Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru
Future Generations Commissioner for Wales

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Y tu hwnt i'r presennol:

Sut i gymhwyso meddwl yn hirdymor i leihau anghydraddoldebau iechyd

Adnodd i Gymru a thu hwnt yn cynnwys dulliau ac astudiaethau achos.

Awduron

Petranka Malcheva, Uwch Swyddog Polisi yn Iechyd Cyhoeddus Cymru ac Arweinydd Polisi Iechyd, Hirdymor ac Atal yn Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (Petranka.Malcheva@wales.nhs.uk)

Louisa Petchey, Uwch Arbenigwr Polisi, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Sara Elias, Cyn Uwch Swyddog Polisi, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i bawb a rannodd yn hael eu henghreifftiau gyda ni o sut y maent wedi cymhwyso meddwl yn hirdymor i'w gwaith i leihau anghydraddoldebau iechyd, gan gynnwys Holly Butterworth a Russel De'Arth o Cyfoeth Naturiol Cymru, Tom Moses o Planed, Robert Morgan o Lywodraeth Cymru, Laura de Vito o Brifysgol Gorllewin Lloegr, Susie Ventris-Field o Ganolfan Materion Rhyngwladol Cymru, a Sophia Bird a Louisa Nolan o Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Hoffem hefyd ddiolch i Sumina Azam, Cyfarwyddwr Cenedlaethol Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Jo Peden, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, o Iechyd Cyhoeddus Cymru, Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, Derek Walker, a'r Dirprwy Gomisiynydd, Marie Brousseau-Navarro, am eu mewnbwn a'u hadborth ar yr adnodd.

©2024 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru / Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodo Cymrul. Gellir atgynhyrchu'r ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod ei fod yn cael ei wneud yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyddestun camarweiniol. Dylid rhoi cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru / Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru. Mae hawlfraint o ran y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru / Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru.

ISBN: 978-1-83766-386-6

Mae'r adroddiad hwn ar gael yn Saesneg

Rhagair

Mae bywydau rhai pobl yng Nghymru, a ledled y byd, yn cael eu torri'n fyr oherwydd diffyg mynediad at y blociau adeiladu hanfodol sydd eu hangen ar gyfer bywyd iach. Mae hyn yn cynnwys lle diogel, cynnes a sych i fyw ynddo; addysg dda a all ein paratoi i gyflawni ein potensial; aer glân i'w anadlu a dŵr glân i'w yfed; digon o arian i gael dau ben llinyn ynghyd; a mynediad i wasanaethau iechyd a gofal o safon.

Mae diffyg mynediad teg i bob un o'r blociau adeiladu hyn yn achosi anghydraddoldebau iechyd yn ein cymdeithasau. Er enghraifft, rydym yn gwybod bod pobl sy'n byw yn y rhannau mwyaf difreintiedig o Gymru yn marw'n gynt na'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig – 6.3 mlynedd ynghynt ar gyfartaledd i fenywod a 7.5 mlynedd ynghynt ar gyfartaledd i ddynion.

Mae hyn yn rhywbeth y gallwn ei newid yng Nghymru a'r byd, ac mae'n rhaid i ni wneud hynny. Mae gallu byw bywyd mor hapus ac iach â phosibl yn hawl rydyn ni i gyd yn ei rhannu. Ni waeth pwy ydym ni. Ni waeth ble rydym yn byw.

Yng Nghymru, rydym yn ffodus bod gennym Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) – darn o ddeddfwriaeth arloesol sy'n gofyn inni wella llesiant cymdeithasol, amgylcheddol, diwylliannol ac economaidd ym mhopeth a wnawn. Mae'n ein grymuso i gydnabod yr holl ffactorau sy'n effeithio ar ein hiechyd a'n llesiant a gweld bod gennym ni i gyd ein rhan ein hunain wrth adeiladu dyfodol iachach a mwy cyfartal.

Mae cyflawni'r uchelgais hwn yn gofyn am newid yn ein ffordd o feddwl. Rhaid inni symud ymlaen o drin clefyd yn unig i hybu iechyd da ac atal salwch pryd bynnag y gallwn. Dyna pam yr ydym yn croesawu'r adnodd hwn, sy'n ein harfogi â'r dulliau gweithredu sydd eu hangen arnom i feddwl a chynllunio ar gyfer yr hirdymor. Dim ond drwy edrych yn hirdymor y gallwn nodi a gweithredu ar yr holl gyfleoedd sydd gennym i ddiogelu a hybu iechyd a llesiant, ar gyfer cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol ar yr un pryd.

Rydym yn wynebu cyfnod heriol yng Nghymru, gyda'n gwasanaethau gofal iechyd, y sector cyhoeddus ehangach, a'r trydydd sector dan straen nas gwelwyd o'r blaen. Mae hyn yn ei gwneud hi'n bwysicach nag erioed, ond hefyd yn anos nag erioed, i gydbwyso rheoli argyfyngau heddiw ag atal argyfyngau'r dyfodol. Ond mae'r offer a'r astudiaethau achos a rennir yn yr adnodd hwn yn ein helpu i wneud hynny. Maent hefyd yn cynnig gobaith a datrysiadau sy'n dangos i ni yr hyn y gallwn ei gyflawni pan fyddwn yn gweithio gyda'n gilydd, yn ystyried y darlun ehangach, ac yn dilyn llwybr tuag at ddyfodol mwy cynaliadwy, iachach a mwy cyfartal i bawb.

Gobeithiwn y bydd yr adnodd hwn yn ymarferol ac yn eich ysbrydoli. Rhowch wybod i ni beth rydych chi'n ei gyflawni ag ef. Yma yng Nghymru, hoffem weld cyrff cyhoeddus a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yn defnyddio'r adnodd hwn i ddod o hyd i ffyrdd newydd o feddwl yn y tymor hwy ac i wella eu cynlluniau neu brosiectau, systemau, a phrosesau presennol. O safbwynt byd-eang, edrychwn ymlaen at weld effaith ein holl ymdrechion cyfunol i flaenoriaethu llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd. Gyda'n gilydd gallwn sicrhau bod y systemau sy'n amddiffyn ac yn hybu ein hiechyd yn gynaliadwy yn yr hirdymor drwy weithredu heddiw dros well iechyd yfory. **Cymru Can. Fe all pob un ohonom.**

Marie Brousseau-Navarro,

Dirprwy Gomisiynydd a Chyfarwyddwr Iechyd, Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru

Dr Sumina Azam,

Cyfarwyddwr Cenedlaethol Polisi a Datblygiad Rhyngwladol,

Polisi a Datblygiad Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd

Cynnwys

Cyflwyniad 5

Adeiladu dyfodol iachach a mwy cyfartal – yr achos dros feddwl yn hirdymor 6
Beth yw meddwl yn hirdymor? 7
Sut gall meddwl yn hirdymor ddatgloi ffyrdd gwell o weithio? 8
Ar gyfer pwy mae'r adnodd hwn a sut gall fy helpu? 9
Ble dylen ni ddechrau? 10
Awgrymiadau da 11

Dulliau 12

Dulliau ar gyfer meddwl yn hirdymor 13
Sganio gorwelion 18
7 cwestiwn 19
Modelu 20
Triongl y Dyfodol 21
Olwyn y dyfodol 22
Echelinau ansicrwydd 23
Cynllunio senarios 24
Naratifau creadigol 25
Tri gorwel 26
Gweithio am yn ôl 27
Dyfodol tirweddau 28

Astudiaethau achos 29

Nodi meysydd cenhadaeth Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol newydd Cymru 30
Archwilio sut y gallai ac y dylai'r system dai yng Nghymru edrych 31
Defnyddio data i ddeall lle y dylai Iechyd Cyhoeddus Cymru ganolbwyntio ei waith 32
Ymgysylltu pobl ifanc i feddwl am y dyfodol yng Nghymru 33
Archwilio'r hyn y gall y dyfodol ei olygu i rôl a gwaith Llywodraeth Cymru 34
Paratoi ar gyfer goblygiadau hirdymor darn newydd o ddeddfwriaeth amgylcheddol yng Nghymru 35
Datblygu proses monitro dŵr addas ar gyfer Cymru yn y dyfodol 36
Cyd-greu gweledigaeth a ffefrir ar gyfer dyfodol yr amgylchedd naturiol yng Nghymru yn 2050 37
Diffinio strategaeth hirdymor 100 mlynedd ar gyfer Canolfan Materion Rhyngwladol Cymru 38
Deall yr hyn y mae cymunedau'n gobeithio ac yn ofni amdano yng Nghymru'r dyfodol â newid hinsawdd 39
Mabwysiadu dull systemau hirdymor o wella pwysau iach yng Nghymru 40
Datblygu strategaeth fwyd leol, gynaliadwy yng Nghymru 41
Creu cynllun hirdymor ar gyfer hyrwyddo llesiant mewn rhanbarth o Gymru 42
Ystyried rôl a dull gweithredu yn y dyfodol y byddai corff addysgol newydd eu hangen 43

Adnoddau 44

Pecynnau cymorth 45
Astudiaethau achos 46
Pobl a sefydliadau sy'n meddwl yn hirdymor yng Nghymru 47

Cyflwyniad

Adeiladu dyfodol iachach a mwy cyfartal – yr achos dros feddwl yn hirdymor

Mae pawb yn haeddu byw bywyd mor iach a hapus â phosib. Fodd bynnag, yng Nghymru a ledled y byd rydym yn gwybod nad yw pob un ohonom yn profi cymaint o iechyd a llesiant da â phosibl. Mae hyn oherwydd na all pawb gael mynediad at y blociau adeiladu hanfodol sydd eu hangen i fyw'n dda, fel bwyd iach, cartref cynnes, a gwasanaethau gofal iechyd da. I'n plant, gall methu â chael mynediad i'r blociau adeiladu hyn arwain at iechyd gwael yn gynnar mewn bywyd, sydd fel arfer yn parhau neu'n gwaethygu pan fyddant yn oedolion ac yn oedrannus.

Ond nid oes rhaid iddo fod fel hyn. Gallwn newid hyn a gwneud yn siŵr bod pob person yng Nghymru a thu hwnt yn cael y cyfle i fyw bywyd hir ac iach. Mae gwneud hyn yn gofyn i ni ganolbwyntio mwy o'n hegni ar atal iechyd gwael. Ac i atal rhywbeth mae angen inni edrych i'r dyfodol a gweithredu heddiw.

Gan edrych ar yr hirdymor, gallwn weld mai gwella iechyd ein plant yw'r allwedd i ddatgloi gwell iechyd i bawb yn y dyfodol. Gallwn hefyd weld y byddwn yn wynebu llawer o heriau a chyfleoedd allanol. Un enghraifft yw ein hinsawdd newidiol, a ystyrir fel y bygythiad mwyaf arwyddocaol i iechyd y byddwn yn ei wynebu yn y ganrif hon. Rydym hefyd yn byw trwy gyfnod o ddatblygiad technolegol cynyddol gyflym a thueddiadau gwleidyddol a phoblogaeth byd-eang, gyda goblygiadau posibl eang i iechyd.

Mae dull gweithredu hirdymor yn ein galluogi i atal niwed posibl a manteisio ar gyfleoedd i wneud y gorau o iechyd a llesiant. Mae archwilio sut y gall y dyfodol ddatblygu'n wahanol i wahanol bobl hefyd yn angenrheidiol er mwyn sicrhau nad oes neb yn cael ei adael ar ôl yn ein gwaith tuag at ddyfodol iachach a mwy cyfartal.

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Rydym yn ffodus yng Nghymru i gael deddfwriaeth sy'n grymuso ac yn galluogi cyrff cyhoeddus i flaenoriaethu llesiant ym mhopeth a wnânt.

Mae'r saith nod llesiant a nodir yn y Ddeddf yn adlewyrchu'r hyn y gwyddom yw'r blociau adeiladu sy'n sail i iechyd, llesiant a chydraddoldeb.

Mae'r Ddeddf hefyd yn nodi pum ffordd o weithio, gan gynnwys meddwl yn hirdymor, fel arfer gorau ar gyfer cyflawni'r Gymru a garem.

Beth yw meddwl yn hirdymor?

Hirdymor

[ˌlɒŋˈtɜːm] ffordd o weithio

Yng Nghymru, diffinnir meddwl yn hirdymor yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol fel pwysigrwydd cydbwyso anghenion tymor byr gyda'r angen i ddiogelu'r gallu i ddiwallu anghenion hirdymor.

Mae Dr Soumya Swaminathan, Prif Wyddonydd Sefydliad Iechyd y Byd, yn disgrifio meddylfryd hirdymor fel:

> *"yr uchelgais i osod ein hunain i fod yn fwy parod, i ymgysylltu â heriau yn rhagweithiol, i ymateb yn well, i arwain datblygiadau er budd iechyd y cyhoedd byd-eang ac i daflu goleuni ar feysydd sydd angen mwy o ffocws i symud ymlaen a sbarduno arloesedd, yn enwedig meysydd angen sy'n cael eu hesgeuluso'n aml."*

Mae meddwl yn hirdymor mewn ffordd systematig yn dod â thri budd allweddol:

- Mae'n adeiladu **gwytnwch** a **pharodrwydd** ar gyfer datblygiadau yn y dyfodol y gallwn eu gweld yn dod - gan ein helpu i **reoli risg** a **manteisio ar gyfleoedd**;
- mae'n gwella **y gallu i fod yn effro** ac **ystwythder** felly gallwn **addasu yn effeithiol** wrth i'r dyfodol ddatblygu; ac
- mae'n datblygu **gweithrediad, yn dod â phobl at ei gilydd,** ac yn ein galluogi i adeiladu **gweledigaeth ar y cyd ar gyfer y dyfodol** i weithio tuag ato.

Mae amrywiaeth o **ddulliau** gallwn eu defnyddio i'n helpu i ddefnyddio dull gweithredu hirdymor yn ein gwaith a dechrau ateb cwestiynau fel:

- Sut gallai'r dyfodol ddatblygu?
- Beth allai canlyniadau hirdymor hyn fod?
- Beth alla i ei wneud i gyflawni'r dyfodol rydw i eisiau ei weld?

Sut gall meddwl yn hirdymor ddatgloi ffyrdd gwell o weithio?

Yng Nghymru, rydym wedi mabwysiadu pum ffordd o weithio i wneud penderfyniadau gwell. Meddwl yn hirdymor yw un ohonynt. Y pedwar arall yw **atal** problemau rhag digwydd neu waethygu, defnyddio dull gweithredu **integredig** a **chydweithredol**, a **chynnwys** pobl o bob oed ac amrywiaeth. Yn ein profiad ni, gall dulliau meddwl yn hirdymor ddod â phob un o'r pum ffordd o gydweithio ynghyd, gan ei wneud yn gam allweddol tuag at wneud penderfyniadau gwell.

Atal: Mae dulliau meddwl yn hirdymor yn ein galluogi i archwilio senarios a thueddiadau'r dyfodol fel y gallwn ragweld risgiau a chyfleoedd yn well. Trwy ddefnyddio dull gweithredu hirdymor, gallwn ddatblygu strategaethau sy'n hyrwyddo ymyrraeth gynnar a gwneud penderfyniadau gwybodus.

Integreiddio: Mae meddwl yn hirdymor yn cyd-fynd yn agos â meddwl systemau, gyda'r dulliau yn ein hannog i archwilio rhyngddibyniaethau.

Cydweithio: Mae meddwl yn hirdymor yn meithrin prosesau cynhwysol sy'n annog cyfranogiad gweithredol o wahanol safbwyntiau i ddatblygu dealltwriaeth gyffredin o nodau hirdymor, heriau, a gweithredu datrysiadau.

Ymgyfraniad: rhan annatod o feddwl yn hirdymor, gyda dulliau yn ceisio nodi mewnwelediad a safbwyntiau amrywiol sectorau, cymunedau ac unigolion. Yn yr adnodd hwn rydym wedi nodi lle mae dull yn arbennig o effeithiol o ran darparu ffyrdd eraill o weithio.

Ar gyfer pwy mae’r adnodd hwn a sut gall fy helpu?

Mae meddwl yn hirdymor yn rhywbeth y gall pawb ei wneud – a gall pawb wella arno. Gyda’r adnodd hwn, rydym yn gobeithio galluogi ac ysbrydoli pob un ohonom sy’n gweithio i leihau anghydraddoldeb iechyd yng Nghymru a thu hwnt i gymryd persbectif hirdymor drwy:

Archwilio dulliau sy’n galluogi meddwl yn hirdymor;

a

Rhannu astudiaethau achos o sut y cawsant eu cymhwyso yng Nghymru i helpu i fynd i’r afael ag anghydraddoldeb iechyd.

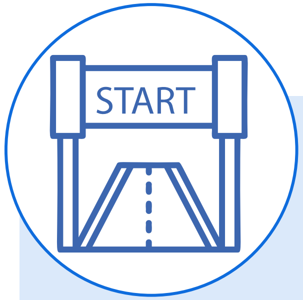
Gall meddwl a chynllunio ar gyfer yr hirdymor wella prosiectau a phrosesau cyfredol a gwella ansawdd y penderfyniadau pwysig sy’n llywio ein gwaith bob dydd.

Rydym wedi cynllunio’r adnodd hwn i alinio dulliau meddwl yn hirdymor â phedwar cam gwneud penderfyniadau allweddol yr ydym oll yn debygol o ddod ar eu traws yn ein gwaith i fynd i’r afael ag anghydraddoldebau iechyd.

Rydym yn eich annog i ddewis pa adrannau sy’n ddiddorol i chi, gan ddefnyddio’r hyperddolenni i lywio rhwng adrannau. Er enghraifft, drwy glicio ar ddull y mae gennych ddiddordeb ynddo, gallwch neidio’n syth i drosolwg o’r dull hwnnw, gyda dolenni i becynnau cymorth defnyddiol eraill, ac astudiaethau achos enghreifftiol o sut y defnyddiwyd y dull i helpu i fynd i’r afael ag anghydraddoldeb iechyd yng Nghymru.

Mae’n bwysig nodi, er bod yna ddulliau sy’n ein cefnogi ac yn ein galluogi i feddwl am yr hirdymor, mae meddwl yn hirdymor ei hun yn newid mewn meddylfryd a’r cwestiynau rydyn ni’n eu gofyn i’n hunain.

Yn syml, mae’r dulliau’n caniatáu lle a chaniatâd i ni feddwl yn fwriadol am y dyfodol.



Ble dylen ni ddechrau?

Mae posibiliadau diddiwedd ar gyfer sut y gallwn ddefnyddio, newid, a chyfuno'r gwahanol ddulliau yn yr adnodd hwn. Dyma rai syniadau lle gallwn roi cynnig arnynt a magu hyder wrth eu defnyddio.

1. Polisïau mewnol a diwrnodau cwrdd i ffwrdd i'r tîm

Gall defnyddio dull ar gyfer y dyfodol i arwain trafodaeth tîm fod yn ffordd wych o gael hwyl a dysgu sgiliau newydd, tra hefyd yn dod â meddwl ac ystyriaethau hirdymor i mewn i'r drafodaeth.

2. Wrth weithio ar strategaeth neu gynllun corfforaethol newydd

Gall defnyddio dulliau ar gyfer y dyfodol o'r cychwyn cyntaf mewn trafodaethau strategol ein helpu i fabwysiadu dull sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau, a arweinir gan ein gweledigaeth ddymunol ar gyfer y dyfodol.

3. Gwella'r broses asesu risg

Gall llawer o ddulliau ar gyfer y dyfodol, megis sganio gorwelion, ein helpu i fabwysiadu dull fwy integredig at risg drwy archwilio senarios posibl yn y dyfodol, tueddiadau technolegol a chymdeithasol, eu hysgogwyr, rhyngweithio a chanlyniadau posibl.

4. Cynnwys pobl yn ein prosiectau

Mae dulliau ar gyfer y dyfodol yn ffordd wych o gynnwys pobl, yn enwedig pobl ifanc, mewn pynciau cymhleth a gellir eu defnyddio fel dewis arall neu yn ogystal â dulliau mwy traddodiadol fel ymgynghori.

5. Mewn trafodaethau gyda phartneriaid a rhanddeiliaid

Mae gweithdai neu drafodaethau rhanddeiliaid yn lle gwych i roi cynnig ar ddulliau ar gyfer y dyfodol fel ffordd o gyd-greu gyda phartneriaid; helpu pawb yn yr ystafell i ddatblygu cyd-ddealltwriaeth o'r sefyllfa bresennol, ein gweledigaeth ar gyfer y dyfodol, a'r camau gweithredu sydd eu hangen i gyrraedd yno.

Awgrymiadau da

Gellir dod o hyd i awgrymiadau yn yr holl astudiaethau achos yn yr adnodd hwn. Yma, rydym wedi coladu'r 5 peth gorau i'w cadw mewn cof wrth ymgymryd ag unrhyw ddull ar gyfer y dyfodol.

1. Ni ddylid meddwl yn hirdymor ar ei ben ei hun

Mae meddwl yn hirdymor a dulliau ar gyfer y dyfodol yno i helpu i wella prosesau a systemau presennol. Gallant fod yn fwyaf effeithiol pan fyddant yn cyd-fynd â chynlluniau a phrosiectau strategol, a chyda chyfranogiad rhanddeiliaid a phartneriaid, yn hytrach nag fel ymarferiad untro.

2. Dewch â'r dyfodol yn ôl i'r presennol bob amser

Mae gwreiddio ymarferion dyfodol i'r presennol yn allweddol i sicrhau eu bod yn cyflawni'r effaith a fwriedir. Dylem bob amser fod yn meddwl am yr hyn yr ydym yn ei wneud yn awr a sut y gall hyn effeithio ar ein dyfodol dymunol. Beth yw'r camau pendant y gallwn eu cymryd? Beth sydd angen i ni ei wneud neu roi'r gorau i'w wneud heddiw i gyflawni ein gweledigaeth?

3. Nid oes rhaid iddo fod yn berffaith

Gallwch deilwra'r ymarfer i'r gynulleidfa ac i'ch anghenion. Mae'r dulliau yno i'n helpu i weithio drwy ein prosiect neu fater. Gallwn eu newid, eu haddasu a'u ffitio gyda'i gilydd fel y mynnwn er mwyn cyflawni ein canlyniadau a'n pwrpas.

4. Peidiwch â bod ofn bod yn greadigol

Er bod dulliau ar gyfer y dyfodol yn hynod ddefnyddiol ac yn gallu helpu i wella ein proses strategol, gallant hefyd fod yn llawer o hwyl! Mae amrywiaeth o ymarferion creadigol y gellir eu gwneud i ddatgloi dychymyg pobl ac i helpu i'w cludo o'r presennol i'r dyfodol. Gallwch arbrofi a gweld beth sy'n gweithio i chi a'ch rhanddeiliaid.

5. Trosolwch ansicrwydd, yn hytrach na'i ofni

Ni fydd defnyddio dulliau ar gyfer y dyfodol yn ein helpu i ragweld y dyfodol, ond gall ein helpu i gydnabod a deall rôl ansicrwydd ac, yn bwysicach fyth, sut y gallwn drosoli hynny i yrru ein gweledigaeth a'n hamcanion ymlaen.

Dulliau

Dulliau ar gyfer meddwl yn hirdymor

Yn yr adran hon rydym yn archwilio pa ddulliau y gellid eu defnyddio i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd mewn pedwar cam gwneud penderfyniadau allweddol rydym yn debygol o fod yn gyfarwydd â nhw yn ein gwaith. **Cliciwch ar bob cam i ddarganfod mwy a darganfod y dulliau meddwl yn hirdymor perthnasol.**

1 Cychwyn arni

- Beth sy'n digwydd yn y byd o'n cwmpas?
- Beth allai hyn ei olygu i anghydraddoldeb iechyd a'r gwaith y gall fod angen i ni ei wneud? **(agenda a rhesymeg)**

2 Meddwl am bethau

- Pa opsiynau sydd gennym ar gyfer mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a sut y gallent ddatblygu?
  - Beth fyddai'r ffordd orau o weithredu? **(cynhyrchu a llunio syniadau)**

3 Llunio cynllun

- Beth ydym ni am ei gyflawni?
- Gyda phwy mae angen i ni weithio?
- Beth ddylem ni fod yn gwylio amdano? **(gosod amcanion)**

4 Gweithredu

- Beth sydd angen i ni ei flaenoriaethu i gyrraedd lle rydym eisiau mynd?
- Sut gallai ffactorau allanol effeithio ar ein cynlluniau?
- Sut gallwn ni ddod â phobl gyda ni? **(gweithredu)**

1 Cychwyn arni

Mae'r cam hwn yn ymwneud â deall y dirwedd bresennol o anghydraddoldeb iechyd, ein mater o ddiddordeb, ac yn bwysig, **sut y gallai hynny newid yn y dyfodol.**

Gellir galw hyn hefyd yn gam 'gosod agenda' neu 'ddatblygu rhesymeg'.

Ar y cam hwn mae'n ddefnyddiol archwilio cwestiynau fel:

- Beth sy'n digwydd yn y byd o'n cwmpas?
- Pa newidiadau allwn ni ddisgwyl eu gweld dros amser?
- Beth allai'r newidiadau hyn ei olygu i anghydraddoldeb iechyd?
- Beth allai'r newidiadau hyn ei olygu i'n gwaith?
- A allai'r newidiadau hyn ddod â risgiau neu gyfleoedd newydd gyda nhw?

Dulliau i nodi tueddiadau perthnasol:

- Sganio gorwelion
- 7 cwestiwn
- Modelau
- Triongl y Dyfodol
- Olwyn y dyfodol

2 Meddwl am bethau

Mae'r cam hwn yn ymwneud ag ystyried yr opsiynau amrywiol sydd gennym ar gyfer ymateb i broblem a sut y gallant ddatblygu yn y tymor byr a'r tymor hwy. Rydym yn cael ein gwahodd i edrych o wahanol safbwyntiau ac ystyried gwahanol ddyfodol posibl i nodi'r ffordd orau o weithredu.

Gellir galw hyn hefyd yn gyfnod 'cynhyrchu a llunio syniadau'.

Ar y cam hwn mae'n ddefnyddiol archwilio cwestiynau fel:

- Pa opsiynau sydd ar gael i ni?
- At beth allai'r cam gweithredu hwn arwain?
- Pwy allai gael ei effeithio?
- Pa ragdybiaethau ydyn ni'n eu gwneud?
- Pwy sydd angen i ni eu cynnwys er mwyn deall y goblygiadau posibl yn well?
- Sut y gellid atal unrhyw effeithiau negyddol posibl?

Dulliau i archwilio dyfodol posibl:

- Echelinau ansicrwydd
- Cynllunio senarios
- Naratifau creadigol

3 Llunio cynllun

Mae'r cam hwn yn ymwneud â disgrifio pa ddyfodol yr ydym am ei gyflawni a datblygu cynllun ar gyfer sut i gyrraedd yno. Mae'n golygu nodi gyda phwy y mae angen i ni gydweithio a meddwl yn arloesol am sut i oresgyn problemau posibl.

Gellir galw hyn hefyd yn gam 'gosod amcanion'.

Ar y cam hwn, mae'n ddefnyddiol archwilio cwestiynau fel:

- Pa weledigaeth ar gyfer y dyfodol sy'n cyd-fynd â'n gwerthoedd a'n blaenoriaethau?
- Pa gamau all fynd â ni o ble rydyn ni nawr i ble rydyn ni eisiau mynd?
- Beth sydd o fewn ein rheolaeth a beth nad yw felly?
- Gyda phwy y mae angen i ni fod yn gweithio?
- Pa risgiau neu heriau allai godi a beth yw'r ffordd orau i ni eu goresgyn?

Dulliau i greu gweledigaeth ar gyfer y dyfodol:

- Tri gorwel
- Cynllunio senarios
- Naratifau creadigol

4 Gweithredu

Mae'r cam hwn yn ymwneud â rhoi cynllun ar waith ond bod yn barod i'w addasu ar hyd y ffordd. Mae'n ymwneud â diffinio'r camau nesaf ar unwaith ond hefyd amlinellu'r llwybr tymor hwy i gyflawni'r dyfodol yr ydym am ei weld.

Gellir galw hyn hefyd yn gyfnod 'gweithredu'.

Ar y cam hwn mae'n ddefnyddiol archwilio cwestiynau fel:

- Beth yw'r camau cyntaf y mae angen inni eu cymryd?
- Beth arall sydd angen i ni ei flaenoriaethu?
- Pa newidiadau fydd eu hangen er mwyn gwireddu ein gweledigaeth ar gyfer y dyfodol?
- Sut gallai tueddiadau'r dyfodol helpu neu lesteirio ein cynlluniau?
- Pa ffactorau allanol eraill all effeithio ar ein cynlluniau?
- Sut gallwn ni gynnwys ac ymgysylltu ag eraill i helpu i gyflawni ein gweledigaeth ar gyfer y dyfodol?

Dulliau i osod cyfeiriad ar gyfer dyfodol dymunol:

- Gweithio am yn ôl
- Dyfodol tirweddau
- Tri gorwel

Sganio gorwelion Chwilio am arwyddion o newid

Beth ydyw?

Sganio gorwelion yw'r broses systematig o gasglu gwybodaeth am dueddiadau, problemau ac amhariadau sy'n dod i'r amlwg a rhai posibl yn y dyfodol, a allai gael effaith ar sefydliadau a chymunedau.

Mae'n cynnwys edrych ar ystod eang o ffynonellau, megis erthyglau newyddion, llenyddiaeth wyddonol, ac adroddiadau'r diwydiant, i nodi arwyddion cynnil a chynnar o newid, a allai effeithio ar yr hyn sy'n digwydd yn ein maes diddordeb yn y dyfodol.

Mae sganio gorwelion yn ein helpu i lywio cynllunio strategol, rheoli risg, ac arloesi, ac yn meithrin dull mwy rhagweithiol a blaengar o wneud penderfyniadau.

Sut y gellir ei gymhwyso i anghydraddoldebau iechyd?

Mae Sganio gorwelion yn ein helpu i ddeall y dirwedd bosibl yn y dyfodol a nodi cyfleoedd a bygythiadau posibl. Gallwn ddefnyddio'r dull hwn i ymchwilio i sut y gall tueddiadau effeithio ar iechyd a llesiant, naill ai'n gadarnhaol neu'n negyddol, ac a allai hyn leihau neu waethygu anghydraddoldebau iechyd.

Astudiaeth Achos:

[Nodi meysydd cenhadaeth Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol newydd Cymru]

Angen gwybod

Dull gweithredu: Gall hyn fod yn ymchwil desg, cyfweliadau neu weithdai (neu gyfuniad o ddulliau).

Pwy i'w cynnwys: Uwch arweinwyr a all gael mewnwelediad i gamau gweithredu, y rhai sydd â'r gallu i gynnal sganiau, rhanddeiliaid a allai feddu ar wybodaeth.

Amser sy'n ofynnol: Yn amrywio o ychydig wythnosau ar gyfer sgan untro i broses barhaus trwy gydol oes prosiect.

Allbynnau: Rhestr o dueddiadau a datblygiadau arloesol gyda dadansoddiad o sut y gall y rhain effeithio ar ein maes diddordeb.

Pecyn cymorth a argymhellir: [Canllaw Sganio Gorwelion]

5 ffordd o weithio

Hirdymor: Gall ein helpu i gael golwg hirdymor ar sut y gall ein maes diddordeb newid dros amser ac unrhyw ansicrwydd critigol.

Atal: Gall ein helpu i nodi risgiau posibl a chymryd camau ataliol.

Integreiddio: Gall ein galluogi i gasglu ac integreiddio gwybodaeth a allai effeithio ar ein sefydliad a'n gwaith yn systematig.

Cydweithio/ymgyfraniad: Gall fod yn gyfranogol eang.

7 cwestiwn

Casglu mewnwelediad i'r dyfodol

Beth ydyw?

Mae 7 cwestiwn yn dechneg cyfweld sy'n defnyddio cwestiynau penagored i archwilio beth sy'n debygol o newid am ein maes diddordeb a pham. Mae'r dechneg yn darparu 7 math o gwestiwn y gallwn eu haddasu i gasglu mewnwelediadau gan randdeiliaid mewnol ac allanol ar yr hyn y maent yn meddwl sy'n ysgogi newid, er gwell neu er gwaeth. Gall hefyd roi syniadau cychwynnol ar ba gamau y gallai fod eu hangen i arwain at neu sicrhau dyfodol mwy cadarnhaol.

Mae'n dechneg ddefnyddiol i'w defnyddio ar ddechrau prosiect i helpu i ddiffinio cwmpas y gwaith ac i nodi meysydd o gytundeb neu wrthdaro y gallai fod angen eu harchwilio. Gall allbynnau'r cyfweliadau fod yn ddienw mewn adroddiadau a dogfennau.

Sut y gellir ei gymhwyso i anghydraddoldebau iechyd?

Gellir defnyddio'r dechneg hon i gasglu barn arbenigwyr ar sut y credant y gall materion sy'n berthnasol i iechyd a llesiant newid dros amser, beth allai'r goblygiadau posibl ar gyfer anghydraddoldebau iechyd fod, a'r hyn y maent yn meddwl sydd angen ei newid i greu dyfodol mwy cadarnhaol.

Astudiaeth Achos:

[Archwilio sut y gallai ac y dylai'r system dai yng Nghymru edrych](#)

Angen gwybod

Dull gweithredu: Gellir ei ddefnyddio gydag unigolion, mewn grwpiau, neu mewn gweithdy - sgwrs fel arfer ond gellir ei addasu i arolwg.

Pwy i'w cynnwys: Mae'n arbennig o ddefnyddiol ar gyfer ymgysylltu â rhanddeiliaid uwch ac arbenigol yn ein maes diddordeb.

Amser sy'n ofynnol: Tua 45 i 60 munud y cyfweliad.

Allbynnau: Cyfweliadau wedi'u cofnodi, yn manylu ar wahanol safbwyntiau a phapur yn manylu ar themâu allweddol o'r cyfweliadau.

Pecyn cymorth a argymhellir: [Pecyn Cymorth Futures](#).

5 ffordd o weithio

Hirdymor: Yn ein helpu i ddechrau meddwl am sut olwg allai fod ar y dyfodol

Atal: Yn rhoi cyfle i arbenigwyr nodi risgiau posibl.

Integreiddio: Yn ein helpu i gael a chyfosod mewnwelediad gan randdeiliaid lluosog i integreiddio gwahanol feysydd a safbwyntiau.

Cydweithio/ymgyfraniad: Mae'n caniatáu i ni gynnwys sawl arbenigwr a rhannu'r canfyddiadau yn ôl i ysgogi meddwl cydweithredol.

Modelu

Defnyddio data i ddychmygu'r dyfodol

Beth ydyw?

Mae modelu yn golygu defnyddio data a modelu ystadegol i ymchwilio i sut y gallai'r dyfodol edrych. Gallai hyn fod yn gymharol syml – gan dybio y bydd tueddiadau cyfredol yn parhau yn yr hirdymor – neu'n fwy cymhleth, gan geisio integreiddio sut y gallai ffactorau allanol effeithio ar sut mae'r dyfodol yn datblygu.

Drwy addasu faint o faterion rydym yn eu harchwilio ar yr un pryd, gallwn greu rhagfynegiadau symlach neu fwy cynhwysfawr o ddyfodol posibl.

Sut y gellir ei gymhwyso i anghydraddoldebau iechyd?

Mae modelu data yn ymarfer cyfarwydd o fewn iechyd, lle rydym yn aml yn edrych ar yr hyn yr ydym yn disgwyl ei weld yn digwydd i achosion o glefydau, er enghraifft. Yng nghyd-destun lleihau anghydraddoldebau iechyd, gall modelu ein galluogi i beintio darlun o iechyd a llesiant i'r dyfodol os bydd y sefyllfa bresennol yn parhau a/neu archwilio effaith bosibl ymyriadau arfaethedig.

Astudiaeth Achos:

[Defnyddio data i ddeall lle y dylai Iechyd Cyhoeddus Cymru ganolbwyntio ei waith]

Angen gwybod

Dull gweithredu: Dadansoddiad desg o ddata i allosod tueddiadau i'r dyfodol.

Pwy i'w cynnwys: Rhywun ag arbenigedd mewn gwyddor data a dadansoddi.

Amser sy'n ofynnol: Yn amrywio, yn dibynnu ar gymhlethdod y prosiect.

Allbynnau: Yn debygol o fod yn graffiau a siartiau (felly mae delweddu data da yn bwysig) ochr yn ochr â dadansoddi goblygiadau.

Pecyn cymorth a argymhellir: Nid yw pecyn cymorth ar gyfer hyn wedi'i ddatblygu eto. Gallwch gysylltu ag Iechyd Cyhoeddus Cymru am ragor o wybodaeth.

5 ffordd o weithio

Hirdymor: Mae'n rhoi syniad meintiol i ni o sut y gallai'r dyfodol edrych.

Atal: Gellir ei ddefnyddio i flaenoriaethu meysydd o bryder ar gyfer gweithredu.

Integreiddio: Gall ein helpu i integreiddio rhagamcanion o nifer o wahanol dueddiadau i greu delwedd fwy cynhwysfawr o'r dyfodol.

Triongl y Dyfodol

Cysylltu'r gorffennol a'r presennol â'r dyfodol

Beth ydyw?

Defnyddir triongl y dyfodol i nodi dyfodol posibl a chredadwy wedi'i siapio gan dri dimensiwn gwthio a thynnu (wedi'u cynrychioli gan gorneli triongl) - gwthiad y presennol; tynfa'r dyfodol; a phwysau'r gorffennol.

Gall y dull ein helpu i archwilio'r perthnasoedd a'r tensiynau posibl rhwng y tair cornel. Bydd unrhyw newid yn un o'r corneli yn cael effaith crychdonni ar y triongl, gan arwain at newid cyfeiriad y dyfodol.

Gellir defnyddio'r dull hwn mewn gwaith unigol neu ar y cyd i fapio'r dirwedd bresennol a chaniatáu i ddyfodol dymunol ond credadwy gael ei lunio.

Sut y gellir ei gymhwyso i anghydraddoldebau iechyd?

Mae'r dull hwn yn caniatáu inni weld sut mae'r gorffennol wedi dod â ni at y sefyllfa bresennol o anghydraddoldeb iechyd, sut mae'r presennol yn cadw neu'n symud hynny, a pha ddyfodol yr hoffem ei greu – a'r cyfan ar yr un pryd. Mae archwilio'r cysylltiadau a'r tensiynau posibl yn ein helpu i greu llwybr dichonadwy ymlaen.

Astudiaeth Achos:

[Ymgysylltu pobl ifanc i feddwl am y dyfodol yng Nghymru]

[Archwilio'r hyn y gall y dyfodol ei olygu i rôl a gwaith Llywodraeth Cymru]

Angen gwybod

Dull gweithredu: Ar ein pen ein hunain neu fel gweithdy. Gellir ei deilwra ar gyfer gweithio mewn grŵp yn bersonol ac ar-lein.

Pwy i'w cynnwys: Staff mewnol neu randdeiliaid allanol sy'n gyfarwydd â'r materion dan sylw. Gellir ei ddefnyddio hefyd fel offeryn ymgyfraniad.

Amser sy'n ofynnol: Gellir gwneud hyn yn gyflym, mewn tua awr, neu gyda mwy o amser, efallai gweithdy 2 i 3 awr.

Allbynnau: Triongl anodedig sy'n nodi ein dealltwriaeth o'r gorffennol, y presennol a'r dyfodol. Gallwn adeiladu ar hyn i ddatblygu senarios.

Pecyn cymorth a argymhellir: Y [blog] hwn o Blatfform Futures.

5 ffordd o weithio

Hirdymor: Yn ein galluogi i ystyried anghenion tymor byr a thymor hwy.

Atal: Gall ein helpu i ddysgu o'r gorffennol a'r presennol fel y gallwn osgoi camgymeriadau blaenorol ac atal dyfodol annymunol.

Integreiddio: Integreiddio gwahanol safbwyntiau - penseiri gwreiddiol system, y rhai sy'n gweithredu nawr, a'r rhai sydd â gweledigaeth ar gyfer y dyfodol.

Cydweithio/ymgyfraniad: Gall ddod â rhanddeiliaid ynghyd neu gael ei ddefnyddio mewn ffordd gyfranogol i gynnwys dinasyddion a chymunedau.

Olwyn y dyfodol

Archwilio effeithiau crychdonni hirdymor

Beth ydyw?

Gellir defnyddio olwyn y dyfodol i ystyried effeithiau tueddiadau, strategaethau, digwyddiadau neu faterion allweddol yn y dyfodol. Gall hefyd helpu i fapio'r achosion a'r cysylltiadau rhyngddynt i weld sut y gallai'r sefyllfa ddatblygu yn y dyfodol.

Mae'r dull yn mapio'r effeithiau olynol a grëwyd gan duedd allweddol neu newid neu ddigwyddiad pwysig. Gan grychdonni o'r newid gwreiddiol, gallwn fapio hyd at dair neu bedair lefel o effeithiau posibl. Mae'r gweithgaredd hwn yn wych ar gyfer nodi risgiau posibl, canlyniadau anfwriadol, pethau annisgwyl, a chyfleoedd - a sut y gall effeithiau gwahanol ryngweithio â'i gilydd.

Sut y gellir ei gymhwyso i anghydraddoldebau iechyd?

Mae'r dull hwn yn creu ffordd strwythuredig o ystyried sut y gallai tuedd neu ddigwyddiad effeithio ar anghydraddoldebau iechyd yn y tymor hwy. Gall ddatgloi dealltwriaeth o sut mae gwahanol faterion ac effeithiau yn berthnasol i'w gilydd neu nodi cyfleoedd i liniaru risgiau neu gynyddu buddion i'r eithaf.

Astudiaeth Achos:

[Paratoi ar gyfer goblygiadau hirdymor darn newydd o ddeddfwriaeth amgylcheddol yng Nghymru]()

Angen gwybod

Dull gweithredu: Gweithdy, yn ddelfrydol wyneb yn wyneb, gydag uchafswm o 6 o bobl yn gweithio ar olwyn.

Pwy i'w cynnwys: Llunwyr polisi a phenderfyniadau, rhanddeiliaid allanol ac arbenigwyr pwnc.

Amser sy'n ofynnol: Gellir cwblhau olwynion y dyfodol yn eithaf cyflym (45 i 90 munud) gan eu gwneud yn addas iawn ar gyfer .

Allbynnau: Map o effeithiau posibl digwyddiad neu duedd dros amserlen o'n dewis ni, gan ddangos cysylltiadau ac achosion.

Pecyn cymorth a argymhellir: [Pecyn Cymorth Futures]()

5 ffordd o weithio

Hirdymor: Yn ein gwahodd i edrych ar sut y gallai'r dyfodol ddatblygu.

Atal: Gall helpu i nodi achosion risgiau posibl fel y gellir cymryd camau lliniaru.

Integreiddio: Mae'r dull yn ein hannog i chwilio am gysylltiadau rhwng materion a datblygiadau a gweld y darlun cyfan.

Cydweithio/ymgyfraniad: Gwych ar gyfer dod â rhanddeiliaid ynghyd i ddatblygu dealltwriaeth a rennir o sut y gallai mater ddatblygu yn yr hirdymor.

Echelinau ansicrwydd | Ymchwilio i ansicrwydd

Beth ydyw?

Mae'r dull echelinau ansicrwydd yn ein galluogi i archwilio grymoedd sbarduno newid mawr nad ydym yn gwybod digon amdanynt - rydym yn galw'r rhain yn elfennau ansicrwydd critigol. Gall ein helpu i ddiffinio'r ansicrwydd sy'n wynebu ein maes gwaith a'r gwahanol ffyrdd posibl y gallent eu datblygu.

Rydym yn creu 'echelin ansicrwydd' drwy gymryd ansicrwydd critigol (a nodir fel arfer o waith blaenorol, megis sganio gorwelion) a disgrifio ffyrdd gwahanol y gallai ddatblygu (efallai cadarnhaol a negyddol). Yna gallwn gymryd dwy o'r 'echelinau' mwyaf diddorol a'u gorgyffwrdd. Gallwn ddefnyddio hyn i ddatblygu pedwar senario posibl, lle mae pob un yn archwilio cyfuniad o'r ffyrdd gwrthgyferbyniol y gallai'r ddwy elfen ansicrwydd critigol ddatblygu.

Sut y gellir ei gymhwyso i anghydraddoldebau iechyd?

Mae'r dull hwn yn wych ar gyfer archwilio'r effaith ar anghydraddoldebau iechyd pethau a allai fod yn bwysig ond lle nad ydym yn sicr sut y gallent ddatblygu. Nid yw'r senarios yn rhagfynegiadau ond gellir eu defnyddio i gael gafael ar ddyfodol posibl a fyddai fel arall yn anodd ei ddychmygu.

Astudiaeth Achos:

[Datblygu proses monitro dŵr addas ar gyfer Cymru yn y dyfodol](#)

Angen gwybod

Dull gweithredu: Fe'i defnyddir orau fel trafodaeth gweithdy yn dilyn ymlaen o waith blaenorol sydd wedi nodi ysgogwyr newid posibl.

Pwy i'w cynnwys: Rhanddeiliaid â diddordeb (mewnol neu allanol). Yn gweithio orau mewn grwpiau o 12 neu fwy ond gall fod yn llai.

Amser sy'n ofynnol: 90 munud.

Allbynnau: Rhestr o wahanol 'echelinau ansicrwydd' gyda rhai blaenoriaeth wedi'u nodi. Gellir defnyddio dwy 'echelin' blaenoriaeth i greu matrics senario.

Pecyn cymorth a argymhellir: [Pecyn Cymorth Futures](#)

5 ffordd o weithio

Hirdymor: Gall ein helpu i fynd i'r afael â dyfodol ansicr.

Atal: Gellir ei ddefnyddio i nodi risgiau yn y dyfodol.

Integreiddio: Yn ein galluogi i archwilio elfennau ansicrwydd unigol ac yna eu cyfuno mewn senarios i weld sut maent yn rhyngweithio â'i gilydd.

Cydweithio/ymgyfraniad: Effeithiol fel ymarfer gweithdy ac ar gyfer datblygu consensws ar faterion blaenoriaeth ar gyfer ymchwiliad pellach.

Cynllunio senarios Dychmygu mathau gwahanol o ddyfodol

Beth ydyw?

Mae senarios yn straeon sy'n archwilio gwahanol ffyrdd y gallai ansicrwydd yn y dyfodol ddatblygu. Delio ag ansicrwydd yw un o'r rhannau anoddaf o feddwl a chynllunio ar gyfer yr hirdymor, sy'n gwneud senarios yn arbennig o ddefnyddiol.

Nid yw senarios yn ymwneud â rhagweld y dyfodol - maent wedi'u cynllunio i ddod ag ansicrwydd ynghylch bywyd y dyfodol i gynorthwyo ein meddwl ac ysgogi trafodaeth.

Gall senarios fod yn ddefnyddiol ynddynt eu hunain – gan archwilio dyfodol posibl a allai ddeillio o wahanol dueddiadau ansicr a sut maent yn rhyngweithio â'i gilydd. Ond ar ôl i ni eu cael, gellir eu defnyddio hefyd i 'brofi straen' sut y gall fod angen i brosiect neu bolisi ddatblygu neu addasu ar gyfer gwahanol ddyfodol posibl, gan ein helpu ni a sefydliadau partner i nodi a chynllunio ar gyfer risgiau a chyfleoedd.

Sut y gellir ei gymhwyso i anghydraddoldebau iechyd?

Pan nad yw'n glir sut y gall tuedd neu gyfuniad o dueddiadau effeithio ar iechyd neu anghydraddoldebau iechyd, mae senarios yn ffordd dda o fapio'r opsiynau. Yna gellir defnyddio senarios i brofi straen ar benderfyniadau polisi neu strategaeth a gweld pa mor wydn y byddent pe bai dyfodol gwahanol yn digwydd.

Astudiaeth Achos:

[Cyd-greu gweledigaeth a ffefrir ar gyfer dyfodol yr amgylchedd naturiol yng Nghymru yn 2050]

Angen gwybod

Dull gweithredu: Mae'n well creu senarios fel grŵp – mae gweithdy neu gyfres o weithdai gyda 8-12 o bobl fesul grŵp yn gweithio'n dda.

Pwy i'w cynnwys: Pobl sydd â diddordeb yn y maes dan sylw ac sydd am archwilio'r gwahanol mathau o ddyfodol posibl y gallai fod angen i ni ymgysylltu â nhw.

Amser sy'n ofynnol: Gellir creu senarios sylfaenol mewn gweithdy. Mae datblygu a defnyddio'r rhain ymhellach yn brosiect hirach.

Allbynnau: Naratifau neu gynrychioliadau gweledol o fathau posibl o ddyfodol y gellir eu rhannu ag eraill neu eu defnyddio ar gyfer profi straen.

Pecyn cymorth a argymhellir: [Pecyn Cymorth Futures]. Mae hefyd yn werth edrych ar sut y defnyddiwyd senarios i hysbysu [llunio polisi gordewdra yn y DU].

5 ffordd o weithio

Hirdymor: Gall helpu i wneud ansicrwydd yn y dyfodol yn ddiriaethol i alluogi trafodaeth.

Atal: Gellir ei ddefnyddio i nodi risgiau neu beryglon wrth wneud penderfyniadau.

Integreiddio: Gallu archwilio sut mae gan wahanol fathau o ansicrwydd yn y dyfodol y potensial i ryngweithio a siapio ei gilydd.

Cydweithio/ymgyfraniad: Gall ein helpu i gynnwys cymunedau a chydweithwyr mewn trafodaethau am y dyfodol a pha ddewisiadau i'w gwneud.

Naratifau creadigol

Adrodd straeon am y dyfodol

Beth ydyw?

Yma mae 'naratifau' yn cyfeirio at ystod o ddulliau creadigol sydd wedi'u gwreiddio mewn adrodd straeon y gellir eu defnyddio i gael pobl i feddwl am y dyfodol. Mae ymgysylltu â'r dyfodol o reidrwydd yn gofyn am ddefnyddio dychymyg. Gall fod yn hawdd anghofio hyn pan fo llawer o waith y dyfodol yn cynnwys data a thueddiadau, ond mae datgloi dychymyg pobl yn allweddol i newid ein meddylfryd i feddwl yn wirioneddol hirdymor.

Mae dulliau enghreifftiol yn cynnwys ysgrifennu llythyrau neu gardiau post i neu o'r dyfodol, gofyn i bobl greu cymeriadau ac archwilio sut y gallem brofi'r dyfodol, neu ddefnyddio ysgogiadau gweledol neu ffisegol i gael pobl i ddelweddu dyfodol posibl – ond mae croeso i chi chwarae a dyfeisio rhai eich hun!

Sut y gellir ei gymhwyso i anghydraddoldebau iechyd?

Mae dulliau creadigol yn arbennig o addas ar gyfer cynnwys cymunedau a phobl ifanc mewn sgyrsiau am y dyfodol. Gallant fod yn wych ar gyfer casglu mewnwelediad i'r hyn y mae pobl yn ei feddwl am faterion iechyd neu anghydraddoldebau iechyd, sut yr ydym yn gweld ein bywydau a'n llesiant yn newid yn y dyfodol, neu'r hyn y credwn sydd angen ei wneud i wella'r sefyllfa bresennol.

Astudiaeth Achos:

[Diffinio strategaeth hirdymor 100 mlynedd ar gyfer Canolfan Materion Rhyngwladol Cymru]

[Deall yr hyn y mae cymunedau'n gobeithio ac yn ofni amdano yng Nghymru'r dyfodol â newid hinsawdd]

Angen gwybod

Dull gweithredu: Gellir gwneud llythyrau/cardiau post o bell. Mae gwaith a arweinir gan gymeriad yn gweithio orau wyneb yn wyneb ond gellir ei wneud hefyd mewn gweithdy ar-lein.

Pwy i'w cynnwys: Gallwn gynnwys unrhyw un – o uwch reolwyr i gymunedau lleol a grwpiau nad ydynt yn ymwneud yn aml.

Amser sy'n ofynnol: Yn amrywio yn dibynnu ar y dull. Cofiwch gynnwys amser i baratoi unrhyw ysgogiadau ac amser ar gyfer unrhyw weithdai.

Allbynnau: Yn cynnwys naratifau, lluniau, neu senarios, yn aml gyda ffocws ar sut y bydd bywydau pobl yn edrych yn y dyfodol.

Pecyn cymorth a argymhellir: Mae'r Adroddiad a Methodoleg Cymunedau a Newid Hinsawdd a'r fideo yn esiampl dda.

5 ffordd o weithio

Hirdymor: Yn gallu datgloi'r dychymyg - newid meddylfryd allweddol sydd ei angen ar gyfer gwir ymgysylltu â meddwl yn hirdymor.

Atal: Yn gallu rhoi golwg person-ganolog o risgiau posibl.

Integreiddio: Gall helpu i gyflwyno safbwyntiau amrywiol.

Cydweithio/ymgyfraniad: Ffordd effeithiol a hwyliog o gynnwys cymunedau a dinasyddion wrth feddwl am y dyfodol.

Tri gorwel Camu tuag at ddyfodol dymunol

Beth ydyw?

Mae'r model tri gorwel yn ffordd strwythuredig o feddwl am ble'r ydym ni ar hyn o bryd (gorwel 1), y dyfodol a ffefrir gennym (gorwel 3), a pha gamau sy'n digwydd eisoes, neu y bydd angen eu cymryd, i sicrhau'r dyfodol yr hoffem ei weld (gorwel 2).

Gellir defnyddio'r model ar lefel uchel, i roi mewnwelediad cyflym i ni, ac yna ei ddatblygu'n ailadroddol i archwilio pob gorwel yn fanylach. Gall fod yn ymarfer defnyddiol ar sawl cam o brosiect – i helpu i wneud diagnosis o faterion cyfredol a chytuno pam fod angen newid, i ddatblygu gweledigaeth ar y cyd ar gyfer y dyfodol, neu i ddechrau datblygu cynllun newid trawsnewidiol.

Sut y gellir ei gymhwyso i anghydraddoldebau iechyd?

Mae llawer o faterion sy'n effeithio ar iechyd ac anghydraddoldebau iechyd y gellir eu harchwilio gan ddefnyddio'r model tri gorwel i ddeall beth sydd angen ei newid, ble rydym am gyrraedd, a sut i gyrraedd yno. Gellir ei gymhwyso i rywbeth penodol, fel ceisio sicrhau mynediad teg i wasanaeth iechyd penodol, neu faterion darlun ehangach, megis iechyd a thai.

Astudiaeth Achos:

[Mabwysiadu dull systemau hirdymor o wella pwysau iach yng Nghymru]

[Datblygu strategaeth fwyd leol, gynaliadwy yng Nghymru]

Angen gwybod

Dull gweithredu: Fformat gweithdy graddadwy. Mae'n gyflym ac yn hawdd ei esbonio a'i ddeall, gan ei wneud yn ymarfer dyfodol 'tro cyntaf' gwych.

Pwy i'w cynnwys: Unrhyw un sy'n ymwneud â gwneud penderfyniadau am ddyfodol y maes dan sylw. Po fwyaf amrywiol y safbwyntiau, gorau oll.

Amser sy'n ofynnol: Mae hwn hefyd yn raddadwy. Gellir ei wneud mewn cyn lleied ag awr neu ei ddatblygu dros sawl sesiwn neu fel diwrnod cwrdd i ffwrdd.

Allbynnau: Map tri gorwel anodedig, yn creu darlun o'r cyflwr presennol, dyfodol dymunol, a chamau i gyflawni newid.

Pecyn cymorth a argymhellir: [Pecyn Cymorth Tri Gorwel]

5 ffordd o weithio

Hirdymor: Yn ein helpu i greu gweledigaeth hirdymor yn seiliedig ar ddealltwriaeth o'r presennol a pha newid sydd ei angen i symud ymlaen.

Atal: Yn ein galluogi i wahanu atebion 'dros dro' oddi wrth gamau a fydd yn ffurfio llwybr tuag at y dyfodol dymunol.

Integreiddio: Yn helpu i ddod â'r gorffennol a'r presennol i mewn i feddwl am y dyfodol.

Cydweithio/ymgyfraniad: Ffordd wych, ryngweithiol o ddod â phobl ynghyd i ddatblygu gweledigaeth a rennir a chynllunio ar gyfer newid.

Gweithio am yn ôl Mapio llwybr i'r dyfodol

Beth ydyw?

Mae gweithio am yn ôl yn ddull sy'n ein galluogi ni i weithio am yn ôl yn llythrennol o'n dyfodol dymunol i'r presennol a chreu cynllun gweithredu. Mae'n gofyn i ni adeiladu llinell amser, gan nodi newidiadau allweddol a cherrig milltir y byddai angen eu cyflawni ar hyd y ffordd. Mae hefyd yn ein gwahodd i nodi beth sydd o fewn ein rheolaeth ni a'n sefydliad yn uniongyrchol a'r hyn y bydd angen i ni ddylanwadu arno neu gydweithio arno.

Y ffordd orau o ddefnyddio'r ymarfer hwn yw tuag at ddiwedd prosiect, gan ei fod yn caniatáu i ni ddwyn ynghyd y gwaith rydym wedi'i wneud i ragweld dyfodol dymunol a'n dealltwriaeth o yrwyr newid allanol i greu strategaeth ymarferol.

Sut y gellir ei gymhwyso i anghydraddoldebau iechyd?

Gall fod yn hawdd dychmygu dyfodol heb anghydraddoldeb iechyd ond yn llawer anoddach gweithio allan sut i gyrraedd yno. Mae gweithio am yn ôl yn ein hannog i fapio'n ofalus y llwybr y mae angen i ni ei ddilyn i gyrraedd y dyfodol yr ydym ei eisiau, gan nodi nodau tymor byr y gallwn weithredu arnynt a chyfeirio lle mae angen i ni gynnwys eraill i wneud cynnydd.

Astudiaeth Achos:

Creu cynllun hirdymor ar gyfer hyrwyddo llesiant mewn rhanbarth o Gymru

Angen gwybod

Dull gweithredu: Gweithdy, yn bersonol yn ddelfrydol, gyda 8-16 o bobl yn defnyddio sesiynau grŵp i sicrhau bod pawb yn gallu cyfrannu.

Pwy i'w cynnwys: Pobl sydd â diddordeb cyffredin mewn cyflawni gweledigaeth ar gyfer y dyfodol; o un sefydliad neu ddod â rhanddeiliaid ynghyd.

Amser sy'n ofynnol: 4-5 awr wedi'u rhannu dros ddau weithdy.

Allbynnau: Llinell amser o'r dyfodol dymunol yn ôl i'r presennol, ac o hynny cynllun gweithredu o gamau tymor byr a chanolig.

Pecyn cymorth a argymhellir: Pecyn Cymorth Strategic Foresight

5 ffordd o weithio

Hirdymor: Yn ein helpu i greu cynllun ar gyfer gwireddu ein gweledigaeth hirdymor.

Atal: Yn ein helpu i nodi a pharatoi ar gyfer her bosibl.

Integreiddio: Yn ein galluogi i ystyried pa gamau y gallwn eu cymryd i gyrraedd ein dyfodol dymunol ac integreiddio'r rhain â gweithredoedd eraill.

Cydweithio/ymgyfraniad: Ffordd o ddod â rhanddeiliaid sydd â diddordeb ynghyd i gytuno a datblygu cynllun gweithredu ar y cyd.

Dyfodol tirweddau

Teithio tuag at weledigaeth y dyfodol

Beth ydyw?

Gall y model hwn (a elwir hefyd yn Seren-Mynydd-Bwrdd Gwyddbwyll-Hunan) ein helpu i glymu meddwl yn hirdymor i fodelau strategaeth mwy traddodiadol. Mae'n cyflwyno'r dyfodol fel tirwedd y mae angen ei llywio. Ei nod yw helpu i sicrhau bod yr un pwys yn cael ei roi i'n dyhead cyffredinol a'r hyn sydd angen ei ragweld a gweithredu arno yn y dyfodol agos.

Yr 'hunan' yw ni neu ein sefydliad. Mae'r 'seren' yn cynrychioli gwerthoedd, gweledigaeth a phwrpas arweiniol ein sefydliad. Y 'mynydd' yw'r amcan strategol yr ydym am ei gyflawni - rhywbeth heriol ond cyraeddadwy yn y tymor canolig. Y 'bwrdd gwyddbwyll' yw'r dirwedd strategol y bydd angen ei chroesi i gyrraedd y mynydd. Dyma lle gellir archwilio ffactorau a thactegau allanol ar gyfer goresgyn heriau.

Sut y gellir ei gymhwyso i anghydraddoldebau iechyd?

Mae'r dull hwn yn ein galluogi i archwilio ein rôl ni neu ein sefydliad wrth leihau anghydraddoldebau iechyd, gan gadw gweledigaeth hirdymor yn y pen draw mewn cof ond gan ganolbwyntio ar sut i gyflawni amcanion tymor canolig allweddol.

Astudiaeth Achos:

[Ystyried rôl a dull gweithredu yn y dyfodol y byddai corff addysgol newydd eu hangen]

Angen gwybod

Dull gweithredu: Gweithdy sydd orau, gall naill ai ar-lein neu yn bersonol weithio.

Pwy i'w cynnwys: Gellir ei wneud yn fewnol gyda'n tîm yn unig, neu gynnwys rhanddeiliaid y gobeithiwn weithio gyda nhw.

Amser sy'n ofynnol: Mae'n dibynnu pa mor ddwfn yr ydym am i'r drafodaeth fynd. Gall gymryd cwpl o oriau, neu gallem ledaenu dros sawl diwrnod.

Allbynnau: Gellir ei ddefnyddio i fireinio gweledigaeth neu strategaeth ar gyfer sefydliad, neu gynllunio tactegau ar gyfer nodau mwy uniongyrchol.

Pecyn cymorth a argymhellir: [Making the Future Visible]

5 ffordd o weithio

Hirdymor: Cydbwyso gweledigaeth hirdymor gyda gweithredu mwy uniongyrchol.

Atal: Yn rhagweld rhwystrau posibl i gyflawni ein nod fel y gellir cymryd camau i'w hatal neu eu lliniaru.

Integreiddio: Yn ein helpu i atgyfnerthu gwaith dyfodol blaenorol ac edrych ar ein rôl fel rhan o ddarlun mwy.

Cydweithio/ymgyfraniad: Yn gallu dod â rhanddeiliaid sydd â diddordeb ynghyd i ganolbwyntio ar nod tymor canolig a chytuno ar dactegau.

Astudiaethau achos

Sganio Gorwelion

Nodi meysydd cenhadaeth Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol newydd Cymru

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru | Future Generations Commissioner for Wales

Yr her

Nodi meysydd gwaith - cenadaethau - ar gyfer Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol newydd Cymru. Galwyd y prosiect yn 'Ffocws Ein Dyfodol' ac roeddem am i'r cenadaethau a ddewisom adlewyrchu'r heriau mawr sy'n wynebu cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol yn yr hirdymor yn hytrach na materion tymor byr. Roedd angen ffordd i flaenoriaethu o'r cychwyn cyntaf gan y gallai bron unrhyw beth fod yn berthnasol i hyn. Cytunwyd y gallai ymarfer sganio gorwelion eang helpu gyda hyn.

Y dull gweithredu

Dechreuon ni drwy edrych ar y tueddiadau mawr allweddol, hirdymor sy'n gweithredu'n fyd-eang. Roedd ehangder y sgan yn golygu na wnaethom fynd i ddyfnder ar faterion penodol fel y mae methodolegau sganio gorwelion traddodiadol yn ei awgrymu. Fe wnaethom ganolbwyntio ar dueddiadau ac is-dueddiadau sefydledig yn hytrach na chloddio i arwyddion gwannach o newid. Fe wnaethom chwilio am adroddiadau cyhoeddedig ar-lein a siarad â rhanddeiliaid eraill yng Nghymru yr oeddem yn gwybod eu bod yn gwneud gwaith ar y dyfodol gan ofyn iddynt rannu adroddiadau perthnasol â ni. Lle'r oedd y data'n bodoli, gwnaethom wirio sut roedd y tueddiadau a nodwyd gennym yn datblygu ar lefel y DU a Chymru gyfan. Rhannwyd y tueddiadau yn themâu i'n galluogi i gyfathrebu ein canfyddiadau'n hawdd a'u cysylltu â materion oedd yn codi o agweddau eraill ar y prosiect.

Effaith

Bu i'n canfyddiadau sganio gorwelion lywio holl ddull gweithredu'r prosiect. Er enghraifft, cyfeiriasom at y tueddiadau allweddol a nodwyd yn ein harolwg rhanddeiliaid, a oedd yn gofyn i bobl flaenoriaethu'r tueddiadau yr oeddent yn eu hystyried yn bwysicaf. Defnyddiwyd y tueddiadau hefyd i lywio triongl y dyfodol ac ymarfer tri gorwel, i ddatblygu ymhellach ein meddwl hirdymor a llywio cyfarfodydd a digwyddiadau mewnol ac allanol.

Y cysylltiad ag anghydraddoldeb iechyd

Sefydlwyd rôl Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol i gefnogi'r sector cyhoeddus yng Nghymru i gyflawni 7 nod llesiant: Cymru Lewyrchus, Gydnerth, Iachach, Sy'n Gyfrifol yn Fyd-eang a Mwy Cyfartal, gyda Chymunedau Cydlynol, Diwylliant Bywiog lle mae'r Gymraeg yn Ffynnu. Mae gorgyffwrdd sylweddol rhwng y nodau hyn a'r hyn y gwyddom sy'n sail i iechyd, llesiant a chydraddoldeb yng Nghymru. Er bod y prosiect hwn yn ymwneud â nodi meysydd ffocws i'r Comisiynydd, gellid mabwysiadu dull tebyg iawn i nodi'r tueddiadau allweddol sy'n llywio anghydraddoldeb iechyd a'i ddefnyddio i ddiffinio gwaith blaenoriaeth. Fel ag yr oedd, dewisodd Ffocws Ein Dyfodol iechyd, ac yn enwedig ysgogwyr ehangach iechyd gwael, fel un o'i feysydd cenhadaeth, gan gydnabod ei orgyffwrdd â thueddiadau pwysig eraill megis newid hinsawdd, newid demograffig, ac anghydraddoldeb economaidd-gymdeithasol cynyddol.

Awgrym da

Peidiwch â gadael i berffaith fod yn elyn da. Mae dulliau'r Dyfodol yno i'ch helpu chi a gwasanaethu'ch anghenion, yn hytrach na bod yn ddiben ynddo'i hun. Mae bob amser yn bosibl addasu methodoleg i gyd-fynd â'r prosiect neu'r amserlenni penodol. Ni wnaethom sganio gorwelion yn ôl y drefn arferol, ond fe wnaethom gasglu mewnwelediadau defnyddiol a helpodd i lunio ein blaenoriaethau.

Am ragor o wybodaeth

Cyhoeddasom [adroddiad methodoleg] ochr yn ochr â'r strategaeth a ddaeth o brosiect Ffocws Ein Dyfodol: [Cymru Can].

7 cwestiwn

Archwilio sut y gallai ac y dylai'r system dai yng Nghymru edrych

Yr her

Archwilio gydag arbenigwyr sut y gallai ac y dylai'r system dai yng Nghymru edrych yn y dyfodol. Roeddem am archwilio'r disgwyliadau, y gobeithion a'r ofnau ar gyfer tai fel ysgogydd llesiant yng Nghymru.

Roeddem hefyd am ddeall yr hyn yr oedd angen ei newid yn eu barn nhw er mwyn i dai gefnogi Cymru yn ei huchelgais i gyflawni'r nodau a nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, sy'n cynnwys Cymru Iachach a Mwy Cyfartal.

Y dull gweithredu

Defnyddiwyd techneg cyfweld '7 cwestiwn' wedi'i haddasu gennym. Fe wnaethom gyfweld naw arbenigwr gan gynnwys cynrychiolwyr o bolisi tai, iechyd y cyhoedd, datblygu tai, a chymdeithasau tai. Gofynnom i bobl feddwl ymlaen at 2050 (tua 30 mlynedd i'r dyfodol) ac ystyried: beth oedd y materion pwysicaf yn eu barn nhw, sut fyddai 'da' yn edrych, beth fyddai'r risgiau o beidio â chyflawni eu gweledigaeth, beth fyddai angen newid i gyrraedd yno, yr hyn y gallwn ei ddysgu o ddigwyddiadau allweddol a ddaeth â ni i'r sefyllfa bresennol, beth ddylai'r camau nesaf â blaenoriaeth fod, a'r hyn yr hoffent ei weld yn digwydd pe bai ganddynt 'ffon hud'.

Effaith

Crynhowyd y themâu mewn pecyn gwybodaeth a oedd yn sail i weithdy deuddydd gyda rhanddeiliaid ar strategaeth polisi tai yng Nghymru. Helpodd y canfyddiadau hefyd i lunio argymhellion polisi tai a wnaed gan Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol yn adroddiad 'Cenedlaethau'r Dyfodol 2020'.

Y cysylltiad ag anghydraddoldeb iechyd

Mae'r cartrefi y mae pobl yn byw ynddynt yn cael effaith fawr ac eang ar eu hiechyd – mae hyn yn cynnwys iechyd a llesiant corfforol a meddyliol. Mae p'un a yw cartref yn gynnes, yn ddiogel ac yn sych yn ffactorau hanfodol. Gall peidio â chael y rhain yn eu lle arwain at gwympiadau a damweiniau, cyflyrau anadlol, ac iechyd meddwl gwael. Ond mae tai iach gwirioneddol yn ehangach na hyn a dylai ystyried a yw cartref yn fforddiadwy, yn addas i'r diben, yn galluogi pobl i gael mynediad at y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt, neu fod yn rhan o gymuned lewyrchus. Mae angen i gartref hefyd barhau i fod yn iach yn wyneb heriau'r dyfodol, megis newid hinsawdd neu boblogaeth sy'n heneiddio.

Awgrym da

Sicrhewch fod y 7 cwestiwn wedi'u teilwra i'ch pwnc a'ch cynulleidfa; cofnodwch y cyfweliadau fel nad ydych yn colli unrhyw fewnwelediad.

Gwnaethom yn siŵr hefyd, ar ôl i'r holl gyfweliadau ddod i ben, bod pob un o'r cyfranogwyr yn derbyn copi o'r pecyn mewnwelediad fel y gallent weld sut roedd barn arbenigwyr eraill yn cyd-fynd â'u barn nhw (neu beidio!).

Am ragor o wybodaeth

Am fwy o wybodaeth, gweler Adran Adroddiadau Cenedlaethau'r Dyfodol ar Dai a gynhyrchwyd gan Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol, a dynnodd ar y gwaith mewnwelediad.

Modelu

Defnyddio data i ddeall lle y dylai Iechyd Cyhoeddus Cymru ganolbwyntio ei waith

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Yr her

Defnyddio dull a yrrir gan ddata i ddeall lle y dylai Iechyd Cyhoeddus Cymru ganolbwyntio ei waith ar wella iechyd a llesiant pobl Cymru a lleihau anghydraddoldebau. Roeddem hefyd am archwilio sut y gellid gwneud hyn fel ei fod yn lleihau'r pwysau ar y system iechyd a gofal cymdeithasol yn y dyfodol. I wneud hyn, yn gyntaf roedd angen inni ddeall y darlun mawr o ran mynychder clefydau yng Nghymru, gan ddefnyddio'r data a'r dadansoddiadau gorau sydd ar gael.

Y dull gweithredu

Er mwyn nodi'r hyn a oedd yn bwysig, datblygwyd ein dangosfwrdd trosolwg cyflym i ddarparu data amserol ar iechyd y boblogaeth ac anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru, ac olrhain tueddiadau. Roedd ein siartiau marwolaethau gormodol yn dangos bod marwolaethau o ddiabetes yn cynyddu. I ddeall hyn yn well, dadansoddwyd tueddiadau a ffactorau risg ar gyfer diabetes, ac yna modelwyd tueddiadau mynychder diabetes hyd at 2035/36. Amcangyfrifodd ein hamcanestyniadau ymhen 10 mlynedd, os bydd y tueddiadau presennol yn parhau, y bydd tua 1 o bob 11 o oedolion (17+ oed) yn byw gyda diabetes yng Nghymru, sef 48,000 yn fwy o bobl nag yn 2021/22. Mae diabetes yn ffactor risg ar gyfer clefyd cardiofasgwlaidd, ac mae'n rhannu ffactorau risg â chlefydau eraill fel clefyd anadlol a rhai canserau.

Yr effaith

Mae'r darlun llwm hwn o ddiabetes yng Nghymru yn llywio ein blaenoriaethau. Rydym yn gweithio gyda'n partneriaid ar draws y system i ddwyn ynghyd y sylfaen dystiolaeth ar gyfer gweithredu i fynd i'r afael â diabetes a chefnogi pobl sy'n byw gyda diabetes. Mae hyn yn cynnwys ffocws ar atal. Uchelgais y system iechyd y cyhoedd yw adeiladu ar raglenni presennol i 1) atal mynychder cynyddol diabetes Math 2; a 2) cael mwy o bobl yn byw'n dda gyda diabetes fel y'i mesurir trwy ostyngiad mewn trychiadau a llwybrau diabetes eraill.

Y cysylltiad ag anghydraddoldeb iechyd

Nid yw'r risg o ddatblygu diabetes Math 2, a'r cymhlethdodau iechyd a all ddilyn, yn gyfartal ar draws y boblogaeth. Mae byw gyda phwysau nad yw'n iach a gordewdra, peidio â bod yn gorfforol egnïol, a chael diet nad yw'n iach yn ffactorau risg ar gyfer diabetes Math 2. Mae data'n dangos bod oedolion sy'n byw yn ardaloedd tlotaf Cymru bron ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn anegnïol yn gorfforol, a 50% yn fwy tebygol o fod yn byw gyda gordewdra. Mae grwpiau poblogaeth eraill sydd mewn perygl yn cynnwys y rhai o darddiad Asiaidd, Du Affricanaidd neu Affricanaidd Caribïaidd; y rhai sy'n cymryd meddyginiaethau penodol; a'r rhai sydd â phwysedd gwaed uchel.

Awgrym da

Roedd y dull dadansoddol o'r brig i'r gwaelod yn ein galluogi i nodi'r eitemau pwysicaf o ran mynychder. Yna fe wnaeth ein siart drawiadol yn dangos nifer yr achosion rhagamcanol o ddiabetes dros y deng mlynedd nesaf ymgysylltu ag uwch arweinwyr a helpu i yrru'r ffocws ar ddiabetes. Awgrymiadau da:

- Dadansoddwyr - meddyliwch am y neges bwysicaf rydych chi am i'ch cynulleidfa ei chlywed a gwnewch hi mor syml a chlir â phosib.
- Llunwyrr penderfyniadau – mae gormod i'w wneud bob amser. Mae cymryd cam yn ôl i edrych ar y data darlun mawr yn helpu i grisialu blaenoriaethau.

Am ragor o wybodaeth

Mynychder clefydau – tueddiadau, rhagamcanion, ffactorau risg a chamau gweithredu

Nifer yr achosion o ddiabetes – tueddiadau, ffactorau risg, ac amcanestyniad 10 mlynedd

Iechyd Cyhoeddus Cymru – dangosfwrdd trosolwg cyflym

Triongl y Dyfodol

Ymgysylltu pobl ifanc i feddwl am y dyfodol yng Nghymru

PLANED

Yr her

Ymgysylltu â phobl ifanc amrywiol o Goleg Sir Benfro i gyfrannu at ymarfer 'Ein Ffocws ar y Dyfodol' Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol, a oedd yn ceisio pennu'r blaenoriaethau ar gyfer tymor y Comisiynydd newydd. Roedd hyn yn gofyn am weithgaredd grŵp y gellid ei gyflwyno o fewn cyfnodau tiwtorial 40 munud, neu hyd yn oed gyfleoedd byrrach i ymgysylltu â dysgwr unigol oedd yn pasio. Roedd angen i'r gweithgaredd ddenu sylw ac ysgogi cyfranogiad; rhoi gwybodaeth gefndir am Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol gan fod ymwybyddiaeth bresennol yn isel; a chefnogi dealltwriaeth ddigonol o'r materion i allu rhoi adborth meddylgar ar y blaenoriaethau.

Y dull gweithredu

Fe wnaethom addasu'r ymarfer 'triongl y dyfodol' i'w wneud yn addas ar gyfer pobl ifanc – gan gadw'r dull gweithredu yn anffurfiol, wedi'i chyflwyno gydag ymdeimlad o hwyl, a chyda'r gofyniad lleiaf i ddarllen llawer o destun. Gwahoddwyd dysgwyr i 'Helpu Derek', gan greu ymdeimlad o gyfaredd – pwy yw Derek? Beth mae e eisiau ei wybod? Fe wnaethon ni greu adnodd mawr trawiadol a oedd yn cynnwys yr holl wybodaeth berthnasol, gan rannu'r ymarfer yn adrannau, â chod lliw i helpu dealltwriaeth. Rhannwyd y dysgwyr yn grwpiau bach (gydag enwau tîm hwyliog) i annog pawb i gymryd rhan, gofynnwyd iddynt feddwl am fater o bwys iddynt y strwythurwyd y cwestiynau o'i amgylch, a gosodwyd disgwyliad y byddai angen i bob grŵp roi adborth.

Yr effaith

Dros dair sesiwn 40 munud a 30 munud yn dal pobl oedd yn mynd heibio ar y campws, fe wnaethom ymgysylltu â 45 o bobl ifanc. Arweiniodd hyn at amrywiaeth eang o faterion cysylltiedig ac awgrymiadau perthnasol iawn ar flaenoriaethau. Roeddem wedyn yn gallu dadansoddi a blaenoriaethu eu hymatebion yn thematig er mwyn eu bwydo i broses Ffocws Ein Dyfodol.

Y cysylltiad ag anghydraddoldeb iechyd

Mae dau gysylltiad ag anghydraddoldebau iechyd. Yn gyntaf y pwnc - rôl Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol yw cefnogi'r sector cyhoeddus yng Nghymru i gyflawni 7 nod llesiant: Cymru Lewyrchus, Gydnerth, Iachach, Sy'n Gyfrifol yn Fyd-eang a Mwy Cyfartal, gyda Chymunedau Cydlynol, Diwylliant Bywiog lle mae'r Gymraeg yn Ffynnu. Mae gorgyffwrdd sylweddol rhwng y nodau llesiant hyn a'r hyn y gwyddom sy'n sail i iechyd, llesiant a chydraddoldeb yng Nghymru. Yn ail, er mwyn gwneud cynnydd ar anghydraddoldebau iechyd, deellir yn dda bod angen 'gweithio gyda' yn hytrach na 'gwneud pethau i' gymunedau. Mae'r enghraifft hon yn dangos sut y gall dulliau gweithredu'r dyfodol fod yn arf gwerthfawr ar gyfer ymgysylltu â phobl a'u cynnwys, yn enwedig pobl ifanc.

Awgrym da

Sicrhau bod y dull a ddewisir yn bodloni anghenion y grŵp targed o ran hygyrchedd a hwyluso, a'u hysgogi i gymryd rhan. Bu'n effeithiol rhoi dewis i gyfranogwyr ar eu pynciau o ddiddordeb a'u hannog i ddechrau gyda syniadau cadarnhaol am ddyfodol dymunol yn hytrach na'r problemau a'r rhwystrau a wynebwyd a allai fod wedi digalonni cyfranogiad.

Am ragor o wybodaeth

Mae rhagor o wybodaeth am ein gwaith i annog pobl ifanc i ymgysylltu â chynghorau tref, dinas a chymuned ledled Sir Benfro a chael cynrychiolaeth arnynt ar gael ar ein tudalen prosiect Ieuenctid LlAGC.

Triongl y Dyfodol

Archwilio'r hyn y gall y dyfodol ei olygu i rôl a gwaith Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Yr her

Meddwl am sut olwg fydd ar Gymru yn y dyfodol a beth allai hyn ei olygu i waith Llywodraeth Cymru a'r rhai sy'n gweithio ynddi.

Y dull gweithredu

Cynhaliom 'ddiwrnod cwrdd i ffwrdd' hybrid gan ddefnyddio Triongl y Dyfodol i hwyluso trafodaeth grŵp. Y cwestiynau a ofynnwyd i'r grwpiau oedd:

Tynfa'r dyfodol:

- Pa ddyfodol ydyn ni am ei osgoi? Beth yw'r delweddau posib o ddyfodol Cymru dros y 10 mlynedd nesaf? Beth sy'n ein tynnu tuag at fathau penodol o ddyfodol? A oes delweddau cystadleuol o'r dyfodol?

Gwthiad y presennol:

- Beth sy'n ein tynnu tuag at fathau penodol o ddyfodol? Pa ysgogiadau a thueddiadau meintiol sy'n newid y dyfodol?

Pwysau'r gorffennol:

- Beth sy'n ein dal yn ôl? Beth yw'r rhwystrau i newid? Beth yw'r strwythurau dwfn sy'n gwrthsefyll newid?

Yr effaith

Fe wnaethom gasglu mewnwelediadau defnyddiol ar sut y gall y dyfodol effeithio ar ein gwaith a myfyrio ar y cyfleoedd a nodwyd i wella ein ffyrdd o weithio. Croesawyd Triongl y Dyfodol fel cysyniad newydd i lawer o'r cyfranogwyr a oedd yn teimlo y byddent yn ei chael yn arf defnyddiol i hwyluso trafodaethau eraill.

Y cysylltiad ag anghydraddoldeb iechyd

Mae'r rôl y gall llywodraethau ei chwarae wrth fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yn arwyddocaol. Ond mae'r dyfodol yn cynnig cyfleoedd a heriau o ran pa mor effeithiol y gall llywodraethau wneud cynnydd ar y mater hwn. Er enghraifft, yn enwedig yng Nghymru, mae sgyrsiau am ddatganoli pŵer ychwanegol i Lywodraeth Cymru, neu dynnu'n ôl pa bwerau y gall eu harfer, yn bwysig. Mae effeithiolrwydd llywodraethau wrth leihau anghydraddoldebau iechyd hefyd yn cael ei effeithio gan y ffordd y mae'r cyhoedd yn eu gweld; er enghraifft, ymddiriedaeth, yn ogystal â pha ffactorau economaidd a all effeithio ar eu gallu i ariannu ymyriadau i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd - neu beidio. Mae dylanwad cymharol llywodraethau dros endidau eraill, megis elusennau, sefydliadau masnachol, neu hyd yn oed rwydweithiau cyfryngau cymdeithasol, hefyd yn effeithio ar rôl y llywodraeth wrth leihau anghydraddoldeb iechyd yn y dyfodol.

Awgrym da

Wrth edrych yn ôl, gellid bod wedi gwella'r ymarfer trwy osod paramedrau cliriach o amgylch y 'dyfodol' oedd dan ystyriaeth (hy i Gymru mewn 10 mlynedd) a threulio mwy o amser yn egluro hyn. Byddem hefyd yn argymell cynnwys digon o amser i drafod yr allbynnau a gynhyrchir ar y diwrnod i gael myfyrfod mwy cyfoethog o'r goblygiadau a'r camau nesaf.

Am ragor o wybodaeth

De Vito, L. (2023) Rhagargoeli ar gyfer llywodraethu datblygu cynaliadwy a llesiant yng Nghymru. Mae'r gwaith hwn wedi'i gefnogi gan Gymrodoriaeth Polisi'r Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol, yr ESRC – Cyfeirnod grant: ES/W008939/1.

Olwyn y dyfodol

Paratoi ar gyfer goblygiadau hirdymor darn newydd o ddeddfwriaeth amgylcheddol yng Nghymru

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Yr her

Cwblhau paratoadau ar gyfer Bil yr Amgylchedd (Ansawdd Aer a Seinweddau) (Cymru). Roedd hyn yn cynnwys trafod y ddeddfwriaeth yng nghyd-destun newidiadau posibl yn y dyfodol, nodi cysylltiadau agosach â'r nodau llesiant yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, a nodi cyfleoedd ar gyfer gweithio mwy integredig gydag adrannau eraill.

Y dull gweithredu

Mewn gweithdy hybrid, defnyddiodd y tîm Olwyn y Dyfodol i ddychmygu canlyniadau cyntaf, ail a thrydydd y Bil yn dod i gyfraith, gan edrych bum mlynedd i'r dyfodol. Buom yn trafod beth oedd wedi newid a beth oedd y risgiau a'r cyfleoedd posibl. Defnyddiodd y tîm hefyd Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol Llywodraeth Cymru i ystyried effaith tueddiadau allweddol ar weithrediad llwyddiannus y ddeddfwriaeth a sut y gallai'r ddeddfwriaeth newydd gyfrannu at gyflymu neu arafu rhai tueddiadau. Fe wnaethom adeiladu ar y gwaith hwn i ddatblygu tri senario: senario gwaeth na'r disgwyl, gwell na'r disgwyl a senario gwahanol i'r disgwyl.

Yr effaith

O'r senarios, nododd y tîm gamau gweithredu a allai wneud y mwyaf o'r siawns o symud yn nes at y senario gwell na'r disgwyl, tra'n lleihau'r risg o ddisgyn i senario gwaeth na'r disgwyl. Roedd y senario gwahanol na'r disgwyl wedi helpu'r tîm i nodi cyfleoedd a risgiau newydd nad oeddent wedi'u hystyried yn flaenorol ac i weld y darlun ehangach. Nododd y tîm hefyd gysylltiadau uniongyrchol rhwng y ddeddfwriaeth newydd a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a chyfleoedd ar gyfer gweithio trawsadrannol a nodau a chamau gweithredu a rennir.

Y cysylltiad ag anghydraddoldeb iechyd

Mae dod i gysylltiad â llygryddion aer yn gysylltiedig ag effeithiau andwyol ar iechyd megis clefyd y galon a strôc, clefyd anadlol a chanser yr ysgyfaint. Ar gyfartaledd, mae llygredd aer yn lleihau disgwyliad oes pob preswylydd yn y DU o 7–8 mis ac mae'n gysylltiedig â 52, 500 o farwolaethau y flwyddyn oherwydd nitrogen ocsid a mater gronynnol. Er bod ansawdd aer yng Nghymru yn gyffredinol dda, mae'n amrywio'n lleol, gan arwain at faterion anghyfiawnder amgylcheddol ac anghydraddoldebau cymdeithasol ac iechyd. Gall yr ymatebion polisi i fynd i'r afael ag ansawdd aer gwael hefyd greu neu waethygu anghydraddoldebau. Gall meddwl yn hirdymor helpu i ystyried sut y gallai iechyd y boblogaeth adlewyrchu tueddiadau llygredd aer a'r ffyrdd y gallai gwahanol ymatebion polisi ddatblygu yn y tymor byr, canolig a hwy ar gyfer gwahanol grwpiau poblogaeth.

Awgrym da

Mae olwyn y dyfodol yn gweithio'n dda ar gyfer digwyddiadau ar-lein gan fod iddo fformat gweledol syml y gall pobl ei ychwanegu at ddefnyddio llwyfannau digidol syml. Os ydych chi'n dewis rhedeg y sesiwn mewn hybrid, ystyriwch gael un hwylusydd ar-lein ac un yn yr ystafell, a chaniatáu amser ar gyfer trafodaeth gyfunol sy'n dod â'r grŵp cyfan at ei gilydd ar y diwedd i fyfyrio.

Am ragor o wybodaeth

De Vito, L. (2023) Rhagargoeli ar gyfer llywodraethu datblygu cynaliadwy a llesiant yng Nghymru. Mae'r gwaith hwn wedi'i gefnogi gan Gymrodoriaeth Polisi'r Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol, yr ESRC – Cyfeirnod grant: ES/W008939/1.

Echelinau ansicrwydd

Datblygu proses monitro dŵr addas ar gyfer Cymru yn y dyfodol

Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

Yr her

Sicrhau bod ein strategaeth monitro dŵr newydd yn gallu gwrthsefyll newidiadau posibl yn y dyfodol a nodi effeithiau posibl ar waith tîm monitro dŵr croyw Cyfoeth Naturiol Cymru. I ddechrau, roedd cwmpas y gwaith yn eang ac yn cynnwys tueddiadau sy'n effeithio ar ansawdd dŵr, technolegau sy'n dod i'r amlwg, ecoleg dŵr croyw, a thechnegau monitro. Fe ddefnyddion ni'r fframwaith STEEPLE i nodi ysgogwyr sy'n llunio'r dyfodol, ac yna trafod lefel yr ansicrwydd ac effaith bosibl pob un mewn gweithdy mapio ysgogwyr. Roedd hyn yn galluogi'r grŵp i gyfyngu eu ffocws. Nodwyd dyfodol synhwyro o bell fel pwnc â lefelau uchel o ansicrwydd ac a allai gael effaith sylweddol ar waith y tîm monitro dŵr croyw.

Y dull gweithredu

Penderfynasom ddefnyddio echelinau ansicrwydd a chynllunio senarios i archwilio sut y gallai dyfodol synhwyro o bell chwarae allan yng Nghymru. Mewn gweithdy fe wnaethom ddatblygu 2 echelin o ansicrwydd: un yn edrych ar adnoddau'r tîm a'u gallu i fabwysiadu technolegau newydd, a'r llall ar sut y gallai'r dechnoleg ei hun ddatblygu ac a fyddai'n bosibl casglu'r data sydd ei angen ar y tîm fel hyn. Defnyddiodd y tîm y ddwy echelin hyn i ddatblygu 4 senario a ddisgrifiodd wahanol ddyfodol posibl. Yna gallai'r tîm drafod sut y byddent yn ymateb i bob un.

Yr effaith

Rhoddodd yr ymarfer gyfle i'r tîm drafod canlyniadau posibl gwahanol ddulliau mewn gwahanol sefyllfaoedd. Wrth fynd drwy bob senario, nododd y tîm argymhellion ar gyfer y strategaeth monitro dŵr croyw a fyddai'n ei gwneud yn fwy gwydn i wahanol fathau o ddyfodol, a fabwysiadwyd wedyn yn y strategaeth.

Y cysylltiad ag anghydraddoldebau iechyd

Mae mynediad at ddŵr ffres, glân yn hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant da. Gall dŵr halogedig arwain at afiechydon, fel canser neu heintiau. Gall llygredd ein hafonydd a'n moroedd hefyd effeithio'n negyddol ar ein gallu i fwynhau ein tirweddau naturiol ar gyfer hamdden. O ganlyniad, mae mynediad anghyfartal i fannau 'glas' glân y gellir eu defnyddio yn un ffactor a all gyfrannu at anghydraddoldebau mewn iechyd a llesiant meddyliol a chorfforol yng Nghymru. O amgylch y byd, mae tensiynau dros fynediad anghyfartal i ddŵr croyw yn tyfu, gan ei wneud yn duedd a allai greu neu waethygu anghydraddoldebau iechyd presennol.

Awgrym da

Mae cael hwylusydd niwtral o'r tu allan i'r tîm yn helpu i sicrhau nad yw trafodaethau'n dangos tuedd i gyfeiriad penodol. Mae cynhyrchu sawl echelin cyn dewis y rhai y byddwch chi'n eu defnyddio mewn senario hefyd yn helpu i sicrhau eich bod chi'n dod o hyd i'r un mwyaf defnyddiol i'ch tîm ei harchwilio.

Am ragor o wybodaeth

Mae rhagor o wybodaeth am y gwaith y mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn ei wneud i leihau anghydraddoldebau iechyd, gan gynnwys camau gweithredu ar ansawdd dŵr, ar gael ar eu gwefan. I gael rhagor o fanylion am y prosiect hwn a'r defnydd o ddulliau ar gyfer y dyfodol, gallwch gysylltu â Grŵp Tystiolaeth Integredig Cyfoeth Naturiol Cymru.

Cynllunio senarios

Cyd-greu gweledigaeth a ffefrir ar gyfer dyfodol yr amgylchedd naturiol yng Nghymru yn 2050

Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

Yr her

Cyd-greu gweledigaeth a ffefrir ar gyfer dyfodol yr amgylchedd naturiol yng Nghymru yn 2050. Y nod oedd datblygu gweledigaeth a oedd yn cynrychioli barn pobl Cymru a rhanddeiliaid allweddol. Fe wnaethom enwi'r prosiect yn 'Natur a Ni'. Rhan bwysig o'r prosiect oedd penderfynu ar y ffordd orau o helpu'r cyhoedd i ddychmygu ac archwilio gwahanol fathau o ddyfodol. Roeddem am i gyfranogwyr ystyried y pwysau sy'n effeithio ar yr amgylchedd, sut y bydd y ffordd yr ydym yn byw nawr yn effeithio ar ddyfodol posibl, a'r cyfaddawdu dan sylw. Roedd y prosiect yn arbennig o heriol gan iddo gael ei gyflawni yn ystod y pandemig COVID-19 ac felly fe'i gwnaed ar-lein - yn wahanol iawn i ddatblygiad senarios mwy traddodiadol, sydd fel arfer yn cynnwys cyfres o drafodaethau gweithdy.

Y dull gweithredu

Defnyddiwyd set bresennol o senarios amgylcheddol, a ddatblygwyd gan Asesiad Ecosystem Cenedlaethol y DU, fel man cychwyn, ac adeiladu ar y rhain gydag arbenigwyr pwnc i sicrhau bod y senarios yn gredadwy. Yna fe wnaethom greu ffilmiau byr o bob senario a defnyddio'r rhain mewn gweithdai a digwyddiadau gweminar i ysgogi meddwl a thrafodaeth. Gofynnom gwestiynau ysgogol i'r gynulleidfa i'w helpu i ystyried yr hyn yr oeddent yn ei hoffi neu'n poeni amdano ym mhob senario, a phwy oedd yr enillwyr a'r collwyr. Roedd hyn yn caniatáu archwilio gwahanol fersiynau o'r dyfodol, gan gwmpasu pynciau heriol fel diet, llygredd, newid hinsawdd, a sut rydym yn tyfu bwyd.

Yr effaith

Dadansoddwyd yr adborth ansoddol a gawsom o'r gweminarau a'r gweithdai ochr yn ochr â chanlyniadau dulliau eraill a ddefnyddiwyd fel rhan o'r broses o greu gweledigaeth, er mwyn llunio gweledigaeth derfynol ar gyfer yr amgylchedd i Gymru. Mae'r weledigaeth hon bellach yn cael ei defnyddio fel cyfeiriad a rennir i annog gweithredu dros yr amgylchedd.

Y cysylltiad ag anghydraddoldebau iechyd

Gall mynediad i fyd natur a'r amser a dreulir ynddo ddod â manteision iechyd a llesiant meddyliol a chorfforol sylweddol. Er enghraifft, gall ein helpu i gadw'n fwy egnïol yn gorfforol a gall wella ein gwytnwch meddyliol. Mae mannau gwyrdd hefyd yn bwysig ar gyfer mynd i'r afael ag argyfyngau hinsawdd a natur a'r niwed posibl i iechyd; er enghraifft, trwy gynnig gwell amddiffyniad rhag llifogydd. Yn anffodus, nid yw pawb yng Nghymru ar hyn o bryd yn mwynhau'r un mynediad i'r amgylchedd naturiol, gydag ardaloedd incwm isel yn gyffredinol â llai o fannau gwyrdd o ansawdd da. Gall prosiectau fel 'Natur a Ni' helpu pobl i ail-ddychmygu'r presennol ac archwilio sut y gellir gwneud mynediad i natur yn fwy cyfartal.

Awgrym da

Yn y pen draw, dylai senarios archwilio dyfodol credadwy a helpu cyfranogwyr i ddychmygu sut olwg allai fod ar y dyfodol, er mwyn llywio eu penderfyniadau. Ond nid yw gwneud hyn yn dda yn wyddor fanwl gywir - felly peidiwch â bod ofn bod yn greadigol!

Os ydym am effeithio ar newid gyda'r senarios, mae'n hanfodol bod y rhai a all ddylanwadu ar y newid hwnnw yn rhan o'r broses o ddatblygu senarios.

Am ragor o wybodaeth

Ceir rhagor o wybodaeth am y prosiect ar y dudalen prosiect Natur a Ni neu drwy gysylltu â'r tîm a arweiniodd y gwaith: integrated.evidence@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

Naratifau creadigol

Diffinio strategaeth hirdymor 100 mlynedd ar gyfer Canolfan Materion Rhyngwladol Cymru

WCIA

Yr her

Creu strategaeth hirdymor ar gyfer Canolfan Materion Rhyngwladol Cymru – mae ein strategaeth 5 mlynedd bresennol yn dod i ben wrth i ni ddathlu ein penblwydd yn 50 oed. Fe wnaethom benderfynu y byddai'r strategaeth nesaf yn un hirdymor yn unol â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Rydym yn creu strategaeth i edrych ymlaen at yr 50 mlynedd nesaf.

Y dull gweithredu

Ar adeg ysgrifennu, mae gwaith yn dal i fynd rhagddo, ond y dull fu arbrofi ac addasu ystod o offer a thechnegau'r dyfodol gyda chynulleidfaoedd gwahanol, wedi'u creu ar y cyd â chydweithwyr. Rydym wedi gwyro tuag at ddefnyddio offer creu gweledigaeth dros offer mwy technegol. Mae'r ffefrynnau hyd yn hyn wedi bod yn benawdau 100 mlynedd yn y gorffennol a'r dyfodol, rhagweld y dyfodol, a delweddu cymeriadau'r dyfodol. Rydym hefyd wedi addasu offer dadansoddi rhanddeiliaid felly rydym yn mapio rhanddeiliaid presennol ac yn casglu map rhanddeiliaid ein breuddwydion. Ar hyn o bryd rydym yn cynnal arolygon i gasglu gwybodaeth ychwanegol. Yr hyn sydd wedi bod yn ddiddorol iawn yw sut mae'r technegau hyn wedi ein galluogi i ddod â lleisiau o'r tu allan i Gymru i mewn i gyfrannu at y gwaith.

Yr effaith

Mae braidd yn gynnar i ddweud, ond hyd yn hyn, mae pobl wedi bod yn ymwneud yn aruthrol â'r gweithgareddau ac wedi adrodd yn ôl, mewn cyfnod anodd, bod defnyddio gweledigaeth ar gyfer y dyfodol ar y cyd â myfyrio ar y gorffennol wedi dod â gobaith a phersbectif, ac wedi creu ymdeimlad o bosibilrwydd. Rydym hefyd yn meddwl bod staff a rhanddeiliaid wedi datblygu sgiliau llythrennedd y dyfodol y byddant yn gallu eu cario ymlaen i brosiectau a darnau o waith eraill.

Y cysylltiad ag anghydraddoldebau iechyd

Nod Canolfan Materion Rhyngwladol Cymru yw cefnogi pawb yng Nghymru i gyfrannu at greu byd tecach a mwy heddychlon. Mae sicrhau bod pawb yn gallu cael mynediad at y pethau sydd eu hangen arnom i fyw bywydau iach a hapus yn rhan hanfodol o hynny ac yn cael ei adlewyrchu yng nghenhadaeth, gweledigaeth, a strategaeth y sefydliad. Mae gwaith diweddar Canolfan Materion Rhyngwladol Cymru yn cynnwys cefnogi pobl yng Nghymru i ddatblygu ymdeimlad o Ddinasyddiaeth Fyd-eang fel rhan o gyflawni'r nod o Gymru sy'n Gyfrifol yn Fyd-eang, fel y nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Mae hyn yn cydnabod na all gwell iechyd a llesiant i Gymru fod ar draul iechyd a llesiant gwledydd eraill; ac mae angen i leihau anghydraddoldeb iechyd fod yn genhadaeth fyd-eang.

Awgrym da

Mae edrych i'r gorffennol pell yn teimlo fel rhan hanfodol o edrych ymhell i'r dyfodol. Gall ein helpu i ddeall sut y cyrhaeddom ble'r ydym, a gall gweld pa mor bell yr ydym eisoes wedi teithio ein hysbrydoli i feddwl am yr hyn y gallwn ei gyflawni yn y dyfodol.

Chwaraewch gyda'r offer fel eu bod yn gweithio i chi - mae gan feddwl am y dyfodol botensial enfawr ar gyfer creadigrwydd ac arbrofi - nid yw'n fater o fod yn gywir neu'n anghywir.

Am ragor o wybodaeth

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â WCIA ar www.wcia.org.uk

Naratifau creadigol

Deall yr hyn y mae cymunedau'n gobeithio ac yn ofni amdano yng Nghymru'r dyfodol â newid hinsawdd

Yr her

Deall yr hyn y mae cymunedau'n gobeithio ac yn ofni amdano yng Nghymru'r dyfodol â newid hinsawdd. Roeddem yn arbennig o awyddus i ddeall barn cymunedau sydd wedi cymryd llai o ran mewn sgyrsiau am newid hinsawdd hyd yma. Roeddem am i'r gwersi o'r prosiect hwn lywio meddwl a chynllunio Llywodraeth Cymru ac eraill, fel bod y ffordd yr ydym yn ymateb i her newid hinsawdd yng Nghymru yn diogelu ac yn hybu iechyd a llesiant pawb, ac yn gadael neb ar ôl.

Y dull gweithredu

Comisiynodd Iechyd Cyhoeddus Cymru a Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ar y cyd yr arbenigwyr y dyfodol, FLiNT. Gan ddefnyddio dull cydgynhyrchu gyda rhanddeiliaid a fuddsoddwyd yn y cymunedau a'r materion yr oeddem am eu harchwilio, fe wnaethom ddatblygu ein rhaglen gychwynnol prosiect Cymunedau a Newid Hinsawdd yng Nghymru'r Dyfodol. Fe ddewison ni ddefnyddio dulliau ar gyfer y dyfodol creadigol fel ffordd ddeniadol a hygyrch i alluogi cymunedau i feddwl a rhannu eu barn ar yr hyn y gallai newid hinsawdd ei olygu iddyn nhw yn yr hirdymor. Roedd y technegau'n cynnwys gweithgareddau adrodd straeon a arweiniwyd gan gymeriadau (dull a arloeswyd gan FLiNT), a gyflwynwyd yn bersonol neu ar-lein, a chystadlaethau adrodd straeon lle gwahoddwyd pobl, gan gynnwys plant a phobl ifanc, i anfon llythyr neu gerdyn post i'r dyfodol. Yna dadansoddwyd yr allbynnau i dynnu allan themâu allweddol.

Yr effaith

Cynhyrchwyd 'llyfr stori' gennym yn rhannu'r naratifau a'r cymeriadau a gynhyrchwyd gan gyfranogwyr a'r themâu allweddol a amlygwyd ganddynt. Yn seiliedig ar hyn, cyhoeddwyd papur gennym yn nodi meysydd ar gyfer gweithredu polisi fel nad oes unrhyw un yng Nghymru yn profi effeithiau negyddol annheg neu anghymesur yn sgil newid hinsawdd. Cyflwynwyd hyn yn Wythnos Hinsawdd Cymru 2022 a'i rannu gyda rhanddeiliaid. Mae'r deunyddiau wedi cael eu defnyddio gan Lywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru ac eraill i ysgogi trafodaeth bellach.

Y cysylltiad ag anghydraddoldebau iechyd

Cydnabyddir mai newid hinsawdd yw'r bygythiad mwyaf arwyddocaol i iechyd a llesiant corfforol a meddyliol y byddwn yn ei wynebu yn y ganrif hon. Mae hyn oherwydd y gall y tymheredd uwch a'r tywydd mwy eithafol, fel llifogydd, a achosir gan newid hinsawdd, gael canlyniadau sy'n bygwth bywyd. Mae rhai rhannau o Gymru, a gweddill y byd, mewn mwy o berygl o brofi effeithiau negyddol newid hinsawdd. Mae hyn yn golygu bod gan newid hinsawdd y potensial i waethygu anghydraddoldebau iechyd presennol neu greu rhai newydd. Mae'r ffordd rydym yn ymateb i newid hinsawdd hefyd yn arwain at y risg hon os yw'r mesurau rydym yn eu rhoi ar waith i addasu neu liniaru newid hinsawdd yn gwneud bywyd yn annheg o anodd i'r rhai ar incwm isel neu bobl sy'n byw ag anabledd, er enghraifft. Mae gweithio gyda chymunedau i ddeall yn well yr hyn y gallai newid hinsawdd ei olygu iddynt hwy, a sut yr ydym yn ymateb iddo, yn hanfodol os ydym am ddilyn trywydd teg drwy'r heriau lluosog y mae newid hinsawdd yn eu cyflwyno.

Awgrym da

Cynllunio mewn digon o amser i wneud cyfiawnder â'r methodolegau creadigol – gallant gynhyrchu rhai canfyddiadau cyfoethog a goleuedig iawn. Wrth gynllunio gweithdai ar-lein neu wyneb yn wyneb gyda gwahanol grwpiau cymunedol, dylem fod yn ymwybodol o anghydraddoldebau digidol a rhwystrau iaith neu ddiwylliannol trwy gynnig gwahanol ffyrdd o fewnbynnu a chyd-gynhyrchu sesiynau gyda'r rhai yr ydych yn ceisio ymgysylltu â nhw.

Am ragor o wybodaeth

Mae'r llyfr stori a'r papur polisi yn cynnwys mwy o fanylion am yr hyn a ddysgwyd gennym. Fe wnaethom hefyd gynhyrchu Adroddiad Methodoleg i roi awgrymiadau ar sut i addasu'r dulliau a ddefnyddiwyd gennym, yn ogystal ag awgrymiadau ar sut i ddefnyddio'r adnoddau a grëwyd mewn gweithdai yn y dyfodol.

Tri gorwel

Mabwysiadu dull systemau hirdymor o wella pwysau iach yng Nghymru

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Yr her

Archwilio a chychwyn dull systemau o gynllunio i wella iechyd a llesiant. Mae hyn yn rhan bwysig o gyflawni ar strategaeth 10 mlynedd Llywodraeth Cymru [Pwysau Iach: Cymru Iach (2019)]. Mae'r strategaeth yn cydnabod cymhlethdod y ffordd y mae'r amgylcheddau yr ydym yn byw ac yn gweithio ynddynt yn effeithio ar ein hiechyd ac yn hyrwyddo cydweithredu a chyfranogiad ar bob lefel i harneisio'r system gyfan wrth gefnogi iechyd a llesiant pobl. Mae cynllunio yn un enghraifft o sut y gall penderfyniadau lunio'r amgylchedd yr ydym yn byw ynddo a sut y gall hyn effeithio ar ein hiechyd a'n llesiant mewn ffyrdd anfwriadol. Er enghraifft, mae gan rai ardaloedd siopau cludfwyd poeth lluosog a mynediad cyfyngedig i fwydydd iachach, ac mae'r rhain yn aml yn gysylltiedig â chyfraddau uwch o fod dros bwysau a gordewdra.

Y dull gweithredu

Gwahoddwyd cydweithwyr o Iechyd Cyhoeddus Cymru, Byrddau Iechyd, timau cynllunio cenedlaethol a rhanbarthol, ac eraill sy'n canolbwyntio ar gynllunio a dylunio i weithdy hybrid. Roeddem am ddeall y system gynllunio bresennol, gan gynnwys ei chryfderau a'i gwendidau o ran cynllunio ar gyfer llesiant, a dechrau datblygu gweledigaeth o'r system gynllunio yr ydym ei heisiau. Dewiswyd y dull tri gorwel i helpu cyfranogwyr i ddatblygu gweledigaeth a rennir o'r dyfodol, tra'n cydnabod cymhlethdod ac ansicrwydd. Roedd un gweithdy yn canolbwyntio ar yr amgylchedd adeiledig, a'r llall ar benderfyniadau cynllunio yn ymwneud â'r amgylchedd bwyd.

Yr effaith

Gweithiodd y cyfranogwyr drwy Gorwel 1 (y presennol); Gorwel 3 (y dyfodol rydyn ni ei eisiau) a Gorwel 2 (syniadau a chamau gweithredu i helpu i symud tuag at Gorwel 3). Cafodd gwybodaeth ei chasglu a'i choladu, a'i threfnu yn ôl thema er mwyn i gyfranogwyr asesu gwahanol opsiynau ar gyfer gweithredu a datblygu prosesau gwneud penderfyniadau ar y cyd i gefnogi ein gweledigaeth tymor hwy. Roedd natur gyfranogol y broses hefyd wedi helpu i ffurfio perthnasoedd a rhwydweithiau newydd ar draws cymunedau proffesiynol.

Y cysylltiad ag anghydraddoldebau iechyd

Roedd y pandemig COVID-19 yn enghraifft glir o sut mae byw gyda'r cyflwr dros bwysau yn rhoi rhywun mewn mwy o berygl o farwolaeth neu gymhlethdodau na rhywun â phwysau iach. Yn wir, mae'r cyflyrau dros bwysau a gordewdra yn ffactorau risg ar gyfer sawl cyflwr, o ganser, i strôc, i ddiabetes. Deiet gwael a ffordd o fyw eisteddog yw prif achosion bod dros bwysau a gordewdra, ond nid yw'r ffactorau hyn bob amser o fewn rheolaeth unigolyn gan eu bod yn cael eu siapio'n gryf gan ble rydym yn byw a'r hyn y gallwn fforddio ei fwyta. Er enghraifft, mae pobl sy'n byw yn y rhannau gwaethaf eu byd yng Nghymru yn fwy tebygol o brofi cyflyrau dros bwysau neu ordewdra. Drwy fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau iechyd sy'n gwneud rhai ohonom yn fwy tebygol o orfod byw gyda chyflyrau dros bwysau neu ordewdra, gallwn hefyd fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau iechyd sy'n deillio o'r risg gynyddol o brofi cyflyrau iechyd meddwl a chorfforol eraill.

Awgrym da

Ar y dechrau, dylem feddwl am yr hyn yr ydym am allu ei wneud â'r wybodaeth a gasglwyd drwy'r dull tri gorwel. Bydd hyn yn helpu i arwain y gwaith o goladu a dadansoddi'r wybodaeth yn thematig wedyn ac yn helpu i strwythuro'r canlyniadau i'w rhannu â'ch rhanddeiliaid mewn ffordd sy'n helpu i osod y camau nesaf.

Am ragor o wybodaeth

Mae ein hanimeiddiad sy'n disgrifio ein dull gweithredu systemau cyfan at bwysau iach i'w weld yn [Saesneg] a [Chymraeg].

Tri gorwel

Datblygu strategaeth fwyd leol, gynaliadwy yng Nghymru

Yr her

Mae Bwyd y Fro yn bartneriaeth o unigolion ymroddedig, grwpiau cymunedol, sefydliadau a busnesau sy'n cydweithio i adeiladu system fwyd ffyniannus, iach a chynaliadwy yn y Fro. Roeddem am gasglu mewnbwn ar strategaeth bwyd cynaliadwy 5 mlynedd ar gyfer Bro Morgannwg. Roeddem yn teimlo ei bod yn hanfodol i'r strategaeth nid yn unig ystyried anghenion cymharol gyfredol ond hefyd anghenion cenedlaethau'r dyfodol, a gwreiddio hyn mewn gweledigaeth 100 mlynedd tymor hwy o lawer.

Y dull gweithredu

Cynhaliom ddigwyddiad ymgysylltu wyneb yn wyneb â rhanddeiliaid allweddol ar draws y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol, yn ogystal â chynrychiolwyr cymunedol. Dechreuodd y diwrnod gyda chyflwyniadau gan arbenigwyr lleol a oedd yn gallu gosod y sefyllfa a chael pobl i feddwl yn greadigol ac yn feirniadol am y dyfodol. Roeddem am ddeall sut olwg sydd ar y system fwyd leol bresennol, sut olwg allai fod ar ein gweledigaeth ar gyfer dyfodol bwyd a ffermio ym Mro Morgannwg, a'r gwahanol ddatblygiadau newydd a allai (neu beidio) ein harwain at y pwynt hwn. Dewiswyd y fframwaith tri gorwel i helpu cyfranogwyr i ddatblygu gweledigaeth gyffredin o ddyfodol bwyd a ffermio yn y Fro, tra'n cydnabod y cymhlethdod a'r ansicrwydd sy'n gynhenid yng nghyd-destun yr argyfwng hinsawdd a natur.

Yr effaith

Ymunodd dros 60 o bobl â'r digwyddiad, a chawsom gyfle i gasglu amrywiaeth gyfoethog o safbwyntiau. Rydym yn awr yn y broses o drefnu'r rhain a'u siapio i mewn i ddrafft cyntaf ein strategaeth, a fydd wedyn yn mynd allan ar gyfer ymgynghoriad.

Y cysylltiad ag anghydraddoldebau iechyd

Mae'r bwyd rydym yn ei fwyta yn gwneud cyfraniad uniongyrchol sylweddol i'n hiechyd. Gall hefyd effeithio'n anuniongyrchol ar ein hiechyd oherwydd yr effaith y gall ein dewisiadau bwyd ei chael ar y blaned. Gall system fwyd sy'n iach i'r unigolyn ac yn gynaliadwy i'r blaned leihau'r anghydraddoldebau iechyd y gwyddom sy'n cael eu hysgogi gan ddiet gwael, a thrwy ecsbloetio adnoddau naturiol, megis llygredd aer a dŵr.

Awgrym da

Roedd yn ddefnyddiol i ni gael hwylusydd ar gyfer pob grŵp bach i helpu i arwain trafodaethau a sicrhau bod y pwyntiau allweddol yn cael eu cofnodi. Roeddem yn teimlo bod y cyflwyniadau gosod y sefyllfa yn rhan bwysig iawn o'r hyn a wnaeth y diwrnod yn llwyddiannus. Gwahoddwch arbenigwyr a phobl sy'n gweithio ar lawr gwlad i rannu eu dealltwriaeth a'u profiadau. Ac ar ddiwedd y digwyddiad, neilltuwch amser gyda'r hwyluswyr a myfyrio ar y trafodaethau a dechrau tynnu allan themâu allweddol, tra ei fod yn dal yn ffres.

Am ragor o wybodaeth

Fe wnaethom gyhoeddi blog yn crynhoi'r diwrnod - [Dinasyddion yn ymgynnull i drafod Ein Gorwel Bwyd ym Mro Morgannwg – Bwyd y Fro](). Mae hefyd [fideo]() o'r digwyddiad ar gael.

Gweithio am yn ôl / Dadansoddiad ymlaen llaw

Creu cynllun hirdymor ar gyfer hyrwyddo llesiant mewn rhanbarth o Gymru

Yr her

Sefydlwyd Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol i alluogi mwy o gydweithio ar draws ardal leol o faterion a allai hybu llesiant. Roedden ni eisiau sicrhau bod y cynllun llesiant sy'n cael ei ddatblygu gan Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Conwy a Sir Ddinbych yn gallu gwrthsefyll newidiadau yn y dyfodol a chreu camau gweithredu a allai liniaru unrhyw faterion posibl a allai godi.

Y dull gweithredu

Fe ddefnyddion ni dechneg o'r enw 'dadansoddiad ymlaen llaw' sy'n debyg i weithio am yn ôl, ond sy'n canolbwyntio ar ganlyniad negyddol, yn hytrach na dyfodol a ffefrir. Mewn gweithdy fe wnaethom edrych ar gynllun llesiant y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus a dychmygu pum mlynedd yn y dyfodol o nawr (sef hyd y cynllun), lle nad oeddem wedi cyflawni dim ac wedi methu â chyflawni'r amcanion a nodir yn y cynllun.

Yna buom yn archwilio pam y gallai hynny fod a lluniwyd meysydd allweddol a allai arwain at bethau'n mynd o chwith, megis diffyg adnoddau, diffyg dealltwriaeth a chyfathrebu, neu ddylanwad ffactorau allanol. Unwaith i ni gynhyrchu'r syniadau hyn o'r hyn aeth o'i le, a pham, fe wnaethom ddatblygu atebion a mesurau lliniaru ar gyfer pob mater.

Yr effaith

Roedd yr atebion a'r mesurau lliniaru a ddatblygwyd yn y gweithdy yn bwydo i mewn i gamau gweithredu'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus ar gyfer cyflawni'r cynllun llesiant. Helpodd drafodaethau gweithdy'r grŵp i ystyried yr hirdymor, a gweithio yn ysbryd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Y cysylltiad ag anghydraddoldebau iechyd

Yng Nghymru, mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn ysgogydd hanfodol i leihau anghydraddoldebau iechyd drwy hybu cydweithredu ar eu hachosion sylfaenol. Mae cynllun llesiant presennol Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Conwy a Sir Ddinbych yn canolbwyntio ar ei wneud yn lle mwy cyfartal gyda llai o amddifadedd, gyda ffocws ar bedair thema: helpu cymunedau i aros yn hapusach, yn iachach ac yn fwy gwydn yn wyneb heriau megis newid hinsawdd ac argyfwng costau byw; hybu economi lewyrchus gyda gweithlu medrus; chwalu rhwystrau i'r rhai sydd â nodweddion gwarchodedig; a gwella mynediad i dai o ansawdd da. Bydd cynnydd ar bob un o'r materion hyn yn helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd yng Nghonwy a Sir Ddinbych.

Awgrym da

Wrth drefnu'r gweithdy, ceisiwyd cael grŵp amrywiol iawn o unigolion sydd â meysydd arbenigedd gwahanol. Gall yr ystod hon o safbwyntiau wella ansawdd y drafodaeth a helpu i sicrhau nad ydym yn colli unrhyw feysydd allweddol.

Am ragor o wybodaeth

Gweler cynllun llesiant lleol (2023-2028) Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Conwy a Sir Ddinbych am fwy o fanylion ar sut mae'n bwriadu gwneud Conwy a Sir Ddinbych yn lle mwy cyfartal gyda llai o amddifadedd. Gallwch chi hefyd gysylltu â Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Conwy a Sir Ddinbych.

Dyfodol tirweddau

Ystyried rôl a dull gweithredu yn y dyfodol y byddai corff addysgol newydd eu hangen

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru
Future Generations Commissioner for Wales

Yr her

Meddwl am y rôl a'r dull gweithredu yn y dyfodol y gallai sefydliad sector cyhoeddus newydd sy'n cael ei greu – y Comisiwn Addysg Drydyddol ac Ymchwil – ei gael. Gwnaethpwyd hyn i gefnogi tîm Sgiliau, Dysgu Gydol Oes ac Addysg Uwch Llywodraeth Cymru.

Y dull gweithredu

Hwylusodd cydweithwyr o Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol sesiwn dyfodol tirwedd ar gyfer diwrnod cwrdd i ffwrdd hybrid. Defnyddiwyd byrddau o grwpiau bach i drafod pob un o elfennau a chwestiynau'r model yn eu tro, yr oeddem wedi'u teilwra i'r drafodaeth:

- **Seren:** Pam rydyn ni'n rhoi egni i mewn i hyn? Sut mae'r weledigaeth hon yn cyfrannu at weledigaeth Cymru gyfan o dan y Ddeddf? Pa amcanion sefydliadol y mae'n eu cefnogi?
- **Mynydd:** Pa ganlyniadau ydyn ni eu heisiau? Sut byddwn ni'n gweithredu'n wahanol yn y dyfodol o ganlyniad? Pa newidiadau a welwn o ganlyniad?
- **Bwrdd gwyddbwyll:** Sut yr awn ni o'n cyflwr presennol i'n gweledigaeth? Beth yw'r camau y mae angen inni eu cymryd? Wrth edrych yn ôl, yn llwyddiannus o'r dyfodol, sut wnaethon ni gyrraedd yma?
- **Hunan:** Pam ydym ni'n gwneud hyn nawr? Beth yw'r cyfle a pha mor hir y mae'n para? Beth allwn ni dynnu arno fydd yn helpu? Beth yw'r risgiau os na wnawn ni ddim byd? Beth sydd angen inni ymrwymo iddo i wneud iddo weithio? Beth yw'r risgiau mewn ymrwymiad?

Yr effaith

Archwiliodd y tîm eu syniadau a'u dealltwriaeth mewn perthynas â dyfodol y sefydliad newydd. Buont yn trafod y ddau faes o gytundeb a chyd-ddealltwriaeth a nodi meysydd lle'r oedd angen cynnal sgyrsiau pellach.

Y cysylltiad ag anghydraddoldebau iechyd

Mae'r weledigaeth strategol ar gyfer addysg drydyddol a osodwyd gan Lywodraeth Cymru yn cynnwys creu system lle mae dysgu gydol oes yn hygyrch i bawb. Mae mynediad i addysg a chyfleoedd i ddatblygu sgiliau newydd yn gonglfaen pwysig ar gyfer iechyd a llesiant da gydol oes. Mae'n galluogi pobl i sicrhau swyddi da gyda chyflogau teg, fel y gallant wedyn fforddio'r hanfodion eraill i fyw'n dda, fel bwyd iach a thaliadau biliau. Drwy sefydlu'r Comisiwn o'r cychwyn fel un sy'n cymryd safbwynt hirdymor, mae'n helpu i sicrhau y bydd yn cyflawni'r nod strategol hwn ac yn helpu i gyfrannu at Gymru fwy cyfartal.

Awgrym da

Peidiwch â phoeni am gyflawni'r dull yn berffaith. Yn hytrach, byddwch yn greadigol ac wedi'ch ysbrydoli i ddyfeisio dulliau newydd sy'n addas i gael y gorau o'r trafodaethau. Defnyddir dyfodol tirwedd fel arfer ar ddiwedd y prosiect, i gydgysylltu gwybodaeth a syniadau a nodir drwy gydol y broses. Ond yma fe wnaethom ei addasu fel y gallem ei ddefnyddio i helpu pobl i ystyried eu nodau ar y cyd ac archwilio beth allai eu rôl fod yn y dyfodol.

Am ragor o wybodaeth

Mae rhagor o wybodaeth am y Comisiwn Addysg Drydyddol ac Ymchwil yn eu hadroddiad ar y Bil Addysg Drydyddol ac Ymchwil (Cymru) arfaethedig, sydd ers hynny wedi'i ddeddfu.

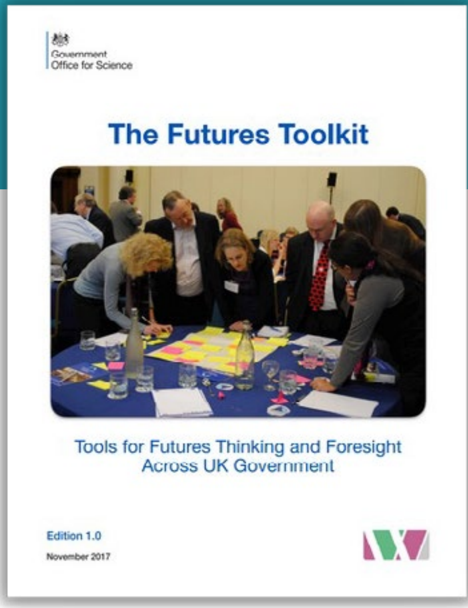
Gallwch chi hefyd gysylltu â thîm Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol.

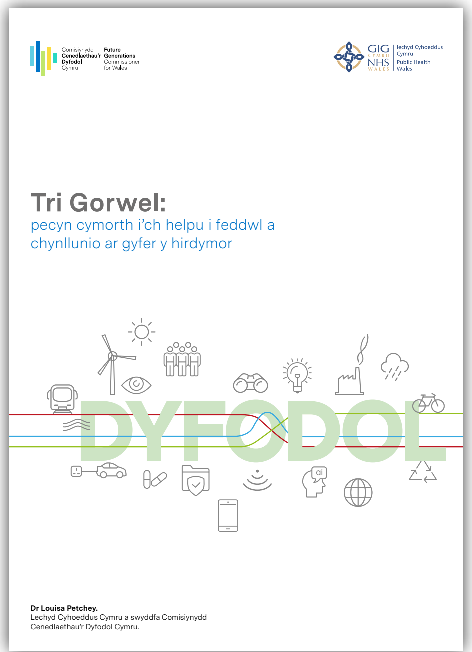
Adnoddau

Adnoddau Pellach

Pecynnau cymorth

- Swyddfa Gwyddoniaeth Llywodraeth y DU: Pecyn Cymorth Futures
- Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru: Pecyn Cymorth Tri Gorwel – PHW / OFGC
- Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru: Canllaw Sganio Gorwelion
- Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru: Cymunedau a newid hinsawdd
- Iechyd Cyhoeddus Cymru: Fideo ar feddwl yn null systemau
- Platfform Futures: blog ar Driongl y Dyfodol
- Swyddfa Gwyddoniaeth Llywodraeth y DU: Tackling Obesities: Future Choices – Visualising the Future: Scenarios to 2050
- Achub y plant: Strategic Foresight Toolkit
- Hardin Tibbs: Making the future visible





Adnoddau pellach

Astudiaethau achos

- Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru: Cymru Can: Adroddiad Methodoleg
- Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru: Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2020: Adran tai
- Iechyd Cyhoeddus Cymru: Mynychder clefydau – tueddiadau, rhagamcanion, ffactorau risg a chamau gweithredu
- Iechyd Cyhoeddus Cymru: Mynychder diabetes – tueddiadau, ffactorau risg, ac amcanestyniad 10 mlynedd
- Iechyd Cyhoeddus Cymru: Dangosfwrdd Trosolwg Cyflym Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Llywodraeth Cymru: Foresight for sustainable development and well-being governance in Wales.
- Planed: LLAGC Youth
- Cyfoeth Naturiol Cymru: Anghydraddoldebau Iechyd
- Cyfoeth Naturiol Cymru: Natur a Ni
- Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru: Communities and Climate Change Storybook
- Fideo Pwysau Iach Byw'n Iach
- Bwyd y Fro: Dinasyddion yn ymgynnull i drafod Ein Gorwel Bwyd ym Mro Morgannwg

Pobl a sefydliadau sy'n meddwl yn hirdymor yng Nghymru

Gall meddwl am y dyfodol fod yn anodd ar y dechrau, yn enwedig os ceisiwch ei wneud ar eich pen eich hun. Felly, dyma rai sefydliadau Cymreig eraill sy'n ceisio meddwl yn hirdymor a phrofi dulliau gweithredu newydd y gallwch gysylltu â nhw i gael rhagor o wybodaeth neu i brofi eich syniadau.

FUTURE STEWARDS

Cartref adnoddau 3 Gorwel. Maent hefyd yn cynnig hyfforddiant manwl ar 3 gorwel.

Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

Mae nifer o'u staff wedi'u hyfforddi ar 3 Gorwel. Maent yn cynnig cymorth i Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus ar feddwl yn hirdymor. Yn aml, maen nhw'n hoffi rhoi cynnig ar ddulliau newydd o ragfynegi.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae tîm Dyfodol Cynaliadwy Llywodraeth Cymru yn cynhyrchu Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol bob 5 mlynedd a gallant ddarparu cymorth mewn perthynas â defnyddio hwn.

Grŵp y Dyfodol

Grŵp anffurfiol lle mae cynrychiolwyr sefydliadau sydd â diddordeb mewn meddwl yn hirdymor yn dod at ei gilydd yn rheolaidd i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i'w gilydd am yr hyn y maent yn ei wneud a phrofi syniadau newydd yn ymwneud â meddwl yn hirdymor. Cysylltwch â Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol os hoffech wybod mwy.

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru
Future Generations Commissioner for Wales

Gall y swyddfa ddarparu cyngor, rhannu adnoddau, gwneud hyfforddiant a'ch cysylltu â'r Grŵp y Dyfodol. Mae nifer o staff wedi'u hyfforddi ar wahanol ddulliau ac maent yn aml yn hoffi rhoi cynnig ar bethau newydd yn y gofod meddwl yn hirdymor.

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi gweithio gyda Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ar nifer o brosiectau meddwl yn hirdymor. Mae nifer o'u staff wedi'u hyfforddi ar 3 Gorwel.

WcVA
CGGC

Mae WCVA wedi cynnal prosiectau meddwl yn hirdymor mewn perthynas â'r sector gwirfoddol ac wedi cynhyrchu pecyn cymorth ar wahanol fethodolegau.