



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr
Iechyd Cyhoeddus 2023

Gweithredu ar y Cyd Ar Gyfer Gogledd Cymru Iachach

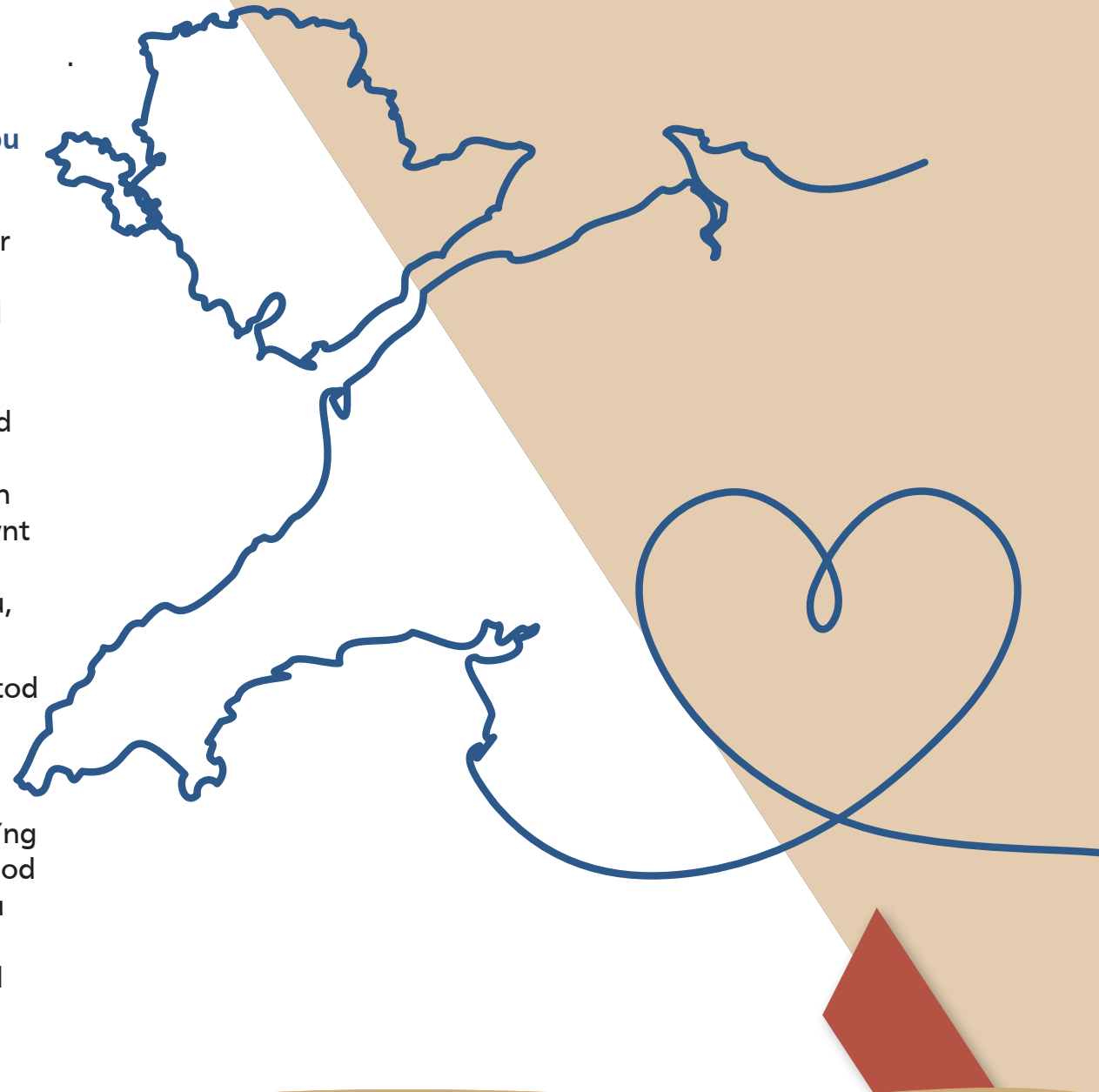
Gweithredu Dull System Gyfan

Rhagair

Wrth i ni fynd ati i adfer wedi pandemig COVID-19 ac ailafael mewn 'busnes fel arfer', mae cymuned Iechyd Cyhoeddus wedi myfyrio ar yr heriau sy'n ein hwynebu nawr.

Y llynedd, roedd fy adroddiad blynyddol yn cydnabod yr effaith sylweddol a gafodd COVID-19 ar iechyd meddwl a lles meddyliol poblogaeth Gogledd Cymru a sut roedd gweithwyr proffesiynol a chymunedau'n cydweithio i gynorthwyo ein poblogaeth yn ystod taith tuag at adferiad. Dros y 12 mis diwethaf, rydym wedi cydnabod bod llawer o'r 'problemau cymhleth' a oedd yn ein hwynebu cyn y pandemig wedi dod yn fwyfwy cymhleth oherwydd ceir mwy o achosion o ymddygiadau nad ydynt yn rhai iach a chyflyrau iechyd cysylltiedig, ynghyd ag effeithiau negyddol pwysau economaidd ar gymunedau, yn enwedig y rhai sydd eisoes yn fwyaf agored i niwed.

Llwyddodd y system i addasu i ystod o anghenion yn ystod cyfnodau o gyfyngiadau symud ar y lefel genedlaethol ar adeg y pandemig, ond mae llawer o'r llwyddiannau, megis gweithio gartref a danfon bwyd, wedi arwain at ganlyniadau negyddol anfwriadol i'n hiechyd a'n lles. Yng Nghymru, mae'r system Iechyd Cyhoeddus wedi cydnabod bod angen mwy o bwyslais ar ddefnyddio dull systemau cyfan o ymdrin â'r problemau cymhleth rydym ni fel cymdeithas yn eu hwynebu yn hytrach na mynd i'r afael ag ymddygiadau ar lefel unigolion.



Yn hanesyddol, mae Iechyd Cyhoeddus wastad wedi rhoi pwyslais ar bartneriaethau cryf i fynd i'r afael ag anghenion iechyd a lles y cymunedau y maent yn eu gwasanaethu. Yn ystod y 12 mis diwethaf yng Ngogledd Cymru, rydym wedi cychwyn ar daith i ddefnyddio meddylfryd system gyfan a methodoleg system gyfan i ehangu gwaith y partneriaethau hyn a chynorthwyo'r system ehangach i gydnabod bod angen i bawb ohonom ni gyfrannu at fynd i'r afael â'r heriau rydym yn eu hwynebu ar hyn o bryd, er enghraifft, pwysau iach, teithio llesol a chynaliadwy, a'r argyfwng costau byw. Bydd yr adroddiad hwn yn ystyried ein dealltwriaeth o ddull gweithredu system gyfan a'n profiad o weithredu dull o'r fath yng Ngogledd Cymru ac yn cynnig enghreifftiau o waith sy'n digwydd yn genedlaethol, yn rhanbarthol ac yn lleol.

Hwn yw fy adroddiad blynyddol cyntaf ynghylch iechyd cyhoeddus ers i dimau lleol iechyd cyhoeddus gael eu trosglwyddo o Iechyd Cyhoeddus Cymru i Fyrddau Iechyd Lleol. Rwy'n rhagweld y bydd y datblygiad hwnnw yn parhau i gryfhau'r system iechyd cyhoeddus lleol er budd ein dinasyddion. Rwy'n hyderus y bydd y trosglwyddo yn cynorthwyo'r Bwrdd Iechyd i barhau i ymgorffori gwaith atal, ymyriadau buan a lleihau anghyfartaleddau iechyd fel y prif ddull o ymdrin ag iechyd y boblogaeth yng Ngogledd Cymru.

Mae'r Tîm Iechyd Cyhoeddus yng Ngogledd Cymru wedi bod yn hynod o ymroddgar a gwydn yn ystod y broses hon, ac maent wedi parhau i gyflawni mewn perthynas â blaenoriaethau iechyd cyhoeddus er budd poblogaeth Gogledd Cymru. Hoffwn ddiolch i fy Nhîm Iechyd Cyhoeddus a phartneriaid ehangach am eu hymroddiad ac am eu gwaith caledyn ystod y 12 mis diwethaf - diolch yn fawr iawn.

Teresa Owen

Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd Cyhoeddus
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC)



Cynnwys

Rhagair	2
Cynnwys	4
Crynodeb Gweithredol	5
1 Cyflwyniad i Ddull System Gyfan	6
2 Y Cyfleoedd Sy'n Deillio o Weithredu Dull System Gyfan	10
Dulliau System Gyfan Ar Y Lefelau Cenedlaethol A Rhanbarthol	11
Pwysau Iach: Dull System Gyfan Yng Ngogledd Cymru	11
Iechyd Meddwl A Lles Meddyliol: Dull System Gyfan Yng Ngogledd Cymru	14
Cyrhaeddiad Addysgol: Dull System Gyfan Ledled Cymru (Yn Cael Ei Arwain Gan Iechyd Cyhoeddus Cymru)	16
3 Dulliau System Gyfan Ar Y Lefel Leol	18
Heriau Ymgymryd Â Dull System Gyfan – Canlyniadau Anfwriadol	30
Gwerthuso Dull System Gyfan	32
Casgliadau	34
4 Deunyddiau Darllen Ychwanegol	36
Cyfeiriadau	37
Diolchiadau	38

Crynodeb Gweithredol

Cydnabyddir yn gynyddol bod yr heriau iechyd cyhoeddus presennol yn rhai aml-ffactor a chymhleth ac na all un sefydliad eu datrys ar ei ben ei hun.

Yn aml iawn, gall gwahanol bobl ddehongli dull system gyfan yn wahanol, ond mae sicrhau bod pawb yn rhannu dealltwriaeth o'r broblem yn sail i'r dull.

Mae'r data yng Ngogledd Cymru yn dal i amlygu anghydraddoldebau o ran canlyniadau iechyd yn achos y sawl sy'n byw yn ein cymunedau tlotaf ac mae ystod o ffactorau'n gyfrifol am hyn gan gynnwys hygyrchedd ac ansawdd gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, ymddygiad unigolion a phenderfyniadau iechyd ehangach (er enghraifft, tai, incwm a'r amgylchedd ffisegol).

Mae Llywodraeth Cymru wedi amlygu ei hymrwymiad i ymgymryd â dull system gyfan mewn perthynas â'u holl raglenni gwaith. Mae strategaeth genedlaethol Pwysau Iach, Cymru Iach yn un o'r meysydd sy'n gweithredu'r dull hwn yn systematig leded Cymru. Mae tîm Dull System Gyfan Pwysau Iach, Cymru Iach BIPBC yn arwain y gwaith hwn yng Ngogledd Cymru.

Mae dulliau system gyfan hefyd yn cael eu defnyddio i fynd i'r afael â nifer o broblemau cymhleth eraill ledled Cymru, yn cynnwys y bwlch cenedlaethol o ran cyrhaeddiad addysgol, ac yn achos iechyd meddwl a llesiant meddyliol yng Ngogledd Cymru.

Yn lleol ledled Gogledd Cymru, mae partneriaid yn cyfrannu'n sylweddol at y system trwy ystod o ddulliau sy'n rhoi sylw i leoedd penodol. Mae'r dulliau hyn yn mynd i'r afael ag achosion isorweddol iechyd gwael yn ein cymunedau, trwy nodi cyfleoedd i ddylanwadu yn y system.

Gall gweithredu dull system gyfan gynnig cyfleoedd a heriau. Un o'r cyfleoedd yw cyfranogiad rhannau o'r system sy'n aml yn cael trafferth nodi eu rôl mewn problem gymhleth.

Wrth weithredu dull system gyfan, mae'n allweddol sicrhau ein bod ni'n ystyried canlyniadau anfwriadol posibl. Gallai'r rhain fod yn gadarnhaol neu'n negyddol a byddant yn digwydd oherwydd ffactorau cysylltiedig mewn system. Wrth weithredu dull system gyfan, mae'n hanfodol i ni ystyried y darlun ehangach a'r cydgysylltedd rhwng ffactorau achosol.

Mae'n bwysig i ni hefyd werthuso dulliau system gyfan. Gall fod yn anodd llunio casgliadau ynghylch achosion ac effeithiau mewn dull system gyfan, ond gall defnyddio technegau sy'n cynnwys dadansoddi rhwydweithiau cymdeithasol a Mapio Effeithiau Crychdonnau ein galluogi i amlygu'r hyn sydd wedi digwydd a sut mae'r newid hwnnw wedi digwydd.

Rhennir yr adroddiad hwn yn bedair prif ran: Mae'r gyntaf yn trafod y cyd-destun a chyfleoedd sy'n deillio o waith system gyfan. Mae'r ail adran yn cynnig enghreifftiau o waith da. Mae'r drydedd adran yn ystyried yr heriau, y cyfleoedd a'r dull gwerthuso ac mae'r adran olaf ond un a'r adran olaf yn cynnwys manylion deunyddiau darllen ychwanegol, cysylltiadau a chyfeiriadau.



1. Cyflwyniad i Ddull System Gyfan

Mae llawer o'r heriau rydym yn eu hwynebu fel cymdeithas wedi'u galw'n 'broblemau cymhleth', ac maent yn cynnwys y newid yn yr hinsawdd, anghydraddoldeb, tlodi a gordewdra. Maent yn anawsterau hynod o gymhleth yn sgil y ffaith eu bod yn cynnwys ystod eang o ffactorau cydgysylltiedig. Ni cheir un dull cywir o'u datrys, ac nid oes un sefydliad nac asiantaeth sy'n gyfrifol am eu datrys ar ei ben ei hun. Mae'n rhaid i ystod amrywiol o sectorau a sefydliadau gyfrannu, gan ddylanwadu ar y rhannau hynny o'r system ble gallant wireddu newid. Mae dulliau system gyfan yn ffordd gynyddol boblogaidd o fynd i'r afael ag anawsterau iechyd cyhoeddus, ac mae enghreifftiau o ddefnyddio'r dull yn cynnwys atal gordewdra, troseddau ieuencid, gweithgarwch corfforol, ac iechyd meddwl a lles meddyliol.

Er na cheir un diffiniad cytunedig o ddull system gyfan, dyma ddiffiniad rhai pobl o'r dull:

'y rhai sy'n ystyried yr ysgogwyr aml-ffactor, yn cynnwys gweithredu trawsnewidiol cydlynol ledled ystod eang o ddisgyblaethau a rhanddeiliaid, gan weithredu ar bob lefel o lywodraethu ac ar hyd cwrs bywyd'¹

'ffordd ddeinamig o weithio, sy'n dod â rhanddeiliaid ynghyd i ddatblygu dealltwriaeth gyffredin o'r her, ac i integreiddio camau gweithredu i sicrhau newid cynaliadwy a hirdymor mewn systemau'²



Bydd dynion sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig yn mwynhau 13 blynedd yn fwy o iechyd da na'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig. 17 mlynedd yw'r gwahaniaeth yn achos merched.

Mae llawer o ddiffiniadau eraill yn cynnwys cyfeiriadau at:

- **cydnabod bod gwaith yn digwydd mewn system gymhleth ac addasol**
- **defnyddio meddylfryd systemau i esbonio'r broblem**

Yn ymarferol, mae hyn yn golygu cydweithio â phob cymuned a rhanddeiliad i ddatblygu cyd-ddealltwriaeth o broblem gymhleth, gan ystyried sut mae'r system yn gweithredu, a ble ceir y cyfleoedd gorau i wireddu newid. Felly, gan gydweithredu, gall rhanddeiliaid brofi ystod o atebion a gweithio i wireddu newidiadau hirdymor a chynaliadwy a rhoi sylw i wraidd y broblem. Mae angen i newidiadau lwyddo ar bob lefel yn y system, o weithredoedd unigol ar lefel digwyddiadau i newidiadau o ran polisi a phrosesau sy'n adlewyrchu'r hyn y gwelir gwerth ynddo yn y system.

Mae dull system gyfan yn cynnwys gweithredu meddylfryd systemau, arweinyddiaeth systemau ac ystod o ddulliau ac offerynnau i ddeall y broblem yn well, nodi atebion, a chydgyssylltu blaenoriaethau i ddiffinio gweithredoedd ar y cyd.

Data Disgwyliad oes ar adeg geni:

	Cymru	BIPBC
Benywod	82.1	82.3
Gwrywod	78.3	78.8

Disgwyliad oes iach

	Cymru	BIPBC
Benywod	62.4	65.2
Gwrywod	61.5	63.9

Ffynhonnell:
Disgwyliadau iechyd
yng Nghymru gyda'r
bwllch anghydraddoldeb
- Iechyd Cyhoeddus
Cymru

Data: Disgwyliad oes ar
adeg geni:

Diffiniadau Allweddol

System

Set o gydrannau cyffyrddadwy ac anghyffyrddadwy (pobl, gwasanaethau, perthnasoedd a gwerthoedd) sy'n gweithio'n gydgyssylltiedig gyda'i gilydd ac yn gweithredu fel cyfanrwydd. Yn aml iawn, disgrifir systemau wrth drafod problemau cymdeithasol a sut gall sefydliadau ymddwyn gyda'i gilydd.

Newid Systemau

Addasir perthnasoedd rhwng cydrannau gwahanol yn y system er mwyn cyflawni deilliannau a nodau newydd.

Cymhlethdod

Mae cymhlethdod yn cyfeirio at system anrhagweladwy â nifer o rannau sy'n rhyngweithio, sy'n golygu na cheir llinell syth rhwng achos ac effaith.

Meddylfryd Systemau

Dull o ddeall cymhlethdod trwy ystyried fod pethau'n rhan o'r cyfan yn hytrach na chyfres o ddigwyddiadau unigol.

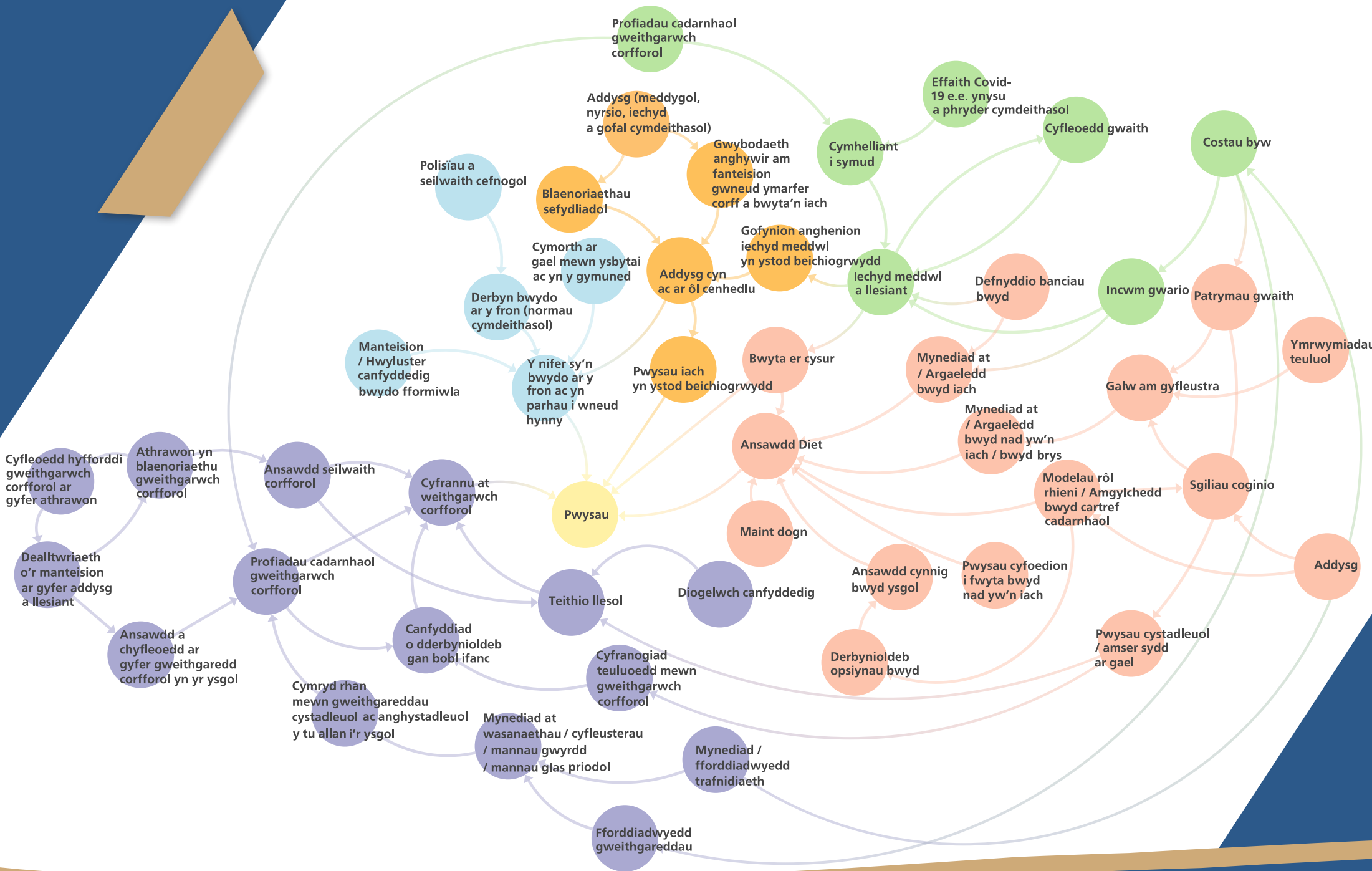
Arweinyddiaeth System

Set o sgiliau a chymwyseddau y gall unrhyw sefydliad neu unigolyn eu defnyddio i ysgogi, galluogi a chefnogi'r broses o newid ar lefel system gyfan. Mae arweinyddiaeth system yn ymwneud â sut gallwch chi arwain a dylanwadu pan na fyddwch chi'n gyfrifol, yn enwedig wrth weithio ar draws sefydliadau neu sectorau. Mae perthnasoedd da yn elfen allweddol o arweinyddiaeth system fel y gallwn ni gydweithio i gyflawni uchelgais a rennir.

Mapio Systemau

Offeryn sy'n cael ei ddefnyddio'n aml mewn dulliau system gyfan. Diben ymarferion mapio systemau yw:

- **Darlunio elfennau'r system, yn cynnwys perthnasoedd a dolenni adborth**
- **Symleiddio cymhlethdodau a galluogi rhanddeiliaid i weld y darlun cyfan a sicrhau bod ganddynt ddealltwriaeth a rennir**
- **Nodi pwyntiau dylanwadu neu ymyrryd o'r mapiau**
- **Esbonio achosion yr anhawster iechyd cyhoeddus - yn cynnwys elfennau cyd-ddibynnol, y perthnasoedd rhwng elfennau ac unrhyw ddolenni adborth**
- **Sicrhau dealltwriaeth a rennir o'r broblem rhwng rhanddeiliaid**
- **Nodi pwyntiau gweithredu neu ddylanwadau i ymyrryd a newid y system bresennol**
- **Helpu rhanddeiliaid i nodi eu lle yn y system**
- **Ystyried canlyniadau anfwriadol posibl camau gweithredu**



2. Y Cyfleoedd Sy'n Deillio o Weithredu Dull System Gyfan

Mae gweithredu dull system yn cynnig cyfleoedd i'r system a'r sefydliadau sy'n gweithio yn y system. Mae problemau cymhleth yn golygu bod angen dull system gyfan sy'n cynnwys nifer o randdeiliaid a sectorau. Mae angen ymyrryd â'r system i newid ei dull o weithredu er mwyn mynd i'r afael â'r broblem.

Mae dull system gyfan yn tystiolaethu'r daith trwy broblem gymhleth ac yn galluogi amlygu'r deilliannau. Mae'r dull yn caniatáu ymgysylltu â phartneriaid a rhanddeiliaid ehangach, y buasai llawer ohonynt wedi methu â chydabod eu rôl yn y broblem gymhleth ehangach. Mewn dull system gyfan, nid oes sefydliad unigol sy'n atebol am broblem gymhleth ac nid oes unrhyw sefydliad unigol yn arwain.



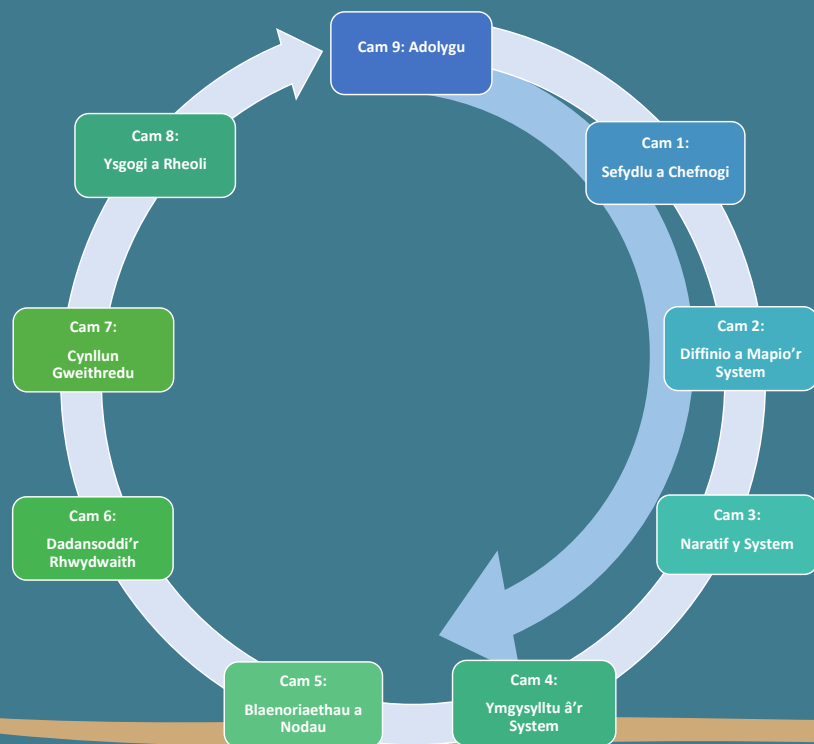
Yn achos dull system gyfan, mae angen:

- Arweinyddiaeth gref yn y system drwyddi draw trwy gyfrwng partneriaid sy'n cyfranogi'n weithgar
- Iaith gyson i hybu dull unedig
- Dealltwriaeth a rennir o'r broblem / anhawster
- Ymgysylltu ystyrlon â chymunedau lleol
- Cydnabod bod deilliannau yn cael eu dylanwadu gan system gymhleth ac addasol sy'n cynnwys cydrannau sy'n rhyngweithio
- Strwythurau llywodraethu cadarn a gwerthoedd a rennir
- Dysgu gwersi, myfyrio a mireinio yn rheolaidd
- Blaengareddau sy'n cael eu hymgorffori yn y polisi ehangach

Dulliau System Gyfan Cenedlaethol A Rhanbarthol

Mae iechyd cyhoeddus yng Nghymru yn gweithio ar lefelau gwahanol i hybu ac amddiffyn iechyd a lles y cyhoedd.

Mae rhaglenni gwaith iechyd cyhoeddus ar lefel genedlaethol yn cael eu cynnal ledled Cymru. Fel arfer, bydd gwaith rhanbarthol ym maes iechyd cyhoeddus yn cyd-fynd ag ardal ddaearyddol Bwrdd Iechyd. Yn achos yr adroddiad hwn, mae rhaglenni gwaith rhanbarthol yn gweithredu ledled ardal Gogledd Cymru. Gall rhywfaint o waith rhanbarthol gael ei ddylanwadu gan waith cenedlaethol, a bydd angen gweithredu ar y lefel leol bob amser (bydd hynny'n aml iawn ar lefelau awdurdodau lleol neu gymunedau llai megis ward etholiadol).



Pwysau Iach: Dull System Gyfan Yng Ngogledd Cymru

Pwysau Iach: Cymru Iach (PICI) yw strategaeth hirdymor Llywodraeth Cymru i atal a lleihau gordewdra yng Nghymru trwy gyfrwng dull system gyfan. Lanswyd y strategaeth 10 mlynedd hon yn 2019, ac mae'r sylw pennaf ar arweinyddiaeth, cydweithredu a chyfranogiad a galluogi gweithredu'n lleol.

Yng Ngogledd Cymru, rydym yn mynd ati i weithredu dull system gyfan trwy gydweithio â phawb sy'n dylanwadu ar y bwyd y byddwn yn ei fwyta a pha mor actif ydym ni. Yng Ngogledd Cymru, rydym yn dilyn y 'Dull Naw Cam ar gyfer Ymagweddau System Gyfan yng Nghymru'. Mae'r Tîm Dull System Gyfan o Ymdrin â Phwysau Iach yn BIPBC yn arwain y dull hwn ac yn cydweithio â phartneriaid o bob cwr o Ogledd Cymru.



Mapio Achosion Gordewdra

Yng Ngogledd Cymru, rydym wedi defnyddio offeryn o'r enw 'mapio systemau' i gydweithio â phartneriaid i fapio achosion pwysau nad yw'n iach. Mae'r dull hwn wedi sicrhau bod gennym ystod o arbenigwyr sydd â chefnidiroedd gwahanol a phrofiad o ymgysylltu â chymunedau yng Ngogledd Cymru i'n helpu i nodi achosion pwysau nad yw'n iach a sut mae'r achosion hyn yn dylanwadu ar ei gilydd.

Fe wnaeth y broses hon ganiatáu i bartneriaid nodi'r heriau go iawn y bydd pobl Gogledd Cymru yn eu profi wrth geisio bwyta'n iachach a symud mwy, yn cynnwys costau bwyd, cludiant cyhoeddus, ac amser i goginio a symud mwy. Nododd y broses hon sut mae'r argyfwng costau byw yn effeithio'n sylweddol ar y dewisiadau sydd ar gael i deuluoedd yng Ngogledd Cymru pan fyddant yn ceisio bwyta'n dda a bod yn actif. Mae'r map ar dudalen naw yn amlinellu 94 achos pwysau nad yw'n iach yng Ngogledd Cymru a nodwyd yn ystod y gweithdai i fapio'r system.



Dim ond pedwar oedolyn o bob deg sydd â phwysau corfforol iach

Ffynhonnell: CMP 2021/2022



Mae 2 o bob 7 plentyn 4-5 oed yn byw gyda gorbwysedd neu ordewdra

Pennu'r Blaenoriaethau

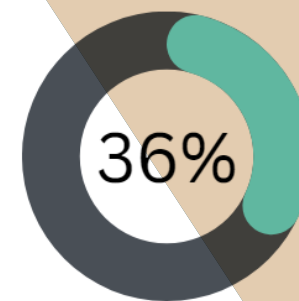
Ar ôl mapio'r system, daeth partneriaid o bob rhan o'r system ynghyd unwaith eto i gytuno ar y blaenoriaethau ar gyfer y Dull System Gyfan o Ymdrin â Phwysau Iach yng Ngogledd Cymru.

Is-systemau blaenoriaethol Gogledd Cymru:

- **Mynediad at fwyd fforddiadwy ac iach**
- **Bwyta'n dda a bod yn actif mewn ysgolion**
- **Bwyta'n dda a bod yn actif mewn gweithleoedd**

Bydd iechyd meddwl a llesiant meddyliol, anghyfartaleddau iechyd a'r newid yn yr hinsawdd yn edeifion euraidd yn y tair is-system flaenoriaethol drwyddynt draw.

Ffynhonnell: CMP 2018/2019

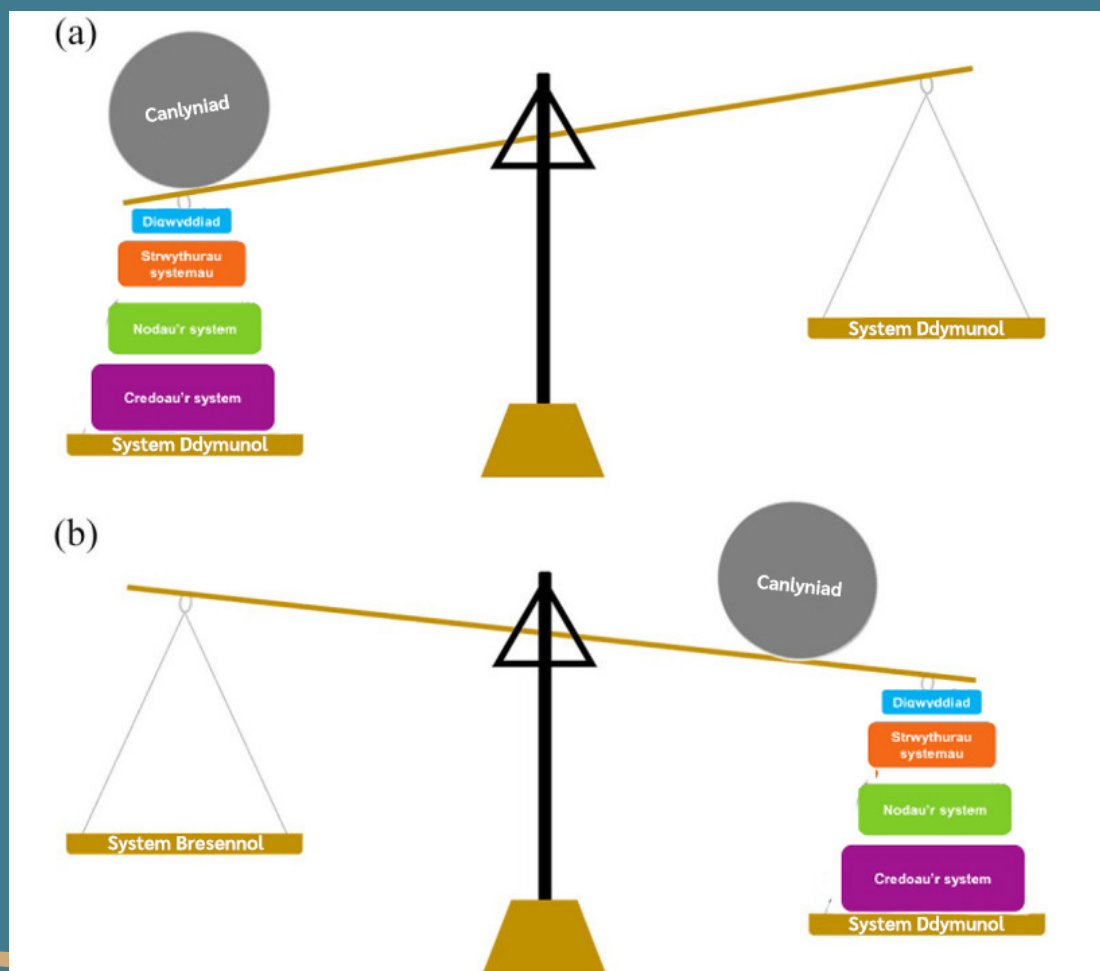


Mae'r gyfradd gorbwysedd a gordewdra 36% yn uwch yn yr ardaloedd mwy difreintiedig nag yn yr ardaloedd mwyaf breintiedig

Cytuno Ar Gamau Gweithredu

Yn y gweithdy pennu blaenoriaethau, gofynnwyd i randdeiliaid lunio Cofrestr Gweithredu'r System gan ddefnyddio'r Model Graddfeydd Gweithredu³ ynghylch pob un o'r tair thema. Fe wnaeth y Model Graddfeydd Gweithredu helpu'r cyfranogwyr i ystyried sut gallant droi'r fantol o system sy'n hybu phwysau afiach (obesogenaidd, diagram a) i un sy'n hybu iechyd (diagram b).

Gofynnwyd iddynt nodi mannau ble dylid ymyrryd â'r system i sicrhau eu bod yn ystyried newidiadau hirdymor cynaliadwy i'r system. Defnyddiwyd y camau gweithredu a ystyriwyd yn y gweithdy i greu gweithredoedd yr is-systemau.



Gweithredoedd Yr Is-systemau

Mynediad at fwyd fforddiadwy ac iach

- Sicrhau bod opsiynau bwyd a diod cynaliadwy, iach a fforddiadwy ar gael yn sefydliadau'r sector cyhoeddus
- Lleihau mynediad at fusnesau sy'n gwerthu cludfwyd poeth
- Gwella mynediad at fwyd fforddiadwy ac iach

Bwyta'n dda a bod yn actif mewn ysgolion

- Cynorthwyo i ddarparu bwyd iach o ffynonellau lleol mewn ysgolion
- Ymgorffori gweithgarwch corfforol trwy gydol y diwrnod ysgol
- Cynorthwyo i weithredu'r cwricwlwm newydd ynghylch bwyta'n iach a bod yn actif yn ystod y diwrnod ysgol

Bwyta'n dda a bod yn actif mewn gweithleoedd

- Cynorthwyo i ddarparu bwyd iach o ffynonellau lleol mewn gweithleoedd
- Ymgorffori gweithgarwch corfforol trwy gydol y diwrnod gwaith
- Cynorthwyo i weithredu'r Siarter Teithio Iach

Camau gweithredu'r is-systemau hyn fydd y blaenoriaethau o ran newid yn rhaglen waith ein dull system gyfan o ymdrin â phwysau iach yng Ngogledd Cymru.

Iechyd Meddwl A Lles Meddyliol: Dull System Gyfan Yng Ngogledd Cymru

Fel y gwnaethom gydnabod yn ein hadroddiad blynyddol diwethaf ynghylch iechyd cyhoeddus, mae ein hiechyd meddwl a'n lles meddyliol yn deillio o ystod eang o ffactorau. Maent yn cynnwys ein genynnau, ein ffyrdd o fyw, ein teulu a pherthnasoedd a rhwydweithiau yn y gymuned. Cânt hefyd eu dylanwadu gan benderfyniadau ehangach megis ein gwaith, addysg, mynediad at wasanaethau, a'n hamgylcheddau adeiledig a naturiol.

Roedd diwygio Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yn cynnig cyfle i:

- ail-gydbwyso'r sylw i fynd i'r afael â chanlyniadau iechyd meddwl a lles trwy gydol cwrs bywyd gan ystyried ffactorau risg ac amddiffynnol o'r blynyddoedd cynnar hyd at blant oedran ysgol, oedolion o oedran gweithio, a phobl hŷn
- blaenoriaethu camau gweithredu yn ymwneud â gwaith atal sylfaenol ac eilaidd, ymyriadau cynharach a defnyddio asedau cymunedol i gryfhau cadernid

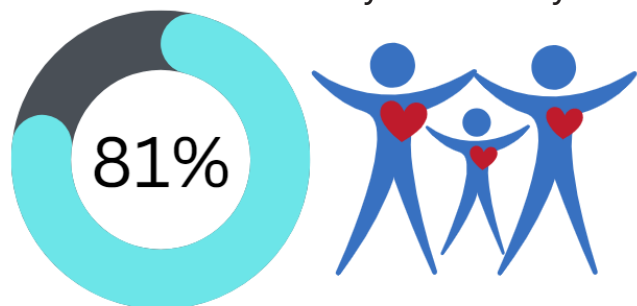
- nodi anghyfartaleddau o ran deilliannau iechyd meddwl a lles meddyliol a mynd i'r afael â hwy
- datblygu dull gweithredu gwahanol, diwylliant a naratif cyffredin i gryfhau ymddiriedaeth rhwng gwahanol rannau o'r system, yn cynnwys arweinyddiaeth ddirprwyedig

Er mwyn hwyluso newid o ran elfennau 'beth' a 'sut' i ddatblygu'r Strategaeth newydd, cynhaliwyd pedwar gweithdy ar gyfer partneriaid yn 2022/23. Fe wnaeth pob gweithdy ychwanegu at ganlyniadau'r gweithdy blaenorol, ac fe wnaethant gynnig amser a chyfleoedd i sefydliadau sy'n bartneriaid ar draws y sectorau, yn cynnwys Grwpiau Eirioli ym maes Iechyd Meddwl, i ddatblygu dealltwriaeth gyffredin ynghylch yr heriau a'r cyfleoedd allweddol sy'n gysylltiedig â gwella iechyd meddwl a lles meddyliol y boblogaeth. Roedd hyn yn cynnwys nodi'r meysydd ble gellid sicrhau'r dylanwad mwyaf trwy gydweithio.

Ffynhonnell: Cyfrifiad 2021

Y Pum Ffordd at Les

BOD YN FYWIOG



Dywed 81% o'r bobl sy'n byw yng Ngogledd Cymru fod eu hiechyd yn dda neu'n dda iawn

RHOI

DAL ATI I DDYSGU



CYSYLLTU

BOD YN SYLWGAR

Dros y 12 mis nesaf, bydd newid sylweddol yn digwydd o ran sut caiff pobl Gogledd Cymru eu cynorthwyo i gynnal eu hiechyd meddwl a'u lles meddyliol. Bydd partneriaid yn troi eu sylw at:

- Sicrhau bob pob plentyn yn cael y cychwyn gorau mewn bywyd
- Atal ac ymyrryd yn gynnar
- Sicrhau bod pobl Gogledd Cymru yn cael y cymorth priodol y tro cyntaf y byddant yn gofyn am gymorth

Cyflawnir hyn trwy gydweithio â phartneriaid ehangach i nodi eu rôl yn y system a sut gallant gyflawni newid er mwyn sicrhau bod poblogaeth Gogledd Cymru yn byw bywyd iach a boddhaus.



Cyrhaeddiad Addysgol: Dull System Gyfan Ledled Cymru (Yn Cael Ei Arwain Gan Iechyd Cyhoeddus Cymru)

Mae cyflawniad addysgol yn benderfynydd allweddol ynghylch iechyd, llesiant a thegwch o ran iechyd ac mae'n cyfrannu at nodau llesiant eraill, er enghraifft, Cymru Ffyniannus. Mae'r Uned Penderfynyddion Ehangach Iechyd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) yn defnyddio dull system gyfan i archwilio cyfleoedd i gyfrannu at leihau'r bwlch anfantais economaidd-gymdeithasol mewn perthynas â chyrhaeddiad addysgol.

Er mwyn deall y berthynas rhwng achosion a chanlyniadau ffactorau sy'n dylanwadu ar gyflawniad addysgol yng Nghymru, mae ICC wedi cynnal ymarfer Mapio Systemau Cyfranogol trwy gyfres o weithdai gyda chyfranogwyr o'r sectorau addysg ac iechyd. Gyda chymorth gan weithwyr ieuenctid, cynhaliwyd gweithdai ar wahân hefyd gyda phobl ifanc i ddilysu'r ffactorau a nodwyd yn ystod yr ymarfer mapio.



Trwy'r dull hwn, mae ICC wedi sicrhau sawl safbwynt, wedi esbonio cymhlethdod y sefyllfa ac mae'n gallu deall a disgrifio'n well sut mae ffactorau plentyn a theulu, amgylchedd dysgu'r cartref, amgylchedd yr ysgol a ffactorau cymunedol, cymdeithasol ac economaidd ehangach yn cydberthyn ac yn dylanwadu ar ganlyniadau addysgol.



Mae canran y disgyblion yng Nghymru sy'n cyflawni pump neu ragor o raddau TGAU da yn 33 pwynt canran yn is yn achos myfyrwyr sy'n cael prydau ysgol am ddim

Y camau nesaf fydd cydweithio ag eraill, yn cynnwys Anogwyr Cyrhaeddiad (penaethiaid ysgolion sy'n gweithio i fynd i'r afael ag effaith tlodi), i ddefnyddio'r map o systemau i ystyried sut gall y polisi Ysgolion Bro ddylanwadu ar y bwlch o ran cyrhaeddiad. Byddant hefyd yn defnyddio'r map i ysgogi cydweithwyr eraill ym maes iechyd cyhoeddus i archwilio'r gydberthynas rhwng rhaglenni presennol a'r bwlch o ran cyrhaeddiad addysgol, ac ystyried ble gellir dylanwadu er mwyn cryfhau ein hymdrechion yn y dyfodol.

Mae partneriaid yng Ngogledd Cymru wedi bod yn nodi ystod o achosion cyrhaeddiad addysgol gwael ar sail dirnadaeth a phrofiadau teuluoedd yng Ngogledd Cymru. Mae hyn yn cynnwys:

- **Mynediad at wasanaethau gofal plant rhagorol**
- **Cymorth i rieni**
- **Anghenion o ran iaith a lleferydd**

Bydd BIPBC yn parhau i fod yn bartner allweddol yn y gwaith hwn a bydd yn cefnogi Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus ledled Gogledd Cymru i weithredu'r camau a nodwyd ar y lefel genedlaethol i sicrhau y gwnaiff holl blant Gogledd Cymru gyflawni eu potensial yn llawn. Hefyd, bydd cysylltiad agos rhwng y gwaith hwn a Siarter Plant BIPBC a lansiwyd yn ddiweddar ac a ddatblygwyd â chymorth 2,400 o blant a phobl ifanc o bob cwr o Ogledd Cymru.

Ffynhonnell: Inequalities in GCSE results across England and Wales, y Sefydliad Polisi Addysg a Sefydliad Nuffield

	Prydau ysgol am ddim	Disgyblion eraill
Canran y disgyblion sy'n cyflawni 5 neu ragor o raddau TGAU da	28	61

3. Dulliau System Gyfan Ar Y Lefel Leol

Dull System Gyfan yn Wrecsam – Strategaeth Iechyd a Lles CEF Berwyn

Mae CEF Berwyn yn garchar hyfforddi ac ailsefydlu ar gyfer gwrywod yn Wrecsam, Gogledd Cymru, ac mae oddeutu 1,900 o garcharorion yno. Hwn yw carchar mwyaf y DU.

Mae pobl yn y system cyfiawnder troseddol (gan gynnwys pobl mewn carchardai, y rhai ar brawf a phobl mewn mannau cadw eraill) yn fwy tebygol o brofi baich uwch o ran salwch cronig, salwch meddwl a phroblemau camddefnyddio sylweddau (cyffuriau ac alcohol) na'r cyhoedd yn gyffredinol. Yn aml iawn, bydd troseddwyd yn hanu o gymunedau sydd eisoes ar y cyrion yn y gymuned ehangach. Trwy wella iechyd a lles pobl sydd mewn carchardai, ceir cyfle i wella bywydau'r unigolyn, ei deulu ar gymuned ehangach. Mae hefyd yn cynnig cyfle i leihau aildroseddu trwy fynd i'r afael â'r achosion sydd wrth wraidd ymddygiad troseddol.

Er mwyn manteisio'n llawn ar y cyfle hwn, mae CEF Berwyn wedi ymgymryd â dull system gyfan y carchar o ymdrin â gwella iechyd a lles. Yn 2022, lansiwyd Strategaeth Iechyd a Lles er mwyn creu amgylchedd sy'n galluogi dynion sy'n byw yn CEF Berwyn i wneud dewisiadau iachach yn haws, ac mae hefyd yn ystyried sut gallwn gynorthwyo staff a theuluoedd carcharorion i wneud dewisiadau iachach hefyd.



Mae'r strategaeth uchelgeisiol yn cwmpasu:

- Iechyd meddwl a lles meddyliol
- Bwyta'n dda a bod yn actif
- Bod yn ddi-fwg
- Defnyddio cyffuriau ac alcohol
- Iechyd y geg
- Iechyd rhywiol
- Sgrinio ac imiwneiddio

Mae ymgymryd â dull system gyfan y carchar yn golygu bod angen i bawb yn y carchar greu lle iachach i bobl fyw a gweithio ac i'r sawl sy'n ymweld â'r lle. Caiff y strategaeth ei goruchwyllo gan grŵp amlddisgyblaethol sy'n cynnwys cynrychiolwyr o CEF Berwyn, Iechyd Cyhoeddus BIPBC, Gofal Iechyd BIPBC, Cymdeithas Swyddogion y Carchardai, Novus Cambria, Barnardo's, Gwasanaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam a chynrychiolwyr y carcharorion.

Mae rhaglen hyfforddi'r hyfforddwyr ym maes hunanladdiad wedi bod yn un o lwyddiannau allweddol y strategaeth. Yn yr hyfforddiant hwnnw, fe wnaeth carcharorion a staff fynychu'r hyfforddiant gyda'i gilydd. Roedd y dull hwn yn cydnabod rôl pawb o ran atal hunanladdiad yn y carchar ac yn y gymuned ehangach. Mae carcharorion wedi canmol y dull hwn yn arw, oherwydd mae wedi gwella'r perthnasoedd rhwng staff a charcharorion ac wedi galluogi'r ddau grŵp i nodi profiadau bywyd a rennir ganddynt mewn perthynas ag iechyd meddwl a lles meddyliol.

"Yn fy marn i, roedd hi'n fuddiol cyfranogi yn yr hyfforddiant gyda swyddogion y carchar. Fe wnaeth fy helpu i i ddeall pethau o'u safbwynt hwy a'u helpu hwythau i ddeall pethau o'n safbwynt ni".

Carcharor yn CEF Berwyn

Dull System Gyfan yn Sir y Fflint - Cynlluniau Creu Lleoedd

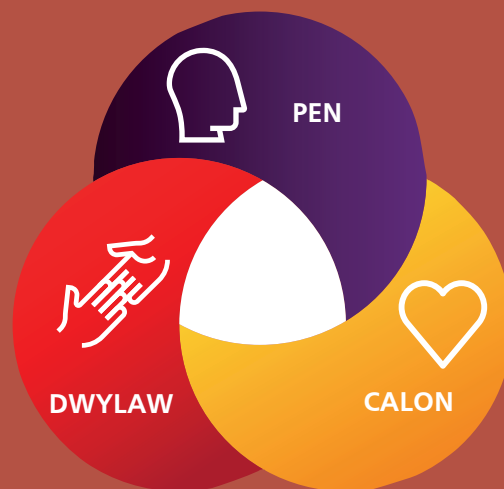
Mae Creu Lleoedd yn ddull sy'n ystyried sut bydd pobl yn defnyddio gwasanaethau, yn byw, yn gweithio, yn cymdeithasu ac yn symud yn eu hardal leol, a'i nod yw creu cymunedau cynhwysol, cysylltiedig a ffyniannus. Mae Creu Lleoedd yn ceisio gwella a thrawsnewid mannau lleol trwy gydweithredu i ddeall anghenion a dyheadau pobl a busnesau lleol a rhanddeiliaid ehangach.

Bydd Cyngor Sir y Fflint yn cydlynu datblygiad Cynlluniau Creu Lleoedd ar ran ystod o bartneriaid yn ystod y ddwy flynedd nesaf, mewn saith canol tref (Treffynnon, Shotton, Bwcle, Cei Connah, yr Wyddgrug, y Fflint a Queensferry). Bydd y gwaith hwn yn cychwyn i ddechrau yn Nhreffynnon, Shotton a Bwcle.

Y daith Creu Lleoedd hyd yn hyn:

- Yn achos Creu Lleoedd, mae angen 'dull system gyfan' sy'n cynnwys ystod eang o randdeiliaid proffesiynol a chymunedol yn cydweithio i ddeall sut mae cymunedau yn meddwl (pen), yn teimlo (calon), a beth maent yn dymuno'i gael gan eu hardal leol (dwylaw).

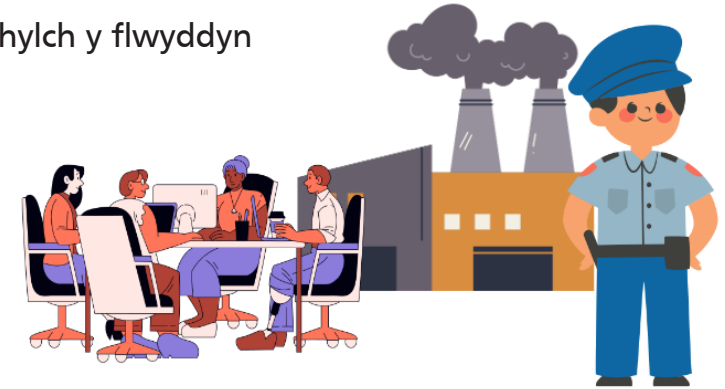
Gan ddilyn Canllawiau Creu Lleoedd Comisiwn Dylunio Cymru (2020), mae Sir y Fflint yn dilyn proses wyth cam i lywio datblygiad cynlluniau lleol a'u gweithredu.



Mae Sir y Fflint wedi cwblhau cam un a dau o'r broses yn ystod y 12 mis diwethaf. Mae hyn wedi cynnwys casglu a dehongli data ynghylch iechyd a lles, yr economi, diwylliant, adfywio a symud. Yn ogystal â dadansoddi data, casglwyd cipolygon lleol trwy gyfrwng arolwg digidol ar-lein a chyfres o ddigwyddiadau ymgynghori wyneb yn wyneb, a chafwyd dros 5,000 o ymatebion yn sgil hynny. Mae arweinwyr y system wedi cyfranogi trwy gyfrwng 'Grŵp Lleoedd' i ystyried canfyddiadau'r ymgynghori.

Trwy gydweithio ag arweinwyr o bob rhan o'r system, hyderir y bydd atebion i'r heriau a nodwyd trwy ymgynghori â'r gymuned yn sicrhau yr ystyrir cymhlethdod materion ac y cynigir atebion cynaliadwy tymor hir i sicrhau bod trefi yn Sir y Fflint yn fannau ble bydd pobl yn cael eu cynorthwyo i wneud dewisiadau iach.

Ffynhonnell: StatsCymru, data ynghylch y flwyddyn a ddaeth i ben yn Rhagfyr 2022.



Mae 75.3% o oedolion Gogledd Cymru yn gyflogedig.
Mae'r gyfradd ddiweithdra yn 2.0%.



Dull System Gyfan Yn Sir Ddinbych - Archfarchnad Gymdeithasol Sir Ddinbych

Mae gweithredu dull system gyfan o ymdrin â lleihau tlodi bwyd yn gofyn am ddulliau sy'n sicrhau bod bwyd yn fforddiadwy, yn lleihau hyd y gadwyn gyflenwi ac yn mynd i'r afael â gwastraff bwyd. Yn 2021, sefydlwyd **COGOG**, sef cynllun Archfarchnad Gymdeithasol Sir Ddinbych, er mwyn cydweithio i weithredu prosiectau bwyd cynaliadwy ledled y sir. Nod COGOG yw cynyddu a gwella argaeledd bwyd lleol, iach a fforddiadwy gan leiafu gwastraff bwyd ac ychwanegu gwerth at wasanaethau sydd eisoes yn bodoli ac asedau lleol sy'n ymwneud â bwyd. Trwy gynnig opsiwn bwyd amgen a chynaliadwy sy'n seiliedig ar aildosbarthu bwyd sydd dros ben, mae'n ceisio cefnogi dull o wella iechyd a lles a lleihau anghyfartaleddau o ran mynediad at fwyd mewn modd sy'n canolbwyntio ar anghenion cymunedau.

Arweiniwyd prosiect peilot 2022-23 gan Gyngor Sir Ddinbych a chafodd ei ariannu gan BIPBC, a bu partneriaid o'r sector cyhoeddus, preifat a gwirfoddol yn rhan ohono. Roedd y prosiect yn ymwneud â gwasanaeth danfon prydau parod yn ardaloedd gwledig De Sir Ddinbych. Fe wnaeth Partneriaeth Cymuned De Sir Ddinbych (SDCP) redeg y gwasanaeth gan gydweithredu â Well-Fed, a rhwng Medi 2022 a Mawrth 2023, fe wnaeth 273 o gwsmeriaid yn Ne Sir Ddinbych ddefnyddio'r gwasanaeth i brynu 350 o brydau parod.

Yn ogystal â'r gwasanaeth danfon bwyd, sefydlwyd oergelloedd cymunedol i ddarparu prydau parod maethlon a fforddiadwy mewn pum lleoliad gwledig yn Ne a Chanol Sir Ddinbych, yn cynnwys Canolfan Ni yng Nghorwen a Neuadd y Farchnad yn Rhuthun.

"Mae'n wych fod prydau blasus, iach a fforddiadwy ar gael mor rhwydd ac yn cael eu danfon at fy nrws".

Georgina, un o drigolion Corwen





Dywedodd y gwasanaeth danfon a chwsmeriaid y gwasanaeth adwerthu fod mynediad at fwyd fforddiadwy wedi gwella, a bod rhywfaint o welliant o ran mynediad at fwyd maethlon wedi deillio o'r prydau parod. Yn sgil y prosiect peilot, llwyddwyd i atal cyfanswm o 455kg o fwyd dros ben rhag cael ei anfon fel gwastraff i safleoedd tirlenwi. Er bod y gwasanaeth ar gael i bawb, roedd mwyafrif y cwsmeriaid yn perthyn i grŵp demograffig hŷn (60 mlwydd oed neu'n hŷn), ac ystyrid mai unigolion sy'n profi anawsterau a ran cludiant a llai o fynediad at wasanaethau a elwodd fwyaf yn sgil y prosiect.

“Rwy’n falch fod y prydau ar gael. Maent y fuddiol iawn i'r gymuned.... maent wedi helpu yn sgil y cynnydd yng nghostau trydan, yn enwedig pan fydd unigolyn yn coginio iddo'i hun”.

Un o drigolion Corwen

Dull System Gyfan Yng Nghonwy - Bwyd o Bwys / Food Matters

Mae dull system gyfan o fynd i'r afael â gordewdra yn cynnwys argaeledd prydau ysgol iach a rhaglenni bwyd ar gyfer ysgolion sy'n darparu addysg ynghylch maeth, sgiliau bwyd a llythrennedd. Mae darparu prydau ysgol yn cynnig nifer o fuddion, yn cynnwys cynorthwyo ag iechyd a datblygiad plant, lleihau anghydraddoldebau iechyd a chynorthwyo â dysgu a chyrhaeddiad⁴. Gan ymateb i heriau costau byw a thlodi bwyd, yn 2022, fe wnaeth Llywodraeth Cymru gyhoeddi y byddai'r holl blant yn ysgolion cynradd Cymru yn cael prydau ysgol am ddim erbyn 2024. Nod y polisi yw dileu llwgu ymhlith plant, yn ogystal â hybu bwyta'n iach a gwella ymddygiad plant a'u hymddygiad yn yr ysgol.

Mewn ymateb i'r polisi newydd, fe wnaeth Gwasanaethau Addysg Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy ddatblygu adnodd digidol arloesol o'r enw Bwyd o Bwys i hybu a chefnogi'r dull system gyfan o ymdrin â phwysau iach. Nod Bwyd o Bwys yw hyrwyddo gwerth maethol prydau ysgol ac annog disgyblion a rhieni i fanteisio ar y cynnig, a datblygu gwybodaeth a sgiliau plant ym maes coginio a chreu prydau iach a maethlon mewn modd sy'n ddifyr, yn ddiogel ac yn ddiddorol iawn. Mae'r wybodaeth a'r sgiliau a ddatblygir trwy gyfrwng Bwyd o Bwys yn hybu proffil a phwysigrwydd diet iach ac yn cynnig sylfaen ar gyfer taith gadarnhaol gyda bwyd iach a maethlon trwy gydol cwrs bywyd.

Gan ddefnyddio nawdd gan BIPBC, mae ysgolion wedi cael cymorth i brynu offer a theclynnau cynhyrchu a choginio bwyd i gynorthwyo i gyflawni'r rhaglen. Mae adnoddau addysgol wedi'u llunio i annog plant i ddatblygu sgiliau a dewisiadau yn ymwneud â bwyd iach, a'r nod yw dod â disgyblion, arlwywyr ysgolion ac athrawon ynghyd i hyrwyddo bwyta'n iach mewn amgylcheddau ysgolion. Mae'r rhaglen yn grymuso disgyblion i ddod yn llysgenhadon Bwyd o Bwys i hybu gwerth prydau ysgol ac annog pob disgybl yn eu hysgolion i elwa o brydau ysgol a'u mwynhau.



Roedd yr adnodd digidol dwyieithog yn cynnwys fideos, cynlluniau gwersi ac adnoddau i gynorthwyo athrawon i gydlynu a hwyluso sesiynau ymarferol gyda'u disgyblion. Roedd y pynciau a gafodd sylw yn adnodd bwyd o bwys yn cynnwys cyflwyniad ynghylch y grwpiau bwyd sylfaenol a'r Canllaw Bwyta'n Dda, sylw i nodi brasterau a siwgrau cuddiedig mewn bwydydd, a hylendid bwyd, gan gynnwys storio a pharatoi bwyd. Cynorthwywyd disgyblion hefyd i ymchwilio i'w bwydlen prydau ysgol ac i hyrwyddo prydau ysgol yn eu hysgol. Yn unol â gofynion cwricwlwm newydd Cymru, fe wnaeth Bwyd o Bwys hyrwyddo sgiliau entrepreneuriaidd disgyblion mewn perthynas â bwyd trwy weithio'n gydweithredol i drefnu digwyddiadau a gweithgareddau i hyrwyddo prydau ysgol yn eu hysgol.



Mae 45% o bobl ifanc 11-16 oed Conwy yn bwyta un dogn neu ragor o ffrwythau a llysiau bob dydd.

Ffynhonnell: Data Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion ar gyfer Dangosfwrdd Iechyd a Lles Plant 2021

“Mae’r adborth a gafwyd gan ysgolion wedi bod yn hynod o gadarnhaol, a dywed yr athrawon fod yr adnoddau yn rhagorol ac yn cyd-fynd â’r Cwricwlwm i Gymru... maent yn edrych ymlaen at gael cynnwys y rhaglen yng nghwricwlwm eu hysgol”.

**Nia Williams,
Swyddog Iechyd a
Lles Addysg,
Cyngor Bwrdeistref
Sirol Conwy**

Dull System Gyfan Yng Ngwynedd - Prosiect Skyline Ym Mlaenau Ffestiniog

Mae'r Dref Werdd yn wasanaeth presgripsiynau cymdeithasol sy'n defnyddio dull system gyfan i ymdrin ag iechyd a lles trwy gyfrwng cynlluniau gwyrdd. Mae prosiectau yn helpu teuluoedd i ddefnyddio llai o ynni, llywio a hyfforddi unigolion i ennill cymwysterau ynghylch cadwraeth, a gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl trwy dreulio mwy o amser y tu allan. Mae'n enghraifft wych o allu presgripsiynau cymdeithasol gwyrdd i wella eich iechyd meddwl a'ch lles meddyliol ac yn eich addysgu am yr amgylchedd a'r ardal ble'r ydych yn byw a phwysigrwydd diogelu hynny.

Mae Skyline yn brosiect ym Mlaenau Ffestiniog a fydd yn cyfrannu at wella arlwy'r Dref Werdd. Mae'n ymwneud ag ailgysylltu cymunedau â thir y cyhoedd fel y gall cymunedau reoli'r tir mewn modd sy'n sicrhau buddion amgylcheddol, iechyd, cymdeithasol ac economaidd. Nod y prosiect yw dod â bwyd, tanwydd a gwybodaeth yn ôl i'r cymunedau sy'n ei ddefnyddio i'w galluogi i ffynnu. Ynghyd â'r gymuned leol, maent yn sefydlu gardd farchnad ymarferol ac effeithlon, busnes coed tân cynaliadwy a fforddiadwy, a chanolfan sgiliau traddodiadol i addysgu hen sgiliau i gymunedau newydd.

Mae nawdd prosiect Skyline wedi galluogi'r Dref Wen i ddatblygu llecynnau mawr o dir diffaith. Roedd un llecyn yn destun pryder penodol yn sgil amrywiaeth o adroddiadau am ymddygiad gwrthgymdeithasol a throseddau yno. Mae tai o amgylch y llecyn hwn ac mae datblygu'r safle wedi gwneud i bobl deimlo'n fwy diogel yn eu cymuned a gallant gyfrannu at ddatblygu'r llecyn gyda'i gilydd er budd eu cymuned. Bwriedir i'r safle fod yn hunangynhaliol yn y tymor hir trwy osod paneli solar a thyrbin gwynt bychan yno.



Mae'r nawdd wedi caniatáu adeiladu cwt potiau mawr yno i'w ddefnyddio gan y gymuned fel y gallant ddatblygu eu sgiliau a'u gwybodaeth ynghylch tyfu bwyd a bydd hefyd yn cynnig lle cynnes yn ystod misoedd oerach. Bydd twnnel polythen yn cael ei osod yno ymhen ychydig wythnosau er mwyn tyfu llysiau a dail salad. Bwriedir eu gwerthu i fusnesau lleol a'u darparu i ysgolion lleol yn y tymor hir hefyd. Ar y safle, ceir llecyn cegin allanol ar gyfer y gymuned ble bydd croeso i bawb ddod i goginio, bwyta a chymdeithasu gyda'i gilydd.



Dywed 9% o bobl Gwynedd eu bod yn teimlo'n unig
Ffynhonnell: PHOF

Dull System Gyfan Yn Ynys Môn - Prosiect PIPYN

Nodwyd mai Ynys Môn yw un o'r tair ardal yng Nghymru sydd â chyfraddau uchaf o blant sydd dros eu pwysau. Mae prosiect peilot PIPYN yn rhoi sylw i waith atal ac ymyrraeth gynnar, ac mae'n ceisio profi dulliau effeithiol o ymdrin â gwaith system gyfan gan gydweithredu ag ystod eang o randdeiliaid proffesiynol ledled y sectorau statudol a gwirfoddol a'r teuluoedd eu hunain i fynd i'r afael â phwysau afiach ymhlith plant.

Mae grŵp partneriaeth newydd wedi'i sefydlu i alluogi gweithredu ar y cyd yn y system gan roi sylw i gamau ataliol mewn perthynas â phwysau iach ledled y sir. Dyma amcanion allweddol y bartneriaeth:

- Gwella ymwybyddiaeth partneriaid allweddol o ddull system gyfan
- Defnyddio a manteisio'n llawn ar asedau presennol yn Ynys Môn trwy fapio'r system a chydweddu
- Creu llais cyffredin er mwyn galluogi creu cyfleoedd a chynlluniau lleol i deuluoedd

Mae'r deilliannau allweddol yn cynnwys:

- Ymgysylltu a chyfathrebu â rhanddeiliaid ehangach a'r cyhoedd i nodi anawsterau, heriau a bylchau
- Gweithdy mapio'r system er mwyn sicrhau dealltwriaeth well o broblem gymhleth cyfraddau uchel gorbwysedd ymhlith plant
- Mapio cyfleoedd ac adnoddau i sicrhau dealltwriaeth well o'r asedau iach sydd ar gael ac yn cael eu cynnig yn Ynys Môn
- Sefydlu Tîm Ymyriadau Cynorthwyo Teuluoedd i gynnig cymorth un ac un i deuluoedd



Ymgysylltu â Theuluoedd

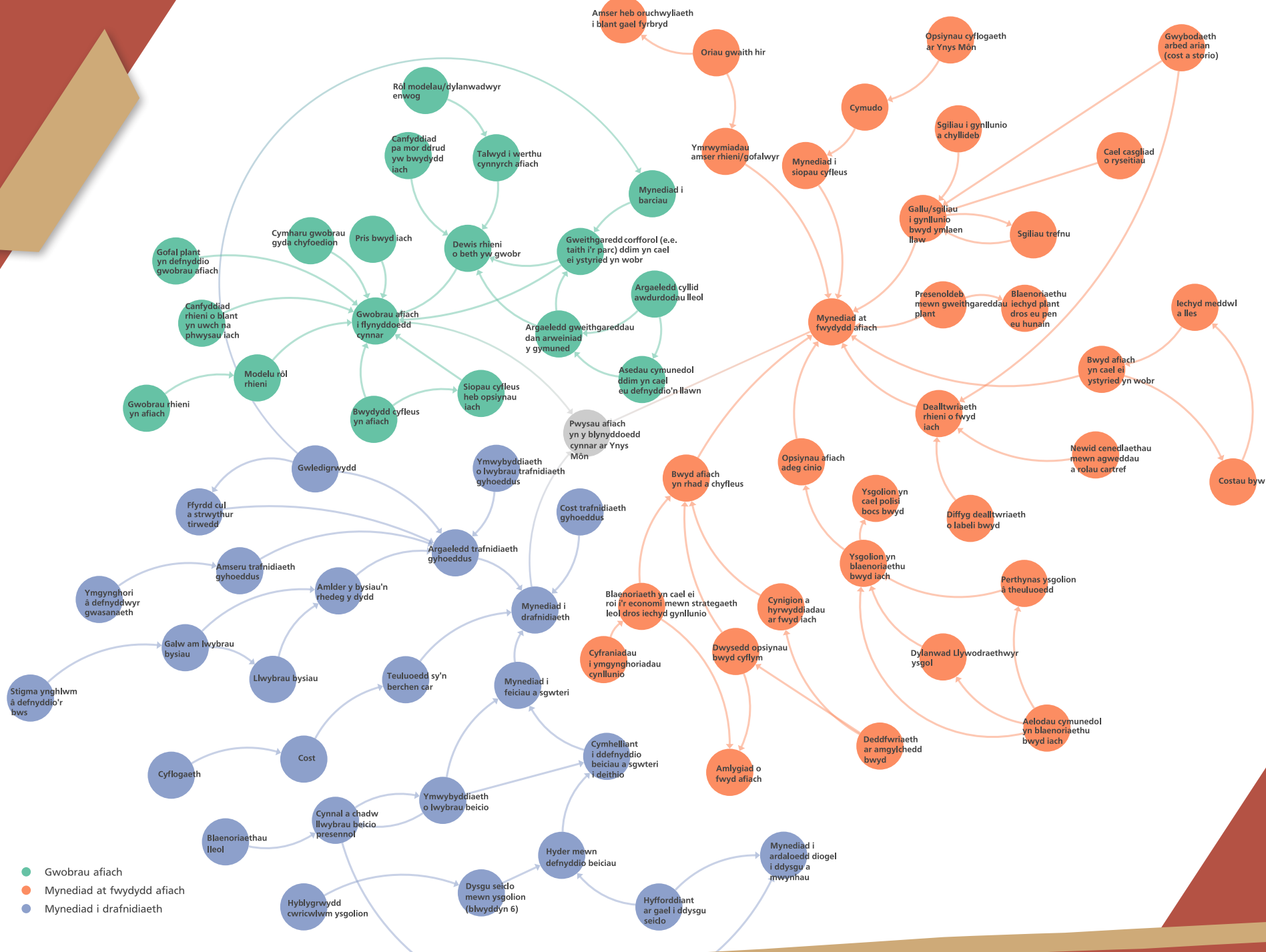
Gofynnwyd i rieni:

Beth yn eich barn chi y gellid / y dylid ei wneud i fynd i'r afael â'r ffaith fod plant yn pwysu mwy na'r hyn sy'n iach?

"Gweithgareddau am ddim yn yr ardaloedd lleol, annog plant i fod yn fwy egniol a chynnal mwy o sesiynau addysg gorfforol yn yr ysgol a gweithgareddau am ddim wedi'r ysgol, yn enwedig yn sgil y ffaith nad yw rhai yn gallu fforddio talu am weithgareddau erbyn hyn efallai, yn sgil y cynnydd yn yr holl filiau".

Un elfen allweddol o'r prosiect yw ymgysylltu â theuluoedd lleol er mwyn deall beth ym marn rhieni sy'n achosi pwysau afiach.

Yn sgil trafodaethau ag 85 o rieni, nodwyd diffyg cyfleoedd rhad ac am ddim i fod yn actif, a gan ymateb i'r adborth hwn, mae 40 o sesiynau chwarae actif yn cael eu cynnal ledled Ynys Môn gan Môn Actif a'r Urdd.



Heriau Ymgymryd Â Dull System Gyfan – Canlyniadau Anfwriadol

Oherwydd yr ystod o broblemau cydgysylltiedig sy'n dylanwadu ar broblem, wrth weithredu dull system gyfan, mae'n allweddol ystyried canlyniadau anfwriadol - deilliannau camau gweithredu na fwriadwyd neu na ragwelwyd. Gall canlyniadau anfwriadol fod yn gadarnhaol neu'n negyddol, ond mae'n bwysig bod yn ymwybodol ohonynt wrth weithredu dull system gyfan. Gallai deall y darlun ehangach a sut mae ffactorau achosol yn gydgysylltiedig ein helpu ni i ystyried beth allai gael ei ddylanwadu gan unrhyw newidiadau y byddwn yn eu gwneud. Gallai ymarfer mapio system fod yn ddull effeithiol o wneud hyn.

Mae deall canlyniadau anfwriadol hefyd yn amlygu pwysigrwydd cynlluniau peilot 'profi a dysgu' i sicrhau na fydd unrhyw ganlyniadau anfwriadol negyddol yn digwydd yn sgil ymyriad.

Mae'n bwysig sicrhau hefyd, fel rhan o unrhyw gynllun monitro a gwerthuso, bod mesurau procsi byrdymor ar waith i brofi a yw'r newid yn arwain at unrhyw ganlyniadau anfwriadol. Er enghraifft, pe bai gweithle yn gwahardd bwyd afiach yn y ffreutur, gallai staff adael y gweithle i fynd i brynu bwyd afiach o fusnesau cludfwyd cyfagos, a buasai hynny'n ganlyniad anfwriadol. Buasai'n bwysig felly ystyried monitro gwerthiant neu nifer yr ymwelwyr â busnesau cludfwyd lleol wrth weithredu newid i bolisi bwyd mewn gweithle.



Disgyblion o Ysgol Llanllyfni yn dod i'r ysgol yn gwisgo'u dillad addysg gorfforol

I'r gwrthwyneb, gallai newid anfwriadol cadarnhaol ddigwydd wrth weithredu newidiadau i wisgoedd ysgol. Mae gofyn i ddisgyblion wisgo dillad sy'n addas i fod yn actif trwy'r adeg yn yr ysgol yn golygu y bydd disgyblion yn fwy cyfforddus yn ystod y diwrnod ysgol, ond mae hefyd yn golygu na fydd yn rhaid iddynt newid eu dillad i gyfranogi mewn gweithgarwch corfforol, a bydd hynny'n arbed amser yn ystod y diwrnod ysgol ac yn caniatáu iddynt dreulio mwy o amser yn bod yn actif.



Gwerthuso Dull System Gyfan

Bydd dulliau systemau cyfan o ymdrin â problem gymhleth megis gordewdra yn aml yn gweithio mewn ffyrdd nad ydynt yn rhyng-gysylltiedig ac sy'n anrhagweladwy. Fel y cyfryw, gall fod yn anodd llunio casgliadau am achosion ac effeithiau, oherwydd gall nifer o ffactorau sy'n rhan o ymyriad ddylanwadu ar y canlyniad. Gallai cyd-destun y newid gyfrannu at y canlyniad hefyd. Mae canlyniadau anfwriadol (cadarnhaol a negyddol) yn gyffredin a gall fod yn anodd mesur yr effeithiau hyn gan ddefnyddio dulliau gwerthuso traddodiadol.

Yn ychwanegol, efallai na chaiff newid ar lefel y boblogaeth ei wireddu am flynyddoedd lawer. Felly, mae angen sicrhau y ceir mesurau 'dangosol' eraill i sicrhau bod yr ymyriad, pa mor gymhleth bynnag y bydd hynny, yn cyflawni ei fwriad gwreiddiol. Wrth werthuso dulliau system gyfan, ystyrir sut mae newid wedi digwydd, yn ogystal â cheisio deall pa newid sydd wedi digwydd. Mae hynny'n helpu i wella ein dealltwriaeth ynghylch y rhannau o'r ymyriad sy'n llwyddo a'r rhai sy'n aflwyddiannus.

Mae'n bwysig hefyd nodi bod gwerthuso dulliau ar lefel systemau cyfan yn faes sy'n datblygu'n gyflym, ac nid oes un fethodoleg gymeradwy benodol i werthuso ymyriadau cymhleth neu ddulliau ar lefel systemau cyfan. Mae ystod o offerynnau gwerthuso dulliau cymysg wedi cael eu defnyddio yn achos dulliau systemau cyfan, ac maent yn cynnwys dulliau ansoddol megis adrodd straeon ac astudiaethau achos, damcaniaethau newid, fframweithiau a matricesau aeddfedrwydd, yn ogystal ag astudiaethau mwy traddodiadol a gynhelir cyn ac wedi ymyriadau. Mae dulliau creadigol eraill o werthuso dulliau system gyfan yn cynnwys mapio effaith crychdonnau a dadansoddi rhwydweithiau cymdeithasol.

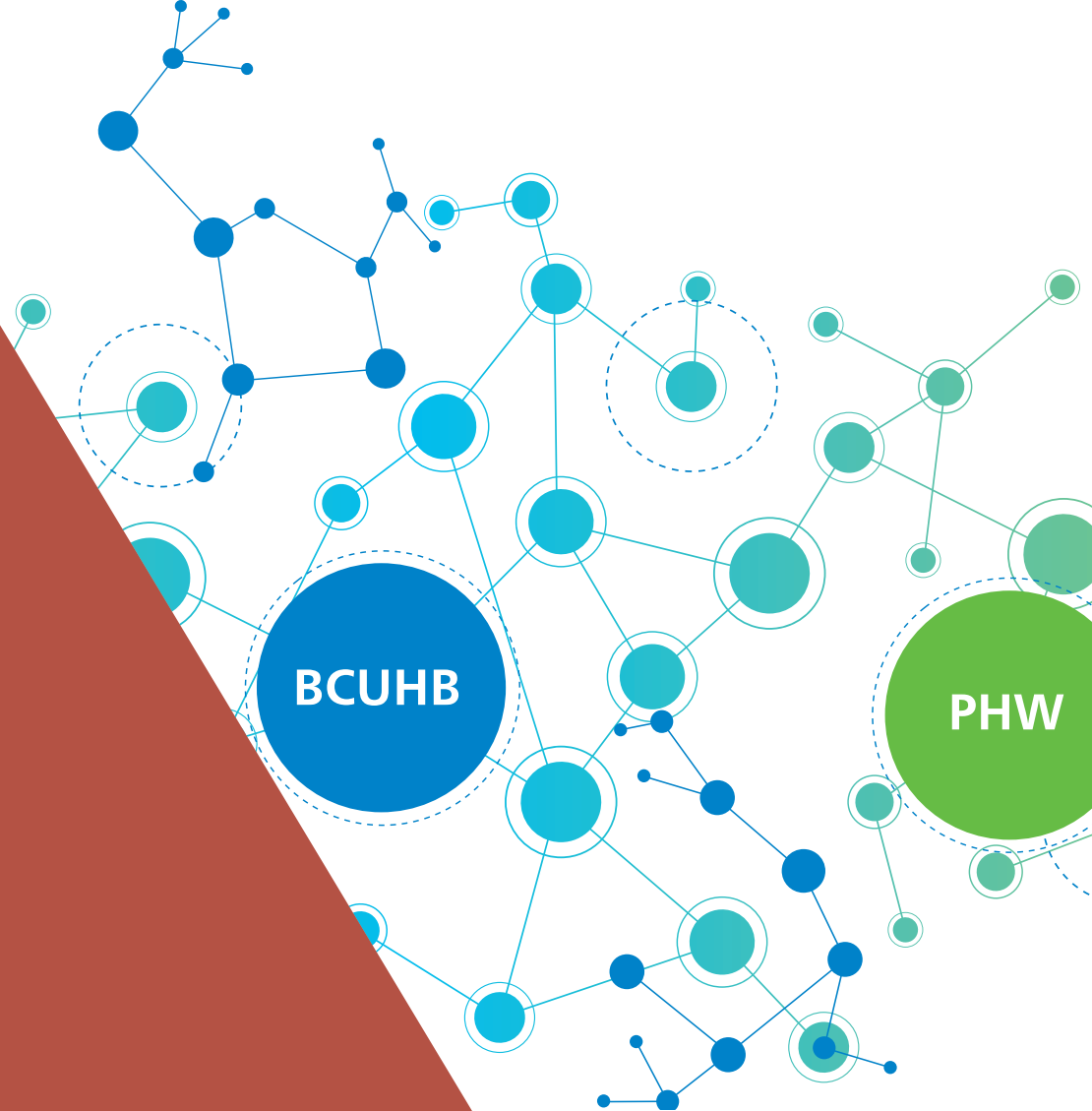


Mapio Effeithiau Crychdonnau (REM)

Mae Mapio Effeithiau Crychdonnau (REM) yn ddull o fapio a deall canlyniadau arfaethedig ac anfwriadol dros dreigl amser. Felly, gellir ei ddefnyddio i fesur rhai o effeithiau ehangach dull system gyfan. Un enghraifft o hyn yng Ngogledd Cymru yw'r effeithiau crychdonnau a ddeilliodd o'r gweithdai cychwynnol i fapio'r system. Yn y gweithdai hynny, nodwyd fod yr amser y bydd oedolion yn ei dreulio yn gwyllo'u plant yn bod yn actif yn un o'r ffactorau sy'n achosi anweithgarwch ymhlith oedolion. Mae hynny'n golygu nad oes ganddynt hwy eu hunain amser i fod yn actif. Gan ymateb i hyn, fe wnaeth Freedom Leisure yn Wrecsam gytuno i gynnig mynediad am ddim i gampfeydd i'r holl rieni sy'n dod â'u plant i gyfranogi mewn gweithgareddau wedi'r ysgol yn eu cyfleusterau.

Dadansoddi Rhwydweithiau Cymdeithasol

Mae Dadansoddi Rhwydweithiau Cymdeithasol (SNA) yn dechneg sefydledig sy'n nodi ac yn dadansoddi'r cydgysylltiadau a'r dylanwadu sy'n bodoli rhwng pobl neu sefydliadau amrywiol sy'n rhan o system. Mae hyn yn ein helpu i ddysgu sut caiff gwybodaeth ac adnoddau eu rhannu ledled y rhwydwaith a phwy sydd efallai'n fwy dylanwadol o ran creu newid. Yng Ngogledd Cymru, fe wnaeth y dadansoddiad gwreiddiol o rwydweithiau cymdeithasol a wnaed gan Brifysgol Beckett Leeds nodi fod yr unigolion â'r nifer fwyaf o gysylltiadau yn rhan o BIPBC ac ICC. Uchelgais gwaith system gyfan yw cychwyn datblygu rôl a dylanwad unigolion a sefydliadau eraill, a bydd dadansoddi rhwydweithiau cymdeithasol yn caniatáu i ni gasglu tystiolaeth ynghylch y newid hwn dros dreigl amser.



Casgliadau

- Mae llawer ohonom ni yn gweithio i fynd i'r afael â materion cymhleth ar hyn o bryd, felly buasai'n fuddiol i sefydliadau ddatblygu dealltwriaeth well ynghylch sut i ddefnyddio dull system gyfan i fynd i'r afael â phroblem.
- Buasai'n fuddiol i staff sy'n gweithio ledled y sectorau cyhoeddus a phreifat a'r trydydd sector gael hyfforddiant ynghylch methodolegau'r dull system gyfan a thechnegau i'w werthuso i sicrhau y gallant fynd ati'n hyderus i weithredu dull system gyfan ac y gall partneriaid rannu'r cyfrifoldeb am weithredu'r dull.
- Mae angen i sefydliadau sy'n bartneriaid sicrhau eu bod yn cyfranogi mewn dulliau system gyfan o fynd i'r afael â phroblemau cymhleth. Bydd cyfranogi'n gryf yn y broses yn sicrhau y ceir cyd-ddealltwriaeth o'r broblem ac yn sicrhau na fydd un achos neu un cam gweithredu yn orddylanwadol yn y dull.
- Mae perthnasoedd yn allweddol o safbwynt gweithredu dull system gyfan, cwrdd â phartneriaid, treulio amser yn deall blaenoriaethau'r naill a'r llall a meithrin cysylltiadau trwy gyfrwng cyfarfodydd wyneb yn wyneb, cyfarfodydd symudol a sesiynau diweddarau; dyma'r dulliau allweddol o hwyluso newid mewn system.



Partneriaid o bob cwr o Ogledd Cymru yn cael
hyfforddiant ynghylch dulliau system gyfan



4. Deunyddiau Darllen Ychwanegol

Dulliau System Gyfan o Fynd i'r Afael â Gordewdra

Whole systems approaches to obesity and other complex public health challenges: a systematic review

Bagnall, AM., Radley, D., Jones, R. et al.

Guidance: Whole systems approach to obesity: Whole systems approach to obesity - GOV.UK (www.gov.uk)

Public Health England Whole System Approach to Obesity Resources: Public library - UKHSA national - Knowledge Hub (khub.net)

Mapio Systemau

Systems Mapping: How to build and use causal models of systems | SpringerLink

Dadansoddi Rhwydweithiau Cymdeithasol

Valente_2012+Science.pdf (fsu.edu)

Mapio Effeithiau Crychdonnau

Ripple Effect Mapping: Ripple effects mapping: capturing the wider impacts of systems change efforts in public health

Nobles, J., Wheeler, J., Dunleavy-Harris, K. et al.

Newid Systemau

Systems Change (lankellychase.org.uk)

Pecyn Cymorth Meddylfryd Systemau

Systems Thinking Toolkit - FSG

Cyfeiriadau

1. A.-M. Bagnall, D. Radley, R. Jones, P. Gately, J. Nobles, M. Van Dijk, J. Blackshaw, S. Montel and P. Sahota, "Whole systems approaches to obesity and other complex public health challenges: a systematic review," BMC Public Health, 2019.
2. D. Buck, A. Baylis, D. Dougall and R. Robertson, "A Vision for Population Health: Towards a Healthier Future," The Kings Fund, 2018. [Ar-lein].
Ar gael yn: <https://www.kingsfund.org.uk/>.
[Cyrchwyd Tachwedd 2022].
3. The Action Scales Model: A conceptual tool to identify key points for action within complex adaptive systems - James D Nobles, Duncan Radley, Oliver T Mytton, , The Whole Systems Obesity programme team, The Whole Systems Obesity programme team, 2022 (sagepub.com)
4. Child Poverty Action Group. (2020). Expanding Eligibility for Free School Meals in England.
<https://cpag.org.uk/sites/default/files/files/policypost/CPAG-FSM-briefing-2020.pdf>

Diolchiadau

Unwaith yn rhagor, lluniwyd ein Hadroddiad Blynyddol ynghylch Iechyd Cyhoeddus trwy ymdrech ar y cyd. Mae parodrwydd pawb i gyfrannu wedi'n plesio ni'n fawr. Felly, yn ogystal â gwaith y Tîm Iechyd Cyhoeddus, 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.

Mae'r cyfranwyr allweddol yn cynnwys:

Enw	Rôl a Sefydliad
Ceriann Tunnah	Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus (Awdures Arweiniol), Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Claire Jones	Arbenigwr ar Wybodaeth ynghylch Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Emily Woodward-Esseen	Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Fatima Sayed	Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Gwydion Ap Wynn	Y Dref Werdd, Blaenau Ffestiniog
Hannah C Lloyd	Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Karen Whitney-Lang	Rheolwr Adfywio, Cyngor Sir y Fflint
Kerry Chevreau	Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Kevin Stone	Cydlynnydd Prosiect Well-Fed, Partneriaeth Gymunedol De Sir Ddinbych
Lydia Orford	Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Matthew York	Cofrestrydd Arbenigol ym maes Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Nel Griffith	Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Nia Rees Williams	Swyddog Iechyd a Lles Addysg (Gwasanaethau Addysg), Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy
Nikki Jones	Swyddog Datblygu Partneriaethau (y Gwasanaeth Tai a Chymunedau), Cyngor Sir Ddinbych
Prosiect PIPYN	Tîm Prosiect a Phartneriaeth PIPYN, Ynys Môn
Rhiannon Mair	Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Siwan Jones	Prif Swyddog Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Wil Gritten	Rheolwr Prosiect Skyline, Blaenau Ffestiniog
Gwenlli Evans	Cwmni Bro, Blaenau Ffestiniog



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr
Iechyd Cyhoeddus 2023