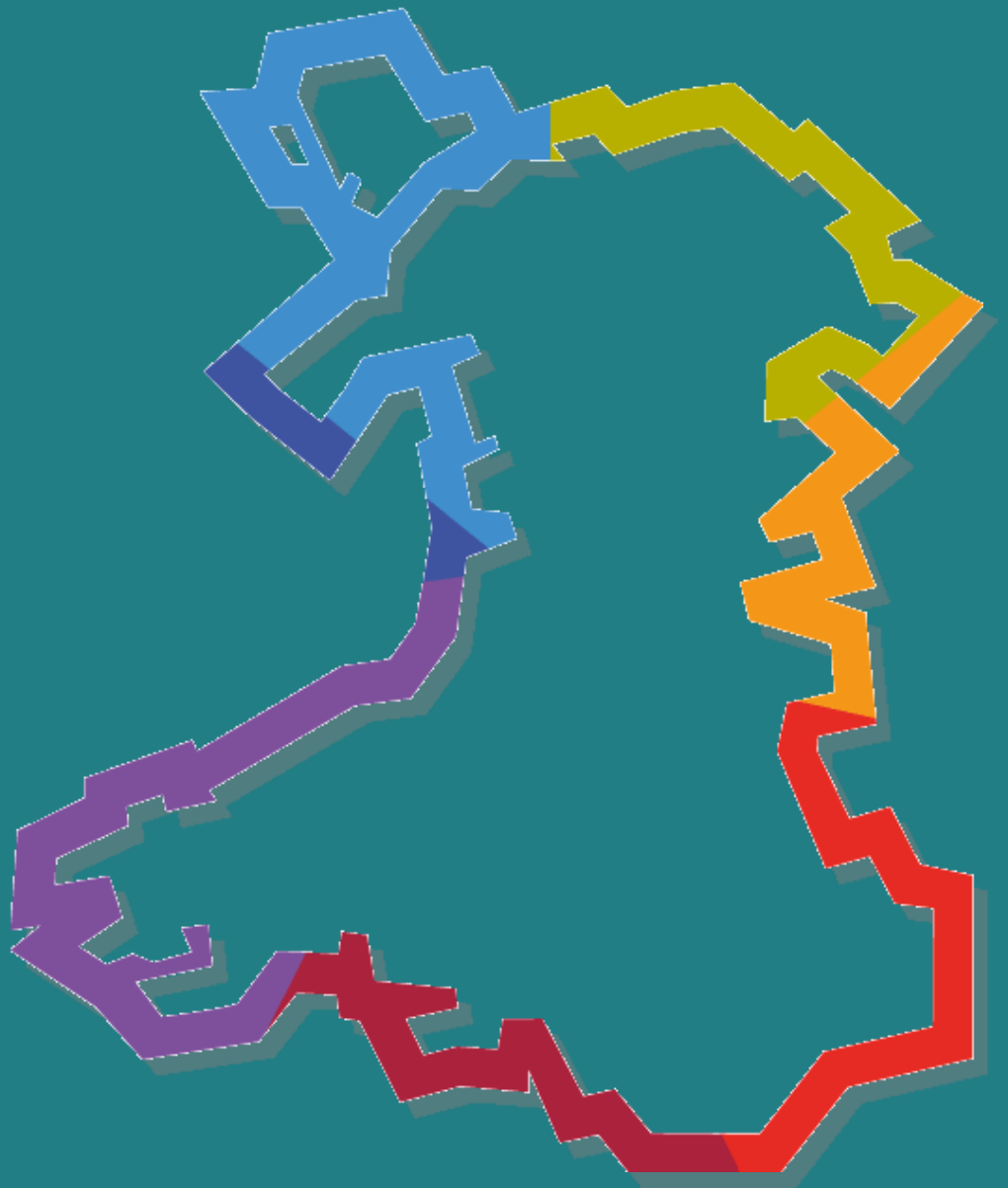
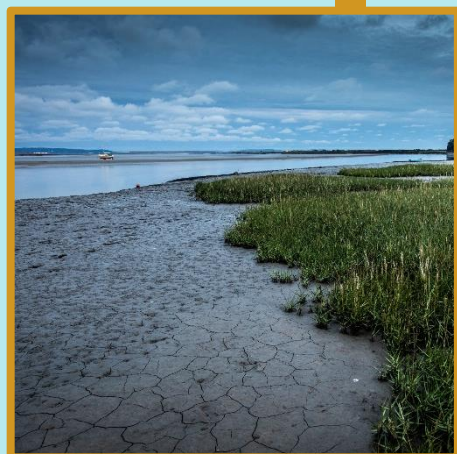
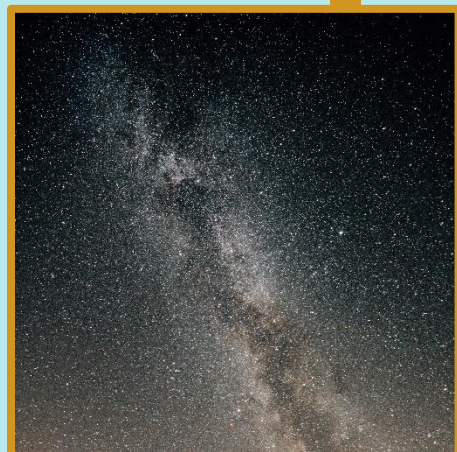
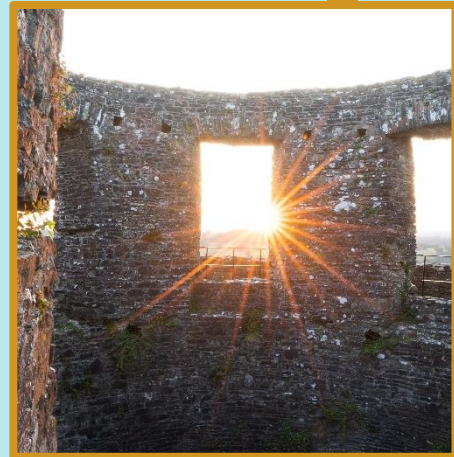


# Sir Gaerfyrddin

---

## Aseiad o Lesiant Lleol





Cysylltwch â ni :

Tîm Cynorthwyo BGC

Ar y ffôn:

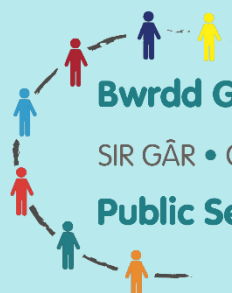
01267 234567

Ar E-bost:

[gwybodaeth@sirgaragarem.cymru](mailto:gwybodaeth@sirgaragarem.cymru)



**LLESIANT  
CENEDLAETHAU'R DYFODOL  
WELL-BEING OF  
FUTURE GENERATIONS**



**Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus**

SIR GÂR • CARMARTHENSHIRE

**Public Services Board**

---

# CYNNWYS

---

CYFLWYNIAD.....	8
Beth yw Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol?.....	9
Sut gynhaliom ni'r Asesiad? .....	11
Dull Rhanbarthol .....	11
Data Rhanbarthol.....	11
Effaith COVID-19 .....	12
Ymgysylltu ac Ymgynghori .....	12
Yr Egwyddor Datblygu Cynaliadwy .....	13
Themâu Allweddol .....	14
Dechrau Newydd .....	14
Plentyndod .....	14
Ieuenctid.....	14
Oedolion .....	15
Heneiddio'n Dda.....	16
Rhanbarth Gorllewin Cymru .....	17
CYD –DESTUN SIR GÂR.....	21
Cyd-destun Sir Gaerfyrddin.....	22
Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol .....	26
DECHREUAD NEWYDD .....	27
Croeso i'r byd .....	28
Pwysau geni .....	28
Cyfraddau Imiwneiddio .....	28
Bwydo ar y fron.....	29
Sylfeini teuluol.....	29
Dechrau cyfartal ac uchelgeisiol mewn bywyd .....	30
Darpariaeth gofal plant .....	30

Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol .....	33
PLENTYNDOD.....	34
Sylfeini Cryfion .....	35
Addysg Gymraeg.....	36
Heriau plentyndod .....	36
Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod .....	36
Plant sy'n hysbys i'r gwasanaethau cymdeithasol .....	37
Tlodi Plant.....	38
Gofal plant.....	40
Tyfu'n iach .....	40
Chwarae.....	40
Gordewdra .....	41
Pryderon yn ystod plentyndod.....	42
Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol .....	42
Ehangu gorwelion.....	45
Addysg cyfrwng Cymraeg.....	45
Arholiadau .....	45
Addysg Ddewisol yn y Cartref .....	46
Rhai Nad Ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant (NEET).....	46
Annibyniaeth Gyntaf .....	47
Camddefnyddio sylweddau.....	47
Rhyw a chydberthynas .....	48
Creu Cysylltiadau.....	48
Gofalwyr ifainc .....	49
Pobl ifanc yn ymfudo .....	50
Cynnwys ein Pobl Ifanc.....	50
Iechyd Meddwl.....	51
OEDOLION.....	53
Llesiant .....	54
Cael deupen llinyn ynghyd.....	54
Incwm .....	54
Tlodi .....	55

Cyflogadwyedd .....	56
Y boblogaeth o oedran gweithio .....	57
Creu a chadw swyddi .....	57
Nifer y bobl sy'n hawlio budd-dal diweithdra.....	57
Llesiant yn y gwaith .....	58
Cymwysterau a hyfforddiant.....	58
Dewisiadau o ran ffordd o fyw.....	59
Ymarfer corff a gweithgarwch corfforol .....	59
Ysmygu .....	59
Gordewdra .....	59
Camddefnyddio alcohol a sylweddau .....	60
Rhan o gymuned .....	61
Cydlyniant Cymunedol .....	61
Troseddau Casineb.....	62
Diogelwch Cymunedol.....	62
Cam-drin domestig.....	64
Feeling safe .....	64
Tai.....	66
Tai fforddiadwy .....	66
Digartrefedd.....	66
Gweithgareddau diwylliannol .....	67
Y celfyddydau, amgueddfeydd a threftadaeth .....	67
Y Gymraeg .....	68
Iechyd Meddwl.....	69
Iechyd Meddwl.....	69
.....	71
Hunanladdiad .....	72
Gofalwyr .....	72
Yr Amgylchedd.....	74
Adnoddau Naturiol .....	74
Rheoli Tir yn Gynaliadwy.....	75
Ansawdd Aer .....	75

Tanau Gwyllt.....	76
Llifogydd.....	76
Dyfrffyrdd.....	76
Gwastraff.....	77
Cydnherthedd Ecosystemau.....	77
Newid Hinsawdd.....	78
Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol.....	78
Heneiddio'n Dda.....	81
Amcanestyniadau poblogaeth.....	83
Mannau ac Adeiladau Awyr Agored.....	83
Cludiant.....	84
Cysylltiadau Trafnidiaeth.....	84
Tai.....	85
Addasrwydd stoc tai.....	85
Cyfranogiad Cymdeithasol.....	85
Cymunedau.....	85
Unigrwydd.....	85
Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol.....	86
Gwirfoddoli.....	86
Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth.....	86
Gweithio.....	86
Cyfathrebu a Gwybodaeth.....	88
Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd.....	88
Iechyd.....	88
Gofal Cymdeithasol i Oedolion.....	89
Dementia.....	90
Iechyd Meddwl.....	90
Symudedd.....	90
Cwmpiadau.....	90
Disgwyliad Oes.....	90
Marwolaethau ac Achosion.....	91
Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol.....	92

EIN CAMAU NESAF .....	93
Cynllun Llesiant Sir Gaerfyrddin .....	95
Gweithio'n rhanbarthol .....	95

# CYFLWYNIAD





## Beth yw Llesiant?

Mae llesiant yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Mae cysylltiad agos rhwng llesiant ac ansawdd bywyd; bod yn gyfforddus, yn iach, yn hapus ac yn ddiogel. Mae dyletswydd ar gyrff cyhoeddus, dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, i wella llesiant yn eu hardal leol. Yr Aseiad Llesiant diweddaraf hwn yw'r cam cyntaf o ran ein helpu i gynllunio ein dull cydweithredol i wneud hynny.

## Beth yw Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol?

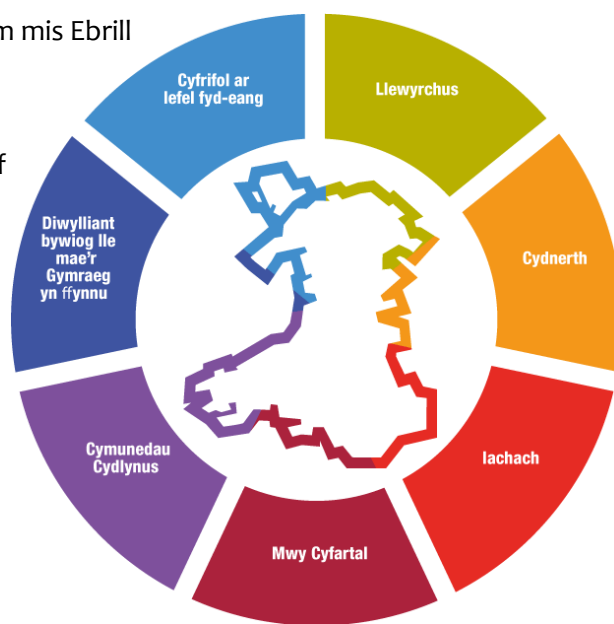
Cyflwynwyd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol ym mis Ebrill

2016 gyda'r bwriad o greu'r Gymru a garem ar gyfer y presennol a'r dyfodol. Yn y Ddeddf hon, fe grëwyd Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) i annog gyrff cyhoeddus i gyd-gynhyrchu a gweithio mewn modd cydgysylltiedig, i wella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol yn eu hardal. Rhaid i bob BGC fod â chynrychiolaeth o'r canlynol:

- Awdurdod Lleol
- Bwrdd Iechyd Lleol
- Awdurdod Tân ac Achub
- Cyfoeth Naturiol Cymru.

Gellir gwahodd sefydliadau partner eraill; yn Sir Gaerfyrddin, mae'r rhain fel a ganlyn:

- Coleg Sir Gâr
- Prifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant
- Heddlu Dyfed-Powys
- Comisiynydd Heddlu a Throsedd Dyfed Powys
- Yr Adran Gwaith a Phensiynau
- Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Gaerfyrddin
- Llywodraeth Cymru
- Y Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol
- Awdurdod Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog.



Ffigur 1: Logo Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol

Mae'r Ddeddf yn diffinio saith Nod Llesiant cenedlaethol:

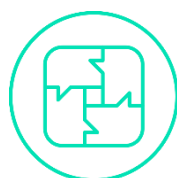
Nod	Disgrifiad
Cymru lewyrchus	Cymdeithas arloesol, gynhyrchiol, carbon isel sy'n cydnabod y terfynau sydd ar yr amgylchedd byd-eang ac sydd, o ganlyniad, yn defnyddio adnoddau mewn modd effeithlon a chymesur (gan gynnwys gweithredu ar newid yn yr hinsawdd); ac sy'n datblygu poblogaeth fedrus ac addysgedig mewn economi sy'n cynhyrchu cyfoeth ac yn cynnig cyfleoedd cyflogaeth, gan ganiatáu i bobl fanteisio ar y cyfoeth a gynhyrchir drwy gael gafael ar waith addas.
Cymru gydnerth	Cenedl sy'n cynnal ac yn gwella amgylchedd naturiol bioamrywiol gydag ecosystemau iach gweithredol sy'n cynnal cydnerthedd cymdeithasol, economaidd ac ecolegol ynghyd â'r gallu i addasu i newid (er enghraifft newid yn yr hinsawdd).
Cymru sy'n fwy cyfartal	Cymdeithas sy'n galluogi pobl i gyflawni eu potensial ni waeth beth fo'u cefndir neu eu hamgylchiadau (gan gynnwys eu cefndir a'u hamgylchiadau cymdeithasol-economaidd).
Cymru iachach	Cymdeithas lle mae llesiant corfforol a meddyliol pobl cystal â phosibl a lle deallir dewisiadau ac ymddygiadau sydd o fudd i iechyd yn y dyfodol.
Cymru o gymunedau cydlynus	Cymunedau atyniadol, hyfyw a diogel sydd â chysylltiadau da.
Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu	Cymdeithas sy'n hyrwyddo ac yn gwarchod diwylliant, treftadaeth a'r Gymraeg ac sy'n annog pobl i gyfranogi yn y celfyddydau, a chwaraeon a gweithgareddau hamdden.
Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang	Cenedl sydd, wrth iddi wneud unrhyw beth i wella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol Cymru, yn ystyried a allai gwneud peth o'r fath gyfrannu'n gadarnhaol at lesiant byd-eang.

Un o'r gofynion ar gyfer BGC yw paratoi Cynllun Llesiant Lleol bob pum mlynedd, gan ddefnyddio Aseiad Llesiant i fwydo i mewn i'r cam cynllunio. Hwn yw'r ail Aseiad i BGC Sir Gaerfyrddin ei gynnal.

Trwy ei holl waith rhaid i'r BGC ddilyn yr 'egwyddor datblygu cynaliadwy' - sicrhau bod anghenion y presennol yn cael eu diwallu heb beryglu gallu cenedlaethau'r dyfodol i ddiwallu eu hanghenion hwythau. I gymhwyso'r egwyddor datblygu cynaliadwy, rhaid i gyrff cyhoeddus ddilyn y pum ffordd o weithio:



Hirdymor



Integreiddio



Cynnwys



Cydweithio



Atal

Bydd hyn yn sicrhau ein bod yn cydweithio'n well, yn dysgu o gamgymeriadau'r gorffennol ac yn meddwl am y dyfodol er mwyn mynd i'r afael â rhai o'r heriau hirdymor rydym yn eu hwynebu. Ceir rhagor o wybodaeth am gymhwyso'r pum ffordd o weithio ar dudalen 13.

# Sut gynhaliom ni'r Asesiad?

## Dull Rhanbarthol

Mae BGC Sir Gaerfyrddin wedi cydweithio'n lleol ac yn rhanbarthol i gynhyrchu'r asesiad hwn. Mae Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro wedi gweithio mewn partneriaeth i rannu adnoddau, arbenigedd a chapasiti er mwyn lleihau'r achosion o ddyblygu gwaith. Mae swyddogion o'r tri BGC a'r Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol (BPR)/Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru wedi bod yn cydweithio i ddatblygu methodoleg a dull cyson a fyddai'n diweddu mewn tri Asesiad Llesiant (un ar gyfer pob BGC) ac Asesiad o Anghenion y Boblogaeth ar gyfer y BPR. O dan y rhwydwaith hwn, fe sefydlwyd y grwpiau rhanbarthol canlynol ar wahanol gamau yn y broses o gyflawni'r asesiadau i arwain ar elfennau penodol o waith:

- Is-Grŵp Methodoleg ar y Cyd
- Grŵp Ymgysylltu ac Is-Grŵp Arolygon
- Grŵp Data / Ysgrifennu

Fe wnaeth gweithio yn y ffordd yma sicrhau bod yr asesiadau'n cael eu cynhyrchu mewn modd cydweithredol (rhwng partneriaid yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector) o ran darparu, dadansoddi a dehongli data.

Datblygwyd Fframwaith Methodoleg Rhanbarthol, i amlygu sut y byddem yn cynnal yr asesiadau'n rhanbarthol a'r ffyrdd y byddai'r themâu llesiant ar gyfer ardal pob BGC yn cael eu hadnabod. Cynhyrchwyd Fframwaith Ymgysylltu ac Ymgynghori Rhanbarthol i nodi sut y byddem yn ymgysylltu ac yn ymgynghori ynghylch yr asesiadau ar lefel ranbarthol. Gweler gwefan BGC Sir Gaerfyrddin am ragor o wybodaeth am y rhain.

Mae Cyngor Sir Gaerfyrddin wedi arwain ar gynhyrchu'r Asesiad ar ran BGC Sir Gaerfyrddin. Cydgysylltu'r holl gamau yn y broses – y gwaith ymgysylltu, y dadansoddiad o'r sefyllfa a'r ymateb a'r gwaith ysgrifennu – oedd rôl y Cyngor ac fe fabwysiadwyd y dull hwn yn rhanbarthol yng Ngheredigion a Sir Benfro hefyd.

## Data Rhanbarthol

Bu Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro yn cydweithio ar ymarfer desg i gasglu data er mwyn deall llesiant yn y tair ardal leol. Cafodd ystod eang o ffynonellau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol eu hystyried. Fe helpodd yr ymarfer adolygu data i ddatblygu dealltwriaeth am gyd-destun, heriau a blaenoriaethau'r ardal i'w hystyried fel rhan o'r dadansoddiad o'r sefyllfa a'r ymateb. Fe wnaeth hefyd ddechrau amlygu'r meysydd yr oedd angen eu blaenoriaethu yn yr Asesiad ac a gynhwyswyd fel rhan o'n gwaith i feddwl am y dyfodol.

Trwy gydweithio ar draws rhanbarth Gorllewin Cymru, roeddem hefyd yn gallu adnabod materion llesiant trawsffiniol ar draws ardaloedd y tri BGC, megis newid hinsawdd, tloedi plant a fforddiadwyedd tai. Bydd adnabod y materion rhanbarthol hyn o gymorth i gynllunio llesiant ledled Gorllewin Cymru yn dilyn cyhoeddi'r asesiadau yn 2022.

## Effaith COVID-19

Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith ar gynhyrchu'r Asesiad Llesiant hwn, ac yn arbennig y gallu i asesu llesiant. Mae'r pandemig wedi codi rhai materion newydd mewn perthynas â llesiant ac wedi dod â rhai materion a oedd yn bodoli eisoes i'r amlwg.

Wrth asesu llesiant, ceir cyfaddawd rhwng effaith fyrdymor COVID-19 a'r tueddiadau tymor hwy wrth edrych tua'r dyfodol a oedd yn bodoli cyn y pandemig. I helpu i wrthweithio'r gogwydd mewn tueddiadau tuag at yr ymateb ar unwaith i COVID-19, mae'r asesiad yn cyfeirio at effeithiau penodol y pandemig ar wahân lle maent yn hysbys. Ar adeg ysgrifennu, rydym yn dal i ddysgu am yr effeithiau, sy'n un o'r bylchau data mwyaf yn yr asesiad.

## Ymgysylltu ac Ymgynghori

Cafodd yr Asesiad ei 'arwain gan weithgarwch ymgysylltu' i sicrhau mai safbwyntiau ein trigolion oedd y prif ysgogiadau i gynhyrchu'r ddogfen, gan eu gwneud yn ganolog i'r Cynllun Llesiant nesaf. Wrth baratoi ar gyfer y gweithgarwch ymgysylltu, cynhaliwyd gweithdai gyda phartneriaid rhanbarthol y BGC ym mis Mai a mis Mehefin 2021 i archwilio'u syniadau ynghylch sut i gynnal y gweithgareddau ymgysylltu a chynnwys gwirioneddol yr Arolwg Llesiant rhanbarthol a'r digwyddiadau i randdeiliaid. Datblygwyd y gweithgareddau ymgysylltu yn seiliedig ar y safbwyntiau hyn, y mae rhai enghreifftiau ohonynt yn cynnwys y dyhead i gynnwys mwy o gwestiynau penagored yn yr Arolwg Llesiant, rhedeg yr arolwg ym mis Medi ar ôl gwyliau'r haf a chynnal arolwg penodol mewn ysgolion i gofnodi ymatebion gan bobl ifanc.






Bydd y gweithgarwch ymgysylltu ac ymgynghori'n cael ei gynnal dros ddau gam:

Ymgysylltu cychwynnol – fe wnaed hyn er mwyn goleuo'r broses o ysgrifennu'r drafft cyntaf o'r Asesiad Llesiant. Digwyddodd y cam hwn rhwng mis Mehefin a mis Hydref 2021.

Ymgynghori ynghylch yr asesiad drafft – bydd ymarfer ymgynghori'n cael ei gynnal ar yr asesiad drafft yn ystod gaeaf 2021/22.

## Yr Egwyddor Datblygu Cynaliadwy

I roi cymorth i ymlynu wrth yr egwyddor datblygu cynaliadwy rydym wedi cymhwyso'r pum ffordd o weithio trwy'r broses o ddatblygu'r asesiad hwn. Mae'r tabl isod yn darparu manylion sut yr ydym wedi gwau'r ffyrdd o weithio i mewn i'n dull:

 <p>Hirdymor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parhau â Rhwydwaith y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus / Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol i adeiladu ar gydweithio a chynnwys ar gyfer y dyfodol.</li> <li>• Cwestiynau sy'n meddwl am y dyfodol wedi'u cynnwys yn yr arolwg.</li> <li>• Ystyried a dadansoddi gwybodaeth am dueddiadau'r dyfodol lle mae hyn ar gael</li> <li>• Datblygu "Gorwel" – mae'n helpu i bontio'r bylchau data dros y tymor canolig a hwy. Bydd yr asesiad yn cael ei ddiweddarw wrth i wybodaeth ac ystadegau newydd fod ar gael.</li> </ul>
 <p>Integreiddio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bydd yr asesiad yn cael ei ddefnyddio gan ystod o bartneriaid a rhanddeiliaid i gynllunio ar gyfer darparu gwasanaethau yn y dyfodol. Bydd yn hanfodol i'r partneriaid hynny integreiddio ac alinio'u datblygiadau a'u darpariaeth er mwyn mynd i'r afael â rhai o'r materion ehangach o ran llesiant y boblogaeth a godir yn yr asesiad</li> <li>• Bydd ymgysylltu parhaus rhwng partneriaid yn hanfodol er mwyn alinio a sicrhau y gellir bwrw ymlaen â champau gweithredu ar y cyd i ymateb i ganfyddiadau'r asesiad</li> <li>• Bydd rhannu gwybodaeth sefydliadol er mwyn llywio cynlluniau ac ymateb gwasanaethau lleol yn allweddol wrth edrych tua'r dyfodol.</li> </ul>
 <p>Cynnwys</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fe wnaed gwaith mapio demograffig, a chafodd grwpiau anodd i'w cyrraedd a'r rhai â nodweddion gwarchoddedig eu blaenoriaethu ar gyfer digwyddiadau rhithwir i randdeiliaid.</li> <li>• Mae'r Model Cyfnodau Bywyd a ddefnyddir gan y Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yn y rhanbarth yn ein galluogi i gydnabod y cydberthnasoedd rhwng y gwahanol anghenion yn seiliedig ar yr amryw gyfnodau mewn bywyd ond hefyd y gyd-ddibyniaeth. Bydd edefyn aur y nodau llesiant cenedlaethol yn llywio'r ymateb hwn hefyd a bydd cynnwys yn parhaus yn hanfodol wrth i'r cynllun llesiant diwygiedig gael ei ddatblygu a'i roi ar waith.</li> <li>• Mae cynnwys trigolion a rhanddeiliaid wedi bod yn helaeth ac yn rhan annatod o'n hymarferion ymgysylltu. Dyma ddechrau sgwrs parhaus am lesiant yn Sir Gaerfyrddin.</li> <li>• Mae mwy na 1000 o drigolion a rhanddeiliaid wedi cael eu cynnwys yn y broses gyda llawer o gyfleoedd i'r cyhoedd fynegi eu barn.</li> <li>• Mae'r BGC yn awyddus i sicrhau bod y ddeialog hon yn parhau yn ystod y cynllun llesiant nesaf a bod aelodau unigol o'r BGC hefyd yn rhannu canfyddiadau eu gwaith cynnwys gyda defnyddwyr gwasanaethau, trigolion a rhanddeiliaid eraill er mwyn ymateb yn llawn i faterion a godwyd.</li> </ul>
 <p>Cydweithio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cwblhawyd yr asesiad mewn cydweithrediad ag ystod eang o bartneriaid y BGC, yn rhai lleol a rhanbarthol.</li> <li>• Gweithiwyd fel Clwstwr Gorllewin Cymru i gyflawni'r Asesiad dan Rwydwaith y BGC/BPR.</li> <li>• Datblygwyd Arolwg Llesiant Rhanbarthol a Phecyn Cymorth Rhanddeiliaid Rhanbarthol.</li> <li>• Cydweithio agos gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Phartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru.</li> <li>• Cyflogwyd Cydgysylltydd Llesiant Rhanbarthol i oruchwyllo'r broses o gyflawni'r asesiadau a sicrhau cysondeb yn ein dull.</li> </ul>
 <p>Atal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bydd angen i lawer o'r ymyriadau i ymateb i anghenion y boblogaeth a adnabuwyd yn yr asesiad gael eu llywio gyda ffocws ar weithredu ataliol. Yr allweddol gyda nifer o'r heriau a adnabuwyd yw adnabod ac ymyrryd yn gynnar er mwyn atal materion rhag dwysáu a chreu mwy o alw.</li> <li>• Gallwn ddefnyddio'r asesiad i dargedu ardaloedd lle gellir gwneud gwaith ataliol trwy weithredu ar y cyd ar draws partneriaid y BGC.</li> </ul>

## Themâu Allweddol

Edrychwyd ar yr ymatebion a gasglwyd o'r amryw fathau o ymgysylltu ar gyfer yr asesiad ochr yn ochr â dadansoddiad o amryw ffynonellau data ac ymchwil. Mae themâu eglur wedi cael eu hadnabod yn ein sir a fydd yn ein galluogi i dargedu ardaloedd o angen pan fyddwn yn symud o'r cam Asesu i'r cam Cynllunio dros y flwyddyn nesaf.

### Dechrau Newydd

Mae cyfraddau genedigaethau isel yn gostwng ac maent yn is na'r cyfartaledd yng Nghymru.

Mae cyfraddau genedigaethau wedi gostwng 10% dros y 5 mlynedd ddiwethaf.

Mae cyfraddau imiwneiddio wedi bod yn codi ond maent yn dal yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol.

Mae nifer uwch o blant wedi bod yn mynychu lleoliadau Dechrau'n Deg; mae mwyafrif o'r plant hyn yn mynd y tu hwnt i gerrig milltir disgwylidig erbyn eu bod yn 2 oed.

Mae lleoliadau gofal plant yn ei chael yn anodd recriwtio staff, yn enwedig staff sy'n siarad Cymraeg.

Mae cyfraddau bwydo ar y fron wedi codi ledled rhanbarth Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda.

### Plentyndod

Effeithiwyd ar blant am nad oeddent yn gallu gweld eu ffrindiau na'u teuluoedd estynedig yn ystod cyfnodau clo.

Dywedodd chwarter ein rhieni sy'n siarad Saesneg fel eu hiaith gyntaf y byddent yn cefnogi eu plant trwy addysg cyfrwng Cymraeg yn ein harolwg rhanbarthol.

Bu cynnydd mewn plant y nodwyd eu bod yn "blant mewn angen" gan y gwasanaethau cymdeithasol. Mae'n debygol bod hyn yn cael ei waethygu gan bwysau a roddwyd ar deuluoedd gan bandemig COVID-19.

Mae bron i draean o blant yn byw mewn tldi.

Mae rhieni a gofalwyr wedi nodi bod cost gofal plant yn gallu bod yn ormodol.

Mae lefelau gordewdra yn ystod plentyndod ymhlith y gwaethaf yng Nghymru.

O weithgarwch ymgysylltu gydag ysgolion mynegodd pobl ifanc eu bod yn bryderus iawn ynghylch COVID-19, newid hinsawdd, swyddi, tldi a'r amgylchedd.

### Ieuencid

Roedd bwlio a seiberfwlio'n faterion allweddol a godwyd mewn gweithgarwch ymgysylltu gyda phobl ifanc.

Fe wnaeth cau ysgolion yn ystod y pandemig gael effaith sylweddol ar lesiant pobl ifanc.

Mae camddefnyddio sylweddau gan bobl ifanc yn dilyn y cyfartaledd cenedlaethol fwy neu lai.

Mae mynediad rhwydd i ardaloedd i gymdeithasu gyda ffrindiau'n cael effaith gadarnhaol ar lesiant pobl ifanc.

Mae gwasanaeth Croesffyrdd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru yn cefnogi 214 o ofalwyr yn y sir. Mae gofalwyr ifanc yn dioddef yn anghymesur o orbryder a theimladau o arwahanrwydd.

Bu cynnydd yn y graddau uchaf a gyflawnir gan ddisgyblion sy'n gwneud TGAU a Safon Uwch.

Mae'r bwlch mewn cyrhaeddiad rhwng disgyblion sy'n cael Prydau Ysgol Am Ddim a disgyblion eraill wedi mynd yn fwy.

Mae mynediad at hyfforddiant a swyddi wedi cael ei nodi fel mater lleol allweddol gan bobl ifanc.

Mae pobl ifanc yn pryderu hefyd ynghylch lefelau digartrefedd a thrais domestig.

## Oedolion

Mae dros draean o'n haelwydydd yn dal i fyw mewn tlodi.

Mae tlodi mewn gwaith yn broblem fwyfwy cyffredin.

Mae cost byw'n codi ledled y DU, gyda mwy o deuluoedd sy'n gweithio'n profi tlodi.

Mae lefelau ymarfer corff a gweithgarwch corfforol yr adroddir arnynt ymhlith yr uchaf yng Nghymru.

Yn y rhan fwyaf o ardaloedd yn Sir Gaerfyrddin mae lefelau ysmegu wedi gostwng yn sylweddol.

Mae gennym y pumed ffigwr gwaethaf ar gyfer oedolion sy'n dweud bod ganddynt lai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw.

Mae gan Sir Gaerfyrddin lefel uchel o oedolion sydd dros bwysau neu'n ordew.

Mae canran yr oedolion sy'n yfed mwy na'r lefelau a argymhellir wedi cynyddu ac mae'n un o'r uchaf yng Nghymru.

Mae'r atgyfeiriadau a geir ar gyfer cymorth gyda phroblemau alcohol a chyffuriau wedi gostwng, o ganlyniad i'r pandemig.

Mae dros 70% o'n trigolion yn cytuno bod cydlyniant cymunedol da yn eu hardal leol.

Mae Sir Gaerfyrddin yn dal i fod yn un o'r ardaloedd mwyaf diogel yn y DU.

Mae tanau gwastraff awyr agored wedi bod yn cynyddu'n barhaus dros y 5 mlynedd ddiwethaf.

Mae gwrthdrawiadau traffig ffyrdd yn dal i fod yn uchel – effeithir ar hyn gan ein rhwydwaith mawr a llif traffig uchel yn y sir.

Bu cynnydd o 27% ym mhrisiau cyfartalog tai rhwng 2016 a 2021.

Mae lefelau digartrefedd a'r rhai sy'n wynebu risg o ddigartrefedd yn uchel yn y sir.

Sir Gaerfyrddin sydd â'r mwyaf o siaradwyr Cymraeg yng Nghymru.

Mae gan Sir Gaerfyrddin un o'r cyfraddau hunanladdiad uchaf yng Nghymru.

Mae afiechyd meddwl yn dal i fod yn bryder sylweddol i nifer o oedolion.

Mae atgyfeiriadau ar gyfer cam-drin domestig wedi cynyddu'n sylweddol ers y pandemig ac nid ydynt yn dangos unrhyw arwydd o ostwng.

Newid hinsawdd ac argyfwng byd natur yw heriau sylweddol ein hoes.

Mae perygl llifogydd yn effeithio ar sawl eiddo preswyl yn y sir.

Mae llygredd dŵr, o nitradau a ffosffadau, yn effeithio ar ansawdd dŵr.

Mae gan Sir Gaerfyrddin un o'r cyfraddau tipio anghyfreithlon uchaf yng Nghymru; mae nifer yr achosion wedi cynyddu bedair gwaith drosodd dros y pedair blynedd ddiwethaf.

## Heneiddio'n Dda

Mae 51.3% o oedolion hŷn yn dweud eu bod mewn iechyd da, sy'n llai na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru.

Mae pobl hŷn yn Sir Gaerfyrddin yn teimlo'r pwysau o ganlyniad i golli systemau cludiant cyhoeddus y mae llawer yn dibynnu arnynt i gynnal eu hannibyniaeth.

Mae canran uchel o bobl hŷn yn gwirfoddoli yn eu cymunedau lleol.

Yn groes i'r duedd a welir ledled Cymru, mae llai o bobl dros 50 oed yn Sir Gaerfyrddin mewn gwaith am dâl.

Mae'r newid i fyd mwyfwy digidol yn cynnig y potensial i wneud i rai deimlo'u bod wedi'u gadael ar ôl a dwysau teimladau o unigrwydd.

Rhagwelir y bydd y boblogaeth sy'n heneiddio yn Sir Gaerfyrddin a Chymru yn creu pwysau ychwanegol i'r GIG.

Rhagamcanir y bydd cyfraddau diagnosis dementia'n cynyddu'n sylweddol dros y 15 mlynedd nesaf.

Mae cost gofal preswyl a nyrsio'n uchel, tua £33,500 y flwyddyn. Mae hyn yn creu straen ac ansicrwydd i'r rhai y mae angen gofal arnynt.

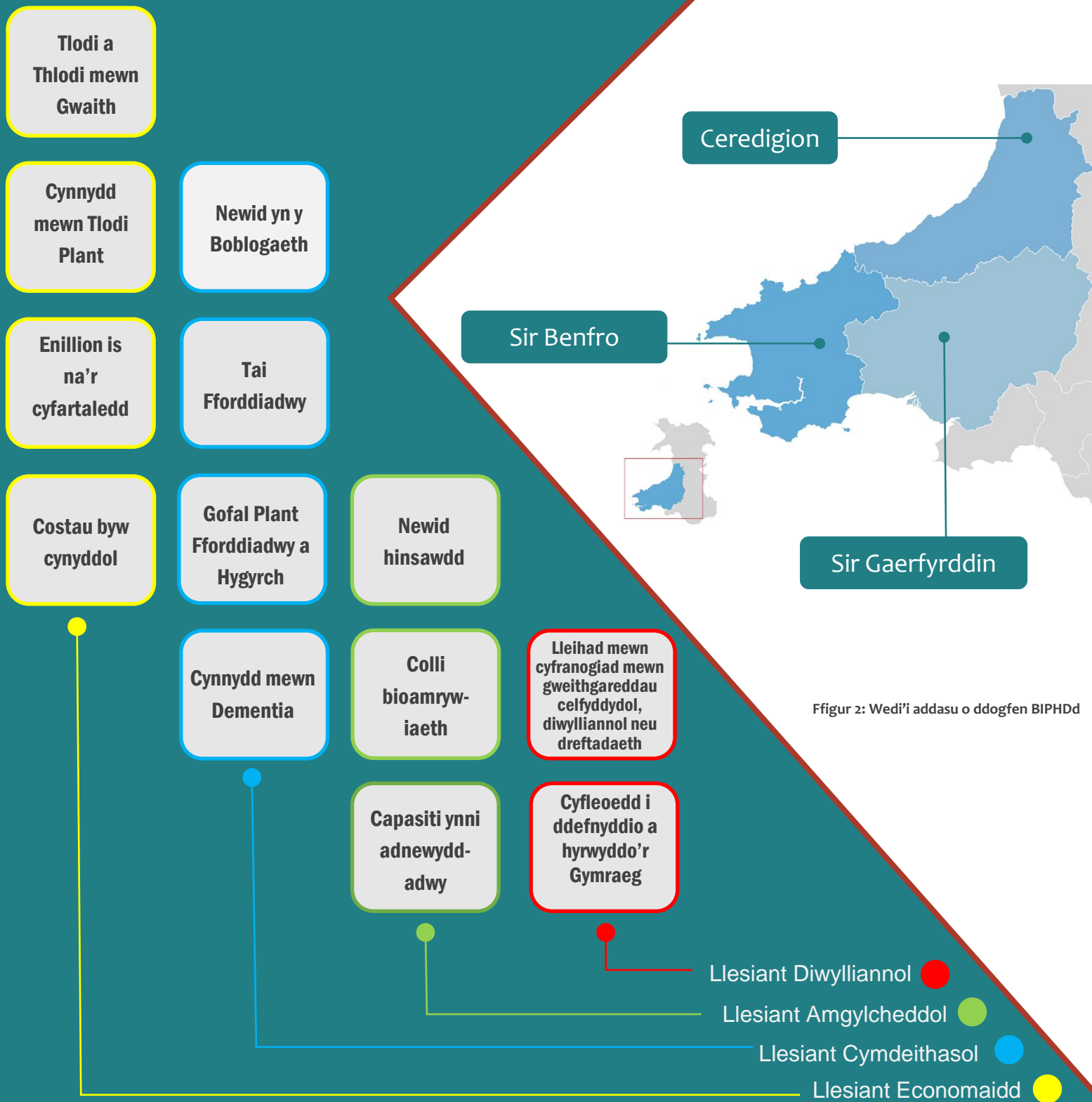


# THEMÂU LLESIANT RHANBARTHOL ALLWEDDOL

Mae'r cydweithio yr ydym wedi bod yn ei wneud wrth gynhyrchu'r asesiad hwn gyda phartneriaid ranbarthol wedi arwain at adnabod nifer o faterion trawsffiniol neu ranbarthol sy'n effeithio ar Ranbarth Gorllewin Cymru yn ei gyfanrwydd. Mae gan Sir Gaerfyrddin bartneriaid ranbarthol yng Ngorllewin Cymru – Ceredigion a Sir Benfro.

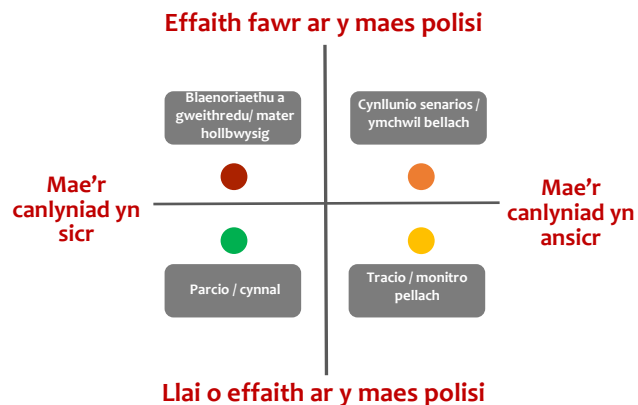
Mae'r Grŵp Data Rhanbarthol, a oedd yn gyfrifol am ddadansoddi ac ysgrifennu'r cylch hwn o asesiadau, wedi adnabod y themâu rhanbarthol allweddol canlynol yn seiliedig ar y data a oedd ar gael, canlyniadau'r arolwg llesiant ranbarthol a chanfyddiadau'r digwyddiadau ar gyfer rhanddeiliaid a gynhaliwyd yn ystod haf 2021. Y nod yw helpu i egluro'r heriau cyffredin yr ydym yn eu hwynebu yn awr ac yn y dyfodol.

## Rhanbarth Gorllewin Cymru



Ffigur 2: Wedi'i addasu o ddogfen BIPHDd

Rydym wedi defnyddio *Matrics Effaith/Sicrwydd yn y Dyfodol* y BGC i ddarparu asesiad dangosol o'r prif themâu a ganfuwyd yn yr Asesiad. Y nod yw darparu cyd-destun ar gyfer y canfyddiadau trwy ddarparu asesiad cychwynnol yn seiliedig ar y set ddata graidd a'r ymgysylltu a fu yn ystod haf 2021. Mae'r matrices yn asesu'r themâu yn ôl y lefel o **flaenoriaeth** a'r **sicrwydd** y byddant yn digwydd, fel a ddiffinnir yn y sampl ar y dde.



Disgrifiad	Parcio neu Gynnal	Tracio/ Monitro pellach	Cynllunio senarios/ Ymchwil bellach	Blaenoriaethu/ Mater hollbwysig i'r ardal
<b>Dechrau Newydd</b>				
Mae cyfraddau genedigaethau isel yn gostwng ac maent yn is na'r cyfartaledd yng Nghymru.	●			
Mae cyfraddau genedigaethau wedi gostwng 10% dros y 5 mlynedd ddiwethaf.		●		
Mae cyfraddau imiwneiddio wedi bod yn codi ond maent yn dal yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol.		●		
Mae nifer uwch o blant wedi bod yn mynychu lleoliadau Dechrau'n Deg.	●			
Mae lleoliadau gofal plant yn ei chael yn anodd recriwtio staff, yn enwedig staff sy'n siarad Cymraeg.			●	
Mae cyfraddau bwydo ar y fron wedi codi ledled rhanbarth Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda.	●			
<b>Plentyndod</b>				
Effeithiwyd ar blant am nad oeddent yn gallu gweld eu ffrindiau na'u teuluoedd estynedig yn ystod cyfnodau clo.		●		
Dywedodd chwarter ein rhieni sy'n siarad Saesneg fel eu hiaith gyntaf y byddent yn cefnogi eu plant trwy addysg cyfrwng Cymraeg.		●		
Bu cynnydd mewn plant y nodwyd eu bod yn "blant mewn angen" gan y gwasanaethau cymdeithasol.			●	
Mae bron i draean o blant yn byw mewn tldi.				●
Mae rhieni a gofalwyr wedi nodi bod cost gofal plant yn gallu bod yn ormodol.		●		
Mae lefelau gordewdra yn ystod plentyndod ymhlith y gwaethaf yng Nghymru.			●	
O weithgarwch ymgysylltu gydag ysgolion mynegodd pobl ifanc eu bod yn bryderus iawn ynghylch COVID-19, newid hinsawdd, swyddi, tldi a'r amgylchedd.		●		

Ieuenctid				
Roedd bwlio a seiberfwlio'n faterion allweddol a godwyd mewn gweithgarwch ymgysylltu gyda phobl ifanc.			●	
Fe wnaeth cau ysgolion yn ystod y pandemig gael effaith sylweddol ar lesiant pobl ifanc.		●		
Mae camddefnyddio sylweddau gan bobl ifanc yn dilyn y cyfartaledd cenedlaethol fwy neu lai.		●		
Mae mynediad rhwydd i ardaloedd i gymdeithasu gyda ffrindiau'n cael effaith gadarnhaol ar lesiant pobl ifanc.	●			
Mae gwasanaeth Croesffyrdd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru yn cefnogi 214 o ofalwyr yn y sir.		●		
Bu cynnydd yn y graddau uchaf a gyflawnir gan ddisgyblion sy'n gwneud TGAU a Safon Uwch.	●			
Mae'r bwloch mewn cyrhaeddiad rhwng disgyblion sy'n cael Prydau Ysgol Am Ddim a disgyblion eraill wedi mynd yn fwy.			●	
Mae mynediad at hyfforddiant a swyddi wedi cael ei nodi fel mater lleol allweddol gan bobl ifanc.		●		
Mae pobl ifanc yn pryderu ynghylch lefelau digartrefedd a thrais domestig.			●	
Oedolion				
Mae dros draean o'n haelwydydd yn dal i fyw mewn tloidi.				●
Mae tloidi mewn gwaith yn broblem fwyfwy cyffredin.				●
Mae cost byw'n codi ledled y DU, gyda mwy o deuluoedd sy'n gweithio'n profi tloidi.		●		
Mae lefelau ymarfer corff a gweithgarwch corfforol yr adroddir arnynt ymhlith yr uchaf yng Nghymru.	●			
Yn y rhan fwyaf o ardaloedd yn Sir Gaerfyrddin mae lefelau ysmegu wedi gostwng yn sylweddol.	●			
Mae gennym y pumed ffigwr gwaethaf ar gyfer oedolion sy'n dweud bod ganddynt lai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw.			●	
Mae gan Sir Gaerfyrddin lefel uchel o oedolion sydd dros bwysau neu'n ordev.			●	
Mae canran yr oedolion sy'n yfed mwy na'r lefelau a argymhellir wedi cynyddu ac mae'n un o'r uchaf yng Nghymru.			●	
Mae'r atgyfeiriadau a geir ar gyfer cymorth gyda phroblemau alcohol a chyffuriau wedi gostwng, o ganlyniad i'r pandemig.		●		
Mae dros 70% o'n trigolion yn cytuno bod cydlyniant cymunedol da yn eu hardal leol.	●			
Mae Sir Gaerfyrddin yn dal i fod yn un o'r ardaloedd mwyaf diogel yn y DU.	●			
Fe wnaeth gweithgarwch ymgysylltu gyda'n cymunedau amlygu bod 'teimlo'n ddiogel' yn fater allweddol yn eu hardal.		●		

Mae tanau gwastraff awyr agored wedi bod yn cynyddu'n barhaus dros y 5 mlynedd ddiwethaf.			●	
Mae gwrthdrawiadau traffig ffyrdd yn dal i fod yn uchel.			●	
Bu cynnydd o 27% ym mhrisiau cyfartalog tai rhwng 2016 a 2021.		●		
Mae lefelau digartrefedd a'r rhai sy'n wynebu risg o ddigartrefedd yn uchel yn y sir.			●	
Sir Gaerfyrddin sydd â'r mwyaf o siaradwyr Cymraeg yng Nghymru.		●		
Mae gan Sir Gaerfyrddin un o'r cyfraddau hunanladdiad uchaf yng Nghymru.				●
Mae afiechyd meddwl yn dal i fod yn bryder sylweddol i nifer o oedolion.		●		
Mae atgyfeiriadau ar gyfer cam-drin domestig wedi cynyddu'n sylweddol ers y pandemig.			●	
Newid hinsawdd ac argyfwng byd natur yw heriau sylweddol ein hoes.				●
Mae perygl llifogydd yn effeithio ar sawl eiddo preswyl yn y sir.			●	
Mae llygredd dŵr, o nitradau a ffosffadau, yn effeithio ar ansawdd dŵr.				●
Mae gan Sir Gaerfyrddin un o'r cyfraddau tipio anghyfreithlon uchaf yng Nghymru.			●	
<b>Heneiddio'n Dda</b>				
Mae 51.3% o oedolion hŷn yn dweud eu bod mewn iechyd da, sy'n llai na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru.		●		
Mae pobl hŷn yn Sir Gaerfyrddin yn teimlo'r pwysau o ganlyniad i goll systemau cludiant cyhoeddus.			●	
Mae canran uchel o bobl hŷn yn gwirfoddoli yn eu cymunedau lleol.	●			
Yn groes i'r duedd a welir ledled Cymru, mae llai o bobl dros 50 oed yn Sir Gaerfyrddin mewn gwaith am dâl.		●		
Mae'r newid i fyd mwyfwy digidol yn cynnig y potensial i wneud i rai deimlo'u bod wedi'u gadael ar ôl.		●		
Rhagwelir y bydd y boblogaeth sy'n heneiddio yn Sir Gaerfyrddin a Chymru yn creu pwysau ychwanegol i'r GIG.		●		
Rhagamcanir y bydd cyfraddau diagnosis dementia'n cynyddu'n sylweddol dros y 15 mlynedd nesaf.				●
Mae cost gofal preswyl a nyrsio'n uchel, tua £33,500 y flwyddyn. Mae hyn yn creu straen ac ansicrwydd i'r rhai y mae angen gofal arnynt.			●	●

# CYD – DESTUN SIR GÂR



## Cyd-destun Sir Gaerfyrddin

Mae amcangyfrifon poblogaeth canol blwyddyn 2020 (y Swyddfa Ystadegau Gwladol) yn rhoi cyfanswm poblogaeth o 190,073 o drigolion i Sir Gaerfyrddin, sy'n golygu mai dyma'r 4<sup>ydd</sup> awdurdod lleol mwyaf yng Nghymru a'i fod wedi cynyddu bron 9% ers 2001.

Mae Sir Gaerfyrddin yn ffinio â Sir Benfro i'r gorllewin, Ceredigion i'r gogledd, Powys i'r dwyrain, a Chastell-nedd Port Talbot ac Abertawe i'r de-ddwyrain. Mae Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog yn gorchuddio oddeutu 9% o Sir Gaerfyrddin, ac amcangyfrifir bod oddeutu 1% o boblogaeth Sir Gaerfyrddin yn byw o fewn y Parc Cenedlaethol.

Mae disgwyl i boblogaeth Cymru gynyddu 2.7% erbyn 2028, a rhagamcanir y bydd poblogaeth Sir Gaerfyrddin yn cynyddu fwy neu lai yn unol â phoblogaeth Cymru gan gynyddu 2.4% erbyn 2028. Ein poblogaeth ragamcanol erbyn 2028 yw 192,100.

Er bod cyfradd twf ein poblogaeth o 8.0% ers 2001 bellach yn uwch na'r gyfradd genedlaethol, mae'n dal i fod yn is na siroedd cyfagos Sir Benfro (10.6%) ac Abertawe (10.3%). Fodd bynnag, mae ei chyfradd twf yn dal i fod yn uwch na Chastell-nedd Port Talbot (6.3%), Powys (4.8%) a Cheredigion (-3.2%). Mudo net i mewn i'r sir yw prif ysgogiad y newid ym mhoblogaeth y sir o hyd.

Mae ein data diweddaraf ar broffiliau oedran mudwyr domestig yn cyflwyno tuedd barhaus o boblogaethau myfyrwyr yn bennaf sy'n mudo allan o Sir Gaerfyrddin, heb ryw lawer o dystiolaeth o ddychwelyd yn y grwpiau oedran oedolion ifanc 20-29. Mae mewnlif net ar ei uchaf yn yr ystod oedran 30-65 ac yn cyfateb i fewnlif net uwch cyfartalog o blant a phobl ifanc 0-14 oed. Mae hyn i'w briodoli mwy na thebyg i fudo gan bobl o oedran teulu.

O ran cysyllteddau mudo rhwng Sir Gaerfyrddin ac ardaloedd cyfagos, bu'r cyfnewidiadau net mwyaf gydag Abertawe, Ceredigion a Chastell-nedd Port Talbot. Ar gyfer yr all-lif, mae'r all-lif net mwyaf wedi bod i Gaerdydd, gydag all-lifoedd net llai i Fryste; dylanwadir ar y naill a'r llall gan fyfyrwyr yn mudo'n flynyddol ar gyfer addysg uwch.

Yng nghanlyniadau Cyfrifiad 2011, roedd gostyngiad sylweddol yn nifer y siaradwyr Cymraeg yn ein sir, o 50.3% yn 2001 i 43.9% yn 2011. Dyma'r tro cyntaf yn hanes y sir y mae'r ganran wedi syrthio islaw hanner ein poblogaeth.

Dylid nodi nad oes yr un ward mwyach yn Sir Gaerfyrddin lle mae dros 70% o'r boblogaeth yn siarad Cymraeg. Yn ystod y deng mlynedd rhwng y Cyfrifiadau, mae wardiau Pontyberem, Llan-non, Gors-las a Cwarter Bach wedi syrthio islaw'r ganran hon. Gweler y patrwm o ostyngiad ledled y sir, ond ymddengys fod y cwmp mwyaf wedi bod yn Nyffryn Aman rhwng 2001 a 2011.

Mae'r ganran uchaf o siaradwyr Cymraeg i'w gweld bellach ymhlith y boblogaeth o oedran ysgol gyda chanran ein poblogaeth hyn yn gostwng yn sylweddol gyda phob degawd. Gwelir y ganran isaf o siaradwyr Cymraeg yn Sir Gaerfyrddin yn y grŵp oedran 25-44. Mae hyn yn arwyddocaol gan mai dyma'r grŵp oedran sydd fwyaf tebygol o fagu teuluoedd a defnyddio'r Gymraeg yn ein gweithleoedd.

Dengys canlyniadau Cyfrifiad 2011 fod 76% o boblogaeth Sir Gaerfyrddin wedi'u geni yng Nghymru ac mai dim ond 1.9% sydd o gefndiroedd ethnig heb fod yn wyn. Fodd bynnag, yn ôl yr Arolwg Llafurlu Lleol / Arolwg Blynnyddol o'r Boblogaeth (2021), mae 4% o boblogaeth Sir Gaerfyrddin o gefndir Du, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol. Rydym yn nodi bod angen arfer pwyll wrth ddefnyddio'r wybodaeth hon, gan bod yr arolwg yn seiliedig ar sampl lai o'r boblogaeth ac ar dueddiadau demograffig sy'n rhagddyddio pandemig COVID-19. I ategu ein tystiolaeth, fodd bynnag, fe gyflwynodd cyfanswm o 4,730 o ddinasyddion yr UE sy'n byw yn ein sir gais i'r Cynllun Preswyllo'n Sefydlog i Ddinasyddion yr UE erbyn y terfyn amser, sef 30 Mehefin 2021; mae hyn yn 2.5% o boblogaeth gyfredol Sir Gaerfyrddin yn ôl yr amcangyfrif.

Mae poblogaeth Sir Gaerfyrddin ymhlith y teneuaf yng Nghymru gyda dim ond 78 o bobl am bob km<sup>2</sup> sy'n byw ledled sir amrywiol o gymunedau trefol a gwledig. Ceir tair prif dref, sef Llanelli, Caerfyrddin a Rhydaman sy'n gartref i 25% o'r boblogaeth.

Mae gan Sir Gaerfyrddin ystod amrywiol o dirweddau deniadol golygfaol a hanesyddol, o ucheldiroedd agored i dir fferm isel eang. Mae'r tirweddau lleol hyn yn cyfrannu at ymdeimlad o falchder, diwylliant, a hunaniaeth leol. Gall profiad pobl a'r modd y maent yn rhyngweithio â'r amgylchedd gael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant hefyd.

Yn ystod 2020, roedd 27,691 o aelwydydd yn Sir Gaerfyrddin yn perthyn i'r dosbarth sy'n byw mewn tlodi, sy'n gynydd bach o'i gymharu â ffigwr y flwyddyn flaenorol, sef 27,576. Y diffiniad o dlodi yw pan fo "incwm aelwyd yn llai na 60% o incwm canolrifol Prydain Fawr" (yn 2020 llai nag £19,967).

Roedd Arolwg Cenedlaethol Cymru 2019/20 yn dangos bod 11.3% o'r aelwydydd a gyfranogodd yn Sir Gaerfyrddin yn perthyn i'r dosbarth sy'n byw mewn amddifadedd materol. Mae hyn islaw cyfartaledd Cymru, sef 12.9% ac yn ostyngiad o'i gymharu â ffigwr y flwyddyn flaenorol, sef 13.5%. Oherwydd COVID-19, nid oes data wedi'i ddiweddarar ar gael ar gyfer y mesur.

Yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) yn 2019, sef y mesur swyddogol o amddifadedd cymharol ar gyfer ardaloedd bychain yng Nghymru, mae gan Sir Gaerfyrddin 3 ardal yn y 100 o ardaloedd mwyaf amddifadus yng Nghymru. Y rhain yw Tyisha, sydd yn yr 17eg safle ymhlith yr ardaloedd mwyaf amddifadus yng Nghymru, yna Glanymôr sydd yn y 68ain safle a Bigyn sydd yn yr 84fed safle.

At ddibenion yr asesiad hwn, adnabuwyd chwe ardal gymunedol ledled Sir Gaerfyrddin yn seiliedig ar Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Uwch (ACEHU), y ceir map ohonynt yma. Lle y bo'n berthnasol bydd yr asesiad hwn yn amlygu materion allweddol sy'n effeithio ar ardaloedd cymunedol ac unrhyw wahaniaethau sylweddol rhyngddynt.

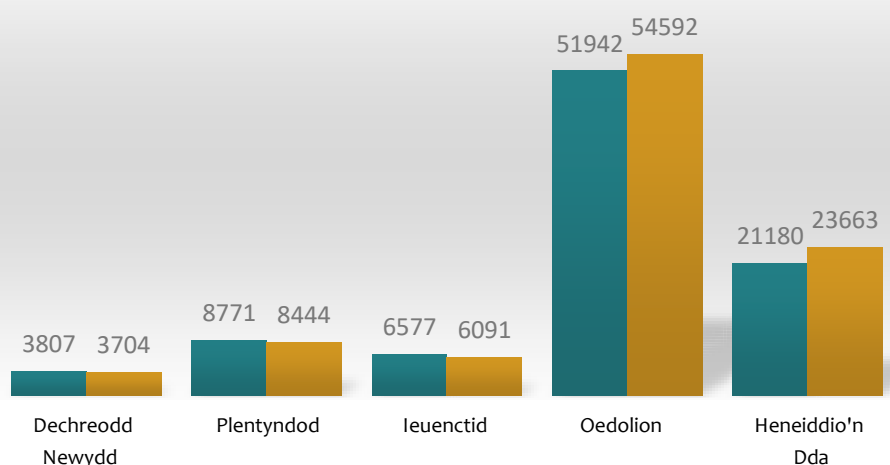


Ffigur 3: Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Uwch Sir Gaerfyrddin

<b>Ardal Gymunedol 1 (Poblogaeth 32,054)</b>	<b>Ardal Gymunedol 2 (Poblogaeth 33,840)</b>	<b>Ardal Gymunedol 3 (Poblogaeth 30,108)</b>
De Tref Caerfyrddin	Abergwili	Rhydaman
Gogledd Tref Caerfyrddin	Gorllewin Tref Caerfyrddin	Y Betws
Cenarth	Cil-y-cwm	Y Garnant
Talacharn	Cynwyl Elfed	Glanaman
Llanboidy	Cynwyl Gaeo	Yr Hendy
Llangeler	Llandeilo	Llandybie
Llangynnwr	Llanymddyfri	Pontaman
Llansteffan	Llanegwad	Cwarter Bach
Sanclêr	Llanfihangel-ar-arth	Saron
Tre-lech	Llanfihangel Aberbythych	Tŷ-croes
Hendy-gwyn ar Daf	Llangadog	
	Llanybydder	
	Maenordeilo a Salem	
<b>Ardal Gymunedol 4 (Poblogaeth 32,742)</b>	<b>Ardal Gymunedol 5 (Poblogaeth 30,923)</b>	<b>Ardal Gymunedol 6 (Poblogaeth 30,406)</b>
Porth Tywyn	Y Bynea	Bigyn
Y Glyn	Dafen	Elli
Gors-las	Felin-foel	Glanymôr
Cydweli	Llangennech	Hengoed
Llanddarog	Llan-non	Lliedi
Llangyndeyrn	Llwynhendy	Tyisha
Pen-bre	Pen-y-groes	
Pontyberem	Dyffryn y Swistir	
Llanismel		
Trimsaran		



## POBLOGAETH SIR GAERFYRDDIN MEWN CYFNODAU BYWYD



Ffigur 4: Cyfnodau Bywyd

Dengys y ffigyrau o amcangyfrifon poblogaeth canol blwyddyn 2020, er bod y 6 ardal gymunedol yn weddol debyg o ran poblogaeth ar gyfer 'Dechrau Newydd', 'Plentyndod', 'Ieuenctid' ac 'Oedolion', ei bod yn amlwg bod llai o bobl hŷn yn byw yn Ardal Gymunedol 6 nag unrhyw ardal arall – dros 32% yn llai nag Ardal Gymunedol 2 sydd â'r nifer uchaf o bobl hŷn yn byw yn ei chymuned.

	Dechrau Newydd	Plentyndod	Ieuenctid	Oedolion	Pobl Hŷn
Ardal Gymunedol 1	1,183	2,759	1,952	17,624	8,536
Ardal Gymunedol 2	1,139	2,873	2,289	18,738	8,801
Ardal Gymunedol 3	1,168	2,799	2,051	16,945	7,145
Ardal Gymunedol 4	1,126	2,720	2,221	18,025	8,650
Ardal Gymunedol 5	1,308	3,014	2,290	17,716	6,595
Ardal Gymunedol 6	1,309	2,954	2,108	18,069	5,966

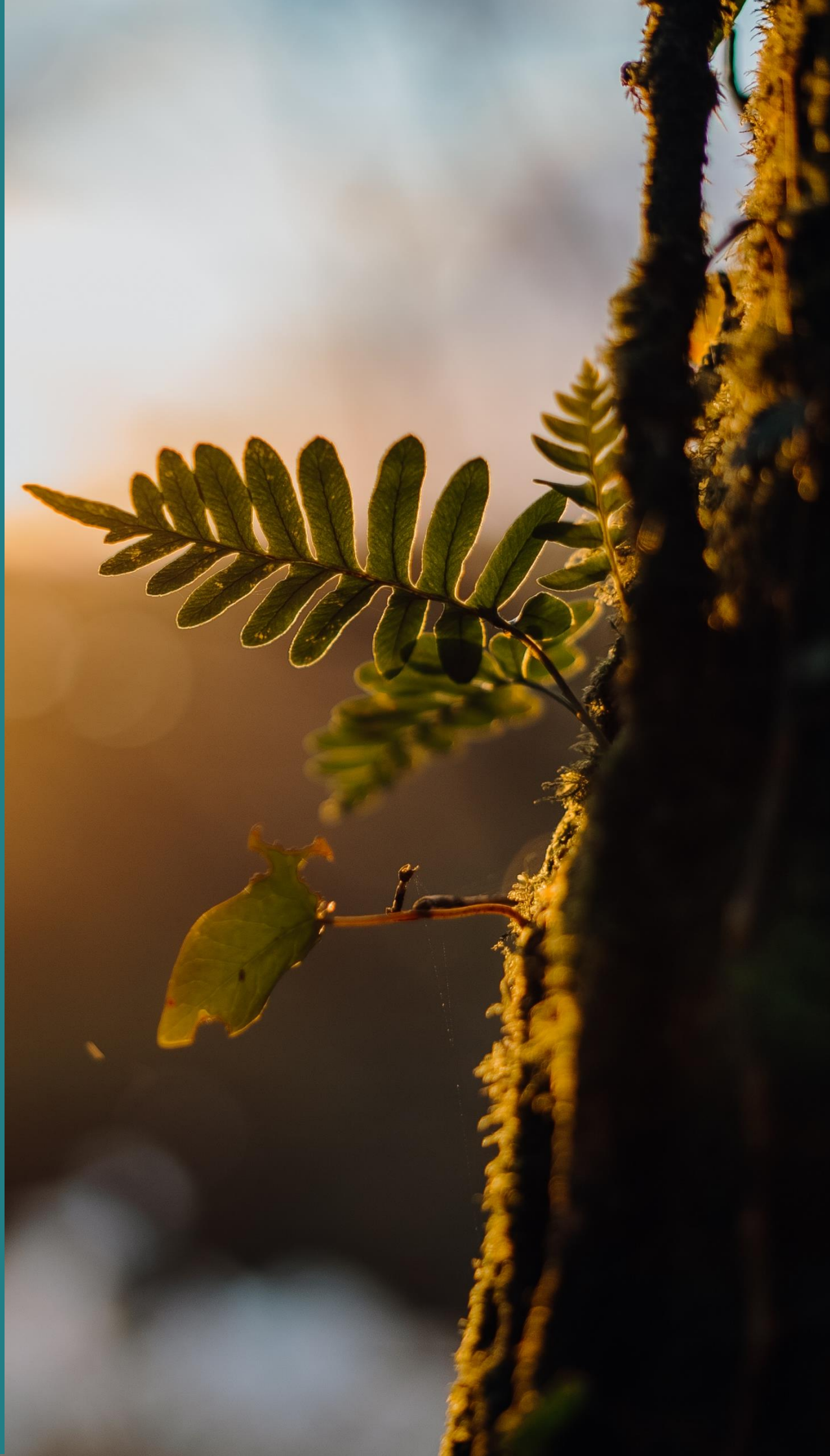
## Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol

Cyflwynodd Llywodraeth Cymru gasgliad o 46 o Ddangosyddion Llesiant Cenedlaethol i fesur cynnydd yn erbyn y 7 nod llesiant cenedlaethol yn Neddff Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Er mai mesurau cenedlaethol yw'r rhain sydd wedi'u bwriadu i ddwyn cynnydd o ran lefelau llesiant ar y cyfan ledled Cymru (gweler [adroddiad diweddaraf Llywodraeth Cymru a gyhoeddwyd ar 30 Medi 2021](#)), mae BGC Sir Gaerfyrddin wedi cynnal ymarfer i asesu perfformiad cyfredol yn erbyn y mesurau llesiant hyn lle mae data ar gael ar lefel yr Awdurdod Lleol, i ddarparu mewnwelediad cliriach i lefelau llesiant yn ein sir.

Bydd y Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol yn cael sylw dan y cyfnodau bywyd perthnasol fel rhan o'n hasesiad.

O ran y sefyllfa ym mis Hydref 2021, mae gan Sir Gaerfyrddin ddeg mesur yn y parth coch (ymhlith y canlyniadau gwaethaf yng Nghymru) gan gynnwys 'atal digartrefedd' a '% yr unedau eiddo sydd mewn perygl uchel neu ganolig o lifogydd'. Ceir pedwar ar bymtheg o fesurau sydd yn y parth gwyrdd (ymhlith y canlyniadau gorau yng Nghymru) gan gynnwys '% yr oedolion sy'n ysmegu' a 'Capasiti yr offer ynni adnewyddadwy sydd wedi'i osod'. Bu newid sylweddol yn y canlyniadau o un flwyddyn i'r llall ar gyfer nifer o fesurau, er enghraifft mae cyfran y plant 4 i 5 oed sydd dros bwysau neu'n ordew wedi cynyddu o 26.6% yn 2017/18 i 30.4% yn 2018/19 gan symud felly o'r 12<sup>fed</sup> i'r 18<sup>fed</sup> safle ymhlith y ffigyrau gwaethaf yng Nghymru.

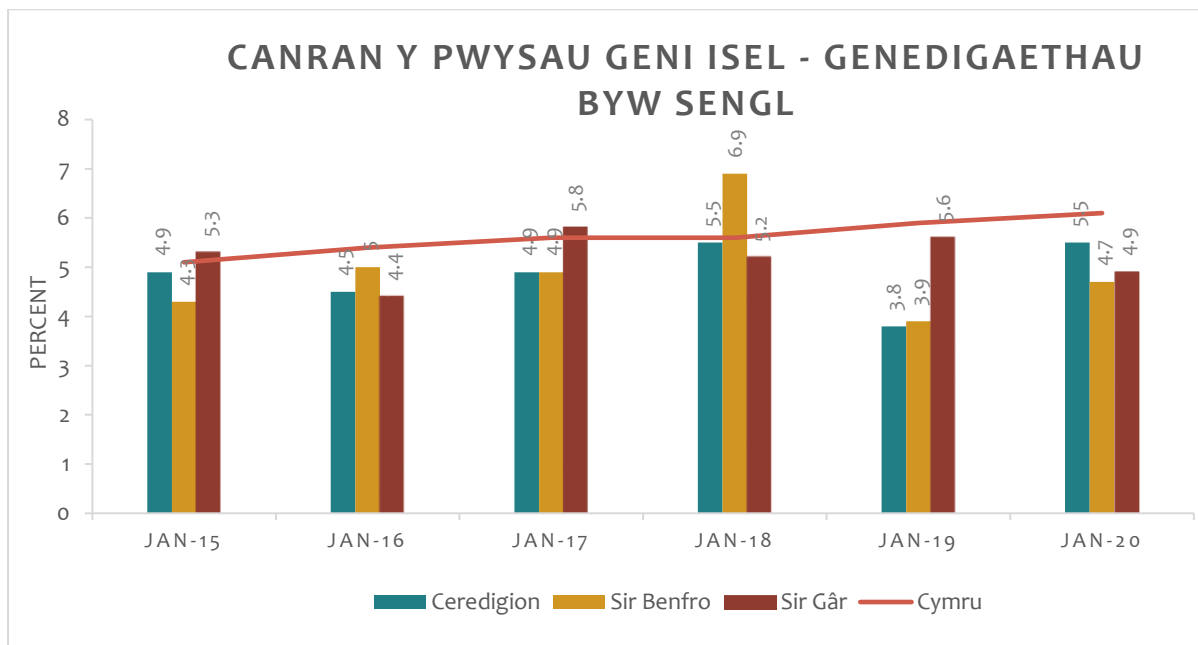
# DECHREUAD NEWYDD



## Croeso i'r byd

Mae plant yn dysgu ac yn datblygu mwy rhwng eu geni a phump oed nag ar unrhyw adeg arall yn eu bywydau. Mae profiadau cynharaf baban yn llunio datblygiad ei ymennydd ac yn cael effaith gydol oes ar iechyd meddwl a llesiant, felly mae'n hollbwysig bod yr holl blant yn cael y dechrau gorau mewn bywyd.

### Pwysau geni



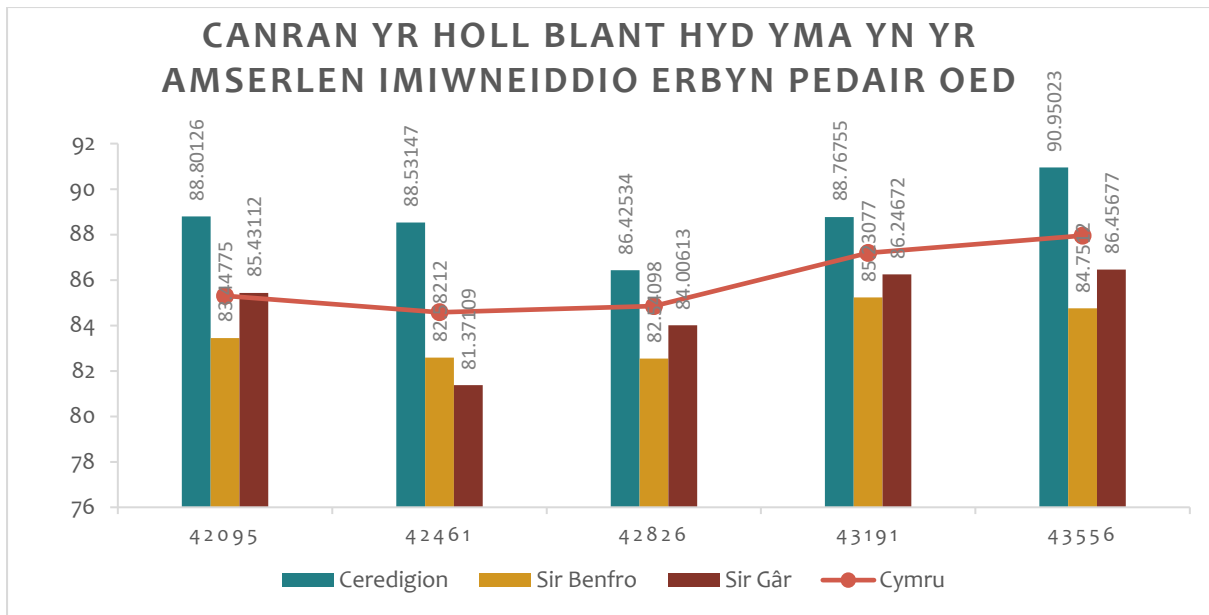
Ffigur 5: Pwysau geni isel

Gall pwysau geni isel arwain at anfanteision iechyd a chymdeithasol trwy gydol plentyndod a bywyd fel oedolyn, ac mae'n dda nodi bod nifer y babanod â phwysau geni isel yn Sir Gaerfyrddin yn dal i fod yn isel. Ers 2018, mae pwysau geni Sir Gaerfyrddin wedi bod yn is na chyfradd Cymru ac ar gyfer 2020 roedd yn 3ydd isaf yng Nghymru pan ostyngodd i 4.9% o'i gymharu â'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, sef 6.1%.

Mae ffigyrau gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn dynodi bod y gyfradd genedigaethau ar gyfer Sir Gaerfyrddin wedi gostwng mwy na 10% rhwng 2015 a 2019 pan ostyngodd i 1,656. Caiff y patrwm yma ei adlewyrchu dros Gymru gyfan.

### Cyfraddau Imiwneiddio

Mae cyfraddau imiwneiddio ar gyfer plant 4 oed ac iau'n dal i gynyddu, gyda chynnydd o 5% rhwng mis Ebrill 2016 a 2019 i 86.5%. Fodd bynnag, mae ein cyfraddau'n dal i fod yn is na'r cyfartaledd diweddaraf ar gyfer Cymru, sef 88%. Mae ardaloedd â chyfraddau is yn dal i gael eu targedu a'r gobaith yw y bydd codiadau parhaus yn cael eu gweld wrth i bobl ddod yn fwy ymwybodol o bwysigrwydd cael brechiadau, o ganlyniad i'r pandemig.



Ffigur 6: Cyfraddau imiwneiddio

## Bwydo ar y fron

Argymhellir bwydo ar y fron yn unig am 6 mis cyntaf bywyd plentyn a pharhau i wneud hynny nes bod y plentyn yn 2 oed o leiaf. Mae cyfraddau bwydo ar y fron adeg geni'n parhau i godi ledled ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (BIPHDd). Fodd bynnag, gwelwyd gostyngiad yng nghyfradd y mamau sy'n bwydo ar y fron am yn hwy na chwe mis. Dangoswyd fod bwydo ar y fron yn dwyn deilliannau iechyd cadarnhaol i'r baban a'r fam, gan ostwng cyfraddau asthma, heintiau, mathau o ganser, gordewdra a mwy. Mae cyfraddau bwydo ar y fron yn uwch ymhlith mamau hŷn.

## Sylfeini teuluol

Teuluoedd yw'r amgylchedd sylfaenol yr ydym ni i gyd yn ei brofi fel unigolion a chan hynny mae llesiant y teulu fel uned yn cael dylanwad enfawr ar lesiant yr unigolion ynddo.

Mae ymchwil wedi dangos bod dosbarthiadau cyn geni sy'n canolbwyntio ar baratoi rhieni ar gyfer newidiadau a heriau bod yn rhiant yn ogystal â'r enedigaeth ei hun wedi arwain at ddeilliannau mwy cadarnhaol i'r fam a'r baban, trwy wella gwybodaeth a hyder y fam ac felly cael effaith gadarnhaol ar lesiant seicolegol teuluoedd (Spinelli, 2003). Mae hyn yn dangos pwysigrwydd rhwydweithiau cymorth, ymyrryd yn gynnar, ac addysg i feithrin perthnasoedd teuluol cadarnhaol ar yr adeg gynnar hon.

## YMATEBION YMGYSYLLTU

Mae sgysiaau a gafwyd gyda Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru (WWAMH) wedi nodi bod angen cynyddol am gymorth iechyd meddwl ar gyfer rhiant/rhieni newydd. Mae effaith y 18 mis diwethaf ar rieni a babanod newydd heb fynediad at ymweliadau iechyd wyneb yn wyneb, grwpiau rhieni newydd, cymorth i deuluoedd a gweithgarwch cymdeithasol, wedi bod yn sylweddol.

Roedd ymatebion i'r arolwg llesiant gan y rhai a oedd yn feichiog neu wedi cael baban yn y chwe mis diwethaf yn dynodi mai eu prif bryder oedd bod heb fynediad at ofal iechyd neu gymorth arall yr oedd ei angen arnynt mor agos â phosibl at adref neu ar gael trwy dechnoleg.

## Dechrau cyfartal ac uchelgeisiol mewn bywyd

Caiff y blynyddoedd cynnar ym mywyd plentyn eu hadnabod fel y ‘blynyddoedd sylfaen’ am eu bod yn creu’r sylfeini y caiff gweddill bywyd ei adeiladu arnynt, ac maent yn dal i fod yr amser pan fo gennym y cyfle mwyaf i wneud gwahaniaeth. I sicrhau bod yr holl bobl yng Nghymru’n gallu gwireddu eu llawn botensial, mae angen iddynt gael cyfle cyfartal. Mae hyn yn golygu mynd i’r afael nid dim ond ag anghydraddoldeb cymdeithasol ac economaidd ond hefyd anghydraddoldeb amgylcheddol. Gellir diffinio anghydraddoldebau amgylcheddol fel effaith anghyfartal dylanwadau amgylcheddol ar iechyd a llesiant neu fynediad anghyfartal at wasanaethau ecosystemau.

Mae’r dylanwadau amgylcheddol hyn yn cynnwys addysg y blynyddoedd cynnar neu leoliadau gofal, tai, manau cyhoeddus, cynllunio amgylcheddol, teithio a thrafnidiaeth, mynediad at natur a phroblemau amgylcheddol, megis ansawdd aer gwael neu newid hinsawdd yn achosi costau ynni uwch. Yn ogystal â sicrhau bod plant yn cael dechrau cyfartal mewn bywyd mae hefyd yn bwysig bod teuluoedd, cymunedau a gwasanaethau’n gweithio i sicrhau bod pob plentyn yn cael y dechrau gorau posibl mewn bywyd, gan eu harfogi â’r offer cywir i ddatblygu eu hunain yn blant, pobl ifanc ac, yn y pen draw, oedolion sy’n ffynnu.

Nid yw’r holl blant yn cael yr un dechrau mewn bywyd a rhoddir cymorth ychwanegol i’r rhai sydd dan anfantais am eu bod wedi cael eu geni yn yr ardaloedd mwyaf amddifadus. Dechrau’n Deg yw rhaglen y Blynyddoedd Cynnar a dargedir gan Lywodraeth Cymru ar gyfer teuluoedd â phlant dan 4 oed yn rhai o ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru. Ei nod yw lliniaru effaith amddifadedd a thlodi ar deuluoedd trwy ddarparu gwasanaethau yn y 1,000 o ddiwrnodau cyntaf ym mywyd plentyn. Yn Sir Gaerfyrddin, bu cynnydd cyson yn barod mewn lefelau presenoldeb yn ein sefydliadau Dechrau’n Deg sy’n darparu lleoliadau gofal plant am ddim i blant 2-3 oed cymwys i’w helpu i baratoi ar gyfer yr ysgol. Roedd ffigyrau cyn y pandemig yn dangos cyfradd presenoldeb o ychydig o dan 80% o’r rhai sy’n gymwys i gael cymorth Dechrau’n Deg.

## Darpariaeth gofal plant

Dangoswyd fod mynychu lleoliad cyn ysgol (0-3 oed) o ansawdd yn gwella deilliannau i blant trwy gydol eu bywyd. Canfu astudiaeth hydredol a ariannwyd gan yr Adran Addysg fod manteision mynychu lleoliad cyn ysgol yn cynnwys agweddau mwy cadarnhaol tuag at addysg, ymddygiad cymdeithasol gwell, cyrhaeddiad uwch a llai o risg o ymddygiad sy’n deillio o boeni. Canfu’r astudiaeth fod hyn yn arbennig o arwyddocaol i blant o gefndiroedd difreintiedig, plant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol a bechgyn 11 oed (Taggart, 2015). Yn Sir Gaerfyrddin mae 252 o ddarparwyr gofal plant cofrestredig ar hyn o bryd sy’n darparu 4,751 o leoedd cofrestredig. O’r rhain, mae 134 (53%) o’r darparwyr a 2,737 (58%) o’r lleoedd yn rhai cyfrwng Cymraeg. Mae’r tabl isod yn rhoi dadansoddiad pellach gyda’r ffigyrau mewn cromfachau’n dangos y rhai a gofrestrwyd fel rhai cyfrwng Cymraeg.

Math o leoliad	Darparwyr cofrestredig	Lleoedd cofrestredig
Gwarchodwyr plant	105 (36)	791 (295)
*Gofal dydd llawn (Meithrinfeydd dydd)	39 (10)	1,461 (395)
* Gofal dydd llawn (Cylchoedd Meithrin/Chwarae)	29 (27)	560 (525)
Gofal sesiynol	35 (29)	602 (513)
Gofal y tu allan i'r ysgol	44 (32)	1,337 (1,009)
<b>Cyfanswm</b>	<b>252 (134)</b>	<b>4,751 (2,737)</b>

Yn 2020-21, mae cynnydd o 3 wedi bod yn nifer y darparwyr gofal plant cofrestredig a chynnydd o 155 wedi bod yn nifer y lleoedd gofal plant o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol, sy'n galonogol wrth ystyried yr heriau a wynebwyd gan ddarparwyr yn ystod y pandemig.

Bu gostyngiad o 5 yn nifer y lleoliadau gofal plant cyfrwng Cymraeg gyda 91 o leoedd cyfrwng Cymraeg yn cael eu colli yn 2020-21.

Er bod peth o'r sector wedi bod yn darparu gofal ar gyfer plant gweithwyr allweddol, fe arhosodd y Mudiad Meithrin a'r Cylchoedd ar gau rhwng mis Mawrth 2020 a mis Medi 2020 a effeithiodd ar argaeledd lleoedd gofal plant cofrestredig cyfrwng Cymraeg. Mae nifer o ddarparwyr wedi gorfod cau'n barhaol yn ystod 2020-21 yn dilyn effaith y pandemig, gan gynnwys un prif ddarparwr cyfrwng Cymraeg a oedd yn cynnig gofal plant ac addysg ran-amser cyfrwng Cymraeg i blant 3 blwydd oed. Wrth i'r cyfyngiadau gael eu llacio, fe roddodd nifer o feithrinfeydd a gofalwyr y gorau i ddarparu, ac mae wedi bod yn her enfawr ailsefydlu'r ddarpariaeth i gyrraedd y lefelau a oedd yn bodoli cyn y pandemig.

Mae llawer o ddarparwyr ar hyn o bryd yn methu â denu a recriwtio staff gofal plant cymwysedig sy'n cael effaith uniongyrchol ar argaeledd gofal plant cyfrwng Cymraeg. Gwelwyd materion mewn perthynas â recriwtio cyn y pandemig gyda darparwyr yn dweud ei bod yn anodd dod o hyd i staff cyfrwng Cymraeg cymwysedig. Ceir tystiolaeth bod staff yn gadael y sector ac yn dechrau gyrfu newydd y tu allan i ofal plant, gyda syrffed staff oherwydd rheoliadau Covid a gofynion gwasanaethau'n cael eu nodi fel rhesymau posibl. Mae'r Mudiad Meithrin hefyd yn hysbysebu nifer uchel o swyddi gwag ar gyfer arweinwyr Cylchoedd a swyddi cynorthwywyr ledled y sir, a bydd diffyg recriwtio'n cael effaith negyddol ar leoedd gofal plant cofrestredig cyfrwng Cymraeg ar gyfer y dyfodol hefyd. Yn ystod y pum mlynedd ddiwethaf, rydym wedi gweld mwy o staff gofal plant cyfrwng Cymraeg yn gadael y sector gofal plant i ddod yn Gynorthwywyr Dysgu mewn ysgolion, yn athrawon neu'n nyrsys. Mae nifer yn ystyried gofal plant fel dechrau datblygiad gyrfu ar gyfer unigolion.

Gwelsom ostyngiad yn nifer y Cylchoedd Meithrin yn Sir Gaerfyrddin cyn y pandemig yn 2019/20 – 57 o'i gymharu â 60 yn y flwyddyn flaenorol. Mae nifer y plant sy'n mynychu Cylchoedd Meithrin wedi parhau i ostwng yn gyson ac fe ostyngodd o 1,606 i 1,307 yn yr un cyfnod. Gallai'r gostyngiadau hyn fod wedi digwydd am bod rhieni'n defnyddio gofal dydd llawn yn hytrach na gofal plant sesiynol, yn enwedig yn dilyn cyflwyno Cynnig Gofal Plant Cymru i gefnogi rhieni sy'n gweithio trwy ddarparu gofal plant a ariennir yn llawn ar gyfer plant 3 i 4 oed. Yn gynyddol, mae Cylchoedd wedi newid eu cofrestriadau o ddarparwyr gofal sesiynol i ddarparwyr Gofal Dydd Llawn, gan ymateb i

anghenion rhieni sy'n gweithio ac mae rhai'n ehangu i ddarparu gwasanaethau yn ystod y gwyliau ysgol.

Bu tuedd gynyddol yn nifer y disgyblion yn Sir Gaerfyrddin sy'n trosglwyddo o'r Cylchoedd Meithrin i ysgol Gymraeg. Er gwaethaf gostyngiad yn 2019/20 i ychydig dros 93% o 94.5% bu cynnydd o 87% yn 2015/16. Gall nifer o fentrau fod wedi cyfrannu at hyn – Cymraeg 2020, targed Llywodraeth Cymru i gael miliwn o siaradwyr Cymraeg erbyn 2050, Cynllun Strategol Cymraeg mewn Addysg Sir Gaerfyrddin a Camau – y rhaglen sgiliau Cymraeg i gynorthwyo staff y sector gofal plant i ddatblygu a mabwysiadu sgiliau Cymraeg i roi pob cyfle i blant y blynyddoedd cynnar chwarae trwy gyfrwng y Gymraeg.

Canfu'r Asesiad diwethaf o Ddigonolrwydd Gofal Plant (2017-22) nad oedd digon o leoedd gofal plant ar gael, yn enwedig lleoedd cyfrwng Cymraeg. Bydd yr Asesiad nesaf o Ddigonolrwydd Gofal Plant yn 2022 yn ystyried canlyniadau Arolwg Rhieni Cenedlaethol Llywodraeth Cymru a gafodd dros 800 o ymatebion gan rieni Sir Gaerfyrddin. Bydd yn amcanu at asesu digonolrwydd y ddarpariaeth ar hyn o bryd, gan sicrhau bod yr holl anghenion yn cael eu diwallu o ran cyfrwng iaith a lleoliad. Mae hyn wedi dod i'r amlwg gan bod anghenion rhai rhieni wedi newid oherwydd effaith y pandemig. Gyda mwy o bobl bellach yn gweithio gartref, gallai hyn newid y galw am eu lleoliad plant a'r lleoliad a ddymunir ar ei gyfer.

---

## YMATEBION YMGYSYLLTU

---

Mae tystiolaeth o'n harolwg o ran Sir Gaerfyrddin Lewyrchus yn amlygu diffyg gofal plant digonol a fforddiadwy fel pryder allweddol. O'r rhai a ymatebodd a oedd yn disgwyl baban neu wedi cael baban yn y chwe mis diwethaf, roedd cael mynediad at ofal plant yn elfen allweddol i'w galluogi i gael amrywiaeth o gyfleoedd cyflogaeth a'r posibilrwydd o ddechrau busnes newydd, er mwyn iddynt allu darparu incwm sefydlog ar gyfer eu teuluoedd.



# Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol

Isod ceir y Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol a'r dangosyddion lleol cysylltiedig sy'n berthnasol i'r cyfnod bywyd Dechrau Newydd

Cyfeirnod	Diffiniad o'r Dangosydd	Blwyddyn	Safle allan o 22 o Awdurdodau	Sgôr, cyfartaledd Cymru a Gwelliant ers y canlyniad diwethaf	
				Sir Gaerfyrddin	Cyfartaledd Cymru
<b>1</b>	% y babanod â phwysau geni isel	2020	3 <sup>ydd</sup>	4.9%	6.1%
				Wedi gwella	
<b>2a</b>	Disgwyliad oes adeg geni ar gyfer dynion	2017-19	12 <sup>fed</sup>	78.3 mlynedd	78.5 mlynedd
				Wedi gwella	
<b>2b</b>	Bwlch anghydraddoldeb disgwyliad oes dynion yn ôl y Mynegai Anghydraddoldeb Goleddol (SII) mewn blynyddoedd	2015-17	16 <sup>eg</sup>	7.3 mlynedd	7.4 mlynedd
				Wedi dirywio	
<b>2c</b>	Disgwyliad oes adeg geni ar gyfer menywod	2017-19	12 <sup>fed</sup>	82.4 mlynedd	82.3 mlynedd
				Wedi gwella	
<b>2d</b>	Bwlch anghydraddoldeb disgwyliad oes menywod yn ôl y Mynegai Anghydraddoldeb Goleddol (SII) mewn blynyddoedd	2015-17	5 <sup>ed</sup>	3.4 blynedd	6.1 mlynedd
				Wedi gwella	

# PLENTYNDOD



## Sylfeini Cryfion

Mae blynyddoedd ein plentynod yn allweddol i'n datblygiad a gallant effeithio ar ein llesiant mewn blynyddoedd yn y dyfodol, gan gael effeithiau gydol oes ar sawl agwedd megis gordewdra, clefyd y galon ac iechyd meddwl, yn ogystal â chyflawniad addysgol a statws economaidd. Mae rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn yn hollbwysig i leihau anghydraddoldebau ar draws ein bywydau felly mae ymyrryd yn gynnar yn allweddol i iechyd a llesiant hirdymor.

Mae felly o'r pwys mwyaf ein bod yn creu amgylcheddau ysgolion sy'n meithrin priodoleddau ymddygiadol ac addysgol plant o oedran cynnar gan bod hyn yn gallu effeithio ar lesiant ar draws y sbectrwm i blant wrth iddynt dyfu.

---

### YMATEBION YMGYSYLLTU

---

Fel rhan o'n gwaith cynnwys, fe wnaethom gwrrdd yn rhithwir â saith ysgol leol. Roedd llawer o'r disgyblion yn aelodau o Gyngorau Ysgol, Eco Gyngorau ac roeddent yn Gôl-geidwaid Byd-eang. Roedd ein sgysiau wedi'u strwythuro o amgylch hapusrwydd, pethau a oedd yn bwysig iddynt a'u gobeithion ar gyfer y dyfodol.

Mae gan ysgolion rôl allweddol o ran cefnogi disgyblion trwy eu siwrneiau mewn bywyd. Fel rhan o'n gwaith cynnwys, fe wnaeth ein disgyblion egluro'r cymorth sydd ar waith, gan gynnwys defnyddio Speakr, offeryn ar-lein i'w cynorthwyo i nodi eu teimladau a'u pryderon. Roedd disgyblion yn glir iawn ynglŷn â ble y gallent gael gafael ar gymorth ac roedd pwysigrwydd eu hysgol leol ac addysg trwy Covid-19 yn amlwg. Eglurodd ein plant fod eu hysgolion a'r staff wedi rhoi ymdeimlad o ddiogelwch iddynt yn ystod y cyfnodau clo.

Mae ein sgysiau lleol yn ategu'r ymchwil fanwl a wnaed gan Gomisiynydd Plant Cymru, *Coronafeirws a Fi: Arolwg cenedlaethol o farn a phrofiadau plant a phobl ifanc yng Nghymru (Ionawr 2020)*. Cymerodd bron i 20,000 o blant a phobl ifanc ran yn yr ymchwil.

Mae'r ymchwil yn nodi pa mor anodd fu bywyd i'n plant a'n pobl ifanc ac mae adborth penodol gan blant 3-7 oed yn nodi sut y gwnaethant golli eu ffrindiau, eu teuluoedd a phrofiadau.

Nododd ein pobl ifanc bwysigrwydd eu cymunedau lleol, a gallai'r mwyafrif eu gweld eu hunain yn aros yn eu priod ardaloedd yn y dyfodol.

*“Dwi'n caru fy Ysgol, a dwi eisiau gwneud yn siŵr bod fy mhlant i yn ddisgyblion yma.”*

Roedd y newid yn yr hinsawdd yn bryder ac eglurodd plant yn ein hardaloedd gwledig eu bod wedi mwynhau gweld natur yn ailymddangos yn ystod y cyfnod clo cyntaf a'r ail gyfnod clo a bod gweld awyrennau yn yr awyr eto wedi eu hatgoffa o'r camau gweithredu yr oedd eu hangen.

## Addysg Gymraeg

Mae'r Cynllun Strategol Cymraeg mewn Addysg (CSCA) ar gyfer Sir Gaerfyrddin 2022-2032 yn amcanu at sicrhau twf sylweddol mewn addysg a hyfforddiant cyfrwng Cymraeg, i gynyddu nifer y bobl o bob oed sy'n dod yn rhugl mewn Cymraeg, Saesneg ac Ieithoedd eraill.

Y weledigaeth yw y bydd Sir Gaerfyrddin yn sir lle mae'r Gymraeg yn iaith fyw, lewyrchus a ffyniannus mewn cymunedau dwyieithog, cryf a chynaliadwy. Wrth gwrs, mae addysg cyfrwng Cymraeg yn hanfodol i Strategaeth Genedlaethol Llywodraeth Cymru, Cymraeg 2050: Miliwn o siaradwyr.

Yn ôl ffigyrau'r Cyfrifiad Ysgol blynyddol ar Lefel Disgyblion, mae canran y plant 7 oed a gafodd eu hasesu yn y Gymraeg (iaith gyntaf) wedi aros yn gymharol gyson rhwng 2016 (54%) a 2021 (58%), gyda charfan 2021 ar 57%. Ar gyfer disgyblion 11 oed, mae'r ganran wedi aros yn gyson rhwng 41% a 45%, a 45% yw canran 2021. Ar gyfer disgyblion 13 oed (blwyddyn 9), mae'r ganran wedi aros yn gyson rhwng 41% a 43%, a 42% yw canran 2021.

## Heriau plentyndod

### Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod

Mae angen i ni geisio meithrin perthnasoedd, teuluoedd a chymunedau iach. Yn ystod eu blynyddoedd ysgol, gall plant sy'n cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) ddangos cyflwr emosiynol dwysach sy'n deillio o orbryder ac, o ganlyniad, gall hynny fynd â'u sylw oddi ar weithgareddau addysgol, gan arwain at gyrhaeddiad addysgol gwael.

Yn gynnar yn 2016, cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru yr astudiaeth gyntaf o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yng Nghymru. Mae enghreifftiau o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cynnwys cam-drin corfforol neu rywiol neu lle ceir materion iechyd meddwl, lle mae rhieni wedi gwahanu neu lle ceir arferion cam-drin alcohol neu gyffuriau yn yr aelwyd.

Datgelodd yr astudiaeth fod 47% o oedolion yng Nghymru wedi dioddef o leiaf un profiad niweidiol yn ystod eu plentyndod a bod 14% wedi dioddef pedwar neu fwy. Amlygodd y gydberthynas rhwng profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a deilliannau llesiant gwael fel oedolyn.

Dengys canlyniadau'r astudiaeth, o'i gymharu â'r rhai nad ydynt wedi cael unrhyw brofiadau niweidiol, fod pobl sydd wedi cael pedwar neu fwy o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod bedair gwaith yn fwy tebygol o yfed ar lefelau sy'n dwyn risg uchel pan ydynt yn oedolion, chwe gwaith yn fwy tebygol o fod yn ysmygwr a phum gwaith yn fwy tebygol o fod â llesiant meddyliol isel. Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn gysylltiedig â chyflawniad addysgol gwael a datblygiad ystod eang o ymddygiadau niweidiol eraill hefyd, megis ymddygiad rhywiol yn llawn risgiau, trais a throseddau. Maent hefyd yn gysylltiedig â datblygu clefydau megis diabetes, afiechyd meddwl, canser, a chlefyd cardiofasgwlaidd, ac yn y pen draw, marwolaeth cyn pryd.

Mae ffactorau a all leihau'r risg o ddeilliannau sy'n gysylltiedig â llesiant gwael yn y rhai a gafodd bedwar neu fwy o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cynnwys perthnasoedd cadarnhaol, cymorth cymunedol a chysylltiadau diwylliannol. Ceir cydberthynas agos hefyd rhwng pobl yn cyfranogi mewn chwaraeon yn ystod plentyndod ac yna'n cael llai o afiechyd meddwl yn ystod eu hoes.

Bu cyllid gan y Swyddfa Gartref o'r rhaglen 'Early Action Together' o fudd i'n sir trwy greu sylfaen o ddealltwriaeth ar draws asiantaethau partner gan gynnwys defnydd cyffredin o dermau a dealltwriaeth am ffactorau cydnerthedd i wrthweithio effeithiau profiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Cyflawnwyd hyn trwy ddigwyddiadau hyfforddi amlasiantaeth. Rydym wedi mabwysiadu dull sy'n seiliedig ar gryfderau wrth gynnal asesiadau i sicrhau bod ffactorau cydnerthedd yn cael eu cynnwys fel rhan o unrhyw gynllun ymyrryd.

### Plant sy'n hysbys i'r gwasanaethau cymdeithasol

Mae nifer y plant sy'n derbyn gofal gan yr awdurdod lleol yn Sir Gaerfyrddin yn is nag yn unrhyw awdurdod lleol arall yng Nghymru. Ym mis Mawrth 2021, roedd 148 o blant sy'n Derbyn Gofal, sy'n cyfateb i 40 am bob 1,000 o blant o'i gymharu â'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, sef 115. Mae'r nifer hwn wedi gostwng yn sylweddol, gan ostwng yn gyson o un flwyddyn i'r llall ers 2014 wrth i fwy o deuluoedd gael cymorth i aros gyda'i gilydd. Bu hyn er gwaethaf yr heriau cynyddol a wynebwyd o ganlyniad i bandemig COVID-19. Mae hyn yn newyddion cadarnhaol gan bod plant sy'n derbyn gofal yn fwy tebygol o fod wedi wynebu risgiau lluosog sy'n gysylltiedig â deilliannau hirdymor gwael cyn dod i mewn i'r system ofal ac maent yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt faterion llesiant emosiynol ac o beidio â pherfformio cystal yn yr ysgol.

Gall y deilliannau iechyd meddwl a llesiant gwaeth ar gyfer y bobl ifanc hyn ddeillio o brofiad blaenorol o gael eu cam-drin, eu hesgeuluso ac o berthnasoedd anodd yn ogystal â thrawma posibl y broses o gael eu rhoi mewn gofal a phrofiadau megis symudiadau mynych neu ar fyr rybudd rhwng lleoliadau.

Mae'r cwmp mewn niferoedd wedi digwydd o ganlyniad i'n ffocws parhaus ar waith ataliol, gyda systemau cadarn yn eu lle i gadw plant yn ddiogel yn y cartref, gan eu hatal rhag dod yn blant sy'n derbyn gofal lle y bo'n bosibl ac yn briodol.

Roedd nifer y plant ar y gofrestr amddiffyn plant yn 78 ym mis Mawrth 2021, sy'n nifer tebyg i'r ddwy flynedd flaenorol. Mae'n tueddu i godi a gostwng bob yn ail ac roedd wedi cynyddu i 95 ar ddiwedd mis Medi 2021, gyda'r cyfnod diweddar yn profi'n grym her oherwydd y pandemig. Mae teuluoedd wedi wynebu anawsterau mewn perthynas â materion diogelu yn ystod y cyfnodau clo ac wrth ymlynu wrth gyfyngiadau. Mae cam-drin domestig wedi cynyddu'n sylweddol yn ystod 2020/21 hefyd ac mae wedi'i nodi mewn nifer uchel o achosion o blant ar y gofrestr. Mae'r gofrestr yn bwysig i fonitro plant sy'n wynebu risg o niwed ac yn cynnal cynllun diogelwch sy'n eu cadw'n ddiogel gartref lle bynnag y bo'n bosibl.

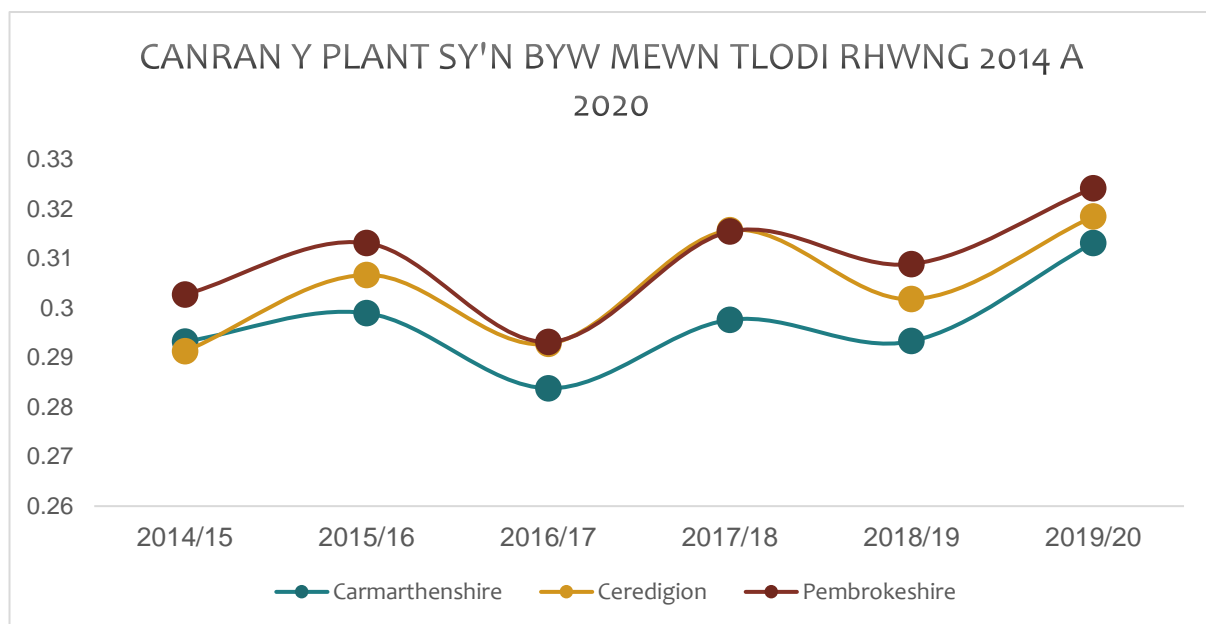
Gwelwyd gostyngiad hefyd yn nifer y Plant mewn Angen – y gwyddys yn awr eu bod yn cael gofal a chymorth. Mae'r plant hyn yn cael cymorth gan y gwasanaeth statudol ond maent yn dal i fyw

gartref. Yn ein sir, roedd 764 ar 31 Mawrth 2021 o'i gymharu ag 809 ar 31 Mawrth 2016 pan gwblhawyd yr Aseiad Llesiant diwethaf. Roedd y ffigwr diweddaraf yn gynydd o'r ffigwr o 589 ym mis Mawrth 2020 ar ôl cyfnod o ostyngiadau flwyddyn ar ôl blwyddyn. Gellir priodoli hyn i'r pandemig gan bod teuluoedd wedi wynebu anawsterau cynyddol, gan gynnwys cynnydd mewn digwyddiadau domestig a oedd yn golygu bod ar fwy o blant angen cymorth o ganlyniad.

Yn ystod y pandemig roedd llai o argaeledd hefyd gan wasanaethau ataliol i roi cymorth wyneb yn wyneb i deuluoedd ac felly bu gostyngiad yn nifer yr achosion a oedd yn gallu cael eu trosglwyddo i lawr o'r gwasanaethau statudol yn 2020/21 i'r gwasanaethau ataliol hyn. Mae niferoedd wedi cynyddu hefyd gan bod natur atgyfeiriadau ar gyfer cymorth wedi bod yn fwyfwy cymhleth gan olygu bod angen cymorth statudol ac fe ddewisodd rhai teuluoedd beidio â chael cymorth yn ystod y pandemig gan ddisgwyl nes byddai'r cyfyngiadau wedi cael eu codi gyda hynny'n arwain at nifer uwch o achosion ar ddiwedd mis Mawrth 2021.

## Tlodi Plant

Mae Sir Gaerfyrddin bellach yn profi ei lefelau uchaf o dlodi plant dros y blynyddoedd diwethaf sy'n debyg i'r patrwm ledled Cymru. Yn 2020, roedd 31.3% o'n plant hyd at 15 oed yn byw mewn aelwydydd â llai na 60% o'r incwm cyfartalog cyn costau tai. Roedd hyn ychydig uwchlaw'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, sef 30.6%. Gwelwyd tuedd gynyddol dros y chwe blynedd diwethaf ac mae ein lefelau ni wedi aros yn uwch na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru bob blwyddyn.

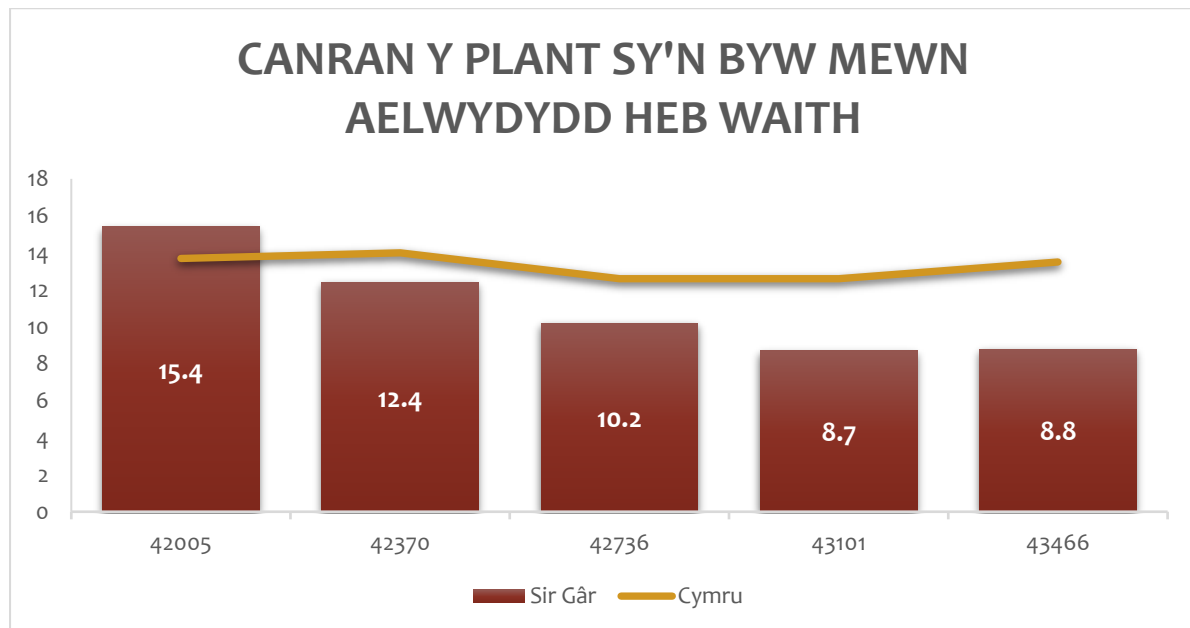


Ffigur 7: Tlodi Plant

Roedd dwy o'n wardiau - Tyisha a Glanymôr - yn yr 20 ward waethaf ar gyfer tlodi plant yng Nghymru, gyda'r ddwy ar 41.3%.

Mae nifer y plant sy'n byw mewn aelwydydd heb waith yn 8.8%; cyfradd sydd wedi bod yn gostwng yn sylweddol o un flwyddyn i'r llall yn ddiweddar ar ôl bod yn uwch na 15% yn 2015. Mae'r sir yn dal i fod yn y safle isaf ond un ac mae ymhell islaw'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, sef 13.5%. Mae hon yn

duedd gadarnhaol gyda mwy o aelwydydd yn cynnwys rhieni sydd mewn cyflogaeth ond ni ddylid ei thrin ar wahân i'r ffaith bod mwy o blant yn byw mewn tloidi yn ein sir, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol yng Nghymru.



Ffigur 8: Graff o blant sy'n byw mewn aelwydydd heb waith.

Fodd bynnag, mae'n achos pryder gweld data o Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol hyd at 2020 sy'n dangos bod y gyfradd tloidi mewn aelwydydd, lle mae'r holl oedolion o oedran gweithio mewn gwaith, wedi cynyddu. Mae hyn yn dangos tuedd bryderus nad yw bod mewn gwaith o anghenraid yn tynnu aelwydydd allan o dlodi.

Dengys ymchwil fod plant sy'n cael eu magu mewn aelwydydd heb waith yn profi deilliannau sy'n gyson yn waeth o ran cyrhaeddiad addysgol a gallu gwybyddol na'u cyfoedion y mae eu rhieni wastad yn gweithio. Roedd plant yr oedd eu rhieni wedi bod yn ddi-waith am ddwy neu dair blynedd yn ystod eu magwraeth yn treulio mwy o amser fel pobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant rhwng 15 a 18 oed na phlant o aelwydydd â gwahanol gyfansoddiadau cyflogaeth (Schoon, 2012). Fodd bynnag, mae tystiolaeth hydredol yn dynodi bod nifer o ffactorau risg yn cael dylanwad hefyd o ran creu deilliannau a llesiant negyddol i blant o aelwydydd heb waith. Mae'n bwysig felly ein bod yn bwrw golwg ar y materion hyn yn eu cyd-destun i gael

---

#### YMATEBION YMGYSYLLTU

---

Roedd tloidi'n fater allweddol a oedd yn effeithio ar lesiant disgyblion blwyddyn 7 o Ysgol Bro Dinefwr a dyma oedd yr ail bryder mwyaf am eu hardal leol yn ystod eu magwraeth, fel a welir yn nes ymlaen yn yr adran hon.

dealltwriaeth gyfannol ac felly datblygu ymatebion cywir a mesurau ataliol i heriau a gaiff eu creu i lesiant plant yn awr ac yn y dyfodol.

## Gofal plant

Canfu ein Hasesiad diweddaraf o Ddigonolrwydd Gofal Plant yn 2019 mai cost oedd y ffactor pwysicaf (27.8%) a nodwyd gan 33% o'r rhieni/gofalwyr nad oeddent yn defnyddio gofal plant cofrestredig. Mae'r nifer hwn yn gynydd o'i gymharu â'r 27% nad oeddent yn defnyddio gofal plant am dâl yn asesiad 2017. Mae costau wedi parhau i gynyddu, cyn ac ar ôl y pandemig, gyda chodiadau mewn cyflogau a phensiynau a hefyd angen am lanhau ac offer ychwanegol ers 2020.

Roedd teulu a ffrindiau'n darparu gofal plant anffurfiol ar gyfer y 33% o rieni/gofalwyr nad oeddent yn defnyddio gofal plant cofrestredig.

Fe wnaeth ymgynghoriad a gynhaliwyd gyda 102 o dadau-cu a mamau-cu amlygu rôl gynyddol tadau-cu a mamau-cu o ran darparu gofal plant anffurfiol gyda 90% yn darparu gofal plant yn rheolaidd – 41% yn gofalu am eu hwyron a'u hwyresau unwaith neu ddwy yr wythnos a 33% yn darparu gofal plant am 3 neu 5 diwrnod yr wythnos. Dywedodd 43% eu bod yn darparu mwy o ofal plant eleni o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol.

## Tyfu'n iach

### Chwarae

Fe wnaeth yr Asesiad diweddaraf o Ddigonolrwydd Chwarae yn 2019 nodi mai chwarae yn yr awyr agored oedd y lleoliad mwyaf poblogaidd gan blant. Er mai gartref/yn nhŷ ffrind oedd y lle mwyaf poblogaidd i chwarae (79%), roedd lleoedd poblogaidd eraill yn cynnwys yr ardd neu erddi ffrindiau (68%), man chwarae (58%) ac ardal laswelltog leol (42%).

Fodd bynnag, canfuwyd hefyd fod 56% o rieni/gofalwyr yn poeni ynglŷn â diogelwch eu plant ond yn dal i adael iddynt fynd allan i chwarae a bod 31% yn aml yn poeni ac yn ei chael yn anodd gadael iddynt fynd allan i chwarae. Roedd hyn yn gynydd o'i gymharu â'r 44% a oedd yn poeni am ddiogelwch eu plentyn yn asesiad 2016.

Y prif rwystr i chwarae a threulio amser yn yr awyr agored a nodwyd gan rieni disgyblion blwyddyn 5 a blwyddyn 8 oedd traffig ffyrdd (70%), yna sbwriel/baw cŵn/gwydr wedi torri (33%) ac oedolion eraill (27%).

Mae annog plant i chwarae a darparu cyfleoedd chwarae o ansawdd da ar gyfer yr holl blant hefyd yn cyfrannu at ddatblygu cydnerthedd a fydd yn ei dro'n helpu i liniaru effeithiau negyddol

---

## YMATEBION YMGYSYLLTU

---

Yn ein sgysiaau gyda phlant mewn ysgolion cynradd, roedd gallu chwarae'n ddiogel mewn mannau glaswelltog agored yn bwysig iawn. Roedd hyn yn gyson ymhlith disgyblion mewn ysgolion gwledig a threfol a nododd nifer ohonynt fod hyn yn bwysig iddynt hwy a'u teuluoedd ac ar gyfer y dyfodol.

profiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Mae chwarae hefyd yn fodd i leihau



anhydraddoldebau rhwng plant sy'n byw mewn teuluoedd sy'n gallu fforddi gweithgareddau chwarae costus a'r plant nad yw eu teuluoedd yn gallu eu fforddio.

## Gordewdra

Sir Gaerfyrddin yw'r 5<sup>ed</sup> sir waethaf yng Nghymru ar gyfer lefelau gordewdra yn ystod plentyndod. Mae'r ffigyrau diweddaraf yn dangos cynnydd sydyn mewn gordewdra ymhlith plant sy'n achos pryder, yn dilyn tuedd tuag i lawr a welwyd ers 2014/15. Yn 2018/19, roedd bron i draean o blant 4 i 5 oed dros bwysau neu'n ordew. Roedd ein ffigwr o 30.4% ar gyfer y cyfnod hwn yn dangos cynnydd o 4% ers y flwyddyn flaenorol ac roedd 3.5% yn uwch na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru.

Mae gordewdra'n achosi afiechyd gan gynnwys clefydau'r galon a system cylchrediad y gwaed yn ogystal â rhai mathau o ganser ac mae'n achosi marwolaeth gynnar. Ceir cyfradd uwch o ddiabetes Math 2 ymhlith plant gordew. Mae tystiolaeth yn dangos bod 80% o blant sy'n ordew pan ydynt yn 4-5 oed yn aros yn ordew ar ôl troi'n oedolion. Mae hyn yn achosi pryder arbennig gan bod amcangyfrifon yn awgrymu bod disgwyliad oes ryw dair blynedd yn is ymhlith pobl sydd dros bwysau a bod disgwyliad oes 10 mlynedd yn is ymhlith pobl sy'n ordew.

Mae achosion o ordewdra'n fwy mynych mewn ardaloedd o amddifadedd. Gwelir gwahaniaeth o 6.2% yn nifer yr achosion o ordewdra ymhlith plant o'r oedran yma sy'n byw yn y cwntel lleiaf amddifadus o'i gymharu â'r rhai sy'n byw yn y cwntel mwyaf amddifad yng Nghymru a cheir tystiolaeth bod y bwch hwn yn tyfu.

Un o'r ffyrdd allweddol i fynd i'r afael â lefelau gordewdra ymhlith plant yw eu hannog i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Dangosodd arolwg Chwaraeon Cymru o Chwaraeon mewn Ysgolion yn 2018 gynnydd yn nghanran y plant yn Sir Gaerfyrddin sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ar o leiaf dri achlysur yr wythnos o 46.9% yn arolwg 2015. Fe wnaethom wella ein safle o'r 16<sup>eg</sup> i'r 10<sup>fed</sup> uchaf yng Nghymru. Wrth gymryd rhan mewn chwaraeon tîm, nododd ein disgyblion eu bod yn teimlo'n rhydd a heb ofidiau.

---

## YMATEBION YMGYSYLLTU

---

Fe ymgysylltodd ein gwasanaeth ieuencid â 160 o ddisgyblion blwyddyn 7 o Ysgol Bro Dinefwr ym mis Hydref 2021 i siarad gyda hwy am eu barn ynglŷn â llesiant.

Pan ofynnwyd beth oedd wedi effeithio ar eu llesiant, COVID oedd y mater a oedd wedi cael y mwyaf o effaith gan gael ei grybwyll 142 o weithiau. Roedd y bobl ifanc wedi teimlo'u bod wedi'u hynysu ac yn unig iawn ac effeithiwyd arnynt gan eu hanallu i weld eu ffrindiau neu adael y tŷ oherwydd y cyfyngiadau symud. Roeddent wedi mwynhau cael amser o ansawdd gyda'r teulu ond roeddent yn pryderu ynghylch cyfnodau clo yn y dyfodol.

Newid hinsawdd oedd yr ail faes uchaf a oedd yn achosi pryder (130) gyda safbwyntiau cryf yn cael eu mynegi. Fe gynhaliwyd yr ymgysylltiad fel rhan o drafodaeth ehangach ynglŷn â newid hinsawdd y diwrnod hwnnw. Rydym yn hyderus bod safbwyntiau ein pobl ifanc wedi'u cynrychioli'n dda ond dylid ystyried y cyd-destun yn yr achos hwn. Y materion nesaf oedd iselder a gorbryder (102) o ganlyniad i'r cyfnodau clo a pheidio â chyfathrebu gydag eraill. Codwyd pryderon ynghylch fffitio i mewn gyda'u cyfoedion hefyd. Y materion eraill a godwyd oedd bwlio a seiberfwlio dros y cyfryngau cymdeithasol (93), tloedi (76) gyda rhai'n dweud bod ar eu teuluoedd angen rhagor o arian ar gyfer bwyd a dillad a dysmorffia'r corff (67) gyda bechgyn am merched yn trafod sut y maent yn teimlo ynglŷn â'u corff neu eu hymddangosiad.

Mae bwlio hefyd yn effeithio ar iechyd meddwl pobl ifanc, eu llesiant emosiynol, eu hymdeimlad ohonynt hwy hunain a'u gallu i gysylltu â chymdeithas sydd, os yw'n eithafol ac yn ddigon parhaus yn gallu dwyn canlyniadau gydol oes. Hefyd, mae natur ddwyffordd gymhleth iechyd meddwl a bwlio, h.y. mae rhai pobl ifanc yn cael eu bwlio o ganlyniad i'w materion iechyd meddwl ac mae rhai pobl ifanc yn datblygu materion iechyd meddwl o ganlyniad i gael eu bwlio, yn golygu bod rhai o'r plant mwyaf agored i niwed yn wynebu risg gynyddol o effeithiau hirdymor.

Pan ofynnwyd pa help yr oedd ei angen arnynt, cael cefnogaeth oedd yr awgrym allweddol (135) ac er eu bod wedi crybwyll gwahanol bobl y gallent gael cefnogaeth ganddynt, roeddent yn ansicr iawn pwy i estyn allan atynt. Roedd yn amlwg bod ar bobl ifanc angen un oedolyn dibynadwy y gallent ymddiried ynddo/ynddi (73).

Un mater a godwyd ac a oedd yn achos pryder oedd bod ag eisiau rhagor o arian ar gyfer bwyd (71) gan fod llawer o bobl ifanc yn pryderu ynghylch yr effaith yr oedd yn ei chael ar eu teulu. Roedd help gyda bwlio (62) hefyd yn fater ac yn cyfeirio'n ôl at fod â rhywun dibynadwy i siarad gyda hwy. Awgrymwyd dysgu yn yr awyr agored (52) gan eu bod yn teimlo y gallent fynegi eu hunain yn well a dysgu mwy.

Pan ofynnwyd beth oedd eu pryderon mwyaf ynghylch eu hardal leol yn ystod eu plentyndod, y prif fater a godwyd gan y bobl ifanc oedd swyddi (118) gyda thloedi (112) a'r amgylchedd (105) yn dilyn wedyn. Pryderon eraill a drafodwyd oedd tai (21) a manau cymunedol (12).

Y broblem fwyaf sy'n wynebu'r byd ar hyn o bryd oedd newid hinsawdd yn ôl y bobl ifanc (122), gydag argyfwng byd natur (20), newyn (15) a rhyfel (3) yn dilyn wedyn.

## Pryderon yn ystod plentyndod

# Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol

Isod ceir y Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol a'r dangosyddion lleol cysylltiedig sy'n berthnasol i'r cyfnod bywyd Plentyndod:

Cyf eir no d	Diffiniad o'r Dangosydd	Blwydd yn	Safle allan o 22 o Awdurdodau	Sgôr, cyfartaledd Cymru a Gwelliant ers y canlyniad diwethaf	
				Sir Gaerfyrddin	Cyfartaledd Cymru
<b>5a</b>	Cyfran y plant 4 i 5 oed sydd dros bwysau neu'n ordev	2018-19	<b>18<sup>fed</sup></b>	30.4% <b>Wedi dirywio</b>	26.9%
<b>5b</b>	Chwaraeon allgyrsiol a chymunedol ar o leiaf dri achlysur yr wythnos (Blynyddoedd ysgol 3-11)	2018	10 <sup>fed</sup>	47.7% <b>Wedi gwella</b>	47.6%

<b>7a</b>	Sgôr “Capió 9” cyfartalog ar gyfer yr holl Ddisgyblion Blwyddyn 11	2019-20	6 <sup>ed</sup>	Sgôr o 367.2	Sgôr o 354.4
				Wedi gwella	
<b>7b</b>	Sgôr “Capió 9” cyfartalog ar gyfer y disgyblion Blwyddyn 11 nad ydynt yn gymwys i gael PYADD (Prydau Ysgol Am Ddim)	2019-20	6 <sup>ed</sup>	Sgôr o 384.2	Sgôr o 376.2
				Wedi gwella	
<b>7c</b>	Sgôr “Capió 9” cyfartalog ar gyfer y disgyblion Blwyddyn 11 sy’n gymwys i gael PYADD	2019-20	6 <sup>ed</sup>	Sgôr o 315.6	Sgôr o 298.9
				Wedi gwella	
<b>7d</b>	% y bwlch rhwng disgyblion PYADD a disgyblion eraill ar y sgôr “Capió 9”	2019-20	7 <sup>fed</sup>	19.6%	22.9%
				Wedi gwella	
<b>18b</b>	% y plant sy’n byw mewn aelwydydd heb waith	2019	2 <sup>il</sup>	8.8%	13.5%
				Wedi gwella	

# IEUENCTID



Mae'r broses o bontio o blentyndod i lencyndod yn gryn her sy'n dwyn nifer o newidiadau ac amrywiadau yn ein profiadau o lesiant a'i ddylanwadau a'n dealltwriaeth am hynny. Rhan allweddol o lencyndod yw meithrin ein hunaniaeth a'n hunigrywiaeth y dylanwedir arnynt gan lu o berthnasoedd, ffactorau allanol, hormonau, hobiau a diddordebau. Bod â digonedd o gyfleoedd i gael profiadau newydd a dysgu pethau newydd trwy gydol llencyndod.

## Ehangu gorwelion

Mae cymorth i'n plant ysgol ennill y sgiliau a dysgu'r gwersi y mae eu hangen arnynt i fyw bywydau hapus, iach, boddhaus wedi parhau dan amgylchiadau anodd.

## Addysg cyfrwng Cymraeg

Mae Sir Gaerfyrddin yn dal i ddatblygu'n gryf fel awdurdod dwyieithog gydag addysg cyfrwng Cymraeg ysbrydoledig yn cael ei chynnig i'r holl ddysgwyr. Caiff ysgolion, teuluoedd a dysgwyr eu cefnogi'n effeithiol wrth iddynt gamu ymlaen ar hyd y continwwm iaith, gyda chanolfannau iaith Gymraeg yn darparu safon uchel o gymorth trochi Cymraeg.

## Arholiadau

Cafodd arholiadau ffurfiol ar gyfer Safon Uwch, Uwch Gyfrannol a TGAU yn haf 2021 eu canslo gan Lywodraeth Cymru. Defnyddiodd ysgolion a cholegau eu barn broffesiynol i bennu graddau dysgwyr ar gyfer cymwysterau, gan ddefnyddio ystod o dystiolaeth o gynnwys y fanyleb a addysgwyd i'w disgyblion. Gan bod 2021 yn flwyddyn unigryw oherwydd y pandemig, bydd angen ystyried hyn wrth gymharu canlyniadau.

Yn 2021, bu cynnydd yn nifer y cofrestriadau Safon Uwch a thuedd tuag i fyny ar draws pob gradd. Gwelwyd cynnydd yn nifer y graddau A\* neu A gyda chynnydd 8.5% ar gyfer A\* a 5.3% ar gyfer graddau A\*-A.

Er y bu gostyngiad yn nifer y cofrestriadau UG yn 2021, mae'r lefel cyrhaeddiad yn dangos tuedd tuag i fyny o'i gymharu â 2019. Yn yr un modd, roedd tuedd tuag i fyny'n amlwg yn 2021 ar draws pob gradd ar lefel TGAU.

Y sgôr cyfartalog diwethaf i gael ei gyhoeddi'n seiliedig ar y 9 canlyniad arholiad gorau gan gynnwys Cymraeg, Saesneg a mathemateg, ar gyfer disgyblion Blwyddyn 11 yn ystod 2019/20 (Blwyddyn Academaidd 2018/19) yw 367.2 lle'r oedd gan ferched sgôr cyfartalog o 378.5 a'r bechgyn 356.4. Mae hyn yn welliant o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol ac ymhell uwchlaw cyfartaledd Cymru, sef 354.4.

Er bod cyrhaeddiad addysgol plant yng Nghymru wedi gwella ar y cyfan, mae plant sy'n byw mewn amddifadedd yn dangos cyrhaeddiad gwaeth ar bob mesur perfformiad ac mae hynny'n arbennig o gyffredin o ran ennill graddau A\*-A. Gwelir bod y bwlch yn cynyddu wrth i ddisgyblion gamu ymlaen trwy'r ysgol. Caiff y bwlch rhwng sgôr cyfartalog canlyniadau arholiadau gorau pobl ifanc sy'n byw mewn amddifadedd (wedi'i fesur yn ôl cymhwystra i gael prydau ysgol am ddim) a phobl ifanc nad ydynt yn cael prydau ysgol am ddim ei fesur. 19.6 oedd y bwlch canrannol yn ein

sir, y 7<sup>fed</sup> isaf, o'i gymharu â'r cyfartaledd o 22.9 ar gyfer Cymru. Mae'r gwaith yn mynd rhagddo i ystyried sut i fesur cynnydd a llesiant ar draws ein holl ddysgwyr ac mae hyn yn dal i fod yn faes i'w ddatblygu.

Mae addysg orfodol yn newid yng Nghymru. Bydd y newidiadau'n dod i rym yn llawn o fis Medi 2022 gyda chwricwlwm newydd a bydd yn ddiddorol gweld effaith hyn ar lefelau cyrhaeddiad. Mae'r cwricwlwm newydd yn cael ei gyflwyno gan nad yw lefelau cyrhaeddiad yng Nghymru a lefelau cyflawniad yn cwrdd â'r disgwyliadau nac anghenion cymdeithas. Nod y cwricwlwm newydd yw rhoi i bobl ifanc y sgiliau y bydd eu hangen arnynt yn y dyfodol. Bydd cyflawni'r newid uchelgeisiol hwn yn gyfle i baratoi pobl ifanc ar gyfer byd gwaith trwy ddatblygu sgiliau mwy meddal. Bydd ymwneud busnesau ag ysgolion yn hanfodol yn y dyfodol a bydd yn adeiladu ar y rhaglenni Dosbarth Busnes a Chyfnewidfa Addysg Busnes.

### Addysg Ddewisol yn y Cartref

Yn ystod y pandemig, gwelwyd cynnydd yn nifer y plant sy'n cael eu haddysgu gartref yn Sir Gaerfyrddin. 455 yw'r nifer ar hyn o bryd (Tachwedd 2020, i fyny o 284 ym mis Tachwedd 2018). Defnyddiwyd cyllid gan Lywodraeth Cymru i roi cymorth ychwanegol i ddysgwyr sy'n cael addysg ddewisol yn y cartref.

Mae gwersi Cymraeg yn dal i gael eu cynnig i bobl ifanc a addysgir gartref hefyd ac maent wedi'u rhannu'n dri grŵp: Dechreuwyr, Canolradd ac Uwch.

Mae adborth gan rieni'n nodi bod y pandemig wedi rhoi'r hyder iddynt bontio'n llwyr i addysg ddewisol yn y cartref.

### Rhai Nad Ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant (NEET)

Mae gwaith yn parhau tuag at sicrhau bod yr holl bobl ifanc mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant. Mae lleihau nifer y bobl ifanc Nad Ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant yn lleihau effeithiau tlodi a chost ehangach gwasanaethau cymorth, dibyniaeth ar fudd-daliadau a throsteddu i gymdeithas. Mae'n hanfodol cynyddu i'r eithaf y cyfleoedd bywyd ar gyfer plant, gan sicrhau bod cymaint â phosibl o bobl ifanc yn gallu camu ymlaen i'r chweched dosbarth mewn ysgolion, i Golegau Addysg Bellach, prentisiaethau, darpariaeth hyfforddiant neu waith.

Yn ystod Blwyddyn Academaidd 2019/20, roedd 32 o bobl ifanc a adawodd yr ysgol (1.8%) wedi'u cofnodi fel rhai Nad Ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant. Er bod hyn yn dal i fod ychydig uwchlaw cyfartaledd Cymru, mae'n hanner y nifer a nodwyd yn yr asesiad llesiant diwethaf, sef 69 o ddisgyblion (3.4%). Gellid priodoli'r gostyngiad sylweddol hwn o bosibl i'r Fframwaith Ymgysylltu a Datblygu Ieuentid sy'n canolbwyntio ar fynd ati'n gynnar i adnabod unigolion sy'n 'wynebu risg' ac sy'n hybu cymorth wedi'i dargedu ar gyfer y rhai y mae ei angen arnynt.

Roedd disgyblion ysgol Sir Gaerfyrddin yn debyg i'r cyfartaledd cenedlaethol o ran eu llesiant cyffredinol hefyd, gyda chyfartaledd o 85% o ddisgyblion yn fodlon ar eu bywydau. Roedd oddeutu tri chwarter y disgyblion yn teimlo'u bod yn cael eu cefnogi'n gyffredinol o ran eu hanghenion emosiynol, gyda 35% o ddisgyblion yn dweud eu bod wedi cael eu bwlio, sydd hefyd i'w gymharu'n uniongyrchol â'r cyfartaledd cenedlaethol. Roedd bwlio a seiberfwlio dros y cyfryngau cymdeithasol yn fater allweddol a godwyd hefyd gan 7 disgybl o Ysgol Bro Dinefwr pan ofynnwyd iddynt beth oedd yn effeithio ar eu llesiant fel rhan o'n gwaith ymgysylltu yn 2021. Ceir rhagor o wybodaeth am y digwyddiad ymgysylltu yn yr adran ar blentyndod.

## Annibyniaeth Gyntaf

Trwy gydol llencyndod, wrth i chwilfrydedd a chyfleoedd gyd-daro â'i gilydd, mae profiadau amrywiol ar gael i bobl ifanc, nad ydynt i gyd yn gallu dwyn deilliannau cadarnhaol na chael effaith gadarnhaol ar lesiant.#

### Ysmygu

Mae ymatebion o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) 2017/2018 yn awgrymu bod ffigyrau Sir Gaerfyrddin ar gyfer yr holl ddisgyblion ysgol sy'n ysmygu lai nag unwaith yr wythnos ar hyn o bryd yn isel iawn, sef 2%. Y ganran uchaf oedd 5% ar gyfer disgyblion blwyddyn 11.

Roedd y defnydd o e-sigarennau'n sylweddol uwch gyda 43% o ddisgyblion blwyddyn 11 yn nodi eu bod wedi rhoi cynnig arnynt. Defnyddio alcohol oedd yr unig ymddygiad lle gwnaeth disgyblion Sir Gaerfyrddin gyfaddef bod eu defnydd ychydig yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol, gyda 49% o'r holl ddisgyblion yn cyfaddef eu bod yn yfed alcohol, 3% yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol. Mae'r ffigwr hwn mor uchel â 78% ymhlith disgyblion blwyddyn 11, eto 3% yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol. Roedd y defnydd o ganabis yn isel iawn gyda dim ond 3% o'r holl ddisgyblion yn dweud eu bod wedi defnyddio canabis yn y 30 diwrnod diwethaf. Fodd bynnag, dywedodd 18% o'r holl ddisgyblion eu bod wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf.

### Camddefnyddio sylweddau

Cafodd y pandemig a chyfnodau clo a chau ysgolion o ganlyniad effaith sylweddol ar niferoedd a oedd yn cael cymorth ar gyfer camddefnyddio sylweddau oherwydd bod llai o fynediad at bobl ifanc ac mai ysgolion a cholegau yw un o'u prif ffynonellau atgyfeirio.

Yn ystod 2020/21, cafodd y gwasanaeth camddefnyddio sylweddau ar gyfer pobl ifanc yn Sir Gaerfyrddin 45 o atgyfeiriadau ar gyfer pobl ifanc dan 18. Roedd hyn yn ostyngiad o 37% o'i gymharu â'r 71 o atgyfeiriadau a gafwyd ar gyfer yr un cyfnod yn 2019-20.

Yn ystod yr un cyfnod adrodd, roedd 37 o asesiadau pobl ifanc, a oedd yn ostyngiad o 40% o'i gymharu â'r 62 o asesiadau a gwblhawyd yn 2019/20.

Y ddau brif sylwedd a nodwyd ar gyfer atgyfeiriadau at y gwasanaethau i bobl ifanc yn ystod yr un cyfnod adrodd oedd canabis, a oedd ar y brig ar 52%, gydag alcohol yn ail ar 28%.

Ar gyfartaledd mae ein hymennydd yn dal i dyfu a datblygu nes canol ein hugeiniau. Gall cymryd cyffuriau ac yfed alcohol effeithio ar ddatblygiad yr ymennydd, yn enwedig y freithell ar flaen yr ymennydd, yr ardal yn yr ymennydd a ddefnyddir i wneud penderfyniadau. Mae cymryd cyffuriau mewn oedran ifanc yn cynyddu'r siawns o fod yn gaeth iddynt. Ceir tebygolrwydd uwch o ddatblygu problemau iechyd yn ddiweddarach mewn bywyd hefyd, megis clefyd y galon, pwysedd gwaed uchel ac anhwylderau cysgu.

### Rhyw a chydbberthynas

Yn ôl data SHRN o 2017/18, dywedodd chwarter disgyblion ysgol y sir ym mlwyddyn 11 eu bod wedi cael cyfathrach rywiol a oedd yr un fath â'r cyfartaledd cenedlaethol, a'r oedran mwyaf cyffredin ar gyfer bod wedi cael cyfathrach rywiol am y tro cyntaf oedd 15 oed, yr un fath â'r cyfartaledd cenedlaethol. Dywedodd 15% o'r rhai a oedd wedi cael cyfathrach rywiol eu bod wedi cael rhyw am y tro cyntaf pan oeddent yn iau nag 14 oed, sydd 5% yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol.

Er bod beichiogrwydd a bod yn rhieni'n dewisiadau cadarnhaol i rai pobl ifanc, i eraill gall beichiogrwydd anfwriadol gael canlyniadau cymdeithasol a seicolegol negyddol. Mae cael plant pan ydynt yn ifanc yn gallu effeithio ar iechyd a llesiant menywod ifainc a gall gyfyngu ar ragolygon addysgol a gyrfaol. Gall anfantais economaidd-gymdeithasol achosi i rywun fod yn rhiant ifanc a bod yn un o'r effeithiau sy'n deillio o fod yn rhiant ifanc.

Mae'r gyfradd beichiogrwydd yn yr ardegau'n gostwng yn Sir Gaerfyrddin ac ar hyn o bryd mae'n 14.8 am bob 1,000 o ferched dan 18. Mae'r ffigwr hwn islaw'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, sef 18.9.

### Creu Cysylltiadau

Mae 'treulio amser gyda ffrindiau' yn ffactor arwyddocaol mewn llesiant cadarnhaol ar gyfer pobl ifanc gydag 84% o ddisgyblion blwyddyn 8 yn dweud bod 'treulio amser gyda ffrindiau' yn gwneud iddynt deimlo'n hapus yn yr Asesiad o Ddigonolrwydd Chwarae yn Sir Gaerfyrddin yn 2019. Roedd treulio amser gyda ffrindiau'n gwneud i bobl ifanc deimlo'n egniol (52%), wedi cyffroi (44%) ac yn rhydd (40%) hefyd. Mae 48% yn treulio amser gyda ffrindiau ar y rhan fwyaf o ddiwrnodau ac mae 28% yn treulio amser gyda ffrindiau ar ychydig o ddiwrnodau yr wythnos. Y gweithgaredd mwyaf poblogaidd (69%) oedd sgwrsio a bod gyda ffrindiau, gyda chwarae gemau pêl (37%) ac archwilio (30%) yn dilyn wedyn. Roedd pobl ifanc yn hoffi treulio amser yn yr awyr agored – eu hoff le oedd ar y strydoedd yn agos at adref (24%), ar gae pêl-droed neu faes chwarae (12%) ac ardal laswelltog leol neu gae lleol (11%).



Mae gweithgarwch corfforol yn cael effeithiau cadarnhaol ar lesiant gydol oes ond yn ystod COVID, gwelwyd gostyngiad cyffredinol yn lefelau gweithgarwch corfforol plant. Mae'r gostyngiad wedi bod yn gymharol uwch ar gyfer plant sy'n byw mewn ardaloedd incwm isel.

---

## YMATEBION YMGYSYLLTU

---

Cymerodd cyfanswm o 6436 neu 67% o ddisgyblion ar draws 12 ysgol yn ein sir ran mewn arolwg gan y [Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion \(SHRN\)](#) yn 2017/18. Roedd yr arolwg wrthi'n cael ei gynnal yn ein hysgolion yn ystod mis Medi 2021 hefyd, ac roedd disgwyl i'r canlyniadau fod ar gael yn ystod 2022. Roedd data'n cwmpasu ymddygiadau disgyblion yn y meysydd canlynol – bwyd, ffitrwydd a gweithgarwch corfforol, llesiant ac iechyd emosiynol, defnyddio a chamddefnyddio sylweddau a rhyw a chydberthynas. Roedd y data o [2017/18](#) yn datgelu ar y cyfan bod disgyblion Sir Gaerfyrddin yn debyg i'r cyfartaledd cenedlaethol ym mron pob maes a arolygwyd.

Canfu'r arolwg fod disgyblion iau'n fwy tebygol ar y cyfan o ddilyn ymddygiadau iach o ran bwyd, ffitrwydd a gweithgarwch corfforol. Er enghraifft, roedd 65% o ddisgyblion blwyddyn 7 yn debygol o fwyta brecwast bob dydd o'i gymharu â 46% o ddisgyblion blwyddyn 11. Roedd disgyblion iau hefyd yn fwy tebygol o fod yn gorfforol egniol ac yn llai tebygol o fod yn eisteddog. Roedd hyn yn adlewyrchu'r cyfartaledd cenedlaethol ar draws y grwpiau

### Gofalwyr ifainc

Yn ôl Cyfrifiad 2011, roedd 1,803 o bobl ifanc (hyd at 24 oed) yn darparu gofal di-dâl yn Sir Gaerfyrddin. Mae ymchwil wedi dangos bod gofalwyr ifainc yn fwy tebygol o gyflawni deilliannau addysgol gwaeth – sy'n un o benderfynyddion allweddol llesiant diweddarach. Mae gofalwyr 16-18 oed ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn Rhai Nad Ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth Na Hyfforddiant o'i gymharu â'u cyfoedion. Yng Nghymru yn 2020, dywedodd 45% o ofalwyr ifainc nad oeddent yn gallu treulio digon o amser ar eu gwaith ysgol ac roedd 58% yn teimlo bod eu haddysg yn dioddef. Dywedodd 36% o oedolion ifainc sy'n ofalwyr fod eu haddysg yn dioddef, gan effeithio ar eu gobeithion a'u cyfleoedd ar gyfer y dyfodol.

Yn 2019/20, cafodd 87 o ofalwyr ifainc eu cefnogi gan y gwasanaethau cymdeithasol. Gostyngodd y ffigyrau i 71 yn 2020/21, yn ystod y cyfnod clo, ond mae atgyfeiriadau wedi cynyddu'n sylweddol ers mis Ebrill 2021. Yn ystod 2020/21, fe wnaeth gwasanaeth Croesffyrdd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, sy'n gweithio gyda gofalwyr ifainc a atgyfeiriwyd atynt gan y gwasanaethau cymdeithasol, gefnogi 151 o bobl ifanc dan 18 oed a 63 o oedolion ifainc sy'n ofalwyr hyd at 25 oed. Fe wnaeth y gwasanaeth nodi gostyngiad mewn atgyfeiriadau yn ystod cyfnod cychwynnol y pandemig hefyd, ond fe wnaeth y cymorth yr oedd ei angen ar y rhai a oedd eisoes ar y gwasanaeth godi'n sylweddol ac mae wedi aros yn uchel er bod y cyfyngiadau wedi cael eu llacio. Canfu llawer fod eu rôl ofalu wedi cynyddu yn ystod y cyfnod hwn oherwydd mwy o arwahanrwydd a cholli gofal seibiant. Fe ychwanegir ymhellach at hyn gan bod gofyn i fwy o deuluoedd ysgwyddo rolau gofalu uwch i leddfyr pwysau ar ysbytai a darparu ar gyfer y diffyg pecynnau gofal cymdeithasol sydd ar gael. Mae'r pwysau hyn i'w gweld i raddau helaeth mewn

dirywiad yn iechyd meddwl gofawyr ifainc, gan eu bod yn teimlo'u bod wedi'u hynysu'n fwy a bod nifer sylweddol yn ei chael yn anodd taro cydbwysedd rhwng eu rôl ofalu a'u haddysg. Mae ymchwil wedi dangos bod bron i hanner (45%) yr oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn dioddef problemau iechyd meddwl.

Materion cyffredin a godwyd gan ofalwyr ifainc ar ôl cael eu hatgyfeirio yw gorbryder yn ogystal ag ymdeimlad o arwahanrwydd a diffyg dealltwriaeth ymhlith eu cyfoedion a'u hathrawon. Mewn ymateb, yn ddiweddar fe sefydlodd Croesffyrdd dîm i ymweld ag ysgolion a cholegau i addysgu'r staff a disgyblion am Ofalwyr Ifainc a'r cymorth y gellir ei gynnig iddynt, gyda'r nod o wella gwybodaeth a dealltwriaeth.

## Pobl ifanc yn ymfudo

Ymfudo cyfartalog gan boblogaeth Sir Gaerfyrddin dros y 5 mlynedd ddiwethaf:

Ystod Oedran	I mewn	Allan	Net
0-15	581	487	+94
16-24	910	990	-80
25-44	1273	1180	+93
45-64	756	565	+191
65+	405	307	+98

Tabl 1: Ymfudo Net

Yr unig ystod oedran ag ymfudiad net i mewn dros y pum mlynedd ddiwethaf yw'r ystod oedran 16-24. Mae pobl ifanc yn aml yn edrych ymhellach ar gyfer addysg a hyfforddiant wrth iddynt ddynesu at eu hugeiniau. Mae gadael y nyth yn rhan arferol o ddod yn oedolyn annibynnol; fodd bynnag, mae'n bwysig denu pobl ifanc i ddysgu a gweithio yn yr ardal. Yn ôl Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol, rhagwelir y bydd gostyngiad yn y boblogaeth dan 25 ledled y wlad yn ogystal ag yn Sir Gaerfyrddin. Gallai'r boblogaeth sy'n heneiddio a ragwelir ar gyfer Sir Gaerfyrddin olygu y bydd llai o bobl ar gael i weithio yn y sector gofal.

## Cynnwys ein Pobl Ifanc

Cafodd pwysigrwydd mynediad at hyfforddiant a swyddi ei amlygu gan Gyngor Ieuenctid Sir Gaerfyrddin yn hydref 2020, yn y digwyddiad 'Make Your Mark' blynyddol, yr ymgynghoriad ieuenctid mwyaf yn y DU. Bu pobl ifanc yn pleidleisio ar-lein i fwrw un bleidlais dros y pwnc a oedd o'r pwys mwyaf iddynt yn eu sir a phwnc a oedd o'r pwys mwyaf iddynt yn y DU. Yn Sir Gaerfyrddin, y mater lleol a gafodd y mwyaf o bleidleisiau (21.3%) oedd mynediad at hyfforddiant a swyddi. 'Swyddi' hefyd oedd y prif bryder a godwyd gan ddisgyblion Blwyddyn 7 o Ysgol Bro Dinefwr pan ofynnwyd iddynt am eu pryderon ynghylch eu hardal leol wrth iddynt dyfu. Ceir rhagor o wybodaeth am y digwyddiad ymgysylltu yn yr adran ar blentyndod.

Yr ail fater lleol oedd digartrefedd gydag 20.9% - gweler yr adran ar oedolion am ragor o wybodaeth. Trais domestig oedd yn 3<sup>ydd</sup> uchaf gydag 17%. Mae Cyngor Ieuenctid Sir Gaerfyrddin

hefyd wedi pleidleisio dros gam-drin domestig fel y mater sy'n cael blaenoriaeth ganddynt ar gyfer eleni, a hwythau eisiau ymchwilio i'r pwnc i roi safbwynt pobl ifanc ar y mater.

Mae trais domestig yn cael effaith ddinistriol ar lesiant plant a phobl ifanc a all barhau i effeithio ar eu bywydau fel oedolion. Cydnabuwyd hyn gan y Ddeddf Cam-drin Domestig ddiweddar, sy'n cydnabod plant eu hunain fel dioddefwyr.

## Iechyd Meddwl

Mae pryderon ynghylch iechyd meddwl wedi bod yn fater allweddol a godwyd gan bobl ifanc hefyd. Yn yr ymgynghoriad 'Make Your Mark', pleidleisiwyd dros gefnogi eu hiechyd meddwl fel y pwnc a oedd o'r pwys mwyaf i'r DU, gan draean o gynrychiolwyr y Cyngor Ieuenctid. Yn ystod y sesiwn llesiant a gynhaliwyd gyda Fforwm Ieuenctid y Comisiynydd Heddlu a Throseddau gyda phump o bobl ifanc o Sir Gaerfyrddin, roedd iechyd meddwl yn cael ei grybwyll mewn nifer uchel o'r sylwadau a wnaed. Pan ofynnwyd beth mae llesiant yn ei olygu i chi, roedd dau o'r pedwar sylw a wnaed gan y bobl ifanc yn ymwneud ag iechyd meddwl – y naill yn glŷn â gofalu am eu hiechyd meddwl yn feunyddiol a'r llall yn gysylltiedig â phwysigrwydd iechyd meddwl yn ystod y pandemig pan nad oeddent wedi gallu cymdeithasu a rhyngweithio a dysgu oddi wrth eraill. Pan ofynnwyd am bryderon ar gyfer y dyfodol, siaradodd un o'r pum person am iechyd meddwl a bod angen yr offer i gydnabod pan allai pethau fod yn mynd o chwith.

Dengys ymchwil gan Gomisiynydd Plant Cymru fod pandemig COVID-19 wedi cael effaith arwyddocaol ar iechyd emosiynol ac iechyd meddwl pobl ifanc. Wrth gytuno â'r gosodiadau negyddol fel rhan o'r arolwg, roedd 63% o bobl ifanc 12-18 oed yn cytuno eu bod yn poeni yn glŷn â syrthio ar ei hôl hi gyda'u gweithgareddau dysgu ac roedd 61% yn cytuno eu bod yn poeni yn glŷn â sut y gallai'r pandemig effeithio ar eu cymwysterau.

Mae hefyd yn bwysig amlygu nad oedd nifer o bobl ifanc 12-18 oed yn gwybod ble i fynd am help a chefnogaeth ar gyfer eu hiechyd meddwl, y tu hwnt i'w teulu a'u ffrindiau.

Heblaw am iechyd meddwl, pan ofynnwyd am bryderon yn y dyfodol, siaradodd y pedwar aelod arall o Fforwm Ieuenctid y Comisiynydd Heddlu a Throseddau am yr amgylchedd – traethau, newid hinsawdd, bywyd gwyllt a llygredd. Pleidleisiodd Cyngor Ieuenctid Sir Gaerfyrddin hefyd dros weithredu ar Argyfwng yr Hinsawdd fel y 3<sup>ydd</sup> pwnc a oedd o'r pwys mwyaf yn y DU, gyda 9% o'r pleidleisiau, fel a nodir yn yr adran ar Oedolion.

Y mater allweddol arall ar gyfer y DU, a godwyd gan eich Cyngor Ieuenctid, oedd 'prifysgol am ddim' a oedd yn ail gyda 23%.

Caiff y pryderon canlynol eu hadlewyrchu yn yr adran lewyrchus ar Arolwg Llesiant 2021. Diffyg tai fforddiadwy (57%) (346 o ymatebion) a chyfleoedd gwaith addas (52%) (312 o ymatebion) oedd y ddau bryder mwyaf ymhlith ymatebwyr ar yr economi yn y dyfodol. Dywedodd ymatebwyr 16-24 oed mai eu pryderon oedd:

- Diffyg cyfleoedd gwaith addas (71%)
- Diffyg hyfforddiant a sgiliau sy'n gweddu i anghenion yr economi/y farchnad waith leol (71%)
- Diffyg tai fforddiadwy (71%)

Er nad oedd colli pobl ifanc o'r sir yn bryder penodol, os na fydd yr hyfforddiant a sgiliau perthnasol sy'n ofynnol yn y farchnad economaidd gyfredol yn cael eu darparu ynghyd â chyfleoedd gwaith addas a thai fforddiadwy yna byddwn yn dioddef o golli ein hieuenctid i ardaloedd/gwledydd eraill.

Y ddau bryder mwyaf mewn perthynas ag iaith a diwylliant ffyniannus Sir Gaerfyrddin yw bod prisiau tai'n anfforddiadwy i bobl leol (72%) (413 o ymatebion) a phobl ifanc yn symud allan o'r ardal leol/o Gymru i astudio/gweithio (56%) (322 o ymatebion).

# OEDOLION



Ein blynyddoedd fel oedolion yw pan ydym yn aeddfed yn gorfforol ac ar ein hanterth yn gorfforol. Yn ystod ein blynyddoedd fel oedolion, rydym yn dechrau setlo i lawr a dod yn fwy sefydlog yn emosiynol. Wrth i ni fynd trwy ein bywyd fel oedolion, rydym yn dod yn fwy annibynnol, gan ennill ein plwyf ymhellach fel person annibynnol â'n bywyd ein hunain.

## Llesiant

Mae canlyniadau canfyddiadau llesiant gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol 2019/20, felly cyn y pandemig, yn dangos bod cynnydd mewn pobl sy'n teimlo'n orbryderus a gostyngiad yn nifer y bobl sy'n teimlo'n hapus ac yn fodlon, lefelau sy'n waeth na'r rhai ledled Cymru a'r DU. Mae nifer y rhai sy'n teimlo bod bywyd yn werth chweil yn dangos tuedd gyffredinol tuag i fyny ac ar hyn o bryd mae'n gyfartal â'r sgorau ar gyfer Cymru.

## Cael deupen llinyn ynghyd

Ar 31 Mawrth 2021, daeth y Ddyletswydd Economaidd-Gymdeithasol i rym yng Nghymru. Nod y ddyletswydd ar y cyfan yw dwyn canlyniadau gwell i'r rhai sy'n byw dan amgylchiadau cymdeithasol ac economaidd llai ffafriol nag eraill yn yr un gymdeithas – mae hyn yn golygu eu bod yn wynebu anfantais economaidd-gymdeithasol.

Mae'r Ddyletswydd yn gosod cyfrifoldeb cyfreithiol ar gyrff pan ydynt yn gwneud penderfyniadau strategol i roi sylw dyladwy i'r angen i leihau anghydraddoldebau o ran deilliannau sydd yn digwydd o ganlyniad i anfantais economaidd-gymdeithasol.

### Incwm

Mae'r incwm aelwyd blynyddol canolrifol o £28,186 ar gyfer Sir Gaerfyrddin islaw'r ffigwr ar gyfer Cymru, sef £28,999. Ffigyrau yn Sir Gaerfyrddin yw'r 9<sup>fed</sup> isaf yng Nghymru gyfan bellach, o'i gymharu â bod y 7fed isaf pan gwblhawyd yr Asesiad Llesiant diwethaf bum mlynedd yn ôl.

Roedd ein hincwm gwario gros y pen yn 2018 yn £16,813, y 12<sup>fed</sup> isaf o'i gymharu â gweddill Cymru ond islaw'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, sef £17,100.

Mae lefelau incwm yn amrywio ledled y sir, ac mae'n bwysig nodi'r bwlch o fwy na 22% rhwng y ffigyrau uchaf ac isaf ar gyfer Ardaloedd Cymunedol; o Ardal Gymunedol 2 gyda £31,455 sydd ymhell uwchlaw ffigyrau Sir Gaerfyrddin a Chymru, i Ardal Gymunedol 6 gyda £25,770. Mae'r anghyfartaledd rhwng lefelau tlodi ar draws ardaloedd cymunedol yn amrywio o 30% o aelwydydd yn byw mewn tlodi yn Ardal Gymunedol 2 i 39.5% yn Ardal Gymunedol 6.

O'r 10% (190) o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is (ACEHI) mwyaf amddifad yng Nghymru, mae 5 yn ein sir ni. Mae'r 4 uchaf yn Ardal Gymunedol 6 a'r 5<sup>ed</sup> yn Ardal Gymunedol 5:

ACEHI	Safle yn Sir Gaerfyrddin	Safle yng Nghymru	Ardal Gymunedol
<b>Tyisha 2</b>	1	17	6
<b>Glanymôr 4</b>	2	68	6
<b>Bigyn 4</b>	3	84	6
<b>Tyisha 3</b>	4	144	6
<b>Llwynhendy 3</b>	5	172	5

## Tlodi

Mae dros draean o'n haelwydydd yn dal i fyw mewn tlodi, sy'n achosi pryder. Fodd bynnag, mae'n gadarnhaol nodi bod canran yr aelwydydd yn Sir Gaerfyrddin sy'n byw mewn tlodi wedi gostwng 2% yn y pum mlynedd ddiwethaf ers yr Asesiad Llesiant diwethaf. Yn 2020, roedd 33.8% (27,691) o aelwydydd Sir Gaerfyrddin yn byw mewn tlodi, ac mae hyn yn dal i fod uwchlaw cyfartaledd Cymru, sef 32.9%. Mae hyn yn amrywio o 30% yn Ardal Gymunedol 2 i ychydig o dan 40% yn Ardal Gymunedol 6.

Mae tlodi ac amddifadedd yn cael effeithiau niweidiol difrifol, a hynny ar draws pob agwedd ar lesiant. Maent yn cyfyngu ar y cyfleoedd a'r rhagolygon ar gyfer plant a phobl ifanc ac yn niweidio ansawdd bywyd i bawb. Yn rhy aml, mae tlodi'n brofiad sy'n parhau o un genhedlaeth i'r llall ac sy'n fygythiad sylweddol i brofi llesiant cadarnhaol yn awr ac yn y dyfodol.

Mae data'r Adran Gwaith a Phensiynau ar y ganran o bob grŵp oedran yng Nghymru sy'n byw mewn tlodi incwm cymharol yn dangos bod 22% o oedolion o oedran gweithio yng Nghymru (2017-2020) yn byw mewn tlodi incwm cymharol. Mae'r ganran hon yn dal i fod yn sefydlog yng Nghymru ond mae'n dal yn uwch na'r ganran a welir ar gyfer gwledydd eraill y DU.

Wrth i brisiau bwyd, biliau ynni a chostau cyffredinol barhau i godi ledled y DU mae'n dod yn anos i aelwydydd aros uwchlaw'r ffin tlodi. Gwaethygir hyn gan y ffaith nad yw cyflogau'n codi i gwrdd â'r costau ychwanegol. Mae hyn yn golygu bod mwy o aelwydydd sy'n gweithio'n profi tlodi.

Amcangyfrifir bod 144,504 o aelwydydd yn wynebu risg o fod mewn tlodi tanwydd yng Nghymru, a hwythau'n gwario rhwng 8% a 10% o incwm eu haelwyd ar gostau tanwydd. Mae hyn yn cyfateb i 11% o'r aelwydydd yng Nghymru. Ni chedwir data ynghylch lefel amcangyfrifedig tlodi tanwydd fesul ardal awdurdod lleol.

Mae ein sgysiau ni gyda chynrychiolwyr o'r Gymuned Sipsiwn a Theithwyr wedi nodi pryder ynghylch tlodi tanwydd ymhlith y boblogaeth.

Mae tlodi tanwydd yn faes yr hoffem ei archwilio ymhellach, yn enwedig yng nghyd-destun ein grwpiau gwarchoddedig.

## Cyflogadwyedd

Mae cyflogadwyedd cynyddol yn hanfodol i drechu tlodi a lleihau anghydraddoldebau. Mae'n cael effaith arwyddocaol ar ein hiechyd a'n gallu i weithredu yn ein bywydau beunyddiol.

Mae gwybodaeth o'r Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth a'r Llafurlu ym mis Mawrth 2021 yn dangos y ganran cyflogaeth mewn gwahanol sectorau yn y sir.

1: Rheolwyr, cyfarwyddwyr ac uwch swyddogion	10%
2: Galwedigaethau proffesiynol	19%
3: Galwedigaethau proffesiynol a thechnegol cysylltiedig	11%
4: Galwedigaethau gweinyddol ac ysgrifenyddol	8%
5: Galwedigaethau â chrefftau medrus	12%
6: Galwedigaethau gofalu, hamdden a gwasanaethau eraill	14%
7: Galwedigaethau gwerthu a gwasanaeth cwsmeriaid	9%
8: Gweithredwyr prosesau, peirianwaith a pheiriannau	7%
9: Galwedigaethau elfennol	10%

Roedd data o Arolwg y Gofrestr Busnes a Chyflogaeth (BRES) 2019 yn dynodi bod y mwyafrif o'r swyddi yn Sir Gaerfyrddin yn rhai llawn-amser (63%) ac mai gweithgareddau iechyd dynol a gwaith cymdeithasol a masnach cyfanwerthu a manwerthu, atgyweirio cerbydau modur a beiciau modur a gweithgynhyrchu yw'r diwydiannau cyflogaeth mwyaf blaenllaw.

Mae patrymau cymudo o'r Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth 2020 yn dynodi bod 62,600 o bobl yn byw ac yn gweithio yn Sir Gaerfyrddin, bod 16,200 yn cymudo allan o Sir Gaerfyrddin i weithio a bod 14,900 yn cymudo i mewn i'r ardal i weithio. Wrth gwrs, gallai'r ffigyrau hyn fod wedi newid yn ddramatig ers y pandemig.

Yn ôl StatsCymru ym mis Mawrth 2021 mae gan Sir Gaerfyrddin y drydedd gyfradd isaf o ran cyflogaeth o'i gymharu â gweddill Cymru. Mae cyfraddau cyflogaeth wedi gostwng o 71.7% ym mis Mawrth 2020 i 68.6% (yn y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2021). Mae hyn ymhlith yr isaf yng Nghymru ac islaw'r cyfartaledd cenedlaethol, sef 72.2%. Fodd bynnag, nid yw'r ffigyrau hyn yn annisgwyl ac maent yn dangos faint o her fu'r flwyddyn hon i'r farchnad lafur; mae'r gyfradd gyflogaeth uchaf wedi'i lleoli yn Sir Fynwy, sef 78.3%. Mae'r gwahaniaeth rhwng cyfradd cyflogaeth pobl anabl a chyfradd cyflogaeth pobl nad ydynt yn anabl yn Sir Gaerfyrddin yn dal i achosi pryder. Mae'r gyfradd cyflogaeth ar gyfer y rhai heb anabledd (77.1%) yn dal i fod yn sylweddol uwch na chyfradd cyflogaeth y rhai ag anabledd (49.7%). Mae hwn yn fwlch cyflogaeth anabledd o 27.4 pwynt canran sy'n is na'r bwlch cyflogaeth anabledd cyfartalog cenedlaethol o 30.8. Mae hyn yn

---

## YMATEB YMGYSYLLTU

---

Yn ein sgysiau gyda Phartneriaeth Anabledd Sir Gaerfyrddin, trafododd aelodau lesiant economaidd a chymdeithasol ac fe amlygon nhw'r ffaith bod nifer o bobl anabl yn dal i warchod ac nad oedd ganddynt yr hyder bod manau cyhoeddus yn ddiogel. Roedd hyn yn cael ei ystyried yn rhwystr posibl i gyflogaeth ac i fynediad at wasanaethau ar gyfer cymorth i ddychwelyd i gyflogaeth a hyfforddiant.



welliant ar y sefyllfa bum mlynedd yn ôl pan oedd y bwlch yn y gyfradd cyflogaeth yn 34.4 pwynt canran yn lleol.

### Y boblogaeth o oedran gweithio

Mae Sir Gaerfyrddin wedi gweld tuedd tuag i lawr o ran pobl o oedran gweithio sy'n economaidd weithgar ers 2017 o 79% i 74% yn 2020. Mae hyn yn groes i'r cynnydd a welwyd ledled Cymru. Fe gynyddodd y gostyngiad hwn yn ein sir yn sylweddol yn 2020, sydd i'w briodoli mwy na thebyg i'r pandemig sydd wedi rhoi cyfranogiad yn y llafurlu dan straen sylweddol. Effeithiwyd yn niweidiol ar ganfyddiadau am sectorau allweddol a gwaith yn gyffredinol gydag ymchwil ehangach ar lefel genedlaethol yn awgrymu y bydd Cymru'n parhau i weld lefelau anweithgarwch economaidd cynyddol tan 2023. Mae Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol yn rhagweld gostyngiad parhaus yn y boblogaeth o oedran gweithio (16-64) yng Nghymru o 2% erbyn 2043.

### Creu a chadw swyddi

Ar nodyn cadarnhaol, gwelsom gynnydd o 23% yn nifer y swyddi a grëwyd yn Sir Gaerfyrddin rhwng 2001 a 2018 – y trydydd cynnydd uchaf ledled Cymru a'r uchaf a welwyd yn y siroedd mwy gwledig. Y prif sectorau a oedd yn recriwtio cyn 2018 oedd iechyd a gofal cymdeithasol, manwerthu, addysg a thwristiaeth a lletygarwch, yr hyn y gellid ei ddisgrifio fel sectorau'r economi sylfaenol. Mae hyn yn gyson â'r ffaith bod llai o aelwydydd heb waith yn Sir Gaerfyrddin nag yn flaenorol. Dylid nodi na fu gostyngiad mewn lefelau tlodi i gyd-fynd â hyn gan bod tlodi mewn aelwydydd wedi cynyddu hyd yn oed lle mae'r holl oedolion o oedran gweithio mewn gwaith – fel a nodir yn yr adran ar blentyndod.

Fodd bynnag, gwelwyd heriau yn ystod y pandemig yn y maes hwn gyda chyfanswm cronus o 26,900 o swyddi'n cael eu cefnogi gan y Cynllun Cadw Swyddi drwy Gyfnod y Coronafeirws ar adegau amrywiol ers iddo ddechrau. Gostyngodd y gyfradd a oedd ar ffyrlo'n gyson o fis Ionawr 2021. Roedd 2,960 o unigolion yn dal i fod ar ffyrlo yn y sir ym mis Awst 2021.

Fodd bynnag, mae lefelau recriwtio dros y misoedd diwethaf wedi bod yn uwch na'r lefelau cyn y pandemig wrth i gyfnod yr adferiad economaidd fynd rhagddo. Mae swyddi gwag wedi'u cydgrynhoi yn y sectorau Iechyd a Gofal Cymdeithasol, Twristiaeth a Lletygarwch, Trafnidiaeth a Logisteg ac Adeiladu. Mae nifer o sectorau allweddol yn nodi eu bod yn profi heriau recriwtio acíwt ar hyn o bryd gyda thystiolaeth anecdotaidd yn awgrymu bod y rhesymau y gellir priodoli hyn iddynt yn cynnwys y pandemig, Brexit, canfyddiadau am sectorau ac amodau gwaith anneniadol.

### Nifer y bobl sy'n hawlio budd-dal diweithdra

Mae nifer y bobl sy'n hawlio Lwfans Ceisio Gwaith yn y sir wedi gostwng yn y 12 mis diwethaf o 0.8% o'r boblogaeth o oedran gweithio ym mis Medi 2020 i 0.4% ym mis Awst 2021. Roedd y gyfradd uchaf yn y mis hwnnw, sef 0.8%, wedi'i lleoli yn Felinfoel yn Ardal Gymunedol 5 a Garnant yn Ardal Gymunedol 3.

Mae canran y rhai sy'n hawlio Lwfans Ceisio Gwaith ar gyfer yr ardaloedd cymunedol ym mis Awst 2021 yn dynodi mai Ardal Gymunedol 1 oedd â'r gyfradd isaf yn y sir gyda 0.2% ac mai Ardaloedd Cymunedol 3 a 6 oedd â'r gyfradd uchaf, sef 0.6% a 0.5% yn y drefn honno, o'i gymharu â'r ffigwr o 0.3% ar gyfer Cymru.

---

## YMATEB YMGYSYLLTU

---

Fel rhan o'n gwaith cynnwys, fe wnaethom gwrdd â defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr o gymuned y Lluoedd Arfog yn ein sir. Nododd sefydliadau o bob rhan o'r rhanbarth fod cynnydd wedi bod mewn cyswllt gan Gyn-filwyr o ran cadw swyddi, ffyrlo a'r effaith economaidd ar eu haelwydydd. Roedd llawer o ddefnyddwyr gwasanaethau wedi wynebu heriau o ran eu hiechyd meddwl ac roedd rhai sefyllfaoedd wedi sbarduno Anhwylder Straen wedi Trawma (PTSD). Daeth yn amlwg hefyd, er bod ar Gyn-filwyr eisiau ailhyfforddi, bod y pandemig wedi cael effaith ar gyfleoedd addysgol a hyfforddiant. Amlygodd darparwyr gwasanaethau nad oedd effaith lawn y pandemig wedi cael ei gweld eto a bod ar gymuned y Lluoedd Arfog angen cyngor clir a chyson trwy'r cyfnod pontio, wrth i fywyd ddychwelyd at lefel o normalrwydd.

Bu oedi hefyd gyda cheisiadau am gymorth ariannol a budd-daliadau, sydd wedi arwain at gynnydd mewn ceisiadau am gymorth brys ar gyfer bwyd a hanfodion sylfaenol ar gyfer teuluoedd. Gwelwyd oedi ledled y rhanbarth o ran budd-dal tai hefyd a allai arwain at gynnydd mewn Cyn-filwyr digartref am bod darpariaeth frys mewn tai wedi dod

### Llesiant yn y gwaith

Mae bod yn hapus yn y gwaith yn bwysig ar gyfer llesiant a dangosodd y ffigyrau diweddaraf ym mis Ebrill 2019 fod canran y bobl a oedd yn weddol fodlon neu'n fodlon iawn ar eu swyddi'n 79% - ond roedd hyn dros 3% yn is na'r ffigwr ddwy flynedd yn flaenorol a'r cyfartaledd ar gyfer Cymru. Roedd hyn yn gwneud Sir Gaerfyrddin yn 6<sup>ed</sup> isaf yng Nghymru. Gall nifer o ffactorau effeithio ar foddhad yn y swydd felly mae'n anodd pennu union achos cyfraddau gostyngol yn y sir.

### Cymwysterau a hyfforddiant

Yn Sir Gaerfyrddin, rydym wedi gweld cynnydd yn lefel y cymwysterau ar Lefel 3 yn y Fframwaith Cymwysterau Cenedlaethol (FfCC) ers 2015 i ffigwr sydd ychydig dros 62% yn 2020, sydd ychydig yn uwch na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru. Ar gyfer y rhai sy'n cyrraedd Lefel 4 neu uwch yn y FfCC yn Sir Gaerfyrddin, mae ffigyrau wedi cynyddu ychydig o 33.7% yn 2015 i 40.7% yn 2020, ychydig islaw'r cyfartaledd yng Nghymru (41.4%). Mae'r nifer heb unrhyw gymwysterau'n gostwng yn barhaus, gyda Sir Gaerfyrddin yn y 10<sup>fed</sup> safle yn 2020 gyda 6.6% o'i gymharu â'r cyfartaledd o 7.3% ar gyfer Cymru.

Bydd cynyddu lefelau cymwysterau'n dal i fod yn faes polisi allweddol i Lywodraeth Cymru gan bod lefelau sgiliau'n benderfynydd allweddol ar gyfer twf economaidd. Mae nifer o ymyriadau a gyflawnwyd trwy Gronfeydd Strwythurol yr UE yn y sir megis ReAct, Cam Nesa a Sgiliau ar gyfer Diwydiant yn canolbwyntio ar uwchsgilio ac ailsgilio unigolion. Ffactorau ychwanegol a allai fod o gymorth yw llwybrau dilyniant gwell o fewn addysg, mwy o fuddsoddi mewn dysgu gydol oed ac

ymyriadau wedi'u targedu i bobl ifanc 16-24 oed sy'n wynebu risg o ddod yn Rhai Nad Ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth Na Hyfforddiant (NEET).

## Dewisiadau o ran ffordd o fyw

Mae dewisiadau o ran ffordd o fyw'n effeithio ar ein hiechyd a llesiant yn y dyfodol. Mae trigolion Sir Gaerfyrddin yn cymharu'n dda â gweddill Cymru mewn rhai meysydd fel ysmegu a gweithgarwch corfforol; fodd bynnag, ceir nifer o ddewisiadau o ran ffordd o fyw lle'r ydym yn cymharu'n wael.

### Ymarfer corff a gweithgarwch corfforol

Mae gennym y 4<sup>ydd</sup> ffigwr isaf ar gyfer pobl yn dweud eu bod yn gwneud ymarfer corff neu weithgarwch corfforol am lai na 30 munud yr wythnos – 27.6% o'i gymharu â'r cyfartaledd o 33% ar gyfer Cymru. Rydym yn 6<sup>ed</sup> uchaf ar 35.1% ar gyfer y ganran sy'n cyfranogi mewn gweithgarwch chwaraeon 3 gwaith neu fwy yr wythnos ond mae hyn yn dal i fod islaw'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, sef 32.2%.

### Ysmegu

Rydym wedi gweld gostyngiad o un flwyddyn i'r llall mewn cyfraddau ysmegu ers 2013/14 ac rydym bellach yn 6<sup>ed</sup> gyda dim ond 16% o'n poblogaeth yn ysmegu yn 2019/20. Fodd bynnag, ceir rhannau o ardal y Bwrdd Iechyd lle nad yw cyfraddau ysmegu wedi newid, er enghraifft mewn rhannau o Lanelli, mae 27-31% o'r boblogaeth oedolion yn dal i ysmegu. Mae cyfraddau ysmegu bron i 3 gwaith yn uwch yn y bumed fwyaf amddifad o Gymru o'i gymharu â'r bumed leiaf amddifad o Gymru. Mae'r bwlch wedi mynd yn llai yn yr 8 mlynedd ddiwethaf.

Mae'r gostyngiad mewn cyfraddau ysmegu wedi deillio o ddeddfwriaeth yng Nghymru i leihau mynediad at gynhyrchion tybaco ac amlygrwydd y cynhyrchion hynny ac i leihau cysylltiad â mwg tybaco mewn manau caeedig a cheir sy'n cludo plant a mwy o fuddsoddi mewn gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu mewn lleoliadau gofal iechyd a chymunedol.

Gwelwyd gostyngiad bach yn y defnydd o e-sigarennau gan oedolion i 6.7%. Rydym yn dal i fod y 7<sup>fed</sup> uchaf yng Nghymru, ychydig uwchlaw'r cyfartaledd ar gyfer Cymru.

Mae gennym y 5<sup>ed</sup> ffigwr gwaethaf yng Nghymru ar gyfer canran yr oedolion sydd â llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw ar 12.4% sy'n waeth na'r canlyniad blaenorol, sef 8.8%, a'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, sef 10%.

### Gordewdra

Mae bod dros bwysau ac yn ordew'n cael effaith ar ddisgwyliad oes, morbidrwydd, cyfraddau marwolaethau a chostau gofal iechyd a gofal cymdeithasol. Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru, mae gan Sir Gaerfyrddin y 7<sup>fed</sup> nifer uchaf o oedolion sydd dros bwysau neu'n ordew (18/19 ac 19/20), sef 63.6%; mae hyn yn gynnydd o bron i 6 pwynt canran o ganlyniad o 57.8% yn 16/17 ac 17/18. Mae'r ffigwr cyfredol ymhell uwchlaw'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, sef 59.9%. Wrth edrych

ar y cyfraddau gordewdra ar wahân, rydym yn 6<sup>ed</sup> uchaf o ran y boblogaeth oedolion gordew-28.2% (18/19 ac 19/20), sy'n gynydd o bron i 6 phwynt canran ers 16/17 ac 17/18.

Mae gordewdra llai difrifol yn gysylltiedig â'r posibilrwydd o golli 1 mewn 10 mlynedd heb glefyd yn ystod oedolaeth ganol a hwyrach (40-75), ac mae gordewdra difrifol yn gysylltiedig â cholli 1 mewn 4. Mae'r nifer uwch o flynyddoedd heb glefyd a gollir wrth i ordewdra ddod yn fwy difrifol yn digwydd yn y ddau ryw, ymhlith ysmygwyr a phobl nad ydynt yn ysmegu, y rhai sy'n gorfforol egniïol a'r rhai nad ydynt yn gorfforol egniïol, ac ar draws grwpiau economaidd-gymdeithasol.

Mae astudiaethau wedi dangos hefyd bod perthynas rhwng profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) a gordewdra ar ôl troi'n oedolyn. Roedd pobl a oedd wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod mewn pedwar categori neu fwy, o'i gymharu â'r rhai nad oeddent wedi cael unrhyw brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, yn dangos cynnydd o 1.4 i 1.6 mewn anweithgarwch corfforol a gordewdra. Fel gyda phlant, ceir nifer uwch o achosion o fod dros bwysau ac yn ordew ymhlith oedolion sy'n byw mewn ardaloedd mwy amddifad hefyd.

Cyn y pandemig, roedd mentrau cenedlaethol yn annog pobl i wneud mwy o weithgarwch corfforol a bwyta diet iach ac yn codi ymwybyddiaeth o'r risgiau i iechyd, megis 'Pwysau Iach, Cymru Iach'.

Mae gordewdra'n faes yr hoffem ymchwilio ymhellach iddo.

### Camddefnyddio alcohol a sylweddau

Yn 2018/19 a 2019/20, roedd gennym y 3edd ganran uchaf o oedolion yng Nghymru sy'n yfed mwy na'r lefelau a argymhellir. Roedd hyn yn gynydd o 1.5 pwynt canran i 21.5 ers 2017/18 a 2018/19 o'i gymharu â'r cyfartaledd o 18.6% ar gyfer Cymru.

O ganlyniad i'r pandemig a chyfnodau clo dilynol, gwelwyd gostyngiad yn nifer yr atgyfeiriadau a gafwyd ar gyfer cymorth gyda materion alcohol a chyffuriau a nifer yr asesiadau a gwblhawyd yn 2020/21 o'i gymharu â'r ffigurau ar gyfer 2019-20.

Yn 2020/21, roedd nifer yr atgyfeiriadau ar gyfer alcohol yn 540, sy'n ostyngiad o 3.75%, gyda 525 o asesiadau'n cael eu cwblhau, 10.5% yn llai nag yn 2019/20. Ar gyfer atgyfeiriadau mewn perthynas â chyffuriau, roedd y ffigwr yn 553, 1% yn is, ac fe gwblhawyd 552 o asesiadau, gostyngiad o 2%.

Gwelwyd effeithiau hefyd ar nifer yr achosion lle cwblhawyd triniaeth. Yn ystod yr un cyfnod, roedd y ffigwr yn 431 ar gyfer alcohol, sy'n dangos gostyngiad o 18%, ac yn 389 ar gyfer cyffuriau, sy'n ostyngiad o 12%.

Y tri phrif sylwedd y cafodd cleientiaid eu hatgyfeirio at wasanaethau cyffuriau ac alcohol i gael cymorth gyda hwy yn 2020/21 oedd alcohol, a oedd ar y brig ar 35%, gyda heroin yn dilyn wedyn ar 13.4% ac yna cannabis ar 10.2%.

## Rhan o gymuned

Effeithir ar lesiant gan yr ardal yr ydych yn byw ynddi ac yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru 2020/21 mae bron i 90% o'n trigolion yn fodlon ar eu hardal leol fel lle i fyw. Mae dros 90% yn fodlon ar eu gallu i gyrraedd/cael mynediad at y cyfleusterau a'r gwasanaethau y mae eu hangen arnynt, sy'n gynydd sylweddol o'i gymharu â'r ffigwr blaenorol o 75% yn 2018/19, gyda'r sir bellach yn y 4<sup>ydd</sup> safle allan o'r 22 o awdurdodau lleol yng Nghymru.

### Cydlyniant Cymunedol

Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru yn 2020/21, mae ein trigolion yn teimlo'u bod yn byw mewn cymunedau cydlynus gyda bron i 70% yn cytuno bod cydlyniant cymunedol da yn eu hardal leol, sy'n welliant o'i gymharu â'r ffigwr blaenorol o ychydig dros 50% yn 2018/19 ac yn agos iawn at y cyfartaledd ar gyfer Cymru. Mae bron i 80% yn teimlo bod pobl yn eu hardal leol yn trin ei gilydd â pharch, sy'n uwch na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, sef 75%.

---

## YMATEB YMGYSYLLTU

---

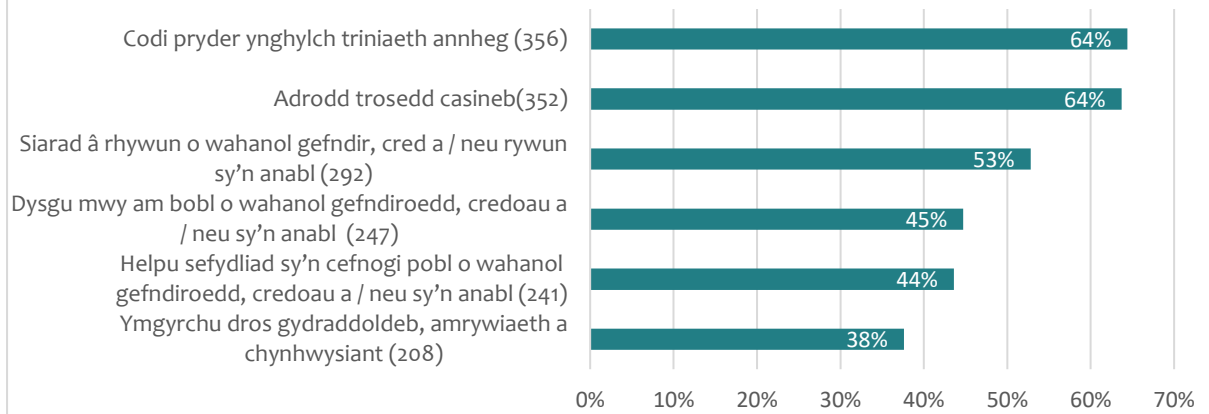
Fe wnaeth ymgynghoriad diweddar yn 2020 gyda chynrychiolwyr o nifer o sectorau yn y gymuned ddangos safbwyntiau cadarnhaol ar y cyfan tuag at gydlyniant cymunedol cyfredol yng Nghanolbarth a De-orllewin Cymru. Cynhaliwyd grwpiau ffocws gyda chymunedau Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig; dinasyddion yr UE (nad oeddent o Gymru), cymunedau gwledig ac ynysig, siaradwyr Cymraeg iaith gyntaf, Cymunedau Sipsiwn / Teithwyr, Ffoaduriaid o Syria, Pobl LHDTG+, pobl anabl a/neu bobl â chyflyrau iechyd phobl ifanc. Dywedodd 77% o'r rhai y cyfwelwyd â hwy fod cydlyniant cymunedol yn dda. Roedd cydnabyddiaeth bod potensial i wella a bod "tensiynau", neu "broblemau" canfyddedig.

Roedd 63.7% o'r farn bod Brexit wedi cael effaith negyddol ar gydlyniant cymunedol yng Nghanolbarth a De-orllewin Cymru. Fodd bynnag, dangoswyd agweddau cadarnhaol tuag at effaith COVID-19 ar gydlyniant cymunedol er bod pryderon ynghylch hirhoedledd yr effeithiau cadarnhaol, gyda phryderon ynghylch gwahanol effeithiau negyddol cynyddol. Roedd 67.3% o'r ymatebwyr i'r arolwg yn credu bod cydlyniant cymunedol naill ai wedi gwella (40%) neu heb newid (27.3%) ers dechrau'r pandemig.

Fel rhan o'n gwaith ymgynghori ar gyfer yr Asesiad Llesiant, roedd ein trigolion o gymunedau Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn pryderu i'r un graddau ynghylch bygythiadau o eithafiaeth, rhagfarn a throeddau casineb. O ran cydlyniant cymunedol, nododd ein cymuned Lesbiaidd, Hoyw, Ddeurywiol a Thrawsryweddol bryder ynghylch adnoddau cymunedol yn cau, rhagfarn a diffyg buddsoddiad yn eu cymuned leol.

Codi pryder ynghylch triniaeth annheg a Hysbysu ynghylch trosedd casineb oedd y ddau brif beth y byddai trigolion Sir Gaerfyrddin yn ystyried eu gwneud i helpu i wneud pethau'n fwy teg i bawb yn eu cymuned pan ofynnwyd iddynt fel rhan o Arolwg Llesiant 2021.

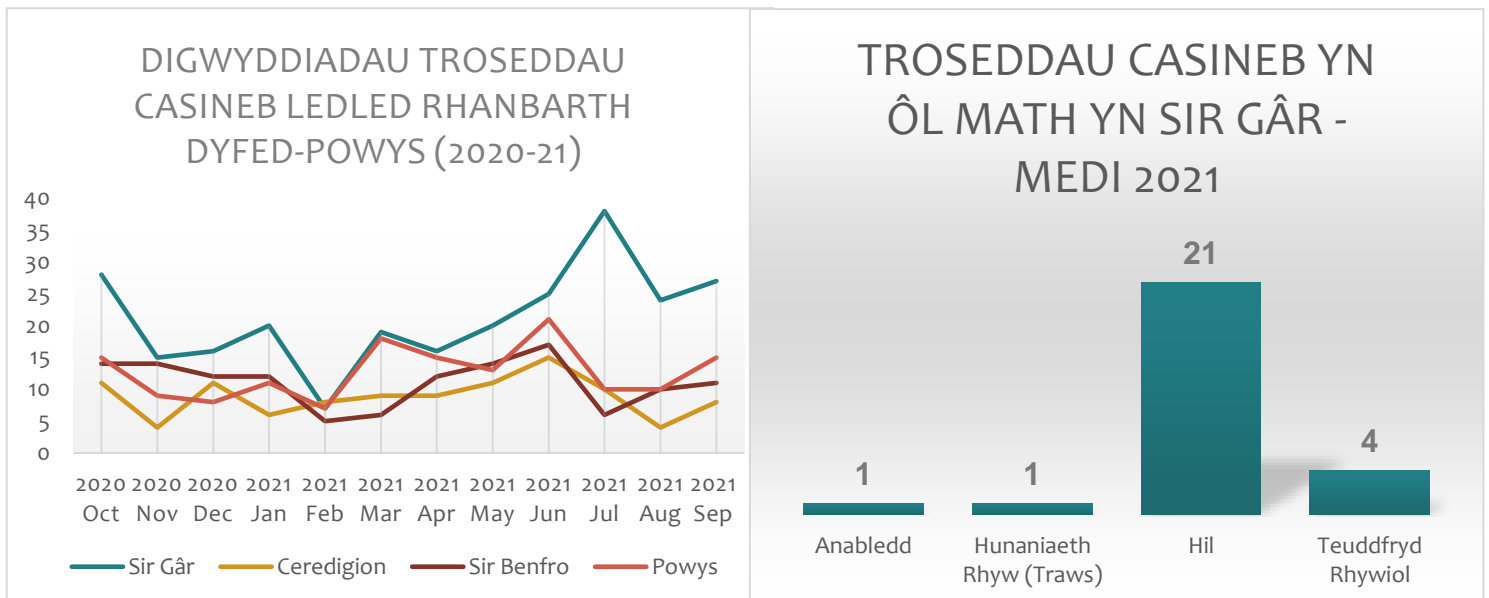
## BETH FYDDECH CHI'N YSTYRIED EI WNEUD I HELPU I WNEUD PETHAU'N FWY TEG I BAWB YN EICH CYMUNED?



Ffigur 9: Ymatebion i'r Arolwg

### Troseddau Casineb

Mae'r gwasanaeth cymorth i ddioddefwyr wedi gweld cynnydd o 11% yn nifer y bobl sy'n ceisio cymorth ar ôl profi trosedd casineb yn ystod 2020-21 o'i gymharu â 2019-20. Roedd y mwyafrif o'r digwyddiadau hyn yn gysylltiedig â hil a chenedligrwydd (71%), sy'n gynydd o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol.



Ffigur 10: Ffigyrau Troseddau Casineb

### Diogelwch Cymunedol

Mae'r sir yn dal i fod yn un o'r ardaloedd mwyaf diogel yn y DU a Dyfed-Powys yw'r ardal heddlu fwyaf diogel yng Nghymru a Lloegr gyda'r cyfraddau troseddu isaf. O 22 o awdurdodau lleol, Sir Gaerfyrddin yw'r 9<sup>fed</sup> mwyaf diogel gyda chyfradd o 65.18 o droseddau am bob 1,000 o bobl.

Hysbyswyd ynghylch 12,305 o droseddau yn y sir yn 2020/21, sy'n gynydd bach o 1% o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol. Gwelwyd codiadau mewn perthynas â thrais corfforol – i fyny o 5,147 i 5,770; troseddau sy'n ymwneud â chyffuriau – i fyny o 680 i 896; a throseddau yn erbyn y drefn gyhoeddus – o 852 i 1,211. Nodir bod y cynnydd mewn trais corfforol wedi deillio'n bennaf o ganlyniad i newid yn y modd y cofnodir troseddau aflonyddu a stelcian. Bydd y cynnydd mewn gweithredu rhagweithiol gan yr heddlu yn ystod y cyfnodau clo wedi effeithio ar y cynnydd mewn troseddau sy'n ymwneud â chyffuriau.

O'r 10% (190) o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is (ACEHI) mwyaf amddifad yng Nghymru, mae chwech yn Sir Gaerfyrddin o ran Diogelwch Cymunedol. Mae'r parth hwn yn ystyried amddifadedd mewn perthynas â byw mewn cymuned ddiogel ac yn cwmpasu profiad gwirioneddol o droseddu a thàn, yn ogystal â chanfyddiadau am ddiogelwch pan fo pobl yn crwydro o amgylch yr ardal leol. Nid yw'n syndod bod y rhain yn cwmpasu tair ardal gymunedol ein tair tref fawr, sef Llanelli, Caerfyrddin a Rhydaman.

ACEHI	Safle yn Sir Gaerfyrddin	Safle yng Nghymru	Ardal Gymunedol
Tyisha 2	1	17	6
De Tref Caerfyrddin 1	2	19	1
Elli 2	3	30	6
Rhydaman 2	4	43	3
Tyisha 3	5	86	6
Glanymôr 4	6	97	6

#### Niferoedd y Troseddau yn 2020-2021 fesul Ardal Gymunedol

Niferoedd y Troseddau fesul Ardal Gymunedol 2020/2021	Ardal Gymunedol 1	Ardal Gymunedol 2	Ardal Gymunedol 3	Ardal Gymunedol 4	Ardal Gymunedol 5	Ardal Gymunedol 6
Llosgi Bwriadol a Difrod Troseddol	207	143	217	174	207	412
Byrgleriaeth Anedd	39	39	48	63	57	143
Byrgleriaeth Arall	21	12	15	20	14	40
Troseddau Cyffuriau	188	87	155	77	116	271
Troseddau Amrywiol yn erbyn Cymdeithas	58	41	54	34	47	77
Pobl ag arf yn eu meddiant	21	5	17	3	13	29
Troseddau yn erbyn y drefn gyhoeddus	236	109	188	157	160	322
Lladrad	1	1	1	3	3	14
Troseddau rhyw	56	52	75	59	50	110
Dwyn	345	139	147	126	187	464
Troseddau'n ymwneud â cherbydau	26	33	53	29	61	112
Trais yn erbyn rhywun arall	805	601	829	836	1915	1616
<b>Cyfanswm Blynyddol</b>	<b>2003</b>	<b>1262</b>	<b>1799</b>	<b>1581</b>	<b>2830</b>	<b>3610</b>

Yn ôl ffigyrau troseddau 2020/21 a gafwyd gan Heddlu Dyfed-Powys, Ardal Gymunedol 6 sydd â'r lefel uchaf o droseddau cofnodedig a thrais corfforol yw'r uchaf un. Mae'r ardal yn cynnwys wardiau Bigyn, Elli, Glanymôr, Hengoed, Lliedi a Thyisha sydd wedi'u lleoli yn rhai o'n hardaloedd mwyaf amddifad yn y sir.

### Cam-drin domestig

Mae ffigyrau troseddau a gofnodwyd gan yr heddlu'n nodi y bu 2,779 o ddiodefswyr cam-drin domestig rhwng 1 Tachwedd 2020 a 31 Hydref 2021 yn Sir Gaerfyrddin. Er bod y ffigyrau ar gyfer troseddau yr hysbyswyd yn eu cylch yn dal i fod yn debyg i'r flwyddyn flaenorol, bu cynnydd sylweddol yn niferoedd yr atgyfeiriadau at wasanaethau cam-drin domestig arbenigol ers y pandemig. Mae hyn yn cynnwys ffocws uchel ar gymorth cymunedol a chymorth ar gyfer plant a phobl ifanc. Mae'r niferoedd wedi cynyddu'n gyson trwy gydol y pandemig ac nid oes unrhyw arwydd y byddant yn gostwng.

Mae hwn yn faes yr hoffem ymchwilio ymhellach iddo.

Mae'r pandemig wedi cael effaith sylweddol ar natur a difrifoldeb cam-drin domestig. Fe wnaeth y cyfnodau clo a'r cyfyngiadau arwain at arwahanrwydd a datgysylltu unigolion oddi wrth rwydweithiau cymorth, cyfleoedd i ddatgelu a mynediad at gymorth wyneb yn wyneb. Ni allwn ddechrau amcangyfrif gwir effaith hyn ar fywydau unigolion, na'r lefelau uwch o gam-drin a ddiodefwyd. Mae'n amlwg, trwy gydol y pandemig ac yn ystod cyfnodau ar ôl i gyfyngiadau gael eu llacio, bod atgyfeiriadau wedi cynyddu'n sydyn a'u bod yn dal i godi. Nid yw'n hysbys ai cynnydd dros dro yn y galw yw hyn ynteu a fydd yn gynnydd parhaus mewn angen.

Gwelwyd cymhlethdod cynyddol mewn anghenion cymorth gyda materion iechyd meddwl yn cyfrannu at angen unigolion am gyfnodau hwy a mwy dwys o gymorth. Nodwyd tai hefyd fel mater allweddol o ran cymhlethdod cynyddol yr angen am gymorth oherwydd diffyg llety symud ymlaen ac ail gam a diffyg cyffredinol llety â chymorth sy'n benodol ar gyfer diodefswyr cam-drin domestig i ddiwallu'r anghenion amrywiol ac unigol sydd gan unigolion.

Mae'r darparwyr cymorth arbenigol yn llwyddo i ateb y galw cyfredol trwy fwy o gapasiti a ariennir â chyllid byrdymor iawn trwy amrywiaeth o ffynonellau ac ewyllys da eu timau ymrwymedig. Fodd bynnag, nid yw hyn yn gynaliadwy. Mae angen ystyried effaith y cynnydd mewn llwythi achosion a'r cymhlethdod cynyddol ar y gweithlu hefyd. Ceir mater cenedlaethol mewn perthynas â recriwtio i'r maes gyda diffyg ymgeiswyr cymwysedig.

### Feeling safe

Fodd bynnag, yn bwysig, o ran canfyddiad y cyhoedd am ddiogelwch, mae ffigyrau Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018/19 yn dangos bod y ganran a oedd yn teimlo'n ddiogel yn 76.1%, gan ein rhoi yn y 7<sup>fed</sup> safle allan o'r 22 o awdurdodau lleol. Roedd y ffigwr hwnnw'n is nag yn yr arolwg blaenorol yn 2016/17 pan oeddem yn y 6<sup>ed</sup> safle. Roedd ymatebion o'r Arolwg Llesiant yn dynodi mai pobl yn teimlo'n ddiogel yn eu cartref ac yn eu cymuned oedd y pethau yr oedd pobl yn eu gwerthfawrogi fwyaf ynglŷn â byw yn eu cymunedau.



Mewn ymateb i'w pryderon ynghylch cydlyniant cymunedol, dywedodd ymatebwyr eu bod yn pryderu am y canlynol yn bennaf:

- Diffyg buddsoddi yn eu cymunedau (72%)
- Adnoddau cymunedol yn cael eu cau (66%)
- Llais cymunedau lleol yn peidio â chael ei glywed (54%)

Roedd ymatebwyr o Ardal Gymunedol 5, y rhai 45-54 oed a'r rhai a oedd yn disgwyl baban neu wedi cael baban yn y 6 mis diwethaf yn pryderu'n bennaf ynghylch 'teimlo'n anniogel a bod ofn troseddau'.

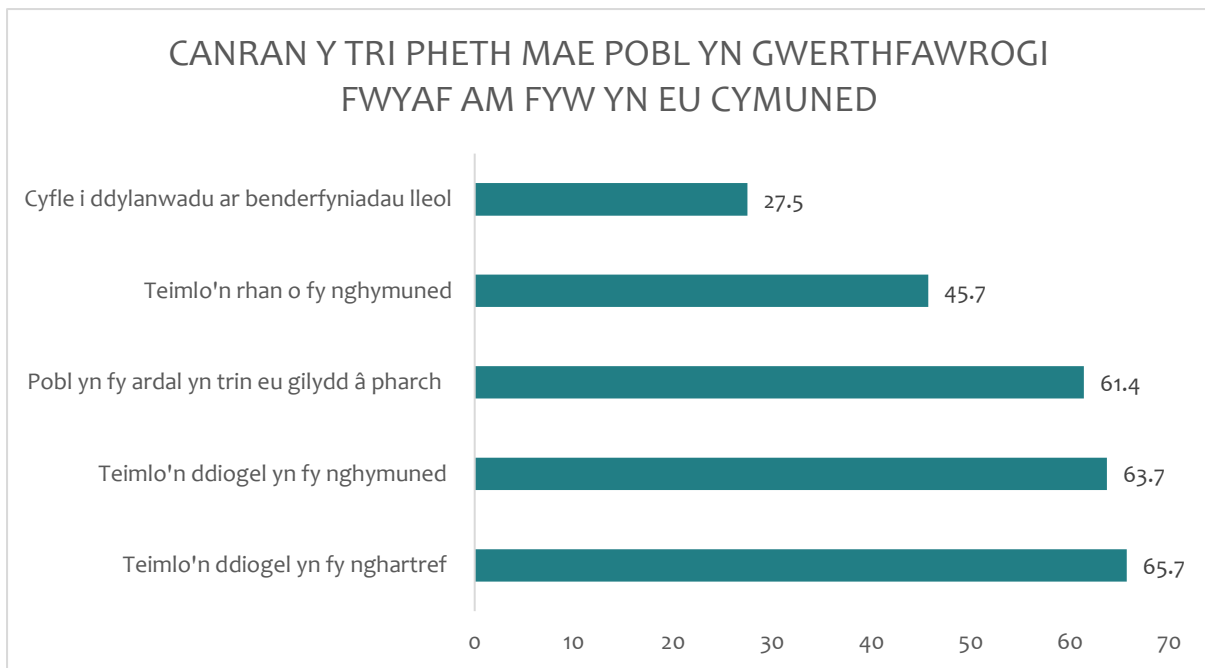


Figure 11: Ymatebion i'r Arolwg

Gwelwyd cynnydd bach yn nifer y digwyddiadau tân gyda 543 o ddigwyddiadau yn ystod 2020/21 o'i gymharu â 530 y flwyddyn flaenorol. Y prif gategori digwyddiadau oedd 'gwastraff awyr agored' a oedd yn gysylltiedig â 137 o ddigwyddiadau, yr oedd 90 wedi'u nodi fel rhai bwriadol. Mae'r tanau gwastraff awyr agored hyn wedi cynyddu'n barhaus dros y 5 mlynedd ddiwethaf ac maent bellach yn uwch na nifer y tanau annedd. Ceir y nifer uchaf o ddigwyddiadau rhwng mis Mawrth a mis Mai. Mae nifer y tanau bwriadol yn cynyddu yn Sir Gaerfyrddin gyda 220 o ddigwyddiadau yn 2020/21 o'i gymharu â 143 yn 2016/17. Roedd y nifer uchaf o danau bwriadol yn Sir Gaerfyrddin yn y ffigyrau diweddaraf yn Ardal Gymunedol 6 sy'n cynnwys wardiau Glanymor a Thyisha. Nid oes gan ardaloedd Gogledd Tref Caerfyrddin, Cynwyl Gaeo, Cil-y-cwm a Llanymddyfri, yn Ardaloedd Cymunedol 1 a 2, unrhyw gofnod o danau bwriadol ar gyfer y cyfnod hwn, er bod y niferoedd yn Ardal Gymunedol 2 yn cynyddu fel a ddangosir yn y tabl isod:

Tanau Bwriadol fesul Ardal Gymuned	2016/17	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21	Cyfanswm fesul Ardal Gymuned dros 5 mlynedd
Ardal Gymuned 1	10	18	14	15	10	67
Ardal Gymuned 2	8	7	15	9	22	61
Ardal Gymuned 3	24	23	28	29	46	150
Ardal Gymuned 4	22	20	42	20	27	131
Ardal Gymuned 5	34	51	47	65	41	238
Ardal Gymuned 6	45	59	48	58	74	284
Cyfanswm	143	178	194	196	220	

Tabl 2: Tanau Bwriadol

Mae nifer y gwrthdrawiadau traffig ffyrdd yn Sir Gaerfyrddin wedi bod yn gyson uchel ar oddeutu 200 y flwyddyn rhwng 2016/17 a 2019/20 ond gwelwyd gostyngiad sylweddol yn ystod 2020/21 pan oedd y ffigwr yn 117. Mae hyn yn cyd-daro â nifer y bobl a laddwyd neu a anafwyd yn ddifrifol ar ffyrdd Sir Gaerfyrddin a hanerodd i 55 yn ystod 2020/21. Mae cyfnodau clo COVID-19 yn ystod 2020 wedi cael effaith ddramatig ar y data hwn gyda llawer llai o draffig ar y ffyrdd. Fodd bynnag, er y gostyngiad, rydym yn dal i fod â'r 3<sup>ydd</sup> nifer uchaf o bobl a laddwyd neu a anafwyd yn ddifrifol ar ein ffyrdd sydd, ar 3468km neu 2155 o filltiroedd, yn cynrychioli'r ail rwydwaith mwyaf a'r trydydd uchaf o ran y rhwydweithiau â'r mwyaf o draffig yng Nghymru. Wrth i nifer y cerbydau ddychwelyd at y lefelau cyn y pandemig, mae'n debygol y gwelir cynnydd yn nifer y bobl sy'n cael eu lladd neu eu hanafu'n ddifrifol.

## Tai

### Tai fforddiadwy

Mae cartrefi o ansawdd da'n hybu iechyd a llesiant, gan helpu i feithrin cymunedau cynaliadwy a chreu lleoedd y mae ar bobl eisiau byw ynddynt.

Mae angen rhagor o gartrefi fforddiadwy yn y sir. Bu cynnydd o 27.1% yn y pris tŷ cyfartalog ar gyfer prynwr tro cyntaf yn Sir Gaerfyrddin rhwng 2016 (£112,497) a 2021 (£142,919).

Mae hwn yn faes yr hoffem ymchwilio ymhellach iddo.

Mae data a gyhoeddwyd gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (Awst 2021 o ran ail gartrefi trethadwy yn Sir Gaerfyrddin) yn dynodi bod 1,087 eiddo yn y sir. Mae'r gyfran uchaf (19% o'r unedau eiddo) yn Llanismel, Llangyndeyrn a Llanddarog, gyda 18% yn ardaloedd Talacharn, Llansteffan, Llanboidy a Hendy-gwyn ar Daf yn dilyn yn agos wedyn.

### Digartrefedd

Mae digartrefedd, a'r perygl o ddigartrefedd, yn achosi risg sylweddol i lesiant person, gan effeithio'n negyddol ar iechyd emosiynol, iechyd meddwl ac iechyd corfforol yn ogystal â dynodi amgylchiadau cymdeithasol ac economaidd gwael. Yn yr ymgynghoriad ieuencid, 'Make Your Mark' yn 2020, dywedodd cynrychiolwyr o Gyngor Ieuencid Sir Gaerfyrddin mai digartrefedd

oedd yr ail bwnc yr oeddent yn poeni fwyaf amdano'n lleol. I gael rhagor o wybodaeth am yr ymgynghoriad hwn, gweler yr adran ar ieuenctid.

---

## YMATEB YMGYSYLLTU

---

Yn ein sgysiau gyda chymuned y Lluoedd Arfog, roedd Tai a Digartrefedd yn faterion allweddol o ran Llesiant Cymdeithasol. Mae tai fforddiadwy o ansawdd yn fater arwyddocaol, yn enwedig yng nghyd-destun Cyn-filwyr sy'n barod i symud ymlaen at dai â chymorth.

Yn Sir Gaerfyrddin, roedd 423 o aelwydydd dan fygythiad o ddigartrefedd yn ystod 2019-20. Roedd nifer yr aelwydydd y llwyddwyd i'w hatal rhag dod yn ddigartref yn 23.9 am bob 10,000, sef y 4<sup>ydd</sup> isaf yng Nghymru, sy'n safle tebyg i'r ddwy flynedd flaenorol. Mae hyn yn cymharu'n wael ag ardaloedd eraill yng Nghymru a'r cyfartaledd ar gyfer Cymru, sef bron i 50%.

Y prif reswm dros fod yn ddigartref oedd *Colli llety ar rent neu lety clwm*. O'r rhain, dim ond 46% gafodd eu hatal yn llwyddiannus rhag dod yn ddigartref. Caiff atal digartrefedd ei wneud yn anos oherwydd nifer cynyddol y bobl â materion tai cymhleth megis camddefnyddio sylweddau a hefyd am bod pobl yn ei gadael yn hwyr cyn cysylltu â'r awdurdod am gymorth pan ydynt yn wynebu anawsterau tai.

## Gweithgareddau diwylliannol

Mae mwynhau ein hamser sbâr trwy wneud y pethau sy'n ein gwneud yn hapus yn allweddol i sicrhau bod gennym lesiant cadarnhaol. Mae ymchwil wedi dangos, yn gyffredinol, bod pobl yng Nghymru sy'n mynychu gweithgareddau diwylliannol neu'n cyfranogi ynddynt yn rheolaidd yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt lesiant goddrychol uwch a gwelir manteision posibl i iechyd meddwl.

Mae'n ddiddorol nodi bod cyfranogiad yn amrywio yn ôl nifer o ffactorau a bod y rhai sydd leiaf tebygol o gyfranogi'n cynnwys y rhai dros 75 oed, y rhai ar incwm isel a phobl o gefndiroedd Du neu Asiaidd. Fodd bynnag, mae siaradwyr Cymraeg yn fwy tebygol o gyfranogi mewn digwyddiadau celfyddydol a chwaraeon.

## Y celfyddydau, amgueddfeydd a threftadaeth

Ceir llawer o gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol yn ein sir. Yn 2019/20, ar y cyfan, bu ein trigolion wrthi'n frwd yn gwneud gweithgareddau o'r fath ledled Cymru. Gwelwyd rhai lefelau gweithgarwch cynyddol o'i gymharu â ffigyrau'r Asesiad Llesiant diwethaf a ddangosir mewn cromfachau. Fe wnaeth 68% (60%) o drigolion fynychu digwyddiadau

celfyddydol, fe ymwelodd 69% (64%) â safleoedd hanesyddol ac fe ymwelodd 42% (42%) ag amgueddfeydd. Rydym yn y 10<sup>fed</sup> safle o'i gymharu â gweddill Cymru ar gyfer cyfranogi mewn

---

## YMATEB YMGYSYLLTU

---

Fe wnaeth aelodau o Bartneriaeth Anabledd Sir Gaerfyrddin amlygu pwysigrwydd y celfyddydau a diwylliant yn ystod y pandemig. Roedd gallu cael mynediad at gyfleoedd digidol yn cefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol ac roedd aelodau'n gwerthfawrogi'r prosiect ReConnecting trwy'r Grŵp Arweinyddiaeth 50+. Mae hefyd yn bwysig nodi bod yr aelodau'n poeni ynghylch ailgyflwyno sesiynau wyneb yn wyneb, ar sail diogelwch ond hefyd o ran bod lleoliadau'n anhygyrch a bod diffyg cludiant.

digwyddiadau celfyddydol ac yn yr 8<sup>fed</sup> safle ar gyfer mynychu amgueddfeydd. Mae trigolion yn arbennig o frwd dros ymweld â lleoedd hanesyddol, gan olygu ein bod yn 4<sup>ydd</sup> yng Nghymru. Mae nifer cyfartalog yr ymwelwyr ag amgueddfeydd a theatrau o eiddo'r Cyngor yn unig dros 250,000 y flwyddyn hyd at 2019/20 cyn y pandemig.

Nodir, fodd bynnag, wrth edrych ar gyfranogiad mwy mynych mewn gweithgareddau diwylliannol, bod Sir Gaerfyrddin mewn safle is, sef 19eg allan o'r 22 o awdurdodau lleol. Ar gyfer canran gyffredinol y bobl sy'n mynychu neu'n cyfranogi mewn digwyddiadau celfyddydol, diwylliannol neu dreftadol o leiaf 3 gwaith y flwyddyn, 64% yw ein ffigwr ni o'i gymharu â chyfartaledd o bron i 71% ar gyfer Cymru.

Yng Nghymru, mae ymchwil i brofiad grwpiau cymunedol yn ystod y pandemig yn awgrymu y gall grwpiau seiliedig ar le a diddordebau helpu i leddfu unigrwydd a darparu ymdeimlad o bwrpas.

### Y Gymraeg

Ni sydd â'r mwyaf o siaradwyr Cymraeg yn ein sir o'i gymharu â gweddill Cymru. Mae'n ddiddorol nodi bod y gallu i siarad Cymraeg yn gysylltiedig â llesiant goddrychol uwch. Yn ôl y Cyfrifiad diwethaf yn 2011, sef yr unig ffynhonnell sy'n rhoi ffigwr ar gyfer y boblogaeth gyfan, mae 43.9% (78,000) o'n trigolion yn gallu siarad Cymraeg.

Yn 2019/20, dywedodd dros 30% eu bod yn siarad Cymraeg yn ddyddiol ac yn siarad mwy nag ychydig eiriau. Roedd hyn yn gynnydd bach o'i gymharu â'r ffigwr blaenorol ac yn ein rhoi yn y 4<sup>ydd</sup> safle yn y data a oedd ar gael o 11 o awdurdodau lleol, sydd dair gwaith yn uwch na'r cyfartaledd.

Rhagfynegir y bydd nifer y siaradwyr Cymraeg, yng Nghymru, sy'n 3 oed a throsodd, yn cynyddu o oddeutu 562,000 pan gynhaliwyd y Cyfrifiad diwethaf i oddeutu 675,000 yn 2049.

Mae siaradwyr Cymraeg yn dweud eu bod yn fwy bodlon eu byd na siaradwyr di-Gymraeg. Nid yw'r rheswm yn glir; fodd bynnag, efallai fod gan ddaearyddiaeth rôl yn hynny, gan bod ardaloedd â chyfrannau uwch o siaradwyr Cymraeg yn tueddu i fod â sgorau llesiant cyfartalog uwch a rhywfaint yn llai o anghydraddoldeb llesiant nag ardaloedd â chyfrannau is o siaradwyr

Cymraeg. Mae ardaloedd gwledig yn tueddu i fod â niferoedd uwch o siaradwyr Cymraeg a llesiant cyfartalog uwch.

Wrth ddadansoddi'r ymatebion i'n harolygon, mae'n ddiddorol nodi bod gan ymatebwyr a ddywedodd mai Saesneg oedd eu hiaith gyntaf sgiliau Cymraeg amrywiol hefyd. O'r rheiny, roedd 21% yn gallu siarad Cymraeg, 41% yn gallu deall Cymraeg, 18% yn gallu darllen Cymraeg ac 13% yn gallu ysgrifennu Cymraeg.

O'r ymatebwyr hyn, byddai 53% yn ystyried dysgu neu wella'u sgiliau Cymraeg a byddai 24% yn cefnogi eu plant trwy addysg cyfrwng Cymraeg.

## Iechyd Meddwl

### Iechyd Meddwl

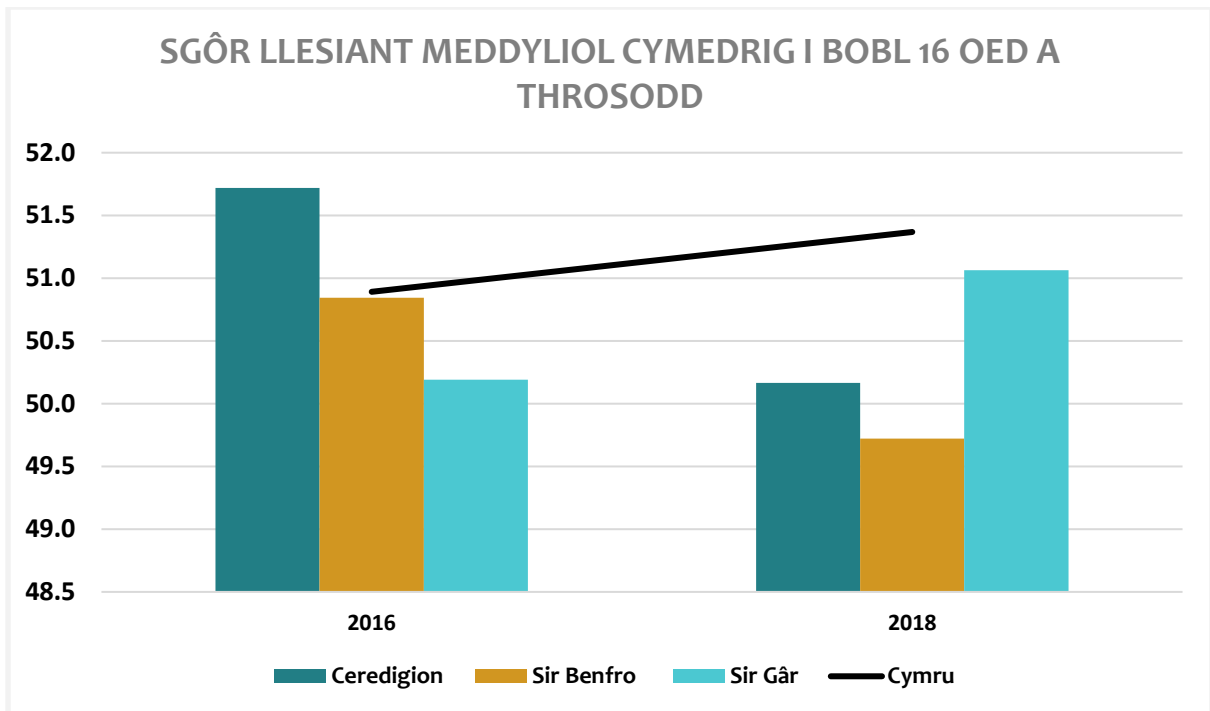
Mae salwch meddwl yn rhywbeth y bydd un ym mhob pedwar oedolyn yn ei brofi yn ystod eu hoes. Mae ein hiechyd meddwl yn effeithio ar sut yr ydym yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn. Mae gofalu am ein hiechyd meddwl mor bwysig â gofalu am ein hiechyd corfforol; mae'r cysylltiad rhwng y ddau ffactor yn cael ei ddeall yn fwyfwy. Gall llesiant seicolegol ac emosiynol gwael weithredu fel rhwystr i gyfranogi'n llawn mewn cymdeithas. Gall materion megis hyder, gorbryder, blinder a gwarthnod gyfyngu ar alluedd unigolyn i ryngweithio ag eraill neu ddod o hyd i waith, er enghraifft.

Mae nifer y derbyniadau i gyfleusterau iechyd meddwl yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn 750-900 o dderbyniadau bob blwyddyn. Yn ystod 2019-20, bu gostyngiad o 20.5% yn nifer y derbyniadau i gyfleusterau iechyd BIPHDd, a hynny i 717, o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol. Mae'r gostyngiad hwn mewn derbyniadau mwy na thebyg wedi digwydd o ganlyniad i newidiadau i wasanaethau yn hytrach na gostyngiad yn y galw.

Caiff data gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ei gasglu o Arolwg Cenedlaethol Cymru a'i ddadansoddi yn ôl Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin. "Datblygwyd Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin i'w gwneud yn bosibl mesur llesiant meddyliol yn y boblogaeth gyffredinol a gwerthuso prosiectau, rhaglenni a pholisïau sydd wedi'u bwriadu i wella llesiant meddyliol." Yr Athro Sarah Stewart-Brown.

Mae llesiant yn Sir Gaerfyrddin wedi gwella yn unol â gweddill y wlad. Mae sgôr Sir Gaerfyrddin yn cynrychioli'r cyfartaledd ar gyfer Cymru a'n sgôr ni yw'r uchaf yn rhanbarth BIPHDd.

Ardal	2016-17	2018-19
Sir Gaerfyrddin	50.2	51.1
Cymru	50.9	51.4



Ffigur 12: Llesiant Meddyliol

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru (Uned Ddata Cymru)

Er bod cyfran yr oedolion sy'n poeni 'llawer' am eu hiechyd meddwl a'u llesiant wedi cynyddu drwyddi draw yn ystod pandemig COVID-19 (o 13% ym mis Mai 2020 i 31% ym mis Ionawr 2021), roedd y rhai a oedd yn byw mewn ardaloedd mwy amddifad, menywod a phobl ifancach yn dangos lefelau uwch o ofid.

Fel rhan o baratoi'r Asesiad Llesiant a'r Asesiad o Anghenion y Boblogaeth, mae Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru wedi hwyluso llawer o drafodaethau gyda mudiadau gwirfoddol, pobl â phrofiad personol o iechyd meddwl a gofalwyr.

Mae gofalwyr/teuluoedd yn aml yn cael eu cau allan o'r broses o gynllunio cymorth a thrafodaethau ond hwy'n aml yw'r brif ffynhonnell cymorth aciwt ac mewn argyfwng. Mae rhai teuluoedd/gofalwyr wedi teimlo effaith cau llawer o wasanaethau iechyd meddwl wyneb yn wyneb a gorfod ymdopi ar eu pennau eu hunain heb unrhyw gymorth uniongyrchol. Mae wedi bod yn anodd i ofalwyr a theuluoedd gael eu gwahanu oddi wrth aelodau o'r teulu oherwydd diffyg ymweliadau ar wardiau ysbytai iechyd meddwl dros y 18 mis diwethaf ac mae rhai o'r wardiau ac unigolion wedi profi anawsterau gyda mynediad at alwadau fideo.

Mae pobl â phrofiad personol o iechyd meddwl wedi profi anawsterau gydag opsiynau cyfyngedig ar gyfer cymorth wyneb yn wyneb a chael mynediad at wasanaethau trwy alwadau ffôn a fideo. Rhai o'r rhesymau a roddwyd dros brofi anawsterau gyda galwadau fideo, galwadau ffôn ac ati oedd bod hynny'n anodd i rai pobl sy'n clywed lleisiau, yn gweld pethau, yn gweld lledrithiau. Gall fod yn anodd iawn canfod beth sy'n real a beth sydd ddim. Mae rhai pobl yn cael anawsterau gyda pharanoia ac yn teimlo bod pobl yn siarad amdanynt, mae rhai'n cael anhawster gyda'r dechnoleg ac yn brin o hyder i'w defnyddio.

Rhwyrstr arall yw mynediad at offer TG a/neu gyswllt gwael â'r rhyngwrwyd. Nid oes gan rai pobl y moddion ariannol ar gyfer cyswllt ffôn neu gyswllt â'r rhyngwrwyd ac mae llawer o fannau â Wi-Fi am ddim wedi bod ar gau dros y 18 mis diwethaf. Ceir pryderon hefyd efallai nad yw'r lleoliadau hyn yn lle diogel, cyfrinachol. Fodd bynnag, mae eraill wedi dweud bod defnyddio cyfarfodydd a galwadau fideo wedi helpu i gynyddu mynediad at gymorth iechyd meddwl a gweithgareddau cymdeithasol a'u bod wedi dysgu sgiliau newydd. Mae rhai pobl wedi dweud, oherwydd eu gorbryder ynghylch gadael y cartref, bod galwadau fideo wedi'u helpu i gael mynediad at bethau a fyddai wedi bod yn anhygyrch yn flaenorol.

Fe wnaeth sgysiau hefyd amlygu anhawster o ran cael apwyntiadau wyneb yn wyneb gyda meddyg teulu dros y 18 mis diwethaf ar gyfer cymorth iechyd meddwl ac anhawster o ran trafod anghenion iechyd meddwl dros fideo neu dros y ffôn.

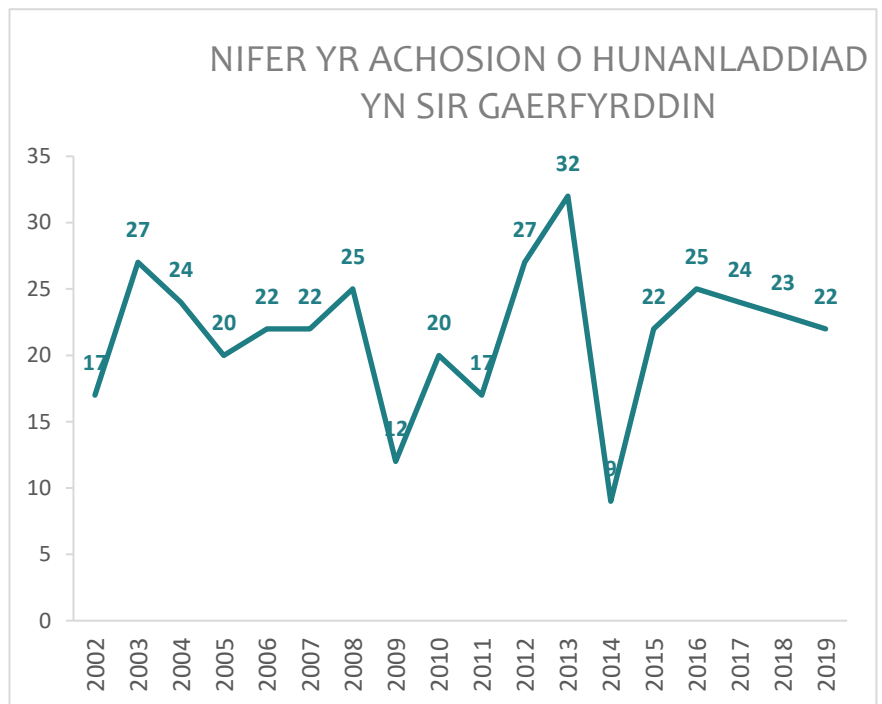
Bu cynnydd yng nghymhlethdod a dwyster anghenion cymorth pobl sy'n eu cyflwyno'u hunain ar gyfer cymorth iechyd meddwl, felly yn aml bydd ystod o faterion megis iechyd meddwl a materion cyffuriau ac alcohol, digartrefedd ac iechyd meddwl, ac iechyd meddwl ac awtistiaeth yn dod i sylw.

Mae rhai pobl yn teimlo bod symudedd a chydaddoldeb cymdeithasol yn waeth dros y 18 mis diwethaf ac mae'r anghydaddoldebau a adnabuwyd yn flaenorol wedi cynyddu'n sylweddol.

## Hunanladdiad

Mae gennym un o'r cyfraddau hunanladdiad uchaf yng Nghymru – y pedwerydd nifer uchaf o achosion o hunanladdiad fesul sir gyda 22 o farwolaethau yn 2019.

Ceir tuedd gyffredinol tuag i fyny mewn cyfraddau hunanladdiad ymhlith dynion, yn y rhai dros 65 ac mewn plant a phobl ifanc. Credir bod cyfraddau'n cynyddu; fodd bynnag, rydym yn disgwyl am ddata mwy cyfredol. Gwyddom o ddata diweddar a gyhoeddwyd gan y Sefydliad Iechyd Meddwl y bu cynnydd mewn meddyliau hunanladdol yn ystod y pandemig.



Ffigur 13: Cyfraddau Hunanladdiad

## YMATEB YMGYSYLLTU

Mae rhai'n dweud bod adborth pellach gan Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru, o ran cymorth mewn argyfwng a chymorth y tu allan i oriau (9am-5pm) yn anodd iawn cael mynediad ato ar adegau ac mae eraill yn dweud iddynt gael ymateb gwael o ganlyniad i fynd i'r adran damweiniau ac achosion brys oherwydd meddyliau a theimladau hunanladdol a bod dim cymorth ôl-ofal. Soniwyd am anawsterau gyda Thimau Argyfwng a Thriniaeth yn y Cartref ar adegau a dywedodd rhai pobl nad oeddent yn bodloni'r meini prawf ar gyfer unrhyw gymorth parhaus gyda'u hiechyd meddwl, eu bod wedi cael eu hasesu gan y tîm Triniaeth yn y Cartref i Ddatrys Argyfwng ond heb gael unrhyw gymorth dilynol. Er hynny, mae rhai pobl yn dweud iddynt gael cymorth a gofal ardderchog yn ystod y 18 mis diwethaf gyda chymorth wyneb yn wyneb a chymorth a galwadau dilynol.

Mae atal hunanladdiad yn flaenoriaeth ar gyfer gofal cymdeithasol a diogelu yn Sir Gaerfyrddin.

## Gofalwyr

Canfu Cyfrifiad 2011 fod 23,989 o oedolion sy'n ofalwyr di-dâl yn byw yn Sir Gaerfyrddin – roedd 13,390 yn darparu hyd at 20 awr o ofal yr wythnos, roedd 3,485 yn darparu 20-49 awr yr wythnos ac roedd 7,114 o ofalwyr yn darparu gofal am fwy na 50 awr yr wythnos. Mae ymchwil yn



awgrymu cynnydd yn nifer y gofalwyr di-dâl yng Nghymru o 1 ym mhob 6 o bobl i 1 ym mhob 4 o bobl.

Gall y gofynion sy'n gysylltiedig â gofalu osod pwysau sylweddol ar ofalwyr gan effeithio ar eu hiechyd a llesiant corfforol a meddyliol. Mae 72% o ofalwyr yn y DU yn dweud bod ganddynt afiechyd meddwl o ganlyniad i ofalu, ac mae 61% yn dweud eu bod yn dioddef afiechyd corfforol. Mae gofalwyr yn y DU hefyd yn dweud bod ganddynt ddwywaith yn fwy o orbryder na'r boblogaeth gyffredinol, eu bod saith gwaith yn fwy tebygol o fod wastad neu'n aml yn unig o'i gymharu â'r boblogaeth gyffredinol; ac mae'r lefel o hapusrwydd a nodir ganddynt yn un rhan o dair o'r lefel a nodir gan boblogaeth gyffredinol y DU. Mae'r berthynas rhwng gofalu a llesiant yn amrywio gan ddibynnu, ymhlith pethau eraill, ar y math o ofal, mynychder y gofal a hyd y gofal a ddarperir.

Mae'r pandemig wedi effeithio'n anghymesur ar ofalwyr gan darfu ar wasanaethau hanfodol a gofal seibiant. Mae cyfyngiadau symud hefyd wedi golygu nad yw gofalwyr wedi gallu dibynnu ar aelodau o'u teuluoedd ehangach, ffrindiau a chymorth cymunedol i helpu gyda chyfrifoldebau gofalu ac i leddfu rhai o'r pwysau sy'n gysylltiedig â darparu symiau sylweddol o ofal am eu hanwyliaid.

Ers y pandemig, mae'r gwasanaeth cymorth lleol wedi gweld mwy o ofalwyr yn estyn allan am gymorth ac yn dod i sylw â lefelau uchel o orbryder a straen. Mae'r cynnydd hwn wedi gosod gofynion sylweddol ar wasanaethau, gyda ffigyrau rhwng mis Hydref a mis Mawrth 2020-21 o'i gymharu â'r un cyfnod yn y flwyddyn flaenorol yn dangos bod y Gwasanaeth Gwybodaeth i

---

## YMATEB YMGYSYLLTU

---

Roedd ein sgysiaau cynnwys wedi'u strwythuro o amgylch y pedwar parth Llesiant – economaidd, cymdeithasol, diwylliannol ac amgylcheddol. Mewn trafodaeth gyda'n Fforwm Strategol ar gyfer y Gymraeg, fe wnaeth aelodau amlygu pwysigrwydd y berthynas rhwng yr economi a'r Gymraeg.

I ddenu a chadw cenedlaethau'r dyfodol, mae angen amrywiaeth o gyfleoedd cyflogaeth a rhaid i ni baratoi ein pobl ifanc o ran sgiliau digidol. Mae gan Sir Gaerfyrddin lwyfan da i adeiladu'r cyfleoedd hynny arno a chyda datblygiadau fel Yr Egin, mae'r dyfodol yn argoeli'n dda o ran datblygu sgiliau digidol trwy gyfleoedd i brentisiaid a graddedigion.

Nododd aelodau ein bod yn or-ddibynol ar gyflogaeth yn y sector preifat a bod angen buddsoddi'n fwy yn y sector preifat ac mewn mentrau cymdeithasol i sicrhau amrywiaeth o lwybrau gyrfaol. Amlygwyd pwysigrwydd cysylltedd digidol ledled y sir hefyd.

## Ymatebion i'r Arolwg:

Fe wnaeth ymatebwyr a nododd eu bod yn cyflawni dyletswyddau gofalu ddweud mai eu prif bryderon oedd:

- Colli talent i ardaloedd/gwledydd eraill 46% (61)
- Colli mannau gwyrdd 57% (75)
- Toriadau parhaus i wasanaethau cyhoeddus 77% (100)
- Bod heb fynediad at ofal iechyd neu gymorth arall y mae ei angen arnaf, mor agos at adref â phosibl neu ar gael trwy dechnoleg 62% (81)
- Diffyg buddsoddi yn ein cymunedau 73% (92)
- Prisiau tai'n anfforddiadwy i bobl leol 76% (95)
- Teuluoedd yn wynebu tlodi bwyd ac yn pryderu ynghylch fforddio bwyd 69% (85)

Dywedodd ymatebwyr o oedran gweithio 16-64 mai eu prif bryderon ar gyfer y sir oedd:

- Seilwaith digidol gwael
- Gallu addasu a bod yn gydnerth yn wyneb newid hinsawdd
- Pobl yn teimlo dan fygythiad oddi wrth y rhai a all fod yn wahanol iddynt hwy
- Peidio â gallu parhau i fyw yn fy nghartref fy hun
- Diffyg parch
- Diffyg ysgolion/ colegau Cymraeg
- Atgyfeiriadau ar gyfer dioddefwyr posibl caethwasiaeth fodern yng Nghymru'n cynyddu

Ofalwyr wedi gweld cynnydd o 114% mewn atgyfeiriadau i 537 a bod y Gwasanaeth Allgymorth Gofalwyr wedi gweld cynnydd o 141% i 227.

## Yr Amgylchedd

Dethlir Sir Gaerfyrddin am ei hamgylchedd naturiol, gan gynnwys twyni tywod arfordirol godidog, morydau tawel, dyffrynnoedd coediog serth ac ucheldiroedd garw. Mae treftadaeth naturiol – gan gynnwys cefn gwlad, sefyllfa ddaearyddol benodol, a'r cydadwaith rhwng pobl a natur trwy gydol hanes – yn elfen bwysig o lesiant diwylliannol. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden awyr agored yn gysylltiedig â llesiant goddrychol gwell. Mae gan y Sir rwydwaith cyfoethog o safleoedd 'dynodedig' (a warchodir); a warchodir ar lefel genedlaethol neu ryngwladol, ac mae'r rhain yn cynnwys ein Hardaloedd Gwarchodaeth Arbennig a safleoedd RAMSAR, ein Gwarchodfeydd Natur Cenedlaethol a'n Safleoedd o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig.

### Adnoddau Naturiol

Meysydd ffocws ar gyfer ein sir o Ddatganiad Ardal y De-orllewin yw sicrhau bod tir yn cael ei reoli'n gynaliadwy, gwrthdroi dirywiad a gwella bioamrywiaeth, lleihau anghydraddoldebau iechyd ac addasu i hinsawdd sy'n newid. Meysydd ffocws o'r Datganiad Ardal Forol yw meithrin cydnorthedd ecosystemau morol, datrysiadau seiliedig ar natur ac addasiadau ar yr arfordir a gwneud y gorau o gynllunio morol.

Fe gyhoeddodd Cyfoeth Naturiol Cymru (CNC) yr ail Adroddiad ar Sefyllfa Adnoddau Naturiol (SoNaRR2020) y llynedd, ac ynddo maent yn asesu i ba raddau y mae Cymru yn Rheoli Adnoddau Naturiol yn Gynaliadwy. Mae SoNaRR2020 yn dod i'r casgliad nad yw'r pedwar nod hirdymor o ran Rheoli Adnoddau Naturiol yn Gynaliadwy – diogelu a gwella stociau o adnoddau naturiol, ecosystemau cydnerth, lleoedd iach ar gyfer pobl ac economi adfywiol – yn cael eu cyrraedd eto.

Mae'r amgylchedd naturiol yn rhan enfawr o'r hyn sy'n gwneud ein sir yn lle mor arbennig i fyw a gweithio; dyma yw ein hetifeddiaeth fwyaf gwerthfawr ond mynd i'r afael ag argyfyngau'r hinsawdd a byd natur yw un o heriau mwyaf ein hoes.

Mae argyfwng yr hinsawdd a byd natur yn heriau sydd wedi'u cydblethu â'i gilydd na ellir eu datrys ar wahân. Mae newid hinsawdd yn rhoi ein cynefinoedd a'n bywyd gwyllt mewn perygl, ond os cânt eu helpu i gael adferiad, gall cynefinoedd naturiol iach storio carbon, lleihau perygl llifogydd, helpu i atal erydiad arfordirol, gwella iechyd a llesiant pobl, yn ogystal â chynnal priddoedd iach, dŵr glân a'r peillwyr y mae eu hangen ar gyfer ein cnydau – ac felly ein cynnal ninnau.

Mae'r ffordd yr ydym yn rhyngweithio â'n hadnoddau naturiol yn hollbwysig i lesiant cymdeithasol, economaidd a diwylliannol pobl sy'n byw yn Sir Gaerfyrddin heddiw a'r cenedlaethau i ddod. Mae angen i ni reoli ein hadnoddau naturiol yn gynaliadwy am bod adnoddau naturiol sy'n iach ac yn ffynnu hefyd yn iachach i bobl, eu cymunedau ac i'r amgylchedd.

## Rheoli Tir yn Gynaliadwy

Mae amaethyddiaeth yn un o'r prif ddefnyddiau tir yn Sir Gaerfyrddin. Mae rheoli tir yn gynaliadwy'n hynod o bwysig i ffermwyr, yr amgylchedd, yr economi leol, ein diwylliant a'n cymunedau. Gall arferion amaethyddol dwys niweidio strwythur pridd sydd wedyn yn gallu cyfrannu at lygredd dŵr. Mae hyn hefyd yn cael effaith negyddol ar statws ein hafonydd a'n dyfroedd arfordirol. Mae'n bwysig lleihau unrhyw effeithiau negyddol a achosir gan allyriadau amaethyddol ar gyfer llesiant ein trigolion. Un o'r pryderon allweddol a nodwyd yn SoNaRR2020 yw ffynonellau amonia newydd sy'n gysylltiedig ag ehangu datblygiadau dofednod dwys yn gyflym.

Mae'n bwysig ystyried y gwahanol effeithiau y gall ffermydd eu cael ar y dirwedd yn ôl sut y maent yn ffermio'r tir. Mae cyfran sylweddol o ffermydd Sir Gaerfyrddin a Chymru yn rhai teuluol ac yn rhai nad ydynt yn ddwys o ran natur. Er y gellir gwneud gwaith o hyd i gynorthwyo'r holl ffermwyr i leihau eu heffaith ar y tir a'r hinsawdd dylai fod ffocws ar leihau technegau ffermio dwys.

## Ansawdd Aer

Mae aer glân yn adnodd naturiol hollbwysig ac yn hanfodol nid dim ond i warchod ein hiechyd, ein llesiant ac i alluogi mwy o weithgarwch corfforol, ond hefyd i ddiogelu amgylchedd Cymru. Mae llygredd aer yn effeithio ar ardaloedd trefol a gwledig. Nid yw unrhyw lefelau llygredd aer yn 'ddiogel'. Er bod llygredd aer wedi lleihau dros y degawdau diwethaf, mae llygryddion aer sy'n cynnwys nitrogen yn dal i achosi difrod amgylcheddol sylweddol.

Caiff gwaith i fonitro ansawdd aer yng Nghymru ei wneud gan awdurdodau lleol yn bennaf a, thrwy nifer o rwydweithiau cenedlaethol, fe'i rheolir gan Lywodraeth Cymru.

Mae llygredd aer yn effeithio'n anghymesur ar y rhai mewn ardaloedd amddifad.

Mae awdurdodau lleol yn gyfrifol am ddatgan Ardaloedd Rheoli Ansawdd Aer os nad yw amcanion ansawdd aer cenedlaethol yn debygol o gael eu cyflawni. Yn Sir Gaerfyrddin, mae gennym dair ardal o'r fath – Llandeilo (a ddatganwyd yn 2011) a Llanelli a Chaerfyrddin (y cawsant ill dwy eu datgan yn 2016).

Mae rhoi anogaeth i ddefnyddio'r dulliau cludiant glanaf ar gyfer nwyddau a theithwyr, teithio llesol a chreu mannau gwyrdd trefol yn debygol o fod yn allweddol i leihau allyriadau yn y dyfodol.

## Tanau Gwylt

Mae tanau gwylt yn dal i fod yn broblem, fel a nodwyd yn yr adran ar Ddiogelwch Cymunedol, a'r ardaloedd yn ein sir yr effeithir arnynt fwyaf gan danau gwylt bwriadol yw: Brynaman, Y Garnant a Brynaman, De Llanelli a Bynea a Llwynhendy. Mae digwyddiadau tanau gwylt yn ein sir wedi bod fwy neu lai'n sefydlog dros y pum mlynedd ddiwethaf. Mae'r difrod amgylcheddol a achosir gan losgi bwriadol yn sylweddol, gan gynnwys effeithio ar ansawdd dŵr ac aer a difrodi neu ddinistrio cynefinoedd, planhigion bregus, bywyd gwylt a phori.

## Llifogydd

Mae ychydig dros 15,000 o unedau eiddo yn Sir Gaerfyrddin ar ryw lefel o berygl llifogydd o ganlyniad i lifogydd afonydd neu ddŵr wyneb neu orlifo arfordirol. Mae 3,151 o unedau eiddo'n wynebu risg uchel, 2,292 yn wynebu risg ganolig a 9,713 o unedau eiddo'n wynebu risg isel. O'r rhain mae'r mwyafrif helaeth yn eiddo preswyl. Bydd newid hinsawdd yn cynyddu nifer yr unedau eiddo, y seilwaith a'r gwasanaethau allweddol sy'n wynebu perygl llifogydd. Bydd lleoedd nad ydynt yn cael llifogydd ar hyn o bryd yn dod yn rhai â pherygl llifogydd a bydd y rhai y gwyddys eu bod eisoes mewn perygl yn gweld lefel y risg honno'n mynd yn fwy.

Bydd digwyddiadau tywydd eithafol yn dod yn fwy cyffredin. Tair effaith allweddol o ran newid hinsawdd sy'n berthynol i berygl llifogydd yw digwyddiadau glawio eithafol, llifoedd llifogydd afonydd a chodiad yn lefel y môr.

Mae Cofrestr Cymunedau sydd mewn Perygl (CaRR) CNC yn nodi'r 5 cymuned yn Sir Gaerfyrddin sydd fwyaf mewn perygl. Ystyrir bod Llanelli'n 'Ardal Perygl Llifogydd Sylweddol' gan ei bod o fewn y 33 o gymunedau sy'n wynebu'r perygl mwyaf yn y wlad. Y cymunedau eraill sydd fwyaf mewn perygl yw Rhydaman, Glanyfferi, Llwynhendy a Dafen.

## Dyfrffyrdd

Mae ein dyfrffyrdd yn darparu manteision naturiol pwysig ar ein cyfer, y mae llawer ohonynt yn cyfrannu at lesiant cymunedau lleol a'r boblogaeth ehangach. Mae'r manteision hyn yn cynnwys darparu dŵr ffres glân i bobl ei yfed, ar gyfer diwydiant ac ar gyfer amaethyddiaeth ac afonydd a moroedd glân ar gyfer hamdden a mwynhad.

Effeithir ar y dyfrffyrdd yn Sir Gaerfyrddin gan nifer o risgiau sylweddol. Effeithir ar ansawdd dŵr gan lygredd a achosir gan nitradau, ffosfforws a gwaddodion o amaethyddiaeth a charthffosiaeth. Rhwng 2016 a 2020 roedd 507 o ddigwyddiadau llygredd amaethyddol a brofwyd yn Sir Gaerfyrddin. Roedd 86% yn ddigwyddiadau heb lawer o effaith ac roedd 14% yn rhai ag effaith fawr. Amaethyddiaeth yw prif achos llygredd amaethyddol, gan gyfrannu at 135 o'r cyfansymiau; olewau a thanwydd sy'n ail, a hwythau'n cyfrannu at 67 o ddigwyddiadau pellach.

Rhaid taro cydbwysedd rhwng y galw am ddŵr ar y naill law a phwysigrwydd diogelu adnoddau dŵr ar gyfer amgylchedd iach ar y llaw arall. Cymerir dŵr o afonydd yn Sir Gaerfyrddin ar gyfer cyflenwad dŵr cyhoeddus, amaethyddiaeth, diwydiant, cynhyrchu trydan a defnydd ar gyfer

amwynderau. Mae 90% o'r dŵr a gymerir yn Sir Gaerfyrddin yn ddŵr ar gyfer cyflenwad dŵr cyhoeddus.

Mae'r galw am ddŵr yn cynyddu wrth i'r boblogaeth leol dyfu ac wrth i niferoedd twristiaeth gynyddu. Fe arweiniodd effeithiau COVID at gynydd mwy byth yn niferoedd y twristiaid ond nid yw'n hysbys a fydd y cynnydd hwn yn parhau yn y dyfodol.

## Gwastraff

Mae byw mewn cymdeithas 'untro' lle mae gwastraff yn cael ei greu'n barhaus yn cynyddu'r pwysau ar ddefnyddio ein hadnoddau naturiol. Unwaith y caiff gwastraff ei greu mae angen ei drin mewn cyfleusterau y mae angen tir ar eu cyfer, sy'n defnyddio ynni a dŵr ac sy'n cynhyrchu allyriadau i'r amgylchedd. Os nad yw gwastraff yn cael ei drafod a'i drin yn briodol gall fod yn niweidiol i ecosystemau, bioamrywiaeth a llesiant y boblogaeth.

Mae Cymru yn newid i fod yn genedl sy'n ailgylchu cyfran uchel o wastraff, sy'n elfen angenrheidiol o economi gylchol ac adfywiol. Fodd bynnag, mae angen gwneud mwy i atal gwastraff rhag cael ei greu er mwyn i ni ddod yn genedl ddiwastraff a byw fel gwlad un blaned.

Mae trigolion yn ein sir wedi cyfrannu at lefel ailgylchu ardderchog, sef 65% o wastraff. Gellir gwella ar y ffigwr hwn o hyd, ac yn awr mae angen i ni gyrraedd targed ailgylchu Llywodraeth Cymru o 70% erbyn 2025.

Mae tipio anghyfreithlon yn digwydd ar lefel sylweddol, gyda chyfanswm yr achosion a gofnodwyd yn ein sir yn ein gwneud yn ail uchaf yng Nghymru, gyda dim ond Caerdydd yn uwch na ni. Bu cynnydd mawr mewn tipio anghyfreithlon dros y blynyddoedd diwethaf; ar ôl gostyngiad yn flaenorol hyd at 2016, mae'r ffigwr bellach wedi cynyddu bedair gwaith drosodd. Mae hyn yn gwbl groes i'r duedd a welir yn ein siroedd cyfagos, sef Ceredigion a Sir Benfro, lle maent wedi gweld gostyngiad sylweddol mewn achosion o dipio anghyfreithlon.

## Cydnherthedd Ecosystemau

Ystyr cydnherthedd ecosystemau yw capasiti ecosystemau i ymdrin ag achosion o darfu, naill ai trwy eu gwrthsefyll, neu trwy adfer ohonynt, neu addasu iddynt, gan gadw eu gallu i ddarparu gwasanaethau a dwyn manteision yn awr ac yn y dyfodol. Mae achosion o darfu'n cynnwys (ymhlith pethau eraill): colli a dirywiad cynefinoedd a rhywogaethau; newid hinsawdd; llygredd a rhywogaethau goresgynnol estron.

Mae Cydnherthedd Ecosystemau'n hanfodol i bobl a chymunedau Sir Gaerfyrddin, gan ein galluogi i gael budd o aer a dŵr glân, darpariaeth o ran bwyd, ein galluogi i addasu'n fwy i newid hinsawdd a digwyddiadau eithafol megis sychder neu lifogydd neu yn syml trwy werth tirweddau.

Mae cydnherthedd ecosystemau ar y cyfan yn Sir Gaerfyrddin yn uwch yng ngogledd-ddwyrain a de-ddwyrain y sir sy'n adlewyrchu'r ffaith bod cynefinoedd lled-naturiol yn yr ardaloedd hyn yn fwy amrywiol. Mae cydnherthedd yn is mewn ardaloedd lle mae amrywiaeth a chysylltedd cynefinoedd yn waeth.

Ceir 81 o Safleoedd o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig (SoDdGA) yn y sir (heb gynnwys yr ardal o fewn Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog), ac mae un o'r rhain hefyd wedi'i gynnwys yn y tair Ardal Gwarchodaeth Arbennig ac wyth Ardal Cadwraeth Arbennig, safleoedd o bwysigrwydd

rhyngwladol. Mae Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog hefyd yn cynnwys 15 SoDdGA arall. Mae gan Sir Gaerfyrddin chwe Gwarchodfa Natur Leol (GNL).

Mae Sir Gaerfyrddin hefyd yn gartref i 35 o gynefinoedd sy'n cael blaenoriaeth ac oddeutu 230 o rywogaethau sy'n cael blaenoriaeth sy'n cynrychioli 40% o rywogaethau blaenoriaeth yng Nghymru.

Cafodd cyflwr Ardaloedd Cadwraeth Arbennig a Safleoedd o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig tir, dŵr croyw a morol Sir Gaerfyrddin ei asesu mewn 'asesiad sylfaenol' diweddar (2021). Dangosodd hyn fod cyflwr y nodweddion o fewn safleoedd dynodedig yn anffafriol neu'n anhysbys i raddau helaeth. Mae'r mwyafrif o'r safleoedd gwarchodedig hyn mewn cyflwr anffafriol sy'n golygu y gellid eu gwella.

Mae pwysau sylweddol sy'n effeithio ar gydnerthedd ecosystemau yn Sir Gaerfyrddin yn cynnwys:

Newid hinsawdd – ceir tystiolaeth amlwg o newid hinsawdd yng Nghymru. Bydd yn effeithio ar fywyd yng Nghymru ar bob lefel.

Amaethyddiaeth – mae dwysau ffermio a defnydd cynyddol o gemegolion wedi rhoi pwysau ar yr amgylchedd cyfagos.

Datblygu – mae datblygu tai, ffyrdd, a diwydiant yn ysgogydd mawr ar gyfer colli bioamrywiaeth.

Llygredd – mae llygredd aer, tir neu ddŵr yn achosi niwed amgylcheddol sylweddol.

Rhywogaethau goresgynnol estron – mae'r rhain, yn blanhigion neu anifeiliaid, yn sbardun i gollu rhywogaethau brodorol ac i newidiadau yn y tirweddau yn ein gwlad.

Mae'n amlwg bod angen i ni gasglu rhagor o ddata ar gyflwr ein nodweddion dynodedig. Mae diffyg data ar gyflwr rhwydwaith cynefinoedd eang. Bydd mapio manylach yn ein helpu i ddeall ein hamgylchedd yn well a gwella ar feysydd gwaith blaenorol megis cysylltedd a hyd a lled cynefinoedd. Bydd dull canolog a chronfa ddata ganolog yn helpu i wella'r maes ymchwil hwn.

## Newid Hinsawdd

Os bydd newid hinsawdd yn parhau ar hyd y llwybr yr ydym yn ei brofi ar hyn o bryd, yna gallwn ddisgwyl newidiadau sylweddol yn y 30 mlynedd nesaf. Mae data a gyflwynwyd yn Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol yn nodi, erbyn 2050, y rhagwelir y byddwn yn gweld tymheredd cyfartalog yn ystod yr haf yn codi 1.34°C. Gallai hyn achosi cynnydd o 5% mewn glaw trwy gydol y flwyddyn, a hwnnw wedi'i gydgrynhoi'n fwy yn y gaeaf wrth i ni brofi cyfnodau hwy o sychder yn ystod yr haf. Rhagwelir y bydd lefelau'r môr yn codi hyd at 24cm mewn rhai ardaloedd yn y wlad. Bydd Sir Gaerfyrddin yn gweld effeithiau'r newidiadau hyn ym mhob rhan o fywyd. Os bydd y duedd yn parhau i waethygu gallai'r Gymru yr ydym yn ei hadnabod fod yn sylweddol wahanol erbyn 2080. Bydd mynd i'r afael â'r materion hyn yn awr yn sicrhau dyfodol y cenedlaethau sydd i ddod yn Sir Gaerfyrddin a Chymru.

## Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol

Wrth ystyried y dangosyddion llesiant cenedlaethol yn Sir Gaerfyrddin sy'n ymwneud â'r amgylchedd mae'r darlun yn un cymysg. Mae lefelau llygredd nitrogen ocsid yn Sir Gaerfyrddin yn sylweddol is na'r lefel gyfartalog ledled Cymru. Mae capasiti'r offer ynni adnewyddadwy sydd

wedi'i osod yn cymharu'n ffafriol ag ALLau eraill. Mae afonydd Sir Gaerfyrddin ymhlith y rhai gorau o ran eu hansawdd yng Nghymru (o ran y sefyllfa yn 2015).

Mae meysydd y mae angen eu gwella'n sylweddol yn cynnwys y nifer uchel o fusnesau a chartrefi sydd mewn perygl uchel o lifogydd, yn ogystal â'r lefelau uchel o allyriadau CO2 domestig y pen.

Isod ceir y Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol a'r dangosyddion lleol cysylltiedig sy'n berthnasol i'r cyfnod bywyd Oedolion

Cyfeirnod	Diffiniad o'r Dangosydd	Blwyddyn	Safle allan o 22 o Awdurdodau	Sgôr, cyfartaleddau Cymru a Gwelliant ers y canlyniad diwethaf	
				Sir Gaerfyrddin	Cyfartaledd Cymru
<b>3</b>	% yr oedolion sydd â llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw	2018-19 a 2019/20	<b>18<sup>fed</sup></b>	12.4% Wedi dirywio	10.0%
<b>3a</b>	% yr oedolion sy'n ysmegu	2018-19 a 2019/20	<b>6<sup>ed</sup></b>	16.2% Wedi gwella	17.4%
<b>3b</b>	% yr oedolion sy'n defnyddio e-sigarennau	2018-19 a 2019/20	16 <sup>eg</sup>	6.7% Wedi gwella	6.4%
<b>3c</b>	% yr oedolion sydd dros bwysau neu'n ordew (BMI 25+)	2018-19 a 2019/20	16 <sup>eg</sup>	63.6% Wedi dirywio	59.9%
<b>3d</b>	% yr oedolion sy'n ordew (BMI 30+)	2018-19 a 2019/20	17 <sup>eg</sup>	28.2% Wedi dirywio	24.1%
<b>3e</b>	% yr oedolion sy'n bwyta'r lefelau o ffrwythau a llysiau a argymhellir mewn canllawiau	2018-19 a 2019/20	13 <sup>eg</sup>	21.7% Wedi gwella	24.3%
<b>3f</b>	% yr oedolion sy'n yfed mwy na'r lefelau a argymhellir mewn canllawiau	2018-19 a 2019/20	<b>20<sup>fed</sup></b>	21.4% Wedi dirywio	18.6%
<b>3g</b>	% yr oedolion a ddywedodd eu bod yn gwneud ymarfer corff neu weithgarwch corfforol am fwy na 150 munud	2018-19 a 2019/20	10 <sup>fed</sup>	56.6% Wedi gwella	53.2%
<b>3h</b>	% yr oedolion a ddywedodd eu bod yn gwneud ymarfer corff neu weithgarwch corfforol am lai na 30 munud	2018-19 a 2019/20	<b>4<sup>ydd</sup></b>	27.6% Wedi gwella	33.0%
<b>4</b>	Lefelau llygredd nitrogen ocsid (NO2) yn yr aer	2019	<b>6<sup>ed</sup></b>	5.9 Wedi gwella	8.9
<b>8a</b>	% yr oedolion heb unrhyw gymwysterau	2020	10 <sup>fed</sup>	6.6% Wedi gwella	7.3%
<b>8b</b>	% yr oedolion â chymwysterau islaw lefel 2 y FfCC a dim uwch	2020	8 <sup>fed</sup>	11.1% Wedi gwella	11.8%
<b>8c</b>	% yr oedolion â chymwysterau ar o leiaf lefel 2 y FfCC ac uwch	2020	10 <sup>fed</sup>	82.3% Wedi gwella	80.9%
<b>8d</b>	% yr oedolion â chymwysterau ar o leiaf lefel 3 y FfCC ac uwch	2020	10 <sup>fed</sup>	62.7% Wedi gwella	62.3%
<b>8e</b>	% yr oedolion â chymwysterau ar o leiaf lefel 4 y FfCC ac uwch	2020	10 <sup>fed</sup>	40.7% Wedi dirywio	41.4%
<b>9</b>	Gwerth Ychwanegol Gros (Gwerth Ychwanegol Gros am bob awr a weithir (yn berthynol i gyfartaledd y DU))	2019	9 <sup>fed</sup> Ar gael ar gyfer 12 "maes"	75.9% Wedi gwella	84.1%
<b>10</b>	Incwm Gwario Gros Aelwydydd y pen (£)	2018	12 <sup>fed</sup>	£16,813 Wedi gwella	£17,100

<b>12</b>	Capasiti (mewn MW) yr offer ynni adnewyddadwy sydd wedi'i osod	2019	<b>3</b> <sup>ydd</sup>	316 MW Wedi gwella	4059 MW
<b>14</b>	Ôl troed ecolegol – Hectar global y pen	2011	13 <sup>eg</sup>	3.36 Dim data blaenorol	3.28%
<b>15</b>	Swm (kg) y gwastraff a gynhyrchir nad yw'n cael ei ailgylchu, y pen	2019-20	8 <sup>fed</sup>	155 Kg Wedi gwella	173 Kg
<b>17a</b>	Enillion Llawn-amser Wythnosol Gros Canolrifol (£)	2020	<b>3</b> <sup>ydd</sup>	£572.10 Wedi gwella	£541.70
<b>17b</b>	Y gwahaniaeth cyflog rhwng y rhywiau Y gwahaniaeth (£c) mewn Cyflog Gros canolrifol Fesul Awr rhwng Dynion a Menywod	2020	11 <sup>eg</sup>	£1.56 Wedi dirywio	£0.62
<b>18a</b>	% yr aelwydydd sy'n byw mewn tldi Mae incwm yr aelwyd yn llai na 60% o incwm canolrifol y DU	2020	13 <sup>eg</sup>	33.8% Wedi dirywio	32.9%
<b>19</b>	% sy'n byw mewn aelwydydd mewn amddifadedd materol	2019-20	8 <sup>fed</sup>	11.3% Wedi gwella	12.9%
<b>20</b>	% y bobl sy'n weddol fodlon neu'n fodlon iawn ar eu swyddi.	2019-20	17 <sup>eg</sup>	78.9% Wedi dirywio	82.1%
<b>21</b>	% y bobl 16-64 oed mewn Cyflogaeth	2020-21	<b>20</b> <sup>fed</sup>	68.6% Wedi dirywio	72.2%
<b>23</b>	% sy'n teimlo'u bod yn gallu dylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu hardal leol.	2018-19	10 <sup>fed</sup>	18.8% Wedi dirywio	18.7%
<b>24</b>	% y bobl sy'n fodlon ar eu gallu i gyrraedd/ cael mynediad at y cyfleusterau a'r gwasanaethau y mae eu hangen arnynt	2020-21	<b>4</b> <sup>ydd</sup>	91.0% Wedi gwella	86.6%
<b>25</b>	% y bobl sy'n teimlo'n ddiogel (gartref, wrth gerdded yn yr ardal leol, ac wrth deithio)	2018-19	7 <sup>fed</sup>	76.1% Wedi dirywio	71.0%
<b>26</b>	% y bobl sy'n fodlon ar eu hardal leol fel lle i fyw	2020-21	10 <sup>fed</sup>	88.6% Wedi gwella	87.4%
<b>27</b>	% y bobl sy'n cytuno bod cydlyniant cymunedol da yn eu hardal leol	2020-21	13 <sup>eg</sup>	68.6% Wedi gwella	69.4%
<b>27a</b>	% sy'n teimlo'u bod yn perthyn i'w hardal leol	2018-19	16 <sup>eg</sup>	70.4% Digyfnawid	72.4%
<b>27b</b>	% sy'n teimlo bod pobl yn yr ardal leol o wahanol gefndiroedd yn cyd-dynnu'n dda	2016-17	16 <sup>eg</sup>	67.7% Wedi dirywio	72.0%
<b>27c</b>	% sy'n teimlo bod pobl yn yr ardal leol yn trin ei gilydd â pharch	2018-19	8 <sup>fed</sup>	79.0% Wedi gwella	75.6%
<b>28</b>	% y bobl sy'n gwirfoddoli	2019-20	11 <sup>eg</sup>	27.2% Wedi dirywio	26.1%
<b>29</b>	Llesiant Meddyliol oedolion (Sgôr Cyfartalog allan o uchafswm o 70)	2018-19	12 <sup>fed</sup>	51.1 sgôr allan o 70 Wedi gwella	51.4
<b>31</b>	% yr anheddau (y rhai a gaiff eu hasesu gan yr ALI) sydd heb beryglon	2018-19	<b>1</b> <sup>af</sup>	90.5% Wedi gwella	60.9%
<b>32a</b>	Nifer yr unedau eiddo (cartrefi a busnesau) sydd mewn perygl uchel neu ganolig o lifogydd sy'n deillio o afonydd	2019	<b>18</b> <sup>fed</sup>	1,481 o unedau eiddo Mesur newydd	20,518 o unedau eiddo
<b>32b</b>	Nifer yr unedau eiddo (cartrefi a busnesau) sydd mewn perygl uchel neu ganolig o lifogydd llanw	2019	<b>19</b> <sup>eg</sup>	868 o unedau eiddo Mesur newydd	9,792 o unedau eiddo



<b>32c</b>	Nifer yr unedau eiddo (cartrefi a busnesau) sydd mewn perygl uchel neu ganolig o lifogydd sy'n deillio o Ddŵr Wyneb	2019	17 <sup>eg</sup>	3,094 o unedau eiddo Mesur newydd	53,938 o unedau eiddo
<b>34</b>	Nifer yr aelwydydd y llwyddwyd i'w hatal rhag dod yn ddigartref am bob 10,000 o aelwydydd.	2019-20	19 <sup>eg</sup>	23.9% Wedi dirywio	49.3%
<b>35</b>	% y bobl a fynychodd neu a gyfranogodd mewn gweithgareddau celfyddydol, diwylliannol neu dreftadol o leiaf 3 gwaith yn y flwyddyn ddiwethaf	2019-20	19 <sup>eg</sup>	70.8% Wedi dirywio	82.1%
<b>35a</b>	% Sydd wedi mynychu unrhyw ddigwyddiadau celfyddydol yng Nghymru (yn y 12 mis diwethaf)	2019-20	10 <sup>fed</sup>	68.3% Wedi gwella	70.4%
<b>35b</b>	% Sydd wedi ymweld ag amgueddfa yng Nghymru (yn y 12 mis diwethaf)	2019-20	8 <sup>fed</sup>	42.1% Wedi gwella	42.5%
<b>35c</b>	% Sydd wedi ymweld ag unrhyw leoedd hanesyddol yng Nghymru (yn y 12 mis diwethaf)	2019-20	4 <sup>ydd</sup>	68.7% Wedi gwella	62.5%
<b>36</b>	% yr oedolion sy'n siarad Cymraeg yn ddyddiol ac yn gallu siarad mwy nag ychydig eiriau yn unig	2019-20	4 <sup>ydd</sup>	30.4% Wedi gwella	10.4%
<b>37a</b>	Nifer y bobl sy'n gallu siarad Cymraeg. (Yn seiliedig ar y Cyfrifiad)	2011	1 <sup>af</sup>	78,048 Wedi dirywio	562,016
<b>37b</b>	% y bobl sy'n gallu siarad Cymraeg. (Yn seiliedig ar Arolwg Cenedlaethol Cymru)	2019-20	4 <sup>ydd</sup>	37.4% Wedi dirywio	16.0%
<b>38</b>	% y bobl sy'n cyfranogi mewn gweithgareddau chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos	2019-20	6 <sup>ed</sup>	35.1% Digyfnewid	32.2%
<b>41a</b>	Allryiadau CO2 y pen	2019	13 <sup>eg</sup>	5.7 Wedi gwella	7.6
<b>41b</b>	Allryiadau CO2 y pen sy'n deillio o ddiwydiant	2019	15 <sup>fed</sup>	1.6 Digyfnewid	3.5
<b>41c</b>	Allryiadau CO2 y pen sy'n deillio o gartrefi	2019	20 <sup>fed</sup>	1.8 Wedi gwella	1.5
<b>41d</b>	Allryiadau CO2 y pen sy'n deillio o drafnidiaeth	2019	16 <sup>eg</sup>	2.2 Wedi gwella	2.0

Mae strategaeth Llywodraeth Cymru a gyhoeddwyd ym mis Hydref 2021 yn rhoi gweledigaeth glir o Gymru sy'n Ystyriol o Oedran sy'n cynnal hawliau pobl hŷn ac sy'n hyrwyddo cymdeithas sy'n pontio'r cenedlaethau. Ein nod yw cefnogi a hyrwyddo cymunedau sy'n ystyriol o oedran lle gall pobl heneiddio'n dda a'n bod yn dathlu cyfraniadau cadarnhaol pobl hŷn i gymdeithas, fel, er enghraifft, gwirfoddolwyr, gweithwyr a gofalwyr di-dâl.

## Amcanestyniadau poblogaeth

Mae Llywodraeth Cymru yn nodi drwy eu rhagamcanion poblogaeth ar Stats Cymru y bydd y boblogaeth yn parhau i dyfu. Mae ffigurau'n dangos y bydd cynnydd o dros 5% yng nghyfanswm poblogaeth Sir Gaerfyrddin rhwng 2018 a 2043, ychydig yn is na chyfartaledd Cymru. Er bod rhag amcanestyniadau ar gyfer y grŵp oedran dan 15 a dan 64 oed yn dangos gostyngiad yn y boblogaeth, ceir arwydd o gynnydd o dros 32% ar gyfer y bobl dros 65 oed am yr un cyfnod.

Mae effeithiau poblogaeth sy'n heneiddio yn cael eu teimlo ledled Cymru. Rhwng 2018 a 2028 rhagwelir y bydd llai o blant yn Sir Gaerfyrddin a bydd llawer mwy o'r boblogaeth dros 65 oed. Mae disgwyliad oes iach y boblogaeth yng Nghymru wedi aros yn gymharol sefydlog dros y degawd diwethaf (Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol). O ystyried y disgwyliad oes iach, mae'n ein cynorthwyo i ragweld lefel y gwasanaethau gofal iechyd y bydd eu hangen yn y dyfodol.

	Blwyddyn Sylfaen	Blynnyddoedd rhagamcanu			2018-2028		2018-2038		2018-2043	
		2018	2028	2038	2043	nifer	%	nifer	%	nifer
Plant (0-15)	33,220	32,281	31,401	31,980	-939	-2.8%	-1,819	-5.5%	-1,240	-3.7%
Oedran gweithio (16-64)	110,337	109,067	106,159	106,991	-1,270	-1.2%	4,178	-3.8%	3,346	-3.0%
Grŵp oedran 65+	44,011	50,769	57,846	58,248	+6,758	+15.4%	+13,835	+31.4%	14,237	+32.3%
Cyfanswm	187,568	192,117	195,406	197,219	+4,549	+2.4%	7,838	+4.2%	9,651	+5.1%

Tabl 3: Newidiadau Rhag amcanol i'r Boblogaeth

Mae gan bawb yn ein cymuned yr hawl i heneiddio'n dda. Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi sefydlu fframwaith i helpu i sicrhau bod cymunedau sy'n ystyriol o oedran yn cael eu creu. O fewn hyn mae wyth maes i ganolbwyntio'r gwaith o asesu a chynllunio creu cymuned sy'n ystyriol o oedran. Mae'r adrannau canlynol yn cwmpasu'r meysydd hyn ac yn nodi'r sefyllfa fel y mae ar hyn o bryd yn Sir Gaerfyrddin.

## Mannau ac Adeiladau Awyr Agored

**52%** yn pryderu nad oeddent yn gallu treulio amser yn yr awyr agored neu mewn natur a mannau gwyrdd

Mae mynediad i amgylchedd allanol ac adeiladau cyhoeddus hygyrch yn cael effaith ar ansawdd bywyd llawer o bobl hŷn. Wrth i bobl heneiddio, mae'n bwysig bod mannau awyr agored lle gall pobl hŷn gael mynediad i gerdded, gan ystyried materion symudedd posibl, argaeledd seddi a mynediad i doiledau cyhoeddus.

**Roedd 62%** yn gwerthfawrogi mynediad i natur a mannau gwyrdd

Profwyd bod mynediad i fannau awyr agored a natur yn rhoi hwb i les pawb, mae hyn hefyd yn wir i'r henoed. Mae astudiaethau wedi dangos y gall amser rheolaidd a dreulir yn yr awyr agored fod o fudd arbennig i bobl sy'n dioddef o ddementia, gan helpu i leihau lefelau straen a phwysedd gwaed.

Ar gyfer trigolion 65 oed a throsodd a gwblhaodd ein harolwg Llesiant 2021, dywedodd 52% fod 'Methu treulio amser yn yr awyr agored neu mewn natur a mannau gwyrdd' i aros yn gorfforol / yn feddylol iach yn eu pryderu'n fawr, a dywedodd 62% mai 'Mynediad at natur a mannau gwyrdd' oedd y peth yr oeddent yn ei werthfawrogi fwyaf yn eu hamgylchedd lleol.

Gall cymryd rhan mewn gweithgarwch helpu pobl hŷn i gynnal eu hiechyd a'u lles, gan fyw yn ogystal ac mor annibynnol â phosibl o fewn rhwydweithiau â chymorth, gan ganolbwyntio ar eu cartrefi a'u hardaloedd eu hunain. Mae 51.3% o oedolion hŷn yn Sir Gaerfyrddin yn dweud eu bod mewn iechyd da, yn is na chyfartaledd Cymru gyfan o 56.1%. Sir Gaerfyrddin yw'r 5ed isaf yng Nghymru. Dim ond 34.1% o oedolion hŷn yn Sir Gaerfyrddin sy'n bwysau iach.

Gall gwasanaethau Gofal Iechyd sy'n gweithio ar eu pen eu hunain gael cyn lleied â 10% o ddylanwad ar iechyd y boblogaeth. Mae gwasanaethau hamdden yn Sir Gaerfyrddin yn blaenoriaethu pobl hŷn yn eu cynllunio strategol.

## Cludiant

### Cysylltiadau Trafnidiaeth

Mae trafndiaeth breifat yn cyflawni swyddogaeth sy'n aml yn hanfodol, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig. Mae'n werth nodi, o 23,274 o drigolion Sir Gaerfyrddin nad oes ganddynt fynediad i gar neu fan, fod 50% o'r bobl yn 50 oed neu'n hŷn (Cyfrifiad 2011). At hynny, dim ond 55% o'r rhai sy'n 80 oed neu'n hŷn sydd â mynediad i gar neu fan, felly mae trafndiaeth gyhoeddus a gwasanaethau yn y gymuned yn fecanweithiau cymorth pwysig i alluogi pobl i barhau i fyw yn eu cymunedau. Gall gwasanaethau o'r fath olygu'r gwahaniaeth rhwng person sy'n aros yn annibynnol gartref neu'n mynd i ofal preswyl.

Roedd argaeledd trafndiaeth gyhoeddus eisoes yn her i bobl hŷn cyn y pandemig ac mae hynny wedi'i fwyhau gan golli mwy o wasanaethau ac ofn dal COVID-19 ar fysiau a threnau. Dywedodd un o drigolion Sir Gaerfyrddin wrth Age Cymru:

*"Ceisio ymweld â'm tad 85 oed sy'n byw yng Nghaint. Nid wyf yn gyrru felly byddai'n rhaid i mi deithio ar fws i fynd i'w weld. Dwi'n panicio dim ond wrth feddwl am y syniad. (Benyw, 55-59)"*

Y diffyg trafndiaeth oedd y pryder mwyaf (56%) i bobl dros 65 oed pan ofynnwyd iddynt am ffyniant yn y Sir fel rhan o'r Arolwg Llesiant. Wedi'i ddilyn gan ddiffyg tai fforddiadwy (55%) a diffyg cyfleoedd gwaith addas (47%).

Cwestiwn arolwg llesiant 19 – Wrth edrych ymlaen, beth sy'n peri'r pryder mwyaf i chi am ffyniant yn y sir? (190 o ymatebwyr 65+ oed)

- Diffyg trafndiaeth 56% (107)
- Diffyg tai fforddiadwy 55% (105)
- Diffyg cyfleoedd gwaith addas 47% (89)

## Tai

### Addasrwydd stoc tai

Wrth i ni heneiddio, mae'n ofynnol i'n tai fod yn gynnes, yn hygyrch ac yn rhydd o beryglon tripiâu. Yng Nghymru, mae 28% yn dweud y bydd angen help arnyn nhw i addasu eu cartref wrth iddyn nhw fynd yn hŷn. Yn y DU, mae dros 80% o berchnogion tai 65 oed a throsodd yn dweud eu bod yn dymuno aros yn eu cartref eu hunain.

Mae tai yn faes yr hoffem ymchwilio iddo ymhellach.

## Cyfranogiad Cymdeithasol

### Cymunedau

Awgrymwyd y Prosiect Cymunedol canlynol fel rhan o'n Harolwg Llesiant

**Trigolion yr ardal yn rhannu sgiliau, a chyd-ddysgu sgiliau garddio, coginio ac ailgylchu.**

### Unigrwydd

Mae unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn cael yr un effeithiau ar farwolaethau ag ysmegu 15 sigarét y dydd. Mae 17% o drigolion Sir Gaerfyrddin yn dweud eu bod yn unig a dim ond 50.6% sy'n dweud eu bod yn teimlo ymdeimlad o gymuned. Mae rhwydweithiau cymdeithasol a chyfeillgarwch nid yn unig yn cael effaith ar leihau'r risg o farwolaeth a salwch cynnar ond gallant hefyd helpu unigolion i wella pan fyddant yn mynd yn sâl.

Mae'n bwysig inni ystyried yr effaith y mae unigrwydd wedi cael yn ystod pandemig COVID-19. Er bod llawer ohonom wedi gweld rhywfaint o synnwyr normalrwydd yn dychwelyd, mae'n bwysig

cofio y bydd rhai o'r rhai mwyaf agored i niwed yn ein cymdeithas yn dal i deimlo'r angen i amddiffyn eu hunain.

Mae dyfyniad a gymerwyd o adroddiad Age Cymru ar brofiadau pobl 50 oed a throsodd yng Nghymru yn ystod cyfnod clo Covid-19 y gaeaf, a'r ffordd i wella yn dweud:

Cymysgu gyda phobl eraill. [...] Rwyf wedi bod ar fy mhen fy hun ers dros flwyddyn ac nid wyf wedi mynd i siop neu gartref arall. Wrth fynd i mewn rwy'n ei chael hi'n anodd iawn. Bod mewn torf - gormod o bobl o'm cwmpas - rwy'n osgoi. ( 55-59)

## Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol

### Gwirfoddoli

Mae hyrwyddo cyfranogiad economaidd a chymdeithasol llawn i bobl hŷn yn hanfodol i economi Cymru, gan fod pobl dros 65 oed yn cyfrannu dros £1biliwn bob blwyddyn. Ar hyn o bryd, mae 33.7% o oedolion Sir Gaerfyrddin yn gwirfoddoli.

Yn ystod y pandemig daeth rhai o'r cyfleoedd i wirfoddoli yn fwy heriol, gan adael rhai pobl hŷn heb ran werthfawr a chymdeithasol o'u bywydau.

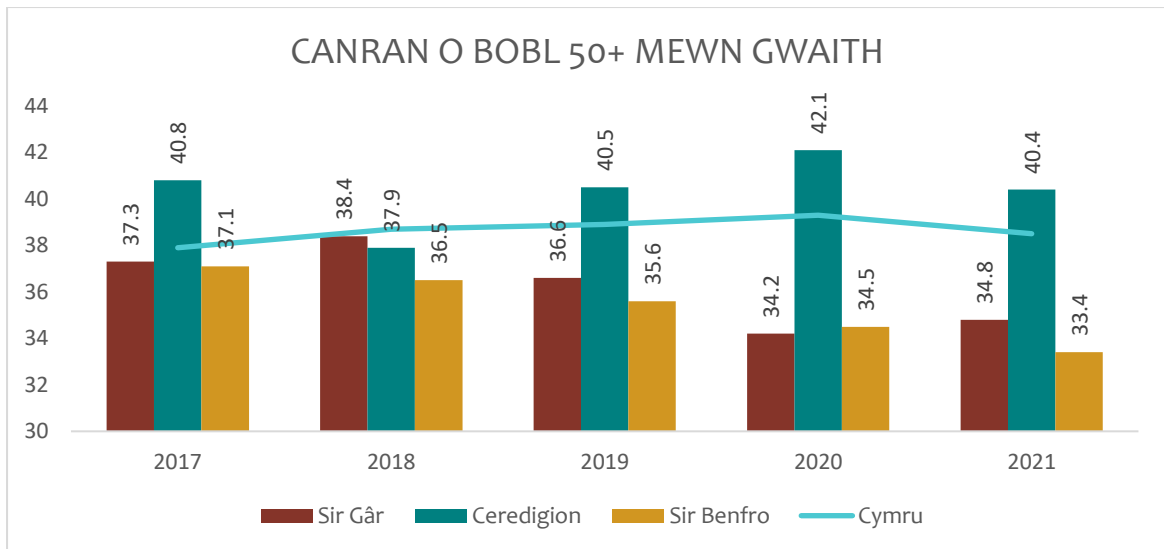
Ledled Cymru mae 30% o bobl 65-74 oed yn gwirfoddoli, yn fwy na'r rhai yn y garfan oedran 24-44, y mae 24% ohonynt yn gwirfoddoli. Mae'n amlwg bod pobl hŷn yn aelodau gweithgar a gwerthfawr o'u cymunedau. Cyfrannodd y rhai a ymatebodd i'n harolwg rhanbarthol filoedd o oriau o waith gwirfoddol i'w cymunedau.

Mae pobl hŷn sy'n gwirfoddoli yn llai tebygol o brofi unigrwydd ac mae cymunedau lle ceir gweithgarwch gwirfoddol da yn dangos cydlyniant cymunedol da.

## Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth

### Gweithio

Dros y 5 mlynedd diwethaf rydym wedi gweld tuedd o bobl dros 50 oed yn gweithio ledled Cymru, nid yw hyn yn wir am ein cymuned dros 50 oed yn Sir Gaerfyrddin. Nid ydym yn siŵr o'r rhesymau y tu ôl i hyn; fodd bynnag, gallwn ymchwilio ymhellach i hyn fel rhan o'r Rwydwaith Heneiddio'n Dda.



Ffigur 14: Pobl dros 50 oed mewn gwaith

Mae ein cenedlaethau hŷn yn rhoi cyfoeth o wybodaeth, arbenigedd a phrofiad i ni. Mae harneisio'r sgiliau a enillir drwy brofiadau gwaith a bywyd yn briodolddau sylweddol y gall pobl hŷn eu rhannu â chymdeithas. Mae rhannu'r wybodaeth a'r profiad hwn yn rhoi cyfleoedd ar gyfer cysylltedd rhwng cenedlaethau, gan adeiladu cydlyniant cymunedol yn ogystal â gwella lles emosiynol a chymdeithasol pobl hŷn a allai fel arall deimlo fel eu bod yn cael eu tanbriso gan gymdeithas.

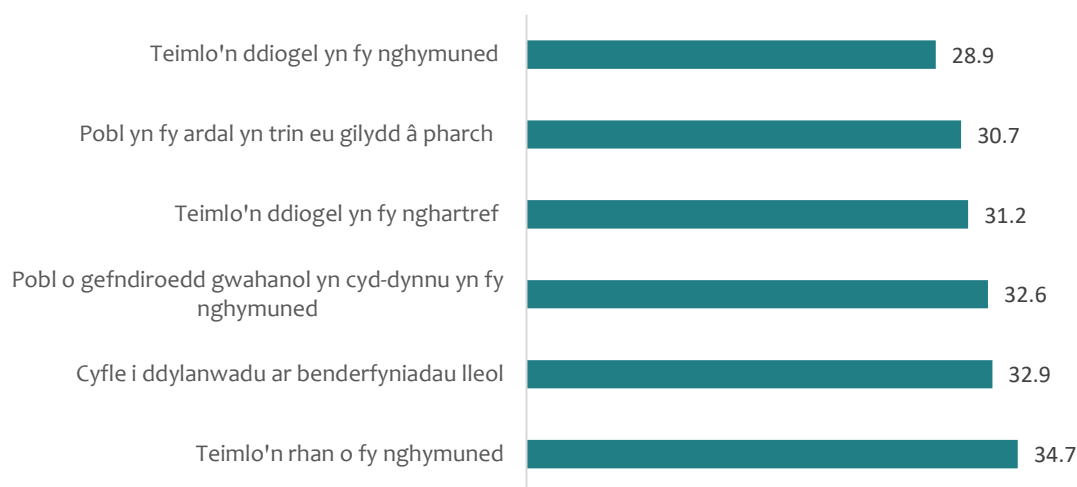
## YMATEB YMGYSYLLTU

Yn ein Harolwg Lles, dywedodd bron i hanner (47%) yr ymatebwyr 65+ yr hoffent ddefnyddio eu sgiliau/gwybodaeth/profiad i helpu eraill yn eu cymuned.

Nododd y rhai a ymatebodd hefyd eu pryderon ynghylch

- Sut i leihau gwastraff a gwella ailgylchu
- Diffyg trafndiaeth gyhoeddus fforddiadwy y mae pawb yn teimlo'n ddiogel i deithio arni
- Methu aros a byw yn eu cartref eu hunain
- Llais cymunedau lleol nad ydynt yn cael eu clywed
- Methu defnyddio'r laith o'u dewis
- Mae ein hadnoddau naturiol allweddol yn cael eu defnyddio'n gyflymach nac y gellir eu hailgyflenwi

## CANRAN YMATEBION 65+ O RAN YR HYN Y MAENT YN GWERTHFAWROGI AM EU CYMUNED



Ffigur 15: Ymatebion i'r Arolwg

## Cyfathrebu a Gwybodaeth

Rydym yn byw mewn oes gynyddol ddigidol gyda nifer cynyddol o wasanaethau yn trosglwyddo i lwyfannau digidol. Mae'r twf mewn cyfathrebu digidol wedi bod yn brofiad cadarnhaol i lawer o deuluoedd na fyddai wedi cael fawr ddim cyswllt â'i gilydd fel arall yn ystod y pandemig. Er hyn, mae gan y newid hwn y potensial i adael pobl hŷn yn fwy diarffordd.

Mae Canllaw Cymunedau sy'n ystyriol o Oedran Sefydliad Iechyd y Byd yn nodi: "Ni waeth pa mor ddatblygedig yw'r ddinas; sgwrs wyneb yn wyneb yw'r prif ddull cyfathrebu a ffafir ar gyfer pobl hŷn". Mae llawer o bobl hŷn yn gwerthfawrogi cyfathrebu personol, ac mae risg o anghofio hynny yn yr oes ddigidol. Mae cyfathrebu llafar yn arbennig o bwysig i'r rhai sydd â nam ar eu golwg neu lefelau isel o lythrennedd.

Mae adborth gan Age Cymru Dyfed yn nodi nad oedd llawer o bobl hŷn yn hyderus wrth ddefnyddio TG a bu'n rhaid iddynt ddysgu'n gyflym sut i ddefnyddio technoleg i siarad â theulu a ffrindiau, talu am siopa, mynychu grwpiau cymdeithasol ac ati. Cyflwynodd Age Cymru Dyfed brosiect 'Meddwl yn Ddigidol' tan ddiwedd Mai 2021, a helpwyd dros 350+ o bobl i fynd ar-lein. Roedd symud i ddigidol yn ystod y pandemig yn gam yn rhy bell i rai pobl gan eu gadael wedi'u torri i ffwrdd o wasanaethau a rhyngweithio.

## Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd

### Iechyd

Wrth i ni heneiddio mae ein hiechyd yn dirywio a rhagwelir y bydd y boblogaeth sy'n heneiddio yng Nghymru, a Sir Gaerfyrddin, yn rhoi pwysau ar ein gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.



Efallai mai'r sefyllfa yw bod pobl yn byw'n hirach, ond mewn mwy o salwch na chenedlaethau blaenorol. Mae'n bwysig ein bod yn cefnogi ein cymunedau i aros mor iach â phosibl cyhyd ag y bo modd.

Dyma'r ddau brif faes sy'n peri pryder i'n hymatebwyr Arolwg Llesiant 65+ oed pan ofynnwyd iddynt -"Wrth feddwl ymlaen dros y deng mlynedd nesaf, beth sy'n peri'r pryder mwyaf i chi am allu aros yn gorfforol a/neu'n feddylol iach? "

Peidio â chael mynediad at ofal iechyd neu gymorth sydd ei angen arnaf mor agos i Gartref, neu drwy dechnoleg

65%



Methu aros yn fy nghartref fy hun

64%

### Gofal Cymdeithasol i Oedolion

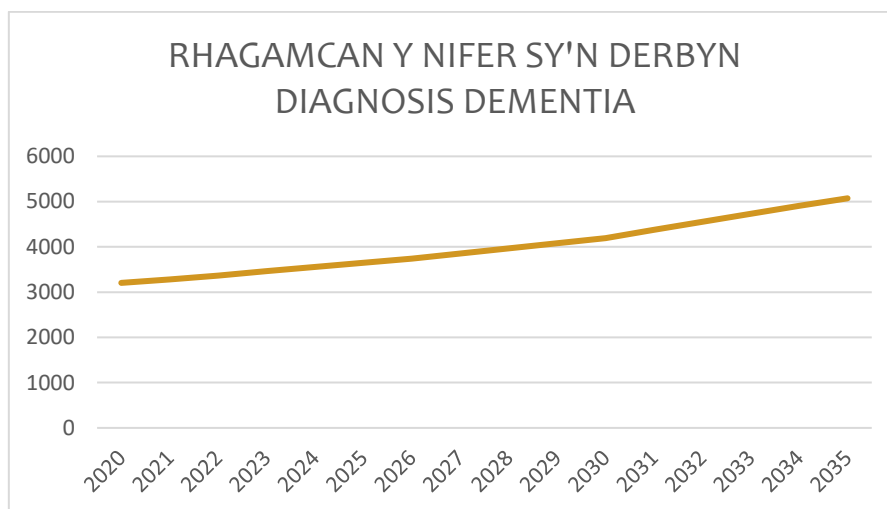
Mae adroddiad diweddar i'r Pwyllgor Craffu Gofal Cymdeithasol ac Iechyd yn nodi ein bod, ers Gwanwyn 2021, wedi gweld cynnydd sylweddol yn nifer a chymhlethdod atgyfeiriadau newydd i ofal cymdeithasol i oedolion o'r gymuned ac o'r rhai a dderbynnir i ysbytai. Mae'n ymddangos bod hyn yn effaith sydd wedi'i oedi yn dilyn y pandemig ac o ganlyniad i beidio â monitro a derbyn triniaeth ar gyfer cyflyrau iechyd cronig parhaus, peidio â chael mynediad i'r mathau arferol o seibiant, a gwneud dewisiadau gweithredol i beidio â chael mynediad at wasanaethau nes eu bod yn hanfodol oherwydd ofnau dealladwy o gontractio COVID. O ganlyniad i'r uchod, rydym wedi gweld cynnydd uchel iawn yn nifer y bobl y mae angen eu hasesu ac o ganlyniad cynnydd sylweddol yn y galw, yn enwedig ar gyfer gofal cartref.

Mae adroddiad gan Gyfarwyddwr Statudol y Gwasanaethau Cymdeithasol ar Effaith Pwysau Gofal Cymdeithasol Cenedlaethol yn Sir Gaerfyrddin ac adroddiad ychwanegol ar Ofal Cartref, y Gweithlu Gwaith Cymdeithasol a Phwysau'r Farchnad (Hydref 2021) yn tynnu sylw at y pwysau a'r heriau presennol: -

- Mae'r pwysau sylweddol hwnnw bellach yn fwy dwys ac eang nag ar unrhyw adeg wrth reoli'r pandemig COVID-19 hwn.
- Mae heriau cynyddol yn y gweithlu yn y sector gofal cartref sy'n arwain at fwy o restrau aros a llai o foddhad cwsmeriaid.
- Mae'r sefyllfa hon yn dechrau cyfyngu ar ein gallu i gefnogi rhai o'n pobl fwyaf agored i niwed yn y gymuned.
- Mae gofal cymdeithasol ac iechyd o dan bwysau sylweddol ac mae'r galw'n parhau i dyfu'n gynt o'i gymharu â chapasiti.
- At hynny, mae cymhlethdod ychwanegol y rhai sy'n cyflwyno i wasanaethau gofal cymdeithasol yn unigryw ac yn ddigynsail.
- Mae'r nifer cynyddol o swyddi gwag gweithwyr cymdeithasol, ynghyd â chynnydd yn y galw am wasanaethau, wedi gweld ein rhestr aros am ddyraniadau ar gyfer asesiadau yn tyfu i lefelau annerbyniol. Mae'r sefyllfa hon yn gwaethygu ac mae'n peri risg sylweddol i allu'r awdurdod i gyflawni ei gyfrifoldebau statudol.

## Dementia

Rhagwelir y bydd cynnydd sylweddol yn nifer y bobl sy'n cael diagnosis o ddementia dros y 15 mlynedd nesaf.



Ffigur 16: Rhagamcan o nifer y diagnosisu dementia yn Sir Gaerfyrddin

## Iechyd Meddwl

Amlygodd ymchwil gan Age Cymru Dyfed: "Mae materion iechyd meddwl wedi cynyddu. Mae pobl wedi mynd yn bryderus, yn rhwystredig ac yn isel eu hysbryd ac mewn rhai achosion, yn flin. Ni fu unrhyw gwrsela wyneb yn wyneb, sydd wedi gadael llawer o iselder a rhai'n teimlo'n hunanladdol. Mae llawer o bobl wedi dioddef pryder ynglŷn â gadael y tŷ. Nid yw pobl sydd ag anwyliaid mewn cartrefi gofal wedi gallu ymweld gan achosi effaith ar eu hiechyd meddwl."

## Symudedd

### Cwypïadau

Cwypïadau yw'r ail brif achos o anaf damweiniol neu farwolaeth ledled y byd a'r achos mwyaf y gellir ei atal o dderbyniadau i'r ysbyty yng Nghymru a ledled y DU. Mae cwypïadau yn costio £2.3 biliwn y flwyddyn i'r GIG. Profwyd bod gwasanaethau lleihau cwypïadau yn lleihau'r risg rhwng 15% a 30%. Mae'n hanfodol ein bod yn gwella argaeledd gwasanaethau sy'n hyrwyddo ac yn cefnogi lles ac annibyniaeth barhaus i'n poblogaeth oedolion hŷn fregus. Gall rhwydwaith o raglenni a gweithgareddau oedi dibyniaethau ar gyfer y rhai sydd ag anghenion hirdymor a darparu cymorth arbenigol parhaus. Drwy ddatblygu a buddsoddi mewn cyfleusterau hygyrch a chynaliadwy o ansawdd uchel, gallwn dyfu ein darpariaeth gweithgarwch corfforol ar gyfer oedolion hŷn risg uchel.

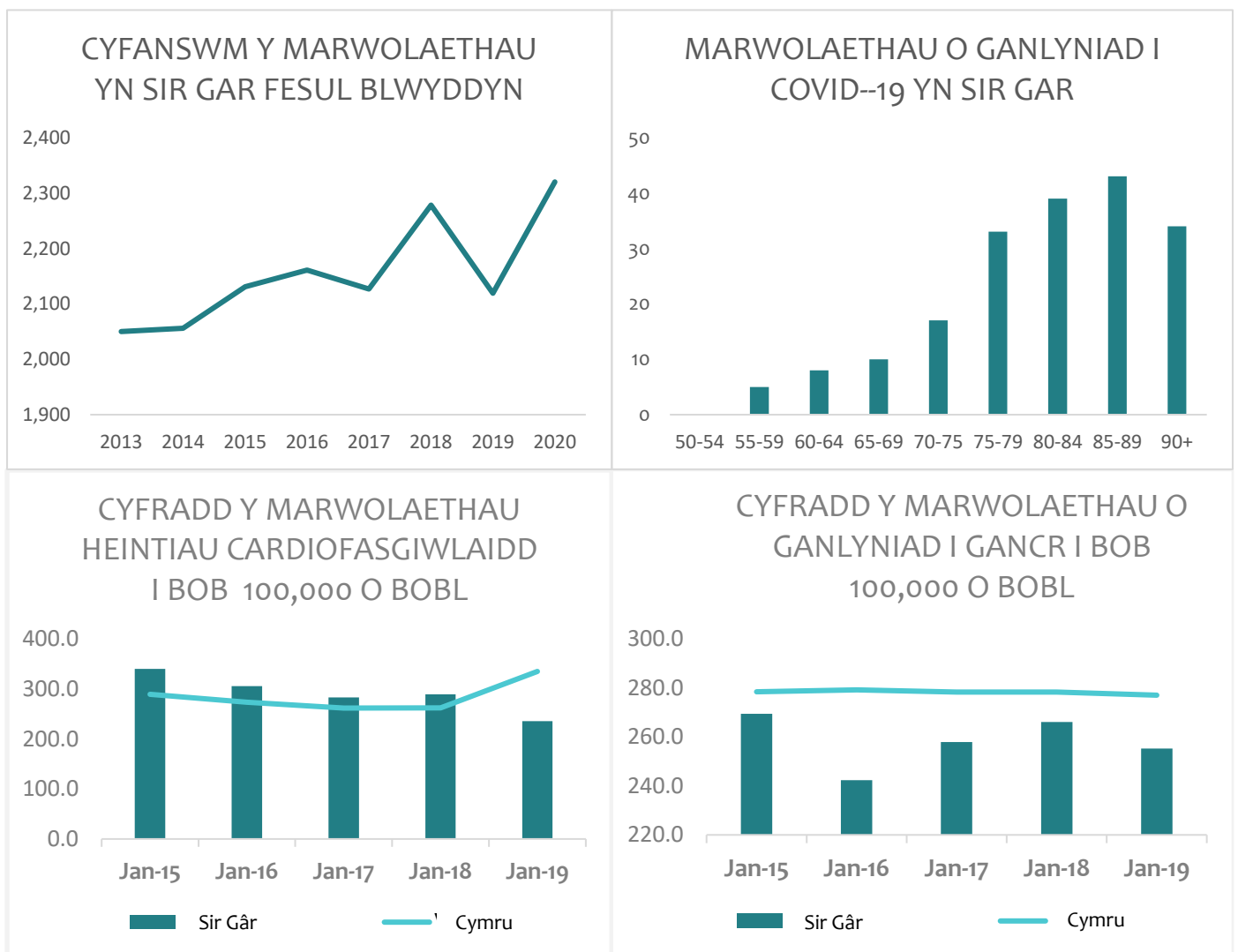
### Disgwyliad Oes

Mae disgwyliad oes yn Sir Gaerfyrddin yn cyd-fynd â'r cyfartaledd yng Nghymru, (Dynion - Sir Gaerfyrddin 78.3 blynedd: Cymru 78.5 mlynedd a Benywod 82.4 blynedd: Cymru 82.3 blynedd yn 2017-19). Y bwlbch anghydraddoldeb mewn disgwyliad oes iach yw un o'r isaf yng Nghymru ar gyfer dynion a menywod.

Yn ôl Iechyd Cyhoeddus Cymru, ni fu unrhyw newid sylweddol yn y bwlch rhwng disgwyliad oes dynion a menywod a disgwyliad oes iach yn ystod y cyfnod rhwng 2009-11 a 2015-17. Ehangodd y bwlch amddifadedd disgwyliad oes ar gyfer dynion a menywod o ychydig dros 5 mlynedd i fenywod yn 2002-04 i ychydig dros 6 blynedd yn 2015-17. Mae'r patrwm yn debyg i ddynion sydd â gwahaniaeth mewn disgwyliad oes rhwng y pumed mwyaf a lleiaf difreintiedig, gydag ychydig dros 6.5 mlynedd yn 2002-04 i tua 7.5 mlynedd yn 2015-17

### Marwolaethau ac Achosion

Rhai o'r achosion pennaf o farwolaethau yw clefyd y galon, canser a dementia. Ar hyn o bryd mae gan Sir Gaerfyrddin gyfradd is o farwolaethau oherwydd clefyd y galon a chanser na chyfartaledd Cymru. Mae cyfanswm nifer y marwolaethau yn Sir Gaerfyrddin wedi gweld cynnydd graddol, gydag uchafbwynt penodol yn 2020. Cofnodwyd cyfanswm o 185 o farwolaethau oherwydd COVID-19 yn y rhai dros 50 oed yn Sir Gaerfyrddin yn 2020. Mae dosbarthiad oedran y marwolaethau hyn yn dilyn tuedd ddisgwyliedig, gyda chynnydd hyd at 90 oed/ Roedd cyfanswm nifer y marwolaethau oherwydd COVID-19 yn yr ystod oedran hon yn dal yn llai nag achosion traddodiadol marwolaeth clefyd y galon, canser a dementia.



Ffigur 17: Cyfres o siartiau sy'n manylu ar achosion marwolaethau yn Sir Gâr

## Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol

Nodir isod y Dangosyddion Llesiant Cenedlaethol a'r dangosyddion lleol cysylltiedig sy'n berthnasol ar gyfer cyfnod bywyd Heneiddio'n Dda

Cyf Rhif	Diffiniad o Ddangosyddion	Blwydd yn	Rheng allan o 22 Awdurdod	Sgôr, cyfartaledd Cymru a Newid ers y canlyniad diwethaf	
				Sir Gâr	Cyf Cymraeg
2e	Disgwyliad oes iach gwrywaidd adeg geni	2010-14	15 <sup>fed</sup>	65 mlynedd Gwella	65.3 blynedd
2f	Bwlch anghydraddoldeb gwrywaidd mewn disgwyliad oes iach Mynegai Anghydraddoldeb (SII) mewn blynyddoedd	2010-14	5 <sup>fed</sup>	10.6 oed Gwella	18.7 oed
2g	Disgwyliad oes iach menywod adeg geni	2010-14	15 <sup>fed</sup>	66 oed Gwella	66.7 oed
2h	Bwlch anghydraddoldeb menywod mewn disgwyliad oes iach SII mewn blynyddoedd	2010-14	7 <sup>fed</sup>	12.5 mlynedd Gwella	18.2 blynedd
30	% y bobl sy'n unig	2019-20	19 <sup>fed</sup>	17.3% Dirywio	15.4%

EIN CAMAU NESAF



Fel rhan o'n gwaith, rydym wedi adnabod meysydd allweddol y mae angen inni ymchwilio iddynt ymhellach. Gall yr ardaloedd hyn fod angen eu hymchwilio o ran ystadegau, gwybodaeth leol neu o ran cyfranogiad. Nodir y rhain yn yr asesiad ac fe'u nodir yma er hwylustod:

- Tlodi tanwydd
- Gordewdra ymhlith oedolion
- Cam-drin domestig
- Tai a digartrefedd

Byddwn hefyd yn gwneud gwaith pellach i ddeall lles yn well ar lefel fwy lleol yn seiliedig ar y 6 ardal gymunedol a nodwyd yn yr asesiad. Yn ogystal, bydd dogfen gefndirol dechnegol, a fydd yn darparu manylion o'n hymgyngoriad â'r ffynonellau data a ddefnyddiwyd fel rhan o'r gwaith paratoi.

Rydym yn cydnabod bod yna leisiau nad ydynt yn cael eu clywed ar hyn o bryd fel rhan o'r asesiad. Mae'r lleisiau hyn yn cynnwys:

- Y rhai sy'n feichiog neu wedi rhoi genedigaeth yn ystod y chwe mis diwethaf
- Ein Cymunedau Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig
- Ein pobl ifanc
- Ein Cymuned Sipsiwn a Theithwyr

Fe fydd mwy o ymdrech yn cael ei wneud i ymgysylltu â'r grwpiau hyn ar yr Asesiad drafft.

Yn dilyn trafodaeth yn y BGC, byddwn yn ymgynghori â'n preswylwyr a'n rhanddeiliaid i ofyn am eu barn ar y themâu a'r blaenoriaethau yr ydym wedi'u nodi. Byddwn yn sicrhau bod y rhwydweithiau a'r fforymau a fu'n rhan o'r ymarfer cyntaf yn derbyn y wybodaeth hon.

- Bydd yr ymgynghoriad yn rhedeg o 1 Rhagfyr 2021 tan 19 Ionawr 2022.
- Cynhelir ymgynghoriad yn unol ag Adran 38 o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015
- Bydd tîm cymorth y BGC yn gweithio'n agos gyda chydweithwyr ac, yng ngoleuni gwybodaeth ac adborth newydd, yn paratoi fersiwn derfynol o'r Asesiad.
- Disgwylir i fersiwn derfynol yr Asesiad gael ei thrafod yn BGC Sir Gaerfyrddin ar 8 Mawrth 2022.
- Bydd Asesiad Llesiant terfynol Sir Gaerfyrddin yn cael ei gyhoeddi ar wefan y BGC ar 28 Mawrth 2022.

Bydd Tîm Cymorth y BGC hefyd yn gweithio gyda phartneriaid i adnabod a datblygu astudiaethau achos i'w hychwanegu at yr Asesiad. Ein nod yw dangos sut mae'r Egwyddor Datblygu Cynaliadwy a'r Pum Ffordd o Weithio yn llywio ein gwaith a'n hymyriadau lleol.

## Cynllun Llesiant Sir Gaerfyrddin

Yr Asesiad Llesiant fydd y sylfaen a'r dystiolaeth ar gyfer paratoi ein Cynllun Llesiant ar gyfer y sir.

Mae gan BGC Sir Gaerfyrddin gyfrifoldeb statudol i wella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol ein sir drwy gyfrannu at gyflawni'r saith Nod Llesiant cenedlaethol. Mae hyn yn cynnwys ein gwaith ar bennu amcanion lleol i wneud y mwyaf o'n cyfraniad at gyflawni'r nodau hynny a dangos sut rydym yn defnyddio'r Egwyddor Datblygu Cynaliadwy a Phum Ffordd o Weithio ym mhopeth a wnawn.

Bydd ein Cynllun yn nodi'r camau gweithredu tymor byr, canolig a hirdymor sydd i'w cyflawni gan y BGC dros y pum mlynedd nesaf hyd at 2028.

### Gweithio'n rhanbarthol

Byddwn yn gweithio gyda'n cydweithwyr yng Ngheredigion a Sir Benfro i barhau i asesu llesiant yn ein hardal. Bydd y platfform "Gorwel", a ddatblygwyd gan y rhanbarth, yn cefnogi'r gwaith hwn, wrth ddarparu data lles a gwybodaeth am gyfranogiad.

Mae'r BGC wedi ymrwymo'n barhaus i egwyddorion ymgysylltu parhaus, ac adlewyrchir hyn yn rhanbarthol yng Ngheredigion a Sir Benfro.