



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Ymchwil a Gwerthuso



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl



Meithrin gwytnwch yn y sector pysgota yng Nghymru

Lucia Homolova, Charlotte N.B. Grey,
Nicole Burchett, Alisha R. Davies



Awduron

Lucia Homolova¹, Charlotte N.B. Grey¹, Nicole Burchett², Alisha R. Davies¹

Cysylltiadau

¹ Yr Is-adran Ymchwil a Gwerthuso, Y Gyfarwyddiaeth Wybodaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru

² Y Sefydliad Iechyd Meddwl

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i'r canlynol am eu mewnwediadau gwerthfawr:

Enw	Sefydliad
Leo Clarke, <i>Gwyddonydd Ymchwil Ôl-ddoethurol y Môr a Physgodfeydd</i>	Prifysgol Bangor/Llywodraeth Cymru
Chrissy King, <i>Swyddog Porthladdoedd</i>	Y Genhadaeth Pysgotwyr
Jose Constantino, <i>Rheolwr Polisi a Chyflawni Dyframaeth</i>	Llywodraeth Cymru
Hefyn Edwards, <i>Rheolwr Polisi Cyllid, Y Môr a Physgodfeydd</i>	Llywodraeth Cymru
Nia Griffith, <i>Cydllynydd Marchnata a Digwyddiadau</i>	Menter a Busnes
Owen Haines, <i>Rheolwr Clwstwr Bwyd Môr De Cymru</i>	Menter a Busnes
Phil McGrath, <i>Rheolwr Prosiect</i>	Menter a Busnes, Y Prosiect O'r Porthladd i'r Plât
Sian Davies, <i>Rheolwr Clwstwr</i>	Menter a Busnes
Jeremy Percy, <i>Pysgotwr/Cyfarwyddwr</i>	Cymdeithas Newydd Pysgotwyr o Dan Ddeg
Isabel Hargreaves, <i>Gwraig i Bysgotwr/Rheolwr</i>	Cymdeithas Pysgotwyr Cymru
Marion Warlow, <i>Swyddog Datblygu Canolbarth a De Cymru WFA-CPC</i>	Cymdeithas Pysgotwyr Cymru
Trevor Jones, <i>Pysgotwr Cregyn Gleision/Cyfarwyddwr</i>	Cymdeithas Pysgotwyr Cymru
Elisabeth Morris-Webb, <i>Ymgeisydd am Ddoethuriaeth</i>	Prifysgol Bangor

Diolch i'r rhai a adolygodd y cyhoeddiad hwn: Dr Rachel Turner (Uwch Ddarlithydd, Prifysgol Caerwysg), Gwynedd Williams (Uwch Ymarferydd Hybu Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru), a Dr Antonis Kousoulis (Cyfarwyddwr Sefydliad Iechyd Meddwl Cymru a Lloegr). Diolch hefyd i gydweithwyr yn Llywodraeth Cymru: Chris Tudor-Smith, Noemi Donigiewicz, a Jose Constantino am eu cyfraniadau a'u cefnogaeth, a'u cymorth gyda chydgyssylltu gweithdai a recriwtio cyfranogwyr.

Datganiad am gyllid

Cyllid gan Lywodraeth Cymru i gynorthwyo Iechyd Cyhoeddus Cymru gyda Phrosiectau'r Gronfa Bontio Ewropeaidd ar Wytwnch Ffermwyr, ac wedi'i estyn i gynnwys Gwytnwch Pysgotwyr.

Ymwadiad

Cynhaliwyd a chwblhawyd y rhaglen ymchwil hon cyn pandemig COVID-19. Cynhaliwyd y rhaglen hon yng nghyd-destun ymadawiad y Deyrnas Unedig (DU) â'r Undeb Ewropeaidd (UE), ond mae sawl ansicrwydd a nodwyd yn ystod gweithgarwch ymgysylltu â rhanddeiliaid yn faterion hirsefydlog, lle gallai Brexit waethygu'r effaith. Er ein bod yn cydnabod bod COVID-19 wedi cael effaith sylweddol ar y diwydiant pysgota, ei incwm, a chau marchnadoedd allforio a chartref (1) – mae hyn y tu hwnt i ffocws a chynnwys yr adroddiad hwn.

© 2020 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Y Sefydliad Iechyd Meddwl. Gellir atgynhyrchu deunydd sydd wedi'i gynnwys yn y ddogfen hon dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod y gwneir hynny'n gywir ac nad yw'r deunydd yn cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Sefydliad Iechyd Meddwl. Mae hawlfraint ar y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

ISBN 978-1-78986-154-135

Is-adran Ymchwil a Gwerthuso
Y Gyfarwyddiaeth Wybodaeth
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rhif 2, Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ

Ffôn: +44 (0)29 2022 7744

Ebost: icc.ymchwil@wales.nhs.uk

 @PHREWales

 @IechydCyhoeddus

Sefydliad Iechyd Meddwl
Workbench
16 Neptune Court
Caerdydd
CF24 5PJ

Ffôn: +44(0) 2921 679400

Ebost: info@mentalhealth.org.uk

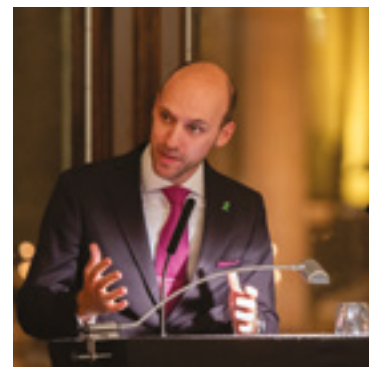
 @mentalhealth

www.mentalhealth.org.uk/wales

Rhagair

Gyda thros 870 milltir o lwybr arfordir a mwy na hanner ei phoblogaeth yn byw mewn ardaloedd arfordirol, mae hanes Cymru wedi'i blethu'n agos â rhyngweithiadau ei phobl â'r môr.

Am ddegawdau, canrifoedd hyd yn oed, pysgota oedd prif ddiwydiant trefi a chymunedau niferus ar hyd arfordir Cymru ac, er bod dyddiau'r dociau Fictoraidd yn llawn llongau pysgota a chychod treillio wedi hen ddiflannu, mae'r sector pysgota'n dal i fod yn rhan bwysig o economi a threftadaeth ddiwylliannol Cymru.



Mae diwydiant bwyd môr Cymru'n fusnes bywiog ac amrywiol sydd ag ystod o bysgodfeydd a gweithrediadau dyframaeth traddodiadol ac arloesol. Mae bwyd môr o'r ansawdd gorau'n glanio'n ddyddiol mewn porthladdoedd, harbws a thraethau ar hyd yr arfordir, o Gaerdydd i Gei Connah.

Mae'n dal i fod yn ddiwydiant sy'n arwyddocaol iawn i'r economi leol ac yn bwysig ar gyfer cynaliadwyedd hirdymor llawer o gymunedau arfordirol; ac mae mewn perygl.

Mae'r adroddiad pwysig hwn yn amlygu goblygiadau'r ansicrwydd sy'n wynebu'r sector pysgota yng Nghymru. Mae sawl elfen o ansicrwydd yn hirsefydlog y gallai Brexit a'r pandemig COVID-19 eu gwaethygu. Gyda 90% o allforion bysgodfeydd yn mynd i'r Undeb Ewropeaidd a thua thri chwarter fflyd Cymru'n cynnwys llongau pysgota bach, mae'r amgylchiadau digynsail hyn yn achosi straen ychwanegol.

Mewn cymunedau pysgota, mae iechyd da yn hollbwysig i allu unigolion a theuluoedd i gynnal bywoliaeth hyfyw, felly mae cynyddu ymwybyddiaeth o iechyd meddyliol a lles cymdeithasol gweithwyr a'u cefnogi yn bwysig, yn amserol ac yn berthnasol.

Dull iechyd y cyhoedd, fel yr amlinellir yn yr adroddiad hwn, sy'n seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael a chyd-gynhyrchu gyda gweithwyr y diwydiant a'u teuluoedd, yw'r unig ffordd gynaliadwy o feithrin gwytnwch yn y sector. Drwy roi'r fframwaith arfaethedig ar waith, mae cyfle i Gymru adeiladu ar etifeddiaeth hir y sector pysgota a bod yn arloeswr o ran mynd i'r afael â'r materion allweddol yn ymwneud ag iechyd a lles meddyliol ymhlith cymunedau pysgota.

Dr Antonis Kousoulis

Cyfarwyddwr Cymru a Lloegr
Y Sefydliad Iechyd Meddwl



Cynnwys

Crynodeb gweithredol	5
1. Y cyd-destun a'r nodau	16
2. Fframwaith ar gyfer camau ataliol	19
2.1. Atal ansicrwydd a her, a diogelu rhag yr effaith ar iechyd a lles meddyliol: barn rhanddeiliaid	20
2.1.1. Her allweddol 1: Canfyddiadau am ddiffyg grymuso ac ymdeimlad o reolaeth	20
2.1.2. Her allweddol 2: Baich rheoleiddiol a gweinyddol	22
2.1.3. Her allweddol 3: Cynaliadwyedd y diwydiant pysgota (y cyflenwad a'r galw)	24
2.1.4. Her allweddol 4: Straen ariannol	26
2.1.5. Her allweddol 5: Cynnal iechyd da	28
2.1.6. Crynodeb	31
2.2. Hybu iechyd a lles meddyliol	32
2.2.1. Dulliau gweithredu presennol yng Nghymru	32
2.2.2. Enghreifftiau rhyngwladol a chenedlaethol o fynd i'r afael â lles meddyliol pysgotwyr	34
2.2.3. Myfyrdodau allweddol gan randdeiliaid	42
2.2.4. Crynodeb	44
3. Casgliad ac argymhellion ar gyfer camau gweithredu	45
Cyfeiriadau	54
Atodiad	58



Crynodeb gweithredol

Wrth i'r Deyrnas Unedig (DU) baratoi i adael yr Undeb Ewropeaidd (UE), mae ansicrwydd sylweddol yn dal i fodoli ar gyfer y diwydiant pysgota, pysgotwyr, a chymunedau arfordirol yng Nghymru.

Gall cyfnodau o ansicrwydd sylweddol gael effaith andwyol ar iechyd a lles. Yn ystod y cyfnod hwn mae o bwys mawr deall a mynd i'r afael ag achosion sylfaenol gorbryder a thrallod, ochr yn ochr â chefnogi iechyd a lles meddyliol y rhai y mae hyn fwyaf tebygol o effeithio arnynt.

Nod yr adroddiad hwn yw datblygu fframwaith i gefnogi iechyd a lles meddyliol pysgotwyr ar adeg o ansicrwydd, ac ystyried sut y gellir ei droi'n gamau gweithredu. Er mwyn cyflawni hyn, fe wnaethom gyfuno adolygiad o'r llenyddiaeth ryngwladol a gyhoeddwyd dros y deng mlynedd ddiwethaf â barn tri ar ddeg o randdeiliaid o bob rhan o'r sector pysgota yng Nghymru.

Cynhaliwyd y rhaglen ymchwil hon yng nghyd-destun penderfyniad y DU i adael yr UE. Mae'r canfyddiadau'n adlewyrchu'r dystiolaeth a'r farn ar gyfnod mewn amser cyn y pandemig COVID-19. Fodd bynnag, mae sawl ansicrwydd a her a nodir yn faterion hirsefydlog sy'n wynebu pysgotwyr yng Nghymru, y gallai Brexit a COVID-19 eu gwaethygu ymhellach. Mae'r dulliau a nodir ar gyfer cefnogi iechyd a lles meddyliol yn dal i fod yn amserol a pherthnasol yng nghyd-destun heddiw.

Canfyddiadau allweddol

Mae'r adroddiad hwn yn amlygu'r prif ansicrwydd a heriau a wynebir gan bysgotwyr a chymunedau pysgota yng Nghymru ac yn nodi dulliau ataliol ar gyfer gwarchod rhag effeithiau ar iechyd a hybu iechyd a lles meddyliol, i gryfhau gwytnwch.

Atal ansicrwydd a her, a diogelu rhag yr effaith ar iechyd a lles meddyliol (gweler Adran 2.1)

Yn sgil myfyrdodau o'r gweithdai ymgysylltu â rhanddeiliaid yng Ngogledd a De-orllewin Cymru, nodwyd pum prif ansicrwydd a her sy'n wynebu pysgotwyr yng Nghymru, ochr yn ochr ag awgrymiadau am gyfleoedd i weithredu, a grynhoir yn Nhabl 1.

Tabl 1: Pum her allweddol sy'n wynebu pysgotwyr yng Nghymru a chyfleoedd i weithredu

Ansicrwydd a her	Cyfle i weithredu
1. Canfyddiad o ddiffyg grymuso ac ymdeimlad o reolaeth sy'n gysylltiedig â phenderfyniadau polisi a rheoli pysgodfeydd (Adran 2.1.1)	Ymgysylltu â physgotwyr i gyd-gynhyrchu o ran datblygu polisi a'i roi ar waith.
2. Baich rheoleiddiol a gweinyddol (Adran 2.1.2)	Ymgysylltu â physgotwyr i ddatblygu cyngor a chanllawiau ymarferol, hygyrch iawn; a phrosesau gweinyddol wedi'u symleiddio ar gyfer swyddogaethau rheoli busnes.
3. Cynaliadwyedd y diwydiant pysgota yng Nghymru (y cyflenwad a'r galw) (Adran 2.1.3)	Sicrhau bod rheoliadau'n cael eu gorfodi'n weledol a bod hynny wedi'i wreiddio yn y gymuned bysgota. Adnabod y llwybrau mwyaf effeithiol i hyrwyddo buddiannau'r diwydiant pysgota yng Nghymru ar lefel y DU, a mynd ati ar y cyd i ddatblygu sector pysgota cynaliadwy a diogel yng Nghymru ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.
4. Straen ariannol (Adran 2.1.4)	Codi ymwybyddiaeth o'r cymorth ariannol sydd ar gael, a chryfhau sgiliau busnes ac ariannol.
5. Cynnal iechyd da (Adran 2.1.5)	Diogelu iechyd drwy ddilyn deddfwriaeth iechyd a diogelwch, ac ymestyn y naratif i gefnogi iechyd a lles cyffredinol.

Mae ansicrwydd ynghylch effaith bosibl Brexit ar y diwydiant pysgota yng Nghymru yn gwaethygu ymhellach sawl un o'r heriau sydd eisoes yn effeithio ar bysgotwyr. Amlygodd y rhanddeiliaid eu pryderon ynghylch hyfywedd pysgota fel busnes a'r ansicrwydd ariannol sy'n deillio o hynny, ochr yn ochr â rheolaeth gyfyngedig ar benderfyniadau polisi cenedlaethol a rheolaeth ar bysgodfeydd – y maent i gyd yn cyfrannu at deimlad o ddiffyg grymuso a rheolaeth. Er bod nifer y rhanddeiliaid yn y gweithdai ymgysylltu'n isel, mae'r materion a godwyd yn adlewyrchu'r llenyddiaeth genedlaethol a rhyngwladol ehangach. Dylai'r ansicrwydd a'r camau gweithredu a nodwyd yng nghyd-destun Brexit gael eu hystyried ar y cyd â'r heriau ehangach sy'n wynebu'r sector pysgota yng Nghymru, a'r effaith gronol ar les.



Hybu iechyd a lles meddyliol (gweler Adran 2.2)

Yn ystod y gweithdai ymgysylltu, roedd ffocws cryf ar iechyd corfforol a phwysigrwydd cadw'n heini oherwydd gofynion corfforol y swydd. Roedd yr heriau a nodwyd yn cynnwys tueddiad i flaenoriaethu gwaith dros iechyd, a'r angen i fynd i'r afael â'r diffyg ymgysylltiad ar gyfer mabwysiadu'r arfer o wisgo siacedi achub. Roedd iechyd meddwl yn llai amlwg mewn trafodaethau, gyda diffyg dealltwriaeth am ehangder materion iechyd meddwl sy'n effeithio ar bysgotwyr a chymunedau pysgota yng Nghymru. Mae'n anodd gwybod o'r canfyddiadau a yw iechyd meddwl yn llai o bryder i'r gymuned bysgota, ynteu a oes mewn gwirionedd angen nad yw'n cael ei gydnabod, neu o bosibl stigma yn gysylltiedig ag iechyd meddwl. Fodd bynnag, myfyriodd cynrychiolwyr gwasanaethau rheng flaen yn y gweithdai ar rai o'r problemau iechyd meddwl sy'n effeithio ar bysgotwyr yr oeddent yn sylwi arnynt, a heriau a oedd yn achosi straen sylweddol i bysgotwyr.

Er nad oedd naratif iechyd a lles meddyliol yn flaenllaw yn y trafodaethau, nododd y rhanddeiliaid nifer o adnoddau pwrpasol ar gyfer bysgotwyr yng Nghymru a oedd yn mynd i'r afael ag iechyd a lles meddyliol neu drallod ariannol (sy'n niweidiol i les meddyliol). Roedd y rhain yn cynnwys:

- cymorth gyda lles meddyliol i bysgotwyr masnachol a ddarperir ar-lein neu drwy linellau cymorth,
- cymorth ymarferol ac ariannol sydd wedi'i dargedu at bysgotwyr masnachol a'u teuluoedd,
- gwasanaethau allgymorth sy'n cefnogi bysgotwyr.

Enghreiffiau rhyngwladol a chenedlaethol o fynd i'r afael ag iechyd a lles meddyliol pysgotwyr (gweler Adran 2.2.2)

Ceir diffyg ymyriadau cadarn sy'n seiliedig ar dystiolaeth sydd wedi'u bwriadu'n benodol i gefnogi iechyd meddwl pysgotwyr a'u teuluoedd. Fodd bynnag, canfuwyd tair rhaglen yn y llenyddiaeth rhyngwladol a oedd â rhesymeg gref a dull damcaniaethol cadarn, ac a oedd wedi'u datblygu a'u rhoi ar waith mewn partneriaeth â physgotwyr, cyrff iechyd y cyhoedd, a sefydliadau sy'n gysylltiedig â'r diwydiant pysgota. Roedd pob un o'r tair rhaglen hon yn canolbwyntio'n bennaf ar hybu iechyd corfforol, gydag iechyd meddwl yn cael ei gyfrif yn eilaidd i iechyd corfforol (gweler Blwch 1).

Blwch 1: Ymyriadau rhyngwladol sy'n mynd i'r afael ag iechyd a lles meddyliol pysgotwyr

1. Sustainable Fishing Families (Awstralia, 2017-18): rhaglen hybu iechyd sy'n seiliedig ar y rhaglen Sustainable Farming Families™ sefydledig, sy'n mynd i'r afael ag anghenion a materion iechyd penodol pysgotwyr a theuluoedd pysgota i hyrwyddo arferion gwaith mwy diogel ac iachach ac i annog pysgotwyr i newid eu hymddygiad o ran iechyd. Roedd yr effaith yn cynnwys cyfraddau cadw da drwy gydol y rhaglen a newid cadarnhaol mewn ymddygiad iechyd, er bod y niferoedd yn fach.

2. Astudiaeth Ymyriadau 'Iechyd a Lles' Finnmark (Norwy, 1988-91): rhaglen hybu iechyd gymunedol gydag egwyddorion grymuso, a oedd yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a chyfradd marwolaethau uchel ymhlith pysgotwyr, gweithwyr yn y diwydiant pysgota, a chymunedau pysgota. Roedd yr effaith yn cynnwys gwelliannau mewn ymwybyddiaeth, ffyrdd o fyw a ffactorau risg cardiolfasgwlaidd, a newidynnau iechyd meddwl.

3a. Rhaglen Hyfforddwr Iechyd Bridlington (Y DU, 2011-13) – cam 1: rhaglen hybu iechyd dan arweiniad hyfforddwr iechyd ar gyfer cymunedau pysgota anodd eu cyrraedd a ddarparwyd fel gwasanaeth allgymorth mewn harbwrs, i gefnogi newid mewn ffordd o fyw gan ddefnyddio model newid ymddygiad. Roedd yr effaith yn cynnwys gwelliannau mewn ffactorau sy'n effeithio ar ffyrdd o fyw ac ymgysylltiad gwell ag iechyd.

3b. Rhaglen Seafit (Y DU, 2018-20) – cam 2: dull cydgysylltiedig o ddarparu gwasanaethau allgymorth iechyd symudol a oedd yn darparu gwiriadau iechyd a gofal deintyddol rhad-ac-am-ddim, ac yn cynnwys hyfforddwyr iechyd a chymorth o ran iechyd a lles meddyliol. Roedd yr effaith yn cynnwys gwelliannau o ran y niferoedd sy'n defnyddio gwasanaethau.

Bu rhanddeiliaid yn y gweithdai'n myfyrio ynghylch y gallu i drosglwyddo'r tair ymyrraeth ryngwladol i Gymru. Roedd consensws na fyddai gwasanaethau iechyd traddodiadol nac unrhyw fodel darparu penodedig yn gweithio'n dda yng nghyd-destun Cymru, oherwydd patrymau gweithio afreolaidd pysgotwyr ac amrywioldeb tymhorol eu gwaith. Roedd canfyddiad bod dulliau hybu iechyd ehangach yn anodd eu rhoi ar waith, gan fod Cymru'n cynnwys llawer o borthladdoedd pysgota bach, unigryw, lle mae'r ffordd o fyw'n gallu amrywio o un porthladd i'r llall. Byddai angen i unrhyw ddulliau a roddir ar waith i gefnogi iechyd fod yn seiliedig ar le, wedi'u teilwra i'r ardal leol a'r math o bysgota, ac yn seiliedig ar gysylltiadau lleol, gwybodaeth leol, ac anghenion iechyd lleol. Byddai angen i hyn gynnwys dealltwriaeth dda o ddiwylliant pysgota (e.e. dull disylw ac anffurfiol); cynllun cyflawni sy'n canolbwyntio ar feithrin ymddiriedaeth, amlygrwydd, a pharch ymhlith cymunedau lleol; a defnyddio rhwydweithiau lleol presennol a sefydlu partneriaethau gydag arbenigwyr yn y diwydiant, grwpiau lles a darparwyr iechyd lleol y mae pobl yn ymddiried ynddynt.

Y dull yr oedd rhanddeiliaid yn gallu uniaethu ag ef yn arbennig oedd gwasanaeth allgymorth iechyd symudol a mynd â gwasanaethau iechyd i'r mannau ble mae pysgotwyr (h.y. harbws a phorthladdoedd). Mae hyn yn cynnig model ar gyfer darparu gofal iechyd mewn modd hyblyg, a'r gofal hwnnw'n gallu cael ei roi ar adegau rheolaidd ac yn cael ei addasu i'r cyd-destun lleol.

Dylai gwasanaeth allgymorth iechyd symudol llwyddiannus fod:

- yn seiliedig ar le (gan ystyried y cyd-destun ac wedi'i deilwra i anghenion iechyd lleol),
- yn cael ei ddarparu'n lleol mewn porthladdoedd a harbws (lle mae'r pysgotwyr),
- yn cael ei ddarparu mewn partneriaeth â darparwyr lleol dibynadwy,
- yn cael ei ddarparu'n rheolaidd,
- ar ffurf apwyntiadau hyblyg (e.e. canolfannau galw heibio, gwasanaeth i atgoffa am apwyntiadau drwy negeseuon SMS, hyblygrwydd i aildrefnu apwyntiadau a gollwyd) (2),
- yn cael ei ddarparu'n anffurfiol.

Ar draws yr ymyriadau rhyngwladol (gweler Blwch 1, Crynodeb Gweithredol), ac yn cael eu hategu gan yr adolygiad o dystiolaeth a'r gweithgarwch ymgysylltu â rhanddeiliaid, adnabuwyd ffactorau cyffredin a oedd yn cefnogi ymgysylltiad da ar draws y sector pysgota a dylent fod yn sail i gamau gweithredu yn y dyfodol. Mae'r rhain yn cynnwys darparu gwasanaethau sy'n dileu rhwystrau i ymgysylltu, cyd-gynhyrchu rhaglenni ac offer gyda'r sector pysgodfeydd a chymunedau pysgota, a chynnal ffocws ar fusnesau a datrysiadau ymarferol sy'n cynnwys cefnogi newid mewn ymddygiad (gweler Tabl 2).

Tabl 2: Heriau allweddol o ran ennyn ymgysylltiad pysgotwyr ag iechyd a gwersi a ddysgwyd o'r dulliau gweithredu a nodwyd yn yr adolygiad o lenyddiaeth

Heriau o ran ennyn ymgysylltiad pysgotwyr ag iechyd meddwl*	Dulliau a nodwyd yn yr adolygiad
<p>Rhwystrau i gael mynediad at ofal iechyd: yr angen i flaenoriaethu gwaith a chreu incwm uwchlaw iechyd (h.y. gallai amser yn y gwaith gael ei golli i amser sy'n cael ei dreulio mewn apwyntiadau gofal iechyd)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Creu strategaethau iechyd a lles cymunedol â 'phwyntiau mynediad meddal', sydd wedi'u lleoli yn y manau ble mae'r pysgotwyr, i ddarparu gwasanaethau anffurfiol sy'n galluogi pysgotwyr i gael mynediad at wybodaeth anffurfiol ac sy'n cael eu darparu gyda chyrrff yn y diwydiant pysgota, grwpiau lles pysgota a darparwyr iechyd, i dargedu anghenion penodol pysgotwyr (3). Yn ogystal â gwella normau diwylliannol-gymdeithasol (h.y. lleihau stigma, rhoi anogaeth i gyfathrebu, cynyddu ymddygiad ceisio cymorth) i leihau rhwystrau i gael mynediad at ofal iechyd (4). • Sicrhau bod system apwyntiadau eang a hyblyg ar gael (e.e. gwasanaethau atgoffa drwy SMS, rhwyddineb aildrefnu apwyntiad) (2). • Sicrhau darpariaeth gwasanaethau cymorth eang yn hytrach na dull 'un ateb i bawb' (5), gyda phresenoldeb cyson gan y rhai sy'n darparu gofal iechyd yn y gymuned (2). • Sicrhau bod amser yn cael ei dreulio'n meithrin perthnasoedd ac ymddiriedaeth yn y gymuned pysgotwyr a physgota (2). • Sicrhau bod rhwystrau i ofal iechyd sy'n cynnwys heriau sefydliadol/gweithredol yn cael eu dileu drwy alluogi darpariaeth gofal iechyd hyblyg ar gyfer gwasanaethau allgymorth (e.e. ffisiotherapi a deintyddiaeth) sy'n ategu gwasanaethau presennol y GIG (4,5).
<p>Amddifadedd iechyd cyffredinol ymhlith cymunedau pysgota/pysgotwyr fel poblogaeth sy'n wynebu risg uchel o ganlyniadau iechyd gwael</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Allgymorth, hybu iechyd yn y gymuned, yn ogystal â rhoi cymorth i annog pysgotwyr i newid ymddygiad/ffordd o fyw a lleihau ffactorau risg (2). • Drwy ddulliau cydgynhyrchu, llawr gwlad/o'r gwaelod i fyny (6-8). Datblygu ac ariannu gwelliannau i seilwaith harbwrs (e.e. amodau gwaith, gweithio trawsasiantaethol a'i gwneud yn bosibl hybu iechyd drwy allgymorth) a fydd yn helpu i dargedu'r amddifadedd a'r esgeuluso presennol a geir mewn llawer o gymunedau pysgota yn y DU (5).



Heriau o ran ennyn ymgysylltiad pysgotwyr ag iechyd meddwl*

Natur dymhorol y gwaith (e.e. oriau gwaith hir, gweithio o bell/byw ymhell) yn ei gwneud yn anodd cael mynediad at wasanaethau gofal iechyd a ddarperir yn draddodiadol (h.y. apwyntiadau, rhestrau aros)

Diffyg llwybrau atgyfeirio clir ac ymwybyddiaeth ymhlith gweithwyr iechyd proffesiynol o wasanaethau iechyd meddwl a chymorth presennol sydd wedi'u targedu at anghenion pysgotwyr a'u teuluoedd

Dulliau a nodwyd yn yr adolygiad

- Creu un pwynt cyswllt y gellir ei ddefnyddio i hysbysu pysgotwyr a'u teuluoedd ynghylch gwasanaethau ychwanegol eraill (5).
- Sicrhau bod rhwystrau i ofal iechyd sy'n cynnwys heriau sefydliadol/gweithredol yn cael eu dileu drwy alluogi darpariaeth gofal iechyd hyblyg ar gyfer gwasanaethau allgymorth (e.e. ffisiotherapi a deintyddiaeth) sy'n ategu gwasanaethau presennol y GIG (4,5).
- Adeiladu ar drefniadau gweithio trawsasiantaethol a phartneriaethau rhwng sefydliadau iechyd y cyhoedd, sefydliadau'r diwydiant pysgota a'r trydydd sector, i sicrhau dull wedi'i dargedu o ddiwallu anghenion penodol pysgotwyr (7,8).
- Codi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael a datblygu gwasanaethau allgymorth e.e. elusennau lles morol a chymorth y gellir eu darparu ar gyfer pysgotwyr (5).
- Cyllid cydweithredol ar gyfer cymorth cynaliadwy i fynd i'r afael ag anghenion pysgotwyr. Dwyn ynghyd rhanddeiliaid pysgota sydd â diddordeb mewn datblygu ac ariannu datrysiadau a nodwyd gan bysgotwyr fel y rhai sy'n cael yr effaith fwyaf (5). Sicrhau cynaliadwyedd dulliau cymunedol ar lawr gwlad/ o'r gwaelod i fyny, drwy flaenoriaethu iechyd a lles rhanddeiliaid pysgota (7,8).
- Creu un pwynt cyswllt y gellir ei ddefnyddio i hysbysu pysgotwyr a'u teuluoedd ynghylch gwasanaethau ychwanegol eraill (5).

Amharodrwydd i ofalu am eu hiechyd ac ymddwyn mewn modd sy'n ceisio cymorth (e.e. normau diwylliannol-gymdeithasol mewn diwydiant y mae'r mwyafrif o bobl ynddo'n ddynion, tueddiad tuag at ddiwylliant o fentro mewn perthynas â gofal iechyd a lleihau problemau iechyd)

- Cefnogi newid ymddygiad i wella diogelwch (5).
- Mae gan fenywodⁱ mewn cymunedau pysgota rôl bwysig o ran cydnabod materion iechyd (yn enwedig materion iechyd meddwl, gwella mynediad at wasanaethau, eiriolaeth iechyd ac adnabod strategaethau effeithiol i fynd i'r afael â materion) drwy fod â hygydedd a gwybodaeth uniongyrchol am y diwydiant pysgota (3,9). Sicrhau nad yw baich gofal iechyd dynion yn cael ei drosglwyddo i fenywod – yn hytrach rhoi anogaeth ar gyfer diwylliant sy'n annog/galluogi pysgotwyr i berchnogi eu hiechyd eu hunain.
- Dulliau cymunedol llawr gwlad/o'r gwaelod i fyny sy'n cysylltu â ddarparu gofal iechyd a gwasanaethau cymorth y trydydd sector (2,3,6,10–12).
- Pwysigrwydd nodweddion personol y staff sy'n ganolog i ddarparu gwasanaethau gofal iechyd wedi'u targedu ar gyfer pysgotwyr e.e. empathi, bod yn hawdd mynd atynt, peidio â barnu, bod yn gyfeillgar, yn hygyrch (wedi'u recriwtio'n lleol) (13).

Ymlyniad cryf at 'bysgota fel ffordd o fyw', gan ffafrio datrys problemau'n ymarferol yn hytrach nag ymddygiad sy'n ceisio cymorth (h.y. cael mynediad at wasanaethau gofal iechyd)

- Dulliau ar lawr gwlad/o'r gwaelod i fyny a dulliau cymunedol sy'n cysylltu â ddarparu gofal iechyd a gwasanaethau cymorth y trydydd sector (2,3,6,10–12).
- Rhoi cyngor a chymorth â gogwydd at weithredu drwy ysgogyddionⁱⁱ i ymgysylltu a gweithio'n ddwys gyda physgotwyr i ddatblygu syniadau sy'n gallu gwneud gwahaniaeth i'w diogelwch a'u hamodau gwaith, a datblygu eu busnes i'w wneud yn fwy effeithlon yn economaidd/arallgyfeirio (5).
- Datrys problemau mewn modd ymarferol (e.e. defnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar ddatrysiadau) ar gyfer unrhyw ymyriadau newid ymddygiad sy'n berthnasol i'r cyd-destun pysgodfeydd, gydag iaith wedi'i symleiddio (2,9).
- Adeiladu ar drefniadau gweithio trawsasiantaethol a phartneriaethau rhwng sefydliadau iechyd y cyhoedd, sefydliadau'r diwydiant pysgota a'r trydydd sector, i sicrhau dull wedi'i dargedu o ddiwallu anghenion penodol pysgotwyr (7,8).

ⁱ Mae rôl allweddol menywod yn y diwydiant pysgota wedi cael ei hamlygu'n arbennig gan ymchwil flaenorol, gyda chyfeiriad at y ffaith bod menywod yn aml yn hanfodol i hybu iechyd a lles da yn y cymunedau pysgota (3,9).

ⁱⁱ Mae ysgogi'n derm a ddefnyddir mewn rhai rhannau o ddiwydiant pysgota Ewrop. Mae ysgogi'n golygu rhoi cymorth ymarferol, gweithredol gan unigolyn sydd wedi'i neilltuo ('ysgogydd') o fewn y diwydiant lleol i adnabod a datblygu manylion prosiectau, gydag ac ar ran pysgotwyr. Mae'r ysgogydd yn rhoi mwy na chymorth busnes gan bod gofyn iddynt weithio'n ddwys gydag unigolion a grwpiau o bysgotwyr i ddarparu'r arbenigedd i gyflawni pethau na fyddent yn gallu ymdrin â hwy ar eu pen eu hunain. Yn hyn o beth mae rôl yr ysgogydd yn llawer mwy na hwylusydd neu gydgyssylltydd (40).

Heriau o ran ennyn ymgysylltiad pysgotwyr ag iechyd meddwl*

Dulliau a nodwyd yn yr adolygiad

Natur annibynnol ac unig y gwaith, sy'n arwain at brofiad cyfyngedig o weithio gyda chyrrff cyhoeddus/ preifat ac anhoffter o'r 'byd swyddogol'

- Mae ymchwil yn amlgu bod menywod mewn cymunedau pysgota, yn arbennig, yn gallu gweithredu fel dolenni cyswllt gwerthfawr rhwng y gymuned a'r cyrrff cyhoeddus. Mae ganddynt hefyd rôl bwysig o ran adnabod materion iechyd yn gynnar (yn enwedig materion iechyd meddwl, gwella mynediad at wasanaethau, ac eiriolaeth iechyd (ac adnabod strategaethau effeithiol i fynd i'r afael â materion) drwy fod â hygredded a gwybodaeth uniongyrchol am y diwydiant pysgota (3,9). Ar yr un pryd, sicrhau nad yw baich gofal iechyd dynion yn cael ei drosglwyddo i fenywod – yn hytrach, hybu diwylliant sy'n annog/galluogi pysgotwyr i berchnogi eu hiechyd eu hunain.
- Mae cyrrff y diwydiant pysgota hefyd wedi sefydlu perthnasoedd â physgotwyr ac yn gallu eu cyrraedd. Mae ganddynt rôl bwysig o ran cysylltu pysgotwyr â thrydydd partion. Er enghraifft, byddai pysgotwyr ar raddfa fach yn cael budd o gynrychiolaeth gref, effeithiol, ar y cyd i gynrychioli anghenion unigryw'r sector pysgota ar raddfa fach (e.e. hyrwyddo/eirioli/masnach) (5).

* Roedd rhanddeiliaid yng Ngorllewin Cymru'n uniaethu â'r holl heriau a datrysiadau a restrir; tra bo rhanddeiliaid yng Ngogledd Cymru'n uniaethu llai â'r heriau a restrir ac yng Ngogledd Cymru roedd iechyd corfforol yn cael ei ystyried yn flaenoriaeth (cadw'n iach i allu ymdopi â swydd sy'n gofyn llawer yn gorfforol).



Casgliad ac argymhellion (gweler Adran 3)

Cynhaliwyd y rhaglen waith hon yng nghyd-destun penderfyniad y DU i adael yr UE, ond mae sawl ansicrwydd a nodwyd yn y gweithgarwch ymgysylltu â rhanddeiliaid yn faterion hirsefydlog, lle y gallai Brexit waethygu'r effaith. Efallai na fydd y niferoedd bach o randdeiliaid a gymerodd ran yn y gweithdai'n cynrychioli barn lawn pawb sy'n gweithio yn y sector pysgota yng Nghymru; serch hynny, roedd tystiolaeth a gasglwyd o'r gweithdai'n gyson iawn â'r llenyddiaeth ryngwladol. Cryfder y gwaith hwn yw ei fod yn defnyddio gweithgarwch ymgysylltu â rhanddeiliaid ac adolygiad cadarn o dystiolaeth, i greu argymhellion i'w hystyried, er mwyn atal, diogelu, a hybu iechyd a lles meddyliol ymhlith pysgotwyr yng Nghymru.

Argymhellion i atal yr ansicrwydd a'r her yn sgil adfyd, ac i ddiogelu rhag yr effaith ar iechyd a lles meddyliol:

Datblygu a gweithredu gweledigaeth genedlaethol, strategol ar gyfer diwydiant pysgota cynaliadwy yng Nghymru, a gyd-gynhyrchir gyda'r gymuned bysgota ac a hyrwyddir yn lleol, yn genedlaethol, ac yn ryngwladol.

Adnabod y llwybrau mwyaf effeithiol i hyrwyddo buddiannau diwydiant pysgota Cymru ar lefel y DU ac ar lefel ryngwladol, a chynyddu amlygrwydd y camau gweithredu hynny.

Diogelu rhag yr effaith ar les drwy ddarpariaeth well o ran cyngor ariannol a chymorth busnes i bysgotwyr a'r teulu pysgota ehangach.

Diogelu rhag yr effaith ar les drwy roi anogaeth i orfodi rheoliadau mewn modd gweledol.

Argymhellion i gynnal iechyd corfforol a hybu iechyd a lles meddyliol ymhlith pysgotwyr a chymunedau pysgota:

Hybu lles drwy fynediad gwell at ofal iechyd drwy fodol darparu gwasanaeth hyblyg a grëwyd mewn partneriaeth â darparwyr a rhwydweithiau lleol.

Codi ymwybyddiaeth o gymorth ar gyfer iechyd a lles drwy bartneriaethau amlasiantaeth gan gynnwys darparwyr gofal iechyd lleol, asiantaethau lles, ac arbenigwyr yn y diwydiant; er mwyn adeiladu ar rwydweithiau lleol, a gwybodaeth leol, ac ymgysylltu â chymunedau pysgota a chael mynediad atynt.

Hybu lles drwy ymestyn cymorth i gynnwys pysgotwyr a'r teulu pysgota ehangach.

Cynyddu ein dealltwriaeth o anghenion iechyd ymhlith pysgotwyr a'u cymunedau er mwyn llywio camau gweithredu.

Ystyried hybu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ymhlith pysgotwyr a sefydliadau sy'n gweithio gyda physgotwyr.



1. Y cyd-destun a'r nodau

Cyflwyniad byr i'r diwydiant pysgota a physgotwyr yng Nghymru

Mae sector pysgodfeydd Cymru'n wahanol o ran maint a natur i'r sector unrhyw le arall yn y Deyrnas Unedig (DU) (14), gyda fflyd bysgota fach ac ôl troed economaidd cyfyngedig (5). Yng Nghymru, mae 90% o allforion pysgodfeydd yn allforion i'r Undeb Ewropeaidd (UE), ac Asia drwy gytundebau masnach yr UE; a chregynbysgod yw prif gynnyrch y sector pysgodfeydd (o ddyframaeth neu amgylcheddau gwyllt) a chyda rhywfaint o bysgota môr am bysgod asgellog, a phrosesu pysgod (14,15). Mae bwyd môr Cymru'n cael ei allforio'n ffres neu'n fyw gan mwyaf ac mae'n hynod ddarvoudus (gall hyn fod cyn lleied â dau ddiwrnod i rai cregynbysgod byw), ac felly mae'n dibynnu ar lwybr masnachu di-dor (15,17). Gan fod Cymru'n ddibynnol ar allforio, mae hyn yn creu risg gymdeithasol ac economaidd a fydd yn cael ei dwysáu gan unrhyw heriau i'r cyflenwad a'r galw (16).

Mae'r sector pysgodfeydd yng Nghymru'n werth £18.2 miliwn mewn gwerth gros ychwanegol (GVA), ac oddeutu £22 miliwn yw cyfanswm gwerth allforion pysgodfeydd Cymru (tua 22% o gyfanswm allforion y DU yn ôl gwerth) (15). Er bod llawer o nodweddion tebyg rhwng ffermio a physgota, o'i gymharu â'r Polisi Amaethyddol Cyffredin a chymorthdaliadau a ddarperir ar gyfer ffermwyr, ceir diffyg cymorth ariannol tebyg ar gyfer physgotwyr (5) o elfennau Cronfa'r Môr a Physgodfeydd Ewrop (EMFF) y Polisi Pysgodfeydd Cyffredin (14,15); nad yw'n rhoi cymorth i'r sector pysgodfeydd sy'n cyfateb i'r taliadau cymorth uniongyrchol i ffermydd.

Yn ôl Llywodraeth Cymru (15) mae fflyd bysgota Cymru'n cynnwys cychod bach yn bennaf ac eisoes yn fregus i amrywiadau economaidd, gyda maint elw cyfartalog o 0%, a rhai fflydoedd bach yn rhedeg ar golled. Nid yw'r mwyafrif o bysgotwyr yn gallu dylanwadu ar faint eu helw, a hwythau'n gwerthu dalfeydd ar gontract, drwy gasglu gan fasnachwyr, neu drwy ocsiwn mewn marchnad (5). Mae'r cychod bach hefyd yn cyfyngu ar eu gallu i bysgota am gyfnodau hir yn rhanbarth y môr mawr (12-200 o filltiroedd morol (nm)) neu ar y cefnforoedd (14,15), a dim ond drwy fuddsoddi mewn cychod addas newydd y byddai unrhyw gyfleoedd newydd ar gyfer pysgota y tu allan i'r parth 12nm hwn, ar ôl Brexit, yn bosibl (15).

Yng Nghymru, mae >870 milltir o forlinⁱⁱⁱ, ac mae 60% o'r boblogaeth yn byw ac yn gweithio yn y parth arfordirol (5). Nodweddir diwydiant pysgota Cymru gan fusnesau bach (15) sy'n dod â chyflogaeth a gweithgarwch economaidd (19), gan gynnwys twristiaeth (15). Ar gyfer cymunedau arfordirol, mae gan y môr a gweithgareddau cysylltiedig rôl bwysig o ran lles, swyddi, hamdden, diwylliant a threftadaeth (15), yn ogystal â chysylltu cymunedau drwy hoffterau a chysylltiadau sy'n seiliedig ar le (24). Mae ymrwymiad i reoli amgylchedd morol Cymru mewn modd cynaliadwy fel adnodd pwysig yn allweddol i gynnal ecosystem forol gynhyrchiol a gwydn, yn unol â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (15).

ⁱⁱⁱ Hyd Llwybr Arfordir Cymru

Y potensial i ansicrwydd effeithio ar iechyd pysgotwyr yng Nghymru

Yn ôl Llywodraeth Cymru (15), roedd 756 o bysgotwyr llawn-amser yng Nghymru; ac yn ôl y corff cyhoeddus anadrannol Seafish (17), roedd 52 o unigolion yn cael eu cyflogi ar safleoedd prosesu cregynbysgod yng Nghymru. Mae nifer y pysgotwyr yn danamcangyfrif mwy na thebyg oherwydd nifer o aelodau achlysurol a rhan-amser o griwiau nad ydynt yn cael eu cyfrif mewn ffigurau swyddogol o bosibl (5). Mae pysgotwyr y DU yn hunangyflogedig gan mwyaf, ac yn agored i newidiadau yn y stociau pysgod, yn ogystal â newidiadau economaidd a pholisi (4,20). Gall ansicrwydd cyflogaeth, ac anawsterau o ran cael buddsoddiad i fanteisio ar gyfleoedd, gyfrannu at drallod seicolegol mewn cyfnodau o argyfwng o ganlyniad i gollu incwm (23) – sy'n amlwg drwy'r galw ar elusennau lles morol (5). Gall yr ansicrwydd cyflogaeth gael effaith uniongyrchol ac anuniongyrchol ar ganlyniadau iechyd gwael (21,22).

Mae Llywodraeth Cymru, drwy ei strategaeth genedlaethol 'Ffyniant i Bawb' yn ymrwymedig i wella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol ei phobl (25). Yn arbennig, mae'n nodi ei hymrwymiad i gyflawni polisi pysgodfeydd newydd, wedi'i foderneiddio ar gyfer Cymru ar ôl Brexit (25). Nid yw effaith gadael yr UE ar sector pysgodfeydd Cymru'n gwbl hysbys eto, ond mae'r profiad o broses Brexit yn un o ansicrwydd ariannol sylweddol i bysgotwyr^{iv} gan fod y dystiolaeth yn awgrymu eu bod yn boblogaeth y mae'n debygol yr effeithir arnynt gan y cyfnod pontio cyn ac ar ôl Brexit (15,26). Dengys tystiolaeth y gall newidiadau mewn cytundebau masnach, polisi economaidd, a chyfnodau o ansicrwydd gael effaith niweidiol ar les meddyliol (27-31). Mewn cyfnodau o'r fath, dylid dwysáu ymdrechion i leihau ansicrwydd (lle y bo'n bosibl), ochr yn ochr â chefnogi iechyd meddwl (32). Yn debyg i'r sefyllfa sy'n wynebu ffermwyr (33), gallai ansicrwydd yn y sector pysgodfeydd o ganlyniad i Brexit gael effaith niweidiol ar iechyd a lles pysgotwyr yng Nghymru, eu teuluoedd, a chymunedau arfordirol. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi, er bod pysgotwyr yn nodweddiadol yn cael eu rheoli dan yr un ymbarél polisi^v a chyflogaeth^{vi} â ffermwyr, bod yr heriau a wynebir gan bysgotwyr yn wahanol, yn enwedig o ran ansicrwydd cyffredinol ac ansicrwydd cyflogaeth sy'n gysylltiedig â bod yn alwedigaeth sy'n ddibynnol ar adnodd gyda hawliau eiddo cymharol wan a threfniadau rheoli bregus (22,34,35). Ar y cyfan nid yw iechyd yn cael ei ymgorffori mewn polisi a systemau llywodraethu ar gyfer pysgodfeydd, er bod iechyd da'n hanfodol i gynaliadwyedd y sector pysgodfeydd a chymunedau pysgota (35).

Bydd senarios masnachu ar ôl Brexit a mecanweithiau ariannu yn y dyfodol yn herio sector pysgodfeydd Cymru, gyda'r rhan fwyaf o gychod, pysgotwyr, a phorthladdoedd yn debygol o fod yn 'gollwyr net' o ganlyniad i Brexit (36), oherwydd ansicrwydd ynghylch masnach, tariffau, gwiriadau allforio, oedi ar y ffin a hawliau pysgota yn y DU yn y dyfodol (26). Mae pysgotwyr yn boblogaeth sydd eisoes yn dueddol o brofi ystod o faterion iechyd sy'n gysylltiedig â'u galwedigaeth (e.e. damweiniau ac anafiadau). Yn draddodiadol mae mwy o bwyslais wedi bod yn cael ei roi ar ddeall iechyd corfforol pysgotwyr (e.e. iechyd a diogelwch). Mae gwybodaeth gyfyngedig ar gael am iechyd meddwl pysgotwyr, ond mae'r llenyddiaeth sy'n dod i'r amlwg yn cyfeirio at y ffaith bod iechyd meddwl gwael yn amlwg ymhlith pysgotwyr (22,35).

^{iv} At ddibenion yr adroddiad hwn mae'r term 'pysgotwyr' yn cynnwys 'dynion, menywod, a gweithwyr cysylltiedig yn y diwydiant pysgota'. Yn ystod y gweithdai amlygodd y cyfranogwyr eu bod yn well ganddynt y term Saesneg 'fishermen' na 'fishers', gan nad oeddent yn gallu uniaethu â'r ail un. I'w nodi: Yng Nghymru mae'r sector prosesu'n fach iawn (4%) o'i gymharu â physgota a dyframaeth ehangach. Mae'r llenyddiaeth ar iechyd pysgotwyr yn canolbwyntio'n bennaf ar bysgotwyr môr/masnachol, er bod cryn dipyn yn drosglwyddadwy ac yn berthnasol i gyd-destun Cymreig, ac i weithwyr cysylltiedig yn y sector pysgodfeydd. Mae'n bwysig cofio bod pysgota môr yng Nghymru'n digwydd yn agos at y lan mewn cychod bach yn bennaf, yn hytrach nag ymhellach o'r lan yn y dyfroedd mawr neu ar y cefnforoedd.

^v Er enghraifft: maent i gyd yn cael eu cydlynu dan Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Llywodraeth y DU); yn yr un modd, yn Llywodraeth Cymru maent wedi'u grwpio dan Weinidog yr Amgylchedd, Ynni a Materion Gwledig.

^{vi} 'Amaethyddiaeth, coedwigaeth a physgota' – mae'r rhain i gyd wedi'u grwpio yn yr Arolwg o'r Llafurlu gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) (64), ac yn debyg mewn arolygon llafur rhyngwladol eraill.

Nod: Datblygu fframwaith i gefnogi iechyd a lles meddyliol pysgotwyr

O ystyried yr ansicrwydd ynghylch Brexit a'r heriau sy'n wynebu pysgotwyr, ac effaith bosibl yr ansicrwydd hwn ar iechyd a lles, mae angen deall yn well sut i gefnogi pysgotwyr a'u cymunedau yng Nghymru. Nod yr adroddiad hwn, a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru, oedd datblygu fframwaith i gefnogi iechyd a lles meddyliol pysgotwyr mewn cyfnodau o ansicrwydd, a nodi ystyriaethau i'w troi'n gamau gweithredu.

Ein dull gweithredu

Er mwyn datblygu'r fframwaith fe wnaethom gyfuno adolygiad o'r dystiolaeth mewn llenyddiaeth ryngwladol gyda barn tri ar ddeg o gynrychiolwyr o bob rhan o'r sector pysgota yng Nghymru ynglŷn â chefnogi iechyd a lles meddyliol pysgotwyr yng Nghymru.

Adolygiad o'r dystiolaeth

Cynhaliwyd adolygiad gan ddefnyddio egwyddorion systematig i adolygu'r dystiolaeth ryngwladol ar gyfer ymyriadau sy'n canolbwyntio'n bennaf ar gefnogi iechyd meddwl, lles meddyliol a gwytnwch pysgotwyr a gyhoeddwyd rhwng 2009 a 2019 mewn pum cronfa ddata ymchwil iechyd allweddol. O ystyried yr amser a oedd ar gael, nid ydym wedi cwblhau adolygiad systematig manwl, llawn, nac wedi archwilio ymarfer yn seiliedig ar dystiolaeth ategol o boblogaethau heblaw pysgotwyr, a allai fod yn drosglwyddadwy i'r boblogaeth hon, yn llawn. Un o'r cyfyngiadau allweddol oedd y diffyg rhaglenni cadarn yn seiliedig ar dystiolaeth sydd wedi'u hanelu'n benodol at gefnogi iechyd meddwl, lles meddyliol a gwytnwch ymhlith pysgotwyr gan gael effaith amlwg ar ganlyniadau. Mae manylion llawn yr adolygiad ar gael yn y Deunydd Atodol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, Ymchwil a Gwerthuso.

Ymgysylltu â'r sector pysgota

Er mwyn sicrhau perthnasedd i'r sector pysgota yng Nghymru cynhaliwyd gweithgareddau ymgysylltu â rhanddeiliaid ac iddynt ffocws pendant ar ddechrau mis Mawrth 2020, i drafod: yr heriau allweddol sy'n wynebu'r sector pysgota yng Nghymru; effaith yr heriau ar iechyd meddwl a lles meddyliol; y datrysiadau posibl i atal heriau a diogelu rhag effeithiau; deall a mapio cymorth presennol sydd ar gael yng Nghymru; a nodi gwersi o'r adolygiad o dystiolaeth y gellid eu trosglwyddo i gyd-destun Cymreig.

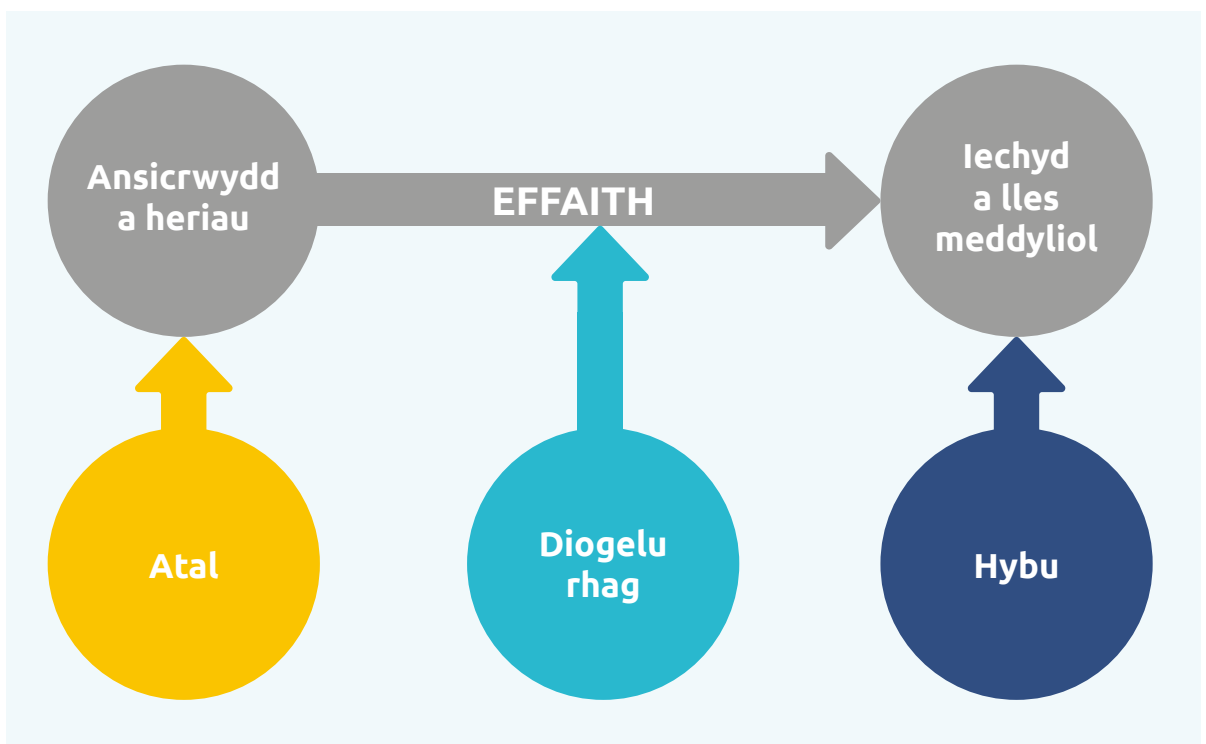
Roedd y sefydliadau a gynrychiolwyd yn cynnwys y Genhadaeth Pysgotwyr, Cymdeithas Pysgotwyr Cymru, Menter a Busnes, a Phrifysgol Bangor (gweler y Tabl Diolchiadau). Cyfrannodd tri ar ddeg o randdeiliaid drwy ddau weithdy 'Caffi Byd' strwythuredig (Bangor [pump yn bresennol] ac Aberdaugleddau [wyth yn bresennol]). Cafodd y trafodaethau eu crynhoi a'u rhannu gyda'r rhai a oedd yn bresennol ar gyfer sylwadau i sicrhau bod pob barn a fynegwyd wedi'i chofnodi. Cafodd y trafodaethau a'r cyfweiliadau gyda rhanddeiliaid eu dadansoddi'n thematig gan archwilio'r heriau a wynebier a'r cyfleoedd i weithredu. Mae'r dyfyniadau sydd wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn wedi'u cymryd o'r ddau weithdy ac fe'u defnyddir i egluro pwyntiau a darparu gyd-destun.

2. Fframwaith ar gyfer camau ataliol

Gall manteision sector pysgota gwydn ymestyn y tu hwnt i bysgotwyr eu hunain, gan gyfrannu at iechyd a lles cymunedau gwledig ac arfordirol, economïau lleol a diwylliant Cymru.

Felly, mae gwella iechyd a lles meddyliol pysgotwyr a'u teuluoedd o bwys mawr, gan wella'r gwytnwch sydd ei angen i reoli a goresgyn ansicrwydd. Mae'n rhaid wrth ddull ataliol sy'n cynnwys: **atal** ansicrwydd a'r heriau o ganlyniad i adfyd, **diogelu** rhag effaith bosibl yr heriau hynny ar iechyd a lles meddyliol, a **hybu** iechyd a lles meddyliol ymhlith pysgotwyr a chymunedau pysgota i gefnogi gwytnwch (Ffigur 1).

Ffigur 1. Dull ataliol o ymdrin ag ansicrwydd a her, a'r effaith ar iechyd a lles meddyliol.



Mae strwythur yr adroddiad hwn yn cynnwys crynodeb o farn rhanddeiliaid ynglŷn â'r ansicrwydd a heriau allweddol i gynnal iechyd a lles meddyliol da mewn cymunedau pysgota a chyfleoedd i **atal** a **diogelu** rhag yr effaith (gweler Adran 2.1). Wedyn ceir datrysiadau i **hybu** iechyd a lles meddyliol, gan dynnu ar enghreifftiau yng Nghymru a thystiolaeth ryngwladol (gweler Adran 2.2). Gyda'i gilydd mae'r wybodaeth hon yn darparu'r sail ar gyfer fframwaith i ddiogelu a hybu iechyd a lles meddyliol pysgotwyr (gweler Adran 3).

2.1. Atal ansicrwydd a her, a diogelu rhag yr effaith ar iechyd a lles meddyliol: barn rhanddeiliaid

Cafodd yr ansicrwydd a heriau niweidiol allweddol sy'n wynebu pysgotwyr yng Nghymru a nodwyd o'r gweithdai ymgysylltu eu coladu'n chwe thema, a ddisgrifir isod; ochr yn ochr â'r cyfleoedd ar gyfer gweithredu a nodwyd gan y rhanddeiliaid i atal neu ddiogelu rhag yr effaith niweidiol ar iechyd a lles meddyliol.

2.1.1. Her allweddol 1: Canfyddiadau am ddiffyg grymuso ac ymdeimlad o reolaeth

Amlygodd y rhai a ddaeth i'r gweithdai straen a oedd yn codi'n bennaf o 'ansicrwydd modern' (37) (e.e. polisi, deddfwriaeth, rheoleiddio), yn hytrach nag o ansicrwydd traddodiadol y mae pysgotwyr yn ymdopi ag ef yn ddyddiol (e.e. incwm ansefydlog, tywydd gwael, oriau gwaith hir). Myfyriodd y rhanddeiliaid ynghylch y modd y mae pysgotwyr yng Nghymru'n gorfod wynebu'r 'ansicrwydd modern' hwn yn gynyddol (37), y maent yn teimlo rheolaeth gyfyngedig drosto ac yn meddwl ei fod yn anodd ymdopi ag ef, yn ymarferol ac yn emosiynol (e.e. penderfyniadau polisi, newidiadau o ran rheoli pysgodfeydd a rheoliadau ar eu cyfer), gyda hynny'n arwain at ymdeimlad o ddiymadferthedd ac ymddieithrio. Roedd rhanddeiliaid yn meddwl bod hyn yn effeithio ar iechyd pysgotwyr, gyda ffynonellau straen allweddol yn cynnwys ymdeimlad o ddiffyg rheolaeth, a rhwystredigaeth gyda'r lefel o ddylanwad a oedd gan bysgotwyr ar reoli pysgodfeydd yn eu tyb hwy.

Dyweddodd rhanddeiliaid yn y ddau weithdy hefyd eu bod yn meddwl bod teimlad cyffredinol o ddatgysylltiad rhwng rheoleiddwyr a physgotwyr, a mynegwyd rhwystredigaeth ynghylch y diffyg proses gyfathrebu neu berthynas ddwyffordd effeithiol. Canlyniad hyn oedd bod y gymuned bysgota'n teimlo nad oedd yn cael ei chlywed a'i bod wedi'i hynysu, gan wneud iddi ymddieithrio.

Roedd rhanddeiliaid yn cydnabod bod hwn yn gyfnod anodd i'r sector bysgota, ond yn teimlo rhwystredigaeth ddofn oherwydd ymdeimlad o ddiffyg ymgysylltu go iawn, neu ganfyddiad nad oedd rheoleiddwyr yn gweithio'n effeithiol gyda physgotwyr i fynd i'r afael â'r heriau a dod o hyd i ddatrysiadau. Cyfeiriwyd at sefydliadau presennol sy'n cynrychioli llwybrau dylanwadu posibl, megis Cymdeithas Pysgotwyr Cymru (WFA-CPC)^{vii}, ond roedd barn rhanddeiliaid yn amrywio yn dibynnu ar y rhanbarthau yng Nghymru ac arbenigedd bysgota (pysgod asgellog o'i gymharu â chregynbysgod). Yn gyffredin, roeddent i gyd yn teimlo bod y seilwaith blaenorol a oedd yn cefnogi pysgotwyr wedi cael ei gollu, a chyda hynny'r gallu i ddylanwadu ar ddatblygu polisi a'i roi ar waith. Roedd rhanddeiliaid yn teimlo bod diffyg sefydliad cyfunol a oedd yn cynrychioli pysgotwyr ledled Cymru, gan ddarparu llais ar y cyd i fod yn sail i gamau gweithredu ac yn lle hynny bod llawer o grwpiau cymorth bach, lleol a rhanbarthol.

Mae heriau tebyg wedi cael eu gweld yn y llenyddiaeth academiaidd ehangach, gan awgrymu bod pysgotwyr wedi arfer ymdrin â 'risgiau traddodiadol' (37), y mae ganddynt lefel benodol o reolaeth drostynt a'r gallu i bwysu a mesur risgiau (e.e. dalfeydd amrywiol, tywydd anrhagweladwy, amrywiadau mewn incwm). Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod ansicrwydd modern (37) sy'n gysylltiedig â pholisi'n tueddu i arwain at orbryder ynghylch newidiadau mewn rheoliadau, a diffyg tegwch canfyddedig (9), ochr yn ochr ag ansicrwydd ynghylch trefniadau rheoli (22) a chyflogaeth ansicr sy'n gysylltiedig â hawliau eiddo gwan (22). Mae tystiolaeth yn awgrymu bod diffyg rheolaeth a diymadferthedd yn brif ffactorau sy'n cyfrannu at y dirywiad mewn lles goddrychol (24), a bod y cyfuniad o'r ddau, ochr yn ochr â diffyg tegwch canfyddedig (9,38) yn gallu cyfrannu at iechyd gwael ymhlith pysgotwyr (e.e. iselder a gorbryder (39)).

^{vii} Corff cenedlaethol sy'n cynrychioli buddiannau diwydiant bysgota Cymru. Mae WFA-CPC yn dwyn ynghyd bum cymdeithas ranbarthol, ac mae'r aelodau amrywiol yn cynnwys pysgotwyr offer sefydlog y glannau a physgotwyr cregyn bylchog, pysgotwyr llongau treillio a physgotwyr cregyn moch. Mae WFA-CPC hefyd yn cynylltu buddiannau ei haelodau â buddiannau rhanddeiliaid allanol (e.e. Llywodraeth Cymru, cyrff anllywodraethol amgylcheddol, prifysgolion, a chyrrff pysgodfeydd a chadwraeth; gweler Tabl A1, yn yr Atodiad).



Cyfle i weithredu

Ymgysylltu â physgotwyr i gyd-gynhyrchu o ran datblygu polisi a'i roi ar waith.

Dengys tystiolaeth y gall newidiadau mewn cytundebau masnach, polisi economaidd, a chyfnodau o ansicrwydd gael effaith niweidiol ar les meddyliol (27-31). Mewn cyfnodau o'r fath, dylid dwysáu ymdrechion i leihau ansicrwydd, lle y bo'n bosibl (32). Nododd rhanddeiliaid fod potensial sylweddol i gryfhau gwaith mewn partneriaeth ac ar y cyd gyda'r pysgotwyr i ganfod datrysiadau, drwy greu proses gyfathrebu ddwy-ffordd effeithiol sy'n ymaddasol, ac sy'n ystyried datrysiadau a ysgogir o'r gwaelod i fyny. O safbwynt pysgotwyr, er mwyn sefydlu trefniadau gweithio gwirioneddol gydweithredol, mae angen i gyrff rheoleiddio ystyried: i) gwneud defnydd parhaus o wybodaeth bresennol sy'n ymwneud yn benodol â'r diwydiant i adlewyrchu natur newidiol y diwydiant, a ii) gwerthfawrogi partneriaethau a gaiff eu hysgogi o'r gwaelod i fyny, gyda phwyslais ar wybodaeth leol a datrysiadau a ysgogir yn lleol i reoli pysgodfeydd.

Yng Nghymru, ceir nifer o enghreifftiau o ymgysylltu rhwng y rheoleiddwyr a'r diwydiant pysgota, a all ddarparu llwybr sefydledig i adeiladu arno. Mae'r rhain yn cynnwys (ymhlith eraill) Llywodraeth Cymru yn gweithio mewn partneriaeth gyda gweithgorau'r diwydiant pysgota (e.e. yn cydweithio'n agos gyda WFA-CPC, Clystyrau Clwstwr Bwyd Môr Cymru, Grwpiau Gweithredu Lleol Pysgodfeydd [FLAGs], Grŵp Cynghori Cymru ar y Môr a Physgodfeydd [WMFAG], Grŵp Cynghori a Gweithredu Cymru [WAAG], Pwyllgor Cynghori ar Bysgod Môr Cymru [SWAC], Menter a Busnes, Seafish). Ochr yn ochr ag ymgysylltu rheolaidd â gwledydd eraill (e.e. Canolfan Gwyddor yr Amgylchedd, Pysgodfeydd a Dyframaeth [Cefas], Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig [Defra], Yr Asiantaeth Safonau Bwyd).

Mae proses gyfathrebu ddwyffordd, effeithiol rhwng y rheoleiddwyr a'r pysgotwyr ar lawr gwlad yn creu cyfleoedd i ddylanwadu ar rai o'r ffactorau presennol sy'n achosi straen sy'n gysylltiedig â diffyg rheolaeth, a gweithredu datrysiadau sy'n berthnasol yn lleol ac sy'n cael effaith wirioneddol, heb erydu lefelau presennol o reolaeth na gwaethygu straen sy'n gysylltiedig â'r diffyg rheolaeth. Gellir cryfhau perthynas effeithiol drwy ddeall llwybrau ymgysylltu a ffefrir ac addasu i alluogi gwahanol ranbarthau, sectorau pysgota ac unigolion i gyfrannu'n effeithiol.

2.1.2. Her allweddol 2: Baich rheoleiddiol a gweinyddol

Cafodd yr heriau presennol sy'n gysylltiedig â gweinyddu a rheoleiddio eu disgrifio gan rhanddeiliaid fel y ffynhonnell straen fwyaf ymhlith pysgotwyr. Cafodd y drefn reoleiddio ar gyfer y diwydiant pysgota yng Nghymru ei disgrifio fel un sy'n *'gamweithredol ac yr effeithir arni gan dros 50 o wahanol sefydliadau'*. Roedd ymdeimlad bod *'rheoleiddio wedi cynyddu'n sylweddol ers i ni ymuno â'r farchnad gyffredin'*. Hefyd, roedd rhanddeiliaid yn pryderu ynghylch effaith bosibl Brexit ar waethygu gofynion gweinyddol i sicrhau bod cregynbysgod byw yn cael eu cludo mewn modd di-dor.

I ddarparu rhywfaint o gyd-destun, mae rheoli pysgodfeydd Cymru'n faes cymhleth, sy'n cynnwys deddfwriaeth Cymru, y DU a'r UE, a chytundebau rhyngwladol eraill ar gyfer dosbarthu stociau pysgod (15). Amlygodd y rhanddeiliaid densiynau o ran datblygu a chymhwyso deddfwriaeth yr UE, sef y Polisi Pysgodfeydd Cyffredin (PPC)^{viii} (15), a gytunwyd ar sail y DU gyfan, i ddiwydiant pysgota Cymru. Yn y cyd-destun hwn, mae pŵer Llywodraeth Cymru yn gyfyngedig ar hyn o bryd o ran ei gyloch gorchwyl, ond roedd rhai o'r bobl a oedd yn bresennol yn y gweithdai'n cefnogi rhoi mwy o bŵer i Gymru dros rai o'r materion hyn.

Yn ystod y gweithdai, rhannodd y rhanddeiliaid ddwy enghraifft, y naill ar drwyddedu a'r llall ar gael mynediad at gronfeydd.

Trwyddedu: roedd rhanddeiliaid yn meddwl, er mwyn i bysgota yng Nghymru fod yn broffidiol, ei bod yn ofynnol i bysgotwyr gael mynediad at ystod o rywogaethau pysgod. Mae llawer o bysgodfeydd yng Nghymru'n dal rhywogaethau lluosog ar yr un pryd (36). Mae hyn yn aml yn golygu bod angen cael trwyddedau unigol ar gyfer pob math o bysgota (e.e. pysgod asgellog, cregynbysgod) sydd â goblygiadau cysylltiedig o ran adnoddau (e.e. amser a chost), ac mae hefyd yn ddiybnnol ar stoc. Fodd bynnag, mae fflyd bysgota Cymru'n cynnwys cychod bach yn bennaf sydd *'yn dal ychydig o lawer o wahanol bysgod'*. Roedd rhanddeiliaid yn teimlo bod y broses ymgeisio ar gyfer trwyddedau'n cael ei gweithredu heb ryw lawer o ystyriaeth i amgylchiadau unigol, ac fe'i disgrifiwyd fel, *'dull dideimlad o ymdrin â physgotwyr'*. Rhaid wrth fwy o empathi wrth ystyried rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith, i alluogi hyblygrwydd mewn cyfnodau anodd, megis cyfnodau o afiechyd.

Cael mynediad at gronfeydd: gwnaeth y rhanddeiliaid sylwadau am y baich gweinyddol, a'r prosesau cymhleth sy'n ofynnol ar gyfer cael mynediad at ffrydiau ariannu i helpu i dalu costau gweithredol a chyfarpar iechyd a diogelwch. Dywedodd y rhanddeiliaid, er eu bod yn unigolion ymarferol iawn o ran eu hanian, mai lefelau llythrennedd cymharol isel sydd gan lawer o bysgotwyr (fel y mynegwyd mewn ffynonellau eraill (40)). Dywedodd rhanddeiliaid fod llawer o'r sgiliau gofynnol yn gallu cael eu dysgu *'wrth wneud y swydd' ac 'yn aml, yn yr hen ddyddiau, byddech yn rhoi'r gorau i fynd i'r ysgol, ac yn mynd yn syth i mewn i'r alwedigaeth'*, gan ei gwneud yn anos ymateb i'r galwadau gweinyddol cynyddol.

Dywedodd rhanddeiliaid fod y partner/priod neu'r wraig yn aml yn ysgwyddo'r cyfrifoldeb ychwanegol am y dyletswyddau gweinyddol, ochr yn ochr â gofalu am y teulu a'u cyflogaeth hwy eu hunain, gan osod pwysau ychwanegol ar les a'r adnoddau teuluol ehangach. Caiff pwysigrwydd menywod a phartneriaid fel rhan hanfodol o'r busnes pysgota a'r cymunedau pysgota ei gydnabod yn y llenyddiaeth hefyd (3,9,40,41): *'Mae'r pysgotwr yn mynd allan ar y môr ac mae'r partner/y wraig yn gofalu am bopeth arall, nhw sy'n ysgwyddo'r straen i gyd'*.

^{viii} Mae wedi'i fwriadu i reoli'r stociau pysgod ar draws dyfroedd yr UE (15). Mae'n pennu'r fframwaith ar gyfer rheoli stociau Pysgod yn Gynaliadwy.



Cyfle i weithredu

Ymgysylltu â physgotwyr i ddatblygu cyngor a chanllawiau ymarferol, hygyrch iawn; a phrosesau gweinyddol wedi'u symleiddio ar gyfer swyddogaethau rheoli busnes.

Er y cydnabyddir y gallai prosesau ariannu gael eu symleiddio'n fwy, mae'n bwysig amlygu cymorth presennol hefyd, sy'n cynnwys swyddogion Llywodraeth Cymru yn cydweithio'n agos gyda FLAGs, WFA-CPC a Chenhadaeth Pysgotwyr er mwyn rhoi cymorth i bysgotwyr gael mynediad at gyllid a chymorth gyda'r prosesau ymgeisio.

Mae cyfleoedd ychwanegol i weithredu a adnabuwyd o'r llenyddiaeth ehangach yn cynnwys darparu hyfforddiant sgiliau ariannol a rheoli busnes ar gyfer pysgotwyr a'r teulu pysgota ehangach (e.e. partner/priod) (39). Ceir enghreifftiau o fentrau, ar lefel yr UE, megis y statws 'priod cydweithredol' sydd (lle y bo ar gael) yn rhoi cydnabyddiaeth ffurfiol ac amlygrwydd i fenywod am eu cyfraniad i'r busnes pysgota, yn ogystal â rhoi mynediad at fudd-daliadau cymdeithasol, hyfforddiant a hawliau pensiwn (42). Dylai asiantaethau cymorth rheng flaen gydnabod pwysigrwydd rôl partneriaid/gwagedd yn y busnes pysgota ac o ran rheoli'r gofynion rheoleiddiol, ochr yn ochr â rheoli eu rolau eraill, a'r effaith y bydd y galwadau lluosog hyn yn ei chael ar iechyd a lles meddyliol partneriaid/gwagedd, yn ogystal â'u teuluoedd.

2.1.3. Her allweddol 3: Cynaliadwyedd y diwydiant pysgota (y cyflenwad a'r galw)

Mynegodd y rhanddeiliaid nifer o bryderon ynghylch rheoli stociau a mynediad at stociau, ochr yn ochr â heriau gorfod cystadlu am adnoddau cyfyngedig (e.e. cychod ar raddfa fawr a bach yn pysgota yn yr un diriogaeth), gorbysgota a dihysbyddu stociau o ganlyniad i ddiffyg gorfodi rheoliadau, ochr yn ochr â chyfnewidoldeb tymhorol a newidiadau mynych yn amgylchedd y môr (e.e. a achosir gan y newid yn yr hinsawdd, stormydd, clefydau). Amlygodd rhanddeiliaid yng Ngogledd Cymru yr angen i ystyried effaith ganlyniadol y newid yn yr hinsawdd ar reoli stoc yn gynaliadwy, gydag effeithiau'n amlwg mewn newidiadau mynych i ddosbarthiad rhywogaethau, neu rywogaethau'n diflannu, gan orfodi'r pysgotwyr i arallgyfeirio. Roedd llawer yn teimlo'n bryderus ynghylch eu gallu i addasu ac arallgyfeirio'n gyflym (e.e. cyfarpar, cronfeydd, a thrwyddedau).

Diffyg gorfodi rheoliadau mewn modd gweledol (cyflenwad o bysgod): mynegodd y rhanddeiliaid rwystredigaeth ynghylch diffyg canfyddiadol gorfodi rheoliadau mewn modd gweledol mewn perthynas â rheoli stoc (e.e. rheoli cwotâu neu dariffau pysgota) a gorbysgota. Roedd rhanddeiliaid yn meddwl bod hyn yn broblem, gan arwain at ddiffyg ymddiriedaeth a'r canfyddiad bod, *'unrhyw un yn gallu mynd allan yno a dechrau pysgota'*. Roedd teimlad bod cychod o'r tu allan i'r DU yn gorbysgota mewn rhai ardaloedd, ynghyd â diffyg camau gorfodi neu strategaeth reoli i fynd i'r afael â'r *'cychod o wlad Belg yn dod i mewn ac yn glanio dair gwaith yn fwy o bysgod na'r cwotâu a ganiateir'*. Mae canfyddiadau o'r llenyddiaeth yn awgrymu bod hyn yn cael ei waethygu ymhellach drwy orfod cystadlu am adnoddau cyfyngedig (e.e. mae'r cyfyngiadau ar bysgota ar gyfer fflydoedd yng Nghymru eisoes yn creu llai o gyfleoedd pysgota i bysgotwyr ar raddfa fach, ac yn ei gwneud yn anodd cystadlu â chychod pysgota mwy (15)).

Cyfle i weithredu

Sicrhau bod rheoliadau'n cael eu gorfodi'n weledol a bod hynny wedi'i wreiddio yn y gymuned bysgota.

Roedd rhai rhanddeiliaid yn meddwl bod cyflwyno presenoldeb corfforol amlwg swyddogion gorfodi ar lawr gwlad, sydd wedi'u gwreiddio o fewn y gymuned bysgota ac sy'n adnabyddus iddi yn lle *'dim ond teithio drwodd yn eu ceir'* yn ddatrysiaid posibl.

Pryderon ynghylch mynediad at farchnadoedd (galw): roedd yr heriau ychwanegol a nodwyd yn cynnwys Brexit, yr oedd rhanddeiliaid yn meddwl ei fod yn creu risg sylweddol i'r diwydiant (rhywbeth a gydnabyddir mewn ffynonellau eraill (15.36)), yn enwedig mewn perthynas ag ansicrwydd ynghylch y galw, a phryderon ynghylch colli marchnad o bosibl neu anallu i gyflawni oherwydd cynnydd mewn rheoliadau (e.e. y llwybrau masnachu di-dor). Amlygodd rhanddeiliaid y ffaith mai cregynbysgod sy'n cyfrif am y gyfran fwyaf o ddiwydiant pysgota Cymru, sy'n ddibynnol iawn ar farchnad allforio'r UE, gan greu gorddibyniaeth ar lwybrau masnach allanol (15). Dywedwyd bod yr effaith o ganlyniad i amharu ar farchnadoedd a'r goblygiadau ariannol posibl yn achosi i bysgotwyr boeni am eu bywoliaeth.

Myfyriodd y rhanddeiliaid am ansawdd da cynnyrch Cymru gan ddweud bod *'llawer o botensial i wneud llawer mwy yn y lle hwn'*. Roeddent yn teimlo bod seilwaith y farchnad fewnol yn ddiffygiol ar hyn o bryd a bod angen *'ailgyflwyno bwyd môr ar y plât'* yng Nghymru. I fynd i'r afael â hyn, mae Llywodraeth Cymru wedi creu ymgyrch farchnata'n ddiweddar i hyrwyddo bwyd lleol o Gymru a'r diwydiant pysgota lleol, O'r Porthladd i'r Plât: sy'n ceisio hyrwyddo #BwydMôrCymru drwy gynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd o ansawdd ac amrywiaeth pysgod a chregynbysgod Cymru, ble i'w prynu, a sut i'w coginio gartref. Mae hyn yn gyson â menter ledled y DU gyfan sy'n cael ei rhedeg gan Seafish – Fish is the Dish (43), a'r ymgyrch Sea for Yourself sy'n cael ei hariannu gan Defra (44).

Mae ystod o fentrau pellach wedi cael eu rhoi ar waith gan Lywodraeth Cymru hefyd a'r rheini'n canolbwyntio ar hyrwyddo cynnyrch Cymreig yn genedlaethol ac yn rhyngwladol, ac yn cynnwys ymgyrchoedd marchnata, gweithgareddau sganio'r gorwel, cydlynu cyfleoedd rhyngwladol i hyrwyddo cynnyrch Cymreig (e.e. Clwstwr Expo, ac Expos yn mynd â busnes dramor, ochr yn ochr â chymorth datblygu busnes gan gynnwys adnabod prynwyr posibl mewn marchnadoedd allforio allweddol yn Ewrop, Asia ac UDA). Ceir hefyd raglenni sy'n cynnig cymorth ychwanegol i fusnesau pysgota yng Nghymru, sy'n cynnwys er enghraifft cymorth masnach, cymorth gyda mynychu digwyddiadau a ffeiriau rhyngwladol sy'n denu enwau mawr o'r diwydiant.

Roedd rhanddeiliaid o'r farn nad oedd dull strategol trosfwaol i ddatblygu diwydiant pysgota Cymru, a oedd yn arwain at bryderon ynghylch cryfder ac amlygrwydd y diwydiant yng Nghymru yn y DU ac yn rhyngwladol. Dywedodd rhanddeiliaid fod hyn yn creu gorbryder, straen a phryderon ariannol ynghylch y posibilrwydd o golli bywoliaeth.

Cyfle i weithredu

Adnabod y llwybrau mwyaf effeithiol i hyrwyddo buddiannau'r diwydiant pysgota yng Nghymru ar lefel y DU, a mynd ati ar y cyd i ddatblygu sector pysgota cynaliadwy a diogel yng Nghymru ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Mynegodd y rhanddeiliaid yr angen am fewnbwn effeithiol gan sector pysgota Cymru i drafodaethau ehangach ynglŷn â rheoli pysgodfeydd a chadwraeth forol ar lefel y DU ac ar lefel ryngwladol. Awgrymodd y rhanddeiliaid fod angen i'r cyfathrebu dwy-ffordd rhwng cymdeithasau rhanbarthol a'r rhai ar lefel genedlaethol wella. Fel enghraifft o arfer da, cyfeiriodd rhai rhanddeiliaid at Gymdeithas Awdurdodau Cadwraeth Pysgodfeydd y Glannau (IFCA^{ix}, corff rheoleiddio yn Lloegr sy'n anelu at hyrwyddo ac arwain y gwaith o greu pysgodfeydd y glannau cynaliadwy a mynd ati'n weithredol i wella rheolaeth forol). Mynegodd rhanddeiliaid rwystredigaeth nad oedd corff cyfatebol yn bodoli yng Nghymru, a phwysleisio'r y cyfleoedd ar gyfer dysgu ar draws ffiniau i lywio'r broses o sefydlu corff arall sy'n gweddu i gyd-destun Cymru, a chreu corff ymbarél trosfwaol i lywodraethu cymdeithasau rhanbarthol.

Amlygodd y rhanddeiliaid yr angen am bolisi, deddfwriaeth a rheoleiddio effeithiol i sicrhau cynaliadwyedd hirdymor diwydiant pysgota Cymru, sy'n adlewyrchu amrywiaeth a natur newidiol amgylchedd y mor a'r arfordir. Awgrymodd rhanddeiliaid bwysigrwydd cysylltu rheolaeth ar bysgodfeydd yn strategol â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Byddai hynny'n cysylltu â pholisi sy'n gwerthfawrogi'r cyfraniad amgylcheddol, cymdeithasol, diwylliannol ac economaidd y gall y diwydiant pysgota ei wneud i Gymru, ynghyd â'i rôl allweddol o ran meithrin amgylcheddau'r môr a'r arfordir ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Er bod rhai enghreifftiau gan gynnwys ystyried patrymau pysgota yng Nghymru sy'n dwyn budd i gymunedau arfordirol lleol (15); neu ystyried cael cymhwysedd deddfwriaethol llawn ar gyfer parth môr mawr Cymru, sy'n cael ei negodi ar hyn o bryd drwy Fil Pysgodfeydd arfaethedig y DU (15), pwysleisiodd rhanddeiliaid bwysigrwydd gweithio gyda physgotwyr neu gynrychiolwyr y sector pysgota i'w gwneud yn bosibl datblygu strategaeth rheoli pysgota briodol, gynaliadwy a theg, a lleihau darnio'r sector.

^{ix} Mae Cymdeithas Awdurdodau Cadwraeth Pysgodfeydd y Glannau (IFCA) yn bodoli yn Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon ac fe'i cynorthwywyd gan Defra i sefydlu'r trefniadau llywodraethu allweddol sy'n bodoli. Mae IFCA yn cynnwys Awdurdodau Cadwraeth Pysgodfeydd y Glannau rhanbarthol, sy'n bwyllogorau neu'n gydbwyllgorau i'r awdurdodau lleol, a chanddynt orchwyl i reoli pysgodfeydd y glannau yn eu hardal leol mewn modd cynaliadwy, ac maent fel arfer yn cynnwys cynrychiolwyr o ystod o sectorau, gyda gwybodaeth arbenigol am ardaloedd morol y glannau. Mae IFCA yn ymgysylltu'n rheolaidd â chymdeithasau lleol a'u haelodau, yn ogystal â chyrrff statudol ac anstatudol (www.association-ifca.org.uk)



2.1.4. Her allweddol 4: Straen ariannol

Yn ystod y gweithdai, disgrifiodd rhanddeiliaid y straen a oedd yn cael ei achosi gan incwm ansicr, o ganlyniad i ddiffyg sicrwydd yn y stoc (gorbysgota, y gallu i ddal/casglu), marchnadoedd (mynediad, prisiau a'r stoc yn amrywio) a chostau gweithredol. Mae mynediad at farchnadoedd yn digwydd drwy'r UE yn bennaf, a thrwy gasglu gan fasnachwyr wedi'u contractio neu ocsiwn mewn marchnad. Dywedodd rhanddeiliaid fod prisiau'n gallu amrywio'n sylweddol o un farchnad i'r llall; yn dibynnu ar leoliad, y math o bysgota (e.e. mae prisiau cregynbysgod yn fwy sefydlog na physgod asgellog), a phrisiau beunyddiol marchnadoedd yr UE. Roedd rhanddeiliaid yn meddwl bod hyn yn achosi her sylweddol, ac yn achosi gofid/straen ariannol, gyda'r pysgotwyr yn gorfod, *'cymryd yr hyn a roddir iddynt'* a rhanddeiliaid yn disgrifio'r sector pysgota fel, *'Wn i ddim am unrhyw ddiwydiant arall lle'r ydych yn cynhyrchu cynnyrch, yn ei roi i rywun arall, a hwythau'n dweud wrthyf faint fyddwch yn ei gael amdano'*.

Mae tystiolaeth o ffynonellau eraill yn ategu'r farn bod mynediad at farchnadoedd, cwotâu, a thariffau dan gytundebau masnach newydd ar ôl Brexit yn achos pryder i sector pysgodfeydd Cymru, ac felly hefyd unrhyw heriau i'r cyflenwad a'r galw (16).

Dywedodd rhanddeiliaid fod ansefydlogrwydd ariannol yn gallu gadael nifer o deuluoedd pysgota'n wynebu anawsterau ariannol, yn brwydro i gael deupen llinyn ynghyd, a bod hynny'n aml yn peri iddynt dorri corneli (e.e. peidio â threthu'r car, peidio â thalu treth incwm/biliau/rhent ar amser, peidio ag adnewyddu offer iechyd a diogelwch), neu fod angen iddynt ddod o hyd i ffrydiau incwm yn ychwanegol at bysgota. Gall hyn gael effaith ganlyniadol ar agweddau ehangach ar fywyd (e.e. fforddiadwyedd tai, dyled, tlodi) (5), yn enwedig mewn ardaloedd lle mae prisiau tai wedi codi (e.e. pobl leol yn cystadlu â thai haf/ail gartrefi) gan wneud perchentyaeth yn anfforddiadwy.

Dywedodd rhanddeiliaid fod peth cymorth ariannol ar gael tuag at gostau busnes gan gynnwys cynlluniau cyllido i roi cymorth i brynu offer pysgota ac iechyd a diogelwch. Ond mae'r broses yn gymhleth ac yn faith. Un enghraifft a roddwyd oedd Cronfa'r Môr a Physgodfeydd Ewrop (EMFF) a allai gymryd bron i flwyddyn rhwng ymgeisio a llofnodi cytundeb, gan ei gwneud yn anhygyrch. Mae'r EMFF wedi cael ei disodli gan gronfa Taliadau Gwledig Cymru (RPW), sy'n cynnig arian cyfatebol (gyda chymhareb o 80:20), a phroses wedi'i symleiddio drwy'r Cynllun Cost Safonol. Amlygodd rhanddeiliaid fod y broses o ymgeisio am gyllid yn dal i fod yn gymhleth ac ar gael ar-lein yn unig, ac er bod sefydliadau (e.e. WFA-CPC, Y Genhadaeth Pysgotwyr) yn gallu rhoi cymorth i bysgotwyr gyda'r broses ymgeisio, ei bod yn dal yn mynd â llawer o amser.

Roedd sylwadau ychwanegol gan rhanddeiliaid yn cynnwys heriau o ran ffordd o fyw sy'n gysylltiedig ag incwm afreolaidd, a'r *'diwylliant o incwm uchel ac isel am yn ail'*, a gafodd eu disgrifio fel amgylchiadau sy'n anodd dygydd â hwy ac a oedd yn arwain yn nodweddiadol at ymddygiad gwario gormodol, neu gamddefnyddio sylweddau.

Cyfle i weithredu

Codi ymwybyddiaeth o'r cymorth ariannol sydd ar gael, a chryfhau sgiliau busnes ac ariannol.

Trafododd rhanddeiliaid yr angen i godi ymwybyddiaeth o'r cymorth ariannol sydd ar gael i deuluoedd pysgota yng Nghymru ac i symleiddio'r broses ar gyfer cael mynediad ato, gan gynnwys cymorth ariannol a roddir drwy gydol y flwyddyn, ni waeth beth fo'r gwahaniaethau tymhorol. Mae enghreifftiau'n cynnwys arian caledi a lles sy'n hygyrch i bysgotwyr drwy elusennau morol (e.e. Y Genhadaeth Pysgotwyr), i helpu i dalu costau megis siopa bwyd neu dalu biliau (gweler Tabl A1 yn yr Atodiad). Hefyd, mae angen hyrwyddo gwasanaethau sy'n rhoi cyngor ynghylch hawl i fudd-daliadau a phrosesau hawlio, ochr yn ochr â rheoli dyledion. Roedd awgrymiadau ar gyfer mynd i'r afael â materion fforddiadwyedd tai i bysgotwyr yn cynnwys darparu tai fforddiadwy ar gyfer yr holl bysgotwyr lleol, neu greu ardaloedd a warchodir i atal tai haf/ail gartrefi rhag achosi i brisiau lleol godi er mwyn atal twristiaeth rhag gwasgaru cymunedau pysgota.

Dywedodd rhanddeiliaid hefyd, er mwyn gwneud arian o bysgota, bod angen bod â phen busnes a sgiliau entrepreneuriaidd, *'nid oes man canol i bysgotwyr, rydych chi naill ai'n llwyddiannus neu'n ei chael yn anodd fel pysgotwr. Busnes ydyw yn y bôn. Mae angen pen da ar gyfer busnes'*. Dywedodd rhanddeiliaid y gallai bysgotwyr brofi anawsterau o ran rheoli effaith ariannol yr ansicrwydd ac incwm ansefydlog, ac y byddent yn cael budd o gymorth gyda chynllunio ariannol, cyllidebu, a rheolaeth fusnes ac ariannol i lywio eu penderfyniadau busnes.

2.1.5. Her allweddol 5: Cynnal iechyd da

Yn ystod y gweithdai, roedd trafodaethau am iechyd yn canolbwyntio ar iechyd corfforol. Amlygodd rhanddeiliaid yn y Gogledd a'r Gorllewin fod cynnal iechyd corfforol da'n cael ei ystyried yn hanfodol ar gyfer swydd sy'n gofyn llawer yn gorfforol, *'mae'r swydd yn ymarfer corff, felly mae'n rhaid iddynt ofalu am eu hiechyd corfforol a chadw'n heini'n gorfforol er mwyn gallu gweithio'n iawn yn y swydd'*.

Roedd iechyd meddwl yn llai amlwg mewn trafodaethau. Pan oedd trafodaethau am faterion iechyd meddwl yn cael eu hysgogi, roedd pysgotwyr yn cael eu disgrifio fel pobl *'wydn iawn'*. Fodd bynnag, soniodd cynrychiolwyr rheng flaen am rai o'r problemau iechyd meddwl a oedd yn effeithio ar bysgotwyr yr oeddent hwy'n sylwi arnynt. Dywedwyd fod pwysau ariannol, incwm afreolaidd ac ansefydlog, rheoliadau newidiol a diffyg rheolaeth yn achosi straen sylweddol ymhlith pysgotwyr. Dywedwyd fod yr incwm *'uchel ac isel am yn ail'* yn cyfrannu at ymddygiad eithafol sy'n niweidiol i iechyd, gan gynnwys yfed alcohol neu ddefnyddio cyffuriau. Myfyriodd y rhanddeiliaid bod camddefnyddio alcohol yn fwy cyffredin yn y gorffennol, *'byddai'n mynd ar y môr, yn dod adref, ei bocedi'n llawn arian a byddai [taid] yn ei yfed i gyd'* – ond yn ystod y blynyddoedd diwethaf, roeddent wedi sylwi ar gynnydd yn y rhai a oedd yn camddefnyddio cyffuriau (e.e. heroin, cocên), a ddisgrifiwyd gan y rhanddeiliaid fel rhywbeth sy'n dod yn 'rhemp' yn y diwydiant, ac yn cael effaith ganlyniadol sylweddol ar fywyd teuluol. Dywedwyd bod camddefnyddio meddyginiaeth ar bresgripsiwn a chyffuriau lladd poen, sy'n gyffuriau dros y cownter, hefyd yn gyffredin, a hynny'n nodweddiadol yn dechrau fel math o hunanfeddyginiaethu ar gyfer problemau iechyd, yn lle mynd i weld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol (e.e. y ddannoedd, poen yn y cefn).

Soniodd rhanddeiliaid yng Ngorllewin Cymru am rwystrau cyffredin i gynnal iechyd da, a oedd yn cynnwys diwylliant o hunanddibyniaeth, proffesiwn unig, amser cyfyngedig/dim amser i iechyd – themâu cyffredin a gysylltir â phroffesiynau hunangyflogedig eraill. Dywedodd rhanddeiliaid fod yr oriau gwaith anghymdeithasol, afreolaidd, yn enwedig i bysgotwyr pysgod asgellog, yn golygu nad oedd rhyw lawer o gyfleoedd i'r pysgotwyr roi blaenoriaeth i gael mynediad at ofal iechyd; *'os yw'r pysgota'n dda, yna byddwch allan am 16-18 awr'*. Roedd hyn yn llai o her i bysgotwyr cregynbysgod gan fod y *'potiau yn y môr'*, gan eu galluogi i gael mwy o hyblygrwydd o ran eu diwrnod gwaith.

Yn ystod y gweithdai, trafodwyd rhwystrau i fynediad at wasanaethau gofal iechyd mewn ardaloedd arfordirol. Disgrifiwyd y rhain yn bennaf fel rhai a oedd yn gysylltiedig â materion strwythurol cyffredinol, natur wledig (e.e. gwasanaethau iechyd o bell, mynediad cyfyngedig at feddygon teulu a gwasanaethau deintyddol), ac anhawster denu gweithwyr iechyd proffesiynol arbenigol i ardaloedd arfordirol a gwledig. Amlygodd rhanddeiliaid y ffaith bod elusennau morol megis y Gymdeithas Ysbyty Morwyr yn cynnig llwybr mwy uniongyrchol i gael mynediad at ofal iechyd ar gyfer morwyr/pysgotwyr (sy'n gweithio neu wedi ymddeol) ac aelodau o'u teuluoedd (Tabl A yn yr Atodiad).

Cafodd rhwystrau i fynediad at wasanaethau iechyd meddwl eu trafod gan rhanddeiliaid hefyd. Roedd y rhain yn cynnwys amseroedd aros hir; capasiti cyfyngedig gwasanaethau iechyd meddwl; a materion strwythurol sy'n gysylltiedig â natur wledig yr arfordir, megis diffyg gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol neu weithwyr iechyd meddwl arbenigol proffesiynol lleol. Roedd anhawster cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl ar gyfer pysgotwyr yn amlwg yn yr adolygiad o dystiolaeth hefyd (5).

Cyfle i weithredu

Diogelu iechyd drwy ddilyn deddfwriaeth iechyd a diogelwch, ac ymestyn y naratif i gefnogi iechyd a lles cyffredinol.

Pan ofynnwyd iddynt fyfyririo ar gamau gweithredu posibl i gefnogi iechyd, trodd y ffocws at y datrysiad ymarferol a oedd yn canolbwyntio ar ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch. Pan ofynnwyd iddynt ystyried datrysiadau posibl i iechyd, canolbwyntiodd y rhanddeiliaid ar gynlluniau a roddwyd ar waith i annog pysgotwyr i ddefnyddio siacedi achub, a dywedwyd fod hyn yn dal i fod yn her. Roedd rhwystrau cyffredin yn cynnwys materion ymarferol (*'maen nhw'n anghyfforddus i'w gwisgo'*), diwylliant meddylfryd cyfunol (*'rhaid i un gymryd y cam cyntaf, wedyn bydd eraill yn dilyn'*), diwylliant *'gwroldeb'* a oedd yn golygu bod gwisgo un yn cael ei ystyried yn wendid, a'r farn ddiwylliannol mai *'dynion, y môr a'r awyr yn dod yn un'* oedd pysgota – felly pam fod angen siaced achub? Bu peth trafodaeth hefyd ynghylch a oedd hon yn cael ei hystyried yn risg dderbyniol ymhlith y gymuned: *'beth fydd yn digwydd os byddaf yn cwmpo i mewn i'r môr? Agor eich ceg, cymryd anadl ddofn, a dod â'r cyfan i ben yn gyflym'*.

Awgrymodd y rhanddeiliaid y dylai datrysiadau ganolbwyntio ar newid diwylliant iechyd a diogelwch, a gorfodi pysgotwyr i wisgo siacedi achub. Dywedodd rhanddeiliaid y bydd gweithredu a chadarnhau gwaith y Sefydliad Llafur Rhyngwladol mewn confensiwn pysgota (ILO 188) i gyfraith y DU yn helpu i orfodi safonau iechyd a diogelwch. Roeddent yn cydnabod bod hwn yn gyfle i gefnogi'r ddeddfwriaeth newydd drwy hyrwyddo rhai o'r mentrau presennol (e.e. Pwyllgor Diogelwch Pysgota Cymru [WFSC] Cymdeithasau Pysgotwyr Lleol yng Nghymru yn 2016) er mwyn amlygu pwysigrwydd iechyd a diogelwch pysgotwyr, a datblygu mentrau a arweinir gan y diwydiant sy'n gallu mynd i'r afael ag achosion marwolaethau sy'n gysylltiedig â physgota a damweiniau ymhlith y fflyd Gymreig. Mae'r fenter hon yn cynnwys yr holl bysgotwyr masnachol yng Nghymru, ac yn rhoi mynediad at adnoddau ar-lein i helpu pysgotwyr i reoli iechyd a diogelwch ar fwrdd eu cychod neu helpu i ariannu siacedi achub rhad-ac-am-ddim.

Awgrymodd rhanddeiliaid hefyd y byddai sefydlu naratif iechyd sy'n ymestyn y tu hwnt i'r cyd-destun iechyd a diogelwch traddodiadol hefyd yn helpu i wneud cynnydd tuag at feithrin cymuned bysgota wydn yn y dyfodol, gan fod *'pwysigrwydd iechyd corfforol yn gynhenid i fusnesau'r pysgotwyr'*. Trafodwyd heriau eraill o ran cynnal iechyd yng nghyd-destun cefnogi iechyd mewn cymunedau pysgota ac fe'u nodir yn Adran 2.2.2.



2.1.6. Crynodeb

Cafodd pum her allweddol sy'n wynebu pysgotwyr a chymunedau pysgota yng Nghymru eu nodi ochr yn ochr ag awgrymiadau ynghylch cyfleoedd i weithredu drwy'r gweithdai ymgysylltu â rhanddeiliaid, a chaiff y rhain eu crynhoi yn Nhabl 1.

Tabl 1: Pum her allweddol sy'n wynebu pysgotwyr yng Nghymru a chyfleoedd a nodir ar gyfer gweithredu

Ansicrwydd a her	Cyfle ar gyfer gweithredu
1. Canfyddiad o ddiffyg grymuso ac ymdeimlad o reolaeth sy'n gysylltiedig â phenderfyniadau polisi a rheoli pysgodfeydd	Ymgysylltu â physgotwyr i gyd-gynhyrchu o ran datblygu polisi a'i roi ar waith.
2. Baich rheoleiddiol a gweinyddol	Ymgysylltu â physgotwyr i ddatblygu cyngor a chanllawiau ymarferol, hygyrch iawn; a phrosesau gweinyddol wedi'u symleiddio ar gyfer swyddogaethau rheoli busnes.
3. Cynaliadwyedd y diwydiant pysgota yng Nghymru (y cyflenwad a'r galw)	Sicrhau bod rheoliadau'n cael eu gorfodi'n weledol a bod hynny wedi'i wreiddio yn y gymuned bysgota. Adnabod y llwybrau mwyaf effeithiol i hyrwyddo buddiannau'r diwydiant pysgota yng Nghymru ar lefel y DU, a mynd ati ar y cyd i ddatblygu sector pysgota cynaliadwy a diogel yng Nghymru ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.
4. Straen ariannol	Codi ymwybyddiaeth o'r cymorth ariannol sydd ar gael, a chryfhau sgiliau busnes ac ariannol.
5. Cynnal iechyd da	Diogelu iechyd drwy ddilyn deddfwriaeth iechyd a diogelwch, ac ymestyn y naratif i gefnogi iechyd a lles cyffredinol.

Mae ansicrwydd ynghylch effaith bosibl Brexit ar y diwydiant pysgota yng Nghymru'n gwaethgu ymhellach sawl un o'r heriau sydd eisoes yn effeithio ar bysgotwyr. Yn benodol, amlygodd y rhanddeiliaid bryderon ynghylch hyfywedd pysgota fel busnes a'r ansicrwydd ariannol sy'n deillio o hynny, ochr yn ochr â rheolaeth gyfyngedig ar benderfyniadau polisi cenedlaethol a rheolaeth ar bysgodfeydd, sydd oll yn cyfrannu at deimlad o ddiffyg grymuso a rheolaeth. Er bod nifer y rhanddeiliaid yn y gweithdai ymgysylltu'n isel, roedd y materion a godwyd yn adlewyrchu'r hyn a welwyd yn y llenyddiaeth genedlaethol a rhyngwladol ehangach. Dylai'r ansicrwydd a'r camau gweithredu a nodwyd yng nghyd-destun Brexit gael eu hystyried ar y cyd â heriau ehangach sy'n wynebu'r sector pysgota yng Nghymru, ac effaith gronol y rhain ar les.

2.2. Hybu iechyd a lles meddyliol

Mae ffocws ar hybu iechyd a lles meddyliol pysgotwyr a'u teuluoedd yn hanfodol i greu sector pysgota wydn yng Nghymru, ac yn gyson â'r strategaeth 'Law yn Llaw at Iechyd Meddwl', strategaeth drawslywodraethol i hybu lles meddyliol, a diogelu a gwella iechyd meddwl yr holl bobl yng Nghymru (45).

Gan ystyried y canfyddiadau o'r gweithgarwch ymgysylltu â rhanddeiliaid (Adran 2.1.5) a'r diffyg data iechyd cynhwysfawr ar gyfer pysgotwyr yng Nghymru, mae'n anodd canfod ehangder y materion/pryderon iechyd meddwl sy'n bodoli yn y gymuned bysgota; a pha un a oes angen nas cydnabuwyd neu o bosibl stigma sy'n atal trafodaeth agored am iechyd a lles. Fodd bynnag, mae'r nifer fach o astudiaethau iechyd meddwl yn nodi lefel uchel o straen (5) ac iselder (4,5,9) ymhlith pysgotwyr, a lefelau uwch o drallod seicolegol o'i gymharu â'r boblogaeth gyffredinol (9).

2.2.1. Dulliau gweithredu presennol yng Nghymru

O'i gymharu â'r gymuned ffermio yng Nghymru lle mae iechyd a lles meddyliol ymhlith ffermwyr yn gynyddol wedi dod yn rhan weledol o'r agenda ac yn cael eu cefnogi gan undebau amaethu a'r trydydd sector amaethyddol; sylw cyfyngedig y mae iechyd a lles meddyliol wedi'i gael ymhlith y sector pysgota llai yng Nghymru. Mae'r cymorth cenedlaethol sydd ar gael i bysgotwyr yn tueddu i ganolbwyntio ar iechyd a diogelwch galwedigaethol. Er nad oedd naratif iechyd a lles meddyliol yn amlwg yn y trafodaethau, nododd y rhanddeiliaid nifer o adnoddau pwrpasol ar gyfer pysgotwyr yng Nghymru a oedd yn mynd i'r afael ag iechyd a lles meddyliol neu drallod ariannol (sy'n niweidiol i les meddyliol). Caiff y rhain eu crynhoi isod ar draws tri dull cyffredinol, a chaiff y manylion llawn eu rhestru yn Nhabl A1 yn yr Atodiad. Nid yw'r un o'r rhain wedi cael ei werthuso i ddeall y gyfradd defnyddio ymhlith pysgotwyr na'u heffaith ar eu hiechyd a lles.

Cymorth gyda lles meddyliol ar gyfer pysgotwyr masnachol a roddir ar-lein neu drwy linellau cymorth

Ceir nifer o elusennau morol sy'n rhoi cymorth i bysgotwyr a'u teuluoedd, a ariennir drwy ymddiriedolaethau elusennol a dyngarol. Gellir cysylltu ag un o'r elusennau cymorth i forwyr, y Gymdeithas Llongwyr, drwy eu gwefan, cyfryngau cymdeithasol, a llinellau cymorth, ac mae gan yr elusen Rwydwaith Ymateb mewn Argyfwng 24/7. Mae'r Gymdeithas Llongwyr yn rhoi cymorth cymdeithasol, emosiynol, corfforol, deallusol, ac ysbrydol drwy ei rhaglen Wellness at Sea, sy'n cyfuno dosbarthiadau, sgysiau ar-lein ac e-ddysgu, cymorth anogwr, llinell ffôn wedi'i neilltuo i Les ar gyfer morwyr a'u teuluoedd, ap symudol Wellness at Sea, a chymorth cymar-i-gymar. Ochr yn ochr â hyn, cynhelir ymgyrchoedd iechyd a lles meddyliol (Not on My Watch ac Are You Missing Something) i gynyddu ymwybyddiaeth, drwy amrywiaeth o wahanol gyfryngau (gan gynnwys podlediadau, fideos, a phosteri). Mae'r rhaglen cymorth anogwr mewn ystafell ddosbarth yn cynnwys pum modiwl a gyflwynir gan hyfforddwyr achrededig â phrofiad o'r môr, ac a gyflwynir am gyfnod rhwng hanner diwrnod a phedwar diwrnod. Mae fersiwn e-ddysgu ar gael hefyd.

Ceir gwasanaethau cymorth iechyd meddwl/emosiynol sydd ar gael ar-lein ac yn hygyrch drwy elusennau pysgota hefyd. Er enghraifft, mae'r Big White Wall yn wasanaeth iechyd a lles meddyliol cymar-i-gymar ar-lein rhyngweithiol a gymedrolir ac sy'n darparu mynediad ar gyfer miliynau â materion gorbryder, iselder a materion iechyd meddwl cyffredin eraill drwy gynnig rhaglenni hunangymorth (cysiau byr), dulliau mynegi creadigol a chymuned sy'n dangos gofal. Gall pysgotwyr a'u teuluoedd gael mynediad rhad ac am ddim at y gwasanaeth drwy amryw elusennau morol (e.e. Cymdeithas Plant Llongwyr, Y Gymdeithas Ysbyty Morwyr). Fodd bynnag, nid yw'n hysbys faint o ymwybyddiaeth sydd o'r gwasanaeth ymhlith gymuned bysgota Cymru.

Cymorth ymarferol ac ariannol sydd wedi'i dargedu at bysgotwyr masnachol a'u teuluoedd

Mae trallod ariannol yn un o'r ffactorau sylfaenol sy'n achosi lles meddyliol gwael, ac fe'i nodwyd fel her allweddol ymhlith pysgotwyr gan y rhanddeiliaid (gweler Adran 2.1). Yn y DU, ceir dros 150 o elusennau lles morol sy'n rhoi cymorth ymarferol ac ariannol o fathau amrywiol a'r rheini wedi'u targedu at y rhai â galwedigaethau morol (yn rhai sy'n dal yn weithredol ac wedi ymddeol); yn ogystal â'u teuluoedd, gan gynnwys cymorth i blant sydd wedi colli rhiant a oedd yn forwr. Mae rhai elusennau'n darparu addysg, hyfforddiant a chymorth gyda lles ar gyfer morwyr a mentrau eraill i wella iechyd a diogelwch ar gyfer morwyr, er enghraifft mynd i'r afael ag achos marwolaethau a damweiniau sy'n gysylltiedig â physgota neu drwy ddarparu gwasanaeth morlywio â radio ledled y DU.

Mae rhai'n darparu grantiau dyngarol ar gyfer prosiectau ac i elusennau lles morol, er enghraifft cefnogodd Ymddiriedolaeth Elusennol y Cwmni Gwerthwyr Pysgod brosiect ochr yn ochr â Thy'r Drindod a Seafarers UK, i wella mynediad at gyllid ar gyfer pysgotwyr ar raddfa fach yng Nghymru. Gan weithio gyda Llywodraeth Cymru a'r fflyd bysgota, datblygodd yr Ysgogwyr Pysgota broses wedi'i symleiddio i alluogi pysgotwyr arfordirol ar raddfa fach yng Nghymru i gael mynediad at Gronfa'r Môr a Physgodfeydd Ewrop i wella diogelwch ar y môr a hybu proffidioldeb.

Mae'r Llinell Cyngor a Gwybodaeth i Forwyr (SAIL) yn wasanaeth cyngor cenedlaethol a ddarperir ar gyfer morwyr cyfredol a rhai sydd wedi ymddeol a'u teuluoedd a'u dibynyddion yn unig. Caiff y gwasanaeth ei redeg gan Gyngor ar Bopeth Greenwich ar ran y Gymdeithas Ysbyty Morwyr, a gellir cael gafael arno dros y ffôn, drwy'r e-bost, ar-lein, drwy apwyntiad Skype (Skype4SAIL), neu drwy allgymorth mewn ambell i lety ar gyfer morwyr. Rhoddir cyngor gan weithwyr achosion sydd â phrofiad arbenigol o faterion sy'n wynebu pysgotwyr, er enghraifft ar fudd-daliadau, cael mynediad at grantiau elusennau morol, cyngor arbenigol ar ddyledion, tai, pensiwn, a pherthnasoedd, yn ogystal â gwaith achosion manwl, lle gallant gysylltu â sefydliadau neu elusennau swyddogol ar ran y morwr.

Gwasanaethau allgymorth sy'n cefnogi pysgotwyr

Mae Caplaniaid Porthladdoedd yn hanesyddol wedi bod â phresenoldeb ac wedi bod yn rhoi allgymorth mewn porthladdoedd a chanolfannau morwyr, gan gynnwys yng Nghymru, ac ar longau/cychod a drefnir drwy nifer o wahanol sefydliadau. Mae enghreifftiau'n cynnwys y Gymdeithas Llongwyr a Stella Maris (Apostolaeth y Môr).

Mae'r Genhadaeth Pysgotwyr yn darparu ymateb mewn argyfwng 24/7 ar gyfer teuluoedd pysgotwyr ochr yn ochr â rhaglenni allgymorth tymor hwy megis SeaFit. Yn 2016, ymatebodd y Genhadaeth Pysgotwyr ei hun i 123 o argyfyngau a oedd yn gysylltiedig â damweiniau/ argyfyngau achub ac ymwelodd â 4507 o gychod pysgota (46). Gall y Genhadaeth Pysgotwyr ddarparu grantiau argyfwng ar gyfer pobl mewn angen, a mynediad at roddwyr grantiau eraill drwy linell gymorth, gwefan, a dau swyddog porthladd pwrpasol yng Ngogledd a De Cymru – mae Rhaglen Allgymorth Lles y Genhadaeth Pysgotwyr yn rhoi cymorth ymarferol ac emosiynol i bysgotwyr. Mae'r Genhadaeth hefyd yn gweithredu ymyriadau mewn argyfwng a phrosiect cymorth ymarferol wedi'i bersonoli, gan gyfeirio pysgotwyr at asiantaethau arbenigol sy'n mynd i'r afael ag amrywiaeth o faterion lles gan gynnwys dyled, alcohol, budd-daliadau/materion cyflogaeth yn ogystal ag iechyd meddwl, profedigaeth ac anawsterau teuluol. Yn ogystal â hynny, mae'n darparu canolfannau lles ar gyfer pysgotwyr y DU a thramor sy'n gweithio oddi ar arfordir y DU, hybu cymunedau cynhwysol yn ein trefi arfordirol, gwella cyfathrebu a sgiliau rhyngpersonol, hybu cyfeillgarwch a gwneud pobl yn fwy parod i rybuddio staff ynghylch materion sy'n wynebu'r gymuned.

2.2.2. Enghreifftiau rhyngwladol a chenedlaethol o fynd i'r afael â lles meddyliol pysgotwyr

Cafodd nifer o raglenni sy'n cefnogi iechyd ymhlith pysgotwyr neu weithwyr yn y diwydiant pysgota eu nodi drrwy'r adolygiad o dystiolaeth. Rhaglenni hybu iechyd oedd y mwyafrif o'r rhain, a dim ond ychydig oedd yn ymgorffori iechyd meddwl. Ychydig o raglenni seiliedig-ar-dystiolaeth a oedd yn canolbwyntio'n arbennig ar gefnogi pysgotwyr a'u teuluoedd a nodwyd. Er nad oedd yr effaith ar ganlyniadau iechyd a lles yn glir ar gyfer y mwyafrif o astudiaethau, maent yn darparu mewnwleidiadau gwerthfawr i ddulliau a ddefnyddir i ymgysylltu â chymunedau pysgota.

Caiff tair rhaglen a ystyriodd yr effaith ar ganlyniadau eu disgrifio isod, ochr yn ochr â'r myfyrdodau gan randdeiliaid ar eu perthnasedd a'r gallu i drosglwyddo'r rhaglenni i Gymru. Ceir rhagor o fanylion am y tair rhaglen yn y Deunydd Atodol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, Ymchwil a Gwerthuso.

1. Sustainable Fishing Families (Awstralia)

Rhaglen beilot a ddatblygwyd yn Awstralia gan Brifysgol Deakin, mewn partneriaeth â'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Ffermwyr a Phrifysgolion Tasmania a Chaerwysg, mewn ymateb i bryderon ynghylch iechyd a lles pysgotwyr, a materion diogelwch, oedd Sustainable Fishing Families (SFF) (29). Addaswyd y rhaglen o'r rhaglen Sustainable Farming Families™ tra sefydledig^x yn Awstralia a ehangodd yn rhyngwladol yn ddiweddar (45). Roedd SFF yn cynnwys dwy elfen: yr Arolwg Iechyd Pysgotwyr Cenedlaethol (NFHS) cyntaf yn Awstralia o iechyd, diogelwch, a lles pysgotwyr; a datblygu a threialu rhaglen wedi'i thargedu, a arweinir gan y diwydiant i fynd i'r afael â materion iechyd ac anghenion teuluoedd pysgota.

Roedd y rhaglen SFF wedi'i thargedu at **deuluoedd pysgota** sy'n byw yn Victoria, Awstralia ac fe'i cynhaliwyd yn ystod 2017-18. Fe'i datblygwyd fel rhaglen allgymorth hybu iechyd; a oedd yn mynd i'r afael ag anghenion a materion iechyd penodol pysgotwyr i hybu arferion gweithio mwy diogel ac iachach er mwyn cynyddu llythrennedd iechyd a hybu newid mewn ymddygiad iechyd i wella iechyd a lles corfforol, gan gynnwys mynd i'r afael â rhwystrau i gael cymorth (29).

Darparwyd y rhaglen fel tri gweithdy wyneb-yn-wyneb a gynhaliwyd chwe mis ar wahân (dros gyfanswm o bedwar diwrnod). Roedd y rhaglen yn cynnwys tair elfen graidd allweddol (i) asesiad ac adolygiad iechyd (mesuriadau iechyd corfforol e.e. mynegai màs y corff (BMI) ac iechyd anadlol), (ii) rhannu gwybodaeth a sesiynau grŵp (ar 12 testun iechyd a oedd yn berthnasol i bysgotwyr), a (iii) myfyrio a gweithredu (gydag adborth grŵp) (29). Cafodd y rhaglen beilot ei gwerthuso ymhlith y nifer fach o gyfranogwyr (n=7), lle y dangosodd gyfradd cadw o 100%, ac roedd awgrym o effaith gadarnhaol ar iechyd a lles (newid o 56% mewn ymddygiad iechyd) (29). Fodd bynnag, grŵp wedi'i hunanddewis oedd y cyfranogwyr, ac roedd nifer y recriwtiaid yn fach iawn a chan nad oes grŵp i gymharu ag ef mae'n anodd canfod effaith.

^x Mae'r rhaglen Sustainable Farming Families™ wedi bod yn rhedeg ers iddi gael ei threialu gyntaf ymhlith teuluoedd ffermio yn 2003 yn Awstralia (65). Rhwng 2003 a 2018 darparwyd y rhaglen Sustainable Farming Families ar gyfer dros 2500 o ffermwyr (65). Mae adroddiad blaenorol yn trafod y rhaglen ffermio yn ei chyd-destun ac mewn mwy o fanylder (33).



Myfyrdodau ar y gallu i drosglwyddo'r rhaglen i Gymru

Y consensws ymhlith rhanddeiliaid oedd na fyddai'r rhaglen SFF yn gweithio'n dda yng nghyd-destun Cymru, gan y gallai fod yn anodd ymlynu wrth unrhyw weithgareddau ac iddynt amserlen benodedig (e.e. oherwydd natur dymhorol y gwaith, patrymau gweithio afreolaidd ac ansicrwydd sy'n gysylltiedig ag oriau gwaith). Oblegid, *'pe bai'r tywydd yn dda, byddai'r pysgotwyr yn rhoi blaenoriaeth i fynd i bysgota'*. Dywedodd rhanddeiliaid hefyd nad oedd pysgotwyr yn ymddiried mewn awdurdod ar y cyfan, a bod ganddynt ddiwylliant anffurfiol, sy'n golygu nad yw dulliau cymorth ffurfiol yn gweithio'n dda.

Fodd bynnag, roedd rhanddeiliaid yn gweld gwerth mawr mewn unrhyw gymorth iechyd a oedd yn cael ei dargedu at y teulu pysgota ehangach ac yn cael ei estyn i'w gynnwys. Roedd rhanddeiliaid yn cydnabod bod seilio negeseuon iechyd ar strwythurau cymorth 'anffurfiol' presennol yn bwysig, a chan gydnabod bod y teulu'n system gymorth ganolog i bysgotwyr. Mae straen yn nodweddiadol yn cael ei gadw'n agos o fewn y teulu, gan effeithio ar yr holl aelodau. Amlygodd y rhanddeiliaid yr angen i ddylunio ac ymestyn unrhyw gymorth iechyd i'r teulu pysgota ehangach. Byddai hyn hefyd yn helpu i ddileu rhwystrau i fynediad at gymorth, *'os gellir targedu'r ddarpariaeth at iechyd teuluol, byddai hyn yn atyniad gwirioneddol'*. Dywedwyd fod gwragedd/partneriaid/priod yn fwy tebygol o fanteisio ar gymorth i ddechrau, ac os ystyrir ei fod yn llwyddiannus, yna maent yn annog pysgotwyr i wneud hynny hefyd, *'byddai'r gwragedd yn eu llusgo nhw gyda nhw, yn y pen draw'* ac *'ni fyddent [y pysgotwyr] am gael eu gweld yn mynd i mewn cyn unrhyw un arall'*.

2. Astudiaeth Ymyrryd 'Iechyd a Lles' Finnmark (Norwy)

Roedd astudiaeth Ymyrryd Finnmark yn ymyriad cymunedol, tair blynedd^{xi} (46–49), aml-elfen, ar raddfa fawr gyda dyluniad lled-arbrofol (dan reolaeth cyn ac ar ôl yr astudiaeth gyda dwy gymuned ymyrryd (maint y sampl n=2000) a thair cymuned reoli gyfatebol). Roedd y prosiect 'Iechyd a Lles' wedi'i fwriadu ar gyfer **pysgotwyr, gweithwyr yn y diwydiant pysgota, a chymunedau pysgota**, ac fe'i cynhaliwyd yn Finnmark, Norwy yn ystod 1988-1991. Datblygwyd y prosiect mewn ymateb i gyfraddau marwolaeth uchel ac anghydraddoldebau iechyd ymhlith pysgotwyr a briodolwyd i amodau gwaith gwael a oedd yn gysylltiedig â chyfraddau damweiniau uchel a nifer fawr o achosion o glefyd cardiofasgwlaidd (46,48). Roedd hyn yn rhan o raglen Iechyd ac Anghydraddoldebau ehangach yn Finnmark gan Lywodraeth Norwy a sefydlwyd oherwydd cyfradd marwolaethau uchel o ganlyniad i glefyd cardiofasgwlaidd (48).

Cymhwyswyd rhaglenni hybu iechyd cymunedol gwahanol yn y ddwy gymuned ymyrryd: Nordkapp (Ardal 1) a Båtsfjord (Ardal 2) (47). Yn Ardal 1, y nod oedd newid ffactorau amgylcheddol a oedd yn effeithio ar iechyd (amodau gwaith gwell yn y pysgodfeydd a'r diwydiant pysgota (e.e. corfforol, cymdeithasol-seicolegol, damweiniau, arferion bwyd). Yn Ardal 2, y nod oedd dylanwadu ar y boblogaeth gyfan i fod yn fwy cydwybodol o ran eu hiechyd, ac i ysgogi trigolion i gyfranogi mewn weithgareddau sy'n hybu iechyd (e.e. gweithgareddau corfforol, arferion bwyd a maeth, rhwydwaith cymdeithasol, lles, damweiniau a chyfleoedd gwaith).

Datblygwyd y prosiect drwy fframwaith damcaniaethol o rymuso a chydweithio gan ddefnyddio dull cymunedol, gan adeiladu trefniadau gweithio trawsasiantaeth ar draws y system gofal iechyd sylfaenol, rhanddeiliaid y diwydiant pysgota a sefydliadau'r trydydd sector (46-48). Fe wnaeth Ardal 1 ddatblygu a rhedeg cyrsiau ar weithdrefnau diogelwch

^{xi} Roedd ymyriad tair blynedd yn yr arfaeth ar gyfer y ddau safle, ond fe'i hestynnwyd i 6+ blynedd yn Nordkapp mewn ymateb i yn ymwneud ag adnoddau pysgota.

ar gyfer pysgotwyr, a chysiau ar yr amgylchedd gwaith ar gyfer arweinwyr y diwydiant pysgota i sefydlu gwasanaethau gofal iechyd parhaol a oedd yn berthnasol i anghenion y cymunedau pysgota. Yn Ardal 2, roedd 200 o unigolion yn rhan o lunio amcanion a strategaethau hybu iechyd i gynhyrchu dau 'lyfryn' a ddsbarthwyd ledled y gymuned i'r holl ysgolion, llawer o gartrefi, gweithleoedd, a sefydliadau gwirfoddol; gyda digwyddiadau hybu iechyd a gwybodaeth ar gyfer meddygon teulu am newid ymddygiad yn dilyn wedyn.

Mae effaith yr astudiaeth cynt ac wedyn dan reolaeth hon gyda dwy gymuned ymyrryd (maint y sampl n=2000) a thair cymuned reoli gyfatebol yn dangos canlyniadau sy'n awgrymu gwelliannau mewn ymwybyddiaeth, ffordd o fyw a ffactorau risg cardiofasgwlaidd, a newidynnau iechyd meddwl (46–49).

Myfyrdodau ar y gallu i drosglwyddo'r rhaglen i Gymru

Dywedodd rhanddeiliaid ei bod yn bosibl na fyddai dulliau hybu iechyd cymunedol ehangach yn gweithio'n dda iawn yng Nghymru. Yn arbennig, fel y dywedwyd, nid oes y fath beth â chymuned bysgota mwyach, gan ei fod wedi dod yn broffesiwn hynod unigolyddol ac ar wahân heb ryw lawer o gyfle i gymdeithasu; *'mae pysgotwyr yn mynd allan ar y môr yn gynnar yn y bore, yn treulio'r diwrnod yn pysgota, yn dod yn ôl adref ac yn cysgu. Dydyn ni ddim yn ymgysylltu â llawer o bobl'*. Dywedwyd hefyd fod gwanhau a cholli pentrefi a chymunedau pysgota arfordirol wedi chwalu'r strwythurau cymorth anffurfiol a arferai fod yno. Roedd y rhanddeiliaid yn cydnabod bod pysgotwyr, ledled rhanbarthau yng Nghymru, yn weddol unigryw o ran y ffordd y maent yn byw eu bywydau ac y gall hyn amrywio o un porthladd i'r llall, a'i fod yn adlewyrchu natur pysgodfeydd ar raddfa fach yng Nghymru sy'n gweithio ar draws harbws bach, *'nid oes cyswllt cyffredin rhwng cymunedau mwyach'*. Am y rheswm hwn, roedd rhanddeiliaid yn meddwl bod dulliau hybu iechyd cymunedol ehangach yn anodd eu rhoi ar waith yng Nghymru.

Trafododd y rhanddeiliaid y byddai angen i'r broses o roi unrhyw ddulliau ar waith i gefnogi iechyd pysgotwyr gael eu teilwra i'r ardal leol a'r math o bysgota (e.e. cregynbysgod/pysgod asgellog). Gan mai pysgota ar raddfa fach a geir yn bennaf yng Nghymru, byddai angen i ddull ar gyfer Cymru fod yn seiliedig ar gysylltiadau lleol a gwybodaeth leol i fynd i'r afael â materion ardal-benodol, a defnyddio'r cysylltiadau hyn i godi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau sydd ar gael.



3. Gwasanaethau hybu iechyd allgymorth dan arweiniad Hyfforddwr Iechyd (Rhaglenni Bridlington a Seafit)

a) Rhaglen Hyfforddwr Iechyd Bridlington (Lloegr) – cam 1

Yn Harbwr Bridlington, Swydd Efrog, sefydlwyd rhaglen beilot dwy flynedd (2011-13) ar gyfer allgymorth gweithredol dan arweiniad Hyfforddwr Iechyd ar gyfer cymunedau anodd eu cyrraedd i gefnogi newid mewn ffordd o fyw gan ddefnyddio model newid ymddygiad (51), wedi'i hanelu at **bysgotwyr, gweithwyr cysylltiedig, a'u teuluoedd**. Sefydlwyd y prosiect i leihau anghydraddoldebau iechyd (a oedd yn gysylltiedig â maeth gwael, deiet, pwysau a ffordd o fyw) ac annog pysgotwyr anodd eu cyrraedd i gymryd diddordeb yn eu hiechyd. Roedd hyn mewn ymateb i ddata yn 2009 a amlygodd fod gan dros 50% o bysgotwyr a oedd yn gweithio o Bridlington broblemau iechyd a oedd yn gysylltiedig â maeth gwael, deiet, pwysau a ffordd o fyw (52). Ariannwyd y prosiect yn wreiddiol gan y Gymdeithas Ysbyty Morwyr (52). Rhoddodd y rhaglen gymorth newid ffordd o fyw dan arweiniad Hyfforddwr Iechyd ar ochr yr harbwr gydag archwiliadau iechyd ar sail galw heibio (ar gyfer pwysedd gwaed, colesterol, pwysau, mynegai màs y corff, ac atgyfeiriadau arbenigol ar gyfer y rhai y canfuwyd fod risg i'w hiechyd), a sesiynau un-i-un a grŵp (pennu nodau ac ysgogi). Roedd y rhaglen yn ymwneud â mynd i'r afael â rhwystrau i newid; yn ogystal ag ymgorffori cyfres o ddigwyddiadau 'iach' (e.e. diwrnod bwyta'n iach gyda ryseitiau brecwast iach) a chystadlaethau (e.e. 'fit2fish' i'w hannog i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol).

Awgrymodd gwerthusiad o'r 165 o gyfranogwyr fod gwelliannau wedi cael eu gwneud i ffactorau'n ymwneud â ffordd o fyw ac ymgysylltiad ag iechyd (51). Fodd bynnag, mae'r niferoedd yn fach ac nid oes grŵp cymharu i ganfod gwir effaith y rhaglen.

Myfyrdodau ar y gallu i drosglwyddo'r rhaglen i Gymru

Roedd y dull hwn yn taro tant, gan ei fod yn cydnabod yr angen gwirioneddol i fynd i'r manau lle mae'r pysgotwyr, a bod â phresenoldeb parhaus yn yr ardal leol. Amlygodd rhanddeiliaid fod amseriad darparu archwiliad iechyd yn dyngedfennol, oherwydd os yw'r rhan fwyaf o bysgotwyr wedi mynd i bysgota, ni fyddent yn ymddangos ar gyfer archwiliad iechyd unigol, hyd yn oed pe bai'r uned symudol yno yn yr harbwr. Yn syml, *'os oedd y tywydd yn dda, bydden nhw wedi mynd i bysgota'*.

Dywedodd rhanddeiliaid fod model allgymorth symudol sy'n mynd â gwasanaethau iechyd i'r man lle mae'r pysgotwyr (e.e. porthladd neu ochr harbwr) yn cael ei ystyried yn ddefnyddiol, cyn belled â bod y gwasanaeth yn cael ei ddarparu a'i dargedu'n briodol i anghenion a chyd-destun y gymuned bysgota leol. Roedd rhanddeiliaid yn teimlo y byddai hyn yn galluogi pysgotwyr i gael mynediad at ofal iechyd yn rhwydd ac yn hyblyg i gyd-fynd â'u patrymau gweithio (ar adeg sy'n gyfleus iddynt hwy, gyda thriniaeth ar unwaith/apwyntiadau hyblyg, a heb gost). Roedd unedau archwilio iechyd sydd wedi bod yn gweithredu ledled Lloegr yn cael eu hystyried yn enghraifft o arfer da, lle mae pysgotwyr yn cael cynnig archwiliadau iechyd oportiwnistaidd ar gyfer ystod o faterion iechyd corfforol (e.e. archwiliadau deintyddol, gwasanaeth ffisiotherapi, optegydd, cymorth gydag iechyd a lles meddyliol).

Dywedodd rhanddeiliaid, yn yr un modd, y dylai'r ffocws gael ei roi ar ddatblygu partneriaethau cydweithredol rhwng darparwyr gofal iechyd ac arbenigwyr y sector bysgota lleol a chyrrff y diwydiant (e.e. Y Genhadaeth Pysgotwyr, WFA-CPC, Menter a Busnes) i bontio'r bwlch, er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau sydd ar gael a chael mynediad at y gymuned bysgota drwy eu rhwydweithiau. Gall strategaethau ychwanegol gynnwys rhannu gwybodaeth drwy'r sefydliadau sydd eisoes yn rhoi cymorth, megis meddygon teulu, y budd-daliadau, neu drwy wragedd/partneriaid/priod a gwasanaethau hysbysebu drwy'r cyfryngau cymdeithasol, radio lleol, cylchlythyr, neu ddeunyddiau wedi'u hargraffu.

b) Rhaglen SeaFit (Y DU) – cam 2

Roedd y Rhaglen SeaFit (2018-20) yn rhaglen allgymorth iechyd symudol genedlaethol, aml-elfen dros dair blynedd a oedd yn mynd ag archwiliadau iechyd a gofal deintyddol rhad ac am ddim at **bysgotwyr, gweithwyr cysylltiedig a theluoedd pysgota** mewn harbws a phorthladdoedd pysgota yn y DU. Cafodd hon ei hariannu gan Seafarers UK. Roedd y rhaglen hon yn fenter ar y cyd gyda'r Genhadaeth Pysgotwyr a'r Gymdeithas Ysbyty Morwyr, ac roedd wedi'i bwriadu i wella iechyd a lles drwy leihau rhwystrau i fynediad at ofal iechyd drwy ddarparu modelau amgen ar gyfer darparu gofal iechyd (56). Gwnaed hyn drwy ddarparu gwasanaethau allgymorth iechyd symudol mewn modd cydgysylltiedig gan ddarparu archwiliadau iechyd a gofal deintyddol rhad-ac-am-ddim (e.e. deintydd, optegydd, ffisiotherapydd, hyfforddwyr iechyd ar gyfer hybu iechyd, cymorth gydag iechyd a lles meddyliol), wedi'i seilio ar bartneriaeth glòs gyda darparwyr gofal iechyd lleol. Defnyddiwyd amrywiaeth o fecanweithiau gan gynnwys: archwiliadau iechyd mewn harbws gan dîm Allgymorth Archwiliadau Iechyd y GIG; hyfforddwyr iechyd ar gyfer cymorth i fabwysiadu ffordd iach o fyw (e.e. alcohol, ysmegu); archwiliadau deintyddol a thriniaeth gychwynnol; mynediad at gymorth gydag iechyd a lles meddyliol i ategu gwasanaeth ar-lein Big White Wall; gwasanaeth ffisiotherapi a oedd yn berthnasol yn benodol i anghenion pysgotwyr; a chymorth gyda chanser.

Ar ôl dwy flynedd, ymwelodd y rhaglen â 12 o borthladdoedd ledled y DU (Lloegr, Gogledd Iwerddon, a'r Alban)^{xii}, gyda chyfanswm o n=272 o bysgotwyr yn manteisio ar archwiliadau iechyd ac yn eu cwblhau, sy'n awgrymu bod niferoedd y rhai a ddefnyddiodd y gwasanaethau'n gadarnhaol (56).

Myfyrdodau ar y gallu i drosglwyddo'r rhaglen i Gymru

Roedd y rhanddeiliaid yn gyfarwydd â rhai o weithgareddau'r rhaglen SeaFit ac yn gweld gwerth mawr mewn cyflwyno gwasanaethau tebyg yng Nghymru. Dywedodd y rhanddeiliaid mai hwn oedd y dull mwyaf hygyrch a realistig ar gyfer darparu gwasanaethau iechyd i bysgotwyr yng Nghymru, ar yr amod bod yr allgymorth iechyd symudol yn gallu cael ei leoli'n lleol a bod ganddo bresenoldeb cyson a rheolaidd yn yr harbws bach, i roi cyfle i bobl ddod i arfer â'u presenoldeb.

^{xii} Nid ydym wedi canfod tystiolaeth o hyn yn cael ei roi ar waith yng Nghymru.

Mentrau eraill a roddwyd ar waith mewn cymunedau pysgota arfordirol

Nodwyd nifer o fentrau aml-sector eraill sy'n gysylltiedig ag iechyd ac wedi'u targedu'n benodol i fynd i'r afael ag anghenion iechyd y boblogaeth bysgota, yr oedd llawer ohonynt wedi arwain at ymgysylltiad da ymhlith y cymunedau pysgota, ond methwyd ag archwilio'r effaith ar ganlyniadau iechyd a lles. Ceir trosolwg o rai o'r mentrau isod a cheir rhagor o fanylion yn y Deunydd Atodol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, [Ymchwil a Gwerthuso](#).

Mentrau ledled y DU gyfan

- **Rhaglenni allgymorth iechyd sy'n benodol berthnasol i bysgota ledled y DU** i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd gyda gwasanaethau'n cael eu darparu mewn modd hyblyg (e.e. allgymorth symudol). Ymhlith yr enghreifftiau mae'r fenter Fish Well (47–49) gan adran Iechyd y Cyhoedd ac Iechyd Galwedigaethol Cyngor Sir Norfolk, mewn partneriaeth â'r Genhadaeth Pysgotwyr a'r Gwasanaeth Hyfforddwyr Iechyd, sy'n darparu archwiliadau iechyd y GIG (archwilio'r galon) yn rhad ac am ddim i bysgotwyr i helpu i leihau'r risg o Glefyd Cardiofasgwlaidd; a'r fenter Living Longer (50) sy'n cael ei rhedeg gan NHS England a Public Health England i ddarparu archwiliadau iechyd y GIG sydd wedi'u hanelu at bysgotwyr yng Nghernyw i leihau'r gyfradd marwolaethau cyn pryd o ganlyniad i Glefyd Cardiofasgwlaidd, a ddarperir ar safle'r Genhadaeth Pysgotwyr gan swyddog hybu iechyd allgymorth dynion. Cyfrannodd pedwar ffactor tyngedfennol at lwyddiant y fenter Living Longer, ac roeddent yn cynnwys i) comisiynu darparwr â dealltwriaeth dda o anghydraddoldebau iechyd; ii) adnabod sefydliad allweddol yn y diwydiant pysgota i'w gwneud yn bosibl ymgysylltu â'r gymuned bysgota; iii) adnabod lleoliadau priodol yn y gymuned bysgota; iv) defnyddio technegau marchnata cymdeithasol i ymgysylltu â'r grŵp targed; a vi) cynnwys adran iechyd y cyhoedd a'r awdurdod lleol (50).
- **Gwasanaethau cymorth iechyd meddwl ar-lein cenedlaethol** sy'n agored i bysgotwyr yn y DU a'u teuluoedd gan gynnig cyngor ynghylch iechyd meddwl, a gwasanaeth lles, a ddarperir gan The Big White Wall (a lanswyd yn 2016) (51), a ariennir gan Seafarers UK; porth 24/7 ar-lein rhad ac am ddim sy'n darparu cymorth gydag iechyd a lles meddyliol, sy'n cynnig therapi un-i-un ochr yn ochr ag adnoddau hunangymorth a mynediad at rwydwaith cymorth ehangach.
- Mae'r **Fforwm Iechyd Dynion**, ar y cyd â'r Gymdeithas Ysbyty Morwyr wedi datblygu'r llawlyfr iechyd cyntaf i Bysgotwyr (a gyhoeddwyd yn 2012, ac a ddiwygiwyd yn 2014), wedi'i ariannu gan y Grŵp Elusennau Morol, sydd wedi'i ysgrifennu mewn iaith glir, fel canllaw hawdd ei ddefnyddio sy'n cynnwys cyngor ymarferol ar gyfer iechyd dynion ar y môr, yn y porthladd a gartref, gan ddefnyddio hiwmor i ymdrin â phynciau a allai achosi embaras (52).
- **Ymgyrchoedd iechyd meddwl ledled y DU**, mae'r Gymdeithas Morwyr gyda'r Genhadaeth Pysgotwyr wedi cynnal ymgyrchoedd cenedlaethol a oedd wedi'u bwriadu i hybu iechyd meddwl pysgotwyr, megis – Having a tough time? i fynd i'r afael â stigma a chodi ymwybyddiaeth am iechyd meddwl (53), ac ymgyrchoedd ar y cyfryngau cymdeithasol a oedd wedi'u bwriadu i hybu iechyd corfforol, megis Smile Together (a sefydlwyd yn 2019) a #SmileatSea (a sefydlwyd yn 2019) ar gyfer archwiliadau gofal deintyddol rhad ac am ddim (11).



Mentrau rhyngwladol (Awstralia, Tasmania)

- Mae **llinellau cymorth ac ymgyrchoedd iechyd meddwl sy'n ymwneud yn benodol â physgota** yn cynnwys yr ymgyrch iechyd meddwl R u okay? (a sefydlwyd yn 2018) (54) sydd wedi'i bwriadu i godi ymwybyddiaeth o faterion iechyd meddwl ac adnabod arwyddion cynnar iechyd meddwl gwael ymhlith pysgotwyr yn Awstralia, wedi'i llywio gan Seafood Industry Australia; a'r llinell gymorth Talk to a mate fel rhan o'r rhaglen Rural, Alive and Well (RAW) (55), rhaglen allgymorth ar gyfer Tasmania wledig, sy'n darparu cymorth 24/7 ar gyfer lles corfforol ac emosiynol, ochr yn ochr ag iechyd meddwl a ffocws cryf ar atal hunanladdiad (56).
- Mae'r ymgyrch iechyd meddwl **Stay Afloat** (a sefydlwyd yn 2018) (56) yn dwyn ynghyd mewn partneriaeth y rhaglen RAW, Well Tasmania, a Chyngor Diwydiant Bwyd Môr Tasmania i godi ymwybyddiaeth o faterion iechyd meddwl, mynd i'r afael â stigma a hyrwyddo'r cymorth sydd ar gael ymhlith y cymunedau pysgota (56). Mae'r rhaglen yn cynnwys elfen cymar-i-gymar, gan annog y rhai o fewn y diwydiant i gefnogi ei gilydd (56). Hefyd, Project Regard (a sefydlwyd yn 2018) (57), menter gan Women in Seafood Australasia (WISA) sy'n amcanu at agor y drafodaeth ynglŷn ag iechyd meddwl gwael ymhlith y cymunedau pysgota yn Awstralia, a siarad yn agored am eu brwydrau personol gydag iechyd meddwl (57). I frwydro yn erbyn stigma, fel y cam nesaf, mae'r fenter yn amcanu at recriwtio llysgenhadon yn y diwydiant pysgota i helpu i godi ymwybyddiaeth ymhlith pysgotwyr am iechyd meddwl gwael (58).
- **Dulliau cymunedol, a ddarperir mewn partneriaeth â darparwyr iechyd, grwpiau lles a chyrrff yn y diwydiant pysgota** sy'n canolbwyntio ar gyflawni strategaethau iechyd a lles cymunedol, gan ddefnyddio 'pwyntiau mynediad meddal' (e.e. cynnwys aelodau allweddol o'r gymuned sy'n uchel eu parch), ac yn cael eu darparu'n anffurfiol. Mae datblygu partneriaeth gyda'r grwpiau lles pysgota sydd â pherthynas sefydledig â'r gymuned bysgota'n bwysig i alluogi gwasanaethau iechyd i gael mynediad at y gymuned a thargedu gwasanaethau at eu hanghenion penodol (3). Mae enghreifftiau'n cynnwys trefnu i hybu iechyd yn y gymuned drwy weithgareddau sy'n dod â'r gymuned a theuluoedd ynghyd ar sail gwerthoedd cyffredin (e.e. diwrnod tacluso traeth) (3).

2.2.3. Myfyrdodau allweddol gan randdeiliaid

Caiff myfyrdodau allweddol gan y rhanddeiliaid yng nghyd-destun y rhaglenni hyn eu hamlygu isod ac maent yn darparu mewnwediadau gwerthfawr i helpu i lywio camau gweithredu i gefnogi iechyd a lles meddyliol pysgotwyr yng Nghymru.

Ymgysylltu a chefnogi llwybrau anffurfiol i gael cymorth, gan gynnwys cymheiriaid a staff rheng-flaen

Y cyntaf oedd yr angen am ddulliau anffurfiol, wedi'u datblygu a'u teilwra'n lleol, wedi'u rhoi ar waith o gwmpas y diwydiant pysgota lleol (e.e. cregynbysgod/pysgod asgellog) i'w gwneud yn bosibl ymgysylltu. Dywedodd rhanddeiliaid, er gwaethaf yr anawsterau y mae pysgotwyr yn eu profi ar y cyfan wrth gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl ffurfiol, yr ystyrir bod pysgotwyr yn gwneud iawn am hyn drwy fynd at staff rheng-flaen sy'n gweithio mewn porthladdoedd a harbws, ac sy'n adnabyddus i'r gymuned bysgota. Mae natur anffurfiol trafodaethau gydag unigolion y maent yn ymddiried ynddynt yn ffordd fwy cyfforddus i bysgotwyr estyn allan i gael cymorth ac yn benodol i fwrw eu boliau neu drafod unrhyw bryderon neu straeniau sydd ganddynt o bosibl.

Pan ofynnwyd iddynt fyfyririo ar fodelau cymorth presennol, dywedodd rhanddeiliaid fod rhwydweithiau cymorth gan gymheiriaid yn bodoli i ryw raddau, ond eu bod yn aml yn ddisylw ac yn anffurfiol. Mae diwylliant y gymuned bysgota'n un o hunanddibyniaeth fawr a cheir barn negyddol ynglŷn â gorfod hyrwyddo systemau cymorth. Un enghraifft o ymgais i hyrwyddo cymorth gan gymheiriaid oedd y Rhwydwaith Hyrwyddwyr (rhwydwaith cymheiriaid anffurfiol), ac roedd gwersi a ddysgwyd o hyn yn awgrymu na allai rhwydweithiau cymorth gan gymheiriaid ond gweithio os ydynt yn gweithredu mewn modd disylw ac anffurfiol (e.e. ni ellir eu gwneud yn rhy amlwg nac yn rhy swyddogol), ac mae angen i 'hyrwyddwyr' fod yn aelodau o'r gymuned bysgota y mae eraill yn ymddiried ynddynt ac yn eu parchu megis gwragedd/partneriaid/priod y pysgotwyr, sydd naill ai eisoes yn uchel eu parch yn y gymuned neu'n rhan o ddarparu cymorth. Cafodd y masnachwr pysgod ei nodi hefyd fel rhywun sy'n ymgysylltu'n rheolaidd ac yn ddylanwadol â'r pysgotwyr, ac sydd felly'n bwynt mynediad ar gyfer ymgysylltu â physgotwyr ar gyfer unrhyw fenter cymorth.

Cafodd cysylltedd â materion lleol ei ddisgrifio fel rhywbeth sy'n bwysig i godi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau sydd ar gael ac i ddatblygu partneriaethau cydweithredol rhwng darparwyr gofal iechyd ac arbenigwyr y sector pysgota lleol a chyrrff y diwydiant (e.e. y Genhadaeth Pysgotwyr, WFA-CPC, Menter a Busnes).

Roedd gwasanaethau allgymorth iechyd meddwl a roddir ar waith gyda chysylltedd lleol cryf yn cael eu hystyried yn rhai a allai fod o werth

Roedd allgymorth symudol yn cael ei ystyried yn rhywbeth a oedd o werth o ystyried ei hygyrchedd, ar yr amod bod gwasanaethau'n cael eu darparu'n lleol a bod ganddynt bresenoldeb cyson a rheolaidd yn yr harbws bychain, i roi cyfle i bobl arfer â'u presenoldeb ac ymgysylltu. Trafodwyd mai'r allwedd i ddarpariaeth effeithiol yw sicrhau bod yr uned symudol yn mynd o borthladd i borthladd (gan adlewyrchu natur wasgaredig a bach cymunedau pysgota yng Nghymru) ac ymgorffori darpariaeth gwasanaethau iechyd sy'n cyd-fynd â bywyd gwaith a diwylliant pysgota. Er mwyn i allgymorth iechyd symudol fod yn llwyddiannus, tynnodd rhanddeiliaid sylw at y ffaith bod dyfalbarhad dros amser a phresenoldeb rheolaidd (e.e. wythnosol/misol) yn elfennau allweddol ar gyfer llwyddiant

(yn hytrach nag ymweliad unigol), gan ei fod yn gallu rhoi cyfle i bobl arfer â'r ffaith bod y gwasanaethau newydd yno, meithrin ymddiriedaeth a pherthnasoedd â'r gymuned, a chynyddu'r nifer sy'n eu defnyddio dros amser, *'er y byddwch yn dechrau gyda neb am ychydig fisoedd, mae dyfalbarhad a phresenoldeb rheolaidd yn allweddol'*. Er mwyn i bysgotwyr fynd am unrhyw archwiliad iechyd symudol, dywedodd rhanddeiliaid fod angen defnyddio dull mwy anffurfiol (e.e. galw heibio).

Ymgorffori naratif iechyd meddwl anffurfiol drwy archwiliad iechyd corfforol

Roedd archwiliadau iechyd a oedd yn cael eu hystyried yn ddeniadol i bysgotwyr yng Nghymru ac yn ffordd dda o'u *'tynnu i mewn'* yn cynnwys: archwiliadau deintyddol rhad-ac-am-ddim, archwiliadau pwysedd gwaed, a gwasanaethau osteopat heg. Dywedodd rhanddeiliaid y gallai'r ffaith bod gwasanaethau allgymorth iechyd symudol yn darparu archwiliadau iechyd corfforol rhad-ac-am-ddim mewn cymunedau pysgota fod yn gyfle da hefyd i fynd ati i gyflwyno sgwrs anffurfiol am iechyd a lles meddyliol fel mater o drefn. Roedd rhanddeiliaid yn meddwl bod hyn yn ffordd dda o ymgysylltu â physgotwyr ynghylch pynciau cyfrinachol, sensitif, yn ogystal â normaleiddio ymddygiadau ceisio cymorth a lleihau rhwystrau. Er mwyn *'tynnu pobl i mewn'*, mae angen i'r archwiliadau iechyd fod wedi'u targedu'n briodol i ddiwallu anghenion iechyd lleol, a bod wedi'u targedu at y teulu pysgota ehangach, yn ogystal â physgotwyr.

Codi ymwybyddiaeth o wasanaethau lles meddyliol a chymorth wedi'u teilwra sydd ar gael ar hyn o bryd i'r sector pysgota

Trafododd rhanddeiliaid yr angen i greu lle diogel a disylw i'w gwneud yn bosibl cynnal sgwrsiau mwy agored ac wedi'u normaleiddio am iechyd a lles meddyliol, yn ogystal â chynyddu ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael a mynd i'r afael â rhwystrau i geisio cymorth. Mae cydnabod normau diwylliannol, gwerth perthnasoedd cymdeithasol presennol a meddylfryd cyfunol cymunedau pysgota'n allweddol ar gyfer cyflwyno unrhyw fentrau iechyd meddwl, neu wella mynediad at wasanaethau. Amlygodd rhanddeiliaid y ffaith mai'r priod/partner yn aml yw'r sawl sy'n annog pysgotwyr i geisio help/gofal iechyd, neu sy'n siarad yn agored am straeniau a materion iechyd a wynebir gan y gymuned bysgota. Roedd menywod yn y diwydiant yn cael eu hystyried yn aelodau o'r gymuned y gellir ymddiried ynndynt ac sy'n uchel eu parch, y mae dynion yn fwy tebygol o siarad yn agored gyda hwy; sydd â gwybodaeth uniongyrchol am y sector pysgota, gan eu bod yn aml yn rhan annatod o'r busnes pysgota. Adroddir ar ganfyddiadau tebyg yn y llenyddiaeth, gan gydnabod bod gan fenywod mewn cymunedau pysgota rôl allweddol o ran rhoi cymorth ac eiriolaeth iechyd, a'u bod yn arbennig o hanfodol i hybu iechyd a lles da ar gyfer pysgotwyr (3,9). Mae'r rôl hon yn eu galluogi hwy (menywod) i gydnabod unrhyw faterion iechyd/iechyd meddwl sy'n wynebu'r diwydiant yn ogystal ag adnabod strategaethau effeithiol ar gyfer mynd i'r afael â hwy (3,37). Dywedodd y rhanddeiliaid a fynychodd y gweithdai fod cynnwys menywod sydd eisoes yn gweithio yn y diwydiant yn y gwaith o godi ymwybyddiaeth o wasanaethau iechyd meddwl neu'r broses o ddarparu ymyriad iechyd meddwl yn fuddiol.

2.2.4. Crynodeb

Mae lliniaru effaith heriau allweddol sy'n wynebu'r sector pysgota a hybu iechyd a lles meddyliol pysgotwyr a'u teuluoedd yn hanfodol i feithrin sector pysgota wydn yng Nghymru. Mae'r enghreifftiau o'r dystiolaeth ryngwladol yn amlygu'r ymdrech cynyddol gan lawer o wledydd i ddechrau cefnogi lles meddyliol y cymunedau pysgota'n well. Un o'r heriau allweddol yw'r diffyg astudiaethau cadarn, seiliedig-ar-dystiolaeth sy'n dangos yr effaith ar ddeilliannau; neu'n archwilio lles meddyliol fel deilliant; a diffyg rhaglenni wedi'u dylunio'n benodol i gefnogi lles meddyliol pysgotwyr a'u teuluoedd.

Yn yr adroddiad hwn, nodwyd tair rhaglen a oedd â rhesymeg gref, a dull damcaniaethol cadarn, ac a ddatblygwyd neu a roddwyd ar waith mewn partneriaeth rhwng y diwydiant pysgota, asiantaethau lles a'r sector iechyd/darparwr iechyd. Roedd y rhan fwyaf o raglenni'n dangos lefelau uchel o ymgysylltu ymhlith cymunedau pysgota (yn bennaf drwy'r cysylltiadau â phartneriaid pysgota, cymorth gan gymheiriaid, a grymuso cymunedol) a newid mewn gwybodaeth ac ymwybyddiaeth am iechyd meddwl. Fodd bynnag, nid oedd yr un ohonynt yn dangos gwelliant sylweddol yn lles meddyliol pysgotwyr fel deilliant. Roedd cyfyngiadau ychwanegol yn cynnwys y cyfnod byr cyn gwneud gwaith dilynol a nifer fach y cyfranogwyr a diffyg grwpiau i gymharu â hwy yn y rhan fwyaf o astudiaethau.

Ymhlith y rhanddeiliaid, roedd consensws na fyddai gwasanaethau iechyd traddodiadol nac unrhyw fodel darparu gwasanaeth sefydlog yn gweithio'n dda yng nghyd-destun Cymru, oherwydd patrymau gwaith afreolaidd pysgotwyr a chyfnewidioldeb tymhorol eu gwaith. Roeddent yn meddwl bod dulliau hybu iechyd ehangach yn anodd i'w rhoi ar waith, gan bod Cymru'n cynnwys llawer o borthladdoedd pysgota bychain, y mae eu ffordd o fyw'n gallu amrywio o un porthladd i'r llall. Byddai angen i unrhyw ddulliau a roddir ar waith i gefnogi iechyd fod yn seiliedig ar le, wedi'u teilwra i'r ardal leol a'r math o bysgota, ac wedi'u seilio ar gysylltiad lleol a gwybodaeth leol er mwyn mynd i'r afael â materion ac anghenion iechyd ardal-benodol. Mae hyn yn cynnwys dealltwriaeth dda am y diwylliant pysgota (e.e. dull disylw ac anffurfiol); cynllun cyflawni gan gynnwys cyfnod o ymgysylltu rhag blaen, y bydd angen iddo ganolbwyntio ar feithrin ymddiriedaeth, gwelededd a pharch ymhlith y cymunedau lleol yn gyntaf; ac adeiladu ar rwydweithiau lleol presennol, sy'n cynnwys sefydlu partneriaethau gydag arbenigwyr dibynadwy yn y diwydiant, grwpiau lles, a darparwyr iechyd lleol. Roedd y dull a oedd yn taro tant yn arbennig yn cynnwys gwasanaeth allgymorth iechyd symudol sy'n mynd â gwasanaethau iechyd i'r mannau lle y mae'r pysgotwyr (i harbwrs a phorthladdoedd ledled Cymru).

Ar draws y rhaglenni a roddwyd ar waith mewn cymunedau pysgota, roedd yn amlwg bod ffactorau cyffredin y mae'n debygol eu bod yn cefnogi ymgysylltu da ar draws y sector pysgota, ac y dylid eu defnyddio i lywio camau gweithredu yn y dyfodol.

Roedd y rhain yn cynnwys:

- Sicrhau cydgynhyrchu o ran datblygu unrhyw ymyriadau ac ymgysylltu cadarn â physgotwyr ac arbenigwyr y diwydiant pysgota yng Nghymru.
- Gwella mynediad at ofal iechyd rhad-ac-am-ddim drwy ddull darparu hyblyg, sy'n gydnaws â phatrymau gweithio pysgotwyr ac yn cael ei ddarparu gan ddarparwyr lleol y gellir ymddiried ynddynt, mewn cyd-destun cyfarwydd.
- Sefydlu partneriaethau gyda darparwyr/gwasanaethau gofal iechyd lleol, gan adeiladu ar rwydweithiau presennol, cysylltiadau lleol a gwybodaeth leol (e.e. partneriaeth gydag arbenigwyr lleol yn y diwydiant; grwpiau lles) i ymgysylltu â chymunedau pysgota a chael mynediad atynt.
- Ehangu'r ddarpariaeth gwasanaethau iechyd i dargedu'r teulu pysgota ehangach.
- Cyflwyno dulliau ardal-benodol sy'n targedu anghenion iechyd lleol ac a ddarperir yn anffurfiol.
- Buddsoddi mewn 'bod â phresenoldeb rheolaidd parhaus fel gwasanaeth' a meithrin ymddiriedaeth gyda'r gymuned.

3. Casgliad ac argymhellion ar gyfer camau gweithredu

Ar gyfer fframwaith i gefnogi lles meddyliol pysgotwyr a'u teuluoedd mewn cyfnodau o ansicrwydd mae angen dull ataliol (gweler Ffigur 1) sy'n cynnwys ffocws ar:

- **Atal** ansicrwydd a'r heriau a achosir gan adfyd
- **Diogelu** rhag effaith bosibl yr heriau hynny ar iechyd a lles meddyliol
- **Hybu** iechyd a lles meddyliol ymhlith pysgotwyr a chymunedau pysgota i gefnogi gwytnwch

Gan dynnu ar y gwaith ymgysylltu â rhanddeiliaid a'r adolygiad o dystiolaeth, mae'r adran hon yn nodi argymhellion allweddol dan y themâu 'atal, diogelu, hybu'. Mae'r gyfres o argymhellion a nodir isod yn seiliedig ar gamau/datrysiadau allweddol a nodwyd gan rhanddeiliaid, y manylir arnynt yn Adrannau 2.1 a 2.2.

A. Atal ansicrwydd a'r her a achosir gan adfyd, a **diogelu** rhag yr effaith ar iechyd a lles meddyliol (Adran 2.1)

Argymhelliad: Datblygu a gweithredu gweledigaeth genedlaethol, strategol ar gyfer diwydiant pysgota cynaliadwy yng Nghymru, a gydgyhyrchir gyda'r gymuned bysgota ac a hyrwyddir yn lleol, yn genedlaethol, ac yn rhyngwladol.

Nododd rhanddeiliaid fod newidiadau o ran rheoli pysgodfeydd, rheoliadau ar eu cyfer a phryderon ariannol sy'n gysylltiedig â hwy yn ffynonellau straen a phryder sylweddol; ac yn un o'r heriau mwyaf i les meddyliol pysgotwyr. Yn 2018, roedd adroddiad Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru yn nodi, er y gall fod cyfleoedd i Gymru ar ôl Brexit, megis cyfran well o gyfleoedd pysgota, y gall fod angen gwneud newidiadau wedi'u targedu i'r modd y rheolir pysgodfeydd er mwyn sicrhau manteision i borthladdoedd a chymunedau arfordirol ehangach Cymru (36). Yn yr ymgynghoriad diweddar ar Brexit a'n Moroedd, nododd Llywodraeth Cymru ei huchelgais ar gyfer sector pysgota cynaliadwy ochr yn ochr ag ymrwymiad i ymgysylltu'n rhagweithiol â'r sector pysgota i gydgyhyrchu a llunio'r weledigaeth ar gyfer pysgodfeydd Cymru yn y dyfodol (15) ac o ystyried yr ansicrwydd sy'n wynebu'r diwydiant pysgota yng Nghymru, a myfyrdodau gan rhanddeiliaid yn y rhaglen hon, mae hyn yn dal i fod yn flaenoriaeth allweddol.

Mae'r fframwaith deddfwriaethol ategol presennol (Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016 a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015)) (15) hefyd yn gyfle i ddangos cyfraniad y sector pysgota i iechyd a lles y boblogaeth yng Nghymru, ac yn enwedig cymunedau arfordirol (15). Mae Cynllun Morol Cenedlaethol Cymru (CMCC) (15) yn datgan nod i sicrhau twf cynaliadwy ar gyfer y diwydiant pysgota yng Nghymru a manteision ehangach i'r cymunedau arfordirol (15), gan sicrhau amgylchedd morol iach, a diwydiant pysgota amrywiol a phroffidiol ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol (15). Cafodd gwerth hyn ei ailddatgan gan y rhanddeiliaid pysgota yn y gweithdai.

Argymhelliad: Nodi'r llwybrau mwyaf effeithiol i hyrwyddo buddiannau diwydiant pysgota Cymru ar lefel y DU ac ar lefel ryngwladol, a chynyddu amlygrwydd y camau gweithredu hynny.

Roedd ymdeimlad cryf ymhlith y rhanddeiliaid nad oedd gan ddiwydiant pysgota Cymru gynrychiolaeth gref yn genedlaethol ac yn rhyngwladol, a bod hynny'n achosi ymdeimlad o fod yn fregus, diffyg grymuso, a rhwystredigaethau o ran cyfathrebu ac ymgysylltu gyda chymdeithasau rhanbarthol ledled Cymru. Yn y cyd-destun presennol, roedd rhanddeiliaid yn meddwl bod mynd ati'n rhagweithiol i gefnogi delwedd gyhoeddus y diwydiant pysgota yng Nghymru, hyrwyddo gwerth cynnyrch bwyd môr Cymru a'r cyfraniadau diwylliannol, amgylcheddol, cymdeithasol y mae pysgota'n eu cyflwyno i Gymru a'i chymunedau arfordirol, yn bwysig i gynnal y sector pysgota. Roedd hyn ochr yn ochr â sefydlu marchnadoedd cartref proffidiol a chryfhau mynediad at farchnadoedd rhyngwladol ehangach. Wrth i'r DU adael yr UE, mae sicrhau dull rheoli pysgodfeydd sy'n cefnogi'r sector pysgota amrywiol yng Nghymru'n bwysig i sicrhau diwydiant pysgota cynaliadwy a gwydn ar gyfer y dyfodol.

Argymhelliad: Diogelu rhag yr effaith ar les drwy ddarpariaeth well o ran cyngor ariannol a chymorth busnes i bysgotwyr a'r teulu pysgota ehangach.

Gallai rheoli a chynllunio ariannol da helpu i liniaru effaith straeniau ariannol cysylltiedig ar les meddyliol. Mae amrywiaeth o gymorth yn bodoli yng Nghymru, megis cronfeydd caledi a lles, ochr yn ochr â chymorth rheoli dyled a chyngor ar fudd-daliadau, ond mae angen codi ymwybyddiaeth ymhlith pysgotwyr. Roedd cymhlethdod y broses yn cael ei ystyried yn ffactor sy'n rhwystro unigolion rhag cael mynediad at gymorth a/neu gyllid, felly byddai o fudd symleiddio prosesau gweinyddol.

Dywedodd rhanddeiliaid y gallai pysgotwyr brofi anawsterau gyda rheoli effaith ariannol yr ansicrwydd ac incwm ansefydlog, ac y byddai o fudd iddynt gael cymorth gyda chynllunio ariannol, cyllidebu, rheolaeth fusnes a rheolaeth ariannol, i lywio'u penderfyniadau busnes. Ar hyn o bryd, mae cymorth yn hygyrch drwy Gronfa'r Môr a Physgodfeydd Ewrop hefyd, sy'n cynnig cymorth ar gyfer: datblygu busnesau pysgodfeydd (gwasanaethau cynghori, partneriaethau a rhannu gwybodaeth; arallgyfeirio; arloesi mewn pysgodfeydd; gwella cyfleusterau ar y lan); a buddsoddiadau ar fwrdd cychod pysgota (offer a chyfarpar; gwerth ychwanegol, ansawdd cynnyrch a defnydd o ddalfeydd nad oes mo'u heisiau; iechyd a diogelwch; a gwella effeithlonrwydd ynni cychod pysgota). Dylid ystyried estyn mynediad at hyfforddiant neu gymorth busnes i aelodau'r teulu (e.e. priod/partneriaid), sy'n aml yn rhan o'r busnes, a hwythau'n rhoi sylw i ofynion gweinyddol, a rheoleiddiol, ochr yn ochr â rheoli'r cyfrifon yn aml iawn. Gall hyn gael ei seilio ar y ddarpariaeth bresennol yng Nghymru, megis Rhwydwaith Hyfforddiant Bwyd Môr Cymru, a ddarperir gan Seafish (59), sydd eisoes yn asesu busnesau pysgod a chregynbysgod o safbwynt anghenion hyfforddi a datblygiad sgiliau, gyda hyfforddiant yn cael ei ddarparu gan ddarparwyr cymeradwy, ac sydd hefyd yn annog pobl newydd i ymuno â'r diwydiant drwy gyfrwng addysg (59).

Argymhelliad: Diogelu rhag yr effaith ar les drwy roi anogaeth i orfodi rheoliadau mewn modd gweledol.

Mae angen gorfodi rheoliadau mewn modd tryloyw i sicrhau rheolaeth well ar stoc a diogelu'r adnoddau sydd ar gael i bysgotwyr Cymru. Mae hyn hefyd yn golygu y bydd angen darparu adnoddau digonol i orfodi rheoliadau presennol, gyda phresenoldeb gweledol gan staff gorfodi ar lawr gwlad ym mhob pysgodfa/porthladd er mwyn sicrhau cydymffurfiaeth reoleiddiol.

B. Cynnal iechyd corfforol a **hybu** iechyd a lles meddyliol ymhlith pysgotwyr a chymunedau pysgota (gweler Adran 2.2)

Amlygodd y gweithdai ymgysylltu rai gwahaniaethau rhanbarthol o ran canfyddiadau am iechyd pysgotwyr ledled Cymru, yn enwedig y sylw a roddir i iechyd meddwl a blaenoriaethu gwaith dros iechyd, ond roedd nodweddion cyffredin a oedd yn canolbwyntio ar bwysigrwydd cynnal iechyd corfforol da i ymdopi â swydd sy'n gofyn llawer yn gorfforol. Er bod y rhain yn dangos cymhlethdodau agweddau tuag at iechyd sy'n effeithio ar bysgotwyr yng Nghymru, maent hefyd yn cynnig mewnwelediadau a datrysiadau posibl. Mae'n amlwg o'r adroddiad hwn bod angen i unrhyw fentrau sy'n targedu iechyd gydnabod bod pysgotwyr yn grŵp amrywiol ac y gall eu pryderon iechyd amrywio yn seiliedig ar nodweddion allweddol megis patrymau pysgota (math o bysgota) a rolau gwaith (60).

Mae llawer o gymunedau pysgota ac arfordirol Cymru'n wasgaredig a phellennig ac mae gwahaniaethau mewn cyd-destun economaidd-gymdeithasol rhanbarthol (e.e. seilwaith a chysylltedd gwael, diffyg gwasanaethau iechyd arbenigol, demograffeg) yn gallu gweithredu fel ffactorau pwysig sy'n dylanwadu ar degwch o ran iechyd a thegwch cymdeithasol (35). Fel y nodir yn Adran 2.2, i fod yn effeithiol yng Nghymru, mae angen i unrhyw ddulliau hybu iechyd ystyried bod cymunedau pysgota Cymru'n tueddu i gynnwys ardaloedd pysgota unigryw ar raddfa fach. Er mwyn helpu i lywio'r broses o ddatblygu dulliau iechyd wedi'u targedu a'u rhoi ar waith, mae'n bwysig cydnabod y cyd-destun ehangach y mae'r cymunedau pysgota'n bodoli ac yn gweithredu ynddynt. I wneud hynny, byddai angen i unrhyw ymyriad gael ei gydgyhyrchu gydag ymgysylltiad pysgotwyr lleol i sicrhau eu bod wedi'u teilwra i'r anghenion iechyd lleol penodol. Gellir cyflawni hyn drwy adeiladu ar gysylltiadau lleol a gwybodaeth leol i fynd i'r afael â materion ardal-benodol a helpu i godi ymwybyddiaeth am y gwasanaethau ymhlith y gymuned.

Mae cynyddu ein dealltwriaeth am broffil iechyd cyfredol y cymunedau pysgota yng Nghymru'n allweddol bwysig i'n galluogi i gael dealltwriaeth well am eu hanghenion iechyd ac iechyd meddwl penodol, patrymau defnydd a niferoedd sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd, a darpariaeth arall sy'n bodoli o ran cymorth, rhwystrau i ddefnyddio gwasanaethau a sut orau i fynd i'r afael â'r rhain.

Drwy'r adolygiad o dystiolaeth a myfyrdodau rhanddeiliaid am y gallu i drosglwyddo gwahanol ddulliau i Gymru, caiff yr argymhellion ar gyfer gweithredu eu nodi isod;

Argymhelliad: Hybu lles drwy fynediad gwell at ofal iechyd drwy fodel darparu gwasanaeth hyblyg a grëwyd mewn partneriaeth â darparwyr a rhwydweithiau lleol.

Cafodd llawer o rwystrau i fynediad at ofal iechyd eu disgrifio gan y rhanddeiliaid (Adran 2.2), gan gynnwys yr anawsterau a wynebier gan bysgotwyr Cymru wrth fynychu gwasanaethau iechyd a ddarperir yn draddodiadol; oherwydd anghydnawsedd â phatrymau gweithio a natur anrhagweladwy'r swydd. I alluogi pysgotwyr i gael mynediad rhwyddach at ofal iechyd, cynigiwyd model darparu allgymorth (e.e. allgymorth symudol), gan fod hwn yn gallu cyd-fynd â bywyd gwaith a diwylliant pysgota. Mae angen ystyried llawer o elfennau allweddol er mwyn ei roi ar waith: i) dylai gwasanaethau iechyd fod yn seiliedig ar le; ii) yn lleol, yn cael eu darparu ar draws porthladdoedd a harbwrs; iii) yn cael eu darparu mewn partneriaeth gyda darparwyr lleol y gellir ymddiried ynddynt (e.e. y Genhadaeth Pysgotwyr), iv) yn cael eu darparu'n rheolaidd; v) yn cynnig apwyntiadau hyblyg (e.e. canolfannau galw heibio, gwasanaeth i atgoffa am apwyntiadau drwy neges destun, hyblygrwydd i aildrefnu apwyntiadau a gollwyd) (2); vi) yn cael eu darparu'n anffurfiol; ac yn bwysicaf oll, vii) wedi'u teilwra i anghenion iechyd lleol y gymuned bysgota. Mae tystiolaeth o astudiaethau a werthuswyd yn dynodi bod archwiliadau iechyd symudol yn gweithio orau pan gynigir triniaeth ar unwaith neu atgyfeiriad arbenigol pellach ar y dydd (61).

Dylai'r model darparu ystyried canfyddiadau allweddol o'r adroddiad hwn o ran sut y mae angen i wasanaethau iechyd gael eu darparu i sicrhau llwyddiant o ran y niferoedd sy'n eu defnyddio. Mae hyn yn cynnwys dealltwriaeth dda am y diwylliant pysgota (e.e. dull disylw ac anffurfiol); cynllun cyflawni gan gynnwys cyfnod o ymgysylltu rhag blaen, y bydd angen iddo ganolbwyntio ar feithrin ymddiriedaeth, gwelededd a pharch ymhlith y cymunedau lleol yn gyntaf; ac adeiladu ar rwydweithiau lleol presennol, sy'n cynnwys sefydlu partneriaethau gydag arbenigwyr dibynadwy yn y diwydiant, grwpiau lles, a darparwyr iechyd lleol (gweler Adran 2.2.2). Mae aelodau o'r gymuned bysgota y gellir ymddiried ynddynt (a ddisgrifir fel *'pwyntiau mynediad meddal'*) yn ased pwysig i helpu i godi ymwybyddiaeth am y gwasanaethau sydd ar gael neu i gyflwyno mentrau newydd. Mae hyn yn cynnwys menywod ond hefyd eraill sy'n uchel eu parch yn y gymuned, megis sgiperiaid neu fasnachwyr. Hefyd, roedd tystiolaeth o astudiaethau a werthuswyd o raglenni a roddwyd ar waith yn amlygu'r angen am fodel amrywiol ar gyfer darparu cymorth (gan gynnwys cymorth 1:1 a chymorth mewn grwpiau); a sicrhau bod staff darparu cymorth yn cael eu recriwtio'n lleol, bod ganddynt nodweddion a galluoedd personol i ddangos empathi, peidio â barnu a'u bod yn defnyddio dull ymarferol (2).

Ceir ychydig o enghreifftiau presennol o ddulliau a roddwyd ar waith yn y DU y gellid eu haddasu ar gyfer Cymru sy'n dangos ymgysylltiad llwyddiannus gan y gymuned bysgota. Fel enghraifft, disgrifiwyd y rhaglen Seafit (56) gan rhanddeiliaid fel un *'a allai fod yn fuddiol iawn'* i Gymru (Adran 2.2.2). Mae adeiladu ar bartneriaethau lleol clòs yn ganolog i ddull Seafit (61) ac mae'r ddarpariaeth yn cynnwys amrywiaeth eang o gymorth gydag iechyd corfforol ac iechyd meddwl.

Gall darparu archwiliadau iechyd corfforol fod yn gyfle da i fynd ati fel rhan o'r drefn arferol i gynnwys ymyriad byr ar gyfer iechyd meddwl – byddai hyn yn helpu i normaleiddio iechyd meddwl a deall yn well beth yw'r rhwystrau i geisio help ar gyfer materion iechyd meddwl a mynd i'r afael â'r rhwystrau hynny (e.e. stigma). Dylai hyn gynnwys cymorth iechyd meddwl ar gyfer y materion sy'n wynebu pysgotwyr yng Nghymru a amlygwyd yn y gweithdai ymgysylltu â rhanddeiliaid (h.y. unigrwydd ac arwahanrwydd, straen, pryder, camddefnyddio alcohol a sylweddau), a chynnig cymorth a ddarperir yn rheolaidd mewn partneriaethau gyda gwasanaethau lles lleol. Gallai fod o fudd cynnwys atgyfeiriadau at wasanaethau anghlinigol hefyd, megis lles neu dai, fel rhan o ddarparu archwiliad iechyd (62).

Argymhelliad: Codi ymwybyddiaeth o gymorth ar gyfer iechyd a lles drwy bartneriaethau amlasiantaeth gan gynnwys darparwyr gofal iechyd lleol, asiantaethau lles, ac arbenigwyr yn y diwydiant; er mwyn adeiladu ar rwydweithiau lleol, a gwybodaeth leol, ac ymgysylltu â chymunedau pysgota a chael mynediad atynt.

Roedd tystiolaeth o raglenni presennol yn y DU yn pwysleisio pwysigrwydd y partneriaethau cydweithredol rhwng iechyd y cyhoedd, y trydydd sector, a'r diwydiant pysgota; ac yn amlygu'r angen am weithio ar draws asiantaethau. Mae'n amlwg o ganfyddiadau'r gweithgarwch ymgysylltu â rhanddeiliaid bod sefydlu partneriaeth traws-sector i ddarparu mentrau iechyd wedi'u targedu ar gyfer pysgotwyr lleol yn angenrheidiol, os nad yn hollbwysig, i lwyddiant. Mae angen defnyddio cysylltiadau lleol, a chynnwys cysylltiadau arbenigol lleol yn y diwydiant i helpu i godi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau sydd ar gael, a chael mynediad at y gymuned bysgota. Fel y dengys tystiolaeth, mae pysgotwyr yn fwy tebygol o ddefnyddio gwasanaethau iechyd a ddarperir gan ddarparwyr a argymhellir ac y gallant ymddiried ynddynt (61).

Roedd y lefel gyfredol o ymwybyddiaeth ymhlith pysgotwyr a staff rheng-flaen am wasanaethau cymorth presennol ar gyfer pysgotwyr i'w gweld yn gyfyngedig, gyda gwasanaethau wedi'u gwasgaru neu'n cael eu cynrychioli'n fwy aml gan fentrau â ffocws rhanbarthol. Ceir diffyg porth neu bwynt cyswllt unigol hefyd lle gall pysgotwyr a theuluoedd pysgota gael eu hysbysu ynghylch y gwasanaethau y mae eu hangen arnynt a chysylltu â'r gwasanaethau hynny ar gyfer cyngor fforddiadwy a hygyrch ac i'w helpu i gael deupen llinyn ynghyd, darparu moethau ychwanegol, a/neu ymdopi ag argyfwng (40). Byddai creu cyfeiriadur canolog o wasanaethau cymorth, gyda darpariaeth ranbarthol glir a'r math o gymorth sydd ar gael i bysgotwyr yng Nghymru a'u teuluoedd, wedi'i fapio ledled Cymru – o fudd mawr. Gall hyn gynnwys iechyd meddwl, iechyd corfforol, cymorth a chynllunio ariannol; rheoli dyled; cymorth a hyfforddiant busnes; cynllunio olyniaeth a materion ehangach. Gellid cyflawni hyn drwy gynnal ymarfer mapio o wasanaethau iechyd a lles meddyliol presennol a ffynonellau cymorth cyfredol. Byddai hyn yn ein helpu i ddeall y niferoedd sy'n defnyddio gwasanaethau presennol a llwyddiant y gwasanaethau hynny, byddai'n dangos yr angen, ac yn helpu i lywio'r broses o ddatblygu ac ehangu gwasanaethau. Gellir seilio hyn ar enghreifftiau a mentrau tebyg a roddwyd ar waith ymhlith y gymuned ffermio yng Nghymru, megis FarmWell^{xiii}, gwefan a lanswyd yn ddiweddar sy'n gweithredu fel adnodd un stop i helpu i gefnogi'r busnes ffermio, a'r gymuned ffermio drwy ddarparu gwybodaeth a manylion gwasanaethau cymorth sydd ar gael.

^{xiii} www.farmwell.org.uk



Argymhelliad: Hybu lles drwy ymestyn cymorth i gynnwys pysgotwyr a'r teulu pysgota ehangach.

Nododd y rhanddeiliaid iechyd da fel ased hanfodol i bysgotwyr allu gwneud swydd sy'n gofyn llawer yn gorfforol. Er bod y rhan fwyaf o'r ymchwil bresennol yn canolbwyntio ar iechyd pysgotwyr eu hunain, amlygodd rhanddeiliaid y ffaith bod pryderon a risgiau iechyd yn ymestyn i'r teuluoedd pysgota ehangach, yr effeithir arnynt yn llawn gymaint gan y risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â physgota fel ffordd o fyw (35). Dylai cymorth iechyd ymestyn i'r teulu pysgota ehangach (35), ac mae targedu 'iechyd teuluol' yn gallu cael effaith ddilynol gadarnhaol ar y pysgotwyr. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod y mwyafrif o fentrau iechyd yn tueddu i dargedu pysgotwyr (dynion) yn unig, a hynny mewn grŵp oedran penodol (e.e. yn nodweddiadol 40 oed a throsodd); gan adael bwlch sylweddol o ran ennyn ymgysylltiad menywod (gwragedd/aelodau o'r teulu) a pysgotwyr iau.

Argymhelliad: Cynyddu ein dealltwriaeth o anghenion iechyd ymhlith pysgotwyr a'u cymunedau er mwyn llywio camau gweithredu.

Ceir diffyg dealltwriaeth am anghenion iechyd, ac yn arbennig iechyd meddwl, pysgotwyr a chymunedau pysgota yng Nghymru. Datgelodd y gweithgarwch ymgysylltu â rhanddeiliaid bwyslais cryfach ar iechyd corfforol ac iechyd a diogelwch, gyda llai o sylw'n cael ei roi i iechyd meddwl. Mae'n anodd canfod o'r canfyddiadau a yw iechyd meddwl yn llai o bryder i'r gymuned bysgota, ynteu a oes mewn gwirionedd angen nad yw'n cael ei gydnabod, neu o bosibl stigma yn gysylltiedig ag iechyd meddwl. Caiff anghysonderau o'r fath eu hadlewyrchu yn y llynyddiaeth hefyd. Dangosodd arolwg gan Seafarers UK fod 95% o'r pysgotwyr yn y DU a holwyd wedi dweud eu bod yn dioddef straen (5); yn ogystal ag iechyd meddwl gwael (5,22,35), ac iselder (4,5,9). Amlygodd y rhanddeiliaid yn y gweithdai ymgysylltu anghenion/pryderon iechyd meddwl y mae staff rheng flaen yn tueddu i sylwi arnynt o'u cyswllt rheolaidd â'r gymuned.

Ychydig o dystiolaeth sydd o lwybrau ffurfiol, sydd wedi hen ennill eu plwyf ar gyfer cymorth gydag iechyd meddwl sydd wedi'i deilwra'n benodol i bysgotwyr yng Nghymru; fodd bynnag, soniodd rhanddeiliaid am ffynonellau cymorth anffurfiol presennol y mae pysgotwyr yn tynnu arnynt ar gyfer iechyd a lles meddyliol. Trafododd y rhanddeiliaid fod systemau cymorth anffurfiol (e.e. rhwydwaith cymorth gan gymheiriaid) yn bodoli, i ryw raddau, ymhlith cymunedau pysgota. Mae llwyddiant yn dibynnu ar ddarparu'r gwasanaethau mewn modd disylw ac anffurfiol, gan aelod o'r gymuned y gellir ymddiried ynndo/ynddi neu sy'n uchel ei b/pharch, yn enwedig menywod. Mae angen cynyddu ein dealltwriaeth am ehangder materion a phryderon iechyd meddwl ymhlith cymunedau pysgota, a'r ddarpariaeth bresennol o ran cymorth yng Nghymru.

Argymhelliad: Ystyried hybu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ymhlith pysgotwyr a sefydliadau sy'n gweithio gyda pysgotwyr.

Cafodd y llwybrau anffurfiol at gymorth drwy gymheiriaid ac asiantaethau cymorth eu hamlygu fel rhywbeth sydd o bwys allweddol ymhlith y rhanddeiliaid. Awgrymwyd fod hyn yn cynnig cyfle i gefnogi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ymhlith staff rheng-flaen^{xiv} sy'n cael cyswllt rheolaidd â'r pysgotwyr/cymunedau pysgota ac sy'n cydnabod effaith pwysau'r system gyfredol yn uniongyrchol. Mae staff mewn sefydliadau sy'n gweithio gyda pysgotwyr yn aml yn dod ar draws pysgotwyr mewn trallod ond nid ydynt yn meddu ar y sgiliau a'r hyder i wybod sut i reoli'r sefyllfaoedd hyn. Gellid gwneud hyn drwy, er enghraifft, gyflwyno hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl (CCIM) i staff rheng flaen i gynyddu'r capasiti a'r wybodaeth i adnabod problemau iechyd meddwl a'r hyder i weithredu^{xv}. Fodd bynnag, mae'n dal yn bwysig sicrhau bod dull o'r fath yn cael ei werthuso'n briodol i ddeall yr effaith ar dderbynyddion yr ymyriad (h.y. eu gwybodaeth a'u hagweddau tuag at faterion iechyd meddwl), ochr yn ochr â'r effaith ar wybodaeth y rhai sy'n darparu'r ymyriad (63). Gall gwerthuso gynnwys ystyried deilliannau iechyd a lles meddyliol derbynyddion; defnydd o wasanaethau iechyd meddwl (e.e. nifer y defnyddwyr, atgyfeiriadau at weithwyr iechyd proffesiynol, costau defnyddio gwasanaethau; oedi neu amseroedd aros cyn cael triniaeth), ond gall hefyd ystyried cost-effeithiolrwydd darparu ymyriad CCIM ar y cyfan (63).

^{xiv} Cyfeiriodd rhanddeiliaid at staff rheng flaen o sefydliadau megis Cymdeithas Pysgotwyr Cymru, Menter a Busnes, Grwpiau Gweithredu Lleol Pysgodfeydd, a masnachwyr pysgota (gweler yr Atodiad, Tabl A1).

^{xv} Mae CCIM yn enghraifft o ymyriad ar gyfer llythrennedd iechyd meddwl sy'n canolbwyntio ar adnabod cyflyrau iechyd meddwl, cynyddu gwybodaeth ynghylch sut y gellir cynnal iechyd meddwl da, ac argymhell camau gweithredu i helpu i gefnogi iechyd meddwl neu atal iechyd meddwl gwael/dirywiad pellach mewn iechyd meddwl (66). Daeth yr adolygiadau o'r llenyddiaeth i'r casgliad bod peth tystiolaeth bod hyfforddiant CCIM wedi arwain at welliant mewn gwybodaeth, dealltwriaeth a stigma ymhlith y rhai a hyfforddwyd (67), ond nid yw hirhoedledd unrhyw welliannau'n glir (68,69). Mae adolygiad systematig o CCIM gan Cochrane sy'n bwrw golwg ar effaith y rhaglen ar ddeilliannau ymhlith y rhai sy'n ei chael, ar draws ystod o leoliadau yn mynd rhagddi ar hyn o bryd (63). Dylai'r broses o'u rhoi ar waith roi ystyriaeth ofalus i fanteision a chostau dulliau o'r fath, a sicrhau bod y broses yn cynnwys seilwaith ategol i wneud hynny. Mae darpariaeth CCIM wedi cael ei rhoi ar waith yn eang yn y sector ffermio (e.e. Farm-Link (70) yn Seland Newydd), a hefyd wedi cael ei rhoi ar waith yn llwyddiannus ymhlith y cymunedau ffermio yng Nghymru, gydag enghreifftiau o ddull Sefydliad DPJ (33) yn darparu CCIM ar gyfer y gymuned ffermio, yn ogystal ag asiantaethau rheng flaen ac arbenigwyr y diwydiant. Mae manteision y dull hwn yn cynnwys creu iaith gyffredin ar draws asiantaethau allweddol, a rhannu llwyfan ar gyfer siarad am iechyd a lles meddyliol (33). Gall y gwersi o roi CCIM ar waith yn y sector ffermio fod yn drosglwyddadwy i'r sector pysgota, ac maent yn dynodi bod cyflogi aelodau o'r gymuned y gellir ymddiried ynndynt ac sy'n uchel eu parch i ddarparu'r hyfforddiant, a hwythau'n meddu ar ddealltwriaeth dda am y diwylliant a phrofiad a gwybodaeth o'r diwydiant i gyd yn ffactorau pwysig i sicrhau ei fod yn cael ei roi ar waith yn effeithiol (33).



Cynhyrchwyd yr adroddiad hwn ar y cyd rhwng Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Sefydliad Iechyd Meddwl, ac mae'n seiliedig ar dystiolaeth ryngwladol, a barn pobl ar draws y sector pysgota yng Nghymru, gan gynnwys pysgotwyr eu hunain. Ymgais ydyw i fynd i'r afael â maes sydd o bwys allweddol o ran iechyd y cyhoedd, lle ceir angen a galw am weithredu, ond diffyg dystiolaeth glir i ryw raddau.

Mae'r canfyddiadau'n dangos, er bod Brexit yn dwyn ansicrwydd a her sylweddol i'r sector pysgota, bod llawer o achosion sylfaenol gorbryder ymhlith pysgotwyr yn hirsefydlog. Mae barn y rhanddeiliaid a'r dystiolaeth ryngwladol yn ategu'r angen am ddull ataliol sy'n cynnwys gweithredu i atal yr ansicrwydd a'r her sy'n deillio o adfyd, diogelu rhag yr effaith bosibl ar iechyd a lles meddyliol, a hybu iechyd a lles meddyliol ymhlith cymunedau pysgota yn y tymor hwy – i gefnogi sector pysgota gwydn ar gyfer y dyfodol.

Wrth ystyried sut orau i hybu iechyd a lles meddyliol ymhlith pysgotwyr, dim ond nifer fach o raglenni oedd wedi cael eu gwerthuso i ryw raddau, ond astudiaethau peilot bychain oedd y rhain gan mwyaf ac nid oeddent yn archwilio'r prif ddeilliant – iechyd a lles meddyliol ymhlith pysgotwyr – yn ddigonol. Er ein bod yn cydnabod, o ystyried yr amser oedd ar gael, nad ydym wedi nodi'r holl astudiaethau yn y maes hwn o bosibl, nid oes digon o dystiolaeth i ddod i gasgliad ynghylch un rhaglen effeithiol i gefnogi iechyd a lles meddyliol ymhlith pysgotwyr. Fodd bynnag, ceir gwersi trosglwyddadwy i lywio'r broses o weithredu ystod o ddulliau sydd wedi'u targedu at fynd i'r afael ag iechyd a lles meddyliol ymhlith cymunedau pysgota yng Nghymru. Dylai cydgynhyrchu a gwerthuso fod yn ganolog wrth roi unrhyw ddull ar waith, ac mae cyfle i Gymru fod yn arloeswr yn y maes hwn.

Cyfeiriadau

1. Ymchwil y Senedd. *Pigion. Coronafeirws: pysgodfeydd* Senedd Cymru. 2020. Ar gael o: <https://seneddymchwil.blog/2020/05/07/coronafeirws-a-physgodfeydd/> [Fel ar 2 Mehefin 2020].
2. White J, Kinsella K. *Promoting the health of fishermen: report of an evaluation of health trainers working with fishermen in the east riding of Yorkshire*. East Riding Health Trainer Service; 2013. Ar gael o: <https://seahospital.org.uk/wp-content/uploads/2015/10/Promoting-The-Health-of-Fishermen.pdf> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
3. Kilpatrick S, King TJ, Willis K. Not just a fisherman's wife: Women's contribution to health and wellbeing in commercial fishing. *Aust J Rural Health*. 2015;23(2):62–6.
4. Turner RA, Szaboova L, Williams G. Constraints to healthcare access among commercial fishers. *Soc Sci Med*. 2018;216:10–19.
5. Seafarers UK. *Fishing for a future: an analysis of need, challenges and opportunities in UK fishing communities*. Seafarers UK. 2018. Ar gael yn <https://www.seafarers.uk/wp-content/uploads/2018/06/Seafarers-UK-Fishing-For-a-Future-Report.pdf> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
6. Lupton BS, Fønnebo V, Søgaard AJ, Fylkesnes K. The Finnmark Intervention study: do community-based intervention programmes threaten self-rated health and wellbeing? Experiences from Batsfjord, a fishing village in North Norway. *Eur J Public Health*. 2005;15(1):91–6.
7. Lupton BS, Fønnebo V, Søgaard A. The Finnmark Intervention study: is it possible to change CVD risk factors by community-based intervention in an Arctic village in crisis? *Scand J Public Health*. 2003;31:178–86.
8. Henriksen N, Søgaard AJ, Fylkesnes K. The Finnmark Intervention study: designs, methods and effects of a 2 year community-based intervention. *Eur J Public Health*. 1995;5(4):269–275.
9. King TJ, Abernethy K, Brumby S, Hatherell T, Munksgaard K, Turner R. *Sustainable Fishing Families: Developing industry human capital through health, wellbeing, safety and resilience*. Fisheries Research and Development Corporation. 2019.
10. Y Gymdeithas Ysbyty Morwyr. *Rhaglen SeaFit*. 2018. Ar gael o: <https://seahospital.org.uk/seafit-programme/> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
11. Smile Together. *#SmilesAtSea* Medi 2019. Ar gael o <https://smiletogether.co.uk/smilesatsea/> [Fel ar 22ain Ebrill 2020].
12. Cyngor Cernyw. *Fishermen's health checks*. 2018. Ar gael o <https://www.cornwall.gov.uk/health-and-social-care/public-health-cornwall/public-health-campaigns/fishermens-health-checks/> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
13. Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn lechyd a Gofal (NICE). *East Riding Health Trainer Service: Shared learning database*. Canllawiau NICE. 2013. Ar gael o: <https://www.nice.org.uk/sharedlearning/east-riding-health-trainer-service> [Fel ar 4 Rhagfyr 2019].
14. Ymchwil y Senedd. *Pigion. Brexit a Physgodfeydd Cymru*. Senedd Cymru. 2018. Ar gael o: <https://seneddymchwil.blog/2018/06/28/brexit-a-physgodfeydd-cymru/> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
15. Llywodraeth Cymru. *Brexit a'n Moroedd: Ymgynghoriad*. Llywodraeth Cymru. 2019. Ar gael o: <https://llyw.cymru/polisiau-morol-physgodfeydd-ar-gyfer-cymru-ar-ol-brexit> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
16. Graziano M, Fox CJ, Alexander KA, Pita C. Environmental and socio-political shocks to the seafood sector: What does this mean for resilience? Lessons from two UK case studies, 1945-2016. *Mar Policy*. 2018;87:301-3.
17. Seafish. *UK shellfish – regional profile and current trade arrangements (including live trade)*. 2019. Ar gael o: https://seafish.org/media/Publications/T2v2_UK_shellfishregional_profile_and_trade.pdf [Fel ar 22 Ebrill 2020].
18. Seafish. *Introduction to the Wales seafood industry*. 2020. Ar gael o: <https://www.seafish.org/about-us/working-locally-in-the-uk/working-with-the-seafood-industry-in-wales/introduction-to-the-wales-seafood-industry> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
19. Pwyllgor Tŷ'r Cyffredin ar Adael yr Undeb Ewropeaidd. *Fisheries Sector Report*. 2017. Ar gael o <https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cdp-2017-0256> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
20. Symes D, Phillipson J. Whatever became of social objectives in fisheries policy? *Fish Res*. 2009;95(1):1-5.
21. Laszlo K, Pikhart H, Kopp MS, Bobak M, Pajak A, Malyutina S, Salavec G, Marmot M. Job insecurity and health: A study of 16 European countries. *Soc Sci Med*. 2010;70(6-3):867–74.
22. King T, Kilpatrick S, Willis K, Speldewinde C. "A Different kettle of fish": mental health strategies for Australian fishers, and farmers. *Mar Policy*. 2015;60:134–40.
23. Grattan LM, Roberts S, Mahan WT, Mclaughlin PK, Otwell WS, Morris JG. The early psychological impacts of the Deepwater Horizon Oil Spill on Florida and Alabama communities. *Environ Health Perspect*. 2011;119(6):838–43.

24. Power NG, Norman ME, Dupré K. "The fishery went away": The impacts of long-term fishery closures on young people's experience and perception of fisheries employment in Newfoundland coastal communities. *Ecol Soc*. 2014;19(3):6.
25. Llywodraeth Cymru. *Ffyniant i Bawb: y strategaeth genedlaethol*. 2017. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2017-10/ffyniant-i-bawb-y-strategaeth-genedlaethol.pdf> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
26. Petchey L, Green L, Edmonds N, Eimeren M Van, Morgan L, Azam S, et al. *Goblygiadau Brexit yng Nghymru: Ymagwedd Asesu Effaith ar Iechyd: Adolygiad Cyflym a Diweddariad*. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2019.
27. Davies AR, Homolova L, Grey CNB, Bellis MA. *Mass Unemployment Events (MUEs) – Prevention and Response from a Public Health Perspective*. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2017.
28. Ziglio E, Azzopardi-Muscat N, Briguglio L. Resilience and 21st century public health. *Eur J Public Health*. 2017;27(5):789–90.
29. Foresight Mental Capital and Wellbeing Project. *Mental Capital and Wellbeing: Making the Most of Ourselves in the 21st Century. Final Project Report*. Swyddfa Wyddoniaeth y Llywodraeth. 2008. Ar gael o: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/292453/mental-capital-wellbeing-summary.pdf [Fel ar 22 Ebrill 2020]
30. Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *Eur J Psychotraumatol*. 2014;1(2):1–14.
31. Green L, Edmonds N, Morgan L, Andrew R, Ward M, Azam S, Bellis MA. *Effaith Brexit ar Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru: Ymagwedd Asesu Effaith ar Iechyd. Prif Ganfyddiadau*. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2019.
32. Cymdeithas Seicolegol America. *APA stress in America survey*. 2016. Ar gael o: <http://ar2016.apa.org/stress-in-america/> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
33. Davies AR, Homolova L, Grey CNB, Fisher J, Burchett N, Kousolis A. *Cefnogi cymunedau ffermio yn ystod cyfnodau o ansicrwydd: Fframwaith gweithredu i gefnogi iechyd meddwl a lles ffermwyr a'u teuluoedd*. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2019.
34. StatsCymru. *Cyflogaeth mewn gweithleoedd yn ôl diwydiant ac ardal*. Llywodraeth Cymru. 2018. Ar gael o: <https://stats.wales.gov.wales/Catalogue/Business-Economy-and-Labour-Market/People-and-Work/Employment/Jobs/Whole-Workforce/workplaceemployment-by-industry-area> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
35. Woodhead AJ, Abernethy KE, Szaboova L, Turner RA. Health in fishing communities: A global perspective. *Fish and Fisheries*. 2018;19:839–52.
36. Carpenter G, Williams C, Walmsley S. *Implications of Brexit for fishing opportunities in Wales*. Sefydliad Polisi Cyhoeddus Cymru. 2018. Ar gael o: <https://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2018/04/Implications-of-Brexit-for-Fishing-Opportunities-in-Wales-1.pdf> [Fel ar 22 Awst 2020]
37. King T, Kilpatrick S, Willis K, Speldewinde C. "A Different kettle of fish": mental health strategies for Australian fishers, and farmers. *Mar Policy*. 2015;60:134–40.
38. Smith CL, Clay PM. Measuring subjective and objective well-being: examples from five commercial fisheries. *Hum Organ*. 2010;69(2):158–168.
39. Binkley M. Getting by in tough time: coping with the fisheries crisis. *Womens Stud Int Forum*. 2000;23(3):323–32.
40. Seafarers UK. *Fishing for a Future: an analysis of need, challenges and opportunities in UK fishing communities. Interim report*. Seafarers UK. 2018. Ar gael o: <https://www.seafarers.uk/wp-content/uploads/2018/01/Fishing-for-a-Future.pdf> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
41. Coulthard S, Britton E. Waving or drowning: An exploration of adaptive strategies amongst fishing households and implications for wellbeing outcomes. *Sociol Ruralis*. 2015;55(3):275–290.
42. European Institute for Gender Equality. *Maritime affairs and fisheries: Relevance of gender in the policy area*. 2020. Ar gael o: <https://eige.europa.eu/gender-mainstreaming/policy-areas/maritime-affairs-and-fisheries> [Fel ar 2 Mehefin 2020].
43. Seafish. Love Seafood consumer brand. 2020. Ar gael yn <https://www.seafish.org/promoting-seafood/love-seafood-consumer-brand> [Fel ar 30 Medi 2020].
44. Seafish. *Sea For Yourself*. 2020. Ar gael yn: <https://www.seafish.org/article/sea-for-yourself> [Fel ar 2 Mehefin 2020].
45. Llywodraeth Cymru. *Law yn Llaw at iechyd meddwl: Strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a lles yng Nghymru*. Llywodraeth Cymru. 2012. Ar gael o <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-03/law-yn-llaw-at-iechyd-meddwl-strategaeth-ar-gyfer-iechyd-meddwl-a-lles-yng-nghymru.pdf> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
46. The Fishermen's Mission. *Providing lifeline of welfare and support to fishermen and their families*. 2019. Ar gael yn <https://www.fishermensmission.org.uk/> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
47. Public Health England. *Health and wellbeing in rural areas: Case studies*. 2017. Ar gael o https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/1.39_Health%20in%20rural%20areas_WEB.pdf [Fel ar 22 Ebrill 2020].
48. Taylor M. *Fish Well: Delivering health interventions to Norfolk fishermen through an innovative outreach programme*. PHE ePoster Libr. 2016;39(138033).

49. Fishermen's Mission. *Free health checks for local fishermen*. 2016. Ar gael o <https://www.fishermensmission.org.uk/news/free-health-checks-for-local-fishermen/> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
50. Williams G. *Delivering the NHS Health Check to commercial fishermen in Cornwall: reaching deprived communities using outreach programmes*. GIG. 2014.
51. Fishing News. *Seafarers hospital society-free online mental health and wellbeing service for fishermen*. 2017. Ar gael o <https://fishingnews.co.uk/news/seafarers-hospital-society-free-online-mental-health-wellbeing-service-for-fishermen/> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
52. Y Gymdeithas Ysbyty Morwyr. *A health workshop manual for working fishermen-Fishermen.*; 2018. Ar gael o <https://seahospital.org.uk/health-and-fitness-2/> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
53. Y Gymdeithas Ysbyty Morwyr. *Having a tough time?* Ar gael o <https://seahospital.org.uk/wp-content/uploads/2017/11/Seafarers-Leaflet-final.pdf> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
54. Seafood Industry Australia. *Fishers urged to ask- R U OK?* 2018. Ar gael o: <https://seafoodindustryaustralia.com.au/2018/09/13/fishers-urged-to-ask-r-u-ok/> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
55. Rural, Alive and Well (RAW). *Talk to a mate*. Ar gael o: <http://www.rawtas.com.au/> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
56. Fisheries Research and Development Corporation. *Fisher wellbeing in focus: Initiatives around the country are kick-starting conversations around mental health in Australia's seafood sector*. Fisheries Research and Development Corporation. 2017. Ar gael o: <https://www.frdc.com.au/media-publications/fish/FISH-Vol-26-4/Fisher-wellbeing-in-focus> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
57. Western Australian Fishing Industry Council (WAFIC). *Project Regard: the raw truth of Australia's seafood industry*. WAFIC. 2018. Ar gael o: <https://mailchi.mp/8c3feccee1c1/wafic-october-newsletter-project-regardderby-barramundi-triumph-and-more?e=076026f689> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
58. King T. *Project Regard: Shining a light on poor mental health in the Australian seafood industry*. 2019 [Gohebiaeth e-bost gyda Dr Tanya King (Prifysgol Deakin) Tachwedd 2019].
59. Seafish. *Seafood Training Network Wales*. 2020. Ar gael o: <https://www.seafish.org/article/seafood-training-network-wales> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
60. Turner RA, Sainsbury NC, Wheeler BW. The health of commercial fishers in England and Wales: Analysis of the 2011 census. *Mar Policy*. 2019;106:103548.
61. Elliott C. *SeaFit Programme: evaluation report: Year One*. Seafarers UK. 2019. Ar gael o: <https://seahospital.org.uk/wp-content/uploads/2019/11/SeaFit-Evaluation-Report-Year-One-.pdf> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
62. NHS HealthTrainers. *Fisherman: Health Trainers working with fishermen*. 2019. Ar gael o: <https://www.nhs-health-trainers.co.uk/services/east-riding-of-yorkshire/fishermans/> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
63. Richardson R, Dale H, Wellby G, McMillan D, Churchill R. Mental Health First Aid as a tool for improving mental health and well-being (Protocol). *Cochrane Database Syst Rev*. 2018(9).
64. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS). *Arolwg o'r Llafurlu: Canllaw i Ddefnyddwyr: Cyfrol 3 – manylion newidynnau'r Arolwg o'r Llafurlu 2014*. ONS. 2015. Ar gael o <https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/methodologies/labourforcesurveyuserguidance#2014-update> [Fel ar 22 Ebrill 2020].
65. Brumby S, Hatherell T, Jensen J, Nelson L. Sustainable farm families across the globe – the most important part of any farm is a healthy farm family. *Occup Environ Med*. 2018;75(S2)
66. Hossain D, Gorman D, Eley R, Coultts J. Farm Advisors' reflections on Mental Health First Aid training. *Aust e-Journal Adv Ment Heal*. 2009;8(1).
67. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Adolygiad Gwella Iechyd: Asesiad o Gymorth Cyntaf Iechyd Meddwl. [Dogfen Fewnol]. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2012.
68. Morgan A, Ross A, Reavley N. Systematic review and meta-analysis of mental health first aid training: Effects on knowledge, stigma, and helping behaviour. *PLoS One*. 2018;13(5):1–20.
69. Hadlaczky G, Hökby S, Mkrtchian A, Carli V, Wasserman D. Mental Health First Aid is an effective public health intervention for improving knowledge, attitudes, and behaviour: A meta-analysis. *Int Rev Psychiatry*. 2014;26(4):467–75.
70. Perceval M, Fuller JD, Holley A-M. Farm-Link: Improving the mental health and well-being of people who live and work on NSW farms. *Int J Ment Health*. 2011;40(2):88-110.



Atodiad

Tabl A1: Trosolwg o sefydliadau a chymorth allweddol sydd ar gael i'r sector pysgodfeydd yng Nghymru (yr wybodaeth a oedd ar gael ym mis Mawrth 2020)

Gwasanaethau	Cymorth	Daearyddiaeth	Cyllid	Gwefan
Cymorth lles ar gyfer pysgotwyr masnachol a'u teuluoedd				
Y Genhadaeth Pysgotwyr	<p>Mae'n rhoi cymorth brys ochr yn ochr â gofal ymarferol, ariannol, ysbrydol ac emosiynol i'r holl bysgotwyr, boed yn gweithio neu wedi ymddeol, a'u teuluoedd. Gall y Genhadaeth ddarparu grantiau brys i bobl mewn angen, a mynediad at ddarparwyr grantiau eraill drwy linell gymorth, gwefan, a dau swyddog porthladd dynodedig yng Ngogledd a De Cymru. Mae'r Genhadaeth yn cynnwys: Rhaglen Allgymorth Lles y Genhadaeth Pysgotwyr sy'n rhoi cymorth ymarferol ac emosiynol i bysgotwyr. Mae'r Genhadaeth hefyd yn ymyrryd mewn argyfwng ac yn cyflawni prosiect help ymarferol wedi'i bersonoli, gan gyfeirio pysgotwyr at asiantaethau arbenigol sy'n mynd i'r afael ag amrywiaeth o faterion lles gan gynnwys dyled, alcohol, budd-daliadau/materion cyflogaeth yn ogystal ag iechyd meddwl, profedigaeth ac anawsterau teuluol. Mae hefyd yn darparu canolfannau lles cynnes a diogel ar gyfer pysgotwyr y DU a physgotwyr tramor sy'n gweithio oddi ar forlin y DU, yn hybu cymunedau cydlynus yn ein trefi arfordirol, yn gwella sgiliau cyfathrebu a rhyngpersonol, yn ysgogi cyfeillgarwch ac yn gwneud pobl yn fwy parod i rybuddio staff ynghylch materion sy'n wynebu'r gymuned.</p>	Cenedlaethol (DU)	Elusen/y trydydd sector; fe'i cefnogir gan Ymddiriedolaeth Elusennol y Cwmni Gwerthwyr Pysgod (FCCT)	https://www.fishermensmission.org.uk
Seafarers UK	<p>Mae'n cefnogi diogelwch a lles morwyr drwy gydol eu gyrfa: o ystyried gyrfa ar y môr am y tro cyntaf, i weithio ar y môr, rheoli perthnasoedd gartref wrth addasu i fywyd ar y môr, yna dod i'r lan ac yn ystod ymddeoliad. Gwneir hyn drwy roi grantiau i sefydliadau a phrosiectau sy'n gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl, ar draws y Llynges Fasnachol, Fflydoedd Pysgota, y Llynges Frenhinol a'r Morlu Brenhinol. Yn 2019, dyfarnwyd 53 o grantiau a oedd yn gyfanswm o £2.2m i 43 o elusennau lles morol.</p>	Cenedlaethol (DU)	Elusen/y trydydd sector	https://www.seafarers.uk

Gwasanaethau	Cymorth	Daearyddiaeth	Cyllid	Gwefan
Y Gymdeithas Llongwyr	Elusen Gristnogol cymorth i Forwyr, y gellir cysylltu â hi drwy wefan, canolfannau morwyr/caplaniaid porthladdoedd, y cyfryngau cymdeithasol, llinell gymorth a rhaglen e-ddysgu/anogwr lles <i>Wellness at Sea</i> – yn rhoi cymorth ymarferol, emosiynol, ysbrydol a lles (iechyd meddwl), gan gynnwys rhwydwaith ymateb i argyfwng 24/7, ac ymgyrchoedd lles.	Byd-eang gan gynnwys y DU a Chymru	Elusen/ y trydydd sector	https://www.sailors-society.org https://wellnessatsea.org
Pwyllgor Diogelwch Pysgota Cymru (WFSC)	Mae Cymdeithasau Pysgotwyr Lleol yng Nghymru wedi ffurfio Pwyllgor Diogelwch Pysgota Cymru i amlygu pwysigrwydd iechyd a diogelwch pysgotwyr a datblygu mentrau a phrosiectau a arweinir gan y diwydiant sy'n mynd i'r afael ag achosion mwyaf sylweddol marwolaethau a damweiniau sy'n gysylltiedig â physgota ymhlith fflyd Cymru.	Cymru		https://www.seafish.org/article/welsh-fishing-safety-committee https://www.facebook.com/Wales-Fishing-Safety-1529611883816139
Sefydliad Cymdeithas Plant Amddifad Frenhinol Lerpwl y DU	Sefydliad rhoi grantiau annibynnol sy'n helpu'r teuluoedd hynny sydd wedi colli rhiant a oedd yn gweithio ar y môr. Mae'r Sefydliad yn cefnogi teuluoedd drwy ddarparu grantiau ar gyfer y plant drwy gydol eu haddysg.	Cenedlaethol (DU)	Elusen/ y trydydd sector	http://www.rlsoi-uk.org/Home.html
Cymdeithas Fuddiannol Frenhinol y Pysgotwyr a Morwyr Llongddrylliedig (Morwyr Llongddrylliedig)	Cymorth ariannol i forwyr masnachol, pysgotwyr a'u dibynyddion sydd mewn angen. Mae'n talu grant ar unwaith i wraig weddw morwr sy'n marw, pa un a yw'r farwolaeth yn digwydd ar y môr ynteu ar y lan. Maent yn gweithredu drwy rwydwaith gwirfoddolwyr cenedlaethol o 200 o Asiantau Anrhydeddus.	Cenedlaethol (DU)	Elusen/ y trydydd sector a gefnogir gan Dŷ'r Drindod	www.shipwreckedmariners.org.uk
Cymdeithas Plant Llongwyr	Cynllun cymorth i deuluoedd sy'n gweithio mewn partneriaeth gyda Togetherall, yn rhoi cymorth ariannol a chefnogaeth emosiynol ac ymarferol.		Elusen/ y trydydd sector a gefnogir drwy roddion, gwaddolion, digwyddiadau codi arian lleol, ymddiriedolaethau a grantiau megis Seafarers UK, Elusen y Llynges Frenhinol a'r Morlu Brenhinol a Thŷ'r Drindod	www.sailorschildren.org.uk
Cynghrair Lles Pysgotwyr	Materion iechyd, diogelwch a lles y diwydiant pysgota.	Cenedlaethol (DU)	Elusen/ y trydydd sector	http://www.fishermenswelfare.net

Gwasanaethau	Cymorth	Daearyddiaeth	Cyllid	Gwefan
<p>Ymddiriedolaeth Elusennol y Cwmni Gwerthwyr Pysgod (FCCT)</p>	<p>Cwmnïau Lifrai Dinas Llundain – dyngarol a grantiau drwy gyfraniad at sector pysgota'r DU a meysydd eraill nad ydynt yn bysgodfeydd; mae'n cefnogi ystod eang o sefydliadau ac elusennau, yn enwedig ar draws byd addysg, y maent i gyd yn gweithio i helpu pobl i wella'u bywydau ar gyfer y tymor hir. Mae prosiectau a gefnogwyd wedi cynnwys Gwella mynediad at gyllid ar gyfer pysgotwyr ar raddfa fach yng Nghymru lle mae, ar y cyd â Llywodraeth Cymru a'r fflyd bysgota, yr Ysgogwyr Pysgota (a ariennir gan y Cwmni Gwerthwyr Pysgod ochr yn ochr â Thŷ'r Drindod a Seafarers UK) wedi datblygu proses wedi'i symleiddio i alluogi pysgotwyr arfordirol ar raddfa fach yng Nghymru i gael mynediad at Gronfa'r Môr a Physgodfeydd Ewrop i wella diogelwch ar y môr a hybu proffidioldeb.</p> <p>Hefyd, mae gan y Cwmni Gwerthwyr Pysgod berthynas hirsefydlog â'r Genhadaeth Pysgotwyr, sydd wedi bod wrthi am bron i 140 o flynyddoedd yn rhoi cymorth ymarferol a bugeiliol i bysgotwyr sy'n gweithio ac wedi ymddeol. Fel rhan o'r rhaglen grantiau Pysgod a Physgodfeydd, mae Ymddiriedolaeth Elusennol Pysgodfeydd y Cwmni wedi rhoi cymorth ariannol i Raglen Allgymorth Lles y Genhadaeth Pysgotwyr sy'n defnyddio dull cyfannol o fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud ag allgau cymdeithasol, mynediad at gymorth ariannol a gofal iechyd sylfaenol yn ogystal â chymorth brys yn dilyn damweiniau ar fyrddau cychod a llongau a digwyddiadau ar y môr.</p> <p>Yn ogystal â rhoi cymorth emosïynol mae'r rhaglen ledled y DU gyfan wedi hwyluso 611 o grantiau brys gan amryw sefydliadau yn y flwyddyn ddiwethaf, gan helpu pysgotwyr i ymdopi ag argyfyngau ariannol a allai arwain at ddiartrefedd neu Ddyfarniadau Llys Sirol.</p>	<p>Cenedlaethol (DU)</p>		<p>https://fishmongers.org.uk/fish-fisheries</p>

Gwasanaethau	Cymorth	Daaryddiaeth	Cyllid	Gwefan
Tŷ'r Drindod	Diogelu morgludiant a morwyr, darparu addysg, cymorth a lles i'r gymuned forwrol gyda dyletswydd statudol fel Awdurdod Goleudai Cyffredinol i ddarparu cymhorthion dibynadwy, effeithlon a chost-effeithiol i wasanaeth morlywio er budd a diogelwch yr holl forwyr (gan alluogi morwyr i ganfod eu lleoliadau i'r 5-10 metr agosaf drwy ein gwasanaeth morlywio radio GPS differol. Mae'r gwasanaeth yn gweithredu bob awr o'r dydd a'r nos, bob diwrnod o'r flwyddyn ac ym mhob tywydd). Yr elusen forol fwyaf ei gwaddol yn y DU, yr Awdurdod Goleudai Cyffredinol ar gyfer Cymru, Lloegr, Ynysoedd y Sianel a Gibraltar. Yr elusen forol fwyaf ei gwaddol yn y DU, â mandad i ddarparu addysg, hyfforddiant a lles ar gyfer morwyr o bob oed (e.e. Seafarers UK).	Cenedlaethol (DU)	Elusen/ Y Trydydd Sector a ariennir gan 'Dollau Goleuo' a godir ar gychod masnachol sy'n galw mewn porthladdoedd yn Ynysoedd Prydain, yn seiliedig ar dunelredd cofrestredig net y cwch. Pennir y gyfradd gan yr Adran Drafnidiaeth, ac fe'i hadolygir yn flynyddol.	https://www.trinityhouse.co.uk
Seafarer Support	Llinell gymorth a gaiff ei rhedeg gan Fwrdd Lles y Llynges Fasnachol ar gyfer morwyr cyffredol a blaenorol (Y Llynges Fasnachol, Y Llynges Frenhinol, y Morlu Brenhinol a physgotwyr) a'u teuluoedd yn ogystal â phobl sy'n gweithio i wella bywydau morwyr a'u teuluoedd. Rhoddir cyngor drwy wefan ac mae'r llinell gymorth yn cynnwys cymorth ymarferol, iechyd, ariannol, a datblygiad gyrfa, a chymorth i gael mynediad at (dros 150 o) elusennau lles morol.	Cenedlaethol (DU)	Elusen/ Y Trydydd Sector a ariennir gan Dŷ'r Drindod, Seafarers UK, Bwrdd Lles y Llynges Fasnachol, ac Elusen y Llynges Frenhinol a'r Morlu Brenhinol.	www.seafarerssupport.org
Togetherall (The Big White Wall gynt)	Gwasanaeth iechyd a lles meddyliol ar-lein rhyngweithiol, a gymedrolir sy'n darparu mynediad ar gyfer miliynau â gorbryder, iselder a materion iechyd meddwl cyffredin eraill drwy gynnig rhaglenni hunangymorth (cyrsiau byr), dulliau mynegi creadigol a chymuned sy'n dangos gofal. Gall pysgotwyr a'u teuluoedd gael mynediad rhad-ac-am-ddim at y gwasanaeth drwy amryw elusennau morol e.e. Cymdeithas Plant Llongwyr, Y Gymdeithas Ysbyty Morwyr.	Cenedlaethol (DU)	Elusen/ Y Trydydd Sector	https://togetherall.com https://www.sailorschildren.org.uk/our-work https://seahospital.org.uk/accessing-togetherall-fishermen

Gwasanaethau	Cymorth	Daearyddiaeth	Cyllid	Gwefan
Llinell Cyngor a Gwybodaeth i Forwyr (SAIL)	Mae SAIL yn wasanaeth cyngor cenedlaethol dros y ffôn a ddarperir ar gyfer morwyr yn unig. Caiff ei redeg gan Gyngor ar Bopeth Greenwich ar ran y Gymdeithas Ysbyty Morwyr.	Cenedlaethol (DU)	Elusen/ Y Trydydd Sector; fe'i hariennir gan y Gymdeithas Ysbyty Morwyr	www.sailine.org.uk
Y Gymdeithas Ysbyty Morwyr	<p>Elusen forol hirsefydledig sy'n ymroddedig i ddiwallu anghenion iechyd, lles a chyngor morwyr. Mae'n darparu grantiau iechyd a lles i forwyr a'u dibynyddion, ac i'r sefydliadau morol sy'n gofalu amdanynt. Maent hefyd yn cefnogi nifer o wasanaethau eraill a ddarperir ar gyfer morwyr yn unig (e.e. SAIL, Togetherall).</p> <p>Gwasanaeth cyfrinachol, rhad-ac-am-ddim i forwyr y mae arnynt angen help gyda materion iechyd a lles meddyliol, a gaiff ei redeg gan Togetherall (The Big White Wall gynt) ar ran y Gymdeithas.</p> <p>Mynediad at gyfleuster meddygol arbennig ar gyfer morwyr (Dreadnought), a phrosiectau a gwasanaethau i gefnogi iechyd a lles corfforol.</p>	Cenedlaethol (DU)	Elusen/ Y Trydydd Sector	https://seahospital.org.uk
Stella Maris (Apostoliaeth y Môr)	Mae'n gwasanaethu morwyr o bob rhan o'r byd, ni waeth beth fo'u cred, cenedligrwydd na hil. Ym mhob un o brif borthladdoedd Prydain Fawr mae ein tîm o gaplaniaid ac ymwelwyr gwirfoddol â llongau'n ymweld â miloedd o forwyr bob blwyddyn, gan ddiwallu eu hanghenion drwy roi cymorth, cefnogaeth a chyngor.	Byd-eang a Chenedlaethol (DU) gan gynnwys Aberdaugleddau, Doc Penfro, Trefdraeth (ger Abergwaun), Port Talbot, Caerdydd		https://www.apostleshipofthesea.org.uk
Cymorth lles – generig				
Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol (C.A.L.L)	Llinell gymorth iechyd meddwl bwrpasol i Gymru 24/7. Maent yn rhoi cymorth gwrando ac emosynol cyfrinachol drwy negeseuon testun, llinell gymorth, a gwefan.	Cenedlaethol (DU)		http://callhelpline.org.uk
Dewis Cymru	Cyfeiriadur ar y we yw Dewis Cymru sy'n cynnwys gwybodaeth a chyngor am faterion lles. Mae ar gael i bobl ledled Cymru, ac mae'n cynnwys manylion cyswllt ar gyfer sefydliadau a gwasanaethau lleol a all helpu gyda materion lles.	Cenedlaethol (DU)		https://www.dewis.cymru
Mind Cymru	Mae'n rhoi cyngor a chymorth i unrhyw un sy'n profi problem iechyd meddwl. Mae gwybodaeth ar gael ynglŷn â ble i gael help, meddyginiaeth a thriniaethau amgen, drwy linell gymorth (nid 24/7), negeseuon testun, neu e-bost.	Cenedlaethol (DU)		https://www.mind.org.uk/cy/mind-cymru
Y Samariaid	Maent yn rhoi cymorth ar gyfer unrhyw bryder a gwybodaeth drwy wasanaethau gwrando sydd ar gael 24/7 drwy linell gymorth neu negeseuon testun.	Cenedlaethol (DU)		https://www.samaritans.org/cymru/samaritans-cymru

Gwasanaethau	Cymorth	Daeryddiaeth	Cyllid	Gwefan
Cymorth busnes ac ariannol i bysgotwyr masnachol				
Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliadau Pysgotwyr	Mae'n darparu llais ar ran pysgotwyr, ni waeth ble ar yr arfordir y maent na maint y cwch a weithredir ganddynt. Mae'n rhan o hybu cynaliadwyedd, lles a diogelwch criwiau, diogelwch a hyfforddiant.	Cenedlaethol (DU)		http://nffo.org.uk
Seafish	Corff Cyhoeddus Anadrannol a sefydlwyd i gefnogi'r diwydiant bwyd môr yn y DU sy'n werth £10 biliwn.	Cenedlaethol (DU)		https://www.seafish.org
Clwstwr Bwyd Môr Cymru	Rhaglen Datblygu Busnes sydd wedi'i bwriadu i alluogi busnesau pysgodfeydd Cymru i greu swyddi a thwf economaidd cynaliadwy drwy gynorthwyo'r sector i dyfu drwy roi cymorth penodol.	Cenedlaethol (Cymru)		https://businesswales.gov.wales/foodanddrink/cy/tyfu-eich-busnes/clystyrau
Cymdeithas Pysgotwyr Cymru (WFA-CPC)	Corff cenedlaethol sy'n cynrychioli buddiannau'r diwydiant pysgota yng Nghymru, gan ddwyn ynghyd y pum cymdeithas ranbarthol y mae eu haelodau'n amrywio o bysgotwyr offer sefydlog y glannau i bysgotwyr am gregyn bylchog, pysgotwyr llongau dreillio a physgotwyr am gregyn moch ar y môr.	Cenedlaethol (Cymru)		http://wfa-cpc.wales
South & West Wales Fishing Communities Ltd	Cymdeithas ranbarthol.	Cymru – De a Gorllewin		
Cardigan Bay Fisherman's Association Ltd	Cymdeithas ranbarthol.	Cymru – Gorllewin		
Cymdeithas Pysgotwyr Potiau Pen Llŷn	Cymdeithas ranbarthol.	Cymru – Gogledd		
Cymdeithas Pysgotwyr Pen Llŷn	Cymdeithas ranbarthol.	Cymru – Gogledd		
Cydweithfa Pysgotwyr Gogledd Cymru	Cymdeithas ranbarthol.	Cymru – Gogledd		



Gwasanaethau	Cymorth	Daearyddiaeth	Cyllid	Gwefan
Grwpiau Gweithredu Lleol Pysgodfeydd (FLAGs)	Partneriaeth rhwng y sector preifat/ gwirfoddol a'r sector cymunedol/ cyhoeddus sy'n amcanu at gynorthwyo cymunedau arfordirol yr ardal a'r diwydiant pysgota lleol i wella ffyniant economaidd ac ansawdd bywyd yn yr ardal. Nod y rhaglen yw cyflawni pysgodfeydd sy'n canolbwyntio ar Ddatblygu Lleol a Arweinir gan Gymunedau yng Nghymru. Bydd hyn yn cael ei wneud drwy Strategaeth Datblygu Lleol (SDL) a ddylunnir gan bob un o'r FLAGs.		Mae cyllid y FLAGs yn rhan o Gronfa'r Môr a Physgodfeydd Ewrop (Cyllid Strwythurol Ewropeaidd) sydd wedi'i rhaglennu i redeg tan 2020	
FLAG Cleddau to Coast	Gwella cynaliadwyedd economaidd ac amgylcheddol diwydiant pysgota Sir Benfro drwy ychwanegu gwerth, arallgyfeirio a threfniadau cydweithio, a sicrhau bod llais a lles cymunedau pysgota'n cael eu deall a'u hybu.	Cymru – Sir Benfro	Mae cyllid y FLAG yn rhan o Gronfa'r Môr a Physgodfeydd Ewrop (Cyllid Strwythurol Ewropeaidd) sydd wedi'i rhaglennu i redeg tan 2020 2007-2013 2014-2020	https://webgate.ec.europa.eu/fpfis/cms/farnet2/on-the-ground/flag-factsheets/cleddau-coast-flag_ro
FLAG Bae Ceredigion	Mae datblygu swyddi mewn pysgodfeydd yn her allweddol i'r ardal.	Cymru – Sir Benfro	Mae cyllid y FLAG yn rhan o Gronfa'r Môr a Physgodfeydd Ewrop (Cyllid Strwythurol Ewropeaidd) sydd wedi'i rhaglennu i redeg tan 2020 2007-2013 2014-2020	http://pysgod.cymru/cardigan.php https://webgate.ec.europa.eu/fpfis/cms/farnet2/on-the-ground/flag-factsheets/cardigan-bay-flag-0_ro
FLAG Gogledd Cymru	Mae Grŵp Gweithredu Lleol Pysgodfeydd Gogledd Cymru'n cefnogi'r diwydiant pysgota a chymunedau cysylltiedig ledled Gogledd Cymru.	Cymru – Gogledd	Mae cyllid y FLAG yn rhan o Gronfa'r Môr a Physgodfeydd Ewrop (Cyllid Strwythurol Ewropeaidd) sydd wedi'i rhaglennu i redeg tan 2020 2014-2020	https://www.mentermon.com/en/priosectau/gogledd-cymru-flag
FLAG Bae Abertawe	Un o'r heriau allweddol i'r rhanbarth yw'r dirywiad parhaus o ran nifer y pysgod a gaiff eu glanio yn yr ardal a'r effaith y mae hyn yn ei chael ar gyflogaeth ranbarthol a chymunedau lleol.	Cymru – Abertawe	Mae cyllid y FLAG yn rhan o Gronfa'r Môr a Physgodfeydd Ewrop (Cyllid Strwythurol Ewropeaidd) sydd wedi'i rhaglennu i redeg tan 2020 2014-2020	https://www.abertawe.gov.uk/gglpba https://webgate.ec.europa.eu/fpfis/cms/farnet2/on-the-ground/flag-factsheets/swansea-bay-flag-0_ro
Cymorth busnes ac ariannol – generig				
Menter a Busnes	Mae'n rhoi cymorth sefydlu a thyfu busnes i unigolion, grwpiau a Busnesau Bach a Chanolig (BBCh) ledled Cymru a'r tu hwnt, drwy ein rhaglenni cymorth busnes wedi'u teilwra	Cymru – Cenedlaethol gyda swyddfeydd rhanbarthol		https://menterabusnes.cymru/amdanom-ni



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Ymchwil a Gwerthuso

Is-adran Ymchwil a Gwerthuso
Y Gyfarwyddiaeth Wybodaeth
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rhif 2, Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ
Ffôn: +44 (0)29 2022 7744
Ebst: icc@ymchwil@wales.nhs.uk
 @PHREWales
 @IechydCyhoeddus



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl



Sefydliad Iechyd Meddwl
Workbench
16 Neptune Court
Caerdydd
CF24 5PJ

Ffôn: +44(0) 2921 679400
Ebst: info@mentalhealth.org.uk
 @mentalhealth
www.mentalhealth.org.uk/wales

icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/y-cyfarwyddiaeth-gwybodaeth/ymchwil-a-gwerthuso