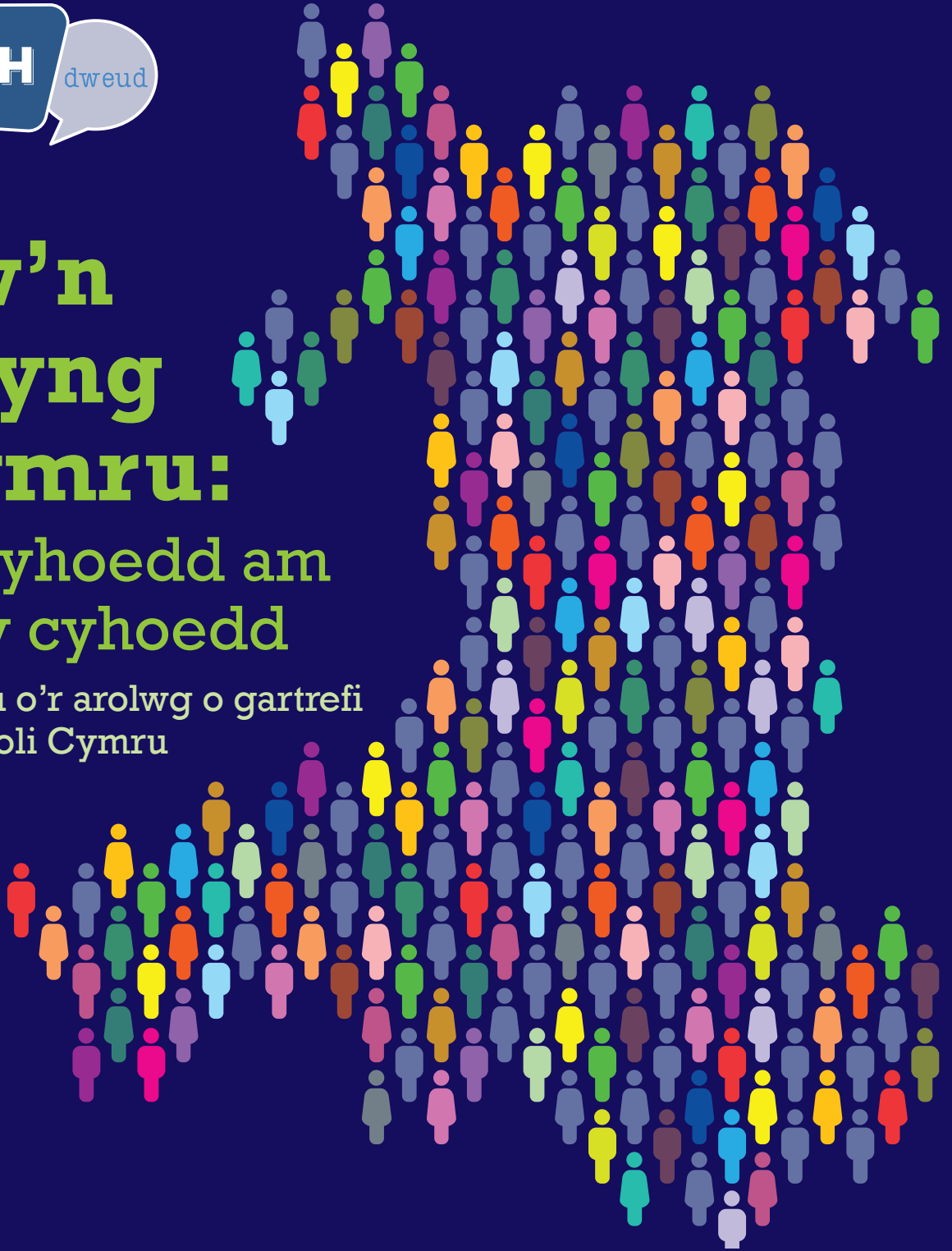




Cadw'n Iach yng Nghymru:

Barn y cyhoedd am
iechyd y cyhoedd

Canfyddiadau o'r arolwg o gartrefi
sy'n cynrychioli Cymru





Cadw'n Iach yng Nghymru: Barn y cyhoedd am iechyd y cyhoedd

Canfyddiadau o'r arolwg o gartrefi
sy'n cynrychioli Cymru



Catherine A. Sharp¹, Karen Hughes^{1,2} a Mark A. Bellis^{1,2}



¹Tîm Ymchwil Hot House
Sefydliad Ymchwil Iechyd a Meddygol Bangor
Ysgol Gwyddorau Gofal Iechyd
Prifysgol Bangor
Bangor LL57 2DG
Ffôn: +44(0)1248 383519



²Y Gyfarwyddiaeth Polisi, Ymchwil a
Datblygu Rhyngwladol
Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
Tŷ Clwydian, Parc Technoleg Wrecsam
Wrecsam LL13 7YP
Ffôn: +44(0)1978 318413

www.iechydcyhoedduscymru.org

Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch yn fawr iawn i'r holl unigolion yng Nghymru a wnaeth roi o'u hamser i gymryd rhan yn yr arolwg. Hoffem ddiolch i BMG Research am gasglu data'r arolwg o gartrefi, a Limegreentangerine am greu a gwe-letya'r arolwg ar-lein. Rhaid diolch yn arbennig i gydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru a gefnogodd y gwaith o ddatblygu'r arolwg, yn enwedig Tracy Black, Alisha Davies, Claudine Anderson, Ceri Smith, Kelly Edwards ac Adele Bowler o'r Gyfarwyddiaeth Polisi, Ymchwil a Datblygu Rhyngwladol; Susan Belfour, Leah Morantz, James Field, Daniel Owens, Rebecca Smith, Christopher Jones a Kate Ashill o'r tîm Cyfathrebu; a Stefano Jefferson a Rhys Hough o'r adran Gaffael. Rydym yn ddiolchgar i gydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor a wnaeth dreialu'r holiadur ar y cam datblygu. Hoffem hefyd ddiolch i Hayley Jenney yn Jenney Creative am ddylunio'r adroddiad hwn.

Cyllid

Cafodd yr adroddiad hwn ei ariannu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru fel rhan o ddatblygu ei strategaeth hirdymor.

ISBN 978-1-910768-62-4

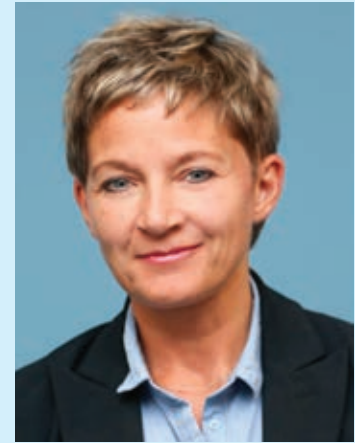
© 2018 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gall y deunydd yn y ddogfen hon gael ei atgynhyrchu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod y gwneir hynny'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Rhaid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, a hi sy'n berchen ar yr hawlfraint yn y trefniant, y dyluniad a'r cynllun argraffyddol.

Rhagair

Yn 2014, lansiodd Llywodraeth Cymru Sgwrs Genedlaethol *Y Gymru a Garem*. Gofynnodd i bobl Cymru nodi'r hyn oedd yn bwysig iddynt am y wlad y maent yn byw ynddi ac i ba gyfeiriad y dylai fynd. Cafwyd ymateb anhygoel a oedd yn cynnwys miloedd o bobl ledled Cymru. Arweiniodd y sgwrs at ddeddfwriaeth flaengar **Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol** sydd bellach yn cynnwys egwyddorion cydweithredu, atal a chynnwys pobl Cymru yn y ffordd mae ein gwasanaethau cyhoeddus yn gweithio. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru nawr yn datblygu ei huchelgeisiau hirdymor ei hun o ran y ffordd y bydd yn diogelu ac yn gwella iechyd ein cenedl dros y 12 mlynedd nesaf.



Dr Tracey Cooper

*Prif Weithredwr
Iechyd Cyhoeddus Cymru*

Gan gyfeirio at egwyddorion **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015**, roeddem am glywed yn uniongyrchol gan bobl ynghylch beth yw'r prif heriau iechyd yng Nghymru a sut yr hoffent iddynt gael eu hateb. Gwnaethom ofyn i 1,001 o bobl oedd yn cynrychioli gwahanol oeddrannau, rhywiau a lefelau amddifadedd ledled Cymru gymryd rhan yn **Cadw'n Iach yng Nghymru**; arolwg o gartrefi sy'n cynrychioli Cymru ynghylch beth a allai ein helpu i fyw bywydau iachach, hapusach a hirach.

Mae'r adroddiad hwn yn nodi beth mae Cymru yn meddwl y dylid ei wneud er mwyn gwella iechyd ei phobl. Mae hyn yn torri tir newydd yng Nghymru ac yn rhywbeth nad yw'r rhan fwyaf o wledydd yn y byd wedi llwyddo ei wneud eto. Fel Sgwrs *Y Gymru a Garem*, mae'r safbwyntiau a fynegwyd yn Cadw'n Iach yng Nghymru wedi bod yn gyfoethog, yn wybodus ac yn gefnogol iawn o fuddsoddi mewn dyfodol iachach i'n cenedl. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru am anelu at ddefnyddio'r wybodaeth hon i helpu i bennu dyheadau ar gyfer y degawd nesaf a thu hwnt a helpu i greu Cymru lle gall pawb fod yn iach, ffynnu ac achub ar gyfleoedd.

Cadw'n Iach yng Nghymru:

Barn y cyhoedd am iechyd y cyhoedd

Gofynnodd arolwg o gartrefi sy'n cynrychioli Cymru i 1,001 o drigolion 16 oed a throsodd am eu canfyddiadau o amrywiaeth o faterion iechyd y cyhoedd.

C Pa faterion iechyd y cyhoedd sy'n gwneud *cyfraniad pwysig* at iechyd a llesiant gwael?*

C Pa faterion iechyd y cyhoedd y mae angen i wasanaethau cyhoeddus *wneud mwy* i fynd i'r afael â nhw?*

Dywedodd mwy na 5 o bob 10 o bobl

Camddefnyddio alcohol

Fforddiadwyedd dewisiadau iach

Diffyg cyflogaeth

Arferion bwyta nad yw'n iach

Diffyg sgrinio salwch oedolion

Arwahanrwydd cymdeithasol

Rhianta gwael

Anweithgarwch corfforol

Camddefnyddio cyffuriau

Trais

Heintiau ysbytai

Cael gfael ar ofal iechyd

Ysmygu

Tai
Trais

Arwahanrwydd cymdeithasol

Anweithgarwch corfforol

Rhianta gwael

Camddefnyddio cyffuriau

Diffyg sgrinio salwch plant

Diffyg cyflogaeth

Cael gfael ar ofal iechyd

Fforddiadwyedd dewisiadau iach

Arferion bwyta nad yw'n iach

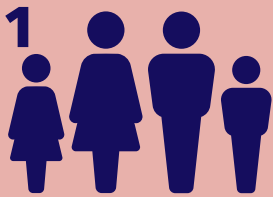
Camddefnyddio alcohol

Diffyg sgrinio salwch oedolion

Heintiau ysbytai

Llygredd aer

Y 10 prif ffynhonnell o wybodaeth a ddefnyddir gan bobl yng Nghymru yn aml i gael gwybodaeth am sut i fod yn iach



1 Siarad â pherthnasau, ffrindiau a chydweithwyr



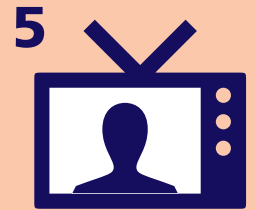
2 Chwilio'r rhyngrwyd



3 Siarad â meddyg neu nyrs



4 Rhaglenni teledu ffeithiol am iechyd



5 Newyddion ar y teledu



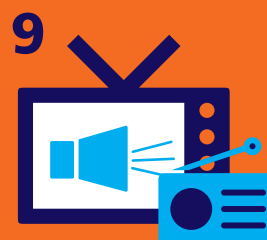
6 Cyfryngau cymdeithasol



7 Siarad â fferylllydd



8 Gwefannau'r GIG



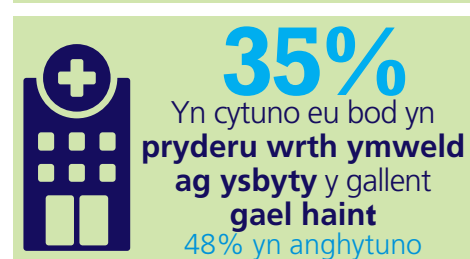
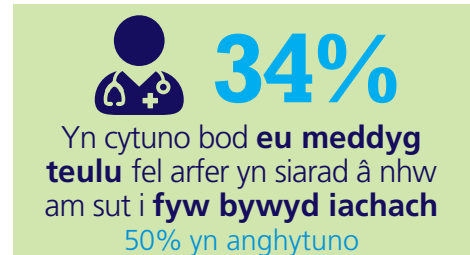
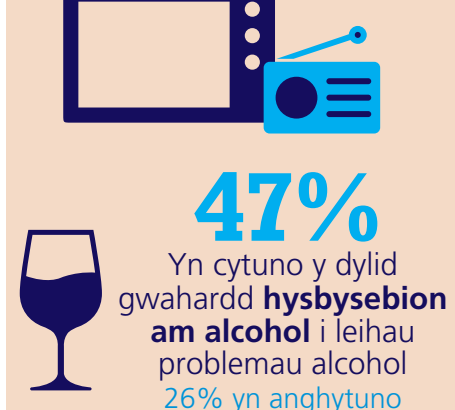
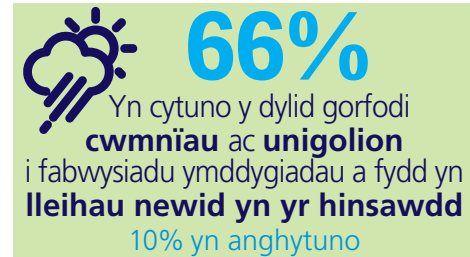
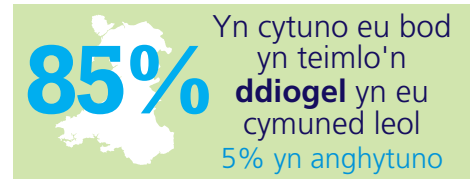
9 Hysbysebion am gynhyrchion



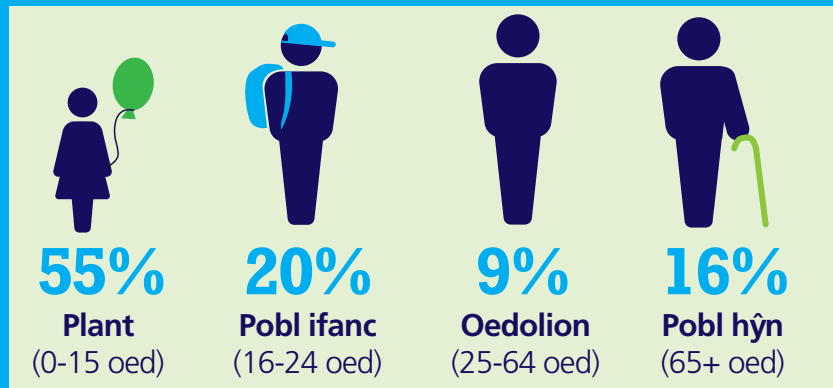
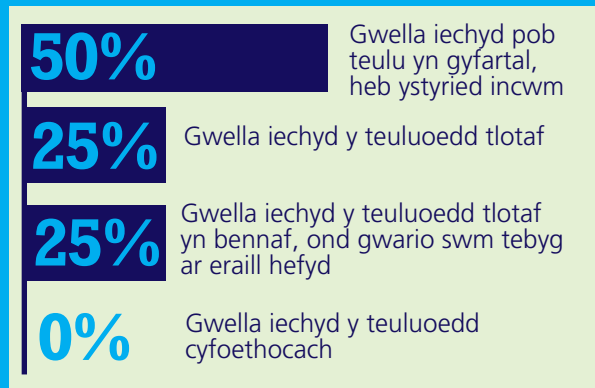
10 Apiau iechyd

*Po fwyaf yw'r testun, po fwyaf yw'r gyfran sy'n meddwl bod y materion yn gyfranwyr pwysig neu fod angen gwneud mwy yn eu cylch

Beth yw barn pobl Cymru am amrywiaeth o flaenoriaethau iechyd y cyhoedd?



Pe byddai gan wasanaethau cyhoeddus fwy o arian i'w wario, byddai'n well gan y cyhoedd iddo gael ei wario ar:



Gwnaeth yr arolwg o gartrefi sy'n cynrychioli Cymru, sef Cadw'n Iach yng Nghymru, gyfnewid â 1,001 o bobl (16+ oed) ledled Cymru yn eu cartrefi yn 2017. Cafodd cartrefi a ddewiswyd ar hap eu gwahoddi i gymryd rhan drwy lythyr; penderfynodd 6% o gartrefi beidio â chymryd rhan ar y cam hwn. O blith y rhai a oedd yn gymwys i gymryd rhan, gwnaeth 76% gytuno i gymryd rhan ac rydym yn ddiolchgar i bawb a wnaeth roi o'u hamser. Addaswyd yr holl ddadansoddiadau yn ôl demograffeg y boblogaeth genedlaethol.

Cynnwys

Cyflwyniad 1

Methodoleg 1

Canfyddiadau 2

Pa faterion iechyd y cyhoedd yr ystyrir eu bod yn cyfrannu fwyaf at iechyd a llesiant gwael? 2

Pa faterion iechyd y cyhoedd y mae angen i wasanaethau cyhoeddus wneud mwy i fynd i'r afael â nhw? 4

O ble y caiff pobl yng Nghymru wybodaeth am sut i gadw'n iach? 6

Barn pobl Cymru am flaenoriaethau iechyd y cyhoedd 8

Blaenoriaethau gwario canfyddedig pe byddai arian ychwanegol ar gael i wella iechyd y cyhoedd 10

Casgliad 11

Rhestr o ddata ychwanegol sydd ar gael yn yr Atodiad 12

Cadw'n Iach yng Nghymru: Barn y cyhoedd am iechyd y cyhoedd

Canfyddiadau o'r arolwg o gartrefi sy'n cynrychioli Cymru

Cyflwyniad

- Nod arolwg **Cadw'n Iach yng Nghymru** oedd cael barn pobl sy'n byw yng Nghymru am amrywiaeth o faterion iechyd y cyhoedd er mwyn helpu i ddatblygu a gweithredu strategaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer 2018-2030.
- Iechyd Cyhoeddus Cymru yw asiantaeth iechyd cyhoeddus genedlaethol Cymru ac mae'n gweithio i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl yng Nghymru.
- Mae'r cyhoedd yn rhanddeiliad hanfodol yn y broses gwneud penderfyniadau yng Nghymru fel y nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*. Mae **ymgysylltu â dinasyddion** yn un o bedair blaenoriaeth allweddol a bennwyd gan Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol 2017-2023**.
- Cadw'n Iach yng Nghymru yw'r **arolwg barn gyhoeddus mawr cyntaf ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru**.
- Cafodd yr arolwg ei gynnal ym mis Medi a mis Hydref 2017 ac roedd yn cynnwys **arolwg o gartrefi sy'n cynrychioli Cymru** ac **arolwg ar-lein** y gallai unrhyw un 16 oed a throsodd oedd yn byw yng Nghymru ei gwblhau.
- Mae'r adroddiad hwn yn amlinellu prif ganfyddiadau'r arolwg o gartrefi sy'n cynrychioli Cymru. Bydd ail adroddiad yn cyflwyno canlyniadau cyfunol yr arolwg o gartrefi a'r arolwg ar-lein.

Methodoleg

- Cafodd yr arolwg o gartrefi sy'n cynrychioli Cymru, sef Cadw'n Iach yng Nghymru, ei gynnal drwy **gyfweiliadau wyneb yn wyneb** ag unigolion 16 oed a throsodd oedd yn byw mewn cartrefi a ddewiswyd ar hap ledled Cymru.
- Cafodd cwestiynau'r arolwg eu llunio i nodi barn y cyhoedd am (i) *yr hyn sy'n cyfrannu fwyaf at iechyd a llesiant gwael yn eu barn nhw*; (ii) *pa faterion iechyd y cyhoedd maent yn credu bod angen i wasanaethau cyhoeddus wneud mwy yn eu cylch*; (iii) *o ble maent yn cael eu gwybodaeth am fod yn iach*; a (iv) *eu barn am amrywiaeth o flaenoriaethau iechyd y cyhoedd*.
- Hefyd, casglodd yr arolwg wybodaeth am ddemograffeg y cyfranogwyr (gweler yr Atodiad), ynghyd â'u hiechyd ac ymddygiad.
- Cafodd cyfweiliadau'r arolwg eu cynnal gan gwmni ymchwil y farchnad proffesiynol, sef BMG Research.
- Cafodd cartrefi a ddewiswyd ar hap (N=3,041) wybod am yr astudiaeth mewn llythyr; penderfynodd 6% o'r cartrefi beidio â chymryd rhan ar y cam hwn. Dewisodd llai na chwarter (24%) y cartrefi cymwys yr ymwelodd cyfweilywyr â nhw beidio â chymryd rhan. Cwblhaodd sampl derfynol o **1,001 o unigolion** yr holiadur.
- Rhoddir rhagor o fanylion am y fethodoleg yn yr Atodiad.
- Mae'r dadansoddiadau ar gyfer yr adroddiad hwn yn canolbwyntio ar ganfyddiadau cyffredinol pobl sy'n byw yng Nghymru o faterion iechyd y cyhoedd, gan addasu'r canfyddiadau yn ôl demograffeg y boblogaeth genedlaethol. Hefyd, nodir amrywiad mewn ymatebion yn ôl rhyw, oedran ac amddifadedd.

* Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Adalwyd o <http://www.legislation.gov.uk/anaw/2015/2/contents/enacted>

**Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru. (2016). *Datblygu Meysydd Blaenoriaeth ar gyfer Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol 2017-2023*. Adalwyd o https://futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2017/03/FGCW_Priority_Paper_CY.pdf

Canfyddiadau

Pa faterion iechyd y cyhoedd yr ystyrir eu bod yn cyfrannu fwyaf at iechyd a llesiant gwael?

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr nodi faint roedd y 26 o faterion iechyd y cyhoedd (gweler Ffigur 1) yn cyfrannu at iechyd a llesiant gwael yn eu barn nhw yn y cymunedau maent yn byw, gweithio a chymdeithasu ynddynt. Yr opsiynau ymateb (â phriod sgoriau ymateb) oedd:

Dim o gwbl (1)

Ychydig bach (2)

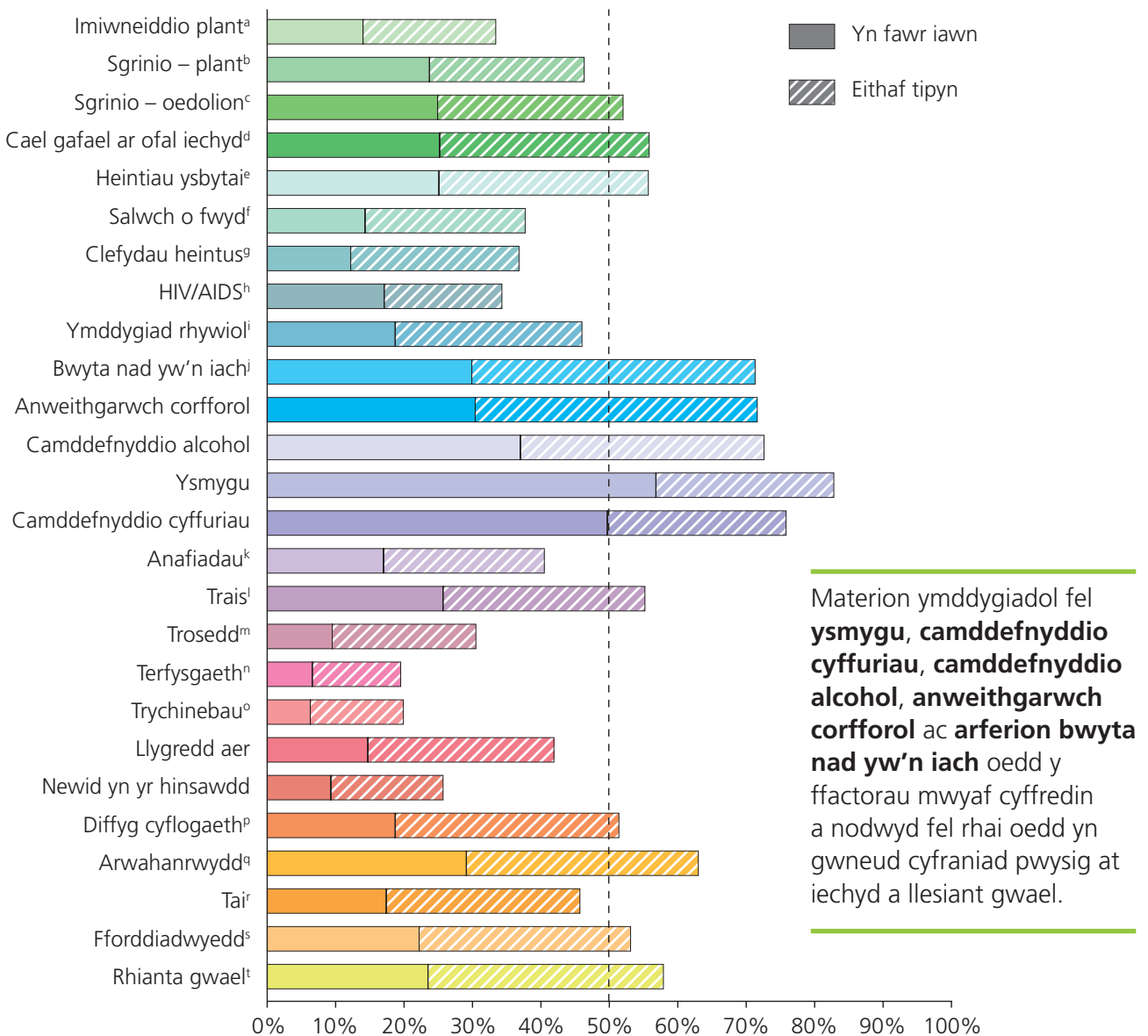
I ryw raddau (3)

Eithaf tipyn (4)

Yn fawr iawn (5)

Dangosir y gyfran gyffredinol a nododd bob mater fel ffactor oedd yn gwneud cyfraniad pwysig at iechyd a llesiant gwael (yn cyfrannu yn *fawr iawn* neu *eithaf tipyn*) yn Ffigur 1. Roedd 13 o faterion lle'r oedd mwy na hanner y bobl yn credu bod y mater yn gyfrannwr pwysig.

Ffigur 1: Cyfran y bobl (wedi'i haddasu yn ôl demograffeg y boblogaeth genedlaethol) oedd o'r farn bod pob mater iechyd y cyhoedd yn cyfrannu yn *fawr iawn* neu *eithaf tipyn* at iechyd a llesiant gwael. Mae'r llinell rychog yn cynrychioli 50% o ymatebion. (Allwedd ar gyfer Ffigur 1 i'w gweld ar dudalen 3).



Er mwyn trefnu'r 26 o faterion iechyd y cyhoedd yn ôl trefn pwysigrwydd canfyddedig, nodwyd cyfanswm sgôr ymatebion y cyfranogwyr i bob mater; addaswyd sgoriau yn ôl demograffeg y boblogaeth genedlaethol. Nodir canfyddiadau pellach yn ôl rhyw, oedran a chwintel amddifadedd yn yr Atodiad.

- Y pum cyfrannwr canfyddedig mwyaf at iechyd a llesiant gwael oedd **ysmygu** (1^{af}), **camddefnyddio cyffuriau** (2^{il}), **camddefnyddio alcohol** (3^{ydd}), **anweithgarwch corfforol** (4^{ydd}) ac **arferion bwyta nad yw'n iach** (5^{ed}). Roedd y materion hyn yn y pump uchaf ar gyfer dynion a merched, gyda merched yn fwy tueddol na dynion o nodi bod pob mater yn bwysig.



- Cafodd **arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd** a **problemau o ganlyniad i rianta gwael** eu rhoi yn y chweched a'r seithfed safle, yn y drefn honno.

- Ymddangosodd materion gofal iechyd (**pobl yn cael eu heintio â heintiau peryglus mewn ysbytai, diffyg sgrinio digonol ar gyfer salwch y gellid ei ddarganfod yn gynharach mewn oedolion** ac **anawsterau wrth gael gafael ar wasanaethau gofal iechyd**) yn y 10 uchaf hefyd.

- Nid oedd y prif gyfranwyr at iechyd a llesiant gwael yn amrywio'n fawr yn ôl oedran; er bod **trais a chamdriniaeth** a **pobl ddim yn gallu fforddio dewisiadau iach** yn uwch ymhlith grwpiau oedran iau; ac roedd **pobl yn cael eu heintio â heintiau peryglus mewn ysbytai** yn uwch ymhlith grwpiau oedran hŷn. Roedd y prif gyfranwyr hefyd yn gyson rhwng lefelau o amddifadedd; er bod **trais a chamdriniaeth** yn y 10 uchaf ar gyfer y rhai yn y cwintel mwyaf difreintiedig a **diffyg cyflogaeth o ansawdd da a diogel** yn y 10 uchaf ar gyfer y cwintel lleiaf difreintiedig.

Allwedd ar gyfer Ffigur 1

^a Dim digon o blant yn cael eu himiwneiddio rhag clefydau ^b Diffyg sgrinio digonol i ddarganfod clefydau yn gynnar mewn plant ^c Diffyg sgrinio digonol ar gyfer salwch y gellid ei ddarganfod yn gynharach mewn oedolion ^d Anawsterau wrth gael gafael ar wasanaethau gofal iechyd ^e Pobl yn cael eu heintio â heintiau peryglus mewn ysbytai ^f Salwch o ganlyniad i hylendid bwyd gwael, megis salmonela ^g Lledaeniad heintiau megis Ffliw neu Dwbercwlosis ^h Lledaeniad HIV/AIDS ⁱ Ymddygiad rhywiol peryglus sy'n arwain at heintiau a beichiogrwydd nas cynllunnir ^j Arferion bwyta nad yw'n iach ^k Anafiadau o ganlyniad i ddamweiniau ar y ffyrdd, tân a pheryglon eraill ^l Trais a chamdriniaeth ^m Ofn trosedd ⁿ Ofn terfysgaeth ^o Effaith trychinebau megis llifogydd ac ofn trychinebau ^p Diffyg cyflogaeth o ansawdd da a diogel ^q Arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd ^r Tai o safon wael ^s Pobl ddim yn gallu fforddio dewisiadau iach ^t Problemau o ganlyniad i rianta gwael

Pa faterion iechyd y cyhoedd y mae angen i wasanaethau cyhoeddus wneud mwy i fynd i'r afael â nhw?

Er mwyn mesur barn am weithgarwch yng Nghymru i fynd i'r afael â'r un 26 o faterion iechyd y cyhoedd, gofynnwyd i'r cyfranogwyr p'un a oeddent yn credu bod gwasanaethau cyhoeddus (â phriod sgoriau ymateb):

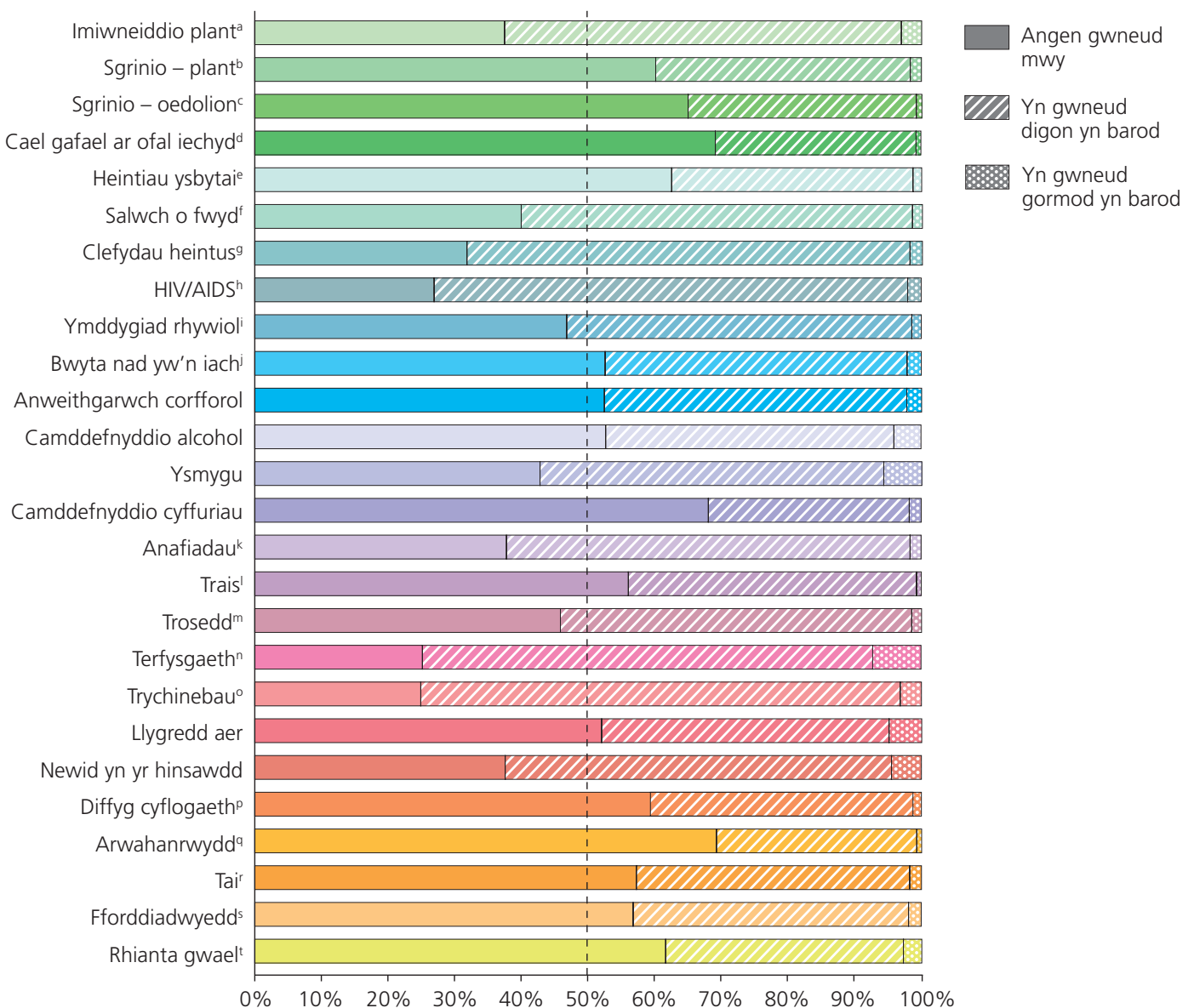
Yn gwneud gormod yn barod (1)

Yn gwneud digon yn barod (2)

Angen gwneud mwy (3)

Crynoir yr ymatebion yn Ffigur 2. Nododd mwy na hanner y cyfranogwyr fod angen gwneud mwy mewn perthynas â 15 o faterion.

Ffigur 2: Cyfran y bobl (wedi'i haddasu yn ôl demograffeg y boblogaeth genedlaethol) oedd o'r farn bod angen i wasanaethau cyhoeddus wneud mwy, eu bod yn gwneud digon yn barod neu eu bod yn gwneud gormod yn barod er mwyn mynd i'r afael â phob mater iechyd y cyhoedd. Mae'r llinell rychog yn cynrychioli 50% o ymatebion. (Allwedd ar gyfer Ffigur 2 i'w gweld ar dudalen 5).



Roedd y boblogaeth o'r farn mai **arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd; materion iechyd y cyhoedd; a camdefnyddio cyffuriau** oedd y materion iechyd y cyhoedd lle'r oedd angen gwneud gwaith ychwanegol fwyaf.

Ar sail sgoriau ymateb y cyfranogwyr, trefnwyd y materion yn ôl yr angen ganfyddedig i weithredu (*h.y. mae angen i wasanaethau cyhoeddus wneud mwy*); addaswyd sgoriau yn ôl demograffeg y boblogaeth genedlaethol. Nodir canfyddiadau pellach yn ôl rhyw, oedran a chwintel amddifadedd yn yr Atodiad.

- Y pum prif ymateb lle awgrymodd ymatebwyr bod angen gwneud mwy oedd: **arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd** (1^{af}); **anawsterau wrth gael gafael ar wasanaethau gofal iechyd** (2^{il}); **camddefnyddio cyffuriau** (3^{ydd}); **diffyg sgrinio digonol ar gyfer salwch y gellid ei ddarganfod yn gynharach mewn oedolion** (4^{ydd}); a **pobl yn cael eu heintio â heintiau peryglus mewn ysbytai** (5^{ed}).



- Y materion a nodwyd yn y chweched i'r degfed safle, yn y drefn honno, oedd **problemiau o ganlyniad i rianta gwael**; **diffyg sgrinio digonol i ddarganfod clefydau yn gynnar mewn plant**; **diffyg cyflogaeth o ansawdd da a diogel**; **tai o safon wael**; a **trais a chamdriniaeth**.

- Ymddangosodd yr un materion iechyd y cyhoedd yn y 10 uchaf ar gyfer dynion. Fodd bynnag, ar gyfer merched roedd **pobl ddim yn gallu fforddio dewisiadau iach** yn y 10 uchaf, ond nid **trais a chamdriniaeth**. At hynny, ar gyfer pob mater, nododd cyfran fwy o ferched na dynion fod *angen gwneud mwy*. Ymddangosodd **llygredd aer** yn y 10 uchaf ar gyfer y rhai rhwng 50 a 69 oed a'r rhai a oedd yn byw yn yr ail gwintel lleiaf difreintiedig.

Allwedd ar gyfer Ffigur 2

^a Dim digon o blant yn cael eu himiwneiddio rhag clefydau ^b Diffyg sgrinio digonol i ddarganfod clefydau yn gynnar mewn plant ^c Diffyg sgrinio digonol ar gyfer salwch y gellid ei ddarganfod yn gynharach mewn oedolion ^d Anawsterau wrth gael gafael ar wasanaethau gofal iechyd ^e Pobl yn cael eu heintio â heintiau peryglus mewn ysbytai ^f Salwch o ganlyniad i hylendid bwyd gwael, megis salmonela ^g Lledaeniad heintiau megis Ffliw neu Dwbercwlosis ^h Lledaeniad HIV/AIDS ⁱ Ymddygiad rhywiol peryglus sy'n arwain at heintiau a beichiogrwydd nas cynllunnir ^j Arferion bwyta nad yw'n iach ^k Anafiadau o ganlyniad i ddamweiniau ar y ffyrdd, tân a pheryglon eraill ^l Trais a chamdriniaeth ^m Ofn trosedd ⁿ Ofn terfysgaeth ^o Effaith trychinebau megis llifogydd ac ofn trychinebau ^p Diffyg cyflogaeth o ansawdd da a diogel ^q Arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd ^r Tai o safon wael ^s Pobl ddim yn gallu fforddio dewisiadau iach ^t Problemau o ganlyniad i rianta gwael

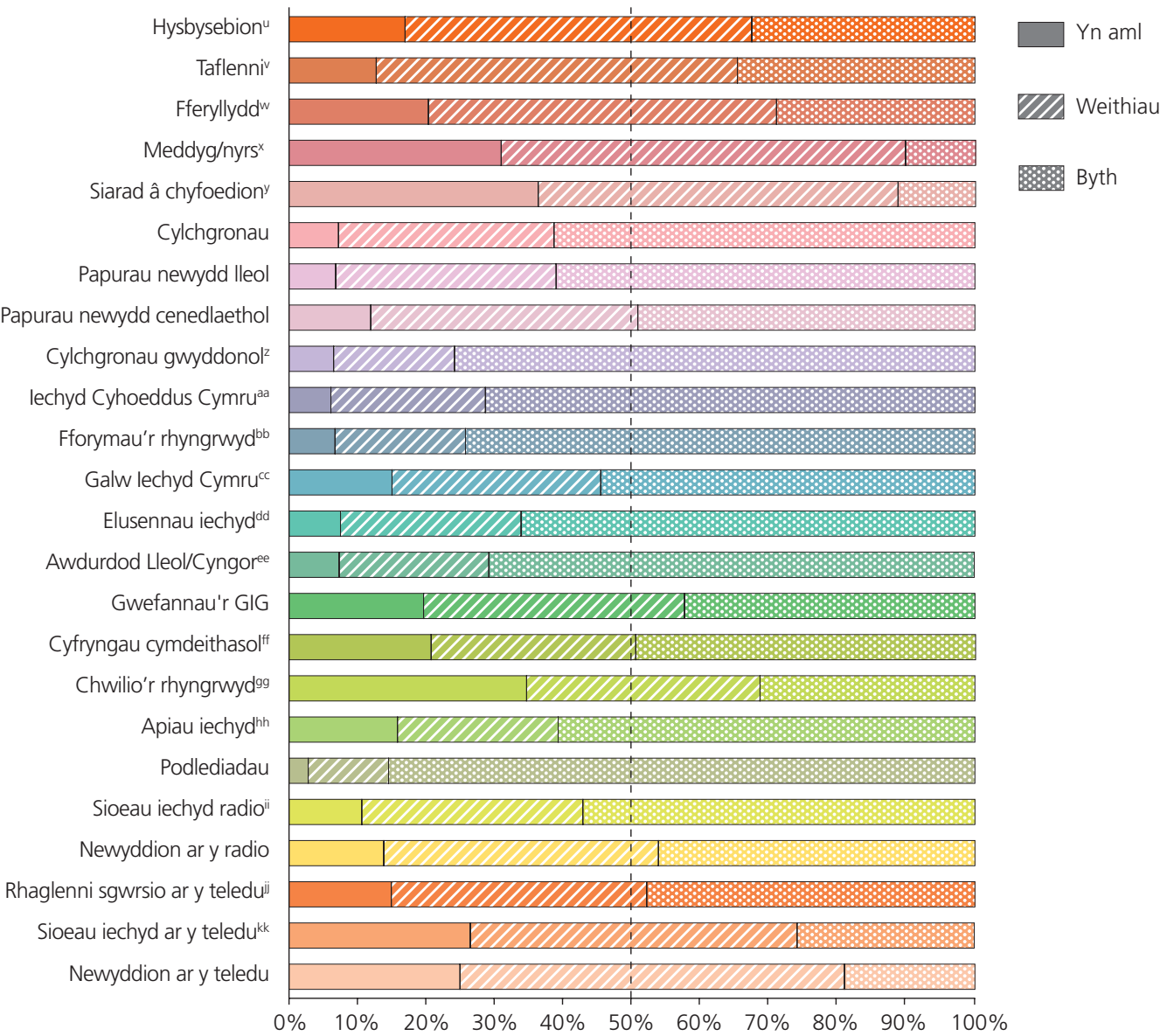
O ble y caiff pobl yng Nghymru wybodaeth am sut i gadw'n iach?

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr pa mor aml roeddent yn cael gwybodaeth ynghylch sut i gadw'n iach o 24 o ffynonellau gwahanol (gweler Ffigur 3). Yr opsiynau o ran ymateb (â phriod sgoriau ymateb) oedd:

- Yn aml (3)
- Weithiau (2)
- Byth (1)

Roedd 13 o ffynonellau gwybodaeth oedd yn cael eu defnyddio gan fwy na hanner yr ymatebwyr *weithiau* neu *yn aml*.

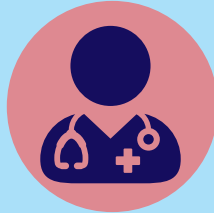
Ffigur 3: Cyfran y bobl (wedi'i haddasu yn ôl demograffeg y boblogaeth genedlaethol) oedd yn cael gwybodaeth am sut i fod yn iach o ffynonellau dethol yn aml, weithiau neu byth. Mae'r llinell rychog yn cynrychioli 50% o ymatebion. (Allwedd ar gyfer Ffigur 3 i'w gweld ar dudalen 7).



Y ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddir fwyaf gan bobl yng Nghymru yw **siarad â pherthnasau, ffrindiau a chydweithwyr; siarad â meddyg neu nyrs; newyddion ar y teledu; chwilio'r rhynggrwyd; a rhaglenni teledu ffeithiol am iechyd.**

Trefnwyd ffynonellau gwybodaeth yn ôl cyfanswm sgôr ymatebion cyfranogwyr; addaswyd sgoriau yn ôl demograffeg y boblogaeth genedlaethol. Nodir canfyddiadau pellach yn ôl rhyw, oedran a chwintel amddifadedd yn yr Atodiad.

- Y pum ffynhonnell a ddefnyddiwyd fwyaf oedd **siarad â pherthnasau, ffrindiau a chydweithwyr** (1^{af}); **siarad â meddyg neu nyrs** (2^{il}); **newyddion ar y teledu** (3^{ydd}); **chwilio'r rhyngrwyd** (4^{ydd}); a **rhaglenni teledu ffeithiol am iechyd** (5^{ed}).



- Y ffynonellau a nodwyd yn y chweched i'r degfed safle yn y drefn honno oedd **siarad â fferylllydd; hysbysebion am fwydydd iach a chynhyrchion eraill; taflenni/posteri mewn lleoliadau gofal iechyd; gwefannau'r GIG; a'r cyfryngau cymdeithasol.**

- Roedd **siarad â pherthnasau, ffrindiau a chydweithwyr** yn brif ffynhonnell gwybodaeth am iechyd i ddynion a merched, ond roedd y ganran a ymatebodd *yn aml* yn gostwng o 45% o ferched i 28% o ddynion. Gall hyn fod yn agwedd bwysig ar gael dynion i siarad am iechyd. Defnyddiwyd **ffynonellau ar y rhyngrwyd** yn gyffredin gan y rhai rhwng 16 a 49 oed, ond roedd unigolion 50 oed a throsodd yn defnyddio'r **teledu a radio** yn fwy. Roedd y pum ffynhonnell uchaf yr un peth yn y cwintel mwyaf difreintiedig a lleiaf difreintiedig.

Allwedd ar gyfer Ffigur 3

^u Hysbysebion am fwydydd iach a chynhyrchion eraill ^v Taflenni/Poster mewn lleoliadau gofal iechyd
^w Siarad â fferylllydd ^x Siarad â meddyg neu nyrs ^y Siarad â pherthnasau, ffrindiau a chydweithwyr
^z Cylchgronau meddygol a gwyddonol ^{aa} Iechyd Cyhoeddus Cymru: gwefannau, ymgyrchoedd, digwyddiadau ^{bb} Fforymau trafod ar y rhyngrwyd ^{cc} Gwefan Galw Iechyd Cymru ^{dd} Gwefannau elusennau iechyd ^{ee} Gwefannau Awdurdodau Lleol neu Gyngorau ^{ff} Facebook, Twitter neu gyfryngau cymdeithasol eraill ^{gg} Chwilio'r rhyngrwyd (e.e. Google, YouTube, Wikipedia) ^{hh} Apiau iechyd ar ffonau clyfar a llechi ⁱⁱ Rhaglenni radio am broblemau iechyd ^{jj} Rhaglenni sgwrsio ar y teledu (e.e. Heno) ^{kk} Rhaglenni teledu ffeithiol am iechyd

Barn pobl Cymru am flaenoriaethau iechyd y cyhoedd

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr nodi i ba raddau roeddent yn *cytuno* neu'n *anghytuno* â 19 o ddatganiadau blaenoriaeth iechyd y cyhoedd. Yr opsiynau ymateb oedd:

Anghytuno'n gryf

Anghytuno

Ddim yn cytuno nac yn anghytuno

Cytuno

Cytuno'n gryf

Cafodd yr ymatebion eu dosbarthu'n dri chategori gan ddynodi'r rhai oedd yn anghytuno (*anghytuno'n gryf* ac *anghytuno*), *ddim yn cytuno nac yn anghytuno* a *cytuno* (*cytuno'n gryf* a *cytuno*). Addaswyd y canrannau yn ôl demograffeg y boblogaeth genedlaethol. Gweler yr Atodiad am y canfyddiadau llawn.

Roedd mwy na hanner (53%) yn cytuno y dylai'r GIG wario llai ar drin salwch a mwy ar ei atal. Dim ond 15% oedd yn anghytuno.



Roedd dwy ran o dair (66%) yn cytuno y dylid gorfodi cwmnïau ac unigolion i fabwysiadu ymddygiadau a fydd yn lleihau newid yn yr hinsawdd. Dim ond 10% oedd yn anghytuno.



Roedd bron 9 o bob 10 (88%) yn cytuno y dylai ysgolion addysgu rhagor am fyw bywyd iach i blant. Dim ond 5% oedd yn anghytuno.



Roedd dros 8 o bob 10 (82%) yn cytuno y dylai bwyd iach gostio ychydig yn llai a bwyd nad yw'n iach ychydig yn fwy. Dim ond 6% oedd yn anghytuno.



Roedd dros ddwy ran o dair (70%) yn cytuno y dylid gwahardd hysbysebion am fwyd nad yw'n iach i leihau gordewdra mewn plant. Dim ond 13% oedd yn anghytuno.



Roedd bron 9 o bob 10 (88%) yn cytuno bod plentynod diogel a llawn cariad yn hanfodol er mwyn tyfu i fod yn oedolyn iach. Dim ond 4% oedd yn anghytuno.



Roedd tua hanner (51%) yn cytuno y dylai rhieni gael cyngor proffesiynol ar sut i fagu eu plant yn dda. Dim ond 23% oedd yn anghytuno.



Roedd dros dri chwarter (77%) yn cytuno y dylai pobl eu cadw eu hunain yn iach, ac mai nid gwaith gwasanaethau cyhoeddus yw hynny. Dim ond 6% oedd yn anghytuno.



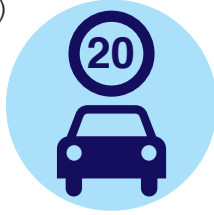
Roedd dros dri chwarter (76%) yn cytuno y dylai cyflogwyr wneud mwy i ofalu am iechyd eu gweithwyr. Dim ond 8% oedd yn anghytuno.



Roedd bron hanner (47%) yn cytuno y dylid gwahardd hysbysebion am alcohol i leihau problemau defnyddio alcohol. Dim ond 26% oedd yn anghytuno.



Roedd mwy na thri chwarter (76%) yn cytuno eu bod yn cefnogi terfynau cyflymder o 20 milltir yr awr, lle y bydd hyn yn lleihau anafiadau traffig ffyrdd. Dim ond 12% oedd yn anghytuno.



Roedd tua thraean (34%) yn cytuno pan fyddant yn mynd at eu meddyg teulu, ei fod fel arfer yn siarad â nhw am sut i fyw bywyd iachach. Roedd 50% yn anghytuno.



Dim ond cyfran fach o unigolion (16%) oedd yn cytuno eu bod yn aml yn teimlo ar wahân yn eu cymuned leol. Roedd 71% yn anghytuno.



Roedd traean (35%) yn cytuno eu bod yn pryderu wrth ymweld ag ysbyty y gallent gael haint. Roedd 48% yn anghytuno.



Roedd dros ddwy ran o dair (68%) yn cytuno eu bod yn ffyddiog y byddai'r GIG yn diwallu eu hanghenion gofal iechyd petaent yn sâl. Dim ond 14% oedd yn anghytuno.



Roedd bron hanner (47%) yn cytuno yr hoffent weld mwy o ymgyrchoedd gwybodaeth i'r cyhoedd ar sut i fyw bywyd iachach. Dim ond 27% oedd yn anghytuno.



Roedd dros 8 o bob 10 (85%) yn cytuno eu bod, ar y cyfan, yn teimlo'n obeithiol am fywyd. Dim ond 5% oedd yn anghytuno.



Roedd dros 8 o bob 10 (85%) yn cytuno eu bod yn teimlo'n ddiogel yn eu cymuned leol. Dim ond 5% oedd yn anghytuno.



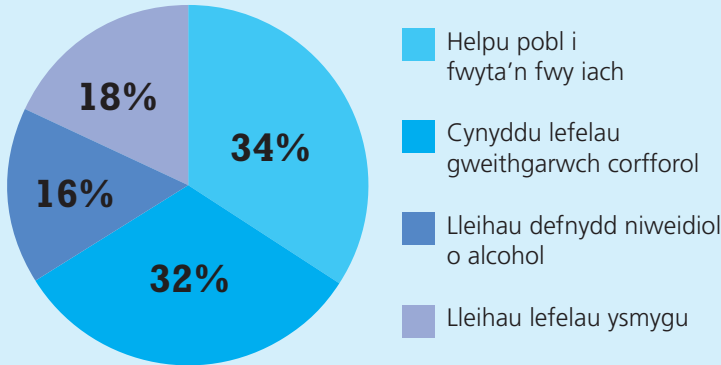
Roedd dros draean (36%) yn cytuno pan fyddant yn siarad â phobl broffesiynol ym maes iechyd, megis nyrsys a fferyllwyr, eu bod yn rhoi cyngor ar fyw bywyd iachach. Roedd 43% yn anghytuno.



O ran amrywiaeth o ddatganiadau (e.e. hysbysebion am fwyd nad yw'n iach i blant, dylai pobl eu cadw eu hunain yn iach, dylid gwahardd hysbysebion am alcohol, dylid cyflwyno terfynau cyflymder o 20 milltir yr awr), y rhai rhwng 16 a 29 oedd lleiaf tebygol o gytuno â'r datganiad.

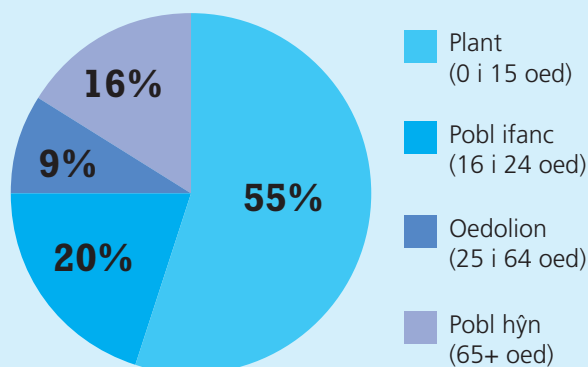
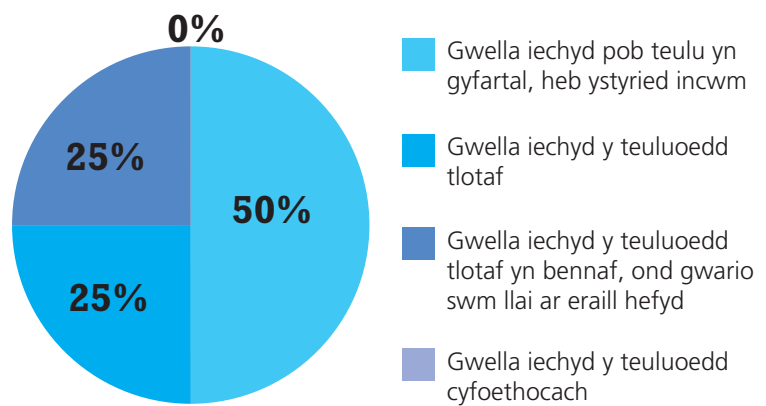
Blaenoriaethau gwario canfyddedig pe byddai arian ychwanegol ar gael i wella iechyd y cyhoedd

Cafodd yr ymatebwyr bedwar grŵp o feysydd gwario posibl, ac ar gyfer pob grŵp gofynnwyd iddynt ddewis y maes y dylid rhoi arian ychwanegol iddo yn eu barn nhw, pe byddai ar gael. Addaswyd y canrannau yn ôl demograffeg y boblogaeth genedlaethol.



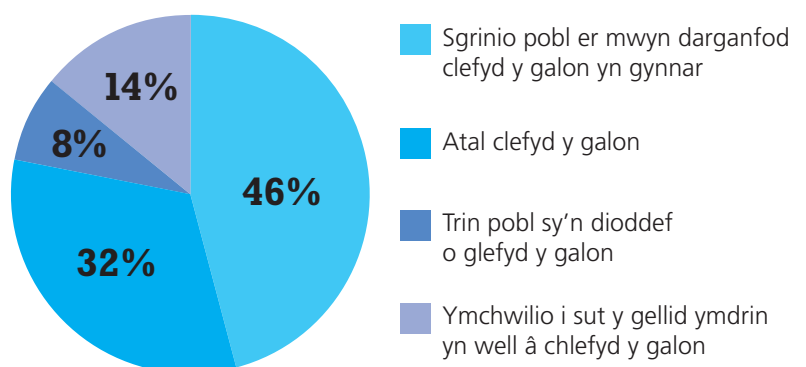
Dyrannodd pobl Cymru arian ychwanegol yn y drefn ganlynol: **bwyta'n iach** (1^{af}), **gweithgarwch corfforol** (2^{il}), **ysmygu** (3^{ydd}), ac **alcohol** (4^{ydd}). Nid oedd unrhyw wahaniaethau o ran bwyta'n iach yn ôl rhyw, oedran nac amddifadedd. Roedd alcohol yn fwy tebygol o gael ei ddewis gan ferched na dynion, a chan y grwpiau oedran hŷn na'r grwpiau oedran ieuengaf.

Dyrannodd pobl Cymru arian ychwanegol i wella iechyd yn y drefn ganlynol: **pob teulu yn gyfartal** (1^{af}), **y teuluoedd tlotaf neu'r teuluoedd tlotaf yn bennaf gyda swm bach ar eraill** (cydradd 2^{il}), a **teuluoedd cyfoethocach** (4^{ydd}). O'u cymharu â'r grwpiau oedran eraill, pobl rhwng 30 a 49 oed a rhwng 50 a 69 oed oedd fwyaf tebygol o ddewis gwario ar **pob teulu yn gyfartal** a'r **teuluoedd tlotaf**, yn y drefn honno.



Byddai'n well gan bobl Cymru fod arian ychwanegol yn cael ei wario yn y drefn ganlynol: **plant** (1^{af}), **pobl ifanc** (2^{il}), **pobl hŷn** (3^{ydd}) ac **oedolion** (4^{ydd}). Roedd dynion yn fwy tebygol na merched o ddewis **plant**; roedd y rhai rhwng 16 a 29 oed, 50 a 69 oed a 70 oed a throsodd i gyd yn fwy tebygol (na grwpiau oedran eraill) o ddewis eu priod gategoriau oedran.

Byddai'n well gan bobl Cymru wario arian ychwanegol yn y drefn ganlynol: **sgrinio** (1^{af}), **atal** (2^{il}), **ymchwilio** (3^{ydd}) a **trin** (4^{ydd}). Roedd merched yn fwy tebygol o ddewis **sgrinio** na dynion; ac roedd unigolion yn yr ail gwintel mwyaf difreintiedig yn fwy tebygol o ddewis **trin** (na chwintelau difreintiedig eraill).



Casgliad

Cadw'n Iach yng Nghymru yw'r arolwg cenedlaethol cyntaf i gasglu barn pobl Cymru am faterion iechyd y cyhoedd sy'n effeithio ar eu cymunedau heddiw. Mae'r arolwg wedi darparu cryn wybodaeth a all helpu Iechyd Cyhoeddus Cymru a'i phartneriaid i fynd ati i wella iechyd a llesiant y boblogaeth yn y blynyddoedd i ddod.



Dengys y canfyddiadau mai materion ymddygiadol gan gynnwys **ysmygu, camddefnyddio cyffuriau, camddefnyddio alcohol, anweithgarwch corfforol ac arferion bwyta nad yw'n iach** sydd, ym marn y cyhoedd, yn cyfrannu fwyaf at iechyd a llesiant gwael ledled Cymru. Fodd bynnag, roedd gwahaniaethau rhwng y prif gyfranwyr at iechyd a llesiant gwael a nodwyd gan y cyhoedd a'r meysydd lle'r oedd pobl o'r farn y dylid gwneud mwy i fynd i'r afael â materion. Felly, cafodd **arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd; anawsterau wrth gael gafael ar wasanaethau gofal iechyd; camddefnyddio cyffuriau; diffyg sgrinio digonol ar gyfer salwch y gellid ei ddarganfod yn gynharach mewn oedolion; a pobl yn cael eu heintio â heintiau peryglus mewn ysbytai** eu nodi fel materion allweddol lle'r oedd angen gwneud mwy. Yn bwysig, nododd **Cadw'n Iach yng Nghymru** gefnogaeth eang ymhlith y cyhoedd i amrywiaeth o gamau i wella iechyd y cyhoedd. Yn arbennig, nododd y canlyniadau gefnogaeth i gamau sy'n gwella iechyd a llesiant plant gyda'r rhan fwyaf o bobl o blaid:

- **pwysigrwydd plentynod diogel a llawn cariad i iechyd gydol oes;**
- **yr angen i ysgolion addysgu plant am sut i fyw bywyd iach;**
- **pwysigrwydd gwahardd hysbysebion am fwyd nad yw'n iach i leihau gordewdra mewn plant.**

Hefyd, nododd mwy na hanner y cyhoedd mai **ar blant** (yn hytrach na grwpiau oedran eraill) y byddai'n well **gwario arian cyhoeddus ychwanegol er mwyn cymryd camau iechyd y cyhoedd.**

Mae **Cadw'n Iach yng Nghymru** wedi nodi cefnogaeth gref i ddull ataliol o fynd i'r afael ag iechyd y cyhoedd gydag, er enghraifft, fwy na hanner y cyhoedd yn cytuno y *dylid gwario llai ar drin salwch a mwy ar ei atal* (llai nag 1 o bob 5 yn anghytuno). Cytunwyd yn fras â datganiadau ar faterion gan gynnwys y defnydd o derfynau cyflymder 20 milltir yr awr lle y bydd hyn yn lleihau anafiadau traffig ffyrdd ac roedd dros dri chwarter o bobl yn cytuno y dylai cyflogwyr wneud mwy i ofalu am iechyd eu gweithwyr. Roedd bron 9 o bob 10 unigolyn yn cytuno y dylai bwyd iach gostio ychydig yn llai a bwyd nad yw'n iach ychydig yn fwy, ac roedd 7 o bob 10 unigolyn yn cytuno y dylid gwahardd hysbysebion am fwyd nad yw'n iach i leihau gordewdra mewn plant. Ar y cyfan, mae'r canlyniadau hyn yn adlewyrchu'r ffaith bod pobl Cymru yn deall buddiannau dull gweithredu iechyd y cyhoedd ac o blaid gwneud mwy i ddiogelu a gwella iechyd.

Hefyd, nododd hanner pobl Cymru, pe byddai gan wasanaethau cyhoeddus fwy o arian, y byddai'n well ganddynt iddo gael ei wario ar wella iechyd y teuluoedd tlotaf (25%) neu'r teuluoedd tlotaf yn bennaf (25%). Fodd bynnag, roedd hanner y bobl yn credu y dylai arian o'r fath gael ei rannu'n gyfartal rhwng pob teulu, heb ystyried incwm. Helpodd **Cadw'n Iach yng Nghymru** i nodi o ble y caiff pobl Cymru eu gwybodaeth am iechyd, a all lywio dulliau cyfathrebu iechyd y cyhoedd yn y dyfodol. Dulliau cyfathrebu traddodiadol megis perthnasau a ffrindiau, pobl broffesiynol ym maes iechyd a'r teledu yw'r prif ffynonellau o wybodaeth am iechyd o hyd ond mae dulliau modern ar y rhyngwryd yn dod i'r amlwg fel ffynonellau pwysig, yn enwedig ymhlith grwpiau oedran iau.

Mae'r adroddiad hwn wedi cyflwyno prif ganfyddiadau arolwg o gartrefi **Cadw'n Iach yng Nghymru**. Caiff ail adroddiad sy'n defnyddio data ychwanegol o sampl ar-lein fwy ei gyhoeddi yn hwyrach yn 2018.

Rhestr o ddata ychwanegol sydd ar gael yn yr Atodiad

Mae data ychwanegol sy'n esbonio'r gwahaniaethau rhwng yr ymatebion i'r arolwg yn ôl rhyw, oedran a chwintel amddifadedd ar gael yn yr Atodiad, sydd ar gael yn www.iechydcyhoedduscymru.org/cadwniachyngnghymru. Dyma allwedd i amlinellu'r hyn y mae'r atodiad yn ei gynnwys:

Rhif	Pennawd	Tudalen
Tabl 1	Demograffeg y sampl a chymhariaeth â phoblogaeth Cymru (16 oed a throsodd)	1
Blwch 1	Disgrifiad llawn a thalfyriad o'r materion iechyd y cyhoedd dan sylw	2
Blwch 2	Y 10 mater iechyd y cyhoedd uchaf yn gyffredinol	3
Blwch 3	Y 10 mater iechyd y cyhoedd uchaf, yn ôl rhyw	3
Blwch 4	Y 10 mater iechyd y cyhoedd uchaf, yn ôl oedran	4
Blwch 5	Y 10 mater iechyd y cyhoedd uchaf, yn ôl cwintel amddifadedd	5
Blwch 6	Y 10 mater iechyd y cyhoedd uchaf lle mae angen gwneud mwy yn gyffredinol	6
Blwch 7	Y 10 mater iechyd y cyhoedd uchaf lle mae angen gwneud mwy, yn ôl rhyw	7
Blwch 8	Y 10 mater iechyd y cyhoedd uchaf lle mae angen gwneud mwy, yn ôl oedran	8
Blwch 9	Y 10 mater iechyd y cyhoedd uchaf lle mae angen gwneud mwy, yn ôl cwintel amddifadedd	9
Blwch 10	Disgrifiad llawn a thalfyriad o'r ffynhonnell wybodaeth a ystyriwyd	10
Blwch 11	Y 10 ffynhonnell gwybodaeth am iechyd uchaf yn gyffredinol	11
Blwch 12	Y 10 ffynhonnell gwybodaeth am iechyd uchaf, yn ôl rhyw	11
Blwch 13	Y 10 ffynhonnell gwybodaeth am iechyd uchaf, yn ôl oedran	12
Blwch 14	Y 10 ffynhonnell gwybodaeth am iechyd uchaf, yn ôl cwintel amddifadedd	13
Ffigurau	Dadansoddiad o ymatebion cyfranogwyr i 19 o flaenoriaethau iechyd y cyhoedd	14-20



Gwella iechyd

Darparu gwybodaeth, cyngor a chymryd camau gweithredu, ar draws sectorau, i hybu iechyd, atal clefydau a lleihau anghydraddoldebau iechyd



Diogelu iechyd

Darparu gwybodaeth, cyngor a chymryd camau i ddiogelu pobl rhag clefyd trosglwyddadwy a pheryglon amgylcheddol



Gwybodaeth iechyd

Dadansoddi data iechyd y cyhoedd, dod o hyd i dystiolaeth a rheoli gwybodaeth



Microbioleg

Darparu rhwydwaith o wasanaethau microbiolog sy'n cynorthwyo diagnosis o glefydau heintus a'u rheoli

Iechyd Cyhoeddus Cymru yr hyn rydym yn ei wneud

Rydym yn bodoli i ddiogelu a gwella iechyd a lles a lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl yng Nghymru. Rydym yn gweithio yn lleol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol, gyda'n partneriaid a'n cymunedau, yn y meysydd canlynol:



Diogelu

Darparu arbenigedd a chyngor strategol i helpu i ddiogelu plant ac oedolion agored i niwed



Sgrinio

Darparu rhaglenni sgrinio sy'n cynorthwyo canfod clefydau'n gynnar, eu hatal a'u trin



Gofal sylfaenol, cymunedol ac integredig

Cryfhau effaith iechyd y cyhoedd drwy bolisi, comisiynu, cynllunio a darparu gwasanaethau



Gwella ansawdd y GIG a diogelwch cleifion

Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i'r GIG i wella canlyniadau cleifion



Tîm Ymchwil Hot House
Sefydliad Ymchwil Iechyd a Meddygol Bangor
Ysgol Gwyddorau Gofal Iechyd
Prifysgol Bangor
Bangor LL57 2DG
Ffôn: +44(0)1248 383519



GIG
CYMRU
NHS
WALES | Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Y Gyfarwyddiaeth Polisi, Ymchwil a Datblygu
Rhyngwladol
Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
Tŷ Clwydian, Parc Technoleg Wrecsam
Wrecsam LL13 7YP
Ffôn: +44(0)1978 318413