

*Cafael ar y*  
**CORFFOROL**  
IECHYD • MAETHIAD • FFITRWYDD

**Iechyd Cyfan, Bywydau  
Cyfan, Sefyllfa Cyfan:**

Gwella Canlyniadau Iechyd Corfforol i Bobl â Heriau  
Iechyd Meddwl a Defnyddio Sylweddau



**[www.adferiad.org](http://www.adferiad.org)**

Adferiad Recovery is a charitable  
incorporated organisation registered  
in England and Wales

---

Registered Number: 2751104 Charity Number: 1039386

---

# Cynnwys

<b>Cyflwyniad</b>	<b>2</b>
<b>Ble ddechreuodd popeth...</b>	<b>3</b>
<b>Ein Hymgyrch 2024</b>	<b>5</b>
<b>Y Tirlun Iechyd yng Nghymru</b>	<b>6</b>
<b>Ein Digwyddiadau</b>	<b>7</b>
<b>Ein Heffaith mewn Rhifau</b>	<b>9</b>
<b>Caffael ar y Corfforol!</b>	<b>11</b>
<b>Ein Partneriaid</b>	<b>13</b>
<b>Canfyddiadau Ein Gwiriadau Iechyd</b>	<b>14</b>
<i>Pwy Gymerodd Ran?</i>	14
<i>Cael Mynediad i Ofal Iechyd</i>	15
<i>Ffactorau Iechyd Allweddol</i>	16
<i>Mesurau Iechyd</i>	17
<i>Profion Sgrinio - Mamogramau</i>	19
<i>Profion Sgrinio - Archwiliadau Prostad</i>	20
<i>Profion Sgrinio - Profion Sgrinio Serfigol</i>	21
<b>Casgliadau Allweddol</b>	<b>22</b>
<b>Argymhellion</b>	<b>23</b>
<b>Adnoddau</b>	<b>24</b>

---

# Cyflwyniad

**Oeddech chi'n gwybod bod unigolion sydd â chyflyrau iechyd meddwl difrifol yn byw am hyd at 15-20 mlynedd yn llai na'r boblogaeth gyffredinol?**



Nid yw'r bwlch brawychus hwn oherwydd heriau iechyd meddwl yn unig. Mae'n bennaf oherwydd salwch corfforol ataliadwy megis **clefyd y galon**, **clefyd siwgr**, a **chanser** – cyflyrau sy'n cael eu hesgeuluso'n rhy aml mewn cymunedau sy'n agored i niwed.

I ymateb i hyn, mae ymgyrch 'Caffael ar y Corfforol' Adferiad yn mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau hyn yn uniongyrchol, gan **rymuso unigolion i gymryd rheolaeth o'u hiechyd corfforol** eu hunain. Trwy adeiladu ar ein llwyddiannau'n y gorffennol, rydym wedi ymestyn ein ffocws i gynnwys y rhai a effeithir gan ddefnydd sylweddau a chaethiwed – sy'n wynebu risgiau tebyg. Trwy wiriadau iechyd am ddim, ymgysylltu mewn digwyddiadau cymunedol, a phartneriaethau gyda sefydliadau allweddol, rydym yn **datgymalu'r rhwystrau i ofal iechyd ataliol, yn hyrwyddo sgrinio rheolaidd, ac yn ysbrydoli newidiadau parhaol mewn ffyrdd o fyw.**

Er gwaetha'r cynnydd sydd wedi ei gyflawni, **mae llawer mwy i'w wneud**: mae unigolion sydd â salwch meddwl difrifol yn wynebu cyfraddau sylweddol uwch o gyflyrau megis clefyd y galon a chlefyd siwgr, gyda llawer heb ddiagnosis oherwydd yr heriau sylweddol sy'n eu hwynebu wrth geisio mynediad i ofal iechyd. Mae ein hymgyrch 'Caffael ar y Corfforol' yn ymwneud â llawer mwy na chodi ymwybyddiaeth – **mae'n ymwneud â chymryd camau pendant i wynebu'r anghydraddoldebau iechyd hyn, gan wneud gofal iechyd ataliol yn hygyrch i bawb ac, yn y pen draw, gwella ansawdd bywyd i bobl yn y cymunedau sy'n cael eu tanwasanaethu.**

**Rhagwelwn ddyfodol ble bydd pobl sydd â salwch meddwl yn byw mor hir a'r rhai sydd ddim, gyda mynediad cyfartal i ofal iechyd ataliol.**

---



---

# Ble dechreuodd popeth...

Yn 2014, fe lanswyd ein hymgyrch 'Caffael ar y Corfforol!' – **menter feiddgar wedi'i hanelu at wella iechyd corfforol pobl sy'n byw gyda salwch meddwl difrifol** ar draws pob un o'r 22 sir yng Nghymru.



Gyda chefnogaeth gan sefydliadau uchel eu parch megis **Adferiad** (Hafal yn flaenorol), **Bipolar UK**, y **Mental Health Foundation**, a **Diverse Cymru**, daethom at ein gilydd i bontio'r bwlch rhwng iechyd corfforol a meddyliol.

**Gwnaethom rymuso ein defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr i gymryd rheolaeth o'u llesiant** eu hunain drwy weithgaredd corfforol, bwyta'n iach, ac ymgysylltiad rhagweithiol gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Roedd ein hymgyrch hefyd yn annog darparwyr gofal iechyd i gynnwys rheolaeth iechyd corfforol mewn gofal iechyd meddwl – gan sicrhau gwiriadau iechyd rheolaidd, mynd i'r afael â sgîl-ffeithiau meddyginiaeth, a darparu cyfleoedd ar gyfer ymarfer corff fel rhan o'r driniaeth.

Yn ein digwyddiadau, offrymom **wiriadau iechyd, cyrsiau hyfforddiant achrededig, arddangosiadau coginio rhyngweithiol, gweithgareddau corfforol adfywhaol, a chyngor iechyd wedi'i bersonoleiddio.**

Trwy'r ymdrech gydweithredol yma, gwnaethom sbarduno **newid go iawn** yn ein cymunedau.



---

Cafodd yr ymgyrch **effaith barhaol** a arweiniodd at gynlluniau gofal mwy cyflawn oedd yn ymgorffori nodau iechyd corfforol, a gwasanaethau oedd wedi'u paratoi yn well i ddarparu cefnogaeth gyfannol i unigolion.

Roedd yr adborth gan y cyfranogwyr yn **hynod bositif**, gyda llawer yn nodi gwelliannau sylweddol yn eu llesiant corfforol:



**94%**

o bobl yn teimlo bod yr ymgyrch wedi eu **hannog** i ddod yn fwy **actif yn gorfforol**.



**89%**

...yn teimlo bod yr ymgyrch wedi eu **helpu** i wella eu **deiet**.



**84%**

...yn teimlo bod yr ymgyrch wedi eu hysbysu ynghylch sut i gael y **gefnogaeth gywir** ac i gadw'n **iach yn gorfforol**.



**...felly, ble ydan ni rwan?**

---

---

# Ein Hymgyrch 2024

Wrth adeiladu ar lwyddiant ein hymgyrch o 2014 'Caffael ar y Corfforol', rydym yn **adnewyddu ein hymrwymiad** i wella iechyd corfforol i bawb.



**Mae iechyd corfforol, ymarfer corff, a maeth yn arfau pwerus ar gyfer gwella cyflyrau iechyd meddwl** ac ansawdd bywyd yn gyffredinol. Ond, i unigolion sy'n wynebu heriau iechyd meddwl neu ddefnydd sylweddau, gall cynnal yr arferion iach hyn deimlo'n amhosibl i'w gyflawni.

Ar yr ochr arall, **gall problemau iechyd corfforol heb eu trin waethygu anawsterau iechyd meddwl** ac hyd yn oed cynyddu'r risg o gamddefnydd sylweddau.

Anelodd ein hymgyrch i godi ymwybyddiaeth yn y materion hyn, i **helpu pobl i ddeall eu hiechyd corfforol eu hunain, ac arwain pobl at lwybr i driniaeth**. Yn ein holl ddigwyddiadau ar draws Cymru offrymom wiriadau iechyd corfforol i roi trosolwg i bobl o'u hiechyd, y camau y gallent eu cymryd i wella eu hiechyd, yn ogystal â chanlyniadau profion penodol y gallent fynd â hwy i'w meddyg teulu ar gyfer archwiliad a thriniaeth bellach.

*... ond mwy am hyn yn y man*



## OEDDECH CHI'N GWYBOD...

Mae Adferiad yn anelu i helpu pobl ym mhob ardal o'u bywyd, yn cynnwys iechyd corfforol, fel rhan o'n hymagwedd person cyflawn i gefnogi pobl.

---

# Y Tirlun Iechyd yng Nghymru

## Cyflwr gofal iechyd yng Nghymru

- Mae dros **760,000 o lwybrau cleifion** yn disgwyl i ddechrau ar driniaeth GIG. Dyma'r chweched cynnydd yn olynol a'r ffigwr uchaf a gofnodwyd.
- Mae Llywodraeth Cymru'n amcangyfrif bod segurddod corfforol yn costio oddeutu **£650 miliwn** y flwyddyn i Gymru.
- Amcangyfrifir bod cyfanswm gwariant y GIG ar afiechydon y galon a chylchrediad y gwaed yng Nghymru'n **£770 miliwn** y flwyddyn.

## Materion iechyd yng Nghymru

- Amcangyfrifir bod **340,000 o bobl** yn byw, ar hyn o bryd, gydag afiechydon y galon a chylchrediad y gwaed, ac mae'n debygol y gwelwn gynnydd yn y ffigyrau hyn yn y dyfodol gyda phoblogaeth sy'n heneiddio ac yn tyfu.
- Pob mis, mae tua **800 o bobl** yn marw o afiechydon y galon neu gylchrediad y gwaed.
- Mae mwy na **220,000 o oedolion** yng Nghymru wedi derbyn diagnosis o glefyd siwgr, a thua **90%** o'r rhain yn byw gyda chlefyd siwgr math 2.
- Adroddwyd bod **un o bob pedwar** oedolyn yng Nghymru'n byw gyda gordewdra yn 2021/22. Mae cyffredinolrwydd gordewdra'n arbennig o amlwg ymhlith rhai 45 i 64 oed, gyda 31% yn cael eu heffeithio.

## Y berthynas rhwng iechyd meddyliol a chorfforol

- Mae gan bobl sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl difrifol gyfradd marwolaethau sydd **2-3 gwaith** yn uwch ar gyfartaledd o'i gymharu â'r boblogaeth gyffredinol, sy'n cyfateb i ostyngiad mewn disgwyliad oes o **15-20 mlynedd**.
- Gellir priodoli'r rhan fwyaf o farwolaethau ymhlith pobl â salwch meddwl difrifol i gyflyrau iechyd corfforol.

## Ffactorau Ffordd o Fyw

- Nid yw **45%** o oedolion yng Nghymru'n cyfarfod yr argymhellion gweithgaredd corfforol (o leiaf 150 munud yr wythnos).
- Dim ond **29%** o oedolion yng Nghymru sy'n bwyta'r 5 dogn a argymhellir o ffrwythau a llysiau y dydd.
- Mae **13%** o oedolion yn smocio sigarêts.
- Mae **17%** o'r oedolion yng Nghymru'n yfed mwy na'r cymeriant wythnosol o alcohol a argymhellir.



---

# Ein Digwyddiadau

Roedd ein 9 digwyddiad ymgyrch yn agored i bawb ac wedi eu dylunio i **annog unigolion ar draws Cymru i wella eu hiechyd a'u llesiant.**

Roeddem eisiau ei gwneud yn haws i bawb i gael gwybodaeth iechyd ddefnyddiol, i wirio eu statws iechyd, ac i rannu eu meddyliau am wasanaethau lleol. Rydym yn falch i gyhoeddi bod ein digwyddiadau wedi cyflawni eu nodau ac wedi darparu gwasanaethau gwerthfawr i'r mynychwyr. Dyma drosolwg o'r hyn a gyflawnwyd gennym:



## Cynnig gwiriadau iechyd am ddim:

Ym mhob un o'n digwyddiadau, darparom wiriadau iechyd corfforol am ddim a gynhaliwyd gan ein staff hyfforddedig, gyda goruchwyliaeth gan weithwyr proffesiynol cymwys. Rhoddodd y gwiriadau hyn drosolwg i fynychwyr o'u statws iechyd cyfredol, cyngor ar gamau penodol y gallent eu cymryd i wella eu hiechyd, yn ogystal â chanlyniadau profion penodol y gallent fynd â hwy at eu meddyg teulu ar gyfer archwiliad neu driniaeth bellach.

## Darparu gwybodaeth iechyd:

Roedd ein digwyddiadau'n cynnwys ystod eang o wybodaeth ar bynciau iechyd allweddol. Edrychasom ar feysydd megis maeth, gweithgaredd corfforol, rhoi'r gorau i ysmegu, ac arferion byw'n iach yn gyffredinol. Yn bwysig, roeddem hefyd yn rhannu gwybodaeth ynghylch gwasanaethau cefnogaeth sydd ar gael yn lleol ac yn rhanbarthol i'n cymuned.



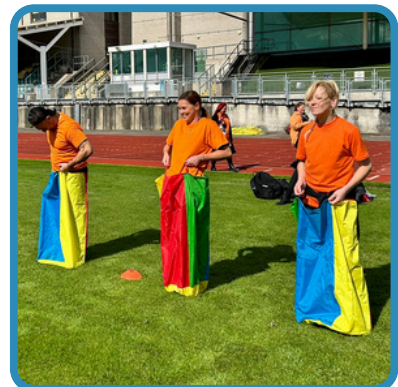
---

**Cysylltu gydag eraill:** Creodd ein digwyddiadau ofod i ddefnyddwyr gwasanaeth, staff, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, a'r cyhoedd yn gyffredinol, i gyfarfod a rhyngweithio gydag eraill sydd â phrofiadau tebyg. Hwylusom hefyd gysylltiadau rhwng aelodau'r gymuned a darparwyr gwasanaethau iechyd lleol, gan feithrin ymdeimlad o gymuned a chefnogaeth.



**Casglu adborth defnyddiol:** Cynigiom y cyfle i ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr i rannu eu meddyliau am y gwasanaethau iechyd presennol. Roedd yr adborth hwn yn hanfodol ar gyfer deall beth sy'n gweithio'n dda ac adnabod ardaloedd i'w gwella, a bydd y mewnwediadau a gasglwyd yn helpu i hysbysu datblygiadau gwasanaeth i'r dyfodol.

**Cael hwyl a bod yn actif:** Er mwyn sicrhau bod y digwyddiadau'n addysgiadol ac yn ymgysylltiol, gwnaethom gynnwys amrywiaeth o weithgareddau corfforol hwyliog a sesiynau llesiant ymlaciol. Roedd y gweithgareddau hyn wedi eu dylunio i ddarparu ar gyfer gwahanol alluoedd a diddordebau, gan sicrhau bod rhywbeth i bawb!





# Ein Heffaith mewn Rhifau



Cynhaliom

**9**

digwyddiad ar draws Cymru...

...a fynychwyd gan dros

**1,000+**  
o unigolion...

**10**

gyda ohonynt yn AS Cymraeg, aelodau o'r Senedd, a chynghorwyr

 **2** 

ydddangosiad gan westai arbennig, sef Andrew Jenkins o raglen 'The Traitors' y BBC, a Lee Trundle, Llysgennad i dîm pêl-droed Abertawe

Buom yn partneru gyda

**12**

sefydliad gwych...

...a cawsom

**25**

arddangosfa digwyddiad cyffrous





Cynhaliwn gyfanswm o

**350**

gwiriad iechyd, yn  
cynnwys...

- Mesur taldra a phwysau
- Pwysedd gwaed
- Lefelau siwgr yn y gwaed
- A cwestiynau gwybodaeth iechyd cyffredinol



Fe seiclodd ein mynychwyr

**117**

milltir...



...a rhwyfo

**62**

milltir dros gyfnod yr  
ymgyrch...

...gan roi cyfanswm gwych o

**179**

milltir!

Trwy ein gweithgareddau  
codi arian, cyflawnom ein  
nod o deithio cylchedd  
Cymru gyfan...

**1,840 milltir!**



---

# Caffael ar y Corfforol!

Gwelodd ein hymgyrch unigolion anhygoel yn gwthio eu terfynau, yn cefnogi ei gilydd, ac yn darganfod effaith hynod gweithgaredd corfforol ar y corff a'r meddwl. Dyma rai o'r hanesion ysbrydoledig gan ein harwyr llesiant cymunedol.

---

## Ewyllys Haearn: Siwrnai Ironman Dave

Yn 54 mlwydd oed, mae Dave, un o'n haelodau staff ymroddgar, yn profi nad yw oed yn ddim ond rhif o ran dilyn eich hangerdd. Wrth ymarfer ar gyfer ras Ironman, cyfrannodd Dave y 1,840 milltir llawn trwy redeg, nofio a theithiau beic tuag at nod ein hymgyrch o gyflawni pellter ffin ac arfordir Cymru – cyflawniad anghygoel!



Dechreuodd siwrnai Dave yn 2012 pan ddaliodd “chwilen y triathlon” wedi blynyddoedd o redeg. Er gwaethaf wynebu heriau iechyd ac anawsterau'n dilyn y pandemig COVID-19, ni wyrodd benderfyniad Dave.

***“O'r diwedd, ar ddechrau'r flwyddyn hon, cefais y sgwrs gyda'n ymgynghorydd ynghylch y posibilrwydd o gymryd rhan mewn cystadleuaeth Ironman arall. Ni allent weld pam ddim oherwydd bod gwellaint mor fawr wedi bod yn fy iechyd!”***

---

Mae hanes Dave yn un o wytnwch a grym trawsnewidiol ymarfer corff. Trwy ei ymdrechion anhygoel, mae Dave nid yn unig yn gwella ei lesiant ei hun ond hefyd yn ysbrydoli eraill i gymryd y camau cyntaf hynny tuag at ffordd iachach o fyw;

*“Gall yr hyn rwy’n ei wneud ymddangos yn ddychrynlyd iawn i rai, ond gall dechrau’n fychan wneud rhyfeddodau i iechyd meddwl rhywun.”*

---

## **Troedio’r Uchelfannau: Taith Gerdded Llesiant Pen-y-Fan**



Nid ymdrechion unigol yn unig sy’n gwneud gwahaniaeth. Yn ddiweddar, daeth 12 o’n cleientiaid a staff o’n prosiectau Sir Benfro a Sir Gâr at ei gilydd ar gyfer Taith Gerdded Llesiant i fyny Pen-y-Fan. Cyrhaeddodd bawb y copa, a phawb yn teimlo ymdeimlad mor enfawr o gyflawniad eu bod wedi penderfynu fel grŵp i wneud y

daith yn ddigwyddiad blynyddol! Mae’n wych gweld y gwahanol ffyrdd y mae ein cleientiaid a’n staff yn blaenoriaethu eu hiechyd yn ystod ein hymgyrch Caffael ar y Corfforol, ac yn rhoi hwb i’w hiechyd meddwl o ganlyniad!

---

**Roedd pob cam, pob milltir, pob copa a gyrhaeddwyd yn dystiolaeth o nerth a gwytnwch ein cymuned. Cofiwch, mae pob siwrnai yn cychwyn gydag un cam a, gyda’n gilydd, rydym yn teithio pellter cenedl gyfan – mewn mwy nac un ffordd.**



---

# Ein Partneriaid

Fel rhan o'n hymgyrch, roeddem eisiau darparu ystod cynhwysfawr o **wybodaeth a chyngor** yn ein digwyddiadau. Roedd ein meysydd focws yn cynnwys deiet a maeth, gweithgaredd corfforol, rhoi'r gorau i ysmegu, byw'n iach, a gwybodaeth am y gwasanaethau cefnogaeth sydd ar gael ar draws y rhanbarth gan bartneriaid trydydd sector a'r sector statudol.

I gyflawni'r nod hwn, gwnaethom bartneru gyda sefydliadau blaengar eraill yn eu meysydd penodol sy'n **rhannu ein hymrwymiad i wella iechyd a llesiant cyhoeddus**. Dewiswyd y partneriaid hyn yn ofalus am eu harbenigedd, eu henw da, a'u haliniad gyda nodau ein hymgyrch, a daeth pob un â'u mewnwelediadau a'u **harbenigedd unigryw eu hunain**, gan ein galluogi i gynnig **ymagwedd gyfannol i iechyd a llesiant**.

Rydym yn hynod ddiolchgar i'r sefydliadau a ganlyn am eu cefnogaeth yn ein digwyddiadau ymgyrch:





# Canfyddiadau Ein Gwiriadau Iechyd

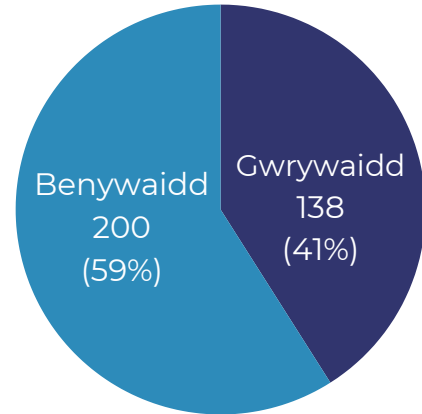
## Pwy gymerodd ran?



Cynhaliom gyfanswm o

**350**

gwiriad iechyd



Amrywiodd oedrannau'r mynychwyr o

**16 - 87**

gyda chyfartaledd o

**48 oed**

Roedd

**27%**

o'r mynychwyr yn siaradwyr Cymraeg



Roedd

**60%**

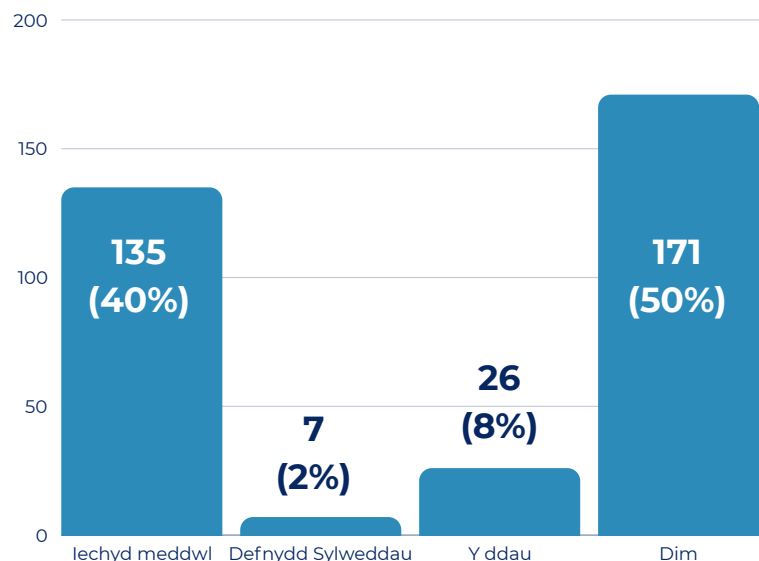
o'r mynychwyr yn yfed alcohol a

**28%**

o bobl yn ysmegu

Roedd gan **40%** brofiad personol o **problem iechyd meddwl**, o'i gymharu â dim ond **2%** oedd â phrofiad o **gaethiwed i sylweddau**.

Doedd gan hanner y bobl a fynychodd wiriad iechyd ddim problem iechyd meddwl na chaethiwed i sylweddau.



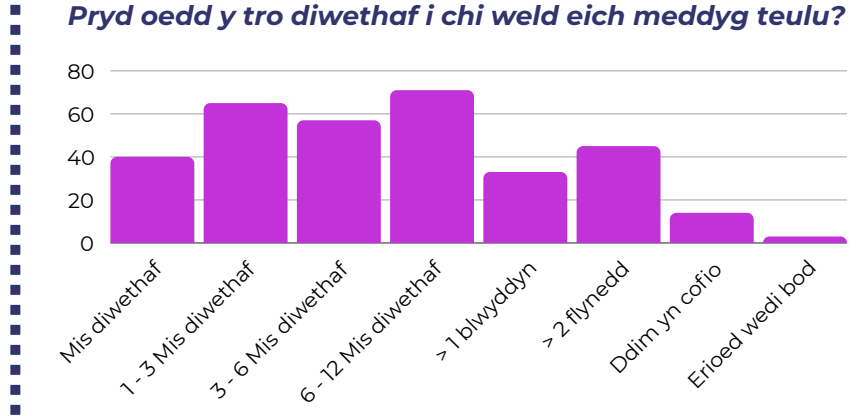
\*Noder, os gwelwch yn dda, nad oedd pob unigolyn wedi ateb pob cwestiwn, ac felly efallai na fydd pob cyfanswm yn dod i 350 (100%)

\*Yn ein harolwg, cafodd y cyfranogwyr yr opsiwn i hunan-adnabod eu rhyw yn y modd sy'n adlewyrchu eu hunaniaeth orau.

# Cael Mynediad i Ofal Iechyd

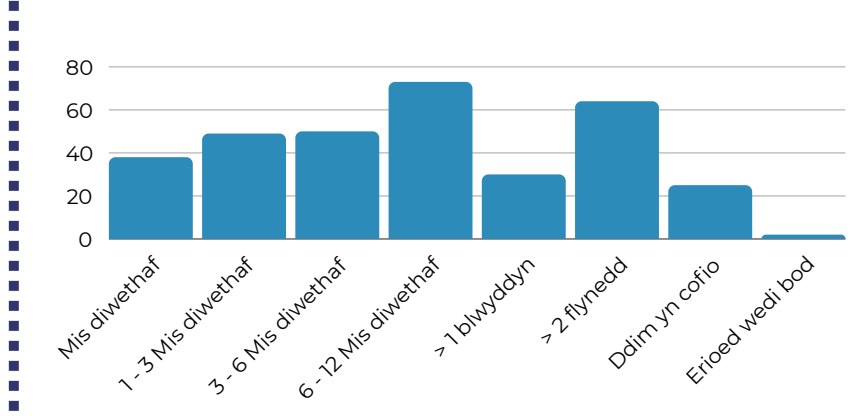
Nesaf, gofynasom i bobl am eu profiadau o gael mynediad i wasanaethau iechyd. Darganfyddom:

Roedd  
**98%**  
o fynychwyr wedi cofrestru gyda meddyg teulu



Adroddodd y mwyafrif o bobl (**n = 71, 22%**), eu bod wedi gweld eu meddyg teulu yn y 6-12 mis diwethaf. Er hynny, dywedodd **78 (24%)** o bobl nad oeddent wedi gweld meddyg teulu ers naill ai dros 1 flwyddyn neu dros 2 flynedd. Yr hyn sy'n achosi pryder yw fod rhai pobl a atebodd y cwestiwn hwn erioed wedi bod i weld meddyg teulu.

Roedd  
**73%**  
o'r mynychwyr wedi eu cofrestru gyda deintydd



Adroddodd y mwyafrif o bobl (**n = 73, 22%**) eu bod wedi gweld eu deintydd o fewn y 6-12 mis diwethaf. Er hynny, dywedodd **un o bob pump** o'r ymatebwyr nad oeddent wedi bod i weld eu deintydd ers dros 2 flynedd.



Pan ofynwyd pryd oedd y tro diwethaf iddynt gael prawf ar eu llygaid, dywedodd y mwyafrif o bobl ei fod 'mwy na dwy flynedd yn ôl' (**n = 87, 27%**).

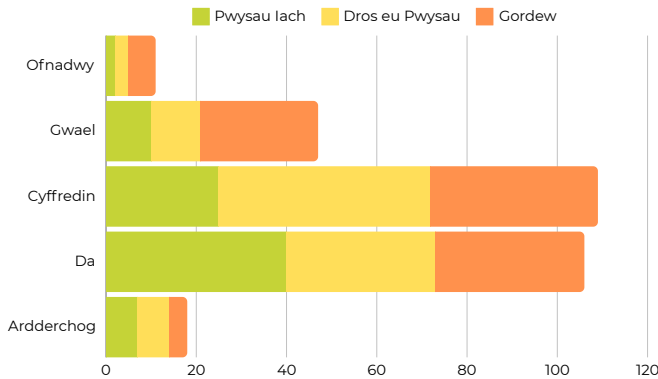
# Ffactorau Iechyd Allweddol

Gofynasom i fynychwyr raddio eu **deiet**, **lefelau ymarfer corff**, a **iechyd cyffredinol** presennol ar raddfa pum pwynt o 'ofnadwy' i 'ardderchog'. Ar y cyfan:

Graddiodd  
**39%**  
eu deiet fel 'Cyffredin'

Graddiodd  
**31%**  
eu lefel ymarfer corff  
presennol fel 'Cyffredin'

Graddiodd  
**43%**  
eu lefel iechyd cyffredinol  
fel 'Cyffredin'

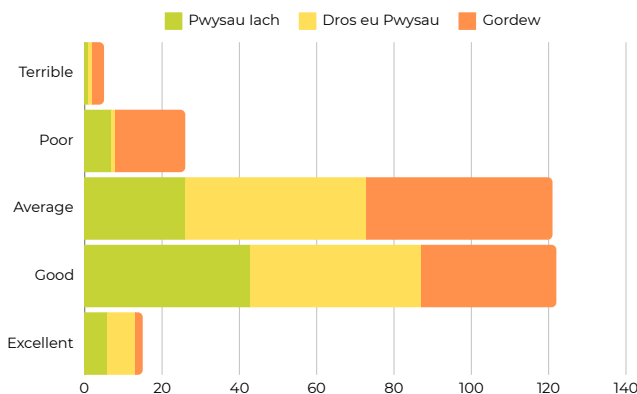
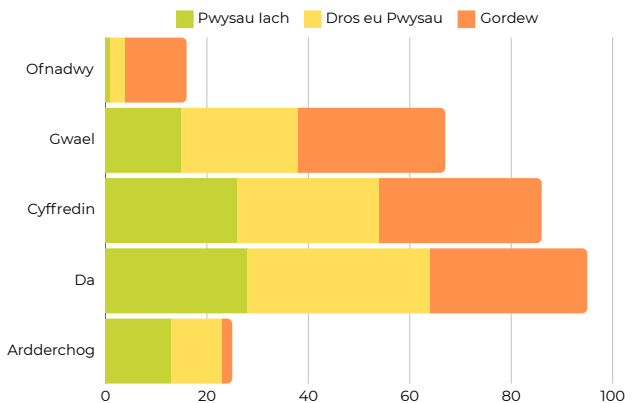


## Deiet

Wrth gymryd i ystyriaeth sgorau BMI mynychwyr, darganfyddom fod y mwyafrif o'r mynychwyr oedd o bwysau iach yn graddio eu deiet fel 'Da' (48%). Roedd y mwyafrif o unigolion oedd wedi eu dosbarthu fel naill ai dros eu pwysau neu gordew yn graddio eu deiet fel 'Cyffredin' (47% a 35% yn y drefn honno). Y bobl oedd yn adrodd bod eu deiet yn 'Ofnadwy' oedd yn fwyaf tebygol o fod yn ordew.

## Ymarfer Corff

Wrth gymryd i ystyriaeth sgorau BMI mynychwyr, darganfyddom fod y mwyafrif o'r mynychwyr oedd o bwysau iach yn graddio eu deiet fel 'Da' (48%). Roedd y mwyafrif o unigolion oedd wedi eu dosbarthu fel naill ai dros eu pwysau neu gordew yn graddio eu deiet fel 'Cyffredin' (47% a 35% yn y drefn honno). Y bobl oedd yn adrodd bod eu deiet yn 'Ofnadwy' oedd yn fwyaf tebygol o fod yn ordew.



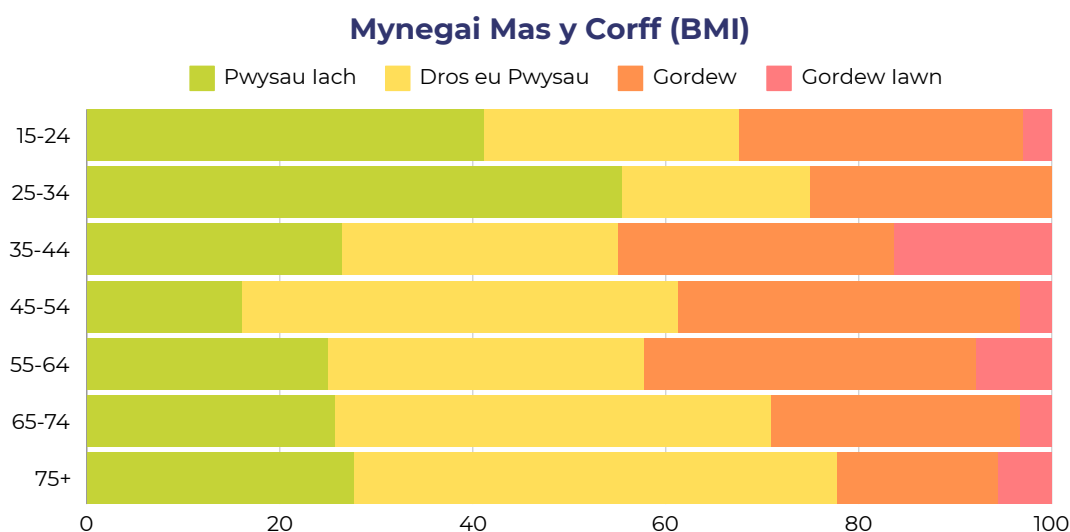
## Iechyd Cyffredinol

Darganfyddom fod y rhan fwyaf o fynychwyr oedd â phwysau iach yn graddio eu hiechyd cyffredinol fel 'Da' (52%). Roedd y rhan fwyaf o unigolion oedd wedi eu dosbarthu fel bod dros eu pwysau neu'n ordew wedi graddio eu hiechyd cyffredinol fel 'Cyffredin' (47% a 45% yn y drefn honno). Y bobl oedd yn adrodd bod eu hiechyd cyffredinol yn 'Ofnadwy' oedd yn fwyaf tebygol o fod yn ordew.



# Mesurau Iechyd

Darganfyddom, fel roedd yr oedran yn cynyddu fod y gyfran o unigolion a gafwyd eu bod dros eu pwysau neu'n ordew hefyd yn cynyddu. Tra roedd gan y grwpiau oedran iau ganran uwch o bobl yn y categori pwysau iach, roedd y mwyafrif o'r rhai hynny oedd yn 35 oed ac uwch yn syrthio i mewn i'r categorïau dros eu pwysau neu gordew, **gyda gordewdra'n dod yn fwy cyffredin yn ystod canol oed.**



Datgelodd ein gwiriadau iechyd fod gwahaniaeth sylweddol mewn BMI rhwng unigolion oedd yn adrodd fod ganddynt fater iechyd meddwl ac/neu ddefnydd sylweddau o'i gymharu â'r rhai oedd ddim. Darganfyddom:

- Roedd gan fynychwyr oedd yn adrodd am y cyflyrau hyn BMI, **ar gyfartaledd, oedd 2 bwynt yn fwy na'r rhai hebddynt.**

BMI cyfartalog pobl oedd ddim wedi adrodd am fater iechyd meddwl ac/neu ddefnydd sylweddau

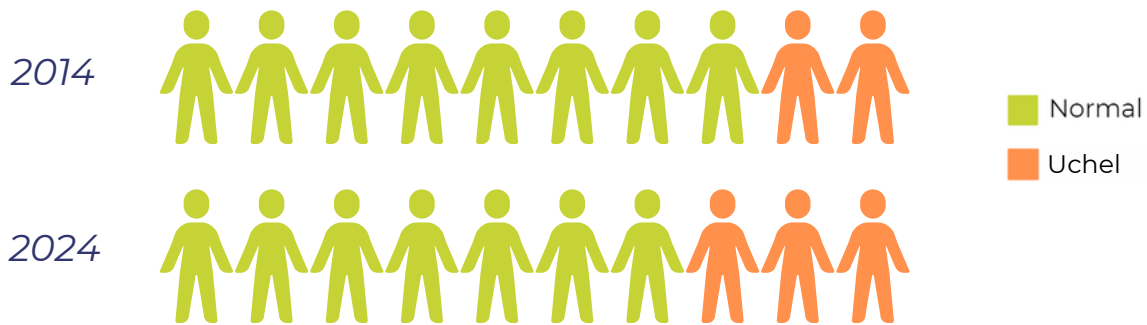
**27.5**

BMI cyfartalog pobl oedd wedi adrodd am fater iechyd meddwl ac/neu ddefnydd sylweddau

**29.9**

Tra mae'r ddau gyfartaledd yn syrthio i mewn i'r categori 'dros eu pwysau', roedd y rhai hynny â heriau iechyd meddwl neu ddefnydd sylweddau **ar fin cael eu dosbarthu fel 'gordew'**. Mae'r canfyddiad hwn yn tanlinellu'r risg uwch o broblemau'n gysylltiedig â iechyd corfforol mewn poblogaethau sy'n agored i niwed ac yn amlygu'r angen i fonitro iechyd corfforol ochr yn ochr â iechyd meddwl a defnydd sylweddau.

## Pwysedd Gwaed



- Yn 2014, canfuwyd bod **18%** o bobl â phwysedd gwaed uwchlaw'r trothwy\*. Cynyddodd hyn i **32%** yn 2024.

## Blood Glucose



- Yn 2014, canfuwyd bod **47%** o bobl â lefelau glwcos yn y gwaed yn uwch na'r trothwy\*. Roedd hyn yn is yn 2024 ar **24%**.

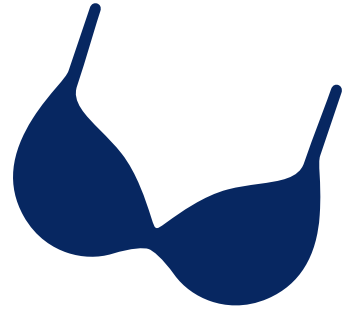
Yn ein digwyddiadau ymgyrch yn 2024, pan ddatgelodd ein gwiriadau iechyd fod gan gyfranogwyr **lefelau pwysedd gwaed neu siwgr yn y gwaed uwch**, gwnaethom eu hannog i drefnu **apwyntiad gyda'u meddyg teulu mor fuan â phosibl**. Darparwyd llyfryn defnyddiol ar gyfer pob mynychwr, yn cynnwys eu gwybodaeth bersonol o'r digwyddiad. Galluogodd hyn iddynt i gadw golwg ar eu canlyniadau ac i'w trafod gyda'u meddyg teulu yn eu hapwyntiad nesaf, gan eu grymuso i **gymryd rheolaeth o'u siwrnai iechyd**.

*\*Mesurwyd pwysedd gwaed a lefelau glwcos yn y gwaed gan fynychwyr yn ystod gwiriadau iechyd, a dim o dan amodau clinigol. Penderfynwyd ar 'uwchben y trothwy' yn seiliedig ar y canllawiau ar adeg y mesur.*

---

# Profion Sgrinio – Mamogramau

- Dengys ganlyniadau o'n gwiriadau iechyd, o'r rhai oedd yn gymwys, fod 85% o bobl wedi cael mamogram.
- Er hynny, doedd 4% o'r merched oedd yn gymwys erioed wedi cael mamogram. Hefyd, roedd 11% o ferched wedi osgoi ateb y cwestiwn hwn, felly efallai bod y nifer o ferched oedd yn gymwys i dderbyn mamogram ond heb gael un yn uwch eto.



Mae llawer o bobl yn teimlo'n nerfus am gael mamogram. **Mae'n naturiol i boeni am anesmwythdra ac embaras, neu ofni'r canlyniad.** Efallai y bydd rhai yn ei ohirio oherwydd eu bod yn ofni dod o hyd i ganser neu oherwydd bod y prawf yn teimlo'n fewnwithiol. Gall y peiriant ymddangos yn fygythiol, a gallai'r syniad o gywasgu eich bron swnio'n boenus. Ond mae'n hanfodol cofio bod **mamogramau'n achub bywydau** trwy ddal canser y fron yn gynnar pan mae'n fwyaf triniadwy.

## I baratoi ar gyfer mamogram:

- Gwisgwch wisg dau ran ar gyfer dadwisgo uwchben y canol.
- Osgowch wisgo diaroglyddion neu olchdrwythau ar eich bronau neu geseiliau.
- Ceisiwch ymlacio – gall teimlo'n nerfus wneud i'r broses deimlo'n fwy anghyfforddus.
- Dewch â ffrind neu aelod o'r teulu gyda chi i'ch cefnogi os ydych chi'n teimlo'n bryderus.

**Cofiwch, mae werth yr ychydig funudau o anesmwythdra am y buddion o dawelwch meddwl a'r posibilrwydd o achub bywyd.**



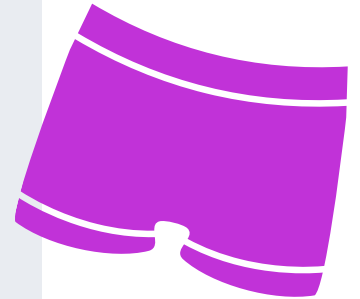
## OEDDECH CHI'N GWYBOD...

Dylech dderbyn gwahoddiad i sgrinio'r fron neu mamogram pan rhwng 50 i 53 oed. Cewch eich gwahodd i sgrinio bob 3 mlynedd cyn i chi droi'n 71 oed.

**Ffynhonnell:** GIG, 2021

# Profion Sgrinio - Archwiliadau Prostad

- Dengys ganlyniadau o'n gwiriadau iechyd, o'r rhai oedd yn gymwys, bod 42% o ddynion wedi derbyn prawf archwiliad prostatad ar rhyw adeg.
- Y pryder yw fod 39% o ddynion cymwys wedi adrodd nad oeddent erioed wedi bod am archwiliad prostatad. Hefyd, ni atebodd 18% o ddynion cymwys y cwestiwn hwn, ac felly mae'r nifer o ddynion ddylai fod wedi derbyn archwiliad prostatad ond oedd heb wneud hynny yn debygol o fod yn uwch eto.



Gall sgrinio ar gyfer cyflyrau'r prostatad fod yn bwnc anghyfforddus i lawer o ddynion. Gall y syniad o'r math hwn o archwiliad fod yn annymunol ac achosi embaras, a gall stigma neu bryderon am wrywdod wneud dynion yn amharod i drafod iechyd y prostatad. Mae'n bwysig gwybod y **gall dynion dros 50 oed wneud cais am brawf PSA** (prawf gwaed i helpu i wirio am gyflyrau'r prostatad megis cancer y prostatad neu brostadad wedi chwyddo). Fel rhan o'r prawf PSA, efallai y bydd gweithiwr iechyd proffesiynol yn gwirio eich wrin neu'n cynnig rhoi archwiliad o'r rectwm i chi.

## I baratoi ar gyfer archwiliad o'r prostatad:

- Ceisiwch ymlacio a chofio bod meddygon yn gwneud yr archwiliadau hyn yn rheolaidd.
- Gallwch ofyn cwestiynau o flaen llaw er mwyn deall y broses yn well a gallwch wneud cais am feddyg gwrywaidd os dymunwch hynny.
- Cofiwch bod yr archwiliad yn fyr, gan gymryd ychydig funudau fel arfer.
- Os ydych chi'n cael prawf gwaed PSA osgowch ffrydiad had am 48 awr cyn y prawf, oherwydd y gall hyn effeithio ar y canlyniadau.



## OEDDECH CHI'N GWYBOD...

Gall cael problemau wrth gael neu gynnal codiad, pasio dŵr yn amlach na'r arfer, cael awydd sydyn i basio dŵr, neu waed yn eich dŵr i gyd fod yn arwydd o faterion prostatad. Os ydych chi'n pryderu am unrhyw un o'r uchod, cysylltwch â'ch meddyg teulu.

**Ffynhonnell:** GIG, 2024

# Profion Sgrinio - Sgrinio Serfigol

- Dengys ganlyniadau o'n gwiriadau iechyd, o'r rhai oedd yn gymwys, bod 86% o ferched wedi cael prawf serfigol ar un adeg o'u bywyd.
- Er hynny, doedd 4% o'r merched oedd yn gymwys erioed wedi cael prawf serfigol. Hefyd, ni atebodd 10% o'r merched y cwestiwn hwn, felly mae'n bosibl bod y nifer o ferched oedd yn gymwys i gael prawf serfigol ond oedd ddim wedi cael un yn uwch eto.



Efallai bod rhai yn ei osgoi oherwydd bod yr archwiliad yn teimlo'n fewnwthiol, neu eu bod yn teimlo'n bryderus ynghylch dangos rhannau preifat o'u corff. Efallai bod eraill yn ei osgoi oherwydd profiadau negyddol yn y gorffennol neu dabwau diwylliannol. Er hynny, mae profion serfigol rheolaidd yn hanfodol ar gyfer **darganfod arwyddion cynnar canser serfigol**, pan mae'n fwyaf triniadwy.

I baratoi ar gyfer prawf serfigol:

- Trefnwch y prawf ar gyfer adeg pan nad ydych ar eich mislif.
- Gwisgwch ddillad cyfforddus sy'n hawdd i'w tynnu i ffwrdd.
- Dywedwch wrth eich darparrydd gofal iechyd os oes gennych unrhyw bryderon neu brofiadau o'r gorffennol.
- Cofiwch y gallwch ofyn i'r ymarferydd stopio ar unrhyw bryd os ydych chi'n rhy anghyfforddus.



## OEDDECH CHI'N GWYBOD...

### Oed

Dan 25  
25 i 49  
50 i 64  
65 neu hŷn

### Pryd ddylech dderbyn gwahoddiad

Hyd at 6 mis cyn i chi droi'n 25 oed  
Pob 3 blynedd  
Pob 5 mlynedd  
Dim ond os oedd prawf diweddar yn annormal

**Ffynhonnell:** GIG, 2024

---

# Casgliadau Allweddol

Datgelodd ein digwyddiadau ymgyrch 'Caffael yn y Corfforol' fewnwelediadau allweddol i iechyd a llesiant unigolion sydd â heriau iechyd meddwl a defnydd sylweddau. Amlygodd ein canfyddiadau nifer o feysydd sydd angen sylw a chamau gweithredu i wella deilliannau iechyd o fewn cymunedau ar draws Cymru.

## Mynediad i Ofal Iechyd

Tra roedd 98% o fynychwyr wedi eu cofrestru gyda meddyg teulu, roedd nifer nad oedd yn ymgysylltu'n rheolaidd gyda gwasanaethau gofal iechyd.

- **Doedd 24% ddim wedi gweld eu meddyg teulu ers dros flwyddyn.**
- **Roedd bron i 20% heb ymweld â deintydd mewn dros dwy flynedd.**

Awgryma'r rhifau hyn bod rhwystrau, o bosibl, yn atal rhai pobl rhag cael mynediad i ofal iechyd yn rheolaidd, sy'n pwysleisio'r angen brys am well ymwybyddiaeth a chefnogaeth.

## Sgrinio Iechyd

Dangosodd ein cwestiwn ar sgrinio iechyd gyfranogaeth uchel ymhlith y merched hynny oedd yn gymwys am brofion:

- **Roedd 85% wedi derbyn mamogram.**
- **Roedd 86% wedi derbyn prawf serfigol.**

Er hynny, roedd y darlun yn dra gwahanol i ddynion:

- **Doedd 39% o'r dynion cymwys erioed wedi cael archwiliad prostatad.**

Tra roedd y rhaglenni sgrinio i ferched yn dangos ymgysylltiad cryf, mae'n amlwg bod angen hybu ymwybyddiaeth, addysg, a chyfranogiad dynion am iechyd y prostatad.

## Gwiriadau Iechyd

- **Roedd gan 32% o fynychwyr ddarlleniadau pwysedd gwaed oedd uwchben y trothwy, cynnydd sylweddol o'r 18% yn 2014.**
- Roedd gan fynychwyr oedd yn adrodd bod ganddynt heriau iechyd meddwl ac/neu ddefnydd sylweddau BMI oedd, **ar gyfartaledd, 2 bwynt yn uwch** na'r rhai hebddynt.

Awgryma ganfyddiadau ein gwiriadau iechyd bod lle sylweddol i wella addysg iechyd ac arferion hunan-ofal, yn enwedig ymhlith y rhai hynny sydd â materion iechyd meddwl neu ddefnydd sylweddau.

**Mae'r canfyddiadau hyn yn tanlinellu'r angen dybryd i flaenoriaethu a hyrwyddo monitro iechyd corfforol, yn enwedig o fewn poblogaethau agored i niwed. Trwy amlygu'r heriau hyn, anelwn i ysbrydoli eraill i weithredu a datgymalu'r rhwystrau i gael mynediad i wasanaethau gofal iechyd.**

---

---

# Argymhellion

Wedi ein hysbysu gan ganfyddiadau ein gwiriadau iechyd, cynigiwn **7 ffordd allweddol** ar gyfer pob gweithiwr iechyd proffesiynol, yn cynnwys byrddau iechyd ac awdurdodau lleol, i gefnogi pobl sy'n agored i niwed ar draws Cymru gyda'u hiechyd corfforol:

- 1) Dylai Byrddau Iechyd ddarparu **gwiriadau iechyd rheolaidd ar gyfer pobl sydd â materion iechyd meddwl neu ddefnydd sylweddau**. Dylai'r gwiriadau hyn edrych am broblemau iechyd corfforol megis clefyd siwgr, clefyd y galon, canser a gordewdra.
- 2) Dylai Byrddau Iechyd sicrhau bod **holl staff gofal sylfaenol yn ymwybodol o faterion iechyd meddwl neu ddefnydd sylweddau claf**. Dylent hefyd ddarparu gofal priodol ar gyfer unrhyw anghenion sydd gan y cleifion hyn.
- 3) Dylai Byrddau Iechyd **gynnwys anghenion gofal iechyd corfforol yng Nghynlluniau Gofal a Thriniaeth** ar gyfer pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, yn ogystal â mewn Cynlluniau Gofal i eraill.
- 4) Pan yn adolygu Cynlluniau Gofal a Thriniaeth neu Gynlluniau Gofal, dylai Byrddau Iechyd **wirio sut me meddyginiaethau'n effeithio ar iechyd corfforol**. Dylent addasu'r meddyginiaethau yn ôl yr angen i leihau effeithiau negyddol ac i helpu cleifion i gadw at eu triniaeth.
- 5) Dylai Awdurdodau Lleol **asesu anghenion gofal iechyd corfforol gofalwyr pan yn cynnal Asesiadau Gofalwyr**.
- 6) Dylai Awdurdodau Lleol **hysbysu gofalwyr yn rheolaidd ynghylch y gwasanaethau a'r cyfleusterau sydd ar gael**. Mae hyn yn cynnwys cwnsela, grwpiau cefnogaeth, dietegwyr, gwasanaethau cymunedol, ac adnoddau eraill defnyddiol.
- 7) Dylai Byrddau Iechyd ac Awdurdodau Lleol **gefnogi gwasanaethau cymunedol a grwpiau cefnogaeth cymheiriaid**. Dylai'r rhain hyrwyddo gweithgaredd corfforol, bwyta'n iach, a llesiant cyffredinol.