

2.3.4. (a) Iechyd, datblygiad a llesiant cyfannol drwy gydol cylchred bywyd

Nod Llywodraeth Cymru yw gwneud y system iechyd a gofal cymdeithasol, a gofal plant yng Nghymru yn gynaliadwy drwy ddull iechyd cyfannol.

Iechyd cyfannol

- Yn hytrach na chanolbwyntio ar salwch neu rannau penodol o'r corff, mae'r dull hwn mewn perthynas ag iechyd yn ystyried y person cyfan a sut mae'n rhyngweithio â'i amgylchedd. Mae'n ystyried y cysylltiad rhwng y meddwl, y corff a'r enaid.
- Mae unigolion yn derbyn cyfrifoldeb am eu llesiant eu hunain, ac yn defnyddio dewisiadau pob dydd i gymryd rheolaeth dros eu hiechyd eu hunain.

Mae dull iechyd cyfannol o ymdrin â bywyd yn sail i'r ddarpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol a gofal plant yng Nghymru.

Diffiniad Sefydliad Iechyd y Byd o iechyd cyfannol

Cyflwr o lesiant corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn yn hytrach na dim ond diffyg clefyd neu wendid.

Mae **iechyd corfforol** yn gysylltiedig â lefelau ffitrwydd cyffredinol a gallu gwneud tasgau corfforol, bod yn weithgar yn gorfforol, a chael digon o gryfder, dygnwch a hyblygrwydd, cydbwysedd, ystwythder a chydymuniad. Mae hefyd yn golygu cael llai o afiechydon, anafiadau a chlefydau.

Mae **iechyd emosiynol** yn gysylltiedig â llesiant personol. Mae bod yn emosiynol/ yn feddyliol iach yn ymwneud â chael hunan-barch da, gallu mynegi teimladau a rheoli emosiynau a theimlo'n gadarnhaol ac yn hapus ar y cyfan.

Mae **iechyd cymdeithasol** yn cyfrannu at lesiant ac mae'n ymwneud â gallu unigolion i rhyngweithio ag eraill, cael ymdeimlad o berthyn, cael parch ac empathi tuag at eraill, rheoli emosiynau mewn gwahanol sefyllfaoedd, cydnabod a rheoli effeithiau rhai gweithredoedd ar bobl eraill a bod yn ymwybodol o'u hawliau a'u cyfrifoldebau eu hunain.

