



Amcan Llesiant 7

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

Gwnaed cynnydd rhagorol o ran gwella ein cynnig iechyd a llesiant i drigolion Sir Gaerfyrddin trwy ddatblygu cyfleoedd i ymgysylltu ar-lein wrth residents of Carmarthenshire by developing opportunities to engage online whilst fuddsoddi yn ein seilwaith ffisegol i annog a chefnogi pobl i

Pam mae'r Amcan Llesiant hwn yn bwysig

- ⊙ Mae 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.
- ⊙ Mae salwch meddwl yn rhywbeth bydd un o bob pedwar oedolyn yn ei brofi yn ystod eu hoes.
- ⊙ Chwarae rhan yn darparu gwasanaethau hygyrch, cynhwysol, cyffrous a chynaliadwy sy'n hyrwyddo a hwyluso dysgu, diwylliant, treftadaeth, gwybodaeth, llesiant a hamdden.



Pa mor dda ydym yn gwneud (a sut ydym yn gwybod)? ① Ffynonellau tystiolaeth

Mesurau Llwyddiant / Egluro'r Canlyniadau



68.6% o

oedolion yn
dweud bod eu
hiechyd

cyffredinol yn Dda neu'n

Dda lawn (2021/22)

69.7% o'r blaen (2020/21)

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol
Cymru



40.1%

o oedolion
yn dweud
bod

ganddynt salwch

hirdymor (2021/22)

51.2% o'r blaen (2020/21)

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol
Cymru



Iechyd
Meddwl
Oedolion
sgôr o

48.8

(Allan o uchafswm o 70
Graddfa Llesiant Meddwl
Warwick-Edinburgh)

51.1 o'r blaen

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol
Cymru

92.4%

o oedolion â
dau neu fwy o
ymddygiadau
ffordd o fyw
iach (2021/22)

87.6% o'r blaen

(2018/19 a 2019/20)

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol
Cymru



Mae'r [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#) canlynol yn dangos bod:

Iechyd Cyffredinol yn Dda neu'n Dda lawn

- ⊙ Dywedodd 68.6% o'r bobl gymerodd ran yn Sir Gaerfyrddin fod eu hiechyd cyffredinol yn Dda neu'n Dda lawn, ac mae hyn wedi gostwng ychydig o 69.7% yn y flwyddyn flaenorol, ond rydym wedi aros yn y 18fed safle yng Nghymru. Rydym yn parhau i weithio gyda phartneriaid fel Iechyd Cyhoeddus drwy'r Bwrdd Gwasanaethau Lleol i hyrwyddo amgylchedd iach i drigolion Sir Gaerfyrddin, gan gynnwys ymarfer corff, maeth ac aer glanach.

Salwch hirdymor

- ⊙ Dywedodd 40.1% o gyfranogwyr Sir Gaerfyrddin fod ganddyn nhw salwch, anabledd neu eiddilwch hirdymor, sydd wedi gostwng yn sylweddol ers canlyniadau'r arolwg blaenorol o oddeutu 50%. Mae'r cyfartaledd yng Nghymru hefyd wedi gostwng o 45.7% i 33.4%, ond rydym wedi symud o safle 17 i 20 yng Nghymru. Y gorau po leiaf sydd â salwch neu anabledd neu eiddilwch tymor hirdymor.

Iechyd Meddwl Oedolion

- ☉ Mae ein hiechyd meddwl yn effeithio ar y ffordd yr ydym ni'n meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Mae gofalu am ein hiechyd meddwl cyn bwysiced â'n hiechyd corfforol, mae pobl yn dod i ddeall mwyfwy drwy'r amser am y cysylltiad rhwng y ddau ffactor. Gall llesiant seicolegol ac emosiynol gwaeth fod yn rhwystr i gyfranogi'n llawn i gymdeithas. Gall pethau fel diffyg hyder, gorbryder, blinder llethol a stigma gyfyngu ar allu unigolyn i ryngweithio ag eraill neu ddod o hyd i waith er enghraifft.

Mae data gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cael ei gasglu gan Arolwg Cenedlaethol Cymru ac yn cael ei ddadansoddi yn ôl [Graddfa Llesiant Meddwl Warwick-Edinburgh](#). Mae'n dangos bod Llesiant Meddwl yn Sir Gaerfyrddin wedi gostwng o sgôr o 51.1 (allan o sgôr posib o 60) yn 2018/19 i sgôr o 48.8 yn 2021/22. Mae'r dirywiad yn unol â gweddill y wlad ac yn gyson â chyfartaledd Cymru, sef 48.9.

Datblygwyd graddfa Llesiant Meddwl Warwick-Edinburgh i alluogi monitro llesiant meddwl ymysg y boblogaeth gyffredinol ac i werthuso prosiectau, rhaglenni a pholisïau sy'n anelu at wella llesiant meddwl. Mae'n seiliedig ar ddatganiadau am deimladau a meddyliau, lle byddai unigolion yn nodi beth sy'n disgrifio orau eu profiad o bob un dros y 2 wythnos ddiwethaf. Mae rhai o'r datganiadau'n cynnwys: *Rwyf wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol*; *Rwyf wedi bod ag egni i'w sbario*; *Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir*; *Rwyf wedi teimlo fy mod yn cael fy ngharu*.

Dau neu fwy o ymddygiadau ffordd o fyw iach

- ☉ Yn seiliedig ar gwestiynau a ofynnwyd yn Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021/22, gofynnwyd i'r cyfranogwyr os oes ganddynt **ddau neu fwy o** ymddygiadau ffordd o fyw iach sy'n cynnwys:

- dim yn ysmegu
- dim yfed mwy na'r canllawiau wythnosol
- bwyta 5 dogn neu fwy o ffrwythau a llysiau y diwrnod cynt
- bod yn egniol yn gorfforol am o leiaf 150 munud yr wythnos flaenorol
- cadw pwysau/mynegai màs y corff iach

Mae dewisiadau ffordd o fyw yn effeithio ar ein hiechyd a'n llesiant yn y dyfodol. Mae trigolion Sir Gaerfyrddin yn cymharu'n dda â gweddill Cymru mewn rhai meysydd fel gweithgarwch corfforol, peidio ag yfed gormod a bwyta'n iach, fodd bynnag, mae nifer o ddewisiadau ffordd o fyw lle rydym yn cymharu'n wael fel bod dros bwysau neu'n ordew ac ysmegu. Mae gan 92.4% o'r cyfranogwyr yn Sir Gâr o leiaf ddwy ffordd iach o fyw, ac mae hyn wedi cynyddu ychydig ers y canlyniad blaenorol (87.6%). Rydym yn dal i fod yn is na chyfartaledd Cymru sef 92.9%, ond rydym wedi codi o'r 18fed safle gorau i'r 13eg gorau yng Nghymru.

Cynnydd ar y camau rydym yn eu cymryd i gyflawni'r Amcan Llesiant hwn

Yn bwyta ac yn anadlu'n iach

- ☉ Mae Cynllun Cyflawni Ansawdd Aer wedi'i ddatblygu a'i fabwysiadu gan y Grŵp Llywio Gweithredu Ansawdd Aer. Mae awdurdodau lleol yn gyfrifol am ddatgan Ardaloedd Rheoli Ansawdd Aer os nad yw'r amcanion ansawdd aer cenedlaethol yn debygol o gael eu bodloni. Mae tair ardal o'r fath ar waith yn Sir Gaerfyrddin

Enw'r Ardal Rheoli Ansawdd Aer	Llygryddion
Ffynhonnell: Defra, UK	
Ardal Rheoli Ansawdd Aer Llandeilo	Nitrogen Deuocsid
Ardal Rheoli Ansawdd Aer Llanelli	Nitrogen Deuocsid
Ardal Rheoli Ansawdd Aer Caerfyrddin	Nitrogen Deuocsid

- ☉ Mae buddsoddiad ym Mharc Gwledig Pen-bre yn cynnwys maes chwarae newydd, ehangu'r trac pwmpio beicio, unedau arlwyio symudol newydd, podiau glampio, a gwelliannau i lwybrau a mannau bwyta yn ein safle gwersylla a charafannau.

- ⊙ Mae Parc Coetir y Mynydd Mawr hefyd wedi sicrhau bron i £86k o fuddsoddiad cyllid allanol yn ddiweddar i wella llwybrau cerdded a bioamrywiaeth ar y safle hwnnw.
- ⊙ Rydym ni wedi buddsoddi dros £200k o gyllid mewnol ac allanol ym Mharc Gwledig Llyn Llech Owain, gan gynnwys ardal chwarae newydd i blant bach, gwell teithiau cerdded, a byrddau gwybodaeth.



Gweithgaredd Corfforol

- ⊙ Llwyddom i gynnal ras feicio broffesiynol Taith Prydain y Dynion 2021 ym mis Medi 2021, fel rhan o'n hymrwymiad ehangach i ddatblygu digwyddiadau a gweithgareddau chwaraeon ledled y sir i ysbrydoli cenedlaethau'r dyfodol i fyw bywydau iach ac egniol.
- ⊙ Mae prif gynllun Canolfan Hamdden Llanymddyfri wedi'i gwblhau ac mae ystafelloedd ffitrwydd ac aml-bwrpas newydd wedi'u creu i ategu'r pwll 20 metr presennol. Hefyd mae cyrtiau aml-ddefnydd yn cael eu cynnwys yng nghynnig y gymuned, gan weithio'n agos gydag Ysgol Gynradd Rhys Pritchard.
- ⊙ Rydym wedi sicrhau £2 filiwn o gyllid mewnol ac allanol, £1.7 miliwn o gyllid cyfalaf CSC /£300k o arian grant allanol i ddatblygu cam nesaf prif gynllun safle Canolfan Hamdden Dyffryn Aman. Bydd hyn yn darparu cae pob tywydd 3G artiffisial maint llawn hollol fodern dan lifoleuadau at ddefnydd yr ysgol a'r gymuned, a chyfleusterau athletau gwell ar gyfer yr ysgol, y cyhoedd a defnyddwyr clwb.
- ⊙ Mae'r gwaith yn parhau ar ddatblygu ein platfform ar-lein Actif Unrhyw Le i ffrydio dosbarthiadau a gweithgareddau i gartrefi pobl; neuaddau cymunedol; cartrefi gofal; meddygfeydd; cymorth ffisio ysbyty (gan gysylltu â'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Clefion i Wneud Ymarfer Corff); ac ysgolion (cynllun peilot o 18 o ysgolion wedi'u cwblhau gyda photensial i gyflwyno hyn ledled Cymru fel tâl am wasanaeth allgyrsiol, a'n pwynt gwerthu unigryw fydd darpariaeth ddwyieithog).
- ⊙ Rydym wedi penodi prif gontractwr i ddatblygu'r Ganolfan Hamdden newydd yn Llanelli fel rhan o ddatblygiad Pentre Awel.

Iechyd Meddwl

- ⊙ Mae Llyfrgelloedd Sir Gaerfyrddin wedi cyflwyno gwasanaethau "Maker" digidol, technolegol a chreadigol newydd mewn mannau allweddol yn y Llyfrgell, lle anogir defnyddwyr a chymunedau i gymryd rhan mewn byd cynyddol ddigidol. Fel rhan o'n cynnig craidd llyfrgelloedd, mae gwasanaethau 'maker' yn hyrwyddo dysgu ymarferol, creadigrwydd a chydweithio, lle gall pobl o bob cefndir a gallu ddod at ei gilydd i rannu syniadau ac offer sy'n ysbrydoli hyder ac yn helpu defnyddwyr i ennill sgiliau newydd, gan greu ac ysgogi uchelgeisiau unigol ac annog dysgu am oes.
- ⊙ Mae'r Cyngor wedi buddsoddi adnoddau twf sylweddol i fynd i'r afael â hyn a fydd yn cael ei ddefnyddio i recriwtio mwy o staff gwaith cymdeithasol a gofal cymdeithasol i ganolbwyntio ar ddau faes penodol: ymyrraeth ac atal cynnar, ac ymateb mwy cadarn ac amserol i argyfwng.
- ⊙ Rydym wedi bod yn cydweithio â'r Bwrdd Iechyd a'r trydydd sector i ddatblygu mentrau yn hyn o beth i ddatblygu Un Pwynt Mynediad a gwasanaeth ymateb i argyfwng 24/7.
- ⊙ Mae'r Noddfa Min Nos sy'n ymateb i argyfyngau yn Llanelli, a gafodd ei arwain gan y Cyngor, yn mynd o nerth i nerth ac mae'r model bellach yn cael ei gyflwyno ledled y rhanbarth.
- ⊙ Rydym yn cychwyn ar raglen uchelgeisiol o newid mewn perthynas â llety. Ein gweledigaeth yw lleihau'r ddibyniaeth ar ofal preswyl a datblygu mwy o opsiynau llety cymunedol, sy'n hyrwyddo dewis ac annibyniaeth



Camddefnyddio Sylweddau

- Rydym wedi bod yn gweithio gyda chydweithwyr yn y bwrdd iechyd a'r trydydd sector i wella mynediad ac ymyrraeth ar gyfer y rhai sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl, a hefyd y rhai sydd â niwed i'r ymennydd yn gysylltiedig ag alcohol.
- Mae'r Cynllun Bywydau Bodlon wedi bod yn gynllun peilot llwyddiannus sy'n helpu pobl sydd wedi cael Niwed i'r Ymennydd yn gysylltiedig ag Alcohol i fyw'n annibynnol yn y gymuned.

Oes unrhyw un ar ei ennill?

AILGYCHWYN ACTIF – GRANT GAEAF LLAWN LLES



Nod y prosiect Ailgychwyn Actif yw gwella iechyd a llesiant cyffredinol y boblogaeth NEET a nodwyd wrth iddynt gael eu cefnogi ar daith i baratoi ar gyfer integreiddio i chwaraeon cymunedol, naill ai fel cyfranogwr neu wirfoddolwr /mewn swydd gyflogedig.

Drwy gydol y prosiect darparwyd cyfleoedd i'r cyfranogwyr wella sgiliau a rhinweddau sy'n seiliedig ar swyddi ymhellach fel hyder, cyfathrebu ac arweinyddiaeth, sy'n bethau fydd o fudd iddynt yn y dyfodol.

Elwodd cyfranogwyr y prosiect o'r canlynol:

Gweithdai Oedolion Actif	Gwobr arweinwyr tag
Profiad hyfforddi mewn gwyliau rygbi	Cyfleoedd datblygu hyfforddi
Integreiddio clybiau	Paratoi CV a chyfweliadau
Cyfleoedd gwaith â thâl o fewn Actif	Cysylltiadau â phrentisiaethau ac addysg bellach
Cyfleoedd i fyfrio ar y prosiect yn unigol ac fel grŵp	

Nodwyd yr angen am y prosiect ar ôl ymgynghori â sefydliadau lleol gyda phwyslais mawr ar baratoi pobl ifanc nad oeddent mewn Addysg a Chyflogaeth ar hyn o bryd ar gyfer gyrfaedd neu addysg bellach yn y dyfodol. Yna, cynhaliwyd trafodaethau eraill gyda phrosiect Dyfed Powys Intact ac adrannau CSC fel Gwasanaethau Ieuenctid a Chymorth Cyflogaeth. Mae'r data isod yn amlygu pa mor bwysig yw cysylltiadau â'r partneriaid rhestredig er mwyn rhoi modelau rôl positif i bobl ifanc a grwpiau cymorth i helpu i leihau risg trosedd yn yr ardal leol. Trwy gyflwyno cyfranogwyr i amgylcheddau cymdeithasol a diogel o fewn timau chwaraeon ac annog cysylltiad parhaus â chlybiau ar ôl y project, y nod yw helpu i leihau'r risg o unigolion yn ymwneud ag unrhyw weithgaredd troseddol.

Trwy ymgynghoriadau unigol gyda chyfranogwyr, roedd yn bosibl nodi clybiau chwaraeon addas i'w cyfeirio nhw atynt fel chwaraewr neu wirfoddolwr. Roedd cyflwyno i dimau chwaraeon yn creu ymdeimlad o ymlyniad a pherthyn i'r cyfranogwyr Ailgychwyn Actif o fewn eu timau dewisol, gan roi amgylchedd cadarnhaol iddynt a phwysleisio rheolau a disgyblaeth wrth iddynt hyfforddi a chwarae gemau. Ar gyfer y grŵp targed hwn, roedd egwyddorion chwarae teg, gwaith tîm, a rhyngweithio â chyfoedion i gyd yn agweddau hynod werthfawr ar y prosiect, er mwyn i'r cyfranogwyr ddatblygu sgiliau bywyd pwysig a helpu i gryfhau hunangred. Mae cael profiadau cadarnhaol gyda'r clybiau chwaraeon hyn bellach wedi caniatáu i'r cyfranogwyr gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol a'u hannog i ailgychwyn neu barhau â'u taith llythrennedd corfforol.

Beth a sut gallwn ni wneud yn well

Ein cynllun gweithredu i gyflawni'r amcan hwn

Cyf	Camau Gweithredu a Mesurau	Dyddiad/ Targed	Perchennog/ Swyddog Cyfrifol
#			
1	Byddwn yn gweithio i leihau gwastraff a'n hól troed carbon ar draws ein gwasanaethau Hamdden a Diwylliannol, gan gynyddu'r cyfleoedd i fyw bywydau iach a bodlon (16119)	31/3/23	Ian Jones
2	Datblygu dogfen gyfeirio 10 mlynedd ar gyfer y dyfodol ar gyfer trafodaeth, mewnbwn, a chymeradwyaeth gan y weinyddiaeth wleidyddol newydd i'r Sir yn gynnar yn 2022/23 (16120)	1/9/23	Ian Jones
A	Yn bwyta ac yn anadlu'n iach		
1	Bydd cynnydd y Cynllun Gweithredu Ansawdd Aer a materion sy'n codi yn cael eu hadrodd drwy adroddiad y cynllun Carbon Sero Net (16131)	31/3/23	Rhodri Griffiths
B	Gweithgaredd Corfforol		
1	Gydag effeithiau pandemig Covid-19 yn newid ffordd o fyw ac arferion, her fwyaf y gwasanaeth fydd cyrraedd nifer yr aelodau a lefel yr incwm oedd yn bodoli cyn covid a rhagori arnynt. (13195)	31/3/23	Ian Jones
2	Byddwn ni'n datblygu cyfleusterau Canolfan Hamdden Rhydaman gydag uwchraddiadau i gyfleusterau newid ochr gwlyb mewnol (cam1 - wedi'i gwblhau); a gwelliannau i seilwaith parcio a chyfleusterau chwaraeon allanol sy'n gysylltiedig â chynllun meistr safle ehangach ysgolion (cam2) (14705)	30/03/23	Carl Daniels
3	Bydd angen i ni weithio tuag at adennill a rhagori ar aelodaeth ac incwm i lefelau cyn COVID - gydag effeithiau pandemig Covid-19 yn newid ffordd o fyw ac arferion y gwasanaethau, dyma fydd her fwyaf y gwasanaethau (16121)	31/3/23	Ian Jones
C	Iechyd Meddwl		
1	Gweithredu newidiadau cyflawni gwasanaethau ym maes Iechyd Meddwl fel rhan o'r Agenda trawsnewid Iechyd Meddwl (16122)	Mawrth 22	Avril Bracey
D	Camddefnyddio Sylweddau		
1	Gweler y cam Iechyd Meddwl	Mawrth 22	Avril Bracey



Cliciwch [yma i gael gweld ein hymrwymadau cynnydd manwl a'n targedau](#) o ran yr amcan hwn.