

Papur Tystiolaeth Prif Swyddog Meddygol Cymru i'r Pwyllgor Plant a Phobl Ifanc

Iechyd a Lles Plant

Mae'n rhaid i ni greu amodau fel y gall y 962,000 o blant a phobl ifanc sydd yng Nghymru fod yn hapus, yn ddiogel ac yn iach. Yng ngwaith ymchwil yr Athro Marmot ac eraill ceir tystiolaeth glir o bwysigrwydd ymyrryd yn y blynyddoedd cynnar i leihau anghydraddoldebau iechyd ac i roi dechrau da mewn bywyd i blant.

Mae'n rhaid i ni ganolbwyntio ar helpu plant sy'n byw o dan bob math o amgylchiadau i fwynhau bywyd iach yn ogystal â sicrhau'r cymorth cywir ar gyfer plant sydd â chyflyrau hirdymor. Mae'n rhaid i'r symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion fod yn esmwyth, gan ganolbwyntio ar yr unigolyn. Rhaid mynd ati mewn ffordd sy'n integreiddio polisïau trwy gydol bywyd, gan wireddu hawl pob plentyn unigol i gael yr iechyd gorau posibl.

Mae'n hysbys bod sylfeini iechyd a lles yn cael eu gosod ym mlynyddoedd cyntaf bywyd fel y nodir yn adroddiadau Marmot¹, Field² ac Allen³. Mae llawer o brif bolisïau'r llywodraeth yn canolbwyntio ar ymyrryd yn gynnar, er enghraifft Dechrau'n Deg, Teuluoedd yn Gyntaf a'r Cyfnod Sylfaen. Yn yr un modd, mae'r Strategaeth Tlodi Plant yn nodi bod y blynyddoedd cynnar yn sylfaenol i ddatblygiad plant. Ceir consensws y gallwn fynd i'r afael ag anghydraddoldeb a gwella iechyd a lles plant trwy ganolbwyntio ar ymyrryd yn y blynyddoedd cynnar. Byddaf yn ymroi i adeiladu ar y polisïau cryf a'r nodau craidd sydd eisoes yn eu lle.

Mae'n hanfodol darparu amgylcheddau iachus i blant a'u hannog i gael digon o ymarfer corff er mwyn sicrhau'r iechyd gorau iddynt. Mae Monitor Lles Plant a Phobl Ifanc Cymru 2011 yn rhoi darlun o iechyd cyffredinol ein plant. Mae smygu, y defnydd o alcohol a gordewdra yn ddangosyddion o iechyd y genedl yn y dyfodol ac yn farcwyr anghydraddoldebau iechyd. Yn ôl Monitor 2011, mae mwy o ferched nag o fechgyn 15 oed yn smygu ond mae'r lefelau wedi bod yn disgyn ers iddynt gyrraedd uchafbwynt ymhlith merched a bechgyn tua diwedd y 1990au. Mae ymgyrchoedd gwrth-ysmygu cryf ar y gweill eisoes ac rydym yn cymryd rhan yn yr ymgynghoraid ar becynnau plaen. Yn ogystal, mae'n rhaid i ni amddiffyn ein plant rhag peryglon mwg ail law a byddaf yn cadw llygad barcud ar ymgyrch Cychwyn Iach Cymru.

Mae data o'r arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol⁴ yn dangos bod tuag 14% o fechgyn a merched 13 oed (tuag un o bob saith), a 32% (un o bob tri yn gyffredinol) o fechgyn a merched 15 oed yn dweud eu bod yn yfed rhyw ddiod feddwol bob wythnos. Er bod y ffigurau hyn yn dangos

¹ 'Fair Society Health Lives' yr Athro Syr Michael Marmot 2008

² The Foundation Years: preventing poor children becoming poor adults Frank Field 2010

³ Early Intervention: The Next Steps Graham Allen 2011

⁴ Astudiaeth Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) study: adroddiad rhyngwladol o astudiaeth 2009/2010. 2012. Copenhagen, Swyddfa Ranbarthol Sefydliad Iechyd y Byd yn Ewrop.

gostyngiad, mae Cymru'n dal mewn grŵp o wledydd sydd â'r cyfraddau uchaf o bobl ifanc yn eu harddegau'n defnyddio alcohol. Mae *Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru: Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed 2008-18* yn cyflwyno'r camau y mae Llywodraeth Cymru a'i phartneriaid yn eu cymryd i leihau'r defnydd o alcohol, er enghraifft Rhaglen Cryfhau Teuluoedd 10-14 sy'n rhaglen ymyrryd ar gyfer plant a'u rhieni neu eu gofalwyr er mwyn atal camddefnyddio sylweddau. Mae ail ran y cynllun yn cael ei ddatblygu ar hyn o bryd a bydd yn canolbwyntio ar blant a phobl ifanc.

Mae Arolwg Iechyd Cymru (2011) yn dangos bod tuag un o bob tri phlentyn yng Nghymru a dros hanner yr oedolion yn rhy drwm a bod llai nag un o bob tri oedolyn a dim ond 52% o'r plant yn dweud eu bod yn cael cymaint o ymarfer corff ag yr argymhellir bob dydd. Mae gennym nifer o gynlluniau ar waith eisoes, e.e. Rhaglen Atgyfeirio ar gyfer Plant Gordew, Rhwydwaith Cymru o Gynlluniau Ysgolion Iach, ymgyrchoedd iechyd blynyddol a, dros yr haf eleni, ymunodd 8,500 o deuluoedd â'r ymgyrch Gemau am Oes a oedd yn defnyddio'r Gemau Olympaidd a Pharalympaidd i annog teuluoedd i bennu a chyflawni targedau wythnosol ar gyfer ymarfer corff er lles eu hiechyd. Mae'n rhaid i ni barhau i weithredu mewn ffordd gydgysylltiedig i fynd i'r afael â maes cymhleth gordewdra mewn plant. Rwyf wedi rhoi rhagor o fanylion ar y mater hwn isod.

Mae'n rhaid i anghenion iechyd ein plant mwyaf bregus barhau'n uchel ar ein rhestr flaenoriaethau. Mae gwasanaethau i rai ag anableddau, cyflyrau iechyd hirdymor a rhai sydd mewn amgylchiadau arbennig wedi gwella dros y blynyddoedd diwethaf. Gwelir hyn yn y gwelliannau a gofnodwyd yng nghamau allweddol y Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol. Rhaid i ni geisio sicrhau gwelliant parhaus yn y maes hwn, yn enwedig pan fydd plant yn dechrau dod yn oedolion, er mwyn sicrhau bod y cyfnod pontio'n llwyddiannus wrth i ffiniau'r gwasanaethau newid.

Mae gan Lywodraeth Cymru sylfeini cadarn yn y meysydd hyn i gyd ac mae ystod eang o bolisiau a chymau i'w cymryd wedi'u sefydlu eisoes. Nid y gwasanaethau iechyd yn unig sy'n gyfrifol am sicrhau bod plant yn hapus, yn ddiogel ac yn iach. Mae'n hanfodol ein bod yn dal i weithio mewn ffordd strategol er mwyn sicrhau bod holl bolisi'r llywodraeth yn gydlynol, yn gydgysylltiedig, yn realistig ac, yn bwysicaf oll, ei fod yn hyrwyddo hawliau'r plentyn trwy ddangos gwell canlyniadau bywyd ar gyfer plant Cymru, a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau.

Fe wnaethoch chi ofyn i mi roi gwybodaeth am feysydd penodol ac rwyf wedi nodi'r wybodaeth am y rhain isod.

Anghydraddoldebau Iechyd ymhlith Plant

Mae ymrwymiad Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â thlodi plant i'w weld yn glir yn y Strategaeth Tlodi Plant. Mae lleihau anghydraddoldebau iechyd yn elfen allweddol yn Law yn Llaw at Iechyd. Mae Law yn Llaw at Iechyd yn ei gwneud yn ofynnol i bob Bwrdd Iechyd bennu targedau clir a chyflawni yn eu herbyn er mwyn lleihau anghydraddoldebau iechyd. Mae rhaglenni

blynyddoedd cynnar Llywodraeth Cymru, yn enwedig Dechrau'n Deg, yn dangos yr awydd i leihau anghydraddoldebau trwy dargedu'r teuluoedd mwyaf difreintiedig ar gyfer eu cefnogi. Gellir cyflawni llawer trwy dargedu rhaglenni'n effeithiol.

Mae data cyfrifiad Plant mewn Angen yn dangos bod iechyd Plant mewn Angen a Phlant sy'n Derbyn Gofal gryn dipyn yn waeth nag iechyd plant eraill. Diffinnir Plant mewn Angen fel rhai sy'n derbyn gwasanaethau cymdeithasol gan eu hawdurdodau lleol, yn cynnwys plant sy'n derbyn gofal gan awdurdodau lleol, a rhai oedd ag achos yn agored ers o leiaf dri mis ar ddyddiad y cyfrifiad. Er enghraifft, mae'r cyfrifiad yn dangos mai 76% o Blant mewn Angen pedair oed oedd wedi cael eu holl frechiadau yn 2010-2011, o'i gymharu ag 81% o blant nad oeddent 'mewn angen'. Mae angen i ni sicrhau bod ein rhaglenni'n cael eu targedu a'u bod yn cynnwys y plant hyn.

Mae gordewdra yn un o farcwyr lefelau cyffredinol iechyd ac anghydraddoldeb ymhlith plant. Ceir tystiolaeth glir bod angen targedu adnoddau i fynd i'r afael â gordewdra mewn plant. Yn ôl y cofnodion, mae tuag un o bob pump o blant 11, 13 a 15 oed yng Nghymru dros bwysau neu'n ordew ac mae'r gyfradd yn uwch ymhlith bechgyn na merched. Mae Cymru mewn clwstwr o wledydd sydd â chyfraddau gordewdra mewn plant ymhlith yr uchaf, yn ôl astudiaeth ryngwladol Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol, yn uwch na'r Alban a Lloegr. Roedd y sefyllfa'n debyg yn 2001/02 a 2005/06 ac felly mae angen gweithredu. Rydym yn cymryd camau i wella'r wybodaeth sydd gennym wrth fonitro gordewdra ymhlith plant. Bydd y Rhaglen Mesur Plant a gyflwynwyd yn ddiweddar yn ffynhonnell ddata allweddol yn y dyfodol, gan ddefnyddio taldra a phwysau plant a fesurir yn y flwyddyn dderbyn (4/5 oed).

Gwn fod nifer o wahanol bolisiau a chynlluniau eisoes ar waith. Mae MEND – Mind, Exercise, Nutrition... Do It! – o dan contract i gyflenwi rhaglen atgyfeirio ar gyfer plant gordew ledled Cymru. Dros y ddwy flynedd nesaf, bydd MEND yn darparu o leiaf 140 o raglenni ar gyfer o leiaf 1500 o blant sydd dros bwysau neu'n ordew a'u teuluoedd.

Mae gan Newid am Oes ymgyrch farchnata gref i helpu pobl Cymru i gyrraedd pwysau iachus a chadw yno; i fwyta'n iach, i symud mwy ac i fyw'n hirach. Mae Rhaglen Genedlaethol Bwydo ar y Fron, sy'n cynnwys Menter Cyfeillgar i Fabanod UNICEF, Grwpiau Cyfeillion Cefnogol Bwydo ar y Fron, a Chynllun Croeso i Fwydo ar y Fron ar waith gan fod peth tystiolaeth fod babanod nad ydynt yn cael eu bwydo ar y fron yn fwy tebygol o fod yn ordew yn nes ymlaen yn eu plentyndod. Mae Cychwyn Iach yn gynllun statudol ledled y DU sy'n cynnig rhwyd ddiogelwch o ran bwyd maethlon i dros 23,000 o gartrefi yng Nghymru. Mae'n gynllun sy'n dibynnu ar brawf modd ac sy'n darparu talebau ar gyfer merched beichiog a phlant cymwys (rhwng un a phedair oed) i'w gwario ar lefrith, llaeth powdwr i fabanod, a ffrwythau a llysiau ffres neu wedi rhewi. Yn ogystal, mae'r Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru yn bartneriaethau iechyd ac addysg sy'n cyflogi ymarferwyr i gydweithio'n uniongyrchol ag ysgolion i'w helpu i edrych mewn ffordd gyfannol ar nifer o bynciau iechyd, fel bwyd a ffitrwydd. Hefyd, mae'r Gweinidog Tai, Adfywio a Threftadaeth a'r Gweinidog Addysg a Sgiliau wedi cyfethol y Farwnes Tanni

Grey-Thompson i arwain Grŵp Gorchwyl a Gorffen bach, penodol, i baratoi argymhellion ymarferol ynglŷn a'r ffordd y gall ysgolion annog plant a phobl ifanc i gael mwy o ymarfer corff.

Mae lles emosiynol plant yr un mor bwysig â'u hiechyd corfforol. Mae pobl ifanc sy'n dweud nad ydynt yn fodlon â bywyd yn aml yn llai 'iach' ac yn fwy tebygol o beidio â chymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol ac o gael eu gwahardd o'r ysgol. Erbyn hyn, mae gan Gymru rwydwaith o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ledled y wlad i hybu lles meddyliol mewn ysgolion. Nod Law yn Llaw at lechyd Meddwl yw lleihau effaith problemau iechyd meddwl a salwch meddwl ar yr economi a'r gymdeithas yng Nghymru. Mae'r ddogfen newydd a'r Cynllun Cyflawni cysylltiedig yn canolbwyntio ar ganlyniadau ac maent yn pennu camau penodol er mwyn gwella gwydnwch plant a phobl ifanc.

Yn amlwg, mae amrediad eang o gamau wedi'u trefnu ac mae angen i ni sicrhau eu bod yn cael eu cydgysylltu a'u mesur a'u bod yn sicrhau gwell canlyniadau ar gyfer plant o bob cefndir.

Gofal Iechyd Parhaus a'r Cyfnod Pontio i Ofal Iechyd Oedolion

Bydd Llywodraeth Cymru'n cyhoeddi Canllawiau ar gyfer Gofal Parhaus i Blant a Phobl Ifanc yn ystod y mis nesaf. Bydd hyn yn helpu Byrddau Iechyd Lleol, Awdurdodau Lleol a'u partneriaid i asesu a gweithredu pecynnau gofal pwrpasol ar gyfer plant a phobl ifanc nad yw gwasanaethau cyffredinol na gwasanaethau arbenigol, ar eu pen eu hunain, yn gallu diwallu eu hanghenion. Byddwn yn sicrhau bod y canllawiau'n cael eu gweithredu'n effeithiol trwy drefnu rhaglen hyfforddi ar gyfer gweithwyr proffesiynol amlasiantaeth.

Mae'r daith trwy'r glasoed yn wahanol i bob person ifanc a gall fod yn daith anodd. Gall fod yn arbennig o anodd os yw byd plentyn yn newid dim ond am ei fod yn cael pen blwydd. Mae hyn yn arbennig o wir am blant sydd ag anghenion iechyd parhaus oherwydd, yn aml, y rhain sydd fwyaf agored i niwed ac sy'n dibynnu fwyaf ar gyfuniad o wasanaethau iechyd, cymdeithasol ac addysg. Hoffwn weld gwasanaethau'n cael eu cydgysylltu'n well i helpu plant trwy'r cyfnod o newid i wasanaethau oedolion. Bydd y canllawiau'n helpu i sicrhau gwelliant, ond mae'n rhaid i ni ofalu cael gwasanaeth cydlynol gydag amcanion cyffredin i helpu pobl ifanc ac oedolion ifanc.

Gweithredu'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Plant

Mae gan y Fframwaith 21 o safonau trawsbynciol a 203 o gamau gweithredu allweddol penodol a mesuradwy sy'n pennu ansawdd y gwasanaethau y mae gan blant, pobl ifanc a'u teuluoedd hawl i'w disgwyl a'u derbyn. Gwnaed cynnydd da yn y gwaith o weithredu'r Fframwaith dros y 5 mlynedd hyd at 2011, yn enwedig ym meysydd Gwasanaethau Mamolaeth, Gwasanaethau ar gyfer Plant Anabl a Gwasanaethau Iechyd Meddwl ar gyfer Plant a'r Glasoed. Mae 147 o'r 203 o gamau allweddol (72%) wedi gwella rhwng 2006 a 2011, gydag 89 (44%) yn cael y sgôr uchaf o 6, o'i gymharu â 46 (23%) yn 2006. Ni

chafwyd newid ym 51 o'r camau allweddol ac mae 5 wedi gwaethygu, sy'n dangos bod angen canolbwyntio ar wella'r gwasanaeth yn y meysydd hyn.

Ar ôl 7 mlynedd o'r Fframwaith, bu cryn dipyn o newid yn natur a phwyslais polisi Llywodraeth Cymru ar wasanaethau plant. Er enghraifft, erbyn hyn, ceir cynllun gweithredu ar wahân ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant ac Oedolion, mae rhaglenni Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg yn ehangu, bwriedir mynd ati mewn ffordd wahanol i ddiwallu Anghenion Dysgu Ychwanegol, ac fe geir Strategaeth Gwasanaethau Mamolaeth ar wahân. Oherwydd hyn i gyd, nid yw'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol yn cynnig un darlun cynhwysfawr o bolisi cyfredol Llywodraeth Cymru ar wasanaethau i blant a phobl ifanc. Mae angen adolygu'r Fframwaith a datblygu rhaglen sy'n canolbwyntio fwy ar ganlyniadau er mwyn sicrhau bod y camau a gymerir ym maes Iechyd Plant yn gydgyssylltiedig.

Triniaeth Amserol i Blant

Mae'n hollbwysig bod plant yn cael diagnosis a thriniaeth amserol.

Rydym yn sylweddoli bod mwy o waith i'w wneud yma, yn enwedig o ran gwneud diagnosis o anhwylder ar y sbectrwm awtistig (ASD). Fodd bynnag, mae'n rhaid i ni gydnabod bod diagnosis ASD yn fater cymhleth sy'n gofyn am asesiadau arbenigol, amlasiantaeth, a bod hyn yn gallu cymryd amser.

Serch hynny, ni ddylai fod angen aros am asesiad neu ddiagnosis ffurfiol bob amser cyn cael cymorth a byddem yn disgwyl i weithwyr proffesiynol sicrhau bod plant a'u teuluoedd yn cael cymorth addas ar amser priodol.

Mae Llywodraeth Cymru wedi parhau i hybu gwelliannau mewn gwasanaethau a chymorth cyn ac ar ôl diagnosis. Mewn partneriaeth â Chanolfan Ymchwil i Awtistiaeth Cymru, mae Llywodraeth Cymru wedi sicrhau grant gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol i symud ymlaen â gwaith ym maes diagnosis plant. Sicrhawyd bron £200,000 yn cynnwys arian cyfatebol i sefydlu rhwydwaith o arbenigedd a mentora ac i hwyluso newidiadau i systemau cyfundrefnol i helpu i ddiagnosisio plant.

Yn ogystal, rydym wedi rhoi cymorth i Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i gynnal prosiect peilot yng Ngogledd Cymru gyda'r nod o ddatblygu dull safonedig o gofnodi gwybodaeth ynghylch diagnosis ASD. Mae Llywodraeth Cymru wrthi'n ystyried canfyddiadau'r astudiaeth beilot hon.

I grynhoi, rydym yn symud ymlaen ac mae'r canlyniadau'n gwella. Mae gennym eisoes lawer o bolisiau a rhaglenni ar waith i wella iechyd a lles plant yng Nghymru. Wrth i amgylchiadau cymdeithasol newid, mae'n rhaid i ni ymateb i'r newidiadau yn anghenion plant a'u teuluoedd, gan ganolbwyntio ar wella'n barhaus er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau ar gyfer plant.