

# What is Physical Inactivity Costing Betsi Cadwaladr University Health Board (BCUHB)?



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

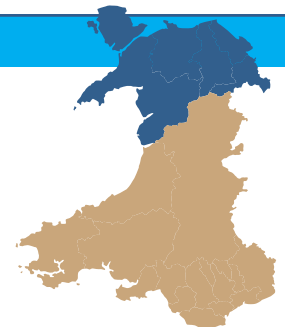
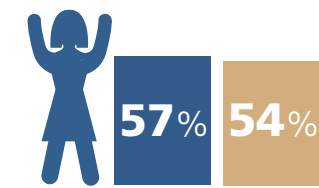
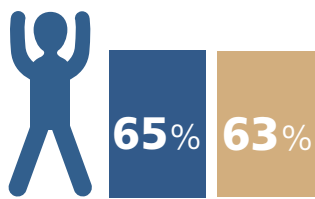
Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



Being active has a wide range of protective benefits for our health, and the consequences to the NHS of not addressing inactivity levels are all too clear – rising levels of obesity, Type 2 diabetes, and reduced mobility.

The UK Chief Medical Officers' guidelines recommend all adults aim to do at least 150 minutes per week of moderate to vigorous activity.

## How active are people in Betsi Cadwaladr University Health Board



National Survey for Wales, 2014/15

BCUHB all Wales

## In 2015 BCU Health Board spent the following treating the consequences of physical inactivity in their population

### Coronary Heart Disease



### Cerebrovascular disease



### Diabetes



Figures based on 2014/15 data. Public Health Wales Observatory, 2017

Cost per person, BCUHB

Total treatment cost, BCUHB



## All NHS bodies in Wales should...

- Support staff and the public to walk or cycle to NHS sites.
- Train staff to have the confidence and knowledge to talk about being active with patients and colleagues.
- Ensure enabling patients to be active is integrated into all chronic disease pathways.



## All Health Care Professionals in Wales can help by...

- Learning more about the benefits of being active for a wide range of physical and mental health conditions.
- Talking about being active with patients and colleagues.
- Finding ways to build being active into their own everyday lives.

Gwneud i bob cyswllt gyfrif  
Making every contact count

# Beth mae anweithgarwch corfforol yn ei gostio i Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC)?



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

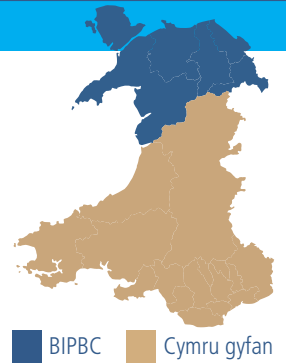
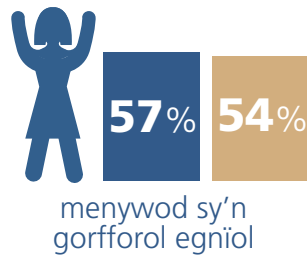
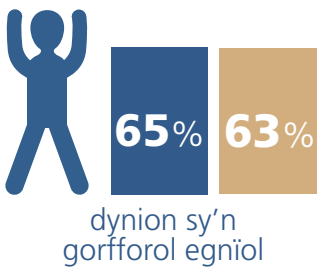
Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



Mae bod yn egniol yn golygu amrywiaeth eang o fanteision amddiffynnol i'n hiechyd, ac mae'r canlyniadau i'r GIG o beidio â mynd i'r afael â lefelau anweithgarwch yn amlwg iawn - lefelau cynyddol o ordewdra, diabetes Math 2, a llai o symudedd.

Mae canllawiau Prif Swyddog Meddygol y DU yn argymhell bod oedolion yn ceisio gwneud 150 munud yr wythnos o weithgarwch cymedrol i egniol

## Pa mor egniol yw pobl yn Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr



Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2014/15

## Yn 2015 gwariodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr y canlynol yn trin canlyniadau anweithgarwch corfforol yn ei boblogaeth

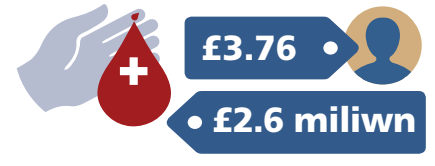
### Clefyd Coronaidd y Galon



### Clefyd Serebro-fasgwlaidd



### Diabetes



Ffigurau'n seiliedig ar ddata 2014/15. Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2017

Cost y person, BIPBC

Cyfanswm cost y driniaeth, BIPBC



## Dylai pob corff y GIG yng Nghymru sicrhau ei fod yn...

• Cefnogi staff a'r cyhoedd i gerdded neu feicio i safleoedd y GIG.



• Hyfforddi staff i gael yr hyder a'r wybodaeth i siarad â chleifion a chydweithwyr am fod yn egniol

• Sicrhau bod galluogi cleifion i fod yn egniol yn cael ei integreiddio ym mhob llwybr clefyd cronig



## Gall pob Gweithiwr Proffesiynol Gofal Iechyd yng Nghymru helpu drwy...

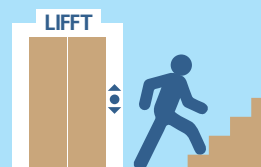


• Ddysgu rhagor am fanteision bod yn egniol ar gyfer amrywiaeth eang o gyflyrau iechyd corfforol a meddyliol

• Siarad â chleifion a chydweithwyr am fod yn egniol



Gwneud i bob cyswllt gyfrif  
Making every contact count



• Dod o hyd i ffyrdd o fod yn egniol yn eu bywydau bob dydd