



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

WELCOME

We're very proud to introduce and be involved with the 2018-2019 Young Person's Annual Quality Statement.

This is the third year we've been working with Public Health Wales to produce and publish the booklet. We developed the first version with 14 young people and the second with 22 young people. This year, at our latest young person's residential development days there were 48 young people from all over Wales working together with Public Health Wales; which was brilliant!

There have been many amazing and fun hours spent creating this statement for Young People and we all did our absolute best to ensure that it is easy to read, appealing to young people, as this statement is for them!

Over the 2 days we really were able to develop the publication with Public Health Wales supporting all our ideas. As part of the development we wanted to include work we are doing locally, so this year for the first time we have 3 stories about local work,

- Mental health and young carers
- Wrexham Wrap
- Involvement in Pembrokeshire



During the 2 days we told Public Health Wales how important it was that younger children should also be involved and suggested a children's version of the booklet. We can't believe they actually listened to us and then worked with children aged 7-10 years old to produce the first ever Children's Annual Quality Statement.

We also worked on 'Be the Change' guides, nurse staffing on paediatric wards and some of us got to present our good and bad experiences of working with Public Health Wales to the Board.

We have already started to plan our next Public Health Wales Residential development days. We will focus on:

- Working with Diabetic Eye Screening Wales to look at their information for young people
- Starting to plan the 2019 Public Health Youth Summit
- Supporting the Public Health Wales Strategic Equality Plan 2020-24 development

To finish, we would like to thank everyone involved in the making of this statement, and those of you who've picked it up to read thank you from us all.

Seren W., Deputy Chair for Neath Port Talbot Youth Council



THE FIGHT AGAINST OBESITY BEGINS!

Shocking Statistics'

Obesity is the greatest public health challenge facing Wales. **Shocking statistics record 27% of four to five year olds and 60% of adults are overweight.** Nationally the UK has one of the highest levels of obesity in Western Europe.

Major health conditions such as coronary heart disease, type 2 diabetes and some cancers are some of the known risks of being overweight – what some people don't seem to know is being overweight is also a risk to mental health and wellbeing such as low self-esteem, depression and anxiety.

Health Minister Vaughan Gethin Welsh Government said:

“Too many people in Wales are overweight or obese, our high rates of overweight 4 – 5 year olds is a matter of national concern.”

The Minister is now leading on the Welsh Government's new plan called 'Healthy Weight: Healthy Wales' to combat the greatest public health challenge facing Wales today – obesity.

The plan is based on research and international evidence from Public Health Wales. The plan's key theme is to help people maintain a healthy weight and get active.

Dr Nike Arowobusoye, Locum Consultant in Public Health Medicine for Public Health Wales said:

“The increasing levels of childhood and adult obesity in Wales are of significant public health concern. Public Health Wales welcomes the publication of this consultation as the start of a longer term commitment to address the issue.”

For more information go to:
<https://bit.ly/2RuAUK3>



CHALLENGES WE'RE GOING TO FACE:



The Future

As a nation we need to be more prepared for challenges such as climate change, machinery replacing humans in factories, changes in energy supplies and the population getting older.

The new Futures for Wales report encourages people to think about long term planning to address issues like the potential of automation of a whole 35% of all existing UK jobs over the next 10 – 20 years. The report provides strategies for organisations in all of Wales to think more long term about these issues.

This report states that Wales needs to break the 3-5 year planning cycle and to look forward to prepare for changes such as the predicted doubling in the number of people over 85 by the year 2039. There are also many other issues the future may face.

The report makes 14 key recommendations for how the public services are to move forward and think about the future.

By using this report and the will of the people in organisations across Wales we hope to be fully prepared for these major issues.

For more information go to:
<https://bit.ly/2N0GG01>

GAMBLING



A Public Health Challenge

A new report called '**Gambling as a public health issue in Wales'** highlights the hidden costs of problem gambling on families, friends, communities and the economy. The report also shows problem gambling figures are highest in the most deprived areas in Wales.

For example, In Wales around 55% of adults spend money on some form of gambling with 3.3% of people at risk of becoming problem gamblers. The estimated costs caused by problem gambling was between £40 – £70 million pounds.

The report looks at how problem gambling harms affect children and young people, those with money worries, mental health problems and shows people living in areas of deprivation are more vulnerable to gambling harms than other areas.

Professor Robert Rogers lead author of the report said;

“A recent shift to see gambling as a public health challenge requires policies to address gambling as a health inequality. This will require a comprehensive set of measures to protect the most vulnerable groups in society from the broader harms to health and wellbeing.”

This is supported by the Chief Medical Officer for Wales, who in 2018 called for policy change for this health challenge which has previously been below the radar.

For more information go to:
<https://bit.ly/2G2QJEH>



MENTAL HEALTH & YOUNG CARERS

Mental Health is such a complex and diverse topic that it is sometimes ignored and seen as something you can't talk about. As a Young Carer myself I would like to raise awareness of some of the difficulties faced by many Young Carers when it comes to mental health and wellbeing using myself as a case study.

Being a Young Carer is hard work, most people don't understand what a Young Carer is or what we do. The responsibility is a lot on a developing mind which may have a dramatic impact on the mind set for example, time is limited especially with friends and there is also the responsibility of taking on the adults primary role especially if younger siblings are in the family. From my own experience this can lead to grades dropping and low school attendance.

According to the Carers Trust young carers have more mental health issues than their peers and are more likely to be tired and stressed. The 2011 Census also showed that young carers providing 50+ hours of care a week were up to five times more likely to report their general health as 'Not good'.

One massive way I've been helped is through the Young Carers group I attend on Monday nights. This gives me the opportunity to be a young person, engage in positive interests and activities, have a warm meal and meet others with shared identities in a safe place.

I am so passionate about raising our issue that our group attended Public Health Wales' Youth Health Summit in 2018 where they had the opportunity to have a voice and more recently I attended the Young Peoples Annual Quality Statement planning residential which gave me the opportunity to write this piece for you to read - It was a great experience.

Thank you for reading Charlie.

If you would like any further information Neath and Port Talbot Youth Council or their young carers group please feel free to contact:

Carolyn Wellington on c.wellington@npt.gov.uk
or Emma Culleton on e.culleton@npt.gov.uk



ALCOHOL - IT'S NOT THAT ACE!



Adverse Childhood Experiences (ACEs are a hot topic right now.)
A lot of work is being done to build **RESILIENCE** of an individual
from a young age to result in positive effects on their Mental Health.
However, do you know the consequences alcohol can have on your
friends and family?

A recent study of 12,669 adults in England and Wales shows **62% of
18 – 20 year old males who are 'heavy drinkers'** with high levels
of ACEs have **HURT** someone within the last year. This compares with
13.5% in heavier drinkers with no ACEs.

Further studies show women with no history of ACEs who either abstained
from (don't drink) or were moderate drinkers saw **0.8% had been hit in
the last 12 months, there was a significant increase rising to
13% in being hit if they have experienced multiple ACEs and
are heavier drinkers.** There is a greater increase in men (with no ACEs
and low or no alcohol) from 1.9% to 32% with high level of ACEs
and heavier drinkers.

Why is This?

Professor Mark Bellis says that this is because those who have
experienced traumatic events in their childhood find it harder to
control their emotions, and so are more likely to react violently.
On top of this, a lot of alcohol can make it more difficult to
control how you feel, so the combination of alcohol and ACEs
makes it much more likely that a person will react violently.



We are also told that **people who were abused or exposed
to traumas such as parents fighting in their home as
children are also more likely to become heavier drinkers.**
In many circumstances drinking more heavily may be something
they began to help cope with their childhood traumas. On top of
this, it is suggested to us by Professor Karen Hughes some people
who witnessed domestic abuse as a child or experienced violence
themselves may believe suffering domestic violence is expected
and, perhaps even normal so stay in abusive relationships and use
alcohol as a coping mechanism.

Some Definitions for You!

Adverse Childhood Experiences (ACEs): Are traumatic
experiences that occur before the age of 18 and are
remembered throughout adulthood.

Domestic Abuse: Is any type of controlling, bullying, threatening
or violent behaviour between people in a relationship.

For more information go to:
<https://bit.ly/31R7muM>





THE WREXHAM WRAP

Over the course of the last 12 months the Senedd Yr Ifanc (Wrexham's Youth Parliament) has carried out 2 major consultations surrounding Bullying and Young Peoples Wellbeing.

The 'Our WellBeing' consultation was done on behalf of Wrexham's Public Service Board and looked to gain information on sleeping habits, food and weight management and how young people would like to be taught necessary life skills. There were **1,350 young people** who took part in this consultation.

Our key findings showed that 71% of young people said they use their technology within 1 hour of going to sleep and that 82% of these said that they also feel tired during the day.

We found that over a **quarter of the young people ate 'junk or fast' food** on a daily basis and given a task of choosing a meal for friends or family, **37% would opt for 'fast food' or 'take outs'**.

Finally, with an overwhelming result, young people said that they would prefer being taught necessary life skills such as finance, practical skills and wellbeing during school time.

The results of the whole consultation were presented to Wrexham's Public Service Board and the Children's Commissioner – Sally Holland. The results will also be used to inform Wrexham's Well-Being plan 2018–2023.

As a result of the Senedd Yr Ifanc's biennial consultation, the most singular issue that young people would like improving was reducing bullying in schools. There were 1,150 young people who participated in this consultation.

We were shocked by the fact that **80% of young people had experienced verbal bullying. This was double that of physical bullying at 40%**.

We feel that cyber bullying is more recognised in schools over the other forms of bullying and verbal is not seen as much of an issue.

The results also showed that over **340 young people felt either sad or upset about their experiences and 28 said they felt suicidal**.

However, **80% of young people** who told someone about their experiences, either a friend, family member or someone in school said that it helped them through their experiences.

We strongly recommend that young people talk to someone about their bullying experiences.

National Bullying Helpline:

0845 22 55 787

admin@nationalbullyinghelpline.co.uk

Our work on Bullying is ongoing and the Senedd Yr Ifanc are raising awareness in schools and with professionals over the next year.

If you would like any further information on any of our work please feel free to contact us on:

youngvoices@wrexham.gov.uk or call on **01978317961**

SMOKING

ACES

DRUGS

ALCOHOL



BETTY

COCAINE DRUGS

My friend started taking drugs not long ago after mixing with a new group of friends, who are regular drug users. Cocaine was one of the multiple drugs they took. They'd taken them before so they thought they would be fine but that wasn't the case from this one day. I was walking through my local park when I saw my friend, looking distant and fidgeting. As I walked towards my friend, I noticed that they looked panicky and tense but when I spoke to them, they spoke back in an anxious manner, struggling to form words. I then realised that these were some of the symptoms of a negative reaction to the drugs.

I called 999. As a result of calling 999, my friend was then in safe hands. When the paramedics arrived, they assured me that I had done the right thing and that my friend and I wouldn't get into trouble.

Substance misuse – related hospital admissions on the rise in Wales Public Health Wales has released data saying that the number of cocaine – related hospital admissions has increased by 114% in the last five years to 2017-2018. Part of the increase has been observed in young people.

“ This is a substantial rise – but not one that is isolated to Wales, similar patterns related to cocaine use are emerging UK and Europe-wide. ”

Josie Smith, Head of Public Health Wales’ Substance Misuse Programme.

“ Alcohol is a legal and a very addictive drug. Alcohol-related deaths have increased by 7% in 2017 with 540 deaths. ”

“ Alcohol and other drugs alongside cocaine, are contributing to increase in hospital admissions and treatment assessments. ”

Josie Smith, Head of Public Health Wales’ Substance Misuse Programme.

If you need friendly, confidential advice visit:
<https://www.talktofrank.com/contact-frank>
or call FRANK on 0300 123 6600 or Text 82111

For more information go to:
<https://bit.ly/2RstIOq>

SMOKING

"Help me Quit" I ask you. It claims too many lives. In reality when buying cigarettes, you are just buying a pack of lies. Yes, I am a smoker, yes, I am a statistic there are 470,000 others nation-wide.

"Help me Quit" I beg you. This is no longer affecting just me. "Help me Quit" is the logo used by "Public Health Wales". We all know smoking kills!! We all know it claims too many lives, but I ask you? When teenagers buy cigarettes, they are buying a pack of lies.

We are smokers and it's damaging our health. Public Health Wales says that there are **470,000** others like us causing damage to their bodies. People may say smoking will make you feel relaxed and look cool but without the icing on the cupcake, it's damaging you from the inside out, plus emptying your wallets. However, it's never too late to quit.

Public Health Wales say:

“We can't let up in our battle against tobacco, it claims too many lives, and creates too much inequity.”



When you're ready to quit connect:
www.helpmequit.wales
0800 0852219 or text HMQ to 80818
Email: helpmequit@wales.nhs.uk

We are smokers and we need help.
We are one of 470,000 smokers around the worldwide.

Yeah I am a smoker, yes, I am a statistic but, I know that I'm not alone. Organisations like Public Health Wales offer myself and others like me a platform to fully understand the effects of smoking on my physical and mental health. For example, the Public Health Wales Observatory has recently published the latest series of evidence summaries and actions recommended to help improve health and wellbeing.



PEMBROKESHIRE



The Children's and Young people's Rights Office sits within the youth services in Pembrokeshire. **CYPRO (Children and Young People's Rights office)** aims to promote youth participation and Children's Rights within Pembrokeshire.

There are many examples in Pembrokeshire on how there has been successful work on the following:

- Wellbeing
- Intergenerational work
- Finding out the views of young people
- Training

Recently, two of the youth councils that are facilitated by CYPRO hosted a wellbeing day for representatives from each secondary school in Pembrokeshire. They consisted of an introduction to wellbeing, identifying ways young people can improve their wellbeing and resilience by using Public Health Wales 5 ways to wellbeing. Young people also had the opportunity to participate in various physical games which ensure inclusion and being active. Young people had an overview on what Pembrokeshire Count Council is doing to support young people's wellbeing from decision makers.

In Pembrokeshire, there is various intergenerational projects taking place that are facilitated by young people. Some examples of the work are:

- Annual Christmas Dinner and Bingo for OAP's
- Afternoon Tea for OAP's
- Meeting with the 50+ forum

There are many reasons why we do this work. One reason is that it brings the community together and gives us an opportunity to connect with others. We also facilitate these events as we believe that these events not only benefit the wellbeing of pensioners within our community but, also the wellbeing of the young people who facilitate these events.

Through all the work that is supported by CYPRO the ethos is to find out the views of young people and provide them with a voice. In 2018, Pembrokeshire Youth Assembly produced a county wide consultation and was able to identify the key areas that are important to young people. Mental Health, saving our local hospital and equality were identified in the 5 results. These results were shared with local and national decision makers to make sure young people's views are taking into account.

For more information go to on the Children and Young People's Rights Office follow them on twitter [@PembsCYPRO](https://twitter.com/PembsCYPRO)

If you would like to share your views and help support our work, please contact us

E-bost

general.enquiries@wales.nhs.uk

You can also contact us through social media

Facebook

www.facebook.com/PublicHealthWales

Twitter

www.twitter.com/PublicHealthW

Gallwch weld ein sianel Vimeo yma

<https://vimeo.com/publichealthwales>

Datganiad Ansawdd Blynnyddol 2018 - 2019 i

BOBL IFANC

IECHYD
MEDDWLA



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

CROESO

Rydym yn falch iawn o gyflwyno Datganiad Ansawdd Blynnyddol 2018-2019 i Bobl Ifanc a bod yn rhan ohono.

Dyma'r drydedd flwyddyn i ni fod yn gweithio gydag lechyd Cyhoeddus Cymru i lunio a chyhoeddi'r llyfrynn. Fe wnaethom ddatblygu'r

fersiwn gyntaf gydag 14 o bobl ifanc, a'r ail gyda 22 o bobl ifanc. Eleni, yn ein diwrnodau datblygu preswyl i bobl ifanc, roedd 48 o bobl ifanc o bob cwr o Gymru working together with Public Health Wales; which was brilliant!

Mae llawer o oriau anhygoel a hwylig wedi cael eu treulio yn creu'r datganiad hwn ar gyfer Pobl Ifanc ac mae pawb ohonom wedi gwneud ein gorau glas i sichau ei fod yn hawdd ei ddarllen ac yn ddeniadol i bobl ifanc, gan mai datganiad iddyn nhw yw hwn!

Dros y 2 ddiwrnod, llwyddwyd i ddatblygu'r cyhoeddiad gydag lechyd Cyhoeddus Cymru yn cefnogi ein holl syniadau. Fel rhan o'r datblygiad, roedd eisiau cynnwys gwaith rydym yn ei wneud yn lleol, felly eleni am y tro cyntaf mae gennym 3 stori am waith lleol,

- **Iechyd meddwl a gofalwyr ifanc**
- **Wrap Wrecsam**
- **Cymryd rhan yn Sir Benfro**



Yn ystod y 2 ddiwrnod fe wnaethom ddweud wrth lechyd Cyhoeddus Cymru pa mor bwysig yw cynnwys plant iau hefyd ac awgrymu y dylid cynhyrchu fersiwn plant o'r llyfrynn. Dydyn ni ddim yn gallu credu eu bod wedi gwrando arnom ni ac wedyn wedi gweithio gyda phlant 7-10 oed i gynhyrchu'r Datganiad Ansawdd Blynnyddol cyntaf erioed i blant.

Buom yn gweithio hefyd ar ganllawiau '**Byddwch y Newid**', staff nysrio ar wardiau pediatrig a chafodd rhai ohonom gyfle i gyflwyno ein profiadau da a drwg o weithio gydag lechyd Cyhoeddus Cymru i'r Bwrdd.

Rydym eisoes wedi dechrau cynllunio ein diwrnodau datblygu preswyl nesaf gydag lechyd Cyhoeddus Cymru. Byddwn yn canolbwytio ar:

- **Weithio gyda gwasanaeth Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru i edrych ar ei wybodaeth i bobl ifanc**
- **Dechrau cynllunio Uwchgynhadledd Ieuenciad Iechyd Cyhoeddus Cymru 2019**
- **Cefnogi'r gwaith o ddatblygu Cynllun Cydraddoldeb Strategol 2020-24 Iechyd Cyhoeddus Cymru**

I gloi, hoffem ddiolch i bawb a gyfrannodd at lunio'r datganiad hwn, a'r rhai sydd wedi ei ddarllen, diolch i chi gan bob un ohonom.

Seren W., Dirprwy Gadeirydd ar ran Cyngor Castell-nedd Port Talbot



DECHRAU R FRWYDR YN ERBYN GORDEWDRA

Ystadegau Brawychus

Gordewdra yw'r her iechyd cyhoeddus fwyaf sy'n wynebu Cymru. Mae ystadegau brawychus yn nodi bod 27% o blant pedair i bump oed a 60% o oedolion dros eu pwysau. Mae gan y DU un o'r lefelau uchaf o ordewdra yng Ngorllewin Ewrop.

Ymysg rhai o'r risgau sy'n gysylltiedig â gordewdra mae cyflyrau iechyd difrifol fel clefyd coronaidd y galon, diabetes math 2 a rhai mathau o ganser – yr hyn nad yw rhai pobl yn ei wybod yw y gall bod dros bwysau fod yn risg i iechyd a lles meddwl hefyd, fel diffyg hunan-barch, iselder a gorbryder.

Dyweddodd Vaughan Gethin, Gweinidog lechyd Llywodraeth Cymru:

“ Mae gormod o bobl yng Nghymru dros eu pwysau neu'n ordew, mae'r cyfraddau uchel o blant 4 - 5 oed sydd dros eu pwysau yn bryder cenedlaethol. ”

Mae'r Gweinidog, bellach yn arwain cynllun newydd Llywodraeth Cymru, sef 'Pwysau Iach: Cymru Iach' i fynd i'r afael â'r her iechyd cyhoeddus fwyaf sy'n wynebu Cymru heddiw - gordewdra.

Mae'r cynllun yn seiliedig ar waith ymchwil a thystiolaeth ryngwladol gan lechyd Cyhoeddus Cymru. Prif thema'r cynllun yw helpu pobl i gynnal pwysau iach a gwneud ymarfer corff.

Dyweddodd Dr Nike Arowobusoye, Ymgynghorydd Meddygol Locwm mewn Meddyginaeth lechyd Cyhoeddus ar gyfer lechyd Cyhoeddus Cymru:

“ Mae'r lefelau cynyddol o ordewdra yng Nghymru ymysg plant ac oedolion yn bryder iechyd cyhoeddus mawr. Mae lechyd Cyhoeddus Cymru yn croesawu cyhoeddi'r ymgynghoriad yma fel dechrau ymrwymiad tymor hirach i fynd i'r afael â'r mater hwn. ”

I gael mwy o wybodaeth ewch i:
<https://bit.ly/2X1aHE6>



HERIAU Y BYDDWN YN EU HWYNEBU

Y Dyfodol



Fel gwlad mae angen i ni fod yn fwy parod am heriau fel newid yn yr hinsawdd, peiriannau yn disodli pobl, newidiadau mewn cyflenwadau ynni a'r boblogaeth yn heneiddio.

Mae'r adroddiad newydd Dyfodol i Gymru yn annog pobl i feddwl am gynllunio hirdymor i fynd i'r afael â materion megis potensial awtomeiddio ar gyfer 35% o holl swyddi presennol y DU dros y 10-20 mlynedd nesaf. Mae'r adroddiad yn darparu strategaethau ar gyfer sefydliadau ym mhob rhan o Gymru i feddwl yn fwy hirdymor am y materion hyn.

Mae'r adroddiad hwn yn nodi bod angen i Gymru dorri'r cylch cynllunio 3-5 mlynedd ac edrych ar baratoi ar gyfer newidiadau fel y rhai a ragwelir fel nifer y bobl dros 85 oed yn dyblu erbyn y flwyddyn 2039. Mae llu o faterion eraill hefyd a allai godi yn y dyfodol.

Mae'r adroddiad yn gwneud 14 o argymhellion allweddol o ran sut mae gwasanaethau cyhoeddus yn gallu symud ymlaen ac ystyried y dyfodol.

Drwy ddefnyddio'r adroddiad hwn ac ewyllys y bobl mewn sefydliadau ledled Cymru, y gobaith yw y gallwn fod yn gwbl barod ar gyfer y materion mawr hyn.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:
<https://bit.ly/2IZtEC8>

GHYB
DDWLA

GAMBLING



Her iechyd Cyhoeddus

Mae adroddiad newydd, 'Gamblo fel mater iechyd cyhoeddus yng Nghymru', yn tynnu sylw at gostau cudd problem gamblo ar deuluoedd, ffrindiau, cymunedau a'r economi. Mae'r adroddiad hefyd yn dangos bod y ffigurau ar y rhai sydd â phroblem gamblo ar eu huchaf yn y rhannau mwyaf difreintiedig o Gymru.

Er enghraift, yng Nghymru, mae tua 55% o oedolion yn gwario arian ar ryw fath o gamblo, gyda 3.3% o bobl yn wynebu'r risg o gael problemau gamblo. Amcangyfrifir bod costau a gaiff eu hachosi gan broblemau gamblo rhwng £40 a £70 miliwn.

Mae'r adroddiad yn edrych ar sut y mae niwed yn sgil problemau gamblo yn cael effaith ar blant a phobl ifanc, y rhai sydd â phryderon ariannol, problemau iechyd meddwl ac mae'n dangos bod pobl sy'n byw mewn ardaloedd lle mae lefelau uchel o amddifadedd yn fwy tebygol o wynebu problemau gamblo na phobl mewn ardaloedd eraill.

Dyweddodd yr Athro Robert Rogers, prif awdur yr adroddiad:

"Mae newid diweddar sy'n ystyried gamlo fel her iechyd cyhoeddus yn gofyn am bolisiâu i fynd i'r afael â gamlo fel anghydraddoldeb iechyd. Bydd angen set gynhwysfawr o fesurau i amddiffyn y grwpiau sydd fwyaf agored i niwed mewn cymdeithas rhag niwed ehangach i'w hiechyd a'u lles"

Cefnogir hyn gan Brif Swyddog Meddygol Cymru a alwodd, yn 2018, am newid polisi o ran yr her iechyd hon sydd heb fod yn amlwg yn y gorffennol.

I gael mwy o wybodaeth ewch i:
<https://bit.ly/2X3zF5S>



IECHYD MEDDWLA GOFALWYR IFANC

Mae lechyd Meddwl yn bwnc mor gymhleth ac amrywiol fel ei fod weithiau'n cael ei anwybyddu ac yn cael ei ystyried yn rhywbeth na allwch siarad amdano. Fel Gofalwr Ifanc fy hun, hoffwn godi ymwybyddiaeth o rai o'r anawsterau y mae llawer o Ofalwyr Ifanc yn eu hwynebu mewn cysylltiad ag iechyd meddwl a lles gan ddefnyddio fu hun fel astudiaeth achos.

Mae'n waith caled bod yn Ofalwr Ifanc, nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn deall beth yw Gofalwr Ifanc na'r hyn rydym yn ei wneud. Mae'n gyfrifoldeb mawr ar feddwl sy'n datblygu a gallai gael effaith ddramatig ar ffordd o feddwl er enghraift, mae amser yn gyfyngedig yn enwedig gyda ffrindiau, ac mae yna hefyd y cyfrifoldeb o gymryd prif rôl yr oedolyn, yn enwedig os oes brodyr a chwiorydd iau yn y teulu. O brofiad personol, gall hyn arwain at ostyngiad mewn graddau a diffyg presenoldeb yn yr ysgol.

Yn ôl Ymddiriedolaeth y Gofalwyr, mae gan ofalwyr ifanc fwy o drafferthion iechyd meddwl na'u cyfoedion ac maent yn fwy tebygol o fod yn flinedig ac o dan straen. Roedd Cyfrifiad 2011 hefyd yn dangos bod gofalwyr ifanc sy'n darparu 50+ awr o ofal bob wythnos bum gwaith yn fwy tebygol o nodi bod eu hiechyd cyffredinol 'Ddim yn dda'.

Rhywbeth sydd wedi rhoi llawer iawn o help i mi yw'r Grŵp Gofalwyr Ifanc ar nos iau. Mae hwn yn rhoi cyfle i mi fod yn berson ifanc, cymryd rhan mewn diddordebau a gweithgareddau positif, cael pryd cynnes o fywyd a chwrdd â phobl eraill debyg mewn lle diogel.

Rwy'n teimlo mor angerddol am y mater hwn fel bod ein grŵp wedi mynd i Uwchgynhadledd Iechyd Ieuenciad lechyd Cyhoeddus Cymru yn 2018 , lle y cawsant gyfle i fynegi barn ac yn fwy diweddar, es i i ddigwyddiad preswyl ar gynllunio'r Datganiad Ansawdd Blynnyddol i Bobl Ifanc, lle y cefais gyfle i ysgrifennu'r darn hwn i chi ei ddarllen – roedd yn brofiad gwych.

Diolch i chi am ddarllen Charlie.

Os hoffech gael mwy o wybodaeth gan Gyngor Ieuenciad Castell-nedd Port Talbot neu ei grŵp gofalwyr ifanc, mae croeso i chi gysylltu â Carolyn Wellington ar c.wellington@npt.gov.uk neu Emma Culleton ar e.culleton@npt.gov.uk



ALCOHOL - NID YW MOR WYCH Â HYNNY!



Mae Profiad Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) yn bwnc llosg ar hyn o bryd. Mae llawer o waith yn cael ei wneud i adeiladu **GWYDNWCH** unigolyn pan mae'n ifanc iawn, gan arwain at effeithiau cadarnhaol ar ei lechyd Meddwl. Fodd bynnag, wyddoch chi beth yw'r canlyniadau y gall alcohol ei gael ar eich teulu a ffrindiau?

Mae astudiaeth ddiweddar o 12,669 o oedolion yng Nghymru a Lloegr yn dangos bod **62% o ddynion 18 – 20 sy'n 'yfed yn drwm'** gyda lefelau uchel o ACEs wedi **ANAFU** rhywun yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Mae hyn yn cymharu ag 13.5% o yfwyr trwm sydd heb ACEs.

Mae astudiaethau pellach yn dangos bod **0.8% o fenywod nad oedd ganddynt unrhyw hanes o ACEs a oedd naill ai'n ymwrthodwyr (ddim yn yfed)** neu a oedd yn yfed yn gymedrol wedi cael eu taro yn y 12 mis diwethaf, ac roedd cynnydd sylweddol i 13% yn cael eu taro os ydynt wedi cael profiad o ACEs ac yn yfwyr trwm. Mae mwy o gynnydd ymysg dynion (heb unrhyw ACEs ac sy'n yfed lefelau isel o alcohol neu ddim alcohol) o 1.9% i 32% o'r rhai sydd â lefel uchel o ACEs ac sy'n yfwyr trwm.

Pam?

Mae'r Athro Mark Bellis yn dweud mai'r rheswm am hyn yw bod y rhai sydd wedi cael digwyddiadau trawmatig yn ystod eu plentyndod yn ei chael hi'n fwy anodd rheoli eu hemosynau, ac yn fwy tebygol felly o ymateb yn dreisgar. Ar ben hynny, gall llawer o alcohol ei gwneud yn fwy anodd rheoli sut rydych chi'n teimlo, felly mae'r cyfuniad o alcohol ac ACEs yn ei gwneud yn llawer mwy tebygol y bydd y person dan sylw yn ymateb yn dreisgar.



Dywedi wrthym hefyd bod pobl a gafodd eu cam-drin neu a welodd **ddigwyddiadau trawmatig fel rhieni'n cweryla gartref pan oeddent yn blant yn fwy tebygol hefyd o ddod yn yfwyr trwm**. Mewn llawer o amgylchiadau, efallai bod yfed yn drymach yn rhywbeth a ddechreudd fel ffordd o ymdopi gyda thrawma yn ystod plentyndod. Ar ben hyn, mae'r Athro Karen Hughes yn dweud bod rhai pobl a welodd achosion o gam-drin domestig pan oedden nhw'n blentyn neu a brofodd drais eu hunain yn credu fod traïs domestig i'w ddisgwyl a'i fod, hyd yn oed, yn normal, ac yn aros mewn perthynas gamdriniol ac yn defnyddio alcohol fel ffordd o ymdopi.

Ychydig o Ddiffiniadau i Chi!

Profiadau Niweidiol yn Ystod (ACEs): Profiadau trawmatig yw'r rhain sy'n digwydd cyn bod rhywun yn 18 oed ac y mae'r oedolyn yn dal i gofio amdanynt.

Cam-drin Domestig: Unrhyw fath o ymddygiad sy'n rheoli, bwlio, ymosod neu'n defnyddio traïs rhwng pobl sydd mewn perthynas â'i gilydd.

I gael mwy o wybodaeth ewch i:
<https://bit.ly/2Y6Fkt6>





WRECSAM WRAP

Dros y 12 mis diwethaf, mae Senedd yr Ifanc (Senedd Ieuenctid Wrecsam) wedi cynnal 2 ymgynghoriad mawr yn ymwneud â Bwlio a Lles Pobl Ifanc.

Cafodd ein hymgyngoriad 'Ein Lles' ei gynnal ar ran Bwrdd Gwasanaeth Cyhoeddus Wrecsam a'r nod oedd casglu gwybodaeth am arferion cysgu, bwyd a rheoli pwysau a sut yr hoffai pobl ifanc gael dysgu sgiliau bywyd hanfodol. Cymerodd **1,350 o bobl ifanc** ran yn yr ymgynghoriad hwn.

Dangosodd ein canfyddiadau allweddol fod 71% o bobl ifanc yn dweud eu bod yn defnyddio eu technoleg o fewn 1 awr i fynd i gysgu, a bod 82% o'r rhain yn dweud eu bod hefyd yn teimlo'n flinedig yn ystod y dydd.

Canfuwyd bod dros **chwarter y bobl ifanc yn bwyta 'bwyd sothach' neu 'fwyd cyflym'** bob dydd a phe baent yn cael y dasg o ddewis pryd o fwyd i gyfeillion neu deulu, **byddai 37% yn dewis y 'bwyd cyflym' neu 'fwyd tecawê'**.

Yn olaf, gyda chanlyniad unfrydol, dywedodd pobl ifanc y byddai'n well ganddyn nhw ddysgu am sgiliau angenheidol bywyd, fel cyllid, sgiliau ymarferol a llesiant yn ystod amser ysgol.

Cafodd canlyniadau'r holl ymgynghoriad eu cyflwyno i Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Wrecsam a'r Comisiynydd Plant – Sally Holland. Caiff y canlyniadau eu defnyddio hefyd i lywio cynllun Llesiant Wrecsam 2018 – 2023.

O ganlyniad i ymgynghoriad Senedd yr Ifanc, y prif fater yr hoffai pobl ifanc ei weld yn gwella yw lleihau bwlio mewn ysgolion. Roedd 1,150 o bobl ifanc wedi cymryd rhan yn yr ymgynghoriad hwn.

Cawsom ein dychryn gan y ffait bod **80% o bobl ifanc wedi cael profiad o fwlio llafar. Roedd hyn ddwbl y nifer sydd wedi cael profiad o fwlio corfforol, sef 40%**.

Credwn fod seiberfwlio yn cael ei gydnabod yn fwy mewn ysgolion na mathau eraill o fwlio ac nid yw bwlio llafar yn cael ei ystyried yn fawr o broblem.

Roedd y canlyniadau hefyd yn dangos bod dros **340 o bobl ifanc yn teimlo'n drist neu'n siomedig iawn ynghylch eu profiadau a dywedodd 28 eu bod yn teimlo fel lladd eu hunain.**

Fodd bynnag, dywedodd **80% o bobl ifanc** a oedd wedi siarad gyda rhywun am eu profiadau, boed yn aelod o'r teulu, yn gyfaill neu'n rhywun yn yr ysgol, fod hynny wedi eu helpu i ymdopi gyda'u profiadau.

Rydym yn argymhell yn gryf fod pobl ifanc yn siarad gyda rhywun am eu profiadau o fwlio.

Llinell Gymorth Fwlio Genedlaethol:

0845 22 55 787

admin@nationalbullyinghelpline.co.uk

Mae ein gwaith ar Fwlio yn waith parhaus, ac mae Senedd yr Ifanc yn codi ymwybyddiaeth mewn ysgolion a gyda phobl broffesiynol dros y flwyddyn nesaf.

Os hoffech gael mwy o wybodaeth am unrhyw agwedd ar ein gwaith, mae croeso i chi gysylltu â ni ar:

youngvoices@wrexham.gov.uk neu ffoniwch 01978317961

F-DRUGS

ALCOHOL



EWDR

COCÉN - CYFFURHAU

Dechreuodd fy ffrind gymryd cyffuriau ychydig amser yn ôl ar ôl cymsgu gyda grŵp newydd o ffrindiau sy'n cymryd cyffuriau'n rheolaidd. Cocén oedd un o'r llu o gyffuriau yr oedd yn i gymryd. Roedd fy ffrind wedi eu cymryd o'r blaen felly roedd yn meddwl y byddai'n iawn ond dim felly y bu hi un diwrnod. Roeddwn yn cerdded drwy fy mharc lleol pan welais i fy ffrind, yn edrych yn bell ac yn afonydd. Wrth i mi gerdded tuag atyn nhw, sylwedolais eu bod yn edrych fel pe bai mewn panic ac yn nerfus ond pan wnes i siarad gyda nhw, fe wnaeth ymateb mewn ffordd bryderus, gan ei chael yn anodd ffurfio geiriau. Dyna pryd y sylwedolais fod y rhain yn symptomau adwaith negyddol i gyffuriau.

Ffoniais i 999. O ganlyniad i ffonio 999, roedd fy ffrind mewn dwylo diogel. Pan gyrhaeddodd y parafeddygon, cefais fy sicrhau fy mod wedi gwneud y peth iawn ac na fyddai fy ffrind a minnau mewn unrhyw drwbl.

Camddefnyddio sylweddau – nifer yr achosion o dderbyn i'r ysbyty yn sgil hyn yn codi yng Nghymru. Mae lechyd Cyhoeddus Cymru wedi rhyddhau data yn dweud bod nifer y derbyniadau i'r ysbyty oherwydd cocén wedi codi 114% yn ystod y pum mlynedd diwethaf, tan 2017-2018. Gwelwyd rhan o'r cynnydd hwn mewn pobl ifanc.

“

Mae hwn yn godiad sylweddol – ond nid yw'n gyfyngedig i Gymru, mae patrymau tebyg, yn ymwneud â defnyddio cocén yn dod i'r amlwg ar draws y DU ac Ewrop”

Josie Smith, Pennaeth Rhaglen Camddefnyddio Sylweddau lechyd Cyhoeddus Cymru.

“

Mae alcohol yn gyffur cyfreithlon ac mae'n hawdd iawn mynd yn gaeth iddo. Mae marwolaethau'n gysylltiedig ag alcohol wedi codi 7% yn 2017, gyda 540 o farwolaethau.

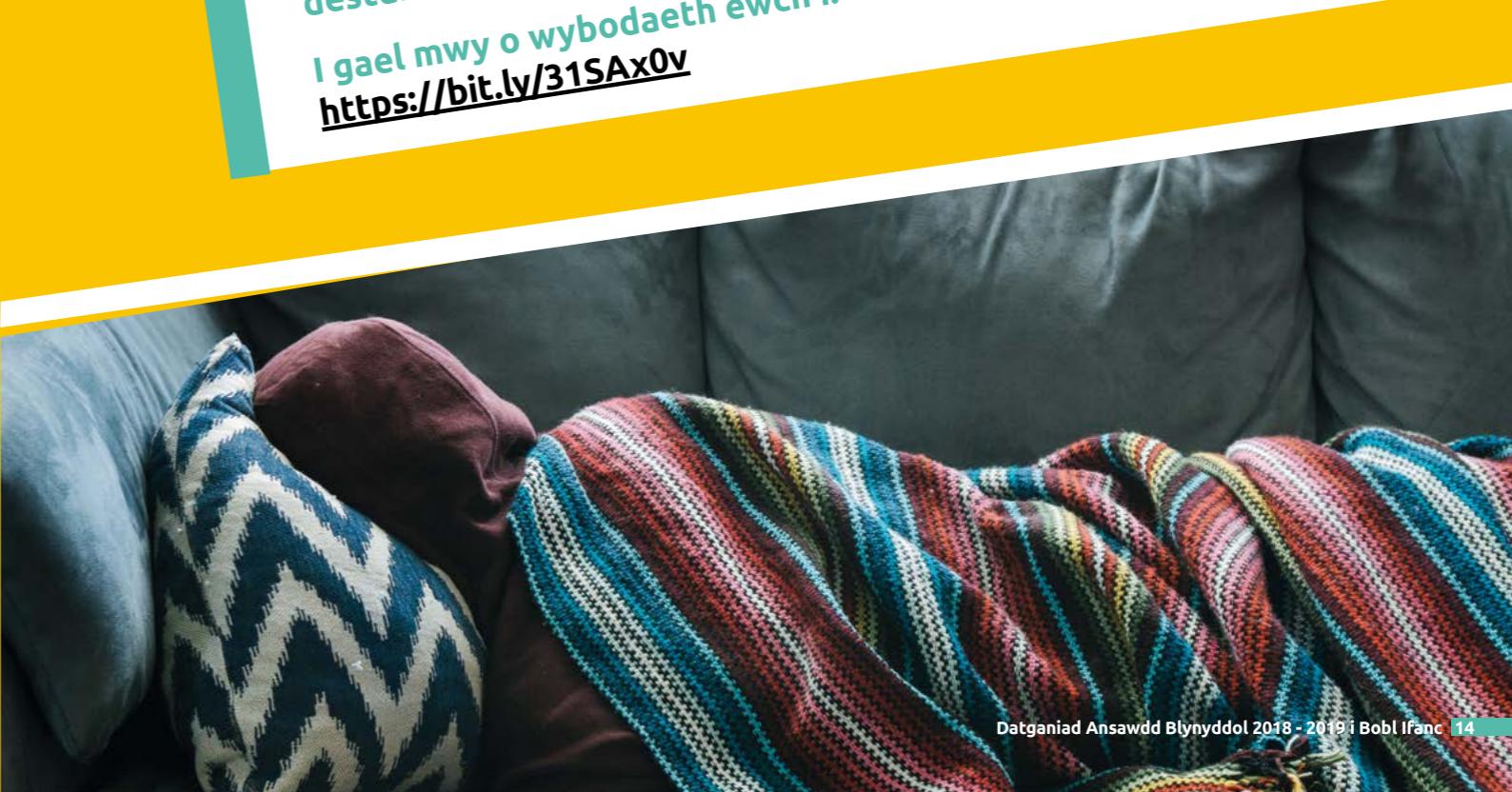
Mae alcohol a chyffuriau eraill, ynghyd â chocén yn cyfrannu at y cynnydd mewn derbyniadau i'r ysbyty ac asesiadau triniaeth”

Josie Smith, Pennaeth Rhaglen Cam-ddefnyddio Sylweddau lechyd Cyhoeddus Cymru.

Os oes angen cyngor cyfeillgar, cyfrinachol arnoch, ewch i:
<https://www.talktofrank.com/contact-frank>

neu ffoniwch FRANK ar 0300 123 6600 neu anfon neges destun at 82111

I gael mwy o wybodaeth ewch i:
<https://bit.ly/31SAx0v>



SMYGU

"Helpa Fi i Stopio!" medda fi. Mae'n hawlio gormod o fywydau. Mewn gwirionedd, wrth brynu sigaréts, rydych yn prynu pecyn o gelwyddau. Ydw, rydw i'n smygwr; ydw, rydw i'n ystadegyn ac mae 470,000 o bobl eraill fel fi yn genedlaethol.

"Helpa Fi i Stopio!" Rwy'n erfyn arnoch chi. Mae hyn yn effeithio ar fwy na dim ond fi erbyn hyn. "Helpa fi i Stopio!" yw'r logo a ddefnyddir gan **"Iechyd Cyhoeddus Cymru"**. Mae pawb ohonom yn gwybod bod smygu yn lladd!! Mae pawb ohonom yn gwybod ei fod yn hawlio gormod o fywydau, ond o ddifrif, pan fydd pobl ifanc yn prynu sigaréts, maen nhw'n prynu pecyn o gelwyddau.

Rydym yn smygwyr ac mae'n niweidio ein bywydau. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dweud bod **470,000** o bobl eraill fel ni sy'n niweidio ein cyrff. Efallai bod pobl yn dweud bod smygu yn gwneud i chi ymlacio ac edrych yn cwl ond heb yr eisín ar y gacén, mae'n eich niweidio o'r tu mewn, ac yn gwagio eich waled. Ond nid yw byth yn rhwng hwyr i stopio.

Meddai Iechyd Cyhoeddus Cymru:

“ Rhaid i ni ddyfalbarhau yn ein brwydr yn erbyn tybaco, mae'n hawlio gormod o fywydau, ac mae'n creu gormod o annhegwrch”



Pan fyddwch chi'n barod i stopio, cysylltwch â:
www.helpafiistopio.cymru/
0800 0852219 neu anfonwch neges destun HMQ 80818
E-bost: helpafiistopio@wales.nhs.uk

Rydym yn smygwyr ac mae angen help arnom.
Rydym yn un o 470,000 o smygwyr ar draws y byd i gyd.

Ydw, rydw i'n smygwr; ydw, rydw i'n ystadegyn, ond, rwy'n gwybod nad ydw i ar fy mhen fy hun. Mae sefydliadau fel Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnig llwyfan i mi ac i eraill ddeall yn llawn beth yw effeithiau smygu ar fy iechyd corfforol ac iechyd meddwl. Er enghraifft, mae Arsylfa lechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi'r diweddaraf o grynodebau tystiolaeth a chamau a gaiff eu hargymhell i helpu i wella iechyd a lles.

SMYGU



SIR BENFRO



Mae Swyddfa Hawliau Plant a Phobl Ifanc yn rhan o wasanaeth ieuencid Sir Benfro. Nod **CYPRO (Swyddfa Hawliau Plant a Phobl Ifanc)** yw hyrwyddo cyfranogiad ieuencid a Hawliau Plant yn Sir Benfro.

Mae llawer o enghrefftiau yn Sir Benfro o waith llwyddiannus ar y canlynol:

- Llesiant
- Gwaith sy'n pontio'r cenedlaethau
- Canfod barn pobl ifanc
- Hyfforddiant

Yn ddiweddar cynhaliodd dau o'r cynghorau ieuencid sydd wedi eu cysylltu â CYPRO ddiwrnod llesiant ar gyfer cynrychiolwyr pob ysgol uwchradd yn Sir Benfro. **Roedd y gweithdai yn cynnwys cyflwyniad i lesiant, canfod ffyrdd y gall pobl ifanc wella eu lles a gwydnwch drwy ddefnyddio 5 ffordd iechyd Cyhoeddus**

Cymru i lesiant. Cafodd pobl ifanc y cyfre hefyd i gymryd rhan mewn gemau corfforol amrywiol sy'n sicrhau cynhwysiant a bod yn egniol. Cafodd y pobl ifanc drosolwg o'r hyn y mae Cyngor Sir Penfro yn ei wneud i gefnogi llesiant pobl ifanc gan wneuthurwyr penderfyniadau.

Yn Sir Benfro, mae digon o waith sy'n pontio'r cenedlaethau'n digwydd, wedi'i hwyluso gan bobl ifanc. Dyma rai enghrefftiau:

- Cinio Nadolig Blynnyddol a Bingo i Bobl Hŷn
- Te Prynhaearn i Bobl Hŷn
- Cyfarfod gyda'r fforwm 50+

Mae nifer o resymau pam rydym yn gwneud y gwaith hwn. Un rheswm yw ei fod yn dwyn y gymuned at ei gilydd ac yn rhoi cyfle i ni gysylltu ag eraill. Rydym hefyd yn hwyluso'r digwyddiadau gan ein bod yn credu eu bod o fudd i lesiant pensiynwyr yn ein cymuned a, hefyd, i lesiant y bobl ifanc sy'n hwyluso'r digwyddiadau hyn.

Drwy'r holl waith a gaiff ei gefnogi gan CYPRO, yr ethos yw canfod barn pobl ifanc a rhoi llais iddyn nhw. **Yn 2018, lluniodd Cynlliad Ieuencid Sir Benfro ymgynghoriad ar gyfer y sir gyfan a gallai nodi'r meysydd allweddol sy'n bwysig i bobl ifanc.** Roedd iechyd meddwl, achub ein hysbyty lleol a chydreddoldeb ymysg y 5 canlyniad mwyaf poblogaidd. Cafodd y canlyniadau hyn eu rhannu gyda gwneuthurwyr penderfyniadau yn lleol ac yn genedlaethol er mwyn sicrhau bod barn pobl ifanc yn cael ei hystyried.

I gael mwy o wybodaeth am Swyddfa Hawliau Plant a Phobl Ifanc, gallwch eu dilyn ar Twitter [@PembsCYPRO](https://twitter.com/PembsCYPRO)

Os hoffech roi eich barn a helpu i gefnogi'n gwaith,
cysylltwch â ni

E-bost
ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk

Gallwch gysylltu â ni drwy'r cyfryngau cymdeithasol hefyd

Facebook
www.facebook.com/PublicHealthWales

Twitter
www.twitter.com/PublicHealthW

Gallwch weld ein sianel Vimeo yma
<https://vimeo.com/publichealthwales>