

# Parciau Cenedlaethol Cymru: Law yn Llaw er Budd Iechyd a Lles

Datganiad Sefyllfa a Gweithredoedd Blaenoriaeth. Mae'r Parciau Cenedlaethol yn Asedau dros Iechyd a Lles ar gyfer pobl Cymru, a thu hwnt



## Datganiad Sefyllfa

Mae'r tri Pharc Cenedlaethol yng Nghymru yn sicrhau manteision iechyd ar gyfer y genedl. Maent yn darparu manteision iechyd cynhenid: megis gwell ansawdd aer, storio carbon a bioamrywiaeth. Maent hefyd yn darparu manteision iechyd corfforol ac iechyd meddwl yn uniongyrchol, ar gyfer cymunedau lleol a chenedlaethol, tra'n mwynhau'r amgylchedd.

## Crynodeb

Mae Parciau Cenedlaethol yn gyfoeth o dreftadaeth naturiol a hanesyddol a chyda'i gilydd yn cynnig adnoddau iechyd a lles unigryw. Mae Awdurdodau'r Parciau Cenedlaethol (Bannau Brycheiniog, Arfordir Penfro ac Eryri) mewn sefyllfa unigryw i chwarae rôl wrth fynd i'r afael ag iechyd. Mae gan yr awdurdodau rôl allweddol wrth helpu i warchod y Parciau a galluogi mynediad atynt ac o fewn iddynt. Maent yn chwarae dwy rôl hanfodol:

- Mae Parciau Cenedlaethol yn darparu lleoliadau ar gyfer hybu gweithgareddau iechyd a lles da, gan gynnwys budd 'gweithredol': megis cerdded a budd 'goddefol' fel rhai sy'n deillio o 'lonyddwch' a golygfeydd ysbrydoledig.
- Mae Parciau Cenedlaethol yn cefnogi amgylcheddau o ansawdd da ac ecosystem amrywiol lewyrchus sy'n hanfodol i gynnal aer glân, dŵr a thir yfed.

Mae Parciau Cenedlaethol yn 'asedau iechyd': hynny yw maent yn cynnig mynediad at adnoddau sydd â'r potensial i alluogi unigolion a chymunedau i gynnal eu hiechyd a'u lles. Mae Parciau Cenedlaethol Cymru mewn sefyllfa dda i gyflawni amcanion 'Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol': Cymru fwy llewyrchus; gwydn; iachach; sy'n fwy cyfartal; gyda chymunedau cydlynol; a diwylliant bywiog lle mae'r iaith Gymraeg yn ffynnu.

Mae'r tri Awdurdod yn datgloi'r manteision iechyd y mae cefn gwlad yn ei gynnig. Yn ddiweddar mae'r sectorau iechyd cyhoeddus a gofal cymdeithasol yng Nghymru wedi gwneud symudiad i fynd i'r afael â rhai o achosion sylfaenol iechyd gwael ac maent yn edrych tuag at ddarparu iechyd a gofal cymdeithasol y tu hwnt i'r modelau gwasanaeth traddodiadol. Dengys tystiolaeth y gall mynediad at y Parciau Cenedlaethol gael effaith gadarnhaol ar hybu iechyd yn gyffredinol a chynnig buddiannau penodol ar gyfer unigolion sy'n byw gydag ac yn rheoli cyflyrau tymor hir: megis cyflyrau ar y galon, dementia, clefyd siwgr a chyflyrau iechyd meddwl.

### Tri cham blaenoriaeth Parc Cenedlaethol Cymru ar gyfer Iechyd a Lles yw:

- Codi ymwybyddiaeth o fudd cyfleoedd iechyd a lles Parciau Cenedlaethol
- Parhau i ddatblygu polisi ac arferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth mewn perthynas ag iechyd a lles a'r amgylchedd naturiol a nodweddion tirwedd
- Gwneud y gorau o'r cyfleoedd ar gyfer yr holl bobl yng Nghymru fel eu bod yn cael mynediad at fanteision iechyd a lles yr amgylchedd naturiol a nodweddion tirwedd y Parciau Cenedlaethol

## Cefndir

Mae'r Parciau Cenedlaethol a'u Hawdurdodau gweinyddu yn chwarae rhan bwysig mewn hyrwyddo iechyd da a mynd i'r afael ag iechyd gwael a'r materion lles cysylltiedig ar gyfer pobl Cymru ac ymwelwyr o weddill y DU a thramor.

Mae dynodiad Parc Cenedlaethol yn rhoi'r lefel uchaf o warchodaeth y gall y dirwedd ei gael yn y DU, ac fel y cyfryw mae'n darparu gwarchodaeth ar gyfer ac yn rhoi cefnogaeth i'r amgylcheddau o ansawdd hynny sy'n hanfodol ar gyfer cynnal aer, dŵr a thir glân.

Mae Llywodraeth Cymru yn cysylltu lles cymdeithasol ac economaidd y genedl a chynhwysiant cymdeithasol gyda lles ac iechyd da. Mae Parciau Cenedlaethol Cymru mewn sefyllfa dda i gyflawni nodau'r 'Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol'. Mae gan Gymru lefelau uwch na'r cyfartaledd o anweithgarwch corfforol ac iechyd gwael o'i gymharu â gwledydd Ewropeaidd eraill, ac mewn rhai cymunedau yng Nghymru mae'r cyfraddau marwolaethau ymhlith y rhai uchaf yn Ewrop. Mae'r ystadegau yn awgrymu fod traean o blant Cymru yn byw mewn tloidi. Gall Awdurdodau'r Parciau Cenedlaethol fynd i'r afael â'r rhwystrau (e.e. trafndiaeth, gwybodaeth) mae cymunedau sydd wedi eu heithrio'n gymdeithasol ac unigolion sydd efallai'n llai cyfarwydd gyda Pharciau Cenedlaethol yn eu profi. Bydd lleihau'r rhwystrau hyn yn helpu i bobl deimlo eu bod yn cael croeso yn ein Parciau Cenedlaethol fel eu bod yn gallu cael mynediad at y buddion a gynigir gan y dirwedd, treftadaeth a'r cyswllt â geir gyda natur o fewn y Parciau Cenedlaethol.

## Parc Cenedlaethol Cymru: Ein Dealltwriaeth Ni o Iechyd a Lles

Mae'r rhai sydd dan anfantais fwyaf oherwydd tloidi yn ein cymdeithas yn profi lefelau anghymesur o iechyd gwael. Mae'r sectorau iechyd cyhoeddus a gofal cymdeithasol yng Nghymru eisiau mynd i'r afael ag achosion sylfaenol iechyd gwael ac maent eisiau darparu iechyd a gofal cymdeithasol y tu hwnt i'r modelau gwasanaeth traddodiadol,

Mae datblygu'r adnoddau i fesur manteision iechyd a lles yn heriol. Mae'r buddion amgylcheddol a ddaw yn sgil cysylltiad â lleoliadau amgylcheddol ac ymgymryd ag ymarfer yn yr awyr agored yn rhyngweithiad rhwng newidynnau cymdeithasol, amgylcheddol ac unigol. Mae'r canlyniadau / allbynnau yn aml yn rhai hirdymor. Mae'n bwysig bod Parciau Cenedlaethol Cymru yn monitro canlyniadau / allbynnau gwaith iechyd a lles (sy'n aml yn oddrychol). Gall data o'r fath gynnwys adborth defnyddwyr, ffilmiau a straeon digidol. Mae'r canlyniadau / allbynnau hyn yn offerynnau defnyddiol i helpu i lunio gwasanaethau a bwydo gwybodaeth i eraill.

## NODAU

Datblygu gweithgareddau Awdurdodau Parciau Cenedlaethol i gefnogi iechyd y cyhoedd a lles cymdeithasol:

- Mae gan bawb yr hawl i gael profiad o'r Parciau Cenedlaethol, mae hyn yn cynnwys cael y cyfle i gael mynediad hawdd at y Parciau Cenedlaethol,
- Gall y profiadau sydd ar gael o fewn y Parciau Cenedlaethol leihau effeithiau negyddol tloidi a gwella cyfleoedd ar gyfer cynhwysiant cymdeithasol a gwell iechyd.
- Mae'n rhaid i ryngweithiad â natur ddigwydd mewn ffordd sensitif er mwyn peidio â chyfaddawdu nodweddion arbennig a thirwedd y Parciau Cenedlaethol ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol



## 5 Ffordd i Iechyd a Lles mewn Parciau Cenedlaethol\*



- Cyfres o 5 neges iechyd meddwl y cyhoedd sy'n seiliedig ar dystiolaeth wedi ei hanelu at wella iechyd meddwl a lles cyffredinol y boblogaeth gyfan
- Deall a diffinio'r rhaglenni iechyd a lles i fod yn ddibynnol ar benderfyniadau ehangach iechyd
- Wedi'i seilio mewn theori y bydd lles unigolion a chymunedau yn eu cyfanrwydd ond yn cael ei gyflawni os bydd lles y boblogaeth gyfan yn cael ei feithrin.
- Hyrwyddo gwydnwch, gan symud i ffwrdd o fodel gofal iechyd sy'n canolbwyntio ar 'drin' i un sy'n 'atal' ac yn y pen draw yn symud tuag at gymdeithas sy'n fwy iach a hapus yn gyffredinol ac sy'n llai agored i afiechyd.
- 'Dwywaith mor gost effeithiol' gan fod y gost o drin pobl sâl yn cael ei lleihau a hefyd drwy wella'r gymdeithas gyfan mae llai o bobl yn mynd yn sâl



Mae teimlo'n agos at, a chael eich gwerthfawrogi gan bobl eraill yn angen dynol sylfaenol ac yn cyfrannu at weithredu'n dda yn y byd. Mae perthnasau cymdeithasol yn hanfodol er mwyn hyrwyddo lles ac mae'n gweithredu fel rhwystr rhag salwch meddwl i bobl o bob oed

Enghreifftiau o sut mae Awdurdodau'r Parciau Cenedlaethol yn galluogi hyn:

- Defnyddio'r Cynlluniau Datblygu Lleol i ddiogelu mannau cymunedol gwyrdd ar gyfer chwarae a dysgu hamdden.
- Gwirfoddoli gydag Awdurdodau'r Parciau Cenedlaethol a / neu asiantaethau cadwraeth lleol eraill
- Gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau eraill gan gynnwys yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol ac Awdurdodau Lleol a grwpiau a rhwydweithiau lleol eraill i gefnogi prosiectau mynediad (gweler isod) Cymorth y Gronfa Datblygu Cynaliadwy ar gyfer prosiectau cymunedol sy'n helpu i ddod â phobl at ei gilydd er eu lles eu hunain ac er lles y gymuned ehangach h.y. plannu coed, glanhau traethau, monitro bywyd gwylt a chasglu sbwriel



Mae gweithgareddau corfforol rheolaidd yn dda i iechyd corfforol am ystod o ffactorau a phrofwyd ei fod yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl gan gynnwys atal dementia ac iselder. Mae gweithgarwch corfforol hefyd yn ffordd dda i bobl gysylltu ag eraill

Gall Awdurdodau'r Parciau Cenedlaethol

- Darparu mannau ar gyfer gweithgareddau actif e.e. hyrwyddo, gwella a chynnal y rhwydweithiau Hawliau Tramwy llwybrau troed a llwybrau ceffylau a rheoli mannau â mynediad cyhoeddus
- Cyfleoedd ar gyfer dysgu a chyfranogi yn safleoedd, canolfannau a lleoliadau cymunedol y Parc Cenedlaethol
- Canolfannau Croeso ac allgymorth i ddarparu gwasanaeth gwybodaeth wyneb yn wyneb a dros y ffôn sy'n galluogi ymwelwyr o bob gallu a gydag anghenion amrywiol i fentro allan a mwynhau'r Parc



Mae bod yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd yn gwella lles yn uniongyrchol a gall gwerthfawrogi'r 'foment' gadarnhau blaenoriaethau bywyd pobl. Mae ymwybyddiaeth uwch hefyd yn gwella hunan-ddealltwriaeth pobl ac yn eu galluogi i wneud dewisiadau cadarnhaol yn seiliedig ar eu gwerthoedd a'u cymhellion eu hunain.

Gall Awdurdodau'r Parciau Cenedlaethol gryfhau ac ehangu ymwybyddiaeth drwy gynnig:

- Adnoddau dehongli a chyfleoedd uniongyrchol i bobl fynd i fannau sy'n eu hannog i oedi a 'chymryd i mewn yr olygfa' drwy lenyddiaeth (digidol a phrint), trefnu golygfannau ac ati.



- Ymgyrch leol a chenedlaethol barhaus i ymgysylltu â phobl â rhyfeddodau tymhorol byd natur e.e. wyna, gwalch y pysgod ar ei adain, harddwch coedwigoedd yn yr hydref ac ati drwy'r cyfryngau cymdeithasol
- Cyhoeddiadau pwrpasol i gefnogi dehongli sy'n targedu grwpiau anghenion arbennig h.y. mapiau cyffwrdd i bobl â nam ar eu golwg

## DAL ATI DDYSGU

Mae dysgu parhaus trwy gydol bywyd yn gwella hunan-barch ac yn annog rhyngweithio cymdeithasol a bywyd mwy egniol. Mae tystiolaeth yn dangos bod y cyfle i gymryd rhan mewn gwaith neu weithgareddau addysgol yn helpu'n arbennig i godi pobl allan o iselder. Mae'r arfer o osod nodau, sy'n gysylltiedig â dysgu i oedolion yn arbennig, wedi'i gysylltu'n gryf â lefelau uwch o ran lles.

Gall Awdurdodau'r Parciau Cenedlaethol gefnogi dysgu drwy:

- Gweithgareddau a Digwyddiadau a drefnir gan Awdurdodau a gyda sefydliad partner gan gynnwys 'gweld bywyd gwyllt', sgysiau hanesyddol, prosiectau addysg ysgolion a chymunedau
- Hyfforddiant i grwpiau lleol i gynyddu gwybodaeth a deall yr ardal leol – e.e. trwy 'Walkability', rhaglen Cynefin a Chymuned neu Wobrau John Muir
- Rhaglenni hyfforddiant achrededig ac anffurfiol a rhwydweithiau megis Prosiect Sgiliau Gwledig, iechyd a lles, ysgolion awyr agored.

## RHOI

Mae cyfranogiad mewn bywyd cymdeithasol a chymunedol wedi denu llawer o sylw ym maes ymchwil lles. Mae unigolion sy'n nodi mwy o ddirddordeb mewn helpu eraill yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn hapus. Mae ymchwil i gamau gweithredu ar gyfer hyrwyddo hapusrwydd wedi dangos bod cyflawni gweithred o garedigrwydd unwaith yr wythnos dros gyfnod o chwe wythnos yn cael ei gysylltu â chynnydd mewn lles.

Gall Awdurdodau'r Parciau Cenedlaethol gynnig cyfleoedd i gyfranogi drwy

- Mae cyfleoedd gwirfoddoli ac elusennol gyda'r parc yn meithrin ymdeimlad uwch o 'ofalu am' yr amgylchedd. Roedd diwrnodau gwirfoddoli drwy'r tri Pharc Cenedlaethol ar gyfer 2013/14 yn fwy na 115,000 o oriau
- Gwaith a wneir gan brosiectau a gwasanaethau'r Awdurdod ar lawr gwlad a gyda chymunedau
- Cyfleoedd i wirfoddoli a chymryd rhan mewn prosiectau cymunedol sy'n cael eu cefnogi gan Gronfa Datblygu Cynaliadwy

### Dyfyniadau

Llywodraeth Cymru (2015) Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Llywodraeth Cymru (2015) Creu cymunedau cryf: Symud ymlaen â'r cynllun gweithredu ar gyfer trechu tldi

GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru 2012 Penderfynyddion Ehangach Iechyd 2012 <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/922/tudalen/60504> (derbyniwyd 27/06/16)

Llywodraeth Cymru (2015) Law yn llaw at iechyd meddwl – strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a lles yng Nghymru

UK National Ecosystem Assessment (2011) "The UK National Ecosystem Assessment Technical Report". UNEP CMC, Cambridge <http://uknea.unep-wcmc.org/LinkClick.aspx?fileticket=S901pJcQm%2fQ%3d&tabid=82> (derbyniwyd 27/06/16)

Llywodraeth Cymru (2011) Law yn llaw at iechyd

Parciau Cenedlaethol Cymru (2010) Datganiadau Sefyllfa Cynhwysiant Cymdeithasol [http://www.nationalparkswales.gov.uk/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0018/352512/parciau\\_cenedlaetho\\_l\\_cymru\\_datganiad\\_sefullfa\\_-\\_pencampwyr\\_cynhwysiant\\_cymdeithasol.pdf](http://www.nationalparkswales.gov.uk/__data/assets/pdf_file/0018/352512/parciau_cenedlaetho_l_cymru_datganiad_sefullfa_-_pencampwyr_cynhwysiant_cymdeithasol.pdf) (derbyniwyd 27/06/16)

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) Creu Cymru Egniol

New Economics Foundation (2008) Five Ways to Wellbeing: The Evidence





Astudiaethau Achos. Dyma ychydig o enghreifftiau o rai o brosiectau arloesol y mae'r Awdurdodau wedi eu cyflawni - trwy weithio mewn partneriaeth â grwpiau cymunedol, iechyd a gofal cymdeithasol

Astudiaethau Achos

## Pencampwyr y Parciau Cenedlaethol

- Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog:



Roedd y prosiect yn targedu grwpiau sydd wedi'u heithrio'n gymdeithasol a sy'n llai cyfarwydd gyda'r Parc Cenedlaethol i'w hannog nhw i gael buddion iechyd a lles o'r Parciau Cenedlaethol a'r amgylchedd ehangach drwy gynnig hyfforddiant ar gyfer arweinwyr grwpiau, ymweliadau ar gyfer grwpiau, a chefnogi ymweliadau yn y dyfodol.

Roedd yn cyflwyno manteision Parciau Cenedlaethol i ystod o grwpiau gan gynnwys: Gwasanaethau Iechyd (Glyn Ebwy, Ystradgynlais, Y Fenni, Aberhonddu), Prosiect 3G Merthyr, Gofalwyr Powys a Thîm Gadael Gofal, Kaleidoscope, Cymdeithas Tai Merthyr, Gofal a Chymorth Gwalia ac eraill. Mae llawer yn byw yn agos at neu yn y Parc Cenedlaethol ond nid oeddynt wedi ei ddefnyddio. Mae'r manteision iechyd a lles yn siarad drostynt eu hunain: Roedd Arweinwyr Grŵp o'r farn bod y manteision iechyd meddwl ar gyfer cyfranogwyr yn 10/10 a'r manteision iechyd corfforol yn 9/10. Cefnogwyd cyfranogwyr o brosiectau cynharach i ddatblygu sgiliau yn y cynllun, gydag un yn mynd ymlaen i dderbyn y Wobr Mordwy Genedlaethol.

*"Cawsom brofiadau hynod ddifyr a gwerth chweil, a oedd yn cynnwys galluogi'r plant i ddysgu drwy chwarae a chymryd rhan mewn gweithgareddau, i gynyddu iechyd a ffitrwydd ein pobl ifanc"*

Arweinydd grŵp, Canolfan Deulu St. John (Gweithredu dros Blant)

*"Roedd y ddau ohonom wedi mwynhau'r diwrnod a bydd y sgiliau a ddysgwyd yn cael eu trosglwyddo i aelodau eraill o'r grŵp cerdded rydym yn gobeithio ei sefydlu yn Gwalia."*

(Arweinydd grŵp, Gofal a Chymorth Gwalia).

Cyfoeth Naturiol Cymru ac Awdurdod Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog sydd wedi ariannu'r prosiect

Plant a phobl ifanc yn ymweld ar ôl i'w harweinwyr grŵp dderbyn hyfforddiant gan staff y prosiect





## Prosiect 'Walkability'

- Awdurdod Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro



Mae 'Walkability', rhan o'r Cynllun Atgyfeirio Ymarfer, yn rhaglen o weithgareddau sydd wedi ei llunio i bobl nad ydynt yn gwneud llawer ar hyn o bryd neu sy'n ymarfer llai na thair gwaith yr wythnos. Mae hefyd i bobl sy'n dioddef gan gyflyrau meddygol ysgafn neu gymedrol (fel pwysedd gwaed uchel, arthritis, iselder) neu eu bod wedi eu canfod mewn perygl o ddatblygu'r cyflyrau hyn. Mae 'Walkability' yn darparu rhaglen o deithiau cerdded amrywiol bob pythefnos, a chaiff y rhai sy'n cymryd rhan eu cyfeirio gan weithiwr iechyd proffesiynol a'u cofrestru ar y cynllun. Mae manylion meddygol perthnasol y cyfranogwr unigol yn cael eu rhannu gyda'r hyfforddwyr sy'n cario diffibriliwr. Mae 'Walkability' yn:

- Annog ac yn cefnogi unigolion i gerdded fel ymarfer buddiol amgen
- Cynnig i gyfranogwyr  
y sgiliau a'r hyder i fynd i gerdded yn annibynnol  
gwel ffirwydd i fynd ar hyd llwybrau cerdded hirach a / neu fwy dwys

Mae tystiolaeth yn dangos bod y nodau hyn yn gyraeddadwy a bod cerdded yn ffordd bleserus ac effeithiol o wella canlyniadau iechyd. Mae mwy o alw am y rhaglen nag y gellir ei diwallu. Mae'r cyllid yn dibynnu ar fid flynyddol. Mae £300 y flwyddyn i bob cyfranogwr yn cymharu'n dda ag ymyriadau meddygol eraill.





## Clwb Cerdded Eryri ar gyfer pobl ddall a phobl â nam ar eu golwg - APC Eryri



'Y daith yw uchafbwynt fy mis!'

Mae'r cynllun bellach yn ei nawfed flwyddyn ac fe gafodd ei ddechrau yn Fforwm Cydraddoldeb Anabledd Eryri pan gyfeiriodd aelod dall at y diffyg cyfleoedd i bobl ddall a phobl â nam ar eu golwg fynd allan i gerdded yng nghefn gwlad. Mae'r teithiau cerdded misol yn amrywio rhwng 3 a 7 milltir. Yn 2014, dringodd y grŵp i ben yr Wyddfa. Mae Aelodau'r Clwb yn cael eu recriwtio drwy'r Gymdeithas Cŵn Tywys a Chymdeithas y Deillion Gogledd Cymru sy'n darparu hyfforddiant ar ymwybyddiaeth weledol ac arwain. Nod y prosiect yw gwella iechyd a lles corfforol a meddwl cyfranogwyr.

***"Nid oes pris y gallwch ei roi ar y rhyddid i gerdded heb ofn"***

(Un o'r cyfranogwyr)

Mae'r prosiect yn dibynnu ar ei wirfoddolwyr ffantastig. Maent yn datgan eu bod hwythau'n cael buddion sylweddol o gerdded mewn grŵp. Mae tystiolaeth ddiweddar gan Brifysgol East Anglia yn cefnogi hyn ac yn dangos bod cerdded mewn grŵp yn gallu gwneud mwy o les na cherdded ar eich pen eich hun – 'Mae pobl sy'n cerdded mewn grŵp hefyd yn tueddu i gael agwedd mwy cadarnhaol tuag at weithgarwch corfforol, profiad a rennir o les, ac yn dweud eu bod yn teimlo'n llai unig ac ar wahân'.

Mae'r prosiect yn cael ei ariannu gan Awdurdod Parc Cenedlaethol Eryri