

## Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon

Ymchwiliad i weithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc –  
trafodaethau grŵp ffocws gyda rhanddeiliaid, 25 Ionawr 2018

### Trafodaethau gyda chynrychiolwyr Ramblers Cymru, Plant yng Nghymru, Chwarae Cymru a'r Sefydliad Iechyd Meddwl

#### Rhwysrau

- Angen edrych ar yr hyn sy'n achosi i blant beidio â bod yn gorfforol egnïol.
- Yn yr ysgol uwchradd, yr un amlwg yw pwysau gan gyfoedion. Os mai chi yw'r unig un yn eich grŵp sydd â diddordeb mewn bod yn gorfforol egnïol yna mae'n anodd cymryd rhan.
- Rhai o'r rhwysrau – emosiynol neu gymdeithasol – sy'n atal pobl ifanc rhag bod yn gorfforol egnïol, er enghraifft bod dros bwysau neu fod â chreithiau o ganlyniad i hunan-niweidio, ddim yn dda iawn mewn chwaraeon (hunan-barch isel).
- Effaith tlodi – cymunedau heb gyfle hy dim ardaloedd chwarae neu leoedd i fynd iddynt; fodd bynnag, mae rhai ardaloedd sy'n fwy difreintiedig yn economaidd gymdeithasol yn sôn am fwy o gyfleoedd chwarae.
- Nid oes arwyddion da ar lwybrau troed. Nid yw pobl yn hyderus i ddefnyddio'r llwybrau.
- Deilliannau sy'n gyrru'r ddarpariaeth gwasanaeth; os ydych chi'n gosod y deilliannau fel cael mathemateg a Saesneg, dyna fydd yr ysgolion yn canolbwyntio arno.
- Enghraifft o ddwy ferch a oedd am chwarae pêl-droed ond yn wynebu agweddau gwahaniaethol gan fechgyn yn y tîm; nid oedd yr hyfforddwr yn helpu gan ei fod yn eu dewis nhw olaf oherwydd eu bod yn ferched.

#### Rôl oedolion/rhieni/teuluoedd

- Mae oedolion yn llai goddefgar o ran plant yn chwarae tu allan (dim arwyddion gemau pêl, ac ati).
- Mae rhieni'n fwy ofnus am eu plant yn chwarae tu allan naill ai oherwydd peryglon posibl neu oherwydd agweddau pobl eraill (cael eu gweld fel niwsans).
- Weithiau nid oes gan rieni sy'n gweithio'n llawn amser yr egni i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol; nid ydynt yn fodolau rôl da.

- Angen dull 'teulu cyfan'.

#### Effeithiolrwydd addysg chwaraeon mewn ysgolion uwchradd

- Nid yw'r amgylchedd yn addas ar gyfer gweithgarwch annibynnol yn enwedig ar gyfer y grŵp oedran iau.
- Mae'r ffocws ar gyrhaeddiad a chyflawniad.
- Gall amser cinio fod yn fyr iawn – mae rhai plant yn methu cinio/cael byrbryd fel bod ganddynt fwy o amser i chwarae.
- Dydy rhai ysgolion ddim yn gweithredu eu cardiau prydau ysgol am ddim tan amser cinio, felly mae rhai plant yn mynd heb fwyd drwy'r bore – nid yw hynny'n dda ar gyfer lefelau egni.

#### Oriau ysgol

- Ddim o reidrwydd yn cytuno ag ymestyn y diwrnod ysgol ond hoffwn weld un prynhawn yr wythnos yn cael ei neilltuo ar gyfer 'amser gweithgarwch'.
- Yn hoffi gweld mynediad am ddim at gyfleusterau ar ôl oriau ysgol (mae Chwarae Cymru wedi bod yn gweithio gyda theuluoedd yn Butetown i ddarparu mynediad i faes chwarae'r ysgol am awr ar ôl ysgol).
- Gellid cyflwyno'r Pum Ffordd at Lesiant yn ystod hyfforddi darpar athrawon.
- Bydd yr adolygiad o'r cwricwlwm yn darparu cyfleoedd ar gyfer newid.
- Nid oes angen i chi fesur yr effaith y caiff gweithgarwch corfforol ar blant ond mae angen bod yn greadigol ynghylch yr hyn a fesurwn.
- Ni fydd y plant yn dysgu oni bai eu bod mewn lle da yn feddyliol.
- Yn aml, y plant sydd â phroblemau iechyd meddwl/problemau ymddygiadol yw'r rhai a gedwir i mewn yn ystod amser egwyl fel cosb am amharu ar ddogsbarthiadau ond nhw yw'r mwyaf tebygol o elwa o weithgarwch corfforol.
- Hefyd, mae problem ar gyfer plant ag anghenion dysgu ychwanegol gan fod hyfforddiant/cymorth ychwanegol yn digwydd yn aml yn ystod amser egwyl/amser cinio.

#### Blaenoriaethau

- Angen cydraddoldeb rhwng llesiant corfforol ac emosiynol a chymdeithasol.
- Methu mynd i'r afael â gordewdra yn unig.
- Cydnabod manteision gweithgarwch ar iechyd meddwl.
- Pum ffordd at **lesiant** – mae angen cael dealltwriaeth ar draws pawb sy'n gweithio gyda phlant (addysg, gofal cymdeithasol, iechyd, ac ati).
- Nid yw'n ymwneud ag ysgolion yn unig – os oes gan rieni arferion gwael mae hynny'n adlewyrchu ar y plant. Rhaid mynd i'r afael â'r peth yn gyffredinol.
- Mae angen golwg systemig ar weithgarwch corfforol.



- Dylai fod yn ymwneud â chwaraeon i bawb nid chwaraeon er rhagoriaeth.
- Angen canfod cydbwysedd rhwng y rhai sy'n rhagori a'r gweddill.
- Beth am ddeilliannau ar gyfer ffitrwydd a llesiant emosiynol? Pum Ffordd at Lesiant – defnyddiwch y rheini fel mesurau i edrych ar sut mae hynny'n gweithio o fewn ysgolion.

#### Addysg Gorfforol yn y cwricwlwm

- Ymestyn y diwrnod ysgol i ganiatáu mwy o weithgarwch corfforol – byddai'n anodd iawn i athrawon – byddai angen i athrawon dderbyn y syniad. Gallai fod yn gostus pe bai'n ffurfiol.
- Byddai gwell defnydd a mynediad i dir yr ysgol i blant wneud yr hyn maen nhw am ei wneud yn y gofod hwnnw – yn cyfrannu at well ymdeimlad o gymuned.
- Angen galluogi pobl ifanc i wneud rhywbeth y tu allan i'r ysgol. Nid yw bod yn gorfforol egnïol yn ymwneud â chael lle ar dîm ond am wneud rhywbeth sy'n rhoi pleser i chi.
- Dylai'r pwyslais fod ar fwynhad a hwyl.
- Mae'r ymgyrch Milltir y Dydd wedi gwneud gwahaniaeth go iawn ond dim ond ar lefel ysgol gynradd y mae'n bodoli.
- Mae angen i ysgolion allu cynnig pethau sy'n gorfforol egnïol ond nid o reidrwydd yn chwaraeon ee dawnsio.
- ADY – mae angen sicrhau bod pob plentyn yn gallu cymryd rhan.

#### Chwarae fel gweithgaredd

- Mae ffocws ar chwarae yn bwysig. Mae'n cyfrannu at iechyd meddwl a chydlyniant cymunedol.
- Nid oes gennym astudiaethau hydredol ar lefelau gweithgarwch trwy chwarae ond gwyddom fod chwarae yn cyfrannu at lefel gweithgarwch corfforol plant.
- Pan fydd plant yn dechrau yn yr ysgol uwchradd, dim ond 11 oed ydyn nhw ac maent am gael cyfleoedd i chwarae o hyd.
- Mae tueddiadau cymdeithasol modern wedi lleihau'r tebygolrwydd y bydd plant yn chwarae – mwy o ddefnydd o'r sgrin, cymdogaethau lle mae cyflymder a swm y traffig wedi cynyddu. Angen edrych ar yr hyn sydd wedi digwydd yn ein cymunedau i atal plant rhag chwarae tu allan.
- Cyfraniad yr amgylchedd lleol – swm a chyflymder traffig, ceir wedi'u parcio, dim lle i chwarae.
- Mae Chwarae Cymru wedi datblygu pecyn cymorth i gefnogi awdurdodau lleol, cynghorau tref a chymuned, gwleidyddion ar bob lefel, cynllunwyr mannau agored, cymdeithasau tai a rheolwyr parciau a meysydd chwarae wrth ddatblygu ac uwchraddio mannau chwarae hygyrch.



- Maent hefyd wedi treialu cynllun mewn rhan o Gaerdydd dros yr haf lle cafodd y stryd ei chau yn rhannol am nifer o oriau i ganiatáu i blant chwarae.

### Argymhellion

- Ymgyrch iechyd y cyhoedd sy'n rhan o hyfforddiant unrhyw un sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc i feddwl am iechyd a llesiant meddyliol.
- Cymhellion i ysgolion.
- Dyfeisio KPIs mesuradwy i gynnwys llythrennedd emosiynol.

### Trafodaethau gyda chynrychiolwyr Undeb Rygbi Cymru, Cymdeithas Chwaraeon Cymru, Criced Morgannwg a Chriced Cymru, a Phêl-rwyd Cymru

### Profiadau i blant

- Mae'r profiad cyntaf i berson ifanc yn allweddol, ac mae'r profiad cyntaf hwnnw yn aml o fewn yr amgylchedd ysgol.
- Dylai chwaraeon a gweithgarwch egniol fod yn hwyl, yn gymdeithasol ac yn bleserus ac yna bydd plant yn parhau i'w wneud.
- Mae angen i ni annog plant i 'roi cynnig arni', ac mae angen i ni annog a hyrwyddo gwaith tîm.
- Ni fydd mwyafrif y plant yn cael eu hunain ar bodiwm felly mae'n bwysig bod ffocws ar weithgareddau hwyliog i'r mwyafrif.
- Dylai fod llai o bwyslais ar sgiliau technegol.
- Mae'n bwysig tynnu sylw at lwyddiant a chyflawniad personol a siarad amdano.
- Mae angen i ni alluogi plant i deimlo'n bersonol gyfrifol am wneud eu hawr o weithgarwch egniol bob dydd.
- Mae angen i ni gyfeirio plant ysgol at weithgareddau y tu allan i'r ysgol.

### Rolau traddodiadol wedi'u diffinio yn ôl rhyw a sut i gynyddu cyfranogiad gan ferched

- Mae'r amser wedi newid ac ni ddylem nawr gael chwaraeon i fechgyn a chwaraeon i ferched.
- Mae modelau rôl sy'n fenywod yn bwysig iawn i annog merched i fanteisio ar chwaraeon a pharhau â hwy a gweithgareddau eraill.
- Ar gyfer merched yn arbennig, mae'n rhaid i'r gweithgareddau fod yn hwyl ac yn gymdeithasol.
- Mae angen i ni ystyried yr iaith a'r termau a ddefnyddir, hy cyfeirio at 'weithgarwch' ac nid 'chwaraeon' wrth siarad â merched.
- Mae systemau cyfeillio yn bwysig iawn, yn enwedig i ferched.
- *Ein Sgwad* – mae tystiolaeth yn dangos bod merched yn fwy tebygol o wneud rhywbeth os oes ganddynt gyfaill.



- Datblygodd URC yr hashnod 'dewch â'ch ffrind gorau' ar gyfer cyfryngau cymdeithasol wrth hyrwyddo digwyddiadau.

### Y rhieni a'r teulu

- Mae profiad rhiant yn cael effaith enfawr ar gyfranogiad a brwdfrydedd plant.
- Mae Dr Camilla Knight (Prifysgol Abertawe) yn edrych ar brofiadau rhieni ac ymgysylltu gan rieni.
- Mae gwir angen i ni addysgu rhieni.
- Mae angen i ni chwalu'r disgwyliadau traddodiadol ynghylch rolau, hy gall dad fod yn hyfforddwr pêl-rwyd
- Mae angen cymorth teuluol; ni allwch geisio gwella profiad yr ysgol yn unig.

### Profiad yr ysgol

- O ran profiad yr ysgol, mae angen i ni ganolbwyntio'r ymdrechion ar ysgolion cynradd, lle mae angen gwella nifer ac ansawdd y cyfleoedd.
- Mae diwylliant ysgolion ac ansawdd y ddarpariaeth yn hanfodol.
- Mae yna ddewis cyfyngedig o weithgareddau chwaraeon ar gael mewn ysgolion; mae angen dewis llawer ehangach.
- Mae loteri cod post gydag ysgolion; mae arweinyddiaeth yn bwysig iawn a gall gael effaith niweidiol neu bositif.
- Mae angen KPIs – mesur meintiol o faint mae ysgolion yn cyflawni; mesur ansoddol o'r hyn mae'r ysgolion yn ei gynnig a beth yw'r adborth gan blant.
- Mae angen ymrwymiad cyfannol gan ysgolion.
- Dylai ysgolion gael eu cymell i ddarparu mwy o weithgarwch corfforol.
- Mae gofal plant ar ôl ysgol yn rhwystr i rieni; gallai ysgolion ddarparu cyfleoedd am weithgarwch ar ôl ysgol am ddim.
- Dylid ymchwilio i ddiwrnod ysgol hwy, nid yn unig ar gyfer Addysg Gorfforol, ond dylai amser fod ar gael ar gyfer gweithgareddau corfforol a diwylliannol amrywiol.
- Ni ddylid ystyried AG fel baich; rhaid iddo fod yn hwyl.
- Dylid cysylltu'r Filtir y Dydd â thechnoleg, hy Fitbit y dosbarth, a chario canlyniadau drwyddo i wersi eraill i'w harchwilio, hy gwersi TG.
- Fitbit y Dosbarth – ee faint o gamau y mae Charlie wedi'u gwneud heddiw; a allwn ni weithio allan ym mha wersi oedd ef pan gerddodd fwyaf.
- Peilot mewn ysgol yn Sir Fynwy – mae'r adran TG wedi cynnig dronau i fonitro gweithgareddau mewn gwersi Addysg Gorfforol.
- Dylem ymchwilio i gymell cyfraniad allgyrsiol/cyffredinol gan blant mewn gweithgarwch corfforol.



## Rôl athrawon

- Un brif broblem – nid yw pob athro mewn ysgolion cynradd yn athrawon AG cymwysedig, neu wedi cael hyfforddiant digonol, ac nid ydynt yn gallu darparu profiadau o ansawdd.
- Mae lefelau gweithgarwch mewn ysgolion cynradd yn amrywiol ac yn anghyson, ac yn dibynnu ar hyfforddiant/profiad yr athro/athrawes sy'n gyfrifol.
- Mae hyfforddi athrawon yn allweddol.

## Y cwricwlwm

- Mae llythrennedd corfforol yn allweddol.
- Dylai llythrennedd corfforol gael ei ymgorffori yng nghwricwlwm yr ysgol; byddai hyn yn cyflawni'r gofynion ac yn dilyn ysbryd y Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.
- Dylai chwaraeon a gweithgarwch corfforol fod yn rhan o'r cwricwlwm craidd, a'u hasesu gan Estyn.
- Os na chaiff ysgolion eu hasesu ar rywbeth nid ydynt yn cael eu gwthio i'w gyflawni.
- Ni ddylai cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol gael eu cyfyngu i wersi AG.

## Rôl grwpiau/sefydliadau chwaraeon

- Mae grwpiau/sefydliadau chwaraeon yn canolbwyntio ar brofiadau yn y gymuned.
- Mae angen cydweithio ar draws yr holl grwpiau chwaraeon.
- Mae StreetGames a Parkrun yn fentrau gwyb; mae angen mwy o'r rhain arnom.
- Mae angen diffinio'r hyn y gallai pob camp ei wneud yn dda iawn i wella'r profiad cyffredin i bob plentyn.
- Dylai ysgolion ganiatáu i grwpiau/sefydliadau chwaraeon ddod i mewn i ysgolion i gyflwyno/cefnogi dosbarthiadau.
- Gall grwpiau/sefydliadau chwaraeon helpu gydag addysg fwy ffurfiol; gallant fynd i mewn i ysgolion i gyflwyno gwersi chwaraeon/gweithgarwch.
- Enghraifft – cynigiodd un clwb criced yng Nghaerdydd fynd i ysgolion yng Nghaerdydd i gyflwyno gwersi criced/gweithgareddau seiliedig ar griced, ond dim ond dwy a atebodd; dywedodd un 'dim diolch' ac ni wnaeth y llall dderbyn y cynnig oherwydd nad oedd 'criced' yn rhywbeth a asesir gan Estyn.
- Mae Chwaraeon Cymru yn gwthio llythrennedd corfforol.
- Gallai grwpiau chwaraeon weithio gyda'r BMA a RCN i addysgu staff, a all wedyn hysbysu eu cleifion.

## Rôl y gymuned



- Dylem agor ysgolion i'r gymuned, a throi'r ysgol yn ganolfan.
- Mae'r Iseldiroedd, Seland Newydd ac Awstralia yn defnyddio'r gymuned fel hyb.
- Enghraifft wych yn Hampshire – rhoddir allweddidi adeilad ysgol i fenter gymdeithasol ar ddiwedd diwrnod swyddogol yr ysgol, ac mae'r fenter wedyn yn trefnu ac yn cynnal gweithgareddau ar gyfer y gymuned. Mae gan yr enghraifft hon strwythurau cyfreithiol a llywodraethu priodol ar waith
- Dylai ysgolion agor eu cyfleusterau i'r gymuned; gwyddom fod gwrthwynebiad gan ysgolion i wneud hyn.
- Dylem fapio'r cyfleusterau sydd ar gael yn ein cymunedau.
- Nid yw awdurdodau lleol yn cau cyfleusterau hamdden lleol yn helpu'r broblem ehangach.

#### Rôl technoleg a'r cyfryngau

- Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn bwysig iawn; gwelwyd hyn eisoes yn ymchwil iechyd y cyhoedd yn America.
- Mae angen i ni wneud mwy o ddefnydd o dechnoleg.
- Mae arnom angen ymgyrch 'darlun mawr' cenedlaethol sy'n ymddangos yn y cyfryngau traddodiadol a'r cyfryngau cymdeithasol.
- Mae angen gwell ariannu ar *Ein Sgwad* i'w wneud yn ymgyrch genedlaethol sy'n mynd i mewn i bob cartref.
- Mae angen mwy o sylw yn y cyfryngau i hyrwyddo enghreifftiau da; dangoswyd bod y darlledu ar y botwm coch wedi gweithio gyda phêl rwyd.

#### Rôl y Llywodraeth a chyrff cyhoeddus

- Mae angen i ysgolion/y llywodraeth wrando ar blant a'r hyn maen nhw am ei wneud.
- Mae arnom angen newid ar lefel genedlaethol er mwyn cael effaith ddramatig.
- Nid yw'r seilwaith yn ffafriol o ran beicio neu gerdded fel opsiynau cymudo.
- Mae Cyfoeth Naturiol Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chwaraeon Cymru yn dod at ei gilydd ond mae'n rhy araf ac mae angen iddo ddigwydd yn gynt.
- Nid yw Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cydlynu'r ymdrech i gysylltu pethau; nid oes ganddo ddiddordeb yn yr hyn y gall chwaraeon/gweithgarwch corfforol ei gynnig.
- Nid yw'r Memorandwm o Ddealltwriaeth rhwng Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chwaraeon Cymru yn cael unrhyw effaith.
- Nid atal yw blaenoriaeth iechyd cyhoeddus; mae'n gwrthwynebu risg yn llwyr.
- Mae'r sector iechyd eisiau mwy a mwy o dystiolaeth bod gweithgarwch corfforol yn gweithio fel mesur atal.



- Mae rhagnodi cymdeithasol yn bwysig; dylem gyfeirio pobl at weithgareddau yn eu hardal.
- Mae staff rheng flaen y GIG yn adnodd nad yw'n cael ei ddefnyddio.
- Mae'r gost yn rhwystr anferth, ond nid oes angen i'r gweithgareddau fod yn ddrud, ac mae angen i ni weithio'n ddoethach gan nad yw'n ymwneud yn llwyr â mwy o arian.
- Mae angen labelu coch/ambr/gwyrdd ar gyfer chwaraeon a gweithgareddau, hy mae 30 munud o tag yn llosgi digon o galoriau ar gyfer bar o siocled.

## **Trafodaethau gyda chynrychiolwyr Diabetes UK Cymru a Choleg Brenhinol y Llawfeddygon**

### Sylwadau Cyffredinol

- Mae technoleg ddigidol a chyfryngau cymdeithasol yn cyfrannu at yr argyfwng gordewdra ac amgylcheddau eisteddog, ond mae cyfle i'w defnyddio'n bositif fel cymhelliant
- Mae angen i rieni gymryd rhan weithgar wrth gynyddu lefelau gweithgarwch eu plant, mae angen cynnwys y teulu cyfan
- 'Mae'n ymwneud â symud a pheidio â bod yn eisteddog'

### Ysgolion

- Mae ysgolion yn dueddol o ganolbwyntio ar blant sy'n rhagori ac yn cystadlu mewn chwaraeon elitaidd
- 'Dylai fod yn ymwneud â gweithgarwch corfforol nid chwaraeon'
- 'Mae AG nawr i lawr i 2/3 gwaith yr wythnos'
- Mae 'ysgolion yn allweddol', angen dechrau mewn ysgolion cynradd
- Mae gwersi gweithgarwch corfforol wedi lleihau dros amser mewn ysgolion
- Yn Awstralia maen nhw'n gwneud awr o weithgarwch corfforol bob dydd yn yr ysgol
- Roedd y cyfranogwyr yn hoffi'r syniad o ysgol yn rhoi cymhellion ariannol ar gyfer presenoldeb, ac efallai'n gwneud rhywbeth tebyg am fod yn gorfforol egniol, gyda fit bits neu appiau ffôn symudol ac ati.
- Dylai fod gan ysgolion KPI ar weithgaredd corfforol. 'Dylai Estyn fonitro lefelau gweithgarwch corfforol yn yr un modd â phresenoldeb'
- Mae ysgolion yn gwerthu caeau chwarae yn broblem
- Mae 'Beat the streets' yn y Cymoedd yn fenter dda i annog cerdded i'r ysgol
- Trafodwyd ymweliad Aelodau'r Pwyllgor ag Ysgol Bassaleg lle roedd pob plentyn yn cael ei asesu ac yn cael rhaglen ymarfer wedi'i theilwra – roedd y cyfranogwyr





o'r farn bod hwn yn swnio fel 'model gwyd' ac y byddech wedyn yn gallu adnabod plant 'mewn perygl' a'u cefnogi

## Data

- Mae bylchau mawr yn y data ar lefelau gweithgarwch corfforol. Maent yn cefnogi galwadau i ymestyn y Rhaglen Mesur Plant i wella casglu data, y tu hwnt i 4–5 oed.

## Diet

- Mae 'deet yn broblem llawer mwy', ni ellir edrych ar weithgarwch corfforol ar ei ben ei hun, mae angen canolbwyntio ar ddiet ac ymarfer corff
- Mae angen rheoleiddio'r diwydiant bwyd, mae rôl i Lywodraethau wrth fynd i'r afael â hyn
- Gall deddfwriaeth gyfyngu ar y diwydiant bwyd o ran cynhwysion
- Gall Llywodraeth Cymru osod safonau maeth mewn ysgolion a chael gwared â bwydydd sothach mewn peiriannau gwerthu cyhoeddus, ond beth am gartref?
- Cyfyngu ar hysbysebu bwyd sothach, gwahardd archfarchnadoedd yn arddangos siocled ger y tiliau
- Gwahardd peiriannau gwerthu bwyd sothach mewn ysgolion ac ysbytai
- Rhowch galoriau ar fwydlenni? Gellid dysgu o sgoriau hylendid bwyd
- Dylid dysgu gwersi o ysmegu, mae wedi denu stigma yn llwyddiannus. Angen newid diwylliant tebyg o ran diet a bod yn gorfforol egniol.

## Cynllunio a seilwaith

- Mae yna bethau y gallwch eu hargymell o ran seilwaith cynllunio, llwybrau beicio a cherdded o gwmpas ysgolion ac ati
- Cynllunio o gwmpas ysgolion, Asesiadau Effaith ar Iechyd
- Gallu atal siopau bwyd cyflym rhag agor o amgylch ysgolion

## Gordewdra a diabetes

- Mae gennym y lefelau uchaf o ordewdra a diabetes mewn rhai ardaloedd, yn Nhorfaen mae'n 10% o'r boblogaeth.
- Nodwyd y dylai'r ymchwiliad hwn fwydo i'r strategaeth ordewdra sydd ar ddod, a chynhyrchodd Cynghair Gordewdra Cymru **bapur polisi** gyda 18 o argymhellion ar gyfer y strategaeth.
- Ni wnaed unrhyw beth gyda'r llwybr gordewdra ers iddo gael ei gyflwyno yn 2010, heblaw Ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol blaenorol i wasanaethau bariatrig yn 2014.



- Dywedodd Coleg Brenhinol y Llawfeddygon fod 'pobl ifanc yn cael eu cyfeirio ataf gyda 75%, 80% o fraster corff ac nad oes neb wedi dweud wrthynt y byddwch yn farw o fewn 5 mlynedd' [os na fyddwch chi'n newid]
- Mae diabetes Math 2 yn digwydd yn iau, dim ond mewn pobl dros 40 oed (a elwir yn 'dechrau yn ystod aeddfedrwydd') y byddech yn ei weld yn y gorffennol, ond rydyn ni nawr yn ei weld ymhlith plant a phobl ifanc, gwelais rywun 10 oed gyda'r clefyd.
- Yng Nghaerdydd, nid oes unrhyw beth i gyfeirio plant rhwng 7-11 oed ato, a dim triniaeth briodol, felly os ydynt yn 7 oed [ac yn ordew, gyda diabetes math 2], byddai'n rhaid iddynt aros 4 blynedd cyn y gallent fynd ar y cynllun atgyfeirio ymarfer corff cenedlaethol. Mae'r cyffuriau ar gyfer triniaeth yn rhy ymosodol i blant ac nid oes unrhyw wasanaethau i'r ymgynghorydd pediatreg eu hatgyfeirio atynt. Mae angen cymorth llawer mwy dwys ar y plant a'r bobl ifanc hyn.
- Bydd arbedion ataliol wrth leihau gordewdra a diabetes - ar hyn o bryd mae diabetes yn 10% o wariant y GIG, ac mae 80% o hyn yn cael ei wario ar gymhlethdodau a allai fod wedi eu rheoli gan ddiet.
- Mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru rôl, gydag ymgyrchoedd ymwybyddiaeth y cyhoedd ac ati.
- Mae'r negeseuon cyfredol ar ordewdra yn 'eithaf meddal' ac 'ddim yn ddigon brawychus', 'edrychwch ar y lluniau syfrdanol ar sigarêts ...', 'mae angen i ni ddefnyddio tactegau codi ofn'

