

Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



## Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus

Ebrill 2023 Canfyddiadau Arolwg Panel

Cyhoeddwyd: Mai 2023



- Mae **Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus** yn panel cynrychiolaeth genedlaethol Iechyd Cyhoeddus Cymru o drigolion 16 oed a hŷn yng Nghymru. Fe'i sefydlwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i alluogi ymgysylltiad rheolaidd â'r cyhoedd er mwyn llywio polisiau ac ymarfer iechyd y cyhoedd.
- Gwahoddir aelodau'r panel i gymryd rhan mewn arolygon rheolaidd a rhoi mewnwelediad ar faterion iechyd y cyhoedd allweddol.
- Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau arolwg mis Ebrill 2023, sy'n ymdrin â materion yn cynnwys gweithgarwch corfforol, teithio llesol, y menopos, newid hinsawdd a'r eryr.
- Oni nodir yn wahanol, mae data'n cael eu pwysoli i adlewyrchu demograffeg y boblogaeth genedlaethol. Mae Atodiad 1 yn rhoi dadansoddiad demograffig o holl aelodau'r panel a wahoddwyd i gwblhau'r arolwg a'r 1,051 o gyfranogwyr a gwblhaodd yr arolwg, a chrynodeb o ddulliau'r prosiect.
- Rydym yn ddiolchgar iawn i drigolion Cymru sydd yn rhoi o'u hamser gwerthfawr i gymryd rhan yn y panel.



- Cymerodd 1,051 o bobl ran yn arolwg mis Ebrill 2023 (3<sup>rd</sup> - 30<sup>th</sup> Ebrill).

## Gweithgarwch Corfforol

- Roedd **20%** o bobl wedi clywed am ganllawiau gweithgarwch corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU.
- Dyma ganran y bobl a ddywedodd nad oeddent yn ymwybodol o'r argymhellion a ganlyn:
  - Gweithgareddau cryfhau cyhyrau: **65%**
  - Gweithgaredd corfforol egniol: **58%**
  - Gweithgaredd corfforol cymedrol: **27%**

## Menopos

- Dywedodd **37%** o bobl nad ydynt yn gwybod llawer neu nad ydynt yn gwybod dim am y menopos.
- Cytunodd **75%** o bobl fod angen mwy o drafodaeth gyhoeddus am y menopos i wella dealltwriaeth.
- Mae **71%** o bobl yn meddwl bod y menopos yn effeithio iechyd meddwl menywod yn negyddol.

## Teithio Llesol

- Dywedodd **59%** o bobl eu bod yn cerdded fel modd o deithio llesol fwy nag unwaith yr wythnos.
- Mae **17%** o bobl wedi bod yn defnyddio teithio llesol yn fwy aml i arbed arian yn ystod yr argyfwng costau byw. Dywedodd **40%** y byddai arbed arian ar gostau tanwydd yn rheswm pwysig iddyn nhw ddewis teithio llesol.
- Dywedodd y mwyafrif o bobl y byddent yn cefnogi ailddyrrannu gofod ffordd yn eu hardal leol ar gyfer cerdded (**75%**) a seiclo (**68%**).

## Yr Eryr

- Mae **60%** o bobl yn gwybod bod y siawns o ddatblygu'r eryr yn cynyddu wrth i chi fynd yn hŷn.
- Mae **39%** o bobl yn gwybod bod brechlyn yr eryr ar gael i bobl 70-79 oed.

Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



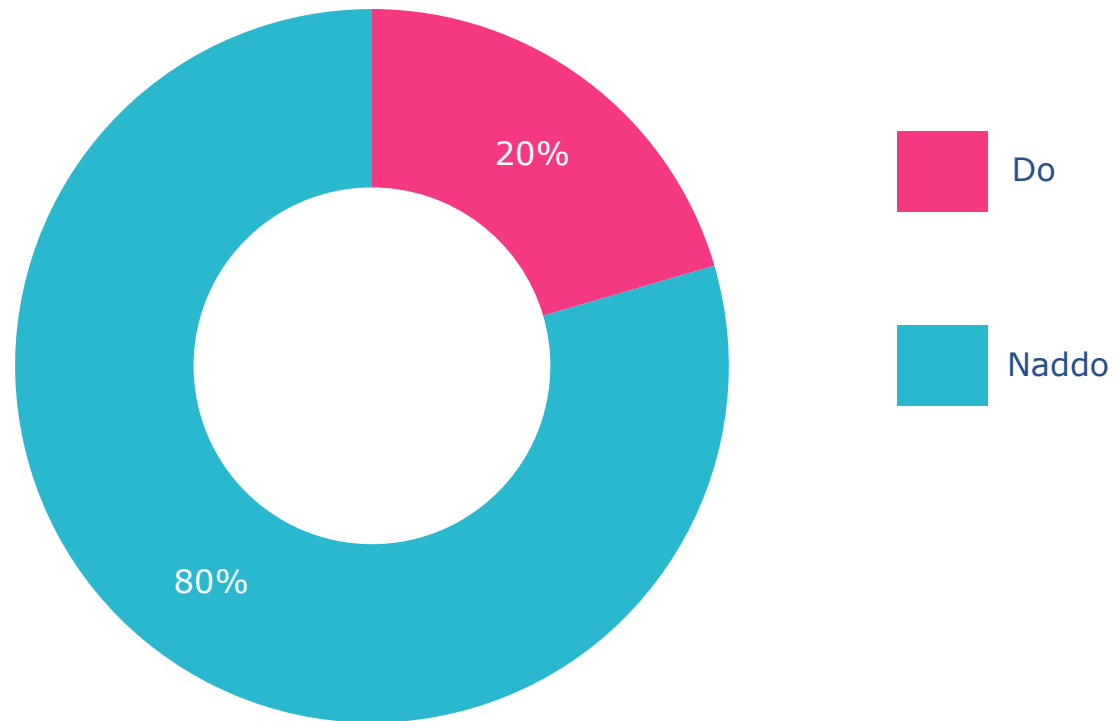
# Gweithgarwch Corfforol

Mae'r canllawiau gweithgaredd corfforol y Prif Swyddogion Meddygol yn nodi faint o weithgaredd corfforol sy'n cryfhau'r cyhyrau a gweithgaredd corfforol cymedrol ac egniol y dylai pobl o wahanol oedrannau anelu at ei wneud bob wythnos.



# Gweithgarwch Corfforol

**Cyn yr arolwg heddiw, a oeddech chi wedi clywed am ganllawiau gweithgaredd corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 0%

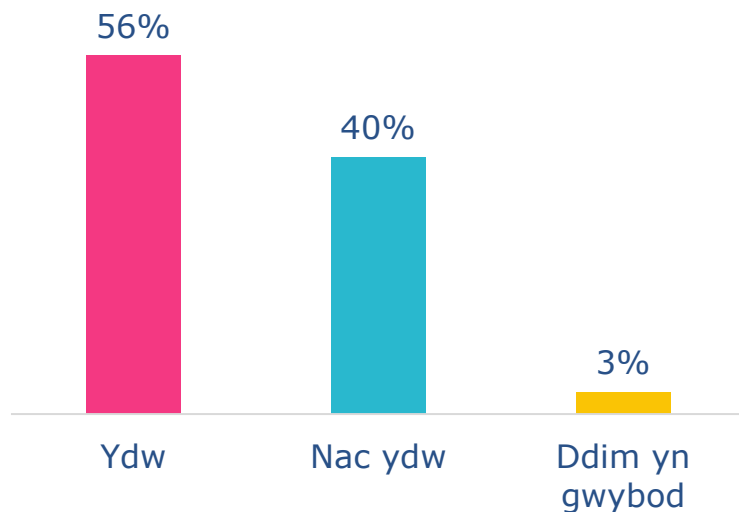
## Pa rai o'r argymhellion canllaw canlynol i oedolion ydych chi wedi clywed amdany'n nhw?\*

	Ie, roeddwn i'n gwybod yr argymhelliad hwn	Ie, roedd gen i syniad amwys o'r argymhelliad hwn	Na, doeddwn i ddim yn gwybod yr argymhelliad hwn
Dylai oedolion wneud o leiaf 150 munud o weithgaredd corfforol cymedrolbob wythnos, megis cerdded yn gyflym neu feicio ymdrech ysgafn	32%	40%	27%
Dylai oedolion wneud o leiaf 75 munud o weithgaredd corfforol egniol bob wythnos, megis rhedeg neu feicio cyflym	14%	25%	58%
Dylai oedolion wneud gweithgareddau cryfhau cyhyrau o leiaf 2 ddiwrnod yr wythnos	14%	20%	65%

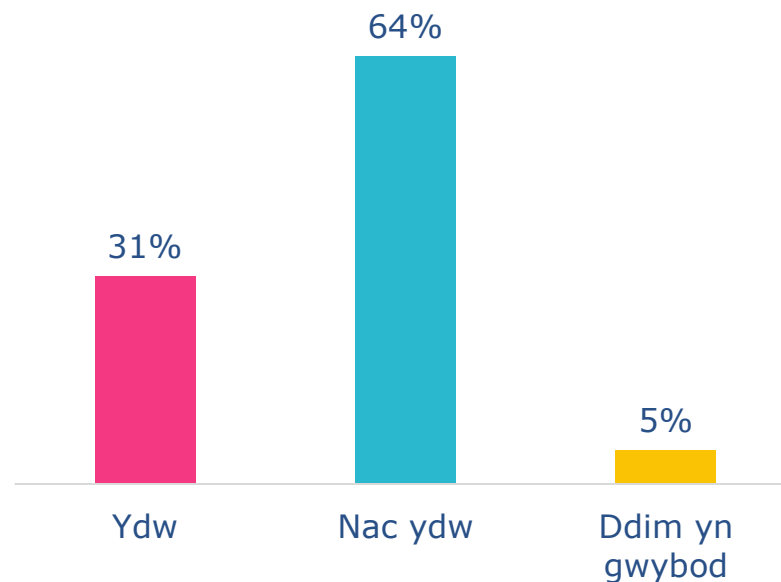
\*Ddim yn gwybod :  $\leq 3\%$ ; Gwell gennyf beidio â dweud: 0% ar gyfer pob datganiad

**Dros yr wythnos ddiwethaf, a ydych chi wedi gwneud unrhyw un o'r canlynol?\***

**O leiaf 150 munud o weithgaredd corfforol cymedrol neu 75 munud o weithgaredd corfforol egnïol yr wythnos**



**Gweithgareddau cryfhau cyhyrau o leiaf 2 ddiwrnod yr wythnos**



\*Gwell gennyf beidio â dweud:  $\leq 1\%$  ar gyfer y ddau ddatganiad

---

Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



# Teithio Llesol

---

Mae 'teithio llesol' yn golygu defnyddio gweithgareddau megis cerdded neu feicio fel dull teithio am o leiaf 10 munud i gyrraedd cyrchfan arbennig megis ysgol, gwaith neu siopau. Nid yw'n cynnwys cerdded neu feicio a wneir er plaser, rhesymau iechyd neu hyfforddiant yn unig.



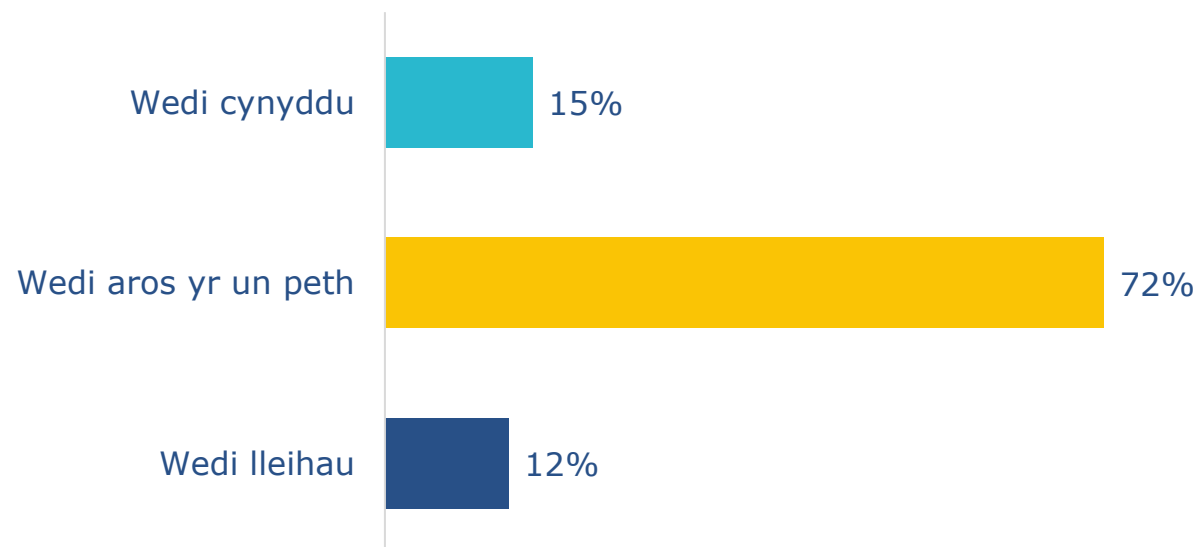
**Yn ystod y tri mis diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi gwneud y canlynol fel dull o deithio llesol?\***

	Pob dydd	Sawl gwaith yr wythnos	Unwaith yr wythnos	Unwaith neu ddwywaith y mis	Llai aml nag unwaith y mis	Byth
Wedi cerdded	25%	34%	12%	8%	7%	14%
Wedi mynd ar feic	1%	4%	2%	2%	6%	83%
Mathau eraill o deithio llesol <sup>#</sup>	<1%	1%	1%	1%	3%	93%

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

<sup>#</sup>Mathau eraill o deithio llesol megis sgwteri (ac eithrio e-sgwteri), sglefrfyrdau

**Dros y tri mis diwethaf, a fyddech chi'n dweud bod faint o amser rydych chi'n defnyddio teithio llesol yn lle gyrru neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus wedi cynyddu, lleihau, neu aros yr un peth?\***



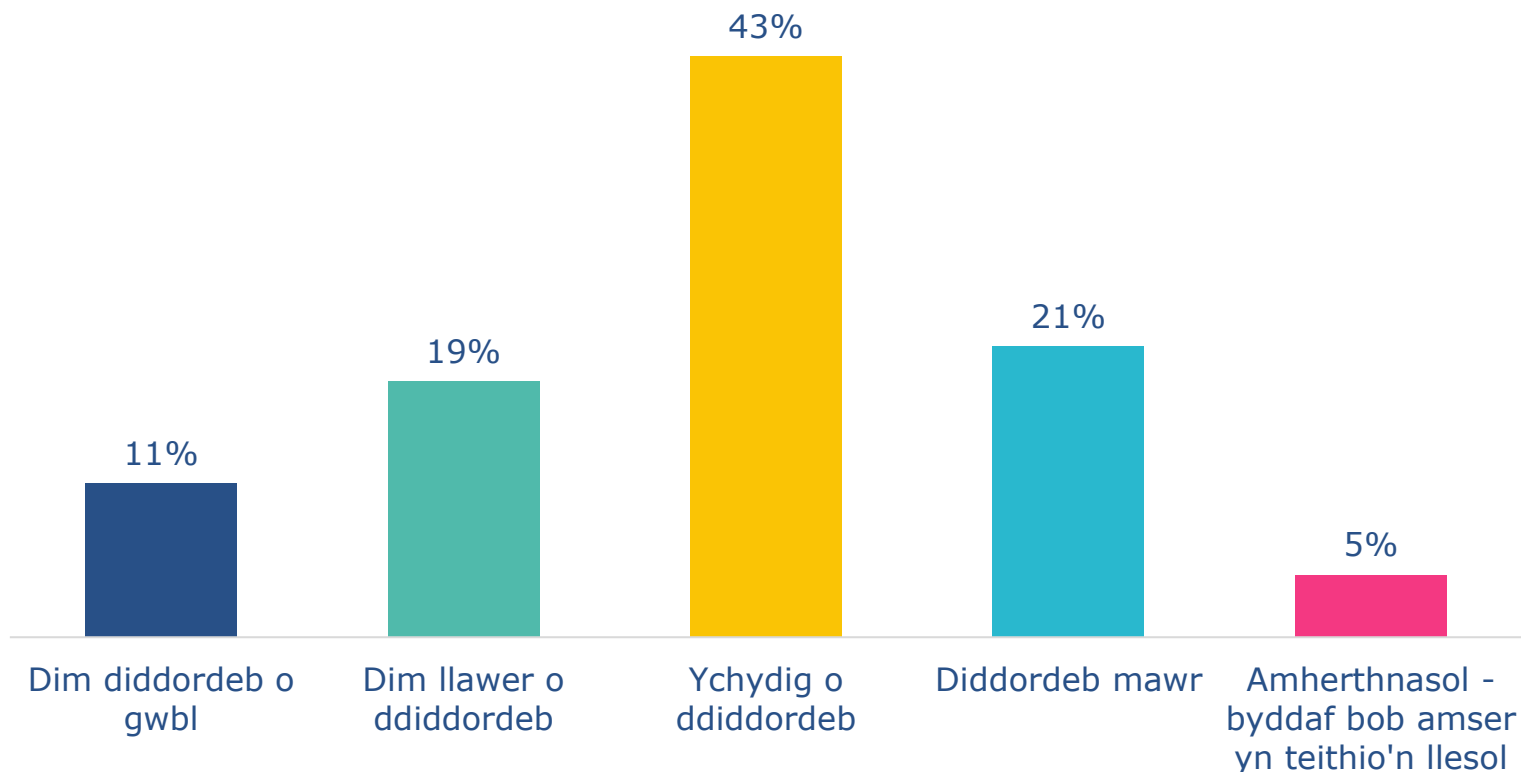
\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

## A yw'r argyfwng costau byw wedi gwneud ichi ystyried defnyddio teithio llesol yn lle gyrru neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn benodol i arbed arian?\*



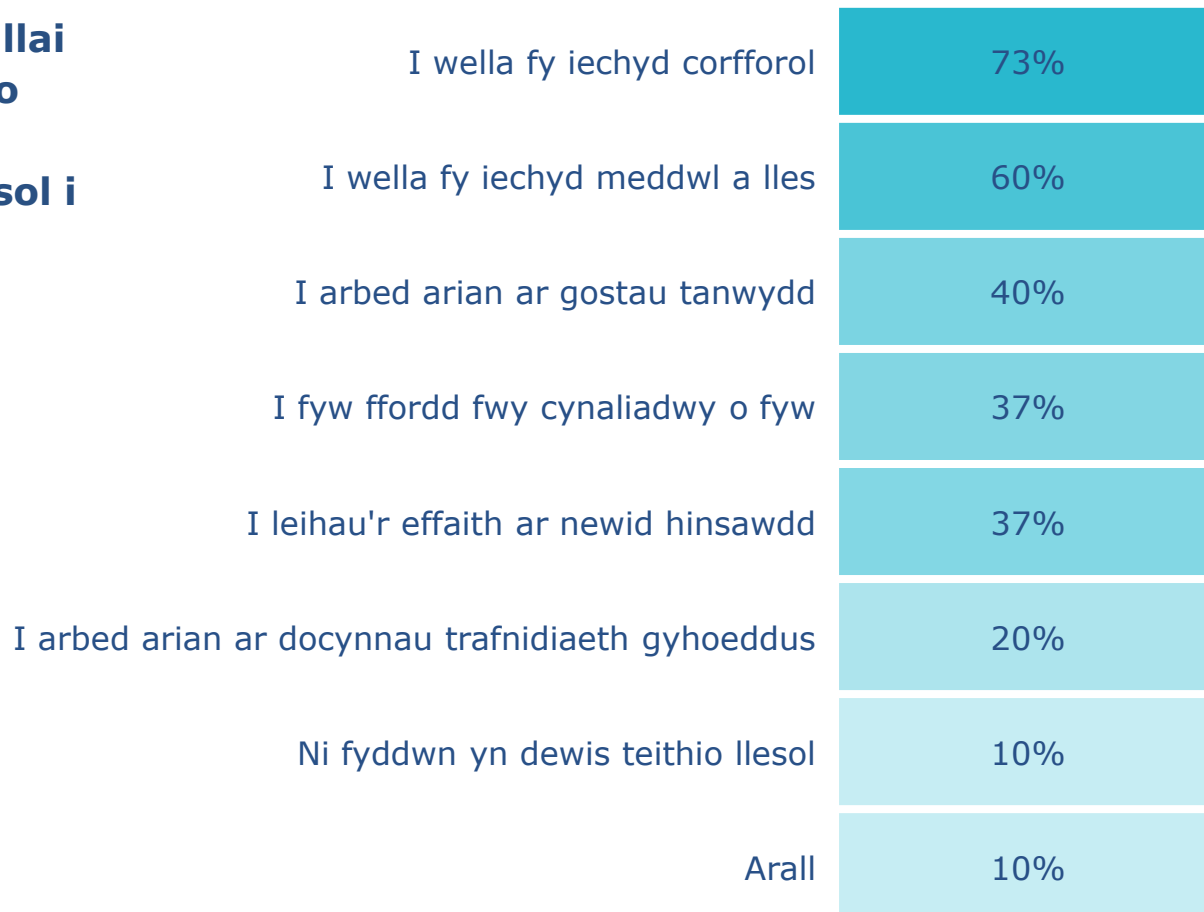
\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

**Faint o ddiddordeb sydd gennych chi mewn cynyddu faint o deithio llesol rydych chi'n ei wneud?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

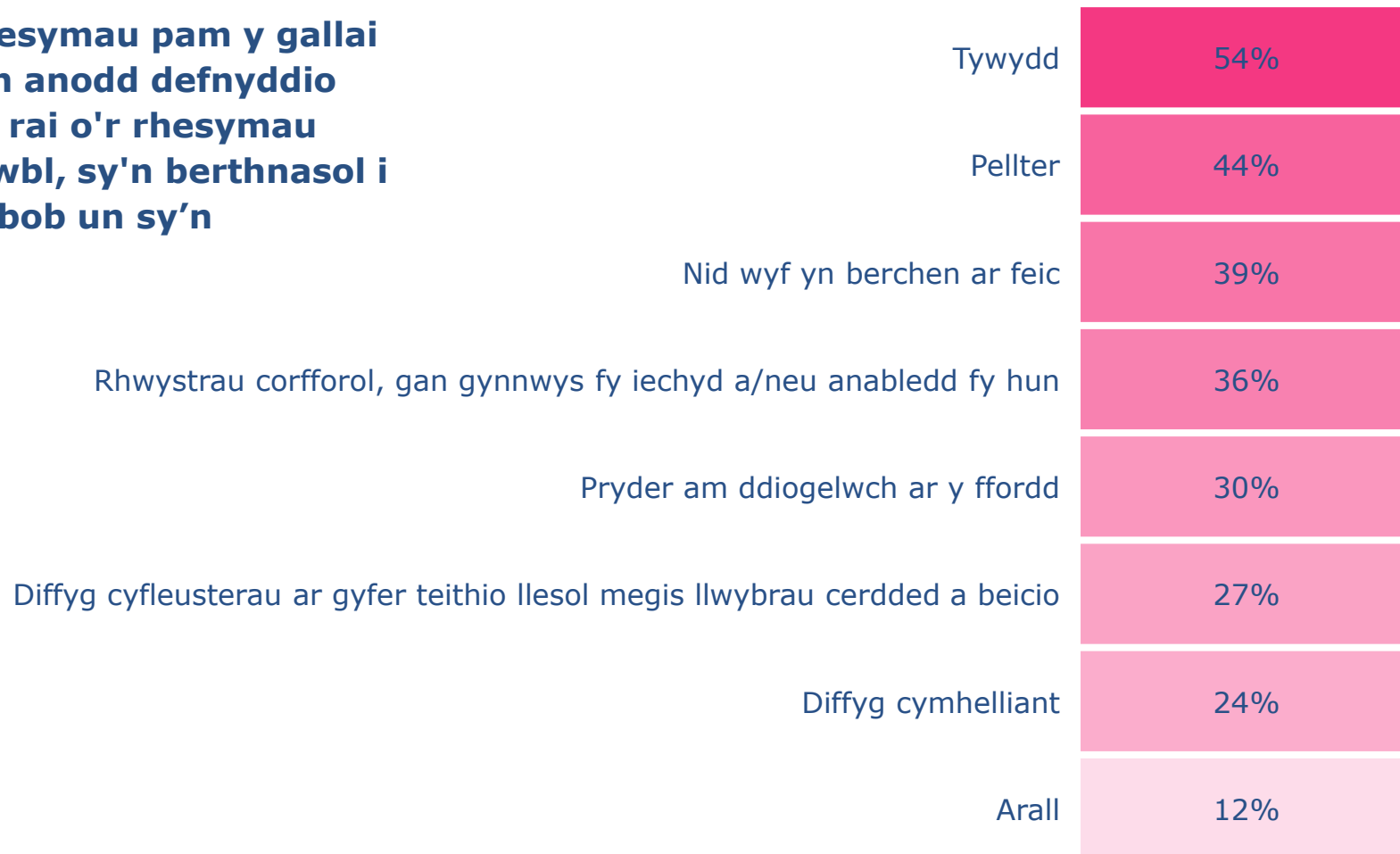
**Mae yna hefyd resymau pam y gallai pobl ei chael hi'n anodd defnyddio teithio llesol. Pa rai o'r rhesymau canlynol, os o gwbl, sy'n berthnasol i chi (dewiswch bob un sy'n berthnasol)?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

# Teithio Llesol

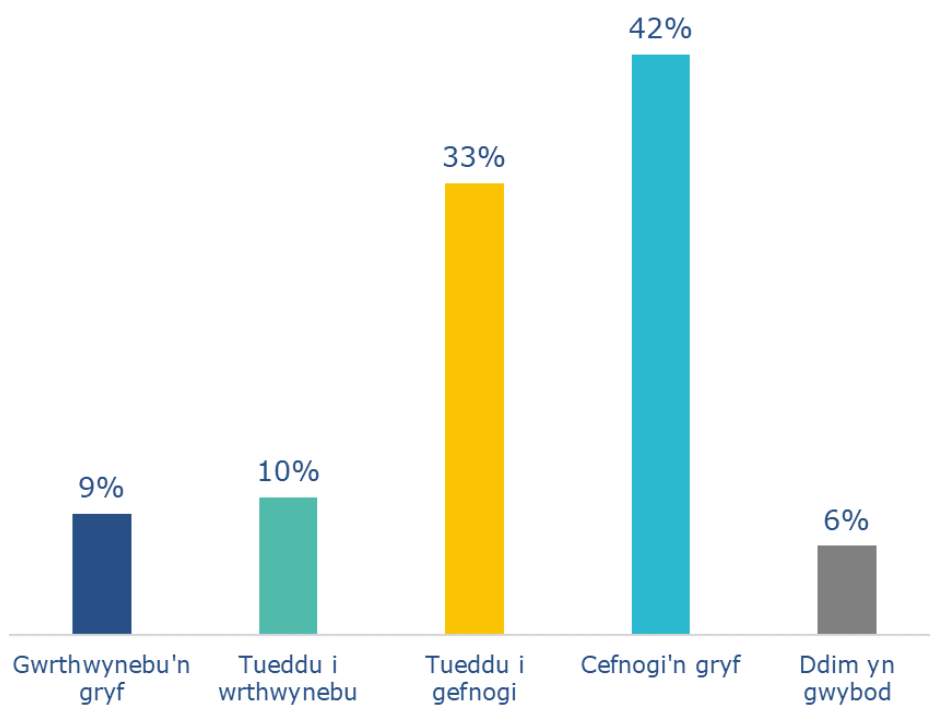
**Mae yna hefyd resymau pam y gallai pobl ei chael hi'n anodd defnyddio teithio llesol. Pa rai o'r rhesymau canlynol, os o gwbl, sy'n berthnasol i chi? (dewiswch bob un sy'n berthnasol)?\***



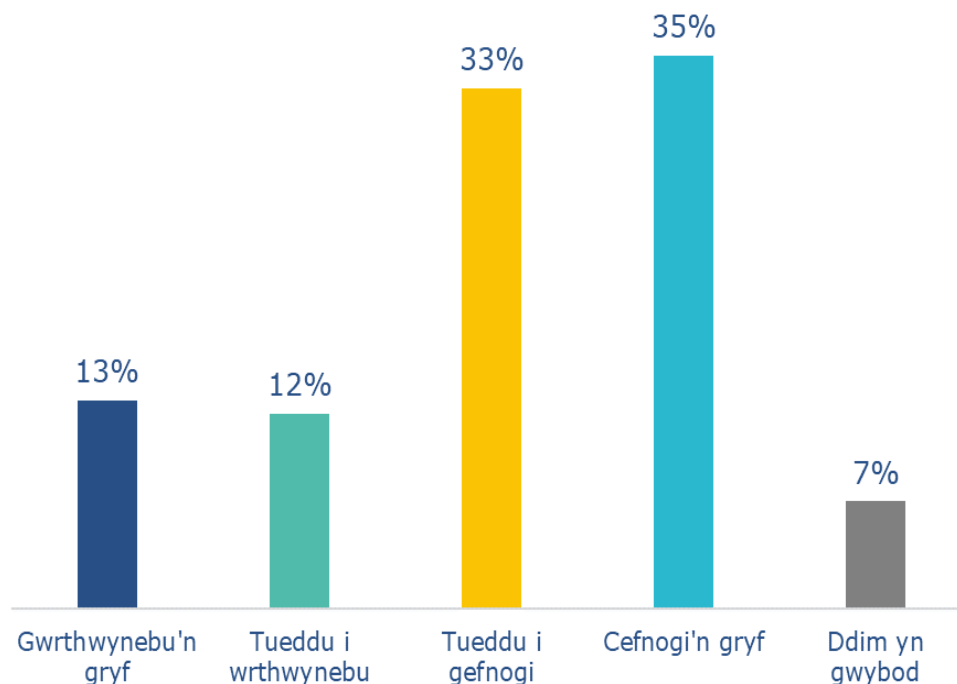
\*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Wrth feddwl am eich ardal / cymdogaeth leol, i ba raddau fyddech chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu aiddyrannu lle ar y ffyrdd ar gyfer...?\*

## Cerdded



## Beicio



\*Gwell gennyf beidio â dweud:  $\leq 1\%$  ar gyfer y ddau ddatganiad



Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*

# Menopos

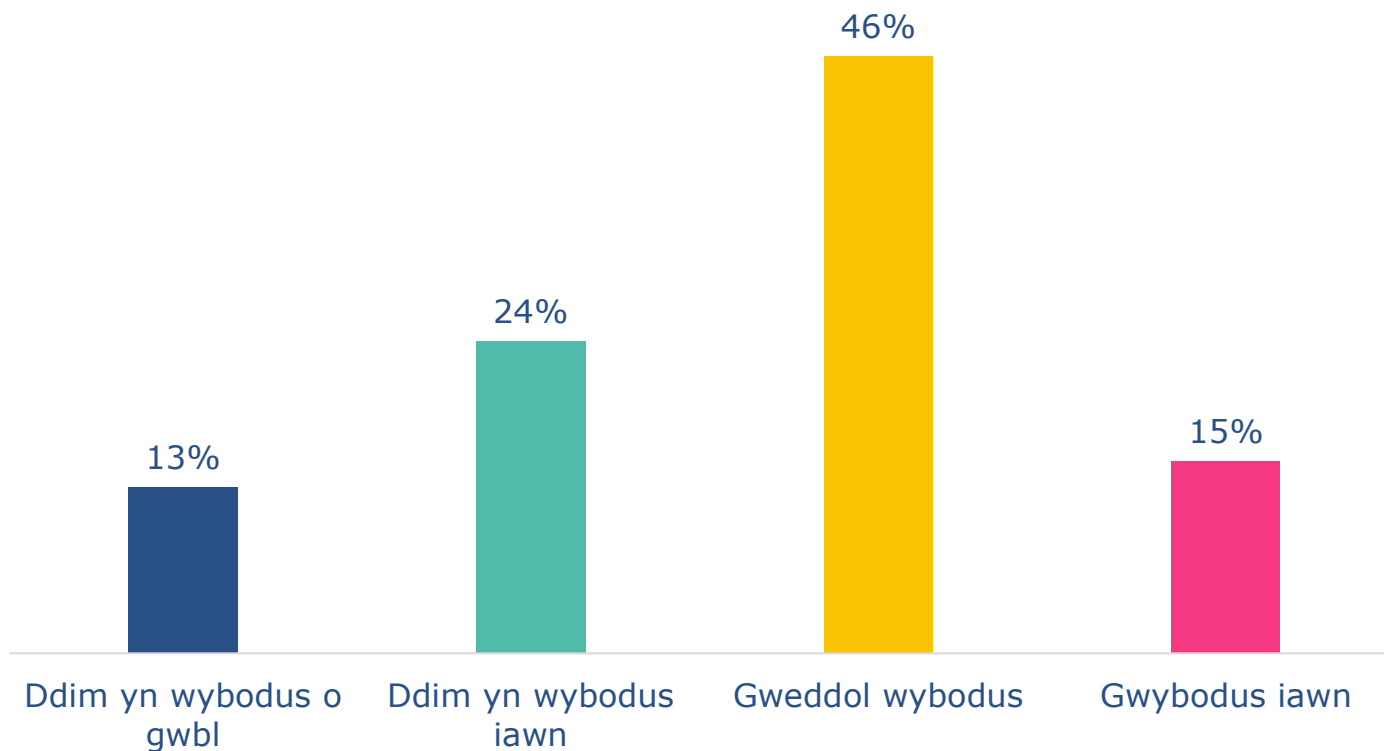
---

Menopos yw pan fydd mislif menywod yn dod i ben oherwydd lefelau hormonau is, ac mae fel arfer yn digwydd rhwng 45-55 oed, er y gall ddigwydd yn gynharach. Mae tri cham a elwir yn perimenopos, menopos, ac ar ôl y menopos. Ar gyfer pob un o'r cwestiynau hyn, rydym yn cyfeirio at bob un o'r tri cham.



# Menopos

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



\*Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

# Menopos

**Gall menywod brofi amrywiaeth o symptomau yn ystod y menopos, ac mae gennym ddiddordeb mewn dysgu a yw pobl yng Nghymru yn adnabod y rhain. A allwch chi ddweud wrthym pa un o'r canlynol oeddech chi eisoes yn gwybod allai fod yn symptom.\***

	Gwybod y symptom hyn
Pylliau o wres	87%
Newidiadau i hwyl (e.e. gorbryder, hwyliau ansad)	85%
Trafferth cysgu	68%
Ennill pwysau	65%
Problemau gyda chof neu ganolbwyntio	63%
Cur pen	54%
Doluriau a phoen yn y cymalau	52%
Crychguriadau'r galon	41%

\*Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

## Faint o effaith negyddol, os o gwbl, ydych chi'n meddwl y mae'r menopos yn ei gael ar yr agweddau canlynol ar fywydau menywod?\*

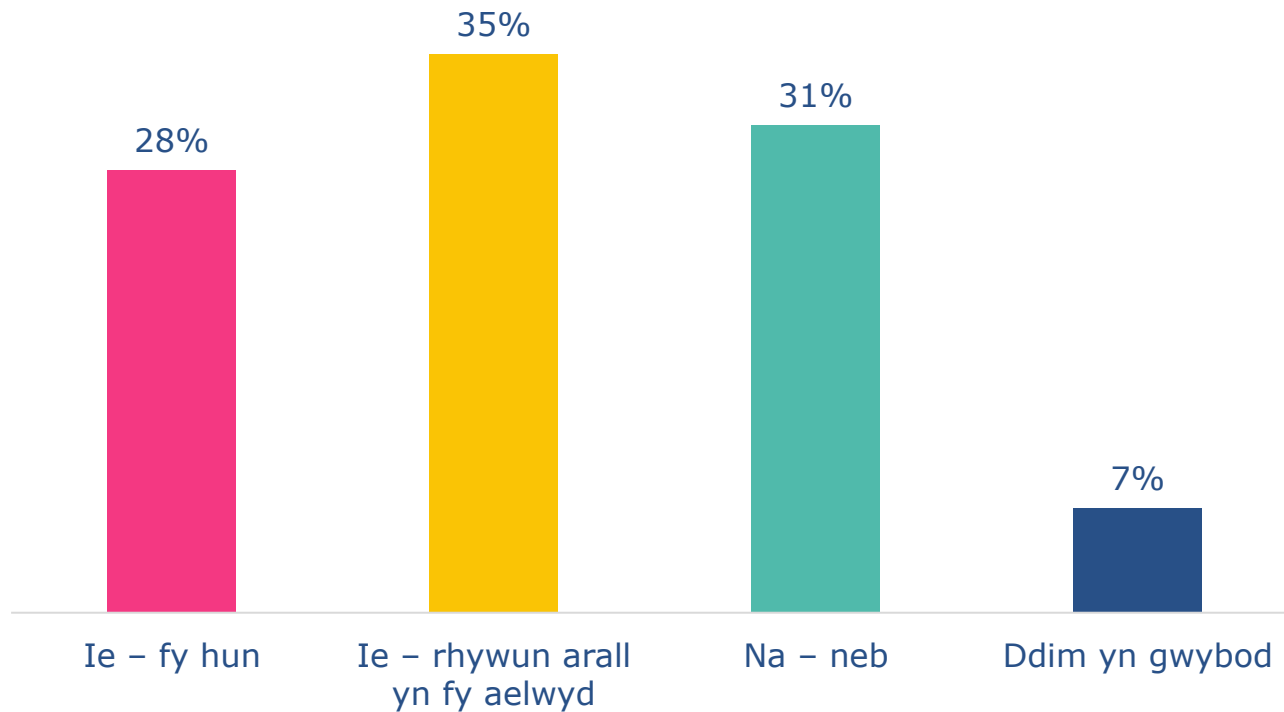
	Ddim yn gwybod	1 Dim effaith o gwbl	2	3	4	5 Effaith fawr
Iechyd corfforol menywod	9%	2%	5%	19%	33%	31%
Iechyd meddyliol menywod	8%	1%	4%	15%	31%	40%
Bywydau gwaith menywod	9%	2%	6%	17%	32%	32%

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

## 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	Gwell gennyf beidio â dweud		
Byddwn yn teimlo'n gyfforddus yn siarad am y menopos gyda fy nheulu a ffrindiau	27%	41%	16%	9%	2%	5%		
Mae'r menopos yn gyfle i fenywod bwysu a mesur eu bywydau	7%	23%	42%	13%	6%	9%		
Mae angen mwy o drafodaeth gyhoeddus ynghylch y menopos i gynyddu dealltwriaeth y cyhoedd	33%	42%	14%	4%	2%	6%		
Dylai gweithleoedd ddarparu cymorth i fenywod sy'n profi symptomau'r menopos	39%	41%	11%	3%	2%	4%	Ddim yn gwybod	Ddim yn berthnasol
Mae (neu roedd) fy ngweithle yn gefnogol i fenywod sy'n profi symptomau'r menopos	8%	15%	21%	15%	8%	1%	17%	14%

**Ydych chi neu rywun yn eich cartref wedi profi'r menopos, naill ai nawr neu yn y gorffennol (dewiswch bob un sy'n berthnasol)?\***

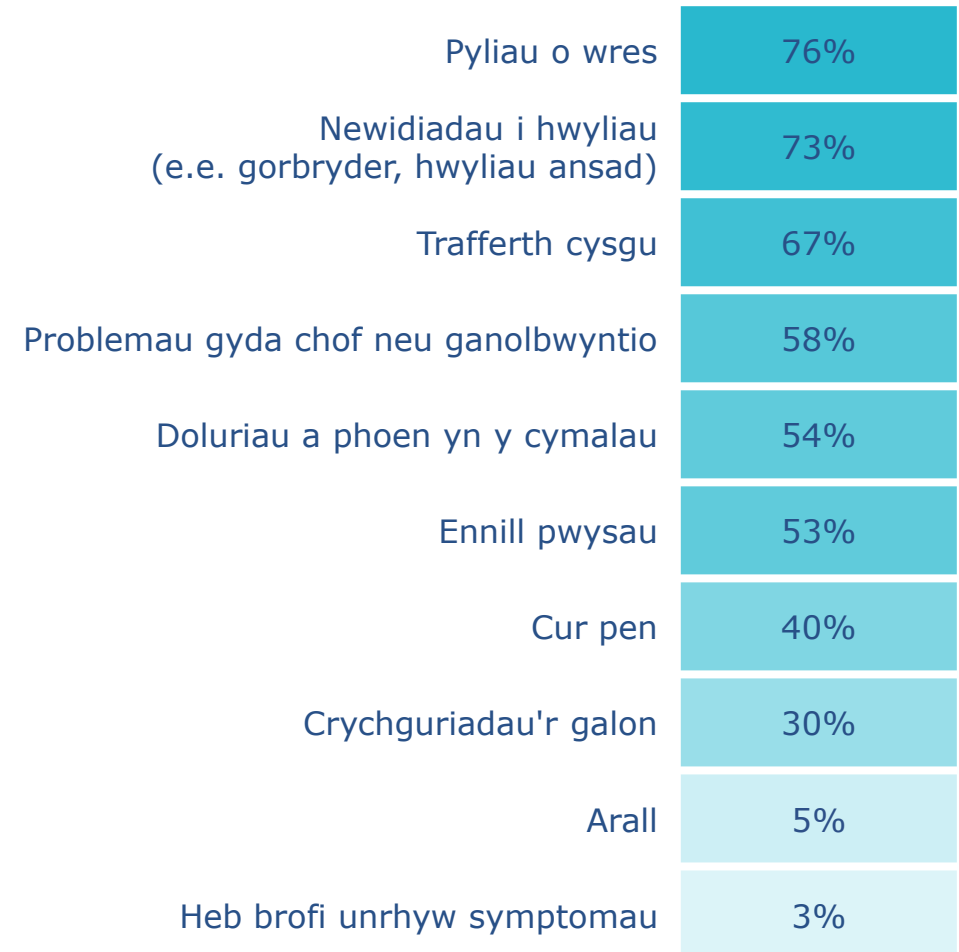


\*Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

# Menopos

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod nhw neu rywun yn eu cartref wedi profi'r menopos (n=669):

**Pa rai o'r symptomau menopos canlynol ydych chi neu aelod o'ch aelwyd wedi'u profi (dewiswch bob un sy'n berthnasol)?\***

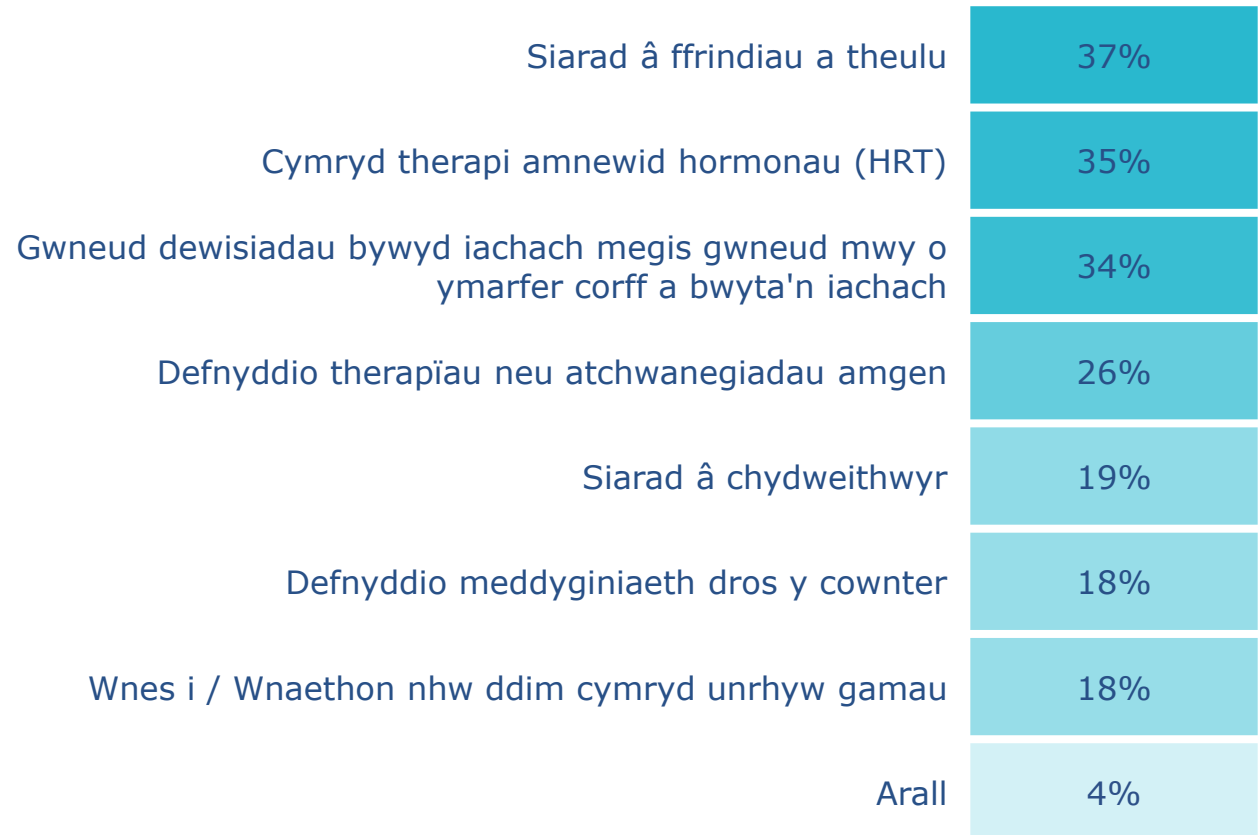


\*Data heb eu pwysoli; Ddim yn gwybod: 3%; Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

# Menopos

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod nhw neu rywun yn eu cartref wedi ymddangos symptomau y menopos (n=662):

**Pa rai o'r camau canlynol, os o gwbl, ydych chi neu aelod o'ch aelwyd wedi'u cymryd i helpu i reoli symptomau'r menopos (dewiswch bob un sy'n berthnasol)?\***

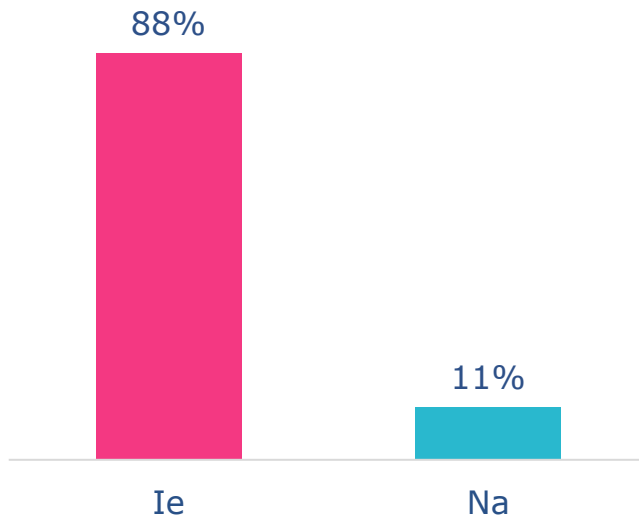


\*Data heb eu pwysoli; Ddim yn gwybod: 6%; Gwell gennyf beidio â dweud: 0%

# Menopos

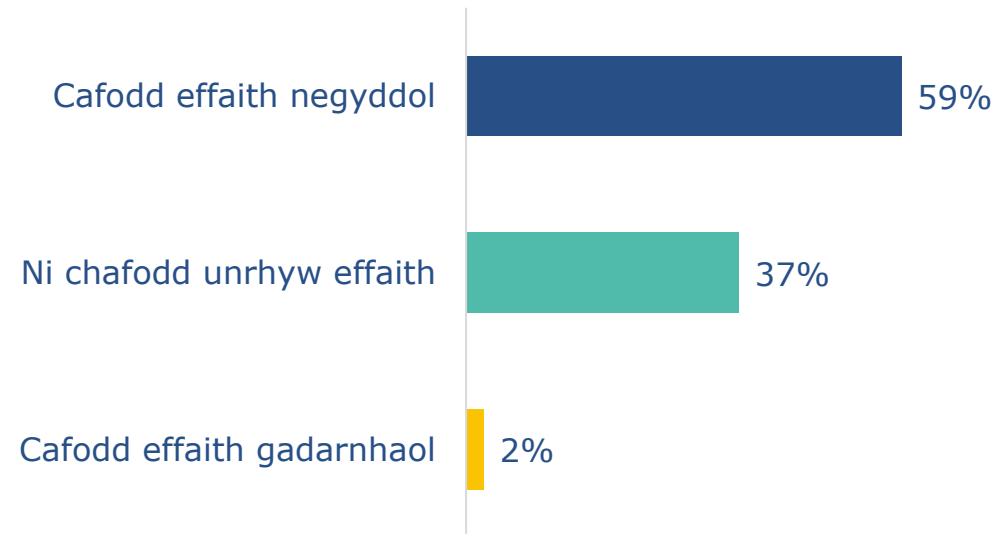
Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd fod ganddynt brofiad personol o'r menopos (n=376):

**Ydych chi neu a oeddech chi'n gweithio tra'n profi'r menopos?\***



Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi profi'r menopos yn y gwaith (n=322):

**Sut effeithiodd y menopos ar eich gallu i weithio?\***



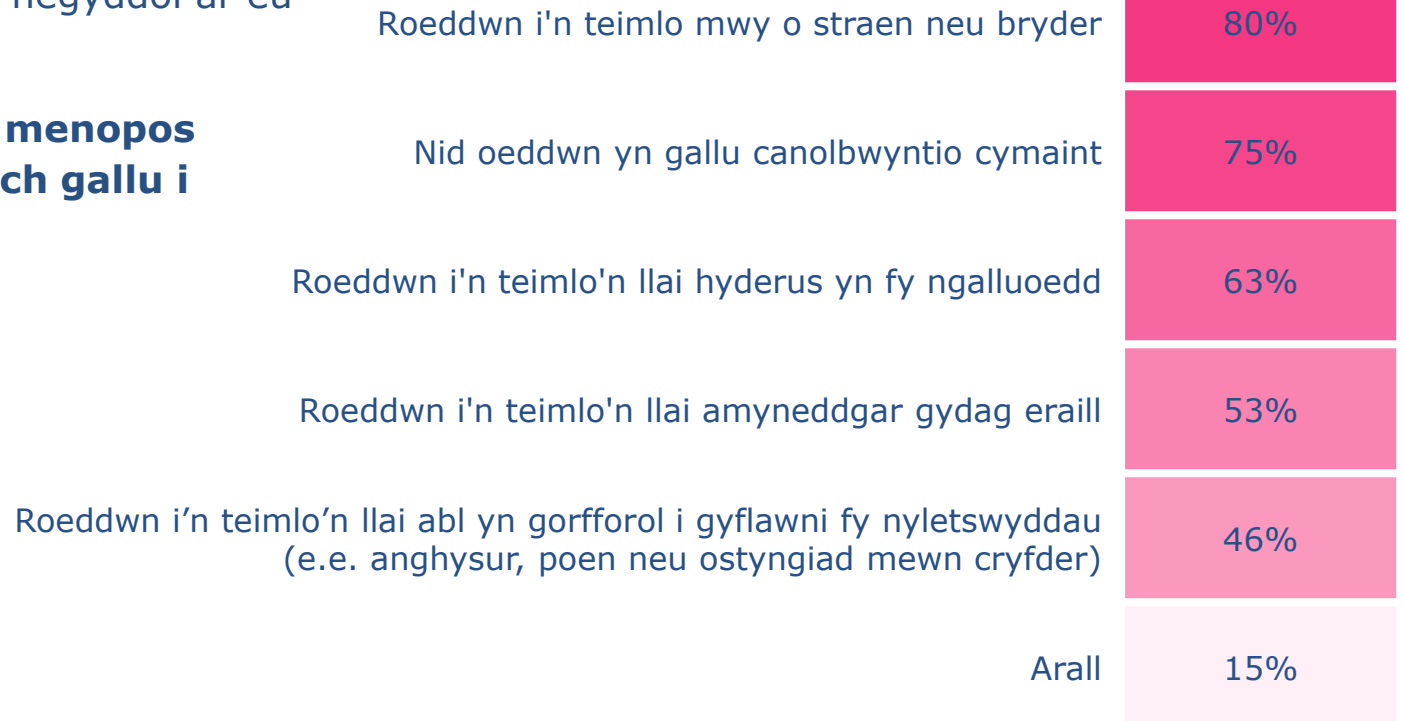
\*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud:  $\leq 2\%$  ar gyfer pob datganiad



# Menopos

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd fod y menopos wedi cael effaith negyddol ar eu gallu i weithio (n=196):

## Ym mha ffordd wnaeth y menopos effeithio'n negyddol ar eich gallu i weithio?\*



\*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: 0%

---

Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



# Newid Hinsawdd

---

**Gan feddwl am eich bywyd bob dydd ar hyn o bryd, ydych chi'n gwneud unrhyw rai o'r rhain i leihau newid hinsawdd?\***

	Ydw, bob amser	Ydw, weithiau	Na, byth
Cerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn hytrach na char neu feic modur	14%	51%	33%
Osgoi hedfan	22%	30%	45%
Osgoi/bwyta llai o gig neu gynhyrchion llaeth	17%	40%	43%
Lleihau'r defnydd o ynni cymaint â phosib gartref	41%	51%	8%
Osgoi prynu bwyd/cynhyrchion sydd â deunydd pecynnu diangen	22%	61%	17%
Osgoi prynu nwyddau newydd (e.e. prynu ail law)	14%	63%	22%
Ceisio prynu nwyddau lleol	20%	68%	11%
Defnyddio brandiau/cwmnïau sy'n buddsoddi mewn amddiffyn yr amgylchedd	11%	64%	23%
Ailgylchu gwydr, papur a phlastig	88%	9%	3%
Defnyddio ffynonellau ynni er enghraifft paneli solar, tyrbinau gwynt neu gyflenwr ynni gwyrdd i bweru eich cartref	14%	16%	68%

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

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr ymateb 'byth' neu 'weithiau' i bob gweithred a restrir yn y cwestiwn blaenorol#.

**A yw hyn yn rhywbeth y byddech yn ystyried ei wneud neu wneud mwy ohono yn y dyfodol?\***

	Wneud hyn bob amser#	Ydy	Nac ydy
Cerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn hytrach na char neu feic modur	14%	54%	28%
Osgoi hedfan	22%	27%	44%
Osgoi/bwyta llai o gig neu gynhyrchion llaeth	17%	40%	40%
Lleihau'r defnydd o ynni cymaint â phosib gartref	41%	50%	8%
Osgoi prynu bwyd/cynhyrchion sydd â deunydd pecynnu diangen	22%	65%	12%
Avoid buying new goods (e.e. prynu ail law)	14%	59%	23%
Ceisio prynu nwyddau lleol	20%	72%	6%
Defnyddio brandiau/cwmnïau sy'n buddsoddi mewn amddiffyn yr amgylchedd	11%	67%	17%
Ailgylchu gwydr, papur a phlastig	88%	10%	1%
Defnyddio ffynonellau ynni er enghraifft paneli solar, tyrbinau gwynt neu gyflenwr ynni gwyrdd i bweru eich cartref	14%	56%	25%

\*Gwell gennyf beidio â dweud:  $\leq 7\%$  ar gyfer pob datganiad

#Er mwyn ystyried y cwestiwn ar lefel y boblogaeth, cafodd ymatebion 'pob tro' i'r cwestiwn blaenorol eu codio fel 'yn gwneud hyn bob tro'

---

Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

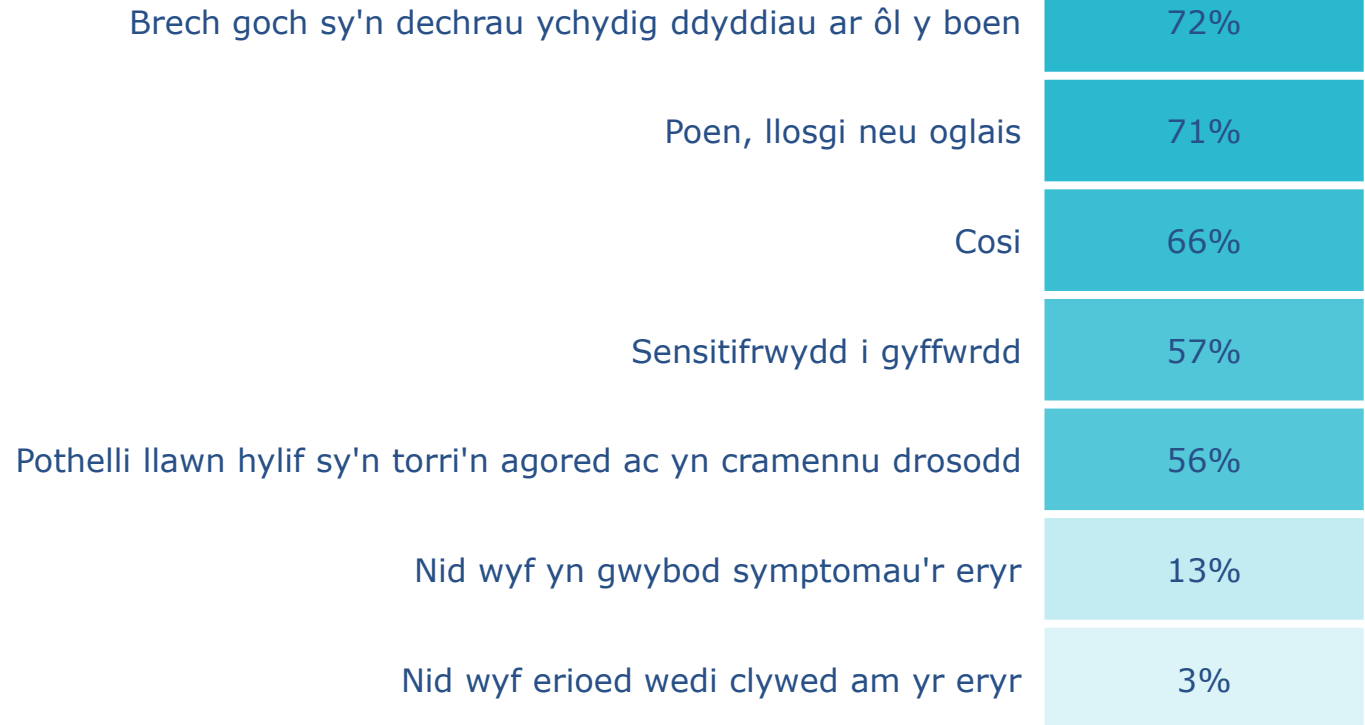
Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



# Yr Eryr

---

## A allwch chi ddweud wrthym pa rai o'r canlynol y gwyddoch eisoes a allai fod yn symptomau'r eryr.\*



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

## Dyma rai ffeithiau am yr eryr. Pa rai oeddech chi'n ymwybodol ohonynt yn barod?\*

Mae'r eryr yn cael ei achosi gan adfywiochâd firws varicella zoster, sef yr un firws sy'n achosi brech yr ieir

78%

Mae'r siawns o ddatblygu'r eryr yn cynyddu gydag oedran

60%

Ni ellir dal yr eryr oddi wrth rywun arall sydd â'r eryr

45%

Mae'r eryr fel arfer yn para 3-5 wythnos

47%

Bydd tua 1 o bob 5 o bobl ag yr eryr yn cael cyflwr a elwir yn niwralgia ôl-herpetig, sef poen nerfol hir-barhaol

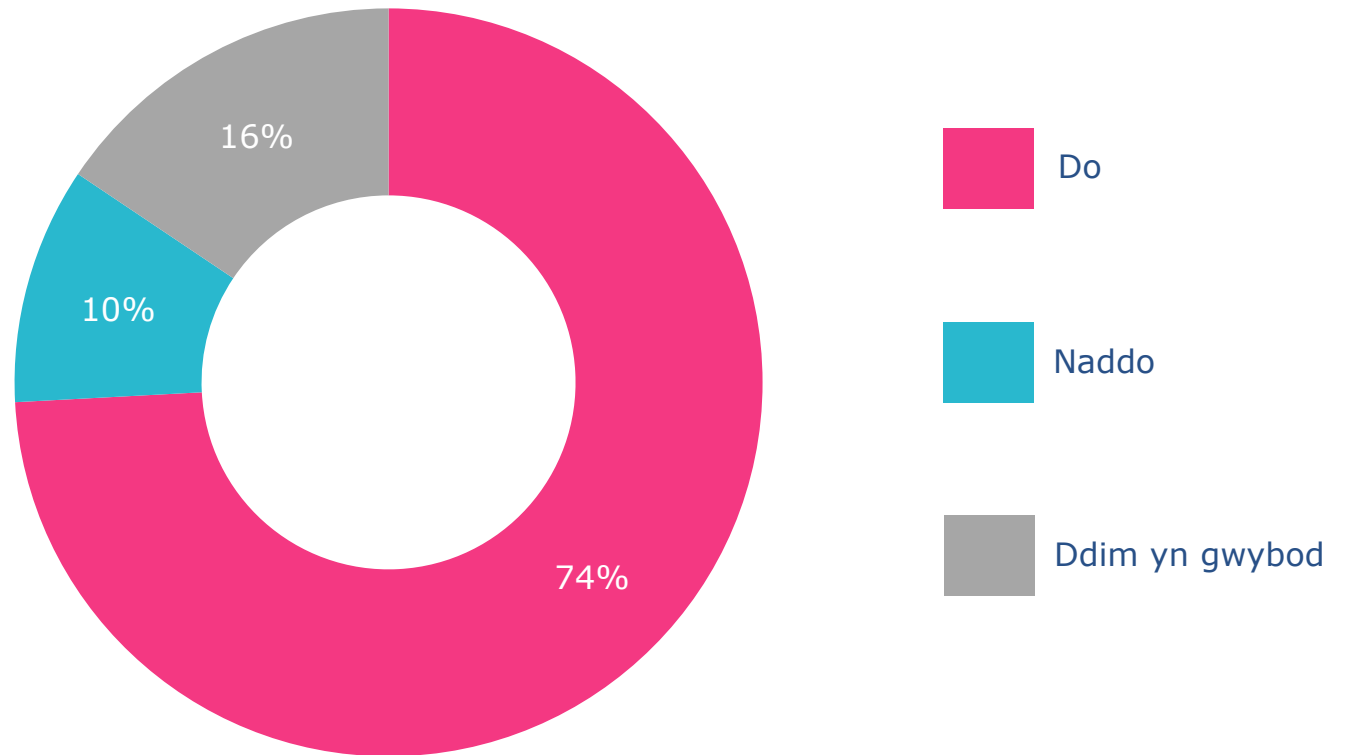
29%

Mae brechlyn yr eryr ar gael i bobl 70-79 oed

39%

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

## Petaech chi'n gymwys i gael brechlyn yr eryr, a fydddech yn ei gael?\*

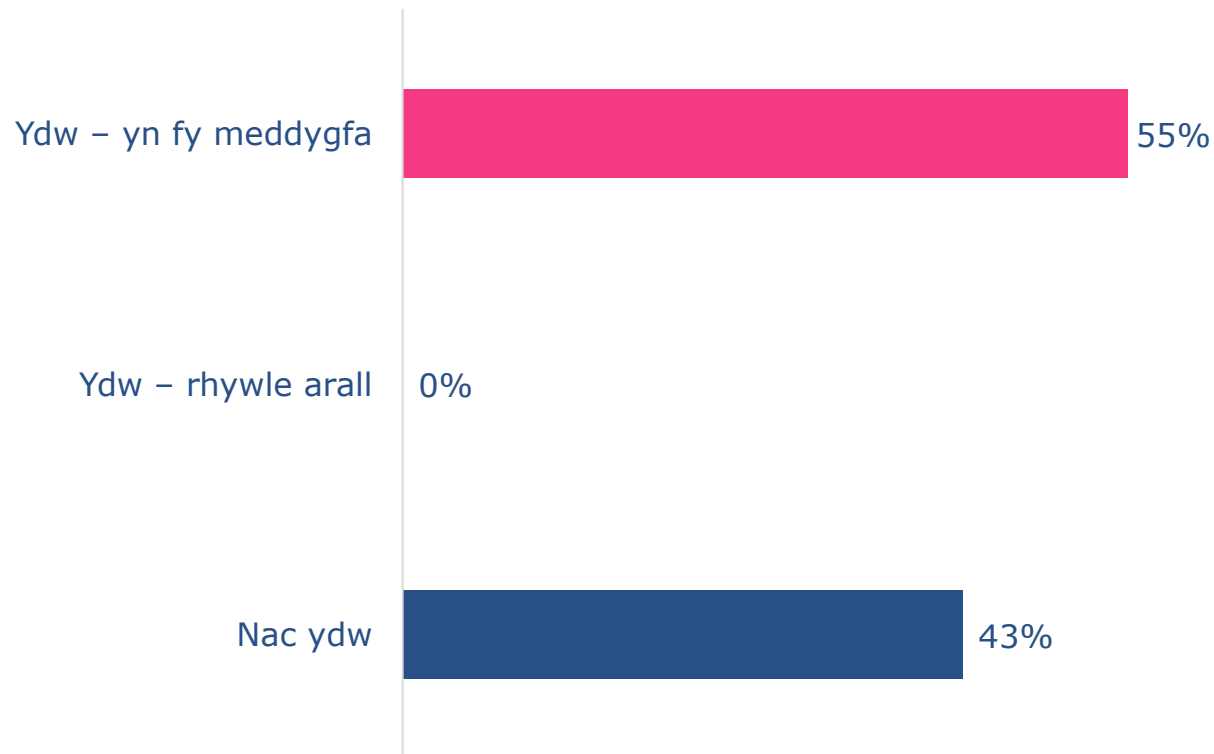


\*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%



Gofynnwyd i gyfranogwyr 70-79 oed (oedran cymhwysedd i gael brechlyn yr eryr; n=150)

## Ydych chi erioed wedi cael brechlyn yr eryr yn eich meddygfa neu rywle arall?\*



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

---

Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



# Pryderon Cyfredol

---

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

	Llawer	Ychydig	Dim o gwbl
Costau byw	37%	47%	15%
Eich iechyd meddwl a'ch llesiant	27%	41%	31%
Eich iechyd corfforol	33%	43%	24%

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

# Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus *Cymru*

# Time to Talk Public Health *Wales*

## Eisiau bod yn rhan o'r Panel?

Mae recriwtio i Banel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus 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](https://www.siaradiccymru.com)



01663 761976



[SiaradICCymru@wales.nhs.uk](mailto: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 – Panel a Sampl

Dulliau

# Demograffeg y Sampl Panel

		Sampl Panel N=2,745		Sampl Arolwg N=1,051		Poblogaeth*
Rhyw*	Gwryw	899	33%	320	30%	49%
	Benyw	1802	66%	713	68%	51%
	Arall	44	2%	18	2%	- \$
Oedran (blynyddoedd)*	16-29	419	15%	180	17%	21%
	30-49	1055	38%	353	34%	29%
	50-69	847	31%	336	32%	31%
	70+	424	15%	182	17%	19%
Cwintel amddifadedd^	1 (Mwyaf)	480	17%	187	18%	19%
	2	517	19%	198	19%	20%
	3	568	21%	216	21%	21%
	4	571	21%	225	21%	21%
	5 (Lleiaf)	609	22%	225	21%	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](http://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwales/scotlandandnorthernireland); ^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. ~Gwrthododd 62 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		Sampl Arolwg		Poblogaeth*
		N=2,745		N=1,051		
Ethnigrwydd <sup>^</sup>	Gwyn	2630	96%	1013	96%	95%
	Ethnigrwydd cymysg	32	1%	16	2%	1%
	Asaidd neu Asaidd Pryndeinig	38	1%	10	1%	2%
	Du, Affricanaidd, Caribiaidd, Du Cymraeg neu Du Prydeinig	19	1%	3	<1%	1%
	Ethnigrwydd arall	16	1%	4	<1%	1%
	Gwell gennyf beidio â dweud	10	<1%	5	<1%	- \$
Bwrdd Iechyd <sup>#</sup>	BIP Aneurin Bevan	459	17%	199	19%	19%
	BIP Betsi Cadwaladr	625	23%	237	23%	22%
	BIP Caerdydd a'r Fro	468	17%	157	15%	16%
	BIP Cwm Taf Morgannwg	372	14%	127	12%	14%
	BIP Hywel Dda	348	13%	148	14%	12%
	BI Addysgu Powys	122	4%	43	4%	4%
	BIP Bae Abertaw	351	13%	140	13%	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-Health-Boards/populationestimates-by-lhb-age>; BIP – Bwrdd Iechyd Prifysgol.



- Gosodwyd targed cychwynnol o 2,500 o aelodau panel er mwyn cael sampl arolwg misol o tua 1,000 o ymatebion. Amcangyfrifir mai uchafswm o 50% yw'r cyfraddau ymateb i arolygon bob yn ail fis.
- 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.](#)

- 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 i gyflawni sampl sy'n cynrychioli'r genedl, ac anfonir nodiadau atgoffa i gwblhau'r arolwg.
- Er mwyn cynyddu cynrychiolaeth y sampl, cynhelir hyd at 100 o gyfweiliadau wyneb yn wyneb fesul arolwg gyda grwpiau a bennwyd ymlaen llaw. Gwahoddir yr unigolion hyn i gwblhau'r arolwg ac yna i ymuno â'r panel.
- Cwblhaodd y cyfranogwyr arolwg Ebrill drwy'r dulliau canlynol:

Dull Cyfranogiad	n	%
Ar-lein	802	76%
Ffôn	149	14%
Wyneb yn wyneb	100	10%