



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU

Rhagfyr
2016



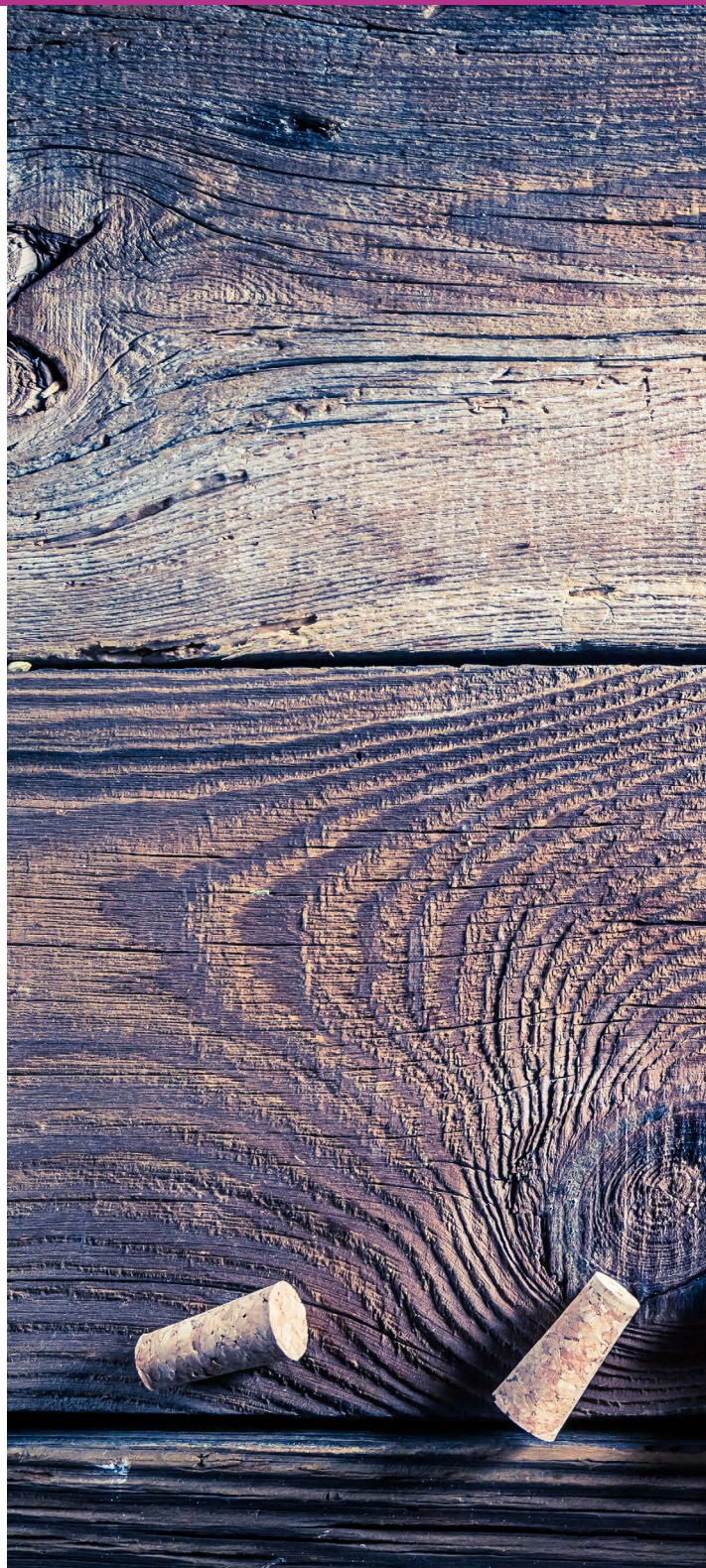
Croeso i'r e-fwletin

Croeso i rifyn mis Rhagfyr o'r e-fwletin. Mae'r pwyslais y mis hwn ar Ymwybyddiaeth Alcohol ac yn canolbwyntio'n benodol ar Ionawr Sych. Yn yr rhifyn hwn bydd Andrew Misell, Cyfarwyddwr Alcohol Concern Cymru yn esbonio'r ymgyrch yn fanylach, bydd gwybodaeth am bamffled newydd i helpu'r cyhoedd i ddeall canllawiau newydd ar yfed risg isel a manylion adroddiad newydd ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a gyhoeddwyd yn ddiweddar.

Yn ddiweddar cynhaliwyd Seminar Cynllunio ar gyfer Gwell Iechyd a Lles gan Rwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru. Roedd y digwyddiad yn cynnwys siaradwyr o Brifysgol Brookes Rhydychen, Sefydliad Technoleg Waterford, Cymdeithas Cynllunio Gwlad a Thref ac yn fwy lleol Cyngor Dinas Caerdydd ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'r cyflwyniadau a fideo byr o'r diwrnod ar gael i'w gwyllo ar ein gwefan.

Mae gennym nifer o ddigwyddiadau eraill wedi'u trefnu ar gyfer 2017 yn cynnwys ein seminar #TechniHealth – Hybu Iechyd yn yr Oes Ddigidol, y seminar ymchwil blynyddol a chynhadledd ar thema Profïadau Niweidiol yn ystod Plentyndod. Bydd rhagor o fanylion ynglŷn â'r rhain ar gael yn fuan.

Yn olaf, hoffem ddiolch i'n holl aelodau am eu cefnogaeth a'u cyfraniad yn ystod y flwyddyn ddiwethaf ac rydym yn dymuno Nadolig Llawen iawn a Blwyddyn Newydd Dda i bawb.





@PHNetworkcymru

/publichealthnetworkcymru

www.publichealthnetwork.cymru

Dilystyr



ied eich yfed



Ymwybyddiaeth o Alcohol

Mae e-fwletin mis Rhagfyr yn canolbwyntio ar ymwybyddiaeth o alcohol yn barod am Ionawr Sych. Ionawr Sych yw ymgyrch flaengar Alcohol Concern sydd wedi cael ei chynnal am y 5 mlynedd diwethaf. Prif ymgyrch Alcohol Concern yw Ionawr Sych ac mae Cyfarwyddwr Alcohol Concern Cymru yn dweud mwy wrthym am sut y dechreuodd yr ymgyrch a pha mor llwyddiannus y bu dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf.

Manteision gydol y flwyddyn yn sgil Ionawr Sych

Mae Cyfarwyddwr Alcohol Concern Cymru, Andrew Misell, yn edrych ar dwf Ionawr Sych fel ymgyrch newid ymddygiad, ac mae'n annog ymarferwyr iechyd cyhoeddus i gefnogi'r ymgyrch

Rhywbryd yn 2012, roedd grŵp ohonom yn eistedd mewn ystafell fechan ym Mhencadlys digon cyffredin Alcohol Concern yn Llundain, yn meddwl tybed a fyddai unrhyw un o ddifrif eisiau rhoi'r gorau i yfed am fis cyfan. Paratowyd gwefan yn barod ar gyfer mis Ionawr 2013, ond penderfynwyd peidio â dangos y nifer a oedd wedi ymuno â'r ymgyrch tan i'r ffigur gyrraedd o leiaf 100. Doedd dim angen i ni boeni.

Bedair blynedd yn ddiweddarach, mae cael "Ionawr Sych" wedi dod yn rhan naturiol o sgysiau ynglŷn ag yfed. Yn 2016, ceisiodd un o bob chwe pherson ym Mhrydain beidio yfed alcohol yn ystod y mis. Yn fyd-eang, cafodd yr hashnod #DryJanuary 180 miliwn o argraffiadau ar Twitter. Nid oedd hyd yn oed y rhai nad oeddent yn hoffi'r ymgyrch rhyw lawer yn gallu ei hanwybyddu. Lansiodd papur dyddiol ar-lein y fasnach drwyddedig, y Morning Advertiser, ei ymgyrch ei hun, 'Try January' i geisio cael mwy o bobl i fynd i dafarndai.

Roedd gan y diwydiant diodydd ddadleuon mwy difrifol hefyd, megis yr un a gyflwynwyd gan Ffederasiwn y Tafarnwyr, oedd yn dweud mai yfed yn gyfrifol gydol y flwyddyn oedd y ffordd y dylai pobl drin alcohol. Awgrymodd rhai y byddai pobl yn ciwio wrth y bar ar 1 Chwefror ar ôl 31 diwrnod o syched. Rhybuddiodd Ian Hamilton o Brifysgol Efrog bod perygl bod Ionawr Sych yn anfon neges "popeth neu ddim byd" am alcohol. Unwaith eto, nid oedd angen i ni boeni. Mae ymchwil yn dangos bod ymatal rhag yfed am fis yn rhoi cyfle i nifer fawr o bobl ailystyried eu harferion yfed. Chwe mis ar ôl ymgymryd â'r her, mae dwy ran o dair o gyfranogwyr Ionawr Sych yn dweud eu bod yn yfed llai o hyd.

Ein gobaith oedd gweld y manteision hirdymor hyn, ond mae'r effeithiau yn y tymor byr wedi bod yn eithaf trawiadol hefyd. Yn ôl yn 2013, aeth awduron yn y New Scientist ati i brofi Ionawr Sych eu hunain. Canfuwyd bod braster yr afu, colesterol yn y gwaed a glwcos yn y gwaed wedi lleihau, a bod y newidiadau'n sylweddol a chyson ar gyfer pawb a oedd wedi ymwrthod ag alcohol. Dangosodd ymchwil pellach gan Goleg Prifysgol Llundain yn 2015 bod pobl a oedd yn rhoi'r gorau i yfed alcohol ym mis Ionawr hefyd yn lleihau eu risg o glefyd yr afu a diabetes. Ymysg manteision eraill a gofnodwyd gan gyfranogwyr mae cysgu'n well a Mynegai Màs y Corff is.

Yn gyffredinol, mae'r hyn a ddechreuodd fel arbrawf yn 2013 wedi profi'n ymgyrch newid ymddygiad effeithiol, ac yn un sydd wedi ennill ei phlwyf gyda'r cyhoedd.

I ymuno a chymryd rhan, ewch i www.alcoholconcern.org.uk/dry-january

Gellir lawr lwytho poster Ionawr Sych 2017 yn Saesneg ac yn y Gymraeg o www.drinkwisewales.org.uk/downloads, ac mae posteri dwyieithog Ionawr Sych wedi'u hargraffu'n broffesiynol, bandiau llawes a chrysau-t ar gael yn rhad ac am ddim gan Alcohol Concern Cymru tra bod stoc ar gael. Cysylltwch â acwales@alcoholconcern.org.uk neu ffoniwch 029 20226746.

Ymunwch yn y sgwrs ar Twitter @Dry January a @IonawrSych, ac ar Facebook: www.facebook.com/DryJanuary/

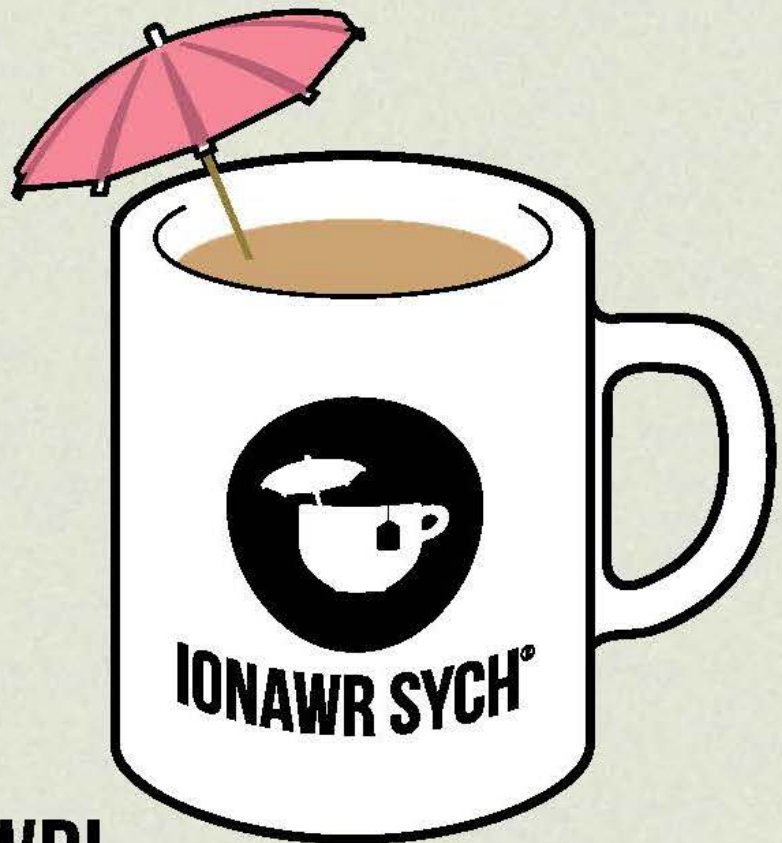
Mae'n bwysig cofio nad rhaglen 'dadwenwyno' meddygol yw Ionawr Sych, ac ni ddylid ei hargymell i unrhyw un sydd â phroblem dibyniaeth ar alcohol.



IONAWR SYCH®

O EDRYCH AR IONAWR, MAE'R RHAGOLWG YN SYCH

- COLLI PWYSAU
- CYSGU'N WELL
- CADW'CH PRES!



YMUNWCH NAWR!

WWW.ALCOHOLCONCERN.ORG.UK/DRY-JANUARY

I gael gwybodaeth a chymorth cysylltwch â'r tîm

 dryjanuary@alcoholconcern.org.uk

© Alcohol Concern | Elusen gofrestredig 291705
120 Cromer Street, Llundain, WC1H 8BS



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Mae Alcohol yn un o brif achosion marwolaeth a salwch yng Nghymru

Gan Carol Waldron, Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae alcohol yn un o brif achosion marwolaeth a salwch yng Nghymru a gellir priodoli tua 1,500 o farwolaethau i alcohol bob blwyddyn (1 o bob 20 o'r holl farwolaethau) a bob wythnos mae ein hysbyta'n ymdrin â chymaint â 1,000 o dderbyniadau sy'n gysylltiedig ag alcohol. Dangosodd arolwg diweddar fod 4 o bob 10 o oedolion yng Nghymru yn dweud eu bod wedi yfed mwy na'r canllawiau ar o leiaf un diwrnod yn yr wythnos.

Wrth i ni agosáu at y Flwyddyn Newydd ac amser pan fydd llawer o bobl yn ystyried faint o alcohol maen nhw'n ei yfed, mae'n ddefnyddiol myfyrio ar y canllawiau diwygiedig ar gyfer y DU a gyhoeddwyd gan y Prif Swyddogion Meddygol ym mis Ionawr 2016.

Mae'r rhain yn diweddarau canllawiau blaenorol a gyhoeddwyd ym 1995, ac yn dilyn adolygiad o'r dystiolaeth wyddonol ddiweddaraf. Mae'r cyngor yn seiliedig ar y farn bod gan bobl hawl i gael gwybodaeth gywir ac y dylent gael cyngor clir am alcohol a'i risgiau i iechyd a'r hyn y gallant ei wneud i leihau'r risgiau. Mae'r canllawiau'n seiliedig ar y risg o farwolaeth ac yn cynnwys amcangyfrifon o niwed drwy anaf yn ogystal â thrwy glefydau aciwt a chronig.

Y dystiolaeth newydd bwysig yw ein bod bellach yn gwybod nad oes 'terfyn diogel' ar gyfer yfed alcohol ac y gall yfed unrhyw swm o alcohol yn rheolaidd achosi niwed. Mae'r risg o ddatblygu ystod o salwch (gan gynnwys cancer y geg, y gwddf a'r fron) yn cynyddu gydag unrhyw swm y byddwch yn ei yfed yn rheolaidd. Yn ogystal mae yfed yn drwm ar un achlysur yn cynyddu risgiau iechyd rhywun.

Mae'r canllawiau wedi'u cynllunio i helpu pobl i wneud dewisiadau am faint o risg y maen nhw'n fodlon ei gymryd. Mae'r canllawiau'n seiliedig ar sgiliau cyfartalog a gall fod rhesymau pam y gall

Ystyried eich Yfed

Mae yfed ychydig o ddioddydd bron bob nos neu yfed tipyn gormod bob penwythnos yn achosi difrod i'ch corff sy'n cynyddu dros amser.

Cyfarwyddwyd oddi wrth Brif Swyddogion Meddygol y DU



Gwiriwch faint rydych yn ei yfed mewn gwirionedd – gyda'i gilydd gall fod yn gryn dipyn.

...a'ch iechyd

Nid oes terfyn diogel...

ond os ydych eisiau cadw'r risgiau i'ch iechyd yn isel:

- Yfwrch llai na 14 uned yr wythnos
- Rhannwch eich unedau rhwng tri diwrnod neu fwy.

Os ydych yn feichiog, neu mae posibilrwydd y gallech fod, y peth callaf yw peidio ag yfed o gwbl.

MAE YMCHWIL NEWYDD yn golygu ein bod yn gwybod mwy am y cysylltiad rhwng alcohol a rhai clefydau. Mae yfed yn cynyddu'r risg o ystod o afiechydon, gan gynnwys cancer y fron a'r coluddyn. Erbyn hyn gwyddom, yn ogystal, **nad yw yfed yn rhoi unrhyw fuddion iechyd** i'r rhan fwyaf o bobl.

Mae 14 uned yr wythnos yn edrych fel hyn...



10x

mesur sengl
35ml o
wirodydd



6x

point 568ml
o gwrw 4%



1½x

potel 75cl o
win 12.5%

Meddwl am newid?

Mae cael nifer o ddyddiau 'rhydd o ddiod' yn ffordd dda o yfed llai. Dyma rhai awgrymiadau sydd wedi bod o gymorth i bobl eraill...

Gostyngwch

Dewiswch ddiodydd sydd â llai o alcohol ynddynt neu yfwrch fwy o ddioddydd meddal

Arafwch

Yfwrch yn fwy araf neu gyda bwyd

Lleihewch

Dewiswch wydrau llai o faint, poteli yn lle peintiau. Osgowch gynigion aml-brynu.

Beth fydd yn gweithio i chi?

Lluniwch eich cynllun eich hun

Llun

Mawrth

Mercher

Jau

Gwener

Sadwrn

Sul

Am fwy o awgrymiadau ewch i
www.yfeddoethcymru.org.uk

Mae'r adolygiad wedi arwain at un canllaw i ddynion a menywod sy'n yfed yn rheolaidd neu'n gyson hynny yw y rhan fwyaf o wythnosau ac mae'n dweud y gallwch gadw'r risg i iechyd yn isel drwy:

- Yfed llai nag 14 uned yr wythnos
- Os byddwch yn yfed cymaint ag 14 uned yr wythnos, mae'n well lledaenu hyn dros dridiau neu fwy
- Os ydych yn dymuno yfed llai, ffordd dda o wneud hyn yw cael sawl diwrnod di-alcohol yr wythnos.

Gellir disgrifio alcohol fel nifer yr unedau mewn diod ac er bod amrywiaeth gall 14 uned fod yn ddeg mesur sengl o wirodydd (35ml), chwe pheint o gwrw (568ml o gwrw 4%) a photel a hanner (potel 75cl) o win.

Gall pobl leihau eu risg o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol gyda'r 'awgrymiadau defnyddiol' hyn:

Isel – Dewiswch ddiodydd â llai o alcohol ynddynt, neu yfwch fwy o ddiodydd meddal

Araf – Yfwch yn arafach, neu gyda bwyd

Bach – Dewiswch wydrau llai, poteli yn hytrach na pheintiau, ac osgowch gynigion arbennig

Ystyriodd yr adolygiad hefyd y risgiau sy'n gysylltiedig ag alcohol pan fydd rhywun yn feichiog a daeth i'r casgliad bod risg o bwysau geni isel, geni cyn pryd, babi sy'n fach o gymharu â chyfnod y beichiogrwydd ymysg mamau sy'n yfed mwy nag 1-2 uned y dydd yn ystod beichiogrwydd. Ac felly y cyngor yw os ydych yn feichiog neu'n bwriadu beichiogi, y dewis doethaf yw peidio ag yfed alcohol o gwbl.

Cyhoeddodd iechyd Cyhoeddus Cymru bamffled i gyd-fynd ag Wythnos Ymwybyddiaeth o Alcohol sy'n helpu'r cyhoeddi i ddeall y canllawiau yfed risg isel newydd, ac yn rhoi awgrymiadau defnyddiol ar sut i yfed llai.

Drink Wise Wales

<http://www.drinkwisewales.org.uk/> <http://www.yfeddoethcymru.org.uk//>

Change 4 Life

<http://change4lifewales.org.uk/adults/alcohol/?lang=en>

<http://change4lifewales.org.uk/adults/alcohol/?skip=1&lang=cy>



Niwed Alcohol I Eraill

Mae dros hanner oedolion Cymru (60%) wedi dioddef niwed ar ryw ffurf neu brofiad negyddol yn y flwyddyn ddiwethaf oherwydd bod rhywun arall dan ddylanwad alcohol, mae adroddiad newydd wedi canfod.

Canfu adroddiad Alcohol's Harms to Others fod bron un oedolyn o bob pump yng Nghymru (18%) wedi teimlo dan fygythiad corfforol gan rywun a oedd wedi bod yn yfed, bod eiddo oddeutu un o bob deg (11%) wedi'i ddifrodi gan yfwr, a bod 5% wedi dioddef trais corfforol yn nwylo rhywun arall dan ddylanwad alcohol.

Adroddodd un o bob ugain (5%) bryder am les plentyn oherwydd yfed rhywun arall.

Yr adroddiad, a luniwyd ar y cyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol John Moores Lerpwl, yw'r astudiaeth gyntaf i'r amrywiaeth eang o niweidiau a achosir i oedolion yng Nghymru o ganlyniad i yfed rhywun arall.

Dywedodd yr Athro Mark Bellis, Cyfarwyddwr Polisi, Ymchwil a Datblygu Rhyngwladol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru: "Mae pobl yn fwyfwy ymwybodol o risgiau personol canserau a chlefydau eraill sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol."

"Fodd bynnag, mae'r adroddiad hwn yn dangos sut gall alcohol niweidio'r yfwr yn ogystal â'i ffrindiau a'i deulu."

"Mae rhai o'r niweidiau hyn oherwydd trais meddw, ond mae eraill yn deillio o ddamweiniau, bygythiadau neu broblemau ariannol pan fo gormod o incwm aelwyd yn cael ei wario yn sgil arferion yfed rhywun."

"I bobl sy'n yfed alcohol, mae dilyn canllawiau'r Prif Swyddogion Meddygol ar yfed diogelach yn ffordd dda o leihau risgiau i'ch iechyd eich hun ac iechyd eich teulu a'ch ffrindiau."

Yn ôl yr adroddiad, mae cyfran sylweddol o niwed i eraill yn cael ei achosi gan yfwyr sy'n adnabyddus i'r dioddefwr. Gall y rhain fod yn ffrindiau (mewn 20% o'r achosion), partneriaid (19% o'r achosion) neu aelodau teulu (20% o'r achosion).

Roedd y risg o wynebu unrhyw niwed neu brofiad negyddol yn y 12 mis diwethaf ar ei huchaf ymhlith y grwpiau oedran iau, gyda 70% o bobl 18-30 oed a 75% o bobl 35-44 oed yn adrodd niwed neu effeithiau negyddol eraill yn sgil yfed pobl eraill.

Dywedodd Andrew Misell, Cyfarwyddwr Alcohol Concern Cymru, "Bydd hyd yn oed y rhai yn ein plith nad ydynt yn yfed, neu'n yfed ychydig iawn, yn teimlo effeithiau yfed pobl eraill o bryd i'w gilydd, o ymddygiad sy'n tarfu ar eraill ar lefel isel i ymosodiad a thrais eithafol.

"Pan rydyn ni wedi gofyn i bobl yng Nghymru, mae bron hanner yn dweud nad oes modd mynd i ganol y dref ar ôl iddi nosi oherwydd helynt sy'n ymwneud ag alcohol."

"Mae yfed yn nodwedd o'r rhan fwyaf o fywydau cymdeithasol pobl ac mae'r cwmnïau diodydd mawr yn awyddus i ddod o hyd i fwy a mwy o resymau i ni yfed. Ond, mae'n rhaid mai dyma'r adeg i ofyn a ydyn ni am i alcohol chwarae rhan mor flaenllaw mewn cynifer o feysydd bywyd."

Mae niweidiau sylweddol eraill a ddioddefwyd gan oedolion yng Nghymru o ganlyniad i arferion yfed rhywun arall yn y 12 mis diwethaf yn cynnwys: gorfod cysylltu â'r heddlu (11%), teimlo'n orbyrderus (29%), cael dadl ddifrifol (20%), teimlo wedi'ch siomi (19%) ac yfed yn bersonol er mwyn ymdopi (6%).

Ychwanegodd Dr Zara Quigg, sy'n astudio Epidemioleg Ymddygiadol yn y Sefydliad Iechyd Cyhoeddus, Prifysgol John Moores Lerpwl, "Mae nodi'r effaith eang y gall alcohol ei chael ar unigolion, o'u cwmpas ac yn y gymdeithas ehangach yn bwysig i lywio datblygu, gweithredu a thargedu ymyriadau i leihau ac atal niwed sy'n ymwneud ag alcohol.

"Dylai nifer yr achosion o niwed alcohol i eraill a nodwyd yn yr adroddiad hwn gymell llunwyr polisi, ymarferwyr, y rhai o'u cwmpas a'r cyhoedd i ddechrau gweithio tuag at fynd i'r afael ag effeithiau amrywiol defnydd alcohol a gwella iechyd y cyhoedd yn y pen draw."

Casglodd adroddiad Alcohol's Harms to Others ddata o arolwg o 1,071 o oedolion 18 oed neu'n hŷn yng Nghymru.

Cadw'n Ddiogel dros gyfnod y Nadolig

CADWCH YN SAFF DROS Y 'DOLIG

- ✱ Rydych chi ddwywaith yn fwy tebygol o gymryd RISGIAU pan rydych chi'n yfed alcohol! A gall hynny arwain at RISGIAU byddwch chi o bosib yn difaru.....
- ✱ Ydych chi'n deall eich unedau a beth all ddigwydd os ydi pethau'n mynd o chwith.....
- ✱ Mae bod yn feddw hefyd yn eich gwneud chi'n fwy diamddiffyn i YMOSODIAD RHYWIOL. Gall hyn ddigwydd i unrhyw un, p'un ai ydych chi'n ddyn neu'n ddynes; yn hoyw, yn strêr neu'n ddeurywiol.
- ✱ Mae'n bwysig derbyn CANIATÂD gan bartneriaid rhywiol yn enwedig pan fyddwch chi wedi yfed alcohol.
- ✱ Yn ôl y GYFRAITH.... 'Mae person yn cydsynio os ydynt yn cytuno trwy ddewis a bod ganddynt y rhyddid a'r gallu wneud y dewis hwnnw.' FELLY GWNEWCH YN SIŴR EICH BOD CHI'N CAEL CANIATÂD BOB TRO!
- ✱ Peidiwch ag anghofio LAPIO FYNF a defnyddio condomau yn ystod y tymor Dathlu
- ✱ Mae condomau yn helpu i atal HEINTIAU A DROSGLWYDDIR YN RHYWIOL fel clamidia, gonorea, herpes a HIV. DIM OND pan fyddwch chi'n eu defnyddio'n gywir!

COFIWCH:
GALL CYFFURIAU AC ALCOHOL EICH ATAL CHI RHAG MEDDWL YN GLIR, SY'N GOLYGU Y GALLECH CHI ANGHOFIO AM RYW DIOGEL!

01352 703 490 - ypd@nllt.nhs.uk www.g33n.mt.co.uk

Cael Ei Holi



Y mis yma rydym yn holi Sue Wing, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru ac sydd yn ddiweddar wedi dod yn aelod o Grŵp Ymgynghori Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae gwaith Sue ar hyn o bryd yn canolbwyntio ar atal camddefnyddio alcohol a sylweddau ledled Cymru.

Beth yw eich maes arbenigedd?

Hybu iechyd yw fy maes arbenigedd. Mae fy ngwybodaeth a'm sgiliau arbenigol yn ymwneud â'r dulliau y gallwn eu defnyddio i wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd. Yn ystod fy ngyrfa, mae fy ngwaith wedi canolbwyntio ar faterion iechyd allweddol megis atal anafiadau a chynyddu gweithgaredd corfforol a hefyd ar wella iechyd mewn lleoliadau megis y gymuned a'r gweithle. Mae fy ngwaith ar hyn o bryd yn canolbwyntio ar atal camddefnyddio alcohol a sylweddau ledled Cymru.

Pam wnaethoch chi ymuno â Grŵp Cyngchori PHNC?

Ymunais â'r Grŵp oherwydd bod angen i ni gydweithio os ydym eisiau gwneud gwahaniaeth i iechyd pobl yng Nghymru ac mae Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ffordd wych o rannu gwybodaeth ac addysg.

Mae e-fwletin y mis hwn yn canolbwyntio ar ymwybyddiaeth o alcohol. Beth yn eich barn chi yw'r prif heriau yr ydym yn eu hwynebu wrth fynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yma yng Nghymru?

Mae diwydiant alcohol y DU yn gwario mwy na £800 miliwn yn gwerthu alcohol i ni fel rhan bleserus ac annatod o'n diwylliant a'n bywyd cymdeithasol. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anoddach cyfleu'r gwirionedd difrifol ynglŷn â'r niwed mae alcohol yn ei wneud i yfwyr, y rhai o'u cwmpas a chymdeithas gyfan.

Mae chwech o bob deg o oedolion yng Nghymru yn dweud eu bod wedi cael profiad niweidiol oherwydd arferion yfed rhywun arall yn ystod y 12 mis diwethaf ac mae un o bob 20 o farwolaethau yng Nghymru yn gysylltiedig ag alcohol. Nid anafiadau sy'n gysylltiedig â goryfed yn gymdeithasol yn unig yw'r rhain, mae'r rhan fwyaf yn ganlyniad i yfed hirdymor a'i rôl o ran cynyddu'r risg o afiechydon megis canser a chlefyd y galon. Nid oes llawer o bobl yn ymwybodol o hyd bod yfed yn gymedrol yn rheolaidd yn cynyddu'r risg o ddatblygu clefydau megis canser. Nid lleiafrif o 'yfwyr problematig' yn unig sy'n achosi niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol ac mae angen mesurau trwy drwch y boblogaeth arnom er mwyn mynd i'r afael â'r mater.



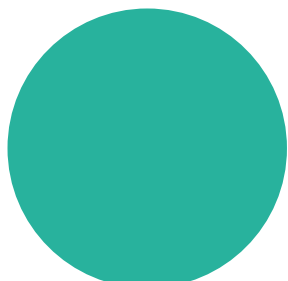
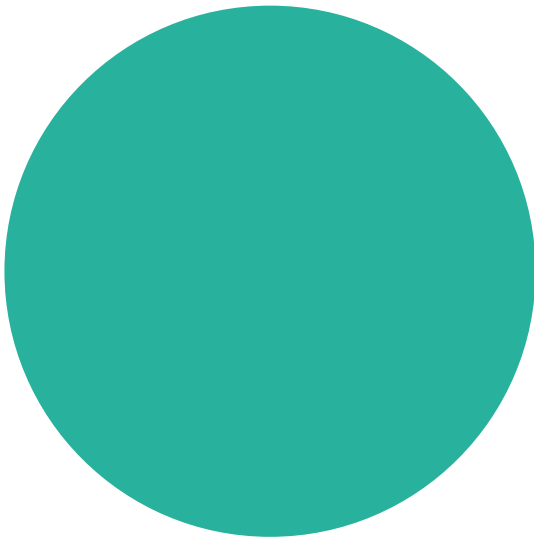
Gwyddom fod ymyriadau byr ar alcohol, sgwrs fer wedi'i thargedu gyda gweithiwr iechyd proffesiynol, yn gallu helpu pobl i wneud penderfyniadau deallus am eu harferion hyfed. Yr her fydd ei ymgorffori mewn ymarfer proffesiynol fel ein bod yn gwneud y gorau o bob cyfle i gynnal y sgwrs honno. Gwyddom fod cost a marchnata a lleihau argaeledd alcohol yn gweithio o ran lleihau niwed a diogelu plant. Yr her fydd darbwyllo'r farn gyhoeddus a chefnogaeth wleidyddol fel y gallwn ddefnyddio'r mesurau hyn i ddechrau newid y berthynas sydd gennym ag alcohol yng Nghymru.

Pa awgrymiadau fydddech chi'n eu rhoi i'n haelodau i hybu Ionawr Sych?

Mae yna dystiolaeth bod rhai manteision i'w gweld ar unwaith wrth gymryd seibiant o yfed ac mae'n gyfle da i feddwl am wneud newidiadau mwy hirdymor. Mae gan Alcohol Concern adnoddau ac awgrymiadau gwych sy'n gysylltiedig â'r ymgyrch ar wefan Ionawr Sych. Mae'n cynnwys pecyn ymgyrch ar gyfer y gweithle a chyfrifydd ar-lein i'ch helpu chi gyfrifo'n union faint o arian a calorïau y byddwch yn eu harbed. Rwy'n awgrymu i chi edrych ar y wefan, ac i fanteisio ar bob cyfle i ledaenu'r gair ac efallai hyd yn oed roi cynnig arni eich hunan.

Pe bai Siôn Corn yn gallu gadael unrhyw beth i chi o dan eich coeden Nadolig, beth fyddai hynny?

Byddai peiriant amser yn anhygoel. Nid wyf eisiau teithio i'r dyfodol neu yn ôl mewn hanes (er gan fod fy mhlant wedi tyfu bellach byddwn wrth fy modd yn gallu mynd yn ôl ac ymweld â'r amser pan oeddent yn fach) ond byddai'n arbennig o ddefnyddiol gallu oedi amser neu droi'r cloc yn ôl yn achlysurol fel bod gen i amser i wneud popeth!



Pyncia Llosg



Mae'r rhan hwn o'r e-fwletin wedi'i neilltuo i newyddion gan aelodau'r rhwydwaith. Cewch gyflwyno newyddion ynglŷn â gwaith sy'n cael ei wneud yn eich ardal chi, ysgrifennwch erthygl ar ein cyfer, hyrwyddwch ddigwyddiad sydd i ddod neu broliwch am eich cyraeddiadau! Os ydych chi'n dymuno cyflwyno erthygl ar gyfer yr adran Clecs anfonwch neges e-bost at Sarah.James10@wales.nhs.uk. Ni ddylai'r erthygl gynnwys mwy na 500 o eiriau ac rydym yn croesawu lluniau bob amser!!

Lansio Strategaeth Feicio Caerdydd

Mae [Strategaeth](#) Feicio Caerdydd wedi cael ei chyhoeddi ar ffurf drafft ac mae'n cynnwys mapiau o bob ardal o'r ddinas yn nodi'r argymhellion.



Astudiaeth Man Dwys Newydd ar greu mannau cynaliadwy

Cynhaliwyd Astudiaeth Mannau Dwys Pont-y-pŵl ar ran y Sefydliad Ymchwil Mannau Cynaliadwy gan Dr Mark Lang.

Mae'r [astudiaeth](#) (saesneg yn unig) wedi ceisio datblygu'r ymagwedd Mannau Dwys ymhellach i greu mannau cynaliadwy sy'n cael ei eirioli yn Astudiaeth Tredegar 2014, a wnaeth Mark gyda'r Athro Dave Adamson.

Mynediad i Ofod Gwyrdd Wrecsam

Mae Cadwch Gymru'n Daclus, ynghyd ag wyth grŵp cymunedol arall a Chyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, yn llunio cais i'r Gronfa Loteri Fawr i ddatblygu mannau gwyrdd a pharciau Wrecsam ar gyfer pawb yn ein cymuned.

Yn syml iawn, nod ein prosiect uchelgeisiol ac arloesol, yr ydym wedi ei alw'n "Fynediad at Fannau Gwyrdd Wrecsam" yw gwella gallu grwpiau, unigolion a chymunedau i gael mynediad i fannau gwyrdd Wrecsam trwy welliannau i'r rhwydwaith o lwybrau troed ar draws ein parciau gwledig. Nod ein partneriaeth yw rhoi cyfle i bawb brofi a dod i adnabod parciau Wrecsam gyda'r holl fuddion o ran iechyd a lles gwell a ddaw yn sgil mwy o fynediad i fannau agored, gwyrdd ac awyr iach - rydym eisiau gwneud Wrecsam yn iachach!!

Yn ogystal, bydd ein cais am gyllid yn gyfle gwirioneddol i'r gymuned ddysgu sgiliau newydd a chael hyfforddiant ar y prosiectau amrywiol, er enghraifft, llwybrau troed gwell a chynefinoedd bywyd gwyllt gwell.

Gyda hyn mewn golwg, hoffem ofyn i gynrychiolwyr o'r gymuned gofal iechyd / iechyd a lles am eu syniadau a'u barn ynghylch pa welliannau yr hoffent eu gweld ym mharciau a mannau gwyrdd Wrecsam.

Gall hyn fod ar ffurf e-bost neu gallaf ffonio i drafod
shane.hughes@keepwalestidy.org 07766 007635



Crynodeb o'r Newyddion

Croeso i'r Crynodeb o'r Newyddion! Cliciwch ar benawdau'r eitemau newyddion i fynd at y stori newyddion lawn ar Wefan Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru.



Plant a Phobl Ifanc

Rheolau newydd yn gwahardd hysbysebu cynnyrch bwyd sydd yn uchel mewn braster, halen a siwgr yn y cyfryngau i blant

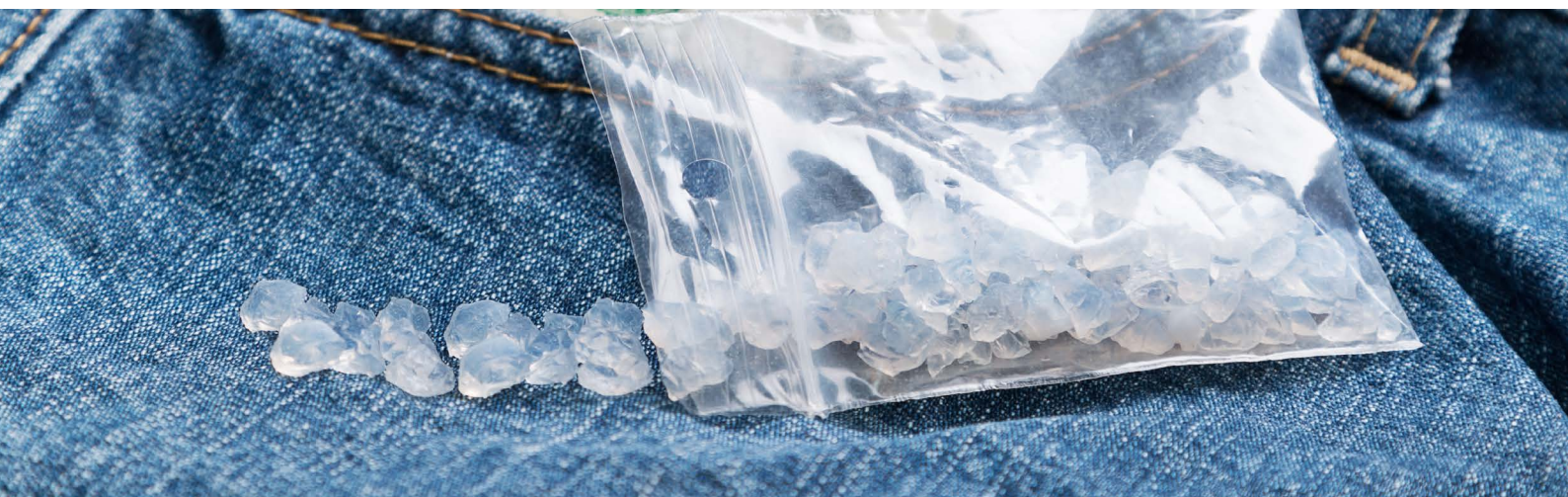
Yn dilyn ymgynghoriad cyhoeddus llawn, heddiw byddwn yn cyhoeddi rheolau newydd llym yn gwahardd hysbysebu cynnyrch bwyd neu ddiod sydd yn uchel mewn braster.



Camddefnyddio Sylweddau

Adroddiad ar Crystal Meth mewn Cyd-destun Rhywiol

Yn ystod y blynyddoedd diweddar, gwelwyd cynnydd yn y defnydd o crystal meth (Tina) a'r defnydd o gyffuriau mewnwythiennol (slamming) yn y sîn hoyw yn Ewrop.





Diogelwch bwyd

Rheolau newydd yn gwahardd hysbysebu cynnyrch bwyd sydd yn uchel mewn braster, halen a siwgr yn y cyfryngau i blant

Yn dilyn ymgynghoriad cyhoeddus llawn, heddiw byddwn yn cyhoeddi rheolau newydd llym yn gwahardd hysbysebu cynnyrch bwyd neu ddiod sydd yn uchel mewn braster.



Clefydau Anhrosglwyddadwy

Gallai bwyta cnau helpu i atal datblygiad rhai cyflyrau

Mae astudiaeth (saesneg yn unig) a gyhoeddwyd yn BMC Medicine wedi canfod bod pobl sydd yn bwyta o leiaf 20 gram o gnau y dydd yn llai tebygol o ddatblygu cyflyrau a allai fod yn angheuol fel clefyd y galon a chanser.



Cliciwch Yma am fwy o newyddion ar y wefan Cyswllt Iechyd y Cyhoedd Cymru

Whats Going On In January

05

Cyfes Seminarau ymddygiad rhywiol niweidiol yr NSPCC: "Mae'n awtistig, maen nhw i gyd fel yna"
Canol Llundain

10

Ymwybyddiaeth o Dlodi Plant
Caerdydd

11

Gweithio gyda thadau
Caerdydd



14

Diwrnod STiQ
Ar Draws y DU

16

Uwchgynhadledd Anhwylderau Bwyta: Ymyrraeth Gynnar Gyflym
a Datblygu Gwasanaeth Safon Aur
Canolfan Gynadledda De Vere West One, Llundain

17

Blaenoriaethau polisi ar gyfer chwaraeon yn yr Alban
Canol Caeredin

17

Pobl Ifanc a Chamddefnyddio Sylweddau: Pam nad yw'r Cyffuri-
au'n Gweithio?
Caerdydd

18

Cymunedau Cryf a'r Trydydd Sector
Holiday Inn, Caerdydd

19

Ymddygiad Hunan Niweidiol: Gwella ymatebion a lleiafu niwed
Conwy

19

Pobl Ifanc Ddigartref: Y cyfan rydw i eisiau yw To uwch fy Mhen
Caerdydd



uwch yma am mwy o ddigwyddiadau ar y
wefan Cyswllt Iechyd y Cyhoedd Cymru

Ymchwil, Polisi ac Ymarfer Iechyd y Cyhoedd: Cydweithio yng Nghymru

Cofiwch y Dyddiad

Dydd Iau 2 Mawrth 2017

Prifysgol De Cymru
(Adeilad ATRiuM) Caerdydd

Mae'r Gyfarwyddiaeth Polisi, Ymchwil a Datblygu Rhyngwladol yn cynnal digwyddiad i arddangos ymchwil ddiweddaraf iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Bydd y diwrnod yn tynnu sylw at gydweithrediadau ar draws sectorau a sefydliadau, a bydd Dr Frank Atherton, Prif Swyddog Meddygol Cymru, yn siaradwr gwâdd. Bydd trafodaeth banel ar y testun: Bodloni'r her o gydweithredu ym maes ymchwil iechyd y cyhoedd. Sut rydym yn gwella?

Gellir mynychu'r digwyddiad hwn AM DDIM
Manylion ynghylch cofrestru i ddilyn
Mae croeso i chi rannu'r daflen 'Cofiwch y
Dyddiad' yma gyda chydweithwyr.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch ag Iechyd
Cyhoeddus Cymru
Ymchwil a Datblygu 02920 104452
PHW.research@wales.nhs.uk



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Ymchwil a Datblygiad
Research and Development

Cysylltu â Ni

Publichealth.network@wales.nhs.uk

Rhif 2 Capitol Quarter
Llawr 5
Tyndall Stryd
Caerdydd
CF10 4BZ

www.publichealthnetwork.cymru

Os oes gennych unrhyw newyddion neu ddigwyddiadau i'w cyfrannu i'r rhifyn nesaf anfonwch nhw at publichealth.network@wales.nhs.uk y dyddiad olaf ar gyfer eu cyflwyno yw'r trydydd dydd Gwener o bob mis.



rhifyn nesaf: Anhwylderau bwyta

