What is Physical Inactivity Costing Cwm Taf University Health Board (CTUHB)?

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

150 mins per week

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 Cwm Taf University Health Board

	CTUHB	all Wales
physically active men	60%	63%
physically active women	45%	54%
adults who do very little regular physical activity	38%	30%

National Survey for Wales, 2014/15

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

	Cost per person, CTUHB	Total treatment cost, CTUHB
Coronary Heart Disease	£4.28	£1.3 million
Cerebrovascular disease	£3.61	£1.1 million
Diabetes	£4.55	£1.3 million

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

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

CHRONIC DISEASE PATHWAY

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

M2M MOTIVATE2MOVE

- 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

Gwneud i bob cyswllt gyfrif
Making every contact count

LIFT

- Finding ways to build being active into their own everyday lives

Produced by the Health Improvement Division, Public Health Wales, 2017.

Beth mae anweithgarwch corfforol yn ei gostio i Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf (BIPCT)?

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

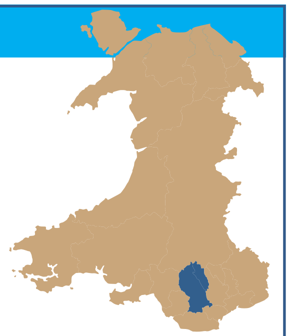
150 munud yr wythnos

Mae bod yn egnïol 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 argymell bod oedolion yn ceisio gwneud 150 munud yr wythnos o weithgarwch cymedrol i egnïol

Pa mor egnïol yw pobl yn Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf

	BIPCT	Cymru gyfan
dynion sy'n gorfforol egnïol	60%	63%
menywod sy'n gorfforol egnïol	45%	54%
oedolion sy'n gwneud ychydig iawn o weithgarwch corfforol	38%	30%



Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2014/15

Yn 2015 gwariodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf y canlynol yn trin canlyniadau anweithgarwch corfforol yn ei boblogaeth

	Cost y person, BIPCT	Cyfanswm cost y driniaeth, BIPCT
Clefyd Coronaidd y Galon	£4.28	£1.3 miliwn
Clefyd Serebro-fasgwlaidd	£3.61	£1.1 miliwn
Diabetes	£4.55	£1.3 miliwn

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

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 egnïol
- Sicrhau bod galluogi cleifion i fod yn egnïol yn cael ei integreiddio ym mhob llwybr clefyd cronig

LLWYBR CLEFYD CRONIG

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

M2M MOTIVATE2MOVE

- Ddysgu rhagor am fanteision bod yn egnïol ar gyfer amrywiaeth eang o gyflyrau iechyd corfforol a meddyliol
- Siarad â chleifion a chydweithwyr am fod yn egnïol

Gwneud i bob cyswllt gyfrif
Making every contact count

LIFFT

- Dod o hyd i ffyrdd o fod yn egnïol yn eu bywydau bob dydd

Paratowyd gan yr Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2017.