

Asesiad Llesiant Sir Gaerfyrddin 2017





Y Cynnwys

Cyflwyniad	9
Cyd-destun Sir Gaerfyrddin	11
Dechrau Newydd.....	15
Plentyndod	19
Ieuenctid	23
Oedolion.....	27
Pobl Hŷn.....	31
Casgliadau.....	34
Beth nesaf..?.....	35
Llyfryddiaeth	36
Gwybodaeth ychwanegol.....	37
Rhestr termau.....	39

ABC Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

- A. Mae'r gyfraith yn nodi bod yn rhaid i ni wella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol Sir Gaerfyrddin gan ddefnyddio egwyddor datblygu cynaliadwy:- "gweithredu mewn modd sy'n ceisio sicrhau bod anghenion y presennol yn cael eu diwallu heb effeithio ar allu cenedlaethau'r dyfodol i ddiwallu eu hanghenion eu hunain".
- B. Er mwyn profi ein bod wedi rhoi'r egwyddor datblygu cynaliadwy ar waith, mae'n rhaid i ni ddangos y 5 ffordd ganlynol o weithio:-

Edrych ar y tymor hir fel nad ydym yn effeithio ar allu cenedlaethau'r dyfodol i ddiwallu eu hanghenion eu hunain

Deall achosion sylfaenol y problemau er mwyn eu hatal rhag codi eto

Cymryd ymagwedd integredig fel ein bod yn edrych ar yr holl nodau llesiant ac amcanion gwasanaethau a phartneriaid eraill

Cydweithio - Gweithio gydag eraill mewn ffordd gydweithredol i ganfod atebion cynaliadwy a rennir

Cynnwys ystod o'r boblogaeth yn y penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw

- C. Er mwyn gweithio tuag at saith nod llesiant cenedlaethol.

Cymru lewyrch-hus	Cymru gydnerth	Cymru iachach	Cymru sy'n fwy cyfartal	Cymru o gymunedau cydlynus	Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu	Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fydeang
1	2	3	4	5	6	7

Yng Nghyd-destun Sir Gaerfyrddin

Natur Wledig	Mae Sir Gaerfyrddin i raddau helaeth yn sir wledig ei natur, ac o ganlyniad mae'n darparu cyfoeth o wasanaethau ecosystem. Dyma'r sylfeini y mae bywyd ac ansawdd bywyd yn ddibynnol arnynt, gan gynnwys dŵr yfed, cyfleoedd hamdden a chynhyrchu incwm. Fodd bynnag, mae natur wledig Sir Gaerfyrddin, a'r pellterau sylweddol sydd angen eu teithio oddi mewn iddi, yn peri heriau i lesiant, o safbwynt cysylltedd a mynediad i wasanaethau er enghraifft. Gallai'r cynnydd diweddar mewn technolegau amgen megis tele-iechyd ddarparu adnodd posibl er mwyn cael mynediad i rai gwasanaethau a chymorth.
Newid yn yr hinsawdd	Mae angen cymryd camau i harneisio effeithiau cadarnhaol newid yn yr hinsawdd a lliniaru'r effeithiau negyddol a thymor hwy; gan wella gwytnwch ffisegol, cymunedol a seicolegol. Yn wyneb rhai o'r allyriadau CO2 gwaethaf yng Nghymru, mae technolegau a modelau cyflwyno gwasanaethau newydd yn cynnig y potensial i liniaru a lleihau'r effeithiau hyn.
Tlodi	Mae 35% o gartrefi a 20% o blant Sir Gaerfyrddin yn byw mewn tlodi, mae 62% o'r plant hyn o dan 10 oed. Mae tlodi ac amddifadedd yn cyfyngu ar gyfleoedd a rhagolygon, mae'n cael effaith niweidiol ar ansawdd bywyd ac yn niweidio iechyd a disgwyliad oes llawer gormod o bobl. Mae cymryd camau i fynd i'r afael â thlodi felly o'r pwys mwyaf er mwyn gwella llesiant cyffredinol yn Sir Gaerfyrddin.

Dechrau newydd

Mae atal yn well na gorfod datrys	Gall iechyd gwael gan y fam a'r plentyn gael effeithiau hirdymor sylweddol ar blant a theuluoedd. Er eu bod yn dal i fod yn gymharol isel, mae nifer yr achosion o bwysau geni isel wedi codi ychydig yn Sir Gaerfyrddin ac mae lefel yr imiwneiddiadau plant yn parhau i ostwng wrth i'r plant dyfu. Er mwyn atal risgiau i lesiant yn y dyfodol mae'n bwysig gweithio gyda rhieni i wella iechyd y fam a'r plentyn cyn ac ar ôl y geni.
Rhwydweithiau meithrin	Teuluoedd yw'r amgylchedd cychwynnol i bawb ohonom ac mae helpu rhieni i baratoi yn bwysig er mwyn sicrhau llesiant cadarnhaol yr uned deuluol a'r unigolion oddi mewn iddi. Gall adeiladu rhwydweithiau cymunedol fod yn gymorth i rieni a theuluoedd a meithrin ymdeimlad o berthyn a gwytnwch.
Lefelu'r cae chwarae	Nid yw pob plentyn yn cael yr un dechrau mewn bywyd a chaiff llawer gormod eu geni mewn amgylchiadau sydd yn ei gwneud yn anoddach iddynt ffynnu. Gall cynyddu cyfleoedd ar gyfer dwyieithrwydd neu symud rhwystrau i fynychu lleoliadau cyn-ysgol a gofal plant o ansawdd megis cost, er enghraifft, helpu pob plentyn i gael dechrau cyfartal ac uchelgeisiol mewn bywyd.

Plentyndod

Amgylcheddau Dysgu	Mae amgylcheddau dysgu Sir Gaerfyrddin yn cynnig cyfleoedd i feithrin datblygiad addysgol, cymdeithasol a phersonol plant. Mae angen ystyried sut y gellid hwyluso'r agweddau hyn ar lesiant ar gyfer y rheiny nad ydynt yn gallu mynychu lleoliadau ysgol ffurfiol neu sydd yn dewis peidio â gwneud hynny.
Dechrau Da	Mae profiadau anffafriol yn ystod plentyndod yn niweidiol dros ben, a gall yr effeithiau hyn bara drwy gydol bywyd. Gall cymorth cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol ar draws y sir fod yn fodd i leddfu'r effeithiau gwaethaf a difrod tymor hir.
Arferion Iach	Gall arferion iach a ddysgwyd yn gynnar bara drwy gydol bywyd. Yn wyneb un o'r cyfraddau uchaf yng Nghymru o ran plant sydd dros bwysau neu'n ordew, gallai dysgu am fwyta'n iach a darparu cyfleoedd ar gyfer chwarae egnïol fod â rolau mawr mewn newid ymddygiad a chanlyniadau ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.
Chwarae	Mae plant Sir Gaerfyrddin eisiau chwarae, yn enwedig mewn lleoliadau yn yr awyr agored a fyddai'n dod â lluo o fanteision yn eu sgil, gan gynnwys ar gyfer llesiant seicolegol, corfforol a chymdeithasol. Fodd bynnag, gall pryderon gan rieni ynglŷn â diogelwch gyfyngu ar y cyfleoedd i chwarae yn yr awyr agored ac felly i ymwneud â byd natur.

Ieuenctid

Creu cysylltiadau	Mae pobl ifanc yn Sir Gaerfyrddin yn teimlo'n gryf bod goddefgarwch a pharch yn allweddol er mwyn sicrhau llesiant cadarnhaol. Mae gallu dylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio arnynt a chael eu clywed hefyd yn bwysig, ynghyd â chael cyfleoedd i ymwneud â chyfoedion ac eraill. Mae'n bwysig ein bod yn hwyluso cyfleoedd o'r fath ble bynnag y mae'n bosibl, er mwyn gwella llesiant unigol a chysylltiadau rhwng pobl yn ein cymunedau fel ei gilydd.
Y Byd Rhithwir	Mae cymdeithasu, cyfathrebu a chwarae yn y 'byd rhithwir' yn bwysig i bobl ifanc. Fodd bynnag, mae rhai pobl ifanc wedi cael profiadau negyddol iawn ar-lein; mae seiberfwlio a seiberdrosedd yn risgiau real iawn i bobl ifanc yn Sir Gaerfyrddin.
Aros ar y llwybr iawn	Daw llencyndod ag amrywiaeth o gyfleoedd i ddatblygu ymdeimlad o hunaniaeth ac annibyniaeth, a gall rhai ohonynt fod â goblygiadau negyddol o ran llesiant. Mae'r risgiau'n cynnwys ysmegu, alcohol a chyffuriau, ac mae ymdrechion i gynorthwyo pobl ifanc i wneud penderfyniadau gwybodus yn bwysig i'w helpu i gynnal llesiant cadarnhaol yn ystod eu hieuenctid ac wrth iddynt dyfu'n oedolion.
Ffurio dyfodol	Gaps in attainment levels of young people from the least and most deprived backgrounds in Carmarthenshire demonstrates the impact poor socio-economic circumstances can have through-out the life course. Young people are ambitious and so ensuring exciting and diverse opportunities are available and promoted to young people will help them fulfil their potential and could help improve the rates of retention of young people in the County.

Oedolion

Yr amser a'r lle iawn	Mae dathlu treftadaeth, hanes, traddodiadau ac iaith Sir Gaerfyrddin yn bwysig i'r trigolion, ac ar y cyfan gwneir defnydd da o'r cyfleoedd i wneud hynny a'u mwynhau. Fodd bynnag, mae 1 o bob 3 yn methu cael mynediad i weithgareddau diwylliannol ac mae hyn yn arbennig o amlwg mewn rhai ardaloedd (e.e. ardaloedd gwledig) ac mewn rhai grwpiau (e.e. pobl anabl). Yn yr un modd, mae amser yn rhywbeth prin, ac yn rhywbeth a allai gael effeithiau cadarnhaol sylweddol ar draws y sbectrwm llesiant trwy alluogi unigolion i gydbwyso gwahanol gyfrifoldebau neu fynd ar ôl cyfleoedd a diddordebau economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol neu ddiwylliannol.
Cael dau ben llinyn ynghyd	Lefelau incwm Sir Gaerfyrddin yw'r rhai 7fed isaf yng Nghymru a cheir cryn wahaniaethau ar draws cymunedau. Yn ogystal, mae trigolion ardaloedd gwledig mewn mwy o berygl o ddioddef tlodi tanwydd. Mae'r cyfraddau cyflogaeth yn gymharol uchel, er bod pobl ag anableddau ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn ddi-waith na'r rheiny sydd heb anabledd. Galwedigaethau proffesiynol yw'r prif alwedigaethau; fodd bynnag, mae'r diwydiannau blaenllaw sef amaethyddiaeth, coedwigaeth a physgota yn golygu bod cynnal cynaliadwyedd a datblygu busnes, yn ogystal â gwarchod ein hamgylchedd naturiol, yn hollbwysig er mwyn llesiant economaidd y Sir.
Cysylltiad â Byd Natur	Caiff cysylltiad â byd natur effaith gadarnhaol ar lesiant, iechyd corfforol a seicolegol ac ymddygiad cydweithredol. Mae hefyd yn annog agweddau ac ymddygiadau sydd yn gynaliadwy o safbwynt yr amgylchedd. Mae pobl yn Sir Gaerfyrddin yn gwerthfawrogi'r amgylchedd naturiol ar lefel leol ac yn fyd-eang ac maent am wneud mwy i'w amddiffyn yn y dyfodol.
Cymunedau Cryf	Mae llai o bobl yn Sir Gaerfyrddin yn teimlo eu bod yn perthyn i'w cymuned; fodd bynnag, wrth gynnal gweithgareddau ymgysylltu gwelwyd bod undod a chydlyniad cymunedol yn bwysig er mwyn llesiant cadarnhaol yn Sir Gaerfyrddin. Mynegodd yr atebwyr ddymuniad i weithio gyda'i gilydd o fewn eu cymunedau i greu a chynnal amgylchedd cadarnhaol a dylid ystyried sut y gallwn helpu cymunedau i fod yn fwy grymus a datblygu eu gwytnwch.

Pobl hŷn

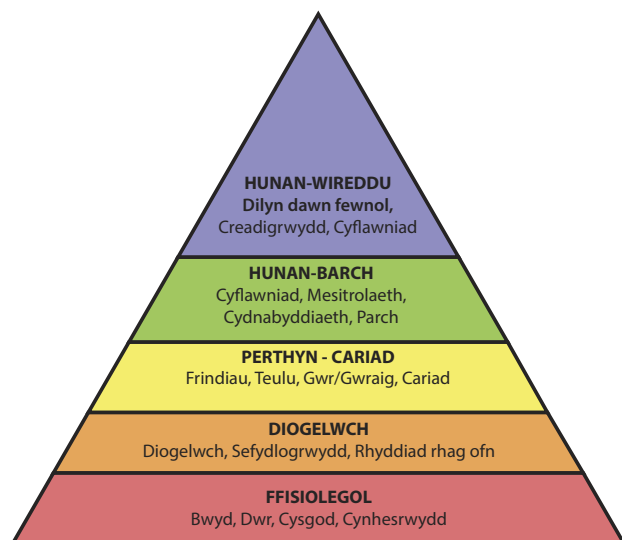
Cadw mewn Cysylltiad	Fel pobl hŷn gallwch fwynhau diddordebau a hobiau nad oedd gennych efallai amser i'w gwneud yn ystod eich bywyd gwaith. Gall gwaith cyflogedig, gwirfoddoli a chymdeithasu mewn grwpiau cymunedol roi cyfleoedd i bobl hŷn drosglwyddo gwybodaeth, doethineb a thraddodiadau yn ogystal â chadw'n corff a'r meddwl yn actif; a meithrin hunan-barch ac ymdeimlad o rym. Mae pobl hŷn eisiau aros yn annibynnol cyhyd ag y gallant ac mae aros yn rhan o'ch cymuned eich hun yn gwella llesiant cymdeithasol, emosiynol a chorfforol, gan hefyd helpu i feithrin a gwella gwytnwch cymunedol. Mae hi felly'n hollbwysig ein bod yn gweithio i hwyluso cyfleoedd i bobl hŷn ddilyn eu hobiau a'u huchelgeisiau ac i barhau i fod yn aelodau gwerthfawr ac annatod o'n cymunedau.
Gofalu	Gall gofalu am eraill fod yn heriol i bobl o unrhyw oed, ond mae'r goblygiadau ar gyfer llesiant unigol yn arbennig o amlwg yn achos gofalwyr ifanc a phobl hŷn. Caiff 99% o'r gofal di-dâl a ddarperir gan oedolion yn Sir Gaerfyrddin ei roi gan ofalwyr sydd yn 50 oed ac yn hŷn, a chaiff 26% ei roi gan bobl sydd yn 65 oed ac yn hŷn. Yn ogystal, yn aml mae pobl hŷn yn darparu gofal plant di-dâl i deulu neu ffrindiau. Mae gofalwyr yn gwella llesiant y rheiny y maent yn gofalu amdanynt ac maent hefyd yn cynnal llesiant economaidd y gymdeithas ehangach; fodd bynnag, yn aml caiff eu hanghenion eu hunain eu camddeall felly mae'n bwysig ein bod yn gwrando ar ofalwyr yn ein cymunedau ac yn ymateb iddynt.
Heneiddio'n dda	Mae gan Sir Gaerfyrddin boblogaeth sy'n heneiddio ac wrth i iechyd ddirywio'n gyffredinol gydag oedran mae'r galw am gymorth meddygol a'r ddibyniaeth arno yn cynyddu. Rhaid i wasanaethau felly fod yn gynaliadwy ac yn gadarn, yn enwedig os yw'r tueddiadau cyfredol wrth ddiagnosio clefydau megis dementia yn parhau, a fydd yn rhoi galwadau ychwanegol ar ofal a chymorth yn y dyfodol. Mae disgwyliad oes yn Sir Gaerfyrddin yn unol â chyfartaledd Cymru, er bod yna fwch sylweddol o 18 mlynedd rhwng disgwyliad oes y rheiny sydd o'r cymunedau lleiaf a mwyaf difreintiedig, sydd yn dangos yr effaith negyddol a gaiff amgylchiadau economaidd-gymdeithasol gwael ar iechyd a llesiant.

Cyflwyniad

Yn ôl y geiriadur, diffinnir llesiant fel; "bod yn gysurus, yn iach neu'n hapus". Fel y mae'r diffiniad hwn yn awgrymu, mae llesiant yn gysyniad cymhleth sy'n golygu gwahanol bethau i wahanol bobl ac y mae amrywiol ffactorau yn dylanwadu arno.

Golyga hyn fod mesur llesiant yn heriol a gellir mabwysiadu nifer o wahanol ymagweddau megis mesurau llesiant hedonig a gwerthuso bywyd.

At ddibenion yr adroddiad hwn, mae llesiant yn cwmpasu nifer o elfennau gan ddefnyddio ymagwedd gyfannol sy'n debyg i 'Hierachy of Need' Maslow. Trwy gydnabod haenau anghenion dynol a sut maent yn dod at ei gilydd i effeithio ar lesiant cyffredinol, bydd yr asesiad hwn, yn ogystal â rhoi ystyriaeth i ddatrys problemau, yn rhoi sylw i ddealltwriaeth fwy cymhleth o lesiant, gan ystyried ar yr un pryd y gwahanol fathau o lesiant.



Heirarchaeth anghenion Maslow

Er mwyn cael y ddealltwriaeth gyfannol hon o lesiant, mae'r asesiad yn cynnwys dwy elfen allweddol;

1. **Dadansoddiad o'r Sefyllfa** – casglu data a gwybodaeth o ystod o ffynonellau gan gynnwys Cyfrifiad 2011, Arolygon Cenedlaethol, Cyfoeth Naturiol Cymru, Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus, a Data Awdurdod Lleol i lunio trosolwg cyffredinol ar lesiant yn Sir Gaerfyrddin. Mae **ffeithlen** wedi cael ei datblygu i roi crynodeb o'r dadansoddiad o'r sefyllfa ar gyfer Sir Gaerfyrddin.
2. **Ymgysylltu** – datblygodd partneriaid y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) arolwg llesiant a dulliau ymgysylltu sylfaenol i gael gwybodaeth ansoddol o'r amgylffrediadau, y credoau a'r sylwadau goddrychol a fynegwyd gan drigolion a chymunedau Sir Gaerfyrddin. Daeth cyfanswm o 2582 o ymatebion arolwg i law a chafodd 27 o ddigwyddiadau, grwpiau ffocws, clinigau galw heibio, a gweithdai eu cynnal ledled y sir. Er bod adborth o'r cyfnod ymgysylltu, a barodd o fis Gorffennaf tan fis Hydref 2016 yn gyfyngedig, mae'r canfyddiadau yn rhan elfennol o'r adroddiad hwn, a hynny wrth i'r adroddiad ddechrau archwilio gwell dealltwriaeth ansoddol o lesiant. Gellir dod o hyd i ganfyddiadau llawn a manwl o'r holl weithgareddau ymgysylltu yn **adroddiad** ymgysylltu ac ymgynghori Sir Gaerfyrddin. Dylasai'r gwaith i gasglu gwell mewnbwn oddi wrth dinasyddion Sir Gâr fod yn rhan greiddiol o waith y BGC at y dyfodol.

Gweler y **Fframwaith Methodoleg** ar y Cyd i gael rhagor o wybodaeth am yr ymagwedd hon.

Mae'r Asesiad Llesiant hwn yn amlinellu beth mae llesiant yn ei olygu yn Sir Gaerfyrddin, a beth fydd llesiant yn ei olygu yn y dyfodol pe bai trigolion a chymunedau Sir Gaerfyrddin yn cael eu dymuniad, drwy ymchwilio i faterion allweddol sy'n cael effaith gadarnhaol a/neu negyddol ar lesiant. Yn dilyn trosolwg cyd-destunol o ddemograffeg Sir Gaerfyrddin, mae'r asesiad yn rhoi sylw i lesiant yn ystod gwahanol gyfnodau mewn bywyd, gan dynnu sylw at wahaniaethau a thebygrwydd rhwng profiadau llesiant drwy gydol bywyd person. Fodd bynnag mae'n bwysig cydnabod nad yw materion a drafodir yn ystod cyfnod penodol mewn bywyd o reidrwydd

Lle bo'n briodol, bydd yr adroddiad hefyd yn trafod themâu trawsbynciol, gan dynnu sylw at wasgbwyntiau sy'n cael effaith gadarnhaol neu negyddol ar lesiant a defnyddio egwyddor 80:20 Pareto mewn ymgais i ddeall yn well y gymhareb gyfrifoldeb rhyngom ni fel unigolion a dylanwadau allanol ar gyfer mwyhau llesiant cadarnhaol.

Yn ychwanegol at ganfyddiadau'r adroddiad asesu hwn, mae nifer o adroddiadau, asesiadau a pholisïau presennol a fydd yn ddefnyddiol i'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus o ran datblygu Cynllun Llesiant Sir Gaerfyrddin. Mae'r rhain yn cynnwys;

- **asesiad** o'r risgiau i'r Deyrnas Unedig o ran effaith bresennol a rhagweladwy y newid yn yr hinsawdd a anfonwyd at Weinidogion Cymru o dan adran 56(6) o Ddeddf Newid yn yr Hinsawdd 2008 (pennod 27);
- **adolygiad** o ddigonolrwydd y ddarpariaeth addysg feithrin ar gyfer ardal yr awdurdod lleol wedi'i gynnal o dan adran 119(5)(a) o Ddeddf Safonau a Fframwaith Ysgolion 1998 (pennod 31);
- **asesiad** o ddigonolrwydd y ddarpariaeth gofal plant yn ardal yr awdurdod lleol wedi'i gynnal yn unol â'r rheoliadau a wnaed o dan adran 26(1) o Ddeddf Gofal Plant 2006 (pennod 21);
- **asesiad** o ddigonolrwydd cyfleoedd chwarae yn ardal yr awdurdod lleol wedi'i gynnal o dan adran 11(1) o Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010;
- asesiad wedi ei gynnal gan yr awdurdod lleol ar y cyd â'r Bwrdd Iechyd Lleol o dan adran 14 o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a

- asesiad strategol wedi'i baratoi yn unol â rheoliadau o dan adran 6 o Ddeddf Trosedd ac Anhrefn 1998 (pennod 37) sy'n ymwneud â lleihau trosedd ac anhrefn yn ardal yr awdurdod lleol;
- asesiad strategol wedi'i baratoi yn unol â rheoliadau o dan yr adran honno sy'n ymwneud â mynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau yn ardal yr awdurdod lleol;
- pob datganiad ardal o dan adran 11 o Fil yr Amgylchedd (Cymru) 2016, wedi iddo ddod i rym, sy'n ymwneud ag unrhyw ran o ardal yr awdurdod lleol;
- adroddiad o **Gyflwr Adnoddau Naturiol** a baratowyd gan Gyfoeth Naturiol Cymru yn amlinellu tueddiadau amgylcheddol;
- **asesiad** strategol wedi'i baratoi yn unol â rheoliadau o dan yr adran honno sy'n ymwneud â lleihau aildroseddu yn ardal yr awdurdod lleol.

Lle bo'n berthnasol, cyfeirir at y rhain yng nghorff yr adroddiad asesu hwn. Fodd bynnag, er mwyn osgoi dyblygu, mae cysylltiadau â'r rhain a gwybodaeth gyfredol berthnasol arall ar gael yn y llyfryddiaeth a rhestr o ddogfennau ychwanegol.

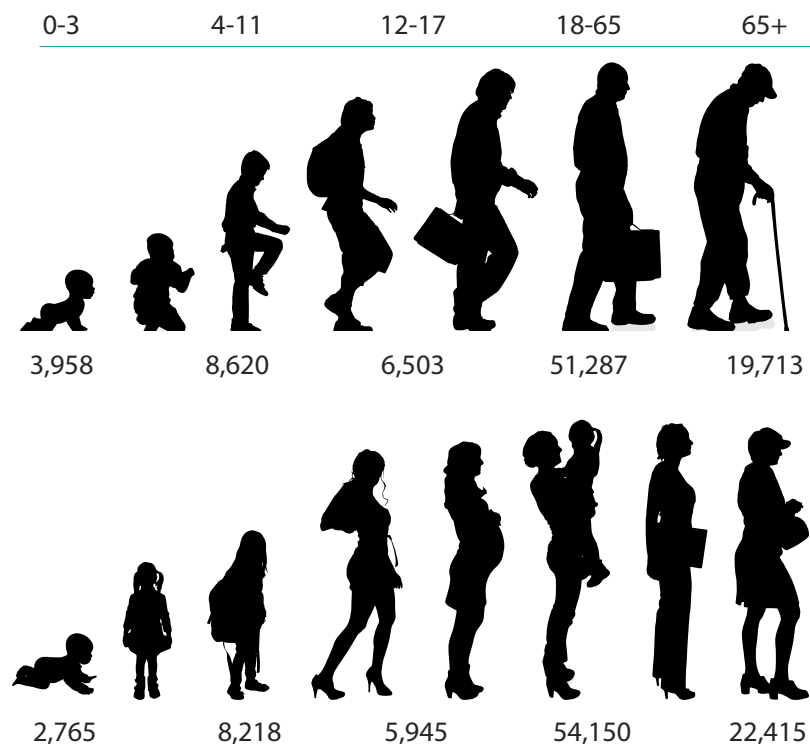


"Dywedwch wrthym gan ddefnyddio geiriau allweddol beth mae llesiant yn ei olygu i chi..."

Cyd-destun Sir Gaerfyrddin

Mae tua 185,100 o bobl yn byw yn Sir Gaerfyrddin ar hyn o bryd, sy'n golygu mai hon yw'r sir â'r boblogaeth 4edd uchaf yng Nghymru. Cafodd 76% o boblogaeth Sir Gaerfyrddin eu geni yng Nghymru a dim ond 1.9% sydd o gefndiroedd ethnig nad ydynt yn wyn. Yn unol â thueddiadau ledled Cymru, mae gan Sir Gaerfyrddin boblogaeth sy'n heneiddio ac mae pobl dros 40 oed yn cyfrif am 56% o'r boblogaeth a phobl dros 65 oed am 23%. Mae'r duedd hon yn debygol o barhau, gan fod amcanestyniadau'n awgrymu mai yn y grŵp oedran 65+ fydd y cynnydd pennaf ym mhoblogaeth gyffredinol Sir Gaerfyrddin hyd at 2021. Bydd hyn yn cael effaith ar ddealltwriaeth o lesiant yn y sir ac ar sut ydym yn gweithio i fwyhau profiadau cadarnhaol.

Oedrannau:



Mae poblogaeth Sir Gaerfyrddin ymhlith y mwyaf gwasgaredig yng Nghymru, sef 78 o bobl yn unig ar gyfer pob cilometr sgwâr, sy'n byw ar draws sir amrywiol o gymunedau trefol a gwledig. Mae tair prif dref Llanelli, Caerfyrddin, a Rhydaman yn gartref i 25% o'r boblogaeth.

Mae 60% o'r boblogaeth yn byw mewn ardaloedd gwledig sy'n ffurfio 53% o'r sir yn ddaearyddol yn ôl diffiniad y Rhaglen Datblygu Gwledig. Mae'r 40% sy'n weddill o gyfanswm poblogaeth y sir i gyd yn byw o fewn 400 metr i lecyn gwyrdd naturiol neu led naturiol. Mae gan Sir Gaerfyrddin ystod o dirweddau golygfaol ac atyniadol yn hanesyddol, o ucheldiroedd agored i dir fferm yr iseldir. Mae'r tirweddau lleol yn cyfrannu at ymdeimlad o falchder, diwylliant a hunaniaeth leol. Gall profiad a rhyngweithio pobl â'r amgylchedd hefyd effaith gadarnhaol ar iechyd a lles. Mae harddwch naturiol Sir Gaerfyrddin, ynghyd â'r dreftadaeth ddiwylliannol a'r heddwch sy'n perthyn iddynt yn rhoi bod i gyfleoedd a buddion ar gyfer cymunedau iach, hamdden a gweithgarwch economaidd. Mae gan y sir nifer o amgylcheddau naturiol amrywiol, gan gynnwys afonydd, llynnoedd, aberoedd, traethau, a choedwigoedd sy'n darparu buddion hollbwysig er llesiant cymunedau lleol a'r boblogaeth ehangach. Mae'r buddion hyn yn cynnwys mynediad i ddŵr yfed, llecynnau ar gyfer hamddena ac ymlacio, creu incwm o fusnesau, diwydiant a thwristiaeth, bioamrywiaeth, cysylltedd ecolegol, rheoli'r hinsawdd, gwella ansawdd aer, storio carbon, a chyfleoedd i gynhyrchu ynni gwyrdd. Mae'r afon Teifi ac afon Tywi yn darparu dŵr yfed i bron i chwarter poblogaeth Cymru, mae gennym un o'r 3 Pharc Cenedlaethol yng Nghymru ac mae coedwigoedd Brechfa a Thywi yn cynhyrchu canran sylweddol o gyflenwad pren blynyddol Cymru. Mae Parc Dinefwr yn cael ei gydnabod, nid yn unig am ei thirwedd a gynlluniwyd drwy ddull 'Capability Brown' ond hefyd fel yr ail le mwyaf pwysig yng Nghymru a Lloegr oherwydd y casgliad o gennau a mwsoglau a geir yno - dangosydd naturiol o ansawdd aer da. Mae gan y sir dros 6,200 o ddaliadau amaethyddol cofrestredig, sy'n rheoli tua 210,500 ha o dir, gyda 1400 o'r rhain dros 50ha (125 acer). Pwysleisia hyn bwysigrwydd amaethyddiaeth o fewn y sir. Os na fydd yr amgylcheddau hyn yn iach ac yn wydn, efallai na fyddant yn gallu darparu'r gwasanaethau yr ydym yn dibynnu arnynt am ein lles yn y dyfodol. Yn Sir Gaerfyrddin, mae pwysau

ecosystem yn amrywio o newid yn yr hinsawdd a datblygiad parhaus, i amaethyddiaeth a choedwigo. Er hynny, mae mwy na 3800 o brosiectau cynhyrchu ynni isel a lefelau cynyddol o ailgylchu ledled y sir yn dangos ymrwymiad i warchod a gwella'r amgylchedd naturiol. Roedd yr arolwg wedi canfod bod perthynas gref rhwng llesiant trigolion a'r amgylchedd o'u hamgylch, er bod union natur y berthynas yn amrywio ar draws grwpiau oedran ac ardaloedd cymunedol o ddarparu cyfleoedd hamdden i ymdeimlad cadarnhaol seicolegol, buddion iechyd, a chysylltiad â threftadaeth a diwylliant, y byddant oll yn cael sylw drwy gydol yr adroddiad hwn. Fodd bynnag, gall natur wledig hefyd osod heriau i les fel mynediad at wasanaethau a mynediad digidol sy'n gallu cael effaith ar les cymdeithasol ac economaidd.

Fel sir wledig yn bennaf, o bosibl effeithir ar Sir Gaerfyrddin yn anghymesur gan effeithiau cadarnhaol a negyddol newid hinsawdd, fel sy'n cael sylw yn yr [Asesiad o Risgiau Newid Hinsawdd i Gymru](#). Erbyn 2050 rhagwelir y bydd glawiad y gaeaf yn cynyddu 14% ac y bydd glawiad yr haf yn gostwng 16%, a fydd o bosibl yn cynyddu'r tebygolrwydd o lifogydd yn y sir, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig mewndirol sydd eisoes yn cael llifogydd o ganlyniad i lif dŵr wyneb. Gall hyd yn oed llifogydd cymedrol effeithio'n sylweddol ar les corfforol a meddyliol yr unigolion yr effeithir arnynt am nifer o flynyddoedd ar ôl y digwyddiad, ac mae'r effeithiau gwaethaf yn aml yn wynebu y mwyaf bregus mewn cymdeithas.

Disgwylir i gynnydd yn lefelau'r môr gael effaith nid yn unig ar y 5,587 eiddo yn Sir Gaerfyrddin sydd eisoes mewn perygl o lifogydd llanwol a llifogydd yn sgil cynnydd yn lefel afonydd, ond ar eiddo ychwanegol ar hyd cymunedau arfordirol ac afonol y sir. I'r gwrthwyneb, mae effeithiau posibl megis cynnydd mewn cynhyrchiant glaswelltiroedd a thymhorau gwyliau estynedig hefyd yn debygol o gael effaith ar Sir Gaerfyrddin. Mae'n bwysig ein bod yn gallu manteisio ar y goblygiadau cadarnhaol a lliniaru goblygiadau negyddol yr holl faterion hyn ar gyfer llesiant economaidd, amgylcheddol, diwylliannol a chymdeithasol yr unigolion a'r cymunedau yr effeithir arnynt. (Wallingford, 2012).

Mae materion amgylcheddol fel ansawdd ac argaeledd dŵr, tir cynhyrchiol

ac ansawdd aer er enghraifft, yn ategu llesiant presennol ac yn y dyfodol. Mae manylion y lefelau hyn yn Sir Gaerfyrddin, ynghyd â mapiau amgylcheddol ac adnoddau eraill, ar gael ym [Mhecyn Tystiolaeth ar gyfer Sir Gaerfyrddin](#) Cyfoeth Naturiol Cymru. Mae'r amgylchedd ffisegol hefyd yn bwysig i Sir Gaerfyrddin, sydd â seilwaith cryf i gefnogi twristiaeth a gwella mynediad i gyfleoedd cyflogaeth.

At ddibenion yr asesiad hwn, mae chwe ardal gymunedol wedi cael eu clustnodi ledled Sir Gaerfyrddin ar sail Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Uwch, a gellir gweld map ohonynt [yma](#). Lle bo'n berthnasol, bydd yr asesiad hwn yn amlygu materion allweddol sy'n effeithio ar ardaloedd cymunedol ac unrhyw wahaniaethau sylweddol rhyngddynt. Er enghraifft, Sir Gaerfyrddin sydd â'r nifer uchaf o siaradwyr Cymraeg yng Nghymru. Yng Nghyfrifiad 2011, dywedodd 78,000 o bobl eu bod yn gallu siarad Cymraeg, a chododd y ffigwr hwn i 80,700 o bobl yn yr Arolwg o'r Defnydd o'r Iaith Gymraeg 2015. Fodd bynnag mae gwahaniaethau rhwng ardaloedd cymunedol yn y sir; mae dros hanner poblogaeth ardal gymunedol 3 yn siaradwyr Cymraeg ond dim ond 25% o boblogaeth ardal gymunedol 6 sy'n siaradwyr Cymraeg. Mae hyn yn gyson â chanfyddiadau'r arolwg Llesiant lle dywedodd 47% o'r ymatebwyr eu bod yn gallu siarad Cymraeg, gyda 44% o'r ymatebwyr yn ardal gymunedol 4 yn cytuno bod yr iaith yn rhoi synnwyr o hunaniaeth iddynt o gymharu â 28% o'r ymatebwyr yn ardal gymunedol 6. Mae gwybodaeth ddemograffig a chyd-destunol lawn am bob ward yn Sir Gaerfyrddin ar gael [yma](#).

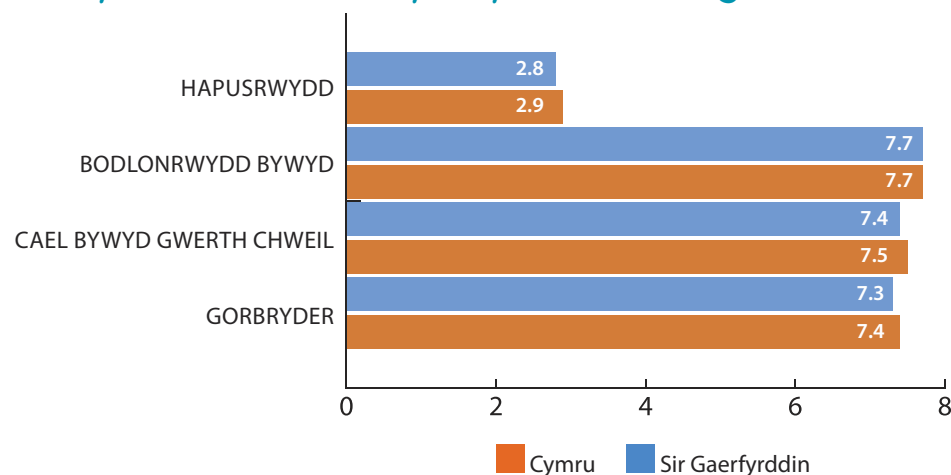
Gellir dweud bod 35% o aelwydydd y sir gyfan yn byw mewn tldi yn ôl diffiniad Llywodraeth Cymru o dlodi fel "aelwydydd y mae eu hincwm yn llai na 60% o incwm canolrifol Prydain", sy'n golygu mai lefelau Sir Gaerfyrddin yw'r rhai 4ydd uchaf yng Nghymru. Hefyd, mae mesurau o Fynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2014 yn dangos amrywiant sylweddol yn y lefel amddifadedd ar draws ardaloedd cymunedol. Ardal gymunedol 6 yw'r fwyaf ei hamddifadedd yn Sir Gaerfyrddin o ran pob mesur MALIC heblaw dau, sef tai a mynediad i wasanaethau. O ganlyniad, mae 22% o'r ardal gymunedol yn y 10% uchaf o ran ardaloedd mwyaf amddifad Cymru a 72% ohoni yn yr 50% uchaf. Mae hyn yn sylweddol uwch

nag unrhyw ardal gymunedol arall ac eithrio ardal gymunedol 2 sy'n cyfrif am 71% o'r 10% ardal fwyaf amddifad yng Nghymru o dan y mesur mynediad i wasanaethau.

Mae tlodi ac amddifadedd yn cael effeithiau niweidiol difrifol ar bob agwedd ar lesiant. Mae'n cyfyngu ar y cyfleoedd a'r gobeithion ar gyfer plant a phobl ifanc, yn niweidio ansawdd bywyd teuluoedd a chymunedau, ac yn cael effaith andwyol ar iechyd a disgwyliad oes llawer gormod o bobl. Gall tlodi fod yn rhwystr o ran cyfrannu'n llawn at gymdeithas, ac yn rhy aml o lawer mae'n brofiad sy'n pontio'r cenedlaethau ac sy'n peri bygythiad sylweddol i lesiant cadarnhaol yn awr ac yn y dyfodol.

Yn ôl canfyddiadau'r Swyddfa Ystadegau Gwladol, mae'r gwelliant yn y sefyllfa economaidd wedi dylanwadu'n helaeth ar y meysydd llesiant sydd wedi gwella fwyaf yn ystod y blynyddoedd diwethaf ledled y DU, yn ogystal â gwelliant yn y defnydd o ffynonellau ynni adnewyddadwy ac effaith gadarnhaol hynny ar yr amgylchedd. Er gwaethaf gwelliannau parhaus yn nifer y blynyddoedd y gallwn ni ddisgwyl mwynhau iechyd da, mae'r dangosyddion ar gyfer bodlonrwydd iechyd a'r gyfran sy'n adrodd rhywfaint o dystiolaeth o salwch seicolegol wedi gwaethygu. Nid yw Sir Gaerfyrddin yn eithriad, gan fod y dangosyddion llesiant seicolegol o lefel gyfartalog, fel y dengys y graff canlynol.

Canfyddiadau llesiant y Swyddfa Ystadegau Gwladol



Yn ogystal â dirywiad mewn iechyd seicolegol cadarnhaol, bu i'r Swyddfa Ystadegau Gwladol ganfod bod llai o bobl yn teimlo eu bod yn perthyn i'w cymdogaeth/cymuned na'r flwyddyn gynt.

Fel rhan o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, mae Llywodraeth Cymru wedi cyflwyno cyfres o 46 o Ddangosyddion Llesiant Cenedlaethol er mwyn mesur cynnydd yn erbyn y 7 nod llesiant cenedlaethol. Er mai mesurau cenedlaethol yw'r rhain er mwyn gwneud cynnydd o ran lefelau cyffredinol llesiant ledled Cymru, mae Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Gaerfyrddin wedi cynnal ymarfer i asesu perfformiad presennol yn erbyn y mesurau llesiant hyn er mwyn cael cipolwg cliriach ar lefelau llesiant yn ein sir.

Ym mis Ionawr 2016, roedd gan Sir Gaerfyrddin bedwar mesur yn y parth coch (ymhlith y canlyniadau gwaethaf yng Nghymru) gan gynnwys 'allyriadau carbon deuocsid y pen (trafnidiaeth)' a '% yr eiddo â risg uchel neu ganolig o lifogydd'. Rhoddir sylw pellach i hyn ym Mhecyn Cyfoeth Naturiol Cymru ar gyfer Sir Gaerfyrddin. Mae 14 mesur yn y parth gwyrdd (ymhlith y canlyniadau gorau yng Nghymru) gan gynnwys y '% sy'n teimlo bod eu hardal leol yn cael ei chynnal yn dda' a '% y preswylfeydd (y rhai a asesir gan yr Awdurdod Lleol) sy'n rhydd rhag peryglon'. Mae cryn newid wedi bod yng nghanlyniadau nifer o fesurau o flwyddyn i flwyddyn, er enghraifft, mae'r bwlch cyflogau rhwng y rhywiau wedi cynyddu o £16 yn 2014 i £89 yn 2015. O ganlyniad mae Sir Gaerfyrddin wedi symud o'r safle 1af yng Nghymru yn 2014 i'r trydydd safle ar ddeg yng Nghymru yn 2015. Ar gyfer 2016 mae hyn wedi gwella ychydig i £84.

Ceir matrices llawn o **berfformiad** Sir Gaerfyrddin o gymharu â'r Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol a **nodiadau esboniadol** ar wefan y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus.

Dechrau Newydd

Croeso i'r byd

Mae amgylchiadau cymdeithasol-economaidd anffafriol yn cael effaith gronnol ar hyd cwrs bywyd rhywun (Scottish Government, 2008). Bydd profiadau cynharaf baban yn llywio datblygiad ei ymennydd ac yn cael effaith gydol oes ar ei iechyd meddwl a'i les. O ganlyniad yn aml mae cydberthynas gref rhwng cwrs bywyd rhywun a'r ffactorau sydd ar waith cyn ei eni ac yn fuan ar ôl ei eni.

Er enghraifft gall pwysau geni isel arwain at anafanteision iechyd a chymdeithasol pan fydd rhywun yn oedolyn yn ogystal â phan fydd yn blentyn (Scottish Government, 2008). Er ei bod yn gymharol isel o hyd, mae nifer y babanod pwysau geni isel yn Sir Gaerfyrddin wedi cynyddu yn ystod y blynyddoedd diwethaf, ochr yn ochr â chynnydd tebyg yn nifer yr oedolion sy'n ysmegu yn y sir, sef y ffactor risg mwyaf y gellir ei newid o ran pwysau geni isel; anadlu mwg tybaco.

Yn yr un modd, dengys ymchwil bwysigrwydd amgylchedd heb straen yn ystod beichiogrwydd i'r fam a'r baban, gan fod lefelau uchel o gortisol, sy'n cael ei ryddhau mewn ymateb i brofiadau llawn straen a thrawma cyn geni plentyn, yn gallu cael effaith sylweddol ar ddeilliannau'r plentyn yn y tymor hir (Yehuda, 2005).

Mae cyfraddau marwolaeth babanod yn Sir Gaerfyrddin wedi bod o dan gyfartaledd Cymru yn gyson ers 2008. Fodd bynnag, dengys astudiaethau fod cyfraddau marwolaeth babanod a marwolaethau amenedigol ar y cyfan yn gymharol uwch ymysg teuluoedd incwm isel, lle mae lefelau amddifadedd uwch, mwy o swyddi gwaith llaw, ac iechyd gwaeth ymysg mamau yn effeithio ar lesiant corfforol y fam ac o'r herwydd, y plentyn.

Hefyd mae'r duedd hon yn amlwg wrth gymharu disgwyliad oes iach y cymunedau lleiaf a mwyaf amddifad yn Sir Gaerfyrddin. Mae gwahaniaeth o 10.6 mlynedd mewn disgwyliad oes iach ar gyfer dynion ac o 12.5 mlynedd ar gyfer menywod yn dibynnu ar yr amgylchedd cymdeithasol-economaidd y maent yn byw ynddo.

Yn unol ag [adroddiad](#) blynyddol COVER (Coverage of Vaccination Evaluation Rapidly) Iechyd Cyhoeddus Cymru roedd 94% o blant Sir

Gaerfyrddin wedi cael y brechlynnau ar amser o ran eu MMR cyntaf a 91.3% o ran eu hail MMR yn 2015-16, sydd o dan darged Llywodraeth Cymru o 95%. Mae brechlynnau wedi lleihau, ac, mewn rhai achosion, gwaredu llawer o glefydau a oedd, genhedlaeth neu ddwy yn ôl, yn lladd neu'n achosi i bobl fod yn ddifrifol anabl. O ganlyniad mae sicrhau bod babanod a phlant yn cael y brechlynnau priodol nid yn unig yn hanfodol i lesiant y plentyn unigol hwnnw, ond yn hanfodol o ran sicrhau llesiant cenedlaethau'r dyfodol. Er enghraifft, trwy frechu plant yn erbyn rwbela, mae'r risg y bydd menywod beichiog yn trosglwyddo'r firws hwn i'w ffetws neu ei baban newydd-anedig wedi lleihau'n sylweddol, a phrin y gwelir diffygion geni cysylltiedig â'r firws hwnnw yn y byd datblygedig.

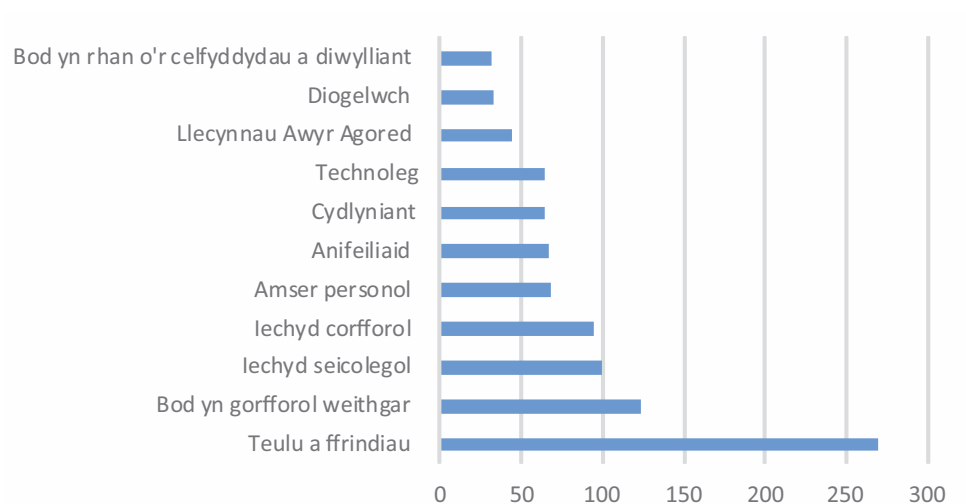
Sylfaen teulu

Teuluoedd yw'r amgylchedd sefydlol yr ydym ni i gyd yn cael profiad ohono fel unigolion, ac o'r herwydd mae llesiant y teulu fel uned yn cael dylanwad enfawr ar lesiant unigolion oddi mewn iddo.

Mae ymchwil yn dangos er enghraifft fod dosbarthiadau cyn geni sy'n canolbwyntio ar baratoi rhieni ar gyfer y newidiadau a'r heriau sydd ynghlwm wrth fod yn rhiant, yn ogystal â'r enedigaeth ei hun, wedi arwain at ganlyniadau mwy cadarnhaol i'r fam a'r baban, trwy wella gwybodaeth a hyder y fam, a thrwy hynny, gael effaith gadarnhaol ar lesiant seicolegol y teulu (Spinelli, 2003). Mae hyn yn dangos pwysigrwydd rhwydweithiau cymorth, ymyrraeth gynnar ac addysg o ran meithrin perthnasoedd cadarnhaol mewn teulu yn ystod y cyfnod cynnar hwn.

Mae pwysigrwydd teulu o ran cael dylanwad cadarnhaol ar lesiant yn amlwg mewn canfyddiadau sy'n deillio o weithgareddau ymgysylltu sylfaenol fel rhan o'r asesiad hwn. Cafodd teulu a ffrindiau eu clustnodi fel y ffactor pwysicaf o bell ffordd o ran llesiant cadarnhaol gan fwy na 500 o oedolion a phlant a oedd yn cymryd rhan mewn ymarfer a ofynnai "beth mae llesiant yn ei olygu i chi" a "beth ydych am i lesiant ei olygu yn y dyfodol".

Ymatebion Thematig



Er bod perthnasoedd â theulu a ffrindiau, o dan egwyddor Pareto, yn yr 80% sy'n rhan o'ch cyfrifoldeb chi, mae'n rhaid i ni gydnabod rôl y gymuned ehangach o ran meithrin cysylltiad a fydd yn cefnogi gwytnwch babanod, plant bach a'u teuluoedd. Mae hyn yn hynod bwysig o ran cefnogi plant nad ydynt yn cael profiad o amgylchedd teulu traddodiadol.

"I fi, llesiant yw gofalu bod fy nheulu yn iawn, a mwynhau bywyd gyda fy nheulu a'm ffrindiau"

Dechreuad cyfartal ac uchelgeisiol mewn bywyd

Mae'r blynyddoedd cynnar wedi cael eu galw'n 'flynyddoedd sefydlol' yn ddiweddar, oherwydd maent yn creu'r sylfeini ar gyfer gweddill bywyd rhywun, a hon yw'r adeg o hyd pan fo gennym y cyfle mwyaf i wneud gwahaniaeth.

Nid yw pob plentyn yn cael yr un dechreuad mewn bywyd, ac mae gormod yn wynebu amgylchiadau sy'n ei gwneud yn anos iddynt ffynnu. Mae ymyriadau megis 'Dechrau'n Deg' wedi bod yn effeithiol iawn mewn cymunedau lle mae lefelau uwch o amddifadedd, ac ar hyn o bryd cynigir cyrsiau a dosbarthiadau rhianta yn ogystal â rhwydwaith cymorth i 2054 o blant, rhieni a theuluoedd yn Sir Gaerfyrddin (Tachwedd 2016). Er enghraifft, mae 65% o blant 'Dechrau'n Deg' yn cyrraedd neu'n rhagori ar eu cerrig milltir datblygiadol yn Sir Gaerfyrddin yn 2 oed, sy'n uwch na chyfartaledd Cymru sef 53%. Yn yr un modd, mae 80% o blant 'Dechrau'n Deg' yn cyrraedd eu cerrig milltir datblygiadol yn y sir yn 3 oed, o gymharu â chyfartaledd Cymru sef 51%.

I sicrhau bod holl bobl Cymru yn gallu cyrraedd eu potensial llawn, mae angen rhoi cyfleoedd cyfartal iddynt. Mae hyn yn golygu mynd i'r afael ag anghydraddoldeb amgylcheddol yn ogystal ag anghydraddoldeb cymdeithasol ac economaidd. Gellir diffinio anghydraddoldebau amgylcheddol fel effaith anghyfartal dylanwadau amgylcheddol ar iechyd a llesiant neu fynediad anghyfartal i'r gwasanaethau ecosystem. Mae'r dylanwadau amgylcheddol hyn yn cynnwys addysg blynyddoedd cynnar neu leoliadau gofal, tai, manau cyhoeddus, cynllunio amgylcheddol, teithio a thrafnidiaeth, mynediad i natur a phroblemau amgylcheddol megis ansawdd aer gwael neu newid yn yr hinsawdd yn achosi cynnydd mewn costau ynni.

Yn ogystal â sicrhau bod plant yn cael dechrau cyfartal mewn bywyd, mae'n bwysig bod teuluoedd, cymunedau a gwasanaethau yn gweithio tuag at sicrhau bod pob plentyn yn cael y dechrau gorau posibl mewn bywyd, gan roi iddynt yr hyn sydd ei angen arnynt i ddatblygu yn blant, pobl ifanc, ac, yn y pen draw, oedolion ffyniannus.

Er enghraifft, dengys ymchwil fod dwyieithrwydd yn cael effaith fawr ar sgiliau gwybyddol a chreadigol, ac mae unigolion dwyieithog yn perfformio'n well na'u cyfoedion uniaith mewn prosesau gwybyddol megis cofio, rhesymu, datrys problemau, a chynllunio (Bialystock, 2011). Yn ogystal, yn ôl canlyniadau'r arolwg asesu, iaith oedd y dylanwad ail fwyaf ar lesiant diwylliannol cadarnhaol ar ôl treftadaeth/hanes, ac iaith oedd y dylanwad mwyaf ar lesiant trigolion ardal gymunedol 3. Felly, gall cyflwyno'r Gymraeg i blant yn gynnar yn Sir Gaerfyrddin nid yn unig wella datblygiad eu sgiliau gwybyddol a chreadigol, ond hefyd helpu i feithrin cysylltiadau â'r dreftadaeth, y diwylliant a'r gymuned yn lleol. Yn Sir Gaerfyrddin, ar hyn o bryd mae 116 o leoliadau gofal plant cofrestredig sy'n darparu lleoedd cyfrwng Cymraeg cofrestredig i 2,246 o blant. Hefyd mae hyn yn helpu i sicrhau bod plant yn cael cyfleoedd cyfartal i ymgysylltu â'u diwylliant ym more eu hoes, sy'n cael effaith gadarnhaol sylweddol ar lesiant diwylliannol a chymdeithasol.

Yn yr un modd mae ymchwil gan UNICEF, y GIG ac eraill wedi canfod bod y buddion i blant sy'n bwydo ar y fron yn cynnwys gwell imiwnedd, gwell iechyd traul, a llai o achosion o ordewdra a diabetes math 2; ac mae hyd yn oed ganfyddiadau sy'n dangos manteision mewn cyniferydd deallusrwydd (IQ) a gallu gwybyddol. Hefyd mae'r buddion i'r fam yn cynnwys lleihau lefelau straen, llai o bosibilrwydd o ddioddef iselder ar ôl geni, a llai o risg o ganser y fron a chanser yr ofari. Yn Sir Gaerfyrddin, ar hyn o bryd mae 63% o famau yn bwydo eu babanod ar y fron, sy'n uwch na'r cyfartaledd yng Nghymru sef 55%.

Hefyd mae presenoldeb mewn cyn-ysgol o safon (0-3 oed) yn gwella canlyniadau i blant drwy gydol eu bywyd. Bu i astudiaeth hydredol a gyllidwyd gan yr Adran Addysg ganfod bod buddion mynd i gyn-ysgol yn cynnwys agweddau mwy cadarnhaol tuag at addysg, gwell ymddygiad cymdeithasol, cyrhaeddiad uwch, a lleihau'r risg o boeni. Yn ôl yr astudiaeth, roedd hyn yn hynod arwyddocaol yn achos plant o gefndiroedd difreintiedig, plant ag Anghenion Addysgol Arbennig a bechgyn 11 oed (Taggart, 2015). Hefyd dengys ymchwil ychwanegol gan Sefydliad Astudiaethau Ariannol (IFS) fod plant sy'n mynychu cyn-ysgol yn

debygol o ennill, ar gyfartaledd, tua £27,000 yn fwy dros eu bywyd gwaith na phlant nad ydynt yn mynychu cyn-ysgol (Cattan, 2014). Mae hyn yn dangos dylanwad cadarnhaol dros lesiant cymdeithasol ac economaidd nid yn unig yn awr ond yn y dyfodol, gan bwysleisio'r cyfraniad pwysig sydd gan leoliadau cyn-ysgol at lesiant.



Plentyndod

Sylfeini cadarn

Awgryma'r Sefydliad Addysg fod mynychu cyn-ysgol dda ac ysgol gynradd dda yn gallu cael mwy o effaith ar gynnydd academiaidd plant na'u rhywedd neu eu cefndir teuluol (Taggart, 2015). Mae tri chwarter (76%) ysgolion cynradd Sir Gaerfyrddin wedi'u dynodi'n ysgolion "gwyrdd" (y rhai sy'n perfformio orau yng Nghymru) neu "felyn" (effeithiol) o dan Gynllun Categoriaddio Ysgolion Llywodraeth Cymru, ac nid oes yr un yn y categori coch (angen gwella). Roedd 87% o blant wedi cyflawni'r deilliannau disgwylidiedig yn y Cyfnod Sylfaen ac 89% yng Nghyfnod Allweddol Dau. Mae astudiaethau wedi dangos bod llesiant emosiynol a sgiliau talu sylw da yn ffactorau pwysig o ran cynnydd academiaidd ar lefel ysgol gynradd ac i'r dyfodol. Mae profiadau ac ymgysylltu ar lefel ysgol gynradd yn gosod y sylfaen ar gyfer cynnydd a datblygiad academiaidd yn y dyfodol ac yn llunio'r syniadau sydd gennym ynghylch rhyngweithio cymdeithasol (Gutman, 2012). Felly mae o'r pwys mwyaf ein bod yn creu amgylcheddau mewn ysgolion sy'n meithrin nodweddion ymddygiadol ac addysgol yn gynnar gan fod hyn yn gallu cael effaith ar lesiant plant ar draws y sbectrwm wrth iddynt dyfu. Yn ogystal, mae'n rhaid inni ystyried sut y gallwn helpu i ailgreu elfennau cadarnhaol amgylchedd ysgol er llesiant y 240 o blant sy'n cael addysg yn y cartref yn Sir Gaerfyrddin (Tachwedd 2016).

Mae hyn yn hynod bwysig i blant sy'n cael **Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod**, sef profiadau yn ystod plentyndod sy'n peri straen ac sy'n niweidio plentyn yn uniongyrchol neu'n effeithio arnynt drwy'r amgylchedd y maent yn byw ynddo, gan gynnwys camdriniaeth ac esgeulustod, rhieni'n gwahanu, amlygiad i drais yn y cartref, camddefnyddio sylweddau a salwch/galar mewn plentyndod er enghraifft. Mae angen i ni geisio adeiladu perthnasau, teuluoedd a chymunedau iach. Yn ystod blynyddoedd ysgol, mae plant sy'n cael Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn gallu dangos mwy o orbryder o ran eu cyflwr emosiynol, ac, o ganlyniad, gall eu sylw gael ei dynnu oddi wrth eu haddysg, gan arwain at gyraeddiadau addysgol gwael. Yn yr amgylchiadau hyn, gall fod rôl allweddol gan ysgolion o ran cefnogi disgyblion yn ystod

profiadau trawmatig. Mae canfyddiadau arolwg Llais Disgyblion 2013/14 yn Sir Gaerfyrddin yn dangos bod 99% o'r plant ysgol gynradd fu'n rhan o'r arolwg yn teimlo'n ddiogel yn eu hamgylchedd ysgol a bod 97% yn gwybod â phwy i siarad os oeddent yn poeni am rywbeth neu'n drist. Gall y cymorth hwn helpu i roi sylw i effaith Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a'i lleihau, oherwydd gall yr effaith ar unigolyn yn y tymor hir fod yn ddifrifol, gan gynnwys risgiau cynyddol o ran camddefnyddio cyffuriau, carcharu, trais, ac iechyd gwael yn gyffredinol fel oedolyn.

Mae 215 o Blant sy'n Derbyn Gofal yn Sir Gaerfyrddin. Mae'r plant hyn yn fwy tebygol o fod wedi bod yn agored i risgiau niferus sy'n gysylltiedig â chanlyniadau gwael yn y tymor hir cyn derbyn gofal (Jones, 2011). Mae cysylltiad cryf rhwng derbyn gofal a thlodi ac amddifadedd gan gynnwys incwm isel, rhieni di-waith, a thor-perthynas, ac mae mwy na 60% o'r plant mewn gofal o achos camdriniaeth neu esgeulustod (Adran Addysg, 2008). O ganlyniad mae Plant sy'n Derbyn Gofal yn fwy tebygol o wynebu problemau addysgol, ymddygiadol, corfforol a seicolegol (Meltzer, 2003) sy'n cael effaith negyddol ar lesiant yn y tymor byr a'r tymor hir. Mae'n bosibl y bydd ymyrraeth a chymorth ychwanegol yn angenrheidiol er mwyn sicrhau canlyniadau cadarnhaol i Blant sy'n Derbyn Gofal, ac, yn yr un modd, y 90 o blant sydd ar y Gofrestr Amddiffyn Plant (StatsCymru) a'r 993 o Blant mewn Angen yn Sir Gaerfyrddin.

Mae bwllo yn effeithio ar bobl ifanc o ran eu hiechyd meddwl, llesiant emosiynol, ymdeimlad o'u hunain, a'u gallu i gysylltu â chymdeithas. Os yw'r bwllo'n ddigon eithafol ac yn digwydd dros gyfnod digon hir, mae'r canlyniadau'n gallu para am oes. Yn ogystal mae natur ddwyffordd gymhleth iechyd meddwl a bwllo, h.y. mae rhai pobl ifanc yn cael eu bwllo o ganlyniad i'w problemau iechyd meddwl ac mae rhai pobl ifanc yn datblygu problemau iechyd meddwl o ganlyniad i gael eu bwllo, yn golygu bod rhai o'r plant mwyaf agored i niwed mewn mwy o berygl o gael eu heffeithio yn y tymor hir. Yn ôl arolwg Llais Disgyblion, roedd 93% o ddisgyblion yn credu bod yr ysgol yn delio â bwllo yn dda.

Mae 20% o blant Sir Gaerfyrddin yn byw mewn tlodi, sydd 2% yn is na chyfartaledd Cymru. Mae 62% o'r plant hyn rhwng 0 a 10 oed, 25% rhwng 11 a 15 oed, ac 13% rhwng 16 ac 19 oed. Mae hyn yn awgrymu bod angen rhagor o gymorth i ddal dau ben llinyn ynghyd ar rieni sydd â theulu ifanc,

a bod cael teulu ifanc o bosibl yn golygu eu bod yn wynebu rhwystrau ychwanegol o ran gwella llesiant economaidd, er enghraifft ariannu gofal plant i'w galluogi i weithio. Roedd yr [asesiad o ddigonolrwydd gofal plant](#) diweddaraf ar gyfer Sir Gaerfyrddin yn nodi mai cost oedd y ffactor pwysicaf a glustnodwyd gan y rheiny nad oeddent yn defnyddio gofal plant, a bod 44% o ofal plant yn cael ei ddarparu gan ffrindiau a pherthnasau yn ystod y tymor ysgol, gan ostwng rhyw fymryn i 43% yn ystod y gwyliau ysgol, sy'n gynydd o 7% ar yr asesiad blaenorol. O gofio'r datblygiad cymdeithasol cydnabyddedig sy'n digwydd drwy ryngweithio â phlant eraill, gall peidio â dod i gysylltiad â lleoliadau gofal plant hefyd gael effaith negyddol ar lesiant cymdeithasol plant yn y tymor byr a'r tymor hir a lefelau cydlyniant mewn cymunedau.

Nifer y plant sy'n byw ar aelwydydd di-waith yw 14.8%, sydd fymryn yn uwch na chyfartaledd Cymru, sef 14.6%. Dengys ymchwil fod plant sy'n cael eu magu ar aelwydydd di-waith yn cael canlyniadau sy'n gyson waeth o ran cyrhaeddiad addysgol a gallu gwybyddol na chyfoedion iddynt y mae eu rhieni wastad yn gweithio. Roedd y plant roedd eu rhieni wedi bod yn ddi-waith am ddwy neu dair blynedd pan oeddent yn tyfu lan yn treulio mwy o amser heb fod mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant rhwng 15 a 18 oed na phlant aelwydydd o wahanol gyfansoddiad cyflogaeth (Schoon, 2012). Fodd bynnag mae tystiolaeth hydredol yn awgrymu bod nifer o ffactorau risg ar waith yn aml sy'n creu canlyniadau a llesiant negyddol i blant o aelwydydd di-waith. Felly mae'n bwysig ein bod yn ystyried y materion hyn yn eu cyd-destun er mwyn cael dealltwriaeth gyfannol, a thrwy hynny ddatblygu

Tyfu'n iach

Sir Gaerfyrddin yw'r sir drydedd waethaf yng Nghymru ar gyfer lefelau gordewdra yn ystod plentyndod, ac mae 30.7% o blant bach 4-5 oed dros bwysau neu'n ordew, sydd bron i 5 pwynt canran yn uwch na chyfartaledd Cymru sef 26.2%. Awgryma amcanestyniadau [Daffodil](#) y bydd cynnydd yn y dyfodol o ran tueddiadau gordewdra yn ystod plentyndod, gyda'r ffigurau'n dangos mai bechgyn rhwng 2 a 15 oed sy'n wynebu'r risg fwyaf. Mae cysylltiad cryf rhwng gordewdra yn ystod plentyndod a gordewdra pan fydd rhywun yn oedolyn, ac mae llawer o'r problemau iechyd cronig cysylltiedig megis diabetes Math 2 a chlefyd coronaidd y galon hefyd yn debygol o barhau i gynyddu yn y dyfodol, gan beri bygythiad i lesiant plant nawr ac yn nes ymlaen mewn bywyd (PHW, 2015). Mae gordewdra'n fwy cyffredin mewn cymunedau difreintiedig, ac mae ymchwil Ewropeaidd yn awgrymu ei fod yn fwy cyffredin mewn ardaloedd gwledig, er bod ymchwil yn y DU heb ganfod unrhyw gysylltiad arwyddocaol. Fodd bynnag, mae rhywfaint o dystiolaeth fod pobl sy'n ymwneud â'r amgylchedd naturiol yn llai tebygol o fod dros bwysau (Lovell, 2016). O gofio'r asedau naturiol helaeth sydd gan Sir Gaerfyrddin, a'r effeithiau cadarnhaol ychwanegol ar lesiant seicolegol a diwylliannol y mae'r amgylchedd yn eu cynnig, gall hyrwyddo cyfleoedd i ymwneud â'r amgylchedd naturiol fod yn rhywbeth a all helpu i wella llesiant.

Ffordd sylfaenol o fynd i'r afael â gordewdra yw cael plant i wneud gweithgarwch corfforol. Roedd asesiadau gweithgarwch o ran plant ysgol gynradd yn dangos mai bod yn gorfforol egniol oedd y ffactor pwysicaf ond

un ar gyfer llesiant cadarnhaol plant 6 – 11 oed; cysylltiadau â pherthnasau a ffrindiau oedd y pwysicaf. Roedd [arolwg o chwaraeon ysgol Sir Gaerfyrddin](#) wedi clustnodi lefelau uchel tebyg o weithgarwch mewn chwaraeon, sy'n awgrymu cysylltiad cadarnhaol â gweithgarwch corfforol.

"Rwy'n hoffi chwarae rygbi ac rwy'n chwarae i dîm. Mae'n fy ngwneud i deimlo'n ffit ac iach."

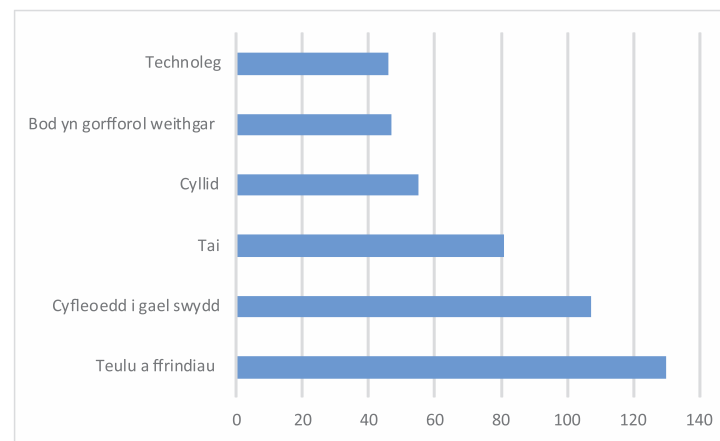
Yn **Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Sir Gaerfyrddin** dywedodd 90% o'r plant fod chwarae yn gwneud iddynt deimlo'n hapus ac roedd 49% wedi dweud bod chwarae'n gwneud iddynt deimlo'n egniol. Mae hyn yn dangos bod gweithgarwch corfforol yn cael effaith gadarnhaol ar lesiant seicolegol yn ogystal â llesiant corfforol. Mae hyn yn arbennig o wir yn achos chwarae a gweithgarwch corfforol mewn amgylcheddau yn yr awyr agored. Yn ogystal, gall chwaraeon cystadleuol a/neu chwaraeon tîm helpu i feithrin ymddygiadau cymdeithasol cydlynol a gwytnwch emosiynol.

Trwy ymgysylltu ag ysgolion cynradd, clustnodwyd bod cysylltiad cryf rhwng gweithgarwch corfforol a chyfleoedd i chwarae yn yr awyr agored, a theimlo'n ddiogel yn yr amgylchedd hwnnw. Mae hyn yn cyd-fynd â chanfyddiadau'r Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, a oedd yn clustnodi mai'r man gorau gan blant i chwarae yw'r tu allan. Ond hefyd canfuwyd bod 32% o rieni'n poeni cymaint am ddiogelwch eu plant fel bod hynny'n effeithio ar y cyfleoedd oedd y plant yn eu cael i chwarae. Mae cyfleoedd i chwarae'r tu allan yn hollbwysig nid yn unig ar gyfer llesiant corfforol ond hefyd llesiant meddyliol (Lester, 2010), datblygiad gwybyddol (Johnson, 2013) ac ymdeimlad cryfach o berthyn (Alparone, 2012), yn ogystal â pherthynas well â byd natur, sydd, yn ei dro, yn gallu lleihau'r risgiau marwolaeth sy'n gysylltiedig ag anghydraddoldeb o ran incwm (Mitchell, 2008). Er bod gan Sir Gaerfyrddin gyfoeth o fannau gwyrdd a glas naturiol, gall hygyrchedd fod yn gyfyngedig ac mae potensial i wella rhwydweithiau teithio actif, er enghraifft i ganiatáu cerdded diogel a beicio rhwng y cartref, yr ysgol a chwarae.

Ym mis Mehefin 2016, dim ond 82% o blant 4 oed oedd wedi cael y brechlynnau imiwneiddio i gyd, ac mae nifer yr achosion Meningococaid diweddar yn Sir Gaerfyrddin yn atgyfnerthu'r angen i gynyddu'r nifer sy'n cael brechlynnau er mwyn parhau i ddiogelu'r unigolyn yn ogystal ag imiwnedd cymunedol.

Pan fyddaf wedi tyfu lan...

Pan ofynnwyd beth oedd yn bwysig o ran cynnal llesiant cadarnhaol yn y dyfodol, roedd y rhan fwyaf o'r ymatebion a roddwyd gan blant 6-11 oed yn ymwneud yn bennaf â chael teulu, swydd a chartref.



"Beth ydych am i lesiant ei olygu yn y dyfodol" – ymatebion gan blant 6-11 oed a gasglwyd yn ystod ymarfer ymgysylltu â phlant cynradd

Hefyd clustnodwyd bod arian yn flaenoriaeth ar gyfer y dyfodol o ran cael digon o arian i gynnal eu hunain, ac yn yr un modd roedd cadw i wneud ymarfer corff yn bwysig i bobl ifanc. Yn ogystal roedd pobl ifanc o'r farn bod gan dechnoleg rôl bwysig o ran cynnal llesiant cadarnhaol, yn enwedig mewn perthynas â sicrhau cyfleoedd i gael swyddi, ac roedd sawl ymateb yn cyfeirio at yrfaedd yn ymwneud â thechnoleg gwybodaeth fel 'you-tubers', datblygwyr gemau a chwmnïau rhyngwrdd. Nid yw hyn yn syndod pan fo plant rhwng 5 ac 16 oed, ar gyfartaledd, yn treulio chwe awr a hanner o flaen sgrin, o gymharu â thair awr yn unig yn 1995 (Childwise, 2015).

"Rwyf am fod yn ddoctor a chael fy nghartref fy hun. Rwyf am swydd dda ac ennill llawer o arian. Rwyf am deulu hapus."



Meithrin oedolion annibynnol

Mae'r newid o fod yn blentyn i fod yn rhywun yn ei arddegau yn un heriol lle mae ein profiadau a'n dealltwriaeth o lesiant a'i ddylanwadau yn newid ac yn amrywio'n helaeth. Mae ffurfio ein hunaniaeth a'n nodweddion unigryw ein hunain yn rhan allweddol o'n llencyndod, a dylanwadir ar hynny gan nifer fawr o berthnasoedd, ffactorau allanol, hormonau, a diddordebau. I'r bobl ifanc fu'n rhan o Fforwm Blynnyddol Cyngor leuenctid Sir Gaerfyrddin 2016, roedd digon o gyfleoedd i gael profiadau newydd a dysgu pethau newydd drwy gydol llencyndod yn agwedd bwysig ar lesiant cadarnhaol. Hefyd, ystyriwyd bod cyfleoedd i gyfranogi ac i leisio barn yn bwysig i bobl ifanc, a fynegodd ddyhead cryf i gael rhywfaint o reolaeth a dylanwad ar y penderfyniadau sy'n effeithio arnynt. Yn ddiddorol ddigon, yn ôl canfyddiadau'r arolwg asesu nid oedd 'cyfleoedd i ddylanwadu ar benderfyniadau lleol' yn flaenoriaeth i'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr, ac eithrio'r rheiny â chyfrifoldebau gofalu. Mae'n bosibl bod hyn yn awgrymu bod cyfleoedd i ddylanwadu ar benderfyniadau yn bwysig i lesiant lle bo anghenion penodol, a fyddai'n cyd-fynd â'r canfyddiadau fod pobl ond yn rhoi pwys penaf ar fynediad i wasanaethau a'u hansawdd pan fo'u hangen. Fodd bynnag, gallai'r anghysondeb hwn fod yn arwydd bod pobl ifanc yn cael eu difreinio wrth iddynt ddatblygu'n oedolion, o ganlyniad i deimlo nad oes llais ganddynt yn ystod llencyndod neu nad oes cynrychiolaeth ddigonol ganddynt.

"Cynrychiolwyr da sydd wir yn gwrandao ar yr hyn sydd gan bobl ifanc i'w ddweud"

Mae canfyddiadau arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yn Sir Gaerfyrddin, sy'n casglu data sylfaenol am ymddygiadau iechyd a llesiant plant ysgol uwchradd, yn dangos bod mwy nag 82% o fechgyn ac 85% o ferched ym mlynnyddoedd 7 a 9 yn fodlon ar eu bywydau. Mae gan ychydig dros 10% o blant Sir Gaerfyrddin problemau iechyd

meddwl megis straen, gorbryder ac iselder, sy'n debyg i'r cyfartaledd cenedlaethol. Canfu ymchwiliad 'Good Childhood' Cymdeithas y Plant (2008) fod 70% o'r plant a'r bobl ifanc yn eu harddegau sy'n cael problemau iechyd meddwl heb gael yr ymyriadau priodol yn ddigon cynnar. Fodd bynnag, straen adeg arholiadau oedd prif achos iechyd meddwl gwael yn ôl y bobl ifanc yn Fforwm Blynnyddol Cyngor leuenctid Sir Gaerfyrddin 2016, a fynegodd y bobl ifanc ddyhead i gael rhagor o gefnogaeth i ymdopi â'r straen hwn. Roedd canlyniadau arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn dangos bod straen ar ei uchaf ym Mlynnyddin 10, ac roedd traean y disgyblion yn y grŵp blwyddyn hwnnw'n teimlo 'dan lawer o bwysau' yn sgil gwaith ysgol. Hefyd roedd y bobl ifanc wedi clustnodi bod diffyg cymorth digonol i unigolion y mae eu hiechyd meddwl yn wael ac i'w cymheiriaid, sy'n cyfyngu ar eu gallu i gydnabod a chefnogi dioddefwyr ifanc. Roedd y bobl ifanc yn awgrymu y byddai cynnydd mewn "therapiau siarad" yn hytrach na meddyginiaeth yn cael effaith gadarnhaol ar lesiant cymdeithasol, seicolegol ac emosiynol dioddefwyr a'r rhai sydd agosaf atynt.

Mae ymchwil ddiweddar yn dadlau mai cyffredinolrwydd y cyfryngau cymdeithasol sydd, yn ôl pob tebyg, wedi arwain at gynnydd mewn problemau iechyd meddwl, yn enwedig ymysg merched yn eu harddegau a menywod ifanc (Yr Adran Addysg a Sgiliau, 2016). Mae hyn yn unol â chanfyddiadau arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, a ganfu fod merched yn gyson yn destun mwy o achosion o seiberfwlio na bechgyn, a hynny'n gynyddol o flwyddyn 7 hyd at flwyddyn 11. Mae achosion o droseddau seiber sy'n ymwneud â phobl dan 18 oed yn Sir Gaerfyrddin wedi cynyddu'n sylweddol dros y blynnyddoedd diwethaf. Roedd 331 o achosion yn 2016 (hyd at fis Tachwedd) o gymharu â 225 o achosion y flwyddyn gynt. Roedd y rhan fwyaf o ddioddefwyr ifanc wedi dioddef troseddau rhywiol (47) neu aflonyddwch rhywiol (22) ac roedd y nifer uchaf o droseddau ifanc wedi cyflawni troseddau yn ymwneud â chyhoeddiadau anweddus. Mae'n bwysig bod effeithiau niweidiol posibl amgylchedd cymdeithasol sy'n fwyfwy digidol yn cael eu lliniaru ar gyfer pobl ifanc, gan fanteisio i'r eithaf ar yr un pryd ar y cyfleoedd cadarnhaol sydd ynghlwm wrth dechnoleg o ran llesiant, dysgu a gobeithion ar gyfer y dyfodol.

Osgoi tentasiwn a chadw at y trywydd cywir

Drwy gydol llencyndod, wrth i chwilyfrydedd a chyfleoedd gyfarfod, mae profiadau amrywiol ar gael i bobl ifanc, ac nid ydynt oll yn rhoi bod i ganlyniadau neu effeithiau cadarnhaol o ran llesiant.

Yn ôl arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, yr achosion uchaf o bobl ifanc yn ysmegu o leiaf unwaith yr wythnos ar hyn o bryd yn Sir Gaerfyrddin oedd 8% o fechgyn ym mlwyddyn 9 ac 19% o ferched ym mlwyddyn 11. Roedd ysmegu ymysg bechgyn yn fwy cyson yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol uwchradd. Hefyd roedd dros draean y merched 14-16 oed wedi rhoi cynnig ar sigarennau electronig, sef y nifer uchaf o blith myfyrwyr. Roedd ysmegu a defnyddio e-sigarennau yn nodedig uwch mewn ymatebion gan ysgolion â dalgylch yn Ardaloedd Cymunedol 4 a 6. Hefyd canfu'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion fod, ar ei uchaf, dros draean pobl ifanc 11-16 oed yn yfed alcohol, gan gynyddu i fwy na 80% yn y chweched dosbarth. Dywedodd y rhan fwyaf o bobl ifanc 16 oed eu bod wedi meddwi am y tro cyntaf pan oeddent yn 15 oed, sef yr un oedran â dywedodd y rhan fwyaf o bobl ifanc 16 oed iddynt yfed am y tro cyntaf. Er y bu pryder cenedlaethol ynghylch lefelau troseddau a digwyddiadau sy'n gysylltiedig ag alcohol sy'n cynnwys pobl ifanc, mae Sir Gaerfyrddin wedi gweld gostyngiad cyson yn nifer y digwyddiadau o'r fath adroddwyd o 87 yn 2014 i 49 yn 2016. Mae ysmegu ac yfed alcohol yn gallu cael effaith ddifrifol ar iechyd a llesiant nawr ac yn y dyfodol, ac mae ymchwil yn awgrymu y cynharaf y mae rhywun yn dechrau gwneud y pethau hyn, y mwyaf tebygol yw o ysmegu ac yfed yn drymach pan fydd yn hŷn ac o fynd i ddibynnu ar y pethau hynny hyd yn oed.

O fis Ionawr hyd at fis Tachwedd 2016, roedd troseddwr dan 18 oed yn gysylltiedig ag 16% o droseddau yn ymwneud â chyffuriau yn Sir Gaerfyrddin, ac roedd y mwyafrif o'r troseddau (102) mewn perthynas â meddiant ar ganabis. Yn arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, dywedodd 8% o fechgyn blwyddyn 7 fod rhywun wedi cynnig canabis iddynt, ac roedd y ganran yn cynyddu i 36% ym mlwyddyn 11. Yn ogystal, roedd tua chwarter pobl ifanc 11-16 oed wedi dweud iddynt roi cynnig ar nwy chwerthin, mephedrone neu anterthau cyfreithlon. Gall

camddefnyddio cyffuriau effeithio ar lesiant mewn sawl ffordd o bwys, a cheir cysylltiadau pendant rhwng unigolion sy'n defnyddio canabis a pherfformiad gwaeth yn yr ysgol, anawsterau ymddygiadol, a dechrau troseddu trwy wneud pethau fel dwyn o siopau, gwneud difrod troseddol, ac ymddwyn yn wrthgymdeithasol.

Mynegodd y bobl ifanc ddyhead cryf i fod yn annibynnol ac i fod yn gyfrifol amdanynt eu hunain a'u dyfodol, ac o dan egwyddor Paretos gellid ystyried bod hyn yn yr 80% sy'n rhan o'ch cyfrifoldeb chi. Fodd bynnag mae gan gymdeithas a gwasanaethau rôl bwysig o ran helpu pobl ifanc i gadw'n ddiogel a'u cynorthwyo i wneud penderfyniadau gwybodus er mwyn cynnal llesiant cadarnhaol drwy gydol llencyndod ac wrth iddynt ddod yn oedolion. Gall cymhareb cyfrifoldeb 80:20 Pareto rhyngoch chi eich hun a ffactorau allanol newid yn hawdd drwy gydol cyfnod cythryblus llencyndod.

Creu'r Cysylltiadau

Mae 'cwrdd â ffrindiau' yn ffactor pwysig o ran llesiant cadarnhaol pobl ifanc gyda 79% o bobl ifanc yn dweud bod 'cwrdd â ffrindiau' yn gwneud iddynt deimlo'n hapus yn yr asesiad o ddigonolrwydd cyfleoedd chwarae 2016. Fel y trafodwyd yn flaenorol, mae perthnasoedd yn rhan hollbwysig o lesiant a chlustnododd 45% o bobl ifanc mai sgwrsio a bod gyda ffrindiau oedd y peth maent yn ei fwynhau fwyaf, ac ar ôl hynny chwarae gemau (38%) a threulio amser gyda'r teulu (32%) (CCC, 2016).

Rhywbeth sy'n bwysig o ran creu cysylltiadau a pherthnasoedd ag eraill yw gwaredu stigma ar gyfer grwpiau fel ceiswyr lloches, ffoaduriaid, y rheiny ag anawsterau dysgu a grwpiau o leiafrifoedd ethnig sy'n aml yn ei gweld yn fwy anodd cysylltu â'u cymheiriaid a chymdeithas ehangach, gan ddioddef gwahaniaethu neu hiliaeth yn aml. Er enghraifft, canfu adroddiad The National Federation of Gypsy Liaison Groups a Phrifysgol Anglia Ruskin fod bron 9 o bob 10 plentyn a pherson ifanc o gefndir Sipsiwn, Roma neu Deithiwr wedi dioddef cam-driniaeth hiliol a bod bron dau o bob tri hefyd

wedi cael eu bwlio neu wedi dioddef ymosodiad corfforol. Clustnododd pobl ifanc yn Sir Gaerfyrddin fod goddefgarwch a pharch yn agwedd bwysig ar lesiant, gan bwysleisio'n gryf bwysigrwydd deall y gwahaniaethau rhwng pobl wrth greu cymdeithas well i bawb.

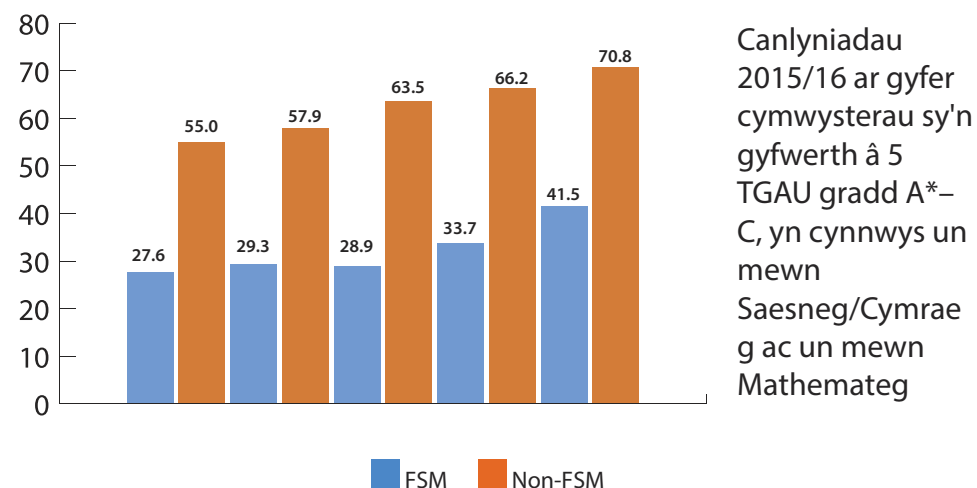
Yn ôl Cyfrifiad 2011, roedd 1,803 o bobl ifanc (0 – 24 oed) yn darparu gofali di-dâl yn Sir Gaerfyrddin. Yn 2015/2016 cafodd 75 o ofalwyr ifanc (o dan 18 oed) eu hasesu gan y gwasanaethau cymdeithasol, ac o'u plith roedd 61 yn cael cymorth (StatsCymru). Dengys ymchwil fod gofalwyr ifanc yn gallu cael problemau corfforol, emosiynol neu gymdeithasol sylweddol a wynebu anawsterau yn yr ysgol ac fel arall, gan fod eu cyfrifoldebau gofalu'n aml yn eu rhwystro rhag cael profiadau plentyndod arferol.

Mae gweithwyr cymdeithasol ac athrawon wedi cael eu hadnabod fel y bobl fwyaf galluog o bosibl i glustnodi a chefnogi gofalwyr ifanc, ond mae gofalwyr ifanc o'r farn bod athrawon a'u cymheiriaid yn eu stigmatiddio ac o'r farn mai bach iawn yw'r cymorth a roddir gan ysgolion. Mae ymchwil yn dangos y byddai'n hoff gan lawer o ofalwyr ifanc petai eu problemau a'u profiadau'n cael eu gwerthfawrogi, eu deall, a'u cydnabod. Mae'n well ganddynt gymorth anymwthiol sy'n cael ei ddarparu gan unigolion a sefydliadau yn hytrach na chan wasanaethau statudol.

'Cydwethio i fod yn fwy goddefgar o'r gwahaniaeth rhwng pobl a pheidio bod yn feirniadol'

Ehangu gorwelion

Sir Gaerfyrddin yw'r awdurdod sy'n perfformio seithfed orau yng Nghymru o ran disgyblion sy'n cael o leiaf 5 TGAU A*-C. Fodd bynnag, mae cryn wahaniaeth o hyd rhwng perfformiad disgyblion sy'n gymwys i gael Prydau Ysgol am ddim a'r garfan gyffredinol. Yn yr un modd, dim ond 46% o'r Plant sy'n Derbyn Gofal oedd yn ennill yr un cymwysterau. Mae hyn yn amlygu'r effaith negyddol bosibl a gaiff amgylchiadau cymdeithasol-economaidd gwael a/neu amgylchiadau anodd mewn plentyndod ar ddeilliannau person ifanc.



Yn Fforwm Blynyddol 2016 Cyngor Ieuenctid Sir Gaerfyrddin, roedd disgyblion yn daer fod addysg a chyfluoedd yn ffactorau allweddol o ran llesiant cadarnhaol nawr ac yn y dyfodol. Yn benodol, dywedodd y cyfranogwyr ei bod yn bwysig cydnabod bod pawb yn dysgu yn wahanol ac y dylid eu helpu i wneud hynny, gan bwysleisio pa mor bwysig yw darparu llawer o opsiynau dysgu ar gyfer gwahanol arddulliau dysgu. Hefyd roedd pobl ifanc o'r farn bod diffyg cymorth, ac, o ganlyniad, diffyg gwybodaeth ynghylch pa ddewisiadau oedd ar gael iddynt ar lefel TGAU a Safon Uwch, a bod hynny wedi cael effaith negyddol ar eu llesiant o ran eu galluogi i "wneud penderfyniadau gwybodus am [eu] dyfodol".

Ar hyn o bryd nid oes gan 12.5% o boblogaeth oedran gwaith Sir Gaerfyrddin gymwysterau, ond yn ystod y tair blynedd diwethaf nid oes dim plant wedi gadael addysg orfodol, hyfforddiant na dysgu seiliedig ar waith heb gymhwyster allanol cymeradwy yn Sir Gaerfyrddin. Er hyn, cofnodwyd bod 69 o'r rhai oedd wedi gadael ysgol ym mlwyddyn 11 yn 2016 heb fod mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant, sy'n gynydd o 0.4% ar y flwyddyn flaenorol. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd cysylltu addysg â gofynion y farchnad lafur leol; gellir cael manylion am hynny yng [Nghynllun Cyflogaeth a Sgiliau Rhanbarthol 2016](#).



Oedolion

Dal dau ben llinyn ynghyd

Mae'r ffigurau diweddaraf gan CACI Paycheck ar gyfer 2016 yn dangos mai'r incwm canolrifol ar gyfer Sir Gaerfyrddin yw £23,825 sef y seithfed isaf yng Nghymru gyfan. Mae'r lefelau incwm yn amrywio ledled yr **ardaloedd** cymunedol a'r incwm canolrifol uchaf yw £25,722 yn ardal gymunedol 2, sef bron £5000 yn fwy na'r incwm canolrifol ar gyfer ardal gymunedol 6 sef £20,996. Nid yw'n syndod bod gwahaniaeth tebyg mewn lefelau tlodi ar draws ardaloedd cymunedol Sir Gaerfyrddin, gyda 33% o aelwydydd yn ardal gymunedol 2 yn byw mewn tlodi o gymharu â 41% yn ardal gymunedol 6. Mae incwm isel yn cyfyngu ar fynediad i dai addas, addysg a gwasanaethau neu gyfleusterau eraill yn cynnwys hanfodion fel bwyd, tanwydd a dillad. Felly mae gan dlodi'r gallu i effeithio ar feysydd llesiant.

Dengys gwybodaeth o'r Adran Ynni a Newid Hinsawdd fod 21% o aelwydydd yn Sir Gaerfyrddin heb gysylltiad â'r prif gyflenwad nwy, sydd fel arfer yn cael ei ddefnyddio fel mesur tlodi tanwydd. Mae hyn yn hynod gyffredin mewn rhannau gwledig o'r sir fel Ardal Gymunedol 2, lle mae 44% o'r aelwydydd heb fod yn gysylltiedig â'r prif gyflenwad nwy. Mewn rhai cymunedau gwledig llai, mwy anghysbell, mae'r ffigur hwn yn cynyddu i 98% o aelwydydd (Carmarthenshire Rural Poverty Study, 2015). O ganlyniad, mae preswylwyr gwledig yn aml yn dibynnu mwy ar ffynonellau tanwydd drutach megis olew, sef y prif ffynhonnell danwydd o hyd ar gyfer 20,194 o gartrefi ar draws y sir (Cyfrifiad, 2011) a gall fod yn arbennig o ddrud mewn tai hŷn nad ydynt wedi eu hinswleiddio'n ddigonol. Yn ogystal, mae 1821 o aelwydydd yn Sir Gaerfyrddin heb system gwres canolog (Cyfrifiad, 2011). Yn ogystal â chael effaith niweidiol ar lesiant economaidd, gall byw mewn tlodi tanwydd gael effaith niweidiol ar iechyd corfforol ac mae mwyfwy o farwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf yn digwydd o achos heintiau cardiofasgwlaidd ac anadlol sy'n gysylltiedig yn bennaf â'r oerfel. (Press, 2003)

O blith y 110,300 o boblogaeth oedran gweithio yn Sir Gaerfyrddin, mae 87,400 yn weithgar yn economaidd. O'r rheiny mae 70% (83,300) mewn cyflogaeth a'r galwedigaethau sylfaenol yw galwedigaethau proffesiynol

(12,100), crefftau medrus (11,200) a galwedigaethau gofal, hamdden a gwasanaethau eraill (10,100). Mae mwyafrif y swyddi yn Sir Gaerfyrddin yn amser llawn (65%) a'r

prif ddiwydiannau yw amaethyddiaeth, coedwigaeth a physgota, cyfanwerthu a masnach manwerthu, atgyweirio cerbydau modur a beiciau modur, iechyd dynol a gweithgareddau gwaith cymdeithasol, gweithgynhyrchu ac adeiladu. Mae 15% o drigolion Sir Gaerfyrddin yn gweithio o'r cartref ac mae 27% o'r gweithlu sy'n weddill yn teithio llai na 5 cilometr i'r gwaith, 30% yn teithio 10-30 cilometr a 4% yn teithio dros 60 cilometr, gyda'r rhan fwyaf o'r cymudwyr yn teithio mewn car. Mae ymchwil yn dangos bod teithiau cymudo byrrach yn cael effaith gadarnhaol ar lesiant, gan alluogi gweithwyr i gael cydbwysedd gwell rhwng eu gwaith a'u bywyd cartref (Dolan, 2008).

Dywedodd ymatebwyr i'r arolwg fod cael eu gwerthfawrogi, sicrwydd cyflogaeth a theimlo wedi'u hysgogi yn bwysig iawn i'w llesiant yn y gwaith. Yn ddiddorol ddigon, dengys ymatebion fod lefelau cyflog yn bwysicach o lawer i'r rheiny sydd ar ddechrau eu gyrfa (25 – 35) na'r rheiny sy'n agosáu at oedran ymddeol. Hefyd mae tuedd debyg yn amlwg mewn perthynas â sicrwydd cyflogaeth, synnwyr o gyflawniad a chymdeithasu yn y gwaith.

Mae'r cryn amrywiaeth rhwng cyfradd gyflogaeth trigolion anabl a rhai heb anabledd yn Sir Gaerfyrddin yn achos pryder, ac mae pobl heb anabledd bron ddwywaith yn fwy tebygol o fod mewn cyflogaeth na'r rheiny yr ystyrir eu bod yn anabl o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Mae hon yn her o ran gwella llesiant gan fod cyflogaeth yn gwella incwm, a thrwy hynny yn gwella llesiant economaidd, yn ogystal â llesiant cymdeithasol drwy ddarparu cyfleoedd i gymdeithasu, datblygu hunan-barch, ac i wella iechyd, datblygiad a chydlyniant cymdeithasol.

"Cydwethio i greu a chynnal amgylchedd iach. Gwaredu rhwystrau yn y gymuned lle rydym yn dathlu'r hyn sydd gennym yn gyffredin yn hytrach na'n gwahaniaethau."

Setlo i lawr

Yn gyffredinol, mae trigolion Sir Gaerfyrddin yn teimlo eu bod yn byw mewn cymunedau cydlynol ac mae 83% o bobl leol yn trin ei gilydd â pharch ac ystyriaeth ac mae 87% o'r farn bod pobl o gefndiroedd gwahanol yn cyd-dynnu'n dda (NSW, 2015). Mae hyn yn bwysig gan fod cydlyniant wedi cael ei glustnodi hefyd yn ffactor sylfaenol ar gyfer sicrhau llesiant cadarnhaol yn y dyfodol gan oedolion sy'n cymryd rhan mewn ymgynghoriad sylfaenol, gydag ymatebwyr yn clustnodi gwytnwch cymunedol, brogarwch a pherchenogaeth cymuned fel ffactorau pwysig ar gyfer gwella llesiant.

Roedd 95% o'r ymatebwyr yn arolwg Panel Dinasyddion 2015 yn teimlo'n ddiogel (56% yn ddiogel iawn; 39% yn ddiogel) yn eu hardal leol yn ystod y dydd; ac roedd 79% o'r ymatebwyr yn teimlo'n ddiogel (27% yn ddiogel iawn; 52% yn ddiogel) wedi iddi dywyllu. Mae'r sir yn parhau i fod yn un o'r ardaloedd mwyaf diogel yn y DU a Dyfed-Powys yw'r ardal Heddlu sydd â'r cyfraddau troseddau isaf yng Nghymru a Lloegr. O blith 22 awdurdod lleol Cymru, mae gan Sir Gaerfyrddin un o'r niferoedd isaf o hyd o ran troseddau fesul 1,000 o'r boblogaeth, sef 5ed unwaith yn rhagor a chyfradd o 43.78 o droseddau fesul 1,000 o'r boblogaeth. Cafodd ychydig o dan 8000 o droseddau eu riportio yn y sir yn 2015, sy'n gynnydd o 12% ar y flwyddyn flaenorol. Y cynnydd mwyaf sylweddol oedd 60% yn y troseddau rhywiol a riportwyd (DPP, 2016). Mae'r newid hwn yn gyffredin ar hyd a lled Cymru, ac mae wedi digwydd yn bennaf o achos gwelliannau i'r ffordd y caiff materion o'r fath eu riportio a'r ffordd yr ymdrinnir â nhw. Fodd bynnag, mae hyn dal yn achos pryder, yn enwedig mewn perthynas ag effaith troseddau o'r fath ar lesiant emosiynol, seicolegol a chorfforol menywod yn ogystal â'u llesiant cymdeithasol. Roedd teimlo'n ddiogel yn cael ei ystyried yn ffactor pwysig iawn ar gyfer llesiant cymdeithasol gan ymatebwyr i'r arolwg asesu, gan fod 93% wedi dweud bod teimlo'n ddiogel yn eu cartref yn 'bwysig iawn' i lesiant a bod 89% wedi dweud bod teimlo'n ddiogel yn eu cymuned yn 'bwysig iawn'.

Mae'r cyfuniad hwn o dystiolaeth yn awgrymu bod sylfaen dda yn Sir

Gaerfyrddin ar gyfer meithrin mwy o gydlyniant cymunedol a chefnogi a grymuso cymunedau i fynd i'r afael â'u llesiant ar y cyd a llesiant y rheiny yn y gymuned.

Yn gyffredinol tai ar wahân a welir yn Sir Gaerfyrddin, ac mae'r mwyafrif ohonynt yn eiddo i bobl yn gyfan gwbl neu drwy forgais. Hefyd mae gan Sir Gaerfyrddin stoc fawr o dai cymdeithasol. Ar y cyfan roedd ymatebwyr i'r arolwg asesu o'r farn bod eu cartref "mewn cyflwr da" ac yn "diwallu'r anghenion presennol". Fodd bynnag roedd llai o bobl yn teimlo y byddent yn "gallu dod o hyd i ddydd addas pe byddai angen iddynt symud", gydag ymatebwyr o oedran gweithio oedd yn byw mewn llety cymdeithasol neu lety rhent yn anghytuno'n llwyr â'r datganiad hwn. Mae'n bosibl bod hyn yn adleisio'r ansicrwydd sydd ynghlwm wrth rentu, ac o bosibl yn tynnu sylw at anallu'r farchnad dai yn Sir Gaerfyrddin i addasu er mwyn diwallu anghenion bywyd modern. Mae digartrefedd, a'r risg o ddigartrefedd, yn peri cryn berygl i lesiant rhywun ac yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd emosiynol, meddyliol a chorfforol yn ogystal â bod yn arwydd o amgylchiadau cymdeithasol ac economaidd gwael. Mae newid wedi bod yn ddiweddar yn y modd y caiff digartrefedd ei fesur o dan ddeddfwriaeth newydd a ddaeth i rym ym mis Ebrill 2015. Ar hyn o bryd ceir 191 o bobl yn Sir Gaerfyrddin y mae eu hanghenion o ran digartrefedd o'r lefel uchaf yn ôl y ddeddfwriaeth newydd. Fodd bynnag, mae llawer mwy yn cael cymorth yn y sir ac mae'r Gwasanaethau Opsiynau Tai yn darparu ymyrraeth gynnar i helpu'r rheiny y mae perygl y byddant yn ddigartref i ystyried pob dewis arall sydd ar gael iddynt.

Amser am seibiant

ae gwneud y pethau sy'n ein gwneud yn hapus yn allweddol i sicrhau ein llesiant cadarnhaol, yn enwedig o ran ein cyflwr emosiynol a seicolegol. Yn ôl ymatebion arolwg, mae treftadaeth a hanes, traddodiadau ac iaith yn ffactorau allweddol o ran llesiant diwylliannol cadarnhaol. Mae digon o gyfleoedd i bobl gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol yn Sir Gaerfyrddin ac mae 60% o'r trigolion yn mynychu digwyddiadau celf, 64%

yn ymweld â safleoedd hanesyddol a 42% yn ymweld ag amgueddfeydd; sydd oll yn uwch na chyfartaledd Cymru. Fodd bynnag mae canfyddiadau'r arolwg asesu yn dangos bod 36% o'r ymatebwyr o'r farn nad ydynt yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol i'r graddau y maent yn ei ddymuno, a hynny o achos diffyg darpariaeth, fforddiadwyedd ac amgylchiadau personol megis salwch ymhlith pethau eraill. Ymatebwyr o ardal gymunedol 5 (41%) ac ymatebwyr anabl (56%) oedd y rhai yr effeithiwyd arnynt fwyaf, sy'n dangos bod risg i lesiant diwylliannol y grwpiau hyn yn Sir Gaerfyrddin. Mae dau o bob tri siaradwr Cymraeg yn cael cyfle i siarad Cymraeg bob dydd, sy'n bwysig o gofio bod 85% o'r ymatebwyr i'r arolwg yr oedd y Gymraeg yn iaith gyntaf iddynt yn credu bod yr iaith yn rhoi synnwyr o hunaniaeth iddynt a 67% yn credu ei bod yn rhoi synnwyr o gynhwysiant.

Mae 28% o oedolion Sir Gaerfyrddin yn dioddef yn sgil problemau iechyd meddwl, sydd ychydig yn uwch na chyfartaledd Cymru sef 26%. Gall llesiant seicolegol ac emosiynol gwael fod yn rhwystr i gyfranogi'n llawn i gymdeithas. Gall pethau fel diffyg hyder, gorbryder, blinder llethol a stigma gyfyngu ar allu unigolyn i ryngweithio ag eraill neu ddod o hyd i waith er enghraifft.

Dengys astudiaethau fod cysylltiad â'r amgylchedd naturiol yn gallu rhoi bod i ddeilliannau cadarnhaol o ran talu sylw, tristwch a straen seicolegol ymysg oedolion, fel y mae dylanwadau gwybyddol cadarnhaol ar gyfer plant (Lovell, 2016). Mae'r sir yn cynnig ystod enfawr o leoedd a gweithgareddau hamdden ar gyfer pob gallu ac mae potensial diamheuol i lawer mwy o ddefnydd o fannau gwyrdd a glas ar gyfer hamdden, gweithgaredd corfforol ac iechyd meddwl a lles. Er bod gan Sir Gaerfyrddin gyfoeth o ofod gwyrdd a glas, gan gynnwys rhai a ystyrir yn bwysig ar raddfa cenedlaethol a rhyngwladol (gan gynnwys 88 safle o ddiddordeb gwyddonol arbennig), gall hygyrchedd fod yn gyfyngedig o ran y boblogaeth ehangach. Mae cyfleoedd di-ri i wella teithio hygyrch ac egniïol. Mae mynediad teg at gefn gwlad, dŵr a mannau gwyrdd yn agos at ble mae pobl yn byw yn gynyddol bwysig, gan ddarparu manteision iechyd, economaidd a chymdeithasol i gymunedau a busnesau. Hefyd mae gan

Sir Gaerfyrddin ansawdd aer cymharol dda, ac eithrio ambell fan problemus yn y prif drefi, sy'n gallu cael effaith gadarnhaol ar y rheiny ag afiechydon anadlol eisoes (WHO, 2013). Mae cysylltiadau pobl â natur a'r modd y maent yn ei werthfawrogi yn sylfaenol bwysig i'w hiechyd a'u llesiant, ac mae amgylchedd naturiol gwydn a bioamrywiol yn ategu ansawdd ein bywyd, gan ddarparu'r gwasanaethau ecosystem (fel aer a dŵr glân) yr ydym i gyd yn dibynnu arnynt. O ystyried mai sir wledig yw hon yn bennaf a bod llecynnau gwyrdd ar gael yn nhrefi'r sir ar ffurf parciau a rhandiroedd, mae'n bosibl bod cyfleoedd i gynyddu ymgysylltiad â natur, er mwyn mynd i'r afael â llesiant corfforol a meddyliol gwael yn y sir. Roedd ymatebion i'r arolwg asesu yn dangos bod amgylchedd glân yn bwysig i lesiant a bod gwarchod a gwella'r amgylchedd lleol yn bwysig i drigolion, er bod hynny'n bennaf mewn perthynas â materion lleol fel gwaredu gwastraff yn anghyfreithlon, sbwriela ac ailgylchu.

Mae amser yn hollbwysig o ran sicrhau bod unigolion yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gwella llesiant boed yn waith, yn gelf, yn chwaraeon, neu'n weithgareddau teuluol neu awyr agored. Cafodd y gallu i greu synnwyr o gydbwysedd mewn bywyd ei glustnodi'n ffactor pwysig o ran llesiant cadarnhaol drwy ymgynghori sylfaenol, ac mae cysylltiad cyffredin rhwng teimlo eich bod yn methu dod o hyd i gydbwysedd o'r fath a straen a gorbryder. Felly, caiff hyn effaith negyddol ar lesiant emosiynol a seicolegol.



Pobl Hŷn

Mae mudo net ar ei uchaf yn Sir Gaerfyrddin ymysg pobl 44-64 oed, sy'n awgrymu bod y sir yn ddeniadol i'r rheiny sydd â'u golwg ar ymddeol. O ganlyniad mae angen inni sicrhau ein bod yn manteisio ar y cyfoeth o brofiad a gwybodaeth sydd ganddynt, gan wella'r nodweddion a'r cyfleoedd sydd gan Sir Gaerfyrddin yn eu tyb nhw o ran llesiant cadarnhaol yn hwyrach mewn bywyd.

Yn Hŷn ac yn Ddoethach

Yn achos ymatebwyr hŷn i'r arolwg asesu sydd mewn cyflogaeth, roedd teimlo wedi'u hysgogi a defnyddio eu sgiliau yn llawer mwy pwysig i lesiant cadarnhaol yn y gwaith na lefel cyflog neu sefydlogrwydd swydd. Yn rhannol, gallai hyn fod o achos amgylchiadau economaidd sefydlog gan eu bod wedi gweithio drwy gydol eu hoes neu gan fod rhyngweithio cymdeithasol cyson a'r teimlad o hunanwerth y mae gwaith taledig yn ei roi, yn anodd ei gynnal wrth nesáu at ymddeol. Felly gall rhyngweithio a chyfleoedd i gymdeithasu yn y gymuned fod o bwysigrwydd hanfodol o ran cynnal llesiant yn hwyrach mewn bywyd. Caiff hyn ei adleisio yng nghanfyddiadau'r arolwg asesu lle bu i ymatebwyr o oedran ymddeol (65+) glustnodi bod 'teimlo'n rhan o gymuned' yn hynod bwysig i'w llesiant. Gall creu cymunedau cynaliadwy a gwydn sy'n rhoi cyfleoedd i'r boblogaeth gyfan ddod at ei gilydd helpu i leihau achosion o unigrwydd a theimlo'n ynysig, y mae cysylltiad ganddynt yn aml â marwoldeb, morbidrwydd, iselder, hunanladdiad a mwy o ddefnydd o wasanaethau.

(<http://www.campaigntoendloneliness.org/threat-to-health/>)

Gall hefyd gael effaith gadarnhaol ar ddiogelwch pobl hŷn o fewn y gymuned sydd yn aml yn cael eu targedu ar gyfer lladrad, twyll neu sgamiau trwsio cartrefi er enghraifft. Yng nghyd-destun trosedd, mae person hŷn yn fwy tebygol o fod mewn perygl o niwed na rhywun sydd yn iau, ac felly mae canlyniadau penodol o ran llesiant iechyd, cymdeithasol ac economaidd yn ogystal â'r ymdeimlad cyffredinol o les o fewn y gymuned.

Mae llesiant yn cael ei gynnal drwy gyfleoedd i ysgogi'r corff a'r meddwl. Er enghraifft, gall cyfleoedd dysgu gydol oes fod yn gyfrwng i ailgreu'r buddion llesiant cymdeithasol a gwybyddol sydd ynghlwm wrth waith, yn ogystal â mynd i'r afael â risgiau posibl unigrwydd neu deimlo'n ynysig a helpu â heriau fel digidoledio. Fodd bynnag yn ogystal ag ystyried pobl hŷn fel buddiolwyr posibl cyfleoedd dysgu gydol oes yn unig, dylid eu hystyried fel darparwyr a chyfranogwyr. Mae'r sgiliau a enillwyd drwy brofiadau gwaith a bywyd yn rhinweddau o bwys y gall pobl hŷn eu rhannu â chymdeithas. Mae rhannu'r wybodaeth a'r profiad hwn yn rhoi cyfleoedd ar gyfer cysylltedd sy'n pontio'r cenedlaethau a thrwy hynny adeiladu cydlyniant cymunedol yn ogystal â gwella llesiant emosiynol a chymdeithasol pobl hŷn sydd, fel arall, yn gallu teimlo ar yr ymylon neu fel pe na baent yn cael eu gwerthfawrogi gan gymdeithas. Mae pwysigrwydd grwpiau cymunedol a chymdeithasol i bobl hŷn yn amlwg yng nghanfyddiadau'r arolwg asesu, wrth i ymatebwyr o oedran ymddeol flaenoriaethu'r rhain fel pethau sy'n bwysig i'w llesiant cymdeithasol a diwylliannol.

Fel y trafodwyd drwy gydol yr adroddiad hwn, mae gweithgarwch corfforol ac ymgysylltedd â'r amgylchedd lleol yn gyfranwyr pwysig i lesiant cadarnhaol cyffredinol, ac nid yw pobl hŷn yn eithriad. Mae'n bwysig bod cymdeithas yn cydnabod bod pobl hŷn, fel gweddill y boblogaeth, o bob lliw a llun a bod eu cryfderau, eu rhinweddau a'u hanghenion yn amrywio. Mae'n bwysig manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd i gynnal a gwella llesiant i bawb, ac mae manteision cynnal ffordd o fyw iach ac egniol yn gallu bod yn sylweddol i'r boblogaeth hŷn a'u helpu i wrthsefyll y dirywiad corfforol a ddaw gydag oedran fel arfer.

Heneiddio'n Dda

Mae iechyd, fel y rhoddir sylw iddo drwy gydol yr adroddiad hwn, yn cael effaith fawr iawn ar lesiant. Gwyddwn o gyfrifiad 2011 fod 16% o drigolion Sir Gaerfyrddin yn disgrifio eu hiechyd fel 'gweddol', 6% fel 'gwael' a 2% fel 'gwael iawn'. Rhoddodd yr arolwg asesu ragor o sylw i hyn drwy edrych ar

effeithiau a chanfod, o blith y rhai â phroblem iechyd oedd yn effeithio ar eu llesiant, fod 64% yn dweud 'nad oeddent yn gallu gwneud y pethau roeddent yn eu mwynhau'. Dywedodd 41% fod angen cymorth arnynt i ymdopi o ddydd i ddydd neu eu bod yn dibynnu ar gymorth, a dywedodd 32% fod eu hiechyd yn 'rhoi straen ar eu perthnasoedd personol'. Fel sydd wedi cael sylw yn yr adroddiad hwn, mae perthnasoedd a chymryd rhan yn y pethau sy'n eich gwneud yn hapus yn dylanwadu'n sylfaenol ar lesiant cadarnhaol. O ganlyniad, mae iechyd nid yn unig yn dylanwadu ar lesiant ei hun ond hefyd drwy ganlyniadau iechyd gwael.

Dementia yw un o brif achosion anabledd yn hwyrach mewn bywyd, o flaen canser, afiechyd cardiofasgwlaidd a strôc (Walker, 2013). Yn 2013, roedd 2,783 o drigolion 65 oed a hŷn Sir Gaerfyrddin wedi cael diagnosis o ddementia. Erbyn 2030, rhagwelir y bydd y nifer hwn yn cynyddu i 4,371, sef cynnydd o 1,588 (57%), yn unol â chyfartaledd Cymru. Mae'r **cynllun heneiddio'n dda** ar gyfer Sir Gaerfyrddin yn clustnodi bod mynd i'r afael â stigma, darparu gweithgareddau ysgogol, a chael cyfleoedd i deimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi neu i gyfrannu, oll yn allweddol o ran gwella llesiant y sawl sy'n dioddef o ddementia a'r rheiny sy'n eu cefnogi.

Er bod cyfradd disgwyliad oes yn Sir Gaerfyrddin yn unol â chyfartaledd Cymru, mae bwlch sylweddol o 18.5 mlynedd rhwng y rhai o'r ardaloedd lleiaf a mwyaf difreintiedig. Yn yr un modd, yn ogystal â chyfraddau marwoldeb babanod, mae marwolaeth cyn pryd (dan 75 oed) yn llawer mwy cyffredin mewn cymunedau difreintiedig. Mae hyn yn arbennig o wir yn achos dynion, y mae eu cyfradd farwolaeth cyn pryd 33% yn uwch na'r rheiny o gymunedau mwy cyfoethog. Mae hyn yn dangos effaith amddifadedd ar lesiant corfforol drwy gydol oes.

Byw'n Annibynnol

Person dros oedran ymddeol yw'r penteulu yn oddeutu traean yr holl gartrefi yn y DU. Erbyn 2033, rhywun 65+ oed fydd y pen-teulu ar 59% o aelwydydd a rhywun 85+ oed fydd y pen-teulu ar 21% ohonynt. Yn Sir Gaerfyrddin, un person sy'n byw mewn 13% o'r cartrefi ac mae 50% o'r

rheiny dros 65 oed. Yng Nghymru, mae 28% yn dweud y bydd angen cymorth arnynt i addasu eu cartref wrth iddynt heneiddio. Fodd bynnag dengys canfyddiadau'r arolwg asesu fod ymatebwyr hŷn yn fwy hyderus bod eu cartrefi'n diwallu eu hanghenion presennol ac anghenion y dyfodol. Hefyd roedd ymatebwyr hŷn o'r farn bod eu cartrefi'n hawdd i'w cadw'n gynnes. Fodd bynnag mae cydberthynas gref rhwng oedran a lefelau tlodi tanwydd, gan fod pobl hŷn yn debygol o fyw mewn adeiladau hŷn sy'n anos ac yn ddrutach i'w gwresogi, yn enwedig i'r rhai ar incwm sefydlog.

Yn Sir Gaerfyrddin, mae 1,424 o bobl 50+ oed yn byw mewn sefydliadau cymunedol (yn cynnwys cartrefi gofal ac ysbytai); sef y 5ed uchaf o blith holl awdurdodau lleol Cymru. Y math hwn o ddarpariaeth sydd fwyaf priodol i rai ac mae astudiaethau wedi dangos bod cymunedau tai arbenigol yn gallu lleihau arwahanrwydd cymdeithasol. Dengys tystiolaeth fod y lleoliadau hyn yn hyrwyddo lles drwy ddarparu cyfle i gymdeithasu â chymheiriaid a meithrin perthnasoedd newydd (Callaghan, 2010). Fodd bynnag mae astudiaethau'n dangos bod yn well gan bobl hŷn barhau i fyw yn eu cartrefi a'u cymunedau eu hunain wrth iddynt heneiddio a bod manteision cymdeithasol, emosiynol a seicolegol sylweddol ynghlwm wrth hyn, a hynny i'r gymuned ehangach yn ogystal â'r unigolyn. Mae'r **cynllun heneiddio'n dda** yn ymchwilio i ragor o gyfleoedd yn Sir Gaerfyrddin i helpu i gefnogi cynifer â phosibl o bobl i barhau yn eu cartrefi eu hunain cyhyd â phosibl.

Gofal yn y Gymuned

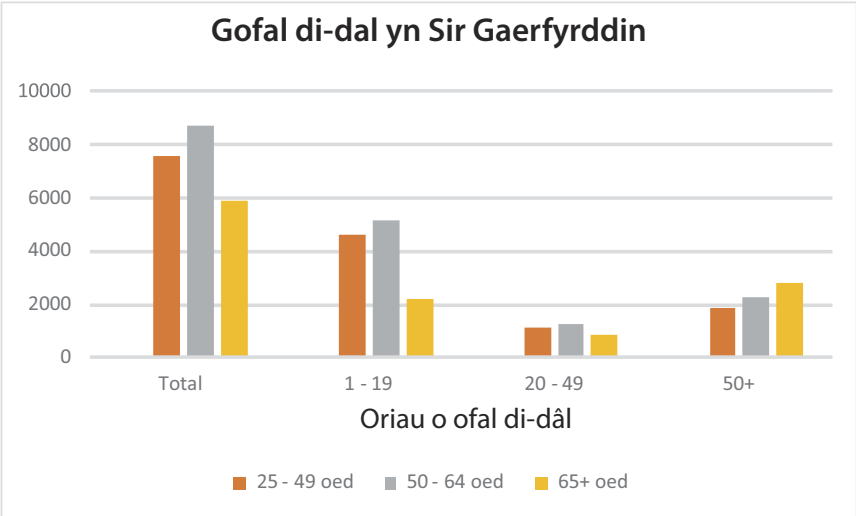
Mewn cymuned wledig fel Sir Gaerfyrddin, mae'r gallu i gael mynediad i'r gwasanaethau a'r gweithgareddau sy'n angenrheidiol er mwyn byw bywyd cyflawn yn gallu bod yn heriol gan fod llawer heb fod ar gael yn agos. Felly mae trafndiaeth breifat yn rhywbeth sy'n hanfodol yn aml, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig. O blith y 23,274 o drigolion yn Sir Gaerfyrddin sydd heb fynediad i gar neu fan, mae 50% yn 50+ oed (Cyfrifiad 2011). Hefyd dim ond 55% o'r rheiny oedd yn 80+ oed sydd â mynediad i gar neu fan, felly mae trafndiaeth gyhoeddus a gwasanaethau

cymunedol yn ddulliau cymorth pwysig er mwyn galluogi pobl i barhau i fyw yn eu cymunedau. Gall gwasanaethau o'r fath olygu'r gwahaniaeth rhwng rhywun yn aros yn annibynnol gartref neu'n cael gofal preswyl.

Mae amcanestyniadau gan Daffodil yn dangos bod nifer y bobl 65+ oed nad ydynt yn gallu gwneud o leiaf un dasg ddomestig ar eu pen eu hunain yn debygol o gynyddu 53% erbyn 2035, a fydd heb amheuaeth yn rhoi pwysau ychwanegol ar wasanaethau ac efallai, yn bwysicaf oll, ar ofalwyr di-dâl. Yn ôl Cyfrifiad 2011, mae 22,177 o ofalwyr dros 25 oed yn Sir Gaerfyrddin sy'n gofalu am neu'n rhoi help neu gymorth i aelodau o'r teulu, ffrindiau, cymdogion neu eraill oherwydd afiechyd neu anabledd corfforol neu feddyliol hirdymor neu broblemau a oedd yn gysylltiedig â henaint. Mae 16,296 o ofalwyr di-dâl dros 50 oed ac o blith y rheiny mae 5,863 dros 65 oed. Gall cyfrifoldebau gofalu gael effaith negyddol ar lesiant unigolyn gan eu bod yn gallu cyfyngu ar gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol, i gymdeithasu ag eraill neu i gael diddordebau a hobiau. Yn ei dro gall hyn effeithio ar iechyd seicolegol y gofalwyr eu hunain. Yn ogystal, ar gyfer gofalwyr di-dâl o oedran gweithio, y mae llawer ohonynt yn Sir Gaerfyrddin, gall cyfrifoldebau gofalu effeithio ar eu gallu i gael cyflogaeth a chyfleoedd addysgol, a thrwy hynny effeithio'n negyddol ar eu llesiant economaidd a chymdeithasol.

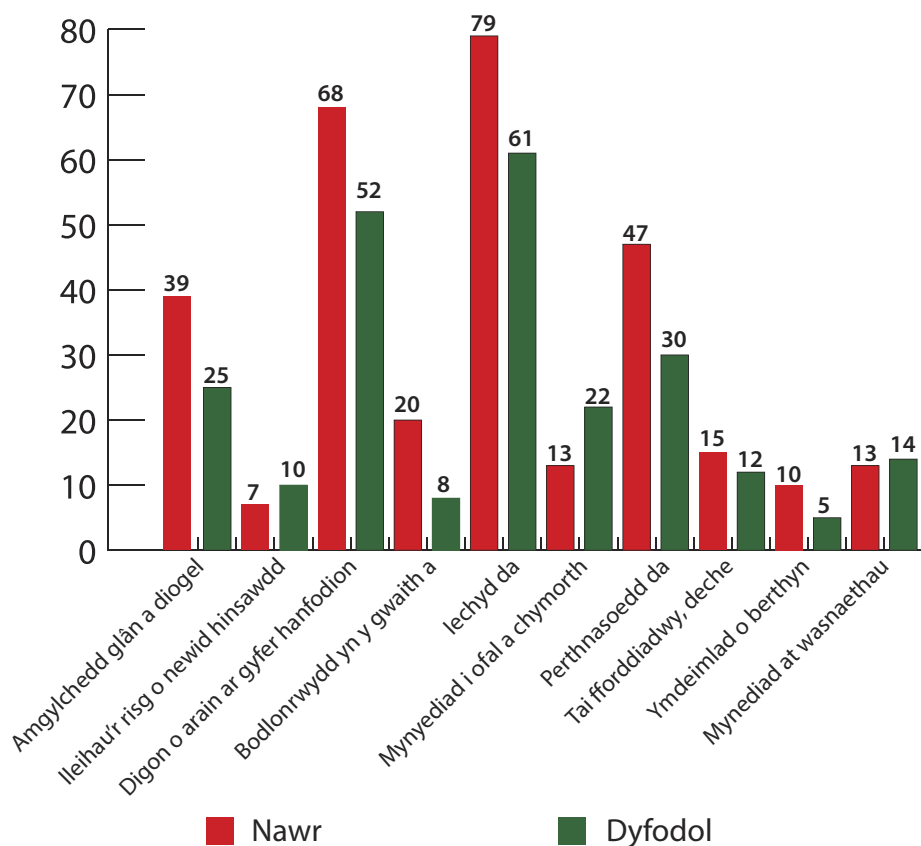
Yn ystod ymgysylltu sylfaenol, dywedodd gofalwyr wrthym fod eu llesiant yn ddibynnol ar gael y cymorth iawn ar yr adeg iawn. Roedd profiadau o ofal yn amrywio yn ôl y darparwr gofal, ac roedd y rhan fwyaf o'r farn fod anghenion y rheiny yr oeddent yn gofalu amdanynt yn cael eu diwallu'n ddigonol. Hefyd bu i ymatebwyr fynegi dyhead i gyflawni'r rôl o fod yn rhoddwr gofal sylfaenol ond nodi y byddai rhagor o gyfleoedd seibiant, hyd yn oed am ychydig oriau, yn fodd posibl o wella eu llesiant eu hunain trwy eu galluogi i gael eu diddordebau personol ac adeiladu rhwydweithiau cymdeithasol. Mae'n debygol fod hefyd nifer sylweddol o ofalwyr anhysbys ar draws Sir Gaerfyrddin, ac mae eu clustnodi wedi bod yn ffocws i Asesiad Poblogaeth 2017, sydd hefyd yn darparu dadansoddiad manwl o anghenion hysbys gofalwyr ac anghenion y rheiny maent yn gofalu amdanynt.

'Cael cymorth i weithio tra'n cadw fy mherthynas fel rhiant a'm cyfrifoldebau gofalu dros fy mab.'



Casgliadau

Roedd yr ymatebion i'r arolwg asesu yn dweud wrthym mai iechyd da yw'r ffactor pwysicaf o ran bod yn hapus ac yn fodlon ar fywyd. Roedd bron 8 ym mhob 10 (79%) ymatebwr yn dweud ei fod yn bwysig nawr ac roedd 61% yn credu y byddai'n bwysig iddynt yn y dyfodol. Cafodd digon o arian ar gyfer hanfodion a pherthnasoedd da eu clustnodi fel ffactorau tymor byr a thymor hir pwysig o ran llesiant cadarnhaol, gan awgrymu mai'r tair agwedd hyn yw conglfeini bywyd modern yng ngolwg ymatebwyr arolwg Sir Gaerfyrddin.



Mae llesiant yn y pen draw yn brofiad goddrychol, personol, ond ceir ffactorau cyffredin sy'n cyfrannu'n gyson at lesiant cadarnhaol trwy gydol bywyd.

Gellir categorioeddio'r rhain yn fras fel;

- Iechyd corfforol a meddyliol da
- Cysylltiadau/perthnasoedd personol a chymdeithasol ag eraill
- Cydlyniant cymunedol a theimlo mewn cysylltiad
- Rhyngweithio â'r amgylchedd
- Cael amgylchoedd glân a diogel
- Sicrhau cydraddoldeb, goddefgarwch a pharch tuag at eraill
- Cael cyfleoedd i ddilyn eu trywydd eu hunain a rhagolygon ar gyfer y dyfodol

Mae profiad pobl o'r ffactorau hyn yn gallu amrywio drwy gydol bywydau gwahanol bobl, ac mae'r hyn sy'n cynyddu effaith gadarnhaol y ffactorau hyn o ran llesiant un person yn gallu bod yn wahanol iawn yn achos rhywun arall. Er enghraifft, yn achos un person mae cael 'cyfleoedd' yn gallu cyfeirio at swyddi gwag, i un arall gall gyfeirio at amser personol, ac at gael arian i rywun arall. Yn yr un modd, gall 'rhyngweithio â'r amgylchedd' olygu'r galli i grwydro llecynnau gwyrdd mawrion ond mynediad i randir i rywun arall. Felly mae'n amhosibl i wasanaethau'n unig sicrhau y gwneir y mwyaf o bob dylanwad ar lesiant cadarnhaol. Fodd bynnag, drwy gydweithio y gallwn gael yr effaith fwyaf o ran gwella ffactorau llesiant cadarnhaol sydd o fewn cwmplas ein dylanwad. Yn ogystal, drwy gydnabod yr hyn sy'n effeithio'n andwyol ar lesiant a chlustnodi pwyntiau sbarduno, gallwn sefydlu mesurau ataliol neu liniaru i leihau'r risgiau i lesiant cadarnhaol ar gyfer pobl a chymunedau Sir Gaerfyrddin. Hefyd mae grymuso dinasyddion a'u cefnogi i gymryd perchenogaeth ar bethau sy'n dylanwadu ar eu llesiant yn rôl hollbwysig i wasanaethau ac mae'n rhaid i ni groesawu ein rôl fel galluogwyr a hwyluswyr yn ogystal â chyflogwyr a darparwyr gwasanaethau o ansawdd o ran gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Sir Gaerfyrddin.

Beth nesaf...?

- Cam 1:-** Bydd canfyddiadau'r adroddiad hwn yn cael eu cyhoeddi at ddibenion ymgynghori ym mis Chwefror 2017 er mwyn penderfynu ar unrhyw feysydd i'w gwella ac i ymchwilio ymhellach iddynt wrth symud ymlaen.
- Cam 2:-** Wedyn caiff yr adroddiad ei gyhoeddi ym mis Mawrth 2017 trwy wefan y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus.
- Cam 3:-** Bydd y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn defnyddio'r adroddiad, a gwybodaeth allweddol arall, i glustnodi blaenoriaethau ar gyfer gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Sir Gaerfyrddin.
- Cam 4:-** Bydd y blaenoriaethau hyn yn ffurfio Cynllun Llesiant y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus ar gyfer Sir Gaerfyrddin, a fydd yn cael ei gyhoeddi ym mis Mawrth 2018. Bydd y Cynllun yn amlinellu sut y bydd y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn defnyddio'r pum ffordd o weithio ar y cyd i wella llesiant yn Sir Gaerfyrddin ac i gyfrannu at nodau llesiant cenedlaethol.
- Cam 5:-** Er mwyn sicrhau bod y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn parhau i fynd i'r afael â materion perthnasol sy'n ymwneud â llesiant trigolion Sir Gaerfyrddin, caiff canfyddiadau'r adroddiad hwn eu hadolygu fel y bo'n briodol wrth weithredu cynllun Llesiant y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus.

- (n.d.). Retrieved from <http://www.campaigntoendloneliness.org/threat-to-health/>.
- Alparone. (2012). On children's independent mobility: the interplay of demographic environmental and psychological factors. *childrens geographies* 10(1).
- Bellis. (2015). Adverse Childhood Experiences and their impact on health harming behaviours in the Welsh adult population. Public Health Wales Trust.
- Bialystock. (2011). Reshaping the Mind: The Benefits of Bilingualism. *Canadian Journal of Experimental Psychology* Vol 65(4).
- Careers-Wales. (2015). Professionals. Retrieved from Careers Wales: <http://www.careers-wales.com/prof/server.php?show=ConWebDoc.5946>
- Cattan. (2014). The economic effects of pre -school education and quality. IFS.
- CSC. (2014). **Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant 2014 - 2017.**
- CSC. (2015). **Astudiaeth Tlodi Gwledig Sir Gaerfyrddin.**
- CSC. (2016). **Proffil Sirol.**
http://www.carmarthenshire.gov.wales/media/1224298/Carmarthenshire_Profile_January_2016.pdf.
- CSC. (2016). **Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae.**
- Childwise. (2015). Insight into children and teenagers technology and media use.
- Department of Children, F. a. (2008). Statutory Guidance on Promoting the Health and Well-being of Looked After Children.
- DFES. (2016). Longitudinal Study of Young People in England cohort 2: health and well-being at wave 2 Research Report. DFES.
- Dolan. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*.
- DPP. (2016). Crime and Incident Data / Information / Context.
- DWP. (n.d.). NOMIS. Retrieved from NOMIS: www.nomisweb.co.uk
- Gutman. (2012). The Impact of Pupil Behaviour and Well-Being on Educational Outcomes. DFES.
- Johnson. (2013). Play in nearly childhood education. Routledge.
- Jones. (2011). Factors associated with outcomes for looked after children and young people: a correlates review of the literature *Child: care, health and development*.
- Lester. (2010). Working Papers in Early Childhood Development.
- Lovell. (2016). Links between natural environments and mental health. *natural england*.
- Lovell. (2016). Links between natural environments and obesity. *Natural England*.
- Meltzer. (2003). The mental health of young people looked after by local authorities in England . Office of National Statistics.
- Mitchell. (2008). Effect of exposure to natural environment on health inequities: an observational population study.
- NSW. (2015). Arolwg Cenedlaethol Cymru.
- PHW. (2015). **Rhaglen Mesur Plant Cymru.** Iechyd Cyhoeddus Cymru.
- Press, V. (2003). Fuel Poverty and Health.
http://www.fph.org.uk/uploads/toolkit_fuel_poverty.pdf: National Heart Foundation.
- Schoon. (2012). Intergenerational Transmission of Worklessness: Evidence from the Millennium Cohort Study and the Longitudinal Study of Young People in England. DFES.
- Scottish Government. (2008). Equally Well: Report of the Ministerial Task Force on Health Inequalities Vol 1 Edinburgh HMSO.
- Spinelli. (2003). Do antenatal classes benefit mother and her baby? *Fetal neonatal Medicine* Vol 13(2).
- Taggart. (2015). How pre-school influences children and young people's attainment and development outcomes over time. DFES.
- Wallingford. (2012). A climate change risk assessment.
- WHO. (2013).
- Yehuda. (2005). Transgenerational effects of posttraumatic disorder in babies of mothers exposed to the World Trade Centre attacks during pregnancy. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 90(7).
- Yoshikawa. (2012). The Effects of Poverty on the Mental, Emotional and Behavioural Health of Children and Youth. *American Psychologist* Vol 67 (4).

Gwybodaeth allweddol ychwanegol sydd wedi'i defnyddio i ddatblygu'r adroddiad hwn a /neu y dylid ei defnyddio wrth ddatblygu Nodau Llesiant:

Teitl Adroddiad	Awdur	Pwnc
Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod	Iechyd Cyhoeddus Cymru	Effaith ymddygiadau sy'n niweidiol i iechyd ymysg poblogaeth oedolion Cymru
http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/40001		
Cynllun Heneiddio'n Dda	Cyngor Sir Gaerfyrddin	Materion sy'n dylanwadu ar y gallu i heneiddio'n dda yn Sir Gaerfyrddin ac ymatebion y Cyngor
http://www.sirgar.llyw.cymru/media/1736181/Ageing-Plan-v2-CYM.pdf		
Asesiad Poblogaeth Sir Gaerfyrddin	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a CSC	Asesiad o anghenion gofal a chymorth
Fydd ar gael yn http://www.hywelddahb.wales.nhs.uk/ o'r Ebrill 2017		
Adroddiad Blynyddol Dangosyddion Poblogaeth Sir Gaerfyrddin	BGLI	Adroddiad am gynnydd o gymharu â'r prif ddangosyddion poblogaeth
www.thecarmarthenshirewewant.wales		
Adroddiad SONAR Sir Gaerfyrddin	CNC	Gwybodaeth amgylcheddol ar gyfer asesiadau Llesiant
https://naturalresourceswales.sharefile.eu/d-s59f15c20a2d4e398		
Adroddiad Sir Gaerfyrddin am addasu i'r newid yn yr hinsawdd	CSC a Dr Alan Netherwood	

Teitl Adroddiad	Awdur	Pwnc
Asesiad o Risgiau Newid Hinsawdd i Gymru Llywodraeth y DU	Llywodraeth y DU	Asesu bygythiadau newid hinsawdd yn awr ac yn y dyfodol
http://gov.wales/docs/desh/publications/120126climateriskassessen.pdf		
Adroddiad Blynyddol COVER (Coverage of Vaccination Evaluation Rapidly)	Iechyd Cyhoeddus Cymru	Gwybodaeth am gyfraddau imiwneiddio a brechu yng Nghymru
http://www.wales.nhs.uk/sites3/page.cfm?orgid=457&pid=54144#2		
Data Troseddau a Digwyddiadau	Heddlu Dyfed-Powys	asesiad strategol wedi'i baratoi yn unol â rheoliadau o dan adran 6 o Ddeddf Trosedd ac Anhrefn 1998 (pennod 37) yn ymwneud â lleihau trosedd ac anhrefn yn ardal yr awdurdod lleol;
Ystadegau Dechrau'n Deg 2014 – 15	StatsCymru	Gwybodaeth am berfformiad dechrau'n deg yng Nghymru / mewn Awdurdodau Lleol
http://gov.wales/statistics-and-research/flying-start/?tab=previous&skip=1&lang=cy		
Astudiaeth Tlodi Gwledig	Y Grŵp Cefn Gwlad (2015)	Materion yn ymwneud â thlodi gwledig
http://eft.cymru/Cymraeg/rdp/Pages/studies.aspx		
Strategaeth Gomisiynu ar Gamddefnyddio Sylweddau	Yn cael ei hadolygu ar hyn o bryd	asesiad strategol wedi'i baratoi yn unol â rheoliadau o dan yr adran honno sy'n ymwneud â mynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau yn ardal yr awdurdod lleol

Rhestr Termau:

Teitl Adroddiad	Awdur	Pwnc
Adroddiad Ymgysylltu ac Ymgynghoriad Asesiad Llesiant	CSC	Canfyddiadau o'r ymgysylltu sylfaenol fel rhan o'r broses Asesu Llesiant
http://www.thecarmarthenshirewewant.wales/media/8169/adroddiad-ar-ymgynghori-ac-ymgysylltu-ynghylch-lles.pdf		
Ffeithlen Asesiad Llesiant	CSC	Trosolwg ystadegol ar Lesiant yn Sir Gaerfyrddin
http://www.thecarmarthenshirewewant.wales/media/8157/taenlen-ffeithiau-llesiant.pdf		
Y Gymraeg yn Sir Gaerfyrddin	Dylan Phillips	Pa ddata o Gyfrifiad 2011 sy'n dweud wrthym am yr iaith Gymraeg yn Sir Gaerfyrddin
http://www.sirgar.llyw.cymru/media/221229/adroddiaddpc.pdf		
Adroddiad Asesu Risg Newid yn yr Hinsawdd y DU	Llywodraeth y DU	Amlinellu effaith bresennol a rhagweladwy newid yn yr hinsawdd yn y DU
https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/69487/pb13698-climate-risk-assessment.pdf		
Strategaeth Aildroseddu 2014-16	Lleihau Cymru	Gwasanaeth Cenedlaethol Rheoli Troseddwy
asesiad strategol wedi'i baratoi yn unol â rheoliadau o dan yr adran honno sy'n ymwneud â lleihau aildroseddu yn ardal yr awdurdod lleol		
https://www.gov.uk/government/publications/wales-reducing-reoffending-strategy-2014-2016		
Mesur iechyd a llesiant cenedl	Iechyd Cyhoeddus Cymru	Yn cael ei ddefnyddio i fesur a monitro iechyd poblogaeth Cymru
http://gov.wales/docs/phhs/publications/160329frameworkcy.pdf		

Term	Diffiniad
Plant mewn Angen	Ystyr plant mewn angen yw plant sydd dan 18 oed ac sydd: • angen gwasanaethau'r awdurdod lleol i gyrraedd neu gynnal safon resymol o iechyd neu ddatblygiad • angen gwasanaethau'r awdurdod lleol i atal niwed sylweddol neu niwed pellach i iechyd neu ddatblygiad • yn anabl
Adroddiad COVER	Cânt eu llunio gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac mae adroddiadau COVER ynghylch brechlynnau yn ystod plentynod
Daffodil	System ar-lein sy'n gosod mewn un man yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch i gynllunio pa wasanaethau gofal y gallai fod eu hangen yn eich ardal leol yn y dyfodol
DFES	Yr Adran Addysg a Sgiliau
DPP	Heddlu Dyfed-Powys
Prydau Ysgol am ddim	Mae prydau ysgol am ddim ar gael i blant y mae eu teuluoedd yn hawlio budd-daliadau a chymorth ariannol penodol.
PDG	Plant sy'n Derbyn Gofal yw plant y gofelir amdanynt gan y wladwriaeth
Egwyddor 80:20 Pareto	Mae'n awgrymu lle bo 2 eitem, grŵp, dylanwad, data ac ati yn bodoli sy'n gysylltiedig, y byddant yn rhyngweithio ar gymhareb o 80:20 y cant. Er enghraifft: "Mae 80 y cant o'r allbwn yn ei gynhyrchu gan 20 y cant o'r mewnbwn"

Term	Diffiniad
PHW	Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW) yw'r asiantaeth iechyd cyhoeddus genedlaethol yng Nghymru ac mae'n bodoli i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant ac i leihau diffyg cydraddoldeb o ran iechyd ar gyfer pobl Cymru.
Arolwg Llais Disgyblion	Cynhelir Arolwg Llais Disgyblion
Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus	Cafodd y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus ei sefydlu gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru 2016 ac mae'n dod â'r holl wasanaethau cyhoeddus sydd yn ardal yr awdurdod lleol ynghyd. Mae gan y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus gyfrifoldeb ar y cyd dros wella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol yr ardal yn awr ac ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol
SHRN	Rhwydwaith o ysgolion uwchradd yng Nghymru yw'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, sydd wedi ymuno ag ymchwilwyr a sefydliadau eraill sy'n cefnogi iechyd pobl ifanc er mwyn gwella iechyd a llesiant pobl ifanc drwy wella ansawdd, swm, a pherthnasedd ymchwil gwella iechyd mewn ysgolion yng Nghymru. Mae naw o ysgolion uwchradd Sir Gaerfyrddin yn y rhwydwaith ac mae canlyniadau'r arolygon diweddaraf o ddisgyblion gan dri o'r ysgolion hyn wedi cael eu defnyddio yn yr asesiad hwn.
UNICEF	Mae UNICEF yn amddiffyn hawliau pob plentyn o amgylch y byd.

Term	Diffiniad
USOA	Ardaloedd daearyddol yw Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Uwch (USOA), sydd â chyfartaledd poblogaeth o 32,000 o bobl
WHO	Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn gweithio ochr yn ochr â llywodraethau a phartneriaid eraill ledled y byd i sicrhau bod holl bobloedd y byd mor iach â phosibl
MALIC	Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru yw'r dull swyddogol o fesur amddifadedd perthynol ar gyfer ardaloedd bychain yng Nghymru. Ei nod yw clustnodi'r ardaloedd bach hynny lle mae'r crynodiad uchaf o sawl math gwahanol o amddifadedd