

Prescribing Green Space

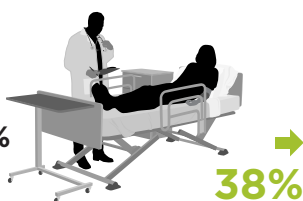


The cost of physical inactivity

The cost of physical inactivity to Wales is estimated at about £650 million per year. In 2015, only 30% of adults in Wales reported being physically active for 30 minutes or more each week.

Physically inactive individuals:

- Spend an average of 38% more days in hospital



- Make 5.5% more GP visits



- Access 13% more specialist services and 12% more nurse visits than an active individual



In the UK, a reduction of 1% in the percentage of sedentary people was estimated at saving the economy £1.44 billion



Benefits of physical activity and greenspace

Spending time in nature provides protection against diseases, such as depression, diabetes, obesity, ADHD, cardiovascular disease and cancer.

This is due to nature's ability to enhance the functioning of the body's immune system.

Those doing regular physical activity have up to 50% reduced risk of major chronic diseases and a 20-30% reduced risk of premature death.

Attractive green space leads to people being more active. Accessible greenspace benefits include:

- Reduced health problems and positive physical and mental health outcomes (90 to 94% of people who took part in green exercise reported better mental and physical health)
- People furthest from public parks are 27% more likely to be overweight compared to those living close to parks
- Asthma rates among children fell by a quarter for every extra 343 trees per square kilometre in the places where they live
- 25% lower death rates
- Quicker hospital recover times



Benefits of physical activity, as demonstrated by those referred to the National Exercise Referral Scheme in Wales, include stronger heart and lungs, stronger muscles and joints, delayed onset of osteoporosis, body fat and excess weight reduction, improved relaxation and sleep, better able to carry out daily activities, more alert and energetic, better posture, normalised blood pressure, reduced risk of developing diabetes and reduced risk of blood clotting.

Psychological benefits included feeling less anxious and stressed and improved confidence and self-esteem.



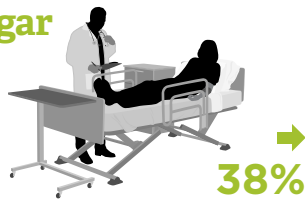
Presgripsiwn o Ofod Gwyrdd

Cost anweithgarwch corfforol

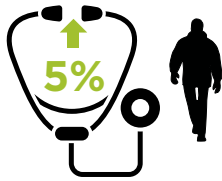
Amcangyfrifir bod cost anweithgarwch corfforol i Gymru yn rhyw £650 miliwn y flwyddyn. Yn 2015, dim ond dywedodd 30% o oedolion yng Nghymru eu bod wedi bod yn egnïol yn gorfforol am 30 munud neu mwy pob wythnos.

Mae unigolion anweithgar yn gorfforol yn:

- Treulio cyfartaledd o 38% yn fwy o ddyddiau yn yr ysbyty



- Yn gwneud 5.5% yn fwy o ymweliadau â meddyg teulu



- Yn defnyddio 13% yn fwy o wasanaethau arbenigol ac yn cael 12% yn fwy o ymweliadau gan nyrssys nag unigolion egnïol



Yn y DU, amcangyfrifwyd bod gostyngiad o 1% yng nghanran y bobl segur yn arbed £1.44 biliwn i'r economi. £1.44 billion



Manteision gweithgarwch corfforol a gofod gwyrdd

Mae treulio amser ym myd natur yn gwarchod rhag afiechydon fel iselder, diabetes, gordewdra, ADHD, afiechyd cardiofasgiwlar a chanser.

Y rheswm am hyn yw gallu natur i wella swyddogaeth system imiwnedd y corff.

Mae gan y rhai sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol rheolaidd hyd at 50% yn llai o risg o ddioddef o afiechyd cronig mawr ac 20-30% yn llai o risg o farw cyn eu hamser.

Mae gofod gwyrdd atyniadol yn gwneud i bobl fod yn fwy egnïol. Ymhlith y manteision sydd i'w cael o ofod gwyrdd hygyrch mae'r canlynol:

- Llai o broblemau iechyd a chanlyniadau iechyd corfforol a meddyliol positif (90 i 94% o'r bobl a gymerodd ran mewn ymarfer gwyrdd wedi cofnodi iechyd corfforol a meddyliol gwell)
- Y bobl sydd bellaf oddi wrth barciau cyhoeddus 27% yn fwy tebygol o fod dros eu pwysau o gymharu â'r rhai sy'n byw'n agos at barciau
- Cyfraddau asthma ymhlith plant wedi gostwng chwarter am bob 343 o goed ychwanegol ym mhob cilometr sgwâr yn y llefydd ble maen nhw'n byw
- Cyfraddau marwolaeth 25% yn is
- Amseroedd adfer cynt mewn ysbytai



Mae manteision gweithgarwch corfforol, fel y dangosir gan y rhai sydd wedi cael eu cyfeirio at y Cynllun Cyfeirio at Ymarfer Cenedlaethol yng Nghymru, yn cynnwys calon ac ysgyfaint cryfach, cyhyrau a chymalau cryfach, gohirio dyfodiad osteoporosis, llai o fraster a phwysau ar y corff, ymlacio a chysgu'n well, gallu cyflawni gweithgareddau o ddydd i ddydd yn well, mwy effro ac egnïol, gwell ystum, pwysedd gwaed normal, llai o risg o ddatblygu diabetes a llai o risg o'r gwaed yn ceulo. Roedd y manteision seicolegol yn cynnwys teimlo'n llai pryderus a llai o straen, gyda mwy o hyder a hunan-barch.

