



Rydym wedi rhannu’r ddogfen hon yn nifer o adrannau sy’n dilyn canllawiau a bennwyd gan Lywodraeth Cymru. Er mwyn i’r adrannau gydweddu’n well â’n gwaith ni, rydym wedi diwygio’r penawdau i gyd-fynd ag ymagwedd ehangach at iechyd cyhoeddus a llesiant.

O dan bob un o’r penawdau, rydym wedi cynnwys ambell enghraifft i ddangos ein gwaith - dim ond rhan fach o’r gwaith y byddwn yn ei wneud yw’r straeon hyn.

Croeso	2
Gwaith celf ein clawr	4
Pobl iach, Cymru iach	8
• Amddiffyn cymunedau • Sgrinio mwy o bobl nag erioed yng Nghymru eleni	
Cadw’n ddiogel	16
• Cyfradd canfod diffygion cynhenid ar y galon mewn babanod cyn eu geni • Niwed i bobl eraill yn sgil alcohol	
Ein heffaith	20
• Gwella lles meddyliol ar gyfer cenedlaethau’r dyfodol • Cyn-smygwr yn ysbrydoli trigolion lleol i roi’r gorau i’w sigarêts.	
Cydraddoldeb	26
• Sadiwch i ... Gadw’n SAFF • Helpu i sicrhau gwybodaeth gynhwysol	
Gweithredu’n brydlon	32
• Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru yn ymuno ag Iechyd Cyhoeddus Cymru • Cyfraddau goroesi tymor byr canser y geg yn gwella, ond mae heriau’n ein hwynebu o hyd	
Ein staff	36
• Ein mannau gweithio • Amddiffyn staff a’r cyhoedd	
Iechyd Cyhoeddus Cymru sy’n gyfrifol yn fyd-eang	40
Rydym wedi datblygu a chyhoeddi Strategaeth Iechyd Rhyngwladol ‘Iechyd Cyhoeddus Cymru: Ffocws Cenedlaethol, Yn Gyfrifol yn Fyd-eang’	
Cymru o blaid Affrica	42
Adroddiadau am y camau a gymerwyd ers Datganiad Ansawdd Blynyddol 2015/2016	

Croeso

Mae ein pumed Datganiad Ansawdd Blynyddol yn dangos ystod y gwaith y byddwn yn ei wneud a'i nod yw adlewyrchu ansawdd yr hyn a wnawn. Mae'n canolbwyntio ar rai o'r ffyrdd y mae lleisiau unigolion a chymunedau'n cael eu hadlewyrchu yn ein gwaith.

Ein gweledigaeth yw creu Cymru iachach, hapusach a thecach. Ni allwn gyflawni hyn ar ein pen ein hunain, ac mae llawer o'r hyn a wnawn yn cael ei wneud mewn partneriaeth â phob math o bobl drwy Gymru, cymunedau, cyrff cyhoeddus a phreifat, y trydydd sector (elusennau, grwpiau gwirfoddol a chymunedol) a Llywodraeth Cymru. Er mwyn gwneud hyn, byddwn yn darparu ystod o wasanaethau, gan gynnwys gwasanaethau sgrinio a gwasanaethau microbioleg, amddiffyn y cyhoedd rhag clefydau heintus a pheryglon amgylcheddol, gwella iechyd a lles cymunedau, ysgolion a gweithleoedd, helpu pobl i roi'r gorau i smygu, helpu'r GIG i wella canlyniadau i gleifion, darparu tystiolaeth i fod yn gefn i iechyd ym mhob un o bolisiau'r llywodraeth,

a gweithio gyda chydweithwyr rhyngwladol i ddysgu a rhannu.

Er mwyn gwireddu ein gweledigaeth, bydd angen inni sicrhau ein bod yn gwrando ar bobl a'n bod yn cydweithio â chymunedau, gwahanol grwpiau ledled Cymru a chyrff lleol sy'n cysylltu orau â phobl ar y lefel leol, er mwyn sicrhau bod pethau'n gwella'n genedlaethol. Mae hyn yn rhan o'n hymrwymiad i ansawdd.

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru), a basiwyd yn 2015, yn herio pob corff yn y sector cyhoeddus i weithio mewn partneriaeth mewn ffyrdd newydd a gwahanol - gyda'i gilydd a chyda'r cyhoedd - er mwyn gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Mae hyn yn gam mawr ymlaen oherwydd ei fod yn canolbwyntio

ein holl ymdrechion, gan ein helpu i greu Cymru yr ydym yn awyddus i fyw ynddi yn awr ac yn y dyfodol.

Fel rhan o'r cydweithio hwn, mae'n hanfodol ein bod yn gwrando ar bobl, gan ganiatáu i'r cyhoedd chwarae eu rhan yn pennu blaenoriaethau, yn llunio ein gwasanaethau cyhoeddus ac yn penderfynu am y bywydau y maent yn dymuno'u byw.

Mae cynnwys y cyhoedd mewn ffordd ystyrlon yn rhan o'n gwerthoedd craidd ac, ar ran y bwrdd, hoffem ddiolch i'r unigolion a'r grwpiau hynny sydd wedi treulio amser yn cyfrannu o'u profiad a'u

gwybodaeth, gan helpu i lunio'r gwasanaethau y byddwn yn eu darparu ar gyfer pobl Cymru.

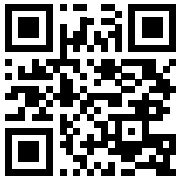
Rydym yn gobeithio y bydd y ddogfen hon yn rhoi rhyw synnwyr ichi o'r dull yr ydym yn ei esblygu o ran cynnwys y cyhoedd, ac yn benodol, rôl y cyhoedd yn hybu gwasanaethau o well ansawdd. Nid yw'r Datganiad Ansawdd Blynyddol yn cynnwys yr holl waith y byddwn yn ei wneud ond mae'n rhoi enghreifftiau o'r math o waith yr ydym wedi'i wneud dros y flwyddyn ddiwethaf. Gobeithio y byddwch yn mwynhau'r gwaith celf a'r straeon sydd wedi'u casglu yma.



Professor Sir Mansel Aylward CB
Cadeirydd, Iechyd Cyhoeddus
Cymru.



Tracey Cooper
Prif Weithredwr, Iechyd Cyhoeddus
Cymru.



Gwaith celf ein clawr

Sut olwg sydd ar gymuned iach?

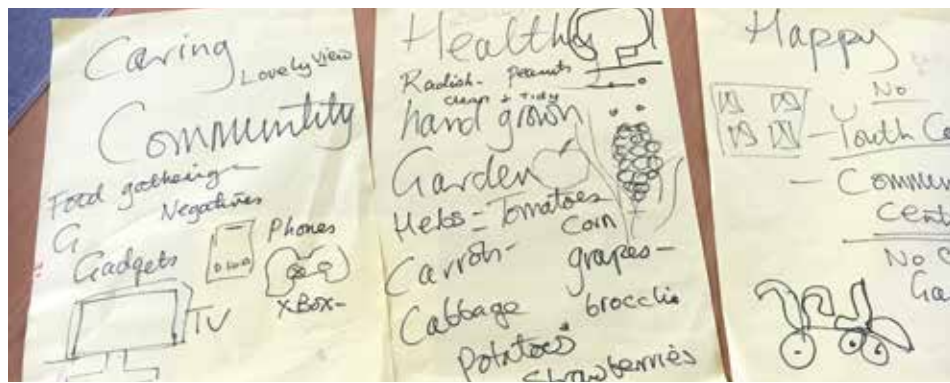
Er mwyn ateb y cwestiwn hwn, bu grŵp yn y gymuned yn y Betws Rhydaman, Sir Gaerfyrddin yn cydweithio â'r artist Vivian Rhule i greu collage o'u dyluniadau stensil a oedd wedi'u hargraffu.



Fel man cychwyn, bu'r grŵp cymysg o oedolion a phlant yn trafod y pethau cadarnhaol a negyddol sy'n effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant wrth fyw ar eu stryd, Parc Penrhiw (uchod).

Roeddent yn teimlo bod pethau fel yr arwydd 'Dim Chwarae Pêl' ar y gwair, pobl ddim yn adnabod eu cymdogion, a thechnoleg fel consolau gemau, ffonau symudol a theledu i gyd yn gallu dylanwadu er gwaeth ar y ffordd y bydd pobl yn ymwneud â'i gilydd ac yn cymdeithasu. Dangoswyd y rhain mewn du a llwyd fel haen gyntaf y darn.

Yna, creodd y grŵp ddyluniadau a stensiliau i ychwanegu lliw a bywyd i'r darn gan roi'r 'cadarnhaol' ar ben y 'negyddol'.



Yna, creodd y grŵp ddyluniadau a stensiliau i ychwanegu lliw a bywyd i'r darn gan roi'r 'cadarnhaol' ar ben y 'negyddol'.



Mae'r darn terfynol yn weledigaeth neu'n 'rhestr o ddymuniadau' - yr hyn yr hoffent ei greu drwy weithio gyda'u cymuned a Gwalia - lle i dyfu blodau a llysiau, gweithgareddau i deuluoedd, a chyfleoedd i gymunedau ddod at ei gilydd yn amlach i gymdeithasu; roeddent yn teimlo bod y rhain i gyd yn cyfrannu at gymuned iach.



Beth sydd ddim yn gwneud cymuned iach:

- 1 Dim lle i'n plant chwarae
- 2 Pobl yn cuddio yn eu cartrefi a ddim yn cymysgu â'r gymuned
- 3 Cymdogion yn methu dod allan o'u cartrefi a ddim yn cymysgu
- 4 Plant yn defnyddio technoleg ac yn gwyllo'r teledu gan nad oes ganddyn nhw le diogel i chwarae.

Beth sydd yn gwneud cymuned iach:

- 5 Ein stryd ni, yr ydym am ei huno
- 6 Ein golygfa fendigedig
- 7 Ymarfer a chwarae gyda'n gilydd
- 8 Dysgu ein plant am fyd natur
- 9 Chwarae a chymysgu'
- 10 Dysgu ein cymuned ifanc am dyfu bwyd a bwyta'n iach
- 11 Cymdogion da, gofalggar
- 12 Gemau hen ffasiwn

Pobl iach, Cymru iach

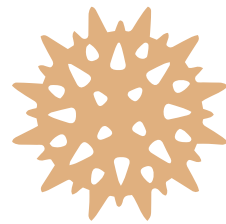
Ystyr 'pobl iach, Cymru iach' yw ein bod yn cydweithio â phobl eraill i wneud gwahaniaeth i iechyd a llesiant cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol sy'n byw ac yn gweithio yng Nghymru. Dyma ambell enghraifft o'n gwaith i hybu ac amddiffyn iechyd.

Amddiffyn cymunedau

Oeddech chi'n gwybod?

Mae haint Hepatitis A yn beth prin yn y Deyrnas Unedig. Dim ond 12 o achosion a gofnodwyd yng Nghymru yn 2015. Serch hynny, os bydd rhywun yn teithio i wlad lle mae'r haint yn fwy cyffredin (yn enwedig Affrica, gogledd a de Asia, America Ganol a de a dwyrain Ewrop) fe'i cynghorir i gael brechiad hepatitis A, ynghyd ag unrhyw frechiadau teithio eraill a argymhellir gan eu meddyg teulu.

Gallwch osgoi cael eich heintio â firws hepatitis A drwy roi sylw i hylendid personol, yn enwedig golchi'ch dwylo, a sicrhau bod bwyd a dŵr yfed yn ddiogel.



Ein labordy feiroleg yn Ysbyty Athrofaol Cymru



Beth yw'r her?

Amddiffyn pobl rhag hepatitis A.

Beth wnaethon ni

Drwy weithio gydag ysgolion ac awdurdodau lleol, brechwyd mwy na 1000 o bobl rhag hepatitis A ar ôl i nifer o achosion o'r haint ymddangos. Llwyddwyd i amddiffyn pobl drwy eu himiwneddio rhag hepatitis A, gan helpu i leihau'r risg o'r haint yn lledu ymhellach.

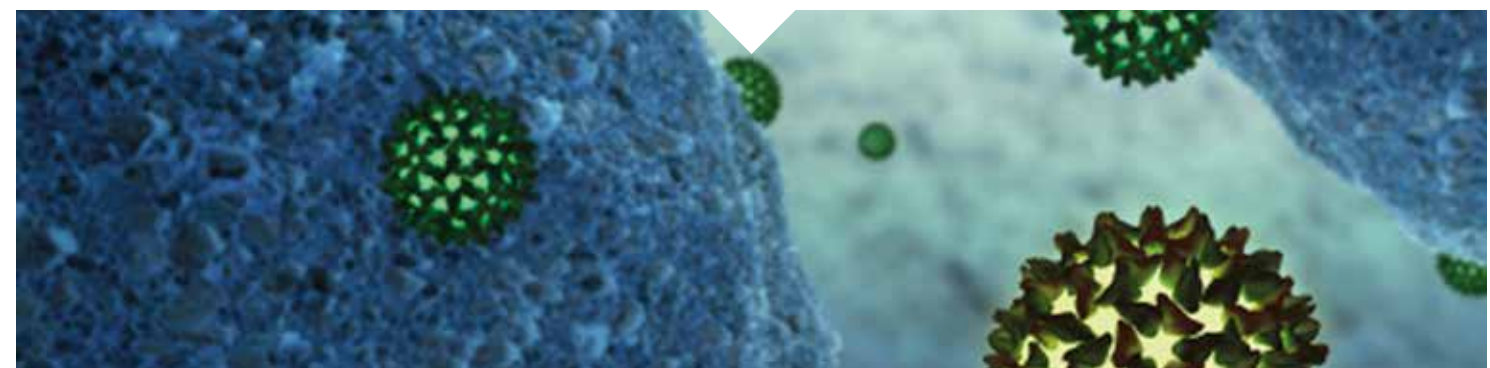
Fel rhan o Dîm Rheoli Achosion amlasiantaeth, archwiliwyd a rheolwyd yr haint a oedd i ddechrau'n gysylltiedig ag ysgol gynradd yn ardal Caerffili, ond yn ddiweddarach, fe ddechreuodd effeithio ar ardaloedd awdurdodau eraill. 'Ar ran disgyblion, rhieni, staff a llywodraethwyr, fe hoffwn ddiolch i lechyd Cyhoeddus Cymru a staff lechyd yr Amgylchedd yng Nghaerffili am eu cymorth, eu proffesiynoldeb

a'u harweiniad yn ystod cyfnod anodd i'r ysgol. Drwy gydweithio, llwyddwyd i ymateb yn gyflym, gan sicrhau bod pawb yn cael y wybodaeth ddiweddaraf, a bod y sefyllfa'n cael ei rheoli a'i harchwilio'n effeithiol.' Pennaeth Ysgol Gelligaer.

Haint ar ffurf firws yw Hepatitis A, ac fel rheol, ni fydd yn para'n hir. Mae'r symptomau'n annifyr ond anaml y bydd yn ddifrifol. Gan amlaf, ni fydd plant yn sâl iawn o gwbl. Mae'r symptomau'n debyg i symptomau'r fflw, megis blinder, gwynegon a phoenau cyffredinol, cur pen a gwres. Gall Hepatitis A hefyd beri i rywun golli archwaeth, teimlo'n gyfoglyd, achosi poen bol, clwy melyn, wrin tywyll iawn a chosi ar y croen.



I gael gwybod rhagor am yr achosion hyn o hepatitis A, ewch i:
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/41767>
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/42026>



Beth nesaf?

Mae'r Tîm Rheoli Achosion yn cwblhau eu hadroddiad am yr ymchwiliadau a'r camau a gymerwyd i ymateb i'r achosion hyn Bydd yr adroddiad terfynol yn barod i'w gyhoeddi erbyn mis Mehefin 2017.

Er mwyn gwella o hyd sut y caiff achosion eu rheoli, mae aelodau'r tîm wedi cyfrannu at grŵp arbenigwyr y Deyrnas Unedig gyfan sy'n aildrafftio'r canllawiau iechyd cyhoeddus ynglŷn ag ymateb i achosion o hepatitis A.



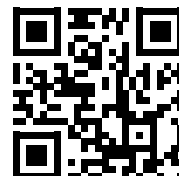
Ein labordy feiroleg yn Ysbyty Athrofaol Cymru

Oeddech chi'n gwybod?

Gofynnwyd i'r unedau microbiolog diagnostig, arbenigol a chyfeirio am 1.4 miliwn o brofion yn 2017.



Dilynwch y **cod QR** hwn i ddarllen mwy am yr erthygl hon



Ein labordy feiroleg yn Ysbyty Athrofaol Cymru



Sgrinio mwy o bobl nag erioed yng Nghymru eleni

Oeddech chi'n gwybod?

Proses o brofi pobl ymddangosiadol iach yw sgrinio a allai fod yn wynebu mwy o risg o glefyd neu gyflwr. Mae rhaglenni sgrinio'n caniatáu inni ganfod a thrin problemau iechyd posibl yn fuan. **Peidiwch ag anwybyddu eich gwahoddiad am brawf sgrinio. Gallai achub eich bywyd.**



Beth yw'r her?

Sicrhau bod cymunedau amrywiol drwy Gymru a all fod yn gymwys ar gyfer sgrinio'n ymwybodol o'r rhaglenni sgrinio perthnasol sydd ar gael a sicrhau eu bod yn gallu manteisio arnynt.

Beth wnaethon ni

Er bod cyfraddau sgrinio wedi cynyddu'n gyffredinol wrth i amser fynd heibio, mae mynd i'r afael â'r anghydraddoldeb o ran y rhai sy'n manteisio ar y system yn her inni o hyd. Gwyddom fod llawer o'r cyflyrau a'r clefydau y byddwn yn sgrinio ar eu cyfer yn fwy cyffredin mewn cymunedau difreintiedig.

Serch hynny, mae'r dystiolaeth yn dweud wrthym mai'r bobl sydd fwyaf tebygol o elwa o sgrinio yw'r rhai sydd leiaf tebygol o gymryd rhan. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, buom yn gweithio'n uniongyrchol â chymunedau ym mhob rhan o Gymru i gryfhau'r ymwybyddiaeth o raglenni sgrinio ymhlith grwpiau lle na fydd llawer o bobl yn manteisio arnynt. Mae ein Rhaglen Hyrwyddwyr Sgrinio'n hyfforddi gweithwyr allweddol mewn elusennau a grwpiau yn y gymuned i roi gwybodaeth bwysig am sgrinio i'r grwpiau hyn. Mae hyn yn help inni ddeall ac ystyried y pethau a allai fod yn rhwystro pobl rhag mynd am brawf sgrinio.

"Mi wnes i'r prawf cit ar unwaith, oherwydd fy mhrofiad i a phrofiad fy mhartner gyda'n hanwyliaid. Mae'r ddau ohonon ni wedi colli sawl aelod agos o'r teulu i ganser, gan gynnwys fy ngwraig, a



gŵr Theresa. Rwyf hefyd wedi colli o leiaf chwech o ffrindiau agos i ganser, felly, roeddwn i'n hynod ymwybodol bod angen ei ddal yn gynnar."

"Meddylwch am yr holl bobl o'ch amgylch, eich teulu a'ch ffrindiau. Nid chi fydd yn gweld eu heisiau nhw; nhw fydd yn gweld eich eisiau chi. Meddylwch am y pethau y gallech chi eu colli."

Bev Spiers, tad-cu i saith, Doc Penfro
Yn sgil ein gwaith gyda chymunedau ym maes sgrinio'r coluddion, gwelwyd y bwlch yn cau eleni rhwng y grwpiau mwyaf di-fraint a'r grwpiau lleiaf di-fraint o ran y nifer fanteisiodd ar y cynnig. Cyfrannodd hyn at y ffaith bod nifer fwy nag erioed yng Nghymru wedi cael eu sgrinio ar gyfer clefydau neu gyflyrau gan un o'n saith rhaglen sgrinio genedlaethol.



I gael rhagor o wybodaeth a ffigurau am y nifer sy'n manteisio ar raglenni sgrinio, ewch i:
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/43633>
I gael gwybod rhagor am unrhyw un o'n rhaglenni sgrinio, ewch i:
<http://www.screeningforlife.wales.nhs.uk/hafan>

Beth nesaf?

Rydym yn dal i hyfforddi hyrwyddwyr mewn gweithleoedd a'n partneriaid o'r trydydd sector (elusennau, grwpiau gwirfoddol a chymunedol) Dros y flwyddyn nesaf, rydym yn bwriadu recriwtio rhagor o hyrwyddwyr o grwpiau lleiafrifoedd ethnig, y gymuned Sipsiwn a Theithwyr, a phobl sydd â nam synhwyrdd (anawsterau gyda'r golwg neu'r clyw).

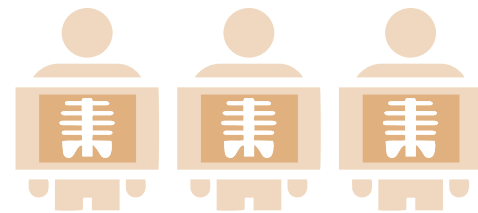
Yn ystod y flwyddyn nesaf, byddwn yn gweithio gyda phobl sydd ag anabledd dysgu, eu gofalwyr, gweithwyr iechyd proffesiynol ac eraill, er mwyn archwilio'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag manteisio ar sgrinio. Ein nod fydd gwneud yn siŵr bod gennym y pethau iawn ar waith i sicrhau bod y gwasanaeth sgrinio gorau posibl ar gael iddynt.



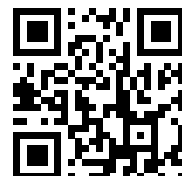
Os hoffech fod yn rhan o hyn neu rannu'ch profiadau, ewch i:
<http://www.screeningforlife.wales.nhs.uk/cymryd-rhan>

Oeddech chi'n gwybod?

Yn ystod 2015/2016, fe brofwyd rhyw 640,000 o bobl drwy ein rhaglenni sgrinio.



Dilynwch y **cod QR** hwn i ddarllen mwy am yr erthygl hon



Sgrinio am oes Screening for life

Dewch i wybod sut y
gallwch chi gael eich
sgrinio am ddim gan y GIG

Find out how **you** can
get free NHS screening

ewch i visit:



www.sgrinioamoes.cymru.nhs.uk
www.screeningforlife.wales.nhs.uk



Cadw'n ddiogel

Mae hyn yn golygu achub bywydau drwy atal afiechyd ac anghydraddoldeb. Mae'n cynnwys amddiffyn plant ac oedolion, sicrhau eu bod yn ddiogel mewn gwahanol amgylcheddau a lleihau'r risg o heintiau (megis heintiau a geir yn yr ysbyty).

Dyma ambell enghraifft o'r gwaith yr ydym wedi'i wneud i wella diogelwch a hyrwyddo llesiant.

Cyfradd canfod diffygion cynhenid ar y galon mewn babanod cyn eu geni

Beth yw'r her?

Gall fod yn anodd sylwi ar ddiffygion ar galon babi yn ystod y sgan beichiogrwydd 18-20 wythnos. Mae'r gyfradd canfod diffygion cynhenid ar y galon cyn i fabanod gael eu geni'n dda yng Nghymru, ond rydym yn awyddus i wella hyn eto er mwyn rhoi'r cyfle gorau mewn bywyd i bob babi.

Beth wnaethon ni

Comisiynwyd yr elusen Tiny Tickers i roi hyfforddiant ymarferol i fwy na 120 o sonograffwyr mewn ysbytai drwy Gymru i'w helpu i ganfod abnormaleddau yn strwythur calon babanod yn y groth.

"Pwrpas Tiny Tickers yw helpu sonograffwyr - rhoi'r sgiliau a'r hyder iddynt sylwi ar galon babi annormal ei golwg. Rydyn ni'n gwybod faint o wahaniaeth mae canfod hyn yn

gynnar yn ei wneud i'r babanod hyn." Jon Arnold, Prif Weithredwr, Tiny Tickers



Roedd yr hyfforddiant yn canolbwyntio ar roi'r sgiliau i sonograffwyr edrych ar galon babi mewn pum ffordd wahanol yn ystod y sgan 18-20 wythnos.



I gael gwybod rhagor, ewch i:
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/41538>

Beth nesaf?

Dewiswyd sonograffydd o bob Bwrdd Iechyd i arwain ym maes annormaleddau ar galon ffetws ac i fod yn gyswllt â Sgrinio Cynenedigol Cymru. Rhoddir hyfforddiant ychwanegol iddynt i'w helpu i

gefnogi'r sonograffwyr yn eu Byrddau Iechyd.

Mae'r hyfforddiant wedi dod i ben bellach a byddwn yn archwilio'r cyfraddau canfod er mwyn monitro i ba raddau y mae pethau wedi gwella.



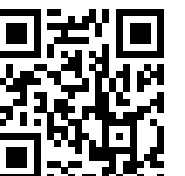
Os hoffech fod yn rhan o hyn neu rannu'ch profiadau, ewch i:
<http://www.screeningforlife.wales.nhs.uk/cymryd-rhan>

**Oeddech chi'n gwybod?**

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol **yw sonograffydd** sydd wedi cymhwyso ym maes uwchsain, ac sy'n gwneud archwiliadau uwchsain.



Dilynwch y **cod QR** hwn i ddarllen mwy am yr erthygl hon



'Niwed i bobl eraill yn sgil alcohol'

Beth yw'r her?

Roeddem yn awyddus i ddeall yr effaith y gall alcohol ei chael ar bobl a chymunedau. Mae dros hanner oedolion Cymru (60%) wedi dioddef rhyw fath o niwed neu brofiad negyddol yn y flwyddyn ddiwethaf yn sgil y ffaith bod rhywun arall o dan ddylanwad alcohol.

Beth wnaethon ni

Gan weithio gyda phartneriaid ymchwil ym Mhrifysgol John Moores Lerpwl, edrychwyd ar y niwed a achoswyd i oedolion yng Nghymru yn sgil y ffaith bod rhywun arall yn yfed.

"Bydd hyd yn oed y rhai ohonom sydd ddim yn yfed, neu sy'n yfed ychydig iawn, yn teimlo effaith yfed pobl eraill o bryd i'w gilydd, o fân ymddygiad sy'n tarfu arnom i ymddygiad ymosodol a threisgar iawn.

Pan ofynnwyd i bobl yng Nghymru, mae bron hanner yn dweud bod canol eu tref yn rhywle na fyddent yn dymuno mynd iddo ar ôl iddi nosi oherwydd trwbl sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Mae yfed yn nodwedd o fywyd cymdeithasol y rhan fwyaf o bobl, ac mae'r cwmnïau diodydd mawr yn awyddus i ddod o hyd i fwy a mwy o

resymau inni yfed, ond onid yw'n bryd inni ofyn a ydym am weld alcohol yn chwarae rhan mor amlwg mewn cynifer o feysydd o'n bywyd." Andrew Misell, Cyfarwyddwr Alcohol Concern Cymru

Alcohol Concern Hybu iechyd; Gwella bywydau

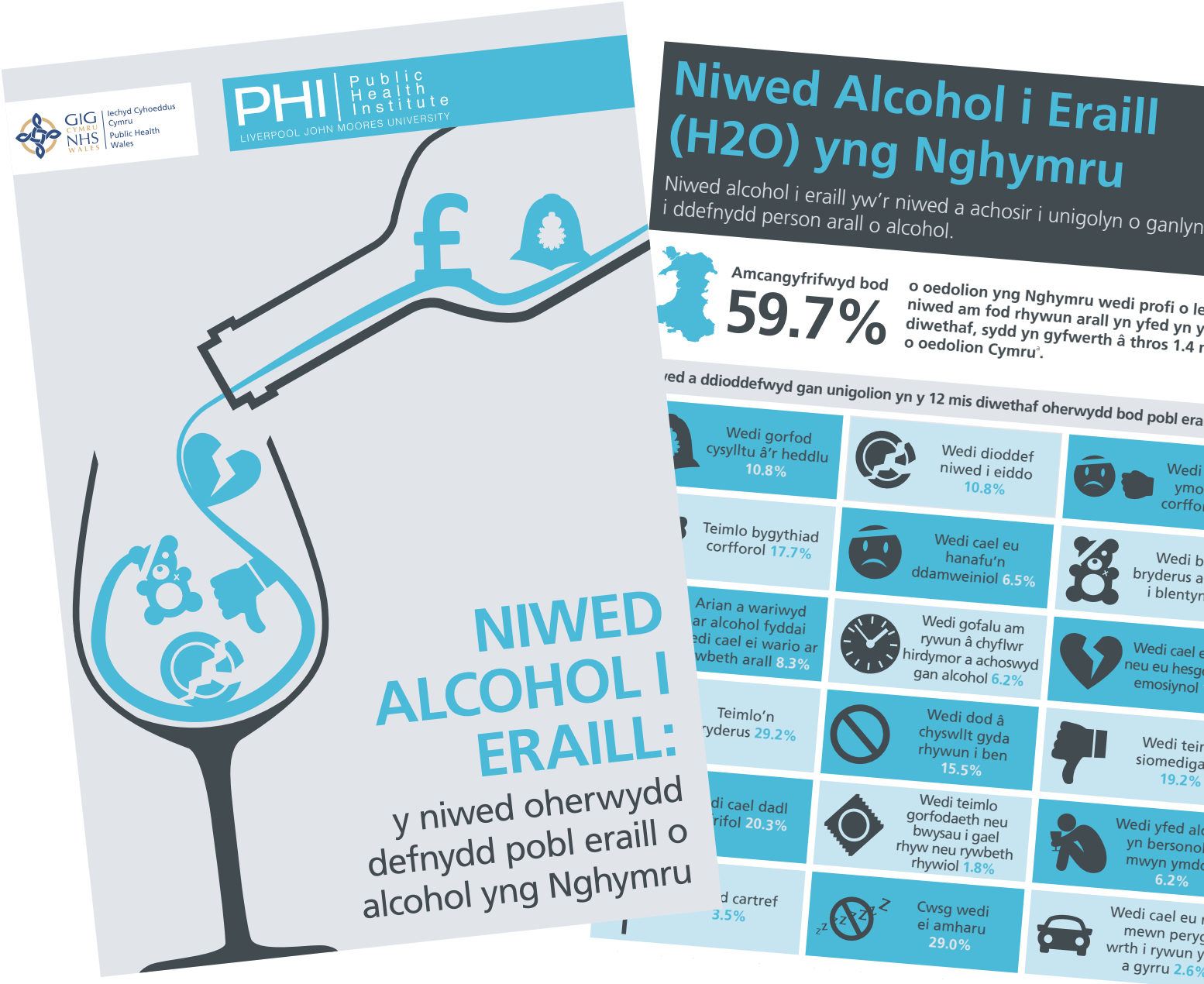
Canfu adroddiad 'Alcohol's Harms to Others' fod bron un o bob pump oedolyn yng Nghymru y llynedd (18%) wedi teimlo dan fygythiad gan rywun a oedd wedi bod yn yfed, roedd eiddo un o bob 10 (11%) wedi cael ei ddifrodi gan rywun oedd wedi bod yn yfed, ac roedd 5% wedi dioddef trais dan law rhywun a oedd dan ddylanwad alcohol.

Dywedodd 20 o bobl (5%) eu bod yn poeni am les plentyn oherwydd arferion yfed rhywun arall.

Beth nesaf?

Dros y flwyddyn nesaf, byddwn yn cydweithio â phartneriaid ym mhob sector i gytuno ar flaenoriaethau gweithredu er mwyn lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Dyma

hefyd un o'n prif flaenoriaethau o dan yr agenda (profiadau niweidiol yn ystod plentynod) ac rydym yn gweithio gyda'n partneriaid i gryfhau ymwybyddiaeth o hyn.



Ein heffaith

Mae hyn yn golygu ein bod yn gwneud gwaith ar sail tystiolaeth er mwyn inni fesur effaith yr hyn a wnawn, gan gynnwys yr effaith ar iechyd a lles y cyhoedd. Dyma ambell enghraifft o'r gwaith yr ydym wedi'i wneud i wella iechyd ein poblogaeth.

Gwella lles meddyliol ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol

Beth yw'r her?

Profiadau trawmatig sy'n digwydd cyn i bobl gyrraedd 18 oed ond y byddant yn eu cofio drwy gydol eu hoes fel oedolyn yw profiadau niweidiol yn ystod plentyndod.

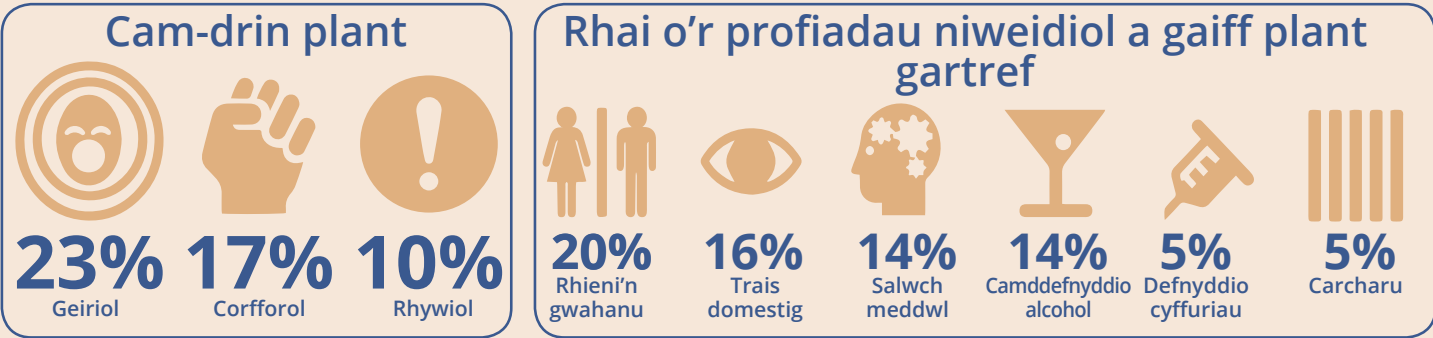
Mae'r profiadau hyn yn amrywio o gam-drin geiriol, meddyliol a chorfforol, i orfod wynebu alcoholiaeth, defnyddio cyffuriau a thrais domestig gartref.

Bydd plant sy'n cael profiadau niweidiol fel hyn yn fwy tebygol o ymddwyn mewn ffordd sy'n wrthgymdeithasol neu ffordd sy'n niweidiol i'w hiechyd pan fyddant yn oedolion, ac fe all hyn arwain at iechyd corfforol a meddyliol gwael, clefyd cronig, cyflawni addysgol is a llai o lwyddiant economaidd pan fyddant yn oedolyn.

Beth wnaethon ni

Paratowyd yr adroddiad nesaf yn y gyfres sy'n cynnwys gwybodaeth bwysig am brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod a lles meddyliol. Roedd yr adroddiad yn dangos bod 41% o oedolion yng Nghymru a oedd wedi dioddef pedwar profiad niweidiol neu ragor yn ystod eu plentyndod yn awr yn dioddef o ran eu lles meddyliol. Mae hyn yn cymharu â 14% o'r rhai nad oedd

Faint o oedolion yng Nghymru sydd wedi dioddef pob digwyddiad niweidiol yn ystod plentyndod?



wedi cael profiadau niweidiol yn ystod eu plentyndod. Roedd y gwaith hefyd yn sôn am y profiadau niweidiol mwyaf cyffredin yn ystod plentyndod yng Nghymru, sef:

Gan weithio gyda chyrff y sector cyhoeddus a'r trydydd sector i fynd i'r afael â'r problemau, rydym yn arwain rhaglen waith sy'n cael ei llywio gan brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod er mwyn Chwalu'r Cylch Troseddu sy'n para o Genhedlaeth i Genhedlaeth. Rhaglen ar y cyd â Heddlu De Cymru, Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu De Cymru, NSPCC, Barnardo's, a Chyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr yw hon (gyda chefnogaeth ariannol gan Gronfa Arloesi Heddlu'r Swyddfa Gartref a Chomisiynydd yr Heddlu a Throseddu De Cymru). Nod y prosiect ymchwil dwy flynedd hwn yw rhoi'r wybodaeth, y sgiliau a'r cymorth iawn i'r heddlu ac i bartneriaid eraill er mwyn adnabod y plant a'r teuluoedd hynny sydd mewn perygl o wynebu profiadau niweidiol yn ystod eu plentyndod, ac ymateb iddynt yn effeithiol a chyn gynted ag sy'n bosibl. Yn ei dro, bydd hyn yn lleihau niwed ac yn atal profiadau niweidiol yn ystod plentyndod i'r genhedlaeth nesaf.

Mae astudiaeth "Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod" lechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnig tystiolaeth glir o'r effaith a gaiff pedwar neu ragor o brofiadau fel hyn ar gyfleoedd bywyd pobl yng Nghymru, gan gynnwys defnyddio cyffuriau dosbarth A, ymddygiad treisgar, a mwy o debygolrwydd o dreulio cyfnod yn y carchar; mae'r drefn blismona a'r System Cyfiawnder Troseddol yn meddwl ei bod yn eithriadol o bwysig inni fynd i'r afael â'r materion hyn. Yn Ne Cymru, mae ymyrryd yn gynnar a chymryd camau cadarnhaol yn ddi-oed wrth graidd ein hymagwedd at bopeth ac rwy'n croesawu canfyddiadau'r adroddiad am Chwalu'r Cylch Troseddu a'i argymhellion ar gyfer troi'r dystiolaeth bwerus yn atebion ymarferol y gallwn geisio'u rhoi ar waith."

Y Gwir Anrh Alun Michael Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu, De Cymru



I gael gwybod rhagor am yr adroddiad am Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ewch i:
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/41958>
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/42004>

Beth nesaf?

Yn 2017, ein nod yw gwneud rhagor o ymchwil i ffynonellau cymorth a chydnerthedd ymhlith pobl yng Nghymru a'r cysylltiadau â phrofiadau niweidiol yn ystod plentynod.

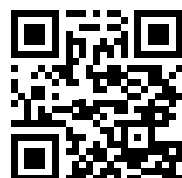
Rydym hefyd yn datblygu'r hyn yr ydym wedi'i ddysgu am brofiadau niweidiol yn ystod plentynod ym maes iechyd ac addysg, a chyda'n

rhanddeiliaid helpu i gefnogi gwaith yn y dyfodol a chynlluniau i atal ac ymdrin â chanlyniadau profiadau o'r fath yng Nghymru.

Byddwn yn parhau i gryfhau'r ymwybyddiaeth o brofiadau niweidiol yn ystod plentynod drwy rannu ein hymchwil gydag ystod eang o randdeiliaid, ymarferwyr, y rheini sy'n dylanwadu ar bolisiau a'r cyhoedd.



Dilynwch y **cod QR** hwn i ddarllen mwy am yr erthygl hon



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

Astudiaeth Profiadau Niweidiol Mewn Plentynod (ACE) Cymru

Profiadau Niweidiol Mewn Plentynod
a'u heffaith ar ymddygiad sy'n niweidio iechyd ymysg oedolion Cymru

DEFNYDD O ALCOHOL, DEFNYDD O GYFFURIAU, TRAIS, YMDDYGIAD RHYWIOL, CARCHARU, SMYGU A DEIET GWael

Cyn-smygwr yn ysbrydoli trigolion lleol i roi'r gorau i'w sigarêts

Beth yw'r her?

Lleihau nifer yr ysmygwyr ar draws Cymru - gwybodaeth gan yr Arolwg Cenedlaethol diweddaraf ar gyfer dangos Cymru bod 19% o oedolion Cymru yn ysmegu.



I gael mwy o wybodaeth am yr Arolwg Cenedlaethol Cymru, ewch i: http://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?tab=el_home&topic=population_health&lang=cy

Beth wnaethon ni

Mae gwasanaethau Dim Smygu Cymru ar gael am ddim ledled Cymru. Darperir rhaglenni cymorth gan gynghorwyr hyfforddedig, wyneb-yn-wyneb a dros y ffôn.

Mewn un o'r gyfres o sesiynau lleol a gynhaliwyd yng Ngheredigion, llwyddodd Geoffrey Evans, 59, a ddechreuodd ysmegu pan nad oedd ond yn 14 oed, i roi'r gorau iddi. Roedd Geoffrey wedi cael trawiad difrifol ar ei galon, ac mae'n gobeithio y bydd y ffaith bod ei iechyd wedi gwella ers rhoi'r gorau iddi'n ysbrydoli pobl eraill i wneud yr un fath cyn iddynt hwythau wynebu profiad tebyg.

"Roedd fy meddyg wedi fy annog i roi'r gorau i ysmegu ers imi gael y trawiad ar fy nghalon, ac wedi fy nghyfeirio at Dim Smygu Cymru," meddai Geoffrey. "Cefais alwad gan y gwasanaeth, a chael fy ngwahodd i sesiwn grŵp yn Llyfrgell Genedlaethol Cymru. 'Dw i heb edrych yn ôl ers hynny."

Yn ystod ei 45 mlynedd o ysmegu, roedd Geoffrey'n gaeth i'r arfer ac yn ysmegu rhwng 20 a 30 y diwrnod, sef mwy na 300,000 o sigarêts. O fewn tri mis iddo roi'r gorau iddi, mae Geoffrey wedi cynilo oddeutu £600 - cyfraniad sylweddol tuag at ei ymddeoliad. Mae Geoffrey yn awr yn gobeithio ysbrydoli pobl eraill gyda'i stori.

"Go brin bod cael sigarét yn werth y drafferth bellach, ar ôl yr holl waith caled a wnaeth fy llawfeddyg a gwahanol weithwyr proffesiynol i wella fy iechyd. Ar y cyfan, rwyf hefyd yn synnu pa mor hawdd oedd hi imi roi'r gorau i sigarêts. Roeddwn i'n meddwl y byddai'n anodd iawn rhoi'r gorau i ysmegu ar ôl 45 mlynedd, ond dydw i ddim wedi cael un ers mynd i'm sesiwn grŵp gyntaf. Mae'r gefnogaeth emosiynol ac ymarferol gan y gwasanaeth wedi bod yn anhygoel." Geoffrey Evans



I gael gwybod rhagor, ewch i: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/41816>

Beth nesa?

Yn ystod 2017/2018 byddwn yn ei gwneud yn haws eto i fwy o ysmygwyr gael help sy'n cynnig y cyfle gorau un iddynt, drwy lansio brandio newydd. Ar Ebrill 19 2017, fe lansiwyd 'Helpa Fi i Stopio' a dyma'r cam cyntaf at greu un system i helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu yng Nghymru. Gydag un

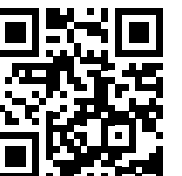
brand, rhif rhadffôn a gwefan newydd, bydd Helpa Fi i Stopio yn ei gwneud yn haws i ysmygwyr gael gafael ar help. Bydd ymgyrch gyhoeddus yn annog ysmygwyr i gysylltu â'r tîm Helpa Fi i Stopio ar 0800 085 2219, yn <http://www.helpmequit.wales/cy/> neu drwy anfon neges testun at 'HMQ' i 80818.

Oeddech chi'n gwybod?

Bydd rhywun sy'n smygu 20 y diwrnod yn gwario rhyw £56 yr wythnos gan amlaf, £243 y mis a swm anferthol o £2920 ar sigarêts dros gyfnod o flwyddyn. Ar wahân i arbed arian, mae rhoi'r gorau i ysmegu hefyd yn arwain at fanteision iechyd ar unwaith.



Dilynwch y **cod QR** hwn i ddarllen mwy am yr erthygl hon



Cydraddoldeb

Mae hyn yn golygu ein bod yn canolbwyntio ar gael gwared ar yr hyn sy'n achosi afiechyd ac anghydraddoldeb, yn hytrach na delio â'r canlyniadau. Dylem ystyried anghenion unigolion, gan gynnwys grwpiau agored i niwed, a defnyddio'u hadborth i'n helpu ni i ddysgu fel sefydliad. Dyma ambell enghraifft o'r gwaith yr ydym wedi'i wneud i wella iechyd a lles pobl yn gyffredinol.

Sadiwch.....i gadw'n SAFF

Beth yw'r her?

Cwmpo yw un o brif achosion anabledd a marwolaeth ymhlith pobl hŷn yng Nghymru. Mae cost cwmpo'n sylweddol o ran poen, colli hyder ac annibyniaeth.

Bob blwyddyn yng Nghymru bydd rhwng 230,000 a 460,000 o bobl hŷn yn dioddef wrth gwmpo a rhwng 11,500 a 45,900 o'r rhain yn cael anaf difrifol, gan gynnwys torri asgwrn, anaf i'r pen neu friw difrifol.

Beth wnaethon ni

Er mwyn lleihau'r risg o gwmpo, fe wnaethon ni ymuno ag amrywiaeth o bartneriaid i helpu pobl yn y cymunedau lle maent yn byw. Ar y cyd â Heneiddio'n Dda yng Nghymru (y grŵp cenedlaethol sy'n ceisio lleihau'r risg o gwmpo), Fferylliaeth Gymunedol Cymru a Llywodraeth Cymru, cynhaliwyd ymgyrch genedlaethol drwy gydol mis Chwefror 2016 i gryfhau'r ymwybyddiaeth a lleihau'r risg o gwmpo.

"Rydyn ni i gyd yn ymwybodol o'r niwed a'r trallod y mae cwmpo'n gallu ei achosi, ond drwy addasu ein ffyrdd o fyw mewn ambell ffordd ymarferol

a thrwy gyfrwng partneriaethau cymunedol, gobeithio y gallwn ni sicrhau bod llai o bobl yn cwmpo. Yn ystod yr ymgyrch hon, rydym yn falch o weld y 716 fferyllfa gymunedol drwy Gymru'n cynnig cyfle i bobl ymweld â'u fferyllfa leol i gael help a chynghor am sut i osgoi cwmpo. Russell Goodway, Fferylliaeth Gymunedol Cymru.



Trefnwyd yr ymgyrch ar y cyd â phartneriaid sy'n cynnwys Gofal a Thrwsio Cymru, Age Cymru, RNIB, y Gymdeithas Fferyllol Frenhinol, a'r

Gymdeithas Ffisiotherapi Siartredig, ac fe'i lansiwyd ar 6 Chwefror. Cynhaliwyd yr ymgyrch am bedair wythnos ym mhob un o'r 716 fferyllfa gymunedol yng Nghymru.

Yn ystod yr ymgyrch, anogwyd pobl sy'n wynebu mwy o risg o gwmpo gadw'u hunain yn ddiogel drwy ymgryfhau a gwella'u cydbwysedd, ac i

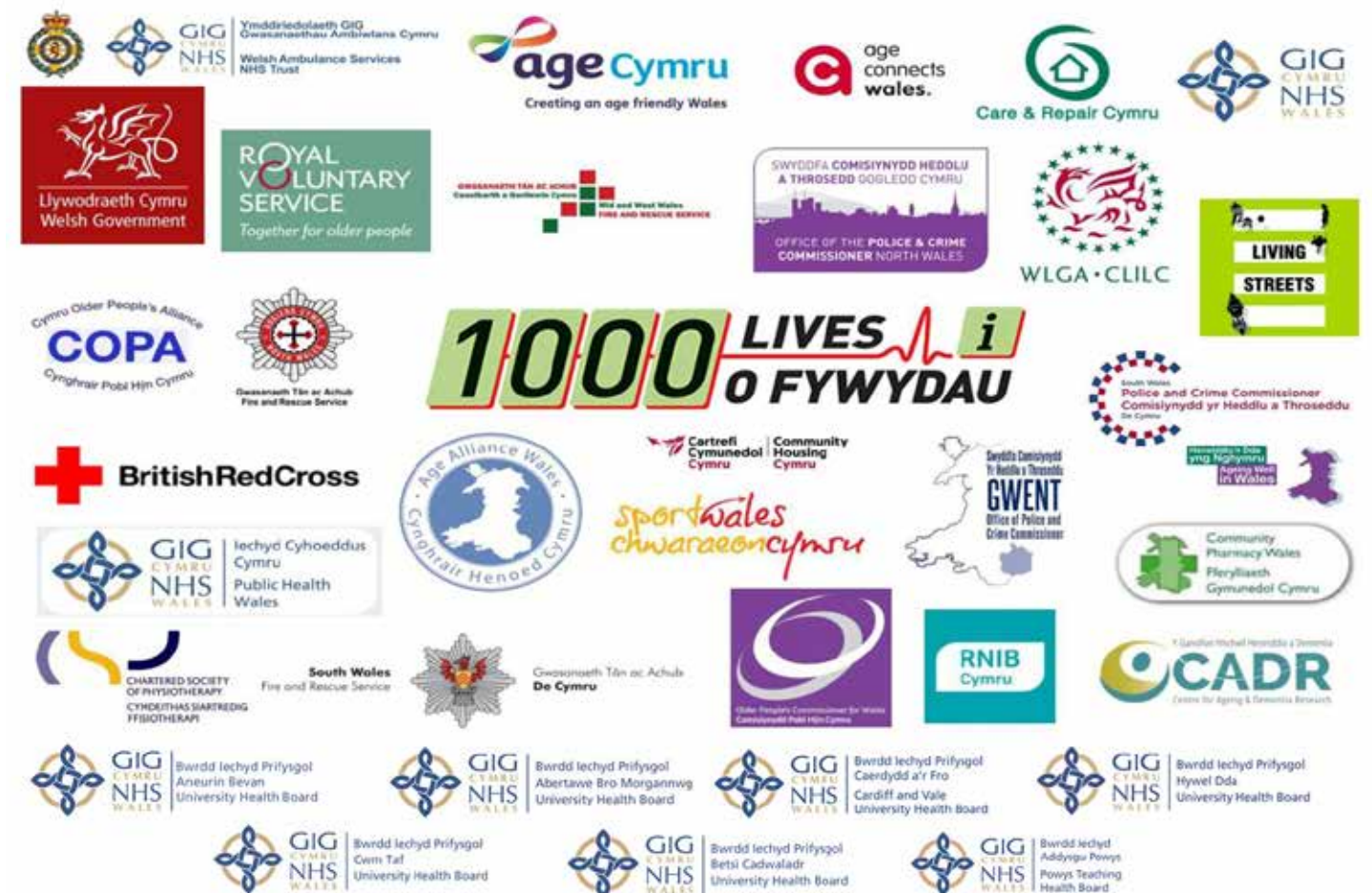
siarad â'u ffrindiau a'u teuluoedd a'u fferylllydd lleol am gwmpo, baglu a llithro. Gall fferyllwyr lleol ddweud wrth bobl ymhle mae cymorth ar gael i'w helpu i leihau'r risg o gwmpo. Gall fferyllwyr hefyd drafod materion megis sgil effeithiau meddyginiaeth, cadw'n gryf ac yn egniol, amgylchedd diogel gartref a phroffion llygaid rheolaidd.



I gael gwybod rhagor, ewch i:

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/43976>

#steadyonstaysafe



Amrywiaeth o bartneriaid yn cydweithio i helpu pobl mewn cymunedau

Beth nesaf?

Rydym yn dal i ledaenu'r neges Sadiwch...i gadw'n SAFF, sef ymgryfhau a gwella'ch cydbwysedd, siarad am gwmpo a gweithio gyda'n partneriaid er mwyn sicrhau bod amgylchedd y cartref yn ddiogel. Byddwn yn parhau i arwain Tasglu Cenedlaethol Gofal Iechyd Darbodus ar gyfer Atal Cwmpo a byddwn yn cefnogi'r lansio'r neges 'Sadiwch...i gadw'n SAFF'

drwy Gymru, sy'n canolbwyntio ar leihau'r risg o gwmpo.

Ac rydym yn parhau i gryfhau'r ymwybyddiaeth o hyn drwy'r Byrddau Iechyd gan feithrin partneriaethau gwerthfawr â'n partneriaid yn y sector gwirfoddol er mwyn sicrhau bod pobl yn clywed y negeseuon cywir yn y ffordd gywir ar yr adeg gywir, gan eu cadw'n ddiogel, yn iach ac yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain.

Oeddech chi'n gwybod?

Rhaglen genedlaethol yw Heneiddio'n Dda yng Nghymru sy'n cael ei llywio gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae'n dwyn ynghyd unigolion a chymunedau a'r sector cyhoeddus, preifat a gwirfoddol i ddatblygu a hyrwyddo dulliau arloesol ac ymarferol i sicrhau bod Cymru'n lle da i bawb heneiddio.

**Heneiddio'n Dda
yng Nghymru**

**Ageing Well
in Wales**



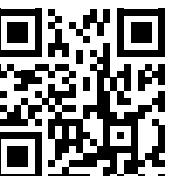
I gael gwybod rhagor, ewch i:
<http://www.ageingwellinwales.com/wl/home>



**Gweinidog Iechyd y
Cyhoedd a Gwasanaethau
Cymdeithasol, Rebecca
Evans AC yn cefnogi'r
ymgyrch 'Sadiwch...i
Gadw'n SAFF'**



Dilynwch y **cod QR** hwn i ddarllen mwy am yr erthygl hon



Helpu i sicrhau gwybodaeth gynhwysol

Oeddech chi'n gwybod?

Mae'r Ganolfan Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (CEHR) yn rhan o lechyd Cyhoeddus Cymru ac mae'n cydweithio â llawer o gyrff gwahanol i feithrin ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o brofiadau grwpiau amrywiol sydd â nodweddion gwarchodedig ac sy'n dal i wynebu gwahaniaethu sefydliadol ac anghydraddoldebau iechyd.

The NHS Centre for Equality and Human Rights
Canolfan y GIG ar gyfer Cydraddoldeb a Hawliau Dynol



Beth yw'r her?

Mae gan y gymuned Lesbiaidd, Hoyw, Ddeurywiol a Thrawsrywiol (LHDT) anghenion gofal iechyd penodol. Bydd unigolion LHDT yn aml yn dweud eu bod yn teimlo bod eu rhywioldeb yn rhwystr rhag cael gafael ar y gofal iechyd sydd ei angen arnynt. Mae rhai'n teimlo na allant gael gafael ar wybodaeth sy'n berthnasol i'w sefyllfa a'u bod yn debygol o wynebu rhagfarn gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol. Drwy Gymru, mae canlyniadau iechyd pobl LHDT yn waeth.

Gwyddom fod gwefan Galw Iechyd Cymru'n gyfrwng pwysig y bydd pobl yn ei ddefnyddio i'w helpu i reoli eu hiechyd eu hunain. Mae Galw Iechyd Cymru wedi cael cwynion am yr iaith sy'n cael ei defnyddio ar y wefan a'r wybodaeth a gynhwysir arni.

"Bydd pobl lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol a thrawsrywiol yng Nghymru'n dal i wynebu anghydraddoldebau iechyd sylweddol. Mae darparu gwybodaeth sy'n hygyrch, yn gynhwysol ac sy'n mynd i'r afael ag anghenion iechyd penodol pobl LHDT yn hanfodol er mwyn eu grymuso i fyw bywydau iach a cheisio'r gofal a'r cymorth iawn pan fydd ei angen arnynt."
Andrew White, Cyfarwyddwr, Stonewall Cymru



Beth wnaethon ni

Buom yn gweithio gydag Ymddiriedolaeth Ambiwylans GIG Cymru a Rainbow Researching i asesu i ba raddau yr oedd gwefan Galw Iechyd Cymru'n cynnwys y gymuned LHDT. Ariannwyd yr ymgynghoriad, y gwerthusiad a'r ailysgrifennu gan Ganolfan Cydraddoldeb a Hawliau Dynol y GIG (CEHR).

Nod y gwaith oedd:

- gweld beth oedd anghenion y gymuned LHDT;
- nodi'r tudalennau ar wefan Galw Iechyd Cymru sy'n ymwneud â phynciau sy'n berthnasol i aelodau'r gymuned LHDT;

- asesu'r tudalennau hyn i weld a ydynt yn defnyddio iaith gynhwysol a chynnwys perthnasol;
- asesu gweddill y wefan i weld a yw'r iaith yn gynhwysol;
- argymhell camau pellach.

Bu CEHR yn gweithio gyda Rainbow Researching i roi'r argymhellion ar waith ac ailysgrifennu adrannau LHDT y safle, gan sicrhau eu bod yn berthnasol, yn gynhwysol ac yn hygyrch. Aseswyd y safle ehangach gan Rainbow Researching i weld a oedd yr iaith yn gynhwysol gan wneud 84 o fân ddiwygiadau. Roedd y rhain yn cynnwys diweddaru cyfeiriadau at ddeddfwriaeth, darparu dolenni priodol a dileu tybiaethau ynghylch rhywedd.

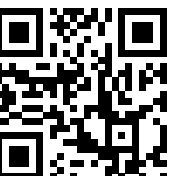
Beth nesaf?

Bydd cam nesaf y gwelliannau'n canolbwyntio ar helpu ein partneriaid i ailysgrifennu tudalennau ychwanegol y GIG ar gyfer y wefan LHDT. Bydd hyn yn

cynnwys gwybodaeth am brofiad a hunaniaeth pobl drawsrywiol. Byddwn hefyd yn edrych ar y bylchau ym maes sgrinio'r mynediad at ofal iechyd ac iechyd trawsrywiol.



Dilynwch y **cod QR** hwn i ddarllen mwy am yr erthygl hon



Gweithredu'n brydlon

Mae hyn yn golygu bod pobl yn gallu manteisio ar ein gwasanaethau, ein rhaglenni a'n swyddogaethau pan fydd hynny'n briodol a chael gafael ar y wybodaeth sydd ei hangen arnynt i ddewis ar sail gwybodaeth.

Dyma ambell enghraifft o'r hyn rydym wedi'i wneud i wella mynediad a gwybodaeth

Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru yn ymuno ag Iechyd Cyhoeddus Cymru

Beth yw'r her?

Darparu gwasanaethau sgrinio llygaid pobl â diabetes mewn ffordd sy'n diwallu anghenion defnyddwyr gwasanaethau.

Beth wnaethon ni

Ym mis Ebrill 2016, trosglwyddwyd Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru (DESW) o Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i Iechyd Cyhoeddus Cymru er mwyn i'r rhaglen fod ochr yn ochr â'n rhaglenni sgrinio cenedlaethol eraill. Buom yn gweithio gyda'n partneriaid yn y Byrddau Iechyd ac yn Llywodraeth Cymru i sicrhau bod y gwasanaeth yn

cael ei drosglwyddo'n ddiogel. Mae Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru bellach wedi ymuno ag Iechyd Cyhoeddus Cymru ac felly rydym wedi gallu ystyried sut y gallwn wella'r gwasanaeth i gwsmeriaid.



Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru
Diabetic Eye Screening Wales



I gael gwybod rhagor am Sgrinio Golwg Diabetig Cymru, ewch i:
<http://www.eyecare.wales.nhs.uk/hafan>

Beth nesaf?

Defnyddiwyd adborth yn sgil cwynion a phryderon gan gwsmeriaid i wella profiadau pobl a oedd wedi defnyddio gwasanaeth Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru.

"Roedd agwedd y staff sgrinio'n nawddoglyd iawn at fy nhad a'i ofalwr. Roedden nhw'n gofyn cwestiynau iddo nad oedd yn gallu eu hateb oherwydd ei gyflwr meddygol. Mi aethon nhw ymlaen ac ymlaen am ei symud o'i gadair olwyn er mwyn iddynt allu gwneud y prawf ar ei lygaid. Yn anffodus, mae fy nhad yn gaeth i'w gadair olwyn oherwydd clefyd Parkinson ac mae'n rhaid iddo gael cadair olwyn sydd wedi'i haddasu'n

arbennig. Does dim modd iddo symud ohoni heb help teclyn codi. Does dim angen dweud – chafodd e ddim archwilio'i lygaid". Julie Bull.

Mae staff DESW yn cael eu hyfforddi sut i ofalu am gwsmeriaid ac rydym hefyd wedi newid ein ffordd o weithio. Mae'r staff erbyn hyn yn rhan o'r ymchwiliadau pan fydd pobl yn mynegi pryderon. Rydym yn sylweddoli bod angen inni wneud rhagor o hyd. Rydym yn gweithio ar ddulliau i gofnodi profiad pobl pan fyddant yn dod am brawf sgrinio'r llygaid er mwyn inni allu parhau i wella ein gwasanaethau.



Dilynwch y **cod QR** hwn i ddarllen mwy am yr erthygl hon



Cyfraddau goroesi tymor byr cancer y geg yn gwella, ond mae heriau'n ein hwynebu o hyd

Beth yw'r her?

Mae'r ystadegau diweddaraf yn dangos bod cyfraddau cancer y geg yn cynyddu, ond bod y nifer sy'n goroesi'r cancer yn y tymor byr yn gwella yng Nghymru. Serch hynny, ychydig o newid sydd wedi bod yn y gyfradd goroesi bum mlynedd.



Beth wnaethon ni

Er mwyn gwneud yr ystadegau'n haws eu deall, cyhoeddwyd ffeithlun cancer y geg yn ystod mis Tachwedd (Mis Gweithredu Cancer y Geg). Dangoswyd y ffactorau risg, arwyddion cynnar cancer y geg a swyddogaeth gofal sylfaenol o ran gwella'r diagnosis cynnar ar gyfer cancer y geg yng Nghymru. Y nod oedd cryfhau ymwybyddiaeth deintyddion a gwasanaethau gofal sylfaenol eraill.

"Ni fydd modd i wasanaethau deintyddol ar eu pen eu hunain wella'r

diagnosis cynnar ar gyfer cancer y geg yng Nghymru. Mae'n bwysig bod ein cydweithwyr mewn gwasanaethau sylfaenol a chymunedol eraill hefyd yn ymwybodol o ffactorau risg, arwyddion a symptomau cancer y geg a bod systemau atgyfeirio lleol ar waith." Michael Allen, cynghorydd deintyddol gofal sylfaenol.



Rhannwyd y ffeithlun â phob bwrdd iechyd, proffesiynau gofal sylfaenol a

deintyddol, a rhanddeiliaid eraill yng Nghymru.



I gael gwybod rhagor, ewch i:

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/43336>

Beth nesaf?

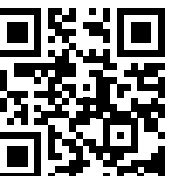
Byddwn yn parhau i fonitro achosion cancer y geg a chyfraddau goroesi.

Byddwn hefyd yn rhoi cyngor a chymorth i Fyrddau Iechyd, gofal

sylfaenol a chynllun gweithredu'r gwasanaethau deintyddol i wella diagnosis cynnar ar gyfer cancer y geg yng Nghymru.



Dilynwch y **cod QR** hwn i ddarllen mwy am yr erthygl hon



Ein staff

Mae ein staff yn hollbwysig i'r sefydliad ac i'r gwaith yr ydym yn ei wneud. Mae angen inni roi amgylchedd diogel iddynt weithio a'u helpu i barhau i ddatblygu.

Dyma ambell enghraifft o'r hyn yr ydym wedi'i wneud i ddatblygu a chefnogi ein staff.

Ein Mannau Gweithio

Beth yw'r her?

A ninnau'n gorff cyhoeddus, mae'n ddyletswydd arnom fod mor effeithlon â phosibl wrth ddefnyddio'n hadnoddau. Un o'r ffyrdd o wneud hyn yw symud ein staff i lai o leoliadau os yw hynny'n briodol. Bydd hyn nid yn unig yn hybu dysgu a chynaliadwyedd, ond hefyd yn lleihau aneffeithlonrwydd ac yn cynnig gwerth am arian.

Beth wnaethon ni

Yn 2016, symudwyd 500 o staff o lawer o safleoedd gwahanol yn y De i un adeilad yng Nghaerdydd. Daethom o hyd i adeilad addas sy'n hwylus ar gyfer cysylltiadau cludiant cyhoeddus ac a oedd yn bodloni ein meini prawf amgylcheddol. Buom yn cydweithio â mentrau cymdeithasol i ddodrefnu'r adeilad drwy adnewyddu rhyw 2,600 o eitemau o'n stoc bresennol neu ail law.

Cafodd popeth a ddefnyddiwyd i ddodrefnu'r adeilad ei ailgylchu, naill ai drwy ddefnyddio'r dodrefn a oedd gennym eisoes neu ddodrefn o fannau eraill, gan gynnwys eitemau y bwriadwyd eu hanfon i safleoedd tirlenwi ond y gwnaethom eu hadfer a'u glanhau.



Bu'r prosiect yn cefnogi mentrau cymdeithasol drwy ddefnyddio cwmni sy'n hyfforddi (neu'n ychwanegu at sgiliau) pobl ddi-waith tymor hir a phobl anabl i osod carpedi. Llwyddodd rhai ohonynt i ddod o hyd i swyddi parhaol yn uniongyrchol yn sgil y prosiect. Mae'r cwmni hefyd yn helpu teuluoedd ar incwm isel drwy ddarparu teils carped i'w cartrefi.

"Rydym hefyd wedi gallu gweithio gyda sefydliadau lleol yng Nghymru sy'n rhoi dodrefn a ffitiadau o safon dda inni gan ddarparu hyfforddiant a phrofiad gwerthfawr ar yr un pryd i bobl sydd wedi'i chael hi'n anodd dod o hyd i waith." Sally Attwood, Rheolwr y Rhaglen Roedd y prosiect yn canolbwyntio ar sicrhau bod yr adeilad yn hollol hygrych i staff a rhanddeiliaid. Ymgynghorwyd â'r

RNIB a gofyn i arbenigwyr hygrychedd, sef Cymru Hygrych, am gyngor. Cafodd yr adeilad dystysgrif 'ardderchog' gan BREEAM, prif system sgorio cynaliadwyedd amgylcheddol y byd ar gyfer prosiectau, adeiladau a seilwaith - sy'n golygu ei fod ymhlith y 10% uchaf o adeiladau annomestig newydd yn y Deyrnas Unedig o ran ei nodweddion cynaliadwy.



I gael gwybod rhagor, ewch i:

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/42560>

Beth nesaf?

Dechreuodd y gwaith i adleoli rhai o'n staff yn y Gorllewin yng nghanol 2016, gan ddechrau gwella'n heiddo yn y gogledd ganol 2017. Dysgwyd

nifer o wersi wrth symud staff yn y de a byddwn yn defnyddio hyn i helpu'r staff pan roddir cynlluniau symud newydd ar waith.



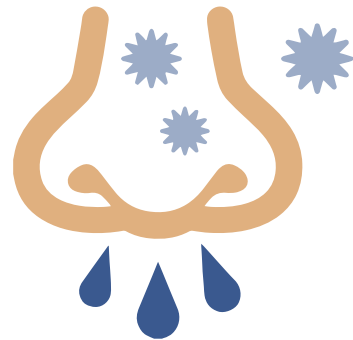
Dilynwch y **cod QR** hwn i ddarllen mwy am yr erthygl hon



Amddiffyn staff a'r cyhoedd

Oeddech chi'n gwybod?

Afiechyd resbiradol difrifol yw fflw sy'n cael ei achosi gan firws. Mae'n effeithio ar yr ysgyfaint a'r llwybrau aer. Mae'r firws yn lledu'n hawdd drwy ddefnyddau sy'n cael eu chwistrellu i'r aer pan fydd rhywun heintus yn peswch neu'n tisian. Gall cysylltiad uniongyrchol â dwylo neu arwynebau sydd wedi'u heintio ledu'r haint hefyd.



Beth yw'r her?

Annog ein staff, yn enwedig y rheini sy'n dod i gysylltiad uniongyrchol â'r cyhoedd, i gael eu brechu rhag fflw.

Argymhellir yn gryf bod gweithwyr gofal iechyd sy'n dod i gysylltiad uniongyrchol â chleifion neu'r cyhoedd, a hefyd gofalwyr, yn cael brechiad rhag fflw, i'w hamddiffyn rhag dal fflw a'i drosglwyddo i'r bobl y maent yn gofalu amdanynt. Mae fflw yn gallu effeithio ar bobl o bob oed, ac fe all fod yn ddifrifol - mae plant ifanc, yr henoed, menywod beichiog ac oedolion sydd â chyflyrau cronig yn arbennig o agored i gymhlethdodau.

Beth wnaethon ni

Bob blwyddyn, byddwn yn cynnal ymgyrch sydd wedi'i hanelu at ein holl staff i'w hannog i gael y brechiad rhag fflw.

Eleni, rydym wedi amddiffyn mwy o staff nag erioed o'r blaen rhag fflw. Mae hyn wedi cynnwys darparu brechlyn ar gyfer mwy na 900 o staff mewn dros 40 o leoliadau gwahanol.

Serch hynny, ers y llynedd, rydym wedi tyfu o ran maint ac felly, er inni ddarparu mwy o'r brechlyn, nid yw canran y bobl sy'n cael eu brechu rhag fflw'n debygol o fod cyn uchred ag yr oedd y llynedd.

"Fe gefais fy mrechiad cyntaf rhag fflw y llynedd, ond yn anffodus, roeddwn i'n rhy hwyr ac fe ddaliais

bwl difrifol a drodd yn niwmonia. Y flwyddyn nesa, mi wna'i yn siŵr fy mod ar flaen y ciw i gael fy mrechiad mewn pryd" Aelod o'r staff.

Y ganran a oedd wedi cael y brechiad rhag fflw yn ôl ein hadroddiad i Lywodraeth Cymru ym mis Chwefror 2017 oedd 53%.



I gael gwybod rhagor, ewch i:

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/43799>

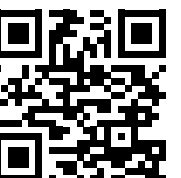
Beth nesaf?

Rydym wedi dechrau cynllunio ar gyfer ymgyrch y flwyddyn nesaf. Mae ein tîm yn awyddus i drafod y dewisiadau ar gyfer brechu â'r staff a sgwrsio â nhw am bwysigrwydd amddiffyn ein staff, eu cydweithwyr, eu teuluoedd a'u cymunedau rhag fflw.

Rydym yn awyddus i'r staff i gyd allu cael brechiad ar yr adeg ac mewn man sy'n hwylus iddynt. Hoffem weld mwy o staff yn manteisio ar y brechiad sy'n cael ei gynnig. Mae'n ymyriad iechyd cyhoeddus o bwys a hoffem roi esiampl i holl staff GIG Cymru.

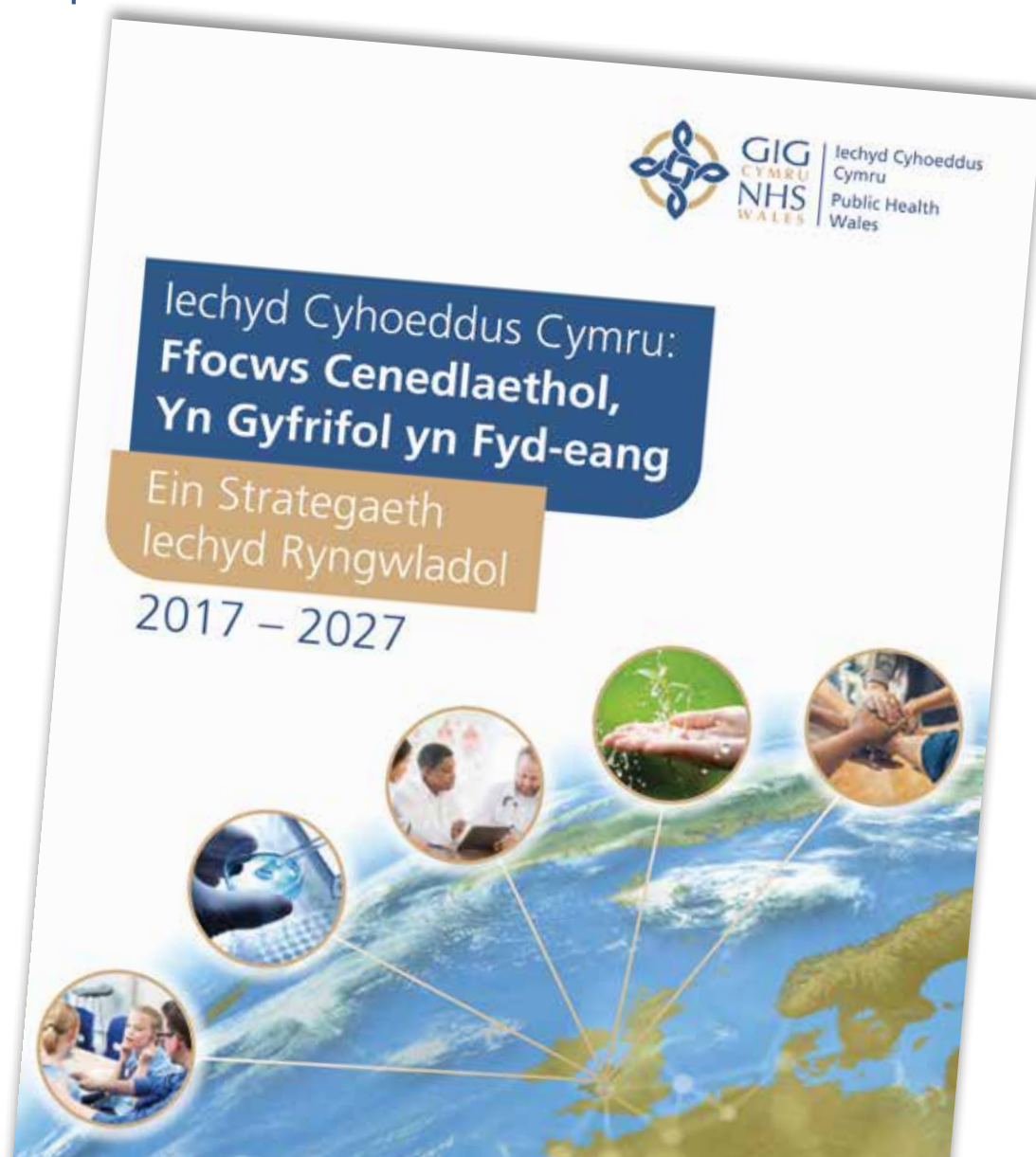


Dilynwch y **cod QR** hwn i ddarllen mwy am yr erthygl hon



Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n gyfrifol yn fyd-eang

Rydym wedi datblygu a chyhoeddi **Strategaeth Iechyd Rhyngwladol 'Iechyd Cyhoeddus Cymru: Ffocws Cenedlaethol, Yn Gyfrifol yn Fyd-eang'**. Ynnddi, rydym yn datgan ein bod wedi ymrwymo i fod yn, asiantaeth iechyd cyhoeddus gyfrifol ac ysbrydoledig sy'n arwain y byd er mwyn sicrhau Cymru iachach, hapusach a thecach. Rydym yn gweithio i wneud y gorau o'r hyn a ddysgir yn rhyngwladol a gwella ein hymarfer er budd pobl Cymru ac i fod yn fwy parod i ymateb i fygythiadau byd-eang yn ogystal â chynnal iechyd ein planed.



Wyddech chi?

Rydym wedi datblygu Pecyn Diogelu Iechyd a *'Preventing Violence, Promoting Peace - A policy tool kit for addressing interpersonal, collective and extremist violence'* gydag Ysgrifenyddiaeth y Gymanwlad. Gellir defnyddio'r rhain yn y 52 o aelod-wladwriaethau sy'n rhan o'r Gymanwlad, gan eu helpu i drefnu eu gwasanaethau diogelu iechyd eu hunain a darparu tystiolaeth a chanllawiau ar sut i atal ymddygiad treisgar gan unigolion a grwpiau.

Wyddech chi?

Rydym wedi datblygu adnodd hyfforddi ar ddinasyddiaeth fyd-eang sydd wedi'i deilwra ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol yng Nghymru drwy gydweithio â Chanolfan Materion Rhyngwladol Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf.

Wyddech chi?

Trefnwyd Ymweliad Astudio ar 'Ddulliau Datblygu Cynaliadwy o Ymdrin ag Iechyd a Thegwch' gydag EuroHealthNet a Rhwydwaith Rhanbarthau er Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd. Daeth hyn â 21 o gynrychiolwyr o 16 o wledydd gwahanol ynghyd i ddysgu oddi wrth

bolisiau ac arferion da yng Nghymru a rhannu eu profiadau a'u gwaith eu hunain.

Wyddech chi?

Fe wnaethom arwain ymweliad astudio i Ddenmarc er mwyn ymchwilio i wasanaethau lleihau niwed ac i gyflwyno ymyriadau newydd i gefnogi gwasanaethau lleihau niwed i bobl ledled Cymru sy'n chwistrellu cyffuriau. Mae Cynllun Cyflawni'r Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau hefyd yn helpu i leihau ac atal feirysau a gludir yn y gwaed rhag cael eu trosglwyddo yn ogystal â gwenwyn cyffuriau ymysg y rhai sy'n defnyddio cyffuriau.

Wyddech chi?

Mae ein Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol yn Abertawe yn rhan o Dinas Iach Abertawe sy'n cael ei gydnabod gan Sefydliad Iechyd y Byd, ac maent yn cydweithio gyda llywodraeth leol i wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau yn yr ardal. Er enghraifft, maent wedi cyflwyno adnodd 'cartrefi di-fwg' ac yn gweithio mewn canolfannau Dechrau'n Deg (rhaglen a ariennir gan Lywodraeth Cymru yw Dechrau'n Deg sydd wedi'i thargedu at blant 0-3 oed 11 mis a'u teuluoedd sy'n byw mewn rhannau penodol o Gymru).



I gael rhagor o wybodaeth am waith rhyngwladol Iechyd Cyhoeddus Cymru, ewch i: <http://ihcc.publichealthnetwork.cymru/cy/>

Cymru o Blaid Affrica

Rhaglen yw Cymru o Blaid Affrica, a ddatblygwyd gan Lywodraeth Cymru, sy'n gweithio gydag unigolion, cymunedau, y trydydd sector (elusennau, grwpiau gwirfoddol a chymunedol) a'r sector cyhoeddus i chwarae mwy o ran mewn gwaith datblygu rhyngwladol gydag Affrica Is-Sahara. Mae gwaith y rhaglen yn ychwanegu at waith Adran Datblygu Rhyngwladol Llywodraeth y DU, ac yn cefnogi cyfraniad Cymru at Nodau Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig i oresgyn tlodi a dioddefaint.

Fel rhan o'n rôl gefnogol rydym yn gweithio'n agos gyda'r rhaglen Cymru o Blaid Affrica o fewn Llywodraeth Cymru, Hub Cymru Africa a Rhwydwaith Cysylltiadau Iechyd Cymru o Blaid Affrica. Mae ein gwaith yn cynnwys:

- cefnogi Cynhadledd flynyddol Cymru o Blaid Affrica a digwyddiadau dysgu ar y cyd a helpu i'w trefnu;
- ymchwilio i gyfleoedd cyllido a'u hyrwyddo;
- darparu cyngor a chefnogaeth broffesiynol i Gysylltiadau Iechyd ar draws y GIG.

Mae ein gweithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd yn cymryd rhan mewn nifer o brosiectau a gweithgareddau gyda gwledydd yn Affrica, megis cefnogi'r gofrestrfa ganser yn Sierra Leone a datblygu gofal sylfaenol ac ysgolion iach mewn gwledydd eraill.

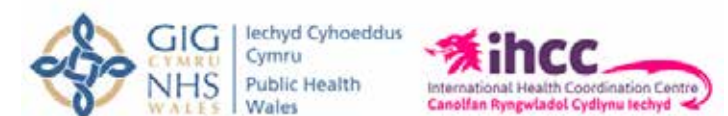
Yn dilyn ymweliad cychwynnol ag Uganda, mae ein nyrsys a'n bydwagedd wedi dod ynghyd i weithio gyda Gweinyddiaeth Iechyd Uganda. Gyda'n gilydd rydym yn datblygu cynnig i helpu i gyflawni strategaeth Nyrsio Uganda yn unol â chyfarwyddiadau strategol Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd i gryfhau nyrsio



a bydwreigiaeth 2016-2020. Mae'r ffocws ar rannu sgiliau, gwybodaeth a phrofiad i gryfhau galluoogrwydd ac i gefnogi arweinyddiaeth broffesiynol yn y maes nyrsio drwy raglen addysg y cytunwyd arni.

Rydym hefyd yn lletya Canolfan Ryngwladol Cydlynus Iechyd (IHCC) sy'n cynnig arweiniad a chymorth i Fyrddau ac Ymddiriedolaethau Iechyd i sicrhau bod partneriaethau Iechyd rhyngwladol yn bodloni'r gofynion a nodir yn y Siarter ar gyfer Partneriaethau Iechyd Rhyngwladol

yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys gwneud yn siŵr bod trefniadau llywodraethu cadarn ar waith, cyfrifoldeb sefydliadol, gweithio mewn partneriaeth ac arferion da. Er enghraifft, rydym yn edrych ar ddarparu yswiriant digonol i staff sy'n teithio dramor a sut y gall gweithio dramor fod o fudd i iechyd a lles pobl Cymru.



I gael rhagor o wybodaeth am Raglen Cymru o Blaid Affrica, ewch i:
http://www.hubcymru.org/hub/index_cy.html

Yn ein Datganiad Ansawdd Blynyddol yn 2015/2016, roedd yr adran ‘Beth nesaf?’ yn sôn am y camau yr oeddem yn bwriadu eu cymryd yn ystod 2016/2017. Isod, rhoddir diweddariad am rai o’r camau hyn. I weld rhestr lawn o’r camau a’r diweddariadau ar Ddatganiad Ansawdd Blynyddol 2015/2016, ewch i’r atodiad ‘Cau’r Ddolen’.

Healthy people, healthy Wales

Y camau nesaf a nodwyd yn Natganiad Ansawdd Blynyddol 2015/2016

Mae’r Menywod Pinc wedi’u hyfforddi’n hyrwyddwyr sgrinio, sy’n eu galluogi i sgwrsio â phobl eraill am yr holl wasanaethau sgrinio yr ydym yn eu cynnig. Yn ystod y flwyddyn nesaf, byddwn yn helpu’r menywod i gynnwys grwpiau lleol, teuluoedd a ffrindiau ac i rannu pwysigrwydd sgrinio. Bydd y Tîm Ymgysylltu â Sgrinio hefyd yn gweithio gyda chymunedau drwy Gymru i helpu unigolion a grwpiau i ddod yn hyrwyddwyr sgrinio.

Camau a gymerwyd yn ystod 2016/2017

Mae’r dystiolaeth yn dangos bod cyfraddau sgrinio wedi bod yn is ymhlith rhai cymunedau a grwpiau, gan gynnwys pobl sydd ag anableddau dysgu a rhai cymunedau lleiafrifoedd ethnig. Er mwyn mynd i’r afael â hyn, sefydlwyd grŵp o hyrwyddwyr sgrinio, y Menywod Pinc, yn 2015, i sicrhau bod mwy o bobl yn gallu cael gafael ar y wybodaeth iawn am sgrinio.

Mae’r Menywod Pinc wedi parhau i drefnu a chynnal eu digwyddiadau sgrinio eu hunain, cefnogi Mis Ymwybyddiaeth o Ganser y Coluddion, Sgrinio ar gyfer Bywyd ac Wythnos Atal Canser Ceg y Groth.

Bu’r Tîm Ymgysylltu â Sgrinio’n hyfforddi 21 o hyrwyddwyr sgrinio eraill yn 2015/2016, gan godi’r cyfanswm i dros 80. Mae’r hyrwyddwyr yn dod o ystod o gymunedau a grwpiau, gan gynnwys grwpiau anableddau dysgu, cymunedau lleiafrifoedd ethnig, gweithleoedd a chyrff gwirfoddol.

Y camau nesaf a nodwyd yn Natganiad Ansawdd Blynyddol 2015/2016

Byddwn yn cydweithio â phartneriaid a chymunedau i ledaenu’r rhaglen ‘10 Cam’ ac i wneud gwaith gyda’r nod o leihau effaith bwyta siwgr drwy Gymru.

Camau a gymerwyd yn ystod 2016/2017

Rydym wedi bod yn gweithio i ledaenu’r rhaglen ‘10 Cam i Bwysau Iach’ gyda’n partneriaid a chymunedau drwy Gymru, megis Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy Torfaen, ac wedi cynnal digwyddiadau gyda thimau iecheddus lleol. Rydym wedi argraffu posteri a thaflenni yn sgil cynnal grwpiau ffocws gyda gweithwyr iecheddus proffesiynol a chymunedau.

Cadw’n ddiogel

Y camau nesaf a nodwyd yn Natganiad Ansawdd Blynyddol 2015/2016

We will carry out a review of how we involve the public and those who use our services. Improving our approach to involving individuals, communities and the wider public will be part of the review. We will then consider how we will put in place any recommendations arising from the review. To make it easier for you to give us feedback or raise a concern, we will look at developing our resources, particularly our website. We will also support Welsh Government in reviewing the Putting Things Right guidance, making it easier and simpler to raise a concern, provide feedback or make a complaint.

Camau a gymerwyd yn ystod 2016/2017

Yn sgil adolygiad a gynhaliwyd yn 2016, cyhoeddwyd nifer o argymhellion y byddwn yn bwrw ymlaen â hwy yn 2017/2018 ac a fydd yn help i ni ddatblygu ein hymarfer. Bydd yr argymhellion hyn yn help i sicrhau bod modd cael mwy o drosglwyddo rhwng gwasanaethau, rhaglenni a swyddogaethau, gan sicrhau’r effaith a’r dylanwad mwyaf.

Cefnogwyd Llywodraeth Cymru wrth iddi adolygu’r canllawiau Gweithio i Wella, gan obeithio y caiff y rheini eu cyhoeddi yn 2017.

Ein heffaith

Y camau nesaf a nodwyd yn Natganiad Ansawdd Blynyddol 2015/2016

Byddwn yn rhannu ein hymchwil i brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod ac yn cynnwys ein partneriaid er mwyn helpu i gefnogi gwaith a chynlluniau yn y dyfodol. Bydd adroddiadau pellach yn sgil yr ymchwil hwn yn edrych ar y cysylltiad rhwng profiadau niweidiol yn ystod plentyndod ag afiechyd cronig yn ddiweddarach yn ystod oes pobl, megis canser, clefyd y galon a diabetes, a marwolaeth cyn pryd.

Camau a gymerwyd yn ystod 2016/2017

Er mwyn mynd i'r afael ag achosion gwraidd profiadau niweidiol yn ystod plentyndod bydd angen i gyrff y sector cyhoeddus a'r trydydd sector gydlyn eu gwaith. Am y rheswm hwn, rydym wedi cydweithio â'n partneriaid i sefydlu Cymru Well Wales - mudiad o gyrff llawn cymhelliant sy'n ymroddedig i gydweithio heddiw er mwyn sicrhau gwell iechyd i bobl Cymru yfory. Hyd yn hyn, rydym wedi nodi tri maes i ganolbwyntio arnynt - 1000 diwrnod cyntaf bywyd, cyflogadwyedd, a mynd i'r afael â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod.

(<http://gov.wales/newsroom/people-and-communities/2017/170119-adverse-childhood-experiences/?lang=cy>). Byddwn yn parhau â'n gwaith ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod drwy gyfrwng ein cynllun strategol ar gyfer 2017/2018.

Ein staff

Y camau nesaf a nodwyd yn Natganiad Ansawdd Blynyddol 2015/2016

Byddwn yn cydweithio â staff a phartneriaid i wella lles ein staff a chamu ymlaen â'n hasesiad ar gyfer y Safon Iechyd Corfforaethol efydd.

Camau a gymerwyd yn ystod 2016/2017

Mae ein grwpiau iechyd a lles staff yn dal i weithio gyda chynrychiolwyr o bob rhan o'r sefydliad, gyda chefnogaeth Gweithio'n Iach yng Nghymru ac mewn partneriaeth â'r undebau llafur.

Cynhaliwyd ffug asesiad ar gyfer y Safon Iechyd Corfforaethol yn 2016, ac rydym yn gwneud cynnydd da tuag at yr asesiad llawn yn 2017.

Rydym wedi defnyddio adborth adeiladol yr aseswyr i sicrhau ein bod yn canolbwyntio ar y meysydd hynny y mae angen inni eu datblygu, gan adeiladu ar yr un pryd ar yr arferion da sydd gennym ar waith eisoes.

Er enghraifft, rydym wedi datblygu pecyn gweithio'n hyblyg a chynllun cymhorthdal gwyliau, ac wedi cymryd rhan mewn ymgyrchoedd hybu iechyd megis Diwrnod Amser Siarad.

Os hoffech rannu eich barn a helpu i gefnogi'n gwaith, cysylltwch â ni.

Ebost: general.enquiries@wales.nhs.uk

Gallwch hefyd gysylltu â ni drwy'r cyfryngau cymdeithasol.

Facebook

<https://www.facebook.com/iechydcyhoedduscymru/>

Twitter

www.twitter.com/iechydCyhoeddus

Edrychwch ar ein sianel Vimeo

<https://vimeo.com/publichealthwales>