



## Amcan Llesiant 8

Byw'n Dda - Helpu pobl i fyw bywydau iach  
(mynd i'r afael ag ymddygiad peryglus a gordewdra)

Gwnaed cynnydd rhagorol o ran arallgyfeirio ein cynnig iechyd a llesiant i drigolion Sir Gaerfyrddin drwy ddatblygu cyfleoedd i ymgysylltu ar-lein tra'n cefnogi pobl i gadw'n iach yn lleol yn ystod y flwyddyn heriol hon

### Pam mae'n bwysig

- ⊙ Gan fod ein ffordd o fyw yn newid, mae pobl yn byw'n hwy ac mae eu hansawdd bywyd yn well.
- ⊙ Yr her yw atal salwch.
- ⊙ Mae byw bywydau iach yn galluogi pobl i gyflawni eu potensial, gwireddu eu dyheadau addysgol, a chwarae rhan lawn yn economi a chymdeithas Sir Gaerfyrddin.
- ⊙ Mae llawer o'r gwasanaethau ataliol a'r ymyriadau sy'n ofynnol i gynnal iechyd, annibyniaeth a llesiant y tu allan i feysydd iechyd a gofal cymdeithasol.
- ⊙ Chwarae rhan yn darparu gwasanaethau hygyrch, cynhwysol, cyffrous a chynaliadwy sy'n hyrwyddo a hwyluso dysgu, diwylliant, treftadaeth, gwybodaeth, llesiant a hamdden.

### Mesurau Llwyddiant / Egluro'r Canlyniadau

Mae'r ddau ganlyniad [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#) yn seiliedig ar lefel ymateb is o'i gymharu â blynyddoedd blaenorol oherwydd cyfyngiadau ac adnoddau oherwydd COVID-19:-

#### Iechyd Cyffredinol yn Dda neu'n Dda lawn



**70%** o oedolion yn dweud bod eu hiechyd cyffredinol yn Dda neu'n Dda lawn  
70% o'r blaen

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru

Dywedodd **70%** o'r bobl gymerodd ran yn Sir Gaerfyrddin fod eu **hiechyd cyffredinol yn Dda neu'n Dda lawn**, ac mae hyn yr un peth â'r flwyddyn flaenorol, ac rydym wedi symud o'r 21<sup>ain</sup> i'r 15<sup>fed</sup> safle yng Nghymru. Rydym yn parhau i weithio gyda phartneriaid fel Iechyd Cyhoeddus drwy'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus i hyrwyddo

amgylchedd iach i drigolion Sir Gaerfyrddin, gan gynnwys ymarfer corff, maeth ac aer glanach.

#### Salwch Hirdymor



**51%** o oedolion yn dweud bod ganddynt salwch hirdymor  
51% o'r blaen

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru

Dywedodd **51%** o'r bobl gymerodd ran yn Sir Gaerfyrddin **fod ganddynt salwch, anabled neu lesgedd hirdymor**, ac mae hyn yr un fath â chanlyniad yr arolwg blaenorol, rydym wedi symud o'r 15<sup>fed</sup> safle i'r 6<sup>ed</sup> safle yng Nghymru. Er bod gan y mesur hwn nifer o ddylanwadau, rydym yn

parhau i weld cynnydd yn nifer ac effaith cynlluniau fel y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i wneud Ymarfer Corff gyda bron i 1,400 o atgyfeiriadau yn ystod y 12 mis diwethaf.

Oherwydd COVID-19, nid oes data wedi'i ddiweddararu ar gael ar gyfer y ddau ganlyniad Arolwg Cenedlaethol Cymru canlynol:-

#### Iechyd Meddwl Oedolion - nid yw'r data wedi'i ddiweddararu ar gael oherwydd COVID-19

- ⊙ Dangosodd **sgôr llesiant meddyliol** 2018/19 fod gan gyfranogwyr Sir Gaerfyrddin sgôr o 51 allan o sgôr bosibl o 70, yr un fath â'r sgôr gyfartalog i Gymru. Mae wedi'i seilio ar 14 o ddatganiadau wedi'u geirio mewn ffordd bositif a ofynnwyd fel rhan o arolwg sy'n cynrychioli rhinweddau cadarnhaol llesiant ac sy'n cwmpasu sut mae rhywun yn teimlo ac yn gweithredu, yn wahanol i salwch ac anhwylder meddwl ac mae'n addas i'w defnyddio yn y boblogaeth gyffredinol.

#### Llai na 2 Ymddygiad ffordd o fyw iach - nid yw data wedi'i ddiweddararu ar gael oherwydd COVID-19.

- ⊙ Dangosodd canlyniad cyfunol 2018/19 a 2019/20 fod gan **12.4%** o'r cyfranogwyr **lai na dau ymddygiad ffordd o fyw iach**. Roedd hyn wedi gostwng ar y canlyniad blaenorol o 8.8% ac wedi symud i lawr o'r 5<sup>ed</sup> i'r 18<sup>fed</sup> safle yng Nghymru.

## Cynnydd ar yr Amcan Llesiant hwn gan ystyried effaith COVID-19

- ⊙ Mae ein tîm gwaith cymdeithasol arbenigol wedi asesu 138 o oedolion sydd â phroblemau cyffuriau ac alcohol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.
- ⊙ Buddsoddwyd £130k o gronfa Parc Rhanbarthol y Cymoedd yn Llyn Llech Owain sydd wedi cynnwys ardal chwarae newydd i blant bach, gwelliannau i'r fynedfa a'r llwybrau cerdded, gwelliannau i'r Rhodfa Bren a'r Ganolfan Ymwelwyr ac ardal awyr agored well ar gyfer y caffï.
- ⊙ Mae ein gwasanaethau Llyfrgell wedi darparu mynediad ar-lein i breswylwyr drwy gydol y pandemig, ac mae 226,543 o ymweliadau'n cael eu gwneud i'n gwefan Llyfrgelloedd Corfforaethol, ac mae gwasanaeth 'clicio a chasglu' newydd yn cael ei sefydlu yn y tair llyfrgell ranbarthol.
- ⊙ Mae dros £500k wedi cael ei wario yng Nghanolfan Hamdden Rhydaman er mwyn ailwampio ystafelloedd newid ochr wlyb y pwll, gyda chynlluniau pellach i uwchraddio'r cae pob tywydd a gwella'r cyfleusterau parcio ceir ar y safle.
- ⊙ Mae gwaith uwchraddio allanol Canolfan Hamdden Caerfyrddin bron â'i gwblhau, gydag arwyneb AstroTurf 2G newydd wedi'i osod, y 4 o Gyrtiau Tennis cymunedol allanol wedi'u hail-arwynebu, y Trac Athletau wedi'i ail-arwynebu a'i ehangu, a mesurau parcio ac arafu traffig ychwanegol ar waith. Mae gwaith hefyd ar y gweill yn Llanymddyfri, lle gwneir buddsoddiad o £350k er mwyn addasu'r ysgol i ddarparu cyfleusterau iechyd a ffitrwydd ar gyfer y dref, a hynny ar bwys y pwll nofio.
- ⊙ Mae cynlluniau ar gyfer y cyfleuster hamdden newydd yn Llanelli bellach yn symud ymlaen gyda dros £25 miliwn wedi'i glustnodi ar gyfer canolfan hamdden newydd ar safle Pentre Awel.
- ⊙ Yn ystod COVID-19, rydym wedi cefnogi Chwaraeon Cymru gyda 66 o Geisiadau Clwb Chwaraeon ar gyfer y Gronfa Cymorth mewn Argyfwng, sef cyfanswm o dros £40k o gyllid i ddiogelu clybiau yn ystod y cyfyngiadau symud. Dros y misoedd diwethaf, mae ein tîm chwaraeon cymunedol Actif mewnol wedi bod yn hanfodol wrth hyrwyddo a chefnogi dyfarnu Cyllid Cymorth mewn Argyfwng, lle dibynnai Chwaraeon Cymru (corff cyllido) ar ein canllawiau a'n cyngor wrth ddyrannu cyfran o'r £500k+ o gyllid cenedlaethol i glybiau a sefydliadau yn Sir Gaerfyrddin. Bydd hyn yn parhau wrth i Chwaraeon Cymru newid i fecanwaith 'Cyllid Sport Relief' gwerth £8m+ wrth symud ymlaen.
- ⊙ Oherwydd y pandemig, ataliwyd y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff, er gwaethaf hyn rydym wedi cadw mewn cysylltiad â 583 o'n cleientiaid Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cenedlaethol, gan wneud 13,657 o gysylltiadau yn cymryd bron i 6,820 o oriau, gyda 693 o raglenni cartref yn cael eu hanfon at gleientiaid agored i niwed.
- ⊙ Yn ystod y cyfnod mae ein cyfleusterau hamdden wedi bod ar gau, rydym wedi creu nifer o ddsbarthiadau ffitrwydd ar-lein i'n haelodau Hamdden Actif gael mynediad iddynt yn rhad ac am ddim, gan ddatblygu cynnig newydd Actif Unrhyw Le i ddarparu aelodaethau a gweithgareddau ar-lein yn y dyfodol.



Mae **John yn 72 oed** ac yn byw ar ei ben ei hun yn dilyn marwolaeth ei wraig. Mae'n byw yn Ne Sir Gaerfyrddin ond nid oedd yn aelod o Actif nes iddo weld hysbyseb ar gyfer platfform digidol newydd Actif Unrhyw Le ym mis Medi.

Mae'r platfform wedi bod yn achubiaeth i John yn ystod y pandemig gan y byddai fel arall wedi treulio'r rhan fwyaf o'i amser ar ei ben ei hun. Mae gan John gefndir crefft ymladd ac mae bellach yn gwneud Thai Chi.

Ers lansio'r platfform, John yw un o'r rhai sy'n mynychu amlaf ac mae'n un o'n cefnogwyr mwyaf. Mae wedi mynychu dros 170 o sesiynau hyd yma ac mae ei ferch neu ei wyrion yn ymuno ag ef weithiau pan fyddant yn ymweld. Dros gyfnod o fisoedd, rhoddodd John gynnig ar yr holl ddsbarthiadau sydd wedi

bod ar yr amserlen, a bellach ei ffefrynnau yw Ioga, Dawns, HIIT, BoxFit, Boliau, Coesau a Phenolau, a Cherdded y Ffordd i Wella'ch Ffitrwydd. Mae John yn dweud:

*"Bore da i gyd, newydd orffen HiiT gyda Cath. Fe wnaeth y sesiwn fy nihuno lan, fy nhwymo ar fore digon oer a'm cael yn barod i wynebu gweddill y dydd. Diolch i bawb yn Actif Unrhyw Le."*

## Cadeiriau Olwyn Traeth

Shwmae..

Y llynedd, fe wnes i eich e-bostio chi, gan ofyn am y posibilrwydd o gyflwyno cadeiriau olwyn traeth i Ben-bre. Mae angen ychydig funudau arnaf bob wythnos yn anadlu awyr y môr i gadw fy hun yn bwylllog ac yn hapus, ac fel arfer rwy'n fodlon eistedd yn fy nghadair neu sgwter un pen o'r traeth am 20 munud tra bo'r gŵr yn chwarae gyda'r ci.

Roedd hyn yn arfer bod yn hunllef, gan fod mynd ar y traeth yn anodd iawn, ac fel arfer roedd fy ngŵr yn gorfod llusgo'r gadair am yn ôl ar draws y tywod gyda chymorth unrhyw un oedd ar gael... ond bydd eich cadeiriau gwych chi'n newid hynny oll.

Roedd y gadair ei hun yn anhygoel, yn gyfforddus iawn yn wir, ac yn symud mor esmwyth ar draws y tywod. Fe wnaeth argraff fawr ar y gŵr.

Felly, diolch enfawr i chi am bopeth mae eich tîm yn ei wneud, mae'n cael ei werthfawrogi'n fawr iawn.

## Iechyd Meddwl

Mae **People Speak Up** yn fenter gymdeithasol, iechyd meddwl, y celfyddydau, iechyd a llesiant sydd â chynhwysiant, grymuso unigolion, a chyfranogiad cymunedol wrth ei gwraidd. Mae'n gweithio'n agos gyda'r gymuned leol yn Sir Gaerfyrddin a rhwydweithiau celfyddydau/iechyd.

### Cyrraedd 450 / presenoldeb cyffredinol o 2,000 / 15 prosiect o ddechrau'r pandemig ym mis Ebrill 2020 - Mawrth 2021

- **Storiâu Dros y Ffôn** – Trefnodd ein storiwyr a'n hymarferwyr proffesiynol alwadau wythnosol i bobl oedd yn byw ar eu pennau eu hunain ac yn byw â dementia: <https://wahwn.cymru/knowledge-bank/stories-to-the-door-and-stories-by-phone>
- **Stori Gofal a Rhannu** – sesiynau stori creadigol llesiant ac iechyd meddwl wythnosol ar gyfer pobl 18+ oed. Addaswyd y rhain yn ystod y pandemig i Zoom, ac ar hyn o bryd rydym yn cynnal gweithdai ar-lein ac wyneb yn wyneb.
- **Sesiynau Cartref Gofal** - Sesiynau dweud storiâu wythnosol, cyn y pandemig yn ein canolfan a'n cartrefi gofal. Ers y pandemig rydym wedi gweithio dros zoom.
- **Pontio'r Cenedlaethau** - Y prif nod yw dod â phobl hŷn ac iau at ei gilydd i ailgysylltu drwy rannu amser drwy weithio gyda storiwyr proffesiynol, Artistiaid y Gair Llafar ac Artistiaid Gweledol: <https://youtu.be/rVnLSsh4Dco>
- **Creative companions** – Cysylltu gwirfoddolwyr ifanc â pherson hŷn sy'n byw ar ei ben ei hun, i greu gwytnwch a chydlyniant.
- **Young people Speak up** – Sesiynau creadigol llesiant ar gyfer 11-24 oed/ wedi'u haddasu ar gyfer llwyfannau amrywiol ac wyneb yn wyneb. Mae'r bobl ifanc hyn wedi'u hintegreiddio i'n holl brosiectau eraill ac iechyd meddwl, cysylltedd, hyfforddiant a gwirfoddoli yw ein prif amcanion.

## Symud Ymlaen...

Yn ystod ein hadolygiad blynyddol o'r Amcanion Llesiant, bydd yr Amcan hwn yn parhau i fod yn Amcan Llesiant yn y Strategaeth Gorfforaethol wedi'i diweddarau ar gyfer 2021/22



Cliciwch [yma i gael gweld ein cynnydd manwl](#) o ran yr amcan hwn.