Iechyd Da

Strategaeth a Fframwaith Iechyd y Cyhoedd newydd i Gymru

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Dwedwch eich dweud am ddyfodol iachach i Gymru



Helo

Mae Llywodraeth Cymru yn llunio cynllun newydd o'r enw Iechyd Da i helpu pobl yng Nghymru i fyw bywydau iachach.

Bydd y cynllun yn edrych ar:

- beth sy'n effeithio ar iechyd pobl
- beth sydd angen newid
- sut gallwn ni weithio gyda'n gilydd i wella pethau
- sut gallwn ni ddiogelu iechyd pobl yn y dyfodol.

Ond yn gyntaf, rydyn ni eisiau clywed eich syniadau a gwrando ar farn pobl ledled Cymru.

Beth sy'n ein helpu i fyw bywyd iach?

Pan fyddwch chi'n meddwl am iechyd, beth sy'n dod i'ch meddwl?

Meddygon? Ysbytai? Ymarfer corff?

Mae'r rhain i gyd yn helpu pobl i gadw'n iach, ond mae pethau eraill yn bwysig hefyd.

Pethau fel:

- bwyta bwyd iach
- cael cartref diogel
- ffrindiau da a phobl sy'n eich cefnogi
- llefydd i chwarae a chael hwyl
- aer glân

...a llawer mwy.

Iechyd y cyhoedd – helpu pawb i fyw'n dda

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

Mae iechyd y cyhoedd yn ymwneud â:

- atal salwch
- diogelu iechyd pobl
- helpu pawb i fyw bywydau iachach.

Drwy weithio gyda'n gilydd, gallwn ni helpu pawb i gael cyfle tecach i fyw bywyd iach.



Pam mae angen cynllun newydd ar Gymru?

Mae angen i ni fynd i'r afael â thair her fawr.

1 ➡ Mae gormod o bobl yn byw gydag iechyd gwael

Mae pobl yng Nghymru yn treulio gormod o flynyddoedd yn byw gyda salwch a phroblemau iechyd.

Gellid atal rhywfaint o'r salwch hwn. Mae angen i ni wneud mwy i helpu pobl i gadw'n iach yn hirach.

2 ➡ Dydy pawb ddim yn cael yr un cyfle i fod yn iach, ac mae hynny'n annheg

Mae rhai pobl yn wynebu mwy o heriau oherwydd ble maen nhw'n byw, faint o arian sydd ganddyn nhw neu'r cymorth maen nhw'n gallu ei gael.

Mae hyn yn golygu bod rhai pobl yn mynd yn sâl yn gynharach ac yn treulio llai o flynyddoedd mewn iechyd da.

Rydyn ni eisiau i bawb gael cyfle tecach i fod yn iach.

3 ➡ Mae heriau newydd yn effeithio ar ein hiechyd

Mae'r byd yn newid, ac mae hyn yn dod â risgiau newydd i'n hiechyd.

Mae angen i ni feddwl am heriau fel newid yn yr hinsawdd, tywydd eithafol, clefydau newydd a phroblemau iechyd meddwl.

Mae mwy o bobl hefyd yn byw'n hirach ac angen cymorth gyda phroblemau iechyd.

Mae angen cynllun arnon ni sy'n ein helpu i fynd i'r afael â'r heriau hyn a chreu dyfodol iachach i bawb.



Helpwch i lunio Cymru iachach!

Felly, dyna pam rydyn ni'n meddwl bod angen cynllun newydd ar gyfer iechyd y cyhoedd yng Nghymru..

Nawr rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n ei feddwl a beth sy'n bwysig i chi!

Gall eich profiadau a'ch syniadau helpu i lunio'r cynllun newydd.

Yn barod i ddweud eich dweud?

Dim ond y cwestiynau rydych chi eisiau eu hateb sydd angen i chi eu hateb.

Cliciwch ar y ddolen a llenwch y ffurflen ar-lein:
llyw.cymru/strategaeth-iechyd-y-cyhoedd-ar-gyfer-cymru-galwad-am-dystiolaeth

Neu llenwch y ffurflen hon a'i hanfon drwy e-bost i:
StrategaethIechydyCyhoeddCymru@llyw.cymru

Neu argraffwch y ffurflen a'i phostio i:

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

Erbyn 26 Chwefror 2027



Cwestiynau

1. Beth sydd bwysicaf?

Rydyn ni eisiau gwybod beth sy'n effeithio ar iechyd pobl yng Nghymru a beth sydd bwysicaf i chi.

Meddyliwch am:

- Beth sy'n helpu pobl i gadw'n iach?
- Beth sy'n ei gwneud hi'n anoddach bod yn iach?
- Beth allai wneud Cymru'n lle iachach i fyw? Rydyn ni eisiau clywed eich syniadau mawr!

2. Ar beth ddylen ni ganolbwyntio?

Rydyn ni eisiau gwybod pa newidiadau allai wneud y gwahaniaeth mwyaf i iechyd pobl.

Meddyliwch am:

- Beth allai helpu pobl i deimlo'n iachach ac yn hapusach?
- Beth allai roi cyfle tecach i bawb fod yn iach?
- Beth ddylen ni barhau i'w wneud, ei newid neu ei wneud yn wahanol?

3. Sut gall pobl a gwasanaethau weithio'n well gyda'i gilydd?

Rydyn ni eisiau gwybod sut gallai ysgolion, gwasanaethau iechyd a grwpiau eraill weithio gyda'i gilydd i helpu pobl i gadw'n iach.

Meddyliwch am:

- Beth sydd eisoes yn gweithio'n dda lle rydych chi'n byw?
- Beth sydd ddim yn gweithio'n dda?
- Pa gymorth neu wybodaeth fyddai'n ei gwneud hi'n haws cadw'n iach?

4. Sut byddwn ni'n gwybod a yw pethau'n gwella?

Rydyn ni eisiau gwybod sut beth fyddai Cymru iachach a sut gallen ni wybod a yw'r cynllun yn gweithio.

Meddyliwch am:

- Beth hoffech chi ei weld yn gwella lle rydych chi'n byw?
- Pa newidiadau fyddai'n dangos bod pobl yn iachach?
- Sut gallen ni wybod a yw pawb yn cael cyfle teg i fod yn iach?

5. Oes unrhyw beth arall yr hoffech chi ei ddweud wrthyn ni?



Amdanoch chi

Does dim rhaid i chi ateb unrhyw un o'r cwestiynau hyn. Rhannwch yr hyn rydych chi eisiau ei rannu.

Mae llais pawb yn bwysig.

Rydyn ni eisiau clywed gan bobl o bob oed sydd â chefndiroedd a phrofiadau gwahanol.

Mae'r cwestiynau hyn yn ein helpu i ddeall pwy sy'n rhannu eu barn a phwy sydd efallai heb gael cyfle i rannu eu barn.

Nodweddion gwarchodedig

Rydyn ni i gyd yn wahanol. Mae gennym ni gefndiroedd, credoau, galluoedd a phrofiadau bywyd gwahanol.

Mae cyfraith o'r enw Deddf Cydraddoldeb 2010. Mae'n amddiffyn pobl rhag cael eu trin yn annheg oherwydd rhai nodweddion sydd ganddyn nhw. Nodweddion gwarchodedig yw'r enw ar y rhain.

1. Oedran

Faint yw eich oed?

- ◯ 10 neu iau
- ◯ 11–13
- ◯ 14–16
- ◯ 17–18
- ◯ 19 neu hŷn
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

2. Anabledd

Mae anabledd yn gyflwr corfforol neu feddyliol sy'n effeithio ar fywyd bob dydd. Mae rhai anableddau'n weladwy ac eraill ddim.

Oes gennych chi anabledd neu gyflwr iechyd hirdymor?

- ◯ Oes
- ◯ Nac oes
- ◯ Dw i ddim yn gwybod
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

Ydych chi'n cael anawsterau oherwydd nad yw llefydd, gwasanaethau neu weithgareddau'n diwallu eich anghenion?

Ticiwch bob un sy'n berthnasol.

- ◯ Ysgol, coleg neu waith
- ◯ Gwasanaethau iechyd
- ◯ Trafnidiaeth a theithio
- ◯ Tai
- ◯ Chwaraeon, clybiau a gweithgareddau cymdeithasol
- ◯ Mannau a chyfleusterau cyhoeddus
- ◯ Rhywle arall
- ◯ Nac ydw
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

3. Hil ac ethnigrwydd

Mae hyn yn ymwneud â'ch cenedligrwydd a'ch cefndir ethnig neu deuluol.

Sut byddech chi'n disgrifio eich cefndir ethnig?

- ◯ Gwyn
- ◯ Cefndiroedd ethnig cymysg neu luosog
- ◯ Asiaidd, Cymreig Asiaidd neu Brydeinig Asiaidd
- ◯ Du, Cymreig Du, Prydeinig Du, Caribïaidd neu Affricanaidd
- ◯ Cefndir ethnig arall
- ◯ Dw i ddim yn gwybod
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

4. Crefydd neu gred

Beth yw eich crefydd neu gred?

- ◯ Dim crefydd
- ◯ Cristnogol
- ◯ Bwdhaidd
- ◯ Hindŵaidd
- ◯ Iddewig
- ◯ Mwslimaidd
- ◯ Sikhaidd
- ◯ Crefydd neu gred arall
- ◯ Dw i ddim yn gwybod
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

5. Rhyw

Beth oedd eich rhyw adeg eich geni?

- ◯ Benywaidd
- ◯ Gwrywaidd
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

6. Ailbennu rhywedd a hunaniaeth rhywedd

Hunaniaeth rhywedd yw sut rydych chi'n disgrifio eich rhywedd.

Ydy eich hunaniaeth rhywedd yr un fath â'r rhyw a gafodd ei gofnodi pan gawsoch chi eich geni?

- ◯ Ydy
- ◯ Nac ydy
- ◯ Dw i ddim yn siŵr
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

7. Cyfeiriadedd rhywiol

Sut byddech chi'n disgrifio eich cyfeiriadedd rhywiol?

- ◯ Syth (heterorywiol)
- ◯ Hoyw neu lesbiaidd
- ◯ Deurywiol
- ◯ Cyfeiriadedd rhywiol arall
- ◯ Dw i ddim yn siŵr eto
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

8. Profiad o fod mewn gofal

Mae rhai plant a phobl ifanc yn byw gyda gofalwyr maeth, mewn cartref plant neu gyda pherthnasau.

Ydych chi mewn gofal neu ydych chi wedi bod mewn gofal erioed?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac ydw
- ◯ Dw i ddim yn gwybod
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

9. Gwlad enedigol

Ble cawsoch chi eich geni?

- ◯ Cymru
- ◯ Lloegr
- ◯ Yr Alban
- ◯ Gogledd Iwerddon
- ◯ Gweriniaeth Iwerddon
- ◯ Gwlad arall
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

10. Hunaniaeth genedlaethol

Sut byddech chi'n disgrifio eich hunaniaeth genedlaethol?

Ticiwch bob un sy'n berthnasol.

- ◯ Cymreig
- ◯ Seisnig
- ◯ Albanaidd
- ◯ Gogledd Iwerddon
- ◯ Prydeinig
- ◯ Hunaniaeth genedlaethol arall
- ◯ Dw i ddim yn gwybod
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

11. Ceiswyr lloches a ffoaduriaid

Mae ceisiwr lloches yn rhywun sydd wedi gofyn i wlad arall am gael bod yn ddiogel yno ac sy'n aros am ateb.

Mae ffoadur yn rhywun sydd wedi cael ei amddiffyn oherwydd nad yw'n ddiogel iddo ddychwelyd i'w wlad ei hun.

Ydych chi'n geisiwr lloches neu'n ffoadur?

- ◯ Ceisiwr lloches
- ◯ Ffoadur
- ◯ Dim un o'r ddau
- ◯ Dw i ddim yn gwybod
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

12. Arian a bywyd bob dydd

Mae faint o arian sydd gan ein teuluoedd yn gallu effeithio ar ein hiechyd, ein llesiant a'r pethau rydyn ni'n cael eu gwneud.

Ydy eich teulu byth yn ei chael hi'n anodd talu am bethau sydd eu hangen arnoch chi, fel bwyd, dillad neu wresogi eich cartref?

- ◯ Yn aml
- ◯ Weithiau
- ◯ Byth
- ◯ Dw i ddim yn gwybod
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

13. Cyfrifoldebau gofalu di-dâl

Mae rhai pobl yn helpu i ofalu am rywun sydd angen cymorth oherwydd salwch, anabledd, problemau iechyd meddwl neu henaint.

Mae plant a phobl ifanc sy'n gwneud hyn yn aml yn cael eu galw'n ofalwyr ifanc.

Ydych chi'n helpu i ofalu am rywun fel hyn?

- ◯ Ydw
- ◯ Nac ydw
- ◯ Dw i ddim yn siŵr
- ◯ Mae'n well gen i beidio â dweud

Diolch am gymryd rhan

Beth sy'n digwydd i'ch gwybodaeth?

Byddwn ni'n defnyddio eich atebion i helpu i lunio'r cynllun newydd. Efallai y byddwn ni'n rhannu eich atebion gyda phobl sy'n ein helpu gyda'r gwaith hwn ac yn cyhoeddi rhywfaint neu'r cyfan o'r hyn rydych chi'n ei ddweud.

Fydd eich enw na'ch manylion cyswllt ddim yn cael eu cyhoeddi.

Fel arfer, rydyn ni'n cadw gwybodaeth am hyd at dair blynedd.

