



Gweithiodd Iechyd Cyhoeddus Cymru gyda 'Plant yng Nghymru' a sefydliadau eraill o bob cwr o Gymru i gefnogi grŵp o bobl ifanc 13-22 oed i fynd i ddigwyddiad deuddydd. Dros y ddau ddiwrnod, rhannodd y grŵp eu barn a chefnogi'r gwaith o ddatblygu gwefan Iechyd Cyhoeddus Cymru, y strategaeth newydd 10 mlynedd ac amcanion llesiant Iechyd Cyhoeddus Cymru, a gyhoeddwyd o dan 'Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2014'.

Fel rhan o'r digwyddiad, awgrymodd y grŵp y dylid llunio Datganiad Ansawdd Blynyddol i Bobl Ifanc i amlygu'r gwaith yr oedd Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi ei wneud ystod 2016/17 a oedd yn bwysig i bobl ifanc. Roedd y grŵp yn teimlo y dylai pobl ifanc ysgrifennu a dylunio'r ddogfen gyda chefnogaeth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Canolbwyntiodd y grŵp ar y meysydd allweddol o ddiddordeb ac, ar ôl cael hyfforddiant cyfathrebu, ysgrifennodd yr erthyglau. Fe wnaeth y grŵp weithio gyda'r dylunwyr i gynhyrchu'r Datganiad Ansawdd Blynyddol i Bobl Ifanc terfynol.

Cynnwys

Croeso	1
Ysmygu ac E-sigaréts	4
Ewch am bigiadau cyn pacio ac osgoi haint angheuol yn y brifysgol	6
Mae'r cyffur HIV yn ffordd effeithiol iawn o atal haint yn ôl y grŵp arbenigol	8
Mae atal yn rhoi gwell gwerth na thriniaeth	10
Profiadau niweidiol mewn plentynod	12
Nid dim ond pobl ifanc yn unig sy'n uchel yn y cymylau ac yn sâl ar y strydoedd	14
Faint yw gormod	16

"Fel person ifanc sy'n gweithio gyda nifer o sefydliadau i gynrychioli pobl ifanc yn deg, roedd yn chwa o awyr iach ac yn siom ar yr ochr orau canfod nad dim ond eisiau rhoi tic mewn blwch oedd Iechyd Cyhoeddus Cymru, ond bod ganddo ddiddordeb mewn gweithio gyda phobl ifanc ac er eu budd.

Mae'r digwyddiad hwn wedi creu cysylltiad rhwng pobl ifanc ac Iechyd Cyhoeddus Cymru a fydd yn parhau i dyfu.

Roedd y digwyddiad i bobl ifanc a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn chwa o awyr iach.

Ond, nid fi oedd yr unig berson ifanc a aeth i'r digwyddiad a oedd

yn falch am sut mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi dechrau gweithio gyda phobl ifanc ers y digwyddiad, oherwydd mae ganddo bellach ei Ddatganiad Ansawdd Blynyddol a ddyluniwyd gan bobl ifanc i bobl ifanc. Dyma rai o'r dyfyniadau gan weddill y tîm!"

Ruth Chohan



"Roedd yn braf bod Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ystyried pobl ifanc drwy benderfynu datblygu Datganiad Ansawdd Blynyddol i bobl ifanc ac mae'n braf hefyd ei fod wedi cynnwys pobl ifanc yn y broses o'i lunio"

Joshua

"Pobl ifanc yw dyfodol y wlad hon. Mae'r datganiad yn allweddol i ddatblygiadau ym maes iechyd yn y dyfodol. Gorau po fwyaf o fewnbwn a gaiff pobl ifanc."

Toby

"Mae'r digwyddiad wedi ymgorffori'r newidiadau diweddar o ran mgysylltu â phobl ifanc; rydym yn chwarae mwy o ran mewn cymdeithas: ac iechyd yw un o'r prif feysydd. Drwy'r digwyddiadau hyn, mae barn pobl ifanc yn cael dylanwad. Y mwyaf o gyfle sy'n cael ei roi i ifanc ysgogi newid, y mwyaf blaengar a chynhwysol fydd gwasanaethau a pholisïau. Gobeitho y bydd hyn yn parhau; ni yw'r dyfodol felly rydym yn cymryd rhan yny broses o'i lywio."

Tom

Rhes gefn, o'r chwith i'r dde: **Sam, Martyn, Jasmine, Joshua, Toby, Kaitlin, Tom, Jamie, Trisha,**
Rhes flaen, o'r chwith i'r dde: **Ethan, Ruth, Ashleigh, Sannan**



Mae'r cyngor ynghylch e-sigaréts yn newid gryn dipyn, felly mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi diweddaru ei gyngor.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi cyngor i smygwyr, ac i bobl nad ydyn nhw'n smygu. O 26 Ionawr ymlaen, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datgan eu bod yn debygol o fod yn niweidiol i iechyd plant, pobl ifanc ac oedolion nad ydyn nhw'n smygu. Fodd bynnag, y cyngor i smygwyr nad ydyn nhw eisïau rhoi'r gorau iddi yw y bydd trosglwyddo'n gyfan gwbl i e-sigaréts yn dod â budd sylweddol i'w hiechyd.

Mae smygwyr sy'n dymuno rhoi'r gorau iddi yn cael eu cynghori i ganfod gwybodaeth am yr amrywiaeth o gymorth sydd ar gael ac i ddewis y dull sy'n gweddu orau iddyn nhw.

CAFODD YR YMGYRCH HELPA FI I STOPIO EI CHYFLWYNO FEL Y CAM CYNTAF TUAG AT GAEL SYSTEM RHOI'R GORAU I YSMYGU WEDI'I HINTEGREIDDIO'N LLAWN I GYMRU.

Gydag un brand, rhif ffôn rhad ac am ddim a gwefan newydd, mae Helpa Fi i Stopio yn ei gwneud yn haws i smygwyr gael mynediad



i gymorth i roi'r gorau iddi. Mae ymgyrch gyhoeddus yn annog smygwyr i gysylltu â thîm canolfan gyswllt Helpa Fi i Stopio:

ar 0800 085 2219 neu drwy <http://www.helpmequit.wales/cy/> neu drwy anfon neges destun at Helpa Fi i Stopio ar 80818

Yna bydd smygwyr yn cael cymorth i lywio eu taith bersonol i roi'r gorau iddi ar sail y gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu lleol sydd ar gael iddyn nhw.

Gall pecynnau tybaco fod yn hudolus a deniadol, cywir? Efallai na fydd hynny yn wir cyn bo hir. O 20 Mai 2017 ymlaen, bydd sigaréts a thybaco rholio yn cael eu gwerthu yn yr un pecynnau lliw brown. Mae'r newid hwn, y mae Iechyd Cyhoeddus Cymru'n ei gefnogi, yn golygu bod dolen i gymorth i roi'r gorau i smygu ar bob pecyn. Y gobaith yw y bydd y newid hwn yn annog llai o bobl i ddechrau smygu, a mwy o bobl i roi'r gorau iddi.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/43874>
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/41457>



Ruth



Jasmine



Jamie



Martyn



Sannan

**Awduron
y stori yw:**

EWCH AM BIGIADAU CYN PACIO AC OSGOI HAINT ANGHEUOL YN Y BRIFYSGOL



Awduron
y stori yw:

Os ydych yn 17-18 oed ac yn paratoi i fynd i'r brifysgol, dylech gael eich pigiad ACWY meningitis, yn ôl Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Nid yw tua dwy ran o dair o'r grŵp oedran hwn wedi cael y pigiad MenACWY sy'n gwarchod yn erbyn yr heintiau hyn sy'n gallu arwain at farwolaeth mewn deg y cant o achosion.

Meddai Leony Davies, Nyrs Arbenigol Iechyd Cyhoeddus Cymru,

"HOFFWN ANNOG PAWB SY'N 17-18 OED I GAEL PIGIAD OHERWYDD RYDYM YN GWYBOD BOD CYMYSGU Â PHOBL NEWYDD A BYW'N AGOS AT BOBL ERAILL YN CYNYDDU'R RISG O GAEL Y CLEFYD"

Mae Meningitis Bacterol yn angheuol mewn 1 o bob 10 o

For more information, go to <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/42409>

Mae Meningitis Bacterol yn angheuol mewn

1 O BOB 10 O ACHOSION



achosion, ac mewn 1 o bob 3 o achosion lle mae'r claf yn goroesi, bydd yn cael anableddau sy'n newid ei fywyd, sy'n gallu gynnwys niwed i'r ymennydd, colli golwg neu glyw a chreithio neu golli coesau neu freichiau. Fodd bynnag, mae newyddion da: **Ymysg plant yn eu harddegau cynnar, mae'r nifer sy'n cael pigiad yn llawer uwch gyda hyd at 80% eisoes wedi'u diogelu.**

Mae gwybodaeth ac adnoddau ynghylch y rhaglen pigiad MenACWY ar gael o <https://www.menacwy.cymru/>



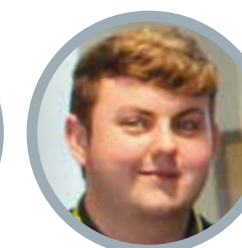
Jasmine



Ashleigh



Jamie



Martyn



Sannan

MAE'R CYFFUR HIV YN FFORDD EFFEITHIOL IAWN O ATAL HAIN YN ÔL GRŴP ARBENIGOL

Mae arolwg newydd ar y cyffur PrEP (Proffylacsis Cyn-Cysylltiad) yn dangos y gall fod yn hynod o effeithiol o ran atal HIV ymysg unigolion risg uchel.

Comisiynwyd yr arolwg gan Weinidogion Llywodraeth Cymru yn dilyn cyhoeddi astudiaethau sydd wedi dangos bod PrEP yn hynod o effeithiol ar gyfer atal HIV.

**Awduron
y stori yw:**

Ystyriodd y Grŵp Arbenigol hefyd effaith bosibl y defnydd o PrEP ar gyfer HIV mewn perthynas â dal heintiau eraill a drosglwyddir yn rhywiol.

Meddai Dr. Giri Shankar, Ymgynghorydd Arweiniol Proffesiynol dros Ddiogelu Iechyd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chadeirydd y Grŵp Arbenigol:

“MAE'R AROLWG O'R DYSTIOLAETH YN AWGRYMU BOD PROFFYLACIS CYN-CYSYLLTIAD AR GYFER ATAL HIV YN HYNOD O EFFEITHIOL YN GLINIGOL PAN GAIFF EI DDEFNYDDIO O FEWN Y GRWPIAU CLEIENT CYWIR A CHAN DDEFNYDDIO'R DOS CYWIR GYDA MONITRO PRIODOL.

RYDYM YN YMWBODOL BOD UNIGOLION YNG NGHYMRU EISOES YN

Ein cyngor i bawb fyddai cael rhyw diogel

CAEL GAFAEL AR PREP O FFYNONEL-LAU Y TU ALLAN I'R GIG. FELLY, MAE'N BWYSIG BOD GWASANAETHAU ARBENIGOL YN GALLU CYNNG CYNGOR I SICRHAU BOD Y MEDDYGINIAETHAU HYN YN CAEL EU DEFNYDDIO'N DDIOGEL.

MAE ANGEN I'R UNIGOLION HYNNY SY'N DEWIS DEFNYDDIO PREP FOD YN YMWBODOL O'R TREFNIADAU DOSIO CYWIR, Y SGIL EFFEITHIAU POSIBL, YR ADWEITHIAU Â MEDDYGINIAETHAU ERAILL A'R YMWRTHEDD ALLAI DDATBLYGU.”

Y ffordd fwyaf cyffredin o gael HIV yn y DU yw drwy gael rhyw heb ddefnyddio condom. I gael mwy o wybodaeth am y firws HIV, ewch i <http://www.nhs.uk/Conditions/HIV/Pages/Introduction.aspx>

GWISGWCH GONDOM

I gael rhagor o wybodaeth am y stori wreiddiol, ewch i <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/44343>



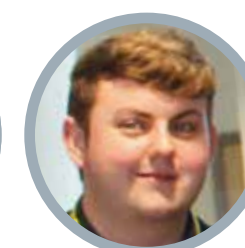
Ruth



Jasmine



Sannan



Martyn



Jamie

MAE ATAL

YN RHOI GWERTH GWELL NA THRINIAETH

Mae adroddiad gan Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi amlygu 10 maes a fydd yn chwarae rôl hanfodol mewn gwella iechyd a lles y wlad.

Gallai cynyddu BEICIO a CHERDDED mewn meysydd trefol arbed £0.9 biliwn i'r GIG yng Nghymru dros 20 mlynedd.



'Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Lles Cynaliadwy i Bobl Cymru' yn cyflwyno'r syniad y bydd buddsoddi mewn atal iechyd gwael yn helpu i gyflawni amcanion addysg gwell a chyflogadwyedd gwell

ac yn lleihau'r risg o weithgareddau troseddol ac afiechyd. Byddai canlyniadau o ran arbedion cost a manteision i'r gymdeithas, cymunedau a'r economi hefyd.

Mae rhai enghreifftiau o'r arbedion allweddol sy'n cael eu hamlinellu yn yr adroddiad yn cynnwys:

- Gallai ymyriadau gwrthfwlio mewn ysgolion greu £15 i drethdalwyr am bob £1 a gaiff ei wario.
- Gallai gwella iechyd meddwl yn y gweithle gynhyrchu arbedion blynyddol o £250,607 ar gyfer sefydliad sydd â 1000 o gyflogeion.
- Byddai pob £1 a gaiff ei gwario ar gyfsweld ysgogiadol mewn gofal sylfaenol ar gyfer pobl sy'n ddibynnol ar alcohol yn creu £5 i'r sector cyhoeddus gan leihau costau ym maes iechyd, gofal cymdeithasol a chyfiawnder troseddol.
- Byddai £1.35 yn cael ei greu ar gyfer pob £1 a gaiff ei gwario ar bigiadau fflw wedi'u targedu.

- Gallai cynyddu beicio a cherdded mewn meysydd trefol arbed £0.9 biliwn i'r GIG yng Nghymru dros 20 mlynedd.

Mae'n adroddiad sy'n ceisio sbarduno trafodaeth gyhoeddus ynghylch pwysigrwydd blaenoriaethau buddsoddi a'r manteision cymdeithasol ac economaidd a ddaw o fuddsoddi mewn atal yn hytrach na thrin afiechyd. Mae hefyd yn ceisio cefnogi'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau i ganolbwyntio ar yr hyn sy'n gweithio i gefnogi iechyd, cyfoeth a thwff drwy ein holl gymdeithas.

Byddai £1.35 yn cael ei greu ar gyfer pob £1 a GAIFF EI GWARIO ar bigiadau fflw wedi'u targedu

I gael mwy o wybodaeth am y stori wreiddiol, ewch i <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/42096>

Awduron y stori yw:



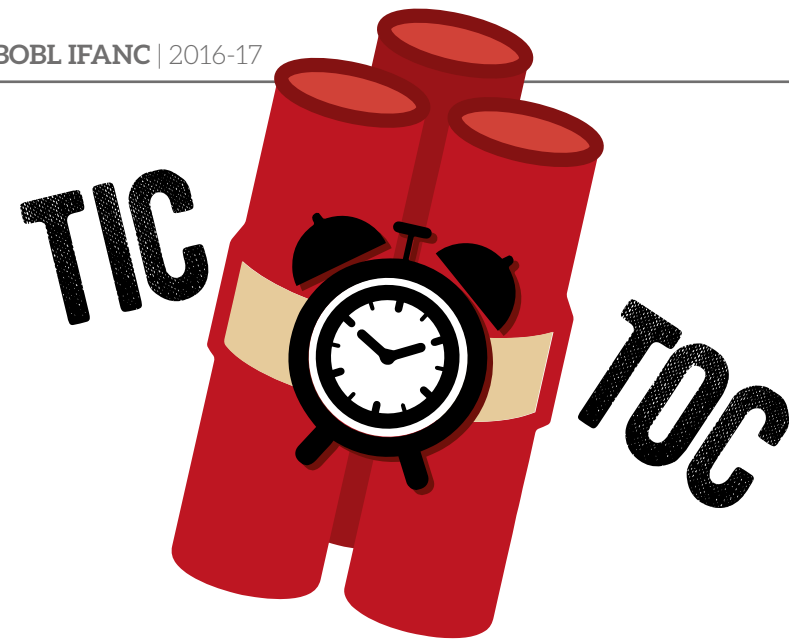
Sam



Toby



Trisha



PROFIADAU NIWEIDIOL YN YSTOD PLENTYNDOD

Mae adroddiad newydd wedi canfod y gall cam-drin plant, esgeuluso plant ac amgylchedd gwael yn y cartref arwain at broblemau iechyd hirdymor yn ddiweddarach mewn bywyd.

Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn brofiadau trawmatig sy'n digwydd cyn bod rhywun yn 18 oed. Mae'r profiadau hyn yn amrywio o gam-drin geiriol, meddyliol a chorfforol, i ddod i gysylltiad ag alcoholiaeth, defnyddio cyffuriau a thrais domestig yn y cartref.

Mae'r adroddiad yn dangos bod oedolion hyd at 69 oed, sydd wedi

profi pedwar neu fwy o brofiadau niweidiol, bedair gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu diabetes math 2. Roedden nhw hefyd dair gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu clefyd y galon o gymharu ag oedolion a oedd wedi adrodd nad oedden nhw wedi cael unrhyw brofiadau o'r fath.

Mae'r adroddiad hefyd yn dangos, dros gyfnod o 12 mis, bod y rhai â

phedwar neu fwy o brofiadau niweidiol;

- **DAIR GWAITH YN FWY TEBYGOL O FOD WEDI YMWELD AG UNEDAU DAMWEINIAU AC ACHOSION BRYD**
- **TAIR GWAITH YN FWY TEBYGOL O FOD WEDI AROS DROS NOS MEWN YSBYTY**
- **DWYWAITH YN FWY TEBYGOL O FOD WEDI MYND I WELD EU MEDDYG TEULU'N RHEOLAIDD,**

o gymharu â phobl heb unrhyw Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod. Meddai'r Athro Mark Bellis, Cyfarwyddwr Polisi, Ymchwil a Datblygiad Rhyngwladol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru:

"Mae ein hymchwil hyd yn hyn eisoes wedi dangos sut mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cynyddu ymddygiad sy'n niweidio iechyd fel smygu a defnyddio cyffuriau yn

ogystal â gwaethygu lles meddyliol oedolion ledled Cymru.

Mae'r adroddiad diweddaraf hwn yn dangos sut mae profi camdriniaeth a phroblemau eraill mewn plentyndod wedi'u cysylltu â lefelau uwch o glefydau cronig a defnydd llawer mwy o ofal iechyd. Mae'r hyn sy'n digwydd i ni fel plant yn gwneud i'n cyrrff ddatblygu'n wahanol, gan ein gadael yn fwy agored i gyflyrau fel diabetes math 2 a chlefyd y galon yn ddiweddarach mewn bywyd.

Bydd camau gweithredu cynnar, effeithiol i atal profiadau niweidiol yn helpu i leddfu'r pwysau cynyddol ar y GIG yn sgil poblogaeth sy'n heneiddio a allai ddatblygu canser, diabetes math 2 a chlefydau eraill yn gynharach mewn bywyd oherwydd yr hyn a ddigwyddodd iddyn nhw fel plant."

I gael mwy o wybodaeth am y stori wreiddiol, ewch i <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/43127>

Awduron y stori yw:



Sam



Toby



Trisha

X3
Dair gwaith yn fwy tebygol o fod wedi ymweld ag unedau
Samweiniau
ac achosion Brys

NID DIM OND POBL IFANC SY'N **UCHEL** **YN Y CYMYLAU** AC **YN SÂL AR Y STRYDOEDD**



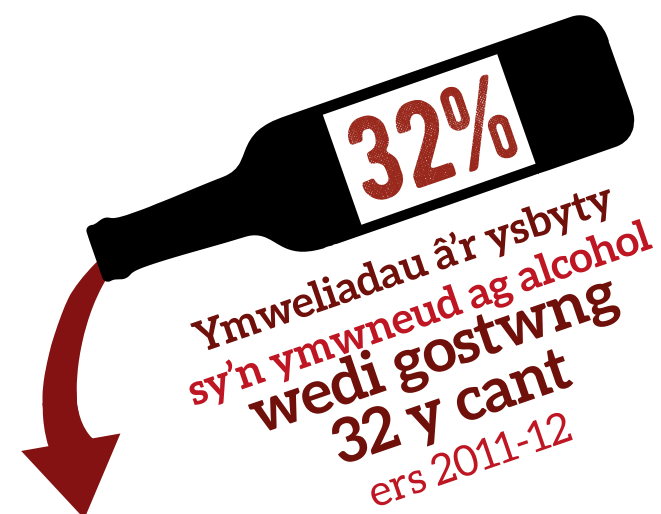
ymweliadau sy'n
ymwneud â opioidau
wedi gostwng 23 y cant
ers 2011-12

23%

23%

Mae camddefnyddio cyffuriau a sylweddau ymysg y rhai o dan 25 oed wedi gostwng dros y pum mlynedd diwethaf yng Nghymru, yn ôl adroddiad gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae'r adroddiad yn dangos bod ymweliadau â'r ysbyty sy'n ymwneud ag alcohol wedi gostwng 32 y cant a bod ymweliadau sy'n ymwneud â opioidau wedi gostwng 23 y cant ers 2011-12. Fodd bynnag, cafwyd cynnydd mewn ymweliadau gan oedolion hŵn



I gael mwy o wybodaeth am y stori wreiddiol, ewch <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/43056>

â gwasanaethau arbenigol, gan gynnwys y rhai dros 50 oed.

Mae hynny'n gwneud inni ofyn pwy yw'r bobl gyfrifol?

Efallai bod taid wedi cael gormod o wisgi. Nid yw meddwl am nain yn cael diferyn o sieri erioed wedi bod mor eironig.

Meddai Josie Smith, Pennaeth y Rhaglen Camddefnyddio Sylweddau yn Iechyd Cyhoeddus Cymru:

"ER EI BOD YN GALONOGOL GWELD BOD CAMDDEFNYDDIO CYFFURIAU YMYSG Y RHAI O DAN 25 OED WEDI GOSTWNG, MAE EIN DATA'N AWGRYMU BOD ANGEN GWNEUD GWAITH O HYD I FYND I'R AFAEL Â CHAMDDEFNYDDIO CYFFURIAU AC ALCOHOL YMYSG Y CENEDLAETHAU HYN."

Felly, mae'r si ar led, peidiwch â gadael i'ch rhieni a'ch teidiau a'ch neiniau fynd allan, peidiwch â rhoi arian poced iddyn nhw na gadael iddyn nhw weld y bennod ddiweddaraf o Booze Britain.

Awduron
y stori yw:



Tom



Mae adroddiad gan Iechyd Cyhoeddus Cymru'n awgrymu nad oedd y mwyafrif sylweddol o tua 8,000 o bobl a fu farw oherwydd achosion sy'n ymwneud ag alcohol wedi cael unrhyw gysylltiad â gwasanaethau triniaeth am alcohol, er gwaethaf ymweliadau niferus â'r ysbyty ac adrannau damweiniau ac achosion brys.

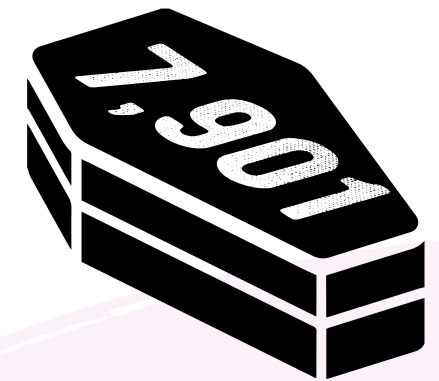
Am y tro cyntaf, mae'r adroddiad yn cysylltu cofnodion iechyd 7,901 o unigolion y cofrestrwyd eu bod wedi marw yn sgil alcohol, naill ai fel ffactor sylfaenol neu ffactor cyfrannol, yn y deng mlynedd 2005-14.

Roedd un rhan o dair o'r bobl hyn a fu farw o dan 50 oed.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru bellach yn arwain yr alwad i bawb gydnabod pan fydd eu harferion yfed yn dechrau achosi problemau ac na allant ei reoli.

Meddai Josie Smith, Pennaeth y Rhaglen Camddefnyddio Sylweddau yn Iechyd Cyhoeddus Cymru: "Roeddem yn gwybod yn anecdotaidd, a bellach yn sgil canfyddiadau'r adroddiad hwn, nad yw digon o bobl yn chwilio am gymorth ar gyfer eu problemau gydag alcohol. Gallai hyn fod oherwydd amrywiaeth o rwystrau diwylliannol ac o ran gwasanaethau.

"RYDYM YN GWYBOD BOD POBL YN AML YN MEDDWL NAD OES GANDDYN NHW BROBLEM AG ALCOHOL OHERWYDD NAD OES ARNYNT ANGEN YFED POB DIWRNOD NEU 'GAEL DIOD Y PETH CYNTAF YN Y BORE'. FODD BYNNAG, RYDYM YN GWYBOD BOD ALCOHOL YN EFFEITHIO AR WAHANOL BOBL MEWN GWAHANOL FFYRDD AC, I RAI POBL, BYDD YFED YN DRWM YN RHEOLAIDD HYD YN OED YN DDIGON I NIWEIDIO EU HIECHYD.



7,901 o unigolion y cofrestrwyd eu bod wedi marw yn sgil alcohol, naill ai fel ffactor sylfaenol neu ffactor cyfrannol, yn y deng mlynedd 2005-14.

MAE ANGEN INNI GAEL GWARED AR Y STIGMA A SIARAD YN FWY AGORED AC YN GYNT AM UNRHYW BROBLEMAU GYDA'R RHAI SY'N GALLU CYNNIG CYMORTH. MAE GOFYN AM GYMORTH AM ALCOHOL YN GAM CADARNHAOL AC YN UN A ALLAI ACHUB BYWYD YN Y PEN DRAW."

I gael mwy o wybodaeth am y stori wreiddiol, ewch i <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/43895>

Awduron y stori yw:



Kaitlin



Ethan

Os hoffech rannu eich barn a chefnogi ein 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

Ewch i'n sianel Vimeo

<https://vimeo.com/publichealthwales>

