

GAMBLIO

SMYGU

CYFFURIAU

ACES

Datganiad Ansawdd Blynnyddol 2018 - 2019 i

BOBLIFANC

FORDENDRA

IECHYD
MEDDWLA

ALCOHOL



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

CROESO

Rydym yn falch iawn o gyflwyno Datganiad Ansawdd Blynyddol 2018-2019 i Bobl Ifanc a bod yn rhan ohono.

Dyma'r drydedd flwyddyn i ni fod yn gweithio gydag lechyd Cyhoeddus Cymru i lunio a chyhoeddi'r llyfryn. **Fe wnaethom ddatblygu'r fersiwn gyntaf gydag 14 o bobl ifanc, a'r ail gyda 22 o bobl ifanc. Eleni, yn ein diwrnodau datblygu preswyl i bobl ifanc, roedd 48 o bobl ifanc o bob cwr o Gymru working together with Public Health Wales; which was brilliant!**

Mae llawer o oriau anhygoel a hwyliog wedi cael eu treulio yn creu'r datganiad hwn ar gyfer Pobl Ifanc ac mae pawb ohonom wedi gwneud ein gorau glas i sicrhau ei fod yn hawdd ei ddarllen ac yn ddeniadol i bobl ifanc, gan mai datganiad iddyn nhw yw hwn!

Dros y 2 ddiwrnod, llwyddwyd i ddatblygu'r cyhoeddiad gydag lechyd Cyhoeddus Cymru yn cefnogi ein holl syniadau. Fel rhan o'r datblygiad, roeddem eisiau cynnwys gwaith rydym yn ei wneud yn lleol, felly eleni am y tro cyntaf mae gennym 3 stori am waith lleol,

- **lechyd meddwl a gofalwyr ifanc**
- **Wrap Wreccsam**
- **Cymryd rhan yn Sir Benfro**





Yn ystod y 2 ddiwrnod fe wnaethom ddweud wrth lechyd Cyhoeddus Cymru pa mor bwysig yw cynnwys plant iau hefyd ac awgrymu y dylid cynhyrchu fersiwn plant o'r llyfryn. Dydyn ni ddim yn gallu credu eu bod wedi gwranddo arnom ni ac wedyn wedi gweithio gyda phlant 7-10 oed i gynhyrchu'r Datganiad Ansawdd Blynnyddol cyntaf erioed i blant.

Buom yn gweithio hefyd ar ganllawiau **'Byddwch y Newid'**, staff nyrsio ar wardiau pediatrig a chafodd rhai ohonom gyfle i gyflwyno ein profiadau da a drwg o weithio gydag lechyd Cyhoeddus Cymru i'r Bwrdd.

Rydym eisoes wedi dechrau cynllunio ein diwrnodau datblygu preswyl nesaf gydag lechyd Cyhoeddus Cymru. Byddwn yn canolbwyntio ar:

- **Weithio gyda gwasanaeth Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru i edrych ar ei wybodaeth i bobl ifanc**
- **Dechrau cynllunio Uwchgynhadledd Ieuencid lechyd Cyhoeddus Cymru 2019**
- **Cefnogi'r gwaith o ddatblygu Cynllun Cydraddoldeb Strategol 2020-24 lechyd Cyhoeddus Cymru**

I gloi, hoffem ddiolch i bawb a gyfrannodd at lunio'r datganiad hwn, a'r rhai sydd wedi ei ddarllen, diolch i chi gan bob un ohonom.

Seren W., Dirprwy Gadeirydd ar ran Cyngor Castell-nedd Port Talbot



DECHRAU'R FRWYDR YN ERBYN GORDEWDRA

Ystadegau Brawychus

Gordewdra yw'r her iechyd cyhoeddus fwyaf sy'n wynebu Cymru. Mae ystadegau brawychus yn nodi bod **27% o blant pedair i bump oed a 60% o oedolion dros eu pwysau**. Mae gan y DU un o'r lefelau uchaf o ordewdra yng Ngorllewin Ewrop.

Ymysg rhai o'r risgiau sy'n gysylltiedig â gordewdra mae cyflyrau iechyd difrifol fel clefyd coronaidd y galon, diabetes math 2 a rhai mathau o ganser – yr hyn nad yw rhai pobl yn ei wybod yw y gall bod dros bwysau fod yn risg i iechyd a lles meddwl hefyd, fel diffyg hunan-barch, iselder a gorbryder.

Dywedodd Vaughan Gethin, Gweinidog Iechyd Llywodraeth Cymru:

“Mae gormod o bobl yng Nghymru dros eu pwysau neu'n ordew, mae'r cyfraddau uchel o blant 4 – 5 oed sydd dros eu pwysau yn bryder cenedlaethol.”

Mae'r Gweinidog, bellach yn arwain cynllun newydd Llywodraeth Cymru, sef 'Pwysau Iach: Cymru Iach' i fynd i'r afael â'r her iechyd cyhoeddus fwyaf sy'n wynebu Cymru heddiw - gordewdra.

Mae'r cynllun yn seiliedig ar waith ymchwil a thystiolaeth ryngwladol gan lechyd Cyhoeddus Cymru. Prif thema'r cynllun yw helpu pobl i gynnal pwysau iach a gwneud ymarfer corff.

Dywedodd Dr Nike Arowobusoye, Ymgynghorydd Meddygol Locwm mewn Meddyginiaeth lechyd Cyhoeddus ar gyfer lechyd Cyhoeddus Cymru:

“ Mae'r lefelau cynyddol o ordewdra yng Nghymru ymysg plant ac oedolion yn bryder iechyd cyhoeddus mawr. Mae lechyd Cyhoeddus Cymru yn croesawu cyhoeddi'r ymgynghoriad yma fel dechrau ymrwymiad tymor hirach i fynd i'r afael â'r mater hwn. ”

I gael mwy o wybodaeth ewch i:
<https://bit.ly/2X1aHE6>



HERIAU Y BYDDWN YN EU HWYNEBU

Y Dyfodol

Fel gwlad mae angen i ni fod yn fwy parod am heriau fel newid yn yr hinsawdd, peiriannau yn disodli pobl, newidiadau mewn cyflenwadau ynni a'r boblogaeth yn heneiddio.

Mae'r adroddiad newydd Dyfodol i Gymru yn annog pobl i feddwl am gynllunio hirdymor i fynd i'r afael â materion megis potensial awtomeiddio ar gyfer 35% o holl swyddi presennol y DU dros y 10-20 mlynedd nesaf. Mae'r adroddiad yn darparu strategaethau ar gyfer sefydliadau ym mhob rhan o Gymru i feddwl yn fwy hirdymor am y materion hyn.

Mae'r adroddiad hwn yn nodi bod angen i Gymru dorri'r cylch cynllunio 3-5 mlynedd ac edrych ar baratoi ar gyfer newidiadau fel y rhai a ragwelir fel nifer y bobl dros 85 oed yn dyblu erbyn y flwyddyn 2039. Mae llu o faterion eraill hefyd a allai godi yn y dyfodol.

Mae'r adroddiad yn gwneud 14 o argymhellion allweddol o ran sut mae gwasanaethau cyhoeddus yn gallu symud ymlaen ac ystyried y dyfodol.

Drwy ddefnyddio'r adroddiad hwn ac ewyllys y bobl mewn sefydliadau ledled Cymru, y gobaith yw y gallwn fod yn gwbl barod ar gyfer y materion mawr hyn.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:
<https://bit.ly/2IZtEC8>



GAMBLO

Her Iechyd Cyhoeddus

Mae adroddiad newydd, '**Gamblo fel mater iechyd cyhoeddus yng Nghymru**', yn tynnu sylw at gostau cudd problem gamblo ar deuluoedd, ffrindiau, cymunedau a'r economi. Mae'r adroddiad hefyd yn dangos bod y ffigurau ar y rhai sydd â phroblem gamblo ar eu huchaf yn y rhannau mwyaf difreintiedig o Gymru.

Er enghraifft, yng Nghymru, mae tua 55% o oedolion yn gwario arian ar ryw fath o gamblo, gyda 3.3% o bobl yn wynebu'r risg o gael problemau gamblo. Amcangyfrifir bod costau a gaiff eu hachosi gan broblemau gamblo rhwng £40 a £70 miliwn.

Mae'r adroddiad yn edrych ar sut y mae niwed yn sgil problemau gamblo yn cael effaith ar blant a phobl ifanc, y rhai sydd â phryderon ariannol, problemau iechyd meddwl ac mae'n dangos bod pobl sy'n byw mewn ardaloedd lle mae lefelau uchel o amddifadedd yn fwy tebygol o wynebu problemau gamblo na phobl mewn ardaloedd eraill.

Dywedodd yr Athro Robert Rogers, prif awdur yr adroddiad:

“Mae newid diweddar sy'n ystyried gamblo fel her iechyd cyhoeddus yn gofyn am bolisiau i fynd i'r afael â gamblo fel anghydraddoldeb iechyd. Bydd angen set gynhwysfawr o fesurau i amddiffyn y grwpiau sydd fwyaf agored i niwed mewn cymdeithas rhag niwed ehangach i'w hiechyd a'u lles”

Cefnogir hyn gan Brif Swyddog Meddygol Cymru a alwodd, yn 2018, am newid polisi o ran yr her iechyd hon sydd heb fod yn amlwg yn y gorffennol.

I gael mwy o wybodaeth ewch i:
<https://bit.ly/2X3zF5S>



IECHYD MEDDWLA GOFALWYR IFANC

Mae Iechyd Meddwl yn bwnc mor gymhleth ac amrywiol fel ei fod weithiau'n cael ei anwybyddu ac yn cael ei ystyried yn rhywbeth na allwch siarad amdano. Fel Gofalwr Ifanc fy hun, hoffwn godi ymwybyddiaeth o rai o'r anawsterau y mae llawer o Ofalwyr Ifanc yn eu hwynebu mewn cysylltiad ag iechyd meddwl a lles gan ddefnyddio fu hun fel astudiaeth achos.

Mae'n waith caled bod yn Ofalwr Ifanc, nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn deall beth yw Gofalwr Ifanc na'r hyn rydym yn ei wneud. Mae'n gyfrifoldeb mawr ar feddwl sy'n datblygu a gallai gael effaith ddramatig ar ffordd o feddwl er enghraifft, mae amser yn gyfyngedig yn enwedig gyda ffrindiau, ac mae yna hefyd y cyfrifoldeb o gymryd prif rôl yr oedolyn, yn enwedig os oes brodyr a chwiorydd iau yn y teulu. O brofiad personol, gall hyn arwain at ostyngiad mewn graddau a diffyg presenoldeb yn yr ysgol.

Yn ôl Ymddiriedolaeth y Gofalwyr, mae gan ofalwyr ifanc fwy o drafferthion iechyd meddwl na'u cyfoedion ac maent yn fwy tebygol o fod yn flinedig ac o dan straen. Roedd Cyfrifiad 2011 hefyd yn dangos bod gofalwyr ifanc sy'n darparu 50+ awr o ofal bob wythnos bum gwaith yn fwy tebygol o nodi bod eu hiechyd cyffredinol 'Ddim yn dda'.

Rhywbeth sydd wedi rhoi llawer iawn o help i mi yw'r Grŵp Gofalwyr Ifanc ar nos lau. Mae hwn yn rhoi cyfle i mi fod yn berson ifanc, cymryd rhan mewn diddordebau a gweithgareddau positif, cael pryd cynnes o fywyd a chwrdd â phobl eraill debyg mewn lle diogel.

Rwy'n teimlo mor angerddol am y mater hwn fel bod ein grŵp wedi mynd i Uwchgynhadledd Iechyd Leuenctid Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2018, lle y cawsant gyfle i fynegi barn ac yn fwy diweddar, es i i ddigwyddiad preswyl ar gynllunio'r Datganiad Ansawdd Blynnyddol i Bobl Ifanc, lle y cefais gyfle i ysgrifennu'r darn hwn i chi ei ddarllen – roedd yn brofiad gwych.

Diolch i chi am ddarllen Charlie.

Os hoffech gael mwy o wybodaeth gan Gyngor leuenctid Castell-nedd Port Talbot neu ei grŵp gofalwyr ifanc, mae croeso i chi gysylltu â

**Carolyn Wellington ar c.wellington@npt.gov.uk
neu Emma Culleton ar e.culleton@npt.gov.uk**





ALCOHOL - NID YW MOR WYCH Â HYNNY!

Mae Profiad Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) yn bwnc llosg ar hyn o bryd. Mae llawer o waith yn cael ei wneud i adeiladu **GWYDNWCH** unigolyn pan mae'n ifanc iawn, gan arwain at effeithiau cadarnhaol ar ei lechyd Meddwl. Fodd bynnag, wyddoch chi beth yw'r canlyniadau y gall alcohol ei gael ar eich teulu a ffrindiau?

Mae astudiaeth ddiweddar o 12,669 o oedolion yng Nghymru a Lloegr yn dangos bod **62% o ddynion 18 – 20 sy'n 'yfed yn drwm'** gyda lefelau uchel o ACEs wedi **ANAFU** rhywun yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Mae hyn yn cymharu ag 13.5% o yfwyr trwm sydd heb ACEs.

Mae astudiaethau pellach yn dangos bod **0.8% o fenywod nad oedd ganddynt unrhyw hanes o ACEs a oedd naill ai'n ymwrthodwyr (ddim yn yfed) neu a oedd yn yfed yn gymedrol wedi cael eu taro yn y 12 mis diwethaf, ac roedd cynnydd sylweddol i 13% yn cael eu taro os ydynt wedi cael profiad o ACEs ac yn yfwyr trwm.** Mae mwy o gynnydd ymysg dynion (heb unrhyw ACEs ac sy'n yfed lefelau isel o alcohol neu ddim alcohol) o 1.9% i 32% o'r rhai sydd â lefel uchel o ACEs ac sy'n yfwyr trwm.

Pam?

Mae'r Athro Mark Bellis yn dweud mai'r rheswm am hyn yw bod y rhai sydd wedi cael digwyddiadau trawmatig yn ystod eu plentyndod yn ei chael hi'n fwy anodd rheoli eu hemosiynau, ac yn fwy tebygol felly o ymateb yn dreisgar. Ar ben hynny, gall llawer o alcohol ei gwneud yn fwy anodd rheoli sut rydych chi'n teimlo, felly mae'r cyfuniad o alcohol ac ACEs yn ei gwneud yn llawer mwy tebygol y bydd y person dan sylw yn ymateb yn dreisgar.



Dywedir wrthym hefyd bod **pobl a gafodd eu cam-drin neu a welodd ddigwyddiadau trawmatig fel rhieni'n cweryla gartref pan oeddent yn blant yn fwy tebygol hefyd o ddod yn yfwyr trwm.**

Mewn llawer o amgylchiadau, efallai bod yfed yn drymach yn rhywbeth a ddechreuodd fel ffordd o ymdopi gyda thrawma yn ystod plentyndod. Ar ben hyn, mae'r Athro Karen Hughes yn dweud bod rhai pobl a welodd achosion o gam-drin domestig pan oeddent nhw'n blentyn neu a brofodd drais eu hunain yn credu fod trais domestig i'w ddisgwyl a'i fod, hyd yn oed, yn normal, ac yn aros mewn perthynas gamdriniol ac yn defnyddio alcohol fel ffordd o ymdopi.

Ychydig o Ddiffiniadau i Chi!

Profiadau Niweidiol yn Ystod (ACEs): Profiadau trawmatig yw'r rhain sy'n digwydd cyn bod rhywun yn 18 oed ac y mae'r oedolyn yn dal i gofio amdanynt.

Cam-drin Domestig: Unrhyw fath o ymddygiad sy'n rheoli, bwllo, ymosod neu'n defnyddio trais rhwng pobl sydd mewn perthynas â'i gilydd.

I gael mwy o wybodaeth ewch i:
<https://bit.ly/2Y6Fkt6>



WRECSAM WRAP

Dros y 12 mis diwethaf, mae Senedd yr Ifanc (Senedd Ieuenctid Wrecsam) wedi cynnal 2 ymgynghoriad mawr yn ymwneud â Bwlio a Lles Pobl Ifanc. Cafodd ein hymgyngghoriad 'Ein Lles' ei gynnal ar ran Bwrdd Gwasanaeth Cyhoeddus Wrecsam a'r nod oedd casglu gwybodaeth am arferion cysgu, bywyd a rheoli pwysau a sut yr hoffai pobl ifanc gael dysgu sgiliau bywyd hanfodol. Cymerodd **1,350 o bobl ifanc** ran yn yr ymgynghoriad hwn.

Dangosodd ein canfyddiadau allweddol fod 71% o bobl ifanc yn dweud eu bod yn defnyddio eu technoleg o fewn 1 awr i fynd i gysgu, a bod 82% o'r rhain yn dweud eu bod hefyd yn teimlo'n flinedig yn ystod y dydd.

Canfuwyd bod dros **chwarter y bobl ifanc yn bwyta 'bwyd sothach' neu 'fwyd cyflym'** bob dydd a phe baent yn cael y dasg o ddewis pryd o fwyd i gyfeillion neu deulu, **byddai 37% yn dewis y 'bwyd cyflym' neu 'fwyd tecawê'.**

Yn olaf, gyda chanlyniad unfrydol, dywedodd pobl ifanc y byddai'n well ganddyn nhw ddysgu am sgiliau angenrheidiol bywyd, fel cyllid, sgiliau ymarferol a llesiant yn ystod amser ysgol.

Cafodd canlyniadau'r holl ymgynghoriad eu cyflwyno i Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Wrecsam a'r Comisiynydd Plant – Sally Holland. Caiff y canlyniadau eu defnyddio hefyd i lywio cynllun Llesiant Wrecsam 2018 – 2023.

E-DRUGS

ALCOHOL

ACE

SMY

O ganlyniad i ymgynghoriad Senedd yr Ifanc, y prif fater yr hoffai pobl ifanc ei weld yn gwella yw lleihau bwlio mewn ysgolion. Roedd 1,150 o bobl ifanc wedi cymryd rhan yn yr ymgynghoriad hwn.

Cawsom ein dychryn gan y ffaith bod **80% o bobl ifanc wedi cael profiad o fwlio llafar. Roedd hyn ddwbl y nifer sydd wedi cael profiad o fwlio corfforol, sef 40%.**

Credwn fod seiberfwlio yn cael ei gydnabod yn fwy mewn ysgolion na mathau eraill o fwlio ac nid yw bwlio llafar yn cael ei ystyried yn fawr o broblem.

Roedd y canlyniadau hefyd yn dangos bod dros **340 o bobl ifanc yn teimlo'n drist neu'n siomedig iawn ynghylch eu profiadau a dywedodd 28 eu bod yn teimlo fel lladd eu hunain.**

Fodd bynnag, dywedodd **80% o bobl ifanc** a oedd wedi siarad gyda rhywun am eu profiadau, boed yn aelod o'r teulu, yn gyfaill neu'n rhywun yn yr ysgol, fod hynny wedi eu helpu i ymdopi gyda'u profiadau.

Rydym yn argymhell yn gryf fod pobl ifanc yn siarad gyda rhywun am eu profiadau o fwlio.

Llinell Gymorth Fwlio Genedlaethol:

0845 22 55 787

admin@nationalbullyinghelpline.co.uk

Mae ein gwaith ar Fwlio yn waith parhaus, ac mae Senedd yr Ifanc yn codi ymwybyddiaeth mewn ysgolion a gyda phobl broffesiynol dros y flwyddyn nesaf.

Os hoffech gael mwy o wybodaeth am unrhyw

agwedd ar ein gwaith, mae croeso i chi gysylltu â ni ar:

youngvoices@wrexham.gov.uk neu ffoniwch 01978317961

GAMBLIO

EW DRA



CO CÊN - CYFFURIAU

Dechreuodd fy ffrind gymryd cyffuriau ychydig amser yn ôl ar ôl cymysgu gyda grŵp newydd o ffrindiau sy'n cymryd cyffuriau'n rheolaidd. Cocên oedd un o'r llu o gyffuriau yr oedd yn i gymryd. Roedd fy ffrind wedi eu cymryd o'r blaen felly roedd yn meddwl y byddai'n iawn ond dim felly y bu hi un diwrnod. Roeddwn yn cerdded drwy fy mharc lleol pan welais i fy ffrind, yn edrych yn bell ac yn aflonydd. Wrth i mi gerdded tuag atyn nhw, sylweddolais eu bod yn edrych fel pe bai mewn panic ac yn nerfus ond pan wnes i siarad gyda nhw, fe wnaeth ymateb mewn ffordd bryderus, gan ei chael yn anodd ffurfio geiriau. Dyna pryd y sylweddolais fod y rhain yn symptomau adwaith negyddol i gyffuriau.

Ffoniais i 999. O ganlyniad i ffonio 999, roedd fy ffrind mewn dwylo diogel. Pan gyrhaeddodd y parafeddygon, cefais fy sicrhau fy mod wedi gwneud y peth iawn ac na fyddai fy ffrind a minnau mewn unrhyw drwbl.

Camddefnyddio sylweddau – nifer yr achosion o dderbyn i'r ysbyty yn sgil hyn yn codi yng Nghymru. Mae lechyd Cyhoeddus Cymru wedi rhyddhau data yn dweud bod nifer y derbyniadau i'r ysbyty oherwydd cocên wedi codi 114% yn ystod y pum mlynedd diwethaf, tan 2017-2018. Gwelwyd rhan o'r cynnydd hwn mewn pobl ifanc.

“ Mae hwn yn godiad sylweddol – ond nid yw'n gyfyngedig i Gymru, mae patrymau tebyg, yn ymwneud â defnyddio cocên yn dod i'r amlwg ar draws y DU ac Ewrop ”

Josie Smith, Pennaeth Rhaglen Camddefnyddio Sylweddau Iechyd Cyhoeddus Cymru.

“ Mae alcohol yn gyffur cyfreithlon ac mae'n hawdd iawn mynd yn gaeth iddo. Mae marwolaethau'n gysylltiedig ag alcohol wedi codi 7% yn 2017, gyda 540 o farwolaethau.

“ Mae alcohol a chyffuriau eraill, ynghyd â chocên yn cyfrannu at y cynnydd mewn derbyniadau i'r ysbyty ac asesiadau triniaeth ”

Josie Smith, Pennaeth Rhaglen Cam-ddefnyddio Sylweddau Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Os oes angen cyngor cyfeillgar, cyfrinachol arnoch, ewch i:

<https://www.talktofrank.com/contact-frank>

neu ffoniwch FRANK ar 0300 123 6600 neu anfon neges destun at 82111

I gael mwy o wybodaeth ewch i:

<https://bit.ly/31SAx0v>



SMYGU

“Helpa Fi i Stopio!” medda fi. Mae’n hawlio gormod o fywydau. Mewn gwirionedd, wrth brynu sigarêts, rydych yn prynu pecyn o gelwyddau. Ydw, rydw i’n smygwr; ydw, rydw i’n ystadegyn ac mae 470,000 o bobl eraill fel fi yn genedlaethol.

“Helpa Fi i Stopio!” Rwy’n erfyn arnoch chi. Mae hyn yn effeithio ar fwy na dim ond fi erbyn hyn. “Helpa fi i Stopio!” yw’r logo a ddefnyddir gan **“Iechyd Cyhoeddus Cymru”**. Mae pawb ohonom yn gwybod bod smygu yn lladd!! Mae pawb ohonom yn gwybod ei fod yn hawlio gormod o fywydau, ond o ddifrif, pan fydd pobl ifanc yn prynu sigarêts, maen nhw’n prynu pecyn o gelwyddau.

Rydym yn smygwyr ac mae’n niweidio ein bywydau. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dweud bod **470,000** o bobl eraill fel ni sy’n niweidio ein cyrff. Efallai bod pobl yn dweud bod smygu yn gwneud i chi ymlacio ac edrych yn cwl ond heb yr eisin ar y gacen, mae’n eich niweidio o’r tu mewn, ac yn gwagio eich waled. Ond nid yw byth yn rhyw hwyr i stopio.

Meddai Iechyd Cyhoeddus Cymru:

“ Rhaid i ni ddyfalbarhau yn ein brwydr yn erbyn tybaco, mae’n hawlio gormod o fywydau, ac mae’n creu gormod o annhegwch ”



Pan fyddwch chi'n barod i stopio, cysylltwch â:
www.helpafiistopio.cymru/

0800 0852219 neu anfonwch neges destun HMQ 80818
E-bost: helpafiistopio@wales.nhs.uk

Rydym yn smygwyr ac mae angen help arnom.
Rydym yn un o 470,000 o smygwyr ar draws y byd i gyd.

Ydw, rydw i'n smygwr; ydw, rydw i'n ystadegyn, ond, rwy'n gwybod nad ydw i ar fy mhen fy hun.
Mae sefydliadau fel Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnig llwyfan i mi ac i eraill ddeall yn llawn beth yw effeithiau smygu ar fy iechyd corfforol ac iechyd meddwl. Er enghraifft, mae Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi'r diweddaraf o grynodedau tystiolaeth a chymau a gaiff eu hargymell i helpu i wella iechyd a lles.



SIR BENFRO

Mae Swyddfa Hawliau Plant a Phobl Ifanc yn rhan o wasanaeth ieuenctid Sir Benfro. Nod **CYPRO (Swyddfa Hawliau Plant a Phobl Ifanc)** yw hyrwyddo cyfranogiad ieuenctid a Hawliau Plant yn Sir Benfro.

Mae llawer o enghreifftiau yn Sir Benfro o waith llwyddiannus ar y canlynol:

- Llesiant
- Gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau
- Canfod barn pobl ifanc
- Hyfforddiant

Yn ddiweddar cynhaliodd dau o'r cynghorau ieuenctid sydd wedi eu cysylltu â CYPRO ddiwrnod llesiant ar gyfer cynrychiolwyr pob ysgol uwchradd yn Sir Benfro. **Roedd y gweithdai yn cynnwys cyflwyniad i lesiant, canfod ffyrdd y gall pobl ifanc wella eu lles a gwydnwch drwy ddefnyddio 5 ffordd lechyd Cyhoeddus Cymru i lesiant.** Cafodd pobl ifanc y cyfle hefyd i gymryd rhan mewn gemau corfforol amrywiol sy'n sicrhau cynhwysiant a bod yn egniol. Cafodd y bobl ifanc drosolwg o'r hyn y mae Cyngor Sir Penfro yn ei wneud i gefnogi llesiant pobl ifanc gan wneuthurwyr penderfyniadau.

Yn Sir Benfro, mae digon o waith sy'n pontio'r cenedlaethau'n digwydd, wedi'i hwyluso gan bobl ifanc. Dyma rai enghreifftiau:

- Cinio Nadolig Blynyddol a Bingo i Bobl Hŷn
- Te Prynhawn i Bobl Hŷn
- Cyfarfod gyda'r fforwm 50+

Mae nifer o resymau pam rydym yn gwneud y gwaith hwn. Un rheswm yw ei fod yn dwyn y gymuned at ei gilydd ac yn rhoi cyfle i ni gysylltu ag eraill. Rydym hefyd yn hwyluso'r digwyddiadau gan ein bod yn credu eu bod o fudd i lesiant pensiynwyr yn ein cymuned a, hefyd, i lesiant y bobl ifanc sy'n hwyluso'r digwyddiadau hyn.

Drwy'r holl waith a gaiff ei gefnogi gan CYPRO, yr ethos yw canfod barn pobl ifanc a rhoi llais iddyn nhw. **Yn 2018, lluniodd Cynulliad Ieuencid Sir Benfro ymgynghoriad ar gyfer y sir gyfan a gallai nodi'r meysydd allweddol sy'n bwysig i bobl ifanc. Roedd iechyd meddwl, achub ein hysbyty lleol a chydraddoldeb ymysg y 5 canlyniad mwyaf poblogaidd.** Cafodd y canlyniadau hyn eu rhannu gyda gwneuthurwyr penderfyniadau yn lleol ac yn genedlaethol er mwyn sicrhau bod barn pobl ifanc yn cael ei hystyried.

I gael mwy o wybodaeth am Swyddfa Hawliau Plant a Phobl Ifanc, gallwch eu dilyn ar Twitter [@PembsCYPRO](https://twitter.com/PembsCYPRO)

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

E-bost

ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk

Gallwch gysylltu â ni drwy'r cyfryngau cymdeithasol hefyd

Facebook

www.facebook.com/PublicHealthWales

Twitter

www.twitter.com/PublicHealthW

Gallwch weld ein sianel Vimeo yma

<https://vimeo.com/publichealthwales>