

Pwysau lach:
Cymru lach

Symud ymlaen yn
2022 – 2024



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



**Cymryd
ein Camau
Nesaf**



Cyflwyniad

Dechreuodd Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach o ddifrif yn 2019; cyflwynwyd ein cynllun uchelgeisiol i gefnogi'r gwaith cyflawni ar gyfer 2020-22, gan anelu'n uchel. Fodd bynnag, mae'r pandemig wedi newid cwrs ein gwaith cyflawni yn sylfaenol ac wedi achosi i broblemau a oedd yn bodoli'n barod ymwreiddio'n ddyfnach a mynd yn waeth.

Mae effaith y pandemig ar iechyd corfforol a meddyliol pobl wedi'i theimlo mewn cymunedau ym mhob cwr o Gymru. Gwyddom ei fod wedi cael effaith andwyol ar ddewisiadau bwyd a gweithgarwch corfforol mewn cymunedau oedd â lefelau o anghydraddoldebau iechyd eisoes. Ar draws y boblogaeth, nid yw'r canlyniadau i gleifion a oedd dros eu pwysau neu'n ordew wedi bod cystal, ac mae'r cydafiachedd sy'n gysylltiedig â gordewdra wedi cael effaith sylweddol ar ein hadferiad o Covid. Mae'r pandemig wedi dangos yn glir iawn beth yw'r heriau sy'n ein hwynebu.

Er gwaethaf yr heriau hyn, rydym wedi llwyddo i wneud cynnydd. Buddsoddwyd £5 miliwn yn 2021-22 i ddwyn rhaglenni seiliedig ar dystiolaeth ryngwladol ynghyd a oedd yn cefnogi newidiadau hanfodol. Dyma rai o'r pethau allweddol a gyflawnwyd:

- Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan diwygiedig sy'n gosod pwyslais sylweddol ar iechyd meddwl a chorfforol, gyda byrddau iechyd lleol yn datblygu cynlluniau lleol ac yn cynyddu capasiti.
- Trafnidiaeth Cymru'n newid ei ddarpariaeth arlwyo ar drenau i gynnwys opsiynau iachach.
- Cychwyn deddfwriaeth yn yr amgylchedd bwyd a fydd yn gweld diwedd hyrwyddiadau prisiau, gyda'r nod o sicrhau mai'r dewis iach yw'r dewis hawdd.
- Cychwyn datblygu Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan newydd, sefydlu cynlluniau peilot ar gyfer Rhaglen Plant a Theuluoedd a pharhau i ddarparu Rhaglen Cymru Egniol i bobl dros 60 oed.
- Sefydlu timau system ledled Cymru a fydd yn canolbwyntio ar atal a gweithio gyda chymunedau i nodi a dod o hyd i atebion lleol.

Bydd y cynnydd hwn yn sylfaen ar gyfer cyflymu darpariaeth yn 2022-24. Mae gennym fframwaith a sylfeini cryf ar draws gwasanaethau atal a chlinigol a fydd yn rhoi'r llwyfan gorau posibl i ni sicrhau newid a symud yr agenda yn ei blaen. Rydym yn falch o'r cynnydd a wnaed hyd yn hyn drwy ein partneriaid cyflawni ac er y gallem ddewis llawer o enghreifftiau mae'r pedair enghraifft isod yn dangos cynnydd yr ydym yn awyddus i'w efelychu ledled Cymru.





Astudiaethau achos

Amgylcheddau iach:

Datblygwyd y prosiect cymunedol, Croeso i'n Coedwig, i geisio ailgysylltu cymuned Cymoedd De Cymru trwy ddiddordeb a rennir yn y coetiroedd lleol, ymgysylltu â nhw a'u defnyddio. Mae'r prosiect wedi helpu pobl i ffurfio arferion iachach drwy eu hannog i ddarganfod gweithgareddau sydd nid yn unig o fudd i'w lles meddyliol a chorfforol, ond y byddant yn parhau i'w mwynhau. Cynhelir y gweithgareddau gan wirfoddolwyr fel Martyn Broughton ac maen nhw'n cynnwys therapi coetir, tai chi a choginio iachus ar dân gwersyll.

Lleoliadau iach:

Sefydlwyd y prosiect Bocs Bwyd Mawr, a ddechreuodd yn Ysgol Gynradd Tregatwg yn y Barri, i sicrhau nad yw unrhyw blentyn yn newynog a bod pob plentyn yn gallu dysgu sut i wneud dewisiadau bwyd iach a chynaliadwy. Trwy drawsnewid cynwysyddion cludo yn siopau bach ar dir ysgolion ledled Cymru, mae'r prosiect wedi cynorthwyo teuluoedd sy'n fregus yn ariannol a helpu i ddileu rhwystrau rhag cael gafael ar gynnyrch ffres trwy werthu bwyd iachus am brisiau 'talwch yr hyn y gallwch ei fforddio'. Mae'r prosiect wedi cael ei gynnal yn wirfoddol gan athrawon, rhieni a disgyblion ac wedi cefnogi profiadau dysgu dilys i blant trwy dyfu a choginio bwyd.

Arweinyddiaeth a Galluogi Newid:

Datblygwyd y Cynllun Symud Mwy, Bwyta'n Iach gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i ysbrydoli unigolion a sefydliadau i wneud newidiadau cadarnhaol i'w ffordd o fyw, gan greu mudiad cymdeithasol ar gyfer gwell iechyd a lles ledled Caerdydd a Bro Morgannwg. Nod y Cynllun oedd sicrhau cefnogaeth partneriaid i wella pwysau iach ar lefel eang a systemau strategol, ac roedd yn hyrwyddo'r ffyrdd y gallai'r sectorau cyhoeddus a phreifat a'r trydydd sector gefnogi Pwysau Iach: Cymru Iach. Llwyddodd y Cynllun i gyflawni hyn, yn ogystal â phroses ymgysylltu rhagorol ac aliniad strategol parhaus.



Y Camau Nesaf

Y cynllun hwn yw'r ail ran o bump i gefnogi cyflawniad ein strategaeth ddeng mlynedd. Rydym wedi datblygu'r cynllun cyflawni hwn mewn partneriaeth â'n rhanddeiliaid a byddwn yn parhau i weithio gyda nhw i ddangos newid gwirioneddol a mesuradwy i bobl Cymru.

Byddwn yn buddsoddi dros £13 miliwn dros oes y cynllun hwn ac yn defnyddio polisiau, cyllid a deddfwriaeth i fwrw ymlaen â'r gwaith cyflawni. Bydd hyn yn cynnwys cyflwyno deddfwriaeth rhag-blaen ar yr amgylchedd bwyd iach, ariannu gwasanaethau i ddarparu mynediad teg at gymorth ledled Cymru, treialu ymyriadau fel y Rhaglen Plant a Theuluoedd a datblygu ymgyrchoedd newid ymddygiad i gefnogi newid cynaliadwy. Byddwn yn gwella atebolrwydd ar draws y system, gan gynnwys gyda byrddau iechyd lleol, i'n helpu ni i gyflawni'r ymrwymïadau hyn.

Yn ystod y cyfnod hwn byddwn yn adeiladu ein dull systemau cyfan hefyd, gan roi pwyslais penodol ar rôl atal. Bydd ein gwaith systemau yn galluogi rhanddeiliaid lleol i ddod ynghyd a rhannu dealltwriaeth o realiti'r her, i ystyried sut mae'r system leol yn gweithredu a nodi'r cyfleoedd mwyaf ar gyfer addasu. Bydd rhanddeiliaid yn cytuno ar gamau gweithredu ac yn penderfynu fel rhwydwaith sut i gydweithio mewn ffordd integredig i sicrhau newid systemau hirdymor cynaliadwy.

Mae'r sylfeini wedi'u gosod i roi'r cyfle gorau posibl i ni wneud y newidiadau rydym am eu gweld yn yr hirdymor. Yn seiliedig ar dystiolaeth ryngwladol o'r hyn sy'n gweithio, mae'r cynllun cyflawni hwn yn gam yn y newid mewn cenhedlaeth sy'n ofynnol ar gyfer trawsnewid gydol oes.

Y Cyd-destun o ran Polisi a Strategaeth

Mae pedair thema'r strategaeth genedlaethol yn parhau: Amgylcheddau Iach, Lleoliadau Iach, Pobl Iach ac Arweinyddiaeth a Galluogi Newid. Y rhain yw'r sylfeini ar gyfer newid a byddant yn parhau i ddylanwadu ar y broses o bwysleisio a phennu meysydd blaenoriaeth ar draws y cynllun.



Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yw ein hegwyddor arweiniol o hyd ar gyfer y ffordd rydym yn cyfathrebu, ymgysylltu a chyflawni. Byddwn yn parhau i ddatblygu ein dull o gyfathrebu, gan roi lle canolog i gymunedau yn ein gwaith. Mae hyn yn cynnwys sicrhau pwyslais cyson a pharhaus ar rôl atal. Mae'r ymrwymïadau sydd yn **Cymru Iachach** - ein gweledigaeth hirdymor ar gyfer dull system gyfan o ymdrin ag iechyd a gofal cymdeithasol - yn canolbwyntio ar iechyd, lles ac atal salwch, wedi bod yn sylfaen ar gyfer y camau rydym wedi'u cymryd hyd yn hyn a bydd yn parhau i lywio ein gwaith cyflawni. Cyflwynwyd dau gam gweithredu newydd i Cymru Iachach ym Mawrth 2021 ac maent yn flaenoriaethau allweddol sy'n sail i'r cynllun cyflawni:

- Annhegwch - Ysgogi arfer da i leihau annhegwch iechyd a sicrhau canlyniadau sy'n canolbwyntio ar y rhai a ddaeth i'r amlwg yn sgil pandemig COVID-19.
- Atal - Adeiladu ar yr ymddygiadau a'r cyfrifoldeb personol a ddangoswyd yn ystod pandemig COVID-19 i helpu pobl i gadw'n iach drwy ddull integredig o wella iechyd a lles y genedl. Gan ganolbwyntio ar adsefydlu, ail-alluogi ac adfer, darparu cymorth gweithredol i gadw pobl yn iach, sicrhau'r adferiad mwyaf posibl a chynnal byw'n annibynnol.

Rhaglen Lywodraethu

Mae'r **Rhaglen Lywodraethu** yn cefnogi ein darpariaeth a bydd hyn ein helpu i wneud cynnydd, gan gynnwys drwy:

- Bwyslais ar anghydraddoldebau iechyd a datblygu Fframwaith Presgripsiynu Cymdeithasol.
- Datblygu Strategaeth Bwyd Cymunedol Cymru.
- Adeiladu ar ein Rhaglen Gwella Gwyliau'r Haf a pharhau i fodloni'r cynnydd mewn galw am brydau ysgol am ddim sy'n deillio o'r pandemig, gan adolygu'r meini prawf cymhwysedd i ehangu hawl i'r graddau y mae adnoddau'n ei ganiatáu.
- Hyrwyddo mynediad cyfartal at chwaraeon, gan gefnogi athletwyr ifanc a thalentog a chlybiau ar lawr gwlad.

Bydd y cynllun yn cael ei gyflawni ar draws y llywodraeth a chydag amrywiaeth o bartneriaid. Mae pwyslais parhaus ar **annhegwch iechyd a'r blynyddoedd cynnar** yn dal i lywio'r broses o flaenoriaethu darpariaeth. Mae adnoddau naturiol ac ecosystemau o ansawdd uchel yn cyflawni rôl allweddol wrth gefnogi canlyniadau iechyd. Gan mai **newid yn yr hinsawdd** yw un o'r problemau mwyaf enbyd yr ydym yn ei hwynebu heddiw, ni allwn anwybyddu'r cysylltiadau rhwng iechyd y cyhoedd a'r blaned. Bydd y cynllun hwn yn helpu i gefnogi adferiad gwyrdd ac yn cyflwyno newidiadau i'r ffordd rydym yn symud a bwyta, gan ddarparu cyfleoedd ar gyfer cyfraniadau unigol a chymunedol tuag at ein Cynllun Sero Net.



Saith Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol ar gyfer 22-24

Dros y ddwy flynedd nesaf byddwn yn parhau i ddatblygu a llunio gwasanaethau a'r amgylchedd ategol. Byddwn yn targedu cyfathrebu i helpu i'n cefnogi ni i gyd i wneud y dewis iach yn ddewis hawdd. Er mwyn galluogi'r system i gyflawni byddwn yn rhoi pwyslais ar y saith maes blaenoriaeth cenedlaethol canlynol:

- 1** Llywio'r amgylchedd bwyd a diod tuag at opsiynau cynaliadwy ac iachach.
- 2** Galluogi amgylcheddau a mannau llesol er mwyn annog mwy o symud mewn bywyd bob dydd.
- 3** Annog a chefnogi teuluoedd i ddarparu'r dechrau gorau mewn bywyd, o'r cyfnod cyn-feichiogrwydd i'r blynyddoedd cynnar.
- 4** Galluogi ein lleoliadau addysg i fod yn lleoedd lle mae iechyd corfforol a meddyliol yn parhau i fod yn flaenoriaeth.
- 5** Dileu rhwystrau er mwyn lleihau anghydraddoldebau deiet ac iechyd ar draws y boblogaeth.
- 6** Adeiladu ar ddatblygu gwasanaethau cymorth teg i bobl gyrraedd pwysau iach neu ei gynnal.
- 7** Gwella datblygiad y system atal sy'n galluogi arweinyddiaeth ar bob lefel.

Mae'r meysydd hyn yn darparu mecanwaith ar gyfer eiin defnydd o adnoddau, a chefnogir hyn gan y buddsoddiad o dros £13 miliwn o gyllid wedi'i dargedu, law yn llaw â chyfleoedd i barhau i fanteisio ar asedau ychwanegol i helpu i gyflymu'r cynllun uchelgeisiol hwn.

Pa gynnydd y dylem ei wneud?

Erbyn 2024 byddwn wedi cyflwyno'r canlynol:

- Newidiadau cadarnhaol i lywio ein hamgylchedd bwyd a'n helpu i'n cynorthwyo i wneud dewisiadau iachach.
- Llwybrau a gwasanaethau sefydledig i ddarparu mynediad a dewisiadau teg i gymunedau.
- Dull seiliedig ar systemau a fydd yn helpu i lywio'r ffordd rydym yn cyflawni gyda chymunedau ac ar eu cyfer.
- Amgylchedd partneriaeth deinamig a fydd yn gosod arweinyddiaeth ar bob lefel.

Llywodraethu

Er bod gan Fyrddau Iechyd rôl arwain hanfodol, gan sbarduno eu camau gweithredu eu hunain a gweithio drwy drefniadau partneriaeth presennol ar ymateb system i wella iechyd y boblogaeth, byddwn yn parhau i ddarparu cymorth iddynt i gyflawni'r nod hwn.





Sut y byddwn yn cyflawni

Bydd y Bwrdd Gweithredu Cenedlaethol yn parhau i gyfarfod i sicrhau atebolrwydd yn y system. Bydd y bwrdd yn cael ei gadeirio ac yn atebol yn uniongyrchol i'r **Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant**. I gefnogi'r gwaith o gyflawni'r saith maes blaenoriaeth cenedlaethol, bydd pum grŵp gorchwyl yn cael eu sefydlu a byddant yn adrodd yn uniongyrchol i'r Bwrdd. Bydd y pum grŵp yn gweithio gyda phartneriaid i oruchwyllo amcanion gwaith pwysig, gan gynnwys:

- Cyfathrebu ac Ymgyrchoedd – cyfathrebu ar draws y strategaeth, systemau a newid ymddygiad.
- Ymchwil, Tystiolaeth a Gwerthuso – sbarduno anghenion ymchwil, gwell goruchwyliaeth a goruchwyllo gwerthuso ar lefel leol a chenedlaethol.
- Llwybr Pwysau Iach Cenedlaethol – cefnogi darparu Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan a gweithredu cynlluniau lleol.
- Rhaglen Systemau – cefnogi pwyslais wedi'i dargedu sy'n canolbwyntio ar atal a datblygu dulliau lleol.
- Gweithgarwch Corfforol – datblygu ac addasu maint y ddarpariaeth genedlaethol a lleol i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ar draws y boblogaeth.

Efallai y bydd Grwpiau Gorchwyl a Gorffen ychwanegol yn cael eu sefydlu i gwblhau rhaglenni gwaith penodol ac i helpu i gyflawni nodau'r cynllun hwn.

Gwerthuso

Yn ystod y cyfnod hwn byddwn yn datblygu gwerthusiad llawn o'r strategaeth, a fydd yn cefnogi a llywio darpariaeth ac yn ein helpu i ystyried ei heffaith cyn datblygu ein trydydd cynllun yn 2024-26. Bydd gwerthusiad lleol yn cael ei annog a'i roi ar waith dros y ddwy flynedd nesaf i helpu i gefnogi darpariaeth leol ac i werthuso rhaglenni penodol.



Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 1

Llywio'r amgylchedd bwyd a diod tuag at opsiynau cynaliadwy ac iachach.

Nod - Sicrhau bod ein hamgylchedd bwyd wedi'i dargedu mwy tuag at opsiynau iachach i wneud y dewis iach yn ddewis hawdd. Byddwn yn sicrhau nad yw bwydydd sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen yn cael eu hysbysebu i blant a phobl ifanc. Byddwn yn hyrwyddo opsiynau iachach ar ein trafnidiaeth gyhoeddus ac mewn cymunedau lleol fel bod bwyta'n iach yn dod yn norm.

Byddwn yn gwneud y canlynol erbyn 2024:

- Cyflwyno deddfwriaeth ar labelu calorïau mewn lleoliadau y tu allan i'r cartref a chyfyngu ar hyrwyddiadau prisiau ar opsiynau nad ydynt yn iach.
- Galluogi newidiadau cadarnhaol yn amgylchedd bwyd ysgolion uwchradd a cholegau, gan gynnwys cyfyngu ar fwydydd tecawê cyflym.
- Cyfyngu ar werthu diodydd uchel mewn caffein i blant a phobl ifanc.
- Chwilio am gyfleoedd pellach, a manteisio arnynt drwy weithio ledled y DU, gan gynnwys:
 - Gwella Labelu ar flaen Pecynnau i gefnogi dewisiadau bwyd cadarnhaol.
 - Cyflwyno labeli calorïau ar ddiodydd alcoholaidd i gynyddu ymwybyddiaeth defnyddwyr.
 - Cyflwyno deddfau labelu llymach ar gyfer bwydydd babanod i sicrhau bod yna wybodaeth glir a chywir i rieni.
 - Cefnogi camau Llywodraeth y DU i gyflwyno gwaharddiadau hysbysebu ar fwydydd uchel mewn braster, siwgr a halen ar y teledu ac ar-lein, ac ystyried hysbysebu noddedig sy'n targedu pobl ifanc.
- Archwilio'r defnydd o bwerau trethu posibl, a fydd yn adeiladu ar y newidiadau cadarnhaol yr ydym wedi'u gweld drwy'r ardoll siwgr.
- Rhoi sylw i waith gyda Thrafnidiaeth Cymru a'u gwasanaeth arlwygo ar y trenau i gyflwyno opsiynau iachach fel esiampl ledled Cymru, gan gynnwys:
 - Mwy o hysbysebion bwydydd iachach i'w gweld ar dtrafnidiaeth gyhoeddus.
 - Gweithio gyda chyrrff cyhoeddus eraill i gefnogi newid yn y cynnig bwyd ac ystyried cyfyngu ar hysbysebu bwydydd uchel mewn braster, siwgr a halen.
- Cyflwyno Safonau Prynu Llywodraeth Cenedlaethol ar gaffael cyhoeddus i wario mwy o arian cyhoeddus ar fwyd a diod iachach, gan gynnwys gweithredu newidiadau ar draws ystadau'r GIG a'r llywodraeth i sbarduno newid.
- Ysgogi cymorth i fusnesau i'w hannog i ailffurfio a chynhyrchu cynhyrchion iachach, gan gynnwys:
 - Datblygu cymorth drwy'r Canolfannau Arloesi Bwyd i alluogi busnesau Cymru i ailffurfio bwyd a diod gyda tharged o helpu 25 busnes priodol i ailffurfio cynhyrchion bob blwyddyn.
 - Cefnogi Pys Plis i weithio gydag arlwywyr a busnesau i gynyddu faint o ffrwythau a llysiau y mae pobl yn eu bwyta fel rhan o opsiynau prydau.
- Datblygu Strategaeth Fwyd Gymunedol - sy'n ymrwymiad yn y Rhaglen Lywodraethu - er mwyn cysylltu cymunedau, ac ystyried sut y gall hyn gefnogi a galluogi mynediad at fwyd iachach.
- Galluogi gweithleoedd a lleoliadau i fod yn amgylcheddau iachach drwy hyrwyddo a gwella rhaglenni cefnogol fel Cymru Iach ar Waith.





Pa newidiadau fydd yn deillio o hyn?

Bydd deddfwriaeth ar ein hamgylchedd bwyd yn arwain at newid gwirioneddol a fydd yn galluogi Cymru i ddatblygu ei hunaniaeth fel arweinydd a sicrhau mai'r dewis iach yw'r dewis hawdd. Bydd hyn yn cynnwys ar ein strydoedd, yn ein harchfarchnadoedd a phan fyddwn ni'n bwyta y tu allan i'r cartref. Bydd hyn yn galluogi cystadleuaeth decach ar draws y diwydiant fel bod opsiynau iachach yn hygyrch i ddefnyddwyr ym mhob agwedd ar fywyd.

Bydd ein systemau trafnidiaeth ledled Cymru'n cynnig opsiynau iachach a mwy fforddiadwy i ni a bydd y model hwn yn cael ei ymwreiddio ar draws gwasanaethau cyhoeddus eraill. Byddwn yn defnyddio ysgogiadau gyda mannau hysbysebu, yn lleihau hysbysebu cynhyrchion uchel mewn braster, siwgr a halen ac yn pwysleisio argaeledd opsiynau iach drwy arferion caffael.

Byddwn yn gweithio gyda'r diwydiant i helpu i gefnogi newidiadau i'n cynnig bwyd. Byddwn yn datblygu mentrau bwyd lleol a chynaliadwy sy'n cefnogi darpariaeth bwyd iach yn lleol ac yn gweithio i helpu i fynd i'r afael â rhwystrau mewn perthynas â thlodi bwyd.

Partneriaid Arweiniol:

Iechyd Cyhoeddus Cymru, byrddau iechyd lleol, Trafnidiaeth Cymru, amgueddfeydd cenedlaethol, llywodraeth leol, y diwydiant bwyd, canolfannau arloesi bwyd Cymru, sefydliadau'r sector cyhoeddus, Synnwyr Bwyd Cymru ac arlwywyr.



Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 2

Galluogi amgylcheddau a mannau llesol er mwyn annog mwy o symud mewn bywyd bob dydd.

Nod - Hyrwyddo'r cyfleoedd a ddaw drwy fuddsoddi mewn mannau llesol, gwyrdd a glas. Byddwn yn ymwreiddio teithio a hamdden iachach a mwy cynaliadwy. Bydd hyn yn galluogi defnydd o'n mannau awyr agored yng Nghymru drwy wella mynediad a chreu cymunedau gwyrddach drwy annog arweinwyr lleol i hyrwyddo'r defnydd o'r mannau hyn.

Byddwn yn gwneud y canlynol erbyn 2024:

- Galluogi'r system leol i gefnogi a sbarduno darpariaeth, gan gynnwys:
 - Cefnogi'r gwaith o [Gynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach](#) drwy ein timau seiliedig ar systemau mewn byrddau iechyd lleol a fydd yn gweithio mewn partneriaeth â rhanddeiliaid lleol i sbarduno newid.
 - Datblygu Fframwaith Cenedlaethol a Lleol ar gyfer Gweithgarwch Corfforol a fydd yn cefnogi'r broses o wneud penderfyniadau a datblygu sylfaen dystiolaeth ar gyfer rhaglenni gweithgarwch corfforol.
- Buddsoddi mewn teithio llesol i sbarduno newidiadau mewn seilwaith a newid ymddygiad ledled Cymru, gan gynnwys:
 - Buddsoddi £140 miliwn i gefnogi creu a chynnal llwybrau teithio llesol ar draws cymunedau.
 - Defnyddio cyllid drwy newid ymddygiad i gynnal rhaglen wedi'i thargedu yng Nghasnewydd i helpu i gefnogi newidiadau ar draws teithio llesol ac ystyried ei gweithredu'n ehangach.
 - Sicrhau camau gweithredu ar y cyd, gan weithio ag awdurdodau lleol ar fapiau llwybrau mewn cymunedau.
 - Buddsoddi £1 miliwn mewn cynlluniau peilot beiciau trydan i helpu trigolion lleol i gyfnewid eu car am feic.
 - Cyflwyno rheoliadau i wneud 20mya yn derfyn cyflymder diofyn ar ffyrdd cyfyngedig a mynd i'r afael â pharcio ar y palmant. Bydd hyn yn gwneud ein strydoedd yn fwy hygyrch i ddefnyddwyr cadair olwyn a'r rhai â phram neu gadair wthio, yn ogystal ag effeithio'n sylweddol ar ffyrdd eisteddog o fyw.
- Galluogi dewisiadau gweithgarwch corfforol yn ein hamgylcheddau a fydd yn cynnwys:
 - Parhau i weithio gyda Chwaraeon Cymru gan ddefnyddio cynnydd a gwersi o 2020/22 i ddatblygu cyfleoedd i gyflawni a chynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.
 - Cefnogi'r Gronfa Iach ac Egniol i ddatblygu dealltwriaeth fwy cynhwysfawr o bartneriaethau iechyd a gweithgarwch corfforol drwy wersi a ddysgwyr o'i flwyddyn olaf o gyllid a'r gwerthusiad.
 - Cefnogi ysgolion, lleoliadau gofal plant a gwaith chwarae a'r gymuned addysg ehangach i wireddu manteision dysgu a chwarae yn yr amgylchedd naturiol, gan ddefnyddio cyfleoedd newydd yn y Cwricwlwm ar gyfer Cymru.
- Darparu mannau iach drwy'r Cynllun Aer Glân a Chynllun Gweithredu Sŵn a Seinwedd, gan gynnwys:
 - Cefnogi awdurdodau cynllunio lleol a datblygwyr i gynllunio ac adeiladu lleoedd cynaliadwy, iach drwy ddiweddarau Nodyn Cyngor Technegol (TAN) 11: Sŵn, gan gynnwys canllawiau ar ansawdd aer a seinwedd.
 - Cyfathrebu i annog arferion teithio iach i leihau cyfraniadau at lygredd aer a sŵn a chysylltiad â nhw.
- Hyrwyddo ymddygiad iach yn yr amgylchedd, gan gynnwys:
 - Buddsoddi mewn prosiectau a gefnogir drwy'r grant Galluogi Adnoddau Naturiol a Lles a Chynllun Cymunedau y Dreth Gwarediadau Tirlenwi.
 - Datblygu a gweithredu ffyrdd o gynyddu'r cyfleoedd i fanteisio mewn modd cyfrifol ar yr awyr agored, gan gynnwys ariannu gwelliannau i'r rhwydwaith hawliau tramwy cyhoeddus ac i fannau mynediad agored, dyfroedd mewndirol a mannau gwyrdd lleol.
 - Darparu'r un ar ddeg Porth Darganfod drwy Barc Rhanbarthol y Cymoedd. Adeiladu ar y gronfa £7 miliwn a fydd yn defnyddio'r dreftadaeth ddiwylliannol a diwydiannol gyfoethog i annog pobl i fod yn fwy egniol ac i archwilio tirweddau'r cymoedd.





Pa newidiadau fydd yn deillio o hyn?

Bydd datblygu camau gweithredu a mentrau lleol yn creu amgylcheddau a fydd yn cefnogi a chynyddu'r cyfle a'r cymhelliant i wneud mwy o weithgarwch corfforol mewn bywyd bob dydd. Bydd hyn yn cynnwys teithio llesol, chwaraeon, chwarae neu drwy weithgarwch hamdden i ddarparu amrywiaeth o opsiynau ar draws bywyd bob dydd.

Bydd mannau gwyrdd Cymru yn rhoi ffocws i gamau gweithredu a gwirfoddoli cymunedol, gan helpu i gynyddu cyfalaf cymdeithasol, gwella cydlyniant cymunedol a lleihau ymddygiad gwrthgymdeithasol. Bydd yna dirweddau wedi'u hadfer a'u gwella, a fydd yn creu seilwaith gwyrdd ac yn gwella mynediad at leoedd i bobl gymryd rhan mewn gweithgareddau i wella iechyd a lles corfforol a meddyliol.

Partneriaid Arweiniol:

Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cymdeithas Cynllunio Gwlad a Thref, Chwaraeon Cymru, Chwarae Cymru, ysgolion, Trafnidiaeth Cymru, Cyfoeth Naturiol Cymru, Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, y sector twristiaeth, y trydydd sector a sefydliadau cymunedol.



Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 3

Annog a chefnogi teuluoedd i ddarparu'r dechrau gorau mewn bywyd, o'r cyfnod cyn-beichiogrwydd i'r blynyddoedd cynnar.

Nod - Sicrhau bod cyngor ar iechyd a lles yn cael ei hyrwyddo mewn ffordd hygyrch i'r rhai sydd angen cymorth. Byddwn yn hyrwyddo ffyrdd iach o fyw o oedran cynnar; o bwynt cychwynnol beichiogrwydd iach ac annog bwydo ar y fron, i alluogi dysgu sgiliau o fewn teuluoedd ac mewn lleoliadau gofal plant a chwarae.

Byddwn yn gwneud y canlynol erbyn 2024:

- Buddsoddi mewn rhaglen newid ymddygiad i annog rhieni a gofalwyr a'r rhai sy'n cynllunio beichiogrwydd i addasu eu ffordd o fyw.
- Cwblhau ein hadolygiad o'r Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy a gwneud argymhellion ar gyfer gweithredu i sicrhau bod pob lleoliad blynyddoedd cynnar yn gweithredu fel rôl-fodel ar gyfer ymddygiad iach ac yn cefnogi rhieni a gofalwyr i hyrwyddo derbynioldeb opsiynau iachach.
- Darparu Rhaglen Plant Iach Cymru sy'n cynnwys amrywiaeth o fesurau ataliol ac ymyrraeth gynnar i helpu rhieni a gofalwyr, plant a phobl ifanc i wneud dewisiadau ffordd o fyw iach yn y blynyddoedd ffurfiannol, gan gynnwys:
 - Cryfhau'r hyfforddiant Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif ar gyfer ymwelwyr iechyd, bydwragedd a nyrsys ysgol, a gweithio gyda phroffesiynau iechyd eraill i gefnogi trafodaethau cadarnhaol am bwysau iach ac ymddygiad o ran deiet a gweithgarwch corfforol.
- Sicrhau bod gwasanaethau, cyngor a chymorth teg ar gael i famau beichiog, gan gynnwys:
 - Hyrwyddo pwysigrwydd bod o bwysau iach cyn beichiogrwydd ac o ennill pwysau iach yn ystod beichiogrwydd drwy ddangosyddion perfformiad allweddol mamolaeth, gan sicrhau bod yr ap Foodwise in Pregnancy ar gael.
 - Darparu rhaglenni wedi'u targedu drwy Lwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan i gefnogi gordewdra mamau, er mwyn atal gofal tameidiog pan fo menywod yn cael eu rhyddhau o wasanaethau mamolaeth a sicrhau mynediad teg at wasanaethau yn y cyfnod ôl-enedigol a thu hwnt, i bob menyw y nodwyd fel bod dros ei phwysau neu'n profi gordewdra yn ystod beichiogrwydd.
 - Darparu pecyn babi cyffredin i alluogi dewisiadau iach cadarnhaol.





- Canolbwyntio ar rôl gweithlu'r blynyddoedd cynnar i gefnogi teuluoedd, gan gynnwys:
 - Cryfhau mewnbwn maeth ar draws y blynyddoedd cynnar i sicrhau bod gan deuluoedd fynediad at wybodaeth a chymorth. Bydd hyn yn cynnwys modelau newydd wedi'u treialu gan brosiectau braenaru, gan weithio ar y cyd â'r rhaglenni gofal plant a theuluoedd.
 - Hyrwyddo darpariaeth adnoddau gyda phwyslais ar gynnal ffordd iach o fyw, fel digideiddio Nutrition Skills for Life™, i ymwreiddio hyfforddiant perthnasol mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar.
- Cynyddu'r niferoedd sy'n manteisio ar y Cynllun Cychwyn Iach yng Nghymru. Mae'r cynllun yn gwneud deiet iach yn fwy hygyrch ac yn darparu fitaminau am ddim i'n menywod beichiog a theuluoedd ifanc mwyaf agored i niwed. Byddwn yn adolygu'r cynllun hefyd i sicrhau ein bod yn cyflawni ein hamcanion.
- Cyflwyno mesurau gorfodol i gyfnerthu blawd ag asid ffolig i helpu i atal beichiogrwydd sydd wedi'i effeithio gan namau ar y tiwb nerfol, ledled y DU fe y cytunwyd gyda llywodraethau Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon.
- Datblygu cynigion i gynyddu'r niferoedd sy'n cymryd fitaminau Cychwyn Iach.
- Sicrhau bod Cynllun Bwydo ar y Fron Cymru Gyfan yn cael ei gyflawni, gyda rhaglen gyflawni'n cael ei harwain gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.
- Rhoi pwyslais ar rôl lleoliadau yn y blynyddoedd cynnar i alluogi amgylchedd iach, gan gynnwys:
 - Gwerthuso rôl Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru i ganolbwyntio ar gymorth ar gyfer pwysau iach.
 - Parhau i gefnogi lleoliadau i ddarparu bwyd iach fel y nodwyd yng Nghanllawiau Arfer Gorau Bwyd a Maethiad ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant, Llywodraeth Cymru.





Pa newidiadau fydd yn deillio o hyn?

Bydd gan deuluoedd ledled Cymru fynediad at y gwasanaethau a'r cymorth maent eu hangen gydol eu taith cynllunio teulu. Byddant yn gallu ceisio a chael cymorth ac arweiniad ar eu hiechyd ac cael eu galluogi i geisio a chael cymorth i'w teuluoedd.

Byddwn yn gweld cynnydd yng ngwybodaeth pobl am fanteision bwydo ar y fron, mwy o gefnogaeth i wneud hynny a chynnydd mewn cyfraddau bwydo ar y fron ledled Cymru. Bydd mwy o deuluoedd yn gallu cael gafael ar fwydydd iachach a fitaminau, gan ddarparu rhwyd ddiogelwch maethol yn ystod y blynyddoedd cynnar hollbwysig.

Bydd ein lleoliadau blynyddoedd cynnar yn galluogi ymddygiad cadarnhaol a fydd yn cefnogi addysg gynnar ar fwyd a gweithgarwch corfforol.

Partneriaid Arweiniol:

Llywodraeth Cymru, byrddau iechyd lleol, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, Cyfoeth Naturiol Cymru, Chwaraeon Cymru, awdurdodau lleol, Parth Rhwydwaith Rhagoriaeth y Cyfnod Sylfaen, consortia ysgolion, lleoliadau gofal plant a blynyddoedd cynnar, ysgolion, Iechyd Cyhoeddus Cymru, deietegwyr, bydwragedd, ymwelwyr iechyd, nyrsys, meddygon teulu a Dechrau'n Deg.



Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 4

Galluogi ein lleoliadau addysg i fod yn lleoedd lle mae iechyd corfforol a meddyliol yn parhau i fod yn flaenoriaeth.

Nod - Hyrwyddo iechyd a lles bob cyfle posibl. Byddwn yn gweithio gydag ysgolion i sicrhau bod iechyd corfforol a meddyliol yn parhau i fod yn flaenoriaeth, gan ddefnyddio dull ysgol gyfan. Bydd y Cynnig Bywiog Bob Dydd yn cael ei hyrwyddo mewn ysgolion a chymorth yn cael ei ddarparu i annog gweithgarwch i deuluoedd. Byddwn yn galluogi deiet iach cytbwys a dewisiadau bwyd iach mewn lleoliadau addysg ac yn cefnogi dysgu sgiliau coginio.

Byddwn yn gwneud y canlynol erbyn 2024:

- Cefnogi'r gwaith o gyflwyno'r Cwricwlwm i Gymru, gan gynnwys:
 - Gweithredu rhaglen ddiwygiedig yn canolbwyntio ar ganlyniadau drwy Gynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru sy'n cyd-fynd â'r cwricwlwm newydd ac yn cryfhau'r pwyslais ar bwysau iach, gan gwmpasu'r diwrnod ysgol cyfan.
 - Hwyluso dysgu proffesiynol a darparu amrywiaeth o opsiynau i ysgolion i gefnogi'r maes iechyd a lles o'r profiad dysgu i gynnwys gweithgarwch corfforol a maethiad.
 - Datblygu adnoddau ychwanegol i ysgolion, gan gynnwys pwyslais ar rôl delwedd corff gadarnhaol i gael gwared ar stigma a chefnogi iechyd meddwl.
 - Cefnogi rôl barhaus Eco Ysgolion a'u rôl allweddol yn hyrwyddo iechyd a lles pobl ifanc a llywio'r agweddau a'r ymddygiad sy'n effeithio arnynt.
- Canolbwyntio ar fanteision iechyd gweithgarwch corfforol rheolaidd o fewn y diwrnod ysgol, gan gynnwys:
 - Datblygu a gweithredu cynnig Bywiog Bob Dydd i ysgolion, sy'n cwmpasu'r diwrnod ysgol cyfan ac yn cysylltu â gwaith ar ad-drefnu'r diwrnod ysgol.
 - Parhau i fuddsoddi mewn rhaglen Teithio Llesol i Ysgolion a seilwaith teithio llesol i ddatblygu llwybrau cerdded diogel i'r ysgol ac mewn cymunedau, gan gydnabod heriau lleol yn y maes hwn fel natur wledig a phellter.
 - Gweithio gyda Chwaraeon Cymru i sicrhau bod pob plentyn yn gallu manteisio ar gyfleoedd gweithgarwch corfforol ar ôl y diwrnod ysgol, gan wneud y defnydd gorau o gyfleusterau'r ysgol er budd y gymuned leol.
 - Cefnogi athrawon i ddarparu profiadau gweithgarwch corfforol a llythrennedd corfforol o ansawdd uchel, sy'n cyd-fynd â chwricwlwm 2022, trwy ddarparu adnoddau a hyfforddiant arbenigol i ddatblygu hyder athrawon.
- Pwyslais ar faethiad da gydol y diwrnod ysgol, gan gynnwys:
 - Ehangu darpariaeth prydau ysgol am ddim i bob disgybl ysgol gynradd, fel bod plant yn gallu cael dau bryd iach y dydd ochr yn ochr â'r fenter brecwast am ddim, gan sefydlu arferion bwyta'n iach yn gynnar mewn bywyd.
 - Adolygu'r rheoliadau ar faethiad bwyd ysgol yn unol â'r safonau a'r canllawiau maethol diweddaraf, a diweddarau safonau cyfredol. Bydd hyn yn cynnwys archwilio labeli bwyd, caffael lleol, newid yn yr hinsawdd a thrafnidiaeth, darpariaeth ysgol ac amseroedd y diwrnod ysgol.
 - Adeiladu ar ein gwaith gyda Nerth Llysiau i hyrwyddo ffrwythau a llysiau'n gadarnhaol drwy ysgolion cynradd ledled Cymru.
 - Hyrwyddo rhaglenni ehangach, fel Cynllun Gwên, i annog negeseuon ymddygiad cadarnhaol am iechyd y geg a deintyddol ac effaith bwyd llawn siwgr ar ein dannedd a'n deintgig.



Pa newidiadau fydd yn deillio o hyn?

Mwy o gyfleoedd ar draws y cwricwlwm newydd i gefnogi ysgolion, gydag amrywiaeth o adnoddau'n cael eu darparu ar gyfnodau allweddol i alluogi sgysiaid cadarnhaol am ymddygiad iach, gan gynnwys delwedd corff gadarnhaol. Bydd defnyddio amrywiaeth o raglenni mewn ysgolion i hwyluso dull ysgol gyfan yn helpu i alluogi fframwaith cadarnhaol i ysgolion i gefnogi lles corfforol a meddyliol disgyblion.

Bydd gwneud newidiadau cadarnhaol i'r bwydydd sydd ar gael mewn ysgolion ac yn eu cyffiniau yn helpu plant i wneud dewisiadau deiet cadarnhaol ac yn galluogi ysgolion i hyrwyddo negeseuon cadarnhaol.

Darparu cyfleoedd gwell i blant fod yn egniol gydol y diwrnod ysgol fel y gall disgyblion gynyddu eu lefel gweithgarwch corfforol dyddiol.

Partneriaid Arweiniol:

Cyfoeth Naturiol Cymru, Llywodraeth Cymru, byrddau iechyd lleol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Chwaraeon Cymru, gweithwyr gofal sylfaenol (gan gynnwys bydwragedd, ymwelwyr iechyd, nyrsys a meddygon teulu), gweithwyr y blynyddoedd cynnar a Dechrau'n Deg



Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 5

Dileu rhwystrau er mwyn lleihau anghydraddoldebau deiet ac iechyd ar draws y boblogaeth.

Nod - Sicrhau bod teuluoedd yn gallu cael gafael ar fwydydd iachach, drwy greu norm diwylliannol i'r eitemau hyn fod ar gael yn hawdd a'u hyrwyddo yng Nghymru. Byddwn yn sicrhau bod cymorth a chngor yn deg ledled Cymru ac ar gael i deuluoedd. Byddwn yn galluogi gwasanaethau a mesurau ataliol i'w cyflawni drwy ddull system gyfan o oruchwylio data a chasglu tystiolaeth sy'n llywio'r camau nesaf i leihau'r bwlch anghydraddoldeb.

Byddwn yn gwneud y canlynol erbyn 2024:

- Darparu a gwerthuso tair rhaglen Plant a Theuluoedd yn Ynys Môn, Caerdydd a Merthyr Tudful, a fydd yn cynorthwyo teuluoedd i wneud dewisiadau bwyd a gweithgarwch corfforol cadarnhaol.
- Cefnogi pwyslais ar leihau anghydraddoldebau iechyd i blant a theuluoedd drwy:
 - Ehangu a phrif ffrydio rhaglen Gwella Gwyliau'r Haf, 'Bwyd a Hwyl'.
 - o Ystyried sut y gellir defnyddio cyllid a wariwyd drwy'r Grant Datblygu Disgyblion yn effeithiol i gefnogi'r gostyngiad cynyddol mewn anghydraddoldebau mewn canlyniadau addysgol sy'n gysylltiedig ag anfantais economaidd-gymdeithasol, a Phwysau Iach: Cymru Iach.
- Datblygu, gwerthuso a chefnogi prosiectau lleol i gynyddu mynediad at fwyd iach a maethlon, fel y Bocs Bwyd Mawr a chyflwyno 23 prosiect arall ledled Cymru.
- Parhau i gefnogi'r lluo o sefydliadau sy'n darparu Cronfa Drawsnewid £2 filiwn yr UE ledled Cymru drwy amrywiaeth o gynlluniau unigol a chydweithredol sy'n helpu i fynd i'r afael â gwraidd problem tlodi bwyd ac ansicrwydd bwyd a datblygu atebion iach, cynaliadwy sy'n cynnwys y cymunedau sydd wedi'u heffeithio.
- Bydd Chwaraeon Cymru yn sicrhau darpariaeth wedi'i thargedu o gyfleoedd gweithgarwch corfforol sy'n cyfrannu at leihau anghydraddoldebau iechyd. Mae hyn yn cynnwys buddsoddiad parhaus o £500,000 y flwyddyn mewn Cynllun Hamdden Egnirol ar gyfer pobl 60 oed a throsodd i ddarparu, profi a dysgu o amrywiaeth o ddulliau i hysbysu a llywio buddsoddiad hirdymor.
- Bwrw ymlaen â gwaith i ddatblygu rheoliadau sy'n ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus penodol gynnal Asesiadau Effaith Iechyd mewn sefyllfaoedd wedi'u diffinio fel ysgogiad allweddol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd.





Pa newidiadau fydd yn deillio o hyn?

Cymorth gweladwy i bob teulu mewn angen ledled Cymru; systemau cyfan yn cydweithio i gulhau'r bwlch anghydraddoldebau iechyd drwy raglenni sy'n galluogi newid cadarnhaol. Byddwn yn gweld gwelliannau mewn iechyd i'n plant drwy ddarparu mwy o brydau ysgol am ddim a'r Rhaglen Gwella Gwyliau Ysgol, gan arwain at fwyta mwy o ffrwythau a llysiau.

Bydd addysg well a mwy o addysg i deuluoedd am faethiad da, chwarae actif a gweithgarwch corfforol yn cael ei hyrwyddo ar draws ardaloedd lleol. Ymgysylltu â'r gymuned i sicrhau bod gwasanaethau'n benodol i'r boblogaeth ac yn diwallu anghenion unigol, gan ddangos sut y gall rhaglenni ddod â buddion ychwanegol megis clust i wrando, cyfeirio at rwydweithiau cymorth eraill a chwarae i blant yn ogystal ag amcanion y rhaglen o addysgu sgiliau maeth.

Cynnydd yn y boblogaeth dros 60 oed sy'n teimlo'n hyderus i gymryd rhan yn ddiogel mewn gweithgareddau i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol a lleihau ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd.

Partneriaid Arweiniol:

Llywodraeth Cymru, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Chwaraeon Cymru, Cyfoeth Naturiol Cymru, Dechrau'n Deg, Teuluoedd yn Gyntaf, Hyb Cymorth ACE, Chwarae Cymru.



Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 6

Adeiladu ar ddatblygu gwasanaethau cymorth teg i bobl gyrraedd pwysau iach neu ei gynnal.

Nod - Galluogi cymorth teg sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ledled Cymru i'r rhai sydd ei angen. Byddwn yn sicrhau bod Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan yn gydradd ym mhob rhanbarth o ran yr hyn mae'n ei gynnig i gleifion, ac yn parhau i'w ddatblygu'n gyflym. Byddwn yn sicrhau cydweithrediad partneriaid cyflenwi, gan osgoi darpariaeth dameidiog rhwng gwasanaethau. Bydd cyfres o raglenni o opsiynau ymarfer i sgiliau maeth yn cyflwyno dull cwrs bywyd, gan gydnabod gordewdra fel cyflwr hirdymor posibl.

Byddwn yn gwneud y canlynol erbyn 2024:

- Parhau gyda chyllid o £2.9 miliwn y flwyddyn a gwerthuso datblygiad Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan gan gynnwys:
 - Gwaith gyda byrddau iechyd i sicrhau datblygiad cynlluniau lleol.
 - Monitro a sbarduno newid gan ddefnyddio disgwyliadau wedi'u cryfhau a nodwyd yn fframweithiau cynllunio'r GIG.
 - Canolbwyntio'r defnydd o £7.2 miliwn o gyllid Atal a Blynnyddoedd Cynnar ar yr ymyriadau hyn sydd eisoes ar waith, wedi'u hybu drwy'r dyraniad ychwanegol hwn gyda chynnydd yn cael ei fonitro'n agos drwy Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan.
- Datblygu Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan drwy £1 miliwn o gyllid y flwyddyn i alluogi Cymru i gynyddu ei gynnig o gymorth, ac ystyried opsiynau ar gyfer cynyddu'r dyraniad cyllid i'r rhaglen hon i sicrhau rhaglen atal diabetes gynaliadwy a allai ehangu ar gyfer Cymru.
- Datblygu Cynllun Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol i ysgogi darpariaeth Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan.
- Annog a galluogi sgysiau rheoli pwysau mewn gofal sylfaenol a chymunedol drwy addysg a hyfforddiant i hwyluso newid diwylliannol yn agweddau gweithwyr gofal iechyd proffesiynol drwy fynd i'r afael â chredoau a safbwyntiau ynghylch pwysau a rheoli pwysau. Cynorthwyo gweithwyr proffesiynol i fabwysiadu a gweithredu'r dulliau, gan gynnwys Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif a dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a rhai seicolegol.
- Datblygu llwybrau i gynyddu mynediad at wasanaethau cymorth rheoli pwysau i oedolion ifanc a dynion, er mwyn ymyrryd yn gynnar ac yn ystod cam lle cydnabyddir bod pwysau'n cynyddu'n gynt.





- Darparu a buddsoddi mewn cymorth ar lefel 1 o'r llwybr i ddarparu cyngor poblogaeth, gan gynnwys:
 - Darparu gwefan gyhoeddus gyda'r wybodaeth lefel sylfaen y mae pobl ei hangen i reoli eu pwysau'n well. Bydd hyn yn cynnwys adnoddau digidol ar gyfer cynllunio, hunanfonitro a darparu adborth cadarnhaol am ymddygiad.
- Darparu a buddsoddi mewn dulliau ymyrryd cynnar yn lefel 2 y llwybr, gan gynnwys:
 - Ehangu gwasanaethau ac opsiynau ar gyfer y boblogaeth ar draws byrddau iechyd lleol, gan gynnwys datblygu cymorth mamolaeth.
 - Parhau i fuddsoddi yn y Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Cenedlaethol a defnyddio canfyddiadau o'i werthusiad i sicrhau ei fod yn parhau i ddarparu cymorth wedi'i dargedu i bobl â chyflyrau cronig presennol, gan gynnwys darparu cyngor ar ffordd o fyw a deiet.
 - Parhau i ddatblygu fframwaith Cymru gyfan sy'n canolbwyntio ar bresgripsiynu cymdeithasol i fynd i'r afael ag ynysigrwydd yng nghyd-destun cefnogi pwysau iach a rheoli pwysau.
- Sicrhau bod gwasanaethau Lefel 3 yn cael eu darparu i blant a theuluoedd, ac oedolion ar draws pob ardal bwrdd iechyd lleol i ddarparu cymorth teg ledled Cymru.
- Parhau i ehangu'r llwybr i gyd-fynd â gwasanaethau bariatrig ar lefel 4, gan gynnwys yr angen am ofal seicolegol gwell.





Pa newidiadau fydd yn deillio o hyn?

Ein gweithwyr GIG proffesiynol yn teimlo'n hyderus i drafod pwysau iach gyda'u cleifion, ac yn ei dro GIG sy'n batrwm ac yn canolbwyntio ar ffyrdd o fyw iachach sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Darparu cymorth teg i reoli pwysau. Bydd pobl yn gallu cael gafael ar y gwasanaethau maent eu hangen ar gyfer eu hanghenion penodol ac unigol heb ofn beirniadaeth neu stigma.

Atal a gostwng yn nifer y bobl sydd â diabetes math 2, gan gynyddu arferion da a dysgu o bob cymuned leol yng Nghymru.

Partneriaid Arweiniol:

Llywodraeth Cymru, byrddau partneriaeth rhanbarthol, byrddau iechyd lleol, Gofal Iechyd Cymru, gweithwyr gofal sylfaenol (gan gynnwys meddygon teulu), canolfannau hamdden ac ymddiriedolaethau, y trydydd sector a sectorau cymunedol, Hyb Cymorth ACE.



Maes Blaenoriaeth Cenedlaethol 7

Gwella datblygiad y system atal sy'n galluogi arweinyddiaeth ar bob lefel.

Nod - Galluogi'r dull system gyfan sy'n cwmpasu newid cadarnhaol parhaus, un cam ar y tro. Byddwn yn adeiladu ar rôl saith cydgysylltydd rhanbarthol a'r amrywiaeth eang o weithwyr iechedd proffesiynol sy'n ffurfio rhan annatod o'r system i sicrhau newid yn ein harferion bwyta a gweithgarwch, ac yn ystyried sut mae pob rhan o'r system yn cyfrannu at fynd i'r afael â'r newid hwn. Byddwn yn gwella'r platfformau cyfathrebu sydd ar gael i'n partneriaid cyflawni a'r cyhoedd i sicrhau ein bod ni'n darparu cyngor a chymorth effeithiol wedi'i deilwra.

Byddwn yn gwneud y canlynol erbyn 2024:

- Darparu rhaglenni rhanbarthol seiliedig ar systemau ledled Cymru i sbarduno penderfyniadau lleol, gan gynnwys:
 - Sefydlu saith o dimau cydgysylltwyr rhanbarthol i helpu byrddau iechedd lleol, byrddau partneriaeth rhanbarthol a gwasanaethau cyhoeddus i ymgysylltu â'r boblogaeth leol a nodi atebion lleol gyda phwyslais ar atal.
 - Gweithio gyda Chwaraeon Cymru i gyflymu trawsnewidiad y dirwedd ar gyfer chwaraeon cymunedol yng Nghymru, drwy ymgysylltu â rhwydwaith amrywiol o randdeiliaid i sefydlu pum partneriaeth chwaraeon ranbarthol.
- Cryfhau rôl gwerthuso, goruchwylio ac ymchwil i alluogi darpariaeth drwy:
 - Gyhoeddi a defnyddio canfyddiadau gwerthusiad dau gam, cadarn o'r strategaeth i bennu disgwyliad clir o'r cwmpas a'r gweithgarwch, y canlyniadau a ddymunir, a'r mecanweithiau ar gyfer cyflawni.

- Datblygu a darparu set glir o argymhellion ar gyfer goruchwylio ar draws poblogaeth Cymru fel dull monitro allweddol ar gyfer Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach, gan gynnwys ehangu'r Rhaglen Mesur Plant.
- Cymryd camau i wella'r gwaith systematig o gasglu data gofal sylfaenol am daldra a phwysau er mwyn llywio datblygiad gwasanaethau a deall effaith ymyriadau ar fynychder problemau gorbwysau a gordewdra yng Nghymru a gwella mynediad at y data hwnnw.
- Datblygu rhaglen ymchwil o waith i gynyddu dealltwriaeth a chyfleoedd pellach i gefnogi darpariaeth.
- Nodi gwersi a ddysgwyd o'r symudiad cyflym i ofal iechedd digidol o ganlyniad i'r pandemig i lywio'r asesiad o bwysau a darpariaeth cymorth rheoli pwysau yn y dyfodol.
- Integreiddio gweithgarwch cyfathrebu ar draws partneriaid a chynulleidfaoedd:
 - Cynnwys ein partneriaid mewn ymgyrch aml-gyfrwng yn seiliedig ar brofiadau defnyddwyr ac ymchwil i ddealltwriaeth o ymddygiad, i annog pobl i fabwysiadu ymddygiad iachach yn gysylltiedig â newid deiet. Bydd yr ymgyrch yn cyfeirio pobl at wefan gyhoeddus sy'n darparu'r adnoddau a'r cymorth i ddefnyddwyr reoli eu pwysau'n well.
 - Cyfathrebu camau gweithredu a chyflawniadau Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach, gan gynnwys ar lefel gymunedol, wedi'i gefnogi drwy bedwar Llysgennad Pwysau Iach cenedlaethol.



Pa newidiadau fydd yn deillio o hyn?

Dull systemau cryf a chydgyssylltiedig, sy'n cymryd gwersi a ddysgwyd ac arferion da o ranbarthau a'u darparu'n ehangach i fod yn ddull Cymru gyfan.

Rôl gryfach ar gyfer data a goruchwyliaeth i lywio penderfyniadau. Bydd hyn yn cael ei ddefnyddio i bennu data llinell sylfaen ac i fwydo i waith cynllunio systemau yn y dyfodol gyda phwyslais cryf ar atal ac arweinyddiaeth.

Cyfathrebu deinamig sy'n ysgogi a chefnogi pobl ar eu teithiau colli pwysau, ysbrydoli a galluogi ein rhanddeiliaid a'n partneriaid cyflawni i sefydlu nodau a rennir ac annog y diwydiant i wneud dewisiadau cadarnhaol tuag at boblogaeth iach.

Partneriaid Arweiniol:

Llywodraeth Cymru, byrddau partneriaeth rhanbarthol, byrddau gwasanaeth cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Chwaraeon Cymru, Cyfoeth Naturiol Cymru, amrywiaeth o randdeiliaid lleol ar draws pob lefel a chymuned.

