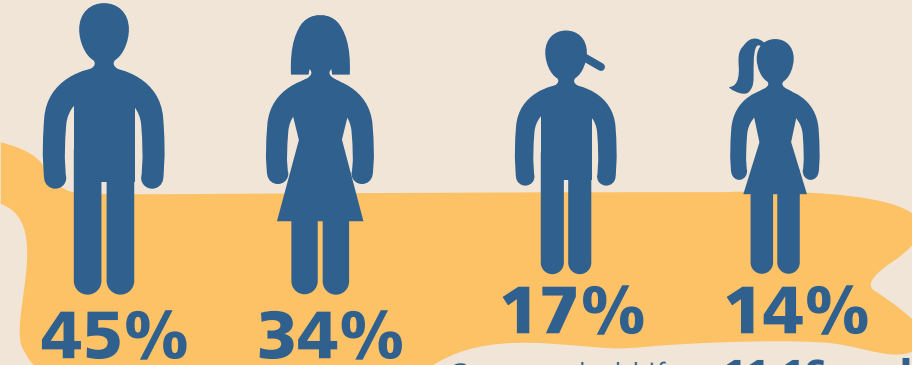


Ymdrin ag Achosion o Gamddefnyddio Alcohol yng Nghymru

Mae alcohol yn fygythiad sylweddol i iechyd y cyhoedd yng Nghymru o hyd



Canran yr oedolion sy'n nodi eu bod yn yfed mwy na'r canllawiau a argymhellir¹

Canran y bobl ifanc **11-16 oed** sy'n yfed o leiaf unwaith yr wythnos - mwy na chanran yr Alban, Iwerddon a Lloegr



Alcohol pur a gaiff ei werthu fesul oedolyn bob blwyddyn
Mae faint o alcohol a gaiff ei yfed wedi cynyddu

Mae alcohol yn un o'r prif ffactorau sy'n achosi marwolaeth a salwch o hyd gyda chostau uchel i'r unigolyn, i'r system iechyd, i gymdeithas ac i'r economi yng Nghymru

Yr effaith ar iechyd

Mae alcohol yn gysylltiedig â

- mwy na **200** o fathau o **afiechydon cronig, damweiniau** ac **anafiadau**
- 1,500** o farwolaethau bob blwyddyn = **1** o bob **20** o'r holl farwolaethau
- Y tlotaf gaiff eu heffeithio waethaf gan alcohol**

Y gost i'r economi gyffredinol

Mae yfed trwm yn cynyddu'r **risk o ddiweithdra ac absenoldeb** o'r gwaith

- Caiff **800,000** o **ddiwrnodau gwaith eu colli bob blwyddyn** oherwydd absenoldeb
- Caiff **1 filiwn** o **ddiwrnodau gwaith** eu colli o ganlyniad i **golli swydd** neu **gyfleoedd cyflogaeth is**

Yr effaith gymdeithasol yng Nghymru

Mae alcohol yn gysylltiedig â

- mwy na **6000** o achosion o drais domestig bob blwyddyn
- mwy nag **£1 biliwn** o ran costau niwed i gymdeithas bob blwyddyn

Y gost i GIG Cymru

- £70 – £73 miliwn** yn 2008/09
- £35 - £37 miliwn** ymweliadau ag adrannau brys yn **yn 2008/09**

¹ Cywir yn ôl casgliad data diweddaraf 2015 (Arolwg Iechyd Cymru 2016) gan ddefnyddio canllawiau alcohol 1995 (bwriedir cyflwyno canllawiau newydd yn 2016). Wedi'i fesur fel dynion sy'n yfed mwy na 4 uned a merched sy'n yfed mwy na 3 uned ar un diwrnod o leiaf yn ystod yr wythnos ddiwethaf.



Yr Atebion

Ymdrin ag Achosion o Gamddefnyddio Alcohol yng Nghymru



Mae **cyngor cryno** ym maes gofal sylfaenol **yn gosteffeithiol**

Mae pob **£1** a gaiff ei gwario ar **gyfweliadau cymell** a rhwydweithiau cymorth i bobl â dibyniaeth ar alcohol yn dychwelyd **£5** i'r sector cyhoeddus



Mae'r 'buddsoddiadau gorau' a allai leihau faint o alcohol a gaiff ei yfed, niwed a chostau os cânt eu gweithredu'n llawn fel a ganlyn¹



Cyflwyno **isafswm pris uned (MUP)** o 50 ceiniog/uned o alcohol²

Byddai Cymru yn:



osgoi **53 o farwolaethau** a **1,400 o dderbyniadau i'r ysbyty** bob blwyddyn gyda'r effaith fwyaf mewn **cymunedau difreintiedig** ac ymhlith yr **unigolion sy'n yfed fwyaf**

arbed **£882 miliwn** dros 20 mlynedd o ganlyniad i **lai o niwed i iechyd, llai o droseddau** a **llai o absenoldeb o'r gweithle**

Ar gyfer pob blwyddyn o fywyd da a gaiff ei hadfer, byddai Cymru yn arbed:



Cyfyngu argaeledd (dwysedd allfeydd, oriau a diwrnodau gwerthu)

£385 - £1,000



Gwell rheolaeth dros hysbysebu

£700 - £770

Strategaeth gyfun



cyngor cryno



profion anadl ar hap (gorfodi cyfreithiau yfed a gyrru)



llai o fynediad



gwell rheolaeth dros hysbysebu



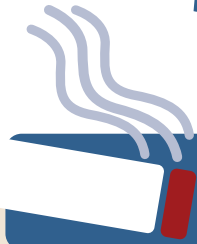
pris uwch

Gallai'r uchod arbed rhwng 10 ac 20% o'r baich sy'n gysylltiedig ag alcohol ar yr unigolyn, cymdeithas a'r economi

¹ "Buddsoddiadau gorau" fel yr argymhellwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd gyda thystiolaeth gymhellol eu bod yn gosteffeithiol, yn ddichonadwy, yn cynnwys costau isel ac yn briodol i'w gweithredu o fewn cyfyngiadau'r system iechyd leol. ² Yn seiliedig ar brisiau 2014

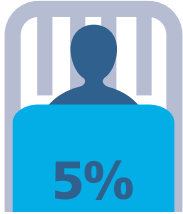
Noder: Mae'r ffeithlun hwn yn rhan o adroddiad 'Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru'. Mae'r dulliau a'r ffronellau gwybodaeth ar gael yn y ddogfen 'Tystiolaeth Ategol' ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Lle y bo'n bosibl, cyflwynir y ffigurau diweddaraf ar gyfer Cymru. Lle nad ydynt ar gael, amcangyfrifwyd ffigurau ar gyfer Cymru gan ddefnyddio data diweddaraf y DU/Lloegr/data eraill ar sail heb ei addasu y pen.

Ysmygu yng Nghymru



Ysmygu yw'r ffactor unigol mwyaf y gellir ei atal sy'n achosi afiechyd a marwolaeth yng Nghymru

Mae ysmygu yn achosi

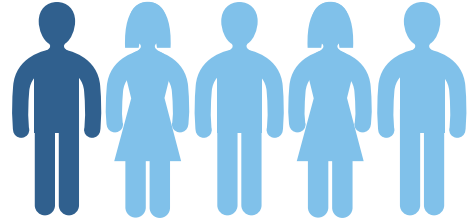


o'r oedolion a dderbynnir i'r ysbyty
27,700



o farwolaethau ymhlith oedolion
5,450

Mae 1 o bob 5 o oedolion yn ysmygu

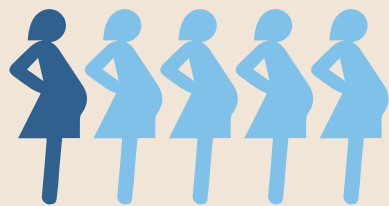


Mae'r cyfraddau ysmygu

x2½ yn uwch
o fewn y poblogaethau mwyaf difreintiedig

x4 yn uwch
ymhlith pobl sy'n ddi-waith ers cyfnod hir

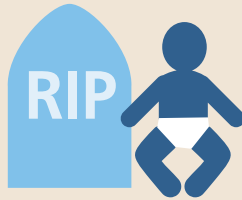
Mae 1 o bob 5 o **ferched beichiog** yn ysmygu gan arwain at risg uwch o



gamesgori, genedigaethau cyn pryd a phwysau geni isel

Mae **plant sy'n dod i gysylltiad** â mwg tybaco yn peri pryder

Daw **1 o bob 5** plentyn **10-11 oed** i gysylltiad â mwg ail-law gartref sy'n arwain at



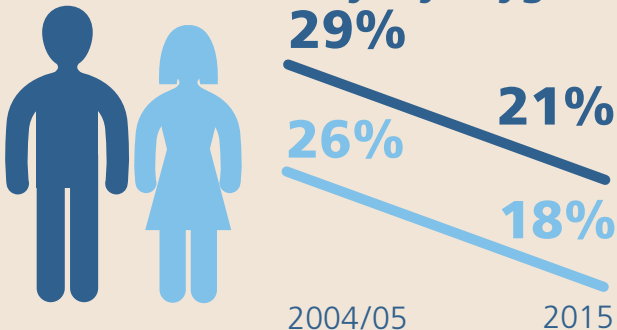
risg **x2 yn uwch** o farwolaeth sydyn babanod



o blant yn cael eu derbyn i'r ysbyty

Mae canran y bobl sy'n ysmygu yng Nghymru yn **lleihau**

Oedolion sy'n ysmygu



Pobl ifanc (11-16 oed) sy'n ysmygu



Defnydd o e-sigaréts gan bobl ifanc: yn 2013/14, nododd **2%** o bobl ifanc eu bod yn ysmygu e-sigaréts yn rheolaidd.



Y gost i GIG Cymru¹

£386 miliwn y flwyddyn tua
7% o gyllideb y GIG



Y gost i'r economi gyffredinol¹

£791 miliwn y flwyddyn gan gynnwys costau sy'n gysylltiedig â gofal iechyd, absenoldeb oherwydd salwch, mwg ail-law, marwolaeth gynamserol a thanau



Yr Atebion

Ysmygu yng Nghymru

Cydnabu **Sefydliad Iechyd y Byd** y canlynol fel dulliau **costeffeithiol**



diogelu pobl rhag mwg tybaco



rhybuddio am beryglon tybaco



gwell rheolaeth dros hysbysebu



cynyddu prisiau



cynnig cwnsela i ysmygwyr

Rhoi'r gorau i ysmegu



Mae cyfran uwch o ysmygwyr sy'n ceisio rhoi'r gorau iddi yn **fwy llwyddiannus** flwyddyn yn ddiweddarach os byddant wedi cael cymorth

Mae pob unigolyn 25 oed sy'n ysmegu sy'n

rhoi'r gorau iddi

ysmygu llai

yn arbed
£1,592

yn arbed
£882

i'r GIG dros ei oes

Mae helpu merched beichiog i roi'r gorau i ysmegu



yn arbed
£443,064

y flwyddyn yng Nghymru



Rhoi'r gorau iddi ar eu pen eu hunain



4% yn ddi-fwg



Rhoi'r gorau iddi gyda chymorth y GIG¹



15% yn ddi-fwg

¹ Ceir amrywiaeth sylweddol o ran canlyniadau gan ddibynnu ar yr ymyriad a'r feddyginiaeth rhoi'r gorau i ysmegu

Noder: Mae'r ffeithlun hwn yn rhan o adroddiad 'Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru'. Mae'r dulliau a'r ffronellau gwybodaeth ar gael yn y ddogfen 'Tystiolaeth Ategol' ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Lle y bo'n bosibl, cyflwynir y ffigurau diweddaraf ar gyfer Cymru. Lle nad ydynt ar gael, amcangyfrifwyd ffigurau ar gyfer Cymru gan ddefnyddio data diweddaraf y DU/Lloegr/data eraill ar sail heb ei addasu y pen.

Cynyddu Lefelau Gweithgarwch Corfforol yng Nghymru

Mae llawer o bobl yng Nghymru nad ydynt yn gwneud digon o weithgarwch corfforol i ddiogelu eu hiechyd



yn ymgymryd â gweithgarwch corfforol am **150 o funudau** yr wythnos¹



yn ymgymryd â gweithgarwch corfforol am **60 o funudau bob diwrnod** o'r wythnos



Cerdded neu seiclo i lefydd



Gwneir **21%** o deithiau **ar droed** yng Nghymru

YSGOL
1 - 2 filltir

Mae **31%** o blant **ysgol gynradd** yn cerdded



Mae **62%** o blant **ysgol uwchradd** naill ai'n **cerdded** neu'n **seiclo**



Mae anweithgarwch yn effeithio ar iechyd a llesiant, mae'n rhoi baich ar y system iechyd ac mae'n effeithio ar yr economi ehangach

Yr effaith ar iechyd

Mae anweithgarwch corfforol yn achosi

- 11%** o achosion o glefyd coronaidd y galon
- 13%** o achosion o ddiabetes math 2
- 18%** o achosion o ganser y fron

Y gost i GIG Cymru

Costau anweithgarwch corfforol

£51 miliwn bob blwyddyn

Y gost i'r economi gyffredinol

Yng Nghymru, mae anweithgarwch corfforol yn costio:²

- £314 miliwn** y flwyddyn o ganlyniad i **absenoldeb** oherwydd **salwch**
- £57 miliwn** y flwyddyn o ganlyniad i **bobl o oedran gweithio** yn **marw**

¹ Mae canllawiau gweithgarwch corfforol yn argymhell y dylai oedolion ymgymryd ag o leiaf 150 o funudau o weithgarwch cymedrig yn ystod yr wythnos ² Data 2002



Yr Atebion

Cynyddu Gweithgarwch Corfforol yng Nghymru

Mae'r 'buddsoddiadau gorau' ar gyfer cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol yn cynnwys¹



Ymgyrchoedd yn y cyfryngau torfol i hyrwyddo gweithgarwch corfforol



Cynyddu cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol

2.4%

Costau

< £1.40
fesul person



Hyrwyddo gweithgarwch corfforol **mewn gweithleoedd, ysgolion a chymunedau**

Mae ymyriadau yn y gweithle yn cynyddu cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol

12%

Costau

< £4.11
fesul person



Cefnogi strategaethau trafndiaeth lesol

Mae newid o **gar** i **gerdded** yn arbed



£1,220

fesul person
fesul blwyddyn



Mae newid o **gar** i **seiclo** yn arbed



£1,121

fesul person
fesul blwyddyn



Bydd cynyddu lefelau **seiclo** a **cherdded** mewn ardaloedd trefol yn arbed

£0.9
biliwn

dros 20 mlynedd

i'r GIG yng Nghymru

Mae pob **£1** a gaiff ei gwario ar ddarpariaeth seiclo yn arbed

£4

mewn costau
iechyd

i'r GIG yng Nghymru

Mae darparu cyngor a chymorth (ymyriadau cryno) ym maes gofal sylfaenol er mwyn cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol yn fwy costeffeithiol na rhagnodi statinau (cyffuriau a ddefnyddir i leihau lefelau colesterol)

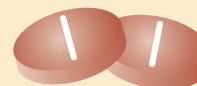
Ar gyfer pob blwyddyn ychwanegol o iechyd da a geir:

Ymyriad cryno



Costau rhwng
£20 a £440

Statinau



Cost rhwng
£10,000 a £17,000

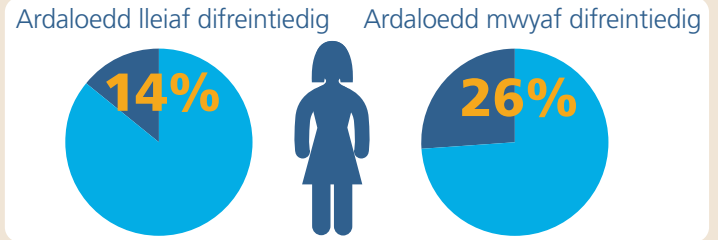
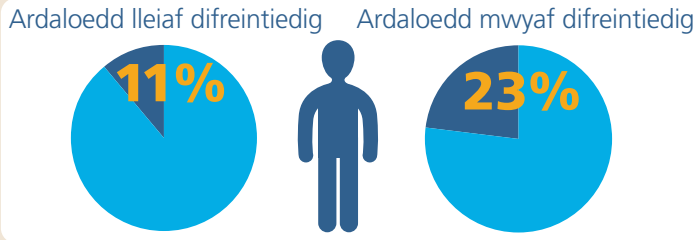
¹ "Buddsoddiadau gorau" fel yr argymhellwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd gyda thystiolaeth gymhellol eu bod yn gosteffeithiol, yn ddichonadwy, yn cynnwys costau isel ac yn briodol i'w gweithredu o fewn cyfyngiadau'r system iechyd leol.

Noder: Mae'r ffeithlun hwn yn rhan o adroddiad 'Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru'. Mae'r dulliau a'r ffigurau gwybodaeth ar gael yn y ddogfen 'Tystiolaeth Ategol' ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Lle y bo'n bosibl, cyflwynir y ffigurau diweddaraf ar gyfer Cymru. Lle nad ydynt ar gael, amcangyfrifwyd ffigurau ar gyfer Cymru gan ddefnyddio data diweddaraf y DU/Lloegr/data eraill ar sail heb ei addasu y pen.

Ymdrin ag Anghydraddoldebau Iechyd yng Nghymru

Yng Nghymru, mae **pobl yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yn byw mwy o flynyddoedd mewn iechyd gwael**, o gymharu â phobl yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig

Canran bywyd mewn iechyd gwael¹



Mae **anghydraddoldebau iechyd** yn effeithio ar **ragolygon** a **thwf gwlad**

Mwy o anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol = **Twf economaidd is**

Costau amcangyfrifedig anghydraddoldebau iechyd i'r economi yng Nghymru

Colledion cynhyrchiant o **£1.8 - £1.9 biliwn** y flwyddyn

Colledion o **£1.1 - £1.8 biliwn** mewn **trethi** a chostau **budd-daliadau** bob blwyddyn

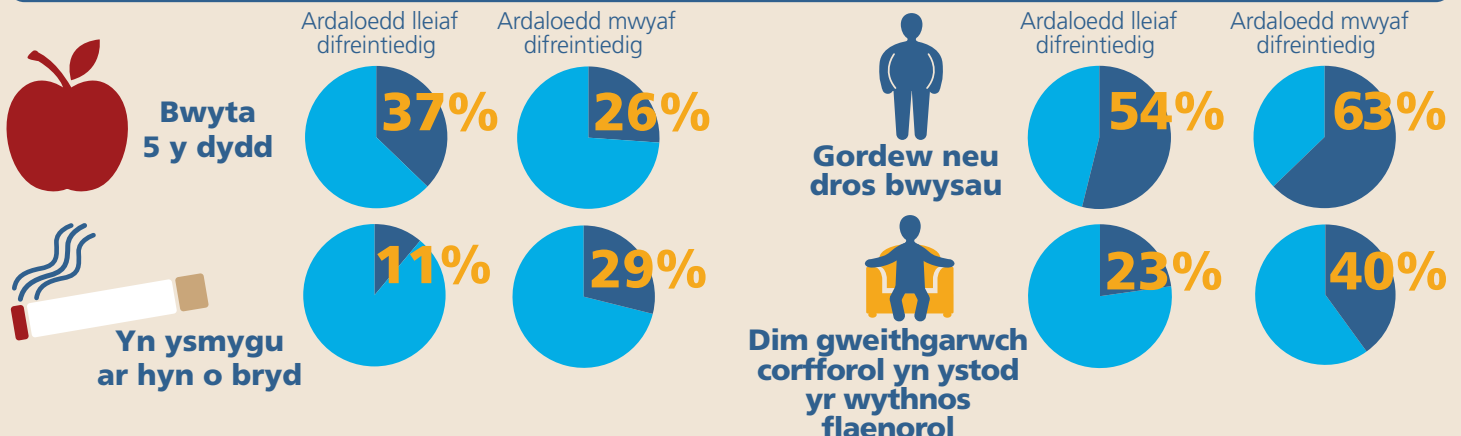
Gall anghydraddoldebau iechyd groesi cenedlaethau

Mae plant o deuluoedd incwm isel yn wynebu risg uwch o ganlyniadau iechyd gwael drwy gydol eu bywyd

Mae anghydraddoldebau iechyd ymhlith **pobl ifanc yng Nghymru** ymhlith y **lefelau uchaf yn Ewrop**

Yr **11eg** anghydraddoldeb uchaf Allan o **27 o wledydd** Yr **18th** anghydraddoldeb uchaf

Mae **cyfran uwch o bobl** sy'n byw yn yr **ardaloedd mwyaf difreintiedig** yng Nghymru yn mabwysiadu **mathau afiach o ymddygiad**



Mae'r cyfraddau marwolaeth oherwydd ysmegu **x2** yn uwch mewn ardaloedd difreintiedig

¹ Fel canran o'r bywyd y disgwyliar ei fyw



Yr Atebion

Ymdrin ag Anghydraddoldebau Iechyd yng Nghymru



Mae **atal afiechyd drwy'r boblogaeth gyfan** yn gyffredinol yn fwy effeithiol wrth **leihau anghydraddoldebau iechyd** na chanolbwyntio ar ymyriadau clinigol

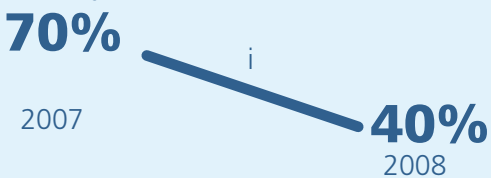


Mae'n debygol mai mynd i'r afael â'r **ffactorau sy'n achosi anghydraddoldebau cymdeithasol ac economaidd** sy'n sbarduno anghydraddoldebau iechyd fydd fwyaf effeithiol



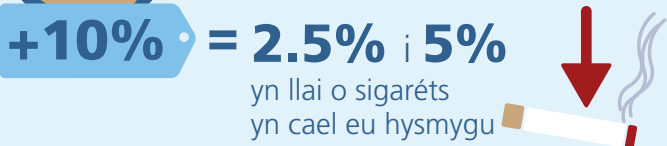
Deddfwriaeth

Arweiniodd deddfwriaeth Di-fwg Cymru yn 2007 at ostyngiad yn yr achosion a gofnodwyd o ddod i gysylltiad â mwg ail-law ymhlith oedolion o



Trethiant

Mae ysmegu yn un o'r prif ffactorau sy'n achosi anghydraddoldebau iechyd



Isafswm pris uned (MUP) ar gyfer alcohol

Mae alcohol yn achosi'r niwed mwyaf i'r mwyaf difreintiedig



Mae **MUP** yn lleihau lefelau yfed alcohol niweidiol **6%** ymhlith y rheini â'r incwm isaf



Mae **MUP** yn lleihau marwolaethau ymhlith unigolion sy'n yfed yn drwm **8%** ymhlith galwedigaethau cyffredin/llafur



Sicrhau cyflog byw

Mae cyflog byw yn gysylltiedig â byw'n hirach a chyfraddau marwolaeth is, gwell iechyd meddwl ac yfed llai



Lleihau lefelau diweithdra

Gellid atal bron i chwarter (20-25%) o'r marwolaethau ymhlith pobl ddi-waith dros gyfnod o 10 mlynedd pe byddent wedi'u cyflogi



Gwella'r amgylchedd ffisegol

Mae cyflwyno'r tâl tagfeydd traffig yn Llundain wedi arwain at ostyngiad o 9% yn nifer yr unigolion sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty oherwydd cyflwr ar yr ysgyfaint
Gallai ymdrin â thai oer a llaith arbed £35 miliwn i'r GIG yng Nghymru



Buddsoddi yn y blynyddoedd cynnar

Gallai ymyriadau wedi'u targedu a gofal plant cynhwysol ac absenoldeb rhieni â thâl helpu i ymdrin â £72 biliwn o gostau sy'n gysylltiedig â phroblemau cymdeithasol oherwydd trosedd, afiechyd meddwl, teuluoedd yn chwalu, camddefnyddio cyffuriau a gordeudra



Gwasanaethau cynhwysol

Darparu gwasanaethau hygyrch i bawb tra'n buddsoddi mewn cymorth ychwanegol i'r grwpiau agored i niwed

Noder: Mae'r ffeithlun hwn yn rhan o adroddiad 'Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru'. Mae'r dulliau a'r ffigurau gwybodaeth ar gael yn y ddogfen 'Tystiolaeth Ategol' ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Lle y bo'n bosibl, cyflwynir y ffigurau diweddaraf ar gyfer Cymru. Lle nad ydynt ar gael, amcangyfrifwyd ffigurau ar gyfer Cymru gan ddefnyddio data diweddaraf y DU/Lloegr/data eraill ar sail heb ei addasu y pen.

Buddsoddi yn y Blynyddoedd Cynnar er mwyn sicrhau Dyfodol Cynaliadwy yng Nghymru

Gall profiadau yn ystod plentyndod cynnar, gan gynnwys cyn cael eich geni, gael effaith gydol oes



Teulu, cymuned ac amgylchedd cymdeithasol diogel a gofalgar



Tlodi ac amddifadedd



Sicrhau bod y fam yn iach cyn y beichiogrwydd, yn ystod y beichiogrwydd ac ar ôl hynny

Dylanwad



Mae plant sy'n byw mewn tlodi ac amddifadedd yn wynebu risg uwch o farw'n gynnar, datblygu gordewdra neu gael afiechyd



Mae **babanod (0-28 diwrnod)** yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru **1½ gwaith yn fwy tebygol** o farw na'r rheini yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig



Caiff **llai na ¼ (22.5%)** y babanod yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru **eu bwydo'n llwyr ar y fron 10 diwrnod ar ôl eu geni** o gymharu â **bron i ½ (46.8%)** y rheini yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig



Mae **dwywaith yn fwy o blant gordew (4-5 oed)** yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru (14.7%) o gymharu â'r rheini yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (7.3%)

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod

Rheini / teulu



Cam-drin llafar



Cam-drin corfforol



Cam-drin rhywiol



Rheini yn gwahanu



Trais domestig



Salwch meddwl



Camddefnyddio alcohol



Defnyddio cyffuriau



Cyfnod yn y carchar

Mae'r uchod yn gysylltiedig â



bron i **1/4**

yr oedolion sy'n ysmegu ar hyn o bryd



1/3

yr achosion o feichiogrwydd ymhlith merched yn eu harddegau



mwy na

1/2

yr achosion o drais a chamddefnyddio cyffuriau



Yr Atebion

Buddsoddi yn y Blynyddoedd Cynnar er mwyn sicrhau Dyfodol Cynaliadwy yng Nghymru



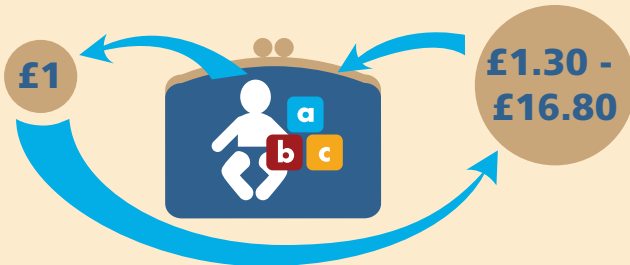
Mae buddsoddi yn y 1000 o ddiwrnodau cyntaf o adeg cenedlu hyd at ben-blwydd y plentyn yn ddwy oed yn gosteffeithiol ac yn cynnig y potensial gweithredu gorau

Gall ymyriadau datblygiad plant cynnar effeithiol gynnwys:

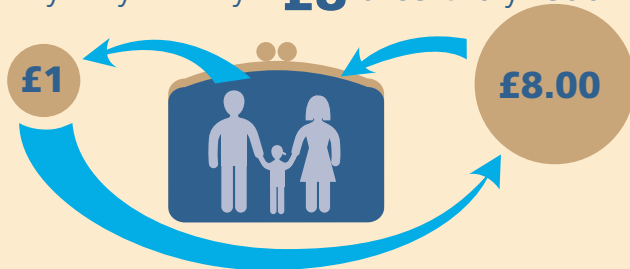
- cymorth i famau cyn geni ac ar ôl geni
- cymorth o ran bwydo ar y fron a maeth
- cymorth rhianta
- mynediad i wasanaethau iechyd a gofal plant
- mynediad i addysg gynnar

Mae buddsoddi mewn ymyriadau cynhwysol (sy'n hygyrch i bawb) ynghyd ag adnoddau ychwanegol sy'n gymesur ag anghenion plant sy'n agored i niwed yn gweithio ac mae'n gosteffeithiol

Mae pob **£1** a gaiff ei buddsoddi mewn ymyriadau blynyddoedd cynnar yn dychwelyd **£1.30 - £16.80**



Mae pob **£1** a gaiff ei buddsoddi mewn rhaglenni rhianta i atal anhwylder ymddygiad yn dychwelyd **£8** dros 6 blynedd



o gostau gofal iechyd, addysg a chyfiawnder troseddol

Gallai buddsoddi mewn ymyriadau wedi'u targedu + gofal plant cynhwysol + absenoldeb rhieni â thâl yng Nghymru

arbed **£72 biliwn** dros 20 mlynedd

o gostau problemau cymdeithasol

 Defnyddio cyffuriau

 Salwch meddwl

 Rhieni yn gwahanu

 Trosedd

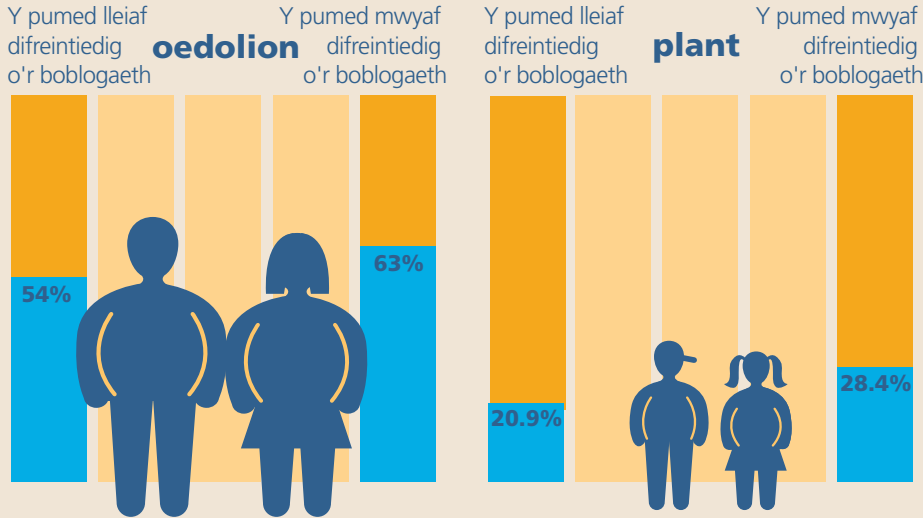
 Gordewdra

Noder: Mae'r ffeithlun hwn yn rhan o adroddiad 'Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru'. Mae'r dulliau a'r ffluronellau gwybodaeth ar gael yn y ddogfen 'Tystiolaeth Ategol' ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Lle y bo'n bosibl, cyflwynir y ffigurau diweddaraf ar gyfer Cymru. Lle nad ydynt ar gael, amcangyfrifwyd ffigurau ar gyfer Cymru gan ddefnyddio data diweddaraf y DU/Lloegr/data eraill ar sail heb ei addasu y pen.

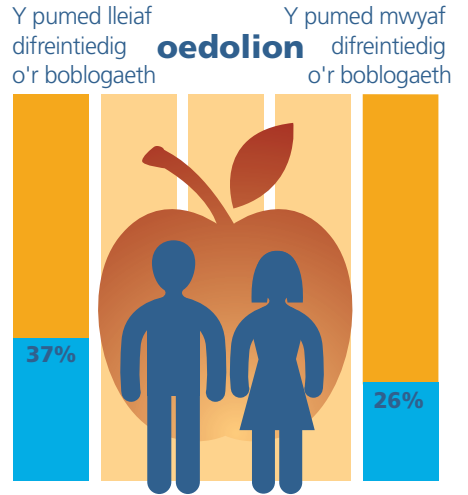
Mynd i'r Afael â Gordewdra a Deiet Afiach yng Nghymru

Mae'r rhan fwyaf o oedolion a chyfran sylweddol o blant yng Nghymru dros bwysau¹ neu'n ordew²

Mae bod dros bwysau a gordewdra yn gysylltiedig ag anfantais gymdeithasol



Dim ond lleiafrif o oedolion yng Nghymru sy'n bwyta'r lefelau a argymhellir o ffrwythau a llysiau³



Gall bod dros bwysau a gordewdra arwain at gyflyrau hirdymor, gall leihau disgwyliad oes yn sylweddol ac mae'n arwain at gostau i'r system iechyd a'r economi

Yr effaith ar iechyd

Rhagwelir y bydd bron i **3** o bob **4** oedolyn dros bwysau neu'n ordew

Erbyn **2035**

Yng Nghymru, gallai lefelau cynyddol o ordewdra arwain at:⁴

- 221,700** o achosion ychwanegol o **ddiabetes math 2**
- 78,200** o achosion ychwanegol o **glefyd coronaidd y galon**
- 32,200** o achosion ychwanegol o **ganser**

Y gost i GIG Cymru

Cost unigolion dros bwysau a gordewdra yw

£86 miliwn y flwyddyn (prisiau 2008/09)

a bydd yn

£465 miliwn y flwyddyn

Erbyn **2050**

Y gost i gymdeithas a'r economi

Os bydd cyfraddau gordewdra yn parhau i gynyddu, gallai'r gost i gymdeithas a'r economi yng Nghymru gyrraedd

£2.4 biliwn

Erbyn **2050**⁵

¹ Mewn oedolion BMI 25 i <30kg/m²; Mewn plant 85ain canradd i <95ain canradd plant 95ain canradd neu'n uwch ³ O leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd ² Mewn oedolion BMI 30kg/m² a throsodd; Mewn 4 Cyfanswm, erbyn 2035 ⁵ Ym mhrisiau heddiw



Yr Atebion

Gordewdra a Deiet Afiach yng Nghymru

Mae deiet iach a gweithgarwch corfforol¹ yn helpu i gynnal pwysau iach.

Mae'r "buddsoddiadau gorau"² i leihau lefelau deiet afiach yn cynnwys



Codi ymwybyddiaeth y cyhoedd o ddeietau iach

Cynyddu faint o **ffrwythau a llysiau** a gaiff eu bwyta **18g (chwarter dogyn) fesul person fesul dydd**

Costau **< £1.40** fesul person



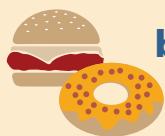
Cyfyngu ar farchnata bwyd a diodydd afiach i blant

Ar draws pob cyfrwng, gan gynnwys llwyfannau digidol a thrwy nawdd



Trethi bwyd

Trethi ar:



bwyd sy'n cynnwys lefelau uchel o halen, siwgrwr a braster



diodydd wedi'u melysu â siwgrwr

Mae **treth o 10%** ar ddiodydd wedi'u melysu â siwgrwr ym Mecsico wedi arwain at ostyngiad yn nifer y diodydd a gaiff eu prynu:

- **6%** ar gyfartaledd
- **9%** mewn cartrefi mwy difreintiedig



Hyrwyddo bwyta'n iach mewn ysgolion a gweithleoedd

Er enghraifft:

- Cynyddu argaeledd **ffrwythau a llysiau**
- **Addysgu am ddeiet iach**



Cwmsela ym maes gofal sylfaenol i bobl ordew

Yn darparu **5,700 o flynyddoedd** ychwanegol o **fywyd mewn iechyd da** y flwyddyn yng Nghymru



¹ Gweler "Cynyddu Lefelau Gweithgarwch Corfforol yng Nghymru"

² "Buddsoddiadau gorau" fel yr argymhellwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer maeth gyda thystiolaeth gymhellol eu bod yn gosteffeithiol, yn ddichonadwy, yn cynnwys costau isel ac yn briodol i'w gweithredu o fewn cyfyngiadau'r system iechyd leol.

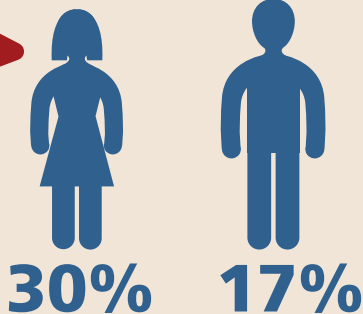
Noder: Mae'r ffeithlun hwn yn rhan o adroddiad 'Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru'. Mae'r dulliau a'r ffiguronellau gwybodaeth ar gael yn y ddogfen 'Tystiolaeth Ategol' ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Lle y bo'n bosibl, cyflwynir y ffigurau diweddaraf ar gyfer Cymru. Lle nad ydynt ar gael, amcangyfrifwyd ffigurau ar gyfer Cymru gan ddefnyddio data diweddaraf y DU/Lloegr/data eraill ar sail heb ei addasu y pen.

Mynd i'r Afael â Thrais a Cham-drin yng Nghymru

Mae trais yn fater iechyd y cyhoedd

Yng Nghymru:

Wrth dyfu i fyny, mae



Mae trais yn effeithio fwyaf ar gymunedau difreintiedig

Mae unigolion yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig **3.7 gwaith** yn fwy tebygol o gael eu **derbyn i'r ysbyty** nag unigolion yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig



Roedd dioddefwyr o'r farn bod y troseddwr **dan ddylanwad alcohol yn hanner** y digwyddiadau treisgar



Mae trais yn un o'r prif ffactorau sy'n achosi iechyd corfforol ac iechyd meddwl gwael ac mae'n effeithio ar gymdeithas, y gwasanaeth iechyd a'r economi ehangach

Yr effaith ar iechyd

Mae dod i gysylltiad â **thrais yn ystod plentynod** yn gysylltiedig â'r canlynol:



problemau ymddygiad



camddefnyddio alcohol a sylweddau



iechyd meddwl gwael



iechyd rhywiol gwaeth



mwy o ddefnydd o wasanaethau iechyd

Y gost i'r economi gyffredinol

Mae trais yn costio'r canlynol i'r economi yng Nghymru

£2.2 biliwn y flwyddyn (ffigurau 2009)

Yng Nghymru, mae **thrais a cham-drin domestig** yn costio'r canlynol i wasanaethau cyhoeddus

£303.5 miliwn y flwyddyn

Mae **dod i gysylltiad** â thrais domestig yn ystod plentynod yn gysylltiedig â **cholli incwm fel oedolyn**



Mae'r costau **dynol** ac **emosiynol** yn gost ychwanegol o

£523 million



Yr Atebion

Mynd i'r Afael â Thrais a Cham-drin yng Nghymru

Mae ymyriadau i leihau achosion o drais a cham-drin yn cynnwys



Ymyriadau i blant a phobl ifanc

Drwy **Atal Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod** a gwella dygnwch a ffactorau amddiffynnol, gellir:



Lleihau nifer yr oedolion sy'n **cyflawni trais 60%**



Lleihau nifer yr oedolion sy'n **dioddef trais 57%**



Ymyriadau yn ystod y Blynyddoedd Cynnar

Mae **rhaglen gymorth** gan nyrsys i **famau newydd sy'n agored i niwed:**



yn lleihau achosion o **gam-drin plant ac ymddygiad troseddol**

yn arbed **£2.00** fesul £0.70 a gaiff ei fuddsoddi



Rhaglenni rhianta

Mae ymyriadau rhianta i **blant 5 oed** ag **anhwylderau ymddygiad**



yn arbed **x8 yn fwy** na'u cost

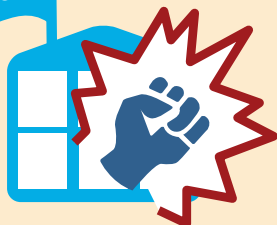


dull gweithredu aml-asiantaeth mewn perthynas â rhannu a defnyddio **data Adrannau Brys**

Yng Nghaerdydd: Yn gysylltiedig â **gostyngiad mewn derbyniadau i'r ysbyty** am drais

yn arbed **£82** i gymdeithas fesul £1 a gaiff ei buddsoddi

SCHOOL



Ymyriadau yn yr ysgol i leihau achosion o fwlio

Gall **£1 a gaiff ei buddsoddi mewn ymyriadau gwrth-fwlio** mewn ysgolion ddychwelyd **£15**



Ymyriadau ar gyfer trais a cham-drin domestig a thrais yn erbyn merched

Gallai **gweithredu canllawiau cenedlaethol** ar Drais a Cham-drin Domestig

Mae **rhaglen gofal sylfaen** i nodi achosion o drais a cham-drin domestig yn golygu

arbed **£4,700** y mis fesul person

ar y costau tymor hwy sy'n gysylltiedig â thrin a helpu unigolyn ag anhwylder straen wedi trawma o ganlyniad i drais a cham-drin

arbedion cymdeithasol o **£37** y flwyddyn

fesul merch sydd wedi'i chofrestru gyda'r practis

Noder: Mae'r ffeithlun hwn yn rhan o adroddiad 'Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn lechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru'. Mae'r dulliau a'r ffiguronellau gwybodaeth ar gael yn y ddogfen 'Tystiolaeth Ategol' ar wefan lechyd Cyhoeddus Cymru. Lle y bo'n bosibl, cyflwynir y ffigurau diweddaraf ar gyfer Cymru. Lle nad ydynt ar gael, amcangyfrifwyd ffigurau ar gyfer Cymru gan ddefnyddio data diweddaraf y DU/Lloegr/data eraill ar sail heb ei addasu y pen.

Gwella Iechyd Meddwl yng Nghymru

Iechyd meddwl mewn oedolion yng Nghymru

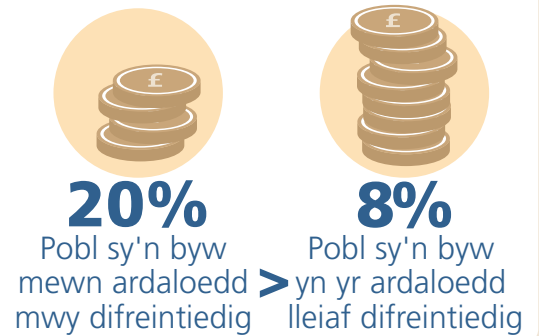
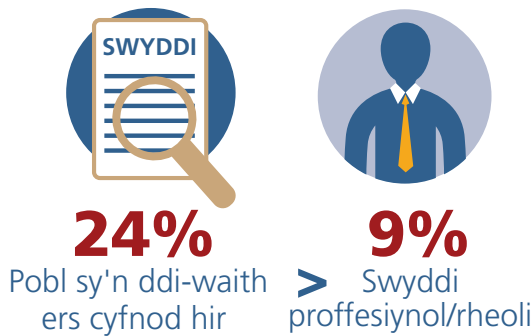
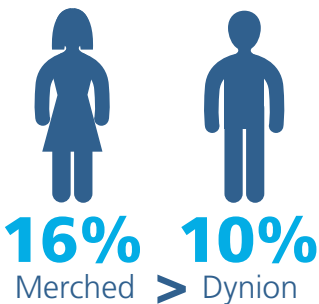
Mae cyfran yr oedolion sy'n nodi eu bod yn cael triniaeth am unrhyw **gyflwr iechyd meddwl** wedi cynyddu



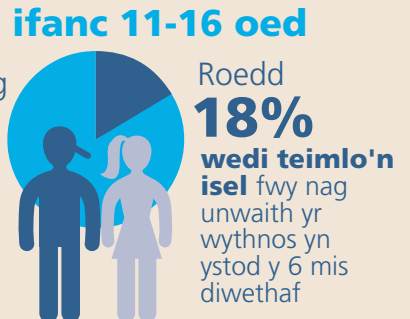
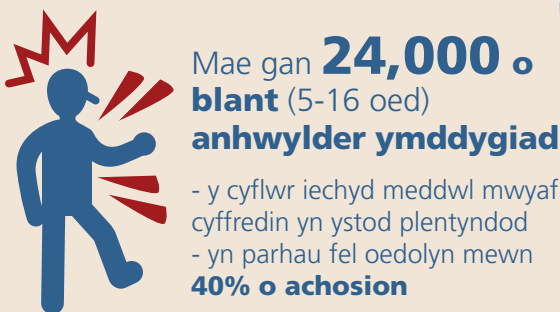
10% o oedolion yn nodi eu bod yn cael **triniaeth am iselder**

8% o oedolion yn nodi eu bod yn cael **triniaeth am orbryder**

Mae lefelau afiechyd meddwl yn uwch mewn rhai grwpiau



Iechyd meddwl a llesiant mewn plant yng Nghymru



Mae afiechyd meddwl yn gysylltiedig ag iechyd corfforol gwael

Mae unigolion yn **colli mwy o flynyddoedd oherwydd afiechyd, anabledd neu farwolaeth** mewn perthynas ag **afiechyd meddwl** na chyflyrau iechyd corfforol



Mae pobl â **salwch meddwl difrifol**:

yn fwy tebygol o **fabwysiadu mathau afiach o ymddygiad**

	% sy'n ysmegu	% sy'n ordew
Sgitsoffrenia	61%	33%
Anhwylder deubegynol	46%	30%

yn fwy tebygol o **ddatblygu iechyd corfforol gwael** (e.e. diabetes, strôc)

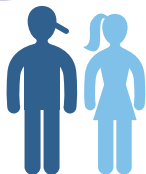
yn fwy tebygol o farw **15-20 mlynedd yn ifancach** na'r boblogaeth gyffredinol

Mae afiechyd meddwl yn arwain at gost sylweddol o ran iechyd ac i gymdeithas



Yr effaith gymdeithasol

Mae cost **afiechyd meddwl** yn ystod **plentyndod** i gymdeithas rhwng



£11,000
a **£59,000**
y flwyddyn fesul plentyn*

Mae cost afiechyd meddwl i gymdeithas yng Nghymru yn



£7.2 biliwn
y flwyddyn



Y gost i GIG Cymru

Cost triniaeth
fesul person ag iselder



£2,210
y flwyddyn

Dim ond 12.2%

o'r gwariant cyhoeddus ar iechyd a gofal cymdeithasol yn gyffredinol yng Nghymru a gaiff ei wario ar **iechyd meddwl**



Yr Atebion

Gwella Iechyd Meddwl yng Nghymru

Mae'r 'buddsoddiadau gorau' er mwyn atal afiechyd meddwl a gwella llesiant meddwl yn debygol o gynnwys¹



Helpu rhieni a phlant

Er enghraifft, hyfforddiant sgiliau rhianta, addysg cyn-ysgol, amgylchedd dysgu yn y cartref



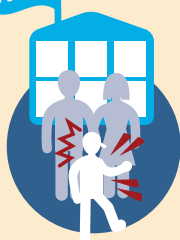
Gwella bywydau gwaith

Hyrwyddo llesiant yn y gweithle

Cost: £40,000

Arbedion: £340,000 o fewn 1 flwyddyn i fusnes â 500 o gyflogeion

YSGOL



Lleihau anhwylder ymddygiad drwy'r canlynol:

- Mae **buddsoddi £1** mewn **rhaglenni rhianta** er mwyn atal anhwylder ymddygiad yn **dychwelyd £8** dros chwe blynedd

- Mae **buddsoddi mewn dysgu cymdeithasol ac emosiynol yn yr ysgol yn costio £132** fesul disgybl fesul blwyddyn a **gall arbed £39 i'r sector iechyd** yn ystod y flwyddyn gyntaf, **gan gynyddu i £751** erbyn y bumed flwyddyn

- Gall **buddsoddi £1** mewn **ymyriadau gwrth-fwllo** mewn ysgolion **ddychwelyd £15**



Cefnogi dysgu gydol oes

Er enghraifft, ysgolion sy'n hybu iechyd ac addysg barhaus.



Camau cadarnhaol ar gyfer iechyd meddwl

Er enghraifft, hybu ffyrdd o fyw iach megis deiet, ymarfer corff. Byddai hybu rhaglenni llesiant meddwl cadarnhaol i bawb a aned yng Nghymru o fewn un flwyddyn yn costio tua £20 miliwn, gyda **buddiannau posibl o £1,113.75 miliwn.**



Cefnogi cymunedau

Er enghraifft, cynyddu mynediad i fannau gwyrdd, a darparu cyfleusterau cymunedol i ddod â phobl at ei gilydd

¹ "Buddsoddiadau gorau" fel yr argymhellwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd gyda thystiolaeth gymhellol eu bod yn gosteffeithiol, yn ddichonadwy, yn cynnwys costau isel ac yn briodol i'w gweithredu o fewn cyfyngiadau'r system iechyd leol. *yn seiliedig ar ddata ar gyfer y DU

Noder: Mae'r ffeithlun hwn yn rhan o adroddiad 'Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru'. Mae'r dulliau a'r ffontionellau gwybodaeth ar gael yn y ddogfen 'Tystiolaeth Ategol' ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Lle y bo'n bosibl, cyflwynir y ffigurau diweddaraf ar gyfer Cymru. Lle nad ydynt ar gael, amcangyfrifwyd ffigurau ar gyfer Cymru gan ddefnyddio data diweddaraf y DU/Lloegr/data eraill ar sail heb ei addasu y pen.