

Cyflwynwyd yr ymateb i ymgynghoriad y [Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#) ar [Cefnogi pobl sydd â chyflyrau cronig](#)

This response was submitted to the [Health and Social Care Committee](#) consultation on [supporting people with chronic conditions](#).

CC37: Ymateb gan: | Response from: Chwaraeon Cymru / Sport Wales

---



# Ymgynghoriad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol – Ymateb Chwaraeon Cymru

Cefnogi pobl sydd â

# 1. Ymateb Chwaraeon Cymru i ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i gyflyrau cronig.

## Trosolwg

1. Mae Chwaraeon Cymru yn croesawu'r cyfle i ymateb i ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i Gyflyrau Cronig ac yn cydnabod yr heriau sy'n wynebu'r bobl hynny yng Nghymru sy'n dioddef o gyflyrau cronig.
2. Mae Chwaraeon Cymru yn credu y gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol chwarae rhan allweddol wrth gefnogi pobl â phroblemau iechyd corfforol a meddyliol hirdymor.
3. **Y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru** yw'r plattform ar gyfer ymgysylltu traws-sector â chwaraeon a gweithgarwch corfforol, ac mae'n ceisio trawsnewid Cymru yn genedl actif, lle gall pawb fwynhau chwaraeon a gweithgarwch corfforol gydol oes. Yn ddiweddar, ailgadarnhaodd Llywodraeth Cymru ei rôl o ran gwireddu'r weledigaeth hon gyda Chwaraeon Cymru a'r sector yn yr Uwchgynhadledd Chwaraeon a gynhaliwyd yng Nghaerdydd. Y Weledigaeth yw'r plattform ar gyfer ymgysylltu traws-sector â chwaraeon a gweithgarwch corfforol ac fe'i lluniwyd ar y cyd ag ystod eang o randdeiliaid i gynrychioli llais pobl Cymru. Dyma ein cyfrwng cyfunol ar gyfer trawsnewid Cymru i fod yn genedl wirioneddol actif; ac rydym yn ystyried yr effaith y gall chwaraeon ei chael ar gefnogi iechyd corfforol a meddyliol fel rhan allweddol o hyn. Byddem yn hapus i drafod mwy ar Y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru gyda'r Pwyllgor a'r rôl sydd ganddi i'w chwarae wrth gefnogi iechyd a lles pobl Cymru.
4. Mae canlyniadau [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#) yn dangos bod y rhai sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos yn fwy tebygol o fyw bywydau iach.
5. Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru hefyd yn dangos bod y rhai sydd â salwch hirsefydlog, anabledd neu freguster yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol, fodd bynnag mae lefel eu galw am gymryd rhan yn debyg i'r cyfartaledd cenedlaethol. Mae rhwystrau felly yn fwy tebygol o ymwneud â hyder, diffyg cyfleoedd i gymryd rhan a chael digon o adnoddau.
6. Mae'r data hyn yn awgrymu y byddai pobl â chyflyrau lluosog yn debygol o fod â chyfraddau cyfranogiad is mewn chwaraeon na'r rhai ag un cyflwr neu ddim cyflwr. Mae amddifadedd materol (ac oedran) yn ffactorau sy'n cymhlethu'r mater hefyd a byddent yn gysylltiedig â chyfraddau is fyth o gyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.
7. Mae data Chwaraeon Cymru yn ymwneud â darpariaeth, mynediad a mwynhad o chwaraeon a gweithgarwch corfforol pobl o bob oedran ym mhob rhan o

Gymru. Rydym yn credu y gall ein hymchwil a'n gwybodaeth gefnogi'r pwyllgor drwy ddatblygu ei ddealltwriaeth o fanteision cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar draws sbectrwm eang iechyd corfforol a meddyliol.

8. Yn ôl [adroddiad 'Elw Cymdeithasol ar Fuddsoddiad Chwaraeon yng Nghymru 2016/17'](#) – a gynhyrchwyd gan Chwaraeon Cymru ochr yn ochr â Phrifysgol Sheffield Hallam, gwerth cymdeithasol gwell iechyd yw £295.17m.

Mae data hefyd yn dangos bod cyfranogwyr Chwaraeon 14.1% yn fwy tebygol o (hunan) adrodd am iechyd da na'r rhai nad ydynt yn cymryd rhan, sy'n arwain at a) llai o ymweliadau â meddygon teulu a b) llai o ddefnydd o wasanaethau seicotherapi.

Mae Chwaraeon Cymru wedi comisiynu fersiwn newydd o'r gwaith hwn a fydd yn adrodd yn ôl yn ddiweddarach eleni a bydd yn hapus i rannu hwn gyda'r pwyllgor.

9. Mae Chwaraeon Cymru hefyd yn ymuno â Savanta i sicrhau gwybodaeth am arferion ac ymddygiad gweithgarwch y genedl. Wedi'i roi ar waith i dracio lefelau gweithgarwch yn ystod pandemig y Coronafeirws, mae 'Traciwr Gweithgarwch Cymru' wedi parhau i wirio lefelau gweithgarwch yng Nghymru yn rheolaidd.

Mae'r arolygon, sydd bellach yn cael eu cynnal bob chwarter, yn rhoi cipolwg ar weithgarwch corfforol a chwaraeon, yn ogystal ag agwedd pobl Cymru tuag at ymarfer corff.

Mae'r data wedi cael eu pwysoli i fod yn ddemograffig gynrychioliadol o oedolion 16+ oed Cymru yn ôl rhywedd, oedran a'r aelwydydd a amcangyfrifir sydd â phlant o dan 16 oed.

Roedd ton ddiweddaraf yr arolwg – [Ton 8](#) – yn weithredol ym mis Ebrill 2023 ac mae rhywfaint o'r data y tynnwyd sylw atynt sy'n berthnasol i'r ymchwil hwn yn cynnwys y canlynol:

- **Nid oedd** 25% o oedolion sydd ag **unrhyw** gyflyrau neu salwch hirsefydlog wedi cymryd rhan mewn 30+ munud o chwaraeon ar unrhyw ddiwrnod o'r wythnos, o gymharu â 14% o'r rhai **heb unrhyw** oblygiadau iechyd hirsefydlog.
- Ymhellach, **nid oedd** 30% o oedolion sy'n byw gyda chyflwr neu salwch **corfforol** hirsefydlog wedi cymryd rhan mewn 30+ munud o chwaraeon drwy'r wythnos, o gymharu â 22% o'r rhai sydd â chyflwr neu salwch **meddwl** hirsefydlog, a 14% o oedolion **heb unrhyw** oblygiadau iechyd hirsefydlog.
- Roedd oedolion **heb unrhyw** oblygiadau iechyd hirsefydlog yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn 30+ munud o chwaraeon neu weithgarwch corfforol 2 i 4 diwrnod yr wythnos na'r rhai sydd ag **unrhyw** gyflyrau neu salwch hirsefydlog (51%-43%).

- Oedolion sydd â chyflwr neu salwch **corfforol** hirsefydlog oedd y lleiaf tebygol o fod wedi cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol 2 i 4 diwrnod yr wythnos:

- Cyflwr neu salwch meddwl hirsefydlog – 49%
- Cyflwr neu salwch corfforol hirsefydlog – 39%
- Dim goblygiadau iechyd hirsefydlog – 51%

10. Mae effaith y cynnydd mewn costau byw wedi'i gofnodi'n dda o ran gallu pobl i gymryd rhan mewn chwaraeon. Mae data diweddar gan Draciwr Gweithgarwch Cymru yn awgrymu bod hyn yn cael mwy o effaith ar anawsterau iechyd ac iechyd meddwl hirsefydlog pobl.

- Mae'r cynnydd mewn costau byw wedi effeithio'n negyddol ar 49% o'r rhai sydd â chyflyrau neu salwch **meddwl** hirsefydlog, o gymharu â 37% o bobl â chyflyrau a salwch **corfforol** hirsefydlog a 36% o'r rhai **heb unrhyw** oblygiadau iechyd hirsefydlog.
- Roedd y rhai â chyflwr neu salwch **meddwl** hirsefydlog yn gwneud llai o chwaraeon a gweithgarwch corfforol oherwydd newidiadau mewn costau byw nag unrhyw un o'r grwpiau eraill:
  - Cyflwr neu salwch meddwl hirsefydlog – 48%
  - Cyflwr neu salwch corfforol hirsefydlog – 27%
  - Dim goblygiadau iechyd hirsefydlog – 28%

11. Yn yr ymateb hwn i'r ymgynghoriad byddwn yn canolbwyntio ar dri maes allweddol lle rydym yn credu y gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol gefnogi pobl sy'n dioddef o gyflyrau cronig.

Yn unol â'r cylch gorchwyl byddwn yn canolbwyntio ein hymateb ar y canlynol:

- Atal ac ymyrraeth gynnar
- Iechyd Meddwl
- Poblogaeth sy'n heneiddio

Mae gan chwaraeon a gweithgarwch corfforol rôl arwyddocaol i'w chwarae wrth gefnogi lles corfforol a meddyliol pobl a hoffem weld hyn yn cael ei gydnabod ar draws y gwasanaethau sydd ar gael i bobl sy'n byw gydag unrhyw gyflwr cronig.

## Atal a ffordd o fyw

- *Camau i wella atal ac ymyrraeth gynnar (i atal iechyd a lles pobl rhag dirywio).*

Mae Chwaraeon Cymru yn cydnabod pwysigrwydd gwella atal ac ymyrraeth gynnar i atal iechyd a lles pobl rhag dirywio. Mae'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yn ceisio trawsnewid Cymru i fod yn genedl actif lle gall pawb fwynhau Chwaraeon am oes. Mae

gan chwaraeon a gweithgarwch corfforol rôl bwysig i'w chwarae wrth gefnogi iechyd a lles poblogaeth, ac os cânt eu gosod yn ganolog mewn mesurau iechyd ataliol, gallant fod yn gyfrwng i sicrhau hirhoedledd a lles cyffredinol.

Un newid arwyddocaol y mae Chwaraeon Cymru wedi'i gyflwyno'n ddiweddar yw rhoi ein strategaeth fuddsoddi newydd ar waith. Mae'r penderfyniadau cyllido bellach yn cael eu gwneud yn seiliedig ar gyfranogiad a galw am chwaraeon, gyda phwyslais mawr ar farn plant a phobl ifanc. Ymhellach, mae'r data a ddefnyddir hefyd yn defnyddio data demograffig ar gyfer pobl ifanc am anabledd, amddifadedd, hil a rhywedd er mwyn blaenoriaethu'r dyraniad ariannol.

Rydym wedi mabwysiadu dull Cenedlaethau'r Dyfodol o fuddsoddi mewn profiadau plentyndod cynnar gan fod y dystiolaeth yn dangos bod creu arferion chwaraeon cynaliadwy, gydol oes yn sbardunau allweddol yn yr agenda iechyd ataliol. Er y gall cyfleoedd chwaraeon fel triniaeth ar gyfer afiechyd fod yn hynod effeithiol, bydd defnyddio presgripsiynau cymdeithasol a chyllid iechyd ar gyfer atal cyflyrau iechyd yn sicrhau'r effaith orau bosib ar gyfradd uwch o lawer.

Gwnaethom gyfrannu at ymgynghoriad fframwaith presgripsiynau cymdeithasol Llywodraeth Cymru, ac rydym yn aros am gyhoeddiad yr adroddiad dadansoddi adborth a'r rhaglen waith ategol gyda diddordeb.

Hoffem weld chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn cael eu gosod wrth galon fframwaith ataliol sy'n cefnogi pobl i fyw bywydau llawn ac iach.

Yn hollbwysig, hoffem ddeall sut gellir cefnogi ein partneriaid i ddarparu ymyriadau a fydd yn helpu pobl sy'n cael eu hatgyfeirio atynt. Mae angen cydnabod bod llawer o chwaraeon, clybiau a mudiadau a fydd yn fwyaf buddiol i gefnogi iechyd pobl sydd â chyflyrau cronig yn cael eu staffio gan wirfoddolwyr.

Mae hyn yn golygu bod rhaid i'r codau ymarfer a'r cysylltiad â gofal sylfaenol fod yn arloesol er mwyn sicrhau bod gan y gwirfoddolwyr hyn y gefnogaeth a'r arweiniad i gefnogi yn eu tro y rhai sy'n cael eu hatgyfeirio ar eu siwrnai.

Bydd angen cymorth gwahanol iawn ar rywun sydd â chyflwr iechyd meddwl cronig fel gorbryder neu iselder i rywun sydd â chyflwr ar y galon sy'n datblygu, a phe bai'n cael ei atgyfeirio i sesiwn a gynhelir gan wirfoddolwr, efallai y bydd angen hyfforddiant neu ddeunyddiau cyfeirio ar y gwirfoddolwr i sicrhau ei fod yn gallu diwallu anghenion y person yn ddigonol.

Gallai hyn fod yn rhwystr i bresgripsiynau cymdeithasol llwyddiannus ac mae'n rhwystr yr hoffem weld ymdrechion i'w oresgyn. Rydym yn dymuno i bobl gael eu grymuso i gael mynediad at chwaraeon a'u defnyddio er eu lles.

Fel rhan o ymyriadau Llywodraeth Cymru drwy'r cynlluniau gweithredu Pwysau Iach, Cymru Iach, rydym wedi bod yn falch o weithio gyda'n partneriaid i ddarparu rhaglenni sy'n dystiolaeth o bresgripsiynau cymdeithasol da. Hoffem dynnu sylw at y fenter 'Bywiog Bob Dydd' sy'n cael ei datblygu, y 'Rhaglen Plant a Theuluoedd' a'r cynllun hamdden actif (CHA) 60+ oed mewn perthynas â'r rhannau sy'n weddill o gylch gorchwyl y pwyllgor.

Mae gan y rhaglenni hyn botensial clir i gysylltu â mentrau presgripsiynau cymdeithasol a gallent chwarae rhan genedlaethol mewn atal ac ymyrraeth gynnar.

Mae hefyd themâu trawsbynciol a fyddai o fudd i strategaeth iechyd meddwl sydd i ddod.

## **BYWIOG BOB DYDD:**

### **Crynodeb**

Mae Bywiog Bob Dydd yn fenter amlasiantaeth rhwng Chwaraeon Cymru, Cyfoeth Naturiol Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru sydd wedi'i datblygu i hyrwyddo dull ysgol gyfan o weithredu gyda gweithgarwch corfforol, a fydd yn sail i ddull gweithredu diwygiedig ac wedi'i adnewyddu ar gyfer ysgolion. Bydd yn rhan integredig o Gynllun Rhwydwaith Cymru o Ysgolion Iach sy'n cael ei adolygu a'i adnewyddu o hydref 2023 ymlaen.

Nod Bywiog Bob Dydd yw cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ar draws pob person ifanc ac felly gwella iechyd a lles plant a phobl ifanc ledled Cymru.

Nid yw hon yn rhaglen benodol, ond yn ddull sy'n crynhoi'r cyfleoedd lle gellir cyflwyno gweithgarwch corfforol yn ystod y diwrnod ysgol, gan ddarparu pecyn o gefnogaeth i'w hwyluso i ddatblygu cynllun wedi'i deilwra ar gyfer eu hysgol yn seiliedig ar wybodaeth ac adborth disgyblion.

Bydd y dull Bywiog Bob Dydd yn elfen graidd o Gynlluniau Rhwydwaith Cymru o Ysgolion Iach. Bydd yn un o gyfres o fframweithiau thematig y cytunir arnynt ar draws sefydliadau sy'n gweithio i gefnogi ysgolion. Bydd yn gweithio'n ddi-dor gyda dull gweithredu Ysgolion Hybu Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd ac yn galluogi ysgolion i blymio'n ddwfn i feysydd maent wedi'u nodi fel blaenoriaethau yn seiliedig ar anghenion eu hysgol.

Bydd Bywiog Bob Dydd yn ymyriad iechyd cyhoeddus ar raddfa fawr yr ydym ni, fel asiantaethau, yn credu y bydd yn cefnogi ymddygiad hirdymor iach ac yn sicrhau bod plant yn gweld gweithgarwch corfforol fel y norm yn eu dydd.

Mae data gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a ryddhawyd eleni, [\*Adroddiad ar Holiadur Amgylchedd Ysgol 2022 ar gyfer Cynlluniau Rhwydwaith Cymru o Ysgolion Iach\*](#) yn dangos, pan ofynnwyd iddynt restru'r pedwar rhwystr mwyaf o ran cynnydd dysgu o ganlyniad i'r pandemig, nododd ysgolion heriau gydag iechyd meddwl disgyblion yn fwyaf cyffredin (80%) – mae Chwaraeon Cymru yn credu y gall rhaglenni fel Bywiog Bob Dydd chwarae rhan allweddol mewn gwella iechyd corfforol a meddyliol pobl ifanc.

Rydym yn gobeithio y bydd dull gweithredu Bywiog Bob Dydd yn sicrhau bod plant yn profi gwell iechyd corfforol a meddyliol, hyder, canlyniadau addysgol a sgiliau cymdeithasol.

## **Rhaglen Plant a Theuluoedd (Cyfleoedd chwaraeon cydweithredol gyda Chyrff Rheoli Cenedlaethol (CRhC)) wedi'u hanelu at deuluoedd sydd â phlant)**

### **Crynodeb a Chyd-destun Polisi**

Nod [\*strategaeth Pwysau Iach, Cymru Iach\*](#) Llywodraeth Cymru yw atal a lleihau gordewdra yng Nghymru drwy sbarduno pedair thema allweddol erbyn 2030: Arwain a

Galluogi Newid, Amgylcheddau Iach, Lleoliadau Iach a Phobl Iach. Mae'r strategaeth yn cydnabod y cyfraniad sydd gan chwaraeon i'w wneud at y nod hwn ac yn ceisio sicrhau bod cyfleoedd chwaraeon a hamdden yn fwy hygyrch. Mae [canllawiau cyfredol y Prif Swyddog Meddygol \(PSM\)](#) yn argymhell y dylai plant rhwng 5 a 18 oed gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol cymedrol i egniol am o leiaf 60 munud y dydd ar gyfartaledd yn ystod yr wythnos. Gall hyn gynnwys addysg gorfforol, teithio llesol, gweithgareddau ar ôl ysgol, chwarae a chwaraeon. Dylai oedolion (rhwng 19 a 64 oed) anelu at fod yn gorfforol actif bob dydd a chronni o leiaf 150 munud o weithgarwch cymedrol neu 75 munud o weithgarwch egniol.

## **Beth ydym yn ei wybod o ymchwil**

Mae'n hysbys bod lefelau gweithgarwch corfforol yn dylanwadu ar bwysau a chanlyniadau iechyd. Fodd bynnag, mae anweithgarwch corfforol a lefelau gordewdra cynyddol yn broblem barhaus yn y DU. Yng Nghymru, nododd Rhaglen Mesur Plant 2018 sy'n cael ei gweithredu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru bod un o bob pedwar plentyn dros bwysau neu'n or-dew.

Mae'r PSM yn tynnu sylw at dystiolaeth sy'n awgrymu bod lefelau gweithgarwch corfforol yn tracio o blentyndod i fod yn oedolyn. Drwy sicrhau bod plant mor actif â phosibl, mae hyn yn cael effaith gadarnhaol o ganlyniad ar iechyd a lles poblogaeth y dyfodol.

Yn wir, mae pwysigrwydd y teulu o ran hyrwyddo a chreu plant iach ac actif, yn ogystal â darparu cymdeithasoli teuluol, wedi cael ei adrodd yn eang. Mae'r 'Cipolwg ar blant a theuluoedd cyn y rhaglen' a gynhaliwyd gan UK RCS (*RCS: Research, consultancy & strategy for public services*) yn nodi bod lefelau gweithgarwch corfforol plant yn cael eu dylanwadu'n drwm gan eu rhieni, yn enwedig plant iau sy'n tueddu i dreulio mwy o amser gyda'u rhieni. Canfu ymchwilwyr hefyd y gallai cynnydd mewn gweithgarwch corfforol ar y cyd rhwng rhiant a phlentyn fod yn ddull effeithiol yn ogystal o gynyddu lefelau gweithgarwch rhieni a phlant.

Dangosodd yr astudiaeth hefyd ei bod yn hollbwysig bod lefelau gweithgarwch corfforol rhieni yn cynyddu gan y bydd hyn, yn ei dro, yn dylanwadu ar lefelau gweithgarwch plentyn. Yn yr un modd, mae astudiaethau wedi dod i'r casgliad y gallai disodli'r amser y mae rhieni a phlant yn ei dreulio gyda'i gilydd mewn gweithgareddau eisteddog gyda gweithgarwch corfforol ar y cyd gynnig buddion iechyd clir.

Yn gyffredinol, rydym yn gwybod y canlynol:

1. Mae lefelau gweithgarwch corfforol yn effeithio ar bwysau a chanlyniadau iechyd.
2. Nid yw llawer o blant yng Nghymru yn ddigon actif, yn enwedig y rhai o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol isel.
3. Mae cyfraddau gweithgarwch corfforol rhieni yn cael effaith ar gyfraddau gweithgarwch corfforol eu plant.

O ystyried y cyd-destun polisi a'r ymchwil a gyflwynir uchod, rydym yn cynnal yr ymyriad hwn am ddau reswm sy'n gyson â'n canlyniadau dymunol:

Bydd Chwaraeon Cymru yn cefnogi teuluoedd gyda phlant yng Nghymru i fod yn fwy actif ac felly i fyw bywydau iachach. Byddwn hefyd yn adeiladu'r sylfaen wybodaeth i ddysgu ohoni a gwella ac yn eiriol dros bŵer chwaraeon a gweithgarwch corfforol.



## Canlyniadau Posibl

Mae Chwaraeon Cymru eisiau gweld teuluoedd gyda phlant yng Nghymru yn fwy actif ac felly'n byw bywydau iachach. Rydym eisiau gweld teuluoedd yn manteisio ar gyfleoedd chwaraeon cydweithredol sy'n cynnwys Cyrff Rheoli Cenedlaethol. Mae Chwaraeon Cymru hefyd yn gweld cyfleoedd yn dod i'r amlwg o'r rhaglen sy'n cynnwys sicrhau sylfaen wybodaeth gadarnach y gellir ei defnyddio i ddysgu a gwella a bod â sylfaen wybodaeth gadarnach i eiriol dros bŵer chwaraeon.

## Beth yw ein Mesurau Llwyddiant?

- Datblygu a chyflwyno cynllun gweithgarwch corfforol cenedlaethol sy'n targedu Anghydraddoldebau Iechyd y boblogaeth 60+ oed ac sydd wedi cael cefnogaeth yr holl bartneriaid.
- Darparu ystod o gyfleoedd gweithgarwch corfforol sy'n diwallu anghenion y boblogaeth leol gyda ffocws arbennig ar deuluoedd ifanc.
- Dysgu cyfrannu at ddulliau gweithredu yn y dyfodol i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol teuluoedd yn y tri maes targed.
- Ymrwymiad hirdymor i gyllido ymyriadau gweithgarwch corfforol ar gyfer y boblogaeth darged hon, fel cyfrwng allweddol i gyfrannu at y Strategaeth Pwysau Iach Cymru Iach.

## Partneriaethau Chwaraeon

Nod y Partneriaethau Chwaraeon Rhanbarthol yw newid y gêm ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol, gan drawsnewid y ffordd y caiff chwaraeon cymunedol eu creu, eu cyflwyno, eu harwain a'u cyllido. Mae hyn oherwydd ein bod yn annog sectorau i gydweithio ar gyflwyno chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar draws rhanbarth. Mae'r rhanbarthau hyn yn cyd-fynd ag ardaloedd Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol ac felly dylai'r asiantaethau sy'n cydweithio allu cysylltu eisoes a sicrhau bod manteision chwaraeon i'w gweld ar draws yr ardal. Yng Ngogledd Cymru, lle mae Gogledd Cymru Actif ar waith eisoes, gallwn weld bod prifysgolion, awdurdodau lleol, cymdeithasau tai a'r bwrdd iechyd wedi ymrwymo i gydweithio i ddarparu Gogledd Cymru Iachach, hapusach.

Mae'r partneriaethau wedi'u cynllunio i oresgyn anghydraddoldebau parhaus ac ystyfnig o ran cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Hoffem weld unrhyw raglen waith yn y dyfodol ar bresgripsiynau cymdeithasol yn cydnabod ac yn gweithio gyda'r bartneriaeth chwaraeon leol i sicrhau bod partneriaid yn gweithio'n gydlynol ac yn effeithiol ar ddarparu ymyriadau ystyrlon ar gyfer canlyniadau iechyd ataliol a hirdymor.

## Effaith ffactorau ychwanegol

- *(Poblogaeth sy'n heneiddio) I ba raddau y bydd gan wasanaethau'r capasiti i fodloni'r galw yn y dyfodol gyda phoblogaeth sy'n heneiddio.*
- *Effaith y cynnydd mewn costau byw ar bobl sydd â chyflyrau cronig o ran eu hiechyd a'u lles*

## **Poblogaeth Sy'n Heneiddio:**

Mae manteision gweithgarwch corfforol i oedolion ac oedolion hŷn wedi'u cofnodi'n dda (<https://www.gov.wales/physical-activity-benefits-adults-and-older-adults>).

Mae gan chwaraeon a gweithgarwch corfforol fanteision niferus i bobl dros 60 oed, o gyfleoedd cymdeithasol i sicrhau cryfder a symudedd mewn oedolion hŷn, yn ogystal ag adsefydlu ar gyfer unrhyw gyflyrau cronig y mae pobl yn byw gyda hwy.

Mae gwaith Chwaraeon Cymru gyda'r gymuned 60+ oed yn amrywiol ac eang. Yn ystod y pandemig fe wnaethom ymuno â'r sector a sefydliadau cenedlaethol i ddarparu cyngor ac arweiniad ar sut gallai oedolion hŷn gadw'n heini gartref – i ddiogelu eu hiechyd meddwl a chorfforol. Rydym hefyd wedi rhoi mynediad i oedolion hŷn at chwaraeon a gweithgarwch corfforol drwy'r fenter nofio am ddim.

Mae enghraifft o effaith gwaith Chwaraeon Cymru gyda'r gymuned 60+ oed i'w gweld isod:

## **Cynllun Hamdden Actif 60+ Chwaraeon Cymru**

Gweithiodd Chwaraeon Cymru gyda Llywodraeth Cymru i ddatblygu Cynllun Hamdden Actif i bobl dros 60 oed fel rhan o Gynllun Gweithredu Pwysau Iach Cymru Iach. Y nod oedd datblygu cynnig hamdden cenedlaethol i bobl dros 60 oed i annog gweithgarwch corfforol a dewisiadau ffordd o fyw iach; dull gweithredu wedi'i dargedu i leihau anghydraddoldebau iechyd ac ynysu cymdeithasol.

Rydym wedi gweld cynnydd sylweddol mewn ymgysylltu gan awdurdodau lleol sy'n cydlynu â mentrau eraill fel y Cynllun Cyfeirio at Ymarfer Cenedlaethol (NERS), y Fenter Nofio Am Ddim (MNADd), Presgripsiynau Cymdeithasol a rhwydweithiau Heneiddio'n Dda, yn ogystal â darpariaeth 60+ oed leol arall i ddarparu cyfleoedd amrywiol ar gyfer y boblogaeth hon. Yn ogystal, mae lle i ymestyn cyrhaeddiad y rhaglen ymhellach.

Ym mis Rhagfyr 2022, cawsom astudiaethau achos manwl gan 20 Awdurdod Lleol yn dangos effaith a llwyddiannau'r cynllun – mae un wedi'i addasu isod ac yn dangos yr effaith ehangach y gall cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ei chael ar iechyd corfforol a meddyliol pobl 60 oed a hŷn. Rydym hefyd wedi dysgu gwersi pellach gan bartneriaid am y grwpiau a'r cymunedau a allai elwa o'r cynllun yn y dyfodol.

Dyma saith o'r argymhellion allweddol o'r adroddiad gwerthuso terfynol:

- Egluro canlyniadau dymunol y cynllun o ran llwyddiant a chynaliadwyedd.
- Blaenoriaethu'r gwaith o hyrwyddo'r cynllun a'r nifer sy'n manteisio arno yn y grwpiau targed. Hyrwyddo cyflwyno'r cynllun.
- Dylid pwysleisio elfen gymdeithasol y cynllun i bob cyfranogwr posibl.
- Annog y defnydd o ystod ehangach o leoliadau y tu hwnt i ganolfannau hamdden.
- Hyrwyddo'r Cynllun 60+ oed fel dewis amgen neu ddilyniant i'r Cynllun Cyfeirio at Ymarfer Cenedlaethol, er mwyn gwella cydweithio a chysondeb.
- Mynd i'r afael ag anghysonderau wrth adrodd ar gyfraddau ymgysylltu.
- Rhannu gwybodaeth am y rhwystrau a'r hwyluswyr i ymgysylltu ag unigolion sy'n anweithgar ar hyn o bryd.

Mae gennym nifer o astudiaethau achos ar gael sy'n tynnu sylw at yr effaith gadarnhaol mae chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ei chael ar bobl 60+ oed. Mae un enghraifft o'r fath wedi'i chofnodi isod:

### **Astudiaeth Achos (Pêl Picl)**

Mae Kath Knowles yn oroeswr canser y fron a ddechreuodd gymryd rhan mewn Pêl Picl pan symudodd i Ynys Môn yn 2018 ac mae wedi gweithio'n agos gyda staff yng Nghanolfannau Hamdden Ynys Môn i ddatblygu'r gamp i tua 200 o chwaraewyr ledled yr ynys, diolch i gynllun 60+ Actif Môn.

Roedd Kath yn gwneud ymarfer corff yn un o'r canolfannau hamdden fel rhan o'i hadferiad corfforol pan aeth yn sâl. Galwodd staff y ganolfan am ambiwlans a chafodd Kath ei throsglwyddo i'r ysbyty lle cafodd lawdriniaeth gardiaidd yn dilyn trawiad ar y galon.

Yn dilyn y digwyddiad, ailddechreuodd Kath ymarfer ac mae wedi bod yn hyrwyddwr brwd i CHA 60+ yr ardal, gan hyrwyddo pob math o ymarfer corff i bawb a fyddai'n elwa. Mae'n recriwtio ffrindiau ac aelodau o'r teulu i'w helpu i fod yn actif neu i'w cadw'n actif, gan gyfeirio at ei phrofiad ei hun yn aml pan fydd pobl yn dweud nad ydynt yn hoffi chwaraeon neu nad ydynt yn ddigon heini.

Mae Kath hefyd wedi mynd ymlaen i ennill medalau yn 72 oed bron yn nhwrnamaint tîm Rowndiau Cenedlaethol Lloegr, Gornest Agored yr Iseldiroedd, Gornest Agored yr Almaen a Chystadleuaeth Ryngwladol Caergrawnt.

Mae Kath yn awyddus i annog cymaint o bobl â phosibl i fod yn actif a "dysgu'r gamp hawdd yma i ddod â chwerthin, cariad a rhyngweithio cymdeithasol i'w bywydau. Dyma'r gamp fwyaf amrywiol a llawn hwyl i mi ei chwarae erioed ac mae'n addas ar gyfer grwpiau oedran 8 i 90 oed, dim ots beth yw eu gallu neu anabledd."

## **Cyflyrau Luosog**

- *Gallu'r GIG a darparwyr gofal cymdeithasol i ymateb i unigolion ag amlforbidrwydd yn hytrach na chanolbwyntio ar gyflyrau unigol ar wahân.*
- *Y rhyngweithio rhwng cyflyrau iechyd meddwl a chyflyrau iechyd corfforol hirdymor.*

Rydym yn deall mai dim ond un rhan o brofiad person o ymyriadau a'r system iechyd a gofal (pan fydd ganddo anawsterau cronig neu luosog) yw chwaraeon a gweithgarwch corfforol, a bod y gallu i wasanaethau gysylltu i drin y person ac nid yr anawsterau yn allweddol. Fodd bynnag, rydym yn annog llunwyr polisïau i sicrhau bod rôl chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn cael ei hymgorffori ymhellach mewn canlyniadau iechyd. Mae gwledydd fel yr Iseldiroedd yn gweld chwaraeon fel rhan annatod o'r modd y mae'n darparu iechyd ac ansawdd bywyd i bawb drwy eu gweinyddiaeth iechyd, Lles a Chwaraeon.

Fel y nodwyd yn adroddiad Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd ar anghydraddoldebau iechyd meddwl, **"yr allwedd ar gyfer mynd i'r afael ag iechyd meddwl gwael yw cysylltiad"**. Felly, mae Chwaraeon Cymru yn mabwysiadu dull perthynol o ddeall a chefnogi iechyd meddwl.

Mae hwn yn ganlyniad allweddol yr hoffai Chwaraeon Cymru ei weld yn cael ei gyflawni. Rydym yn ymdrechu i sicrhau bod chwaraeon yn cefnogi gwell cysylltiadau ac yn hyrwyddo amgylcheddau cadarnhaol i bawb ffynnu ynddynt. Rydym yn credu bod gan chwaraeon a gweithgarwch corfforol ran allweddol i'w chwarae wrth sicrhau gwell canlyniadau ar gyfer iechyd meddwl.

Rydym yn cydnabod rôl y cynllun cyflawni Iechyd Meddwl o ran gwella lles ac iechyd meddwl yng Nghymru ac rydym yn credu y dylid ystyried chwaraeon a gweithgarwch corfforol fel rhan o becyn o ymatebion cyfannol i brofiadau o ofid. Rydym yn gobeithio gweld cynllun newydd yn cael ei gyflwyno a fydd yn defnyddio gweithgarwch corfforol a chwaraeon fel dull o sicrhau gwytnwch y genedl i oresgyn yr anawsterau y gallent eu profi yn ystod eu hoes a all achosi gofid.

Rydym yn credu hefyd y gallai dull ataliol ac unedig o weithredu sy'n defnyddio chwaraeon a gweithgarwch corfforol helpu i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd meddwl a chefnogi pobl sy'n adrodd am anawsterau iechyd meddwl ochr yn ochr â chyflyrau iechyd corfforol hirdymor.

Fodd bynnag, rydym yn cydnabod cymhlethdod ymddygiad a phrofiad dynol, ac yn deall y gall fod angen ymyriadau cyfannol, gofal a chefnogaeth ar unigolion dros gyfnod hwy.

Mae'r unigolion a'r cymunedau y mae anghydraddoldebau iechyd meddwl yn effeithio'n arbennig arnynt mewn perygl hefyd o lai o gyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, felly mae angen dull unedig o weithredu gyda phresgripsiynau cymdeithasol, a chreu amgylcheddau cadarnhaol a di-her i bobl gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol pan maent yn sâl.

Mae data diweddaraf 'Traciwr Gweithgarwch Cymru' yn dangos tuedd barhaus o bobl yn bod yn gorfforol actif i gefnogi eu hiechyd meddwl yn bennaf. Mae ychydig o dan dri o bob pump (58%) o bobl yn dweud eu bod yn gwneud ymarfer corff i helpu i reoli eu hiechyd meddwl, sy'n gynydd o 5% o gymharu â mis Mai 2022.

## Trosolwg Terfynol

Rydym yn croesawu ymchwiliad y pwyllgor i gyflyrau cronig ac yn gobeithio y gallwn gefnogi'r pwyllgor ymhellach wrth i'r ymchwiliad ddatblygu, drwy rannu unrhyw ddata neu wybodaeth ychwanegol a allai wella eu dealltwriaeth o sut gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol effeithio ar bobl a chymunedau yng Nghymru.

Rydym yn nodi ei bod yn debygol iawn y byddai pobl â chyflyrau lluosog yn debygol o fod â chyfraddau cyfranogiad is mewn chwaraeon na'r rhai ag un cyflwr neu ddim cyflwr o gwbl, ond rydym yn credu y gallai chwaraeon a gweithgarwch corfforol fod â rhan bwysig i'w chwarae wrth gefnogi pobl sy'n dioddef o gyflyrau cronig i fyw yn dda gyda'u cyflwr, atal dirywiad pellach a chymryd rhywfaint o bwysau oddi ar y GIG a gwasanaethau gofal.

Rydym yn gweithio ar draws y sector i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn unol â'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru, yn ogystal â chynyddu faint o ddata a gwybodaeth sydd gennym mewn perthynas ag iechyd meddwl, tloedi ac amddifadedd i sicrhau ein bod yn dysgu ac yn gwella yn gyson.

Dyma ddyheadau allweddol Chwaraeon Cymru ar gyfer chwaraeon a ddefnyddir fel presgripsiynau cymdeithasol:

- Chwaraeon yn cael eu gweld fel rhan allweddol o unrhyw siwrnai gofal iechyd ac ataliol i bobl ag unrhyw salwch corfforol neu feddyliol.
- Nid yw ein partneriaid yn cael eu llethu gan geisiadau i dderbyn pobl ar raglenni presgripsiynau cymdeithasol.
- Bod gwirfoddolwyr a staff partneriaid yn cael eu huwchsgilio a'u cefnogi i gefnogi pobl sy'n cael eu hatgyfeirio.

Hoffem hefyd weld y cynllun cyflawni iechyd meddwl yn cael ei ddiweddarau a chwaraeon yn cael eu cynnwys, yn ogystal â chynllun gwaith y fframwaith presgripsiynau cymdeithasol i gynnwys chwaraeon yn helaeth.

Rydym yn deall y bydd darparu gweithgareddau a chyfleoedd chwaraeon, a'n hymrwymiad i greu cymunedau cydlynol, diogel lle gall pobl gyfarfod ac ymarfer gydag eraill, yn hanfodol, yn ein barn ni, i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd corfforol a meddyliol a sicrhau bod mynediad i chwaraeon yn gynaliadwy yn y tymor hir.

Rhaid i chwaraeon fod yn rhan o ymateb polisi cydweithredol i'r her o wella iechyd corfforol a meddyliol pobl yng Nghymru. Dylai ymateb o'r fath fod yn seiliedig ar wybodaeth ac ymchwil sy'n ymwneud â phrofiadau byw, annog mesurau ataliol, crynhoi angen, gofal a chefnogaeth i unigolion a chymunedau, a chynnwys y nod uchelgeisiol o roi'r adnoddau sydd arnynt eu hangen i bobl i atal ac adfer o gyfnodau o salwch mewn ffordd gynaliadwy yn y tymor hir.