[The Play Return: A review of the wider impact of play initiatives.](#)



**Chwarae Cymru,**  
[Pecyn cymorth defnyddio tir ysgol ar gyfer chwarae tu allan i oriau dysgu;](#)

[Plentyndod Chwareus;](#)

[Chwarae: iechyd a llesiant](#)



**Fields in Trust,**  
[Ailwerthuso Parciau a Mannau Gwyrdd: mesur gwerth economaidd a llesiant i unigolion.](#)



**Sustrans,**  
[Cynllunio Teithio'r Gweithle;](#)  
[Manteision o fod yn gyflogydd cyfeillgar i feiciau.](#)