



Yfed llai o alcohol



Gwneud i bob cyswllt gyfrif
Making every contact count

Negeseuon allweddol

- Nid oes lefel ddiogel o yfed.
- Lleihewch eich risgiau iechyd o alcohol drwy:
- Yfed llai na 14 uned yr wythnos (i bawb, gan gynnwys dynion a menywod). Mae hynny tua photel a hanner o win neu chwe pheint o gwrw.
- Mae cael nifer o ddiwrnodau di-alcohol yr wythnos yn ffordd dda o dorri i lawr.
- Os ydych chi'n feichiog, neu os oes siawns y gallech chi fod, mae'n fwy diogel peidio ag yfed o gwbl.

Cyfeirio cenedlaethol ar gyfer alcohol

- Modiwl MECC Lefel 2 ar Ymyrraeth Fer Alcohol: [MECC // Public Health Network :: E-Ddysgu\(opens in a new tab\)](#)
- **Dan 24/7**, llinell gymorth Cyffuriau ac Alcohol rhad ac am ddim Cymru: [DAN 247 – Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru](#); Ffoniwch: 0808 808 2234
- **GIG 111 Cymru**: yn darparu gwybodaeth, cefnogaeth a chynghor ynghylch alcohol a ble i gael cymorth: [GIG 111 Cymru - Byw'n Iach : Alcohol](#)



Gwybodaeth Ychwanegol

- 1 uned = 1/2 peint o gwrw, seidr neu lager; gwydr bach (125ml) o win; mesur sengl (25ml) o wirodydd.
- Mae'r canllawiau'n seiliedig ar y boblogaeth oedolion gyffredinol nad ydynt yn adrodd am gamddefnyddio alcohol.



Datblygu arferion bwyta iachach



Gwneud i bob cyswllt gyfrif
Making every contact count

Mae datblygu arferion bwyta iachach yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Mae amrywiaeth a chydbwysedd yn ein dietau yn hanfodol a gallant ein helpu i sefydlu arferion bwyta cadarnhaol nawr ac ar gyfer ein dyfodol.

Negeseuon allweddol

Bwyta'n ymwybodol

- Gall bod yn bresennol a bod yn rhydd rhag unrhyw beth sy'n tynnu ein sylw wrth fwyta hyrwyddo arferion iachach a mwy o ymwybyddiaeth o arwyddion awydd bwyd a theimlo'n llawn, gan eich helpu i wybod pryd i ddechrau a stopio bwyta.
- Mae rhagor o wybodaeth am fwyta'n ymwybodol ar gael yma: <https://www.bda.uk.com/resource/mindful-eating.html> (opens in a new tab)

Bwyta Byrbrydau'n Ywybodol a Rheoli Dognau

- Dewiswch fyrbrydau sy'n is mewn braster, siwgr a halen a bwyta'r rhain yn llai aml ac mewn dognau llai. Defnyddiwch blatiau llai, mesurwch ddognau, storiwch fwyd dros ben, a gwiriwch labeli wrth fwyta allan.

Yfwch yn Glyfar

- Dewiswch ddiodydd siwgr isel, braster isel fel dŵr, llaeth braster is, neu laeth planhigion heb ei felysu, te a choffi heb siwgr na hufen.
- Cyfyngwch ar ddiodydd pefriog neu egni, llyfnffrwyth a sudd llawn siwgr gan ddewis opsiynau llai neu ddi-siwgr lle bo modd.

Bwyta Allan

- Gall cludfwyd a phrydau mewn bwyty fod yn rhan o ddeiet iach o hyd. Ceisiwch ddewis cig heb lawer o fraster, ychwanegwch lysiau, dewiswch sawsiau wedi'u seilio ar domatos, a newidiwch sglodion am salad neu lysiau ar yr ochr.

Cyfeirio cenedlaethol ar gyfer bwyta'n iachach

- Modiwlau MECC Lefel 1 a Lefel 2 ar sut i gael sgysiau pwysau iach. MECC // Public Health Network :: E-Ddysgu
- Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn dangos pa fathau o fwydydd a diodydd, ac ym mha gyfrannau, sy'n ffurfio diet iach a chytbwys.
- [Taflenni Ffeithiau Bwyd BDA](#)
- Mae taith rheoli pwysau pawb yn wahanol ac felly hefyd y mae'r atebion i gyflawni a chynnal pwysau iach. [Hafan - Pwysau Iach Byw'n Iach](#) (opens in a new tab) yw cynnig unigryw sydd wedi'i deilwra i'ch anghenion.
- GIG Cymru 111: [GIG 111 Cymru - Byw'n Iach : Bwyta'n Iach](#)
- Sgiliau Maeth am Oes: [Sgiliau Maeth am Oes®](#)
- [Cynllun Healthy Start](#): talebau ar gael i deuluoedd sy'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd.



Apiau (ar gael ar-lein ac mewn storffeydd apiau)

- [MyDesmond](#) i bobl sy'n byw gyda diabetes math 2.
- [Foodwise For Life ar yr App Store](#) neu [Foodwise for Life - Apiau ar Google Play](#)
- [Foodwise in Pregnancy - Apiau ar Google Play](#) neu [Foodwise in Pregnancy ar yr App Store](#)





Gwella iechyd meddwl a lles



Gwneud i bob cyswllt gyfrif
Making every contact count

Mae lles meddyliol yn hanfodol i'n hiechyd cyffredinol. Mae'n dylanwadu ar, a dylanwadir arno, gan sut rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Gellir ystyried cyflwr o lesiant meddyliol cadarnhaol fel “teimlo’n dda a gweithredu’n dda”. Gall sbarduno ymddygiadau iechyd cadarnhaol a chanlyniadau iechyd corfforol a meddyliol cadarnhaol.

Blaenoriaethu lles meddyliol

- Er bod llawer o bobl eisiau gofalu am eu lles meddyliol, maent yn aml yn wynebu rhwystrau ymarferol, emosiynol neu systemig fel cyfyngiadau amser, stigma, diffyg hyder neu gredoau diwylliannol.
- Mae adnabod a chydabod y rhwystrau hyn yn hanfodol.
- Ar yr un pryd, mae yr un mor bwysig i dynnu sylw at alluogwyr allweddol fel perthnasoedd cefnogol, arferion bob dydd iach, a gwybod ble a sut i gael cymorth.
- Drwy gefnogi pobl i oresgyn y rhwystrau maen nhw'n eu hwynebu ac adnabod beth sy'n eu helpu, gallwn eu grymuso i flaenoriaethu eu lles meddyliol. Mae hyn, yn ei dro, yn cryfhau eu gallu i gyflawni canlyniadau iechyd gwell—iddynt eu hunain, eu teuluoedd, a'r rhai maen nhw'n eu cefnogi.

Ffyrdd bob dydd o gefnogi eich lles

Gall gweithredoedd bob dydd syml wneud gwahaniaeth mawr i sut rydyn ni'n teimlo:

- **Cysylltiadau:** Treuliwch amser gyda ffrindiau, teulu, neu'ch cymuned. Mae perthnasoedd ystyrlon yn ein helpu i deimlo ein bod ni'n cael ei gwerthfawrogi a'n cefnogi, ac i gadw cysylltiad.
- **Iechyd corfforol:** Dewch o hyd i fath o symud rydych chi'n ei fwynhau. Cerdded, dawnsio, garddio, neu unrhyw beth sy'n cael eich corff i symud. Mae gweithgarwch corfforol yn cefnogi lles meddyliol a chorfforol.
- **Ein meddyliau a'n teimladau:** Cymerwch amser i sylwi ar eich meddyliau, eich emosiynau, a'r byd o'ch cwmpas heb farnu.
- **Ymarferwch fod yn Ddiolchgar:** Sylwch ar y pethau da yn eich bywyd a'u gwerthfawrogi, hyd yn oed y rhai bach. Gall ysgrifennu tair peth rydych chi'n ddiolchgar amdanyn nhw bob dydd eich gwneud chi'n hapusach ac yn fwy gwydn.

- **Dysgu:** Beth am roi cynnig ar rywbeth newydd, ysgwyddo cyfrifoldeb, neu ailddarganfod diddordeb o'r gorffennol. Gall dysgu roi hwb i hunanhyder a chadw'ch meddwl yn actif ac ennyn eich diddordeb.
- **Hanes a threftadaeth:** Gall gwerthfawrogi a dysgu am ein hanes a'n treftadaeth feithrin ymdeimlad o berthyn a hunaniaeth, gan effeithio'n gadarnhaol ar sut rydym yn teimlo amdanom ein hunain a'n bywydau.
- **Creadigrwydd:** Mae bod yn greadigol yn ein helpu i fynegi ein hunain, meithrin sgiliau, a theimlo'n fwy cysylltiedig ag eraill. Mae creadigrwydd yn unigryw i bob un ohonom, boed drwy bobi, garddio, peintio, neu ysgrifennu, dewch o hyd i'r hyn sy'n dod â llawenydd i chi.
- **Hobiau a diddordebau:** Gall ymwneud â hobiau neu ddysgu rhywbeth newydd dawelu'r meddwl a'n helpu i fynd i gyflwr o lif lle rydym yn teimlo wedi'n ffocysu, yn bresennol, ac yn fodlon.
- **Natur:** Mae treulio amser ym myd natur yn cefnogi ein lles meddyliol. Nid dim ond bod yn yr awyr agored sy'n bwysig, ond hefyd sut rydym yn cysylltu â'r byd naturiol o'n cwmpas ac yn ei brofi.

Siarad am les meddyliol

- Gall greu mannau diogel i siarad am deimladau newid bywydau.
- Gofynnwch sut mae rhywun yn teimlo mewn gwirionedd. Os ydyn nhw'n ymateb gyda "Dw i'n iawn," ceisiwch ofyn eto gydag empathi.
- Does dim angen i chi drwsio pethau. Gall bod yno i wrando, heb farnu, fod yn hynod bwerus.

Cyfeirio cenedlaethol ar gyfer lles meddwl



- **Hapus:** hwb canolog sy'n cynnig gwybodaeth ac offer ymarferol i helpu unigolion i gymryd camau i wella eu lles meddyliol.
- **GIG 111:** gwyddoniadur o wasanaethau/adnoddau cymorth iechyd meddwl a lles. Am gymorth iechyd meddwl brys gyda gweithiwr iechyd meddwl yn eich ardal, ffoniwch GIG 111 a gwasgwch OPSIWN 2.
- Gwasanaeth Ambiwylans Cymru: [Mae taflen adnoddau Iechyd Meddwl am ddim ar gael](#)
- FFONIWCH Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol Iechyd Meddwl: Ewch i <https://callhelpline.org.uk/cy/>, ffoniwch 0800132737, neu tecstiwch "help" i 81066.
- **Offeryn gwe "Ychwanegu at fywyd":** asesiad iechyd ar-lein wedi'i gynllunio'n benodol ar gyfer pobl ar restrau aros, gyda'r nod o ddarparu adborth ac adnoddau wedi'u teilwra i helpu i gymryd camau cadarnhaol i wella iechyd corfforol a lles meddyliol.
- **MIND:** awgrymiadau ar gyfer bywyd bob dydd.





Gwneud gweithgarwch corfforol



Gwneud i bob cyswllt gyfrif
Making every contact count

Mae gweithgarwch corfforol yn cyfrannu at les ac mae'n hanfodol ar gyfer iechyd da. Gall leihau'r risg o lawer o gyflyrau cronig fel clefyd coronaidd y galon, strôc, diabetes math 2, canser, gordewdra, problemau iechyd meddwl a chyflyrau cyhyrsgerbydol.

Negeseuon allweddol:

- Mae yna lawer o wahanol ffyrdd o fod yn egnïol. Mae'n well dewis gweithgareddau rydych chi'n eu mwynhau.
- Mae symud ychydig yn fwy bob dydd yn cynyddu'n gyflym.
- Dechreuwch heddiw - nid yw byth yn rhy hwyr.

Gwybodaeth ychwanegol ar gyfer negeseuon allweddol am weithgarwch corfforol

- Argymhellir bod oedolion yn gwneud o leiaf 150 munud o ddwyser cymedrol yr wythnos (cerdded yn gyflym, nofio, beicio) neu o leiaf 75 munud o ddwyser egnïol yr wythnos (hyfforddiant ysbeidiol/HIIT). Neu gyfuniad o'r ddau.
- Adeiladu cryfder o leiaf 2 ddiwrnod yr wythnos i gefnogi datblygiad esgyrn a chyhyrau iach; sy'n helpu i gynyddu sefydlogrwydd ac atal osteoarthritis.
- Gwella cydbwysedd ar o leiaf 2 ddiwrnod i oedolion hŷn, er mwyn lleihau'r tebygolrwydd o fregusrwydd a chwympo.
- Eisteddwch llai. Mae'n bwysig lleihau'r amser rydyn ni'n anactif. Ceisiwch gymryd seibiannau o eistedd i lawr bob 30 munud a gwneud rhyw fath o symudiad fel ymestyn neu gerdded o gwmpas am funud.
- Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: [Canllawiau Prif Swyddog Meddygol y DU ar gyfer oedolion ac oedolion hŷn](#)

Cyfeirio cenedlaethol ar gyfer gweithgarwch corfforol

- [Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#): Iechyd Cyhoeddus Cymru.
- Ar gyfer unigolion sy'n rheoli cyflwr/cyflyrau hirdymor: Gall [We Are Undefeatable](#) awgrymu ffyrdd o symud a bod yn egnïol.
- [Byw'n Iach y GIG](#): mae'r dudalen we yn darparu canllawiau ac ymarferion i wella eich ffitrwydd a'ch lles.



Cynllun Atgyfeirio Cleifion
i Wneud Ymarfer Corff Cymru
Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)

National signposting for physical activity

- For individuals managing long terms condition(s): [We Are Undefeatable](#) can suggest ways to move and be active.
- [NHS Live Well \(Ar gael yn Saesneg yn unig\)](#): webpage provides guidelines and workouts to improve your fitness and wellbeing.

**WE ARE
UNDEFEATABLE**



Rhoi'r Gorau i Ysmygu



Gwneud i bob cyswllt gyfrif
Making every contact count

Smoking is the leading cause of Ysmygu yw achos pennaf afiechyd y gellir ei atal a marwolaeth gynamserol yng Nghymru. ill health and premature death in Wales.

Negeseuon allweddol

- Rhoi'r gorau i ysmygu yw'r un peth mwyaf buddiol y gallwch chi ei wneud i wella'ch iechyd, ar unrhyw oedran ac mae'r manteision yn dechrau ar unwaith.
- Nid yw hi byth yn rhy hwyr i stopio.
- Rydych chi dair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi gyda Therapi Amnewid Nicotin (NRT) a chymorth ymddygiadol gan Helpa Fi i Stopio.
- Gallech arbed hyd at £4,500 y flwyddyn drwy roi'r gorau i ysmygu am byth.

Cyfeirio cenedlaethol ar gyfer rhoi'r gorau i ysmygu

- **Helpa Fi i Stopio:** gallwch gael mynediad at feddyginiaeth rhoi'r gorau i ysmygu am ddim a chymorth arbenigol i'ch helpu i roi'r gorau i ysmygu am byth.
- Ffoniwch: Helpa Fi i Stopio 0800 085 2219
- Tecstiwch: HMQ i 80818
- Ewch i: www.helpafiistopio.cymru
- Ysmygu goddefol - GIG www.nhs.uk (Ar gael yn Saesneg yn unig)



E-Sigaréts (Fêps)

Dim ond oedolion sy'n ceisio rhoi'r gorau i ysmygu ddylai ddefnyddio fêps. Er eu bod nhw'n sylweddol llai niweidiol na ysmygu, nid ydyn nhw'n rhydd o risg ac ni ddylent byth gael eu defnyddio gan blant na phobl ifanc, yn enwedig y rhai nad ydynt erioed wedi ysmygu.

Negeseuon allweddol

- Mae fepio yn sylweddol llai niweidiol nag ysmygu, ond nid yw'n ddi-risg.
- Mae'r rhan fwyaf o fêps yn cynnwys nicotin, sylwedd hynod gaethiwus a all arwain at ddibyniaeth gyflym, symptomau diddyfnu, a phyliau o greffu.
- Mae dibyniaeth ar nicotin yn effeithio fwyfwy ar bobl ifanc yng Nghymru, gydag effeithiau a adroddir ar iechyd a lles.
- Gall newid yn llwyr i fepio helpu rhai oedolion sy'n ysmygu i roi'r gorau iddi yn fwy effeithiol na dulliau rhoi'r gorau iddi eraill.
- Ni ddylai plant a phobl ifanc fepio o dan unrhyw amgylchiadau. Mae'n anghyfreithlon gwerthu fêps i unrhyw un dan 18 oed.

Cyfeirio cenedlaethol i gefnogaeth

- Ffoniwch: Helpa Fi i Stopio 0800 085 2219
- Tecstiwch: HMQ i 80818
- Ewch i: [Sut i roi'r gorau i fêpio - Helpa Fi i Stopio](#)



Cymryd rhan mewn rhaglenni sgrinio



Gwneud i bob cyswllt gyfrif
Making every contact count

Mae sgrinio'n edrych am arwyddion cynnar o afiechyd neu gyflwr mewn pobl nad oes ganddynt symptomau. Cynigir gwybodaeth, profion pellach a thriniaeth briodol i bobl i leihau eu risg a/neu unrhyw gymhlethdodau.

Yng Nghymru, rydym yn cynnig sgrinio cynenedigol, sgrinio smotyn gwaed newyddenedigol a sgrinio clyw newyddenedigol i fenywod a phobl sy'n feichiog a'u babanod.

Rydym hefyd yn cynnig sgrinio'r fron, y coluddyn, ceg y groth, aneurism aortig yn yr abdomen a sgrinio llygaid diabetig i bobl sy'n gymwys.

Negeseuon allweddol

- Mae daganfod cyflwr yn gynnar yn rhoi'r cyfle gorau o driniaeth gynnar a goroesiad.
- Gall person deimlo'n dda hyd yn oed os oes ganddo arwyddion cynnar o glefyd neu gyflwr.
- Mae cymryd rhan mewn sgrinio yn rhywbeth y gall pobl ei wneud i ofalu am eu hiechyd.



Cyfeirio cenedlaethol ar gyfer sgrinio

- [Sgrinio Iechyd Cyhoeddus Cymru](#): rhagor o wybodaeth am sgrinio yng Nghymru.
- [Adnoddau Hyrwyddo Sgrinio Iechyd Cyhoeddus Cymru](#): mae adnoddau sgrinio dwyieithog am ddim ar gael i'w lawrlwytho a'u rhannu.
- [Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru](#): i'r rhai sydd â rôl weithredol wrth hyrwyddo iechyd yn eu cymuned neu'u gweithle.
- Ymgysylltu Sgrinio Iechyd Cyhoeddus Cymru: cysylltwch â ni i gael rhagor o wybodaeth am sut y gallwch godi ymwybyddiaeth o sgrinio ymgysylltu.sgrinio@wales.nhs.uk



Bod yn ymwybodol o bwysigrwydd imiwneiddiadau a brechiadau



Gwneud i bob cyswllt gyfrif
Making every contact count

Mae brechlynnau ar gael i amddiffyn rhag nifer o afiechydon difrifol, gan gynnwys llid yr ymennydd, COVID-19, y ffliw, y frech goch, y pas a chanser ceg y groth. Argymhellir rhai brechlynnau i bawb, ac mae rhai ar gyfer y rhai sydd â'r risg uchaf o'r clefyd neu'r salwch.

Negeseuon allweddol:

- Mae'n bwysig eich bod yn cadw eich brechiadau'n gyfredol.
- Mae brechu yn un o'r ffyrdd gorau o amddiffyn ein hunain a'r rhai rydyn ni'n gofalu amdany'n nhw rhag rhai clefydau difrifol.
- Nid yw byth yn rhy hwyr i ddal i fyny â'r brechiadau a argymhellir.
- Bydd rhai digwyddiadau bywyd fel bod yn feichiog, dechrau yn yr ysgol neu fynd dramor yn golygu bod brechiadau'n cael eu hargymell.
- Mae brechiadau'n ddiogel, yn effeithiol ac maen nhw'n achub bywydau.
- Gwylwch y fideo hwn ar bwysigrwydd brechlynnau: [Pwysigrwydd Brechlynnau | Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

Cyfeirio cenedlaethol ar gyfer brechiadau:

[Imiwneiddio a Brechlynnau - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\):](#)

Tudalen lanio Imiwneiddio a Brechu Iechyd Cyhoeddus.



Pregnancy



Babies and pre-school



School age children and young people



Adults