



FFYRDD O WEITHIO – CYFLE I RANNU OFFER, FFRAMWEITHIAU NEU DDULLIAU SY’N EICH HELPU GYDA’CH GWAITH





Croeso

Yn ein gweminar ddiweddar, cawsom gyflwyniad i'r 'Gacen Dystiolaeth'. Offeryn ymarferol yw hwn a ddefnyddir i gefnogi'r gwaith o adeiladu'r sylfaen dystiolaeth i lywio prosesau penderfynu lleol. Mae'n cynnig iaith gyffredin ar gyfer trafod ymchwil a thystiolaeth ar draws sectorau y gellir ei haddasu i ddiwallu anghenion lleol.

Mae'r e-fwletin hwn yn cynnwys erthyglau o brosiectau a mentrau sy'n defnyddio dulliau, adnoddau ac enghreifftiau ymarferol y gallai eraill elwa ohonynt.

4 Penawdau

Dod i adnabod ein haelodau: Adam Jones

Bywydau a Rennir: Adeiladu pont o'r ysbyty yn ôl i'r cartref

Tess Seymour, Swyddog Cyfathrebu ac Ymgysylltu, Ategi

Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau mewn sgrinio canser y coluddyn - offeryn Ymchwil Canser y DU ar gyfer asesu ymyriadau

Hope Walters, Rheolwr Tystiolaeth Strategol, Ymchwil Canser y DU

Emma Fox, Rheolwr Ymgysylltu â Thystiolaeth Strategol, Ymchwil Canser y DU

Y Gacen Dystiolaeth: Rhoi Tystiolaeth wrth Galon Penderfyniadau Gwell

Amy Lloyd, Arweinydd Ymchwil a Thystiolaeth, Cydweithrediad Ymchwil ar Benderfynyddion Iechyd Rhondda Cynon Taf, Ar ran Tîm CYBI RhCT

Grymuso Ysgolion Gyda'u Hiechyd a'u Lles: HAPPEN

Dr Michaela James, Swyddog Ymchwil, Prifysgol Abertawe

14 Trwy glep a si

Llygredd Tawel: Fy Stori

Claire Llewellyn, myfyrwraig yng Ngrŵp colegau NPTC, Prifysgol y Drindod Dewi Sant De Cymru

16 Fideos

18 Newyddion & Adnoddau

20 Rhifyn Nesaf

Penawdau



Dod i adnabod ein haelodau: Adam Jones

Rydym yn dod i adnabod ein haelodau a hoffem helpu ein haelodau i ddod i adnabod ein gilydd. Y mis hwn rydyn ni'n cwrdd **Adam Jones, Uwch Swyddog Polisi, Iechyd Cyhoeddus Cymru.**

Dywedwch wrthym ychydig amdano chi'ch hun a'ch gwaith presennol

Rydw i newydd ddychwelyd i Iechyd Cyhoeddus Cymru ar ôl pedair blynedd yn gweithio gyda Llywodraeth Cymru ar ddylunio, cyflwyno a gweithredu'r cynllun peilot Incwm Sylfaenol ar gyfer Pobl Ifanc sy'n Gadael Gofal Yn fy rôl gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru, rydw i wedi gweithio ar ddadansoddi polisïau ac ymchwil ac wedi cyfrannu at ddylunio polisïau ar amrywiaeth o bynciau, yn bennaf ym meysydd iechyd rhywiol, goblygiadau posibl Brexit ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru a rhai o'r ffactorau economaidd sy'n effeithio ar iechyd y cyhoedd.

Beth wnaeth eich ysgogi i ymuno â'r rhwydwaith

hwn?

Rhwng 2009 a 2016, roeddwn i'n un o Gydlynwyr Rhwydwaith Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan. Yn ogystal â hyn, roeddwn i'n rhan o ddatblygu Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru o gyfnod lansiad y rhwydwaith. Rwyf bob amser wedi credu bod y Rhwydwaith yn gyfrwng gwych ar gyfer annog cydweithio a rhannu gwybodaeth a phrofiadau. Ni all yr un unigolyn na gwasanaeth fynd i'r afael â'r heriau y mae iechyd y cyhoedd yng Nghymru neu'r tu hwnt yn eu hwynebu ar ei ben ei hun. Mae angen i ni gydweithio, ac mae'r Rhwydwaith yn hwyluso hynny.

Beth yw'r manteision i chi o fod yn aelod o'r rhwydwaith hwn?

Mae'n hanfodol cael yr wybodaeth ddiweddaraf am ddatblygiadau yng Nghymru, a dysgu o brofiadau unigolion eraill. Mae'r gweminarau a'r digwyddiadau a gynhelir gan y Rhwydwaith yn sicr o helpu gyda hyn. Mae'r Rhwydwaith

bob amser wedi taflu goleuni ar waith y system iechyd y cyhoedd gyfan.

Pa un peth a hoffech chi ei rannu ag aelodau eraill y rhwydwaith?

Daliwch ati! Nid yw hwn byth yn faes gwaith hawdd. Yn aml, mae heriau newydd neu heriau sy'n dod i'r amlwg, ac yn aml mae'n cymryd amser hir i weld canlyniadau sy'n gwella, ond mae angen i ni fod yn amyneddgar, dyfalbarhau a gwrandao, dysgu a gwella'n barhaus.

Ydych chi'n fodlon i'ch cyfeiriad e-bost gael ei rannu yn y bwletin electronig?

Ydw – adam.jones2@wales.nhs.uk

Os hoffech ymddangos mewn rhifyn yn y dyfodol, anfonwch e-bost atom rhwydwaith.iechydcyhoeddus@wales.nhs.uk



Polisi

Bywydau a Rennir: Adeiladu pont o'r ysbyty yn ôl i'r cartref

Tess Seymour,

Swyddog Cyfathrebu ac Ymgysylltu, Ategi

Yr her: gadael yr ysbyty'n ddiogel. Ar draws y DU, mae llawer o bobl yn feddygol barod i adael yr ysbyty ond yn aros yno'n hirach nag sy'n angenrheidiol am nad yw'r gefnogaeth briodol ar waith gartref. Gall yr oedi hwn effeithio ar les ac annibyniaeth pobl, yn ogystal â rhoi pwysau ychwanegol ar welyau a staff ysbytai. Mae oedi sy'n gysylltiedig â gofal cymdeithasol bellach yn cyfrif am gyfran sylweddol o oedi wrth ryddhau pobl o'r ysbyty (1). I oedolion ag anghenion ychwanegol, gall gadael yr ysbyty deimlo'n frawychus. Nid yw dychwelyd adref ar unwaith bob amser yn ddiogel nac yn bosibl, ond gall aros

yn yr ysbyty am gyfnod rhy hir arwain at golli cryfder, llai o annibyniaeth, a dirywiad mewn lles meddyliol. Mae Bywydau a Rennir yn cynnig dewis cymunedol, person-ganolog sy'n helpu i bontio'r bwlch rhwng gofal ysbyty a bywyd yn ôl yn y gymuned.

Bywydau a Rennir: dull cymunedol

Mae Bywydau a Rennir yn fodel o gefnogaeth lle mae oedolion ag anghenion ychwanegol yn cael eu cefnogi gan ofalwyr cymeradwy mewn amgylchedd cartref go iawn. Mae'r gefnogaeth yn seiliedig ar fywyd bob dydd, perthnasodd a theimlad o

berthyn, yn hytrach na gofal clinigol, gan helpu pobl i feithrin hyder, trefn a mwy o annibyniaeth.

I bobl sy'n gadael yr ysbyty, gall Bywydau a Rennir gynnig cefnogaeth tymor byr mewn lleoliad diogel, tebyg i gartref, pan nad yw dychwelyd adref ar unwaith yn addas. Mae'r dull hwn yn cyd-fynd â chanllawiau cenedlaethol ar ryddhau o'r ysbyty, sy'n pwysleisio pwysigrwydd diwallu anghenion cymdeithasol pobl yn ogystal â'u hanghenion meddygol er mwyn cefnogi adferiad a lleihau'r risg o aildderbyn i'r ysbyty (2).

Yng Nghymru, mae egwyddor **Cartref yn Gyntaf GIG** Cymru yn cydnabod mai'r cartref, neu amgylchedd tebyg i gartref, yw'r lle gorau i'r rhan fwyaf o bobl wella. Gall aros yn yr ysbyty'n hwy nag sy'n angenrheidiol gyfrannu at golli cryfder, llai o annibyniaeth, a lles meddyliol gwaeth (3).

Tystiolaeth a chyd-destun lleol

Canfu gwerthusiad gan y National Development Team for Inclusion (NDTi) o gynllun peilot Bywydau a Rennir ar gyfer gofal canolraddol fod cefnogaeth tymor byr, seiliedig ar deulu, yn gallu helpu pobl i adennill hyder, ailadeiladu trefn ddyddiol ac ailgysylltu â'u cymunedau ar ôl gadael yr ysbyty (4).

Mae mentrau lleol fel **Safe at Home** yng Nghaerdydd a'r Fro hefyd yn dangos gwerth dewisiadau cymunedol yn lle arosiadau hir yn yr ysbyty, gan leihau pwysau ar wasanaethau ysbyty a gwella canlyniadau i unigolion (5).

Enghraifft go iawn: stori Dennis

Treuliodd Dennis, dyn yn ei 70au o Gaerdydd, bedwar mis yn yr ysbyty ar ôl argyfwng iechyd difrifol. Er ei fod yn feddygol barod i gael ei ryddhau, nid oedd yn teimlo'n ddiogel i ddychwelyd adref. Trwy Bywydau a Rennir, symudodd Dennis i gartref gofalwr am gyfnod byr, lle cafodd gefnogaeth bob dydd nad oedd yn glinigol, megis pryddau bwyd ar y cyd, cwmni,

ac anogaeth ysgafn.

Helpodd yr amgylchedd sefydlog hwn Dennis i ailadeiladu ei hyder a theimlo'n fwy diogel tra roedd trefniadau tai hirdymor yn cael eu gwneud. Ar ôl ychydig wythnosau, symudodd i fflat newydd gyda gwell lles meddyliol, mwy o annibyniaeth, a chysylltiadau cymunedol cryfach. Darparodd Bywydau a Rennir barhad, sicrwydd a chefnogaeth ymarferol ar adeg hollbwysig o newid.

Pam mae hyn yn bwysig

Mae Bywydau a Rennir yn dangos sut y gall gofal cymunedol, sy'n seiliedig ar berthnasoedd, chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi pobl i adael yr ysbyty'n ddiogel a lleihau arosiadau estynedig diangen. Yn aml, mae amgylchedd tebyg i gartref, amser, a chysylltiad dynol yr un mor bwysig â gwasanaethau gofal ffurfiol wrth wella.

Anogir partneriaid iechyd a gofal cymdeithasol i ystyried Bywydau a Rennir fel rhan o lwybrau rhyddhau lleol a dewisiadau cefnogaeth gymunedol. Drwy weithio gyda'n gilydd ar draws systemau, gallwn leihau pwysau ar ysbytai, cefnogi annibyniaeth, a helpu pobl i ailadeiladu bywydau sy'n teimlo'n sefydlog, ystyrlon, ac yn wirioneddol eu hunain.

Gwybodaeth bellach a chyfeiriadau

Dysgwch fwy am Bywydau a

Rennir gydag Ategi:

<https://www.ategi.org.uk/becoming-a-shared-lives-carer/>

Bywydau a Rennir: Adeiladu pont o'r ysbyty yn ôl i'r cartref (Ategi):

<https://www.ategi.org.uk/news/shared-lives-building-a-bridge-from-hospital-back-to-home/>

Cyfeiriadau

Care Quality Commission, *The state of health care and adult social care in England 2023–24*

<https://assets.publishing.service.gov.uk/media/671b5ce3044f28e776c609dc/care-quality-commission-the-state-of-health-care-and-adult-social-care-in-england-2023-to-2024.pdf>

GOV.WALES, *Home First: your hospital discharge*

<https://www.gov.wales/home-first>

National Development Team for Inclusion (NDTi), *Shared Lives Intermediate Care*

<https://www.ndti.org.uk/resource/shared-lives-intermediate-care/>

Home First: Reducing hospital stays and improving patient wellbeing, Cardiff and Vale University Health Board

<https://www.gvs.wales/news/home-first-reducing-hospital-stays-and-improving-patient-wellbeing/>

Safe at Home supports patients to receive urgent care at home, Cardiff and Vale UHB

- <https://cavuhb.nhs.wales/news/latest-news/safe-at-home-supports-patients-to-receive-urgent-care-at-home/>



Ymchwil | Ymarfer | Sylwebaeth

Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau mewn sgrinio cancer y coluddyn - offeryn Ymchwil Cancer y DU ar gyfer asesu ymyriadau

Hope Walters,

Rheolwr Tystiolaeth Strategol, Ymchwil Cancer y DU

Cancer y coluddyn yw'r pedwerydd cancer mwyaf cyffredin yn y DU, ac mae goroesi yn sylweddol uwch pan gaiff ei ddiagnosisio'n gynnar. Mae sgrinio'n chwarae rhan hanfodol; mae'r rhan fwyaf o'r canserau a gaiff eu canfod trwy sgrinio yn cael eu hadnabod yn gynnar (cam I neu II). Yng Nghymru, nid yw oddeutu traean (34.5%) o'r bobl a gaiff eu gwahodd i gymryd rhan mewn profion sgrinio'r coluddion yn gwneud hynny, ac mae'r nifer sy'n cael prawf sgrinio'n sylweddol is mewn rhai grwpiau demograffig. Mae ymchwilio i'r rhwystrau a'r hwyluswyr o ran cymryd rhan mewn profion

Emma Fox,

Rheolwr Ymgysylltu â Thystiolaeth Strategol, Ymchwil Cancer y DU

sgrinio cancer y coluddyn a chynllunio ymyriadau i gefnogi cyfranogiad gwybodus a lleihau anghydraddoldebau yn faes ymchwil gweithredol. Fodd bynnag, gall fod yn faes ymchwil anodd i'w lywio, heb fawr o gonsensws ynghylch pa ymyriadau sydd fwyaf effeithiol.

Cynhaliodd tîm Tystiolaeth Strategol Ymchwil Cancer y DU ymarfer mapio ymchwil i ddeall yn well pwy sy'n llai tebygol o gymryd rhan mewn profion sgrinio a pham. Daeth hyn â thystiolaeth ynghyd ar grwpiau demograffig ac iddynt nifer is o bobl yn cymryd rhan, a'r rhwystrau

neu'r hwyluswyr y maent yn adrodd amdanynt. Yna cymhwyswyd fframweithiau newid Ymddygiad - gan gynnwys y model Ymddygiad Galluogrwydd, Cyfle a Chymhelliant (COM-B) a'r Model Gweithredu Sgrinio Integredig (I-SAM) - i nodi ymyriadau posibl a allai fynd i'r afael â'r rhwystrau hyn. Aseswyd pob ymyrraeth am gryfder y dystiolaeth, ei heffaith debygol ar gyfranogiad, a'i photensial o ran lleihau anghydraddoldebau.

Cafodd y canfyddiadau eu dwyn ynghyd mewn adnodd rhyngweithiol o'r enw'r [Grid](#)

Coluddion. Mae'r offeryn hwn yn cyflwyno tystiolaeth mewn fformat hygrych a hawdd ei ddefnyddio i gefnogi'r rhai sy'n gweithio i gynyddu cyfranogiad gwybodus mewn profion sgrinio'r coluddion. Trwy gyfuno mewnwelediadau o'r offeryn â data lleol a gwybodaeth gymunedol, gall timau nodi ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth a fydd yn debygol o helpu mwy o bobl i gymryd rhan mewn profion sgrinio. Mae enghreifftiau o ymyriadau sydd wedi'u cynnwys yn yr offeryn yn cynnwys nodyn atgoffa/cyngor dros y ffôn, ail-wahoddiad blynyddol, a darparu gwybodaeth drwy gymryd mantais o'r cyfle yn ystod apwyntiadau gofal iechyd.

Ers iddo gael ei lansio ym mis Hydref 2025, mae'r Grid Coluddion wedi cefnogi Sgrinio Coluddion Cymru i lunio eu strategaeth i leihau anghydraddoldebau o ran cyfranogiad mewn profion sgrinio. Dywedodd Peyton Jones, y Rheolwr Gwella Ansawdd a Gwasanaeth: *“Mae Grid Coluddion Ymchwil Canser y DU yn adnodd gwerthfawr i Sgrinio Coluddion Cymru; mae'n ein galluogi i flaenoriaethu ein cynlluniau gwaith cydraddoldeb mewn meysydd a gefnogir gan dystiolaeth gadarn. Ar yr un pryd, mae'n tynnu sylw at fylchau yn y sylfaen dystiolaeth gyfredol, sy'n ein galluogi i archwilio'r*

meysydd hyn ymhellach a datblygu prosiectau sy'n gwella defnyddioldeb y grid coluddion ar gyfer ymchwil yn y dyfodol.”

Mae adborth gan ddefnyddwyr ledled y DU wedi bod yn gadarnhaol, gyda llawer yn nodi bod yr offeryn yn helpu i arwain a blaenoriaethu camau gweithredu lleol.

Mae'r **Grid Coluddion** yn cynnig ffordd glir a hygrych o archwilio tystiolaeth ar ymyriadau sy'n cefnogi cyfranogiad gwybodus mewn profion sgrinio'r coluddion ac yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau. Rydym yn annog gweithwyr iechyd proffesiynol, comisiynwyr ac arweinwyr rhaglenni i ddefnyddio'r offeryn i nodi dulliau sy'n gweddu orau i'w poblogaethau lleol ac i archwilio cyfleoedd i weithredu a gwerthuso ymyriadau. Bydd cryfhau'r sylfaen dystiolaeth yn helpu i sicrhau bod mwy o bobl yn elwa o ddiagnosis cynnar.

[Ewch ati i lawrlwytho'r offeryn](#) i archwilio'r data a'r dystiolaeth, yn ogystal ag offer a chanllawiau ymarferol ar gyfer gweithredu a gwerthuso ymyriadau i leihau anghydraddoldebau.

Os oes gennych gwestiynau neu adborth, e-bostiwch seinbox@cancer.org.uk



Polisi | Ymarfer

Y Gacen Dystiolaeth: Rhoi Tystiolaeth wrth Galon Penderfyniadau Gwell

Amy Lloyd,

Arweinydd Ymchwil a Thystiolaeth,
Cydwethrediad Ymchwil ar
Benderfynyddion Iechyd Rhondda Cynon
Taf, Ar ran Tîm CYBI RhCT

Mae Cydwethrediad Ymchwil ar Benderfynyddion Iechyd Rhondda Cynon Taf (CYBI RhCT) wedi rhoi'r Gacen Dystiolaeth wrth galon ei genhadaeth i ymwreiddio penderfyniadau wedi'u goleuo gan dystiolaeth ar draws Cyngor Rhondda Cynon Taf. Wedi'i datblygu fel ymateb i'r dealltwriaethau gwahanol o beth mae 'tystiolaeth' yn meddwl mewn ymarfer, mae'r Gacen Dystiolaeth yn rhoi iaith gyffredin sy'n hygyrch i staff y Cyngor, aelodau

etholedig, sefydliadau'r sector gwirfoddol, a'r cyhoedd. Ei bwriad yw ymsefydlu fframwaith cyffredin sy'n hybu sgysiau cyson am werth dod â mathau gwahanol o dystiolaeth ynghyd.

Mae'r Gacen Dystiolaeth wedi cael ei defnyddio i godi ymwybyddiaeth am fathau gwahanol o dystiolaeth. Fe ddaeth yn amlwg yn gynnar bod staff, aelodau etholedig, sefydliadau partner a'r cyhoedd i gyd yn dehongli

'tystiolaeth' yn wahanol, gan arwain at ddulliau cul neu anghyson o gasglu a defnyddio gwybodaeth. Mae'r Gacen Dystiolaeth yn mynd i'r afael â hyn gan osod chwe math o dystiolaeth i gyd yr un mor bwysig â'i gilydd: profiad byw, gwybodaeth broffesiynol, data sefydliadol, data poblogaeth, data mesur effaith, ac ymchwil academiaidd. Mae'r categorïau hyn yn lledu dealltwriaeth o'r hyn sy'n cyfri fel dystiolaeth ac yn cydnabod y mewnwelediadau sy gan

staff a chymunedau yn barod, gan bwysleisio bod tystiolaeth yn fwy na rifau, a bod gwerth cyfartal gan brofiad ansoddol.

Mae'r Gacen Dystiolaeth wedi'i hintegreiddio i mewn i hyfforddiant ffurfiol a chefnogaeth deilwredig i helpu staff datblygu'r sgiliau a hyder i ddefnyddio mathau gwahanol o dystiolaeth. Mae gweithdai hyfforddiant wedi'u darparu ar draws y Cyngor, ac wedi'u hintegreiddio i mewn i gyrsiau canol ac uwch rheoli, gan bwysleisio bod defnyddio tystiolaeth i oleuo penderfyniadau yn gyfrifoldeb i bawb, a bod pob aelod o staff yn cyfrannu arbenigedd mewn o leiaf un math o dystiolaeth, gwaeth beth yw eu rôl. Mae'r dull hwn wedi galluogi timoedd i fyfyrir ar eu cryfderau a bylchau cyfredol, adnabod cyfleoedd ar gyfer gwelliant, ac adeiladu hyder mewn defnyddio tystiolaeth yn eu hymarfer proffesiynol. Mae'r Gacen Dystiolaeth wedi galluogi trafod agored am realaeth defnyddio tystiolaeth ac yn hybu diwylliant cefnogol lle ystyrir tystiolaeth yn rheolaidd, a lle mae staff yn teimlo eu bod nhw'n medru trafod heriau gyda gonestrwydd.

Hefyd, mae'r Gacen Dystiolaeth yn llunio cyfundrefnau sy'n cefnogi gwneud penderfyniadau wedi'u goleuo gan dystiolaeth. Mae strwythurau, polisïau a phrosesau'r Cyngor wedi'u haddasu i hybu'r defnydd o

wahanol fathau o dystiolaeth. Mae'r adrannau gwasanaeth bellach yn adrodd ar y mathau gwahanol o dystiolaeth eu bod nhw'n defnyddio i asesu effaith. Mae chwe aelod o'r cyhoedd wedi'u recriwtio i Dîm Llais y Gymuned i helpu integreiddio profiad byw i mewn i benderfyniadau'r Cyngor. Hefyd, mae Cydweithrediad Ymchwil ar Benderfynyddion Iechyd Rhondda Cynon Taf yn cryfhau isadeiledd rhwng sefydliadau partner i fynd i'r adael â bylchau gwybodaeth a chreu cyfleoedd i rannu arbenigedd, yn cynnwys trwy gynigion ymchwil cydweithredol sy'n cwrdd ag anghenion staff a thrigolion. Rydyn ni'n falch bod llawer o awdurdodau lleol eraill ar draws y DU yn cynnwys y dysgu o'r Gacen Dystiolaeth yn eu gwaith nhw.

Drwyddi draw, mae'r Gacen Dystiolaeth yn galluogi Cydweithrediad Ymchwil ar Benderfynyddion Iechyd Rhondda Cynon Taf i adeiladu iaith gyffredin, cynyddu hyder sefydliadol mewn defnyddio amrywiaeth o dystiolaeth, a sefydlu fframwaith clir a chynhwysfawr ar gyfer gwella gwneud penderfyniadau ar draws gwasanaethau'r Cyngor.

Am fwy o wybodaeth, ymwelwch â Gwnewch Newidyn RhCT <https://gwnewchnewidyn.rctcbc.gov.uk/>

neu [cliciwch yma](#) i wyllo gweminar diweddar yn

esbonio mwy am Y Gacen Dystiolaeth



Ymchwil

Grymuso Ysgolion Gyda'u Hiechyd a'u Lles: HAPPEN

Dr Michaela James,

Swyddog Ymchwil, Prifysgol Abertawe

Mae ysgolion yn rhan allweddol o fywydau pob dydd plant, ond yn aml does dim llais ganddynt o ganlyniad i'r data a ddefnyddir i lunio polisi addysg ac iechyd y cyhoedd. Crëwyd [HAPPEN](#) (Iechyd a Chyrhaeddiad Disgyblion mewn Rhwydwaith Addysg Gynradd) i newid hynny. Wedi'i gynhyrchu ar y cyd ag ysgolion, mae HAPPEN yn offeryn ymchwil ac adborth

sy'n canolbwyntio ar y plentyn ac sy'n helpu ysgolion i ddeall iechyd a lles disgyblion yn well wrth gyfrannu at set ddata genedlaethol unigryw. Mae HAPPEN yn cefnogi ysgolion i wneud penderfyniadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac yn rhoi cipolwg amserol a pherthnasol i lunwyr polisi ar yr hyn sy'n wirioneddol bwysig i blant.

Mae HAPPEN yn rhwydwaith arolwg ac ymchwil mewn ysgolion ledled Cymru sy'n casglu profiadau hunan-adroddedig plant o les, chwarae, perthnasoedd, defnyddio sgriniau, gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl. Mae'r arolwg wedi'i gynllunio i fod yn hygyrch ac yn ddiddorol i blant, gan sicrhau bod eu safbwyntiau'n ganolog

yn hytrach na'u hidlo trwy dybiaethau oedolion. Hyd yn hyn rydym wedi cael dros 50,000 o ymatebion i Arolwg HAPPEN gyda 650 o ysgolion wedi cofrestru i gymryd rhan.

Mae ysgolion yn cael adroddiadau blynyddol wedi'u teilwra sy'n cefnogi myfyrio, cynllunio gwella ysgolion a sgysiau gyda disgyblion, staff, rhieni a phartneriaid lleol. Yn HAPPEN, nid darparwyd data yn unig yw ysgolion; maen nhw'n helpu i lunio'r cwestiynau, y dehongliad a'r allbynnau.

Defnyddiwyd y set ddata gyfoethog ddilynol i archwilio blaenoriaethau allweddol ym maes iechyd cyhoeddus [1–4]. Mae'n galluogi ymchwilyr a llunwyr polisi i ymateb yn gyflym i faterion sy'n dod i'r amlwg tra hefyd yn olrhain tueddiadau tymor hwy. Mae'r cyfuniad hwn o ymateb cyflym a chipolwg hydredol yn newydd, ac yn hanfodol.

Mae HAPPEN wedi grymuso ysgolionâ data y gallant ei ddeall a'i ddefnyddio. Mae ysgolion yn nodi mwy o hyder wrth nodi blaenoriaethau, eirioli dros adnoddau, ac ymgorffori lles mewn arfer bob dydd. Yn benodol yn unol â Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles Cwricwlwm i Gymru. Mae HAPPEN yn darparu tystiolaeth gadarn, sy'n canolbwyntio ar y plentyn, sy'n

adlewyrchu profiad bywyd yn hytrach na mesurau dirprwyol. Mae canfyddiadau o HAPPEN wedi sbarduno trafodaethau lleol a chenedlaethol ar les, gan sicrhau bod llais plant yn bresennol wrth wneud penderfyniadau. Mae'r gwaith presennol yn cynnwys gwerthusiad o gyflwyno pryddau ysgol am ddim yn genedlaethol, lles mewn anghenion dysgu ychwanegol, amser o flaen sgriniau a'u defnyddio i gyfranogi, perthnasoedd iach, chwarae (a digonolrwydd chwarae).

Mae HAPPEN yn dangos ei bod hi'n bosibl cynhyrchu data o ansawdd uchel sy'n berthnasol i bolisi gan fod o fudd uniongyrchol i ysgolion a disgyblion. Mae ein galwad i weithredu yn syml: buddsoddi mewn dulliau sy'n gwerthfawrogi safbwyntiau plant, yn grymuso ysgolion, ac yn cysylltu ymchwil â phenderfyniadau yn y byd go iawn. Os ydym am gael polisi effeithiol ym maes iechyd cyhoeddus ac addysg, rhaid inni ddechrau drwy wrando ar blant.

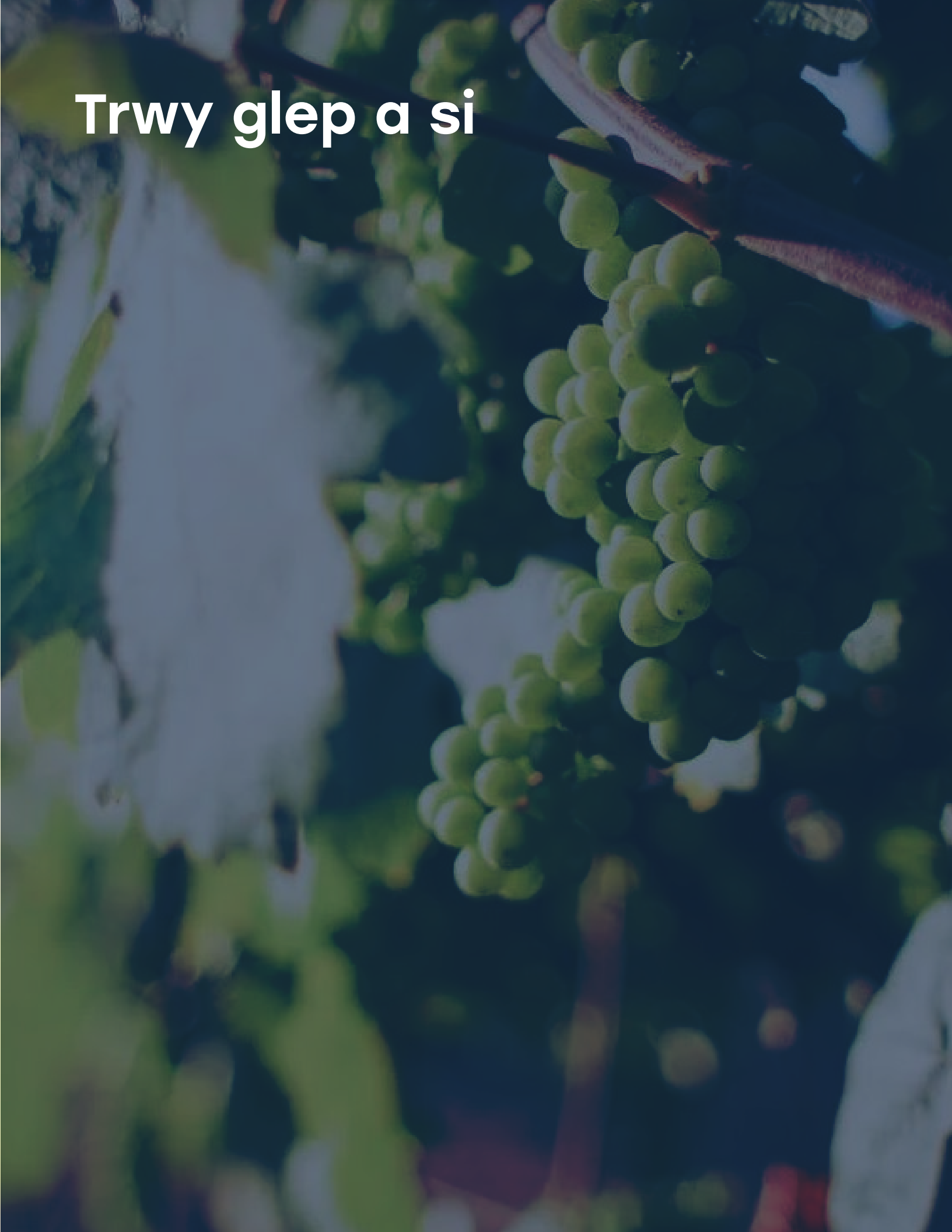
Rhagor o wybodaeth a chymorth:

[HAPPEN Cymru](#)
[Taflenni ffeithiau HAPPEN](#)

1. James M, Marchant E, Defeyter MA, Woodside J, Brophy S. Impact of school closures on the

health and well-being of primary school children in Wales (UK): a routine data linkage study using the HAPPEN Survey (2018-2020). *BMJ Open*. 2021;11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051574>.
2. Marchant E, Todd C, James M, Crick T, Dwyer R, Brophy S. Primary school staff perspectives of school closures due to COVID-19, experiences of schools reopening and recommendations for the future: a qualitative survey in Wales. *PLoS One*. 2020-10.1101, <https://doi.org/2020/11.06.20227108>.
3. James M, Rasheed M, Bandyopadhyay A, Mannello M, Marchant E, Brophy S. The Effect COVID Has Had on the Wants and Needs of Children in Terms of Play: Text Mining the Qualitative Response of the Happen Primary School Survey with 20,000 Children in Wales, (UK) between 2016 and 2021. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19:12687. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912687>.
4. James M, Adebayo M, Bianchim MS, Hughes L, Mannello M, Marchant E, et al. To what extent does self-reported physical activity impact children's wellbeing and mental health? Insights from school-aged children in Wales. *PLoS One*. 2025;20 5 May. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313970>.

Trwy glep a si



Sylwebaeth

Llygredd Tawel: Fy Stori

Claire Llewellyn,

myfyrwraig yng Ngrŵp colegau NPTC,
Prifysgol y Drindod Dewi Sant De Cymru

Llygredd Tawel: Fy Stori yw ffilm ymwybyddiaeth fer am ganser gwaed uchel a chanlyniadau dinistriol peidio â chymryd meddyginiaeth a argymhellir. Mae'r ffilm yn rhannu fy mhrofiad personol o gael fy nediagnosio gyda phwysedd gwaed uchel, teimlo'n iach, ac nid sylweddoli'r risgiau difrifol sy'n gysylltiedig.

Mae'n aml yn ddi-arwyddiadau gan y byd, a gall hyn arwain at danbrizio ei berygl. Yn fy achos i, gwnaeth hyn arwain at cur pen yr ymennydd, difrod parhaol i'r ymennydd ac epilepsi. Mae'r prosiect hwn yn bwysig oherwydd mae'n rhoi wyneb gwirioneddol i gyflwr anweledig ac yn tynnu sylw at sut y gall tabled syml bob dydd atal canlyniadau sy'n newid bywyd. Mae'r ffilm yn gyfrif personol, uniongyrchol o fyw gyda phwysedd gwaed heb ei drin a'i effaith hir-dymor. Yn 2015, cafodd fy nediagnosio gyda phwysedd gwaed uchel ond teimlais yn iach ac nid wyf wedi profi arwyddion rhybuddio. Fel llawer o bobl, nid oeddwn yn deall pam y caiff pwysedd gwaed uchel ei ddisgrifio'n aml fel "llygredd tawel". Mae'r ffilm yn egluro sut y gall difrod ddigwydd llawer cyn i arwyddion ymddangos a pham.

Mae cadw at gyfarwyddiadau'n hanfodol. Sawl blwyddyn yn

ddiweddarach, cefais waedu ym ymennydd tra oeddwn ar fy mhen fy hun gartref, wedi'i achosi gan bwysedd gwaed sydd heb ei reoli. Dywedwyd wrth fy nheulu fod y 24 awr nesaf yn hanfodol a bod fy nghyflwr yn gallu newid funud wrth funud. Cefais fy achub, ond erbyn hyn rwy'n byw gyda niwed parhaol i'r ymennydd a sîpeldrwydd, gan ofyn am tua 30 o tabledi y dydd i reoli fy iechyd.

Mae gordewdra yn ffactor risg mawr ar gyfer strôc a gwaedu ym ymennydd ac mae'n cael ei gydnabod yn helaeth fel achos blaenllaw o salwch y gellir ei atal. Fodd bynnag, mae llawer o bobl yn dal i beidio â chael eu meddyginiaeth fel y cyfarwyddwyd oherwydd eu bod yn teimlo'n dda. Defnyddir profiad byw yn y ffilm hon yn hytrach na iaith feddygol i gyfathrebu risg mewn ffordd y gellir cysylltu â hi, emosiynol ac atgofus, gan gefnogi negeseuon iechyd cyhoeddus o gwmpas atal ac ymyrraeth gynnar. Mae'r ffilm wedi helpu i ddechrau sgysiau gonest am gordewdra, meddyginiaeth a risg, yn enwedig ymysg pobl a gredai o'r blaen nad oedd pwysedd gwaed uchel yn ddifrifol. Mae gwylwyr wedi adrodd bod y ffilm wedi eu gwneud i ystyried eu hiechyd a'u arferion meddyginiaeth eu hunain ac wedi eu hannog i gymryd

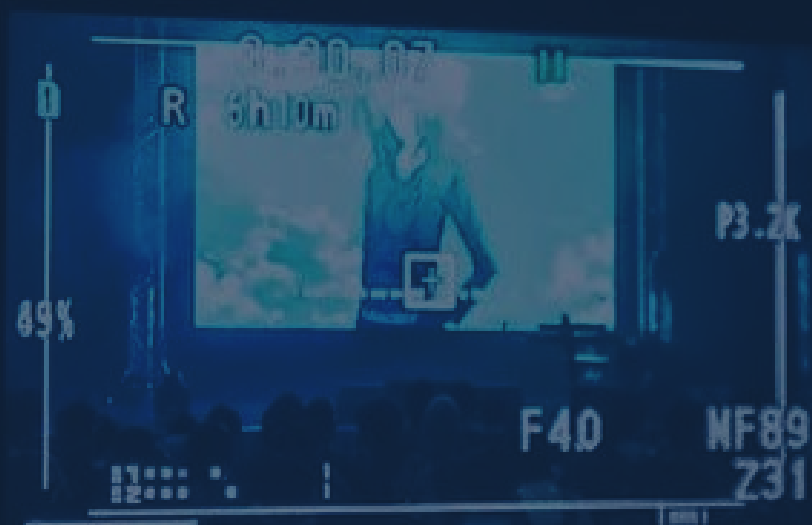
eu cyflwr o ddifrif mwy. Drwy ddangos canlyniadau go iawn, hirdymor, o fod ag hypertension heb ei drin, mae'r prosiect wedi cynyddu ymwybyddiaeth y gall colli meddyginiaeth arwain at ganlyniadau anailadwy.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi gofyn i rannu'r ffilm yn eu cyfarfodydd, gan gydnabod ei gwerth fel offeryn addysgol a chyfranogi pwerus. Mae'r neges allweddol yn syml: cymrwch eich meddyginiaeth, hyd yn oed pan fyddwch yn teimlo'n dda. Nid yw hypertension bob amser yn achosi symptomau, ond gall y difrod a achosir gael ei barhaol ac yn newid bywyd. Ychydig eiliadau y dydd i swyno tabled gall atal cyfocrad, anafiadau i'r ymennydd a phroffidioldeb parhaol.

Fy galw i weithredu yw i unigolion gymryd cyfrifoldeb am eu triniaeth wedi'i phresgripsiwn, i deuluoedd annog anwyliaid i wneud yr un peth, ac i sefydliadau iechyd ddefnyddio straeon go iawn ochr yn ochr â gwybodaeth glinigol. Gall profiad byw achub bywydau.

Am ragor o wybodaeth am y ffilm a'r stori hon cysylltwch â Claire Llewellyn: 338927@nptcgroup.ac.uk

Fideos



BARS

EVF DTL

ZEBRA

LCD

WFM

COUNTER-RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cyhoeddi Adnoddau Iechyd Newydd i Rieni – i gefnogi Teuluoedd ledled Cymru

Tynnodd y weminar hon yn dangos bod ymgorffori'r adnoddau hyn yn eich rhaglenni a'ch gwasanaethau a'u cynnig i deuluoedd yn eich helpu i greu cynnig cyson a dibynadwy i rieni ledled Cymru.

Gwyllo



Cyflwyno'r 'Gacen Dystiolaeth' gyda Chydweithrediad Ymchwil ar Benderfynyddion Iechyd Rhondda Cynon Taf

Yn y weminar hon cawsom ein cyflwyno i'r 'Gacen Dystiolaeth' sef offeryn ymarferol a ddefnyddir i gefnogi adeiladu'r sylfaen dystiolaeth i lywio gwneud penderfyniadau yn lleol ac sy'n cynnig iaith gyffredin ar gyfer trafod ymchwil a thystiolaeth ar draws sectorau, y gellir ei haddasu i ddiwallu anghenion lleol.

Gwyllo



Lansio Teg i Bawb / Fair for All: Cynllun Gweithredu Strategol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd drwy Ofal Sylfaenol

Mae'r weminar hon yn lansio cynllun gweithredu Gofal Sylfaenol Tecach – Teg i Bawb, Fair for All yn ogystal â datblygu drwy adolygu'r dystiolaeth, y data a rowndiau ailadroddus o weithdai wyneb yn wyneb ac ar-lein. Mae'n bwriadu ymgysylltu a chydweithio helaeth â chleifion, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, uwch arweinwyr...

Gwyllo

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

Gweld ein holl fideos

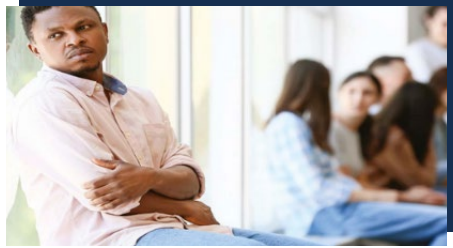
Newyddion & Adnoddau





[Pydredd dannedd mewn plant ifanc yng Nghymru yn parhau i ostwng, ond anghydraddoldebau'n parhau](#)

24-02-2026



[Cymru ar flaen y gad yn fyd-eang o ran cydnabod cysylltiadau cymdeithasol fel blaenoriaeth iechyd y cyhoedd](#)

18-02-2026



[Pobl Cymru yn cefnogi cymorth cryfach i iechyd a llesiant menywod ar ôl beichiogrwydd](#)

11-02-2026

Pob Newyddion

[Unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a chysylltiad cymdeithasol yng Nghymru: Safbwynt iechyd cyhoeddus](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

[Masnach, Cytundebau Masnach a Thariffau a'r Effaith ar Iechyd, Llesiant a Thegwch yng Nghymru](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

GYDA'N GILYDD AR GYFER TEULUOEDD: RHANNU CANLLAWIAU DIBYNADWY AR GYFER Y DECHRAU GORAU I BOB PLENTYN



Mae pob plentyn yng Nghymru yn haeddu'r dechrau gorau mewn bywyd. Er mwyn helpu teuluoedd i deimlo'n hyderus a'u bod yn cael cefnogaeth, creodd Iechyd Cyhoeddus Cymru, ar ran Llywodraeth Cymru, set gyflawn o bedwar adnodd sy'n seiliedig ar dystiolaeth i rieni sy'n cwmpasu'r blynyddoedd cynnar.

Yn ein gweminar ddiweddar, clywsom sut mae defnyddio'r adnoddau hyn o fewn rhaglenni a gwasanaethau a'u cynnig i deuluoedd yn helpu i greu cynnig rhianta cyson a dibynadwy ledled Cymru. Mae hyn yn helpu i leihau camwybodaeth, cryfhau negeseuon allweddol, a gwella canlyniadau, gan gydfynd â strategaethau cenedlaethol.

Ar gyfer ein e-fwletin sydd ar ddod, hoffem glywed sut rydych chi'n defnyddio'r adnoddau hyn (neu rai tebyg), wrth weithio gyda rhieni. Rydym yn croesawu enghreifftiau o waith o raglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol. Mae gennym ddiddordeb arbennig mewn

- Astudiaethau achos byr

- Awgrymiadau ac enghreifftiau ymarferol
- Gwersi a ddysgwyd
- Syniadau y gallai eraill ledled Cymru eu mabwysiadu neu eu haddasu.

Bydd ein [ffurflen cyflwyno erthygl](#) yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am nifer y geiriau, cynllun eich erthygl ac arweiniad o ran delweddau.

Anfonwch erthyglau i rhwydwaith.iechydcyhoeddus@wales.nhs.uk erbyn 19 Mawrth 2026

Cyfrannu