



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi
Cadwaladr

Adroddiad Blynyddol
Cyfarwyddwr Iechyd
Cyhoeddus 2025

Adeiladu Iechyd



Cynnwys

	Rhagair	3
	Cydnabyddiaethau	4
	Crynodeb gweithredol	5
	Beth yw bloc adeiladu iechyd?	6
	Sut i adeiladu cymdeithas iach?	10
	Sut rydyn ni'n creu cymunedau a lleoedd iach?	15
	Sut ydyn ni'n adeiladu iechyd fel unigolion a theuluoedd?	20
	Adeiladu ein huchelgais ar gyfer Gogledd Cymru	23
	Sylfeini y gallwn adeiladu arnynt	26
	Cyfeiriadau	27

Rhagair

Fel Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd Cyhoeddus ar gyfer Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC), mae'n bleser gennyf gyflwyno ein Hadroddiad Blynyddol ar Iechyd Cyhoeddus ar gyfer 2025: **Adeiladu Iechyd**.

Mae adroddiad eleni yn canolbwyntio ar flociau adeiladu iechyd a llesiant – dyma sylfeini iechyd sy'n siapio ein bywydau ymhell cyn i ni fynd yn agos at glinig neu ysbyty. Mae'r rhain yn cynnwys y cartrefi rydyn ni yn byw ynddynt, y swyddi rydyn ni'n eu gwneud, y cymunedau rydyn ni'n perthyn iddynt, a'r cyfleoedd sydd gennym i ffynnu. Dyma'r ffactorau bob dydd sy'n pennu cynifer o rannau pwysig o'n bywydau ac sy'n dylanwadu ar bob agwedd ar ein hiechyd a'n llesiant.

Yng Ngogledd Cymru, rydyn ni'n ffodus i fod â chymunedau cryf, amgylcheddau naturiol cyfoethog, ac uchelgais ar y cyd i wella iechyd i bawb. Ond rydyn ni hefyd yn wynebu anghydraddoldebau parhaus. Nid oes gan bawb yr un mynediad at flociau adeiladu iechyd, ac i rai, mae'r sylfeini'n fregus neu ar goll yn gyfan gwbl. Mae'r adroddiad hwn yn nodi sut gallwn newid hynny – drwy weithio gyda'n gilydd ar draws sectorau, gwrando ar gymunedau, ac yn hytrach na chanolbwyntio ar ddiffygion ariannol, meddwl am gryfhau'r blociau adeiladu hyn ym mhopeth a wnawn.

O gymorth blynyddoedd cynnar i deithio llesol, o'r celfyddydau ym maes iechyd i bresgripsiynu cymdeithasol, mae'r adroddiad yn tynnu sylw at rai camau ymarferol sy'n gallu cryfhau llesiant ledled Gogledd

Cymru. Yn yr un modd, mae angen bod yn uchelgeisiol ac adeiladu ar y momentwm o ddod yn Genedl Marmot er mwyn cynyddu ymdrechion i fabwysiadu a gwreiddio Egwyddorion Marmot.

Nid yw iechyd yn cael ei greu ar ei ben ei hun. Mae'n cael ei siapio gan y gymdeithas rydyn ni'n ei hadeiladu, y cymunedau rydyn ni'n eu meithrin a sut rydyn ni, fel unigolion, yn gallu ymdopi â'r heriau a'r cyfleoedd rydyn ni'n dod ar eu traws. Mae'r adroddiad hwn yn galw ar wasanaethau cyhoeddus, cymunedau ac unigolion i weithredu er mwyn adeiladu iechyd gyda'n gilydd, fesul bloc, ar gyfer dyfodol tecach ac iachach.

Diolch i bawb a gyfrannodd at yr adroddiad hwn, ac i bawb sy'n gweithio bob dydd i wella iechyd a llesiant ein lleoedd, ein cymunedau a'n pobl.

Dr Jane Moore

Cyfarwyddwr
Gweithredol Iechyd
Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd
Prifysgol Betsi Cadwaladr



Cydnabyddiaethau

Mae Adroddiad Blynyddol Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn adroddiad annibynnol gan Gyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus yng Ngogledd Cymru.

Hoffem ddiolch i bawb a gyfrannodd eu hamser, eu harbenigedd a'u dealltwriaeth i helpu i lunio adroddiad eleni. Mae eich cefnogaeth wedi bod yn hanfodol i'n helpu i adlewyrchu lleisiau, profiadau a blaenoriaethau cymunedau ledled Gogledd Cymru.

Tîm Ysgrifennu a Dylunio

Anna Varela-Raynes, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus – Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Charlotte Smith, Ymgynghorydd ym maes Iechyd Cyhoeddus – Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Claire Jones, Arbenigwr Gwybodaeth Iechyd Cyhoeddus – Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Denise Alexander, Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus – Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Hayley Jenney, Dylunydd Graffeg – Jenney Creative

Kathy Williams, Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus – Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Laura England, Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus – Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Lydia Orford, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus – Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Siân Jones, Swyddog Gweinyddol ac Adnoddau – Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.



Crynodeb gweithredol

Mae'r adroddiad hwn yn edrych ar sut gallwn ni wella iechyd yng Ngogledd Cymru drwy ganolbwyntio ar y pethau bob dydd sy'n helpu pobl i fyw'n dda – megis tai da, swyddi, addysg, trafndiaeth a chymunedau cryf. Gelwir y rhain yn flociau adeiladu iechyd, ac maent yn effeithio ar ein llesiant ymhell cyn bod angen gofal iechyd arnom.

Ar hyn o bryd, nid oes gan bawb yng Ngogledd Cymru yr un mynediad at y blociau adeiladu hyn. Mae hyn yn arwain at wahaniaethau annheg o ran iechyd, gyda rhai pobl yn byw llawer mwy o flynyddoedd mewn iechyd gwael nag eraill. Mae'r adroddiad yn dangos sut gallwn newid hyn drwy gydweithio – ar draws gwasanaethau cyhoeddus, cymunedau ac unigolion.



Mae'n nodi pedwar uchelgais ar gyfer adeiladu Gogledd Cymru iachach a thecach:



Adeiladu sylfeini cryf – Sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael y gefnogaeth a'r cyfleoedd sydd eu hangen arnynt i ffynnu.



Adeiladu cymunedau tecach – Gweithio gyda chymunedau i ddeall eu hanghenion, lleihau anghydraddoldebau, ac adeiladu ar gryfderau lleol.



Adeiladu lleoedd iach – Dylunio amgylcheddau sy'n helpu pobl i fyw'n dda, gyda chartrefi diogel, mannau gwyrdd a thrafnidiaeth dda.



Adeiladu iechyd ar draws y system – Gwneud iechyd a llesiant yn rhan o benderfyniadau bob dydd ar draws pob sector.

Drwy ganolbwyntio ar yr hyn sydd bwysicaf i bobl a gweithredu gyda'n gilydd, gallwn greu Gogledd Cymru lle mae pawb yn cael cyfle teg i fyw bywyd iach a boddhaus.



Beth yw bloc adeiladu iechyd?

Mae Gogledd Cymru yn lle llawn amrywiaeth a phrydferthwch, sy'n cynnwys dinasoedd, trefi a chymunedau prysur, mynyddoedd, ardaloedd arfordirol bywiog a phrydferth a digonedd o dir fferm. Mae ein poblogaeth hefyd yn llawn amrywiaeth o ran ein profiadau o iechyd a llesiant.

Mae'r bennod hon yn cyflwyno'r cysyniad o flociau adeiladu iechyd – y ffactorau bob dydd sy'n llywio ein llesiant. Mae penodau diweddarach yn edrych ar sut mae'r blociau hyn yn gweithredu ar wahanol lefelau: mewn cymdeithas, mewn cymunedau ac ar gyfer unigolion.

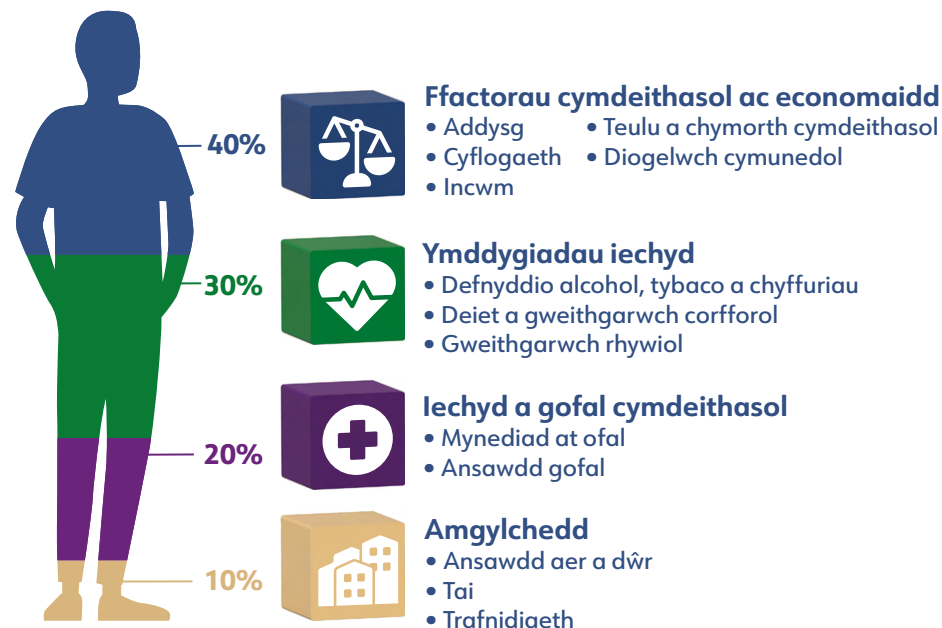
Mae iechyd yn cael ei siapio gan sawl ffactor bob dydd – nid dim ond gan ein dewisiadau personol neu ein geneteg. Mae pethau megis incwm, addysg, tai, swyddi a'r cymunedau rydyn ni'n byw ynddyn nhw i gyd yn chwarae rhan fawr. Gelwir y rhain yn **blociau adeiladu iechyd**. Maen nhw'n ein helpu i fyw'n dda dda ac i gadw'n iach ⁽¹⁾.

Weithiau, gelwir blociau adeiladu iechyd yn **benderfynyddion ehangach iechyd**, neu'r hyn sy'n 'achosi achosion iechyd'.

Mae'r rhain yn cynnwys y ffactorau economaidd-gymdeithasol, gwleidyddol, diwylliannol, amgylcheddol ac anfeddygol y mae pobl yn cael eu geni, yn tyfu, yn byw, yn gweithio, yn ac yn heneiddio ynddynt, ac sy'n siapio canlyniadau iechyd ac sy'n gallu arwain at anghydraddoldebau iechyd ⁽²⁾.

Mae tystiolaeth yn dangos bod penderfynyddion ehangach yn cael cryn ddylanwad ar iechyd a llesiant unigolyn. Ffactorau economaidd-gymdeithasol sy'n cael yr effaith fwyaf (40%), yna ymddygiadau iechyd (30%). Mae hyn yn golygu, er bod llawer o'r blociau adeiladu sy'n siapio ein hiechyd a'n llesiant y tu hwnt i'n rheolaeth, mae ein

hymddygiadau iechyd unigol yn gallu dylanwadu ar ein hiechyd a'n llesiant, ac yn wir yn gwneud hynny ⁽³⁾.



Wedi'i addasu o: [Anghydraddoldebau iechyd a phenderfynyddion cymdeithasol iechyd - CHEX](#)



Gellir ystyried bloc adeiladu iechyd fel unrhyw beth sy'n ein helpu i fyw bywyd iachach.

Mae hyn yn cynnwys sut rydyn ni'n edrych ar y byd - megis pa mor ddiogel rydyn ni'n teimlo a pha mor optimistaidd ydyn ni am y dyfodol - yn ogystal â'n cymunedau, ein gweithleoedd, y gwasanaethau y gallwn ni gael gafael arny'n nhw, a'r amgylcheddau naturiol ac adeiledig o'n gwmpas.

Nid oes gan bawb yr un mynediad at y blociau adeiladu hyn. Mae hyn oherwydd anghydraddoldebau iechyd, ac yn ei dro gall arwain at fwy o anghydraddoldebau iechyd.

Anghydraddoldebau iechyd yw'r gwahaniaethau yn iechyd pobl ar draws ein cymdeithas - gwahaniaethau sy'n systematig, y gellir eu hosgoi ac sy'n annheg

Os gallwn wella'r amodau y mae pob un ohonom yn tyfu, yn byw, yn gweithio ac yn heneiddio ynddyn nhw, gallwn leihau'r anghydraddoldebau hyn a helpu pawb i adeiladu gwell iechyd ⁽⁴⁾.

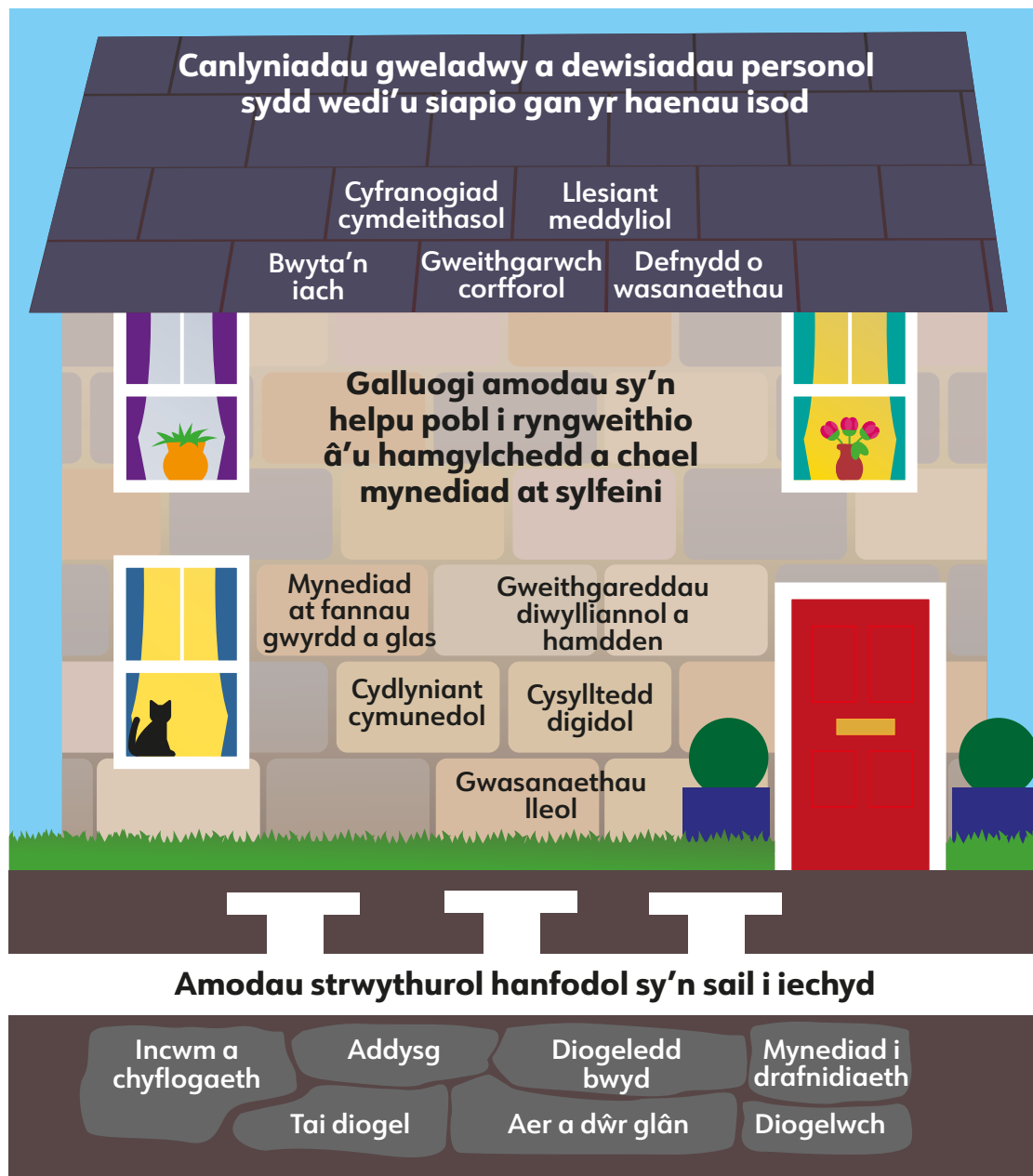


Yn anffodus, yng Ngogledd Cymru, mae anghydraddoldebau iechyd difrifol a pharhaus. Gall person sy'n byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Gogledd Cymru dreulio tua **12 mlynedd yn fwy mewn iechyd gwael** na rhywun yn rhannau mwyaf cefnog y rhanbarth ⁽⁵⁾. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwmo i gynyddu disgwyliad oes iach oedolion a lleihau'r bwlch rhwng disgwyliad oes iach yn yr ardaloedd o amddifadedd lleiaf a mwyaf o leiaf 15% erbyn 2050 ⁽⁶⁾.

Mae **disgwyliad oes** yn fesur o ba mor hir y gallwn ddisgwyl byw; mae **disgwyliad oes iach** yn dweud wrthym am ba hyd y gallwn ddisgwyl byw mewn iechyd da heb salwch nac anabled.

Mae bod yn iach yn haws pan fydd y blociau adeiladu yn eu lle - megis, cefnogaeth gan eraill, bod â digon o arian, gwaith da, ac amgylchedd diogel a phleserus. Os oes un bloc ar goll neu'n wan, gall fod yn anoddach gwneud dewisiadau iach. Os oes sawl bloc ar goll, gall wneud bywyd yn llawer anoddach a chyfyngu ar ein siawns o gadw'n iach.





Sut mae'r blociau adeiladu hyn yn gweithio gyda'i gilydd?

Ni all un bloc adeiladu gefnogi iechyd da ar ei ben ei hun – boed hynny ar gyfer unigolyn, teulu, neu gymuned gyfan. Mae iechyd yn cael ei siapio gan lawer o ffactorau rhyng-gysylltiedig: tai, swyddi, trafnidiaeth, addysg, cysylltiad cymdeithasol, a mynediad at wasanaethau cefnogol. Mae'r blociau hyn yn atgyfnerthu ei gilydd, a phan fyddant yn gryf ac yn gydgyssylltiedig, maent yn helpu pobl i ffynnu.

Mae blociau adeiladu cefnogol yn rhoi mwy o reolaeth i ni dros ein llesiant. Pan rydyn ni'n iach, rydyn ni'n gallu gofalu am eraill yn well, cyfrannu at ein cymunedau, a helpu i adeiladu mwy o flociau iechyd - i ni ein hunain ac i'r bobl o'n cwmpas.

Y cyfle

Mae'r blociau adeiladu sy'n cefnogi iechyd da yn eang ac wedi'u cysylltu'n agos. Mae cyfleoedd i'w cryfhau ar bob lefel - o ddewisiadau personol i weithredu cymunedol a thrwy bolisi cenedlaethol. Drwy wella'r rhwystrau eu hunain a sut maen nhw'n gweithio gyda'i gilydd, gallwn greu'r amodau i bawb yng Ngogledd Cymru allu byw bywydau iachach a mwy boddhaus.

Yn y penodau canlynol, rydyn ni'n edrych ar sut y gellir cryfhau'r blociau adeiladu hyn - o benderfyniadau polisi i gamau gweithredu bob dydd - er mwyn adeiladu Gogledd Cymru iachach i bawb.



Sut i adeiladu cymdeithas iach?

'Mae adeiladu cymdeithas iach fel adeiladu adeilad cadarn. Er mwyn llwyddo, mae angen i ni gael yr holl flociau adeiladu cywir yn eu lle' ⁽¹⁾

Mae pob un ohonom eisiau byw bywydau hapus ac iach. I wneud hyn, mae angen cymdeithas arnom sy'n mynd ati i gefnogi llesiant pawb. Fel y soniwyd ym Mhennod 1, mae blociau adeiladu iechyd – cyfeirir at hyn yn aml fel penderfyniadau ehangach iechyd – yn chwarae rhan hollbwysig yn y gwaith o lunio ein hiechyd er mwyn gwneud cymdeithas yn lle iachach.

Mae'r blociau adeiladu hyn yn sylfaen i gymdeithas iach ac maent yn cynnwys elfennau hanfodol pwysig, megis bod ag incwm digonol a chyflogaeth ddiogel, mynediad at addysg dda, tai diogel, mynediad hawdd at fwyd iach ac aer a dŵr glân, mynediad at drafnidiaeth, a diogelwch.

Pan mae'r sylfeini hyn yn gryf ac yn deg, bydd unigolion a chymunedau mewn sefyllfa well i ffynnu. Ond pan fyddan nhw ar goll neu heb eu dosbarthu'n gyfartal, mae anghydraddoldebau iechyd yn dwysáu a gall cyfleoedd i fyw'n dda fod yn gyfyngedig. Mae cymdeithas deg ac iach yn dibynnu ar sicrhau bod gan bawb fynediad at y blociau adeiladu sylfaenol hyn.

Ymysg y rhain, mae mynediad at drafnidiaeth dda yn sefyll allan fel galluogwr hanfodol. Boed ar drên, car, bws, beic neu ar droed, mae trafndiaeth yn chwarae rhan hollbwysig yn y gwaith o gysylltu pobl i flociau adeiladu eraill – megis cyflogaeth, addysg a bywyd cymunedol. Mae'n cefnogi'r economi leol, yn cynyddu cysylltiadau, ac yn creu cyfleoedd ar gyfer cymunedau cryfach drwy alluogi pobl i gymryd rhan mewn grwpiau a digwyddiadau ac i ddefnyddio'r gwasanaethau rydyn ni eu hangen. Mae trafndiaeth dda hefyd yn gwella llesiant drwy ei gwneud yn haws i breswylwyr



mentro allan o'r tŷ, gan leihau unigrwydd a hyrwyddo ffyrdd egniïol o fyw.

Fodd bynnag, rhaid i systemau trafndiaeth gael eu dylunio gydag iechyd mewn golwg. Er bod cysylltiadau ffyrdd da yn hanfodol ar gyfer masnach, ffyniant economaidd a mynediad, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig, gall byw ger ffyrdd prysur hefyd gael effaith negyddol ar iechyd. Mae lefelau traffig uchel yn cyfrannu at lygredd aer a sŵn, yn cynyddu'r risg o ddamweiniau, ac yn effeithio'n negyddol ar deithio'n llesol. Mae hyrwyddo dewisiadau teithio iach, megis cerdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus, nid yn unig yn lleihau'r risgiau hyn ond hefyd yn cefnogi gweithgarwch corfforol, yn lleihau allyriadau, ac yn helpu i greu cymunedau mwy diogel a chysylltiedig. Er mwyn cefnogi cymdeithas iach yn wirioneddol, rhaid i drafnidiaeth fod yn hygyrch, yn ddiogel, yn gynaliadwy ac yn hybu iechyd.



Mae gan Ogledd Cymru [Siarter Teithio Llesol](#) ⁽⁶⁾. Mae sefydliadau sy'n llofnodi'r Siarter yn ymrwmo i weithio tuag at 15 o gamau gweithredu sy'n cyfrannu at hyrwyddo teithio llesol i'w staff a'r bobl sy'n defnyddio eu gwasanaethau. Hyd yma, mae wyth sefydliad wedi cofrestru yng Ngogledd Cymru.

Mynd i'r afael â'r penderfynyddion ehangach er mwyn adeiladu cymdeithas iach

Cyflwynwyd yr achos cryfaf hyd yma dros weithredu ar y ffactorau ehangach sy'n effeithio ar iechyd yn Adolygiad Marmot 2010, [Fair Society, Healthy Lives](#) ⁽⁷⁾. Roedd yr adolygiad nodedig hwn yn nodi strategaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth i fynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach iechyd, gyda'r nod o greu cymdeithas decach drwy leihau anghydraddoldebau iechyd a gwella iechyd a llesiant i bawb.

Wrth galon Adolygiad Marmot yw'r gydnabyddiaeth bod anfantais yn dechrau cyn geni ac yn cronni drwy gydol bywyd. Mae'r cysyniad hwn – sef bod anfantais yn cronni drwy gydol bywyd – yn cael ei adlewyrchu yn wyth Egwyddor Marmot, sy'n cynnig fframwaith clir ar gyfer gweithredu:



1. Rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd i bob plentyn



2. Galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i fanteisio i'r eithaf ar ei alluoedd a sicrhau rheolaeth dros ei fywyd



3. Creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb



4. Sicrhau safon byw iach i bawb



5. Creu a datblygu lleoedd a chymunedau iach a chynaliadwy



6. Cryfhau rôl ac effaith atal salwch



7. Mynd i'r afael â hiliaeth, gwahaniaethu a'u canlyniadau



8. Mynd ar drywydd cynaliadwyedd amgylcheddol a thegwch iechyd gyda'i gilydd ⁽⁷⁾

Mae egwyddorion Marmot yn cynnig map clir ac ymarferol ar gyfer mynd i'r afael ag achosion sylfaenol anghydraddoldebau iechyd, gan ddechrau pan mae bywyd yn dechrau a chreu cymdeithas lle mae gan bawb gyfle i ffynnu.



Cymru fydd 'cenedl Marmot' gyntaf y Byd ⁽⁸⁾.

Sut beth fyddai Cenedl Marmot yng Nghymru?

Fel Cenedl Marmot byddai Cymru yn ceisio dileu gwahaniaethau annheg ac osgoadwy o ran iechyd, sy'n aml yn cael eu siapio gan flociau adeiladu sylfaenol ein bywydau ⁽⁸⁾. Mae cyflawni'r weledigaeth hon yn golygu rhoi tegwch iechyd wrth wraidd polisiau a phenderfyniadau ar draws Llywodraeth Cymru ⁽⁸⁾.

Yn ymarferol, mae hyn yn golygu cydweithio â chymunedau a phartneriaid ledled Cymru i leihau anghydraddoldebau iechyd, dan arweiniad Egwyddorion Marmot. Mae'r egwyddorion hyn eisoes wedi cael eu rhoi ar waith yn llwyddiannus mewn meysydd eraill, gan gynnig gwersi gwerthfawr ac ysbrydoliaeth i Gymru.



Mae'r enghreifftiau isod yn dangos sut y gellir gwneud hyn mewn lleoliadau byd go iawn – gan ddangos beth sy'n bosibl pan gaiff tegwch iechyd ei flaenoriaethu a'i ymgorffori mewn gweithredu lleol.

Mae **Gwent** wedi gweithio'n agos gyda'r Athro Syr Michael Marmot gan ddefnyddio Egwyddorion Marmot i ddod yn rhanbarth Marmot. Mae ganddynt gynllun pum mlynedd clir o sut byddant yn gweithio gyda'i gilydd fel grŵp o randdeiliaid lleol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a gwella tegwch ar draws eu rhanbarth ⁽⁹⁾.



Mae **Blackpool Better Start** ⁽¹⁰⁾ yn rhaglen sydd wedi'i hariannu gan y Loteri Genedlaethol sydd â'r nod o wella sefyllfa menywod beichiog, babanod, plant ifanc a'u teuluoedd – drwy gynnig cymorth o'r cam cynharaf posibl. Er mwyn helpu i sicrhau bod plant yn cael y dechrau gorau mewn bywyd, mae Partneriaeth Blackpool wedi mabwysiadu pedwar dull gweithredu allweddol. Mae'r rhain wedi'u dylunio i greu newid cadarnhaol ar draws cymunedau ar sail tystiolaeth. Maent yn nodi cam sylweddol ymlaen o ran sut mae gwasanaethau'n gweithio gyda'i gilydd, gan feithrin cyd-ddealltwriaeth a chymryd camau gweithredu cydlynol.

Mae Awdurdodau Lleol ledled Gogledd Cymru wedi cymryd rhan yn ddiweddar yn **Rhaglen Drawsnewid Integreiddio'r Blynyddoedd Cynnar** ⁽¹¹⁾. Mae'r hyn a ddysgwyd o'r rhaglen hon rhwng 2019 a 2024 yn cael ei werthuso'n annibynnol ar ran Llywodraeth Cymru gyda'r nod o lywio cyfeiriad y dyfodol i sicrhau bod pob plentyn yn cael y dechrau gorau mewn bywyd.



Mae'r effaith fwyaf o ran lleihau anghydraddoldebau yn deillio o fuddsoddi cyn gynted â phosibl yn ansawdd datblygiad cynnar plant, o feichiogiad i bump oed ⁽⁷⁾.

Cynnydd yng Ngogledd Cymru

Mae Gogledd Cymru eisoes yn cymryd camau ystyrlon tuag at y weledigaeth o Gymru fel Cenedl Marmot. Fel sy'n cael ei ddangos yn Natganiadau Cenhadaeth Gogledd Cymru Iach (Ffigur 1), mae'r rhanbarth yn mabwysiadu dull gweithredu o ran gwella iechyd sy'n seiliedig ar Marmot.

Ond mae mwy i ddod. Yng Ngogledd Cymru, nid dim ond rhoi Egwyddorion Marmot ar waith rydyn ni'n ei wneud - rydyn ni'n adeiladu cymdeithas iachach a thecach. Mae Marmot yn ein helpu i weld beth sydd angen ei newid - ond mae'n gyfrifoldeb ar bob un ohonom, o gymunedau lleol i wasanaethau ac arweinwyr, i wneud i'r newid hwnnw ddigwydd.

Ffigur 1: Datganiadau Cenhadaeth Gogledd Cymru Iach (Medi 2024)

'Gall pawb yng Ngogledd Cymru fwynhau iechyd corfforol a llesiant meddyliol da'



CENHADAETH: Amgylchedd - 'mae pobl yng Ngogledd Cymru yn byw mewn amgylchedd naturiol iach a chynaliadwy'

CENHADAETH: Cymunedau - 'mae pobl yng Ngogledd Cymru yn byw mewn cymunedau diogel, cefnogol a chadarn'

CENHADAETH: Tai - 'mae pobl yng Ngogledd Cymru yn byw mewn tai diogel a fforddiadwy o ansawdd da'

CENHADAETH: Bwyd - 'mae pobl yng Ngogledd Cymru yn gallu cael gfael ar fwyd maethlon a fforddiadwy'

CENHADAETH: Cyflogaeth - 'mae pobl yng Ngogledd Cymru â mynediad at gyflogaeth werthfawr sy'n talu'n deg, neu gyfleoedd i gael hyfforddiant ac i ddatblygu'

CENHADAETH: Dysgu Gydol Oes - 'mae pobl yng Ngogledd Cymru â mynediad at gyfleoedd addysg a dysgu gydol oes o ansawdd uchel'

CENHADAETH: Ffyrdd Egniïol a Chreadigol o Fyw - 'mae pobl yng Ngogledd Cymru yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chyfleoedd i fod yn greadigol'

Yma yng Ngogledd Cymru, mae partneriaid allweddol wedi dod at ei gilydd fel y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol i edrych ar beth fyddai Gogledd Cymru iach yn ei olygu. Gwneir hyn drwy gydweithio â'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ar brosiect o'r enw Gogledd Cymru Iach. Drwy ddefnyddio argymhellion Adolygiad Marmot i ddeall yn well sut mae ein cymdeithas yn gweithio, a beth sy'n effeithio ar iechyd pobl, mae'r bartneriaeth yn gweithio i leihau anghydraddoldebau iechyd a gwella iechyd a llesiant pawb sy'n byw yng Ngogledd Cymru.

Ond nid yw newid ystyrlon yn dod o gynlluniau a pholisïau yn unig - mae'n dod o **sut rydyn ni'n gweithredu fel cymdeithas**.

Er mwyn gwreiddio tegwch iechyd yn wirioneddol, mae angen gweithredu ar y cyd ar draws pob sector:

- Rhaid i **sefydliadau angor** megis ysbytai a phrifysgolion ⁽⁷⁾ arwain drwy esiampl drwy greu swyddi teg, cefnogi cymunedau lleol, a defnyddio eu dylanwad i hyrwyddo a gwella llesiant.
- Rhaid i **wasanaethau cyhoeddus** weithio gyda'i gilydd i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau, gan wneud tegwch iechyd yn ystyriaeth graidd ym mhob penderfyniad.
- Rhaid i **gymunedau** gymryd rhan weithredol yn y gwaith o lunio atebion sy'n adlewyrchu eu profiadau bywyd, eu hanghenion a'u cryfderau.
- Mae gan **bawb** ran i'w chwarae - boed hynny'n cefnogi polisïau cynhwysol, gwirfoddoli, neu helpu cymdogion.

Gyda'n gilydd, gallwn adeiladu cymdeithas lle mae gan bawb gyfle i fyw'n dda.

Pam mae cymdeithas iach yn bwysig?

Mae iechyd yn cael ei siapio gan lawer mwy na mynediad at ofal iechyd. Mae'n cael ei ddylanwadu gan ble rydyn ni'n byw, sut rydyn ni'n tyfu i fyny, y gwaith rydyn ni'n ei wneud, a'r gefnogaeth rydyn ni'n ei chael. Yr amodau bob dydd hyn sy'n pennu mewn gwirionedd a all pobl fyw'n dda. Drwy ddod at ein gilydd i gryfhau'r sylfeini hyn, gallwn wneud Gogledd Cymru yn lle tecach ac iachach i bawb.

Mae cymdeithas iach yn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant ac yn sicrhau bod pawb yn gallu dysgu, tyfu a ffynnu drwy gydol eu bywydau. Mae'n cynnig gwaith teg sy'n cefnogi llesiant, a chartrefi sy'n ddiogel, yn gynnes ac yn fforddiadwy. Mae gan gymunedau gysylltiadau da, gyda mynediad at fannau gwyrdd sy'n meithrin iechyd corfforol a meddyliol. Mae salwch yn cael ei atal cyn iddo ddechrau, ac nid oes neb yn cael ei ddal yn ôl gan hiliaeth neu wahaniaethu. Ar yr un pryd, mae'r amgylchedd yn cael ei ddiogelu mewn ffyrdd sydd hefyd yn gwella iechyd ac yn gosod sylfeini sy'n para, a llesiant teg i bawb.

Mae creu Gogledd Cymru decach ac iachach yn fwy na dyhead – mae'n gyfrifoldeb a rennir. Mae egwyddorion Marmot yn cynnig fframwaith pwerus, ond mae cynnydd go iawn yn dibynnu ar sut rydyn ni'n eu rhoi ar waith yn ein cymunedau, ein sefydliadau a'n gweithredoedd bob dydd. Drwy wreiddio tegwch iechyd ym mhopeth a wnawn – o gymorth blynyddoedd cynnar i gyflogaeth, tai a gofalu am yr amgylchedd – gallwn adeiladu cymdeithas lle mae gan bawb gyfle i ffynnu.

Mae'r daith tuag at ddod yn Genedl Marmot eisoes ar y gweill. Gyda chydweithrediad, ymrwymiad a dewrder parhaus, gall Gogledd Cymru arwain y ffordd o ran llunio dyfodol sy'n rhoi llesiant wrth ei galon.





Sut rydyn ni'n creu cymunedau a lleoedd iach?

Mae creu cymdeithas iach yn dechrau drwy feithrin cymunedau a lleoedd iach. Er bod y weledigaeth o gymdeithas iach yn cynnwys swyddi teg, cartrefi diogel, ac amgylcheddau cysylltiedig, mae'r canlyniadau hyn yn cael eu siapio'n lleol – yn y cymdogaethau, yr ysgolion, y gweithleoedd a'r manau cyhoeddus lle mae pobl yn byw eu bywydau bob dydd. Mae penderfynyddion ehangach iechyd, fel yr amlinellir yn Fframwaith Marmot, yn darparu'r sylfaen, ond mae newid go iawn yn digwydd pan fydd cymunedau'n cael eu cefnogi i weithredu ac mae lleoedd yn cael eu dylunio gyda llesiant pobl mewn golwg. Yng Ngogledd Cymru, credwn fod angen i lesiant fod yn rhan o fywyd bob dydd yn ein cymunedau er mwyn adeiladu cymdeithas decach ac iachach.

Dyna pam mae cymunedau a lleoedd yn chwarae rhan mor hanfodol yn y gwaith o siapio iechyd a llesiant y boblogaeth. Nid diffyg salwch yn unig sy'n diffinio cymuned iach – mae'n ymwneud â chreu amgylcheddau lle mae pobl yn teimlo'n ddiogel, wedi'u cysylltu, ac yn gallu byw'n dda ⁽¹²⁾. Yng Ngogledd Cymru, mae cymunedau'n llawn amrywiaeth, wedi'u gwasgaru, a gallant fod wedi'u gwreiddio'n ddwfn yn hunaniaeth leol. Er mwyn ymgorffori iechyd yn y lleoedd mae pobl yn byw, yn gweithio, yn dysgu ac yn cysylltu â'i gilydd, rhaid i ni gryfhau rhwydweithiau cymdeithasol ac adeiladu cyfalaf cymdeithasol - gan wneud yn siŵr bod pob cymuned yn cael cyfle i ffynnu.

Yng Ngogledd Cymru mae'r iaith Gymraeg yn rhan gref o'n hunaniaeth ddiwylliannol. Rydyn ni'n gwybod bod iechyd a llesiant yn well os gallant ddefnyddio eu hiaith gyntaf wrth ddefnyddio gwasanaethau.



Pam mae cysylltiadau cymdeithasol yn bwysig



Gall unigrywdd gynyddu y risg o farwolaeth gynnwys gan **26%** ⁽¹³⁾

Mae rhwydweithiau cymdeithasol cryf yn gweithredu fel un o flociau adeiladu iechyd a llesiant. Pan fydd pobl yn teimlo bod ganddynt gysylltiad â'i gilydd a'u bod yn cael eu cefnogi, mae ganddynt fwy o gymhelliant i gyfrannu at eu cymunedau a gwneud gwahaniaeth. Mae teimlo ein bod ni'n gallu gwneud gwahaniaeth yn fuddiol iawn i'n hiechyd meddwl a'n hiechyd corfforol. Yn wir, mae diffyg cysylltiad cymdeithasol mor niweidiol ag ysmegu 15 sigarét y dydd ⁽¹⁴⁾.

Fodd bynnag, nid yw cymunedau bob amser yn cael eu diffinio gan nodweddion daearyddol. Er bod y lle rydyn ni'n byw yn hanfodol, mae llawer o bobl yn dod o hyd i gysylltiad drwy rannu iaith, diddordebau, hunaniaethau, diwylliannau neu brofiadau. Gall y mathau hyn o gymunedau fod yr un mor bwerus o ran creu ymdeimlad o berthyn a gwydnwch.

Os yw pobl yn ei chael hi'n anodd oherwydd heriau megis tai gwael, llygredd neu salwch, mae'n dod yn anoddach teimlo cysylltiad, mynd allan, neu ddod o hyd i gymhelliant i wneud newidiadau. Drwy gefnogi cynifer o flociau adeiladu â phosibl, gallwn wella iechyd pawb yn y gymuned – ble bynnag a sut bynnag y caiff y gymuned honno ei ffurfio.

Cysylltiad cymdeithasol yw un o flociau adeiladu mwyaf pwerus iechyd. Mae **Sefydliad Iechyd y Byd** yn ei ddiffinio mewn tri dimensiwn ⁽¹⁵⁾.

Strwythurol

Pwy rydyn ni'n ei adnabod a sut mae ein rhwydwaith wedi'i sefydlu

Swyddogaethol

Y gefnogaeth a'r cymorth y mae'r perthnasoedd hynny'n eu darparu

Ansawdd

Pa mor gadarnhaol neu foddhaol yw'r cysylltiadau hynny

Sut gallwn ni adeiladu lleoedd iachach?

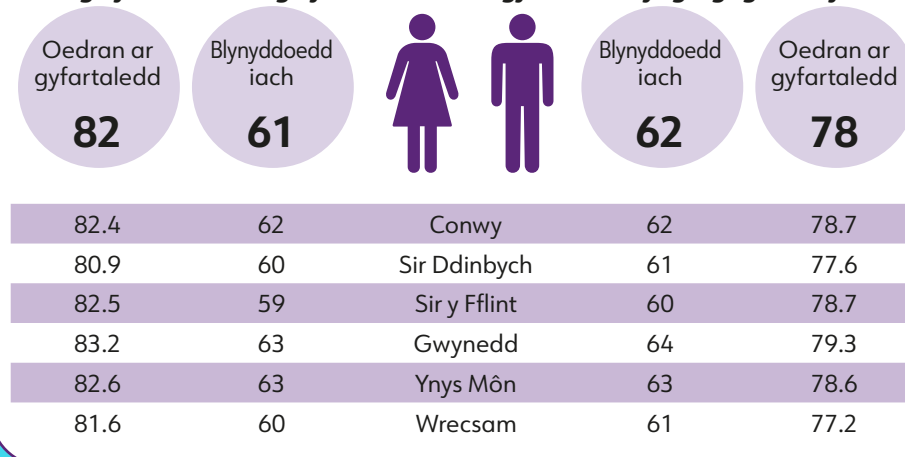
Mae gan bob cymuned ei heriau ei hun. Mae rhai lleoedd a grwpiau o bobl yn ei chael hi'n anoddach i gadw'n iach neu i gael yr help sydd ei angen arnyn nhw. Mae hyn yn arwain at wahaniaethau annheg o ran iechyd, a elwir yn anghydraddoldebau iechyd.

Er mwyn mynd i'r afael â nhw, mae'n bwysig deall a gwrando ar gymunedau lleol. Mae gan bob cymuned gryfderau, ac maent yn fwy tebygol o greu atebion cynaliadwy ar gyfer eu hardal. Nhw sy'n gwybod orau beth sydd ei angen, a sut i'w gwneud yn well er mwyn adeiladu iechyd da ⁽¹⁶⁾.



Mae disgwyliad oes iach yng Ngogledd Cymru yn 61 oed ar gyfartaledd i fenywod a 62 oed i ddynion, er gwaethaf disgwyliad oes cyffredinol o 82 oed i fenywod a 78 oed i ddynion. Mae hyn yn golygu bod pobl yng Ngogledd Cymru, ar gyfartaledd, yn treulio tua 20 mlynedd yn dioddef o iechyd gwael – bwlch llym sy'n adlewyrchu anghydraddoldebau sydd wedi'u gwreiddio'n ddwfn ⁽⁵⁾. Er bod disgwyliad oes yn amrywio yn ôl ardal, mae'r disgwyliad oes iach yn gyson yn is ar draws y rhanbarth ac yn arwydd clir bod yn rhaid i ni weithredu. Nid rhifau yn unig yw'r rhain; maent yn cynrychioli heriau gwirioneddol i'n cymunedau, gyda'r rhai hynny mewn ardaloedd mwy difreintiedig yn cael eu heffeithio'n anghymesur, ac maent yn tynnu sylw at pam mae mynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach iechyd mor hanfodol i Ogledd Cymru. Gwella disgwyliad oes iach yw un o'r ffyrdd pwysicaf ac ystyrlon o adeiladu cymdeithas decach ac iachach.

Disgwyliad oes a disgwyliad oes iach ar gyfartaledd yng Ngogledd Cymru



Un ffordd o ymgorffori iechyd yn y manau lle mae pobl yn byw, yn gweithio, yn dysgu ac yn cysylltu â'i gilydd yw drwy werthfawrogi'r hyn sydd gennym eisoes yn ein cymunedau. Gelwir hyn yn ddull sy'n seiliedig ar asedau. Mae'n golygu cydnabod y cryfderau sydd eisoes yn ein cymunedau.

Mae dull sy'n seiliedig ar asedau o ran iechyd yn canolbwyntio ar y canlynol:

- adeiladu a chreu iechyd yn hytrach na datrys problemau'n unig
- nodi ffactorau amddiffynnol o fewn unigolion, cymunedau, sefydliadau a systemau
- defnyddio dull system gyfan, lle mae'r holl flociau adeiladu'n gweithio gyda'i gilydd ⁽¹⁷⁾.

Er mwyn gweithio fel hyn, mae'n bwysig canolbwyntio ar y canlynol:



1. Adeiladu ar gryfderau lleol



2. Grymuso cymunedau



3. Creu amgylcheddau iach i bawb



4. Cysylltu cymunedau



5. Pobl â gwasanaethau a'i gilydd

Drwy ganolbwyntio ar yr hyn sydd eisoes yn gryf mewn cymunedau, gallwn ddatgloi eu potensial:

'Pan rydyn ni'n gweithio gyda'r hyn sy'n gryf, nid dim ond yr hyn sydd o'i le, rydyn ni'n datgloi potensial ein cymunedau' ⁽¹⁸⁾

Pan mae pobl yn teimlo eu bod yn perthyn, bod ganddynt lais, a'u bod yn gallu cyfrannu, maen nhw'n fwy tebygol o ffynnu

'Nid rhywbeth sy'n cael ei wneud i bobl yw iechyd cymunedol, mae'n rhywbeth sy'n cael ei adeiladu gyda phobl' ⁽¹⁹⁾.



Rydyn ni'n gweithio gyda chymunedau i wneud y canlynol:

- Partneru â grwpiau o bobl sy'n aml yn wynebu rhwystrau i iechyd da, i ddeall eu hanghenion a dod o hyd i ffyrdd ymarferol o wella iechyd
- Gweithio'n uniongyrchol gyda chymunedau i adeiladu ar eu cryfderau, er enghraifft drwy brosiectau sy'n mynd i'r afael â'r Ddeddf Gofal Gwrthgyfartal ⁽²⁰⁾ i sicrhau bod gwasanaethau'n cyrraedd y rhai sydd eu hangen fwyaf
- Dysgu o'n prosiect Rhaglen Enghreifftiol Bevan diweddar yn Nwyrain Conwy ⁽¹⁶⁾ sy'n dangos sut gall gweithio'n agos gyda chymunedau (cyd-gynhyrchu) helpu i wella iechyd a lles pobl

Rydyn ni hefyd yn cefnogi:

- Hybiau cymunedol fel llefydd ar gyfer llesiant lleol, er enghraifft mae llefydd fel Canolfan Gymunedol Gwelfor yng Nghaerdybi, yn cynnig gweithgareddau cynhwysol sy'n lleihau unigrwydd, yn cefnogi pobl o wahanol oedran i gysylltu â'i gilydd, ac yn darparu mynediad at gyngor a gwasanaethau. Mae'r ganolfan yn cynnwys 'Men's Shed', grŵp dementia, caffi profedigaeth, man cynnes, a digwyddiadau cymunedol.
- Buddsoddi mewn Rhagnodi Cymdeithasol megis Linc Cymunedol Môn s'yn cysylltu pobl â gweithgareddau a chymorth lleol gan ddefnyddio model sy'n seiliedig ar asedau a'r **Pum Ffordd at Les** ⁽²¹⁾.
- Gweithio gyda phobl yn Nhywyn a Bae Cinmel i wneud penderfyniadau gyda'i gilydd, fel bod unrhyw newidiadau'n adlewyrchu'r hyn y mae'r gymuned yn ei ddweud sy'n bwysig. Mae'r dull hwn o weithredu yn helpu i lunio cynlluniau lleol a blaenoriaethau llesiant ledled Gogledd Cymru.

'Mae'r lleoedd mae pobl yn byw, yn gweithio, yn dysgu ac yn chwarae yn cael mwy o effaith ar eu hiechyd na gofal clinigol' ⁽²²⁾



Dyna pam ei bod yn hanfodol dylunio cymunedau a lleoedd sy'n cefnogi pawb – yn enwedig plant, oedolion hŷn, a'r rhai hynny sy'n byw gydag anableddau neu sydd dan anfantais ⁽²³⁾. Pan fydd amgylcheddau'n gynhwysol ac yn grymuso, gallant roi'r elfennau cywir i ni ar gyfer gwell iechyd.

Amgylchedd iach i bawb



Mae pobl sy'n byw ger manau gwyrdd yn llai tebygol o ddirodded o orbryder ac iselder, beth bynnag fo'u hoedran neu eu hincwm ⁽²⁴⁾.



Mae cael llwybrau cerdded diogel, manau gwyrdd i'w mwynhau, cartrefi da i fyw ynddynt, ac aer glân i anadlu i gyd yn helpu ein hiechyd corfforol a'n hiechyd meddwl. Er mwyn gwneud i hyn ddigwydd, mae angen i ni ddechrau o ble mae cymunedau ac adeiladu ar yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw, gan roi'r pŵer i bobl lunio penderfyniadau.

Yng Ngogledd Cymru, mae ein cymunedau'n gyfoethog o ran hunaniaeth, gwydnwch a gwybodaeth leol. Fodd bynnag, er mwyn datgloi eu potensial llawn, rhaid i ni fynd i'r afael â rhai rhwystrau allweddol. Mewn ardaloedd gwledig, gall gwella trafndiaeth a chysylltedd digidol helpu pobl i fanteisio ar gyfleoedd ac i gadw mewn cysylltiad. Mewn cymunedau trefol, gall gwella mynediad at fannau gwyrdd a bwyd fforddiadwy ac iach gefnogi llesiant a lleihau anghydraddoldebau. Bydd mynd i'r afael â'r perygl o lifogydd a gwella ansawdd tai yn helpu i amddiffyn preswylwyr sy'n agored i niwed a chryfhau gwydnwch cymunedol.

Rydyn ni'n gweithio gyda phartneriaid i wneud y canlynol:

- Cefnogi dulliau system gyfan a strategaethau sy'n blaenoriaethu iechyd
- Sicrhau bod iechyd yn cael ei ystyried mewn polisiau cynllunio ac adfywio lleol
- Gwella opsiynau ar gyfer cerdded, beicio a defnyddio trafndiaeth gyhoeddus
- Hyrwyddo cartrefi cynnes sy'n defnyddio ynni'n effeithlon

Mae nifer o'r heriau hyn yn rhai na ellir eu datrys gan un asiantaeth ar ben ei hun, a dyna pam mae dull system gyfan yn hanfodol i gysylltu pobl â'r cymorth cywir ac i gysylltu pobl â'i gilydd.

Yng Ngogledd Cymru, mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn gweithio gyda phartneriaid i gryfhau'r blociau adeiladu hyn drwy wneud y canlynol:

- **Defnyddio dull system gyfan ar gyfer Pwysau Iach** – drwy ddefnyddio dull system gyfan, rydyn ni'n gweithio ar y cyd â phawb (gweithwyr proffesiynol a chymunedau lleol) sy'n gallu helpu i'w gwneud hi'n haws prynu bwyd iach fforddiadwy, a chreu cyfleoedd i bobl fod yn egniol.
- **Cefnogi iechyd a lles ym mhob polisi** – gwneud yn siŵr bod iechyd yn cael ei ystyried mewn meysydd fel tai, trafndiaeth ac addysg. Er enghraifft, cyfrannu at Gynlluniau Datblygu Lleol drwy rannu data iechyd y boblogaeth a nodi unrhyw risgiau i iechyd.
- **Buddsoddi mewn presgripsiynu cymdeithasol** – helpu pobl i gael mynediad at weithgareddau cymunedol a chymorth sy'n gwella llesiant.



'Mae gan bawb ran i'w chwarae i wella iechyd ein cymunedau' ⁽²⁵⁾.

Nid yw cymunedau iach yn digwydd ar hap. Maent yn cael eu hadeiladu ar sylfeini cryf ac yn cael eu creu pan fyddwn yn buddsoddi mewn pobl, lleoedd a phartneriaethau. Yng Ngogledd Cymru, mae hyn yn golygu deall ein hardaloedd lleol a'r heriau y mae pobl yn eu hwynebu, gwrando ar gymunedau, a chydweithio i'w gwneud yn haws i breswylwyr fyw bywydau iach.



Sut ydyn ni'n adeiladu iechyd fel unigolion a theuluoedd?

Nid dim ond ar lefel cymdeithas a chymuned y mae adeiladu iechyd yn digwydd – mae'n dechrau gyda bywydau bob dydd unigolion a theuluoedd. Mae'r dewisiadau rydyn ni'n eu gwneud, yr amgylcheddau rydyn ni'n byw ynddyn nhw, a'r cymorth rydyn ni'n ei gael i gyd yn siapio ein hiechyd a'n llesiant.

Mae **blociau adeiladu iechyd** yn effeithio arnom mewn gwahanol ffyrdd. Mae rhai yn bersonol, megis ein harferion a'n perthnasoedd. Mae eraill yn cael eu siapio gan ein hamgylchedd – tai, trafniadaeth, addysg a gwasanaethau cymunedol. Drwy atal, ein nod yw cryfhau'r blociau adeiladu cadarnhaol a lleihau effaith y rhai hynny sydd ar goll neu sydd wedi'u difrodi.

Er bod cymunedau a chymdeithas yn chwarae rhan hanfodol, mae gan unigolion a theuluoedd hefyd y pŵer i ddylanwadu ar eu hiechyd eu hunain. Mae hyn yn cynnwys canolbwyntio ar ymddygiadau iechyd, cysylltu ag eraill, a manteisio i'r eithaf ar fannau a gwasanaethau lleol. Mae'r rhan fwyaf o hyn yn digwydd y tu allan i'r GIG – mewn cartrefi, ysgolion, gweithleoedd a chymdogaethau – gyda chefnogaeth amrywiaeth eang o sefydliadau a grwpiau cymunedol.



Mae lle rydych chi'n byw yn bwysicach na'r gofal iechyd rydych chi'n ei gael. Mae tua 70% o'r hyn sy'n siapio ein hiechyd yn dod o'r hyn sydd o'n cwmpas – megis tai, addysg, gwaith a chymuned - nid ysbytai na chlinigau ⁽³⁾.

Mae hysbysebu yn dylanwadu ar ein dewisiadau. Yn y DU, mae 33% o'r arian sy'n cael ei wario ar hysbysebu bwyd a diod yn mynd i gynnyrch nad yw'n iach, a dim ond 1% sy'n mynd tuag at hyrwyddo ffrwythau a llysiau ⁽¹⁾.



Mae agosrwydd at siopau tybaco yn effeithio ar iechyd. Mae'r bobl sy'n byw agosaf at siopau tybaco yn byw bron i 3 blynedd yn llai na'r rhai hynny sy'n byw ymhellach i ffwrdd ⁽¹⁾.

Beth sy'n gweithio?

Yn Eisteddfod Genedlaethol Wrecsam 2025, lansiodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a phartneriaid **llesgogledd.cymru** – adnodd i gefnogi iechyd emosiynol a gwydnwch plant, pobl ifanc a theuluoedd yng Ngogledd Cymru.

Mae'r wefan, sydd wedi'i hysbrydoli gan y **Pum Ffordd at Les** ⁽²¹⁾, yn annog teuluoedd i wneud y canlynol:

- **Cysylltu** ag eraill
- **Bod yn fywiog**
- **Bod yn sylwgar** o'r byd o'u cwmpas
- **Dal ati i ddysgu**
- **Rhoi** amser i gefnogi eu cymuned



Mae'r camau syml hyn wedi'u profi i roi hwb i lesiant a gellir eu cynnwys mewn bywyd bob dydd – fel ymuno â grŵp cerdded neu wirfoddoli'n lleol.

Mae'r wefan hefyd yn cynnwys adran **Archwilio'r Tu Allan!** sydd â map y gellir chwilio drwyddo o draethau, meysydd chwarae, coedwigoedd a theithiau cerdded i helpu teuluoedd i fwynhau'r awyr agored gyda'i gilydd.

Cryfhau ein blociau adeiladu

Mae tua 30% o'r hyn sy'n siapio ein hiechyd yn dod o'n hymddygiadau – y camau penodol rydyn ni'n eu cymryd, megis bwyta'n dda, bod yn fywiog, cael digon o gwsg, ac osgoi ysmegu neu yfed gormod. Ond mae'r ymddygiadau hyn yn rhan o ddarlun ehangach: ein **ffordd o fyw** ⁽³⁾.



Ffordd o fyw yw'r ffordd rydyn ni'n byw ein bywydau – mae'n cael ei siapio gan ein harferion, ein perthnasoedd, ein gwerthoedd a'n hamgylchedd. Mae'n cynnwys lle rydyn ni'n byw, sut rydyn ni'n treulio ein hamser, pa adnoddau sydd gennym ni fynediad atynt, a'r dewisiadau sydd ar gael i ni. Ymddygiadau yw'r camau gweithredu gweladwy, ond ffordd o fyw yw'r cyd-destun sy'n gwneud y camau gweithredu hynny'n haws neu'n anoddach i'w cymryd.

Er enghraifft, mae dewis cerdded bob dydd yn ymddygiad. Mae byw mewn cymdogaeth sy'n hawdd ei gerdded gyda llwybrau diogel, amser yn eich diwrnod, a chymhelliant i symud yn adlewyrchu ffordd o fyw. Mae blociau adeiladu iechyd yn helpu i siapio'r ddau.

Yn aml, yr opsiwn hawsaf neu ratach yw'r un llai iach: gyrru yn lle cerdded, prynu bwyd wedi'i brosesu oherwydd ei fod yn fwy fforddiadwy, neu gael dylanwad hysbysebion sy'n hyrwyddo dewisiadau nad yw'n rhai iach. Dyna pam nad yw galluogi ymddygiad iachach yn ymwneud â grym ewyllys personol yn unig – mae'n ymwneud â llunio amgylcheddau a pholisïau sy'n gwneud ffyrdd iach o fyw ac ymddwyn yn haws.

Gall hyd yn oed newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr:

- Ymuno â chynllun **Parcio a Cherdded** i gerdded rhan o daith yr ysgol ⁽²⁶⁾
- Defnyddio ap neu ymuno â grŵp i **ddysgu neu wella eich Cymraeg**
- Bod yn fwy bywiog yn y gwaith – os yw'n bosibl i chi ddringo'r grisiau, rhoi cynnig ar gyfarfodydd cerdded, neu wisgo **Sgidiau Symud** ⁽²⁷⁾
- Ewch i fwrw golwg ar syniadau yn **Gweithle Actif – Actif Gogledd Cymru** ⁽²⁸⁾

Adeiladu bywyd da ar unrhyw oedran

Mae llesiant yn cael ei adeiladu dros amser – drwy sylfeini cryf sy'n ein cefnogi nawr ac yn y dyfodol. Ond nid oes gan bawb yng Ngogledd Cymru yr un cyfle i fyw bywyd hir ac iach. Mae'n bosibl y bydd pobl yn ein cymunedau tlotaf yn treulio 12-17 mlynedd yn llai yn mwynhau iechyd da na phobl mewn ardaloedd mwy cefnog ⁽⁵⁾.

Wrth i ni heneiddio, mae cyflyrau hirdymor yn dod yn fwy cyffredin, ac mae hyn yn gallu effeithio ar ansawdd bywyd. Ond hyd yn oed gyda heriau iechyd, mae ffyrdd o gryfhau llesiant – drwy weithredu personol, cymunedau cefnogol a gwasanaethau hygyrch. Dydy

hi byth yn rhy hwyr i ddechrau adeiladu iechyd. Gall newidiadau cadarnhaol wneud gwahaniaeth ar unrhyw oedran, hyd yn oed i'r rhai hynny sy'n byw gyda chyflyrau sy'n bodoli eisoes.

Mae'r **Pum Ffordd at Les** ⁽²¹⁾ yn cynnig i bawb, ar unrhyw oedran, fframwaith syml sydd wedi'i brofi. Nid oes angen i'r camau gweithredu hyn gostio unrhyw beth ac maent yn aml yn gorgyffwrdd – megis ymuno â grŵp cerdded, sy'n eich helpu i gysylltu, bod yn fywiog, a chymryd sylw.



Mae camau gweithredu bach, rheolaidd – sydd wedi'u cefnogi gan amgylcheddau sy'n gwneud dewisiadau iach yn haws – yn helpu unigolion a theuluoedd i adeiladu sylfeini cryfach ar gyfer iechyd a llesiant. Does dim rhaid i ni wneud hyn ar ein pennau ein hunain. Mae cymorth ar gael gan wasanaethau lleol, grwpiau cymunedol, cyflogwyr a thimau iechyd i helpu i wneud newidiadau cadarnhaol.

Mae cefnogi unigolion a theuluoedd i fyw'n dda yn ganolog i adeiladu iechyd – ond nid yw hyn yn digwydd ar ei ben ei hun. Mae'n dibynnu ar gryfder y blociau adeiladu ehangach o'u cwmpas: cartrefi diogel, gwaith da, cymunedau cysylltiedig, a mynediad at amgylcheddau cefnogol. Er mwyn cryfhau'r sylfeini hyn, mae angen i ni gydweithio â nodau cyffredin a chamau gweithredu cydgysylltiedig. Mae'r adran nesaf yn nodi sut y gallwn adeiladu ar y ddealltwriaeth hon i lunio Gogledd Cymru iachach a thecach.



Adeiladu ein huchelgais ar gyfer Gogledd Cymru



Mae pawb yn haeddu'r cyfle i fyw bywyd da. Mae hynny'n dechrau gyda sylfeini cryf – nid yn unig i unigolion, ond i deuluoedd, cymunedau a'r lleoedd rydyn ni'n byw. Pan fydd y sylfeini hyn yn eu lle, daw Gogledd Cymru yn fan lle gall pawb ffynnu.

Ar draws y rhanbarth, mae cydnabyddiaeth gynyddol bod iechyd a llesiant yn cael eu siapio ar y cyd gan yr amgylcheddau rydyn ni'n eu creu, y cyfleoedd rydyn ni'n eu cynnig, a'r cymunedau a'r lleoedd rydyn ni'n eu hadeiladu. Mae'r adroddiad hwn yn nodi cyfres o uchelgeisiau sy'n adlewyrchu'r hyn sydd bwysicaf i bobl a chymunedau – a'r hyn y gallwn ni i gyd ei adeiladu gyda'n gilydd.

Mae'r uchelgeisiau hyn yn ein harwain i'r cyfeiriad cywir, gan helpu i lywio ein cynnydd ar yr un pryd â rhoi'r hyblygrwydd i dyfu ac addasu wrth i ni symud ymlaen. Maent wedi'u dylunio i gefnogi'r trawsnewid

ehangach sy'n mynd rhagddo ar draws y system iechyd a gofal, gan gynnwys Bwriad Strategol a Strategaeth 10 Mlynedd y Bwrdd Iechyd sy'n dod i'r amlwg. Mae'r uchelgeisiau hyn hefyd yn cyd-fynd â'r gwaith sy'n mynd rhagddo drwy'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol i ddatblygu fframwaith ar gyfer Gogledd Cymru sy'n mynd i'r afael â

phenderfynyddion cymdeithasol iechyd, ac yn helpu i greu'r amodau ar gyfer iechyd a llesiant da. Drwy ganolbwyntio ar yr hyn sy'n galluogi pobl a chymunedau i ffynnu, gall pob un ohonom helpu i lunio dyfodol sy'n decach, yn fwy cysylltiedig, ac yn fwy cynaliadwy.

Ein huchelgeisiau ar gyfer Gogledd Cymru

1. Adeiladu sylfeini cryf: galluogi babanod, plant a phobl ifanc i ffynnu



Rydyn ni am i bob plentyn yng Ngogledd Cymru dyfu fyny gyda'r gefnogaeth, y cyfleoedd a'r amgylcheddau sydd eu hangen arnyn nhw er mwyn byw'n dda. Mae hyn yn golygu cryfhau'r amodau sy'n cefnogi datblygiad cynnar, dysgu a llesiant teulu – o dai ac addysg i gysylltiad cymunedol a chefnogaeth emosiynol.

Beth nesaf?

Wrth gydweithio ar lefel ranbarthol, dylai'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol a'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus ystyried mabwysiadu Egwyddorion Marmot i lywio camau gweithredu yn y dyfodol.

2. Adeiladu cymunedau tecach: cynyddu lleisiau a datgloi cryfderau lleol



Mae cymunedau ledled Gogledd Cymru yn llawn amrywiaeth, yn wydn ac yn llawn potensial. Rhaid i ni weithio gyda'n gilydd i leihau anghydraddoldebau a sicrhau bod gwasanaethau'n adlewyrchu anghenion a chryfderau pob cymuned – yn enwedig y rhai hynny sy'n aml yn cael eu hanwybyddu. Mae hyn yn golygu gwranddo, cyd-ddylunio a buddsoddi mewn dulliau gweithredu cynhwysol sy'n meithrin ymddiriedaeth a chysylltiad.

Beth nesaf?

Rhaid i ni sicrhau bod cynlluniau a strategaethau'r sector cyhoeddus yn cael eu datblygu drwy bartneriaeth a chydgyhyrchu, gan gryfhau'r ffocws ar ymgysylltu cynhwysol. Mae hyn yn golygu cynnwys pob llais – yn enwedig y rhai hynny o grwpiau lleiafrifol nad ydynt yn cael eu clywed yn aml – i helpu i siapio gwasanaethau sy'n adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig i bobl sy'n byw yng Ngogledd Cymru.



3. Adeiladu lleoedd iach: dylunio amgylcheddau sy'n cefnogi llesiant



Mae'r hyn sydd o'n gwmpas yn siapio sut rydyn ni'n byw. O dai a thrafnidiaeth i fannau gwyrdd ac ansawdd aer, rhaid i ni ddylunio mannau sy'n helpu pobl i gysylltu, symud a theimlo'n ddiogel. Mae'r uchelgais hon yn adlewyrchu cydnabyddiaeth gynyddol y gellir ymgorffori iechyd a llesiant yn y mannau lle rydyn ni'n byw, yn gweithio ac yn dysgu.

Beth nesaf?

Edrych i geisio ehangu'r nifer sy'n ymrwymo i'r Siarter Teithio Llesol, ac ystyried cyfleoedd i gynnwys penderfyniadau ehangach iechyd, gan gynnwys cynaliadwyedd amgylcheddol ac anghydraddoldebau iechyd, yng nghynlluniau'r sector cyhoeddus a phartneriaid cymunedol yng Ngogledd Cymru, gan gynnwys yng Nghynlluniau Datblygu Lleol Awdurdodau Lleol.

4. Adeiladu iechyd a llesiant ar draws y system: gwneud llesiant yn rhan o fywyd bob dydd



Er mwyn creu Gogledd Cymru iachach, mae angen i ni wreiddio llesiant ym mhob rhan o'n system – o bolisiau a phartneriaethau i benderfyniadau bob dydd. Mae hyn yn golygu cydweithio ar draws sectorau, cysoni ein hymdrechion, a chreu diwylliant lle mae iechyd yn fusnes i bawb.

Beth nesaf?

Dylem ddefnyddio'r fforymau yng Ngogledd Cymru sy'n dod â phartneriaid ynghyd, megis y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol a'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, i ystyried cyfleoedd i sicrhau'r llesiant gorau posibl i'n poblogaeth. Er enghraifft, drwy gefnogi datblygiad fframwaith y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol.

Y camau nesaf ar gyfer Gogledd Cymru

Ein rôl o fewn Cyfarwyddiaeth Iechyd Cyhoeddus Betsi Cadwaladr yw galluogi a hyrwyddo'r uchelgeisiau hyn drwy weithio ochr yn ochr â phartneriaid ar draws Gogledd Cymru. Byddwn yn cefnogi cynnydd drwy gydweithio, rhannu tystiolaeth, a chysylltu sefydliadau, gan gydnabod bod arweinyddiaeth ar gyfer cyflawni yn bodoli ar draws sectorau.

Adeiladu sylfeini cryf: galluogi babanod, plant a phobl ifanc i ffynnu



Byddwn yn gweithio gyda sefydliadau ledled Gogledd Cymru i ymgorffori Egwyddorion Marmot mewn blaenoriaethau ac agendâu parhaus.

Adeiladu cymunedau tecach: cynyddu lleisiau a datgloi cryfderau lleol



Byddwn yn dod â sefydliadau at ei gilydd i nodi a rhannu arferion gorau o ran dulliau o ymgysylltu â'r gymuned y gellir eu defnyddio i ymgorffori llais y gymuned a'r rhai hynny nad ydynt yn cael eu clywed yn aml.

Adeiladu lleoedd iach: dylunio amgylcheddau sy'n cefnogi llesiant



Byddwn yn gweithio gydag amrywiaeth eang o bartneriaid, gan gynnwys y sector celfyddydau a diwylliant, i ddod o hyd i gyfleoedd i fynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach iechyd, ac i chwilio am ffyrdd effeithiol o gynnwys llesiant yn ein cymunedau.

Adeiladu iechyd a llesiant ar draws y system: gwneud llesiant yn rhan o fywyd bob dydd



Byddwn yn gweithio gyda phartneriaid ar draws Gogledd Cymru i nodi cyfleoedd ar gyfer cynlluniau a chamau gweithredu sy'n sicrhau'r manteision iechyd a llesiant mwyaf i'n poblogaeth, gan ddefnyddio gwybodaeth a dealltwriaeth o'r Asesiad Rhanbarthol o Anghenion y Boblogaeth ac Asesiadau Llesiant y Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus sy'n cael eu datblygu ar hyn o bryd.

Creu rhwydwaith cydweithredol ar gyfer adeiladu iechyd



Byddwn yn datblygu rhwydwaith sy'n dwyn ynghyd bartneriaid sy'n canolbwyntio ar greu'r sylfeini ar gyfer gwell iechyd a llesiant i bawb yng Ngogledd Cymru. Gan ddefnyddio'r adroddiad hwn fel man cychwyn, bydd y rhwydwaith yn rhannu gwybodaeth, yn datblygu atebion cydweithredol, ac yn hyrwyddo dulliau sy'n mynd i'r afael â blociau adeiladu iechyd, fel bod byw'n iach yn dod yn rhan o fywyd bob dydd.

Adeiladu ar gyfer y dyfodol

Mae'r uchelgeisiau hyn yn cynnig sylfaen gyffredin ar gyfer gweithredu ar draws Gogledd Cymru. Maen nhw'n adlewyrchu cryfderau a dyheadau ein cymunedau ac yn rhoi cyfeiriad ar gyfer sut gallwn ni weithio gyda'n gilydd i greu'r amodau i bawb fyw'n dda – lle bynnag maen nhw, a beth bynnag yw eu man cychwyn.

III Sylfeini y gallwn adeiladu arnynt

Yng Nghymru, mae gennym gyfreithiau a pholisïau sy'n cefnogi'r sylfeini sydd eu hangen arnom ar gyfer gwell iechyd. Mae'r rhain yn sylfeini i ni adeiladu cymunedau tecach ac iachach.

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Mae hyn yn ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus gynllunio ar gyfer y tymor hir, gweithio i atal problemau cyn iddynt ddigwydd, a gweithio gyda'i gilydd i wella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru.

Sut mae hyn yn adeiladu iechyd: Mae'n gwneud atal yn fusnes i bawb ac yn rhoi'r sail gyfreithiol i roi iechyd wrth galon pob polisi a chynllun.

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Mae hyn yn nodi sut y dylai iechyd a gofal cymdeithasol weithio gyda phobl, teuluoedd a chymunedau, i ganolbwyntio ar ymyrraeth gynnar a phartneriaeth.

Sut mae hyn yn adeiladu iechyd: Mae'n symud gwasanaethau oddi wrth ganolbwyntio ar argyfwng yn unig a thuag at gefnogi pobl yn gynharach, yn nes at adref.

Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017

Mae'n darparu fframwaith i fynd i'r afael â risgiau allweddol i iechyd y boblogaeth, megis tybaco a gordewdra.

Sut mae hyn yn adeiladu iechyd: Mae'n cryfhau ein gallu i weithredu ar draws cymunedau er mwyn mynd i'r afael ag achosion mwyaf iechyd gwael.

Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016 a Pholisi Cynllunio Cymru

Deddfwriaeth a pholisi sy'n ceisio sicrhau bod penderfyniadau cynllunio lleol yn ystyried pryderon amgylcheddol ac iechyd, a bod penderfyniadau cynllunio yn gwella iechyd.

Sut mae hyn yn adeiladu iechyd: Mae lle rydyn ni'n byw yn siapio ein hiechyd a'n llesiant – mae tai, ansawdd aer, trafndiaeth a mynediad at fannau gwyrdd i gyd yn flociau adeiladu sylfaenol ar gyfer iechyd.

Cymru Iachach (2018)

Cynllun hirdymor Llywodraeth Cymru ar gyfer dull system gyfan o ymdrin ag iechyd a gofal cymdeithasol sy'n canolbwyntio ar iechyd a llesiant ac ar atal salwch.

Sut mae hyn yn adeiladu iechyd: Mae'n darparu'r weledigaeth genedlaethol ar gyfer mynd i'r afael â heriau iechyd a gofal cymdeithasol yn y dyfodol.

Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus

Mae'r rhain yn bartneriaethau statudol sy'n dod ag iechyd, cynghorau, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector a chyrrff cyhoeddus ehangach at ei gilydd i gynllunio ar y cyd.

Sut mae hyn yn adeiladu iechyd: Dyma'r manau lle gellir gwneud penderfyniadau ar y cyd am iechyd, gofal, atal, tai ac addysg, fel bod iechyd yn rhan o bob strategaeth leol.

Cyfeiriadau

- 1 The Health Foundation. *What Builds Good Health? An introduction to the building blocks of health.* [What builds good health? | The Health Foundation](#) [Cyrchwyd 14 Hyd 2025].
- 2 Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Gweithio gyda'n gilydd ar gyfer Cymru Iachach: Adran 2 – Cefndir i'n strategaeth.* [Adran 2 - Cefndir i'n strategaeth - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) [Cyrchwyd 14 Hydref 2025].
- 3 Community Health Exchange. *Health Inequalities and the Social Determinants of Health.* [Health inequalities and the social determinants of health – CHEX](#) [Cyrchwyd 14 Hyd 2025].
- 4 Public Health Scotland. *What are health inequalities? What are health inequalities? - Health inequalities - Equity and justice - Social and economic impacts on health - Population health - Public Health Scotland* [cyrchwyd 14 Hyd 2025].
- 5 Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Offeryn adrodd Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd.* Medi 2025. [Offeryn Adrodd Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd](#) [Cyrchwyd 14 Hydref 2025].
- 6 Teithio Llesol Cymru. *Siarter Teithio Llesol Gogledd Cymru.* 2022. [Siarter Teithio Llesol Gogledd Cymru - Teithio Iach Cymru](#) [Cyrchwyd 20 Hydref 2025].
- 7 Marmot M, Goldblatt P, Allen J, Boyce T, McNeish D, Grady M, Geddes I. *Fair Society, Healthy Lives (The Marmot Review).* 2010. [Fair Society Healthy Lives \(The Marmot Review\) - IHE](#) [Cyrchwyd 14 Hydref 2025].
- 8 Llywodraeth Cymru. *Cymru fydd 'cenedl Marmot' gyntaf y byd i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd.* Datganiad i'r Wasg 16 Mehefin 2025. [Cymru fydd 'cenedl Marmot' gyntaf y byd i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd | LLYW.CYMRU](#) [Cyrchwyd 14 Hydref 2025].
- 9 Sefydliad Tegwch Iechyd Building a Fairer Gwent: Improving health equity and the social determinants. [main-report.pdf](#) [Cyrchwyd 14 Hydref 2025].
- 10 Blackpool Better Start. *Blackpool Better Start.* [Blackpool Better Start – Raising happy, healthy children together in Blackpool, Lancashire](#) [Cyrchwyd 14 Hydref 2025].
- 11 Llywodraeth Cymru. *Gwerthusiad o Raglen Trawsnewid ac Integreiddio Blynyddoedd Cynnar* [Gwerthusiad o Raglen Trawsnewid ac Integreiddio Blynyddoedd Cynnar | LLYW.CYMRU](#) [Cyrchwyd 20 Hyd 2025]
- 12 Marmot, M. Allen J, Boyce T, Goldblatt P, Morrison J. *Health Equity in England: The Marmot Review 10 Years On.* London: Institute of Health Equity. 2020. <https://www.health.org.uk/publications/reports/the-marmot-review-10-years-on> [Cyrchwyd 14 Hydref 2025].
- 13 Sefydliad Iechyd y Byd. *From Loneliness to social connection: charting a path to healthier societies: Report of the WHO Commission on Social Connection.* [Report of the WHO Commission on Social Connection](#) [Cyrchwyd 14 Hydref 2025].

- 14 Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med.* 2010;27(7): e1000316. doi: 10.1371/journal.pmed.1000316.
- 15 Sefydliad Iechyd y Byd. *Social connection linked to improved health and reduced risk of early death.* [Social connection linked to improved health and reduced risk of early death](#) [Cyrchwyd 14 Hydref 2025].
- 16 Comisiwn Bevan. *Sut i roi cymunedau'n wir wrth graidd trawsnewid canlyniadau.* [Sut i Roi Cymunedau'n Wir Wrth Graidd Trawsnewid Canlyniadau: Profi Dulliau Arloesol o Fynd i'r Afael â'r Achosion Gwraidd Economaidd Gymdeithasol i Wella Iechyd a Lles Poblogaeth yn y Tymor Hwyl - Comisiwn Bevan](#) [Cyrchwyd 14 Hyd 2025].
- 17 Van Bortel T, Wickramasinghe ND, Morgan A, et al., Health assets in a global context: a systematic review of the literature. *BMJ Open* 2019;9: e023810. <https://bmjopen.bmj.com/content/9/2/e023810>.
- 18 Kretzmann JP & McKnight JL. *Building Communities from the Inside Out: A Path Toward Finding and Mobilizing a Community's Assets.* Evanston, IL: Institute for Policy Research. 1993.
- 19 Blickem C, Dawson S, Kirk S, et al. What is asset-based community development and how might it improve the health of people with long-term conditions? A realist synthesis. *Sage Open.* <https://doi.org/10.1177/2158244018787223> [Cyrchwyd 14 Hydref 2025].
- 20 Urban Foresight. *Evaluation of the BCUHB Inverse Care Law Programme.* [ICL Programme Evaluation Urban-Foresight Final.pdf](#) [Cyrchwyd 14 Hyd 2025].
- 21 Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. *Pum Ffordd at Les.* [Pum Ffordd at Les - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#) [Cyrchwyd 14 Hyd 2025].
- 22 Canolfan Rheoli Clefydau (CDC). *About Healthy Places.* [About Healthy Places | Healthy Places](#) | CDC [Cyrchwyd 14 Hyd 2025]
- 23 Burgemeister S, Ferla C, Sutcliffe, K, et al. (2021). Place-based initiatives supporting families to improve the health of children: a scoping review. *PLoS ONE*, 16(12), e0261643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261643>.
- 24 Maas J, Verheij RA, Groenewegen PP, de Vries, S. Spreeuwenberg, P., 2006. Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(7), pp.587-592. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.043125>.
- 25 Codes-Johnson C, Rattay KT, Saperstein L. Health in all Policies: Cross-Sector Collaboration Prevents and Solves Health Problems. *Dela J Public Health.* 2018;11;4(2): 50-53. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34466964/>.
- 26 Living Streets. *Park and Stride.* [Park and Stride](#) [Cyrchwyd 14 Hyd 2025].
- 27 Gogledd Cymru Actif. *Symudiad i newid y ffordd rydyn ni'n meddwl am ddillad gwaith.* [Symudiad i newid y ffordd rydyn ni'n meddwl am ddillad gwaith - Actif Gogledd Cymru](#) [Cyrchwyd 14 Hyd 2025].
- 28 Gogledd Cymru Actif. *Gweithle Actif.* [Gweithle Actif - Actif Gogledd Cymru](#) [Cyrchwyd 14 Hydref 2025].



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Cysylltwch â ni: BCU.PHAdmin@wales.nhs.uk