

# Creu Gwent Decach Cymunedau sy'n ystyriol o drawma Cyfres sbotolau



# Cymunedau sy'n ystyriol o drawma

## Creu Gwent Decach

### Awdur:

Dr Samia Addis

[ACE@wales.nhs.uk](mailto:ACE@wales.nhs.uk)



**Hyb ACE Cymru**  
**ACE Hub Wales**

Hyb ACE Cymru  
Polisi ac Iechyd Rhyngwladol,  
Canolfan Gydweithio Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi  
ar gyfer Iechyd a Llesiant  
Iechyd Cyhoeddus Cymru,  
Llawr 5, 2 Capital Quarter,  
Stryd Tyndall, Caerdydd,  
CF10 4BZ

[www.acehubwales.com](http://www.acehubwales.com)

## Cydnabyddiaethau

Hoffai Hyb ACE Cymru ddiolch i'r Athro Tracy Daszkiewicz, Joanne Foley a Stuart Bourne o Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan am eu cyfraniad i'r adroddiad hwn.

## Cyllid

Cynhyrchwyd yr adroddiad gan Hyb ACE Cymru, gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru. Sefydlwyd Hyb ACE Cymru yn 2017 ac fe'i sefydlwyd i gefnogi Cymdeithas Cymru i helpu i greu Cymru sy'n Ystyriol o ACE a gwneud Cymru'n arweinydd o ran mynd i'r afael ag ACEs, eu hatal a'u lliniaru. Rydym yn hyrwyddo rhannu syniadau a dysgu, ac yn herio a newid ffyrdd o weithio, fel y gallwn gyda'n gilydd dorri'r cylch ACEs. Ariennir Hyb ACE Cymru gan Lywodraeth Cymru ac fe'i noddir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac mae'n rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi mewn Iechyd a Llesiant.

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English**

ISBN: 978-1-83766-545-7

© 2024 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau Trwydded Agored y Llywodraeth (OGL) [www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/](http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/) cyn belled â'i fod yn cael ei wneud mewn modd cywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

# Cynnwys

Cyflwyniad.....	2
Gwent .....	2
Amgylcheddau Cymunedol Niweidiol .....	3
Egwyddorion Marmot.....	4
Creu Gwent Decach.....	5
Yr amserlen a'r camau nesaf .....	10
Crynodeb.....	11
Cyfeiriadau .....	13
Rhestr termau.....	14
Atodiad 1: .....	16

## Cyflwyniad

Mae ymchwil gan Hyb ACE Cymru wedi nodi amrywiaeth o fentrau ar lefel gymunedol y bwriedir iddynt fynd i'r afael â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod<sup>1</sup>, trallod, a thrawma (Addis, 2022). At hyn, mae cyhoeddiad Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022) yn darparu dull cymdeithas-gyfan o ddatblygu a gweithredu ymarfer sy'n ystyriol o drawma mewn ffordd gyson a chydlynol ledled Cymru.

Mae'r adroddiad hwn yn rhan o gyfres o adroddiadau sbotolau, a baratowyd gan Hyb ACE Cymru, sy'n canolbwyntio ar fentrau ar lefel gymunedol ledled Cymru sy'n gydnaws ag egwyddorion dull o weithredu sy'n ystyriol o drawma. Bydd yr adroddiad byr hwn yn amlinellu sut y bu i ranbarth Gwent roi dull o weithredu a ddatblygwyd gan Syr Michael Marmot ar waith, y rhanbarth cyntaf yng Nghymru, a'r cyntaf y tu allan i Loegr, i wneud hynny. Mae 'Creu Gwent Decach' yn dangos sut y defnyddir dull o weithredu sy'n ystyriol o drawma, trwy ddatblygu rhanbarthol, i oresgyn trawma a thrallod sy'n gysylltiedig ag amgylcheddau cymunedol niweidiol.

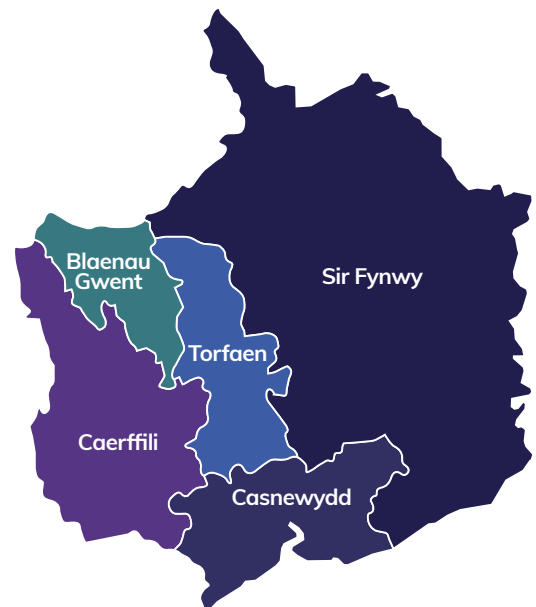
## Gwent

Mae Gwent yn un o bum rhanbarth etholaethol Cymru, a chanddi ardaloedd dinesig, trefol a gwledig. Mae wedi'i lleoli yn y De-ddwyrain ac mae'n cwmpasu pum awdurdod lleol: Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd a Thorfaen (Ffigur 1).

Mae Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) yn mesur set o ffactorau sy'n cynnwys lefelau incwm, cyflogaeth, addysg a throsedd. Mae bron i hanner ardaloedd Blaenau Gwent ymhlith cwintel mwyaf difreintiedig MALIC, y nifer uchaf ar gyfer unrhyw awdurdod lleol yng Nghymru. Mae mwy nag un o bob pedair ardal yng Nghasnewydd, Torfaen a Chaerffili ymhlith y cwintel mwyaf difreintiedig (Y Sefydliad Tegwch Iechyd, 2023).

Mae Asesiad Llesiant Gwent (2022) yn tynnu sylw at anghydraddoldebau sylweddol

Ffigur 1: Map Gwent



1 Yn draddodiadol, deellir bod y term profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cyfeirio at set o ddeg digwyddiad neu amgylchiad trawmatig sy'n digwydd cyn i blentyn droi'n 18 oed y dangoswyd eu bod yn cynyddu'r risg o broblemau iechyd meddwl a chlefydau gwanychol pan fydd yn oedolyn. Mae pum categori yn ymwneud â digwyddiadau lle y mae plant yn cael eu cam-drin neu'u hesgeuluso, a phum categori yn ymwneud â mathau o gamweithrediad teuluol sy'n peri bod plant yn fwy agored i drawma.

ar draws cymunedau Gwent, gan gynnwys anghydraddoldebau o ran iechyd, cyrhaeddiad addysgol, mynediad at swyddi da a pherchentyaeth (Aitken, 2022). Yn yr un modd â rhanbarthau eraill, mae niwed uniongyrchol ac anuniongyrchol COVID-19 a'r argyfwng costau byw wedi dwysáu'r anghydraddoldebau ledled Gwent. Yng Ngwent, roedd y gyfradd marwolaethau yn sgil COVID-19 ar ei uchaf yn y cymunedau mwyaf economaidd-gymdeithasol ddifreintiedig ac, erbyn hyn, ceir 20 mlynedd o wahaniaeth rhwng nifer y blynyddoedd y bydd menywod yn byw mewn iechyd da yn y cymunedau mwyaf a lleiaf cymdeithasol ddifreintiedig (Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd, 2022). Mae adroddiad 'Creu Gwent Iachach' yn disgrifio'r her o leihau anghydraddoldebau iechyd ledled Gwent, gan arwain at leihau'r bwlch anghydraddoldeb rhwng y cymunedau mwyaf a lleiaf difreintiedig o ran nifer y blynyddoedd o fywyd mewn iechyd da (Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd, 2019).

## Amgylcheddau Cymunedol Niweidiol

A'r rheiny'n deillio o amgylcheddau cymunedol niweidiol, mae profiadau cymunedol niweidiol, megis tlodi crynodedig, arwahanu rhag cyfleoedd, a thrais cymunedol, yn cyfrannu at drawma cymunedol. Trawma cymunedol yw effaith trallod cronig ar draws cymuned yn sgil ffactorau amrywiol, gan gynnwys y niwed y bydd unigolion, teuluoedd a chymunedau yn ei gael oherwydd strwythurau economaidd a chymdeithasol, sefydliadau cymdeithasol a'r berthynas rhwng pŵer, braint, anghydraddoldeb ac annhegwch (Y Sefydliad Atal, 2017).

Cydnabyddir ei bod yn bwysig canolbwyntio ar brofiadau cymunedol niweidiol a thrawma cymunedol i leihau nifer y bobl sy'n agored i brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, yn ogystal â lleihau effaith hirdymor y profiadau hynny. Mae hyn, yn ei dro, yn cydnabod bod amrywiaeth eang o amgylchiadau unigol, teuluol, cymunedol a chymdeithasol yn gallu effeithio ar y risg y bydd plant yn dioddef profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, a bod byw mewn cymuned lle y ceir tlodi ac anghydraddoldeb yn cynyddu'r risg o gyfleoedd bywyd negyddol, gan gynnwys profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (Bellis et al., 2023).

Rhan bwysig o liniaru effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yw meithrin cydnerthed<sup>2</sup> a gall amrywiaeth o ddulliau atal ac ymateb i effeithiau profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a'u canlyniadau. Ar lefel gymunedol, gellir meithrin cydnerthed unigolion trwy strategaethau a rhwydweithiau cymdeithasol cefnogol sy'n helpu i feithrin cydnerthed, gan ddefnyddio rhaglenni aml-elfen sy'n cyfuno strategaethau gwahanol i fynd i'r afael â nifer o ffactorau risg. Trwy ddarparu rhaglenni neu wasanaethau, mae mentrau, megis rhaglenni magu plant, ymyriadau mentora, rhaglenni mewn ysgolion, cymorth seicolegol a rhaglenni cymunedol, yn cryfhau adnoddau a chysylltiadau lleol (Bellis et al., 2023).

<sup>2</sup> Fel arfer, mae cydnerthed yn disgrifio'r gallu i addasu'n llwyddiannus i bethau sy'n tarfu ar gwrs bywyd cadarnhaol ac yn ei fygwth neu'r gallu i ailddechrau ar gwrs bywyd cadarnhaol ar ôl cyfnodau o drallod (Bellis et al., 2018).

Mae nifer cynyddol o ddinasoedd a rhanbarthau Lloegr, gan gynnwys Coventry, Manceinion Fwyaf a Leeds, yn cydweithio â'r Sefydliad Tegwch Iechyd fel 'Cymunedau Marmot' i lunio rhaglenni gwaith lleol i fynd ati i wella tegwch iechyd (Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd, 2022). Mae Cymunedau Marmot yn cydnabod mai'r penderfynyddion cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd sy'n siapia iechyd ac anghydraddoldebau iechyd yn bennaf, ac maent yn cydweithio â'r Sefydliad Tegwch Iechyd i leihau anghydraddoldebau iechyd trwy lunio a gweithredu ymyriadau a pholisïau i wella tegwch iechyd, i wreiddio dulliau tegwch iechyd mewn systemau lleol, ac i fynd ati mewn ffordd hirdymor sy'n ystyried y system gyfan i wella tegwch iechyd (Y Sefydliad Tegwch Iechyd, 2024).

## Egwyddorion Marmot

Roedd adolygiad Marmot, 'Fair Society, Healthy Lives', a gyhoeddwyd yn 2010, yn adroddiad cynhwysfawr a oedd yn pwysu a mesur anghydraddoldebau iechyd ledled Lloegr, a'r hyn y gellir ei wneud i'w lleihau (Marmot et al., 2010). Y prif ganfyddiad oedd y bydd pobl sy'n byw yn y cymunedau tlotaf yn marw saith mlynedd yn gynharach na'r rheiny sy'n byw yn yr ardaloedd cyfoethocaf ar gyfartaledd. Canfu'r adroddiad hefyd po isaf yw statws economaidd-gymdeithasol unigolyn, mwyaf tebygol ydyw o fyw mewn iechyd gwael (Thomas, 2024). Mae'r adroddiad yn tanlinellu bod anghydraddoldebau iechyd yn deillio o anghydraddoldebau cymdeithasol ac, o'r herwydd, mae angen gweithredu ar draws pob un o'r penderfynyddion cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Bu i Marmot hefyd gyflwyno cysyniad 'cyffredinolïaeth gymesur', lle y mae'r dull o weithredu yn gyffredinol, gyda phob aelod o'r gymdeithas yn elwa, ond lle y mae ymyriadau a chymorth mwy dwys yn cael eu darparu mewn rhannau o'r gymuned lle y ceir mwy o angen.

Yn 2010, nododd adroddiad Marmot chwe amcan polisi a oedd yn angenrheidiol i leihau anghydraddoldebau iechyd; yn ddiweddarach, ychwanegwyd dwy egwyddor arall (Ffigur 2).

Ffigur 2: Wyth Egwyddor Marmot

- 1 Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn
- 2 Sicrhau bod pob plentyn, pob person ifanc a phob oedolyn yn gallu manteisio i'r eithaf ar ei alluogrwydd a chael rheolaeth dros ei fywyd
- 3 Creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb
- 4 Sicrhau safon byw iach i bawb
- 5 Creu a datblygu lleoedd a chymunedau iach a chynaliadwy
- 6 Cryfhau rôl ac effaith mesurau i atal afiechyd
- 7 Mynd i'r afael â hiliaeth, gwahaniaethu a'u canlyniadau
- 8 Mynd ati i wireddu cynaliadwyedd amgylcheddol a thegwch iechyd gyda'n gilydd

(Y Sefydliad Tegwch Iechyd, 2023)

Mae adroddiad diweddar gan Marmot et al., (2020) yn tanlinellu'r graddiant economaidd-gymdeithasol o ran profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, gyda phlant sy'n cael eu magu mewn ardaloedd difreintiedig, mewn tlodi ac mewn sefyllfa economaidd-gymdeithasol is yn fwy tebygol o fod yn agored i brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod o'u cymharu â'u cyfoedion mwy breintiedig. Yn fwy diweddar, mae Hiam et al. (2024) yn mynnu bod rhaid mynd i'r afael â phenderfynyddion iechyd i osgoi argyfwng iechyd hir a difrifol yn y DU.

## Creu Gwent Decach

Yn 2021, cytunodd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent i ddefnyddio egwyddorion Marmot yn fframwaith gweithredu i leihau anghydraddoldebau iechyd ledled Gwent (Aitken, 2022). Penderfynwyd dod yn rhanbarth Marmot yng ngoleuni Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 sy'n darparu'r dirwedd ddeddfwriaethol a'r dirwedd bolisi i sicrhau bod ansawdd bywyd cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol yn dda, trwy alluogi camau i fynd i'r afael â heriau, gan gynnwys y newid yn yr hinsawdd, tlodi, iechyd a llesiant gwael, coronafeirws, gwella swyddi a chynyddu gweithgarwch economaidd (Llywodraeth Cymru, 2022).

At hynny, mae egwyddor 'cyffredinoliaeth gymesur' Marmot yn gydnaws iawn â'r dull 'cyffredinoliaeth gynyddol' a gefnogir yng Nghymru gan Mark Drakeford, y cyn-Brif Weinidog, lle y ffefrir gwasanaethau cyffredinol, ond gyda chymorth ychwanegol i'r rhai y mae arnynt ei angen fwyaf (Aitken, 2022). Yn fwy diweddar, mae Strategaeth Tlodi Plant Cymru yn pennu'r amcanion a fydd yn cyfrannu at ddileu tlodi plant ac effeithiau gwaethaf byw mewn tlodi yng Nghymru. Gwireddir hyn trwy geisio sicrhau bod camau gweithredu'n canolbwyntio mwy ar anghenion plant mewn tlodi, trwy gefnogi blaenoriaethu a chydweithio, a thrwy annog partneriaid i weithio mewn ffyrdd gwahanol (Llywodraeth Cymru, 2024).

Ym mis Mawrth 2022, Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent oedd y cyntaf yng Nghymru i ymrwymo i ddod yn rhanbarth Marmot, gan ddangos ei fwriad strategol i gydweithio â'r Sefydliad Tegwch Iechyd i fynd i'r afael â'r annhegwch rhwng cymunedau Gwent. Bydd y dull hwn o weithredu yn cael ei ddatblygu a'i roi ar waith trwy gydol cyfnod pum mlynedd Cynllun Llesiant Gwent 2023-2028 (Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd, 2022). Trwy ddod yn rhanbarth Marmot, mae Gwent wedi datgan ei bwriad i wella tegwch iechyd, ac un o brif fanteision defnyddio dull Marmot yw bod modd mynd ati ar sail tystiolaeth i wella'r penderfynyddion cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd yng Ngwent (Aitken, 2022).

Mae un o'r prif randdeiliaid yn crynhoi hyn fel a ganlyn:

**“Cymerodd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent gam uchelgeisiol i ddod yn rhanbarth Marmot cyntaf Cymru yn 2021. Trwy gydweithio â'r Sefydliad Tegwch Iechyd, cynhaliwyd ymchwiliad i hyd a lled ac effaith y penderfyniadau cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd yng Ngwent. Yn sgil hyn, lluniwyd 'Creu Gwent Decach', adroddiad a gyhoeddwyd yn 2023 sy'n cynnwys cyfres o argymhellion ar draws wyth egwyddor Marmot. Mae'r gwaith hwn yn mynd rhagddo erbyn hyn, gan ganolbwyntio'n benodol ar y dechrau gorau mewn bywyd, lleoedd diogel, cyfleoedd economaidd, a'r amgylchedd a'r hinsawdd. Bydd y cynnydd a wneir yn cael ei fonitro a'i fesur dros y pum mlynedd nesaf fel rhan o Gynllun Llesiant Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent.”**  
(Stuart Bourne, Meddyg Ymgynghorol Iechyd y Cyhoedd, Tîm Iechyd y Cyhoedd Aneurin Bevan Gwent)

Yng Ngwent, defnyddiwyd tair rhaglen a oedd eisoes yn bodoli fel sylfaen i adeiladu arni i leihau annhegwch o ran canlyniadau plant yn ystod eu blynyddoedd cynnar (Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd, 2022), sef: (1) Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (cydnabod pwysigrwydd mynd i'r afael â'r profiadau hyn er mwyn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau a, thrwy lens profiadau cadarnhaol a niweidiol yn ystod plentyndod, canolbwyntio ar atal, positifrwydd a ffactorau amddiffynnol); (2) Rhaglen Plant Iach Cymru (sy'n sicrhau bod plant a'u teuluoedd yn cael cymorth gan wasanaethau cyffredinol ac arbenigol ar draws y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (y GIG) a'i bartneriaid yn ystod y blynyddoedd cynnar); (3) Rhaglen Drawsnewid Integreiddio'r Blynyddoedd Cynnar (sy'n caniatáu i wasanaethau a rhaglenni'r blynyddoedd cynnar ddiwallu anghenion teuluoedd ar yr adeg iawn).

Mae Gwent hefyd wedi nodi'r meysydd a ganlyn fel meysydd gweithredu sy'n flaenoriaeth (Ffigur 3).

Ffigur 3: Gwent: Meysydd Gweithredu sy'n Flaenoriaeth

### **RHOI'R DECHRAU GORAU MEWN BYWYD I BOB PLENTYN**

- Gwella polisiau absenoldeb mamolaeth a thadolaeth.
- Mynd i'r afael â phrinder staff a chyflogi mwy o staff y blynyddoedd cynnar mewn ardaloedd mwy difreintiedig.
- Cynyddu'r ddarpariaeth gofal plant mewn ardaloedd mwy difreintiedig.

### **SICRHAU BOD POB PLENTYN, POB PERSON IFANC A PHOB OEDOLYN YN GALLU MANTEISIO I'R EITHAF AR EI ALLUOGRWYDD A CHAEL RHEOLAETH DROS EI FYWYD**

- Lleihau'r bwlch anghydraddoldeb o ran cyrhaeddiad addysgol trwy wella ffocws mentrau ar ardaloedd mwy difreintiedig (grantiau, addysg a hyfforddiant i oedolion, gwirfoddoli a meithrin sgiliau, y cynllun ysgolion iach, y gronfa ffyniant gyffredin, absenoldebau o'r ysgol, arweiniad ar yrfaedd, ac ati).
- Gwella'r cymorth a ddarperir mewn ysgolion ar gyfer iechyd meddwl.
- Darparu rhagor o gyfleoedd i gael prentisiaethau.

### **CREU CYFLOGAETH DEG A GWAITH DA I BAWB**

- Sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus yn defnyddio Canolfannau Byd Gwaith i recriwtio staff ac i leihau diweithdra lleol.
- Sicrhau bod Bargen Ddinesig Prifddinas-Ranbarth Caerdydd yn canolbwyntio ar brentisiaethau mewn ardaloedd difreintiedig.
- Lleoli staff cyflogadwyedd ym mhob un o swyddfeydd yr Adran Gwaith a Phensiynau.

### **SICRHAU SAFON BYW IACH I BAWB**

- Sicrhau bod staff yn cael eu hyfforddi i adnabod tlodi ac i gynnig cymorth i fynd i'r afael ag ef.
- Talu'r cyflog byw gwirioneddol ar gyfer pob swydd a contract caffael.
- Mynd i'r afael â'r hyn sydd wrth wraidd tlodi bwyd a dileu'r angen am fanciau bwyd.
- Cydweithio â chymunedau i asesu'r angen am gyngor cymdeithasol a chyfreithiol a chyngor o ran lles a dyledion.
- Gwella'r cyngor a ddarperir mewn ysgolion a gweithleoedd o ran rheoli arian.

### **CREU A DATBLYGU LLEOEDD A CHYMUNEDAU IACH A CHYNALIADWY**

- Sicrhau bod asesiadau tegwch iechyd yn rhan o bob menter cynllunio ac adfywio.
- Gwella ansawdd y sector rhent preifat a datblygu dulliau o weithredu sy'n seiliedig ar benderfynnyddion cymdeithasol gyda chymdeithasau tai cymdeithasol.
- Hwyluso cludiant llesol (targedu seilwaith cerdded a beicio newydd; gwella'r defnydd o fannau gwyrdd a threftadaeth leol; asesu teithio am ddim ar fysiau) gan ganolbwyntio ar ardaloedd difreintiedig.

### **CRYFHAU RÔL AC EFFAITH MESURAU I ATAL AFIECHYD**

- Rhoi rhaglenni atal ymddygiadau ar waith yn deg.
- Sicrhau bod gwaith sy'n seiliedig ar leoedd yn cydnabod anghenion ardaloedd mwy difreintiedig.

### **MYND I'R AFAEL Â HILIAETH, GWAHANIAETHU A'U CANLYNIADAU**

- Casglu a defnyddio data am y gweithlu o ran ethnigrwydd, tâl a graddau i leihau hiliaeth strwythurol.

### **MYND ATI I WIREDDU CYNALIADWYEDD AMGYLCHEDDOL A THEGWCH IECHYD GYDA'N GILYDD**

- Lleihau anghydraddoldebau o ran mynediad at gludiant bws a thrên i gyrraedd ysgolion ac addysg bellach.
- Ôl-osod cartrefi i wella'u heffeithlonrwydd thermol ac i leihau'r ddibyniaeth ar danwydd ffosil/costau ynni.

I gefnogi'r flaenoriaeth 'Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn yng Ngwent', mae nifer o brosiectau'n cael eu rhoi ar waith gan bartneriaid ar draws y system (gweler Atodiad 1). Mae'r rhain yn darparu cymorth i rieni/gofalwyr yn ystod y mil diwrnod cyntaf hollbwysig, gan fod tystiolaeth gref yn awgrymu mai yn ystod y cyfnod rhwng beichiogrwydd ac ail ben-blwydd y plentyn y mae'r potensial mwyaf i ddylanwadu ar wella canlyniadau ac ar leihau anghydraddoldebau. Mae'r adran a ganlyn yn darparu mwy o fanylion am y mentrau sydd ar waith (Enghreifftiau 1-3).

### Enghraifft 1: I Dadau, Gan Dadau (Torfaen)

Mae 'I Dadau, Gan Dadau' yn rhaglen gymorth ddeg wythnos o hyd y bwriedir iddi helpu tadau newydd a darpar dadau â phlant hyd at 18 mis oed mewn amgylchedd diogel. Mae'r rhaglen yn cynnwys gweithdai a sgysiau wythnosol sy'n trin a thrafod amrywiaeth eang o bynciau i gynorthwyo tadau ar eu taith magu plant. Ymhlith y gweithdai mae: iechyd a llesiant, deiet a maeth, gwybodaeth gan fydwragedd ac ymwelwyr iechyd, seicoleg, gamblo a gemau ar-lein.



Crëwyd y grŵp hwn yn sgil ymchwil gan nifer o sefydliadau, gan gynnwys Fathers Outreach, Tidy Butt, Seicoleg Gwent, Recoveries 4 All a Sir Casnewydd yn y Gymuned. Canfuwyd bod dynion yn elwa o gael man diogel lle y gallant ofyn cwestiynau a dysgu amdanynt eu hunain a'u plant pan fyddant yn dechrau ar eu taith o fod yn dadau. Bydd y grwpiau cymorth yn eu helpu i baratoi ar gyfer y newid yn eu bywydau ar ôl iddynt gael plentyn. Ar ôl iddynt gwblhau'r rhaglen, bydd y tadau'n cael cyfle i ymgysylltu â grwpiau, clybiau a fforymau cymunedol lleol sy'n addas ar gyfer eu hanghenion.

### Enghraifft 2: Rhaglen Gynenedigol Gwent

Mae Rhaglen Gynenedigol Gwent yn darparu gwybodaeth a chymorth trwy gydol beichiogrwydd ac ar ôl geni'r babi. Mae Cwrs Cynenedigol Solihull yn rhaglen bum wythnos o hyd ar gyfer darpar rieni a'u teuluoedd. Mae'n cwmpasu amrywiaeth eang o destunau y bwriedir iddynt wella dealltwriaeth o feichiogrwydd, genedigaeth a babanod. Mae'r cwrs yn cael ei hwyluso gan Weithwyr Cymorth i Deuluoedd, Ymwelwyr Iechyd a Bydwragedd, ac mae'n darparu profiad meithringar.



### Enghraifft 3: Dechreuadau Disglair (Caerffili)

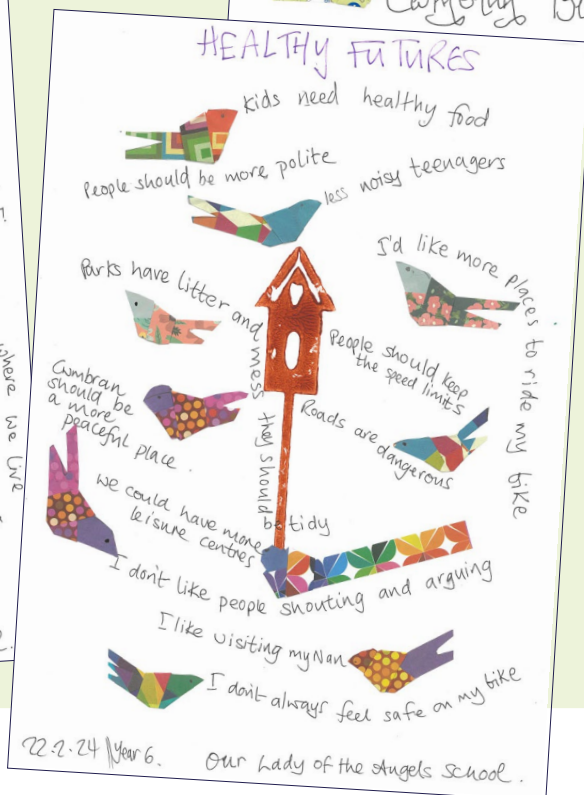
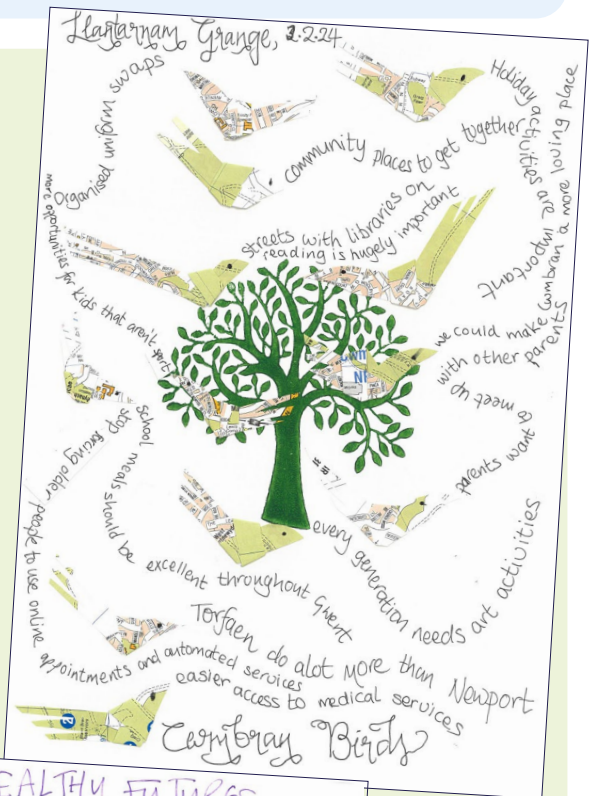
Rhaglen wyth wythnos o hyd yw Dechreuadau Disglair a ddarperir am ddim i gynorthwyo rhieni newydd yn ystod y misoedd cynnar. Bydd rhieni yn cael cymorth, gwybodaeth a chynghor ynghylch amrywiaeth o bynciau, gan gynnwys bwydo, cerrig milltir datblygiadol, diogelwch yn y cartref, llesiant, a thylino babanod.



### Gwaith celf a gynhyrchwyd ar y cyd

Gan ddefnyddio egwyddorion Creu Gwent Decach, cafodd plant a phobl ifanc gyfle i gymryd rhan mewn prosiect i bwysu a mesur y rôl y gall y celfyddydau creadigol ei chwarae o ran ennyn cymunedau i gyd-greu gweledigaeth ar gyfer dyfodol iach. Cynhaliwyd y prosiect ar ddechrau 2024 a bu oddeutu 318 o blant a phobl ifanc yn cymryd rhan ynddo (Ffigurau 4-6).

Ffigurau 4-6: Gwaith celf a gynhyrchwyd ar y cyd



## Yr amserlen a'r camau nesaf

### Hydref 2021:

Sefydlwyd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent; cafodd dangosyddion Marmot eu cynnwys yn Asesiad Llesiant Gwent.

### Gorffennaf 2023:

Cytunodd y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus ar Gynllun Llesiant Gwent 2023-2028. Mae'r cynllun yn pennu dau amcan llesiant a phum cam i'w cyflawni. Mae'r cynllun hefyd yn pennu pedair egwyddor gyffredinol o ran y ffordd y bydd y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn mynd ati i gyflawni ei amcanion.

### Mawrth 2022:

Cytunodd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent yn unfrydol â'r argymhelliad i ddod yn Rhanbarth Marmot ac i gydweithio â Sefydliad Tegwch Iechyd Coleg Prifysgol Llundain (UCL) i osod sail ar gyfer llunio Cynllun Llesiant Gwent.

### Chwefror/Mawrth 2024:

Cynhaliwyd gweithdai i ystyried y canlyniadau rhanbarthol ar gyfer pob maes ffocws.

### Ebrill 2024:

Cyfarfu Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent i ystyried yr opsiynau o ran y canlyniadau a'r camau arfaethedig i baratoi cynlluniau cyflawni integredig ar gyfer y pedwar maes eang y bydd yn canolbwyntio arnynt i wella llesiant yng Ngwent. Y pedwar maes yw:

- Bod pob plentyn yn cael y dechrau gorau mewn bywyd.
- Bod pawb yn byw mewn man lle y maent yn teimlo'n ddiogel.
- Bod pawb yn cael yr un cyfleoedd economaidd.
- Bod pawb yn byw mewn cymuned sy'n barod ar gyfer y newid yn yr hinsawdd, lle y mae'r amgylchedd yn cael ei werthfawrogi a'i ddiogelu.

### Y camau nesaf

- Mynd ati mewn modd systematig i asesu anghenion plant Gwent.
- Cefnogi'r gwaith a ddechreuwyd fel rhan o Raglen Drawsnewid Integreiddio'r Blynyddoedd Cynnar, a bwrw ymlaen â'r gwaith hwnnw.
- Canolbwyntio ar dlodi plant ar sail ranbarthol, gan gynorthwyo i roi'r Strategaeth Tlodi Plant genedlaethol ar waith.

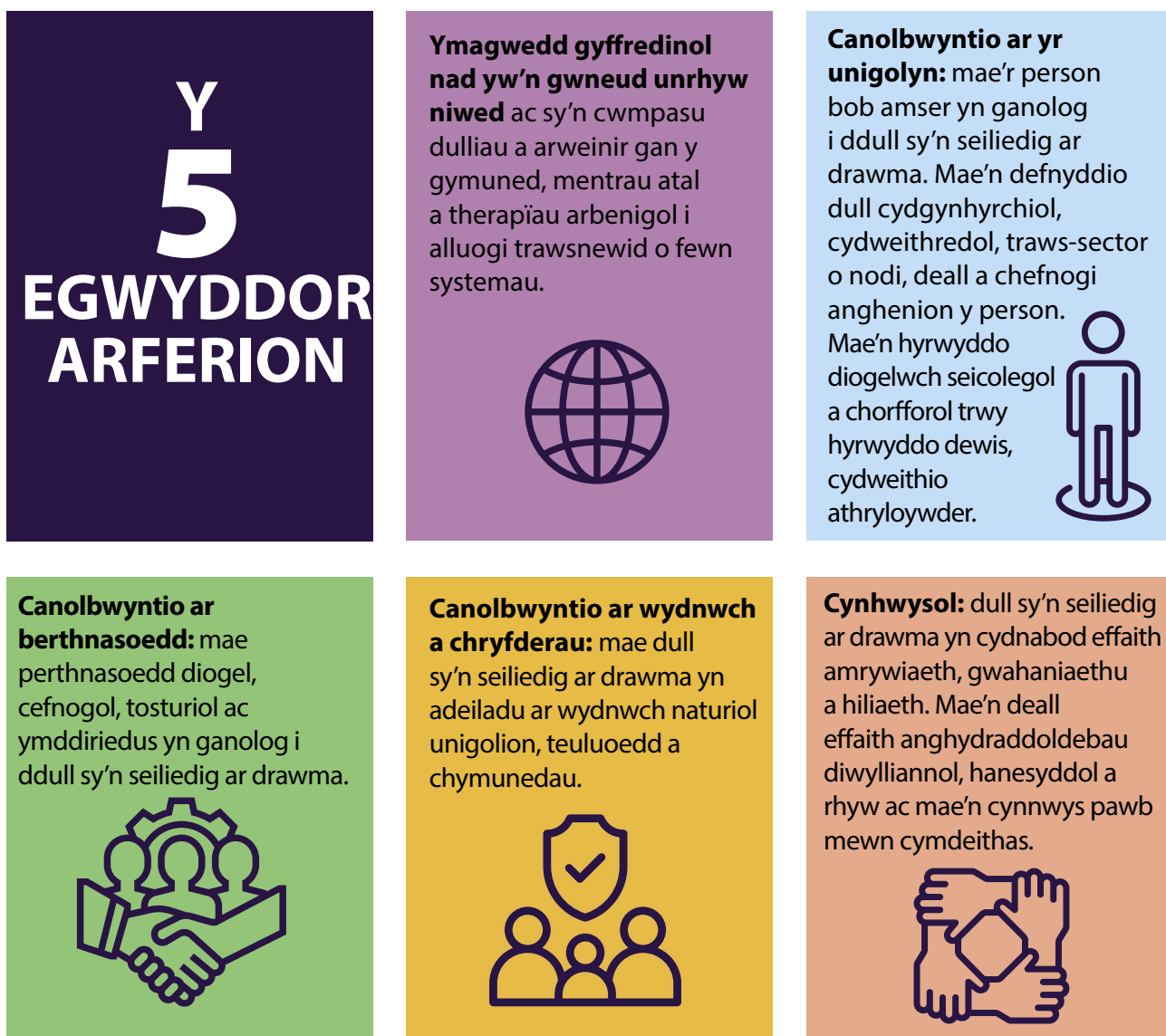
### 24/25

- Bwrw ymlaen â'r gwaith y cytunwyd arno gan Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent.
- Cynnal asesiad strategol ar y cyd o anghenion plant.
- Cyhoeddi strategaeth plant ar gyfer Gwent.
- Ehangu'r ddarpariaeth o hyfforddiant Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif i'r gweithlu ehangach.

## Crynodeb

Trwy gyhoeddi Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, mae Cymru wedi gosod sylfaen y gellir adeiladu dull o weithredu sy'n cynnwys y gymdeithas gyfan arni. Mae'r dull hwn yn cydnabod y profiadau niweidiol a thrawmatig y gall pobl o bob oed fod yn agored iddynt a chael eu heffeithio ganddynt. Mae'r pum egwyddor ymarfer (Ffigur 7) yn nodi'n glir bwysigrwydd defnyddio dulliau sy'n cael eu harwain gan y gymuned fel rhan o ddull gweithredu cyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed. Mae'r dull hwn hefyd yn cydnabod cydnerthedd naturiol unigolion, teuluoedd a chymunedau; yn olaf, trwy danlinellu dull cynhwysol, mae'n cydnabod effaith amrywiaeth, gwahaniaethu a hiliaeth, yn ogystal â'r anghydraddoldebau diwylliannol a hanesyddol a'r anghydraddoldebau o ran rhywedd sy'n bodoli yn y gymdeithas (Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022).

Ffigur 7: Egwyddorion ymarfer Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma



(Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022).

Yn achos Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent, “mae dod yn Rhanbarth Marmot yn arwydd o fwriad cyfunol i gydweithio er mwyn gwella tegwch ledled Gwent, ac o ganlyniad, gwella bywydau ym mhob un o'n cymunedau”. Fel rhanbarth Marmot cyntaf Cymru, mae cyfle i adeiladu ar sylfaen Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022). Mae'r Fframwaith hwnnw'n cydnabod y gall anghydraddoldebau strwythurol, gwahaniaethu, a phenderfynyddion cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd achosi trallod, ac y gallant hefyd fod yn rhwystr sy'n atal cymunedau sydd wedi'u hymyleiddio rhag cael mynediad at gymorth. Cydnabyddir hefyd y bydd trallod a thrawma yn effeithio'n anghymesur ar rai cymunedau yng Nghymru ac, os nad yw sefydliadau a systemau yn ystyriol o drawma, gall hyn waethygu effaith trallod.

## Cyfeiriadau

- Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru. (2022). Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Dull Cymdeithasol o Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd. Caerdydd. <https://traumaframeworkcymru.com/wp-content/uploads/2022/07/Cymru-syn-Ystyriol-o-Drawma.pdf>
- Addis S. a Hopkins, J C. 2022. Beth sy'n Gweithio o ran Atal Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod ar Lefel Gymunedol? Hyb ACE Cymru. <https://hybacecymru.com/wp-content/uploads/2022/02/Beth-syn-Gweithio-o-ran-Atal-Profiadau-Niweidiol-yn-Ystod-Plenyndod-ACEs-ar-Lefel-Gymunedol.-Adolygiad-o-Dystiolaeth-ac-Ymarfer-Mapio-Full-Report.pdf>
- Aitken, S. 2022. Proposal: Gwent Becoming a 'Marmot Region'. 2022. <https://www.gwentpsb.org/wp-content/uploads/2022/03/03-Proposal-Gwent-Becoming-a-Marmot-Region.pdf>
- Bellis, M, A., Hughes, K., Ford K., et al. 2018. Adverse Childhood Experiences and sources of childhood resilience: a retrospective study of their combined relationships with child health and educational attendance. BMC Public Health 18:792. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5699-8>
- Bellis, M, A., Wood S., Hughes, K., Quigg, Z., Butler, N. 2023. Tackling Adverse Childhood Experiences (ACEs) State of the Art and Options for Action. <https://www.ljmu.ac.uk/-/media/phi-reports/pdf/2023-01-state-of-the-art-report-eng.pdf>
- Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd. 2019. Creu Gwent Iachach. Ar gael yma: <https://bipab.gig.cymru/ffeiliau/building-a-healthier-gwent/aneurin-bevan-cic-addroddiad-blynyddol-2019-cymraeg-final2-compressed-pdf/>
- Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd. 2022. Gwent Teg i Bawb: Pam fod Gwent yn rhanbarth Marmot. <https://bipab.gig.cymru/ffeiliau/building-a-healthier-gwent/gwent-teg-i-bawb-adroddiad-blynyddol-cyfarwyddwr-iechyd-cyhoeddus-2022pdf/>
- Hiam, L., Klaber, B., Sowemimo, A., Marmot, M. 2024. NHS and the whole of society must act on social determinants of health for a healthier future <https://www.bmj.com/content/bmj/385/bmj-2024-079389.full.pdf>
- Y Sefydliad Iechyd Teg. 2020. Health Equity in England: The Marmot Review 10 Years On. <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/marmot-review-10-years-on/the-marmot-review-10-years-on-full-report.pdf>
- Y Sefydliad Iechyd Teg. 2023. Creu Gwent Decach: Gwella Tegwch Iechyd a'r Penderfynyddion Cymdeithasol. <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/building-a-fairer-gwent-improving-health-equity-and-the-social-determinants/executive-summary-welsh.pdf>
- Y Sefydliad Iechyd Teg. 2024. Marmot Places. <https://www.instituteofhealthequity.org/taking-action/marmot-places>
- Marmot, M. et al. 2010a. Fair Society, Healthy Lives, The Marmot Review. Executive Summary. <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/fair-society-healthy-lives-the-marmot-review/fair-society-healthy-lives-exec-summary-pdf.pdf>
- Marmot, M. et al. 2010b. Fair Society, Healthy Lives, The Marmot Review. Strategic Review of Health Inequalities in England post-2010. <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/fair-society-healthy-lives-the-marmot-review/fair-society-healthy-lives-full-report-pdf.pdf>
- Marmot, M., Allen, J., Boyce, T., Goldblatt, P., Morrison, J. 2020. Health Equity in England: The Marmot Review 10 Years on. Y Sefydliad Iechyd Teg. <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/marmot-review-10-years-on/the-marmot-review-10-years-on-full-report.pdf>
- Y Sefydliad Atal. 2017. Minimizing the Impact of Adverse Childhood Experiences through a Focus on Adverse Community Experiences. 2017. Ar gael yma: <https://www.preventioninstitute.org/unity/publications/minimizing-impact-adverse-childhood-experiences-through-focus-adverse-community>
- Thomas, T. 2024. 'Please learn from us': Coventry uses Marmot review to fight inequality. The Guardian. Ar gael yma: <https://www.theguardian.com/inequality/2024/jan/08/learn-from-us-coventry-marmot-review-fight-inequality>. Accessed January 2024
- Cynllun Llesiant ar gyfer Gwent. 2023. <https://www.gwentpsb.org/wp-content/uploads/2023/08/Cynllun-Llesiant-Gwent-Gorfennaf-2023-Fersiwn-digidol-Final-version-1-1.pdf>
- Llywodraeth Cymru. 2015. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. <https://www.futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2017/01/wfg-essentials-guide-cy.pdf>
- Llywodraeth Cymru. 2024. Strategaeth Tlodi Plant Cymru. Ar gael yma: <https://www.llyw.cymru/strategaeth-tlodi-plant-cymru-2024-html>

## Rhestr termau

<b>Anghydraddoldebau iechyd</b>	<p>Y gwahaniaethau systematig o ran iechyd, y gofal y mae pobl yn ei gael, ansawdd y gofal a'r cyfleoedd sydd gan bobl i fyw bywydau iach; un o brif fesurau anghydraddoldeb iechyd yw anghydraddoldeb o ran disgwyliad oes, lle y mae'r bobl sy'n byw yn y cymunedau tlotaf yn marw'n gynharach na'r rheiny sy'n byw mewn ardaloedd cyfoethocach.</p>
<b>Disgwyliad oes iach</b>	<p>Y cyfnod y bydd pobl yn ei dreulio mewn iechyd 'da' neu 'dda iawn', ar sail canfyddiad pobl o'u hiechyd cyffredinol.</p>
<b>Ymddygiadau iechyd unigolion a mesurau atal</b>	<p>Mae rhaglenni a mentrau atal yn aml yn canolbwyntio ar ymddygiadau iechyd unigolion, fel smygu, ymarfer corff, deiet/maeth, a'r defnydd o alcohol a chyffuriau. Mae'r ffactorau hyn yn effeithio ar anghydraddoldebau iechyd, ond nid yw'r rhaglenni'n mynd i'r afael â'r ffactorau sy'n sbarduno'r ymddygiadau hyn – 'achosion yr achosion'. I fynd i'r afael ag achosion yr achosion mae angen llunio partneriaethau â systemau ehangach i ddarparu addysg a chyflogaeth o safon dda, tâl ac incwm teg, a thai a chymunedau o ansawdd da.</p>
<b>Cyffredinoliaeth gymesur</b>	<p>Yr egwyddor sy'n disgrifio'r modd y mae angen polisïau ac ymyriadau cyffredinol ym mhob ardal, ond sut y dylid eu datblygu yn fwy dwys yn y mannau hynny lle y ceir mwy o angen – er mwyn iddynt fod yn gymesur â'r angen. Nod dull cyffredinoliaeth gymesur yw gwella lefelau iechyd cyffredinol a gwastadu'r graddiant iechyd ar yr un pryd, trwy wella iechyd a llesiant ar fyrder mewn mannau lle y ceir mwy o angen.</p>
<b>Penderfynyddion cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd</b>	<p>Yr amodau cymdeithasol ac amgylcheddol y mae pobl yn cael eu geni a'u magu ynddynt, ac y maent yn byw, yn gweithio ac yn heneiddio ynddynt, sy'n siapio ac yn llywio eu hiechyd a'u llesiant. Mae mynediad at ofal iechyd o ansawdd da yn benderfynydd iechyd, ond mae'r rhan fwyaf o'r penderfynyddion cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd y tu allan i'r system gofal iechyd. Dosbarthiad anghyfartal pŵer, incwm, nwyddau a gwasanaethau, a mynediad annheg at ofal iechyd, ysgolion ac addysg, amodau gwaith a hamdden, y cartrefi, y cymunedau, y trefi neu'r dinasoedd lle y mae pobl yn byw – y rhain yw'r penderfynyddion strwythurol a'r amodau bywyd bob dydd y mae'r term penderfynyddion cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd yn cyfeirio atynt. Mae anghydraddoldebau o ran y penderfynyddion cymdeithasol yn deillio o gyfuniad gwenwynig polisïau a rhaglenni cymdeithasol gwael, trefniadau economaidd annheg, a gwleidyddiaeth wael.</p>

<b>Graddiant cymdeithasol</b>	Mae'r graddiant cymdeithasol yn dangos bod pob aelod o'r gymdeithas yn wynebu anghydraddoldebau iechyd, nid dim ond y rheiny ar y naill begwn a'r llall. Mae canlyniadau iechyd, fel disgwyliad oes, yn gwella pan fydd amddifadedd yn lleihau.
<b>Y Trydydd Sector</b>	Sefydliadau gwirfoddol, sefydliadau cymunedol, grwpiau hunangymorth, elusennau, sefydliadau ffydd, mentrau cymdeithasol, busnesau cymunedol, cymdeithasau tai, sefydliadau cydweithredol a chydfuddiannol a sefydliadau partneriaeth sy'n cefnogi'r sector.
<b>Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC)</b>	Mesur mwyaf cyffredin y DU o'r amgylchiadau economaidd-gymdeithasol yn y manau lle y mae pobl yn byw. Mae MALIC yn crynhoi pa mor 'ddifreintiedig' yw ardal ar sail set o ffactorau sy'n cynnwys: lefelau incwm, cyflogaeth, addysg a throsedd. Mae MALIC yn seiliedig ar yr Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is a all, er eu bod yn fach, gynnwys ardaloedd lle y ceir amddifadedd uchel ac isel. Mae'r Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is yn cael eu gosod mewn trefn o'r 'mwyaf difreintiedig' i'r 'lleiaf difreintiedig' a'u gwahanu'n bum grŵp neu gwintel cyfartal. Mae'r rhain yn amrywio o'r 20% ardal fach fwyaf difreintiedig yn genedlaethol (degradd 1) i'r 20% ardal fach leiaf difreintiedig yn genedlaethol (degradd 5).
<b>Cyflog Byw Gwirioneddol Cymru</b>	Ac yntau wedi'i bennu gan Sefydliad Resolution, crëwyd cyflog byw gwirioneddol Cymru i amcangyfrif yn well y gyfradd tâl y mae ei hangen i sicrhau bod modd i aelwydydd ennill digon i gyrraedd safon byw dderbyniol ofynnol, fel y'i diffinnir gan y cyhoedd. Yn 2023, £10.90 yr awr oedd cyflog byw gwirioneddol Cymru.

## Atodiad 1:

### Egwyddor Marmot

### Y camau a gymerwyd yng Ngwent

#### **Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn**

I leihau annhegwch o ran datblygiad plant yn y blynyddoedd cynnar, mae angen i bob sefydliad sy'n darparu gwasanaeth cyhoeddus yng Ngwent:

- Sicrhau ei fod yn darparu cymorth cyson a chyffredinol o ansawdd uchel i bob teulu trwy gydol y blynyddoedd cynnar.
- Darparu cymorth ychwanegol i deuluoedd sy'n gymesur â'u hangen i sicrhau nad yw plant yn cael eu gadael ar ôl.

#### **Sicrhau bod pob plentyn, pob person ifanc a phob oedolyn yn gallu manteisio i'r eithaf ar ei alluogrwydd a chael rheolaeth dros ei fywyd**

Mae angen sicrhau bod modd i blant, pobl ifanc ac oedolion ym mhob cymuned fanteisio i'r eithaf ar eu galluoedd gwybyddol ac anwybyddol a gwireddu eu potensial.

- Mae angen creu a hyrwyddo cyfleoedd dysgu gydol oes a meithrin sgiliau ledled Gwent, nid dim ond mewn lleoliadau addysg ffurfiol, ond hefyd yn y gweithle ac mewn cymunedau.
- Byddai modd dechrau ar hyn trwy i sefydliadau yng Ngwent rannu arferion da a chysoni eu prosesau recriwtio i sicrhau eu bod mor hwylus â phosibl i bobl ym mhob cymuned.

#### **Creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb**

Sicrhau bod gan bobl swyddi yw'r cam cyntaf i leihau annhegwch, ond mae angen i swyddi ddarparu cyflogaeth deg a gwaith da sy'n hyrwyddo llesiant hefyd.

- Mae lechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi fframwaith y gall sefydliadau lleol a rhanbarthol ei ddefnyddio i lywio camau i greu cyflogaeth deg i bawb.

**Sicrhau safon byw iach i bawb**

Gall sefydliadau yng Ngwent chwarae eu rhan i dorri'r cylch lle y mae effeithiau negyddol tlodi yn cael eu trosglwyddo i genedlaethau'r dyfodol trwy wneud y pethau hyn:

- Prynu nwyddau a gwasanaethau yn lleol yng Ngwent i gryfhau'r cyflenwad lleol.
- Agor adeiladau a gofodau i gynorthwyo cymunedau a staff lleol.
- Ehangu mynediad at waith da a theg.
- Sicrhau bod gwasanaethau ledled Gwent yn parhau i fod yn ariannol ac yn gorfforol hygyrch i bawb sy'n eu defnyddio.
- Darparu ymyriadau byr a chyfeirio defnyddwyr gwasanaethau at gymorth o ran cynhwysiant ariannol, iechyd meddwl a llesiant, a sicrhau bod llwybrau atgyfeirio ar waith i gynorthwyo â thlodi tanwydd a bwyd.
- Cynorthwyo staff sy'n ymweld â chartrefi defnyddwyr gwasanaethau i adnabod arwyddion tlodi tanwydd a bwyd, i weithredu ar sail yr arwyddion hynny, ac i gynorthwyo pobl i gael gafael ar gymorth cymdeithasol.

**Creu a datblygu lleoedd a chymunedau iach a chynaliadwy**

Mae amcanion rhaglen y Rhwydwaith Llesiant Integredig fel a ganlyn:

- Sefydlu proses o gydgyssylltu a datblygu adnoddau llesiant ar sail lleoedd.
- Pennu ffyrdd o ddefnyddio hybiau fel canolfannau ar gyfer adnoddau llesiant yn y gymuned.
- Datblygu'r gweithlu llesiant (pobl sy'n darparu gwasanaethau a chymorth).
- Sicrhau bod modd cael gafael ar wybodaeth a chymorth o ran llesiant yn rhwydd.

**Cryfhau rôl ac effaith mesurau i atal afiechyd**

Gall sefydliadau yng Ngwent helpu i annog ymddygiadau ffordd o fyw iach ac i gryfhau mesurau i atal afiechyd trwy wneud y pethau hyn:

Ar lefel sefydliad:

- Sicrhau bod dull Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif yn ennill ei blwyf ar draws y sefydliad.
- Ennill a chynnal gwobr platinwm y Safon Iechyd Corfforaethol.
- Adolygu'r cynnydd a wnaed o ran ymrwymadau Siarter Teithio Iach Gwent.

Ar lefel tîm

- Galluogi staff i wneud dewisiadau iachach pan fyddant yn y gwaith, trwy eu hannog i gael seibiant, trwy gynnwys gweithgarwch corfforol yn nhrefn y dydd, trwy hyrwyddo arferion bwyta iach, a thrwy ddarparu mynediad at wasanaeth rhoi'r gorau i smygu y GIG, Helpa Fi i Stopio.

Ar lefel unigolyn:

- Achub ar bob cyfle i wneud newidiadau iach i'w ffordd o fyw.

**Mynd i'r afael â hiliaeth, gwahaniaethu a'u canlyniadau**

I fynd i'r afael â hiliaeth a gwahaniaethu, gall sefydliadau yng Ngwent wneud y pethau a ganlyn:

- Mynd ati mewn modd systematig i gasglu data am ethnigrwydd yn ôl cyflog a gradd, a defnyddio'r data hyn i fynd i'r afael â bylchau cyflog ac anghydraddoldebau o ran safle yn y sefydliad.
- Sicrhau bod dyletswyddau cyfreithiol o ran cydraddoldeb yn cael eu bodloni mewn arferion recriwtio a chyflogaeth, gan gynnwys tâl, camu ymlaen a thelerau.
- Sicrhau mynediad teg at eu gwasanaethau, ar sail ymgysylltu effeithiol â'r holl boblogaethau ethnig leiafrifol wrth fynd ati i lunio ac i ddarparu gwasanaethau ac ymyriadau.
- Gwella llythrennedd diwylliannol eu gweithluoedd a buddsoddi yn yr adnoddau dynol a'r adnoddau eraill y mae eu hangen er mwyn i'w gweithluoedd gyfathrebu mewn ffordd gyfan gwbl ddiwylliannol gymwys a chynhwysol.
- Sicrhau bod cydraddoldeb yn rhan annatod o bobl polisi a chynllun pwysig o'r dechrau.
- Ymgysylltu â'r cyhoedd mewn modd sy'n sicrhau bod gwasanaethau yn briodol, yn dderbyniol ac yn hygyrch i unigolion o bob cefndir ethnig.

**Mynd ati i wireddu cynaliadwyedd amgylcheddol a thegwch iechyd gyda'n gilydd**

Mae Cynllun Llesiant drafft Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwent yn cynnig y camau a ganlyn:

- Lleihau effaith amgylcheddol cynhyrchu a defnyddio.
- Datgan argyfwng natur yng Ngwent.
- Ymateb i'r argyfwng hinsawdd, a diogelu cymunedau rhag y risg sy'n gysylltiedig â'r newid yn yr hinsawdd a'u paratoi ar ei gyfer.
- Archwilio a hyrwyddo prosiectau ynni cymunedol.
- Trawsnewid systemau bwyd, cludiant ac ynni Gwent.
- Cydnabod bod bioamrywiaeth yn ased, gan fynd i'r afael â'r hyn sydd wrth wraidd colli bioamrywiaeth a mynd ati i reoli'r pwysau ar amgylcheddau naturiol yn well.



Hyb ACE Cymru  
ACE Hub Wales

Hyb ACE Cymru  
Llawr 5,  
2 Capital Quarter,  
Stryd Tyndall,  
Caerdydd,  
CF10 4BZ

[www.acehubwales.com](http://www.acehubwales.com)

 /acehubwales

 /acehubwales