

Comisiynydd
**Cenedlaethau'r
Dyfodol**
Cymru

**Future
Generations**
Commissioner
for Wales

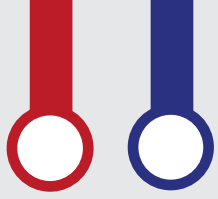


Taith tuag at

Gymru Iachach

- 1. Cenedl Dosturiol:** Cynorthwyo pobl i ymddwyn yn dosturiol i hwyluso dealltwriaeth o lesiant meddwl
- 2. Cenedl Egniol:** Cynyddu manteision gweithgaredd corfforol i bawb
- 3. Llunio lleoedd a dylunio iechyd a llesiant cymunedol:** Galluogi lleoedd i gynorthwyo iechyd a llesiant pobl a chymunedau
- 4. Sefydliadau a gwasanaethau di-dor, ataliol:** Sicrhau bod gwasanaethau'n cynorthwyo pobl i ddeall ymddygiadau a dewisiadau sy'n llesol i iechyd yn y dyfodol





Comisiynydd
**Cenedlaethau'r
Dyfodol**
Cymru

**Future
Generations**
Commissioner
for Wales



Taith tuag at

Gymru Iachach

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

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



Diffinio'r Nod

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

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

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

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



Astudiaethau achos

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



Diffinio'r Nod

Ble i ffocysu gweithredu wrth gyfrannu at y nod hwn

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

(Gweler Cymru Iachach Pwnc 1: Cenedl dosturiol)

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

(Gweler Cymru Iachach Pwnc 2: Cymru egniol)

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

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

Sicrhau bod gwasanaethau'n maxsimeiddio llesiant corfforol a meddyliol

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

Gofynion statudol eraill mewn perthynas â'r nod hwn

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

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

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



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

Galluogwyr

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

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

3: Llunio lleoedd a dylunio iechyd a llesiant cymunedol

Galluogi lleoedd i gynorthwyo iechyd a llesiant
pobl a chymunedau

Diffinio'r Mater

Mae'r man lle'r ydych yn gweithio'n diffinio a llunio eich iechyd a'ch llesiant.

Mae'r amgylchedd ffisegol yn ein hamgylchynu, ac mewn dulliau cynnil, a heb fod mor gynnill, yn effeithio ar ein hiechyd. Mae'r aer yr ydym yn ei anadlu a'n mynediad i ddŵr glân yn cael effaith uniongyrchol ar ein hiechyd. Mae ffactorau eraill yn effeithio ar ein hymddygiad, gan ddylanwadu ar ein dewisiadau am yr hyn yr ydym yn ei fwyta ac yfed, faint o ymarfer corff yr ydym yn ei wneud a pha mor hawdd ydy hi i fod gyda ffrindiau. Gall

cynllunio sicrhau mai gwneud dewisiadau iach yw'r dewis hawddaf, ond i hyn ddigwydd, mae angen i iechyd fod yn ystyriaeth gynhenid, ganolog yn y broses gynllunio. Yn y pen draw, mae'n rhaid cydnabod bod yn rhaid i bobl fod yn y canol.

Mae ymchwil critigol diweddar wedi amlygu bod sefydliad sy'n ymroi'n ymwybodol i wella llesiant ac ymgysylltiad staff, yn gwella ansawdd eu bywydau ac yn lleihau costau gofal iechyd ac absenoldeb i sefydliad.

Synergedd a chysylltiadau â theithiau eraill



Taith tuag at Gymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu

Pwnc 3: Diwylliant fel mecanwaith ar gyfer newid



Taith tuag at Gymru Gydnerth

Pwnc 2: Mannau gwyrdd naturiol



Gwneud Newidiadau Syml

Rhowch flaenoriaeth i iechyd drwy weithredu Asesiad Effaith Iechyd, sy'n gyfuniad o ddulliau i ystyried effeithiau polisïau, rhaglenni a phrosiectau ar iechyd.

Ystyriwch weithio drwy'r [Safon Iechyd Corfforaethol](#).

Anogwch ysgolion, colegau a phrifysgolion i fabwysiadu ymagwedd lleoliadau iach.

E.e. [Rhwydwaith Gymreig o Gynlluniau Ysgolion Iach](#)

Adolygwch eich polisïau i sicrhau eich bod yn gwneud y gorau o gyfleoedd i wella iechyd a llesiant eich staff.

Mabwysiadwch bolisi gwaith hyblyg. Mae cynyddu rheolaeth a dewis yn cael effaith cadarnhaol ar ganlyniadau iechyd.

E.e. [Cyngor Sir Fynwy](#).

Darparwch amser i staff fynychu apwyntiadau sy'n berthnasol i'w hiechyd a'u llesiant.

Darparwch [chwistrelliad gwrth ffliw i'ch staff](#). Bydd hyn yn helpu i gadw pobl yn iach ac yn achub costau ariannol diwrnodau salwch.

Anogwch eich staff i gymryd egwyl a bwyta i ffwrdd oddi wrth eu desgiau. Bydd hyn yn cynyddu creadigrwydd, arloesedd a chynhyrchedd, ac yn dyfnhau'r berthynas rhwng pobl drwy sicrhau eu bod yn dod i adnabod ei gilydd mewn awyrgylch mwy anffurfiol.

Anogwch gerdded a sefyll mewn cyfarfodydd, lle mae hynny'n briodol. Mae cyfarfodydd cerdded yn fwy creadigol, yn well i'ch iechyd, yn gwella egni ac ymgysylltiad staff; yn well ar gyfer cyfathrebu; mae'r awyr agored yn gwneud staff yn hapusach ac yn fwy effro ac yn eu helpu i ganolbwyntio'n well.

Gosodwch arwyddion clir yn eu lle i annog pobl i ddefnyddio'r grisiau.

Darparwch a hyrwyddwch fynediad i orsafoedd ail lenwi dŵr o'r brif gyflenwad am ddim i alluogi pobl i aros yn ddadhydredig.

Gwneud **Newidiadau** Syml

Gwerthwch [yn unig fwyd iach](#) i staff yn eich bwytai, [eich cyfleusterau arlwygo a'ch gwasanaethau](#). Mae diet cytbwys yn rhoi digon o egni i bobl aros yn effro drwy'r dydd, gan gynnal pwysau iach, gwella eu hwyl a lleihau'r risg o ddatblygu clefydau.

Sefydlwch bolisiau caffael bwyd sy'n prynu cyflenwadau'n lleol, gan leihau effaith cyffredinol trafndiaeth.

E.e. Fel rhan o ddymuniad **Cyngor Sir Fynwy** i ddod yn ddi-blastig gan leihau ôl-troed carbon, mae pob ysgol yn derbyn eu llaeth mewn poteli gwydr o'r llaethdy lleol.

Enwebwch staff i hyrwyddo gweithredu ar iechyd.

E.e. [Yswiriant Admiral](#).

Ystyriwch gynorthwyo cymunedau i weithio gyda chi i ail-ddylunio eu strydoedd i wella eu hiechyd a'u llesiant.

E.e. Dylunio stryd o dan arweiniad y gymuned, [Parc y Rhos, Pen-y-bont ar Ogwr](#).

Anogwch y cymunedau yr ydych yn gweithio gyda nhw i hysbysebu'r cyfleoedd y maent yn eu darparu ar gyfer pobl leol. E.e. Grwpiau, clybiau.

ee

CARTREF

Bod Yn Fwy Anturus

Cyrhaeddwch lefel Efydd, Arian ac/neu Aur [Safon Iechyd Corfforaethol](#).

E.e. [Admiral](#).

Ar risiau, defnyddiwch ddylunio creadigol i annog pobl i ddefnyddio'r grisiau, megis lliwiau llachar, gwaith celf a cherddoriaeth.

E.e. Y Ganolfan Addysgu yn Fienna, Awstria a Phencadlys Sefydliad Gates yn, Seattle, USA.

Darparwch olau naturiol ac awyru da yn eich adeiladau.

Darparwch ofod ar gyfer tyfu bwyd ar y safle (gweithleoedd ac ysgolion) drwy erddi cymunedol, tirwedd fwytadwy, neu fferm graddfa fach.

E.e. [Mae Diageo yn hybu llesiant staff drwy Ardd Tyfwch eich cynnyrch eich hun.](#)

Crëwch bartneriaeth gyda sefydliadau cymunedol lleol sy'n cynnig arbenigedd garddio neu ffermio - ystyriwch sut y gellid defnyddio'r ymagwedd hon wrth ddarparu prydau bwyd a brecwastau am ddim.

Hwyluswch ddarpariaeth basgedi cynnyrch ffres yn uniongyrchol oddi wrth ffermwyr neu farchnadoedd ffermwyr i adeiladau swyddfa a lleoliadau aml-deulu.

Rhowch groeso i farchnad ffermwyr i'ch cymuned, yn arbennig mewn cymdogaethau lle nad yw'r galw am fwyd iach yn cael ei ddiwallu.

E.e. Cyfeirir at nifer o enghreifftiau megis Prosiect Mannau Cyhoeddus' [Farmers Markets as a Strategy to Improve Access to Healthy Food for Low-Income Families and Communities](#).

Gosodwch ffynhonnau dŵr yfed prif gyflenwad mewn parciau, meysydd chwarae a manau cyhoeddus am ddim i alluogi pobl i gadw'n hydradol.

E.e. [Nasoni, Rhufain](#).

Bod Yn Fwy Anturus

Cynorthwycwch y cymunedau yr ydych yn gweithio gyda nhw i ail-ddylunio'u strydoedd i wella iechyd a llesiant.

E.e. [Dylunio stryd o dan arweiniad y gymuned, Parc y Rhos, Pen-y-bont ar Ogwr.](#)

Datblygwch a chynorthwycwch allu cymunedau pobl fwy cydnerth a chryf.

E.e. [Kindness Matters Caerdydd.](#)

Darparwch reseli beic, goleuadau stryd, celf gyhoeddus, coed a chysgodfannau bws i droi palmentydd yn fannau mwy apelgar.

E.e. [Cynllun Castle Link tref Dinbych.](#)

Cwtogwch y maint o dir sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer parcio i gynyddu gofod ar gyfer gweithgareddau eraill sy'n canolbwyntio ar gerddwyr.

E.e. Gellir dod o hyd i lawer o enghreifftiau yng nghyhoeddiad Sefydliad Tir Trefol, [Building for Wellness.](#)

Adeiladwch balmentydd ym mhob cymuned breswyl newydd i annog cerdded ac i helpu i gadw cerddwyr yn ddiogel.

E.e. Gellir dod o hyd i nifer o enghreifftiau yn, [Building for Wellness.](#) cyhoeddiad Sefydliad Tir Trefol.

Cynorthwycwch ddarpariaeth cartrefi fforddiadwy, effeithlon mewn ynni i safon Passivhaus (gan ddarparu safonau uchel o gysur ac iechyd i breswylwyr yn ogystal â lleihau'r defnydd o ynni ac allyriadau carbon).

E.e. [Cyngor Abertawe.](#)

Addaswch gartrefi fel y gall pobl fyw'n ddiogel.

E.e. [Gofal ac Atgyweirio Cartrefi Iach Cymru ar gyfer Pobl hŷn.](#)

Pan fyddwch yn gweithio gydag ysgolion, anogwch nhw i ystyried y gwerth i lesiant disgybl pan fyddant yn gwneud penderfyniadau ar gynllunio a hyd y diwrnod ysgol, yn cynnwys amser chwarae, amser cinio, ac amserlenni gwaith cartref.

Perchnogi'r Uchelgais

Gweithredu cydweithredol neu genedlaethol

Sicrhewch ymgyfraniad unigolion, grwpiau a chymunedau wrth ddylunio a chyflwyno ymyriadau sy'n annog mynediad i a'r defnydd o amgylchedd manwerthu a thyfu bwyd.

Darparwch brydau bwyd am ddim i bawb.

Gostyngwch y terfyn cyflymder cenedlaethol mewn ardaloedd preswyl i 20 m.y.a.

Crëwch Ddeddf Aer Glân.

Mabwysiadwch drothwyon Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer holl lygryddion sy'n niweidiol i iechyd nid yn unig nitrogen deuocsid- <https://www.bhf.org.uk/what-we-do/influencing-change/air-pollution>

Darparwch [ganolfannau addysg gynnar gyffredinol sy'n integreiddio addysg, gofal plant, cymorth i rieni a gwasanaethau iechyd](#). Bydd gwneud hynny'n effeithiol yn lleihau anghyfartaledd, yn cynyddu llesiant ac yn gwella cynhyrchedd economaidd.

Mabwysiadwch [ymagwedd 'iechyd yn gyntaf' tuag at fynd i'r afael â diweithdra sy'n berthnasol i iechyd](#). Mae hyn yn golygu canolbwyntio ar wella a rheoli afiechyd y rhai sydd allan o waith, yn gyntaf ac yn bennaf, cyn mynd i'r afael ag unrhyw faterion yn ymwneud â chyflogadwyedd. Byddai hyn yn helpu i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol a daearyddol.

Perchnogi'r Uchelgais

Gweithrediadau sefydliadol

Cyflawnwch lefel Platinwm y [Safon Iechyd Corfforaethol](#), neu Fenter Lleoliad Iach Amgen.

Gwnewch Asesiadau Effaith Iechyd yn rhan o'ch polisi a datblygiadau rhaglenni pwysig a gweithredwch arnynt.

Gwnewch [iechyd cyhoeddus a'r angen i fynd i'r afael ag anghyfartaledd mewn iechyd yn ganolbwynt eich arferion cyflogi](#), yn cynnwys amodau marchnad lafur y rhai sy'n cyflwyno'r gwasanaethau yr ydych yn eu comisiynu.

Rhowch flaenoriaeth i ddylunio a chynllunio i greu amgylcheddau sy'n hyrwyddo iechyd. Gallai hyn gyflawni categori iechyd a llesiant Adeiladau Newydd, [Adeiladau Annomestig BREEAM UK \(Cymru\)](#).

Awdurdodau Cynllunio:

Dylai datblygiadau newydd gynnwys cymysgedd amrywiol o dai gan ddefnyddio crefftwy'r a deunyddiau lleol.

E.e. [Nansledan, Devon](#).

Rhowch flaenoriaeth i gerddwyr dros drafnidiaeth foduraidd, er enghraifft, drwy ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau i leihau a rheoli cyflymder traffig (arwyddion, deunyddiau ffyrdd, dylunio, gosodiadau, arwynebau a rennir).

E.e. Gellir dod o hyd i lawer o enghreifftiau yn [Building for Wellness](#), cyhoeddiad Sefydliad Tir Trefol.

Darparwch rwydwaith o ffyrdd beicio a llwybrau beicio sydd wedi eu gwahanu'n ddiogel oddi wrth draffig moduraidd.

E.e. [Seville](#).

Engbreiffiau ac adnoddau eraill



British Academy,

[If you could do one thing... nine local actions to reduce health inequalities.](#)



Iechyd Cyhoeddus Cymru,

[Creu lleoedd a manau iachach ar gyfer y Genhedlaeth Bresennol a Chenedlaethau'r Dyfodol.](#)



Public Health England,

[Spatial planning for health. An evidence resource for planning and designing healthier places.](#)



The Marmot Review:

[Implications for Spatial Planning.](#)



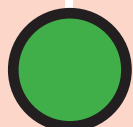
Cymru Iach ar Waith,

[Canllawiau Iechyd yn y Gweithle](#)



Urban Land Institute,

[Ten Principles for Building Healthy Places, Building Healthy Places Toolkit.](#)



Sustrans,

[Why streets matter; 13 things you can do with your community to improve your street.](#)



The Campaign for Small Acts of Neighbourliness,

[Age friendly streets.](#)



Town and Country Planning Association,

[Planning healthy-weight environments - a TCPA reuniting health with planning project;](#)

[Cynllunio ar gyfer iechyd a lles gwell yng nghymru;](#)

[Practical Guides – Guide 8: creating health promoting environments.](#)



Active Design Guidelines,

[Promoting Physical Activity and Health in Design.](#)



Healthy Spaces and Places,

[Design Principles: Mixed Land Use \(Australia\).](#)