Gweithio gyda'n gilydd ar gyfer Cymru Iachach: Sut rydyn ni'n gwneud i newid ddigwydd

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Bywydau hirach, iachach a Chymru decach a mwy ffyniannus - camau ymarferol i wneud gwahaniaeth.

Mae cael y dechrau gorau mewn bywyd yn meithrin iechyd a llesiant gydol oes

Mae'r sylfaen ar gyfer bywyd iach yn cael ei meithrin yn ein blynyddoedd cynnar.

- Ystyried llesiant plant ym mhob penderfyniad polisi.
- Cyflawni'r fframwaith Dechrau Gorau mewn Bywyd drwy arweinyddiaeth drawslywodraethol.
- Sicrhau data iechyd plant cynhwysfawr i lywio polisi, targedu cymorth, ac olrhain canlyniadau ar gyfer babanod a phlant ifanc.
- Sicrhau y gall pob teulu gael mynediad hawdd at gymorth Ymwelwyr Iechyd, a darparu Dechrau'n Deg yn seiliedig ar angen, nid cod post.
- Ymgorffori dulliau sy'n ystyriol o drawma a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod o'r cyfnod cyn beichiogrwydd ymlaen.

Mae bywydau iach yn dechrau yn ein lleoedd bob dydd

Pan fydd y lleoedd lle rydym yn byw, bwyta, siopa a chwarae yn iach, mae'n haws i bob un ohonom gael bywydau iachach a hapusach.

- Cynyddu argaeledd cartrefi iach a fforddiadwy, yn enwedig tai cymdeithasol.
- Codi safonau tai rhent preifat.
- Lleihau amlygiad ac argaeledd tybaco a fêps drwy drwyddedu manwerthwyr, ac ymestyn parthau di-fwg.
- Gwneud bwyd a diod iachach yn opsiynau fforddiadwy a gweladwy mewn siopau a bwytai, a chyfyngu ar hyrwyddiad pris ar gyfer bwyd a diodydd llai iach.

Mae planed iach yn amddiffyn ein pobl yn awr ac yn y dyfodol

Mae iechyd pobl a'r blaned yn gysylltiedig â'i gilydd. Mae llawer o gamau gweithredu sy'n mynd i'r afael â newid hinsawdd hefyd yn cefnogi bywydau hirach ac iachach.

- Buddsoddi mewn llwybrau cerdded a beicio diogel, llwybrau troed, a chanol trefi di-geir.
- Gwneud trafnidiaeth gyhoeddus yn hygyrch ac yn fforddiadwy, gan gynnwys teithio ar fysiau am ddim i bobl ifanc.
- Diogelu cymunedau rhag niwed i iechyd oherwydd newid hinsawdd drwy fynd i'r afael â llifogydd, gwella diogelwch bwyd, sicrhau digon o ddŵr o ansawdd uchel ar gyfer cyflenwad preifat, ac ehangu mynediad at fannau gwyrdd a gorchudd coed.

Mae llesiant ariannol yn arwain at iechyd gwell ac economi ffyniannus

Mae gwaith diogel sydd wedi'i wobrwyo'n deg ac sy'n talu cyflog byw yn dda i'n hiechyd.

- Sicrhau bod cyrff cyhoeddus yn darparu swyddi diogel a sicr sy'n talu o leiaf y Cyflog Byw Gwirioneddol.
- Monitro cynnydd ar gydraddoldeb yn y gweithle, gan gynnwys bylchau cyflog rhwng y rhywiau, ethnigrwydd ac anabledd.
- Cefnogi pobl sydd â heriau iechyd i ddechrau gweithio, aros yn y gwaith, neu ddychwelyd i'r gwaith.
- Cysylltu gwasanaethau cyflogaeth â chymorth iechyd yn enwedig i'r rhai sydd â chyflyrau iechyd hirdymor neu iechyd meddwl fel bod pobl yn cael cymorth pan fydd ei angen arnynt.

Mae gofal sydd wedi'i deilwra i anghenion lleol yn meithrin iechyd a gwydnwch

Mae mynd i'r afael ag achosion sylfaenol iechyd gwael—nid y canlyniadau yn unig—yn sicrhau y gall pawb yng Nghymru ffynnu a mwynhau gwell iechyd a llesiant a bod ein system iechyd yn wydn.

- Cynyddu cyfran flynyddol cyllideb y GIG a werir ar atal a gofal sylfaenol a chymunedol yn lle triniaeth ysbyty.
- Cysylltu iechyd a gofal cymunedol â gwasanaethau cyhoeddus a sefydliadau gwirfoddol i gefnogi'r person cyfan.
- Buddsoddi mewn cyfleusterau iechyd cymunedol, staff medrus, data ac offer digidol sy'n cysylltu â chofnodion iechyd i gefnogi gofal cynnar ac ataliol.

Bydd gweithredu ar draws y pum maes hyn yn helpu i adeiladu Cymru iachach, tecach a mwy ffyniannus ar gyfer y dyfodol a chefnogi system iechyd a gofal gynaliadwy gref.

Archwiliwch ymhellach ar-lein:
https://icc.gig.cymru/eiriolaeth

Am drafodaeth bellach gyrrwch e-bost:
phw.advocacy@wales.nhs.uk

09/2025