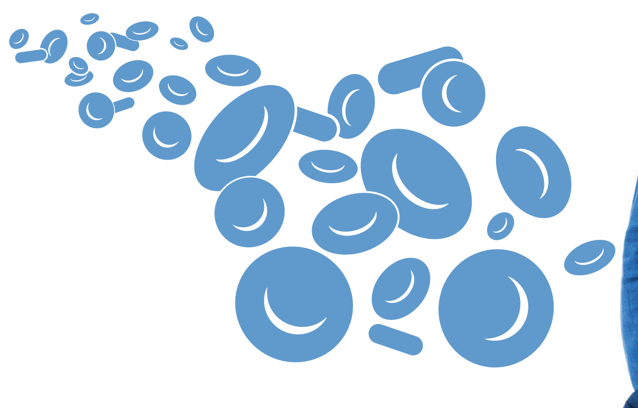
Understanding Society



# Mesuriadau Iechyd

## Hoffem gasglu:

- Eich pwysedd gwaed
- Eich mesuriadau canol a chlun
- Eich taldra a'ch pwysau
- Sampl gwaed

Cyn i chi benderfynu a ydych am gymryd rhan mae'n bwysig eich bod yn deall pam mae'r ymchwil yn cael ei wneud a beth fydd yn ei olygu.

## Pwy sy'n cynnal yr astudiaeth ymchwil?

Ymchwilwyr yn y Sefydliad Ymchwil Gymdeithasol ac Economaidd (ISER) ym Mhrifysgol Essex sy'n cynnal yr astudiaeth. Bydd Verian (Kantar Public gynt) a National Centre for Social Research (NatCen) yn gweithio gyda ni i gynnal gwaith maes a chasglu'r mesuriadau. Darparwyd cymeradwyaeth foesegol ar gyfer yr astudiaeth gan Awdurdod Ymchwil Iechyd y GIG, Pwyllgor Moeseg Ymchwil Dwyrain Lloegr-– Essex, cyfeirnod: 22/EE/0260.

## Oes rhaid i mi gymryd rhan?

Fel pob rhan arall o Understanding Society, mae'r rhan hon o'r prosiect yn **gwbl wirfoddol**. Nid oes angen i chi gymryd unrhyw fesuriadau (e.e. taldra, pwysau, cylchedd canol a chluniau) os nad ydych yn dymuno, ond gobeithiwn y byddwch yn cytuno iddynt gan eu bod yn **rhan bwysig iawn o'r arolwg hwn**. Os yw canlyniadau'r arolwg i fod yn ddefnyddiol i ni, mae'n bwysig ein bod yn cael gwybodaeth gan wahanol bobl ym mhob cyflwr iechyd. Os ydych chi'n hapus i gymryd rhan wrth gasglu rhai mesuriadau a samplau ond nid rhai eraill, mae hyn yn hollol iawn.

## A oes unrhyw risgiau ynghlwm wrth gymryd rhan?

**Nid oes unrhyw risgiau sy'n gysylltiedig** â mesur eich pwysedd gwaed, canol a chlun, a thaldra a phwysau. Efallai y bydd eich bys ychydig yn boenus o'r pigiad bys a ddefnyddir i gasglu'r sampl gwaed. Fel gydag unrhyw friw bach, dylid cadw'r ardal yn lân er mwyn osgoi haint. Mae'r pecyn casglu gwaed yn sterilaidd a bydd dilyn y cyfarwyddiadau yn y pecyn yn isafu'r risg o haint.

## Sut y byddwn yn cadw eich gwybodaeth yn ddiogel?

Yn yr astudiaeth ymchwil hon, byddwn yn defnyddio gwybodaeth gennych chi. Byddwn ond yn defnyddio'r wybodaeth sydd ei hangen arnom ar gyfer yr astudiaeth ymchwil. Bydd Verian (Kantar Public gynt) a National Centre for Social Research (NatCen), ein partneriaid gwaith maes, yn defnyddio'ch enw a'ch manylion cyswllt fel y gallant eich gwahodd i'r astudiaeth a gwneud gwaith maes. Os byddwch yn cymryd rhan yn y casgliad sampl gwaed, bydd Thriva, y labordy sy'n cynnal y dadansoddiad, yn defnyddio'ch manylion cyswllt a'ch dyddiad geni a'ch rhywedd fel y gallant anfon pecyn casglu atoch a dadansoddi'ch sampl gwaed. Bydd Verian yn anfon canlyniadau eich dadansoddiad gwaed atoch, os ydych yn dymuno derbyn y rhain.

Os ydych chi'n cytuno i gael eich gwaed wedi'i storio ar gyfer ymchwil yn y dyfodol, ni fydd eich enw a'ch cyfeiriad ynghlwm wrth y sampl ac felly bydd eich sampl yn parhau'n gyfrinachol. Cyn cael ei ddefnyddio mewn ymchwil yn y dyfodol, efallai y bydd rhywfaint o'r wybodaeth yr ydym wedi'i chasglu yn yr arolwg hwn (ond nid unrhyw fanylion a fyddai'n eich adnabod) ynghlwm wrth y sampl.

Bydd pawb sy'n cymryd rhan yn yr astudiaeth hon yn cadw eich data yn ddiogel. Ni fydd canlyniadau'r astudiaeth byth yn cynnwys unrhyw enwau na chyfeiriadau. Defnyddir y wybodaeth a gesglir at ddibenion ymchwil yn unig a chaiff ei thrin yn unol ag egwyddorion y Ddeddf Diogelu Data a'r Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GDPR).

Ar ddiwedd yr astudiaeth, mae data dienw ar gael gan Archif Ddata'r DU, Archif Genome-Phenome Ewropeaidd, storfeydd data diogel eraill neu gan dîm yr Astudiaeth i ymchwilwyr dibynadwy. Mae pob adroddiad ymchwil wedi'i ysgrifennu mewn ffordd na all unrhyw un weithio allan eich bod wedi cymryd rhan yn yr astudiaeth.

## Beth os byddaf yn newid fy meddwl yn ystod yr astudiaeth?

Mae eich cyfranogiad yn gwbl wirfoddol. Mae gennych yr hawl i newid eich meddwl am unrhyw fesuriad neu dynnu'n ôl o'r astudiaeth ar unrhyw adeg heb esboniad. Gallwch dynnu'ch caniatâd yn ôl ar unrhyw adeg, heb roi rheswm, trwy ofyn i ni yn ysgrifenedig i'ch gwaed gael ei dynnu o'r storfa a'i ddinistrio.

## Beth os oes gennyf bryderon am y ffordd y cynhaliwyd yr astudiaeth?


Cysylltwch â Michaela Benzeval, Cyfarwyddwraig Understanding Society
01206 873983 mbenzeval@essex.ac.uk

Paul Clarke, Cyfarwyddwr Ymchwil ISER
01206 873760 pclarke@essex.ac.uk

Mantalena Sotiriadou, Rheolwr Llywodraethu a Chynllunio Ymchwil ym Mhrifysgol Essex
01206 876320 ms21994@essex.ac.uk


## Unrhyw gwestiynau?

Os hoffech gysylltu â ni ar unrhyw adeg, defnyddiwch y wybodaeth gyswllt isod:

**0800 252 853** **contact@understandingsociety.ac.uk**

Os cewch eich cyfweld wyneb yn wyneb, bydd y cyfwelydd yn ceisio ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych.

UKRI Economic and Social Research Council · iSER Institute for Social & Economic Research · University of Essex

87f. PIS Health Measures Web Mode No Microbiome v1/issued January 2024/Welsh

## Pa fesuriadau iechyd ydych chi am eu casglu?

### Hoffem gasglu:

- **Eich pwysedd gwaed**
- **Eich mesuriadau canol a chlun**
- **Eich taldra a'ch pwysau**
- **Sampl gwaed**

Hoffem i chi gymryd mesuriad o'ch pwysedd gwaed cyn y cyfweliad. Os byddwch chi'n cwblhau'ch cyfweliad gyda chyfwelydd, bydd hefyd yn gofyn i chi fesur eich pwysedd gwaed.

Gyda'ch caniatâd, hoffem i chi gymryd mesuriad o amgylch eich canol a'ch cluniau gan ddefnyddio'r tâp mesur sydd wedi'i gynnwys gyda'r llythyr hwn.

Os byddwch yn cwblhau eich cyfweliad gyda chyfwelydd, byddant yn gofyn i chi fesur eich pwysedd gwaed, eich canol a'ch clun, a'ch taldra a'ch pwysau. Dim ond gyda'ch caniatâd y byddant yn casglu'r mesuriadau hyn.

Byddwn hefyd yn gofyn i chi am rai mesuriadau sy'n edrych ar gof a rhifedd.

## Pam ein bod yn casglu mesuriadau iechyd?

Mae mesurau corfforol, megis taldra, pwysau, cylchedd y canol a'r cluniau, a phwysedd gwaed, yn ffactorau pwysig yn ein hiechyd.

Gall cymryd y mesuriadau hyn mewn nifer fawr o bobl helpu i ragfynegi patrymau iechyd penodol o fewn poblogaeth. Mae newidiadau yn y mesuriadau hyn o fewn poblogaeth yn adlewyrchu'r newidiadau yn niet a ffordd o fyw'r gymdeithas. Mae gennym ddiddordeb yn y berthynas rhwng taldra, pwysau, mesuriadau canol a chlun a chanlyniadau iechyd eraill.

### Eich mesuriadau canol a chlun

Mae cylchedd y canol a'r glun yn fesurau o ddosbarthiad braster y corff (isgroenol ac o fewn yr abdomen). Mae diddordeb cynyddol wedi bod mewn dosbarthiad braster corff fel dangosydd pwysig o risg uwch o glefyd cardiofasgwlaidd. Mae ymchwil yn awgrymu bod cylchedd y canol yn rhagfynegydd risg iechyd fel mynegai màs y corff (BMI).

### Pwysedd gwaed

Gall newidiadau mewn pwysedd gwaed ddweud wrthym am iechyd rhywun ac unrhyw ffactorau risg ar gyfer materion iechyd yn y dyfodol. Mae pwysedd gwaed unigolyn yn cael ei ddylanwadu gan ei oedran. Gall hefyd amrywio o ddydd i ddydd gyda'n hemosiynau, y bwyd rydyn ni'n ei fwyta, y tymheredd o'n cwmpas, p'un a ydyn ni'n ysmygu, yn yfed alcohol, yn cymryd meddyginiaeth, neu a ydyn ni mewn poen.

## Beth sy'n rhaid i mi ei wneud os cytunaf i ddarparu'r mesuriadau?

### Cymryd mesuriadau cyn eich cyfweliad

Cyn eich cyfweliad, hoffem i chi fesur eich **pwysedd gwaed** ac ysgrifennu'r canlyniadau ar y cerdyn mesur a ddarperir. Gellir gwneud hyn gartref, mewn fferyllfa leol neu feddygfa sy'n cynnig y gwasanaeth hwn. Os ydych chi'n barod i fesur eich pwysedd gwaed, gofynnir i chi ddarparu'r mesuriadau yn eich cyfweliad.

Os ydych chi'n feichiog, nid ydym yn gofyn i chi fesur eich pwysedd gwaed.

Hoffem i chi **fesur eich canol a'ch cluniau** hefyd, gan ddefnyddio'r tâp mesur a ddarperir a'r cyfarwyddiadau a roddir isod. Gofynnir i chi ddarparu'r mesuriadau yn eich cyfweliad, os gallwch wneud hyn.

Os ydych chi'n feichiog, yn methu â sefyll i fyny, a/neu â cholostomi neu ileostomi a fyddai'n ei gwneud hi'n anodd mesur eich canol a'ch cluniau, nid ydym yn gofyn i chi ddarparu'r mesuriadau.

Mae'n well cymryd mesuriad y canol yn erbyn croen noeth neu ddillad ysgafn.
Dylid cymryd y mesuriad clun yn gwisgo dillad ysgafn.

**Cyn cymryd eich mesuriadau, os yn bosibl, tynnwch:**

- Haenau allanol o ddillad, fel siacedi, siwmperi trwm neu lac, cardiganau a gwasgodau
- Gwregysau
- Eitemau o'ch pocedi
- Dillad tynn a all newid siâp eich corff, fel corsedau.

### Mesur eich canol

Sefwch yn syth.

Dewch o hyd i waelod eich asennau a phen eich cluniau ar ochr eich corff.

Rhowch y tâp mesur o amgylch eich canol ar bwynt hanner ffordd rhyngddynt, ychydig uwchben eich bogail. Dylai'r tâp fod yn glyd ond nid yn rhy dynn. Dylech allu gosod eich bys bach o dan y tâp yn gyfforddus.

Anadlwch allan a pheidiwch â sugno'ch stumog. Yna cymerwch y mesuriad.

Ysgrifennwch y mesuriad ar y cerdyn mesuriadau iechyd a ddarparwyd. Ysgrifennwch y centimedrau (cm) a'r milimedrau (mm). Os yw eich mesuriad yn disgyn rhwng dau filimetr, ysgrifennwch y milimetr agosaf.

### Mesur eich cluniau

Sefwch yn syth.

Rhowch y tâp mesur o amgylch y rhan mwyaf llydan o'ch pen-ôl. Gwnewch yn siŵr nad yw'r tâp o amgylch band eich gwasg, na lle mae'ch dwylo'n disgyn pan fyddwch chi'n "rhoi'ch dwylo ar eich cluniau". Dylai'r tâp fod yn glyd ond nid yn rhy dynn. Dylech allu gosod eich bys bach o dan y tâp yn gyfforddus.

Cymerwch y mesuriad.

Ysgrifennwch y mesuriad ar y cerdyn mesuriadau iechyd a ddarparwyd. Ysgrifennwch y centimedrau (cm) a'r milimedrau (mm). Os yw eich mesuriad yn disgyn rhwng dau filimetr, ysgrifennwch y milimetr agosaf.

### Mesuriadau a gymerwyd gan eich cyfwelydd

Os ydych chi'n cael eich cyfweld yn bersonol, bydd eich cyfwelydd yn mesur eich **pwysedd gwaed** gan ddefnyddio cyff chwyddadwy sy'n mynd o amgylch y fraich uchaf. Os hoffech wybod y canlyniad, bydd y cyfwelydd yn dweud wrthych eich pwysedd gwaed ynghyd ag arwydd o'i ystyr, ond ni ellir gwneud diagnosis clinigol ar fesuriadau a gymerir ar un achlysur.

Os ydych chi'n cael eich cyfweld yn bersonol, bydd eich cyfwelydd yn mesur **eich taldra wrth sefyll**. Byddant hefyd yn gofyn am fesur eich **pwysau** (gyda'ch dillad ymlaen). Bydd y cyfwelydd hefyd yn rhoi tâp mesur i chi ac yn siarad â chi drwy'r broses o **fesur eich canol a'ch clun**.

## Pa samplau biolegol ydych chi am eu casglu?

**Os ydych chi'n fodlon, hoffem i chi gasglu sampl gwaed pigo bys.**
Byddwn yn anfon pecyn casglu atoch ar gyfer y sampl hon ar ôl eich cyfweliad.

### Pam ydych chi'n casglu samplau gwaed?

Mae llawer o astudiaethau'n casglu samplau biolegol yn rheolaidd, gan gynnwys gwaed. Bydd casglu samplau gwaed nawr yn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol iawn i ymchwilwyr am wahanol agweddau ar iechyd pobl. I'r bobl hynny a gymerodd ran yn gynharach yn Understanding Society pan wnaethom gasglu gwaed yn flaenorol, byddwn yn gallu edrych ar newidiadau mewn iechyd ers hynny.

### Beth sy'n rhaid i mi ei wneud os cytunaf i ddarparu sampl gwaed?

Mae'r rhan hon o'r arolwg yn cynnwys swm bach o waed yn cael ei dynnu trwy bigo bys a'i gasglu mewn dau diwb bach. Byddai hyn yn golygu pigo'ch bys a chaniatáu i'r gwaed ollwng i'r tiwbiau. Yn ystod eich cyfweliad byddwn yn gofyn i chi am eich caniatâd i anfon **pecyn casglu sampl gwaed** atoch. Mae hyn yn cynnwys popeth sydd ei angen arnoch i gasglu'r sampl hon, yn ogystal â chyfarwyddiadau manwl ar sut i'w chasglu. Mae'r broses gyfan yn syml iawn a dylai gymryd **dim ond 30 munud i chi.**
**I ddweud diolch am gasglu'r sampl, byddwn yn anfon taleb o £5 atoch ar ôl i'r sampl gael ei dychwelyd atom.**

### Beth fydd yn digwydd i'r sampl gwaed yr wyf yn ei darparu?

Hoffem astudio'ch gwaed ar gyfer rhai elfennau y dangoswyd eu bod yn effeithio ar iechyd trwy ofyn i chi roi sampl gwaed trwy bigo bys. Bydd data dienw o'r dadansoddiad gwaed ar gael gan Archif Data'r DU a storfeydd data diogel eraill i ymchwilwyr dibynadwy.

Os byddwch yn rhoi caniatâd i ni, hoffem hefyd gymryd sampl o DNA o'ch sampl gwaed i gynnal profion genetig. Bydd y data geneteg ar gael i ymchwilwyr dibynadwy i'w dadansoddi. Bydd yn rhaid i unrhyw ddadansoddiad gael ei gymeradwyo gan bwyllgor mynediad data. Ni fydd y data yn cael ei ddefnyddio ar gyfer profion tadolaeth, ceisiadau yswiriant bywyd neu forgais, ac ni fydd unrhyw ganfyddiadau yn cael eu hadrodd yn ôl i chi. Gallwch roi caniatâd i ni ddadansoddi'ch gwaed, ond nid cymryd sampl DNA os dymunwch.

Ar ôl astudio'ch sampl gwaed, os byddwch chi'n rhoi caniatâd, hoffem storio unrhyw waed sy'n weddill mewn cyfleuster diogel wedi'i drwyddedu o dan y Ddeddf Meinweoedd Dynol a sicrhau ei fod ar gael ar gyfer ymchwil yn y dyfodol. Bydd eich gwaed ar gael i ymchwilwyr dibynadwy i'w dadansoddi. Bydd yn rhaid i unrhyw ddadansoddiad gwaed gael ei gymeradwyo gan bwyllgor annibynnol. Ni fydd y samplau gwaed wedi'u storio yn cael eu profi am y firws HIV, ac ni fydd ar gael at ddibenion masnachol, ac ni fydd unrhyw ganfyddiadau yn cael eu hadrodd yn ôl i chi. Bydd samplau gwaed yn cael eu dadansoddi yn y DU, Ewrop neu wledydd eraill sydd â diogelwch data cyfatebol o dan y Rheoliad Diogelu Data Cyffredinol (GDPR).

### Pa ddadansoddiadau fydd yn cael eu cynnal ar samplau gwaed?

Bydd eich samplau gwaed yn cael eu dadansoddi ar gyfer colesterol (cyfanswm colesterol a HDL), triglycerid a HbA1c (haemoglobin glycosylaidd glyciedig), protein C-adweithiol, interleukin-6 a thestosteron. Byddwn hefyd yn dadansoddi lefelau o'r elfennau canlynol sy'n gysylltiedig â maeth: lipidomeg, fferitin, fitamin C, fitamin B1 (thiamin), fitamin B2 (riboflavin), fitamin B6 (pyridoxine), fitamin B12 (cyanocobalamin) ac asid ffolig (ffolad), fitamin A a charotenoidau cysylltiedig, fitamin E a fitamin D.

Bydd eich DNA yn cael ei ddadansoddi i nodi miloedd o enynnau yn eich gwaed gan labordy achrededig. Mae amrywiadau mewn DNA yn arwain at fersiynau ychydig yn wahanol o enynnau mewn gwahanol bobl, sy'n gyfrifol am ddylanwadu ar brosesau biolegol ac felly sut mae'ch corff yn gweithio. Mae cyfuno'r data genetig hwn â gwybodaeth am eich amgylchedd, ffordd o fyw ac iechyd yn caniatáu i ymchwilwyr ymchwilio i ryngweithio cymhleth rhwng iechyd ac amgylchiadau pobl. Dros amser, gellir newid swyddogaeth genynnau naill ai'n naturiol neu gan ein hamgylchedd. Gelwir un mesuriad o hyn yn fethylu, a byddwn hefyd yn mesur hyn fel y gall ymchwilwyr archwilio a yw hyn yn rhoi pobl mewn mwy o berygl o broblemau iechyd.

### A fyddaf yn cael unrhyw ganlyniadau?

Byddwn yn darparu adborth ar eich canlyniadau colesterol a HbA1c.