GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus

Chwefror 2026 Canfyddiadau Arolwg:

Cartrefi oer; trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol; ysmygu ail-law; tlodi plant.

Cyhoeddwyd: Mehefin 2026

Cefndir

- 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 polisïau 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 Chwefror 2026 sy’n cwmpasu:
    - **Cartrefi oer**
    - **Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol**
    - **Ysmygu ail-law**
    - **Tlodi plant**
- Rydym yn ddiolchgar iawn i drigolion Cymru sydd yn rhoi o’u hamser gwerthfawr i gymryd rhan yn y panel.

Trosolwg methodolegol

- Ymgymerwyd â recriwtio cychwynnol i banel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus (Tachwedd 2022 at Ionawr 2023) dros y ffôn, wyneb yn wyneb ac ar y cyfryngau cymdeithasol.
- Mae recriwtio yn broses barhaus a gall unigolion gofrestru drwy wefan **Panel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus** (yn agor mewn ffenestr newydd) ar unrhyw adeg. 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.
- Wrth gyflwyno pob arolwg, bydd recriwtio ychwanegol wedi'i dargedu yn digwydd drwy gyfweliadau wyneb yn wyneb ar y cyfryngau cymdeithasol i gynyddu cynrychioldeb sampl yn ôl yr angen.
- O fis Ebrill 2025, gwahoddir aelodau'r panel i gwblhau arolwg bob pedwar mis, naill ai ar-lein neu dros y ffôn.
- Casglwyd y data ar gyfer yr arolwg hwn 4 Chwefror hyd at 28 Chwefror 2026.
- 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 rhagor o wybodaeth am ddulliau'r arolwg yn yr Atodiad.

- Ceir dadansoddiad demograffig o aelodau'r panel a gafodd eu gwahodd i gwblhau'r arolwg a'r 1,656 gymerodd ran, ac a gwblhaodd yr arolwg ym mis Chwefror 2026 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.
- Sylwer: efallai na fydd y canrannau yn yr adroddiad hwn yn gwneud cyfanswm o 100% oherwydd talgrynnu.

- Cymerodd 1,656 o bobl ran yn arolwg mis Chwefror 2026 (4 Chwefror hyd at 28 Chwefror 2026).

Tlodi plant

- Pan ofynnwyd iddynt pa un o ddau ddull fyddai'n fwy effeithiol o ran lleihau tlodi plant, dewisodd 49% 'darparu mwy o arian i wasanaethau i'w gwneud yn fwy fforddiadwy i deuluoedd' a dewisodd 36% 'darparu mwy o arian i deuluoedd i gynyddu incwm eu cartref'; nid oedd 11% yn gwybod.
- Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cydnabod y gall byw mewn tlodi fod yn niweidiol o ran gallu plentyn i wneud y canlynol:
  - Bwyta bwyd iach (95%),
  - Byw mewn cartref cynnes a diogel (94%),
  - Bod ag iechyd corfforol da (95%),
  - Bod ag iechyd meddwl da (94%).
- O restr o saith cam gweithredu i leihau tlodi plant, y pedwar uchaf yr ystyriwyd eu bod yn effeithiol iawn oedd:
  - Gwella fforddiadwyedd ac ansawdd tai (75%),
  - Gwella mynediad at swyddi diogel (73%),
  - Y llywodraeth yn helpu i leihau costau ynni (70%),
  - Gwneud gofal plant yn fwy fforddiadwy a hygyrch (70%).

Ysmygu ail-law

- Mae 87% o bobl yn credu ei bod yn bwysig iawn i lywodraeth yng Nghymru gymryd camau i gyfyngu ar gysylltiad â mwg ail-law ymysg babanod a phlant; mae 61% yn credu hyn yn achos oedolion nad ydynt yn ysmygu.
- Roedd y rhan fwyaf o bobl yn gwybod y gallai babanod a phlant sy'n anadlu mwg ail-law fod mewn perygl o gael heintiau'r frest (87%) a phyliau o asthma (86%). Roedd llai yn gwybod am y risgiau ynghylch pwysau geni isel (62%), Syndrom Marwolaeth Sydyn Babanod (SIDS)/marwolaeth yn y crud (52%), a heintiau clust (24%).
- Dim ond 54% a 40% oedd yn gwybod y gallai oedolion sy'n mewnanadlu mwg ail-law fod mewn perygl o gael strôc a chamesgor, yn y drefn honno.

Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol

- Roedd 36% o'r bobl yn gwybod am Ddeddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig, a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015, ac mae 95% yn cefnogi'r Ddeddf.
- Mae'r rhan fwyaf o bobl yn credu bod gan yr heddlu (62%), lleoliadau addysgol (57%), a'r cyfryngau a phlatfformau cymdeithasol (55%) rôl fawr o ran atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol.
- Roedd 26% yn cytuno â'r datganiad bod trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol yn broblem ddifrifol lle maen nhw'n byw.

Cartrefi oer

- Dros y tri mis diwethaf, dywedodd 34% o bobl eu bod yn ei chael hi'n anodd fforddio gwresogi eu cartref; o'r rheiny, dywedodd 71% mai cost ynni oedd y prif reswm dros yr anhawster.
- Dros y tri mis diwethaf, oherwydd cost gwresogi eu cartref, dywedodd 57% o bobl eu bod wedi mynd heb wres pan oeddent yn teimlo'n oer o leiaf weithiau, a dywedodd 44% eu bod wedi torri'n ôl ar gostau bwyd.

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cartrefi oer

Roedd yr adran hon yn ceisio deall canfyddiadau pobl ynghylch sut y gallai byw mewn cartref oer effeithio ar eu hiechyd a'u profiad o gadw'n gynnes gartref, yn ogystal ag effaith costau gwresogi yn ystod gaeaf 2025-2026.

Cartrefi oer

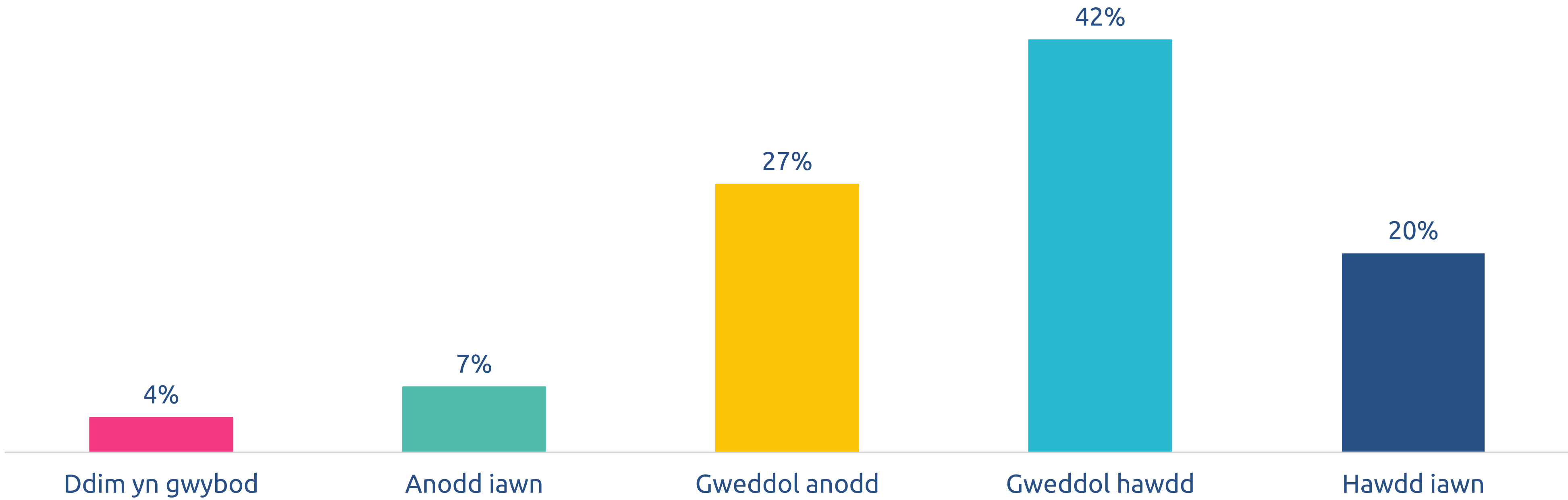
I ba raddau, os o gwbl, ydych chi'n meddwl y gall byw mewn cartref oer gyfrannu at ...?

	Dim o gwbl	Ychydig	Yn fawr
Hypothermia (cyflwr sy'n peryglu bywyd ac sy'n cael ei achosi wrth i'ch corff golli gwres yn gynt nag y gall ei gynhyrchu)	4%	14%	81%
Problemau anadlu (e.e. asthma, anwydydd)	3%	16%	80%
Iechyd corfforol gwael	3%	20%	77%
Iechyd meddwl gwael	4%	21%	75%
Unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol	10%	35%	54%
Straen ar y galon (e.e. pwysedd gwaed)	7%	38%	53%
Cwympiadau	13%	41%	44%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: Yn llai na 2%

Cartrefi oer

Yn ystod y tri mis diwethaf, pa mor rhwydd neu anodd y mae wedi bod i'ch aelwyd fforddio gwresogi eich cartref?

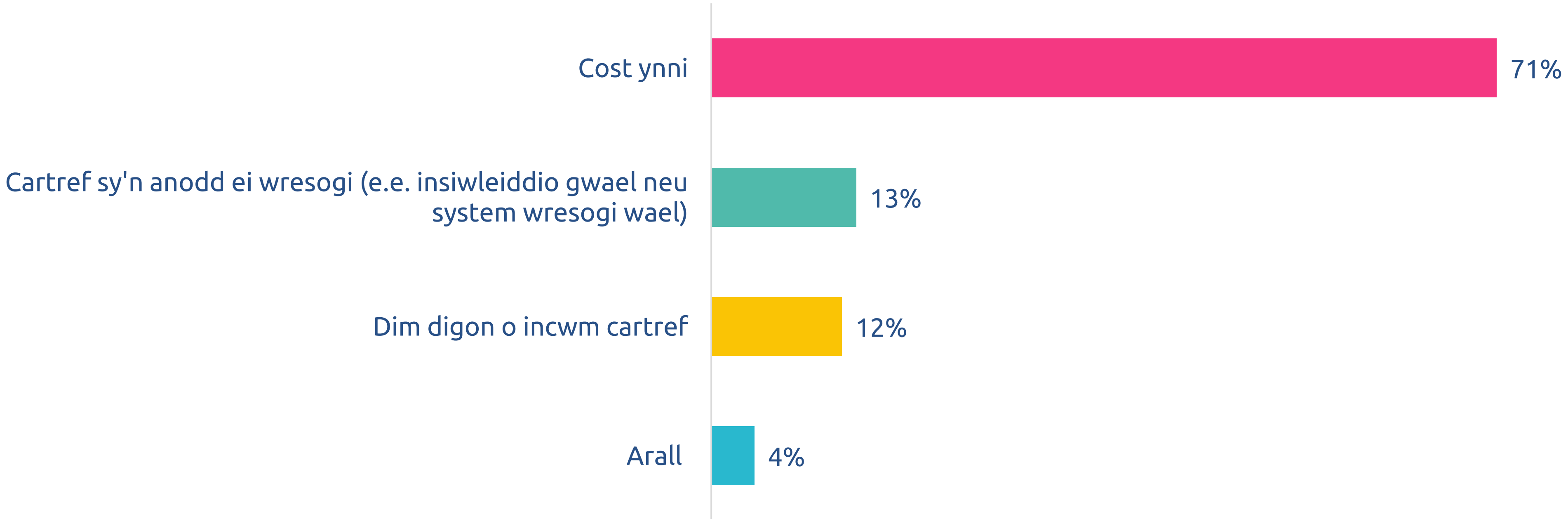


Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Cartrefi oer

Gofynnwyd i'r rhai a oedd yn ystyried bod fforddio gwresogi eu cartref yn eithaf anodd neu'n anodd iawn (n = 544; heb ei bwysoli)

Beth yw'r prif reswm pam mae eich aelwyd wedi ei chael hi'n anodd fforddio gwresogi eich cartref?



Roedd y themâu a nodwyd yn yr ymateb 'arall' yn cynnwys anabledd, costau byw ac ymddeoliad

Gwell gennyf beidio â dweud: Yn llai na 1%

Cartrefi oer

Yn ystod y tri mis diwethaf, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi wedi gwneud unrhyw rai o'r canlynol oherwydd cost gwresogi eich cartref?

	Byth	Weithiau	Bob amser
Mynd heb wres pan oeddech yn teimlo'n oer	43%	52%	5%
Cwtogi ar faint yr ydych yn ei wario ar fwyd	55%	37%	7%
Peidio â gwahodd pobl i'ch cartref	72%	19%	6%
Peidio â defnyddio dŵr poeth i olchi (e.e. eich dwylo neu eich corff)	72%	24%	3%
Cwtogi ar faint o fwyd cynnes yr ydych wedi'i fwyta	81%	17%	2%
Cwtogi ar wneud diodydd poeth	83%	15%	2%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad : Yn hafal i neu'n llai na 3%

Cartrefi oer

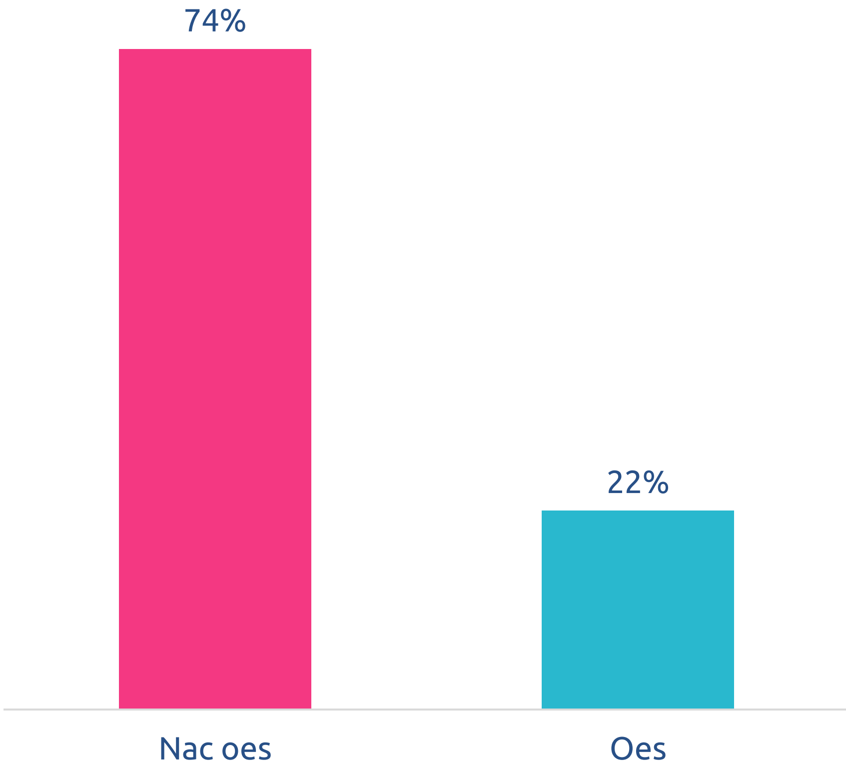
Yn ystod y tri mis diwethaf, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi wedi gwneud unrhyw rai o'r canlynol oherwydd cost gwresogi eich cartref?

	Byth	Weithiau	Bob amser	Amherthnasol
Teimlo'n oer yn eich cartref	27%	63%	10%	
Cael trafferth cysgu	53%	39%	8%	
Dioddef o iechyd corfforol gwael	64%	29%	6%	
Dioddef o iechyd meddwl gwael	65%	28%	6%	
Bod mewn dyled o ran biliau eraill	76%	14%	3%	4%
Bod mewn dyled o ran biliau gwresogi	78%	12%	3%	4%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad : Yn hafal i neu'n llai na 3%

Cartrefi oer

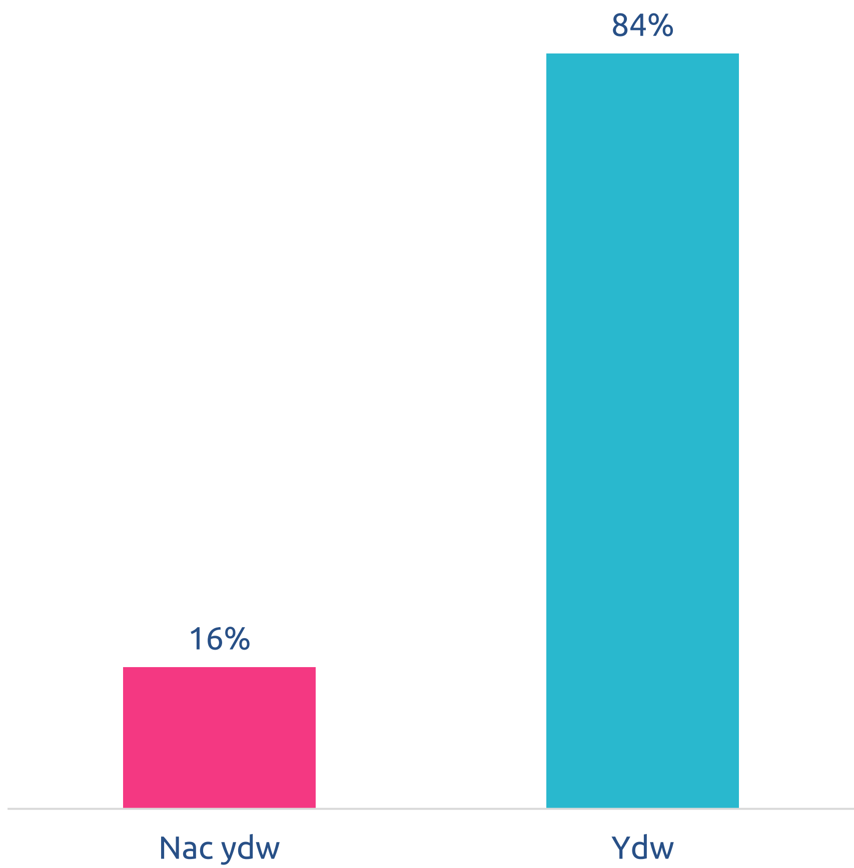
A oes gennych ddiddordeb mewn cael gwybodaeth am gadw'n ddiogel ac yn iach gartref yn y gaeaf?



Gwell gennyf beidio â dweud: 4%

Cartrefi oer

A ydych yn gyfrifol yn ariannol am y gost o wresogi eich cartref (gan gynnwys os ydych yn rhannu'r gost â rhywun arall)?



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

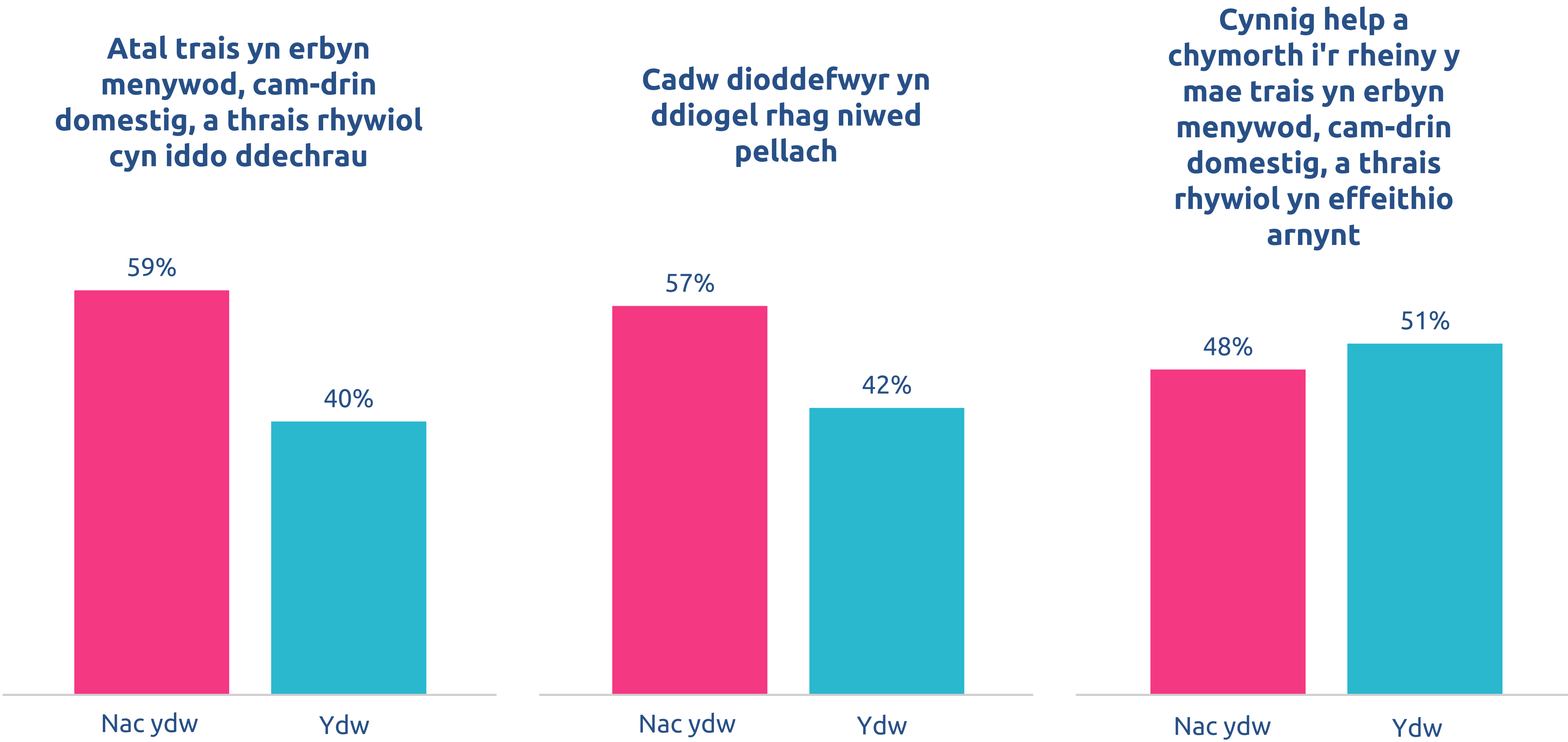
GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Ceisiodd yr adran hon ddeall ymwybyddiaeth a barn pobl ynghylch gweithredu ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yng Nghymru.

Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol

A ydych yn ymwybodol o unrhyw waith sy'n mynd rhagddo yng Nghymru i ...?



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

Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol

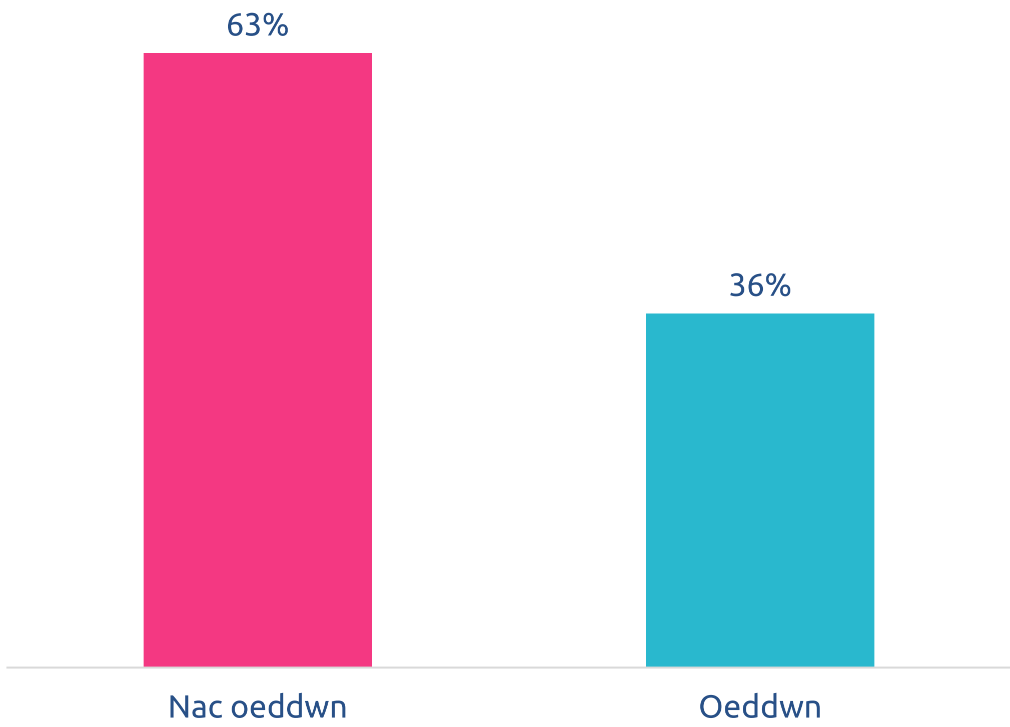
Faint o rôl, os o gwbl, ydych chi'n meddwl sydd gan y canlynol ar hyn o bryd mewn perthynas ag atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol yng Nghymru cyn iddo ddigwydd?

	Dim rôl	Rôl fach	Rôl fawr	Ddim yn gwybod
Yr heddlu	8%	25%	62%	6%
Lleoliadau addysgol	5%	28%	57%	9%
Y cyfryngau a llwyfannau cymdeithasol	6%	30%	55%	8%
Llywodraeth Cymru	10%	27%	50%	13%
Gwasanaethau iechyd	6%	37%	48%	9%
Awdurdodau lleol (e.e. y cyngor)	11%	35%	41%	12%
Iechyd Cyhoeddus Cymru	8%	33%	41%	17%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: Yn hafal i neu'n llai na 1%

Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol

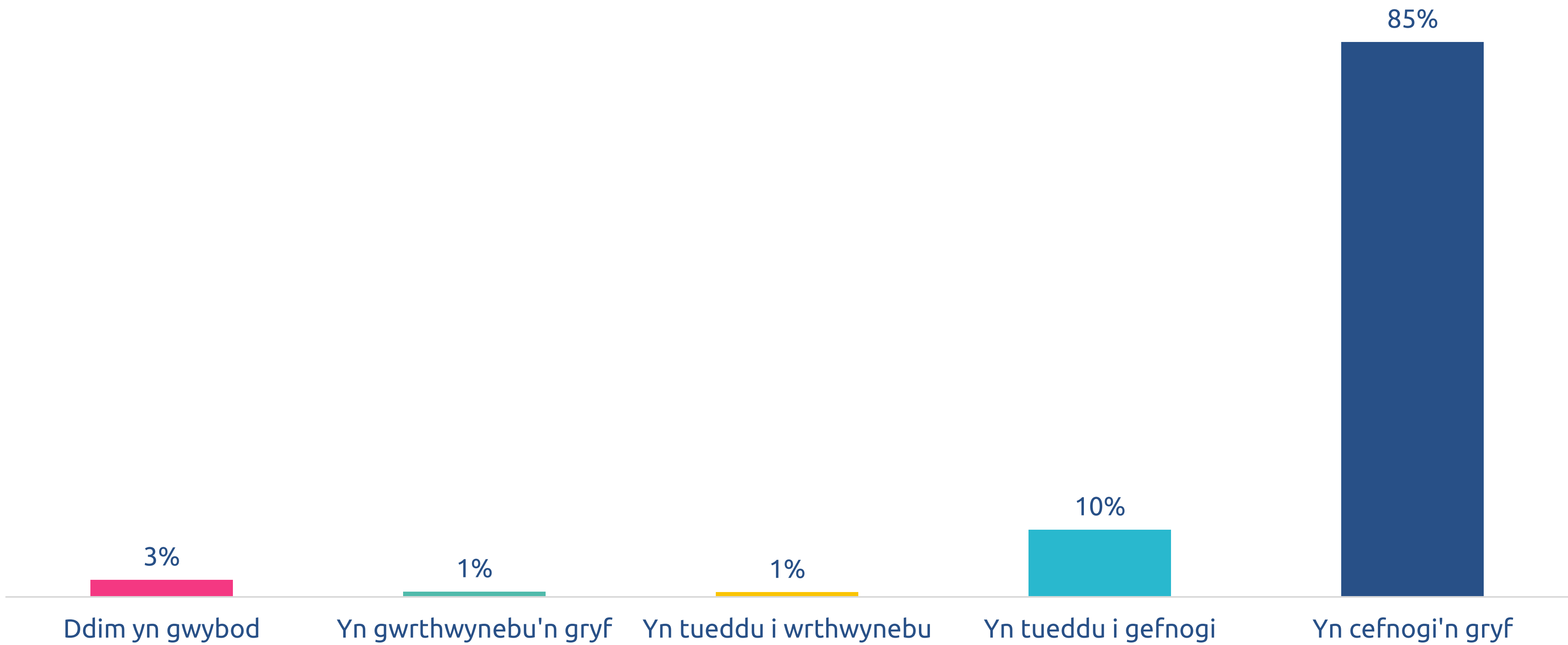
Cyn heddiw, a oeddech yn gwybod bod gan Gymru ddeddf o'r enw 'Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015'?



Gwell gennyf beidio â dweud: Yn llai na 1%

Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol

I ba raddau ydych chi'n cefnogi'r ddeddf ho?



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol

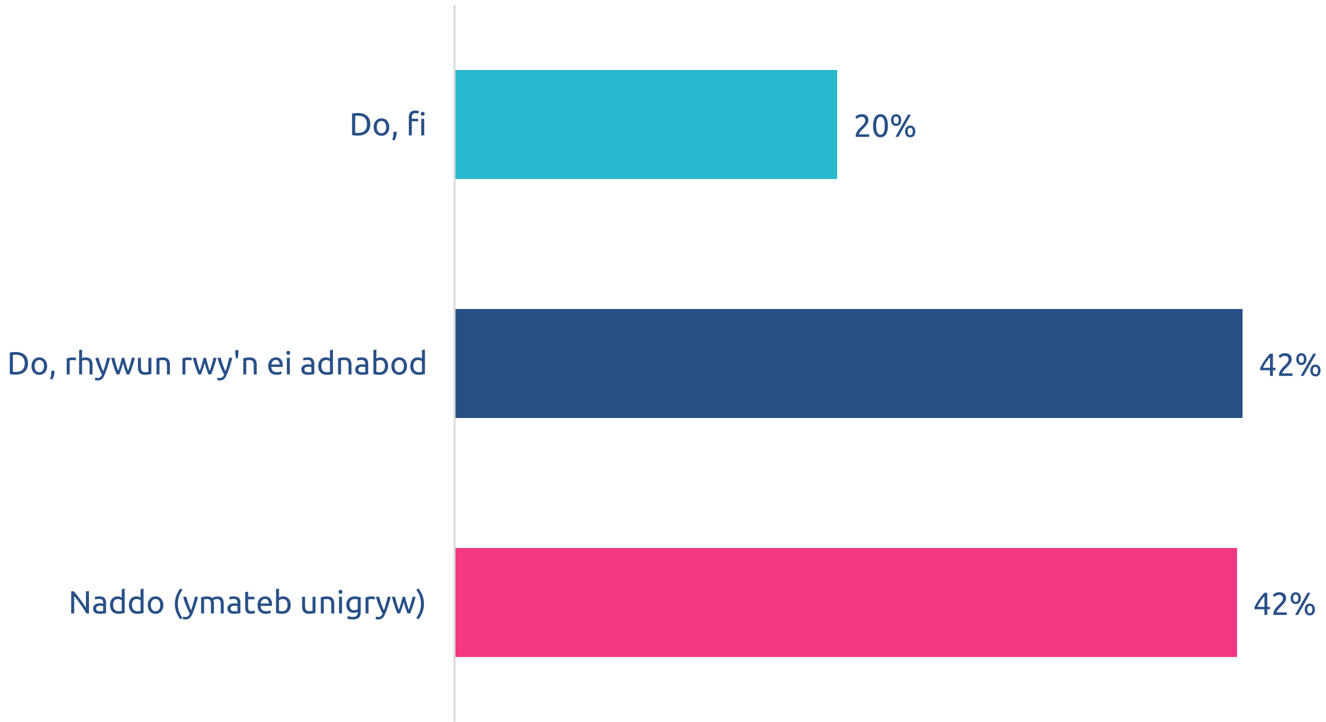
I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?

	Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Cytuno	Cytuno’n gryf
Nid yw fyth yn dderbyniol bod yn dreisgar neu'n gamdriniol tuag at bartner	1%	Less than 1%	2%	13%	83%
Byddwn yn gwybod lle i fynd i gael cymorth pe byddwn yn profi trais neu gamdriniaeth	6%	19%	21%	41%	12%
Mae trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol yn broblem ddifrifol lle rydw i'n byw	3%	13%	55%	18%	8%
Mae gwybod bod y ddeddf hon yn bodoli yn gwneud i mi deimlo'n fwy diogel yng Nghymru	4%	12%	49%	28%	6%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: Yn hafal i neu'n llai na 4%

Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol

A ydych chi, neu rywun yr ydych yn ei adnabod, erioed wedi profi trais neu gamdriniaeth?
(Dewiswch bob un sy'n berthnasol)



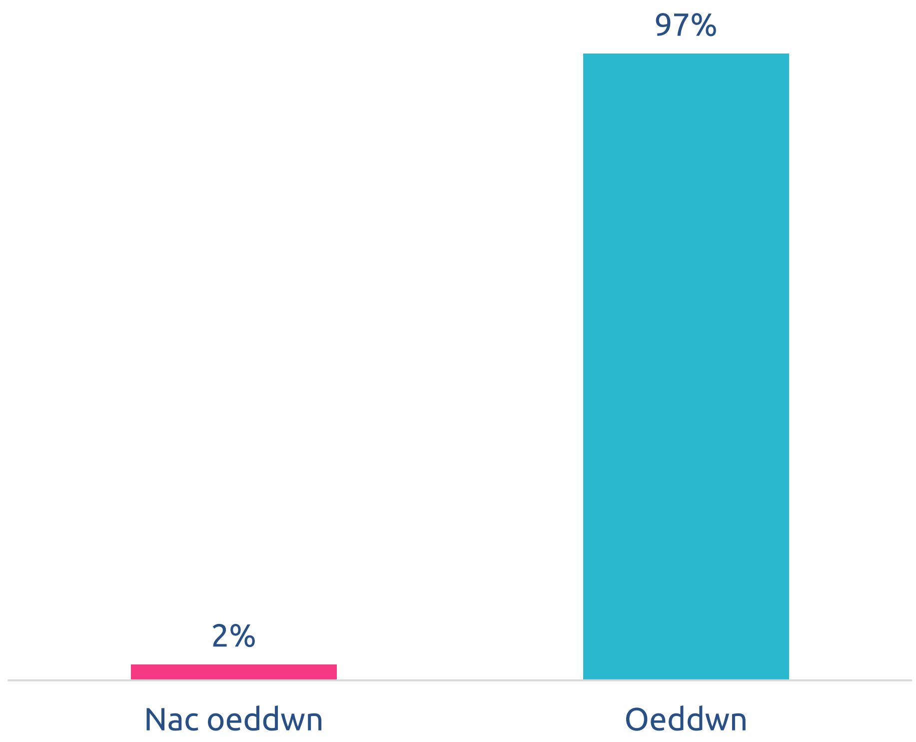
Gwell gennyf beidio â dweud: 4%

Ysmygu ail-law

Yn yr adran hon, roeddem yn ceisio deall barn pobl ar fwg ail-law o sigaréts tybaco.

Ysmygu ail-law

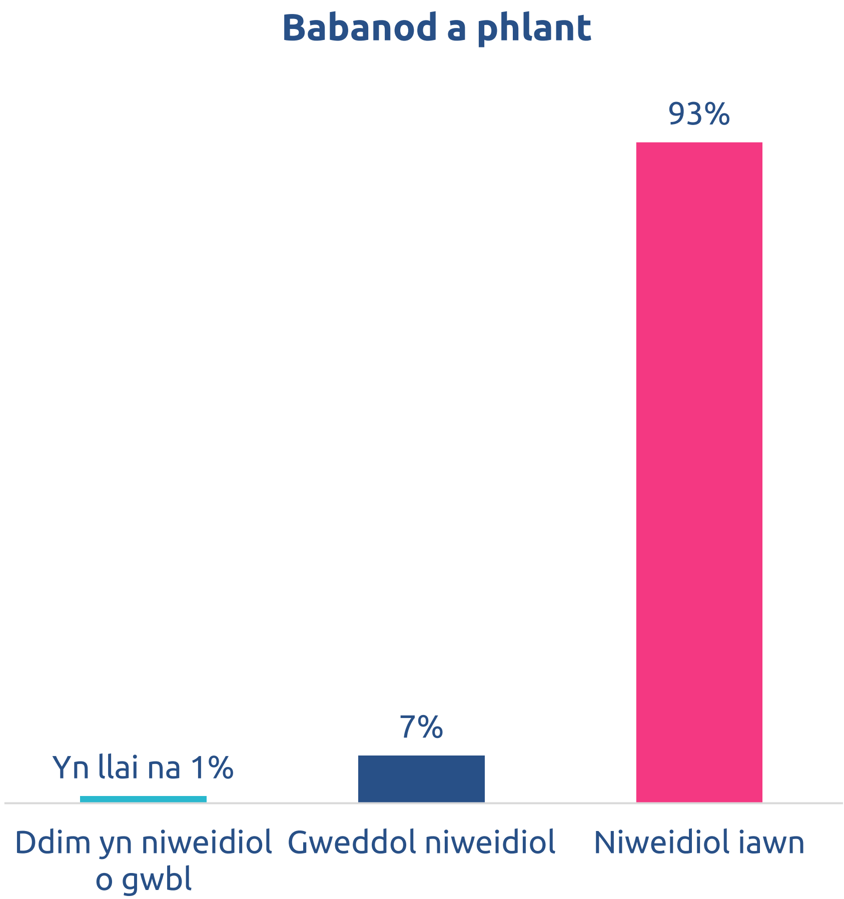
Ystyr smygu ail-law yw pan fydd rhywun yn anadlu mwg i mewn sy'n cael ei anadlu allan gan smygwr neu o ben sigarét sydd ynghyn. Enw arall am hyn yw smygu goddefol. Cyn heddiw, a oeddech yn ymwybodol mai dyma oedd ystyr smygu ail-law (smygu goddefol)?

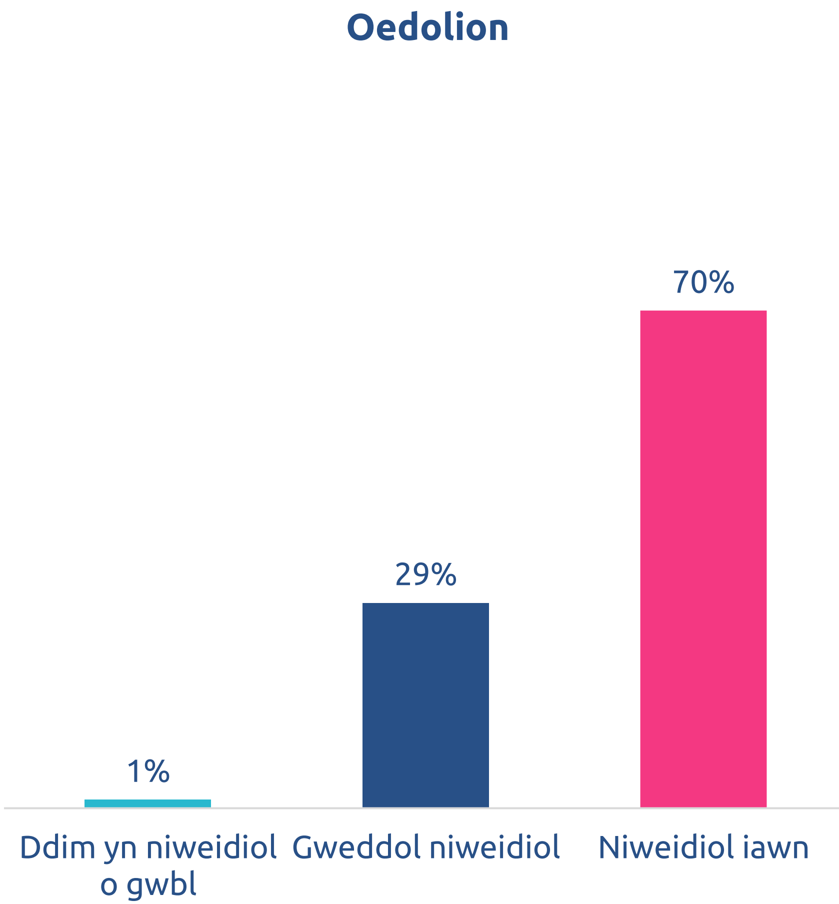


Gwell gennyf beidio â dweud: Yn llai na 1%

Ysmygu ail-law

Pa mor niweidiol, os o gwbl, ydych chi'n meddwl yw anadlu mwg ail-law i iechyd y canlynol?

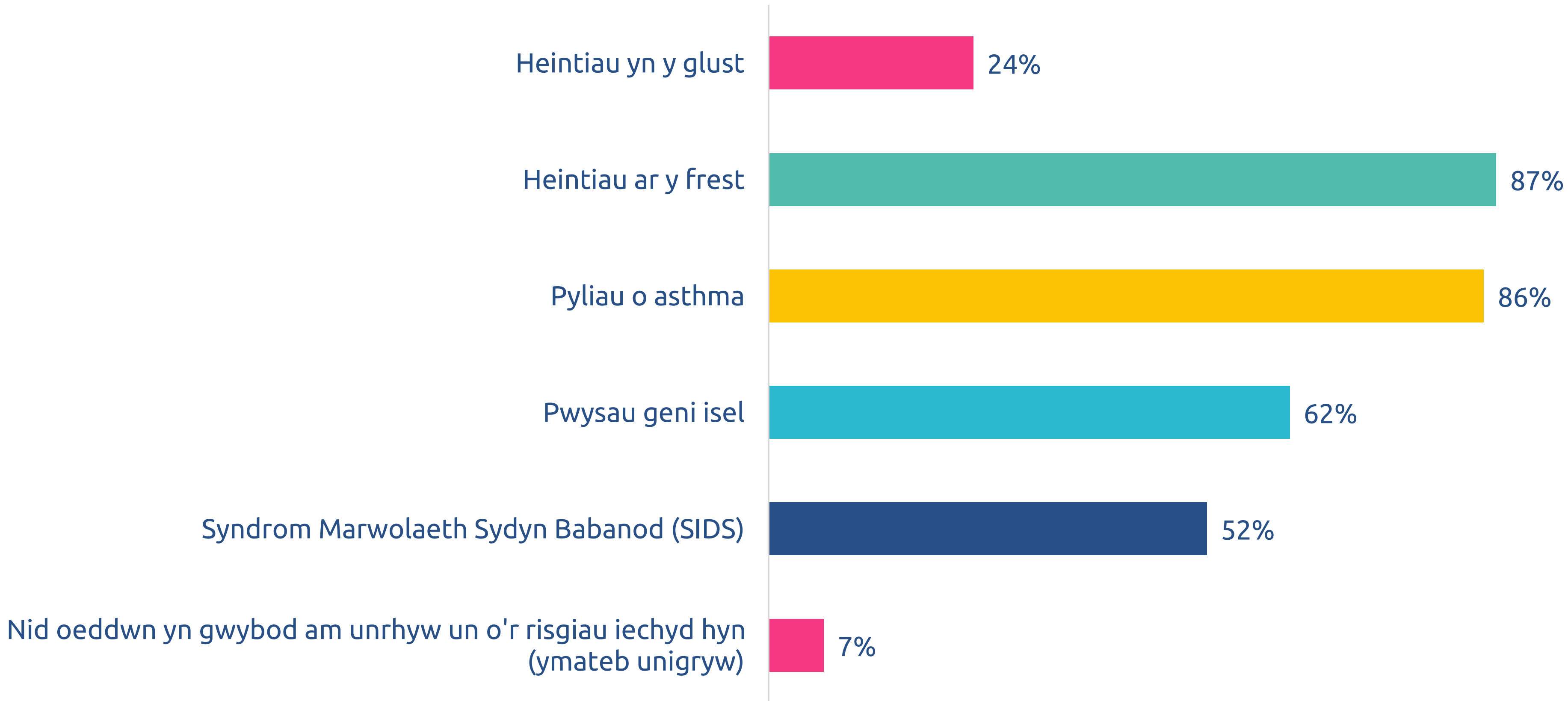




Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: Yn llai na 1%

Ysmygu ail-law

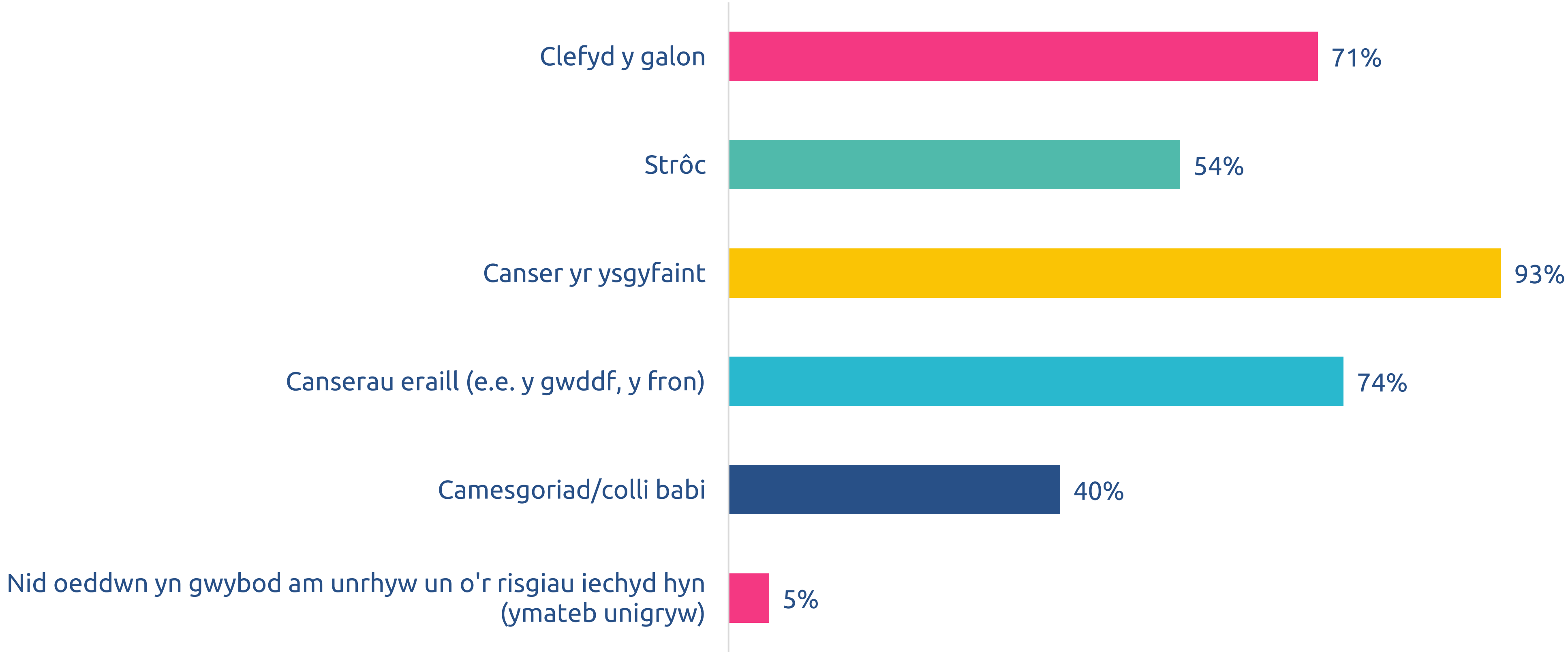
Pa rai o'r problemau iechyd canlynol oeddech chi'n gwybod y gallai babanod a phlant sy'n anadlu mwg ail-law i mewn fod mewn perygl o'u cael?



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Ysmygu ail-law

Pa rai o'r problemau iechyd canlynol oeddech chi'n gwybod y gallai oedolion sy'n anadlu mwg ail-law i mewn fod mewn perygl o'u cael?



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Ysmygu ail-law

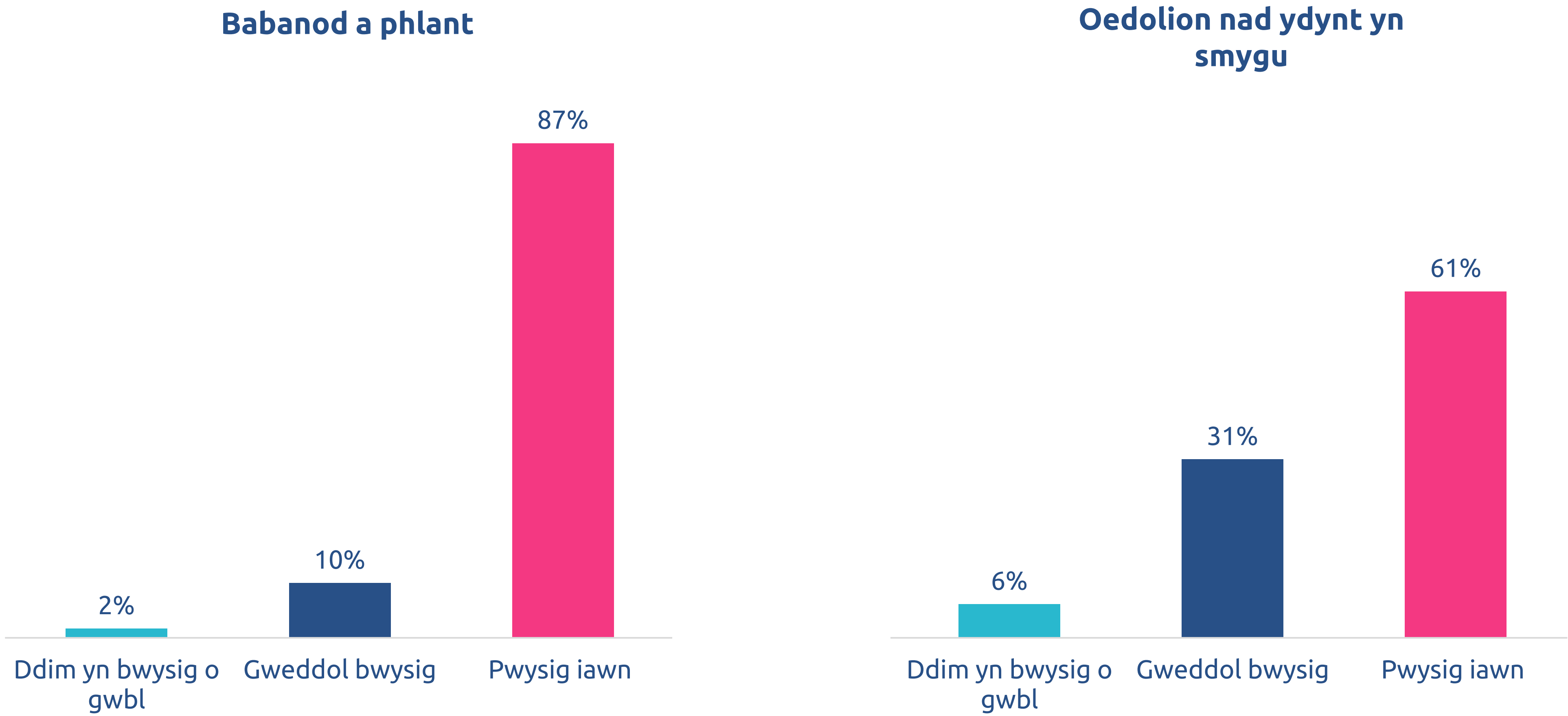
I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu'r camau canlynol i sicrhau bod pobl yn ymwybodol o'r risgiau i iechyd o ganlyniad i fwg ail-law yn y cartref?

	Gwrthwynebu'n gryf	Tueddu i wrthwynebu	Tueddu i gefnogi	Cefnogi'n gryf	Ddim yn gwybod
Addysgu plant yn yr ysgol	1%	2%	15%	80%	2%
Ymgyrchoedd ar-lein (e.e. y cyfryngau cymdeithasol)	1%	2%	24%	70%	3%
Hysbysebion teledu a phapur newydd	2%	3%	28%	63%	3%
Taflenni gwybodaeth trwy wasanaethau yn y gymuned (e.e. ymwelwyr iechyd, meddygon teulu, ysgolion)	2%	4%	28%	63%	3%
Taflenni gwybodaeth i'w rhoi i aelwydydd	4%	10%	36%	44%	6%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: Yn llai na 1%

Ysmygu ail-law

Pa mor bwysig, os o gwbl, ydych chi'n meddwl yw hi fod llywodraeth yng Nghymru yn cymryd camau i gyfyngu ar faint o fwg ail-law y mae'r grwpiau canlynol yn dod i gysylltiad ag ef yn eu cartrefi eu hunain?



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

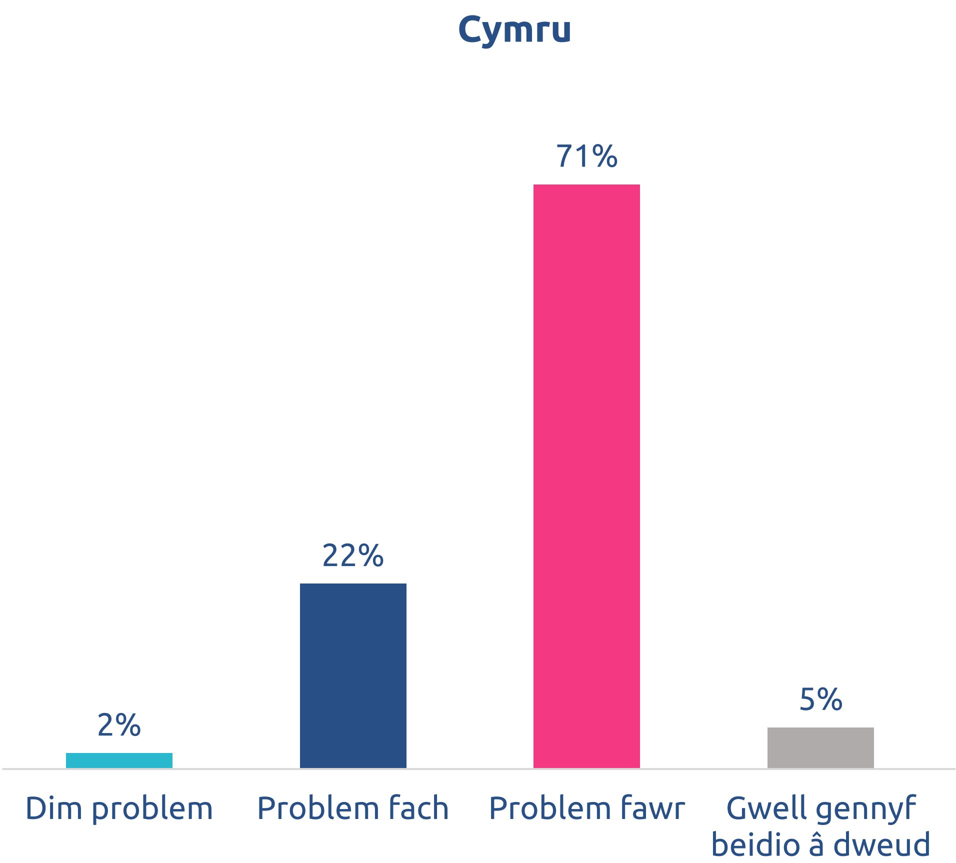
GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

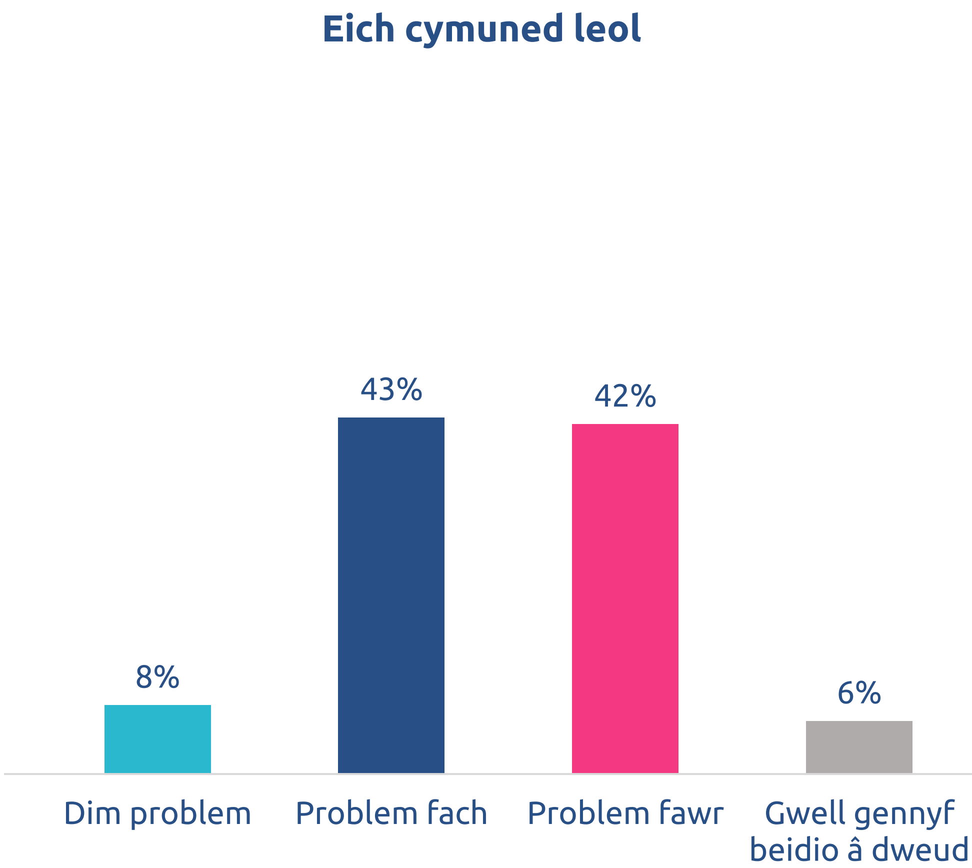
Tlodi plant

Ceisiodd yr adran hon ddeall barn pobl am dlodi plant yng Nghymru. Mae tlodi plant yn golygu bod rhai plant yn tyfu i fyny mewn cartrefi heb ddigon o arian i ddiwallu eu hanghenion sylfaenol (e.e. bwyd, tai, gwresogi, dillad, hylendid).

Tlodi plant

Faint o broblem, os o gwbl, ydych chi'n meddwl yw tlodi plant yn y canlynol?





Tlodi plant

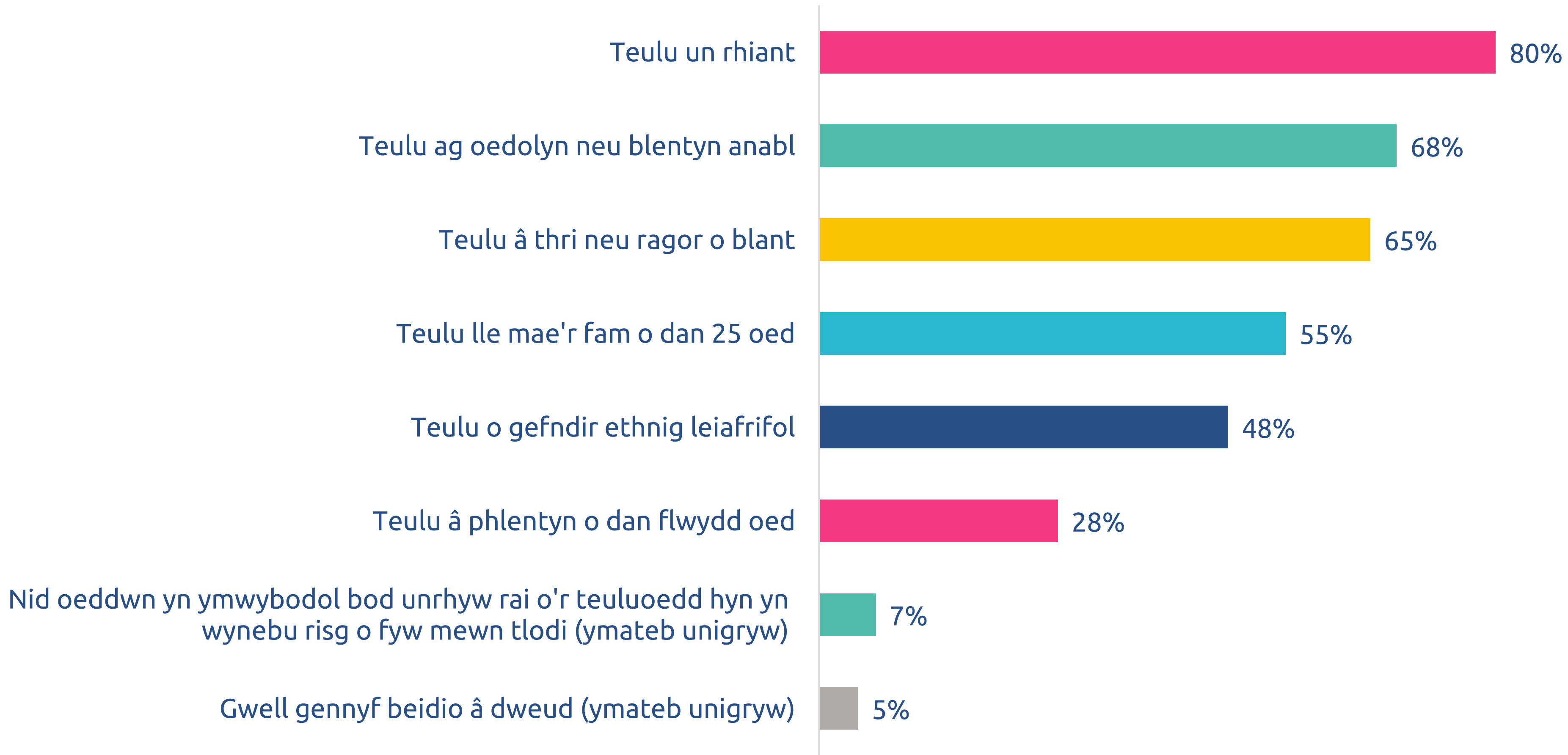
Pa mor niweidiol, os o gwbl, ydych chi'n meddwl yw byw mewn tlodi i allu plentyn i …?

	Ddim yn niweidiol o gwbl	Gweddol niweidiol	Niweidiol iawn
Bwyta bwyd iach	4%	17%	78%
Byw mewn cartref cynnes, diogel	4%	18%	77%
Meddu ar iechyd corfforol da	4%	26%	69%
Meddu ar iechyd meddyliol da	4%	27%	67%
Mynd i'r ysgol neu gael hyfforddiant	8%	39%	50%
Cael mynediad at wasanaethau iechyd	12%	41%	45%
Gwneud ffrindiau	10%	47%	40%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: Yn hafal i neu'n llai na 3%

Tlodi plant

Pa rai o'r mathau canlynol o deuluoedd ydych chi eisoes yn gwybod y maent yn fwyaf tebgol o fyw mewn tlodi?
(Dewiswch bob un sy'n berthnasol)



Tlodi plant

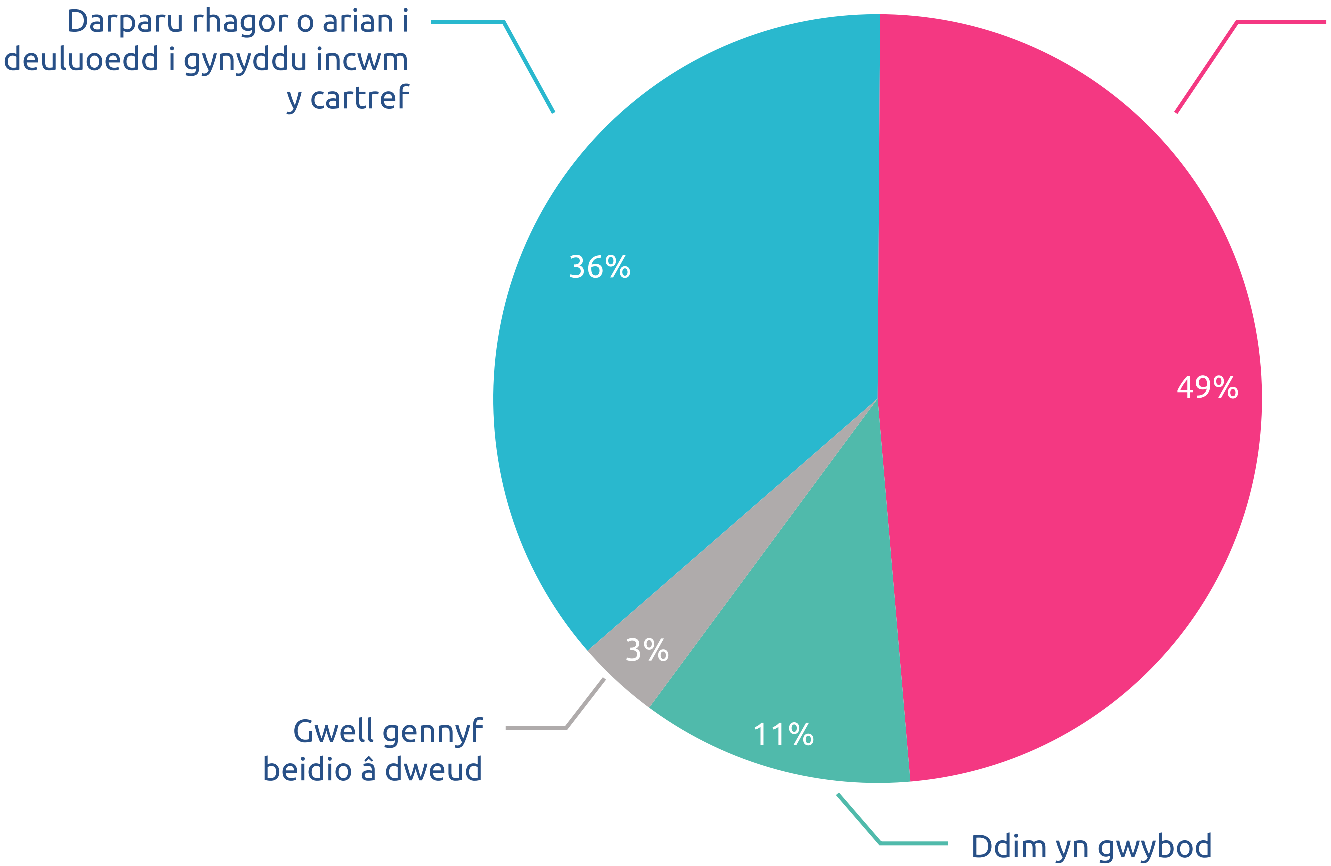
Pa mor effeithiol, os o gwbl, ydych chi'n meddwl y byddai'r camau canlynol i leihau tlodi plant?

	Ddim yn effeithiol o gwbl	Yn weddol effeithiol	Yn effeithiol iawn	Ddim yn gwybod
Gwella fforddiadwyedd ac ansawdd tai	3%	19%	75%	2%
Gwella mynediad at swyddi diogel	2%	21%	73%	3%
Gwneud gofal plant yn fforddiadwy ac yn hygyrch	4%	23%	70%	3%
Help gan y llywodraeth i leihau cost nwy a thrydan	4%	23%	70%	2%
Gwneud prydau ysgol am ddim ar gael i bob plentyn ysgol uwchradd	7%	28%	62%	3%
Cefnogi rhieni i gyrchu addysg a hyfforddiant ar gyfer cyflogaeth	4%	32%	61%	3%
Cynyddu incwm y cartref (e.e. budd-daliadau, credydau treth)	12%	31%	51%	4%

Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: Yn hafal i neu'n llai na 2%

Tlodi plant

Pa un o'r canlynol ydych chi'n meddwl a fyddai'n fwy effeithiol o ran lleihau tlodi plant?



Tlodi plant

Faint o flaenoriaeth ydych chi'n meddwl y dylai'r meysydd canlynol fod i lywodraeth yng Nghymru er mwyn lleihau tlodi plant?

	Blaenoriaeth isel	Blaenoriaeth ganolig	Blaenoriaeth uchel	Ddim yn gwybod
Fforddiadwyedd hanfodion (e.e. bwyd, costau ynni)	2%	12%	83%	1%
Cyflogaeth (e.e. swyddi a hyfforddiant)	1%	18%	79%	2%
Tai (e.e. fforddiadwyedd)	3%	19%	77%	1%
Addysg (e.e. ysgolion)	3%	19%	76%	2%
Gwasanaethau iechyd	3%	21%	74%	2%
Lleoliadau'r blynyddoedd cynnar (e.e. meithrinfeydd)	4%	28%	65%	3%
Llesiant ariannol (e.e. rheoli arian)	4%	30%	62%	2%
Lles (e.e. budd-daliadau)	15%	36%	45%	3%
Trafnidiaeth gyhoeddus	9%	44%	44%	3%

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

Cyfranwyr at y Prosiect

Tîm y Prosiect: Dr Catherine Sharp, Prof Karen Hughes, Dr Charlotte Welch

Y Gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi mewn Iechyd a Llesiant

Diolchiadau am Gymorth Prosiect Ehangach:

Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, WHO CC: Dr Sumina Azam, Dr Louisa Petchey, Prof Jo Peden, Nicola Rees

Y Tîm Cyfathrebu: Aamir Mohammed, Sarah Hibbard, Katie Allen, Rebecca Hopkins, Danny Donovan, Angharad Willis

Llywodraeth Cymru : Semele Mylona

Datblygu'r Holiadur:

Datblygwyd y cwestiynau a ddefnyddiwyd yn arolwg mis Chwefror 2026 mewn partneriaeth â chydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, Llywodraeth Cymru, a Prifysgol Bangor.

Eisiau bod yn rhan o Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus?

Mae recriwtio i 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.

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.

Ymunwch â'r Grwp

SiaradICCymru.com

01663 761976

SiaradICCymru@wales.nhs.uk

Sut mae'r Panel yn gweithio?

Dweud eich dweud!

Beth yw iechyd cyhoeddus?

Gwneud wahaniaeth!

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Atodiad

Demograffeg

Dulliau

Demograffeg

		Poblogaeth (16+ oed)	Sampl panel cyffredinol N = 3,208		Chwefror 2026 sampl arolwg N = 1,656	
Rhyw	Gwryw	49%	1,392	43%	770	46%
	Benyw	51%	1,792	56%	875	53%
	Arall	-	23	1%	11	1%
Oedran (blynyddoedd)	16 i 29	21%	547	17%	258	16%
	30 i 49	29%	1,042	32%	456	28%
	50 i 69	31%	948	30%	535	32%
	70 neu'n hŷn	19%	671	21%	407	25%
Cwintel amddifadedd	1 (Mwyaf)	19%	479	15%	247	15%
	2	20%	624	19%	334	20%
	3	21%	670	21%	356	21%
	4	21%	715	22%	353	21%
	5 (Lleiaf)	20%	720	22%	366	22%

Nodwch: Mae niferoedd sampl y panel yn dangos y bobl ar y panel a wahoddwyd i gymryd rhan yn arolwg mis Chwefror 2026. Cafwyd y data poblogaeth o Amcangyfrifon poblogaeth Ardal Gynnyrch Ehangach Haen Is (gwybodaeth ategol) - y Swyddfa Ystadegau Gwladol (canol 2024; yn agor mewn ffenestr newydd); Cafwyd y data cwintil amddifadedd o Fynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (2025) (yn agor mewn ffenestr newydd). Cafodd 452 o bobl eu tynnu oddi ar y panel, o ganlyniad i ddiffyg cyfranogiad mewn tri arolwg yn olynol. Amlinellwyd y broses hon i aelodau'r panel yn y deunydd ymuno.

		Poblogaeth (16+ oed)	Sampl panel cyffredinol N = 3,208		Chwefror 2026 sampl arolwg N = 1,656	
Ethnigrwydd	Gwyn	95%	3,061	95%	1,596	96%
	Ethnigrwydd cymysg	1%	54	2%	23	1%
	Asaidd neu Asaidd Pryndeinig	2%	52	2%	13	1%
	Du, Affricanaidd, Caribïaidd, Du Cymraeg neu Du Prydeinig	1%	18	1%	8	Yn llai na 1%
	Ethnigrwydd arall	1%	14	Yn llai na 1%	13	1%
	Gwell gennyf beidio â dweud	-	9	Yn llai na 1%	3	Yn llai na 1%
Bwrdd Iechyd	BIP Aneurin Bevan	19%	591	18%	277	17%
	BIP Betsi Cadwaladr	22%	591	18%	372	22%
	BIP Caerdydd a'r Fro	16%	579	18%	283	17%
	BIP Cwm Taf Morgannwg	14%	478	15%	223	13%
	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda	12%	463	14%	234	14%
	BI Addysgu Powys	4%	134	4%	68	4%
	BIP Bae Abertaw	12%	372	12%	199	12%

Nodwch: Cafwyd yr amcangyfrifon poblogaeth yn ôl ethnigrwydd (yn agor mewn ffenestr newydd) gan Wasanaeth Data'r DU. Casglwyd yr amcangyfrifon poblogaeth gan fyrddau iechyd lleol (yn agor mewn ffenest newydd) o Stats Cymru. BIP: Bwrdd Iechyd Prifysgol; BI: Bwrdd Iechyd.

Dulliau - Recriwtio Cychwynnol

- 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'rarolygon 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 (Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru)
- 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.
- Mae rhagor o fanylion methodolegol ar gael ym mhrotocol y prosiect (yn agor mewn ffenest newydd).

Dulliau

- Ar gyfer pob arolwg, gwahoddir holl aelodau'r panel i gwblhau' 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.
- Mae'r holiaduron yn cynnwys cwestiynau sydd ag un ymateb a sawl ymateb (h.y. dewiswch bob un sy'n berthnasol). Pan fo cwestiwn yn un â sawl ymateb a'i fod yn cynnwys opsiwn un ymateb yn unig sy'n golygu mai dim ond yr opsiwn hwnnw y gellid ei ddewis, caiff hyn ei gydnabod ar y graff neu'r tabl.
- 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.

Recriwtiwyd y cyfranogwyr (N = 1,656) a gwblhaodd arolwg mis Chwefror 2026 drwy'r dulliau canlynol:

Dull Recriwtio	n	%
Ar-lein	1,148	69%
Dros y ffôn	176	11%
Wyneb yn wyneb (panel)	202	12%
Wyneb yn wyneb (untro)	130	8%

Cwblhaodd y cyfranogwyr (N = 1,656) arolwg mis Chwefror 2026 drwy'r dulliau canlynol:

Dull Cyfranogiad	n	%
Ar-lein	1,296	78%
Dros y ffôn	58	4%
Wyneb yn wyneb	302	18%

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Gweithio gyda'n gilydd i greu Cymru iachach

Working together for a healthier Wales