

# Tueddiadau, patrymau a safbwyntiau iechyd, llesiant a gwydnwch

## Safon Uwch Iechyd a Gofal Cymdeithasol

### Beth mae tueddiadau a phatrymau iechyd, llesiant a gwydnwch yn ei ddweud wrthym?

Mae'r llywodraeth yn casglu data drwy ddefnyddio ystod o sefydliadau yng Nghymru er mwyn nodi tueddiadau a phatrymau o ran iechyd pobl yng Nghymru. Mae hyn yn bwysig er mwyn gweld a yw strategaethau, ymgyrchoedd a mentrau'r llywodraeth yn gweithio mewn ffordd effeithiol. Mae'r llywodraeth yn edrych ar dueddiadau a phatrymau er mwyn llywio ei pholisi ar wella iechyd a llesiant a hefyd i lywio ei safbwynt ar y ffordd fwyaf effeithiol o wneud hyn.

### Beth yw'r tueddiadau yng Nghymru ar hyn o bryd?

Mae iechyd yng Nghymru yn gwella mewn sawl ffordd, sy'n duedd gadarnhaol. Mae pobl yn byw yn hirach ac mae cyfraddau rhai clefydau fel mathau penodol o ganser a chlefyd y galon wedi bod yn gostwng. Mae cyfraddau marwolaeth plant cyn ac ar ôl geni wedi gostwng. Er gwaethaf y duedd gadarnhaol hon, mae llawer mwy o enghreifftiau lle y gallai'r sefyllfa gael ei gwella. O ran gwahanol fathau o salwch, mae tueddiadau cymysg. Mae gostyngiad bach wedi bod mewn rhai mathau o salwch dros y deng mlynedd diwethaf yng Nghymru, gan gynnwys cyflyrau'r galon ac arthritis. Ar y llaw arall, mae cynnydd wedi bod mewn cyflyrau eraill fel diabetes a salwch meddwl.

**Marwoldeb** – Gan fod pobl yn byw yn hirach, bydd mwy o bobl oedrannus yng Nghymru. Bydd hyn yn rhoi mwy o bwysau ar y GIG a gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru. Yn y dyfodol, gall y llywodraeth leihau'r galw ar y GIG drwy sicrhau bod iechyd a llesiant yr henoed yn well a'u bod yn fwy gwydn. Yng Nghymru, mae tueddiadau yn dangos bod cyfran sylweddol o'r boblogaeth yn ordew neu dros bwysau ar hyn o bryd. Mae hyn yn cynyddu lefelau clefydau cronig ymhlith pobl yng Nghymru, fel diabetes, problemau gyda'r cymalau, clefyd y galon a rhai canserau. Gall y rhain wedyn arwain at anableddau a mwy o alw ar wasanaethau iechyd yng Nghymru. Mae hon yn duedd y mae mentrau ac ymgyrchoedd y llywodraeth yn ceisio ei gwrthdroi. Gyda phoblogaeth sy'n heneiddio, os bydd cyfraddau cyfredol yn parhau, gall fod cynnydd yn nifer y bobl sydd â dementia. Erbyn 2025, gall fod 50,000 o bobl 65 oed neu drosodd â dementia yng Nghymru, gyda bron chwarter ohonynt yn 90 oed neu drosodd.

**Smygu** – Mae nifer y bobl sy'n smygu yng Nghymru yn lleihau, sy'n duedd gadarnhaol tuag at wella iechyd pobl yng Nghymru. Fodd bynnag, dim ond yn araf bach y mae'r niferoedd yn lleihau a gellir gwneud mwy i leihau effaith smygu ar iechyd pobl yng Nghymru. Bydd hyn wedyn yn lleihau'r effaith ar y GIG. Mae hyn hefyd yn rhan fawr o strategaeth Llywodraeth Cymru i wella iechyd a llesiant yng Nghymru.

**Lles meddyliol** – Mae hyn yn allweddol er mwyn gwella iechyd, llesiant a gwydnwch pobl yng Nghymru. Mae iechyd meddwl gwael yn ffactor sy'n cael effaith fawr ar lawer o glefydau corfforol ac yn arwain at gynnydd mewn ffyrdd aniach o fyw a chamddefnyddio sylweddau. Mae hefyd yn dylanwadu ar duedd negyddol tuag at fwy o anghydraddoldebau cymdeithasol o ran iechyd. Mae yna gynnydd amlwg wedi bod yn nifer y bobl â salwch meddwl yng Nghymru, gyda'r nifer o oedolion sydd wedi nodi eu bod wedi cael triniaeth ar gyfer salwch meddwl yn cynyddu o 9% yn 2009 i 13% yn 2015.

**Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau** – Mae'r gwahaniaeth o ran nifer y blynyddoedd pan all pobl fwynhau iechyd da yng Nghymru yn amrywio yn dibynnu ar yr ardaloedd y maent yn byw ynddynt. Mae dynion sy'n byw mewn ardaloedd llai difreintiedig yng Nghymru yn debygol o fwynhau iechyd da am 19 mlynedd yn hirach na dynion sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig yng Nghymru. Mae'r un peth yn wir am fenywod sy'n byw mewn ardaloedd llai difreintiedig yng Nghymru, sy'n mwynhau iechyd da am 18 mlynedd yn hirach na menywod sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig. Caiff y patrwm hwn ei ailadrodd mewn sawl maes iechyd. Er enghraifft, mae achosion o ganser 23% yn uwch ac mae nifer y marwolaethau o ganser 48% yn uwch yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o Gymru.

**Plant** – Mae mynd i'r afael â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn ffocws erbyn hyn ar gyfer strategaeth y llywodraeth yng Nghymru. Mae hyn yn hanfodol wrth geisio mynd i'r afael â chanlyniadau iechyd hirdymor. Mae 5,000 o swyddogion yr heddlu ledled Cymru wedi'u hyfforddi i nodi trafferthion yn ystod plentyndod. Maent hefyd yn gweithio gyda phartneriaid i gynnig ymyriadau cynnar i blant. Allan o bob 100 o oedolion sy'n byw yng Nghymru, mae 47 ohonynt wedi profi o leiaf un profiad niweidiol yn ystod eu plentyndod ac mae 14 ohonynt wedi profi pedwar profiad o'r fath neu fwy. Mae unigolion sydd wedi profi nifer uwch o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn fwy tebygol o ymddwyn mewn ffyrdd sy'n niweidiol i'w hiechyd ac yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt iechyd meddwl a llesiant gwael. Mae'r patrwm yma yn dangos bod y rhai sydd wedi cael mwy o brofiadau niweidiol yn ystod eu plentyndod yn wynebu mwy o risg o iechyd gwael pan fyddant yn oedolion.

Mae 14% o blant yn eu blwyddyn gyntaf o ysgol gynradd mewn ardaloedd difreintiedig yng Nghymru yn ordew, o gymharu â 9% mewn ardaloedd llai difreintiedig. Safbwynt y llywodraeth ar y tueddiadau a'r patrymau hyn yw y dylid mynd i'r afael â'r anghydraddoldeb hyn drwy helpu teuluoedd i sicrhau eu bod yn dewis ffyrdd mwy iach o fyw. Bydd hyn yn gwella iechyd a llesiant teuluoedd yng Nghymru. Gwyddom erbyn hyn, er mwyn gwella iechyd yng Nghymru, fod angen i ni gefnogi pobl a'u galluogi i wneud dewisiadau o ran ffyrdd o fyw iach drostynt eu hunain a'u teuluoedd.

### Beth yw'r safbwynt ar iechyd, llesiant a gwydnwch yng Nghymru ar hyn o bryd?

Mae'n bwysig deall tueddiadau a phatrymau iechyd cyfredol er mwyn llywio strategaeth y llywodraeth ar sut i wella iechyd, llesiant a gwydnwch Cymru fel cenedl nawr ac ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Mae gweithio tuag at ddyfodol iachach yn duedd fyd-eang. Mae pob gwlad wedi mabwysiadu Agenda 2030 y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Datblygu Cynaliadwy i 'drechu tloedi, diogelu'r blaned a sicrhau ffyniant i bawb' drwy gyflawni 17 o Nodau Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig.

#### Geiriau Allweddol

Tueddiad cyffredinol i newid yw **tuedd**. Bydd y llywodraeth yn edrych ar newidiadau yn yr ystadegau ar iechyd er mwyn nodi a oes llai o smygwyr yng Nghymru erbyn hyn.

Rhywbeth sy'n digwydd yn rheolaidd dro ar ôl tro yw **patrwm**. Felly, bydd y llywodraeth yn edrych ar batrwm marwolaethau o ganser yng Nghymru er mwyn sicrhau bod y gwasanaethau angenrheidiol ar gael yn yr ardaloedd lle y mae eu hangen fwyaf.

Ffordd benodol o ystyried rhywbeth yw **safbwynt**. Caiff safbwyntiau ar iechyd eu llywio gan syniadaeth, er enghraifft syniadau am yr hyn y mae'r cysyniad hanfodol o iechyd yn ei olygu. Yng Nghymru, caiff iechyd ei ddiffinio fel cyflwr o lesiant corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn yn hytrach na dim ond diffyg clefyd neu wendid (Sefydliad Iechyd y Byd).

Mae **iechyd** yn dibynnu ar sawl ffactor ac nid dim ond ar bresenoldeb neu absenoldeb clefyd. Mae penderfynyddion ehangach, neu gymdeithasol, iechyd yn cynnwys yr amodau y caiff pobl eu geni ynddynt ac y maent yn tyfu, yn byw, yn gweithio ac yn heneiddio ynddynt a all naill ai wella eu hiechyd a'u llesiant neu amharu arnynt.

