



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Addysg a Gwella Iechyd  
Cymru (AaGIC)  
Health Education and  
Improvement Wales (HEIW)



Ariennir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Funded by  
**Welsh Government**

# Atal yn y Blynyddoedd Cynnar: Pecyn Cymorth i Weithwyr mewn Proffesiynau Perthynol i Iechyd

I'ch cynorthwyo gyda'ch cyfraniad at daclo  
anhydraddoldebau iechyd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol



# Cynnwys

Cyflwyniad.....	1
Ar gyfer pwy mae'r pecyn hwn? .....	3
1. Hunan - Cael yr Hanfodion yn Gywir yn y Blynyddoedd Cynnar .....	4
2. Unigolion, Gofalwyr a Theuluoedd .....	5
3. Timau Clinigol, Llwybrau a Grwpiau Gwasanaeth ym maes y Blynyddoedd Cynnar .....	7
4. Cymunedau a Rhwydweithiau .....	9
5. Systemau Gofal - arwain ar draws iechyd a gofal ar led .....	11
6. Meithrin at y Dyfodol.....	13
Cynaliadwyedd - Cymru werddach ar gyfer ein cenhedlaeth nesaf .....	15
Gyda diolch i... ..	16
Cyfeiriadau .....	17
Rhestr Gyfeirio o Arferion Da .....	18



# Cyflwyniad

## Cefndir

Mae anghydraddoldebau mewn iechyd a gofal ar draws Cymru a'r DU yn cynyddu ac mae'r pandemig a'r sialensiau cysylltiedig wedi dwysáu hynny. Disgrifir anghydraddoldebau iechyd fel 'gwahaniaethau annheg ac y gellir eu hosgoi mewn iechyd ar draws gwahanol boblogaethau a grwpiau o fewn y gymdeithas' (Cronfa'r Brenin, 2022). Mae anghydraddoldebau cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd yn niweidio iechyd a lles ein cymunedau.

Mae deilliannau iechyd y bobl sy'n byw yn y cymunedau mwyaf difreintiedig yn gwaethygu. Mae'r bwlch rhwng yr aelodau lleiaf difreintiedig a mwyaf difreintiedig o'r boblogaeth yn ehangu. Mae plant yn gyson yn y grŵp oedran sydd fwyaf tebygol o fod mewn tlodi cymharol o ran incwm (Llywodraeth Cymru, 2022).

Amlygir hanfodol bwysigrwydd buddsoddi yng nghanedlaeth y dyfodol yn yr adroddiad Build Back Fairer (Marmot, 2020):

**“Mae plentyndod cynnar yn amser allweddol ar gyfer datblygiad deilliannau bywyd, gan gynnwys iechyd. Mae tystiolaeth yn dangos bod yna gysylltiadau agos rhwng profiadau cadarnhaol yn gynnar mewn bywyd â gwell perfformiad yn yr ysgol, gwell datblygiad cymdeithasol ac emosiynol, gwell deilliannau gwaith, incwm uwch a gwell iechyd gydol oes, gan gynnwys disgwyliad oes hirach.**

**Yn gyferbyniol, mae yna gysylltiadau agos rhwng profiadau llai cadarnhaol yn gynnar mewn bywyd, ac yn arbennig profiadau o adfyd, â llawer o ddeilliannau hirdymor negyddol: tlodi, diweithdra, digartrefedd, ymddygiad afiach ac iechyd meddwl a chorfforol gwael.”**

Fel Proffesiynau Perthynol i Iechyd (AHPs), mae gennym ni ran bwysig i'w chwarae wrth fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Er mwyn helpu i greu cymdeithas fwy iach a theg, mae angen i ni ddilyn dull o weithredu gydol oes sydd â ffocws ar y blynyddoedd cynnar. Mae hyn yn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn ac yn sicrhau bod eu hanghenion a'u hawliau'n cael eu bodloni. Gall anfantais ddechrau cyn geni a chronni gydol oes. Wrth weithio yn y blynyddoedd cynnar, mae gennym ni i gyd ran i'w chwarae wrth wneud newidiadau bychain i godi ymwybyddiaeth, gweithredu a dadlau o blaid lleihau anghydraddoldebau iechyd. Gallai hyn gael effaith gadarnhaol ar iechyd y genhedlaeth nesaf (Cronfa'r Brenin, 2021).

## Deddfwriaeth a'r Polisiâu Allweddol

- 🔗 [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(2015\)](#)
- 🔗 [Cymru Iachach \(llyw.cymru\)](#)

## Dogfennau Ategol

- 🔗 [Fy rôl wrth daclo anghydraddoldebau iechyd: fframwaith ar gyfer gweithwyr yn y proffesiynau perthynol i iechyd / Cronfa'r Brenin \(kingsfund.org.uk\)](#)
  - 🔗 [Fframwaith Strategol Iechyd Cyhoeddus AHP y DU 2019-2024.pdf \(ahpf.org.uk\)](#)
  - 🔗 [Fframwaith Proffesiynau Perthynol i Iechyd Cymru \(llyw.cymru\)](#)
- \*cyfeiriwch at yr hyn sy'n cyfateb yn Loegr, Gogledd Iwerddon a'r Alban

# Ffeithiau allweddol

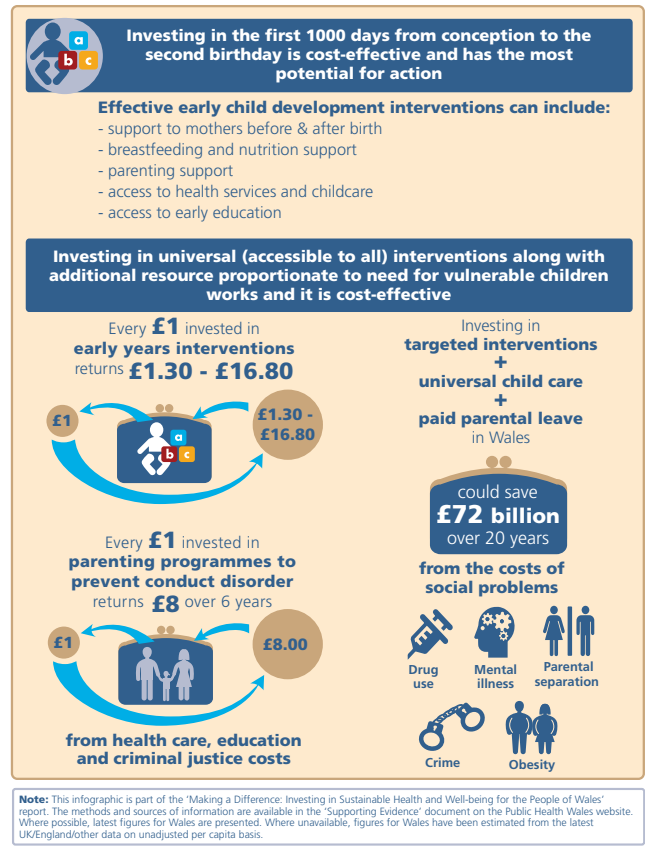
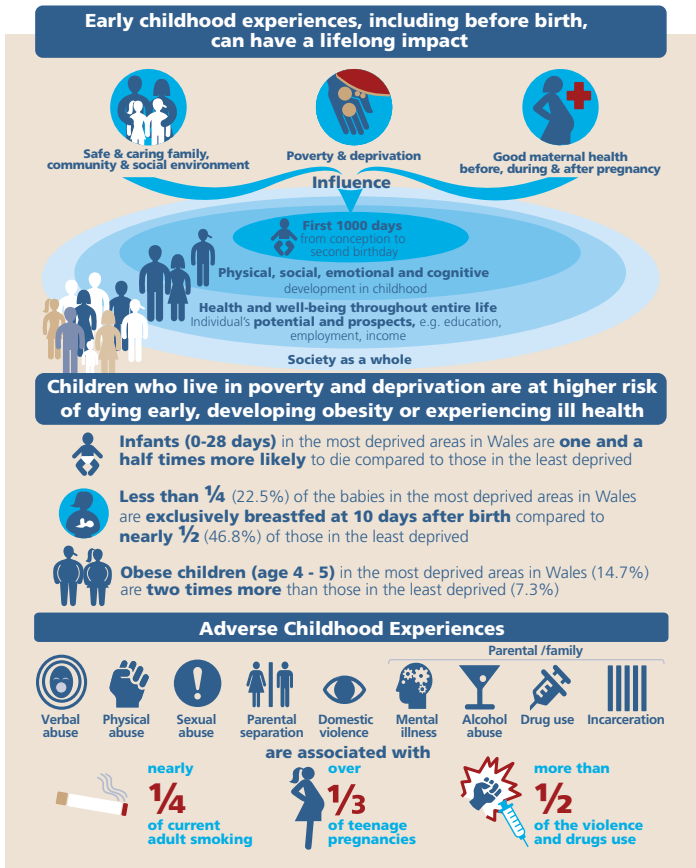
- ☒ Mae 29.2% o blant yn byw mewn tlodi yn y DU (Ystadegau Tlodi Plant - Dileu Tlodi Plant)
- ☒ Mae plentyndod cynnar yn gyfnod critigol o ran effaith datblygiad plant ac anghydraddoldebau iechyd ar ddeilliannau iechyd byrdymor a hirdymor.
- ☒ Gall atal ac ymyrraeth gynnar wneud gwahaniaeth (Heckman 2008)

## Investing in Early Years for a Sustainable Future in Wales



## The Solutions

## Investing in Early Years for a Sustainable Future in Wales



*I weld y ddogfen hon yn llawn, dilynwch y ddolen hon: 'Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Lles Cynaliadwy ar gyfer Pobl Cymru' Iechyd Cyhoeddus Cymru 2016*

# Ar gyfer pwy mae'r pecyn hwn?

Mae'r pecyn hwn ar gyfer AHPs sy'n gweithio gyda phobl ifanc 0-7 oed. Gallai fod yn berthnasol ar lefel ehangach hefyd, gan gynnwys ar gyfer pobl sy'n gweithio gyda phobl ifanc, menywod beichiog neu deuluoedd. Mae'r cynnwys yn addas i'w defnyddio ar bob cam gyrfaol, gan gynnwys myfyrwyr, dechreuwyr newydd, ymarferwyr profiadol ac arweinwyr tîm/sefydliadau. Ei nod yw helpu'r AHPs i glustnodi dulliau o wella iechyd a thaclo anghydraddoldebau iechyd fel unigolion ac fel timau, a manteisio i'r eithaf arnynt.

Dyluniwyd y pecyn â ffocws ar Gymru. Fodd bynnag, bydd llawer o'r cynnwys yn berthnasol ar draws y DU: cyfeiriwch at eich polisi cenedlaethol chi lle bo hynny'n berthnasol. Mae hi'n adeiladu ar ymrwymadau yn [Fframwaith Strategol Iechyd Cyhoeddus AHP Y DU 2019-2024.pdf \(ahpf.org.uk\)](https://www.kingsfund.org.uk/publications/cyhoeddus-ahp-y-du-2019-2024). Mae'r pecyn yn defnyddio'r egwyddorion arweiniol a bennir yn [Fy rôl wrth daclo anghydraddoldebau iechyd: fframwaith ar gyfer gweithwyr mewn Proffesiynau Perthynol i Iechyd | Cronfa'r Brenin \(kingsfund.org.uk\)](https://www.kingsfund.org.uk/publications/fframwaith-ar-gyfer-gweithwyr-mewn-proffesiynau-perthynol-i-lechyd) gyda ffocws ar y blynyddoedd cynnar. Mae'r fframwaith yn edrych ar chwe agwedd o arferion y gallwn eu hystyried mewn perthynas â'n rôl unigryw ein hunain wrth daclo anghydraddoldebau iechyd.

Beth bynnag fo'n rôl, gallwn wneud gwahaniaeth wrth daclo anghydraddoldebau iechyd a gwella iechyd ein poblogaeth. Bydd dechrau gyda'n cenhedlaeth ieuengaf yn adeiladu at y dyfodol. Gallai hynny fod yn fater o gynyddu ein hymwybyddiaeth ni ein hunain a'n cydweithwyr, neu'n fater o gael sgwrs am fynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach iechyd. Gallai hefyd fod yn fater o siarad allan mewn cyfarfod, dylanwadu ar ddyluniad gwasanaethau, neu'n fater o ddadlau o blaid newidiadau ehangach. Cofiwch fod pob peth bach yn helpu.

## Dyma'r 6 Maes o Arfer a bennir yn fframwaith Cronfa'r Brenin:

- ➔ 1. [Hunan - cael yr hanfodion yn gywir](#)
- ➔ 2. [Cleifion / 'unigolion'](#)
- ➔ 3. [Timau Clinigol, llwybrau a grwpiau gwasanaeth](#)
- ➔ 4. [Cymunedau a Rhwydweithiau](#)
- ➔ 5. [Systemau](#)
- ➔ 6. [Meithrin at y dyfodol](#)



*Dougall D, Buck D (2021). My role in tackling health inequalities: a framework for allied health professionals. Gwefan Cronfa'r Brenin.*

Ar gael yn: <https://www.kingsfund.org.uk/publications/tackling-health-inequalities-framework-allied-health-professionals>

# 1. Hunan – Cael yr Hanfodion yn Gywir yn y Blynyddoedd Cynnar

Codi ymwybyddiaeth am eich gwerthoedd a'ch sgiliau eich hun, eich safbwynt o'r byd a'ch rhagfarnau yw'r cam cyntaf i ddeall pam ei bod hi mor bwysig taclo anghydraddoldebau iechyd. Mae hunan-fyfyrio neu gael sgwrs adeiladol yn gallu helpu gyda'ch dealltwriaeth a'ch datblygiad eich hun. Yn ystod eich siwrnai, fe ddewch chi ar draws babanod, plant ifanc a theuluoedd â gwahanol brofiadau bywyd a gallant fod o grwpiau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol. Er enghraifft, cymunedau o deithwyr, plant neu riant/gofalwr ag anabledd, neu deuluoedd nad yw'r Gymraeg neu'r Saesneg yn iaith gyntaf iddynt. Gall ddefnyddio egwyddorion trugarog, cymryd yr amser i fod yn bresennol, deall, uniaethu a chynorthwyo pawb yr un fath fod yn gam cyntaf i wneud gwahaniaeth. Rhowch eich hunain yn sefyllfa pobl eraill er mwyn deall eu profiadau unigryw a'ch helpu chi i feithrin eich dealltwriaeth eich hun am effeithiau anghydraddoldebau iechyd.

Defnyddiwch yr adnoddau hyn i feithrin eich gwybodaeth a'ch dealltwriaeth eich hun ynghylch beth yw anghydraddoldebau iechyd, sut maen nhw'n bodoli a sut maen nhw'n cysylltu â'ch arferion chi:



## Adnoddau

- 📖 Cyhoeddiad: [What are health inequalities? | Cronfa'r Brenin \(kingsfund.org.uk\)](https://www.kingsfund.org.uk/what-are-health-inequalities/)
- 📖 Mae gan Hyb AHP Cymdeithas Frenhinol Iechyd y Cyhoedd gyfoeth o adnoddau, astudiaethau achos a chanllawiau. <https://www.rsph.org.uk/our-work/resources/allied-health-professionals-hub.html>
- 📖 Mae'r Sefydliad Rheoli Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn cynnig cwrs byr os hoffech ddilyn dysgu achrededig <https://ihm.org.uk/?course=ihm-population-health-management-short-course#>
- 📖 Mae gan Swyddfa'r Prif Swyddog Proffesiynau Perthynol i Iechyd (Lloegr) weminar 1 awr. 'Fy rôl wrth daclo anghydraddoldebau iechyd: fframwaith ar gyfer gweithwyr mewn proffesiynau perthynol i iechyd. <https://youtu.be/TooYqcLFO6c>
- 📖 Mae NICE yn darparu ychydig o wybodaeth ychwanegol am grwpiau o'r boblogaeth a sut i daclo anghydraddoldebau [https://www.nice.org.uk/about/what-we-do/nice-and-healthinequalities?utm\\_campaign=healthinequalitiesresource&utm\\_medium=social&utm\\_source=linkedin](https://www.nice.org.uk/about/what-we-do/nice-and-healthinequalities?utm_campaign=healthinequalitiesresource&utm_medium=social&utm_source=linkedin)
- 📖 Ymwybyddiaeth am brofiadau niweidiol mewn plentyndod a sut y gall y rhain effeithio ar fywyd yn ddiweddarach. <https://phw.nhs.wales/files/aces/aces-and-their-impact-on-health-harming-behaviours-in-the-welsh-adult-population-pdf/>

## Esiampl

Mae rhai cydweithwyr wedi bachu ar y cyfle i weithio gydag ymarferwyr iechyd y cyhoedd a'u cysgodi er mwyn datblygu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth eu hunain. Mae pobl eraill wedi ychwanegu codi ymwybyddiaeth, gwybodaeth a sgiliau anghydraddoldebau iechyd at eu cynlluniau datblygu personol a rhai eu tîm.

## 2. Unigolion, Gofalwyr a Theuluoedd

Gyda mwy na phedair miliwn o gysylltiadau â chleientiaid bob wythnos ar draws y DU, mae gan AHPs bŵer aruthrol i daclo anghydraddoldebau iechyd (Cymdeithas Frenhinol Iechyd y Cyhoedd ac Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2015). Gallai sgwrs ar yr adeg gywir ymbweru teulu i wneud newidiadau syml o ran eu hymddygiad a allai gael effaith aruthrol ar eu hiechyd. Gallai fod yna gyfleoedd i ddatblygu ffyrdd arloesol o wella argaeledd eich gwasanaeth hefyd – mae'r cyfan yn helpu.

Mae pobl â risg uwch o anghydraddoldebau iechyd yn aml yn wynebu deilliannau iechyd gwaeth. Gyda bylchau cynyddol yn y deilliannau iechyd ar gyfer y bobl yn y cymunedau mwyaf difreintiedig, plant, ac yn arbennig plant iau, yw'r grŵp oedran sydd fwyaf tebygol o fod mewn tloidi cymharol o ran incwm. Mae cyfrifoldeb ar AHPs i ddadlau dros y plant, rhieni, gofalwyr a theuluoedd y maent yn gweithio gyda nhw. Gallai cyfeirio teulu at y cymorth sydd ei angen arnynt gael effaith anferth ar eu bywydau pob dydd a gwella eu deilliannau iechyd.

### EsiampI

#### Ffisiotherapi Peditrig

#### Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (BIPCTM)

- ☞ Gweithiodd ffisiotherapi peditrig gyda'u tîm iechyd cyhoeddus lleol i ddarparu hyfforddiant Gwneud i Bob Cysylltiad Gyfri Lefel 2 yn benodol at anghenion eu gwasanaeth. Cododd yr hyfforddiant yma ymwybyddiaeth a hyder staff i gynnwys sgysiau iach am ddewisiadau iachus i gysylltiadau pob dydd a'r canlyniad oedd bod:
  - 80% o'r staff yn dweud bod ganddynt y sgiliau angenrheidiol i gael sgysiau iach
  - 86% o staff yn teimlo bod yr hyfforddiant wedi gwella ansawdd eu sgysiau
  - 86% yn teimlo bod y peth wedi cael effaith gadarnhaol ar eu hymddygiad iechyd eu hunain
  - 86% yn nodi gwell ymwybyddiaeth am wasanaethau cymorth lleol

### Adnoddau

#### Sgysiau iach

- ☞ [Gwneud i Bob Cysylltiad Gyfri \(MECC\) - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)
- ☞ MECC Lefel 1: <https://mecc.publichealthnetwork.cymru/cy-gb/e-learning/>
- ☞ MECC Lefel 2: <https://mecc.publichealthnetwork.cymru/cy-gb/>
- ☞ Cysylltiadau Pob Dydd RSPH [2c2132ff-cdac-4864-b1f1ebf3899fce43.pdf](https://www.rsph.org.uk/2c2132ff-cdac-4864-b1f1ebf3899fce43.pdf) ([rsph.org.uk](https://www.rsph.org.uk))
- ☞ Offeryn i fframio cyfathrebu am anghydraddoldebau iechyd [HEAJ9448-Communicators-Toolkit-220725.pdf](https://www.health.org.uk/communicators-toolkit-220725.pdf) ([health.org.uk](https://www.health.org.uk))

#### Maeth a Deiet

- ☞ [Nutrition Skills for Life® Sgiliau Maeth am Oes®](#)
- ☞ [Gweithwyr Proffesiynol | Pob Plentyn \(everychildwales.co.uk\)](https://www.everychildwales.co.uk)
- ☞ [Childhood obesity: applying All Our Health - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk)

## Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu

- 📄 Siarad gyda fi: [Siarad gyda fi | GOV.WALES](#)
- 📄 Mae gan Tiny Happy People amrywiaeth o adnoddau ar gyfer gweithwyr proffesiynol gan gynnwys fideos sy'n briodol ar gyfer sgriniau mewn ystafelloedd aros [Adnoddau am ddim i'w larlwytho i weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr - BBC Tiny Happy People](#)
- 📄 Cyfathrebu - Gwybod yr hanfodion [Cynorthwyo Datblygiad Cyfathrebu eich Baban | Adnoddau am Ddim \(pathways.org\)](#)



## Gweithgaredd

- 📄 [Sut i gadw eich babi neu'ch plentyn bach yn symud - NHS \(www.nhs.uk\)](#)
- 📄 [Hyb Symud y Blynyddoedd Cynnar | Cymdeithas y Ffisiotherapyddion Pediatriig Siartredig \(csp.org.uk\)](#)
- 📄 [Datblygiad y Plentyn: Don't Delay the Play - Ymddiriedolaeth Sefydliad GIG Ysbytai Newcastle \(newcastle-hospitals.nhs.uk\)](#)
- 📄 Cymorth i fabanod risg uchel [Adnoddau - Ei SMART](#)
- 📄 [Gweithgarwch corfforol ac iechyd lls-bwnc | LLYW.CYMRU](#)  
(Canllawiau DU eang)

## Cymorth lles ac ariannol

- 📄 [Advicelink Cymru - Cyngor ar Bopeth](#)
- 📄 [Ffeindio Banc Bwyd -Ymddiriedolaeth Trussell](#)
- 📄 Offer 1 funud, 5 munud a 10 munud i helpu i gynnal ac archwilio sgysiau am sut mae penderfynyddion iechyd cymdeithasol yn effeithio ar ein teuluoedd. [Time to make a Difference | WHAM \(whamproject.co.uk\)](#)
- 📄 Fframwaith NYTH <https://www.llyw.cymru/cyflwyniad-i-fframwaith-iechyd-meddwl-a-lles-nyth>
- 📄 Gwybodaeth am bwysigrwydd sgiliau cymdeithasol-emosiynol [Beth yw Sgiliau Cymdeithasol-emosiynol? | Sgiliau Datblygu Plant \(pathways.org\)](#)
- 📄 Esbonio gwahaniaethau synhwyraid mewn fideo 2 funud. [The Sensational Thinking project - Newcastle Hospitals NHS Foundation Trust \(newcastle-hospitals.nhs.uk\)](#)
- 📄 Cyngor ymarferol i weithwyr proffesiynol sy'n gofalu am bobl ifanc ag ymddygiad ymestynnol. [CBF-DL-Leaflet-Revised.pdf \(challengingbehaviour.org.uk\)](#)
- 📄 [Lift up your everyday with OT Life Hacks to help children's mental health - RCOT](#)



### 3. Timau Clinigol, Llwybrau a Grwpiau Gwasanaeth ym maes y Blynyddoedd Cynnar

Gall deall anghenion ein poblogaeth leol ein helpu ni i ystyried yr effaith y gall anghydraddoldebau ei chael. Fel tîm/gwasanaeth, a oes gennym gyd-ddealltwriaeth am anghenion ein poblogaeth leol? A yw mynd i'r afael ag anghydraddoldebau'n rhan o'n gweledigaeth a'n nodau fel tîm ac a yw'r rhain yn cael eu trafod a'u hadolygu'n rheolaidd? Ydyn ni'n rhannu'r weledigaeth hon â thimau neu wasanaethau eraill, ac a oes modd rhannu'r ddealltwriaeth hon yn eang? Fel AHPs, mae cyfrifoldeb arnom i ddadlau dros fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a gofyn y cwestiynau canlynol:

- ☞ A yw ein gwasanaethau ar gyfer plant ifanc a theuluoedd yn hygyrch i bawb?
- ☞ A yw'r gofal a ddarparwn yn deg?
- ☞ Pa grwpiau a allai fod angen gofal a sylw ychwanegol er mwyn sicrhau ein bod yn eu cyrraedd nhw?
- ☞ Ydyn ni'n bodloni anghenion ein poblogaeth leol?

Wrth ystyried prosiectau gwella gwasanaethau, datblygu timau a gweithio ar y cyd ag eraill, dylem ni i gyd ystyried yr atebion i'r cwestiynau uchod. Yn ogystal, dylem ystyried sut y gallwn ni rannu a defnyddio ein gwybodaeth i helpu i feithrin gwybodaeth ar gyfer pobl eraill.

Fel gweithwyr iechyd proffesiynol, mae hi'n gallu bod yn her ffeindio'ch ffordd er mwyn cyrchu gwasanaethau. Os yw hi'n anodd i ni, sut mae ein teuluoedd yn ei deimlo'n ceisio ffeindio'u ffordd trwy gymhlethdodau ein llwybrau a'n gwasanaethau? Sut gallwch chi symleiddio'r llwybrau i leihau anghydraddoldebau o ran mynediad?

#### EsiampI

##### Therapi Galwedigaethol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe (BIP BA)

Cydnabu'r Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol fod angen am i'w gwasanaeth fod yn hygyrch ac yn deg i bawb sydd angen cymorth. Er mwyn chwalu'r rhwystrau i fynediad, aethant ati i ddatblygu cais agored am gymorth gan ddefnyddio nifer o wahanol lwybrau.

Mae'r system mynediad agored yma'n hybu ymgysylltiad ymarferol defnyddwyr y gwasanaethau, yn lleihau nifer y bobl sy'n methu â dod am apwyntiadau, ac yn hybu cyfranogaeth weithredol. Gwelwyd gwelliannau o ran darparu'r cymorth oedd ei angen yn brydlon, a gostyngiad mewn atgyfeiriadau amhriodol. Trwy ddileu'r rhwystrau i gyfeirio, llwyddwyd i sicrhau mynediad teg i bawb gan sicrhau bod y rhai oedd angen cymorth yn gallu cael gafael arno ar yr amser priodol, pan oedd hynny'n fwyaf priodol ac effeithiol.

# EsiampI

## Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Blant a Phobl Ifanc, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC)

- Er mwyn meithrin iechyd meddwl da, mae angen cysylltiadau diogel ar blant a phobl ifanc. Rydyn ni'n gwybod bod plant a phobl ifanc yn eu mynegi eu hunain yn naturiol trwy chwarae a chreadigrwydd, a gall cymryd rhan yn y gweithgareddau hyn helpu i feithrin perthnasau cadarnhaol rhwng rhieni, gofawyr a phant. Gwahoddwyd rhieni a gofawyr ar Raglen Rhianta Webster Stratton yng Ngwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS) BIPBC i gymryd rhan mewn gweithdai grŵp. Nod y rhain oedd helpu i gryfhau eu cysylltiadau, magu hyder mewn gweithio'n greadigol gyda phlant, a datblygu strategaethau i hybu ymddygiad cadarnhaol.
- Cynorthwyodd therapydd celf CAMHS y cyfranogwyr i chwarae gyda deunyddiau celf fel ffordd ddifyr o ddysgu. Dyluniwyd y gweithdai i helpu gyda datblygiad iaith, pennu terfynau, rhoi sylw cadarnhaol, cymryd troeon a chydweithio. Hyrwyddwyd cysylltiadau trwy helpu rhieni i ymarfer ymddygiad ymatebol a sensitif. Trwy hwyluso gofalus a chefnidir cymdeithasol, sicrhawyd bod y cyfranogwyr yn gweld y grŵp fel lle diogel. Trwy hynny, bu modd derbyn profiadau personol a'u normaleiddio trwy rannu a thrafod. Llwyddodd y dull yma i sicrhau bod y rhai rhai oedd wedi bod yn gyndyn i fynychu lleoliadau mwy traddodiadol mewn gwell sefyllfa i gyrchu gwasanaethau.



## Adnoddau

- Chwilio am ddata am y boblogaeth leol a chenedlaethol:
  - [Arsyllfa - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](http://gig.cymru)
  - <https://fingertips.phe.org.uk/> (Lloegr)
  - [Home - ScotPHO](#) (Yr Alban)
  - [publichealth.hscni.net/directorates/operations/statistics](http://publichealth.hscni.net/directorates/operations/statistics)
- Pecyn sefydlu iechyd y cyhoedd mewn gwasanaethau clinigol [workbook.pdf](#) ([e-lfh.org.uk](http://e-lfh.org.uk))
- [RSPH | Llwybrau effaith ar gyfer cysylltiadau pob dydd](#)
- Pecynnau gwella ansawdd: RSPH - Llwybrau Effaith
  - [Dechreuadau Iach](#)
  - [Gordewdra mewn Plant](#)
  - [Iechyd geneuol plant](#)

## 4. Cymunedau a Rhwydweithiau

Gall dod i adnabod cymunedau a rhwydweithiau lleol yn dda ein helpu ni i ddeall y sialensiau y mae pobl yn eu hwynebu sy'n effeithio ar fynediad ac ecwiti. Mae bod yn ymwybodol o ddata am iechyd y boblogaeth leol a meithrin perthnasau ystyrlon â'r gymuned leol, gan gynnwys sefydliadau partner a chyrrff y trydydd sector sy'n gweithio'n benodol gyda'r blynyddoedd cynnar a theuluoedd, yn gallu helpu i feithrin cynlluniau hirdymor er mwyn bodloni anghenion ein poblogaeth leol.

**Os yw pobl i'w gweld yn anodd eu cyrraedd; y broblem yw'r dull o'u cyrraedd nhw** (Cronfa'r Brenin 2021)

Gallai rhai o'r bobl sydd yn y perygl mwyaf o brofi anghydraddoldebau iechyd ei chael hi'n anodd cyrchu a defnyddio gofal iechyd. Hwyrach eu bod yn wynebu cyfleoedd cyfyngedig i optimeiddio eu hiechyd a'u llesiant hefyd (Deddf Gofal Gwrthgyfartal, am ragor o fanylion, [cliciwch yma](#)). Cam cyntaf pwysig yw ein gwneud ein hunain yn ymwybodol o gyfleoedd, gwasanaethau a gwybodaeth lleol y gellir cyfeirio teuluoedd atynt.

Gall cyfathrebu'n glir ac yn effeithiol ein helpu ni i feithrin perthnasau, cynnwys plant ifanc a'u teuluoedd a bod yn berthnasol iddynt. Mae iaith yn esblygu'n barhaus. Mae pawb yn gallu datblygu eu hymwybyddiaeth eu hunain a dadlau dros ddefnyddio iaith sy'n glir ac yn ddealladwy i blant y blynyddoedd cynnar. Yng Nghymru, dylid trin y Gymraeg a'r Saesneg yn gyfartal, a dylai cyrrff cyhoeddus fod yn rhagweithiol wrth gynnig gwasanaethau yn Gymraeg (gweler [Mwy na Geiriau](#)). I gael rhagor o fanylion am bwysigrwydd yr iaith a ddefnyddiwn, darllenwch yr awgrymiadau [Guidance-poster-language-health-inequalities-final.pdf \(ayph.org.uk\)](#) sy'n berthnasol i bob grŵp oedran.

### EsiampI

#### Podiatreg,

#### Cardiff and Vale University Health Board (CAVUHB)

Mae ychydig dros chwarter y plant yng Nghymru dros bwysau neu'n ordew gyda lefelau uwch o ordewdra mewn ardaloedd lle mae plant yn byw mewn tlodi. Nod cydweithrediad rhwng CAVUHB a'r Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol yw lleihau'r risg o broblemau cyhyrsgerberbydol yn y dyfodol, gordewdra plentyndod a goblygiadau iechyd hirdymor cysylltiedig.

Nod y prosiect 'Newid Cyflym' yw cefnogi gweithgarwch corfforol ac ymwybyddiaeth ofalgar ymhlith plant mewn ysgolion lleol. Bu i 281 o ddisgyblion 4-6 oed, ar draws pum ysgol gynradd, gymryd rhan mewn ymarferion llawn hwyl gyda pheynnau wedi'u darlunio ar ffurf cartŵn.

Dywedodd athrawon fod y plant wedi mwynhau'r gweithgareddau'n fawr gyda gwelliannau mewn gweithgaredd corfforol a chydysymud. Rhoddodd 84% o'r plant wyneb hapus i'r sesiynau. Hoffai 80% o athrawon dosbarth weld y sesiynau'n rhan annatod o'u trefn dyddiol. Roedd y prosiect hwn yn cefnogi ysgolion i ymgorffori gweithgarwch corfforol o fewn y diwrnod ysgol, gan hybu iechyd a lles.

## EsiampI

### Therapi Lleferydd ac Iaith, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCaF)

Gan wybod taw rhieni a gofalwyr sydd yn y sefyllfa orau i gynorthwyo sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu eu plant, sefydlodd y gwasanaeth linell gynghori. Mae'r llinell gynghori ar gael i deuluoedd a gofalwyr plant o dan 5 oed. Mae'n cynorthwyo'r bobl hynny sydd am gael syniadau a gweithgareddau i gynorthwyo dealltwriaeth eu plant o iaith, eu defnydd o eiriau, eu cysylltiadau ag eraill a sut maen nhw'n cyfathrebu.

Mae'r llinell gynghori'n darparu mynediad hwylus ac amserol at gyngor o safon uchel, gan ddarparu sicrwydd a magu hyder teuluoedd. Mae'r gwasanaeth wedi cael adborth cadarnhaol gan y rhai sydd wedi ei ddefnyddio. Dywedodd 98% o'r teuluoedd oedd wedi cysylltu â'r llinell gynghori ei bod wedi bod o gymorth iddynt. Dywedodd 99% o'r teuluoedd eu bod yn teimlo'n hyderus i weithredu ar sail y cyngor a roddwyd. Mae'r llinell gynghori felly'n mynd i'r afael â'r rhwystrau i fynediad gan sicrhau tegwch i'r boblogaeth leol.

## Adnoddau

- ☞ Sefydliadau a Gwasanaethau Lleol <https://www.dewis.cymru>
- ☞ [Dod o hyd i'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol | LLYW.CYMRU](#)
- ☞ Poster y gellir ei addasu'n lleol i rannu gwybodaeth am wasanaethau lleol. [Poster gwasanaethau cymorth](#)
- ☞ Mae'r prosiect WHAM (mudiad gweithredu dros iechyd a lles) yn darparu posteri a thafleuni y gellir eu haddasu'n lleol i'ch adrannau eu defnyddio i rannu gwybodaeth leol â'r gymuned. [Templedi: Posteri a Thafleuni \(whamproject.co.uk\)](#)



## 5. Systemau Gofal – arwain ar draws iechyd a gofal ar led

Yn rhan o [Fesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc \(Cymru\) 2011](#) ein dyletswydd ni fel AHPs yw rhoi sylw dyledus i Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Rhaid i ni weithredu i sicrhau bod llais y plentyn yn cael ei glywed. Mae'r [Canllawiau Arferion Gorau ar Lais y Plentyn ac Adduned y Plentyn](#) yn cynnig cymorth o ran sut i sylwi ar, hwyluso a rhannu teimladau, syniadau a dewisiadau plentyn ifanc iawn trwy iaith y corff, eu hedrychiad a'u llais. Mae hi'n cynnig rhestr gyfeirio o arferion gorau y gellir ei defnyddio i werthuso a gwella arferion hefyd. Mae'r [Canllaw i Safonau Menter Cyfeillgar i Fabanod y DU Unicef](#) yn cynnig map ffordd ar gyfer gwasanaethau mamolaeth, amenedigol, ymwelwyr iechyd a chanolfannau plant er mwyn gwella iechyd. Mae'n darparu adnoddau, offer archwilio ac achrediad ar gyfer gwasanaethau sy'n cynorthwyo arferion bwydo a hybu perthnasau cariadus ac agos hefyd.

Fel AHPs, rydyn ni mewn sefyllfa unigryw i godi ymwybyddiaeth a dadlau dros hawliau a llais y plentyn, a thaclo tlodi plant ac anghydraddoldebau iechyd hefyd. Rydyn ni'n aml mewn sefyllfa ddelfrydol i weld siwrnai plant a theuluoedd trwy'r system. Rydyn ni'n gweld sut y gellir sicrhau tegwch a chysondeb gwasanaethau trwy gydweithio. Sut gallwn ni rannu a dysgu gan ein harferion a'n profiadau ein gilydd? Gallai hyn fod trwy siarad allan a dadlau dros gymunedau a dangynrychiolir mewn cyfarfod. Trwy weithio ar y cyd â gwasanaethau/asiantaethau eraill i ddileu'r rhwystrau i gyrchu gofal, neu chwarae rhan wrth lywio gwasanaethau iechyd a gofal ar draws rhanbarth. Mae hyn oll yn cronni, a gallwn ni i gyd wneud gwahaniaeth trwy gydweithio.

Rhaid i ni ystyried pa mor gymhleth yw ein system iechyd a gofal cymdeithasol, gan gynnwys effaith anghydraddoldebau iechyd ar ein poblogaeth leol. Mae hyn yn gallu ein helpu ni i ddarparu gwasanaethau teg o safon uchel i fodloni anghenion ein poblogaeth. Mae anfantais cymdeithasol economaidd yn groestoriadol iawn, sy'n golygu bod amddifadedd yn rhyngweithio â'r nodweddion gwarchoddedig. Gall nodweddion fel rhyw, hil neu ddosbarth cymdeithasol rhyngweithio gan gynhyrchu profiadau ac anfanteision unigryw a lluosog yn aml. Mae hyn yn golygu y gall rhai plant, teuluoedd a chymunedau wynebu deilliannau gwaeth.

### EsiampI

#### Therapi Lleferydd ac Iaith (SLT), Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (BIPAB)

Yn y blynyddoedd cynnar, gall AHPs weithio mewn gwasanaethau cyffredinol, wedi eu targedu neu arbenigol. Tîm SLT BIPAB yw'r cyntaf i weithio o fewn timau o ymwelwyr iechyd (HV) a gweithio ar draws y gweithlu iechyd ac awdurdod lleol integredig. Mae yna dystiolaeth dda fod Anghenion Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu (SLCN) yn cael effaith gydol oes ar iechyd a lles.

Mae'r rôl yr SLT yn darparu rhaglen hyfforddiant [Siarad gyda Fi | LLYW.CYMRU](#) ar gyfer gweithluoedd Cymorth i Deuluoedd Ymwelwyr Iechyd ac ALI. Trwy symleiddio'r ddarpariaeth Gyffredinol ac wedi ei Thargedu, maen nhw'n sicrhau bod plant yn cael y dechrau gorau mewn bywyd ac maent yn helpu i sicrhau lleihad mewn anghydraddoldebau ar gyfer plant.

# EsiampI

## Deietegwyr Iechyd y Cyhoedd, PIPYN Merthyr

Gan Ferthyr mae'r gyfradd uchaf o bobl dros eu pwysau a gordew, ac mae hyn yn gysylltiedig ag amddifadedd a chyfraddau uchel o bydredd dannedd. Mae teuluoedd sy'n byw ym Merthyr ac sydd ag o leiaf un plentyn rhwng 3 a 7 oed yn gymwys i gael cymorth y tîm PIPYN. Mae'r dull yma o weithredu'n defnyddio gweithwyr cymorth dietegol i weithio gyda theuluoedd fesul un.

Mae teuluoedd yn cael cymorth â ffocws ar weithgarwch corfforol a chwarae egnïol, bwyd a maeth, ymddygiad sy'n gysylltiedig â'r 10 cam i bwysau iach, a sgiliau rhianta. Dull gweithredu ar sail system gyfan yw hon er mwyn meithrin amgylchedd cadarnhaol o gylch y teuluoedd er mwyn cynorthwyo ymddygiad iach. Mae hyn yn gweithio ar draws lleoliadau addysg a'r blynyddoedd cynnar, a darparwyr chwarae a gweithgarwch corfforol.

Mae'r dull amlasiantaeth yma o weithio'n sicrhau bod yr holl bartneriaid cymunedol ehangach yn cefnogi'r agenda pwysau iach. Nod PIPYN Merthyr yw cynyddu'r gyfran o blant (3-7 oed) sy'n ymadael â'r Cyfnod Sylfaen â phwysau iach, a lleihau anghydraddoldebau rhwng grwpiau o'r boblogaeth.



## Adnoddau

- 🔗 Ystyriwch sut rydyn ni'n gwrando ar lais y plentyn a theuluoedd wrth gynllunio a dylunio ein gwasanaethau:
- 🔗 [Canllawiau Arferion Gorau ar Lais y Plentyn ac Adduned y Plentyn](#)
- 🔗 [Canllaw i Safonau Menter Cyfeillgar i Fabanod y DU Unicef](#)
- 🔗 [Materion Llais - RCPCH - Cyflwr Iechyd Plant](#)
- 🔗 [GwrandoArFabnod\\_Hyfforddiant.pdf \(plantyngnghymru.org.uk\)](#)
- 🔗 [GwrandoArBlantosBach\\_Hyfforddiant.pdf \(plantcyngnghymru.org.uk\)](#)
- 🔗 [GwrandoArBlantCynOedYsgol\\_Hyfforddiant.pdf \(plantyngnghymru.org.uk\)](#)
- 🔗 Cynnal hawliau'r plentyn yn y blynyddoedd cynnar - [Y Blynyddoedd Cynnar - Comisiynydd Plant Cymru \(complantcymru.org.uk\)](#)
  - [BC\\_HawliauBabanod.pdf \(plantyngnghymru.org.uk\)](#)
  - [BC\\_HawliauPlantosBach.pdf \(plantyngnghymru.org.uk\)](#)
  - [BC\\_HawliauPlantCynOedYsgol.pdf \(plantyngnghymru.org.uk\)](#)
- 🔗 Mae'r prosiect Wham yn darparu nifer o adnoddau dysgu y gellir eu haddasu'n lleol i'w rhannu â chydweithwyr [Cychwyn Arni | Y Mudiad Gweithredu dros Lesiant ac Iechyd \(whamproject.co.uk\)](#)
- 🔗 EsiampI o sut i ddangos effeithiau [Mesur deilliannau y tu hwnt i ofal unigol | RCSLT](#)

## 6. Meithrin at y Dyfodol

Mae 1000 diwrnod cyntaf plentyn yn hanfodol o ran y diwrnodau hyn sydd â'r potensial mwyaf i effeithio ar ddeilliannau iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2023). Mae rhieni a gofalgwyr am wneud eu gorau dros eu plant, ond gall amgylchiadau olygu ei bod hi'n anos i rai nag eraill. Fel AHPs, gallwn gynorthwyo'r bobl hynny sydd agosaf at y plentyn i ddarparu profiadau cadarnhaol er mwyn helpu i'w llywio at ddyfodol gwell. Gall ddilyn [Dull Gweithredu Iechyd y Cyhoedd](#) wrth gynorthwyo rhianta a hwyluso profiadau cadarnhaol helpu teuluoedd i deimlo eu bod yn cael eu cynorthwyo, a rhoi hyder iddynt. Mae hyn yn gallu meithrin gwytnwch yn wyneb sefyllfaoedd ymestynnol a dylanwadu ar brofiadau cadarnhaol o blentyndod cynnar.

Fel cymdeithas ehangach mae hi'n bwysig deall y gall pawb ohonom ni wynebu adfyd, trawma neu drallod ar ryw adeg yn ein bywydau. Gall ffactorau economaidd, cymdeithasol a rhai eraill sy'n effeithio ar amodau byw olygu nad yw'r cymorth ar gael yn gyfartal ac yn deg i bawb. Yn ogystal, gall diffyg gwybodaeth neu ddealltwriaeth olygu nad yw pobl yn gwybod bob tro pryd i ofyn am gymorth neu am beth i ofyn.

Mae [Fframwaith Ystyriol o Drawma Cymru](#) yn ein cynorthwyo ni i gydnabod ac ymateb i drawma mewn ffordd gadarnhaol er mwyn gwella iechyd a lles y bobl o dan sylw. Mae hi'n bwysig hefyd cydnabod effaith trawma ar ein hiechyd a'n lles ein hunain. Gall ymarfer hunan-drugaredd ein cynorthwyo ni i gynnal ein hiechyd a'n lles yn y gwaith a'r tu hwnt. Mae arferion trugaredd ar gael i'w defnyddio am ddim o fewn eich timau neu'ch gwasanaethau fesul un neu fesul grŵp [Arferion Trugarog | Rhyddhau Trugaredd: Arferion Trugarog i Bawb](#).

### Gweithlu'r dyfodol:

Mae gwaith ymchwil yn dweud wrthym fod gweithlu mwy amrywiol yn arwain at arloesi a gofal gwell i gleifion (West, 2021). Mae hi'n bwysig felly archwilio sut mae mynd ati i greu gweithlu mwy amrywiol ac ystyried yr anghydraddoldebau yn ein gweithlu blynyddoedd cynnar ac yn ehangach. Er enghraifft:

- ❏ Sut gallwn ni greu gweithlu mwy cynhwysol ac amrywiol?
- ❏ Pwy sy'n cael eu cyflogi ac o ble?
- ❏ A yw ein timau'n cynrychioli amrywiaeth eang o gefndiroedd a chredoau gan adlewyrchu ein poblogaeth gyfan?
- ❏ Sut gallwn ni sicrhau cyfleoedd teg i leisio safbwyntiau?
- ❏ A allwn ni ddadlau dros ac ymbweru cydweithwyr sydd wedi ei chael hi'n anodd cael eu clywed yn draddodiadol?

Myfyrwyr AHP yw gweithlu'r dyfodol. Ein cyfrifoldeb ni yw sicrhau bod ein lleoliadau'n bodloni anghenion hyfforddi amrywiaeth o fyfyrwyr. Bydd hyn y sicrhau ein bod ni'n taclu myfyrwyr â'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i ddiwallu anghenion poblogaeth amrywiol. Dylai dysgu trwy ymarfer ddysgu'r sgiliau i fyfyrwyr adnabod anghydraddoldebau iechyd trwy eu datguddio i amryw o amgylcheddau dysgu ar draws lleoliadau iechyd, gofal cymdeithasol, addysg ac yn y gymuned. Bydd hyn yn helpu i feithrin dealltwriaeth am anghydraddoldebau iechyd ac am anghenion gwahanol feysydd ymarfer.

## Adnoddau

- 📄 [phw.nhs.wales/news/adopting-a-public-health-approach-to-supporting-parents-can-help-give-children-best-start-in-life/a-public-health-approach-to-supporting-parents/](https://phw.nhs.wales/news/adopting-a-public-health-approach-to-supporting-parents-can-help-give-children-best-start-in-life/a-public-health-approach-to-supporting-parents/)
- 📄 [Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma](#)
- 📄 [Arferion Trugarog | Rhyddhau Trugaredd: Arferion Trugarog i Bawb](#)
- 📄 [Cynorthwyo Datblygiad Lleoliadau ar gyfer Myfyrwyr Proffesiynau Perthynol i Iechyd mewn Lleoliadau Iechyd Cyhoeddus | Addysg Iechyd Lloegr \(hee.nhs.uk\)](#)
- 📄 Adnodd HCSW [AHP - Cynnwys y We - Gweithlu Cymorth y Proffesiynau Perthynol i Iechyd - Canllaw i sefydlu iechyd cyhoeddus ar waith.pdf - Pob Dogfen \(sharepoint.com\)](#)





# Cynaliadwyedd - Cymru werddach ar gyfer ein cenedlaeth nesaf

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Llywodraeth Cymru, 2015) yn pennu'n glir y weledigaeth ar gyfer Cymru fwy cynaliadwy. Mae 'GIG Gwyrddach' yn pennu uchelgeisiau ar gyfer carbon sero net. Bydd Cymru fwy cynaliadwy yn helpu i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau iechyd sy'n bodoli nawr. Er enghraifft, llygredd aer, newid hinsawdd a phoblogaeth fwy egnïol yn bwyta diet mwy iach. Gall pob AHP wneud newidiadau mawr neu fach i helpu i gynorthwyo system iechyd a gofal mwy gwyrdd.

Mae hyn yn cynnwys ystyried y deunyddiau a'r adnoddau a ddefnyddiwn yn rhan o arferion proffesiynol, yn ogystal â newid ymddygiad, gan gynnwys trefniadau teithio a gwasanaethau. Bydd y newidiadau y mae AHPs yn eu gwneud nawr yn effeithio ar iechyd a llesiant y genhedlaeth nesaf. Gallwn gynorthwyo cenedlaeth y blynyddoedd cynnar i wneud dewisiadau iach, sefydlu cyfleoedd i hyrwyddo cynnwys iechyd corfforol a meddwl yn nhrefniadau pob dydd plant. Bydd hyn yn optimeiddio'r deilliannau iechyd corfforol a meddwl tymor byr a thymor hir. Trwy helpu i daclo anghydraddoldebau iechyd, gall AHPs helpu i greu cymunedau iachach. Bydd y rhain yn fwy cadarn ac wedi eu hymbweru'n well i gynorthwyo cynaliadwyedd ein system iechyd a gofal cymdeithasol.

## Bywydau a achubir bob blwyddyn trwy:

- 🔗 gwell ansawdd aer = 5,700
- 🔗 poblogaeth fwy egnïol = 38,000
- 🔗 diet mwy iach = dros 100,000 (GIG Gwyrddach)



## Adnoddau

- 🔗 Esiamplau ymarferol/astudiaethau achos i gynorthwyo GIG Gwyrddach: [GIG Gwyrddach » Unigolion \(england.nhs.uk\)](#)
- 🔗 [AHPs - Taclo Newid Hinsawdd ac Anghydraddoldebau Iechyd ar Vimeo](#)
- 🔗 <https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2021-03/nhs-wales-decarbonisation-strategic-delivery-plan-2021-2030-summary.pdf>
- 🔗 Fideo Byr gan GIG Lloegr ar GIG Gwyrddach: <https://youtu.be/OO1rmmniCYo>

## Gyda diolch i...

---

- 📄 Rhaglen Trawsnewid Proffesiynau Perthynol i Iechyd AaGIC
- 📄 Llywodraeth Cymru
- 📄 Cronfa'r Brenin
- 📄 Bwrdd Strategaeth Iechyd Cyhoeddus Proffesiynau Perthynol i Iechyd y DU
- 📄 Aelodau o Grŵp Buddiannau Anghydraddoldebau Iechyd y Blynyddoedd Cynnar y Proffesiynau Perthynol i Iechyd
- 📄 Therapi Lleferydd ac Iaith Plant - Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
- 📄 Therapi Galwedigaethol Plant - Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe
- 📄 Gwasanaeth Podiatreg - Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
- 📄 Tîm Amenedigol - Ysbyty Prifysgol Aneurin Bevan
- 📄 Therapi Lleferydd ac Iaith - Ysbyty Prifysgol Aneurin Bevan
- 📄 Tîm Ffisiotherapi Peditrig - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
- 📄 Therapi'r Celfyddydau - Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc, Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr
- 📄 Awdur Arweiniol: Lucy Smothers

# Cyfeiriadau

---

- Ffederasiwn y Proffesiynau Perthynol i Iechyd (2019) Fframwaith Strategol Iechyd Cyhoeddus y Proffesiynau Perthynol i Iechyd 2019-2024. Ar gael yn: [Fframwaith Strategol Iechyd Cyhoeddus AHP y DU 2019-2024.pdf \(ahpf.org.uk\)](#)
- Dougall D, Buck D (2021). My role in tackling health inequalities: a framework for allied health professionals. Gwefan Cronfa'r Brenin. Ar gael yn: [www.kingsfund.org.uk/publications/tackling-health-inequalities-framework-allied-health-professionals](http://www.kingsfund.org.uk/publications/tackling-health-inequalities-framework-allied-health-professionals)
- Fisher R., Allen L., Malhotra A.M. ac Alderwick H. (2022) Tackling the Inverse Care Law: Analysis of polices to improve general practice in deprived areas since 1990 Y Sefydliad Iechyd. Ar gael yn: [Tackling the inverse care law - Y Sefydliad Iechyd.](#)
- Heckman, James J. (2008) : The Case for Investing in Disadvantaged Young Children, CESifo DICE Report, ISSN 1613-6373, ifo Institut für Wirtschaftsforschung an der Universität München, München, Rhifyn. 06, Cyh. 2, tt. 3-8
- Maguire, E.W.B.B (2022) What are health inequalities? Cronfa'r Brenin Ar gael yn: <https://www.kingsfund.org.uk/publications/what-are-health-inequalities>
- Marmot, M., Allen, J., Goldblatt, P., Herd, E. a Morrison, J. (2020). Build back fairer: the COVID-19 Marmot Review. The pandemic, socioeconomic and health inequalities in England. Llundain: Y Sefydliad er Tegwch Iechyd
- Iechyd Cyhoeddus Cymru (2023) Dull Iechyd y Cyhoedd o Gynorthwyo Rhieni. <https://icc.gig.cymru/newyddion1/gall-mabwysiadu-dull-iechyd-cyhoeddus-o-gynorthwyo-rhieni-helpu-i-roir-dechrau-gorau-posibl-mewn-bywyd-i-blant/dull-iechyd-y-cyhoedd-o-gynorthwyo-rhieni>
- Iechyd Cyhoeddus Cymru (2016) Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy ar gyfer Pobl Cymru.
- Cymdeithas Frenhinol Iechyd y Cyhoedd, (2015) Healthy Conversations and the Allied Health Professions. Iechyd Cyhoeddus Lloegr [Healthy Conversations and the Allied Health Professionals](#)
- Llywodraeth Cymru (2018) Cymru Iachach: Cynllun Hirdymor ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol Ar gael yn: [Cymru Iachach: cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol | LLYW.CYMRU](#)
- Llywodraeth Cymru (2020) Fframwaith Proffesiynau Perthynol i Iechyd i Gymru: Edrych Ymlaen gyda'n Gilydd. Ar gael yn: [Fframwaith Proffesiynau Perthynol i Iechyd \(AHP\) | LLYW.CYMRU](#)
- Llywodraeth Cymru (2022) Strategaeth Tlodi Plant: 2022 Adroddiad ar Gynnydd. Ar gael yn: [Strategaeth Tlodi Plant: 2022 adroddiad ar gynnydd \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)
- Llywodraeth Cymru (2015) Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru). Ar gael yn: [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015 – Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol i Gymru](#)
- West, M.A. (2021) Compassionate Leadership Sustaining Wisdom, Humanity and Presence in Health and Social Care. The Swirling Leaf Press. DU
- Sefydliad Iechyd y Byd (2018) Nurturing Care for Early Childhood Development. Sefydliad Iechyd y Byd.

# Rhestr Gyfeirio o Arferion Da

Gallwch ddefnyddio'r rhestr gyfeirio yma ar ffurf goleuadau traffig i'ch helpu hi i werthuso a gwella eich cyfraniad chi, cyfraniad eich tîm a'ch gwasanaeth at daclo anghydraddoldebau yn y blynyddoedd cynnar.

Meysydd Ymarfer	Ddim o gwbl	Rhannol	Llawer
<b>1. Hunan</b>			
☑ Rwy'n ymwybodol o fy ngwybodaeth, fy sgiliau a'm rhagfarnau fy hun.			
☑ Rwy'n deall beth yw anghydraddoldebau iechyd.			
☑ Rwy'n deall yr effaith y gall anghydraddoldebau iechyd ei chael ar y plant a'r teuluoedd rwy'n gweithio gyda nhw.			
☑ Rwy'n drugarog yn fy nghysylltiadau, ac yn ceisio gwranddo ar, deall a chynorthwyo pobl eraill.			
☑ Rwy'n ymwybodol o anghenion unigryw'r boblogaeth leol rwy'n ei gwasanaethu ac yn eu deall.			
<b>2. Unigolion, Gofalwyr a Theuluoedd</b>			
☑ Rwy'n teimlo'n hyderus wrth gael sgysiau am ymddygiad iach â phlant a'u gofalwyr a'u teuluoedd, pan fo hynny'n briodol.			
☑ Rwy'n ymwybodol o'r gwasanaethau lleol i gyfeirio pobl atynt mewn ffordd briodol ac amserol.			
☑ Mae'r timau a'r gwasanaeth yn ystyried anghenion yr unigolyn/gofalwyr/teulu cyfan.			
☑ Rwy'n gallu dadlau dros anghenion y teuluoedd sy'n cyrchu ein gwasanaethau e.e. mewn cyfarfodydd tîm, cyfarfodydd ambroffesiwn, sgysiau gyda gwasanaethau ehangach.			
<b>3. Timau Llwybrau a Grwpiau Gwasanaeth Clinigol</b>			
☑ Mae taclo anghydraddoldebau'n rhan o nodau a gweledigaeth gyffredinol y gwasanaeth.			
☑ Mae ein gwasanaeth yn agored i bob plentyn ifanc a theulu ac mae'n rhoi gofal a sylw i grwpiau anos eu cyrraedd sy'n wynebu anawsterau.			
☑ Rydyn ni'n ymdrechu i ddarparu gofal teg.			
☑ Rydyn ni'n rhannu gwybodaeth a gweledigaeth am anghenion ein poblogaeth leol â thimau a gwasanaethau eraill er mwyn cydlynu gofal.			
<b>4. Cymunedau a Rhwydweithiau</b>			
☑ Mae gennym berthnasau da ac rydyn ni'n cydweithio â'r gymuned ehangach. e.e. sefydliadau partner a'r trydydd sector.			

<p>☒ Rydyn ni'n rhannu gwybodaeth â theuluoedd a chymunedau mewn fformat sy'n anodd ei ddeall a'i ddefnyddio.</p>			
<p>☒ Mae'r iaith a ddefnyddiwn yn berthnasol i'r plentyn ifanc a'i deulu.</p>			
<p>☒ Rydyn ni'n cyd-gynhyrchu gwasanaethau gyda phlant a theuluoedd.</p>			
<h3>5. Systemau Gofal</h3>			
<p>☒ Mae ein tîm neu'n gwasanaeth yn ystyried Hawliau'r Plentyn y CU. <a href="http://Y Blynyddoedd Cynnar - Comisiynydd Plant Cymru (complantcymru.org.uk)"><u>Y Blynyddoedd Cynnar - Comisiynydd Plant Cymru (complantcymru.org.uk)</u></a></p>			
<p>☒ Mae ein lleoliad yn Gyfeillgar i Fabanod yn nhermau UNICEF. <a href="#"><u>Canllaw i Safonau Menter Cyfeillgar i Fabanod y DU Unicef</u></a></p>			
<p>☒ Mae ein staff yn nodi ac yn dogfennu llais a/neu ymddygiad y plentyn gan gynnwys tawelwch. Am wybodaeth bellach a rhestr gyfeirio fanwl <a href="#"><u>Supporting documents - Voice of the Infant: best practice guidelines and infant pledge - gov.scot (www.gov.scot) https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-iechyd-meddwl-lles-cyflwyniad</u></a></p>			
<p>☒ Mae ein tîm neu ein gwasanaeth yn ystyried siwrnai'r plentyn a'r teulu i gyrchu gwasanaethau e.e. hunangyfeirio, prosiectau i fapio a symleiddio siwrnai'r claf.</p>			
<h3>6. Meithrin y Dyfodol</h3>			
<p>☒ Mae ein staff yn ymwybodol o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentynod (ACEs) a'u heffaith ar blant ifanc.</p>			
<p>☒ Mae ein tîm yn gynrychiadol o grŵp amrywiol.</p>			
<p>☒ Rydyn ni'n cynorthwyo myfyrwyr i fod ag ymwybyddiaeth a dealltwriaeth uwch am anghydraddoldebau iechyd e.e. goruchwyllo, sesiynau addysgu, datguddiad i amrywiaeth eang o leoliadau.</p>			