

FFURFLEN GAIS AURORA



National Cardiovascular
Research Network
Rhwydwaith Cenedlaethol
Ymchwil Gardiofasgwlaidd

MANYLION YR YMGEISYDD

Enw(au) yr Ymgeisydd	Dr Zoe Adams, Dr Jessica Williams, Dr Rachel Lord, Cory Richards				
Sefydliad yr Ymgeisydd	Prifysgol Metropolitan Caerdydd				
Ymgeisydd(wyr) / sefydliadau sy'n cydweithredu (os yn berthnasol)	Neda Zeinali				
Teitl y prosiect / gweithgaredd	Iechyd cardiofasgwlaidd menywod: Hyrwyddo ymwybyddiaeth a chyfranogiad ymchwil yn Ne Cymru				
Dyddiad Dechrau	26/03/2026	Hyd	Digwyddiad 1 diwrnod	Swm y cyllid a ofynnwyd amdano:	£188.25

CRYNODEB O'CH GWEITHGAREDD/PROSIECT

Disgrifiwch eich gweithgaredd mewn iaith bob dydd, gan osgoi termau technegol lle bo modd.

Dywedwch wrthym y canlynol;

- Yr hyn rydych yn gobeithio ei gyflawni – beth yw eich nodau ac amcanion, a sut maent yn cysylltu â gwaith yr NCRN ac AURORA?
- Pam mae angen y gweithgaredd hwn – pa fwlch neu broblem y mae'n mynd i'r afael â hi?

(tua 300 o eiriau)

Trosolwg: Bydd y prosiect hwn yn darparu sesiwn lles cardiofasgwlaidd a gwybodaeth undydd i fenywod yn Ne Cymru.

Prif nod: Cynyddu ymgysylltiad ac ymwybyddiaeth o ymchwil iechyd cardiofasgwlaidd i fenywod, gan gynnwys cyfleoedd i'r cyhoedd gymryd rhan mewn ymchwil.

Amcanion:

- 1) I gyflwyno sesiwn lles a gwybodaeth i fenywod, gan gynnwys dosbarth ioga, gwirio pwysedd gwaed a ffibriliad atrïaidd, a sgysiau byr gan ymchwilwyr cardiofasgwlaidd.
- 2) Codi ymwybyddiaeth o gyfleoedd Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd (PPI) a chyfleoedd i gymryd rhan mewn astudiaethau ymchwil lleol.
- 3) Cynnal gweithgareddau Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd gan werthuso barn a gobeithion y mynychwyr ar ymchwil cardiofasgwlaidd menywod.

Pam mae angen y gweithgaredd hwn?

Mae clefyd cardiofasgwlaidd yn gyfrifol am 25% o farwolaethau menywod yng Nghymru ac mae'n brif achos o farwolaethau menywod yn fyd-eang¹. Ac eto mae dealltwriaeth menywod ei hunain o risg clefyd cardiofasgwlaidd yn parhau i fod yn is-optimadd², mae menywod yn parhau i fod heb gynrychiolaeth ddigonol mewn treialon ymchwil cardiofasgwlaidd³. Ynghyd â rhagfarnau clinigol a strwythurol, mae'r ffactorau hyn yn cyfrannu at anghydraddoldebau sy'n seiliedig ar ryw mewn gofal iechyd cardiofasgwlaidd². Mae'r anghydraddoldebau hyn yn cael eu gwaethygu ymhellach gan ethnigrwydd⁴, oedran³ a ffactorau eraill. Mae codi ymwybyddiaeth o risg cardiofasgwlaidd mewn menywod a hwyluso cyfleoedd ar gyfer Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd ystyrlon mewn ffordd gynhwysol yn weithgareddau allweddol y gall ymchwilwyr cardiofasgwlaidd eu gwneud yn eu cymunedau lleol i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau hyn.

Aliniad â'r NCRN ac AURORA

Mae'r prosiect hwn yn cyd-fynd ag amcanion AURORA drwy 1) ehangu mynediad at wybodaeth gardiofasgwlaidd a gwiriadau iechyd, 2) codi ymwybyddiaeth o gyfleoedd i lunio ymchwil gardiofasgwlaidd drwy Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd, 3) ymgysylltu â chymuned dangynrychioli i gasglu barn ar ymchwil gardiofasgwlaidd gyfredol a dyfodol yng Nghymru. Drwy sefydlu cysylltiadau â'r gymuned a chodi ymwybyddiaeth o weithgareddau Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd, bydd y prosiect hefyd yn cryfhau gallu'r NCRN i gynnal ymchwil Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd ac ymchwil ar y cyd gyda menywod.

EICH CYNLLUN YMGYSYLLTU

Amlinellwch y canlynol:

- Pwy hoffech ymgysylltu â nhw – a pham rydych chi wedi dewis y gynulleidfa hon (gan gynnwys unrhyw dystiolaeth o angen).
- Sut y byddwch yn gwneud eich gweithgaredd yn gynhwysol ac yn hygyrch, fel ei fod yn cyrraedd grŵp eang ac amrywiol.
- Beth fyddwch yn ei wneud – disgrifiwch y gweithgareddau y byddwch yn eu cynnal a pham maent yn addas i'ch cynulleidfa.
- Sut fydd cleifion neu aelodau'r cyhoedd yn helpu i lunio neu'n cymryd rhan yn eich gweithgaredd?
- Eich amserlen – pryd a sut y bydd pethau'n digwydd.

(tua 500 o eiriau)

Pwy rydym yn ymgysylltu â nhw

Nod y prosiect hwn yw cyrraedd menywod sy'n byw yng Nghaerdydd nad ydynt fel arfer yn ymwneud â gweithgareddau iechyd cardiofasgwlaidd ac ymchwil.

Sut mae'r prosiect yn gynhwysol ac yn hygyrch

Cynhelir y digwyddiad yn Grangetown, ardal amrywiol o Gaerdydd lle mae 46% o'r gymuned o gefndir ethnig lleiafrifol. Cynhelir y sesiwn mewn canolfan gymunedol leol gynhwysol ([Pafiliwn Grange](#)) sy'n cael ei rhedeg gan drigolion lleol. Mae'r lleoliad yn hygyrch, mae'r athrawes ioga yn gyfarwydd ag addasu'r dosbarthiadau ar gyfer pobl o bob gallu. Darperir yr holl offer ar gyfer y dosbarth ioga, a bydd tîm o fenywod yn unig yn staffio'r digwyddiad i leihau'r rhwystrau i gymryd rhan. Er mwyn sicrhau bod y digwyddiad yn cael ei hysbysebu i gynulleidfa amrywiol, byddwn yn hysbysebu'r digwyddiad drwy elusennau lleol (Triniaeth Deg i Fenywod yng Nghymru, Ymddiriedolaeth Menywod Hayaat), grwpiau/canolfannau cymunedol (Hwb Grangetown, Pafiliwn Grange) a chysylltiadau yng Nghyngor Caerdydd sy'n gweithio mewn digwyddiadau iechyd cymunedol. Byddwn yn darparu deunydd hysbysebu, gan gynnwys postïadau cyfryngau cymdeithasol, i hwyluso grwpiau cymunedol i rannu gwybodaeth am y digwyddiad.

Gweithgareddau

Byddwn yn cynnal sesiwn wybodaeth a lles i 30 o fenywod ym Mhafiliwn y Grange, Caerdydd, ym mis Mawrth 2026. Bydd gwahoddiad i'r rhai sy'n mynychu gymryd rhan mewn dosbarth ioga dan arweiniad Neda Zeinali, hyfforddwr cymwys. Yna bydd ymchwilwyr yn rhoi tair sgwrs fer (5 munud) ar effaith ffactorau risg penodol i fenywod ar iechyd cardiofasgwlaidd a chyfleoedd ar gyfer cymryd rhan mewn Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd yn Ne Cymru (Gwasanaeth Iechyd Menywod Canol Dinas Caerdydd, grŵp Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd Iechyd Menywod Met Caerdydd, grŵp Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd y British Heart Foundation). Yna bydd ymchwilwyr hyfforddedig yn cynnig gwiriadau pwysedd gwaed a ffibriliad atrïaidd i'r mynychwyr a gofynnir iddynt gyfrannu eu barn a'u syniadau ar gyfer ymchwil iechyd cardiofasgwlaidd menywod mewn gweithgaredd Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd.

Lliniaru risg

Mae cynnal digwyddiadau sgrinio yn peri risg o nodi canlyniadau annormal, er mwyn rheoli hyn bydd protocol Mis Mesur Mai yn cael ei ddefnyddio ar gyfer sgrinio pwysedd gwaed a gwiriadau ffibriliad atrïaidd. Mae gan y protocol hwn ganllawiau a chyngor clir ar gyfer darlleniadau annormal a fydd yn cael eu dilyn. Er mwyn lleihau'r posibilrwydd o ddarlleniadau ffug, gofynnir i gyfranogwyr eistedd yn dawel am 5 munud cyn cymryd darlleniad. Yna cymerir tri darlleniad gyda chyfartaledd y ddau fesuriad diwethaf yn cael ei gofnodi fel y darlleniad. Bydd cyfranogwyr yn cael cerdyn cofnod y gellir ei gymryd at eu meddyg os bydd darlleniad pwysedd gwaed uchel. Bydd y tîm sy'n cynnal y sgrinio yn creu amgylchedd tawel i geisio lleihau unrhyw bryder i gyfranogwyr, mae'r holl staff sy'n cynnal darlleniadau pwysedd gwaed wedi'u hyfforddi ac mae ganddyn nhw brofiad o gynnal sgrinio pwysedd gwaed mewn digwyddiadau cyhoeddus.

Cyfranogiad y cyhoedd sy'n bresennol

Bydd gwahoddiad i'r rhai sy'n mynychu i fynd i'r canlynol:

- Cymryd rhan mewn dosbarth ioga.
- Derbyn gwiriadau pwysedd gwaed a ffibriliad atrïaidd am ddim.
- Derbyn gwybodaeth am ffactorau risg penodol i fenywod ar gyfer clefyd cardiofasgwlaidd.
- Derbyn gwybodaeth am gymryd rhan mewn gweithgareddau Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd.
- Cymerwch ran mewn gweithgaredd Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd drwy rannu eu barn ar ymchwil cardiofasgwlaidd benywaidd a'u gobeithion/syniadau ar gyfer ymchwil yn y dyfodol.

Amserlen

Bydd y digwyddiad yn rhedeg dros un noson ym mis Mawrth 2026.

BUDD DISGWYLIEDIG

Disgrifiwch brif fanteision eich gweithgaredd – i'r bobl sy'n cymryd rhan, y gymuned ehangach, neu'r NCRN (tua 150 gair).

Budd i gyfranogwyr

Bydd cyfranogwyr yn elwa o ymwybyddiaeth gynyddol o glefyd cardiofasgwlaidd mewn menywod, gan gynnwys gwybodaeth am ffactorau risg penodol i fenywod a chwalu mythau. Bydd cyfranogwyr yn derbyn archwiliadau iechyd a gwybodaeth am ddim i'w cymryd adref gyda nhw, yn ogystal â mwy o ymwybyddiaeth o sut i gymryd rhan mewn llunio ymchwil cardiofasgwlaidd drwy Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd.

Budd i'r gymuned

Gobeithiwn y bydd y digwyddiad yn gweithredu fel catalydd ar gyfer sgysiaid pellach am iechyd cardiofasgwlaidd menywod ymhlith teuluoedd a ffrindiau'r mynychwyr. Byddwn yn darparu digon o adnoddau i'r mynychwyr fynd â nhw adref a'u rhannu ag eraill.

Budd i'r NCRN

Gobeithiwn y bydd y gweithgaredd hwn yn cryfhau cysylltiadau rhwng yr NCRN a chymunedau lleol, gan godi ymwybyddiaeth o waith yr NCRN a hwyluso gwaith cydweithredol yn y dyfodol (e.e., cysylltiadau â grwpiau cymunedol ar gyfer digwyddiadau ymgysylltu â'r cyhoedd yn y dyfodol). Drwy godi ymwybyddiaeth o gyfleoedd Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd, rydym yn gobeithio lleihau rhwystrau i gyfranogiad mewn Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd a chynyddu cynrychiolaeth menywod, yn enwedig y rhai o gymunedau lleiafrifoedd ethnig, mewn gwaith Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd yng Nghymru.

CYLLIDEB A CHYFIAWNHAD

Rhowch ddadansoddiad o'r costau rydych yn gofyn amdanynt, er enghraifft teithio, deunyddiau, llogi lleoliad, cymorth hygyrchedd, ad-daliad i gyfranogwyr. Ar gyfer pob eitem, esboniwch yn fyr **pam mae angen y gost** a sut mae'n cefnogi eich gweithgaredd. Mae hyn yn ein helpu i ddeall bod y gyllideb yn rhesymol ac yn briodol ar gyfer yr hyn rydych yn ei gynllunio.

Eitem neu Weithgaredd	Eglurwch yn fyr pam mae'r costau hyn yn angenrheidiol ar gyfer y prosiect.	Sut ydych chi wedi cyfrifo hyn?	Cyfanswm (£) (gan gynnwys TAW)
<i>Llogi Ystafell</i>	<i>Tâl wedi'i logi o 17:00- 19:00</i>	<i>£25 yr awr x2.5</i>	<i>£62.50</i>
<i>Teithio ar gyfer hyfforddwr loga</i>	<i>I dalu costau milltiroedd i hyfforddwr ioga fynychu'r digwyddiad</i>	<i>Taith gron 85 milltir - £0.45 y filltir</i>	<i>£38.25</i>
<i>Lluniaeth</i>	<i>Dŵr potel/diodydd meddal i'w darparu i'r mynychwyr a'r hwyluswyr</i>	<i>Cost bras – £2.50 x 35</i>	<i>£87.50</i>
Cyfanswm y swm a ofynnwyd amdano :			£188.25

Datganiad gan y prif ymgeisydd

Drwy gyflwyno'r cais hwn, rwy'n cadarnhau bod y wybodaeth a ddarparwyd yn gywir ac yn gyflawn hyd eithaf fy ngwybodaeth a'm bod wedi darllen a deall y canllawiau i ymgeiswyr.

Os byddaf yn llwyddiannus, rwy'n deall y bydd dyfarniadau'n cael eu gwneud yn unol ag [Amodau Grant Safonol](#) British Heart Foundation fel y prif gyllidwr a hefyd [Egwyddorion Cyllido Grantiau Bach yr NCRN](#).

Dyddiad: 24/02/2026

Llofnod



Cyfeiriadau

- 1 Burden of Disease Collaborative Network. (ed Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME)) (Seattle, United States, 2024).
- 2 British Heart Foundation. Bridging Hearts: Addressing inequalities in cardiovascular health and care. (2025).
- 3 Cho, L. *et al.* Increasing Participation of Women in Cardiovascular Trials: JACC Council Perspectives. *J. Am. Coll. Cardiol.* **78**, 737-751 (2021). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jacc.2021.06.022>
- 4 Balla, S., Gomez, S. E. & Rodriguez, F. Disparities in Cardiovascular Care and Outcomes for Women From Racial/Ethnic Minority Backgrounds. *Curr Treat Options Cardiovasc Med* **22**, 75 (2020). <https://doi.org/10.1007/s11936-020-00869-z>