

Iechyd corfforol a Lles

'Fel pob person
hŷn rydw i am barhau i fod yn
annibynnol. Rydw i am barhau i ofalu
am fy ngwraig. ... mae mor bwysig
fy mod yn cynnal fy iechyd a'm
ffitrwydd'

Fe
wnaethom
ni ganfod

Rydym ni'n
mwynhau
defnyddio ein
mannau agored

- Mae mannau agored hygyrch ac am ddim ar gael ar draws CTM ar gyfer lles meddyliol a chorfforol.
- Mae llawer ohonom yn dweud ein bod yn mwynhau defnyddio ein mannau gwyrdd a'n parciau, ein gerddi cymunedol a'n rhandiroedd.
- Rydym yn teimlo'n ffodus i gael mynediad i fannau gwyrdd ar gyfer treulio amser gyda'r teulu, rhedeg, cerdded y ci a beicio, 'ar garreg ein drws'.
- Mae cael mynediad i'r awyr agored wedi ein helpu gydag iechyd corfforol drwy'r cyfnod clo.

Fe
wnaethom
ni ganfod

Mae cael
gweithgareddau
a digwyddiadau
fforddiadwy yn
bwysig i ni

- Mae ParkRuns yn rhad ac am ddim ac yn cael eu mwynhau ym
ardal.
- hoffem allu cael mwy o weithgareddau cost isel/dim cost yn ein
cymunedau.
- Mae nofio am ddim ar gael ac yn cael ei ddefnyddio gan lawer o blant yn
enwedig rhai 11 oed ac iau.
- Mae pobl ag anableddau yn dweud eu bod yn wynebu rhwystrau wrth
gael mynediad i rai gweithgareddau cymunedol.
- Mae pobl ifanc eisiau mwy o weithgareddau ar eu cyfer fel parc sglefrio.
- Rydym yn pryderu am gost gynyddol hanfodion ar gyfer y cartref.

Fe
wnaethom
ni ganfod

Rydym ni eisiau
gwella ein
hiechyd a'n lles

- Mae lefelau uchel o ddiabetes yn yr ardal.
- Mae gan fwy o ddynion na menywod ddiabetes.
- Mae lefelau gordewdra yn uchel ym mhob grŵp oedran ar
draws yr ardal.
- Rydym ni'n teimlo bod bwyd a diodydd iach yn bwysig i'n lles.
- Mae de Cwm Cynon wedi cymryd rhan mewn cynllun peilot
ymyrraeth gynnar ers dwy flynedd sydd wedi nodi 987 o bobl
sydd â'r cyflwr cyn-ddiabetes.

Fe
wnaethom
ni ganfod

Mae data'n
dangos y bydd
dementia yn
cynyddu dros yr 20
mlynedd nesaf

- Rydym ni am gael mwy o help i fyw'n annibynnol.
- Mae Alzheimer's Research UK yn canfod bod 4,264 o bobl yn
ardal Cwm Taf Morgannwg yn dioddef o ddementia, sef 1.44%
o'r boblogaeth.
- Mae angen mwy o gymorth ar ein gofalwyr.
- Mae rhai gweithgareddau yn y cymunedau fel nofio sy'n addas
i bobl â dementia a chaffis cof.

Fe
wnaethom
ni ganfod

- Mae nifer uchel o siopau bwyd cyflym ar draws yr ardal.
- rydym ni eisiau cymorth trwy bresgripsiynu cymdeithasol i
wella ein hiechyd a'n lles.
- Mae deiet iach yn bwysig ar gyfer iechyd corfforol. Mae pobl
mewn ardaloedd llai cefnog yn bwyta llai o ffrwythau a llysiau.
- Mae cael bwyd iach o ansawdd da drwy bantriâu a
rhwydweithiau ffyniant bwyd yn ein cefnogi i weithio a dysgu.

Rydym ni am
gael help i annog
ymddygiad iach

Mae'r adroddiad asesu llawn i'w weld yn: