

Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus

Hydref 2023 Canfyddiadau Arolwg Panel:

HIV, Fepio, Defnydd o wrthfotigau, Brechlynnau, Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau, Coronafeirws, a Terfynau cyflymder 20mya

Cyhoeddwyd: Rhagfyr 2023



- Mae **Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus** yn banel cenedlaethol o drigolion Cymru sy'n 16+ oed a sefydlwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i alluogi **ymgysylltiad rheolaidd â'r cyhoedd** i lywio polisiau ac ymarfer iechyd y cyhoedd.
- Cynlluniwyd y panel i gynrychioli poblogaeth Cymru yn gyffredinol yn ôl oedran, rhyw, amddifadedd, ethnigrwydd a bwrdd iechyd.
- Mae aelodau'r cyhoedd yn cael eu recriwtio i'r panel gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau ac yna'n cael eu gwahodd i gymryd rhan mewn arolygon rheolaidd i roi cipolwg ar faterion iechyd cyhoeddus allweddol.
- Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau o arolwg Hydref 2023 sy'n cwmpasu:
  - **HIV**
  - **Fepio**
  - **Defnydd o wrthfotigau**
  - **Brechlynnau**
  - **Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau**
  - **Coronafeirws**
  - **Terfynau cyflymder 20mya**
- Rydym yn ddiolchgar iawn i drigolion Cymru sydd yn rhoi o'u hamser gwerthfawr i gymryd rhan yn y panel.



- Ymgwymerwyd â recriwtio cychwynnol i banel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus (Tachwedd 2022-Ionawr 2023) dros y ffôn, wyneb yn wyneb ac ar y cyfryngau cymdeithasol.
- Mae recriwtio i'r panel yn barhaus a gall unigolion gofrestru drwy [wefan y Panel](#) unrhyw bryd. Yn seiliedig ar sgrinio demograffig cychwynnol, caiff unigolion naill ai eu recriwtio'n uniongyrchol i'r panel neu eu gwahodd i ymuno â rhestr aros os yw'r cwota ar gyfer eu proffil demograffig yn llawn.
- Ar hyn o bryd, gwahoddir aelodau'r panel i gwblhau arolwg bob dau fis, naill ai ar-lein neu dros y ffôn.
- Yn ystod cyflwyno pob arolwg, ymgwymerir â chyfranogiad targedig ychwanegol trwy gyfweiliadau wyneb yn wyneb a hysbysebu ar y cyfryngau cymdeithasol i gynyddu cynrychioldeb sampl yn ôl yr angen.
- Ni chynhigir unrhyw gymhellion ariannol ar gyfer cyfranogiad.
- Oherwydd bod y Panel wedi'i ddewis yn rhannol ei hun ac yn canolbwyntio ar bynciau iechyd y cyhoedd, gallai'r sampl gael ei effeithio gan duedd tuag at drigolion sydd â mwy o ddiddordeb mewn pynciau iechyd cyhoeddus a materion gofal iechyd. Dylid ystyried hyn wrth ddehongli'r canfyddiadau.
- Ceir dadansoddiad demograffig o aelodau'r panel a wahoddwyd i gwblhau'r arolwg ac o'r 1,094 o gyfranogwyr a gwblhaodd yr arolwg ym mis Hydref 2023 yn yr Atodiad.
- Oni nodir yn wahanol, mae data'n cael eu pwysoli i adlewyrchu demograffeg y boblogaeth genedlaethol yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd.
- **Ceir rhagor o wybodaeth am fethodoleg yr arolwg yn yr Atodiad.**

- Cymerodd 1,094 o gyfranogwyr ran yn arolwg Hydref 2023 (3 – 29 Hydref 2023).

## HIV

- Dywedodd 74% o bobl eu bod yn weddol wybodus neu'n wybodus iawn am HIV.
- Roedd 42% o bobl yn gwybod y gall unrhyw un 16+ oed yng Nghymru gael pecyn profi am HIV cartref cyfrinachol, am ddim.
- Cytunodd 84% o bobl eu bod yn teimlo y gallent siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am wneud prawf HIV os oeddent yn dymuno.

## Fepio

- Roedd 92% o bobl yn cytuno bod angen gweithredu gan y llywodraeth i leihau fepio ymhlith plant a phobl ifanc.
- Roedd 21% o bobl yn credu y byddai'n fuddiol pe bai plant a phobl ifanc a oedd yn ysmegu sigarêts yn achlysurol yn newid i fepio'n rheolaidd yn lle hynny.

## Terfynau cyflymder 20mya

- Dywedodd 36% o bobl eu bod yn cefnogi'r terfyn cyflymder diofyn newydd o 20mya yng Nghymru. Fodd bynnag, dim ond 11% o bobl oedd yn meddwl bod pobl eraill yng Nghymru yn cefnogi'r polisi.
- Cytunodd 46% o bobl eu bod yn deall pam mae Llywodraeth Cymru wedi cyflwyno terfynau cyflymder o 20mya.
- Cytunodd 54% o bobl fod angen mwy o weithredu arnom i leihau teithio mewn cerbydau modur er mwyn amddiffyn y blaned a chenedlaethau'r dyfodol.

## Brechlynnau

- Dywedodd 35% o bobl eu bod yn gwybod y gall pobl hyd at 25 wirio eu statws brechu gyda'u meddyg teulu neu Fwrdd Iechyd a threfnu brechiadau 'dal i fyny' ar gyfer unrhyw rai y maent wedi'u methu.

## Coronafeirws

- Dywedodd 42% o bobl y byddent 'bob amser' yn gwisgo gorchudd wyneb mewn mannau cyhoeddus pe bai Llywodraeth Cymru yn argymhell hynny, a dywedodd 34% y byddent yn gwisgo gorchudd wyneb o dan rai amgylchiadau. Fodd bynnag, pe bai gorchuddion wyneb yn cael eu gwneud yn orfodol, y ffigurau oedd 59% a 24% yn y drefn honno.



Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

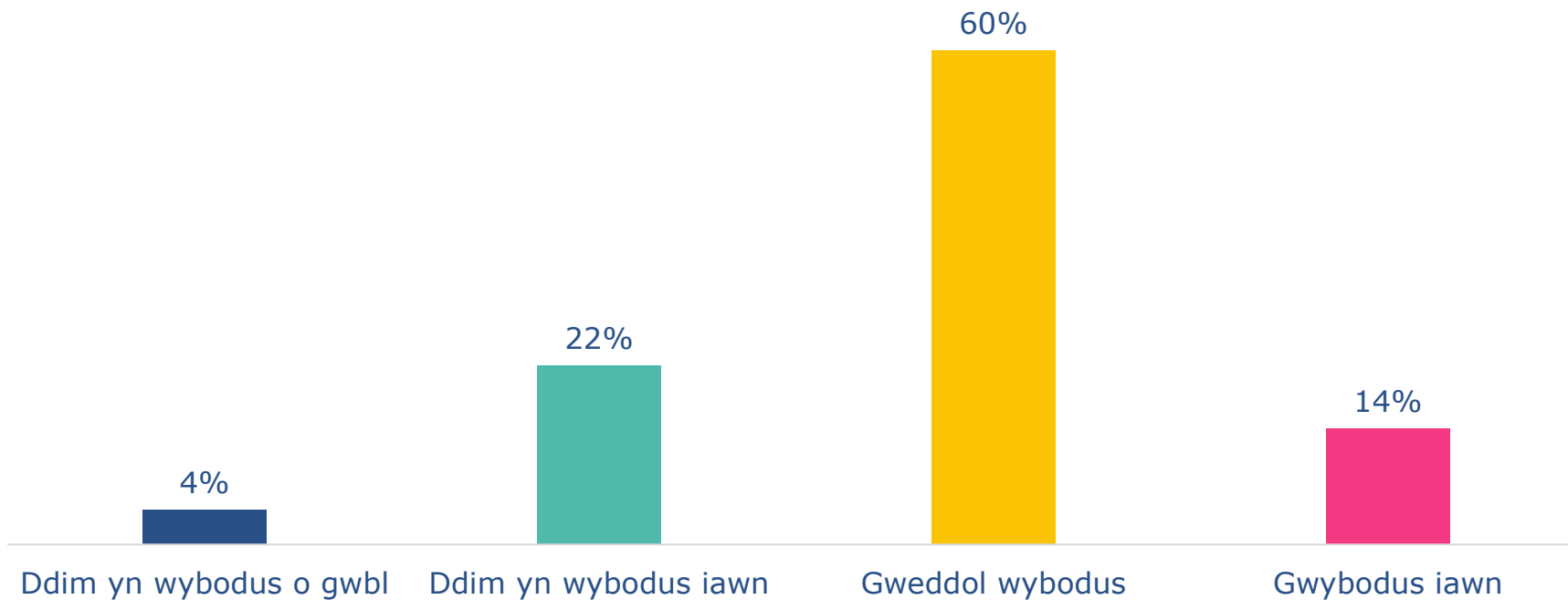
Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# HIV

---

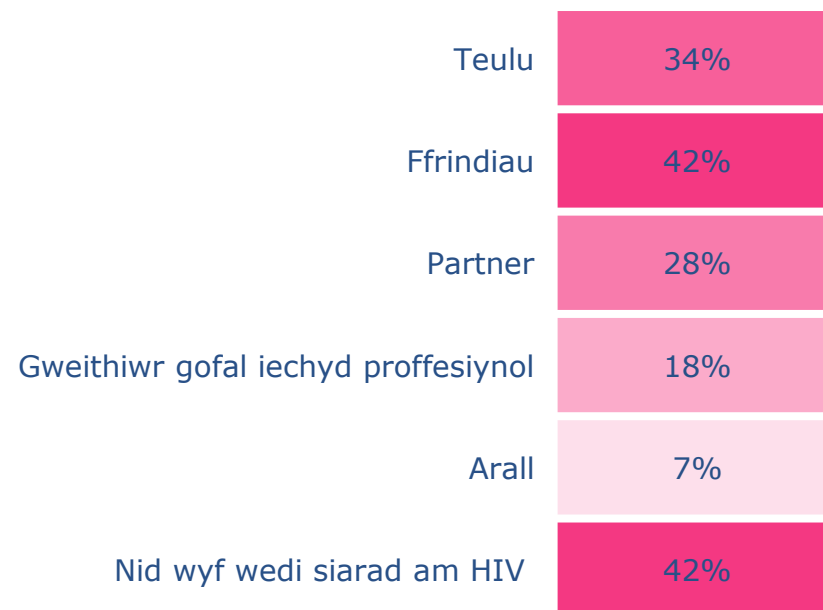
Mae HIV yn firws sy'n niweidio'r system imiwnedd ac yn gwanhau gallu person i frwydro yn erbyn heintiau a chlefydau bob dydd. Gellir trosglwyddo HIV trwy gyswllt rhywiol neu waed heintiedig.

## Pa mor wybodus, os o gwbl, fydddech chi'n dweud eich bod chi am HIV?\*



\*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

## Pa rai o'r bobl ganlynol, os o gwbl, ydych chi erioed wedi siarad â nhw am HIV?\*



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

## Mae'r canlynol yn ffeithiau am HIV. Cyn heddiw, pa rai o'r canlynol oeddech chi'n gwybod yn barod?

|                                                                                                | Oeddwn | Nac oeddwn | Gwell gennyf beidio â dweud |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|-----------------------------|
| A thriniaeth, gall pobl sy'n byw â HIV fyw mor hir ac iach â rhywun nad yw'n byw â HIV         | 86%    | 10%        | 4%                          |
| Ni all person sy'n byw â HIV ar driniaeth effeithiol drosglwyddo HIV i rywun arall             | 50%    | 45%        | 5%                          |
| Gall unrhyw un 16 oed neu drosodd yng Nghymru gael pecyn prawf HIV cartref cyfrinachol am ddim | 42%    | 53%        | 5%                          |
| Gall unrhyw un gael HIV                                                                        | 90%    | 7%         | 3%                          |
| Gellir trosglwyddo HIV trwy rannu nodwyddau neu chwistrellau                                   | 95%    | 3%         | 2%                          |
| Mae meddyginiaeth o'r enw PrEP y gall pobl ei chymryd i'w hatal rhag cael HIV                  | 43%    | 50%        | 7%                          |

## I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?\*

|                                                                                                          | Anghytuno'n gryf | Anghytuno | Ddim yn cytuno nac yn anghytuno | Cytuno | Cytuno'n gryf |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|---------------------------------|--------|---------------|
| Rwy'n teimlo y gallwn siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am wneud prawf HIV pe bawn yn dymuno  | 1%               | 4%        | 9%                              | 59%    | 25%           |
| Mae pobl â HIV yn haeddu'r un lefel o gefnogaeth a pharch â phobl ag unrhyw gyflwr iechyd hirdymor arall | 1%               | 2%        | 4%                              | 40%    | 53%           |
| Mae cymdeithas yn fwy cadarnhaol tuag at bobl sy'n byw â HIV nag y bu erioed                             | <1%              | 7%        | 25%                             | 58%    | 7%            |
| Mae pobl sy'n byw â HIV yn aml yn wynebu barn negyddol gan eraill yn y gymdeithas                        | <1%              | 3%        | 11%                             | 62%    | 22%           |
| Mae pobl sy'n byw â HIV yn debygol o deimlo cywilydd yn ei gylch                                         | 1%               | 4%        | 28%                             | 54%    | 11%           |

\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad:  $\leq 2\%$



# Fepio

Mae fêps yn ddyfeisiau electronig sy'n gadael i chi anadlu nicotin mewn aerosol, neu anwedd, yn lle mwg. Gwneir hyn trwy wresogi hydoddiant (e-hylif) sydd fel arfer yn cynnwys propylen glycol, glyserin llysiau, cyflasynnau a nicotin.

## I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?\*

|                                                                                                  | Anghytuno'n gryf | Anghytuno | Ddim yn cytuno nac yn anghytuno | Cytuno | Cytuno'n gryf |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|---------------------------------|--------|---------------|
| Rwy'n deall risgiau iechyd defnyddio e-sigaréts                                                  | 2%               | 8%        | 11%                             | 41%    | 37%           |
| Mae defnyddio e-sigaréts yn gyffredin yn fy nghymuned leol                                       | 1%               | 5%        | 19%                             | 39%    | 35%           |
| Mae defnyddio e-sigaréts yn broblem yn fy nghymuned leol                                         | 4%               | 14%       | 29%                             | 26%    | 24%           |
| Mae angen gweithredu gan y llywodraeth i leihau defnyddio e-sigaréts ymhlith oedolion            | 7%               | 10%       | 18%                             | 29%    | 35%           |
| Mae angen gweithredu gan y llywodraeth i leihau defnyddio e-sigaréts ymhlith plant a phobl ifanc | 1%               | 2%        | 4%                              | 22%    | 70%           |
| Dylid gwahardd e-sigaréts tafladwy untro                                                         | 3%               | 5%        | 10%                             | 22%    | 59%           |

\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad:  $\leq 1\%$

## Pa mor fuddiol neu niweidiol i iechyd yn eich barn chi fyddai'r newidiadau ymddygiad canlynol?\*

|                                                                                                      | Buddiol iawn | Gweddol fuddiol | Ddim yn fuddiol nac yn niweidiol | Gweddol niweidiol | Niweidiol iawn | Ddim yn gwybod |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----------------------------------|-------------------|----------------|----------------|
| Oedolion nad ydynt yn ysmegu yn dechrau defnyddio e-sigarêts yn rheolaidd                            | 1%           | 6%              | 6%                               | 33%               | 48%            | 5%             |
| Oedolion sy'n ysmegu sigarêts yn newid i ddefnyddio e-sigarêts yn lle hynny                          | 10%          | 46%             | 12%                              | 17%               | 9%             | 6%             |
| Oedolion sy'n ysmegu sigarêts yn dechrau defnyddio e-sigarêts yn ogystal ag ysmegu                   | <1%          | 9%              | 12%                              | 25%               | 47%            | 6%             |
| Oedolion â chyflwr iechyd hirdymor^ sy'n ysmegu yn newid i ddefnyddio e-sigarêts yn lle hynny        | 7%           | 38%             | 12%                              | 15%               | 21%            | 7%             |
| Oedolion â chyflwr iechyd hirdymor^ nad ydynt yn ysmegu yn dechrau defnyddio e-sigarêts yn rheolaidd | 1%           | 3%              | 5%                               | 29%               | 56%            | 6%             |

\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: <1%; ^e.e. clefyd y galon, canser, salwch meddwl

## Pa mor fuddiol neu niweidiol i iechyd yn eich barn chi fyddai'r newidiadau ymddygiad canlynol?\*

|                                                                                                                                  | Buddiol iawn | Gweddol fuddiol | Ddim yn fuddiol nac yn niweidiol | Gweddol niweidiol | Niweidiol iawn | Ddim yn gwybod |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----------------------------------|-------------------|----------------|----------------|
| Plant a phobl ifanc (o dan 18 oed) nad ydynt yn ysmygu yn dechrau defnyddio e-sigaréts yn rheolaidd                              | 1%           | <1%             | 2%                               | 15%               | 78%            | 4%             |
| Mae plant a phobl ifanc (dan 18 oed) sy'n ysmygu sigaréts o bryd i'w gilydd yn dechrau defnyddio e-sigaréts yn ogystal ag ysmygu | <1%          | 5%              | 5%                               | 22%               | 63%            | 4%             |
| Plant a phobl ifanc (o dan 18 oed) sy'n ysmygu sigaréts yn achlysurol yn newid i ddefnyddio e-sigaréts yn rheolaidd yn lle hynny | 2%           | 19%             | 9%                               | 25%               | 41%            | 5%             |

\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: <1%



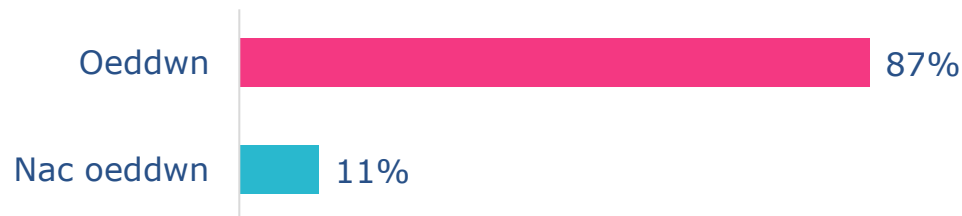
# Defnydd o wrthfiotigau

Mae gwrthfiotigau yn trin heintiau trwy ladd bacteria. Bob tro rydym yn cymryd gwrthfiotigau rydym yn rhoi cyfle i'r bacteria ymladd yn ôl. Mae ymwrthedd i wrthfiotigau yn digwydd pan fydd bacteria yn dod o hyd i ffordd i drechu'r cyffuriau sydd wedi'u cynllunio i'w lladd. Mae hyn yn golygu efallai na fydd gwrthfiotigau'n gweithio pan fydd eu gwir hangen arnom.

# Defnydd o wrthfiotigau

**Cyn heddiw, a oeddech chi'n gwybod unrhyw un o'r ffeithiau canlynol am wrthfiotigau?\***

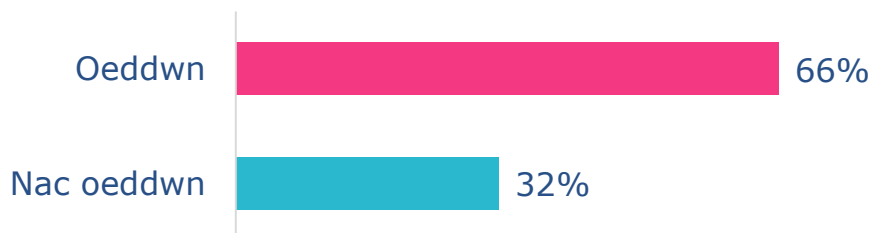
**Ni ddylid defnyddio gwrthfiotigau i drin annwyd, na'r rhan fwyaf o achosion o beswch a dolur gwddf**



**Dylech bob amser gymryd gwrthfiotigau fel y rhagnodir gan eich meddyg, nyrs, fferyllydd neu ddeintydd**



**Dylech ddychwelyd gwrthfiotigau dros ben i'ch fferyllfa leol**



\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad:  $\leq 2\%$

# Defnydd o wrthfiotigau

**Ydych chi erioed wedi cymryd gwrthfiotigau na chafodd eu rhagnodi ar eich cyfer gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol (e.e. unrhyw un nad yw'n feddyg, nyrs, fferyllydd neu ddeintydd)?\***



**Ydych chi erioed wedi cymryd gwrthfiotigau a ragnodwyd ar gyfer rhywun arall?\***



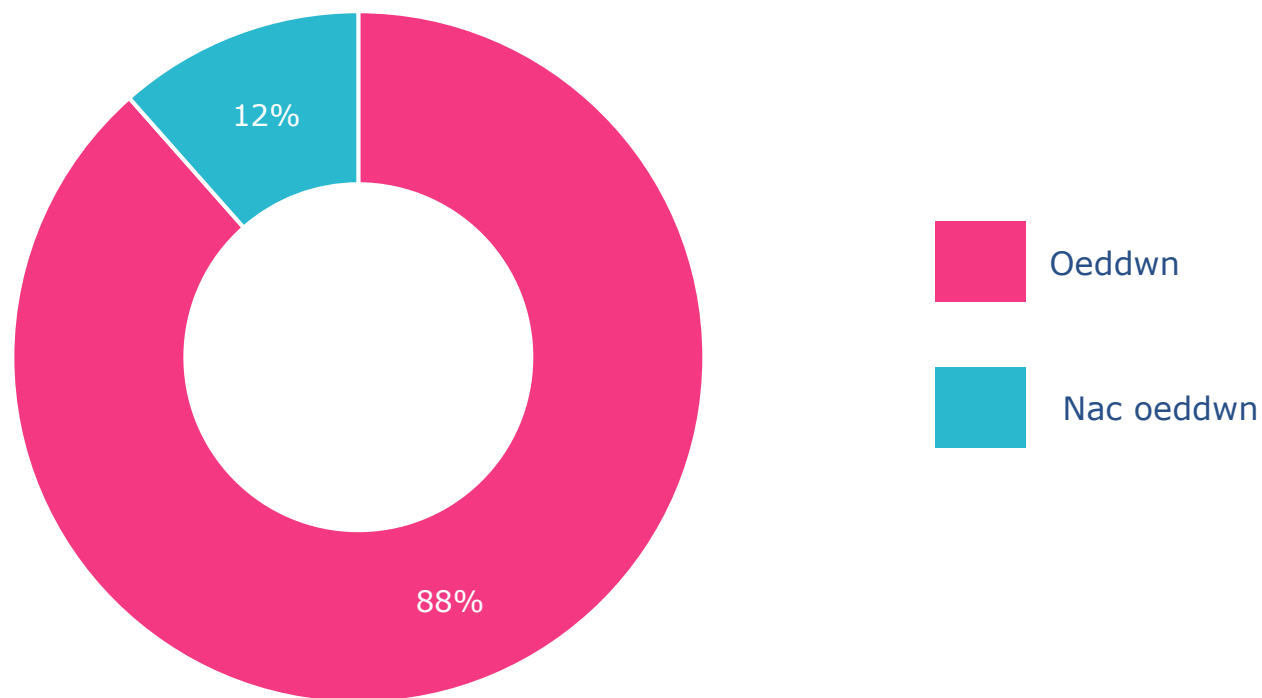
**A ydych chi erioed wedi rhoi gwrthfiotigau a ragnodwyd ar eich cyfer gan weithiwr meddygol proffesiynol i rywun arall iddynt eu cymryd?\***



\*Dewisaf beidio â dweud am bob cwestiwn: 1%

# Defnydd o wrthfiotigau

**A chyn heddiw, a oeddech chi wedi clywed y term 'ymwrthedd i wrthfiotigau'?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

---

Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



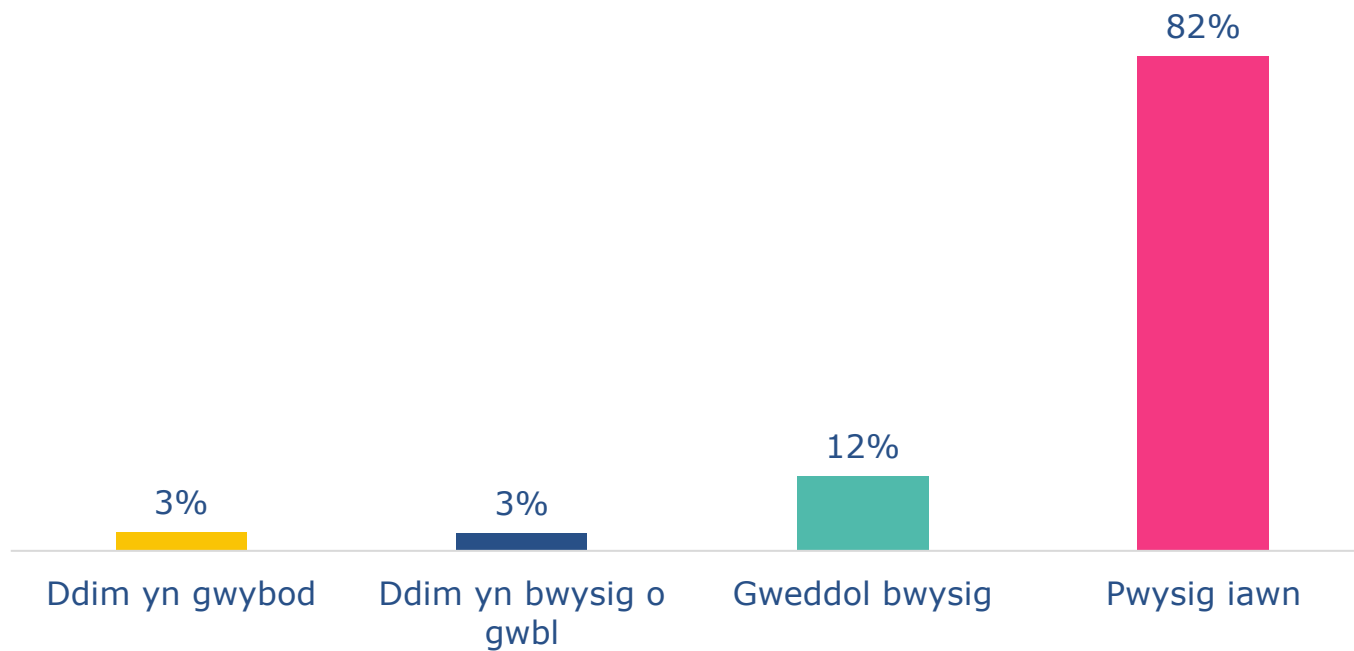
GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Brechlynnau

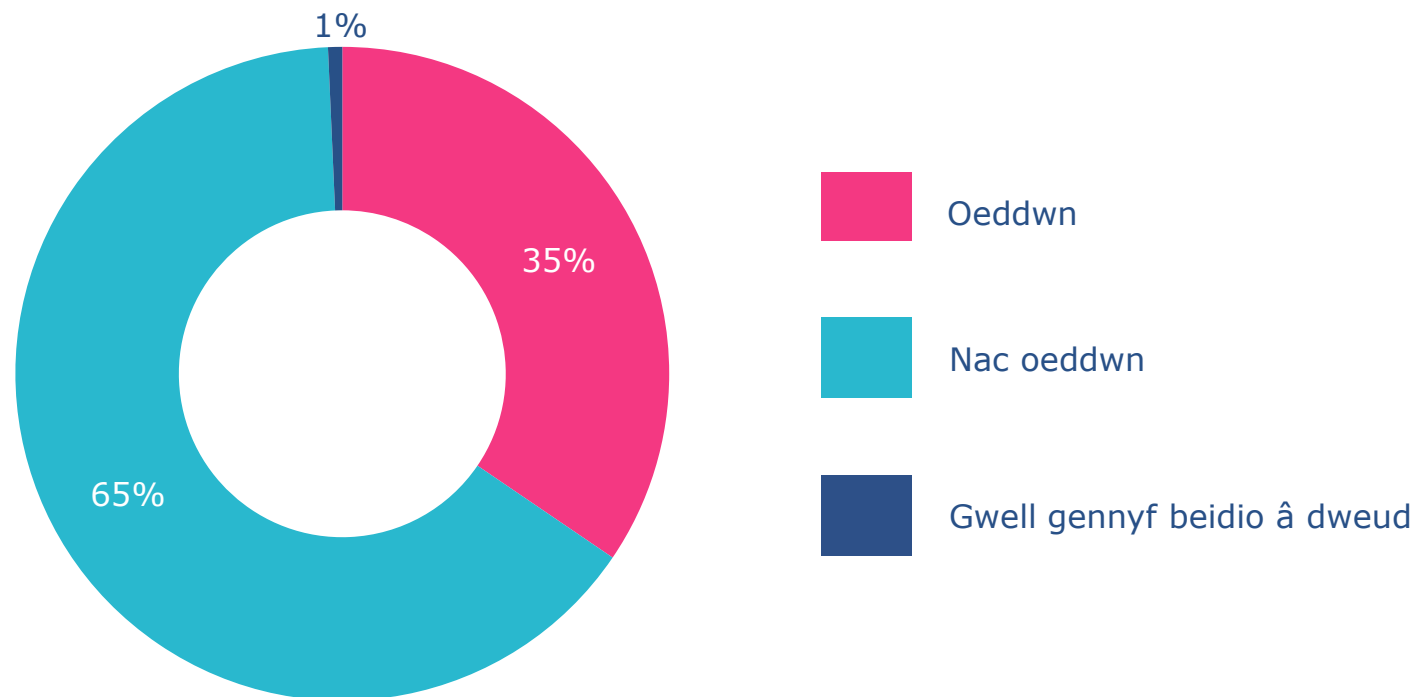
---

**Pa mor bwysig, os o gwbl, yw hi yn eich barn chi fod plant a phobl ifanc yn cael eu brechu?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

**Oeddech chi'n gwybod y gall pobl hyd at 25 oed wirio eu statws brechu â'u Meddyg Teulu neu Fwrdd Iechyd a threfnu brechiadau 'dal i fyny' ar gyfer unrhyw rai y maent wedi'u methu?**

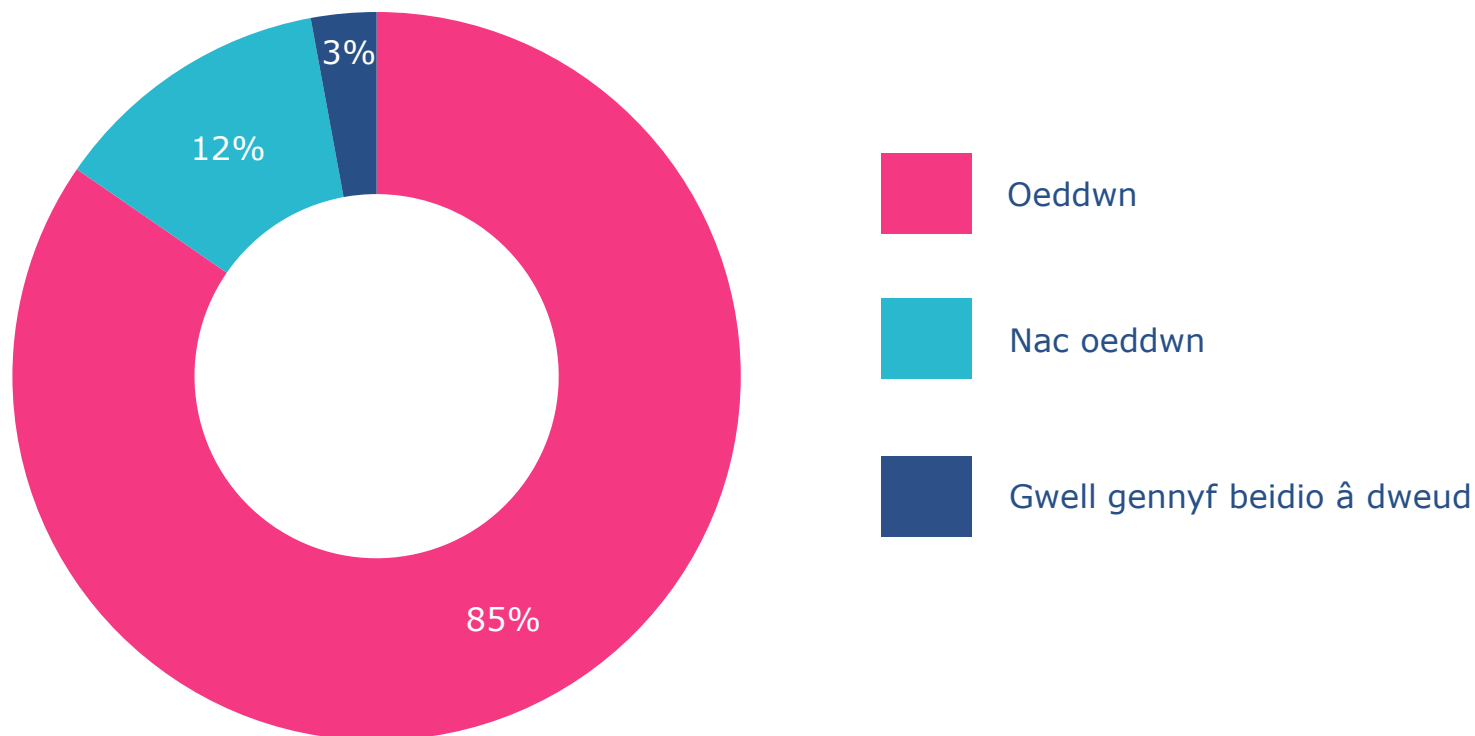


## Pa rai o'r brechlynnau GIG am ddim canlynol i blant a phobl ifanc yng Nghymru ydych chi'n ymwybodol ohonynt?\*

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Brechlyn MMR (y frech goch, clwy'r pennau a rwbela)                             | 96% |
| Brechlyn llid yr ymennydd (MenACWY)                                             | 83% |
| Brechlyn HPV (feirws papiloma dynol)                                            | 71% |
| Brechlyn atgyfnerthu i bobl ifanc yn eu harddegau (Difftheria, tetanws a polio) | 81% |

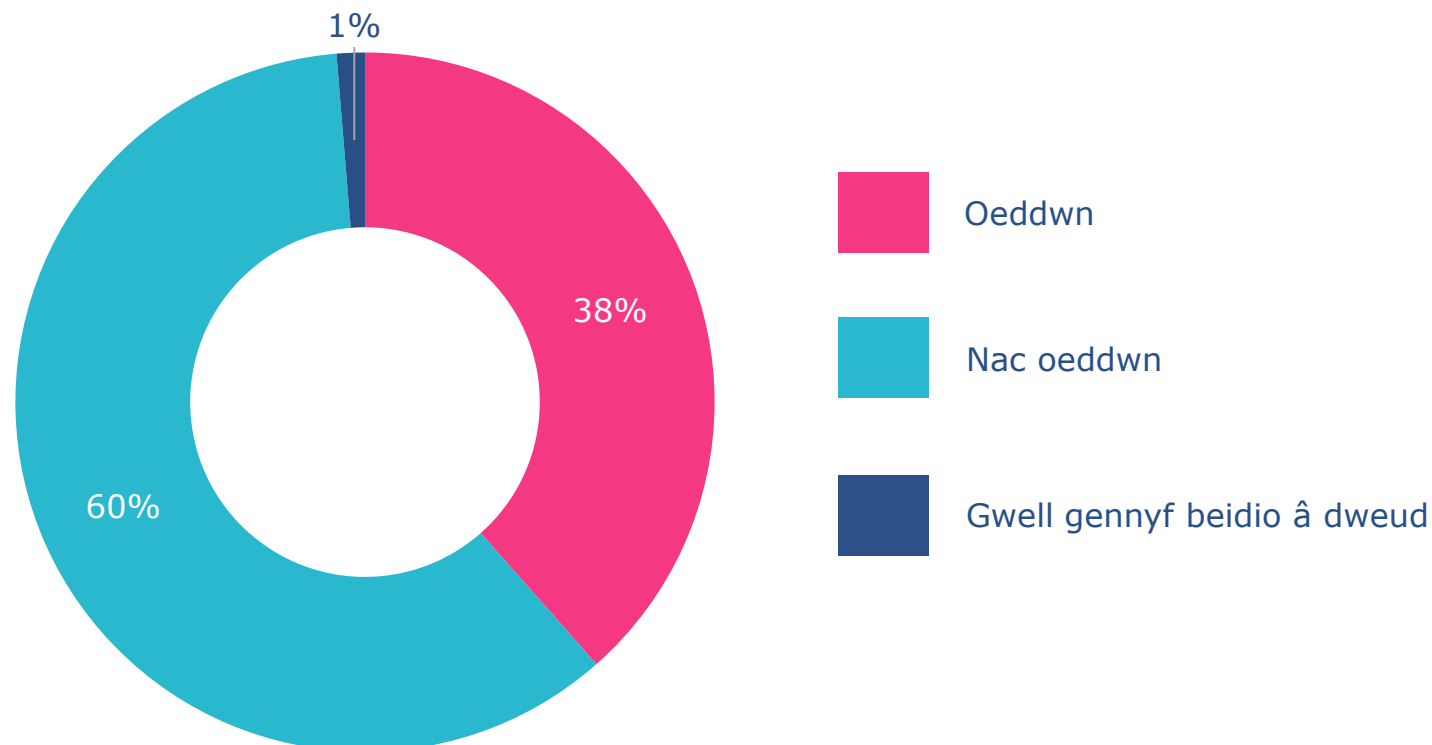
\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad:  $\leq 1\%$

**A ydych chi'n meddwl bod angen mwy o ymwybyddiaeth gyhoeddus o'r pedwar brechlyn a enwir sydd ar gael i amddiffyn plant a phobl ifanc rhag salwch difrifol?**



**Pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc sy'n cludo rhai o'r mathau o facteria sy'n achosi llid yr ymennydd a sepsis fwyaf ac felly sydd â'r risg uchaf o'r clefydau hyn.**

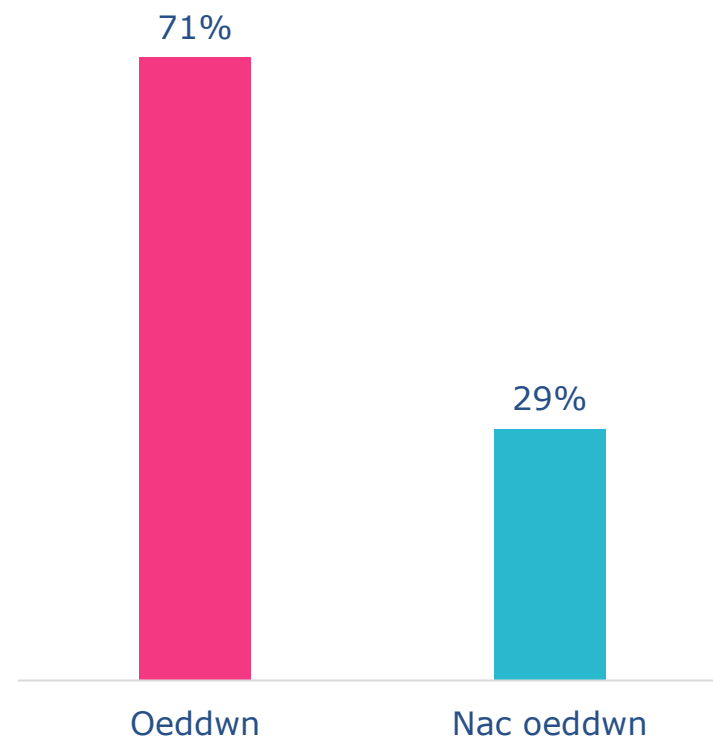
**Cyn heddiw, oeddech chi'n gwybod hyn?**



## Prif symptomau llid yr ymennydd yw:

- Twymyn yn dechrau'n sydyn,
- Cur pen, a
- Gwddf stiff

## Oeddech chi'n adnabod yr holl symptomau hyn?\*

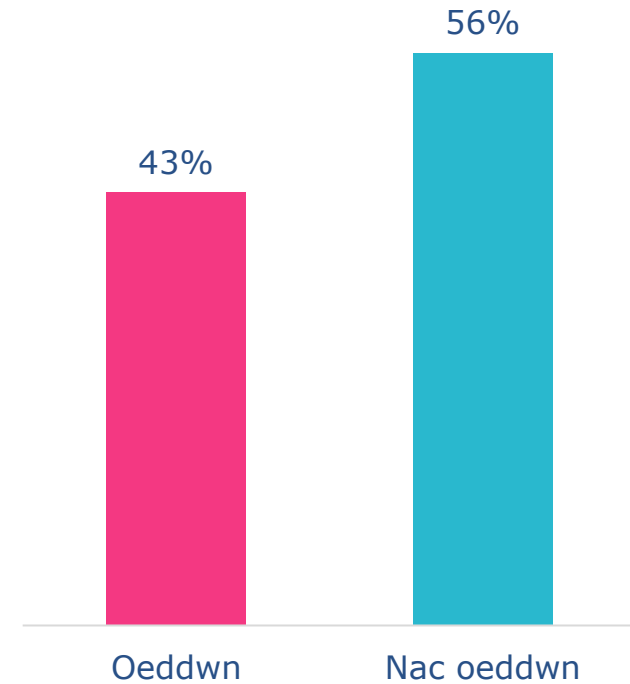


\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

## Prif symptomau sepsis yw:

- Chwydd corff cyffredinol
- Cyfradd curiad y galon yn gyflymach
- Llai o allbwn wrin, a
- Thwymyn ac oerfel

## Oeddech chi'n adnabod yr holl symptomau hyn?\*

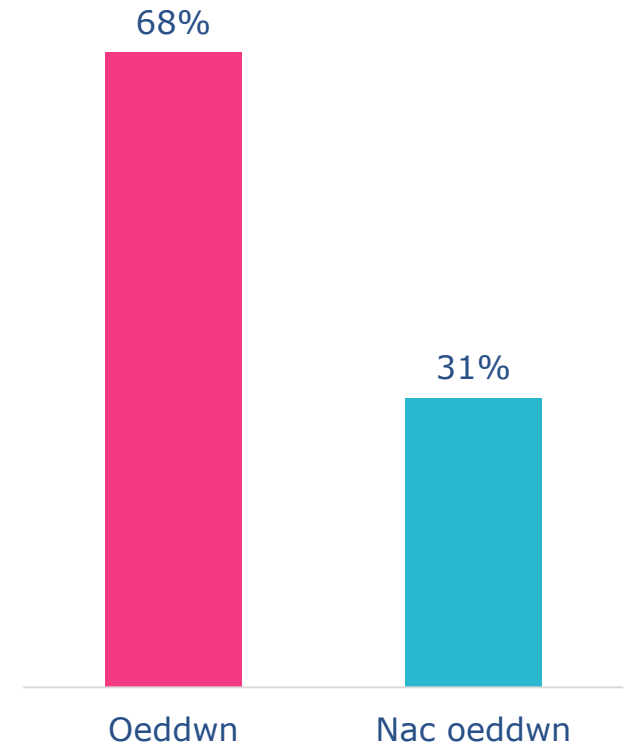


\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

## Prif symptomau'r frech goch yw:

- Symptomau tebyg i annwyd,
- Llygaid coch dolurus, ac yna
- Mae tymheredd uchel, a
- Brech blotiog coch-frown

## Oeddech chi'n adnabod yr holl symptomau hyn?\*



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%



# Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau

Fel sefydliad iechyd y cyhoedd, rydym am i bob agwedd ar y gwaith rydym yn ei gyflawni fod yn gynhwysol i bob grŵp poblogaeth. Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn gyfraith y DU gyfan sy'n amddiffyn pobl yn gyfreithiol rhag gwahaniaethu yn y gweithle ac yn y gymdeithas ehangach.

# Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau

**O dan y Ddeddf Cydraddoldeb, mae naw nodwedd warchodedig, lle mae tystiolaeth wedi dangos bod pobl yn dal i brofi gwahaniaethu mewn cyflogaeth a mynediad at wasanaethau fel addysg ac iechyd.**

**Pa un o'r naw nodwedd warchodedig ganlynol oeddech chi'n gwybod amdanyn nhw cyn heddiw?**

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Oed                                         | 90% |
| Bod yn feichiog neu ar absenoldeb mamolaeth | 85% |
| Anabledd                                    | 95% |
| Ailbennu rhywedd                            | 76% |
| Priodas a phartneriaeth sifil               | 69% |
| Hil                                         | 95% |
| Crefydd neu gred                            | 90% |
| Rhywedd                                     | 92% |
| Cyfeiriadedd rhywiol                        | 90% |

\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob ymateb:  $\leq 2\%$

# Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau

**Ar raddfa o 0 i 5, lle mae 0 yn 'ddim yn bwysig o gwbl' a 5 yn 'bwysig iawn', pa mor bwysig yn eich barn chi yw bod Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gwneud y canlynol?**

|                                                                                                                | Ddim o gwbl |     |    |     | Pwysig iawn |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|----|-----|-------------|-----|
|                                                                                                                | 0           | 1   | 2  | 3   | 4           | 5   |
| Cael gweithlu sy'n adlewyrchu poblogaeth Cymru o ran rhywedd, ethnigrwydd, a'r Gymraeg                         | 7%          | 3%  | 6% | 17% | 26%         | 39% |
| Defnyddio adborth gan staff, y cyhoedd a sefydliadau eraill i lywio eu gwaith                                  | 2%          | <1% | 3% | 11% | 24%         | 58% |
| Gweithio i leihau bylchau cyflog rhywedd, ethnigrwydd ac anabledd                                              | 4%          | 1%  | 3% | 10% | 18%         | 60% |
| Sicrhau bod lleoedd ar gyfer grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol mewn rolau a chyfleoedd arwain                | 7%          | 3%  | 7% | 20% | 24%         | 37% |
| Meddu ar ddiwylliant sy'n blaenoriaethu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiad trwy ei bolisiâu a'i brosesau   | 5%          | 2%  | 4% | 12% | 20%         | 55% |
| Monitro nodweddion pobl sy'n defnyddio gwasanaethau Iechyd Cyhoeddus Cymru (e.e. oedran, rhywedd, ethnigrwydd) | 7%          | 2%  | 6% | 18% | 27%         | 39% |
| Sicrhau bod gwasanaethau'n hygyrch ac yn ymatebol i wahanol anghenion y bobl sy'n eu defnyddio                 | 1%          | 1%  | 2% | 8%  | 19%         | 68% |
| Gwneud gwybodaeth gyhoeddus yn hygyrch mewn gwahanol fformatau fel y gall pawb gael mynediad ati               | 2%          | 1%  | 2% | 10% | 20%         | 64% |

\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad:  $\leq 3\%$



# Coronafeirws

Mae mesurau amddiffyn yn ddull effeithiol o leihau lledaeniad firysau. Roedd y cwestiynau yn yr adran hon yn gofyn i bobl sut y byddent yn teimlo am ailgyflwyno mesurau amddiffynnol ar gyfer coronafeirws yng Nghymru pe byddent yn cael eu hystyried yn angenrheidiol yn ystod y chwe mis nesaf.

**A fydddech yn cydymffurfio â phob un o'r mesurau canlynol pe bai Llywodraeth Cymru yn eu hargymell, ond nad oeddent yn orfodol (hynny yw, yn ofynnol yn ôl y gyfraith)?**

|                                                                                                       | Byddwn,<br>bob amser | Byddwn,<br>mewn rhai<br>amgylchiadau | Na fyddwn |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|-----------|
| Gwisgo gorchudd wyneb mewn mannau cyhoeddus fel siopau, archfarchnadoedd ac ar drafnidiaeth gyhoeddus | 42%                  | 34%                                  | 23%       |
| Pellter corfforol oddi wrth bobl y tu allan i'ch cartref (e.e. cadw dau fetr ar wahân)                | 30%                  | 41%                                  | 28%       |
| Osgoi cynullïadau cymdeithasol dan do                                                                 | 29%                  | 43%                                  | 27%       |
| Osgoi cynullïadau cymdeithasol awyr agored                                                            | 18%                  | 38%                                  | 43%       |

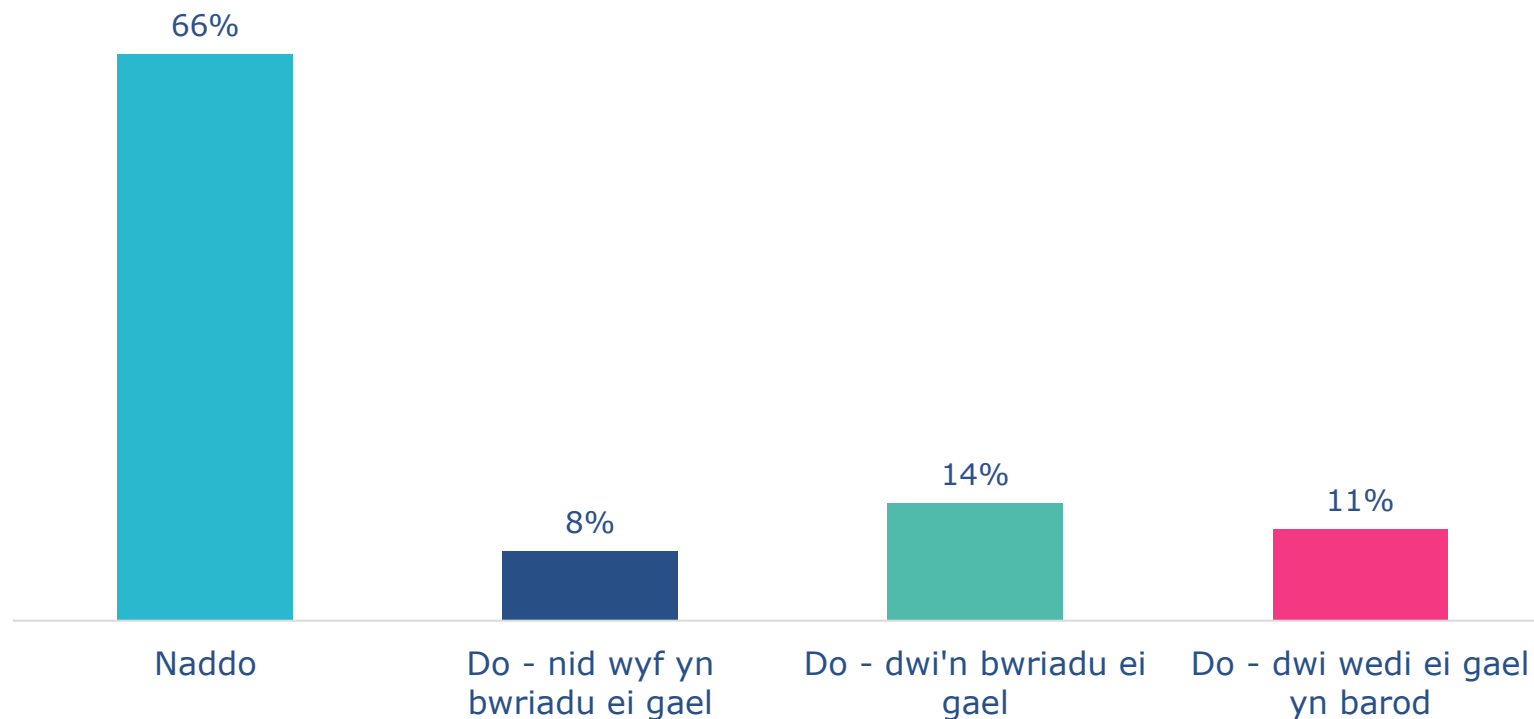
\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: 1%

## A fydddech yn cydymffurfio â phob un o'r mesurau canlynol pe bai Llywodraeth Cymru yn eu gwneud yn orfodol (hynny yw, yn ofynnol yn ôl y gyfraith)?

|                                                                                                       | Byddwn,<br>bob amser | Byddwn,<br>mewn rhai<br>amgylchiadau | Na fyddwn |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|-----------|
| Gwisgo gorchudd wyneb mewn mannau cyhoeddus fel siopau, archfarchnadoedd ac ar drafnidiaeth gyhoeddus | 59%                  | 24%                                  | 16%       |
| Pellter corfforol oddi wrth bobl y tu allan i'ch cartref (e.e. cadw dau fetr ar wahân)                | 49%                  | 29%                                  | 21%       |
| Osgoi cynullïadau cymdeithasol dan do                                                                 | 50%                  | 29%                                  | 20%       |
| Osgoi cynullïadau cymdeithasol awyr agored                                                            | 40%                  | 28%                                  | 31%       |

\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: 1%

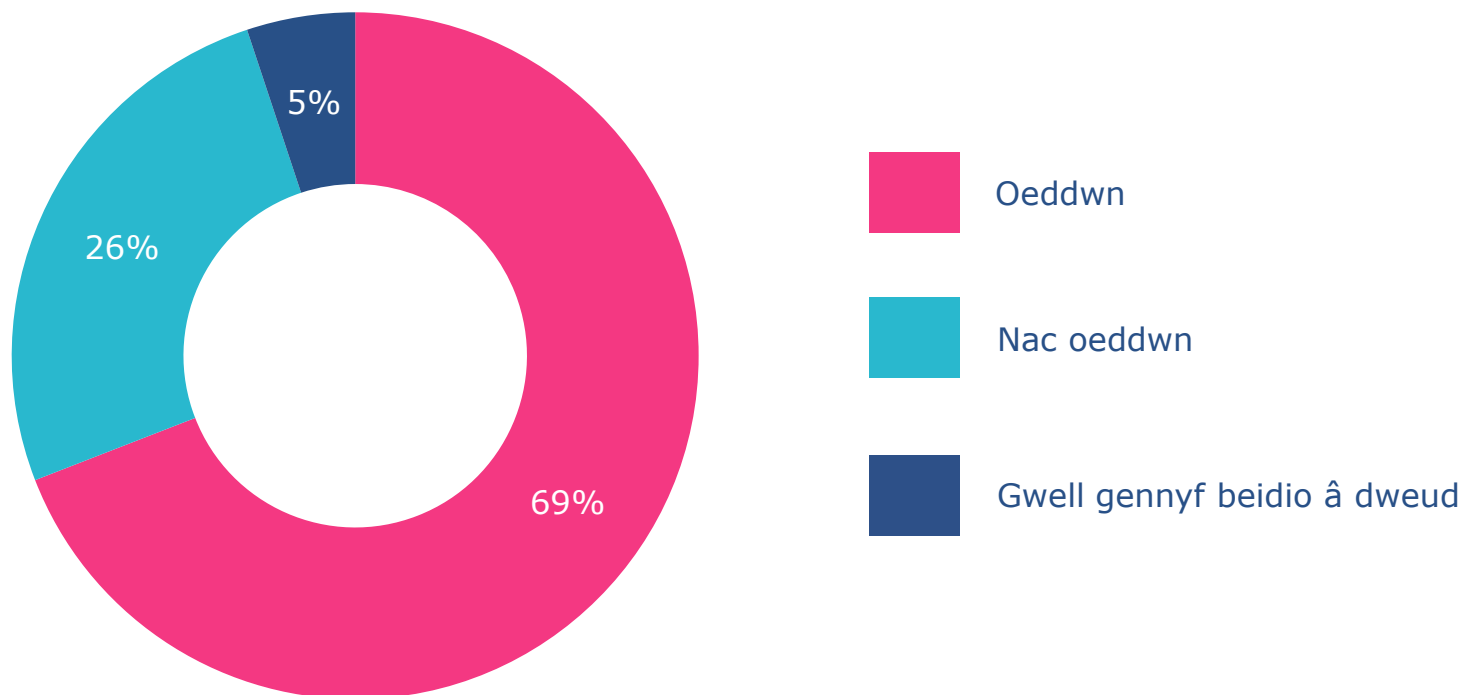
**Ydych chi wedi cael cynnig brechlyn atgyfnerthu COVID ar gyfer yr hydref/gaeaf hwn (hynny yw, o fis Medi 2023)?**



\*Gwell gennyf beidio â dweud : 1%

Gofynnwyd y cwestiwn hwn i gyfranogwyr a wrthododd y cynnig i gael brechlyn atgyfnerthu covid yr hydref/gaeaf hwn (n=708):

**Pe byddech chi'n cael cynnig brechlyn atgyfnerthu COVID, a fydddech chi'n fodlon ei dderbyn?\***



\*Data heb eu pwysoli

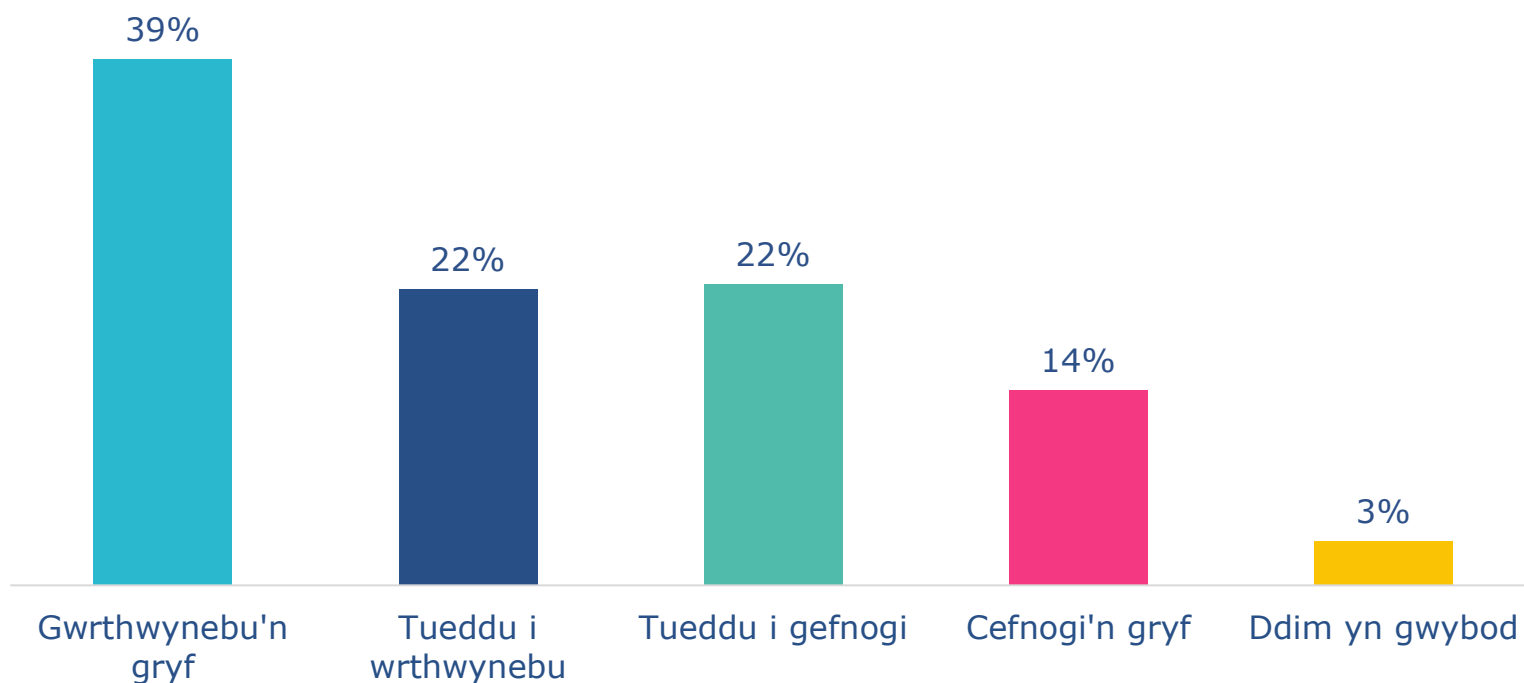


# Terfynau cyflymder 20mya

Yn fis Medi 2023, cyflwynodd Llywodraeth Cymru derfyn cyflymder diofyn newydd o 20mya ar ffyrdd cyfyngedig, sydd fel arfer mewn ardaloedd preswyl ac adeiledig lle mae llawer o bobl. Cynhaliwyd yr arolwg hwn ym mis Hydref 2023 yn ystod gweithrediad cynnar y polisi. Rydym yn cynllunio cynnal arolwg dilynol yn 2024 i ddeall sut mae agweddau at a gwybodaeth amdan y polisi yn newid dros amser.

# Terfynau cyflymder 20mya

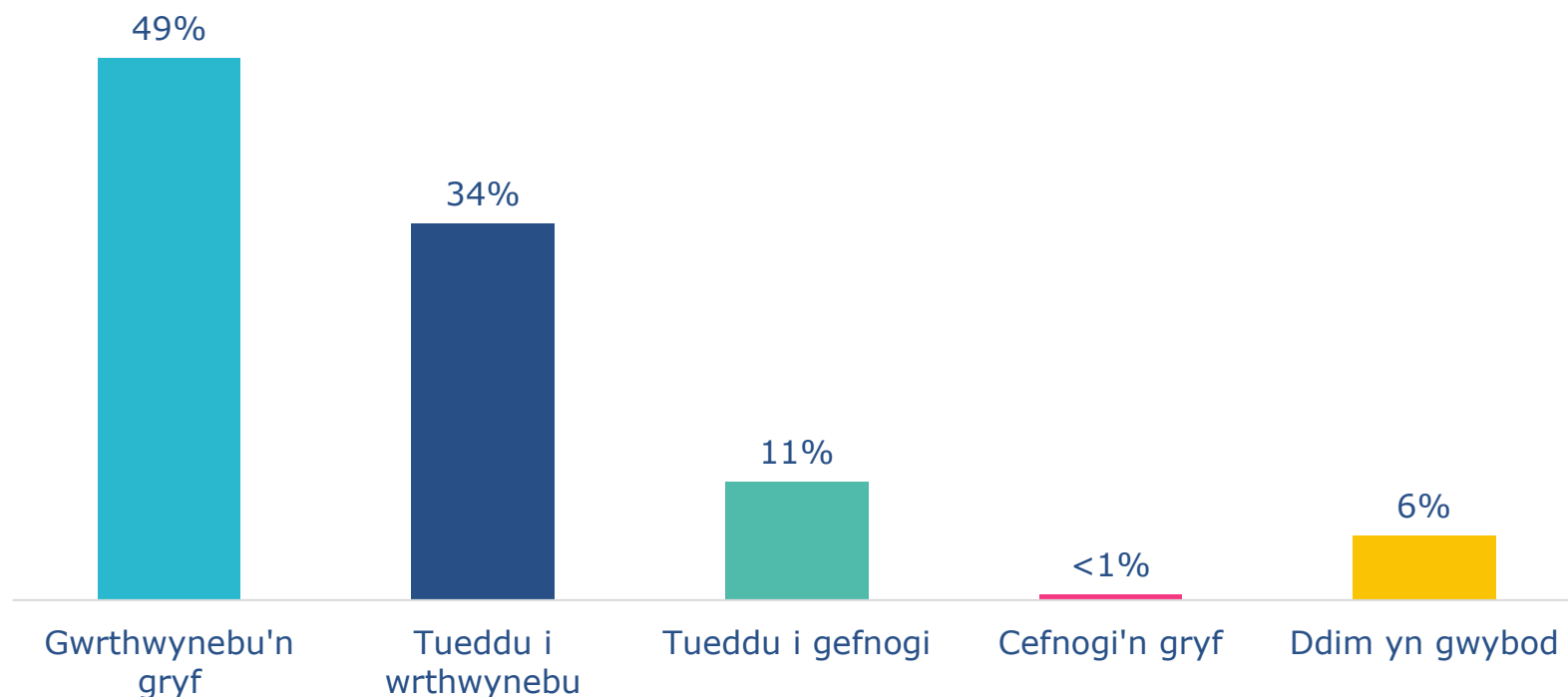
**I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu'r terfyn cyflymder rhagosodedig newydd o 20mya yng Nghymru?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

# Terfynau cyflymder 20mya

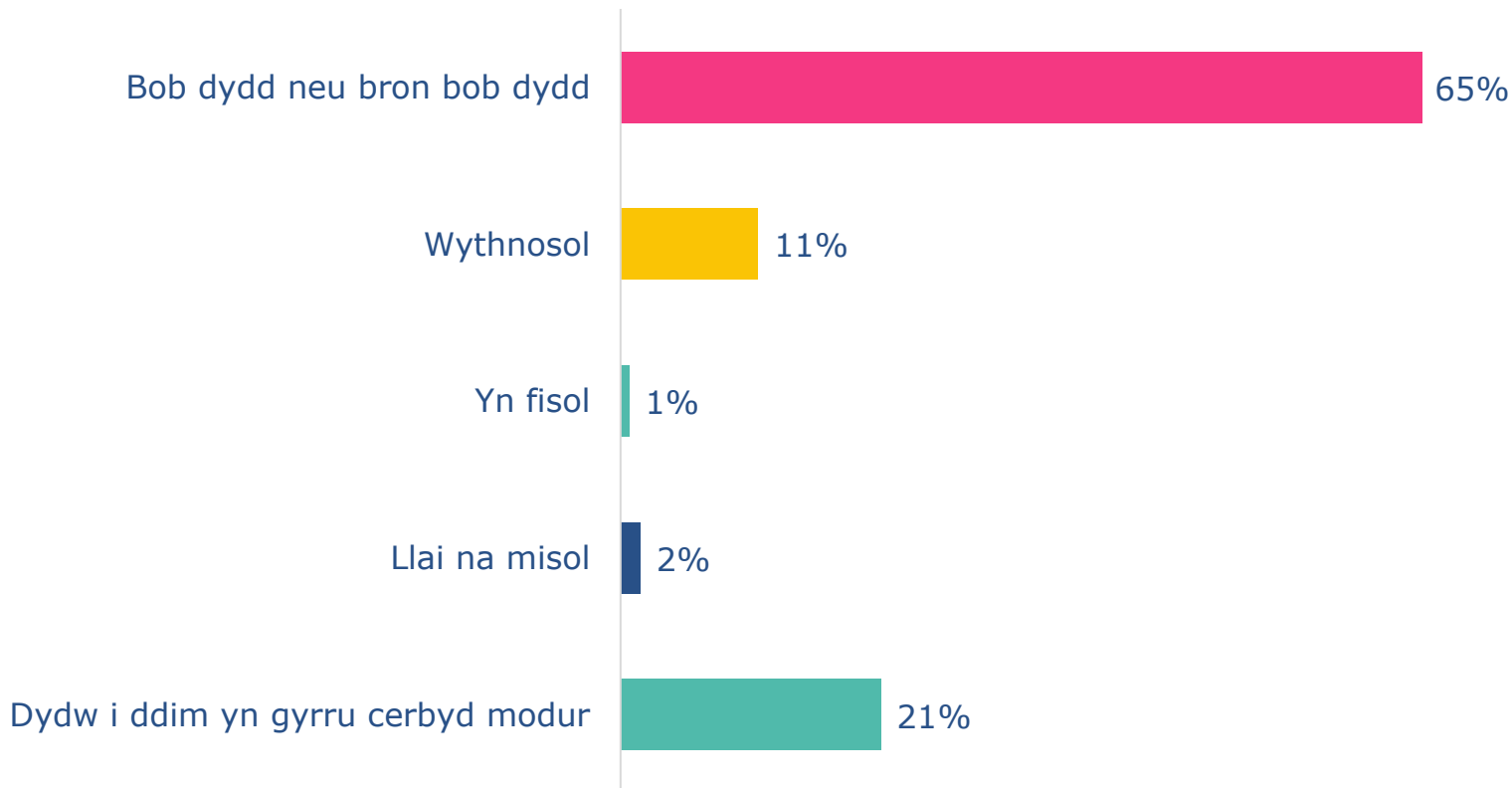
**I ba raddau ydych chi'n meddwl bod pobl eraill yng Nghymru yn cefnogi neu'n gwrthwynebu'r terfyn cyflymder rhagosodedig newydd o 20mya yng Nghymru?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

# Terfynau cyflymder 20mya

**Pa mor aml ydych chi'n gyrru cerbyd modur (e.e. beic modur, car, fan, lori)?\***

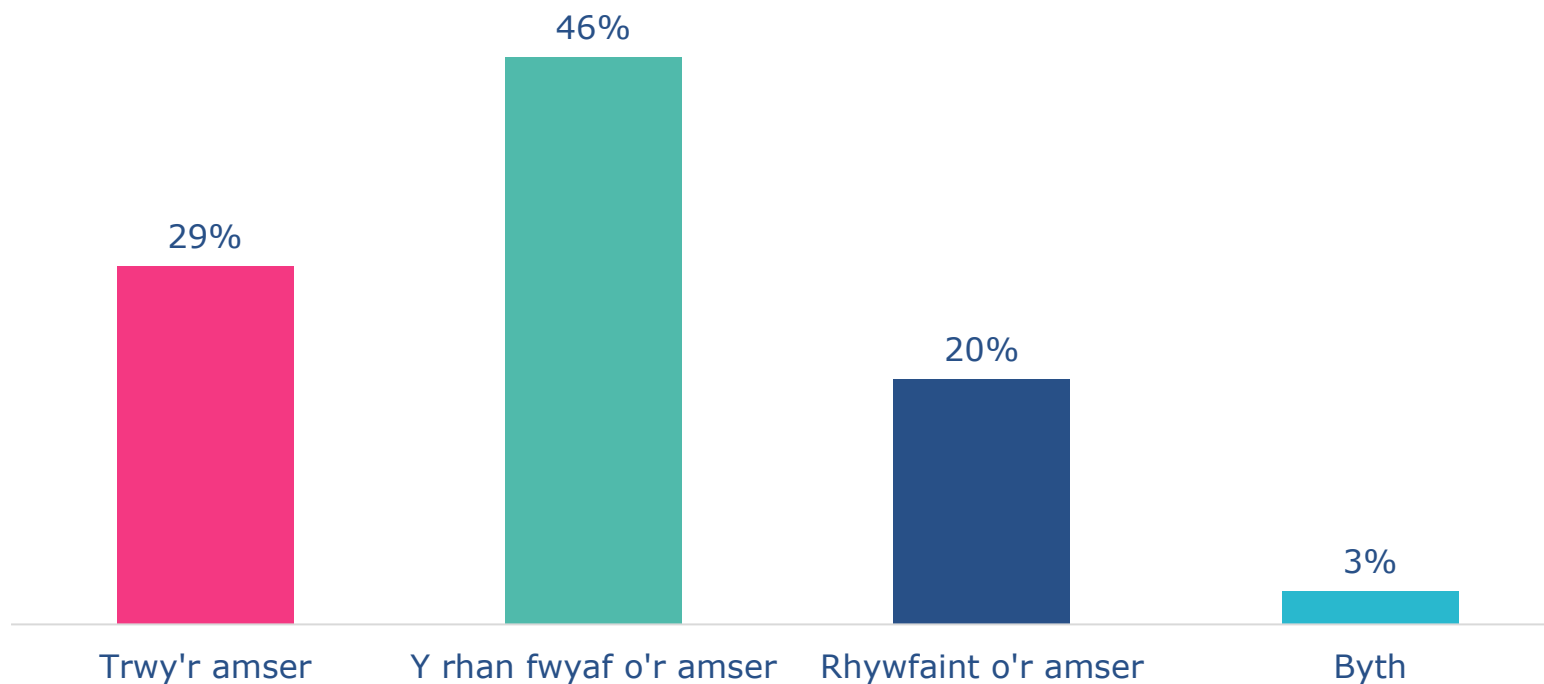


\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

# Terfynau cyflymder 20mya

Gofynnwyd y cwestiwn hwn i rai sy'n gyrru cerbydau modur (n=876):

**Pan fyddaf yn gyrru mewn ardal 20mya, rwy'n gyrru ar gyflymder o 20mya neu'n is...\***



\*Data heb eu pwysoli; Ddim yn gwybod: <1% Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

# Terfynau cyflymder 20mya

## I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?\*

|                                                                                                                                        | Anghytuno'n gryf | Anghytuno | Ddim yn cytuno nac yn anghytuno | Cytuno | Cytuno'n gryf |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|---------------------------------|--------|---------------|
| Rwy'n deall pam mae Llywodraeth Cymru wedi cyflwyno terfynau cyflymder 20mya                                                           | 23%              | 21%       | 11%                             | 28%    | 18%           |
| Bydd terfynau cyflymder 20mya yn gwneud i mi newid o deithio mewn cerbyd (e.e. car, bws) i deithio'n fwy egnïol (e.e. cerdded, beicio) | 48%              | 26%       | 17%                             | 5%     | 2%            |
| Mae angen rhagor o weithredu arnom i leihau teithio mewn cerbydau modur er mwyn amddiffyn y blaned a chenedlaethau'r dyfodol           | 12%              | 15%       | 18%                             | 31%    | 23%           |
| Mae angen rhagor o weithredu arnom i amddiffyn hawliau gyrwyr                                                                          | 8%               | 15%       | 29%                             | 24%    | 23%           |
| Mae angen i ni i gyd ddefnyddio llai ar ein ceir                                                                                       | 11%              | 17%       | 22%                             | 32%    | 17%           |
| Rwy'n cefnogi polisiâu sy'n lleihau'r defnydd o geir hyd yn oed os ydynt yn effeithio arnaf                                            | 21%              | 21%       | 21%                             | 24%    | 12%           |

\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad:  $\leq 2\%$

# Terfynau cyflymder 20mya

**I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?**

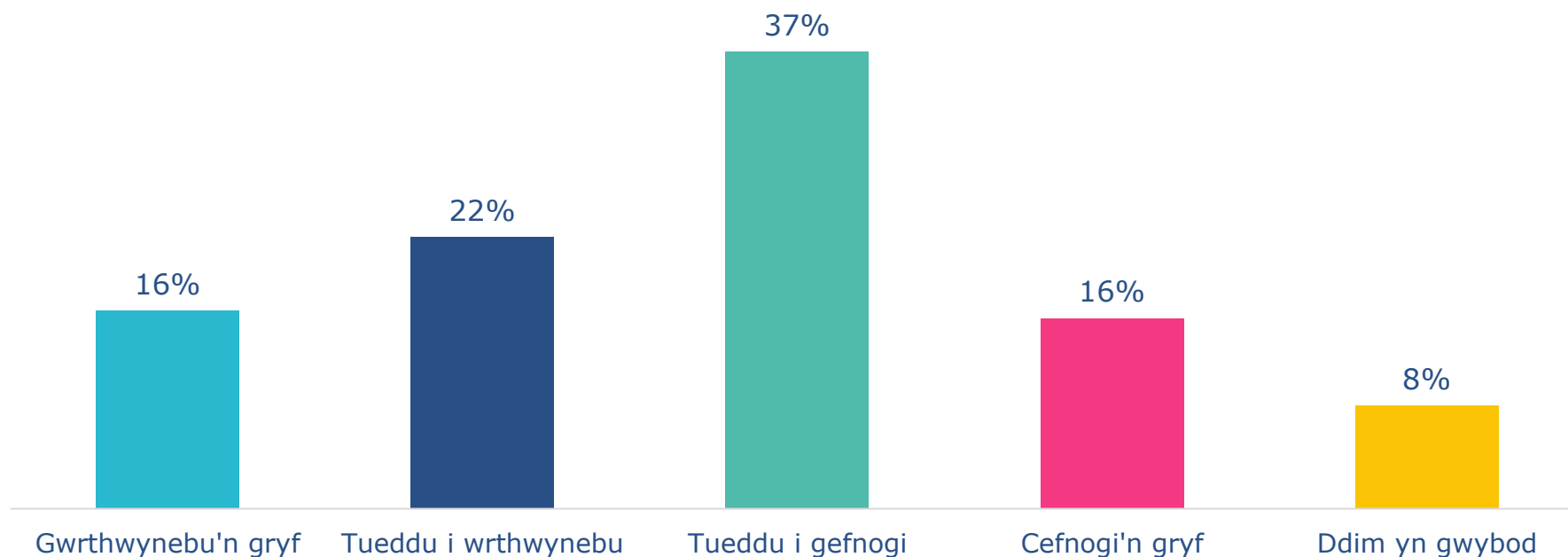
**Bydd terfynau cyflymder 20mya yn arwain at...\***

|                                               | Anghytuno'n gryf | Anghytuno | Ddim yn cytuno nac yn anghytuno | Cytuno | Cytuno'n gryf |
|-----------------------------------------------|------------------|-----------|---------------------------------|--------|---------------|
| Llai o wrthdrawiadau ar y ffordd              | 17%              | 28%       | 17%                             | 29%    | 10%           |
| Rhagor o bobl yn cerdded ar y strydoedd       | 20%              | 34%       | 24%                             | 18%    | 4%            |
| Rhagor o bobl yn beicio                       | 22%              | 31%       | 26%                             | 18%    | 2%            |
| Rhagor o dagfeydd ar y ffyrdd                 | 5%               | 16%       | 14%                             | 30%    | 34%           |
| Rhagor o lygredd aer                          | 7%               | 20%       | 20%                             | 29%    | 23%           |
| Gwell llif traffig (llai o stopio a chychwyn) | 32%              | 34%       | 17%                             | 13%    | 3%            |
| Amseroedd teithio hirach                      | 2%               | 7%        | 10%                             | 37%    | 44%           |
| Llai o sŵn cerbydau                           | 20%              | 34%       | 17%                             | 22%    | 6%            |
| Llai o effeithlonrwydd tanwydd                | 12%              | 20%       | 21%                             | 23%    | 22%           |
| Strydoedd mwy diogel                          | 14%              | 23%       | 18%                             | 32%    | 13%           |
| Llai o anafiadau a achosir gan gerbydau       | 11%              | 22%       | 19%                             | 32%    | 15%           |

\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad:  $\leq 1\%$

# Terfynau cyflymder 20mya

**Yn gyffredinol, i ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu lleihau traffig ffyrdd mewn trefi a dinasoedd yng Nghymru?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

# Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus *Cymru*

# Time to Talk Public Health *Wales*



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## Eisiau bod yn rhan o'r Panel?

Mae recriwtio i Banel Iechyd y Cyhoedd Amser i Siarad yn barhaus gan ein bod am siarad ag ystod eang o unigolion ledled Cymru.

Os ydych chi'n byw yng Nghymru ac yn 16+ oed, dyma'ch cyfle i gael eich clywed.



**SiaradICCymru.com**



**01663 761976**



**SiaradICCymru@wales.nhs.uk**

**Ymunwch  
â'r Panel**

**Sut mae'r  
Panel yn  
gweithio?**

**Dweud  
eich  
dweud!**

**Beth yw  
iechyd  
cyhoeddus?**

**Gwneud  
wahaniaeth!**





GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



icc.gig.cymru



SiaradICCymru@wales.nhs.uk



02920 227744



Iechyd Cyhoeddus Cymru



@IechydCyhoeddus

**Eisiau dysgu mwy am sut i fyw bywyd iach a llewyrchus?**

**Eisiau darganfod sut i helpu eich cymuned i ffynnu?**

**Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl yng Nghymru.**



**Project Team:** Dr Catherine Sharp | Prof Karen Hughes

Policy and International Health, WHO Collaborating Centre on Investment for Health & Well-being

**Tîm y Prosiect:** Dr Catherine Sharp, Yr Athro Karen Hughes

**Diolchiadau am Gymorth Prosiect Ehangach:**

Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant (WHO CC): Sumina Azam, Lewis Brace, Shona Whitaker, Nayana Varadaraj, Claire Murlis

Tîm Cyfathrebu: Daniel Owens, Chris Jones, Rebecca Hopkins, Danny Donavan, Laura Overton

Grŵp Cyngori Traws-Sefydliadol: Ashely Gould, Emily van de Venter, Amy Burgess, Dr Sikha de Souza, Heather Ramessur-Marsden, Susan Belfourd, Martine Price, Helen Rose-Jones, Elen de Lacy, Chris Roberts (Llywodraeth Cymru)

**Datblygu'r Holiadur**

Datblygwyd y cwestiynau a ddefnyddiwyd yn arolwg mis Hydref mewn partneriaeth â chydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru.



Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Atodiad

---

Demograffeg – Sampl Panel a Sampl Arolwg

Dulliau

# Demograffeg y Sampl Panel

|                          |            | Sampl Panel<br>N=2,327 |     | Sampl Arolwg<br>N=1,094 |     | Poblogaeth* |
|--------------------------|------------|------------------------|-----|-------------------------|-----|-------------|
| Rhyw*                    | Gwryw      | 716                    | 31% | 382                     | 35% | 49%         |
|                          | Benyw      | 1565                   | 67% | 697                     | 64% | 51%         |
|                          | Arall      | 46                     | 2%  | 15                      | 1%  | - \$        |
| Oedran<br>(blynyddoedd)* | 16-29      | 429                    | 18% | 189                     | 17% | 21%         |
|                          | 30-49      | 880                    | 38% | 354                     | 32% | 29%         |
|                          | 50-69      | 679                    | 29% | 356                     | 33% | 31%         |
|                          | 70+        | 339                    | 15% | 195                     | 18% | 19%         |
| Cwintel<br>amddifadedd^  | 1 (Mwyaf)  | 400                    | 17% | 172                     | 16% | 19%         |
|                          | 2          | 464                    | 20% | 219                     | 20% | 20%         |
|                          | 3          | 484                    | 21% | 239                     | 22% | 21%         |
|                          | 4          | 463                    | 20% | 223                     | 20% | 21%         |
|                          | 5 (Lleiaf) | 516                    | 22% | 241                     | 22% | 20%         |

\*16+ oed Cyfwerthoedd poblogaeth o: ONS Amcangyfrifon o boblogaeth y DU, Cymru a Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Canol 2020. [www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwales/scotlandandnorthernireland](https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwales/scotlandandnorthernireland); ^Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2019. <https://www.llyw.cymru/mynegai-amddifadedd-lluosog-cymrud-iweddariad-llawn-ir-mynegai-gyda-graddfeydd-2019>; \$Data heb fod ar gael. Gwrthododd 50 o ymatebwyr 16-29 oed sydd wedi'u cynnwys yn sampl yr arolwg ymuno â'r panel ac felly nid ydynt wedi'u cynnwys yn niferoedd sampl y panel; gweler dulliau.

Oherwydd diffyg cyfranogiad mewn pedwar arolygon yn olynol, tynnwyd 200 o bobl oddi ar y panel. Amlinellwyd y broses hon i aelodau'r panel yn y deunydd ymuno.

# Demograffeg y Sampl Panel

|                           |                                                           | Sampl Panel<br>N=2,327 |     | Sampl Arolwg<br>N= 1,094 |     | Poblogaeth* |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------|-----|--------------------------|-----|-------------|
| Ethnigrwydd <sup>^</sup>  | Gwyn                                                      | 2196                   | 94% | 1,049                    | 96% | 95%         |
|                           | Ethnigrwydd cymysg                                        | 47                     | 2%  | 22                       | 2%  | 1%          |
|                           | Asaidd neu Asaidd Pryndeinig                              | 34                     | 1%  | 9                        | 1%  | 2%          |
|                           | Du, Affricanaidd, Caribïaidd, Du Cymraeg neu Du Prydeinig | 20                     | 1%  | 3                        | <1% | 1%          |
|                           | Ethnigrwydd arall                                         | 20                     | 1%  | 6                        | 1%  | 1%          |
|                           | Gwell gennyf beidio â dweud                               | 10                     | <1% | 5                        | <1% | - \$        |
| Bwrdd Iechyd <sup>#</sup> | BIP Aneurin Bevan                                         | 408                    | 18% | 198                      | 18% | 19%         |
|                           | BIP Betsi Cadwaladr                                       | 511                    | 22% | 253                      | 23% | 22%         |
|                           | BIP Caerdydd a'r Fro                                      | 416                    | 18% | 183                      | 17% | 16%         |
|                           | BIP Cwm Taf Morgannwg                                     | 287                    | 12% | 131                      | 12% | 14%         |
|                           | BIP Hywel Dda                                             | 316                    | 14% | 146                      | 13% | 12%         |
|                           | BI Addysgu Powys                                          | 110                    | 5%  | 60                       | 5%  | 4%          |
|                           | BIP Bae Abertaw                                           | 279                    | 12% | 123                      | 11% | 12%         |

\*16+ oed; ^Mae amcangyfrifon ethnigrwydd y boblogaeth ar gyfer pob oed oherwydd nad oes data ar gael ar gyfer trigolion 65+ oed nad ydynt yn Wyn; Ystadegau Cymru <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Equality-and-Diversity/Ethnicity>; \$\$Data heb fod ar gael. #Amcangyfrifon poblogaeth 16+; Ystadegau Cymru, <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/Local-HealthBoards/populationestimates-by-lhb-age>; BIP – Bwrdd Iechyd Prifysgol.

- Gosodwyd targed cychwynnol o 2,500 aelod panel er mwyn cael sampl arolwg misol o tua 1,000 ymateb; amcangyfrifwyd y byddai'r cyfraddau ymateb i arolygon bob yn ail fis yn 50% ar y mwyaf.
- I gyrraedd ystod o unigolion, defnyddiwyd tri dull recriwtio:
  - Ffon
  - Cyfryngau cymdeithasol
  - Wyneb yn wyneb
- Cafodd cwmni ymchwil i'r farchnad proffesiynol (DJS Research Limited) ei gaffael i gynnal y recriwtio a'r arolygon misol.
- Defnyddiwyd samplu cwota haenog wrth recriwtio dros y ffôn ac wyneb yn wyneb. Cwotâu wedi'u cymhwyso i:
  - Daearyddiaeth (Bwrdd Iechyd)
  - Oed
  - Rhyw
  - Cwintel Amddifadedd (MALC\*)
- Roedd targedu cyfryngau cymdeithasol yn canolbwyntio ar fylchau demograffig mewn recriwtio.
- Cwblhaodd aelodau'r panel arolwg recriwtio cychwynnol a gofynnir iddynt gwblhau arolygon 15-20 munud bob yn ail mis. Cynhelir arolygon ar-lein neu dros y ffôn bob yn ail fis, yn dibynnu ar ddewis y sawl sy'n cymryd rhan.

\* Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru.

Mae rhagor o fanylion methodolegol ar gael ym [mhrotocol y prosiect](#).

# Dulliau – Arolwg Bob yn Ail Fis

- Ar gyfer pob arolwg, gwahoddir holl aelodau'r panel i gwblhau'r holiadur trwy'r dull y maent yn ei ffafrio (ffôn neu ar-lein). Rhoddir tair wythnos i aelodau'r panel gwblhau'r arolwg. O fewn yr amserlen honno, nodir bylchau yn y proffil demograffig sydd ei angen i gyflawni sampl sy'n cynrychioli oedran, rhyw, ethnigrwydd ac amddifadedd Cymru, ac anfonir nodiadau atgoffa i gwblhau'r arolwg.
- Er mwyn cynyddu cynrychiolaeth ar draws sampl yr arolwg, cynhelir tua 100 o gyfweliadau wyneb yn wyneb fesul arolwg gyda grwpiau poblogaeth a dargedir. Gwahoddir yr unigolion hyn i gwblhau'r arolwg ac fe'u gwahoddir yna i ymuno â'r panel. Felly mae cyfran yn gyfranogwyr sy'n cwblhau arolwg untro. Yn ogystal, rhoddir hysbysebion ar y cyfryngau cymdeithasol sy'n targedu grwpiau poblogaeth penodol. Mae'r unigolion hyn yn darparu gwybodaeth ddemograffig ac yna'n cael eu gwahodd i gwblhau'r arolwg byw.

Recriwtiwyd y cyfranogwyr a gwblhaodd arolwg mis Hydref drwy'r dulliau canlynol:

| Recruitment Method      | n   | %   |
|-------------------------|-----|-----|
| Ar-lein                 | 604 | 55% |
| Dros y ffôn             | 349 | 32% |
| Wyneb yn wyneb (panel)  | 91  | 8%  |
| Wyneb yn wyneb (un tro) | 50  | 5%  |

Cwblhaodd y cyfranogwyr arolwg mis Hydref drwy'r dulliau canlynol:

| Dull Cyfranogiad | n   | %   |
|------------------|-----|-----|
| Ar-lein          | 878 | 80% |
| Dros y ffôn      | 106 | 10% |
| Wyneb yn wyneb   | 110 | 10% |