Gweithio gyda'n gilydd ar gyfer Cymru Iachach: Crynodeb

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 angen inni flaenoriaethu iechyd a llesiant babanod, plant a phobl ifanc er mwyn iddynt allu ffynnu heddiw a llunio cymunedau gwydn yfory.

Mae hyn yn golygu bod gan deuluoedd fynediad at y cymorth cywir, mannau diogel i chwarae, a gofal meithringar. Mae'n golygu bod plant yn cael eu hamddiffyn rhag niwed, gan gynnwys tlodi a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, fel y gallant dyfu i fyny'n gryf ac yn iach.

Mae llesiant ariannol yn arwain at iechyd gwell ac economi ffyniannus

Mae angen i ni gynorthwyo mwy o bobl i aros yn iach ac mewn gwaith, a gwella sicrwydd ariannol fel y gall teuluoedd fyw'n dda.

Mae hyn yn golygu mynediad at swyddi teg a diogel sy'n talu cyflog byw, gofal plant fforddiadwy i rieni sy'n gweithio, a chymorth i bobl â phroblemau iechyd aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith. Pan all teuluoedd fforddio hanfodion fel bwyd iach a chysylltiadau cymdeithasol, maent yn aros yn iachach, ac mae economïau lleol yn elwa.

Mae bywydau iach yn dechrau yn ein lleoedd bob dydd

Mae angen i ni wneud cartrefi, siopau a mannau cyhoeddus yn iachach fel ei bod hi'n haws i bobl fyw'n dda ac osgoi arferion niweidiol.

Mae hyn yn golygu bod cartrefi a bwyd iach yn fforddiadwy ac yn hygyrch, a bod cynhyrchion tybaco a fepio yn llai gweladwy, yn llai deniadol, ac nad ydynt yn cael eu gweld fel rhan arferol o fywyd bob dydd.

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

Mae angen inni gryfhau gofal sylfaenol a chymunedol i atal salwch, ymateb yn gynnar, a diwallu anghenion cefnogi'r rhai sydd â chyflyrau hirdymor yn well.

Mae hyn yn golygu bod gan wasanaethau'r adnoddau a'r staff i ddarparu gofal amserol sy'n cefnogi pob agwedd ar lesiant pobl, yn agos i'r cartref a phan fo'r angen fwyaf.

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

Mae angen i ni amddiffyn pobl a chymunedau rhag risgiau iechyd newid hinsawdd a niwed amgylcheddol.

Mae hyn yn golygu aer a dŵr glân, mynediad at fwyd iach a gwasanaethau iechyd a all wrthsefyll tywydd eithafol a chlefydau. Rhaid lleihau llygredd a risgiau amgylcheddol er mwyn amddiffyn bywydau a llesiant meddyliol.

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

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

11/2025