

Atal Clefydau Anhrosglwyddadwy (NCDs)

Briff ar y cyd gan brif elusennau Cymru ym maes clefydau anhrosglwyddadwy.



Rydym yn galw ar i bob plaid wleidyddol yng Nghymru addo wrth bobl Cymru y byddant yn gweithio i ddileu afiechydon a marwolaethau y gellir eu hatal.

Y Broblem

Mae clefydau anhrosglwyddadwy (fel cancer, clefyd y galon, strôc, diabetes a chlefydau'r ysgyfaint a'r iau) yn gyfrifol am o leiaf 20,000 o farwolaethau yng Nghymru bob blwyddyn — dros hanner yr holl farwolaethau¹, ond gellid atal llawer ohonynt trwy gymryd camau i ostwng cyfraddau smygu, yfed alcohol a gordewdra. Cewch ragor o wybodaeth yn ein papur ar y cyd sydd i'w weld yn www.bhf.org.uk/what-we-do/in-your-area/cymru/ncd-prevention-report.

Yr Ateb

Rhaid canolbwyntio ar gamau a gymerir ar lefel y boblogaeth, wedi'u seilio ar reoleiddio ffactorau amgylcheddol cyffredin sy'n hybu'r defnydd o dybaco, alcohol a bwydydd a diodydd nad ydynt yn rhai iachus. Mae angen i Gymru ymroi i rymuso pobl i wneud dewisiadau iachach trwy ymyriadau i ostwng lefelau smygu; lefelau gorbwysedd a gordewdra; a lefelau yfed alcohol — a gwyddom fod y rhain i gyd yn effeithio'n waeth ar y bobl dlotaf yn ein cymdeithas. Rydym wedi pennu pedwar maes gweithredu er mwyn lleihau baich clefydau anhrosglwyddadwy yng Nghymru:

1. Argaeledd
2. Marchnata
3. Prisio a Hyrwyddo
4. Gwasanaethau Triniaeth.

Argaeledd

Pan fydd tybaco², alcohol³ a bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgwr (HFSS) ar gael yn fwy hwylus, mae tuedd i iechyd pobl waethygu. O ran rheoli tybaco, er enghraifft, dim ond 45% o'r bobl sy'n credu bod y deddfau ynghylch gwerthu tybaco i blant yn cael eu gweithredu'n effeithiol, sy'n golygu ei bod yn haws i blant gael gafael ar dybaco. Ac mae 38% o bobl yn fwy tebygol o brynu bwyd neu ddiod nad yw'n iachus os yw ar gael yn hwylus ac yn hawdd ei gael⁴.

Marchnata

Mae marchnata nwyddau sy'n niweidio iechyd yn annog pobl i'w defnyddio a hynny'n gwneud drwg iddynt. Fel y gwelsom gyda thybaco dros flynyddoedd lawer, mae rheoleiddio cynnwys y marchnata a faint o farchnata a wneir yn rhan hanfodol o ddull systemau-cyfan o ddadnormaleiddio smygu a hybu bywyd iachach.

Argymhellion

1. Grymuso ac annog llywodraeth leol i reoleiddio'r cyfle i fwyta bwyd nad yw'n iachus trwy wella trefniadau cynllunio a chofrestru y sector y-tu-allan-i'r-cartref⁵.
2. Dylid rhoi'r Gofrestr Tybaco ar waith a rhoi amodau arni e.e. dylai fod yn amod bod pawb ar y gofrestr yn cadw at ddeddfau cyfyngiadau oedran. Byddai hyn yn golygu y gellid gweithredu'n sydyn yn erbyn siopau sy'n torri'r gyfraith a byddai'n creu mecanwaith ar gyfer cyflwyno mesurau newydd o ran argaeledd a phris tybaco heb fod angen rhagor o ddeddfwriaeth. A chydweithio â Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â gwerthu tybaco'n anghyfreithlon.
3. Ymrwymo i sgwrs genedlaethol, yn cynnwys yr holl bartneriaid allweddol, er mwyn datblygu strategaeth genedlaethol ar argaeledd alcohol gyda'r nod o leihau'r niwed a achosir.

Argymhellion

4. Cyfyngu ar hysbysebu alcohol a bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgwr (HFSS). Dylai hyn gynnwys hysbysebu awyr-agored e.e. byrddau hysbysebu, trafndiaeth gyhoeddus, hysbysebu ar y cyfryngau digidol, a noddi digwyddiadau a chwaraeon proffesiynol.
5. Ymrwymo i ymgyrchoedd blynyddol, unigryw ar y cyfryngau torfol, gan dalu sylw i anghenion gwahanol grwpiau o smygwyr er mwyn eu hannog i roi'r gorau iddi, gan dargedu'r cymunedau â'r cyfraddau smygu uchaf. Dylai'r ymgyrchoedd hyn annog pobl i ddefnyddio gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu er mwyn iddynt gael cymorth effeithiol i roi'r gorau iddi.

Prisio a Hyrwyddo

Mae tua hanner pobl Cymru'n fwy tebygol o brynu bwydydd a diodydd nad ydynt yn iachus os oes bargaen arnynt ac mae 41% o bobl yn fwy tebygol o brynu alcohol os yw'r prisiau'n gystadleuol⁶. Mae angen cefnogi pobl Cymru i wneud dewisiadau iachach. Gellir gwneud hyn trwy wneud prisiau nwyddau sy'n niweidio iechyd yn llai deniadol a gwneud dewisiadau iachach yn fwy fforddiadwy.

Gwasanaethau Triniaethau

Gwasanaethau triniaethau yw'r ffordd fwyaf effeithiol o roi'r gorau i smygu neu yfed llai o alcohol. Fodd bynnag, nid yw'r gwasanaethau'n cyrraedd pawb y mae arnynt eu hangen yng Nghymru ar hyn o bryd.

Argymhellion

6. Deddfu i gyfyngu ar gynlluniau hyrwyddo gwerthiant bwydydd a diodydd HFSS er mwyn helpu i sicrhau mai'r dewis iachaf yw'r dewis hawsaf.
7. Trefnu i adolygu isafbrisiau unedau alcohol yn barhaus gan dalu sylw i chwyddiant a sicrhau bod y polisi'n cael yr effaith fwyaf wrth leihau niwed alcohol, yn unol â'r dystiolaeth ddiweddaraf sydd ar gael.
8. Casglu tystiolaeth ac ystyried cyflwyno isafbris/uchafbris ar gyfer unedau cynnyrch tybaco. Mae'n bwysig bod gwelliannau i annog defnyddio gwasanaethau triniaethau yn cyd-fynd â hyn.

Argymhellion

9. Sicrhau bod adfer gwasanaethau cefnogi ar gyfer rheoli pwysau, stopio smygu a thrin problemau alcohol wrth galon y gwaith o gynllunio adferiad y GIG. Dylai hyn gynnwys rhannu'r hyn a ddysgir am y ffordd y gall technoleg gynnig dewisiadau mwy hyblyg a hygyrch ar gyfer pobl y mae arnynt angen cefnogaeth.
10. Dylid darparu cymorth systematig, trefnus, parhaus i roi'r gorau i smygu er mwyn sicrhau bod pob smygwr yn cael cynnig gwasanaethau mewn gofal sylfaenol ac eilaidd, yn ogystal â defnyddio fferyllfeydd cymunedol i gynnig gwasanaethau lleol. Dylid rhoi [Model Ottawa](#) ar gyfer rhoi'r gorau i smygu ar waith ledled Cymru ar ôl ei dreialu, gan dargedu cymunedau mwy amddifadus sydd â chyfraddau smygu uwch.
11. Sicrhau mynediad cyfartal at wasanaethau effeithiol i reoli pwysau ym mhob bwrdd iechyd lleol.

Cyfeiriadau

1. Cymru a Lloegr, Swyddfa Ystadegau Gwladol (2018). Marwolaethau a gofrestrwyd yn ôl achos, rhyw ac oedran. <https://bit.ly/3oDKKcB>.
2. NHS Scotland (2018). What is the causal link between tobacco outlet density and smoking prevalence. <https://bit.ly/3oJpQJ5>.
3. Alcohol Focus Scotland (2018). Alcohol outlet availability and harm in the city of Edinburgh. <https://bit.ly/2Jd5k3g>.
4. Arolwg YouGov o 1060 o oedolion (18+) yng Nghymru ar gyfer BHF Cymru, 11-16 Tachwedd 2020.
5. Obesity Action Scotland. <https://bit.ly/3kLrNCo>.
6. Ibid. 4.

Manylion Cysylltu

Os hoffech wybod rhagor am atal clefydau anhrosglwyddadwy, gallwch gysylltu ag unrhyw un o'r elusennau sydd ynghlwm wrth yr adroddiad hwn.

BHF Cymru

Gemma Roberts

Rheolwr Polisi a Materion Cyhoeddus

robertsge@bhf.org.uk

BLF-Asthma UK

Joseph Carter

Pennaeth y Cenhedloedd Datganoledig

jcarter@auk-blf.org.uk

Y Gymdeithas Strôc

Matthew O'Grady

Swyddog Polisi, Gwybodaeth ac Ymgyrchoedd

Matthew.O'Grady@stroke.org.uk

British Liver Trust

Angie Contestabile

Rheolwr Materion Cyhoeddus ac Ymgysylltu

Angie.Contestabile@britishlivertrust.org

ASH Cymru

Suzanne Cass

Prif Swyddog Gweithredol

Suzanne@ashwales.org.uk

Cancer Research UK

Andy Glyde

Uwch-reolwr Materion Cyhoeddus

Andy.Glyde@cancer.org.uk

Diabetes UK

Joshua James

Rheolwr Polisi a Materion Cyhoeddus, Cymru

joshua.james@diabetes.org.uk



British Heart
Foundation
Cymru



Cymdeithas
Strôc | **Stroke**
Association



ash wales
cymru
action on smoking and health



DiABETES UK
DEALL DIABETES. BRWYDRO DIABETES.
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.
CYMRU