



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Siapio ein Hiechyd

PRIF SWYDDOG MEDDYGOL CYMRU ADRODDIAD BLYNYDDOL 2023

Sut mae buddiannau masnachol yn dylanwadu
ar ein dewisiadau a'n hymddygiad



Cynnwys

1	Cyflwyniad
4	Pennod 1: Iechyd y genedl
11	Pennod 2: Cryfder y system iechyd a gofal
19	Pennod 3: Penderfynyddion iechyd
50	Pennod 4: Newid hinsawdd ac iechyd
68	Pennod 5: Costau byw: yr effeithiau ar iechyd y cyhoedd
74	Atodiad A: Diweddariad ar argymhellion y llynedd
79	Cyfeiriadau

Cydnabyddiaeth

Hoffwn ddiolch yn arbennig i awduron yr adroddiad: Sioned Rees, Ed Wilson, Lisa Wise, a'n Prif Olygydd Cathy Weatherup. Hoffwn ddiolch hefyd i'r canlynol am eu cyfraniadau penodol i'r adroddiad: Annie Ashman, Annie Campbell, Ashley Gould, Brendan Collins, Cath Roberts, Chris Roberts, Christopher Gittins, Dr Julie Bishop, Hannah Morgan, Louise Petchey, Manon Roberts, Martin McVay, Michael Curties, Nathan Cook, Nia Roberts, Olwen Spiller, yr Athro Linda Bauld, yr Athro Robert West, Rhian Williams, Roger Herbert, Stephanie Barnhouse, Stephanie Harries, Sumina Azam, Tamika Roye, yr Athro Tracy Daszkiewicz, Wallis Jones, cydweithwyr yng Nghanolan Wylidwriaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer Clefydau Trosglwyddadwy, timau Dylunio a Chyfieithu Llywodraeth Cymru, a'n rheolwr prosiect Andy Privett.

Cyflwyniad

Yn Adroddiadau Blynyddol blaenorol y Prif Swyddog Meddygol rwyf wedi amlygu meysydd o bwysigrwydd iechyd y cyhoedd sy'n dod i'r amlwg neu feysydd nad ydynt wedi cael digon o sylw. Dros y tair blynedd diwethaf, mae'r pwyslais wedi bod ar bandemig COVID-19; ei esblygiad, ei natur anrhagweladwy, ei ledaeniad byd-eang, a'r effaith ddinistriol y mae wedi'i chael ar bob agwedd ar ein bywydau; ein hiechyd, ein heconomi, ein diogelwch, hyd yn oed ein rhyddid. Yn yr adroddiad hwn, rwy'n manteisio ar y cyfle i archwilio sut mae gweithgareddau cwmnïau mawr yn gallu cael effaith ar ein hiechyd. Mae rhai o'r gweithgareddau hyn yn gallu bod yn gadarnhaol, er enghraifft trwy gyflogaeth neu drwy ddarparu gwasanaethau neu gynhyrchion sy'n hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant, ond mae rhai yn gallu tanseilio ein hiechyd.

Mae'r strategaethau a'r dulliau a ddefnyddir gan y sector preifat i hyrwyddo cynhyrchion ac arferion sy'n dylanwadu ar ein dewisiadau sy'n niweidiol i'n hiechyd wedi cael eu disgrifio fel penderfyniadau masnachol iechyd¹. Rwy'n disgrifio rhai o'r arferion hyn a sut mae marchnadoedd ar gyfer rhai cynhyrchion fel tybaco, alcohol, a bwyd a diod llai iach yn cael eu dominyddu gan gwmnïau mawr sydd â chyllidebau dosbarthu a marchnata enfawr ac sy'n rhoi mwy o bwyslais ar wneud elw na phryderu am iechyd y cyhoedd. Mae sylw cynyddol yn cael ei roi i'r penderfyniadau masnachol fel sbardunau clefydau anhrosglwyddadwy fel canser, diabetes, a chyflyrau anadlol a chylchredol sy'n gallu



Yr Athro Syr Frank Atherton,
Prif Swyddog Meddygol

arwain at bobl yn marw cyn pryd a chynnydd mewn anghydraddoldebau iechyd²; Po fwyaf rydym yn ei ddeall am sut mae'r gweithgareddau hyn yn siapio'r amgylcheddau ffisegol a chymdeithasol lle mae pobl yn byw, yn gweithio, yn chwarae, yn dysgu ac yn caru – yn gadarnhaol ac yn negyddol, y gorau y byddwn yn gallu rhagweld ac, os oes angen, ymyrryd, er mwyn osgoi canlyniadau sy'n niweidiol i iechyd. Mae'n bosibl y bydd yr ymyriadau hyn yn angenrheidiol ar lefel unigol, hynny yw ymyriadau sy'n cefnogi ymddygiad defnyddwyr ac ymddygiad iechyd cyffredinol neu ar lefel cymdeithas, megis polisiau economaidd a rheoleiddiol sy'n helpu i sicrhau mwy o dryloywder ac yn targedu gweithgareddau corfforaethol amrywiol fel y gadwyn gyflenwi, ffurfio cynnyrch, hygyrchedd, neu amodau gwaith a chysylltiadau diwydiannol.

Rwyf eisoes wedi pwysleisio'r ffaith mai'r Newid yn yr Hinsawdd yw her iechyd y cyhoedd fwyaf a mwyaf cymhlethaf ein hoes a bod angen gweithredu ar y cyd ar lefelau lleol, cenedlaethol a byd-eang. Ar y cyd â llywodraethau a sefydliadau cyhoeddus, gall y sector preifat wneud cyfraniad allweddol at fynd i'r afael â chanlyniadau negyddol amlwg newidiadau hirdymor yn y tymheredd a phatrymau tywydd newidiol. Boed yn gamau i fynd i'r afael ag anghydraddoldeb cynyddol neu ddirywiad amgylcheddol, rwy'n cymeradwyo cwmnïau sy'n ceisio ystyried y pryderon cymdeithasol ac amgylcheddol hyn yn eu gweithrediadau busnes. Yn yr adroddiad hwn, rwy'n cyfeirio at y term cydnabyddedig 'gwyrddeg' lle mae cwmnïau neu sefydliadau'n gwneud honiadau di-sail neu wedi'u gorliwio i roi'r argraff eu bod yn fwy ystyriol o'r hinsawdd a'r amgylchedd nag y maent mewn gwirionedd, ac rwy'n amlygu'r angen am fwy o dryloywder.

Yn unol ag adroddiadau blaenorol, rwy'n dechrau trwy roi crynodeb o'r tueddiadau iechyd diweddaraf yng Nghymru; disgwyliad oes, prif achosion marwolaeth, ac yn archwilio lle mae anghydraddoldebau iechyd, ac ymddygiad iechyd, yn amlwg. Mae'r adroddiad yn cynnwys y wybodaeth ddiweddaraf am SARS-Cov-2 ac yn disgrifio'r gwaith parhaus i reoli'r clefyd, ochr yn ochr â chlefydau anadlol eraill, fel rhan o'n gwaith cynllunio arferol ar gyfer y gaeaf. Mae canfyddiadau ac argymhellion yr "Adolygiad o'r System Diogelu Iechyd" a gyhoeddwyd yn ddiweddar yn cael eu disgrifio hefyd: mae'n hanfodol bwysig cryfhau'r gwaith hwn er mwyn bod yn barod yn y dyfodol a sicrhau bod y staff a'r strwythurau gennym i ymateb i unrhyw glefydau newydd a rhai sy'n dod i'r amlwg.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi disgrifio llygredd aer a llygredd sŵn fel materion sy'n peri risgiau sylweddol i iechyd yr amgylchedd. Felly, rwy'n croesawu ac yn cymeradwyo'n llawn y camau parhaus y mae Llywodraeth Cymru yn eu cymryd i fynd i'r afael â llygredd aer a llygredd sŵn ledled Cymru trwy gyflwyno'r Cynllun Aer Glân i Gymru, Bil yr Amgylchedd (Ansawdd Aer a Seinweddau) (Cymru) a'r Cynllun Sŵn a Seinwedd i Gymru 2023-2028. Mae'n hysbys iawn bod llygredd aer yn cynyddu'r risg o glefydau'r galon a'r ysgyfaint yn ogystal â chanser a chyflyrau eraill; mae dod i gysylltiad â llygryddion yn lleihau disgwyliad oes pawb. Gall sŵn (synau digroeso a niweidiol) achosi dicter, diffyg cwsig a niwed i'r clyw, a dros gyfnod hirach mae'n gallu cynyddu'r risg o broblemau pwysedd gwaed sy'n arwain at glefyd y galon. Mae diogelu a gwella iechyd y cyhoedd wrth wraidd y cynlluniau i fynd i'r afael â llygredd aer a llygredd sŵn. Ymhlith y camau arfaethedig yng Nghymru mae sefydlu fframwaith i osod targedau ansawdd aer cenedlaethol, hyrwyddo ymwybyddiaeth o risgiau, effeithiau a mesurau lliniaru, a sefydlu dyletswydd ar Weinidogion Cymru i lunio strategaeth seinweddau genedlaethol. Bydd y camau gweithredu yn y cynlluniau a'r ddeddfwriaeth yn gwella ansawdd aer a seinweddau yng Nghymru, yn helpu i rwystro problemau newydd, ac yn sicrhau manteision ar gyfer iechyd a llesiant personol. Hefyd, byddant yn gwella ein hymateb i fynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd a'r argyfwng natur.

Roedd COVID-19 yn ein hatgoffa nad ydym yn byw ar wahân i weddill y byd, a bod digwyddiadau byd-eang yn gallu effeithio arnom mor rhwydd a heb rybudd. Wrth i'r rhyfel yn Wcráin barhau ac wrth i'r gwrthdaro yn y dwyrain canol aildanio, mae yna effeithiau trychinebus uniongyrchol i'r rhai sy'n cael eu lladd neu eu hanafu yn y rhyfel ac i'r rhai sy'n methu cael gafael ar ofal ac adnoddau iechyd cynyddol brin. Hefyd, bydd cenedlaethau'r dyfodol yn wynebu problemau maes o law oherwydd profiadau trawmatig. Mae gan yr effeithiau oblygiadau byd-eang hefyd gan fod rhyfeloedd yn anochel yn amharu ar gyflenwadau byd-eang o fwyd, gwrtaith a thanwydd.

Mae costau byw cynyddol wedi effeithio ar bawb yng Nghymru. Yn y bennod olaf, rwy'n dangos sut mae'r argyfwng costau byw, ynnddo'i hun, yn argyfwng iechyd y cyhoedd, ac rwy'n nodi rhai o'r atebion iechyd y cyhoedd sydd eu hangen i gynnal safon byw weddus ac osgoi rhagolygon iechyd y cyhoedd gwaeth ac anghydraddoldebau ehangach i'n dinasyddion.

Diolch am eich diddordeb ac am ddarllen yr adroddiad hwn. Fel erioed, rwy'n croesawu adborth ar unrhyw agwedd ar yr adroddiad, a gallwch anfon e-bost ataf yn **PSChiefMedicalOfficer@Llyw.Cymru**

Pennod 1:

Iechyd y genedl

Ein poblogaeth sy'n newid

Mae poblogaeth Cymru'n parhau i gynyddu ac yn 2021 amcangyfrifwyd ei bod ychydig o dan 3.11 miliwn³. Dyma'r amcangyfrif cyntaf o'r boblogaeth sy'n seiliedig ar Gyfrifiad 2021.

Disgwylir i Gymru barhau ar hyd tuedd tuag at boblogaeth sy'n heneiddio. Mae disgwyl i nifer y rhai 65 oed a hŷn gynyddu o 21% o'r boblogaeth yn 2020 i 25% erbyn 2045, cynnydd o 669,000 yn 2020 i ychydig o dan 837,000 yn 2045⁴. Disgwylir i gyfran y boblogaeth oedran gweithio (16-65) ostwng dros yr un cyfnod, er gwaethaf twf disgwyliedig yn y boblogaeth a mudo net cadarnhaol.

Mae disgwyl i gyfran y bobl ifanc (y rhai 0–15 oed) yng Nghymru ostwng erbyn y flwyddyn 2045 nes ei bod ychydig o dan 15% o'r boblogaeth; gostyngiad o ychydig dan 18% yn 2020 (tua 563,000 yn 2020 i lawr i 487,000 yn 2045)⁵.



Byw'n hirach a byw'n dda

Mae ystadegau a ryddhawyd gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn dangos mai disgwyliad oes cyffredinol y DU (adeg geni) ar gyfer 2018-2020 yw 82.9 i fenywod a 79.0 i ddynion⁶.

Yng Nghymru, 82.1 yw'r disgwyliad oes cyfartalog adeg geni ar gyfer menywod, a 78.3 ar gyfer dynion⁷. Mae'r ffigur hwn yn ostyngiad bach i fenywod ac yn gynnydd bach i ddynion o gymharu â 2017-2019⁸.

Ers 2011, mae cyfraddau marwolaethau yng Nghymru wedi aros yn sefydlog, er bod amrywiadau o flwyddyn i flwyddyn i'w gweld. Mae hyn yn amlgu newid pwysig mewn tueddiad, gan fod cyfraddau marwolaethau wedi bod yn gostwng yn gyffredinol ers yr Ail Ryfel Byd. Ar wahân i'r cynnydd mewn marwolaethau a gofnodwyd yn 2020, mae'r cyfraddau marwolaethau sefydlog yng Nghymru yn debyg i'r duedd sydd wedi'i gweld yng ngwledydd eraill y DU.

Yn 2021, cofrestrwyd 36,135 o farwolaethau yng Nghymru, ac roedd COVID-19 yn gyfrifol am 3,650 ohonynt. Mae hyn yn cymharu â chyfartaledd o 33,420 o farwolaethau'r flwyddyn rhwng 2015 a 2019. Mae COVID-19 yn parhau i fod yn gysylltiedig â chynnydd yn y gyfradd marwolaethau wedi'i safoni yn ôl oedran yng Nghymru⁹.

Clefyd isgemia'r galon oedd prif achos marwolaethau yng Nghymru yn 2021, ac yna COVID-19, a dementia a chlefyd Alzheimer¹⁰.

Wrth adrodd ar brif achosion marwolaeth, mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn gwahaniaethu rhwng gwahanol fathau o ganser malaen ac anfalaen. Fodd bynnag, wrth osod pob math o ganser (malaen ac anfalaen) yn yr un grŵp, hwn fyddai prif achos marwolaeth yng Nghymru yn 2021, sef 9,071 o farwolaethau.

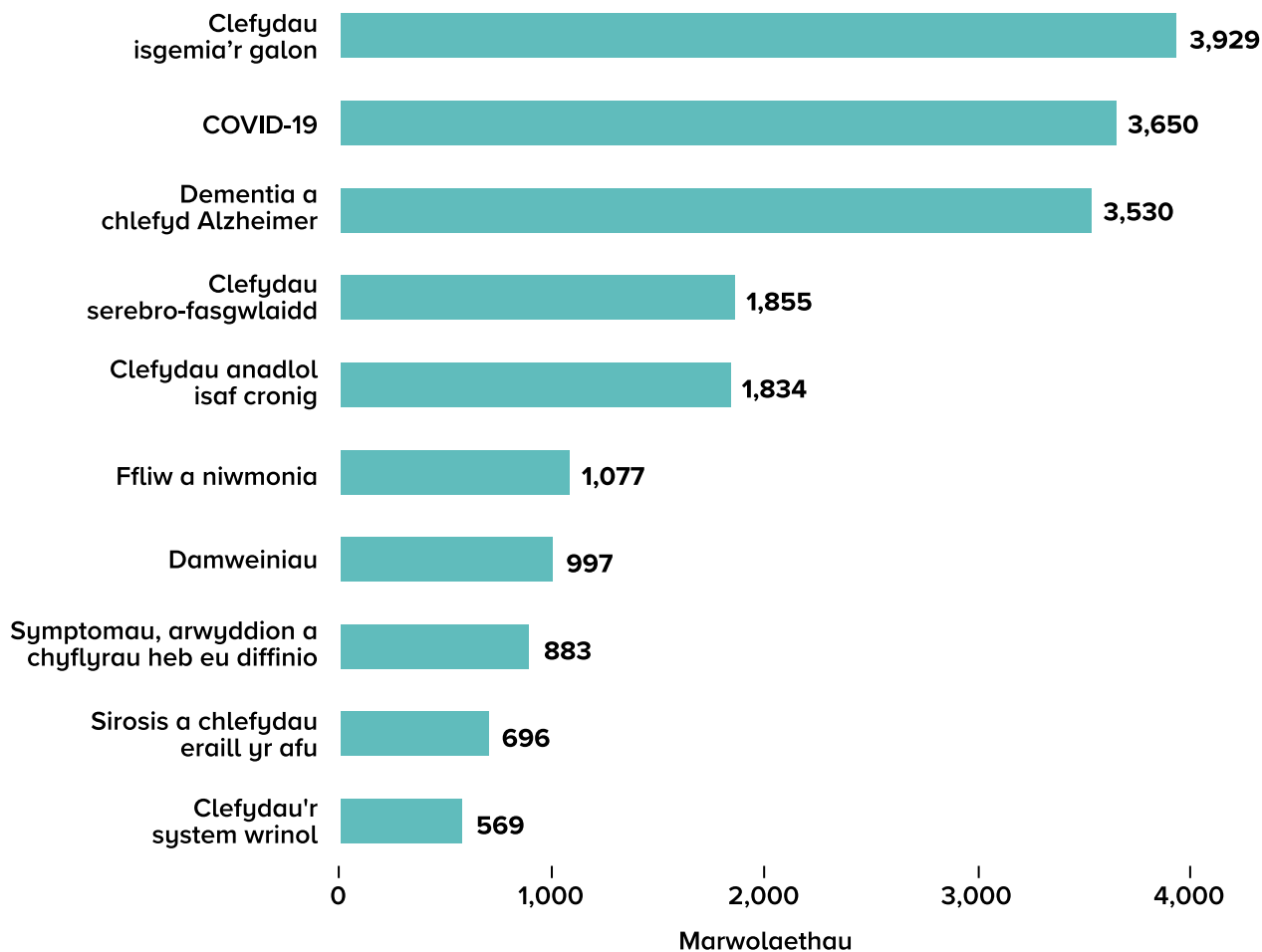
Oherwydd natur feirws COVID-19, mae'n anodd penderfynu i ba raddau y gallai marwolaethau oherwydd COVID-19 fod wedi disodli marwolaethau a fyddai wedi digwydd fel arall oherwydd achosion eraill, yn enwedig o ystyried y cyfraddau oedran penodol uchel ymysg y boblogaeth hŷn (gweler y ffigur 1)¹¹.

Hefyd, dangosodd Arolwg Cenedlaethol Cymru fod 46% o oedolion yng Nghymru wedi nodi bod ganddynt o leiaf un salwch hirdymor (ar gyfer y cyfnod rhwng Ebrill 2021 a Mawrth 2022)¹². Dangosodd y data fod canran y menywod y nodwyd bod ganddynt o leiaf un salwch hirdymor yn uwch (49%) na'r ganran ar gyfer dynion (43%)¹³. Roedd oedolion yn y grŵp hynaf yn fwy tebygol o ddioddef o salwch hirdymor, ac roedd 67% o'r rhai 65 oed a throsodd wedi nodi bod ganddynt salwch hirdymor¹⁴.

Yn ôl cyfrifiad 2021, roedd 46.6% o boblogaeth Cymru wedi'i safoni yn ôl oedran wedi nodi bod ganddynt iechyd da iawn, ac roedd 32.5% wedi nodi bod ganddynt iechyd da. Roedd hyn yn gynnydd o 0.9 a 1.1 pwynt canran yn y drefn honno ers 2011.

Yn 2021, nododd 5.1% o ymatebwyr fod ganddynt iechyd gwael, gostyngiad o 0.9 pwynt canran o 6.0% yn 2011. Nododd 1.6% o'r ymatebwyr fod ganddynt iechyd gwael iawn, gostyngiad o 0.3 pwynt canran o 1.9% yn 2011.¹⁵

Ffigur 1: 10 prif achos marwolaeth, Cymru, 2021



Ffynhonnell: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol.

Nodyn: Wrth adrodd ar brif achosion marwolaeth, mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn gwahaniaethu rhwng gwahanol fathau o ganser malaen ac anfalaen. Fodd bynnag, wrth osod pob math o ganser (malaen ac anfalaen) yn yr un grŵp, hwn fyddai prif achos marwolaeth yng Nghymru yn 2021, sef 9,071 o farwolaethau (gweler ffigur 1 isod ar gyfer y 10 prif achos o farwolaeth yng Nghymru yn 2021, sy'n gwahanu mathau gwahanol o ganser).

Marwolaethau cyn pryd ychwanegol

Yn ystod 2016 i 2018, bu farw 11,000 o bobl cyn pryd ar gyfartaledd cyn eu bod yn 75 oed bob blwyddyn yng Nghymru¹⁶. Mae hyn yn cyfateb i golli 150,000 o flynyddoedd o fywyd oherwydd marwolaethau cyn pryd. Mae blynyddoedd o fywyd a gollir yn cyfrifo nifer y blynyddoedd a gollir pan fydd person yn marw cyn pryd o unrhyw achos. Mae marwolaethau y gellir eu hosgoi yn cael eu diffinio fel marwolaethau y gellir eu hatal neu eu trin ar gyfer y rhai o dan 75 oed.

Roedd pobl a oedd yn byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru wedi colli dwywaith yn fwy o flynyddoedd o fywyd oherwydd marwolaethau cyn pryd na'r rhai a oedd yn byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig. Roedd 1,590 o farwolaethau ychwanegol a 24,500 o flynyddoedd o fywyd wedi'u colli yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru.

Yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig, mae marwolaethau cyn pryd a blynyddoedd o fywyd a gollir tua dwywaith yn fwy nag yn yr ardaloedd mwyaf cyfoethog. Roedd nifer y marwolaethau cyn pryd a blynyddoedd o fywyd a gollwyd wedi cynyddu ar sail pob cynnydd yn lefel yr amddifadedd. Gan fod nifer sylweddol o farwolaethau cyn pryd yn cael eu priodoli i anghydraddoldeb economaidd-gymdeithasol, mae hon yn parhau i fod yn her iechyd y cyhoedd bwysig.

Mae gwahaniaethau mawr mewn marwolaethau cyn pryd rhwng yr ardaloedd mwyaf difreintiedig a lleiaf difreintiedig yn gysylltiedig â gwahaniaethau yn nifer y ffactorau risg ymddygiadol fel smygu a maethiad gwael, yn ogystal â rhwystrau eraill fel mynediad at gyflogaeth dda, gofal iechyd, trafniadaeth, ac amodau byw eraill. Dylid parhau i roi blaenoriaeth i ymyriadau sy'n mynd i'r afael â phenderfynyddion rhagofalus iechyd.

Mae marwolaethau y gellir eu hosgoi yn fesur o farwolaethau cyn pryd o achosion y credir bod

modd eu hosgoi trwy eu hatal neu eu trin yn amserol. Yn 2020, roedd marwolaethau y gellir eu hosgoi yn gyfrifol am 37.0% o'r holl farwolaethau ymysg dynion yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru o'i gymharu â 18.9% yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig; y canrannau ar gyfer menywod oedd 25.7% a 14.1% yn y drefn honno¹⁷.

Roedd y bwlch mewn marwolaethau y gellir eu hosgoi rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig wedi ehangu i'r lefel uchaf ers 2003 ar gyfer dynion ac ers dechrau cofnodi data yn 2001 ar gyfer menywod.

Y blynyddoedd cynnar

Mewn termau hanesyddol, mae cyfradd marwolaethau babanod Cymru yn parhau i fod yn isel. Bu cynnydd bach rhwng 2016 a 2019 (o 3.0 i 3.8 fesul 100,000)¹⁸.

Yn ôl Rhaglen Mesur Plant Cymru 2018-19, roedd 26.9% o blant rhwng 4 a 5 oed dros bwysau neu'n ordew yng Nghymru¹⁹. Mae hyn ychydig yn uwch na chenhedloedd eraill y DU. Roedd 22.6% o blant rhwng 4 a 5 oed yn Lloegr dros bwysau neu'n ordew, a'r ganran ar gyfer yr Alban oedd 22.4%.

Amharwyd ar y broses o gasglu data yn 2020/21 mewn sawl rhan o Gymru oherwydd bod ysgolion wedi cau a bod blaenoriaeth yn cael ei rhoi i ddefnyddio adnoddau i ymateb i bandemig COVID-19. O ganlyniad, dim ond data ar gyfer dau Fwrdd Iechyd – Bae Abertawe ac Aneurin Bevan – y gallwn ei adrodd lle mae gennym ddigon o ddata ar gyfer canlyniadau dibynadwy. Mae hyn yn golygu hefyd na allwn ddarparu ffigwr cyffredinol ar gyfer Cymru.

Yn y ddau Fwrdd Iechyd, gwelwyd cynnydd sylweddol yng nghanran y plant 4/5 oed sy'n ordew a gostyngiad sylweddol yn y gyfran sydd â phwysau iach o'i gymharu â 2018/19²⁰.

Mae canran y plant yng Nghymru (11-16 oed) sydd â dau ymddygiad ffordd iach o fyw neu fwy wedi cynyddu ychydig rhwng 2017/18 a 2019/20 (o 87.7% i 88.0%)²¹.

Ymddygiadau iechyd mewn oedolion yn 2021–22



30%

yn bwyta o leiaf 5 dogn
o ffrwythau a llysiau



36%

wedi adrodd
pwysau iach



56%

yn gorfforol egniol am
o leiaf 150 munud
yr wythnos flaenorol



84%

wedi yfed o fewn
y canllawiau wythnosol



87%

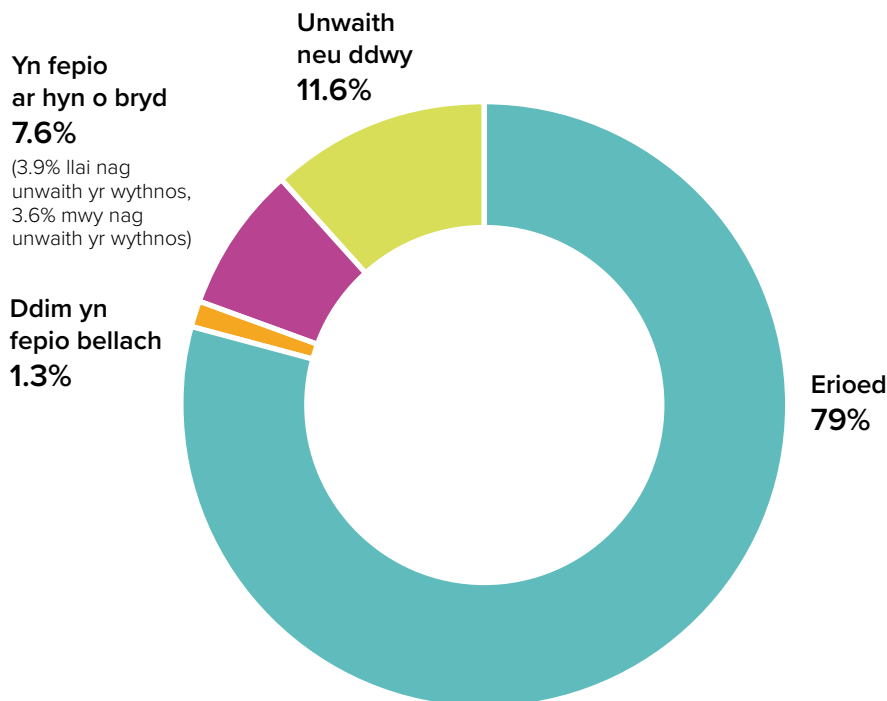
ddim yn ysmygu

Yng Nghymru, mae 25% o oedolion dros 16 oed yn ordew, ac mae'r ganran uchaf o bobl ordew yn unigolion canol oed²². Mae statws economaidd-gymdeithasol yn parhau i ddylanwadu ar ganlyniadau allweddol. Mae pobl sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig yn fwy tebygol o fodloni'r canllawiau yn ymwneud â gweithgarwch corfforol (62%) na phobl sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig (46%)²³.

Mae'r sefyllfa'n parhau i fod yn debyg ar gyfer mathau eraill o ymddygiad llai iach. Er bod cyfraddau smygu ledled Cymru bellach ar eu lefel isaf (mae 13% o oedolion yng Nghymru yn smygwyr), mae pobl sy'n byw yn ardaloedd

mwyaf difreintiedig Cymru yn fwy tebygol o fod yn smygwr (22%) na'r rhai yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (5%)²⁴.

O safbwynt plant a phobl ifanc, mae data a gasglwyd gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yn dangos bod tua un o bob pump o blant (21%) ym mlynnyddoedd 7–11 wedi rhoi cynnig ar e-sigarêts a bod 5% yn eu defnyddio o leiaf unwaith yr wythnos²⁵.

Ffigur 2: Wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts (%) ym Mhrydain Fawr

Nodyn: Nid yw'n cynnwys canran fach yn y categori "Ddim eisiau dweud"

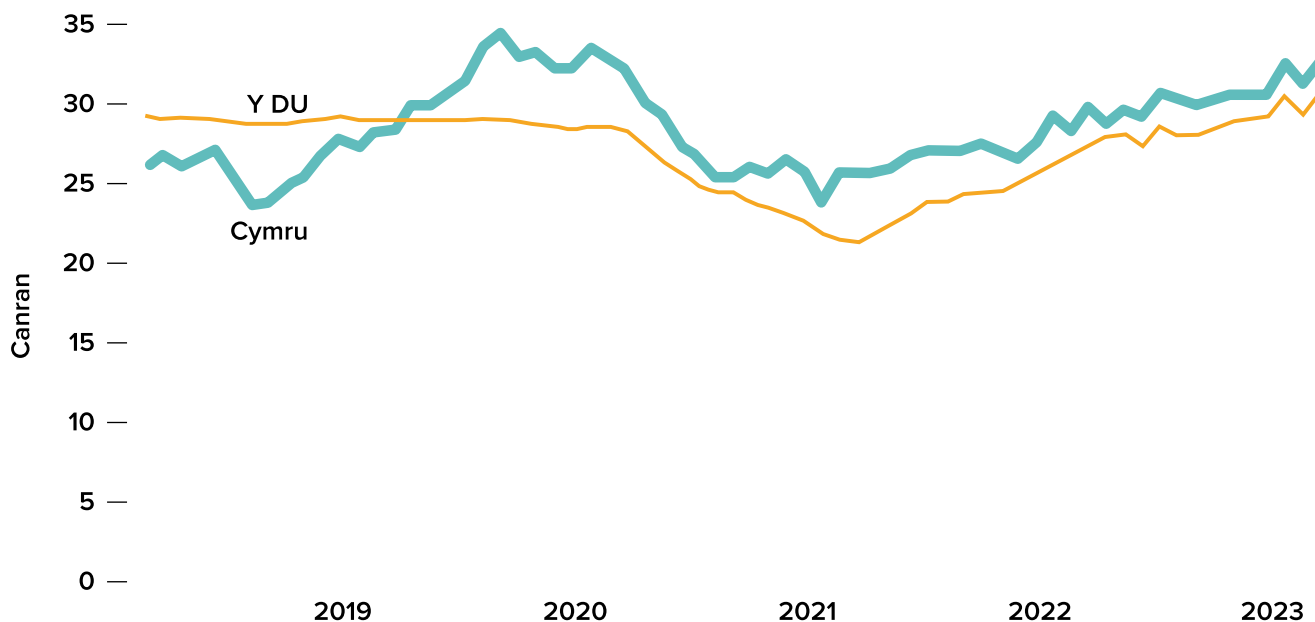
Ffynhonnell: Use of e-cigarettes among young people in Great Britain – Action on Smoking and Health (ASH).

Yn 2023, dangosodd adroddiad arolwg Action on Smoking and Health (ASH) **Use of e-cigarettes among young people in Great Britain** fod nifer y bobl ifanc 11 i 17 oed sy'n defnyddio e-sigaréts wedi cynyddu o 6.9% yn 2022 i 7.6% yn 2023, er bod y ddau arolwg wedi dangos bod nifer cynyddol o bobl ifanc yn arbrofi (wedi defnyddio'r cynhyrchion hyn unwaith neu unwaith neu ddwy)²⁶.

Yn yr un modd, mae pobl sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig yn cydymffurfio i raddau mwy â'r canllawiau ar fwyta ffrwythau a llysiau (36%) o'i gymharu â phobl sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig (24%)²⁷.

Yn y flwyddyn hyd at fis Mawrth 2023, roedd bron i 1/3 o boblogaeth Cymru (32.1%) yn bwyta, ar gyfartaledd, llai nag un dogn o ffrwythau a llysiau y dydd. Mae hyn yn cynnwys ffrwythau a llysiau sy'n cael eu bwyta gartref, gan gynnwys cludfwyd, ond nid yw'n cynnwys unrhyw ffrwythau a llysiau a gafodd eu bwyta y tu allan i'r cartref. (ffynhonnell: dadansoddiad lechyd Cyhoeddus Cymru o ddata Usage Foods Kantar Worldpanel, cyfartaledd dyddiol 52 wythnos – wythnos yn dod i ben 19 Mawrth 2023).

Ffigur 3: Poblogaeth sy'n bwyta llai nag un dogn o ffrwythau a llysiau y dydd, canran, pobl o bob oed, Cymru a'r DU, 25 Chwefror 2018 i 19 Mawrth 2023



Ffynhonnell: Dadansoddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru o ddata Kantar Worldpanel.

O safbwynt yfed alcohol, mae mwy o bobl yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig yn yfed mwy na'r hyn a argymhellir yn y canllawiau (16%) na phobl yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig (12%)²⁸.

Fodd bynnag, mae cyfraddau marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol yn llawer uwch yn y pumed mwyaf difreintiedig o Gymru o'i gymharu â'r pumed lleiaf difreintiedig, er bod mwy o bobl mewn ardaloedd lleiaf difreintiedig yn yfed mwy na'r hyn a argymhellir yn y canllawiau.

Mae canran yr oedolion yng Nghymru a nododd fod ganddynt ddau ymddygiad ffordd iach o fyw neu fwy yn 93%, ond mae'n amrywio ar draws cwintelau amddifadedd²⁹.

Pennod 2:

Cryfder y System Iechyd a Gofal

Adfer yn dilyn Pandemig COVID-19

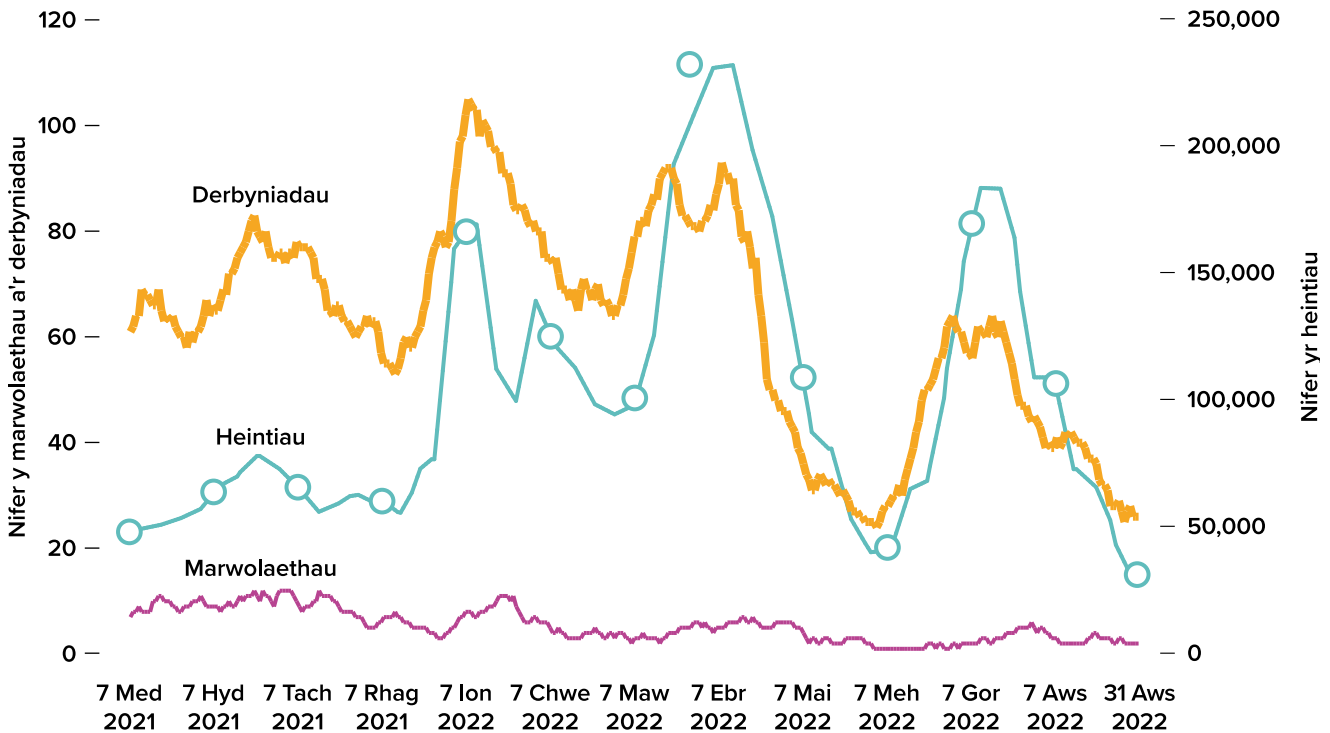
Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae fy adroddiadau wedi canolbwyntio ar COVID-19, ein hymateb brys i'r achosion cychwynnol a chamau amrywiol y pandemig byd-eang. Rydym yn symud i'r drydedd flwyddyn ers i bandemig COVID-19 gyrraedd Cymru, ac mae'n anodd rhagweld y dyfodol o hyd.

Yn ystod Gaeaf 2021/22, arweiniodd yr amrywiolyn Omicron at don COVID-19, ac roedd yn achosi cyfran llawer uwch o ailheintiadau nag amrywiolion blaenorol. Fodd bynnag, oherwydd y lefelau uchel o frechiadau, a'r ffaith fod Omicron

yn llai difrifol yn gynhenid, roedd y niwed a oedd yn gysylltiedig â'r don hon yn llai difrifol na thonnau blaenorol. Mae Covid hir yn parhau i beri pryder, gan fod cyfran uchel o'r boblogaeth wedi'i heintio yn ystod 2022.



Ffigur 4: Cyfartaledd treigl 7 diwrnod o heintiadau, derbyniadau a marwolaethau yng Nghymru, Medi 2021 i Awst 2022



Ffynhonnell: Adroddiad gwyliadwriaeth cenedlaethol y Ffliw a COVID-19: Wythnos 39.

Cyhoeddwyd cynllun pontio Llywodraeth Cymru **Gyda'n gilydd tuag at ddyfodol mwy diogel: Covid-19 – Cynllun pontio hirdymor Cymru o bandemig i endemig** ym mis Mawrth 2022. Mae'n nodi'r egwyddorion a fyddai'n sylfaen i'n hymateb parhaus i COVID-19, wrth i ni edrych tuag at ddyfodol o fyw gyda COVID-19 ochr yn ochr â chlefydau heintus eraill.

Gwnaethom ddileu'r amddiffyniadau a'r gofynion domestig cyfreithiol olaf a nodwyd yn Rheoliadau Diogelu Iechyd (Cyfyngiadau Coronafeirws) (Rhif 5) (Cymru) 2020 erbyn diwedd mis Mai 2022. Roedd hyn yn cynnwys dileu fframwaith lefelau rhybudd COVID-19 o'r gyfraith yn ogystal â'r gofyniad cyfreithiol i hunanynysu.

Roedd **Gyda'n gilydd tuag at ddyfodol mwy diogel** yn amlinellu cyfnod pontio a barhaodd hyd at ddiwedd Mehefin 2020. Fodd bynnag, yn unol â'n dull gweithredu trwy gydol y pandemig, fe

wnaethom gymryd ymagwedd ofalus a graddol tuag at lacio amddiffyniadau. Roedd y newidiadau'n seiliedig ar amodau iechyd y cyhoedd ar y pryd.

Ym mis Mehefin 2022, roedd nifer yr heintiau yn cynyddu unwaith eto, ac yn ôl amcangyfrif y Swyddfa Ystadegau Gwladol, roedd gan 1 o bob 45 o bobl yng Nghymru COVID-19, wrth i'r is-amrywiolion BA.4 a BA.5 ddod yn fwy amlwg ledled y DU. O ganlyniad, penderfynwyd ymestyn y cyfnod pontio ar gyfer profion, ac felly roedd profion llif unffordd di-dâl ar gael i aelodau'r cyhoedd â symptomau, ochr yn ochr â phroffion di-dâl i'r rhai a oedd yn ymweld â phobl agored i niwed, tan ddiwedd mis Gorffennaf. Erbyn diwedd mis Gorffennaf, roedd nifer yr heintiau wedi gostwng eto, felly cafodd nifer y profion eu lleihau er mwyn canolbwyntio ar bobl a oedd yn gymwys i gael triniaethau

COVID-19, profion o dan y fframwaith profi cleifion, a phroffion ar gyfer staff iechyd a gofal cymdeithasol.

Dros yr haf, roedd lefelau COVID-19 wedi sefydlogi, ac roedd modd canolbwyntio ar baratoi ar gyfer y gaeaf. Ym mis Gorffennaf, cyhoeddwyd ein Rhaglen Frechu'r Gaeaf yn erbyn Feirysau Anadlol, a oedd yn seiliedig ar gyngor y Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu ac yn amlinellu ein disgwyliadau a'n blaenoriaethau cenedlaethol ar gyfer rhaglen frechu COVID-19 a'r rhaglen brechu rhag y fflw yn 2022. Ym mis Hydref 2022, cyhoeddwyd ein papur 'Modelu'r Gaeaf 2022 i 2023' a'n 'Dull o ymdrin â feirysau anadlol o ran iechyd y cyhoedd gan gynnwys COVID-19 2022 i 2023'. Roedd ein rhagdybiaethau cynllunio ar gyfer Gaeaf 2022/23 yn seiliedig ar gymysgedd o feirysau gwahanol yn rhoi pwysau ar y GIG a gwasanaethau cyhoeddus eraill, gydag ail don o feirws syncytiol anadlol yn 2022 ar ôl ton fach yn yr haf, a chynnydd yn nifer yr achosion o'r fflw.

Erbyn mis Tachwedd 2022, roedd y don BA.5 ar drai ond roedd amrywiolion eraill yn ei disodli, ac erbyn diwedd 2022, yr amrywiolyn mwyaf cyffredin yng Nghymru oedd BQ.1. Roedd cynnydd yn nifer yr achosion gwirioneddol a phosibl o COVID-19 a nifer y bobl a oedd yn cael eu derbyn i'r ysbyty ar y pryd, ond nid oedd yn glir a oedd hyn yn deillio o'r amrywiolion newydd neu oherwydd newid mewn ymddygiad dros gyfnod y Nadolig. Roedd hyn yn cyd-fynd â'r ffaith fod lefelau'r fflw wedi cyrraedd eu penllanw a bod mwy o alw am wasanaethau'r GIG a'r system ofal a oedd eisoes o dan bwysau, gan gynnwys mwy o achosion o heintiau Strep A. Erbyn diwedd mis Ionawr 2023, roedd nifer yr achosion o COVID-19 a oedd yn arwain at gleifion yn mynd i'r ysbyty wedi lleihau, ac roedd dangosyddion eraill wedi cyrraedd lefel sefydlog, ond roedd amrywiolion Omicron eraill yn parhau i gael effaith ar lefelau achosion; erbyn diwedd mis Mawrth, y prif amrywiolyn oedd XBB.1.5 a'i is-linachau. Fe wnaeth y lefelau uchel o'r fflw ddiwedd mis Rhagfyr/dechrau mis Ionawr ostwng yn gyflym, gan aros yn isel neu ostwng

yn y rhan fwyaf o ddangosyddion erbyn diwedd mis Mawrth 2023. Mae gwyliadwriaeth gan gynnwys dilyniant genomau i fonitro newid mewn amrywiadau a brechu'n parhau i fod yn elfennau allweddol o'n hymateb³⁰.

Mae'r risg a achosir gan feirysau anadlol yn cynyddu i bobl o bob oed sydd â phroblemau iechyd difrifol eraill. Mae tebygolrwydd canlyniadau difrifol yn cynyddu i unigolion â chlefydau anhrosglwyddadwy gan gynnwys canser, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint, clefyd coronaidd y galon, a diabetes math 2, sy'n gysylltiedig â smygu a deiet gwael. Mae pob un o'r ffactorau risg hyn yn gysylltiedig â thlodi, a rhagwelir y byddant yn cynyddu oherwydd yr argyfwng costau byw (bydd Pennod 5 yn trafod hyn ymhellach).

Mae COVID-19 wedi cael ei ddisgrifio fel 'syndemig' gan fod y feirws yn cyfuno â phatrymau presennol ffactorau risg clinigol ac ymddygiadol i gynyddu anghydraddoldebau iechyd³¹. Bydd ymyriadau strwythurol i wella mynediad at fwydydd iach, lleihau nifer y bobl sy'n smygu a lleihau tlodi yn helpu'r boblogaeth i wrthsefyll digwyddiadau iechyd annisgwyl yn y dyfodol. Mae'r ymyriadau hyn yn fwy effeithiol os ydynt yn seiliedig ar ddealltwriaeth gan y gwyddorau cymdeithasol ac ymddygiadol. Defnyddiwyd gwybodaeth am ymddygiad yn effeithiol i lywio'r ymateb i COVID-19, ac mae esboniad o'r dull gweithredu hwn i'w weld ar dudalen 46.

Er mwyn datblygu'r gwaith cadarnhaol a wnaethom gyda'n gilydd ledled y system diogelu iechyd wrth ymateb i'r pandemig, comisiynwyd adolygiad annibynnol i'n helpu i ddysgu a gwella. Cyhoeddwyd yr adolygiad hwn ym mis Chwefror 2023 ac roedd yn cynnwys argymhellion yn ymwneud â phob agwedd ar ddyluniad y system; llywodraethu ac atebolrwydd; y gweithlu; arweinyddiaeth, cydweithredu a chyfathrebu; deallusrwydd; a sganio'r gorwel. Cafodd yr adolygwyr eu plesio gan yr agwedd arloesol a ddangoswyd yng Nghymru yn ystod y pandemig a'r ffaith fod

pobl wedi gweithio gyda'i gilydd ar draws ffiniau sefydliadol i Ddiogelu Cymru. Cytunwyd ar gynllun gweithredu cychwynnol ac mae gwaith eisoes ar y gweill i ymateb i'r argymhellion.

Mae timau diogelu iechyd rhanbarthol ystwyth wedi'u datblygu ledled Cymru i gynorthwyo'r gwaith o ddileu TB a Hepatitis B a C, ac i ymateb i anghenion lleol, achosion a bygythiadau yn y dyfodol. Hefyd, rydym wedi dechrau gwaith i adolygu'r Cynllun ar gyfer Brigiadau o Achosion o Glefydau Trosglwyddadwy yng Nghymru ac i egluro'r rolau a'r cyfrifoldebau ledled y system diogelu iechyd, er mwyn ystyried newidiadau mewn arferion gwaith yn ystod y pandemig.

Mae gan Fframwaith Imiwneiddio Cenedlaethol Cymru gysylltiad agos â'r gwaith hwn, ac wrth edrych tua'r dyfodol, mae'n datblygu'r hyn sydd wedi gweithio'n dda dros flynyddoedd lawer yn ein rhaglenni arferol, yn ogystal â nodi ac ymwreiddio gwersi o'n rhaglen frechu COVID-19 arloesol. Mae'r fframwaith yn amlinellu ein blaenoriaethau a'n disgwyliaid ar gyfer dyfodol ein gwasanaethau brechu gyda phwyslais ar degwch brechu, a'r nod yw sicrhau bod pawb yn cael eu cynnwys yn ein rhaglenni brechu, a oedd yn elfen hanfodol o'n hymateb i COVID-19. Fe wnaeth y GIG yng Nghymru waith rhagorol yn y cyswllt hwn.

Mae COVID-19 a chlefydau trosglwyddadwy eraill yn parhau i effeithio ar y ddarpariaeth a'r galw am wasanaethau iechyd a gofal ledled y system iechyd a Gofal Cymdeithasol, ac mae rhai o'r clefydau hyn yn cyrraedd penllanw tymhorol. Mae gwasanaethau'n parhau i wynebu her ddifrifol, ac mae'r pwyslais ar sefydlogi ac adfer, yn erbyn cefnlen o gyfyngiadau ariannol sylweddol iawn a phwysau ar y gweithlu. Nid yw'r cysyniad o bwysau'r gaeaf mor berthnasol erbyn hyn: mae cynnal gwytnwch y system yn flaenoriaeth trwy gydol y flwyddyn.

Mae pen-blwydd y GIG yn 75 oed yn amser i fyfyrio ar gynaliadwyedd ein GIG ac ystyried sut y bydd angen datblygu gweledigaeth a darpariaeth sefydliad sy'n cael ei werthfawrogi'n fawr gan y cyhoedd ac sy'n seiliedig ar yr egwyddor fod gofal

iechyd ar gael am ddim yn y man defnyddio. Mae lefelau'r galw yn uwch nag erioed – 27 Rhagfyr 2022 oedd un o'r diwrnodau prysuraf erioed i'r GIG yng Nghymru – mae'n amlwg bod y gwasanaeth a sefydlwyd gan Aneurin Bevan ym 1948 yn gweithredu mewn cyd-destun tra gwahanol.

Mae gan Gymru boblogaeth sy'n heneiddio sydd ag anghenion iechyd a gofal cymdeithasol sy'n mynd yn fwy cymhleth. Bydd hyn yn cynyddu'r galw ar wasanaethau cyhoeddus yn y tymor canolig a'r hirdymor, wrth i gyfran uwch o bobl ddatblygu cyflyrau iechyd cronig a mathau o gydafiachedd, gan arwain at bwysau cynyddol o ran costau ac adnoddau. Ar sail y trywydd presennol, er enghraifft, bydd nifer y bobl sy'n cael diagnosis o ganser yng Nghymru yn cynyddu o bron i 20,000 a gafodd ddiagnosis bob blwyddyn rhwng 2017-19 i bron i 25,000 erbyn 2040. Hefyd, disgwylir i nifer y bobl sy'n goroesi strôc gynyddu 50% yn ystod yr 20 mlynedd nesaf. Mae'n hysbys bod gan fwy na 200,000 o bobl yng Nghymru, tua 7% o'r boblogaeth, ryw fath o ddiabetes (gan gynnwys tua 16,000 o achosion o ddiabetes math 1). Mae nifer yr achosion yn cynyddu, ac mae disgwyl iddynt gyrraedd 10% o'r boblogaeth erbyn 2035. Bydd nifer y bobl sy'n byw gydag eiddilwch yn cynyddu, yn enwedig yn y grwpiau oedran hynaf (rhwng 25% a 50% ar gyfer y rhai 85 oed). Mae pobl hŷn sy'n byw gydag eiddilwch ysgafn, eiddilwch cymedrol neu eiddilwch difrifol yn fwy tebygol o ddefnyddio gofal eilaidd brys a wynebu oedi wrth drosglwyddo gofal. Rhagwelir y bydd heriau iechyd meddwl gan gynnwys dementia yn cynyddu hefyd.

Yn ystod y pandemig, bu symudiad cyflym tuag at ddarparu gofal o bell trwy dechnolegau ac offer ar-lein fel defnyddio deallusrwydd artifisial ar gyfer profion diagnostig neu ddyfeisiau gofal iechyd y gellir eu gwisgo i newid ymddygiad. Bydd datblygiadau technolegol a gwyddonol arloesol yn parhau i ddylanwadu ar ofal a sut mae'n cael ei ddarparu, ond nid yw'n ateb i bob problem oherwydd bydd angen ystyried mynediad digidol, sgiliau a hyfforddiant i staff a chleifion ochr yn ochr â datblygiadau arloesol.

Bydd ystad y GIG yn gwneud cyfraniad pwysig at ymdrechion ein system iechyd i fod yn fwy cynaliadwy a lleihau ein hallgyriadau carbon. Yng Nghymru, adeiladwyd 61% o'r ystad cyn 1995, ac am y tro cyntaf erioed, amcangyfrifir y bydd y gwaith cynnal a chadw yn fwy nag £1 biliwn. Bydd angen blaenoriaethu buddsoddiad cyfalaf ar y lefel hon er mwyn cynnal a sicrhau parhad busnes a chydymffurfiaeth statudol. Fodd bynnag, mae'n amlwg y bydd angen i ni hwyluso proses o drin mwy o gleifion y tu allan i ysbytai aciwt yn y dyfodol.

Mae bron i 20,000 yn fwy o staff yn cael eu cyflogi'n uniongyrchol yn y GIG yng Nghymru heddiw na 10 mlynedd yn ôl, ond mae disgwyl i heriau barhau o safbwynt y gweithlu wrth i'r galw gynyddu. Prinder llafur yw'r her unigol fwyaf sy'n wynebu'r GIG a gofal cymdeithasol oedolion yn y DU, a bydd angen i ni ailystyried mewn ffordd radical sut i recriwtio a chadw'r gweithlu yn y dyfodol. Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi dweud y bydd angen chwe miliwn yn fwy o nyrsys yn fyd-eang erbyn 2030 er mwyn darparu'r safonau gofal iechyd uchel sydd eu hangen. Bydd angen y rhan fwyaf o'r nyrsys hyn mewn gwledydd incwm canolog ac incwm isel, ond bydd angen

rhai mewn gwledydd datblygedig hefyd wrth i'r rhai sy'n gweithio yn y proffesiwn ar hyn o bryd heneiddio³². Bydd angen i rôl y claf newid hefyd, gan roi mwy o bwyslais ar hunanofal ac atal er mwyn sicrhau bod pobl yn rheoli ac yn derbyn cyfrifoldeb am eu llesiant corfforol a meddyliol eu hunain. Fodd bynnag, ni allwn ganolbwyntio ar gyfrifoldeb unigol yn unig. Fel yr amlinellir yn yr adroddiad hwn, mae iechyd y boblogaeth yn cael ei bennu gan lawer o ffactorau sydd y tu hwnt i reolaeth unigolion. Mae'n hanfodol ein bod yn parhau i gefnogi ymyriadau iechyd poblogaeth seiliedig ar dystiolaeth sy'n targedu gweithgarwch atal er mwyn cynorthwyo pobl i gadw'n iach, darparu amgylchedd cefnogol a lleihau anghydraddoldebau iechyd ar draws poblogaethau cyfan.

Mae'r fframwaith strategol 'Cymru Iachach' yn parhau i fod yn fap llwybr perthnasol ar gyfer gwella iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Cyhoeddwyd y fframwaith yn 2018, a diweddarwyd y camau gweithredu yn 2021 i sicrhau eu bod yn ddilys a bod y materion a ddaeth i'r amlwg yn ystod y pandemig yn cael sylw.



Yn unol â'r gofynion trawsnewid a amlinellir yn Cymru lachach, mae gwasanaethau byrddau iechyd lleol ac awdurdodau lleol yn newid, ac mae'r pandemig wedi cyflymu llawer o'r gwaith i ddatblygu gwasanaethau a chyflwyno rhai arloesol. Dyma rai enghreifftiau diweddar:

- Ym maes **deintyddiaeth**, mae rhai mesurau rheoli heintiau'n parhau fel rhan o'r dull rheoli heintiau anadlol. Caiff y mesurau hyn eu gweithredu ochr yn ochr â mabwysiadu model gweithio newydd, sy'n canolbwyntio ar atal a gofal sy'n seiliedig ar anghenion a fydd yn creu'r capasiti sydd ei angen i sicrhau mwy o fynediad ar gyfer cleifion newydd. Yn ystod 2022/23 cafodd bron i 183,000 o gleifion newydd fynediad at un o ddeintyddion y GIG yng Nghymru (17.2% o'r holl gleifion a gafodd eu trin yn y flwyddyn) ac, yn gyffredinol, derbyniodd dros filiwn o bobl ofal deintyddol y GIG trwy'r gwasanaeth deintyddol cyffredinol, gyda bron i 1.4 miliwn o gysiau o driniaeth yn cael eu darparu. Yn y cyfnod o 24 mis hyd at fis Mawrth 2023, derbyniodd dros 1.3 miliwn o gleifion ofal deintyddol y GIG trwy'r gwasanaeth deintyddol cyffredinol.
- Mae adferiad gwasanaethau **optometreg** wedi gweithio'n dda, ac mae lefelau gwasanaeth wedi dychwelyd i lefelau cyn COVID-19. Mae rhaglen ddiwygio uchelgeisiol ar waith i gyflwyno telerau gwasanaeth dan gontract newydd, a fydd yn cyflwyno mwy o lwybrau cleifion, gan symud gwasanaethau o'r sector gofal eilaidd i'r gymuned.
- Mae **fferyllfeydd cymunedol** wedi croesawu dulliau gweithio newydd er mwyn atal y broses o gau fferyllfeydd a sicrhau mynediad parhaus at feddyginiaethau. Yn dilyn y diwygiadau sylweddol i'r Fframwaith Contractiol Fferylliaeth Gymunedol a gyflwynwyd ar 1 Ebrill, mae 707 o fferyllfeydd (99% o'r holl fferyllfeydd yng Nghymru) wedi bod yn darparu triniaeth ar gyfer mân anhwylderau cyffredin, mynediad at feddyginiaethau rheolaidd mewn argyfwng,

brechiadau blynyddol rhag y fflw, a rhai mathau o atal cenhedlu brys a rheolaidd fel rhan o'r Gwasanaeth Fferylliaeth Gymunedol Glinigol. Mae nifer yr ymgynghoriadau a ddarparwyd o dan y gwasanaeth anhwylderau cyffredin yn unig bron wedi dyblu o fis Tachwedd 2021 (9,065) i fis Tachwedd 2022 (17,813). Yn ogystal, fel rhan o'r contract newydd, mae pob fferyllfa'n gallu darparu Gwasanaeth Presgripsiynu Annibynnol Cenedlaethol newydd lle mae fferylllydd-bresgripsiynydd annibynnol cymwysedig a chymwys addas ar gael; hwn yw'r gwasanaeth presgripsiynu fferylliaeth gymunedol cyntaf i'w gomisiynu yn genedlaethol yn y DU. Mae nifer yr ymgynghoriadau a ddarparwyd gan fferyllwyr-bresgripsiynwyr annibynnol yn y gymuned yn ystod mis Tachwedd 2022 wedi cynyddu 210% o'i gymharu â mis Tachwedd 2021 (3,958 o ymgynghoriadau o'i gymharu â 1,275 o ymgynghoriadau).

- Mae dulliau gweithio newydd wedi'u cyflwyno ar gyfer **awdioleg** mewn Clystyrau Gofal Sylfaenol. Mae rhaglen ddiwygio arloesol ar waith i gyflwyno mwy o lwybrau cleifion a mynediad uniongyrchol, gan symud gwasanaethau o'r sector gofal eilaidd i'r gymuned. Mae Uwch-ymarferwyr Awdioleg yn gweithio i gyflwyno'r newidiadau, ac mae dulliau gweithio newydd eisoes wedi'u cyflwyno mewn rhai ardaloedd.
- Mae'r ddogfen **'Trawsnewid a moderneiddio gofal a gynlluniwyd a lleihau rhestrau aros'**, a gyhoeddwyd ar 26 Ebrill 2022, yn amlinellu nifer o gerrig milltir i wireddu'r ymrwymiad cenedlaethol i ddileu'r ôl-groniad o restrau aros ym maes **gofal a gynlluniwyd**. Er i'r sefyllfa wella'n barhaus rhwng mis Mawrth 2022 a mis Mawrth 2023, wrth i arosiadau dros 104 wythnos ostwng 55%, mae'r adferiad yn parhau i fod yn hynod heriol. Mae cyflymder y ddarpariaeth ynghyd â'r angen i drawsnewid gwasanaethau a llwybrau'n parhau i fod yn faes blaenoriaeth i Lywodraeth Cymru.

- **Canser:** Mae darparu gwasanaethau canser yn erbyn y targed wedi bod yn heriol er bod blaenoriaeth glinigol wedi'i rhoi i ddefnyddio gweithgarwch gofal a gynlluniwyd. Mae'r galw wedi parhau i gynyddu. Roedd nifer y llwybrau lle'r amheuir canser newydd a agorwyd ym mis Mawrth 2023 10.5% yn uwch nag ym mis Mawrth 2022. Trwy uwchgynhadledd Weinidogol, mae pob bwrdd iechyd wedi cyflwyno ei gynlluniau i wella darpariaeth.

- **Gofal Brys a Gofal mewn Argyfwng:** Mae wedi bod yn gyfnod hynod heriol i staff a gwasanaethau gofal brys a gofal mewn argyfwng. Yn ystod y gaeaf, cafwyd y lefelau uchaf erioed o alw a lefelau uchel o risg ledled y system. Fodd bynnag, ceir tystiolaeth o hyd o fynediad amserol a gofal diogel trwy'r canlynol:

- Ac eithrio mis Rhagfyr 2022, pan gyrhaeddodd y galw y lefelau uchaf a gofnodwyd erioed, parhaodd amser ymateb cyfartalog y gwasanaeth ambiwlans i 'alwadau coch' (y galwadau mwyaf brys lle mae bywyd yn y fantol) i fod o dan 8 munud 25 eiliad.
- Mae tua 80% o alwadau coch yn derbyn ymateb o fewn 15 munud.
- Mae amser cyfartalog mewn Adran Achosion Brys cyn brysennu fel arfer yn llai na 23 munud.
- Ar ôl hyn, mae'r amser cyfartalog cyn asesiad gan uwch benderfynwr ychydig dros 90 munud³³.

Mae'r rhaglen genedlaethol chwe nod ar gyfer gofal brys a gofal mewn argyfwng (a lansiwyd ym mis Ebrill 2022) wedi gwneud cynnydd o ran cynyddu mynediad at wasanaethau canolfannau gofal sylfaenol brys (UPCC) a gwasanaethau gofal argyfwng yr un diwrnod (SDEC) ym mlwyddyn un:

- Mae UPCCs yn gweld 10,000 o gleifion y mis ar gyfartaledd erbyn hyn.

- Mae gwasanaethau SDEC yn trin ac yn rhyddhau tua 4,500 o gleifion y mis.

- **Iechyd Meddwl:** Y datblygiad gwasanaeth mwyaf nodedig ym maes iechyd meddwl yw cyflwyno'r gwasanaeth 111 pwyswch 2 ar gyfer gwasanaeth cymorth iechyd meddwl brys. Mae pob bwrdd iechyd wedi sefydlu'r gwasanaeth. Dyma enghraifft o drawsnewid gwasanaethau mewn ffordd arwyddocaol i wella mynediad at gyngor a chymorth iechyd meddwl, ac atgyfeirio unigolion i gymorth arbenigol os oes angen.

- **Gofal Cymdeithasol:** Mae gofal cymdeithasol i oedolion yn parhau i fod dan bwysau sylweddol. Mae darparwyr yn disgrifio amodau masnachu hynod anodd oherwydd cost gynyddol staff ac adnoddau traul. Fel sy'n wir am lawer o sectorau cyflogaeth, mae gofal cymdeithasol yn ei chael hi'n anodd recriwtio staff. Mae'r sefyllfa hon yn bodoli er gwaetha'r ffaith fod cyllideb ddiweddar Llywodraeth Cymru wedi darparu adnoddau i awdurdodau lleol sicrhau bod staff gofal cymdeithasol i gyd yn cael eu talu o leiaf yn unol â lefel sylfaenol y Cyflog Byw Gwirioneddol yn 2023 (sef £10.90 yr awr). Mae'r Fforwm Gwaith Teg Gofal Cymdeithasol wedi llunio fframwaith drafft ar gyfer cyflogau a datblygiad gyrfa i'r sector. Ni fydd y fframwaith hwn yn rhwymo cyflogwyr, ond mae'n gam cyntaf sy'n gyson â'r ymrwymiad i greu, yn yr hirdymor, Gwasanaeth Gofal a Chymorth Cenedlaethol i Gymru. Mae cynlluniau ehangach i weithio tuag at y dyhead i greu Gwasanaeth Gofal a Chymorth Cenedlaethol yn cael eu datblygu trwy fecanwaith y Cytundeb Cydweithredu. Yn ddiweddar, mae'r Gweinidog wedi lansio ymgynghoriad ar becyn o ddiwygiadau 'Ailgydbwyso Gofal a Chymorth' i ddarparu arweiniad cryfach ar arferion comisiynu, a goruchwyliaeth genedlaethol trwy sefydlu Swyddfa Genedlaethol ar gyfer Gofal Cymdeithasol.

Mae ad-drefnu gwasanaethau'n allweddol i drawsnewid a chynaliadwyedd. Dylid rhoi blaenoriaeth i gynllunio llwybrau clir ar gyfer triniaeth ddewisol, triniaeth mewn argyfwng, a gofal i bobl hŷn ac i'r rhai sy'n byw gydag eiddilwch, gan roi pwyslais ar ddulliau rhag-gynllunio, atal rhagofalus, gofal sylfaenol, gofal cymunedol a gofal cymdeithasol. Bydd angen i awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol gydweithio i integreiddio a chydlynu'r gwasanaethau hyn er mwyn diwallu anghenion unigol a gwneud y defnydd gorau o adnoddau.

Erbyn hyn, nid ydym yn byw yn y byd y cafodd y GIG ei gynllunio ar ei gyfer yn wreiddiol. Mae pobl yn byw'n hirach, mae meddygaeth yn gallu gwneud llawer mwy, ac mae technoleg yn trawsnewid sut rydym ni'n byw. Mae ein ffordd o fyw a'n disgwyliadau wedi newid. Mae angen i ni ddatblygu dealltwriaeth fanwl o'r ffactorau hyn er mwyn creu a chynnal system iechyd a gofal cymdeithasol fodern sy'n diwallu anghenion poblogaeth Cymru yn y dyfodol.

Ym mis Ebrill 2023, cyflawnwyd nifer o gerrig milltir pwysig a fydd yn ein helpu i ddeall yr heriau presennol ac anghenion yn y dyfodol.

- Mae Gweithrediaeth y GIG wedi'i sefydlu. O ganlyniad, mae corff hybrid wedi'i sefydlu sy'n dod â chapasiti a gallu at ei gilydd i ddarparu 'llaw arweiniol ganolog' i'r GIG, gyda chymorth trefniadau atebolrwydd, llywodraethu, cynllunio a rheoli perfformiad symlach a mwy cadarn. Ar hyn o bryd, mae'r pwyslais ar gytuno ar gynllun gwaith mewn ymateb i fandad a llythyr cylch gwaith Llywodraeth Cymru, ac ar ymgorffori dulliau gweithio newydd.
- Mae cyflwyno Dyletswydd Ansawdd a Dyletswydd Gonestrwydd yn cefnogi dull parhaus ledled y system o wella ansawdd yn y GIG ac ymgorffori diwylliant o fod yn agored a thryloyw ymhellach. Mae'r Ddyletswydd Ansawdd yn berthnasol i holl gyrff y GIG a Gweinidogion Cymru, ar gyfer swyddogaethau sy'n gysylltiedig ag iechyd, ac mae'n cynnwys Safonau Ansawdd Iechyd a Gofal newydd.
- Mae sefydlu'r Corff Llais y Dinesydd newydd, Llais, yn gam mawr arall tuag at integreiddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Bydd Llais yn cynrychioli safbwyntiau a phrofiadau pobl sy'n defnyddio gwasanaethau sy'n cael eu plethu mor agos yng ngofal pobl yn aml.

Argymhellion

- Dylai Llywodraeth Cymru barhau i ddiwygio ein system iechyd a gofal yn unol â'r uchelgais a nodir yn ein fframwaith strategol "Cymru Iachach".
- Er gwaethaf dwyster y pwysau uniongyrchol ar systemau, mae pwyslais parhaus ar ad-drefnu gwasanaethau yn hanfodol ar gyfer cynaliadwyedd hirdymor. Dylai pob partner fynd ati i ailgynllunio'r llwybrau ar gyfer gofal a gynlluniwyd a gofal heb ei drefnu gan roi pwyslais ar atal rhagofalus. Dylid canolbwyntio'n benodol ar bobl hŷn, y rhai sy'n byw gydag eiddilwch a'r rhai sydd â chydafiachedd, fel bod pobl yn cael y gofal iawn ar yr adeg iawn yn y lle iawn.
- Dylid rhoi sylw i siapio a chyfleu ein dyheadau ar gyfer y system iechyd a gofal ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol, ar sail deialog onest â'r cyhoedd am yr hyn y mae'r GIG yn gallu ei wneud ac yn methu â'i wneud. Rhaid i'r broses hon gael ei llywio gan ddealltwriaeth fanwl o'r heriau presennol a'r galw a ragwelir yn y dyfodol.

Pennod 3:

Penderfynnyddion lechyd

Hoffwn ddiolch i'r rhai sydd wedi gwneud cyfraniadau arbenigol i'r bennod hon: yr Athro Robert West, yr Athro Linda Bauld, yr Athro Tracy Daszkiewicz, Dr Julie Bishop ac Ashley Gould.



Cyflwyniad

Penderfynyddion cymdeithasol iechyd yw'r ffactorau anfeddygol sy'n dylanwadu ar ganlyniadau iechyd; bydd ffactorau fel lle mae rhywun yn cael ei eni a'i fagu, lle mae'n byw ac yn gweithio a pha fath o ofal iechyd sydd ar gael iddo, yn cael effaith ar ei iechyd. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn disgrifio sut mae'r penderfynyddion cymdeithasol hyn, yn eu tro, yn cael eu heffeithio gan ffactorau ehangach, fel economeg, polisi cymdeithasol a gwleidyddiaeth. Yn hollbwysig, mae hefyd yn nodi effaith penderfynyddion masnachol ar iechyd³⁴.

Dyma ddiffiniad Sefydliad Iechyd y Byd o benderfynyddion masnachol

'The conditions, actions, and omissions by corporate actors that affect health. Commercial determinants arise in the context of the provision of goods or services for payment and include commercial activities, as well as the environment in which commerce takes place. They can have beneficial or detrimental impacts on health.'³⁵

Felly, mae angen i ni gydnabod sut mae sefydliadau cenedlaethol a rhyngwladol yn siapio'r amgylcheddau lle rydym yn gweithio, yn chwarae, yn byw ac yn dysgu, mewn ffordd gadarnhaol a negyddol.

Yn aml, mae'r nifer uchel o bobl sy'n prynu neu'n defnyddio cynhyrchion fel tybaco, alcohol, bwyd a diod llai iach ac yn gamblo yn seiliedig i raddau llai ar 'ddewisiadau' unigol ac i raddau mwy ar y strategaethau a ddefnyddir gan gwmnïau mawr sy'n cynhyrchu, yn marchnata, yn dosbarthu neu'n gwerthu'r cynhyrchion hyn³⁶.

Mae'r dulliau a ddefnyddir gan y cwmnïau mawr i sbarduno gwerthiant a defnydd yn cael eu disgrifio'n aml fel y 'cymysgedd marchnata': pris, lle, cynnyrch a hyrwyddo^{37,38}. Er enghraifft, os oes gan bobl gyllideb gyfyngedig (fel sy'n wir am lawer o bobl yng Nghymru heddiw), yna bydd gwerthu cynhyrchion bwyd a diod llai iach mor rhad â phosibl yn golygu bod pobl yn prynu mwy ohonynt. Hefyd, gall cwmnïau dargedu lle maen nhw'n gwerthu eu cynhyrchion er mwyn cyrraedd cynifer o bobl â phosibl a fydd yn eu prynu. O ganlyniad, gwelwyd dwysedd cynyddol o safleoedd gamblo, bwyd brys ac alcohol mewn ardaloedd mwy difreintiedig. Mae marchnata yn cyd-fynd â gwerthiant – gan gynnwys hysbysebu a hyrwyddo – sy'n lliwio dewisiadau pobl yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol trwy wneud defnydd o'r cynhyrchion hyn yn normal a disgwylidig.

Ym mis Mawrth eleni, cyhoeddodd **The Lancet** gyfres o erthyglau ar Benderfynyddion Masnachol Iechyd. Mae'r canlyniadau'n syfrdanol: mae pedwar diwydiant (tybaco, bwyd llai iach, tanwydd ffosil ac alcohol) yn gyfrifol am o leiaf traean o farwolaethau byd-eang bob blwyddyn. Mae'r gyfres yn amlinellu lle mae ffactorau masnachol yn chwarae rhan hollbwysig, ond mae hefyd yn tynnu sylw at arferion a chynhyrchion masnachol sy'n cael effaith negyddol ar iechyd a thegwch i bobl a'r blaned. Meddai Dr Tedros Ghebreyesus, Cyfarwyddwr Cyffredinol, Sefydliad Iechyd y Byd: "It is time for a paradigm shift. Public health cannot and will not improve without action on the commercial determinants of health, from the local to global level. New forms of public health governance are needed."

Targedu Ysgolion

Un strategaeth sydd wedi cael ei defnyddio'n rheolaidd gan y diwydiannau bwyd, alcohol a gamblo wrth farchnata cynhyrchion llai iach yw ariannu rhaglenni addysg mewn ysgolion. Mae'r dulliau hyn wedi cael eu beirniadu am nifer o resymau, yn rhannol oherwydd eu bod yn tueddu i atgyfnerthu rôl yr unigolyn yn hytrach na rôl y diwydiant fel achos y broblem, gan bortreadu'r diwydiant mewn ffordd gadarnhaol. Mae pryderon wedi'u codi hefyd am gynnwys deunydd a noddir gan ddiwydiant.

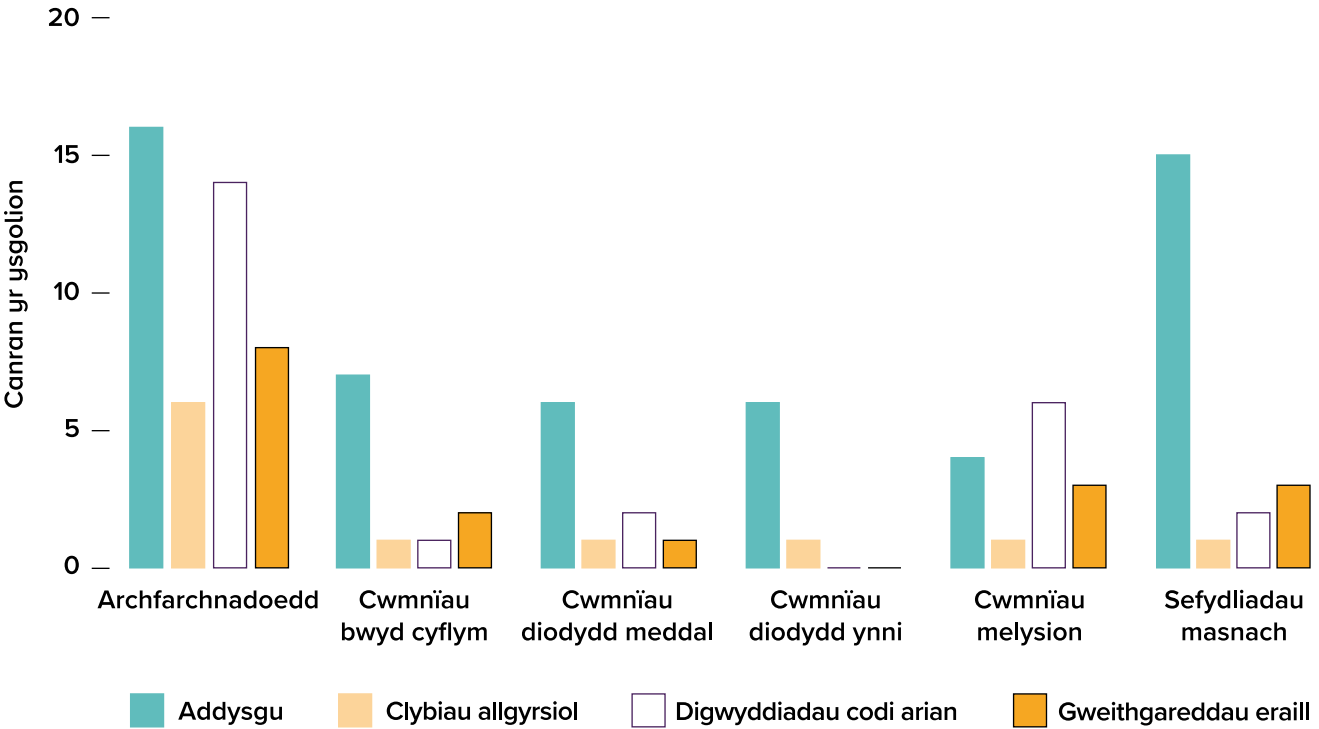
Mae Cymru wedi mabwysiadu cwricwlwm newydd sydd, am y tro cyntaf, yn cydnabod iechyd a lles fel elfen gyfartal o'r cwricwlwm ochr ym ochr â phynciau academiaidd traddodiadol, gan nodi mai un o ddibenion craidd addysg yw creu 'unigolion iach a hyderus.' Mae ysgolion ledled Cymru yn mynd ati i roi'r cwricwlwm newydd hwn ar waith, ac mae'r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn un o'r rhai mwyaf

heriol, oherwydd yn wahanol i bynciau fel mathemateg, hanes neu wyddoniaeth, nid oes gan ysgolion arbenigwyr pwnc yn y maes hwn. Mae hyn yn golygu bod ein hysgolion yn agored iawn i ddylanwad deunyddiau a noddir gan y diwydiant sy'n gallu cynnig ateb parod mewn ystafell ddosbarth dan bwysau. Fel arfer, mae'r deunyddiau hyn ar gael yn rhad ac am ddim, sy'n gallu bod yn ffactor. Un datblygiad mwy cadarnhaol yw'r ffaith fod Llywodraeth Cymru'n buddsoddi yn Rhaglen Ysgolion Heddlu Cymru, gyda chyllid cyfatebol gan bedwar Llu'r Heddlu. Mae'r rhaglen yn darparu addysg mewn ysgolion ar gamddefnyddio sylweddau a materion diogelwch cymunedol a phersonol ehangach ym mhob cam allweddol o'r cwricwlwm ymhlith gwersi amrywiol eraill.

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion³⁹ yn cynnal arolygon iechyd a lles disgyblion ac yn casglu tystiolaeth yn rheolaidd am amgylchedd yr ysgol, gan gynnwys polisiau ac arferion, sy'n berthnasol i iechyd.



Ffigur 5: Ysgolion sy'n dweud eu bod yn defnyddio deunyddiau a noddir yn fasnachol gan sefydliadau a enwir ar gyfer addysgu neu weithgareddau eraill yn yr ysgol (Holiadur Amgylchedd Ysgol 2022 SHRN)

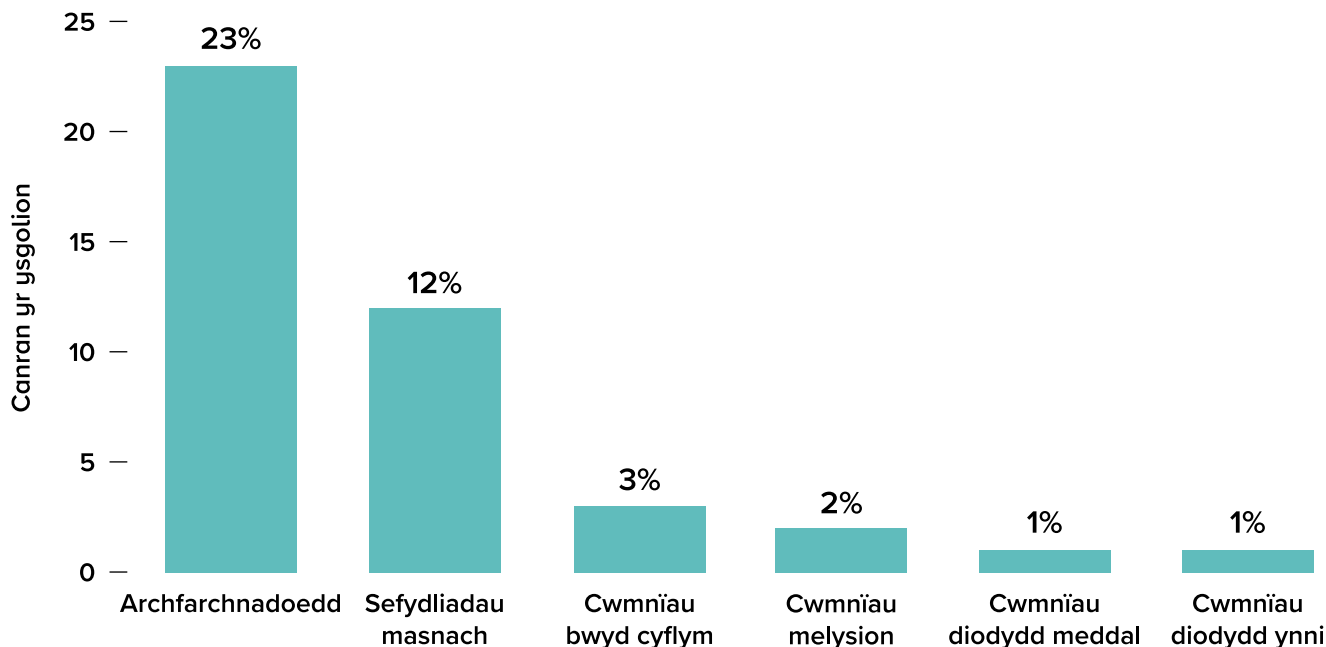


Ffynhonnell: Holiadur Amgylchedd Ysgol 2022 SHRN.

Yn yr Arolwg diwethaf o Amgylchedd Ysgolion⁴⁰ dywedodd 16% o ysgolion a gwblhaodd yr arolwg eu bod yn defnyddio deunyddiau a noddir yn fasnachol gan archfarchnadoedd a 15% gan sefydliadau masnach ar gyfer addysgu disgyblion am fwyd a maethiad (Ffigur 5).

Nid oes gwybodaeth ar gael am feysydd eraill fel gamblo neu alcohol. Hefyd, canfu'r arolwg fod llawer o ysgolion yn gwahodd cwmnïau i'r ysgol neu'n trefnu ymweliadau â'r cwmnïau hyn (Ffigur 6).

Ffigur 6: A yw eich ysgol yn gwahodd cynrychiolwyr o unrhyw un o'r canlynol i'r ysgol neu'n trefnu i ymweld â nhw?



C68 A yw eich ysgol yn gwahodd cynrychiolwyr o unrhyw un o'r canlynol i'r ysgol neu'n trefnu i ymweld â nhw?

Sylfaen: Pob ysgol a ymatebodd i'r arolwg sy'n ymwneud ag o leiaf un sefydliad, ac eithrio ymatebion 'Ddim yn gwybod' (168).

Ysgolion a'r Diwydiant Alcohol

Mae ymchwilwyr sydd â diddordeb ym Mhenderfynyddion Masnachol lechyd wedi archwilio sut mae'r diwydiant alcohol yn gweithio gydag ysgolion, ac effaith bosibl deunyddiau a noddur gan y diwydiant alcohol⁴¹. Fe wnaethant edrych yn fanwl ar dair menter addysg ieuenctid mewn ysgolion sy'n canolbwyntio ar yfed alcohol a niwed i ieuchyd: Drinkaware for Education, The Smashed Project (a ariennir gan Diageo), a Talk About Alcohol (Alcohol Education Trust). Fel sy'n digwydd yn aml, mae'r deunyddiau hyn yn cael eu darparu i ysgolion trwy gorff cyfryngol a ariennir gan y diwydiant.

Canfu'r ymchwilwyr fod yr holl ddeunyddiau'n cyflwyno'r defnydd o alcohol a niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol fel mater o gyfrifoldeb

personol, am wneud dewisiadau gwael, neu ddylanwad cyfoedion yn hytrach na chydabod rôl y diwydiant alcohol, er enghraifft trwy hysbysebu. Mae yna heriau ynglŷn â sut mae alcohol yn cael ei bortreadu fel cynnyrch 'arferol' i'w brynu gan oedolion. Mae'n rhaid i blant ddysgu am hyn a meistroli sut i ddefnyddio alcohol yn gyfrifol pan fyddant yn hŷn. Mae hyn yn cyferbynnu â chydabyddiaeth gynyddol yn rhyngwladol o'r niwed sy'n cael ei achosi gan alcohol. Ym mis Ionawr eleni, cyhoeddodd Sefydliad Iechyd y Byd ddatganiad yn nodi'r canlynol: 'when it comes to alcohol consumption there is no safe amount that does not affect health'⁴². Roedd Canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig a gynhyrchwyd yn 2016 yn adlewyrchu'r egwyddor hon wrth sôn am 'Ganllawiau Yfed Risg Isel'.

Mae newid ein hagwedd at alcohol mewn gwlad lle mae yfed alcohol yn rhan o fywyd bob dydd yn her, ond dylai sicrhau bod plant yn derbyn gwybodaeth gywir yn ystod eu blynyddoedd mwyaf ffurfiannol fod yn rhan allweddol o'r broses hon. Mae yna enghreifftiau'n rhwngwladol lle mae gwledydd wedi mynd i'r afael a'r mater hwn mewn ffordd ragweithiol. Yn ddiweddar, cyfeiriwyd at enghraifft Llywodraeth Iwerddon mewn darn barn yn The Lancet Public Health⁴³. Ar 9 Rhagfyr 2022, anfonodd Adran Addysg a Gweithrediaeth y Gwasanaeth Iechyd Llywodraeth Iwerddon lythyr ffurfiol at holl ysgolion y wlad yn eu hannog i beidio â defnyddio deunyddiau sy'n cael eu hariannu gan y diwydiant alcohol, gan ddweud: "In the same way, these guidelines apply in regard to resources funded by other industry sectors where there is a potential conflict of interest".

Tactegau Cyffredin y Diwydiant

Mae'r tactegau a ddefnyddir gan y diwydiannau nwyddau wedi esblygu dros amser wrth i'r amgylcheddau cymdeithasol, masnachol, technolegol a gwleidyddol newid, ac mae nifer o themâu wedi cael eu nodi. Y nod cyffredinol i gwmnïau fu ehangu eu marchnadoedd a'u proffidioldeb er gwaethaf pryderon am y niwed sy'n cael ei achosi gan eu cynhyrchion. Maen nhw wedi defnyddio amrywiaeth eang o ddulliau i gyflawni eu hamcanion.



Tybaco

Mae smygu'n hynod niweidiol i iechyd a lles pobl. Mae'r rhesymau pam mae pobl yn dechrau smygu ac yn parhau i smygu yn gymhleth. Er bod oddeutu 13% o bobl yng Nghymru yn smygu, gwyddom fod pobl sy'n byw mewn cymunedau â mwy o amddifadedd yn llawer mwy tebygol o smygu na phobl sy'n byw yn yr ardaloedd â lleiaf o amddifadedd. Smygu yw achos marwolaeth tua hanner yr holl smygwyr hirdymor, ac mae Sefydliad Iechyd y Byd yn amcangyfrif bod tybaco'n lladd mwy nag 8 miliwn o bobl drwy'r byd bob blwyddyn. Yng Nghymru, rydym yn gwybod bod smygu yn un o brif achosion marwolaethau y gellir eu hatal, ac yn 2018, roedd oddeutu 5,600 o farwolaethau ymysg pobl 35 oed a hŷn wedi'u priodoli i smygu. Hefyd, mae trin clefydau sy'n gysylltiedig â smygu'n arwain at effeithiau economaidd mawr, gan gostio tua £302 miliwn bob blwyddyn i'r GIG yng Nghymru. Hefyd, gwyddom fod smygu'n cynyddu risg pobl o ddatblygu amrywiaeth eang o anhwylderau, sy'n gallu bod yn angheuol neu achosi niwed hirdymor parhaol i'w hiechyd. Mae'r rhain yn cynnwys mathau o ganser, clefydau anadlol, a chlefydau cardiofasgwlaidd fel strôc, trawiad ar y galon a dementia. Mae anhwylderau sy'n gysylltiedig â smygu'n arwain at nifer fawr o dderbyniadau i'r ysbyty hefyd. Yn 2018/19, amcangyfrifwyd bod oddeutu 28,000 o dderbyniadau ymysg pobl 35 oed a hŷn i'w priodoli i smygu, sef tua 4.6 y cant o'r holl dderbyniadau yn y grŵp oedran hwn. Ym mis Gorffennaf 2022, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru strategaeth Tybaco newydd Cymru Ddi-fwg sy'n cyflwyno uchelgais i sicrhau bod **Cymru'n ddi-fwg** erbyn 2030. Bydd lleihau cyffredinrwydd smygu i lai na 5% yn garreg filltir allweddol o ran dileu'r niwed sy'n cael ei achosi gan dybaco. Nid yn unig y bydd yn gwella bywydau trwy atal anhwylderau a marwolaethau sy'n gysylltiedig â smygu, ond bydd yn cefnogi cymdeithas iachach, fwy cyfartal i bawb hefyd. O safbwynt iechyd, nid oes dim byd da am smygu.

Tactegau'r Diwydiant Tybaco

Mae'r diwydiant tybaco wedi bod yn gyfrifol am fwy na 100 miliwn o farwolaethau cyn pryd ledled y byd⁴⁴. Mae'r rhan fwyaf o'r rhain wedi digwydd ers i'r byd gael gwybod bod tybaco yn angheuol tua 60 mlynedd yn ôl. Byddai rhywun yn meddwl bod y darganfyddiad hwn yn ddigon i gau'r busnes neu ei arallgyfeirio i ffwrdd o dybaco,

ond mae ei reffeniw yn fwy nag erioed⁴⁵ ac mae'n parhau i fod yn un o'r sectorau mwyaf proffidiol i fuddsoddwyr⁴⁶. Mae hyn yn codi'r cwestiwn: sut mae'r diwydiant tybaco wedi cael ffynnu am chwe degawd ers darganfod bod ei gynhyrchion yn angheuol? Gellir dod o hyd i'r ateb mewn cyfuniad o dactegau gan y diwydiant tybaco a chyfranogaeth neu ddifaterwch llunwyr polisi, fel y nodir yn Nhabl 1.

Tabl 1: Tactegau'r diwydiant tybaco i ehangu marchnadoedd a phroffidioldeb yn wyneb pryderon am niwed eu cynhyrchion

Tacteg y diwydiant tybaco	Diben
Propaganda	Gwadu neu leihau niwed eu cynnyrch, hyrwyddo syniadau am fanteision eu busnes i'r economi a gwrthwynebu mesurau effeithiol i reoli tybaco
Addasu cynnyrch	Creu'r argraff bod eu cynhyrchion yn llai niweidiol hyd yn oed os nad yw hynny'n wir
Sefydliadau ymddangosiadol dda, cynghreiriau a nawdd	Dilysu eu busnes
Cymhellion i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau	Ennyn cefnogaeth y rhai sy'n gwneud penderfyniadau a phobl a sefydliadau sydd â dylanwad
Dylanwadu ar wyddoniaeth	Tanseilio canfyddiadau'n ymwneud â niwed sy'n gysylltiedig â thybaco
Ymdreiddio i sefydliadau sy'n ymwneud â rheoli tybaco	Gwrthsefyll neu liniaru mesurau rheoleiddio a fyddai'n cyfyngu ar eu gweithgareddau
Arferion masnachu a pholisïau prisio	Tanseilio effaith toll gartref
Bygythiadau a chamau cyfreithiol	Atal a dirymu gwrthwynebwyr
Tactegau marchnata ymosodol	Ehangu gwerthiant mewn gwledydd sydd â seilwaith rheoli tybaco cymharol wan er mwyn gwneud iawn am ostyngiadau mewn marchnadoedd sydd â mesurau rheoli tybaco cryfach

Mae'r paragraffau canlynol yn ymhelaethu ar sut mae pob un o'r tactegau wedi cael eu defnyddio.

Propaganda

Ers i dystiolaeth bod smygu tybaco yn achosi cancer yr ysgyfaint ddod i'r amlwg, mae'r diwydiant tybaco wedi bod yn defnyddio dulliau propaganda amrywiol i fwrw amheuaeth ar y dystiolaeth, neu pan nad yw hynny'n talu ffordd, geisio lleihau ei harwyddocâd⁴⁷. Mabwysiadwyd dull gweithredu tebyg pan ddaeth i'r amlwg bod pobl yn mynd yn gaeth i gynhyrchion tybaco⁴⁸. Un dull propaganda oedd gofyn am gefnogaeth ychydig o wyddonwyr parod, gan roi cyfle i'r diwydiant honni ar gam bod barn gwyddonwyr yn rhanedig⁴⁹.

Mae'r diwydiant tybaco wedi llwyddo i berswadio llunwyr polisi ei fod yn gyfrannwr net pwysig at yr economi, er gwaetha'r ffaith fod dadansoddiadau economaidd wedi dangos yn glir bod y gost i'r rhan fwyaf o economïau yn nhermau colli cynhyrchiant a chostau gofal iechyd yn fwy na'r enillion tybiedig o ran cyflogaeth^{50,51}.

Hefyd, mae'r diwydiant tybaco wedi neilltuo llawer iawn o adnoddau i ymladd mesurau rheoli tybaco a fyddai'n cyfyngu ar ei weithgareddau a photensial y farchnad. Mae'r dadleuon wedi tueddu i gynnwys honiadau y byddai'r mesurau'n aneffeithiol neu'n anghymesur a'u bod yn amharu ar ryddid unigolion⁵².

Mae'n bosibl mai buddugoliaeth fwyaf propaganda'r diwydiant tybaco yw bod gwahardd gwerthu cynhyrchion tybaco'n parhau i gael ei ystyried yn gam na ellir mo'i ddychmygu' mewn cylchoedd polisi, er gwaethaf y ffaith nad oes modd gwerthu unrhyw gynhyrchion eraill sydd â lefel debyg o wenwyndra.

Addasu cynnyrch

Mae cwmnïau tybaco wedi datblygu sigarêts â blaen hidlo a thyllau awyru a oedd yn ymddangos fel pe baent yn cynnwys llai o dar na brandiau eraill, gan arwain smygwyr i gredu eu bod yn smygu cynhyrchion llai niweidiol⁵³.

Daeth yn amlwg yn gymharol fuan bod y cynhyrchion yn parhau i fod yn hynod niweidiol oherwydd bod smygwyr yn eu smygu'n fwy dwys er mwyn cynnal eu lefelau o gymeriant nicotin⁵⁴. Hyd yn oed pan oedd cwmnïau tybaco wedi'u gwahardd rhag gwneud honiadau penodol am sigarêts mwy diogel, roeddent yn defnyddio dyfeisiau brandio fel lliw pecyn i greu'r argraff ym meddyliau smygwyr bod y cynhyrchion yn fwy diogel⁵⁵. Hefyd, mae pobl yn dadlau bod cwmnïau tybaco'n parhau i ddefnyddio tactegau tebyg wrth werthu cynhyrchion tybaco eraill fel y rhai sy'n cael eu gwresogi yn hytrach na'u llosgi.⁵⁶

Sefydliadau ymddangosiadol dda, cynghreiriau a nawdd

Mae'r diwydiant tybaco wedi esgor ar nifer fawr o'r hyn y gellir ei alw'n 'sefydliadau ymddangosiadol dda' sy'n hyrwyddo buddiannau cwmnïau tybaco ac yn derbyn cyllid uniongyrchol neu anuniongyrchol gan y diwydiant, ond yn honni eu bod yn 'annibynnol' arno⁵⁷. Hefyd, mae wedi creu cynghreiriau gyda sefydliadau sydd â buddiannau cyffredin fel manwerthwyr tybaco a'r diwydiant lletygarwch⁵⁸. Mae hyn wedi caniatáu i'r diwydiant gael llais mewn fforymau polisi a fyddai ar gau iddo fel arall. Yn ogystal, mae'r diwydiant tybaco wedi rhoi nawdd helaeth i chwaraeon, y celfyddydau a sefydliadau elusenol⁵⁹ gan alluogi'r diwydiant i greu'r argraff ei fod yn fusnes dilys sy'n dderbyniol yn foeseogol.

Cymell y rhai sy'n gwneud penderfyniadau

Mae yna dystiolaeth gref bod llunwyr polisi wedi'u cymell i hyrwyddo buddiannau cwmnïau tybaco trwy dderbyn ffioedd ymgynghori a chyfarwyddiaethau, ac mewn rhai achosion, mae'n debyg bod hyn wedi cynnwys llwgrwobrwyon hyd yn oed⁶⁰.

Dylanwadu ar wyddoniaeth

Mae cwmnïau tybaco wedi ariannu gwyddonwyr yn agored ac yn y dirgel i gynnal gwaith ymchwil sy'n ffafriol i'w buddiannau ac sy'n herio canfyddiadau'n ymwneud â'r niwed sy'n gysylltiedig â thybaco⁶¹.

Ymdreiddio i sefydliadau sy'n ymwneud â rheoli tybaco

Mae'n ymddangos bod y diwydiant tybaco wedi llwyddo i sicrhau cynrychiolaeth ar adegau, naill ai yn y dirgel neu'n agored, ar gyrff sy'n gyfrifol am lunio argymhellion i reoli tybaco, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol⁶². Mewn rhai achosion mae'n bosibl bod hyn wedi cael ei hwyluso gan y ffaith fod cwmnïau tybaco wedi bod yn eiddo i'r wladwriaeth⁶³.

Arferion masnachu a pholisïau prisio

Un o'r prif fygythiadau i werthiant y diwydiant tybaco yw'r cynnydd mewn toll gartref. Mae cwmnïau tybaco'n brwydro yn erbyn cynigion i gyflwyno cynnydd o'r fath trwy wneud honiadau am 'farchnadoedd du' a smyglo tybaco, ond mae'r dystiolaeth yn dangos bod y bygythiadau mawr i effeithiolrwydd cynyddu toll gartref i leihau defnydd o dybaco yn dod o'r diwydiant ei hun. Mae cwmnïau wedi canfod ffyrdd o gefnogi dulliau o fewnforio cynhyrchion tybaco anghyfreithlon i wledydd treth uchel trwy greu gorgyflenwad enfawr mewn gwledydd cyfagos sydd â chyfundrefnau treth isel⁶⁴. Hefyd, maen nhw wedi mabwysiadu polisïau prisio sy'n caniatáu i smygwyr fanteisio'n hawdd ar frandiau rhatach ac felly liniaru cost codiadau treth^{65,66}.

Bygythiadau a chamau cyfreithiol

Yn aml, mae gwyddonwyr ac eiriolwyr rheoli tybaco wedi dioddef ymosodiadau personol a bygythiadau o ymglyfreitha gan gwmnïau tybaco⁶⁷. Gwneir hyn yn rhannol i'w rhwystro rhag ymateb i'r bygythiadau hyn a gwneud eu bywydau'n anodd iawn, ac yn rhannol i atal eraill rhag mabwysiadu safbwyntiau gwrth-dybaco cryf. Hefyd, mae'r diwydiant tybaco wedi ymgymryd ag ymglyfreitha ymosodol iawn yn erbyn awdurdodaethau sydd wedi ceisio cyflwyno mesurau rheoli tybaco⁶⁸.

Tactegau marchnata ymosodol mewn marchnadoedd sy'n dod i'r amlwg

Wrth i werthiant tybaco ostwng mewn rhai gwledydd oherwydd cyfyngiadau ar weithgareddau cwmnïau tybaco, mae rhai ohonynt wedi troi eu sylw at farchnadoedd sy'n dod i'r amlwg⁶⁹. Mae'r cynnydd mwyaf mewn gwerthiant tybaco i'w weld yn rhan ddeheuol y byd, ac mae potensial ar gyfer hyd yn oed mwy o dwf, yn enwedig o ystyried bod y defnydd o dybaco'n parhau i fod yn brin ymysg menywod mewn gwledydd fel India a Tsieina.

Mae'r diwydiant tybaco'n ffynnu yn fyd-eang er gwaethaf ymdrechion cymuned iechyd y cyhoedd i'w gwtogi. Er bod gwerthiant yn gostwng mewn rhai gwledydd, mae'r gostyngiad hwn yn cael ei wrthbwysu gan gynydd mewn gwledydd eraill. Mae tactegau'r diwydiant tybaco, i'r graddau hynny, wedi llwyddo i atal mesurau llymach a mwy effeithiol i reoli ei weithrediadau.



Rheoleiddio Tybaco

Mae Cymru wedi bod ar flaen y gad yn aml ym maes rheoleiddio tybaco. Ar 2 Ebrill 2007, cyflwynwyd deddfwriaeth i achub bywydau ac atal clefydau a achosir gan fwg ail-law drwy wahardd smygu mewn mannau cyhoeddus ‘caeedig’ neu ‘sylweddol gaeedig’, gan gynnwys gweithleoedd. Ar ôl pasio’r deddfau hyn yn 2007, cafwyd datblygiad arall yn 2021 pan gyflwynwyd deddfwriaeth i wneud rhai mannau cyhoeddus yn ddi-fwg, gan gynnwys tir ysbytai, tiroedd ysgolion a meysydd chwarae cyhoeddus. Yn ogystal â diogelu plant a phobl ifanc rhag mwg ail-law yn yr ardaloedd lle maen nhw’n treulio llawer o’u hamser, nod y ddeddfwriaeth hon yw dadnormaleiddio smygu fel nad yw’n cael ei ystyried yn ymddygiad arferol i oedolion wrth i ni symud yn agosach at ddileu smygu o’n cymdeithas.

Er bod gwaith rheoleiddio’r llywodraeth yn y maes hwn yn cael effaith sylweddol, mae’r diwydiant tybaco yn parhau i geisio amddiffyn ei farchnad trwy ddatblygu cynhyrchion newydd sy’n cynnwys tybaco a nicotin. Un maes lle mae’r diwydiant tybaco wedi arallgyfeirio yw cynhyrchu tybaco wedi’i gynhesu, sy’n cynhesu’r tybaco i dymereddau llai na sigarêts confensiynol, gan ryddhau aerosol sy’n cael ei anadlu. Fodd bynnag, mae tactegau’r diwydiant i geisio creu cenhedlaeth newydd o bobl sy’n gaeth i nicotin yn fwyaf amlwg ym maes e-sigarêts.

Defnyddio e-sigarêts

Cyflwynwyd e-sigarêts i’r DU yn 2005, ond ni chawsant eu defnyddio’n eang tan 2009, pan ddaeth y cynhyrchion hyn yn fwy amlwg fel dull o leihau’r defnydd o dybaco ers datblygu therapi amnewid nicotin. Erbyn 2010 roedd e-sigarêts yn boblogaidd ar lefel eang a dechreuodd brandiau ychwanegol ymddangos.

Cynyddodd gweithgareddau’n ymwneud â defnyddio e-sigarêts trwy ddigwyddiadau a hyrwyddwyd gan y diwydiant ar y cyfryngau cymdeithasol, fel ‘Vapemeets’ a ‘Vapefests’. Yn 2015, cyhoeddodd Public Health England ganfyddiad bod e-sigarêts tua 95% yn llai niweidiol na thybaco.⁷⁰ Fodd bynnag, mae defnyddio e-sigarêts yn niweidiol, ac yn aml mae gweithgareddau marchnata’n methu ag amlygu’r ffaith eu bod yn cynnwys nicotin, sef yr un sylwedd caethiwus ag a geir mewn tybaco. Mae defnyddio e-sigarêts yn mynd yn arferiad hefyd, yn yr un modd yn union â smygu sigarét. Yn ogystal, nodwyd bod yr e-sigarêts eu hunain yn cynnwys tocsinau, ac yn ôl ymchwiliad diweddar gan y BBC, nodwyd bod mwy na dwywaith y swm diogel o blwm a naw gwaith y swm diogel o nicel yn bresennol mewn e-sigarêts anghyfreithlon a atafaelwyd gan ddisgyblion ysgol.⁷¹

Felly, erbyn hyn mae gennym amgylchedd lle mae siopau e-sigarêts yn gyffredin ar y stryd fawr. Er bod e-sigarêts yn gallu bod yn adnodd defnyddiol i fynd i’r afael â smygu tybaco, mae’r lliwiau llachar a’r blasau hwyliog yn atyniad gwirioneddol i grwpiau oedran iau. Tra bod tybaco wedi’i guddio y tu ôl i sgriniau a deunydd pacio plaen mewn archfarchnadoedd, mae’r gwrthwyneb yn wir am gynhyrchion e-sigarêts, sy’n cael eu hyrwyddo ar flaen y cownter yn aml, a’u gosod ym mhob rhan o’r siop. Er bod y cynhyrchion hyn yn destun cyfyngiadau oedran gwerthu, gyda’r oedran wedi’i bennu yn 18 oed, yn union fel ar gyfer tybaco ac alcohol, mae dulliau marchnata, gwerthu anghyfreithlon a chynhyrchion anghyfreithlon, ynghyd â’r ffaith eu bod ar gael ar-lein, yn golygu bod y cynhyrchion hyn yn cael eu defnyddio’n eang mewn ysgolion ledled Cymru, ac rydym yn gwybod bod 20% o bobl ifanc wedi rhoi cynnig ar e-sigarét. Mae’r dystiolaeth anecdotaidd bod rhai pobl ifanc yn mynd yn gaeth i’r nicotin yn y cynhyrchion

hyn yn peri hyd yn oed mwy o bryder. Er ei bod yn wir bod y cynhyrchion hyn yn parhau i fod yn gymharol newydd a bod effaith hirdymor eu defnydd yn datblygu o hyd, mae'n amlwg bod rhaid bod yn ofalus er mwyn amddiffyn plant a phobl ifanc a phobl nad ydynt yn smygu. Rydym yn wynebu perygl gwirioneddol yn y DU o greu cenhedlaeth newydd o bobl ifanc sy'n gaeth i nicotin oni bai ein bod yn gweithredu ar frys. Yn rhyngwladol, mae mwy a mwy o wledydd yn cymryd ymagwedd ataliol tuag at e-sigaréts, megis yn Awstralia, lle na fyddant ar gael cyn bo hir mewn lleoliadau manwerthu (ac felly ond ar gael ar ffurf presgripsiwn i helpu pobl i roi'r gorau i dybaco), gan atal defnydd amhriodol ohonynt.

Felly, mae'n rhaid i ni sicrhau ein bod yn dysgu o'n profiad gyda thybaco a sicrhau ein bod yn gweithio mor galed â phosibl i atal plant a phobl ifanc rhag defnyddio e-sigaréts. Fodd bynnag, rwy'n falch ein bod ni yng Nghymru wedi datblygu canllawiau clir ar gyfer athrawon ac arweinwyr ysgolion ar ddefnyddio e-sigaréts mewn ysgolion a'n bod yn gweithio i gefnogi pobl sy'n gaeth i nicotin i roi'r gorau iddi, boed hynny drwy dybaco neu e-sigaréts.

Hefyd, rwyf am i Gymru barhau i fod ar flaen y gad wrth fynd i'r afael â'r defnydd o dybaco mewn mannau cyhoeddus drwy edrych ar y mannau eraill lle rydym yn gwahardd smygu tybaco. Rydym eisoes yn gweld rhai awdurdodau lleol yn cyflwyno gwaharddiadau ar draethau cyhoeddus, a hoffwn weld dyhead i ystyried gwahardd smygu mewn lleoliadau awyr agored fel bariau a bwytai hefyd, er mwyn helpu pobl yng Nghymru – y rhan fwyaf ohonynt yn bobl nad ydynt yn smygu – i fwynhau'r amgylcheddau hyn mewn modd di-fwg.

Bwyd a Diod

Mae'r cynnydd yn y nifer o bobl dros bwysau a gordew yn broblem fyd-eang. Ar un adeg, credwyd bod y broblem hon wedi'i chyfyngu i wledydd incwm uchel yn unig, ond mae nifer y bobl dros bwysau a gordew yn cynyddu'n sylweddol mewn gwledydd incwm isel a chanolig⁷², bellach, yn enwedig mewn lleoliadau trefol. Yng Nghymru, mae dros 60% o'r boblogaeth a bron i un o bob tri phlentyn sy'n dechrau yn yr ysgol gynradd dros bwysau neu'n ordeu⁷³. Gwyddom fod gordewdra a bod dros bwysau yn parhau o blentyndod i fywyd fel oedolyn, a'u bod yn gysylltiedig â llawer o broblemau iechyd corfforol ac iechyd meddwl trwy gydol bywyd. Mae'r ffactorau i oresgyn y materion hyn yn amlweddol ac yn gymhleth, a bydd angen canfod atebion hirdymor a chynaliadwy.

Mae bod dros bwysau a gordewdra'n gysylltiedig â chlefydau anhrosglwyddadwy, er enghraifft, gorbwysedd, diabetes math 2, mathau penodol o ganser, a chlefydau cardiofasgwlaidd. Mae'r cynnydd mewn clefydau anhrosglwyddadwy'n cael ei sbarduno gan system economaidd fyd-eang sy'n rhoi mwy o flaenoriaeth i greu cyfoeth na chreu iechyd ar hyn o bryd. Mae hyn yn golygu bod cynaliadwyedd ein system iechyd a gofal cymdeithasol dan fygythiad mawr oherwydd cyfraddau gordewdra cynyddol, a rhaid i ni ystyried atebion a fydd yn helpu i newid y sefyllfa.



Ein Hamgylchedd Bwyd a Diod

Mae'r amgylchedd bwyd yn llywio ein dewisiadau bob dydd, ac mae argaeledd, dymunoldeb diwylliannol a phrisiau cynhyrchion yn gallu llywio'r hyn rydym yn ei fwytia. Mae dylanwad y diwydiant bwyd yn cael ei amlygu trwy bedwar prif ddull⁷⁴:

- marchnata, sy'n cynyddu dymunoldeb a derbynioldeb nwyddau llai iach;
- lobio, sy'n gallu atal rhwystrau polisi fel deunydd pacio plaen ac isafswm oedran ar gyfer yfed alcohol;
- strategaethau cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol, sy'n gallu dargyfeirio sylw a gwyngalchu enw da sydd wedi'i faeddu;
- cadwyni cyflenwi helaeth, sy'n ehangu dylanwad cwmnïau ledled y byd.

Er enghraifft, gall cwmnïau ddewis cynhyrchu, gosod prisiau a marchnata cynhyrchion mewn ffordd ymosodol, gan gynnwys bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth, diodydd wedi'u melysu â siwgr, ac alcohol, gan arwain at fwy o risg o ordewdra a chlefydau anhrosglwyddadwy⁷⁵.

Rydym yn gwybod bod strategaethau prisio a hysbysebu'n effeithio ar gymunedau sydd â lefelau uwch o amddifadedd, a bod hyrwyddiadau'n gwneud cyfraniad sylweddol at fylchau annhegwch cynyddol. Dylai effaith newid arferion bwyta ac yfed yn ystod y pandemig ac effaith bresennol costau byw ddyblu ein hymdrechion i sicrhau bod gan bobl fynediad at ddeiet iachach. Eto i gyd, rydym yn parhau i weld hyrwyddiadau mewn siopau sy'n annog pobl i brynu cynhyrchion sy'n ddrwg i'w hiechyd a'u gwneud yn ddibynnol ar fraster, halen a chynhyrchion sy'n seiliedig ar siwgr.

Gwyddom fod pobl ifanc mewn perygl arbennig o gael eu dylanwadu gan hysbysebion a deunydd a hyrwyddir gan bobl enwog. Er enghraifft, mae diodydd egni, sydd â lefelau uchel o gaffein a siwgr, yn gysylltiedig ag amryw o ganlyniadau niweidiol ac ymddygiad

peryglus. Fodd bynnag, mae gwaith ymchwil wedi canfod bod diodydd egni'n cael eu marchnata⁷⁶ ar safleoedd hapchwarae'n aml, a'u cysylltu â chwaraeon a ffordd o fyw athletaidd, gan dargedu dynion iau yn benodol. Nodwyd bod blas, pris, hyrwyddo, rhwyddineb mynediad a dylanwadau cyfoedion i gyd yn ffactorau allweddol yn newisiadau defnydd pobl ifanc. Mae rhai archfarchnadoedd wedi cymryd camau gwirfoddol i gyfyngu ar werthiant diodydd egni i blant, ond mae'r amgylchedd yn un hynod gymhleth ac yn enghraifft o faes sydd angen ymyrraeth gan y llywodraeth. Yng Nghymru, rydym yn ceisio gweithredu trwy ein Hamgylchedd Bwyd Iach⁷⁷ a thrwy gynigion i roi terfyn ar werthu Diodydd Egni i blant⁷⁸.

Esblygiad y Diwydiant Bwyd

Mae'r diwydiant bwyd wedi tyfu'n gyflym, gan ddatblygu diwylliant bwyd a dulliau siopa sy'n hyrwyddo dewisiadau cyflym a hawdd, ac mae llawer ohonynt yn wael iawn i'n hiechyd. Nid yw esblygiad dewisiadau bwyd a safleoedd gwerthu digidol ehangach wedi bod yn seiliedig ar alw o reidrwydd; mae'r farchnad wedi arwain y newidiadau hyn ac mae defnyddwyr wedi ymateb.

Yn ogystal, bu twf mewn bwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth⁷⁹, sy'n cynnwys cynhwysion na fydddech yn eu hychwanegu wrth goginio bwyd cartref fel arfer. Gall y cynhwysion hyn gynnwys cemegau, lliwiau, melysyddion a chadwolion. Mae llawer o'r rhain yn cynnwys lefelau uchel o halen, braster a siwgr, ac yn aml iawn maent yn digoni pobl yn llai na bwydydd heb eu prosesu, sy'n golygu bod pobl yn gorfwyta.

Alcohol

Mae esblygiad siopa wedi newid sut rydym yn yfed alcohol hefyd, wrth i bobl yfed alcohol gartref yn hytrach na mewn tafarn. Dros y blynyddoedd diwethaf, mae wedi bod yn haws prynu alcohol oherwydd y twf enfawr yn nifer yr archfarchnadoedd sy'n gwerthu alcohol, trefniadau mwy rhyddfrydol ar gyfer gwerthu

alcohol mewn siopau trwyddedig, a threfniadau mwy rhyddfrydol ar gyfer sefydliadau sy'n gwerthu alcohol i'w yfed ar y safle.

Felly, er bod deddfwriaeth ar waith i gyfyngu ar nifer y meddyginiaethau lleddfu poen dros y cownter y gellir eu prynu ar yr un pryd, nid oes unrhyw gyfyngiadau ar brynu alcohol, ac eithrio prawf o oedran.

Mae niwed alcohol yn eang, mae'n effeithio ar bob agwedd ar gymdeithas ac mae'n gyswllt achosol â mathau eraill o niwed fel cam-drin domestig, iechyd meddwl gwael, digartrefedd, colli diwrnodau gwaith, dibyniaeth a chaethiwed. Er gwaethaf hyn, mae alcohol yn un o'r mathau o niwed sydd wedi'i normaleiddio fwyaf yn y byd datblygedig. Mae'n cael ei ystyried yn aml fel mater o ymddygiad unigol, ond nid yw hyn yn wir. Mae mathau o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yn deillio o'r cyd-destunau polisi, cymdeithasol ac economaidd y maent yn bodoli ynddynt.

Yn ystod yr 20 mlynedd diwethaf, yn ogystal â chyflwyno trwyddedu 24 awr, mae'r dreth ar wirodydd wedi cael ei rhewi am gyfnodau. Mae'r naill a'r llall wedi'i gwneud yn haws prynu alcohol. Cyflwynwyd isafbris uned yng Nghymru yn 2020 er mwyn ceisio mynd i'r afael â'r mater hwn. Bwriad y ddeddfwriaeth hon yw mynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, gan gynnwys derbyniadau i'r ysbyty y gellir eu priodoli i alcohol, a marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru, trwy leihau'r defnydd o alcohol gan yfwyr peryglus a niweidiol. Cyn cyflwyno isafbris uned, buom yn gweithio'n agos gyda manwerthwyr, y diwydiant alcohol, iechyd y cyhoedd a rhanddeiliaid camddefnyddio sylweddau i ddatblygu canllawiau a deunyddiau cefnogol ychwanegol. Mae angen i ni ddatblygu'r ymyrraeth hon trwy wneud mwy i amlygu niwed alcohol a lliniaru'r ffyrdd o fyw y mae pobl yn dyheu amdanynt sy'n cael eu hyrwyddo trwy yfed alcohol.

Mae defnyddio ac yfed alcohol wedi'u normaleiddio i'r fath raddau nad yw pobl yn ymwybodol o'r risgiau cysylltiedig, ac ni fydd y rhan fwyaf o bobl yn teimlo'n feddw neu'n

sâl y bore wedyn ar ôl yfed alcohol bob nos, felly mae'r niwed yn cael ei anwybyddu'n aml. Nid oes modd gwadu'r peryglon na'r effeithiau graddol, ac mae dibyniaeth swyddogaethol yn broblem, boed yn ei chydnabod ai peidio.

Mae rhan fawr o normaleiddio yfed alcohol yn cael ei sbarduno gan farchnata a sut mae'r diwydiant yn creu rhagfarnau sy'n dylanwadu ar ein hymddygiad. Mae Pettigrew et al yn disgrifio hyn fel 'Dark Nudges' a 'Sludge'. Mae "Nudges" yn arwain pobl tuag at ddewisiadau penodol ond yn caniatáu iddynt fynd eu ffordd eu hunain hefyd. Nod "Dark Nudges" yw newid ymddygiad defnyddwyr yn groes i'w buddiannau pennaf. Mae "Sludge" yn defnyddio rhagfarnau gwybyddol i'w gwneud yn anos newid ymddygiad.⁸⁰

Mae'r gwaith ymchwil hwn yn nodi 'dark nudges' a 'sludge' mewn deunyddiau cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol y diwydiant alcohol. Mae'r rhain yn tanseilio'r wybodaeth am niwed alcohol y maent yn ei lledaenu a gallan nhw normaleiddio neu annog pobl i yfed alcohol.

Yn y cyd-destun hwn, mae'n rhaid i unrhyw fodel newid ymddygiad neu newid polisi allu gwrthweithio'r technegau hyn. Mae hyn yn anoddach oherwydd y rhaglennu cymdeithasol sydd wedi atgyfnerthu'r normau'n ymwneud ag alcohol. Mae'r holl syniad o nifer 'iach' o unedau'n ffafrio ei normaleiddio h.y. os ydw i'n cadw at fy nifer o unedau dros yr wythnos, nid yw alcohol yn gwneud unrhyw niwed i mi. Mae'r negeseuon hyn yn isganfyddol weithiau ac yn amlwg ar adegau eraill, ac maen nhw'n galluogi'r diwydiant i gymell pobl i gredu hyn. Oherwydd bod pobl yn mwynhau alcohol, mae'n hawdd credu bod y negeseuon hyn yn wir, gan mai dyna'r neges rydym ni am ei chlywed. Dyna pam na allwn ni ganolbwytio ar newid ymddygiad unigolion yn unig. Mae angen safbwynt polisi cadarn a strategaeth alcohol sy'n gwanhau negeseuon y diwydiant ac yn darparu llwyfan ar gyfer iechyd y cyhoedd, gan gynnig gwybodaeth ddiduedd gywir i amddiffyn pobl o bob oed rhag niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Tueddiadau Deietegol ac Yfed yn y Dyfodol

Fel rhan o'n Rhaglen Mewnwelediad i'r Farchnad eleni, comisiynwyd astudiaeth fawr i nodi tueddiadau yn yr hyn y mae pobl yn ei fwyta a sut y gallen nhw newid rhwng nawr a 2030. Mae hyn yn dangos y bydd defnyddwyr, gan amlaf, yn dewis ac yn yfed/bwyta bwyd a diod sy'n fforddiadwy ac yn gyfleus. Mewn geiriau eraill, yr hyn sy'n bwysig yw'r cysylltiad â'u

ffordd o fyw a'u hamgylchiadau. Mae'r math hwn o ymddygiad wedi'i wreiddio'n gadarn, ond mae newid technolegol yn darparu dewisiadau hyd yn oed yn fwy cyfleus i bobl, a bydd yn parhau i wneud hynny. Gall 'cyfleustra fforddiadwy' fod yn fanteisiol, ond mae'n gallu arwain at effeithiau gwaeth i'r amgylchedd ehangach ac iechyd pobl, gan ddibynnu ar y manylion. Mae pobl yn tueddu i flaenoriaethu'r sefyllfa bresennol yn eu bywydau, yn hytrach na beth y gallai eu dewisiadau ei olygu iddyn nhw neu i'w teuluoedd neu i gymdeithas ymhen rhai blynyddoedd.

Ffigur 7: Rhagolwg Llinol hyd at 2030: Grwpiau Bwyd Macro
Rhagdybiaeth o'r Boblogaeth: twf 0%

	1999	2009	2019	Newid o 09 i 19	2030 (o gymharu â 2019)		
	Gwirioneddol	Gwirioneddol	Gwirioneddol	%	Rhagolwg Llinol	% y Newid	% y Newid Blynyddol
Bwyd wedi'i bobi	1,041	888	733	-17%	579	-21%	-1.9%
Pysgod	146	158	146	-8%	132	-9%	-0.9%
Dofednod	222	247	259	5%	240	-7%	-0.7%
Cig	338	328	269	-18%	224	-17%	-1.5%
Cig wedi'i brosesu	401	424	433	2%	410	-5%	-0.5%
Bwyd llaeth ac wyau	2,190	2,093	1,896	-9%	1,699	-10%	-0.9%
Cig/bwyd llaeth planhigion	5	35	78	120%	172	121%	11.0%
Olew a braster	215	225	212	-6%	186	-12%	-1.1%
Grawnfwyd	390	498	555	11%	597	8%	0.7%
Ffrwythau	816	841	879	4%	857	-2%	-0.2%
Llysiau	1,843	1,613	1,479	-8%	1,291	-13%	-1.2%
Llysiau wedi'u prosesu	359	325	341	5%	344	1%	0.1%
Nwyddau melys	621	639	626	-2%	560	-11%	-1.0%
Alcohol	640	744	712	-4%	676	-5%	-0.5%
Diodydd	2,159	2,278	2,433	7%	2,964	22%	2.0%
Arall	130	158	149	-6%	151	1%	0.1%
Cyfanswm	11,516	11,495	11,200	-3%	11,081	-1%	-0.1%

Arsylwadau Allweddol

- Mae'r data'n dangos rhagolygon bwyta ac yfed os bydd patrymau'n dilyn cyfeiriad y gorffennol.
- Yn gyffredinol, bydd bwyta ac yfed yn lleihau 1%, gyda faint o fwyd sy'n cael ei fwyta'n lleihau 8%.
- Ni fydd faint o ffrwythau a llysiau sy'n cael eu bwyta'n cynyddu digon o bell ffordd i ddelfio â lefelau gordewdra.
- Yr unig gategoriâu fydd yn cynyddu'n gryf fydd diodydd a bwyd planhigion.

Faint sy'n cael ei fwyta a'i yfed (g) yr wythnos y pen yw'r data

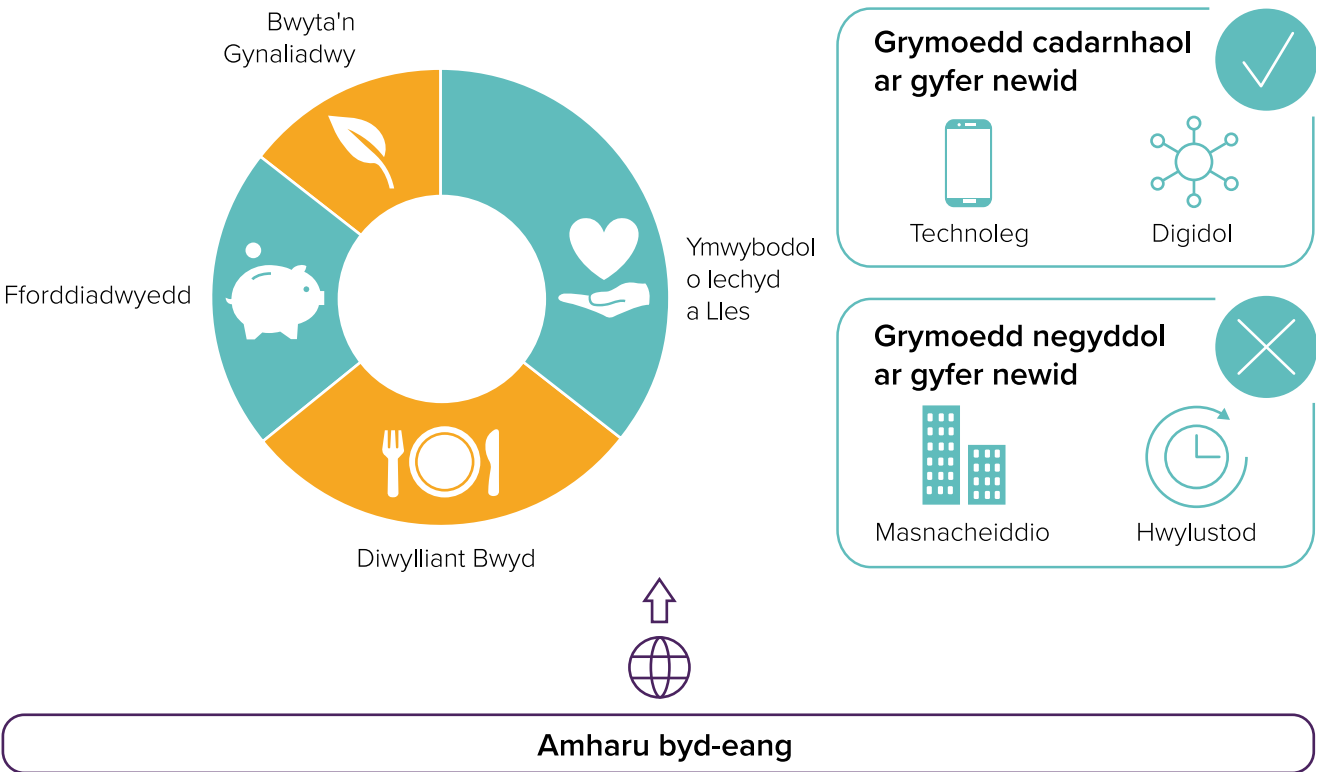
Mae'r gwaith o fodelu tueddiadau yn rhagfynegi na fydd llawer o dwf o ran faint o ffrwythau a llysiau y bydd pobl yn eu bwyta, ac y bydd y symudiad oddi wrth gynhyrchion ffres at rai wedi'u prosesu yn parhau. Yr unig categorïau twf a ragfynegir yw bwydydd planhigol a diodydd, nad yw'r naill na'r llall ohonynt o reidrwydd yn ddewisiadau iach. Er y byddai cyfyngiadau ar HFSS (braster uchel, siwgr a/neu halen) yn annog pobl i fwyta llai o gynhyrchion o'r fath (ac yn y gwaith ymchwil hwn rhagfynegir y bydd gostyngiad o 6% erbyn 2030), rhagfynegir y bydd twf o 9% yn y defnydd o gynhyrchion bwyd wedi'u prosesu'n helaeth ac y byddant yn cyfrif

am 40% o gyfanswm cyfaint yr hyn y bydd pobl yn ei fwyta ac yn ei yfed erbyn 2030.

Mae'r ffactorau sy'n sbarduno'r newidiadau a ragwelir yn rhai economaidd-gymdeithasol ac maen nhw wedi'u crynhoi yn y siart cylch isod.

Mae'r rhagolwg hwn ar gyfer ein deiet yn y dyfodol yn golygu mai ychydig iawn o bobl a fydd yn bwyta deiet iach a chytbwys gyda phroffil defnydd yn cyd-fynd â'r Canllaw Bwyta'n Iach. Bydd ffactorau cymdeithasol ac economaidd pwerus yn sbarduno tueddiadau defnydd. Nid yw'r tueddiadau hyn yn iach nac yn gynaliadwy o reidrwydd.

Ffigur 8: Ffactorau allweddol a fydd yn newid yr hyn y byddwn yn ei fwyta ymhen 10 mlynedd



Cynaliadwyedd a Bwyd

Mae bwyd yn cael effaith enfawr ar yr amgylchedd. Mae bwyd a diod yn gyfrifol am **17% o allyriadau nwyon tŷ gwydr y DU**, ac mae'r Pwyllgor Newid Hinsawdd yn dweud bod newidiadau i fwyd, er enghraifft lleihau gwastraff neu newid deiet, yn rhan allweddol o'r nod o gyflawni sero net.

Yn ddiweddar, adroddodd Lancet Planetary Health ar astudiaeth garfan Ewropeaidd fawr a nododd y gallai newidiadau tuag at ddeiet cynaliadwy arwain at gyd-fanteision megis lleihau allyriadau nwyon tŷ gwydr sy'n gysylltiedig â deiet a defnydd tir, lleihau'r ôl troed carbon, cynorthwyo gwaith i liniaru newid yn yr hinsawdd, a gwella iechyd y boblogaeth.

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd – cydnabod ei rôl i wneud mwy

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn cydnabod bod ei rôl yn cynnwys cynorthwyo partneriaid mewn llywodraethau ac yn y system fwyd ehangach i'w gwneud yn haws i ddefnyddwyr gael mynediad at ddeiet iachach a mwy cynaliadwy⁸¹, ac mae'n rhoi blaenoriaeth i'r angen i sicrhau bod bwyd yn iachach ac yn gynaliadwy yn ei Strategaeth ASB 2022-2027⁸². Yn ei strategaeth, nododd yr ASB y canlynol: 'rising temperatures mean food and feed

chains are at a greater risk from pathogens and other hazards like aflatoxins, the toxic substance caused by fungus'.

Nid Llywodraethau a sefydliadau yn unig sy'n ystyried effeithiau iechyd a chynaliadwyedd newid yn yr hinsawdd ar fwyd; nododd adroddiad olrhain dealltwriaeth defnyddwyr yr ASB fod dros dri o bob pump o gyfranogwyr wedi dweud eu bod yn pryderu am effaith cynhyrchu bwyd ar yr amgylchedd, a dywedodd dros hanner y rhai a holwyd eu bod yn pryderu am ba mor iach yw eu deiet personol⁸³.



ASTUDIAETH ACHOS

Agwedd y diwydiant bwyd a chyrrff anllywodraethol y DU at gynaliadwyedd mewn bwyd a deiet – canfyddiad asesiad cyflym yr Asiantaeth Safonau Bwyd o'r dystiolaeth⁸⁴

Ar sail dadansoddiad o ymrwymïadau cynaliadwyedd ac adnoddau 21 o sefydliadau'r diwydiant bwyd a chyrrff anllywodraethol yn y DU ar hyd y gadwyn fwyd, mae'n ymddangos eu bod yn tueddu i ganolbwyntio ar nifer fach o bynciau cynaliadwyedd sydd, yn eu barn nhw, o fewn eu gallu i weithredu arnynt. Ar y cyfan, nid yw eu strategaethau cynaliadwyedd yn mynd y tu hwnt i'w ffiniau sefydliadol na'u busnes craidd; er enghraifft, dim ond sefydliadau sy'n ymwneud yn uniongyrchol â chynhyrchu cynradd, a rhai sefydliadau sy'n ymdrin yn uniongyrchol â dinasysddion, a gyfeiriodd at effeithiau cynhyrchu cynradd. Yn yr un modd, ni chyfeiriwyd at drafnidiaeth lle nad oedd yn rhan o'r busnes craidd, ac eithrio archfarchnadoedd a bwytai sy'n darparu gwasanaeth danfon i'r cartref a fynegodd fwriad i newid i gerbydau trydan.

Nid yw'r rhan fwyaf o sefydliadau'n darparu unrhyw ddiffiniad o gynaliadwyedd. Y prif feysydd yr ymdriniwyd â nhw mewn dogfennau cynaliadwyedd cwmnïau/cyrrff anllywodraethol, yn nhrefn amllder crybwyll, oedd gwastraff bwyd, ôl troed carbon, ailgylchu, yr amgylchedd/ecogyfeillgar, ac ynni, ac yna deunydd pacio, plastig, defnydd o ddŵr, ac allyriadau nwyon tŷ gwyrdr.

Dim ond traean o'r sefydliadau a samplwyd a oedd fel pe baent yn cysylltu eu cynlluniau cynaliadwyedd â chyd-destun ehangach y system fwyd. Er bod llawer o nodau wedi'u hamlinellu, a bod rhai yn cynnwys targedau seiliedig ar wyddoniaeth, roedd diffyg gwybodaeth am gamau gweithredu yn aml, yn ogystal â diffyg ymrwymiad i adnoddau a thargedau, ac roedd llawer o nodau'n uchelgeisiol eu natur. Roedd llai na hanner y sefydliadau a samplwyd wedi darparu amserlenni, a dim ond dau sefydliad oedd wedi ymrwymo cyllideb i gamau cynaliadwyedd.



Gweithredu dros Newid

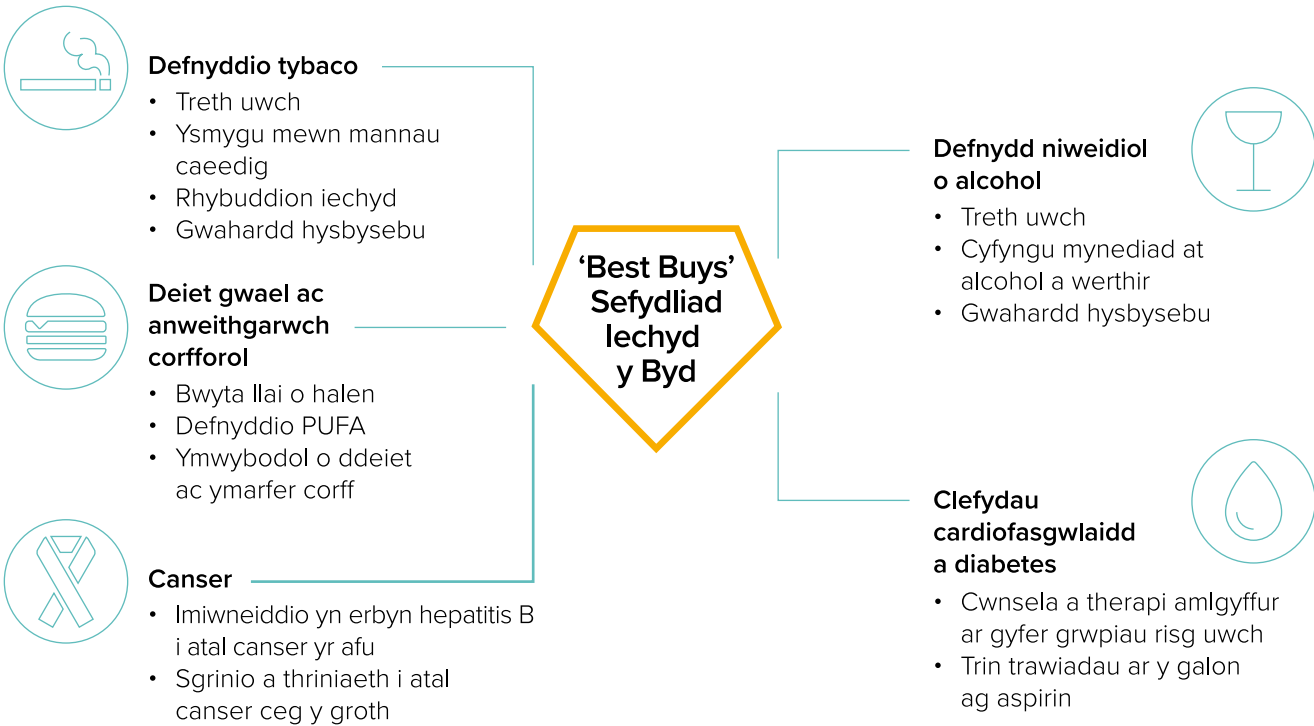
Un o'r ymyriadau mwyaf llwyddiannus o ran iechyd y cyhoedd oedd yr Ardoll ar y Diwydiant Diodydd Meddal, a ysgogodd lawer o gynhyrchwyr i leihau lefelau siwgr mewn diodydd meddal. Roedd yr ardoll yn 18c y litr ar ddiodydd meddal sy'n cynnwys rhwng 5g ac 8g o siwgr fesul 100ml, a 24c y litr ar ddiodydd meddal sy'n cynnwys mwy nag 8g o siwgr fesul 100ml. Mae'r polisi wedi bod yn hynod effeithiol, gan leihau cyfanswm y siwgr a werthir mewn diodydd meddal gan fanwerthwyr a chynhyrchwyr 35.4% rhwng 2015 a 2019, o 135,500 tonnall i 87,600 tonnall.⁸⁵

Mae gwaith ymchwil diweddar yn dangos, er enghraifft⁸⁶, y gallai'r dreth ar ddiodydd llawn

siwgr fod wedi atal mwy na 5,000 o achosion o ordewdra bob blwyddyn ymysg merched yn eu blwyddyn olaf yn yr ysgol gynradd. Er hynny, rydym yn gwybod nad yw degawdau o ymdrechion i weithio ar fesurau gwirfoddol wedi arwain at newid ar y cyflymder a'r raddfa sy'n ofynnol at ddibenion ailfformwleiddio.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn awgrymu nifer o gamau gweithredu fel enghreifftiau o sut y gallwn helpu i fynd i'r afael â phenderfyniadau masnachol iechyd, gan gynnwys creu partneriaeth â chymdeithas sifil, mabwysiadu strategaethau 'best buy' a pholisiau'n ymwneud â buddiannau sy'n gwrthdaro, a chefnogi mannau diogel ar gyfer trafodaethau â'r diwydiant.

Ffigur 9: "Best Buys" Sefydliad Iechyd y Byd, 2017



Mae'r camau gweithredu hyn yn gyfle i fwrw ymlaen â'r penderfyniadau masnachol, yn unol â phryderon defnyddwyr am effaith cynhyrchu bwyd ar yr amgylchedd yn benodol.

Mae'r diwydiant wedi cymryd rhai camau ar y materion hyn ac mae'n bwysig ein bod yn ystyried sut y gallwn ysgogi rhagor o newid. Mae'r argyfwng costau byw, sy'n cael ei ddisgrifio ym Mhennod 5, yn cael effaith enfawr ar aelwydydd incwm isel. Serch hynny, ni ddylai'r atebion arwain at sefyllfa lle mae pobl yn yr amgylchiadau hyn ond yn gallu fforddio dewisiadau anghynaliadwy, o ansawdd isel sy'n wael o ran maeth. Rwyf wedi siarad â Henry Dumbleby, arweinydd Strategaeth Fwyd Llywodraeth y DU, ac rwy'n adleisio ei alwadau am fwy o dryloywder ledled y sector preifat, er mwyn i ni gymharu sut mae'r sector yn ymateb i hybu iechyd deietegol da. Hefyd, mae gennyf ddiddordeb yn ei farn bod llawer yn y diwydiant bwyd yn cyfaddef yn breifat bellach na fydd cynlluniau gwirfoddol byth yn llwyddo i ysgogi newidiadau systemig, ac mai'r unig ffordd ymlaen yw mabwysiadu rheoliadau gorfodol sy'n sicrhau chwarae teg i bawb.

Rwyf am i Gymru arwain y ffordd. Nod ein strategaeth **Pwysau Iach: Cymru Iach** yw amlinellu cyfeiriad ar gyfer newid. Trwy'r Strategaeth hon, rydym yn creu'r cyfleoedd ac yn galluogi Cymru i arwain y byd yn ei gallu i leihau ac atal gordewdra, ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol yn benodol. Nod sylfaenol y strategaeth hon yw sicrhau mai'r dewis iach yw'r dewis hawdd.

Bydd ein deddfwriaeth arfaethedig yn ymwneud â'r amgylchedd bwyd hefyd yn helpu i sicrhau ein bod yn gallu gwneud newid unwaith mewn cenedlaeth yng Nghymru o ran y math o gynhyrchion sy'n cael eu marchnata a'u gwerthu'n weithredol. Mae hyn yn cynnwys mynd ymhellach na rhannau eraill o'r DU, a bydd yn cynnwys ystyried rôl gostyngiadau dros dro mewn prisiau a rôl cynigion bwyd.

Gamblo â'n hiechyd

Rwyf eisoes wedi cyflwyno **adroddiad blynyddol** ar y mater iechyd y cyhoedd pwysig hwn. Mae hanner yr oedolion yng Nghymru yn dweud eu bod yn gamblo⁸⁷, ac mae hysbysebion a chyfleoedd gamblo o'n cwmpas bob dydd, felly mae'n hawdd meddwl bod gamblo'n weithgaredd hamdden cyffredin a diniwed. Hefyd, mae'n hawdd dadlau o blaid gamblo oherwydd y manteision economaidd sy'n dod yn ei sgil – ym mlwyddyn ariannol 2021/22, rhoddodd y Loteri Genedlaethol £1.7 biliwn i elusennau ac achosion da⁸⁸ ac fe dalodd y diwydiant £3.1 biliwn mewn trethi.⁸⁹

Fodd bynnag, mae'n rhaid i ni ystyried y manteision ymddangosiadol hyn ochr yn ochr â'r niwed sylweddol, pellgyrhaeddol sy'n gallu deillio o gamblo. Y diffiniad o gamblo niweidiol yw “a pattern of excessive gambling with impaired control over gambling behaviour, substantial negative consequences deriving from this impaired control, and persistence in excessive gambling despite these negative consequences”.⁹⁰ Yng Nghymru, mae tua 0.7% o oedolion – neu 18,000 o bobl – yn gamblwyr niweidiol, gyda 2.9% arall – neu 76,000 o bobl – mewn perygl o ddatblygu ymddygiad gamblo niweidiol.⁹¹ Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn dangos bod pobl yn tueddu i ddiystyru eu hymddygiad gamblo mewn arolygon hunan-adrodd, felly mae cyffredinrwydd gwirioneddol gamblo a niwed cysylltiedig yn debygol o fod yn uwch.

Mae niwed sy'n deillio o gamblo yn cael ei ddosbarthu'n anghyfartal, ac mae'r rhai sydd fwyaf tebygol o ddioddef niwed eisoes yn wynebu anfantais, fel pobl o gefndiroedd difreintiedig yn economaidd-gymdeithasol, pobl o gefndiroedd du a lleiafrifoedd ethnig, a'r rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl.⁹² Mae saith y cant o bobl yn y DU yn “bobl eraill sy'n cael eu heffeithio”, sy'n dioddef niwed oherwydd gamblo rhywun arall.⁹³ Amcangyfrifir bod un person yn cyflawni hunanladdiad yn y DU bob dydd oherwydd gamblo niweidiol.⁹⁴

Mae angen gamblwyr niweidiol ar y diwydiant gamblo

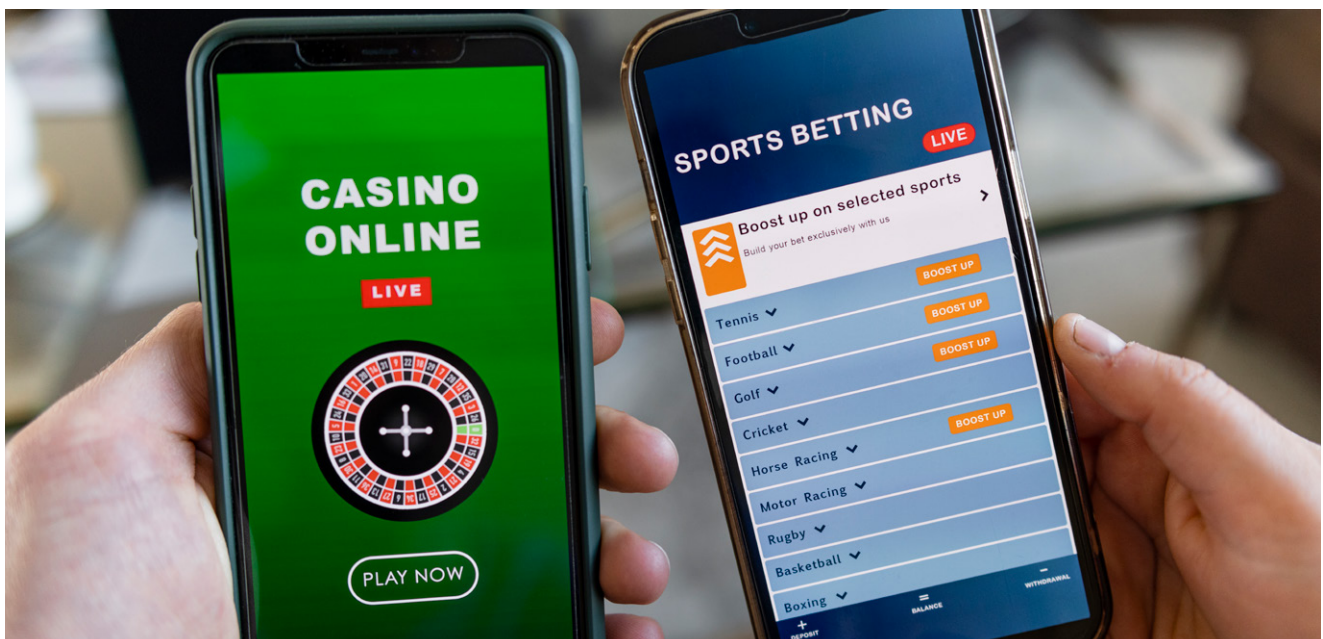
Mae model gweithredu'r diwydiant gamblo'n dibynnu ar unigolion yn dod yn gamblwyr niweidiol. Dangosodd adroddiad Tŷ'r Arglwyddi yn 2020 fod 60% o elw'r diwydiant yn dod o 5% o gamblwyr sydd eisoes yn wynebu problemau neu sydd mewn perygl o'u datblygu. Mae'r adroddiad yn datgan: "the people most at risk are also the most profitable to the industry: the greater the problem, the bigger the profit."⁹⁵

Hysbysebu

Yn y DU, roedd y brif ddeddfwriaeth a gynlluniwyd i reoli gamblo, Deddf Gamblo 2005, wedi dadreoleiddio marchnata gamblo i raddau helaeth gan ddileu llawer o gyfyngiadau blaenorol. O ganlyniad, ceir mwy o gyfleoedd i gamblo yn y DU na mewn llawer o wledydd eraill yn y byd, ac yn ôl y dystiolaeth, po fwyaf y gwahanol fathau o gamblo y mae unigolion yn cymryd rhan ynddynt, y mwyaf tebygol y byddant o fod yn gamblwyr niweidiol.

Er bod y DU yn barod iawn i reoleiddio hysbysebion ar gyfer cynhyrchion caethiwus eraill fel tybaco ac alcohol, mae nifer yr hysbysebion gamblo wedi cynyddu'n aruthrol ers Deddf 2005. Roedd hysbysebion teledu yn unig wedi cynyddu o 152,000 yn 2006 i fwy nag 1.39 miliwn chwe blynedd yn ddiweddarach.⁹⁶ Erbyn hyn, mae'r diwydiant yn gwario £1.5 biliwn bob blwyddyn ar hysbysebu.⁹⁷ Mae tystiolaeth yn dangos bod gweld hysbysebion yn gysylltiedig â mwy o gyfranogiad a gwariant mwy peryglus, nid yn unig ymysg gamblwyr sydd â "phroblem", ond ymysg gamblwyr risg isel a chymedrol hefyd.⁹⁸ Yn y cyfamser, mae astudiaeth gan Brifysgol Bryste wedi canfod bod y rhan fwyaf o hysbysebion gamblo yn apelio mwy at blant nag oedolion.⁹⁹

Mewn astudiaeth ansoddol a gynhaliwyd yng Nghymru yn 2020, cododd cyfranogwyr bryderon bod hysbysebion y diwydiant yn targedu poblogaethau tlotach a allai fod yn fwy agored i'r gobaith ffug o ddianc rhag sefyllfaoedd economaidd-gymdeithasol enbyd.¹⁰⁰ Mae'r canfyddiad hwn yn peri pryder penodol yn sgil tystiolaeth fwy diweddar gan Ymchwil y Senedd, sy'n awgrymu bod yr argyfwng costau byw'n golygu bod nifer cynyddol o bobl yn dechrau gamblo yn y gobaith o dalu biliau'r cartref.¹⁰¹



Nawdd chwaraeon

Mae cysylltiad agos iawn wedi datblygu rhwng gamblo a chwaraeon. Nid yn unig y mae betio ar chwaraeon yn un o'r rhagfynegwyr mwyaf ar gyfer niwed gamblo, ond mae noddi timau chwaraeon, a hysbysebu mewn gemau, yn gyffredin ac wedi "normaleiddio" gamblo¹⁰² ymysg dynion ifanc.¹⁰³ Er bod y Gymdeithas Bêl-droed wedi dod â gweithgareddau nawdd o'r fath i ben, mae llawer o glybiau pêl-droed yr Uwch Gynghrair yn cael eu noddi gan ddarparwyr gamblo o hyd, gan gynnwys rhai yng Nghymru.¹⁰⁴

Lleoliad safleoedd gamblo

Mae tystiolaeth yn dangos bod pobl o ardaloedd o amddifadedd yn fwy tebygol o fod yn gamblwyr niweidiol, a bod gan yr ardaloedd hyn y nifer fwyaf o gyfleoedd i gamblo mewn safleoedd ar y tir. Yn 2021, roedd 21% o'r safleoedd wedi'u lleoli yn y deigradd o amddifadedd mwyaf yn y DU, a dim ond 2% oedd yn y deigradd lleiaf difreintiedig.¹⁰⁵ Mae ymarferion mapio^{106, 107} wedi dangos bod safleoedd gamblo yng Nghymru wedi'u clystyru o amgylch ardaloedd sydd â'r nifer mwyaf o achosion o gamblo niweidiol. Ardaloedd trefol o amddifadedd yw'r rhain yn bennaf.

Negeseuon gamblo mwy diogel

Mae'r cyhoedd yn gweld y diwydiant yn chwarae ei ran wrth rybuddio am beryglon gamblo, ac mae negeseuon gamblo mwy diogel yn nodwedd allweddol o'r hysbysebion. Fodd bynnag, mae sawl astudiaeth wedi dangos bod negeseuon o'r fath yn aneffeithiol¹⁰⁸ a'u bod yn cael effaith negyddol ar y rhai sy'n dioddef niwed. Fe wnaeth rhanddeiliaid a defnyddwyr gwasanaethau a gafodd eu cyfweld gan lechyd Cyhoeddus Cymru feirniadu'r is-bennawd adnabyddus "When the fun stops, stop" am ei fod yn portreadu gamblo fel gweithgaredd "llawn

hwyl" y mae'r rhan fwyaf o bobl yn gallu cymryd rhan ynddo'n ddiogel, gan stigmatiddio a chodi cywilydd ar y rhai sy'n dioddef niwed.¹⁰⁹

Yr ardoll wirfoddol

Mae'r elusen GambleAware yn y DU yn ariannu gwasanaethau ymchwil, addysg a thriniaeth gan ddefnyddio arian a godir o'r diwydiant gamblo trwy ardoll wirfoddol. Gofynnir i bawb sy'n elwa o gamblo roi o leiaf 0.1% o'u cynnyrch gamblo gros yn wirfoddol, er nad yw rhai cwmnïau wedi talu eu cyfran deg – mae rhai wedi talu cyn lleied â £1. Nid yw'r GIG na llawer o ymchwilwyr yn barod i dderbyn arian o'r ardoll wirfoddol oherwydd eu pryderon am ffynhonnell y cyllid.

Mae hwn yn faes dadleuol, ac mae tystiolaeth wedi dangos bod y system ardoll wirfoddol yn llesteirio gwaith ymchwil mewn gwirionedd, gan nad yw rhai sefydliadau yn fodlon neu'n gallu derbyn cyllid trwy'r llwybr hwn.¹¹⁰ Yn 2022, penderfynodd NHS England roi'r gorau i ddefnyddio cyllid GambleAware i ddarparu ei glinigau trin gamblo, gan nodi pryderon gan ddefnyddwyr gwasanaethau am y defnydd o arian y diwydiant.¹¹¹ Hefyd, mae tystiolaeth yn amlygu pryderon proffesiynol a chyhoeddus am raglenni addysg mewn ysgolion a ariennir drwy'r llwybr hwn, gan nodi na fyddai trefniant o'r fath byth yn cael ei ganiatáu ar gyfer addysg yn ymwneud â thybaco neu alcohol.¹¹² O ganlyniad, rhaid croesawu datganiad Lywodraeth y DU, fel rhan o'i chynigion i ailwampio'r diwydiant gamblo, y bydd yn cyflwyno ardoll orfodol ar y diwydiant ac y bydd yr arian hwn yn cael ei ddefnyddio i gefnogi gwaith ymchwil, addysg a thriniaeth gamblo, gan gynnwys drwy'r GIG.

Mae'r amodau sydd wedi'u creu gan ddiwydiant gamblo'r DU yn arwain at greu gamblwyr niweidiol newydd a rhwystrau i'r rhai sydd eisoes yn dioddef niwed wrth leihau eu hymddygiad. Mae gamblo niweidiol yn cael effaith drychinebus ar gamblwyr, eu teuluoedd a'u cymunedau.

Er ein bod yn gwybod bellach am rai o'r manylion am sut mae Llywodraeth y DU yn bwriadu diwygio'r rheoliadau gamblo, mae ein dull gweithredu ni yng Nghymru wedi canolbwyntio bob amser ar wneud popeth posibl i ddiogelu'r rhai sy'n agored i niwed gan y diwydiant gamblo. Felly, byddwn yn parhau i weithredu os nad yw'r cynlluniau'n mynd yn ddigon pell i fynd i'r afael ag arferion ac ymddygiad niweidiol y diwydiant gamblo, gan ddileu bygythiadau'r diwydiant gamblo i bobl agored i niwed.

Mynd i'r afael â'r penderfynyddion masnachol – canfyddiady cyhoedd

Yn aml, ceir dadlau mawr ymysg y cyhoedd ac yn y cyfryngau am rinweddau cymharol polisïau i fynd i'r afael â phenderfynyddion

masnachol iechyd, yn enwedig yr hyn a elwir yn 'ddiwydiannau nwyddau llai iach.' Yn aml, mae camau gweithredu gan Lywodraethau i gyfyngu ar effaith y diwydiannau hyn ar iechyd y boblogaeth yn cael eu beirniadu am fod yn enghraifft o or-reoleiddio. Serch hynny, mae'r gwaith ymchwil rhyngwladol ym maes iechyd y cyhoedd yn darparu tystiolaeth glir mai'r camau hyn yw'r rhai mwyaf effeithiol yn aml i sicrhau newid ar lefel poblogaeth a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Mae gwaith ymchwil wedi'i wneud i ganfod a oes cefnogaeth gyhoeddus i'r mathau hyn o bolisïau. Gofynnodd ymchwilyr i sampl o'r boblogaeth yng Nghymru, Lloegr a'r Alban a oeddent yn cefnogi polisïau i helpu i leihau lefelau niwed sy'n gysylltiedig â smygu ac alcohol yn y boblogaeth. Mae canfyddiadau ar gyfer rhai polisïau yn ymwneud â smygu wedi'u crynhoi yn Ffigur 10.



Ffigur 10: Lefel y gefnogaeth i bolisiau argaeledd tybaco ym Mhrydain Fawr, yr Alban, Cymru, a Lloegr (data wedi'u pwysoli). DU heb eu pwysoli n=2197; Yr Alban heb eu pwysoli n=361; Cymru heb eu pwysoli n=183; Lloegr heb eu pwysoli n=1653; pwysoliadau unigryw ar gyfer Prydain Fawr, yr Alban, Cymru a Lloegr yn y drefn honno



Ffynhonnell: Loren Kock et al. Tob Control doi: 10.1136 / tc-2022-057508.

O ran smygu, roedd y mwyafrif o'r ymatebwyr yn cefnogi'r polisi i'w gwneud yn ofynnol i fanwerthwyr gael trwydded y gellir ei dileu os ydynt yn gwerthu i'r rhai dan oed (89.6%) a chyfyngiadau ar werthu sigarêts a thybaco ger ysgolion (69.9%). Roedd mwy o gefnogaeth na gwrthwynebiad i godi oedran cyfreithiol gwerthu sigarêts a thybaco i 21oed (49.2% yn cefnogi; 30.7% yn gwrthwynebu; 20.1% yn ansicr) a lleihau nifer y manwerthwyr sy'n gwerthu tybaco mewn ardaloedd sydd â dwysedd uchel o fanwerthwyr tybaco (46.5% yn cefnogi; 23.3% yn gwrthwynebu; 30.2% yn ansicr). Mewn cyferbyniad, roedd llai o gefnogaeth i fesurau eraill, ac roedd mwy o bobl yn gwrthwynebu gwahardd gwerthu sigarêts a thybaco i bawb a anwyd ar ôl blwyddyn benodol o 2030 ymlaen ('cenedlaeth ddi-dybaco') (41.3% yn gwrthwynebu; 34.5% yn cefnogi; 24.2% yn ansicr).

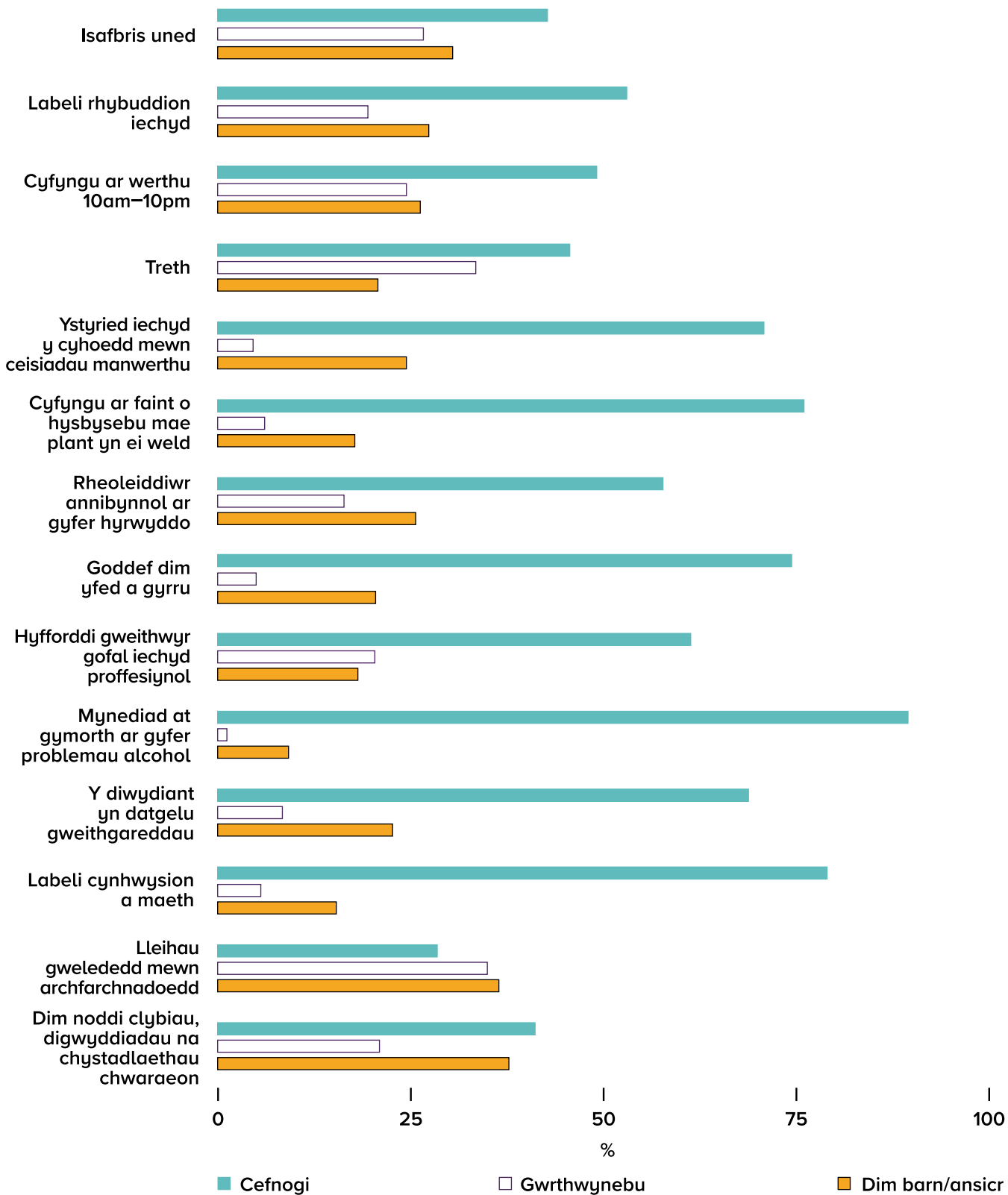


Hefyd, mae lechyd Cyhoeddus Cymru wedi comisiynu gwaith ymchwil i ganfod a yw'r cyhoedd yn cefnogi polisi i ymestyn ardaloedd di-fwg i fannau awyr agored fel bwytaï, traethau, canolfannau siopa neu barciau cenedlaethol gyda'r nod o normaleiddio amgylcheddau di-fwg er mwyn helpu i atal plant rhag dod yn smygwyr.

Canfu'r gwaith ymchwil¹¹³ ffod cefnogaeth ymhlith y cyhoedd yng Nghymru i'r syniad o gyfyngu ar smygu mewn amrywiaeth o leoliadau awyr agored. Cafwyd y lefel uchaf o gefnogaeth i wahardd smygu mewn ardaloedd lle mae pobl yn aros am drafnidiaeth gyhoeddus (roedd 77% yn cytuno na ddylid caniatáu smygu yn yr ardaloedd hyn), a'r lefel isaf o gefnogaeth i wahardd smygu ar balmentydd cyhoeddus (59% yn cytuno). Mae pobl nad ydynt yn smygu yn llawer mwy tebygol o gytuno â chyfyngiadau nag smygwyr, ac mae smygwyr trwm yn gwrthwynebu cyfyngiadau hyd yn oed yn fwy. Mewn termau cymharol, mae pobl iau (16-34 oed) yn llai tebygol o gytuno â chyfyngiadau (hyd yn oed pobl iau nad ydynt yn smygu), ond hyd yn oed ymysg y grŵp hwn, roedd o leiaf hanner yn cytuno na ddylid caniatáu smygu ym mhob lleoliad. Mae'r mwyafrif yn cytuno na ddylid caniatáu smygu mewn mannau awyr agored am ei fod yn normaleiddio smygu – mae bron i dri chwarter (72%) yn cytuno â hyn.

Mewn perthynas â pholisïau i leihau niwed gan alcohol, gofynnodd ymchwilwyr i bobl ledled Cymru, Lloegr a'r Alban¹¹⁴ a ydynt yn cefnogi, yn gwrthwynebu neu'n ansicr am amrywiaeth o bolisïau (Ffigur 11).

Ffigur 11: Cyfran y cyhoedd yng Nghymru a holwyd a oedd yn cefnogi, yn gwrthwynebu neu'n ansicr am amrywiaeth o Bolisïau Alcohol. Alcohol Toolkit Study 2022



Yn gyffredinol, roedd barn pobl yng Nghymru yn gymharol debyg i farn pobl mewn ardaloedd eraill o'r DU. Mae'r canfyddiadau'n dangos bod mwyafrif o bobl yn cefnogi amrywiaeth o fesurau gan gynnwys ystyried iechyd y cyhoedd wrth ganiatáu trwyddedau, labelu maeth, a'r diwydiant yn datgelu gweithgareddau. Yr unig faes lle'r oedd mwy o wrthwynebiad na chefnogaeth oedd lleihau gwelededd alcohol mewn archfarchnadoedd.

Mae'n amlwg o'r canfyddiadau ymchwil hyn bod yna gefnogaeth gyffredinol i'r llywodraeth weithredu i ddiogelu iechyd y cyhoedd, ond mae'n amlwg bod angen gwneud mwy i esbonio'r sail resymegol ar gyfer rhai o'r mesurau polisi hyn. Byddai rhagor o waith ymchwil yn y maes hwn yn llywio sut mae iechyd Cyhoeddus Cymru a gweithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd eraill yng Nghymru yn gallu cryfhau eiriolaeth a dealltwriaeth y cyhoedd o bolisiau allweddol i fynd i'r afael â'r penderfynyddion masnachol yn y dyfodol.

Nid oes amheuaeth bod cwmnïau mawr wedi helpu i wella iechyd mewn sawl ffordd trwy ymchwil feddygol, llunio meddyginiaethau, a phrofi a datblygu eitemau sy'n ein cadw'n ddiogel, fel gwregysau diogelwch. Hefyd, ceir enghreifftiau hanesyddol rhagorol o'r sector masnachol yn gofalu am iechyd ei weithlu. Fel arfer, ni fyddem yn ystyried hyrwyddo siocled i fod yn eiriolwr da dros wella iechyd, ond yn achos Bourneville Cadbury's, mae'n amlwg bod dull gweithredu'r cwmni wedi gwneud hynny.



ASTUDIAETH ACHOS

Agorodd Ffatri Cadbury am y tro cyntaf yn y 1870au yn Birmingham. Cynyddodd y gweithlu dros y tri degawd nesaf, ac wrth chwilio am safle newydd, yn hytrach na symud i ganol diwydiannol Birmingham, penderfynodd y brodyr Cadbury symud eu busnes i'r wlad. Daethant yn arloeswyr ym maes lles gweithwyr. Roedd George Cadbury yn ddiwygiwr tai ac fe brynodd 120 erw yn agos i'r safle i adeiladu tai er mwyn gwella amodau byw'r gweithlu, gan greu Pentref Bourneville. Cyflwynwyd addysg ar gyfer oedolion a phlant. Roedd mannau gwyrdd a chaeau chwaraeon ar gael, ac roedd pobl yn cael eu hannog i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ystyrion ac anadlu aer yn yr awyr agored. Cafodd adeiladau cymunedol eu cynnwys, ac adeiladwyd y tai o amgylch mannau gwyrdd er mwyn hyrwyddo ymdeimlad o gymuned.

Cafodd amodau byw effaith uniongyrchol ar wella iechyd y boblogaeth, a dangosodd y ffigurau cyntaf a gyhoeddwyd ym 1915 fod y gyfradd marwolaethau gyffredinol a'r gyfradd marwolaethau babanod yn llawer is na chyfradd Birmingham dros gyfnod o bum mlynedd.

Gadawodd y brodyr Cadbury y pentref mewn ymddiriedaeth a heddiw mae'n ganolbwynt llawer iawn o fentrau i gefnogi pobl ag anghenion gofal ychwanegol, ac mae'n cynnig nifer o gynlluniau tai gwarchod i'r henoed.

Benthycwyd y cynnwys oddi wrth www.cadburyworld.co.uk/media/0iaq3ico/bournville-factsheet.pdf



Argymhellion

Tybaco

- Dylai Llywodraeth Cymru archwilio mesurau deddfwriaethol i ehangu'r amrywiaeth o fannau di-fwg – gan ddechrau gydag ardaloedd bwyta yn yr awyr agored.

E-sigaréts

- Mae adroddiadau am y cynnydd yn y defnydd o e-sigaréts gan bobl ifanc yn destun pryder mawr. Rwy'n annog Llywodraeth Cymru i ystyried mesurau sydd o fewn ei chymhwysedd i amddiffyn plant a phobl ifanc rhag y cynhyrchion hyn, gan reoleiddio e-sigaréts yn yr un modd ag y rheoleiddir smygu mewn mannau cyhoeddus, ac rwy'n annog Llywodraeth y DU i weithredu mewn meysydd sydd wedi'u cadw'n ôl megis blasau a hysbysebu.
- Rwy'n croesawu'r canllawiau diweddar ar fepio a gyhoeddwyd ar gyfer ysgolion. Dylai Llywodraeth Cymru barhau i gefnogi pob cam gweithredu i atal defnydd o e-sigaréts ymhlith plant a phobl ifanc, gan gynnwys codi ymwybyddiaeth o'r risgiau a helpu'r rhai sydd wed magu dibyniaeth.

Alcohol

- Dylai Llywodraeth Cymru ddefnyddio'r dull strategol mwyaf effeithiol o ymdrin ag alcohol: gwanhau negeseuon y diwydiant, darparu gwybodaeth gywir a diduedd a chefnogi ymyriadau iechyd y cyhoedd er mwyn atal a lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.
- Wrth i'r Cwricwlwm yng Nghymru newid, mae angen darparu gwybodaeth ddiduedd ar sail tystiolaeth i ysgolion, yn rhydd rhag dylanwad masnachol, a fydd yn helpu pobl ifanc

i wneud dewisiadau am eu hiechyd a'u lles sy'n seiliedig ar wybodaeth. Dylai Llywodraeth Cymru adeiladu ar esiampl Adran Addysg a Gweithrediaeth Gwasanaeth Iechyd Iwerddon, sydd wedi cynghori ysgolion yn ffurfiol i beidio â defnyddio deunyddiau a ariennir gan y diwydiant alcohol. Dylai Llywodraeth Cymru gyhoeddi cyngor tebyg rhag defnyddio unrhyw ddeunyddiau a ariennir yn fasnachol.

Bwyd a Diod

- Rwyf am i Gymru fod yn esiampl ragorol yn y DU ac arwain y ffordd wrth fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â lefelau cynyddol o ordewdra a'n hamgylchedd bwyd. Dylai Llywodraeth Cymru ystyried rôl trethi ar halen a siwgr yn y dyfodol os nad yw cyflymder y newid dan arweiniad y diwydiant (neu dan arweiniad y DU) yn cyd-fynd â blaenoriaethau iechyd y cyhoedd a datblygu cynaliadwy.
- Dylai effaith y newid i'n harferion bwyta ac yfed yn ystod y pandemig a'r argyfwng costau byw presennol gynyddu ein hymdrechion i sicrhau bod bwyd mwy iach a chynaliadwy ar gael. Dylai Llywodraeth Cymru ystyried y dulliau gweithredu amrywiol sydd ar gael yn yr amgylchedd manwerthu i sicrhau ei bod yn haws i ddefnyddwyr wneud dewisiadau iachach, a chyfyngu ar gynigion bwydydd sydd â lefelau uchel o fraster, siwgr neu halen (cynhyrchion HFSS).

Gamblu

- Dylai GIG Cymru ddatblygu llwybr atgyfeirio clir a pharhau i weithio gyda Phwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru i sefydlu a darparu gwasanaeth triniaeth gamblo arbenigol i Gymru.
- Mae ein dull gweithredu yng Nghymru wedi bod yn seiliedig erioed ar yr hyn y gallwn ei wneud i amddiffyn y rhai sy'n agored i niwed rhag y diwydiant gamblo. Dylai Llywodraeth Cymru barhau i lobio Llywodraeth y DU am fwy o reolaethau er mwyn amddiffyn y boblogaeth rhag arferion niweidiol y diwydiant gamblo.



Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1584kJ 377kcal	12.5g	4.7g	6.5g	2.04g
19%	18%	24%	7%	33%



Gwyddor Ymddygiad

Mae llawer o weithredoedd bob dydd sy'n effeithio ar ein hiechyd (ein hymddygiad) yn cael eu siapio gan gymysgedd o ffactorau, gan gynnwys yr hyn rydym yn ei wybod, ei feddwl a'i deimlo, ond hefyd gan yr hyn y mae ein teulu, ein ffrindiau a phobl fel ni yn ei wneud, yn ogystal â'r lleoedd a'r pethau o'n cwmpas.

Nid oes gan yr un ohonom fynediad cyflym at wybodaeth berffaith neu bŵer ymennydd diderfyn – rydym yn defnyddio llwybrau byr meddyliol er mwyn osgoi meddwl yn drylwyr am bob penderfyniad, bob dydd. Yn yr un modd, mae amgylcheddau a phobl o'n cwmpas yn effeithio ar yr hyn rydym yn ei wneud, ac mae pobl/cwmnïau nad ydynt yn rhoi blaenoriaeth i wella iechyd bob amser yn gallu newid hynny.

Hefyd, mae'r llwybrau byr, y dulliau atgoffa a'r dylanwadau hyn yn gallu **ein helpu a'n cefnogi** i ddod o hyd i ffyrdd o ofalu am ein hiechyd – pethau fel gosod ffrwythau a chnau (ac nid bariâu siocled) ger y mannau talu mewn siopau; sicrhau bod sgrinio canser yn dod yn weithgaredd hyd yn oed yn fwy cyffredin; a sicrhau mai cerdded a beicio yw'r dull teithio hawsaf a gorau.

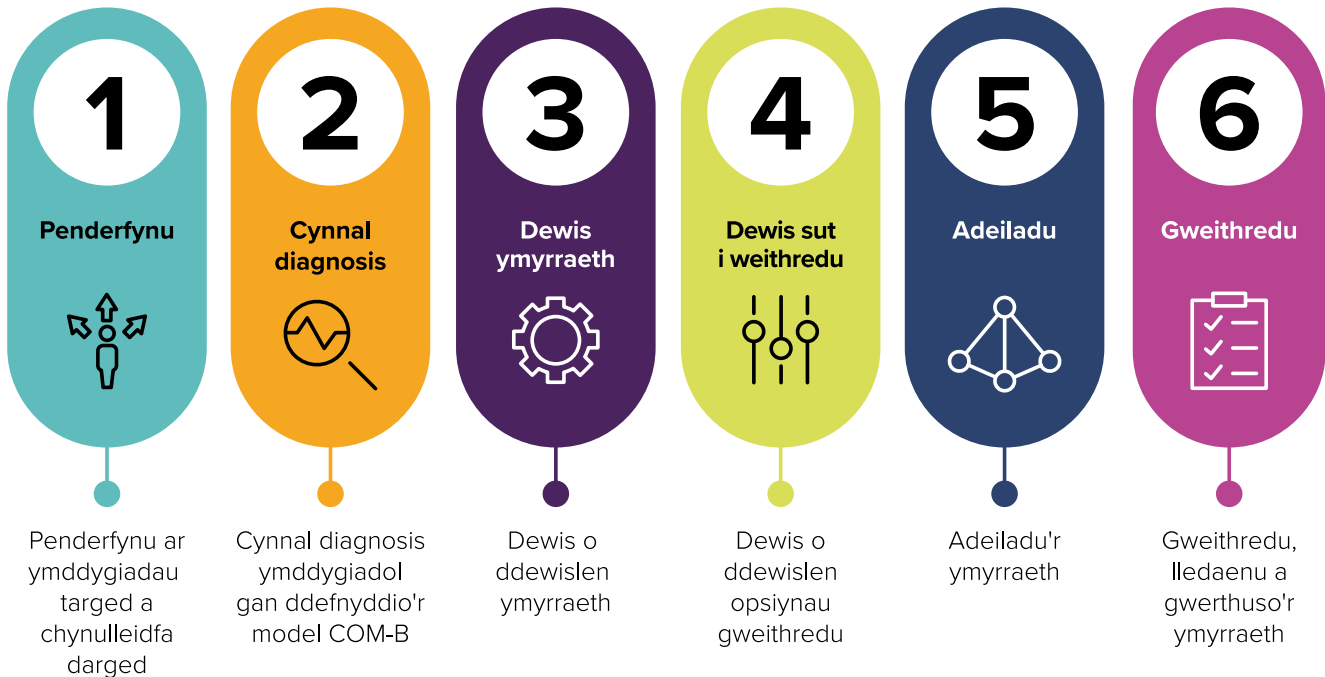
Mae gwyddor ymddygiad yn ffordd o feddwl am y pethau sy'n siapio ymddygiad – gan weithio'n bennaf gyda grwpiau o bobl i ddeall beth sy'n helpu ac yn atal gweithredoedd iach, ac yna meddwl am newidiadau i gefnogi iechyd a lles gwell. Trwy gydol y pandemig COVID-19, roedd gwyddor ymddygiad yn llywio gweithgarwch cyfathrebu a pholisi fel mater o drefn er mwyn lleihau heintiau trwy gefnogi'r broses o gydymffurfio a chadw at sawl ymddygiad diogelu personol. Mae enghreifftiau penodol o ddefnyddio gwyddor ymddygiad yn ystod y cyfnod hwn yn cynnwys y canlynol:

- Monitro cydymffurfiaeth dros amser â'r polisiau diogelu amrywiol a gyflwynwyd i leihau'r tebygolrwydd o haint.

- Cyngori gweinidogion ar oblygiadau ymddygiad mesurau arfaethedig a gafodd eu cynnwys yn yr adolygiadau rheolaidd o reoliadau Coronafeirws, gan gyfosod tystiolaeth o ffynonellau amrywiol, gan gynnwys yr Independent Scientific Pandemic Insights Group on Behaviours (SPI-B).
- Rhoi cyngor ar y deunyddiau a ddefnyddir gan y rhai sy'n gweithio ar reng flaen gweithgaredd Profi, Orlhain, Diogelu Cymru.
- Llywio amrywiaeth o weithgareddau cyfathrebu sy'n sail i ymgyrch Diogelu Cymru, o gynyddu'r nifer sy'n cael eu brechu i fynd i'r afael â chamwybodaeth a thwyllwybodaeth.
- Ymgymryd â gwaith ymchwil arsylwadol ar raddfa fach er mwyn llywio'r broses o ailagor digwyddiadau mawr, gan gynnwys digwyddiadau chwaraeon a chynadleddau.
- Gweithio mewn lleoliadau i ddatblygu, gweithredu a gwerthuso dulliau sy'n seiliedig ar ymddygiad i gynyddu nifer y bobl sy'n cael profion ac yn hunanyngysu wedyn ymysg grwpiau risg uchel.

Mae rhagor o fanylion am sut y defnyddiwyd gwyddor ymddygiad ar yr adeg hon pan oedd mesurau diogelu yng Nghymru yn llacio ac ystyriaeth o sut y gellid cynnal ymddygiad yn yr hirdymor ar gael yma **Y Grŵp Cyngor Technegol: Byw'n ddiogel gyda COVID-19 yng Nghymru: cyfathrebu am risg a gwyddor ymddygiadol | LLYW. CYMRU**

Yn ddiweddar, mae Uned Gwyddor Ymddygiad newydd Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi gweithio gyda Choleg Prifysgol Llundain i lansio canllaw ar ddefnyddio gwyddor ymddygiad i wella a diogelu iechyd yng Nghymru. Mae'r canllaw'n disgrifio'r camau pwysig i feddwl amdanynt – a ddangosir yn y graff hwn.



Mae'r canllaw a'r adnoddau cysylltiedig yn defnyddio'r model Gallu-Cyfle-Cymhelliant-Ymddygiad (Capability-Opportunity-Motivation, Behaviour – COM-B) sy'n seiliedig ar dystiolaeth a dulliau eraill gan gynnwys yr adnodd APEASE i helpu i ystyried cynigion o ran derbynioldeb (acceptability), ymarferoldeb (practicability), effeithiolrwydd (effectiveness), fforddiadwyedd (affordability) effeithiau gorlifo (spill-over effects) a thegwch (equity). Maent ar gael yn <https://phwwhocc.co.uk/bsu/?lang=cy>

Gall defnyddio gwyddor ymddygiad helpu i leihau gwahaniaethau annheg mewn iechyd trwy helpu i ganolbwyntio ar y rhai sydd â'r angen mwyaf a disgrifio beth yn union yw'r newid (Cam 1) a gweithio gyda phobl i ddeall y materion sy'n rhwystro newid iddyn nhw (Cam 2). Mae'n bwysig wedyn sicrhau cydbwysedd rhwng cefnogi penderfyniadau unigolion a gwneud newidiadau ar lefel system (Camau 3–5).

Gwella iechyd a llesiant: Canllaw i ddefnyddio gwyddor ymddygiad mewn polisi ac ymarfer

Awduron: Yr Athro Robert West ac Ashley Gould



Yr Athro Robert West
Yr Athro Ashley Gould



Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Mae'r gostyngiad yn nifer y bobl sy'n smygu yn dangos manteision y dull gweithio hwn – roedd dulliau amrywiol gan gynnwys labeli arswydus, trethi, gwaharddiadau ar smygu a chymorth y GIG wedi helpu mwy o bobl i roi'r gorau iddi (a pheidio â dechrau), a gwneud ein cymdeithas yn fwy iach, ond cymerodd gryn amser. Mae angen

inni ddefnyddio'r wybodaeth hon am wyddor ymddygiad i helpu i leihau salwch sy'n deillio o ordewdra; yn y modd rydym yn defnyddio llai o garbon ac yn ymaddasu i hinsawdd sy'n newid; a gwneud popeth posibl i atal clefydau heintus rhag lledaenu, ac atal clefydau unigol (fel canser) rhag datblygu.



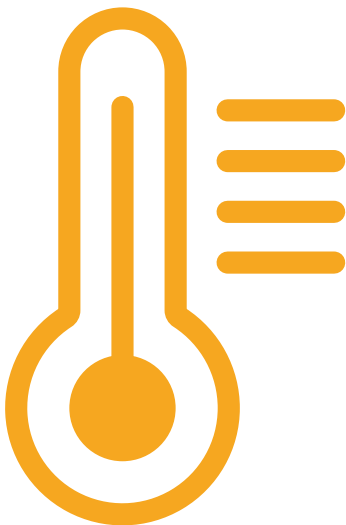
Pennod 4

Newid Hinsawdd ac Iechyd

Yn fy adroddiad diwethaf, nodais effaith enfawr y newid yn yr hinsawdd ar iechyd a lles, cyfeiriais at ddigwyddiadau tywydd eithafol digynsail, ac amlinellu effeithiau negyddol posibl y patrymau tywydd newidiol ar ein hiechyd meddwl a chorfforol. Canolbwyntiais ar y rôl a'r heriau i'r sector iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru o ran sicrhau sero net ac addasu eu gwasanaethau i ymateb i effeithiau'r Argyfwng Hinsawdd. Cyflwynais ddau argymhelliad allweddol sy'n parhau i fod yn berthnasol heddiw; yr angen i bob partner iechyd a Gofal Cymdeithasol gymryd camau i leihau allyriadau; a'r angen i bob partner iechyd a gofal cymdeithasol greu cynlluniau ymaddasu er mwyn amddiffyn staff, cleifion a'r cyhoedd rhag canlyniadau'r newid yn yr hinsawdd.

Fodd bynnag, nid yw lliniaru ac ymaddasu i'r newid yn yr hinsawdd yn fater i bartneriaid iechyd a gofal cymdeithasol yn unig; mae angen i bob corff llywodraeth, y sector preifat, busnesau bach lleol a busnesau rhyngwladol mawr wneud cyfraniad mwy rhagweithiol ac ataliol.

Roedd 2022 yn flwyddyn pan gyflwynodd gwyddonwyr hinsawdd, amgylcheddwyr, a'r tywydd ei hun ragor o rybuddion difrifol am effeithiau peryglus newid yn yr hinsawdd. Dioddefodd nifer o wledydd y llifogydd, eira a gwres eithafol gyda'r gwaethaf mewn hanes¹¹⁵. Y flwyddyn 2022 oedd y gynhesaf yn y DU ers dechrau cofnodi'r tymheredd ym 1884. Mae'r 10 blwyddyn gynhesaf yn y DU i gyd wedi digwydd yn ystod y ddau ddegawd diwethaf.¹¹⁶



Ym mis Hydref 2022, cyhoeddodd y SYG ffigurau marwolaethau ychwanegol yn ystod cyfnodau gwres **1 Mehefin i 31 Awst 2022**.¹¹⁶

Yn ystod y pum cyfnod gwres rhwng **Mehefin** ac **Awst 2022**, cofnodwyd

3,271 o farwolaethau ychwanegol ar gyfer Cymru a Lloegr, ac roedd y nifer cyfartalog o farwolaethau bob dydd **yn uwch** ar gyfer



**diwrnodau mewn
cyfnod gwres**

na

**diwrnodau nad oeddent
mewn cyfnod gwres.**



Mae dadansoddiad o'r data gan lechyd Cyhoeddus Cymru'n dangos cynnydd yn nifer y marwolaethau yng Nghymru ar ddiwrnod olaf pob cyfnod gwres (effaith gronol o bosibl). Ar gyfartaledd, roedd 98.1 o farwolaethau bob dydd yng Nghymru ar ddiwrnodau a oedd yn destun Rhybudd Gwres Eithafol y Swyddfa Dywydd o'i gymharu â 84.3 marwolaeth ar ddiwrnodau pan nad oedd rhybudd, ond nid oedd unrhyw dueddiadau amlwg o safbwynt pobl a gafodd eu heffeithio (nid oedd pobl a fu farw ar ddiwrnodau tywydd crasboeth yn ystadegol wahanol o ran oedran a rhyw i'r rhai a fu farw ar ddiwrnodau nad oeddent yn ddiwrnodau tywydd crasboeth).

Nod y ddogfen ddiweddar **'Risg Iechyd Oherwydd Gwres: Nodyn Cyngor i Bartneriaid System Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru'** yw cynorthwyo partneriaid y system lechyd a Gofal Cymdeithasol i gynllunio a pharatoi ar gyfer sefyllfaoedd tywydd poeth er mwyn atal neu leihau risgiau i iechyd, yn ogystal â galluogi ymateb cyflym ac effeithiol pan fydd angen. Os yw'r Swyddfa Dywydd yn darogan tywydd eithafol neu dywydd anarferol o boeth, disgwylir i bartneriaid lechyd a Gofal Cymdeithasol fod yn barod i roi trefniadau a chynlluniau wrth gefn ar waith fel sy'n briodol. Dylai staff gael eu hysbysu a dylid cadarnhau negeseuon allweddol, cyngor a chymau gweithredu gyda nhw a rhoi rhaeadr gyfathrebu ar waith (o fewn y sefydliadau a thu hwnt i unrhyw ddarparwyr gwasanaeth a gomisiynir).





Rydym yn byw mewn cyfnod lle mae'n amhosibl anwybyddu'r dystiolaeth gref bod yr hinsawdd yn newid. Mae'r gaeaf yn fwy cynnes a gwlyb, a'r haf yn fwy poeth a sych. Nid yn unig y mae'r newidiadau yn yr hinsawdd yn niweidio ein hamgylchedd naturiol, maen nhw'n effeithio ar ein hamgylchedd cymdeithasol a'n hiechyd personol hefyd. Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi dweud mai Newid yn yr Hinsawdd yw'r bygythiad iechyd mwyaf sy'n wynebu dynoliaeth¹¹⁸.

Mae ein dealltwriaeth o effeithiau newid yn yr hinsawdd ar iechyd yn cynyddu hefyd. Mae natur hirdymor newid yn yr hinsawdd a'r cynnydd disgwylidig yn nifer y digwyddiadau tywydd eithafol yn golygu na fydd yr effeithiau iechyd a lles yn gyfyngedig i ddigwyddiadau tywydd eithafol unigol (fel tywydd crasboeth neu lifogydd) mewn unrhyw flwyddyn benodol, ac nid ydynt yn gyfyngedig chwaith i un math o ganlyniad iechyd (er enghraifft, marwolaethau o wres eithafol). Yn hytrach, maent yn debygol o fod yn amlweddog ac yn gronnol gan arwain at ganlyniadau iechyd a lles corfforol, meddyliol a chymdeithasol ar lefelau unigol a chymunedol, gyda'r potensial i ehangu anghydraddoldebau.

Bydd yr ecosystemau sy'n hanfodol ar gyfer iechyd y boblogaeth yn cael eu heffeithio'n negyddol gan yr argyfyngau natur a hinsawdd gan gynnwys cyflenwad ac ansawdd dŵr, seilwaith gwyrdd a bioamrywiaeth, ac ansawdd aer a phridd. Rhagwelir y bydd tymheredd uwch a thywydd crasboeth yn cael effaith sylweddol ar faterion fel diogeled bwyd ac iechyd meddwl a lles. Bydd penderfyniadau ehangach iechyd fel tai saff a diogel, diogelwch economaidd, trafnidiaeth ac addysg yn cael eu heffeithio hefyd. Mae cynnydd mewn digwyddiadau tywydd eithafol yn debygol o osod gofynion ychwanegol a newydd ar wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a'r gwasanaethau brys.

Er y bydd pawb yn cael eu heffeithio, bydd effaith anghymesur ar y bobl fwyaf agored i niwed; plant a phobl ifanc, oedolion hŷn, pobl ag anableddau a chyflyrau iechyd hirdymor, a'r rhai sy'n byw ar incwm is. Bydd rhai grwpiau galwedigaethol, gan gynnwys pobl sy'n gweithio yn yr awyr agored, ac ym meysydd cynhyrchu, trafnidiaeth, iechyd a gofal cymdeithasol, a'r gwasanaethau brys yn fwy agored i effeithiau iechyd yn y gweithle. Yng Nghymru,

mae ardaloedd sy'n wynebu risg llifogydd a chymunedau arfordirol yn wynebu heriau penodol oherwydd newid yn yr hinsawdd. Mae cymryd camau gweithredu ledled y system ar ymaddasu, gwella ymatebion i dywydd eithafol a datblygu cadernid cymunedol yn bwysig er mwyn diogelu iechyd a lles mewn ymateb i newid yn yr hinsawdd.

I'ng Nghymru, mae angen inni sicrhau bod gennym system wyliadwriaeth ar waith er mwyn cofnodi'r data ar effeithiau newid yn yr hinsawdd ar iechyd (mae rhai ohonynt yn anhysbys), a chynhyrchu data ar grwpiau poblogaeth gwahanol, cymunedau ac mewn ardaloedd gwahanol. Mae'r gallu hwn i gasglu, rheoli, dadansoddi a dehongli'r wybodaeth mewn ffordd systematig yn ogystal

â gallu cyfleu a lledaenu'r wybodaeth yn hanfodol ar gyfer ein gwaith cynllunio lliniaru ac ymaddasu.

Yn fy adroddiad yn 2020-21 gwnes argymhelliad y dylai Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru ganfod bylchau mewn gwybodaeth am y bygythiadau presennol a'r rhai sy'n dod i'r amlwg a gweithio gyda phartneriaid i ddatblygu systemau gwyliadwriaeth hinsawdd ac iechyd i wella dealltwriaeth, cynhyrchu tystiolaeth, a llywio'r gwaith o gynllunio a darparu'r system iechyd. Mae'r argymhelliad hwn yn parhau i sefyll, ac rwy'n annog y ddau sefydliad i roi blaenoriaeth i wella ein systemau cadw gwyliadwriaeth ar iechyd sy'n gysylltiedig â'r hinsawdd.

Effeithiau'r newid yn yr hinsawdd ar iechyd a llesiant

Mae'r newid yn yr hinsawdd yn golygu bod tywydd eithafol, llifogydd a thywydd poeth yn debygol o ddigwydd yn amlach yng Nghymru

Mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bob rhan o Gymru. Dangosir rhai enghreifftiau o'r effeithiau ar iechyd grwpiau penodol isod



Erbyn y 2050au yng Nghymru:



Mae'r newid yn yr hinsawdd yn digwydd yng Nghymru

Mae'r newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar bob un ohonom

Tywydd eithafol a llifogydd

- Tarfu ar addysg, chwaraeon yn yr awyr agored a chwarae
- Dadleoli pobl o'u cartrefi ac oddi wrth eu ffrindiau a'u cymuned
- Achosi straen a gorbryder iddyn nhw a'u teuluoedd

Llesiant meddyliol

- Gorbryder ynghylch sut y bydd y newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar eu dyfodol

Answadd aer

- Yn fwy agored i ddioddef yn sgil answadd aer gwael a mwg o danau gwyllt

Plant a phobl ifanc

- Mwy o dywydd poeth
- Mwy o risg o gael salwch sy'n gysylltiedig â gwres

Nodweddion cadarnhaol

- Yn chwarae rhan gadarnhaol yn y broses o leihau allyriadau carbon ac addasu i'r newid yn yr hinsawdd
- Gall arwain at newidiadau cadarnhaol
- Syniadau ymarferol a chreadigol i helpu cymunedau i adfer ar ôl trychinebau

Oedolion hŷn

- Tywydd eithafol a llifogydd

- Tarfu ar fynediad at wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a chymorth
- Dadleoli pobl o'u cartrefi a'u rhwydweithiau cymorth
- Yn fwy agored i niwed mewn argyfyngau megis llifogydd
- Mwy o drallod meddwl

Mwy o dywydd poeth

- Mwy o risg o salwch a marwolaethau sy'n gysylltiedig â gwres
- Gall ynysigrwydd cymdeithasol gynyddu yn ystod tywydd poeth

Answadd aer

- Mae oedolion hŷn yn fwy agored i ddioddef yn sgil answadd aer gwael a mwg o danau gwyllt

Nodweddion cadarnhaol

- Disgwyllir i aeafau cynhesach leihau nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig â thywydd oer

Pobl ar incwm isel

Tywydd eithafol a llifogydd

- Llai o adnoddau ar gael i baratoi ar gyfer llifogydd neu dywydd eithafol arall, ac i ymateb iddo adfer ohono
- Yn llai tebygol o fod ag yswiriant llawn

Answadd aer

- Mae crynodiadau llygredd aer yn uwch mewn ardaloedd dan anfantais economaidd-gymdeithasol

Bwyd a maeth

- Gall costau bwyd gynyddu

Nodweddion cadarnhaol

- Gall leihau costau gwresogi yn yr hirdymor

Pobl ag anableddau a chyflyrau iechyd hirdymor

- Tywydd eithafol a llifogydd

- Tarfu ar fynediad at wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a chymorth
- Mwy o drallod meddwl
- Yn fwy agored i niwed mewn argyfyngau megis llifogydd

Mwy o dywydd poeth

- Effeithiau negyddol ar rai cyflyrau megis problemau iechyd meddwl, defnyddau cardiofasgwlaidd ac anadl, a diabetes
- Gall rhai meddyginaethau gynyddu'r perygl o ddatblygu salwch sy'n gysylltiedig â gwres
- Ynysigrwydd cymdeithasol
- Tarfu ar gwsq

Answadd aer

- Mae'r rhai sydd â chyflyrau anadl yn fwy agored i ddioddef yn sgil answadd aer gwael a mwg o danau gwyllt

Mae angen i'r broses o gynllunio a pharatoi ar gyfer y newid yn yr hinsawdd gynnwys camau gweithredu ar draws sectorau i hyrwyddo a diogelu iechyd a llesiant grwpiau poblogaeth a lleoedd gwahanol yng Nghymru.

O'r Asesiad o'r Effeithiau ar Iechyd yn Sgîl y Newid yn yr Hinsawdd yng Nghymru (Iechyd Cyhoeddus Cymru, i ddod). Kovats, S. & Brisley, R. (2021) Health, Communities and the Built Environment. Yn: The Third UK Climate Change Risk Assessment Technical Report. Netherwood A. (2021) Third UK Climate Change Risk Assessment Technical Report: Summary for Wales.



Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant



Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Camau Gweithredu Llywodraeth Cymru

Mae ymrwymiad Cymru i fynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd wedi'i adlewyrchu yn ein deddfwriaeth datblygu cynaliadwy ac amgylcheddol sydd eisoes yn cael ei chydabod fel deddfwriaeth o'r radd flaenaf. Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf mae'r fframwaith deddfwriaethol hwn wedi'i gryfhau i ddarparu datganiad o fwriad clir, gan osod allyriadau sero-net erbyn 2050 fel y targed cyfreithiol, yn ogystal â chefnogi fframwaith cyllidebu carbon.

Erbyn hyn, mae angen canolbwyntio ledled Cymru ar gyflawni **Cymru Sero Net**, y cynllun lleihau allyriadau sy'n canolbwyntio ar gyflwyno ail gyllideb garbon Cymru (2021-2025). O ystyried effaith anghymesur newid yn yr hinsawdd ar y rhai mwyaf agored i niwed a'i botensial i ehangu anghydraddoldebau iechyd presennol, mae'n hanfodol bod cyflwyno'r cynllun hwn a'r newid i sero net yn cael ei wneud mewn ffordd deg a chyfiawn, sy'n cynnwys holl ddinasyddion Cymru.

Yn gynnar yn 2023, cyflwynodd Llywodraeth Cymru Alwad am Dystiolaeth¹⁹ a fydd yn llywio datblygiad llwybr datgarboneiddio Cymru i Sero Net erbyn 2050. Bydd hefyd yn darparu cam cychwynnol tuag at y posibilrwydd o ddatblygu Fframwaith Pontio Teg i Gymru, i'w gyhoeddi yn 2023. Rwy'n cefnogi'r dyhead i ddatblygu Fframwaith Pontio Teg yn llawn, a'r cyfleoedd ar gyfer manteision iechyd a lles ehangach.

Camau Gweithredu ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Mae Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn parhau i fod yn un o'r allyrwyd carbon mwyaf yn y Sector Cyhoeddus oherwydd maint a graddfa'r hyn rydym yn ei ddarparu ar gyfer pobl Cymru, yr angen i ddarparu gwasanaeth 24/7 drwy gydol y flwyddyn, a'r galw uchel cyson am wasanaethau a nwyddau iechyd.

Er mwyn datblygu'r broses o gyflwyno Cynllun Cyflenwi Strategol Datgarboneiddio GIG Cymru (y Cynllun Cyflenwi Strategol), a sicrhau bod GIG Cymru'n cyfrannu at y targedau a'r dyheadau sero net, rwy'n hapus gyda'r cynnydd a wnaed ers fy adroddiad diwethaf. Mae holl Sefydliadau'r GIG wedi datblygu Cynlluniau Gweithredu Datgarboneiddio (DAPs), gan fapio eu hymrwymiad i'r 46 menter yn y Cynllun Cyflenwi Strategol. Mae Rhaglen Genedlaethol yr Argyfwng Hinsawdd Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Bwrdd y Rhaglen Genedlaethol (cydweithrediad rhwng Llywodraeth Cymru, clinigwyr, arweinwyr a chynrychiolwyr y GIG a Gofal Cymdeithasol, a sefydlwyd i arwain a chefnogi'r agenda newid yn yr hinsawdd a datgarboneiddio), yn darparu arweinyddiaeth strategol a sicrwydd gan gynnwys trwy adolygiadau ansoddol rheolaidd ac adroddiadau meintiol blynyddol trwy broses y Sector Cyhoeddus ar gyfer Adrodd ar Sero Net.

Er mwyn ehangu'r agenda ymhellach ledled Iechyd a Gofal cymdeithasol, lansiwyd y Fframwaith Gofal Sylfaenol Gwyrddach ym mis Mehefin 2022 a chyhoeddwyd y ddogfen Gofal Cymdeithasol yng Nghymru – Trywydd Datgarboneiddio tuag at Sero Net erbyn 2030 ym mis Gorffennaf. Mae gweithgarwch ar waith i wella dealltwriaeth o allyriadau gofal cymdeithasol a gofal sylfaenol.

ASTUDIAETH ACHOS: Fferm Solar Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Ysbyty Treforys yw'r ysbyty cyntaf yng Nghymru, a'r cyntaf yn y DU mae'n debyg, i ddatblygu ei fferm solar ei hun ar raddfa lawn.

Sicrhodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe dir trwy gytundeb prydles 26 mlynedd i ddatblygu fferm solar 4-megawat yn Fferm Brynwhilach, ger Llangyfelach yn Abertawe. Mae'r fferm solar yn cynnwys 10,000 o baneli ar 14 hectar o dir ac mae'n darparu pŵer i Ysbyty Treforys trwy gysylltiad gwifren preifat 3km. Mae'r fferm solar yn cyflenwi

bron i chwarter pŵer Ysbyty Treforys, gan ostwng y bil trydan tua £500,000 y flwyddyn a lleihau allyriadau carbon yn sylweddol. Ar adegau cynhyrchu brig, mae'n gallu bodloni galw'r ysbyty cyfan am drydan.

Ariannwyd y prosiect gan Re-Fit Cymru, cynllun Llywodraeth Cymru sy'n caniatáu i'r sector cyhoeddus yng Nghymru sicrhau arbedion gwarantedig a lleihau effeithiau carbon trwy ymrwymo i Gontractau Perfformiad Ynni.



ASTUDIAETH ACHOS: Fframwaith Gofal Sylfaenol Gwyrddach

Sefydlwyd Gofal Sylfaenol Gwyrddach gan yr Is-adran Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2022. Gall y Fframwaith Gofal Sylfaenol Gwyrddach helpu contractwyr gofal sylfaenol annibynnol (practisau cyffredinol, fferyllfeydd cymunedol, practisau optometrig cymunedol a phractisau deintyddol gofal sylfaenol) i wella eu cynaliadwyedd a'u heffaith amgylcheddol. Mae'n ateb y cwestiwn – 'Beth allwn ni ei wneud yn ein practis?' Datblygwyd y Fframwaith mewn cydweithrediad ag amrywiaeth eang o randdeiliaid, gan gynnwys cyrff proffesiynol a chontractwyr yng Nghymru.

Mae'r Cynllun yn caniatáu i bractisau weithio tuag at statws efydd, arian ac aur gan ddibynnu ar nifer y camau sy'n cael eu rhoi ar waith ganddynt. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi creu partneriaeth â'r mudiad Students Organising for Sustainability UK (SOS-UK), sy'n cyflwyno'r rhaglen Effaith Werdd – rhaglen lwyddiannus y Cenhedloedd Unedig sydd â'r nod o gefnogi ymarfer amgylcheddol a chymdeithasol cynaliadwy mewn sefydliadau – er mwyn cefnogi Fframwaith a Chynllun Dyfarniadau Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru.

Yn 2022/23, fe wnaeth 109 o dimau gymryd rhan yn y Fframwaith gan roi 638 o gamau ar waith. Dyfarnwyd 8 Gwobr Aur a 27 Gwobr Arian ac Efydd.

Er mwyn dathlu llwyddiant y practisau perthnasol ac ysbrydoli eraill i gymryd rhan, mae **Blwyddlyfr** wedi'i ddatblygu. Hefyd, mae'r Fframwaith a'r Cynllun Dyfarniadau wedi'u hail-lansio ar gyfer 2023/24.



Gofal Sylfaenol
Gwyrddach
Cymru

Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru Blwyddlyfr 2022

Casgliad o astudiaethau
achos i ddathlu blwyddyn
gyntaf y Cynllun



Canolfan Datblygu ac Arloesi
Gofal Sylfaenol a Chymunedol
Datblygu Gofal Sylfaenol yng Nghymru

Primary and Community Care
Development and Innovation Hub
Developing Primary Care in Wales



109
O DIMAU

162
O UNIGOLION

638
O GAMAU POSITIF WEDI
CAEL EU CYMRYD

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda – Cystadleuaeth Timau Gwyrdd



Ym mis Mehefin 2022, lansiodd Rhaglen Genedlaethol yr Argyfwng Hinsawdd Iechyd a Gofal Cymdeithasol gynllun ariannu ar gyfer sefydliadau'r GIG. Y prif amcan oedd darparu cymorth ariannol cychwynnol i brosiectau a fydd yn cyfrannu at ddyhead sector cyhoeddus Cymru i fod yn sero net ar y cyd erbyn 2030 a gwella cadernid i wrthsefyll effeithiau newid yn yr hinsawdd. Roedd y gronfa'n canolbwyntio ar y canlynol:

- gweithgaredd cyfathrebu, ymgysylltu neu newid ymddygiad,
- gweithgaredd datgarboneiddio neu liniaru,
- gweithgaredd ymaddasu neu gynllunio cadernid,
- gweithgaredd arloesi.

Cefnogwyd cyfanswm o 26 prosiect ledled sefydliadau'r GIG gan gynnwys mentrau sy'n canolbwyntio ar gyflymu hyfforddiant llythrennedd carbon ledled GIG Cymru, recriwtio cymrodwr/arweinwyr cynaliadwyedd mewn 5 sefydliad, a phrosiectau sy'n canolbwyntio ar wastraff a lleihau plastigau untro, gan gynnwys treialu'r cynllun cyntaf yng Nghymru i ailgylchu anadlyddion. Mae prosiectau ychwanegol yn edrych ar wastraff mewn labordai. Hefyd, mae Comisiwn Bevan yn arwain prosiect cydweithredu Cymru Gyfan o'r enw Let's Not Waste.

Mae'r astudiaeth achos isod yn dod o werthusiad o'r Cynllun Ariannu ac mae'n cynnwys cystadleuaeth y Tîm Gwyrdd a gynhaliwyd gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda.

Cyhoeddwyd pecyn cymorth ac adroddiad y gwerthusiad llawn ar gyfer y cynllun ariannu ym mis Awst 2023, a gellir ei weld [yma](#). Mae'r adroddiad yn cyflwyno'r dull gwerthuso, yr adnodd, canlyniadau cryno, a'r casgliad. Mae'r adroddiad yn arddangos yr amrywiaeth o brosiectau a gyflwynwyd i sicrhau gostyngiadau carbon yn y sector gofal iechyd a'r parodrwydd i ysgogi newid a brwdfrydedd mawr gan staff a gwirfoddolwyr unigol.

ASTUDIAETH ACHOS: Cystadleuaeth Timau Gwyrdd – Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Y problem neu'r dasg y mae eich prosiect yn ceisio ei datrys neu ei chyflawni:

Cynorthwyo staff i gyflwyno mentrau a all leihau allyriadau, gan ystyried effeithiau eang ar ganlyniadau cymdeithasol, ariannol a chlinigol.

Yr amcan a'r canlyniad targed ar gyfer eich prosiect:

1. Recriwtio chwe tîm ym mhob Bwrdd Iechyd, – Pob tîm yn cwblhau prosiect SusQI, gyda 6 astudiaeth achos wedi'u hysgrifennu fesul Bwrdd Iechyd. – Pob astudiaeth achos yn dangos arbedion o ran carbon, arian a/neu amser staff.
2. Un digwyddiad arddangos gydag un wobwr fesul Bwrdd Iechyd.
3. Ymwreiddio SusQI yn y Byrddau Iechyd.
4. Tyfu prosiectau llwyddiannus

Pa mor llwyddiannus oedd eich prosiect o ran cyflawni ei amcanion a'i dargedau:

Llwyddiannus iawn, cwblhawyd pob un o'r chwe phrosiect o fewn amserlen y gystadleuaeth. Roedd dros 100 o bobl yn bresennol yn y digwyddiad arddangos a chafwyd cefnogaeth gan Lywodraeth Cymru.

Agwedd ar eich prosiect a oedd yn arbennig o lwyddiannus:

Ymgysylltu â staff, eu grymuso a chael cyfle i ddiolch i'r timau yn uniongyrchol yn ystod digwyddiad arddangos a gwobrwyo Timau Gwyrdd ar 3 Chwefror 2023.

Agwedd ar eich prosiect a oedd yn fwyaf heriol:

- **Hyd y gystadleuaeth:** Gwnaeth hyd 10 wythnos y prosiect gyfyngu uchelgais rhai timau gan eu bod eisiau canlyniad o fewn y cyfnod amser hwnnw.
- **Capasiti'r prosiect:** Mae hyn yn ddibynnol ar staff yn meddu ar amser i gyflawni gwaith ychwanegol.
- **Lledaenu a maint:** Mae rhannu prosiectau yn y lleoedd iawn gyda'r bobl iawn yn anodd. Anogwyd timau i rannu ond ceir problemau ynghylch capasiti i wneud hyn.

Y ffactor pwysicaf a ddylanwadodd ar lwyddiant eich prosiect:

Dod o hyd i staff angerddol – roedd un ardal i lawr i 50% o'u staff a gwnaethant dal lwyddo i gyflawni. Roedd cymorth ar gael pan oedd ei angen arnynt drwy'r Ganolfan Gofal Iechyd Cynaliadwy.

Gwerthusiad prosiect – Cystadleuaeth Timau Gwyrdd – Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Gwerthusiad Prosiect
Gostyngiad carbon uniongyrchol
Gostyngiad carbon anuniongyrchol
Rhyddhau arian parod
Rhyddhau capasiti
Osgoi costau
Aliniad strategol
Gallu i dyfu
Potensial ymgysylltu
Gofal iechyd cynaliadwy

Gostyngiad carbon uniongyrchol
Effaith ganolog.

Gostyngiad carbon anuniongyrchol
Effaith ganolog – potensial enfawr i ailadrodd, nid yn unig y prosiectau ond y model.

Rhyddhau arian parod
Rhyddhau swm uchel – £24,600 oedd cost y Gystadleuaeth Timau Gwyrdd. Amcangyfrifir mai £33,794.65 oedd yr arbedion o'r prosiect.

Rhyddhau capasiti
Amherthnasol.

Osgoi costau
Osgoi cyfyngedig – £33,794.65 oedd y cyfanswm.

Aliniad strategol
Aliniad agos – cefnogodd y prosiect strategaeth ddatgarboneiddio'r Bwrdd Iechyd trwy alluogi staff i wneud newidiadau yn eu lleoliadau eu hunain, yn ogystal â bod yn arloesol.

Gallu i dyfu
Gallu rhannol i dyfu – mae'r rhwystrau allweddol yn cynnwys ymwreiddio QI, hirhoedledd, a hyfforddiant a chymorth mesur ôl troed carbon.

Cynlluniau Ymaddasu

Tra bod camau gweithredu datgarboneiddio'n canolbwyntio ar leihau allyriadau, mae Cynlluniau Ymaddasu'n canolbwyntio ar ddeall a rhagweld y risgiau a'r effeithiau sy'n deillio o newid yn yr hinsawdd a sicrhau ein bod wedi ein paratoi'n dda.

Ym mis Rhagfyr 2022, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru adroddiad cynnydd ar ei chynllun ymaddasu cenedlaethol presennol ar gyfer newid yn yr hinsawdd, **Ffyniant i bawb: Cymru sy'n effro i'r hinsawdd**. Mae'r adroddiad yn amlinellu'r holl waith sy'n cael ei wneud i ddatblygu polisi ledled y sectorau perthnasol er mwyn gweithredu'r camau a nodir yn y cynllun er mwyn datblygu'r cryfder i wrthsefyll effeithiau newid yn yr hinsawdd.

Fodd bynnag, mae'r adroddiad hefyd yn cydnabod y bwlch sy'n ehangu rhwng y lefel gynyddol o risg sy'n gysylltiedig â'r hinsawdd a lefel yr ymaddasiad, fel y nodwyd yn 3ydd Asesiad Annibynnol o Risg Hinsawdd y DU a gyhoeddwyd gan y Pwyllgor Newid Hinsawdd ym mis Mehefin 2021.

Mae Llywodraeth Cymru wedi cydnabod yr angen am ragor o fesurau ymaddasu i'r hinsawdd ac mae'n datblygu dull strategol wedi'i ddiweddarau ar gyfer y cynllun cenedlaethol nesaf a fydd yn cael ei gyhoeddi yn 2024. Bydd hyn yn cynnwys gwaith i ystyried y canlynol:

- Mesurau pellach i fynd i'r afael â'r meysydd risg yn sgil yr hinsawdd a amlgwyd gan gyngor 2021 y Pwyllgor Newid Hinsawdd a '10 egwyddor ar gyfer ymaddasu da' a argymhellwyd gan y Pwyllgor.
- Dulliau methodolegol wedi'u diweddarau ar gyfer mapio a monitro llwybrau tuag at ganlyniadau ymaddasu da.
- Safbwyntiau system gyfan ar gyfer mynd i'r afael â meysydd gwahanol risgiau newid hinsawdd, gan ystyried goblygiadau rhaeadr effeithiau a chydberthnasau.
- Dull gweithredu 'Tîm Cymru', gan gynnwys ystyriaeth ehangach a chymorth ar gyfer y camau gweithredu sydd eu hangen ledled

sector cyhoeddus Cymru, rhanddeiliaid a chymdeithas.

Hefyd, mae Llywodraeth Cymru wedi comisiynu'r Pwyllgor Newid Hinsawdd i gynnal **asesiad annibynnol** o ymaddasu i'r newid yn yr hinsawdd a blaenoriaethau ar gyfer Cymru yn y dyfodol. Disgwylir i hyn gael ei gwblhau yn haf 2023 a bydd yn helpu i lywio'r cynllun ymaddasu cenedlaethol nesaf.

Yn unol â'm hargymhelliad yn 2021/22, **'Dylai cynlluniau addasu sy'n adlewyrchu'r dystiolaeth ddiweddaraf o effeithiau newid yn yr hinsawdd ar iechyd gael eu datblygu gan yr holl bartneriaid yn y system iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn diogelu staff, cleifion, a'r cyhoedd rhag canlyniadau'r newid yn yr hinsawdd,'** yn 2022/23 gofynnwyd i gyrff y GIG ledled Cymru ystyried sut y dylent addasu er mwyn paratoi ar gyfer effeithiau newid yn yr hinsawdd o ran y risg sy'n deillio ohono i iechyd eu poblogaethau, a'r risg y mae'n ei achosi wrth ddarparu gwasanaethau.

Er mwyn helpu i sicrhau bod effeithiau iechyd y cyhoedd newid yn yr hinsawdd yn ganolog i waith cynllunio cenedlaethol a lleol, ym mis Gorffennaf 2023 cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru **Newid Hinsawdd yng Nghymru: Asesiad o'r Effaith ar Iechyd**. Mae Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd yn ddull gweithredu iechyd y cyhoedd systematig sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n cael ei gydnabod a'i hyrwyddo ledled y byd, gan gynnwys gan Sefydliad Iechyd y Byd. Mae'n ystyried effaith polisïau a chynlluniau ar iechyd a lles yn ogystal â'r effeithiau gwahaniaethol ledled y boblogaeth a allai wneud anghydraddoldebau iechyd a chymdeithasol yn waeth.

Nod yr Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd yw cynorthwyo asiantaethau amrywiol i wella cadernid a chamau gweithredu ar ymaddasu i'r newid yn yr hinsawdd yng Nghymru trwy ddarparu tystiolaeth ar effeithiau iechyd, lles a thegwch eang newid yn yr hinsawdd yng Nghymru, a'r hyn y mae'n ei olygu i fywydau pobl yn y lleoedd lle maent yn byw, yn gweithio, yn dysgu ac yn chwarae. Mae hyn yn cynnwys lles economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a meddyliol.

Rôl busnesau



Fel y nodwyd mewn penodau cynharach, rwyf wedi trafod sut mae diwydiannau nwyddau yn gallu cael dylanwad mawr ar ein hamgylchedd a'n dewisiadau mewn ffyrdd amrywiol a chymhleth; y nwyddau sy'n cael eu cynhyrchu, neu eu cyrchu, sut maen nhw'n cael eu marchnata, y pris marchnata, a phwy sy'n cael ei ddylanwadu fwyaf gan y marchnata.

Mae'r amgylchedd lle mae pobl yn byw yn un o brif benderfyniadau eu hiechyd. Mae llawer o gwmnïau, yn enwedig y rhai yn y diwydiannau amaethyddol, echdynnu, adeiladu, modurol ac awyrofod, yn creu llygredd sy'n niweidiol i iechyd ac yn gwneud cyfraniad sylweddol at yr argyfyngau hinsawdd ac amgylcheddol. Gall eraill gynhyrchu llygredd aer, llygredd plastig, dinistrio amgylcheddau naturiol a niweidio bioamrywiaeth, neu ddisbyddu neu halogi cyflenwadau dŵr. Mae'n hanfodol bwysig bod pob diwydiant yn gweithio i sicrhau ei fod yn diogelu'r byd naturiol: mae aer glân, dŵr digonol, hinsawdd sefydlog a mynediad at fannau gwyrdd yn rhagofynion ar gyfer iechyd da.

(Marmot, 2022)¹²⁰

Ansawdd Aer a Seinweddau

Mae llygredd aer yn yr awyr agored yn risg amgylcheddol sylweddol i iechyd. Y llygryddion aer amgylchynol sy'n achosi'r pryder mwyaf i iechyd y cyhoedd yw deunydd gronynnol mân ($PM_{2.5}$) a nitrogen deuocsid (NO_2); nid oes unrhyw dystiolaeth glir ar hyn o bryd yn ymwneud â lefel 'ddiogel' o gysylltiad lle nad oes risg o niwed i iechyd islaw hynny.

Gall cysylltiad cronig (am flynyddoedd) â'r llygryddion aer hyn gynyddu risgiau iechyd o glefydau cardiofasgwlaidd ac anadlol, a chanser yr ysgyfaint. Hefyd, mae mwy o dystiolaeth yn dod i'r amlwg o effeithiau ar ddementia, pwysau geni isel a diabetes. Gall cysylltiad mwy tymor byr (oriau/diwrnodau) â chrynodiadau uchel o lygryddion gynnwys lliid y llygaid, trwyn a'r gwddf a gwaethygu symptomau anadlol a cardiofasgwlaidd.

Mae ffactorau amrywiol yn dylanwadu ar risgiau ac effeithiau llygredd aer, gan gynnwys crynodiadau a hyd cyfnodau cysylltiad, a'r gallu i ymdopi â chysylltiad neu addasu iddo. O'r herwydd, mae llygredd aer yn effeithio ar bobl mewn ffyrdd gwahanol; mae risgiau ac effeithiau'n newid yn ystod oes rhywun hefyd.

Gall pobl sy'n byw, yn gweithio neu'n treulio amser mewn mannau llygredig iawn fod mewn mwy o berygl o ddatblygu problemau iechyd sy'n gysylltiedig â llygredd (agored i niwed). Mae plant, pobl hŷn a'r rhai sydd â phroblemau cronig y galon neu'r ysgyfaint yn fwy tebygol o gael eu heffeithio gan gysylltiad (gallent ddatblygu problemau). Gall plant ddioddef datblygiad gwael yr ysgyfaint a symptomau asthma oherwydd cysylltiad â llygredd aer. O safbwynt anghydraddoldebau, mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod pobl sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig – lle mae iechyd cyffredinol ac ansawdd aer yn tueddu i fod yn

wael – yn fwy agored i lygredd aer, ac felly'n cael eu heffeithio'n anghymesur ganddo.

Gall synau diangen neu niweidiol amharu ar gwsg a chynyddu lefelau straen, lliid a blinder, yn ogystal ag ymyrryd â gweithgareddau pwysig fel dysgu, gweithio ac ymlacio. Gallan nhw leihau ansawdd bywyd pobl, ac mae dod i gysylltiad â seiniau uchel yn gallu achosi niwed i'r clyw ar unwaith neu'n raddol. Gall dod i gysylltiad â sŵn yn yr hirdymor gynyddu'r risg o bwysedd gwaed uchel, a'i salwch cysylltiedig gan gynnwys clefyd cardiofasgwlaidd.

Yn aml, mae llygredd aer a llygredd sŵn yn deillio o'r un gweithgareddau sy'n cyfrannu at newid yn yr hinsawdd. Mae'r rhain yn cynnwys trafnidiaeth, diwydiant (gan gynnwys amaethyddiaeth), ac allyriadau o gartrefi a busnesau. Felly, mae'n bwysig bod camau'n cael eu cymryd i ystyried sut y gellir rheoli cysylltiadau rhwng yr amgylchedd aer a meysydd polisi newid yn yr hinsawdd i gael yr effaith orau er budd ein hiechyd a'n lles.

Yn 2020, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru **Cynllun Aer Glân i Gymru: Awyr Iach, Cymru Iach** am y tro cyntaf. Mae'r Cynllun yn amlinellu llwybr 10 mlynedd i sicrhau aer glanach, ac mae wedi'i strwythuro ar sail pedair thema graidd, gan gynnwys camau gweithredu i alluogi dulliau cydweithredol i leihau llygredd aer. Y themâu yw diogelu iechyd a llesiant cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol; cymryd camau i gefnogi ein hamgylchedd naturiol, ein hecosystemau a'n bioamrywiaeth; gweithio gyda diwydiant i leihau allyriadau, gan helpu i greu Cymru lanach a mwy llewyrchus; a chreu lleoedd cynaliadwy drwy wella prosesau cynllunio, seilwaith a thrafnidiaeth.

Un o gamau gweithredu pwysig y Cynllun a Rhaglen Lywodraethu ddiweddar Llywodraeth Cymru oedd cyflwyno Bil Aer Glân i Gymru.

Cyflwynwyd y cam gweithredu hwn trwy Fil yr Amgylchedd (Ansawdd Aer a Seinweddau) (Cymru), a gyflwynwyd i'r Senedd ym mis Mawrth eleni.

Mae'r Bil yn ategu'r mesurau presennol sydd wedi'u hamlinellu yng Nghynllun Aer Glân Llywodraeth Cymru, mae'n cryfhau cyfres bresennol o ddeddfwriaeth sy'n ymwneud ag ansawdd aer, ac mae'n datblygu deddfwriaeth sŵn sy'n bodoli eisoes i sicrhau seinweddau priodol fel y nodir yng Nghynllun Sŵn a Seinwedd i Gymru 2018-2023.

Mae'r cynigion yn y Bil yn cynnwys y canlynol:

- Galluogi Gweinidogion Cymru i osod targedau ansawdd aer cenedlaethol, gan ddarparu dull cadarn o wireddu dyheadau hirdymor Llywodraeth Cymru ar gyfer aer glân a chanlyniadau iechyd y cyhoedd ac amgylcheddol cysylltiedig.
- Sicrhau bod Gweinidogion Cymru'n ymgynghori ar adolygiad neu addasiad o'r strategaeth ansawdd aer genedlaethol bob 5 mlynedd. Bydd hyn yn sicrhau bod y cyhoedd yn gallu cael gfael ar wybodaeth am y cynlluniau sydd gan Weinidogion ar gyfer Ansawdd Aer yn ystod hanner cyntaf pob tymor o'r Senedd.
- Gwella a chryfhau'r cyfundrefnau Rheoli Ansawdd Aer Lleol a rheoli mwg er mwyn sicrhau eu bod yn gweithredu mewn ffordd ragweithiol ac ataliol, gan ganolbwyntio mwy ar iechyd y cyhoedd.
- Ymestyn pwerau er mwyn gallu creu Parthau Aer Glân ar gefnffyrdd, gan ddarparu ar gyfer ymyrraeth sylweddol i fynd i'r afael â mannau llygredd aer problemus os penderfynir bod angen camau gweithredu cryfach i ymdrin â phroblemau parhaus.
- Cynyddu pwerau Gweinidogion Cymru ac awdurdodau lleol i atal a mynd i'r afael â cherbydau sy'n segura.
- Galluogi pobl i ddiogelu eu hiechyd a'u hamgylchedd lleol drwy osod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i gymryd camau i hyrwyddo ymwybyddiaeth o effeithiau llygredd aer a sut i'w leihau.

Yn 2018, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru **Gynllun Gweithredu Sŵn a Seinwedd 2018-2023**, a ddiwygiodd bolisi sŵn yng Nghymru ar sail Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. O ganlyniad, cafodd Cymru ei chydnabod fel y genedl gyntaf i gynnwys seinweddau mewn polisi cenedlaethol, a chyfeiriwyd at y cynllun yn adroddiad Rhaglen Amgylchedd **Frontiers 2022** y Cenhedloedd Unedig.

Bydd Bil yr Amgylchedd (Ansawdd Aer a Seinweddau) (Cymru) yn ei gwneud yn ofynnol i Weinidogion Cymru lunio strategaeth genedlaethol ar seinweddau. Yn 2018, roedd Lywodraeth Cymru'n gwneud y gwaith hwn ar sail wirfoddol ar ffurf y Cynllun Gweithredu Sŵn a Seinwedd. **Rwyf o'r farn y bydd rhoi sylfaen gyfreithiol fwy cadarn i Gynllun Sŵn a Seinwedd 2023-2028 newydd yn codi ei broffil ac yn cynyddu ei effeithiolrwydd wrth arwain y broses o wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth, a fydd yn ei dro yn hyrwyddo iechyd a lles gwell.**

Mae Cynllun Sŵn a Seinwedd drafft 2023–2028 yn cadw ac yn mireinio negeseuon craidd y Cynllun Gweithredu Sŵn a Seinwedd, sy'n cynnwys dyhead ar gyfer seinweddau priodol; ymrwymiad i ymgorffori'r pum ffordd o weithio yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol; ac ymrwymiad i gydlyn camau gweithredu ar sŵn ac ansawdd aer lle bynnag y mae'n gwneud synnwyr i wneud hynny.

Mae'r Cynllun drafft yn ymdrin â phynciau newydd sydd wedi dod i'r amlwg yn ystod y pum mlynedd diwethaf, megis materion yn ymwneud â gweithio o bell, amrywiaeth glywedol, pypiau gwres ffynhonnell aer, newidiadau i derfynau cyflymder, a than gwyllt. Hefyd, mae'n amlinellu'r

hyn y mae Llywodraeth Cymru wedi'i gyflawni dros y pum mlynedd diwethaf, megis gwaith lliniaru sŵn ar y rhwydwaith cefnffyrdd.

Mae sicrhau gwelliannau i'n hamgylchedd aer, ochr yn ochr â chamau gweithredu ehangach i fynd i'r afael â'r argyfyngau hinsawdd a natur yn gallu bod yn gostus a defnyddio llawer o adnoddau. Mae'r rhagolygon ar gyfer cyllid cyhoeddus yn ansicr, a bydd canlyniadau'n dibynnu i raddau helaeth ar berfformiad yr economi yn y dyfodol, ein hadferiad ar ôl COVID-19 ac ar ddewisiadau cyllidebol Llywodraethau gwahanol.

Mae angen inni weithio'n agos gyda'r sector masnach i sicrhau ei fod yn deall effeithiau llygredd aer a sŵn, y camau sydd eu hangen i liniaru ffynonellau llygredd a pha mor gyflym y mae angen atebion. Mae'n rhaid i bob un ohonom gydweithio er mwyn gwneud y gwaith cynllunio, lliniaru ac arloesi.

Gwyrddgalchu

Yn ogystal â chymryd camau i ddeall a lleihau llygredd, mae angen i gwmnïau hefyd gymryd cyfrifoldeb am sut mae'r wybodaeth hon yn cael ei rhannu â'u cwsmeriaid a'u defnyddwyr.

Yn 2021, nododd Adroddiad Prynwriaeth Foesegol y Co-op fod gwerth amcangyfrifedig y bunt 'werdd' ar draws cynhyrchion a buddsoddiadau yn £122bn.

Wrth i fusnesau gystadlu i fodloni galw defnyddwyr am gynhyrchion mwy moesegol ac i sicrhau cyfran o'r farchnad 'werdd' sy'n tyfu'n barhaus, mae defnyddwyr yn wynebu mwy o benderfyniadau a mwy o wybodaeth a thwyllwybodaeth. Mae ceisio deall pa mor foesegol yw cynnyrch, gwasanaeth neu fusnes mewn gwirionedd yn gallu peri dryswch a/neu anhawster.

Fel y gwelir gyda chynhyrchion fel tybaco ac alcohol, pan fydd cwmnïau'n canolbwyntio'n gyfan gwbl ar ehangu eu marchnadoedd a'u proffidioldeb, nid yw effeithiau a phryderon iechyd y cyhoedd yn cael sylw mewn ffordd dryloyw bob amser.

Mae 'gwyrddgalchu' neu 'lewyrch gwyrdd' yn dacteg cysylltiadau cyhoeddus a ddefnyddir i wneud i gwmni neu gynnyrch ymddangos yn ecogyfeillgar heb leihau ei effaith amgylcheddol mewn ffordd ystyrlon¹²¹. Mae'r broblem hon wedi cynyddu i'r fath raddau nes i Lywodraeth y DU sefydlu grŵp annibynnol ym mis Mehefin 2021 i helpu i fynd i'r afael â gwyrddgalchu¹²².

Mae enghreifftiau o wyrddgalchu'n cynnwys newid enw cynhyrchion fel eu bod yn swnio'n fwy naturiol, defnyddio delweddu sy'n awgrymu mantais, cysylltiad neu bwyslais amgylcheddol, canolbwyntio ar un risg neu ddimensiwn amgylcheddol cul yn unig, diffyg tystiolaeth i gadarnhau honiadau, neu honiadau sy'n wir am un categori o gynnyrch neu un rhan o'r busnes, ond nad ydynt yn ymestyn ar draws y busnes cyfan.

Hefyd, gall gwyrddgalchu olygu gwneud honiadau nad ydynt yn wir.

O ganlyniad, mae defnyddwyr yn colli ymddiriedaeth mewn honiadau gwyrdd, ac mae'r bwlch rhwng camau gweithredu a gwybodaeth yn cael ei ehangu sy'n golygu nad oes gan y cyhoedd y wybodaeth sydd eu hangen i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth ac nad ydynt yn gallu defnyddio eu pŵer prynu i gefnogi busnesau sydd â chynlluniau a phriodweddau cynaliadwyedd cadarn a dilys.

ASTUDIAETH ACHOS: Detholiad o erthygl: Sgandal allyriadau Volkswagen

Beth ddigwyddodd?

Canfuwyd bod cwmni Volkswagen yn twyllo profion allyriadau drwy wneud i'w geir ymddangos fel pe baent yn llygru llawer llai nag oeddent. Darganfu Asiantaeth Diogelu'r Amgylchedd yr UDA fod 482,000 o geir diesel VW ar ffyrdd America yn allyrru hyd at 40 gwaith yn fwy o fygdarth gwenwynig nag a ganiateir. Ers hynny, mae VW wedi cyfaddef bod y twyll yn effeithio ar 11 miliwn o geir yn fyd-eang.

Beth oedd yr effaith ar allyriadau?

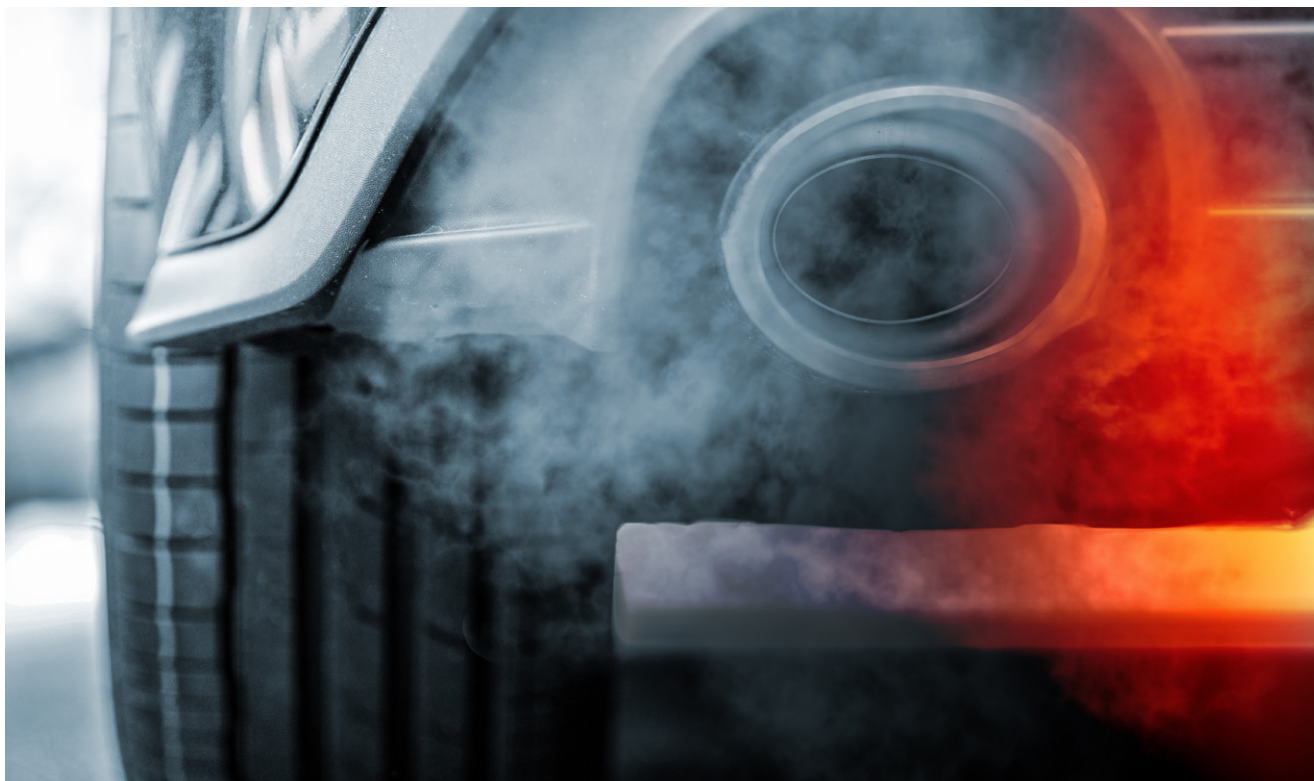
Roedd y sgandal yn golygu bod mwy o allyriadau NOx niweidiol, gan gynnwys nitrogen deuocsid, wedi'u rhyddhau na'r hyn a

gredwyd yn flaenorol. Amcangyfrifwyd bod y niwed cudd yn sgil y cerbydau VW hyn yn gyfwerth â holl allyriadau NOx y DU o bob gorsaf ynni, cerbyd, diwydiant ac amaethyddiaeth.

Beth oedd yr effaith ar ein hiechyd?

Gall allyriadau, neu fygdarth, achosi llid ar y llwybr anadlu, a gall hefyd adweithio â chyfansoddion eraill i achosi cyflyrau anadlu mwy difrifol a gwaethygu problemau gyda'r galon. Yn y pen draw, mae cysylltiad hirdymor â llygredd o'r fath yn prysuro marwolaeth.

Ffynhonnell: [The Volkswagen emissions scandal explained | Volkswagen \(VW\) | The Guardian](#)



Ymdrin â honiadau amgylcheddol camarweiniol

Yr Awdurdod Cystadleuaeth a Marchnadoedd (CMA) yw prif awdurdod cystadleuaeth a defnyddwyr y DU, a'i nod yw sicrhau bod

marchnadoedd yn gweithio'n dda i ddefnyddwyr, busnesau a'r economi ehangach¹²³. Mae'r CMA wedi creu canllawiau i helpu busnesau i ddeall a chydymffurfio â'u rhwymedigaethau presennol o dan gyfraith diogelu defnyddwyr wrth wneud honiadau amgylcheddol.

Beth yw honiadau amgylcheddol, a phryd maen nhw'n gamarweiniol?

Mae honiadau amgylcheddol yn honiadau sy'n awgrymu bod cynnyrch, gwasanaeth, proses, brand neu fusnes yn well i'r amgylchedd. Maen nhw'n cynnwys honiadau sy'n awgrymu neu'n creu'r argraff bod cynnyrch neu wasanaeth:

- yn cael effaith amgylcheddol gadarnhaol neu ddim effaith ar yr amgylchedd;
- yn llai niweidiol i'r amgylchedd na fersiwn flaenorol o'r un cynnyrch neu wasanaeth; neu
- yn llai niweidiol i'r amgylchedd na nwyddau neu wasanaethau cystadleuol.

Gall honiadau amgylcheddol ymwneud â'r effaith ar yr amgylchedd yn gyffredinol neu ar agweddau amgylcheddol penodol fel yr aer, dŵr neu bridd.

Gall honiadau amgylcheddol fod yn ddiamwys neu ymhlyg. Gallan nhw ymddangos mewn hysbysebion, deunydd marchnata, brandio (gan gynnwys enwau busnes a masnachu), ar ddeunydd pacio neu mewn gwybodaeth arall a ddarperir i ddefnyddwyr.

Gall pob agwedd ar honiad fod yn berthnasol, gan gynnwys:

- ystyr unrhyw dermau a ddefnyddir
- amodau ac esboniadau'r hyn sy'n cael ei ddweud
- y dystiolaeth sy'n cefnogi'r honiadau hynny
- y wybodaeth nad yw'n cael ei chynnwys neu sydd wedi'i chuddio
- y lliwiau, y lluniau a'r logos a ddefnyddir
- y cyflwyniad cyffredinol.

Mae honiadau amgylcheddol yn ddilys pan fyddant yn disgrifio effaith y cynnyrch, y gwasanaeth, y broses, y brand neu'r busnes yn briodol, ac nad ydynt yn cuddio nac yn camliwio gwybodaeth hanfodol.

Mae honiadau amgylcheddol camarweiniol yn digwydd pan fydd busnes yn gwneud honiadau am ei gynhyrchion, ei wasanaethau, ei brosesau, ei frandiau, neu ei weithrediadau yn eu cyfanrwydd, neu'n hepgor neu'n cuddio gwybodaeth, er mwyn rhoi'r argraff bod ei weithrediadau'n llai niweidiol neu'n fwy buddiol i'r amgylchedd nag y maent mewn gwirionedd.

Mae angen i fusnesau bach a mawr dderbyn cyfrifoldeb a sicrhau mwy o dryloywder o ran eu heffaith ar yr amgylchedd a gallu cefnogi unrhyw honiadau sy'n cael eu gwneud yn ymwneud â phriodweddau gwyrdd, gan alluogi pawb i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth.

Yn ystod Haf 2023 bydd Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi ei Strategaeth Ymgysylltu â'r Cyhoedd newydd, 'Gweithredu ar Newid Hinsawdd Cymru'¹²⁴ ac yn lansio gwefan newid hinsawdd genedlaethol newydd.

Bydd y Strategaeth newydd hon yn amlygu'r effaith y mae newid yn yr hinsawdd eisoes yn ei chael ar bobl a chymunedau yng Nghymru, a'r cysylltiad pwysig rhwng mynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd, a gwella iechyd a lles pobl Cymru. Bydd yn cyfeirio at gyd-fanteision gwneud dewisiadau ynni cartref, trafnidiaeth, bwyd a defnydd gwyrdd, o arbed arian i wella iechyd. Hefyd, bydd **yn pwysleisio'r pwysigrwydd i fusnesau arwain y ffordd**, er enghraifft trwy ddatgarboneiddio eu gweithrediadau eu hunain.



Mae cwmni **Totally Welsh** yn Hwlfordd yn darparu llaeth a chynnyrch llaeth Cymreig o ansawdd i'r sector cyhoeddus a chwsmeriaid corfforaethol a domestig ledled y DU.

Sefydlwyd y cwmni ym 1990, ac mae'n cyrchu llaeth Cymreig o wartheg Cymreig, o fewn ardal o ddeugain milltir i'w safle potelu. Mae cwsmeriaid Totally Welsh yn cynnwys archfarchnadoedd, ysbytai, ysgolion a manwerthwyr annibynnol. Hefyd, mae'r cwmni'n cynnig gwasanaeth danfon i'r cartref yn y De, gan ddanfon llaeth, cynnyrch llaeth a nwyddau brecwast wedi'u masnachu i filoedd o gwsmeriaid. Mae'r cwmni'n cyflogi tua 100 o bobl ac roedd ganddo drosiant o £17 miliwn yn 2022.

Mae ailgylchu ac aildddefnyddio wedi bod wrth wraidd ethos y cwmni o'r dechrau. Yn ogystal â lleihau taith bwyd trwy gyrchu'n lleol, mae Totally Welsh yn defnyddio deunydd pacio cynaliadwy. Eleni mae'n gobeithio dechrau potelu ei laeth mewn poteli gwydr yn ogystal â'r cartonau polystyren y gellir eu hailgylchu.

Dyma sylwadau Rheolwr Cydymffurfio Technegol y cwmni, Sara Jones, ar y gwersi allweddol a ddysgwyd o gymryd rhan yng Nghynllun Peilot Lleihau Allyriadau Carbon Rhaglen Cyflymu Twf Busnes Cymru, a ariennir yn rhannol gan Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop drwy Lywodraeth Cymru.

'Fe wnaethom ddysgu sut i gategoreiddio a mesur ein heffaith amgylcheddol trwy Gwmpas 1 a 2 (allyriadau sy'n eiddo i'n cwmni neu a reolir ganddo) ac allyriadau Cwmpas 3 o ganlyniad i weithgareddau sy'n dod o ffynonellau allanol nad ydynt yn eiddo i'n cwmni nac yn cael eu rheoli ganddo. Fe wnaethom nodi prosesau a chatau amrywiol a ddefnyddiwyd drwy siart llif at ddibenion rheoli diogelwch bwyd. Roedd hyn yn manylu ar yr holl brosesau sy'n gysylltiedig â llaeth yn cyrraedd, yn cael ei ddanfon ac yna ei ddosbarthu. Bydd y cam nesaf yn cynnwys archwiliad llawn o'r meysydd rydym wedi'u casglu o fewn y tri chwmpas er mwyn nodi gostyngiadau pellach. Bydd newidiadau technolegol, mewn gallu cerbydau trydan yn benodol, yn cael eu hystyried hefyd.'

tb davies

Mae **TB Davies**, sydd wedi'i leoli yng Nghaerdydd, yn fusnes teuluol pedwaredd genhedlaeth a sefydlwyd yn y 1940au. Mae'n cyflogi 21 o bobl ac roedd ganddo drosiant o £8m yn 2022. Yn ogystal â gwerthu'n uniongyrchol i ddefnyddwyr, mae ei gwsmeriaid yn cynnwys cwmnïau mawr fel Screwfix, Arco ac Amazon. Mae'r cwmni'n cynhyrchu ac yn dosbarthu pob math o gynhyrchion dringo, gan gynnwys grisiau, ysgolion, tyrau, a phodia ar gyfer defnyddwyr proffesiynol, masnach a domestig. Mae'r cwmni wedi ymfalchïo mewn bod un cam ar y blaen trwy ddatblygiadau arloesol ers iddo ddod yn un o'r cwmnïau cyntaf yn y DU i gynnig ysgolion alwminiwm newydd chwyldroadol fel rhan o'i gynnyrch yn y 1960au.

Yn ddiweddar, roedd y cwmni'n un o wyth busnes a gymerodd ran yng Nghynllun Peilot Lleihau Allyriadau Carbon Rhaglen Cyflymu Twf Busnes Cymru, a ariennir yn rhannol gan Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop drwy Lywodraeth Cymru. Bu'r rhaglen drochi tri mis yn help i'r cwmni ddatblygu dealltwriaeth well o'i allyriadau carbon uniongyrchol ac anuniongyrchol, a chymryd camau cadarnhaol i'w lleihau.

Wrth esbonio taith y cwmni, meddai'r Cyfarwyddwr Mat Gray: **"Fe wnaethom ddechrau drwy nodi pa ddata oedd gennym eisoes a lle y gallem wella. Er enghraifft, rydym yn defnyddio paneli solar i gyflenwi'r rhan fwyaf o'n trydan, ac nid ydym yn defnyddio nwy ar y safle, felly roeddem yn gwybod ein bod ni'n "lân" iawn o safbwynt**

llygredd. O'r blaen, roeddem yn ei chael hi'n anodd mesur allyriadau Cwmpas Tri, nad ydym yn eu creu. Yn hytrach, nhw yw'r allyriadau sy'n cael eu creu gan y rhai rydym yn anuniongyrchol gyfrifol amdanynt, i fyny ac i lawr ein cadwyn gyflenwi. "Mae cynhyrchu ysgolion alwminiwm yn gymharol ynni-ddwys a charbon-ddwys. Ac mae llawer yn dibynnu ar ffynhonnell y deunyddiau crai. Roeddem yn gallu casglu swm sylweddol o ddata ar ein gweithgarwch ein hunain a gweithgarwch ein cadwyn gyflenwi, gan gynnwys cwmnïau morgludiant. Roedd hyn yn ein galluogi i gwblhau dadansoddiad manwl yn nodi'r meysydd lle byddai modd inni wneud yr arbedion carbon mwyaf sylweddol yn yr amser byrraf. "Mae cam cyntaf y daith wedi arwain at lunio Cynllun Datgarboneiddio, ac ymrwymiad i fod yn Garbon Niwtral erbyn 2050. Mae'r cynllun yn amlinellu nodau lluosog i greu newidiadau ledled y cwmni a newid agwedd ein rhanddeiliaid, gan gynnwys cyflenwyr, dosbarthwyr a defnyddwyr terfynol, o feddylfryd 'defnyddio a gwaredu' tuag at agwedd 'atgyweirio ac aildefnyddio', gan fuddsoddi mewn economi gylchol ar sail egwyddorion sylfaenol ansawdd, gwydnwch a gallu i ailgylchu."

Yn ogystal â chymryd camau cadarnhaol i fynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd, mae'n amlwg bod busnesau'n gallu gweithio gyda Llywodraeth Cymru i ddatblygu atebion arloesol a thechnolegol i wneud dewisiadau gwyrdd yn haws, yn fwy cyfleus ac yn fwy fforddiadwy i bobl.

Argymhellion

- Dylai Llywodraeth Cymru ac arweinwyr y sector busnes ystyried pa gamau eraill y gellir eu cymryd i atal 'gwyrdgallchu' a gosod gofynion ar y sector masnachol a sectorau eraill er mwyn sicrhau mwy o dryloywder ynghylch eu cynhyrchion a'u harferion.
- Rwy'n ailadrodd fy argymhelliad o'm hadroddiad diwethaf. Dylai Llywodraeth Cymru ac lechyd Cyhoeddus Cymru ganfod bylchau yn y wybodaeth am y bygythiadau presennol a'r rhai sy'n dod i'r amlwg a gweithio gyda phartneriaid i ddatblygu systemau gwyliadwriaeth hinsawdd ac iechyd i wella dealltwriaeth, cynhyrchu tystiolaeth, a llywio'r gwaith o gynllunio a gweithredu ar gyfer addasu.

Pennod 5:

Costau byw: yr effeithiau ar iechyd y cyhoedd

Fel sy'n wir am bandemig COVID-19, mae effeithiau negyddol yr argyfwng costau byw ar iechyd a lles yn cael eu teimlo'n anghymesur gan y rhai sydd â'r lefelau incwm isaf yng Nghymru. Hefyd, fe wnaeth y pandemig arwain at alw digynsail ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, gan greu cefnlen heriol cyn pwysau arferol y gaeaf. Roedd tua un o bob tair marwolaeth ychwanegol yn y gaeaf yn gysylltiedig â byw mewn cartrefi oer neu dlodi tanwydd.¹²⁵



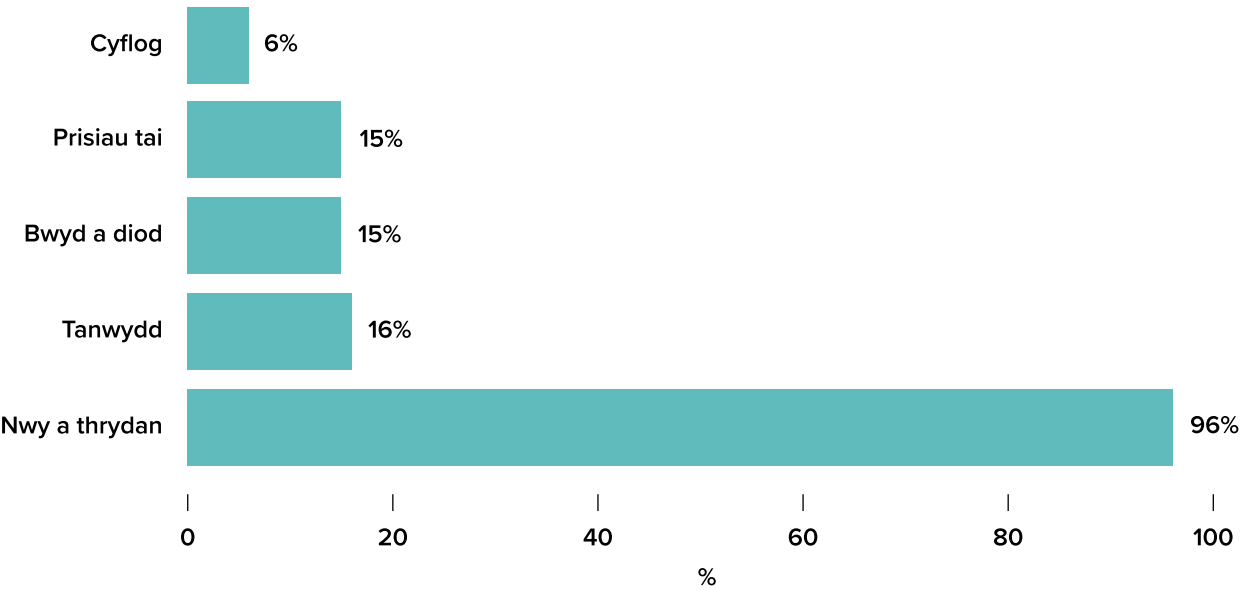
Mae llawer o'r niwed i iechyd ac anghydraddoldebau cynyddol y mae dinasyddion Cymru'n eu hwynebu yn sgil yr argyfwng costau byw – yn ogystal â phandemig COVID-19 cyn hynny – yn deillio o broblemau hirdymor sydd wedi ymwreiddio, megis tlodi, cyflogau isel, a stoc dai hŷn, sy'n llai effeithlon o ran ynni. Mae'r argyfwng costau byw yn rhoi rhagor o bwysau ar yr un problemau.¹²⁶

Hefyd, mae heriau olynol i iechyd a lles yng Nghymru wedi llywio ein profiad o'r argyfwng costau byw a sut y gallwn ymateb. Mae'r rhain yn cynnwys gwaddol cartrefi o ansawdd gwael sy'n aneffeithlon o ran ynni,¹²⁷ polisiau cyni,¹²⁸ newid yn yr hinsawdd,¹²⁹ y rhyfel parhaus yn Wcráin, ac, yn benodol, y pandemig COVID-19.¹³⁰ Mae hyn yn digwydd yng nghyd-destun yr amgylchedd newidiol a grëwyd gan ymadawiad y DU â'r Undeb Ewropeaidd.¹³¹

Yr effeithiau ar iechyd y cyhoedd

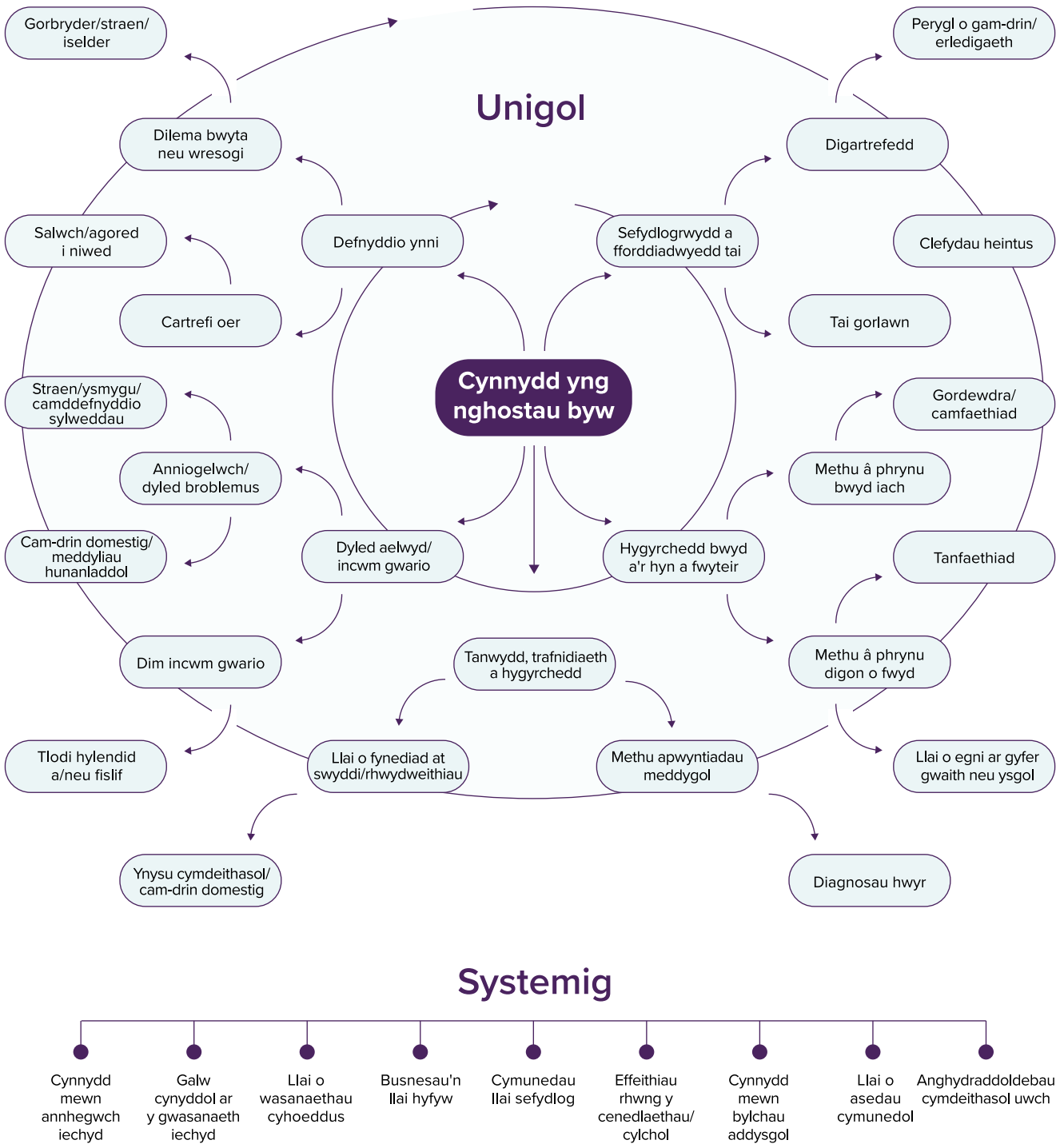
Mae sicrhau bod gan bobl le cynnes a sych i fyw, bwyd maethlon, gwaith teg, a'r gallu i ddarparu a derbyn cymorth gan y gymuned leol yn sylfeini hanfodol ar gyfer byw bywyd iach. Eleni rydym wedi gweld cynnydd cyflym yng nghost eitemau hanfodol – ynni, tai, bwyd a thanwydd – sydd wedi bod yn llawer uwch na'r cynnydd cyfartalog yng nghyflogau a thaliadau lles pobl, fel y dangosir yn Ffigur 12. Mae'r 'argyfwng costau byw' sydd wedi deillio o hyn yn golygu bod mwy o bobl yng Nghymru yn methu â fforddio'r sylfeini hanfodol hyn ar gyfer bywyd iach, gan arwain at ganlyniadau negyddol ar gyfer iechyd a lles meddyliol a chorfforol. Mae enghreifftiau allweddol o'r cysylltiadau rhwng yr argyfwng costau byw ac iechyd a lles wedi'u crynhoi yn Ffigur 13.

Ffigur 12: Cynnydd mewn cyflogau o'i gymharu â chynnydd ym mhrisiau tai, bwyd, tanwydd ac ynni (ym mis Tachwedd 2022)



Ffynhonnell: Cynnydd mewn cyflogau cymedrig (Cymru) 2020/21 o gymharu â 2021/22.

Ffigur 13: Darlun o'r cysylltiadau rhwng yr argyfwng costau byw ac iechyd



Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022).

Grwpiau sydd wedi'u heffeithio

Mae pobl sy'n byw yn rhannau tlotaf Cymru eisoes yn marw fwy na chwe blynedd ynghynt na'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd o amddifadedd lleiaf ac mae ganddynt iechyd gwael am fwy o flynyddoedd.¹³² Heb gymryd camau priodol, bydd yr argyfwng costau byw'n golygu bod mwy o bobl yng Nghymru sy'n ei chael yn anodd ymdopi ar hyn o bryd yn wynebu trafferthion neu argyfwng, tra bydd sefyllfa pobl a oedd eisoes yn anodd yn gwaethygu ymhellach.

Mae gan yr argyfwng costau byw'r potensial i effeithio ar bawb yng Nghymru, ond bydd yn effeithio mwy ar bobl sydd eisoes yn wynebu tlodi. Mae hyn yn debygol o gynnwys pobl ar incwm isel, pobl ddigartref, pobl sy'n byw gydag anableddau, pobl hŷn, plant, a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd gwledig.^{133,134,135} Felly, bydd yr argyfwng costau byw'n cyflymu'r broses o gynyddu gwahaniaethau rhwng iechyd yr aelwydydd mwyaf cyfoethog a'r aelwydydd tlotaf yng Nghymru.

Mae pwysau prisiau'n golygu hefyd bod busnesau, elusennau a darparwyr gwasanaethau cyhoeddus yn gweld eu costau'n cynyddu ac nad yw cyllidebau'n para mor hir ag o'r blaen.¹³⁶ Mae hyn yn cael effaith gynyddol ar bobl yng Nghymru gan fod y system gyfan yn methu ag ymateb yn ddigonol i'r angen cynyddol am wasanaethau iechyd, gofal a chymorth.

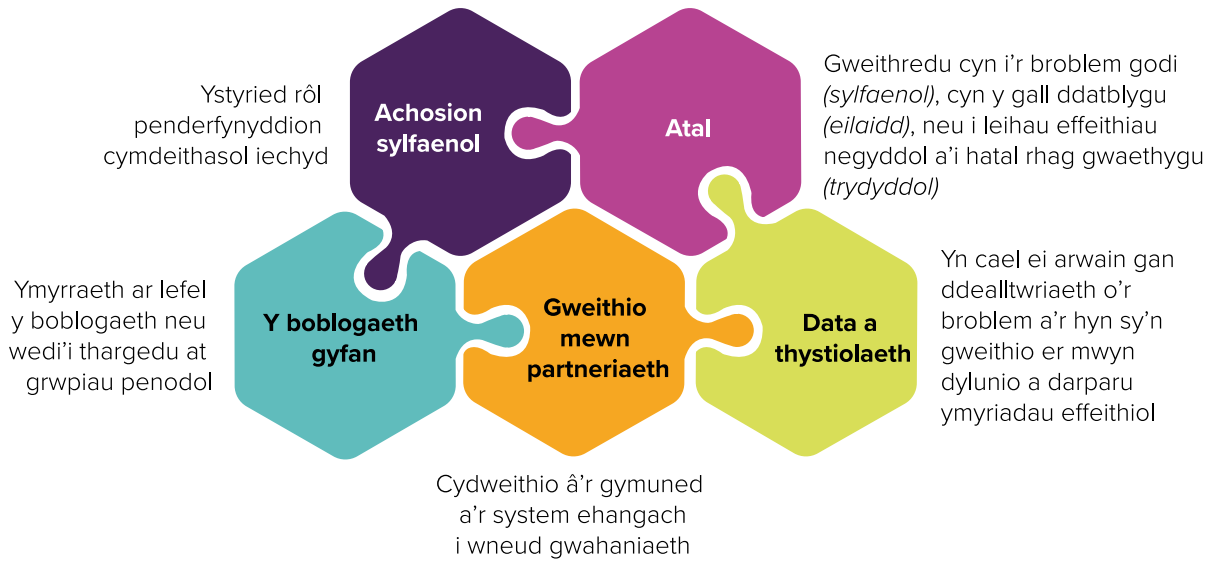
Ymateb iechyd y cyhoedd

Wrth edrych ymlaen, mae'n amlwg bod yr argyfwng costau byw'n fwy na gwasgfa economaidd tymor byr. Mae'n fater iechyd y cyhoedd hirdymor oherwydd difrifoldeb a graddfa ei effeithiau negyddol ar iechyd y boblogaeth yn y tymor byr, yn ogystal â'r potensial i'r effeithiau hyn barhau yn yr hirdymor ac ar draws cenedlaethau.

Hyd yn oed ar ôl i'r pwysau presennol ar gostau leddfu, mae'n bosibl y bydd gan bobl ddyledion o hyd, neu y byddent wedi colli eu cartrefi neu eu busnesau; byddant yn parhau i gael eu heffeithio gan y cyflyrau iechyd gwael a ddatblygwyd o ganlyniad i beidio â gallu bwyta'n iach, byw mewn cartref cynnes neu fynychu apwyntiadau meddygol; neu efallai na fyddant yn gallu edrych ymlaen at ddyfodol gwell gan fod oerni a chwant bwyd wedi'u hatal rhag gwneud yn dda yn yr ysgol. Mae hyn yn creu her hirdymor i'r systemau a'r gwasanaethau yng Nghymru sy'n gyfrifol am ddiogelu a gwella iechyd a lles y boblogaeth. Gall holl effeithiau'r argyfwng costau byw ar iechyd a lles yn eu cyfanrwydd fod cyn waethed â'r pandemig COVID-19.

O ganlyniad, mae angen ymateb iechyd y cyhoedd brys i'r argyfwng costau byw er mwyn lliniaru effeithiau negyddol yr argyfwng presennol ar draws nifer o feysydd polisi yn ogystal â mynd i'r afael ag achosion sylfaenol anghydraddoldebau iechyd i greu Cymru iachach a mwy cyfartal yn yr hirdymor. Amlinellir yr elfennau sy'n creu dull gweithredu iechyd y cyhoedd yn Ffigur 14. Os byddwn yn manteisio ar y cyfle hwn, gallwn osod sylfeini mwy cadarn i Gymru wrth wynebu heriau iechyd y cyhoedd posibl yn y dyfodol.

Ffigur 14: Pum elfen sy'n gyffredin i ddulliau gweithredu iechyd y cyhoedd

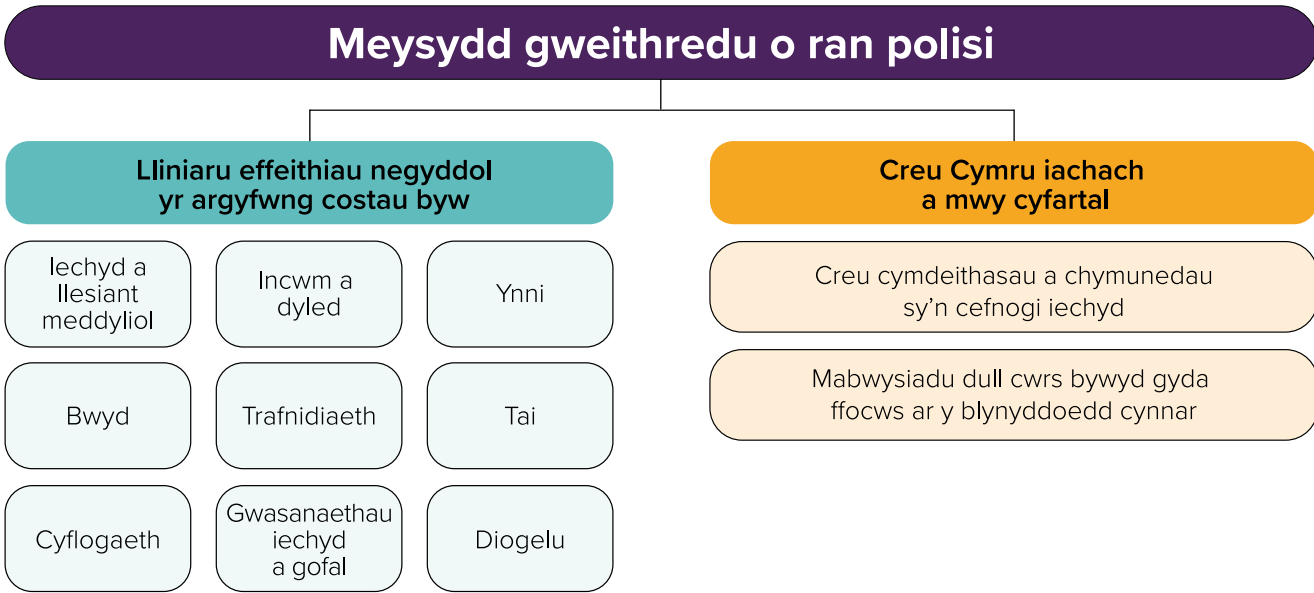


Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022) wedi'i addasu o 'Public health approaches in policing: A discussion paper'.¹³⁷

Er mwyn sicrhau bod camau gweithredu i leihau'r bylchau annheg mewn iechyd a lles ledled y boblogaeth yn effeithiol, mae angen inni ailystyried y dull o wneud penderfyniadau ym meysydd polisi sy'n gosod y sylfeini ar gyfer bywyd iach, fel ffactorau cyflogaeth, addysg,

incwm, tai, yr amgylchedd a chymunedol. Mae'r meysydd polisi blaenoriaeth ar gyfer lliniaru'r argyfwng costau byw a'i effaith ar iechyd a lles ac ar gyfer creu Cymru iachach a mwy cyfartal yn cael eu crynhoi yn Ffigur 15 ac yn cael eu trafod yn fanylach yn yr adrannau canlynol.

Ffigur 15: Y meysydd polisi blaenoriaeth ar gyfer lliniaru'r argyfwng costau byw a'i effaith ar iechyd a lles ac ar gyfer creu Cymru iachach a mwy cyfartal



Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022).

Camau gweithredu tymor byr

Mae angen gweithredu mewn sawl maes yn y tymor byr i ddiogelu pobl rhag niwed uniongyrchol, yn enwedig wrth inni agosáu at fisoedd y gaeaf gyda phrisiau tanwydd a bwyd uwch a gwasanaethau cyhoeddus dan bwysau. O safbwynt ymatebion tymor byr, mae'r risg sy'n deillio o'r argyfwng costau byw i iechyd meddwl pobl yn bryder difrifol, gan fod cysylltiad agos rhwng iechyd meddwl gwael a thlodi.^{138,139} Hefyd, cydnabyddir bod incwm isel yn gysylltiedig ag iechyd meddwl a chorfforol gwael, tra bod lefelau incwm uwch yn cael effaith gadarnhaol.¹⁴⁰ Felly, bydd dulliau o fanteisio'n llawn ar incwm yn ystod yr argyfwng costau byw, yn enwedig i'r rhai sydd â'r incwm isaf, yn fanteisiol i iechyd a lles.

Mae camau gweithredu ymateb tymor byr eraill, yn ogystal â'r rhai sy'n ymwneud ag iechyd meddwl a manteisio ar incwm, yn cynnwys camau i leihau tlodi tanwydd, atal digartrefedd a hybu bwyta'n iach.

Gweithredu yn y tymor canolig i'r tymor hirach

Rhagwelir y bydd incwm gwario aelwydydd yn gostwng a lefelau tlodi'n cynyddu, gan arwain

at effeithiau mwy hirdymor ar iechyd ac anghydraddoldebau iechyd. O ganlyniad, mae camau gweithredu tymor canolig i dymor hirach yn hanfodol hefyd. Mae enghreifftiau o ymatebion tymor canolig yn cynnwys mesurau effeithlonrwydd ynni ar gyfer tai; gwella argaeledd, fforddiadwyedd ac ansawdd tai; hyrwyddo dewisiadau teithio llesol a charbon isel; a hyrwyddo gwaith teg.

Creu Cymru iachach, fwy cyfartal

Mae rhan allweddol o ddatblygu Cymru iachach a mwy cyfartal yn yr hirdymor yn cynnwys manteisio ar ddeddfwriaeth alluogi, megis Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a'r Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol. Gellir gweithredu'r rhain er mwyn prif ffrydio ystyriaethau iechyd, lles a thegwch ym mhob polisi (a elwir hefyd yn ddull 'iechyd ym mhob polisi').

Mae nodau hirdymor eraill yn cynnwys creu cymdeithasau a chymunedau sy'n cefnogi iechyd, gan gynnwys cadernid cymunedol, cydlyniant cymunedol a chyfalaf cymdeithasol; ymddygiad iach; ac 'Economi Llesiant' (cymdeithas sy'n blaenoriaethu llesiant yn ei phenderfyniadau economaidd).

Argymhellion

- Dylai Llywodraeth Cymru barhau i arwain a chydweithio â phartneriaid allweddol i weithredu ar y casgliad o atebion iechyd y cyhoedd sydd eu hangen i liniaru'r argyfwng costau byw yn y tymor byr, y tymor canolig a'r tymor hirach.
- Mae'r gwahaniaethau mewn marwolaethau cyn pryd rhwng yr ardaloedd o amddifadedd mwyaf a lleiaf yng Nghymru yn gwbl glir. Er mwyn lleihau bylchau annheg mewn iechyd a lles, dylai Llywodraeth Cymru barhau i flaenoriaethu a buddsoddi mewn ymyriadau sy'n mynd i'r afael â phenderfynyddion iechyd rhagofalus; y blynyddoedd cynnar, addysg, cyflogaeth, incwm, tai, a'r amgylchedd, er mwyn osgoi rhagolygon iechyd y cyhoedd gwaeth i'n dinasyddion.

Atodiad A

Diweddariad ar argymhellion Diogelu ein Hiechyd, Adroddiad Blynyddol y Prif Swyddog Meddygol 2020–21

Pennod	Argymhelliad	Diweddariad
2	I gydnabod gwerth a manteision cyngor gwyddonol annibynnol a gafwyd yn ystod y pandemig, dylai Llywodraeth Cymru sefydlu strwythur cynghori gwyddonol ystwyth, cadarn, a chynaliadwy sy'n cwmpasu ystod y disgyblaethau (ymchwil weithredol, modelu polisi, gwyddor ymddygiad, ac ati), gyda'r potensial priodol i ehangu ymhellach yn ystod cyfnod o argyfwng. O ystyried y ffactorau sy'n pennu COVID-19 a'r ymateb iddo, ac unrhyw bandemigau yn y dyfodol nad ydynt wedi'u cyfyngu i Gymru, byddai angen i'r strwythur cynghori gwyddonol newydd weithio ar y cyd â'r holl bartneriaid perthnasol yng Nghymru, ar draws pedair gwlad y DU, ac yn rhyngwladol.	Mae'r broses o sefydlu Cyfarwyddiaeth Diogelu Iechyd newydd oddi mewn i Grŵp Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Llywodraeth Cymru yn ystod 2022 yn cynnwys Is-adran Cyngor ar Wyddoniaeth a Thystiolaeth. Mae hyn yn cydnabod pwysigrwydd y cyngor gwyddonol ac mae'n datblygu gwaith y Grŵp Cynghori Technegol yn ystod yr ymateb i COVID-19. Mae'r is-adran yn cael ei harwain gan y Prif Swyddog Gwyddonol ar gyfer Iechyd ac mae'n cydweithio ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, sefydliadau academiaidd a phartneriaid perthnasol eraill. Hefyd, mae'n creu cysylltiadau â gwledydd eraill y DU ac yn meithrin cysylltiadau rhyngwladol. Bydd yn darparu cyfle i gyflwyno'r ehangder o ddisgyblaethau i feysydd polisi eraill a bod yn barod i ymateb ar adegau o ymateb brys.

Pennod	Argymhelliad	Diweddariad
3	Wrth weithredu cynlluniau adfer helaeth, dylai'r system iechyd a gofal cymdeithasol roi pwyslais penodol ar sicrhau bod y gwersi a ddysgwyd o'r pandemig yn sail i ddylunio a darparu gwasanaethau yn y dyfodol, yn benodol: • gwneud y defnydd gorau posibl o dechnoleg ddigidol mewn ffyrdd sy'n sicrhau bod ymdrechion adfer yn gynhwysol • canolbwyntio ar atal fel ffordd o wella tegwch iechyd • cydgynhyrchu llwybrau newydd gyda defnyddwyr gwasanaeth • blaenoriaethu anghenion hirdymor y gweithlu er mwyn sicrhau cynaliadwyedd. Dylai Llywodraeth Cymru roi blaenoriaeth i gryfhau'r seilwaith iechyd a gofal cymdeithasol a gwasanaethau iechyd galwedigaethol i sicrhau lles y gweithlu. Dylai byrddau iechyd lleol ac awdurdodau lleol wneud mwy o waith monitro gwasanaethau gan gynnwys profiad cleifion a chasglu data integredig fel sail i dystiolaeth o effeithiolrwydd a gwerth.	DIGIDOL: Mae yna alw clinigol eang i beidio â dychwelyd i ddulliau gweithio a ddefnyddiwyd cyn y pandemig. Mae clinigwyr ledled Cymru wedi cydnabod y manteision sy'n gysylltiedig â dulliau gweithio sy'n seiliedig ar dechnoleg. Trwy fabwysiadu platfformau newydd sy'n cael eu dylunio i fodloni gofynion defnyddwyr (fel sylfaen i drawsnewid y gwasanaeth yn ehangach), bydd hyn yn sicrhau bod datrysiadau newydd yn manteisio ar dechnoleg ddigidol. Fodd bynnag, rhaid defnyddio dulliau digidol fel modd ychwanegol o ymgysylltu yn unig, ac ni ddylent ddisodli dulliau presennol o ymgysylltu â chleifion yn gyfan gwbl, gan fod rhai pobl yn methu, neu'n anfodlon, defnyddio dulliau rhyngweithio digidol. Bydd y mater hwn yn cael ei gynnwys yn y Safonau Gwasanaethau Digidol y byddwn yn gofyn i bob sefydliad iechyd gydymffurfio â nhw. Ym mis Medi 2022, cymeradwyodd Bwrdd Arweinyddiaeth y GIG gynnig i sefydlu Grŵp Anghydraddoldebau Iechyd y GIG. Bydd y Grŵp yn cael ei gadeirio ar y cyd gan y GIG a Llywodraeth Cymru a bydd yn ceisio sicrhau bod gwasanaethau gofal iechyd yn cael yr effaith fwyaf wrth fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Mae atal yn elfen allweddol o Fframwaith Cynllunio'r GIG 22-23, gan ganolbwyntio ar fynd i'r afael â gordewdra a thybaco fel sbardunau allweddol anghydraddoldebau iechyd. Rydym yn gwybod bod smygu a gordewdra yn ffactorau o ran canlyniadau gwaeth ar gyfer COVID-19, a bod y ffactorau risg hyn yn fwy amlwg mewn grwpiau penodol, ac mewn cymunedau llai cyfoethog. Er mwyn sicrhau bod gwaith ataliol yn canolbwyntio ar yr ardaloedd hyn, mae'r Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol wedi cyfarwyddo Byrddau Iechyd Lleol i ganolbwyntio eu cyfran o arian Atal a'r Blynyddoedd Cynnar ar fynd i'r afael â smygu a gordewdra.

Pennod	Argymhelliad	Diweddariad
3		Er mwyn helpu'r adferiad a helpu i ddatblygu system gofal a gynlluniwyd sy'n fwy cynaliadwy ar gyfer y dyfodol, bydd gwaith i ddatblygu llwybrau cenedlaethol sy'n cael eu cydgynllunio a'u cyflwyno'n lleol yn helpu i sicrhau modelau gofal effeithlon a darbodus.
4	Lliniaru Dylai partneriaid ar draws y system iechyd a gofal cymdeithasol gymryd camau datgarboneiddio fel y nodir yng Nghynllun Cyflawni Strategol Datgarboneiddio'r GIG, a'r Map Llwybr Gofal Cymdeithasol, gan gynnwys cyrraedd targedau ar gyfer golau, gwresogi, a thrafnidiaeth i gyflawni'r uchelgais i fod yn sero net ar y cyd erbyn 2030.	Mae Bwrdd y Rhaglen Genedlaethol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol wedi'i sefydlu i ddarparu arweinyddiaeth strategol. Bydd y bwrdd yn pennu cyfeiriad y sector iechyd a Gofal Cymdeithasol ac yn sbarduno'r hyn sydd angen ei wneud i wireddu uchelgais sero net 2030, trwy'r 46 o fentrau yng Nghynllun Cyflenwi Strategol Datgarboneiddio'r GIG a 15 menter Map Llwybrau Gofal Cymdeithasol. Cafodd cynlluniau datgarboneiddio eu hystreyn ymhellach trwy lansio'r Fframwaith Gofal Sylfaenol Gwyrddach sy'n cynorthwyo'r sector i gyfrannu at dargedau datgarboneiddio. Mae holl sefydliadau'r GIG yn ymgysylltu'n llawn â'r agenda hinsawdd ac maent wedi datblygu eu Cynlluniau Gweithredu Datgarboneiddio eu hunain er mwyn gweithio tuag at dargedau'r Cynllun Cyflenwi Strategol sy'n cynnwys dyddiadau cyflenwi ar gyfer goleuadau, gwres a thrafnidiaeth.

Pennod	Argymhelliad	Diweddariad
4		Mae pob Bwrdd Iechyd wedi sefydlu Grŵp Gwyrdd sy'n cynnwys gweithwyr gofal iechyd proffesiynol clinigol ac anghlinigol sy'n cydnabod bod yr argyfwng hinsawdd yn argyfwng iechyd gan fynd ati i gyflwyno newidiadau trwy brosiectau a gweithgareddau ar lawr gwlad. Mae Llywodraeth Cymru wedi clustnodi cyllid gwerth £2.6m i gynorthwyo gwaith datgarboneiddio arloesol, gan gynnwys cynllun ar gyfer mentrau bach a chanolig ar lawr gwlad sydd â'r potensial i'w datblygu a'u cyflwyno ledled y GIG. Rydym wedi sefydlu'r fferm ynni solar adnewyddadwy gyntaf sy'n eiddo i ysbyty yn Ysbyty Treforys sydd wedi rhagori ar y disgwyliadau ar gyfer cynhyrchu ynni, lleihau allyriadau carbon yn sylweddol, a chyflenwi bron i chwarter trydan Ysbyty Treforys. Mae Llywodraeth Cymru'n cefnogi cynlluniau i ddarparu storfa batris ar gyfer y fferm ynni solar. Mae gwaith yn mynd rhagddo i leihau presgripsiynau ar gyfer Anadlyddion â Photensial Cynhesu Byd-eang Uchel a newid i ddefnyddio mwy o anadlyddion cynaliadwy.

Pennod	Argymhelliad	Diweddariad
4	Addasu Dylai cynlluniau addasu sy'n adlewyrchu'r dystiolaeth ddiweddaraf o effeithiau newid yn yr hinsawdd ar iechyd gael eu datblygu gan yr holl bartneriaid yn y system iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn diogelu staff, cleifion, a'r cyhoedd rhag canlyniadau'r newid yn yr hinsawdd. Dylai Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru ganfod bylchau mewn gwybodaeth am y bygythiadau presennol a'r rhai sy'n dod i'r amlwg a gweithio gyda phartneriaid i ddatblygu systemau gwyliadwriaeth hinsawdd ac iechyd i wella dealltwriaeth, cynhyrchu tystiolaeth, a llywio'r gwaith o gynllunio a gweithredu ar gyfer addasu.	Rydym yn datblygu ein gwaith ar gynllunio i ymaddasu. Gofynnir i gyrff y GIG ledled Cymru ystyried sut y dylent ymaddasu i effeithiau newid yn yr hinsawdd a risgiau hynny i iechyd y boblogaeth a darpariaeth gwasanaethau. Mae Llywodraeth Cymru'n gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i ddiweddarau tystiolaeth er mwyn gwella dealltwriaeth o'r risgiau iechyd y cyhoedd sy'n deillio o bathogenau a gludir mewn gwres a fectorau, yn ogystal â llifogydd a thywydd oer eithafol.

Cyfeiriadau

CYFLWYNIAD

- 1 [The commercial determinants of health – The Lancet Global Health](#)
- 2 [Corporate practices and the health of populations: a research and translational agenda](#) (thelancet.com)

PENNOD 1

- 3 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021) [Mid year population estimates](#)
- 4 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) [National population projections by year and age](#)
- 5 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) [National population projections by year and age](#)
- 6 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021) [Life expectancy estimates, all ages, UK](#)
- 7 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021) [Life expectancy estimates, all ages, UK](#)
- 8 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021) [Life expectancy estimates, all ages, UK](#)
- 9 [Deaths due to COVID-19, registered in England and Wales](#) – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ons.gov.uk)
- 10 [Death registration summary statistics, England and Wales](#) – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol
- 11 [Deaths due to COVID-19, registered in England and Wales](#) – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ons.gov.uk)
- 12 [Iechyd cyffredinol ac afiechyd oedolion \(Arolwg Cenedlaethol Cymru\): Ebrill 2021 i Fawrth 2022 | LLYW.CYMRU](#)
- 13 [Iechyd cyffredinol ac afiechyd oedolion \(Arolwg Cenedlaethol Cymru\): Ebrill 2021 i Fawrth 2022 | LLYW.CYMRU](#)
- 14 [Iechyd cyffredinol ac afiechyd oedolion \(Arolwg Cenedlaethol Cymru\): Ebrill 2021 i Fawrth 2022 | LLYW.CYMRU](#)
- 15 [Iechyd, anabledd a darpariaeth gofal di-dâl yng Nghymru \(Cyfrifiad 2021\) | LLYW.CYMRU](#)
- 16 [Blynyddoedd o Fyw a Gollwyd](#) – Iechyd Cyhoeddus Cymru (gig.cymru)
- 17 [Socioeconomic inequalities in avoidable mortality in Wales](#) – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ons.gov.uk)
- 18 [Child and infant mortality in England and Wales](#) – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ons.gov.uk)
- 19 [Rhaglen Mesur Plant](#) – Iechyd Cyhoeddus Cymru (gig.cymru)
- 20 [https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/rhaglen-mesur-plant-cymru2/](#)
- 21 [Llesiant Cymru, 2022: lles plant a phobl ifanc: Cymru iachach \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)

- 22 **Ffordd o fyw oedolion yn ôl blwyddyn, 2020-21 ymlaen** (llyw.cymru)
- 23 **Ffordd o fyw oedolion yn ôl amddifadedd ardal, 2020-21 ymlaen** (llyw.cymru)
- 24 **Ffordd o fyw oedolion yn ôl amddifadedd ardal, 2020-21 ymlaen** (llyw.cymru)
- 25 **SHRN-2021-22-National-Indicators-Report-FINAL-en.pdf**
- 26 **Use of e-cigarettes among young people in Great Britain – ASH**
- 27 **Ffordd o fyw oedolion yn ôl amddifadedd ardal, 2020-21 ymlaen** (llyw.cymru)
- 28 **Ffordd o fyw oedolion yn ôl amddifadedd ardal, 2020-21 ymlaen** (llyw.cymru)
- 29 **Llesiant Cymru, 2022: Cymru iachach [HTML] | LLYW.CYMRU**

PENNOD 2

- 30 **National flu and covid-19 surveillance reports**
- 31 **State of the world's nursing 2020: investing in education, jobs and leadership** (who.int)
- 32 Bambra, C., Riordan, R., Ford, J. a Matthews, F., 2020. The COVID-19 pandemic and health inequalities. *J Epidemiol Community Health*, 74(11), tt.964-968.
- 33 **<https://nccu.nhs.wales/urgent-and-emergency-care/experimental-kpis/>**

PENNOD 3

- 34 **Commercial determinants of health (who.int)**
- 35 **Commercial determinants of health (who.int)**
- 36 Knai, C (2018) *Systems Thinking as a Framework for Analyzing Commercial Determinants of Health*. The Milbank Quarterly, 96: 472-98
- 37 Alcohol Health Alliance (2013) **Health First: An evidence-based alcohol strategy for the UK**. University of Stirling a'r Alcohol Health Alliance
- 38 Obesity Health Alliance (2021) **Turning the Tide: A 10 year healthy weight strategy**, Obesity Health Alliance, Llundain
- 39 **Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (shrn.org.uk)**
- 40 **Adroddiad ar Holiadur Amgylchedd yr Ysgol 2022 ar gyfer Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru Medi 2022**
- 41 Van Schalkwyk MCI, Petticrew M, Maani N, Hawkins B, Bonell C, Katikireddi SV, et al. (2022) **Distilling the curriculum: An analysis of alcohol industry-funded school-based youth education programmes**. PLoS ONE 17(1): e0259560
- 42 **No level of alcohol consumption is safe for our health (who.int)**
- 43 Van Schalkwyk, M, Petticrew, M, Maani, N, Hawkins, B. **Denormalising alcohol industry activities in schools**. COMMENT. Lancet Public Health Cyfrol 8, Rhifyn 2, Chwefror 2023
- 44 Frieden TR, Bloomberg MR. *How to prevent 100 million deaths from tobacco*. The Lancet. 2007 Mai 19;369(9574):1758–61

- 45 **Tobacco Products – Worldwide | Statista Market Forecast [Rhynggrwyd]**. Statista. [cyrchwyd 2023 Mawrth 5]
- 46 Branston JR. *Industry profits continue to drive the tobacco epidemic: A new endgame for tobacco control?* Tob Prev Cessation. 2021 Mehefin 11;7(Mehefin):1–3
- 47 Sweda EL Jr, Daynard RA. *Tobacco industry tactics*. British Medical Bulletin. 1996 Ionawr 1;52(1):183–92
- 48 Henningfield JE, Rose CA, Zeller M. *Tobacco industry litigation position on addiction: continued dependence on past views*. Tob Control. 2006 Rhagfyr;15(Suppl 4):iv27–36
- 49 Grüning T, Gilmore AB, McKee M. *Tobacco Industry Influence on Science and Scientists in Germany*. Am J Public Health. 2006 Ionawr;96(1):20–32
- 50 ASH. **The Economics of Tobacco [Rhynggrwyd]**. ASH. [cyrchwyd 2023 Mawrth 5]
- 51 Warner KE. *The economics of tobacco: myths and realities*. Tobacco Control. 2000 Mawrth 1;9(1): 78–89
- 52 **Arguments and Language – TobaccoTactics [Rhynggrwyd]**. [cyrchwyd 2023 Mawrth 5]
- 53 Harris B. *The intractable cigarette ‘filter problem’*. Tobacco Control. 2011 Mai 1;20(Suppl 1):i10–6
- 54 Cataldo JK, Malone RE. *False Promises: The Tobacco Industry, “Low Tar” Cigarettes, and Older Smokers*. Journal of the American Geriatrics Society. 2008;56(9):1716–23
- 55 Hammond D, Parkinson C. *The impact of cigarette package design on perceptions of risk*. Journal of Public Health. 2009 Medi 1;31(3):345–53
- 56 Simonavicius E, McNeill A, Shahab L, Brose LS. *Heat-not-burn tobacco products: a systematic literature review*. Tobacco Control. 2019 Medi 1;28(5):582–94
- 57 **Front Groups – TobaccoTactics [Rhynggrwyd]**. [cyrchwyd 2023 Mawrth 3]
- 58 Dearlove JV, Bialous SA, Glantz SA. *Tobacco industry manipulation of the hospitality industry to maintain smoking in public places*. Tobacco Control. 2002 Mehefin 1;11(2):94–104
- 59 Rosenberg NJ, Siegel M. *Use of corporate sponsorship as a tobacco marketing tool: a review of tobacco industry sponsorship in the USA, 1995-99*. Tobacco Control. 2001 Medi 1;10(3):239–46
- 60 Saloojee Y, Dagli E. *Tobacco industry tactics for resisting public policy on health*. Bull World Health Organ. 2000 Gorffennaf;78:902–10
- 61 **Influencing Science: Funding Scientists – TobaccoTactics [Rhynggrwyd]**. [cyrchwyd 2023 Mawrth 3]
- 62 **Expert report accuses tobacco TNCs of infiltration [Rhynggrwyd]**. [cyrchwyd 2023 Mawrth 5]
- 63 **China National Tobacco Corporation – TobaccoTactics [Rhynggrwyd]**. [cyrchwyd 2023 Mawrth 5]
- 64 **Tobacco Smuggling – TobaccoTactics [Rhynggrwyd]**. [cyrchwyd 2023 Mawrth 3]
- 65 **Tobacco Industry Pricing Strategies [Rhynggrwyd]**. TobaccoTactics. [cyrchwyd 2023 Mawrth 3]
- 66 Hiscock R, Branston JR, McNeill A, Hitchman SC, Partos TR, Gilmore AB. *Tobacco industry strategies undermine government tax policy: evidence from commercial data*. Tobacco Control. 2018 Medi 1;27(5):488–97
- 67 Landman A, Glantz SA. *Tobacco Industry Efforts to Undermine Policy-Relevant Research*. Am J Public Health. 2009 Ionawr;99(1):45–58
- 68 Puig S. *Internationalization of Tobacco Tactics*. Duke J Comp & Int’l L. 2017 2018;28:495

- 69 Amul GGH, Tan GPP, Van Der Eijk Y. *A Systematic Review of Tobacco Industry Tactics in Southeast Asia: Lessons for Other Low- And MiddleIncome Regions*. International Journal of Health Policy and Management. 2021 Mehefin 1;10(6):324–37
- 70 **E-cigarettes around 95% less harmful than tobacco estimates landmark review – GOV.UK** (www.gov.uk)
- 71 **<https://www.bbc.co.uk/news/health-65614078k>**
- 72 **Rates of overweight and obesity are now dramatically on the rise in low- and middle-income countries**
- 73 **Pwysau Iach: Cymru Iach cynllun cyflawni 2021 i 2022 [HTML] | LLYW.CYMRU**
- 74 **The commercial determinants of health – The Lancet Global Health**
- 75 **Ultraprocessed food and chronic noncommunicable diseases: A systematic review and meta-analysis of 43 observational studies – PubMed (nih.gov)**
- 76 **Energy drinks – Press Office – Newcastle University (ncl.ac.uk)**
- 77 **Amgylchedd Bwyd Iach www.llyw.cymru**
- 78 **Cynnig i ddod â gwerthiant diodydd egni i blant o dan 16 oed i ben**
- 79 **Ultra-processed foods (soilassociation.org)**
- 80 (2020) **<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1468-0009.12475>**
- 81 **Ein strategaeth | Yr Asiantaeth Safonau Bwyd**
- 82 **Bwyd y gallwch ymddiried ynddo**
- 83 **Consumer insights tracker | Food Standards Agency**
- 84 **A rapid evidence assessment of UK citizen and industry understandings of sustainability (food.gov.uk)**
- 85 Holmes J, **Tackling obesity, King's Fund, 2021**, cyrchwyd 10 Chwefror 2023
- 86 **<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1004160>**
- 87 Y Comisiwn Gamblo. 2018. **Levels of problem gambling in Wales**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 88 Y Comisiwn Gamblo. 2021. **Industry statistics: November 2022**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 89 Cyllid a Thollau EF. 2022. **Annual report and accounts 2021-2022**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 90 Blank, L et al. 2021. *Interventions to reduce the public health burden of gambling-related harms: a mapping review*. Lancet Public Health 6(1), tt.50-63. doi:10.1016/S2468-2667(20)30230-9
- 91 Y Comisiwn Gamblo. 2018. **Levels of problem gambling in Wales**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 92 Rogers, R et al. 2019. **Gambling as a public health issue in Wales**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 93 NatCen Social Research. 2020. **Treatment needs and gap analysis in Great Britain: Synthesis of findings from a programme of studies**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 94 **Gambling With Lives. 2019. Written evidence (GAM0098)**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 95 Tŷ'r Arglwyddi. 2020. **Gambling Harm: Time for action**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 96 Llywodraeth Cymru. 2018. **Gamblo â'n hiechyd: Adroddiad Blynyddol Prif Swyddog Meddygol Cymru 2016-17**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 97 Tŷ'r Arglwyddi. 2020. **Gambling Harm: Time for action**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]

- 98 Torrance, J et al. 2020. *It's basically everywhere: Young adults' perceptions of gambling advertising in the UK*. Health Promotion International. doi: 10.1093/heapro/daaa126
- 99 University of Bristol. 2021b. **What are the odds?** The appeal of gambling adverts to children and young persons on twitter. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 100 John, B et al. 2020. *Gambling harm as a global public health concern: A mixed method investigation of trends in Wales*. Frontiers in Public Health 8. doi:10.3389/fpubh.2020.00320
- 101 Ymchwil y Senedd. 2022. **Mabwysiadu agwedd iechyd y cyhoedd at gamblo cymhellol yng Nghymru**. Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 102 John, B et al. 2020. *Gambling harm as a global public health concern: A mixed method investigation of trends in Wales*. Frontiers in Public Health 8. doi:10.3389/fpubh.2020.00320
- 103 McGee, D. 2020. *On the normalisation of online sports gambling among young adult men in the UK: a public health perspective*. Public Health 184, tt. 89-94. doi:10.1016/j.puhe.2020.04.018
- 104 Llywodraeth Cymru. 2018. **Gamblo â'n hiechyd: Adroddiad Blynyddol Prif Swyddog Meddygol Cymru 2016-17**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 105 University of Bristol. 2021a. **The geography of gambling premises in Britain**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 106 Rogers, R et al. 2019. **Gamblo fel mater iechyd cyhoeddus yng Nghymru**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 107 GambleAware. 2022a. **Gamble Aware GB Maps**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 108 University of Bristol. 2022. **Exploring alternatives to 'safer gambling' messages**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 109 Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2023. **Asesiad Anghenion Iechyd Hapchwarae ar gyfer Cymru**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 110 Bowden-Jones, H et al. 2022. *Gambling disorder in the UK: Key research priorities and the urgent need for independent research funding*. Lancet Psychiatry 9, tt. 321–329 doi: 10.1016/S2215-0366(21)00356-4
- 111 NHS England. 2022. **Ceasing of the dual commissioning and funding by GambleAware of the NHS elements of the problem gambling treatment pathway**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 112 Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2023. **Asesiad Anghenion Iechyd Hapchwarae ar gyfer Cymru**. [Cyrchwyd: 15 Chwefror 2023]
- 113 *Public attitudes towards new smoke-free outdoor spaces in Wales*. Adroddiad Canfyddiadau. 2022 Beaufort Research ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru
- 114 **Annual Findings – Graphs – Alcohol in Wales**

PENNOD 4

- 115 [The deadliest and most extreme weather events of 2022 | The Week UK](#)
- 116 [UK weather: 2022 was warmest year ever, Met Office confirms – BBC News](#)
- 117 [Excess mortality during heat-periods – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol \(ons.gov.uk\)](#)
- 118 [Climate change and health. Report by the WHO secretariat.](#)
- 119 [Pontio Teg tuag at Sero Net Cymru: Galwad am Dystiolaeth \(llyw.cymru\)](#)
- 120 [marmot-review_opt.pdf \(legalandgeneral.com\)](#) (121)
- 121 <https://www.greenpeace.org.uk/news/golden-age-of-greenwash/>
- 122 <https://www.gov.uk/government/news/new-independent-group-to-help-tackle-greenwashing>
- 123 [Making environmental claims on goods and services - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)
- 124 [Strategaeth ddrafft ar gyfer ymgysylltu â'r cyhoedd i weithredu ar y newid yn yr hinsawdd | LLYW.CYMRU](#)

PENNOD 5

- 125 Azam, S., Jones, T., Wood, S., Bebbington, E., Woodfine, L., a Bellis, M. (2019). [Gwella iechyd a lles y gaeaf a lleihau pwysau'r gaeaf yng Nghymru](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru
- 126 Roberts, M., Petchey, L., Challenger, A., Azam, S., Masters, R., a Peden, J. (2022). [Yr argyfwng costau byw yng Nghymru: Drwy lens iechyd cyhoeddus](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru
- 127 Watson, I., MacKenzie, F., Woodfine, L., a Azam, S. (2019). [Gwneud Gwahaniaeth Tai ac Iechyd: Prif Adroddiad Achos dros Fuddsoddi](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru
- 128 Currie, J., Boyce, T., Evans, L., Luker, M., Senior, S., Hartt, M., Cottrell, S., Lester, N., Huws, D., Humphreys, C., a Little, K. (2021). *Life expectancy inequalities in Wales before COVID-19: an exploration of current contributions by age and cause of death and changes between 2002 and 2018*. Public Health, 193, 48-56
- 129 Edmunds, N., a Green, L. (2021). [Ffeithlun Effeithiau'r newid yn yr hinsawdd ar iechyd a llesiant](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru
- 130 Dyakova, M., Couzens, L., Allen, J., Van Eimeren, M., Stielke, A., CotterRoberts, A., Kadel, R., Bainham, B., Ashton, K., Stewart, D., Hughes, K., a Bellis, M. (2021). [Rhoi tegwch iechyd wrth wraidd adfer ar ôl Coronafeirws ar gyfer adeiladu dyfodol cynaliadwy i Gymru](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru
- 131 Petchey, L., Green, L., Edmonds, N., Van Eimeren, M., Morgan, L., Azam, S., a Bellis, M.A. (2019). [The Public Health Implications of Brexit in Wales: A Health Impact Assessment Approach. A rapid review and update](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru
- 132 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). [Health state life expectancies by national deprivation quintiles, Wales: 2018 to 2020](#). 25 Ebrill 2022
- 133 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). [Impact of increased cost of living on adults across Great Britain: June to September 2022](#). 25 Hydref 2022

- 134 Llyfrgell Tŷ'r Cyffredin. (2022). **Poverty in the UK: Statistics**. 13 Ebrill 2022
- 135 Joseph Rowntree Foundation. (2020). **Poverty in Wales 2020**. 2 Tachwedd 2020
- 136 Ffederasiwn Busnesau Bach Cymru. (2022). **FSB Wales' response Economy, Trade and Rural Affairs Committee inquiry (Cost of Living)**. Mai 2022
- 137 Christmas, H., a Srivastava, J. (2019). **Public health approaches in policing: A discussion paper**. Warwickshire: College of Policing a Public Health England
- 138 Backhaus, I., Hoven, H., Di Tecco, C., Iavicoli, S., Conte, A., a Dragano, N. (2022). *Economic change and population health: lessons learnt from an umbrella review on the Great Recession*. BMJ Open, 12, e060710
- 139 Marmot, M., Allen, J., Boyce, T., Goldblatt, P., a Morrison, J. (2020). **Health Equity in England: The Marmot Review ten years on**
- 140 Thomson, R.M., Igelström, E., Purba, A.K., Shimonovich, M., Thomson, H., McCartney, G., Reeves, A., Leyland, A., Pearce, A. a Katikireddi, S.V. (2022). *How do income changes impact on mental health and well-being for working-age adults? A systematic review and meta-analysis*. The Lancet, 7(6), E515-E528