Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Cymru | Time to Talk Public Health Wales

Iechyd Cyhoeddus Cymru / Public Health Wales

Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus

Ionawr 2023 Canfyddiadau Arolwg Panel

Cyhoeddwyd: Chwefror 2023

Cefndir

- Mae **Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus** yn banel cynrychioliadol cenedlaethol o drigolion Cymru a sefydlwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i alluogi ymgysylltiad rheolaidd â'r cyhoedd i lywio polisi ac ymarfer iechyd y cyhoedd.
- Ar hyn o bryd yn ei gyfnod peilot, nod y panel yw recriwtio sampl cynrychioliadol cenedlaethol o drigolion 16+ oed i gymryd rhan mewn arolygon misol a rhoi cipolwg ar faterion iechyd y cyhoedd allweddol.
- Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau o arolwg Ionawr 2023, sy'n ymdrin â materion gan gynnwys llesiant meddwl, brechlynnau, anghydraddoldebau iechyd a chostau byw.
- Oni nodir yn wahanol, caiff data eu pwysoli i adlewyrchu demograffeg y boblogaeth genedlaethol. Ceir dadansoddiad demograffig o'r 1,072 o aelodau panel a gwblhaodd yr arolwg, a chrynodeb o ddulliau'r prosiect yn Atodiad 1.
- Rydym yn ddiolchgar iawn i drigolion Cymru sydd yn rhoi o'u hamser gwerthfawr i gymryd rhan yn y panel.

Pwyntiau Cryno

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

- Cymerodd 1,072 o gyfranogwyr ran yn arolwg Ionawr 2023 (9 – 30 Ionawr).

Llesiant Meddyliol

- Roedd **75%** o bobl yn cytuno'n gryf* ei bod yn bwysig bod pobl yn cymryd camau i amddiffyn a gwella eu llesiant meddyliol.
- Roedd **33%** yn dweud eu bod yn cymryd 'llawer' o gamau ar hyn o bryd i amddiffyn a gwella eu llesiant meddyliol; dywedodd 12% nad ydynt yn cymryd unrhyw gamau.
- Roedd **40%** yn cytuno'n gryf* eu bod yn gwybod pa gamau y gallant eu cymryd i amddiffyn a gwella eu llesiant meddyliol.

Anghydraddoldebau Iechyd

- Roedd **31%** o bobl yn cytuno'n gryf mai'r amgylchiadau y mae plant yn cael eu geni iddynt sy'n pennu eu cyfleoedd ar gyfer iechyd da gydol eu hoes.
- Gofynnwyd i'r cyfranogwyr faint o broblem oedd gwahanol fathau o anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru yn eu barn nhw. Y mathau gafodd eu nodi amlaf fel 'problem enfawr' oedd:
  - Anghydraddoldebau mewn incwm a chyfoeth **(47%)**
  - Anghydraddoldebau rhwng ardaloedd mwy a llai difreintiedig **(45%)**
  - Anghydraddoldebau mewn canlyniadau addysg i blant **(36%)**

Brechlynnau

- Mae **67%** of o bobl yn meddwl ei bod yn bwysig iawn* bod pobl yn cael brechlyn pan gaiff ei gynnig.
- Roedd **29%** yn chwilio am wybodaeth i'w helpu i benderfynu a ddylid derbyn y brechlyn olaf a gynigiwyd iddynt.

Ymddygiad Cymryd Risg

- Wedodd **16%** o bobl bod nhw ar hyn o bryd yn ysmygu tybaco.

*Sgoriau o 9 a 10 ar raddfeydd 0 i 10

Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Cymru | Time to Talk Public Health Wales

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Llesiant 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."

Llesiant Meddyliol

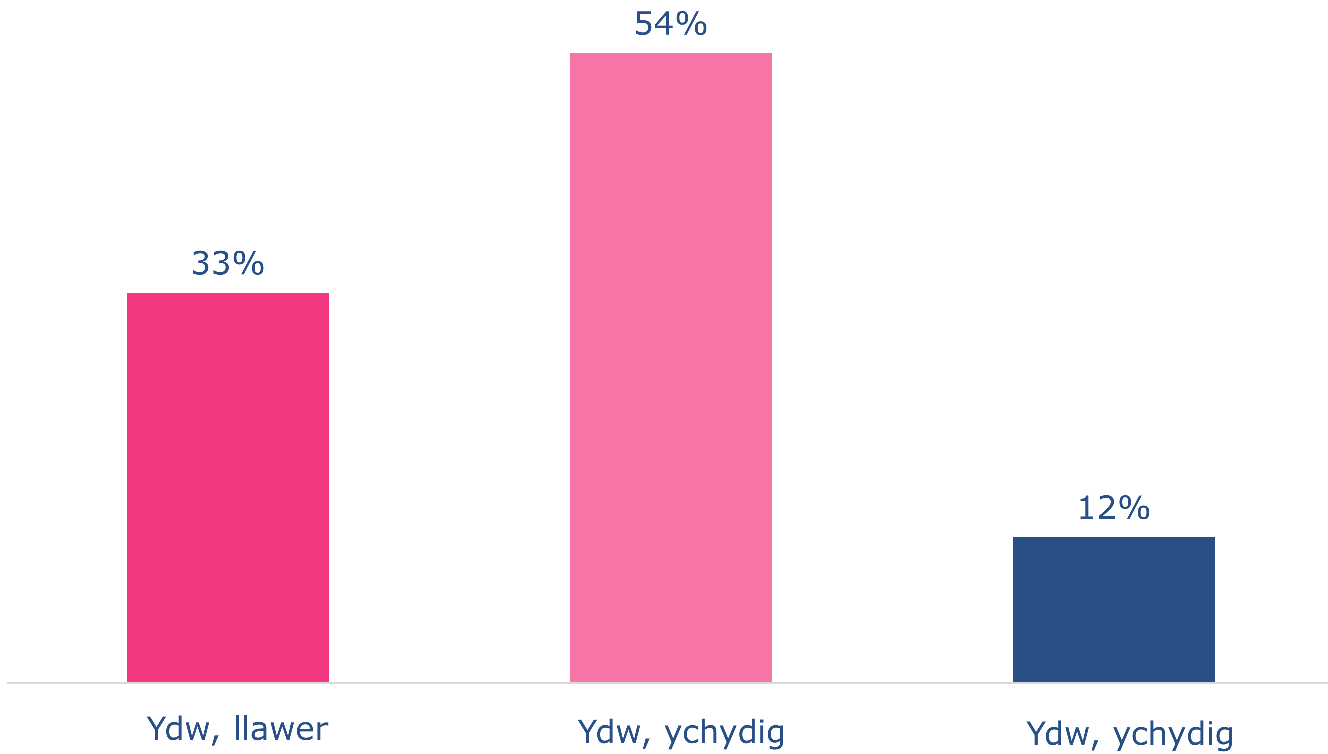
Ar gyfer pob un o’r cwestiynau hyn, rhowch ateb ar raddfa o 0 i 10.

	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%	2%	2%	5%	15%	14%	61%
Rwy’n meddwl ei bod yn bwysig bod pobl yn cymryd camau i amddiffyn a gwella eu llesiant meddwl	<1%	0%	<1%	0%	<1%	3%	2%	6%	14%	10%	65%
Rwy’n gwybod pa gamau y gallaf eu cymryd i amddiffyn a gwella fy llesiant meddyliol	1%	1%	<1%	1%	3%	7%	8%	13%	26%	11%	29%

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

Llesiant Meddyliol

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: 1%

Llesiant Meddyliol

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Mae amrywiaeth o gamau y gall pobl eu cymryd i amddiffyn a gwella eu llesiant meddyliol. Pa un o'r camau canlynol ydych chi'n ei wneud ar hyn o bryd neu y mae gennych ddiddordeb ynddo?*

	Rwy'n gwneud hyn yn barod	Ddim yn gwneud hyn ond â diddordeb	Ddim yn gwneud hyn a dim diddordeb	Amh
Bod yn gorfforol weithgar	67%	25%	5%	
Cael digon o gwsg	53%	44%	2%	
Sicrhau cydbwysedd hwng bywyd a gwaith	52%	20%	2%	23%
Cysylltu â phobl	72%	18%	10%	
Neilltuo amser ar gyfer hobïau	72%	24%	3%	
Technegau anadlu	40%	28%	31%	
Ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar	30%	28%	41%	
Cysylltu â byd natur	68%	22%	9%	
Gwneud gweithgareddau creadigol	52%	29%	18%	
Dysgu sgiliau newydd	45%	42%	13%	
Helpu pobl eraill	73%	18%	7%	
Cymryd rhan mewn gweithgareddau/grwpiau cymunedol	40%	30%	30%	

*Gwell gennyf beidio â dweud: ≤2% ar gyfer pob datganiad; Amh - Amherthnasol

Llesiant Meddyliol

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%	18%	34%	30%	12%
Rydw i wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol	4%	12%	31%	37%	17%
Rydw i wedi bod yn teimlo'n hamddenol	5%	17%	42%	26%	10%
Rydw i wedi bod yn ymdopi â phroblemau yn dda	2%	8%	36%	36%	18%
Rydw i wedi bod yn meddwl yn glir	2%	6%	29%	37%	26%
Rydw i wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill	3%	13%	31%	33%	21%
Rydw i wedi gallu gwneud fy mhenderfyniadau fy hun am bethau	1%	5%	18%	33%	42%

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

^Offeryn wedi'i Dilysu Graddfa Llesiant Meddyliol Fer Warwick-Caeredin © Prifysgol Warwick, 2006

Unigrwydd

Yn ystod yr wythnos ddiwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n unig?*

Bob amser	4%
Yn aml	14%
Weithiau	38%
Byth	43%

Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Llesiant Personol

Ar gyfer pob un o’r cwestiynau hyn, rhowch ateb ar raddfa o 0 i 10.*

	Ddim o gwbl										Yn hollol	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	*Cymedr*
Ar y cyfan, pa mor fodlon ydych chi â'ch bywyd heddiw?	2%	1%	2%	4%	6%	11%	12%	21%	21%	10%	8%	7
Ar y cyfan, i ba raddau ydych chi'n teimlo bod y pethau rydych yn eu gwneud yn eich bywyd yn werth chweil?	3%	2%	2%	3%	6%	9%	10%	21%	23%	13%	12%	7
Ar y cyfan, pa mor hapus oeddech chi’n teimlo ddoe?	4%	1%	3%	4%	7%	11%	10%	15%	19%	15%	12%	7
Ar y cyfan, pa mor bryderus oeddech chi’n teimlo ddoe?	19%	7%	11%	8%	8%	11%	10%	10%	10%	2%	4%	4

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

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Strategaeth Hirdymor

I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno mai'r meysydd canlynol y dylai Iechyd Cyhoeddus Cymru fod yn canolbwyntio eu hymdrechion arnynt?*

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Hyrwyddo ymddygiad iach	51%	39%	6%	3%	1%
Gwella llesiant meddyliol a chydnerthedd cymdeithasol	57%	36%	5%	2%	<1%
Dylanwadu ar benderfynyddion ehangach iechyd	49%	40%	7%	3%	1%
Cefnogi gwaith i ddatblygu system iechyd a gofal gynaliadwy sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar	75%	21%	3%	1%	<1%
Darparu gwasanaethau iechyd cyhoeddus rhagorol er mwyn sicrhau'r iechyd a'r tegwch iechyd gorau posibl i'r boblogaeth	67%	26%	5%	1%	1%
Newid yn yr hinsawdd	35%	34%	17%	9%	4%

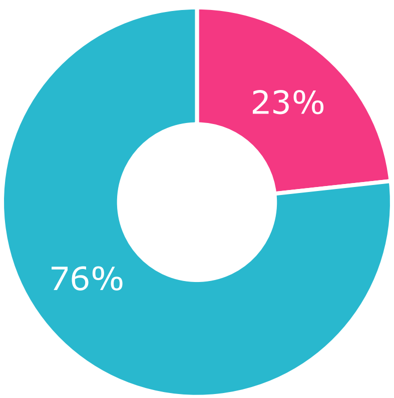
*Gwell gennyf beidio â dweud: <1% ar gyfer pob datganiad

Ymgyrchoedd

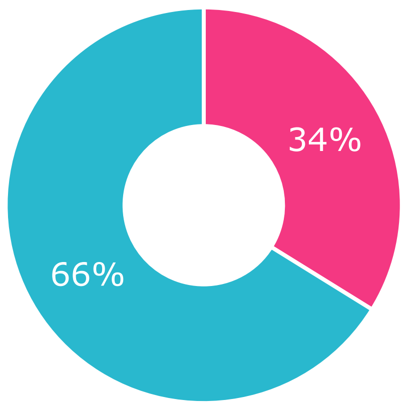
Ydych chi wedi gweld unrhyw negeseuon gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ddiweddar am ffyrdd o... ?*

Do | Naddo

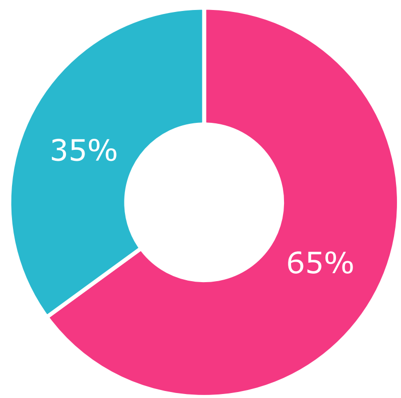
Amddiffyn a gwella eich llesiant meddyliol



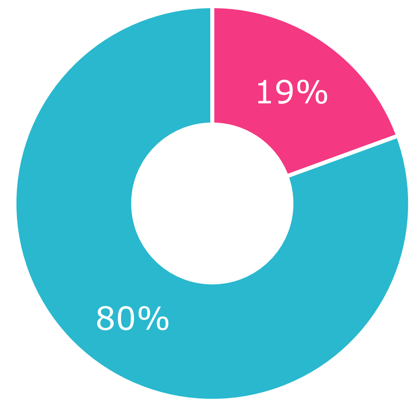
Cadw'n iach yn ystod y gaeaf



Cael brechiad rhag y ffliw/brechiad atgyfnerthu COVID-19



Cymryd gwrthfiotigau'n ddiogel



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

Brechlynnau

Brechlynnau

Ers mis Medi 2022, ydych chi wedi cael a) brechlyn COVID-19 a b) brechiad rhag y ffliw?

	Brechlyn COVID-19	Brechiad rhag y ffliw
Do – wedi'i gynnig i mi a ei dderbyn	60%	38%
Do – trefnais un fy hun	5%	15%
Na – wedi'i gynnig i mi ond heb ei gael	10%	13%
Na – heb gael ei gynnig i mi	24%	33%

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

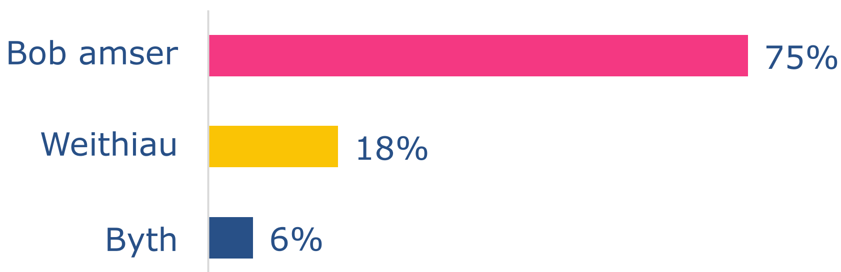
Brechlynnau

Ar raddfa o 0 i 10, lle mae 0 yn cynrychioli 'ddim yn bwysig o gwbl' a 10 yn cynrychioli 'yn bwysig iawn', pa mor bwysig yw hi, yn eich barn chi, bod pobl yn cael brechlyn, megis ar gyfer COVID-19 neu'r ffliw, pan gynigir un iddynt?*

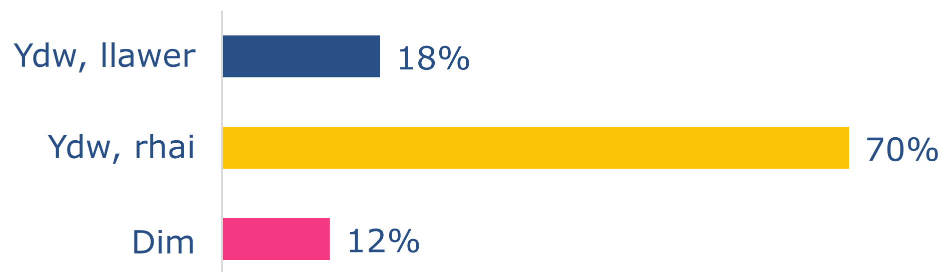
Ddim yn bwysig o gwbl — Yn bwysig iawn

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4%	<1%	<1%	1%	1%	9%	3%	4%	9%	8%	59%

Pan gynigir brechlyn COVID-19/brechiad rhag y Ffliw gan y GIG, a ydych yn ei gael yn gyffredinol?*



Ydych chi'n adnabod pobl sy'n anfodlon a/neu sydd wedi gwrthod cael brechlynnau COVID-19 neu frechiadau rhag y ffliw pan fyddant wedi cael eu cynnig iddynt?*



*Gwell gennyf beidio â dweud: ≤2% ar gyfer pob datganiad

Brechlynnau

Gofynnwyd i gyfranogwyr wedodd nad ydynt wedi derbyn brechlyn neu sy'n gwybod am rywun nad yw wedi cael un neu sy'n amharod i gael un:

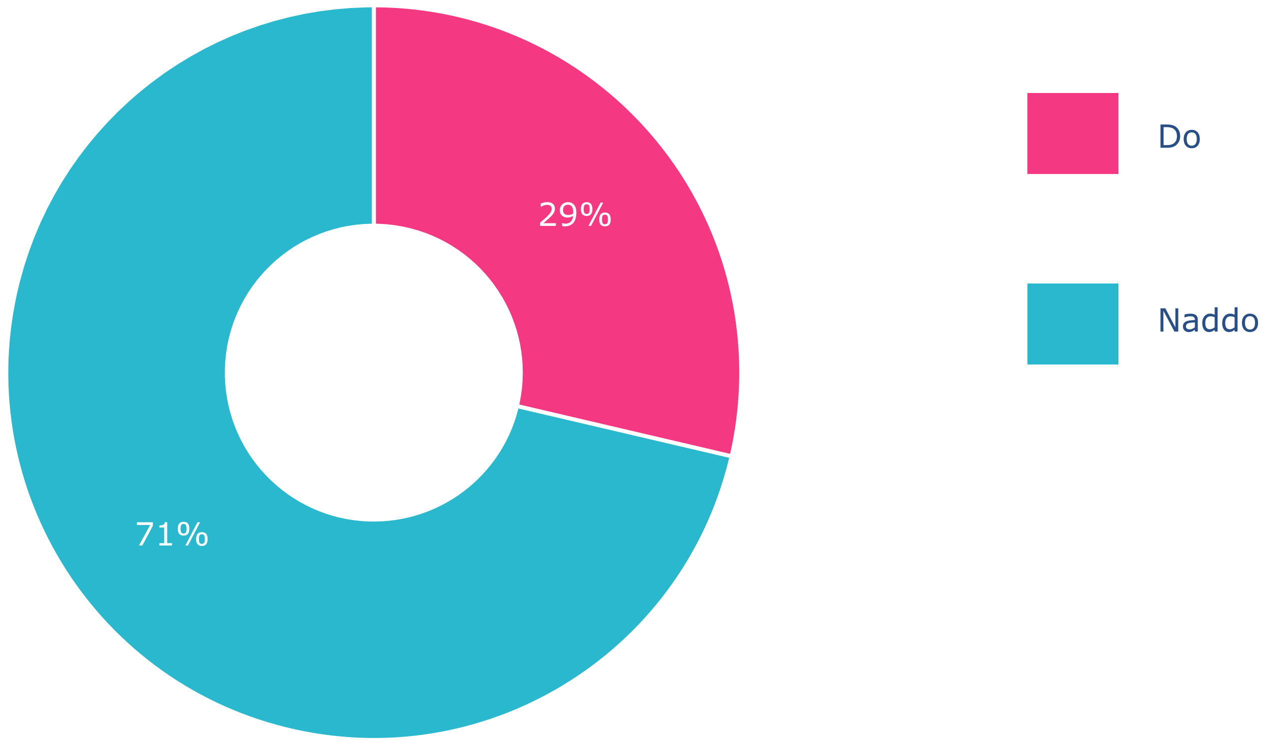
Nesaf, mae gennym wyth rheswm pam na fydd pobl yn cael brechlyn o bosibl. Pa rai o'r rhain sy'n rhesymau pwysig pam nad ydych chi a/neu bobl rydych yn eu hadnabod yn cael brechlyn?*

Poeni am sgil-effeithiau posibl	75%
Pryderu am ddiogelwch ac effeithiolrwydd brechlynnau	71%
Ddim yn ymddiried yng nghyngor a gwybodaeth y Llywodraeth	53%
Ddim yn teimlo eich bod yn wynebu risg o gael y clefyd	39%
Bod gofyn i gael gormod o frechiadau	34%
Yn credu bod gan y corff imiwnedd naturiol	34%
Yn pryderu am ei effaith ar ffrwythlondeb neu fabi	24%
Yn ei chael hi’n anodd mynd i apwyntiadau	15%
Arall	15%

*Data heb eu pwysoli, wedi'i gyfyngu i'r rhai nad ydynt wedi derbyn brechlyn neu sy'n gwybod am rywun nad yw wedi cael un neu sy'n amharod i gael un (n=958)

Brechlynnau

Wrth feddwl am y brechlyn diwethaf a gynigiwyd i chi, a wnaethoch chi chwilio am wybodaeth i'ch helpu i benderfynu a ydych am ei gael ai peidio?*



*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Brechlynnau

Pe baech yn chwilio am wybodaeth i'ch helpu i benderfynu a ydych am gael brechlyn, pa rai o'r ffynonellau canlynol y byddech yn eu defnyddio?, a pa un o'r rheini fyddai eich ffynhonnell?*

	Byddai'n defnyddio'r ffynhonnell	Y ffynhonnell fwyaf dibynadwy
Gwefan y GIG	78%	49%
Gwefan Iechyd Cyhoeddus Cymru	51%	10%
Gwefan Sefydliad Iechyd y Byd	33%	9%
Meddyg Teulu / Gweithwyr Iechyd Proffesiynol	46%	15%
Teulu, ffrindiau, a chyd-weithwyr	25%	2%
Safleoedd newyddion megis y BBC	25%	1%
Cyfryngau cymdeithasol	8%	<1%
Chwiliadau cyffredinol ar y rhyngrwyd	31%	5%
Dylanwadwyr (barn enwogion)	1%	0%
Arall	10%	6%

*Gwell gennyf beidio â dweud: 3%

Ymddygiad Cymryd Risg

Ymddygiad ysmygu

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

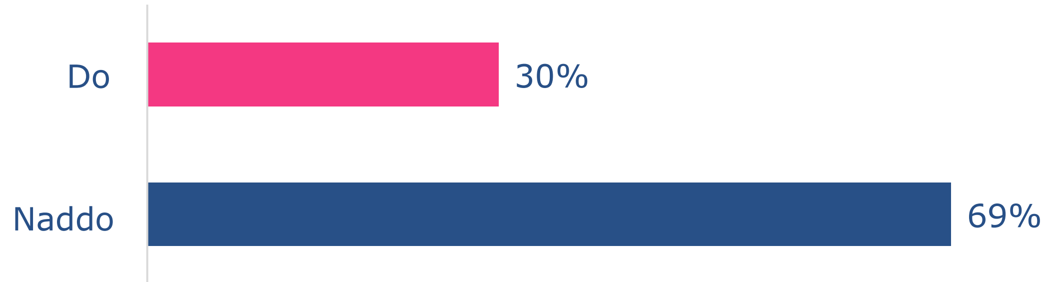
O ran ysmygu tybaco, a defnyddio e-sigaréts, pa un o'r canlynol sy'n eich disgrifio chi orau?

	Ysmygu tybaco	Defnyddio e-sigaréts
Byth	53%	80%
Roeddwn yn arfer ysmygu ond nid wyf yn ei wneud bellach	31%	5%
Rwy'n ysmygu weithiau	6%	8%
Rwy'n ysmygu bob dydd	10%	6%

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

Canabis

Ydych chi erioed wedi ysmygu canabis?*



Gofynnwyd i gyfranogwr sydd wedi defnyddio canabis:

Pa mor aml yn ystod y 12 mis diwethaf ydych chi wedi defnyddio canabis?*

Bob dydd	6%
Unwaith yr wythnos	3%
Unwaith bob mis	4%
Yn llai na bob mis	8%
Nid yn ystod y 12 mis diwethaf	77%

*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

^ Data heb eu pwysoli, wedi'i gyfyngu i'r rhai sydd wedi defnyddio canabis (n=277)

Canabis

Gofynnwyd i gyfranogwr sydd wedi defnyddio canabis yn y 12 mis diwethaf:

Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio orau eich defnydd o ganabis ar hyn o bryd?*

Rwy'n ysmygu canabis gyda thybaco (e.e. mewn sbliff/'joint') neu mewn 'blunt' (sigâr)	55%
Rwy'n ysmygu canabis heb dybaco	17%
Rwy'n fêpio canabis	12%
Rwy'n cymryd canabis mewn bwyd neu ddiod	22%
Rwy'n dabio echdynion o ganabis fel 'shatter', 'budder' neu gwyr	3%
Rwy'n cymryd canabis mewn ffordd arall, gyda thybaco	0%
Rwy'n cymryd canabis mewn ffordd arall, heb dybaco	17%
Gwell gennyf beidio â dweud	12%

*Data heb eu pwysoli, wedi'i gyfyngu i'r rhai sydd wedi defnyddio canabis yn y 12 mis diwethaf (n=60)

Canabis

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

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Mae'r defnydd o ganabis yn broblem yn fy nghymuned leol	18%	20%	30%	20%	11%
Rwy'n deall y risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â defnyddio canabis	31%	44%	15%	7%	2%
Mae'r rhan fwyaf o'r bobl rwy'n eu hadnabod yn deall y risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â defnyddio canabis	14%	31%	28%	20%	7%

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

Hapchwarae

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

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Mae gamblo a'r niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yn broblem yn fy nghymuned leol	9%	16%	47%	20%	5%
Mae bod yn gaeth i gamblo yn debyg iawn i fod yn gaeth i gyffuriau neu alcohol	40%	43%	10%	5%	2%

*Gwell gennyf beidio â dweud: ≤2% ar gyfer pob datganiad

Hapchwarae

Yn eich barn chi, pa mor debygol yw'r canlynol o achosi problem gamblo?*

	Tebygol iawn	Gweddol debygol	Gweddol debygol	Annhebygol iawn	Ddim yn gwybod
Cael personoliaeth gaethiwus	57%	31%	5%	2%	5%
Dim digon o ewyllys	37%	35%	13%	5%	9%
Bod yng nghwmni pobl sy'n gamblo llawer	50%	37%	5%	3%	5%
Cael rhiant neu aelod arall o'r teulu sy'n gamblo	40%	40%	7%	4%	8%
Digwyddiad trawmatig mewn bywyd rhywun	16%	43%	17%	8%	15%
Cyflwr genetig neu gyflwr meddygol arall unigolyn	12%	33%	20%	15%	19%
Gweld llawer o hysbysebion yn hyrwyddo gamblo	41%	43%	8%	2%	5%
Ennill llawer o arian	34%	39%	13%	6%	7%

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

Anghydraddoldebau Iechyd

Cyfrifoldeb am Iechyd

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Yn eich barn chi, faint o gyfrifoldeb (os o gwbl) sydd gan y canlynol am sicrhau bod pobl yn cadw'n iach yn gyffredinol?*

	Llawer	Cryn dipyn	Dim llawer	Dim cyfrifoldeb o gwbl
Unigolion eu hunain	81%	16%	2%	0%
Y sector preifat	39%	45%	11%	3%
Y Llywodraeth	49%	36%	11%	2%
Y GIG	46%	43%	9%	2%
Awdurdodau Lleol	34%	45%	15%	5%
Cyflogwyr	29%	47%	18%	4%

*Gwell gennyf beidio â dweud, Ddim yn gwybod: ≤1% ar gyfer pob datganiad

Anghydraddoldebau Iechyd

Yn eich barn chi, i ba raddau y mae'r mathau canlynol o anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru yn broblem? Mae'r opsiynau'n amrywio o 1 'ddim yn broblem o gwbl', i 5 'problem enfawr'.*

	Ddim yn broblem o gwbl 1	2	3	4	Yn broblem enfawr 5	Ddim Yn gwybod
Anghydraddoldebau rhwng cenedlaethau hŷn ac iau	9%	6%	25%	27%	19%	13%
Anghydraddoldebau rhwng dynion a menywod	15%	13%	24%	24%	13%	11%
Anghydraddoldebau rhwng cefndiroedd ethnig	12%	8%	20%	27%	19%	14%
Anghydraddoldebau rhwng ardaloedd mwy a llai difreintiedig	3%	3%	14%	29%	45%	6%
Anghydraddoldebau o ran iechyd a disgwyliad oes	4%	6%	22%	30%	29%	10%
Anghydraddoldebau o ran incwm a chyfoeth	2%	3%	13%	30%	47%	4%
Anghydraddoldebau o ran canlyniadau addysg i blant	4%	5%	18%	30%	36%	7%

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

Anghydraddoldebau Iechyd

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

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

Mae cymdeithas yn deg pan...	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Mae'n gofalu am y bobl sy'n dlawd ac mewn angen, heb ystyried beth maent yn ei roi yn ôl i gymdeithas	42%	37%	10%	7%	3%
Mae pobl sy'n gweithio'n galed yn ennill mwy na phobl eraill	18%	34%	21%	17%	8%
Mae incwm a chyfoeth yn cael eu dosbarthu'n gyfartal rhwng pawb	22%	24%	16%	22%	14%
Mae pobl o deuluoedd â statws cymdeithasol uchel yn mwynhau breintiau yn eu bywydau	17%	21%	14%	22%	24%

*Gwell gennyf beidio â dweud, Ddim yn gwybod: ≤1% ar gyfer pob datganiad

Anghydraddoldebau Iechyd

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

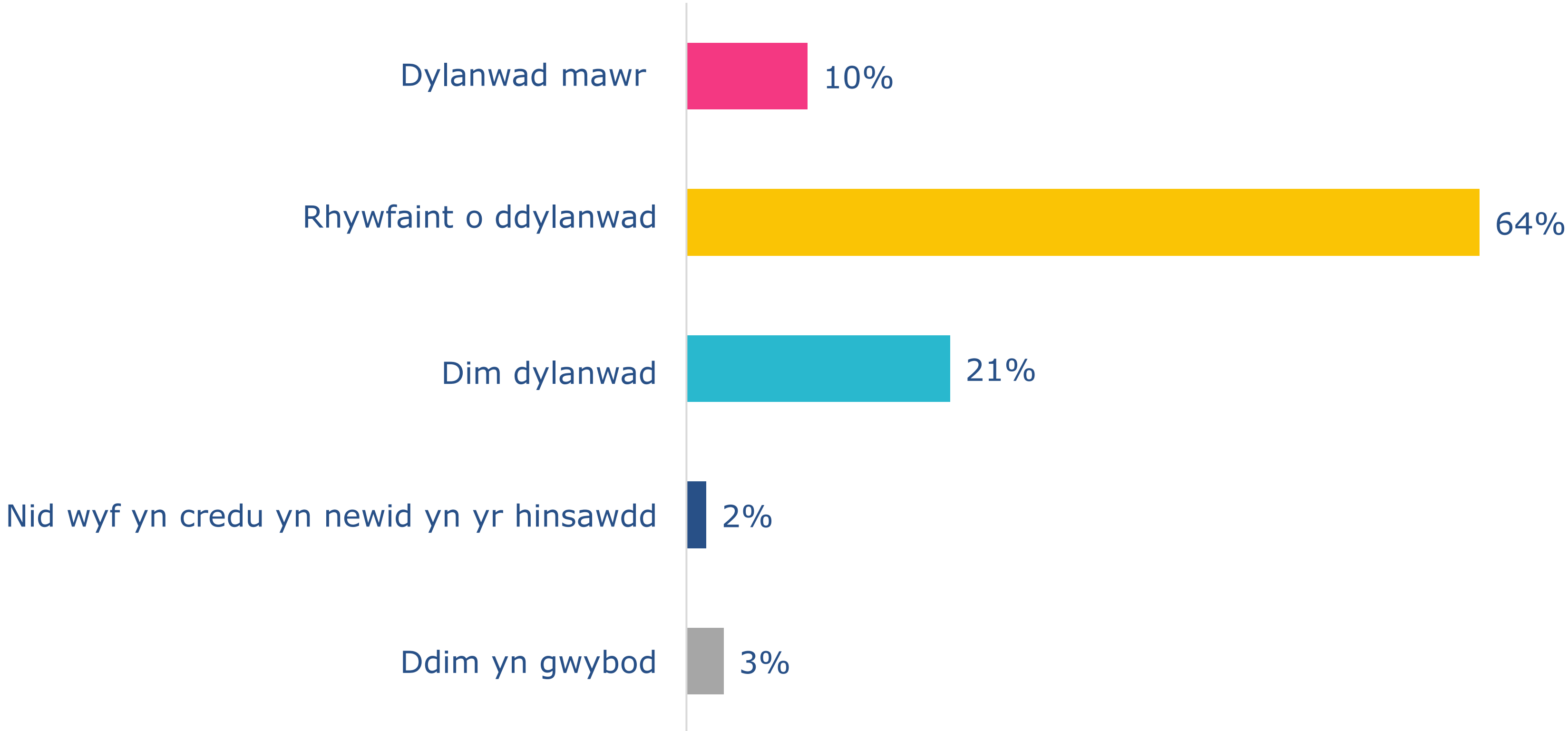
I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â phob un o'r datganiadau canlynol?*

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Dylai'r GIG wario llai ar drin salwch a mwy ar ei atal	16%	30%	35%	14%	5%
Dylai cyflogwyr wneud mwy i ofalu am iechyd eu gweithwyr	44%	43%	9%	3%	1%
Dylid gorfodi cwmnïau ac unigolion i fabwysiadu ymddygiadau i leihau newid yn yr hinsawdd	41%	39%	12%	5%	3%
Dylai bwydydd iach gostio ychydig yn llai a bwydydd afiach ychydig yn fwy	43%	38%	12%	6%	2%
Bydd terfynau cyflymder 20mya yn lleihau anafiadau traffig ffyrdd	14%	28%	17%	23%	18%
Yr amgylchiadau y mae plant yn cael eu geni oddi tanynt sy'n pennu eu cyfleoedd ar gyfer iechyd da drwy gydol eu hoes	31%	49%	10%	7%	3%

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

Newid yn yr Hinsawdd

Yn eich barn chi, faint o ddylanwad (os o gwbl) y gallwch chi yn bersonol ei gael ar gyfyngu ar y newid yn yr hinsawdd?*



*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Costau Byw

Costau Byw

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

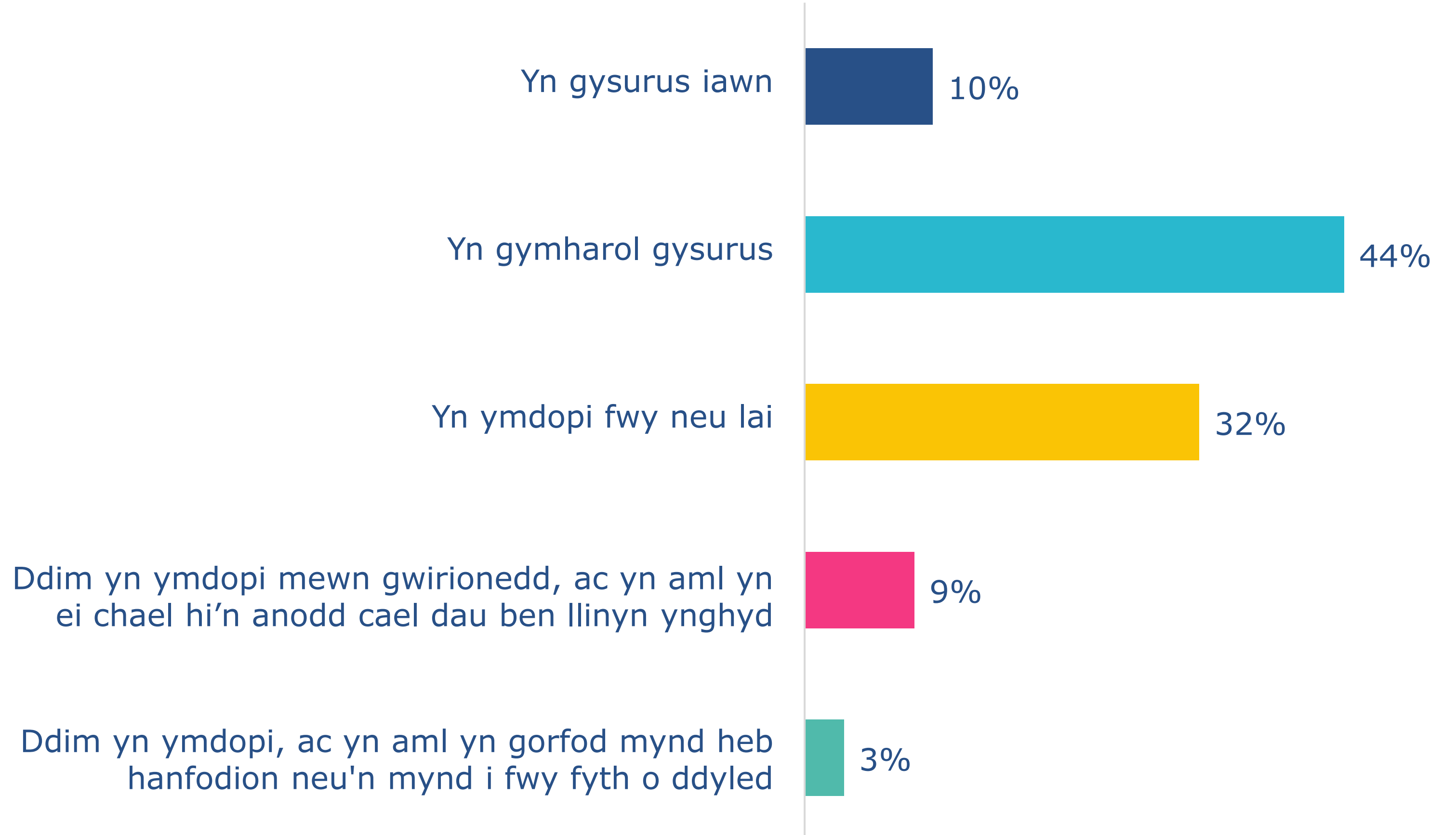
I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?*

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf	Ddim yn gwybod
Rydw i'n deall sut y bydd newidiadau i gostau byw yn effeithio arnaf	35%	50%	9%	4%	1%	1%
Mae costau byw cynyddol yn gwaethygu ansawdd fy mywyd	24%	33%	21%	17%	4%	1%
Mae llawer o bobl rwy'n eu hadnabod yn ei chael hi'n anodd talu eu costau byw	31%	39%	14%	10%	2%	4%
Mae llawer o bobl rwy'n eu hadnabod yn gwario llai o arian ar bethau nad ydynt yn hanfodol a phethau moethus er mwyn helpu gyda chostau byw cynyddol	38%	42%	11%	4%	2%	3%
Rwy'n gwario llai o arian ar bethau nad ydynt yn hanfodol a phethau moethus er mwyn helpu gyda chostau byw cynyddol	28%	45%	13%	10%	3%	<1%

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

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Wrth feddwl am sefyllfa ariannol eich cartref, pa un o'r canlynol sy'n adlewyrchu orau eich sefyllfa bresennol?*



* Gwell gennyf beidio â dweud, Ddim yn gwybod: ≤1% ar gyfer pob datganiad

Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Cymru | Time to Talk Public Health Wales

GIG CYMRU NHS WALES Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Pryderon Cyfredol

Pryderon Cyfredol

Dros yr wythnos ddiwethaf, faint mae'r materion canlynol wedi bod yn eich poeni chi?*

	Llawer	Ychydig	Ddim o gwbl
Eich sefyllfa ariannol	30%	46%	24%
Costau byw	38%	49%	12%
Eich gallu i wresogi eich cartref	22%	44%	33%
Eich iechyd meddwl a'ch llesiant	24%	41%	34%
Eich iechyd corfforol	30%	50%	19%
Y rhyfel yn Wcráin yn dwysáu	24%	48%	28%
Dal coronafeirws	9%	37%	53%
Lledaeniad haint Strep A	9%	30%	60%

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

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus *Cymru* | Time to Talk Public Health *Wales*

Eisiau bod yn rhan o'r Panel?

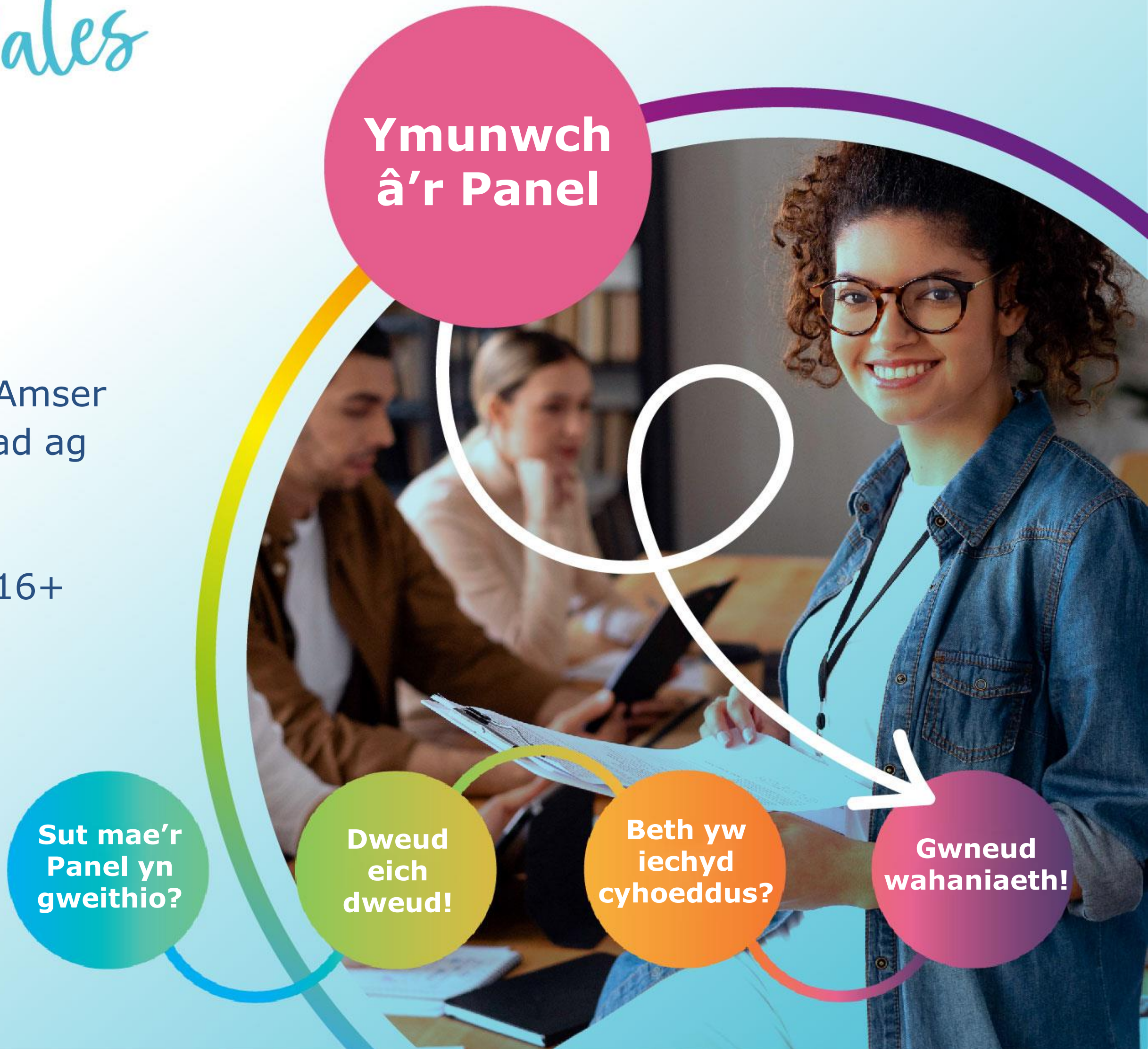
Mae recriwtio i Banel Iechyd y Cyhoedd Amser i Siarad yn barhaus gan ein bod am siarad ag ystod eang o unigolion ledled Cymru.

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



GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

icc.gig.cymru

Ymholiadau.cyffredinol@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.

World Health Organization Collaborating Centre • On Investment for Health and Well-being •

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

SiaradICCymru@wales.nhs.uk

Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO CC) ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Cymru | Time to Talk Public Health Wales

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Atodiad

Demograffeg y Sampl

Dulliau

Demograffeg y Sampl

		Sampl*	Poblogaeth**
Rhyw#	Gwryw	34%	49%
	Benyw	65%	51%
	Arall	1%	-$
Oedran (blynyddoedd)#	16-29	6%	21%
	30-49	27%	29%
	50-69	44%	31%
	70+	23%	19%
Cwintel amddifadedd^	1 (Mwyaf)	14%	19%
	2	18%	20%
	3	21%	21%
	4	21%	21%
	5 (Lleiaf)	25%	20%

***N=1,072; ** 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/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland

^Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2019. https://www.llyw.cymru/mynegai-amddifadedd-lluosog-cymru-diweddariad-llawn-ir-mynegai-gyda-graddfeydd-2019

$Data heb fod ar gael

Demograffeg y Sampl

		Sampl*	Poblogaeth**
Ethnigrwydd^	Gwyn	97%	95%
	Ethnigrwydd cymysg	1%	1%
	Asaidd neu Asaidd Pryndeinig	1%	2%
	Du, Affricanaidd, Caribïaidd, Du Cymraeg neu Du Prydeinig	<1%	1%
	Ethnigrwydd arall	<1%	1%
	Gwell gennyf beidio â dweud	<1%	-$
Bwrdd Iechyd#	BIP Aneurin Bevan	18%	19%
	BIP Betsi Cadwaladr	24%	22%
	BIP Caerdydd a'r Fro	14%	16%
	BIP Cwm Taf Morgannwg	13%	14%
	BIP Hywel Dda	14%	12%
	BIP Addysgu Powys	5%	4%
	BIP Bae Abertaw	11%	12%

*N=2,000; ** 16+ oed; BIP – Bwrdd Iechyd Prifysgol; ^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; #Amcangyfrifon poblogaeth 16+; Ystadegau Cymru, https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/Local-Health-Boards/populationestimates-by-lhb-age ; $Data heb fod ar gael.

Dulliau

- Gosodwyd targed o 2,500 o aelodau'r panel er mwyn cael sampl arolwg misol o tua 1,000 o ymatebion, gydag amcangyfrif o gyfraddau ymateb i arolygon misol yn uchafswm o 50%.
- 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.
- o 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 mis. Cynhelir arolygon misol ar-lein neu dros y ffôn, yn dibynnu ar ddewis y cyfranogwyr.

*Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru

Mae rhagor o fanylion methodolegol ar gael ym mhrotocol y prosiect.