

Cyflwynwyd yr ymateb i ymgynghoriad y [Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#)
ar [anhydraddoldebau iechyd meddwl](#)

This response was submitted to the [Health and Social Care](#)
[Committee](#) consultation on [mental health inequalities](#)

MHI 12

Ymateb gan: | Response from: Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol
Cymru | Future Generations Commissioner for Wales



Trwy e-bost

11^{ed} Chwefror 2022

Annwyl Russell,

Hoffwn ddiolch i chi am y cyfle i ymateb i ymchwiliad y Pwyllgor i anghydraddoldebau iechyd meddwl. Ymddiheuraf nad wyf yn gallu bod yn bresennol yn sesiwn tystiolaeth lafar y Pwyllgor ond rwy'n gobeithio y bydd yr adnoddau hyn yn ddefnyddiol ar gyfer yr ymchwiliad.

Yn 2020, cyhoeddais ganfyddiadau, cyngor ac argymhellion yn Adroddiad cyntaf Cenedlaethau'r Dyfodol. Mae'r bennod sy'n ymdrin â'r nod llesiant, '[Cymru Iachach](#)', yn nodi'r heriau a'r argymhellion sy'n ymwneud ag iechyd meddwl a chorfforol cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol yng Nghymru. Mae t.25-28 yn arbennig o berthnasol ond mae llesiant yn gysyniad cyfannol a byddwn yn argymhellio y bennod gyfan i'ch sylw.

Mae iechyd meddwl, yn debyg iawn i iechyd corfforol, yn amlwg yn fater amlochrog a chymhleth, sy'n gysylltiedig â ffactorau a phenderfyniadau eraill ym mywyd person. **Fy argymhelliad allweddol i Lywodraeth Cymru yn y bennod hon yw datblygu System Llesiant Genedlaethol a chreu dull system gyfan o gadw pobl yn iach a'u hatal rhag gwaethygu, yn hytrach na'n system bresennol sy'n canolbwyntio'n bennaf ar drin salwch.**

Byddai System Llesiant Genedlaethol yn edrych yn gyfannol ar lesiant cymdeithasol, diwylliannol, economaidd ac amgylcheddol. Gwyddom, yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd, mai dim ond 10% o anghydraddoldeb iechyd sy'n deillio o wasanaethau iechyd. Mae incwm, amodau byw, cyfalaf cymdeithasol a'r amgylchedd yn cael effaith ehangach ar iechyd. Yn yr un modd, gwyddom fod y bwlch mewn incwm, addysg, ac iechyd corfforol a meddyliol rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig wedi codi gyda pholisïau cyni, hyd yn oed cyn i bandemig Covid-19 ddechrau.

Ar lawr gwlad, byddai system llesiant yn debyg i fodel [Bromley by Bow](#) a'r arfer sy'n dod i'r amlwg yng Nghymru o ganolfannau cymunedol integredig ar gyfer iechyd, gofal a chydlyniant. Ar lefel genedlaethol, byddai System Llesiant Genedlaethol yn golygu brigdorri cyllid ar draws y Llywodraeth i greu cronfa ataliol. Dylid darparu cyllid i Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, a allai weithio ar y cyd, ar draws sectorau i ymateb yn lleol i gyfleoedd mewn pethau fel rhagnodi cymdeithasol, llesiant diwylliannol, cymunedau sy'n deall dementia, cymorth iechyd meddwl ac ati. Byddai buddsoddiad traws-sector gan y Llywodraeth yn adlewyrchu pa mor bwysig yw tai, addysg, profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a phenderfyniadau iechyd eraill o ran atal salwch meddwl ac anghydraddoldebau.

Mae fy adroddiad diweddar, [Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol](#), a gomisiynwyd ar y cyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn cynnwys astudiaeth achos ar iechyd meddwl yn ei adran ar Newid Demograffig (t.74). Mae'r data a ddadansoddwyd yn yr astudiaeth achos hon yn gwrthbrofi rhagfynegiadau bod y pandemig a'r mesurau wedi'u rhoi ar waith i'w reoli, yn cael yr effaith fwyaf ar iechyd meddwl a llesiant pobl hyn. I'r gwrthwyneb, mae data o cyn ac yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf, a ddadansoddwyd gan y Sefydliad Astudiaethau Cyllid, yn awgrymu bod lles meddwl wedi gwaethygu mwy am y rhai rhwng 16 a 24 oed nag ar gyfer unrhyw grŵp oedran

arall. Y pryder, felly, yw y gallai effeithiau iechyd meddwl y pandemig gynrychioli'r potensial ar gyfer problemau iechyd meddwl yn y dyfodol neu'n ddiweddarach, a all barhau drwy gydol cwrs bywyd.

Roedd adroddiad pumed Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Senedd, 'Cadernid Meddwl: dwy flynedd yn ddiweddarach' (Hydref 2020), yn adleisio fy nghanfyddiadau, gan awgrymu:

1. Nid yw newid yn digwydd yn ddigon cyflym;
2. Mae angen i newid system gyfan fod yn ffocws;
3. Mae effaith pandemig coronafeirws yn gwneud cynnydd yn fwy angenrheidiol nag erioed;
4. Y cwricwlwm newydd fel cyfle allweddol.

Yn yr un modd, cyhoeddodd Senedd Ieuenctid Cymru 'Amser Siarad' (Hydref 2020) sy'n galw am i ragor o wybodaeth fod ar gael i blant a phobl ifanc, dull mwy cydgyssylltiedig ac i lesiant emosiynol ac iechyd meddwl gael eu haddysgu i bawb o oedran ifanc. Yn ogystal ag argymhellion yn y bennod 'Cymru Iachach', gwneuthum argymhellion perthnasol eraill i Lywodraeth Cymru yn Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2020, gan gynnwys:

- Arwain y ffordd wrth sefydlu gwerthoedd caredigrwydd a thosturi ar bob lefel o lywodraeth ac mewn polisi cyhoeddus, gan ddilyn esiampl Llywodraeth yr Alban.
- Blaenoriaethu addysg iechyd meddwl a llesiant wrth gyflwyno'r Cwricwlwm i Gymru er mwyn helpu i feithrin cenedlaeth o blant emosiynol wydn.
- Mewn cydweithrediad ag awdurdodau addysg lleol, symud eu ffocws tuag at atal ar draws ysgolion yng Nghymru i leihau nifer y plant sy'n cael eu gwahardd o'r ysgol, gan helpu i wella llwybr bywyd plant sydd mewn mwy o berygl o gael eu cynnwys oherwydd anghydraddoldeb; a helpu i dorri cylchoedd gydol oes anfantais, unigrwydd ac adfyd.
- Rwyf hefyd wedi tynnu sylw at astudiaethau achos ac arfer da mewn perthynas ag iechyd meddwl:
- [Celfyddydau a Diwylliant mewn Llesiant](#) – dyma ddetholiad o astudiaethau achos ar sut mae cyrff cyhoeddus yn cymhwyso'r Ddeddf i wella llesiant trwy ddiwylliant a chreadigedd, fel Cyngor y Celfyddydau yn gweithio gyda Chonffederasiwn y GIG i gyflawni prosiectau fel 'Head 4 Health';
- [Amgueddfeydd lleol yn gwella llesiant](#) – dyma ddetholiad o astudiaethau achos ar sut y gall amgueddfeydd a diwylliant wella llesiant, megis y prosiect cydweithredol 'Artefact' sy'n cyflwyno sesiynau i bobl â hanes o broblemau iechyd meddwl i weld a ydynt yn ymgysylltu â'r byddai amgueddfeydd Ynys Môn a Gwynedd yn gwella eu hiechyd ac yn atal salwch yn y dyfodol.
- Ysgolion sy'n mabwysiadu agwedd gyfan tuag at lesiant ac yn helpu plant o oedran ifanc i wella eu lles emosiynol, megis [Prosiect Ymagwedd Ysgol Gyfan at Les Gwent](#).
- Mae [Noddfa'r Cyfnos yn Llanelli](#) yn wasanaeth iechyd meddwl arloesol y tu allan i oriau i oedolion, y cyntaf o'i fath yng Nghymru, sydd ar agor o ddydd Iau i ddydd Sul rhwng 6pm a 2am, gan gynnig mynediad cynnar at gymorth a lle o noddfa i oedolion yn risg o ddirywio iechyd meddwl, pan fydd gwasanaethau eraill sy'n seiliedig ar gymorth ar gau.
- Mae gan BGCau Gogledd Cymru gyda Phrifysgol Glyndŵr Wrecsam rwydwaith [rhagnodi cymdeithasol sefydledig](#) ac maent yn gweithio gyda meddygon teulu lleol, y trydydd sector ac eraill i ddarparu gwasanaethau ataliol.

- Mae [Prosiect Ffrind i Mi](#) Gwent yn brosiect gwirfoddol, sy'n gweithio rhwng cenedlaethau ar brydiau, i fynd i'r afael ag unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol, afiechyd meddwl, dementia a chreu cydlyniant cymunedol.

Mae iechyd meddwl yn allweddol i lesiant ac mae fy adroddiad 'Anghydraddoldebau yng Nghymru'r Dyfodol' yn dangos y rhagwelir y bydd anghydraddoldebau yn codi os na fyddwn yn gweithredu'n gyflym. Edrychaf ymlaen at adroddiad ac argymhellion y Pwyllgor i helpu Cymru i fod yn lachach ac yn Fwy Cyfartal a gwella llesiant i bawb.

Yn gywir,



Sophie Howe
Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru