

Lles Meddyliol Da

Mae'n fusnes i
bawb

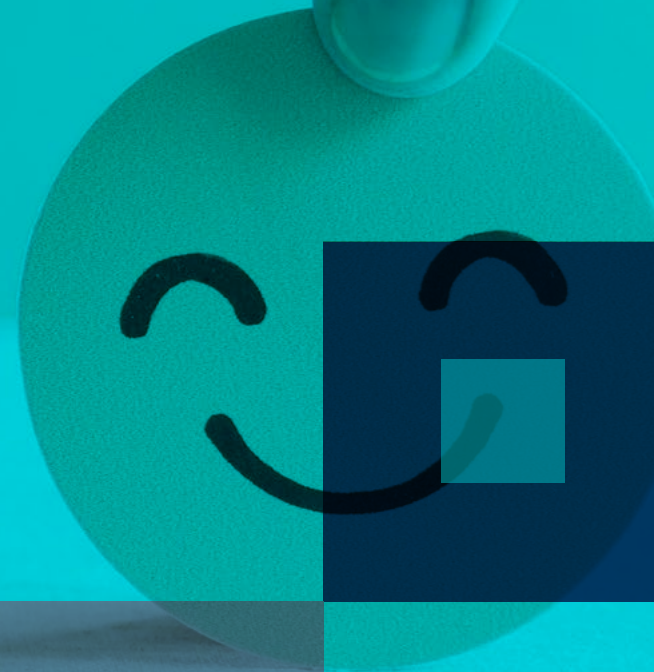
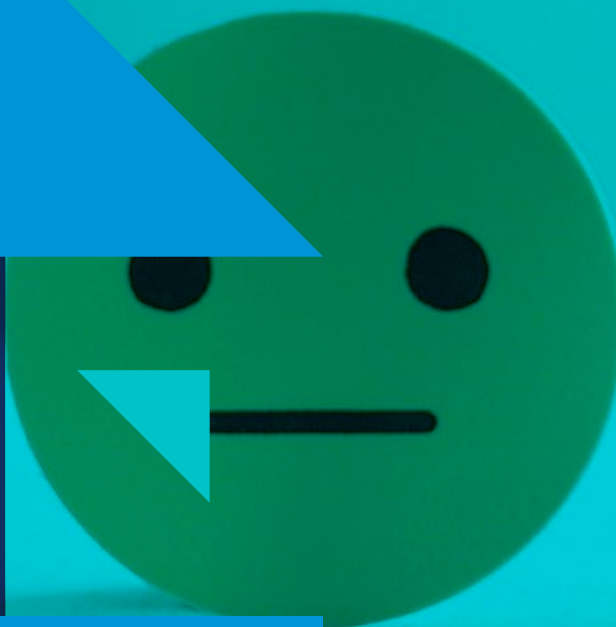
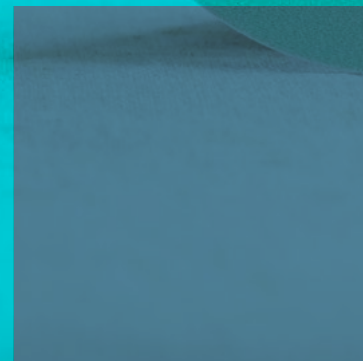
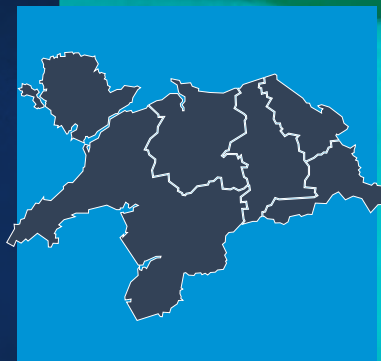
Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd

Adroddiad Blynyddol Iechyd y Cyhoedd
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Tachwedd 2022



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board





Cynnwys

Rhagair

gan Teresa Owen,
Cyfarwyddwr
Gweithredol
Iechyd y Cyhoedd

Rhagair

gan Dr Alberto
Salmoiraghi
Cyfarwyddwr Meddygol
Iechyd Meddwl ac
Anableddau Dysgu

Mae lles meddyliol yn effeithio ar bawb

Lucy Reid, Is-gadeirydd
BIPBC, gyda briff
penodol dros oruchwyllo
iechyd meddwl

Adran 1 Cyflwyniad a negeseuon allweddol

1

Adran 2 Lles meddyliol – rhan annatod o'r cyflwr dynol

2

Adran 3 Beth sy'n dylanwadu ar les?

3

Adran 4 Mewnwelediadau o'r Pandemig Covid-19

4

Adran 5 Camau Cwrs Bywyd – gadewch i ni edrych ar yr hyn y gall pob un ohonom ei wneud i amddiffyn ein lles. Nid yw byth yn rhy gynnar nac yn rhy hwyr i ddechrau.

5

Adran 6 Beth rydym wedi'i ddysgu

6

Adran 7 Galwad i weithredu

7

Astudiaeth achos



Cydnabyddiaeth



Data



Cyfeiriadau



Geirfa

ABC



Rhagair

Teresa Owen, Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd



Fel Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC), mae'n bleser gennyf gyflwyno fy Adroddiad Blynyddol diweddaraf. Eleni, ar ôl saib o ysgrifennu'r adroddiadau blynyddol yn ystod cyfnod hynod brysur pandemig Covid-19, rwyf wedi dewis canolbwyntio ar les meddyliol.

Dros y blynyddoedd diwethaf, bu llawer o waith ymchwil a chafodd llawer ei ysgrifennu am gyflwr ein lles meddyliol ac effaith y pandemig arno. Mae'r adroddiad eleni yn adeiladu ar hynny ac yn canolbwyntio ar bedwar maes mawr, cysylltiedig sy'n effeithio'n uniongyrchol ar ein lles meddyliol sef ein hiechyd corfforol, ein rhwydweithiau cymorth a'n ymdeimlad o ymgysylltiad, ein perthynas gyda'r amgylchedd gan gynnwys ein heffaith arno a'i effaith arnom ni, a'n gwytnwch ariannol. Daeth y pandemig â dylanwad y pedwar maes hwn ar ein lles meddyliol yn ogystal â phwysigrwydd gofalu amdanynt, i'r amlwg. Roedd yr Adroddiad Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd diwethaf yn canolbwyntio ar amrywiaeth o faterion diogelu iechyd gan gynnwys pandemigau, ond ychydig a wyddom bryd hynny beth a fyddai'n dod yn sgil pandemig Covid-19.

Er ein bod yn dechrau ymadfer o ran effaith y pandemig ar ein ffordd o fyw, mae ein lles meddyliol yn cael ei herio ymhellach gan effeithiau cynhesu byd-eang, sefyllfa economaidd Brexit, a'r rhyfel yn Wcrain. Rydym i gyd yn wynebu cynnydd digynsail yn ein costau byw, gydag ansicrwydd am ynni, bwyd a swyddi yn straen ychwanegol ar les meddyliol pob un ohonom.

Efallai y byddwn ni'n teimlo wedi'n llethu gan y rhain a'u heffaith ar ein bywydau. Fodd bynnag, mae canolbwyntio ar yr hyn y gallwn ni ei wneud, meddwl yn gadarnhaol a gwybod ein bod yn cymryd camau sy'n llesol i ni, ein teuluoedd a'n cymunedau, yn cryfhau ein gwytnwch ac yn hybu ein lles meddyliol. Gyda'n gilydd gallwn godi'n llais ar gyfer lles meddyliol da a all siapia cymunedau, cymdeithas, a pholisi.

Roedd Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd ar 10 Hydref 2022 yn gyfle i ni i gyd feddwl am hyn ac, er mwyn ein helpu ar y daith hon ar hyd a lled gogledd Cymru rydym yn falch iawn o gael llawer o gyfraniadau personol yn yr adroddiad hwn gan bobl sy'n byw, yn astudio ac yn gweithio yn y rhanbarth. Mae'r straeon go iawn a phersonol hyn yn dod â'n dealltwriaeth o ymchwil lleol, cenedlaethol a rhyngwladol yn fyw, ac yn dangos effaith cymorth a chynghor yn lleol. Bydd y ddealltwriaeth hon hefyd yn helpu holl bartneriaid y system i ddeall beth rydym yn ei wneud yn dda i gefnogi ein cymunedau, a beth arall fyddai'n ddefnyddiol i'w roi ar waith.

Gwaith tîm fu'r adroddiad hwn unwaith eto. Rwy'n diolch yn ddiffuant i bawb sydd wedi cyfrannu a chynorthwyo gyda diolch arbennig i Karen Bryson am ein cadw ar y trywydd cywir wrth gynhyrchu'r adroddiad eleni.

Gobeithiwn y bydd y mewnwleidiadau cyfoethog hyn yn helpu pob un ohonom i fyfyr ar yr hyn sy'n bwysig ar gyfer lles meddyliol a pha gamau y gallwn ni'n bersonol eu cymryd i'w ddiogelu a'i wella.

Mae lles meddyliol yn fusnes i bawb.

Pwysigrwydd Atal mewn Iechyd Meddwl

Dr. Alberto Salmoiraghi, Cyfarwyddwr Clinigol Iechyd Meddwl ac Anableddau Dysgu, BIPBC



Mae atal yn air rydym ni'n ei glywed yn aml wrth sôn am ein hiechyd corfforol. Fodd bynnag, mae'r un cysyniad a'r un rheolau'n berthnasol yng nghyd-destun ein hiechyd meddwl. Mae'n bosibl y gallai cyfran sylweddol o'r problemau iechyd meddwl sy'n dod i sylw'r gwasanaethau gofal sylfaenol ac eilaidd gael eu hatal gan yr unigolyn. Gall unrhyw un ohonom gymryd camau syml i atal dirywiad yn ein hiechyd meddwl a diogelu ein lles meddyliol, a hynny gael mynediad o reidrwydd, at gymorth proffesiynol.

Mae yna nifer o feysydd a champau sydd yn ein helpu i gynnal ein lles meddyliol. Dywedir yn aml fod unigrwydd a diffyg cysylltiadau cymdeithasol yn gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael. Yn aml, nid ydym yn sylweddoli pa mor bwysig i'n hiechyd meddwl yw ceisio cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol. Gellir ei wneud mewn sawl ffordd, ond mae'n rhoi ymdeimlad cryf o hunaniaeth ac yn ein helpu i ail edrych ar broblemau.

Mae cam-drin sylweddau yn agwedd arall sydd yn y camau cychwynnol, o dan ein rheolaeth. Mae'n hawdd meddwl y gall tybaco, alcohol, neu sylweddau anghyfreithlon helpu straen a phryder, ond mae'r dystiolaeth yn dangos eu bod yn effeithio ar ein hiechyd meddwl hyd yn oed yn y tymor byr ac y gallant, wrth gwrs, arwain at ddibyniaeth a phroblemau iechyd corfforol difrifol. Mae ysmygu tybaco yn gysylltiedig â lefelau uwch o bryder, ac mae alcohol yn effeithio ar ein hwyliau.

Ar y llaw arall, mae ymarfer corff a bwyta'n iach yn gysylltiedig â gwell iechyd meddwl, lefelau is o bryder ac iselder, bod yn fwy

effro a gwell swyddogaethau gwybyddol. Yn y tymor hir, mae ffordd iach o fyw yn gysylltiedig â disgwyliad oes hirach a llai o achosion o salwch meddwl a dementia. Mae gan Gymru amgylchedd naturiol cyfoethog, hygyrch a hardd y gellir ei ddefnyddio er budd ein lles meddyliol.

Yn olaf, mae gofyn am help yn gynnar yn hollbwysig. Pan fydd pobl yn cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl, mae'n normal teimlo cywilydd ac yn ynysig. Nid yw pobl yn siarad am eu problemau nes iddynt ddod yn annioddefol. Mae siarad â ffrindiau, aelodau o'r teulu, neu ofyn ma gymorth gan y sector gwirfoddol yn gwneud gwahaniaeth sylweddol. Dro arall mae'n fater o fod angen rhywfaint o help ymarferol a chael eich cyfeirio at y man cywir. Y nod yw atal problemau iechyd meddwl difrifol rhag datblygu.





Mae lles meddyliol yn effeithio ar bawb

Lucy Reid, Is-Gadeirydd BIPBC, gyda briff penodol dros oruchwylio iechyd meddwl



Mae Bwrdd Partneriaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yn dod â holl bartneriaid y rhanbarth ynghyd er mwyn cefnogi iechyd meddwl a lles plant, pobl ifanc ac oedolion sy'n byw yng ngogledd Cymru.

Mae'r pandemig wedi bod yn her fawr iawn i lawer o unigolion. Cyn y pandemig, roeddem yn canolbwyntio ar iechyd meddwl a'n gwasanaethau iechyd meddwl, ond nid oeddem ni'n canolbwyntio cymaint ar sut roedd unigolion yn ymdopi a'u lles meddyliol.

Daeth y pandemig â phwysigrwydd lles meddyliol i'r amlwg; drwy'r ffordd yr oedd unigolion yn teimlo eu bod wedi'u hynysu'n gymdeithasol a'r nifer a oedd yn cael trafferthion ariannol oherwydd ffyrlo neu golli swyddi. Yn ystod y cyfnodau clo maith, roedd llawer ohonom yn teimlo'n gaeth iawn ac roedd cyfyngiadau ar weld teulu a ffrindiau yn anodd. Rwy'n gwybod fy mod i wedi teimlo'n ynysig iawn ac roedd mynd am dro gyda fy nghŵn yn helpu.

Ar sail y profiadau personol hyn, mae'r bartneriaeth yn ailymweld â Strategaeth Partneriaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl. Rydym bellach yn cydnabod bod y math o gymorth sydd ei angen ar bobl wedi newid yn sylfaenol. Byddwn nawr yn canolbwyntio mwy ar gefnogi lles meddyliol gyda symudiad pellach at atal ac ymyrraeth gynnar.

Wrth i ni agosáu at aeaf anodd oherwydd yr argyfwng costau byw, mae llawer ohonom yn teimlo'n fwyfwy pryderus ac yn unig. Mae'n golygu bod angen i ni feddwl yn wahanol am yr hyn rydym ni'n ei wneud i helpu ein gilydd. Rydym am i bobl fedru rheoli'r pethau sy'n achosi straen cyn iddynt gyrraedd pwynt argyfwng. Felly, bydd angen i ni wella mynediad at wybodaeth am sut y gall pobl ddiogelu ac ymdopi â'u lles meddyliol, yn ogystal â'r wybodaeth am ble a sut i gael cymorth pan fo'i angen.

Byddwn yn parhau i hyrwyddo ein gwasanaeth Fedra'i, sy'n adnodd gwych. Mae'n hawdd dod o hyd iddo ar y rhyngwrwyd ac mae ap ar gyfer dod o hyd i wasanaethau Fedra'i lleol, er enghraifft rhywun i sgwrsio â nhw dros baned o de neu i ofyn am gyngor mwy arbenigol. Mae llawer wedi ei ddefnyddio trwy gydol y pandemig ac wedi darganfod bod cefnogaeth wych ar gael. Yn ogystal â hyn, roedd cyrsiau 'Solihull Approach to Parenting' ar gael ar lein. Mae'r rhain yn dal ar gael er mwyn i rieni gael mynediad at wybodaeth ar lein, yn eu hamser eu hunain, yn eu cartrefi eu hunain.

Mae'r pandemig wedi datgloi rhai o'r adnoddau hyn drwy newid sut mae'r gwasanaeth ei hun yn gweithio. Gallwn ddatgloi llawer mwy a'u gwneud yn fwy hygyrch i bobl pan fo'u gwir angen. Dyma ddull sy'n wirioneddol seiliedig ar bartneriaeth.



Adran 1



Cyflwyniad a negeseuon allweddol



Cyflwyniad a negeseuon allweddol ar gyfer gofalu am ein lles meddyliol

Cyflwyniad

Mae gogledd Cymru yn lle gwych i fyw, gyda'r disgwyliad oes yma yr uchaf ond un yng Nghymru. Serch hynny, mae bwlch cynyddol rhwng y cymunedau lleiaf a mwyaf difreintiedig, sy'n awgrymu bod yr anghydraddoldebau yn ein lles cyffredinol yn cynyddu.¹

Mae Marmot, yn ei adroddiad allweddol am anghydraddoldebau², yn awgrymu mai cydestun cymdeithasol yw hanner yr hyn sy'n effeithio ar wydnwch ein lles meddyliol. Gellir ei grynhoi grynhoi fel a ganlyn:

- ✓ iechyd corfforol personol
- ✓ effaith a chryfder cysylltiadau â theulu, ffrindiau a chymunedau ein hamgylchedd
- ✓ lle rydym yn byw, ein hymwybyddiaeth o'n planed a'n heffaith arno
- ✓ sicrwydd ariannol a digonolrwydd

Bu byw drwy gyfnod pandemig Covid-19 yn brawf trylwyr o'r uchod. Roedd llawer ohonom yn gallu addasu a diogelu ein lles meddyliol. Fe waethygodd lles meddyliol eraill yn sylweddol.

Mae' adroddiad hwn yn ystyried pwysigrwydd y ffactorau hyn gan ddefnyddio mewnwelediad amhrisiadwy a gasglwyd o'r pandemig. Mae'n myfyrio ar yr hyn y gall pob un ohonom ei wneud i ddiogelu ein lles meddwl ein hunain ar bob cam o fywyd, a beth arall fyddai'n helpu.

Ffeithlun: Pobl hŷn: Disgwyliad oes yng Ngogledd Cymru



Lles meddyliol.

Teimlo'ch bod yn gallu cymryd rhan mewn bywyd bob dydd, delio â phethau'n effeithiol, adnabod a rheoli emosiynau'n briodol a bod yn wydn. Sut mae rhywun yn teimlo a beth sy'n digwydd iddyn nhw.

Sara Sir y Fflint 18-64

Negeseuon allweddol

Mae lles meddyliol yn gwella pan:

Rydym yn gorfforol iach ac yn actif - mae'n rhoi hwb i'n hwyliau ac yn amddiffyn ein hiechyd corfforol a meddyliol rhag cyflyrau hirdymor. Mae hyn yn bwysig i bawb o bob oedran, yn enwedig y genhedlaeth iau, fel eu bod nhw'n mabwysiadu arferion iach o'r cychwyn cyntaf un

Mae gennym ni rwydwaith cymorth - o deulu, ffrindiau a chymuned. Mae hyn yn datblygu ein gwytnwch, ein teimladau o gael ein gwerthfawrogi a'n cynnwys. Mae hyn yn arbennig o bwysig i blant a phobl ifanc.

Rydym yn teimlo'n ddiogel, a gallwn gysylltu â natur - mae angen i bob un ohonom fod yn rhydd rhag ofn trais, trawma neu gam-drin. Mae ein hamgylchedd adeiledig a gwyrdd yn effeithio ar ein teimladau'n ymwneud â gwerth, pwrpas a lles. Mae angen ni ystyried y ddau beth a gofalu amdanynt.

Rydym yn ariannol ddiogel - mae lles ariannol yn ymwneud â theimlo'n ddiogel ac mewn rheolaeth. Yn gryno - yn hyderus ac wedi ein grymuso.



Adran 2



Lles meddyliol – rhan annatod o'r cyflwr dynol

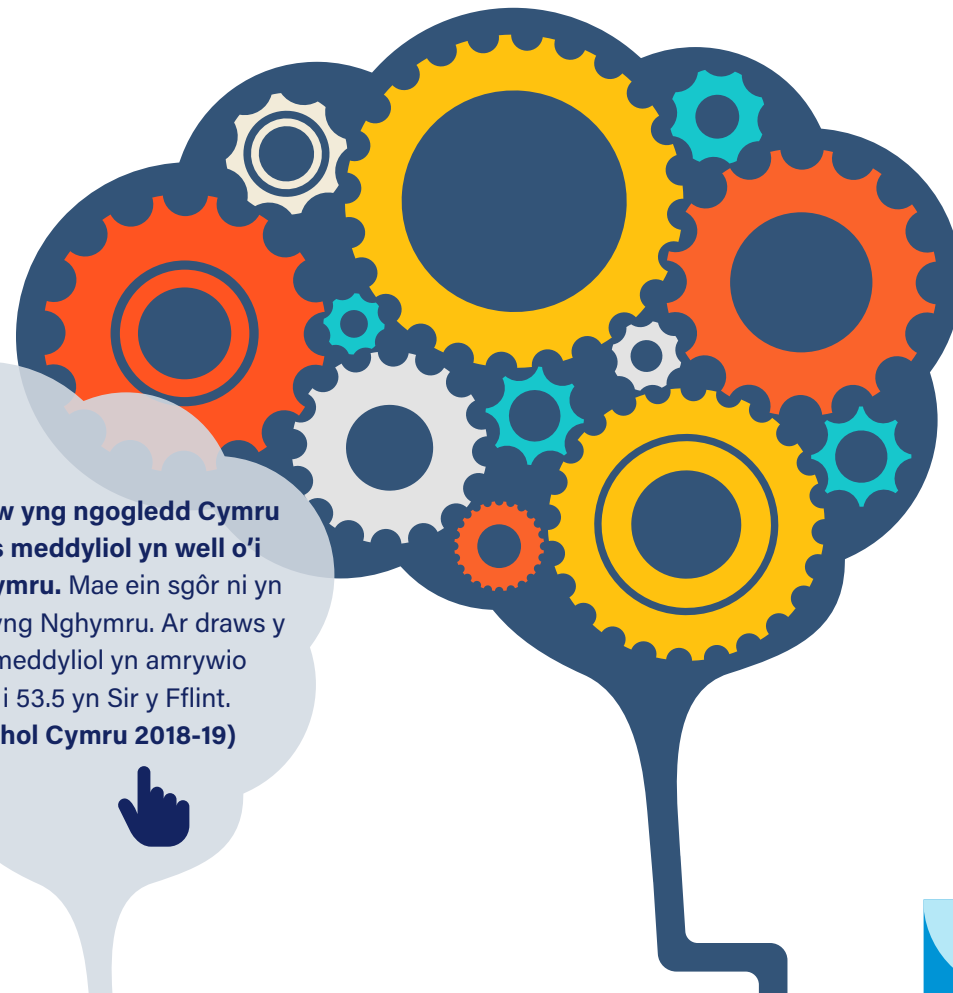
Lles meddyliol – rhan annatod o'r cyflwr dynol

"Mae lles meddyliol yn rhywbeth sy'n perthyn i bawb ond fe all olygu pethau gwahanol i wahanol bobl; bydd gan bob person ei farn ei hun am yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn iach yn feddyliol. Mae lles meddyliol yn effeithio ar sut mae unigolion yn tyfu a datblygu; mae'n dylanwadu ar sut maen nhw'n ymdopi â straen arferol bywyd, sut maen nhw'n gweithio a'r ffordd maen nhw'n cymryd rhan mewn bywyd teuluol a chymunedol. Mae lles meddyliol yn faes pwysig o iechyd cyhoeddus gan ei fod yn pennu iechyd cyffredinol a hapusrwydd."

Iechyd Cyhoeddus Cymru ⁶⁷

Nid yw diffinio lles meddyliol yn hawdd. Gall straen un unigolyn fod yn wahanol iawn i straen unigolyn arall. Mae'n beth personol iawn.

Mae'r tudalennau canlynol yn rhoi enghreifftiau o'r hyn y mae lles meddyliol yn ei olygu i bobl sy'n byw ac yn gweithio yng ngogledd Cymru.



Mae unigolion sy'n byw yng ngogledd Cymru yn dweud bod eu lles meddyliol yn well o'i gymharu â gweddill Cymru. Mae ein sgôr ni yn 52.4 o'i gymharu â 51.4 yng Nghymru. Ar draws y rhanbarth, mae lles meddyliol yn amrywio o 50.9 yn Wrecsam i 53.5 yn Sir y Fflint. (Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018-19)





Mae angen i ni gyd ofalu am ein lles meddyliol



Mae un o bob pedwar ohonom yn debygol o brofi heriau i'n lles meddyliol bob blwyddyn.³

Mae'r hyn a deimlwn yn cael ei ddisgrifio mewn sawl ffordd wahanol – 'iechyd emosiynol gwael', 'wedi'n gorlwytho', 'wedi chwythu'n plwc', neu 'wedi'n gorlethu'.

Yn ystod y pandemig, y profiadau cyson a adroddwyd ar draws pob grŵp oedran, o blant ifanc i'r henoed, oedd gorbryder, iselder, unigedd ac unigrwydd. Mae colli rheolaeth wedi bod yn broblem enfawr.

Y rhai a effeithwyd fwyaf oedd menywod, pobl ifanc, yr henoed, y rhai ar incwm isel/dim incwm, a'r rhai â chyflyrau iechyd hir dymor.⁴

**Teimlai 1
mewn
5 yn ynysig**

**Teimlai 1
mewn 4
yn isel**

**Roedd 1
mewn 6
yn poeni**

**Teimlai 1 oedolyn
mewn 10 yn unig
drwy gydol yr
amser/yn aml**

**Teimlai 1
oedolyn mewn
5 yn orbryderus**

Beth mae lles meddyliol yn ei olygu i chi

"Teimlo'n hapus ac yn gyfforddus" – Georgina, Ynys Môn, 16 – 64

"Y teimladau cadarnhaol a negyddol sy'n effeithio ar iechyd meddwl a'r hyn rydym yn ei wneud yn eu cylch"
Delyth, Arddurdod Lleol Gwynedd

"Hapus, bodlon. Ceisio byw'r bywyd gorau gyda ffrindiau a theulu"
S Cooper, Cyngor Bwrdeistref Sir Wrecsam, grŵp sifil

"Y gallu i ymdopi gyda sefyllfaoedd da neu ddrwg, bob dydd"
Anhysbys



Adran 3



Beth sy'n dylanwadu ar les?



Beth sy'n dylanwadu ar les?

Pan fyddwn ni'n dadansoddi'r hyn sy'n rhoi boddhad, teimladau o hapusrwydd a lles meddyliol da i ni, mae pedwar prif faes sef cael iechyd corfforol da; bod yn rhan o gymuned a rhwydwaith o deulu a ffrindiau a chael cefnogaeth ganddynt; natur ac amgylchedd diogel i'n teulu a'n ffrindiau nawr ac yn y dyfodol; sicrwydd ariannol.

Mae gwybod y gallwn ddylanwadu ar y rhain a'n bod yn gallu gweld effaith gadarnhaol ein hymdrechion dyddiol, yn cryfhau ein gwytnwch a'n teimladau ynglŷn â'n lles meddyliol.

Disgwyliad oes iach
ar adeg geni yng
Ngogledd Cymru
63.9 oed (G) a
62.4 oed (B)⁶

Ffeithlun: Data disgwyliad oes iach





Iechyd corfforol da

Mae cysylltiad agos rhwng iechyd corfforol a lles meddyliol⁷. Mae'r berthynas yn mynd y ddwy ffordd gyda salwch diweddar a pharhaus yn cael effaith negyddol ar les⁸, a lles gwael yn dylanwadu ar iechyd corfforol.⁹

Drwy gydol ein hoes, bod yn actif yw'r cam gorau i amddiffyn ein hiechyd meddwl a chynnal lles meddyliol da. O'r blynyddoedd cynnar, mae'n cynyddu gallu gwybyddol, yn adeiladu llwybrau niwral mewn oedolion ifanc, ac yn eu cynnal yn ystod y blynyddoedd hŷn. Mae'n gwella cyflawniad addysgol a chyfleoedd cyflogaeth. Mae'n cryfhau ein system imiwnedd amddiffynnol, ein goddefgarwch o boen ac ein hiechyd atgenhedlu. Mae'n lleihau ein risg o ordewdra, strôc, diabetes a thrawiadau ar y galon, ac yn arafu datblygiad afiechyd, gan gynnwys dementia.^{14,15}

Mae'r gweithgareddau mwyaf effeithiol yn cynyddu cyfradd curiad ein calon, ac yn rhoi hwb i weithgarwch yr ymennydd a'r cof. Mae dawnsio, nofio a seiclo yn cynnig manteision arbennig o ran gwella boddhad bywyd.¹¹ Mae codi pwysau yn cynyddu cryfder corfforol ac yn arafu dirywiad yr ymennydd. Mae T'ai chi, y practis cydbwysedd Tsieinaidd, yn arafu dirywiad gwybyddol.¹⁶

Mae 11,918 o bobl yn byw gyda dementia yn ardal BIPBC. Nid yw byth yn rhy hwyr i ddechrau.¹² Mae gwella ffitrwydd hyd yn oed hyd yn oed wrth fynd yn hŷn yn gallu gwella'r gan hyd at 33%.

Ond mae bod yn gorfforol iach yn gwneud mwy na gwella ein lles meddyliol ein hunain. Mae ein hiechyd corfforol ni'r un mor bwysig wrth ystyried straen, pryder, lles meddyliol a hapusrwydd ein teulu ag ydyw i'n hiechyd ni.

Mae iechyd corfforol da yn arwain at fwy o foddhad mewn bywyd.¹³

[Cliciwch yma i weld y data am beth ddigwyddodd i'n gweithgarwch corfforol yn ystod y pandemig](#)



Mae meddwl iach yn byw mewn corff iach.¹⁰



Petai enillion iechyd yn arian...

£1 yn ychwanegu 50p

Mae enillion iechyd corfforol

Lles meddyliol





Amgylchedd diogel i deulu a ffrindiau nawr, ac yn y dyfodol



Mae bod yn rhan o gymdogaeth neu gymuned ofalgar a diogel yn hanfodol ar gyfer lles meddyliol. ^{22,23,24}

Mae gwahaniaethau mewn lles meddyliol rhwng y cymunedau cefnog a'r rhai difreintiedig wedi'u sbarduno gan ansawdd ysgolion, swyddi, tai a chymdogaeth.¹⁸

Mae rhwydweithiau cymorth yn dal i helpu o ran rheoli pryderon a straen bob dydd. Fodd bynnag, mae unigolion sy'n byw mewn cymunedau lle nad oes ganddynt gysylltiadau ag eraill yn llai tebygol o fod â'r bywydau iachach hwy y mae unigolion sydd â rhwydweithiau cymdeithasol ffyniannus yn eu mwynhau.¹⁷

Cliciwch yma i weld pa mor ddiogel y mae pobl yng Ngogledd Cymru yn teimlo



Natur a'r awyr agored yw'r Bilsen Newydd.

Mae natur bellach yn cael ei gydnabod fel opsiwn amgen i therapi cyffuriau^{19,25,26}. Yn aml caiff ei ragnodi'n gymdeithasol yn hytrach na rhoi cyffuriau er mwyn ein hannog i dreulio mwy o amser ym myd natur i helpu ein lles meddyliol.

Mae gan blanhigion dan do a chlytiau trefol bach lle mae natur yn ffynnu,²⁹ (sy'n aml yn adlewyrchu heriau ein bywyd ein hunain), effaith adferol.^{27,28} Mae treulio amser byr ym myd natur, yn clywed cân yr adar, dŵr yn llifo,²⁰ a cherdded ymhlith y coed yn lleihau cyfradd curiad ein calon a phwysedd gwaed, ac yn rhoi hwb i'n system imiwnedd.

Yn lleol, mae **Prosiect Cymunedol Gwynedd** yn rhoi cysur a chyfleoedd ar gyfer cyfeillgarwch newydd. Mae Wal Gardd y Gwirionedd Maxilla Tŵr Grenfell yn Llundain yn dangos pŵer natur i wella hyd yn oed y rhai sydd wedi dioddef trawma difrifol.



Mae Cynhesu Byd-eang yn cynnig her a chyfleoedd i iechyd cyhoeddus.

Mae cynhesu byd-eang yn effeithio ar ddiogelwch ein awyr, bwyd, dŵr a thywydd.³¹

Ansawdd aer gwael yw un o'r risgiau mwyaf i'n lles.²¹ Mae'n gysylltiedig ag asthma mewn plant, CVD, diabetes, a dementia ynghyd â chyflyrau eraill sy'n cyfyngu ar fywyd. Mae'n gwaethygu pryder, straen, ac iselder.

Mae'r camau mwyaf amddiffynnol y gallwn eu cymryd hefyd yn gwella ein lles corfforol a meddyliol.³⁰ Bydd lleihau lefelau allyriadau carbon drwy newid sut rydym yn teithio, yn bwyta ac yn gwresogi ein cartrefi yn gwella ein lles corfforol, gwybyddol ac emosiynol. Mae'n rhaid i ni wneud hyn yn gyraeddadwy i bawb, yn enwedig y rhai bregus sy'n cael eu heffeithio fwyaf.³²

"Yn ystod Covid, gan nad oeddwn i'n gallu gweld unrhyw un yn y gymuned, roeddwn i'n teimlo'n ddatgysylltiedig, yn unig ac wedi fy ynysu"
- Georgina, Ynys Môn, 18-64



Bod yn rhan o gymuned, a chael cefnogaeth ganddi

Bod yn rhan o rwydweithiau cymorth

Mae cysylltiadau a rwydweithiau teuluol a chymunedol cryf yn hanfodol ar gyfer adeiladu **hunan-barch**, **hyder** a pherthnasoedd cymdeithasol, sy'n helpu i leihau pryder a straen.

Mae meithrin rwydweithiau yn anodd pan fyddwch chi'n teimlo'n bryderus, dan straen neu'n ynysig. Mae gweithgareddau cymunedol a ragnodir yn gymdeithasol, megis cynlluniau rhandiroedd cynaliadwy, yn cysylltu pobl a chymunedau wrth helpu lleihau'r ôl troed carbon. Mae'r rhai sy'n cymryd rhan yn dweud eu bod yn cael mwy o foddhad mewn bywyd. Mae mentrau cynladwyedd yn arwain at fwy o hapusrwydd.³³

Dulliau er mwyn cadw mewn cysylltiad

Pan fyddant yn fforddiadwy, yn hygyrch ac yn cael eu defnyddio'n dda, gall ffonau, cyfryngau cymdeithasol a thelegynadledda fod yn ffyrdd da i gynnal a chadw, ac ymestyn perthnasoedd gan roi cysylltiad amser real i unigolion.

Fodd bynnag, dylid eu defnyddio'n ofalus gan ei bod hefyd yn gyfle i rai unigolion gymryd mantais, neu atgyfnerthu gwendidau, arwahanrwydd, unigrwydd a phryder unigolion eraill.

Mae dulliau syml o gadw mewn cysylltiad yn aml yn cael eu hanghofio. Treuliodd yr Americanwyr fisoedd yn dylunio beiro a fyddai'n gweithio yn y gofod. Defnyddiodd y Rwsiaid bensil. Yn ôl yma, ar y Ddaear, gall llythyrau hen ffasiwn ddod â hapusrwydd i'r awdur ac i'r sawl sy'n derbyn.

Yng Ngwynedd, daeth y Cynllun Pen Pal â merch ifanc a gwraig oedrannus ynghyd yn ystod y pandemig



Cydraddoldeb a bod yn rhan o gymuned yn y gwaith

Mae teimlo ein bod yn cael ein cefnogi, eu gwerthfawrogi a'u parchu yn y gwaith yn dylanwadu ar ein lles meddyliol. Yn 2019, ar gyfartaledd collwyd 17 diwrnod fesul gweithiwr oherwydd lles corfforol a meddyliol gwael yn y DU.³⁴

Mae gwerthoedd sefydliadol yn ddylanwad allweddol ar weithwyr newydd i'r gweithle. Ar ôl pandemig Covid-19, dewisodd 40% o weithwyr Yn fyd eang i newid swyddi at gyflogwyr â gwerthoedd sy'n ymwneud â chydraddoldeb a oedd yn debycach i'w rhai nhw.³⁵

Mae gwaith ymchwil gyda Gwasanaethau Ieuencid Wrecsam yn dangos bod yna genhedlaeth sy'n pryderu am y risg o gyswllt agos ag eraill. Mae'n amlygu sut bydd normau cymdeithas sydd wedi newid yn effeithio ar rôl cymunedau a gweithleoedd o ran lles meddyliol.³⁶





Torri'n rhydd o straen ariannol a chael sicrwydd ariannol

Mae cyfoeth – neu ddiffyg cyfoeth – yn cael effaith ddofn ar les meddyliol ar draws pob cyfnod o fywyd. Mae cydnerthedd a lles ariannol yn hanfodol ar gyfer lles corfforol a meddyliol da. Fel mesur o sicrwydd, mae'n ymddangos bod gan y rhai sy'n berchen ar eu cartrefi eu hunain ymdeimlad uwch o foddhad bywyd, llai o bryder ac ymdeimlad uwch o hapusrwydd na'r rhai sy'n byw mewn cartref rhent.³⁷

I'r gwrthwyneb, mae tlodi yn achosi straen, pryder ac iechyd gwael. Mae'n lleihau hapusrwydd, lles ac yn byrhau bywydau.

Achos economaidd dros fynd i'r afael â tlodi. Arweiniodd iechyd a lles meddyliol gwael at golli £27 biliwn o Gynnyrch Domestig Gros (GDP) yn 2019 (cyn y pandemig).³⁸ Yn ystod y pandemig, cymunedau difreintiedig oedd yn y perygl mwyaf yn ariannol. Yn 2021 yn unig, cododd diwrnodau salwch cyfartalog i 17 diwrnod. Y rhai ar gyflog isel neu gcontractau dim oriau oedd yn y perygl mwyaf o golli incwm a cholli swyddi.

Mae'r digwyddiad byd-eang yn ychwanegu pwysau pellach, gan wthio prisiau tanwydd a phrisiau bwyd i fyny ac achosi chwyddiant. Mae hyn yn golygu y bydd mwy o aelwydydd yn cael eu gwrthio i dlodi a'r risg o les meddyliol gwaeth.

Torri cylch tlodi. Ar hyn o bryd, mae tua 30% o blant gogledd Cymru yn byw mewn teuluoedd incwm isel.³⁹ Mae plant sy'n cael eu geni i dlodi yn fwy tebygol i frwydro i dorri'n rhydd heb fynediad at gyfleoedd, profiadau ac amgylcheddau sy'n dod â llwyddiant addysgol gwell, swyddi mwy diogel sy'n talu'n dda, a mwy o fynediad at ddewisiadau sy'n hybu lles corfforol a meddyliol.^{44,45}

Mae rhyddid rhag ansicrwydd ariannol yn agenda cydraddoldeb, cymdeithasol ac economaidd hanfodol. Mae lles ariannol yn ymwneud â theimlo'n ddiogel ac mewn rheolaeth. Mae dadansoddiad yn dangos bod rhieni a gofawyr yn chwarae rhan hanfodol yn natblygiad ymddygiad ariannol plentyn a gellir eu siapio rhwng 3 a 7 oed.⁶⁶

Mae addysg ac amgylcheddau o ansawdd da yn meithrin gwerth personol

Darllenwch y **data** cliciwch yma

Cyflog byw ar gyfer pob swydd

Amgylcheddau gwell^{40,41,42}

Tai fforddiadwy ac wedi'u hinswleiddio

Mynediad lleol at fwyd ffres fforddiadwy

Cludiant da, rhad ac am ddim⁴³



Beth yw'r cyswilt

Mae cysylltiad agos rhwng y pedwar ffactor yr ydym newydd eu harchwilio. Mae gwelliannau neu heriau mewn un maes yn cael effaith ar y lleill.

Mae hyn yn newyddion da, gan y bydd cymryd cam positif mewn un maes yn dangos manteision ar draws y lleill, ac yn helpu i wella lles meddyliol cyffredinol.

Mae stori Stephen isod yn enghraifft o sut mae'r cysylltiadau hyn yn gweithio.



Yr offeryn Pum Ffordd at Les - Pump-y-dydd ar gyfer lles meddyliol, i'n helpu ni i Gysylltu, Bod yn Actif, Cymryd Sylw, Dysgu a Rhoi



Stori Stephen

Mae'n rhaid i Stephen, sydd yng nghanol ei dridegau, weithio oddi cartref oherwydd bod ei gyflogwr wedi symud y safle 100 milltir i ffwrdd. Mae'n byw mewn llety rhent yn ystod yr wythnos ac yn mynd adref ar benwythnosau.

Pan symudodd Stephen i ffwrdd am y tro cyntaf, roedd yn gweld eisiau ei deulu a beicio i'r gwaith ac yn ôl gyda'i ffrindiau. Yn y swydd newydd hon roedd Stephen yn gyrru i'w waith bob dydd er fod ei waith tua 10 munud i ffwrdd ar feic. Roedd yn prynu prydau parod bron bob dydd gan fod hynny'n haws na choginio iddo'i hun. Roedd yn teimlo'n bryderus ac yn llawn straen y rhan fwyaf o'r amser. Roedd yn bryderus ei fod wedi colli ffitrwydd a'i fod yn ei chael hi'n anodd talu costau rhedeg dau gartref, teithio a bwyd. Roedd yn teimlo'n unig ac wedi dechrau meddwl tybed a ddylai chwilio am swydd newydd gartref. Ar ôl i ffrind yn y gwaith ddweud wrtho am y 5 Ffordd at Les, dyma a wnaeth.



Penderfynais feicio i'r gwaith yn hytrach na gyrru



Mae cryn dipyn o fy nghydweithwyr yn gwneud hynny hefyd – felly rydym i wedi dod o hyd i grŵp i feicio a sgwrsio gyda nhw y tu allan i'r gwaith



Mae fy mhiant yn dysgu am lygredd aer ac fe wnaethon nhw gwblhau eu prosiect ysgol ar sut y gwnes i leihau fy ôl troed carbon



Mae arbedion ar gostau teithio yn helpu gyda biliau eraill



Rwy'n teimlo llai o straen ac yn hapusach am weithio i ffwrdd o'm cartref



Rwy'n fwy ffit ac yn gorfod tynhau fy melt

Ar draws BIPBC, mae canran y bobl sydd dros eu pwysau neu'n ordew yn amrywio o 53.5% yn Ynys Môn i 63.4% yn Sir Ddinbych. Gwaethygodd hyn am 2 flynedd y pandemig. (Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22)



Adran 4



Mewnwelediadau o'r pandemig Covid 19

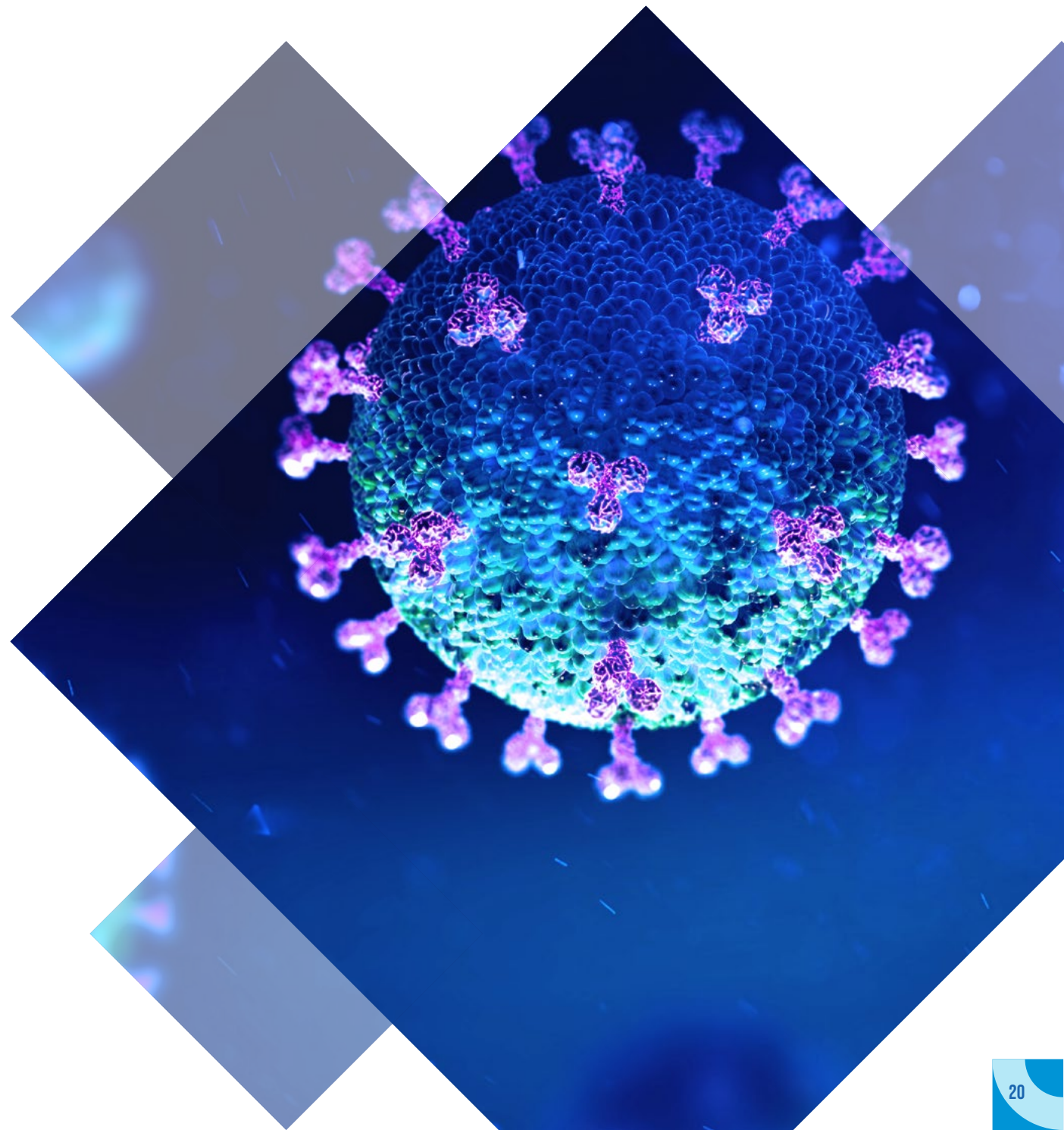


Cyd-destun

Effeithiodd pandemig Covid-19 ar bawb i raddau amrywiol, hyd yn oed y rhai â grwpiau teulu a chyfeillgarwch cryf. Y grwpiau yr effeithiwyd arnynt fwyaf oedd:

- Pobl ifanc, yn enwedig merched
- Y rhai sydd â salwch hirdymor a'r rhai sy'n agored i niwed, yn enwedig yr henoed
- Cymunedau dan anfantais

Mae'r adran hon yn edrych ar sut y profodd pobl y pandemig gan ystyried y pedwar ffactor ar gyfer lles meddyliol a amlinellwyd yn yr adran flaenorol. Er bod y pandemig wedi gwella lles meddyliol rhai, i lawer, fe waethygodd.





Iechyd corfforol gwael ac anweithgarwch yn gwaethygu lles meddyliol

Roedd llai o weithgarwch yn cynyddu'r risg o les corfforol a meddyliol gwael⁵¹

Gyda'r cyfnod clo a chyflwyno gweithio o'r cartref, addysgu yn y cartref a siopa ar-lein daeth llawer yn fwy llonydd. Gwaethygydd hyn i rai gan drefniadau gweithio gartref gwael, gyda llawer yn profi problemau symudedd, problemau cymalau ac anafiadau.

Cliciwch yma i weld lefelau gweithgareddau yng Ngogledd Cymru

Fodd bynnag, nid oedd yn newyddion drwg i gyd. I rai, roedd gweithio o gartref yn lleihau straen a chostau teithio, ac roedd rhai yn ymuno â gweithgareddau cymunedol.

Roedd cyflyrau iechyd a oedd yn bodoli eisoes yn cynyddu'r risg a phryderon

Roedd Covid-19 a chyflyrau hirdymor yn cynyddu'r risg o farwolaeth yn ystod y pandemig Covid-19. Cynyddodd ymwybyddiaeth o'u bregusrwydd lefelau pryder, straen ac iselder i lawer.

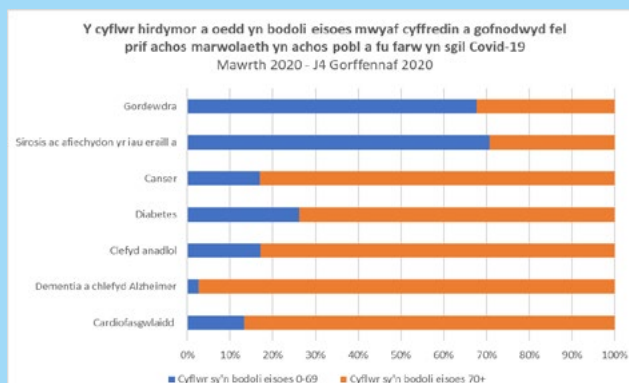


Ymuno â gweithgarwch lleol



Dim teithio

Yng Nghymru roedd gan 9 o bob 10 unigolyn a fu farw o Covid-19 rhwng Mawrth a 4 Gorffennaf 2020, gyflyrau a oedd yn bodoli eisoes wedi'u cofnodi fel prif achos marwolaeth. Dangosir y prif gyflyrau hirdymor sy'n bodoli eisoes yma.⁶⁸



Roedd gordewdra a Mynegai Mäs y Corff (BMI) yn ffactorau risg allweddol

Yn ystod y pandemig cynyddodd BMIs yn gyffredinol wrth i ni fod yn llai actif a bwyta mwy. Roedd hyn yn digwydd ar draws pob grŵp oedran. Roedd gan gyfran uwch a dderbyniwyd i ysbyty a gofal dwys lefelau BMI sy'n cael eu hystyried yn ordew. Nododd y rhai a oedd yn ordew les meddyliol gwaeth.⁴⁶



Gordewdra - llai o weithgarwch⁴⁷



Segurdod - dewisiadau bwyd gwaeth



Lefelau yfed yn cynyddu a gwaethygu lles meddyliol^{50,52}

Roedd anghydraddoldebau cymdeithasol a bregusrwydd yn gysylltiedig â llai o weithgarwch⁴⁸

Effeithiwyd yn fwy andwyol ar fwy o bobl o grwpiau dan anfantais ac difreintiedig.⁴⁹

Mae tua 1 o bob 5 oedolyn yn yfed mwy na'r lefel a argymhellir - risg i'w hiechyd a'u lles

Ers y pandemig mae ychydig dros 50% o'r boblogaeth yn cyflawni 150 munud o ymarfer corff bob wythnos

Mae tua 6 o bob 10 oedolyn yn ordew sy'n risg i'w hiechyd a'u lles

"Hoffwn fynychu'r gampfa eto ond rwy'n poeni am gymysgu gormod ag eraill.... Roedd yn rhaid i fy nain aros adref llawer mwy ac mae hyn wedi cael effaith negyddol ar ei symudedd a'i lefel ffitrwydd" - Emily, Ynys Môn, 18-64

Roedd teulu, ffrindiau a chymuned yn hanfodol ar gyfer lles meddyliol



Daeth **cydnerthedd drwy gymorth emosiynol teuluol a chymunedol anffurfiol**. Achosodd unigedd hirfaith bryder, unigrwydd a diffyg hyder.⁵³ Ar gyfer mamau newydd, effeithiodd unigedd ar eu profiad geni ac oedi yn natblygiad sgiliau cymdeithasol plant ac oedolion. **Darllenwch pam roedd rhwydweithiau cymorth yn bwysig ar gyfer mam newydd**

Roedd gan bobl wahanol brofiadau. Roedd ynysu yn gwaethgu cyflyrau fel dementia, dryswch, a marwolaeth gynnar. I lawer achosodd drallod aruthrol. I eraill, roedd yn ryddhad o bwysau cymdeithasol, gyda gostyngiad mewn meddyliau am hunanladdiad a hunanladdiadau.⁵⁶



Mae "y tu hwnt i gysur" yn ddyfyniad gan reolwr, Cartref Gofal Leonard Cheshire



Gostyngodd pryder i'r rhai mewn grwpiau cyfeillgarwch, roedd llawer am gael mynd i fannau cyhoeddus diogel, a rennir gan bawb, yn enwedig pobl ifanc a oedd eisiau annibyniaeth a bod yn gymdeithasol.⁵⁴

"Yn Nhŷ Penrhyn fe ddaeth pawb at ei gilydd. Roedd campfa, roeddem yn coginio a bwyta gyda'n gilydd, cael nosweithiau ffilm, Roeddem yn mynd am dro gyda'n gilydd." - Anthony, 18-64, Gwynedd

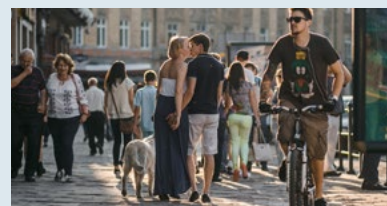
Gall adfyd fod yn gatalydd ar gyfer ffrindiau newydd a chymorth rhwng cenedlaethau. Cefnogodd 43,000 o grwpiau cymunedol les yn y pandemig megis drwy ymgyrch PenPal a Meinciau Cyfeillgarwch yng Ngwynedd.⁵⁷



Mae cyfryngau cymdeithasol ac offer digidol wedi newid cymdeithas a sut rydym yn gweithio, yn astudio, yn cyfathrebu, yn siopa ac yn cael mynediad at wasanaethau. Mae'n ei gwneud hi'n haws cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau. I lawer, roedd podlediadau lles, fel y rhai gan Dr. Michael Mosley yn cynnig syniadau a chefnogaeth.



"Fe wnes i sefydlu grŵp ar Facebook i gadw pawb ar y stryd mewn cysylltiad. Roedd yn braf gwybod bod yna bobl o grwpas. Roeddwn i'n teimlo'n fwy diogel o wybod eu bod nhw yno."
Rosie, 65, Wrecsam



Cryfhaodd adfyd gyfalaf cymunedol a chreu cysylltiadau, cydweithrediad a gwerthfawrogiad. Roedd y cysylltiadau hyn hefyd yn ffynhonnell cymorth emosiynol, yn enwedig ymhlith plant a phobl ifanc.⁵⁵

Gwelaais gymunedau yn tynnu at ei gilydd mwy i gefnogi ei gilydd a phobl hŷn a oedd yn agored i niwed" - Sara, 18-64, Sir y Fflint

Cliciwch yma i weld lfeblau o unigrwydd a adroddwyd ar draws Gogledd Cymru



Daeth cymdogaeth, natur a'r amgylchedd i'r amlwg



Cefnogwyd cymunedau datgysylltiedig ac amddifad gyda thai, bwyd, a helpwyd i dalu costau gwresogi yn ystod y pandemig. Roedd hyn yn gwella eu lles meddyliol.

Roedd canran y bobl oedd yn teimlo eu bod yn perthyn yn eu hardal eu hunain yn amrywio o 59% yn Wrecsam i 73% yng Ngwynedd (Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22)



Wrth i'r argyfwng costau byw dyfu, mae'n bosibl iawn y bydd lles meddyliol mewn perygl eto.

Cynyddodd y cynnydd mewn trosedd, trais ieuencid ac ofn am ddiogelwch merched yn ystod pandemig Covid-19 bryder am ddiogelwch personol a'r rhai sy'n annwyl i ni.

"Yn sonniol y tu mewn drwy'r amser, methu â gwneud cynlluniau oherwydd doedden ni ddim yn gwybod pryd y byddai'r pandemig yn dod i ben felly doedd dim byd i edrych ynfaen ato" Myfyrwr, Wrecsam

Lefelau o berthyn ar draws Gogledd Cymru **cliciwch yma**



"mynd am dro'n amlach a dechrau rhedeg Anhysbys"



Cafwyd pleser o'r newydd mewn gweithgareddau awyr agored. Roedd plant ac oedolion yn methu bod yn yr awyr agored ac yn actif yn ystod y cyfnodau clo. Mae llawer mwy o bobl wedi dechrau cerdded a beicio na chyn y pandemig

Mae natur wedi dod yn bwysig i ni, gyda llawer o barciau a gwarchodfeydd natur yn gweld niferoedd yn dyblu o gymharu â blynyddoedd cyn y pandemig.

Roedd bod ym myd natur yn lleihau pryder a straen. Rydym bellach yn treulio mwy o amser yn mwynhau bod mewn gerddi, rhandiroedd, parciau neu ardaloedd gwledig ehangach. Mae llawer yn teimlo llai o straen ac yn llai pryderus.

"Roedd yn braf mynd i'r traeth gyda fy nghŵn, a pheidio â gweld llawer o geir na phobl a wnaeth i mi werthfawrogi natur a'r môr."



Gostyngodd allyriadau CO² byd-eang yn ddramatig yn ystod y cyfnod clo cyntaf pan ddaeth diwydiant a thrafnidiaeth i ben bron yn gyfan gwbl. Roedd yr effaith ar lygredd aer a sŵn yn anhygoel.

Fe wnaeth ansawdd aer mewn ardaloedd trefol wella a gostyngodd lefelau problemau anadlol a phryder.⁵⁸

Mae ein hymwybyddiaeth o'r amgylchedd, byd natur a'n heffaith arno wedi cynyddu. Dywedodd pobl eu bod wedi clywed adar yn canu am y tro cyntaf, wedi mwynhau tawelwch heb sŵn ceir, ac awyr iach. Nid oes llawer wedi dychwelyd i ddefnyddio ceir cymaint ag yr oeddent cyn y pandemig.

"Dim ceir ar y ffordd, tawel a heddluon, roedd yr effaith bositif ar yr amgylchedd wedi gwneud i mi deimlo'n dda" Merch sy'n gweithio yn y Zippel sector

Roedd llawer o bobl yn teimlo eu bod yn gallu dylanwadu ar eu cymuned ar draws Gogledd Cymru. **Cliciwch yma**



Effaith anghydraddoldebau ariannol ar les meddyliol

Roedd swyddi cyflog isel yn ansicr ac roedd y dewis yn gyfyngedig.

Roedd pobl ar gyflogau isel/contract dim oriau mewn mwy o berygl o straen ariannol ac iechyd meddwl gwaelx. Collodd un o bob pump (1:5) a oedd yn ennill llai na £20,000 eu swyddi.⁵⁹

Y rhai a oedd eisoes dan straen ariannol oedd yn y perygl mwyaf o gael lles meddyliol gwael.

In y 3 blynedd cyn y pandemig, roedd 22% o oedolion o oedran gweithio yng Nghymru yn byw mewn tldi incwm cymharol. Yn ystod y pandemig roedd rhai pobl, er enghraifft, yn methu cael mynediad at fwyd a swyddi, wedi datblygu lles meddyliol gwael ac yn teimlo na allant ymdopi.⁶⁰ Cafodd 30,224 o barseli bwyd eu dosbarthu yng Ngogledd Cymru⁶².

Roedd lles ariannol yn dda ar gyfer lles meddyliol. Dywedodd y rhai a allai weithio gartref neu a oedd ar ffyrlo fod eu hiechyd meddwl a/neu gorfforol yn well. Roedd llai o gostau teithio i'r gwaith yn golygu y gallant arbed mwy. Roedd eraill, a oedd yn dibynnu ar rieni er enghraifft, yn gweld diffyg annibyniaeth ariannol yn straen.⁶⁰



Gweler effaith statws cyflogaeth ar les meddyliol. [Cliciwch yma](#)



Collwyd 16,000 o swyddi yn 2020

Llywodraeth Cymru

63% yn hawlio credyd cynhwysol ym mis Mai 2020⁶³

11.3% yn byw mewn tldi cymharol ar ôl y pandemig
Llywodraeth Cymru

34% o blant bellach yn byw mewn tldi Llywodraeth

Llywodraeth Cymru

Canfuwyd hefyd bod problemau ariannol yn straenachosydd am hunanladdiad.

Y ffactorau a gysylltwyd gryfaf â meddyliau ac ymddygiad hunanladdol oedd problemau ariannol, yn ogystal ag ansicrwydd bwyd, cam-drin domestig, problemau mewn perthynas, colli swydd, ac ynysedd cymdeithasol.⁶⁰

Roedd pwysau ariannol yn rhagfynegydd ar gyfer lles meddyliol gwael.

Roedd bregusrwydd economaidd neu anhawster ariannol yn rhagfynegydd da o straen iechyd meddwl mewn dros 40% o achosion.⁶¹

Mae'n edrych yn debygol y bydd argyfwng costau byw yn ymestyn y trallod a achoswyd gan y pandemig.

Mae pobl sydd ag incwm isel/mewn llety rhent cymdeithasol bellach yn talu costau tanwydd uwch na'r cyfartaledd yn y DU. Gall cynnydd mewn prisiau bwyd ac ynni, a phŵer prynu is y bunt, gynyddu straen a phryder yn sylweddol, yn enwedig ar aelwydydd sydd eisoes yn ansicr yn ariannol.

Doedd gen i ddim arian a achosodd broblemau gartref" - LS, 6-17, Conwy

Adran 5



Camau Cwrs Bywyd - gadewch i ni edrych ar yr hyn y gall pob un ohonom ei wneud i amddiffyn ein lles. Nid yw byth yn rhy gynnar nac yn rhy hwyr i ddechrau.



Mae gofalu am ein lles meddyliol yn daith gydol oes. Mae mewnwelediadau o bandemig Covid-19 yn werthfawr i'n helpu i feddwl am sut y gallwn amddiffyn ein lles meddyliol ein hunain trwy gydol ein bywyd. Mae hefyd yn bwysig iawn er mwyn rhoi arweiniad clir i ni ar yr hyn sydd ei angen ar ein rhai ieuengaf ar ddechrau eu bywydau, ac wrth i ni aeddfedu, ein helpu i gyflawni lles meddyliol da gydol oes.

Blynyddoedd
Cynnar



Plant a
Phobl
Ifanc



Oedolion
o oedran
gweithio



Blynyddoedd
Hŷn



Cliciwch ar y ddolen isod/tab uchod i weld beth allwn ni ei wneud wrth i ni dyfu, aeddfedu a heneiddio i ofalu am ein lles meddyliol. Gallwch hefyd weld enghreifftiau o sut mae'r Bwrdd Iechyd wedi cefnogi - a ble i ddod o hyd i wybodaeth am beth arall sydd ar gael yn eich ardal



Gofalu am ein hiechyd corfforol gydol oes yw'r cam mwyaf amddiffynnol y gallwn ei gymryd ar gyfer lles meddyliol

Blynyddoedd Cynnar

Mae ein **1,000** diwrnod cyntaf yn siapio ein hiechyd a'n lles yn y dyfodol.

Mae pob symudiad yn cyfrif. Rhaid i ni wneud bod yn actif yn yr awyr agored yn rhan o'n bywyd bob dydd

Llaeth y fron i gael y dechrau gorau ac yna arferion bwyta'n iach cynnar, gan gynnwys bwyta 5 ffrwyth/llysieuyn y dydd. Osgowch fwydydd wedi'u prosesu a diodydd siwgr uchel.

Plant a Phobl Ifanc

Datblygwch arferion iach am oes.

Byddwch yn hynod actif.

Cerddwch neu feiciwch, chwaraewch chwaraeon, dewiswch weithgareddau awyr agored i hybu lefelau egni a phŵer yr ymennydd Datblygwch arferion bwyta ar gyfer iechyd da.

Bwyteuoch fwy o ffrwythau a llysiau sy'n cyfrannu at eich 5-y-dydd. Osgowch fwyd wedi'i brosesu, diodydd siwgr uchel, alcohol a chyffuriau

Oedolion o Oedran Gweithio

Y parth peryglus ar gyfer lles meddyliol a chorfforol gwael.

Ymgorfforwch ymarfer corff i'ch bywyd bob dydd - yn y gwaith a'r cartref. Gwnewch ymarfer corff i gynnal cryfder cyhyrau, gweithrediad gwybyddol, rheolaeth dros bwysau a lles meddyliol

Gwiriwch beth rydych yn ei fwyta. Bwyteuoch mwy o lysiau a ffrwythau - mae'n well i'ch iechyd, y blaned a'ch pwrs.

Ble alla i fynd am gymorth pellach



Ewch i [dewis.wales](https://www.dewis.wales) am fwy o wybodaeth am weithgareddau cymunedol yn eich ardal leol.



Aros yn actif am yn hirach am fywyd iachach.

Symudwch neu segurwch!

O Iron Man i arddio, mae bod yn actif yn amddiffyn màs cyhyrau, dwysedd esgyrn a gallu gwybyddol.

Bwyteuoch ddiet iach.

Mae bwyd sydd â lefelau uchel o galsiwm a fitaminau'n hanfodol ar gyfer lles corfforol ac ystwythder meddyliol.

Blynyddoedd Hŷn

Hybu lles meddyliol - ymarfer corff dyddiol, bwyta mwy o fwyd iach, yfed yn synhwyrol a pheidio ysmegu

Pe baem yn mesur iechyd fel arian

£1 a 50c

Pe baem yn mesur iechyd fel arian

Lles Meddyliol



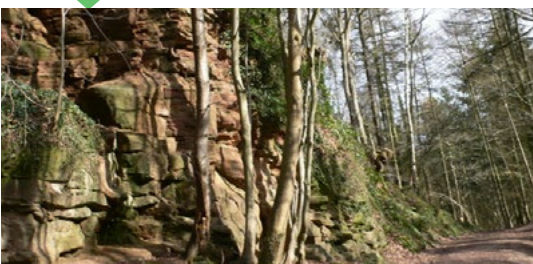
Mae lles ariannol yn cefnogi lles meddyliol o'ch geni i'r blynyddoedd hyn

Blynyddoedd
Cynnar

Mae angen i gymdeithas gefnogi rhieni drwy gyflog teg, sicrwydd swydd a thai fforddiadwy, bwyd ffres a gofal plant.

Bydd hyn yn helpu rhieni i ddarparu sicrwydd cartref cynnes, bwyd, sicrwydd emosiynol, awyr iach, mannau gwyrdd a'r cymunedau diogel sydd eu hangen arnynt i'w plant.

Plant a
Phobl
Ifanc



Llyfryn Siarad:
dysgu, addysgwch
eich plentyn am
arian



**Ble alla i fynd am
gymorth pellach**

Ewch i [dewis.wales](https://www.dewis.wales) am fwy o wybodaeth am weithgareddau cymunedol yn eich ardal leol.



**Mynd i'r afael ag
anghydraddoldebau.**

Codi pob plentyn allan o dlodi trwy sicrhau eu bod yn cael eu magu mewn cartref heb straen ariannol gormodol neu ansicrwydd swydd.

**Rhoi'r cyfle gorau iddynt
lwyddo.** Sicrhau bod ganddynt addysg dda ac amgylchedd cartref sy'n hybu addysg.

Dysgwch am wybodaeth ariannol a hyrwyddwch annibyniaeth ariannol yn gynnar.

**Gofalwch am eich lles
corfforol a meddyliol i wella** cyfleoedd gwaith a sicrwydd incwm.

**Ceisiwch wella eich
gwybodaeth a lles ariannol** a gofynnwch am gymorth neu gyngor os ydych yn ansicr neu'n brwydro i ddal dau ben llinyn ynghyd.

**Adeiladwch bensiwn ar gyfer
y dyfodol "Ewch yn Wyrdd" i** leihau costau tra'n diogelu eich iechyd – er enghraifft, cerdded/beicio mwy, bwyta ffrwythau a llysiau, insiweiddio eich cartref.



**Paratowch ar gyfer
digonolrwydd ariannol ar
ôl ymddeol** - cynlluniwch yn ystod eich blynyddoedd yn gweithio.

Byddwch yn wybodus yn ariannol ac osgoi sgamiau ariannol.

**Ewch yn wyrdd" i leihau
costau tra'n diogelu eich
lles** – arhoswch yn actif, cerddwch a beiciwch, insiweiddiwch eich cartref, bwytwch mwy o ffrwythau a llysiau

Oedolion
o Oedran
Gweithio

Roedd 49% o aelwydydd un rhiant mewn amddifadedd materol yn 2021-22⁶⁴

Rhoddwyd 11, 948 o barseli bwyd i blant yng Ngogledd Cymru 2021-22

Money Helper
- siop un stop
am gyngor⁶⁶



Blynyddoedd
Hyn



Mae rhwydweithiau cymorth ar gyfer yr amseroedd da a'r drwg

Anogwch gysylltiadau cryf rhwng rhieni a theulu o enedigaeth ymlaen.

Anogwch chwarae gydag eraill i wella sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu

Adeiladwch rhwydweithiau cymorth cymunedol ac ymdeimlad o berthyn ar gyfer y teulu a'r plentyn trwy ymuno mewn grwpiau cymunedol, gweithgareddau a digwyddiadau cymdeithasol

Blynyddoedd Cynnar

Gweler sut y bu i weithiwr teuluoedd helpu teulu a oedd mewn trallod



Ble alla i fynd am gymorth pellach

Ewch i [dewis.wales](https://www.dewis.wales) am fwy o wybodaeth am weithgareddau cymunedol yn eich ardal leol.



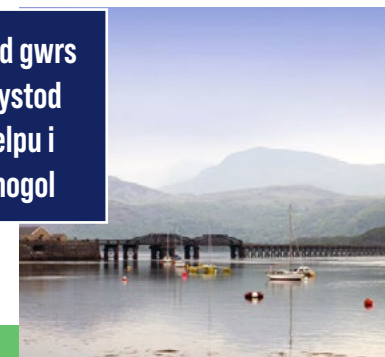
Plant a Phobl Ifanc

Rhaid i chi amddiffyn a chryfhau cysylltiadau teuluol fel rhwyd ddiogelwch wrth lywio tuag at fod yn oedolyn

Adeiladwch grwpiau cyfeillgarwch agos yn yr ysgol ac yn gymdeithasol (nid ar-lein) ar gyfer cefnogaeth emosiynol a lles mewn grŵp cyfoedion

Dewch o hyd i oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo i droi ato am gefnogaeth, cyngor, diogelwch ac amddiffyniad

Canfu 5,761 o rieni a gwblhaodd gwrs ar-lein Magu Plant Solihill yn ystod y pandemig ei fod wedi eu helpu i adeiladu rhwydweithiau cefnogol



Oedolion o Oedran Gweithio

Ceisiwch adeiladu a chryfhau rhwydweithiau cymorth – gyda theulu a ffrindiau i helpu i reoli straen bywyd bob dydd

Ceisiwch greu gweithle positif – creu'r amgylchedd sy'n ei wneud yn lle gwyh i weithio

Cymerwch ran mewn gweithgareddau cymdeithasol – a rhoi yn ôl, megis mewn diwrnodau glanhau cymunedol neu gydag elusen

Cadw mewn cysylltiad â theulu – wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu ar y cyfryngau cymdeithasol

Cynnal rhwydwaith o ffrindiau ar draws pob grŵp oedran – i gadw cysylltiad, yn gyfredol ac yn ystwyth yn feddyliol

Ewch allan gyda ffrindiau – byddwch yn rhan o grwpiau cymdeithasol a chlybiau i roi hwb i'ch teimlad o werth, annibyniaeth a hapusrwydd

Offeryn Pum Ffordd at Les -

Pump-y-dydd ar gyfer lles meddyliol, rydym yn credu y bydd yn ein helpu i Gysylltu, Bod yn Actif, Cymryd Sylw, Dysgu a Rhoi



Darllenwch fwy am raglen y Blynyddoedd Cynnar/NESTA yn Sir y Fflint



Blynyddoedd Hŷn



Gwarchod a gofalu am eich cymdogaeth/cymuned a'r amgylchedd naturiol

Blynyddoedd
Cynnar

Ewch allan i'r coedwigoedd, meysydd chwarae a'r traethau – maent am ddim ac yn hygyrch drwy'r flwyddyn

Ysgogwch y plant i gymryd rhan mewn prosiectau cymunedol – i adeiladu balchder, ymdeimlad o berthyn a chyfrifoldeb

Ymunwch â digwyddiadau coedwig – i feithrin cariad at natur a dealltwriaeth o pam ei bod yn werth gofalu amdano.

Plant a
Phobl
Ifanc



Ymfalchïwch yn eich cymdogaeth – cymerwch ran, helpwch i'w gadw'n lân ac yn ddiogel

Cymrerwch ran mewn prosiectau cymunedol ac amgylcheddol lleol neu ar-lein sy'n ychwanegu gwerth ac effaith gymdeithasol

Bod y newid – gwneud dewisiadau dyddiol sy'n lleihau eich ôl-troed carbon. Cerdded, beicio, bwyta mwy o ffrwythau a llysiau, ailgylchu ac uwchgylchu

Oedolion
o Oedran
Gweithio

Gwnewch eich rhan yn y gymuned a phrosiectau yn y gweithle – gwella eich cymdogaeth

Camwch i fydd natur – mwynhau, cefnogi, dysgu a chymryd rhan mewn gwaith cadwraeth lleol

Cymerwch gamau dyddiol i leihau eich ôl-troed carbon.

Siarter lach ar gyfer
Gogledd Cymru yn
hyrwyddo teithio
cynaliadwy

Darllenwch sut mae
bod ym myd natur
yn helpu pobl yng
Ngogledd Cymru



Darllenwch
stori Helen –
gwirfoddolwr
Fedra' i



Ble alla i fynd am gymorth pellach



Ewch i [dewis.wales](https://www.dewis.wales) am fwy o wybodaeth am weithgareddau cymunedol yn eich ardal leol.



Arhoswch yn weladwy ac yn rhan o'r gymuned – byddwch yn hyrwyddwr dros ddiogelwch cymunedol a chydlyniant

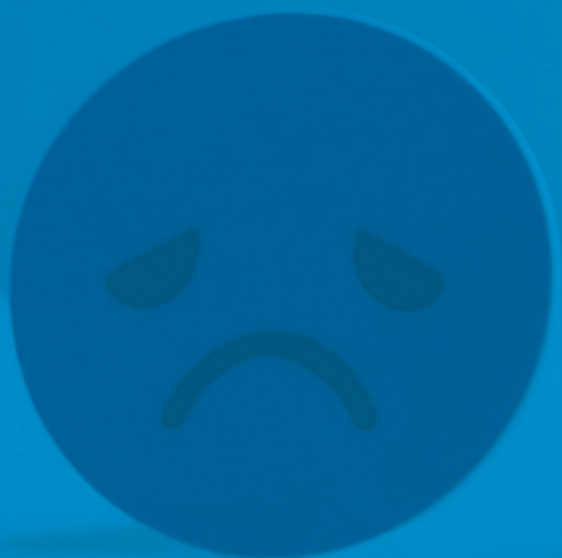
Rhannwch eich sgiliau a'ch profiad gyda'r cenedlaethau iau.

Prynu'n wyrdd – prynu'n lleol, prynu'n wyrdd, buddsoddi'n wyrdd, ailgylchu ac uwchgylchu, gwella insiwleiddio, lleihau'r defnydd o ynni.

Blynyddoedd
Hŷn



Adran 6



Beth rydym wedi'i ddysgu

Beth rydym wedi'i ddysgu a sut allwn ni sicrhau tegwch

Yn amlwg, mae'r pandemig wedi effeithio ar bawb i raddau amrywiol. Ychydig iawn o bobl fuasai'n gwadu eu bod wedi profi rhyw fath o orbryder neu straen dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Mae llawer wedi rhannu straeon cadarnhaol ynghylch perthnasoedd teuluol cryf, ailgysylltu â natur, dysgu sgiliau newydd a ffitrwydd gwell. Mae eraill yn dal yn gwella ar ôl profi iselder dwys a tharfu ar eu bywydau. Mae anghyfartaleddau wedi bod yn ffactor sylweddol.

Wrth gwrs, bydd digwyddiadau eraill a allai roi pwysau ar ein lles meddyliol, boed yn rhai mawr neu'n fach, yn rhai personol, cenedlaethol neu fyd-eang. Gallai firysau eraill ymddangos a tharfu ar fywyd unwaith eto. Ar hyn o bryd, mae pawb ohonom ni'n ymwybodol o argyfyngau'r economi, ynni a chostau byw, ac yn pryderu am effaith hynny dros y misoedd nesaf.

Ond wrth ystyried y pandemig a'r hyn rydym yn ei wybod, gallwn wneud llawer iawn o bethau, yn bersonol fel unigolion, fel teuluoedd, fel cymuned ac fel partneriaeth o wasanaethau, i gryfhau ein lles meddyliol, beth bynnag fo hynt a helynt ein bywyd yn y dyfodol.





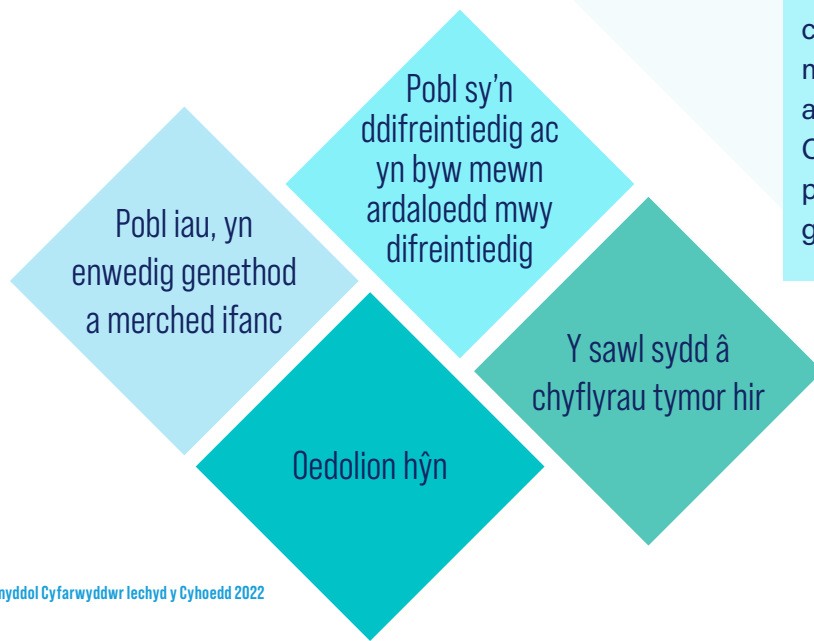
Gwersi a ddysgwyd yn sgil y pandemig

Y bobl fwyaf bregus yn ein cymdeithas yw'r rhai sy'n wynebu'r risg fwyaf o brofi lles meddyliol gwael ar adegau argyfyngus.

Mae profiadau yn ystod y pandemig yn cadarnhau safbwynt adnabyddus Syr Michael Marmot, a nododd fod iechyd corfforol da, cymorth cryf gan gymunedau a rhwydweithiau cymunedol cryf, amgylchedd diogel ac anogol a chydnerthedd ariannol yn ffactorau pwysig o ran lles meddyliol.

Maent yn werthfawr o ran ei hatgoffa sut gallwn ni amddiffyn ein lles meddyliol ein hunain yn gyffredinol, yn ystod y cyfnod cythryblus hwn. Yn bwysig iawn, mae hyn hefyd yn sicrhau bod gennym ni, fel rhieni a'r gymdeithas ehangach, ddealltwriaeth eglur o'r hyn sydd ei angen ar gyfer ein hieuenctid ar ddechrau eu bywyd, i alluogi lles meddyliol da ar hyd eu hoes, cyfleoedd bywyd gwell a llai o ddibyniaeth ar system gofal iechyd sy'n wynebu heriau cynyddol.

Y rhai a effeithiwyd waethaf yn ystod y pandemig:



Gofalu am ein hiechyd corfforol –

Dechreuwch yn gynnar i feithrin arferion bywyd iach yn achos plant er mwyn cynorthwyo bywyd hir o ran iechyd a lles meddyliol da. Nid yw hi byth yn rhy gynnar neu'n rhy hwyr dechrau – canolbwyntiwch ar ddeiet iach, bod yn egniol, meithrin nerth i wella ein gweithrediad corfforol a'n hymennydd ynghyd â lles meddyliol.

Cryfhau ein cydnerthedd ariannol e

Gofalwch am ein hiechyd corfforol a'n lles meddyliol, er mwyn optimeiddio cyfleoedd am waith a diogelu swyddi. Cryfhewch les ariannol a pheidiwch ag ofni gofyn am gymorth a chefnogaeth

Meithrin ac amddiffyn ein rhwydweithiau cymorth –

Mae ein hymateb i straen a gofidiau'n ymwneud â thyfu i fyny, bywyd o ddydd i ddydd, neu ddigwyddiau bywyd mawr, yn gryfach pan fyddwn yn teimlo'n werthfawr, yn hyderus ac wedi'n hamddiffyn gan y teulu, ffrindiau a'r gymuned yn y cartref ac yn y gwaith. Gall llythyrau, ffonau a'r cyfryngau cymdeithasol oll helpu i ymestyn cyfeillgarwch – ond ni allant gymryd lle cyswllt wyneb yn wyneb yn y tymor hir

Sicrhau bod ein cartref, cymdogaeth, cymunedau a'n hamgylchedd naturiol yn lleoedd hygrych a diogel –

Sicrhewch eich bod yn gwybod beth gallwch ei reoli a ble i gael cymorth. Treuliwch amser ym myd natur a'i amddiffyn. Mae chwarae rhan, waeth pa mor fach, trwy ein dewisiadau bywyd o ddydd i ddydd, i amddiffyn ein planed, yn gwneud i ni deimlo'n hapusach



Adran 7



Galwad i weithredu



Galwad i weithredu i bawb

Beth all pob un ohonom ni ei wneud?



Mabwysiadu dull "5 Ffordd at Les" – dyma "5 dogn dyddiol er ein lles meddyliol". Mae llawer yn defnyddio hyn ac yn credu ei fod yn ddefnyddiol iawn.



Ystyriwch y pum maes a wnaiff ddylanwadu ar eich lles a gweithredwch y pethau a wnaiff helpu â'ch lles. Gallai amrywio o ymdrin â bil gorddyledus i liniaru pryderon ariannol neu hyd yn oed blannu coed er mwyn diogelu eich amgylchedd. Mae'n ymwneud â gallu rheoli ein hunain.



Siaradwch a ffrind, neu ceisiwch gymorth yn y gymuned. Os oes arnoch chi angen cymorth i fynd i'r afael â rhywbeth sy'n peri straen i chi, peidiwch â phoeni ar eich pen eich hun. Defnyddiwch y ddolen i gael gwybodaeth am gymorth sydd ar gael yng Ngogledd Cymru.

Beth all y system ehangach ei wneud i amddiffyn a gwella lles meddyliol?



Cynllunio a buddsoddi'n strategol yn well i greu amgylchedd anogol ar gyfer y blynyddoedd cynnar. Elw amlwg y buddsoddiad hwn fydd llai o afiechyd a byw mwy o flynyddoedd gan fwynhau iechyd da.



Annog rhagor o weithgareddau yn yr awyr agored ac yn y gymuned ar gyfer plant ac oedolion ifanc. Bydd hyn yn ailsefydlu hyder mewn rhwydweithiau cymdeithasol wyneb yn wyneb ac yn annog gweithgarwch corfforol.



Cydweithio a chyflogwyr i wella lles yn y gweithle a sicrhau bod swyddi yn fwy diogel i gefnogi lles ariannol a meddyliol.



Cefnogi a hyrwyddo gwaith Cysylltwyr Cymunedol sy'n helpu i feithrin cymunedau cryf i gynorthwyo pobl sy'n unig ac yn agored i niwed.



Parhau i ddatblygu dull integredig trwy weithredu Strategaeth Gyda'n Gilydd dros Les Meddyliol.



Hyrwyddo presgripsiynau cymdeithasol fel yr ymateb cyntaf i ddiffyg lles corfforol, meddyliol ac ariannol.



Sicrhau bod lles cymdeithasol, corfforol, ariannol a meddyliol yn cael ei ymgorffori ym mhob polisi, er enghraifft, datblygu'r economi, lles, cynllunio, y blynyddoedd cynnar ac addysg, ac yn y system gofal ac iechyd ehangach.



Ystyried defnyddio Asesiad o'r Effaith ar Les Meddyliol (MWIA) i gryfhau cynlluniau strategol, polisi a gweithredol.



Parhau i weithio mewn partneriaeth â sefydliadau cyhoeddus, anstatudol a gwirfoddol fel **Mudiad 2025** i gynorthwyo lles meddyliol

Astudiaeth achos: Teulu yng Ngonwy

Family Support



"Fe wnaeth cymorth gan Marnie, ein Gweithiwr Teuluoedd, ganiatáu i mi ymfalchïo fel rhiant yn ein gallu i ymdopi'n feunyddiol erbyn hyn - ni allem fod wedi goroesi hyn heb gymorth Marnie." Mam

Dyma stori am deulu a oedd wrth ymyl y dibyn yn ystod y pandemig, pan oedd y tad yn wael iawn a'i ferch yn ofidus iawn. Fe wnaeth y tîm gofal cymdeithasol gamu i mewn i roi cymorth cwbl angenrheidiol i'r teulu.

Fe wnaethom ni fel tîm Gofal Cymdeithasol gychwyn gydweithio a'r teulu pan oedd eu merch wedi digwydd clywed sgwrs rhwng eu rhieni am salwch ei thad. Roedd hi'n ofnus, felly fe wnaeth hi ddechrau ymddwyn yn groes i'w chymeriad.

Fe wnaeth Marnie, y Gweithiwr Teuluoedd, ymweld â hwy yn eu cartref, a chafodd wybod am y salwch. Roedd yn ymddangos yn eithaf isel ei ysbryd, ac nid oedd wedi cael unrhyw gymorth i allu ymdopi â'i deimladau a'i emosiynau ynghylch y salwch.

Fe wnaeth y Gweithiwr Teuluoedd drefnu cwnsela ar gyfer y tad a'r ferch, a chynnig cwrs rhiant i gynorthwyo'r teulu i gyfathrebu.

Diolch i'r cymorth hwn, gallai'r teulu sgwrsio'n ddidwyll â'i gilydd. Fe wnaeth hyn helpu eu merch i ymdopi â'i theimladau, ac mae hynny wedi gwella ei hymddygiad.

Rhannwyd gan Dîm Gofal Cymdeithasol Ardal y Canol.

Astudiaeth achos:

Prosiectau Heneiddio'n Iach a Phontio'r Cenedlaethau yng Ngwynedd a ledled Gogledd Cymru, i hybu ymdeimlad o les



"Diolch yn fawr iawn i chi am ganfod rhywbeth y gallwn gyfranogi ynddo gyda'n gilydd. Mae'n gyffrous iawn i ni, mae popeth fel pe bai'n dod at ei gilydd i ni erbyn hyn".
Nerys, Ynys Môn

Yn ystod 2021-2022, defnyddiwyd grant gan Lywodraeth Cymru i ariannu rhaglen o weithgareddau a chymorth i bobl hŷn a'u cymunedau yn mhob Ardal Awdurdod Lleol yng Ngogledd Cymru.

Ym marn Mirain Llwyd Roberts, Cydlynnydd Gwynedd O Blaid Pobl Hŷn, yr unig ffordd o greu cymunedau sydd o blaid pobl hŷn yw cydweithio a sicrhau bod pawb yn cyfrannu.

Defnyddiodd tîm Gwynedd gyfran o'r grant i redeg digwyddiadau cymdeithasol yn eu cymuned er mwyn lleihau unigedd ac arwahanrwydd a hybu lles meddyliol. Gan gydweithio â Chysylltwyr Cymunedol ledled Gwynedd, llwyddwyd i gysylltu â 1,948 o drigolion hŷn, sy'n dystiolaeth o'r awydd i gysylltu'n gymdeithasol.

Fel nifer o siroedd eraill Gogledd Cymru, mae Gwynedd yn parhau i ddatblygu prosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau i ddod â phobl o bob oedran ynghyd i wella eu hiechyd meddwl a'u lles meddyliol. Dyma rywffaint o enghreifftiau o brosiectau diweddar:

Mae Awdurdod Lleol Gwynedd yn gobeithio ymuno â rhwydwaith fyd-eang Sefydliad Iechyd y Byd o gymunedau sydd o blaid pobl hŷn, i rannu manylion lwyddiannau a chael gwybod am rai eraill.

Astudiaeth achos:

Stori Helen W



"Yr effaith gadarnhaol oedd y gwelliant o ran fy iechyd corfforol a dysgu am ddull cadarnhaol i fy helpu i reoli fy mhnyssau, gorbryder, ac ymdeimlad cyffredinol o syrthni."



Mae Helen yn ddynes gyflogedig o oedran gweithio sy'n hanu o ardal Sir y Fflint. Bu'n ddigon caredig i rannu'r canlynol ar gyfer yr adroddiad.

Roeddwn i'n unig iawn oherwydd roeddwn i'n byw ar fy mhen fy hun ac roeddwn i newydd golli fy nghi anwes. Roedd hi'n anodd i mi ymdopi â bywyd beunyddiol, a gorfod rhyngweithio â phobl. Er mai dewis personol oedd byw ar fy mhen fy hun, sylweddolais yn ddisymwth pa mor bwysig oedd y rhyngweithio beunyddiol yr oeddwn i'n ei fwynhau cyn y pandemig - rhyngweithio â phobl yn y gwaith ac fel rhan o weithgareddau fy mywyd beunyddiol. Ni wnes i werthfawrogi eu pwysigrwydd nes iddynt ddod i ben, ac roeddwn i ar fy mhen fy hun 24/7 erbyn hynny.

Yr unig beth buddiol oedd cael digonedd o amser i feddwl amdanaf i fy hun, beth oedd yn fy nghymhell i, a sut i gychwyn fy nghynorthwyo fy hun yn ystod y cyfnod hwn. Roedd gennyf ddigonedd o amser i hunan-fyfrio, darllen a deall pam oeddwn wedi ymddwyn yn y fath fodd yn ystod y cyfnod hwn. Rhoddodd hynny gyfle i mi gamu'n ôl ac ystyried beth oedd arnaf ei angen i ddal ati.

Nid oeddwn yn gallu mynd allan a symud, felly cychwynnais fagu pwysau, a maes o law, cychwynnais deimlo'n isel fy ysbryd, yn swrth ac yn brin fy nghymhelliant yn sgil hynny. Felly, manteisiais ar fy niddordeb mewn rhedeg a neilltuo amser i fynd i redeg yn rheolaidd er mwyn datblygu trefn, gwneud ymarfer corff a chael dull o ymlacio. Fe wnaeth hynny fy nghymhell i barhau â fy ngweithgareddau beunyddiol.

Astudiaeth achos: Stori Helen



"Rydyn ni'n cefnogi ac yn gwella eich lles meddyliol trwy amrywiaeth o wasanaethau ledled Gogledd Cymru"



Mae Helen yn ddynes gyflogedig o oedran gweithio sy'n hanu o ardal Sir y Fflint. Dyma stori Helen.

Gwirfoddolwr Fedra' i

Rwy'n byw ar fy mhen fy hun, ac yn ystod y pandemig, teimlais yn hynod o unig a di-werth. Roeddwn yn gallu dangos empathi, felly fe es i ati'n frwdfrydig i wirfoddoli i ddau wasanaeth iechyd meddwl i gynorthwyo ac eirioli dros bobl a oedd yn cael pethau'n anodd. Yn ogystal a gwirfoddoli, roedd hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a deall sefyllfa llawer o bobl yn elfennau pwysig o'r gwaith. Ar ôl treulio 10 mis yn gwirfoddoli i FEDRA'i (dull newydd o gynorthwyo i gynnal lles meddyliol pobl yn y gymuned), gwyddwn fod gwirfoddolwyr y gwasanaeth hwn yn gwbl angenrheidiol iddo yn ystod y cyfnod o gyfyngiadau symud. Oherwydd fy anawsterau personol â gorfod ynysu, awgrymwyd hefyd y dylwn i ffonio un o Wasanaethau Iechyd Meddwl eraill y GIG, sef 'CALL', y llinell gymorth iechyd meddwl ar gyfer Cymru.

Fe wnaeth gwirfoddoli trwy gydol y pandemig, a pharhau i weithio gartref, wneud i mi sylweddol na allai neb osgoi effaith y pandemig ar ein lles meddyliol. Roedd yn rhaid i bawb ohonom ni addasu ein ffordd o fyw a magu cadernid, a chynorthwyo'r naill a'r llall i ymdopi yn ystod y cyfyngiadau symud, a dyna pam mae'n sefyllfa unigryw.

Fe wnaeth teuluoedd, ffrindiau a chydweithwyr oll gydnabod gwerth ein lles meddyliol, a nawr, ar ôl i bawb ohonom ni rannu effaith y cyfyngiadau symud, mae angen i ni barhau i drafod iechyd meddwl, rhannu ein profiadau personol a helpu eraill sy'n ei chael hi'n anodd i wybod bod pawb ohonom ni'n wynebu hyn gyda'n gilydd.

Astudiaeth achos: dod yn fam newydd yn ystod y pandemig



"Byddaf yn cofio'r cyfnod fel un hapus, ond yn sicr, ar rai diwrnodau, nid oeddwn yn teimlo'n hapus o gwbl!!"



Roedd cael baban ar ddechrau'r pandemig yn brofiad rhyfedd iawn. Roeddwn i'n ffodus iawn i allu geni yn y cartref oherwydd cyrhaeddodd y baban ddeuddydd cyn gweithredu'r cyfyngiadau ar eni yn y cartref. Ar y naill law, roedd hi'n hyfryd cael bod mewn 'swigen' ddiogel a chlyd, ond ar y llaw arall, roedd hi'n anodd iawn. Roedd dau blentyn arall gartref o'r ysgol, a phartner a oedd yn gweithio'n rhithiol, felly nid dyna'r math o absenoldeb mamolaeth roeddwn i wedi'i dychmygu.

Fel aelod o deulu mawr a chlòs, buaswn wedi cael llawer iawn o gymorth a chefnogaeth dan amgylchiadau arferol. Roeddwn i wedi arfer eu gweld mor aml - roedd methu â gwneud hynny yn anodd iawn. Roedd hi'n anodd hefyd methu ag ymddiried wyneb yn wyneb ynddynt.

Aeth fy mhartner â'r plant am dro unwaith y dydd, felly ar yr adeg honno, roeddwn i'n cael amser ar fy mhen fy hun gyda'r baban. Roedd hi hefyd yn rhyfedd methu â chroesawu ymwelwyr - bydd pawb wrth eu bodd â baban newydd - ac rwy'n teimlo dros bobl fel fy Nain na chafodd gyfle i ddal y baban newydd-anedig yn ei breichiau - fel y mae hi wedi'i wneud gyda'r babanod eraill.

Ar adegau, roeddwn i'n teimlo'n hynod o ddiolchgar am gael treulio amser gyda fy mhlant, amser na fuaswm i fyth yn ei gael eto. Roedd y baban yn hynod o ffodus fod holl aelodau ei theulu gartref gyda hi bob dydd yn ystod y cyfnodau o gyfyngiadau symud. Fe wnaeth y plant fy helpu (ar brydiau) wrth i'r baban dyfu a dechrau cyfathrebu a chwarae.

Bûm i hefyd yn teimlo'n eithaf digalon ac isel fy ysbryd am gyfnod, oherwydd roedd pethau yn eithaf 'dwys' ac roeddwn i'n hynod o flinedig. Bu arnaf i angen llawer mwy o amser i golli pwysau wedi'r enedigaeth hon oherwydd nid oeddwn yn gwneud unrhyw weithgarwch corfforol egniol, felly roedd hynny hefyd yn effeithio ar fy hwyliau.

O safbwynt ariannol, nid oedd fy sefyllfa'n waeth na'r arfer; ni allem fynd allan a gwario, felly llwyddais i gynilo ychydig yn rhagor. Heb os, cynyddodd costau bwyd wythnosol, â phawb gartref 24/7 yn gwagio'r cypyrddau.

Astudiaeth achos ynghylch y blynyddoedd cynnar:

Rhaglen Gwasanaeth Blynyddoedd Cynnar Sir y Fflint a NESTA Cymru



NESTA (Y Gwaddol Cenedlaethol ar gyfer Gwyddoniaeth, Technoleg a'r Celfyddydau)

I sicrhau y caiff pob plentyn y dechrau gorau yn eu bywyd, mae'n rhaid i wasanaethau ar gyfer y blynyddoedd cynnar gydweithio ddatblygu system ymatebol a di-dor sy'n gosod seiliau cadarn ac yn cyflawni deilliannau eglur i blant ifanc.

I feithrin dealltwriaeth well o'n poblogaeth yn yr ystod oedran hon, a'u teuluoedd a'u anghenion, sefydlodd Gwasanaeth Blynyddoedd Cynnar Sir y Fflint bartneriaeth â NESTA Cymru i bennu pa ddata a oedd ar gael, asesu anghenion, a nodi cyfleoedd ar gyfer gwaith gyda'r blynyddoedd cynnar ac i ddatblygu plant.

O ganlyniad, rydym erbyn hyn yn defnyddio dulliau arloesol i greu newid, trwy gydweithio a gwaith partneriaethau sy'n cynorthwyo i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth.

Gail Bennett, Rheolwr Cymorth y Blynyddoedd Cynnar a Theuluoedd, Medi 2022



Ewch i wefan NESTA [cliciwch yma](#)



What if instead of relying on children to be resilient, we create a world that is less traumatic.



Astudiaeth achos:

Coed Lleol – Gogledd Cymru

Cliciwch yma i weld sut mae prosiect Coed Lleol yn helpu oedolion a phlant sy'n byw mewn ardaloedd ag anghenion iechyd mawr i elwa ar ddefnyddio eu hamgylchedd naturiol



"Mae hyn wedi fy annog i fentro allan hyd yn oed pan fydd hi'n wlyb a gwynnog, ac mae hyn wedi bod yn fuddiol o ran fy iechyd meddwl a'm lles meddyliol yn gyffredinol" (Gŕŵp Cerdded Gwynedd, Prosiect Iechyd yn yr Awyr Agored)

Mae gwella lles meddyliol, iechyd corfforol a meithrin gwybodaeth a sgiliau newydd yn gwella lles cymdeithasol ac yn cynyddu hyder.

Cychwynnodd rhaglen Coed Actif Cymru Coed Lleol yn 2010, a'i bwriad yw cysylltu pobl â'u coetiroedd lleol er budd eu hiechyd a'u lles, a helpu i gynnal a hybu coetiroedd iach hefyd.

Mae rhaglen Coed Actif Cymru yn ennyn cyfranogiad oedolion a phlant sydd ar y cyfan yn byw mewn ardaloedd ble ceir anghenion sylweddol o ran iechyd, cyfraddau cyflogaeth isel, a mynediad gwael at wasanaethau mewn sawl achos.

Mae'n cefnogi presgripsiynau cymdeithasol, ac yn cydweithio â gwasanaethau iechyd a meddygon teulu sy'n cyfeirio pobl i'r rhaglen. Bydd hefyd yn rhedeg cyrsiau hyfforddi i feddygon teulu a gweithwyr iechyd, ac yn helpu i ddatblygu hybiau iechyd yn yr awyr agored sy'n cysylltu pobl ag ystod o wasanaethau awyr agored yn eu hardal.

Cynhelir sesiynau ym mhob un o'r chwe ardal awdurdod lleol - Conwy, Gwynedd, Sir Ddinbych, Sir y Fflint, Wrecsam ac Ynys Môn.

Cefnogir gan: Cynllun EnRaw (Galluogi Adnoddau Naturiol a Lles yng Nghymru) Llywodraeth Cymru a'r Gronfa Iach ac Egniïol Ceir nawdd ychwanegol gan AHNE Ynys Môn hefyd.

Bydd un o sesiynau nodweddiadol rhaglen Coed Actif Cymru Coed Lleol yn ymdrin â'r canlynol:

- sgiliau a gwybodaeth sy'n ymwneud â choetiroedd
- bwyta'n iach
- ymarfer corff mewn coetiroedd – teithiau cerdded dan arweiniad ar gyfer pobl ag amrywiaeth o alluoedd

Bydd y sesiynau yn ymdrin â'r canlynol (er enghraifft):

- Sgiliau coedwriaeth a chynnau tanau
- Prysgoedio, gwaith coed gwyrdd, naddu, gwehyddu helyg
- Adnabod coed a bywyd gwylt
- Coginio dros danau gwersyll gan roi sylw i gyfrifoldeb i fwyta'n iach
- Dyletswyddau ysgafn rheoli coetiroedd

5 Ffordd at Les - “5 bod dydd” newyddi sicrhau lles meddyliol da



Pum ffordd at les
Five ways to wellbeing

Pum peth syml y gallwn ni i gyd eu gwneud i roi hwb i'n lles
Five simple things we can all do to give our wellbeing a boost

	Bod yn sylwgar Take notice	Cymrwch amser i chi'ch hun, sylwch ar bethau o'ch cwmpas a sawrwcw y foment Take time for yourself, notice things around you and savour the moment
	Cysylltu Connect	Gwnewch amser i gysylltu â ffrindiau a theulu i helpu i gyfoethogi'ch diwrnod Make time to connect with friends and family to help enrich your day
	Bod yn fywiog Be active	Mae bod yn fywiog yn gwneud i chi deimlo'n dda. Symudwch - dawnsiwrch, canwch; camwch allan - ewch am dro, i redeg neu i feicio Being active makes you feel good. Get moving - dance, sing; step outside - go for a walk, a run or cycle
	Dal ati i ddysgu Keep learning	Gall dysgu rhywbeth newydd fod yn hwyl, gwneud i chi deimlo'n dda a datblygu'ch hyder Learning something new can be fun, make you feel good and build your confidence
	Rhoi Give	Fe all gweithredoedd o garedigrwydd, helpu eraill neu hyd yn oed gwirfoddoli eich gwneud i deimlo'n hapusach Acts of kindness, helping others or even volunteering can make you feel happier

 Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

 Welsh Government
Cymru
Public Health
Wales



Pum ffordd at les
Five ways to wellbeing

Ewch i wefan BIPBC [Cliciwch yma](#)



Mudiad 2025 - partneriaeth lles



Mae lles meddyliol yn flaenoriaeth allweddol i bob un o'r partneriaid sydd wedi dod ynghyd i weithio'n wahanol fel rhan o fudiad cymdeithasol 2025, i ddod ag anghydraddoldebau iechyd y gellir eu hosgoi i ben yng Ngogledd Cymru.

Bydd anghydraddoldebau sy'n gwaethygu, a achosir gan y pandemig a'r argyfwng costau byw, yn sicr o gynyddu'r her hon i'n holl sefydliadau. **Mae plant ac oedolion sy'n byw mewn aelwydydd sy'n perthyn i'r 20% isaf o'r dosbarthiadau incwm ddwy neu dair gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu problemau iechyd meddwl.** Dyna pam mae'n bwysicach fyth i ni gydweithio ar draws terfynau sefydliadau i gyflawni'r newid y mae ar ein rhanbarth ei angen i wella lles meddyliol er budd y cymunedau rydym yn eu gwasanaethu.

Os oes gan unrhyw un ddiddordeb mewn ymuno â 2025 a dod yn rhan o fudiad cynyddol o bobl a sefydliadau sydd wedi ymrwymo i fynd i'r afael ag anghyfartaleddau iechyd, gallant fynd i www.2025movement.org i gael rhagor o wybodaeth.

Mudiad 2025: Osgoi anghydraddoldebau iechyd y gellir eu hosgoi yng Ngogledd Cymru: Adroddiad Blynyddol 2019/20, Clare Budden, Cadeirydd

Cydnabyddiaeth

Unwaith yn rhagor, mae Adroddiad Blynyddol y Gyfarwyddiaeth Iechyd y Cyhoedd yn ymdrech ar y cyd. Rydym wrth ein bodd ag awydd pawb i gyfrannu - mae ffocws yr adroddiad ar les meddyliol unigolion a chymunedau a'i gipolygon ar hynny wedi taro deuddeg i lawer.

Felly, yn ogystal â gwaith Tîm Iechyd y Cyhoedd, mae'r adroddiad hwn hefyd yn ffrwyth llafur ein cymunedau lleol yng Ngogledd Cymru, cydweithwyr o bob rhan o'r Bwrdd Iechyd, Awdurdodau Lleol a'r Sector Gwirfoddol. Mae eich sylwadau a'ch profiad wedi bod yn amhrisiadwy, ac rydym yn gobeithio ein bod wedi defnyddio eich cyfraniad yn deg.

Hoffem ddiolch o galon i bawb.

Diolch yn fawr iawn i arweinwyr strategol y Bwrdd Iechyd am eu brwdfrydedd diddiwedd, eu harbenigedd a'u cyfraniad at yr ymagwedd ataliol hon at les meddyliol.

Dr Alberto Salmoiraghi	Arweinydd Clinigol a Chyfarwyddwr Meddygol dros Iechyd Meddwl , am ei gyfraniad yn y Rhagair, a'i frwdfrydedd dros ddull ataliol o ymdrin â lles meddyliol
Lucy Reid	Cadeirydd, Bwrdd Partneriaeth Law yn Llaw Dros Iechyd Meddwl, ac Is-gadeirydd, BIPBC , am barhau i oruchwylio ein gwaith ynghylch iechyd meddwl a lles meddyliol, ac am ei chymorth a'i chyfraniad at Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd eleni

Diolch yn arbennig hefyd i aelodau o Dîm Iechyd y Cyhoedd sy'n arwain gwaith ynghylch iechyd meddwl a lles meddyliol, ac a ddarparodd gipolygon trwy gyfrwng data a llawer o'r gwaith ymchwil sy'n sail i'r adroddiad. Mae eu harbenigedd, eu dirnadaeth a'u cymorth wedi bod yn gyson ac yn amhrisiadwy. Diolch hefyd i Karen Bryson am arwain y gwaith o gydgasglu'r adroddiad yn gyffredin.

Dr Robert Atenstaedt	Ymgynghorydd Meddygaeth Iechyd y Cyhoedd
Anna Varela-Raynes	Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd
Dafydd Gwynne	Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd
Basil McDonald and Matthew York	Cofrestryddion Arbenigaeth ST1 ym maes iechyd y Cyhoedd, am eu hymchwil ynghylch y ffactorau sy'n effeithio ar les, eu gwrthrychedd a'u sylwadau

Nodir isod enwau (gan restru eu henwau cyntaf yn nhrefn yr wyddor) aelodau ehangach o'r tîm Iechyd y Cyhoedd, Awdurdodau Lleol a'r Sector Gwirfoddol sydd wedi cefnogi, cyfrannu, ceisio sylwadau gan bobl a chynghori. Ymddiheuraf os ydym heb gynnwys enw rhywun yn y rhestr yn anfwriadol.

Ceriann Tunnah	Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd
Ceri Mcgaugie	Uwch Ysgrifenyddes a Chynorthwydd Personol Lucy Reid
Clare Budden	Cadeirydd, Mudiad 2025
Claire Jones	Arbenigwr ar Ddirnad Gwybodaeth Iechyd y Cyhoedd
Emma Hughes	Cynorthwydd Personol Teresa Owen, Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus
Gail Bennett	Rheolwr Gwasanaeth y Blynyddoedd Cynnar a Chefnogi Teuluoedd, Awdurdod Lleol Sir y Fflint
Hannah Lloyd	Cymorth gweinyddol i dîm yr adroddiad
Hannah Lloyd	Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd
Jackie Irwin	Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd
Jinette Hindmarsh	Rheolwr Busnes, dros chwalu rhwystrau a chysylltu pobl
Lisa Goodier	Datblygu Strategaethau a Phortffolios Integredig, Iechyd Meddwl ac Anableddau Dysgu
Louise Woodfine	Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd
Mirain Llwyd Roberts	Cydlynnydd Cymunedau, Awdurdod Lleol Gwynedd
Nel Griffith	Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd
Nia Thomas	Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd
Paul Kavanagh	Meddyg Ymgynghorol Arweiniol: Profi, Olrhain a Diogelu. Diolch i Paul a'r Tîm TTP ym mhob un o'r 6 ardal awdurdod lleol a wnaeth gasglu gwybodaeth am brofiadau pobl o ran eu hiechyd meddwl mewn perthynas â Covid-19. Mae llawer o'r mewnwelediadau a'r dyfyniadau wedi'u cynnwys yn yr adroddiad
Rhiannon Mair	Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd
Sarah Andrews	Meddyg Ymgynghorol ym maes Iechyd y Cyhoedd
Siwan Sutton	Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd
I'r rhai sydd wedi rhannu eu profiadau, y mae llawer o'r profiadau hyn wedi'u dyfynnu yn yr adroddiad trwyddo draw.	Yn anffodus, nid oedd modd i ni gynnwys popeth, ond mae'ch mewnwelediadau wedi bod yn hynod werthfawr o ran ein helpu i lunio'r adroddiad. Diolch.



Atodiad 1 - Data

Disgwyliad oes yng Ngogledd Cymru

Mae disgwyliad oes i wrywod yn BIPBC yn uwch o lawer ar lefel ystadegol nag ydyw i Gymru; i fenywod, mae'n debyg i Gymru.

Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Disgwyliad oes ar enedigaeth, blynyddoedd, gwrywod a benywod, Cymru, Bwrdd iechyd, 2018-2020
Cynhyrchwyd gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru gan ddefnyddio APS, Cyfrifiad 2011, PHM, MYE (ONS)

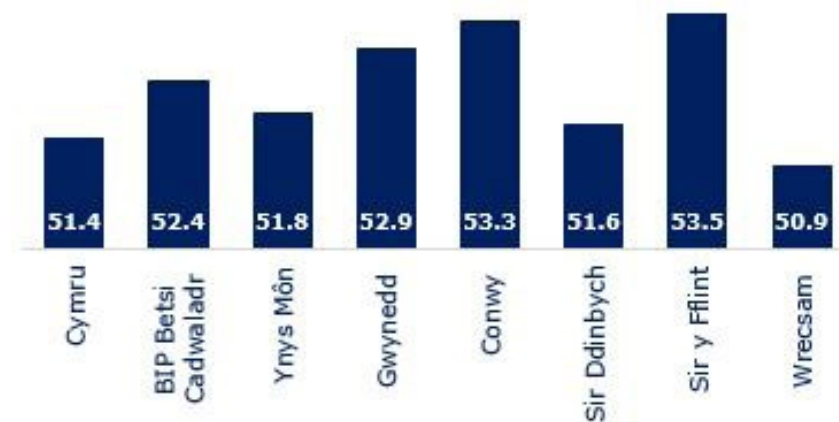


Mae pobl sy'n byw yng Ngogledd Cymru yn adrodd am well lles meddyliol o gymharu â gweddill Cymru

Mae gan BIPBC sgôr lles meddyliol o 52.4o gymharu â 51.4 ledled Cymru; sgôr uwch yn dynodi iechyd meddwl cryfach. Ar draws y rhanbarth, mae sgorau lles meddwl yn amrywio o 50.9 yn Wrecsam i 53.5 yn Sir y Fflint.

Arolwg Cymru 2018-19

Graddfa lles meddwl Warwick-Caeredin*, Cymru, Betsi BIP Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2018-19
Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2018-19 (LIC)



*mae sgôr uwch yn dangos lles meddyliol cryfach

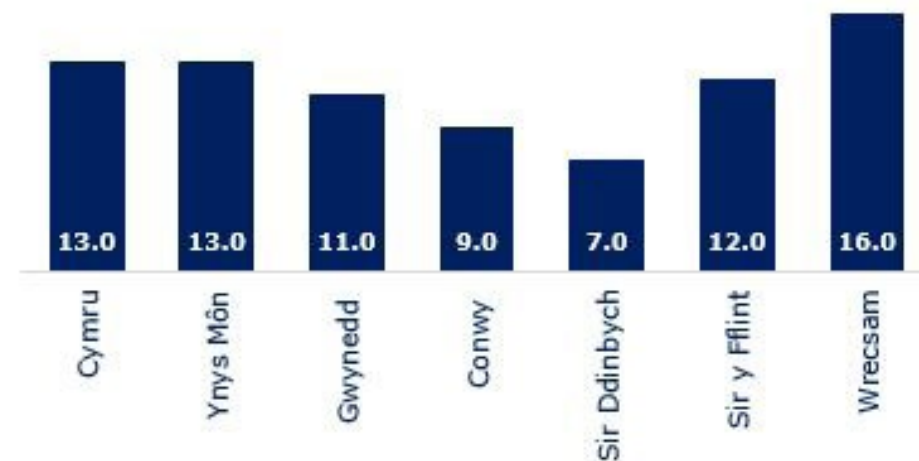


Heriau Lles Meddyliol

Ar draws BIPBC, mae canran y bobl sy'n adrodd eu bod yn unig yn amrywio o 7.0% yn Sir Ddinbych i 16.0% yn Wrecsam.

(Ffynhonnell: **Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22**)

Canran yr oedolion (16 oed a throsodd) sy'n adrodd eu bod yn unig, Cymru, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2021-22
Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2021-22 (LIC)

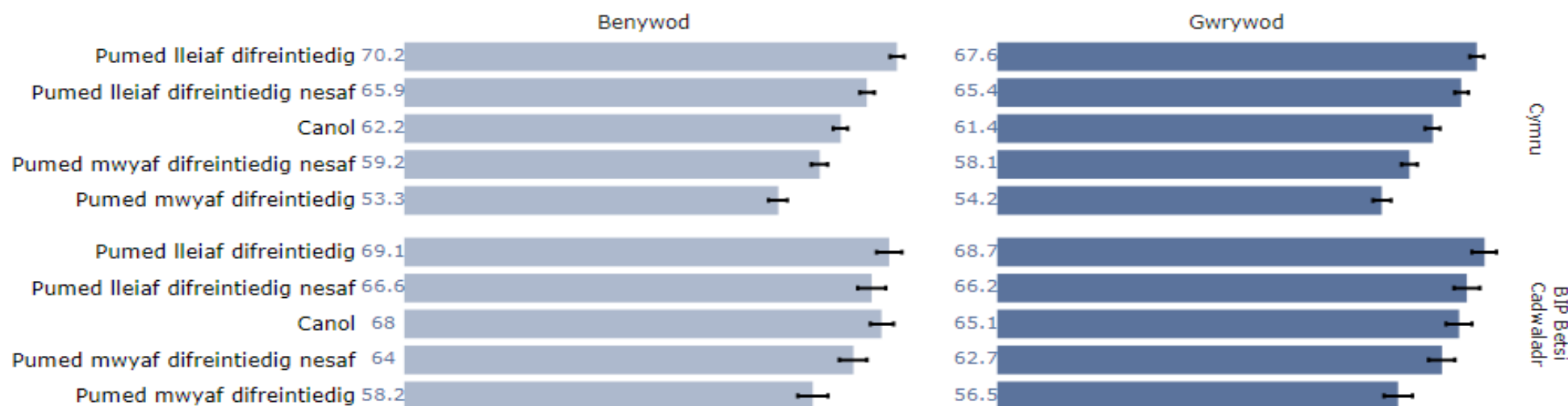


Disgwyliad oes iach

Mae'r bwlch mewn disgwyliad oes rhwng y mwyaf a'r lleiaf difreintiedig yng Nghymru wedi bod yn cynyddu'n gyffredinol dros y blynyddoedd diwethaf ar gyfer gwrywod a benywod, sy'n awgrymu anghydraddoldeb cynyddol. Roedd y bwlch anghydraddoldeb dros flwyddyn yn fwy ar gyfer dynion nag ar gyfer menywod.

Disgwyliad oes iach ar enedigaeth, blynyddoedd, gwrywod a benywod, Cymru, Bwrdd Iechyd yn ôl pumed amddifadedd, 2018-2020

Cynhyrchwyd gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru gan ddefnyddio APS, Cyfrifiad 2011, PHM, MYE (ONS) & MALIC (2019)

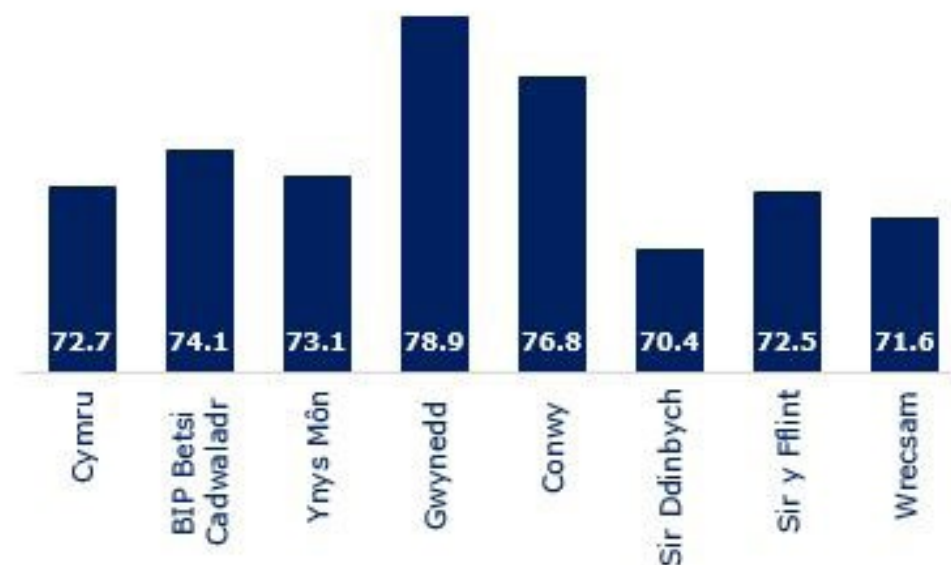


Statws iechyd yng Ngogledd Cymru

Yn 2021-22, dywedodd 73% o boblogaeth BIPBC fod eu hiechyd yn dda iawn neu'n dda; Dywedodd 14% eu bod wedi'u cyfyngu'n fawr gan afiechydon hirsefydlog.

(Ffynhonnell: **Arolwg Cenedlaethol Cymru**)

Canran yr oedolion (16 oed a throsodd) sy'n dweud bod eu hiechyd yn dda neu'n dda iawn, Cymru, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2021-22





Teimlo'n ddiogel

LEFELAU TROSEDD

Mae cyfanswm y troseddau a gofnodwyd a throseddau trefn gyhoeddus yn BIPBC yn uwch na chyfartaledd Cymru (Ffynhonnell: **SYG**)

Troseddau a gofnodwyd gan yr heddlu fesul 1,000 o'r boblogaeth, ardal heddlu Cymru a Gogledd Cymru, y flwyddyn yn diweddu mis Mawrth 2022

	Cyfanswm y troseddau a gofnodwyd (fesul 1,000 o'r boblogaeth)	Troseddau trefn gyhoeddus (fesul 1,000 o'r boblogaeth)
Cymru	84.9	12.5
Gogledd Cymru	96.2	14.4

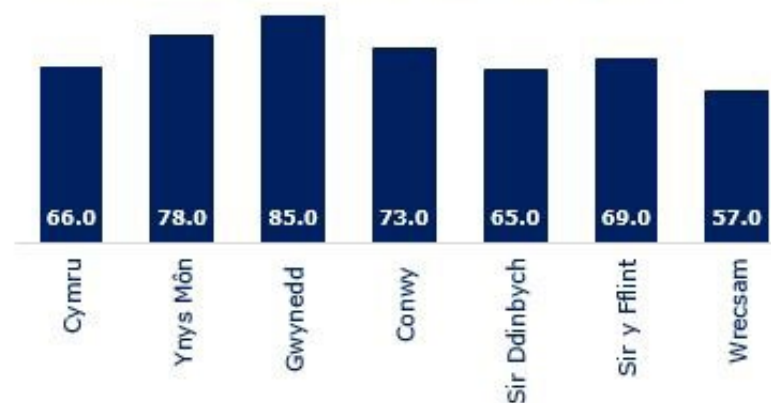
Ffynhonnell: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol

TEIMLO'N DDIOGEL

Ar draws BIPBC, mae canran y bobl sy'n dweud eu bod yn teimlo'n ddiogel gartref yn amrywio o 57.0% yn Wrecsam i 85.0% yng Ngwynedd (Ffynhonnell: **Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22**)

Canran yr oedolion (16 oed a hŷn) sy'n teimlo'n ddiogel gartref, yn cerdded yn yr ardal leol ac wrth deithio, Cymru, BIP Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2021-22

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2021-22 (LIC)



Yn fodlon a gallu dylanwadu ar eu cymuned

BODLONRWYDD

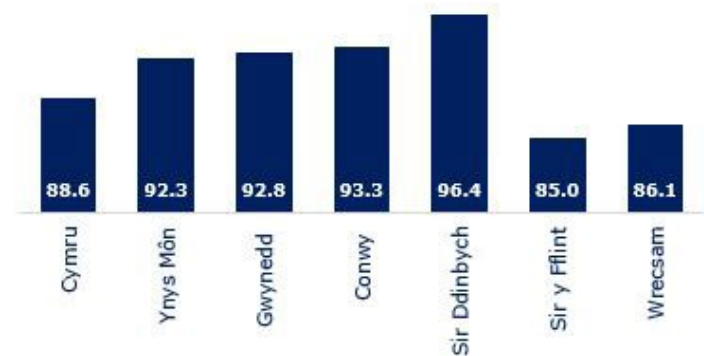
Ar draws BIPBC, mae canran y bobl sy'n dweud eu bod yn fodlon â'u gallu i gyrraedd/cael mynediad at gyfleusterau yn amrywio o 85.0% yn Sir y Fflint i 96.4% yn Sir Ddinbych. (Ffynhonnell: **Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22**)

GALLU DYLANWADU AR BENDERFYNIADAU

Ar draws BIPBC, mae canran y bobl sy'n teimlo y gallant ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu hardaloedd lleol yn amrywio o 22.0% yn Sir y Fflint i 37.0% yng Ngwynedd a Sir Ddinbych (Ffynhonnell: **Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22**)

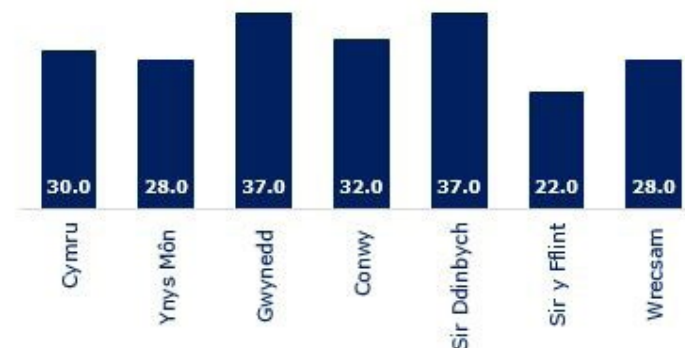
Canrab yr oedolion (16 oed a throsodd) sy'n fodlon ar eu hardal leol fel lle i fyw, Cymru, BIP Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2021-22

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2021-22 (LIC)



Canan yr oedolion (16 oed a throsodd) sy'n teimlo y gallant ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu hardal leol, Cymru, BIP Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2021-22

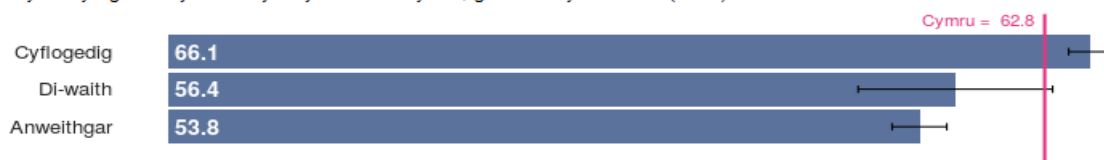
Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2021-22 (LIC)



Mae cyflogaeth yn gwella hapusrwydd ac yn lleihau gor-bryder

Teimlad isel o orbryder, canran wedi'i safoni yn ol oedran, oedolion 16+, statws cyflogaeth, Cymru, 2018

Cynhyrchwyd gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio APS (ONS)

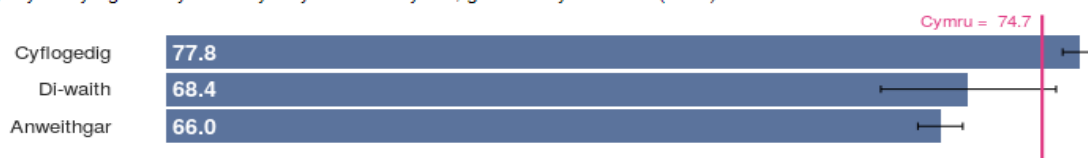


GOR-BRYDER

Yn 2018, dywedodd 66% o bobl gyflogedig 16 oed a hŷn yng Nghymru fod ganddynt ymdeimlad isel o or-bryder o gymharu â 56% o bobl ddi-waith a 54% o bobl economaidd anweithgar. (**Iechyd y Cyhoedd Cymru**)

Teimlad uchel o hapusrwydd, canran wedi'i safoni yn ol oedran, oedolion 16+, statws cyflogaeth, Cymru, 2018

Cynhyrchwyd gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio APS (ONS)



HAPUSRWYDD

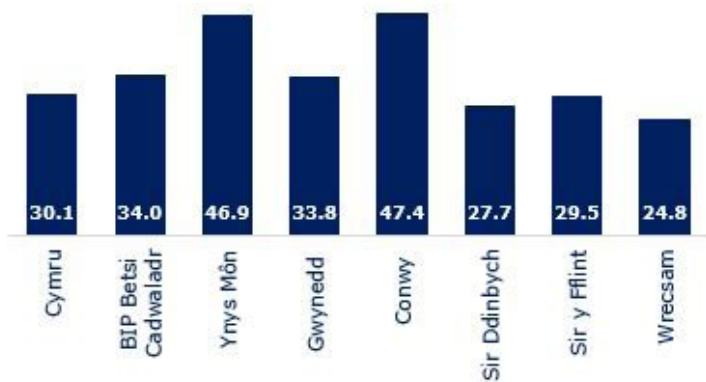
Yn 2018, nododd yn agos at 78% o bobl gyflogedig 16 oed a throsodd yng Nghymru ymdeimlad uchel o hapusrwydd o gymharu â 68% o bobl ddi-waith a 66% o bobl economaidd anweithgar. (**Iechyd Y Cyhoedd Cymru**).

Lefelau gweithgarwch yng Ngogledd Cymru

Rhy ychydig

Canran yr oedolion (16 oed a throsodd) a ddywedodd eu bod yn actif o lai na 30 munud yn yr wythnos flaenorol, Cymru, BIP Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2021-22

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2021-22 (LIC)

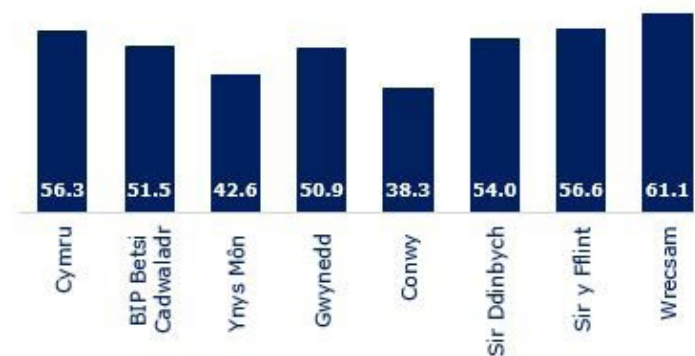


150 o funudau yw'r lefel gweithgarwch a argymhellir i oedolion bob wythnos

Yn cyrraedd neu'n uwch na'r targed

Canran yr oedolion (16 oed a throsodd) a ddywedodd eu bod yn actif o leiaf 150 munud yn yr wythnos flaenorol, Cymru BIP Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2021-22

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2021-22 (LIC)



(Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22)



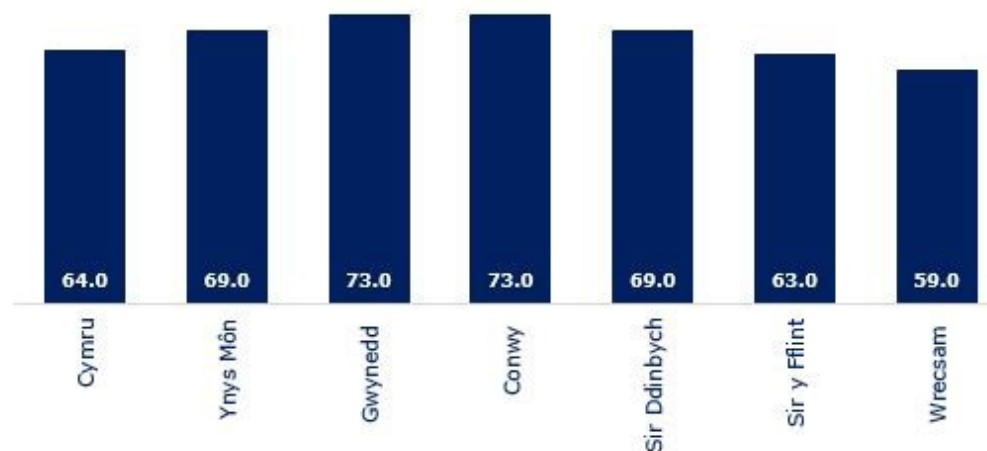
Perthyn

PERTHYN

Yn 2021-22, roedd canran y bobl a deimlai eu bod yn perthyn i'r ardal, bod pobl o wahanol gefndiroedd yn cyd-dynnu'n dda a bod pobl yn trin ei gilydd â pharch yn amrywio o 59.0% yn Wrecsam i 73.0% yng Ngwynedd a Chonwy (Ffynhonnell: **Arolwg Cenedlaethol Cymru**)

Canran yr oedolion (16 oed a throsodd) sy'n cytuno eu bod yn perthyn i'r ardal; bod pobl o gefndiroedd gwahanol yn cyd-dynnu'n dda; a bod pobl yn trin ei gilydd â pharch, Cymru, BIP Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2021-22

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2021-22 (LIC)



Amddifadedd

POBL SY'N BYW MEWN AMDDIFADEDD

Ar draws BIPBC, mae canran y bobl sy'n byw ar aelwydydd mewn amddifadedd materol yn amrywio o 8.4% yng Nghonwy i 13.1% yn Wrecsam.

(Ffynhonnell: Ystadegau DWP/HMRC Mawrth 2022)

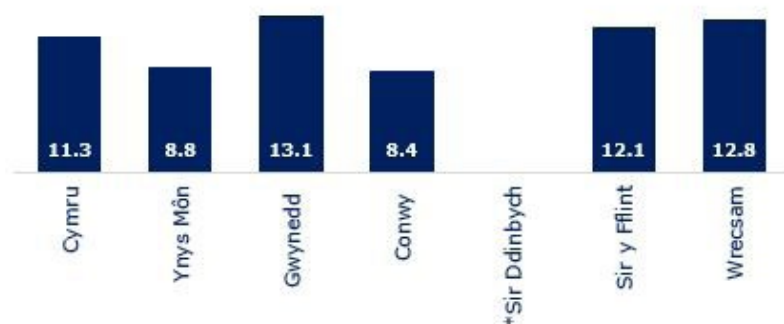
PLANT MEWN TEULUOEDD INCWM ISEL

Ar draws BIPBC, mae canran y plant mewn teuluoedd incwm isel yn amrywio o 30.8% yn Sir Ddinbych i 35.6% yn Ynys Môn.

(Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22)

Canran y bobl sy'n byw ar aelwydydd mewn amddifadedd materol, Cymru, BIP Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol 2021-22

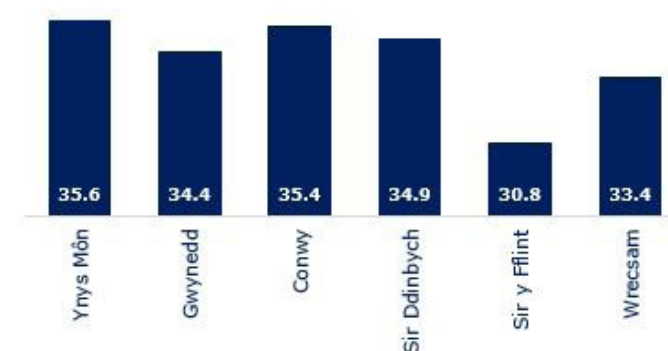
Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2021-22 (LIC)



*Data dadlennol neu ddim yn ddigon cadarn i'w gyhoeddi

Canran y plant mewn teuluoedd incwm isel, awdurdodau unedol Gogledd Cymru, 2020/21

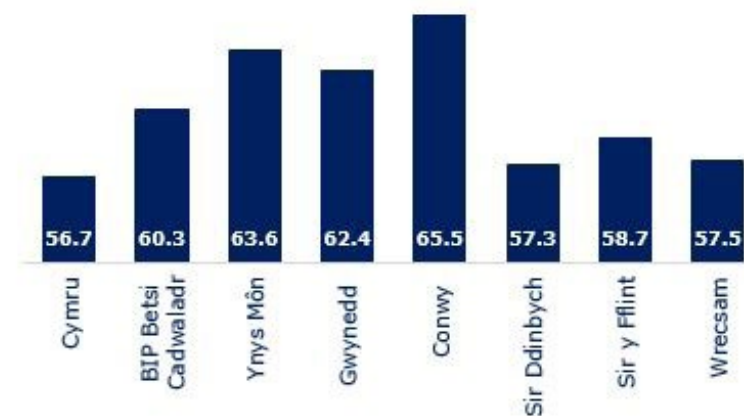
Ffynhonnell: Plant yng Nghymru; Ystadegau DWP/HMRC (Mawrth 2022)



Cyfraddau Bwydo ar y Fron

Ar draws BIPBC, mae canran y bobl sy'n bwydo ar y fron adeg geni yn amrywio o 57.3% yn Sir Ddinbych i 65.5% yng Nghonwy. Mae'r canran yn BIPBC yn uwch na chyfartaledd Cymru (Ffynhonnell: **Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22**)

Statws bwydo ar y fron ar adeg geni (canran), Cymru, BIP Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2021
Ffynhonnell: StatsCymru (Llywodraeth Cymru)



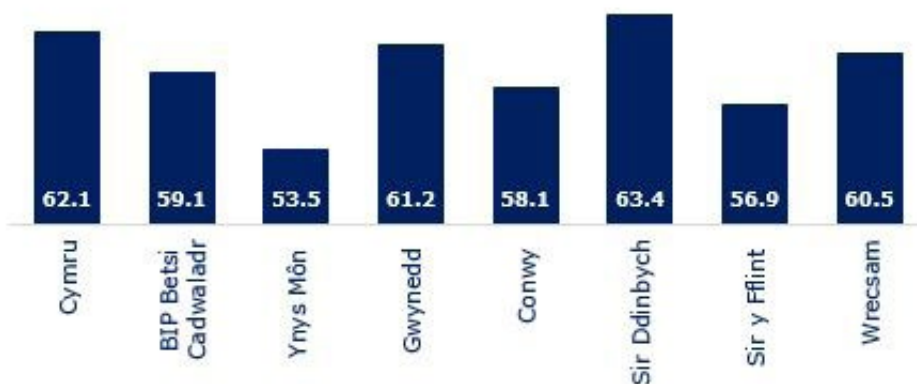
Lefelau gordewdra o fewn BIPBC

LEFELAU GORDEWDRA

Ar draws BIPBC, mae canran y bobl sydd dros bwysau neu'n ordew yn amrywio o 53.5% yn Ynys Môn i 63.4% yn Sir Ddinbych. Mae'r ganran yn BIPBC yn is na chyfartaledd Cymru (Ffynhonnell: **Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22**)

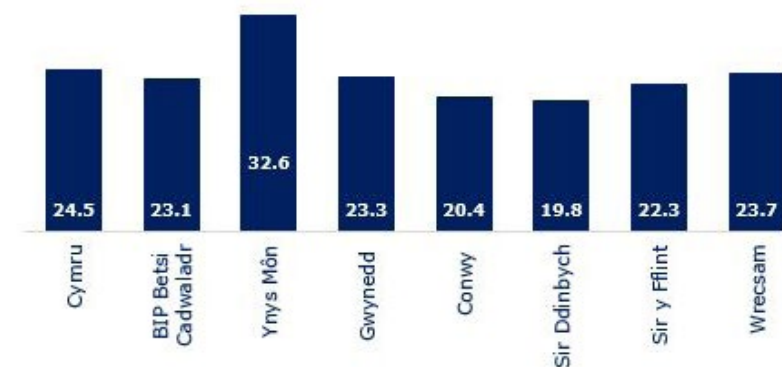
Canran yr oedolion (16 oed a throsodd) sydd dros bwysau neu'n ordew (BMI 25+), Cymru, BIP Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2021-22

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2021-22 (LIC)



Canran yr oedolion (16 oed a throsodd) sy'n ordew (BMI 30+), Cymru, BIP Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2021-22

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2021-22 (LIC)

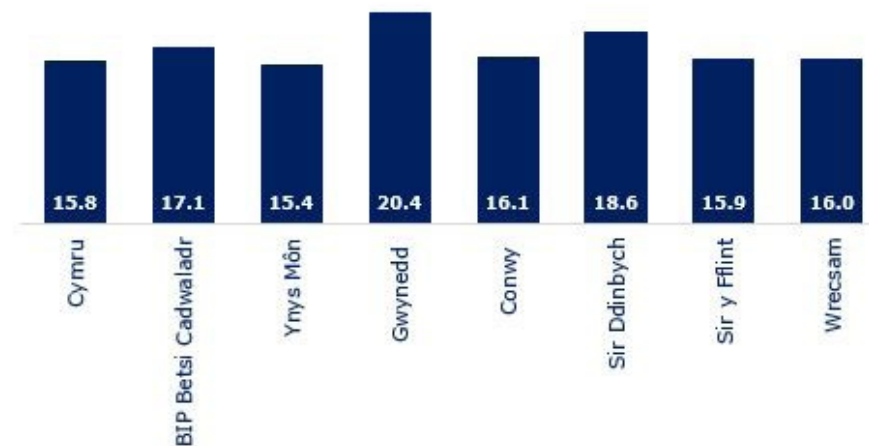




Yfed Alcohol

Ar draws BIPBC, mae'r defnydd alcohol wythnosol cyfartalog a adroddwyd yn amrywio o 15.4% yn Ynys Môn i 20.4% yng Ngwynedd. Mae'r ganran yn PBC yn uwch na chyfartaledd Cymru (Ffynhonnell: **Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22**)

Canran yr oedolion (16 oed a throsodd) sy'n dweud eu bod yn yfed mwy na'r canllawiau a argymhellir (dros 14 uned yr wythnos), Cymru, BIP Betsi Cadwaladr ac awdurdodau unedol, 2021-22
Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2021-22 (LIC)





Cyfeiriadau

Rhif

Cyfeiriad

- 1, 37 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (SYG)
- 2 **Marmot M, Allen J, Goldblatt P, Boyce T, McNeish D, Grady M.** Fair Society, Healthy Lives: The Marmot Review, 2022
- 3 MIND Cymru
- 4 **Ford K, Judd N, Griffith N, Hughes K, Gwenter L.** The impact of COVID-19 on mental wellbeing: implications for North Wales and how they could be addressed. Prifysgol Bangor, 2022
- 5 **Ford K, Judd N, Griffith N, Hughes K, Gwenter L.** The impact of COVID-19 on mental wellbeing: implications for North Wales and how they could be addressed. Prifysgol Bangor, 2022
- 6 Disgwyliadau Oes Iach yng Nghymru, gyda bwlch anghydraddoldebau, Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 9 Mehefin 2022
- 7 **Doan et al,** 2022
Ohrnberger, Julius, Fichera, Eleonora and Sutton, Matt. 2017. The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science & Medicine*. 2017, Vol. 195, pp. 42-49.
- 8 **Shields, MA and Price, SW. 2005.** Exploring the economic and social determinants of psychological well-being and perceived social support in England. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*. 168, 2005, Vol. 3, pp. 513-537.
- 9 **Howell, RT, Kern, ML and Lyubomirsky, S. 2007.** Health benefits: Meta-analytically determining the effect of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*. 2007, Vol. 1, 1, pp. 83-136.
- 10 **Doan, Tinh, et al. 2022.** Healthy minds live in healthy bodies – effect of physical health on mental health: Evidence from Australian longitudinal data. *Current Psychology*. 2022.
- 11 **Liang, Ma, Ye, Ruig and Wang, Hongyu. 2021.** Exploring the causal effects of bicycling for transportation on mental health. *Transportation Research Part D*. 93, 2021.
- 12 www.dementia-statistic.org/statistic/dementia-maps, Alzheimer's Research UK
- 13 **Haller, M and Hadler, M. 2006.** How social relations and structures can produce happiness and unhappiness@ An international comparative analysis. *Social Indicators Research*. 2006, Cyfrol 75, 2
- 14 **Howell, RT, Kern, ML and Lyubomirsky, S. 2007.** Health benefits: Meta-analytically determining the effect of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*. 2007, Cyfrol 1, 1, tt. 83-136.
- 15 **Stephoe, A et al.** The Psychological Well-being, Health and Functioning of Older People in England. *The Dynamics of ageing: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing 2002-2010*.
- 16 **Leyland, Louise-Ann, et al. 2019.** The effect of cycling on cognitive function and well-being in older adults. *PLoS ONE*. 2019, Cyfrol 14, 2.
- 17 **Marmot M, Allen J, Goldblatt P, Boyce T, McNeish D, Grady M.** Fair Society, Healthy Lives: The Marmot Review. 2022
- 18 **Macdonald L, Cummins S, Macintyre S.** Neighbourhood fast food environment and area deprivation – substitution or concentration? *Appetite*. 2007;49:251-254.
- 19 **Hatterjee, Helen J, et al.** Non-clinical community interventions: a systematised review of social prescribing schemes. *Arts and Health*. 10, Cyfrol. 2, tt. 97-123.
- 20 The Evidence, Wellcome Collection Collaboration, BBC



- 21 **Jones S, Brunt H.** Twenty miles per hour speed limits: a sustainable solution to public health problems in Wales. *J Epidemiology Community Health*. 2017;71:699-706.
- 22 **Tough, Hannah, Siegrist, Johannes and Fekete, Christine. 2017.** Social relationships, mental health and wellbeing in physical disability: a systematic review. *BMC Public Health*. 2017, Cyfrol 17, 414.
- 23 **Shih, et al. 20021.** A Local Community-Based Social Network for Mental Health and Well-being (Quokka): Exploratory Feasibility Study. *JMIRx Med*. 20021, Cyfrol 2, 4.
- 24 **Balaji, Alexandra B, et al. 2007.** Social support networks and maternal mental health and well-being. *Journal of Women's Health*. 2007 Cyfrol 16, 10
- 25 **Morton, L, Ferguson, M and Baty, F. 2015.** Improving wellbeing and self-efficiency by social prescription. *Public Health*. 2015, Cyfrol 129, 3, tt. 286-289.
- 26 **Woodall, James, et al. 2018.** Understanding the effectiveness and mechanisms of a social prescribing service: a mixed method analysis. *BMC Health Services Research*. 2018, Cyfrol 18, 604.
- 27 **Rogerson M, Wood C, Pretty J, Schoenmakers P, Bloomfield D, Barton J.** Regular Doses of Nature: The Efficacy of Green Exercise Interventions for Mental Wellbeing. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5):1526
- 28 **Malcolm E, Evans-Lacko S, Little K, Henderson C, Thornicroft G.** The impact of exercise projects to promote mental wellbeing. *J Mental Health*. 2013; 22(6):159-527.
- 29 **Birch J, Rishbeth C, Payne SR.** Nature doesn't judge you – how urban nature supports young people's mental health and wellbeing in a diverse UK city. *Health Place*. 2020; 62:102296.
- 30 **Mason P, Curl A, Kearns A.** Domains and levels of physical activity are linked to adult mental health and wellbeing in deprived neighbourhoods: A cross-sectional study. *Mental Health Phys Act*. 2016;11:19-28.
- 31 **Hajat S, Vardoulakis S, Heaviside C, Eggen B.** Climate change effects on human health: projections of temperature-related mortality for the UK during the 2020s, 2050s and 2080s. *J Epidemiol Community Health*. 2014;68:641-648
- 32 **Preston I, Banks N, Hargreaves K, Kazmierczak A, Lucas K, Mayne R, Downing C, Street R.** *Climate change and social justice: an evidence review*. Joseph Rowntree Foundation. 2022
- 33 Successful Green, 26 Tachwedd 2019
- 34 Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch; www.hse.gov.uk
- 35 **Castrillon, C.** Microsoft World Trend Index , Forbes Mai 16, 2021
- 36 Adroddiad Gwasanaethau Ieuenctid Wrecsam – 1/10/22
- 37 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (SYG)
- 38 Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch; www.hse.gov.uk
- 39 Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2021-22
- 40 **Chapman R, Howden-Chapman P, Viggers H, O'Dea D, Kennedy M.** Retrofitting houses with insulation: a cost-benefit analysis of a randomised community trial. *J Epidemiology Community Health*. 2009; 63:271-277
- 41 **Howden-Chapman P, Matheson A, Crane J, Viggers H, Cunningham M, Blakely T, Cunningham C, Woodward A, Saville-Smith K, O'Dea D, Kennedy M, Baker M, Waipara N, Chapman R, Davie G.** Effect of insulating existing houses on health inequality: cluster randomised study in the community. *BMJ*. 2007;334:460.
- 42 **Edwards RT, Neal RD, Linck P, Bruce N, Mullock L, Nelhans N, Pasterfield D, Russell D, Russell I, Woodfine L.** Enhancing ventilation in homes of children with asthma: cost-effectiveness study alongside a randomised controlled trial. *Br J Gen Pract*.2011;61(592):e733-41.
- 43 **Marmot M, Geddes I, Bloomer E, Allen J, Goldblatt P.** *The Health Impacts of Cold Homes and Fuel Poverty*. Cyfeillion y Ddaear.
- 44 **Matthews KA, Kiefe CI, Lewis CE, Liu K, Sidney S, Yunis C.** Socioeconomic trajectories and incident hypertension in a biracial cohort of young adults. *Hypertension*. 2002;38(3):772-776.

45

Mari-Dell’Olmo M, Novoa AM, Camprubi L, Peralta A, Vasquez-Vera H, Bosch J, Amat J, Diaz F, Palencia L, Mehdipanah R, Rodriguez-Sanz M, Malmusi D, Borell C. Housing Policies and Health Inequalities. *Int J Health Serv.* 2017;47(2):207-232.

46, 53

Ford, Kat, et al. 2022. *The impact of COVID-19 on mental wellbeing: implications for North Wales.* s.l. : Prifysgol Bangor, 2022.

47

Robinson, Eric, et al. 2021. Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite.* 2021, Cyfrol 156.

48

Topriceanu, Constantin-Cristian, et al. 2021. Evaluating access to health and care services during lockdown by the COVID-19 survey in five UK national longitudinal studies. *BMJ Open.* 11:e045813. doi: 10.1136/bmjopen-2020-045813, 2021.

49

Strain, Tessa, et al. 2022. Population level physical activity before and during the first national COVID-19 lockdown: A nationally representative repeat cross-sectional study of 5 years of Active Lives data in England. *The Lancet Regional Health - Europe.* 2022, Cyfrol 12, 100265.

50

Jacob, Louis, et al. 2021. Alcohol use and mental health during COVID-19 lockdown: A cross-sectional study in a sample of UK adults. *Drug and Alcohol Dependence.* 2021, Cyfrol . 219.

51

Marconcin, Priscila, et al. 2022. The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health.* 2022, Cyfrol . 22, 209.

52

Udimir, Sanja, Probst, Thomas and Pieh, Christoph. 2021. Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Mental Health.* 2021, Cyfrol. 30, 2, pp. 156-163.

54

Edmonds et al. 2022 Protecting the mental wellbeing of our future generations: learning from COVID-19 for the long term. A Mental Wellbeing Impact Assessment Approach. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

55

White, R and Van Der Boor, C. 2020. Impact of the COVID-19 pandemic and initial period of lockdown on the mental health and well-being of adults in the UK. *BJPsych Open.* 2020, Cyfrol. 6, 5, p. E90.

56

Soneson, Emma, et al. 2022. Happier during lockdown: a descriptive analysis of self-reported wellbeing in 17,000 UK school students during Covid-19 lockdown. *European Child and Adolescent Psychiatry.* 2022.

57

Garcia-Carrion, Rocio, Villarejo-Carballido, Beatriz and Villardon-Gallego, Lourdes. 2019. Children and Adolescents Mental Health: A Systematic Review of Interaction-Based Interventions in Schools and Communities. *Sec Educational Psychology.* 2019.

58

Effaith pandemig Covid-19 ar ansawdd aer yng Nghymru: Mawrth hyd at Hydref 2020, Panel Cyngori ar Aer Glân (CAAP); Rhaglen Aer Glân Llywodraeth Cymru Rhagfyr 2020; Tudalen 11

59

Marmot M, Allen J, Goldblatt P, Herd E, Morrison J. *Build Back Fairer: The COVID-19 Marmot Review.* The Health Foundation; 2020.

60

Clarion Housing Group, 2020

61

Codagnone, 2021

62

The Trussell Trust, End of Year Statistics, 2020-2021

63

Matejic P. *Poverty in Wales 2020.* Joseph Rowntree Foundation; 2020

64

Knight C, and Borrás, M. 2021. Delphi Study to Understand Options that will help identify, address or mitigate the impact of Cov-19 on Children Under Age 5: Ymchwil Gymdeithasol Rhif 82/2021 Llywodraeth Cymru

65

Pringle A, Jesurasa A. Social Prescribing Interfaces, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Awst 2022

66

Money and Pension Services, (MPS), part of UK Government Work and Pensions

67

phw.nhs.wales/topics, What is Mental Wellbeing, Public Health Wales

68

Covid-19: Deaths involving Covid-19, England and Wales. ONS, CENSUS 2021



Geirfa

BIPBC	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr	MWIA	Asesiad Effaith Lles Meddyliol
BMI	Mynegai Màs y Corff	NESTA	Y Gwaddol Cenedlaethol ar gyfer Gwyddoniaeth, Technoleg a'r Celfyddydau
CALL	Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol	SYG	Swyddfa Ystadegau Gwladol
CO2	Carbon deuocsid (hefyd yn llaw-fer ar gyfer yr holl nwyon sy'n gysylltiedig â chynhesu byd-eang)	PA	Cynorthwydd Personol
CVD	Clefyd Cardiofasgwlaidd	PHW	Iechyd Cyhoeddus Cymru
DEWIS Cymru	Gwefan i helpu pobl i fanteisio ar wasanaethau cymorth lleol yng Nghymru	TTP	Profi, Orlhain, Diogelu (rhaglen reoli Covid-19 Llywodraeth Cymru)
DPH	Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd	T4MHPB	Bwrdd Partneriaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl (Partneriaeth Gogledd Cymru ar gyfer lles meddyliol)
DR	Doctor / Meddyg	DU	Y Deyrnas Unedig
EnRaW	Galluogi Adnoddau Naturiol a Llesiant	LIC	Llywodraeth Cymru
5-a-day	Rhaglen Bwyta'n Iach Adran Iechyd y DU	WHO	Sefydliad Iechyd y Byd
GDP	Cynnyrch Domestig Gros	24/7	Llaw-fer ar gyfer bob dydd (24 awr y dydd – 7 diwrnod yr wythnos)
Fedra' i	Rhwydwaith cymorth ar gyfer lles		
MaPS	Corff hyd braich yw'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau, a noddir gan yr Adran Gwaith a Phensiynau		

Diolch am ddarllen yr adroddiad hwn

Adroddiad Blynnyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd

Adroddiad Blynnyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd

Adroddiad Blynnyddol Iechyd y Cyhoedd

Tachwedd 2022



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

