

**Adroddiad i'r** Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Conwy a Sir Ddinbych

**Dyddiad y cyfarfod** 21 Medi 2020

**Aelod/Swyddog Arweiniol** Richard Firth, Iechyd Cyhoeddus Cymru

**Awdur yr adroddiad** Richard Firth, Iechyd Cyhoeddus Cymru

**Teitl** Lles Meddyliol

## **1. Am beth mae'r adroddiad yn sôn?**

1.1. Cefndir i les meddyliol, pa gamau y gellir eu cymryd ar lefel poblogaeth leol i fynd i'r afael â lles meddyliol a chyflwyno prosiectau posibl y gellir eu datblygu i gefnogi blaenoriaeth a nodwyd gan y BGC i wella lles meddyliol pawb.

## **2. Beth yw'r rheswm dros wneud yr adroddiad hwn?**

2.1. Yn y cyfarfod BGC ym mis Gorffennaf, rhoddwyd ystyriaeth i'r problemau arfaethedig ac roedd yr aelodau yn cytuno bod angen ffocws arnynt.

## **3. Beth yw'r Argymhellion?**

3.1. Ar ôl ystyried y llenyddiaeth yn Atodiad 1, canlyniadau'r gweithdy lles meddyliol, ymgysylltu â phersonél a sefydliadau allweddol yn cefnogi lles meddyliol, roedd y pedwar maes prosiect posibl canlynol wedi eu nodi (gweler Atodiad 1, Atodlen A am y manylion llawn).

- Lles meddyliol y gymuned ffermio/pobl sy'n byw yn y wlad
- Llyfrgelloedd ar gyfer lles meddyliol
- Adfer y pum ffordd at les meddyliol
- Tîm Gweithredu Lleol / ICAN
- Lles Meddyliol mewn Lleoliadau Addysgol

3.2. Aelodau BGC yn penderfynu pa ddewis(iadau) maent yn dymuno eu datblygu fel prosiect i gefnogi'r flaenoriaeth lles meddyliol.

- 3.3. Bod aelodau BGC yn enwebu'r personél priodol o fewn eu sefydliadau i gyfrannu at ddylunio a darparu'r prosiect y cytunwyd arno. Mae angen tîm prosiect amlasiantaeth i gynnig mewnbwn strategol a darparu yn erbyn y prosiect(au) a ddewiswyd. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn hapus i gynorthwyo i hwyluso a chynnig mewnbwn strategol.
- 3.4. Ar ôl ystyried effeithiau'r pandemig coronafeirws (gweler atodiad 2 am fanylion llawn) mae'r pedwar prosiect posibl a nodwyd ar gyfer blaenoriaeth Lles Meddyliol BGC yn parhau ar gael gan eu bod yn darparu cefnogaeth i gynnal a gwella lles meddyliol oedolion ar draws ystod o leoliadau. Argymhellir bod y prosiectau posibl arfaethedig yn parhau heb eu newid.
- 3.5. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod y pandemig wedi ac yn parhau i gael effaith sylweddol ar iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc. Mae'r cynlluniau arfaethedig wedi eu halinio ar letraws yn unig gyda chefnogi lles meddyliol plant a phobl ifanc. Felly argymhellir bod dewis sy'n ymwneud yn benodol â phlant a phobl ifanc yn cael ei ymgorffori yn y prosiectau arfaethedig. Ffordd o wneud hyn fyddai canolbwyntio ar leoliadau addysgol.

## **4. Manylion yr Adroddiad**

- 4.1. Darparu gwybodaeth i'r BGC yn ymwneud â lles meddyliol yng Nghonwy a Sir Ddinbych a'r effaith mae'r pandemig Coronafeirws wedi'i gael. Gweler Atodiad 1 am fanylion llawn pwyntiau 4.2 i 4.4 ac Atodiad 2 ar gyfer pwyntiau 4.5 i 4.9. Mae'r wybodaeth berthnasol sy'n sail i'n hargymhellion isod.
- 4.2. Mae'r gwerthoedd yn yr adroddiad ar gyfer teimlad isel o orbryder yn ystadegol sylweddol uwch i Sir Ddinbych a Chonwy o'i gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol. Roedd Sir Ddinbych, yn y cyfnod Mawrth 2018 i Mawrth 2019 yn dangos 14.9% o welliant mewn lefel gorbryder ar gyfartaledd, llawer uwch na chyfartaledd gwelliant Cymru o 3%.
- 4.3. Gan fod y data wedi'i gyflwyno ar lefel awdurdod lleol mae yna ddiffyg gwelededd o'r hyn sy'n digwydd ar lefel cymuned, felly mae yna'r potensial i gael nifer o gymunedau fyddai'n gallu neu sy'n sgorio'n sylweddol is na'r cyfartaledd cenedlaethol.
- 4.4. Mae cydweithio rhwng y BGC a sefydliadau a grwpiau sefydledig, fel Timau Gweithredu Lleol â'r potensial i gyflawni ar raddfa ehangach a mwy na swm o'i

rannau cydran. Mae hefyd yn creu dealltwriaeth gyffredin o'r materion a chyfleoedd o amgylch lles meddyliol.

- 4.5. Mae effaith y pandemig ar les meddyliol plant a phobl ifanc, yn arbennig y mwyaf diamddiffyn a dan anfantais, yn golygu bod sicrhau a'u cefnogi o fewn lleoliadau addysgol yn bwysicach nag erioed ac yn hanfodol os am leihau'r effeithiau tymor hwy ar y genhedlaeth hon.
- 4.6. Un o brif bryderon y pandemig yw effaith mesurau'r cyfnod clo a gorbryder ynglŷn â chael y clefyd ar iechyd meddwl a lles pobl o bob oed. Gall effeithiau'r pandemig waethygu materion iechyd meddwl a lles presennol neu achosi rhai newydd.
- 4.7. Mae unigolion mewn grwpiau economaidd gymdeithasol is wedi eu heffeithio'n anghymesur gan coronafeirws o ganlyniad i ffactorau fel cyflogaeth sgil isel a chyflwr iechyd sydd eisoes yn bod. Roedd arolwg gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (2020) yn gweld bod y rhai yn y grwpiau economaidd gymdeithasol is yn fwy tebygol o fod yn bryderus am eu hiechyd meddwl. Mae gan Sir Ddinbych y gyfran uchaf (12 LSOAs) o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is yn y 10% o LSOAs mwyaf difreintiedig yng Nghymru; mae Conwy yn cynnwys 6 LSOAs yn y 10% LSOAs mwyaf difreintiedig yng Nghymru. Gorllewin y Rhyl 2 a Gorllewin y Rhyl 1 yn Sir Ddinbych yw'r ardaloedd o amddifadedd mwyaf yng Nghymru yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru.
- 4.8. Roedd arolwg Iechyd Cyhoeddus Cymru (2020) yn ystod y cyfnod clo yn gweld bod pobl yn y grwpiau mwyaf difreintiedig yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn teimlo'n ynysig (29%) o'i gymharu â'r mwyaf cefnog (18%). Cyn y pandemig, yn Sir Ddinbych a Chonwy, roedd 14.1% a 14.2% o bobl yn dweud eu bod yn teimlo'n unig; ymhlith y ganran isaf yng Nghymru ac o dan y cyfartaledd cenedlaethol (16.7%) a chyfartaledd rhanbarthol BIPBC (15.5%). Roedd yr arolwg hefyd yn gweld bod grwpiau oedran iau a merched yn dweud am effaith negyddol ynysu.
- 4.9. Mae yna lawer o adroddiadau bod rhai grwpiau wedi eu heffeithio'n anghymesur gan y pandemig; mae'r grwpiau hyn hefyd yn dioddef iechyd meddwl gwaelach, er enghraifft, pobl mewn grwpiau incwm isel; y sawl sy'n byw mewn tai anniogel; a phobl o gymunedau BAME. Mae Conwy a Sir Ddinbych yn cynnwys rhai o'r ardaloedd o amddifadedd mwyaf yng Nghymru, sydd hefyd â'r gyfradd uchaf o dai

rhent cymdeithasol a Thai Amlfeddiannaeth amcangyfrifedig. O fewn y siroedd mae yna bocedi sylweddol o blant yn byw mewn tldi.

## **5. Sut mae'r penderfyniad yn cyfrannu at y Blaenoriaethau?**

5.1. Mae'r prosiect hwn yn rhan o flaenoriaeth Lles Meddyliol y BGC.

## **6. Faint fydd hyn yn ei gostio a sut y bydd yn effeithio ar wasanaethau eraill?**

6.1. Mae'r adroddiad hwn er gwybodaeth yn unig ar hyn o bryd a bydd unrhyw gostau neu effeithiau yn cael eu nodi unwaith y bydd y BGC yn gwneud penderfyniad ar yr argymhellion.

## **7. Pa risgiau sydd yna ac a oes unrhyw beth y gallwn ei wneud i'w lleihau?**

7.1 Ni nodwyd unrhyw risgiau ar hyn o bryd