



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU



Ionawr 2017

Croeso i'r e-fwletin

Croeso i rifyn mis Ionawr o efwletin Rhwydwaith lechyd Cyhoeddus Cymru. Y prif destun y mis yma yw Anhwylderau Bwyta. Mae Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta yn ddigwyddiad ymwybyddiaeth rhyngwladol sydd yn brwydro yn erbyn y mythau a'r camddealltwriaeth sy'n gysylltiedig ag anhwylderau bwyta. Cynhelir yr wythnos rhwng 27 Chwefror a 5 Mawrth 2017.

Nod Wythnos Genedlaethol Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta yw amlygu anhwylderau bwyta a gwella dealltwriaeth y cyhoedd o'u hachosion, y peryglon a'r triniaethau. Mae miliynau o bobl ar draws y wlad yn dioddef o anhwylderau bwyta, ond trwy gynyddu ymwybyddiaeth a mynediadau adnoddau, gallwn annog canfod ac ymyrryd yngynnar. Anhwylderau Bwyta sydd â'r cyfraddau marwolaethau uchaf ymysg yr holl anhwylderau meddyliol, felly gall ymyrryd yn gynnar achub bywydau.

Mae aelod o'r Grŵp Cyngori Judith John yn siarad â ni am eu meysydd arbenigedd ym maes Maeth a Deieteg lechyd y Cyhoedd.

Mae gennym ddigwyddiad Arddangos Ymchwil yng Nghymru a gynhelir a 2 Mawrth 2017 yn Adeilad yr Atrium Prifysgol De Cymru, Caerdydd.

Rydym wedi trefnu cynhadledd ar gyfer 15 Mawrth 2017 yn canolbwyntio ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE).

Yn olaf, os oes gennych unrhyw newyddion neu eitemau am ddigwyddiadau yr hoffech i ni eu cynnwys yn y rhifyn nesaf, cofiwch anfon ebost publichealth.network@wales.nhs.uk





@PHNetworkcymru

/publichealthnetworkcymru

www.publichealthnetwork.cymru

Mynd at





t Wraidd y Broblem

Ymwybyddiaeth

Anhwylderau

Bwyta

yw anhwylderau bwyta sy'n gallu effeithio ar rywun yn gorfforol, yn seicolegol ac yn gymdeithasol. Maent yn fathau o salwch meddwl difrifol ac yn cynnwys anorecsia, bwlimia ac anhwylder gorfwyta mewn pyliau. Mae anhwylderau bwyta yn effeithio ar dros 1.6 miliwn o ddynion a menywod yn y DU. (B-eat, 2014).

Anhwylderau Bwyta

Gall unrhyw un ddatblygu anhwylder bwyta, faint bynnag ei oedran, rhyw neu gefndir diwylliannol. Menywod ifanc sydd fwyaf tebygol o ddatblygu anhwylder bwyta, yn enwedig y rhai rhwng 12 i 20 oed, ond gall menywod hŷn a dynion o bob oed gael anhwylder bwyta hefyd. Gall plant mor ifanc â saith oed ddatblygu anorecsia ac mae cyfran uwch o fechgyn yn y grŵp oedran ifanc hwn.

Mae anhwylderau bwyta yn gymhleth ac nid oes un rheswm penodol pam mae rhywun yn datblygu anhwylder bwyta. Ceir cyfuniad o ystod eang o ffactorau gwahanol megis rhai genetig, seicolegol, amgylcheddol, cymdeithasol a biolegol. Mae angen cyfuniad o nifer o ffactorau risg er mwyn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd unrhyw berson yn datblygu'r cyflwr.

Mae anhwylderau bwyta yn gymhleth ac ni fydd pawb yn cael yr un symptomau. Bydd pobl yn ymateb yn wahanol i driniaeth a gall gymryd cyfnodau amser gwahanol iddynt wella. Gall rhai pobl ddioddef mwy nag un math o anhwylder bwyta neu gall eu symptomau newid wrth iddynt wella. Mae mwy o wybodaeth ar gael yma <https://www.b-eat.co.uk/>

Anhwylderau Bwyta a Rôl y Deietegydd - Cynhyrchwyd gan Annette McLean, Arweinydd Deieteg Iechyd Meddwl, BIP Caerdydd a'r Fro: Ionawr 2017

Mae anhwylderau bwyta yn fynegiant allanol o gynnwrf seicolegol ac emosiynol dwfn. Mae dioddefwyr yn troi at fwyd fel ffordd o fynegi eu hanawsterau. Gall anhwylder bwyta felly gael ei ystyried fel dull o osgoi, ffordd o ymdopi â bywyd neu gymryd rheolaeth dros eu corff a bywyd yn gyffredinol.

Mathau o Anhwylderau Bwyta

Ceir mathau gwahanol o anhwylderau bwyta yn cynnwys;

Anorecsia Nerfosa: lle mae'r unigolyn yn cyfyngu'r maeth y maent yn ei gael, mae ganddynt bwysau corff isel a naill ai ofn sylweddol o fagu pwysau neu fod dros bwysau, neu ymddygiad parhaus sydd yn amharu ar fagu pwysau. Mae'r ffordd y mae'r unigolyn yn gweld eu hunain wedi ei amharu hefyd ac maent yn barnu eu hunain yn seiliedig ar bwysau a ffurf.

Bwlimia Nerfosa: lle mae'r unigolyn yn gorfwyta mewn pyliau ac yn ymddwyn yn amhriodol yn barhaus i wneud yn iawn am hyn, gan gredu bod hyn yn helpu i'w hatal rhag magu pwysau, fel gwneud i'w hunain chwydu, camddefnyddio moddion gweithio, diwretigion neu feddyginiaethau eraill, ymprydio neu wneud gormod o ymarfer corff. Nodwedd o ddigwyddiad o orfwyta mewn pyliau yw cyfnod dirgel (o fewn dwy awr, er enghraifft), o fwyta mwy o fwyd nag y byddai'r rhan fwyaf o bobl yn ei fwyta yn ystod cyfnod tebyg ac o dan amgylchiadau tebyg. Ceir hefyd elfen o ddiffyg rheolaeth dros fwyta yn ystod y digwyddiad.

Anhwylder gorfwyta mewn pyliau: digwyddiadau rheolaidd o orfwyta mewn pyliau ac mae'r digwyddiadau yn gysylltiedig â thri neu fwy o'r canlynol:

- Bwyta'n gyflymach nag arfer
- Bwyta nes eu bod yn teimlo'n anghyfforddus o lawn
- Bwyta llawer iawn o fwyd pan nad ydynt yn teimlo'n llwglyd yn gorfforol
- Bwyta ar eu pen eu hunain am eu bod yn teimlo embaras am y meintiau y maent yn eu bwyta
- Ffieiddio wrthynt eu hunain, teimlo iselder neu'n euog iawn ar ôl hynny

Mae trallod amlwg yn gysylltiedig â gorfwyta mewn pyliau ac mae'n digwydd o leiaf unwaith yr wythnos am dri mis. Nid yw gorfwyta mewn pyliau yn gysylltiedig â defnydd rheolaidd o ymddygiad priodol o wneud yn iawn.

Ffactorau risg

- Geneteg
- Bale, gymnasteg, modelu, 'chwaraeon gweledol'
- Nodweddion personoliaeth (er enghraifft, perffeithrwydd)
- Amgylcheddol: (er enghraifft, ymddygiad bwyta a phwysau rhieni)
- Hanes o drawma fel cam-drin corfforol, emosiynol neu rywïol
- Diffyg hunan-barch
- Delwedd wael o'r corff
- Hanes o fynd ar ddeiet yn ormodol, colli prydau bwyd yn rheolaidd, gormod o ymarfer corff

Arwyddion cynnar

- Osgoi Prydau Bwyd
- Bwyta'n araf / pigo ar fwyd
- Coginio i'r teulu: nid i'w hunain
- Gormod o ymarfer corff
- Gadael y bwrdd ar unwaith
- Osgoi cymdeithasu mewn amgylchedd lle mae angen bwyta fel arfer
- Mwy o ddiddordeb yn labeli bwyd / bwyd sy'n isel mewn calorïau / troi'n llysieuwr

Symptomau iechyd corfforol

- Penysgafnder, llewygu, gwendid, blinder
- Gwelwder, cleisio / gwaedu'n hawdd
- Methu dioddef oerfel
- Colli gwallt, croen sych
- Chwydu, dolur rhydd, rhwymedd
- Llawnder, chwyddo, poen yn yr abdomen
- Poenau yn y cyhyrau, poenau yn y cymalau, crychguriadau'r galon, poen yn y frest
- Misflwyf afreolaidd
- Symptomau hyperthyroidedd, diabetes, malaenedd, haint, clefyd llid y colyddyn

Rôl y Deietegydd yn Rheoli Anhwylderau Bwyta

Deietegwyr yw'r unig weithwyr iechyd proffesiynol cymwys sy'n asesu, rhoi diagnosis ac yn trin problemau deiet a maeth ar lefel unigolyn ac iechyd y cyhoedd ehangach. Maent yn defnyddio'r ymchwil iechyd y cyhoedd a gwyddonol ddiweddaraf ar fwyd, iechyd a chlefydau, ac yn ei throi'n arweiniad ymarferol i alluogi pobl i wneud dewisiadau priodol am ffordd o fyw a bwyd. Deietegwyr yw'r unig weithwyr maeth proffesiynol i gael eu rheoleiddio gan y gyfraith, a chânt eu rheoli gan gôd moesegol er mwyn sicrhau eu bod bob amser yn gweithio i'r safonau uchaf posibl. Mae deietegwyr yn gweithio yn y GIG, ymarfer preifat, diwydiant, addysg, ymchwil, chwaraeon, y cyfryngau, cysylltiadau cyhoeddus, cyhoeddi, y llywodraeth a Sefydliadau Anllywodraethol. Mae deietegwyr yn cynghori ac yn dylanwadu ar bolisi bwyd ac iechyd ar draws y sbectrwm o'r llywodraeth, i gymunedau lleol ac unigolion (BDA, 2017). Mae'n ofynnol ar ddeietegwyr gofrestru gyda'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (HCPC) er mwyn ymarfer. Mae gan ddeietegwyr rôl hanfodol o fewn timau amlddisgyblaethol yn trin Anhwylderau Bwyta ac maent yn aml yn gysylltiedig ag asesu, trin a monitro cleifion ag Anorecsia Nerfosa, Bwlimia Nerfosa ac Anhwylderau Bwyta eraill. Mae maes bwyd a deiet yn llawn mythau, felly Deietegwyr sydd yn y sefyllfa orau ac yn fwyaf cymwys i roi'r cyngor hwn (Mehler ac Andersen, 2010). Dylid ystyried mewnbyn deietegol wrth drin cleifion allanol a chleifion mewnol ar y cyd â thriniaethau seicolegol.

Meysydd yn ymwneud â maeth lle gall Deietegydd roi cyngor a chymorth

Gall Deietegydd sy'n arbenigo mewn Anhwylderau Bwyta weithredu fel yr arbenigwr ar agweddau maeth gofal cleifion yn y tîm amlddisgyblaethol gan mai nhw yw'r unig weithwyr proffesiynol â'r wybodaeth a'r sgiliau angenrheidiol i reoli diffyg maeth (Birmingham a Treasure, 2010). Gweler isod am restr o feysydd lle gall Deietegydd gynnig cymorth i unigolion ag anawsterau bwyta.

- Offer expert dietary psychoeducation in relation to underlying physiology, malnutrition, Cynnig seicoad dysg deietegol arbenigol mewn perthynas â ffisioleg, diffyg maeth, syndrom llwgu, rôl bwyta'n rheolaidd a syndrom ailfwydo.
- Amlygu'r perygl o gymhlethdodau'n ymwneud â maeth sy'n gysylltiedig ag anawsterau bwyta a phwysau isel, yn cynnwys y perygl o osteoporosis, hypokalaemia (lefelau potasiwm isel), amenorrhoea, abnormaleddau'r galon. Amlygu pryderon i'r gwasanaethau meddygol.
- Cefnogi adfer a chynnal pwysau lle nodir hynny.
- Gweithio'n gydweithredol i ddylunio, adolygu, addasu a chefnogi cynlluniau prydau bwyd.
- Cywiro diffygion maeth sylfaenol a helpu i wella lles corfforol ac emosiynol trwy welliant wedi ei gefnogi o ran maeth
- Cefnogi unigolion i sefydlu patrymau bwyta rheolaidd er mwyn dileu gorfwyta mewn pyliau, chwydu a rhoi'r gorau i gymryd meddyginiaeth gweithio.
- Cefnogi'r unigolyn i herio eu hofnau yn ymwneud â mathau o fwyd; ailgyflwyno a datblygu ymagwedd gadarnhaol tuag at fwyd a bwyta, cysylltu â theuluoedd a gofalwyr a'u cefnogi yn ôl yr angen.

Mae gan Ddeietegwyr arbenigol wybodaeth gadarn yn ymwneud â datblygu a chynnal Anhwylderau Bwyta yn ogystal â dealltwriaeth o agweddau ffisiolegol, seicolegol a meddygol rheolaeth. Yn ogystal, mae gan Ddeietegwyr Arbenigol ddealltwriaeth o ymyriadau yn cynnwys, Therapi Ymddygiadol Gwybyddol (CBT), Seicotherapi Seicoddeinamig, Therapi Rhyngbersonol a Therapi Teuluol.

Cyfeiriadau

- BDA (2017): Defnyddiwyd ar 17/1/2017
<https://www.bda.uk.com/improvinghealth/yourhealth/dietitians>
- Birmingham, C.L & Treasure, J. (2010) Medical Management of Eating Disorders (2il Rifyn). Gwasg Prifysgol Caergrawnt
- Mehler, P.S & Andersen, A.E. (2010). Eating Disorders, A Guide to Medical Care and Complications (2il Rifyn). Gwasg Prifysgol John Hopkins

Gwasanaethau Lleol

Mae gwefannau a llenyddiaeth niferus ar gael ar-lein ond mae'n hanfodol sicrhau bod unigolion yn cael gwybodaeth yn seiliedig ar dystiolaeth ac felly dylai pobl fod yn ofalus ble maent yn cael eu gwybodaeth.

Os ydych chi neu rywun yr ydych yn ei adnabod yn cael anhawsterau bwyda, dylent fynd i weld eu meddyg teulu yn y lle cyntaf. Gallant wedyn gael eu cyfeirio neu eu hatgyfeirio i Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) ar gyfer plant neu gwnsela ymarfer cyffredinol neu wasanaethau arbenigol er mwyn asesu angen, ar gyfer oedolion. Gall hyn gynnwys atgyfeirio i CMHT (Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol) a Gwasanaeth Anhwylderau Bwyta.

Gwefannau / adnoddau defnyddiol

- Cymdeithas Ddeieteg Prydain
www.bda.uk.com/improvinghealth/healthprofessionals/keyfacts/eating_disorderskf_sheet
- Cymdeithas Anhwylderau Bwyta - www.b-eat.co.uk
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Gwasanaeth Anhwylderau Bwyta
www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/video-resources
- Gwasanaeth Anhwylderau Bwyta BIP Aneurin Bevan
www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/page/70420
- NICE: Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol - www.nice.org.uk

Menywod Canol Oed yn Dangos nad Pobl Ifanc yn Unig sy'n Dioddef Anhwylderau Bwyta

EMae astudiaeth wedi canfod bod anhwylderau bwyta ar gynnydd ymysg menywod canol oed.

Credir bellach bod gan un ym mhob 28 o fenywod rhwng 40 a 50 oed anhwylder gweithredol, fel anorecsia neu bwlimia.

Yr astudiaeth, a gyhoeddwyd yn y cyfnodolyn BMC Medicine, yw'r tro cyntaf i fynychder anhwylderau bwyta gael ei ymchwilio ar gyfer y grŵp oedran hwn.

Cymerodd dros 5,300 o fenywod Prydain ran a chafodd yr ymchwilwyr syndod i ganfod bod 15.3 y cant wedi nodi eu bod wedi cael anhwylder bwyta ryw bryd yn ystod eu bywydau, tra bod 3.6 y cant wedi dweud eu bod wedi cael eu heffeithio yn y flwyddyn ddiwethaf. Roedd llai na thri mewn 10 wedi chwilio am gymorth.

Roedd marwolaeth gofalwr yn gynnar yn ystod eu bywyd yn gysylltiedig â saith gwaith y cynnydd o'r perygl o anhwylder puredigaeth – lle mae rhywun yn gorfodi eu hunain i chwydu er mwyn colli pwysau.

Roedd rhieni'n gwahanu neu'n ysgaru yn gysylltiedig â chynnydd yn y tebygolrwydd o fwlimia, anorecsia ac anhwylder gorfwyta mewn pyliau. Roedd y ffactorau risg eraill yn cynnwys plentyndod anhapus, "diffyg cynhesrwydd mamol" a cham-drin rhywiol yn gynnar yn eu bywyd.

Dywedodd Tom Quinn, o Beat, cymdeithas genedlaethol anhwylderau bwyta: "Yn ystrydebol, mae'r byd yn gweld pobl ag anhwylderau bwyta fel pobl ifanc. Pan fyddwn yn atgyfnerthu stereoteipiau, rydym hefyd yn ychwanegu at stigma'r salwch iechyd meddwl difrifol yma. Gall y stigma yma atal unigolion rhag dod ymlaen i gael cymorth – llwybr peryglus iawn gan fod y siawns o adferiad llawn a chyflym yn cynyddu'n sylweddol pan fydd triniaeth yn cael ei gynnig yn gyflym."

Mae dros 725,000 o bobl yn y DU wedi eu heffeithio gan anhwylder bwyta.

Dywedodd Dr Nadia Micali o Goleg Prifysgol Llundain, prif awdur yr astudiaeth: "Dywedodd llawer o fenywod a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon wrthym mai dyma'r tro cyntaf erioed iddynt siarad am eu hanawsterau bwyta, felly mae angen i ni ddeall pam na wnaeth llawer o fenywod geisio cymorth."

Mae gan 1 mewn 28 o fenywod rhwng 40 a 50 oed anhwylder fel bwlimia neu anorecsia.

Gan fod yr astudiaeth yn cwmpasu'r 40 mlynedd diwethaf, dywedodd yr awduron y gallai adlewyrchu'r gorffennol yn hytrach nag unrhyw ddiffyg ymwybyddiaeth presennol o anhwylderau bwyta.

Mae angen mwy o astudiaethau er mwyn deall anhwylderau yn well yn ystod canol oed ac i bennu effaith y ffactorau risg amrywiol sydd yn arwain at anhwylderau bwyta yn ystod canol oed, o'i gymharu â'r rheiny sy'n digwydd yn gynnar mewn bywyd.

Roedd perthynas dda rhwng mam a merch yn gysylltiedig â gostyngiad o 20 y cant yn y siawns o ddatblygu bwlimia. Dywedodd yr elusen Beat fod 15 y cant o alwadau i'w linell gymorth y llynedd oddi wrth rywun dros 40 oed.

Cael Ei Holi



Y mis yma mae Judith John, aelod o Grŵp Cyngori Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn siarad â ni. Mae Judith yn gweithio i lechyd Cyhoeddus Cymru fel Deietegydd Ymgynghorol Iechyd y Cyhoedd.

Beth yw eich arbenigedd?

Maeth a Deieteg Iechyd y Cyhoedd

Pam wnaethoch chi ymuno â Grŵp Cyngori PHNC?

Mae bwyd, maeth a deiet yn destunau allweddol i iechyd y cyhoedd ac rwy'n awyddus eu bod yn parhau i gael proffil uchel ar y rhwydwaith a bod y rhwydwaith yn dal i gydweithredu'n agos â Deietegwyr Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru, er mwyn mynd i'r afael â materion bwyd.

Y mis yma, mae'r e-fwletin yn amlygu Anhwylderau Bwyta. Beth yn eich barn chi yw'r prif heriau yr ydym yn eu hwynebu wrth fynd i'r afael ag Anhwylderau Bwyta yng Nghymru?

- Ataliaeth – galluogi pobl ifanc i ddatblygu lles meddwl cadarnhaol a hunan-barch a delwedd iach o'r corff
- Gwellu ymwybyddiaeth gweithwyr iechyd proffesiynol er mwyn sicrhau adnabod ac ymyrryd yn gynnar
- Gwasanaeth teg a hygyrch ar draws Cymru

Pa awgrymiadau fydddech chi'n eu rhoi i'n haelodau er mwyn hybu ymwybyddiaeth o Anhwylderau Bwyta?

- Mabwysiadu'r 5 cam tuag at les
- Archwilio eiriolaeth gymunedol i godi ymwybyddiaeth
- Gwneud hyfforddiant i wella adnabod yn gynnar a chyfeirio at wasanaethau



Pe byddech yn cael 3 dymuniad, beth fyddent?

- Ein bod yn datblygu diwylliant ac amgylchedd cadarnhaol tuag at fwyd yng Nghymru
- Nad oes unrhyw un yng Nghymru na'r DU yn profi tlodi bwyd
- Bod menywod yn dewis bwydo ar y fron a'u bod yn cael cefnogaeth lawn i wneud hynny

Beth yw eich diddordebau personol?

- Cerdded a cheisio cadw'n heini gyda ffrindiau!
- Cefnogi gweithgareddau fy mhlant
- Gwylio rygbi

Ydych chi wedi gwneud unrhyw Addunedau Blwyddyn Newydd?

Na – Rwy'n tueddu i osod nodau bach i mi fy hun trwy gydol y flwyddyn



Pyncia Llosg



Mae'r rhan hwn o'r e-fwletin wedi'i neilltuo i newyddion gan aelodau'r rhwydwaith. Cewch gyflwyno newyddion ynglŷn â gwaith sy'n cael ei wneud yn eich ardal chi, ysgrifennwch erthygl ar ein cyfer, hyrwyddwch ddigwyddiad sydd i ddod neu broliwch am eich cyraeddiadau! Os ydych chi'n dymuno cyflwyno erthygl ar gyfer yr adran Clecs anfonwch neges e-bost at publichealth.network@wales.nhs.uk. Ni ddylai'r erthygl gynnwys mwy na 500 o eiriau ac rydym yn croesawu lluniau bob amser!!

Beat Cymru – Ein Gwaith yng Nghymru

Beat ac iechyd meddwl Cymreig ac elusen lles Gofal yn gweithio mewn partneriaeth er mwyn galluogi Beat Cymru i barhau i ddarparu a datblygu gwasanaethau cymorth i bobl ag anhwylderau bwyta a'u teuluoedd yng Nghymru.

Fe'i sefydlwyd yn 2009 ac a ariannwyd gan y Gronfa Loteri Fawr, Beat oedd Cymru y gwasanaeth pwrpasol cyntaf darparu gwybodaeth, cymorth a chefnogaeth i bobl sy'n byw yng Nghymru yr effeithir arnynt gan anhwylderau bwyta. Mae'r prosiect pum mlynedd sy'n anelu i sefydlu presenoldeb Beat ar lawr gwlad yng Nghymru gan ei fod yn cael ei gydnabod bod diffyg gofal a hyfforddiant arbenigol yn y wlad.

Curwch a bydd Gofal yn gweithio mewn partneriaeth i gynnal rhai o'r gwasanaethau hanfodol y guro ar hyn o bryd Cymru gyflawni yng Nghymru. Byddwn hefyd yn edrych ar gyfleoedd i gydweithio yn y dyfodol a fydd yn cryfhau a gwella'r gwasanaethau hyn. Mae'r gwaith yn cael ei arwain gan Michelle Bushell, Swyddog Datblygu Prosiect Cymru, sy'n seiliedig yn swyddfa RCT Gofal yn seiliedig yn Nhrefforest.

Cymorth a ddarperir yng Nghymru yn cynnwys:

- Gall gwasanaethau lleol, dan arweiniad gwirfoddolwyr er mwyn sicrhau bod pobl yn cael mynediad i'r iechyd a'r cymorth sydd eu hangen arnynt i guro eu anhwylder bwyta gan gynnwys hunan gymorth a grwpiau cefnogi ar gyfer y ddau dioddefwyr a gofalcwyr
- Weithio ochr yn ochr Lywodraeth Cynulliad Cymru a darparwyr gofal iechyd statudol i sicrhau y gall pobl yr effeithir arnynt gan anhwylderau bwyta mynediad i'r driniaeth a'r gefnogaeth sydd eu hangen pan fyddant ei angen
- Ymgyrchu i herio'r stigma a'r camsyniadau sy'n gallu atal pobl yr effeithir arnynt gan anhwylderau mynediad at driniaeth a chymorth bwyta
- Codi ymwybyddiaeth drwy fynychu digwyddiadau, sgysiau a chyflwyniadau mewn ysgolion, colegau a phrifysgolion; practisau meddygon teulu a sefydliadau trydydd sector

I gael gwybod mwy, cysylltwch â Michelle ar m.bushell@b-eat.co.uk neu ffoniwch 0783 7641 063

Ymarfer a Rennir

Bob mis, byddwn yn arddangos un o'r prosiectau o'r Cyfeiriadur Ymarfer a Rennir ar y wefan. Mae'r cyfeiriadur yn gyfle i rannu dysgu, yn cynnwys pethau na wnaeth weithio cystal, ac amlygu gwaith gyda phrosiectau eraill ledled Cymru.

Y mis yma, rydym yn arddangos Prosiect HE:RO (Ymgysylltu lechyd : Canlyniadau Gwirioneddol). Mae'r prosiect hwn yn cael ei gydnabod fel ateb dibynadwy i helpu disgyblion i fod yn hapusach, yn iachach a chymryd cyfrifoldeb dros eu dysgu. Mae'n gwneud hyn trwy roi Mentoriaid lechyd mewn ysgolion rhwng un a phum diwrnod yr wythnos, bob wythnos, i fynd i'r afael â'r heriau unigryw y maent yn eu hwynebu. Mae'r Mentoriaid lechyd yn mynd i'r afael â lles cymdeithasol, corfforol ac emosiynol disgyblion, gan roi'r meddylfryd iawn iddynt ar gyfer dysgu. Maent yn datblygu cydberthynas werthfawr gyda'r disgyblion, a'u helpu i ddefnyddio'r cwricwlwm a rhoi'r cymhelliant sydd ei angen arnynt i gyflawni. Mae mwy o wybodaeth am y prosiect hwn ar gael ar y [wefan](#).

Os hoffech ychwanegu eich prosiect eich hun i'r [Cyfeiriadur Ymarfer a Rennir](#) mae ffurflen ar-lein hawdd (ond ar gael i aelodau) ac unwaith y cewch eich cymeradwyo gan un o'r cydlynwyr, bydd eich prosiect yn ymddangos ar y cyfeiriadur. Ceir Pecyn Cymorth Hunanasesu hefyd y gellir ei argraffu neu ei lenwi ar-lein ac mae'n galluogi cydlynwyr i sicrhau ansawdd datblygu a chyflenwi prosiectau newydd a phresennol. Os hoffech gymorth yn cwblhau'r pecyn cymorth neu os oes gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch ag un o'r cydlynwyr yn publichealth.network@wales.nhs.uk





Un Gwasanaeth Cyhoeddus Cymru

Gwella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol Cymru

Fel Un Gwasanaeth Cyhoeddus Cymru, mae gennym bwrpas cyffredin a gyrvyr cyffredin i sicrhau ansawdd bywyd gwell a pharhaol i bawb ohonom.

Nodau llesiant: cyfrifoldeb yr holl wasanaethau cyhoeddus



Gwerthoedd gwasanaethau cyhoeddus: ein credoau

 **Gweithio ar gyfer y tymor hir:** Mae diogelu gallu cenedlaethau'r dyfodol i ddiwallu eu hanghenion eu hunain yn gofyn am integreiddio a chydweithio o ddirif yn y tymor hir i fynd i'r afael â llesiant pobl a chymunedau, ffyniant economaidd ac iechyd yr amgylchedd naturiol.

 **Tyfu a gwella bob amser:** Byddwn ar ein gorau ar gyfer dinasyddion ac ein gilydd drwy ddewis agweddau ac ymddygiad cadarnhaol, gan goffeiddio dysgu a datblygu a rhannu syniadau ar ffyrdd o wella a darparu gwasanaethau cyhoeddus.

 **Gweithio gyda'n gilydd:** Lle mae pawb sy'n ymwneud â darparu gwasanaethau cyhoeddus yn gwerthfawrogi cyfraniadau gan eraill, yn rhannu egwyddorion cyffredin ac yn cydweithio er budd pobl Cymru, o fewn ac ar draws ffiniau a sectorau sefydliadol.

 **Trin pawb yn deg a chyda pharch:** Mae cydnabod, gwerthfawrogi a pharchu amrywiaeth pobl Cymru yn rhan ganolog o'r broses o ystyried pobl fel unigolion a gwneud y peth iawn, ar yr adeg iawn ac yn y lle iawn i ddinasyddion ac i'n gilydd.

 **Blaenoriaeth i ddinasyddion:** Mae angen i'n sefydliadau ganolbwyntio ar anghenion pobl Cymru. Mae hyn yn gofyn i ni gynnwys pobl o ddirif yn y broses benderfynu sy'n effeithio arnyn nhw a'u cymunedau.

Egwyddorion cyflenwi: sut byddwn yn gweithio

 **Hirdymor:** Pwysigrwydd sicrhau cydbwysedd rhwng anghenion tymor byr a'r angen am ddiogelu'r gallu i ddiwallu anghenion tymor hir hefyd.

 **Atal:** Sut gall gweithredu i atal problemau rhag digwydd neu waethygu helpu cyrrff cyhoeddus i gyflawni eu hamcanion.

 **Integreiddio:** Ystyried sut gall amcanion llesiant y corff cyhoeddus effeithio ar bob un o'r nodau llesiant, ar bob un o'u hamcanion eraill, neu ar amcanion cyrrff cyhoeddus eraill.

 **Cydweithio:** Gallai cydweithredu ag unrhyw berson arall (neu wahanol adrannau yn y corff ei hun) helpu'r corff i fodloni ei amcanion llesiant.

 **Cynnwys:** Pwysigrwydd cynnwys pobl sydd â diddordeb mewn cyflawni'r nodau llesiant, a sicrhau bod y bobl hynny'n adlewyrchu amrywiaeth yr ardal maent yn ei gwasanaethu.

Y nod yw cael un set o werthoedd sy'n llywio sut rydym yn gweithio, sy'n newid diwylliant ac yn siapia'r ffordd rydym yn ymddwyn. Mae byw'r gwerthoedd hyn yn golygu bod yn ymreolaethol ac eto'n atebol, gan fod yn ddewr ac yn feiddgar a chreu diwylliant sy'n arodd ac yn driloww lle mae pobl yn cyflawni eu potensial.



Un Gwasanaeth Cyhoeddus Cymru

Gwella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol Cymru

Fel Un Gwasanaeth Cyhoeddus Cymru, mae gennym bwrpas cyffredin a gyrywyr cyffredin i sicrhau ansawdd bywyd gwell a pharhaol i bawb ohonom.

Ymddygiadau arweinyddiaeth ym mhob rôl: sut byddaf yn ymddwyn

- Byddaf yn myfyrio'n onest ar fy arddull bersonol a'i heffaith ar bobl eraill, a byddaf yn datblygu fy sgiliau fel y gallaf addasu fy arddull fel bo'n briodol.
- Byddaf yn dysgu yn sgil fy llwyddiannau a'm camgymeriadau ac yn datblygu meysydd newydd o wybodaeth ac arbenigedd.

- Byddaf yn cynnal agwedd realistig a chadarnhaol tuag at heriau, adfyd a newid ac yn cefnogi eraill i wneud yr un peth.
- Byddaf yn mynd ar drywydd mentrau a chynlluniau amhoblogaidd os ydyn nhw'n cynrychioli cynnydd ac os mai dyna'r 'peth iawn i'w wneud'.

- Byddaf yn annog ac yn cefnogi eraill i feddwl yn wahanol, yn cwestiynu ac yn rhoi cynnig ar ffyrdd newydd o wneud pethau, gan gymryd risgiau a gyfrifwyd yn briodol.
- Byddaf yn deall ac yn cofleidio manteision technoleg newydd ac yn eu defnyddio ar gyfer rheoli a darparu gwasanaethau cyhoeddus.

- Byddaf yn gweithio gydag eraill i greu ymdeimlad o bwrpas cyffredin a barn gadarnhaol ar sut beth fydd y dyfodol.
- Byddaf yn gweithredu ag ystwythder i addasu fy rôl a'm pwrpas mewn ymateb i anghenion disgwylidig y gwasanaeth.

- Byddaf yn ceisio deall gwahanol nodau ac agendâu'r rhai rwy'n gweithio â nhw, ac yn defnyddio'r wybodaeth hon i roi sylw i unrhyw wrthdaro posibl ac i sicrhau canlyniad cadarnhaol.
- Byddaf yn cynllunio ymlaen llaw i nodi a meithrin cydberthnasau sy'n debygol o fod yn bwysig i lwyddiant gwasanaethau yn awr ac yn y dyfodol.

- Byddaf yn cyfathrebu'n agored, yn adeiladu hygyrdded, ac yn ddiffuant gyda phobl i greu ymddiriedaeth a hyder ynof.
- Byddaf yn arwain ar draws ffiniau, yn gweld gwasanaethau cyhoeddus fel un system ac yn ceisio cael gwared ar gyndynrwydd i rannu gwybodaeth.

- Byddaf yn cyfathrebu â dinasyddion mewn ffordd y gallan nhw ei deall ac ymwneud â hi; gan ddefnyddio sianeli priodol a harneisio technoleg ddigidol yn effeithiol.
- Byddaf yn ceisio gwella perfformiad ariannol yn barhaus ac yn rhoi gwerth am arian heb gyfaddawdu ar ansawdd.

- Byddaf yn atgyfnerthu diwylliant o wneud penderfyniadau cynhwysol ac arweinyddiaeth ar y cyd yn barhaus.
- Byddaf yn dangos ymddiriedaeth mewn pobl eraill, gan wybod pryd i gefnogi a phryd i gamu'n ôl.

Crynodeb o'r Newyddion

Ewrop.Croeso i'r Crynodeb o'r Newyddion! Cliciwch ar benawdau'r eitemau newyddion i fynd at y stori newyddion lawn ar Wefan Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru.



Rhyw

Heneiddio a Gofal Traws* (TrAC): Iechyd a gofal cymdeithasol cynhwysol gydag urddas i bobl draws* hŷn yng Nghymru

Mae TrAC yn cynnal astudiaeth yn edrych ar gyflenwi iechyd a gofal cymdeithasol ar gyfer pobl drans* hŷn yng Nghymru, nad ydym yn gwybod llawer amdanynt.



Iechyd Meddwl

Menywod Canol Oed yn Dangos nad Pobl Ifanc yn Unig sy'n Di-oddef Anhwylderau Bwyta

Mae astudiaeth wedi canfod bod anhwylderau bwyta ar gynnydd ymysg menywod canol oed.



Gamblo

Chwefror di-betio

Mis Bach Dim Isio Bet yw ymgyrch newydd gan y fenter Curo'r Bwci, dan arweiniad Stafell Fyw Caerdydd, sy'n anelu at annog y rhai sy'n gamblo - boed ar-lein neu mewn llefydd betio - i wneud adduned i roi'r gorau i gamblo yn ystod mis Chwefror 2017.



Clefydau Anhrosglwyddadwy

Nod ymgyrch Cymru i leihau perygl y genedl o strôc

Mae'r Gymdeithas Strôc wedi lansio ymgyrch ledled Cymru gyda'r nod o leihau'r achosion o strôc ar draws Cymru.



Iechyd Meddwl

Drafft Strategaeth Ddementia Genedlaethol

Mae Llywodraeth Cymru yn ceisio eich barn ar ddatblygu a gweithredu strategaeth demensia cenedlaethol, Law yn Llaw at Gymru sy'n Deall Dementia 2017 – 2022.



Cliciwch Yma am fwy o newyddion ar y wefan Cyswllt Iechyd y Cyhoedd Cymru

Beth sy'n mynd ymlaen yn Chwefror

0

1

Chwefror di-betio
Cenedlaethol

0

2

Deall sut i Ddiogelu Lles Plant a Phobl Ifanc – Cwrs Achrededig
Lefel 2 trwy Agored Cymru
Caerdydd

0

3

Reducing Children's Sedentary Behaviour, and Promoting
Physical Activity
Belfast



0

4

Diwrnod Canser y Byd 2017
Byd-eang

04

Therapi Celf
Ynys Mon

07

Y Blynyddoedd Cynnar: Iechyd Plant , Trawsnewid i Drawsffurfio
Church House, San Steffan

08

Hanes byr o seicoleg LGBTQ: O batholeg i hunaniaeth, a thu hwnt
Campws Frenchay UWE, Bryste

09

Anhwylderau Bwyta ymhlith Plant a Phobl Ifanc
Conwy

15

Cynhadledd Rianta 2017 - Cymorth i Fagu Plant ac i Deuluoedd –
Datblygu ein Gweithlu i Ymateb i'r Her
Holiday Inn, Caerdydd

16

Y Gynhadledd Teithio Llesol 2017
Caerdydd

23

Hyfforddiant Deuddydd Ymwybyddiaeth Iechyd Rhywiol a
Cherdyn C
Caerdydd

28

Pobl Ifanc a Chamddefnyddio Sylweddau: Pam nad yw'r Cyffuri-
au'n Gweithio?
Conwy

28

Gwerthuso a Monitro Allbynnau
Caerfyrddin

gwch yma am mwy o ddigwyddiadau ar y
wefan Cyswllt Iechyd y Cyhoedd Cymru



Ap Companion

Mae'r ap [Stress and Anxiety Companion](#) yn helpu i ailfframio meddyliau negyddol a phryderus, drwy ddefnyddio proses ailfframio meddyliau syml. Mae hyn yn helpu i nodi'r sbardunau posibl a'r meddyliau sy'n gysylltiedig â nhw, drwy ddisodli'r meddyliau hynny gyda rhai newydd.

Cofnod Adferiad

Mae'r [Cofnod Adferiad](#) yn eich helpu i gofnodi eich cynnydd a nodi eich hwyliau trwy gydol y broses adfer. Mae'r system cofnodi bwyd yn hawdd ac yn arwahanol a gallwch gysylltu'r ap â'ch deietegydd sydd yn ddefnyddiol iawn.

BoosterBuddy

Mae'r ap [BoosterBuddy](#) wedi ei anelu at blant a phobl yn eu harddegau sydd eisiau gwella eu hiechyd meddwl cyffredinol trwy gyrchoedd a heriau dyddiol. Mae'n eich galluogi i wirio eich hwyl a chadw cofnod o'ch apwyntiadau a'ch meddyginiaeth. Nid yw'n benodol ar gyfer anhwylderau bwyta, ond mae'n ffordd wych o olrhain a gwella eich sgiliau ymdopi a hunanofal.

Cysylltu â Ni

Publichealth.network@wales.nhs.uk

Rhif 2 Capitol Quarter
Llawr 5
Tyndall Stryd
Caerdydd
CF10 4BZ

www.publichealthnetwork.cymru

Os oes gennych unrhyw newyddion neu ddigwyddiadau i'w cyfrannu i'r rhifyn nesaf anfonwch nhw at publichealth.network@wales.nhs.uk

Dyddiad olaf ar gyfer eu cyflwyno yw'r trydydd dydd Gwener o bob mis.



Rhifyn nesaf: Iechyd Y Galon

