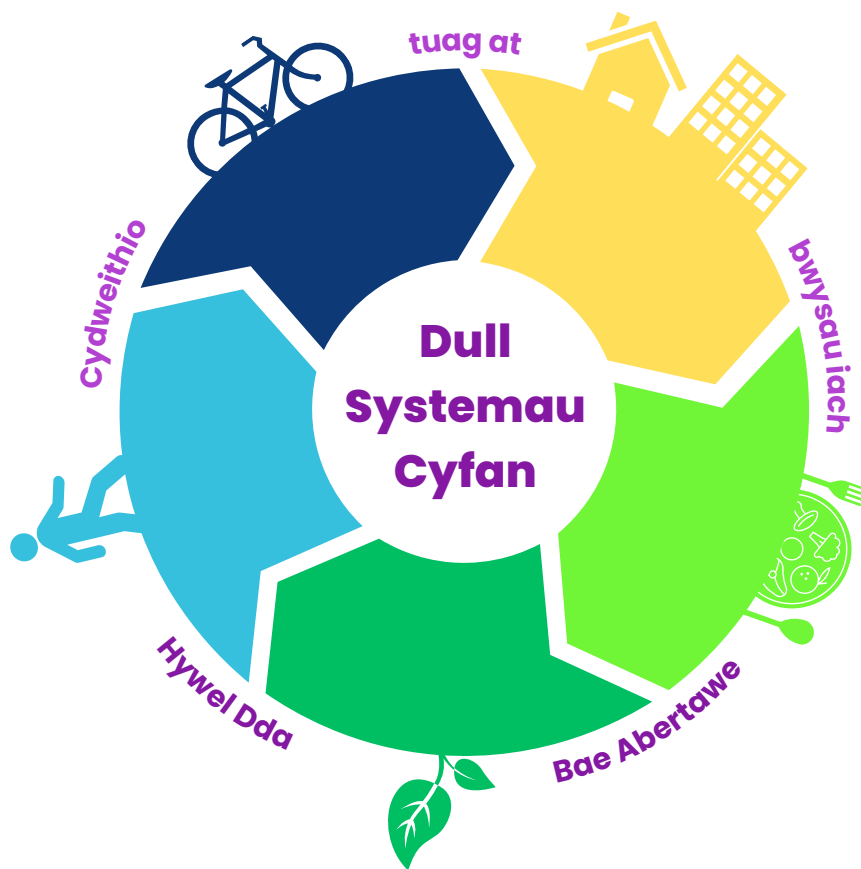


# Mapio'r system pwysau iach ar draws Bae Abertawe

## Adroddiad Cryno

Gorffennaf 2023



### Awduron:

Beth Cossins, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus Rhanbarthol (Gweithio Systemau), Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Bae Abertawe  
Geinor Jones, Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Tîm Iechyd Cyhoeddus Hywel Dda  
Sara Rees, Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Tîm Iechyd Cyhoeddus Hywel Dda  
Gorffennaf, 2023

# Cynnwys

## Rhagair

### Cefndir 1

- Y Sialens
- Cymryd Dull Systemau Cyfan (WSA)

### Crynodeb o'r Gweithdai 6

### Mapiau System Pwysau Iach 7

### Camau nesaf 11

### Atodiad 1 – Rhestr gwahoddiadau gweithdai (fesul sefydliad)

### Atodiad 2 – Rhestr Termau

### Cyfeiriadau

# Rhagair

## Cyd-weithio tuag at bwysau iach

Rwy'n falch iawn bod Byrddau Iechyd Prifysgol Bae Abertawe a Hywel Dda yn gweithio gyda'i gilydd i fynd i'r afael â'r flaenoriaeth allweddol hon ym maes iechyd cyhoeddus drwy fabwysiadu Dull System Gyfan ar gyfer Pwysau Iach. Mae gormod o bobl ym Mae Abertawe yn wynebu iechyd corfforol ac emosiynol gwael o ganlyniad i fod dros eu pwysau.

Mae'r degawd diwethaf wedi cael ei nodweddu gan gyfnod o galedi a chyflogau sy'n dirywio, ac yn fwy diweddar gan chwyddiant bwyd uchel a chynnydd yng nghostau byw. Cafodd y mesurau a roddwyd ar waith yn ystod pandemig COVID-19 hefyd effaith ar ymddygiadau iechyd pobl - gan gynnwys diet a gweithgarwch corfforol. O'u cyfuno, mae gan y ffactorau hyn y potensial i gynyddu gordewdra ymhellach, yn enwedig ymhlith y rhai sy'n wynebu caledi ariannol ac mewn mwy o berygl o ansicrwydd bwyd - ffactor risg ar gyfer gorbwysau. Mae'r gwahaniaethau hyn mewn cyfraddau gordewdra yn arwain at ganlyniadau iechyd gwaeth i grwpiau tlotach yn ein cymunedau ac yn cyfrannu at anghydraddoldebau iechyd sy'n ehangu ac yn annerbyniol. Er mwyn atal y sefyllfa rhag gwaethygu, mae gennym gyfrifoldeb ar y cyd i weithredu nawr i gefnogi plant a theuluoedd ac i greu amgylcheddau lleol sy'n hybu pwysau iach.

Mae sbardunau cymhleth gorbwysau yn golygu na all sefydliadau sicrhau newid trwy weithredu ar eu pen eu hunain. Mae corff cynyddol o dystiolaeth yn cyfeirio at yr angen i fabwysiadu 'dull system gyfan' (WSA) gyda ffocws ar weithredu cydweithredol ar draws sefydliadau a chymunedau. Mae'r dull hwn yn rhoi'r cyfle gorau inni gyflawni'r weledigaeth a rennir a nodir yn *Strategaeth Iechyd Poblogaeth Bae Abertawe (2023)* - lle mae pawb yn cael eu cefnogi i fyw bywydau gwell a mwy iach.

Mae'r adroddiad cryno hwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf am y gwaith a wnaed gan yr arweinydd rhanbarthol a benodwyd yn ddiweddar, ynghyd â'r Tîm Iechyd Cyhoeddus i ddechrau datblygu dull system gyfan o ymdrin â phwysau iach ledled Bae Abertawe ac yn rhanbarthol. Rwy'n ddiolchgar iddynt am eu gwaith caled ac i bawb sydd wedi cymryd rhan weithredol yn y broses hyd yn hyn.

Bydd cymryd y dull hwn yn gofyn am ymrwymiad hirdymor, cydweithredu a chyfrifoldeb ar y cyd ar draws sefydliadau partner a'n cymunedau. Rwy'n gobeithio y bydd yn ein galluogi i sicrhau newid hirhoedlog tuag at amgylchedd sy'n cefnogi pwysau iach, gyda'r manteision a gynigir, nid yn unig i unigolion a chymunedau ond hefyd i'r hinsawdd a chynaliadwyedd.

**Dr Keith Reid MBE**

Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd Cyhoeddus  
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

# Cefndir

## Y Sialens

Mae gofalu amdanom ein hunain a'r genhedlaeth nesaf yn hanfodol i'n gallu i ffynnu a byw bywydau bodlon a hapus. Eto i gyd, mae gormod o bobl ar draws Bae Abertawe yn wynebu risgiau difrifol i'w hiechyd a'u lles sy'n gysylltiedig â phwysau gormodol, gydag un o bob pedwar oedolyn ac un o bob saith o blant (4-5 oed) yn dioddef gordewdra<sup>1,2</sup>.

Mae pwysau gormodol yn cynyddu risgiau pobl o gyflyrau iechyd hirdymor fel diabetes, clefyd y galon a rhai canserau; mae'n effeithio ar les seicolegol ac emosiynol ac mae'n gysylltiedig â hyd oes fyrrach ac yn cyfrannu ato. Mae'n effeithio'n anghymesur ar fywydau grwpiau tlotach yn ein cymunedau, gan gyfrannu at anghydraddoldebau iechyd parhaus ac annerbyniol.

Ar draws BIPBA mae **1 o bob 4 oedolyn** a tua **1 o bob 7 plentyn** yn byw gyda gordewdra.

### Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Oedolion	
Dros eu pwysau neu yn ordew	Ordew
61%	25%
Plant	
28.3%	14.1%

### Abertawe

Oedolion	
Dros eu pwysau neu yn ordew	Ordew
59%	23%
Plant	
27.2%	13.1%

### Castell-nedd Port Talbot

Oedolion	
Dros eu pwysau neu yn ordew	Ordew
64%	28%
Plant	
29.9%	15.8%

### Cymru

Oedolion	
Dros eu pwysau neu yn ordew	Ordew
62%	25%
Plant	
Dim ar gael	Dim ar gael

Ffynonellau data: Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021/22, Stats Cymru  
Rhaglen Mesur Plant Cymru 2021/22, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Bwrdd Iechyd  
Prifysgol  
Bae Abertawe

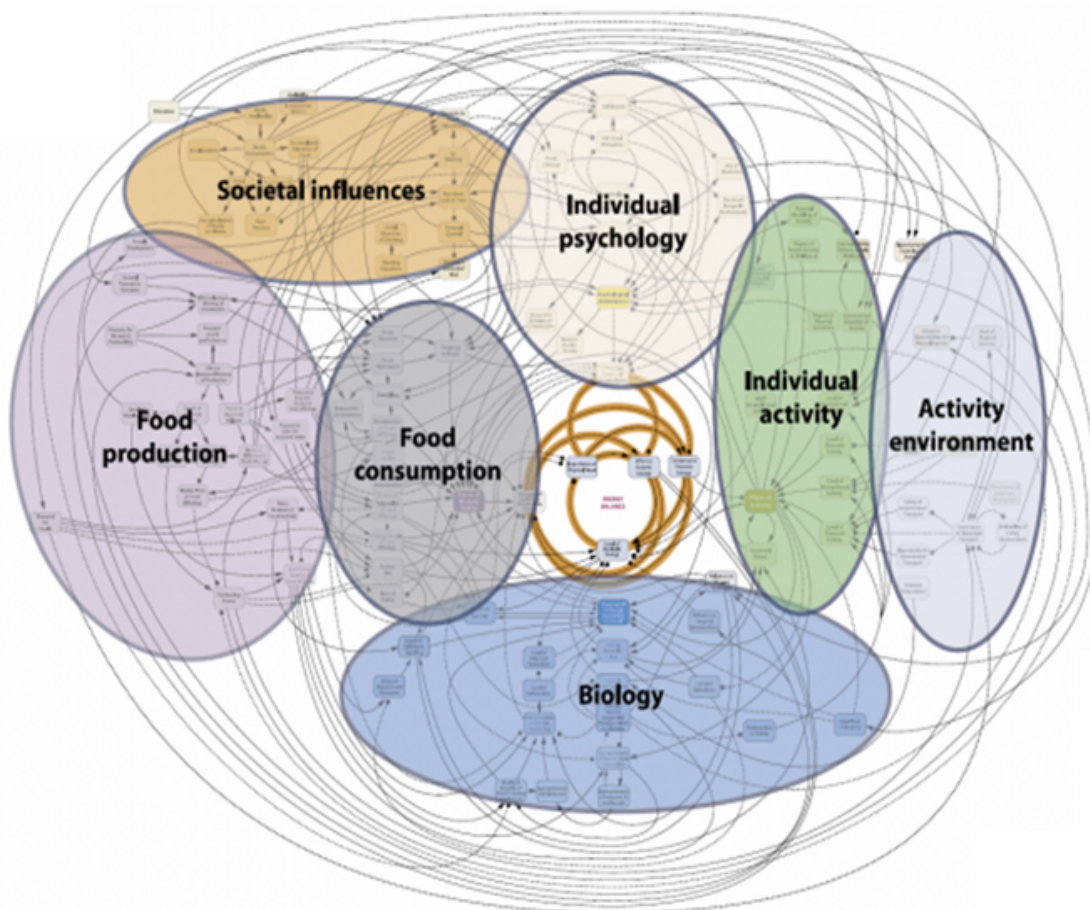


Abertawe

Castell-nedd  
Port Talbot

Mae pandemig COVID-19 wedi tynnu sylw at yr anghydraddoldebau iechyd presennol hyn ac o leiaf wedi'u gwaethygu dros dro. Wedi'i gymhlethu gan chwyddiant bwyd uchel diweddar ac effaith y gostyngiad mewn cyflogau, mae gan hyn y potensial i symud llawer mwy o bobl i ansicrwydd bwyd, ffactor risg ar gyfer gorbwysau a chynyddu gordewdra ymhellach ymhlith y rhai sy'n wynebu caledi ariannol, gan eto ehangu anghydraddoldebau iechyd. Y tu hwnt i unigolion, mae'n effeithio ar y gymdeithas ehangach trwy lai o gynhyrchiant a chostau iechyd a gofal uwch ac amcangyfrifir mai cost gordewdra oedolion i gymdeithas y DU yw £58 biliwn y flwyddyn.<sup>3</sup> Mae'r ffactorau yma yn gwneud mynd i'r afael â'r mater o gorbwysau yn flaenoriaeth frys.

Mae achosion pwysau afiach yn gymhleth ac i'w gweld orau drwy'r map gordewdra Foresight<sup>4</sup> isod. Mae'n dangos gyrwyr pwysau gormodol gan gynnwys bioleg a seicoleg unigol, cymdeithasol ac amgylcheddol. Mae'n bwysig nodi, er bod y gyrwyr hyn yn bodoli i bawb, bod y ffordd y maent yn effeithio ar allu pobl i gynnal pwysau iach yn wahanol i wahanol grwpiau ar draws cymdeithas. Mae hyn oherwydd bod bron pob agwedd ar fywyd - swyddi a chartrefi, mynediad at addysg a thrafnidiaeth ac a yw pobl yn profi tloidi neu wahaniaethu - y cyfeirir ato'n aml fel penderfyniadau ehangach iechyd, yn siapio'r ffordd y mae pobl yn cael eu geni, tyfu, byw, gweithio ac oedran ac felly effeithio ar gyfleoedd i fwyta'n iach, i fod yn egniol ac i gynnal eu hiechyd a'u lles cyffredinol.



Map Foresight - 'Tackling Obesity..Future Choices' Map Systemau gorbwysau 2007

Er mwyn dylanwadu ar newid, yn gyntaf mae angen i ni ddeall rhannau'r system, ond mae hefyd angen i ni ei ystyried yn system 'gyfan' er mwyn rhagweld yn well sut y gallai penderfyniadau ac unrhyw newidiadau effeithio ar draws y system. Yna gallwn weithio gyda'n gilydd i'w gwella, ei halinio a'i haddasu mewn ffordd sy'n arwain at newid cadarnhaol a chynaliadwy. Mae corff cynyddol o dystiolaeth y gellid cyflawni hyn drwy gymryd 'Dull Systemau Cyfan' (WSA) a chwilio am atebion sy'n ystyried penderfynyddion ehangach iechyd fel y dangosir isod.



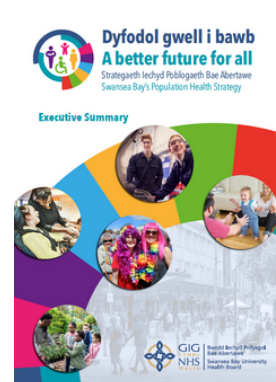
## Mabwysiadu 'Dull system gyfan' (WSA) ledled Cymru

Yn 2019, lansiodd Llywodraeth Cymru strategaeth Pwysau Iach Cymru Iach<sup>5</sup> gyda'r nod o atal a lleihau gordewdra yng Nghymru. Fel y dangosir isod, mae'n ymgorffori saith nod a phum ffordd o weithio Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 ac mae'n canolbwyntio'n graidd ar 'Arweinyddiaeth a Galluogi Newid' sy'n ein cefnogi i gymryd y dull systemau cyfan cydweithredol hwn o fesur pwysau iach ledled Cymru. Mae'r dull gweithredu yn cael ei gydlynu'n genedlaethol gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a'i weithredu'n lleol trwy dimau gweithredu bach WSA sydd wedi'u lleoli mewn timau iechyd cyhoeddus ar lefel byrddau iechyd.



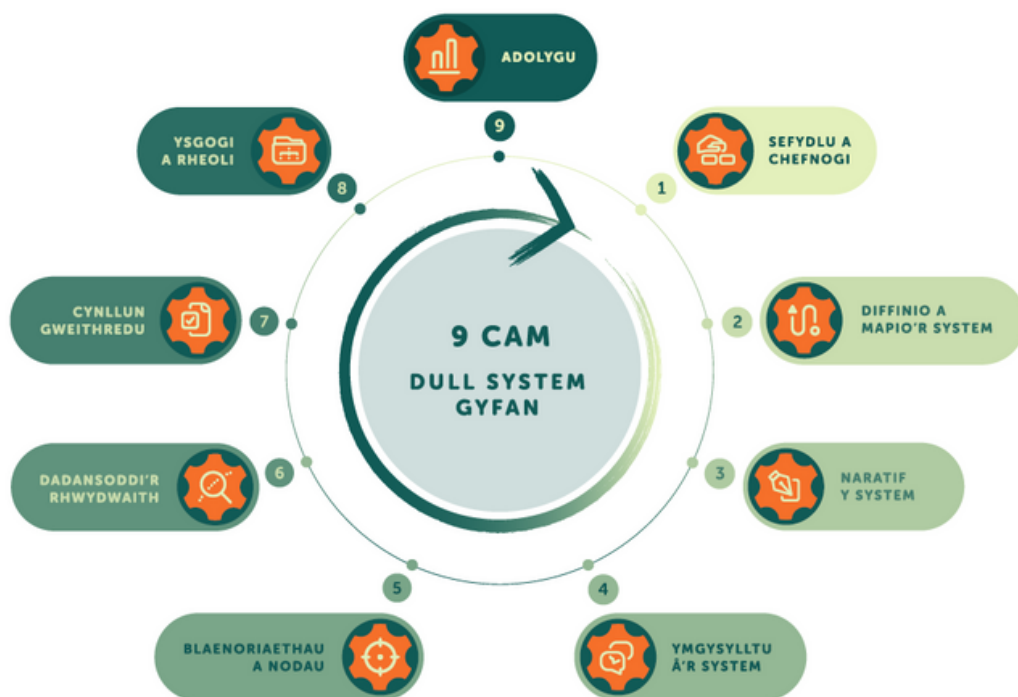
Mae Byrddau Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Bae Abertawe yn mabwysiadu dull gweithredu rhanbarthol. Bydd tîm y WSA yn cefnogi Cyfarwyddwyr Iechyd y Cyhoedd a thrwyddynt hwy Awdurdodau Lleol, Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a chymunedau i fabwysiadu Dull System Gyfan ar gyfer pwysau iach. Nod y gwaith hwn yw galluogi rhanddeiliaid lleol i ddod at ei gilydd i gytuno ar gamau gweithredu a chydweithio mewn ffordd integredig i sicrhau newid system gynaliadwy, hirdymor, gan ganolbwyntio ar greu'r amodau sy'n hybu pwysau iach yng nghyd-destun gwell iechyd a lles.

Mae'r gwaith hwn yn gwneud cyfraniad sylweddol i'n nod cyffredin o fywydau gwell ac iachach i bawb ym Mae Abertawe, fel y nodwyd yn ddiweddar yn *Dyfodol Gwell i Bawb, Strategaeth Iechyd Poblogaeth Bae Abertawe (2023)*<sup>6</sup> a *Chynlluniau Lles 2023-2028*<sup>7,8</sup>, Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Abertawe a Chastell Nedd Port Talbot.



I ddechrau'r dull system gyfan ym Mae Abertawe, cynhaliodd y Tîm Iechyd Cyhoeddus gyfres o weithdai strategol ym mis Ionawr 2023, gan weithio gyda phartneriaid i fapio'r system pwysau iach lleol. Nodir prif ffocws y gwaith, yn seiliedig ar ddiffiniad y cytunwyd arno yn genedlaethol, isod. Mae timau WSA yn gweithredu'r dull gan ddefnyddio proses naw cam sydd wedi'i haddasu i'w defnyddio ledled Cymru gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac sy'n seiliedig ar ddysgu o'r rhaglen o waith Systemau Cyfan o Ymdrin â Gordewdra yn Lloegr.

"Ymateb i gymhlethdod drwy ffordd barhaus, ddeinamig a hyblyg o weithio. Dod â chymunedau, sefydliadau partner a rhanddeiliaid ynghyd i rhannu dealltwriaeth o realiti'r her, ystyried sut mae'r system leol yn gweithredu a ble mae'r cyfleoedd mwyaf ar gyfer newid. Rhanddeiliaid i gytuno ar gamau gweithredu a phenderfynu fel rhwydwaith sut i gydweithio mewn ffordd integredig i sicrhau newid systemau mewn modd cynaliadwy a hirdymor."



# Crynodeb o'r Gweithdai

Hwylusodd y Tîm Iechyd Cyhoeddus, gyda chefnogaeth Prifysgol Leeds Beckett, dau weithdy mapio 'system gyfan' yn ardaloedd awdurdod lleol Abertawe a Chastell Nedd Port Talbot. Y nod oedd i ddatblygu cyfres o fapiau system pwysau iach ansoddol, offerynnau delweddu pwerus a all helpu pobl i ddelweddu system, ei gyrwyr a'i rhynggysylltiadau. O'r fan hon mae'n bosibl creu cyd-ddealltwriaeth o'r mater a nodi cyfleoedd i weithredu ar y cyd er mwyn arwain at newid<sup>9</sup>.

## Nodau'r gweithdai oedd:

- I ddeall yn well beth sy'n sbarduno gorbwysau a'r system pwysau iach ar draws Abertawe a Chastell Nedd Port Talbot
- I weithio gyda'n gilydd i adeiladu mapiau system ansoddol – cynrychiolaeth weledol o ganfyddiadau'r cyfranogwyr o achosion sylfaenol gordewdra a sbardunau lleol
- Ymgymryd â dadansoddiad rhwydwaith cymdeithasol
- Dechrau nodi cyfleoedd ar gyfer newid

Gwahoddwyd cyfanswm o 25 o sefydliadau, y manylir arnynt yn Atodiad 1, i fynychu'r gweithdai. Yn ystod y ddau weithdy mynychodd 23 o gyfranogwyr yn cynrychioli Iechyd; Awdurdodau Lleol; Prifysgolion; y Trydydd Sector a Chyfoeth Naturiol Cymru.

Yn seiliedig ar 'Dull systemau cyfan tuag at ordewdra: canllaw i gefnogi dulliau lleol o hybu pwysau iach', Iechyd Cyhoeddus Lloegr<sup>10</sup>, roedd y gweithdai'n cynnwys:

## Croeso a Chyflwyniadau

**Cyflwyniad:** Pwysau Iach Cymru Iach

Cyflwyniad yn rhannu gwybodaeth am: ordewdra a'i ganlyniadau, gan gynnwys data mynychder lleol; effeithiau ehangach gordewdra; a'r dull naw cam o weithio system gyfan ar gyfer pwysau iach yng Nghymru.

**Cyflwyniad:** Cyflwyniad i ddulliau systemau

Cyflwyniad i gyflwyno cyfranogwyr i egwyddorion systemau a meddwl trwy systemau.

**Gweithgaredd Grŵp:** Datblygu map system ansoddol

Gweithiodd y cyfranogwyr trwy broses i nodi a mapio achosion lleol gordewdra a sut maent yn gysylltiedig.

Cwblhaodd y cyfranogwyr hefyd arolwg electronig Dadansoddiad Rhwydwaith Cymdeithasol (SNA) a ddatblygwyd gan Dr Alex Bond (Prifysgol Leeds Beckett) – techneg sefydledig sy'n nodi ac yn dadansoddi'r rhyng-gysylltiadau a'r dylanwadau rhwng gwahanol bobl neu sefydliadau o fewn system<sup>11</sup>. Bwriad hyn oedd darparu llinell sylfaen o'r rhwydwaith presennol. Bydd canlyniadau'r SNA yn cael eu rhannu gyda phartneriaid dros yr wythnosau a'r misoedd nesaf fel rhan o'r camau nesaf.

# Mapiau System

Yn ystod y gweithdai, datblygodd y cyfranogwyr 6 o fapiau system ar bapur. Trosglwyddwyd y rhain wedyn i feddalwedd mapio system gan Brifysgol Leeds Beckett. Yn ystod y cam dilysu a mireinio dilynol, a oedd yn cynnwys Tîm Iechyd Cyhoeddus, roedd yn amlwg bod tebygrwydd sylweddol yn y ffactorau sbarduno pwysau afiach a nodwyd yn y ddwy sir – yn canolbwyntio ar ddau faes trosfwaol: **gweithgaredd corfforol a bwyd**. Felly, cytunwyd i goladu allbynnau'r gweithdai i un map system sy'n canolbwyntio ar weithgaredd corfforol (Ffigur 1.) ac un map system sy'n canolbwyntio ar ansawdd diet (Ffigur 2.) yn cynnwys yr holl ffactorau a nodwyd gan y cyfranogwr fel sbardunau pwysau iach, yn ôl cod lliw ac wedi'u grwpio fel manau gwahanol ar y mapiau.

## Mewn perthynas â gweithgaredd corfforol, nododd cyfranogwyr yr achosion canlynol:

- cymhelliant i fod yn egniol yn gorfforol
- symud o ansawdd mewn plant
- teithio llesol
- manau awyr agored / manau gwyrdd
- cyfleoedd blynyddoedd cynnar
- normau cymdeithasol



## Mewn perthynas â bwyd, nododd cyfranogwyr yr achosion canlynol:



### 1. Arferion bwyta/maeth iach

- gwybodaeth am fwyd iach a pharatoi bwyd
- bwyd ysgol
- sgiliau paratoi bwyd/coginio
- cynhyrchu bwyd
- argaeledd / fforddiadwyedd bwyd iach

### 2. Defnydd bwyd nad yw'n iach/wedi'i brosesu

- hysbysebu / marchnata bwyd nad yw'n iach
- argaeledd/hygyrchedd bwyd nad yw'n iach

## Cyfyngiadau

Dylid nodi bod y cynnwys, y cywirdeb a'r mewnwelediadau sydd ar gael o unrhyw fap system ansoddol yn dibynnu ar y rhanddeiliaid sy'n rhan o'r broses o gynhyrchu'r mapiau. Gall bylchau allweddol mewn cynrychiolaeth neu wybodaeth rhanddeiliaid arwain at hepgor cydberthnasau a/neu achosion gordewdra pwysig.

Yn y cam cyntaf hwn, gwnaed ymdrechion i sicrhau bod cyfranogwyr yn dod o bob rhan o sefydliadau a gynrychiolwyd mewn partneriaethau strategol, megis y Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, yn ogystal â sefydliadau unigol a'r rhai sy'n gweithio ar ôl troed rhanbarthol, er enghraifft, Cyfoeth Naturiol Cymru a Chyd-bwyllgor Corfforaethol De-orllewin Cymru. Y sector iechyd oedd y mwyafrif o'r rhanddeiliaid dan sylw ac mae cydnabyddiaeth bod rhai sectorau heb gynrychiolaeth ddigonol. Fodd bynnag, dylid cydnabod bod y broses mapio systemau ansoddol ar gyfer Pwysau Iach Cymru Iach bob amser wedi'i fwriadu i fod yn ailadroddol. Yn yr un modd, bwriad y Dadansoddiad Rhwydwaith Cymdeithasol oedd darparu llinell sylfaen. Yn ystod misoedd nesaf a thros gamau nesaf y broses, bydd ystod ehangach o rhanddeiliaid, ynghyd â chymunedau'n cymryd rhan weithredol. Ar bob cam gellir mireinio'r mapiau yn seiliedig ar wybodaeth a mewnwelediadau newydd.

# Camau nesaf

Mae'r cam cyntaf hwn wedi cyflwyno'r dull systemau cyfan ym Mae Abertawe, mae wedi dod â phobl o wahanol sefydliadau ynghyd drwy'r gweithdai, i fapio'r gyrwyr o bwysau gormodol ar draws y system bresennol.

Yn ystod y misoedd nesaf, y camau nesaf fydd:



1. Rhannu'r mapiau ac allbynnau'r gwaith hyd yn hyn, gyda phartneriaid a chymunedau.

2. Cwblhau recriwtio i dîm Gweithredu rhanbarthol WSA, gan ddarparu'r gallu i yrru'r dull Systemau Cyfan ymlaen ar draws ardaloedd Bae Abertawe a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda.

3. Dod â chymaint o bobl â phosibl at ei gilydd mewn ail weithdy i adolygu mapiau'r system yn fanwl ac i nodi 'rhestr fer' o ardaloedd is-system leol y byddwn efallai am ganolbwyntio arnynt



4. O'r fan hon efallai y bydd modd cytuno ar un neu ddau is-system flaenoriaeth a fydd yn dod yn ganolbwynt ar gyfer gwaith cydweithredol dros y ddwy flynedd nesaf a thu hwnt

# Atodiad 1 – Sefydliadau cafodd eu gwahodd

<b>Rhanbarthol</b>	
Arch	Cyd-bwyllgor Corfforaethol De-orllewin Cymru
Bevan Foundation	Sustrans
Cynllun Gwên	Bargen Ddinesig Bae Abertawe
Down to Earth	Prifysgol Abertawe
Rhaglen Integreiddio Blynyddoedd Cynnar	Trafnidiaeth Cymru
Ysgolion eco	Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru – tîm Bae Abertawe
Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru	Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Glamorgan
Cyfoeth Naturiol Cymru	Prifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant
Iechyd Cyhoeddus Cymru	Arweinydd cynaliadwyedd Gofal Iechyd Seiliedig ar Werth
4th Region	
<b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe</b>	
Celfyddydau a Iechyd	Ymwelwyr Iechyd
Aelodau Bwrdd a Gweithredwyr	Bydwreigiaeth
Cynllunio cyfalaf	Maeth & Dieteteg
Cyngor Iechyd Cymunedol	Caffael
Siarter Teithio Llesol	

<b>Abertawe</b>	
Bwyd Abertawe	Diogelwch y cyhoedd
Blynyddoedd Cynnar & Gofal Plant	Adfywio Abertawe
Addysg	Datblygiad Chwaraeon
Coleg Gŵyr Abertawe	Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe
Tai	Comisiwn Poverty Truth Abertawe
Hamdden	Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Abertawe
Cynllunio & Thrwyddedu	Trafnidiaeth
<b>Castell Nedd Port Talbot</b>	
Blynyddoedd Cynnar & Gofal Plant	Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol CNPT
Addysg, hamdden a dysgu gydol oes	Grŵp Colegau CNPT
Tai	Fforwm Partneriaeth Economaidd Lleol CNPT
Cynllunio a thrwyddedu	Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus CNPT
Tlodi	Datblygiad chwaraeon
Diogelwch y cyhoedd	

## Atodiad 2 – Rhestr Termau

System	Mae system yn gasgliad o rannau rhyng-ddibynnol a rhyng-gysylltiedig. Os bydd rhywbeth yn digwydd i un rhan o'r system, bydd rhannau eraill o'r system yn cael eu heffeithio.
Meddwl System	Ffordd o edrych ar, dysgu am, a deall sefyllfaoedd cymhleth.
Dull Systemau Cyfan	Ymateb i gymhlethdod drwy ffordd barhaus, ddeinamig a hyblyg o weithio. Dod â chymunedau, sefydliadau partner a rhanddeiliaid ynghyd i rannu dealltwriaeth o realiti'r her, ystyried sut mae'r system leol yn gweithredu a lle mae'r cyfleoedd mwyaf i newid. Mae rhanddeiliaid yn cytuno ar gamau gweithredu ac yn penderfynu fel rhwydwaith sut i gydweithio mewn ffordd integredig i sicrhau newid systemau cynaliadwy, hirdymor.
Mapio system (ar gyfer gordewdra)	Proses i nodi a chynrychioli'n weledol sut mae achosion lleol gordewdra yn gysylltiedig.
Is-system	System sy'n ffurfio rhan o system fwy

# Cyfeiriadau

1. Arolwg Cenedlaethol Cymru: Mai 2020 i Mawrth 2021. Ar gael:  
<https://www.gov.wales/national-survey-wales-results-viewer>
2. Adroddiad Rhaglen Mesur Plant Cymru 2021-22. Ar gael:  
<https://phw.nhs.wales/services-and-teams/child-measurement-programme/cmp-2021-2022/child-measurement-programme-annual-report-2021-2022/>
3. Frontier economics (Ionawr 2022) Estimating the full costs of obesity. Adroddiad ar gyfer Novo Nordisk. Ar gael: <https://www.frontier-economics.com/uk/en/news-and-articles/articles/article-i9130-the-annual-social-cost-of-obesity-in-the-uk/>
4. Butland B, Jebb S, Kopelman P, et al. (2007). Foresight: Tackling Obesities: Future Choices In: Government Office for Science, golygydd: Stationary Office, Llundain.
5. Pwysau Iach: Cymru Iach (2019). Ar gael:  
[https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-10/healthy-weight-healthy-wales\\_0.pdf](https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-10/healthy-weight-healthy-wales_0.pdf)
6. Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe (2023) Dyfodol Gwell i Bawb, Strategaeth Iechyd Poblogaeth Bae Abertawe
7. Cynllun Lles Lleol Abertawe 2023-28: Cyd-weithio i wella lles yn Abertawe. Ar gael:  
<https://www.swansea.gov.uk/localwellbeingplan>
8. Cynllun Lles Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Castell Nedd Port Talbot 2023-28. Ar gael: <https://www.npt.gov.uk/media/18614/neath-port-talbot-wellbeing-plan-english-final.pdf?v=20230502123710>
9. Vennix JA (1996). Group model building: Facilitating team learning using system dynamics. Chichester: Wiley.
10. Iechyd Cyhoeddus Lloegr (2019b). Whole systems approach to obesity: a guide to support local approaches to promoting a healthy weight. Ar gael:  
<https://www.gov.uk/government/publications/whole-systems-approach-to-obesity>
11. Scott J (2017). Social network analysis (4th ed.). London: SAGE Publications Ltd.

## **Gyda diolch i:**

Bawb sydd wedi cefnogi a chymryd rhan yn y gwaith hwn hyd yn hyn, rydym yn edrych ymlaen at eich mewnbwn parhaus ac yn gobeithio y gallwch annog eraill i gymryd rhan.

Cyd-weithwyr yn Nhîm Iechyd Cyhoeddus Bae Abertawe a hwylusodd drafodaethau a gweithgareddau mapio yn y gweithdai.

Dr Duncan Radley a Dr Alex Bond am eu profiad a chefnogaeth drwyddi draw.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am unrhyw agwedd ar yr adroddiad hwn, gan gynnwys copi o'r adroddiad prosiect llawn **Mapio systemau a dadansoddiad rhwydwaith cymdeithasol o systemau pwysau iach ar draws ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe** a baratowyd gan Dr Duncan Radley a Dr Alex Bond, Prifysgol Leeds Beckett, cysylltwch â:

### **Beth Cossins**

Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus Rhanbarthol (Gweithio Systemau)  
Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Bae Abertawe  
beth.cossins@wales.nhs.uk  
SwanseaBayLPHT.Admin@wales.nhs.uk