

Hawdd ei Ddeall



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Gogledd Cymru ar Garlam

‘camau bach sy’n gwneud
gwahaniaeth mawr’

Adroddiad blynyddol gan Gyfarwyddwr
Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr sydd wedi ysgrifennu’r ddogfen
hon. Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o ‘Gogledd Cymru ar Garlam’.

Tachwedd 2024



Sut i ddefnyddio'r llyfryn hwn



Mae hon yn ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai y bydd angen cymorth arnoch o hyd i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod eich helpu.



Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn golygu **Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr**. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

E-bost: BCU.PHAdmin@wales.nhs.uk



Gwnaeth [Hawdd ei Ddeall Cymru](#) y ddogfen hon yn Hawdd ei Deall drwy ddefnyddio **Photosymbols**. [Cliciwch yma i roi gwybod i ni beth ydych chi'n ei feddwl o'r fersiwn hawdd ei ddeall.](#)

[Rhif trwydded Photosymbols yw 403527247.](#)

Cynnwys

Gwybodaeth am yr adroddiad.....	4
Pam fod symud yn bwysig	6
Beth sy'n gwneud i ni symud mwy.....	8
Pa mor actif yw Gogledd Cymru	9
Beth sydd angen i ni ei wneud	10
Pobl actif	11
Cymdeithasau actif	13
Amgylcheddau actif	15
Systemau actif	16
Beth nesaf	17

Gwybodaeth am yr adroddiad



Nid oes llawer o bobl yn cael digon o ymarfer corff.



Mae ymarfer corff yn bwysig iawn i'n hiechyd meddwl ac iechyd ein corff.



Mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi fod yn fwy actif yng Ngogledd Cymru. Dylai gweithgareddau actif fod yn hawdd ac yn rhywbeth yr ydych yn eu mwynhau.



Mae yna lawer o resymau pam nad yw pobl yn gwneud digon o ymarfer corff. O ddiffyg arian i ddiffyg mannau diogel.



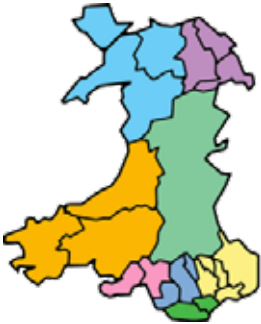
Mae'r rhain a rhesymau eraill yn effeithio ar pam mae rhai grwpiau o bobl yn llai actif nag eraill.



Rhaid i ni sicrhau bod cyfleoedd teg ar gael i bawb fod yn ddigon actif.



Rydym wedi gwneud fideo am beth yr ydym am ei wneud. Gallwch wyllo'r fideo yma: <https://vimeo.com/811226908>



Mae pobl yng Ngogledd Cymru yn aml yn llai actif na phobl o rannau eraill o Gymru.



Ond mae ymarfer corff yn gwella'r siawns o fyw bywydau hirach, iachach a hapusach.



Mae'r adroddiad hwn yn sôn am yr hyn sydd ar gael i bobl yng Ngogledd Cymru gan wneud yn siŵr bod rhywbeth at ddant pawb.

Pam fod symud yn bwysig



Mae yna lawer o ffyrdd y gallwn symud mwy. Gall hyn fod yn wahanol i bawb.



Gallwch gerdded, ymestyn, garddio, cymryd rhan mewn chwaraeon neu rywbeth arall.



Gall newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr dros amser.



Mae symud mwy yn ein helpu i:

- Deimlo'n well
- Gwella iechyd meddwl
- Lleihau unigrwydd
- Cwrdd â phobl
- Cysgu'n well
- Gwella iechyd





Gall hefyd fod yn rhywbeth i'w fwynhau a gall fod yn rhad ac am ddim.



Mae defnyddio ein ceir yn llai aml yn llawer gwell i'r blaned gan ein bod yn defnyddio llai o danwydd.



Beth sy'n gwneud i ni symud mwy



Mae yna lawer o resymau pam nad yw pobl yn actif.



Mae angen i ni ddeall y pethau sy'n atal pobl rhag bod yn actif ac edrych ar sut y gallwn ei gwneud hi'n haws ar eu cyfer.



Rydym yn gweithio gyda thimau iechyd yng Nghaerdydd a Manceinion. Maent yn ein helpu i ddysgu sut y gallwn wella pethau.



Rydym wedi dysgu bod angen i ni:

- weithio gydag eraill
- deall pobl yn well
- a meddwl am y newidiadau hirdymor sydd eu hangen.

Pa mor actif yw Gogledd Cymru



Mae canllawiau ar gyfer faint o ymarfer corff sydd ei angen ar bobl bob wythnos:



- Dylai plant a phobl ifanc 5 i 18 mlwydd oed fod yn actif am o leiaf 60 munud y dydd.



- Dylai oedolion gael 150 munud yr wythnos o ymarfer corff **cymedrol**. Er enghraifft, cerdded yn gyflym neu feicio. Neu 75 munud yr wythnos o ymarfer corff mwy **dwys**. Er enghraifft, rhedeg. Gallai fod yn gymysgedd o 2 fath.



Mae **llai** na hanner yr oedolion yng Ngogledd Cymru yn cael digon o ymarfer corff.



Nid yw'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn eu harddegau yn cael digon o ymarfer corff chwaith.

Beth sydd angen i ni ei wneud



Mae angen i **wasanaethau cyhoeddus** weithio gyda'i gilydd a gyda'r cyhoedd i wella lefelau gweithgarwch.

Mae **gwasanaethau cyhoeddus** yn sefydliadau fel cynghorau, ysgolion, gwasanaethau iechyd, darparwyr tai ac eraill. Maent yn wasanaethau sy'n cael eu rhedeg ar gyfer y cyhoedd.



Mae angen i ni feddwl am rannau eraill o fywyd a sut y gallant ein hatal rhag bod yn fwy actif. Er enghraifft, pan fyddwn ni yn y gwaith neu'r ysgol.



Mae angen i ni weithio gyda phobl a chymunedau a gwneud yn siŵr eu bod yn rhan o wella pethau.



Gogledd Cymru Actif yw enw sefydliadau sy'n cydweithio i wella lefelau gweithgarwch.

Pobl actif



Mae'n bwysig bod pobl yn actif drwy gydol eu bywydau.



Mae angen i ni feddwl beth sydd ei angen ar bobl i wneud hyn a pha gyfleoedd sydd ar gael i fod yn actif i bobl o bob oed.



Er enghraifft, mae bod yn actif yn ystod beichiogrwydd yn bwysig.



Pan fydd rhieni'n actif, mae eu plant yn dysgu bod yn actif hefyd neu maent yn dysgu yn yr ysgol.



Gall fod yn anoddach i oedolion fod yn actif, er enghraifft, os oes ganddynt swydd brysur ac yn gorfod eistedd yn aml.



Gall fod yn anoddach bod yn actif wrth i ni fynd yn hŷn. Ond mae'n bwysig iawn i'n hiechyd a'n lles. Gall hefyd ein helpu i aros yn annibynnol, a gwneud ffrindiau.



Mae'r Bwrdd Iechyd yn gweithio gyda sefydliadau eraill i wneud yn siŵr bod llawer o gyfleoedd i fod yn actif.



Er enghraifft, y sesiynau [Babi Actif](#) i rieni a babanod neu blant bach. [Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff \(NERS\)](#).

Cymdeithasau actif



Mae bod yn actif yn rhywbeth y gall pawb ei wneud ac rydym ni eisiau gweithio gyda phobl i sicrhau bod cyfleoedd ar gael. Er enghraifft, rhaglen [Natur er budd Iechyd](#) yn Sir Ddinbych. Mae hyn yn canolbwyntio ar bobl yn bod yn actif ym myd natur eu hardal leol.



Rydym wedi gweithio gyda [Gogledd Cymru Actif](#) i helpu gweithleoedd i feddwl mwy am fod yn actif. Rydym wedi rhoi gwybodaeth at ei gilydd iddyn nhw i'w cefnogi gyda hyn.



Trwy [Sgidiau Symud](#) rydym yn cefnogi pobl i wisgo esgidiau cyfforddus i weithio, fel esgidiau ymarfer corff, i'w helpu i symud mwy ac eistedd llai.



Mae staff iechyd yn cael eu hyfforddi i siarad mwy â phobl am fyw'n iach a bod yn actif.



Rydym hefyd yn rhan o arbrawf yn gweithio gyda chymunedau i feddwl am eu hardaloedd. A defnyddio'r ardaloedd i fod yn fwy actif.



Er enghraifft, [parkrun Nant y Pandy, Llangefni](#). Mae hwn yn ddigwyddiad rhedeg wythnosol. Mae'n helpu i ddod â'r gymuned ynghyd i wella iechyd.



Enghraifft arall yw [Cymunedau sy'n Ystyriol o Oedran](#). Mae hyn yn ymwneud â sicrhau bod pobl hŷn yn cael cyfleoedd i fod yn actif.



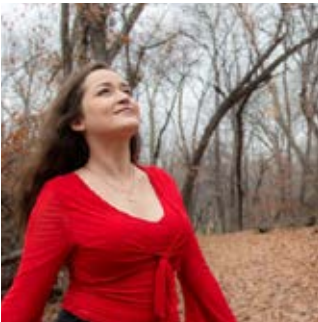
Er enghraifft, mae gan Gyngor Sir y Fflint gynllun ar gyfer hyn. Gallwch ei ddarllen yma: www.siryfflint.gov.uk/cy/PDFFiles/Social-Services/Age-Friendly-Flintshire/Plan-for-developing-age-friendly-communities-in-Flintshire.pdf



Amgylcheddau actif



Mae hyn yn ymwneud â bod yn actif ym myd natur. Mae'n dda ar gyfer iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Mae hefyd yn helpu i ddod â phobl at ei gilydd.



Mae bod yn actif ym myd natur hefyd yn helpu pobl i deimlo'n dawel eu meddwl.



Mae gwaith yn cael ei wneud mewn ysgolion i helpu plant i ddysgu mwy am fod ym myd natur.



Mae '**Grwpiau Gwyrdd**' hefyd yn cael eu rhedeg mewn 3 Ysbyty Cyffredinol Dosbarth. Maent yn cynnal amrywiaeth o weithgareddau. Er enghraifft, plannu coed.



Mae **Coed Lleol** yn cynnal gweithgareddau mewn coetiroedd. I gael gwybod mwy, gwylwch y fideo hwn: www.youtube.com/watch?v=MnLQXPGQB-s

Systemau actif



Mae hyn yn golygu sefydliadau'n cydweithio ac yn rhoi'r hyn sydd ei angen ar waith. A gwneud yn siŵr bod pobl a chymunedau yn cael eu cynnwys.



Er enghraifft, mae cynllun o'r enw [Strategaeth Gogledd Cymru Actif](#). Mae'n sôn am nodau ar gyfer gwneud Gogledd Cymru yn lle ar gyfer byw bywydau mwy actif.



I ddysgu mwy am Gogledd Cymru Actif cliciwch yma: gogleddcymruactif.cymru/cy/get-involved



Beth nesaf



Gall pawb gymryd rhan a dylent gael y cyfle i fod yn actif.



Mae angen i sefydliadau gefnogi pobl i fod yn fwy actif. A chael cyfleoedd teg i fod yn actif.



Mae angen i ni ddysgu mwy am y pethau sy'n atal pobl rhag bod yn fwy actif.



Dylai pawb wneud mwy o ddefnydd o'r mannau gwyrdd hardd sydd gennym yng Ngogledd Cymru. Dylai pawb wneud hyn nawr!



Os hoffech ddweud eich barn wrthym neu os ydych am gymryd rhan, cysylltwch â ni ar:

E-bost: BCU.PHAdmin@wales.nhs.uk