

# Cylchlythyr Cynhwysiant Iechyd, Anghydraddoldebau ac Annhegwch

## Beth a olygir gan 'anghydraddoldebau iechyd'?

Mae anghydraddoldebau iechyd yn wahaniaethau y gellir eu hosgoi neu'n wahaniaethau annheg mewn iechyd ar draws y boblogaeth. Mae'r gwahaniaethau y gallai pobl eu profi yn cynnwys:

- Disgwyliad oes
- Ansawdd neu brofiad o ofal
- Mynediad at ofal
- Nifer yr achosion o gyflyrau iechyd

Mae rhai o'r ffactorau a all gyfrannu at anghydraddoldebau iechyd yn cynnwys:

- Cefndir neu statws economaidd-gymdeithasol
- Nodweddion gwarchoddedig, megis ethnigrwydd, anabled, rhyw, rhywioldeb a chrefydd
- Grwpiau sydd wedi'u hallgáu'n gymdeithasol, fel ceiswyr lloches, gweithwyr rhyw a phobl sy'n profi digartrefedd
- Lleoliad daearyddol, megis gwledig neu drefol

Mae The King's Fund wedi cyhoeddi esboniad craff sy'n archwilio mater anghydraddoldebau iechyd ymhellach ac yn darparu'r enghreifftiau canlynol o anghydraddoldebau iechyd yn y DU:

- Mae pobl sy'n nodi eu bod yn LHDT yn profi cyfraddau uwch o salwch meddwl gwael a lles is na'r rhai nad ydynt yn nodi eu bod yn LHDT
- Mae pobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn fwy tebygol na phobl wyn Prydeinig o adrodd am salwch cyfyngus hirdymor ac iechyd gwael, gyda'r rhai sy'n nodi eu bod yn Sipsiwn a Theithwyr Gwyddelig gwyn yn nodi'r iechyd gwaethaf.
- Byddai angen i'r 10 y cant tlotaf o aelwydydd y DU wario, ar ôl costau tai, 74 y cant o'u hincwm ar fwyd er mwyn dilyn canllawiau swyddogol y llywodraeth ar ddeiet iach – o gymharu â dim ond 6 y cant o incwm ar gyfer y 10 y cant cyfoethocaf o aelwydydd.

Mae'n amlwg bod angen mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ac mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i wneud hynny yn ei chynllun Cymru Iachach. **Yn y cylchlythyr hwn, byddwn yn edrych ar rywfaint o'r gwaith gwych sy'n digwydd yn y rhanbarth a thu hwnt i symud tuag at system iechyd a gofal cymdeithasol mwy cyfartal a chynhwysol.**



# Gwasanaeth Cynhwysiant Iechyd Caerdydd a'r Fro – sut mae gweithio mewn partneriaeth yn hanfodol ar gyfer cynhwysiant iechyd

Mae dulliau cynhwysiant iechyd yn cael eu defnyddio fwyfwy yn y DU i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a chanlyniadau iechyd gwael a brofir gan grwpiau penodol. Cyfeirir at y grwpiau hyn fel arfer fel rhai sydd wedi'u hallgáu'n gymdeithasol neu o ran iechyd, yn agored i niwed neu'n cael eu tanwasanaethu, ac maent yn cynnwys y canlynol:

- Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid
- Pobl â phrofiad o ddirgaredd
- Pobl sy'n gwneud gwaith rhyw
- Cymunedau Sipsiwn, Roma a Theithwyr
- Pobl sydd wedi cael eu rhyddhau o'r carchar yn ddiweddar

Ym mis Medi 2021, lanswyd Gwasanaeth Cynhwysiant Iechyd Caerdydd a'r Fro i fynd i'r afael â'r canlyniadau iechyd gwael a brofwyd gan y grwpiau hyn. Buom yn siarad â Dr Ayla Cosh, Cyfarwyddwr Clinigol y gwasanaeth, i glywed mwy am sut y daeth y gwasanaeth hwn i fodolaeth, pam ei fod mor hanfodol a sut na ellid ei wneud heb weithio mewn partneriaeth.

Er mwyn llywio datblygiad y gwasanaeth, cynhaliodd Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol Caerdydd a'r Fro asesiad o anghenion iechyd y grwpiau hyn sydd wedi'u hallgáu o ran iechyd. Pwrpas yr asesiad oedd darparu argymhellion ar gyfer CAVHIS, asesu anghenion iechyd, darpariaeth a mynediad presennol, modelau gofal amgen ac ymyriadau, ac ystyried penderfyniadau iechyd ehangach.

**“Gweithio mewn partneriaeth yw'r brif elfen o ran datblygu a chynnal gwasanaethau cynhwysiant iechyd, ac ni all unrhyw sector yn unigol fynd i'r afael â'r allgáu lluosog y mae'r unigolion hyn yn ei wynebu”**

**– Ayla Cosh, Cyfarwyddwr Clinigol, Gwasanaeth Cynhwysiant Iechyd Caerdydd a'r Fro**



**Darllenwch y stori lawn yma**

# Gwasanaeth Pontio Tŷ'r Bont – Mentrau arloesi sydd wedi ennill gwobrau

Gall pontio o'r ysgol i fod yn oedolyn fod yn heriol i unrhyw un ond gall fod yn arbennig o heriol i bobl ag anghenion cymhleth. Nod Gwasanaeth Pontio Tŷ'r Bont yw mynd i'r afael â hyn trwy ddarparu gwasanaeth sy'n galluogi pobl ifanc i gael cefnogaeth gan staff medrus iawn, cymryd rhan mewn cyfleoedd ystyrlon sy'n bwysig iddynt a datblygu sgiliau a phrofiadau newydd ar gyfer bywyd fel oedolion. Ond yn bwysicaf oll mae'n caniatáu i'r bobl ifanc aros yn lleol a ffynnu!

Mae Gwasanaeth Pontio Tŷ'r Bont yn bartneriaeth unigryw rhwng Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion ac Addysg, sydd wedi'i lleoli yn Ysgol Arbennig Tŷ Gwyn, ac fe'i hariennir gan Gyngor Caerdydd gyda chymorth ariannol gan Gronfa Integreiddio Rhanbarthol Llywodraeth Cymru. Enillodd y gwasanaeth wobwr Deall Anabledd yn ddiweddar, gan y Ffederasiwn Rhieni yng Nghaerdydd i gydnabod y gwaith gwych y mae'n ei wneud.

**“Credwn fod cyfnod pontio wedi'i gynllunio'n dda sy'n cael ei gydgyhyrchu â'r person ifanc a'i rwydweithiau yn bwysig i unrhyw berson ifanc, ond credwn fod hyn yn hanfodol i berson ifanc ag anghenion cymhleth ac y gall fod ag enillion a buddion hirdymor iddyn nhw.”**

**Julie Reed**  
Rheolwr Gwasanaethau Dydd,  
Gwasanaethau Cymdeithasol i  
Oedolion



**Darllenwch y stori lawn yma**

# Mentrau arloesi sydd wedi ennill gwobrau. NewidCyflym - hop, sgip a naid i gynhwysiant

Mae'r Hwb RIC wedi dal i fyny â NewidCyflym, prosiect pilot cydweithredol rhwng Gwasanaethau Podiatreg Pediatrig BIP Caerdydd a'r Fro a'r Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol. Animeiddiad byr yw NewidCyflym a anelir at gynyddu gweithgaredd corfforol dyddiol ar gyfer plant 4-6 oed. Mae'r prosiect wedi ennill gwobr Cofrestr Iechyd Cyhoeddus y DU yn ddiweddar am Wella Ymarfer Iechyd y Cyhoedd i Leihau Anghydraddoldebau Iechyd.

Yn yr astudiaeth achos hon, mae Stephen Coombs a Martha-Jane Powell yn siarad am sut y daeth y prosiect arloesol hwn i fodolaeth, sut mae'n mynd i'r afael ag anghydraddoldeb a chynhwysiant, a'r hyn sydd wedi'i gynllunio ganddynt nesaf.

**“Mae'n rhaid i ni geisio troi'r gornel i leihau afiechyd y gellir ei atal. Yr unig ffordd y gallaf ei gweld i droi'r gornel honno yw drwy annog plant i fod yn awyddus i gymryd rhan mewn ymarfer corff, iddynt fod yn barod i gymryd rhan ac i fod eisiau cymryd rhan i helpu eu hiechyd eu hunain”**

**Stephen Coombs,  
Arweinydd Proffesiynol  
Podiatreg, BIP Caerdydd  
a'r Fro**



**Darllenwch y stori lawn yma**

# Agor Drysau i Ymarfer yr Ymennydd Teilwra Ymgysylltu â Chymunedau

Os ydym am fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, mae angen inni wybod mwy am sut mae pobl yn cael profiad o ofal. Mae ymgysylltu â'r cyhoedd a chymunedau yn ein helpu i ddeall safbwyntiau pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ac yn helpu i lunio gwasanaethau'r dyfodol. Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg mae poblogaeth hynod amrywiol, gyda phobl o amrywiaeth o grwpiau ethnig, amgylchiadau economaidd-gymdeithasol ac ystod oedran eang. Mae hyn yn golygu y gall fod heriau gwahanol i ymgysylltu oherwydd anghenion a chredoau amrywiol pobl.

Gall teilwra digwyddiadau ymgysylltu i gymunedau penodol ein helpu i ddeall y naws ddiwylliannol o fewn y cymunedau hynny. Gall hyn arwain at well dealltwriaeth o sut mae cymunedau'n profi'r systemau iechyd a gofal cymdeithasol, tabwau diwylliannol, gwahaniaethau mewn iaith a'r hyn y mae pobl mewn gwahanol gymunedau yn ei ystyried yn werthfawr.

Fe wnaethom ddal i fyny â Versha Sood i ddysgu mwy am sut mae Rhaglen Dementia'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ac yn ymgysylltu â'r cyhoedd i ddatblygu gwasanaethau gwell.

**“Cynnwys pobl a chymunedau yn weithredol yn ein gwaith yw'r hyn sydd bwysicaf”**

**– Versha Sood,  
Arweinydd Dementia,  
Bwrdd Partneriaeth  
Rhanbarthol Caerdydd  
a'r Fro**



**Darllenwch y stori lawn yma**

# Cynhwysiant iechyd yng Ngogledd Cymru Prosiect Sgrinio Iechyd Gogledd Cymru - Gwiriadau Iechyd Blynyddol

Mae'n bosibl y bydd pobl ag anableddau dysgu yn ei chael hi'n anoddach adnabod problemau iechyd a cheisio triniaeth na'r rhai nad oes ganddynt anabledd dysgu. Er mwyn mynd i'r afael â'r anghydraddoldeb iechyd hwn, mae NICE yn argymhell bod pawb ag anabledd dysgu yn cael cynnig archwiliad iechyd blynyddol gan eu meddyg teulu. Mae gwiriadau iechyd yn darparu ffordd o ganfod, trin ac atal cyflyrau iechyd na fyddent yn cael eu hadnabod o bosib fel arall.

Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn awgrymu mai dim ond 25% o bobl ag anabledd dysgu sydd wedi'u cofrestru gyda'u meddyg teulu ac nid yw llawer o bobl yn ymwybodol y gallant gael gwiriad iechyd blynyddol. Mewn ymateb i hyn, lanswyd y Prosiect Sgrinio Iechyd yng Ngogledd Cymru ym mis Mehefin 2021.

Nod y prosiect oedd hyrwyddo gwiriadau a phroffion sgrinio iechyd blynyddol a chyflogwyd 8 o unigolion ag anableddau dysgu fel eiriolwyr sgrinio iechyd i gyflawni hyn. Mae rhai o'r cyflawniadau niferus yn cynnwys:

- Mae'r Hyrwyddwyr wedi ysgrifennu, creu a chyflwyno gweithdai dan arweiniad cymheiriaid sy'n pwysleisio pwysigrwydd gwiriadau iechyd rheolaidd, darparu arweiniad ymarferol a rhannu profiadau personol.
- Gweithdai wedi'u teilwra i roi cymorth, ac wedi'u darparu ar gyfer aelodau o'r teulu i'w haddysgu a'u grymuso ynghylch profion sgrinio iechyd
- Cyd-gynnal hyfforddiant Hyrwyddwyr Anabledd Dysgu mewn ysbytai i rannu eu profiadau a phontio'r bwll rhwng gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ac unigolion ag anabledd dysgu
- Cydweithio ag Iechyd Cyhoeddus Cymru i greu gwybodaeth hawdd ei deall am broffion sgrinio
- Ymgysylltu'n weithredol â darparwyr gofal iechyd, gan hyrwyddo profiadau sgrinio iechyd personol a chadarnhaol
- Meithrin annibyniaeth a hunangynhaliadaeth ar gyfer yr 8 hyrwyddwr a gyflogir gan y prosiect



**Dilynwch y ddolen hon am fwy o wybodaeth**

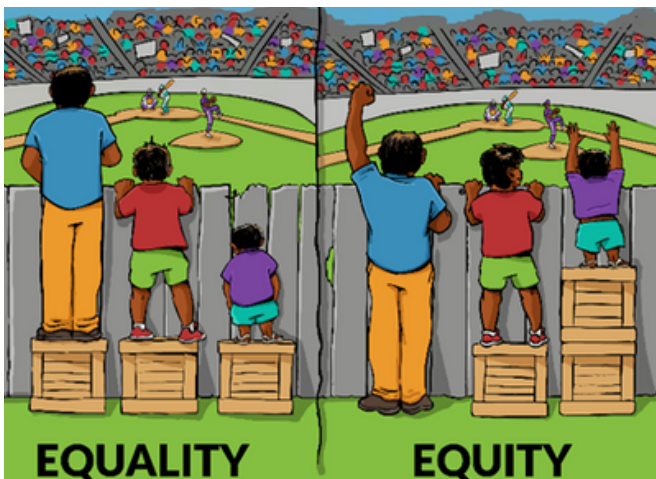
# Cynhwysiant Iechyd yng Ngogledd Cymru

## Cymharu Cydraddoldeb a Thegwch



Efallai y byddwch yn darllen yr astudiaeth achos am y Prosiect Sgrinio Iechyd ac yn meddwl tybed pam nad oes gan bawb hawl i gael gwiriad iechyd blynyddol. Mae hyn yn codi'r cwestiwn - beth yw'r gwahaniaeth rhwng cydraddoldeb a thegwch?

Mae cydraddoldeb yn golygu rhoi'r un cyfleoedd neu adnoddau i bawb beth bynnag fo'u hamgylchiadau, tra bod tegwch yn cydnabod bod gan bob person neu grŵp amgylchiadau gwahanol ac yn addasu cyfleoedd ac adnoddau yn unol â hynny.



Credyd: Interaction Institute for Social Change |  
Artist: Angus Maguire

## Pecyn cymorth ar gyfer cefnogi plant a phobl ifanc sy'n ffoaduriaid ac yn geiswyr lloches



Gwnaeth Hwb RIC Gogledd Cymru gefnogi Cydweithrediaeth Gwella Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol a Lles Gogledd Cymru i ddatblygu pecyn cymorth ar gyfer cefnogi plant a phobl ifanc sy'n ffoaduriaid ac yn geiswyr lloches.

Fel rhan o'r pecyn cymorth, cynhaliodd Hwb RIC Gogledd Cymru chwiliad llenyddiaeth, a amlygodd rai o'r problemau a brofir gan geiswyr lloches a ffoaduriaid sy'n blant. Mae hyn yn cynnwys nifer o broblemau cyn ac ar ôl mudo, yn ogystal â risg uwch o broblemau iechyd meddwl megis:

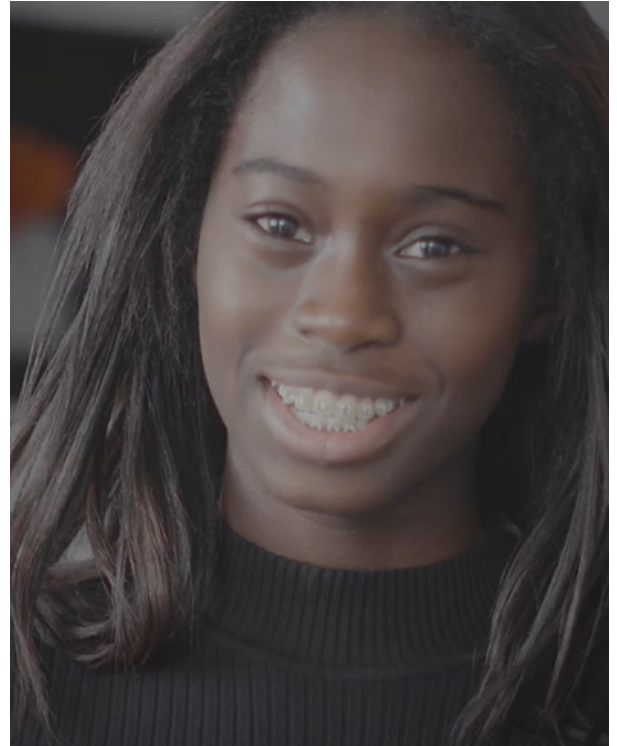
- Anhwylder Straen Wedi Trawma
- Iselder
- Hunan-niweidio
- Problemau ymddygiad
- Gorbryder

Mae'r pecyn cymorth yn rhoi argymhellion ac enghreifftiau o arfer da o ran y ffordd orau o gefnogi'r grŵp poblogaeth hwn.

Darllenwch ragor yma.

# Enfys - Gofal Maeth Trawshiliol Grym Addysg a Dealltwriaeth

Mae canlyniadau iechyd plant a phobl ifanc sydd wedi bod mewn gofal maeth yn waeth na'u cyfoedion nad ydynt wedi cael profiad o ofal maeth, yn aml oherwydd Profiadau Niweidiol yn ystod Plentynod ac ymlyniadau ansicr. Mae plant maeth o gefndiroedd BAME yn aml yn cael eu lleoli gyda gofalwyr maeth o ethnigrwydd gwahanol iddynt hwy, y cyfeirir ato fel lleoliad gofal maeth trawshiliol. Gall hyn gyflwyno heriau ychwanegol i blant mewn gofal o ran materion hunaniaeth a pherthyn. Bu'r Hwb yn gweithio gydag Enfys i adrodd stori Tinesha, merch ifanc mewn lleoliad gofal maeth trawshiliol, gyda'r gobaith o godi ymwybyddiaeth o'r broblem hon sy'n cael ei hanwybyddu'n aml. Yn y ffilm hon, mae Tinesha yn rhannu ei phrofiad o heriau y mae wedi'u hwynebu yn ogystal â rhai ffyrdd y mae ei gofalwr maeth wedi addasu i'w chefnogi i archwilio ei hunaniaeth ddiwylliannol. Gwasanaeth trawma datblygiadol yw Enfys, sy'n gweithio'n bennaf gyda gofalwyr maeth a gweithwyr cymdeithasol i'w helpu i ddeall y plentyn, gan ystyried gwahaniaethau mewn cefndiroedd ac amgylchiadau, ac ymateb i anghenion mewn ffordd therapiwtig.



**“Y cyngor y byddwn i'n ei roi i ofalwyr maeth sy'n maethu plant o ethnigrwydd gwahanol yw addysg a sensitifrwydd diwylliannol yn bendant”**

**– Tinesha**



**Darllenwch y stori lawn yma**