

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

Mehefin 2023 Canfyddiadau Arolwg Panel: Ymdrin â Rhestrau Aros y  
GIG, Tai, Bod yn Dyst i Trais, Lles Meddyliol a Gofal Sylfaenol

Cyhoeddwyd: Gorffennaf 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 Mehefin 2023 sy'n cwmpasu:
  - **Rhestrau aros y GIG**
  - **Tai**
  - **Bod yn dyst i Drais**
  - **Llesiant meddyliol**
  - **Gofal sylfaenol.**
- 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 1,076 o gyfranogwyr a gwblhaodd yr arolwg ym mis Mehefin 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 1,076 o bobl ran yn arolwg mis Mehefin 2023 (5<sup>th</sup> Mehefin - 2<sup>nd</sup> Gorffennaf 2023).

## Rhestrau Aros y GIG

- Dywedodd **37%** o bobl eu bod ar hyn o bryd yn aros am apwyntiad ysbyty, prawf neu i ddechrau triniaeth feddygol gyda'r GIG.
- Dywedodd **25%** o'r rhai a oedd yn aros eu bod wedi bod yn aros am fwy na 18 mis.
- Dywedodd **51%** o'r rhai a oedd yn aros fod yr aros yn cael effaith negyddol gref ar eu bywyd.

## Lles Meddyliol

- Dywedodd **59%** o bobl eu bod yn gwario arian ar eu lles meddyliol mewn mis arferol.
- Dim ond **21%** oedd yn cytuno'n gryf eu bod yn gallu dod o hyd i amser i wneud y pethau sy'n bwysig i'w lles meddyliol.

## Yn Dyst i Drais

- Dywedodd **39%** o bobl eu bod wedi gweld trais yn ystod y 12 mis diwethaf.
- Dywedodd **61%** o bobl y byddent yn debygol (**23%** yn debygol iawn) o fynd i hyfforddiant wyneb yn wyneb ar gyfer y rhai sy'n dystion i drais, pe byddent yn cael cynnig hynny, er mwyn datblygu eu sgiliau a'u hyder i ymateb i drais.

## Gofal Sylfaenol

- Dywedodd **61%** o bobl y byddent yn fwy tebygol o ddefnyddio gwasanaethau galw i mewn fferyllfa gymunedol pe byddent yn gwybod ei fod yn cymryd camau tuag at leihau ei effaith ar yr hinsawdd.
- Dywedodd **88%** o bobl eu bod yn cefnogi (**55%** yn cefnogi'n gryf) annog pobl i ailddefnyddio fframiau a chasys sbectol pan fydd presgripsiynau'n newid.

## Tai

- Pan ofynnwyd iddynt raddio amgylchedd eu cartrefi, y tri (allan o saith) maes a gafodd eu graddio amlaf yn 'dda' oedd:
  - Diogelwch cartrefi (**81%**)
  - Ansawdd tai (**71%**)
  - Ymarferoldeb tai (**70%**)
- Pan ofynnwyd pa un o'r saith maes mewn perthynas â thai ddylai fod y tair blaenoriaeth uchaf ar gyfer gweithredu yng Nghymru, y meysydd a restrwyd amlaf yn y tri uchaf oedd:
  - Fforddiadwyedd cartrefi (**84%**)
  - Ansawdd cartrefi (**80%**)
  - Diogelwch cartrefi (**44%**)

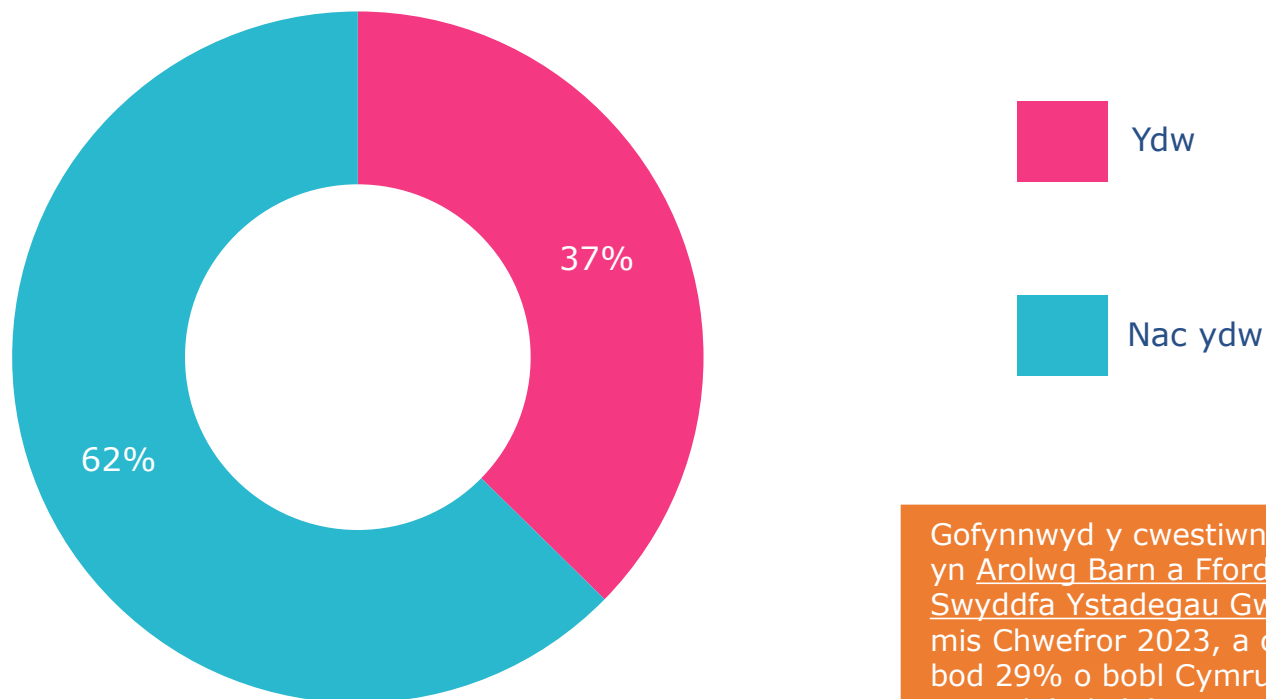


# Rhestrau Aros y GIG

Roedd y cwestiynau yn yr adran hon yn deillio'n bennaf o [Arolwg Barn a Ffordd o Fyw trawstoriadol y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#), sy'n cyhoeddi'r data hwn ar gyfer Prydain Fawr ynghyd â dadansoddiadau cenedlaethol.

Darperir cymhariaeth â'r arolwg hwn ar gyfer cyfran gyffredinol yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn aros am ofal y GIG er mwyn rhoi cyd-destun.

**A ydych ar hyn o bryd yn aros am apwyntiad ysbyty, prawf, neu i ddechrau cael triniaeth feddygol drwy'r GIG?\***



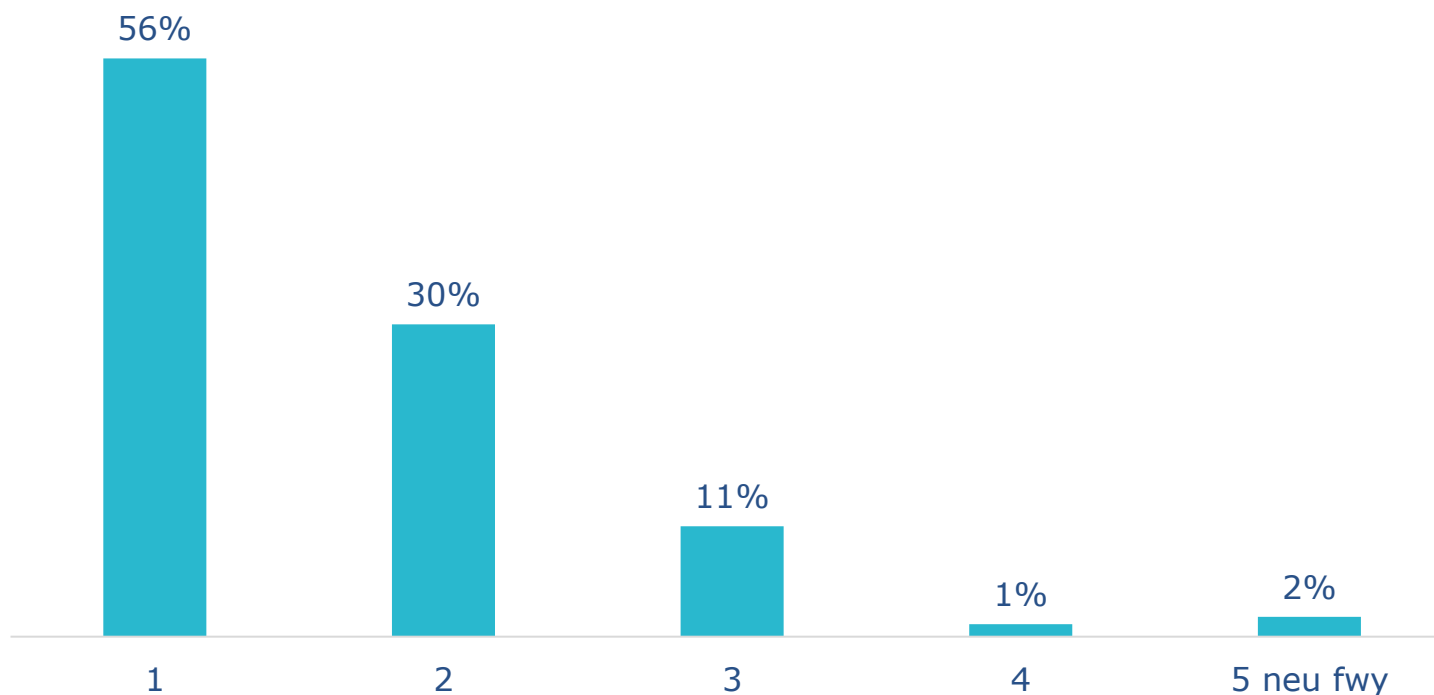
Gofynnwyd y cwestiwn hwn hefyd yn Arolwg Barn a Ffordd o Fyw'r Swyddfa Ystadegau Gwladol ym mis Chwefror 2023, a chanfuwyd bod 29% o bobl Cymru wedi ymateb 'ydw' i'r cwestiwn hwn, a bod y cyfyngau hyder yn amrywio o 19-39%.

\*Ddim yn gwybod: 1%; Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

# Rhestrau Aros y GIG

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod ar restr aros y GIG (n=416):

**Am faint o gyflyrau iechyd gwahanol ydych chi'n aros i ddechrau triniaeth GIG ar eu cyfer ar hyn o bryd?\***

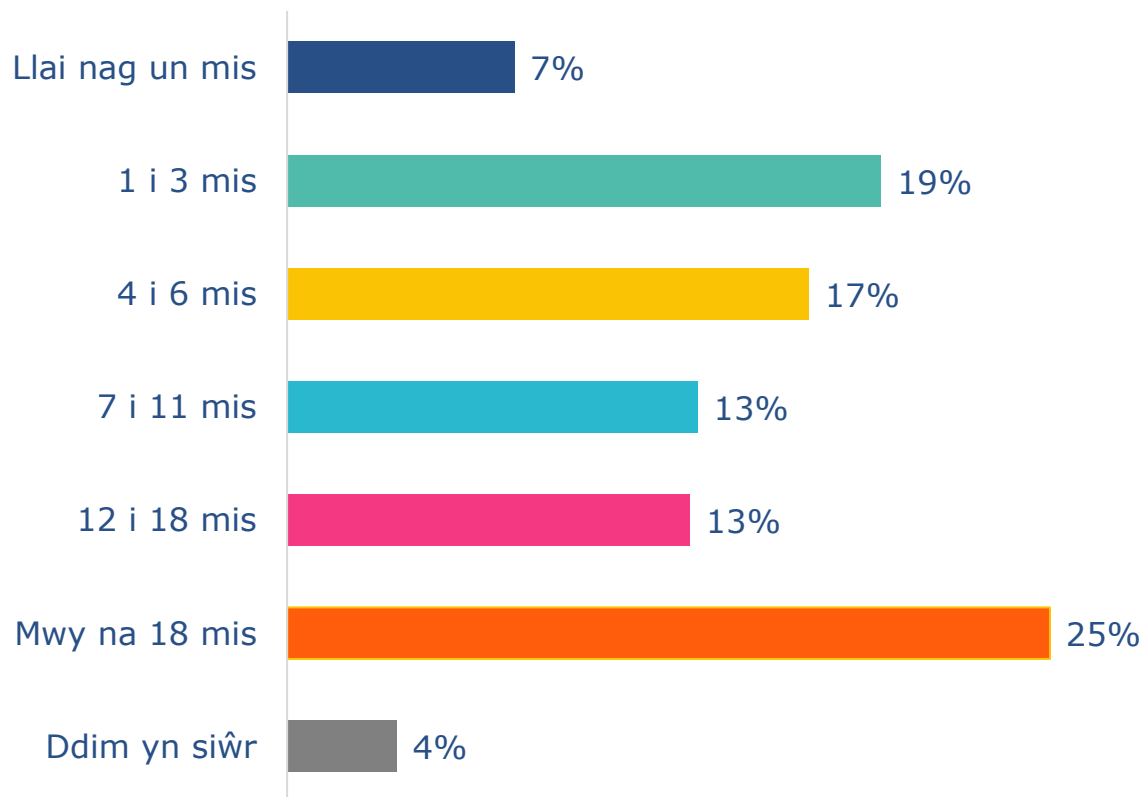


\*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

# Rhestrau Aros y GIG

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod ar restr aros y GIG (n=416):

**Ers pryd ydych chi wedi bod yn aros am apwyntiad ysbyty, prawf, neu i ddechrau cael triniaeth feddygol drwy'r GIG? Os ydych ar restrau aros lluosog, dywedwch wrthym am yr arhosiad hiraf.\***



\*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

# Rhestrau Aros y GIG

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod ar restr aros y GIG (n=416):

**Pa un o'r canlynol ydych chi'n aros amdano ar hyn o bryd? Os ydych ar restrau aros lluosog, dewiswch bob un sy'n berthnasol.\***

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Cychwynnoly mgyngghoriad ag arbenigwr                  | 43% |
| Profion diagnostig                                     | 36% |
| Triniaeth ddiagnostig                                  | 13% |
| Triniaeth anlwfeddygol                                 | 21% |
| Triniaeth lawfeddygol                                  | 23% |
| Triniaeth iechyd meddwl                                | 16% |
| Ymgynghoriad wedi'i gynllunio                          | 31% |
| Ymgynghoriad heb ei gynllunio (e.e. ar ôl cymhlethdod) | 3%  |

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

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod yn aros am ymgynghoriad dilynol wedi'i gynllunio (n=128):

## Sawl un o'r ymgynghoriad(au) dilynol arfaethedig rydych yn aros amdanynt?\*

### 1. Cyn-driniaeth

(Apwyntiad dilynol i apwyntiad blaenorol ond cyn mae eich triniaeth yn dechrau)

| 0   | 1   | 2   | 3  | 4  | 5  | Ddim yn gwybod |
|-----|-----|-----|----|----|----|----------------|
| 11% | 45% | 16% | 9% | 1% | 1% | 18%            |

### 2. Ôl-driniaeth

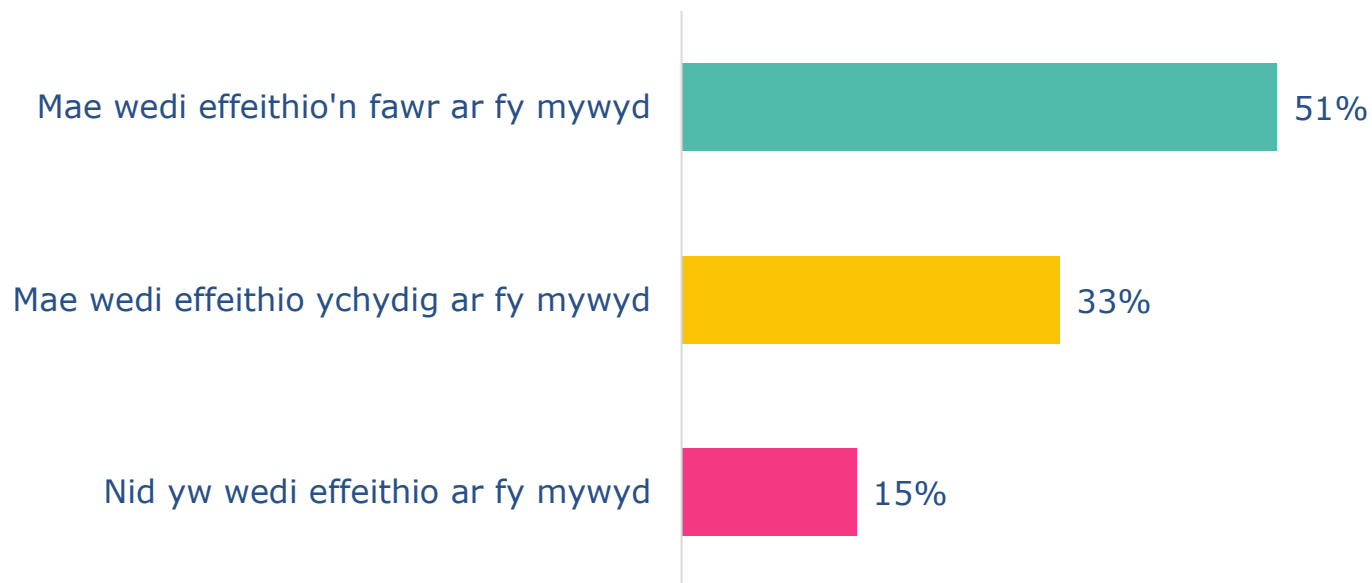
(Apwyntiad dilynol i ddigwydd unrhyw bryd ar ôl i'ch triniaeth ddechrau neu orffen)

| 0   | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | Ddim yn gwybod |
|-----|-----|----|----|----|----|----------------|
| 21% | 48% | 6% | 3% | 1% | 1% | 20%            |

\*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer y ddau ddatganiad: 0%; Cwestiwn ymateb testun agored pan adroddwyd mai 5 oedd y nifer mwyaf o ymgynghoriadau yr oedd ymatebwyr yn aros amdano.

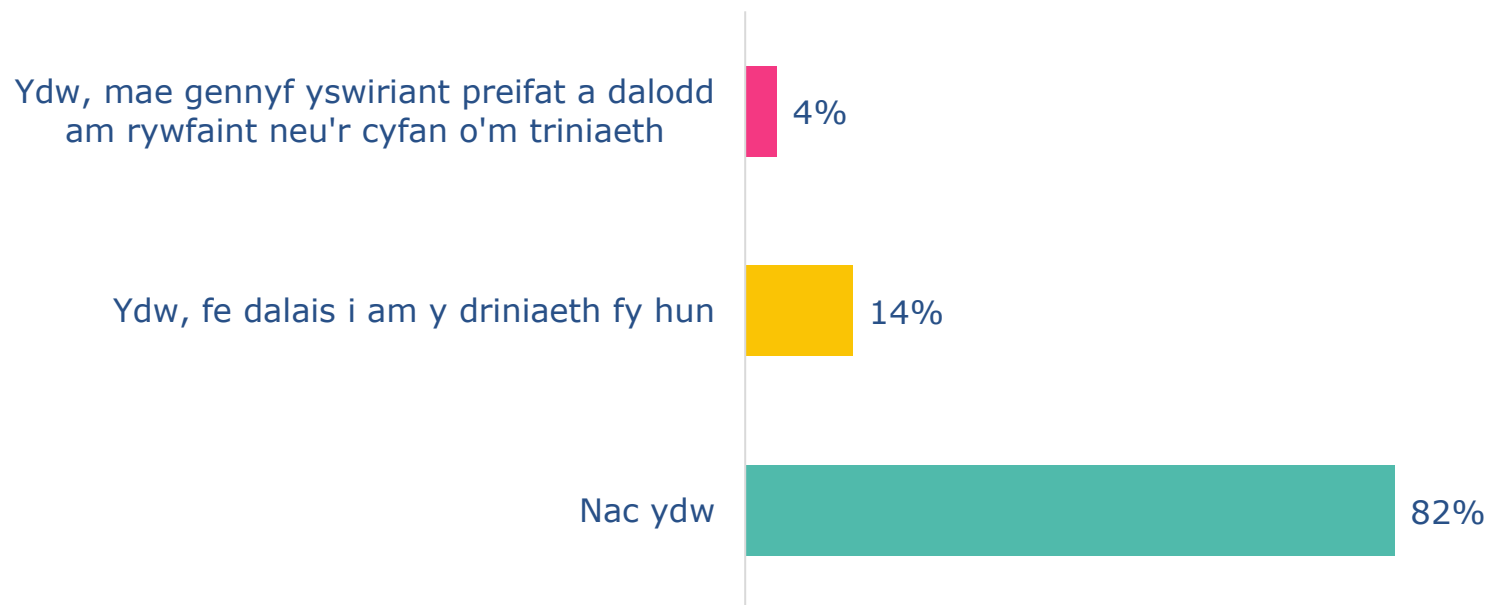
Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod ar restr aros y GIG (n=416):

**I ba raddau, os o gwbl, y mae aros am driniaeth y GIG yn negyddol wedi effeithio ar eich bywyd? Os ydych yn aros i ddechrau triniaeth ar gyfer cyflyrau lluosog, meddyliwch am yr amser aros sy'n cael yr effaith fwyaf.\***



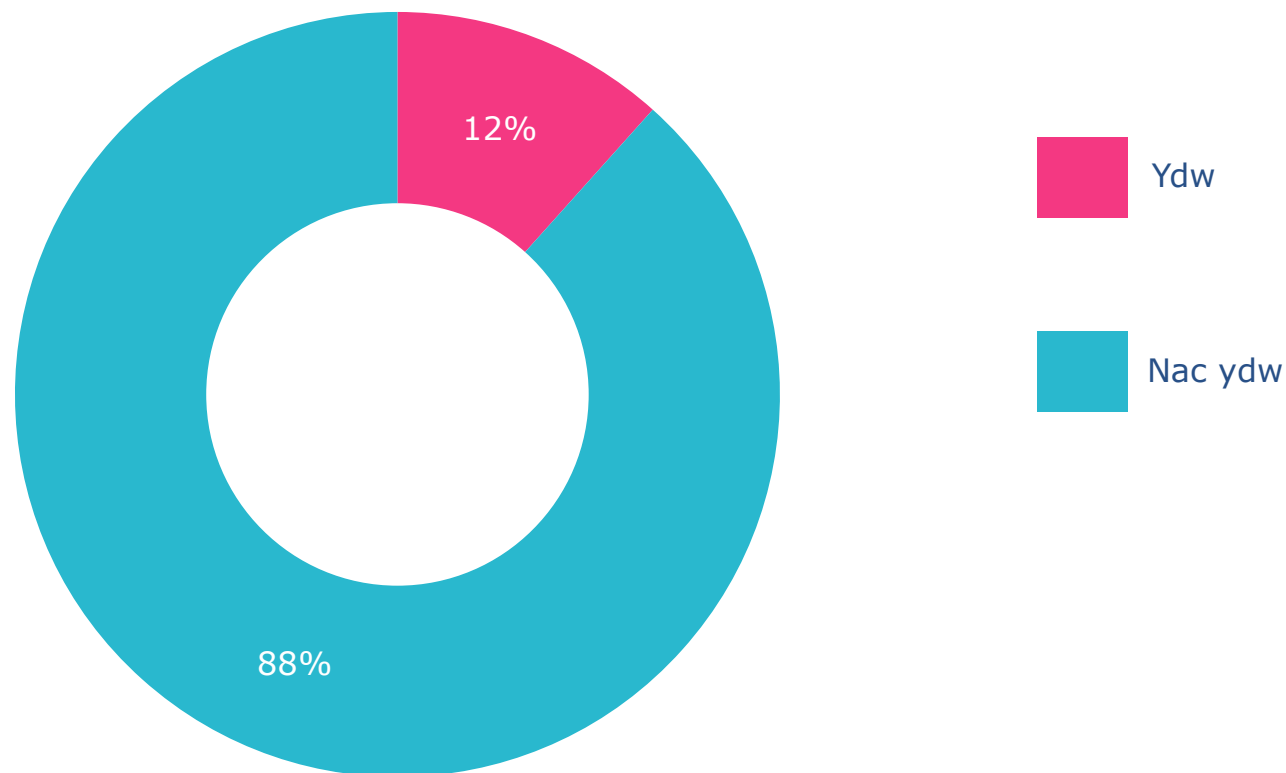
\*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

**Yn y flwyddyn ddiwethaf, a ydych wedi talu am apwyntiad meddygol, prawf, neu driniaeth breifat oherwydd eich bod yn teimlo bod yr arhosiad am y GIG yn rhy hir? (Gofynnwyd i'r holl gyfranogwyr)\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

**A ydych wedi cael apwyntiad meddygol wedi'i ganslo neu wedi'i ohirio yn ystod y mis diwethaf? Peidiwch â chynnwys triniaeth ddeintyddol.\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%



Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

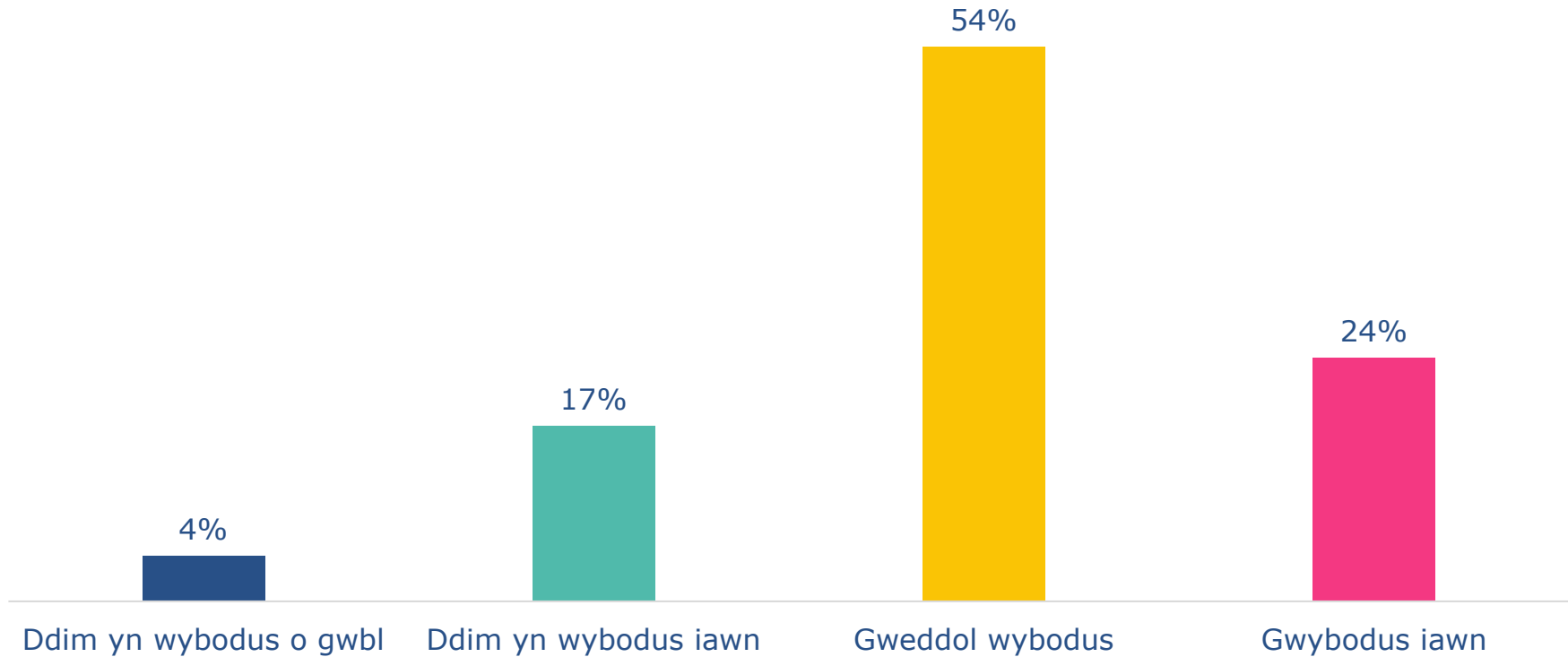
Time to Talk  
Public Health  
*Wales*

# Tai

---

Gall y cartrefi y mae pobl yn byw ynddynt gael effaith fawr ar eu hiechyd corfforol a meddyliol.

**Pa mor wybodus, os o gwbl, fydddech chi'n dweud yr ydych chi am yr effaith y gall tai gwael ei chael ar iechyd pobl?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

## Gan ganolbwyntio ar saith maes allweddol o dai, beth yw eich barn am y meysydd canlynol o ran amgylchedd eich cartref?\*

|                                                                              | Gwael | Gweddol | Da  |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-----|
| Ansawdd eich cartref (e.e. lleithder, tymheredd, cyflwr)                     | 7%    | 22%     | 71% |
| Fforddiadwyedd eich cartref (e.e. rhent, biliau, treth gyngor)               | 16%   | 41%     | 40% |
| Ymarferoldeb eich cartref (e.e. maint, addasrwydd)                           | 7%    | 23%     | 70% |
| Pa mor ddiogel yw eich cartref (e.e. diogelwch, risg o gael eich troi allan) | 5%    | 13%     | 81% |
| Pa mor ecogyfeillgar yw eich cartref (e.e. inswleiddio, gerddi, ailgylchu)   | 9%    | 38%     | 52% |
| Y gymuned o amgylch eich cartref (e.e. cymdogion, systemau cymorth)          | 14%   | 33%     | 53% |
| Seilwaith eich cartref (e.e. trafndiaeth, hygyrchedd, siopau, gwasanaethau)  | 18%   | 32%     | 50% |

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

## Gan feddwl am y saith maes tai hyn ar lefel genedlaethol, pa feysydd ydych chi'n meddwl ddylai fod yn flaenoriaethau gweithredu 1af, 2il a 3ydd yng Nghymru?\*

|                                                                          | Blaenoriaeth Gyntaf | 2ail flaenoriaeth | 3ydd Blaenoriaeth | Wedi eu cynnwys yn y 3 uchaf |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|------------------------------|
| Ansawdd cartrefi (e.e. lleithder, tymheredd, cyflwr)                     | 45%                 | 24%               | 11%               | 80%                          |
| Fforddiadwyedd cartrefi (e.e. rhent, biliau, treth gyngor)               | 41%                 | 32%               | 11%               | 84%                          |
| Ymarferoldeb cartrefi (e.e. maint, addasrwydd)                           | 5%                  | 12%               | 13%               | 30%                          |
| Pa mor ddiogel yw cartrefi (e.e. diogelwch, risg o gael eu troi allan)   | 12%                 | 12%               | 20%               | 44%                          |
| Pa mor ecogyfeillgar yw cartrefi (e.e. inswleiddio, gerddi, ailgylchu)   | 9%                  | 10%               | 13%               | 32%                          |
| Cymuned o amgylch cartrefi (e.e. cymdogion, systemau cymorth)            | 5%                  | 12%               | 13%               | 30%                          |
| Seilwaith cartrefi (e.e. trafnidiaeth, hygyrchedd, siopau, gwasanaethau) | 7%                  | 14%               | 19%               | 40%                          |

\*Gwell gennyf beidio â dweud: 3%

## Ydy'ch cartref yn berchen ar eich llety neu'n ei rentu?\*

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Yn berchen yn llwyr                                                           | 40% |
| Yn berchen gyda morgais neu fenthyciad                                        | 30% |
| Yn berchen yn rhannol ac yn rhentu'n rhannol<br>( <i>rhanberchnogaeth</i> )   | 1%  |
| Rhentu'n breifat<br>( <i>e.e. gan asiant gosod tai neu landlord preifat</i> ) | 12% |
| Rhentu'n gymdeithasol<br>( <i>e.e. gan y cyngor neu gymdeithas dai</i> )      | 12% |
| Rhentu gan berthynas neu ffrind                                               | 2%  |
| Yn byw heb rent                                                               | 2%  |
| Arall                                                                         | <1% |

\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

# Yn Dyst i Drais

Darparwyd yr enghreifftiau canlynol ar gyfer pob math o drais y cyfeiriwyd ato:

Aflonyddu rhywiol: Rhywun yn gweiddi sylwadau o natur rhywiol

Trais rhywiol: Cyffwrdd digroeso

Cam-drin domestig: Trais rhwng partneriaid agos gan gynnwys trais corfforol, emosiynol ac ariannol

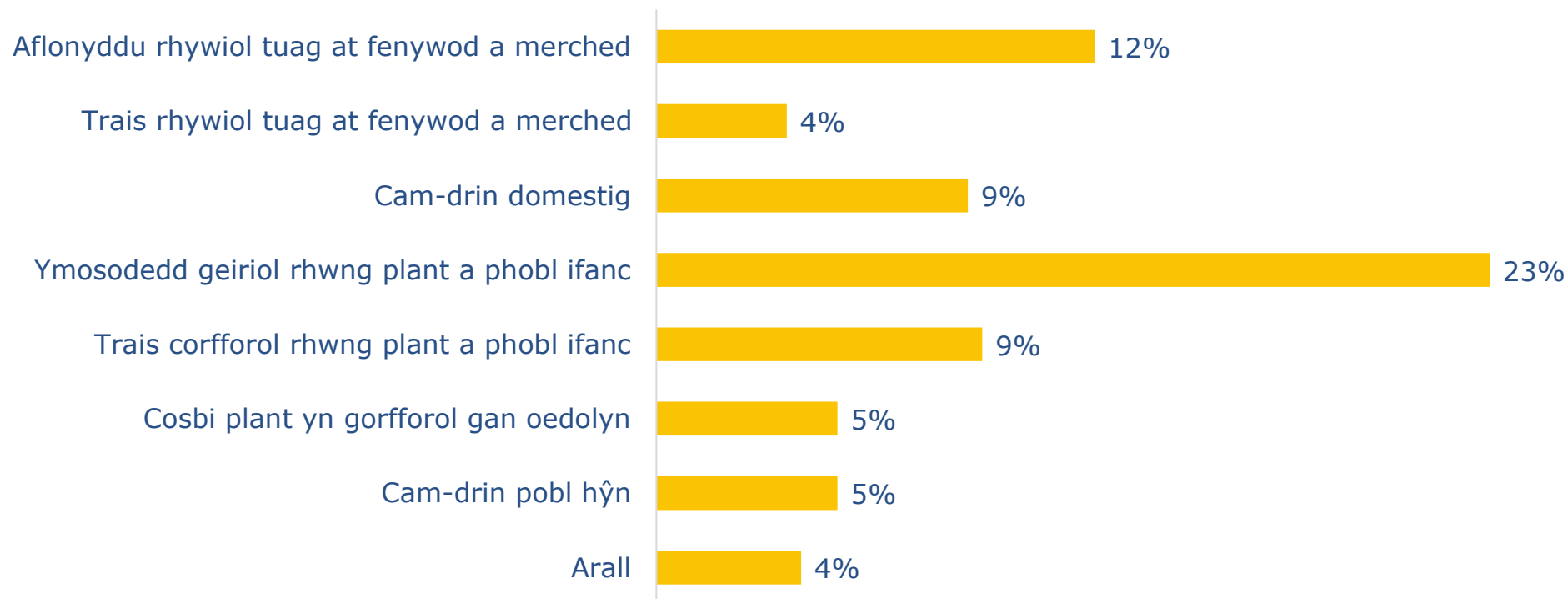
Cosbi plant yn gorfforol: Smacio

Cam-drin pobl hŷn: I gynnwys cam-drin corfforol, emosiynol ac ariannol

**Pe byddech yn dyst i'r mathau canlynol o drais, a ydych yn teimlo bod gennych yr hyder a/neu'r sgiliau i wneud rhywbeth yn ei gylch?**

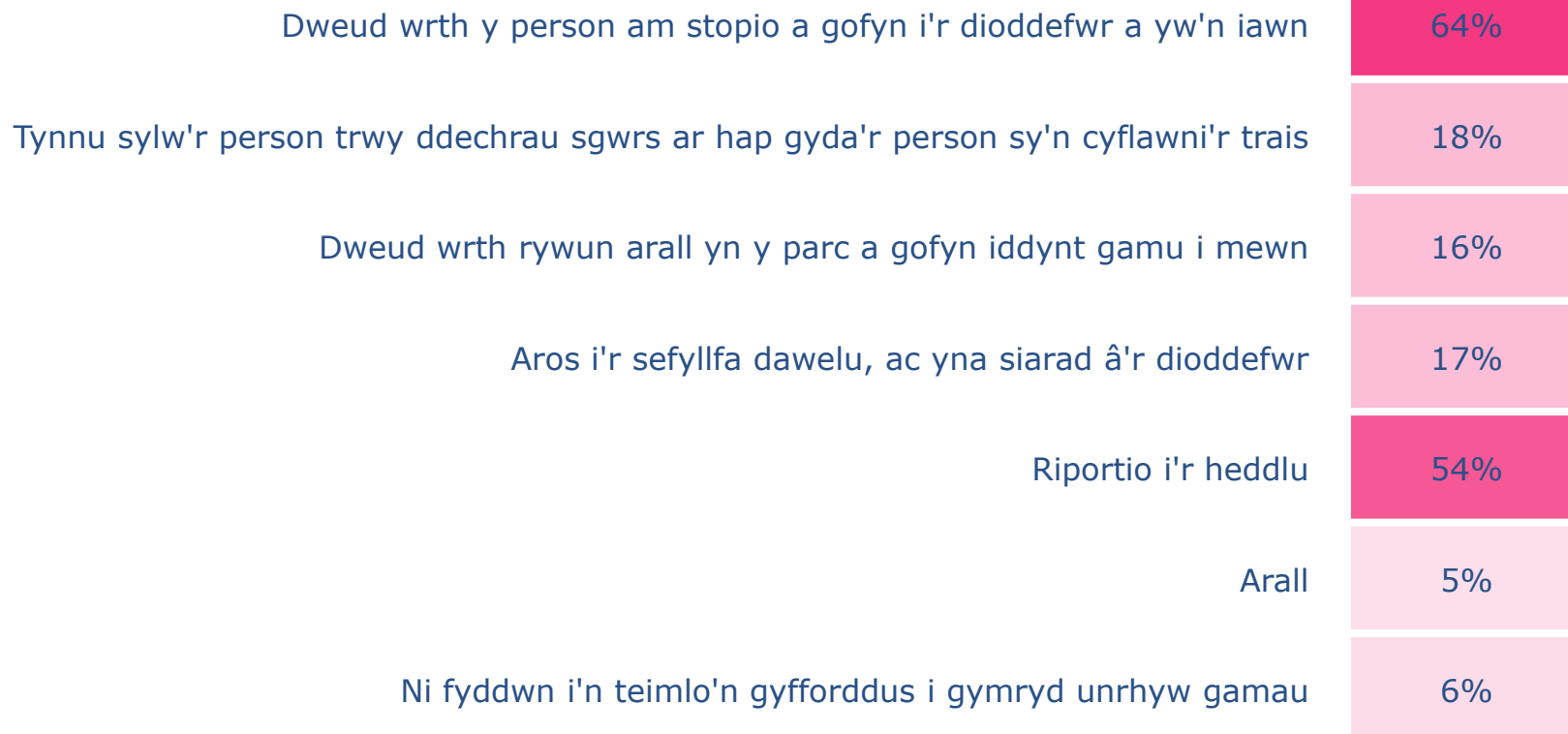
|                                             | Mae gen i'r hyder a'r sgiliau | Mae gen i'r hyder ond nid y sgiliau | Mae gen i'r sgiliau ond nid yr hyder | Nid oes gennyf yr hyder na'r sgiliau | Gwell gennyf beidio â dweud |
|---------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| Aflonyddu rhywioltuag at fenywod 16+ oed    | 35%                           | 25%                                 | 16%                                  | 20%                                  | 4%                          |
| Trais rhywiol tuag at fenywod 16+ oed       | 37%                           | 29%                                 | 13%                                  | 17%                                  | 4%                          |
| Cam-drin domestig                           | 26%                           | 27%                                 | 16%                                  | 27%                                  | 4%                          |
| Ymosodedd geiriol rhwng plant a phobl ifanc | 36%                           | 20%                                 | 17%                                  | 23%                                  | 4%                          |
| Trais corfforol rhwng plant a phobl ifanc   | 32%                           | 24%                                 | 16%                                  | 24%                                  | 4%                          |
| Cosbi plant yn gorfforol gan oedolyn        | 29%                           | 21%                                 | 15%                                  | 26%                                  | 9%                          |
| Cam-drin pobl hŷn                           | 45%                           | 23%                                 | 11%                                  | 17%                                  | 4%                          |

**Yn ystod y 12 mis diwethaf, pa rai o'r mathau canlynol o drais rydych wedi bod yn wylwyr iddynt? (Dewiswch bob ateb sy'n berthnasol)\***



\*Nid wyf wedi bod yn wylwyr i unrhyw fath o drais yn ystod y 12 mis diwethaf: 61%; Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

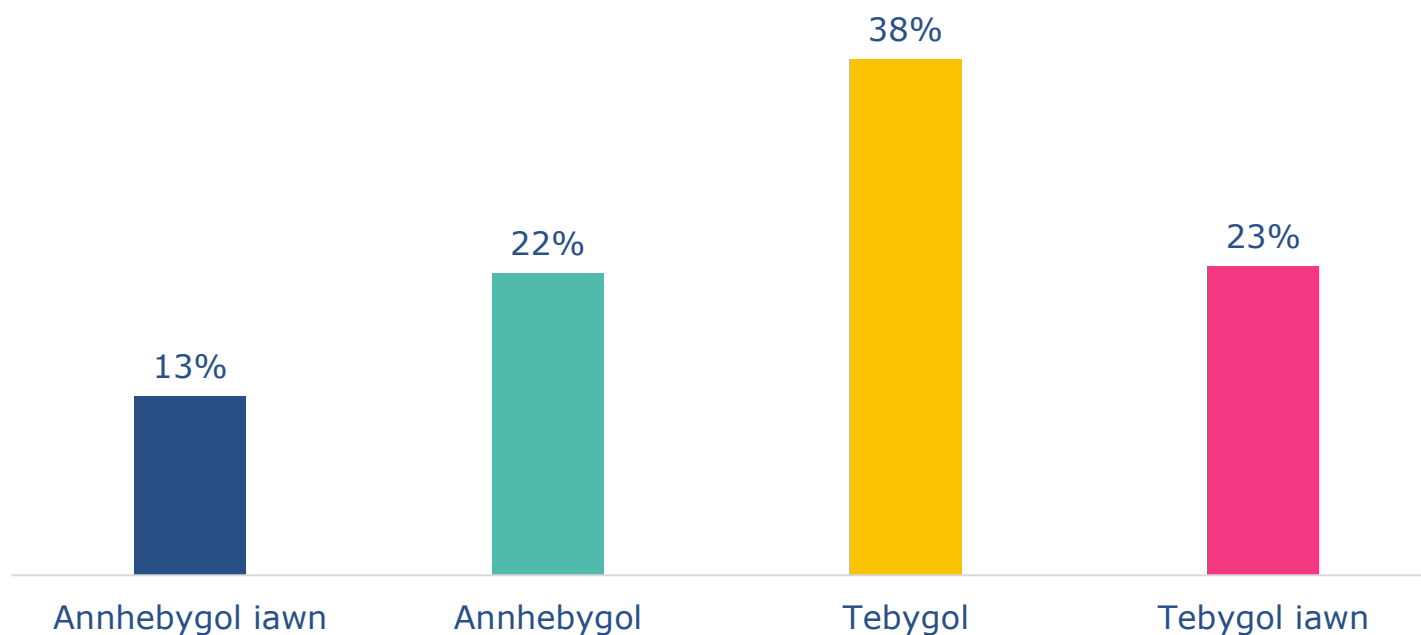
**Os ydych yn cerdded drwy barc ac yn gweld person ifanc yn cael ei ymosod arno'n gorfforol gan berson ifanc arall, pa rai o'r camau canlynol fydddech chi'n debygol o'u cymryd? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

# Yn Dyst i Drais

**Pe byddech yn cael cynnig hyfforddiant wyneb yn wyneb ar ddatblygu sgiliau a hyder ar sut i ymateb os ydych yn wylwr i drais, pa mor debygol fydddech chi o fynychu hwn?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 3%



# Lles Meddyliol

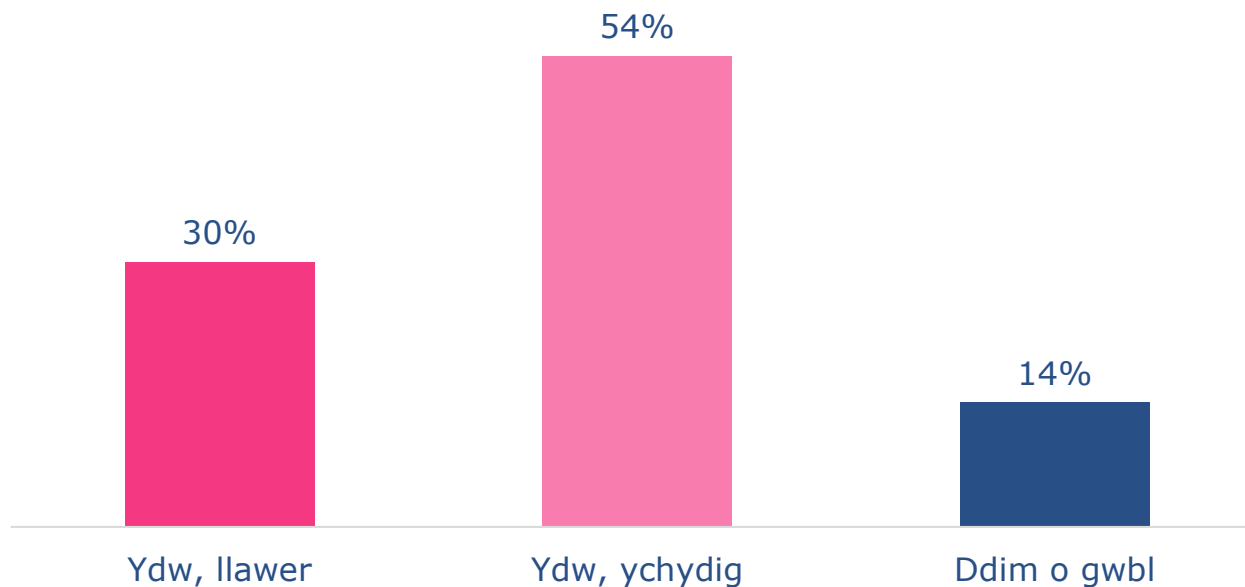
Rhoddwyd y diffiniad canlynol i gyfranogwyr: "Mae llesiant meddwl yn ymwneud â sut rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Rydyn ni'n profi llesiant meddwl da pan rydyn ni'n "teimlo'n dda ac yn gweithredu'n dda". Mae llawer o bethau'n dylanwadu ar ein llesiant meddyliol gan gynnwys ein perthnasoedd a'n hamgylchedd, pethau sydd wedi digwydd neu sy'n digwydd i ni, a sut rydym yn ymateb iddynt. Mae yna bethau y gallwn ni i gyd eu gwneud i amddiffyn a gwella ein llesiant meddwl, yn yr un ffordd y gallai pobl gynnal diet iach i ofalu am eu hiechyd corfforol."

**Ar gyfer pob un o'r datganiadau canlynol, atebwch ar raddfa o 0 i 10, lle mae 0 yn cynrychioli "anghytuno'n gryf", 5 yn cynrychioli "ddim yn cytuno nac yn anghytuno", a 10 yn cynrychioli "cytuno'n gryf".\***

|                                                                                                | Anghytuno'n gryf |     |     |    | Ddim yn cytuno nac yn anghytuno |     |    |     | Cytuno'n gryf |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|-----|----|---------------------------------|-----|----|-----|---------------|-----|-----|
|                                                                                                | 0                | 1   | 2   | 3  | 4                               | 5   | 6  | 7   | 8             | 9   | 10  |
| Rwy'n hyderus fy mod yn deall beth yw ystyr y term llesiant meddwl                             | <1%              | <1% | <1% | 1% | 1%                              | 5%  | 4% | 9%  | 18%           | 14% | 48% |
| Rwy'n meddwl ei bod yn bwysig bod pobl yn cymryd camau i amddiffyn a gwella eu llesiant meddwl | <1%              | <1% | <1% | 0% | <1%                             | 5%  | 3% | 8%  | 14%           | 11% | 58% |
| Rwy'n gwybod pa gamau y gallaf eu cymryd i amddiffyn a gwella fy llesiant meddyliol            | 2%               | <1% | 1%  | 1% | 3%                              | 9%  | 8% | 15% | 18%           | 14% | 29% |
| Rwy'n gallu dod o hyd i amser i wneud y pethau sy'n bwysig i'm lles meddwl                     | 2%               | 1%  | 3%  | 4% | 6%                              | 13% | 9% | 15% | 14%           | 10% | 21% |

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

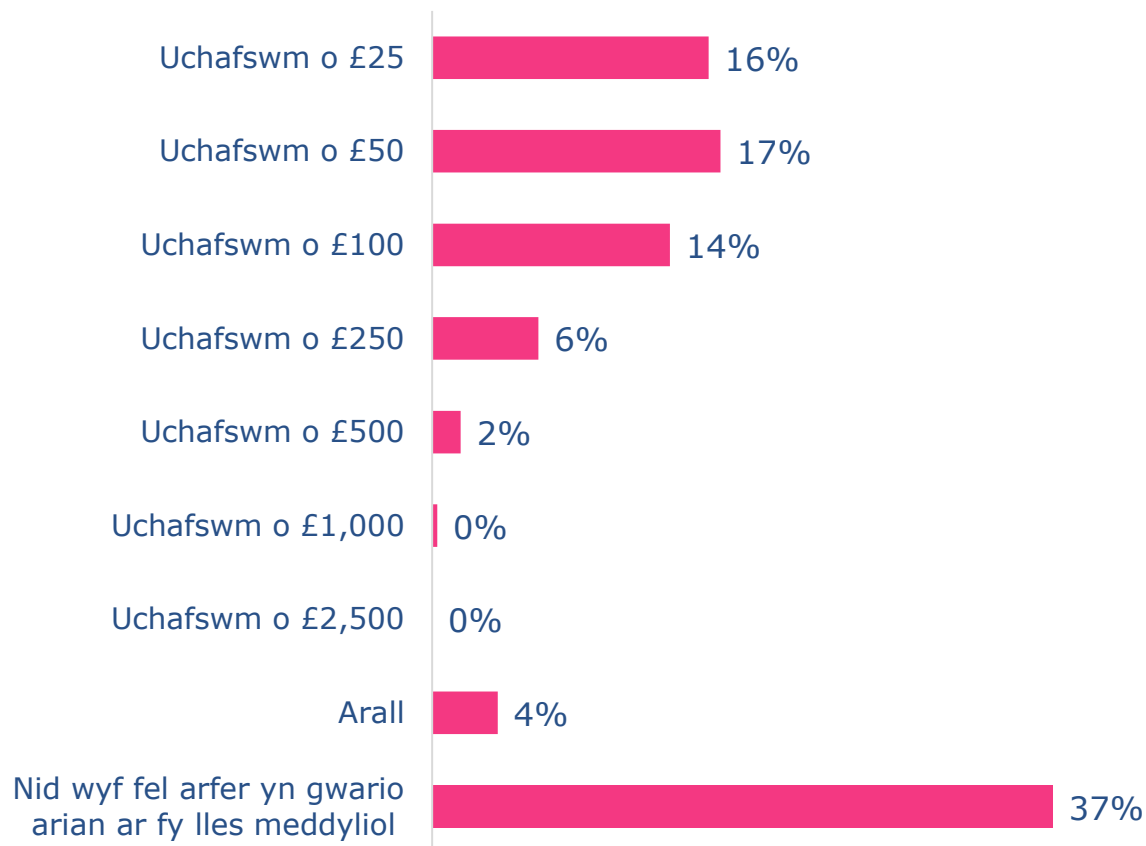
**A ydych chi'n cymryd unrhyw gamau ar hyn o bryd er mwyn helpu i amddiffyn a gwella eich llesiant meddyliol?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi cymryd camau ar gyfer eu lles meddyliol (n=932):

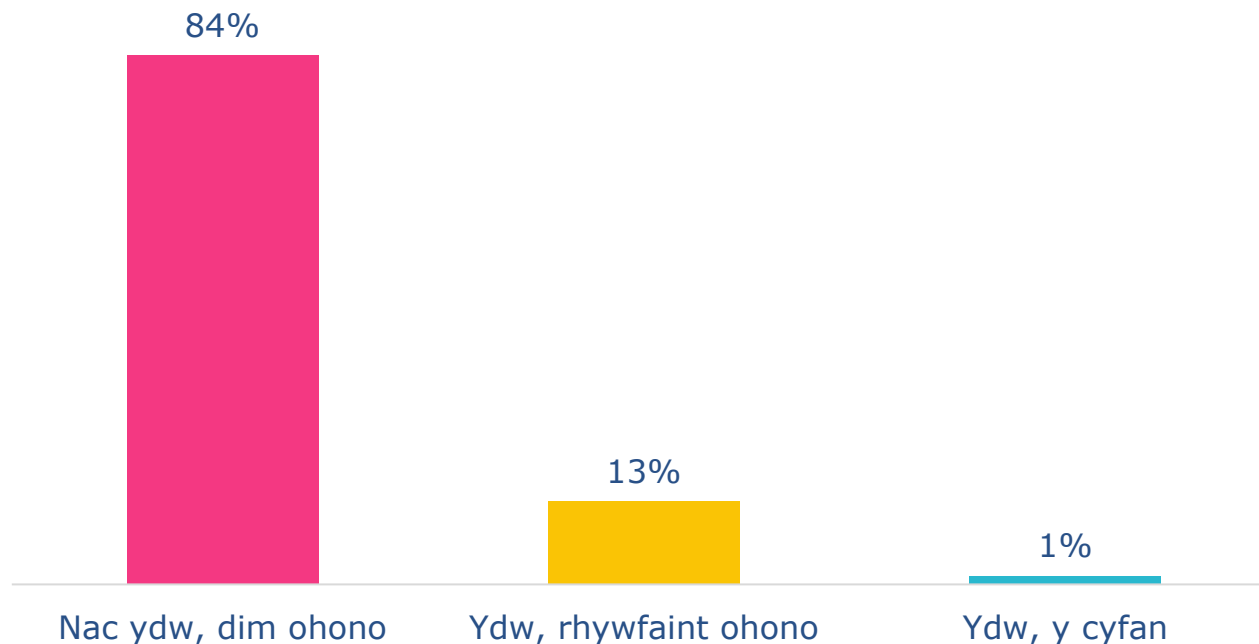
**Mewn mis arferol, tua faint o arian, os o gwbl, ydych chi'n ei wario ar gynnal a/neu wella eich lles meddyliol?\***



\*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: 3%

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod yn gwario arian ar eu lles meddyliol (n=557):

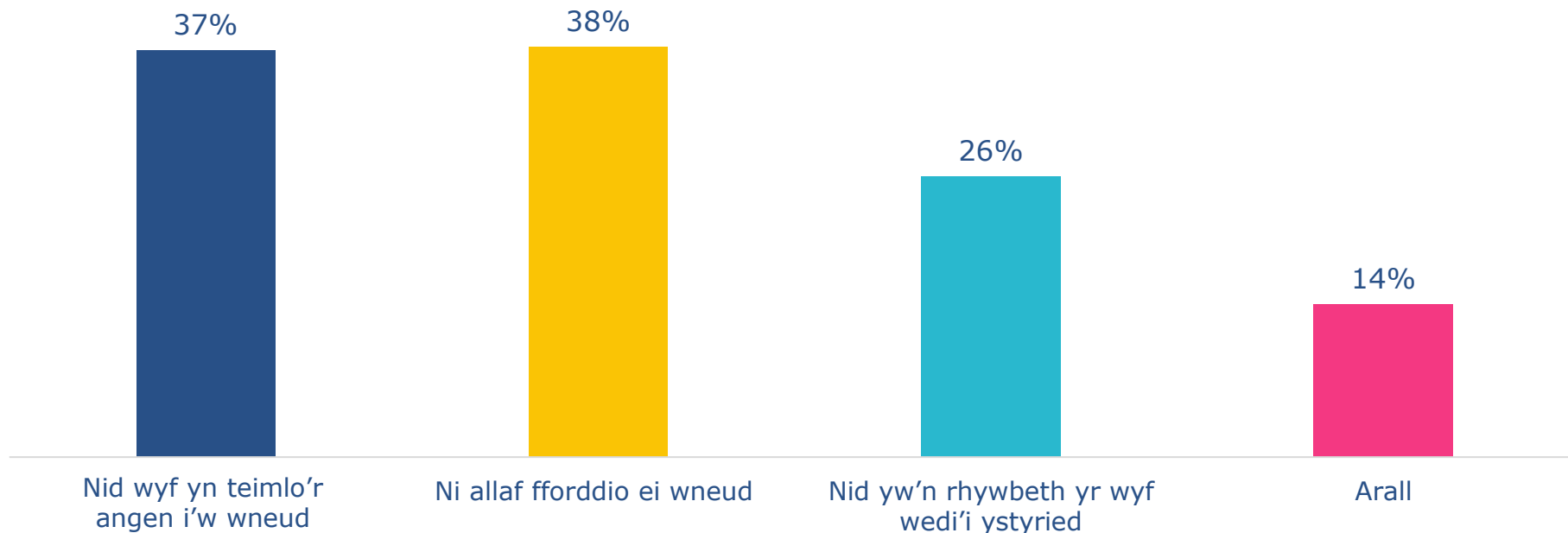
**Gan feddwl am yr arian a wariwyd gennych ar les meddwl y mis diwethaf, a ydych yn difaru unrhyw ran o'r gwariant hwn?\***



\*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

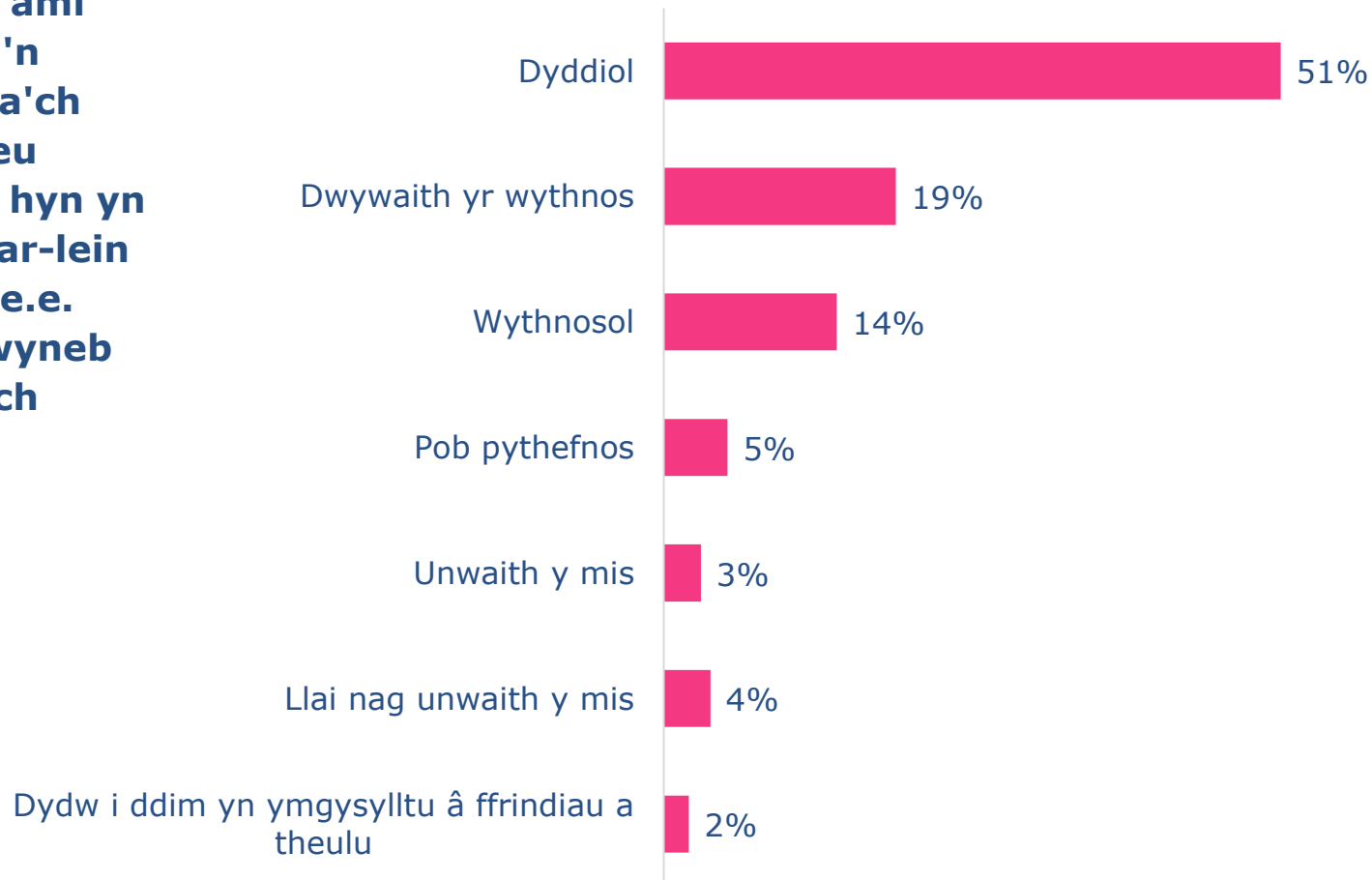
Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd nad oeddent yn gwario unrhyw arian ar eu lles meddyliol (n=343):

**A oes unrhyw resymau pam nad ydych fel arfer yn gwario arian i gynnal neu wella eich lles meddyliol? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)\***



\*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

**Ar gyfartaledd, pa mor aml ydych chi'n ymgysylltu'n ystyrlon â'ch ffrindiau a'ch teulu, naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb? Mae hyn yn golygu siarad a gweld ar-lein neu wyneb yn wyneb (e.e. trwy neges fideo neu wyneb yn wyneb) y tu allan i'ch cartref.\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

**Dychmygwch eich bod wedi bwriadu gweld ffrind agos, ond y bu'n rhaid iddynt ganslo oherwydd pryderon ariannol. Ym mhob un o'r senarios canlynol, faint o arian, os o gwbl, fydddech chi'n fodlon ei wario i helpu'ch ffrind i ymuno â chi?**

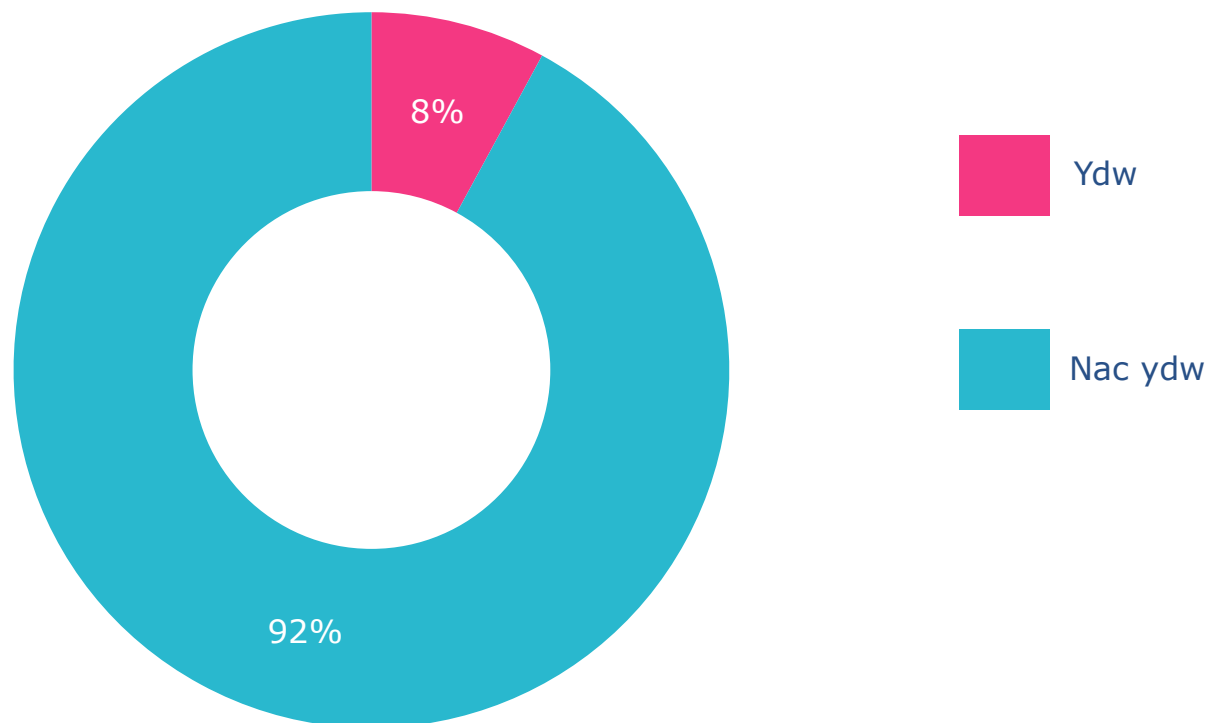
|                                                                           | Uchafswm<br>£5 | Uchafswm<br>£10 | Uchafswm<br>£20 | Uchafswm<br>£30 | Uchafswm<br>£40 | Uchafswm<br>£50 | Uchafswm<br>£100 | >£100 | Ni fyddwn<br>yn cynnig<br>talu | Ni allaf<br>fforddio<br>talu | Gwell<br>gennyf<br>beidio â<br>dweud |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| Rydych chi'ch dau yn iach,<br>ond heb weld eich gilydd<br>ers amser maith | 1%             | 8%              | 17%             | 13%             | 5%              | 15%             | 6%               | 5%    | 9%                             | 11%                          | 9%                                   |
| Rydych chi wedi bod<br>yn teimlo'n isel                                   | 2%             | 7%              | 15%             | 13%             | 5%              | 12%             | 7%               | 5%    | 12%                            | 11%                          | 11%                                  |
| Mae eich ffrind wedi bod<br>yn teimlo'n isel                              | 1%             | 7%              | 16%             | 13%             | 8%              | 15%             | 9%               | 7%    | 5%                             | 9%                           | 9%                                   |
| Rydych chi'ch dau yn iach<br>ac wedi gweld eich gilydd<br>yn ddiweddar    | 6%             | 11%             | 17%             | 9%              | 2%              | 9%              | 3%               | 2%    | 21%                            | 12%                          | 9%                                   |

**Nesaf mae rhai datganiadau am feddyliau a theimladau. Ar gyfer pob datganiad, dewiswch yr opsiwn sy'n disgrifio orau eich profiad dros y pythefnos diwethaf.\***

|                                                              | Ddim o'r amser | Yn anaml | Rhywfaint o'r amser | Yn aml | Drwy'r amser |
|--------------------------------------------------------------|----------------|----------|---------------------|--------|--------------|
| Rydw i wedi bod yn teimlo'n obeithiol am y dyfodol           | 6%             | 17%      | 35%                 | 30%    | 11%          |
| Rydw i wedi bod yn teimlo o werth                            | 3%             | 12%      | 33%                 | 33%    | 17%          |
| Rydw i wedi bod yn teimlo'n ddigyffro                        | 5%             | 18%      | 35%                 | 30%    | 10%          |
| Rydw i wedi bod yn ymdopi â phroblemau'n dda                 | 2%             | 8%       | 32%                 | 38%    | 18%          |
| Rydw i wedi bod yn meddwl yn glir                            | 2%             | 7%       | 29%                 | 37%    | 26%          |
| Rydw i wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill              | 4%             | 12%      | 32%                 | 31%    | 19%          |
| Rydw i wedi gallu gwneud fy mhenderfyniadau fy hun am bethau | 2%             | 6%       | 22%                 | 35%    | 35%          |

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

**Ydych chi wedi clywed am ymgyrch “Hapus” Iechyd Cyhoeddus Cymru?\***



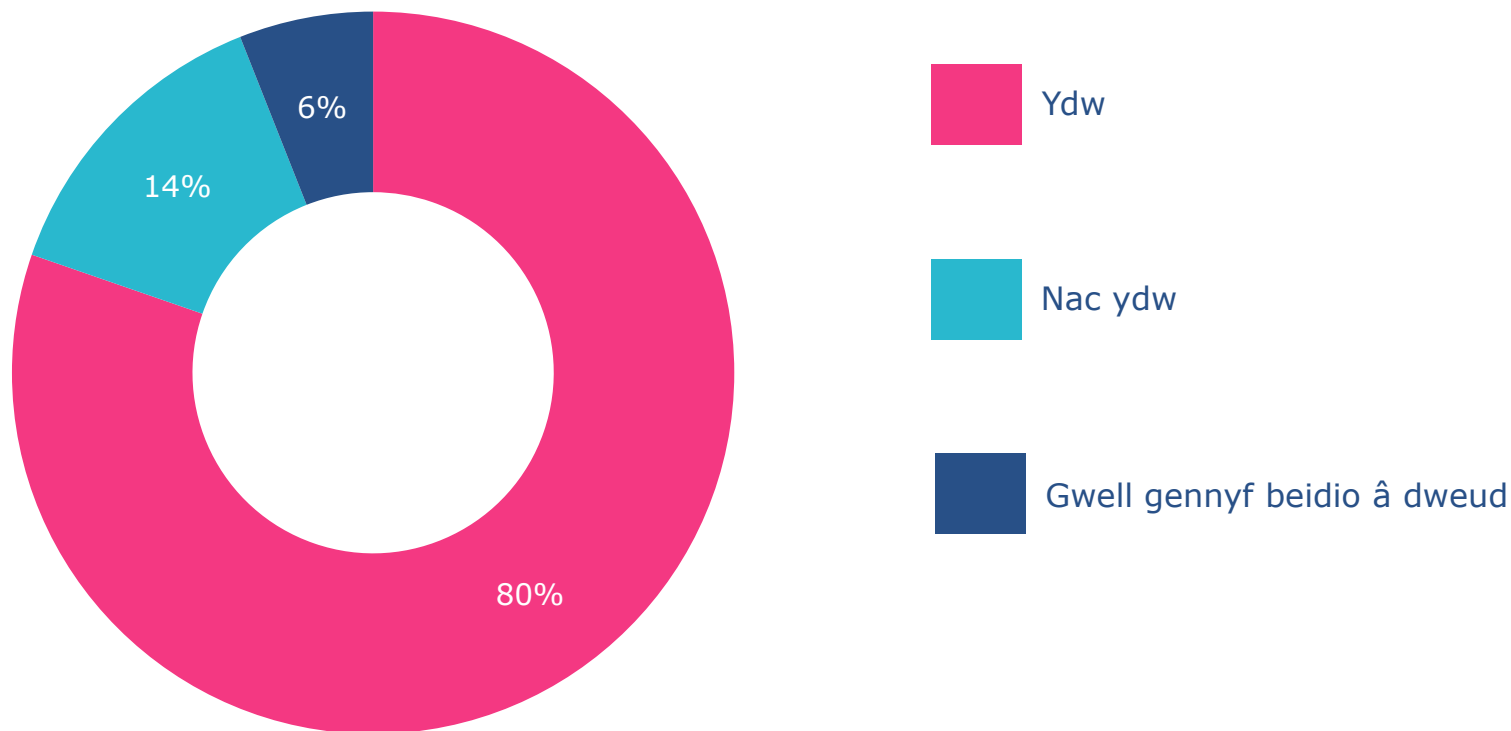
\*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%



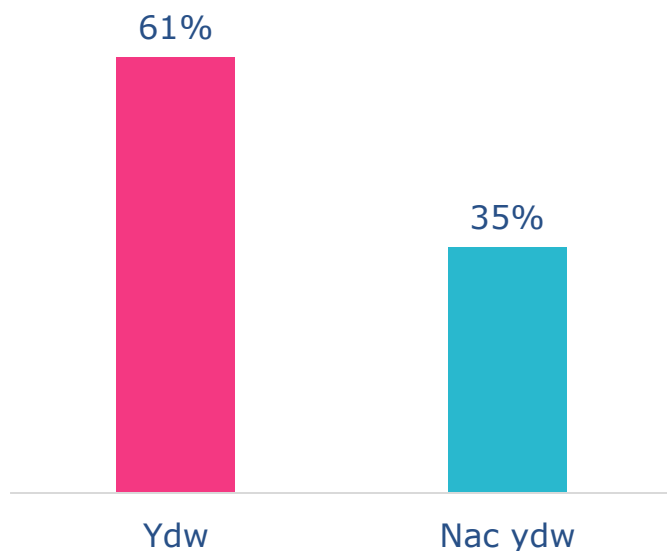
# Gofal Sylfaenol

Erbyn 2030 mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl i'r sector cyhoeddus (sy'n cynnwys y GIG) gyrraedd allyriadau carbon sero net, sy'n golygu bod brys i weithredu a mabwysiadu camau gweithredu sy'n fwy ystyriol o'r hinsawdd. Mae gennym ddiddordeb yn eich barn am gamau gweithredu sy'n gyfeillgar i'r hinsawdd gan leoliadau gofal sylfaenol y GIG, sy'n cynnwys practisau meddygon teulu, practisau deintyddol, fferyllfeydd cymunedol ac optegwyr cymunedol.

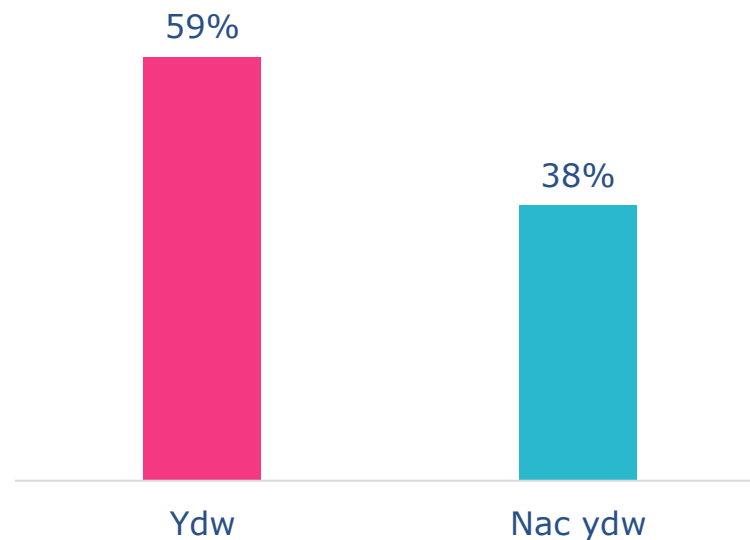
**Gan dybio nad oes unrhyw ostyngiad yn ansawdd y gofal a ddarperir, a ydych chi'n credu y dylai practisau mewn gofal sylfaenol fod yn cymryd camau i leihau eu heffaith ar yr hinsawdd?**



**If you knew a community pharmacy was taking steps to reduce their impact on the climate, would it make you more likely to use their walk-in services?\***



**Pe byddech yn gwybod bod optegydd cymunedol yn cymryd camau i leihau eu heffaith ar yr hinsawdd, a fyddai'n eich gwneud yn fwy tebygol o ddefnyddio eu gwasanaethau galw i mewn?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer y ddau gwestiwn:  $\leq 4\%$

**Gan feddwl am gamau gweithredu y gallai lleoliadau gofal sylfaenol lleol annog pobl i'w gwneud i leihau eu heffaith ar yr hinsawdd, i ba raddau y byddech yn cefnogi neu'n gwrthwynebu'r camau gweithredu canlynol?\***

|                                                                                                              | Gwrthwynebu'n gryf | Tueddu i wrthwynebu | Tueddu i gefnogi | Cefnogi'n gryf | Ddim yn gwybod |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|------------------|----------------|----------------|
| Annog pobl i ddefnyddio teithio llesol neu drafnidiaeth gyhoeddus i ymweld â lleoliadau gofal sylfaenol      | 5%                 | 11%                 | 37%              | 33%            | 10%            |
| Annog pobl i aildefnyddio fframiau sbectol a chasys pan yw presgripsiynau'n newid                            | 2%                 | 3%                  | 33%              | 55%            | 5%             |
| Annog pobl i ddychwelyd anadlwyr ail-law a heb eu defnyddio i fferyllfa leol i gael gwared arnynt yn ddiogel | 1%                 | 1%                  | 21%              | 71%            | 4%             |
| Annog pobl i brynu nwyddau hylendid y geg heb blastig gyda'r deintydd                                        | 2%                 | 5%                  | 36%              | 47%            | 8%             |

\*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad:  $\leq 4\%$

# 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.**



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



Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



# Atodiad

---

Demograffeg – Sampl Panel a Sampl Arolwg

Dulliau

# Demograffeg y Sampl Panel

|                          |            | Sampl Panel<br>N=2,911 |     | Sampl Arolwg<br>N=1,076 |     | Poblogaeth* |
|--------------------------|------------|------------------------|-----|-------------------------|-----|-------------|
| Rhyw*                    | Gwryw      | 970                    | 33% | 352                     | 33% | 49%         |
|                          | Benyw      | 1890                   | 65% | 707                     | 66% | 51%         |
|                          | Arall      | 51                     | 2%  | 17                      | 2%  | - \$        |
| Oedran<br>(blynyddoedd)* | 16-29      | 487                    | 17% | 206                     | 19% | 21%         |
|                          | 30-49      | 1123                   | 39% | 327                     | 30% | 29%         |
|                          | 50-69      | 868                    | 30% | 369                     | 34% | 31%         |
|                          | 70+        | 433                    | 15% | 174                     | 16% | 19%         |
| Cwintel<br>amddifadedd^  | 1 (Mwyaf)  | 522                    | 18% | 175                     | 16% | 19%         |
|                          | 2          | 550                    | 19% | 212                     | 20% | 20%         |
|                          | 3          | 600                    | 21% | 232                     | 22% | 21%         |
|                          | 4          | 594                    | 20% | 212                     | 20% | 21%         |
|                          | 5 (Lleiaf) | 645                    | 22% | 245                     | 23% | 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 74 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.

# Demograffeg y Sampl Panel

|               |                                                           | Sampl Panel<br>N=2,911 |     | Sampl Arolwg<br>N=1,076 |     | Poblogaeth* |
|---------------|-----------------------------------------------------------|------------------------|-----|-------------------------|-----|-------------|
| Ethnigrwydd^  | Gwyn                                                      | 2756                   | 95% | 1014                    | 94% | 95%         |
|               | Ethnigrwydd cymysg                                        | 48                     | 2%  | 21                      | 2%  | 1%          |
|               | Asaidd neu Asaidd Pryndeinig                              | 47                     | 2%  | 16                      | 1%  | 2%          |
|               | Du, Affricanaidd, Caribïaidd, Du Cymraeg neu Du Prydeinig | 27                     | 1%  | 10                      | 1%  | 1%          |
|               | Ethnigrwydd arall                                         | 22                     | 1%  | 9                       | 1%  | 1%          |
|               | Gwell gennyf beidio â dweud                               | 11                     | <1% | 6                       | 1%  | - \$        |
| Bwrdd Iechyd# | BIP Aneurin Bevan                                         | 487                    | 17% | 197                     | 18% | 19%         |
|               | BIP Betsi Cadwaladr                                       | 667                    | 23% | 249                     | 23% | 22%         |
|               | BIP Caerdydd a'r Fro                                      | 504                    | 17% | 175                     | 16% | 16%         |
|               | BIP Cwm Taf Morgannwg                                     | 393                    | 14% | 131                     | 12% | 14%         |
|               | BIP Hywel Dda                                             | 363                    | 12% | 149                     | 14% | 12%         |
|               | BI Addysgu Powys                                          | 131                    | 5%  | 57                      | 5%  | 4%          |
|               | BIP Bae Abertaw                                           | 366                    | 13% | 118                     | 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.

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

| Dull Recriwtio         | n   | %   |
|------------------------|-----|-----|
| Ar-lein                | 489 | 45% |
| Dros y ffôn            | 426 | 40% |
| Wyneb yn wyneb (panel) | 87  | 8%  |
| Wyneb yn wyneb (untro) | 74  | 7%  |

- Er mwyn cynyddu cynrychiolaeth ar draws sampl yr arolwg, cynhelir tua 100 o gyfweiliadau 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.

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

| Dull Cyfranogiad | n   | %   |
|------------------|-----|-----|
| Ar-lein          | 836 | 78% |
| Dros y ffôn      | 123 | 11% |
| Wyneb yn wyneb   | 117 | 11% |