

# BRWYDRO AM ANADL

Blaenoriaethau Polisi ar gyfer  
Llywodraeth Nesaf Cymru



**ASTHMA+  
LUNG UK**  
CYMRU



# Rhagair gan ein Prif Weithredwr

**Wrth i ni edrych tuag at etholiadau'r Senedd, rydym ni'n gweld cyfle i drawsnewid bywydau'r un o bob pump o bobl yng Nghymru sy'n byw gyda chyflwr yr ysgyfaint. Ar hyn o bryd mae gormod o bobl yn datblygu cyflyrau ysgyfaint, gormod o bobl nad ydynt yn cael y diagnosis, y driniaeth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt, ac mae gormod o bobl yn anadlu aer llygredig.**

Cyflyrau'r ysgyfaint yw'r trydydd lladdwr mwyaf yng Nghymru, ac mae gennym ni'r cyfraddau marwolaethau anadlol gwaethaf yng Ngorllewin Ewrop<sup>1</sup>. Ac eto, am rhy hir mae cyflyrau'r ysgyfaint wedi cael eu hanwybyddu a'u tanariannu. Heb newid bydd mwy o bobl yn marw'n ddiangen a bydd mwy o bobl yn byw yn ofni profi diffyg anadl, heb ddiagnosis na thriniaeth effeithiol.

Pan fydd anadlu yn galed, does dim byd yn hawdd. Dyna pam mae Asthma + Lung UK Cymru yn nodi ei fanifesto ar gyfer iechyd yr ysgyfaint er mwyn gwella gofal anadlol a chanlyniadau ledled y genedl. Er mwyn diwallu'r her hon, rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru ystyried ein polisiau sy'n ymwneud â diagnosis, triniaeth, gofal, hunanreoli ac atal.

Ers etholiad diwethaf y Senedd, mae Cymru wedi gwneud cynnydd gyda sefydlu rhwydwaith clinigol anadlol Perfformiad a Gwella GIG Cymru yn 2023, gan greu strwythur ar gyfer cydweithio ar draws byrddau iechyd.

Fodd bynnag, nid oedd y Datganiad Ansawdd ar gyfer Clefyd Anadlol a gyhoeddwyd yn 2022 yn cynnwys targedau mesuradwy a chynllun gweithredu. Yn anffodus, mae llawer o'i ddyheadau yn parhau i fod heb eu gwireddu. Mae gofal asthma sylfaenol wedi aros ar lai na thraean o gleifion sy'n derbyn yr holl elfennau a argymhellir, mae gofal COPD wedi gostwng i 7%. Mae ein harolwg diweddaraf fod dros ddwy ran o dair o bobl yng Nghymru yn poeni am eu hiechyd anadlol eu hunain, ac iechyd eu teulu, heb nodau ac atebolrwydd clir na fydd eu pryderon dilys yn cael eu datrys.

Roedd Deddf yr Amgylchedd (Ansawdd Aer a Seinweddau) (Cymru) 2024 yn gyflawniad pwysig, gan gynnig pwerau newydd i Lywodraeth Cymru fynd i'r afael â llygredd aer, sy'n cyfrannu'n fawr at glefyd yr ysgyfaint, yn ogystal â materion iechyd difrifol eraill. Ond mae ymgynghoriadau a rheoliadau drafft ers hynny wedi bod yn anuchelgeisiol, gan gynnwys y status quo yn hytrach na gosod targedau beiddgar ar gyfer aer glanach. Mae'r methiant hwn i weithredu'n bendant yn tanseilio potensial y Ddeddf i amddiffyn pobl â chyflyrau'r ysgyfaint a gwella iechyd y cyhoedd. Rhaid i Lywodraeth Cymru ddefnyddio pwerau llawn y Ddeddf i gyflawni safonau ansawdd aer sy'n arwain y byd.

Mae un person yn marw o gyflwr yr ysgyfaint bob 2 awr yng Nghymru ac mae'n costio £772 miliwn i economi Cymru bob blwyddyn<sup>2</sup>. Ond nid yw cyflyrau anadlol wedi bod yn flaenoriaeth, er gwaethaf y ffaith bod etholiad diwethaf y Senedd wedi'i guddio gan COVID-19 a'r heriau a ddaeth â hynny. Am y rheswm hwn, rydym ni'n mynnu bod Llywodraeth Cymru yn rhoi'r sylw mae'n ei haeddu i iechyd anadlol.

Asthma + Lung UK Cymru ydym ni. **Dyma ein brwydr am anadl.**



**Sarah Sleet, CEO, Asthma + Lung UK**

# Cyflyrau'r Ysgyfa

Mae gan

**un o  
bob  
pump**

o bobl yn y DU  
gyflwr yr ysgyfaint<sup>3</sup>.

Cyflyrau'r

ysgyfaint yw'r

**trydydd**

**llofrudd**

**mwyaf yng**

**Nghymru<sup>4</sup>.**

**Cymru sydd â'r**

**gyfradd marwolaethau**

**uchaf yng Ngorllewin**

**Ewrop ar gyfer y rhai**

**sydd â chyflyrau'r**

**ysgyfaint<sup>5</sup>.**

# aint yng Nghymru

Amcangyfrifir bod gan **185,000** o bobl COPD yng Nghymru (2019) gyda miloedd yn rhagor heb ddiagnosis<sup>6</sup>.

Amcangyfrifir bod gan **590,000** o bobl asthma yng Nghymru<sup>7</sup>.



# LIZ

Cafodd Liz, 63, ddiagnosis o COPD 5 mlynedd yn ôl. Mae hi'n byw yng Nghaerdydd.



**Rwy'n poeni am y cynnydd mewn costau gan fy mod angen cartref cynnes i'm cadw'n iach. Am fod gen i COPD, mae'r gostyngiad yn y tymheredd yn effeithio'n enfawr ar fy iechyd a lles. Mae'r cynnydd yn fy miliau yn golygu nad oes gen i unrhyw arian sbâr mwyach ar gyfer argyfyngau, mae'n bryderus iawn."**

**"Rwyf hefyd yn bryderus iawn am bobl sy'n troi at losgi coed fel opsiwn amgen i nwy, gan fod aer mwg yn gallu effeithio arnaf fi. Gall llygredd aer o ffyrdd prysur effeithio arnaf hefyd.**

**"Gall cael COPD fod yn rhwystredig iawn ar adegau, yn enwedig pan fyddaf yn ceisio cael sgwrs, ac mae'n rhaid i mi oedi i gymryd munud i gael fy anadl yn ôl. Gallaf hefyd synhwyro rhwystredigaeth pobl gyda mi. Rwy'n dymuno y byddai yna fwy o ddealltwriaeth sut beth yw byw gyda COPD, mwy o amynedd a mwy o empathi.**

**"Rwy'n credu nad yw cyflyrau'r ysgyfaint yn cael y sylw maen nhw'n ei haeddu, a byddwn i'n hoffi gweld Llywodraeth Cymru yn buddsoddi mwy i helpu'r rhai sy'n byw gyda COPD yn ogystal â chyflyrau eraill yr ysgyfaint."**

# Diagnosio Cyflyrau'r Ysgyfaint

## **NOD: Mynediad gwarantedig, cyflym i brofion diagnostig**

Mae diagnosis amserol a chywir yn hanfodol i fyw bywyd hir ac iach gyda chyflwr yr ysgyfaint. Ond y gwir amdani yw bod miloedd o bobl yng Nghymru yn byw heb ddiagnosis a allai achub bywydau, a bod yn fwy cost-effeithiol i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Nid yw mynediad at brofion diagnostig wedi gwella ers pandemig COVID-19, gyda rhestrau aros hir ar gyfer meddygaeth anadlol a diffyg dealltwriaeth o ddiffyg anadl a symptomau iechyd yr ysgyfaint.

Heb ddiagnosis, ni all pobl gael y gofal a'r driniaeth ataliol maen nhw eu hangen ar frys, gan waethygu eu symptomau ac arwain at bobl angen ambiwlansys ac ysbytai. Mae hyn yn costio mwy i'r GIG nag sydd ei angen ac yn gadael llawer yn methu parhau yn y gweithle, neu yn y pen draw achosi marwolaethau cynamserol.

Gallai datrys yr argyfwng o ran diagnosis, arbed arian i'r GIG. Fe wnaeth ein hadroddiad *Arbed Eich Anadl 2023* ddarganfod, pe byddai prawf anadlu allan ocsid nitrig ffracsiynol (FeNO), prawf a ddefnyddir i helpu i wneud diagnosis o asthma, ar gael i bob meddyg teulu ledled Cymru, y gallai ei ddefnydd arbed £6.6 miliwn drwy optimeiddio triniaeth asthma, tra byddai sicrhau bod spirometreg, prawf a ddefnyddir i helpu i wneud diagnosis o COPD, ar gael i ddim ond 40% o gleifion cymwys mewn gofal sylfaenol yn arwain at ychydig dros £3 miliwn o arbedion costau'r GIG uniongyrchol o ran lleihau gwaethgiadau COPD, gostyngiad o 3,420 o ddiwrnodau gwelyau ysbyty.

Mae diagnosis cywir ar gyfer asthma a COPD yng Nghymru yn parhau i fod yn llawer is na'r arfer gorau. Er gwaethaf canllawiau NICE sy'n gofyn am spirometreg i gadarnhau COPD a mesuriadau gwrthrychol ar gyfer asthma, mae'r rhan fwyaf o gleifion yn dal i gael diagnosis trwy brofi a methu.

Mae canser yr ysgyfaint yn cyfrif am 20% o'r holl farwolaethau canser yn y DU ac mae'n dal i fod y canser lleiaf goroesadwy, gyda symptomau yn aml ddim yn cyflwyno nes ei bod yn rhy hwyr. Felly, mae sgrinio wedi'i dargedu yn hanfodol i sicrhau bod cleifion yn cael cyfle i oroesi.

## **Mae Asthma + Lung UK Cymru yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i fuddsoddi ar frys mewn targedau uchelgeisiol ar gyfer diagnosis, gyda chyllid ynghlwm, i sicrhau bod pawb sy'n cael trafferth anadlu yn cael y gofal a'r driniaeth maen nhw'n eu haeddu:**

- Datblygu cronfa adfer gwerth £2m ar gyfer profion spirometreg a FeNO, i fynd i'r afael â'r problemau ôl-groniad cleifion heb ddiagnosis gwrthrychol. Naill ai mewn gofal sylfaenol neu drwy ganolfannau diagnostig, dylai pob claf fod yn gallu cael mynediad at y profion diagnostig safonol byd-eang spirometreg a FeNO.
- Cyflwyno sgrinio canser yr ysgyfaint, gan gynnwys apwyntiadau dilynol priodol wedi canfyddiadau damweiniol, gan ganolbwyntio ar ysmygwyr, sydd wedi cael ei brofi i ddod o hyd i ganser yr ysgyfaint cyfnod cynnar y gellir ei drin, cyn i symptomau gyflwyno.

# Triniaeth, Gofal + Hunanreolaeth

## NOD: Rhoi diwedd ar yr argyfwng yng ngofal sylfaenol cyflyrau'r ysgyfaint

I bobl sydd â chyflwr yr ysgyfaint, mae mynediad da at ofal sylfaenol yn rhan hanfodol o gadw'n iach ond i lawer gormod, nid yw hynny'n digwydd.

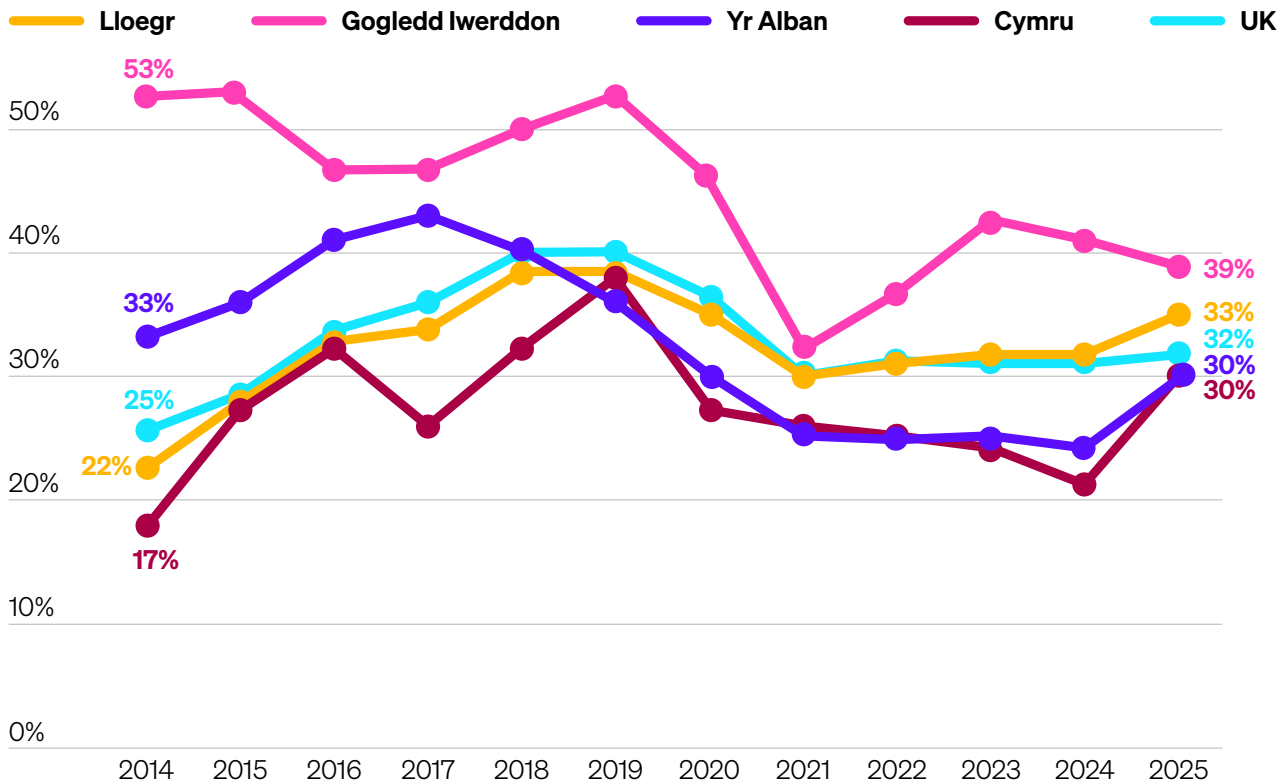
Mae darparu gofal sylfaenol da yn hanfodol i symud baich gofal o'r ysbyty i'r gymuned. Nid yn unig y gellir darparu gofal sylfaenol yn hawdd yn y gymuned, ac yn fwy hygyrch i gleifion, ond mae hefyd yn ffordd gost-effeithiol o ddarparu triniaeth a lleihau'r straen ar y gwasanaeth iechyd trwy atal gwaethygiadau a iechyd yr ysgyfaint yn dirywio.

Mae Asthma + Lung UK wedi arolygu pobl â chyflyrau'r ysgyfaint yn ystod y blynyddoedd diwethaf yn ein *harolwg Bywyd gyda Chyflwr yr Ysgyfaint*. Gan ddefnyddio ymatebion pobl sy'n byw gyda chyflwr yr ysgyfaint, gallwn weld patrwm o ofal sylfaenol sy'n dangos angen brys am fuddsoddiad mewn gofal asthma a COPD sylfaenol gyda lefelau gofal disymud ac yn gwaethygu.

### Mae gofal asthma sylfaenol yn cynnwys:

- 1 Adolygiad asthma blynyddol
- 2 Gwiriad techneg anadlydd
- 3 Cynllun gweithredu ysgrifenedig asthma

### Lefelau gofal asthma sylfaenol 2014–2025



**Mae Asthma + Lung UK Cymru yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i roi terfyn ar yr argyfwng mewn gofal sylfaenol er mwyn sicrhau bod pawb sydd â chyflwr yr ysgyfaint yn gallu byw bywyd hir ac iach gyda chyflwr yr ysgyfaint wedi'i reoli'n dda:**

- Sicrhau bod 100% o oedolion a phlant â chyflyrau'r ysgyfaint yn cael y gofal sylfaenol maen nhw ei angen, i reoli eu cyflwr, gwella eu lles a lleihau derbyniadau i'r ysbyty.

## **NOD: Gwneud adsefydlu ysgyfeiniol yn hawl i bawb sydd â chyflwr yr ysgyfaint**

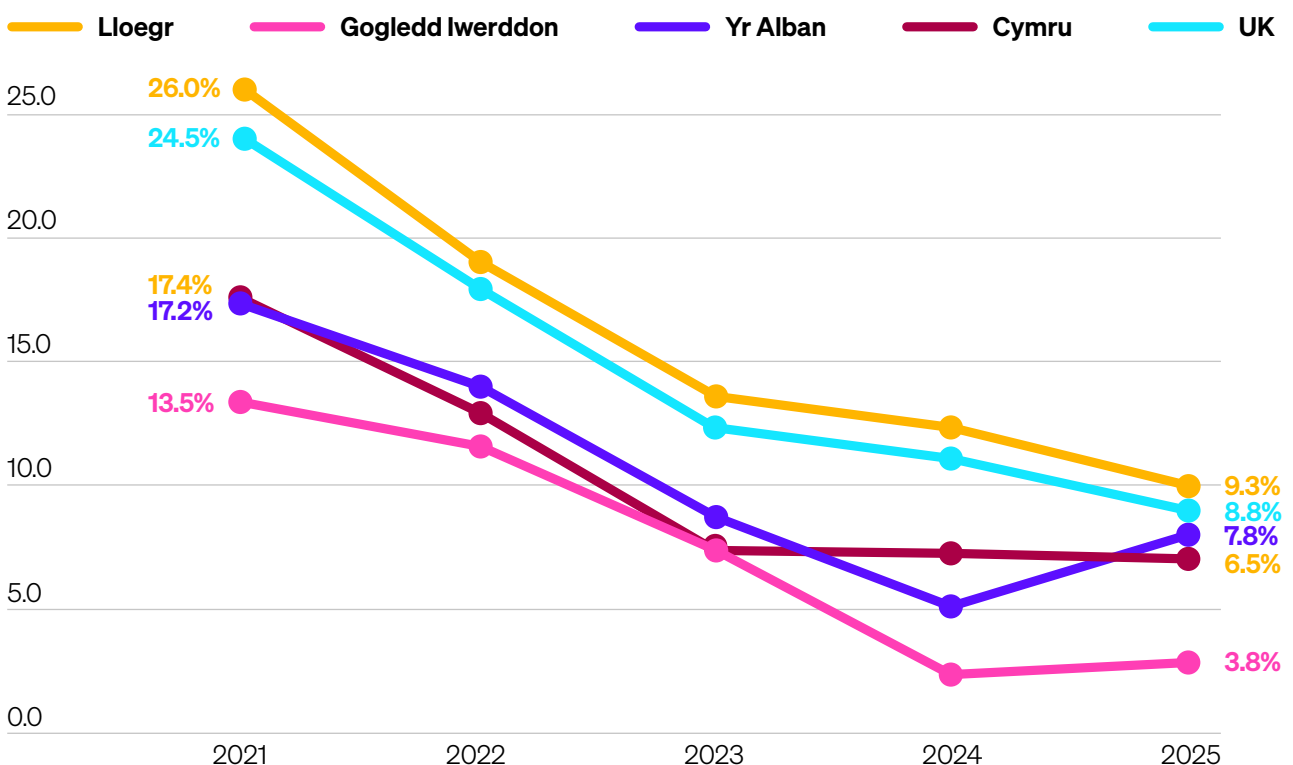
Mae adsefydlu ysgyfeiniol (PR) yn rhaglen driniaeth sydd wedi'i chynllunio ar gyfer pobl â chyflwr ysgyfaint sy'n cynnig dosbarthiadau ymarfer corff a gwybodaeth, cyngor a thechnegau ar reoli diffyg anadl. Dylid cyfeirio unrhyw un sydd â COPD, bronciectasis, asthma difrifol a ffibrosis ysgyfeiniol at PR pan fydd ei angen arnynt.

Mae adsefydlu ysgyfeiniol yn cyfuno ymarfer corff, addysg, maeth a chymorth lles i wella ansawdd bywyd cyffredinol. Ni all unrhyw un gweithiwr proffesiynol gwmpasu pob un o'r meysydd hyn: gweithwyr proffesiynol ymarfer corff yn arwain gweithgarwch corfforol diogel, nyrsys yn addysgu hunan-reoli, dietegwyr yn mynd i'r afael â maeth, a seicolegwyr yn helpu gyda gorbryder ac iselder. Gan weithio gyda'i gilydd, mae'r tîm yn sicrhau bod gofal wedi'i deilwra i anghenion corfforol, emosiynol a chymdeithasol y person, gan wneud cysylltiadau cyhoeddus yn llawer mwy effeithiol nag ymarfer corff yn unig.

### **Pum hanfod COPD<sup>8</sup> yw:**

- 1 Rhoi'r gorau i ysmegu**
- 2 Brechlynnau fflw a niwmococol**
- 3 Adferiad ysgyfeiniol**
- 4 Cynllun hunanreoli wedi'i bersonoli, wedi'i gyd-ddatblygu gyda chlinigydd**
- 5 Triniaeth wedi'i optimeiddio ar gyfer cyd-morbidrwydd**

### **5 hanfod COPD 2021–2025**



Ar ddechrau 2025, fe wnaeth arolwg gan Asthma + Lung UK Cymru ganfod bod gan rai gwasanaethau adsefydlu ysgyfeiniol restr aros o hyd at 17 mis<sup>9</sup>. O ystyried y gall yr adsefydlu hwn olygu'r gwahaniaeth rhwng rhywun yn mynd yn ôl i'r gwaith, gallu chwarae gyda'u hwyron neu wyresau neu gael eu heffeithio'n ddifrifol gan eu symptomau, mae'r hyd hwn o aros yn annerbyniol.

Mae adsefydlu ysgyfeiniol yn driniaeth gost-effeithiol ar gyfer cyflyrau fel COPD sy'n cefnogi pobl yn well i fyw gyda'u cyflwr ac sy'n gallu lleihau derbyniadau brys i ysbytai a chyflyrau yn gwaethygu. Fe wnaeth ein hadroddiad *Arbed Eich Anadl 2023* ganfod, pe bai'n cael ei ehangu i bawb sydd ei angen, y byddai adsefydlu ysgyfeiniol yn arwain at £7.7 miliwn o arbedion uniongyrchol y GIG sy'n gysylltiedig â lleihau gwaethygiadau, yn ogystal â gostyngiad o 10,500 o ddiwrnodau gwely<sup>10</sup>. Mae adsefydlu ysgyfeiniol yn rhad ac yn effeithiol, ac yn bwysicaf oll mae cleifion yn ei werthfawrogi. Ond nid yw ar gael i bawb.

### **Mae Asthma + Ysgyfaint UK Cymru yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i fynd i'r afael â'r diffyg adnoddau mewn gwasanaethau adsefydlu ysgyfeiniol sy'n achosi rhestrau aros hir a gweithio gyda'n partneriaid yn y Glymblaid Hawl i Adsefydlu i wella'r cynnig cysylltiadau cyhoeddus ledled Cymru:**

- Sicrhau mynediad cyfartal i adsefydlu ysgyfaint ledled y genedl.
- Annog y defnydd o dechnoleg ddigidol i wella mynediad i'r rhai sydd â chyfrifoldebau gwaith a gofalu.
- Darparu bod gan bob gwasanaeth adsefydlu ysgyfeiniol dîm amlddisgyblaethol wedi'i staffio'n llawn.
- Ymgorffori'r hawl i adsefydlu ysgyfeiniol ar gyfer pob claf cymwys trwy ehangu llwybrau atgyfeirio, cynyddu capasiti ac integreiddio opsiynau digidol.

### **NOD: Mwy o fynediad at gymorth ac offer digidol i gefnogi hunanreolaeth**

Mae apiau hunanreoli fel Hwb Asthma GIG Cymru a Hwb COPD wedi profi i fod yn offer effeithiol iawn i gleifion yng Nghymru. Mae gwerthusiad o'r apiau hyn yn dangos bod pobl wnaeth eu defnyddio am dros chwe mis wedi adrodd llai o ymweliadau â meddygon teulu, gostyngiad mewn derbyniadau i'r ysbyty a mwy o hyder wrth reoli eu cyflwr<sup>11</sup>.

Er gwaethaf eu llwyddiant, mae'r gefnogaeth i'r apiau yn amrywio rhwng Byrddau Iechyd. Rhaid i wasanaethau ddarparu opsiynau ar-lein ac all-lein gan sicrhau nad yw'r rhai heb ddyfeisiau neu fynediad i'r rhyngwrwd yn cael eu gadael ar ôl.

Mae addysg am gyflyrau'r ysgyfaint a'u sbardunau yn mynd y tu hwnt i'r claf. Mae amrywiaeth eang o sbardunau ar gyfer cyflyrau'r ysgyfaint, fel mwg tybaco, pail, llwch a llwydni, ond y bygythiad amgylcheddol mwyaf i iechyd y cyhoedd yw llygredd aer.

Mae ymgyrchu dros aer glân yn allweddol i atal effeithiol, ac rydym ni'n gwybod bod clinigwyr yn bryderus iawn am effaith llygredd aer ar ein hysgyfaint. Mae llygredd aer yn sbardun clefyd yr ysgyfaint, yn ogystal ag achos<sup>12</sup>, ac mae aer budr yn atal pobl rhag aros yn iach.

### **Mae Asthma + Lung UK Cymru yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i wella'r cyfleoedd ar gyfer hunanreoli cyflyrau'r ysgyfaint:**

- Buddsoddi mewn offer digidol i gefnogi hunanreoli cyflyrau'r ysgyfaint (e.e. cynlluniau gweithredu digidol, archebu presgripsiwn, optimeiddio meddyginiaeth).
- Darparu aer glân a sbarduno addysg i gleifion a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

## **NOD: Gwella ansawdd aer i leihau amlygiad i allyriadau o bob ffynhonnell**

Nid oes lefel ddiogel o lygredd aer. Mae llygrydd aer yn golygu unrhyw sylwedd yn yr aer a allai niweidio pobl. Mae gronynnau (a elwir yn PM), a nitrogen deuocsid yn arbennig o niweidiol.

Gall llygredd aer waethygu symptomau, fel pwl asthma neu bwl o COPD. Efallai y bydd pobl ag asthma yn sylwi bod angen iddynt ddefnyddio eu mewnanadlydd lleddfu yn fwy nag arfer pan fydd llygredd yn uchel.

Llygredd aer yw'r bygythiad amgylcheddol mwyaf i iechyd y cyhoedd. Ar gost o £1bn y flwyddyn i economi Cymru, mae llygredd aer yn draenio ein hadnoddau, yn straen ar ein system iechyd ac yn torri tua 1,300 o fywydau y flwyddyn yng Nghymru<sup>13</sup>. Mae'n argyfwng iechyd cyhoeddus.

Mae pasio *Deddf yr Amgylchedd (Ansawdd Aer a Seinweddau) (Cymru) 2024* yn llwyddiant mawr, gan roi pwerau digyngsail i Lywodraeth Cymru fynd i'r afael â llygredd aer a diogelu iechyd y cyhoedd.

Mae gan y ddeddfwriaeth hon y potensial i drawsnewid iechyd yr ysgyfaint trwy ymgorffori ystyriaethau iechyd ym mhob penderfyniad amgylcheddol. Fodd bynnag, nid yw'r pwerau hyn wedi cael eu defnyddio i'w heithaf gyda rheoliadau drafft ers iddo gael ei ddeddfu i raddau helaeth gan gynnal y status quo, gan osod targedau yr oedd Cymru eisoes ar y trywydd iawn i'w cyflawni a methu â rhoi iechyd wrth wraidd llunio polisiau.

### **Er mwyn bodloni uchelgais *Deddf yr Amgylchedd (Ansawdd Aer a Seinweddau) (Cymru) 2024*, rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru gamu i'r afael â'r her a defnyddio'r pwerau newydd hyn i'w heffaith lawn:**

- Defnyddio'r pwerau yn *Neddf yr Amgylchedd (Ansawdd Aer a Seinweddau) (Cymru) 2024* i fabwysiadu canllawiau ansawdd aer diweddaraf Sefydliad Iechyd y Byd yn gyfraith a datblygu map ffordd clir ar gyfer cydymffurfio. Rhaid i hyn gynnwys ymrwymadau cryfach i fynd i'r afael â llygredd yn ei darddiad, cyflymu'r trawsnewidiad i drafndiaeth lanach, ac amddiffyn grwpiau agored i niwed rhag effeithiau niweidiol aer budr.
- Lansio ymgyrchoedd newid ymddygiad wedi'u targedu ar drafndiaeth gynaliadwy, segura cerbydau, pren dan do (llosgi domestig), a risgiau iechyd llygredd aer.
- Mynd i'r afael â segura injans cerbydau trwy fentrau lleol a chenedlaethol a chynyddu'r hysbysiad cosb benodedig i weithredu fel mwy o ataliad.
- Gweithredu Parthau Aer Glân mewn ardaloedd trefol i leihau llygredd aer.
- Cael gwared â llosgi coed domestig mewn ardaloedd trefol yn raddol, cefnogi aelwydydd gwledig i bontio o bren fel prif ffynhonnell wresogi, a darparu cymorth ariannol i'r rhai mewn tlodi tanwydd.
- Creu rhwydwaith monitro cynhwysfawr sy'n integreiddio data modelu a mesur lleol a chenedlaethol.

## **NOD: Gostyngiad mewn cyfraddau ysmegu a lefelau anghydraddoldebau iechyd a achosir gan dybaco**

Yr achosion mwyaf o salwch y gellir ei atal ac achos sylweddol o anghydraddoldeb iechyd yng Nghymru yw ysmegu cynhyrchion tybaco. Mae dros 10% o farwolaethau yng Nghymru oherwydd ysmegu<sup>14</sup> Nid yw pob cyflwr ysgyfaint yn cael ei achosi gan ysmegu, ond gall ysmegu wneud pob cyflwr ysgyfaint yn waeth.

Mae Asthma + Lung UK Cymru yn croesawu'r camau gweithredu gan Lywodraeth Cymru hyd yma a rhai gwledydd y DU wrth weithio gyda'i gilydd i fynd i'r afael â'r defnydd o dybaco a fêp, megis ymagwedd y pedair gwlad at y *Bil Tybaco ac Fêpio*.

Mae cyfraddau ysmegu Cymru wedi gostwng i 12%, fodd bynnag, yng nghymunedau mwyaf difreintiedig Cymru, mae dros 22% o bobl yn dal i ysmegu, felly mae ffordd bell i fynd i gyrraedd y targed di-fwg o lai na 5% erbyn 2030<sup>15</sup>.

### **Er mwyn i Gymru ddod yn genedl ddi-fwg, rydym yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i dargedu gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu yn y cymunedau mwyaf difreintiedig a chreu mwy o fannau di-fwg a di-fêp:**

- Targedu gwasanaethau ysmegu i ardaloedd difreintiedig lle mae nifer yr achosion o ysmegu yn uwch.
- Gwella mynediad cyffredinol at wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu, sy'n cynnwys cefnogaeth i bobl sy'n dymuno rhoi'r gorau i fêpio.
- Ehangu nifer y lleoedd di-fwg a di-fêp mewn ardaloedd lle mae plant yn debygol o fod yn bresennol.

## **NOD: Cryfhau safonau tai ar gyfer iechyd**

Mae cartrefi oer, llaith ac wedi'u hinswleiddio'n wael yn gwaethygu cyflyrau'r ysgyfaint gan wneud y cartref yn lle peryglus i'r rhai mwyaf agored i niwed. Mae llwydni yn beryglus i'r rhai sydd â chyflyrau'r ysgyfaint oherwydd nid yn unig y gall waethygu symptomau yn y rhai sydd eisoes â salwch fel asthma neu COPD, gan gynyddu'r tebygolrwydd o bwl o asthma neu bwl gwaeth o COPD, ond gall amlygiad hirdymor i lwydni achosi cyflyrau'r ysgyfaint fel asthma mewn unigolion iach o'r blaen<sup>16</sup>. Rhaid i Lywodraeth Cymru weithredu'n benderfynol i atal cyflyrau'r ysgyfaint sy'n gysylltiedig â thai gwael drwy ddysgu o Gyfraith Awaab, sy'n gosod terfynau amser llym ar gyfer mynd i'r afael â pheryglon fel lleithder a llwydni yn Lloegr.

### **Er mwyn sicrhau nad oes unrhyw blentyn yn marw o ganlyniad i dai gwael ac er mwyn gwneud cartrefi yn gynnes ac yn rhydd o leithder a llwydni, rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru wneud y canlynol:**

- Ehangu ac egluro cynlluniau cartrefi cynnes, fel NYTH, gyda blaenoriaethu pypiau gwres o'r aer, inswleiddio digonol ac awyru priodol i sicrhau aer dan do diogel a lleihau sbardunau tymhorol yn y cartref.
- Mabwysiadu a gweithredu deddfwriaeth i sicrhau tai cymdeithasol heb lwydni a llaith.

# Gwneud rhestr gryno o'r camau gweithredu ar gyfer **Llywodraeth nesaf Cymru** i wneud iechyd yr ysgyfaint yn flaenoriaeth a gwella iechyd cyffredinol Cymru.

## → **Diagnosis:**

- Datblygu cronfa adfer gwerth £2m ar gyfer profion spirometreg a FeNO, i fynd i'r afael â'r problemau ôl-groniad cleifion heb ddiagnosis gwrthrychol. Naill ai mewn gofal sylfaenol neu drwy ganolfannau diagnostig, dylai pob claf fod yn gallu cael mynediad at spirometreg a FeNO.
- Cyflwyno sgrinio'r ysgyfaint, gan gynnwys apwyntiadau dilynol priodol wedi canfyddiadau damweiniol, gan ganolbwyntio ar ysmygwyr, sydd wedi cael ei brofi i ddod o hyd i ganser yr ysgyfaint cyfnod cynnar y gellir ei drin, cyn i symptomau gyflwyno.

## → **Triniaeth:**

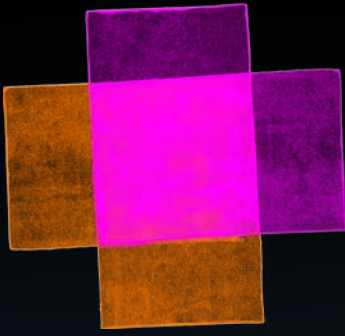
- Sicrhau bod 100% o oedolion a phlant â chyflyrau'r ysgyfaint yn cael y gofal sylfaenol maen nhw ei angen, er mwyn rheoli eu cyflwr, gwella eu lles a lleihau derbyniadau i'r ysbyty.
- Sicrhau mynediad cyfartal i adsefydlu ysgyfaint ledled y genedl.
- Annog y defnydd o dechnoleg ddigidol i wella mynediad i'r rhai sydd â chyfrifoldebau gwaith a gofalu.
- Darparu bod gan bob gwasanaeth adsefydlu ysgyfaint MDT wedi'i staffio'n llawn.
- Ymgorffori'r hawl i adsefydlu ysgyfeiniol ar gyfer pob claf cymwys trwy ehangu llwybrau atgyfeirio, cynyddu capasiti adsefydlu ysgyfeiniol ac integreiddio opsiynau digidol.
- Buddsoddi mewn offer digidol i gefnogi hunanreoli cyflyrau'r ysgyfaint (e.e. cynlluniau gweithredu, archebu presgripsiwn, optimeiddio meddyginiaeth).
- Darparu aer glân a sbarduno addysg i gleifion a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

## → Atal

- Defnyddio'r pwerau yn *Neddf yr Amgylchedd (Ansawdd Aer a Seinweddau) 2024* i fabwysiadu canllawiau ansawdd aer diweddaraf Sefydliad Iechyd y Byd yn gyfraith a datblygu map ffordd clir ar gyfer cydymffurfio. Rhaid i hyn gynnwys ymrwymïadau cryfach i fynd i'r afael â llygredd yn ei darddiad, cyflymu'r trawsnewidiad i drafndiaeth lanach, ac amddiffyn grwpiau agored i niwed rhag effeithiau niweidiol aer budr.
- Lansio ymgyrchoedd newid ymddygiad wedi'u targedu ar drafndiaeth gynaliadwy, segura cerbydau, llosgi domestig, a risgiau iechyd llygredd aer.
- Mynd i'r afael â segura injans cerbydau trwy fentrau lleol a chenedlaethol a chynyddu'r hysbysiad cosb benodedig i weithredu fel mwy o ataliad.
- Gweithredu Parthau Aer Glân gydag ystyriaeth ofalus i grwpiau dan anfantais economaidd a phobl anabl.
- Cael gwared â llosgi coed domestig mewn ardaloedd trefol yn raddol, cefnogi aelwydydd gwledig i bontio o bren fel prif ffynhonnell wresogi, a darparu cymorth ariannol i'r rhai mewn tloedi tanwydd.
- Creu rhwydwaith monitro cynhwysfawr sy'n integreiddio data modelu a mesur lleol a chenedlaethol.
- Targedu gwasanaethau ysmegu i ardaloedd difreintiedig lle mae nifer yr achosion o ysmegu yn uwch. Gwella mynediad cyffredinol at wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu, sy'n cynnwys cefnogaeth i bobl sy'n dymuno rhoi'r gorau i fêpio.
- Ehangu nifer y lleoedd di-fwg a di-fêp mewn ardaloedd lle mae plant yn debygol o fod yn bresennol.
- Ehangu ac egluro cynlluniau cartrefi cynnes, fel NYTH, gyda blaenoriaethu pypiau gwres o'r aer, inswleiddio digonol ac awyru priodol i sicrhau aer dan do diogel a lleihau sbardunau tymhorol yn y cartref.
- Mabwysiadu a gweithredu deddfwriaeth i sicrhau tai cymdeithasol heb lwydni a llaith.

# Cyfeiriadau

1. Y Comisiwn Ewropeaidd, Eurostat. (2025). *Causes of death – standardised death rate by NUTS 2 region of residence (hlth\_cd\_asdr2)* [Set ddata]. Eurostat. [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/HLTH\\_CD\\_ASDR2\\_\\_custom\\_2053067/default/map?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/HLTH_CD_ASDR2__custom_2053067/default/map?lang=en)
2. Asthma + Lung UK Cymru. (2023). *Arbed eich anadl: Sut mae iechyd yr ysgyfaint gwell o fudd i ni i gyd yng Nghymru*. Asthma + Lung UK. Cyrchwyd Tachwedd 2025 [www.asthmaandlung.org.uk/saving-your-breath-wales](http://www.asthmaandlung.org.uk/saving-your-breath-wales) [asthmaandlung.org.uk]
3. Clymblaid Anadlol Ryngwladol. (d.d.). *Y Deyrnas Unedig*. Cyrchwyd <https://international-respiratory-coalition.org/countries/uk>
4. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (d.d.). *Marwolaethau a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr: Tablau cyfeirio cyfres DR*. Cyrchwyd: [www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/datasets/deathsregisteredinenglandandwalesseriesdrreferencetables](http://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/datasets/deathsregisteredinenglandandwalesseriesdrreferencetables)
5. Y Comisiwn Ewropeaidd, Eurostat. (2025). *Causes of death – standardised death rate by NUTS 2 region of residence (hlth\_cd\_asdr2)* [Set ddata]. Eurostat. [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/HLTH\\_CD\\_ASDR2\\_\\_custom\\_2053067/default/map?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/HLTH_CD_ASDR2__custom_2053067/default/map?lang=en)
6. IBID
7. Thorax. (2025, Ebrill 8). *Nifer yr achosion a chyffredinolrwydd asthma, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint a chlefyd yr ysgyfaint cyfyngol rhwng 2004 a 2023: Harmonised analyses of longitudinal cohorts across England, Wales, South-East Scotland and Northern Ireland*. BMJ Journals. Cyrchwyd o <https://thorax.bmj.com/content/thoraxjnl/early/2025/04/08/thorax-2024-222699.full.pdf>
8. NICE (2018), Chronic obstructive pulmonary disease in over 16s – [www.nice.org.uk/guidance/ng115/documents/supporting-documentation](http://www.nice.org.uk/guidance/ng115/documents/supporting-documentation)
9. Asthma + Lung UK Cymru. (2025). *Adolygiad adsefydlu ysgyfeiniol 2024–2025* [Adroddiad mewnol]. Ar gael ar gais gan Asthma + Lung UK Cymru
10. IBID
11. Asthma + Lung UK. (2024). *Bywyd + Anadl: pam mae angen gweithredu'r Datganiad Ansawdd ar gyfer Clefyd Anadlol ar frys*. Cyrchwyd yn: [www.asthmaandlung.org.uk/about-us/our-latest-work/life-breath-why-quality-statement-respiratory-disease-needs-be-implemented-urgently](http://www.asthmaandlung.org.uk/about-us/our-latest-work/life-breath-why-quality-statement-respiratory-disease-needs-be-implemented-urgently).
12. Ludvigsson, J. F. (2020). Mae adolygiad systematig o COVID-19 mewn plant yn dangos achosion ysgafnach a prognosis gwell nag oedolion. *Acta Paediatrica*, 109(6), 1088–1095. <https://doi.org/10.1111/apa.15270>  
Ar gael yn: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7503605>
13. Cyfoeth Naturiol Cymru. (n.d.). *Gwella ansawdd ein aer: Datganiad Ardal De Canol Cymru*. Cyfoeth Naturiol Cymru. Cyrchwyd Tachwedd 2025, o <https://naturalresources.wales/about-us/what-we-do/strategies-plans-and-policies/area-statements/south-central-wales-area-statement/improving-our-air-quality/?lang=en>
14. Lechyd Cyhoeddus Cymru. (2025, Mehefin 19). *Achosion clefydau anadlol – tueddiadau, ffactorau risg, ac amcanestyniadau 10 mlynedd*. Cyrchwyd Tachwedd 2025 <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/observatory/data-and-analysis/respiratory-disease-prevalence-trends-risk-factors-and-10-year-projections>
15. Llywodraeth Cymru. (2022). *Cymru ddi-fwg: Ein strategaeth rheoli tybaco hirdymor*. Llywodraeth Cymru. Cyrchwyd Tachwedd 2025 [www.gov.wales/sites/default/files/publications/2022-07/our-long-term-tobacco-control-strategy.pdf](http://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2022-07/our-long-term-tobacco-control-strategy.pdf) [llyw.cymru]
16. Llywodraeth y DU. (2024, Awst 15). *Deall a mynd i'r afael â risgiau iechyd lleithder a llwydni yn y cartref*. Cyrchwyd o [www.gov.uk/government/publications/damp-and-mould-understanding-and-addressing-the-health-risks-for-rented-housing-providers/understanding-and-addressing-the-health-risks-of-damp-and-mould-in-the-home--2](http://www.gov.uk/government/publications/damp-and-mould-understanding-and-addressing-the-health-risks-for-rented-housing-providers/understanding-and-addressing-the-health-risks-of-damp-and-mould-in-the-home--2)



# ASTHMA+ LUNG UK

CYMRU

Am ragor o wybodaeth,  
cysylltwch â [wales@asthmaandlung.org.uk](mailto:wales@asthmaandlung.org.uk)

[AsthmaAndLung.org.uk](http://AsthmaAndLung.org.uk)