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**

# 2020-21
# Adroddiad Cryno

COSTA
COSTA
Cooke& Arkwright
Shop To Let
shoezone
We're open.
COSTA
COSTA

ITALIA

# Cynnwys


**Rhagair** **1**

**Amdanom Ni** **3**

**Cyflawniadau Allweddol** **5**

**Rhaglenni Gwaith**

Datblygiad Iach **7**

Bywyd Gweithio Iach **9**

**Cydweithrediadau Marchnata** **11**

**Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd** **13**

**Casgliad** **15**

# Rhagair

Croeso i Adroddiad Rhanddeiliaid Blynyddol 2020 – 2021 Canolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth. Yn ystod y flwyddyn unigryw hon, mae'r adroddiad hwn yn amlygu ein pecynnau gwaith ar gyfer y cyfnod cyllido newydd hwn (2020-2025) ac mae'n disgrifio sut mae'r Ganolfan wedi gweithio gyda phartneriaid a chydweithwyr yn ystod 2020-2021 i gefnogi'r ymateb ymchwil cenedlaethol a rhyngwladol i'r pandemig COVID-19.

Ym mis Ebrill 2020, dechreuodd y Ganolfan ei gyfnod newydd o gyllid gan Lywodraeth Cymry trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Hoffem achub ar y cyfle hwn i ddiolch iddyn nhw am eu cefnogaeth barhaus.

Fel rhan o'r dyfarniad o gyllid newydd hwn, mae'r Ganolfan yn parhau ei hymrwymiad i gymhwyso ymagwedd cwrs bywyd at ymchwil, gan ganolbwyntio ar ddwy raglen waith sefydledig, sef 'Datblygiad Iach' a 'Bywyd Gweithio Iach'.

Ychydig cyn dechrau'r cyfnod ariannu Newydd, gwelsom yr argyfwng iechyd cyhoeddus mwyaf arwyddocaol yn ystod ein hoes. Mae'r pandemig COVID-19 byd-eang wedi dod â phwysigrwydd iechyd y boblogaeth ac ymchwil iechyd y boblogaeth i bersbectif, yn fwy nag erioed. Yn ddealladwy, mae llawer o'n hymchwil eleni wedi bod â ffocws pendant neu wedi ail-ffocysu, oherwydd y sefyllfa sy'n newid yn gyflym.

Mae'r Ganolfan a'i phartneriaid wedi bod yn ymwneud yn helaeth â'r ymateb ymchwil i bandemig COVID-19. Yn y rhaglen waith Datblygiad Iach, ymgysylltodd yr astudiaeth 'Born in Wales' â rhieni disgwyliedig a rhieni newydd yng Nghymru i ddeall eu profiadau o feichiogrwydd drwy'r pandemig. Yn ogystal â chynhyrchu adroddiadau rheolaidd i ysgolion cofrestredig, creodd Rhwydwaith Ysgolion Cynradd 'HAPPEN' ymchwil i ddeall yn well effaith COVID-19 ar iechyd a lles disgyblion ysgolion cynradd a staff ysgolion ledled Cymru.

Cynhaliodd yr astudiaeth 'COVID a Phobl Ifanc' arolwg o bobl ifanc yn eu harddegau a myfyrwyr, gan ofyn i bobl ifanc sut yr effeithiodd y pandemig arnynt, eu cyfathrebu, eu haddysg, eu cyfeillgarwch a'u bywyd teuluol. Roedd y wybodaeth a gasglwyd o'r arolygon hyn yn ddienw ac wedi'i chyfuno â ffynonellau data lluosog drwy'r Banc Data Cyswllt Diogel Gwybodaeth Ddienw (SAIL) (gan gynnwys data iechyd, addysg a gofal cymdeithasol) i greu astudiaeth fanwl o'r boblogaeth COVID-19.

Mae ymchwil arall wedi ceisio deall yr heriau sy'n wynebu plant sy'n gwarchod neu'n byw mewn teuluoedd sy'n gwarchod, a'r effeithiau ar eu hiechyd a'u lles. Hefyd, mae arolwg cenedlaethol o oedolion yng Nghymru wedi archwilio sut mae hanes o adfyd plentyndod a mynediad at asedau gwydnwch yn effeithio ar ddealltwriaeth o, a chydymffurfio â, chyfyngiadau a roddir ar waith i reoli COVID-19 a sut y gall gwybodaeth o'r fath helpu i lywio negeseuon iechyd a mesurau rheoli heintiau eraill yn y dyfodol.

Yn y rhaglen waith, Bywyd Gweithio Iach, mae'r Ganolfan wedi parhau i weithio gyda phartneriaid y diwydiant i werthuso effaith clefydau cronig ar allu pobl i fyw bywydau hapus, cynhyrchiol.

Mae'r Ganolfan wedi helpu llywio'r ymateb i'r argyfwng trwy weithio gyda phartneriaid yn Llywodraeth Cymru i olrhain cyffredinolrwydd COVID-19 trwy fapio gwybodaeth ddaearyddol.

Gyda'r nod i ddeall effaith ehangach COVID, mae'r Ganolfan hefyd wedi llwyddo ennill cyllid allanol i helpu deall materion fel effaith 'COVID hir', cydweithio fel rhan o grwpiau ymchwil amlddisgyblaeth ledled y DU.

Trwy greu a chryfhau cysylltiadau, rhannu gwybodaeth, a chynllunio gweithgareddau lledaenu ar y cyd, mae'r Ganolfan wedi llwyddo i weithio gyda phartneriaid a chydweithwyr yn ystod y flwyddyn ddigynsail hon – gan weithio mewn modd chwim ac ymatebol i gyfrannu at fynd i'r afael â COVID-19 yng Nghymru a thu hwnt.

Diolch am roi o'ch amser i ddarllen ein hadroddiad.

Yn gywir
**Y Bwrdd Gweithredol**

# Amdanom Ni

**Ni yw'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth, a ariennir gan Lywodraeth Cymru trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Rydym yn cyflawni ymchwil trwy wneud synnwyr o ddata a all helpu cefnogi a gwella iechyd a lles pobl trwy gydol eu bywydau. Mae ein gwaith yn archwilio a mynd i'r afael â rhai o'r heriau iechyd cyhoeddus mwyaf anodd, ac mae'n darparu mewnwelediad newydd i helpu gwneuthurwyr polisïau a phenderfyniadau i wneud gwelliannau gwybodus i iechyd y boblogaeth – gan gynnwys, er enghraifft, trwy leihau anghydraddoldebau cymdeithasol a chostau gofal iechyd.**

I gyflawni hyn, rydym ni'n dod â thîm o ymchwilwyr, ystadegwyr a dadansoddwyr data o Brifysgolion Abertawe, Caerdydd a Bangor, at ei gilydd, ochr yn ochr ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, a'n partner trydydd sector, Plant yng Nghymru, i ddeall, gwerthuso a hysbysu gwelliannau i iechyd y boblogaeth.

Mae ein hymchwil yn cymryd ymagwedd cwrs bywyd ac mae'n cynnwys rhaglenni gwaith Datblygiad Iach a Bywyd Gweithio Iach:

### 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 bod profiadau unigolyn yn ystod ei blentyndod yn chwarae rhan hanfodol yn ffurfio ei dyfodol - gyda datblygiad plant y blynyddoedd cynnar cadarnhaol yn gysylltiedig â chanlyniadau iechyd ac addysgol da yn ystod plentyndod, a chanlyniadau iechyd a chyflogaeth well yn ystod oedolaeth. Mae ein hymchwil yn ymdrin â'r meysydd canlynol:

- Iechyd a lles mamol (y 1000 diwrnod cyntaf).
- Gwerthusiadau y blynyddoedd cynnar (0-7 oed).
- Plant a phobl ifanc, pobl ifanc yn eu harddegau ac ymyriadau cymunedol.
- Effaith y profiadau niweidiol yn ystod plentyndod.

### Bywyd Gweithio Iach

Nod ein hymchwil yw amlygu rhai o'r heriau iechyd allweddol y gall llawer o bobl eu hwynebu yn ystod eu hoes. Ein nod yw deall sut gall yr heriau hyn gyfyngu ar gyfleoedd pobl i fyw bywydau iach a hapus llawn. Ein nod hefyd yw deall penderfynyddion ehangach iechyd a sut gall y rhain gyfyngu ar y cyfleoedd hyn. Mae ein hymchwil yn ymdrin â'r meysydd canlynol:

- Cyflyrau cronig.
- Iechyd yn y gweithle.
- Heriau iechyd grwpiau risg.
- Gwerthusiadau o'r amgylchedd adeiledig.

### Amdanom Ni

Mae ein Bwrdd Gweithredol yn cynnwys ein harweinwyr ymchwil, sy'n gyfrifol am ddatblygu a gweithredu polisïau a rhaglenni gwaith y Ganolfan. Mae ein tîm ymchwil yn cynnwys dadansoddwyr data, ystadegwyr a swyddogion ymchwil sy'n gyfrifol am gyflawni a chefnogi ymchwil yn ein pecynnau gwaith Datblygiad Iach a Bywyd Gweithio Iach. Mae ein tîm Canolfan Graidd yn cynnwys y staff hynny sy'n gyfrifol am redeg gweithredol y Ganolfan o ddydd i ddydd, gan gefnogi'r timau Gweithredol ac Ymchwil i ymgymryd ag amcanion ymchwil y Ganolfan, a'u cyflawni.

**Yr Athro Sinead Brophy**
Cyfarwyddwr

**Yr Athro Jayne Noyes**
Cadeirydd

**Dr Alisha Davies**
Dirprwy Gyfarwyddwr

**Yr Athro Ronan Lyons**
Bwrdd Gweithredol

**Yr Athro Mark Bellis**
Bwrdd Gweithredol

**Yr Athro Ernest Choy**
Bwrdd Gweithredol

**Yr Athro Alan Watkins**
Bwrdd Gweithredol

**Dr Richard Fry**
Bwrdd Gweithredol

**Dr Mark Atkinson**
Swyddog Ymchwil

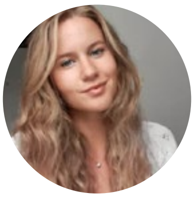
**Amrita Bandyopadhyay**
Ymchwilydd

**Dr Roxanne Cooksey**
Swyddog Ymchwil

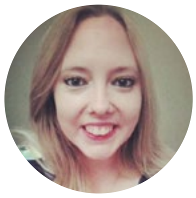
**Dr Emily Marchant**
Ymchwilydd

**Dr Michaela James**
Swyddog Ymchwil

**Dr Jonathan Kennedy**
Dadansoddwr Data



**Hope Jones**
Ymchwilydd



**Dr Laura Cowley**
Swyddog Ymchwil

**Sarah Peddle**
Cadeirydd Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd

**Solmaz Safari**
Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd

**Dr Helen Davies**
Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd

**Dr Rachael Hunter**
Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd

**Soo Vinnicombe**
Arweinydd Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd

**Sam Dredge**
Rheolwr y Ganolfan

**Mike Seaborne**
Swyddog Cymorth Seilwaith Ymchwil

**Sarah Toomey**
Swyddog Cyfathrebiadau

# Cyflawniadau Allweddol 2020-21

**Dyfarniad seilwaith Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i'r Ganolfan**

Cyllid uniongyrchol a ddyfarnwyd
**£628k**

Swyddi a grëwyd trwy gyllid uniongyrchol
**14**

## Grantiau a enillwyd yn ystod y cyfnod adrodd

| Grantiau a enillwyd | Dan arweiniad y Ganolfan | Trwy gydweithio |
|---|---|---|
| Nifer | **5** | **10** |
| Gwerth | **£2.1m** | **£21m** |
| Cyllid i Gymru | **£1.65m** | **£1.62m** |
| Cyllid i'r Ganolfan | **£1.1m** | **£800k** |
| Swyddi ychwanegol a grëwyd i Gymru | **1** | **14** |
| Swyddi ychwanegol a grëwyd i'r Ganolfan | **3** | **3** |

**27**
Nifer o gyhoeddiadau

**1**
Nifer o ddigwyddiadau ymgysylltu â'r cyhoedd

**2**
Nifer o gyfleoedd ymgysylltu â'r cyhoedd

# Crynodeb o'r Flwyddyn 2020 – 2021

Yn ystod y flwyddyn unigryw hon, mae'r Ganolfan wedi gallu amlygu'r heriau sydd wedi deillio o'r pandemig COVID-19 ac ymateb i'r rhain i gyflawni dealltwriaeth gynyddol o sut mae'r pandemig wedi effeithio ar y boblogaeth yng Nghymru ac yn rhyngwladol.

Mae'r gallu i gyflawni'r ddealltwriaeth hon trwy gyrchu a gwerthuso setiau data ar lefel y boblogaeth a'i gallu i weithio fel rhan o grwpiau amlddisgyblaethol wedi arwain at y Ganolfan yn cefnogi ac yn ennill nifer o grantiau yn llwyddiannus.

Llwyddodd y Ganolfan i fod yn rhan o grŵp amlddisgyblaethol y dyfarnwyd cyllid iddo i gyflawni prosiect MRC, Rheoli COVID19 trwy well gwyliadwriaeth ac ymyrraeth poblogaeth (ConCOV): dull platfform.

Nod y prosiect oedd modelu a gwerthuso effeithiau gwahanol ddulliau ar drosglwyddo clefydau a'i ganlyniadau yn y boblogaeth yn gyffredinol ac mewn is-grwpiau a lleoliadau penodol. Ymgysylltodd y Ganolfan, yn ei rôl yn cefnogi'r Rhwydwaith HAPPEN, ag athrawon ysgolion cynradd i helpu i ddeall yr ymddygiadau yn yr ysgol sy'n effeithio ar gyffredinrwydd y pandemig.

Roedd y Ganolfan hefyd yn rhan o grŵp amlddisgyblaeth, a ariannwyd trwy raglen Astudiaethau Craidd Cenedlaethol COVID, gan alluogi'r DU i ddefnyddio ymchwil a data iechyd i lywio ymatebion tymor byr, canolig a hir i COVID-19, yn ogystal â chyflymu'r broses i sefydlu seilwaith ymchwil data iechyd blaenllaw yn y byd ar gyfer y dyfodol.

Mae ennill y cyllid hwn wedi arddangos gallu'r Ganolfan i ddefnyddio cyllid allanol a darparu cynrychiolaeth o Gymru fel rhan o ymateb ymchwil critigol y DU i'r pandemig.

Trwy waith ei rhaglen waith Datblygiad Iach, mae'r Ganolfan wedi gallu datblygu arolwg carfan genedigaethau newydd (Ganwyd yng Nghymru) i helpu deall profiadau rhieni beichiog yn ystod y cyfnod clo. Cyflwynwyd y canfyddiadau cychwynnol mewn trafodaeth bolisi yn y Senedd ym mis Rhagfyr.

Adeiladwyd ar ymchwil sy'n cefnogi rhieni beichiog trwy weithio fel rhan o astudiaeth MuM-PreDICT, gweithio gyda phartneriaid academaidd ar draws y DU a'r GIG i helpu deall y canlyniadau i famau sy'n byw gyda 2 neu fwy o gyflyrau iechyd.

Eleni, mae'r Ganolfan wedi bod yn llwyddiannus unwaith eto wrth gael cyhoeddiadau mewn nifer o gyfnodolion a gydnabyddir yn rhyngwladol. Yn arbennig, roedd yr Athro Ernest Choy yn gydawdur papur 'Rituximab versus tocilizumab in anti-TNF inadequate responder patients with rheumatoid arthritis' yn The Lancet.

Trwy gydweithio â Chanolfan yr Unol Daleithiau ar gyfer Rheoli ac Atal Clefydau, roedd yr Athro Jane Noyes yn gyd-awdur 'Evidence-Based Practice for Public Health Emergency Preparedness and Response undertaking an evaluation into the International Emergency response to COVID'.

Gan werthuso effaith COVID yng Nghymru, roedd yr Athro Ronan Lyons a'r Doctor Richard Fry yn gyd-awduron papur yn y cyfnodolyn paediatrig BMJ, 'Staff-Pupil SARS-CoV-2 Infection Pathways in Schools in Wales: A Population Level Linked Data.

Yn gyffredinol, mae llwyddiannau eleni wedi bod o ganlyniad i allu'r Ganolfan i amlygu'r heriau a gyflwynwyd gan COVID a darparu dadansoddiad cyflym o'r heriau hyn gyda'r nod o gefnogi iechyd a lles poblogaeth Cymru a thu hwnt.

# Rhaglenni Gwaith | Datblygiad Iach

**Nod ein gwaith yw deall y daith o gyn-geni i oedolaeth gynnar. Trwy ein hymchwil, ein nod yw deall yr heriau a wynebir, a beth sy'n dylanwadu ar iechyd a lles.**

## Iechyd a lles mamol (y 1000 diwrnod cyntaf)

Ym mis Mehefin 2020, lansiodd y Ganolfan arolwg newydd i rieni beichiog (Ganwyd yng Nghymru) i ddeall profiadau rhieni cyn-geni ac ar ôl geni, ac yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf ym mywyd y plentyn.

Amlygodd y canfyddiadau cychwynnol, oddi wrth dros 500 o ymatebion, effeithiau cyfyngiadau COVID-19 a'r firws ar wasanaethau mamol ac iechyd.

Adroddodd saith o bob 10 menyw brofiadau negyddol, fel teimlo'n 'arunig', 'unig', 'digwmni, 'pell', 'heb gefnogaeth'.

Roedd y mwyafrif o'r mamau beichiog eisiau i'w partneriaid allu mynychu'r apwyntiadau gyda nhw, gan nodi - "Mae methu â chael fy mhartner gyda mi yn yr apwyntiadau wedi bod yn ofidus iawn".

Fodd bynnag, roedd rhai menywod wedi nodi bod y newidiadau yn sgil COVID yn brofiad cadarnhaol. "Dyma'r amser gorau posibl y gallwn i fod wedi bod yn feichiog, gan fy mod i'n casáu ysbytai fel arfer, yn casáu torfeydd, ac yn gyffredinol. Dw i ddim yn hoffi pobl ac ati. Mae'r bydwragedd a'r holl gefnogaeth arall wedi bod yn rhyfeddol".

Cyflwynodd ein Hymchwilwyr ganfyddiadau cychwynnol yr astudiaeth yn nhrafodaeth Aelodau'r Senedd, 'Cefnogaeth i fabanod a rhieni newydd yn ystod COVID19', a gynhaliwyd ar 9 Rhagfyr 2020.

## Gwerthusiadau y blynyddoedd cynnar (0-7 oed)

Nod yr ymchwil yn y maes hwn yw gwerthuso ymyriadau sy'n cefnogi bywyd cynnar plentyn. Mae ymchwil presennol yn canolbwyntio ar asesu ymyriadau, fel y rhaglen Dechrau'n Deg ac addysg y Cyfnod Sylfaen ar iechyd a lles plant.

### Amlygu cydweithrediad

#### Gwerthuso Dechrau'n Deg

Trwy weithio gyda thîm Iechyd Cyhoeddus Cymru lleol Rhondda Cynon Taf, dadansoddwyd data i asesu a chymharu rhaglen dargedig Llywodraeth Cymru (Dechrau'n Deg). Rhoddodd y Ganolfan gefnogaeth i ymchwilwyr gyrchu Banc Data SAIL ar ddadansoddiadau data a gyflawnwyd a chysylltiadau.

Amlygodd yr astudiaeth bod oddeutu chwarter y plant a oedd yn iau na 4 oed yn cael mynediad at gymorth Dechrau'n Deg. Roedd plant a oedd yn cael prydau ysgol am ddim yn fwy tebygol o fod yn barod ar gyfer ysgol os oeddent yn byw mewn ardal Dechrau'n Deg, sy'n darparu tystiolaeth bellach o effaith gadarnhaol Dechrau'n Deg.

## Effaith COVID ar Blant a Phobl Ifanc yn eu Harddegau

Gan ystyried yr heriau y mae plant a phobl ifanc yn eu harddegau wedi'u hwynebu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae eu safbwyntiau wedi bod yn fwy hanfodol nag erioed o'r blaen. Mae'r Ganolfan wedi cefnogi prosiect HAPPEN i geisio amlygu beth mae plant yn ei feddwl am eu hiechyd meddwl a'u lles.

Gofynnodd yr arolwg HAPPEN yn y Cartref i blant 9-11 oed sut yr oedd y cyfnod clo wedi effeithio ar eu hiechyd a'u lles. Ymatebodd dros 1000 o blant (roedd 1 o bob 3 yn dod o ardaloedd difreintiedig yng Nghymru).

O ran eu lles yn gyffredinol, dywedodd y plant eu bod nhw'n hapusach gyda bywyd yn ystod y cyfnod clo o'i gymharu â chyn y cyfnod clo. Dywedodd 91% ohonynt eu bod nhw wedi gallu cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a dywedodd 89% ohonynt fod ganddynt le i ymlacio.

Wrth drafod gweithgarwch a chwarae, adroddodd yr arolwg bod y plant a oedd yn byw mewn ardaloedd difreintiedig wedi nodi llai o leoedd i chwarae, gyda 57% o'r rheiny mewn ardaloedd difreintiedig a 72% o'r rheiny heb fod mewn ardaloedd difreintiedig, yn dweud bod ganddynt ardal lle gallent chwarae. Roedd tri chwarter o'r bobl ifanc yn teimlo bod COVID wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl a'u lles.

Cymerodd ychydig dros 1000 o bobl ifanc ran yn yr arolwg COVID a Phobl Ifanc. Amlygodd y canfyddiadau cychwynnol o'r 300 cyntaf fod COVID wedi effeithio'n sylweddol ar y mwyafrif o bobl ifanc a bod y cyfyngiadau dilynol, gan gynnwys cau ysgolion a mesurau cadw pellter cymdeithasol. Adroddodd llawer ohonynt eu bod nhw'n teimlo'n llai hapus, gyda phryderon penodol ynghylch arholiadau, gobeithion ar gyfer y dyfodol, a diffyg cymorth ar gael.

## Amlygu Cydweithrediad

### Effaith Profiadau Negyddol yn Ystod Plentyndod

Trwy weithio gyda chydweithwyr yn

Uned Atal Trais Cymru, a Chanolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Lles, ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, fe wnaeth y Ganolfan gyd-awduro Asesiad o Anghenion Iechyd: Effaith COVID-19 ar brofiadau plant a phobl ifanc o drais a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod.

Nod yr asesiad oedd deall profiadau plant a phobl ifanc o drais a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, yn ystod y pandemig COVID-19 yng Nghymru, ac fe'i gynhyrchwyd i helpu llywio Llywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol.

O ganlyniad i'r cydweithrediad hwn, cyflwynodd y partneriaid ar draws iechyd cyhoeddus, yr heddlu a'r byd academaidd, cynnig llwyddiannus mewn ymateb i alwad y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil ar 'Datgloi data i lywio polisi ac arfer iechyd cyhoeddus'. Trwy'r Ganolfan, mae'r ymchwil yn dod â phartneriaeth ac arbenigedd mewn profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, dulliau arloesol o ganfod a dadansoddi data,  a chysylltiad data arferol dienw, a bydd yn gwneud y defnydd gorau o ddata i hwyluso gweithio traws-sector ar draws iechyd cyhoeddus, yr heddlu, addysg, gwasanaethau cymdeithasol, llysoedd ac awdurdodau lleol.

## Amlygu Cydweithrediad

### Arolwg ffôn adfyd plentyndod ac iechyd a lles yn ystod Covid-19

Sefydlwyd astudiaeth sy'n archwilio lefelau o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, a sut gall y rhain fod wedi newid y ffordd y mae Covid-19 a mesurau cysylltiedig wedi effeithio ar iechyd a lles corfforol a meddyliol unigolion, ym mis Rhagfyr 2020 gan Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Lles, ar ran Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chyngor Bolton.

Cydweithiodd dau ymchwilydd ar ddechrau eu gyrfa, a ariannwyd trwy'r Ganolfan, gyda chydweithwyr o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd, i gydlynu'n llwyddiannus sefydlu arolwg ffôn gyda samplau cynrychiadol o oedolion sy'n preswylio ledled Cymru a Bolton, gan gynnwys cynllun holiadur, cael cymeradwyaeth foesegol,  hyfforddiant cyfwelydd, a rheoli data.

# Rhaglenni Gwaith | Bywyd Gweithio Iach

**Eleni, yn fwy nag erioed, mae'r Ganolfan wedi ceisio amlygu heriau iechyd a lles y maen oedolion oedran gweithio yn eu hwynebu mewn lleoliadau gwahanol, sy'n effeithio ar eu gallu i fyw bywydau hapus, iach.**

## Cyflyrau Cronig

Mae'r heriau iechyd a lles a wynebir gan y rheiny sy'n byw gyda chyflyrau cronig yn hysbys iawn. Gall yr heriau hyn gyfyngu ar allu unigolyn i ymgymryd â thasgau bob dydd, yn eu bywyd adref ac yn y gwaith.

Maen ein hymchwil yn canolbwyntio'n benodol ar gefnogi'r rheiny sy'n dioddef o arthritis a chlefydau rhiwmatig eraill, gyda'r nod o gyfyngu ar yr effaith y gall y clefydau hyn ei chael.

Mae'r Ganolfan yn parhau i weithio gyda phartneriaid mewn diwydiant i edrych ar effaith cyffuriau biosimilar (meddyginiaethau biolegol sy'n debyg iawn i feddyginiaeth feddygol arall sydd eisoes wedi'i thrwyddedu) i'w defnyddio i gefnogi cyflyrau cronig.

Mewn astudiaeth a ariannwyd gan Novartis, ac mewn cydweithrediad â Biogen, defnyddiodd ymchwilwyr o Brifysgol Caerdydd ac Abertawe ddata iechyd cysylltiedig a gasglwyd fel mater o dref gan SAIL, i archwilio llwybrau cleifion y rheiny sy'n defnyddio Etanercept ac Etanercept Biosimilar, ac archwilio effaith y meddyginiaethau hyn.

Mae Etanercept yn fath o gyffur sy'n therapi biolegol, a gellir ei ddefnyddio ar gyfer arthritis rhiwmatoid a chyflyrau llidiol eraill.

Y rhesymeg ar gyfer yr astudiaeth oedd sefydlu'r cyfiawnhad dros ddefnyddio Etanercept i drin arthritis, a gweld a oedd y feddyginiaeth biosimilar yn cael ei goddef mewn cleifion, gan alluogi triniaeth debyg am bris llai.

## Iechyd Gwledig

Mewn partneriaeth â Phrifysgol Aberdeen, mae'r Ganolfan wedi dechrau astudiaeth sy'n edrych ar yr heriau y mae pobl â chlefydau rhiwmatig a chyhyrysgerbydol yn eu hwynebu mewn lleoliadau gwledig yng Nghymru a'r Alban.

Oherwydd y pandemig, mae clinigau cleifion allanol wedi cynnig ychydig bach o apwyntiadau wyneb yn wyneb, os o gwbl, gyda llawer o feddygon teulu ar agor ar gyfer ymgynghoriadau dros y ffôn yn unig. Mae hyn wedi newid y berthynas rhwng y cyhoedd a darparwyr gwasanaethau iechyd, yn barhaol efallai. Dros y misoedd a'r blynyddoedd nesaf, bydd mwy o newidiadau o ran sut mae Covid-19 yn parhau i effeithio ar ddarpariaeth gwasanaethau.

Bydd y tîm ymchwil yn astudio gwasanaethau a thriniaethau clefydau rhiwmatig a chyhyrysgerbydol cyn ac yn ystod argyfwng Covid-19. Efallai y bydd ymgynghoriadau o bell (dros y ffôn neu wasanaethau fideo) rhwng meddygon teulu a chleifion, a rhwng Ymgynghorwyr a chleifion, yn dod yn fwy cyffredin yn y dyfodol nag yr oedden nhw cyn Covid.

## Effaith COVID ar arweinyddiaeth mewn ysgolion

Mae'r gweithle yn benderfynydd cyffredin o iechyd a lles parhaus unigolyn.

O ganlyniad uniongyrchol i COVID, mae penaethiaid ac uwch arweinwyr ysgolion wedi cael eu cyflwyno i sefyllfa ac amgylchedd weithio newydd, sydd angen gwneud penderfyniadau ac arweinyddiaeth sy'n ymwneud â'r heriau niferus y maent wedi gorfod eu meistroli a'u rheoli.

I ddeall effaith y galw hwn, mae'r Ganolfan yn cydweithio â Phrifysgol Newcastle, Prifysgol London South Bank a Phrifysgol Glasgow Caledonian yn Astudiaeth Uwch Arweinwyr COVID-19, sef cydweithrediad rhyngwladol trwy Rwydwaith Llythrennedd Iechyd COVID-19.

Mae bod yn rhan o'r rhwydwaith, sy'n cynnwys 36 o wledydd, yn caniatáu i'n hymchwilwyr ddefnyddio data rhyngwladol cymaradwy ac mae'n rhoi cyfle i fesur a dehongli tebygolrwydd a gwahaniaethau.

Mae canfyddiadau'r astudiaeth yn helpu ymchwilwyr i ddarparu mewnwelediadau ar sail tystiolaeth i heriau ac effeithiau COVID-19 ledled y byd, a bydd y canfyddiadau'n bwydo i mewn i'r set data byd-eang ar staff arwain yn rhyngwladol, yn ogystal ag mewn ysgolion cynradd ac uwchradd yng Nghymru.

## Myfyrdodau staff ysgolion cynradd ar gau ysgolion oherwydd COVID-19 ac argymhellion ar gyfer y dyfodol

Anelu at ddeall yr heriau posibl a wynebir wrth ddychwelyd i'r ysgol. Cwblhaodd cyfanswm o 208 o staff ysgol arolwg ar-lein cenedlaethol trwy rwydwaith ysgolion cynradd HAPPEN.

**1)** blaenoriaethu iechyd a lles disgyblion a staff. Mae hyn yn cynnwys mwy o ffocws ar weithgareddau lles a llai o ffocws ar gyrhaeddiad/asesiadau, a diogelu egwyliau staff i hyrwyddo lles n y gweithle;

**2)** ffocws ar alluogi ymglymiad a chefnogaeth rhieni. Cyflwyno sesiynau cymorth i rieni a chynnwys gwiriadau rheolaidd yn ystod cyfnodau o ddysgu adref;

**3)** gwella cymhwysedd digidol ymhlith disgyblion, athrawon a rhieni. Sicrhau bod darpariaeth o offer a hyfforddiant i feithrin sgiliau digidol. Cynnig cyfuniad o weithgareddau dysgu adref digidol ac ar bapur;

**4)** ystyried cyfleoedd ar gyfer dosbarthiadau llai a staff ychwanegol. Sicrhau y caiff cymorth ei gyfeirio at angen wrth ddarparu gofal bugeiliol; a

**5)** gwella'r mecanwaith o gyfathrebu rhwng ysgolion a theuluoedd, a rhwng y llywodraeth ac ysgolion. Sicrhau bod ysgolion yn derbyn rhybudd ymlaen llaw ynghylch newidiadau lleol neu genedlaethol i arweiniad.

Rhoddwyd y canfyddiadau hyn i Lywodraeth Cymru trwy'r Grŵp Cynghori Technegol (TAG) i roi tystiolaeth ar gyfer gwneud penderfyniadau o ran agor ysgolion.

# Cydweithrediadau Marchnata

**Mae ymchwil cydweithredol yn galw am ymagwedd gydweithredol at farchnata, cyfathrebu a lledaenu. Mae cyrhaeddiad gwell a ffurfir trwy gydweithrediad yn rhan hanfodol o farchnata strategol y Ganolfan. Mae cydweithrediadau marchnata yn caniatáu i ni weithio gyda phobl eraill er budd i bawb.**

**Mae partneriaethau dros y flwyddyn ddiwethaf wedi caniatáu i ni gryfhau ein perthnasoedd â rhanddeiliaid a chynyddu cyrhaeddiad ac amlygrwydd ein gwaith, a gwaith ein partneriaid, yn y DU ac y rhyngwladol.**

## Mae ymateb Cymru'n Un angen ymdrech farchnata Cymru'n Un – atgyfnerthu negeseuon cyhoeddus yn ystod y pandemig

Yn ystod y pandemig, mae'r cyfryngau cymdeithasol wedi bod yn llawn gwybodaeth anghywir; mae'n bwysicach nag erioed i gynnal sianeli cyfathrebu cryf a chyson.

Mae'r Ganolfan wedi gweithio trwy gydol y pandemig i atgyfnerthu negeseuon cyhoeddus gan Lywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru – gan helpu i gysylltu'r cyhoedd â gwybodaeth a negeseuon hanfodol trwy rannu negeseuon ar draws llwyfannau marchnata'r Ganolfan.

## Amlygu Cydweithrediadau

### Ymateb 'Cymru'n Un'

Mae ein hymchwilwyr wedi bod yn rhan annatod o ymateb 'Cymru'n Un' i coronavirus, tîm amlasiantaeth o gyrff academaidd, iechyd, gweinyddol a'r llywodraeth, i ymateb yn gyflym ac effeithiol i COVID-19. Fe wnaeth Dr Richard Fry, Uwch Swyddog Ymchwil yn y Ganolfan, addasu dulliau modelu geo-ofodol i amcangyfrif cyffredinolrwydd agos at amser real o heintiau yn y gymuned gan ddefnyddio data profion COVID-19.

Gweithiodd Dr Fry gyda chydweithwyr ymchwil a marchnata i gynhyrchu fideo a oedd yn dangos sut yr oedd coronavirus wedi lledu ar draws Cymru yn ystod ail don y pandemig, ac fe'i rhannwyd gan y Gweinidog Iechyd ar y pryd, Vaughan Gething, yn ystod sesiynau briffio gan Weinidogion ar BBC Wales ym mis Hydref 2020. Gweithiodd y Ganolfan gyda'i phartneriaid yn Cymru'n Un i hyrwyddo'r wybodaeth hon i randdeiliaid hanfodol, rhwydweithiau a'r cyhoedd.

Cydweithredwyr: HDR UK, ADR Wales, Banc Data SAIL, ADP, BREATHE, Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru (NWIS).

## Cydweithrediadau byd-eang – cyd-greu

Mae cydweithrediad byd-eang yn hanfodol i fynd i'r afael â heriau byd-eang. Mae'r Ganolfan yn gweithio gyda sefydliadau a mudiadau ledled y byd i ddod ag adnoddau at ei gilydd i ddatblygu ymchwil. Mae'r cydweithrediad hwn yn gofyn am strategaeth o gyd-gynhyrchu ymgyrchoedd a chynnwys marchnata.

### Amlygu Cydweithrediadau

#### Prosiect BEACHES

Mae BEACHES (Built Environments And Child Health in WalEs and AuStralia), yn brosiect cydweithredol rhwng academyddion yn y Ganolfan ac Awstralia. Bydd y prosiect yn darparu canfyddiadau a fydd yn galluogi gwneuthurwyr polisïau ar lefelau rhyngwladol, cenedlaethol, rhanbarthol a lleol, i ddatblygu rhaglenni atal, ac addasu'r amgylchedd adeiledig i leihau gordewdra ymhlith plant a chlefydau nad ydynt yn drosglwyddadwy. Ym mis Mehefin 2020, arweiniodd y Ganolfan ar gynhyrchu a lansio ymgyrch marchnata ar gyfer y prosiect, gan weithio i'w hyrwyddo yn y DU ac yn Awstralia.

Cydweithredwyr: Coleg Peirianneg ym Mhrifysgol Abertawe; yn ogystal a sefydliadau yn Awstralia, dan arweiniad Telethon Kids Institute, gan gynnwys The University of Western Australia, Curtin University, Queensland University of Technology and Monash University.

## Cefnogi a helpu i gynyddu cyrhaeddiad ymgyrchoedd a mentrau partneriaid

Mae'r Ganolfan yn gweithio'n rheolaidd â sefydliadau a mudiadau partner i gynyddu amlygrwydd a chyrhaeddiad trwy ein rhwydweithiau cyfryngau cymdeithasol a rhannu cynnwys.

### Astudiaeth Achos Ymgyrch

Ym ystod mis Ebrill 2021, rhannodd tîm marchnata'r Ganolfan ymgyrch Hwb Cymorth profiadau niweidiol yn ystod plentyndod #amserifodyngaredig #TimeToBeKind.

Mae'r ymgyrch yn cydnabod bod bywyd wedi bod yn anodd yn ddiweddar, yn enwedig i bobl ifanc, gyda llawer ohonynt yn dioddef unigedd, straen a phryder.

Roedd yr ymgyrch yn seiliedig ar y rhagdybiaeth, trwy gynnig cymorth i'n gilydd, gallwn helpu i wneud Cymru yn genedl fwy caredig a helpu i dorri'r cylch o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs). Roedd deunyddiau'r ymgyrch yn cynnwys ffilm fer a ddangoswyd ar y teledu cenedlaethol yng Nghymru (S4C ac ITV), a negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol i annog ymgysylltu â'r ymgyrch gan ddefnyddio'r hashnod #amserifodyngaredig #TimeToBeKind.

# Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd

**Fel rhan o gais y Ganolfan ar gyfer Gwobr Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru 2020-2025, gofynnwyd i bob gr p gyflwyno cynllun ar gyfer gweithgarwch Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd (PPI) yn y dyfodol. Rhoddodd hyn gyfle i'r Ganolfan gynyddu ein hymrwymiad i integreiddio Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd mewn ymchwil a gyflawnir gan y Ganolfan, ac unrhyw grwpiau cysylltiedig sy'n gweithio mewn partneriaeth ag ymchwil y Ganolfan.**

**Cynhyrchwyd Strwythur Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd fel rhan o'r cais hwn ac fe'i ddyluniwyd i helpu cyflawni'r integreiddio hwn.**

## Gr p Cynghori ar Gynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd

Ffurfiwyd Grŵp Cynghori ar Gynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd y Ganolfan ar gyfer Iechyd y Boblogaeth, rhan allweddol o'r strwythur Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd, ym mis Ebrill 2020. Sefydlwyd y grŵp i weithredu mewn rôl cynghori i Fwrdd Gweithredol y Ganolfan ar gyfer Iechyd y Boblogaeth. Mae'n cynghori ar gyfeiriad strategol y Ganolfan ar gyfer Iechyd y Boblogaeth, yn ogystal ag at ddatblygu ffyrdd effeithio o weithio Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd, ym mhob cam o ddatblygu, rheoli a lledaenu ymchwil.

Cysylltir â hyn yng nghyd-destun Safonau Cenedlaethol y DU ar gyfer Ymglymiad y Cyhoedd mewn Ymchwil, gyda'r safonau yn tanategu ein hymagwedd at ein hymchwil.

Mae cyfansoddiad y grŵp yn cynnwys Cadeirydd lleyg, tri neu fwy o aelodau lleyg, arweinydd Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd y Ganolfan, yn ogystal â Chyfarwyddwr a Rheolwr y Ganolfan. Mae aelodau eraill o'r Ganolfan, gan gynnwys aelodau gweithredol, yn mynychu fel y bo'n briodol. Rydym yn cyfarfod yn chwarterol, ac yn cadw mewn cysylltiad rhwng cyfarfodydd ar gyfer materion penodol .

Mae pob aelod lleyg yn rhan o grwpiau cynghori ar Ddatblygiad Iach neu Fywyd Gweithio Iach hefyd, gyda'r nod o sicrhau bod Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd yn llywio cyfeiriad gweithgareddau ymchwil y Ganolfan, o'r brig i lawr. Mae croeso i aelodau gymryd rhan mewn prosiectau unigol, ond nid yw'n ddisgwyliad.

## Aelodau

### Cadeirydd - Sarah Peddle

Yn ogystal â phrofiad proffesiynol o wasanaethau addysg llywodraeth leol, mae gan Sarah cryn dipyn o brofiad Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd, gan gynnwys cyfrannu at geisiadau am gyllid, grwpiau rheoli treialon, amrywiaeth o Grwpiau Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd, a hwyluso hyfforddiant. Roedd Sarah yn awyddus i ddefnyddio'r profiadau hyn yn ei rôl fel Cadeirydd.

**Pam oeddech chi eisiau bod yn aelod o Gynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd?**

"Ymunais â'r Gymuned Cynnwys y Cyhoedd ym mis Mai 2017 ac rwyf wedi bod yn gysylltiedig ag amrywiaeth eang o gyfleoedd cynnwys y cleifion a'r cyhoedd ers ymuno. Rwyf bob amser wedi bod â diddordeb mewn ymchwil iechyd a gofal, ac rwyf wedi ceisio'r cyfleoedd hyn i gymryd mwy o ran fel claf/aelod o'r' cyhoedd.
Rwy'n fam i ddau blentyn oedran ysgol gynradd, gyda chyflwr iechyd cronig sy'n effeithio ar fy mywyd bob dydd, a gyda phrofiad proffesiynol mewn gwasanaethau addysg llywodraeth leol, roeddwn i'n awyddus i gymryd rhan yng ngwaith y Ganolfan".

### Aelodau lleyg:

### Helen Davies

Mae cefndir proffesiynol Helen ym maes ymchwil iechyd, gyda dros 20 mlynedd o brofiad ymchwil yn gweithio mewn amrywiaeth o leoliadau, gan gynnwys gofal iechyd ac addysg. Roedd Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd yn rhan annatod o'i hymchwil.

**Pam oeddech chi eisiau bod yn aelod o Gynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd?**
"Nawr fy mod i wedi ymddeol, roeddwn i'n awyddus iawn i drosglwyddo'r sgiliau a'r wybodaeth yr oeddwn i wedi'u dysgu yn fy mywyd gweithio fel Ymchwilydd Iechyd, ac roeddwn yn teimlo ei bod hi'n bryd i mi ail-ganolbwyntio fy sylw i gyfrannu at lais a safbwyntiau cleifion a'r cyhoedd er mwyn cyfeirio ymchwil. DW i wedi gwneud cylch llawn! O ymchwilydd sy'n defnyddio cynnwys y cleifion a'r cyhoedd yn ei hymchwil, i fod yn gynghorydd cynnwys y cleifion a'r cyhoedd i lywio ymchwil."

## Rachael Hunter

Mae gan Rachael gefndir yn y GIG lle bu'n gweithio fel Seicolegydd Clinigol y GIG, yn gweithio gyda phlant a theuluoedd, ac mewn lleoliadau iechyd. Mae hi bellach yn gweithio ym Mhrifysgol Abertawe fel Uwch Ddarlithydd Seicoleg Glinigol, ac mae'n Gyfarwyddwr Rhaglen y radd MSc mewn Seicoleg Glinigol ac Iechyd Meddwl.

**Pam oeddech chi eisiau bod yn aelod o Gynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd?**
"Rydw i bob amser y awyddus i wneud yn siŵr bod sefydliadau'n cael eu gwthio i weithio'n agos â phobl sydd wedi byw profiadau y gallant eu defnyddio.

Mae hyn yn arbennig o bwysig i ymchwil, oherwydd yn aml, caiff amcanion ymchwil eu gosod gan bobl a all fod yn bell i ffwrdd o'r profiad gwirioneddol ac, o ganlyniad, efallai bod ganddynt syniadau gwahanol ynghylch beth sy'n bwysig. Rwyf bob amser yn awyddus i geisio gwneud yn siŵr bod ymchwil yn ystyrlon, yn werthfawr ac yn berthnasol i'r gymuned y mae'n ei wasanaethu."

## Solmaz Safari

Mae Solmaz Safari yn diwtor ym Mhrifysgol Abertawe, gyda chefndir ym maes TG. Roedd hi eisiau bod yn gysylltiedig ag ymchwil diddorol fel aelod o Gynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd ar gyfer prosiectau amrywiol.

**Pam oeddech chi eisiau bod yn aelod o Gynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd?**
"Credaf fy mod i'n gysylltiedig oherwydd fy mod i'n rhan o grŵp lleiafrifol. Credaf y gallaf gyfleu llais fy nghymuned i'r panel Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd."

## Astudiaeth Achos

### Ganwyd yng Nghymru

Yn ogystal â'r Grŵp Cynghori canolog, mae'r Ganolfan yn annog ymchwilwyr i ddatblygu Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd penodol i brosiectau – p'un ai a yw'r prosiect yn ei gamau cynnar neu ei fod eisoes wedi cael ei ariannu ac ar waith.

Mae'r prosiect Ganwyd yng Nghymru yn archwiliad parhaus o brofiadau a chanlyniadau pobl sy'n cael babanod yng Nghymru. Sefydlwyd grŵp Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd Ganwyd yng Nghymru i roi cyngor ac arweiniad i'r Ganolfan ar y ffordd orau i ymgysylltu â theuluoedd Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME).

Yn 2018, roedd mwy nag 1 o bob 4 o'r holl enedigaethau byw yng Nghymru a Lloegr, i famau a aned y tu allan i'r DU, ac roedd 13% o'r holl fabanod a aned rhwng 2013 a 2017, yn perthyn i'r grŵp Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME).

Er ei bod hi'n bwysig cydnabod, hyd yn oed yn y grwpiau hyn, bod marwolaeth mamol a newyddenedigol yn brin, mae'r gwahaniaethau'n arwyddocaol, gyda menywod du pum gwaith yn fwy tebygol o farw yn ystod beichiogrwydd, a babanod Asiaidd ac Asiaidd Brydeinig â risg o 73% yn fwy o farwolaeth newyddenedigol o'i gymharu â babanod gwyn.

Esboniodd Hope Jones, Ymchwilydd yn y Ganolfan ar gyfer Iechyd y Boblogaeth: **"Nod Ganwyd yng Nghymru yw ymgysylltu â theuluoedd ledled Cymru. Mae gweithio gyda'n gr p Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd yn amhrisiadwy i annog yr ymgysylltiad hwn â'n cymunedau lleol. Mae cydweithio â'n gr p Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd yn ein helpu i annog amrywiaeth a chynhwysiant ym mhopeth rydym ni'n ei wneud ac mae'n caniatáu i ni gynrychioli pob math o deulu sy'n tyfu fyny yng Nghymru."**

Os hoffech ddarganfod mwy, cysylltwch â Soo Vinnicombe, Arweinydd Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd: s.vinnicombe@bangor.ac.uk

# Casgliad

Gan fyfyrio ar y flwyddyn ddiwethaf fel y flwyddyn gyntaf o'n cyfnod ariannu newydd, mae wedi bod yn un o her ddigynsail, ond yn gyflawniad gwirioneddol i'r Ganolfan. Rydym ni wedi gallu helpu llywio ymatebion i'r heriau iechyd a lles y mae llawer wedi'u hwynebu o ganlyniad i bandemig COVID-19.

Mae ein hymchwil wedi ceisio deall yr heriau hyn a chynnig atebion, gyda'r nod o lywio polisi a chynyddu dealltwriaeth o effaith darpariaeth ac arfer, yn ogystal ag ymateb i geisiadau am ymatebion cyflym gan wneuthurwyr polisi ac arianwyr.  Wrth symud ymlaen, bydd yr hyblygrwydd a'r trylwyredd gwyddonol hwn yn parhau i fod yn uchelgais i ni.

Mae llwyddiant rhaglen dosbarthu brechiadau GIG Cymru wedi golygu bod gobaith y gall bywyd ddechrau dychwelyd i normal. Fodd bynnag, nid yw effeithiau tymor canolig a thymor hir y pandemig wedi'u gweld eto. Bydd ein gallu i helpu deall beth y gallai'r rhain fod,  yn ffurfio rhan o'n gwaith yn y blynyddoedd nesaf.

Wrth symud ymlaen i'r flwyddyn nesaf, bydd cydweithio fel rhan o grwpiau amlddisgyblaeth fel astudiaethau craidd cenedlaethol COVID-19, a Mum-PreDict, yn cyfeirio ein gwaith i sicrhau y gellir amlygu ac olrhain yr effeithiau hyn.

Gan barhau i gyflawni ein rhaglen waith, bydd y Ganolfan yn sicrhau bod ein hymchwil yn cyd-fynd â pholisi Llywodraeth Cymru. O fewn ein rhaglen waith Datblygiad Iach, byddwn yn parhau i flaenoriaethu ymchwil o gwmpas y 1000 diwrnod cyntaf, trwy geisio safbwyntiau mamau a thadau beichiog, gyda'r nod o ddeall sut gall eu profiadau o feichiogrwydd wneud gwahaniaeth i ddiwrnodau cynnar bywyd plentyn. Byddwn hefyd yn parhau i gefnogi ymchwil sy'n canolbwyntio ar blant a phobl ifanc a'r rheiny sy'n dioddef profiadau niweidiol yn ystod plentyndod.

Trwy gyflwyno ymagwedd cwrs bywyd at ymchwil, bydd y Ganolfan yn parhau i gyflawni a chefnogi ymchwil sy'n llywio sut gall pobl fyw bywydau hirach, iachach a hapusach. Bydd ein rhaglen waith Bywyd Gweithio Iach yn dechrau gwerthuso'r heriau iechyd a lles a all godi yn sgil newidiadau i arferion gweithio o ganlyniad i'r pandemig.

Ochr yn ochr â'n hymrwymiad i gyflawni a chefnogi ymchwil sy'n helpu gwella iechyd a lles poblogaeth Cymru, y flwyddyn nesaf bydd y Ganolfan yn dechrau gweithredu ei uchelgais tymor canolig o arddangos enw da Cymru am ddarparu arbenigedd blaenllaw mewn ymchwil Iechyd y Boblogaeth. Bydd hyn yn golygu adeiladu ar ein cydweithrediadau gyda phartneriaid presennol a meithrin perthnasoedd newydd.

HARBWR FEISTR
HARBOUR MASTER
Caffi Hwb YR Harbwr
The Harbour Hub cafe
Caffi Hwb YR Harbwr
The Harbour Hub cafe
ENTER

Uber
Eats

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,
Adeilad Gwyddor Data,
Ysgol Feddygol Prifysgol Abertawe,
Parc Singleton,
Abertawe SA2 8PP

01792 295621

NCPHWR.research@gmail.com