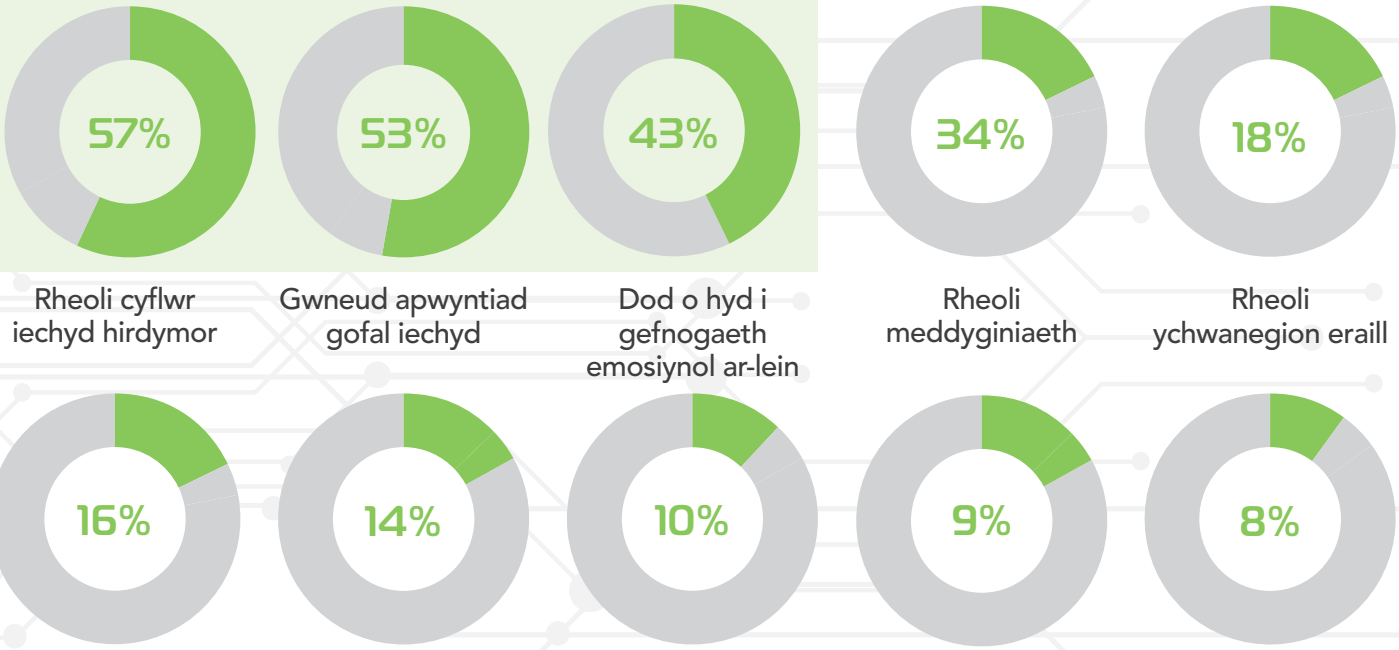
Defnyddio technoleg ddigidol ar gyfer iechyd yng Nghymru

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[a] yng Ngymru yn defnyddio technoleg ddigidol i **gefnogi** eu hiechyd drwy un neu fwy o'r canlynol:

Dod o hyd wydboaeth am...



Y gyfran[b] sy'n defnyddio technoleg ddigidol i **gefnogi** eu hiechyd

Yn ôl rhyw[c]

71% Gwrywaidd

65% Benywaidd

Yn ôl grŵp oedran[c]

87% 16-29 oed

24% 70+ oed

Yn ôl pumed amddifadedd[c]

51% Mwyaf difreintiedig

84% Lleiaf difreintiedig

Yn ôl iechyd cyffredinol[c]

68% Uchel

72% Cyfartalog

62% Isel

Yn ôl llesiant meddyliol[d]

69% Cyfartalog

65% Isel

Yn ôl YNIau[c,e]

76% 0 YNIau

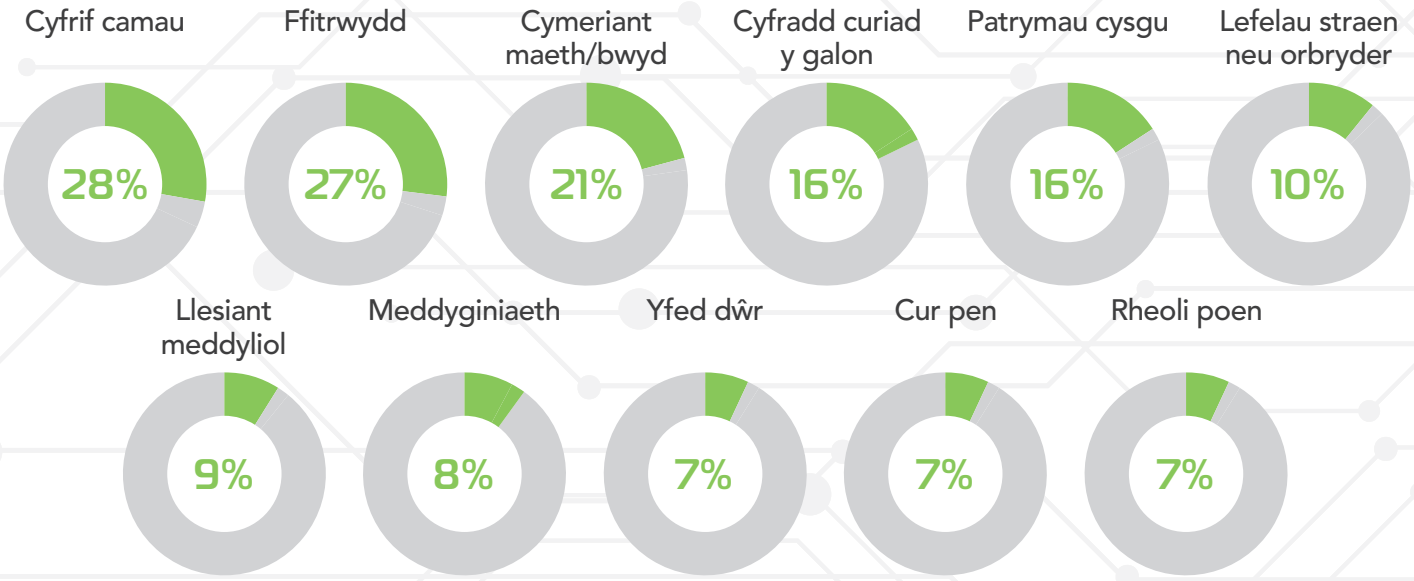
65% 1 YNI

57% 2-3 YNIau

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

Mae 1 o bob 3 pherson[f] yn defnyddio technoleg ddigidol i **fonitro** eu hiechyd drwy un neu fwy o'r canlynol:





Y gyfran[g] sy'n defnyddio technoleg ddigidol i **fonitro** eu hiechyd

Yn ôl rhyw[h]



39% Gwrywaidd

20% Benywaidd

Yn ôl grŵp oedran[h]



52% 16-29 oed

6% 70+ oed

Yn ôl pumed amddifadedd[h]



40% Mwyaf difreintiedig

20% Lleiaf difreintiedig

Yn ôl iechyd cyffredinol[i]



29% Uchel

31% Cyfartalog

24% Isel

Yn ôl llesiant meddyliol[i]



30% Cyfartalog

24% Isel

Yn ôl YNIau[h]



34% 0 YNIau

27% 1 YNI

19% 2-3 YNIau



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

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

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

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

@IechydCyhoeddus

@PrifysgolBangor