

## 6. Ffactorau Ffordd o Fyw

Ffactorau ffordd o fyw sy'n adlewyrchu sut mae unigolion yn byw eu bywydau. Mae'r rhain yn cynnwys materion ymddygiadol a chymdeithasol e.e. ysmegu, bwyd, maeth, ffordd eisteddog o fyw, alcohol a chamddefnyddio sylweddau. Fe all pob un o'r ffactorau hyn gyfrannu at ddatblygiad Clefydau Coronaidd y Galon a marwolaethau oherwydd canser.

Fe all maethiad gwael gael effaith ar iechyd a lles mewn sawl ffordd, yn cynnwys gordewdra a bod dros bwysau, a chamfaethiad, sy'n gallu lleihau ansawdd bywyd a hyd oes. Fe all ymddygiad rhywiol anniogel arwain at haint a drosglwyddir yn rhywiol (STI), neu feichiogrwydd anfwriadol.

### 6.1 Cynghrair Her Iechyd Gwynedd

Mae Cynghrair Her Iechyd Gwynedd yn grŵp aml asiantaeth a'r prif nod yw datblygu a gweithredu cynlluniau a phrosiectau ar sail tystiolaeth i wella iechyd pobl Gwynedd trwy eu hannog a'u galluogi i ddilyn ffordd o fwy mwy iach.

Cynghrair Her Iechyd Gwynedd i bob pwrpas yw cangen hybu iechyd y Bartneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles ac mae'n cymryd cyfran sylweddol iawn o'r rôl ataliol sy'n cyfrannu at nifer o ffactorau iechyd a lles yn cynnwys mynd i'r afael ag achosion cyflyrau cronig.

Nododd yr Asesiad Anghenion, amryw o feysydd allweddol ar gyfer gweithredu mewn perthynas ag iechyd ataliol, Y rhain yw:

- Rheoli Tybaco – Mae 29% o oedolion yng Ngwynedd yn dweud eu bod yn ysmegu (Arolwg Iechyd Cymru 2004/06) a dywedodd 30% o'r grŵp targed o blant a phobl ifanc a holwyd yn adroddiad 'Ein Llais, Eich Llais' 2007 eu bod yn ysmegu. Mae hwn yn faes gweithredu hanfodol gan fod ysmegu yn benderfynydd ar bron pob cyflwr cronig. Hefyd, mae angen buddsoddi mewn ymgyrchoedd a mentrau sy'n annog plant a phobl ifanc i beidio ysmegu a magu arferiad.

### Beth rydym yn bwriadu ei wneud:

#### **Gostwng nifer y bobl (o bob oed) yng Ngwynedd sy'n ysmegu.**

- Bwyd a Maeth - Dim ond 42% o oedolion yng Ngwynedd sy'n bwyta o leiaf 5 darn o ffrwyth a llysiau'r dydd. O safbwynt plant a phobl ifanc, nid oes llawer o ddata ar gael ar y gyfran sy'n bwyta 5 darn o ffrwyth a llysiau'r dydd ond dywed adroddiad 'Ein Llais, Eich Llais' wrthym fod 21% o'r rhai a holwyd wedi bwyta 5 o ffrwythau neu lysiau'r diwrnod blaenorol (dywedodd 18% iddynt fwyta 4, a dywedodd 15% iddynt fwyta 3). Achos

pryder oedd gweld bod 34% o'r grŵp targed yn dweud nad oeddent wedi bwyta unrhyw ffrwythau neu lysiau yn y diwrnod blaenorol.

### **Beth rydym yn bwriadu ei wneud:**

#### **Cynyddu nifer y bobl yng Ngwynedd sy'n bwyta diet cytbwys.**

- Gweithgaredd corfforol - Dim ond 35% o oedolion yng Ngwynedd sy'n gwneud yr oriau o weithgaredd corfforol a argymhellir bob wythnos. Cyfyng yw'r data hefyd ar nifer y plant a phobl ifanc sy'n gwneud yr oriau o weithgaredd corfforol a argymhellir bob wythnos, fodd bynnag dywed adroddiad 'Ein Llais, Eich Llais' wrthym fod 42% o'r plant a'r bobl ifanc a holwyd yn gwneud mwy na 4 awr o weithgaredd corfforol bob wythnos. Yn y grŵp targed dim ond 18% oedd yn gwneud mwy na 4 awr o weithgaredd.

### **Beth rydym yn bwriadu ei wneud:**

#### **Cynyddu'r gweithgaredd corfforol a wneir yn ddyddiol gan bob grŵp oedran.**

- Camddefnyddio alcohol a sylweddau eraill - Mae 38.6% o oedolion Gwynedd wedi dweud eu bod yn yfed mwy o alcohol na'r canllawiau a argymhellwyd yn wythnosol sef 21 uned i ddynion ac 14 i ferched. Mewn arolwg o 2,000 o bobl ifanc yng Ngwynedd, canfuwyd fod arbrofi gyda chyffuriau yn cynyddu gydag oed trwy gydol eu harddegau, ac erbyn cyrraedd 17 oed, y byddai 40% wedi profi cyffuriau anghyfreithiol, a 13-14 yw'r oed mwyaf cyffredin i gael cynnig cyffuriau am y tro cyntaf. Roedd yr un arolwg yn adrodd bod tua hanner o bobl ifanc yn yfed alcohol naill ai unwaith yr wythnos neu 2-4 gwaith y mis, a bod amllder a maint yr yfed yn cynyddu'n raddol wrth iddynt fynd yn hŷn.

### **Beth rydym yn bwriadu ei wneud:**

#### **Cynyddu ymwybyddiaeth o effeithiau niweidiol alcohol a goryfed mewn pyliau, a chamddefnyddio sylweddau eraill.**

- Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol - Mae heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STI) yn cynyddu. Roedd nifer y canlyniadau positif ar gyfer Chlamydia ym mysg trigolion Gwynedd yn 2006 yn 313, yn dilyn cynnydd sylweddol yn 2005 i bron dwywaith cyfradd cyfartaledd Cymru. Mae'r rhan fwyaf o'r achosion hyn ymysg pobl ifanc yn eu harddegau. Dywed adroddiad 'Ein Llais, Eich Llais' wrthym nad oedd 64% o'r bobl ifanc (17-25 oed) a holwyd yn gwybod beth oedd heintiau a drosglwyddir yn rhywiol o'i gymharu â 33% yn y grŵp targed. Yn ddiddorol nid oedd 100% o'r bobl

ifanc hynny a holwyd oedd yn byw yng ngogledd Gwynedd yn gwybod beth oedd haint a drosglwyddir yn rhywiol o'i gymharu â 64% yn ne'r sir.

**Beth rydym yn bwriadu ei wneud:**

**Cynyddu ymwybyddiaeth o ryw diogel a cheisio lleihau'r nifer o bobl ifanc sy'n dioddef heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.**

- Iechyd meddwl a lles – Mae iechyd meddwl da ymysg plant, pobl ifanc ac oedolion yn angenrheidiol ar gyfer lles. Gall camau ataliol gymryd sawl ffurf e.e. gwella hunan barch, lleihau straen, ymlacio, gwirfoddoli a phrosiectau eraill sydd yn hybu lles.

**Beth rydym yn bwriadu ei wneud:**

**Hybu iechyd meddwl a lles da.**

- Atal anafiadau – Mae'r damweiniau a'r anafiadau hynny y gellid eu hatal yn y cartref ac ar y ffordd fawr wedi eu hadnabod fel maes gweithredu, yn arbennig mewn ardaloedd difreintiedig ar sail y cyswllt rhwng cyfraddau achos uchel ac amddifadedd

**Beth rydym yn bwriadu ei wneud:**

**Lleihau'r nifer o bobl hŷn a phlant a phobl ifanc sy'n anafu eu hunain ac sy'n cael eu hanafu mewn damweiniau y gellir eu hosgoi.**

Mae'r holl wybodaeth sy'n ymwneud â Phlant a Phobl Ifanc yn deillio o ymgynghoriad 'Ein Llais, Eich Llais' gyda phlant a phobl ifanc ar draws Gwynedd a gynhaliwyd gan 'Prosiect Clywed' ar ran Partneriaeth Plant a Phobl Ifanc Gwynedd. I gael copi llawn o'r adroddiad ewch i [www.gwynedd.gov.uk](http://www.gwynedd.gov.uk)

### 6.1.1 Ymyrraeth ar sail tystiolaeth

Bydd unrhyw gamau a gymerir yn seiliedig ar Siarter Ottawa ar gyfer gwella iechyd (1987) Sefydliad Iechyd y Byd er mwyn sicrhau effaith positif ar iechyd. Mae'r fframwaith yn cynnwys y meysydd gweithredu canlynol:

<b>Adeiladu polisi cyhoeddus iach</b>	<b>Creu amgylcheddau cefnogol</b>	<b>Cryfhau gweithredu cymunedol</b>	<b>Datblygu sgiliau personol</b>	<b>Ail gyfeiriadu gwasanaethau iechyd</b>
<b>(Cyflawni newid polisi)</b>	<b>(Cyflawni newid amgylcheddol)</b>	<b>(Adeiladu capasiti cymunedol, ymwneud cymunedol a chynnwys y gymuned)</b>	<b>(Cynyddu gwybodaeth a sgiliau unigol)</b>	<b>(Hybu/cefnogi datblygiad iechyd)</b>

Ceir tystiolaeth amlwg bod unrhyw ymagwedd hybu iechyd sy'n defnyddio'r colofnau hyn yn fwy effeithiol.

Mewn termau ymarferol trwy edrych ar enghraifft a roddir ar gyfer atal canser y croen gallwch weld yn glir bod defnyddio'r Siarter yn sicrhau ymagwedd gynhwysfawr a thrwyadl.

<b>Adeiladu polisi cyhoeddus iach</b>	<b>Creu amgylcheddau cefnogol</b>	<b>Cryfhau gweithredu cymunedol</b>	<b>Datblygu sgiliau personol</b>	<b>Ail gyfeiriadu gwasanaethau iechyd</b>
Diwydiant gwelyau haul i adolygu arferion y diwydiant  Gwahardd defnyddio gwelyau haul heb i staff fod yn bresennol	Datblygu Strategaeth Herio'r Haul yn y Man Gwaith  Amddiffyniad i weithwyr awyr agored rhag yr haul  Cynllunio ar gyfer cyfnodau o wres mawr – Cyngor i staff cartrefi preswyl a nyrsio  Canllawiau Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Trefnwyr Teithiau Gwyliau	Polisi ysgol ar gyfer amddiffyn rhag yr haul  Darparu cysgod rhag ar yr haul ar dir yr ysgol	Gwybodaeth diogelwch am yr haul i deithwyr er mwyn osgoi losgi yn ystod gwyliau  Ymgyrch wybodaeth yn rhybuddio rhieni am beryglon gormod o haul  Ymgyrch wybodaeth yn codi ymwybyddiaeth o beryglon canser y croen a sut i ganfod arwyddion cynnar ohono.	Gwybodaeth diogelwch am yr haul trwy ymwelwyr iechyd

## 6.2 Addysg a Hybu Iechyd

Mae cyflawniad addysgol yn cynnig potensial mawr i bobl wella amgylchiadau cymdeithasol ac economaidd ac mae felly'n elfen hanfodol o leihau tlodi, amddifadedd neu eithrio cymdeithasol a thrwy hynny leihau anghyfartaledd iechyd a gwella iechyd y cyhoedd.

Mae gan Wunedd y gyfran isaf o bobl rhwng 16 - 24 oed sydd heb gymhwyster-14.3% o'i gymharu â'r cyfartaledd Cymraeg o 19.9%. Mae cyflawniad ym mhob Cyfnod Allweddol yng Ngwunedd wedi gwella'n barhaus dros y blynyddoedd diwethaf, gyda chanlyniadau yn gyson well na chyfartaledd Cymru.

Ond mae ysgolion yng Ngwunedd hefyd yn chwarae rôl allweddol wrth hybu iechyd a ffitrwydd o fewn y cwricwlwm a thrwy weithgareddau allgyrsiol.

Erbyn hyn mae 100 o ysgolion Gwunedd yn rhan o'r **Prosiect Ysgol Iach** sydd â'r deg amcan craidd canlynol:

- Cynnwys y Gymuned
- Bwyta'n iach
- Man gwaith iach
- Iechyd a lles emosiynol
- Amgylchedd diogel
- Gweithgareddau iechyd a ffitrwydd
- Ysgolion di fwg
- Camddefnyddio Sylweddau
- Addysg rhyw a pherthynas
- Hybu Iechyd

Mae gweithgareddau penodol a ddatblygwyd i gyflawni nod craidd bwyta'n iach yn cynnwys siopau ffrwythau, strwythur amser cinio a chanllawiau ar gyfer bocsys bwyd, llefrith ar gyfer plant dan 7 oed, bwyd iach i glybiau ar ôl ysgol (ar y cyd efo'r Cynllun Bwydlenni Iach) a mynediad myfyrwyr at ddŵr yfed

Mae pob iard ysgol gynradd yng Ngwunedd wedi'i marcio â thrac er mwyn gweithredu Cynllun 'Clwb Dal i Fynd' sy'n annog plant i gynyddu'r gweithgaredd corfforol y maent yn ei wneud trwy ddyfarnu tystysgrifau a/neu wobrau ar gyfer pob carreg filltir pellter a gyrhaeddir.

**Cynllun 5 x 60:** Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi gosod her ffitrwydd trwy bennu targed o gael 90% o bobl ifanc yn cymryd rhan mewn gweithgaredd rheolaidd ac aml erbyn 2020. Mae 5x60 yn wynebu'r her yma drwy helpu i greu'r

amgylchedd angenrheidiol i blant gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol allgyrsiol yn rheolaidd.

Gobeithir y bydd gan bob ysgol Swyddog 5x60 erbyn Medi 2008. Y nod yw codi lefel ffitrwydd plant ysgol a thargedu'n benodol y plant hynny nad ydynt fel rheol yn dangos diddordeb mewn chwaraeon ac ymarfer corff.

### **Beth rydym yn bwriadu ei wneud**

**Darparu cefnogaeth bellach a sicrhau gweithio mewn partneriaeth gyda'r Cynllun Ysgolion Iach er mwyn sicrhau bod pob ysgol yn cymryd rhan.**

### **6.3 Prosiect Bwydlenni Iach Ysgolion**

Awdurdodwyd prosiect Bwydlenni Iach Gwynedd fel cynllun peilot ar y cyd gan Bartneriaeth y Strategaeth Gymunedol a'r Bartneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles i ddatblygu'r fwydlen ysgol a chynnig dewisiadau bwyd a diod iach i blant a phobl ifanc trwy ddefnyddio 'Ymagwedd Ysgol Gyfan' tuag at fwyta'n iach.

Sefydlwyd y prosiect peilot mewn 8 ysgol gynradd - Ysgol Manod, Ysgol Bro Tegid, Ysgol Nefyn, Ysgol Llanybi, Ysgol Carmel, Ysgol Glan Cegin, Ysgol Morfa Nefyn ac Ysgol Beuno Sant. Sefydlwyd tair ysgol gynradd dan reolaeth hefyd - Ysgol Hendre, Ysgol Chwilog ac Ysgol O.M. Edwards, Llanuwchllyn. Dewiswyd yr ysgolion trwy ddefnyddio matrices cytunedig o ystod o ffactorau er mwyn cael sampl o ysgolion â nodweddion a phynciau gwahanol fel maint ysgol, gwledig/trefol, cyfleusterau bwyta, ysgolion lle nad yw'r bwyd yn cael ei baratoi ar y safle, a hefyd i gael rhaniad daearyddol cyfartal.

Mabwysiadwyd nifer o ddulliau er mwyn ymgynghori â'r pennaeth, staff y gegin, disgyblion a'u rhieni trwy gydol cyfnod y prosiect.

Yn gyffredinol mae canlyniadau'r peilot hyd yma wedi bod yn foddhaol iawn o ran deilliannau a disgwylir adroddiad llawn ar y prosiect yn gynnar yn 2008.

### **Beth rydym yn bwriadu ei wneud**

**Hwyluso gweithrediad Strategaeth Bwyd a Maeth Gwynedd ar gyfer ysgolion cynradd. Cefnogir y Strategaeth gan becyn arfer da er mwyn hwyluso gweithrediad o fewn ysgolion.**

### **6.4 Y Gwasanaeth Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol**

Mae cyswllt anorfod rhwng gwaith Gwasanaeth Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol Gwynedd a'r Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles. Eu nod yw gwella iechyd trigolion y Sir trwy eu hannog i gynyddu faint o weithgaredd corfforol maent yn ei wneud.

Bydd y Gwasanaeth yn rhoi blaenoriaeth i agweddau ataliol y Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles trwy gefnogi Rhwydwaith Gweithgaredd Corfforol Gwynedd a darparu cynllun gweithredu cynhwysfawr yn flynyddol i Gynghrair Gwella Iechyd Gwynedd.

Trwy ymateb i strategaethau ymarfer egniol cenedlaethol fel ***Dringo'n Uwch: Y Camau Nesaf*** (2007) ac ***Ymestyn Hawliau*** bydd y gwasanaeth yn sicrhau'r canlynol:

- Cynnydd blynyddol o 1% o leiaf yn y niferoedd o oedolion sydd yn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon.
- Cynnydd blynyddol yng nghanran plant oed ysgol gynradd sy'n cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon am o leiaf 60 munud, bum gwaith yr wythnos
- Cynnydd blynyddol yng nghanran bechgyn a merched oed ysgol uwchradd sy'n cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon am o leiaf 60 munud, bum gwaith yr wythnos.
- Holl blant Gwynedd i gael profiad o weithgareddau antur awyr agored cyn iddynt gyrraedd 12 oed ac un profiad arall o'r math yma cyn iddynt gyrraedd 16 oed.

### **Beth rydym yn bwriadu ei wneud**

**Cefnogi gweithgareddau a gynhelir gan y gwasanaeth Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol gan sicrhau ymagwedd gydlynol tuag at wella iechyd a lles trigolion Gwynedd.**

### **6.5 Iechyd Corfforaethol**

Mae'r sector cyhoeddus gan gynnwys yr Awdurdod Lleol, GIG ac Addysg Uwch yn ffynhonnell cyflogaeth allweddol yng Ngwynedd. Mae hybu iechyd a lles staff yn flaenoriaeth i'r asiantaethau hynny a'r Bartneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles.

Y Safon Iechyd Corfforaethol yw'r nod ansawdd cenedlaethol ar gyfer iechyd a lles yn y man gwaith. Gellir defnyddio'r safon fel arf i gefnogi datblygiad polisiau sy'n hybu iechyd a lles gweithwyr, ac fe'i dyfernir ar lefelau gwahanol gyda'r

uchaf yn safon Platinum. Ar y lefel yma mae'n rhaid i gyflogwyr arddangos rhagoriaeth busnes, gan gymryd ystyriaeth lawn o'u cyfrifoldeb corfforaethol cymdeithasol.

**Beth rydym yn bwriadu ei wneud**

**Annog sefydliadau lleol, yn y sector cyhoeddus a phreifat, i gyflawni'r Safon Iechyd Corfforaethol.**

## Hybu ffordd o fyw iach

### 6.1 Her Iechyd Gwynedd

<b>Meysydd allweddol ar gyfer gweithredu</b>	<b>Beth rydym yn bwriadu ei wneud</b>
<b>Ysmygu</b>	Gostwng nifer y bobl (o bob oed) yng Ngwynedd sy'n ysmygu.
<b>Bwyd a Maeth</b>	Cynyddu nifer y bobl yng Ngwynedd sy'n bwyta diet cytbwys ac iach.
<b>Gweithgaredd Corfforol</b>	Cynyddu'r gweithgaredd corfforol a wneir yn ddyddiol.
<b>Camddefnyddio alcohol a sylweddau eraill</b>	Cynyddu ymwybyddiaeth o effeithiau niweidiol alcohol a goryfed mewn pyliau, a chamddefnyddio sylweddau eraill.
<b>Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol.</b>	Cynyddu ymwybyddiaeth o ryw diogel a cheisio lleihau'r nifer o bobl ifanc sy'n dioddef heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
<b>Iechyd Meddwl a Lles</b>	Hybu iechyd meddwl a lles da.
<b>Damweiniau ac Anafiadau</b>	Lleihau'r nifer o bobl hŷn a phlant a phobl ifanc sy'n anafu eu hunain.

<b>Meysydd allweddol ar gyfer gweithredu</b>	<b>Beth rydym yn bwriadu ei wneud</b>
<b>6.2 Addysg a Hybu Iechyd</b>	Darparu cefnogaeth bellach a sicrhau gweithio mewn partneriaeth gyda'r Cynllun Ysgol Iach.
<b>6.3 Prosiect Bwydlen Ysgol Iach</b>	Hwyluso gweithrediad Strategaeth Bwyd a Maethiad Gwynedd ar gyfer ysgolion cynradd. Cefnogir y Strategaeth gan becyn arfer da er mwyn hwyluso gweithrediad o fewn ysgolion cynradd.
<b>6.4 Y Gwasanaeth Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol</b>	Cefnogi gweithgareddau a gynhelir gan y gwasanaeth Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol gan sicrhau ymagwedd gydlynol tuag at wella iechyd a lles trigolion Gwynedd.
<b>6.5 Iechyd Corfforaethol</b>	Annog sefydliadau lleol, yn y sector cyhoeddus a phreifat, i gyflawni'r Safon Iechyd Corfforaethol.

