



Rhifyn 1 – e-fwletin Pwysau Iach

Ionawr 2013

Paratowyd ar y cyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Tîm Dieteg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Diweddariad ar strwythur grŵp cyflenwi

Yn dilyn 'Gweithredu'r Llwybr Gordewdra – Gweithdy Gogledd Cymru; 08.02.12; mae dau grŵp cyflenwi rhanbarthol wedi eu sefydlu i ganolbwyntio ar feysydd blaenoriaeth pwysau iach a diogel yn ystod beichiogrwydd ac oedolaeth. Mae camau cyfredol yn cynnwys hyfforddiant i gynorthwyo staff i hyrwyddo gweithgaredd corfforol, maethiad da a manteision pwysau iach. Manylion cyswllt siwan.jones@wales.nhs.uk neu sian.apdewi@wales.nhs.uk

Bwyd doeth am byth / Foodwise for Life

Rhaglen strwythuredig o 8 wythnos ydi hon wedi ei hysgrifennu gan Ddietegwyr Iechyd Cyhoeddus yng Nghymru ac wedi ei dylunio'n benodol i ddarparu arweinyddiaeth grŵp â'r wybodaeth sydd ei hangen i redeg grwpiau rheoli pwysau yn eu cymunedau. Mae'r cynnwys yn seiliedig ar ddulliau ar sail tystiolaeth i gyflawni a chynnal colli pwysau, ac mae negeseuon yn gyson â'r ymgyrch Newid am Oes.

Yn dilyn cyflenwad llwyddiannus rhaglenni peilot ledled Cymru (yn cynnwys Wrecsam), mae llawlyfrau'r rhaglen yn cael eu hadolygu gyda'r bwriad o'u cyflwyno ar draws Cymru'r flwyddyn yma. Yng Ngogledd Cymru mae Dietegwyr yn darparu hyfforddiant i dimau Gwasanaeth Cenedlaethol Atgyfeirio i Wneud Ymarfer Corff ac yn gweithio ochr-yn-ochr â nhw i ddechrau cyflenwi 'Bwyd Doeth am Byth' yn 2013. Manylion cyswllt steven.grayston@wales.nhs.uk



Jo Spooner (Ymarferwr Iechyd, Tîm Iechyd Caia Park) yn cyflenwi'r rhaglen yn Hightown, Wrecsam (2012)

Pecyn cymorth - 'Dewch i Goginio'

Mae Dietegwyr Datblygu Cymuned Gogledd Cymru'n creu pecyn cymorth dwyieithog newydd o'r enw 'Dewch i Goginio'. Mae'r pecyn cymorth wedi ei ariannu gan gyllid elusennol Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Mae Grantiau Lles Awdurdodau Lleol a sefydliadau eraill wedi cyfrannu hefyd. Mae'r pecyn cymorth yn cyfuno agweddau ar wybodaeth maeth ynghyd â pharatoi a choginio bwyd yn ymarferol ac mae wedi ei ddylunio'n benodol i gynorthwyo staff cymunedol/gwirfoddolwyr sy'n gweithio gyda grwpiau cymunedol a chyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd yn arbennig. Mae i'w gwblhau yn gynnar yn 2013, pan gynllunnir lansiad yng Ngogledd Cymru. Manylion cyswllt sian.jenkinson@wales.nhs.uk



Taflenni Newid am Oes



Taflenni sydd ar gael	Grŵp Targed	Sefyllfaoedd Defnyddiol
Beicio am Oes: cael beic a gofalu amdano (llyfryn A4 dwyieithog)	Pob un	Unrhyw sefyllfa hyrwyddo iechyd
Beicio am Oes: cynghorion ar feicio'n saffach (llyfryn A4 dwyieithog)	Pob un	Unrhyw sefyllfa hyrwyddo iechyd
Newid am Oes: Gwell addasu nac aberthu: sut i gollu pwysau a themlo'n iach heb roi'r gorau i bopeth rydych chi'n hoff ohono (cyngor i oedolion) (llyfryn dwyieithog)	Oedolion	Unrhyw sefyllfa hyrwyddo iechyd
Newid am Oes: Cyfnewid bwydydd melys	Pob un	Unrhyw sesiynau rheoli pwysau, sesiynau ymwybyddiaeth bwyd,
Cerdded am Oes: cynghorion i ddechrau cerdded bob dydd (llyfryn A4 dwyieithog)	Pob un	Unrhyw sefyllfa hyrwyddo iechyd

Ffoniwch lein archebu taflenni Her Iechyd Cymru ar 0845 606 4050 er mwyn archebu taflenni iechyd. Mae'r taflenni i gyd am ddim ac yn ddwyieithog ac fe'u cyflenwir ymhen 5 diwrnod gwaith.

Taflen Gyngor ar gael: 'Pam fod eich Pwysau'n cyfri yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl genedigaeth'

Mae'r daflen 'Pam fod eich Pwysau'n Cyfri yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl genedigaeth' a ysgrifennwyd gan Goleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr yn awr ar gael yn ddwyieithog. Mae'r daflen hon yn rhoi gwybodaeth i ferched beichiog ar Beth ydi Mynegai Mas y Corff? (BMI) ac mae'n esbonio peryglon BMI uwch yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth. Mae'r daflen gyngor yn ategu'r arweiniad a roddwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (2010) ynglŷn â'r hyn ddylid ei gyfleu i ferched beichiog. Mae hefyd yn rhoi cyngor ymarferol defnyddiol ar sut i gyfyngu ar risgiau yn ystod beichiogrwydd. Mae copïau electronig o'r daflen ar gael gan nicola.jones4@wales.nhs.uk

'Ffordd o Fyw – i chi, eich babi, eich teulu'

Gan ddechrau ym mis Hydref, 2012, mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy'n arbrofi ymyriad cymunedol i gynorthwyo gydag ennill pwysau'n iach ac yn saff yn ystod beichiogrwydd a cholli pwysau ar ôl genedigaeth. Mae'r peilot yn un o'r camau o fewn y cynllun i gefnogi'r llwybr gordewdra. Mae'r tîm 'Ffordd o Fyw', rhan o Ffordd Actif a Chreadigol o Fyw Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy wedi ei gomisiynu gan fwrdd Teuluoedd yn Gyntaf, Conwy i ddatblygu'r peilot. Mae ymchwil i'r sail tystiolaeth ar gyfer y canlyniadau dysgu a'r dull o gyflenwi wedi hysbysu cynnwys y sesiynau. Fe wneir gwerthusiad o'r canlyniadau a'r broses i hysbysu datblygiadau yn y dyfodol ledled Gogledd Cymru.

Mae'r rhaglen yn rhoi cymorth ychwanegol i ofal cyn-geni safonol a gyflenwir dros 8 wythnos gan ddietydd ac ymarferwr chwarae a gweithgaredd corfforol. Mae'r sesiynau grŵp wedi eu strwythuro i fod yn anffurfiol ac yn ymlaciol gan greu awyrgylch gyfeillgar a chefnogol. Bydd sesiynau'n canolbwyntio ar fwyta'n iach, gweithgaredd corfforol priodol ac fe fyddan nhw'n cefnogi'r newidiadau y bydd unigolion yn dymuno eu gwneud iddyn nhw'u hunain a'u babi. Gellir rhoi cyngor arbenigol ar sail unigol hefyd. I gael gwybodaeth bellach a dyddiadau'r sesiynau cysylltwch â'r tîm 'Ffordd o Fyw': Dave, Sue neu Vicky ar: 01492 575559/01492 575594; e-bost david.abram@conwy.gov.uk / vicky.marginson@conwy.gov.uk / susan.fordham1@conwy.gov.uk testun 07826 876992/07826 876993

5 awgrym llesol

Mae'r cysyniad o les yn cynnwys dwy brif elfen: teimlo'n dda a gweithredu'n dda. Mae teimladau o hapusrwydd, bodlonrwydd, mwynhad, chwilfrydedd ac ymgysylltiad yn nodweddiadol o rywun sydd â phrofiad positif o fywyd. Yr un mor bwysig o ran lles ydi ein gweithrediad yn y byd. Mae profi cydberthynasau positif, rheolaeth o'n bywyd a synnwyr o bwrpas i gyd yn briodoleddau lles pwysig.

Mae iechyd meddwl da a lles yn hanfodol i wneud dewisiadau ffordd o fyw iach a newidiadau mewn ymddygiad; gall iechyd meddwl gwael arwain at ddewisiadau ffordd o fyw afiach a rheolaeth pwysau afiach. Mae gwella lles meddyliol felly'n elfen hanfodol o'r holl strategaethau a rhaglenni rheoli pwysau iach, ar gyfer y boblogaeth gyfan a'r rheiny sydd â phroblemau iechyd meddwl neu mewn peryg o fod â'r problemau hynny.

Mae'r '5 awgrym llesol' yn darparu fframwaith hygyrch ac effeithiol i annog pobl i ofalu am eu lles meddyliol a'i wella:



Cymryd sylw
Cysylltu
Bod yn actif
Dal i ddysgu
Rhoi

Bydd y rhain yn gweithio i gryfhau'r ffactorau amddiffynnol craidd ar gyfer lles meddyliol: synnwyr o reolaeth, gwytnwch a'r gallu i gyrchu adnoddau ymdopi, a themlo eich bod yn cael eich cynnwys a'ch bod yn gallu cyfranogi.

Mae ymyriadau rheoli pwysau sy'n mabwysiadu agwedd gynhwysol tuag at bwysau iach a gordewdra, sy'n grymuso unigolion, ac yn ystyried cysylltiadau rhwng lles a gordewdra'n fwy tebygol o gael canlyniad positif. Bydd cynhwysiant a grymusiad yn cynnal hunan-barch, yn arwain at fwy o symbyliad a chyfranogiad a mabwysiad ffordd o fyw sy'n iachach.

I'r gwrthwyneb, mae agwedd sydd ddim yn ystyried y ffactorau hyn ac yn gwneud i'r unigolion deimlo eu bod wedi eu cau allan, wedi eu labelu, eu hunigoli a'u hanalluogi'n llai tebygol o gael canlyniad positif. Manylion cyswllt i gael gwybodaeth bellach jackie.james2@wales.nhs.uk

Cynhadledd Iechyd Cyhoeddus Mamau Gogledd Cymru ar gyfer bydwagedd

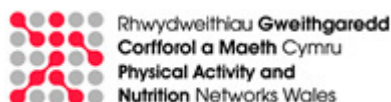
Cynhaliwyd Cynhadledd Iechyd Cyhoeddus rhanbarthol ar gyfer staff Mamolaeth ar 03.05.12 yn Sefydliad Meddygol Wrecsam. Darparwyd diweddariad i staff mamolaeth sy'n gweithio yng Ngogledd Cymru ar y dystiolaeth ddiweddaraf ar ystod o bynciau'n cynnwys Gordewdra ymysg Mamau. Rhoddodd y dietegydd, Andrea Basu, gyflwyniad ar anghenion maethol yn ystod beichiogrwydd, yn cynnwys cyngor ynglŷn â bwydydd y dylid annog merched i'w cynnwys, a'r rheiny y dylid eu hosgoi yn ystod beichiogrwydd. Fe roddodd y gynhadledd hefyd gyfle i'r staff ddysgu mwy am y Llwybr Gofal Integredig ar gyfer Merched Beichiog sydd â BMI>30 ar ddechrau eu beichiogrwydd; fe'i datblygwyd i'w ddefnyddio ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Gweler y cyflwyniad 'Eating for 1 Healthy for 2' isod.



Eating for 1 Healthy for 2_AB_PDF (2.pdf)

Diweddariadau Gwybodaeth



Mae Rhwydweithiau Gweithgaredd Corfforol a Maeth Cymru ar gyfer pob unigolyn, sefydliad a sector sydd â rhan i wella maeth a lefelau gweithgaredd corfforol yng Nghymru. Mae'r rhwydweithiau'n cynorthwyo aelodau drwy ddarparu a gwella cyrchiad i wybodaeth a thrwy ddarparu fforwm i rannu gwybodaeth ac arferion da gan alluogi aelodau i ddysgu oddi wrth y naill a'r llall.

Mae'r e-fwletin misol yn cynnwys y newyddion diweddaraf am brosiectau a rhaglenni maeth a gweithgaredd corfforol, pynciau poeth o ran maeth a gweithgaredd corfforol, digwyddiadau, addysg a hyfforddiant, ymgyrchoedd, polisi a strategaeth. I ymuno â'r rhwydwaith ac i dderbyn y cylchlythyr newyddion llenwch y [ffurflen gofrestru](#)



Mae pedwar Prif Swyddog Meddygol y DU wedi cyhoeddi canllawiau gweithgaredd corfforol newydd ar gyfer blynyddoedd cynnar; plant a phobl ifanc; oedolion; ac oedolion hŷn. Mae'r canllawiau hyn â ffocws newydd ar fod yn actif bob dydd ac yn nodi'r lefelau gweithgaredd sylfaenol a gymeradwyir ar gyfer pob grŵp oedran:

- **Dan bump oed**
180 munud - (tair awr) - bob dydd, unwaith y bydd plentyn yn gallu cerdded.
I'r rhai sydd ddim yn cerdded dylid annog gweithgaredd corfforol o'u genedigaeth, yn enwedig drwy chwarae ar y llawr a gweithgareddau sy'n ymwneud â dŵr mewn amgylcheddau diogel.
- **Plant a phobl ifanc (5-18 oed)**
60 munud a hyd at sawl awr y dydd o weithgaredd corfforol egniïol. Dylai tri diwrnod yr wythnos gynnwys gweithgareddau egniïol sy'n cryfhau cyhyrau ac esgyrn.

- **Oedolion (19-64 oed) a phobl hŷn (65+)**

150 munud - (dwy awr a hanner) - bob wythnos o weithgaredd corfforol o gymedrol i egnïol (a dylai oedolion geisio gwneud rhywfaint o weithgaredd corfforol bob dydd). Dylid cynnwys gweithgaredd cryfhau cyhyrau hefyd ddwywaith yr wythnos.

Gellir cyrchu'r canllawiau drwy'r dolenni canlynol:

Lawrlwytho Ffeithlen 1: Blynyddoedd cynnar (dan 5 heb fod yn cerdded eto)

<http://www.bhfactive.org.uk/userfiles/Documents/factsheetearlyyearsnotwalking.pdf>

Lawrlwytho Ffeithlen 2: Blynyddoedd cynnar (dan 5 ac yn gallu cerdded)

<http://www.bhfactive.org.uk/userfiles/Documents/factsheetearlyyearswalking.pdf>

Lawrlwytho Ffeithlen 3: Plant a phobl ifanc (5-18 oed)

<http://www.bhfactive.org.uk/userfiles/Documents/factsheetchildren.pdf>

Lawrlwytho Ffeithlen 4: Oedolion (19-64 oed)

<http://www.bhfactive.org.uk/userfiles/Documents/factsheetadults.pdf>

Lawrlwytho Ffeithlen 5: Oedolion hyn (65 oed +)

<http://www.bhfactive.org.uk/userfiles/Documents/factsheetolderadults.pdf>

Sut allwch chi ddefnyddio'r canllawiau hyn?

Mae Canolfan Genedlaethol Sefydliad Prydeinig y Galon yn datblygu nifer o adnoddau i helpu ymarferwyr i ddehongli'r canllawiau a rhoi cyngorion ymarferol. Fe gaiff y rhain eu teilwra yn ôl y grŵp oedran/gynulleidfa darged ac fe gân nhw eu rhyddhau'n fuan. I gael diweddariadau'n syth i mewn i'ch mewnlwch pan gaiff y deunydd ategol yma ei ryddhau ymunwch â chronfa ddata BHFNC.

<http://www.bhfactive.org.uk/home/index.html>

Os oes gennych chi unrhyw ddiweddariadau neu wybodaeth yr hoffech eu cynnwys mewn bwletin yn y dyfodol, cysylltwch â hannah.lloyd@wales.nhs.uk