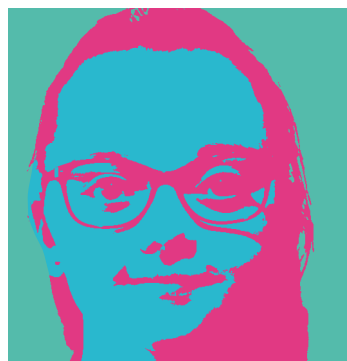
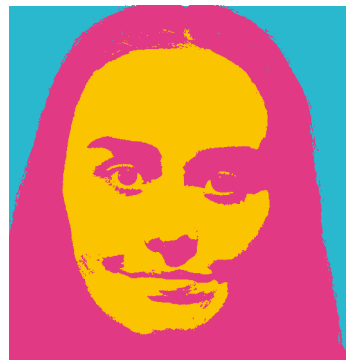




**DATGANIAD ANSAWDD
BLYNYDDOL 2017-18
I BOBL
IFANC**



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**

lechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Yn dilyn llwyddiant Datganiad Answdd Blynyddol 2016-17 i Bobl Ifanc, buom eto yn gweithio gyda ‘Plant yng Nghymru’ a sefydliadau eraill ledled Cymru i gefnogi pobl ifanc i fynychu digwyddiad preswyl yng Nghaerdydd.

DATGANIAD ANSAWDD BLYNYDDOL 2017-18 I BOBL IFANC

Fel rhan o’r digwyddiad dau ddiwrnod, gweithiodd y grŵp o bobl ifanc gyda staff o bob rhan o lechyd Cyhoeddus Cymru i dynnu sylw at waith a wnaed yn 2017/18 a oedd yn bwysig i bobl ifanc.

Wedyn gyda hyfforddiant a gyflwynwyd gan y tîm cyfathrebu, ysgrifennon nhw’r erthyglau sydd yn y ddogfen hon.

Ar ôl y gweithdy ysgrifennu, cymerodd y bobl ifanc ran mewn sesiwn ffotograffiaeth i ategu’u storïau ac mae’ar ffotograffau yma’n cael eu defnyddio drwy’r ddogfen gyfan. Dilynwyd hyn gan weithdy dylunio graffig, ble y dyluniodd y bobl ifanc y ddogfen.

CYNNWYS

Croeso	1
Profiadau niweidiol yn ystod plentynod yn cynyddu’r risg o salwch meddwl	3
Ymwybyddiaeth o gamddefnyddio cyffuriau gwrthfiotig	5
5,000 o bobl yn marw yng Nghymru bob blwyddyn o effaith smygu	7
Iechyd Cyhoeddus Cymru yn siarad gyda myfyrwyr newydd am iechyd rhywiol	9
Addysg diogelwch yn y cartref yn atal marwolaethau plant	11
Diffyg ymarfer corff yn costio £35m y flwyddyn i’r GIG yng Nghymru	13
Goleuni ym mhen draw’r twnnel i bobl â diabetes	15
Smygu – “Helpa fi i stopio” go lawn?	17
Rhagor o gyllid ar gyfer prosiect am brofiadau niweidiol yn ystod plentynod	19





CROESO

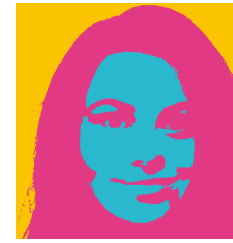
Rwy'n falch iawn o gael cyflwyno Datganiad Ansawdd Blynyddol 2017-18 i Bobl Ifanc. Dyma'r ail flwyddyn i mi ymwneud ag lechyd Cyhoeddus Cymru, ac mae'n wych gweld mwy byth o bobl ifanc ar hyd a lled Cymru yn cael cefnogaeth i ddatblygu'r fersiwn nesaf hwn o'r ddogfen.

Cawsom gymaint o hwyl yn datblygu'r ddogfen. Cawsom gefnogaeth i ysgrifennu'n straeon ein hunain, i dynnu'n ffotograffau'n hunain ac i weithio gyda dylunwyr i benderfynu sut Dylai'r Datganiad Ansawdd 2017-18 i Bobl Ifanc edrych.

Buom hyd yn oed yn treulio amser gyda'r tîm gweithredol, a buodd Tracey Cooper (y Prif Weithredwr) yn ateb ein cwestiynau.

Ar ddiwedd ein hamser gydag lechyd Cyhoeddus Cymru, gofynnwyd i ni anfon adborth drwy negeseuon testun gan ddychmygu ein bod yn dweud wrth ffrind am ein profiadau, rhywbeth oedd yn teimlo'n wahanol ac yn llawer gwell na dim ond arolygon papur diflas. Mae'r negeseuon adborth isod gan bobl ifanc eraill a oedd ar y gweithgor.

Cameron.



Becca-Rose



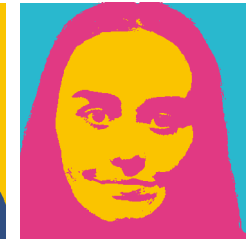
Cameron



Corey



Fatima



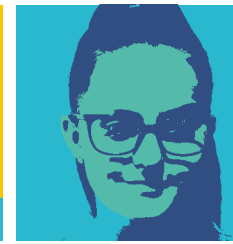
Jodie



Kyle



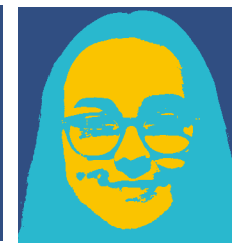
Cody



Emelia



Hannah



Seren



Dylan



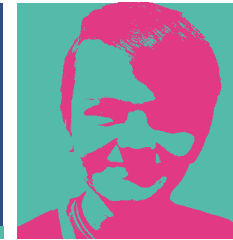
Urmi



Jacob



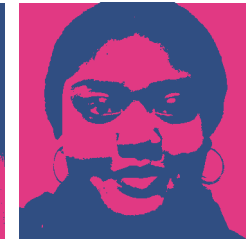
Pratheesha



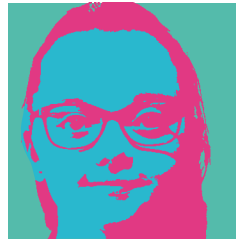
Jenson



Erin



Sherry



Jessie

"Wedi mwynhau bob munud o'r 2ddwrnod!!!! Wedi dysgu cymaint + fedrai ddim aros i dy weld a dweud y cwbl wrth ti. Wedi cyfarfod llwyth o bobl a gwneud llwythi o ffrindia. Roedd y gwesty'n llyyyfll!!!! Hygs" Jabes
 "PS. RHAIID i ti ddod tro nesa achos ges i gymaint o hwyl acroedd y bwyd i gyd am ddim!!!!"

"Dylset ti fod wedi dod i lechyd Cyhoeddus Cymru heddiw!!!!!! Roedd e'n gymaint o sbort, 🤗🤗🤗 wedi dysgu am adrannau gwahanol a'r adeilad ac wedi sgrifennu'n erthyglau ein hunain!! Roedd y staff yn grêt ond galle'r bwyd di fod yn well! Gweld ti cyn bo hir" Eze, xoxo

Fe wnaethon ni siarad â phobl am eu swyddi ac roedd hynny'n ddiddorol. 🤗 Wedi dysgu lot am lechyd Cyhoeddus Cymru a beth maen nhw'n wneud. Ac mi gawson ni fwyd am ddim hyd yn oed!!!

"Roedd e'n brofiad anhygoel!!!! 🤗🤗 Roedd pawb mor gyfeillgar + yn ei wneud e mor ddiddorol nath e i fi fod ishe gweithio yma a gallen i fod wedi aros yn hirach. Ar ben y ffaith bod pawb ddim yn hollol serious drwy'r amser, roedd pobl yn rili dweud jocs, chwerthin ac yn rili joio'i hunain, hyd yn oed y bosys. Welai ti dydd Sadwrn" Jodi

PROFI

NIWEIDIOL YN YSTOD
PLENTYNDOD YN
CYNYYDDU'R RISG O
SALWCH MEDDWL



GAN Fatima, Urmi, Dylan, Becca-Rose.



ADAU

Mae'r term Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ACEs yn cael ei ddefnyddio i ddisgrifio ystod eang o brofiadau sy'n gallu achosi straen neu drawma y mae rhai pobl yn eu profi wrth dyfu i fyny. Mae ACEs yn amrywio o brofiadau sy'n niweidio plentyn yn uniongyrchol (er enghraifft, camdriniaeth gorfforol, geiriol neu rywiol, ac esgeuluso corfforol neu emosiynol) i'r rhai sy'n effeithio ar yr amgylchedd rydym yn tyfu i fyny ynddo (gan gynnwys rhieni'n gwahanu, trais yn y cartref, salwch meddwl, camddefnyddio alcohol, defnyddio cyffuriau neu garchar).

Mae risg llawer uwch o ddatblygu salwch meddwl neu salwch corfforol yn ddiweddarach mewn bywyd i'r rhai sydd wedi cael y profiadau hyn.

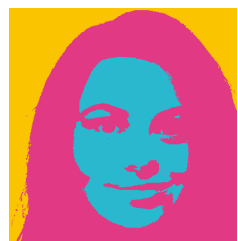
Mae astudiaeth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor yn dangos bod y rhai sydd wedi cael ACEs yn fwy tebygol o feddwl am ladd eu hunain neu o niweidio eu hunain – 39% o

gymharu â 6% o'r rhai sydd heb gael ACEs.

SUT I LEIHOU EFFAITH ACES AR UNIGOLYN

Awgrymodd yr astudiaeth hefyd y gall cymryd rhan mewn chwaraeon ac yn y gymuned helpu i leihau effeithiau negyddol ACEs. Dywedodd yr Athro Mark Bellis, Cyfarwyddwr Polisi, Ymchwil a Datblygu Rhyngwladol, Iechyd Cyhoeddus Cymru **"Mae ein gwaith hefyd yn awgrymu y gall cymunedau sy'n cynnig cyfleoedd i ymgysylltu a datblygu sgiliau, sy'n trin plant yn deg ac yn cynnig modelau rôl da helpu i warchod unigolion rhag rhai o effeithiau niweidiol hirdymor cartrefi ble mae cam-drin yn digwydd"**.

Mae gwaith cymunedol a chymryd rhan mewn chwaraeon yn gwneud pobl yn fwy gwydn, hynny yw yn rhoi'r gallu iddyn nhw oresgyn caledi difrifol, fel y rhai y mae ACEs yn eu hachosi.



YMWYBYDDIAETH O GAMDDEFNYDDIO CYFFURIAU

GWRTHFOTIG

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi tri adroddiad newydd ar gyffuriau gwrthfotig i godi ymwybyddiaeth o Wythnos Ymwybyddiaeth Gwrthfotig y Byd 2017.

Mae'r adroddiadau'n canolbwyntio ar ymwrthedd a chyfraddau presgripsiynu yng Nghymru rhwng 2007/16 mewn ymdrech i dynnu sylw at y camddefnydd cynyddol o gyffuriau gwrthfotig.

Mae rhoi gormod o bresgripsiynau o gyffuriau gwrthfotig cyffredin ynghyd â'r olion o'r cyffuriau yn y gadwyn fwyd yn cynyddu'r risg o imiwnedd i driniaeth gyffredin ar gyfer heintiau sy'n rhoi bywydau yn y fantol. Er bod y cyfraddau ymwrthedd yng Nghymru yn debyg i'r cyfraddau yng ngweddill y DU, mae'n peri gofid bod cyfraddau ymwrthedd i gyffuriau gwrthfotig allweddol yn amrywio o ardal i ardal ac o ysbyty i ysbyty, sy'n

awgrymu nad yw protocol llym yn cael ei ddilyn ar draws Cymru wrth roi presgripsiynau ar gyfer cyffuriau gwrthfotig.

Mae nifer y cleifion sy'n cael triniaeth wrthfotig ar draws Cymru wedi aros oddeutu 30% dros y 10 mlynedd diwethaf; fodd bynnag, bu newidiadau sylweddol yn y mathau o gyffuriau gwrthfotig a ddefnyddir i drin heintiau.

BETH WNAETHON NI EI DDYSGU

Os na fyddwn yn arafu ymlediad ymwrthedd gwrthfotig, **erbyn 2050 bydd 10 miliwn o farwolaethau y flwyddyn o heintiau sydd ag ymwrthedd, hynny yw 1 person bob 3 eiliad.**

Yn y dyfodol, gallai'r risg o ddal haint fod mor uchel fel y gallai fod yn rhy beryglus rhoi cemotherapi neu lawdriniaeth.

AM FWY O WYBODAETH, EWCH I:
[HTTP://WWW.WALES.NHS.UK/SITESPLUS/888/NEWYDDION/46719](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/46719)
[HTTP://WWW.WALES.NHS.UK/SITESPLUS/888/TUDALEN/94048](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/94048)

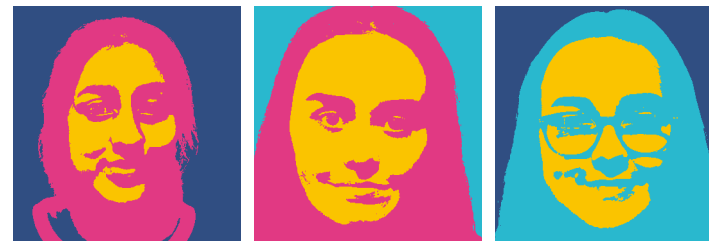


5,000 O BOBL YN MARW YNG NGHYMURU BOB BLWYDDYN O EFFAITH

SMYGU

AM FWY O WYBODAETH, EWCH I:
[HTTP://WWW.WALES.NHS.UK/SITESPLUS/888/NEWYDDION/46443](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/46443)

GAN Hannah, Jodie, Seren.



Mae smygu yn dal i roi straen sylweddol ar ein gwasanaethau iechyd ac mae'n rhywbeth mae angen i ni ei newid.

Meddai Dr Julie Bishop, Cyfarwyddwr Gwella Iechyd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, **"Er gwaethaf y gostyngiad mewn cyfraddau smygu yn y blynyddoedd diwethaf, mae graddau'r niwed y mae smygu'n ei achosi yn dal yn amlwg yng Nghymru."**

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyflwyno polisi newydd o'r enw Cynllun Cyflawni ar Reoli Tybaco. Mae hwn wedi'i lunio i atal pobl ifanc rhag dechrau smygu ac i helpu oedolion i roi'r gorau iddi."

Mae'r rhan fwyaf o farwolaethau sydd wedi'u priodoli i smygu yn gysylltiedig â chanser, clefydau cylchrediad y gwaed a chlefydau anadlol, ac ymysg dynion dros 35 oed, mae tua thraean y marwolaethau o ganser wedi'u priodoli i smygu. Yn ogystal, yn ardaloedd tlotafl Cymru y mae'r cyfraddau smygu uchaf o gymharu â'r ardaloedd mwy cefnog. Allwn ni ddim ond gofyn y cwestiwn pwysig

Mae ffigurau cynyddol yn dangos bod dros 26,000 o bobl yn cael eu derbyn i'r ysbyty bob blwyddyn o ganlyniad i smygu. Mae'r ffigur anhygoel hwn nid yn unig yn syfrdanol ond mae hefyd yn ddigon i lenwi bron i un rhan o dair o Stadiwm Principality yng Nghaerdydd.

Mae astudiaethau gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dangos y gellir priodoli 1 o bob 6 o farwolaethau yng Nghymru i smygu.

Er gwaethaf y gostyngiad mewn cyfraddau smygu yn y blynyddoedd diwethaf, mae'n dal yn beth cyffredin gweld pobl yn tynnu ar sigarét wrth i chi gerdded drwy dorf. Mae'n dal i fod yn fater o bwys ar draws Cymru a chofiwch, mae'n effeithio nid yn unig ar smygwr ond ar deulu a ffrindiau hefyd.

PAM A BETH SY'N RHAI'D NEWID?

Hei, FWY newydd ffendio allan bod dros 26K o bobl wedi cael eu derbyn i'r ysbyty leni achos smygu. Ma hynny fel hanner stadiwm principality! Well i fi ddweud wrth mam am stopio, dwi ddim ishe iddi gael lung cancer neu rywbeth ???? eniwe FWY mynd achos mae mam yn galw fi falle siaradai efo hi rwan!? Trra han?? 🤔❤️



IECHYD CYHOEDDUS CYMRU YN SIARAD GYDA MYFYRWYR NEWYDD AM

IECHYD RHYWOL

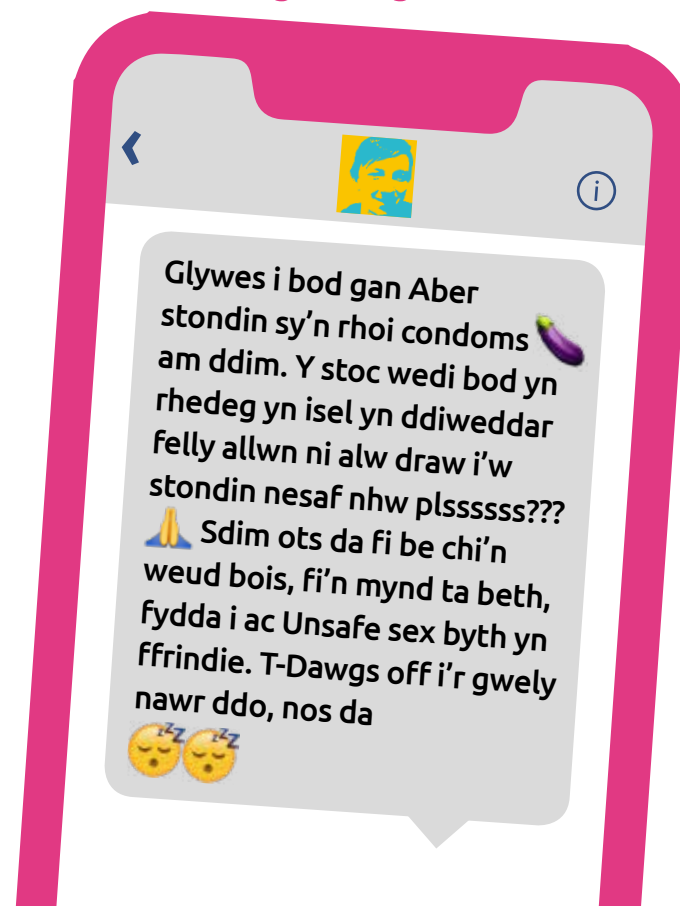
Bu staff o Labordy Microfiolog Aberystwyth Iechyd Cyhoeddus Cymru a Thîm Iechyd Rhywiol Bwrdd Iechyd Hywel Dda yn cymryd rhan yn ffair y glas ym Mhrifysgol Aberystwyth gan siarad â myfyrwyr a'u helpu i ddeall peryglon rhyw anniogel.

Rhoddodd y stondin lawer o wybodaeth ymarferol am amrywiaeth o Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STD), ac esbonio sut y gallai microfiolog, ynghyd â chlinigau lleol, gefnogi myfyrwyr i gael diagnosis ohonynt. Cynhaliodd y tîm hefyd nifer o weithgareddau, gan gynnwys arddangosydd condom a 'thwba lwcus' STD. Y nod oedd helpu myfyrwyr i ddeall goblygiadau rhyw heb ddiogelu'u hunain.

Dyweddodd Jennifer Dengate **"Roedd y stondin yn llwyddiant, gyda channoedd o gardiau clinig a**

chondomau am ddim wedi'u dosbarthu."

Mae'r datganiad byr hwn yn dangos yr awydd i wella iechyd rhywiol, a'n cyngor i bob person ifanc fyddai **"paid â bod yn dwpsyn – rho gondom ar dy bidyn!"**



ADDYSG DIOGELWCH YN Y CARTREF YN ATAL MARWOLAETHAU PLANT

GAN Erin



Mae addysg diogelwch yn y cartref yn allweddol i atal marwolaethau plant mewn tân, yn ôl adroddiad a gyhoeddwyd gan y rhaglen Adolygu Marwolaethau Plant.

Mae ymchwil yn dangos y bydd cynyddu nifer y teuluoedd sydd â larymau mwg sy'n gweithio, gardiau tân ac allanfa dân bwrpasol yn effeithiol iawn wrth achub bywydau yn y dyfodol.

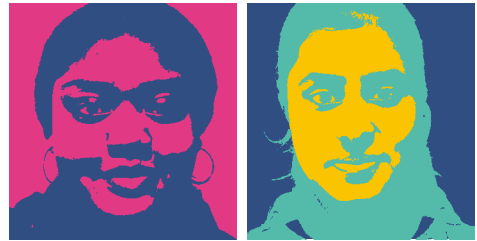
Meddai Jo McCarthy, prif awdur yr adroddiad, **“Rydym yn gweithio gyda rhanddeiliaid i ddatblygu'r cyfleoedd ar gyfer atal marwolaethau a nodir yn yr**

adroddiad hwn, gyda'r nod o leihau'r risg o farwolaeth i blant o achos tân.”

Yn y cyfnod rhwng Ionawr 2010 a Rhagfyr 2014, archwiliodd yr adolygiad bum digwyddiad tân a arweiniodd at farwolaeth naw o blant. Canfu'r adolygiad fod diffyg larymau mwg a oedd yn gweithio yn ffactor a gyfranodd at farwolaethau'r plant hyn.

Nod y rhaglen Adolygu Marwolaethau Plant yw canfod a disgrifio patrymau ac achosion marwolaethau plant yng Nghymru gyda'r gobaith o atal marwolaethau plant yn y dyfodol.

OMB blod! Ma plant yn marw mewn tanau achos bod ganddyn nhw ddim larwm tân sy'n gweithio 🤔🤔 hawdd checio bod o'n gweithio a dwi wedi gofyn i dad checio un ni'n rheolaidd ar ôl darllen stori lechyd Cyhoeddus Cymru 🐶🐶 Dwi'n gob smacd 🤔



DIFFYRG YMARFER CORFF

YN COSTIO £35M Y FLWYDDYN I'R GIG YNG NGHYMURU

Allwch chi gredu bod £35 miliwn wedi'i wario ar drin clefydau y gellir eu hatal oherwydd bywydau anweithgar yn 2015?

Yn ôl gwybodaeth a gyhoeddwyd gan lechyd Cyhoeddus Cymru, mae dros 30% o oedolion yng Nghymru yn treulio llai na hanner awr yr wythnos yn bod yn egniol.

Mae angen i oedolion sy'n 18 oed neu'n hŷn gael dwy awr a hanner o ymarfer corffor cymedrol bob wythnos, yn ôl y canllawiau presennol.

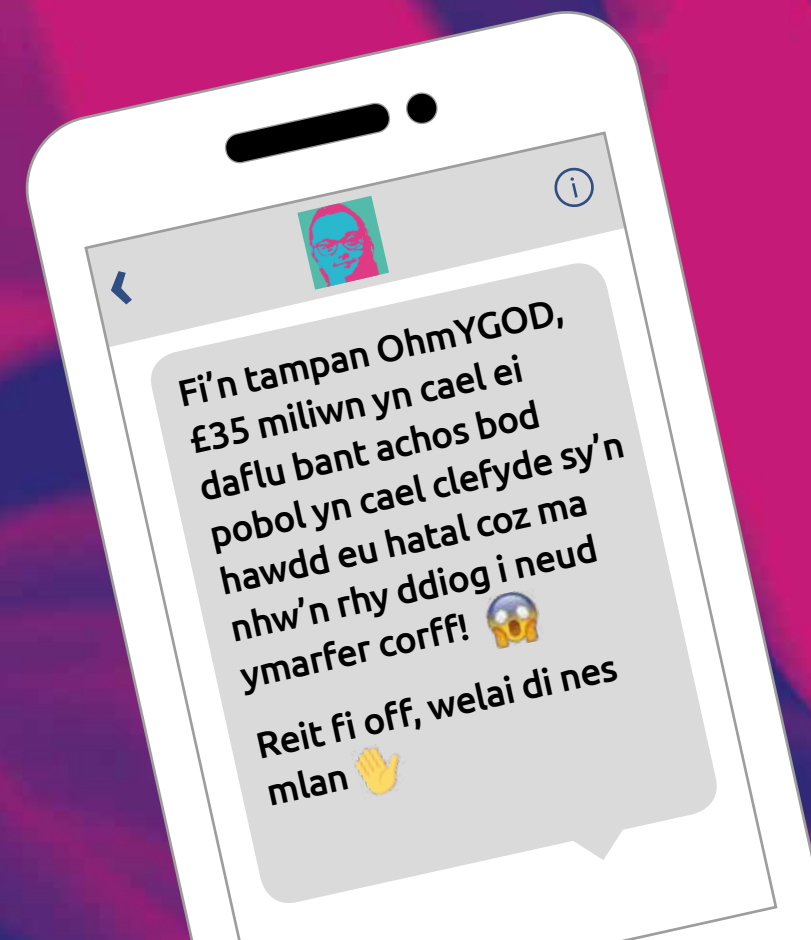
Gall dim ond 30 munud o ymarfer corff bob dydd atal salwch a gwella disgwyliad oes, clefydau fel Diabetes Math 2, Clefyd Coronaidd y Galon a Chlefydau Serebro-fasgwlaidd fel Strôc – anhwylderau y gellid eu hatal drwy fod yn fwy egniol.

Mae hyd yn oed cerdded ar gyflymdra cymedrol yn cael ei

ystyried yn ymarfer corff, a thrwy wneud dim ond cerdded neu feicio yn hytrach na gyrru neu fynd ar y bws, gallwn hefyd gyfrannu at leihau llygredd, sydd hefyd yn gallu cynyddu risg o gael clefydau fel clefyd y galon a chlefydau anadlol.

Mae tua 7% o bobl yng Nghymru yn byw gyda diabetes, a diabetes Math 2 yw'r rhan fwyaf o'r achosion hyn. Gall gordewdra ac anweithgarwch corfforol gynyddu'r risg o ddatblygu diabetes Math 2. Os na chaiff ei reoli'n iawn, gall y clefyd hwn arwain at gymhlethdodau sy'n newid bywyd, fel torri rhan o'r corff i ffwrdd, strôc, dallineb a thrawiad ar y galon.

Meddai Dai Williams, Cyfarwyddwr Cenedlaethol Diabetes UK Cymru **"cefnogwn yr alwad i sefydliadau'r GIG annog a chefnogi pobl i symud mwy, er mwyn gwneud gwahaniaeth i'w hiechyd yn yr hirdymor."**



GOLEUNI YM MHEN DRAW'R TWNNEL I

BOBL Â DIABETES

GAN Corey



Mae rhaglen sgrinio llygaid diabetig wedi bron haneru nifer y bobl sy'n cael diagnosis o fod yn ddall neu o fod â nam ar eu golwg o achos diabetes.

Dadansoddodd ymchwil, a gynhaliwyd gan yr uned ymchwil i ddiabetes ym Mhrifysgol Abertawe, achosion o dystysgrifau newydd yng Nghymru ar gyfer nam ar y golwg a dallineb o achos clefyd llygaid diabetig rhwng 2007 a 2015.

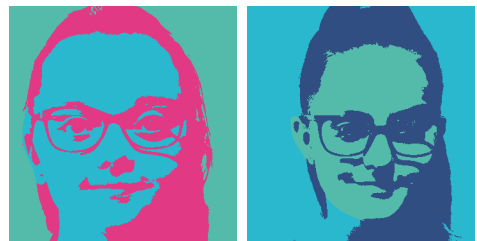
Mae'r ymchwil yn dangos bod llai o dystysgrifau newydd wedi'u rhoi ar gyfer pob lefel o nam ar y golwg oherwydd cyfuniad o achosion yn 2014-15, o gymharu â 2007-08. Mae hyn yn newyddion rhagorol o ystyried bod 40% yn fwy o bobl wedi cael diagnosis o ddiabetes yn ystod y cyfnod arsylwi hwn.

Dywedodd Dr Quentin Sandifer, Cyfarwyddwr Gweithredol Gwasanaethau Iechyd a Chyfarwyddwr Meddygol Iechyd Cyhoeddus Cymru, "Rydym wrth ein bodd bod yr astudiaeth hon yn

dangos bod budd amlwg iawn i'r bobl hynny yng Nghymru sy'n byw gyda diabetes pan fyddant yn manteisio ar y gwasanaeth sgrinio'r llygaid."

"Mae Gwasanaeth Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru yn gwahodd cleifion sydd wedi cofrestru fel unigolion sy'n dioddef o ddiabetes, ac sy'n 12 oed neu'n hŷn, i gael apwyntiad sgrinio llygaid blynyddol. Hoffem annog y bobl hyn i fanteisio ar y cyfle pan fyddant yn cael eu gwahodd i apwyntiad."





SMYGU

“HELPA FI I STOPIO”

Mae llawer o bobl ifanc yn yr 21ain ganrif yn cael eu heffeithio gan smygu. Mae Helpa Fi i Stopio yn rhaglen sy'n annog i ddilyn eu llwybr eu hunain i roi'r gorau iddi. Mae llawer o bobl ifanc nad ydyn nhw'n ymwybodol o effeithiau byrdymor a hirdymor smygu, fel niwed i'r ysgyfaint neu hyd yn oed farwolaeth.

Un broblem sy'n dal i fod yn fwrn ar ein cymdeithas heddiw yw smygu goddefol. Nid yw llawer o bobl ifanc yn ymwybodol bod smygu goddefol yn effeithio arnom i gyd. Un enghraifft syml o smygu goddefol yw smygu y tu allan i ardaloedd y mae teuluoedd yn

eu mynychu, fel caffis, mynedfeydd, tai bwyta ac archfarchnadoedd. Cawsom adroddiad yn ddiweddar o ddigwyddiad pan oedd grŵp o bobl ifanc yn sefyll y tu allan i'r unig ramp a oedd ar gael i bobl anabl fynd i mewn i lyfrgell leol.

Mae ASH Cymru yn dweud bod cynifer ag 19% o oedolion yng Nghymru yn dal i smygu a bod “dosbarth yn llawn o bobl ifanc” yn dechrau smygu bob dydd, sy'n frawychus.

Gallwn ostwng nifer y smygwyr yng Nghymru drwy helpu smygwyr i gysylltu â Helpa Fi i Stopio.

GO IAWN?

GELLI, FE ELLI DI ROI'R GORAU IDDI GYDA CHEFNOGAETH!

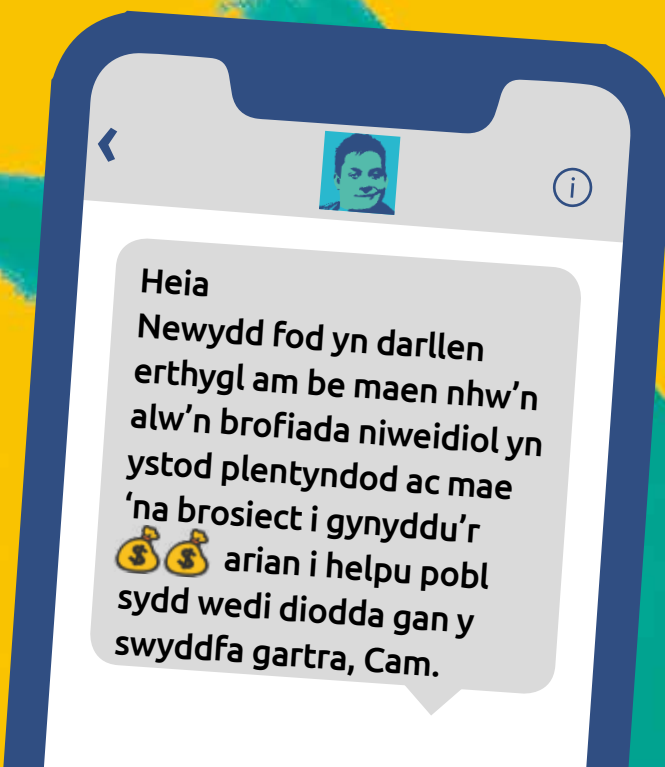
Cysyllta â ni - twitter - @Helpafiistopio
E-bost – helpmequit@wales.nhs.uk



RHAGOR O GYLLID AR GYFER PROSIECT AM

BROFIADAU

AM FWY O WYBODAETH, EWCH I:
[HTTP://WWW.WALES.NHS.UK/SITESPLUS/888/NEWYDDION/46583](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/46583)



GAN Kyle, Cameron



NIWEIDIOL YN YSTOD PLENTYNDOD

Mae rhaglen Cymru gyfan i drawsnewid y ffordd y mae'r heddlu a sefydliadau partner yn ymdrin â'r bobl sydd fwyaf agored i niwed mewn cymdeithas ac yn eu cefnogi wedi cael cyllid o £6.87 miliwn gan y Swyddfa Gartref.

Dangosodd yr ymchwil i ACEs fod 14 y cant o oedolion sy'n byw yng Nghymru (18-69 oed) wedi cael pedwar neu fwy o ACEs cyn cyrraedd 18 oed.

Gallai hyn effeithio ar y ffordd y bydd pobl yn ymddwyn yn y dyfodol, fel cymryd sylweddau, troseddu yn y gymuned, neu ailadrodd cylch ACEs gyda'u teuluoedd.

Mae amrywiaeth o bobl ddylanwadol wedi siarad o blaid y prosiect hwn, fel Tracey Cooper, Prif Weithredwr Iechyd Cyhoeddus Cymru, a ddywedodd

"Mae astudiaethau Iechyd Cyhoeddus Cymru ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod wedi dangos yn glir y cysylltiad rhwng niwed yn ystod plentyndod cynnar a'r risg o ddatblygu ymddygiad gwrthgymdeithasol sy'n niweidiol i iechyd yn ystod bywyd fel oedolyn."

Dywedodd yr Athro Mark Bellis hefyd **"Mae'n bleser gennym weithio'n agos gyda'r heddlu ar draws Cymru i atal plentyndod trawmatig a chamdriniol ac i fynd i'r afael â'r effeithiau hirdymor y gallant eu cael ar fywydau pobl."**

Mae'r sylwadau hyn, ynghyd ag eraill, yn dangos pa mor bwysig yw'r mater hwn a'r angen cyffredinol i fynd i'r afael ag ef cyn gynted â phosibl. Drwy'r ymwybyddiaeth hon a'r ymrwymiad newydd i wella bywydau unigolion sydd wedi dioddef o ACEs, ond hefyd i wneud gwahaniaeth ar draws Cymru.

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

E-bost

general.enquiries@wales.nhs.uk

Gallwch gysylltu â ni drwy'r cyfryngau cymdeithasol hefyd.

Facebook

www.facebook.com/IechydCyhoeddusCymru

Twitter

www.twitter.com/IechydCyhoeddus

Gallwch weld ein sianel Vimeo yma

<https://vimeo.com/publichealthwales>

