Hawdd ei Ddeall

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Iechyd Da – Good Health

Cynllun newydd ar gyfer iechyd y cyhoedd yng Nghymru

Dywedwch wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl



Rhagfyr 2026

Am y ddogfen yma

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o: **Iechyd Da: Strategaeth a Fframwaith Iechyd y Cyhoedd newydd ar gyfer Cymru.**



Efallai y byddwch chi angen help i'w ddarllen. Rydych chi'n gallu gofyn i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn golygu **Llywodraeth Cymru**. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â

Gwefan:

Ebost: StrategaethIechydyCyhoeddCymru@llyw.cymru

Cynnwys

Am ein cynllun newydd **4**

Am iechyd y cyhoedd **5**

Gweithio gyda'n gilydd i wella iechyd **7**

Pam rydyn ni'n gwneud y cynllun yma **9**

Dywedwch wrthyn ni beth sy'n bwysig i chi **13**

Sut i ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl **15**

Questions **16**

Mwy o wybodaeth **25**

Amdanoch chi 26

Blychau ateb ychwanegol **28**

Am ein cynllun newydd



Ni ydy Llywodraeth Cymru. Rydyn ni'n gwneud cynllun newydd i wella i**echyd y cyhoedd** yng Nghymru. Enw'r cynllun ydy **Iechyd Da**.



Mae **iechyd y cyhoedd** yn meddwl gweithio gyda'n gilydd i wella iechyd pawb. Mae hyn yn cynnwys:

- Cadw pobl yn ddiogel rhag salwch.

- Helpu pobl i fyw bywydau iachach.



Rydyn ni eisiau i'n cynllun newydd wneud gwahaniaeth go iawn ar draws Cymru.

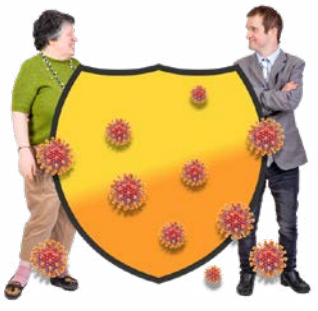


Ein nod ydy gwell iechyd a llesiant i bawb.

Am iechyd y cyhoedd



Mae **iechyd y cyhoedd** yn cynnwys gweithio gyda'n gilydd i:



- Cadw pobl yn ddiogel rhag clefydau newydd.



- Stopio salwch fel diabetes, canser, a chlefyd y galon.



- Gwella iechyd a **llesiant** pobl. Mae **llesiant** yn meddwl bod yn iach, yn hapus, yn gyfforddus, a chael bywyd da.



- Helpu pobl i deimlo’n llai unig a chysylltu ag eraill.



- Gwneud bywydau iach yn haws i bawb.

Gweithio gyda'n gilydd i wella iechyd



Mae angen i lawer o wahanol bobl a sefydliadau weithio gyda'i gilydd. Mae hyn yn cynnwys:

- Elusennau a sefydliadau gwirfoddol.
- Gwasanaethau iechyd, fel y GIG.
- Cynghorau lleol.
- Cymunedau a grwpiau lleol.
- Pobl a theuluoedd.



Rydyn ni angen cynlluniau da a gweithio gyda'i gilydd.



Mae angen inni hefyd weithio gyda'n gilydd ar bethau mewn bywyd bob dydd sydd yn gallu effeithio ar ein hiechyd, fel:

- Ein cartrefi a lle rydyn ni'n byw.
- Addysg a chyfleoedd i ddysgu.
- Swyddi a chyflogaeth.
- Cludiant a symud o gwmpas.
- Cynllunio a'r lleoedd lle rydyn ni'n byw.
- Bwyd a mynediad at fwyd iach.
- Hinsawdd a natur.
- Yr economi a sut mae arian yn effeithio ar fywydau pobl.



Rydyn ni eisiau i'n cynllun newydd gysylltu'r holl bethau yma. Fe fydd hyn yn helpu pawb i weithio tuag at yr un nodau iechyd.

Pam rydyn ni'n gwneud y cynllun yma



Fe ddylai pawb yng Nghymru gael y cyfle i fyw bywyd hir ac iach.



Mae gwahaniaethau mawr o hyd yn iechyd pobl



Mae angen inni wneud mwy I'w gwneud hi'n haws i bawb fod yn iach.



Mae 3 prif broblem mae angen inni ddelio â nhw.



1. **Mae pobl yn mynd yn sâl pan fyddai wedi bod yn bosibl stopio hyn**



Er enghraifft, mae ysmygu a **gordewdra** yn achosi problemau iechyd gwael. Mae hyn yn gallu cael ei osgoi.



Mae **gordewdra** yn meddwl bod gormod o fraster corff, ac mae hyn yn gallu niweidio eich iechyd.



Mae ysmygu a **gordewdra** yn gallu gwneud pobl yn fwy tebygol o gael salwch fel diabetes, clefyd y galon, a chanser.



2. Gwahaniaethau annheg yn iechyd pobl



Mae gwahaniaethau mawr o hyd o ran pa mor iach ydy pobl. Mae'n anoddach i rai pobl fod yn iach.



Er enghraifft, mae pobl mewn ardaloedd tlotach yn aml yn cael salwch sy'n para'n hir ar oedran iau.



3. Mae anghenion a risgiau iechyd pobl yn newid



Mae pobl yn byw'n hirach ac yn heneiddio. Mae hyn yn meddwl bod pobl angen gwahanol wasanaethau a chymorth iechyd.



Mae **newid hinsawdd** yn dod â risgiau iechyd hefyd.



Mae **newid hinsawdd** yn newid mawr yn y tywydd sy'n achosi pethau fel llifogydd, tanau, a thonnau gwres yn y lleoedd rydyn ni'n byw.



Mae'r pethau yma yn aml yn effeithio ar bobl sydd mewn perygl mwyaf yn barod.

Dywedwch wrthyn ni beth sy'n bwysig i chi



Rydyn ni eisiau deall beth sydd fwyaf pwysig i chi.



Rydyn ni eisiau gwybod beth sy'n gweithio, a beth sydd angen newid.



Rydyn ni eisiau dysgu o'ch profiad personol.

Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n feddwl am:



- Pethau sy'n eich helpu i aros yn iach.



- Pethau sy'n ei gwneud hi'n anoddach i chi aros yn iach.



- Os ydy gwasanaethau iechyd yn ateb eich anghenion.



- Newidiadau fyddai'n helpu pobl i gael gwell iechyd.



- Ffyrdd o leihau'r gwahaniaethau annheg yn iechyd pobl.

Sut i ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl



Anfonwch eich atebion I ni erbyn **26 Chwefror 2027**.



Atebwch y cwestiynau yn y ddogfen yma. Rydych chi'n gallu anfon eich atebion I ni drwy e-bost neu drwy'r post.



E-bost: WalesPublicHealthStrategy@gov.wales



Argraffwch ef a'i bostio i:

Ymgynghoriad: WG55335
Is-adran Dyfodol Iach
Cyfarwyddiaeth Iechyd y Cyhoedd
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Cwestiynau



Does dim angen i chi ateb pob un o'r cwestiynau. Atebwch y rhai sydd gennych chi farn amdanyn nhw.

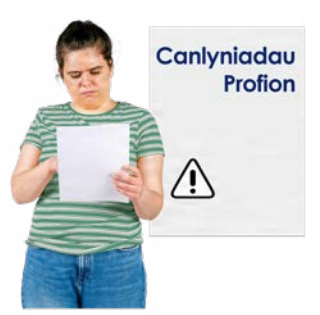


Ysgrifennwch am beth rydych chi'n ei wybod a'ch profiadau. Does dim atebion cywir na anghywir.



Cwestiwn 1. Pa bethau sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf i'ch iechyd?

Rydych chi'n gallu meddwl am bethau fel:



- Cyflyrau neu broblemau iechyd rydych chi angen mwy o gymorth gyda nhw.



- Pethau sy'n ei gwneud hi'n anoddach i chi neu i bobl rydych chi'n eu hadnabod aros yn iach.



- Gwahaniaethau annheg, fel byw mewn ardal gyda llai o wasanaethau.



- Peidio â gwybod pa gymorth rydych chi'n gallu ei gael. Neu'n ei chael hi'n anodd mynd i **sgrinio**.



Mae **sgrinio** yn meddwl edrych am arwyddion o gyflwr iechyd.



Ysgrifennwch beth rydych chi'n feddwl yn y blwch isod.



Cwestiwn 2. Beth ydy'r pethau pwysicaf ddylen ni eu gwneud i'ch helpu chi ac eraill i aros yn iach?

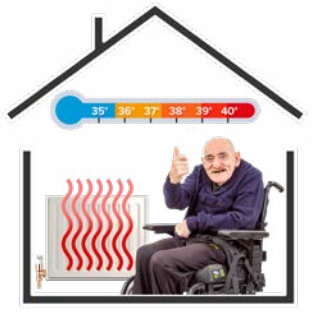
Rydych chi'n gallu meddwl am bethau fel:



- Ffyrdd o helpu pobl i roi'r gorau i ysmygu, yfed llai o alcohol a chadw pwysau iach.



- Gwasanaethau da sy'n ddefnyddiol i chi. Neu bethau rydyn ni'n gallu eu gwneud i wella'r gwasanaethau sydd gennym ni.



- Llifogydd a thanau gwyllt, a risgiau eraill newid hinsawdd. A sut rydyn ni'n gallu amddiffyn pobl yn well mewn tywydd oer iawn neu donnau gwres.



- Ffyrdd gwell o amddiffyn pobl rhag salwch.



Ysgrifennwch beth rydych chi'n feddwl yn y blwch isod.



Cwestiwn 3. Beth fyddai'n gallu helpu sefydliadau a chymunedau i weithio gyda'i gilydd i wella eich iechyd?

Rydych chi'n gallu meddwl am bethau fel:



- Gweithgareddau a gwasanaethau cymunedol sy'n helpu pobl cyn iddyn nhw fynd yn sâl. Er enghraifft, canolfan gymunedol lle mae pobl yn gallu mynd i gadw'n gynnes a chyfarfod pobl.



- Gwybodaeth a sgiliau sydd eu hangen ar wasanaethau i'ch cefnogi'n well.



- Beth fyddai'n eich helpu i ddod o hyd i wybodaeth am aros yn iach ac ymddiried ynddo.



- Pethau sy'n ei gwneud hi'n anodd dod o hyd i help a chefnogaeth.



Ysgrifennwch eich barn yn y blwch isod, os gwelwch yn dda.



Cwestiwn 4. Pa newidiadau fyddai'n dangos bod ein cynllun yn gweithio ac yn eich helpu chi?

Rydych chi'n gallu meddwl am bethau fel:



- Sut fyddai bod yn iach yn edrych i chi.



- Pa wasanaethau neu gymorth fyddech chi'n eu cael a fyddai'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf i chi.



- Gwell cymorth yn nes at ble rydych chi'n byw.



- Ffyrdd rydyn ni'n gallu edrych I weld os ydy iechyd pobl yn gwella.



Ysgrifennwch eich barn yn y blwch isod, os gwelwch yn dda.

Mwy o wybodaeth



Os ydych chi angen y wybodaeth yma mewn fformat gwahanol, fel Braille neu brint mawr, cysylltwch â ni:



Cyfeiriad: Is-adran Dyfodol Iach
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ



E-bost: WalesPublicHealthStrategy@gov.wales

Cymraeg

Rydych chi'n gallu cael y wybodaeth yma yn Saesneg.



I gael gwybod sut rydyn ni'n cadw eich gwybodaeth bersonol yn ddiogel ac yn breifat, darllenwch: Sut rydyn ni'n defnyddio eich gwybodaeth: GDPR y DU.

Amdanoch chi



Mae rhai cwestiynau ychwanegol amdanoch chi rydych chi'n gallu eu hateb. Does dim rhaid i chi ateb y cwestiynau yma os nad ydych chi eisiau.



Maen nhw'n gwestiynau am bethau fel eich oedran, o ble rydych chi'n dod, ac anabledd.



Fe fydd yr atebion yn ein helpu i ddeall:

- Pwy sy'n cymryd rhan.

- Os oes angen inni wneud mwy o waith i glywed gan bobl sydd ddim wedi'u cynnwys.



Mae'r cwestiynau Amdanoch chi mewn llyfryn ar wahân ar ein gwefan: llyw.cymru/strategaeth-iechyd-y-cyhoedd-ar-gyfer-cymru-galwad-am-dystiolaeth



E-bostiwch eich atebion gyda'i gilydd.

Blychau atebion ychwanegol

Hawdd ei Ddeall Cymru
Easy Read Wales

Hawdd ei Ddeall Cymru sydd wedi gwneud y ddogfen Hawdd ei Ddeall yma. Llenwch ein ffurflen ar-lein i ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl.

Photosymbols®
Publisher Licence 403527247