

Pwysau lach:
Cymru lach

**Bwrw ymlaen â'n Cynllun
Cyflawni ar gyfer 2020-22:**



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



**Blaenoriaethau
wedi'u hadnewyddu
ar gyfer 2020-21**



Ym mis Chwefror 2020, fe wnaethom gyflwyno ein hymrwymiaidau i ddatblygu [Cynllun Cyflawni 2020-2022](#) fel rhan o'n strategaeth ddeng mlynedd [Pwysau Iach: Cymru Iach](#). Mae COVID-19 wedi cael cryn effaith ar gamau gweithredu'r cynllun, wrth i wasanaethau, cyllid a gallu ledled y llywodraeth a phartneriaid allweddol symud er mwyn ymateb i'r pandemig. Felly, penderfynwyd oedi ein hymrwymiaidau yn y cynllun. Nid yw ein huchelgais wedi newid, fodd bynnag, ac mae'r diweddariad hwn yn cyflwyno ein blaenoriaethau uniongyrchol ar gyfer 2020-21.

Mae cysylltiadau cryf rhwng gordewdra a chanlyniadau gwaeth i unigolion o ganlyniad i COVID-19. Mae hyn wedi pwysleisio pam mae helpu pobl i gynnal pwysau iach yn dal i fod yn flaenoriaeth iechyd cyhoeddus er budd ac iechyd ein poblogaeth. Gwyddwn y gallai rhai unigolion cael eu cymell i golli pwysau gan y pandemig ond efallai y bydd eraill yn gweld bod y sefyllfa'n arwain at gynyddu pwysau, ein ffocws felly yw cefnogi a galluogi newid cadarnhaol mewn ffordd dosturiol.

Fodd bynnag, nid ydym yn canolbwyntio ar y tymor byr yn unig. Mae'r cysylltiadau â marwolaethau a chanlyniadau iechyd gwaeth ar draws ystod o glefydau y gellir eu hatal, yn dal i arwain at bobl yn byw am fwy o flynyddoedd gydag anabledd ac yn byrhau disgwyliad oes ar draws y boblogaeth.

Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru 2019-20, mae ymddygiad a ffyrdd o fyw oedolion sy'n byw yng Nghymru yn parhau i ddangos bod 61% o oedolion yn cael eu dosbarthu fel rhai dros eu pwysau neu'n ordew gan gynnwys 25% a oedd yn ordew. Byddwn yn parhau i ganolbwyntio ar gefnogi a grymuso pobl i feddwl am eu hiechyd a'u deiet, ond mae gan ein hamgylchedd gyfraniad aruthrol i'w wneud hefyd o ran dylanwadu ar ein penderfynu.



Effaith COVID-19

Ceir tystiolaeth gyson bod byw gyda phwysau gormodol yn gysylltiedig â risg COVID-19 uwch: cael prawf positif, mynd i'r ysbyty, symptomau difrifol, lefelau uwch o driniaeth (gan gynnwys awyru mecanyddol neu dderbyn i ofal dwys) a marwolaeth. Mae'r risgiau'n cynyddu'n raddol gyda Mynegai Màs y Corff (BMI) cynyddol uwchlaw'r amrediad pwysau iach (hyd yn oed ar ôl addasu ar gyfer ffactorau sy'n achosi dryswch posibl, gan gynnwys ffactorau demograffig ac economaidd-gymdeithasol).

Mae rhywfaint o dystiolaeth hefyd i awgrymu y gallai pwysau gormodol esbonio rhai o'r gwahaniaethau a welwyd mewn canlyniadau sy'n gysylltiedig â COVID-19 ar gyfer oedolion hŷn a rhai grwpiau pobl dduon ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig. Mae gordewdra yn cynyddu'r risg o glefydau fel diabetes math 2, clefyd y galon a chlefydau anadlol sydd eu hunain yn cynyddu'r risg o gymhlethdodau i rywun sy'n dal COVID-19.

Felly, mae pwysau gormodol yn un o'r ychydig ffactorau risg y gellir eu hatal ar gyfer COVID-19. Mae cynorthwyo pobl sy'n byw gyda gorbwysau neu ordewdra i golli pwysau mewn modd cynaliadwy, ynghyd ag ymyriadau i atal y boblogaeth rhag magu pwysau, yn gallu lleihau peryglon COVID-19 i'r boblogaeth yn y dyfodol.

Mae pob math o waith ymchwil wedi'i gynnal i ystyried y newid yn ymddygiad pobl o safbwynt bwyd a gweithgarwch corfforol yn ystod y cyfnod clo. Mae risg bod y pandemig wedi gwaethgu'r anghydraddoldebau iechyd cynyddol a phroblemau'n ymwneud ag ansicrwydd bwyd. Ar ben hynny, mae dewisiadau bwyd gwael a chyfyngiadau ar yr amgylchedd ffisegol wedi effeithio ar ymddygiad pobl yn ystod y cyfnod hwn a gallent gael effaith andwyol, hirdymor.

Y camau nesaf

Ein ffocws ni o hyd yw'r cynigion a nodwyd yn 2020-22 a byddwn yn cyhoeddi amserlen ddiwygiedig ar gyfer cyflawni yn 2021-22 maes o law. Bydd hyn yn ystyried unrhyw gyfleoedd neu heriau a gaiff eu dwyn ymlaen o ganlyniad i COVID-19.

Fodd bynnag, er mwyn sicrhau y gallwn ganolbwyntio ein hymdrechion a chyflawni ymrwymadau allweddol ar draws 2020-21, byddwn yn canolbwyntio ein hymdrechion **ar bum maes blaenoriaeth:**

1. **Cyflwyno cynigion i wneud yr amgylchedd bwyd yn iachach**
2. **Cynyddu cyfleoedd teithio llesol**
3. **Cynyddu gweithgarwch corfforol a chyfleoedd ymarfer corff**
4. **Dechrau darparu'r llwybr gordewdra diwygiedig**
5. **Datblygu adnoddau digidol a chyfathrebu â'r boblogaeth**



Maes Blaenoriaeth 1

Cyflwyno cynigion i wneud yr amgylchedd bwyd yn iachach

Byddwn yn:

- Datblygu a lansio ymgynghoriad ar gyfres o fesurau posibl, gan gynnwys rheoleiddio arferion hyrwyddo prisiau a phrisiau gostyngol a gorfodi labeli calorïau ar fwyd sy'n cael ei brynu a'i fwyta y tu allan i'r cartref, er mwyn mynd i'r afael â'r duedd bresennol o ddewis prydau afiach yn yr amgylchedd bwyd. Bydd ein holl fesurau'n ceisio helpu pobl yng Nghymru i fwyta deiet iach a chynaliadwy fel y nodir yng nghynllun Plât Bwyta'n Iach y Llywodraeth.
- Ein nod yw lansio'r ymgynghoriad yn ystod hydref 2020 a chyhoeddi'r canlyniadau yn gynnar yn 2021.

Cyn y cyfnod clo, roedd tua thri chwarter y cymeriant egni yn dod o fwydydd a fwytawyd gartref, yn bennaf o archfarchnadoedd a siopau eraill. Roedd tua chwarter y cymeriant egni'n dod o fwyta allan, yn bennaf o fannau gwerthu fel caffis, bwyta i ffreturau neu fel prydau parod i'w bwyta o siopau tecawê neu ddosbarthu. Mae arferion siopa a bwyta wedi newid yn aruthrol yn sgil y cyfyngiadau teithio. Nodwyd yr effaith ar ein deiet yn y tymor byr, ond yn y tymor hir mae pryderon ynghylch ansicrwydd bwyd a bydd mynediad at brynu bwyd iach yn hollbwysig.

Yn ôl arolygon Kantar, dywedodd 1 o bob 3 yn y DU eu bod yn defnyddio'r cyfnod clo i fwyta'n iachach neu wneud mwy o ymarfer corff. Mae 1 o bob 3 arall yn anghytuno â'r datganiadau hyn, gan ddangos bod rhai ohonom yn ei chael hi'n anodd aros yn iach yn ystod y cyfnod clo. Dengys data panel maeth Kantar ein bod yn prynu mwy o galoriau yn ystod y cyfnod clo. Er bod gwerthiant cyfaint bwyd a diod i'w bwyta gartref wedi cynyddu 13% yn y 12 wythnos hyd at fis Mehefin 2020 o'i gymharu â blwyddyn yn ôl, cynyddodd cyfanswm y calorïau a brynwyd dros yr un cyfnod 17%. Mae hyn yn golygu bod dwysedd calorïau basgedi wedi cynyddu 3.7%, sy'n newid sylweddol o'r gostyngiad a welwyd dros y blynyddoedd diwethaf.

Rydym am ystyried sut y gallwn ail-gydbwyso'r amgylchedd bwyd er mwyn galluogi dewisiadau iach a sicrhau bod bwyd iach ar gael yn haws. Mae Llywodraeth y DU wedi cyflwyno [strategaeth gordewdra](#) sy'n amlinellu'r meysydd y byddant yn eu datblygu i wella'r amgylchedd bwyd. Hoffem ymgynghori ar ystod o fesurau penodol i Gymru, ond byddwn yn gweithio gyda'r DU a'r gwledydd datganoledig eraill i ystyried lle gallwn ni gysoni neu gydweithio.



Maes Blaenoriaeth 2

Cynyddu cyfleoedd teithio llesol

Byddwn yn:

- Defnyddio'r cyfleoedd cyfredol i hyrwyddo ac annog Teithio Llesol, drwy fuddsoddi £38 miliwn yn 2020-21 i wneud Cymru'n lle mwy diogel i feicio, defnyddio sgwter a cherdded. Caiff y cynlluniau hyn eu hariannu drwy'r Gronfa Teithio Llesol, y Grant Llwybrau Diogel mewn Cymunedau a'r Grant Diogelwch ar y Ffyrdd. Datblygu camau i weithredu terfyn cyflymder diofyn o 20mya mewn ardaloedd preswyl ac annog syniadau i hyrwyddo llefydd i deithio neu chwarae.
- Gwella'r cymorth sydd ar gael i gyflogwyr yng Nghymru i alluogi Teithio Llesol mewn gweithleoedd.
- Cyd-fynd â'r ymrwymiad y Cynllun Aer Glân i Gymru, Awyr Iach, Cymru Iach (a gyhoeddwyd ar 8 Awst 2020), lle bydd dros £84 miliwn yn cael ei fuddsoddi mewn seilwaith teithio llesol. Bydd hyn yn cynnwys hybu a hyrwyddo cerdded a beicio i'r ysgol trwy ein Rhaglen Teithiau Llesol mewn cydweithrediad â thros 400 o ysgolion.

Mae pandemig COVID 19 wedi sbarduno pobl i newid eu harferion teithio, gyda mwy ohonom nag erioed o'r blaen yn cerdded ac yn beicio i'r gwaith, i siopa a hamdden. Byddwn yn ystyried effeithiau cadarnhaol y cyfle hwn i newid ac yn sicrhau bod pobl yn parhau i ddewis beicio neu gerdded. Ynghyd â'r £15.4 miliwn a gyhoeddwyd ym mis Mehefin, dyma'r buddsoddiad mwyaf erioed mewn gwelliannau teithio llesol lleol yma yng Nghymru.

Nod y Cynllun Aer Glân i Gymru yw gwella ansawdd aer a lleihau effeithiau llygredd aer ar iechyd pobl, bioamrywiaeth, yr amgylchedd naturiol a'n heconomi. Mae gan y cynllun nifer o ymrwymadau sy'n cyd-fynd â chynigion Pwysau Iach: Cymru Iach, ac yn adeiladu arnynt. Yn arbennig, 'lleihau allyriadau a sicrhau gwelliannau hanfodol mewn ansawdd aer' er mwyn cefnogi 'cymunedau iachach a gwell amgylcheddau'. Mae'r cysylltiadau rhwng teithio llesol, aer glân, newid hinsawdd a phwysau iach yn elfennau hanfodol i gysoni gweithio agos rhwng adrannau Iechyd, Trafnidiaeth a'r Amgylchedd i gyflawni camau gweithredu sy'n sicrhau canlyniadau buddiol i'r ddwy ochr.

Ar ddechrau'r pandemig, fe wnaeth Cymru Iach ar Waith ddatblygu adran o'i gwefan i roi lleoliad un stop i gyflogwyr a gweithwyr gael canllawiau ac adnoddau cysylltiedig â COVID-19. Byddwn yn datblygu rhagor o adnoddau a gwybodaeth i gyflogwyr er mwyn rhoi cymorth lles seicolegol ac emosiynol. Bydd hyn yn adlewyrchu newidiadau'r cyfnod clo a bydd yn rhoi cyngor ac arweiniad wrth i fwy o bobl weithio gartref, ac annog y defnydd o ddulliau teithio llesol er mwyn adeiladu ar gyfleoedd i greu newidiadau cadarnhaol.



Maes Blaenoriaeth 3

Cynyddu gweithgarwch corfforol a chyfleoedd ymarfer corff

Byddwn yn:

- Buddsoddi £500,000 y flwyddyn mewn cynnig hamdden cenedlaethol i bobl dros 60 oed a fydd yn annog gweithgarwch corfforol a dewisiadau ffordd iach o fyw, er mwyn sicrhau bod hwn yn ddull wedi'i dargedu o leihau anghydraddoldebau iechyd a lleihau unigedd cymdeithasol.
- Datblygu cynnig y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff gan reoli risgiau ac, yn unol â mesurau clo, a chefnogi cyfleoedd ar gyfer adfer ar ôl COVID 19.
- Darparu'r Gronfa Iach ac Egniwl a chynyddu cyfleoedd i wneud gweithgarwch corfforol yn unol â mesurau'r cyfnod clo. Bydd hyn yn cynnwys Rhwydwaith Cymru y Cynllun Ysgolion Iach; sy'n ceisio annog pawb i symud mewn ffordd ddiogel, ac ystyried canlyniadau'r arolwg pwrpasol Omnibus a gynhaliwyd gan Beaufort Research.
- Gweithio gyda Pharc Rhanbarthol y Cymoedd i ddatblygu ystod eang o brosiectau peilot a fydd yn cynnig cyfleoedd gweithgarwch corfforol ar sail y dirwedd i gymunedau'r cymoedd.

Bydd Chwaraeon Cymru yn darparu cyfleoedd gweithgarwch corfforol penodol er mwyn helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd ymhlith pobl 60 oed a throsodd sydd naill ai'n anweithgar neu'r lleiaf egniwl ar hyn o bryd. Bydd hyn yn gysylltiedig â chefnogi canolfannau hamdden i ailagor yn ddiogel, gan ategu'r ddarpariaeth bresennol fel y Fenter Nofio am Ddim (FSI), presgripsiwn cymdeithasol, a darpariaethau lleol eraill 60 a throsodd er mwyn cynnig detholiad o gyfleoedd i'r boblogaeth hon.

Mae cryn dipyn o'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS) wedi'i ddarparu'n rhithwir ers dechrau'r pandemig drwy weithgareddau yn y cartref. Datblygwyd pecynnau cymorth amrywiol ar gyfer ymarfer corff yn y cartref ar gyfer cleientiaid NERS gan gynnwys presgripsiwn cymdeithasol a dosbarthiadau byw. Byddwn yn datblygu cynllun adfer NERS sy'n cynnwys argymhellion clir i ddarparwyr lleol am y dulliau sydd angen eu cyflwyno i leihau'r perygl i gleientiaid a staff NERS rhag dod i gysylltiad â COVID-19.





Hefyd, byddwn yn parhau i ddefnyddio partneriaeth y Gronfa Iach ac Egriol (HAF), ffrwyth partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n mynd ati'n integredig i gyflawni ymrwymïadau Llywodraeth Cymru i gyflwyno Bond Llesiant a'r Gronfa Her Chwaraeon. Mae'r gweithgareddau a gynlluniwyd wedi lleihau ers cyflwyno mesurau cadw pellter cymdeithasol, ond mae prosiectau wedi chwilio am ffyrdd creadigol ac arloesol o barhau i gyflawni ac ymgysylltu â chyfranogwyr gan gynnwys darparu adnoddau a sesiynau ar-lein.

Yn ôl canlyniadau arolwg pwrpasol Omnibus am arferion bwyta a gweithgarwch corfforol aelwydydd yn ystod y cyfnod clo, dywedodd 37% o ymatebwyr fod eu plant yn bwyta'r naill ai'r un faint â nhw neu fwy o fwyd amser swper. Mae hyn yn ymddangos yn ganran uchel o blant ifanc sy'n bwyta dogn oedolion. Yn ogystal, mae 8% o rieni'n anghytuno neu'n 'ansicr' os yw'n bwysig i'w plant fod â phwysau iach wrth dyfu er lles eu hiechyd hirdymor, gan bwysleisio'r angen i godi ymwybyddiaeth o bwysau iach.

Bydd cyfleoedd presgripsiwn cymdeithasol newydd drwy Barc Rhanbarthol y Cymoedd yn cynnig llwybrau atgyfeirio ar gyfer gweithgareddau corfforol sy'n seiliedig ar y dirwedd (sgiliau coetir, fforio, tyfu ffrwythau/llysïau) sydd â'r nod o helpu cymunedau'r cymoedd i wella eu hiechyd corfforol a meddyliol drwy ddefnyddio mannau gwyrdd.



Maes Blaenoriaeth 4

Dechrau darparu'r llwybr gordewdra diwygiedig

Byddwn yn:

- Buddsoddi £2.9 miliwn ychwanegol y flwyddyn i fyrrddau iechyd lleol a phartneriaid i weithredu'r gwaith o ddarparu fersiwn diwygiedig o Lwybr Gordewdra Cymru Gyfan;
- Dechrau gweithio gyda byrddau iechyd lleol a phartneriaid i ddatblygu cynlluniau sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau yn seiliedig ar angen lleol.
- Buddsoddi mewn gwaith digideiddio'r rhaglen **Sgiliau Maeth am Oes**TM Cymru gyfan yn llawn, gan alluogi mentrau fel Foodwise am Oes, Foodwise yn ystod Beichiogrwydd, a rhaglenni Bwyd Cymunedol a Sgiliau Maeth i barhau ar ffurf rithwir.

Gwyddom fod y rhan fwyaf o oedolion yng Nghymru dros eu pwysau neu'n ordew; mae gan rai grwpiau lefelau uwch o orbwysau a gordewdra nag eraill. Er bod angen i ni sicrhau bod cymorth ar waith, byddwn yn gwneud hyn mewn partneriaeth â'n Byrddau Iechyd, gan gydweithio i alluogi gweithredu gwasanaethau ar gyfer y llwybr.

Mae teuluoedd sy'n byw gyda gordewdra yn wynebu cyfnod heriol ac rydym am archwilio sut y gallwn ddarparu a datblygu gwasanaethau sy'n helpu i gefnogi angen lleol i leihau effeithiau negyddol gordewdra nawr ac yn y dyfodol. Er bod y pandemig wedi taflu goleuni ar y cyflyrau iechyd a'r cymhlethdodau a achosir gan orbwysau a gordewdra, rhaid inni sicrhau bod modd parhau â'n gwasanaethau cymorth, hyd yn oed yn ystod argyfyngau iechyd posibl pellach a chaniatáu ar gyfer cymorth parhaus i'r rhai mewn angen yn y tymor hir.

Bydd galluogi gwasanaethau hanfodol ym mhob bwrdd iechyd yn helpu i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru hefyd. Byddwn yn cefnogi mwy o fynediad at opsiynau triniaeth, gan gynnwys cymorth seicolegol ar gyfer cymhlethdodau gordewdra sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl. Bydd angen inni gefnogi a galluogi safleoedd darparu gofal iechyd i fod yn gymwys i ddiwallu anghenion iechyd corfforol a meddyliol pobl sydd â gordewdra difrifol. Wrth i lwybrau ddatblygu ym mhob rhanbarth bwrdd iechyd, bydd angen clinigau gordewdra amlddisgyblaethol gydag adnoddau ychwanegol ar gyfer staffio ac addysg, offer, seilwaith ac ymchwil.

Byddwn yn blaenoriaethu'r gwaith o gasglu data cynnydd iechyd a chlefydau rhwng gordewdra, clefydau cronig eraill a COVID-19 er mwyn llywio penderfyniadau polisi a chlinigol.



Rhaglen Cymru gyfan, wedi'i datblygu a'i chyflenwi gan ddeietegwyr y GIG yw **Sgiliau Maeth am Oes™**. Ei nod yw meithrin gallu'r gweithlu cymunedol i hyrwyddo a chefnogi bwyta'n iach drwy ddarparu hyfforddiant maeth achrededig a chymorth proffesiynol. Mae hyn yn galluogi gweithwyr rheng flaen, gwirfoddolwyr ac arweinwyr cymheiriaid o sefydliadau iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector i gynnwys negeseuon bwyd a maeth seiliedig ar dystiolaeth yn eu gwaith. Mae'n cefnogi darpariaeth bwyd a diod iachach mewn lleoliadau cymunedol ac yn ehangu mynediad at fwyd maethlon drwy ddatblygu mentrau bwyd a maeth cymunedol.

Mae **Sgiliau Maeth am Oes™** yn hynod berthnasol i gyflawni Llwybr Gordewdra Cymru Gyfan diwygiedig gan ei fod yn sail i ddarparu gwasanaethau atal a rheoli gordewdra. Mae'r rhaglen yn gwneud cyfraniad tuag at yr amcanion allweddol a amlinellwyd gan Lywodraeth Cymru, sef:

- Gwasanaethau hygrych a theg i bawb.
- Llwybr clinigol Cymru gyfan sy'n gwbl weithredol i safonau cenedlaethol.
- Pobl yn teimlo'n frwdfrydig, wedi'u galluogi a'u cefnogi i wneud dewisiadau iach.

Gan fod angen newid y ddarpariaeth o ganlyniad i Covid-19, ein nod yw trawsnewid holl gyrsiau hyfforddiant maeth achrededig y rhaglen i'w darparu ar-lein trwy blatfform addysg cwbl ryngweithiol. Byddai hyn yn darparu dull 'unwaith i Gymru', gan atal ailadrodd ymdrechion ar draws pob un o'r saith bwrdd iechyd. .



Maes Blaenoriaeth 5

Pecyn cyfathrebu a digidol

Byddwn yn:

- Lansio gwefan a sianeli cyfryngau cymdeithasol Pwysau Iach Cymru, a fydd yn dwyn gwaith partneriaeth ynghyd ac yn cysylltu â gwaith tri Llysgennad Pwysau Iach Cymru.
- Ymgynghori'n eang ar gynigion yn yr ymgynghoriad ar yr amgylchedd bwyd. Gweithio gyda'r GIG i ddatblygu adnoddau digidol a fydd yn darparu mynediad at wybodaeth a chymorth ar-lein.

Mae COVID-19 wedi dangos bod angen gwybodaeth a negeseuon cyfathrebu gwell a mwy gwybodus o Fôn i Fynwy. Bydd angen i'r pecyn cyfathrebu gynnwys ffocws ar gynyddu ymwybyddiaeth o risgiau gyda COVID-19 a datblygu adnoddau digidol a fydd yn darparu mynediad at wybodaeth a chymorth ar-lein. Byddwn yn parhau i weithio gyda phartneriaid ar eu pecynnau cyfathrebu yn y maes gwella iechyd.

Byddwn yn ymgysylltu'n barhaus â'r cyhoedd drwy grwpiau ffocws a digwyddiadau ymgysylltu, gan ddefnyddio'r tri llysgennad Pwysau Iach: Cymru Iach. Hoffem ddeall effaith COVID 19 ar ymddygiad pobl wrth i'r cyfnod clo ddod i ben, yr amgylchedd bwyd a'n lefelau gweithgarwch corfforol. Byddwn yn sefydlu cyfres o ddeunyddiau ar gyfer y cyfryngau, sy'n gwbl hygyrch ac wedi'u teilwra i set sgiliau pob llysgennad er mwyn cyrraedd y grwpiau targed. Byddwn yn parhau i ystyried anghydraddoldebau iechyd a nodweddion gwarchodedig, a bydd hwn yn ymarfer casglu gwybodaeth parhaus.

