Canolfan Iechyd y Boblogaeth
Centre for Population Health

Canolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil **ar Iechyd** a Llesiant **y Boblogaeth**
National **Centre for Population Health** & Wellbeing Research

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

2019-20 Adroddiad Cryno

G. H. EDW
GROCERIES
GROSERION
NEWS
NEWYDDION
CARDS
CARDIA

Cynnwys

Amdanom Ni 1

Rhagair 3

Cyflawniadau Allweddol 4

Pecynnau Gwaith

- Datblygiad Iach 5
- Bywyd Gwaith Iach 7
- Gofal Cymdeithasol 8
- Cyfnewid Gwybodaeth 9

Gweithio gydag Eraill 10

Cyfathrebu â Chynulleidfa Ehangach

- Gweithgarwch yn y Cyfryngau 11
- Ymgysylltu ac Ymwneud â'r Cyhoedd 13
- Lledaenu Ein Hymchwil 14

Y Dyfodol 15

Amdanom Ni

Mae'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth, a ariennir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, yn dwyn ynghyd dîm blaenllaw o ymchwilwyr o brifysgolion Abertawe, Caerdydd a Bangor, ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, i ddeall, gwerthuso a llywio materion ac ymyriadau iechyd a gofal cymdeithasol y boblogaeth.

Rydym yn ymgymryd ag ymchwil trwy wneud synnwyr o ddata sy'n gallu helpu i gefnogi a gwella iechyd a llesiant pobl, trwy gydol eu bywyd. Mae ein gwaith yn archwilio ac yn mynd i'r afael â rai o heriau mwyaf anodd iechyd a gofal cymdeithasol heddiw, ac mae'n cynnig cipolygon newydd i helpu llunwyr polisïau a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau i wneud gwelliannau gwybodus i iechyd y boblogaeth – gan gynnwys, er enghraifft, gostwng anghydraddoldebau cymdeithasol a chostau gofal iechyd.

Mae ein hymchwil yn cwmpasu holl gwrs bywyd ac fe'i rhennir yn ddau becyn gwaith:

Datblygiad Iach

Mae ein hymchwil yn llywio gwaith sydd â'r nod o roi dechrau iach a hapus i blant mewn bywyd. Mae cryn dystiolaeth fod profiadau unigolyn yn ystod plentyndod yn chwarae rhan hanfodol mewn llywio'i ddyfodol – mae datblygiad plentyn yn ystod y blynyddoedd cynnar yn gysylltiedig â deilliannau iechyd ac addysg da mewn plentyndod, a deilliannau iechyd a gwaith gwell yn ystod oedolaeth. Mae ein hymchwil i hyn yn cwmpasu'r meysydd canlynol:

- Iechyd a llesiant y fam (y 1000 diwrnod cyntaf)
- Gwerthusiadau'r blynyddoedd cynnar (0-7 oed)
- Ymyriadau Ysgol Gynradd
- Ymyriadau cymunedol gyda phobl ifanc yn eu harddegau
- Effaith Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod

Bywyd Gweithio Iach

Nod ein hymchwil i fywyd gweithio iach yw nodi rhai o'r heriau allweddol i iechyd y mae llawer o bobl yn eu hwynebu trwy gydol eu bywyd. Ein nod yw deall sut gall yr heriau hyn gyfyngu ar gyfleoedd pobl. Ein nod hefyd yw deall penderfynyddion ehangach iechyd. Mae ein hymchwil i hyn yn cwmpasu'r meysydd canlynol:

- Cyflyrau cronig
- Iechyd y gweithle
- Heriau iechyd mewn grwpiau sy'n agored i risg

Yn ogystal â gweithio ar draws y pecynnau gwaith uchod, mae gennym ddwy thema sy'n trawstorri:

Gofal Cymdeithasol

Mae ein hymchwil i Ofal Cymdeithasol yn cynnwys cydweithrediadau â phartneriaid academaidd ac anacademaidd i gefnogi gwelliannau ym maes cyflwyno gofal cymdeithasol.

Cyfnewid Gwybodaeth

Mae ein thema Cyfnewid Gwybodaeth yn ein galluogi i rannu gwybodaeth ledled academia, Iechyd y Cyhoedd a'r trydydd sector, gyda'r nod o lywio polisi, ymarfer a darpariaeth.

Cydweithredu Ehangach

Nid yw ein hymchwil wedi'i chyfyngu i'n meysydd gwaith allweddol yn unig. Mae ein tîm yn cydweithredu hefyd ag ymchwilwyr a sefydliadau yn y DU ac yn rhyngwladol ar amrywiaeth eang o ymchwil cwrs bywyd a heriau'r boblogaeth.

Partneriaeth y Ganolfan

Swansea University Prifysgol Abertawe

Prifysgol Bangor University

GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Cardiff University Prifysgol Caerdydd

Children in Wales Plant yng Nghymru

Rhagair

Croeso i Adroddiad Blynyddol Diweddaraf y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth, sy'n amlygu'r gwaith a wneir ledled y Ganolfan.

Bu'n flwyddyn o her, ond yn un fuddiol iawn. Ym mis Chwefror, cafodd cyllid parhaus ei ddyrannu'n llwyddiannus i'r Ganolfan gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Cyflawnwyd hyn trwy waith caled ein hymchwilwyr, partneriaid a chydweithredwyr, a hoffem ddiolch i bawb a helpodd i gyflawni hyn.

Mae cael y dyfarniad cyllid hwn wedi rhoi cyfle i'r Ganolfan fyfyrio ar ein sefyllfa bresennol a'n cyfeiriad, yn ein pumed flwyddyn o ymchwil erbyn hyn.

Yng Nghymru, mae grym ymchwil i iechyd a llesiant plant wedi parhau, gyda'r Ganolfan yn cefnogi ymchwil i blant y blynyddoedd cynnar ac oed cynradd, gan helpu eto i lywio polisi, ymarfer a darpariaeth ar lefel genedlaethol a rhyngwladol. O werth penodol o ran dangos ein heffaith fu'r gydnabyddiaeth ryngwladol i ymyriadau mewn ysgolion, fel Dysgu yn yr Awyr Agored a'r Filltir Ddyddiol.

Wrth edrych tua'r dyfodol, bydd ein gwaith ym maes ymchwil y blynyddoedd cynnar yn parhau ac yn cael ei ymestyn, gyda mwy o ffocws ar feichiogrwydd a'r 1000 diwrnod cyntaf.

Eleni hefyd, mae'r Ganolfan wedi cryfhau ei henw da fel canolfan ymchwil flaenllaw ym maes ymchwil iechyd y boblogaeth, trwy lwyddo i sicrhau dros £6 miliwn o gyllid ychwanegol ar gyfer ymchwil i iechyd y boblogaeth yng Nghymru. Mae cydweithredu wedi bod yn allweddol i'r llwyddiant hwn. Mae gweithio mewn partneriaeth â grwpiau ymchwil y DU gyfan, fel Health Data Research UK ac Administrative Data Research UK, wedi golygu bod y Ganolfan yn gallu dangos ei harbenigedd flaenllaw ym maes ymchwil data iechyd y boblogaeth yn y DU er mwyn defnyddio cyllid rhyngwladol i'r eithaf.

Ddechrau mis Mawrth, gwelwyd pob un ohonom yn dechrau wynebu'r her fwyaf i iechyd y cyhoedd mewn cenhedlaeth. Hyd yn oed wrth i ni ysgrifennu'r adroddiad hwn, mae cydweithwyr, partneriaid a chydweithredwyr y Ganolfan yn defnyddio'u harbenigedd a'u gwybodaeth ym meysydd iechyd y boblogaeth, iechyd y cyhoedd a gofal iechyd i frwydro pandemig COVID-19. Mae'r pandemig yn amlygu fwy nag erioed o'r blaen y rôl hanfodol sydd gan ymchwil iechyd y cyhoedd a'r boblogaeth mewn creu a chynnal cymdeithas iach.

Bydd yr adroddiad hwn yn amlygu ymchwil a wnaed yn ein pecynnau gwaith a'n gweithgareddau estynedig ar draws y Ganolfan rhwng Ebrill 2019 a Mawrth 2020. At hynny, o'n cyfnod cyllido newydd sy'n dechrau yn Ebrill 2020, bydd yn cyflwyno sut rydym yn anelu at gefnogi iechyd a gofal iechyd y cyhoedd a'r boblogaeth wrth edrych tua'r dyfodol yn y cyfnod heriol hwn.

Diolch am dreulio amser yn darllen yr adroddiad.
Bwrdd Gweithredol y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth

Cyflawniadau Allweddol 2019-20

Trwy weithio gyda'n partneriaid a'n cydweithredwyr, mae'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth unwaith eto wedi llwyddo i sicrhau cyllid sylweddol ar gyfer ymchwil i iechyd y boblogaeth yng Nghymru. Cafodd ymchwil rydym ni wedi'i gwneud a'i chefnogi ei chyhoeddi mewn dros 60 o Gyfnodolion ac, o ganlyniad, mae ein hymchwil wedi cael sylw helaeth yn rhyngwladol.

Buddsoddi

£8 miliwn
mewn ymchwil i iechyd y boblogaeth yng Nghymru

Lledaenu ein Hymchwil

64,000
o droeon ledled y byd pan ddarllenwyd 7 o'n herthyglau ymchwil yn 'The Conversation'

Dros 60 o bapurau
wedi'u cyhoeddi mewn Cyfnodolion Rhyngwladol

Pecynnau Gwaith | Datblygiad Iach

Mae'r Ganolfan wedi parhau i gefnogi ymchwil sy'n nodi pwysigrwydd rhoi dechau iach a hapus mewn bywyd i blant.

Gweithgarwch Corfforol yn ystod Babandod

Mae plentyndod cynnar yn gyfnod hollbwysig, pan ellir meithrin ymddygiadau iach fel bod pobl yn byw'n weithgar yn y dyfodol.

Archwiliwyd rhwystrau rhag hyn mewn arolwg a wnaed o'r enw 'Cefnogi gweithgarwch corfforol ymhlith teuluoedd â phlant ifanc mewn cymunedau difreintiedig a chefnog yn Ne Cymru'.

Canfu'r astudiaeth fod rhieni o gymdogaethau difreintiedig yn fwy tebygol o fod yn danweithgar oherwydd gwe gymhleth o rwystrau cymunedol, cymdeithasol a phersonol, a ffactorau a oedd yn gostwng symbyliad ac yn rhwystro cyfleoedd am weithgarwch corfforol.

Gwnaeth y pedwar argymhelliad canlynol i helpu cefnogi mwy o ymglymiad gan rieni.

- Gwell cydbwysedd mewn bywyd teuluol
- Mwy o leoedd am weithgareddau
- Annog credoau ac agweddau
- Mwy o hwyluswyr gweithgareddau corfforol

Ymchwil Ysgolion Cynradd

Mae'r ymchwil a gefnogwn yn parhau i lywio ymarfer a darpariaeth ar lefel genedlaethol. Eleni, cyhoeddwyd dau werthusiad pwysig o ymyriadau a gyflwynir mewn ysgolion cynradd ledled Cymru, gyda'r ddwy astudiaeth yn ennill cydnabyddiaeth genedlaethol a rhyngwladol.

Cynhaliwyd un astudiaeth i archwilio 'Profiadau a safbwyntiau penaethiaid, athrawon a disgyblion ynghylch profiadau dysgu'r Rhaglen Dysgu Awyr Agored yng nghwricwlwm cyfnod allweddol dau (9-11 oed)'.

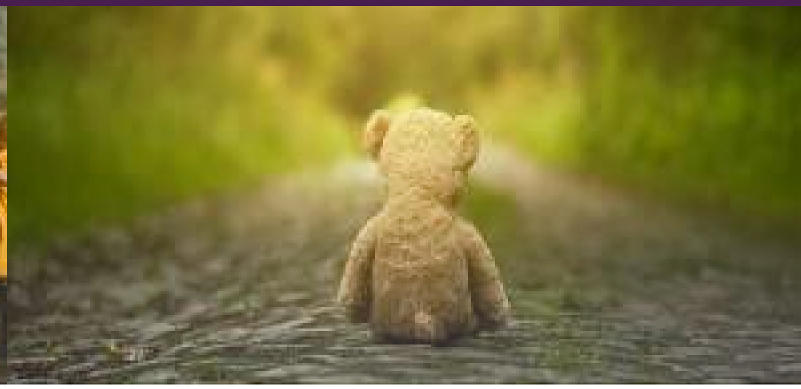
Canfu'r astudiaeth, a rannwyd gan Fforwm Economaidd y Byd, amrywiaeth o fuddion canfyddedig i ddisgyblion ac ysgolion.

Canfu fod disgyblion ac athrawon wedi nodi gwelliannau yn ymgysylltiad disgyblion â dysgu, ac yn eu canolbwyntio a'u hymddygiad, ynghyd ag effeithiau cadarnhaol ar iechyd a llesiant ymhlith athrawon, gan arwain at fwy o foddhad â'u swydd.

Astudiaeth arall oedd 'Y Filltir Ddyddiol: Argymhelliad ysgol gyfan ar gyfer gweithredu a chynaliadwyedd. Astudiaeth dulliau cymysg'.

Bu ymchwilwyr yn archwilio safbwyntiau athrawon a disgyblion, a datblygont gyfres o argymhellion ar gyfer gweithredu'r fenter yn effeithiol a chynaliadwyedd y fenter.

Amlygodd y canfyddiadau fod hyblygrwydd a'r gallu i addasu yn ffactorau sy'n gysylltiedig â phrofiad cadarnhaol o'r rhaglen, ynghyd â phwysigrwydd nad yw'r rhaglen yn disodli'r ddarpariaeth chwarae bresennol, ond yn cael ei chyflwyno fel amser chwarae ychwanegol.



Nododd canfyddiadau pellach fudd gosod nodau personol yn canolbwyntio ar y plentyn, cyfranogiad athrawon, a darpariaeth ysgol gyfan gyda chymorth y gymuned.

Gweithgarwch Corfforol mewn Pobl Ifanc yn eu Harddegau

Yn adroddiad blynyddol y llynedd, cyflwynodd prosiect ACTIVE farn feintiol pobl ifanc yn eu harddegau ar y ffordd orau o ennyn eu diddordeb mewn gweithgarwch corfforol.

Gan ddefnyddio data o'r prosiect hwnnw, ymgymerodd ymchwilwyr o'r Ganolfan ag astudiaeth newydd yn amlygu 'Rhagfynegwyr iechyd cardiofasgwlar ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau (13-14 oed): astudiaeth drawstoriadol yn gysylltiedig â data cyffredin'.

Nodwyd rhagfynegwyr iechyd cardiofasgwlaidd ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau trwy gysylltu â data'r Banc Data Diogel ar gyfer Cysylltiadau Gwybodaeth Ddienw (SAIL). Cafodd data iechyd cyffredin ei gysylltu â data gwaelodlin a gasglwyd yn ystod ymyrraeth gweithgarwch corfforol.

Darparodd y canfyddiadau dystiolaeth o ddangosyddion bywyd cynnar a allai wneud pobl ifanc yn eu harddegau yn fwy agored i iechyd cardiofasgwlar gwael yn ystod y glasoed ac, o bosibl, mwy o risg clefyd cardiofasgwlar yn ystod eu bywyd.

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod

Fe wnaeth ymchwilwyr y ganolfan ym Mhrifysgol Caerdydd gefnogi adolygiad cwmpasu er mwyn mapio sail y dystiolaeth ynghylch yr hyn sy'n gweithio wrth leihau'n ddiogel yr angen i blant a phobl ifanc fynd i ofal statudol.

Nod yr adolygiad oedd nodi clystyrau a bylchau mewn tystiolaeth allweddol, a'r hyn sy'n ansicr yn y ddarpariaeth gwasanaethau gofal plant.

Ymgymerwyd â'r adolygiad i lywio meysydd ymchwil ar gyfer canolfan 'What Works for Children's Social Care'.

Plant Agored i Niwed

Rydym ni'n parhau i gefnogi ymchwil sy'n amlygu heriau y mae rhai plant a phobl ifanc yn eu hwynebu.

Er enghraifft, aeth arolwg ati i werthuso 'Y cysylltiadau hirdymor rhwng anawsterau ymddygiadol yn gynnar yn ystod plentyndod a risg anaf yn ystod y glasoed'.

Cafodd data ar blant â phroblemau ymddygiadol yn ôl adroddiadau rhieni ei gysylltu â chofnodion derbyn i ysbyty ac adrannau Damweiniau ac Achosion Brys ar gyfer anafiadau ymhlith y rheiny rhwng 9 a 14 oed.

Awgrymodd yr astudiaeth nad oedd mwy o risg anaf i blant â sgorau problemau ymddygiad neu orfywiogrwydd uchel/annormal; fodd bynnag, roedd cyfraddau anafu uwch gan y rheiny â phroblemau ymddygiad ffiniol.

Pecynnau Gwaith | Bywyd Gweithio Iach

Mae'r Ganolfan yn parhau i gefnogi ymchwil sy'n llywio dealltwriaeth o'r ffordd y gall pobl fyw bywyd iach a hapus trwy gydol eu bywyd.

I lawer, mae hyn yn golygu gallu mwynhau bywyd gweithio boddhaus, ni waeth beth yw'r heriau iechyd a lles ar y daith, a byw bywyd mor normal â phosibl.

Nod ein hymchwil yw rhagfynegi clefydau yn gynt fel y gall pobl gael y driniaeth a'r cymorth priodol i'w helpu i gyflawni hyn.

Baich Anhwylderau

Parhaodd gwaith ar heriau baich anhwylderau, gydag astudiaeth yn anelu at 'Fwrw goleuni ar anhwylderau bwyta, mynychder, a phrognosis a phroffilio cleifion mewn gofal sylfaenol ac eilaidd: astudiaeth cysylltiadau data cenedlaethol'.

Gan ddefnyddio cofnodion iechyd electronig cysylltiedig o feddygon teulu a derbyniadau i ysbyty yng Nghymru, a gafwyd o Fanc Data SAIL, amlygwyd data i ymchwilio i fynychder diagnosisau newydd o anhwylderau bwyta.

Archwiliodd yr ymchwilwyr i amlder diagnosisau cydafiachedd ac edrychont ar feddyginiaethau a roddwyd ar bresgripsiwn mewn achosion a rheolyddion yn y 2 flwyddyn gynt ac a wnaeth barhau 3 blynedd ar ôl diagnosis, a chynhaliont ddadansoddiad goroesi.

Cyflyrau Cronig

A hwythau'n gweithio gyda chydweithwyr yn Lloegr, cynhaliodd ymchwilwyr y Ganolfan astudiaeth ar 'Ostwng effaith lludded arthritis: hapdreial rheoledig dwy flynedd o ddulliau ymddygiadol gwybyddol gan dimau rhiwmatoleg (RAFT)'.

Aeth yr astudiaeth ati i weld a yw'r cwrs y mae timau rhiwmatoleg yn ei gyflwyno i grwpiau o gleifion gan ddefnyddio dulliau ymddygiadol gwybyddol, ynghyd â gofal arferol, yn gostwng effaith lludded arthritis gwynegol yn fwy na gofal arferol ar ei ben ei hun.

Awgrymodd y canlyniadau y gallai dull o'r fath wella effeithiau lluosog lludded rhiwmatoid hyd at o leiaf 2 flynedd.

Iechyd y Gweithle

Nod astudiaeth yn ymgymryd â 'Gwerthusiad dulliau cymysg yn cymharu effaith dau ddull ymwybyddiaeth ofalgar gwahanol ar straen, gorbryder ac iselder ymhlith athrawon ysgol' oedd cefnogi llesiant athrawon yn yr ysgol.

Cymharodd yr astudiaeth hon effaith dau gwrs 8-wythnos gwahanol: 1) Sylfeini b a 2) Gostwng Straen yn seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar (MBSR), a gyflwynwyd i athrawon ysgol, ar ddeilliannau meintiol (straen, gorbryder ac iselder) ac ansoddol (profiad, atebolrwydd a gweithredu).

Dangosodd y canlyniadau fod y ddau gwrs yn gysylltiedig â gostyngiadau sylweddol mewn straen. Roedd Gostwng Straen yn seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar yn gysylltiedig â gwell deilliannau o ran iselder. Ni chafwyd unrhyw wahaniaethau o ran profiad a derbynioldeb.

Pecynnau Gwaith | Gofal Cymdeithasol

Mae Gofal Cymdeithasol yn parhau'n thema drawstoriadol yn y Ganolfan. Trwy gydweithredu ag awdurdodau lleol, byrddau iechyd, sefydliadau'r sector gwirfoddol a phartneriaid eraill, rydym yn cyd-gynhyrchu ac yn cyd-gyflwyno prosiectau ymchwil gydag effaith.

Mae rhai enghreifftiau o'n gwaith i'w gweld yn y meysydd canlynol.

Rhagnodi Cymdeithasol

Mae gwaith yn parhau ar archwilio cwestiynau ymchwil allweddol yn ymwneud â rhagnodi cymdeithasol. Yn fras, mae rhagnodi cymdeithasol yn disgrifio mentrau sy'n galluogi gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol i gyfeirio pobl at amrywiaeth o wasanaethau anghlinigol, lleol, er mwyn gwella'u hiechyd a'u llesiant.

Mae'r Ganolfan yn rhan o Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru, sy'n archwilio materion fel: modelau rhagnodi cymdeithasol, gwerthuso, y sgiliau sy'n ofynnol ar weithwyr cyswllt, a'r eirfa a ddefnyddir ynghylch rhagnodi cymdeithasol.

Mae'r Ysgol yn gweithio gyda Chymunedau Ymarfer ledled Cymru i bennu blaenoriaethau ymchwil ac i sicrhau bod ein gwaith yn gadarn ei sail ac yn ystyrlon.

Gofalwyr Maeth

Fel rhan o'n gweithgarwch mae cydweithiwr wedi gwneud gradd Meistr mewn Ymchwil yn ddiweddar, a werthusodd y ddarpariaeth hyfforddiant i ofalwyr maeth ledled Cymru.

Cynhaliwyd cyfweliadau dros y ffôn â chynrychiolwyr o 11 (50%) o awdurdodau lleol Cymru gan ddefnyddio arolwg meintiol rhannol-strwythuredig gyda chwestiynau pen agored ychwanegol. Bu dadansoddiad thematig cymharol yn archwilio'r hyn sy'n gyffredin ac yn wahanol yn y rhaglenni hyfforddi a gynigiwyd.

Ar ôl cwblhau'r MRes yn llwyddiannus, mae gwaith yn parhau ac mae hi bellach yn dechrau ar PhD, gyda dyheadau i addasu a datblygu'r Rhaglen Ymestyn Sgiliau Rhianta (EPaS), gan ei gwneud yn berthnasol i'w defnyddio gyda gofalwyr maeth.

Mae'r ddau brosiect hyn wedi'u cydariannu gan KESS 2 a'r Ymddiriedolaeth Ymyrraeth Gynnar Plant.

Gofal Lliniarol Plant

Mae'r Ganolfan yn rhan o brosiect a ariannwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd (NHIR), sydd wedi bod yn ymchwilio i lesiant a 'datblygiad iach' yng nghyd-destun gofal lliniarol i blant.

Gall plant dderbyn gofal lliniarol dros ddegawdau ac mae hyrwyddo iechyd yn rhan annatod o ofal lliniarol plant.

Ymchwil mewn Cartrefi Gofal

Mae'r Ganolfan wedi parhau i weithio gyda rhwydwaith ENRICH Cymru (Galluogi Ymchwil mewn Cartrefi Gofal) i archwilio themâu cyffredin ynghylch iechyd a llesiant mewn lleoliadau gofal cymdeithasol.

Pecynnau Gwaith | Cyfnewid Gwybodaeth

Unwaith eto eleni, rydym wedi parhau i gydweithio'n agos â'n partneriaid a'n cydweithredwyr i rannu gwybodaeth, gyda'r nod o lywio polisi, ymarfer a darpariaeth.

Dosbarth Meistr ar Dystiolaeth

Ym mis Medi, cyflwynwyd ein Dosbarth Meistr ar Dystiolaeth gan y Gynghrair Tystiolaeth Ddefnyddiol, dan arweiniad Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Yn bresennol roedd ymchwilwyr polisi o Lywodraeth Cymru, ymarferwyr o Iechyd Cyhoeddus Cymru ac ymchwilwyr o'r Ganolfan.

Ffocws y dosbarth meistr oedd ymchwil y Blynyddoedd Cynnar a'r nod oedd deall y math o dystiolaeth sy'n bwysig i lunwyr polisïau, a'r ffordd orau o'i darparu.

Hefyd, cafodd mynychwyr eu hannog i archwilio'r ffyrdd gorau o gyflwyno eu hymchwil a'u harferion i lywio polisi.

Yn gyffredinol, roedd hi'n gyfle rhagorol i randdeiliaid rwydweithio a meithrin perthnasoedd gwaith cryfach.

Yn ogystal, fe wnaeth y rheiny a fynychodd drafod ffyrdd o gydweithredu yn y dyfodol i sicrhau bod ymchwil effaith uchel ac arferion gorau yn cael eu lledaenu'n effeithiol.

Cynhadledd Iechyd Poblogaeth Cymru 2019

Ym mis Tachwedd, cyflwynodd y Ganolfan Gynhadledd Iechyd Poblogaeth Cymru 2019. Nod y Gynhadledd oedd arddangos ehangder yr ymchwil i iechyd y boblogaeth sy'n cael ei chynnal ar hyn o bryd yng Nghymru.

Ffocws y Gynhadledd oedd dangos sut mae ymchwil bresennol yn cefnogi Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) ac amlygu sut gall ymchwil a deddfwriaeth gael eu defnyddio i wella iechyd a llesiant pobl yng Nghymru.

Cyflwynwyd ymchwil gan nifer o grwpiau:

- Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Y Ganolfan er Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR)
- Y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer)
- Doeth am Iechyd
- Canolfan Ymyrraeth Gynnar ar sail Tystiolaeth (CEBEI)
- Ysgol Meddygaeth Prifysgol Caerdydd.

Hefyd, trefnwyd gweithdai i hwyluso mwy o gydweithredu rhwng y grwpiau hyn a rhanddeiliaid.

Gweithio gydag Eraill

Mae'r Ganolfan yn parhau i weithio gyda grwpiau ac isadeileddau ymchwil ledled Cymru a thu hwnt. Mae cydweithio â'r grwpiau hyn yn golygu ein bod ni'n gallu defnyddio amrywiaeth ehangach o sgiliau i sicrhau mwy o fuddsoddi yng Nghymru yn ogystal â rhannu arbenigedd.

Buddsoddi yng Nghymru

Mae ymchwilwyr-arweinwyr yn y Ganolfan, sy'n gweithio ar y cyd â chanolfannau ymchwil fel Health Data Research UK, wedi llwyddo i ennill gwerth dros £3 miliwn o gyllid allanol i Gymru.

Cyflawnwyd hyn trwy feithrin cydweithrediad ar draws sefydliadau a thrwy integreiddio gwyddor data iechyd i gefnogi ffocws iechyd ehangach.

Llywio Polisi a Darpariaeth

Ar hyn o bryd, rydym yn gweithio gyda Chanolfan Ymchwil Data Gweinyddol Cymru, sef canolfan a grëwyd i ryddhau gwybodaeth y mae adrannau ac asiantaethau gwahanol y llywodraeth yn ei chasglu, at ddiben ymchwil academaidd.

Ffocws y gwaith hwn yw helpu llywio polisi Llywodraeth Cymru ym meysydd y blynyddoedd cynnar, gyda'r nod o sicrhau bod plant yn cael y dechrau gorau mewn bywyd.

Gyda'n harbenigedd mewn data iechyd, rydym wedi gallu cynorthwyo grwpiau blaenllaw eraill ar iechyd y boblogaeth, fel y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIpher), i lywio polisi ynghylch pobl ifanc a chamddefnyddio sylweddau yn llwyddiannus.

Prif Ddata Iechyd y Boblogaeth Cymru

Mae gweithio gyda'r grwpiau hyn hefyd yn ein helpu i godi Cymru i frig ymchwil Iechyd y Boblogaeth yn y DU. Mae ein gallu i wneud synnwyr o'r data yn golygu ein bod yn gallu darparu'r cyd-destun a'r atebion i gwestiynau bywyd go iawn all helpu i wella iechyd poblogaeth Cymru.

Rhwydwaith Rhagnodi Cymdeithasol

Mae'r Ganolfan wedi parhau i weithio'n agos gyda phartneriaid ar draws yr isadeiledd ymchwil, byrddau iechyd a'r sector gwirfoddol i gefnogi ymchwil i Ragnodi Cymdeithasol, sef maes sy'n tyfu.

Ffurfiwyd Rhwydwaith Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru drwy'r partneriaethau hyn ac arweiniodd hyn at Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru, a lansiwyd ym mis Ebrill 2020 ac sy'n cael ei ariannu gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru drwy PRIME.

Cyfathrebu â Chynulleidfa Ehangach | Gweithgarwch y Cyfryngau

Mae strategaeth farchnata a chyfathrebu y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth yn chwarae rhan ganolog yn lledaenu canfyddiadau ymchwil i'r gymuned ymchwil ehangach, i ymarferwyr, i lunwyr polisïau ac i'r cyhoedd – yn lleol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. Mae'r Ganolfan yn parhau i ddefnyddio amrywiaeth eang o adnoddau marchnata i gyflawni hyn, gan gynnwys y wefan, y cyfryngau cymdeithasol, datganiadau i'r wasg a defnyddio 'The Conversation'.

Ar-lein a'r Cyfryngau Cymdeithasol 2019 – 2020

Mae platfformau cyfryngau cymdeithasol yn adnodd marchnata pwysig i NCPHWR ac fe'u defnyddir i:

- Ledaenu ein gwaith a chynyddu ei welededd
- Meithrin cydweithrediadau cymar i gymar ac adeiladu rhwydweithiau
- Cymryd rhan mewn sgyrsiau dwyffordd gyda'r cyhoedd

Ciplun o uchafbwyntiau a chyflawniadau ar-lein a'r cyfryngau cymdeithasol ar gyfer 2019 – 2020

Gwefan	Twitter	Facebook	YouTube
14.5% o gynnydd mewn defnyddwyr newydd	**392.2 fil** o argraffiadau a chynnydd o **39%** mewn dilynwyr	Cyflawnodd y neges uchaf ei chyrhaeddiad dros **2 fil** o olygon	**9** ffilm newydd wedi'u dangos ar sianel y Ganolfan

Altmetric

Mae Altmetric yn galluogi ein hymchwilwyr i fesur effaith eu papurau y tu hwnt i ddyfyniadau ac mae'n mesur sylw a gafwyd o gyfryngau traddodiadol a chyfryngau digidol ar-lein. Cyrhaeddodd ein holl gyhoeddiadau'r 5% uchaf o'r holl allbynnau ymchwil y gwnaeth Altmetric eu sgorio. Isod, amlygir 2 o'n darnau gwaith ymchwil a gafodd y sgôr uchaf gan Altmetric.

Bwrw goleuni ar anhwylderau bwyta, mynychder, a phrognosis a phroffilio cleifion mewn gofal sylfaenol ac eilaidd: astudiaeth cysylltiadau data cenedlaethol

- 2 gyhoeddiad sy'n dyfynnu'r allbwn ymchwil hwn.
- 30 o storïau newyddion ar 24 o lwyfannau, gan gynnwys MSN, Medical Daily, Physicians Briefing, Yahoo News.
- 24% o ddarlleniadau gan ymarferwyr | 54% o ddarlleniadau gan aelodau'r cyhoedd
- Sgôr Sylw 217.

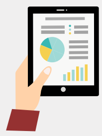
Dysgu yn yr awyr agored ar sail y cwricwlwm i blant 9-11 oed: Dadansoddiad ansoddol o safbwyntiau disgyblion ac athrawon:

- 5 cyhoeddiad sy'n dyfynnu'r allbwn ymchwil hwn.
- 12 stori newydd ar 10 llwyfan, gan gynnwys y World Economic Forum, The Medical News, EurekAlert.
- 10% o ddarlleniadau gan ymarferwyr | 89% o ddarlleniadau gan aelodau'r cyhoedd
- Sgôr Sylw o 382.

THE CONVERSATION

Mae 'The Conversation' yn ffynhonnell newyddion, dadansoddiadau a barn arbenigol annibynnol. Mae nifer o'n hymchwilwyr yn awduron ac mae NCPHWR yn defnyddio The Conversation fel modd o gyflwyno canfyddiadau yn uniongyrchol i'r cyhoedd.

7 erthygl wedi'u cyhoeddi'n canolbwyntio ar ymchwil newydd



Dros **64,000** o ddarlleniadau

Roedd y cyrhaeddiad daearyddol yn cynnwys darlleniadau yn yr Unol Daleithiau, Canada, Awstralia, Singapore, Ewrop

Y Teledu, y Radio a Phapurau Newyddion Tabloid y DU

'Ym Mehefin 2019, siaradodd Emily Marchant (Ymchwilydd PhD) ar radio Canada, ar sioe Scott Thompson, ynghylch canfyddiadau'r ymchwil ar Ddysgu yn yr Awyr Agored a'i fuddion enfawr i blant ac athrawon, a pham nad yw'n cael ei ddefnyddio'n fwy mewn ysgolion. Hefyd, trafododd CBS Boston News ymchwil Emily yn fyw ar yr awyr. Ym mis Mawrth 2020, cafodd Emily Marchant ei gwahodd i ymddangos ar ITV News i siarad am ei hymchwil i'r Filltir Ddyddiol.

Cyfathrebu â Chynulleidfa Ehangach | Ymgysylltu â'r Cyhoedd

Mae'r Ganolfan wedi parhau i ymgymryd â gweithgareddau sydd â'r nod o ymgysylltu'r cyhoedd â'n hymchwil. Mae hyn yn dechrau trwy gynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r ymchwil rydym ni'n cynorthwyo â hi ac yn ei chynhyrchu.

'Sôn am Ymchwil'

Ym mis Gorffennaf, fe wnaethom fynychu'r digwyddiad 'Sôn am Ymchwil' a drefnwyd gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru ac a gynhaliwyd yn Amgueddfa Caerdydd. Rhoddodd hyn gyfle i ni gyfarfod â'r cyhoedd a siarad am yr ymchwil rydym ni'n ymgymryd ac yn cynorthwyo â hi.

Fe wnaeth y tîm wahodd plant i fynegi'u teimladau trwy baentio'u hwyneb ar blât, trwy ddull creadigol fel paent, gliter a sticeri. Hefyd, fe wnaethom drafod ein hymchwil i Ddysgu yn yr Awyr Agored a'r Filltir Ddyddiol gyda nhw a'u rhieni neu'u gofalwyr.

Rhoddodd hyn y cyfle i hyrwyddo effaith yr astudiaethau hyn, a hefyd i gyflwyno cyfleoedd pellach i gymryd rhan ym meysydd eraill ein hymchwil.

G yl Wyddoniaeth Caerdydd

Ym mis Chwefror, yn ystod hanner tymor, fe wnaethom gymryd siop wag drosodd am y diwrnod yng Nghanolfan Siopa'r Capitol yng Nghaerdydd.

Eto, cyflwynom weithgareddau lle y gofynnwyd i blant baentio'u hwyneb ar blât, yn dangos beth oedd llesiant yn ei olygu iddyn nhw.

G yl Wyddoniaeth Abertawe

Yn nes ymlaen ym mis Chwefror, aethom i Ŵyl Wyddoniaeth Abertawe, yr oedd mwy na 3000 o bobl wedi'i mynychu. Fe wnaethom wahodd plant i gymryd rhan mewn sesiwn fownsio am funud ar 'space hopper'. Cafodd cyfradd curiad eu calon ei fesur cyn ac ar ôl y funud, i weld a oedd wedi cynyddu. Yna, fe wnaethom siarad am y newidiadau corfforol a oedd wedi digwydd, fel cynnydd yng nghyfradd curiad y galon a newidiadau i'r corff, fel chwysu a bod yn fyr o wynt.

Cyfathrebu â Chynulleidfa Ehangach | Lledaenu Ein Hymchwil

Mae lledaenu ymchwil yn parhau'n weithgarwch pwysig i'r Ganolfan. Ein nod, trwy roi cyflwyniadau mewn cynadleddau a chyhoeddi ymchwil, yw lledaenu ein hymchwil a'r hyn rydym ni'n ei gefnogi er mwyn helpu i lywio polisi, arfer a darpariaeth.

Cynadleddau

Ym mis Ebrill, cefnogodd y Ganolfan Gynhadledd Ysgolion HAPPEN, lle'r oedd dros 100 o athrawon, staff cymorth ysgolion ac addysgwyr ysgolion cynradd yn bresennol.

Cyflwynwyd canfyddiadau'r arolwg diweddaraf a chafodd mynychwyr eu gwahodd i drafod ffyrdd o allu defnyddio'r arolwg i gefnogi deilliannau'r maes dysgu Iechyd a Llesiant yn y cwricwlwm newydd.

Ym mis Mehefin, cyflwynodd y Ganolfan symposiwm yn cyflwyno ymchwil o'n pecyn gwaith ar y Blynyddoedd Cynnar.

Fe wnaeth ymchwilwyr o bob rhan o'r Ganolfan gyflwyno canlyniadau prosiectau fel y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN), yr ymgyrch SAFE TEA a'n cydweithrediad gyda'n partneriaid yn Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Hefyd ym mis Mehefin, cyflwynodd ymchwilydd NCPHWR, Charlotte Todd, amrywiaeth o'n prosiectau ymchwil i iechyd a llesiant plant yn Fforwm Polisïau Cymru. Cyflwynwyd canfyddiadau o HAPPEN ynghylch llesiant plant a gwerthusiad o ymyriadau, fel dysgu yn yr awyr agored. Rhoddwyd pwyslais ar sut y gallai'r ymchwil hon gael ei defnyddio i ddal lleisiau plant yn gysylltiedig â chyflwyno cynlluniau llesiant awdurdodau lleol.

Ym mis Gorffennaf, fe wnaeth ymchwilwyr o'r Ganolfan fynychu Seminar ar Anableddau Dysgu, wedi'i threfnu gan Rwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Yn y Seminar hon, cyflwynom ganfyddiadau ar yr effaith ar ddisgwyliad oes oedolion ag anableddau deallusol a oedd yn cael gwiriadau iechyd, a awgrymodd gynnydd mewn disgwyliad oes i'r rheiny a oedd yn eu cael.

Ym mis Tachwedd, cafodd Emily Marchant o brosiect HAPPEN ei gwahodd i roi cyflwyniad yn y 5ed Cynhadledd Ewropeaidd ar Ysgolion sy'n Hybu Iechyd, ym Moscow.

Yn y gynhadledd, trafododd Emily sut mae rhwydwaith HAPPEN yn cynorthwyo ysgolion i wella iechyd a llesiant eu disgyblion trwy wybodaeth deilwredig ar anghenion eu dysgwyr.

Ym mis Hydref, rhoddodd Michaela James o brosiect ACTIVE gyflwyniad yn 'Adeiladu Cymru Iachach, Cynhadledd 2019' Iechyd Cyhoeddus Cymru. Amlygodd Michaela argymhellion a wnaed gan bobl ifanc yn eu harddegau ynghylch sut gall pobl ifanc fod yn fwy egnïol.

Cyhoeddiadau

Mae llawer o'r ymchwil a gefnogom ac a wnaethom eleni wedi arwain at gyhoeddi dros 60 o bapurau mewn cyfnodolion rhyngwladol, gan gynnwys cyhoeddiadau fel BMJ Global Health a'r International Journal of Population Data Science.

Mae cyhoeddi'r ymchwil hon yn ein helpu i hyrwyddo Cymru yn wlad sy'n arweinydd ar ymchwil i iechyd y boblogaeth.

Y Dyfodol

Mae'n dod yn glir erbyn hyn y bydd firws COVID yn cael effaith ar gyflwr tymor byr, canolig a hir ein hiechyd a'n llesiant yng Nghymru a thu hwnt.

A ninnau'n ganolfan ymchwil iechyd y boblogaeth, byddwn ar flaen y gad o ran deall ac ymateb i hyn.

Er enghraifft, mae'r Ganolfan eisoes wedi dechrau gwerthuso effaith y cyfyngiadau symud estynedig ar ddisgyblion ac athrawon. Hefyd, byddwn yn gwerthuso'r effaith ar y rheiny sydd ar linell flaen yr ymateb i COVID.

Bydd nodi, gwerthuso a deall yr effaith hon yn ffocws allweddol i'r Ganolfan. A bydd ein nod o lywio polisi, ymarfer a darpariaeth yn parhau.

Bydd gweithio i gynorthwyo ein partner, Iechyd Cyhoeddus Cymru, â'r heriau a wynebir i iechyd cyhoeddus, yn un o amcanion allweddol y Ganolfan yn y dyfodol.

Byddwn yn eu cynorthwyo nhw i werthuso sut mae'r pandemig wedi effeithio ar benderfynyddion ehangach iechyd a sut bydd hyn yn arwain at newidiadau i iechyd a llesiant pobl.

Hefyd, bydd cydweithredu yn parhau ar ein ffocws ar y cyd ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod a chynnydd posibl yn y rhain oherwydd COVID-19.

Trwy ein labordy data newydd, bydd ein cryfder ym maes gwyddor data iechyd yn cael ei ddefnyddio i gynorthwyo eraill i gael at wybodaeth er mwyn helpu deall rhai o'r heriau iechyd a llesiant a wynebwn.

Rydym wedi atgyfnerthu ein hymrwymiad i sicrhau bod y cyhoedd yn chwarae rhan allweddol yn cyfeirio'r ymchwil a wnawn trwy gryfhau Ymglymiad Cleifion a'r Cyhoedd ym mhroses benderfynu'r Ganolfan.

I gefnogi hyn, rydym wedi rhoi Pwyllgor Llywio newydd ar waith ynghylch Ymglymiad Cleifion a'r Cyhoedd, a fydd yn goruchwylio ein hymrwymiad i gyflawni hyn.

Felly, yn fwy nag erioed, dangosir pwysigrwydd cydweithio â'r cyhoedd, ein partneriaid a chydweithredwyr.

Credwn y bydd cryfder Cymru ym maes ymchwil iechyd y cyhoedd a'r boblogaeth yn golygu ein bod mewn sefyllfa dda i ymateb i unrhyw heriau a wynebwn yn y dyfodol.

PINK

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

www.NCPHWR.org.uk

@NCPHWR_Wales
@NCPHWR_Cymru

National Centre for Population Health & Wellbeing Research - NCPHWR

NCPHWR,
Yr Adeilad Gwyddor Data,
Ysgol Feddygaeth Prifysgol Abertawe,
Parc Singleton,
Abertawe SA2 8PP

01792 295621

NCPHWR.research@gmail.com