

Pembrokeshire Public Services Board

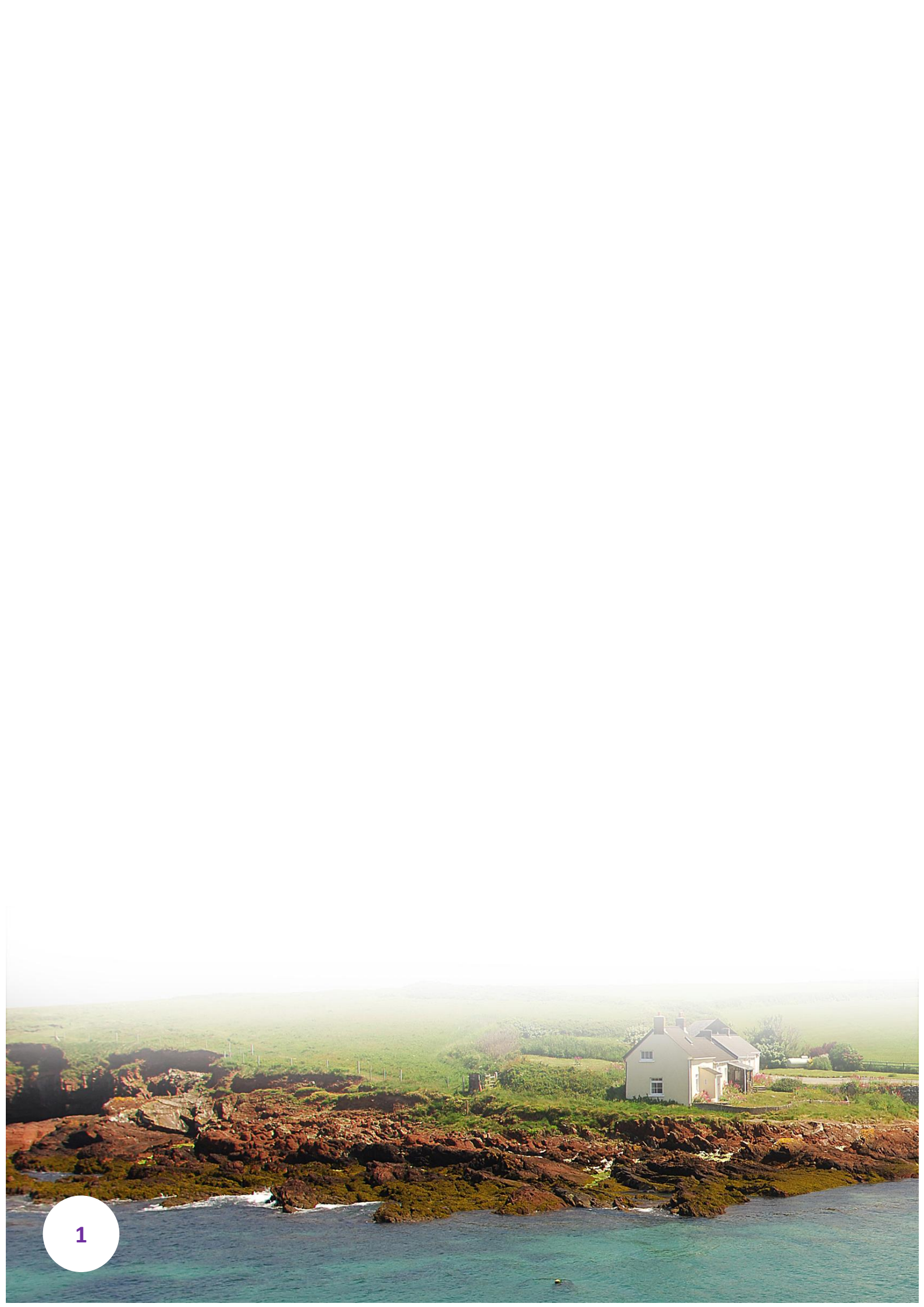
Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Benfro



Asesiad Lles ar gyfer Sir Benfro

Ebrill 2017





Cynnwys

CYFLWYNIAD	3
1. Beth mae lles yn ei olygu?.....	4
Sut ydyn ni'n asesu lles?	4
Beth mae lles yn ei olygu i bobl yn Sir Benfro?	6
Sut mae'n Hasesiad Lles yn cael ei strwythuro?	6
Dadansoddiad o ardaloedd cymunedol	8
Egwyddorion Datblygiad Cynaliadwy	9
2. Sir Benfro yn ei chyd-destun	9
Pobl	9
Natur wledig a mynediad	11
Lle a chymuned	13
Iechyd	19
Yr amgylchedd	21
Yr Economi	24
Crynodeb	26
3. Dechreuadau newydd	26
Crynodeb	30
4. Plentyndod	30
Crynodeb	36
5. Ieuenctid	36
Crynodeb	41
6. Oedolaeth	41
Crynodeb	49
7. Pobl hŷn	49
Crynodeb	54
8. Tueddiadau ar gyfer y Dyfodol	55
Poblogaeth a demograffeg	55
Newid Hinsawdd	56
Economi a chymdeithas	59
Sut beth fydd gwaith yn y dyfodol?	59
Sut olwg fydd ar y gwasanaethau cyhoeddus yn y dyfodol?	61
9. Datblygiadau pellach a bylchau yn y dystiolaeth	62
10. Camau Nesaf	63
11. Crynodebau Pennod	65
Sir Benfro yn ei chyd-destun	65
Dechreuadau newydd	65
Plentyndod	66
Ieuenctid	66
Oedolaeth	66
Pobl hŷn	67

CYFLWYNIAD

Dyma'r Asesiad Lles ar gyfer Sir Benfro a gynhyrchwyd gan Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Benfro (BGC.)

Mae'r BGC yn ofyniad statudol o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru.) Mae'n ofynnol, yn unol â'r Ddeddf fod cyrff cyhoeddus ymhob ardal awdurdod lleol yn gweithio gyda'i gilydd i wella lles economaidd, amgylcheddol, cymdeithasol a diwylliannol yr ardal a'i chymunedau.

Mae aelodaeth y BGC yn cynnwys cynrychiolwyr o'r sefydliadau canlynol:

- Cyngor Sir Penfro
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
- Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru
- Cyfoeth Naturiol Cymru
- Heddlu Dyfed-Powys
- Y Comisiynydd Heddlu a Throseddau
- Awdurdod Parc Cenedlaethol Arfordir Sir Benfro
- Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro
- Coleg Sir Benfro
- Porthladd Aberdaugleddau
- Iechyd Cyhoeddus Cymru
- PLANED
- Canolfan Byd Gwaith
- Y Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol
- Llywodraeth Cymru

Bydd y camau y bydd y BGC yn eu cymryd i wella lles yn cael eu nodi yng Nghynllun Lles Sir Benfro. Er mwyn llunio'r Cynllun yn unol â gofynion y Ddeddf, mae'n ofynnol bod y BGC yn asesu cyflwr lles yr ardal a'i chymunedau yn yr hyn a elwir yn Asesiad Lles Lleol.

Os hoffech ragor o wybodaeth am yr Asesiad Lles, y Cynllun Lles neu'n fwy cyffredinol am waith y BGC, cysylltwch â Nick Evans, Rheolwr Partneriaeth a Chefnogaeth Craffu: nicholas.evans@pembrokeshire.gov.uk neu ewch i dudalennau gwe [Pembrokeshire PSB](https://www.pembrokeshire.gov.uk).



1. Beth mae lles yn ei olygu?

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn nodi 7 nod lles cenedlaethol er mwyn gwneud Cymru yn lle gwell i fyw.

Er bod ffocws ein Hasesiad Lles a'n Cynllun Lles yn lleol, mae'r nodau lles cenedlaethol yn darparu'r fframwaith ar gyfer ein gwaith. Drwy osod ein gweithgaredd lleol ochr yn ochr â'r nodau hyn, bydd y BGC yn gwneud cyfraniad i wella lles ledled Cymru yn ogystal.

Wrth gwrs, yr her yw diffinio'r hyn y mae 'lles' yn ei olygu a chynllunio ymyriadau a datrysiadau er mwyn ei wella. Mae'n rhaid wrth ddull gwahanol i drafod y materion sector cyhoeddus hyn a symud oddi wrth yr hyn a ddisgwylir yn draddodiadol gydag 'angen' a 'gofyn' er mwyn canfod datrysiadau all atal, integreiddio, sicrhau cynaliadwyedd a gweithio yn yr hirdymor.

Yn syml, nid oes ateb hawdd i'r cwestiwn "beth yw lles?" gan ei fod yn golygu pethau gwahanol i wahanol bobl. I rai, gall olygu bod yn ffit ac iach, i eraill, bydd yn golygu teimlo'n ddiogel yn eu cartrefi ac yn eu cymunedau a mwynhau bod allan yn yr awyr agored. Yn aml, bydd yn gyfuniad o nifer fawr o elfennau.

Dyma pam ei fod yn bwysig ein bod yn canfod cymaint ag y gallwn am les fel y medrwn ddechrau deall yr hyn sy'n bwysig i'r mwyafrif o bobl.

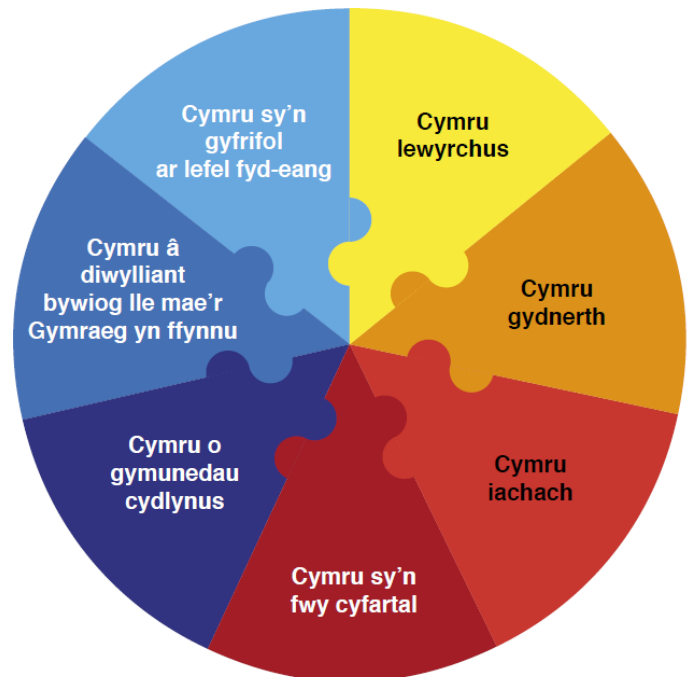
Sut ydyn ni'n asesu lles?

Rydym wedi seilio'n Asesiad ar 3 brif elfen:



Rydym wedi gwrandao ar bobl.

Gan fod 'lles' yn derm mor niwlog, y peth mwyaf pwysig yw deall beth sydd fwyaf pwysig i bobl a beth sy'n gwneud iddynt deimlo'n hapus yn eu bywydau. Rydym



wedi ymgysylltu'n eang â phobl Sir Benfro ac wedi gofyn 2 gwestiwn - "beth mae lles yn ei olygu i chi?" a "sut hoffech chi i bethau fod yn y dyfodol?"

Cynhaliwyd amryw o ddigwyddiadau yn ystod yr haf a'r hydref a chafodd pobl gyfle i fynegi eu safbwyntiau ar les trwy ysgrifennu label a'i gosod ar y Goeden Les ac ymateb drwy gyfryngau eraill, fel cynnwys sain a lluniau. Rydym hefyd wedi gweithio gyda rhanddeiliaid penodol a grwpiau cymunedol er mwyn gweld pa elfennau sy'n bwysig i grwpiau penodol mewn ardaloedd penodol yn y Sir.

Defnyddiwyd arolwg yn ogystal a ddanfonwyd at ddetholiad o drigolion a chafodd gryn gyhoeddusrwydd ar wefannau ein partneriaid ac ar wefannau cymdeithasol a alluogodd fod pobl yn medru ei gwblhau ar lein. Derbyniwyd 2282 o ymatebion i'n harolwg:

- Roedd 68% o ymatebwyr o oed gweithio arferol (rhwng 16 a 64 oed)
- Roedd 32% o ymatebwyr o oed derbyn pensiwn (65+ oed)
- Roedd llai na 4% o ymatebwyr o dan 16 oed neu dros 85 oed
- O ran ystod oed, roedd canran uchaf yr ymatebwyr rhwng 55-64 oed (23%), rhwng 45-54 oed (20%), a rhwng 65-74 oed (19%)
- Roedd 62% o ymatebwyr yn fenywaidd a 37% ohonynt yn wrywaidd

Mae ein Hadroddiad Ymgysylltu ar gael yn **Atodiad 5**.



Rydym wedi edrych ar yr hyn y mae'r data a'r dystiolaeth yn eu dweud wrthym.

Mae llawer o wybodaeth am Sir Benfro yn bodoli'n barod. Casglwyd y wybodaeth hon ar lefel lleol (er enghraifft gan y Cyngor neu'r Bwrdd Iechyd) ac ar lefel genedlaethol (er enghraifft arolygon barn genedlaethol, gwybodaeth y cyfrifiad neu Lywodraeth Cymru.) Mae'r wybodaeth hon yn werthfawr er mwyn dweud wrthym, mewn termau ystadegol a thystiolaethol beth yw'r sefyllfa bresennol a beth sydd wedi bod yn digwydd dros gyfnod o amser ac yn darparu cyd-destun i deimladau pobl o'r hyn yw lles a'r hyn sy'n dylanwadu arno fwyaf. Mae canllawiau statudol gan Lywodraeth Cymru hefyd yn mynnu ein bod yn edrych ar waith presennol mewn meysydd polisi penodol er mwyn cefnogi'n penderfyniadau.



Rydym wedi dechrau meddwl am dueddiadau ar gyfer y dyfodol fel y medrwn ddechrau ystyried sut gall Sir Benfro edrych mewn 20 i 30 mlynedd o nawr a pha elfennau allweddol allai ddylanwadu ar les pobl.



O'n harolwg a'n data, gallwn nodi nifer o ganfyddiadau o dan nifer o themâu megis economaidd, iechyd, amgylcheddol, diwylliannol ac elfennau cymdeithasol. Yn aml, bydd yr elfennau yma'n cydgysylltu. Er enghraifft, gall amgylchedd sy'n cefnogi lefelau uchel o les gael effaith gadarnhaol ar iechyd pobl neu ar ein heconomi. Gall lefelau isel o les, yn nhermau iechyd gael effaith negyddol ar les economaidd a diwylliannol person.

Beth mae lles yn ei olygu i bobl yn Sir Benfro?

Mae ein **harolwg** yn nodi 3 prif ffactor mewn ymatebion pan fyddwn yn gofyn i bobl beth sy'n bwysig nawr ac yn y dyfodol:

1. Iechyd da
2. Digon o arian ar gyfer anghenion
3. Perthnasoedd da

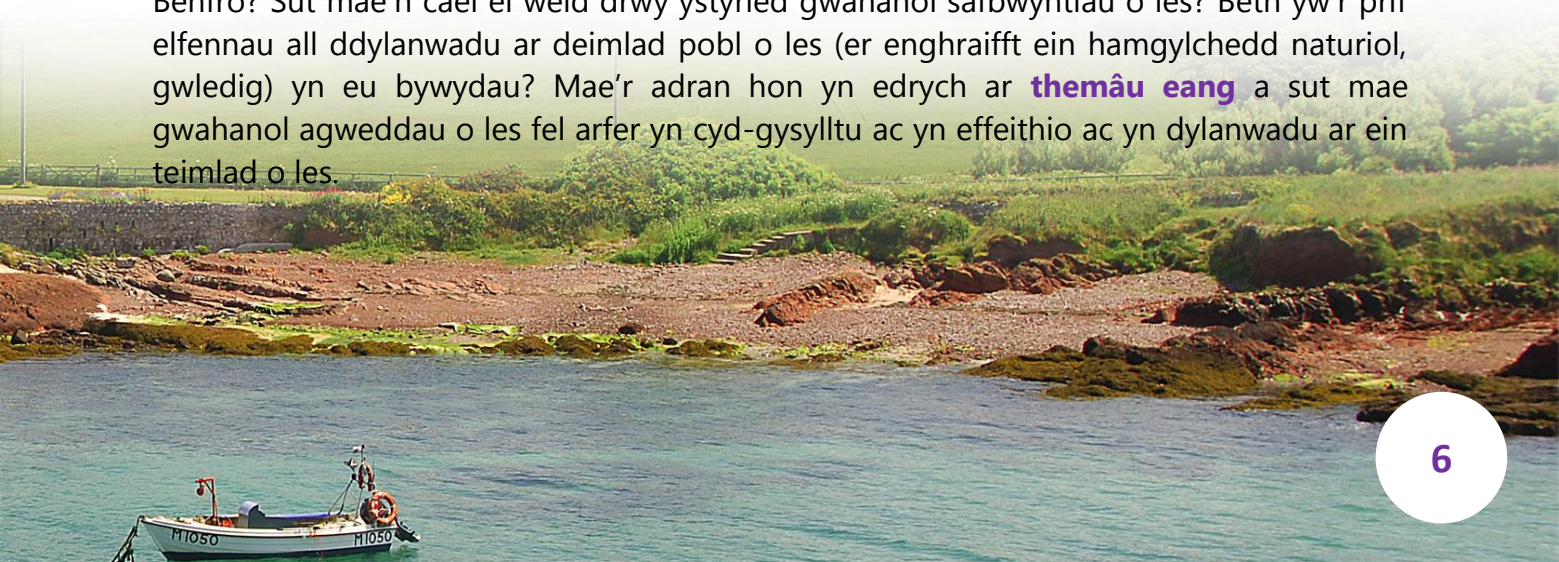
Mae'r llun hwn o gwmwl geiriau'n darlunio'r geiriau a ddefnyddiwyd gan bobl yn ystod digwyddiadau ymgysylltu ac adborth arolygon i ddisgrifio beth mae lles yn ei olygu iddyn nhw:

Mae ymchwil y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn nodi fod boddhad mewn bywyd yn dueddol o ddilyn cromlin siâp U. Mae pobl felly'n teimlo'n well am eu lles pan maent yn iau ac yn hŷn a bod boddhad bywyd is yn ffactor i'r rheini sydd rhwng 32 a 50 oed. Yn Sir Benfro, teimlad fod bywyd yn 'werth chweil' a 'p mlynedd ddiwethaf. Mae mesuriadau Si a'r DU; lefel o oddeutu 7.6 allan o 10 ar 7.9 am fod bywyd yn werth chweil a 2.9



Sut mae'n Hasesiad Lles yn cael ei strwythuro?

Dechreuwn yr arolwg gyda throsolwg eang o gyd-destun Sir Benfro: pa fath o le yw Sir Benfro? Sut mae'n cael ei weld drwy ystyried gwahanol safbwyntiau o les? Beth yw'r prif elfennau all ddylanwadu ar deimlad pobl o les (er enghraifft ein hamgylchedd naturiol, gwledig) yn eu bywydau? Mae'r adran hon yn edrych ar **themâu eang** a sut mae gwahanol agweddau o les fel arfer yn cyd-gysylltu ac yn effeithio ac yn dylanwadu ar ein teimlad o les.



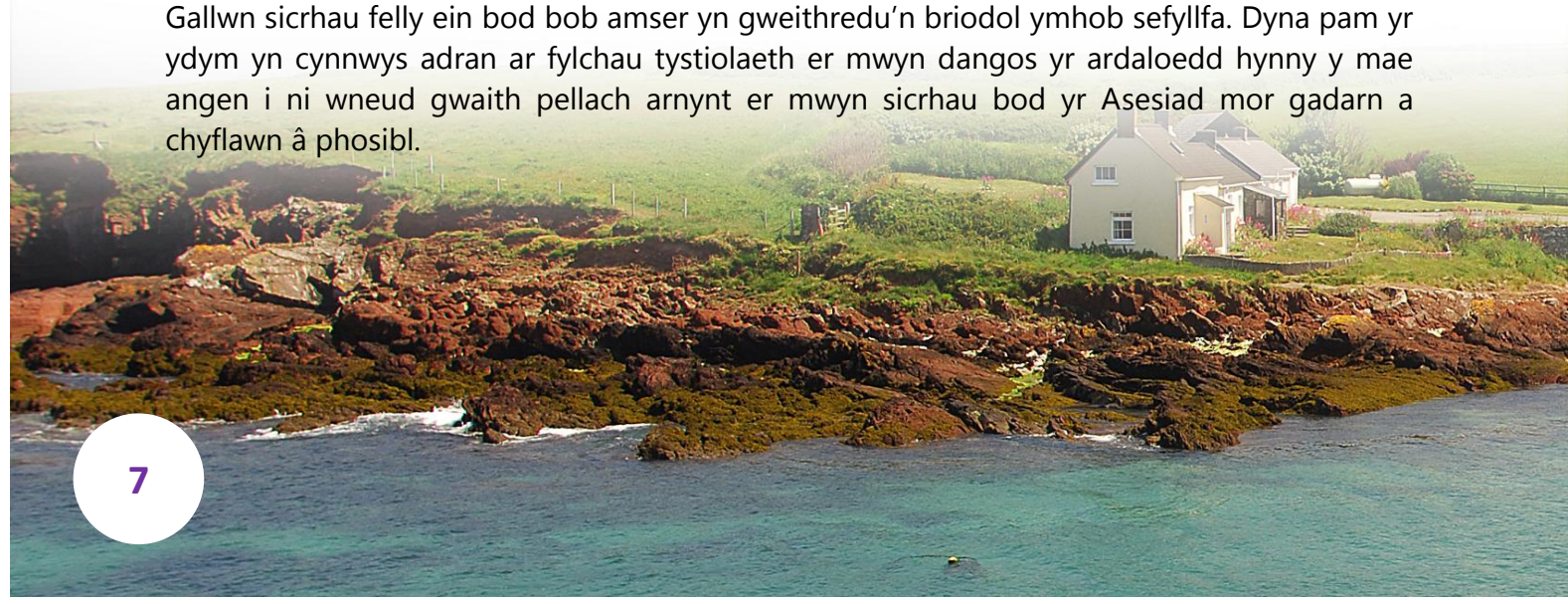
Ym mhrif gorff y testun, symudwn oddi wrth y darlun eang a gyflwynwyd yn yr adran gyntaf i edrych yn fanylach ar les yn ystod **5 cyfnod mewn bywyd** (Dechreuadau Newydd, Plentyndod, Ieuenctid, Oedolaeth, Pobl Hŷn). Amlinellwn yr hyn sy'n bwysig i bobl yn ystod gwahanol gyfnodau eu bywydau. Mae'n bwysig cydnabod fod teimladau pobl ynghylch lles yn newid ac yn esblygu dros amser ac felly mae'n rhaid i'r ymatebion a'r datrysiadau fod yn addasadwy hefyd. Rydym yn cydnabod nad yw hyn yn gwbl berffaith ac na fydd y cyfnodau yma'n adlewyrchu taith pawb trwy fywyd. Fodd bynnag, maent yn caniatáu i ni asesu elfennau lles (tebyg i elfennau economaidd, cymdeithasol, diwylliannol neu amgylcheddol) a'u heffeithiau posib yn ddibynnol ar lle mae pobl yn byw.

Ar ddiwedd yr adrannau yma, rydym yn crynhoi nifer o faterion neu gwestiynau allweddol sydd wedi dod i'r amlwg o ganlyniad i'r Asesiad a dyma fydd man cychwyn ein gwaith yn y dyfodol ynghylch sut y byddwn yn cynllunio ac yn gweithredu cynlluniau i wella lles.

Rydym hefyd wedi cynnwys adran sy'n edrych ar **dueddiadau'r dyfodol** fel y medrwn gael syniad o'r hyn sy'n debygol o fod yn bwysig i genedlaethau'r dyfodol. Bydd hyn yn gymorth i ni gael trosolwg ataliol, hirdymor o'r heriau y byddwn yn debygol o'u hwynebu a sut gall y rhain effeithio ar les. Mae'n hymarferiad Asesiad Lles wedi dangos fod pobl yn aml yn cael trafferth pan fydd rhywun yn gofyn iddynt ystyried beth fydd yn bwysig iddynt yn y dyfodol. Mae'n dueddiad gan bobl i fod yn fwy pryderus o'r hyn sy'n digwydd nawr, yn y presennol. Mae adnabod yr elfennau hynny a fydd yn dylanwadu ac yn effeithio ar les y dyfodol yn gymorth i ni bennu trafodaethau gyda phobl a symud ymlaen.

Ar ddiwedd pob prif adran, rydym yn crynhoi ystod eang o **faterion sy'n dod i'r amlwg neu gwestiynau allweddol** y mae angen inni eu harchwilio'n fanylach, yn ein barn ni, o ganlyniad i'n hasesiad (tynnir y rhain ynghyd mewn un lle yn adran 11 er mwyn cyfeirio'n hawdd atynt). **Nid** ein blaenoriaethau mo'r rhain, ond y man cychwyn ar gyfer sgwrs a gwaith yn y dyfodol gyda'n rhanddeiliaid i nodi blaenoriaethau a chynllunio camau i wella lles pobl a chymunedau yn Sir Benfro.

Dyma Asesiad Lles cyntaf Sir Benfro. Mae'n rhaid i ni fod yn ddigon gonest i adnabod lle medrwn wella'n dulliau a'n prosesau. Mae bylchau hefyd yn ein dealltwriaeth lle mae angen i ni wneud rhagor o waith. Bydd yr Asesiad hwn yn cael ei adolygu a'i ddiweddarau'n gyson er mwyn cynnwys gwybodaeth newydd a fydd yn dod i'r amlwg dros y blynyddoedd nesaf. Gallwn sicrhau felly ein bod bob amser yn gweithredu'n briodol ymhob sefyllfa. Dyna pam yr ydym yn cynnwys adran ar fylchau tystiolaeth er mwyn dangos yr ardaloedd hynny y mae angen i ni wneud gwaith pellach arnynt er mwyn sicrhau bod yr Asesiad mor gadarn a chyflawn â phosibl.



Dadansoddiad o ardaloedd cymunedol



Yn unol â gofynion y Ddeddf, mae'n ofynnol i ni ddiffinio ardaloedd cymunedol gan ei fod yn bwysig ein bod yn ceisio deall nid yn unig yr hyn y mae lles yn ei olygu i bobl Sir Benfro ond hefyd, yn fwy penodol i gymunedau Sir Benfro.

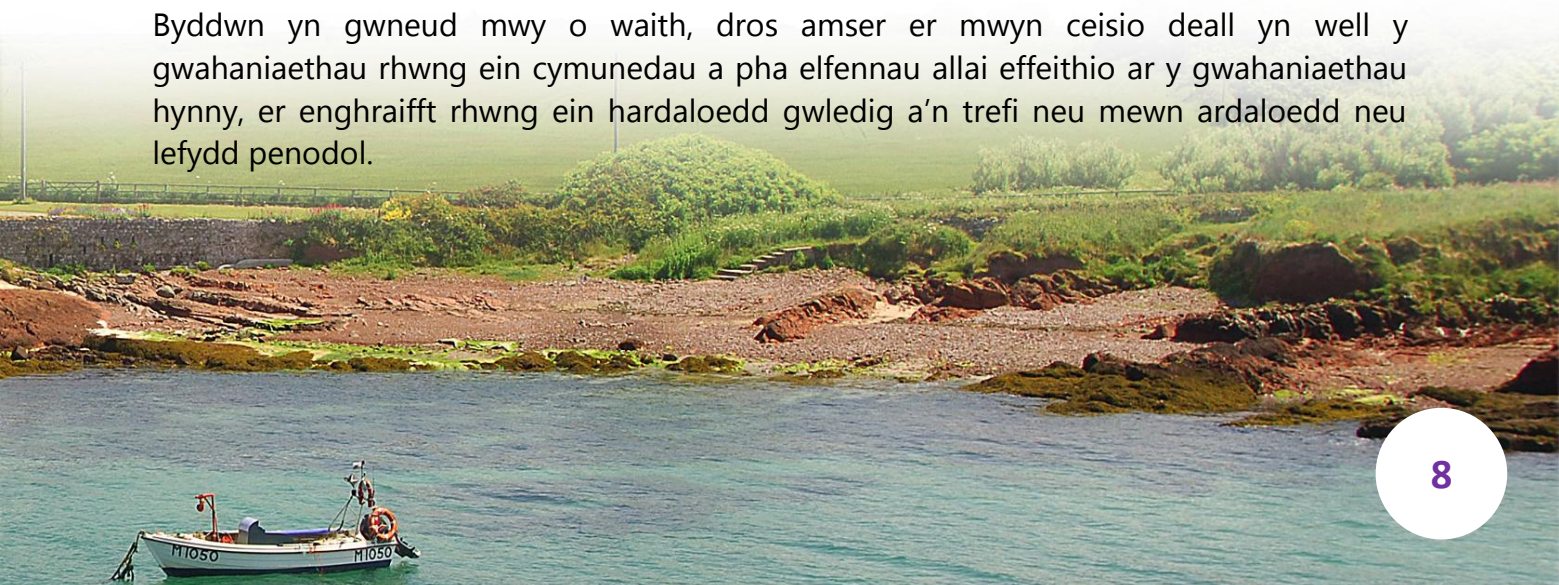
Ar gyfer yr asesiad hwn, nodwyd 3 'Ardal Gymunedol' eang, yn seiliedig ar ddaeyddiaeth ystadegol a elwir yn Ardaloedd Upper Super Output (USOA). At ddibenion yr ymarfer hwn, enwyd hwy yn 'Canol & Gogledd Sir Benfro', 'Canol & Gorllewin Sir Benfro' a 'De Sir Benfro.'

Mae'r dull hwn wedi bod yn heriol. Mewn ardal wledig fel Sir Benfro, yr un yw'r elfennau hynny sy'n dylanwadu ar les, trwy'r ardal gyfan.

Mewn ardaloedd gwledig, ychydig iawn o boblogaeth sydd mewn cymunedau naturiol a gallant fod dros nifer fawr o filltiroedd sgwâr (mae 77 o gynghorau cymunedol yn enghraifft dda o hyn.) Teimlwyd i ddechrau nad oedd hi'n ymarferol defnyddio poblogaethau bychain yr ardaloedd yma gan y gallai argaeledd data a diogelwch data fod yn broblem. Defnyddiwyd daeyddiaeth ehangach ar gyfer yr asesiad cychwynnol hwn.

Mae gwahaniaethau penodol rhwng yr ardaloedd yma'n cael eu nodi yn ein dadansoddiad ac mae'n deg dweud bod y dull hwn wedi bod yn gymorth i ni ddeall gwahaniaethau diwylliannol ac ieithyddol mawr rhwng gogledd a de'r Sir. Canfuwyd fod y gwahaniaethau oddi mewn i'r 3 ardal hon yn fwy arwyddocaol na'r gwahaniaethau rhyngddynt.

Byddwn yn gwneud mwy o waith, dros amser er mwyn ceisio deall yn well y gwahaniaethau rhwng ein cymunedau a pha elfennau allai effeithio ar y gwahaniaethau hynny, er enghraifft rhwng ein hardaloedd gwledig a'n trefi neu mewn ardaloedd neu lefydd penodol.



Egwyddorion Datblygiad Cynaliadwy

Mae'r Ddeddf yn mynnu ein bod yn gweithio mewn ffyrdd sy'n diwallu anghenion cenedlaethau'r presennol heb amharu ar allu cenedlaethau'r dyfodol i gwrdd â'u hanghenion. Un o'r ffyrdd o wneud hyn yw arddangos ymroddiad i'r 5 dull o weithio (yr hyn a elwir yn egwyddor Datblygiad Cynaliadwy) yn ein holl waith, gan gynnwys yn y modd yr ydym yn cwblhau'r Asesiad hwn.



Hirdymor

Rydym wedi ystyried argoelion ar gyfer y dyfodol fel y medrwn ddechrau meddwl, cynllunio a gweithredu ar yr hyn allai fod yn bwysig i bobl a chymunedau yn Sir Benfro yn y dyfodol.



Atal

Rydym wedi ystyried yr elfennau eang sy'n dylanwadu ar les a fydd yn ein cynorthwyo i ganfod dulliau all atal a chefnogi lles.



Integreiddio

Rydym wedi ymgorffori asesiadau statudol eraill a thystiolaethau allweddol er mwyn sicrhau bod sail y dystiolaeth yn gynhwysfawr a thrylwyr ac y gallwn ddarparu darlun cyflawn o'r hyn y mae lles yn ei olygu.



Cydweithio

Rydym wedi gweithio mewn partneriaeth â chydweithwyr yn lleol a chenedlaethol.



Cynhwysiant

Rydym wedi ymgysylltu a gwrando ar drigolion a rhanddeiliaid er mwyn deall yr hyn y mae lles yn ei olygu i bobl a'r hyn fydd yn bwysig iddynt yn y dyfodol.

2. Sir Benfro yn ei chyd-destun

Mae'r adran hon yn edrych ar rai o'r materion ehangach sy'n effeithio ar les ac sy'n torri ar draws bywydau pob un ohonom sy'n byw yn Sir Benfro.

Pobl

Yr amcangyfrif poblogaeth diweddaraf am Sir Benfro yw tua 124,000 ac amcanestyniad diweddaraf Llywodraeth Cymru yw y bydd ein poblogaeth yn cynyddu'n raddol dros yr 20 mlynedd nesaf i tua 128,000 (cynnydd o tua 3%). Disgwylir i nifer y genedigaethau ostwng o 1,200 i tua 1,050, a disgwylir i nifer y marwolaethau godi o tua 1,350 i tua 1,600 dros gyfnod tebyg gyda'r gwahaniaeth yn ehangu wrth i amser fynd ymlaen. Mae unrhyw gynnydd yn y boblogaeth, felly, wedi'i seilio'n gyfan gwbl ar y lefelau a ragwelir o fewnfudo.

Mae proffil oedran y boblogaeth yn dangos nifer sylweddol lai o bobl ifanc 20-39 oed a mwy o bobl dros 55 oed nag yn y DU yn ei chyfanrwydd. Mae hyn yn cael ei sbarduno i raddau helaeth gan allfudo sylweddol ymhlith y rhai 18-20 oed i chwilio am gyfleoedd addysg uwch y tu allan i Sir Benfro (tua 500 o bobl y flwyddyn) nad yw'n cael ei gyfateb gan bobl oed 22-24 oed sy'n dychwelyd (tua 140 o bobl y flwyddyn).

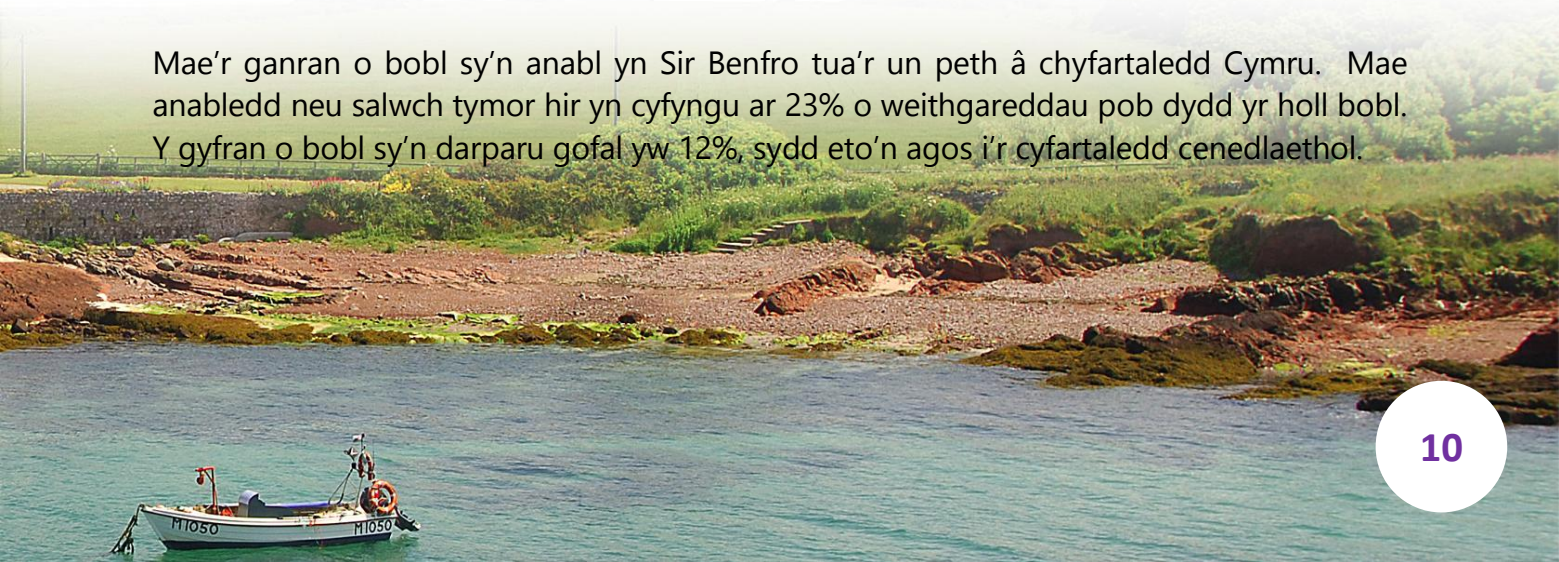
Yn gyffredin â Siroedd eraill yng Nghymru sy'n wledig yn bennaf, nid yw Sir Benfro'n lle amrywiol iawn o ran ethnigrwydd na chymunedau cydraddoldeb eraill sydd mewn mwy o berygl o wahaniaethu. Daw tua 95.5% o'r bobl o gefndir ethnig Gwyn y DU, sef tua'r cyfartaledd canolrifol i Gymru. Mae'r gyfran o blant ysgol sy'n dod o gefndir lleiafrif ethnig ychydig uwchlaw'r cyfartaledd canolrifol i Gymru. O'u cymharu â gweddill Cymru, daw cyfran gymharol uchel o bobl yn Sir Benfro o gefndir Sipsiwn Teithwyr ac mae gan Sir Benfro un o'r nifer uchaf o leiniau safle Teithwyr yng Nghymru. Awgryma data ar Droseddau Casineb a gasglwyd gan Gymorth i Ddioddefwyr ar gyfer Dyfed Powys fod dau o bob tri digwyddiad yn berthnasol i hil.

Nid oes gennym wybodaeth ddibynadwy am gyfran y boblogaeth sy'n adnabod eu hunain yn Lesbiaidd, Hoyw neu Ddeurywiol. Fel llawer o Siroedd eraill, mae nifer o sefydliadau trydydd sector sy'n canolbwyntio ar wybodaeth, cyngor a chymorth i'r gymuned hon. Amheus yw cywirdeb y ffigurau o'r Arolwg Cenedlaethol ar faint cymuned Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol Sir Benfro. Fodd bynnag, mae'n debygol fod y gyfran o bobl Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol sy'n byw yn Sir Benfro yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol. Er bod gwahaniaethu'n broblem yn y gorffennol, awgryma ymchwil ansoddol y bu newid canfyddadwy mewn agweddau oedolion a bod hwn bellach yn llai o broblem a bod tua 10% o'r digwyddiadau Trosedd Casineb a gofnodwyd yn berthnasol i gyfeiriadedd rhywiol.

Yn yr un modd, nid oes gennym ffigurau dibynadwy ar gyfer nifer y bobl yn y gymuned Draws. Fodd bynnag, rydym yn ymwybodol o grŵp cymorth lleol ac mae aelodau ohono wedi mynychu ein fforwm cydraddoldeb (mae hwn yn cynnwys aelodaeth o ystod eang o sefydliadau cyhoeddus a thrydydd sector). Rydym yn ymwybodol bod y grŵp hwn yn wynebu anfantais sylweddol.

Mae gan 64% o bobl yn Sir Benfro ffydd grefyddol, sydd ychydig yn uwch na chyfartaledd Cymru. Y ganran o bobl sydd â ffydd grefyddol heblaw Cristnogaeth yw 1.5%, sydd eto ychydig yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol.

Mae'r ganran o bobl sy'n anabl yn Sir Benfro tua'r un peth â chyfartaledd Cymru. Mae anabled neu salwch tymor hir yn cyfyngu ar 23% o weithgareddau pob dydd yr holl bobl. Y gyfran o bobl sy'n darparu gofal yw 12%, sydd eto'n agos i'r cyfartaledd cenedlaethol.



Mae rhagamcanion poblogaeth ar gyfer Sir Benfro yn gyson â'r hyn yr ydym yn ei wybod yn barod, hynny yw, mae gennym boblogaeth sy'n heneiddio lle mae pobl yn byw yn hwy. Ymateb i bwysau y bydd hyn yn ei roi ar ddarparu gwasanaethau, yn enwedig yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol, yw un o'n heriau mwyaf yn awr ac yn y dyfodol.

Prif aneddiadau'r Sir yw Hwlfordd, Aberdaugleddau, Doc Penfro, Penfro, Abergwaun / Wdigr, a Dinbych y Pysgod, ac mae'r aneddiadau hyn gyda'i gilydd yn gartref i tua 44% o boblogaeth y Sir. Mae aneddiadau sylweddol llai fel Neyland, Tyddewi, Trefdraeth, Llandudoch, Arberth, Johnston, Cilgeti a Saundersfoot yn gartref i 12% arall o boblogaeth y Sir. Mae gweddill y boblogaeth (tua 44%) yn byw mewn aneddiadau llai ac yng nghefn gwlad.

Natur wledig a mynediad

Mae Sir Benfro yn sir wledig yn bennaf a bydd y ffaith ei bod yn anghysbell a bod cysylltedd yn wael yma, ynghyd â symudiad tuag at fwy o ranbartholi a chanoli, yn parhau i gael effaith ar y gwasanaethau yr ydym yn eu derbyn a'r ffordd y caiff y gwasanaethau hynny eu darparu. Mae darparu gwasanaethau hygyrch i gymunedau gwledig yn her gynyddol i ddarparwyr, yn enwedig ar adeg pan mae cyllidebau yn gostwng ac adnoddau yn prinhau.

Mae materion **tlodi gwledig** yn rhwystr i lawer o bobl o ran mynediad i wasanaethau fel iechyd, addysg a chefnogi lles, ac yng nghyd-destun mwy o boblogaeth sy'n heneiddio mae yna ddibyniaeth gynyddol ar deulu, ffrindiau, gwirfoddolwyr neu gludiant cyhoeddus er mwyn gallu defnyddio gwasanaethau allweddol.

Symud tuag at ddarpariaeth ddigidol neu ar-lein yn aml yw'r ateb a gynigir i lawer o'r problemau sy'n gysylltiedig â natur wledig a mynediad, ond mae hyn ynddo'i hun yn dibynnu ar allu a hygyrchedd y **seilwaith TG** sy'n gwasanaethu ardal, yn ogystal â gallu a sgiliau pobl i wneud y mwyaf o'r cyfleoedd hyn.

Mae yna fwlch digidol rhwng y wlad a'r dref yn bodoli er gwaethaf gwaith diweddar i wella mynediad i fand eang cyflym iawn yng Nghymru. Nododd Arolwg Cenedlaethol Cymru diwethaf nad yw bron i 20% o oedolion yng Nghymru yn gwneud defnydd rheolaidd o'r rhyngwrdd a bydd y nifer hwn yn debygol o fod yn cynnwys rhai o'r bobl fwyaf agored i niwed yn ein cymunedau, fel yr henoed neu'r rheini sydd allan o waith. Canfu ein harolwg hefyd fod llawer o bobl yn meddwl bod y rhwydwaith ffonau symudol presennol yn annigonol ac y byddai gwell signal yn gwella eu lles, gan sicrhau mwy o gyswllt cymdeithasol a chysylltedd.



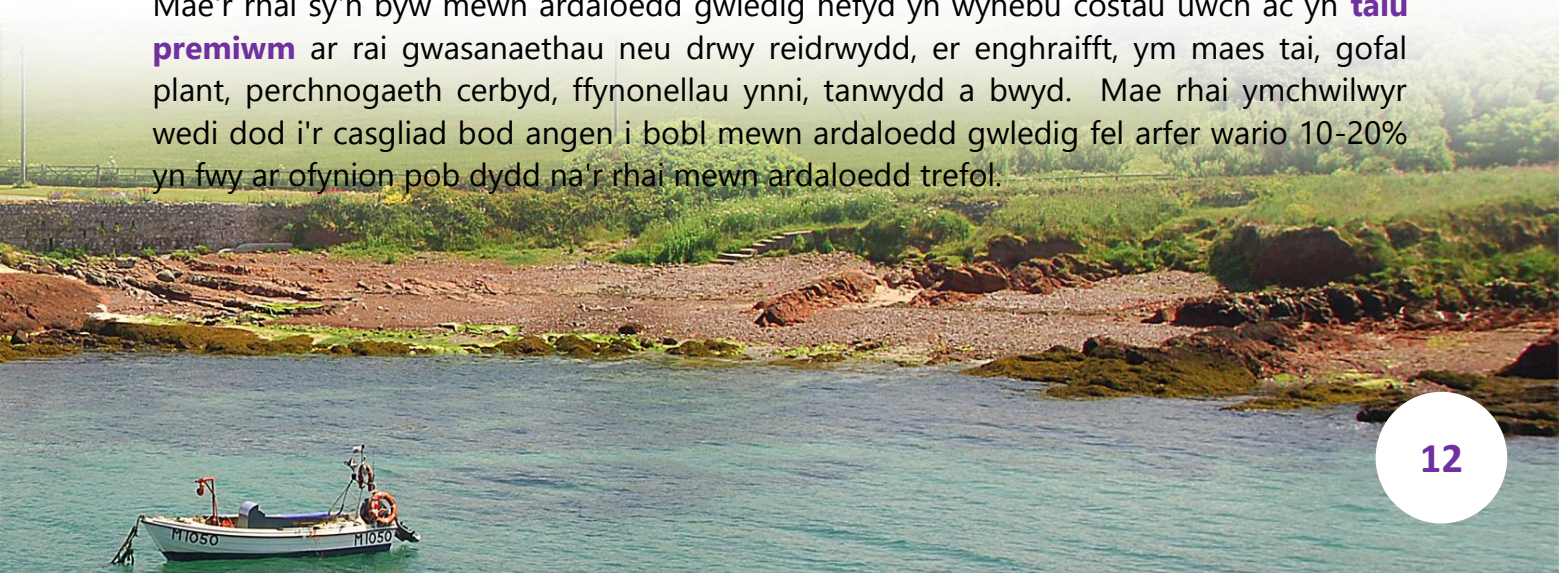
Er bod y **rhwydwaith ffyrdd** wedi gwella yn y blynyddoedd diwethaf, mae hygyrchedd Sir Benfro i weddill Cymru a thu hwnt yn parhau i fod yn rhwystr i rai sy'n chwilio am waith a busnesau, gyda sgil-ffeithiau ar ein lles. Mae tystiolaeth i awgrymu er gwaethaf amgylchedd naturiol eithriadol Sir Benfro, ac er bod i Sir yn cael ei gweld yn gyffredinol fel lle gwyh i fyw a magu teulu, mae pobl sy'n gweithio a busnesau yn aml yn amharod i symud yma. Mae hyn yn effeithio ar allu cyflogwyr i lenwi swyddi gwag arbenigol neu i recriwtio pobl sydd â sgiliau digonol.

Un thema gyffredin trwy gydol ein harolwg a'n sesiynau ymgysylltu oedd yr awydd i gynnal gwasanaethau yn **Ysbyty Llwynhelyg** ac ofn y bydd gwasanaethau yn cael eu colli i Gaerfyrddin. Mae'r teimlad hwn yn gryf mewn llefydd llai sydd eisoes wedi gweld dirywiad parhaus cyson o ran ysgolion, swyddfeydd post, gorsafoedd heddlu, toiledau cyhoeddus, gwasanaethau iechyd neu dafarnau a lle mae pobl yn ystyried bod cyrchu at wasanaethau mwy anghysbell yn anodd oherwydd cyfyngiadau ar gludiant neu brinder amser. Mae hon yn broblem arbennig i deuluoedd sy'n gweithio gan fod ysgol, man gwaith a gwasanaethau yn fwyfwy tebygol o fod mewn lleoliadau gwahanol, yn ogystal ag ar gyfer pobl hŷn, y rhai sy'n ei chael yn fwy anodd symud a'r rhai ar incwm isel.

Mae 59% o ymatebwyr i'n harolwg gydag incwm cartref o lai na £20,000 yn teimlo y byddai gwell trafndiaeth gyhoeddus yn eu gwneud yn fwy hapus, o'i gymharu â 42% gydag incwm o fwy na £60,000. Roedd y rhai ar incwm is, pobl hŷn a'r rhai â symudedd cyfyngedig i gyd yn cael eu heffeithio'n arbennig gan y ffaith fod llai o **drafndiaeth gyhoeddus** ar gael. Roedd dau o bob tri a ymatebodd i'n harolwg sy'n anabl neu sydd â chyfrifoldeb gofalu yn rhoi mwy o bwyslais ar well mynediad i gludiant cyhoeddus mewn perthynas â gwella hapusrwydd. Mae Cynulliad Ieuencid Sir Benfro hefyd wedi tynnu sylw at fater cludiant cyhoeddus, yn enwedig y gost, cynaliadwyedd y llwybrau ac amserlennu gwasanaethau.

Mater arall mae angen i ni fod yn ymwybodol ohono yw bod dulliau traddodiadol o **fesur amddifadedd neu dlodi** yn aml yn methu â chydabod ei wir faint mewn ardaloedd gwledig. Mae tlodi trefol yn hawdd ei adnabod drwy grynodiadau daearyddol penodol o amddifadedd lle mae lefelau incwm isel, diweithdra a galw am dai cymdeithasol a lles yn amlwg. Mae tlodi gwledig yn aml yn 'gudd' oherwydd gwasgariad y boblogaeth, a'r canlyniad yw bod tlodi cymunedau llai yn cael ei golli yng nghyfoeth cymharol yr ardal ehangach.

Mae'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd gwledig hefyd yn wynebu costau uwch ac yn **talw premiwm** ar rai gwasanaethau neu drwy reidrwydd, er enghraifft, ym maes tai, gofal plant, perchnogaeth cerbyd, ffynonellau ynni, tanwydd a bwyd. Mae rhai ymchwilwyr wedi dod i'r casgliad bod angen i bobl mewn ardaloedd gwledig fel arfer wario 10-20% yn fwy ar ofynion pob dydd na'r rhai mewn ardaloedd trefol.



Mae lle mae pobl yn byw, felly, yn benderfynydd cryf i'w ystyried yn ein hymateb i sut rydym yn gwella lles pobl. Bydd angen i ddarpariaeth cludiant cyhoeddus neu gymdeithasol addasu i fodloni gofynion y dyfodol gan y byddwn yn debygol o weld cynnydd yn nifer y bobl hŷn a fydd yn methu gyrru, ond sydd yn ei chael yn anodd cael mynediad at wasanaethau sylfaenol sy'n cefnogi eu lles.

Lle a chymuned

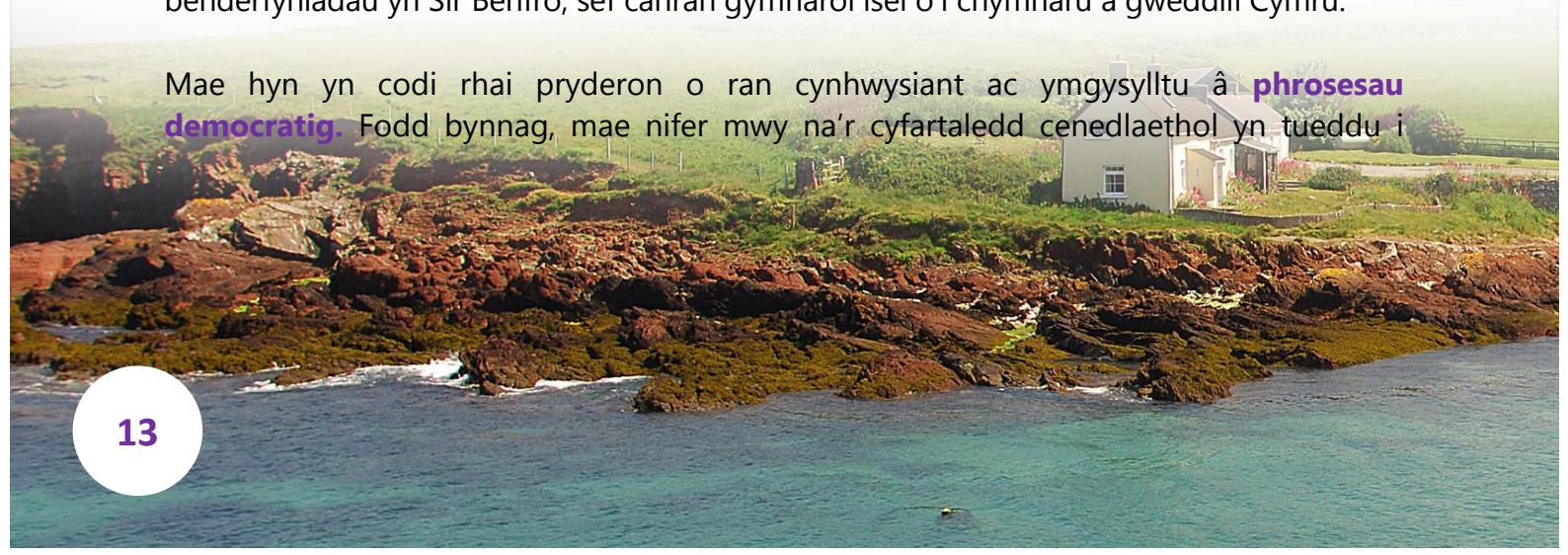
Fel sy'n wir am unrhyw ardal, mae ymdeimlad pobl o berthyn i Sir Benfro, ei hunaniaeth a'i gwerthoedd cyffredin, a pha mor ddiogel y mae'r lle yn teimlo ac y mae mewn gwirionedd, yn syniadau pwysig sy'n effeithio ar deimladau pobl o les. Mae'r term 'cydlyniant cymunedol' yn cael ei ddefnyddio i olygu pobl yn byw ochr yn ochr â'i gilydd gyda dealltwriaeth a pharch, lle mae pob person yn cael cyfle cyfartal i gymryd rhan a lle mae ganddynt fynediad cyfartal i wasanaethau.

Canfu cyfrifiad 2011 fod 1 o bob 5 o bobl yn Sir Benfro yn **siarad Cymraeg** er i'r Arolwg Defnydd o'r Gymraeg diweddaraf ganfod ei fod tua dwywaith hynny gydag ychydig o dan hanner y rheiny yn teimlo nad oeddent yn cael cyfle i siarad Cymraeg bob dydd. Mae tystiolaeth bod nifer y siaradwyr Cymraeg rhugl wedi gostwng dros y blynyddoedd diwethaf.

Mae daearyddiaeth a hanes Sir Benfro (y 'llinell Landsker') yn parhau i gael effaith sylweddol ar y defnydd o'r Gymraeg yn y Sir. Mae 40% o bobl yng ngogledd Sir Benfro yn siarad Cymraeg o'i gymharu â dim ond 12% yn ne'r Sir. Dywedodd 44% o'r rhai a ymatebodd i'n harolwg eu bod naill ai'n dysgu neu yr hoffent ddysgu Cymraeg. Roedd y gwahaniaeth rhwng Gogledd Sir Benfro a gweddill y Sir o ran y Gymraeg yn amlwg hefyd yn y canfyddiadau o'n harolwg, ac yn benodol sut mae ymdeimlad cryf o hunaniaeth sy'n gysylltiedig â siarad Cymraeg yn gysylltiedig â theimladau o les.

Roedd yr Arolwg Cenedlaethol diweddaraf yn mesur teimladau pobl ynghylch syniad **cymunedau cydlynol**. Yn Sir Benfro roedd 92% o'r ymatebwyr yn credu bod pobl leol yn trin ei gilydd â **pharch ac ystyriaeth** ac roedd 85% o bobl yn credu bod pobl yn yr ardal leol o wahanol gefndiroedd yn **cyd-dynnu'n dda**. Mynegodd 88% o bobl fod ganddynt **deimlad o berthyn** i'r ardal. Mae'r tri pheth hyn yn fesurau o gydlyniant cymunedol ac, o'u cymharu â gweddill Cymru, mae cymunedau yn Sir Benfro yn gymharol gryf. Fodd bynnag, dim ond 17% o breswylwyr lleol a gytunodd y gallent ddylanwadu ar benderfyniadau yn Sir Benfro, sef canran gymharol isel o'i chymharu â gweddill Cymru.

Mae hyn yn codi rhai pryderon o ran cynhwysiant ac ymgysylltu â **phrosesau democratig**. Fodd bynnag, mae nifer mwy na'r cyfartaledd cenedlaethol yn tueddu i



bleidleisio mewn etholiadau yn Sir Benfro. Y ganran a bleidleisiodd yn Etholiadau Lleol 2012 yn Sir Benfro am y seddi hynny a ymladdwyd oedd 45.6% sef y bedwaredd uchaf yng Nghymru, ond roedd nifer y seddi diymgeisydd yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol. Yn etholiadau Cynulliad Cenedlaethol 2016, y nifer a ddaeth i bleidleisio yn y ddwy etholaeth sy'n cynnwys Sir Benfro oedd 51.6% a 50.6%, sef y 4^{ydd} a'r 5^{ed} allan o 40 o seddi Cymru. Hefyd, daeth niferoedd llawer uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol allan i bleidleisio yn Etholiad Cyffredinol 2015.

Mae **trydydd sector** Sir Benfro yn amrywiol iawn ac yn gymysgedd o grwpiau bychain, wedi'u harwain gan wirfoddolwyr ac yn seiliedig ar y gymuned, hyd at fentrau cymdeithasol corfforedig mawr a gomisiynwyd i ddarparu gwasanaethau cyhoeddus ar ran cyrff statudol. Mae Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS) yn aelod o Gymorth Trydydd Sector Cymru a'r corff cyfryngu cydnabyddedig ar gyfer y trydydd sector yn Sir Benfro. Daw'r darn canlynol o Adnodd Ystadegol Trydydd Sector y WCVA 2016 ac mae'n nodi nifer y sefydliadau trydydd sector cenedlaethol, rhanbarthol a lleol sy'n weithredol neu sydd wedi'u lleoli yn Sir Benfro:

Sir	Gweithredol / Lleolwyd	Cenedlaethol	Rhanbarthol	Lleol
Sir Benfro	Gweithredol	1,657	203	1,214
	Lleolwyd	15	28	1,171

Mae nifer o bobl yn **gwirfoddoli** eu hamser un ai'n ffurfiol neu'n anffurfiol ac mae canolfan wirfoddoli PAVS, Gwirfoddoli yn Sir Benfro, yn rhoi cymorth i recriwtio a lleoli gwirfoddolwyr ar draws 200+ o sefydliadau yn y sir sy'n cynnwys gwirfoddolwyr. Fodd bynnag, mae llawer o sefydliadau yn ei chael hi'n anodd recriwtio a chadw gwirfoddolwyr, gyda recriwtio ymddiriedolwyr yn fater penodol. Mae'r tabl isod wedi'i seilio ar wybodaeth a gyhoeddwyd gan WCVA ac yn rhoi gwybodaeth am nifer y gwirfoddolwyr actif a gofnodwyd yn Sir Benfro, wedi'i fynegi fel % o'r boblogaeth oedolion a % cyfanswm nifer y gwirfoddolwyr a gofnodwyd yng Nghymru:

Sir	% poblogaeth oedolion	Nifer y gwirfoddolwyr	% holl wirfoddolwyr
Sir Benfro	20.0	20,415	2.2

O'i gymharu ag ardaloedd Awdurdodau Lleol eraill, Sir Benfro yw'r isaf o ran % o'r boblogaeth oedolion sy'n cyfrannu eu hamser drwy wirfoddoli.

Mae gan Sir Benfro gyfoeth o nodweddion **amgylchedd hanesyddol** yn cynnwys dros 2500 o adeiladau rhestredig, 531 o Henebion Cofrestredig a 9 Tirwedd Hanesyddol. Mae

mwyafrif yr amgylchedd hanesyddol o fewn y Sir yn hygyrch i'r cyhoedd, felly gall trigolion lleol ac ymwelwyr ryngweithio i ffurfio perthynas â gorffennol Sir Benfro. Yn ogystal â'r traddodiad llafar a'r atgofion o'r amgylchedd lleol, mae'r dreftadaeth ffisegol hefyd yn chwarae rhan bwysig i ffurfio ac ategu hunaniaeth bersonol, rhanbarthol, cenedlaethol ac ysbrydol. Mae'r amgylchedd hanesyddol yn fwy na chynrychiolaeth o ddiwylliant y gorffennol, mae hefyd yn cynrychioli diwylliant y presennol sy'n fyw iawn.

Mae gan Sir Benfro nifer o **leoliadau poblogaidd ar gyfer y celfyddydau a diwylliant** ar draws y Sir yn ogystal â bwytaï a bwyd gwych. Ceir cysylltiad cryf rhwng diwylliant a'n hamgylchedd naturiol a ffisegol ac mae gan ddiwylliant gysylltiad cryf hefyd â llawer o ffynonellau lles megis dysgu, iechyd da, hunangyflawniad a hunanwerth. Mae Sir Benfro yn gartref i lu o ardaloedd, tirnodau ac adeiladau sy'n arwyddocaol yn ddiwylliannol, megis Eglwys Gadeiriol Tyddewi, Pentre Ifan a Chastell Penfro. Mae Theatr y Torch, Theatr Gwaun a Neuadd y Frenhines yn gartref i amrywiaeth eang o ddigwyddiadau a gweithgareddau o gomedi a drama i gerddoriaeth a phantomeimiau. Yn ogystal, mae yna nifer o wyliau bwyd a cherddoriaeth llwyddiannus yn y Sir megis Wythnos Bysgod Sir Benfro sydd wedi ennill gwobrau neu Tenby Blues ac Aberjazz sy'n parhau i gynyddu mewn poblogrwydd.

Pan ofynnwyd iddynt am amrywiaeth o weithgareddau a'r effaith ar les, rhoddodd ymatebwyr i'n harolwg y sgôr uchaf i 'dreftadaeth / hanes', 'gwyliau / digwyddiadau lleol' a 'chelfyddydau / theatr / sinema' gyda 'thraddodiadau' a 'chwaraeon' gyda sgôr ychydig yn is. At ei gilydd 'ffydd / crefydd' gafodd y sgôr isaf, ond roedd yn llawer mwy pwysig i bobl hŷn nag i'r rhai o oed gweithio. Dywedodd bron i dri o bob deg o ymatebwyr (29%) nad oeddent yn gallu ymgysylltu â gweithgareddau diwylliannol gymaint ag y byddent yn hoffi gwneud hynny, ac roedd hyn yn cynyddu'n sylweddol ymysg ymatebwyr anabl (46%) ac ymatebwyr oedd yn bobl lesbiaidd, hoyw neu'n ddeurywiol (40%). Dywedodd rhai ar incwm is hefyd nad oeddent yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau gymaint ag yr hoffent (34% o'r rhai oedd yn ennill llai na £20,000).

Mae Sir Benfro ymhlith y **mannau mwyaf diogel** i fyw yn y DU ac mae yno lefelau isel iawn o drosedd ac anrhefn o'i chymharu ag ardaloedd eraill. Roedd ymatebion i'n harolwg yn cofnodi barn unfrydol bron fod 'teimlo'n ddiogel' yn y cartref ac yn y gymuned yn bwysig iawn i les cyffredinol. Dywedodd 89% o ymatebwyr Sir Benfro i'r Arolwg Cenedlaethol yn 2013-14 eu bod yn teimlo'n ddiogel yn cerdded yn eu hardal leol ar ôl iddi dywyllu, sydd lawer yn uwch na chyfartaledd Cymru o 79%.

Sir Benfro Ddiogelach yw'r Bartneriaeth Diogelwch Cymunedol i Sir Benfro ac mae ei Strategaeth Diogelwch Cymunedol yn sefydlu sut bydd partneriaid yn cydweithio i gadw pobl yn ddiogel yn y Sir. Mae gan y Strategaeth bum maes blaenoriaeth:

- ✚ Amddiffyn hawl pob unigolyn i fod yn ddiogel
- ✚ Darparu ymateb effeithiol a chydgyssylltiedig i ymddygiad gwrthgymdeithasol, gan ganolbwyntio ar atal ac ymyrraeth gynnar
- ✚ Lleihau'r niwed a achosir gan gamddefnyddio sylweddau
- ✚ Lleihau effaith aildroseddu yn ein cymunedau
- ✚ Atal eithafiaeth dreisgar

Mewn perthynas â **chamddefnyddio sylweddau**, mae camddefnyddio cyffuriau, rhai cyfreithlon ac anghyfreithlon, yn ogystal â sylweddau eraill sy'n newid y meddwl fel toddyddion, yn gallu niweidio iechyd mewn amrywiaeth o ffyrdd. Yn rhanbarth Gorllewin Cymru, mae'r ganran o oedolion sy'n yfed alcohol uwchlaw'r canllawiau a argymhellir wedi lleihau 5% ers 2010/11 ac o 40% i 37% yn 2014/15. Mae nifer yr oedolion sy'n goryfed mewn pyliau wedi lleihau hefyd. Fodd bynnag, mae derbyniadau i'r ysbyty sydd i'w priodoli i alcohol yn Sir Benfro wedi cynyddu 1.3% ers 2014/15.

Yn rhanbarth Gorllewin Cymru yn 2015/16, roedd 1137 o atgyfeiriadau ar gyfer triniaeth alcohol, gydag 82% yn cwblhau'r driniaeth yn llwyddiannus. Yn yr un flwyddyn, roedd 713 o atgyfeiriadau ar gyfer triniaeth cyffuriau; cwblhaodd 79% y driniaeth a nifer y rheini a lwyddodd i gwblhau'r driniaeth uwchlaw gwaelodlin Cymru. O'r rheini a gafodd driniaeth cyffuriau, roedd 65% yn wrywod ac roedd nifer mwyaf yr atgyfeiriadau yn y grŵp oedran 30-39 oed (27%), ac yna 24% yn y grŵp oedran 40-49 a 13% yn y grŵp oedran 50-59 oed.

Mae **trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol** yn dwyn canlyniadau pellgyrhaeddol i deuluoedd, plant, cymunedau a'r gymdeithas gyfan ac mae'n troseddu yn erbyn hawliau dynol ac yn achos ac yn ganlyniad anghydraddoldeb. Dengys data Cymru o 2014 fod 11% o fenywod a 5% o ddynion y flwyddyn yn cael profiad o 'unrhyw gam-drin domestig' a bod cyfraddau 'unrhyw ymosodiad rhywiol' yn y flwyddyn ddiwethaf hefyd yn uwch ymhlith menywod (3.2%) na dynion (0.7%).

Mae nifer yr achosion risg uchel a risg uchel iawn o gam-drin domestig a drafodwyd drwy broses y Gynhadledd Asesu Risg Amlasiantaeth (MARAC) wedi cynyddu'r naill flwyddyn ar ôl y llall ers i'r broses ddechrau dros 10 mlynedd yn ôl. Mae'r achosion a glywyd yn MARAC yn cynrychioli nifer fach o'r holl achosion gwirioneddol (2%) ac mae ymchwil yn awgrymu mai dim ond ychydig bach iawn o ymosodiadau domestig y caiff yr heddlu wybod amdanynt. Yn 2015/16, clywyd 341 o achosion yn MARAC yn Sir Benfro a nifer yr achosion mynych a glywyd oedd 44, sef 12.9% o'r holl achosion a glywyd.

Yn strategaeth genedlaethol Llywodraeth Cymru ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol 2016-2021, eglurir bod atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn ganolog i wella iechyd a lles, lleihau troseddau a'r niwed a achosir gan droseddau treisgar; diogelu plant ac oedolion; hyrwyddo addysg a dysgu a hyrwyddo cydraddoldeb. Mae angen cydweithio ar draws ffiniau trefniadaethol i fynd i'r afael â'r mater. Yn rhan o'r dull hwn, mae gofyn i'r awdurdodau perthnasol (Awdurdodau Lleol, Byrddau Iechyd Lleol, Awdurdodau Tân ac Achub ac Ymddiriedolaethau GIG) sicrhau bod 100% o'u staff yn cwblhau hyfforddiant ymwybyddiaeth generig erbyn mis Mawrth 2018.

Cyfanswm lefelau'r **troseddau a gofnodwyd** ar gyfer Sir Benfro yn 2016 oedd 5,457, sef cynnydd o +529 o droseddau (10.73%) o'u cymharu â 4,928 yn y flwyddyn flaenorol. Dengys y tabl canlynol y newid rhifiadol a chyfraneddol sydd wedi digwydd pan gymharir y ddwy flwyddyn ddiweddaraf.

Niferoedd Troseddau Sir Benfro				
Categori Trosedd	2015	2016	Newid	Newid %
Trais yn Erbyn y Person	1488	1869	381	25.60%
Byrgleriaeth Dim Annedd	121	176	55	45.45%
Troseddau Rhywiol	199	240	41	20.60%
Troseddau Amrywiol yn erbyn Cymdeithas	94	130	36	38.30%
Troseddau Cyffuriau	432	460	28	6.48%
Byrgleriaeth Annedd	114	133	19	16.67%
Meddiant Arfau	27	33	6	22.22%
Troseddau Cerbyd	177	183	6	3.39%
Lladrad	7	9	1	14.29%
Llosgi Bwriadol a Difrod Troseddol	1021	1014	-7	-0.69%
Troseddau yn erbyn y Drefn Gyhoeddus	216	204	-12	-5.56%
Dwyn	1032	1007	-25	-2.42%
Cyfanswm	4928	5457	529	10.73%

Er mwyn deall y newidiadau hyn mae'n bwysig ystyried cyd-destun ehangach y sefyllfa blismona gan gynnwys gwelliannau prosesau mewnol a newidiadau gweinyddol sydd wedi digwydd ar yr un pryd â'r achosion hyn o gynnydd.

Yn ystod 2015 a 2016 bu heddluoedd ledled y DU yn rhoi gwelliannau sylweddol ar waith yn eu prosesau cofnodi troseddau o ganlyniad i arolygiadau diweddar Arolygiaeth Cwnstablïaeth Ei Mawrhydi. O ganlyniad, cafwyd 9.6% o gynnydd cyfartalog mewn troseddau a gofnodwyd ar draws y 43 heddlu i gyd yn y DU sy'n gyson â'r darlun lleol a

ddangosir yma. Tystiolaeth bellach sy'n cefnogi hyn yw'r ffaith nad yw nifer y digwyddiadau y rhoddwyd gwybod i'r heddlu amdanynt yn ystod yr amser hwn wedi newid yn sylweddol, a dim ond 1.46% o gynnydd (+479 o ddigwyddiadau) yn 2016 o'i gymharu â 2015. Fodd bynnag, roedd mwyafrif helaeth y cynnydd hwn yng nghategoriâu di-drosedd Diogelwch a Lles y Cyhoedd a Phobl ar Goll.

Mae **seiberdroseddu** yn dod i'r amlwg ymhlith prif sbardunau'r galw am yr heddlu ac wrth i'r cyhoedd ddod yn fwyfwy ymwybodol o'r hyn sy'n golygu seiberdroseddu, rhoir gwybod am fwyfwy o droseddau. Mae Heddlu Dyfed Powys wedi sefydlu Uned Bwrpasol ar gyfer Seiberdroseddu i ymdrin â throseddau o'r math hwn, a llawer ohonynt yn gymhleth, ac mae wedi cynyddu ei adnoddau yn y maes hwn yn ddiweddar.

Mae Sir Benfro'n un o bedair Sir sydd â phresenoldeb parhaol gan y **Lluoedd Arfog**. Mae Barics Cawdor yn gartref i'r 14eg Catrawd Signalwyr (Rhyfela Electronig), a chanddi ryw 800 o bersonél. Mae tua 240 eiddo gan y lluoedd arfog sy'n gartref i deuluoedd milwrol ac mae'r rhain gan mwyaf yn Hwlfordd. Mae hyd at un o bob pum plentyn yn yr ysgolion sy'n agosaf i'r eiddo hyn yn blant milwrol. Cynigir darpariaeth les arbenigol i roi cymorth priodol, yn ôl yr angen. Hefyd mae Sgwadron Wrth Gefn (rhan o'r Corfflu Logisteg Brenhinol) yn Hwlfordd.

Bydd Barics Cawdor (Breudeth) yn cau yn 2022. Mae gwaith eisoes wedi dechrau i ddewis sut caiff y lle ei ddefnyddio yn y dyfodol oherwydd bydd y cau'n effeithio ar dai a niferoedd y plant sy'n mynychu'r ysgolion. Mae tri maes tanio yn ne Sir Benfro a phob un yn cael ei gydlynu o faes Castell Martin. Nid ydym yn ymwybodol o unrhyw gynlluniau i newid defnydd y rhain. Er bod y meysydd yn darparu llawer o ddiwrnodau hyfforddiant, cymharol ychydig o bersonél y lluoedd arfog sydd yno'n barhaol.

Nid oes gennym ffigurau dibynadwy am y gyfran o boblogaeth Sir Benfro sy'n bersonél yn y lluoedd arfog, yn gyn-filwyr neu'n aelodau o'u teuluoedd agos (weithiau fe'u gelwir yn Gymuned y Lluoedd Arfog). Amcangyfrifa'r Arolwg Cenedlaethol y gellir ystyried bod 11% o'r bobl yn Sir Benfro yn rhan o Gymuned y Lluoedd Arfog, y gyfran isaf yng Nghymru. Mae hwn yn wahanol i'r farn boblogaidd fod gan Sir Benfro gymuned gymharol fawr o gyn-filwyr y lluoedd arfog. Mae ffigurau gan y Weinyddiaeth Amddiffyn yn cefnogi'r farn hon. Dengys hyn fod 1,231 o bobl yn cael pensiwn (sy'n gywerth â rhyw 1% o'r holl boblogaeth) a dyma'r drydedd ganran uchaf yng Nghymru. Byddwn yn parhau i weithio gyda'r Lluoedd Arfog a sefydliadau trydydd sector i fynd i'r afael â'r bwlch hwn mewn gwybodaeth.



Iechyd

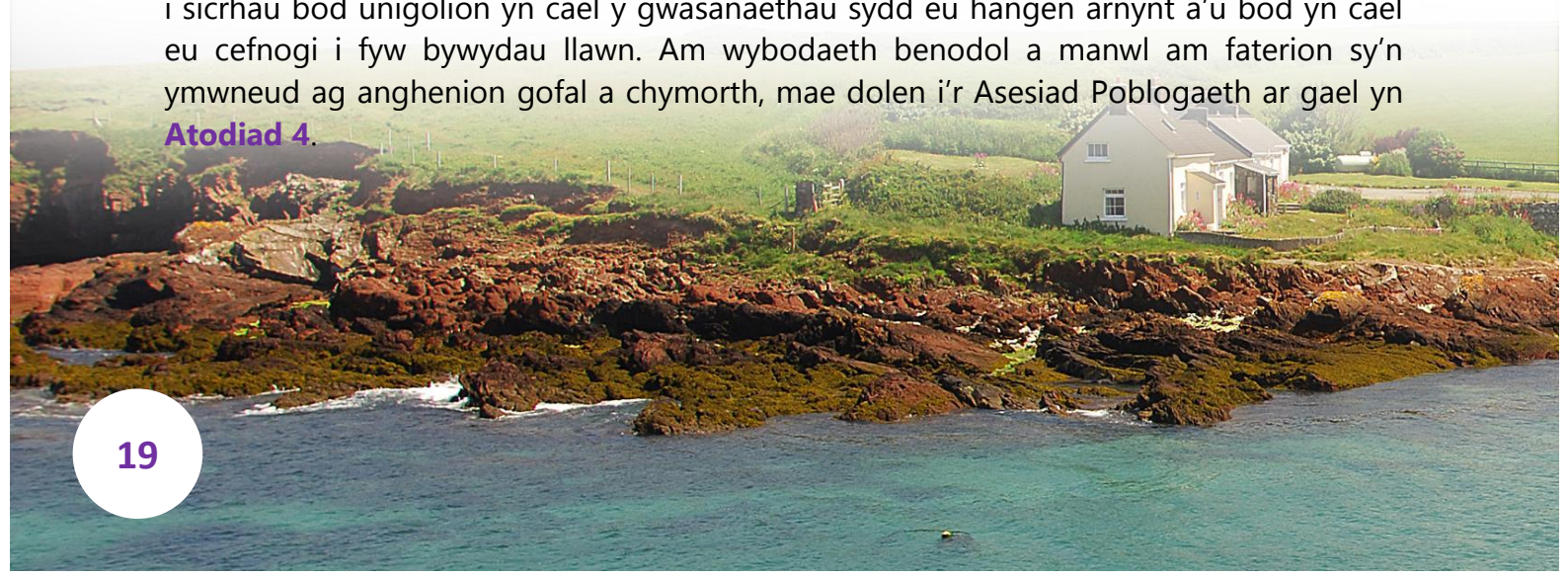
I lawer, mae iechyd da yn angenrheidiol ar gyfer lles ac mae iechyd gwael wedi'i gysylltu'n annatod â materion eraill sy'n effeithio ar les fel tlodi ac eithrio cymdeithasol.

Dylanwadir ar iechyd gan ystod eang o ffactorau. Fel unigolion mae gennym gyfansoddiad biolegol a genetig arbennig, ac mae hyn yn penderfynu i ryw raddau pa mor 'iach' y byddwn mewn bywyd. Rydym i gyd yn gwneud dewisiadau ffordd o fyw, cadarnhaol a negyddol, sydd eto'n dylanwadu ar ein lles. Mae yna hefyd benderfynyddion ehangach sy'n effeithio ar ein hiechyd, fel yr ymddygiadau rydym yn cael ein hamlygu iddynt, lle rydym yn byw, faint o arian sydd gennym a'r lefelau cymorth neu ofal a gawn gan deulu, ffrindiau neu weithwyr proffesiynol. Mae'r rhain yn creu annhegwch iechyd lle nad yw cyfleoedd ar gyfer, neu siawns o, gyflawni lles iach yr un fath i bawb.

Byw bywyd iach ac egniol ac osgoi ymddygiad sy'n niweidiol i iechyd yw'r un peth pwysicaf y gallwn ei wneud i wella canlyniadau iechyd. Mae gordewdra yn broblem genedlaethol ac yn cynyddu'r risg o ddatblygu ystod eang o glefydau cronig yn fawr. Mae gormod o bobl yn yfed mwy na'r canllawiau dyddiol a argymhellir, ac mae tua 20% o oedolion yn ysmegu. Er bod y nifer hwn wedi gostwng dros y blynyddoedd diwethaf, mae'n dal i fod yr un achos o farwolaethau y gellir eu hosgoi yng Nghymru. Dim ond 3 o bob 10 oedolyn sy'n adrodd eu bod yn bodloni'r canllawiau o ran bod yn gorfforol egniol am 5 neu fwy o ddyddiau'r wythnos ac mae'r ffaith fod nifer debyg yn adrodd nad oes unrhyw ddiwrnodau pan maent yn weithgar yn gorfforol yn destun pryder.

Mae rhai o'r ffactorau sy'n creu annhegwch iechyd yn rhai y gellir eu hatal neu y gellir eu lliniaru drwy fesurau ymyrraeth effeithiol. Rydym yn gwybod, er enghraifft, am y cysylltiad cryf sy'n bodoli rhwng amddifadedd economaidd-gymdeithasol a chanlyniadau iechyd gwael. Rydym hefyd yn gwybod bod pobl mewn cymunedau gwledig sydd heb fynediad at gludiant mewn mwy o berygl o ynysu cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol.

Yn ddiweddar mae Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru wedi cynhyrchu ei Asesiad Poblogaeth (gofyniad o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles 2014) sy'n rhoi dadansoddiad strategol lefel uchel o **anghenion gofal a chymorth**, ac **anghenion cymorth gofawyr**, ar draws y rhanbarth. Mae'n asesu i ba raddau y mae'r anghenion hynny'n cael eu diwallu ar hyn o bryd ac yn nodi lle mae angen gwella a datblygu pellach i sicrhau bod unigolion yn cael y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt a'u bod yn cael eu cefnogi i fyw bywydau llawn. Am wybodaeth benodol a manwl am faterion sy'n ymwneud ag anghenion gofal a chymorth, mae dolen i'r Asesiad Poblogaeth ar gael yn **Atodiad 4**.



Er mwyn dangos y dull cydweithredol ac integredig sy'n ofynnol o dan Ddeddf Lles Cenedlaethau'r Dyfodol, fe wnaethom gydlyn gweithgaredd gyda chydweithwyr ym maes iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn sicrhau bod gwaith ymgysylltu â'r cyhoedd ar gyfer yr Asesiad hwn a'r Asesiad Poblogaeth wedi'u cysoni i gwrdd â dibenion cyffredin mewn perthynas ag elfennau o iechyd a lles.

Er bod yr Asesiad Poblogaeth yn bodloni gofyniad statudol ar wahân, rhaid iddo hefyd gael ei weld fel rhan annatod o'r agenda ehangach o asesu cyflwr lles yn Sir Benfro. Felly, bydd ei ganfyddiadau yn ystyriaeth allweddol i ni yn ein gwaith cynllunio er mwyn gwella lles yn y dyfodol.

Dangosodd ein harolwg fod 32% o'r ymatebwyr wedi dweud bod ganddynt broblem iechyd, ac fel y gellid disgwyl, roedd y ffigur hwn yn cynyddu'n sylweddol o fewn ystodau oedran hŷn (53% 75-84; 67% dros 85).

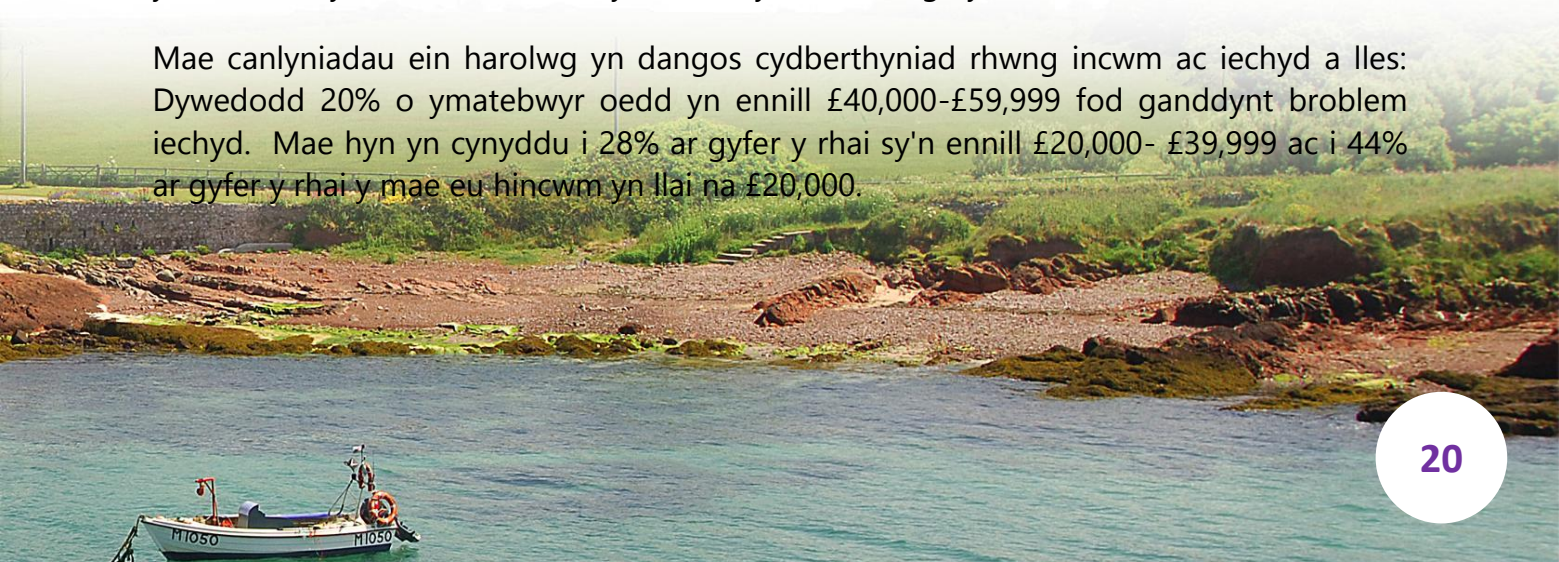
'Cadw'n actif' a 'bwyta'n iach' oedd y dewisiadau mwyaf poblogaidd i bobl pan roddwyd rhestr o opsiynau iddynt ar gynnal iechyd a lles. Mae cyfran uwch o rai 65+ oed yn cynnal iechyd a lles trwy fwyta'n iach (87%) a gweithgareddau grwpiau cymunedol (36%) o'i gymharu â rhai 16-64 oed (75% a 28% yn y drefn honno). Mewn cyferbyniad mae'r ystod oedran 16-64 yn fwy tebygol o ymarfer yn rheolaidd (59%) a chymdeithasu (62%). Mae merched yn fwy tebygol o fwyta'n iach a chymdeithasu na dynion.

Ar y cyfan, roedd yr ymatebion ar gyfer pobl anabl yn is. Dywedodd llai na 47% o ymatebwyr anabl eu bod yn cymdeithasu i helpu i gynnal eu hiechyd a'u lles.

Pan ofynnwyd am **geisio gwybodaeth a chynghor** am faterion iechyd, roedd merched yn llawer mwy tebygol o geisio cynghor na gwrywod a gallai hyn effeithio ar ganlyniadau iechyd tymor hir dynion. Meddygon Teulu yw'r brif ffynhonnell am gynghor a chymorth ar gyfer yr holl ymatebwyr ond yn fwy felly ar gyfer rhai dros 65 oed na'r rhai o oedran gweithio. Mae pobl iau sydd â phroblemau iechyd yn llai tebygol o gytuno bod y cymorth a dderbyniant yn diwallu eu hanghenion (71%) o'i gymharu â rhai dros 65 oed (84%).

O'r rhai sy'n dibynnu ar gymorth i ymdopi o ddydd i ddydd, mae dibyniaeth gref ar ofal a chymorth di-dâl anffurfiol, yn enwedig gan aelodau'r teulu (85%). Mae 39% o'r ymatebwyr mewn cyflogaeth yn darparu gofal di-dâl ac mae 41% o bobl anabl yn darparu gofal di-dâl i bobl eraill. Mae yna dystiolaeth i awgrymu bod rôl y 'gofalwr' ynddo'i hun yn cael effaith andwyol ar iechyd a lles unigolyn.

Mae canlyniadau ein harolwg yn dangos cydberthyniad rhwng incwm ac iechyd a lles: Dywedodd 20% o ymatebwyr oedd yn ennill £40,000-£59,999 fod ganddynt broblem iechyd. Mae hyn yn cynyddu i 28% ar gyfer y rhai sy'n ennill £20,000- £39,999 ac i 44% ar gyfer y rhai y mae eu hincwm yn llai na £20,000.



Yr amgylchedd

Mae Sir Benfro yn elwa ar **amgylchedd naturiol eithriadol**, a nodweddir gan ei hamrywiaeth a'i harddwch, ac mae hyn yn cael effaith gadarnhaol ar elfennau eraill lles, megis iechyd pobl a'r economi. Pan fydd adnoddau naturiol yn ffynnu, mae'r gymdeithas a'r economi yn ffynnu hefyd. Gallai adnoddau naturiol ac ecosystemau ein helpu i leihau llifogydd, rheoleiddio ein hinsawdd, storio carbon, gwella ansawdd yr aer a'r dŵr, yn ogystal â darparu lleoedd ar gyfer hamdden ac ymlacio, a chyfleoedd ar gyfer cynhyrchu incwm o fusnes, diwydiant a thwristiaeth a chynhyrchu ynni gwyrdd.

Mae ein **hadnoddau naturiol yn dod o dan bwysau cynyddol**, yn enwedig yn sgil newid yn yr hinsawdd, poblogaeth sy'n cynyddu a'r angen i gynhyrchu ynni. Mae Sir Benfro, fel Cymru yn ei chyfanrwydd, yn wynebu llawer o heriau: sicrhau cyflenwad ynni a thanwydd carbon isel, creu swyddi ac incwm, trechu tlodi ac anghydraddoldeb, llifogydd a sychder, a gwella iechyd pobl. Yn ganolog i hyn mae datblygu gwytnwch i mewn i systemau naturiol a chymunedau, er mwyn mynd i'r afael â'r heriau a wynebir yn awr ac yn y dyfodol. Mae'r Adroddiad Cyflwr Adnoddau Naturiol yn asesu i ba raddau y mae adnoddau naturiol yng Nghymru yn cael eu rheoli'n gynaliadwy ac yn cysylltu gwytnwch adnoddau naturiol ag iechyd a lles cymdeithasol, economaidd a diwylliannol pobl. Y nod yw rheoli ein hadnoddau naturiol yn fwy cynaliadwy er budd pawb.

Cafwyd ymgyrch gref i sicrhau **ffynonellau egni mwy cynaliadwy** a glanach yn Sir Benfro yn y blynyddoedd diwethaf. Ar hyn o bryd, mae tua 25MW o allu ynni adnewyddadwy ("gallu wedi'i osod") yn y Sir sy'n uchel o gymharu ag ardaloedd awdurdod lleol eraill yng Nghymru (y 3^{ydd} uchaf yng Nghymru a'r 36^{ain} ledled y DU). Ond gyda hyn daw tensiwn wrth inni geisio cydbwysu'r angen i hyrwyddo a chynhyrchu egni cynaliadwy a chynnal ein hamgylchedd naturiol o ansawdd uchel, a phenderfynu pryd y daw'n annerbyniol gosod dyfeisiau artiffisial ar ein tirwedd i bobl o ran yr effaith a gaiff hyn ar amwynder gweledol ein Sir.

Yn yr un modd, mae yna her go iawn mewn dod o hyd i'r cydbwysedd cywir o ran parhau i gefnogi rhannau allweddol o economi Sir Benfro (megis amaethyddiaeth a diwydiant) wrth reoli a lliniaru rhai o'r effeithiau negyddol y gallai hyn ei gael ar ein hamgylchedd. Mae amaethyddiaeth, er enghraifft, yn sector eithriadol o bwysig yn y Sir ond mae'n un o'r prif gyfranwyr at lygredd dŵr, ansawdd dŵr ymdrochi ac mae'n bosibl y gall gynyddu risg llifogydd. Mae yna 39 o gyrff dŵr y rhoddir blaenoriaeth iddynt yn Sir Benfro sydd wedi cael eu nodi fel rhai sy'n methu â chyrraedd y safon isaf sy'n ofynnol o dan y Gyfarwyddeb Fframwaith Dŵr sydd angen ei gyflawni erbyn 2027. Mewn ymateb i hyn, mae safleoedd yn Sir Benfro yn cael eu dynodi fel Parthau Perygl Nitradau (NVZ) o dan y Gyfarwyddeb Nitradau (1991) sy'n anelu at ddiogelu ansawdd dŵr o ffynonellau llygru amaethyddol, gyda dynodiadau posibl pellach o dan ystyriaeth.

Mae **ôl troed ecolegol** Sir Benfro, y gellir ei ddiffinio'n fras fel y baich y byddwn ni fel cymuned yn ei roi ar y blaned o ran mesurau defnydd tir, dŵr ac ynni, yn fras unol â chyfartaledd Cymru. Am fod ôl troed ecolegol Cymru gyfan yn cael ei ystyried yn anghynaliadwy gan arbenigwyr amgylcheddol, mae hyn yn awgrymu y gallwn ni yn Sir Benfro wneud mwy i leihau'r baich a rown ar y blaned drwy orddefnyddio adnoddau.

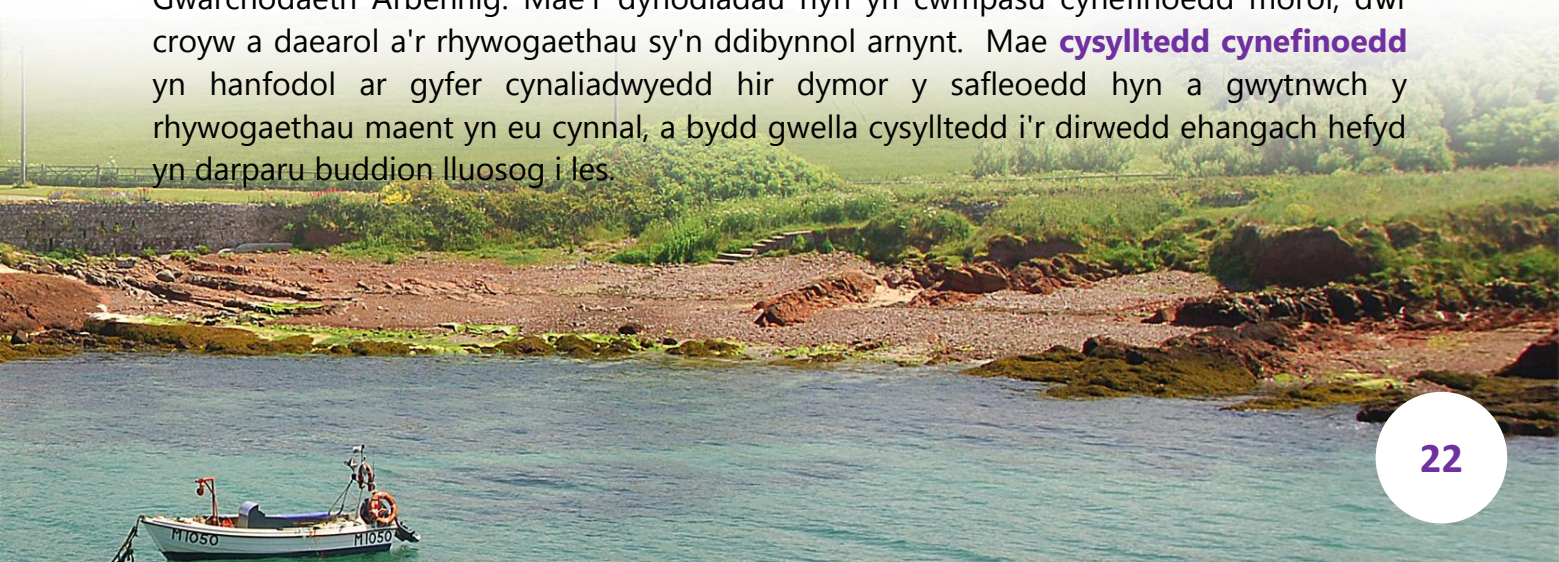
Mae'r **risg o lifogydd** yn Sir Benfro yn dod o afonydd a'r môr. Hwlfordd yw un o'r cymunedau gyda'r perygl uchaf ynghlwm wrthi yn Sir Benfro, a effeithir gan lifogydd afonol a llanwol o afon Cleddau Gorllewinol. Gallai'r effeithiau ar les corfforol a meddyliol unigolion bara am flynyddoedd lawer ar ôl digwyddiad o lifogydd ac mae nifer o gymunedau yn Sir Benfro lle mae angen gweithredu i ymdrin â lefelau'r môr yn codi. Mae tua 560 o dai yn Sir Benfro eisoes mewn perygl o lifogydd llanwol a mwy o lifogydd wrth i lefel yr afonydd godi.

Er gwaetha'r dystiolaeth gref o'r perygl cynyddol a ddaw yn sgil llifogydd, roedd yn ymddangos fel pryder cymharol isel i ymatebwyr i'n harolwg pan ofynnwyd iddynt feddwl am faterion amgylcheddol. Mae hyn yn awgrymu bod yna waith i'w wneud i godi ymwybyddiaeth pobl am y bygythiad allweddol hwn i'n cymunedau, yn enwedig yn y tymor hwy.

Mae gan Sir Benfro rai o'r traethau gorau yn y DU ac mae ansawdd ei dŵr ymdrochi yn rhagorol yn gyffredinol. Mae 29 o draethau dŵr ymdrochi dynodedig a 13 heb eu dynodi yn Sir Benfro, ac o'r traethau hynny mae gan 10 Wobrau Baneri Glas, 13 o Wobrau Arfordir Glas a 21 o Wobrau Glan Môr. Ond mae adnoddau'n crebachu wedi effeithio ar y gwaith ataliol a oedd yn cael ei wneud yn flaenorol i gynnal ansawdd ein dyfroedd ymdrochi ac mae hyn yn creu perygl gyda chanlyniadau a allai fod yn sylweddol i economi Sir Benfro.

Mae'r glannau, yr arfordir, y moroedd a'r dirwedd amrywiol yn hanfodol i gymeriad yr ardal ac maent yn holl bwysig i'r diwydiant twristiaeth lleol, gan eu bod yn cynnal amrywiaeth eang o swyddi yn ogystal â chynnig cyfleoedd ar gyfer **amgylchedd dysgu awyr agored** i'n plant a'n pobl ifanc, nad yw ei botensial wedi cael ei wireddu'n llawn eto. Mae tirweddau lleol hefyd yn darparu cyswllt sylfaenol â'n hymdeimlad o falchder cymunedol, diwylliant a hunaniaeth leol.

Yn ogystal â Pharc Cenedlaethol Arfordir Penfro, mae gan Sir Benfro 77 o Safleoedd o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig, 10 Ardal Cadwraeth Arbennig a 4 Ardal Gwarchodaeth Arbennig. Mae'r dynodiadau hyn yn cwmpasu cynefinoedd morol, dŵr croyw a daearol a'r rhywogaethau sy'n ddibynol arnynt. Mae **cysylltedd cynefinoedd** yn hanfodol ar gyfer cynaliadwyedd hir dymor y safleoedd hyn a gwynwch y rhywogaethau maent yn eu cynnal, a bydd gwella cysylltedd i'r dirwedd ehangach hefyd yn darparu buddion lluosog i les.



Mae coetiroedd a choed yn darparu amrywiaeth o fanteision i les o reoleiddio ein hinsawdd, i ddiogelu priddoedd, peillio a gwella ansawdd yr aer. Ond mae'r arwynebedd a orchuddir gan goetir yn y sir, sef 9.2%, yn llawer is na chyfartaledd Cymru (14%). Mae adfer, ehangu a gwella cyflwr ein coetiroedd yn allweddol i wireddu buddion lluosog ar gyfer lles.

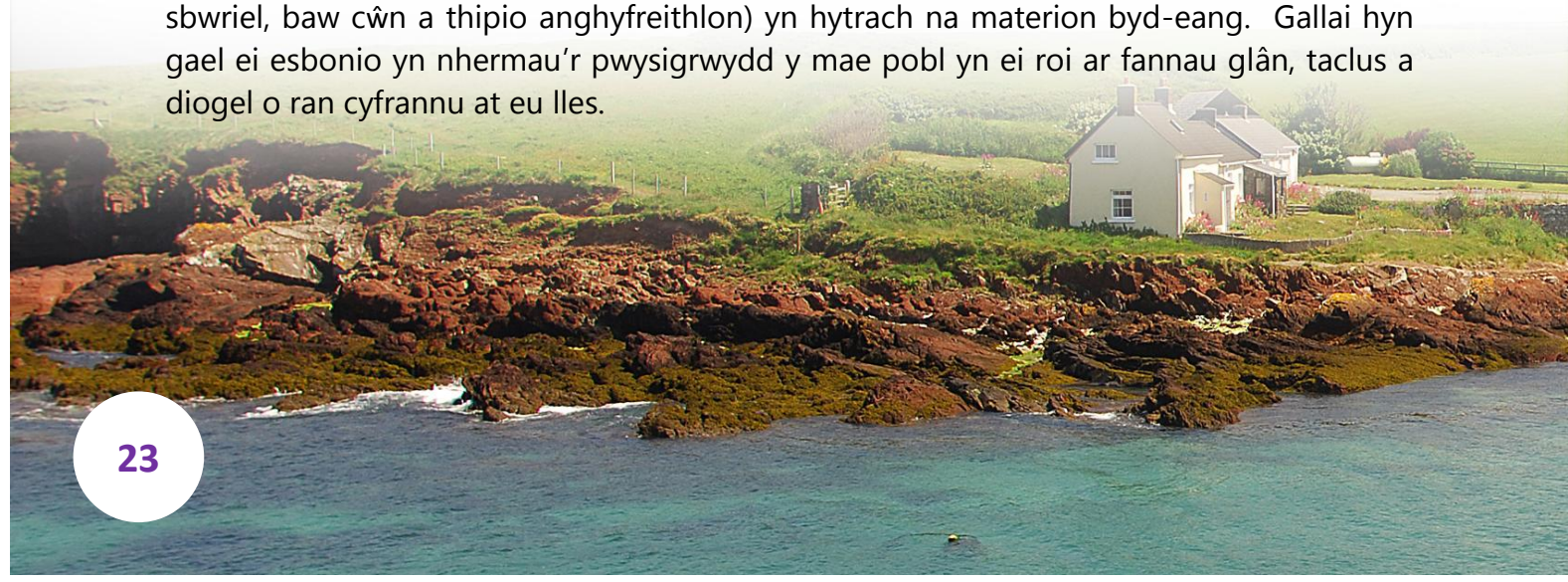
Mae yna 2,330 cilomedr o hawliau tramwy cyhoeddus, 290 cilomedr o lwybr yr arfordir a 6,786 hectar o dir mynediad agored yn Sir Benfro, lle gall pobl gerdded yn rhydd. Gallai'r mannau agored hyn wneud cyfraniad sylweddol at les corfforol ac emosiynol, cefnogi ffyrdd o fyw iach, actif ac atal neu leihau nifer yr achosion o glefydau cronig, mwynhau ansawdd aer da a'r manteision corfforol a meddyliol o fod yn agos at natur.

Mae gan Sir Benfro gyfoeth o **wyrddfannau** ond mae angen mwy o ffocws ar feysydd sy'n hawdd i gymunedau eu cyrraedd. Gall hamdden awyr agored wneud cyfraniad sylweddol i'r amgylchedd trefol ac mae llawer o fanteision cysylltiedig gan gynnwys iechyd corfforol, emosiynol a lles meddyliol, a chydlyniant cymunedol. Yn ogystal, gan fod ein mannau agored yn aml yn anhygyrch i bobl heb gludiant neu'r henoed a'r methedig, mae'r mannau gwyrdd hyn yn darparu cyfleoedd mwy cyfartal i bawb sy'n dymuno mwynhau amgylchedd awyr agored.

Mae materion amgylcheddol megis ansawdd ac argaeledd dŵr, tir cynhyrchiol ac ansawdd aer, er enghraifft yn sail i les ar hyn o bryd ac yn y dyfodol ac mae manylion y lefelau hyn yn Sir Benfro ochr yn ochr â mapiau amgylcheddol ac adnoddau eraill ar gael ym Mhecyn Tystiolaeth Cyfoeth Naturiol Cymru (CNC) ar gyfer Sir Benfro.

Canfu'r adroddiad Asesiad Risg Newid Hinsawdd yn ddiweddar fod yr **hinsawdd fydeang yn newid**, gydag allyriadau nwyon tŷ gwydr yn deillio o weithgareddau dynol y prif achos, a bod y cynnydd byd-eang mewn tymheredd yn cael ei adlewyrchu yn hinsawdd y DU, gyda thymheredd cyfartalog uwch a pheth tystiolaeth o dywydd mwy eithafol. Canfu hefyd nad oes digon yn cael ei wneud i leihau allyriadau byd-eang o nwyon tŷ gwydr ac os bydd y tueddiadau yn parhau mae mwy o gynhesu trwy weddill y ganrif hon yn anochel.

Nid yw Sir Benfro yn imiwn i newid yn yr hinsawdd ac yn ychwanegol i dymereddau uwch a lefelau dŵr yn codi. Mae newid yn yr hinsawdd hefyd yn debygol o effeithio ar ansawdd dŵr, twristiaeth, cynhyrchiant glaswelltir, a chostau tanwydd. Er eu bod yn ymwybodol o'r heriau a gyflwynir gan newid yn yr hinsawdd, roedd y rhai a ymatebodd i'n harolwg yn tueddu i fod yn fwy pryderus am faterion lleol amgylcheddol (megis taflu sbwriel, baw cŵn a thipio anghyfreithlon) yn hytrach na materion byd-eang. Gallai hyn gael ei esbonio yn nhermau'r pwysigrwydd y mae pobl yn ei roi ar fannau glân, taclus a diogel o ran cyfrannu at eu lles.



Nid yw manteision amgylcheddol mawndiroedd yn Sir Benfro yn cael eu gwireddu ac mae angen rheolaeth briodol i ddiogelu eu storfa carbon ac i leihau allyriadau carbon. Mae allyriadau carbon deuocsid (CO₂) y pen yn 8.6 tonnall fetrig, sy'n uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol o 6.6 tonnall fetrig / person, yn rhannol oherwydd ein dibyniaeth ar gludiant preifat a'r diwydiant a leolir yn y sir. Rhoddir ystyriaeth bellach i Ansawdd Aer ym Mhecyn CNC ar gyfer Sir Benfro.

Yr Economi

Mae ein heconomi yn adlewyrchu daearyddiaeth ymylol y sir a'r cyfleoedd a'r rhwystrau a ddaw yn sgil hyn. Mae ystod eang o sbardunau sy'n cael effaith ar sut mae ein heconomi yn gweithio ac mae'r rhain yn amrywio o rai lleol a rhanbarthol, i rai cenedlaethol a byd-eang.

Mae perthynas gref rhwng ein hamgylchedd naturiol a'r busnesau a'r swyddi y mae'n eu cefnogi. Yn hanesyddol, roedd y sector ynni a ddatblygwyd o amgylch dyfrffordd Aberdaugleddau yn darparu swyddi oedd yn talu'n dda ac fe wnaeth hynny greu effaith bellgyrhaeddol gan gefnogi busnesau a gweithwyr lleol yn y gadwyn gyflenwi.

Mae cau purfeydd mawr yn ddiweddar wedi creu symudiad tuag at edrych ar **sut y gallai ein hamgylchedd naturiol gefnogi busnesau amgen, cynaliadwy** yn enwedig ym maes ynni tonnau, gwynt a'r llanw. Yn yr un modd, mae'r sectorau amaethyddiaeth, bwyd a thwristiaeth yn gyflogwyr sylweddol yn y Sir ac mae ganddynt gadwyni cyflenwi lleol penodol. Mae'r rhain yn tynnu helaeth ar ansawdd yr amgylchedd naturiol i ddatblygu a chynnal eu cynnyrch a'u gwasanaethau.

Twristiaeth yw un o brif sbardunau gweithgarwch economaidd: cyflogir 7,300 o bobl yn y sector ac mae bron 4,000,000 o bobl yn ymweld â Sir Benfro bob blwyddyn. Yn yr un modd, mae cysylltiad annatod rhwng gweithgarwch diwylliannol yn Sir Benfro a ffyniant yr ardal drwy ddigwyddiadau fel Celfyddydau Span, Gŵyl Eglwys Gadeiriol Tyddewi a Gŵyl Gerddoriaeth Ryngwladol Abergwaun, sy'n cynhyrchu galw am gludiant, llety, arlwy a gweithgareddau cysylltiedig.

I lawer o bobl, mae problemau economaidd ac incwm yr aelwyd yn rhwystr mawr i hapusrwydd ac mae cysylltiad clir rhwng teimlad o fod â digon o arian a bod yn weithgar yn economaidd, a chanfyddiadau o les. Gellid egluro hyn drwy ddweud bod tlodi incwm yn cael effaith negyddol ar ffactorau sydd â pherthynas gref â lles megis deiet, gweithgaredd, hapusrwydd a theimladau o ddiogelwch.



Sectorau **cyflogaeth** mwyaf Sir Benfro yw iechyd dynol a gwaith cymdeithasol, y sectorau cyfanwerthu a manwerthu, a gwasanaethau bwyd a llety. Mae'r Sir hefyd yn dibynnu ar fentrau bach a chanolig eu maint i fod yn sail i'w heconomi, gyda mwyafrif helaeth y busnesau hyn yn cyflogi llai na 10 o bobl. Mae yna lai o swyddi proffesiynol sgilgar sy'n talu'n dda, a gorddibyniaeth ar nifer cyfyngedig o sectorau i greu swyddi. Mae hyn yn aml yn golygu bod dewis cymharol gyfyngedig o swyddi neu gyfleoedd i symud ymlaen iddynt o fewn y Sir, ac rydym yn gweld hyn yn nifer y bobl ifanc sy'n gadael i ddod o hyd i waith addas sy'n briodol i'w sgiliau, cymwysterau ac uchelgais.

Mae bod mewn gwaith a mannau gwaith yn cael eu cydnabod fel bod yn ddylanwadau pwysig ar les cymdeithasol a meddyliol. Gallant fod yn ffynhonnell straen a phryder ond eto gallant hefyd hyrwyddo perthynas dda lle mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a lle mae unigolion yn cael teimladau o hunanwerth.

Mae'r DU yn gweld twf cynyddol mewn Cynnyrch Mewnwladol Crynswth (GDP) a chynnydd mewn lefelau cyflogaeth. Ond mae twf chwyddiant y Mynegai Prisiau Manwerthu yn parhau i gynyddu'n gynt na'r twf enillion cyfartalog a'r uwchraddio a wneir i'r rhan fwyaf o fudd-daliadau. Mae nifer o **newidiadau budd-dal** wedi cael effaith wahanol ar wahanol rai sy'n derbyn budd-daliadau, gan arwain yn gyffredinol at lefelau derbyn budd-dal sydd mewn termau real yn is. Mae'r newidiadau i fudd-daliadau yn bwysig oherwydd yn Sir Benfro, roedd 10,030 o bobl o oedran gweithio yn hawlio budd-daliadau yn fis Mai 2016, sef 14.0% o'r boblogaeth.

Mae ymchwil gan y Gwasanaeth Cyngtori Ariannol wedi canfod bod 18.1% o'r boblogaeth yn Sir Benfro mewn **dyled**. Er bod hyn yn is na chyfartaledd Cymru o 19.6% mae'n sylweddol uwch na chyfartaledd y DU o 16.1%. Mae'r boblogaeth sydd mewn dyled ormodol yn iau, yn fwy tebygol o rentu ac yn fwy tebygol o fod â phlant na'r DU yn gyffredinol ac wedi'i hamlygu'n fwy i newidiadau yn y system les.

Dim ond 22% o'r rhai a ymatebodd i'n harolwg sy'n cytuno bod **cyfleoedd cyflogaeth** addas yn Sir Benfro ac mae 39% naill ai'n anghytuno'n gryf neu'n anghytuno. Mae gan bobl anabl yr hyder isaf o ran dod o hyd i gyflogaeth addas ac mae pobl ifanc wedi cyfeirio at yr angen i symud i ffwrdd i ddod o hyd i gyflogaeth addas. Dangosodd ein harolwg mai'r isaf yw'r lefel incwm y mwyaf tebygol y mae pobl i anghytuno bod cyfleoedd cyflogaeth addas yn Sir Benfro.

Crynodeb

Ble Rydym yn Byw	Mae amgylchedd naturiol Sir Benfro yn annwyl i lawer ac yn cael ei werthfawrogi'n fawr, ond mae hefyd yn gallu darparu cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio, ymgysylltu a dysgu, adeiladu cydlynad cymdeithasol a gwella lles emosiynol a chorfforol.
Natur Wledig	Gall natur wledig y Sir olygu mynediad cyfyngedig at wasanaethau, tai, trafnidiaeth a chysylltedd digidol. Gall technolegau a modelau o ddarparu gwasanaeth newydd ddarparu'r cyfleoedd i alluogi mwy.
Newid Hinsawdd	Mae gan bwysau economaidd / diwyllianol (e.e. amaethyddiaeth) a chymdeithasol (e.e. trafnidiaeth) y presennol (a'r dyfodol) effaith arwyddocaol ar yr amgylchedd. Mae angen gweithredu i wneud y mwyaf o effeithiau cadarnhaol newid hinsawdd a lliniaru effeithiau negyddol a thymor hwy newid hinsawdd, gan wella gwytnwch ffisegol, cymunedol a seicolegol.
Siarad Cymraeg	Mae'r rheini yng ngogledd Sir Benfro sy'n fwy Cymraeg eu hiaith yn nodi effeithiau cadarnhaol siarad Cymraeg ar eu lles. Nid yw siaradwyr Cymraeg yng nghanol a de'r Sir yn canfod yr un ymdeimlad o gynhwysiant nac yn cysylltu'r Gymraeg â hunaniaeth.

3. Dechreuadau newydd

Efallai mai profiadau yn y blynyddoedd cynnar o bosibl yw'r factor mwyaf allweddol yng nghyfleoedd bywyd plentyn yn gyffredinol. Mae profiadau cadarnhaol yn hwyluso datblygiad ymennydd iach ac yn gosod y sylfaeni ar gyfer ffyniant drwy gydol oes, tra gall profiadau negyddol niweidio datblygiad yr ymennydd ac arwain at broblemau emosiynol neu ymddygiadol yn y dyfodol.

Mae profi amgylchedd a phrofiadau dysgu addas yn hanfodol er mwyn symblu datblygiad meddyliol, emosiynol a gwybyddol i gynnal lles yn y dyfodol tra mae iechyd plant yn y blynyddoedd cynnar ac iechyd eu teuluoedd yn ddylanwad pwysig ar ddatblygiad corfforol ac emosiynol, ac ar ddewis ffyrdd o fyw neu o ffyniant yn y dyfodol yn ogystal ag o ymddwyn yn y dyfodol. Gall ffactorau economaidd gymdeithasol megis tlodi neu chwalfa deuluol chwarae rhan enfawr a fydd yn dylanwadu ar ddatblygiad plentyn.

Dyna pam rydyn ni'n buddsoddi mor helaeth yn natblygiad blynyddoedd cynnar plant, er mwyn maximeiddio cyfleoedd lles yn y dyfodol yn ogystal ag fel mesur ataliol yn erbyn

y difrod helaeth y gall profiadau blynyddoedd cynnar eu hachosi i'r unigolyn ac i gymdeithas yn gyfan gwbl.

✚ Yn 2015 roedd 6,500 o blant rhwng 0 a 5 blwydd oed yn Sir Benfro, tua 5% o holl boblogaeth y Sir.

✚ Roedd 1,177 o **enedigaethau byw** yn Sir Benfro, o'i gymharu â chyfartaledd o 1,252 y flwyddyn yn ystod y 10 mlynedd diwethaf. Mae'r gyfradd geni yn Sir Benfro yn ymddangos yn weddol sefydlog ac mae'n gyffelyb i siroedd eraill gyda phoblogaeth debyg.

✚ Mae ffigurau **disgwyliad oes iachus** yn Sir Benfro ar gyfer gwrywod a benywod uwchlaw cyfartaledd Cymru (66.9 o'i gymharu â 65.3 a 69 o'i gymharu â 66.7 yn y drefn honno). Mae llai o wahaniaeth yn nisgwyliad oes iachus cymunedau Sir Benfro na gweddill Cymru, sy'n awgrymu nad yw materion anghydraddoldeb iechyd ac amddifadedd mor amlwg yma ag y maent mewn ardaloedd eraill.

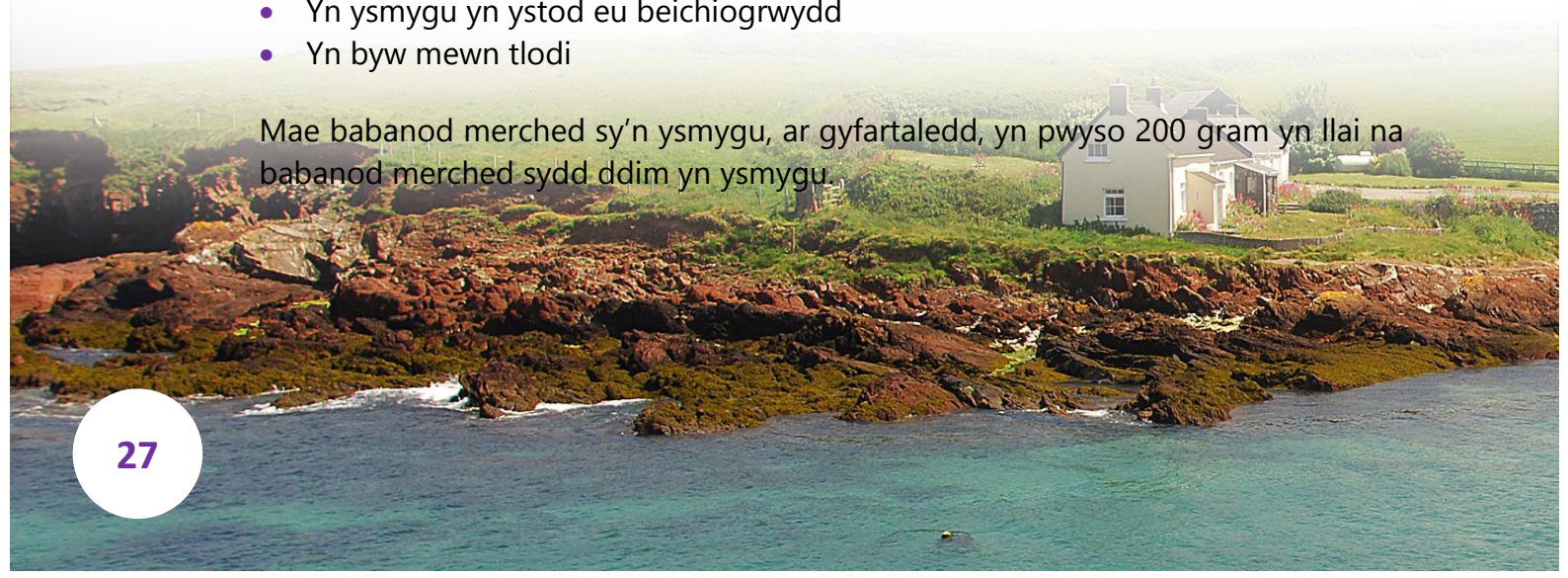
✚ Mae **amgylchedd naturiol** o ansawdd uchel, gan gynnwys awyr iach, dŵr a bwyd iachus, yn gallu dwyn buddion mawr i fam a baban yn ystod y blynyddoedd cynnar. Mae amgylchedd awyr agored Sir Benfro'n rhoi cyfle bendigedig i hyrwyddo defnyddio ein manteision naturiol i gefnogi lles o oedran cynnar.

✚ Gall amgylchiadau economaidd gymdeithasol gael effaith gynyddol drwy gydol cylchred oes. Er enghraifft, mae cysylltiad cryf rhwng **pwysau geni isel** (llai na 2500g) ag amddifadiad economaidd gymdeithasol ac mae'n arwain at anfanteision iechyd a chymdeithasol nid yn unig yn ystod plentyndod ond hefyd yn ystod bywyd oedolyn. Yn 2014, roedd 85 o enedigaethau byw pwysau isel (plant yn pwysu llai na 2500g pan gawsant eu geni) yn y Sir. Roedd hyn yn cyfrif 7% o bob genedigaeth fyw ac roedd ychydig yn uwch na'r cyfartaledd yng Nghymru o 6.7%.

✚ Mae'r gyfran o fabanod pwysau geni isel yn arwydd o **iechyd mamau** cyffredinol. Mae pwysau geni isel yn cael ei gysylltu â marwolaethau babanod a hefyd yn peryglu arwain at ychydig yn fwy o gymhlethdodau datblygiadol. Mae mamau babanod pwysau geni isel yn anghyfartal debyg o fod yn:

- Famau ifanc gydag enghreifftiau llawer uwch o feichiogi yn eu harddegau
- Heb fod yn derbyn addysg, na hyfforddiant a heb fod yn gyflogedig
- Yn ysmygu yn ystod eu beichiogrwydd
- Yn byw mewn tldi

Mae babanod merched sy'n ysmygu, ar gyfartaledd, yn pwysu 200 gram yn llai na babanod merched sydd ddim yn ysmygu.



✚ Yn 2014, roedd graddfeydd **marwolaethau babanod** yn achos babanod pwysau geni isel iawn (llai na 2500g) yn Lloegr a Chymru yn 156.0 a 30.9 marwolaeth yn ôl eu trefn. Mae hyn yn llawer uwch na'r raddfa o 1.1 yn achos babanod pwysau geni normal (dros 2500g). Yn ardal Hywel Dda yn 2014 roedd cyfanswm o 12 marwolaeth babanod.

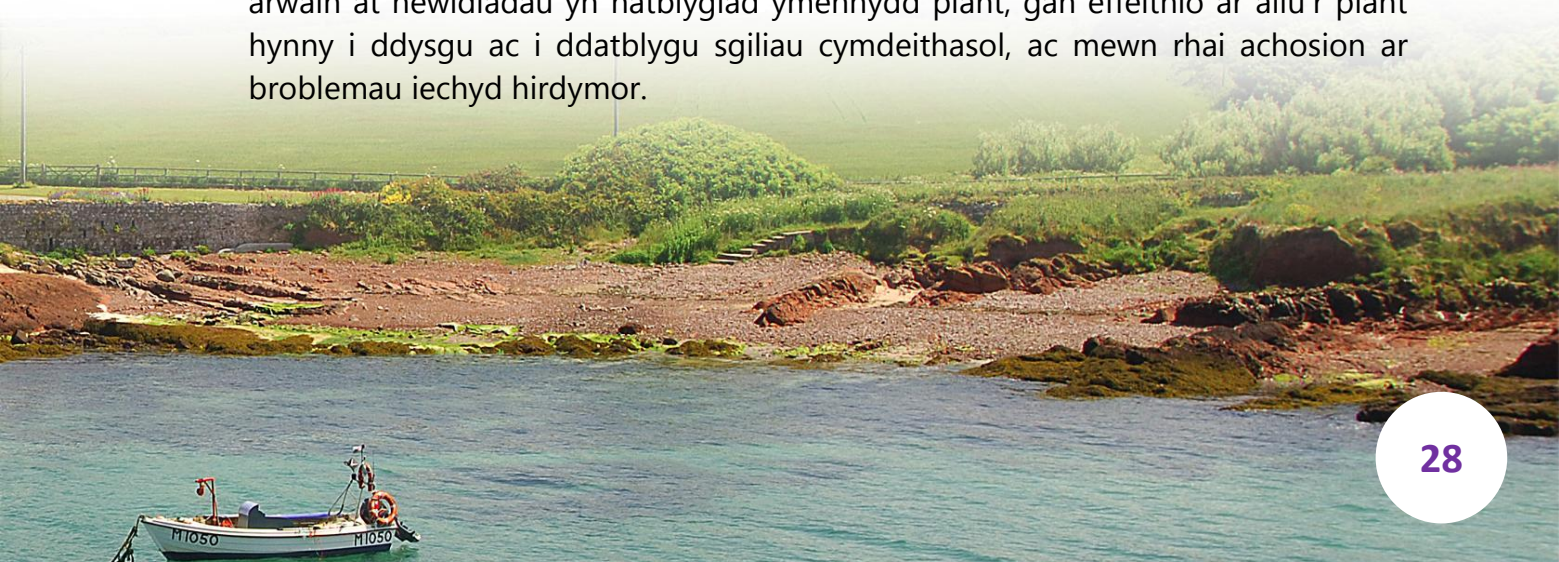
✚ Gall amrywiadau mewn marwolaethau babanod a marwolaethau amenedigol yn ôl **dosbarthiad economaidd gymdeithasol** fod yn ganlyniad y cysylltiad rhwng lefelau cynyddol o amddifadedd ac iechyd mamol gwaelach, ac mae astudiaethau wedi dangos bod graddfeydd marwolaeth babanod yn gymharol uwch mewn teuluoedd gydag incwm isel. Mae mamau o'r cefndiroedd hyn yn debycach o ysmegu cyn neu yn ystod beichiogrwydd ac yn llai tebygol o fwydo o'r fron sy'n cysylltu â lefelau is o imiwnedd a iechyd treuliad i'r baban. Mae gan iechyd gwael mewn plant gysylltiad cryf â ffactorau economaidd gymdeithasol ac mae'n fwy tebygol o ddigwydd yn achos plant sy'n byw mewn tlodi.

✚ Mae **Bwydo o'r fron** yn cael ei gydnabod yn rhywbeth sydd yn hanfodol bwysig i iechyd mamau a'u babanod ac y mae iddo fanteision hir dymor sy'n parhau hyd oedolaeth. Mae babanod sy'n cael eu bwydo o'r fron yn cael llai o heintiau a pherygl is o alergeddau ac asthma ac maent yn llai tebyg o fod yn ordew yn ddiweddarach yn eu hoes.

Allan o'r 1,177 o enedigaethau byw yn Sir Benfro yn 2015, dechreuodd 731 o famau fwydo o'r fron ar y cychwyn, o'i gymharu â'r cyfartaledd o 60% yng Nghymru. Fodd bynnag dywedodd 426 o famau nad oeddynt yn bwydo o'r fron ac ni chafwyd ateb o gwbl gan 20 o famau eraill.

✚ Yn y flwyddyn ariannol 2015-16, cafodd 95.1% o blant yn Sir Benfro yr **imiwneiddiad** 5-yn-1 (cynnydd bach o 94.8% y flwyddyn flaenorol) o'i gymharu â'r cyfartaledd Cymreig o 96.6%. Y lefel i gyrraedd imiwnedd poblogaeth yw 95% sef targed penodedig Llywodraeth Cymru ar gyfer pob imiwneiddiad plentyndod.

✚ Mae **sefydlogrwydd teuluol** a'r ymddygiadau y mae plentyn yn eu profi yn ystod ei flynyddoedd cynnar yn hanfodol i ddatblygiad plentyn. Gall Profiadau Plentyndod Andwyol (ACEs) megis camdriniaeth neu esgeulustod yn y cartref arwain at newidiadau yn natblygiad ymennydd plant, gan effeithio ar allu'r plant hynny i ddysgu ac i ddatblygu sgiliau cymdeithasol, ac mewn rhai achosion ar broblemau iechyd hirdymor.





Mae ymchwil wedi dangos bod statws economaidd gymdeithasol a'r math o gyflogaeth yn effeithio ar ansawdd **magwraeth plant**. Mewn blynyddoedd diweddar mae Sir Benfro wedi elwa ar y rhaglen Dechrau'n Deg sy'n anelu at gymunedau gydag amddifadedd uchel mewn ymdrech i roi i rieni'r wybodaeth, y sgiliau a'r gefnogaeth angenrheidiol i roi iddynt well ansawdd o fagwraeth plant.



Ar hyn o bryd mae gan Sir Benfro ddarpariaeth **Dechrau'n Deg** mewn dwy o'i hardaloedd cymunedol; y Canol a'r Gorllewin (gyda chanolfannau yn Hakin, Aberdaugleddau, Hwlfordd a Neyland) a'r De (gyda chanolfannau ym Mhenfro a Doc Penfro). Mae absenoldeb cymorth o'r fath yn ardal Gogledd Sir Benfro o bosibl yn deillio o'r boblogaeth fwy gwasgaredig ac mewn llawer ffordd mae'n arwydd o'r problemau o adnabod a thargedu tlodi gwledig mewn modd effeithiol. Mae'r data diweddaraf yn dangos bod 70% o blant sy'n manteisio ar raglenni Dechrau'n Deg yn Sir Benfro yn cyrraedd eu targedau datblygu erbyn cyrraedd 3 oed, sef y targed a osodwyd gan Lywodraeth Cymru.

Astudiaeth Achos

Ar hyn o bryd, mae 1135 o blant yn cael cymorth gan raglen Dechrau'n Deg yn Sir Benfro. Mae 278 o blant i gyd yn cael y cynnig gofal plant am ddim, sy'n gywerth â 98.3% o'r rheini sy'n gymwys i fynychu. Agorodd y ganolfan Dechrau'n Deg ddiweddaraf yn Neyland ym mis Ebrill 2015 a gnwaethpwyd gwaith gyda defnyddiwr gwasanaeth a'r Cyngor Tref i gryfhau'r cysylltiadau rhwng Dechrau'n Deg a'r gymuned leol.



Mae gan blant yng Nghymru hawl i dderbyn 10 awr o addysg yn rhad ac am ddim bob wythnos o'r tymor cyntaf yn dilyn eu pen-blwydd yn 3 oed hyd y tymor ar ôl eu 4ydd pen-blwydd, ac mae'n ddyletswydd ar Awdurdodau Lleol i ddarparu digon o **addysg feithrin**. Yn Sir Benfro, caiff hyn ei gyflawni drwy economi cymysg o ysgolion prif ffrwd a darparwyr nas cynhelir.



Dangosodd yr Asesiad o Ddigonolrwydd Gofal Plant diweddaraf ar gyfer Sir Benfro bod 2,775 o **leoedd gofal plant** ar gael yn y Sir ar gyfer plant 0-15 oed. Bu gostyngiad diweddar yn y galw am ofal plant yn y Sir o ganlyniad i'r hinsawdd economaidd. Mae'r rhan fwyaf o ofal plant sydd ar gael yn Sir Benfro yn digwydd o fewn i oriau safonol, ac nid yw hynny'n ateb gofynion rhieni sy'n gweithio. Yn arbennig, mae prinder gofal plant ar gael cyn 8:00am ac ar ôl 6:00pm, ac nid yw hynny'n cyd-fynd bob amser ag oriau gwaith. Ar ben hynny nid yw'r oriau agor yn ateb gofynion rhai sy'n gweithio sifftiau a phrin iawn

yw'r ddarpariaeth sydd ar gael yn ystod penwythnosau. Rhywbeth arall sy'n achosi pryder yw dosbarthiad anwastad y ddarpariaeth, sy'n arwain at ddiffyg dewis ac argaeledd, yn arbennig yng Ngogledd y Sir ac mewn rhai ardaloedd yn y De. Mae cael darpariaeth gofal plant digonol yn hanfodol i rieni sydd ddim mewn gwaith ac yn ymdrechu i ennill sgiliau a chymwysterau i'w galluogi i gael gwaith.

- Y **Cyfnod Sylfaen** yw'r cwricwlwm statudol ar gyfer pob plentyn 3-7 oed yng Nghymru. Yn rhan o'r cwricwlwm rhoir pwyslais ar les plant drwy ddatblygu eu hyder a'u hunan-barch. Yn 2015, cyrhaeddodd 96.1% o blant yn Sir Benfro y canlyniad disgwyledig yn y maes dysgu hwn, fodd bynnag yn 2016 gostyngodd y nifer i 93.9%, a oedd yn is na'r cyfartaledd Cymreig o 94.5%.

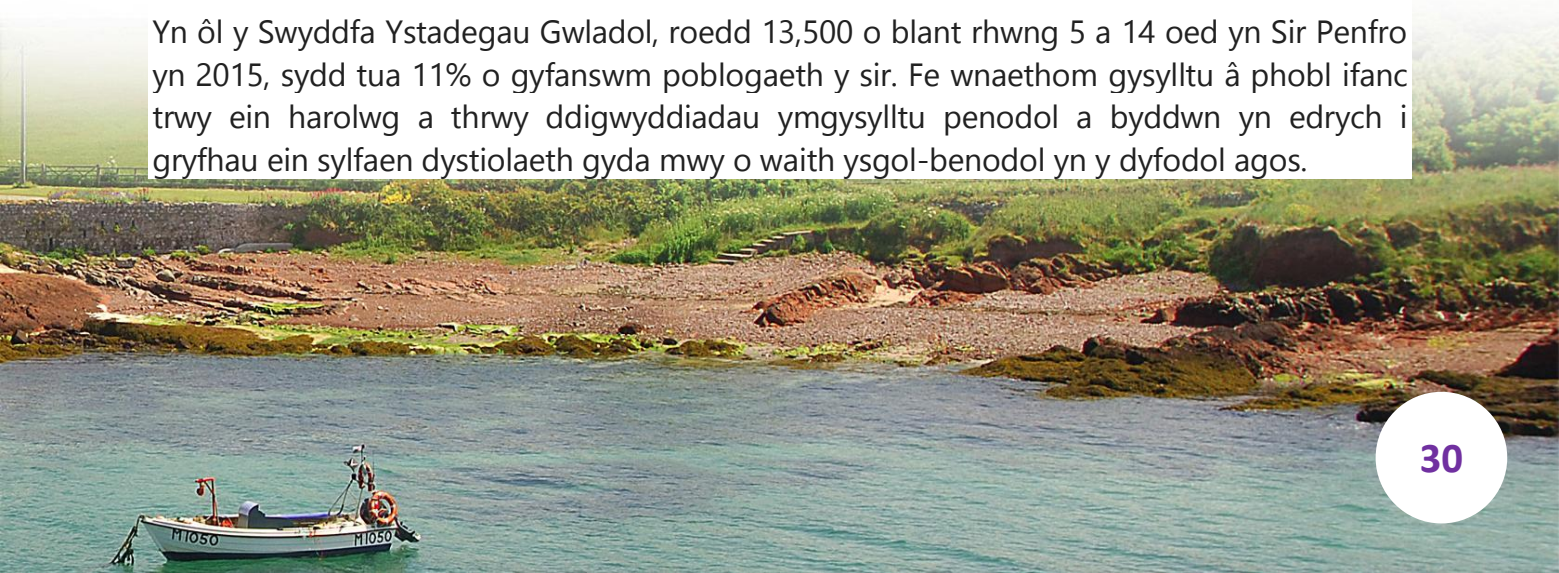
Crynodeb

Paratoi at fod yn Rhieni	Gall dosbarthiadau cyn-genï a chefnogaeth magu plant wella'r canlyniadau i rieni newydd a'u babanod. Gall y math hwn o gefnogaeth fod yn arbennig o bwysig i'r rhai sydd mewn grwpiau agored i niwed yn Sir Benfro.
Sefydlogrwydd teuluol	Mae'r misoedd cyntaf yn hollbwysig i faban newydd. Mae cael rhwydwaith cryf o gefnogaeth, yn y teulu uniongyrchol a thu hwnt, yn rhoi'r dechreuad gorau posibl i fabanod.
Gofal Plant & Blynyddoedd Cynnar	Mae lles a budd ein plant yn greiddiol i'r sawl sydd â'r dasg o ofalu amdanynt. Fodd bynnag, nid yw'r gofal hwn bob amser yn ateb gofynion teuluoedd (e.e. amodau gwaith amrywiol).

4. Plentynod

Yn yr adran hon, ac at ddibenion yr asesiad hwn, rydym yn edrych yn fras ar blant yn yr ystod oedran 5 - 15 mlwydd oed. Mae hwn yn gyfnod lle gall plant ddatblygu'n sydyn – y cyffro o ddysgu, bod yn rhan o gymuned yr ysgol, adeiladu cyfeillgarwch gydag eraill a symud tuag at fwy o annibyniaeth a'r darganfod sydd ynghlwm â blynyddoedd yr arddegau. I rai pobl ifanc, mae hyn hefyd yn gyfnod pan fyddant yn teimlo'n ansicr a bregus, ac mae ymdopi â phrofiadau bywyd newydd a'r newidiadau emosiynol a chorfforol sy'n gysylltiedig â 'thyfu i fyny' yn cynnig her anodd.

Yn ôl y Swyddfa Ystadegau Gwladol, roedd 13,500 o blant rhwng 5 a 14 oed yn Sir Penfro yn 2015, sydd tua 11% o gyfanswm poblogaeth y sir. Fe wnaethom gysylltu â phobl ifanc trwy ein harolwg a thrwy ddigwyddiadau ymgysylltu penodol a byddwn yn edrych i gryfhau ein sylfaen dystiolaeth gyda mwy o waith ysgol-benodol yn y dyfodol agos.



Dewisodd ymatebwyr i'n harolwg 16 oed ac iau ymdeimlad o berthyn (39%), digon o arian ar gyfer yr hanfodion (35%) ac iechyd da (30%) fel pethau oedd yn bwysig iddynt yn awr, tra yn y dyfodol, byddai tai fforddiadwy o safon (48%), digon o arian ar gyfer yr hanfodion (30%) a mynediad i ofal a chefnogaeth (30%) yn dod yn bwysicach efallai yn y dyfodol. Daeth ymdeimlad cryf o falchder a mwynhau amgylchedd naturiol Sir Benfro i'r amlwg o'r sesiynau ymgysylltu yn ogystal â themâu 'tegwch' a 'chydreddoldeb'.

✚ Mae 9% o blant yn Sir Benfro yn byw mewn **tlodi** o gymharu â chyfartaledd Cymru sef 22%. Mae'r gyfran uchaf o blant sy'n byw mewn tlodi yn yr ystod oedran 0-10 (63%) o'i gymharu â phlant rhwng 11-19 (37%) a allai fod yn arwydd bod mwy o heriau ariannol yn wynebu rhieni â theuluoedd iau. Ceir cysylltiadau clir rhwng tlodi ac ystod o ffactorau sy'n cael effaith negyddol ar les.

Mae gordewdra yn fwy cyffredin mewn cymunedau difreintiedig ac mae plant o gefndiroedd tlotach yn fwy agored i ddewisiadau ymddygiad a ffordd o fyw sy'n niweidiol i iechyd. Yn yr un modd, o ran canlyniadau addysgol, mae plant sydd â hawl i gael prydau ysgol am ddim yn tanberfformio'n sylweddol o'u gymharu â rhai nad oes ganddynt yr hawl honno.

✚ Mae **gordewdra** ymhlith plant yn broblem sy'n tyfu yn Sir Benfro, Cymru a'r DU. Mae ffigurau o Raglen Mesur Plant Cymru 2014-15 yn dangos bod 30.2% o blant rhwng 4 a 5 oed yn Sir Benfro dros eu pwysau neu'n ordew (bechgyn 31.1%; merched 29.2%). Cyfartaledd Cymru yw 26.2% a chyfartaledd y DU yw 23%. Mae hyn yn peri pryder gan fod y gwaith ymchwil yn dangos cysylltiad rhwng gordewdra ymhlith plant a gordewdra oedolion, ac yng nghyd-destun tuedd genedlaethol sy'n tyfu, mae llawer o broblemau iechyd cronig cysylltiedig (er enghraifft, clefyd y siwgr) yn debygol o gynyddu yn y dyfodol.

✚ Yn ôl yr Arolwg Cenedlaethol ar Chwaraeon Ysgol sy'n edrych ar **ffyrdd egniol o fyw** fe wnaeth canran y plant 5 - 16 oed a ddiffinnir fel "Wedi Gwirioni ar Chwaraeon (sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon 3 gwaith yr wythnos neu fwy y tu allan i'r cwricwlwm) gynyddu 6% o 41% yn 2013 i 47% yn 2015 o'i gymharu â chyfartaledd Cymru o 48%. Mae gan Sir Benfro rwydwaith gref o glybiau a chymdeithasau chwaraeon lleol (llawer ohonynt yn rhedeg rhaglenni penodol ar gyfer pobl ifanc) ac amgylchedd naturiol eithriadol lle gall pobl ifanc ddysgu manteision ffordd o fyw egniol ac iach a fydd o fudd iddynt drwy gydol eu hoes.

✚ Mae **chwarae** yn hanfodol i iechyd corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol plant ac at eu lles, yn cyfrannu at ddatblygiad plant ac yn helpu i adeiladu eu gwytnwch. Mae'r Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae

mwyaf diweddar a gynhaliwyd yn Sir Benfro yn 2016 yn dangos gwelliannau yn y mannau sydd ar gael i blant chwarae o fewn yr ychydig flynyddoedd diwethaf, gan gynnwys adeiladu parc sglefrïo yn Hwlfordd ac arolwg o barciau chwarae sydd wedi arwain at gynhyrchu rhaglen adnewyddu offer.

Mae gwaith hefyd wedi cael ei wneud i ddatblygu llwybrau mwy diogel i ardaloedd chwarae. Nododd yr asesiad bod angen mwy o waith i sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yn cael cynnig yr un cyfleoedd. Dywedodd Arolwg Cenedlaethol Cymru 2013-14 fod 78% o'r rhai a holwyd yn Sir Benfro yn teimlo ei bod yn ddiogel chwarae y tu allan.

Astudiaeth Achos

Cynhaliwyd **Cynhadledd Chwarae Sir Benfro** ym mis Mawrth 2017 yn Folly Farm ac fe ddenodd blant a phobl ifanc o bob rhan o'r Sir. Comisiynydd Plant Cymru, Sally Holland, oedd y siaradwr gwadd a bu'r digwyddiad yn arddangos chwarae i blant, pobl ifanc a chynrychiolwyr o'r sector cyhoeddus, preifat a gwirfoddol.



Gall **Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE)** gael effeithiau negyddol lluosog ar blant a'u datblygiad. Gall dod i gyswllt â cham-drin, esgeulustod, camddefnyddio sylweddau gan rieni, salwch meddwl, cam-drin domestig neu wahanu yn ystod plentyndod arwain at gynnydd yn y tebygolrwydd o ddatblygu ymddygiadau sy'n niweidiol i iechyd, fel yfed risg uchel, ysmegu neu feichiogrwydd anfwriadol yn yr arddegau. Gall profiadau niweidiol yn ystod plentyndod gael effaith hefyd ar ddatblygiad plant, gan effeithio ar eu gallu i ddysgu a phrosesu gwybodaeth yn effeithiol a thrwy hynny, arwain at broblemau yn yr ysgol, neu anawsterau wrth wneud ffrindiau a chynnal perthynas.

Gall atal profiadau niweidiol yn ystod plentyndod wella iechyd gydol oes a gwella lles unigolyn, tra bod cefnogi teuluoedd, gyda magu plant a datblygiad plant yn chwarae rhan ganolog drwy hyrwyddo gwytnwch a hunan-barch a chael effaith gadarnhaol ar ganlyniadau lles.



Yn ôl Arolwg Iechyd Cymru 2015, roedd **iechyd cyffredinol** 94% o blant yn dda iawn neu'n dda; roedd 64% yn bwyta ffrwythau bob dydd a 52% yn bwyta llysiau bob dydd; ac roedd 36% o blant wedi gwneud o leiaf un awr o weithgarwch corfforol bob dydd yn ystod yr wythnos flaenorol. Yn gyffredinol, dangosodd y canlyniadau fod yna ychydig iawn o newid wedi ei adrodd yn iechyd plant ers 2007. Mae plant o gefndiroedd mwy cefnog, yn enwedig merched, yn fwy tebygol



o fwyta ffrwythau a llysiau bob dydd, er bod merched fel rheol yn llai egniol yn gorfforol na bechgyn.

Gwnaeth arolwg Ymddygiad Iechyd plant oed ysgol yng Nghymru yn 2013-14 ddangos bod 3% o ferched a bechgyn rhwng 11 a 16 oed yn ardal Hywel Dda yn ysmegu tybaco o leiaf unwaith yr wythnos, o'i gymharu â chyfartaledd Cymru o 4%. Ymhlith yr holl bobl ifanc ar draws Cymru, mae cyfraddau ysmegu wedi lleihau ers 1998, ond o'r rhai sydd wedi ysmegu, y rheini mewn teuluoedd gyda'r incwm teuluol isaf oedd fwyaf tebygol o ddechrau ysmegu yn gynnar.

Yn yr un grŵp oedran, canfu'r arolwg fod 7% o fechgyn a 4% o ferched yn ardal Hywel Dda yn yfed alcohol o leiaf unwaith yr wythnos ac ar draws Cymru, adroddodd un o bob deg o bobl ifanc eu bod wedi meddwi o leiaf unwaith yn y mis diwethaf.

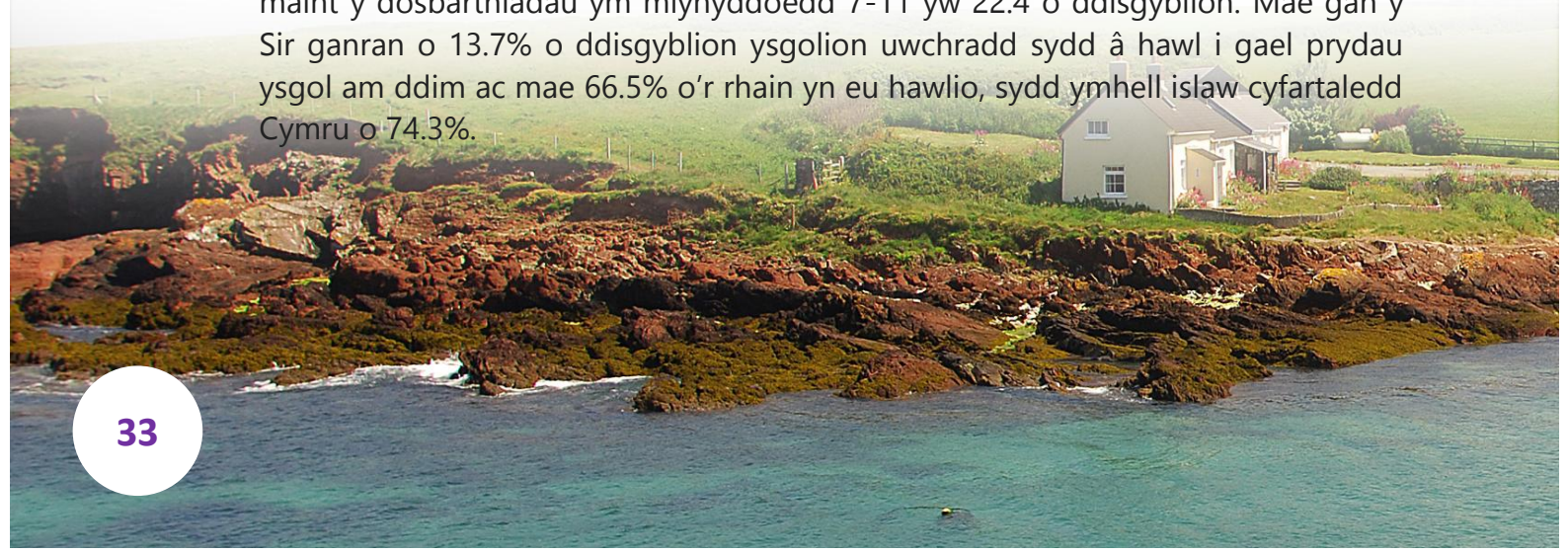
✚ Yn y flwyddyn ariannol 2015-16, derbyniodd 87.9% o blant 5 oed yn Sir Benfro **frechiad** MMR2 (gostyngiad o 91.6% y flwyddyn flaenorol), a oedd yn is na chyfartaledd Cymru o 91.6%. Er mwyn cyrraedd targed Llywodraeth Cymru o 95% byddent wedi gorfod brechu 92 o blant eraill ar draws y Sir.

✚ Mae gan 10% o blant Sir Benfro broblemau **iechyd meddwl** fel straen, gor-bryder ac iselder. Canfu'r Ymchwiliad Plentyndod Da gan Gymdeithas y Plant (2008) nad oedd 70% o blant a phobl ifanc sy'n profi problemau iechyd meddwl wedi cael yr ymyriadau priodol mewn oedran ddigon cynnar.

✚ Mae canran y disgyblion a gyflawnodd y lefel ddisgwyliedig mewn "Datblygiad personol a chymdeithasol, lles ac amrywiaeth ddiwylliannol" yn y Cyfnod Sylfaen (3 i 7 oed) wedi cynyddu o 94% yn 2013 i 96.1% yn 2015 ond wedi gostwng i 93.9% yn 2016, sy'n is na chyfartaledd Cymru o 94.5%.

✚ Mae 61 o **ysgolion cynradd** yn Sir Benfro gyda 10,730 o ddisgyblion. Ar gyfartaledd, maint y dosbarthiadau yng Nghyfnod Allweddol 2 yw 24.2 o ddisgyblion. Mae gan y Sir gyfradd o 14.4% o ddisgyblion ysgolion cynradd sydd â hawl i gael prydau ysgol am ddim ac mae 79% o'r rhain yn eu hawlio, sy'n uwch na chyfartaledd Cymru o 78.2%.

✚ Mae gan Sir Benfro 8 **ysgol uwchradd**, gyda 6,840 o ddisgyblion. Cyfartaledd maint y dosbarthiadau ym mlynnyddoedd 7-11 yw 22.4 o ddisgyblion. Mae gan y Sir ganran o 13.7% o ddisgyblion ysgolion uwchradd sydd â hawl i gael prydau ysgol am ddim ac mae 66.5% o'r rhain yn eu hawlio, sydd ymhell islaw cyfartaledd Cymru o 74.3%.



✚ Yn gyffredinol, mae **perfformiad ysgolion** gafodd eu harolygu gan Estyn ar gyfer y Fframwaith Arolygu Cyffredin yn nodi bod 55 o'r ysgolion a arolygwyd wedi cyflawni'n "Dda" ar gyfer Cwestiwn Allweddol 2.3 (Gofal, Cymorth ac Arweiniad), 5 Ysgol wedi cael "Rhagorol" a 7 yn "Ddigonol" . Roedd Perfformiad cyffredinol yn yr un cyfnod ar gyfer Cwestiwn Allweddol 1.2 (Lles) yn dangos bod 6 yn "Rhagorol", 43 yn "Dda", 16 yn "Ddigonol" ac roedd dau yn "Anfoddhaol".

✚ Bu **canlyniadau i ddysgwyr** yng Nghyfnod Allweddol 4 yn broblem sylweddol i ysgolion Sir Benfro ers nifer o flynyddoedd. Er bod y ffigurau'n gwella, mae nifer y dysgwyr sy'n cyflawni'r 'trothwy Lefel 2' sef 5 TGAU A – C gan gynnwys Mathemateg a Saesneg neu Gymraeg ar hyn o bryd yr isaf yn rhanbarth consortiwm ERW sef 59.3%. Dim ond 24.7% o'r rheini sy'n gymwys am brydau ysgol am ddim sy'n bodloni'r trothwy hwn ar hyn o bryd.

✚ Mae gan Sir Benfro Strategaeth **Iechyd a Lles Emosiynol** gyffredinol i ysgolion, sy'n darparu cyd-destun i hyrwyddo iechyd a lles i blant a phobl ifanc mewn ysgolion. Mae'r strategaeth hon yn seiliedig ar Grŵp Strategol Lles ac Ymddygiad sy'n cynnwys swyddogion arwain Iechyd, Gofal Cymdeithasol ac Addysg, sy'n cwrdd yn rheolaidd i roi cyfeiriad strategol ar faterion sy'n effeithio ar les plant a phobl ifanc mewn ysgolion.

✚ Ar hyn o bryd, mae 93% o ysgolion yn Sir Benfro wedi cyflawni Cam 3 ac uwch o Gynllun **Ysgolion Iach** gyda 21% yn cyflawni'r Wobr Ansawdd Genedlaethol a 61% pellach o ysgolion yn gweithio tuag ati.

✚ Cafodd arolwg ar nifer ac amllder yr achosion o **fwlio** ei gynnal yn ddienw ar draws lleoliadau addysgol yn Sir Benfro yn 2016. Roedd canfyddiadau'r arolwg yn dangos ymhlith disgyblion oedran cynradd bod 13.4% wedi adrodd iddynt gael eu bwlio yn y ddau fis diwethaf, a 7.5% sawl gwaith yr wythnos; ymysg disgyblion oedran uwchradd y ffigurau oedd 13.2% a 4.9% yn y drefn honno. Mae'r canlyniadau hyn yn cynnwys pob math o fwlio, gan gynnwys galw enwau, bwlio corfforol, hiliol, homoffobig, bwlio cysylltiedig â ffydd, bwlio cysylltiedig ag anabledd a seibrfwlio.

Dywedodd y disgyblion mai effaith fwyaf cyffredin bwlio oedd gwneud iddyn nhw deimlo'n drist (14.6% o ddisgyblion cynradd a 10.2% o ddisgyblion uwchradd). Yn ogystal, dywedodd 2% o ddisgyblion ei fod yn effeithio ar eu presenoldeb a dywedodd 7% o ddisgyblion uwchradd ei fod yn gwneud iddynt deimlo'n isel eu hysbryd.





Mae lefelau **gwaharddiadau** a **phresenoldeb** ysgol yn ddangosyddion cryf o ran materion lles sylfaenol. Cynyddodd gwaharddiadau yn 2015-16 o 799 i 1004, ond mae cyfraddau gwaharddiadau parhaol o safleoedd prif ffrwd yn isel, a 5 yn digwydd yn 2015/16 ar draws y ddau gyfnod. Mae cyfradd y gwaharddiadau cyfnod penodol o 6 diwrnod neu ragor ar gyfer disgyblion cynradd ac uwchradd wedi parhau'n gyson o isel dros y tair blynedd ddiwethaf ac islaw cyfartaledd Cymru. Cafwyd rhai mân welliannau mewn presenoldeb gydag ysgolion cynradd ar hyn o bryd yn cyflawni 95% ac ysgolion uwchradd yn cyflawni 93% er bod lle i wella o hyd.



Gall gofalu am aelod o'r teulu sy'n sâl yn gorfforol neu'n feddyliol neu'n anabl gael effaith sylweddol ar iechyd corfforol a meddyliol plant a phobl ifanc. Yn ôl yr Asesiad Poblogaeth diweddar, mae **gofalwyr ifanc** rhwng 5-17 oed yn wynebu nifer o heriau ychwanegol fel problemau yn yr ysgol, methu â chwblhau gwaith cartref, cael eu hynysu wrth blant eraill ac aelodau eraill o'r teulu, cael eu stigmatiddio neu eu bwllo, diffyg amser i chwarae, gweithgareddau chwaraeon neu hamdden, a hefyd nad oedd eu hanghenion eu hunain i gael gofal yn cael eu diwallu. Gall gofalwyr ifanc hefyd gael problemau wrth dyfu'n oedolion, ac mae hyn yn effeithio'n arbennig ar eu gallu i ddod o hyd i waith, cael lle i fyw a sefydlu perthnasoedd ystyrlon.

Mae'n anodd pennu union nifer y gofalwyr ifanc yn Sir Benfro, gan nad oes llawer yn datgan eu bod yn ofalwyr, ac, ar yr wyneb o leiaf, gallent ymddangos fel pe baent yn ymdopi â'r cyfrifoldeb ychwanegol hwn. Y ffigwr diweddaraf o nifer y gofalwyr ifanc y mae'r partneriaid yn gwybod amdanynt yw 154 (8-18 oed) er gallai hyn danamcangyfrif nifer gwirioneddol y bobl ifanc sydd â chyfrifoldeb gofalu. Mae Strategaeth Gofalwyr Sir Benfro 2015-2020 wedi nodi nifer o gamau i wella'r gefnogaeth i ofalwyr ifanc.



Mae **Plant sy'n Derbyn Gofal (LAC)** yn bryder arbennig gan fod y garfan hon yn fwy tebygol o fod wedi bod yn dyst i amrywiaeth o ymddygiadau sy'n peryglu lles, fel tlodi, perthynas yn chwalu, safonau gofal gwael a cham-drin. Roedd nifer y plant sy'n gadael gofal o fewn y Sir heb gael unrhyw gymhwyster yn 18% yn 2015; gyda 82% o blant oedd yn gadael gofal wedi cael o leiaf un cymhwyster (yn cynnwys galwedigaethol). Fodd bynnag, enillodd llai na hanner (46%) 5 gradd A* i G ar lefel TGAU.



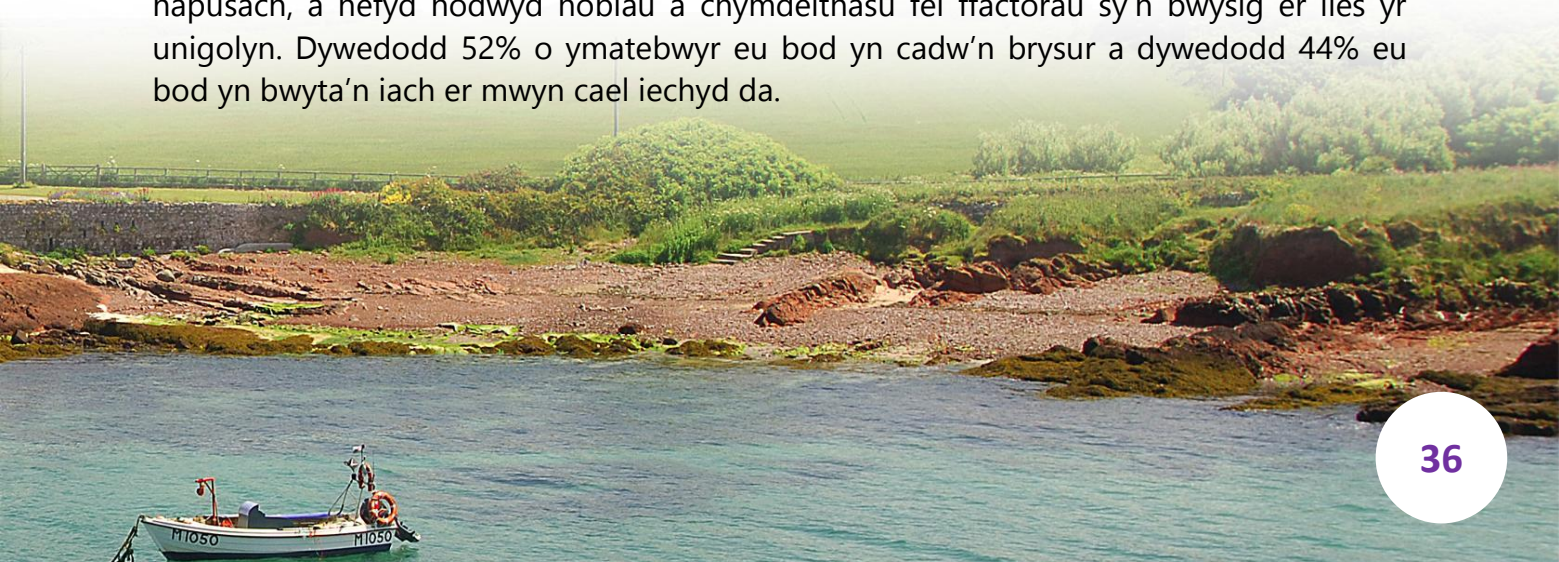
Crynodeb

Deall Gordewdra	Mae gan Sir Benfro un o'r cyfraddau uchaf o blant sydd dros bwysau neu'n ordew yng Nghymru, ond nid yw hyn o reidrwydd yn cael ei esbonio gan ddamcaniaethau traddodiadol sy'n cysylltu gordewdra ac amddifadedd. Gall dysgu am fwyta'n iach a darparu cyfleoedd ar gyfer chwarae egniol chwarae rhan fawr mewn newid ymddygiad ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.
Amgylcheddau dysgu	Er bod canlyniadau ysgolion Sir Benfro yn mynd i'r cyfeiriad iawn ar draws nifer o fesurau, mae angen llawer mwy o waith; yn enwedig yng ngoleuni dealltwriaeth o les, iechyd meddwl a gwytnwch plentyndod.
Meithrin Cydnherthedd	Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn hynod andwyol, ac yn cael effeithiau a all bara trwy fywyd. Gall cefnogaeth gymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol ar draws y Sir wrthweithio'r effeithiau gwaethaf a'r niwed tymor hir. Mae'n arbennig o bwysig bod y rhai sy'n profi heriau o'r fath fel y rhai sy'n derbyn gofal neu'n gofalu am eraill yn cael eu cefnogi ar draws ystod o feysydd neu leoliadau.

5. Ieuenctid

Yn yr adran hon, ac at ddibenion yr asesiad hwn, rydym yn edrych yn bennaf ar bobl ifanc yn yr ystod oedran 16-24, er, o ystyried rhai o'r ffactorau, gall terfynau'r ystod oedran hwn fod yn niwlog. Dyma'r cyfnod pan mae pobl ifanc yn tyfu'n oedolion cwbl annibynnol, mae'n amser cyffrous i lawer wrth iddynt ennill cymwysterau a datblygu sgiliau, a gwelir eu bod yn dechrau mynegi eu barn a'u credoau gyda hyder ac aeddfedrwydd. I rai pobl ifanc, mae hwn yn gyfnod pan yw realaeth bywyd yr oedolyn - ennill cymwysterau, dod o hyd i waith, trin arian neu ffeindio cartref addas a fforddiadwy - yn dod yn ffactorau arwyddocaol sy'n dylanwadu ar eu lles a'u hapusrwydd.

Mae oddeutu 14,000 o bobl ifanc rhwng 15 a 24 mlwydd oed yn Sir Benfro, tua 11% o gyfanswm poblogaeth y Sir. Wrth gwblhau ein harolwg, dywedodd bron hanner y bobl ifanc y byddai cael mwy o gludiant cyhoeddus neu well mynediad ato yn eu gwneud yn hapusach, a hefyd nodwyd hobiau a chymdeithasu fel ffactorau sy'n bwysig er lles yr unigolyn. Dywedodd 52% o ymatebwyr eu bod yn cadw'n brysur a dywedodd 44% eu bod yn bwyta'n iach er mwyn cael iechyd da.



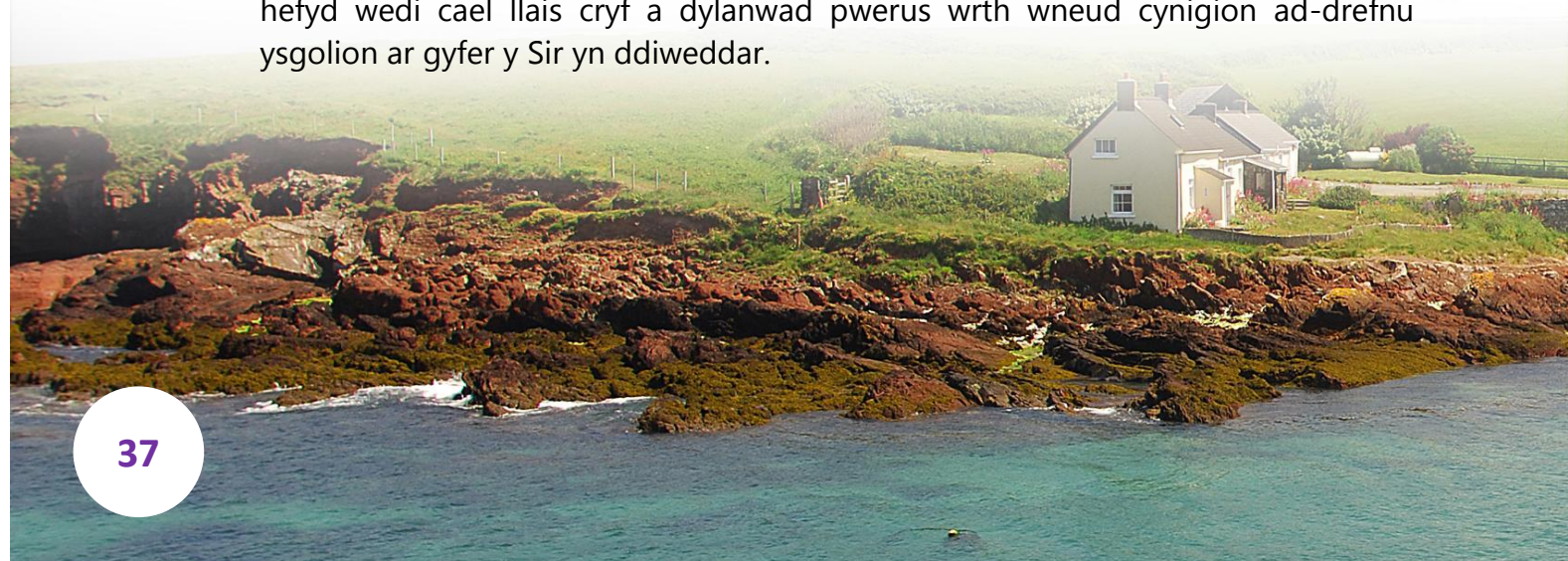
Dyma'r ymatebion mwyaf cyffredin gan y bobl ifanc a gwblhaodd y tagiau ar gyfer y goeden lles yn ystod y digwyddiadau ymgysylltu a gynhaliwyd:

Beth, yn eich golwg chi, sy'n cyfleu 'lles'?	Sut fydddech chi'n hoffi ei weld yn y dyfodol?
Teulu	Tai
Iechyd	Swyddi
Cartref da/cymuned dda	Mynediad at wasanaethau iechyd
Pêl-droed	Arian
Annibyniaeth	Amgylchedd iach
Amgylchedd iach	Cymuned glòs
Mynediad at addysg	

✚ Yn 2014, mabwysiadodd Cyngor Sir Penfro **Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn** (UNCRC). Mae yma Swyddfa Hawliau Plant a Phobl Ifanc (CYPRO) penodedig sy'n anelu at ddod â newidiadau cadarnhaol i blant a phobl ifanc sy'n byw yn Sir Benfro, trwy sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed yn y broses o wneud penderfyniadau. Y mecanwaith i bobl ifanc gael clust i'w barn yw Cynulliad Ieuenctid Sir Benfro, grŵp cynrychioladol o bobl ifanc o fforymau ieuenctid a chynghorau ysgolion ar draws Sir Benfro. Mae CYPRO hefyd yn hyfforddi a rhoi cyngor ar ddulliau gweithredu'n seiliedig ar hawliau i lawer iawn o wasanaethau i blant a phobl ifanc.

✚ Mae pobl ifanc yn cael eu hannog i fod yn **ddinasyddion gweithgar** a defnyddio'u llais yn gadarnhaol a rhagweithiol mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw. Bob blwyddyn mae'r ymgyrch Gwneud dy Farc yn gyfle i glywed y materion pwysicaf i bobl ifanc. Eleni, cymerodd 2,373 o bobl ifanc Sir Benfro ran a'r prif faterion dan sylw oedd: Cwricwlwm i'n Paratoi at Fwyd (520); Pleidleisio yn 16 (449); Taclo Hiliaeth a Gwahaniaethu ar sail Crefydd (207); Cludiant (178); a Diddymu Toriadau sy'n effeithio'r GIG (261).

Mae Cynulliad Ieuenctid Sir Benfro wedi cwrdd â Chadeirydd a Phrif Weithredwr Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda ac wedi codi pryderon ynghylch y gwasanaethau iechyd meddwl sydd ar gael i bobl ifanc. Mae pobl ifanc Sir Benfro hefyd wedi cael llais cryf a dylanwad pwerus wrth wneud cynigion ad-drefnu ysgolion ar gyfer y Sir yn ddiweddar.



Astudiaeth Achos

Ym mis Tachwedd 2016, bu Senedd Ieuenctid y DU yn dadlau materion i bobl ifanc yn Nhŷ'r Cyffredin. Daeth Aelodau Ifanc y Senedd Ieuenctid o bob rhan o'r DU i'r digwyddiad clodfawr hwn, a gyflwynwyd gan Lefarydd Tŷ'r Cyffredin. Bu Cadeirydd cyfredol y Cynulliad Ieuenctid yn cynrychioli pobl ifanc Sir Benfro yn y ddadl.

Bob blwyddyn yn Nhŷ'r Cyffredin, mae Aelodau'r Senedd Ieuenctid yn dadlau'r prif faterion y pleidleisiwyd drostynt gan bobl ifanc yn ymgyrch flynyddol 'Make Your Mark'. Yn 2016, pleidleisiodd 2,373 o bobl ifanc o Sir Benfro a'r materion oedd; Cwricwlwm i'n Paratoi ar gyfer Bywyd; Mynd i'r afael â Hiliaeth a Gwahaniaethu Crefyddol; Cludiant; Pleidleisiau yn 16 oed a Darfod Toriadau sy'n effeithio ar y GIG.



Mae **Bwrdd Iau Diogelu Plant** Sir Benfro wedi nodi bwlio fel blaenoriaeth, gan nodi'n arbennig dull cyffredin o ddelio â bwlio ar draws yr holl sefydliadau (Ysgolion, Clybiau Ieuenctid ac ati).



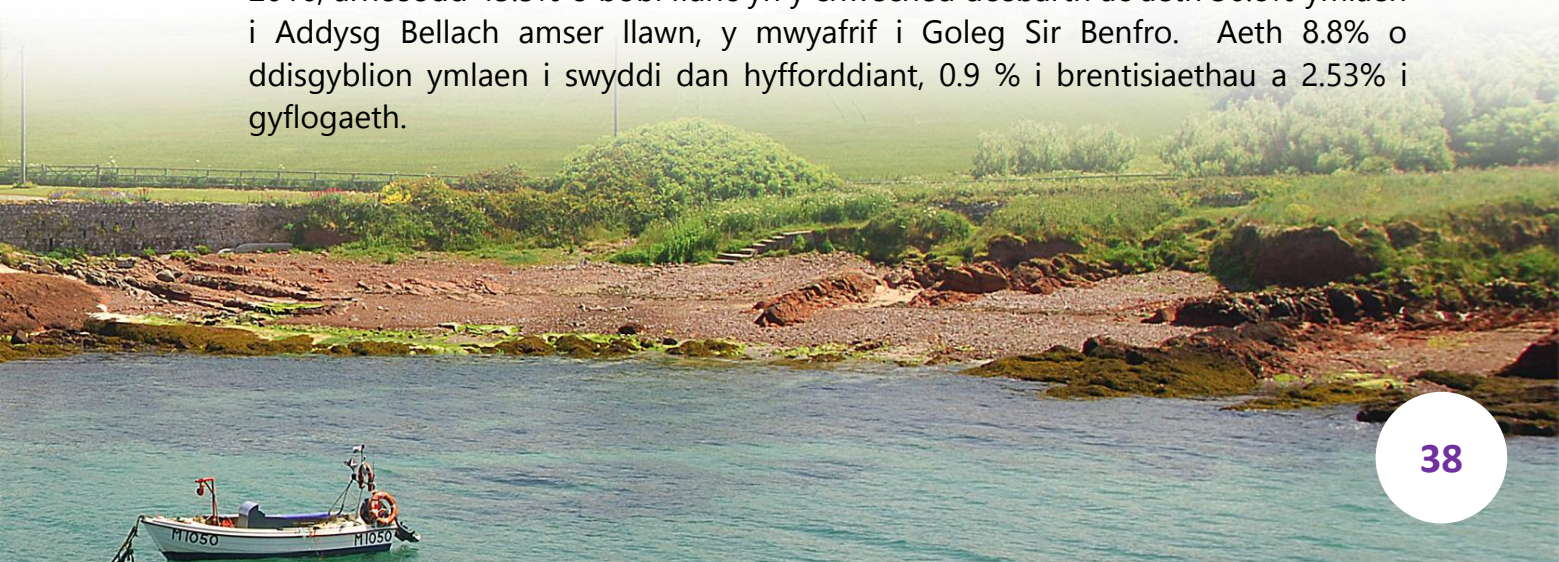
Mae sawl llwybr yn agored i ddisgyblion ifanc i'w cyrchfannau ôl-16 (chweched dosbarth mewn ysgol, cyrsiau Addysg Bellach amser llawn neu ran-amser mewn Coleg, cofrestru ar hyfforddiant seiliedig ar waith yng Ngholeg Sir Benfro neu leoliad hyfforddi, neu mewn cyflogaeth). Bydd y disgyblion yn derbyn gwybodaeth, cyngor ac arweiniad diduedd gan amrywiaeth o bartneriaid sy'n anelu at sicrhau eu bod yn gwneud y dewis iawn yn seiliedig ar eu diddordebau, sgiliau a'u dyheadau mewn bywyd.



Aeth 60% o ymadawyr ysgol blwyddyn 13 yn eu blaenau i gyrsiau **addysg uwch** yn 2016, cofrestrodd 10.3% ar gyrsiau Addysg Bellach, cyflogwyd 11.2% gyda nifer bychan yn mynd i Swyddi dan Hyfforddiant (0.17%) a Phrentisiaethau (1.57%). Arhosodd 7.69% o ddisgyblion yn y chweched dosbarth i gwblhau cyrsiau, ac roedd 3.67% ddim mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant.



Am y tro cyntaf yn 2016, syrthiodd y nifer o bobl ifanc 16 oed nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (**NEET**) o dan 3%, h.y. carfan o 33 (2.7%). Yn 2016, arhosodd 45.5% o bobl ifanc yn y chweched dosbarth ac aeth 36.8% ymlaen i Addysg Bellach amser llawn, y mwyaf i Goleg Sir Benfro. Aeth 8.8% o ddisgyblion ymlaen i swyddi dan hyfforddiant, 0.9 % i brentisiaethau a 2.53% i gyflogaeth.





Mae **Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc**, 18-25 oed yn wynebu llawer o'r un heriau â gofalwyr sy'n oedolion o ran effaith y cyfrifoldeb gofalu ar eu problemau iechyd corfforol neu feddyliol hwy eu hunain. Hefyd, maen nhw'n bedair gwaith mwy tebygol o adael coleg neu brifysgol na myfyrwyr heb gyfrifoldebau gofalu. Dim ond 36% o'r Gofalwyr Ifanc hyn sy'n teimlo'u bod yn gallu cydbwyso eu hymrwymadau gyda'u rôl gofalu o'i gymharu â 53% o'r rheiny heb rôl gofalu. Mae llawer o Ofalwyr Ifanc Sir Benfro yn byw mewn cymunedau gwledig ac anghysbell a gall caledi ariannol greu anhawster i gael mynediad at wasanaethau oherwydd costau teithio a chyfyngiadau amser. Mae angen cyngor a gwybodaeth ar y Gofalwyr Ifanc hyn ynglŷn ag addysg, iechyd, cyflogaeth, budd-daliadau, perthynas, seibiant a chymorth yng nghyswllt eu rôl gofalu a'u cyfnod pontio i fywyd annibynnol oedolyn.



Mae continwmm o wasanaethau ar gael yn Sir Benfro i bobl ifanc sy'n delio â chymysgedd o faterion emosiynol sy'n effeithio'n negyddol ar eu lles ac a allai achosi niwed i addysg yr unigolyn neu i'w iechyd. Mae **cwnselwyr ysgolion** cymwysedig a phrofiadol yn gweithio o fewn ysgolion uwchradd Sir Benfro, a'r gwasanaeth yn cael ei dargedu at y sawl a fyddai'n elwa o gwnsela cyfnod byr i'w helpu i ddelio a materion megis anawsterau perthynas, straen, profedigaeth neu anghenion emosiynol eraill nad sy'n ddigon difrifol i'w cyfeirio at wasanaethau eraill.



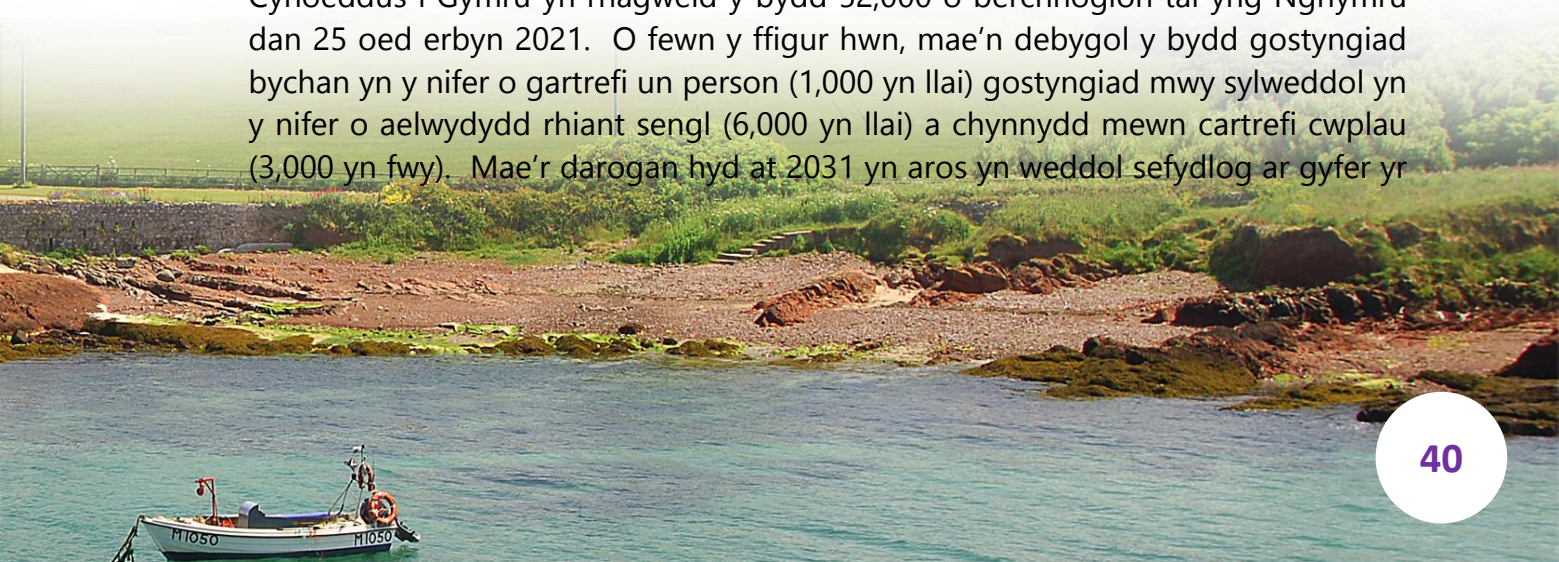
Mae'r gwasanaethau **Iechyd Meddwl** a ddarperir gan Hywel Dda yn cynnwys y Gwasanaeth Iechyd a Lles Emosiynol sy'n cynnig gwasanaeth ymyriad cynnar er mwyn gwella darpariaeth iechyd a lles corfforol ac emosiynol i blant a phobl ifanc agored i niwed sydd â phroblemau megis anawsterau ymddygiad, problemau iechyd emosiynol, afiechyd ac anabledd yn y teulu, materion o golled neu wahanu, camddefnyddio cyffuriau ac alcohol, neu broblemau cyfathrebu teuluol.



Dyblodd cyfanswm **atgyfeiriadau iechyd meddwl** Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS) neu'r gwasanaethau arbenigol rhwng mis Ebrill 2010 (1,204) a Gorffennaf 2014 (2,342). O'r cleifion allanol sy'n disgwyl triniaeth, pobl ifanc yw'r mwyafrif ohonynt. Mae CAMHS Arbenigol Hywel Dda yn cynnwys gwasanaethau Iechyd Meddwl Sylfaenol ac Eilaidd. Cyflwynwyd dau darged newydd gan Lywodraeth Cymru yn 2015, sef yn gyntaf, bod pob atgyfeiriad brys yn arwain at apwyntiad o fewn 48 awr (yn lle'r targed blaenorol o 4 wythnos); ac yn ail, bod pob atgyfeiriad arferol yn arwain at apwyntiad o fewn 4 wythnos (gan ddisodli'r targed blaenorol o 16 wythnos). Er bod y targedau newydd hyn yn her sylweddol, mae BIP Hywel Dda yn cyrraedd y targedau perfformiad hyn ar hyn o bryd.



- Yn ôl arolwg **profiadau pobl ifanc o CAMHS** a gynhaliwyd fel rhan o adroddiad pobl ifanc ar eu lles a'u hiechyd meddwl a gyhoeddwyd gan Arsyllfa Cymru ar Hawliau Dynol Plant a Phobl Ifanc yn Ionawr 2016, dywedodd bron i dri chwarter defnyddwyr cyfredol neu flaenorol CAMHS a gymerodd ran yn yr arolwg fod eu profiad yn negyddol a dim ond 40% a ddywedodd bod y gwasanaeth wedi eu helpu i wella a symud ymlaen.
- Gellir cysylltu **beichiogrwydd yn yr arddegau a bod yn fam ifanc** â chyrhaeddiad addysgol isel, iechyd corfforol a meddyliol gwael, arwahanrwydd cymdeithasol a thlodi, a gall plant a anwyd i famau yn eu harddegau brofi iechyd a chanlyniadau seicogymdeithasol gwaeth, megis pwysau geni isel a chyfraddau uwch o forbidrwydd a marwolaethau babanod. Roedd cyfradd beichiogrwydd pobl ifanc dan 18 oed yn Sir Benfro yn 23.8 y 1000 yn 2014, yn is na chyfartaledd Cymru o 25.4, gyda chyfradd beichiogrwydd dan 16 yn 5.2, ychydig yn uwch na chyfartaledd Cymru o 4.9.
- Mae nifer y bobl ifanc (10-17 oed) sydd wedi ymuno am y tro cyntaf â'r system **Cyfiawnder Ieuenctid** yn Sir Benfro wedi lleihau'n sylweddol yn y blynyddoedd diweddar gan gyfateb i'r duedd ledled ardal Dyfed Powys a Chymru gyfan. Ym mlwyddyn ariannol 2015-16, cofnodwyd bod 24 o bobl ifanc wedi ymuno â'r system am y tro cyntaf yn Sir Benfro, o'i gymharu â 113 ar gyfer yr un cyfnod yn 2013-14. O ran ail-droseddu, cynyddodd y gyfradd amllder o 2.47 i 4.04 rhwng Ionawr-Rhagfyr 2013 a Ionawr-Rhagfyr 2014, o'i gymharu â 2.48 i 2.72 yn ardal Dyfed-Powys a 2.97 i 3.60 yng Nghymru gyfan. Fodd bynnag, wrth edrych ar y ffigurau go iawn, mae 111 yn llai o bobl ifanc yn y garfan hon, 36 yn llai o bobl ifanc sy'n ail-droseddwy, 48 yn llai o ail-droseddau. Er bod adroddiadau am ostyngiadau yn niferoedd troseddwy tro cyntaf, mae nifer y rhai sy'n ail-droseddu yn dal yn bryder.
- Yn nhermau **angen am dai** mae ffigurau o 2015 yn awgrymu bod bron i hanner y rhai sy'n 20 i 24 oed yn y DU yn byw gyda'u rhieni. O'r rheiny nad sy'n byw gyda'u rhieni, mae nifer y rhai o fewn y grŵp oedran hwnnw sy'n byw mewn tai ar rent yn dal i godi (91% yn 2015) tra bod nifer y perchenogion/deiliaid yn dal i ostwng (9% yn 2015 lawr o 30% yn 1996). Mae adroddiad ar yr angen a'r galw yn y dyfodol am dai yng Nghymru a gyhoeddwyd yn 2015 gan y Sefydliad Polisi Cyhoeddus i Gymru yn rhagweld y bydd 52,000 o berchnogion tai yng Nghymru dan 25 oed erbyn 2021. O fewn y ffigur hwn, mae'n debygol y bydd gostyngiad bychan yn y nifer o gartrefi un person (1,000 yn llai) gostyngiad mwy sylweddol yn y nifer o aelwydydd rhiant sengl (6,000 yn llai) a chynnydd mewn cartrefi cwplau (3,000 yn fwy). Mae'r darogan hyd at 2031 yn aros yn weddol sefydlog ar gyfer yr



holl fathau o gartrefi i'r rhai dan 25. Ar draws pob grŵp oedran, mae'r galw yn y dyfodol yn debygol o fod yn fwy na'r cyflenwad.

- ✚ Mae'r ffigurau ar gyfer Rhagfyr 2016 yn dangos bod 4.3% o'r rhai sy'n 18-24 oed yn Sir Benfro yn derbyn **budd-daliadau i'r di-waith**. Felly, mae'r ffigur hwn wedi gostwng yn yr ychydig flynyddoedd diwethaf, gan fod 6.7% o bobl ifanc 18-24 oed yn ddi-waith yn Rhagfyr 2013.
- ✚ Mae **mudo allanol** yn digwydd yn amlach na mudo mewnol yn y grŵp oedran 15-19 o ran bechgyn a merched, a hynny i bob golwg am fod pobl ifanc yn gadael y Sir ar ôl Blwyddyn 13 i fynd i Brifysgol, gyda 240 o fechgyn a 300 o ferched yn gadael y Sir yn 2014-15. O ran y grŵp oedran 20-24, roedd y ffigurau mudo mewnol ac allanol yn bur debyg ar gyfer yr un cyfnod.

Crynodeb

Sicrhau Annibyniaeth	Gan fod tai mor ddud yn Sir Benfro, mae pobl ifanc sy'n ceisio annibyniaeth o gartref eu rhieni yn gorfod dibynnu ar rentu. Mae'r tai yn aml mewn cyflwr ac ansawdd gwael.
Sgiliau am Oes	Mae'n hanfodol sicrhau bod gan bobl ifanc y sgiliau a'r meddylfryd cywir i ymuno â'r byd gwaith yn ystod y cyfnod hwn mewn bywyd, er mwyn eu lles hwy yn y dyfodol.
Iechyd Meddwl Ieuenctid	Pur anaml mae'r cyfnod hwn mewn bywyd yn hawdd. Gyda heriau ymarferol, cymdeithasol ac emosiynol niferus ac amrywiol i ymgodymu â hwy, mae cefnogaeth ddigonol yn ystod y cyfnod hwn yn hollbwysig.

6. Oedolaeth

Mae oedolaeth yn amser o weithio tuag at annibyniaeth a rheoli ein bywydau ein hunain. Dyma'r amser y byddwn yn anelu at sefydlu ein cymeriad a'n gwerthoedd drwy wneud penderfyniadau ynghylch ble i fyw a chanfod ystyr i'n bywydau drwy waith a diddordebau cymdeithasol.

Mae'r hyn y mae bod yn oedolyn yn ei olygu wedi newid dros amser. Yn hanesyddol, roedd bod yn oedolyn yn amser y byddech yn cyrraedd cerrig milltir fel gorffen eich addysg, canfod swydd, priodi, prynu tŷ a chael plant. Mae disgwyliadau pobl wedi newid dros y cenedlaethau. Heddiw, mae cydbwysedd yr hyn y mae pobl eisiau o'u bywyd gwaith a'u bywyd personol wedi newid yn sgil disgwyliadau cymdeithasol a'r cyd-destun economaidd.

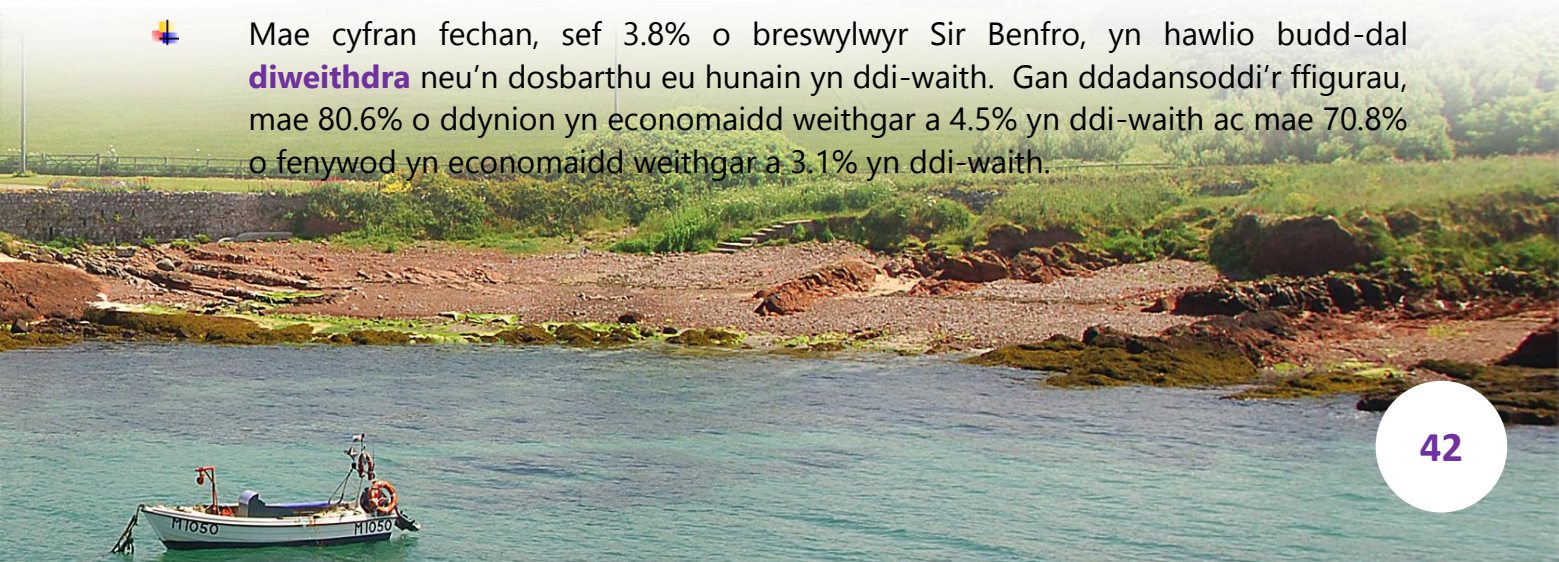
Bydd cynorthwyo pobl i fyw bywydau bywiog a iach yn lleihau eu hanghenion gofal a chymorth ac yn arwain at ganlyniadau lles gwell ar lefel unigol ac ar lefel cymunedol. Mae ystod o ffactorau cyflymu wedi'u hadnabod sy'n gallu effeithio ar les ac ar y tebygolrwydd o ddatblygu cyflwr iechyd parhaus neu waethygu effeithiau cyflyrau sy'n bodoli eisoes. Dylid cymryd camau i liniaru ar y ffactorau hyn. Mae'r ffactorau hyn yn cynnwys diweithdra, cyflogau isel ac amodau byw gwael.

O ganlyniadau ein harolwg, rydym yn gwybod bod "cael digon o arian i fyw" yn un o'r 3 agwedd sydd bwysicaf i hapusrwydd cyffredinol a bodlonrwydd pobl gyda'u bywydau. Felly, mae perthynas gref rhwng cyflogaeth a lles gan ei fod yn rhoi modd i ni ennill incwm ariannol yn ogystal â chreu ymdeimlad o bwrpas, statws cymdeithasol a hunangyflawniad. Wrth gwrs, mae'n bosibl i'r gwrthwyneb hefyd fod yn wir os oes gan bobl swyddi sydd ddim yn cyflawni eu hanghenion, yn ariannol neu'n seicolegol.

£23,192 yw **incwm aelwydydd** yn Sir Benfro mewn cymhariaeth â chyfartaledd Cymru yn 2016 o £25,667. Y cyfartaledd i ddynion yw £26,975 a £20,351 i fenywod. Mae cyflogau yn Sir Benfro yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol ac mae pobl yn y Sir yn wynebu prisiau tai sy'n uwch na'r cyfartaledd ac yn dibynnu'n gynyddol ar berchen ceir preifat er mwyn cael mynediad at gyflogaeth a gwasanaethau. Ar yr un pryd, oherwydd natur wledig y sir, mae llawer o aelwydydd yn dibynnu ar ddulliau gwresogi mwy costus fel olew a thrydan mewn cymhariaeth â thrigolion y trefi. Mae diffygion o ran cyflymder y we yn golygu ei bod yn anoddach cael mynediad at nwyddau am brisiau cystadleuol.

Mae Sir Benfro wedi wynebu sawl cyfnod economaidd anodd yn sgil cau purfeydd, safleoedd gweithgynhyrchu a sefydliadau'r Lluoedd Arfog. Bu lefelau diweithdra ymhlith dynion yn Aberdaugleddau a Doc Penfro ar adegau dros 20%. Ar hyn o bryd, mae lefelau cyflogaeth yn **Sir Benfro** yn debyg i Gymru'n gyffredinol; mae 75% o'r boblogaeth yn economaidd weithgar gyda 13% yn hunangyflogedig. Mae cyfran fach o drigolion Sir Benfro, 3.8%, yn hawlio budd-dal diweithdra neu'n cyfrif eu hunain yn ddi-waith. Mae dadansoddiad o'r ffigurau yn dangos bod 80.6% o ddynion yn economaidd weithgar a 4.5% yn ddi-waith, a bod 70.8% o fenywod yn economaidd weithgar a 3.1% yn ddi-waith. Mewn termau eang, mae pobl yn Sir Benfro yn fwy tebygol o fod yn fodlon yn eu swydd na phobl ym mhob rhan arall o Gymru heblaw Powys.

Mae cyfran fechan, sef 3.8% o breswylwyr Sir Benfro, yn hawlio budd-dal **diweithdra** neu'n dosbarthu eu hunain yn ddi-waith. Gan ddadansoddi'r ffigurau, mae 80.6% o ddynion yn economaidd weithgar a 4.5% yn ddi-waith ac mae 70.8% o fenywod yn economaidd weithgar a 3.1% yn ddi-waith.



✚ Mae **cyflogwyr mwyaf** Sir Benfro yn y sector cyhoeddus, iechyd a gwaith cymdeithasol, ac yn dilyn hynny, cyfanwerthu ac adwerthu, a diwydiant cysylltiedig â thwristiaeth fel llety a gwasanaethau bwyd. Gwnaethpwyd cryn dipyn o ymdrech i lenwi'r bwlch a adawyd gan y diwydiant petrocemegol drwy gefnogi'r symudiad at arallgyfeirio i ddulliau mwy cynaliadwy o gynhyrchu ynni, yn enwedig ynni adnewyddadwy morol. Fodd bynnag, mae llawer o gyflogaeth y Sir yn parhau i fod mewn swyddi tymhorol, isel eu cyflog neu rai yn y sector cyhoeddus, lle rhagwelir y bydd mwy o grebachu yn y dyfodol.

✚ Mae **sector diwydiannol** y Sir wedi'i ganolbwyntio'n drwm ar betrocemegau, cynhyrchu pŵer a gweithgaredd porthladd o amgylch Porthladd Aberdaugleddau. Mae'n werth nodi bod purfa Valero yn unig yn gyfrifol am bron i 20% o allforion economaidd Cymru, ac mae'r sector yn cynnal dros 4,000 o swyddi sgiliau uwch â chyflog da yn y Sir.

Astudiaeth Achos

Mae'r Porthladd dŵr dwfn yn Aberdaugleddau wedi denu dros £5bn o fuddsoddiad sector preifat i'r Sir yn ystod y 10 mlynedd ddiwethaf, ac mae'n bwysig yn **borth strategol i gyflenwadau ynni** i economi'r DU: daw 28% o fewnforion nwy naturiol i'r DU drwy'r Porthladd. O ran y lles i'w gael drwy swyddi medrus iawn o ansawdd da gyda rhagolygon gyrfu a chysylltedd â'r economi fyd-eang ehangach, mae ei effaith yn dibynnu'n helaeth bellach ar un busnes, sef purfa Valero. Disgwylir i'r byd symud tuag at ddibynnu llai ar danwyddau ffosil, ac felly mae'n galonogol gweld sectorau newydd yn cael eu targedu gan gynnwys ynni tonnau a llanw drwy'r Fargen Ddinesig ar gyfer Rhanbarth Dinas Bae Abertawe (y mae Sir Benfro yn bartner allweddol ohoni), a buddsoddiad pellach yn y marchnadoedd twristiaeth glannau dŵr a chychod hamdden sydd wedi'u hen sefydlu.

✚ Mae Sir Benfro yn sir **hynod o entrepreneuriaidd** gyda symudiad rhwng hunangyflogaeth a chyflogaeth yn ddibynnol ar gyfle. Mae yna gyfran uchel o ficrofusnesau yn Sir Benfro, gyda 85% o fusnesau yn cyflogi llai na 10 o weithwyr, a busnesau bach a chanolig (dan 50 o weithwyr) yn cyfrif am 98% o fusnesau yn y Sir. Mae lefel y busnesau newydd sy'n dechrau yn Sir Benfro yn hanesyddol uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol; ac mae'r gyfradd goroesi yn dda iawn. Yn 2015, roedd 4,500 o fusnesau gweithgar gyda 415 o fusnesau newydd a 350 o fusnesau yn cau.

✚ Mae problem gyson ynghylch lefel **sgiliau a chymwysterau** pobl oedran gweithio. Yn 2015, nid oedd gan 11% o'r boblogaeth oedran gweithio unrhyw gymwysterau; mae hyn yn cymharu gyda 10.4% i Gymru ac mae'r lefel wedi gostwng dros y 5

mlynedd diwethaf o 13% yn 2011. O ran y lefel uchaf o gymwysterau sydd gan oedolion oed gweithio, canfu'r Arolwg Poblogaeth Blyneddol yn 2015 fod 33% o oedolion Sir Benfro wedi sicrhau cymwysterau Addysg Uwch neu lefel gywerth o gymharu â chyfartaledd Cymru o 36% a chyfartaledd y DU o 39%. Mae hyn efallai'n adlewyrchu'r prif sectorau cyflogaeth yn y Sir a'r diffyg swyddi sy'n mynnu sgiliau uwch neu sy'n denu pobl sydd â'r sgiliau hynny, yn ogystal â'r ffaith nad oes unrhyw gyfleuster Addysg Uwch yn y Sir.



Mae "Is Wales Fairer?" a gyhoeddwyd gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yn 2015 yn codi materion ehangach ynghylch cyflogaeth. Maent yn tynnu sylw at anghydraddoldebau o ran recriwtio a chyflogaeth. Yn achos pobl anabl, roedd llai na hanner (42%) mewn cyflogaeth yn 2013 mewn cymhariaeth â bron i dri chwarter (71%) o bobl nad oeddynt yn anabl, a chododd y gyfradd diweithdra ymhlith pobl anabl i bron i un o bob wyth. Ledled Prydain, cafodd tua un o bob naw (11%) menyw feichiog naill ai eu diswyddo, eu diswyddo'n orfodol neu eu trin mor wael fel eu bod yn teimlo bod yn rhaid iddynt adael eu swydd.



I'r rhai sydd mewn gwaith, bydd cydbwysu **cyfrifoldebau gofal** yn achosi mwy a mwy o bwysau. Mae tua 1 o bob 20 person neu 5% o'r boblogaeth oedran gweithio yn cyfuno gwaith cyflogedig a'u rôl fel gofalwr di-dâl. Mae'r ffigur hwn yn cymharu gyda 2.0% sy'n hawlio Lwfans Gofalwyr. Mae rôl gofalwr di-dâl yn gallu effeithio'n negyddol ar iechyd corfforol a meddyliol y gofalwr ac ar eu sicrwydd o ran gyrfa ac arian. Mae gofalwyr yn aml yn profi unigrwydd cymdeithasol, a diffyg dealltwriaeth o'u rôl fel gofalwr a'u hadnabyddiaeth o'r person y gofelir amdano. Mae tystiolaeth am ofalwyr yn awgrymu bod darparu mwy na 50 awr o ofal di-dâl yn gallu cynyddu'r tebygolrwydd o berson yn dynodi'i fod yn dioddef iechyd gwael.



Nid yw gofalwyr yn boblogaeth statig. Bob blwyddyn, bydd tua thraean o ofalwyr yn gweld bod eu rôl gofal yn dod i ben wrth i'r person y maent yn gofalu amdano wella, symud i ofal preswyl neu farw. Mae'r heriau i ofalwyr wedyn yn newid wrth addasu i golli eu rôl a'u swyddogaeth a hynny'n gallu gwaethygu'r galaru gan arwain at unigrwydd ac iselder. Bydd yna hefyd newid i'w statws ariannol - efallai y bydd budd-daliadau yn dod i ben ac y bydd yn rhaid iddynt wneud cais drostynt eu hunain. Gall hynny hefyd achosi problemau o ran sicrhau tai a chludiant fforddiadwy.



Gan fod Sir Benfro ar yr ymylon yn ddaearyddol, nid oes syndod bod ffigurau o Gyfrifiad 2011 yn dangos bod canran uwch na'r cyfartaledd yn **cerdded i'r gwaith** (9%) a dwywaith cymaint yn gweithio o gartref (18%). Mae'r niferoedd sy'n

defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus i deithio i'r gwaith islaw cyfartaledd Cymru, ac mae dros 66% o drigolion y sir yn teithio i'r gwaith mewn car. Mae 29% o drigolion Sir Benfro yn teithio llai na 5km i'r gwaith, 20% 10-30km a 4% dros 60km. Byddai hyn yn awgrymu bod dibyniaeth gref ar gyfleoedd gwaith sy'n agosach at gartrefi pobl.

✚ Roedd 10,030 o bobl oedran gweithio yn **hawlio budd-daliadau** ym Mai 2016, sef 14% o'r boblogaeth mewn cymhariaeth â lefel Cymru o 14.9%. Mae hyn yn cyd-fynd gyda ffigur o 14% o aelwydydd y bernir eu bod yn ddifreintiedig yn faterol, mesur sy'n edrych ar y ganran o aelwydydd nad allant fforddio nwyddau neu weithgareddau penodol. Mae nodweddion aelwydydd mewn tlodi yn amrywio ac yn ddiweddar, mae nifer y pensiynwyr mewn tlodi wedi gostwng tra bod nifer yr oedolion sy'n gweithio ac sydd mewn tlodi wedi codi. Roedd 1,194 yn hawlio lwfans Ceiswyr Gwaith, sef 1.7% o'r boblogaeth mewn cymhariaeth â ffigur Cymru gyfan o 1.4% (DWP Tachwedd 2016).

✚ Bydd cynyddu **mynediad i'r rhyngrwyd**, a sgiliau i ddefnyddio'r rhyngrwyd, yn effeithio ar fynediad at wasanaethau, dewisiadau a chysylltedd cymdeithasol. Ar hyn o bryd, mae gan 75% o aelwydydd yn Sir Benfro fynediad i'r rhyngrwyd; fodd bynnag, mae busnesau yn gynyddol ddibynnol ar gysylltedd symudol sy'n parhau i fod yn anghyson ledled y Sir.

✚ Mae **tai** yn ffactor allweddol o ran lles. Mae gan ddarpariaeth tai gysylltiad eglur â ac yn cael effaith ar iechyd corfforol a meddyliol, boed yn ffactorau fel fforddiadwyedd, addasrwydd neu ansawdd y tai. Mae yna 61,547 o breswylfeydd yn Sir Benfro. O'r rhain, mae 75% yn dai deiliad-berchennog yn erbyn cyfartaledd Cymru o 70% a 10% yn cael eu rhentu o'r awdurdod lleol yn erbyn cyfartaledd Cymru o 6%. Mae gan Sir Benfro gyfradd sylweddol is o dai sy'n cael eu rhentu gan landlordiaid cymdeithasol cofrestredig sef 4% yn erbyn 10% yng Nghymru, a ffigur ychydig yn uwch o ran y tai sy'n cael eu rhentu'n breifat sef 15% yn erbyn cyfartaledd Cymru o 12%.

✚ Yn ôl y Gofrestrfa Dir, **pris tŷ ar gyfartaledd** yn Sir Benfro yn Nhachwedd 2014 oedd £135,741; cyfartaledd Cymru yw £118,762. Mae ein harolwg wedi datgelu teimlad bod tai yn anfforddiadwy yn y Sir, yn enwedig i bobl iau ac mewn cymunedau gwledig llai o faint, roedd nifer yr ail-gartrefi yn gwaethygu'r broblem. I lawer o bobl ifanc, nid yw'r syniad o berchen ar gartref yn un realistig.



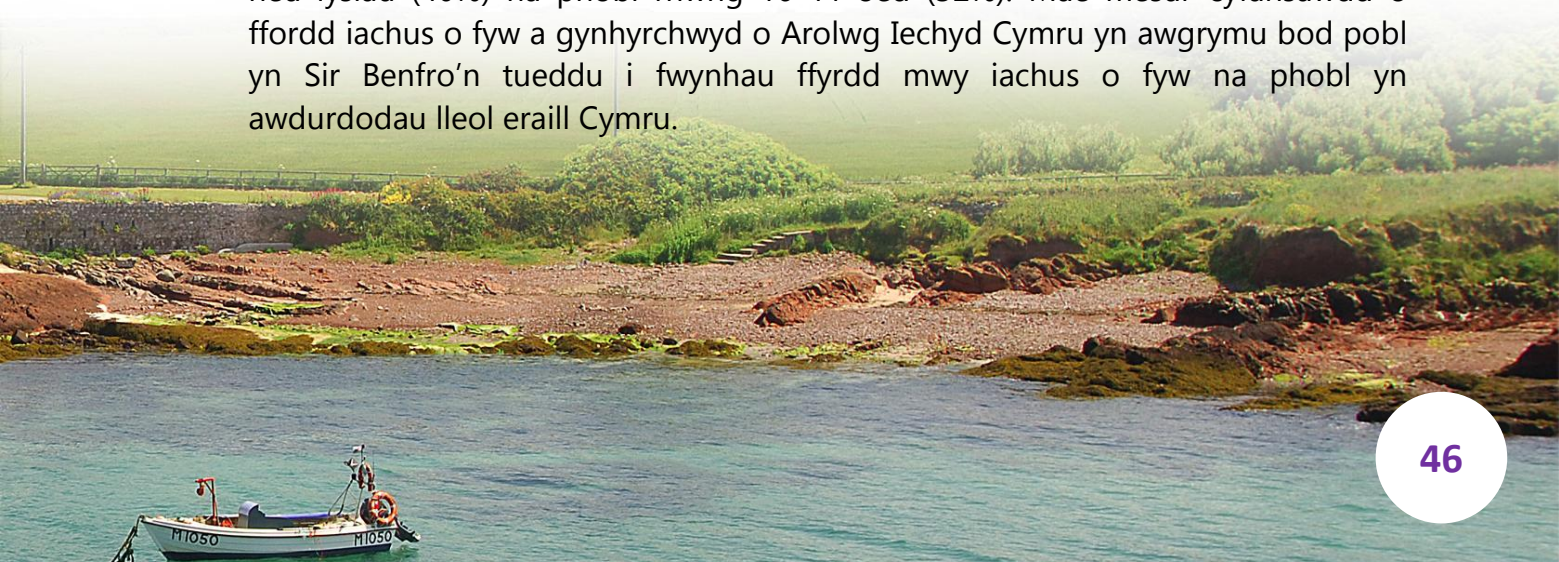
✚ Mae ffigurau gan Lywodraeth Cymru yn dangos bod Sir Benfro wedi darparu 158 o **dai fforddiadwy** ychwanegol yn 2014-15 gyda 136 o rai pellach wedi'u cynllunio ar gyfer 2015-16 a 141 o rai pellach ar gyfer 2016-17.

✚ Datgelodd ein harolwg bod y rhai oedd yn berchen ar eu tai ar y cyfan yn hapus gyda **chyflwr ac ansawdd y tai**, ond bod y rhai oedd yn rhentu yn llawer llai positif. Mae ansawdd a chyflwr tai yn dylanwadu'n fawr ar les, ac mae'n achosi pryder o gofio y bydd yn rhaid i fwy a mwy o bobl ifanc rentu lle i fyw ynddo. Roedd y rhai oedd yn rhentu, naill ai'n gymdeithasol neu'n breifat, yn fwy tebygol o roi ymatebion llai positif i'r datganiadau 'Mae fy nghartref mewn cyflwr da', 'Mae'n hawdd cadw fy nghartref yn gynnes' a 'Gallaf fforddio cynhesu fy nghartref'. Roedd y rhai oedd yn rhentu'n breifat yn mynegi pryder penodol ynghylch cynaliadwyedd a sicrwydd eu trefniadau byw.

✚ Mae tystiolaeth y gallai ansawdd y tai yn y Sir fod yn well gyda 27% o'r holl asesiadau yn dangos Peryglon Categori 1 a 61% yn dangos Peryglon Categori 2 sy'n uwch na chyfartaledd Cymru o 57%. O'r peryglon hyn, oerfel, lleithder a llwydni yw'r peryglon mwyaf cyffredin, gyda syrthio a thân hefyd yn broblemau sylweddol.

✚ Wrth edrych ar ganlyniadau ein harolwg, y datganiad "Byddaf yn gallu dod o hyd i **dŷ addas** os wyf angen symud" oedd yr ateb lleiaf hyderus ymhlith yr holl ymatebwyr, yn enwedig ymhlith rhai sy'n ennill llai a £20,000 y flwyddyn. Nid oes syndod bod lefel yr hyder yn cynyddu'n sylweddol wrth symud i fyny drwy'r bracedi incwm. Roedd y rhai sy'n rhentu naill ai o'r sector cymdeithasol neu'r sector preifat yn anghytuno bod digon o dai addas ar gael mewn cymhariaeth â pherchnogion preswyl.

✚ Mae gwybodaeth a gymerwyd o Arolwg Iechyd Cymru yn gofyn i unigolion am eu **hiechyd a'u ffordd o fyw**. Diddorol yw gweld bod oedran yn effeithio ar ymddygiad gyda 23% o bobl rhwng 16-44 yn Sir Benfro yn nodi eu bod yn ysmegu. Mae 21% o bobl rhwng 45-64 yn ysmegu ond mae'r ganran yn gostwng i 10% i bobl dros 65 oed. Mae patrwm yfed yn debyg gyda 41% o bobl rhwng 16-44 oed yn yfed mwy na'r canllawiau dyddiol tra bod 23% o bobl dros 65 yn yfed mwy na'r canllawiau. Mae pobl dros 65 hefyd yn well am fwyta 5 darn o ffrwythau neu lysiau (40%) na phobl rhwng 16-44 oed (32%). Mae mesur cyfansawdd o ffordd iachus o fyw a gynhyrchwyd o Arolwg Iechyd Cymru yn awgrymu bod pobl yn Sir Benfro'n tueddu i fwynhau ffyrdd mwy iachus o fyw na phobl yn awdurdodau lleol eraill Cymru.



✚ Yn 2013-14, roedd 58% o oedolion yn **rhy drwm neu'n ordew** gyda 23% yn ordew, sef ffigur sydd wedi bod yn cynyddu'n gyson ers 2003/4. Mae'r ymddygiadau hyn sy'n gysylltiedig ag iechyd yn adlewyrchu 'siâp U hapusrwydd', y soniwyd amdano ynghynt, lle mae'r pwynt isaf o ran iechyd a hapusrwydd tua 45 oed.

✚ Rhwng 2003-04 a 2013-14, mae canran yr oedolion sy'n nodi bod statws eu **iechyd cyffredinol** yn weddol/yn wael wedi aros yn gymharol gyson ar 20%. Mae'r rhai sy'n nodi eu bod yn ysmegu wedi gostwng dros yr un cyfnod o 26% i 19%. Mae canran yr oedolion sy'n nodi eu bod yn yfed mwy na'r canllawiau ar o leiaf un diwrnod yn yr wythnos aeth heibio wedi syrthio o 39% i 36%. Mae gostyngiad bach hefyd yn oedolion Sir Benfro sy'n nodi eu bod yn bwyta pump neu fwy o lysiau a ffrwythau, sef o 39% 2008-9 i 37% yn 2013-14.

✚ Yn y gweithgareddau ymgysylltu a gynhaliwyd i ganfod beth mae lles yn ei olygu i bobl yn Sir Benfro, byddai ymatebwyr yn aml yn nodi pwysigrwydd **iechyd meddwl** yn ogystal â iechyd corfforol. Yn ystadegol, nid oes gan 78% o oedolion gyflwr meddwl yn erbyn cyfartaledd Cymru o 74%. Ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, mae nifer y bobl sydd wedi'u derbyn gan gyfleusterau iechyd meddwl dros y 5 mlynedd diwethaf wedi aros yn weddol gyson gyda 902 yn 2015-16. Amcangyfrifir bod 1 o bob 5 person yn profi problemau neu salwch iechyd meddwl ar ryw adeg yn eu bywydau. Ar unrhyw adeg, bydd 1 o bob 6 yn profi problemau.

✚ Yn 2015-16, roedd gan Fwrdd Iechyd Hywel Dda 2112 o atgyfeiriadau ar gyfer **camddefnyddio sylweddau**, a gwnaed 1827 asesiad. Dechreuwyd 1678 o driniaethau a chaewyd 1840 o achosion. Mae dynion ddwywaith mor debygol o chwilio am gymorth na menywod gyda'r nifer mwyaf ymhlith pobl 20-49 oed. Mae mwyafrif yr atgyfeiriadau ar gyfer alcohol (1124) gyda 694 am gyffuriau; allan o'r rheiny, heroin (241) a canabis (220) yw'r sylweddau mwyaf problemus.

✚ Mae ein Harolwg Lles yn dangos pwysigrwydd **perthnasoedd da** gyda theulu a ffrindiau fel agwedd allweddol o hapusrwydd cyffredinol. Er mwyn deall perthnasoedd i ryw raddau, gwyddom o gyfrifiad 2011 bod gan Sir Benfro ganran is o bobl sengl (28.4%) yn erbyn ffigur Cymru gyfan o 33.5%. Ar yr un pryd, mae lefel uwch o bobl briod (50.4% v 46.6%) a lefelau uwch o bobl sydd wedi ysgaru neu wedi gwahanu (10.1% v 9.7% a 8.8% v 7.9%).

✚ Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn awgrymu bod **cysylltedd cymdeithasol** yn amlwg o fewn cymunedau Sir Benfro: dywedodd 97% o ymatebwyr yn Sir Benfro

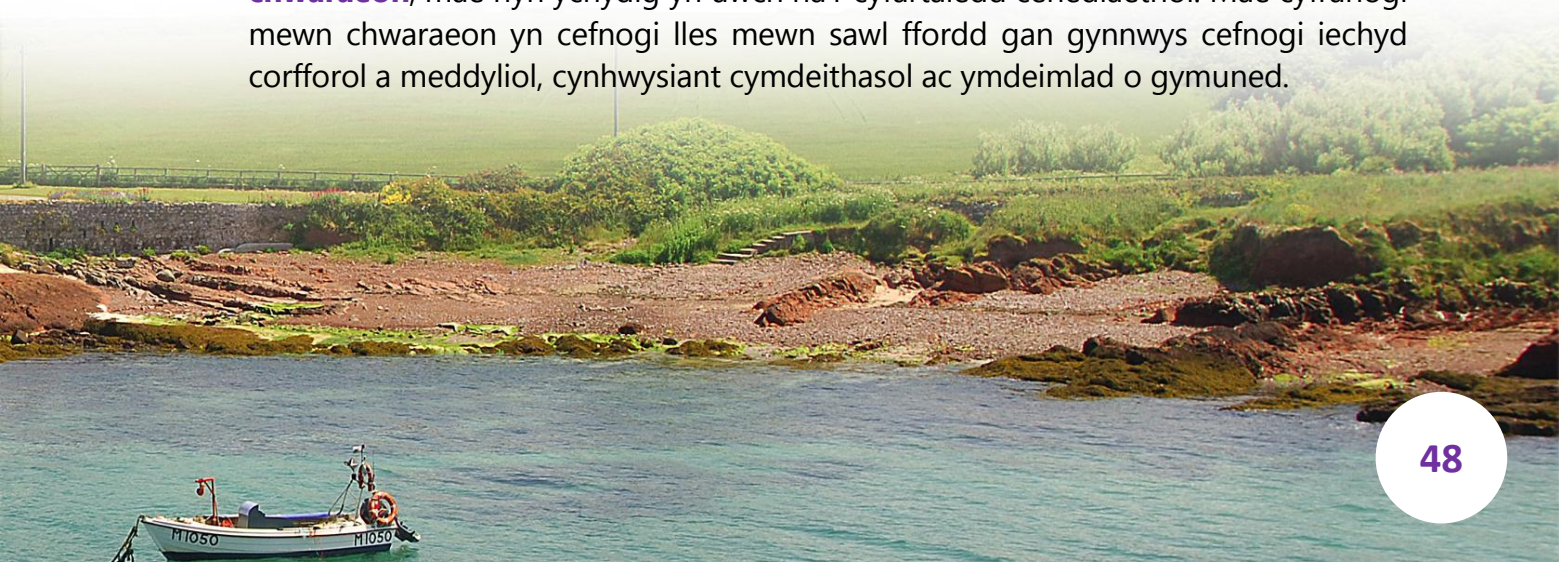
fod ganddynt berthnasau, ffrindiau a chymdogion i ofyn am help. Dywedodd 89% o ymatebwyr yn Sir Benfro eu bod yn teimlo'n ddiogel yn cerdded yn eu hardal leol gyda'r nos, 10 pwynt canran yn uwch na chyfartaledd Cymru.

✚ Mae pobl yn Sir Benfro yn gwerthfawrogi'r **amgylchedd ffisegol a naturiol** gyda 80% yn ymateb drwy ddweud eu bod yn teimlo bod yr ardal leol yn cael ei chynnal yn dda; dyma'r gyfradd uchaf yng Nghymru. Mae 75% yn teimlo bod yr ardal yn rhydd o sbwriel a gwastraff ac 89% yn teimlo bod yr ardal leol yn rhydd o graffiti a fandaliaeth. Mae 78% yn teimlo ei bod yn ddiogel i blant chwarae tu allan yn yr ardal leol.(Arolwg Cenedlaethol Cymru).

✚ O'n harolwg, roedd pobl rhwng 16-64 yn gwerthfawrogi traethau (44% v 20% dros 65+) a mannau i gerdded a beicio (38% v 25% dros 65+) yn fwy na phobl hŷn, ac roedd pobl oedran gweithio yn gwerthfawrogi tawelwch a heddwch (31% v 39% dros 65) a dŵr glân (20% v 27%) yn llai na phobl hŷn. Y cyfle mwyaf amlwg yw ymatebion y grŵp 16-64 oed a ddywedodd y byddent yn hapusach petaent yn gwneud mwy i warchod yr amgylchedd lleol. Dywedodd 37% ie, a dywedodd 31% ie ond bod angen mwy o wybodaeth arnynt.

✚ Bydd **cymdeithas greadigol ac arloesol** hefyd yn cefnogi cydnerthedd ac addasadwyedd ynghyd â chreu cyfoeth a gwella ansawdd ein bywydau a'n gwaith. Mae cysylltiad rhwng diwylliant a'r celfyddydau ag ymdeimlad pobl o les. Yn draddodiadol, mae cysylltiad rhwng diwylliant a hunaniaeth, cydlyniant cymdeithasol, ymdeimlad o berthyn i gymuned a lle, a gwarchod a gwella amrywiaeth diwylliannol. Mae 58% o drigolion Sir Benfro yn mynychu digwyddiadau celfyddydol (sy'n debyg i'r cyfartaledd cenedlaethol), ac mae'r nifer sy'n ymweld â mannau hanesyddol hefyd yn debyg i'r cyfartaledd cenedlaethol (59% o'r boblogaeth). Fodd bynnag, mae'r nifer sy'n ymweld ag amgueddfeydd ychydig yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol (35% mewn cymhariaeth â 39%). Y ffactor allweddol yng ngallu pobl i gael mynediad i weithgareddau diwylliannol yw lefel incwm aelwydydd. Dywedodd 34% o'r sawl sy'n ennill <£20,000 nad oeddynt yn gallu gwneud cymaint ag y byddent yn ei hoffi, mewn cymhariaeth â 23% o'r sawl sy'n ennill £40,000 a mwy.

✚ Mae 63% o boblogaeth Sir Benfro yn **weithgar ac yn cyfranogi mewn chwaraeon**; mae hyn ychydig yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol. Mae cyfranogi mewn chwaraeon yn cefnogi lles mewn sawl ffordd gan gynnwys cefnogi iechyd corfforol a meddyliol, cynhwysiant cymdeithasol ac ymdeimlad o gymuned.



- ✚ O'n harolwg, roedd y nifer sy'n nodi eu bod yn gallu **siarad Cymraeg** yn uwch yn y grŵp oedran 16-64 (23%) na'r sawl sydd dros 65 oed (19%). Mae'n ddiddorol bod bron i un o bob pump ymatebwr (19%) yn nodi eu bod yn dysgu Cymraeg a dywedodd 10% o ymatebwyr y gallent ddefnyddio'r Gymraeg cymaint ag yr oeddynt eisiau yn y gwaith.

Crynodeb

Bodddhad mewn Swydd	Nid yw ateb anghenion ariannol o reidrwydd yn ddigon ar gyfer lles; mae yna hefyd elfen seicolegol gref. Bydd datblygu cyfleoedd cyflogaeth newydd a chyffrous i sicrhau bod trigolion yn llewyrchu a llwyddo, a diddymu anghyfartaledd cyflogaeth a chyfleoedd, yn gwella'r ddwy agwedd yma ar lesiant.
Arferion Iach	Mae llawer o oedolion yn Sir Benfro yn dangos dealltwriaeth o'r ymddygiadau a'r arferion sydd eu hangen ar gyfer ffordd iawn o fyw, ond nid yw ein hystadegau iechyd yn adlewyrchu hyn. Mae mynd i'r afael â'r anghysondeb hwn yn hanfodol ar gyfer cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol.
Meithrin Creadigrwydd	Mae llawer o gyfleoedd i ddathlu treftadaeth, hanes, yr iaith Gymraeg a thraddodiadau Sir Benfro. Ar y cyfan, cânt eu defnyddio'n helaeth a'u mwynhau. Mae'n bwysig sicrhau bod mynediad i weithgareddau o'r fath ar gael i bawb.
Prynu Tŷ am y tro cyntaf	Gyda phrisiau tai yn Sir Benfro ar gyfartaledd 14% yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol a bron i 6 gwaith y cyflog canolraddol, felly mae'n dipyn o her prynu tŷ am y tro cyntaf. Hefyd, mae'r dewis arall, sef rhentu llety, yn aml yn anaddas ac o ansawdd gwael.

7. Pobl hŷn

I'r mwyafrif o bobl mae'r cyfnod hwn o'u hoes yn golygu newid o bwys. I rai, dyma amser ymddeol, sicrwydd ariannol, rhyddid ac amser i ddilyn diddordebau a'r pleser o ddod yn deidiau a neiniau. I eraill mae'n gyfnod o bwysau ariannol cynyddol, enghreifftiau cynyddol o broblemau iechyd, profedigaethau ac unigrwydd. Yn ystod ein blynyddoedd hynaf rydyn ni i gyd yn debygol o brofi rhai cyfuniadau o'r ffactorau hyn a'r effaith i ganlyn hynny ar ein ffyniant. Er gwaethaf y newidiadau arwyddocaol hyn, mae tystiolaeth yn dangos bod teimladau hapus llawer o bobl yn cynyddu yn ystod y cyfnod hwn o'u hoes.

Yn achos poblogaeth sy'n heneiddio mae sialensiau a chyfleoedd i'r sectorau tai, iechyd a gofal cymdeithasol a bydd rheoli'r rhain yn gofyn am gyfuno helaeth ar weithgareddau a gweithio mewn partneriaeth gan grwpiau rhanddeiliaid cymunedol ac mewn meysydd polisi.

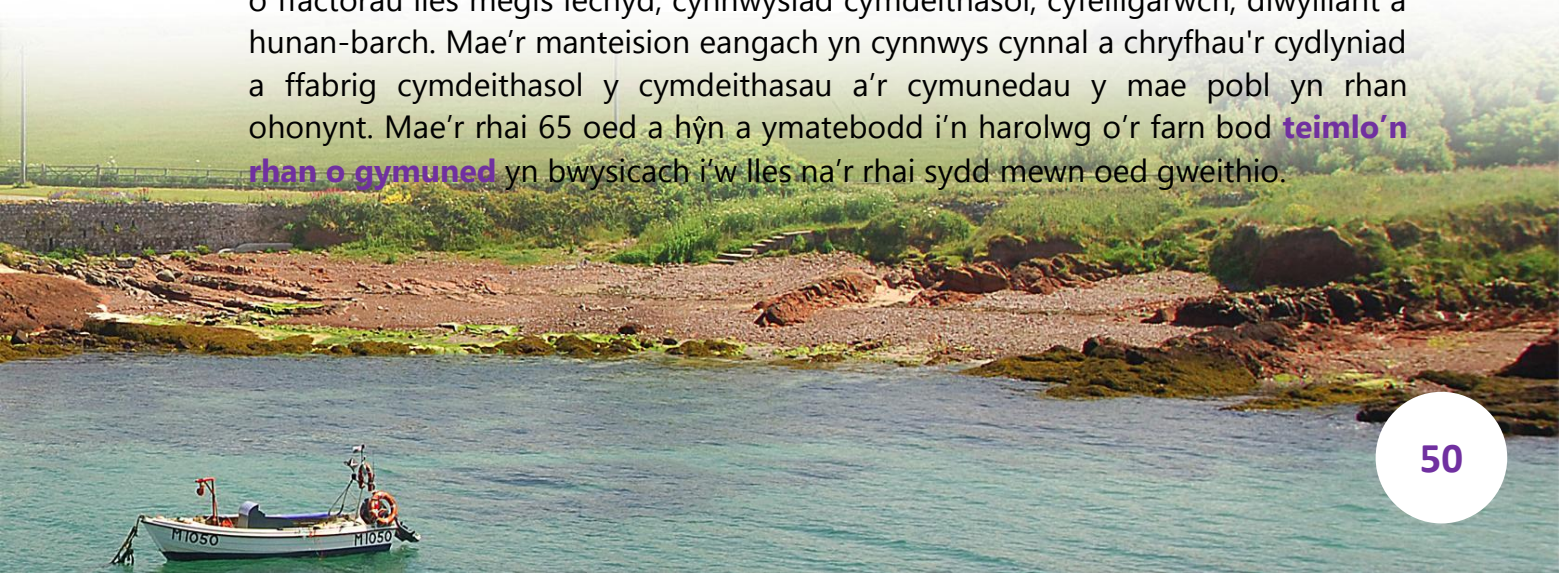
Amcangyfrifir bod pobl hŷn yn cyfrannu mwy na £1 biliwn net y flwyddyn i economi Cymru, hyd yn oed ar ôl cyfrif y costau sy'n ymwneud â phensiynau, lles a iechyd. Awgrymodd astudiaeth yn 2011 y byddai pobl hŷn erbyn 2030 yn dod â mantais o £291.1 biliwn i'r DU yn erbyn cost amcanol llesiant o £216.2 biliwn. Yn 2013-14 gwariwyd £91 miliwn amcangyfrifedig yng Ngorllewin Cymru ar wasanaethau i bobl hŷn yn benodol. Roedd hyn yn cynnwys ymyrraeth gynnar ac ataliad, ail-alluogi a gwasanaethau arbenigol a hirdymor. Drwy'r Deyrnas Unedig mae disgwyl i wariant cyhoeddus cysylltiedig â phobl hŷn godi o 20.1% o'r Cynnyrch Domestig Gros 20.1% yn 2007-08 i 26.7% yn 2057.

Mae tua 30,250 o bobl neu 24.5% o'r boblogaeth yn 65 oed neu fwy yn Sir Benfro sy'n llawer uwch na'r cyfartaledd Cymreig o 20.2%. Mae rhagfynegiad poblogaeth ar gyfer y Sir yn dangos y canran o bobl 65 a throsodd yn cynyddu i 26.6% erbyn 2021, gyda phobl 75 oed a throsodd yn codi i 13.1% a'r garfan o rai 85 a throsodd yn cynyddu i 4.0%. Erbyn 2039, amcangyfrifir y bydd 34% o'r boblogaeth dros 65 ac 8% dros 85 oed.

✚ Ar hyn o bryd mae **disgwyliad oes** trigolion Sir Benfro yn 79.5 yn achos dynion ac 82.9 yn achos merched. Disgwylir y bydd cynnydd yn nisgwyliad oes dynion a merched, a chynnydd yn y nifer o flynyddoedd a dreulir mewn iechyd da ond ar yr un pryd gynydd yn nifer yr unigolion a fydd yn dioddef dementia a chyflyrau cronig eraill. Bydd y newid ym mhroffil oedran y boblogaeth yn cael effaith ar iechyd unigolion, gan fod pobl hŷn yn ystadegol debycach o ddioddef cyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd. Bydd y newidiadau hyn yn cael effaith arwyddocaol ar wasanaethau iechyd a chymdeithasol a fydd yn cynyddu'r galw am wasanaethau ysbysai a chymunedau yn sylweddol.

✚ Mae pobl hŷn yn cyfrannu'n sylweddol at gymunedau yn Sir Benfro drwy **wirfoddoli** ac mae hyn yn helpu lles y gwirfoddolwr, yr unigolyn neu'r grŵp/rhwydwaith sy'n derbyn cymorth a'r gymdeithas eangach yn gyfan gwbl.

✚ Gall y manteision uniongyrchol i'r unigolyn o wirfoddoli ymwneud ag ystod eang o ffactorau lles megis iechyd, cynhwysiad cymdeithasol, cyfeillgarwch, diwylliant a hunan-barch. Mae'r manteision eangach yn cynnwys cynnal a chryfhau'r cydlynad a ffabrig cymdeithasol y cymdeithasau a'r cymunedau y mae pobl yn rhan ohonynt. Mae'r rhai 65 oed a hŷn a ymatebodd i'n harolwg o'r farn bod **teimlo'n rhan o gymuned** yn bwysicach i'w lles na'r rhai sydd mewn oed gweithio.



- ✚ Mae pobl hŷn yn chwarae rôl bwysig wrth lunio a rhedeg eu **grwpiau diddordeb lleol** sydd, yn ogystal â bod o werth i welliant yn gyffredinol, yn gweithredu yn gyfrwng i hyrwyddo a gwella elfennau eraill cysylltiedig â lles megis bwyta'n iach, ffyrdd o fyw bywiog a datblygu diddordebau diwylliannol. Yn Sir Benfro mae nifer fawr o grwpiau lleol bychain sy'n cyfarfod i'w cynnal eu hunain a'u cymuned. Mae'r rhain yn cynnwys cynlluniau cymdogion da, clybiau cinio, Prifysgol y Drydedd Oes (U3A), clybiau Soroptomists, a Rotary a Probus.
- ✚ Mae dylanwad rhai ffactorau diwylliannol yn gryfach ar les pobl hŷn nag ar ystodau oedran eraill yn ôl yr hyn a ddangoswyd gan ein harolwg. Yn nhermau **crefydd** roedd 68% o bobl dan 18 oed yn nodi mai Cristionogaeth yw eu crefydd o'i gymharu â 88% o bobl dros 65 oed. Ar yr un pryd roedd 21% o bobl o dan 18 oed yn datgan nad oedd ganddynt unrhyw grefydd o'i gymharu â 6% o rai hŷn na 65 oed. Amlygir y patrwm hwn pan ystyrir dylanwad bwyd traddodiadol ac etifeddiaeth ar les.
- ✚ Yn ôl ein harolwg, gallai 19% o rai dros 65 siarad Cymraeg o'i gymharu â 23% o rai 16-64 oed. Teimlad atebwyr hŷn oedd bod i'r **iaith Gymraeg** lawer llai o effaith bersonol ar eu lles gyda 65% o rai 65 a hŷn yn dweud nad oedd yn cael unrhyw ddylanwad o'i gymharu â 53% o rai mewn oed gwaith, er fel y nodwyd yn gynt bod pobl yng Ngogledd y Sir yn teimlo bod yr iaith Gymraeg yn bwysicach yn nhermau hunaniaeth ddiwylliannol.
- ✚ O'u hymgysylltiad a wnaed fel rhan o Gynllun Cydraddoldeb Sir Benfro, mae rhai pobl hŷn wedi amlygu nifer fechan o enghreifftiau lle roeddynt yn ystyried bod **anghydraddoldebau ar sail oed** yn bodoli. Cyflogaeth oedd yr enghraifft y cyfeiriwyd ati yn fwyaf aml gyda phobl hŷn yn teimlo eu bod yn cael llai o werthfawrogiad gan gymdeithas oherwydd eu bod yn hŷn Mae pobl hŷn sy'n chwilio am waith yn gweld eu bod yn aml gyda chyfrifoldebau o ofalu naill ai am blant neu am rieni hŷn a all arwain at lai o hyblygrwydd wrth chwilio am waith. Gallant hefyd fod heb y sgiliau Technegau Gwybodaeth i weithio mewn llawer swydd, yn ogystal â chanfyddiad bod cyflogwyr yn aml yn tybio bod pobl hŷn yn debycach o gael problemau iechyd a fyddai'n effeithio ar eu gwaith.
- ✚ Amlygodd pobl hŷn effaith y **dirywiad economaidd** ar eu gallu i wario.

- ✚ Dangosodd ymchwil bod prinder **cludiant** addas yn cael effaith anferth ar les pobl hŷn. Mae ymchwil gan Age Cymru wedi amlygu lefel uchel o ddibyniaeth ar fysiau neu gynlluniau trafnidiaeth gymunedol gan bobl sydd â'u hiechyd yn dirywio ond bod prinder neu ddiffyg gwasanaethau bws neu gynlluniau trafnidiaeth gymunedol

hyblyg mewn llawer cymuned, ac ar amseroedd arbennig (yn enwedig yn yr hwyr ac ar y Suliau).

✚ Mae pwysigrwydd cludiant a chyfranogiad cymdeithasol yn cael eu hailadrodd mewn ymrwymiad ac ymgynghoriad a gynhaliwyd yn rhan o'r gwaith **"Heneiddio yn Dda yn Sir Benfro"** er mwyn dynodi'r 5 blaenoriaeth yn achos pobl hŷn. Cludiant, byw yn y gymuned, heneiddio'n iach, cyfranogiad cymdeithasol a chynnydd yn y lefelau o ddementia, oedd y rhai a nodwyd fel y prif faterion.

✚ Mae mwy na hanner yr holl bobl dros 75 oed yn y DU yn byw ar eu pennau eu hunain. Mae ymchwil yn awgrymu bod effaith **unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol** yn gyfwerth ag ysmegu 15 sigarét y dydd.

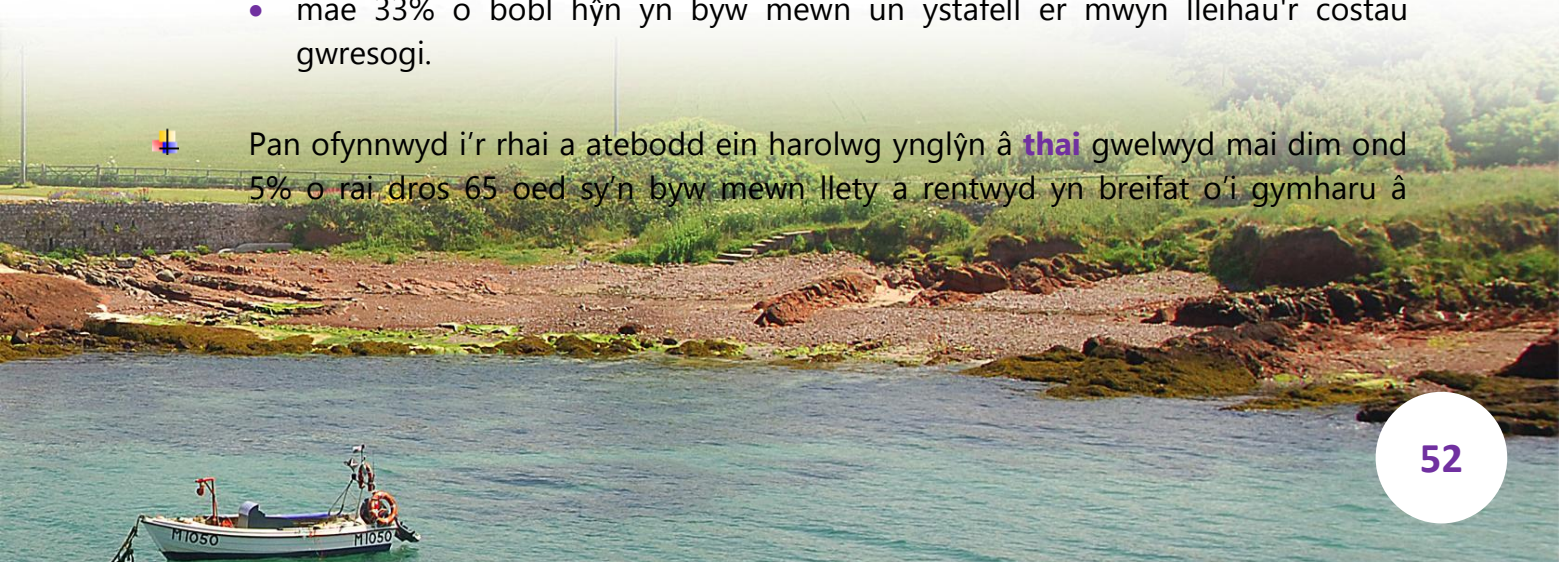
✚ Pobl hŷn agored i niwed, yn arbennig merched gyda salwch cronig neu anabledd sydd yn wynebu'r perygl mwyaf o fathau o **gamdriniaeth hŷn neu ddomestig** gyda'r camdrinwyr nodweddiadol yn bobl yr 'ymddiriedir' ynddynt, megis partner, plant hŷn neu aelodau o'r teulu.

✚ Rhoddir pwyslais cryf ar wella ansawdd bywyd ac annibyniaeth pobl hŷn ac mae hyn yn sialens arbennig i sicrhau cyflenwad o ddewisiadau o **leoedd byw diogel, addas a fforddadwy**, fel y gall pobl hŷn ddewis parhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain neu symud i lety addas arall. Mae baglu a chwympo yn broblem fawr i bobl dros 65 oed ac yn fwy felly i rai sy'n agored i niwed oherwydd cyflyrau iechyd sydd eisoes yn eu poeni. Gall cwmp fod yn achos cymhlethdodau iechyd mwy difrifol gyda'r potensial i niweidio lles hir dymor pobl hŷn.

✚ Mae cysylltiad anorfod rhwng **iechyd a thai**. Wrth i bobl fynd i oed bydd eu gallu i fyw yn annibynnol yn eu cartref yn dibynnu ar eu hiechyd corfforol a meddyliol, y maint o ofal a chefnogaeth y maent eu hangen i fyw yn y tŷ ac ansawdd eu tai i'w cadw yn gynnes ac yn ddiogel. Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru wedi nodi graddfa'r sialens mewn perthynas â thai a lles pobl hŷn:

- dywed 28% o bobl hŷn y bydd gofyn addasu eu cartref wrth iddynt heneiddio
- dywed 6% o bobl hŷn bod tamprwydd yn broblem yn eu cartref
- dywed 4% o bobl hŷn nad ydynt yn cadw eu cartref yn ddigon cynnes
- mae 33% o bobl hŷn yn byw mewn un ystafell er mwyn lleihau'r costau gwresogi.

✚ Pan ofynnwyd i'r rhai a atebodd ein harolwg ynglŷn â **thai** gwelwyd mai dim ond 5% o rai dros 65 oed sy'n byw mewn llety a rentwyd yn breifat o'i gymharu â



21% o rai 16-24 oed. Roedd 80% yn berchen eu tai eu hunain o'i gymharu â 35% o rai mewn oedran gweithio. Fel sy'n wir yn achos rhai o oedran arall sy'n rhentu mae pobl hŷn yn pryderu am ansawdd a chyflwr eu llety ac am bethau megis bod â chartref cynnes mewn cyflwr da sy'n ffactorau allweddol lles.

✚ Bydd pob un ohonom yn profi angen gofal rywbyrd neu'i gilydd: bydd 3 o bob 5 ohonom yn **ofalwyr** a bydd ar lawer ohonom angen gofal yn ystod ein hoes. Erbyn 2036, amcangyfrifir y bydd o leiaf 10% o rai dros 65 oed angen rhywun i helpu i ofalu amdanynt. Mae tuag 1 o bob wyth o bobl yng Ngorllewin Cymru yn darparu gofal di-dâl gyda chyfran o bwys yn darparu rhwng 20 to 50+ awr o ofal di-dâl yr wythnos. Mae'r ddarpariaeth o ofal di-dâl yn dod yn gynyddol gyffredin wrth i'r boblogaeth heneiddio, gyda'r disgwyliad y bydd y galw am ofal a ddarperir gan wŷr a gwragedd a phlant sy'n oedolion yn fwy na dyblu yn ystod y deng mlynedd ar hugain nesaf.

✚ Mae ymchwil gan Carers UK a Phrifysgol Sheffield yn awgrymu bod cost wirioneddol y swm o **ofal di-dâl** sy'n cael ei ddarparu ar hyn o bryd gan ofalwyr yn ein cymunedau yn mynd yn sylweddol y tu hwnt i gyfanswm y cyllid ar gyfer Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Mae hyn yn golygu ein bod fel poblogaeth yn gynyddol ddibynnol ar ofalwyr di-dâl i barhau i gwblhau'r swyddogaeth hon yn ein cymunedau.

✚ Dywedodd 44% o'r rhai a atebodd ein harolwg a oedd yn 65 oed neu'n hŷn bod ganddynt o leiaf un **broblem gyda'u hiechyd**. Wrth i'r ystod oedran gynyddu, mae'r ffigur yn cynyddu'n nodedig (53% oedran 75-84; 67% oedran 85 a throsodd). Mae rhagamcaniadau Daffodil Cymru yn awgrymu y bydd 51% o ddynion a 74% o ferched dros 85 angen cymorth gydag o leiaf un gweithgaredd hunan ofal ac yn gyfan gwbl tua 14,615 o bobl 65 oed a hŷn - rhagor na 10% o'r boblogaeth a ragwelir - angen peth cymorth gyda thasgau hunan ofal.

✚ Nid yw'r rhagamcaniad o'r nifer o oedolion gydag **anabledd dysgu** yn Sir Benfro yn rhagweld y bydd yn cynyddu, fodd bynnag bydd y proffil demograffig yn golygu cynnydd sylweddol yn y nifer o bobl dros 75 oed gydag anabledd dysgu canolog neu ddifrifol.

✚ Amcangyfrifir y bydd mwy na 55,000 o bobl yng Nghymru yn dioddef o **ddementia**, erbyn 2021. Mae data oddi wrth Daffodil yn awgrymu cynnydd cyffredinol o 70% yn y nifer o ddioddefwyr dementia yn y sir rhwng 2015 a 2035, gyda'r nifer o achosion yn y grŵp 85+ yn fwy na dyblu. Mae Cyngor Sir Penfro, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda ac amryw o fudiadau gwirfoddol wedi

cydweithio i wneud Tŷddewi yn ddinas gyntaf Cymru i fod yn Gymuned sy'n Deall Dementia. Mae fforwm cymunedol wedi ei sefydlu i ddarparu cefnogaeth i bobl gyda dementia a gofalmwr, gyda busnesau ac ysgolion lleol yn ymgymryd â hyfforddiant ar ddementia.

Astudiaeth Achos

Mae Cyngor Sir Penfro, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a nifer o sefydliadau gwirfoddol wedi cydweithio i sicrhau mai Tyddewi yw'r ddinas gyntaf yng Nghymru i fod yn **Gymuned Gyfeillgar i Ddementia**. Sefydlwyd fforwm cymunedol i roi cymorth i bobl â dementia a'u gofalmwr, gyda busnesau ac ysgolion lleol yn cael hyfforddiant am ddementia.

Crynodeb

Cadw mewn Cysylltiad	Mae cysylltiad cymdeithasol yn allweddol er mwyn heneiddio'n dda. Mae cyflogaeth, gwirfoddoli a chymdeithasu mewn grwpiau cymunedol yn gallu rhoi cyfleoedd i bobl hŷn drosglwyddo gwybodaeth, doethineb a thraddodiadau; cadw'n weithgar yn gorfforol ac yn seicolegol; a meithrin hunan-barch ac ymdeimlad o rymuso.
Dathlu Doethineb	Yn ogystal â bodloni anghenion cynyddol, dylid gwerthfawrogi a dathlu ein poblogaeth oedrannus gynyddol am yr hyn y mae'n ei gyfrannu at gymunedau, a hynny'n gymdeithasol, yn economaidd ac yn ddiwylliannol.
Cynnal Mynediad at Wasanaethau Gofalu	Bydd sicrhau systemau tai a seilwaith addas yn sicrhau bod ein pobl hŷn yn parhau i ffynnu a bod o fudd mawr i'r cymunedau lle maent yn byw. Mae gofalu am eraill o unrhyw oedran yn gallu effeithio'n andwyol ar les unigolyn. Mae niferoedd uchel o bobl hŷn eisoes yn gofalu am eu teulu a'u ffrindiau, ac wrth i nifer y bobl hŷn gynyddu yn Sir Benfro, gallai mwy a mwy o bobl sylweddoli eu bod yn gofalu am eraill wrth iddynt hwythau hefyd fynd yn hŷn.
Dementia	Mae pobl sy'n dioddef Dementia yn aml angen llawer mwy o gefnogaeth ac o adnoddau nag y gall y gwasanaethau eu darparu ar hyn o bryd. Os bydd y tueddiadau presennol yn parhau, bydd 3110 o ddioddefwyr dementia yn y Sir erbyn 2030 sy'n golygu pan ychwanegir hyn at yr anghenion a'r cyflyrau iechyd eraill, y bydd yn rhaid datblygu model mwy cynaliadwy o gefnogaeth a gofal.

8. Tueddiadau ar gyfer y Dyfodol

Mae edrych ar ddata a thystiolaeth yn ffocysu'n bennaf ar y presennol, gan roi inni ddarlun o gyflwr lles yn y cyd-destun presennol. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn gofyn inni edrych yn fwy hirdymor er mwyn inni ddechrau meddwl am a chynllunio am yr hyn a fydd yn bwysig i les cenedlaethau'r dyfodol. Mae'n amlwg nad gwyddor fanwl ydy hyn; fodd bynnag, gall ymchwil ac ystadegau ein helpu i ddiogelu'r hyn a all Sir Benfro fod ymhen 25 neu 50 mlynedd, yn enwedig ym meysydd poblogaeth, demograffeg a newid hinsawdd.

Poblogaeth a demograffeg

Mae strwythur poblogaeth Sir Benfro yn weddol debyg i Gymru yn ei chyfanrwydd.

Mae disgwyliad oes yn cynyddu. Yn 1991/93, y disgwyliad oes i wrywod yn Sir Benfro oedd 74.2 o flynyddoedd, ond erbyn 2012-14, roedd hwn wedi cynyddu i 79.7. Yn amlwg, mae hyn yn bositif iawn ac i'w groesawu, fodd bynnag, un o effeithiau hyn ydy bod nifer y bobl hyn yn cynyddu ac yn ei sgil daw'r cynnydd yn y galw ar y gwasanaethau gofal cymdeithasol. Hyn oherwydd bod disgwyliad oes iach yn cynyddu ar raddfa arafach na disgwyliad oes ar y cyfan, ac mae i hynny oblygiadau clir i ofal cymdeithasol yn ogystal â thai.

Mae'r rhagolygon hirdymor ar gyfer disgwyliad oes yn tueddu i awgrymu parhad yn y cynnydd, er ar raddfa arafach nag yn y gorffennol. O fewn y darlun cyffredinol hwn, mae'n bosib y gall gwahaniaethau mewn disgwyliad oes rhwng gwahanol gymunedau dyfu. Er enghraifft, mae cynnydd mewn gordewdra, sy'n dueddol o arafu neu wrth-droi'r cynnydd mewn disgwyliad oes, yn llawer mwy amlwg ymysg pobl ar incwm isel.

Wrth edrych ymlaen tuag at y 10-20 mlynedd nesaf, mae rhagamcaniadau poblogaeth yn nodi cynnydd clir yn y niferoedd dros 68 oed wrth i anterth cyfnod y genhedlaeth a aned wedi'r ail ryfel byd, gwrywod 65 oed a menywod 64 oed weithio'i ffordd trwy'r dosbarthiad oed. Os ydy'r rhagolygon yn gywir, rydyn ni'n debygol o weld gostyngiad o oddeutu 10% yn niferoedd cyffredinol y bobl rhwng 0-64 oed, a chynnydd o oddeutu 50% yn y rhai hynny dros 65 oed (gyda mwy na 2.5 gwaith y nifer o bobl 85 oed a hyn).

Mae nifer y plant yn gostwng fel canran o gyfanswm y boblogaeth. Yn 1971, roedd 33% o'r boblogaeth o dan 20 oed; erbyn 2011, roedd y ganran hon wedi disgyn i 23%. Gan fod poblogaeth Sir Benfro yn gyffredinol yn statig, mae hyn yn golygu bod nifer y bobl ifanc yn disgyn, gyda goblygiadau amlwg i'r niferoedd o leoedd mewn ysgolion fydd angen inni eu darparu ar eu cyfer.



Rhagamcanir y bydd nifer blynyddol y genedigaethau yn parhau i ddisgyn yn araf, tra bo'r nifer o farwolaethau'n debygol o barhau i gynyddu. Mae nifer y marwolaethau yn uwch na nifer y genedigaethau ymhob blwyddyn y rhagolygon, gyda'r gwahaniaeth yn lledu wrth i amser fynd yn ei flaen. Bydd unrhyw gynnydd mewn poblogaeth felly'n llwyr ddibynnol ar fewnfudiad.

O gofio'r cynnydd sylweddol yn niferoedd y rhai 65 oed a throsodd, mae'r galw am wasanaethau a dargedir at yr henoed yn debygol o dyfu'n sylweddol hefyd. Mae data gan Daffodil yn awgrymu cynnydd cyffredinol o 70% yn nifer dioddefwyr dementia yn y Sir rhwng 2015 a 2035, gyda'r nifer o achosion yn y grŵp oedran 85+ yn dyblu a mwy. Mae'r un ffynhonnell yn awgrymu y bydd 51% o ddynion a 74% o ferched angen help gydag o leiaf un gweithgaredd hunanofal ac o ran cyfanswm, bydd 14,615 o bobl 65 oed a hŷn - dros 10% o'r boblogaeth rhagamcanol - ag angen rhyw gymorth hunanofal neu'i gilydd.

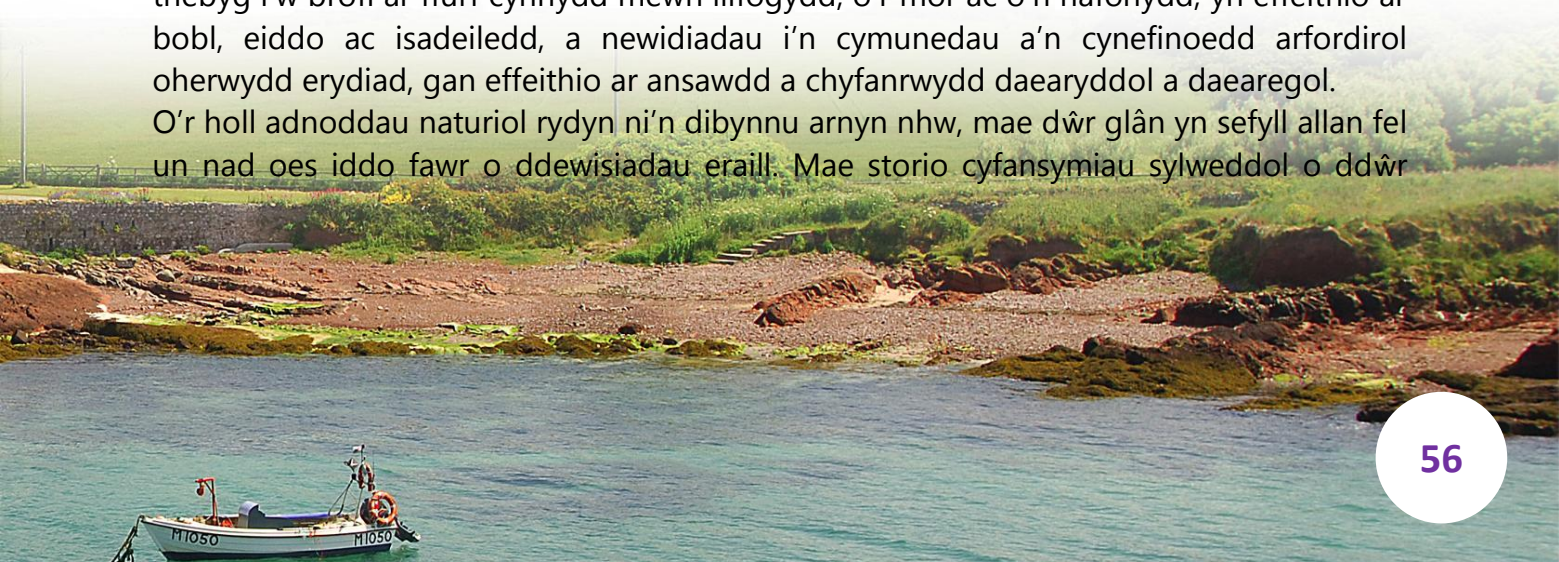
Newid Hinsawdd

Cyhoeddodd y Pwyllgor Newid Hinsawdd asesiad o risgiau ac effeithiau newid hinsawdd yn y DU dros y pum mlynedd nesaf. Mae'r diweddariad hwn, ynghyd ag Adroddiad Cyflwr Adnoddau Naturiol (SoNaRR) a phhecyn data CNC, Gwybodaeth Amgylcheddol ar gyfer Asesiad Lles Sir Benfro, yn cynnig sylfaen gadarn i ddeall effaith Newid Hinsawdd ar Sir Benfro.

Fe fyddai'r newidiadau rhagamcanol yn yr hinsawdd yng Nghymru, mewn senario o allyriadau canolig, yn gweld tymereddau haf cymedrig rhanbarthol yn cynyddu o rhwng 0.9 - 4.5°C erbyn yr 2050au. Rhagamcanir y byddai cyfansymiau gwlybanaeth gaeaf rhanbarthol yn amrywio rhwng -2% a +31% dan yr un senario.

Yn fyd-eang, mae'r effeithiau hinsawdd uniongyrchol i'w gweld yn gyffredinol mewn codiadau yn lefelau'r môr, asideiddio'r moroedd, a chynnydd mewn achosion o dywydd eithafol. Ar lefel mwy lleol, fe fydd tywydd Sir Benfro'n parhau i gael ei ddominyddu gan systemau tywydd yr Iwerydd a nodir gan lif awyr gorllewinol neu dde-orllewinol, gyda hafau cynnes a thamp a gaeafau mwyn, a thymereddau is yn yr uwchdiroedd a'r ardaloedd mewndirol. Yn y termau symlaf, mae rhagolygon tywydd Sir Benfro yn gynhesach ac yn wlypach.

Yn y tymor canolig i'r hirdymor, bydd effaith newid hinsawdd yn Sir Benfro fwy na thebyg i'w brofi ar ffurf cynnydd mewn llifogydd, o'r môr ac o'n hafonydd, yn effeithio ar bobl, eiddo ac isadeiledd, a newidiadau i'n cymunedau a'n cynefinoedd arfordirol oherwydd erydiad, gan effeithio ar ansawdd a chyfanrwydd daearyddol a daearegol. O'r holl adnoddau naturiol rydyn ni'n dibynnu arnyn nhw, mae dŵr glân yn sefyll allan fel un nad oes iddo fawr o ddewisiadau eraill. Mae storio cyfansymiau sylweddol o ddŵr



hefyd yn gostus. Gall newidiadau yn yr hinsawdd roi straen ar y cyflenwad dŵr yn Sir Benfro, ond mae hyn yn debygol o fod yn fwy o broblem yn rhannau mwy poblog y DU megis y de-ddwyrain, a all yn ei hun arwain at fanteision cystadleuol.

Tra bo newidiadau yn y ffordd mae cymorthdaliadau'n gweithio wedi arwain at seibiant yn y cynlluniau ynni adnewyddadwy yn y byrdymor, yn yr hirdymor gallwn ddisgwyl tueddiad parhaus oddi wrth gynhyrchu tanwydd ffosil a thuag at ffynonellau ynni mwy cynaliadwy. Bydd y datblygiad morlyn llanw arfaethedig Bae Abertawe yn creu cyfleoedd i'r gadwyn cyflenwi ynni morol lleol yn ogystal â datblygu Gorllewin Cymru fel ardal arbenigedd lleol.

Adnabyddir Sir Benfro am safon ei bioamrywiaeth. Mae adroddiad Cyflwr Bywyd Gwyllt 2016 yn nodi, er y cafwyd rhai llwyddiannau a bod rhai nodweddion bellach yn gwella, mae'r mwyafrif o'r nodweddion a aseswyd mewn cyflwr gwael neu gymedrol a pharhau i ddirywio ydy'r tueddiad cyffredinol. Does dim un rheswm penodol pam ei bod hi fel hyn, fodd bynnag, y tuedd ydy mai'r achosion mwyaf cyffredin ydy colli cynefinoedd, neu gynefinoedd yn cael eu difrodi oherwydd newid rheolaeth. Ar nodyn mwy cadarnhaol, mae'r nodweddion a aseswyd fel rhai a oedd mewn cyflwr da neu ogwydd tuag at wella pob un wedi bod yn destun ymdrech gadwraeth gyson.

Dylid hefyd nodi'r cyfleoedd sy'n codi o newid yn yr hinsawdd. Fe fyddai gaeafau mwynach yn lleihau costau cynhesu cartrefi ac adeiladau eraill, gan helpu i leddfu tldi tanwydd ac fe all ostwng nifer y marwolaethau gaeaf oherwydd yr oerfel. Yn yr un modd, gyda hafau cynhesach, fe allan ni ddisgwyl cynnydd mewn twristiaeth a gweithgareddau awyr agored, meysydd y mae Sir Benfro mewn sefyllfa i fanteisio ac elwa.

Yn dilyn strwythur Asesiad Risg Newid Hinsawdd, gellir crynhoi'r risgiau yn Sir Benfro fel a ganlyn:

	Yr Amgylchedd	Amaethyddia eth	Pobl	Isadeiledd	Busnes
Llifogydd afon	Difrod i gynefin a cholli bywyd gwyllt	Difrod i dir amaethyddol isel	Difrod i dai, gan gynyddu premiymau yswariant	Difrod i isadeiledd dyffrynnoedd afonydd (pontydd, ffyrdd, piblinellau, ayb.)	Difrod i neu golli asedau busnes
Llifogydd arfordirol a chodiad yn	Colli cynefin; colli amddiffyn naturiol rhag	Colli tir amaethyddol trwy erydiad ac	Difrod a cholli adeiladweithiau ac adeiladau	Difrod i isadeiledd ar yr arfordir (ffyrdd,	Difrod i neu golli asedau busnes (e.e.

	Yr Amgylchedd	Amaethyddia eth	Pobl	Isadeiledd	Busnes
Iefelau'r môr	llifogydd (morfa ayyb.)	ymyrraeth halen	arfordirol	porthladdoedd a cheiau, amddiffynfeyd d rhag llifogydd, ayb.)	busnesau twristiaeth)
Tywydd eithafol	Difrod i gynefinoedd	Colli da byw, difrod i adeiladwaith adeiladau	Difrod i adeiladwaith adeiladau	Difrod i isadeiledd agored (e.e. llynellau trydan); difrod fel canlyniad i dirlithriadau	Difrod i eiddo
Cynhesach	Cynnydd yn y pathogenau presennol; dyfodiad pathogenau newydd	Cynnydd yn y pathogenau presennol; dyfodiad pathogenau newydd; gofid i dda byw; tymor tyfu hirach, cnydau newydd	Amodau iechyd tymheredd uchel; ansawdd aer salach; pathogenau ac alergenau sy'n cael eu cludo mewn bwyd ac fel arall; Cartrefi cynhesach a llai o salwch fel canlyniad i oerfel;	Difrod i isadeiledd sy'n sensitif i wres (e.e. ceblau a rheiliau metal); llai o ddifrod o ganlyniad i oerfel difrifol	Tymor twristiaeth hirach; cyfleoedd i fusnesau awyr agored
Cyfnodau sychach	Risg o brinder dŵr i blanhigion ac anifeiliaid	Tarfu ar gyflenwadau dŵr a echdynnwyd	Bygythiad i ansawdd ac argaeledd cyflenwadau dŵr	Bygythiad i ansawdd ac argaeledd cyflenwadau dŵr	Bygythiad i fusnesau'n defnyddio dŵr wedi'i echdynnu
Risgiau a chyfleoedd cyffredinol	Risgiau i rywogaethau a chynefinoedd sy'n methu addasu i'r hinsawdd; risgiau i bridd a storfeydd carbon naturiol	Risgiau a chyfleoedd o ganlyniad i newidiadau i gynhyrchedd tir			

Economi a chymdeithas

Yn y degawdau blaenorol, mae dinasoedd wedi tueddu i ddod yn bwysicach fel gyrwyr twf economaidd, yn enwedig felly i ddiwydiannau uwch-dechnoleg a gwerth uchel. Mae i hyn y potensial i ledu'r bwlch mewn cynhyrchiant gan fod Sir Benfro'n bellach oddi wrth y clymdrefi mwyaf. Mae gan Sir Benfro raddau cynhyrchedd cymharol isel i bob swydd o'i gymharu â gweddill Bae Abertawe, Cymru neu weddill y DU. Un ffordd o fynd i'r afael â hyn ydy ffocysu ar Sir Benfro fel rhan o Ranbarth Bae Abertawe ehangach.

Mae prif gyflogwyr y sector preifat yn Sir Benfro'n dueddol o fod mewn sectorau lle mae'r gogwydd at dwf mewn cyflogaeth yn statig. Y prif eithriad ydy'r sectorau llety a bwyd, y ddau'n cefnogi twristiaeth.

Mae penderfyniad refferendwm Brexit yn debygol o olygu nifer fawr o newidiadau yn y ffordd mae'r economi'n perfformio, gan i Sir Benfro dderbyn cefnogaeth arian strwythurol arwyddocaol gan yr UE. Fe fydd goblygiadau hefyd i amaethyddiaeth, sy'n rhan bwysig o'r economi lleol yn ogystal â siapia tirwedd Sir Benfro.

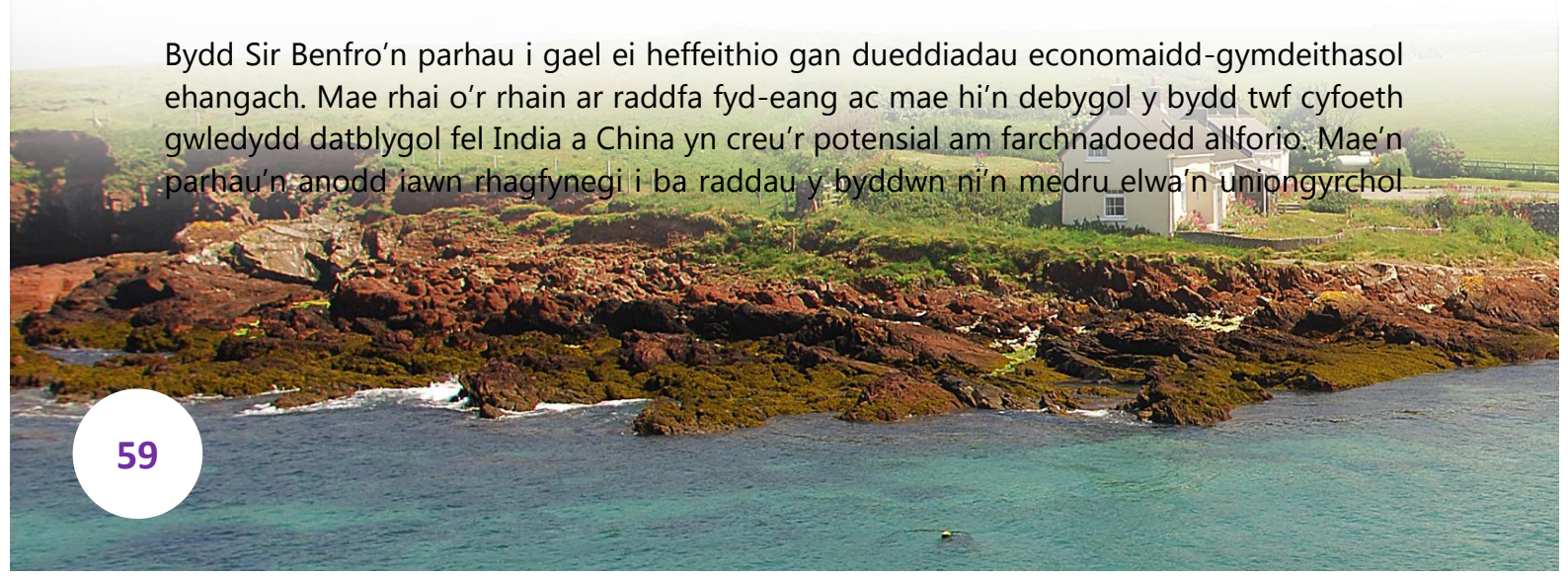
Dros amser, mae tueddiadau gwaith a lles yn dueddol o drosglwyddo cyfoeth rhwng gwahanol rannau o'r gymdeithas. Mae tueddiad cynyddol mewn anghydraddoldeb incwm a chyfoeth. Gwelwyd cynnydd yng nghanran incwm a chyfoeth y DU a ddelir gan bobl gefnog. Ceir hefyd drosglwyddiad cyfoeth rhwng y cenedlaethau. Mae newidiadau mewn budd-daliadau wedi tueddu i effeithio ar deuluoedd sy'n gweithio.

Mewn cyferbyniad, mae tuedd wedi bod i amddiffyn budd-daliadau pensiynwyr. Disgwylir i bobl iau gyfrannu tuag at gostau addysg uwch, pan nad oedd rhaid i'w rhieni wneud hynny, neu o leiaf nid i'r un graddau. Mae'r oedran lle gall pobl fel arfer fforddio prynu tŷ wedi codi, yn ogystal â'r blaendal y disgwylir i brynwyr tro cyntaf ei gyfrannu er mwyn sicrhau morgais.

Tra bo'r cyswllt rhwng anghyfartaledd ffyniant ac incwm yn gymhleth (ac yn cael ei herio), mae astudiaethau'n aml yn dangos bod cymdeithasau sydd â gwahaniaethau cymharol fach rhwng y rhai hynny ar incwm uchel ac isel yn dueddol o fod â lefelau ffyniant uwch.

Sut beth fydd gwaith yn y dyfodol?

Bydd Sir Benfro'n parhau i gael ei heffeithio gan dueddiadau economaidd-gymdeithasol ehangach. Mae rhai o'r rhain ar raddfa fyd-eang ac mae hi'n debygol y bydd twf cyfoeth gwledydd datblygol fel India a China yn creu'r potensial am farchnadoedd allforio. Mae'n parhau'n anodd iawn rhagfynegi i ba raddau y byddwn ni'n medru elwa'n uniongyrchol



oddi wrth hyn. Mae'n glir, yn y byrdymor, bod dadrithio cynyddol gyda globaleiddio a'r syniad ei bod yno i amddiffyn buddiannau'r elît cyfoethog ar draul y boblogaeth ehangach.

Mae economi Sir Benfro'n gymharol wan ac mae'r sir yn ddaearyddol anghysbell o'r prif ranbarthau dinesig lle mae twf economaidd ar ei chyflymaf ar hyn o bryd. Mae Cytundeb Dinas-ranbarth Bae Abertawe yn cynrychioli'r cyfle mwyaf realistig yn y tymor canolig i fynd i'r afael ag anfanteision cymharol ein datblygiad economaidd a gwneud y gorau o'n cryfderau economaidd.

Ar hyn o bryd, mae economi Sir Benfro yn gymharol hunangynhaliol; hynny ydy, mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n byw yn Sir Benfro'n gweithio yn Sir Benfro. Tra bod cynnydd mewn gweithio o gartref (ac felly'r potensial i leoliad gwaith pobl fod yn gryn bellter o Sir Benfro) yn i'w gweld yng Nghyfrifiadau 2001 a 2011, mae'r cynnydd yn deillio o fan gwaelodol isel iawn.

Medrwn ragweld y bydd y cynnydd parhaus yn y defnydd o ddata a dibyniaeth ar systemau TG yn siapio'r ffordd yr ymgwymerir â gwaith. Hyd yn hyn, mae cyfnewidiadau mewn technoleg cyfathrebu gwybodaeth wedi bod yn haws a mwy cost-efeithiol i'w cyflwyno mewn ardaloedd trefol nag mewn ardaloedd gwledig. Serch hynny, mae cynlluniau ar droed i fuddsoddi'n helaeth mewn band eang a all arwain at gynnydd mewn gweithio o gartref. Byddai hynny'n galluogi Sir Benfro i farchnata'i hansawdd bywyd uchel fel ffactor wrth ddenu trigolion newydd. Mae gweithio o gartref, sy'n debygol o fod yn fwy o nodwedd cyflogaeth y sector preifat, yn mynd i effeithio ar y ddynamig cymdeithasol mae gwaith yn ei ddarparu.

Yn gyfochrog â'r cynnydd mewn ynni adnewyddadwy, rydyn ni'n debygol o weld, yn yr hirdymor, gostyngiad ym mhwsigrwydd y sector petro-gemegol fel cyflogwr. Mae hi'n werth nodi, yn y tymor canolig, bod cynlluniau ar y gweill am fuddsoddiad gwres ac ynni ychwanegol ym mhurfa Valero. Mae hi hefyd yn werth nodi bod yr ynni a ddefnyddiwn wedi cyfateb i gynhyrchiant ynni.

Mae rhai sectorau economaidd a gynrychiolir yn gryf yn Sir Benfro, fel amaethyddiaeth, gofal cymdeithasol a thwristiaeth, yn rhai lle ceir hi'n anoddach i ddisodli gweithwyr unigol gyda thechnoleg gwybodaeth.



Sut olwg fydd ar y gwasanaethau cyhoeddus yn y dyfodol?

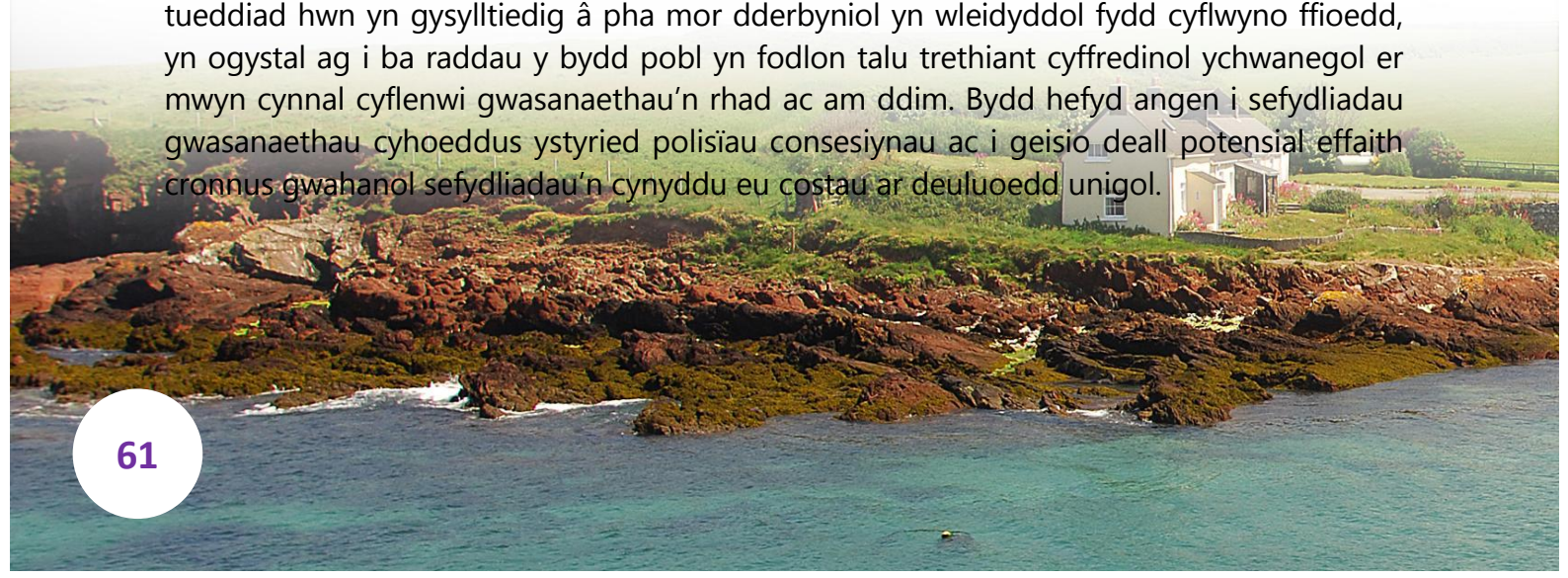
Fel y gwasanaethau preifat a thrydydd sector, bydd gwasanaethau cyhoeddus yn parhau i esblygu a gwneud defnydd o dechnolegau newydd er mwyn sicrhau bod y gwasanaethau ar gael tu allan i oriau gwaith ac er mwyn cael mynediad atyn nhw trwy'r rhyngwrdd. Fe fydd hyn yn galluogi gwneud arbedion effeithlonrwydd.

Gwelir gogwydd clir tuag at wneud gwasanaethau cyhoeddus yn fwy atebol a'u personoli. Mae hyn i'w weld yn glir yng ngofynion y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant. Gwelir hefyd tueddiad i weld y gwasanaethau a ddarperir gan fudiadau cyhoeddus yn dod yn rhan o ystod eang o wasanaethau a ddarperir gan ofalwyr, teuluoedd, cymunedau a'r sector preifat sy'n cyfrannu at ddeilliannau lles cyffredinol. Bydd gofyn i fudiadau cyhoeddus ddefnyddio gwybodaeth yn fwy effeithiol er mwyn teilwra gwasanaethau; byddai darparu neu gomisiynu gwasanaethau heb wahaniaeth yn eu crynswth yn llawer llai tebygol o ateb dyheadau dinasyddion.

Mae'r tueddiadau presennol ar gyfer gwasanaethau cyhoeddus yn cyfeirio tuag at leihad parhaus yn yr adnoddau sydd ar gael i wasanaethau cyhoeddus yn nhermau real. Gallwn hefyd ddisgwyl, hyd yn oed os ceir hyd i arbedion effeithlonrwydd arwyddocaol, y bydd maint yr adnoddau fydd eu hangen ar gyfer gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn parhau i gynyddu mewn termau real er mwyn ateb y galw cynyddol gan boblogaeth sy'n heneiddio.

Mae'n debygol y bydd man cyflenwi gwasanaethau'n parhau i gael eu cyflenwi gan ystod o wahanol fathau o sefydliadau: preifat, trydydd sector yn ogystal â chyflenwi uniongyrchol traddodiadol gan fudiadau'r sector cyhoeddus. Mae perchnogaeth a buddsoddiad ecwiti preifat yn yr hyn a oedd yn wasanaethau cyhoeddus yn debygol o barhau (mae cartrefi gofal yn enghraifft dda). Mae'n debygol y bydd diddordeb yn parhau mewn cyflenwi mwy o wasanaethau cyhoeddus trwy fudiadau cymunedol, cydfuddiannol neu'r trydydd sector. Er y gallai hyn arwain at fwy o ffyrdd arloesol o ateb anghenion, mae hefyd yn debygol o olygu patrwm mwy amrywiol o gyflenwi gwasanaethau. Gallai y bydd yn arwain at oblygiadau i gymunedau difreintiedig sydd â llai o gapasiti i gamu i mewn i ariannu, gyfrannu neu gyflenwi'r hyn a oedd yn wasanaethau cyhoeddus.

Gwelir gogwydd tuag at lai o wasanaethau cyhoeddus yn cael eu cyflenwi'n rhad ac am ddim gyda mwy o wasanaethau'n gweithredu ar seiliau adfer costau llawn. Bydd parhad y tueddiad hwn yn gysylltiedig â pha mor dderbyniol yn wleidyddol fydd cyflwyno ffioedd, yn ogystal ag i ba raddau y bydd pobl yn fodlon talu trethiant cyffredinol ychwanegol er mwyn cynnal cyflenwi gwasanaethau'n rhad ac am ddim. Bydd hefyd angen i sefydliadau gwasanaethau cyhoeddus ystyried polisiau consesiynau ac i geisio deall potensial effaith cronfus gwahanol sefydliadau'n cynyddu eu costau ar deuluoedd unigol.



Er nad oes unrhyw duedd bendant tuag at ganoli neu ddatganoli gwasanaethau cyhoeddus, mae'n debygol y bydd mwy a mwy o wasanaethau'n cael eu darparu ar ôl troed rhanbarthol yn y tymor canolig. I Sir Benfro, mae hyn yn debygol o olygu patrwm yr hen Ddyfed ar gyfer gwasanaethau sy'n ymwneud ag iechyd, a Rhanbarth Dinas Bae Abertawe ar gyfer gwasanaethau sy'n ymwneud â datblygiad economaidd a thrafnidiaeth.

9. Datblygiadau pellach a bylchau yn y dystiolaeth

Mae'n fwriad gennym i wneud mwy o waith i gryfhau ein dealltwriaeth o les yn Sir Benfro er mwyn sicrhau bod yr asesiad hwn mor gadarn a chynhwysfawr ag y gall fod. Mae meysydd o fewn yr asesiad y byddem yn medru eu gwella a bylchau yn ein dealltwriaeth y gallwn ei ddatblygu.

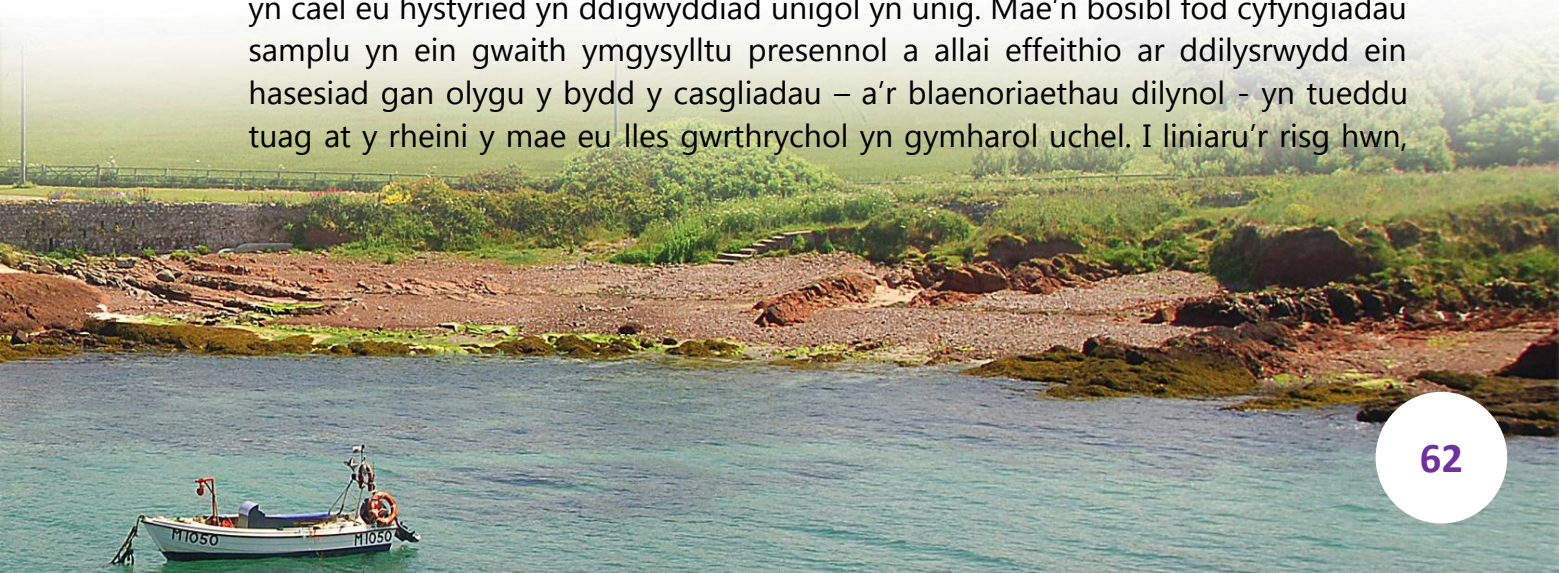
Isod mae rhai o'r tasgau yr ydym wedi eu gosod i ni ein hunain (gan gynnwys pryd y bwriedir eu cwblhau) sef:

Cyn cwblhau'r Asesiad Lles terfynol (h.y. diwedd Mawrth 2017):

- ✚ Cynnwys astudiaethau achos, lle bo'n briodol
- ✚ Mapio ein crynodebau yn erbyn y 7 amcan llesiant cenedlaethol i Gymru
- ✚ Cwblhau'r Adroddiad Ymgysylltu.
- ✚ Casglu rhestr o gyfeirnodau allweddol a ffynonellau tystiolaeth.

Yn ystod y 6 mis nesaf:

- ✚ Ni lwyddodd ein harolwg ymgysylltu gyda phlant a phobl ifanc yn effeithiol. Felly byddwn yn ailfeddwl sut y byddwn yn ymdrin â hyn er mwyn sicrhau bod llais yr ifanc yn cael ei glywed a thrwy hynny lywio'r broses gynllunio ar gyfer y Cynllun Lles.
- ✚ Yn ehangach, byddwn yn rhoi ystyriaeth i sut y byddwn yn gwreiddio egwyddorion cyfranogiad gyda'r boblogaeth mewn sgwrs barhaus gan sicrhau nad yw'r digwyddiadau ymgysylltu a gymerodd lle fel rhan o'r asesiad hwn ddim yn cael eu hystyried yn ddigwyddiad unigol yn unig. Mae'n bosibl fod cyfyngiadau samplu yn ein gwaith ymgysylltu presennol a allai effeithio ar ddilysrwydd ein hasesiad gan olygu y bydd y casgliadau – a'r blaenoriaethau dilynol – yn tueddu tuag at y rheini y mae eu lles gwrthrychol yn gymharol uchel. I liniaru'r risg hwn,



byddwn yn ystyried ffyrdd o ymgysylltu'n well â'r gymuned gyfan o ran rhyw, oedran, ethnigrwydd a lleoliad.

- ✚ Byddwn yn gweithio gyda swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol i adolygu ein hasesiad a dysgu oddi wrth eraill.

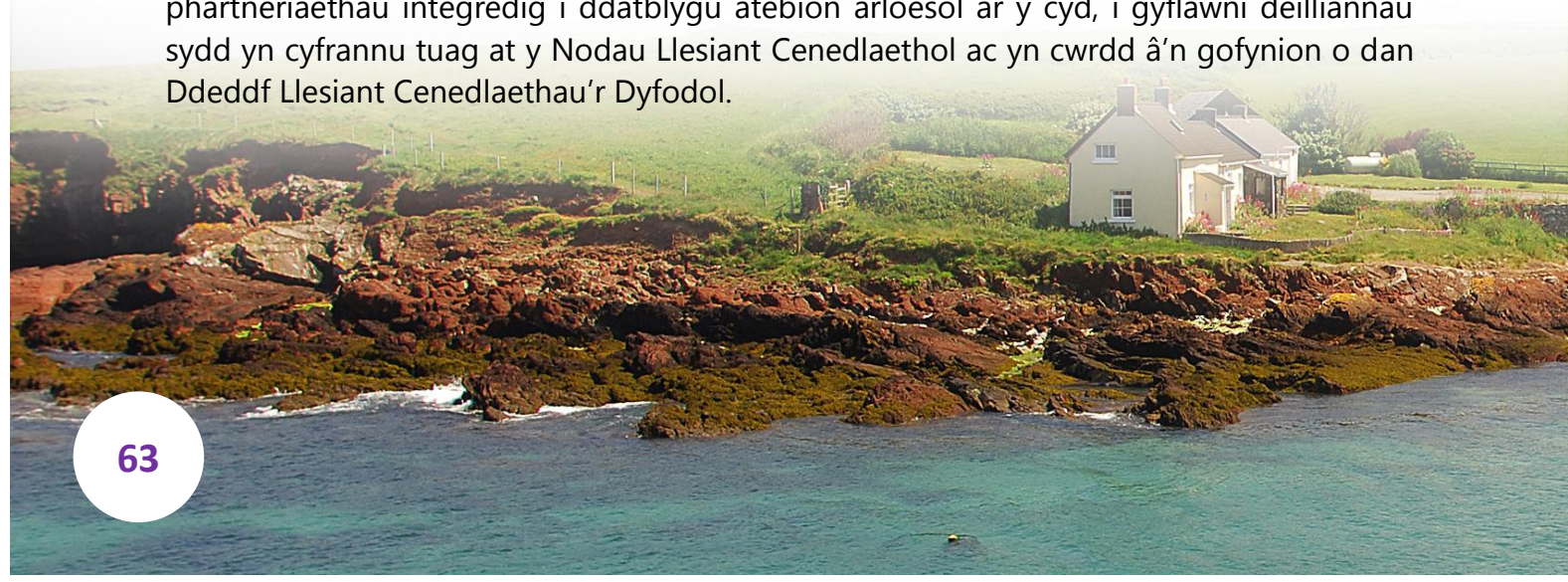
6 mis a thu hwnt

- ✚ Mae angen i ni ailfeddwl sut rydym yn ymdrin ag asesu lles cymunedau penodol a sut y medrwn ddangos y gwahaniaethau rhwng cymunedau. Gyda chydweithwyr rhanbarthol yng Ngheredigion a Sir Gaerfyrddin, rydym wedi defnyddio cyllid Llywodraeth Cymru i benodi Cydlynnydd Rhanbarthol fydd yn cael ei ofyn i edrych i gryfhau'r maes hwn.
- ✚ Byddwn yn edrych i ddatblygu ffordd o fapio asedau lleol, gan roi ystyriaeth i amgylchedd naturiol a ffisegol, yn ogystal â rhwydweithiau cymdeithasol a chymunedau Sir Benfro (gweler **Atodiad 3**). Yn benodol, gobeithiwn y bydd hyn yn helpu i fynd i'r afael ag un o'r bylchau allweddol yn yr asesiad cyfredol a rhoi dealltwriaeth lawnach a gwell inni o'r cyfalaf ac asedau cymdeithasol a diwylliannol yn y Sir.
- ✚ Byddwn yn ychwanegu cynnwys y darganfyddiadau i'r Adroddiad Datganiad Ardal a'r Tueddiadau i'r Dyfodol, pan fydd ar gael.
- ✚ Mae angen i ni ystyried sut y medrwn reoli a chynnal y data a'r wybodaeth yr ydym yn eu defnyddio yn fwy effeithiol fel partneriaid wrth symud ymlaen

10. Camau Nesaf

Dechrau trafodaeth yw ein Hasesiad Lles a bydd yn rhoi'r seilwaith i ni weithio gyda phobl yn Sir Benfro - y bobl a'r cymunedau, y staff rheng flaen sydd yn darparu'r gwasanaethau, partneriaid a rhanddeiliaid allweddol - er mwyn adnabod y blaenoriaethau ar gyfer y 5 mlynedd nesaf, ac er mwyn sicrhau ein bod yn gweithio ar y cyd i wella lles - nawr ac yn y dyfodol.

Bydd y blaenoriaethau hyn ynghyd â'r camau gweithredu i'w cyflawni, yn cael eu nodi yn ein Cynllun Lles fydd yn cael ei gyhoeddi erbyn Ebrill 2018. Byddwn yn gweithio gyda phartneriaethau integredig i ddatblygu atebion arloesol ar y cyd, i gyflawni deilliannau sydd yn cyfrannu tuag at y Nodau Llesiant Cenedlaethol ac yn cwrdd â'n gofynion o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.



Dechrau'r broses hon fydd digwyddiad i bartneriaid a rhanddeiliaid ehangach wedi'i drefnu ar gyfer diwedd Ebrill 2017. Bydd y digwyddiad hwn yn dilyn yr un fethodoleg ag a ymarferwyd gan ein cydweithwyr rhanbarthol yng Ngheredigion a Sir Gaerfyrddin a chaiff ei hwyluso gan ein Cydlynnydd Rhanbarthol ar y cyd. Byddwn yn ystyried y canfyddiadau cryno bras a ddaw o'r asesiad hwn ac yn dechrau'r broses o fireinio ein hymateb drwy ddiffinio'n glir flaenoriaethau posibl y BGC gan ddefnyddio arfau matrices blaenoriaethu a chadwyni rhesymeg. Bydd pob blaenoriaeth bosibl yn cael ei phrofi am dystiolaeth o arwyddocâd ac effaith, ac yng ngoleuni'r Nodau Lles cenedlaethol a'r 5 ffordd o weithio.

Byddwn yn ailymweld â'r asesiad yn rheolaidd wrth inni symud ymlaen fel rhan o raglen o ymgysylltu a chyfranogi gyda'n dinasyddion a'n cymunedau. Byddwn hefyd yn diweddarau ein data pan fydd yn briodol i sicrhau bod ein sail dystiolaeth yn ddibynadwy ac yn gadarn ac yn llwyfan y gallwn ei ddefnyddio i ddatblygu atebion ataliol tymor hir i'r ffactorau allweddol sy'n dylanwadu ar les pobl yn Sir Benfro.

Byddwn hefyd yn gweithio gyda Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru i sicrhau bod ein cynllun yn ymdrin â'r materion perthnasol a nodwyd o fewn yr Asesiad Poblogaeth o ofal a chymorth sydd ei angen yn y rhanbarth a chreu synergedd gyda'r Cynllun Ardal a fydd yn cael ei gynhyrchu ar yr un adeg. Byddwn hefyd yn diweddarau ein data pan fydd yn briodol i sicrhau bod ein sail dystiolaeth yn ddibynadwy ac yn gadarn ac yn llwyfan y gallwn ei ddefnyddio i ddatblygu atebion ataliol tymor hir i'r ffactorau allweddol sy'n dylanwadu ar les pobl yn Sir Benfro.

Yng ngoleuni'r holl uchod, bwriadwn lunio fersiwn ddiwygiedig o'r Asesiad erbyn diwedd 2017.



11. Crynodebau Pennod

Sir Benfro yn ei chyd-destun

Ble Rydym yn Byw	Mae amgylchedd naturiol Sir Benfro yn annwyl i lawer ac yn cael ei werthfawrogi'n fawr, ond mae hefyd yn gallu darparu cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio, ymgysylltu a dysgu, adeiladu cydlynad cymdeithasol a gwella lles emosiynol a chorfforol.
Natur Wledig	Gall natur wledig y Sir olygu mynediad cyfyngedig at wasanaethau, tai, trafnidiaeth a chysylltedd digidol. Gall technolegau a modelau o ddarparu gwasanaeth newydd ddarparu'r cyfleoedd i alluogi mwy.
Newid Hinsawdd	Mae gan bwysau economaidd / diwyllianol (e.e. amaethyddiaeth) a chymdeithasol (e.e. trafnidiaeth) y presennol (a'r dyfodol) effaith arwyddocaol ar yr amgylchedd. Mae angen gweithredu i wneud y mwyaf o effeithiau cadarnhaol newid hinsawdd a lliniaru effeithiau negyddol a thymor hwy newid hinsawdd, gan wella gwytnwch ffisegol, cymunedol a seicolegol.
Siarad Cymraeg	Mae'r rheini yng ngogledd Sir Benfro sy'n fwy Cymraeg eu hiaith yn nodi effeithiau cadarnhaol siarad Cymraeg ar eu lles. Nid yw siaradwyr Cymraeg yng nghanol a de'r Sir yn canfod yr un ymdeimlad o gynhwysiant nac yn cysylltu'r Gymraeg â hunaniaeth.

Dechreuadau newydd

Paratoi at fod yn Rhieni	Gall dosbarthiadau cyn-geni a chefnogaeth magu plant wella'r canlyniadau i rieni newydd a'u babanod. Gall y math hwn o gefnogaeth fod yn arbennig o bwysig i'r rhai sydd mewn grwpiau agored i niwed yn Sir Benfro.
Sefydlogrwydd teuluol	Mae'r misoedd cyntaf yn hollbwysig i faban newydd. Mae cael rhwydwaith cryf o gefnogaeth, yn y teulu uniongyrchol a thu hwnt, yn rhoi'r dechreuad gorau posibl i fabanod.
Gofal Plant & Blynnyddoedd Cynnar	Mae lles a budd ein plant yn greiddiol i'r sawl sydd â'r dasg o ofalu amdanynt. Fodd bynnag, nid yw'r gofal hwn bob amser yn ateb gofynion teuluoedd (e.e. amodau gwaith amrywiol).



Plentyndod

Deall Gordewdra	Mae gan Sir Benfro un o'r cyfraddau uchaf o blant sydd dros bwysau neu'n ordew yng Nghymru, ond nid yw hyn o reidrwydd yn cael ei esbonio gan ddamcaniaethau traddodiadol sy'n cysylltu gordewdra ac amddifadedd. Gall dysgu am fwyta'n iach a darparu cyfleoedd ar gyfer chwarae egniol chwarae rhan fawr mewn newid ymddygiad ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.
Amgylcheddau dysgu	Er bod canlyniadau ysgolion Sir Benfro yn mynd i'r cyfeiriad iawn ar draws nifer o fesurau, mae angen llawer mwy o waith; yn enwedig yng ngoleuni dealltwriaeth o les, iechyd meddwl a gwytnwch plentyndod.
Meithrin Cydnerthedd	Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn hynod andwyol, ac yn cael effeithiau a all bara trwy fywyd. Gall cefnogaeth gymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol ar draws y Sir wrthweithio'r effeithiau gwaethaf a'r niwed tymor hir. Mae'n arbennig o bwysig bod y rhai sy'n profi heriau o'r fath fel y rhai sy'n derbyn gofal neu'n gofalu am eraill yn cael eu cefnogi ar draws ystod o feysydd neu leoliadau.

Ieuenctid

Sicrhau Annibyniaeth	Gan fod tai mor ddrud yn Sir Benfro, mae pobl ifanc sy'n ceisio annibyniaeth o gartref eu rhieni yn gorfod dibynnu ar rentu. Mae'r tai yn aml mewn cyflwr ac ansawdd gwael.
Sgiliau am Oes	Mae'n hanfodol sicrhau bod gan bobl ifanc y sgiliau a'r meddylfryd cywir i ymuno â'r byd gwaith yn ystod y cyfnod hwn mewn bywyd, er mwyn eu lles hwy yn y dyfodol.
Iechyd Meddwl Ieuenctid	Pur anaml mae'r cyfnod hwn mewn bywyd yn hawdd. Gyda heriau ymarferol, cymdeithasol ac emosiynol niferus ac amrywiol i ymgodymu â hwy, mae cefnogaeth ddigonol yn ystod y cyfnod hwn yn hollbwysig.

Oedolaeth

Bodddhad mewn Swydd	Nid yw ateb anghenion ariannol o reidrwydd yn ddigon ar gyfer lles; mae yna hefyd elfen seicolegol gref. Bydd datblygu cyfleoedd cyflogaeth newydd a chyffrous i sicrhau bod trigolion yn llewyrchu a llwyddo, a diddymu anghyfartaledd cyflogaeth a chyfleoedd, yn gwella'r ddwy agwedd yma ar lesiant.
----------------------------	--

Arferion Iach	Mae llawer o oedolion yn Sir Benfro yn dangos dealltwriaeth o'r ymddygiadau a'r arferion sydd eu hangen ar gyfer ffordd iawn o fyw, ond nid yw ein hystadegau iechyd yn adlewyrchu hyn. Mae mynd i'r afael â'r anghysondeb hwn yn hanfodol ar gyfer cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol.
Meithrin Creadigrwydd	Mae llawer o gyfleoedd i ddathlu treftadaeth, hanes, yr iaith Gymraeg a thraddodiadau Sir Benfro. Ar y cyfan, cânt eu defnyddio'n helaeth a'u mwynhau. Mae'n bwysig sicrhau bod mynediad i weithgareddau o'r fath ar gael i bawb.
Prynu Tŷ am y tro cyntaf	Gyda phrisiau tai yn Sir Benfro ar gyfartaledd 14% yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol a bron i 6 gwaith y cyflog canolraddol, felly mae'n dipyn o her prynu tŷ am y tro cyntaf. Hefyd, mae'r dewis arall, sef rhentu llety, yn aml yn anaddas ac o ansawdd gwael.

Pobl hŷn

Cadw mewn Cysylltiad	Mae cysylltiad cymdeithasol yn allweddol er mwyn heneiddio'n dda. Mae cyflogaeth, gwirfoddoli a chymdeithasu mewn grwpiau cymunedol yn gallu rhoi cyfleoedd i bobl hŷn drosglwyddo gwybodaeth, doethineb a thraddodiadau; cadw'n weithgar yn gorfforol ac yn seicolegol; a meithrin hunan-barch ac ymdeimlad o rymuso.
Dathlu Doethineb	Yn ogystal â bodloni anghenion cynyddol, dylid gwerthfawrogi a dathlu ein poblogaeth oedranus gynyddol am yr hyn y mae'n ei gyfrannu at gymunedau, a hynny'n gymdeithasol, yn economaidd ac yn ddiwylliannol.
Cynnal Mynediad at Wasanaethau Gofalu	Bydd sicrhau systemau tai a seilwaith addas yn sicrhau bod ein pobl hŷn yn parhau i ffynnu a bod o fudd mawr i'r cymunedau lle maent yn byw.
Gofalu	Mae gofalu am eraill o unrhyw oedran yn gallu effeithio'n andwyol ar les unigolyn. Mae niferoedd uchel o bobl hŷn eisoes yn gofalu am eu teulu a'u ffrindiau, ac wrth i nifer y bobl hŷn gynyddu yn Sir Benfro, gallai mwy a mwy o bobl sylweddoli eu bod yn gofalu am eraill wrth iddynt hwythau hefyd fynd yn hŷn.
Dementia	Mae pobl sy'n dioddef Dementia yn aml angen llawer mwy o gefnogaeth ac o adnoddau nag y gall y gwasanaethau eu darparu ar hyn o bryd. Os bydd y tueddiadau presennol yn parhau, bydd 3110 o ddioddefwyr dementia yn y Sir erbyn 2030 sy'n golygu pan ychwanegir hyn at yr anghenion a'r cyflyrau iechyd eraill, y bydd yn rhaid datblygu model mwy cynaliadwy o gefnogaeth a gofal.

Asesiad Lles Sir Benfro a'r Nodau Llesiant Cenedlaethol

Rydym wedi mapio'r canfyddiadau sy'n deillio o'n hasesiad (gweler adran 11) i'r saith o Nodau Llesiant Cenedlaethol fel man cychwyn ar gyfer deall y cyfraniad y gallai hyn yn ei wneud i wella lles yng Nghymru. Byddem yn disgwyl gweld y tybiaethau hyn yn cael eu profi yn fwy trylwyr mewn gwaith i ddatblygu blaenoriaethau'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus dros y 6 - 9 mis nesaf a byddant yn cael eu mynegi'n llawn yn ein Cynllun Lles ar ôl deall y cysylltiadau a'r berthynas rhyngddynt yn well.

	Cymru lewyrchus	Cymru gydnherth	Cymru iachach	Cymru sy'n fwy cyfartal	Cymru o gymunedau cydlynus	Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu	Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang
CYD-DESTUN							
Ein Milltir Sgwâr	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Natur Wledig	✓	✓			✓		✓
Newid yn yr hinsawdd		✓					✓
Siarad Cymraeg				✓	✓	✓	
DECHREUADAU NEWYDD							
Parodrwydd i fod yn Rhieni			✓	✓	✓		
Sefydlogrwydd Teulu			✓		✓		
Gofal Plant a'r Blynyddoedd Cynnar		✓	✓				
PLENTYNDOD							
Deall Gordewdra			✓	✓			
Amgylcheddau dysgu	✓	✓	✓				
Datblygu Cadernid		✓	✓	✓			

Cymru lewyrchus	Cymru gydnerth	Cymru iachach	Cymru sy'n fwy cyfartal	Cymru o gymunedau cydlynus	Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu	Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang
-----------------	----------------	---------------	-------------------------	----------------------------	---	---------------------------------------

IEUENCTID							
Cyflawni Annibyniaeth	✓	✓					
Sgiliau ar gyfer Bywyd	✓	✓		✓			
Iechyd Meddwl Ieuenctid		✓	✓				
BYD OEDOLION							
Bodddhad mewn Swydd	✓		✓	✓			
Arferion Iach			✓				
Meithrin Creadigrwydd					✓	✓	✓
Yr Ysgol Tai		✓	✓	✓			
POBL HYN							
Parhau wedi'ch Cysylltu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dathlu Doethineb	✓		✓		✓	✓	
Cynnal Mynediad i Wasanaethau			✓	✓	✓		
Gofalu		✓	✓		✓		
Dementia			✓				

Ein Hasesiad Lles a Dangosyddion Cenedlaethol Cymru

Mae Llywodraeth Cymru wedi sefydlu 46 o **ddangosyddion cenedlaethol** i asesu cyflwr lles yng Nghymru a mesur cynnydd tuag at gyflawni'r 7 o nodau llesiant cenedlaethol. Nid yw'n bosibl atgynhychu pob un o'r dangosyddion hyn ar raddfa leol oherwydd y data sydd ar gael ac mae yna rai nad ydym yn dylanwadu'n uniongyrchol arnynt nac yn adrodd yn eu cylch. Ond lle maent yn berthnasol, mae'n bwysig ein bod yn ystyried y sefyllfa bresennol fel rhan o'n hasesiad yn ogystal â'n ffordd o feddwl am y cyfraniad lleol y gallwn ni ei wneud fel ardal i wella lles Cymru gyfan.

Dangosydd Cenedlaethol	Sylw	A oes modd i'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus gyfrannu at wella hyn?
1. Canran y genedigaethau sengl byw gyda phwysau geni o dan 2,500kg	Gweler Dechreuadau Newydd	Oes
2. Disgwyliad oes iach ar enedigaeth, gan gynnwys y bwlch rhwng y lleiaf a mwyaf difreintiedig	Gweler Dechreuadau Newydd	Oes
3. Canran yr oedolion sydd â llai na dau ymddygiad ffordd o fyw iach	Gweler Byd Oedolion	Oes
4. Lefelau llygredd nitrogen ocsid yn yr awyr	Gweler Pecyn CNC (NRW) ar gyfer Sir Benfro am fwy o fanylion	Oes
5. Canran y plant sydd â llai na dau ymddygiad ffordd o fyw iach	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Oes
6. Mesur datblygiad pobl ifanc	Gweler Plentyndod	Oes
7. Canran y disgyblion sydd wedi cyrraedd y trothwy Lefel 2 gan gynnwys Saesneg neu Gymraeg iaith gyntaf, a mathemateg, gan gynnwys y bwlch rhwng y rhai sy'n gymwys neu nad ydynt yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim	Gweler Plentyndod	Oes
8. Canran yr oedolion sydd â chymwysterau ar wahanol lefelau'r Fframwaith Cymwysterau Cenedlaethol	Gweler Byd Oedolion	Oes
9. Gwerth Ychwanegol Gros pob awr a weithir (o gymharu â chyfartaledd y DU)	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Cyfyngedig
10. Incwm y cartref gros i'w wario y pen	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Cyfyngedig

Dangosydd Cenedlaethol	Sylw	A oes modd i'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus gyfrannu at wella hyn?
11. Canran y busnesau sy'n weithredol o ran arloesi	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Cyfyngedig
12. Capasiti (mewn MW) yr offer ynni adnewyddadwy a osodwyd	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Cyfyngedig
13. Crynodiad y carbon a'r deunydd organig yn y pridd	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Cyfyngedig
14. Ôl Troed Ecolegol Cymru	Gweler Yr Amgylchedd	Oes
15. Faint o wastraff a gynhyrchir nad yw'n cael ei ailgylchu, y person	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Cyfyngedig
16. Canran y bobl mewn cyflogaeth sydd ar gontractau parhaol (neu ar gontractau dros dro ac nad ydynt yn chwilio am waith parhaol) ac sy'n ennill mwy na 2/3 o gyflog canolrifol y DU	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Cyfyngedig
17. Gwahaniaeth cyflog rhwng y rhywiau	Gweler Byd Oedolion	Oes
18. Canran y bobl sy'n byw mewn cartrefi â thlodi incwm, o'i gymharu â chanolrif y DU, a fesurir ar gyfer plant, rhai o oedran gweithio a rhai o oedran pensiwn	Nid yw'r ffigur ar gael ar gyfer Sir Benfro	Cyfyngedig
19. Canran y bobl sy'n byw mewn cartrefi sydd mewn amddifadedd materol	Gweler Byd Oedolion	Cyfyngedig
20. Canran y bobl cymharol fodlon neu'n fodlon iawn gyda'u swyddi	Gweler Byd Oedolion	Cyfyngedig
21. Canran y bobl mewn cyflogaeth	Gweler Byd Oedolion	Cyfyngedig
22. Canran y bobl mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant, a fesurir ar gyfer grwpiau oedran gwahanol	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Oes
23. Canran y bobl sy'n teimlo y gallant ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu hardal leol	Gweler Lle a Chymuned	Oes
24. Canran y bobl sy'n fodlon ar eu gallu i gyrraedd / defnyddio'r cyfleusterau a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt	Nid yw'r data ar gael	Oes
25. Canran y bobl sy'n teimlo'n ddiogel yn eu cartrefi, yn cerdded yn yr ardal leol, ac wrth deithio	Gweler Lle a Chymuned	Oes
26. Canran y bobl sy'n fodlon gyda'r ardal leol fel lle i fyw ynddo	Nid yw'r data ar gael	Cyfyngedig

Dangosydd Cenedlaethol	Sylw	A oes modd i'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus gyfrannu at wella hyn?
27. Canran y bobl sy'n cytuno eu bod yn perthyn i'r ardal; bod pobl o gefndir gwahanol yn cyd-dynnu'n dda gyda'i gilydd; a bod pobl yn trin ei gilydd gyda pharch	Gweler Lle a Chymuned	Cyfngedig
28. Canran y bobl sy'n gwirfoddoli	Gweler Lle a Chymuned	Oes
29. Sgôr lles meddyliol cymedrig i bobl	Nid yw'r data ar gael	Oes
30. Canran y bobl sy'n unig	Nid yw'r data ar gael	Oes
31. Canran yr anheddau sy'n rhydd o beryglon	Nid yw'r data ar gael	Oes
32. Nifer yr eiddo (cartrefi a busnesau) mewn perygl canolig neu uchel o lifogydd o afonydd a'r môr	Gweler Yr Amgylchedd	Oes
33. Canran yr anheddau â pherfformiad ynni digonol	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Oes
34. Nifer y cartrefi a gafodd eu hatal yn llwyddiannus rhag mynd yn ddigartref ar gyfer pob 10,000 o gartrefi	Nid yw'r data ar gael eto.	Oes
35. Canran y bobl sy'n mynychu neu'n cymryd rhan yn y celfyddydau, gweithgareddau diwylliannol neu dreftadaeth o leiaf 3 gwaith y flwyddyn	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Oes
36. Canran y bobl sy'n siarad Cymraeg bob dydd ac yn siarad mwy na dim ond ychydig eiriau o Gymraeg	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Oes
37. Canran y bobl sy'n gallu siarad Cymraeg	Gweler Lle a Chymuned	Oes
38. Canran y bobl sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos	Gweler Byd Oedolion	Oes
39. Canran yr amgueddfeydd a'r archifau sy'n dal casgliadau archifol / treftadaeth sy'n cyrraedd safonau achredu'r DU	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Oes
40. Canran asedau'r amgylchedd hanesyddol dynodedig mewn cyflyrau sefydlog neu well	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Oes
41. Allyriadau nwyon tŷ gwydr yng Nghymru	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Cyfngedig
42. Allyriadau nwyon tŷ gwydr a briodolwyd i'r defnydd o nwyddau a gwasanaethau byd-eang yng Nghymru	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Cyfngedig

Dangosydd Cenedlaethol	Sylw	A oes modd i'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus gyfrannu at wella hyn?
43. Ardal o ecosystemau iach yng Nghymru	Mae gwybodaeth ansoddol ar gael drwy gyfrwng adroddiad Cyflwr Bywyd Gwyllt yn Sir Benfro	Oes
44. Statws amrywiaeth biolegol yng Nghymru	Mae gwybodaeth ansoddol ar gael drwy gyfrwng adroddiad Cyflwr Bywyd Gwyllt yn Sir Benfro	Oes
45. Canran o gyrff dŵr wyneb a chyrff dŵr daear sy'n cyflawni statws cyffredinol da neu uchel	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Oes
46. Enillion cymdeithasol ar fuddsoddiad (SROI) partneriaethau Cymreig o fewn Cymru a'r tu allan i'r DU sy'n gweithio tuag at Nodau Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig	Nid yw'r ffigurau ar gael ar gyfer Sir Benfro	Cyfyngedig

Mapio Asedau

Yn ei ystyr ehangaf, mae'r term **Mapio Asedau** yn cyfeirio at y broses o bennu cryfderau ac adnoddau'r gymuned. Gallai'r rhain gynnwys, er enghraifft, asedau ffisegol (adeiladau neu offer), asedau naturiol (parciau neu ardaloedd gwyrdd eraill), asedau cymdeithasol (unigolion yn ogystal â grwpiau cymunedol neu rwydweithiau ffurfiol ac anffurfiol), asedau cyfundrefnol (canolfannau cymunedol neu arbenigedd a gwybodaeth staff) neu asedau diwylliannol (gweler yr enghraifft isod).



Wrth i ni symud ymlaen gyda Chynllun Lles Sir Benfro byddwn yn ceisio datblygu dull o fapio asedau lleol. Yna bydd y wybodaeth hon yn cael ei defnyddio i ddatblygu dulliau o ymdrin â rhwystrau i les o fewn cymunedau a bydd yn ein galluogi i ddeall y berthynas rhwng ffactorau amgylcheddol, economaidd, diwylliannol a chymdeithasol lles yn well. Fel man cychwyn, cafodd set gychwynnol o ddata mapio asedau ei nodi fel yr amlinellir yn y tabl isod.

Gwybodaeth ystadegol ar lefel leol

- Strwythur poblogaeth
 - Gweithgaredd economaidd a chyflogaeth
 - Iechyd cyffredinol
 - Incwm aelwydydd
 - Siaradwyr Cymraeg
 - Mathau a meintiau o dai
 - Sgiliau ac addysg
 - Mesurau amddifadedd
-

Yr amgylchedd naturiol	• Topograffeg • Cynefin • Dosbarthiad rhywogaethau • Ansawdd dwr wyneb • Ansawdd dyfrhaenau • Perygl llifogydd • Ardaloedd gwarchodedig a dynodedig
Seilwaith	• Rhwydwaith ffyrdd • Rheilffyrdd • Llwybrau trafnidiaeth gyhoeddus • Hawliau tramwy cyhoeddus a llwybrau beicio • Rhwydwaith trydan a nwy mawr
Adnoddau naturiol	• Potensial o ran ynni adnewyddadwy • Ardaloedd hamdden a mynediad • Priddoedd ac ansawdd tir amaethyddol
Gwasanaethau a chyfleusterau	• Cyfleusterau iechyd • Cyfleusterau gofal • Colegau ac ysgolion • Mannau cyfarfod cymunedol • Cyfleusterau hamdden a chwaraeon • Depos awdurdodau lleol • Yr Heddlu a'r Gwasanaeth Tân • Ystadau diwydiannol a lleoliadau busnes eraill • Manwerthu
Asedau hanesyddol	• Safleoedd archeolegol • Tirweddau hanesyddol gwarchodedig • Adeiladau a ddiogelir a mannau trefol
Datblygiad arfaethedig	• Datblygiad preswyl arfaethedig • Datblygiad masnachol arfaethedig • Datblygiad seilwaith ac ynni arfaethedig
Asedau cymunedol (i'w coladu gyda rhanddeiliaid)	• Grwpiau cymunedol • Grwpiau ieuenctid • Clybiau chwaraeon ac ati • Gweithgareddau cymunedol

Ffynonellau tystiolaeth a data allweddol

Mae canllawiau statudol Llywodraeth Cymru yn datgan bod yn rhaid i Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus ymgynghori â nifer o asesiadau statudol ac asesiadau perthnasol eraill a ffynonellau tystiolaeth wrth gyhoeddi Asesiad Lles ac isod mae rhestr o ffynonellau tystiolaeth ddata allweddol a ddefnyddiwyd gennym i gynhyrchu'r asesiad hwn. Mae dolenni (sy'n gywir ar 31 Mawrth 2017) yn cael eu cynnwys pan fyddant ar gael.

Cynllun Heneiddio'n Dda

<http://www.pembrokeshire.gov.uk/content.asp?nav=107,753>

Strategaeth Gofalwyr

<http://www.pembrokeshire.gov.uk/content.asp?nav=1210,1318,1321>

Rhaglen Mesur Plant Cymru 2014-15

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/67795>

Asesiad Digionolrwydd Gofal Plant Sir Benfro 2017-22 (drafft)

Asesiad o Berygl Newid Hinsawdd i Gymru

<http://gov.wales/topics/environmentcountryside/climatechange/publications/riskassess/?lang=cy>

Daffodil Cymru

<http://www.daffodilcymru.org.uk/>

Uned Ddata Cymru

<http://www.dataunitwales.gov.uk/>

Cronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Gwledig - Strategaeth Datblygu Lleol

<http://www.arwainsirbenfro.cymru/wp-content/uploads/2016/05/Updated-LDS-03.16-without-tracked-changes.pdf>

A yw Cymru'n Decach? Adroddiad 2015

<https://www.equalityhumanrights.com/en/publication-download/wales-fairer-report>

Cynlluniau Datblygu Lleol

APCAP (PCNPA) - <http://www.pembrokeshirecoast.org.uk/?PID=178>

CSP (PCC) - <https://www.pembrokeshire.gov.uk/content.asp?nav=1626,109,2045>

Cynllun Cydweithredol Rhanbarthol Iechyd a Gofal Cymdeithasol Canolbarth a Gorllewin Cymru - Datganiad o Sefyllfa'r Farchnad - Gwasanaethau i Bobl Hŷn Rhagfyr 2015

http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/862/Item16_MWW%20Market%20Position%20Statement%20for%20Older%20People%27s%20Services%20-%20FINAL%20DEC%202015.pdf

Arolwg Cenedlaethol Cymru

<http://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?lang=en>

Gwasanaeth Gwybodeg y GIG

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/956/home>

NOMIS

<https://www.nomisweb.co.uk/>

Data CNC (NRW)

<http://lle.gov.wales/home?lang=en>

Pecyn Gwybodaeth Amgylcheddol CNC Sir Benfro

<https://naturalresourceswales.sharefile.eu/share?#/view/sdbcfdddae0f4d859>

Adroddiad CNC ar Gyflwr Adnoddau Naturiol 2016 (SoNaRR)

<https://naturalresources.wales/our-evidence-and-reports/the-state-of-natural-resources-report-assessment-of-the-sustainable-management-of-natural-resources/?lang=cy>

Swyddfa Ystadegau Gwladol

<https://www.ons.gov.uk/>

Comisiynydd Pobl Hyn Cymru: Paratoi Canllawiau am Gynlluniau Lles Lleol i Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus

http://www.olderpeoplewales.com/en/news/news/16-10-05/Preparing_Local_Well-being_Plans_Guidance_for_Public_Services_Boards.aspx#.WNotvHnrvcs

Proffil Economaidd Sir Benfro 2015

http://www.pembrokeshire.gov.uk/Objview.asp?Object_id=12071

Asesiad Digonolrwydd Chwarae ar gyfer Sir Benfro

Cynllun Yr Heddlu a Throseddu 2017-21 (drafft)

Iechyd Cyhoeddus Cymru: Profiadau Niweidiol mewn Plentyndod

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/news/40000>

Iechyd Cyhoeddus Cymru: Creu Cymru iachach, hapusach a thecach

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/PHW%20Introducing%20the%20strategic%20plan%20booklet%20E.pdf>

Iechyd Cyhoeddus Cymru: Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Lles Cynaliadwy i Bobl Cymru

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/87106>

Offeryn Fframwaith Deilliannau Iechyd Cyhoeddus Cymru

<http://www.publichealthwales.wales.nhs.uk/>

Sefydliad Polisi Cyhoeddus i Gymru

<http://ppiwi.org.uk/>

Sefydliad Polisi Cyhoeddus i Gymru: Tlodi Gwledig yng Nghymru: Ymchwil sy'n Bodoli a Bylchau mewn Tystiolaeth

<http://ppi.w.org.uk/files/2016/06/An-introduction-to-Rural-Poverty.pdf>

Cynllun Integredig Sengl ar gyfer Sir Benfro

<http://www.pembrokeshire.gov.uk/content.asp?nav=101,126,2182>

Arsyllfa Dysgu a Sgiliau Rhanbarthol y De Orllewin a'r Canolbarth

<http://rlp.infobasecymru.net/IAS/eng>

Ystadegau Cymru

<https://stats.wales.gov.wales/Catalogue>

Cyflwr Bywyd Gwyllt yn Sir Benfro Ebrill 2016

http://www.pembrokeshire.gov.uk/ObjView.asp?Object_ID=13028&language=

Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015

<http://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/domesticabuse/?lang=cy>

Data troseddau'r DU

http://www.ukcrimestats.com/Police_Force/South_Wales_Police

Ansawdd Aer Cymru

<http://www.welshairquality.co.uk/>

Arolwg Iechyd Cymru

<http://gov.wales/statistics-and-research/welsh-health-survey/?lang=cy>

Llywodraeth Cymru: Arolwg Cenedlaethol Cymru

<http://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?lang=cy>

Ystadegau Llywodraeth Cymru

<http://gov.wales/docs/statistics/2014/141218-local-area-summary-pembrokeshire-cy.pdf>

Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru

<http://www.wwcp.org.uk/wp-content/uploads/2017/03/West-Wales-Population-Assessment-March-2017.pdf>

ADRODDIAD YMGYNGHORI AC YMGYSYLLTU AM LES: SIR BENFRO

Adroddiad ar weithgaredd ymgysylltu:

- Arolwg lles rhanbarthol: canlyniadau ar gyfer Sir Benfro
- Grwpiau ffocws / gweithdai
- 'Y Goeden Lles': dadansoddiad ansoddol o sylwadau a gofnodwyd ar dagiau ar goed

Cynnwys

Cyflwyniad a Chyd-destun	3
Amlinelliad o'r Ymagwedd a'r Dulliau Ymgynghori	3
Arolwg Lles Rhanbarthol: Canlyniadau Sir Benfro	6
Proffil Demograffig yr Ymatebwyr	7
Lles cymdeithasol	9
Iechyd a Lles	13
Lles amgylcheddol	19
Lles diwylliannol	24
Lles economaidd	27
Ac i gynhoi	32
Y goeden Lles a grwpiau ffocws	41

Cyflwyniad a Chyd-destun

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn mynnu bod pob un o'r 22 o Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yn datblygu a chyhoeddi Asesiad Lles erbyn 31 Mawrth 2017. Bydd yr asesiad yn gweithredu fel datganiad o les ar gyfer pob ardal sirol briodol. Yn ychwanegol at bwysigrwydd adlewyrchu data meintiol (ee, o'r Cyfrifiad a ffynonellau swyddogol eraill), mae'r canllawiau yn pwysleisio bod ymgysylltiad sylweddol â phobl yn hanfodol wrth gyflawni'r asesiad o les yn ddigonol.

Mae'r adroddiad hwn yn dwyn ynghyd y corff sylweddol o waith ymgysylltu a wnaed yn Sir Benfro i helpu i ddeall beth sy'n wirioneddol bwysig i bobl ac felly yn arwain at ddatblygu Cynllun Lles ar gyfer y Sir

Amlinelliad o'r Ymagwedd a Dulliau Ymgynghori

Er mwyn cydweithio a gwneud y defnydd gorau o adnoddau prin, mae Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro wedi penderfynu gweithio gyda'i gilydd ar eu hasesiadau Lles. Mae'r ymagwedd gyson, ranbarthol hon hefyd yn cynorthwyo sefydliadau, sy'n rhan o'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus, ond y mae eu cylch gwaith yn ymestyn y tu hwnt i Sir Benfro.

Elfennau allweddol y dull ranbarthol yw:

- Arolwg wedi'i gyfeirio at drigolion
- Pecyn cymorth y cytunwyd arno ar gyfer gwneud gwaith ymgysylltu uniongyrchol trwy grwpiau ffocws neu mewn lleoliadau llai ffurfiol ar draws y ranbarth

Arolwg

Datblygwyd arolwg a lluniwyd cyfres o gwestiynau o dan themâu Lles economaidd, amgylcheddol, cymdeithasol a diwylliannol yn y drefn honno. Datblygwyd adran arall oedd yn archwilio pwysigrwydd iechyd i unigolion.

Y dull a fabwysiadwyd yn Sir Benfro oedd datblygu ymgyrch, gan dargedu ymatebwyr posibl yn y ffyrdd canlynol:

- Fe wnaethom bostio arolwg i 5000 o gartrefi ar draws y 3 ardal cynnyrch ehangach uwch o sampl ar hap haenedig

- Gweithiwyd gyda phartneriaid i hyrwyddo'r arolwg yn eu rhwydweithiau ac i'w staff
- Cafodd yr arolwg ei hyrwyddo ar wefan partneriaid a thrwy gyfryngau cymdeithasol

Mae dadansoddiad helaeth o nodweddion yr arolwg yn ymddangos yn nes ymlaen yn yr adroddiad hwn.

Pecyn Cymorth

Cynhyrchwyd cyfres o ddogfennau i helpu trefnwyr i gynnal digwyddiadau a grwpiau ffocws. Cafodd y pecyn cymorth ei gynllunio i roi grym i grwpiau a oedd eisiau cynnal eu sesiynau ymgysylltu eu hunain ynghylch yr Asesiad Lles, trwy gynnig dull safonol, yn disgrifio fformat y sesiwn, y cwestiynau allweddol, ac yn cynnwys ffurflen adrodd i'w hanfon yn ôl i un pwynt cyswllt yng Nghyngor Sir Penfro.

Roedd y pecyn cymorth hefyd yn darparu dull arloesol o ymgysylltu anffurfiol, i'w ddefnyddio mewn mannau prysur lle mae pobl yn ymgasglu. Gosodwyd 'coeden', a wnaed o bren, ar y bwrdd a gwahoddwyd cyfranogwyr i ysgrifennu eu sylwadau ar 'ddail' papur a oedd wedyn yn cael eu hongian ar y goeden. Mae'r sylwadau yn cael eu disgrifio a'u dadansoddi yn ddiweddarach yn yr adroddiad hwn. Cafodd dull y goeden ei ddefnyddio ar gyfer y canlynol:

28 Mehefin	Digwyddiad yn nhref Abergwaun
11 Awst	Diwrnod Allan Mawr y Tenantiaid, Doc Penfro
16/17/18 Awst	Sioe Sir Benfro, Hwlfordd
24 Awst	Sesiwn y Cynulliad Ieuenctid
1 Medi	Rhwydwaith Amaethyddiaeth Gynaliadwy Sir Benfro, PLANED, Arberth
7 Medi	Cyntedd Llwynhelyg BIPHDd (HDUHB)
8 Medi	Grŵp Mynediad Sir Benfro
12 Medi	Canolfan Cyngor ar Bopeth, Hwlfordd
12 Medi	Ymgysylltu am Les BIPHDd (HDUHB), Penfro

13 Medi	Grŵp Futureworks
14 Medi	Digwyddiad i'r Glasfyrwyr, Coleg Sir Benfro
15 Medi	Ymgysylltu am Les BIPHDd (HDUHB), Abergwaun
15 Medi	Gwau a Sgwrs, Llyfrgell Aberdaugleddau
23 Medi	Clwb Swyddi, Llyfrgell Hwlfordd
26 Medi	Grŵp Ffocws Lles BIPHDd (HDUHB), Llwynhelyg
27 Medi	Digwyddiad Siambr De Cymru
28 Medi	Grŵp Darllen, Llyfrgell Hwlfordd
28 Medi	Digwyddiad Cymunedau yn Gyntaf
30 Medi	Digwyddiad Ataliadau yn Sir Benfro
4 Hydref	Ymgysylltu am Les BIPHDd (HDUHB), Treletert
7 Hydref	Digwyddiad Llawn Bywyd, Dinbych y Pysgod
24 Hydref	Cyfarfod Cyfeillion Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro
10 Tachwedd	Pobl yn Gyntaf Sir Benfro, Sefydliad Johnston
19-30 Medi	Llyfrgell Doc Penfro
19-30 Medi	Coeden Lles Llyfrgell Dinbych y Pysgod
19-30 Medi	Coeden Lles Llyfrgell Hwlfordd

Arolwg Lles Rhanbarthol: Canlyniadau Sir Benfro

Mae'r adran hon wedi'i threfnu drwy ystyried pob cwestiwn yn yr arolwg yn ei dro. Mae'r 'parthau' a ddefnyddir yn yr arolwg wedi cael eu cadw at ddibenion yr adroddiad hwn.

Sonnir am farn gwahanol gategorïau o ymatebwyr, er mwyn gallu llunio cymariaethau. Gelwir y broses hon yn ddatgrynhoi data arolygon: archwilio tueddiadau yn ôl oedran, rhyw a newidynnau demograffig eraill i gyfoethogi'r dadansoddi. Yn unol â hynny, cafodd pwysau priodol ei roi ar farn pawb yr ymgynghorwyd â nhw ac, yn arbennig, rhoddwyd 'sylw dyledus' i ymatebion testun rhydd (llythrennol).

Lle cafodd cwestiynau ar raddfa Likert eu gofyn, bydd yr adroddiad yn tynnu ar dechneg a elwir yn Sgôr Mynegai Cyfartalog (AIS) i ddadansoddi a chyflwyno canlyniadau.

Am y **Sgôr Mynegai Cyfartalog (AIS)**

Mae'r AIS, a elwir weithiau yn 'gyfartaledd wedi'i bwysoli', yn ffordd o grynhoi 'cryfder barn' i lawr i un rhif. Mae hyn yn ddefnyddiol ar gyfer cwestiynau gydag opsiynau i 'gytuno'n gryf', 'anghytuno' ac ati. Mae gwerthoedd yn amrywio o 2 (mae pawb yn cytuno'n gryf) i minws 2 (mae pawb yn anghytuno'n gryf).

Enghraifft

Gofynnir i 10 o bobl a ydynt yn 'cytuno'n gryf', 'cytuno', 'heb farn', 'anghytuno' neu'n 'anghytuno'n gryf' y bydd Cymru yn ennill cystadleuaeth y chwe gwlad.

Canlyniadau ...

Mae 3 yn cytuno'n gryf (mae pob ymateb yn werth 2, felly = **6**); mae 3 yn cytuno (mae pob ymateb yn werth 1, felly = **3**); 1 dim barn (= **0**); mae 1 yn anghytuno (mae pob ymateb yn werth -1, felly = **-1**); mae 2 yn anghytuno'n gryf (mae pob ymateb yn werth -2, felly = **4**)

Mae'r AIS yn cael ei gyfrifo trwy adio'r holl rifau mewn print trwm: Felly, 6+3+0-1-4=4;

Yna rhannau'r rhif hwn â nifer y ymatebion (10 yn yr achos hwn). Y sgor mynegai cyfartalog yw: 4÷10=**0.4** (fel y dongosir uchod)

+2

+1

0

-1

-2

Cytuno'n Gryf

Cytuno

Anghytuno

Anghytuno'n Gryf

Proffil Demograffig yr Ymatebwyr

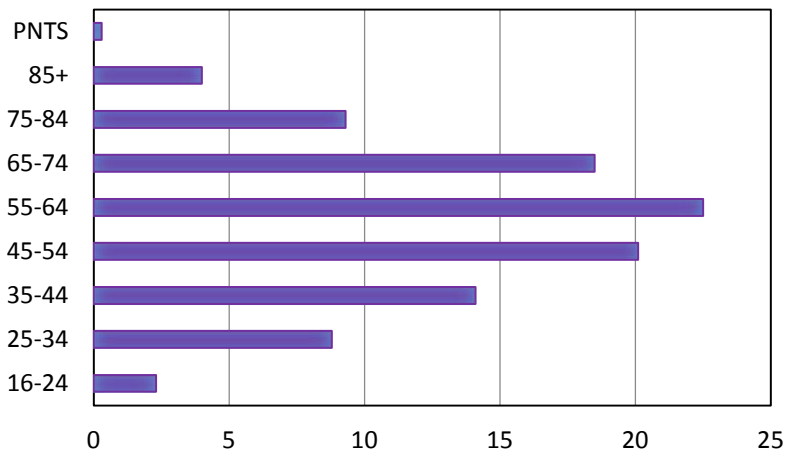
Denodd yr arolwg lles rhanbarthol 6443 o ymatebion ar draws Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.



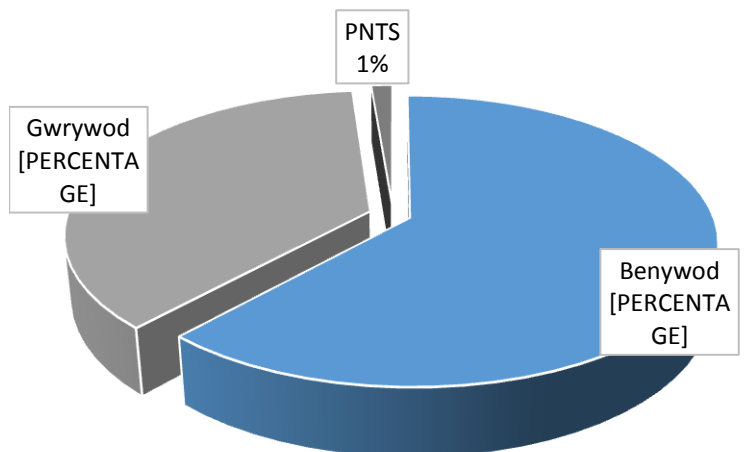
Ymatebodd cyfanswm o **2282 o drigolion Sir Benfro** i'r arolwg lles rhanbarthol. Mae dros draean ohonynt yn byw yn Ardal Gymunedol 2 (37%) ac Ardal Gymunedol 3 (34%), gyda'r 29% arall yn byw yn Ardal Gymunedol 1.

Dwy o'r nodweddion demograffig pwysicaf ar gyfer polisi cyhoeddus yw'r strwythurau oedran a rhyw. Roedd cyfran sylweddol o'r rhai a ymatebodd i'r arolwg o oedran gwaith: 68% rhwng 16-64 oed, gyda 32% o rai o oed pensiwn (65 a throsodd). O ran oedran, roedd nifer uchaf yr ymatebion a dderbyniwyd yn dod o blith y garfan 55-64 oed (23%), a ddilynwyd yn agos gan y rhai 45-54 oed (20%) a'r rhai 65-74 oed (19%). Roedd ymatebion cyfunol gan y rhai dan 16 oed a dros 85 oed yn cyfrif am lai na 4%. Yn ogystal, mae yna anghyfertaledd amlwg rhwng benywod: gwrywod gyda 62% o'r ymatebwyr yn ferched, a 37% yn wrywod (1% PNTS).

OEDRAN



RHYWEDD



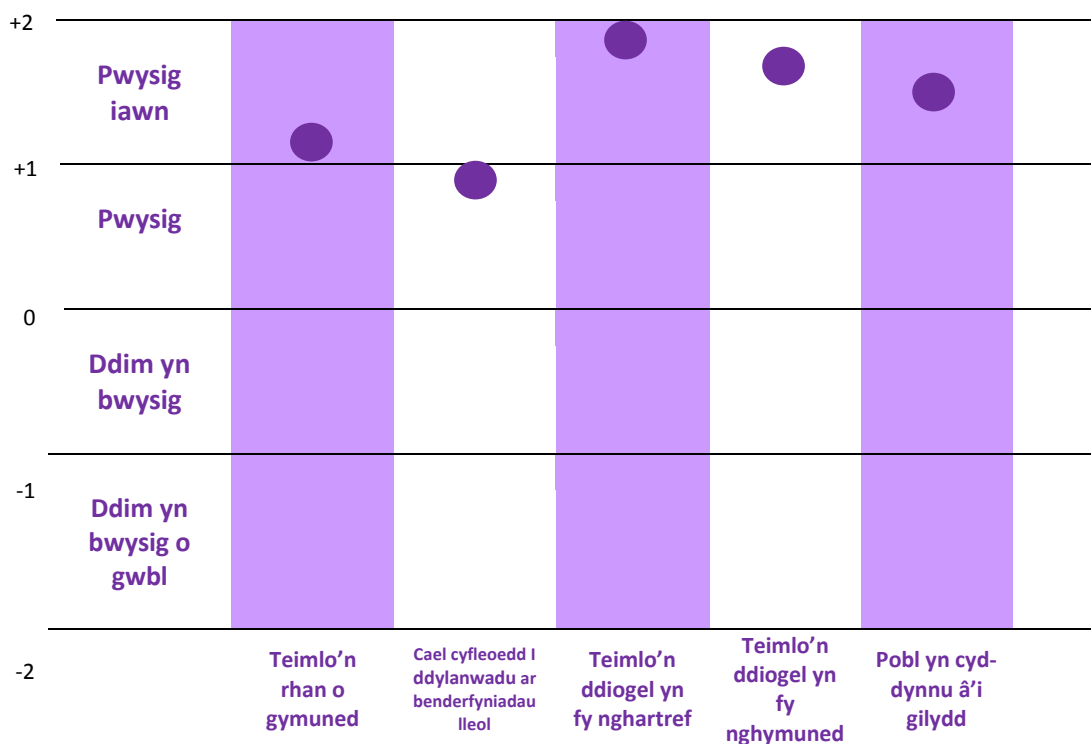
Rhoddir canlyniadau o gwestiynau demograffig eraill yn y tabl isod.

Nodwedd Ddemograffig	% Cyffredinol	Nodwedd Ddemograffig	% Cyffredinol
Trawsryweddol	1%	Ethnigrwydd	
PNTS	1%	Gwyn	97%
Statws perthynas		Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig	1%
Sengl	12%	Arall	0%
Priod	55%	PNTS	2%
Wedi gwahanu	2%	Anabledd	
Wedi ysgaru	9%	Oes	26%
Gweddwr	10%	Nac oes	71%
Partneriaeth sifil	1%	PNTS	3%
Cyd-fyw	9%	Iaith gyntaf	
Arall	0%	Cymraeg	8%
PNTS	2%	Saesneg	92%
Cyfeiriadedd rhywiol		Arall	1%
Heterorywiol	94%	Incwm	
LGB	3%	<£10,000	10%
PNTS	3%	£10,000 – £19,999	19%
Crefydd		£20,000 – £29,999	18%
Oes	53%	£30,000 – £39,999	12%
PNTS	9%	£40,000 – £49,999	10%
Cyfrifoldebau gofalu		£50,000 – £59,999	6%
Oes	36%	> £60,000	8%
PNTS	2%	PNTS	17%

Lles cymdeithasol

C10) I ba raddau y mae'r canlynol yn bwysig i'ch lles?

Gofynnodd C10 i ymatebwyr i ba raddau yr oedd statws / cyd-destunau amrywiol yn bwysig i'w lles cyffredinol. Mae'n amlwg bod *teimlo'n ddiogel* yn cael ei ystyried o bwys mawr i les yr ymatebwyr. *Teimlo'n ddiogel yn fy nghartref* a ddenodd yr AIS uchaf o blith y rhai a restrwyd (1.84), gyda *teimlo'n ddiogel yn fy nghymuned* yn ail agos (1.77). Fel y dangosir isod, mae hyn yn dynodi barn bron yn unfrydol bod teimlo'n ddiogel yn 'bwysig iawn'. Barnwyd bod pob un o'r pum statws a restrwyd yn bwysig i les yr ymatebwyr i raddau amrywiol, gydag AIS yn amrywio o 0.95 (cael cyfleoedd i ddylanwadu ar benderfyniadau lleol) i 1.84 (*teimlo'n ddiogel yn fy nghartref*).



Nid yw manylu ar ganlyniadau C10 yn ôl newidyn demograffig yn datgelu fawr iawn o amrywiad ar sail ardal leol (ardal y gymuned). Cofnodwyd AIS uwch ar gyfer menywod ar draws pob un o'r pum statws, yn enwedig y rhai sy'n gysylltiedig â theimlo'n ddiogel. O ran oedran, teimlai'r garfan wedi ymddeol (y rhai dros 65 oed) fod *teimlo'n rhan o gymuned* yn bwysicach i'w lles nag i'r rhai o oedran gweithio (16-64). Cefnogir hyn gan AIS uwch ar gyfer y ddemograffeg hyn: 1.21; o'i gyferbynnu â 1.02 ar gyfer y ganran 16-64. *Cael cyfle i ddylanwadu ar benderfyniadau lleol* oedd â'r AIS cyffredinol isaf o 0.95 gyda'r holl AIS dadelfenedig yn disgyn rhwng y categorïau 'niwtral' (0) a 'phwysig (+1)'. Mae un

eithriad i'r rheol honno: roedd yr AIS ar gyfer y rhai sydd â chyfrifoldebau gofalu yn gyfartal i 1.04.

C11) A fydddech yn hapusach pe bai gennych fwy o fynediad neu fynediad gwell at ...

Yna ceisiodd yr arolwg sefydlu cydberthynas rhwng gwell mynediad i wasanaethau a hapusrwydd (C11). Cyfaddefodd tua 7 o bob 10 o ymatebwyr y byddai cael rhwydwaith symudol mwy dibynadwy (74%) a gwell mynediad at wasanaethau cyhoeddus (71%) yn eu gwneud yn hapusach. Ac yn groes i hynny, teimlai llai na hanner (45%) yr holl ymatebwyr y byddai gwell mynediad at grwpiau cymunedol yn gwella eu hapusrwydd.

Nododd tua un o bob dau o'r ymatebwyr (56%) y byddai cludiant cyhoeddus gwell yn eu gwneud yn hapusach, ac nid yw'r canlyniad hwn yn wahanol iawn yn ôl oedran: dywedodd 55% o'r bobl 16-64 oed 'byddai', o'i gymharu â 57% o rai o oedran pensiwn (65+). Tueddai ymatebwyr anabl a'r rheiny gyda chyfrifoldeb gofalu i roi mwy o bwyslais ar gludiant cyhoeddus: Dywedodd 63% o ymatebwyr anabl a 60% o ofalwyr y byddai cludiant cyhoeddus gwell yn eu gwneud yn hapusach.

	% a ddywedodd 'byddai', byddai gwell mynediad yn fy ngwneud i'n hapusach								
	Yn gyffredinol	16-64	65+	Benyw	Gwryw	Gwyn	Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig	An-abl	Incwm <£20k
Trafnidiaeth gyhoeddus	56%	55%	57%	56%	54%	55%	53%	62%	59%
Y rhyngrwyd	64%	68%	54%	64%	64%	64%	64%	63%	60%
Rhwydwaith symudol dibynadwy	74%	77%	65%	75%	71%	74%	75%	75%	69%
Gwasanaethau cyhoeddus	71%	73%	67%	72%	70%	71%	76%	76%	74%
Ffrindiau / teulu	61%	63%	55%	62%	58%	61%	75%	68%	64%
Grwpiau cymunedol	45%	47%	41%	48%	39%	45%	59%	50%	48%

* Noder y gallai maint llai'r sampl ar gyfer ymatebwyr oedd yn Bobl Dduon ac yn Lleiafrifoedd Ethnig (30) ystumio'r gwerthoedd.

Nid yw oedran yn bwysig wrth edrych ar y canlyniadau ar gyfer y *rhynggrwyd* a *rhwydweithiau ffonau symudol dibynadwy*. Roedd y rhai o oedran gweithio yn fwy tebygol o ddweud bod gwell mynediad yn eu gwneud yn fwy hapus, yn ôl pob golwg o ystyried eu defnydd o ddyfeisiadau o'r fath. Mae cipolwg brysiog ar nodweddion eraill yn dangos bod incwm yn cael effaith ar safbwyntiau'r ymatebwyr. Dywedodd 59% o'r ymatebwyr gydag incwm cartref o lai na £20,000 y byddai cludiant cyhoeddus gwell yn gwella eu hapusrwydd, o'i gymharu â 42% gydag incwm dros £60,000: differyn o 17 pwynt canran. Mae tuedd debyg i'w gweld ar gyfer mynediad i'r rhynggrwyd: Dywedodd 60% o ymatebwyr ag incwm <£20,000 y byddai gwell mynediad yn eu gwneud yn hapusach, o'i gymharu â 70% gydag incwm dros £60,000.

O dan 'arall', nododd yr ymatebwyr hefyd y byddai gwell mynediad at doiledau cyhoeddus; mwy o gyfleoedd manwerthu diwylliannol a hamdden (ynghyd â gwell hysbysebu ar ddigwyddiadau lleol) a gwell mynediad at feddygon teulu, ysbytai a gwasanaethau iechyd meddwl yn eu gwneud yn hapusach.

C12) A yw eich llety ...

Mae 8 o bob 10 (81%) o ymatebwyr yr arolwg yn berchnogion preswyl: Roedd 49% yn *berchnogion llwyr* ac roedd 31% yn *berchnogion gyda morgais neu fenthyciad*. Cafwyd llai o ymatebion o grwpiau daliadaeth eraill: Mae 9% o'r rhai a arolygwyd yn byw mewn *llety a rentir yn breifat* ac mae 8% yn *rhentwyr cymdeithasol*. Fe wnaeth 2% nodi *arall*, gyda byw gyda rhieni, byw mewn carafán a rhanberchenogaeth yn cael eu rhestru. Mae tueddiadau rheolaidd yn ymwneud â deiliadaeth tai yn dal yn wir: Roedd 80% o ymatebwyr yr arolwg o oedran pensiwn yn berchen ar eu cartref yn llwyr, o'i gymharu â 35% o oedran gweithio. Ar ben hynny, mae rhentu preifat yn ffurf fwy poblogaidd o ddeiliadaeth ymhlith grwpiau demograffig iau: Roedd 21% o ymatebwyr 16-24 oed; 20% o oedran 25-34 a 16% rhwng 35-44 oed yn rhentwyr yn y sector preifat, gyda'r gwerth ar gyfer 65+ (dim ond 5% yn rhentu'n breifat) yn gymharydd defnyddiol.

C13) Faint o blant dibynnol sy'n byw yn eich cartref?

Dim plant	67%
1 plentyn	14%
2 blentyn	14%
3 o blant	4%
4 plentyn	1%
5+ o blant	0%

C14) I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?

	Sgôr Mynegai Cyfartalog				
	Yn gyffredinol	Perchen ar y cartref yn llwyr	Yn berchen gyda / morgais	Rhentu cymdeithasol	Rhentu preifat
Mae fy nghartref mewn cyflwr da	1.16	1.34	1.09	0.77	0.93
Mae fy nghartref yn hawdd i'w gadw'n gynnes	0.9	1.03	0.85	0.84	0.52
Gallaf fforddio cynhesu fy nghartref	1.03	1.17	0.98	0.79	0.69
Mae fy nghartref yn bodloni anghenion y rhai sy'n byw ynddo nawr	1.19	1.3	1.19	0.77	1.01
Rwy'n gallu byw yn fy nghartref am gyhyd ag y dymunaf	1.18	1.39	1.17	1.07	0.25
Bydd fy nghartref yn ateb fy anghenion yn y dyfodol	0.73	0.91	0.68	0.23	0.15
Byddwn yn gallu dod o hyd i dŷ addas pe bai angen i mi symud	0.37	0.52	0.44	-0.15	-0.18

Cafodd yr ymatebwyr restr o saith datganiad am eu cartref ar ffurf graddfa Likert a gofynnwyd iddynt nodi eu lefel o gytundeb gan ddefnyddio cytuno'n gryf ac anghytuno'n gryf fel angorau ymateb. Yn gyffredinol, fe wnaeth yr holl ddatganiadau ddenu AIS positif, yn dynodi cytundeb cyffredinol.

Fe wnaeth y datganiad *byddwn yn gallu dod o hyd i dŷ addas pe bai angen i mi symud* gofnodi AIS o 0.37; sef yr isaf o bob un o'r saith o werthoedd AIS a'r canlyniad oedd yn peri'r pryder mwyaf i lunwyr polisi yn Sir Benfro. Mae'r canlyniad hwn yn gwaethygu ar gyfer ymatebwyr anabl: gydag AIS o 0 cymerodd y garfan hon safbwynt niwtral (naill ai'n cytuno nac yn anghytuno), a allai awgrymu ansicrwydd am eu gallu i chwilio am lety arall. Mae yna hefyd gryn amrywiant ar sail bandio incwm: sef, mae'r AIS yn cynyddu yn unol ag incwm (0.02 ar gyfer ymatebwyr sy'n ennill <£ 20,000; 0.34 ar gyfer £20,000 - £39,999; 0.65 am £40,000 - £59,999 a 1.05 ar gyfer y rheiny gydag incwm o fwy na £60,000). Yn dilyn hynny, po uchaf yw incwm rhywun, y cryfaf yw'r lefel o gytundeb y byddent yn gallu dod o hyd i lety arall addas.

Ar gyfer pob un o'r datganiadau a restrwyd, mae'n wir fod Ais wedi eu cofnodi ar gyfer ymatebwyr sy'n byw mewn llety rhent cymdeithasol a phreifat, fel y nodwyd uchod. Mae'r duedd hon yn fwyaf amlwg ar gyfer y datganiad *byddwn yn gallu dod o hyd i dŷ addas pe bai angen i mi symud*. Yma, cofnodwyd Ais negyddol ar gyfer rhentwyr cymdeithasol (-0.15) a phreifat (-0.18), oedd yn dangos rhywfaint o anghytundeb. Yn yr un modd nid oedd y grwpiau hyn yn teimlo'n gryf y byddai eu cartref yn diwallu eu hanghenion yn y dyfodol (AIS o 0.23 ar gyfer rhentwyr cymdeithasol a 0.15 ar gyfer rhentwyr preifat), sydd efallai'n adlewyrchu ansicrwydd ynghylch rhentu preifat fel math o ddaliadaeth. Ar ben hynny, o gymharu â pherchnogion preswyl, roedd rhentwyr yn llai tebygol o ddweud *Rwy'n gallu fforddio cynhesu fy nghartref*.

Yn olaf, i droi at oedran, pan ofynnwyd a fyddai eu cartref yn bodloni anghenion y dyfodol, ymatebodd y rhai o oedran gweithio gydag AIS o 0.6 (oedd yn dynodi rhywfaint o gytundeb cadarnhaol). Mae hyn yn sylweddol is na'r AIS ar gyfer ymatebwyr o oedran pensiwn (1.01; sy'n cyfleu cytundeb clir).

Iechyd a lles

i Nododd bron un o bob tri (32%) o'r ymatebwyr yn Sir Benfro fod ganddynt broblem iechyd sy'n effeithio ar eu lles; dywedodd 63% nad oedd ganddynt un ac roedd 4% yn dymuno peidio â dweud.

C15) A oes gennych broblem iechyd sy'n effeithio ar eich lles?

O fewn pob un o'r tair Ardal Gymunedol (AG) mae mân wahaniaethau yng nghyfran yr ymatebwyr a nododd fod ganddynt broblem iechyd: 30% yn AG1; 32% yn AG2 a 34% yn AG3.

Gan edrych ar gategorïau eraill o ymatebwyr, mae'r nifer hwn o ymatebwyr sydd â phroblem iechyd yn gyffredinol yn cynyddu yn ôl oedran. I ddangos, dywedodd 27% o'r ymatebwyr 16-64 oed fod ganddynt broblem iechyd o'i gymharu â 44% o rai o oedran pensiwn (65+). Ar gyfer rhai bandiau oedran culach mae'r ganran hyd yn oed yn uwch: 53% ar gyfer rhai 75-84 oed a 67% ar gyfer rhai 85+ oed.

Mae gwahaniaethau yn ôl rhyw yn rhai dibwys: 31% o fenywod o'i gymharu â 34% o wrywod. Mae gan 40% o rai 'sengl' (a gymerir i olygu sengl, wedi gwahanu, wedi ysgaru neu'n weddw) broblem iechyd, fel y mae gan 52% o'r ymatebwyr sy'n byw mewn eiddo ar rent cymdeithasol. Mae gan 30% o ymatebwyr sy'n gofalu am eraill broblem iechyd sy'n effeithio ar eu lles eu

hunain. Ar ben hynny, mae'r canlyniadau hefyd yn cadarnhau bod yna bosibilrwydd o gydberthynas rhwng incwm ac iechyd / lles. Mae canlyniadau'r arolwg yn dangos po isaf yw'r incwm, yr uchaf yw'r tebygolrwydd o fod â phroblem iechyd sy'n effeithio ar les: Dywedodd 20% o ymatebwyr oedd yn ennill rhwng £40,000 a £59,999 fod ganddynt broblem iechyd. Mae hyn yn cynyddu i 28% ar gyfer y rhai sy'n ennill £20,000 - £39,999 ac i 44% ar gyfer y rhai sydd ag incwm o lai na £20,000.

C16) Os **ie?**, **bold**, **ffont** ym mha ffyrdd mae eich lles yn cael ei effeithio?

O ystyried bod hwn yn gwestiwn atodol, dim ond 717 o ymatebwyr oedd yn gymwys i roi ateb. Mae'n amlwg bod lles yr ymatebwyr yn cael ei effeithio mewn tair prif ffordd: dywedodd dros eu hanner (56%) eu bod yn *methu â gwneud y pethau y maent yn eu mwynhau*, nododd 33% *fod arnynt angen help neu'n dibynnu ar gymorth i fyw o ddydd i ddydd* a nododd 32% *ei fod yn rhoi straen ar fy mherthnasau personol*. Dywedodd llai na 10% *mae'n rhaid i fy nheulu ddibynnu ar gymorth ychwanegol, nid yw fy nghartref yn bodloni fy anghenion* ac *nid wyf yn gallu astudio*.

Mae rhywfaint o amrywiad yn ôl newidynnau demograffig fel oedran a rhyw. Sef, yr hynaf yr ymatebwr y mwyaf difrifol oedd y broblem iechyd yn ymddangos: Dywedodd 48% o rai dros 65 oed eu bod angen neu yn dibynnu ar help i fyw o ddydd i ddydd o'i gymharu â 22% o'r rhai rhwng 16-64 oed. Yn yr un modd, dywedodd canran uwch o bobl hŷn nad oeddent yn gallu gwneud pethau maent yn eu mwynhau (61% o'r rhai 65 oed o'i gymharu â 52% o rai 16-64 oed). Ond dywedwyd bod problemau iechyd yn cael llai o effaith ar berthnasau personol ymatebwyr hŷn (dim ond 17% o rai 65+ oed a ddywedodd ei fod) o gymharu â'u cymheiriaid iau (43%). Rhoddir dadansoddiad manwl yn y tabl isod.

	% Cyffredino	16-64	65+	Benyw	Gwryw	Anabl
Mae arna' i angen neu rwy'n dibynnu ar gymorth i fyw o ddydd i ddydd	33%	22%	48%	37%	27%	42%
Mae fy nheulu yn gorfod dibynnu ar gymorth ychwanegol	9%	8%	11%	8%	11%	13%
Dydw i ddim yn gallu gwneud y pethau rwy'n eu mwynhau	56%	52%	61%	55%	57%	67%

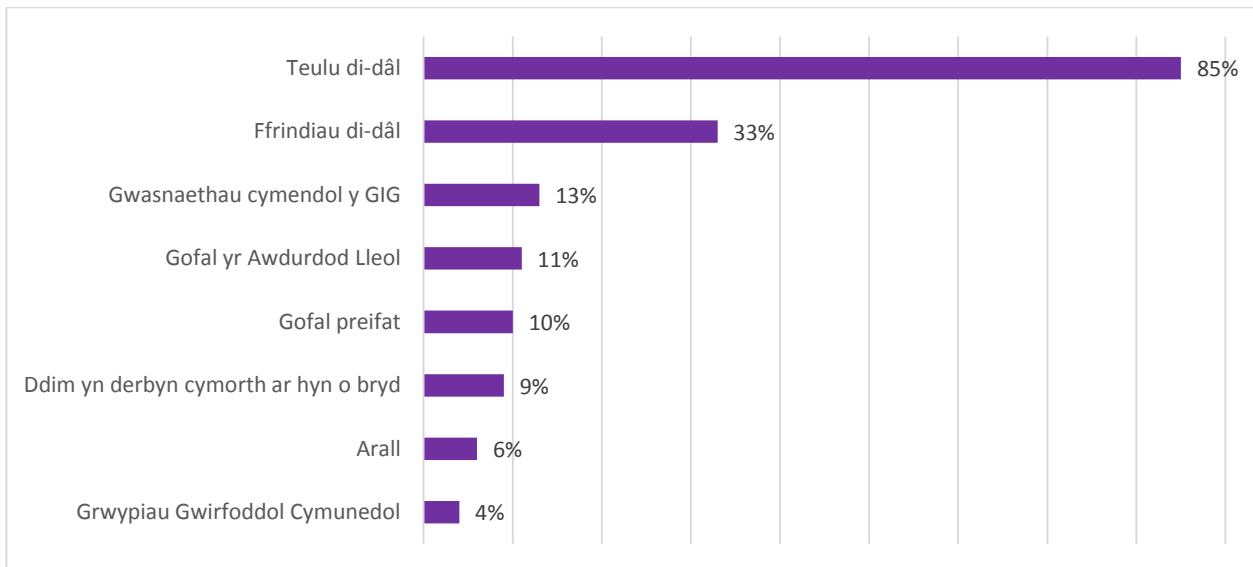
	% Cyffredino	16-64	65+	Benyw	Gwryw	Anabl
Dydw i ddim yn gallu gweithio	26%	26%	26%	26%	27%	33%
Dydw i ddim yn gallu astudio	7%	8%	5%	6%	9%	9%
Mae'n rhoi straen ar fy mherthnasau personol	32%	43%	17%	31%	34%	31%
Nid yw fy nghartref yn bodloni fy anghenion	9%	12%	4%	9%	8%	10%

Roedd nifer o ymatebion yn cael eu heitemeiddio dan y categori 'arall (rhowch fanylion)'. Ond roedd y rhan fwyaf yn rhoi'r atebion gwreiddiol gyda manylion mwy penodol oedd yn berthnasol i'w hamgylchiadau. Thema gyffredin oedd bod y ffaith fod gennych broblem iechyd yn arwain at ffordd o fyw eisteddog.

O'r ymatebion unigryw, soniwyd am yr angen i feicoreoli iechyd drwy fynd am archwiliadau rheolaidd; cymryd meddyginiaeth reolaidd er mwyn cynnal iechyd da; rheoli diet yn llym; a thrwy gynllunio diwrnodau allan yn ofalus fel bod modd defnyddio cyfleusterau perthnasol (toiledau, llefydd i orffwys / bwyta). Nododd ymatebwyr hefyd fod cael problem iechyd yn arwain at bryder a straen oherwydd diffyg cwsg; roedd yn cynyddu'r amser a gymerir i wneud tasgau rheolaidd, roedd yn arwain at ddibyniaeth ar gludiant cyhoeddus; yn arwain at deimladau o ddiymadferthedd a dibyniaeth ar eraill; yn arwain at bryderon ariannol ac yn aml yn eu hatal rhag gadael y cartref, gan ddwysau'r perygl o unigrwydd ac unigedd.

C17) Os oes arnoch angen help neu os ydych yn dibynnu ar gymorth i fyw o ddydd i ddydd, pwy sy'n rhoi'r gefnogaeth rydych yn ei derbyn?

O'r rhai sy'n dibynnu ar gymorth i fyw o ddydd i ddydd (cyfanswm o 211), mae'n nodedig fod cryn ddibyniaeth ar ofal a chymorth anffurfiol di-dâl gan aelodau'r teulu (85%). Mae cymorth di-dâl gan ffrindiau hefyd yn chwarae rhan bwysig, er i raddau llai. Nid oes fawr o ddibyniaeth ar systemau cymorth ffurfiol eraill, megis gofal awdurdod lleol (11%) a gofal preifat (10%). Roedd ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o ddefnyddio gofal awdurdod lleol a gofal preifat na'r rhai o oedran gweithio.



C18) Os oes arnoch angen help neu os ydych yn dibynnu ar gymorth i fyw o ddydd i ddydd, a yw'r gefnogaeth a gewch yn bodloni eich anghenion yn llawn?

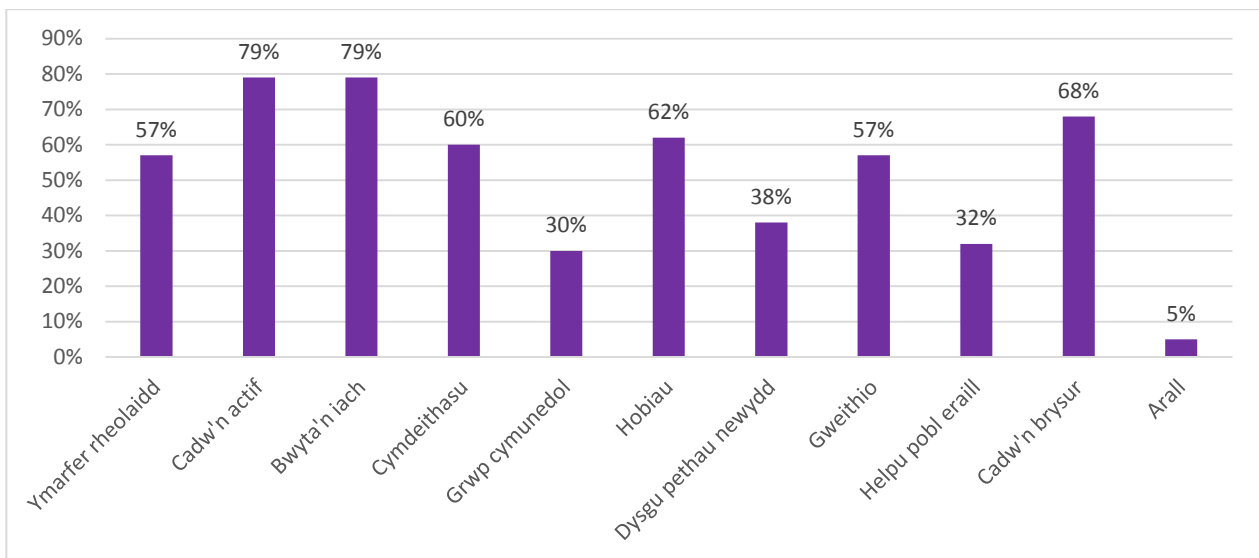
Unwaith eto, roedd gan y cwestiwn hwn is-sampl llai o ymatebwyr. Cyflwynodd 203 o unigolion ymateb, gyda 78% yn nodi ydy, sef bod y cymorth a gânt yn bodloni eu hanghenion. Er gwaethaf y cafeatau o ddatgrynhoi sampl bach, mae'n ddiddorol nodi'r gwahaniaethau rhwng ymatebwyr sy'n byw mewn gwahanol ardaloedd cymunedol. Dywedodd 86% o'r rhai oedd yn byw yn AG1 fod y cymorth a dderbyniant yn diwallu eu hanghenion, o gymharu â 78% yn AG2 a 72% yn AG3. Yn ogystal, dywedodd 84% o ymatebwyr 65+ oed ac a atebodd C18 fod y cymorth a gânt yn bodloni eu hanghenion yn llawn, tra mae'r canlyniad ar gyfer rhai 16-64 oed yn is: 71%, differyn o 12 pwynt canran.

C19) Os nad ydy, ym mha ffyrdd nad yw'r gefnogaeth a dderbyniwch yn bodloni eich anghenion?

Yn gyffredinol, dywedodd 22% o'r ymatebwyr nad oedd y gefnogaeth a gawsant yn diwallu eu hanghenion yn llawn. Ymhelaethodd 35 o ymatebwyr ar hyn. Roedd sylwadau'n cynnwys peidio â chael digon o gefnogaeth i ymdopi gartref (siopa bwyd, garddio, glanhau a mynd â'r biniau allan); peidio â bod â rhywun a allai gynorthwyo yn ddigonol ar ôl baglu, llithro a chwympo; peidio â bod â chymorth i fynd allan; ac mae cyfeiriadau at newidiadau diweddar i fudd-daliadau yn gwaethygu problemau iechyd - mae gostyngiad mewn budd-dal wedi lleihau lefel y gefnogaeth y gallai rhai ymatebwyr fforddio talu amdano.

C20) Dywedwch wrthym os ydych yn gwneud unrhyw rai o'r canlynol i helpu i gynnal eich iechyd a'ch lles?

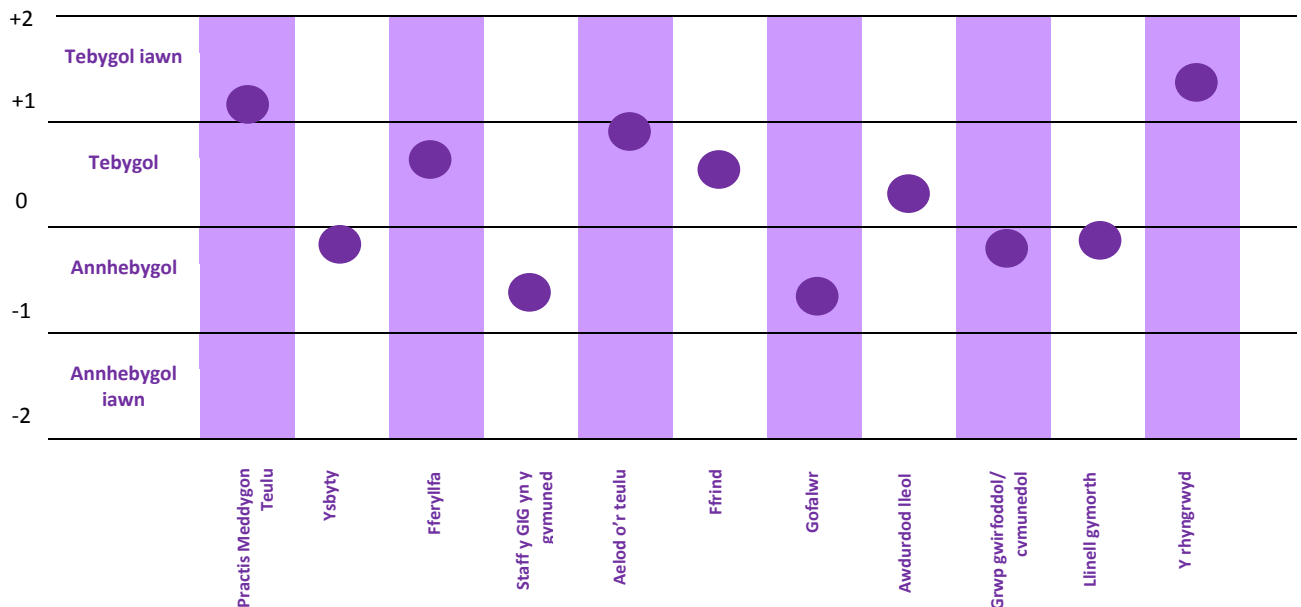
Mae ymatebwyr o Sir Benfro yn cymryd rhan mewn ystod eang o weithgareddau er mwyn cynnal eu hiechyd a'u lles. *Cadw'n heini a bwyta'n iach* oedd yr ymdrechion mwyaf poblogaidd, gyda phob un o'r rhain wedi eu dewis gan bron i wyth o bob deg (79%) o'r ymatebwyr. Roedd cymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp cymunedol (30%), *helpu pobl eraill* (32%) a *dysgu pethau newydd* (38%) ymhlith y gweithgareddau llai cyffredin, a ddewiswyd gan lai na phedwar o bob deg o ymatebwyr.



Wrth gyferbynnu'r canlyniadau yn ôl oed, y mae yna elfennau annhebyg rhwng y garfan oedran gweithio (16-64) a'r rhai o oedran pensiwn (65+). Er bod cyfran uwch o ymatebwyr 65+ oed yn cynnal iechyd a lles trwy *fwyta'n iach* (87%) a *gweithgareddau grwpiau cymunedol* (36%) - y ffigurau cyfatebol ar gyfer pobl ifanc 16-64 oed oedd 75% a 28% yn y drefn honno - mae'r rhai 16-64 oed yn fwy tebygol o ymarfer corff yn rheolaidd (59%) a chymdeithasu (62%) o gymharu â grwpiau oedran hŷn. Yn yr un modd, roedd canran uwch o ymatebwyr benywaidd yn cynnal eu hiechyd a'u lles trwy *fwyta'n iach* (81% o'i gymharu â 74% o ymatebwyr gwrywaidd), *cadw'n brysur* (70% o'i gymharu â 66%) a *chymdeithasu* (66% o'i gymharu â 52%). Roedd ymatebwyr gwrywaidd yn fwy tebygol o *gadw'n heini* (81%). Ar y cyfan, roedd y canrannau ar gyfer ymatebwyr anabl yn is ar draws yr holl weithgareddau a restrwyd - a'r enghraifft amlycaf oedd *cymdeithasu*. Dywedodd llai na hanner (47%) yr ymatebwyr anabl eu bod yn cymdeithasu i'w helpu i gynnal eu hiechyd a'u lles; 15 pwynt canran yn is na'r canlyniad cyffredinol ar gyfer yr holl ymatebwyr (62%).

C21) Os byddai arnoch chi neu eich teulu angen gwybodaeth a / neu gyngor am ofal a chymorth, pa mor debygol ydych chi o ddefnyddio'r canlynol?

Mae'r AIS wedi cael ei ddefnyddio ar gyfer C21, gyda *tebygol iawn* yn cael cyfartaledd wedi'i bwysoli o +2 hyd at -2 ar gyfer *annhebygol iawn*.



Mae'r siart AIS yn dangos sut mae'r canlyniadau i C21 yn amrywiol ac yn eang, gydag ymatebwyr yn nodi y byddent yn barod i geisio gwybodaeth a chynghor o nifer o wahanol sianeli ymgysylltu a gwybodaeth. Mae yna ryw drefn o ran tebygolrwydd: *pori'r rhyngwyd* a gafodd yr AIS uchaf (1.21). Ynghyd â phractis meddygon teulu (AIS o 1.05), y rhain yw'r unig ffynonellau i ennill AIS o fewn y categorïau tebygol iawn (+2) i debygol (+1). Gwybodaeth / cefnogaeth gan *aelodau'r teulu* (0.94), *ffrindiau* (0.72), *fferyllfeydd* (0.57) ac *awdurdodau lleol* (0.21) oedd yr unig fecanweithiau eraill i gofnodi AIS positif.

Mae ymatebwyr yn annhebygol o geisio gwybodaeth a chynghor am ofal a chymorth gan *ofalwr* (AIS o -0.7), *staff y GIG sy'n gweithio o fewn y gymuned* (-0.27) ac *ysbytai* (-0.12). Nid oes barn glir am y duedd i ddefnyddio *llinellau cymorth* (mae AIS o -0.05 yn dynodi sefyllfa weddol niwtral: naill ai'n debygol nac yn annhebygol).

Mae'r amrywiadau rhwng tueddiadau ymatebwyr gwrywaidd a benywaidd hefyd yn werth ei nodi: roedd merched yn fwy tebygol o droi at *aelodau'r teulu* (AIS o 1.03), *ffrindiau* (0.92) a *fferyllfeydd* (0.71) na dynion (Ais o 0.79; 0.36 a 0.36 ar gyfer dynion yn y drefn honno). Yn ogystal, roedd dynion yn llai tebygol o

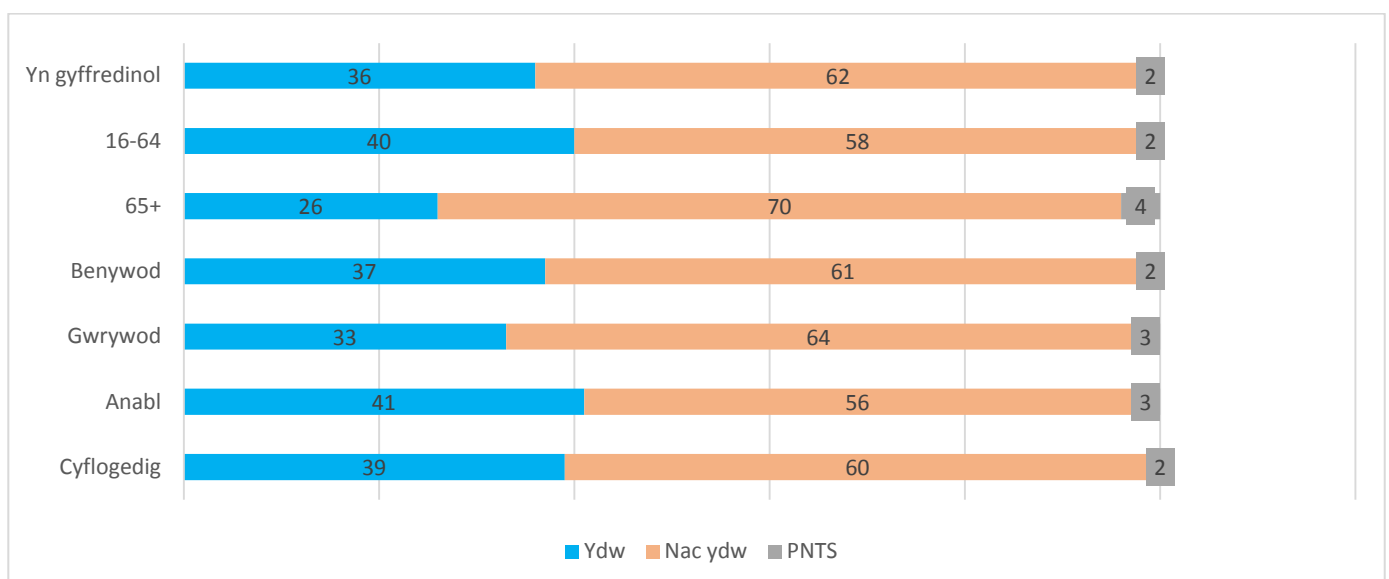
geisio cefnogaeth a gwybodaeth gan grwpiau gwirfoddol / cymunedol neu linellau cymorth (Ais o -0.31 a -0.28).

Roedd ymatebwyr o oedran pensiwn yn fwy tebygol o ymgynghori â'u *practis meddyg teulu* (AIS o 1.32) na'r rhai o oedran gweithio (AIS o 0.93). Gwelwyd tuedd debyg ar gyfer *fferyllyfeydd* - cofnododd y garfan 65+ AIS uwch o 0.83, o'i gymharu â 0.47 ar gyfer y rhai rhwng 16-64 oed - a chefnogaeth *awdurdod lleol* (0.42 o'i gymharu â 0.14). Yr AIS uchaf a gofnodwyd ar gyfer ymatebwyr anabl oedd *practis meddyg teulu* (AIS o 1.1), sy'n awgrymu mai atyn nhw y byddent yn troi gyntaf.

C22) Ydych chi'n gofalu am, neu'n rhoi unrhyw help neu gefnogaeth i aelodau'r teulu, ffrindiau, cymdogion neu eraill ...?

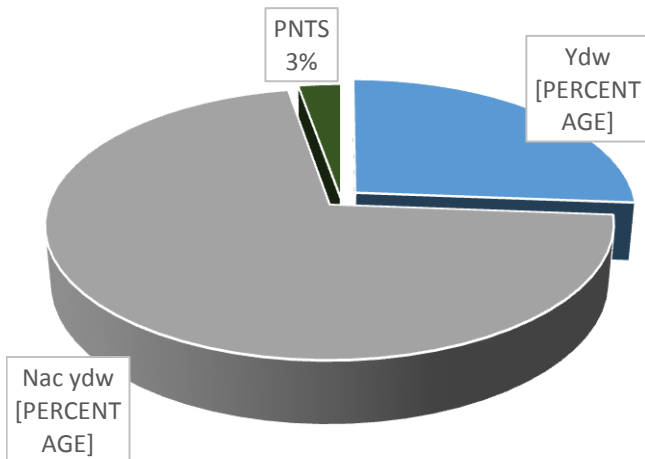
i Dywedodd dros draean (36%) o'r ymatebwyr yn Sir Benfro eu bod yn darparu gofal di-dâl i bobl eraill, dywedodd 62% nad oeddent yn gwneud hynny ac roedd yn well gan 2% beidio â dweud.

Mae gwahaniaethau yn ôl oedran yn nodedig: Mae 40% o'r ymatebwyr 16-64 oed yn darparu gofal di-dâl o gymharu â 26% o rai 65 oed a throsodd. Datganodd cyfran ychydig yn uwch o ymatebwyr benywaidd eu bod yn darparu gofal di-dâl: 37% o gymharu â 33% o wrywod. Yn ogystal, dywedodd pedwar o bob deg o ymatebwyr anabl (41%) eu bod yn gofalu am neu'n rhoi help / cefnogaeth i bobl eraill, fel y mae 39% o'r ymatebwyr mewn cyflogaeth.



C23) A yw eich gweithgareddau o ddydd i ddydd yn gyfyngedig oherwydd problem iechyd neu anabledd sydd wedi para, neu y disgwylir iddi bara, o leiaf 12 mis?

Dyweddodd tua un o bob pedwar (26%) o'r ymatebwyr 'ydynt', mae eu gweithgareddau o ddydd i ddydd yn gyfyngedig oherwydd problem iechyd neu anabledd, gyda 3% yn dweud ei bod yn well ganddynt beidio â dweud.



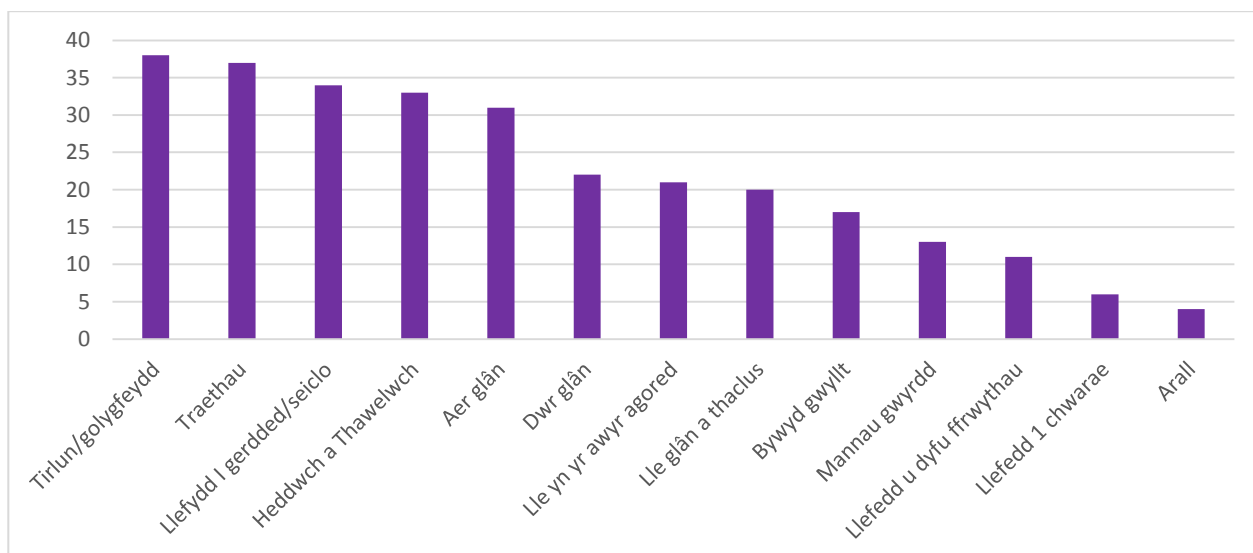
Dyweddodd 27% o ymatebwyr o Ardal Gymunedol 3 fod ganddynt broblem iechyd hirdymor gyfyngol, o'i gymharu â 26% yn AG2 a 24% yn AG1. Fel y gellid disgwyl, roedd oedran yn benderfynydd pwysig: dywedodd 43% o'r ymatebwyr 65+ oed fod ganddynt broblem iechyd hirdymor gyfyngedig o gymharu â 19% o'r rhai o oed gwaith. Ar ben hynny, mae 14% o'r ymatebwyr sydd

â phroblem iechyd hirdymor gyfyngol mewn cyflogaeth. Gallai cydberthynas rhwng iechyd ac incwm gwael gael ei hawgrymu - roedd gan bedwar o bob deg o ymatebwyr (40%) oedd yn ennill <£20,000 broblem iechyd hirdymor gyfyngol. Mae'r ganran hon yn gostwng i 21% ar gyfer ymatebwyr gydag incwm cartref o £20,000 - £ 39,999; 12% ar gyfer y rhai gydag incwm o £40,000 - £ 59,999; tra bo gan 14% o ymatebwyr ag incwm o fwy na £60,000 broblem iechyd hirdymor gyfyngol.

Lles amgylcheddol

C24) Beth ydych chi'n ei werthfawrogi fwyaf am y lle rydych chi'n byw (dewiswch y tri uchaf)?

Mae *tirwedd / golygfeydd* Sir Benfro yn cael eu gwerthfawrogi fwyaf gan y rhai sy'n byw yno: dywedodd bron i bedwar o bob deg (39%) o ymatebwyr sy'n byw yn y Sir eu bod yn gwerthfawrogi'r nodwedd gynhenid hon. Roedd *traethau a llifydd i gerdded / beicio* yn ail ac yn drydydd agos, gyda *thraethau* yn cael eu gwerthfawrogi gan 38% yr ymatebwyr a'r olaf gan 35%. Mae'r ystod lawn o ymatebion yn cael ei dangos isod. Fel y dangosir, mannau i chwarae (6%), mannau i dyfu ffrwythau a llysiau (11%) a mannau gwyrdd (13%) yw'r tair nodwedd a werthfawrogir leiaf yn Sir Benfro.



Mae dadagregu'r canlyniadau yn ôl nodweddion demograffig yn arwain at lawer o linellau ymholi diddorol a chyfle ar gyfer ymchwil pellach. Roedd ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o werthfawrogi *heddwch a thawelwch* (39%) a *dŵr glân* (27%) nag ymatebwyr iau (fe wnaeth yr un nodweddion ddenu ymateb o 31% a 20% gan rai 16-64 oed). Mewn gwrthgyferbyniad, roedd cyfran uwch o ymatebwyr o oedran gwaith yn gwerthfawrogi *traethau* (44% o'i gymau â 20% o ymatebwyr 65+ oed) a *llefydd i gerdded / beicio* (a ddewiswyd gan 38% o ymatebwyr o oedran gweithio a 25% o ymatebwyr 65+ oed). Mae'r tabl isod yn dangos y 3 nodwedd uchaf a ddewiswyd ar gyfer amrywiaeth o wahanol grwpiau ac ardaloedd. Gallai fod yn berthnasol nodi bod y rhestr o'r tri uchaf ar gyfer AG2 ac AG3 yn cynnwys yr un set o nodweddion, tra roedd ymatebwyr o AG1 yn rhoi pwyslais ar ddwy nodwedd wahanol: *heddwch a thawelwch* ac *aer glân*.

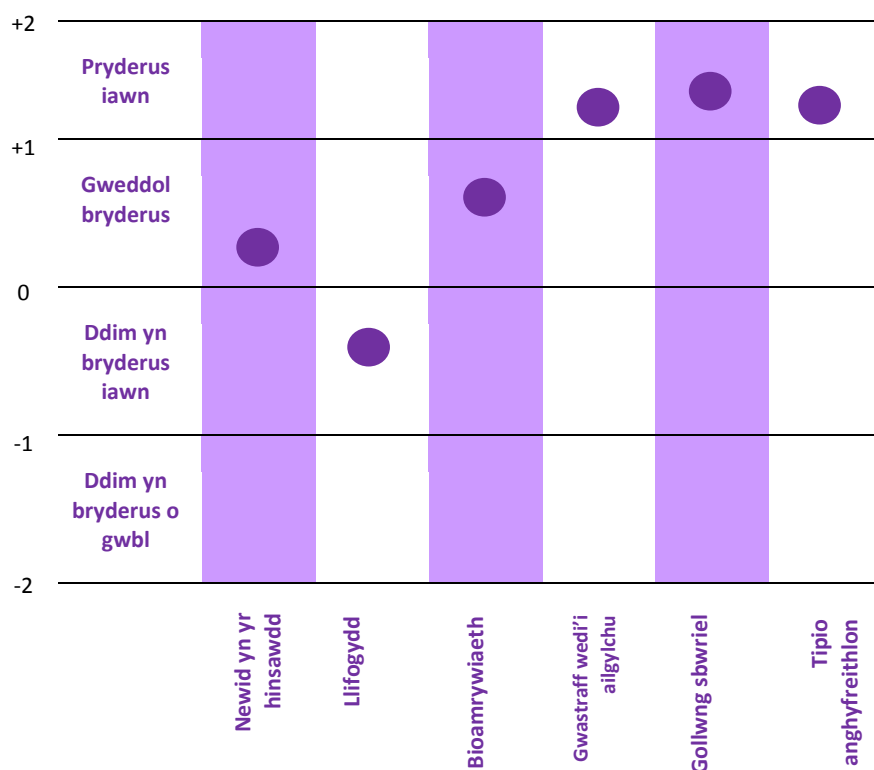
Y 3 uchaf yn gyffredinol	%	AG1	%	AG2	%	AG3	%
Tirwedd / golygfeydd	39%	Tirwedd / golygfeydd	50%	Traethau	40%	Traethau	37%
Aer glân	38%	Heddwch a Thawelwch	36%	Llefyrdd i gerdded / beicio	36%	Llefyrdd i gerdded / beicio	36%
Lleoedd i gerdded / beicio	35%	Aer glân	33%	Tirwedd / golygfeydd	34%	Tirwedd / barn	34%

Benyw	%	Gwryw	%	16-64	%	65+	%
Traethau	41%	Tirwedd / golygfeydd	44%	Traethau	44%	Tirwedd / golygfeydd	40%
Llefydd i gerdded / beicio	36%	Heddwch / tawelwch	35%	Tirwedd / golygfeydd	38%	Heddwch / tawelwch	39%
Tirwedd / golygfeydd	36%	Traethau	32%	Lleoedd i gerdded / beicio	38%	Aer glân	35%

Anabl	%
Tirwedd / golygfeydd	48%
Heddwch / tawelwch	43%
Aer glân	42%

C25) Pa faterion amgylcheddol sy'n eich poeni fwyaf am eich ardal leol?

Mae ymatebwyr yn Sir Benfro yn pryderu fwyaf am faterion amgylcheddol lleol sydd o fewn cylch gwaith yr awdurdod unedol, fel y dangoswyd gan yr AISs uwch ar gyfer gollwng sbwriel (1.35), ailgylchu (1.22) a thipio anghyfreithlon (1.19). Gydag AIS o -0.4, ychydig o bryder y mae'r ymatebwyr yn ei ddangos ynghylch llifogydd yn eu hardal leol.



Mae ychydig o wahaniaethau yn safbwyntiau'r ymatebwyr sy'n byw yn Ardaloedd Cymunedau 1, 2 a 3. Er enghraifft, roedd gan breswylwyr yn AC1 safbwynt llawer cryfach ynghylch bioamrywiaeth, a gynrychiolir gan AIS o 0.8 ar gyfer AG1, 0.68 ar gyfer AG3 a 0.61 ar gyfer AG2. Ar sail debyg, roedd ymatebwyr yn AG1 yn poeni mwy am *newid yn yr hinsawdd* (AIS o 0.54) na'r rhai yn AG2 (0.36) ac AG3 (0.48). Ar ben hynny, roedd *gollwng sbwriel* o fwy o bryder i ymatebwyr ym AG3 (AIS o 1.42) o'i gymharu ag AG1 (1.26), fel oedd yn wir ar gyfer *tipio anghyfreithlon* (AIS o 1.27 ar gyfer AG3 ac 1.04 ar gyfer AG1). Fel rheol gyffredinol, roedd ymatebwyr o oedran pensiwn yn poeni mwy am faterion amgylcheddol na rhai o oedran gweithio - cofnodwyd AISs uwch. Yn benodol, roedd y duedd hon yn amlwg ar gyfer llifogydd (AIS o -0.63 ar gyfer rhai 65+; -0.32 ar gyfer rhai 16-64) a gollwng sbwriel (AIS o 1.55 ar gyfer rhai 65+; 1.26 ar gyfer rhai 16-64)

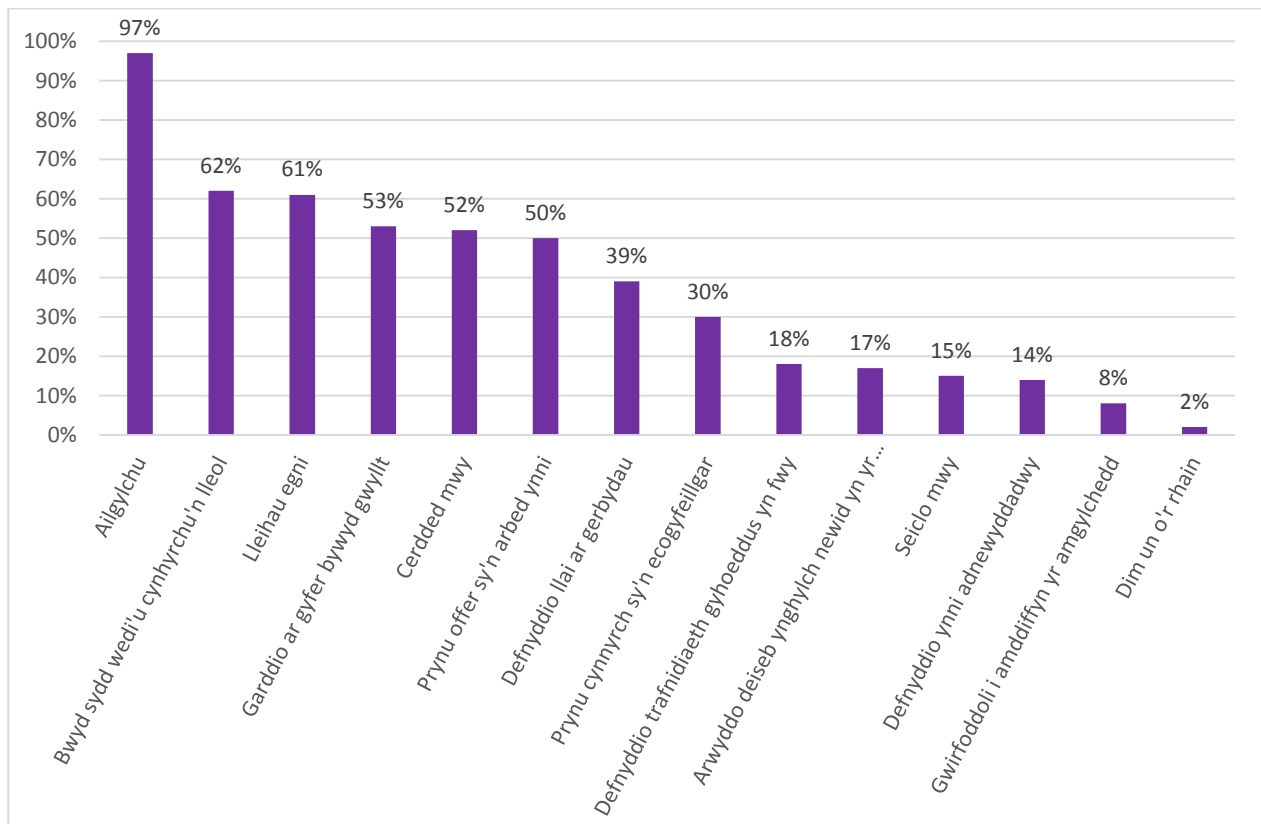
Cofnodwyd 185 o ymatebion hefyd o dan y categori 'arall', ac roeddent yn cynnwys pryderon am (yn nhrefn amllder eu nodi):

- Cŵn yn baeddu
- Ansawdd y traeth a dŵr ymdrochi
- Llygredd sŵn a thagfeydd traffig
- Mynediad i'r rhwydwaith hawliau tramwy
- Diraddio tir a achosir gan arferion ffermio dwys, gydag effeithiau dŵr ffo yn dilyn hynny (cario plaladdwyr a gwrteithiau i amgylcheddau dyfrol, ardaloedd pori ac aneddiadau dynol)
- Llygredd aer (carbon deuocsid a smog) a achosir gan draffig ar y ffyrdd
- Tanfuddsoddi mewn ynni adnewyddadwy a mannau gwyrdd
- Eraill: gollyngiadau olew; datgoedwigo; ffracio; gor-bysgota; cau amwynderau cyhoeddus; goleuadau stryd; graffiti a fandaliaeth

C26) Pa rai o'r pethau canlynol ydych chi wedi eu gwneud yn y 12 mis diwethaf, os o gwbl, er mwyn helpu i warchod yr amgylchedd neu ymdrin â newid yn yr hinsawdd?

Ar y cyfan, roedd yr ymatebwyr yn ymgymryd â / neu'n cymryd rhan mewn ystod eang o fentrau / gweithgareddau i helpu i warchod yr amgylchedd. Mae ailgylchu yn weithgaredd sy'n digwydd ym mhob man bron, ac fe'i gwnaed gan 97% o'r ymatebwyr o fewn y 12 mis diwethaf. Nid oes unrhyw weithgarwch arall sydd mor gyffredin, ond mae dros hanner yr holl ymatebwyr yn Sir Benfro wedi prynu bwyd lleol (62%), wedi lleihau faint o ynni a ddefnyddir yn y cartref (61%), wedi garddio ar gyfer bywyd gwyllt (53%), yn cerdded mwy (52%) ac wedi prynu offer ynni effeithlon (50%) o fewn y deuddeg mis diwethaf. Mae

gwirfoddoli i warchod yr amgylchedd (8%), wedi defnyddio ynni adnewyddadwy (14%) ac wedi seiclo mwy (15%) ymhlith yr ymdrechion lleiaf poblogaidd, a gyflawnwyd gan lai na dau o bob deg ymatebwr. Dywedodd 2% nad oeddent yn cyflawni unrhyw un o'r gweithgareddau a restrwyd.



Mae cyfran yr ymatebwyr sy'n defnyddio ynni adnewyddadwy, yn garddio ar gyfer bywyd gwyllt ac yn prynu bwyd lleol yn sylweddol uwch yn AG1 nag yn unrhyw AG arall. Mae bron i 70% o'r ymatebwyr yn AG1 yn prynu bwyd lleol, o'i gymharu â 63% yn AG3 a 59% yn AG2. Mae 21% o ymatebwyr AG1 yn defnyddio ynni adnewyddadwy, o'i gymharu â 12% o AG2 ac 11% o ymatebwyr AG3.

Mae'r rhai o oed pensiwn yn fwy tebygol o arddio ar gyfer bywyd gwyllt (61% o'i gymharu â 50% o'r ymatebwyr 16-64 oed), tra mae ymatebwyr o oed gweithio yn fwy tebygol o brynu offer sy'n defnyddio ynni'n effeithlon (55% o'i gymharu â 40% dros 65 oed). Mae cyfran uwch o ymatebwyr benywaidd wedi prynu bwyd a gynhyrchwyd yn lleol (66% o'i gymharu â 55% o wrywod).

C27) A fydddech chi'n teimlo'n hapusach pe baech chi'n gwneud mwy i ddiogelu eich amgylchedd lleol?

At ei gilydd, mae awydd i gymryd rôl fwy gweithredol o ran lleddfu problemau amgylcheddol: dywedodd chwech o bob deg o ymatebwyr (63%) y byddent yn teimlo'n hapusach pe baent yn gwneud mwy i warchod yr amgylchedd. Fodd

bynag, dywedodd 29% y byddai arnynt angen rhagor o wybodaeth. Yn arbennig, dywedodd mwy o ymatebwyr o oedran gweithio bod arnynt angen mwy o wybodaeth; 31% o'i gymharu â 23% o rai 65 oed a throsodd.

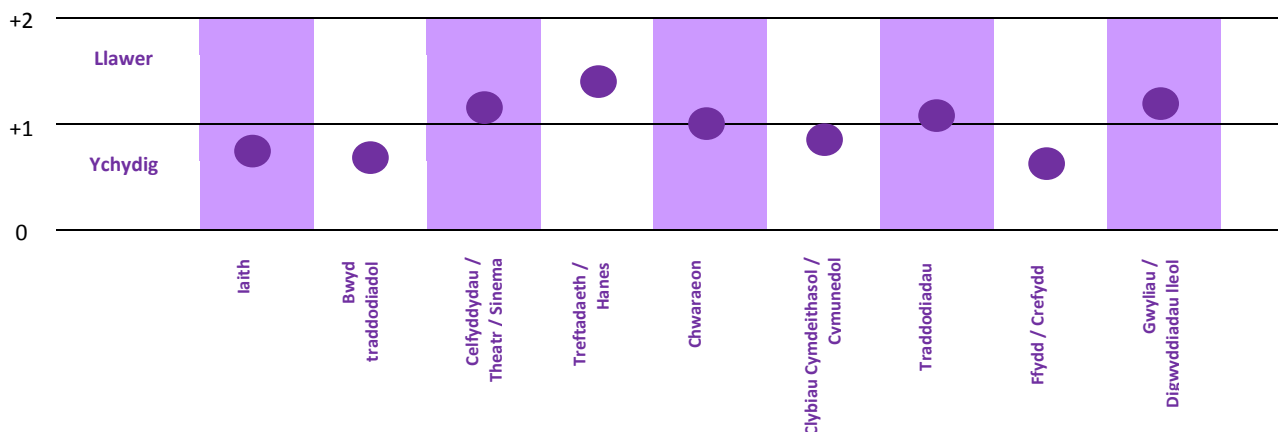
Ystyriai mwy nag un o bob pump (26%) eu bod eisoes yn gwneud digon i warchod yr amgylchedd a dywedodd 2% na fyddent, nid oedd y problem yn bwysig iddyn nhw. Mae'n drawiadol mai dim ond un o bob deg o ymatebwyr (9%) oedd yn teimlo eu bod yn gwneud digon i warchod yr amgylchedd.

	Yn gyffredinol %	16-64	65+	Benyw	Gwryw	Anabl
Byddwn	34%	37%	29%	34%	39%	30%
Byddwn, ond mae angen mwy o wybodaeth	29%	31%	23%	29%	27%	30%
Na fyddwn, rwy'n teimlo fy mod yn gwneud digon	9%	9%	10%	8%	10%	8%
Nac oes	26%	22%	36%	27%	26%	30%
Nac ydw, dydy hyn ddim yn bwysig i mi	2%	1%	2%	1%	3%	2%

Lles diwylliannol

C28) Faint mae'r pethau hyn yn dylanwadu ar eich lles diwylliannol?

Cafodd y cwestiwn hwn ei ddadansoddi gan ddefnyddio fersiwn diwygiedig o'r AIS. Yma, defnyddiwyd graddfa AIS 3 phwynt, gyda gwerth o +2 wedi ei briodoli i 'llawer'; +1 i 'ychydig' a 0 i 'dim dylanwad'.



Mae'n amlwg y tybid bod gan bob un o'r naw elfen a restrir rywfaint o ddylanwad ar les diwylliannol yr ymatebwyr. *Treftadaeth /hanes* oedd yn cael yr AIS uchaf (1.24). Roedd gwyliau / digwyddiadau lleol (1.12), y celfyddydau / theatr / sinema (1.06), traddodiadau (1.03) a chwaraeon (1.0) i gyd yn denu AIS o fwy nag 1, ac felly maent yn dod o fewn y categorïau 'ychydig' i 'llawer'. O'r rhai a restrwyd, ffydd / crefydd a gofnododd yr AIS isaf (0.69).

Ar wahân i'r ffaith fod iaith yn cael mwy o ddylanwad ar les ymatebwyr AG1 (AIS o 0.98) na'r rhai sy'n byw yn AG2 (0.72) ac AG3 (0.79), nid oes unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl ardal gymunedol.

Mae nifer o wahaniaethau rhwng ymatebwyr hŷn ac iau, a'r mwyaf ohonynt yw bod ffydd / crefydd yn cael mwy o ddylanwad ar y rhai o oedran pensiwn (0.96) nag ar y rhai o oedran gweithio (0.57). Mae hyn hefyd yn wir am ddylanwad bwyd traddodiadol (0.96 o'i gymharu â 0.86) a threftadaeth (1.32 o'i gymharu â 1.21). Roedd celfyddydau / theatrau / sinema, clybiau cymdeithasol / cymunedol a gwyliau/ digwyddiadau yn tueddu i ddylanwadu ar les ymatebwyr benywaidd i raddau mwy na dynion. Ar y llaw arall, roedd dynion yn cael eu dylanwadu fwy gan chwaraeon (AIS o 1.11 o'i gymau â 0.92)

C29) Ydych chi'n gallu ymgysylltu â'r rhain gymaint ag y byddech yn hoffi?

Dywedodd bron i dri o bob deg o ymatebwyr (29%) nad oeddent yn gallu ymgysylltu â'r gweithgareddau diwylliannol uchod gymaint ag yr hoffent. Mae'r ffigur hwn yn amrywio ar gyfer ymatebwyr sy'n byw yn AG1 (26%), AG2 (29%) ac AG3 (31%). Yn yr un modd, dywedodd cyfran uwch o ymatebwyr anabl (46%) ac ymatebwyr LHD (40%)¹ nad oeddent yn gallu ymgysylltu â gweithgareddau diwylliannol a restrwyd.

Gellir awgrymu cydberthynas rhwng incwm a mynediad / ymgysylltu. Po fwyaf yw lefel incwm y cartref, yr isaf y gyfran o ymatebwyr a ddywedodd nad oeddent yn gallu ymgysylltu â'r gweithgareddau. Dywedodd 34% o'r rhai oedd yn ennill <£20,000 nad oeddent yn gallu cymryd rhan cymaint ag yr hoffent, o'i gymharu â 28% oedd yn ennill £20,000 - £39,999; 23% £40,000 - £59,999 a 22% oedd yn ennill mwy na £60,000.

¹ Mae'r ganran hon wedi cael ei chyfrifo gan ddefnyddio sampl o 62 o ymatebwyr LHD

C30) Os nad ydych, nodwch â pha un neu â pha rai a pham.

Yna gwahoddwyd ymatebwyr i restru'r gweithgareddau nad oeddent yn gallu ymgysylltu â nhw a chynnig rhesymau. Ar gyfer y rhan fwyaf, roedd hyn yn cael ei briodoli i:

- Diffyg darpariaeth yn yr ardal, yn enwedig cyfleoedd yn ymwneud â'r celfyddydau / theatrau / sinemâu a chwaraeon
- Fforddiadwyedd: a) tybid bod costau rhai gweithgareddau yn waharddol a /neu (b) nad oedd gan unigolion ddigon o incwm dewisol
- Amgylchiadau personol, megis afiechyd, methu â symud neu yn gofalu am bobl eraill
- Barn nad yw grwpiau cymdeithasol / cymunedol yn hawdd dod o hyd iddynt, mae niferoedd yn gyffredinol yn gostwng oherwydd diffyg cyllid a gallai fod yn frwydus i aelodau newydd sy'n ymuno
- Hysbysebu gwael, a gwybodaeth ddiffygiol am, weithgareddau / digwyddiadau
- Cyrraedd digwyddiadau (soniwyd am ddirywiad cludiant cyhoeddus)
- Gweithgareddau sy'n digwydd o fewn yr wythnos waith yn rhwystro mynediad
- Natur ddeniadol y gweithgareddau - ystyrid bod digwyddiadau lleol yn dioddef o ddiffyg apêl

C31) Hoffem wybod am eich defnydd o ieithoedd yn eich bywyd pob dydd.

	Cymraeg	Saesneg	Arall
Fy iaith gyntaf yw ...	8%	92%	1%
Gallaf siarad ...	22%	73%	10%
Fy newis iaith yw ...	8%	90%	1%
Rwy'n dysgu	19%	4%	8%
Hoffwn ddysgu	24%	1%	16%

Nododd tua un o bob pump o'r ymatebwyr (22%) i'n harolwg eu bod yn gallu siarad Cymraeg, gyda 23% o'r ymatebwyr rhwng 16-64 oed â'r gallu i wneud hynny, o gymharu â 19% o'r rhai 65 oed a throsodd. Ond er y gallai 22% siarad Cymraeg, dywedodd llai na hanner (8% o'r holl ymatebwyr) mai hon oedd eu dewis iaith. Nododd 9 o bob 10 o ymatebwyr (90%) ei bod yn well ganddynt siarad Saesneg, a dywedodd 92% mai hi oedd eu hiaith gyntaf. Nododd bron i un o bob pump o'r ymatebwyr (19%) eu bod yn dysgu Cymraeg, ac roedd 8% yn dysgu iaith arall.

C32) Ydych chi'n gallu defnyddio'r Gymraeg

Nododd deg y cant o'r ymatebwyr eu bod yn gallu defnyddio'r Gymraeg yn y gwaith gymaint ag y dymunent. Mae'r canlyniad hwn yn amrywio wrth ddadansoddi'r wybodaeth ar sail ardal gymunedol: Mae 17% o'r ymatebwyr yn AG1, 7% yn AG2 a 6% yn AG3 yn gallu siarad Cymraeg yn y gwaith gymaint ag y dymunent. Nododd 21% o ymatebwyr na allent fyth siarad Cymraeg wrth gymdeithasu, a gallai 6% ychwanegol siarad Cymraeg ond mae'n well ganddynt beidio wrth gymdeithasu. Dywedodd 23 i gyd y gallant ddefnyddio'r Gymraeg wrth ddefnyddio gwasanaethau cyhoeddus (6% gymaint ag y dymunaf; 10% rywfaint o'r amser, a 7% ydw, ond rwy'n dewis peidio), dywedodd 7% nac ydw, nid oes digon o gyfleoedd a dewisodd 9% nac ydw, dydw i ddim eisiau.

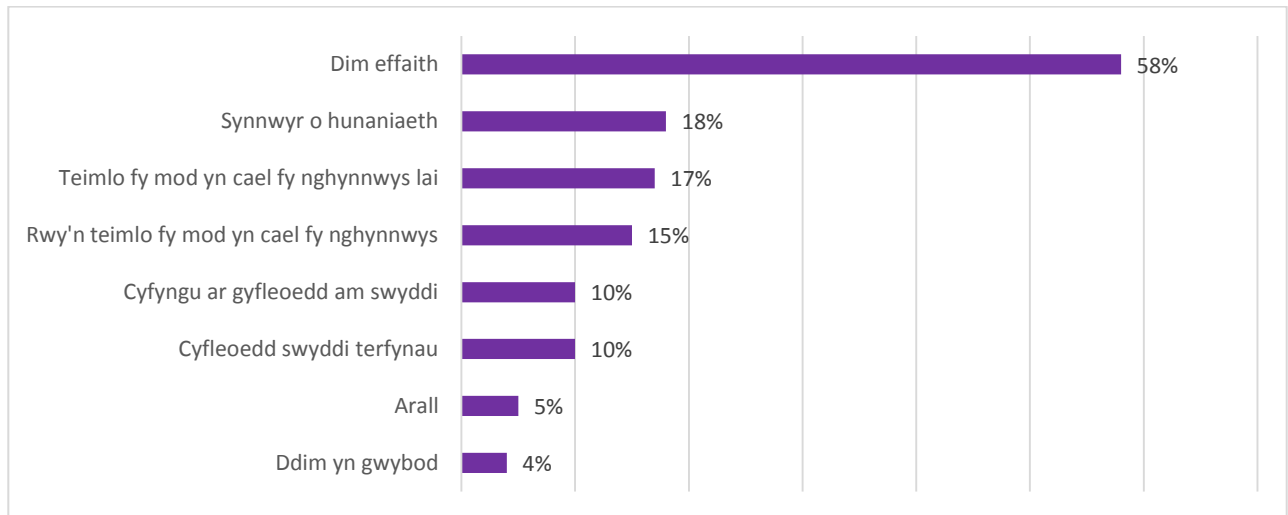
A ydych yn gallu defnyddio'r Gymraeg ...	Yn y gwaith	Wrth ddefnyddio gwasanaethau cyhoeddus	Wrth gymdeithasu
Ydw gymaint ag y dymunaf	10%	6%	9%
Ydw rywfaint o'r amser	14%	10%	12%
Ydw, ond rwy'n dewis peidio	5%	7%	6%
Nac ydw, nid oes digon o gyfleoedd	6%	7%	7%
Nac ydw, dydw i ddim eisiau	16%	20%	19%
Nac ydw byth	16%	21%	21%
Ddim yn berthnasol	34%	28%	27%

C33) Sut mae eich lles yn cael ei effeithio gan yr iaith Gymraeg?

Nododd ymhell dros hanner (58%) yr ymatebwyr nad oedd gan yr iaith Gymraeg unrhyw effaith ar eu lles. Teimlai ymatebwyr hŷn fod hyn yn cael llawer llai o effaith personol: dywedodd 68% o rai dros 65 oed nad oedd yn cael unrhyw effaith, o'i gymharu â 53% o ymatebwyr o oedran gweithio. Dywedodd llai na dau o bob deg ymatebydd fod yr iaith Gymraeg yn rhoi ymdeimlad o hunaniaeth iddynt (18%) ac yn rhoi ymdeimlad o gynhwysiant (15%). Gellid priodoli'r canlyniad hwn i'r ganran isel o ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn siarad Cymraeg yn C31.

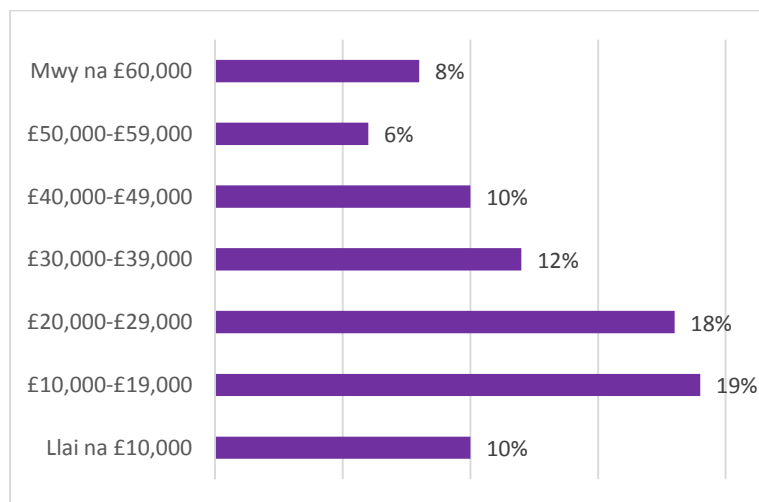
Ystyrid bod yr iaith Gymraeg yn cael llawer mwy o effaith gadarnhaol ar les yn AG1. Teimlai 29% o'r ymatebwyr ei bod yn cynnig ymdeimlad o hunaniaeth a

dywedodd 24% ei bod yn gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu cynnwys. Mae canlyniadau cyfatebol ar gyfer AG2 (15% a 11%) ac AG3 (13% a 12%) yn sylweddol is. Mae gwahaniaethau rhwng dynion a merched a ymatebodd yn ddibwys. Teimlai 14% o ymatebwyr mewn cyflogaeth fod yr iaith Gymraeg yn cyfyngu ar eu cyfleoedd gwaith, ac yn yr un modd, roedd 14% yn teimlo ei bod yn arwain at fwy o gyfleoedd am swyddi.



Lles economaidd

C34) Beth yw cyfanswm incwm eich cartref?

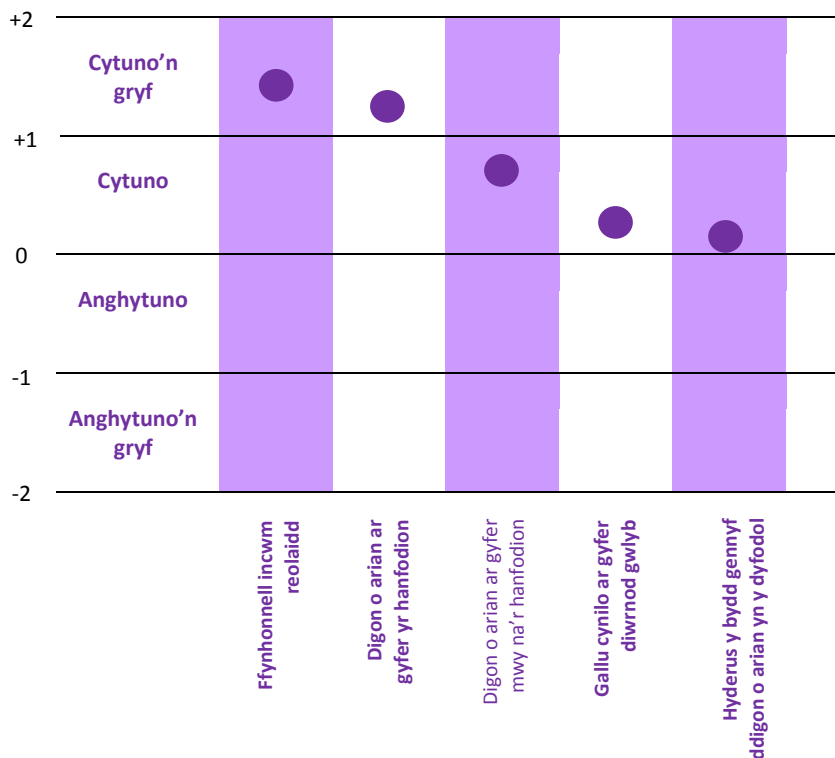


Denodd yr arolwg lles ymatebion gan deuluoedd gyda lefelau isel, canolig ac uchel o gyfanswm incwm. Roedd gan bron i hanner (47%) yr ymatebwyr incwm cartref oedd yn llai na chyfartaledd cymedrig Cymru ar gyfer 2015 (£31,131; CACI PayCheck).

Roedd gan bron un o bob 10 (8%) gyfanswm incwm y cartref oedd yn fwy na £60,000. Derbyniwyd y rhan fwyaf o ymatebion (19%) o gartrefi gyda chyfanswm incwm o £10,000 - £19,999. Mae hyn yn cael ei gyfosod gyda'r band £50,000 - £59,999, a oedd â'r gyfran isaf o ymatebion (6%).

C35) I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?

Ar y cyfan, mae yna gytundeb cymharol gryf â'r datganiad *Mae gen i ffynhonnell incwm reolaidd*, fel y cadarnhawyd gan AIS o 1.42. Ar y cyfan, roedd yr ymatebwyr yn 'cytuno' gyda'r datganiad *Mae gen i ddigon o arian ar gyfer yr hanfodion*, o ystyried ei AIS o 1.15. Mae AIS o 0.2 i Rwy'n gallu cynilo ar gyfer diwrnod gwlyb yn dynodi sefyllfa sydd ychydig yn gadarnhaol.



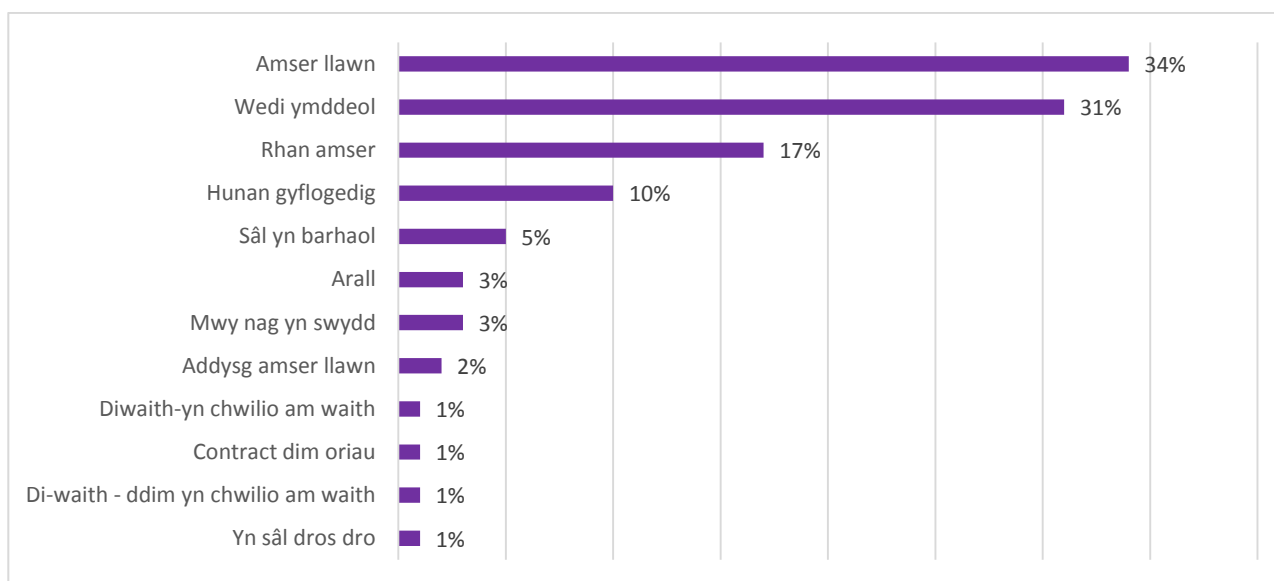
Mae'r AIS yn disgyn yn sylweddol ar gyfer y datganiad terfynol Rwy'n hyderus y bydd gen i ddigon o arian yn y dyfodol (AIS o 0.05). Mae'r duedd hon yn fwyaf amlwg ymysg y grwpiau oedran 35-44 (-0.3) a 45-54 (-0.18); ymatebwyr benywaidd (-0.05); y rhai sydd yn sengl (-0.1 o'i gymharu ag AIS o 0.13 o rai mewn perthynas); rhai sy'n byw mewn llety ar rent cymdeithasol (-0.51) a llety preifat ar rent (-0.7) a'r rhai a nodwyd fel rhai anabl (AIS o -0.27). Denodd pob un o'r carfannau hyn AIS negyddol, sy'n dangos anghytundeb: nid ydynt yn teimlo'n hyderus y bydd ganddynt ddigon o arian yn y dyfodol. Ymhellach, cofnodwyd AIS is ar gyfer y rheiny gydag incymau cartref is: -0.46 ar gyfer ymatebwyr gydag incwm o dan £20,000 o'i gymharu ag AIS cadarnhaol o 0.94 ar gyfer y rheiny gydag incymau uwch na £60,000. Yn yr un modd, nid yw ymatebwyr gydag incwm cartref o dan £20,000 yn credu bod ganddynt ddigon o incwm dewisol, fel y dynodwyd gan AISs o -0.45 ar gyfer Rwy'n gallu cynilo ar gyfer diwrnod gwlyb a -0.05 ar gyfer Mae gen i ddigon o arian ar gyfer mwy na hanfodion.

Mynegir yr AIS ar gyfer grwpiau demograffig a ddewiswyd isod.

	Yn gyffredinol	16-64	65+	Benyw	Gwryw	Sengl	Anabl	Incwm <£20k
Mae gen i ffynhonnell reolaidd o incwm	1.42	1.43	1.38	1.42	1.41	1.28	1.23	1.13
Mae gen i ddigon o arian ar gyfer yr hanfodion	1.15	0.6	0.74	0.61	0.7	0.97	0.9	0.68
Mae gen i ddigon ar gyfer mwy na'r hanfodion	0.64	0.14	0.32	0.13	0.31	0.4	0.27	-0.05
Rwy'n gallu cynilo ar gyfer diwrnod gwlyb	0.2	0.21	0.35	0.16	0.38	0	-0.19	-0.45
Rwy'n hyderus y bydd gen i ddigon o arian yn y dyfodol	0.05	-0.08	0.35	-0.05	0.2	-0.1	-0.29	-0.46

C36) Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio eich statws gwaith orau?

Mae bron i wyth allan o ddeg (77%) o ymatebwyr yr arolwg mewn gwaith: 52% yn amser llawn; 17% yn rhan amser ac 8% yn hunangyflogedig. Mae 18% o ymatebwyr wedi ymddeol, ac mae 4% arall yn fyfyrwyr amser llawn.

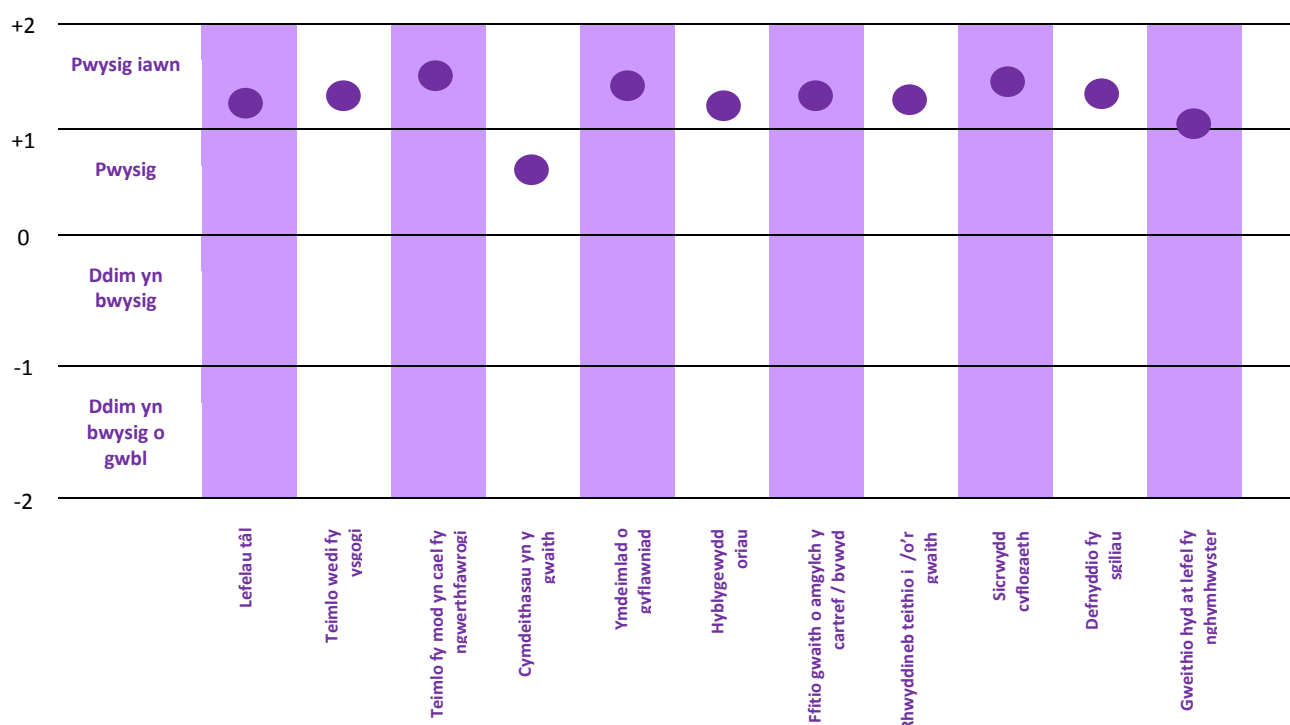


C37) Pa mor bwysig yw'r agweddau sy'n gysylltiedig â gwaith canlynol i'ch lles yn gyffredinol?

Mae pob un ond un o'r un ar ddeg o agweddau a restrir yn dod o fewn yr ystod pwysig iawn (2) i pwysig (+1); yr agwedd arall oedd *cymdeithasu yn y gwaith* (0.69) a oedd yn cael ei hystyried i fod o ryw faint o bwysigrwydd i les, ond, yn gyffredinol, yn llai felly na'r gweddill. Fe wnaeth *teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi* ddenu'r AIS uchaf (1.49), a ddilynwyd yn agos gan *sicrwydd cyflogaeth* (1.36) ac *ymdeimlad o gyflawniad* (1.35).

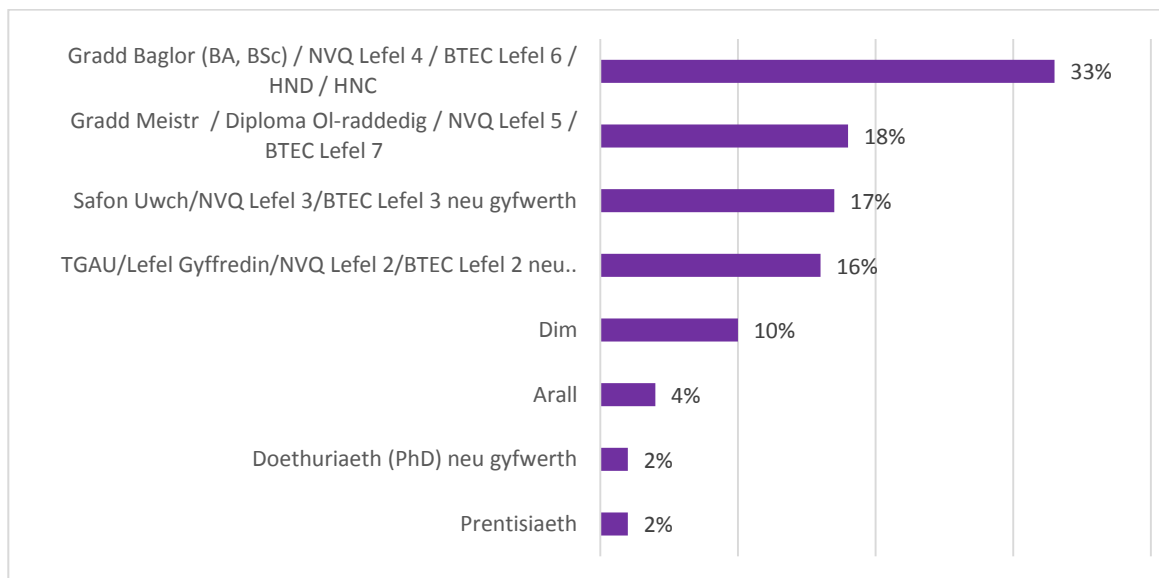
Cydberthynas ddiddorol i ymchwilio iddi yw'r un rhwng lefelau cyflog ac oedran. Mae'r data yn awgrymu yr ystyrir bod lefelau cyflog yn ffactor llawer pwysicach i'r rhai yng nghyfnodau cynnar eu gyrfa o gymharu â'r rhai sy'n agosáu at oedran pensiwn, fel y cadarnhawyd gan AIS o 1.61 ar gyfer y garfan 25-34 oed ac 1.55 ar gyfer y rhai 35-44 oed. Mae'r AIS yn parhau ar daflwybr tuag i lawr ar gyfer grwpiau oed dilynol: 1.40 ar gyfer ymatebwyr 45-54 oed ac AIS o 1.16 ar gyfer y rhai 55-64 oed. Mae'r duedd hon hefyd yn wir ar gyfer *sicrwydd cyflogaeth*, *ymdeimlad o gyflawniad* a *cymdeithasu yn y gwaith* - roedd ymatebwyr iau yn ystyried y rhain yn bwysicach. Yn lle hynny, mae ymatebwyr hŷn yn llawer mwy tebygol o werthfawrogi *teimlo eu bod yn cael eu hysgogi a defnyddio eu sgiliau*.

Roedd yr AISs ar gyfer ymatebwyr benywaidd yn sylweddol uwch o'i gymharu â gwrywod ar gyfer *teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi* (1.57 o'i gymharu â 1.29); *ymdeimlad o gyflawniad* (1.39 o'i gymharu â 1.16); *sicrwydd cyflogaeth* (1.40 o'i gymharu â 1.15) ac oriau hyblyg (1.21 o'i gymharu â 0.9).



C38) Beth yw'r lefel uchaf o gymhwyster yr ydych wedi ennill neu rydych yn gweithio tuag ato?

Dywedodd tri o bob deg o ymatebwyr (33%) mai Gradd Baglor (BA, BSc) / NVQ Lefel 4 / BTEC Lefel 6 / HND / HNC neu gymhwyster cyfatebol oedd eu lefel uchaf o gymhwyster. I ddau o bob deg, y cymhwyster uchaf oedd Gradd Meistr / Diploma Ôl-raddedig / NVQ Lefel 5 / BTEC Lefel 7 neu gyfwerth. Dywedodd 10% nad oedd ganddynt unrhyw gymwysterau.



i Roedd 22% o'r ymatebwyr yn 'cytuno' (4% yn cytuno'n gryf ac 18% yn cytuno) bod cyfleoedd cyflogaeth addas ar eu cyfer yn eu hardal leol. Roedd 39% yn 'anghytuno' (16% yn anghytuno'n gryf a 23% yn anghytuno). Doedd 9% naill ai'n cytuno nac yn anghytuno, dywedodd 25% nad oedd y cwestiwn yn berthnasol ac nid oedd 5% yn gwybod.

C39) Mae cyfleoedd cyflogaeth addas i mi yn fy ardal leol.

Mae AIS o -0.42 yn awgrymu, yn gyffredinol, bod anghytundeb â'r datganiad a roddwyd. Mae'r ffigur hwn ychydig yn uwch ar gyfer ymatebwyr sy'n byw yn Ardal Gymunedol 3 yn Sir Benfro (-0.33) ond yn is ar gyfer Ardaloedd Cymunedol 1 a 2 (-0.45 a -0.44). O edrych ar oedran, mae'r AIS ar ei isaf ar gyfer y grŵp 35-44 a 45-54 oed (-0.42 yr un) ac ychydig yn uwch ymysg ymatebwyr 16-24 oed (-0.29) a 55-64 oed (-0.35). Mae'r AISs ar gyfer ymatebwyr benywaidd a gwrywaidd yn amrywio gyda'r AIS ar gyfer benywod (-0.34) yn is na'r AIS ar gyfer dynion (-0.56). Mae'r AIS ar gyfer ymatebwyr o blith Pobl Dduon a Lleiafrifoedd

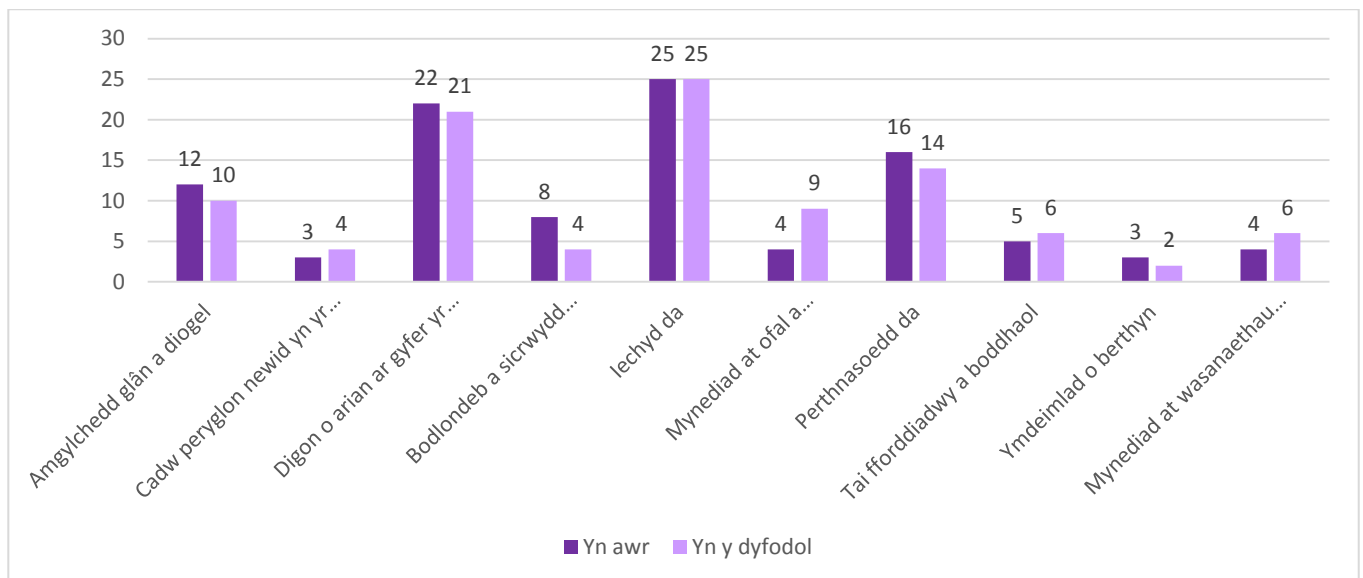
Ethnig yn is (0.2), er eto, mae'n rhaid pwysleisio bod maint y sampl yn llai. Yr AIS ar gyfer ymatebwyr anabl (-0.8) yw'r isaf o'r holl AISs wedi eu dadagregu a gofnodwyd ar gyfer y cwestiwn hwn. Yn ogystal, po isaf yw incwm rhywun, y mwyaf tebygol y maent o anghytuno.

<£20,000	£20,000-£39,999	£40,000-£59,999	>£60,000
-0.65	-0.5	-0.29	0.1

Ac i grynhoi

C40) Pa 3 agwedd ar les sydd fwyaf pwysig i'ch hapusrwydd, bodlonrwydd a'ch bodlondeb gyda bywyd yn gyffredinol yn awr ac yn y dyfodol?

Dywedodd chwarter (25%) yr ymatebwyr i'r arolwg fod *iechyd da* yn bwysig iddynt yn awr ac yn y dyfodol. Yn wir, ystyrir mai'r 3 agwedd ar les bwysicaf a ddewiswyd fel y rhai mwyaf pwysig yn y presennol - *iechyd da*, *digon o arian* ar gyfer *hanfodion* a *pherthnasau da* - yw'r ffactorau tymor hir pwysicaf ar gyfer lles positif hefyd. Ar ôl dweud hynny, mae'n rhaid rhoi'r canlyniadau hyn mewn cyd-destun: gofynnwyd i ymatebwyr flaenoriaethu drwy ddewis eu 3 uchaf, ac felly nid yw sgôr isel ar gyfer un agwedd ar les (e.e. Dim ond 3% a ddewisodd cadw peryglon newid hinsawdd i isafswm) o anghenraid yn golygu bod yr ymatebwyr yn barnu nad yw hyn yn bwysig yn awr ac/neu yn y dyfodol.



C41) Gan ddefnyddio geiriau allweddol, dywedwch wrthym beth mae lles yn ei olygu i chi.

Gofynnwyd C41 mewn ffordd a fyddai'n ennyn atebion cryno oedd yn canolbwyntio ar eiriau ystyrion. Mae hyn yn ffafrïol i ddadansoddiad ansoddol ar ffurf cwmwl geiriau: graffeg sy'n rhoi mwy o amlygrwydd i eiriau a nodwyd amlaf.

Fel y dangosir yn y llun isod o gwmwl geiriau, *iechyd* oedd y gair allweddol a roddwyd amlaf, gyda *theulu*, *diogelwch* a *hapusrwydd* yn ymddangos hefyd mewn ffont mwy o faint.



Gwnaed cyfanswm o 452 o sylwadau.

Gwnaed 120 o sylwadau mewn perthynas ag *iechyd* a'r materion allweddol oedd:

- Mae iechyd da yn rhagofyniad sylfaenol ar gyfer lles personol
- Gallai mynediad at wasanaethau iechyd gael ei wella. Gwnaed nifer fawr o gyfeiriadau at gynnal gwasanaethau yn Ysbyty Llwynhelyg, ynghyd ag ofn y byddai gwasanaethau yn cael eu symud i Gaerfyrddin, a'r angen i wella integreiddio gyda gofal cymdeithasol
- Cyfeiriwyd yn aml at anawsterau wrth sicrhau apwyntiadau (gydag ysbytai a meddygfeydd meddygon teulu) a 'rhestrau aros'. Roedd gofal iechyd preifat wedi bod yn angenrheidiol ar gyfer rhai o ganlyniad
- Roedd pryder ynghylch cynaliadwyedd gwasanaethau iechyd (pwysau o ran costau a galw cynyddol). Mae teimlad fod y ddarpariaeth yn addas ar gyfer pobl ifanc a phobl ffit neu gyfoethog yn unig.
- Yr angen am gyfrifoldeb personol wrth gynnal iechyd da (dylai gwasanaethau iechyd wneud mwy i gefnogi hyn). Mae ffitrwydd,

ysgogiad a gweithgaredd yn cefnogi iechyd ac mae ganddynt fanteision ehangach (rhwydweithiau cymdeithasol). Roedd cynlluniau atgyfeirio at ymarfer corff yn cael eu gwerthfawrogi'n arbennig

- Mae iechyd meddwl yr un mor bwysig ag iechyd corfforol. Mae angen mwy o ymwybyddiaeth a derbyniad ymhlith y cyhoedd. Mae angen i wasanaethau helpu i ddatblygu gwytnwch personol a mwy o ymwybyddiaeth ymysg cyflogwyr. Mae tueddiad i iechyd meddwl gael ei drin gyda chyffuriau yn unig, pan fyddai dull mwy cyfannol yn fuddiol
- Gall cyflyrau 'cudd' fod yn anodd gan nad yw pobl yn gyffredinol yn gwybod sut i gynnig cymorth
- Nid yw gofalwyr bob amser yn cael eu cefnogi'n llawn ac yn aml mae eu hanghenion yn cael eu hystyried yn eilradd i rai'r person sy'n derbyn gofal
- Dylai hunangymorth ar gyfer cyflyrau cronig gael ei ddatblygu ymhellach. Gallai gweithwyr iechyd allgymorth sy'n weithgar yn y gymuned fod yn ddefnyddiol, ee, grwpiau Dechrau'n Deg
- Gallai rhyng-gysylltiadau sylweddol rhwng yr agweddau sy'n effeithio ar iechyd: iselder, bywyd teuluol, gwaith, problemau ariannol, ac ati, wneud problem iechyd sy'n bodoli eisoes yn waeth
- Sefydliad iechyd: gormod yn cael ei wario ar weinyddu a rheoli

Gwnaed 27 o sylwadau ar **drafnidiaeth**:

- Mae rhai grwpiau yn cael eu heffeithio yn arbennig gan leihad yn y ddarpariaeth trafndiaeth gyhoeddus: pobl hŷn, pobl sy'n cael problemau gyda symud a rhai ar incwm is
- Mae ar y Sir angen buddsoddiad ar gyfer ffyrdd, rheilffyrdd a bysiau. Mae'r ddarpariaeth bresennol yn effeithio ar deithio ar gyfer gwaith, a chyrchu at wasanaethau iechyd
- Mae angen i drafnidiaeth dda fod ar gael i wrthweithio'r gostyngiad mewn gwasanaethau sydd ar gael yn lleol (sector cyhoeddus a phreifat)
- Pwysigrwydd rhyng-gysylltedd y rheilffyrdd gyda'r DU ehangach (gan gynnwys ar gyfer gwyliau)
- Bydd angen i ddarpariaeth cludiant cyhoeddus ateb gofynion y dyfodol, (gan gynnwys mwy o bobl hŷn yn methu gyrru)
- Manteisio ar gyfleoedd pellach i ddarparu ar gyfer beicio

Gwnaed 35 o sylwadau yn ymwneud â'r amgylchedd:

- Mae harddwch heb ei ddifetha, naturiol y Sir yn cyfrannu'n helaeth at les. I eraill, gallai byw mewn lle agored gael effaith negyddol
- Mae'r angen i bobl a natur gyd-fyw. Mae hyn yn berthnasol i gynllunio ar gyfer datblygu, a llawer o weithgareddau eraill hefyd, gan gynnwys torri gwair o ymylon ffyrdd gan roi mwy o ystyriaeth i'r amgylchedd ac i annog bywyd gwyllt
- Cynnal amgylchedd naturiol glân (tir, traethau ac aer)
- Cynnal a, lle y bo'n bosibl, ehangu mynediad i fannau gwyrdd (gan gynnwys hawliau tramwy mwy hygyrch). Ystyrir bod Sir Benfro mewn sefyllfa dda yn hyn o beth. Awgrymodd rhai y gallai gwirfoddolwyr gael eu hannog i helpu
- Y rôl sylfaenol a chwaraeir gan yr amgylchedd o ran cefnogi cymdeithas
- Pwysigrwydd tyfu llysiau mewn gerddi a rhandiroedd
- Pryder am y newid yn yr hinsawdd fel ffenomen fyd-eang gydag ôl-ffeithiau lleol. Pryder am effaith weledol tyrbinau gwynt
- Yr effaith dymhorol negyddol ar yr amgylchedd oherwydd twristiaeth. Mae pryderon hefyd am lifogydd arfordirol a llygredd dŵr croyw
- Cafwyd awgrym bod yr amgylchedd ar garreg eu drws yn fwyaf pwysig i bobl sy'n llai symudol

Roedd 124 o sylwadau yn ymwneud â materion **perthynas pobol â'i gilydd**, gan gynnwys yn y gymuned, cydlynid, diogelwch, teulu, unigedd a chyfrifoldebau gofalu.

Codwyd y materion canlynol yn ymwneud â'r gymuned:

- Gallai pobl mewn ardaloedd lleol weithio gyda'i gilydd i wella eu hardaloedd
- Mae pryder fod ardaloedd (llai) yn colli gwasanaethau (gan gynnwys ysgolion, toiledau cyhoeddus, siop, tafarn, llyfrgelloedd, meddygon teulu) ac y gallai cyrchu at wasanaethau mwy anghysbell fod yn broblem (diffyg amser, cludiant, ac ati). Gallai hyn fod yn broblem arbennig i deuluoedd, lle mae gwaith, ysgol, dosbarthiadau, ac ati yn fwyfwy tebygol o fod mewn gwahanol leoedd. Gallai pobl hyn llai symudol hefyd fod o dan anfantais
- Mae gweithgareddau lleol yn cyfrannu at les, er enghraifft, clybiau plant, Sefydliad y Merched, clybiau cerdded, ac ati
- Mae'r dadleoli hwn yn tanseilio'r gymuned leol fel lle o berthnasau sy'n atgyfnerthu ei gilydd. Derbyniwyd rhai sylwadau am ddarnio cymunedau

- Roedd cymysgedd o safbwyntiau am faint o ysbryd cymunedol sy'n bodoli. Mae angen digwyddiadau lleol cwbl gynhwysol (gan gynnwys Pobl Lesbïaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol).
- Mae yna ymrwymiad i gyfrannu at y gymuned leol (er bod rhai yn awgrymu mai dim ond yr ychydig sy'n fodlon cyfrannu mewn gwirionedd)

O ran y teulu a gofalu, mae'r materion canlynol yn rhai i'w nodi:

- Mae teulu yn bwysig iawn i les
- Os yw gweithgareddau, digwyddiadau neu drafnidiaeth yn brin, gallai fod yn anodd gwneud neu gynnal cyfeillgarwch ystyrlon
- Mae pobl sydd ar eu pen eu hunain, neu gyda chyfrifoldebau gofalu, (yn arbennig) yn gallu profi unigrwydd a gallant yn aml deimlo eu bod heb gefnogaeth. Effeithir yn andwyol yn aml ar eu lles. Ystyrir bod agosrwydd at deulu yn fuddiol - lles wedi'i 'blethu' gyda lles teulu a ffrindiau
- Nid yw gofalwyr yn cael digon o seibiannau oddi wrth ofalu
- Mae pobl yn brin o amser i fod yn 'gyndogion da' i eraill
- Mae'r ddarpariaeth ar gyfer gofalwyr, a gofal plant yn aml yn annigonol, gydag effeithiau ar les

Pwysleisiwyd y cysylltiad rhwng cymunedau lleol a'r iaith Gymraeg hefyd :

- Roedd statws di-Gymraeg yn cael ei ystyried yn rhwystr i gyfranogiad llawn ym mywyd y gymuned ac i gael ystyriaeth fel 'Cymry' gan siaradwyr Cymraeg
- Rôl hanfodol cymunedau Cymraeg eu hiaith o ran cynnal yr iaith
- Cydnabyddiaeth fod diwylliant Cymreig yn ehangach na'r iaith

Roedd cydlyniant a diogelwch cymunedau Sir Benfro yn cael ei gydnabod:

- Cafwyd sylwadau yn pwysleisio pwysigrwydd y cyflwr o deimlo'n ddiogel
- Sylwadau am ymddygiad gwrthgymdeithasol a chadw sŵn (cyfeiriwyd at Ddinbych y Pysgod)
- Mae canfyddiad bod estroniaid yn manteisio ar dai cymdeithasol ac yn creu tensiynau cymunedol. Ystyrir bod ymateb yr heddlu/asiantaethau eraill yn annigonol
- Soniwyd am yrru peryglus, yn aml oherwydd cyflymder.
- Derbyniwyd sylwadau bod Sir Benfro yn lle diogel gyda chymunedau cydlynol cryf sy'n croesawu newydd-ddyfodiaid

Gwnaed 54 o sylwadau am bwysigrwydd **rheolaeth, annibyniaeth a phwrrpas** i les unigolion:

- Fe wnaeth llawer dynnu sylw at effaith ystyriaethau a oedd y tu hwnt i'w rheolaeth uniongyrchol fel rhywbeth sy'n cael effaith negyddol - polisi'r llywodraeth, cyfalafiaeth fyd-eang, Brexit, datblygiadau tyrbinau gwynt ac adeiladu
- Pryderon am y gostyngiad mewn gwasanaethau cyhoeddus o ganlyniad i gyflwr cyllid cyhoeddus a chwestiynau ynghylch blaenoriaethau sefydliadol
- Soniwyd am lai o reolaeth oherwydd anawsterau gyda symud fel rhywbeth sy'n amharu ar les.
- Tynnwyd sylw at y syniad o fod â phwrrpas, gan gynnwys cyfeiriad at fanteision gwirfoddoli i'r unigolyn yn ogystal â'r gymuned ehangach
- Cafodd y syniad o annibyniaeth ei godi gyda dymuniad yn cael ei fynegi i gael rheolaeth dros eich tynged, pwysigrwydd bod yn gallu gwneud penderfyniadau annibynnol a gwybodus a sut y gallai lles gael ei effeithio gan ymyrraeth ddigroeso gan bobl eraill. Ar y llaw arall, gwnaed sylwadau i adlewyrchu'r farn bod annibyniaeth yn aml yn dibynnu ar gefnogaeth effeithiol gan bobl eraill, er enghraifft, mewn perthynas ag iechyd a gofal cymdeithasol, ond hefyd yn y gefnogaeth a rydd sefydliadau cyhoeddus i gymunedau
- Cafodd pwysigrwydd sefydliadau yn ymgynghori â phobl sy'n cael eu heffeithio gan eu penderfyniadau ei bwysleisio, yn enwedig o ran sicrhau bod ymyriad yn addas i'r bobl y bwriedir iddynt elwa arno.

Fe wnaeth materion yn ymwneud â thai ddenu 28 o sylwadau:

- Ofn symud i ofal preswyl
- Barn y dylai tai cymdeithasol gael eu lleoli i ffwrdd oddi wrth dai preifat oherwydd ofn trosedd ac ymddygiad gwrthgymdeithasol. Mae rhai o'r tai hyn yn cael eu defnyddio ar gyfer pobl o'r tu allan i'r ardal
- Mae yna deimlad nad yw tai yn fforddiadwy yn y Sir, yn enwedig i bobl ifanc ac mewn cymunedau gwledig llai. Gormod o 'ail gartrefi'
- Pwysigrwydd tai o ansawdd da i les unigolion. Mae yna ganfyddiad bod rhywfaint o'r stoc dai yn anaddas, yn enwedig y farchnad rhentu

Gwnaed 63 o sylwadau am **incwm, tlodi a gwaith**:

- Cyfleoedd gwaith prin, yn enwedig y rhai sy'n cyd-fynd â'r lefel o sgil neu gymhwyster. Mae nifer o sylwadau yn cyfeirio yn benodol at yr effaith ar bobl iau, a allai symud i ffwrdd
- Nid yw rhai cyflogwyr yn gwerthfawrogi eu staff yn ddigonol, sy'n effeithio ar eu lles. Gall gweithleoedd fod yn llwyfannau ar gyfer lles eu staff
- Mae bodlonrwydd mewn swydd yn bwysig i les
- Gallai gweithleoedd fod yn brin o gyfleoedd i weithio drwy gyfrwng y Gymraeg
- Gallai galwadau gwaith fod yn anhyblyg ac yn mynd yn groes i agweddau eraill ar les, gan gynnwys treulio amser gyda theulu a ffrindiau. Yn aml, mae cyfaddawd lle mae swyddi sy'n talu'n dda yn aml yn cynnwys oriau hir
- Gallai'r gweithle fod yn ffynhonnell straen a phryder. Teimlai rhai bod y cydbwysedd gwaith / bywyd wedi cael ei erydu yn ddiweddar o ganlyniad i ostyngiadau staff. Gallai cyflogwyr wneud mwy i hybu lles staff
- Mae ansicrwydd swyddi a bygythiad o gael eu diswyddo yn ansefydlogi ac yn effeithio ar les
- Mae gweithleoedd lle ceir perthynas dda sy'n hyrwyddo hapusrwydd yn fwy gwerthfawr na'r rhai sy'n ymwneud yn bennaf ag arian a statws
- Pwysleisiwyd pwysigrwydd incwm digonol i les. Mae tlodi yn effeithio ar ddiet, gweithgaredd, hapusrwydd a theimladau o ddiogelwch
- Tynnwyd sylw at ddiffyg gofal plant fforddiadwy, ac effaith hyn ar allu i weithio

Cafwyd 33 o sylwadau yn cyfeirio'n benodol at **deimladau** yn ymwneud â **lles** sy'n gadarnhaol a negyddol, gan gynnwys teimlad o hapusrwydd, mwynhad a bodlonrwydd, ar y naill law a theimladau o straen a phryder ar y llaw arall:

- Roedd pwysigrwydd teimlo'n hapus yn thema gref, ond roedd nifer o sylwadau yn ymwneud â straen ac anhapusrwydd yn y gweithle
- Roedd ffactorau eraill yn annog straen yn cynnwys diffyg lle parcio, baw ci, cymdogion swnllyd a darpariaeth addysgol wael. Soniwyd am gyfrifoldebau gofalu hefyd.
- Soniwyd am y berthynas rhwng hapusrwydd ac iechyd, ac fe wnaeth nifer grybwyll gwerth agwedd gadarnhaol ynghylch iechyd meddwl a chorfforol.
- Pwysleisiwyd pwysigrwydd iechyd meddwl yn ogystal ag arwyddocâd byw mewn ardal ddiogel iawn

Roedd 35 o sylwadau yn ymwneud â phryderon am **faterion ehangach**, gan gynnwys Brexit, newid yn yr hinsawdd a digwyddiadau eraill:

- Nodir rhyfel, terfysgaeth, anghydraddoldeb cynyddol, bioamrywiaeth yn dirywio a gwneud penderfyniadau gwleidyddol fel pethau sy'n cael effaith negyddol ar les
- Gostyngiad yn narpariaeth y sector cyhoeddus oherwydd rhaglen llymder
- Ansicrwydd Brexit a phryder ynghylch cynnydd posibl mewn anoddefgarwch
- Awgrym fod penderfyniadau sy'n cael effaith andwyol ar bobl dlawd neu anabl yn herio lles pobl eraill gydwybodol
- Mae penderfyniadau gwael nad ydynt yn cefnogi cynaliadwyedd yn ffynhonnell pryder i rai
- Roedd yna argraff nad yw sefydliadau bob amser yn gwrando ar bryderon dinasyddion. Roedd eraill yn rhoi sylwadau am yr angen am atebion wedi'u cyd-gynhyrchu

Yn olaf, gwnaed 68 o sylwadau ar ystod **amrywiol** o bynciau:

- Yr angen am wasanaethau cyhoeddus o ansawdd da (a fygythir yn aml gan doriadau mewn cyllidebau), gan gynnwys toiledau cyhoeddus
- Pryder ynghylch sbwriel a baw cŵn
- Pwysigrwydd ailgylchu i ffordd gynaliadwy o fyw
- Integreiddio systemau iechyd a gofal cymdeithasol i gefnogi lles unigolion yn well
- Cadarnhad o werth addysg o ansawdd uchel i les yn y dyfodol
- Rôl gwerthoedd personol wrth gefnogi lles (gan gynnwys persbectif, barn wleidyddol a chrefydd). Cyfeiriad at werth ymwybyddiaeth ofalgar
- Mae signal ffôn symudol a band eang yn wael mewn ardaloedd gwledig
- Yr angen i gadw lleoedd yn rhydd o sbwriel

Y goeden lles a grwpiau ffocws:

Defnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau i gasglu a chofnodi gwybodaeth am yr hyn mae lles ei olygu i bobl yn Sir Benfro.

Fe wnaeth yr Asesiad Lles ddefnyddio digwyddiadau a gweithgareddau i gael mewnbwn gan y cyhoedd ar ddau gwestiwn:

1. Beth mae lles yn ei olygu i chi
2. Sut fydddech chi'n hoffi iddo edrych yn y dyfodol

Yn ystod y cyfnod asesu, nodwyd digwyddiadau lle gellid cynnal y Goeden Lles. Roedd y digwyddiadau hyn yn amrywio o Ddiwrnod Allan Mawr y Tenantiaid a gynhaliwyd yng Nghanolfan Hamdden Penfro i Sioe Sir Benfro a'r Digwyddiad Llawn Bywyd ar gyfer y rhai dros 50 oed (ceir rhestr lawn ar dudalen 4 yr adroddiad hwn).

Yr hyn a welwyd yn y digwyddiadau hyn oedd bod llawer o bobl yn ei chael yn

anodd mynegi'n rhwydd beth mae lles yn ei olygu iddyn nhw. I'r rhan fwyaf, cymerodd beth amser iddynt feddwl er mwyn deall y cwestiwn a'i gysylltu â nhw eu hunain. Yr hyn a oedd yn nodedig oedd lle'r oedd gan unigolion broblemau iechyd, roedd pobl ar unwaith yn mynegi eu hiechyd corfforol a meddyliol fel rhywbeth oedd yn ganolog i'w lles.

Roedd hyn yn fwyaf amlwg

o ymatebion yn nigwyddiad y Diwrnod Allan Mawr i'r Tenantiaid a gyda phobl hŷn â phroblemau iechyd hirdymor.

Y sylw nodedig arall o'r gweithgaredd oedd pa mor anodd oedd hi i bobl ystyried sut fydd eu lles yn edrych yn y dyfodol. Dywedodd llawer o bobl hŷn "Fe fydda' i wedi marw erbyn hynny" ac ateb llawer oedd "yr un fath â nawr".



Roedd pobl ifanc yn dehongli "lles amgylcheddol" fel rhywbeth oedd yn ymwneud â diogelwch a diogeled yn hytrach nag ecoleg ac ecosystemau. Roedd cydraddoldeb yn thema gref yn yr ymatebion gan bobl ifanc.

Roedd y grwpiau ffocws yn fwy llwyddiannus wrth fanylu ar y problemau a'r heriau sy'n ymwneud â lles. Yn y sesiynau hyn, cafodd y cyfranogwyr eu hannog i edrych ar ddull thematig o ran yr hyn yw lles economaidd, diwylliannol, cymdeithasol ac amgylcheddol. Canfu'r cyfranogwyr ei bod yn haws ystyried sut beth yw lles thematig o'i gymharu â'u lles unigol.

Trwy gydol pob gweithgaredd ymgysylltu, roedd neges gyson ar draws pob oedran a grwpiau o bwysigrwydd iechyd da, ac mai teulu a ffrindiau yw elfennau sylfaenol lles.

Mae rhestr gyflawn o'r ymatebion yn ôl digwyddiad ar gael os dymunir gofyn amdani.