



Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Welsh Assembly Government

[www.cymru.gov.uk](http://www.cymru.gov.uk)

Safbwynt Polisi i gefnogi Coetiroedd  
i Gymru, strategaeth Llywodraeth  
Cynulliad Cymru i goetiroedd a choed

**Buddion lechyd a lles  
acoetiroedd a choed Cymru**

## SUT MAE DEFNYDDIO'R PDF RHYNGWEITHIOL HWN

Mae'r ddogfen hon wedi ei datblygu fel PDF rhyngweithiol hawdd ei ddefnyddio.

Mae gan y PDF ddull llywio syml a fydd yn ymddangos bob amser ar waelod ochr dde'r dudalen. Bydd hwn yn cynnwys y dewisiadau a ganlyn:



Bydd y botwm argraffu yn caniatáu i ddefnyddwyr argraffu tudalennau penodol neu'r ddogfen bolisi gyfan. Cofiwch sicrhau bod argraffydd wedi ei gysylltu â'ch cyfrifiadur neu ar gael ar y rhwydwaith er mwyn argraffu unrhyw gynnwys. Yn eich blwch deialog argraffu, gwnewch yn siŵr eich bod wedi dewis 'ffitio i'r dudalen'.



Bydd y botwm tudalen flaenorol yn mynd â defnyddwyr yn ôl i'r dudalen flaenorol yr aed arni.



Bydd y botwm cynnwys yn mynd â defnyddwyr yn ôl i'r dudalen gynnwys ac oddi ar honno gallant fynd at dudalen gychwynnol/dechrau unrhyw adran yn y ddogfen bolisi hon.



Bydd y botwm tudalen nesaf yn mynd â defnyddwyr yn eu blaenau i'r dudalen sy'n dilyn.

### ôl-nodiadau<sup>1</sup>

Os byddwch yn 'clicio' ar ôl-nodyn yn y ddogfen hon, fe'ch trosglwyddir i'r cyfeirnod priodol.



Geirfa o Dermau ac Acronymau.

argraffu



tudalen  
flaenorol



cynnwys



tudalen  
nesaf



geirfa





# 1: Cyflwyniad

## Diben a Chynulleidfa

Mae'r Safbwynt Polisi hwn yn un o gyfres a ddyluniwyd i gynig cefndir pellach a mwy o dystiolaeth o ran y canlyniadau a geisir yng Nghoetiroedd i Gymru a'r camau sy'n angenrheidiol i gyflawni'r canlyniadau hyn (gweler **Atodiad 1** am restr lawn y Safbwynt Polisi). Mae pob Safbwynt Polisi yn cynnig 'Agenda Gweithredu' sydd gyda'i gilydd yn rhoi'r fframwaith gweithredu ar gyfer y strategaeth gyfan. Mae Cynllun Gweithredu 5 mlynedd Coetiroedd i Gymru yn cael ei arwain gan yr 'Agendâu' cyfun o bob un o'r Safbwyntiau Polisi ac yn gosod ger bron y blaenoriaethau tymor byr i'r holl gyrrff sy'n gyfrifol am gynorthwyo i roi'r strategaeth ar waith.

Prif ddiben y Safbwyntiau Polisi hyn felly yw bod yn gefn i roi'r strategaeth ar waith drwy'r prosesau corfforaethol perthnasol sydd gan bob corff y nodwyd bod ganddo gyfrifoldeb yn y Cynllun Gweithredu. Mae Comisiwn Coedwigaeth Cymru eisoes yn alinio ei ddatblygu ar raglen gorfforaethol yn y ffordd hon a gobeithiwn y bydd yr holl gyrrff arweiniol a chefnogol eraill yn gweithredu yn yr un modd.

Felly'r brif gynulleidfa a fwriedir i'r Safbwyntiau Polisi hyn yw'r sawl sy'n gyfrifol am ddatblygu polisi a gweithredu polisi drwy gynllunio corfforaethol. Fodd bynnag gobeithiwn oherwydd y ffordd y cyflwynir y Safbwyntiau Polisi y byddant yn berthnasol yn ehangach i'r rhai sydd â diddordeb yn y maes pwnc penodol neu yng Nghoetiroedd i Gymru yn ei gyfanrwydd.

## 1.1 Nodau ac amcanion

**Mae gan ein safbwynt ar y buddion i iechyd, gofal cymdeithasol a lles gan goetiroedd a choed Cymru ddwy elfen allweddol:**

- cynnig mynediad at goetiroedd wedi'u rheoli'n dda ar draws Cymru sy'n lleoliadau addas i gefnogi iechyd, gofal cymdeithasol a lles
- datblygu rhaglenni wedi'u targedu i annog yn weithredol fwy o ddefnydd ar goetiroedd a choed mewn ardaloedd sydd â lefelau uchel o iechyd gwael

Nodau'r Safbwynt Polisi hwn yw:

- Cefnogi datblygu rhaglenni gan Gomisiwn Coedwigaeth Cymru a chyrrff eraill o dan thema Coetiroedd i Bobl yn strategaeth Coetiroedd i Gymru Llywodraeth Cynulliad Cymru<sup>1</sup>; a
- Chefnogi'r defnydd ar goed a choetiroedd wrth gyflawni agendâu iechyd, gofal cymdeithasol a lles Llywodraeth Cynulliad Cymru

Mae'r diagram yn **Atodiad 1** yn dangos lle mae'r Safbwynt Polisi hwn yn ffitio i'r hierarchaeth bolisi o safbwyntiau LLCC a CC Cymru fel ei gilydd.

Y cynulleidfaoedd targed i'r Safbwynt Polisi hwn yw perchnogion a rheolwyr coetiroedd, darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol y sector cyhoeddus a gwirfoddol, cyrrff rhoi grantiau perthnasol, Awdurdodau Cynllunio a chyrrff cefnogi eraill.

Yn y ddogfen hon mae'r term 'iechyd' yn gyflwr o les corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn ac nid absenoldeb afiechyd neu lesgedd yn unig (Sefydliad Iechyd y Byd).

argraffu

tudalen  
flaenorol

cynnwys

tudalen  
nesaf

geirfa



## 1.2 Cydraddoldeb ac Amrywiaeth

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi ymrwymo i ddatblygu corff y mae tegwch a chyfartaledd cyfle ynddo'n ganolog i'n busnes. Byddwn yn sicrhau ein bod yn trin holl ddefnyddwyr ein coetiroedd, ein rhanddeiliaid a'n staff yn deg, gydag urddas a pharch, heb wahaniaethu o ran hil, anabledd, rhyw, oed, cyfeiriadedd rhywiol na chrefydd a chred.

Cynhwysir crynodeb o dystiolaeth am gydraddoldeb ac amrywiaeth mewn perthynas ag iechyd a lles yng Nghymru yn **Atodiad 2**.

## 1.3 Ysgogwyr Polisi

### 1.3.1 Iechyd yng Nghymru

Mae cyflwr iechyd yng Nghymru ar hyn o bryd yn dangos bod cyfran arwyddocaol o'r boblogaeth dan anfantais yn nhermau ansawdd bywyd sydd a wnelo ag iechyd. Ceir hefyd anghydraddoldeb amlwg yng Nghymru rhwng y rhai sydd â'r iechyd salaf a'r rhai â'r iechyd gorau. Mae'r anghyfartaledd hwn yn effeithio hefyd ar integreiddio cymdeithasol, ac mae cost gofal iechyd yn gosod baich enfawr ar yr economi. Rhestrir rhai o ddangosyddion afiechyd fel a ganlyn:

- Mae'r cyfraddau marwolaeth yng Nghymru ymysg y gwaethaf yng Ngorllewin Ewrop
- Mae cyfraddau marw o glefyd y galon yng Nghymru, a'r DU, yn sylweddol uwch nag mewn llawer o wledydd yng Ngorllewin Ewrop
- Mae gan Gymru ymysg y cyfraddau uchaf o gofrestrïadau canser yng Ngorllewin Ewrop
- Mae afiechyd cyson yn parhau yng nghymoedd De Cymru - yn 2000-2002 roedd y cyfraddau marwolaethau ym Merthyr Tudful bron 50% yn uwch nag yng Ngheredigion
- Mae gan Gymru ganran llawer uwch o bobl yn adrodd am afiechyd cyfyngol tymor hir na Lloegr - gyda'r canrannau uchaf yng nghymoedd De Cymru
- Mae cyfraddau marw o ganserau yn waeth yng Nghymru nag yn Lloegr a Gogledd Iwerddon, er eu bod yn well na'r Alban
- Yng Nghyfrifiad 2001, roedd y canran yng Nghymru yn adrodd nad oedd eu hiechyd yn dda yn 12%, o gymharu â 9% yn Lloegr, ac roedd gan holl awdurdodau lleol Cymru gyfraddau uwch na chyfartaledd Lloegr<sup>2</sup>

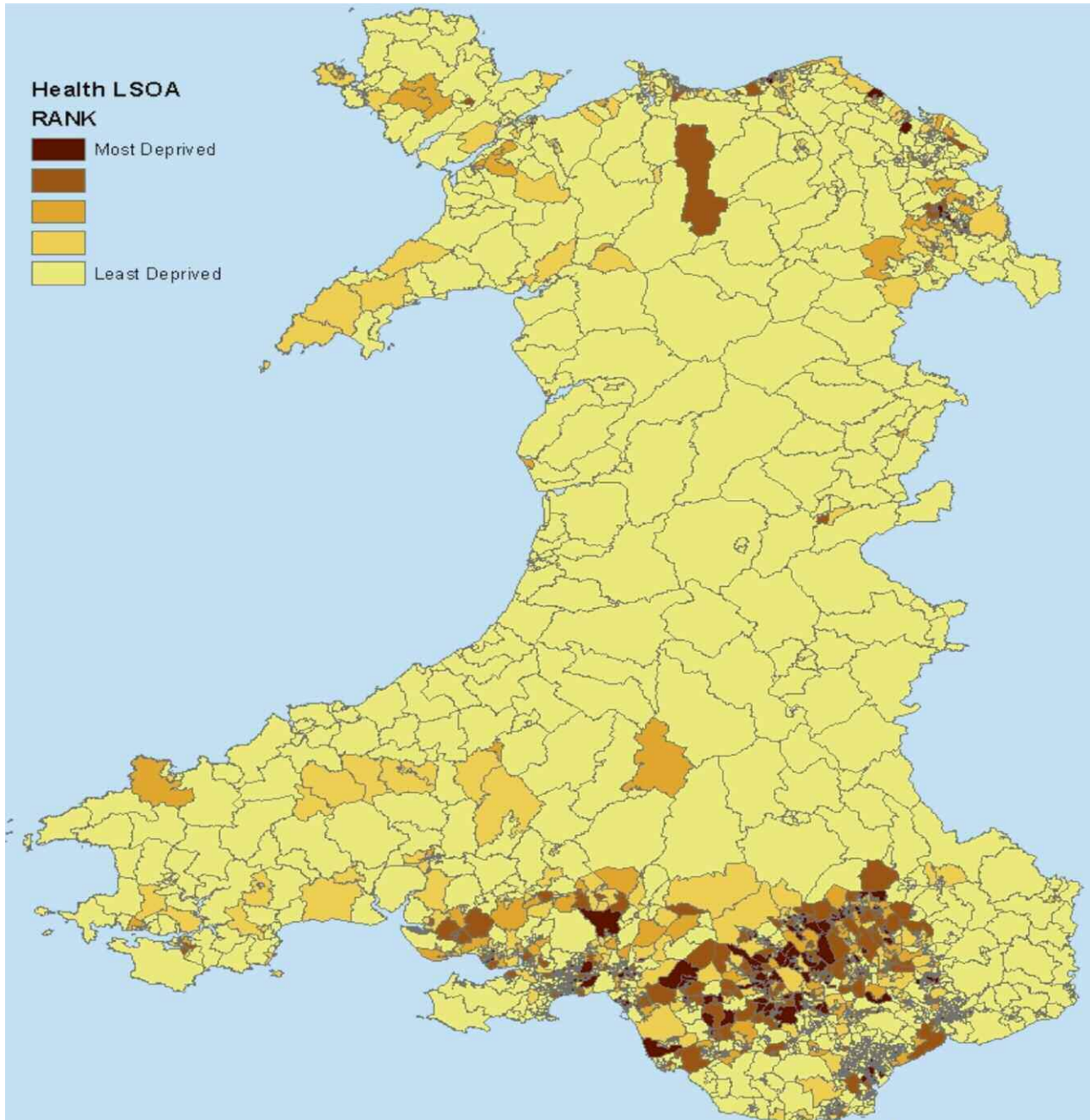
Yn nhermau ffordd o fyw egniïol, mae'r dystiolaeth yn dangos lefelau isel o weithgaredd:

- Dim ond 29% o oedolion yng Nghymru sy'n egniïol ar y lefelau a argymhellir
- Mae mwy na 47% o oedolion dros eu pwysau. Mae nifer achosion gordewdra wedi dyblu mewn tua deng mlynedd<sup>3</sup>
- Mae poblogaeth Cymru hefyd yn mynd yn hŷn. Erbyn y 2020au bydd cymaint o bobl yn eu 60au (a hŷn) ag a fydd yn eu 20au a'u 30au. O gofio bod oedran yn brif ddylanwad ar gyfraddau bod yn egniïol mae hyn yn debyg o olygu y bydd Cymru, heb ymyrraeth radical, yn mynd hyd yn oed yn llai egniïol<sup>3</sup>

Dangosir cynrychiolaeth ofodol o'r ardaloedd o amddifadedd iechyd mwyaf yng Nghymru yn **Ffig 1**. Seilir hwn ar ddangosyddion cyfunedig salwch tymor hir, marwolaethau ac achosion o ganser<sup>4</sup>

# Amddifadedd Iechyd Cymru 2007

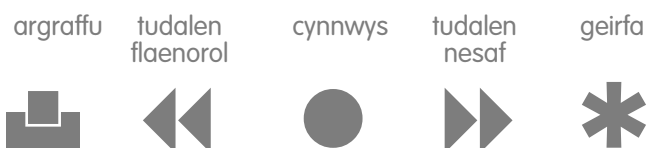
(ffigur 1)



This map is based upon Ordnance Survey material with the permission of Ordnance Survey on behalf of the controller of Her Majesty's Stationary Office @ Crown Copyright. Unauthorised reproduction infringes Crown Copyright and may lead to prosecution or civil proceedings. Forestry Commission, OS Licence Number 100025498.



1:950,000



### 1.3.2 Strategaethau Llywodraeth Cynulliad Cymru ar Iechyd a Lles

Er mwyn mynd i'r afael â chyflwr cyfredol iechyd yng Nghymru, mae polisi'r Llywodraeth wedi symud yn raddol o reoli afiechyd at hyrwyddo cydgyfrifoldeb dros ymdrin ag achosion gwaelodol afiechyd a hyrwyddo ffyrdd o fyw sydd o les i iechyd. Adlewyrchir yr ymagwedd polisi 'cydgysylltiedig' hon mewn polisi iechyd ac adlewyrchir hi hefyd fel blaenoriaeth yn 'Cymru'n Un. Agenda flaengar ar gyfer Llywodraeth Cymru' (2007) sy'n datgan:

'Byddwn yn meithrin synnwyr o berchnogaeth gyhoeddus mewn perthynas â chefn gwlad, manau glas trefol a'n glannau, gan gydnabod nad yw llawer o grwpiau a allgaeir yn gymdeithasol ar hyn o bryd yn mwynhau'r buddion cymdeithasol, diwylliannol ac iechyd sydd ganddynt.'

Mae'r cysylltiad polisi cenedlaethol hwn rhwng yr amgylchedd naturiol a gwella iechyd yn edefyn a adlewyrchir mewn polisiau iechyd ac amgylcheddol eraill gan gynnwys:

- Strategaeth yr Amgylchedd (2006). Pwysleisia hwn yr angen am amgylchedd sy'n ffynnu i'w brisio gan bobl Cymru am ei fuddion iechyd (ymysg eraill)
- Cynllun Oes (2005)<sup>4</sup>. Dyma'r strategaeth rychwantol ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru sy'n hyrwyddo iechyd gydol oes fel un o'i dri nod cynllunio strategol, ac sy'n amlygu pwysigrwydd annog pobl i gymryd cyfrifoldeb dros eu hiechyd eu hunain
- Dringo'n Uwch (2005)<sup>5</sup>. Dyma strategaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer chwaraeon a gweithgaredd corfforol, sy'n dweud bod angen i Gymru fod yn fwy egniol yn gorfforol er mwyn bod yn genedl iachach, a bod angen inni uchafsymio'r synergedd rhwng chwaraeon, gweithgaredd corfforol a'r amgylchedd naturiol. Mae'r strategaeth yn gosod targedau heriol gan gynnwys:

Cynyddu'r canran o bobl yng Nghymru sy'n defnyddio amgylchedd naturiol Cymru ar gyfer gweithgareddau awyr agored o 36% i 60% (erbyn 2025)

Sicrhau (erbyn 2025) bod gan 95% o bobl yng Nghymru lwybr troed neu lwybr beicio o fewn deng munud o waith cerdded ac nad oes neb yn byw fwy na gwaith chwe munud o gerdded o'u lle agored naturiol agosaf

- Mae a wnelo Her Iechyd Cymru (2003)<sup>6</sup> ag iechyd gwell a gwybodaeth am les a bod yn egniol ac anela at godi ymwybyddiaeth ynghylch beth y gall unigolion ei wneud i wella'u hiechyd. Mae'n darparu canolbwynt cenedlaethol, ac yn annog unigolion a chyrrff i weithio gyda'i gilydd i greu cenedl iachach
- Bywydau Bodlon, Cymunedau Cefnogol (2007)<sup>7</sup>. Strategaeth yw hon ar gyfer gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru wedi ei chynllunio i warchod a chefnogi pobl fregus a hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol pobl a'u hannibyniaeth. Mae'r strategaeth yn gosod pwyslais arwyddocaol ar bobl ifanc a'u rhwystro rhag mynd i mewn i'r system gofal cymdeithasol. Mae'n canolbwyntio hefyd ar ddatblygu cyflawni gwasanaethau'n effeithiol dan arweiniad yr Awdurdodau Lleol ond hefyd ar gysylltiadau gwell rhwng rhannau gwahanol o Lywodraeth a'r (trydydd) sector gwirfoddol
- Cymru'n Un: Cenedl Un Blaned: Cynllun datblygu cynaliadwy i Gymru (2009)<sup>8</sup>. Mae'r Cynllun yn ddogfen strategol sy'n dod â'r canlyniadau mae ar Lywodraeth Cynulliad Cymru eu hangen at ei gilydd er mwyn cyflawni ymrwymadau presennol Cymru'n Un yn nhermau eu heffaith ar bobl a chymunedau yng Nghymru. Mae'r Cynllun yn nodi nifer o ymrwymadau lefel uchel newydd i hyrwyddo datblygu cynaliadwy.

argraffu

tudalen  
flaenorol

cynnwys

tudalen  
nesaf

geirfa



Gyda'i gilydd, mae cyflwr cyfredol iechyd yng Nghymru a'r polisiau hyn yn rhoi arweiniad clir bod:

- Yn rhaid i unigolion a chymunedau rannu'r cyfrifoldeb â'r Llywodraeth o ran iechyd a lles, ac mae meithrin ffyrdd o fyw gweithgar, iach yn allweddol i'r agwedd "ataliol" o ofal iechyd
- Yn rhaid i bobl gael mynediad i "ofod naturiol" priodol os disgwylir iddynt gymryd rhan mewn gweithgaredd iach yn yr awyr agored
- Ansawdd presennol iechyd yng Nghymru yn wael ac yng Nghymru mae rhai anghydraddoldebau amlwg o ran iechyd. Felly, mae awydd cyffredinol ar draws Cymru i godi lefelau gweithgaredd pobl ynghyd â dealltwriaeth y bydd canolbwyntio ar y grwpiau hynny o bobl sy'n lleiaf gweithredol o bosibl yn cael effaith fuddiol iawn ar eu hiechyd
- Angen i rannau gwahanol o'r Llywodraeth yn ogystal â rhannau gwahanol o'r gymdeithas gydweithio'n dda a'i gilydd. Mae angen creu partneriaethau effeithiol i gefnogi'r grwpiau hynny yn effeithiol sy'n gallu cynorthwyo eu hunain leiaf
- Meithrin ffyrdd o fyw iach yn cychwyn o blentynodod ac mae plant yn ganolbwynt

### 1.3.3 Strategaeth Coetiroedd i Gymru

Mae Coetiroedd i Gymru (2009)<sup>1</sup> yn cynnwys amcan i sicrhau bod 'Mwy o bobl yn byw bywydau iach o ganlyniad i'w defnydd a'u mwynhad o goetiroedd'. Rydym yn bwriadu cyflawni'r amcan hwn drwy:

- Annog datblygu a hyrwyddo mynediad i goetiroedd ledled Cymru gydag isadeiledd addas a choetiroedd a reolir yn dda sy'n teimlo'n ddiogel a chroesawus
- Cefnogi plannu coed er mwyn gwella'r dirwedd a darparu cyfleoedd i ddefnyddio gofod gwyrdd at ddibenion hamdden yn yr awyr agored, gan ystyried anghenion lleol
- Cefnogi cymunedau i nodi anghenion mynediad lleol a hamdden
- Annog cydweithio â darparwyr iechyd, addysg a gwasanaethau gofal cymdeithasol i hyrwyddo'r defnydd o goetiroedd gan bobl o bob oed, yn briodol i'w hanghenion corfforol a'u hiechyd meddwl<sup>4</sup>
- Chwilio am gyfleoedd lle y gallai coetiroedd gyfrannu i fentrau gwirfoddoli sy'n annog iechyd corfforol da a chynhwysiant cymdeithasol



argraffu

tudalen  
flaenorol

cynnwys

tudalen  
nesaf

geirfa



## 2: Cefndir

Mae llawer o ddadansoddi wedi ei wneud yn ystod blynyddoedd diweddar gan Ymchwil y Goedwig, rhannau eraill o Gomisiwn Coedwigaeth Prydain Fawr, a Chyngor Cefn Gwlad Cymru, ynghylch buddion gofal iechyd amgylcheddau naturiol - a choetiroedd yn benodol. Crynhoir y pwyntiau allweddol perthnasol isod.

### 2.1. Gweithgaredd corfforol

Mae tystiolaeth feddygol gref am y cysylltiad rhwng gweithgaredd corfforol a chyfraddau is o ordewdra, clefyd cardiofasgwlaidd, osteoporosis a diabetes math 2, yn ogystal â gostyngiadau yn achosion rhai canserau, mwy o symudedd a llai o anafiadau a gysylltir â heneiddio gyda phobl oedrannus<sup>4</sup>.

Gellir cyflawni'r rhan fwyaf o'r buddion iechyd potensial, sy'n bosibl drwy weithgaredd corfforol mewn oedolion, drwy gyfanswm o 30 munud o weithgaredd o ddwyster cymedrol ar o leiaf bum niwrnod yr wythnos. Mae'r gweithgareddau o ddwyster cymedrol a argymhellir yn cynnwys cerdded sionc, seiclo a garddio<sup>4</sup>. Mae tystiolaeth yn awgrymu mai cerdded sy'n debyg o aros fel y ffurf bennaf o bell ar weithgaredd corfforol sy'n arwain at fuddion iechyd.

Os oes manau glas anfygythiol, hawdd cael iddynt, yn ymyl, mae pobl yn fwy tebygol o ymarfer ac ennill mwy o ffitrwydd yn rhad ac am ddim. Mae gan ymarfer mewn amgylcheddau naturiol, yn hytrach na rhai artiffisial, effaith gadarnhaol ychwanegol ar agweddau ar iechyd meddwl megis hwyliau a hunan-barch a gall leihau arwyddion o straen megis gostwng pwysau gwaed uchel<sup>9</sup>. Gerddi, coetiroedd, parciau ac anialdir yw'r amgylcheddau naturiol mwyaf poblogaidd<sup>10</sup>.

Mae coetiroedd yn amgylcheddau defnyddiol dros ben ar gyfer hyrwyddo iechyd a lles i ran helaeth o'r boblogaeth gan eu bod yn cynnig manau rhad i ymweld â hwy. Mae gan goed hefyd gynhwysedd cludo uchel. Mae hon yn ffactor bwysig wrth ystyried problemau cynhwysiant cymdeithasol a diffyg lle mewn ardaloedd trefol<sup>11</sup>.

Mae coetiroedd hefyd yn eu hanfod yn fannau chwarae. Mae gan blentyn hawl i chwarae ac mae chwarae yn rhan hanfodol o blentyndod. Ar yr un pryd mae'n cynnig nifer o fuddion i blant a chymunedau, yn neilltuol mae'n cefnogi iechyd meddwl a lles seicolegol tymor hir a sgiliau cymdeithasol.

### 2.2 Iechyd meddwl

Gall profi amgylcheddau naturiol hefyd gynorthwyo wrth drin a rhwystro ystod o gyflyrau iechyd meddwl a lles gan gynnwys trin pobl gyda phroblemau iechyd meddwl difrifol, addasu ymddygiad gwrthgymdeithasol mewn plant a phobl ifanc, a chefnogi pobl i reoli straen a chanolbwyntio yn y gweithle<sup>9</sup>.

Mae astudiaethau wedi canfod bod pobl sy'n gallu cael mynediad at natur gerllaw iddynt yn gyffredinol iachach na'r rhai sydd heb hynny.

Mae wedi cael ei awgrymu, yn fras, fod iechyd meddwl at ei gilydd yn well mewn ardaloedd gwledig nag ardaloedd trefol a bod gan bobl mewn ardaloedd trefol sydd â gerddi a manau glas lai o broblemau meddygol<sup>12</sup>.

argraffu

tudalen  
flaenorol

cynnwys

tudalen  
nesaf

geirfa



## 2.3 Cynhwysiant cymdeithasol

Mae mannau gwyrdd sy'n cael ei gadw'n dda ac sy'n hawdd cael iddo mewn cymunedau yn annog pobl i'w ddefnyddio ar gyfer gweithgaredd cymdeithasol anffurfiol a hamdden, gan gyfrannu at integreiddio yn y gymuned a rhyngweithio cymdeithasol. Gall presenoldeb pobl mewn man gwyrdd wedi ei gynnal yn dda arwain at fwy o gefnogaeth yn y gymuned a lleihau trosedd<sup>7</sup>. I'r gwrthwyneb, effeithiau croes i hynny sydd gan fan gwyrdd bygythiol sydd heb ei gadw'n dda.

Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau grwpiau a gysylltir â'r amgylchedd megis cerdded mewn grwpiau, campfeydd gwyrdd a phrosiectau cymunedol fel garddio a phlannu coed yn annog rhyngweithio cymdeithasol ac yn gwella cynhwysiant cymdeithasol i unigolion sy'n agored i niwed<sup>9</sup>.

## 2.4 Tirweddau therapiwtig

Ceir tystiolaeth bod gan ambell dirwedd awyr agored arwyddocâd arbennig i bobl sy'n cynnig buddion 'ymadfer' wedi adegau o straen a'u bod yn cynorthwyo pobl i gysylltu drwy synnwyr o le. Mae cyswllt â natur yn cynyddu teimladau o bleser, ymlacio, annibyniaeth, gallu a diddordeb; ac yn lleihau teimladau o straen, gorbryder a dicter<sup>9</sup>. Mae tystiolaeth sydd hefyd yn awgrymu bod amseroedd ymadfer cleifion yn cael eu byrhau a'r angen am laddwyr poen yn cael ei leihau pan fydd gan gleifion olygfa dros fan gwyrdd naturiol o'u cymharu â rhai sydd heb hynny<sup>10</sup>.

## 2.5 Datblygiad plentyndod

Dadleuir bod rhyngweithio â'r amgylchedd naturiol o les neilltuol i blant. Mae profiadau plentyndod o gael mynediad at goetiroedd a chwarae ynddynt yn effeithio ar hyder corfforol a meddyliol ac yn cynorthwyo datblygiad meddyliol a chydlynu corfforol<sup>9</sup>.

## 2.6 Materion iechyd sydd a wnelont â thraffig

Ceir tystiolaeth sy'n awgrymu bod plannu coed a datblygu mannau gwyrdd trefol addas yn gallu lleihau llygredd aer sy'n codi o drafnidiaeth yn arwyddocaol, a hefyd llygredd sŵn a damweiniau traffig<sup>9</sup>. Mae gan lygredd aer sy'n codi o drafnidiaeth nifer o ddrwg effeithiau ar iechyd gan gynnwys: asthma, rhinitis, afiechyd cardiofasgwlaidd, canser, canlyniadau er gwaeth i feichiogrwydd a geni a ffrwythlondeb is mewn gwrywod<sup>10</sup>.



argraffu

tudalen  
flaenorol

cynnwys

tudalen  
nesaf

geirfa





## 3: Agenda Gweithredu

Mae'r agenda gweithredu a ganlyn wedi ei datblygu o'r argymhellion sy'n codi o adroddiad lechyd y Goedwig, Iechyd a Lles: Coed, Coetiroedd a Mannau Naturiol<sup>9</sup> a'r gweithgareddau cefnogol a nodir yng Nghoetiroedd i Gymru. Bydd Cynllun Gweithredu Coetiroedd i Gymru (i'w gyhoeddi yn gynnar yn 2010) yn nodi camau gweithredu, a'r cyrff hynny a fydd yn rhoi arweiniad, i wella a hyrwyddo buddion iechyd a lles coetiroedd a choed.

### 3.1 Mynediad corfforol i goetiroedd

**(a) Mynediad i goetiroedd sy'n agos at ble mae pobl yn byw.** Mae arnom angen cefnogi rheolwyr tiroedd i gwrdd â'r rhwymedigaethau sydd arnynt i ddarparu mynediad i goetiroedd yn gyffredinol yng Nghymru. Yn neilltuol, mae angen blaenoriaethu'r datblygu ar fynediad i goetiroedd sy'n cynnig y potensial uchaf am fwy o ddefnydd arnynt, yn enwedig mewn ardaloedd gyda'r lefelau uchaf o amddifadedd cymdeithasol. Mae data i gefnogi'r dadansoddiad hwn wedi ei gynhyrchu, er enghraifft, gan Goed Cadw yn yr astudiaeth Mannau i Bobl a chan Awdurdodau Lleol sy'n defnyddio'r Pecyn Mynediad i Fannau Gwyrdd gan Gyngor Cefn Gwlad Cymru. Lle ceir diffyg manau gwyrdd, byddwn yn gweithio gydag eraill i gefnogi plannu coed a choetiroedd newydd fel rhan o'r agenda ar gyfer yr agenda amgylcheddol trefol ehangach.

**(b) Cydnabod amrywiaeth a darparu ar ei chyfer.** Wrth ddarparu mynediad i goed a choetiroedd, mae arnom angen gwneud lle i anghenion y sawl sydd ag anableddau corfforol a meddyliol fel ei gilydd a sicrhau bod ein synnwyr o groeso yn cael ei estyn i bawb sy'n ymweld â choetiroedd heb wahaniaethu o ran rhyw, hil, oed, crefydd, anabledd, cyfeiriadedd rhywiol, iaith na lefel yr amddifadedd.



argraffu

tudalen  
flaenorol

cynnwys

tudalen  
nesaf

geirfa



### 3.2 Coetiroedd o ansawdd uchel

Byddwn yn annog parhau â gwella'r rheoli ar draws coetiroedd Cymru i greu lleoliadau addas i well iechyd, gofal cymdeithasol a lles. Mae angen inni wella drwy'r amser ein dealltwriaeth o ba agweddau ar ansawdd sy'n effeithio ar iechyd a lles a datblygu arfer da ar gyfer y defnydd uchaf posibl ar adnoddau i gyflawni'r safonau hyn. Mae agweddau allweddol yn cynnwys:

- Ansawdd y croeso - yn enwedig ar gyfer grwpiau sy'n draddodiadol ddisymud
- Sicrhau amgylchedd diogel ac ymdrin ag ymddygiad gwrthgymdeithasol
- Ansawdd llwybrau ac arwyddion - yn enwedig yn nhermau mynediad i'r anabl, mynediad i bobl hŷn, plant a grwpiau traddodiadol ddisymud
- Ansawdd isadeiledd a dehongli - mae angen inni ddod o hyd i ddatrysiadau 'rhad i'w cynnal', cost-effeithiol ond addas i gefnogi gwelliannau wedi'u targedu mewn iechyd
- Amrywiaeth a chymeriad lleol a hynodrwydd lleol; sy'n cefnogi perchnogaeth leol a balchder lleol; a
- Coetiroedd o ansawdd; gydag ymyriadau rheoli addas a chost-effeithiol i greu profiad o safon sy'n annog ymweliadau rheolaidd â choetiroedd

### 3.3 Cwrdd ag anghenion lleol

Byddwn yn annog diwylliant o weithio gyda chymunedau lleol a chydnabod buddion iechyd a lles mentrau 'yn y gymuned'. Mae ymwneud gan y gymuned mewn cynllunio, gwneud penderfyniadau, datblygu a chynnal a chadw isadeiledd yn cefnogi lles y gwirfoddolwyr sydd wrthi yn ei hawl ei hun, ond hefyd yn sicrhau bod cymeriad a hynodrwydd lleol yn cael eu cryfhau. Mae hefyd yn sicrhau y darperir y cyfleusterau a'r isadeiledd addas, megis llwybrau ac arwyddion, ac felly'n cynyddu'r tebygrwydd y defnyddir y cyfleusterau yn rheolaidd ac yn gyfrifol.

### 3.4 Partneriaethau effeithiol

Mae angen inni ymestyn gweithio partneriaeth o amgylch datblygu a defnyddio coed a choetiroedd ar gyfer iechyd, gofal cymdeithasol a lles. Mae angen inni wneud hyn ar sawl lefel:

- Ar lefel genedlaethol mae angen inni hyrwyddo dealltwriaeth ar y cyd o fuddion yr amgylchedd naturiol i iechyd, gofal cymdeithasol a lles. Drwy ledaenu astudiaethau achos a gweithio ar y cyd rhwng Comisiwn Coedwigaeth Cymru a Chyngor Cefn Gwlad Cymru a Chyrrff Anllywodraethol, megis Coed Cadw, Coed Lleol<sup>13</sup>, Llais y Goedwig<sup>14</sup> a Thir Coed<sup>15</sup> a chyrrff iechyd cyhoeddus, fe sefydlir dealltwriaeth sefydliadol ehangach a chefnogaeth i amgylcheddau naturiol ar gyfer iechyd, gofal cymdeithasol a lles
- Ar lefel Awdurdodau Lleol mae angen inni weithio gyda darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol (gan gynnwys y trydydd sector) er mwyn hwyluso rhaglenni sy'n cefnogi grwpiau blaenoriaeth i gael mynediad i goetiroedd i wella gofal iechyd corfforol a meddyliol
- Ar lefel y gymuned mae angen inni adeiladu ar y gwersi a ddysgwyd gan Gydcoed<sup>16</sup> i adnabod ffyrdd effeithiol o weithio gyda grwpiau cymunedol a strwythurau cefnogi eraill fel Cymunedau yn Gyntaf



### 3.5 Iechyd a lles plant

Mae polisi iechyd yn ein tywys at annog cysylltiad gydol oes rhwng amgylcheddau naturiol ac iechyd corfforol a meddyliol da. I wneud hyn byddwn yn cryfhau'r cysylltiad rhwng y rhaglenni sydd gennym ar hyn o bryd ar gyfer coetiroedd i ddysgu a rhaglenni'r dyfodol ar gyfer iechyd a lles. Bydd hyn yn sicrhau bod dysgwyr - plant yn enwedig - yn cael eu cefnogi i ddeall a phrofi'r buddion o ran iechyd a lles sydd gan hamdden awyr agored drwy ddysgu a chwarae. Byddwn hefyd yn sicrhau bod y croeso rydym yn ei greu yn y coetiroedd yn cael ei estyn i blant ac oedolion fel ei gilydd a bod coetiroedd yn cynnig lleoliad deniadol ar gyfer chwarae naturiol.

### 3.6 Hyrwyddo plannu coed trefol

Er mwyn cefnogi creu tirweddau therapiwtig, a lliniaru effeithiau newid yn yr hinsawdd ac afiechyd cysylltiedig â thraffig, bydd angen inni weithio gydag eraill, gan gynnwys Cyngor Cefn Gwlad Cymru, Partneriaethau Adfywio Strategol ac Awdurdodau Lleol i ddylanwadu ar bolisi cynllunio a rhaglenni gweithredu Awdurdodau Lleol i gynyddu'r defnydd ar goed a ffurfiau eraill o fannau gwyrdd trefol. Mae angen inni adeiladu ar brofiad Cenhedlaethcoed<sup>17</sup> a Chydcoed<sup>16</sup>, a thynnu ar brofiadau ehangach yn y DU ac yn rhyngwladol i ddatblygu a hyrwyddo enghreifftiau o arfer da.



argraffu

tudalen  
flaenorol

cynnwys

tudalen  
nesaf

geirfa



## 4: Dulliau cyflwyno

Bydd Comisiwn Coedwigaeth Cymru ac eraill yn cyflwyno'r polisi hwn ar ran LICC drwy:

- Cyflawni uniongyrchol ar goetir hawdd cael ato wedi'i reoli'n dda ar ystâd goetir y Cynulliad
- Defnyddio cyllid grant drwy Goetiroedd Gwell i Gymru i berchnogion coetiroedd eraill er mwyn cyflawni coetiroedd gwledig a threfol sy'n hawdd cael atynt ac sydd wedi'u rheoli'n dda
- Cefnogi a galluogi eraill i gyflawni rhaglenni sy'n annog cynnydd yn y defnydd ar goetiroedd - yn enwedig mewn ardaloedd o amddifadedd iechyd uchel
- A chefnogi eraill a dylanwadu arnynt i ddatblygu rhaglenni plannu coed - yn enwedig mewn ardaloedd trefol - wedi eu cynllunio i gyflawni buddion iechyd a lles
- Cynnig cyngor arbenigol i bartneriaid a rhanddeiliaid eraill ar ddatblygu a rheoli coed a choetiroedd er budd iechyd a lles

Gobeithir y bydd cyrff eraill sy'n gyfrifol am gyflawni polisi'r llywodraeth hefyd yn datblygu ymateb corfforaethol i helpu i gyflawni'r 'Agenda Gweithredu' hon gyda'n gilydd

## 5: Monitro ac adolygu

Mae angen datblygu nifer o feysydd gwaith allweddol er mwyn rhoi cefnogaeth effeithiol i raglenni ar gyfer iechyd a lles i goetiroedd yng Nghymru. Y rhain yw:

- **Adnabod arfer gorau.** Roedd yr adolygiad ar Gydcoed a Chenhedlaethcoed yn nodi lefelau o effaith ar iechyd ac enghreifftiau o brosiectau yng Nghymru sydd wedi cyflawni buddion iechyd, gofal cymdeithasol a lles pendant. Ar ben gwerthuso'r buddion iechyd mae angen cymryd gofal a dysgu gwersi parthed ffyrdd effeithiol o weithio rhwng Comisiwn Coedwigaeth Cymru a phartneriaid eraill y Llywodraeth, y trydydd sector a'r sector preifat
- **Mesur budd i'r cyhoedd.** Gan fod ariannu cyhoeddus yn debyg o aros yn gyfyngedig, bydd pwysau yn parhau i arddangos effaith buddsoddi cyhoeddus mewn coed a choetiroedd ar gyfer iechyd a lles. Mae hyn yn debygol o aros yn wyddor anfanwl, ond serch hynny mae adolygiad Cydcoed wedi mesur mewn termau ariannol beth yw effeithiau iechyd a lles prosiectau Cydcoed
- **Datblygu partneriaethau.** Drwy weithio ar y cyd ar lefel Genedlaethol - yn enwedig gan CCC gyda Chyngor Cefn Gwlad Cymru, Partneriaethau Adfywio Strategol a rhwydweithiau priodol y sector iechyd - byddwn yn hyrwyddo buddion coed a choetiroedd i iechyd a lles ac yn cael adborth. Mae angen inni ystyried beth yw'r ffordd orau i ymgysylltu â phartneriaid ar lefel Awdurdodau Lleol
- **Monitro'r lefelau defnydd.** Mae angen inni gynnal ein setiau data parthed niferoedd ymwelwyr â choetiroedd ac adolygu eu heffeithiolrwydd wrth alluogi inni fesur yr effeithiau ar iechyd a lles yn eu cyfanrwydd sydd gan goed a choetiroedd
- **Datblygu dangosyddion addas** ar gyfer adrodd ar iechyd a lles. Mae arnom angen dangosyddion mwy effeithiol i'n galluogi i adrodd ar gynnydd yn erbyn gwaelodlin ar gyfer cyflawni buddion iechyd a lles. Y dangosydd cyfredol ar lefel Strategaeth yn syml yw dim ond y nifer o ymweliadau â choetiroedd. Ar lefel Cynllun Corfforaethol CCC mae hwn wedi ei ddatblygu ymhellach yn nhermau ansawdd yr ymweliad. Mae angen inni reoli'r cyfnewid rhwng costau casglu data yn erbyn yr angen am ddata gwahaniaethol er mwyn adrodd mor fanwl gywir ag sy'n rhesymol bosibl yn erbyn canlyniadau

argraffu

tudalen  
flaenorol

cynnwys

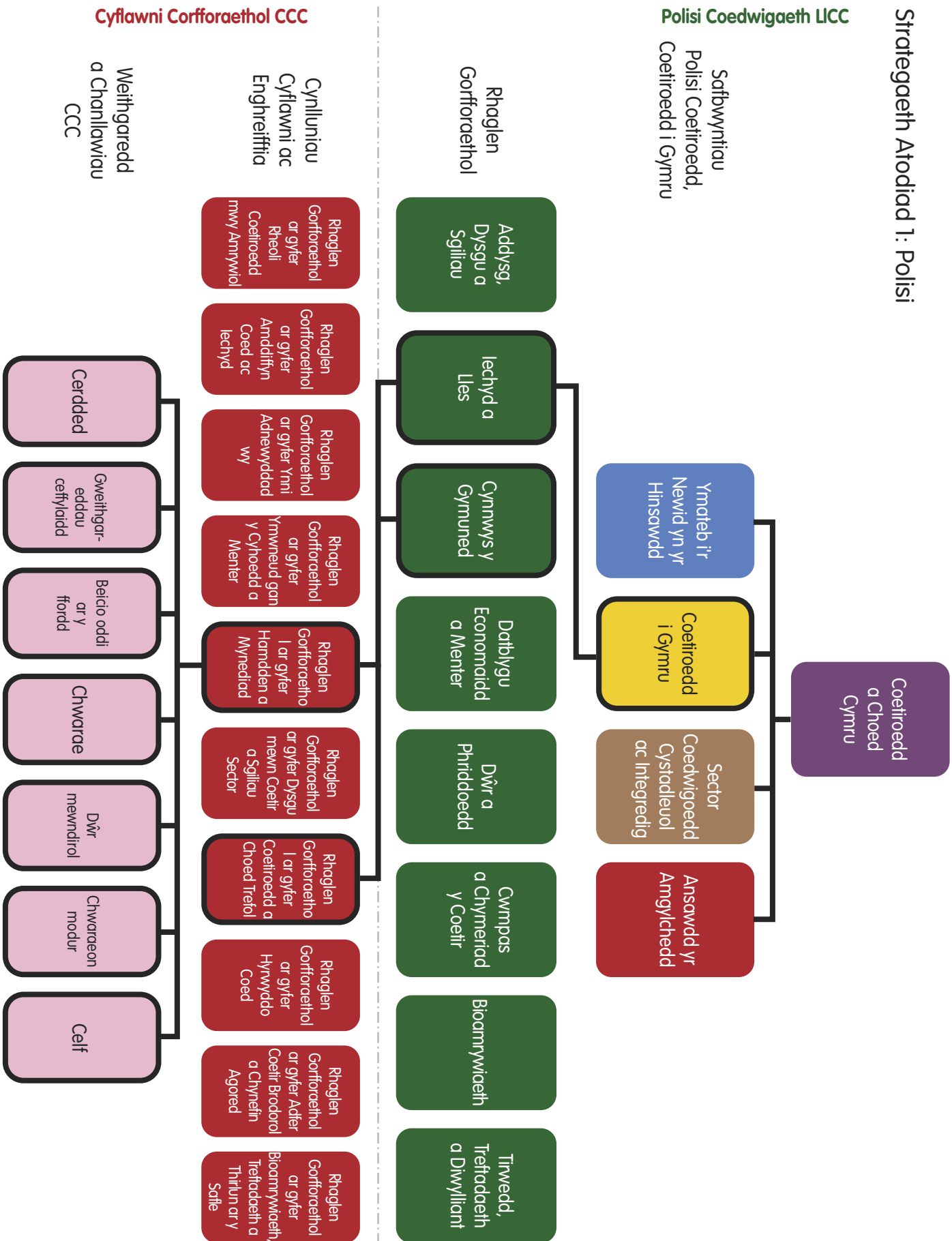
tudalen  
nesaf

geirfa



Strategaeth Atodiad 1: Polisi

Safbwyntiau  
Polisi Coetiroedd,  
Coetiroedd i Gymru



geirfa



tudalen nesaf



cynnwys



tudalen flaenorol



argraffu



## Atodiad 2: Tystiolaeth Cydraddoldeb ac Amrywiaeth mewn perthynas ag iechyd a lles

Cymerir yr adolygiad tystiolaeth hwn o Faterion Cydraddoldeb yng Nghymru: adolygiad ymchwil<sup>18</sup>.

Er bod llenyddiaeth sylweddol ar iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru, mae a wnelo llawer ohono ag anghyfartaledd iechyd yn gyffredinol yn hytrach nag â meysydd cydraddoldeb. Dengys y dystiolaeth sydd ar ael fod grwpiau lleiafrifoedd ethnig, pobl anabl, plant sy'n agored i niwed a phobl hŷn yn tueddu i fod ag iechyd gwaeth ar yr un pryd â mynediad gwael at ofal. Mae'r dystiolaeth ar grefydd a chyfeiriadedd rhywiol, ac ar ryw, hyd yn oed yn fwy cyfyngedig.

### Statws Iechyd

Mae tystiolaeth gyfyngedig yn dangos bod statws iechyd grwpiau lleiafrifoedd ethnig, merched, pobl anabl, plant sy'n agored i niwed a phobl hŷn yn waeth na'r boblogaeth yn gyfan. Nid oes dim gwybodaeth am gyfeiriadedd rhywiol na chrefydd, a bron ddim tystiolaeth ar grwpiau gwahanol oddi mewn i'r boblogaeth leiafrifoedd ethnig.

### Mynediad i ofal

Ymddengys fod mynediad i ofal hefyd yn waeth ar gyfer grwpiau lleiafrifoedd ethnig a phobl anabl. Mae mynediad i ofal, yn enwedig gofal iechyd meddwl, i blant sy'n agored i niwed, hefyd yn annigonol. Mae'r dystiolaeth am fynediad i ferched, pobl hŷn, pobl hoyw, lesbiaidd a deurywiol, a grwpiau crefyddol yn gyfyngedig neu heb fod yn bod.

### Ffordd o fyw

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod gan ddynion ffordd o fyw llai iach na merched, ar wahân i weithgaredd corfforol. Ceir mwy o dystiolaeth ar ffordd o fyw pobl ifanc, sy'n dangos mynychder ysmegu a chamddefnydd alcohol a sylweddau, maethiad gwael, lefelau isel o weithgaredd corfforol a chyfraddau uchel o fod dros bwysau a gordewdra. Mae gan bobl hŷn hefyd ffordd o fyw cymharol afiach yn nhermau gordewdra a gweithgaredd corfforol, er bod defnyddio alcohol ac ysmegu yn llai cyffredin. Ychydig sy'n hysbys am ffordd o fyw grwpiau lleiafrifoedd ethnig, pobl anabl, pobl hoyw, lesbiaidd a deurywiol, a grwpiau crefyddol.

### Gofal Cymdeithasol

Mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn dangos gwendidau amlwg mewn mynediad i ofal cymdeithasol i grwpiau lleiafrifoedd ethnig, pobl anabl a phlant. Fodd bynnag mae'n syndod cyn lleied o dystiolaeth sydd yna ar ryw, pobl hŷn, cyfeiriadedd rhywiol a chrefydd a darpariaeth gofal cymdeithasol.



argraffu

tudalen  
flaenorol

cynnwys

tudalen  
nesaf

geirfa



## Cyfeiriadau

- <sup>1</sup> Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2009) Coetiroedd i Gymru: Strategaeth Cynulliad Cenedlaethol Cymru ar gyfer coetiroedd a choed. Llywodraeth Cynulliad Cymru, Mawrth 2009 61tud.
- <sup>2</sup> Adroddiad Statws Iechyd Cymru y Prif Swyddog Meddygol (2005)
- <sup>3</sup> Llywodraeth Cynulliad Cymru (2005) Cynllun Oes: Creu Iechyd a Gofal Cymdeithasol o'r Radd Flaenaf i Gymru yn yr 21ain ganrif. GIG Cymru, Mai 2005, 81 tud.
- <sup>4</sup> Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2007
- <sup>5</sup> Llywodraeth Cynulliad Cymru (2005) Dringo'n Uwch: Strategaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol. Ionawr 2005, 34 tud.  
  
Mae'r strategaeth hon wrthi'n cael ei hadolygu ar hyn o bryd (Mai 2009) a chyhoeddir Fersiwn Ddiwygiedig yn dilyn ymgynghoriad
- <sup>6</sup> Mae Her Iechyd Cymru yn 'alwad i bawb - yr holl bobl a chyrrff - i wneud gymaint ag y gallant i wella iechyd'. Gallwch ganfod mwy ar: <http://new.wales.gov.uk/hcws/subsite/healthchallenge/?lang=en>
- <sup>7</sup> Llywodraeth Cynulliad Cymru (2007) Bywydau Bodlon, Cymunedau Cefnogol: Strategaeth ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol yng Nghymru dros y Degawd Nesaf. Llywodraeth Cynulliad Cymru, Chwefror 2007, 52 tud.
- <sup>8</sup> Cymru'n Un: Cenedl Un Blaned: cynllun datblygu cynaliadwy newydd i Gymru
- <sup>9</sup> Weldon, S., Bailey, C., ac O'Brien, L. (2007) New pathways for health and well-being in Scotland: Research to understand and overcome barriers to accessing woodlands. Ymchwil y Goedwig, Awst 2007, 91 tud.
- <sup>10</sup> Davies, P. (2007) Treftadaeth Naturiol: llwybr at iechyd. Adolygiad systematig disgrifiadol. Adroddiad ymchwil gan y Sefydliad Iechyd Gwledig i Gyngor Cefn Gwlad Cymru, 4ydd Mehefin 2007, 6 tud.
- <sup>11</sup> Tabbush, P., & O'Brien, L. (2002) Health and well-being: Trees, woodlands and natural spaces. Ymchwil y Goedwig.
- <sup>12</sup> Y Comisiwn Datblygu Cynaliadwy (2008) Iechyd, lle a natur: Sut mae amgylcheddau awyr agored yn dylanwadu ar iechyd a lles: sail gwybodaeth.
- <sup>13</sup> Mae Coed Lleol yn brosiect partneriaeth a gynhelir gan Gymdeithas y Coedydd Bychain gyda grŵp llywio o gynrychiolwyr o Gomisiwn Coedwigaeth Cymru, Coed Cadw, Cyngor Cefn Gwlad Cymru, yr Ymddiriedolaethau Bywyd Gwyllt, Tir Coed, y Gwasanaeth Iechyd yng Nghymru, a chynrychiolwyr grwpiau coetir cymunedol, a choedwigwyr hunangyflogedig. Mae'n anelu at gynorthwyo mwy o bobl i fwynhau coetiroedd yng Nghymru a gofalu amdanynt - gweler <http://www.coedlleol.org.uk/>
- <sup>14</sup> Llais y Goedwig - cymdeithas newydd yw Llais y Goedwig sy'n cefnogi a chynrychioli coetiroedd cymunedol yng Nghymru - <http://www.llaisygoedwig.org.uk/>
- <sup>15</sup> Mae Tir Coed yn gweithio i hyrwyddo addysg mewn sgiliau sydd a wnelont â choetiroedd ac i ddatblygu, hyrwyddo ac annog darparu cyfleusterau sydd a wnelont â choetiroedd, er budd iechyd a lles cymdeithasol - <http://www.tircoed.org.uk/>
- <sup>16</sup> Roedd Cydcoed yn rhaglen ddatblygu cymunedau a choetir £16 miliwn wedi'i hariannu gan yr UE a LICC a'i reoli gan Gomisiwn Coedwigaeth Cymru. Roedd yn cael ei gynnal rhwng 2001 a 2008 ac yn cefnogi mwy na 160 o grwpiau cymunedau coetir ar hyd a lled ardal Amcan 1 Cymru. Gwerthuswyd y rhaglen gan Ymchwil y Goedwig - gweler <http://www.forestresearch.gov.uk/fr/INFD-76KC7H>
- <sup>17</sup> Roedd Cenhedlaethcoed, 2004 - 2008, yn bartneriaeth coedwig drefol (yn cynnwys CCC, Cyngor Cefn Gwlad Cymru, Cyngor Sir y Fflint a Chyngor Sir Wrecsam) a roddai gyngor a chefnogaeth i bobl oedd am blannu coed mewn ardaloedd trefol yng Ngogledd Cymru. Roedd y rhain yn cynnwys tiroedd ysgol, canolfannau trefi, parciau cyhoeddus a gerddi - unrhyw le y gellid ychwanegu ato drwy gyflwyno coed.
- <sup>18</sup> Winckler, V., 2009 Materion cydraddoldeb yng Nghymru : adolygiad ymchwil - Sefydliad Bevan

argraffu

tudalen  
flaenorol

cynnwys

tudalen  
nesaf

geirfa





Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Welsh Assembly Government

[www.cymru.gov.uk](http://www.cymru.gov.uk)

## Gwybodaeth bellach

Mae hwn yn un mewn cyfres o Safbwyntiau Polisi sy'n cynnig manylion ychwanegol a chefnidir i'r themâu pwysicaf yn strategaeth Coetiroedd i Gymru. Mae pob un hefyd yn cynnwys agenda gweithredu sy'n gosod dulliau ger bron ar gyfer cyflawni nodau ac amcanion strategol.

Gallwch gael y cyhoeddiad hwn mewn print bras a ffurfiau eraill (e.e. Braille, Tâp Clywedol) drwy gysylltu â Chomisiwn Coedwigaeth Cymru ar y rhif ffôn neu'r cyfeiriad e-bost isod:

**Ffôn: 03000 680300      Ffacs: 03000 680301**

**E-bost: [fcwenquiries@forestry.gsi.gov.uk](mailto:fcwenquiries@forestry.gsi.gov.uk)**

(Codir ar alwadau i rifau 0300 ar gyfradd 'Galwad Isel', a bydd hyn yr un fath ni waeth o ble y byddwch yn ffonio).

Gallwch gysylltu â ni hefyd am wybodaeth am gyfieithiadau neu i drefnu i swyddog roi galwad ffôn ichi i egluro unrhyw ran(nau) o'r cyhoeddiad hwn yr hoffech gael mwy o wybodaeth amdanynt.

Ffotograffau: Mae pob delwedd dan Hawlfraint y Goron o Lyfrgell Luniau'r Comisiwn Coedwigaeth oni nodir yn wahanol.

Dyddiad Cyhoeddi Mawrth 2010