

# Defnyddio technoleg ddigidol ar gyfer iechyd yng Nghymru



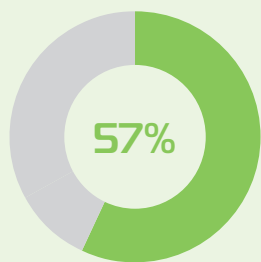
Gofynnodd arolwg cartrefi oedd yn genedlaethol gynrychioliadol i 1,240 o unigolion 16+ oed, sy'n byw yng Nghymru, ynghylch sut y maent yn defnyddio technoleg ddigidol i fonitro a chefnogi eu hiechyd.



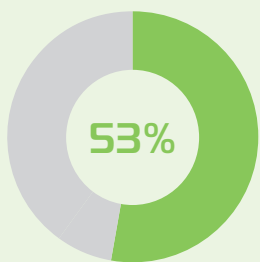
Mae 2 o bob 3 pherson<sup>a</sup> yng Nghymru yn defnyddio technoleg ddigidol i gefnogi eu hiechyd drwy un neu fwy o'r canlynol:

## Dod o hyd wybodaeth am...

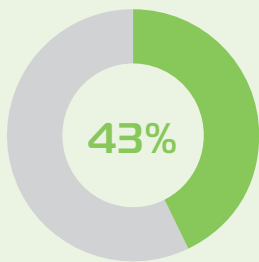
iechyd  
cyffredinol



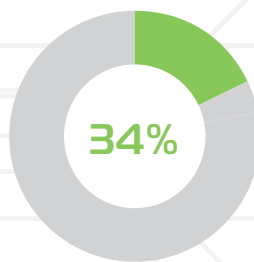
gwasanaethau  
iechyd



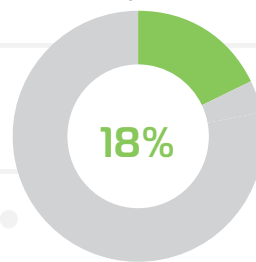
gweithgareddau i  
gefnogi eich iechyd



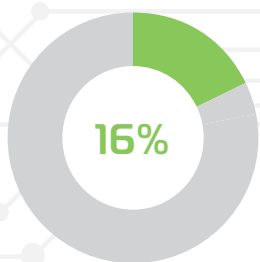
Hunan-ddiagnosis  
cyflwr iechyd



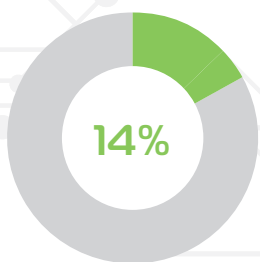
Olrhain nodau  
iechyd personol



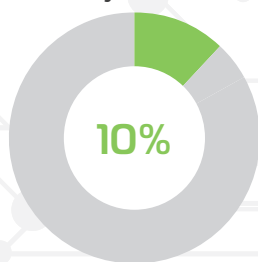
Rheoli cyflwr  
iechyd hirdymor



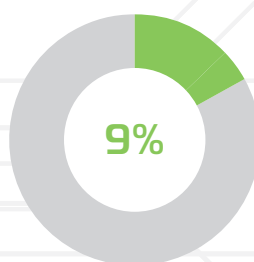
Gwneud apwyntiad  
gofal iechyd



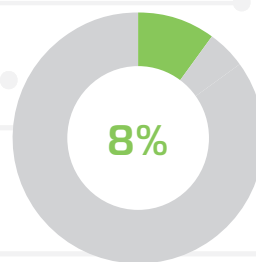
Dod o hyd i  
gefnogaeth  
emosiynol ar-lein



Rheoli  
meddyginiaeth



Rheoli  
ychwanegion eraill



## Y gyfran<sup>b</sup> sy'n defnyddio technoleg ddigidol i gefnogi eu hiechyd

### Yn ôl rhyw<sup>c</sup>

71%  
Gwrywaidd



65%  
Benywaidd

### Yn ôl grŵp oedran<sup>c</sup>

87%  
16-29 oed



24%  
70+ oed

### Yn ôl pumed amddifadedd<sup>c</sup>

51%  
Mwyaf  
difreintiedig



84%  
Lleiaf  
difreintiedig

### Yn ôl iechyd cyffredinol<sup>c</sup>



68%  
Uchel



72%  
Cyfartalog



62%  
Isel

### Yn ôl llesiant meddyliol<sup>d</sup>



69%  
Cyfartalog



65%  
Isel

### Yn ôl YNlau<sup>c,e</sup>



76%  
0 YNlau



65%  
1 YNI



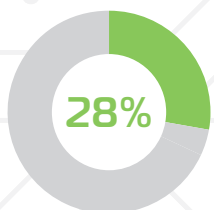
57%  
2-3 YNlau

<sup>a</sup>Wedi'i phwysoli i'r boblogaeth Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2015; <sup>b</sup>Canran wedi'i haddasu i gymedr y sampl ar gyfer oedran, rhyw ac amddifadedd. Gweler yr adroddiad am fanylion llawn; <sup>c</sup>Cafwyd bod y gwahaniaethau rhwng y grwpiau a gyflwynwyd yn ystadegol arwyddocaol ( $p < 0.05$ ); <sup>d</sup>Ni chafwyd bod y gwahaniaethau rhwng y grwpiau a gyflwynwyd yn ystadegol arwyddocaol ( $p < 0.05$ ); <sup>e</sup>Ymddygiad sy'n niweidio iechyd (ysmygu, goryfed mewn pyliau, anweithgarwch corfforol).

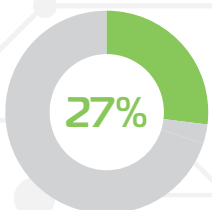


Mae 1 o bob 3 pherson<sup>f</sup> yn defnyddio technoleg ddigidol i fonitro eu hiechyd drwy un neu fwy o'r canlynol:

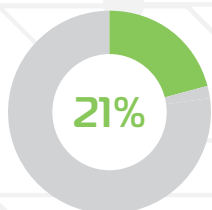
Cyfrif camau



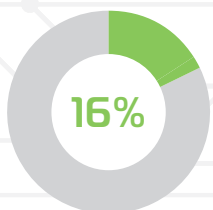
Ffitrwydd



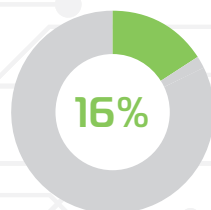
Cymeriant maeth/bwyd



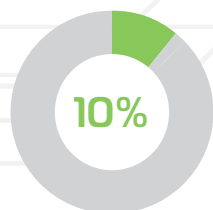
Cyfradd curiad y galon



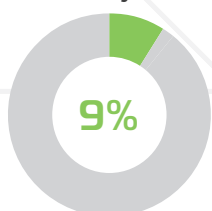
Patrymau cysgu



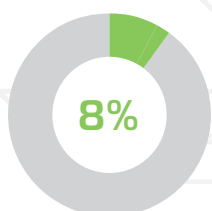
Lefelau straen neu orbryder



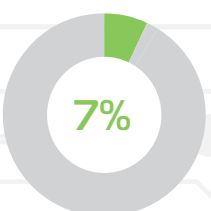
Llesiant meddyliol



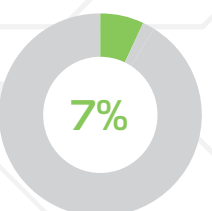
Meddyginiaeth



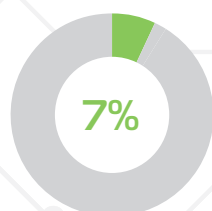
Yfed dŵr



Cur pen



Rheoli poen



## Y gyfran<sup>g</sup> sy'n defnyddio technoleg ddigidol i fonitro eu hiechyd

Yn ôl rhyw<sup>h</sup>

39%  
Gwrywaidd



20%  
Benywaidd

Yn ôl grŵp oedran<sup>h</sup>

52%  
16-29 oed



6%  
70+ oed

Yn ôl pumed amddifadedd<sup>h</sup>

40%  
Mwyaf difreintiedig



20%  
Lleiaf difreintiedig

Yn ôl iechyd cyffredinol<sup>i</sup>



29%  
Uchel



31%  
Cyfartalog



24%  
Isel

Yn ôl llesiant meddyliol<sup>i</sup>



30%  
Cyfartalog



24%  
Isel

Yn ôl YNlau<sup>h</sup>



34%  
0 YNlau



27%  
1 YNI



19%  
2-3 YNlau



## Nid oes gan fwy nag 1 o bob 10 o bobl fynediad i'r rhyngwrdd gartref

Mae mynediad yn is ymhlith y grwpiau canlynol; oedolion hŵn, y rhai sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig, gyda iechyd gwaeth â llai o fynediad.

<sup>f</sup>Wedi'i phwysoli i'r boblogaeth Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2015; <sup>g</sup>Canran wedi'i haddasu i gymedr y sampl ar gyfer oedran, rhyw ac amddifadedd. Gweler yr adroddiad am fanylion llawn; <sup>h</sup>Cafwyd bod y gwahaniaethau rhwng y grwpiau a gyflwynwyd yn ystadegol arwyddocaol ( $p < 0.05$ ); <sup>i</sup>Ni chafwyd bod y gwahaniaethau rhwng y grwpiau a gyflwynwyd yn ystadegol arwyddocaol ( $p < 0.05$ ).

Dangosodd yr arolwg Technoleg Ddigidol ac Iechyd sylwadau 1,252 (12 wedi'u heithrio o'r dadansoddiad) o unigolion 16+ oed o bob rhan o Gymru drwy arolwg cartrefi oedd yn genedlaethol gynrychioliadol. Rydym yn ddiolchgar i bawb a roddodd o'u hamser yn wirfoddol i gymryd rhan. Mae'r wybodaeth yn y ffeithlun hwn wedi'i chymryd o'r adroddiad: **Iechyd y Boblogaeth mewn oes ddigidol. Y defnydd o dechnoleg ddigidol i gefnogi a monitro iechyd yng Nghymru.** Davies AR, Sharp C, Homolova L, Bellis M (2019). Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor. Ar gael o: [icc.gig.cymru/TechnolegDdigidolalechyd](http://icc.gig.cymru/TechnolegDdigidolalechyd)



Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY

@IechydCyhoeddus

@PrifysgolBangor