



CYDRADDOLDEB RHYWEDD YNG NGHYMRU





Croeso

Mae mynd i'r afael â chydaddoldeb rhywedd yn gofyn am ddull cynhwysfawr sy'n ceisio lleihau anghydaddoldeb, yn cryfhau economïau ac yn meithrin cymdeithasau sefydlog a gwdyn sy'n rhoi cyfle i bawb ffynnu.

Mae cydraddoldeb rhywedd yn hawl dynol sylfaenol, ni waeth ymhle yr ydych yn byw. Dylai dynion a menywod allu cyfrannu'n llawn ar draws amryw agwedd ar fywyd, boed hynny yn y cartref, yn y gweithlu, neu mewn agweddau eraill ar fywyd. Fodd bynnag, mae anghydaddoldebau rhywedd parhaus yn bodoli sy'n cael effaith ddifrifol ar brofiadau bywyd cyffredinol.

Mae tystiolaeth wedi dangos bod menywod yng Nghymru yn wynebu heriau sy'n cael effaith uniongyrchol ac anuniongyrchol ar eu hiechyd. Dengys hefyd fod grwpiau du ac ethnig leiafrifol a menywod anabl a rhiant unigol yn wynebu anghydaddoldebau iechyd gwaeth sy'n gysylltiedig â statws cymdeithasol ac economaidd. Mae trais, trais domestig a thrais rhywiol hefyd yn effeithio'n anghymesur ar fenywod.

Drwy gysoni ymdrechion i hyrwyddo tegwch rhywedd gydag amcanion economaidd-gymdeithasol ehangach, gall Cymru greu llwybr tuag at ddyfodol iachach a mwy ffyniannus i bawb sy'n byw yno.

Yn yr e-fwletin hwn rydym wedi cynnwys amrywiaeth o erthyglau sy'n arddangos mentrau ac arferion gorau wrth hyrwyddo tegwch iechyd a chydaddoldeb rhywedd yng Nghymru.

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am ein e-fwletin drwy ateb dau gwestiwn. Cliciwch [yma](#) i weld yr arolwg.

Cynnwys

4 Penawdau

Penderfynyddion Cymdeithasol ac Economaidd tegwch rhywedd: Strategaethau ar gyfer dyfodol llewyrchus i fenywod yng Nghymru

Llwyfan Datrysiadau Ecwiti Iechyd Cymru
Iechyd Cyhoeddus Cymru

O'r Swffragetaid i'r Swifties, cyflog merched yng Nghymru

Cerys Preece Uchwr Ymarferwr Iechyd Cyhoeddus, Und Penderfynyddion Ehangach Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Catrin Lyddon Ymchwilydd Iechyd Cyhoeddus, Und Penderfynyddion Ehangach Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Asesiad o'r Effaith ar Iechyd: Effaith pandemig COVID-19 ar fenywod, cyflogaeth ac anghydraddoldebau iechyd

Iechyd Cyhoeddus Cymru

'Lleisiau Gynae' – sut gall y Dull Cydgynhyrchiol Gofal Iechyd Ddwyn Ffrwyth

Debbie Shaffer, Cyfarwyddwr Polisi ac Ymchwil, Triniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW): Triniaeth Deg i Fenywod Cymru

Profion Plwm yn y Gwaed yng Nghymru – Astudiaeth Dadansoddi wedi'i seilio ar ryw

Harriet Hallum, Gwyddonydd Iechyd y Cyhoedd Amgylcheddol, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dr Sarah Jones, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd Amgylcheddol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Anghydraddoldebau sy'n gysylltiedig ag amlygiad i lygredd aer yng Nghymru, y DU; dadansoddiad ar sail rhyw

Amber Horton, Gwyddonydd Iechyd y Cyhoedd Amgylcheddol, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dr Sarah Jones, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd Amgylcheddol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cydweithio i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau mewn gofal endometriosis yng Nghymru

Dr Robyn Jackowich, Darlithydd, Ysgol Seicoleg, Prifysgol Caerdydd
Yr Athro Jacky Boivin, Athro, Ysgol Seicoleg, Prifysgol Caerdydd
Debbie Shaffer, Cyfarwyddwr Polisi ac Ymchwil, Triniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW)
Rachel Joseph, Myfyriwr PhD, Ysgol Seicoleg, Prifysgol Caerdydd a Hyrwyddwr Endometriosis, Triniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW)

22 Trwy glep a si

Deafblind UK - Ailgysylltu De Cymru a Meithrin Cymuned

Nikita Caldeira, Swyddog Cymorth Synhwyraidd, Deafblind UK

Adnoddau Iechyd Cynhwysol ar gyfer Gweithwyr Iechyd Proffesiynol

26 Fideos

28 Newyddion & Adnoddau

30 Rhifyn Nesaf

Penawdau





Sylwebaeth

Penderfynyddion Cymdeithasol ac Economaidd tegwch rhywedd: Strategaethau ar gyfer dyfodol llewyrchus i fenywod yng Nghymru

Llwyfan Datrysiadau Ecwiti Iechyd Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Wrth fynd ar drywydd iechyd a llesiant pobl Cymru, rhaid i elfennau sylfaenol amrywiol fod wedi'u sefydlu'n gadarn. Mae'r elfennau hyn, y cyfeirir atynt yn aml yn flociau adeiladu iechyd, yn cwmpasu hanfodion megis tai diogel, cyflogaeth ystyrlon, sefydlogrwydd ariannol, plentyndod diogel, a chysylltiadau cymunedol cadarn.

Mae cydraddoldeb rhwng y rhywiau yn rhan hanfodol o'r ymdrechion am economi ffyniannus a modern sy'n gallu sicrhau twf cynaliadwy a chynhwysol. Ei arwyddocâd yw galluogi dynion a merched

i gyfrannu'n llawn ar draws amrywiol agweddau ar fywyd, boed gartref, yn y gweithlu neu mewn ymrwymadau cyhoeddus, a thrwy hynny gyfoethogi cymdeithasau ac economïau ar raddfa ehangach. Fodd bynnag, mae anghydraddoldebau parhaus rhwng y rhywiau yn bodoli ar draws meysydd cymdeithasol ac economaidd, gan chwyddo'r anghydraddoldebau presennol ac effeithio'n sylweddol ar brofiadau bywyd yn gyffredinol.

Cefndir a chyd-destun anghydraddoldebau rhwng y rhywiau yng Nghymru

Mae menywod, merched, a'r rhai a bennwyd yn fenywod adeg eu geni (AFAB) yn cyfrif am 50% o boblogaeth Cymru. Fodd bynnag, mae tystiolaeth wedi dangos bod menywod yng Nghymru yn wynebu heriau sy'n dylanwadu'n uniongyrchol ac yn anuniongyrchol ar eu hiechyd. Wrth drafod anghydraddoldebau rhwng y rhywiau, daw'r cysyniad o groestoriadedd yn berthnasol wrth iddo amlygu sut mae gwahanol hunaniaethau'n croesi ei gilydd i lunio cysylltiadau cymdeithasol a phrofiadau unigol.

Gall hil, dosbarth, oedran, ethnigrwydd, hunaniaeth rywiol neu hunaniaethau eraill groesi ei gilydd i ddwysáu anghydraddoldebau iechyd. Mae tystiolaeth wedi dangos bod grwpiau du ac ethnig leiafrifol a menywod anabl ac unig riant yn wynebu anghydraddoldebau iechyd llawer gwaeth sy'n gysylltiedig â statws cymdeithasol ac economaidd.

Mae Cymru'n wynebu anghydraddoldebau iechyd sy'n ymwneud â rhywedd, gan gynnwys tlodi, anghydraddoldebau iechyd ymysg mamau, trais, cam-drin domestig a thrais rhywiol, mynediad anghyfartal at wasanaethau gofal iechyd, ac effaith y bwlch cyflog rhwng y rhywiau. Er bod dynion hefyd yn wynebu trais, cam-drin domestig a thrais rhywiol, mae'n effeithio'n anghymesur ar fenywod a merched. Mae amcangyfrifon yn dangos bod 1.4 miliwn o fenywod 16-59 oed wedi profi achosion o gam-drin domestig yng Nghymru a Lloegr. Ar gyfartaledd profodd 1 o bob 5 o fenywod 16 – 59 oed ryw fath o drais rhywiol.

Er bod cyfraddau cyfranogi menywod yn y llafurlu wedi symud yn nes at rai'r dynion dros yr ychydig ddegawdau diwethaf, mae menywod yn dal yn llai tebygol o fod yn y gweithlu ac yn aml yn profi ansawdd swyddi is.

Mae menywod sydd â swyddi yn fwy tebygol o weithio'n rhan-amser, am gyflog is, ac mewn sectorau llai proffidiol. Mae menywod hefyd yn llai tebygol o symud ymlaen i swyddi rheoli, ac yn fwy tebygol o wynebu gwahaniaethu yn y gweithle. Hefyd, yn ôl adroddiad ar dlodi yng Nghymru, mae'r bwlch cyflog rhwng y rhywiau yng Nghymru yn parhau i fod yn 11.3% ac mae dadansoddiad o dueddiadau hefyd wedi dangos na fu unrhyw ostyngiad ym maint cyflogau isel yng Nghymru ers degawd, a bod cyfran y swyddi ar gyflog isel yn parhau i fod tua 25%. Gwyddom fod gwaith teg yn benderfynydd allweddol mewn perthynas â iechyd.

Yn ôl y data diweddaraf sydd ar gael o tua 90 o wledydd mae menywod, ar gyfartaledd, yn treulio tua tair gwaith yr amser y mae dynion yn ei wneud bob dydd mewn gofal di-dâl a gwaith domestig. Mae'r gwaith hwnnw'n cynnwys amrywiaeth o weithgareddau di-dâl, megis gofalu am blant a'r henoed, a thasgau domestig. Gall y baich dwbl hwn o reoli bywyd gwaith a chartref effeithio ar iechyd a llesiant merched.

Mae'r argyfwng costau byw a'r pandemig Covid-19 yn golygu bod y materion a grybwyllwyd yn gwaethygu ymhellach ac yr effeithiwyd yn anghymesur ar fenywod yng Nghymru a'r DU. Mae'n werth nodi bod tlodi ac incwm wedyn yn cael effaith

ar yr unigolyn, teuluoedd a chymdeithas yn gyffredinol. Gwelir yr effeithiau trwy ostyngiad mewn disgwyliad oes, cost gwasanaethau iechyd, mynediad at brydau iach, iechyd meddwl gwaeth ac ymddygiadau iechyd negyddol.

Sut gallwn ni hyrwyddo cydraddoldeb rhwng y rhywiau?

Mae mynd i'r afael â'r heriau hyn yn gofyn am ddull cynhwysfawr sy'n integreiddio polisïau sy'n gynhwysol o ran rhywedd a chyllidebu sy'n ymateb i rywedd. Mae polisïau sy'n ymateb i rywedd yn offeryn defnyddiol ar gyfer dod â phryderon menywod a merched yn rhan o bolisi prif ffrwd a gweinyddiaeth gyhoeddus. Anelir polisïau o'r fath at gysylltu gofynion polisi a chyfreithiol ar gyfer cydraddoldeb rhwng y rhywiau â dyrannu adnoddau. Maent yn cwmpasu nid yn unig fentrau sy'n canolbwyntio'n uniongyrchol ar deulu a gofal, ond hefyd fesurau ehangach sy'n ymwneud â chynnal incwm, lleihau tlodi, a rheoleiddio'r farchnad lafur.

Gall polisïau sy'n cysoni bywyd gwaith a bywyd teuluol, yn enwedig drwy addysg gynnar a gwasanaethau gofal, helpu i sicrhau bod y sefyllfa'n gyfartal trwy wneud iawn am anfanteision yn y cartref, caniatáu i fenywod symud ymlaen yn eu gyrfaedd ac

osgoi trosglwyddo anfanteision i blant. Gallant hefyd gefnogi cyfranogiad rhieni yn y farchnad lafur a lliniaru effeithiau andwyol caledi ariannol ar ganlyniadau plant yn y dyfodol. Mae tystiolaeth ymchwil o 80 o wledydd wedi dangos bod gan gyllidebu sy'n ymateb i rywedd y potensial i hyrwyddo cydraddoldeb i bawb os rhoddir y ffactorau canlynol ar gyfer llwyddiant ar waith: cydnabod annhegwch rhywedd, ymrwymiad a chefnogaeth gan y rhai sy'n gwneud penderfyniadau, ymgorffori cyllidebu sy'n ymateb i rywedd i fframwaith cyfreithiol gwlad, argaeledd data wedi'u dadgyfuno o ran rhywedd ac yn olaf, cefnogaeth sefydliadau y tu allan i'r llywodraeth.

At hynny, gall mabwysiadu fframwaith Economi Llesiant roi mewnwelediadau gwerthfawr i lunwyr polisi sicrhau polisiâu i hyrwyddo canlyniadau cadarnhaol, gan gwmpasu llesiant a thwf economaidd. Drwy unioni ymdrechion i hyrwyddo tegwch rhywedd ag amcanion economaidd-gymdeithasol ehangach, gall Cymru lunio llwybr tuag at ddyfodol iachach, mwy llewyrchus i'w holl drigolion.

I gydnabod Nod 5 y Nodau Datblygu Cynaliadwy i gyflawni cydraddoldeb rhwng y rhywiau a grymuso pob menyw a merch, mae Canolfan Gydweithredol Sefydliad

Iechyd y Byd yn datblygu, casglu a rhannu gwybodaeth ac offer ar y ffordd orau i fuddsoddi mewn gwell iechyd, lleihau anghydraddoldebau, a chreu a chryfhau cymunedau cadarnach yng Nghymru, yn Ewrop ac yn fyd-eang.

Mae'r [weminar](#) ddiweddar ar y pwnc hwn a briff polisi ar Bolisiâu Cynhwysol o ran Rhywedd a'r Argyfwng Costau Byw yn dystiolaeth o hyn.

Fframweithiau ac Offer Tegwch Iechyd

Adroddiad – <https://icccgsib.co.uk/adnoddau/fframweithiau-ac-offer-tegwch-iechyd/>
Erthygl Nodwedd - <https://platfformdatrysiadau.co.uk/gweithio-tuag-at-degwch-iechyd-fframweithiau-ac-offer-i-helpu-i-ddatblygu-ymagwedd-strategol/>

Cyfeiriadau

Llywodraeth Cymru. (2022). [Y Datganiad Ansawdd ar gyfer iechyd menywod a merched \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Tlodi ac anghydraddoldeb yng Nghymru: beth sydd wedi newid: \(senedd.cymru\) Economies of well being OECD.pdf](#)
OECD (2018), Is the Last Mile the Longest? Economic Gains from Gender Equality in Nordic Countries, OECD Publishing, Paris, <https://dx.doi.org/10.1787/9789264300040-en>.
OECD (2015), In It Together: Why Less Inequality Benefits All, OECD Publishing, Paris, <https://dx.doi.org/10.1787/9789264235120-en>.
Rubin, M.M., & Bartle, J.R. (2023). Gender-responsive budgeting: a budget reform to address gender inequity. *Public Administration*, 101(2), 391-405.



Ymchwil

O'r Swffragetiaid i'r Swifties, cyflog merched yng Nghymru

Cerys Preece

Catrin Lyddon

Uwch Ymarferwr Iechyd Cyhoeddus, Und Penderfynyddion Ehangach Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Ymchwilydd Iechyd Cyhoeddus, Und Penderfynyddion Ehangach Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

'Mae cyflogau merched yn llawer iawn llai na chyflogau dynion. Teimlwn hynny'n frwd iawn yn ein Hundeb Llafur, oherwydd mae llawer o'n menywod yn gwneud yn union yr un gwaith â'r dynion ac rydym yn credu y dylem gael yr un cyflog yn union.' Alice Hawkins, Swffraget, 1913 (1)

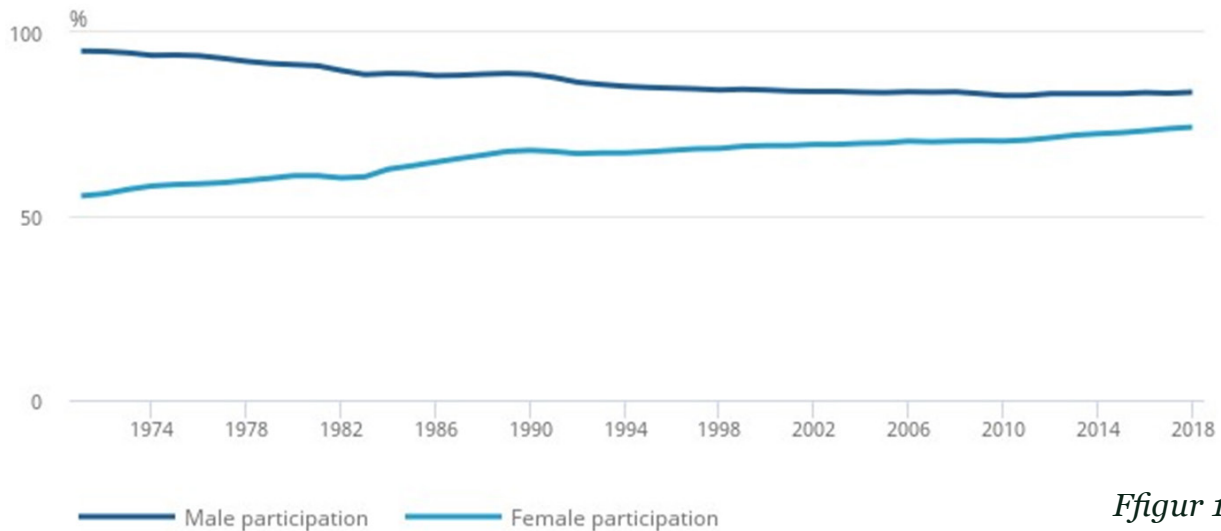
Mae menywod wedi bod yn ymgyrchu dros gyflog cyfartal ers dros ganrif ac roedd Deddf Cyflog Cyfartal 1970 yn foment arwyddocaol yn hanes hawliau menywod yn y DU wrth iddi geisio 'atal gwahaniaethu, o ran telerau ac amodau cyflogaeth, rhwng dynion a merched'(1). Roedd y Ddeddf yn gatalydd i annog menywod i ymuno â'r gweithlu ac aros ynddo. Gwelodd hyn, ynghyd â mynediad cynyddol at addysg uwch a hyfforddiant proffesiynol, rhagor o fenywod yn ymgymryd â rolau

proffesiynol a rheolaethol yn ystod y 1980au a'r 1990au. Mae agweddau cymdeithasol a derbynriad diwylliannol o fenywod sy'n gweithio wedi esblygu ac mae cartrefi incwm deuol yn fwyfwy amlwg yn y DU.

Ffigur 1(2): Cyfradd cyfranogiad cyflogaeth dynion a menywod (16-64 oed), wedi'i haddasu'n dymhorol, rhwng 1971 a 2018. Ffynhonnell: Mileniwm o ddata macro-economaidd gan Banc Lloegr

Sut mae'r sefyllfa hyd heddiw?

Mae gwaith yn ddylanwad allweddol ar iechyd, mae cyfradd cyflogaeth ardal leol yn cyfateb i faint o flynyddoedd y gall pobl ddisgwyl byw mewn iechyd da(2). Fodd bynnag, daeth adolygiad diweddar o dystiolaeth ryngwladol i'r casgliad nad yw'n ddiogel tybio y bydd unrhyw swydd yn arwain at well canlyniadau iechyd a llesiant na diweithdra yn y DU (3).



Ffigur 1

Mae'r bwlch cyflog rhywedd yn un o'r dangosyddion cydraddoldeb rhywedd a drafodwyd fwyaf ledled Cymru. Er ei bod wedi bod yn gostwng dros y degawd diwethaf i'w gyfradd bresennol o 5.6% yng Nghymru (4), mae gwahaniaethau ymhlith gweithwyr dal i fod. Nid oes esboniad syml am y bwlch cyflog rhywedd, ond gellir esbonio'r bwlch cyflog rhywedd yn y DU rhywfaint drwy ffactorau megis y math o swydd, yr oriau a weithir, y sector a'r lleoliad.. Mae'r data'n gymhleth ac mae angen modelu amrywiaeth o ffactorau eraill megis strwythurau teuluol, addysg a seibiant gyrfa i ddeall yn llawn yr effaith gwahaniaethu ar y bwlch cyflog rhywedd (5).

Gwaethygodd pandemig COVID-19 yr anghydraddoldebau rhywedd a oedd yn bodoli eisoes. Arweiniodd at fenywod yn cymryd mwy o waith gartref fel gofalu dros plant, gweithio llai o oriau a chafodd cyfran

uwch o fenywod eu rhoi ar ffyrlo (6). Roedd cyfraddau anweithgarwch economaidd ymhlith menywod yng Nghymru (7) wedi bod yn gostwng cyn ac ers y pandemig, gan awgrymu bod mwy o fenywod yn cymryd rhan mewn gwaith. Fodd bynnag, mae menywod yn fwy tebygol o weithio'n rhan-amser, mewn rolau â chyflogau is (8). Mae ymchwil yn awgrymu bod hyd yn oed y rhai mewn cyflogaeth amser llawn yn tueddu i ennill llai ar gyfartaledd na dynion yn yr un swydd. Mae menywod hefyd yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gwaith nad yw'n barhaol nac yn arferol (9).

“And I’m so sick of them coming at me again, ‘cause if I was a man, then I’d be the man.” – Taylor Swift, The Man, 2019 (10)

Er bod hawliau menywod yn y gweithle heb os wedi datblygu, mae o hyd gwahaniaeth diwylliannol,

anghydraddoldebau cyflog a phrofiadau menywod yn y gweithle ar ôl i fynd i'r afael â nhw (11). [Datblygodd Uned Penderfynyddion Ehangach Iechyd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru ddeunyddiau ac argymhellion](#) ar sut i gynyddu cyfranogiad mewn gwaith teg trwy broses panel arbenigol. Gwaith teg yw pan mae gweithwyr yn cael eu gwobrwyo'n deg, yn cael eu clywed a'u cynrychioli, yn ddiogel ac yn gallu symud ymlaen mewn amgylchedd iach, cynhwysol lle mae hawliau'n cael eu parchu. Mae'n creu'r ymdeimlad o bwrpas ac adnoddau ar gyfer bywyd iach. Gall hyn yn ei dro leihau straen a helpu plant yn y teulu i gael y dechrau gorau mewn bywyd, rhywbeth rwy'n siŵr y byddai Alice a Taylor yn cytuno ag ef.

1. Archives TN. The National Archives blog. The National Archives; 2020 [cited 2024 Jul 12]. The National Archives - Fifty years since the 1970 Equal Pay Act. Available from: <https://blog.nationalarchives.gov.uk/fifty-years-since-the-1970-equal-pay-act/>
2. The Health Foundation. Relationship between employment and health - The Health Foundation [Internet]. 2022 [cited 2023 Dec 5]. Available from: <https://www.health.org.uk/evidence-hub/work/employment-and-underemployment/relationship-between-employment-and-health>
3. Price S, Shaw H, Morgan F, Lopez RR, Little K, Humphreys C. Is any job better than no job? : A systematic review [Internet]. medRxiv; 2021 [cited 2023 Oct 31]. p. 2021.11.23.21266736. Available from: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.11.23.21266736v1>
4. ONS. Gender pay gap in the UK - Office for National Statistics [Internet]. 2023 [cited 2024 Jul 12]. Available from: <https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/earningsandworkinghours/bulletins/genderpaygapintheuk/latest#the-gender-pay-gap>
5. Senedd Research. Gender equality in Wales: progression or regression? [Internet]. 2021 [cited 2024 Jul 12]. Available from: <https://research.senedd.wales/research-articles/gender-equality-in-wales-progression-or-regression/>
6. Winding C, Heathcote-Elliott C, Humphreys C. COVID-19 and employment changes in Wales - What we know about current and future impacts. 2021; Available from: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/wider-determinants-of-health-unit/good-fair-work/what-we-know-about-current-a-future-impacts1/>
7. Nomis. Labour Market Profile - Nomis - Official Census and Labour Market Statistics [Internet]. 2024 [cited 2024 Jul 12]. Available from: https://www.nomisweb.co.uk/reports/lmp/gor/2013265930/subreports/nrhi_time_series/report.aspx?
8. ONS. How do the jobs men and women do affect the gender pay gap? - Office for National Statistics [Internet]. 2017 [cited 2024 Jul 12]. Available from: <https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/earningsandworkinghours/articles/thejobsmenandwomendoaffectthegenderpaygap/2017-10-06>
9. Pósch DK, Scott DS, Cockbain DE, Bradford B. Scale and nature of precarious work in the UK. 2020; Available from: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1040243/scale-and-nature-of-precarious-work-in-the-UK.pdf
10. From the authors love and knowledge of Taylor Swift, song quoted from The Man
11. Deloitte. Deloitte's Women at Work report reveals signs of progress, but much work remains to improve women's experiences in the workplace [Internet]. 2023 [cited 2024 Jul 12]. Available from: <https://www.deloitte.com/global/en/about/press-room/deloittes-women-at-work-report-reveals-signs-of-progress-but-much-work-remains.html>



Ymchwil

Asesiad o'r Effaith ar Iechyd: Effaith pandemig COVID-19 ar fenywod, cyflogaeth ac anghydraddoldebau iechyd

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae'r [ffeithlun](#) yn crynhoi'r canfyddiadau, gan edrych ar y Grwpiau Poblogaeth a Phenderfynyddion Iechyd yr effeithiwyd arnynt, ynghyd â'r ystadegau allweddol, y camau lliniaru a'r meysydd ymchwil posibl yn y dyfodol. Mae'r [Nodyn Esboniadol](#) yn manylu ymhellach ar yr uchod, ac mae'n rhoi dadansoddiad o'r dystiolaeth a lywiodd ein canfyddiadau cadarnhaol a negyddol ar fenywod, cyflogaeth ac anghydraddoldebau iechyd. Mae hefyd yn cynnig cyfle i ddarllenwyr weld methodoleg yr Asesiad o'r Effaith ar Iechyd a ddefnyddiwyd gan y tîm.



Ymarfer

‘Lleisiau Gyndae’ – sut gall y Dull Cydgynhyrchiol Gofal Iechyd Ddwyn Ffrwyth

Debbie Shaffer,

Cyfarwyddwr Polisi ac Ymchwil, Triniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW): Triniaeth Deg i Fenywod Cymru

FTWW FAIR TREATMENT FOR THE WOMEN OF WALES



Mae 51% o'r boblogaeth yng Nghymru yn fenywod, yn ferched ac yn bobl sydd wedi'u cofrestru'n fenywod ar adeg eu geni. Er gwaethaf hyn, nid yw gwasanaethau meddygaeth a gofal iechyd o reidrwydd wedi diwallu eu hanghenion, gan arwain at wahaniaethau sylweddol mewn gofal.

Mae Datganiad Ansawdd Llywodraeth Cymru ar gyfer iechyd menywod a merched(1) yn nodi'r hyn y mae disgwyl i fyrdau iechyd ei gyflawni i gefnogi menywod a merched, gan sicrhau eu bod yn gallu 'cael gafael ar y gofal sydd ei angen arnynt mewn modd amserol, (a)

bod y gwasanaeth iechyd yn ymateb i'w dewisiadau'. Fodd bynnag, fel y mae 'Adroddiad Darganfod'(2) Gweithrediaeth GIG Cymru yn ei wneud yn glir, un o'r heriau mwyaf i wireddu hyn yw 'nad oes neb yn gwrando arnoch nac yn eich cymryd o ddifrif'. Mae'n argymhell bod y GIG yn 'nodi ac ymgorffori technegau ac ymddygiadau sy'n sicrhau y caiff lleisiau menywod a merched eu clywed ym mhob un o'n rhyngweithiadau â'r GIG'.

Ar lefel fanylach, mae hyn yn gofyn am newid agweddol a chymdeithasol, fel nad yw pryderon iechyd menywod yn cael eu

bychanu, eu normaleiddio na'u stigmatiddio mwyach. Fodd bynnag, mae llawer i'w wneud i hwyluso gwelliannau mewn lleoliadau gofal iechyd ar hyn o bryd, gan gynnwys ymgorffori dull cydgynhyrchiol o gynllunio a darparu gwasanaethau.

Mae Adroddiad Gweithlu Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr 2022(3) yn egluro, 'mae cydgynhyrchu yn golygu gweithio (mewn partneriaeth gyfartal) gyda menywod...Mae'n golygu cydnabod menywod fel 'arbenigwyr drwy brofiad' a gwerthfawrogi a pharchu eu barn a'u cyfraniadau...Mae'n

cynnig persbectif gwahanol i safbwynt gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn unig, gan sbarduno arloesedd a dod o hyd i atebion i broblemau cymhleth’.

Yng Ngogledd Cymru, rydym wedi ceisio mabwysiadu dull cydgynhyrchiol o ymdrin â gwasanaethau gynaeoleg, arbenigedd y gellid disgwyl i lawer o fenywod ei ddefnyddio yn ystod eu hoes. Mewn partneriaeth â FTWW(4), mae Cyfarwyddiaeth Menywod Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr wedi sefydlu fforwm ‘Lleisiau Gynae’ lle gall cleifion gyfrannu’n rheolaidd at ddatblygu gwasanaethau gynaeoleg yn y rhanbarth.

Mae’r fforwm yn aml-broffesiynol, gan ddod â’r rhai sy’n defnyddio gwasanaethau gynaeoleg a’r rhai sy’n eu darparu yn y Bwrdd Iechyd at ei gilydd. Mae’r fforwm yn cyfarfod yn ffurfiol bob chwarter ac yn sicrhau bod cleifion, clinigwyr a rheolwyr yn cydweithio i ddatblygu a gwerthuso gofal gynaeolegol yn yr ardal fel ei fod yn effeithlon ac yn effeithiol i bob parti.

Mae’r manteision yn cynnwys y canlynol:

Cynnig cyfle hanfodol a rheolaidd i fenywod ymgysylltu â darparwyr gwasanaethau lleol fel partneriaid cyfartal yn y gwaith o gynllunio, darparu a gwerthuso’r gwasanaethau gofal iechyd y maent yn eu defnyddio.

Gall staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ofyn cwestiynau i gleifion sy’n aelodau, o ran cynnwys ac arddull cyfathrebu ysgrifenedig, canllawiau i glinigwyr, a modelau gwasanaeth newydd posibl. Gall cleifion sy’n aelodau godi materion sy’n peri pryder iddynt â’r Bwrdd Iechyd. Rhoi sicrwydd cyhoeddus bod gwasanaethau gynaeoleg yn canolbwyntio ar yr unigolyn. Sicrhau effeithlonrwydd a chanlyniadau gwell drwy wreiddio gofal, anghenion a dewisiadau sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn o ddechrau’r broses ddylunio, yn hytrach nag ymgynghori ar wasanaethau wedyn.

Mae aelodau Lleisiau Gynae wedi cymryd rhan weithredol yn natblygiad mentrau a gwasanaethau newydd gan gynnwys: achos busnes llwyddiannus ar gyfer clinig menopos arbenigol yng Ngogledd

Cymru; adolygiad o lwybrau gwasanaeth ffrwythlondeb ac endometriosis; archwiliad o fesurau canlyniadau a adroddir gan gleifion mewn hysterosgopi cleifion allanol, a datblygu taflen wybodaeth ‘canfyddiadau a’r camau nesaf’ ar gyfer cleifion sy’n cael llawdriniaeth gynaeoleg o fewn yr un diwrnod.

Fel y dywed Cyfarwyddwr Bydwreigiaeth a Gwasanaethau i Fenywod Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, ‘Mae ein ffordd sefydledig o weithio mewn partneriaeth yn hollbwysig i ymgysylltu’n wirioneddol â defnyddwyr wrth gynllunio, datblygu, gwella a dysgu gwasanaethau’.

I gael rhagor o wybodaeth am Fforwm Lleisiau Gynaeoleg Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, gan gynnwys dysgu allweddol a chynngor campus i ymgorffori dull tebyg yn eich gwasanaeth eich hun, edrychwch ar yr astudiaeth achos lawn yn Adroddiad Gweithlu Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a’r Gynaeolegwyr (RCOG)(5), neu cysylltwch â Triniaeth Deg i Fenywod Cymru.

References:

<https://www.gov.wales/quality-statement-women-and-girls-health-html>

<https://executive.nhs.wales/functions/networks-and-planning/womens-health/womens-health-documents/womens-health-in-wales/>

<https://www.rcog.org.uk/media/fdtlufuh/workforce-report-july-2022-update.pdf>

<https://www.ftww.org.uk/>

<https://www.rcog.org.uk/media/fdtlufuh/workforce-report-july-2022-update.pdf>



Ymchwil

Profion Plwm yn y Gwaed yng Nghymru – Astudiaeth Dadansoddi wedi'i seilio ar ryw

Harriet Hallum,

Gwyddonydd Iechyd y Cyhoedd
Amgylcheddol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr Sarah Jones,

Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd
Amgylcheddol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae plwm yn fetel gwenwynig sy'n digwydd yn naturiol. Oherwydd ei ddefnydd hanesyddol, mae plwm yn dal i fod yn bresennol yn yr amgylchedd gan beri risg i boblogaeth Cymru; yn enwedig plant gan eu bod yn amsugno pedair i bum gwaith cymaint o blwm o'i gymharu ag oedolion pan fydd yn cael ei lyncu (1). Mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru broses ar waith ar gyfer mynd ar drywydd canlyniadau plwm gwaed uchel ac mae'n cynnal gweithgareddau gwyliadwriaeth sy'n ceisio deall y baich ar iechyd ymhellach. Fodd bynnag,

gan nad yw symptomau dod i gysylltiad â phlwm yn benodol, mae camddiagnosis yn digwydd yn aml mewn lleoliadau clinigol ac felly nid yw'n cael ei adrodd yn ddigonol.

O ystyried y corff cynyddol o dystiolaeth ynghylch anghydraddoldebau rhwng y rhywiau mewn canlyniadau iechyd, mae'n bwysig ystyried data wedi'u dadgyfuno ar sail rhyw wrth edrych ar brofion plwm gwaed uchel a data achosion. Wrth wneud hynny, bydd hyn yn caniatáu ar gyfer asesiad priodol o'r baich ar iechyd ac yn llywio cyfleoedd

ar gyfer ymyriadau a champau gweithredu, gan leihau anghydraddoldebau iechyd yn y pen draw.

Rydym ni, fel Tîm Iechyd y Cyhoedd Amgylcheddol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, wedi cynnal dadansoddiad ôl-weithredol o'r deng mlynedd diwethaf o ddata profion plwm gwaed, gan ddadgyfuno'r profion a'r achosion fesul rhyw i archwilio unrhyw dueddiadau a gwahaniaethau yn ôl rhyw.

Mae ein dadansoddiad wedi amlygu y bu cynnydd blynyddol ers 2014 yn nifer y plant a brofwyd am blwm

gwaed uchel, gan gyrraedd uchafbwynt o 561 o brofion gwaed yn 2023. Gyda'r cynnydd mewn profion, bu cynnydd yn nifer y plant y canfuwyd bod ganddynt lefelau plwm gwaed sy'n cyfateb i ac yn uwch na'n lefel gweithredu iechyd y cyhoedd o 0.24µmol/L. Wrth edrych ar y profion hyn yn ôl rhyw, mae'n amlwg bod llawer mwy o fechgyn yn cael eu profi bob blwyddyn na merched. Am y cyfnod o 10 mlynedd a edrychwyd arno, profwyd 1,056 o ferched, a phrofwyd 2,234 o fechgyn yn yr un cyfnod. O'r profion hyn, roedd gan 17 o ferched lefel plwm gwaed o 0.24µmol/L neu uwch, tra roedd gan 48 o fechgyn lefel plwm gwaed o 0.24µmol/L neu uwch.

Mae dod i gysylltiad â phlwm yn digwydd yn bennaf trwy lyncu yn hytrach nag anadlu. Anhwylder bwyta yw Pica lle mae person yn bwyta'n orfodol eitemau nad oes ganddynt werth maethol (2). Gall Pica ddigwydd mewn unrhyw un ar unrhyw oedran, fodd bynnag mae'n digwydd yn aml mewn plant ifanc, ac yn enwedig y rhai sy'n cael diagnosis o anhwylder ar y sbectrwm awtistig (3). Mae tair i bedair gwaith yn fwy o fechgyn yn cael diagnosis o anhwylder ar y sbectrwm awtistig na merched (4). Felly, mae hwn yn esboniad credadwy pam mae mwy o fechgyn yn cael eu profi na merched, er bod angen

rhagor o waith i gadarnhau hyn.

I gloi, mae'r data wedi amlygu gwahaniaeth yn ôl rhyw yn nifer y profion a gynhaliwyd ar gyfer plwm gwaed uchel ac achosion o blwm gwaed uchel. Mae'r gwaith hwn wedi darparu mewnwelediadau newydd ar gyfer meysydd archwilio i anghydraddoldebau rhwng y rhywiau a chyfleoedd ar gyfer ymyrraeth.

Unicef and Pure Earth. (2020). *The toxic truth: Children's exposure to lead pollution undermines a generation of future potential.*

American Psychiatric Association. (2022).

Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR. American Psychiatric Association Publishing.

NHS. (2023). Pica (eating non-edible items). Available at: <https://cambspborochildrenshealth.nhs.uk/services/cambridgeshire-community-paediatrics/pica-eating-non-edible-items/>

Maenner MJ., Warren Z., Williams AR., et al. (2020). Prevalence and Characteristics of Autism Spectrum Disorder among children aged 8 years – Autism and developmental disabilities monitoring network, 11 sites, United States. *MMWR Surveillance Summaries*, 72(2), 1-14.

Ymchwil

Anghydraddoldebau sy'n gysylltiedig ag amlygiad i lygredd aer yng Nghymru, y DU; dadansoddiad ar sail rhyw

Amber Horton,

Gwyddonydd Iechyd y Cyhoedd
Amgylcheddol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr Sarah Jones,

Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd
Amgylcheddol, Iechyd Cyhoeddus Cymru



Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

L ygredd aer (AP) y tu allan yw'r risg amgylcheddol fwyaf i iechyd (1). Mae ymchwil o'r degawdau diwethaf wedi cyfrannu at y ddealltwriaeth o'r ffactorau gwahanol o ran y tueddiadau, gwendidau ac anghydraddoldebau sy'n gysylltiedig ag amlygiad i lygredd aer (2, 3). Mae poblogaethau sydd mewn perygl ac felly'n llai abl o bosibl i ymdopi ag effeithiau amlygiad i lygredd aer yn aml yn cael eu disgrifio fel y rhai sydd yn; ifanc, hen, â chyflyrau meddygol sy'n bodoli eisoes a/neu o statws economaidd-gymdeithasol

isel (4, 5). Fodd bynnag, mae rhyw fel ffactor tueddiad wedi cael ei archwilio i raddau llai mewn llenyddiaeth ymchwil ar gyfiawnder amgylcheddol. Mae'r ychydig astudiaethau sydd wedi archwilio rhyw yn dangos bod consensws cynyddol bod y cysylltiadau rhwng amlygiad i lygredd aer a'r effeithiau iechyd dilynol yn amrywio rhwng menywod a dynion (6, 7, 8, 9).

I ymchwilio ymhellach i hyn, gwnaethom gynnal astudiaeth a oedd yn edrych ar y gwahaniaethau yn y crynodiadau o amlygiad i lygredd aer amgylchynol

rhwng menywod a dynion, yng Nghymru, y DU. Roedd yr astudiaeth yn archwilio ffactorau drysu posibl megis oedran ac amddifadedd. Mae'r astudiaeth hon yn estyniad ar y gwaith a'r dulliau a ddefnyddir gan Horton et al (2).

Casglwyd data poblogaeth ac amddifadedd yn ymwneud â llygredd aer (NO₂ a PM_{2.5}) ar lefel weinyddol ddaearyddol a elwir yn Ardal Gynnyrch Ehangach Haen Is (LSOA) ar gyfer 2012-2019. Cysylltwyd data poblogaeth (oedran a rhyw) ac amddifadedd ar lefel LSOA

â data llygredd ar lefel LSOA (a chyfeiriad at werthoedd canllawiau Sefydliad Iechyd y Byd (10)) i ddisgrifio gwendidau, tueddiadau ac anghydraddoldebau'n ymwneud â'r boblogaeth. Cyflawnwyd dadansoddiadau ystadegol syml gan ddefnyddio dull gwahaniaeth mewn cyfrannau (DiP) a chyfyngau hyder o 95% (95% CI; dull rhif 10) (11).

Erbyn diwedd cyfnod yr astudiaeth, gwelwyd bod ansawdd aer yng Nghymru yn gwella ond sylwyd bod anghydraddoldebau rhwng y rhywiau mewn perthynas ag amlygiad i lygredd aer. Gellid dod i'r casgliadau canlynol: Gwelwyd cynnydd sylweddol yn amlygiad y boblogaeth i lygredd aer erbyn diwedd cyfnod yr astudiaeth o'i gymharu â dechrau'r cyfnod; roedd mwy o bobl yn byw mewn ardaloedd â gwell ansawdd aer o'i gymharu â 2012. Fodd bynnag, ar gyfer NO₂ yn 2019, roedd mwy o ddynion na menywod yn byw mewn ardaloedd a brofai grynodiadau uwch o lygredd aer.

Amlygodd tueddiad ar sail oedran (rhai 0-15 a 65+ oed) anghydraddoldeb lle gwelwyd amlygiad anghymesur ymysg menywod i grynodiadau uwch o PM_{2.5} o'u cymharu â dynion. Gwelwyd bod y rhan fwyaf o ddynion mewn amddifadedd

yn wynebu amlygiad anghymesur i grynodiadau uwch o NO₂ o'u cymharu â menywod.

Er nad yw hon yn astudiaeth ddiffiniol ac na all ddod i'r casgliad bod un rhyw yn dod i gysylltiad anghymesur cyson â llygredd aer gwaeth, mae tystiolaeth yn awgrymu bod yr anghydraddoldebau sy'n gysylltiedig ag amlygiad yn bodoli rhwng poblogaethau ac ymysg poblogaethau. Dylid nodi y gall ymddygiadau ar sail rhywedd hefyd ddrysu effeithiau amlygiad i lygredd aer ac felly ni ddylid anwybyddu hyn mewn polisiâu ac ymarfer ehangach. Mae'r astudiaeth hon yn amlygu'r anghydraddoldebau sy'n gysylltiedig ag amlygiad i lygredd aer a'r angen am welliannau parhaus i ansawdd aer ar lefel leol a chenedlaethol. Rhaid i gamau gweithredu ar draws y system sicrhau bod manteision sy'n ymwneud â gwella ansawdd aer yn deg.

Cyfeiriadau

Public Health England. Review of interventions to improve outdoor air quality and public health. Public Health England; 2019. Available from: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/795185/Review_of_interventions_to_improve

[air_quality.pdf](#)

Horton A, Jones SJ, Brunt H. Air pollution and public health vulnerabilities, susceptibilities and inequalities in Wales, UK. *Journal of Public Health*. 2023 Jun;45(2):432-41.

Peled R. Air pollution exposure: Who is at high risk?. *Atmospheric Environment*. 2011 Mar 1;45(10):1781-5

Royal College of Physicians and Child Health. Every breath we take: The lifelong impact of air pollution. London: RCP; 2016.

Defra. Improving air quality in the UK: tackling nitrogen dioxide in our towns and cities. Defra; 2017. Available from: <https://consult.defra.gov.uk/airquality/air-quality-plan-for-tackling-nitrogen-dioxide/supporting-documents/Draft%20Revised%20AQ%20Plan.pdf>

Kan H, London SJ, Chen G, Zhang Y, Song G, Zhao N, et al. Season, Sex, Age, and Education as Modifiers of the Effects of Outdoor Air Pollution on Daily Mortality in Shanghai, China: The Public Health and Air Pollution in Asia (PAPA) Study. *Environmental Health Perspectives*. 2008; 116: 1183–1188. DOI: 10.1289/ehp.10851

Clougherty JE. A growing role for gender analysis in air pollution epidemiology. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2010; 118: 167–176. DOI: 10.1289/ehp.0900994

Liu, G., Sun, B., Yu, L., Chen, J., Han, B., Li, Y. and Chen, J., 2020. The gender-based differences in vulnerability to ambient air pollution and cerebrovascular disease mortality: evidences based on 26781 deaths. *Global heart*, 15(1).

Miller, K.A., Siscovick, D.S., Sheppard, L., Shepherd, K., Sullivan, J.H., Anderson, G.L. and Kaufman, J.D., 2007. Long-term exposure to air pollution and incidence of cardiovascular events in women. *New England Journal of Medicine*, 356(5), pp.447-458.

World Health Organization. Air quality guidelines – global update 2005 [Internet]. Geneva: WHO; 2005 [cited 25 September 2019]. Available from: <https://www.who.int/airpollution/publications/aqg2005/en/>

Newcombe R. Interval estimation for the difference between independent proportions: comparison of eleven methods. *Statistics in Medicine*. 1998; 17(8):873-890.



Ymchwil

Cydweithio i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau mewn gofal endometriosis yng Nghymru

Dr Robyn Jackowich,

Darlithydd, Ysgol Seicoleg, Prifysgol Caerdydd

Debbie Shaffer,

Cyfarwyddwr Polisi ac Ymchwil, Triniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW)

Rachel Joseph,

Myfyriwr PhD, Ysgol Seicoleg, Prifysgol Caerdydd a Hyrwyddwr Endometriosis, Triniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW)

Yr Athro Jacky Boivin,

Athro, Ysgol Seicoleg, Prifysgol Caerdydd



Endometriosis ac anghydraddoldebau rhywedd yng Nghymru

Mae endometriosis yn gyflwr lle mae meinwe, sy'n debyg i feinwe a geir y tu mewn i'r groth, i'w ganfod mewn man arall yn y corff. Mae'n effeithio ar tua 1 o bob 10 o fenywod a phobl a bennwyd yn fenywod adeg eu geni, gan achosi symptomau difrifol

(poen, anffrwythlondeb) sydd ag effaith gydol oes dwys [1]. Mae'n cymryd 8 i 10 mlynedd ar gyfartaledd i wneud diagnosis o endometriosis yng Nghymru, yn hwy nag mewn rhannau eraill o'r DU [1-2]. Mae hyn yn golygu y gall unigolion dreulio blynyddoedd lawer yn ymdopi â symptomau poenus sy'n ymyrryd yn sylweddol â'u bywyd, gan gyfrannu at anghydraddoldebau rhywedd

oherwydd absenoldebau aml o waith ac ysgol. Amcangyfrifir bod endometriosis yn costio £8.2 biliwn yn flynyddol yn y DU [3].

Gwefan Endometriosis.Cymru a'r offeryn adrodd ar symptomau a gyd-gynhyrwyd

Daeth aelodau o'n tîm cydweithredol o academyddion, eiriolwyr cleifion a dylunwyr ynghyd yn wreiddiol fel rhan o Grŵp Gorchwyl a Gorffen Endometriosis 2018. [1]. Nod allweddol yw gwireddu uchelgeisiau adroddiad terfynol y Grŵp hwnnw, gan gynnwys datblygu adnoddau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer cleifion a chlinigwyr. Arweiniodd hyn at greu gwefan ddwyieithog Endometriosis.Cymru. Gyda chefnogaeth GIG Cymru a Llywodraeth Cymru, mae Endometriosis.Cymru yn cael ei gyd-gynhyrchu gyda chleifion, partneriaid, rhieni, gofalgwyr, clinigwyr, cyflogwyr ac addysgwyr. I gefnogi hygyrchedd, buom yn gweithio gydag Anabledd Dysgu Cymru i ddatblygu cynnwys Hawdd ei Ddeall, wedi'i integreiddio i'r wefan.

Nod Endometriosis.Cymru yw grymuso'r rhai sydd ag endometriosis trwy ddarparu gwybodaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth am opsiynau a llwybrau triniaeth, offer i fyw'n well gyda'r cyflwr, straeon profiadau bywyd, a chyngor ymarferol. Ei nod yw mynd i'r afael â gwahaniaethau rhywedd drwy

leihau rhwystrau gofal iechyd, oedi, a thrwy rannu adnoddau defnyddiol (er enghraifft, gwybodaeth am addasiadau rhesymol yn y gweithle i weithwyr a chyflogwyr).

Wrth ymgysylltu â gofal iechyd ar gyfer endometriosis, mae llawer o unigolion yn nodi nad yw eu llais yn cael ei glywed [2]. Nodwedd newydd ar y wefan yw Offeryn Adrodd Symptomau Endometriosis.Cymru (EC-SRT) a ariennir gan y Cyngor Ymchwil Meddygol (MRC), sy'n cynorthwyo defnyddwyr i olrhain symptomau allweddol dros amser, gan eu paratoi i gyfleu'r wybodaeth bwysig hon i'w meddyg. Nod yr offeryn hwn yw lleihau oedi diagnostig, a allai yn ei dro helpu i gysylltu pobl â thriniaethau effeithiol yn gynt a lleihau effaith y cyflwr ar unigolion a chymdeithas.

Pa wahaniaeth mae hyn wedi ei wneud?

Ymwelwyd eisoes dros 44,000 o weithiau ag Endometriosis.Cymru yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Aeth fersiwn wedi'i diweddarau o'r wefan a'r EC-SRT newydd 'yn fyw' ym mis Mawrth 2024 (mis ymwybyddiaeth endometriosis), gyda digwyddiad a gyd-gynhaliwyd gan FTWW ac Endometriosis UK (gweler y ddolen isod). Rydym bellach yn gweithio gyda GIG 111 Cymru,

HealthPathways (offeryn ar gyfer clinigwyr gofal sylfaenol ledled Cymru), ac Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) i ledaenu'r EC-SRT ymhellach. Mae gennym hefyd brosiectau ar y gweill i ddiweddarau a gwerthuso'r EC-SRT ymhellach, gan gynnwys prosiect PhD Rachel Joseph (a ariennir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru).

Negeseuon allweddol

Mae endometriosis yn gyflwr cyffredin sy'n effeithio'n sylweddol ar fywydau menywod a phobl a bennwyd yn fenywod adeg eu geni, ond mae oedi diagnostig yn parhau'n hir yng Nghymru. Er mwyn helpu i fynd i'r afael â'r oedi hwn a gwella ansawdd bywyd unigolion ag endometriosis yng Nghymru, mae angen adnoddau hygyrch sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Rydym yn eich gwahodd i rannu gwefan Endometriosis.Cymru a'r offeryn adrodd ar symptomau, i helpu i wella gofal i unigolion ag endometriosis yng Nghymru. Rydym yn croesawu eich adborth ar y wefan a'r offeryn, a syniadau ar gyfer lledaenu ymhellach!

Manylion cyswllt a dolenni

E-bost: JackowichR@caerdydd.ac.uk

Gwefan Endometriosis Cymru:

<https://endometriosis.cymru>

Offeryn Adrodd ar Symptomau Endometriosis Cymru:

<https://endometriosis.cymru/srt/>

Digwyddiad Lansio FTWW ac

Endometriosis UK: <https://www.ftww.org.uk/watch-now-endometriosis-action-month-virtual-panel-in-partnership-with-ftww/>

Cyfeiriadau

[1] Grŵp Gorchwyl a Gorffen Endometriosis, 2018. Endometriosis care in Wales: Provision, care pathway, workforce planning, and quality and outcome measures. <https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2019-03/endometriosis-care-in-wales-provision-care-pathway-workforce-planning-and-quality-and-outcome-measures.pdf> [Saesneg yn unig]

[2] Endometriosis UK, 2024. 'Dismissed, ignored, and belittled' The long road to endometriosis diagnosis in the UK. <https://www.endometriosis-uk.org/sites/default/files/2024-03/Endometriosis%20UK%20diagnosis%20survey%202023%20report%20March.pdf> [Saesneg yn unig]

[3] Simoens, S. et al. (2012). The burden of endometriosis: costs and quality of life of women with endometriosis and treated in referral centres. [Saesneg yn unig] *Human Reproduction*, 27(5), 1292-1299.

Trwy glep a si





Deafblind UK - Ailgysylltu De Cymru a Meithrin Cymuned

Nikita Caldeira,

Swyddog Cymorth Synhwyraidd, Deafblind UK



Mae gwasanaeth “Ailgysylltu” Deafblind UK yn cefnogi’r rhai sydd wedi colli eu golwg a’u clyw i ailgysylltu â’u cymunedau a lleihau unigedd. Mae’r gwasanaeth hwn yn gweithredu yn Abertawe, Castell-nedd Port Talbot, Pen-y-bont ar Ogwr, Caerdydd, Bro Morgannwg a Chasnewydd. Mae’n wasanaeth rhad ac am ddim ac yn agored i oedolion sydd ag unrhyw fath o amhariad ar y clyw a’r golwg. Wrth adlewyrchu ar effeithiau’r epidemig COVID-19, gwnaeth Deafblind UK nodi bod angen mwy o gefnogaeth yn y gymuned ddall fyddar i’r rhai sy’n sownd yn eu cartrefi ac sydd wedi’u

datgysylltu o’r byd y tu allan.

Mae ein harbenigwyr ailgysylltu yn gweithio gydag aelodau i wella agweddau sy’n gysylltiedig â mwy o unigedd, gan gynnwys llai o hyder, symudedd cymdeithasol, a mynediad at gyfleoedd cymdeithasol. Asesir aelodau i benderfynu ar y ffordd orau o weithredu ar gyfer eu taith Ailgysylltu ac fe’u hanogir i osod eu nodau eu hunain. Mae’r nodau a osodwyd yn amrywio o rai syml i rai mwy cymhleth, megis magu’r hyder i ymweld â chaffi lleol, defnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn annibynnol, neu ddarganfod

ac ymuno â gweithgaredd grŵp cymunedol. Rydym yn sicrhau nad yw cyfleoedd cymdeithasol yn cael eu cyfyngu drwy gynnig hyfforddiant ac uwchsgilio i unrhyw sefydliad sy’n agored i wneud eu lleoliad neu wasanaeth yn fwy hygyrch. Ymhellach, un agwedd ar y gwasanaeth hwn sy’n cael ei groesawu yw mynediad i grwpiau cymdeithasol Deafblind UK. Mae ein grwpiau cymdeithasol yn lle i aelodau gysylltu â’i gilydd a chael mynediad at ystod o sgysiau am y gwasanaeth. Mae mynd i’r grwpiau hyn yn gwbl ddewisol, ond mae’n adnodd gwerthfawr a ddefnyddir ar draws De

Cymru. Mae'r gwahaniaeth y mae'r gwasanaeth hwn wedi'i wneud i fywydau aelodau a'u hanwyliaid yn ysgogi ein gwaith. Mae ein swyddogion wedi cael canmoliaeth gan ddefnyddwyr gwasanaeth a gweithwyr iechyd y cyhoedd proffesiynol am yr effeithiau trawsnewidiol a brofwyd ers gweithio gyda ni;

“Mae ymyrraeth y Swyddog wedi trawsnewid bywyd y gŵr hwn. Mae hi wedi mynd i'r afael â'r dasg mewn ffordd gynnes a chyfeillgar, ond hynod broffesiynol. Mae'r Swyddog yn gweithio tuag at adfer gweithgareddau cymdeithasol, a sefydlu cysylltiadau newydd gyda chefnogaeth leol.” - Arbenigwr Adsefydlu Golwg, Tîm Cymorth Synhwyrdd, Pen-y-bont ar Ogwr.

Mae cynyddu pa mor gyflym ac effeithiol y mae pobl sydd wedi colli eu golwg a'u clyw wedi gallu ailintegreiddio i'w cymunedau, a'r effaith gadarnhaol y mae hynny wedi'i chael ar eu hiechyd cyffredinol, wedi lleihau'r ymyriadau sy'n ofynnol gan wasanaethau cymdeithasol, iechyd a gwasanaethau statudol eraill. Mae cymunedau ledled De Cymru wedi dod yn fwy “ystyriol o bobl ddall fyddar” ac yn hygyrch i bob unigolyn sydd ag amhariad ar y synhwyrdd, gan greu cymdeithas fwy cynhwysol a gofalgwr.

Mae Deafblind UK yn dibynnu ar atgyfeiriadau allanol i gysylltu â darpar ddefnyddwyr gwasanaeth. Nid oes angen diagnosis clinigol i gael mynediad at ein cymorth. Mae aelodaeth Deafblind UK a mynediad at y gwasanaeth Ailgysylltu ill dau yn wasanaethau elusennol a gynigir yn rhad ac am ddim i unrhyw un y mae colli clyw a golwg yn effeithio ar eu bywydau, gan gynnwys gofalgwyr a gweithwyr proffesiynol. Os ydych yn meddwl y gallai aelodau o'ch sefydliad elwa o'r gwasanaeth hwn, cyfeiriwch nhw atom ni. Y ffordd hawsaf i wneud atgyfeiriad yw trwy gofrestru'r unigolyn sydd angen cymorth fel aelod ar ein gwefan (<https://deafblind.org.uk/>). I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni trwy anfon neges i info@deafblind.org.uk, neu ffoniwch ein llinell gymorth ar 0800 132320.



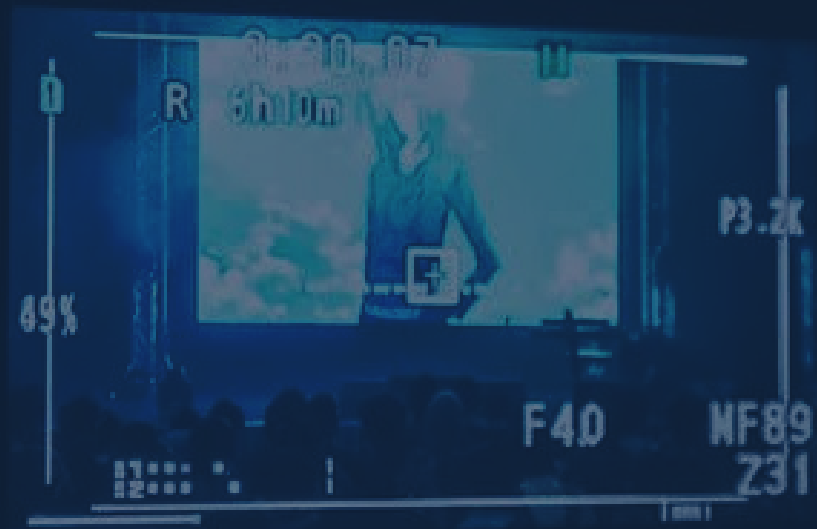
Adnoddau Iechyd Cynhwysol ar gyfer Gweithwyr Iechyd Proffesiynol

[Nyrsio mewn cyfiawnder ac iechyd fforensig](#)

[Fforwm nyrsio mewn cyfiawnder a Gofal Iechyd Fforensig](#)

[Rolau nyrsio mewn gwasanaethau fforensig a chyfiawnder](#)

Fideos



BARS

EVF DTL ZEBRA

LCD WFM

COUNTER-RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



Llesiant yn y Gwaith: Cefnogi Iechyd a Llesiant yn y Gwaith

Wedi'i chadeirio gan Mary-Ann McKibben, Ymgynghorydd-arweinydd Cymru Iach ar Waith (Iechyd Cyhoeddus Cymru), gwrandawodd y webinar hon gan academyddion sydd wedi gwneud gwaith ymchwil a gwerthuso i ddeall beth sy'n gweithio mewn perthynas â dulliau iechyd yn y gweithle.

[Gwyllo](#)



Cynhwysiant Iechyd: Pam mae'n bwysig?

Amlygodd y webinar hon sut y gall arferion cynhwysol a gwasanaethau cynhwysiant iechyd wella deilliannau gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal, gwella cyfathrebu a lleihau anghydraddoldebau yn sylweddol.

[Gwyllo](#)



Y tu hwnt i'r presennol: Sut i gymhwyso meddwl hirdymor i leihau anghydraddoldebau iechyd yn y dyfodol

Rydym yn wynebu cyfnod heriol yng Nghymru, gyda'n gwasanaethau gofal iechyd, y sector cyhoeddus ehangach, a'r trydydd sector dan straen nas gwelwyd o'r blaen. Mae hyn yn ei gwneud hi'n bwysicach nag erioed, ond hefyd yn anoddach nag erioed, i gydbwysu rheoli argyfyngau heddiw ag atal argyfyngau'r dyfodol. Mae offer ac adnoddau ar gael a all ein helpu i wneud hyn. Os ydych chi eisiau dysgu amdanynt, ymunwch â ni ar y webinar hon.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

[Gweld ein holl fideos](#)

Newyddion & Adnoddau





[Fframweithiau ac Offer Tegwch Iechyd](#)

23-07-2024



[Agorwyd sgwrs genedlaethol i helpu pobl yng Nghymru i flaenoriaethu eu lles meddwl](#)

17-07-2024



[Cynigion i wneud yr amgylchedd bwyd yn iachach](#)

10-07-2024

Pob Newyddion

[Y Siarter ar gyfer Partneriaethu Iechyd Rhyngwladol yng Nghymru Pecyn Cymorth Gweithredu](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

[Taflen Llinellau Cymorth Iechyd Meddwl Gwasanaethau Ambiwylans Cymru](#)

Ymddiriedolaeth Brifysgol GIG Gwasanaethau Ambiwylans Cymru

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

LLESIANT YN Y GWAITH: CEFNOGI IECHYD A LLESIANT YN Y GWAITH



Cymru sydd â'r gyfradd absenoldeb uchaf oherwydd salwch o unrhyw ranbarth yn y DU. Mae bod mewn gwaith o ansawdd gwael neu waith anniogel yn tanseilio iechyd da a gall achosi neu waethygu iechyd meddwl a/neu gorfforol gwael.

Mae mynediad at waith teg o ansawdd uchel yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant gweithwyr. Mae bron i 80% o'r boblogaeth oedran gweithio mewn gwaith ac mae gan gyflogwyr ran allweddol i'w chwarae yn iechyd a llesiant eu gweithlu ac felly'r boblogaeth yn gyffredinol.

Yn ogystal â'u cyfrifoldebau cyfreithiol a moesegol dros eu gweithlu, gall canolbwyntio ar iechyd a llesiant helpu i gyflawni ystod o ganlyniadau busnes a sefydliadol cadarnhaol. Ar gyfer ein e-fwletin sydd ar ddod, rydym yn gwahodd erthyglau sy'n tynnu sylw at fentrau llwyddiannus ac arferion gorau wrth hybu iechyd a llesiant yn y gwaith. Gall y rhain fod yn fentrau, polisiau neu raglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol.

Bydd ein ffurflen gyflwyno erthygl yn rhoi mwy o wybodaeth i chi am nifer geiriau, cynllun eich erthygl ac arweiniad ar gyfer delweddau.

Anfonwch erthyglau i publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 18 Awst 2024.

Cyfrannu