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

Awst 2023 Canfyddiadau Arolwg Panel:

Adrannau Argyfwng, Ymgyrchoedd, Costau Byw, Iechyd Deintyddol, Sgrinio’r Coluddyn a Rheoli Pwysau Ôl-enedigol

Cyhoeddwyd: Hydref 2023

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 Awst 2023 sy’n cwmpasu:
  - **Adrannau Argyfwng**
  - **Ymgyrchoedd**
  - **Costau Byw**
  - **Iechyd Deintyddol**
  - **Sgrinio’r Coluddyn**
  - **Rheoli Pwysau Ôl-enedigol**

- 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-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, ymgymerir â chyfranogiad targedig ychwanegol trwy gyfweliadau 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 1,113 o gyfranogwyr a gwblhaodd yr arolwg ym mis Awst 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.**

Pwyntiau Cryno

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

- Cymerodd 1,113 o bobl ran yn arolwg mis Awst 2023 (1st – 31st Awst 2023).

Adrannau Argyfwng

- Cytunodd 61% o bobl (cytunodd 25% yn gryf) y byddent yn teimlo'n ddiogel mewn Adran Argyfwng yng Nghymru.
- Dywedodd 40% o bobl eu bod wedi bod i Adran Argyfwng yng Nghymru yn y 12 mis diwethaf, naill ai fel claf neu i fynd yno gyda chlaf.
- Cytunodd 86% o bobl (cytunodd 41% yn gryf) y byddai staff yr Adran Argyfwng yn eu trin â charedigrwydd a pharch.

Ymgyrchoedd

- Dywedodd 79% o bobl eu bod wedi clywed am y prawf F.A.S.T. ar gyfer darganfod strôc.
- Dywedodd 89% o bobl eu bod yn gwybod mai'r cam cyntaf i'w gymryd wrth weld unrhyw arwyddion o strôc yw ffonio 999.

Iechyd Deintyddol

- Dywedodd 71% o bobl fod eu hiechyd deintyddol yn dda (dywedodd 16% o'r rheini fod eu hiechyd deintyddol yn dda iawn).
- Dywedodd 27% o bobl nad oeddent wedi mynd i apwyntiad deintyddol yn ystod y 12 mis diwethaf.

Sgrinio'r Coluddyn

- Cytunodd 90% o bobl (cytunodd 69% yn gryf) y byddent yn cwblhau ac yn dychwelyd prawf sgrinio'r coluddyn drwy'r post pe byddai prawf yn cael ei anfon atynt.
- Dywedodd 81% o bobl gymwys (55-74 oed) eu bod wedi derbyn a dychwelyd pecyn sgrinio'r coluddyn yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf.

Costau Byw

- Dywedodd 23% o bobl eu bod yn pryderu 'llawer' am eu sefyllfa ariannol yn hydref 2023. Cynyddodd hyn i 42% ar gyfer gaeaf 2023/24.
- Dywedodd 29% o bobl eu bod yn cwtogi ar gawodydd/cael bath poeth a'u bod yn cwtogi ar olchi dillad, a dywedodd 15% o bobl eu bod yn cwtogi ar hylendid deintyddol o ganlyniad i gostau byw cynyddol.

Rheoli Pwysau

- Mae 69% o bobl yn meddwl y dylai gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gael sgwrs ynghylch pwysau iach gyda menyw yn ystod y 12 mis cyntaf ar ôl iddi roi genedigaeth.

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

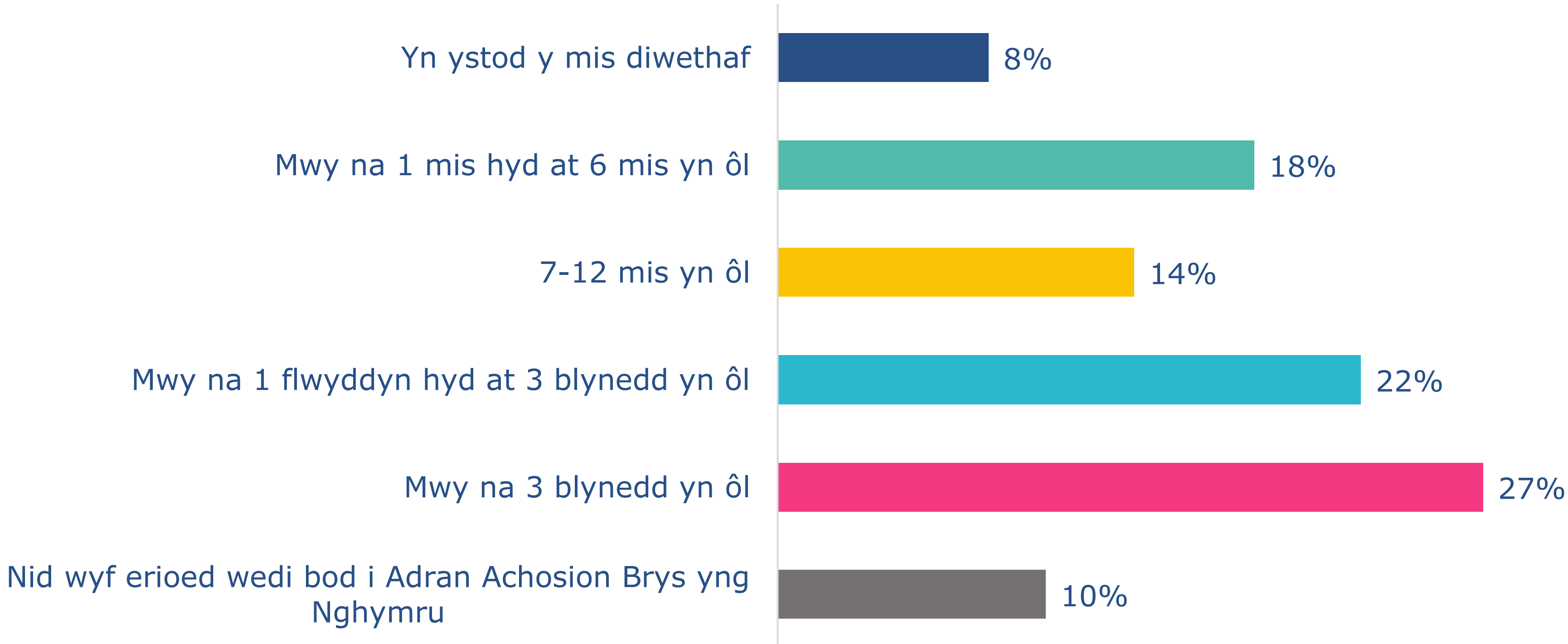
GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Adrannau Argyfwng

Mae Adrannau Argyfwng yn darparu gofal 24 awr ar gyfer salwch ac anafiadau difrifol sydd angen triniaeth ddwys ar unwaith.

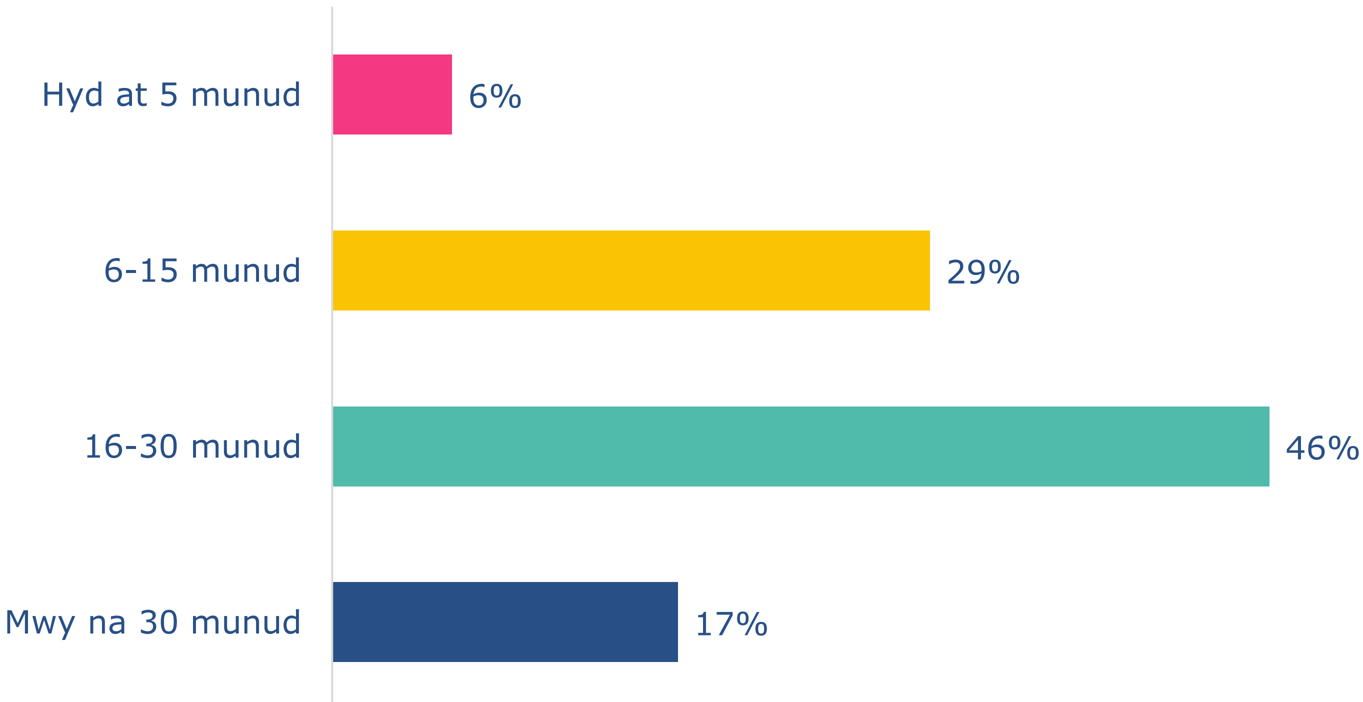
Adrannau Argyfwng

Pryd oedd y tro diwethaf i chi ymweld ag Adran Achosion Brys yng Nghymru yn glaf neu gyda rhywun arall a oedd yn glaf?*



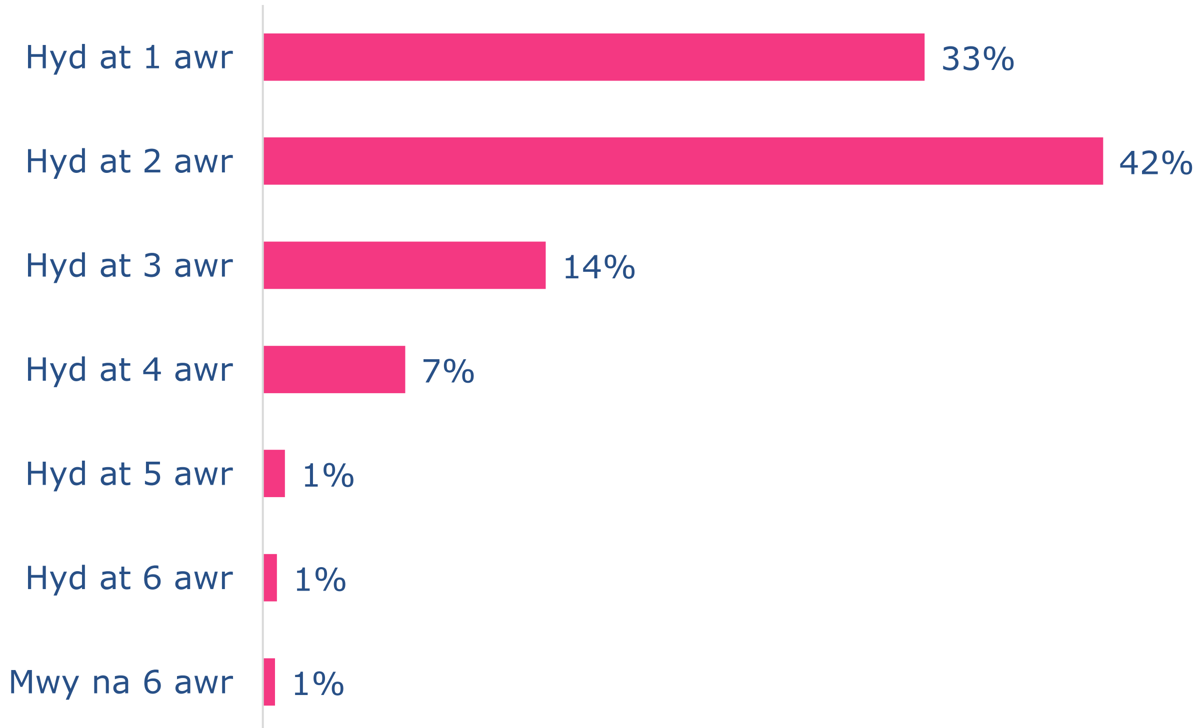
*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Pe baech chi'n mynd i Adran Achosion Brys, sawl munud yn eich barn chi sy'n dderbyniol i aros i gael eich asesu (brysbennu) i ddechrau ar ôl cyrraedd?*



*Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

Pe baech chi'n mynd i Adran Achosion Brys, faint o oriau ydych chi'n meddwl sy'n dderbyniol i aros ar ôl i'r asesiad cychwynnol gael ei adolygu gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol?*



*Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

Adrannau Argyfwng

I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol ynghylch sut rydych chi'n credu y byddech chi'n derbyn gofal mewn Adran Achosion Brys yng Nghymru?*

	Anghytuno 'n gryf	Anghytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Cytuno	Cytuno'n gryf
Byddwn i'n teimlo'n ddiogel mewn Adran Achosion Brys yng Nghymru	6%	13%	20%	36%	25%
Byddwn yn cael fy asesu (brysbennu) i ddechrau gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol mewn modd amserol	8%	17%	14%	38%	23%
Byddwn yn cael fy adolygu gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol a fyddai'n cynllunio fy ngofal a'm triniaeth mewn modd amserol	9%	20%	14%	35%	22%
Byddai'r gofal a'r driniaeth y byddwn yn eu derbyn yn diwallu fy anghenion	5%	10%	15%	43%	27%
Ni fyddai fy nodweddion personol (e.e. oedran, ethnigrwydd, rhywioldeb) yn effeithio ar fy ngofal a'm triniaeth	5%	5%	11%	36%	42%
Byddai staff yn yr Adran Achosion Brys yn fy nhrin â charedigrwydd a pharch	3%	3%	8%	45%	41%

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

Adrannau Argyfwng

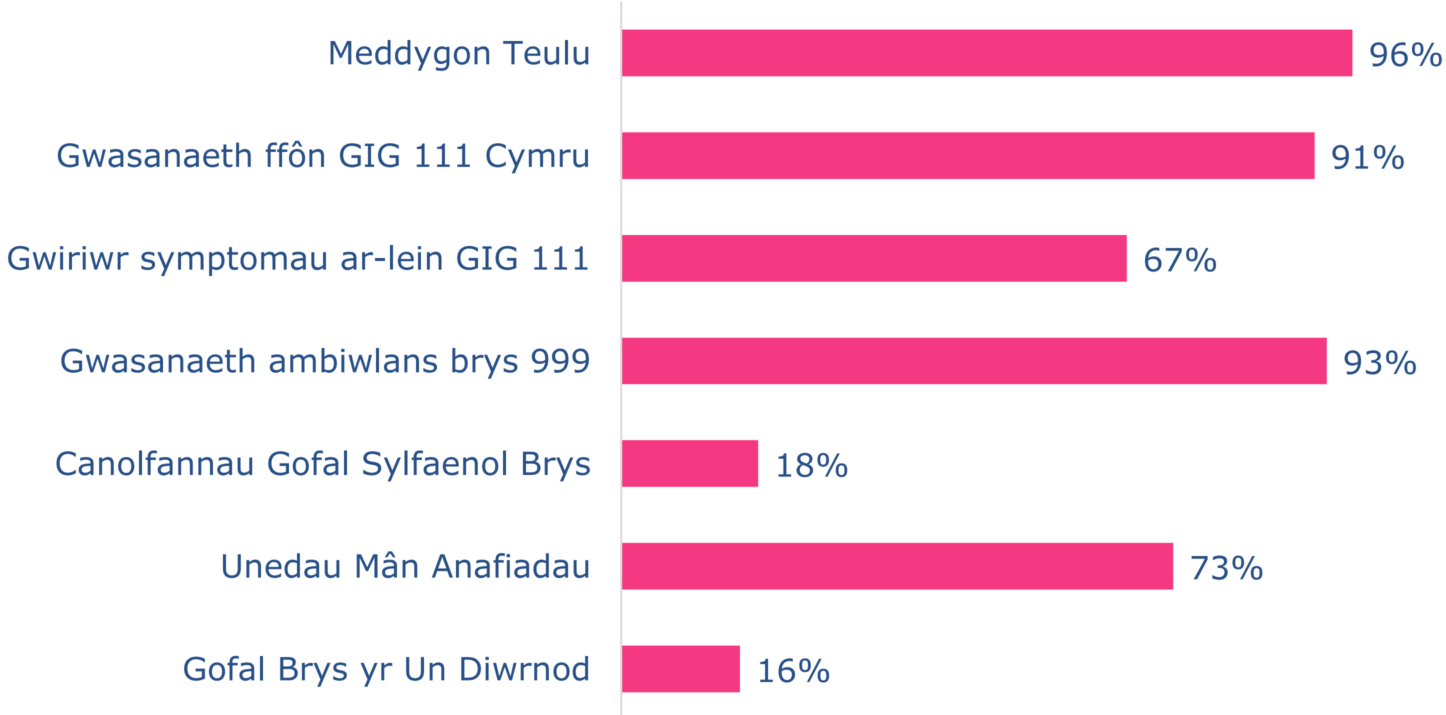
Mae gennym ddiddordeb mewn deall sut y gellid gwella profiad pobl o amgylchedd yr Adran Achosion Brys. Nodwch pa mor bwysig fyddai'r nodweddion canlynol i chi, gan ddefnyddio graddfa o 0 i 10, lle mae 0 yn golygu 'Ddim yn bwysig o gwbl' a 10 yn golygu 'Pwysig iawn'.*

	0 (Ddim yn bwysig o gwbl)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (Pwysig iawn)
Gwybodaeth glir ar sgriniau digidol sy'n rhoi diweddariadau rheolaidd (e.e. amseroedd aros)	1%	<1%	1%	<1%	1%	5%	6%	9%	19%	13%	45%
Gwybodaeth glir gan staff sy'n rhoi diweddariadau rheolaidd	1%	<1%	<1%	1%	1%	3%	5%	9%	17%	14%	50%
Argaeledd cyfleusterau megis dŵr, bwyd a thoiledau	0%	0%	<1%	<1%	1%	2%	3%	9%	16%	14%	54%
Mynediad i fannau aros cyfforddus megis seddi meddal, blancedi, a chlustogau	1%	<1%	1%	2%	3%	9%	9%	17%	18%	10%	29%
Staff sy'n gyfeillgar ac yn hawdd mynd atynt	0%	0%	0%	<1%	<1%	1%	3%	7%	16%	14%	58%

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

Adrannau Argyfwng

Mae gwasanaethau gofal iechyd eraill ar gael yng Nghymru i gael mynediad at ofal yn hytrach nag ymweld ag Adran Achosion Brys. Cyn heddiw, pa rai o'r canlynol oeddech chi'n ymwybodol ohonynt? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)*



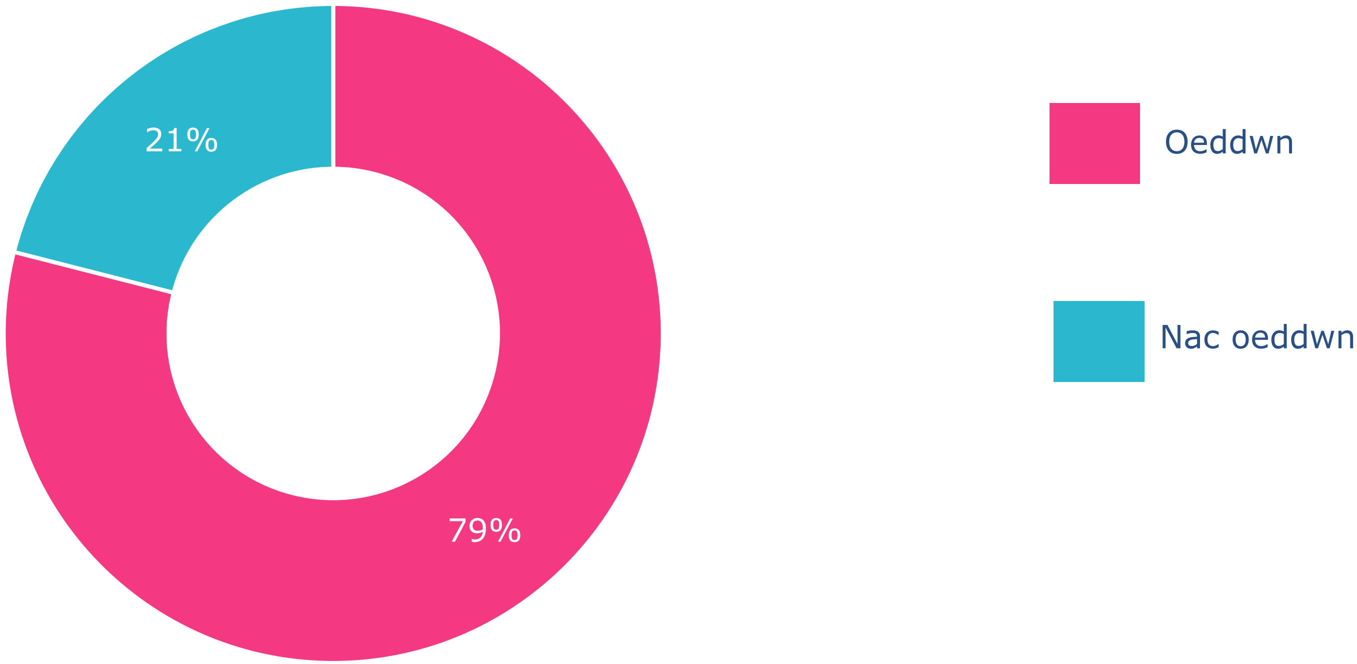
*Dim o’r rhain: 1%; Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Ymgyrchoedd

Gofynnwyd i gyfranogwyr am eu hymwybyddiaeth o ddwy ymgyrch gyfredol Iechyd Cyhoeddus Cymru, sy'n canolbwyntio ar y prawf N.E.S.A Strôc a Diogelwch yr Haf. Strôc yw pedwerydd prif achos marwolaeth yng Nghymru ac mae'n cael effaith hirdymor sylweddol ar oroeswyr. Mae'r prawf N.E.S.A yn ffordd gofiadwy o adnabod yr arwyddion mwyaf cyffredin o strôc ac ystyr yr acronym N.E.S.A yw: Nam ar yr wyneb (N), Estyn (E), Siarad (S), a Amser (A).

Ymgyrchoedd

Cyn heddiw, oeddech chi wedi clywed am y prawf N.E.S.A?*

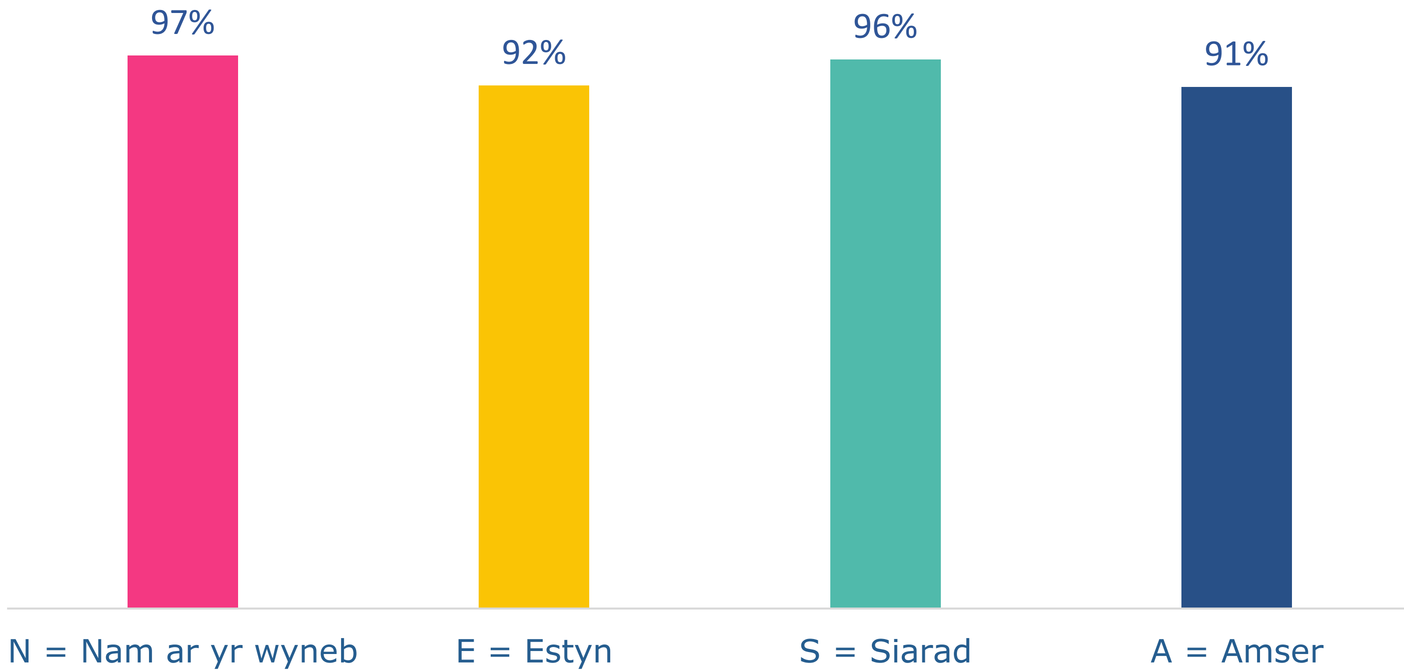


*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Ymgyrchoedd

Gofynnwyd i’r cyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi clywed am y prawf N.E.S.A (n=897):

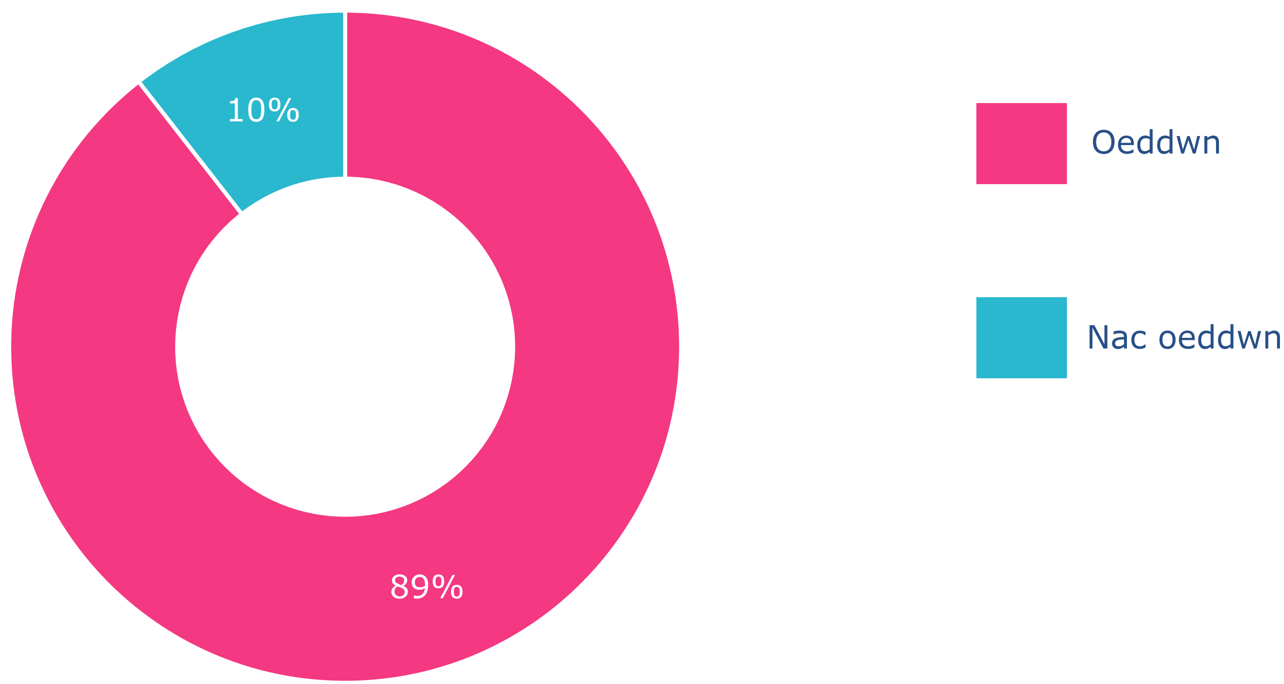
Cyn heddiw, pa lythrennau o'r acronym N.E.S.A oeddech chi'n gwybod eu hystyr?*



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

Ymgyrchoedd

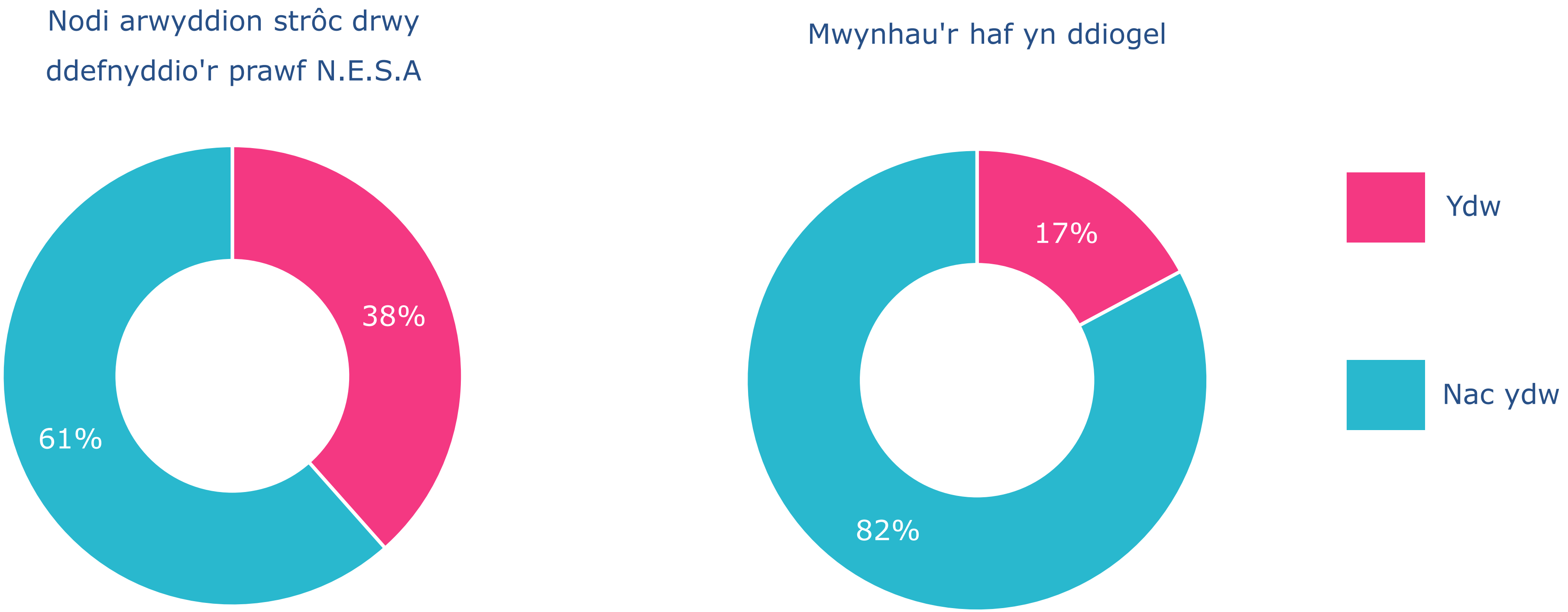
Oeddech chi'n gwybod mai'r cam cyntaf i'w wneud pan welwch chi unrhyw arwyddion o strôc yw ffonio 999?*



*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Ymgyrchoedd

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



*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer y ddau gwestiwn: <1%

Ymgyrchoedd

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi gweld yr ymgyrch Mwynhewch yr Haf yn Ddiogel (n=191):

Pa rannau o'r wybodaeth ganlynol o'r ymgyrch 'Mwynhewch yr Haf yn Ddiogel' ydych chi wedi'u gweld? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)*

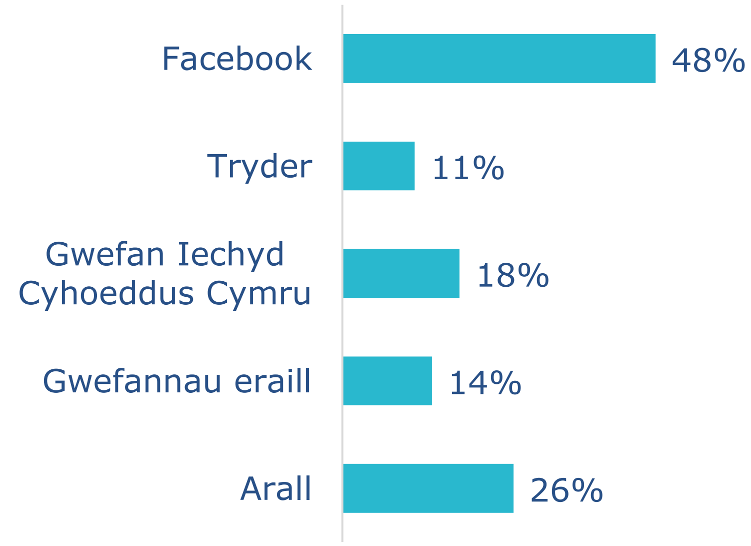
Haul, bwyd neu ddiogelwch dŵr	82%
Yn barod ar gyfer y penwythnos	30%
Diogelwch gwyliau	51%
Ymddygiadau amddiffynnol i gadw'n ddiogel rhag firysau	41%

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

Ymgyrchoedd

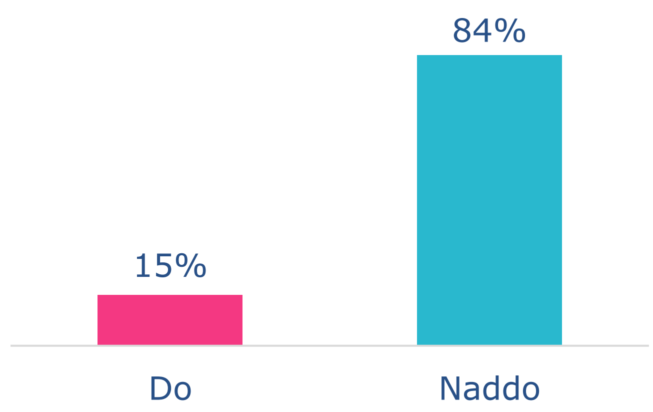
Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi gweld yr ymgyrch Mwynhewch yr Haf yn Ddiogel (n=189):

Ble gwelsoch chi negeseuon 'Mwynhewch yr Haf yn Ddiogel'? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)*



Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi gweld yr ymgyrch Mwynhewch yr Haf yn Ddiogel mewn mannau heblaw gwefan Iechyd Cyhoeddus Cymru (n=164):

A wnaethoch chi glicio drwodd i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru o'r lleoliadau hynny i weld rhagor o wybodaeth?#

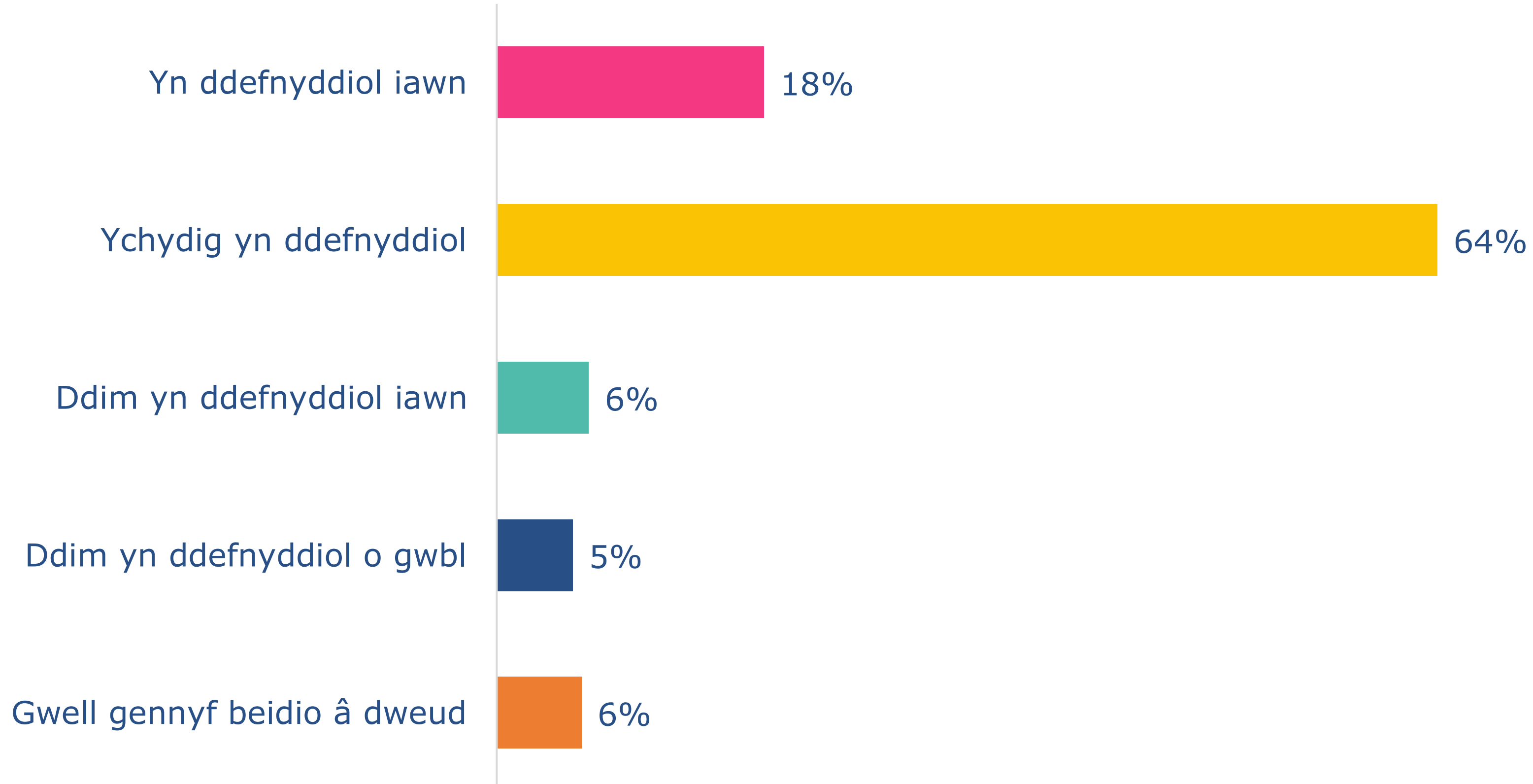


*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: 5%; #Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Ymgyrchoedd

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi gweld yr ymgyrch Mwynhewch yr Haf yn Ddiogel (n=191):

Pa mor ddefnyddiol, os o gwbl, oedd negeseuon Mwynhewch yr Haf yn Ddiogel i chi?*



*Data heb eu pwysoli

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

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

Costau Byw

Costau Byw

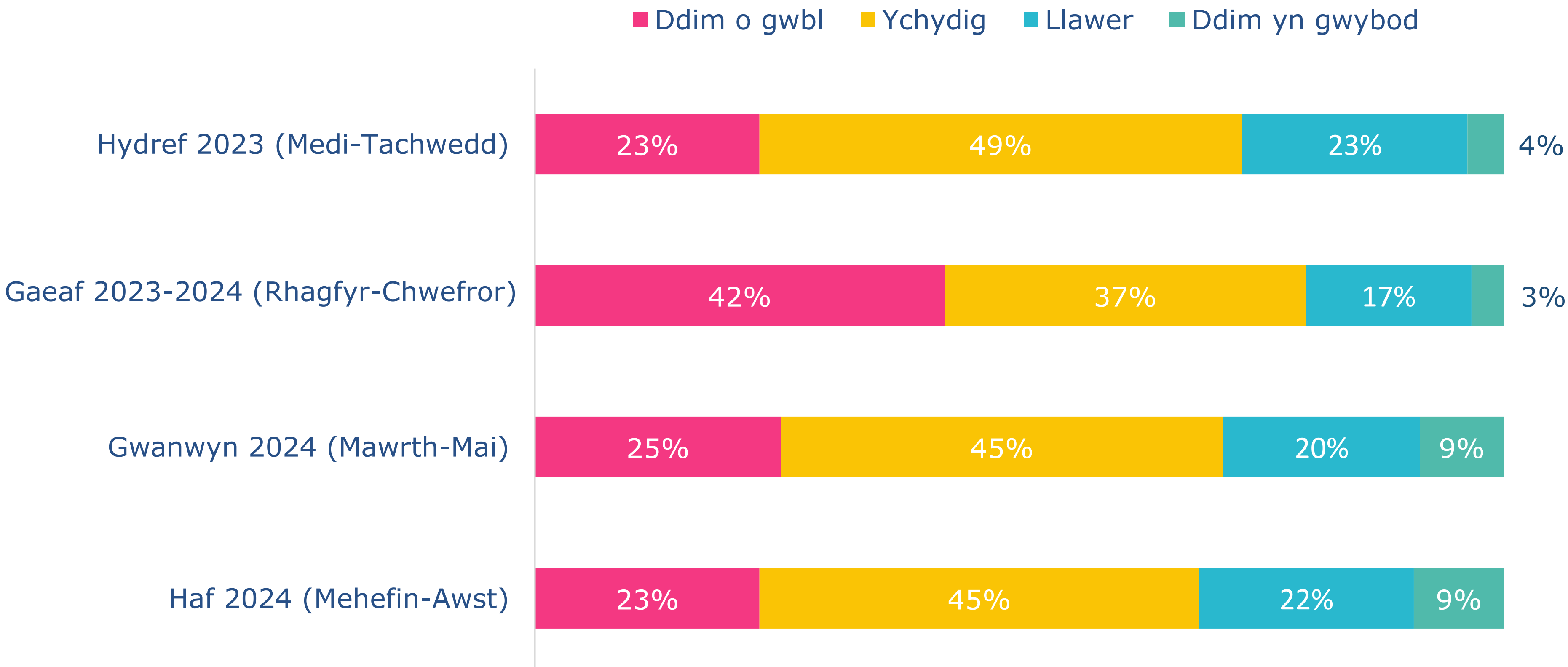
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

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

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

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Pa mor bryderus, os o gwbl, ydych chi am eich sefyllfa ariannol dros y tymhorau canlynol?*



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

Costau Byw

Pa rai o'r canlynol, os o gwbl, sy'n bryderon ariannol i'ch aelwyd chi y mis hwn? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

Costau bwyd	57%
Costau ynni	61%
Costau car/trafnidiaeth gyhoeddus	33%
Costau tai (taliadau rhent/morgais)	28%
Costau nwyddau ymolchi a chynhyrchion hylendid	17%
Costau ysgol neu ofal plant	8%
Arall	5%
Nid oes gennyf unrhyw bryderon ariannol ar gyfer fy aelwyd y mis hwn	27%

Costau Byw

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

A fu'n rhaid i'ch aelwyd dorri yn ôl ar unrhyw un o'r canlynol oherwydd costau byw cynyddol? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)*

Siampŵ neu sebon	11%
Cawodydd poeth neu fath	29%
Golch	29%
Hylendid deintyddol	15%
Cynhyrchion mislif	4%
Eli haul	10%
Cynhyrchion hylendid eraill	4%

*Gwell gennyf beidio â dweud: 5%

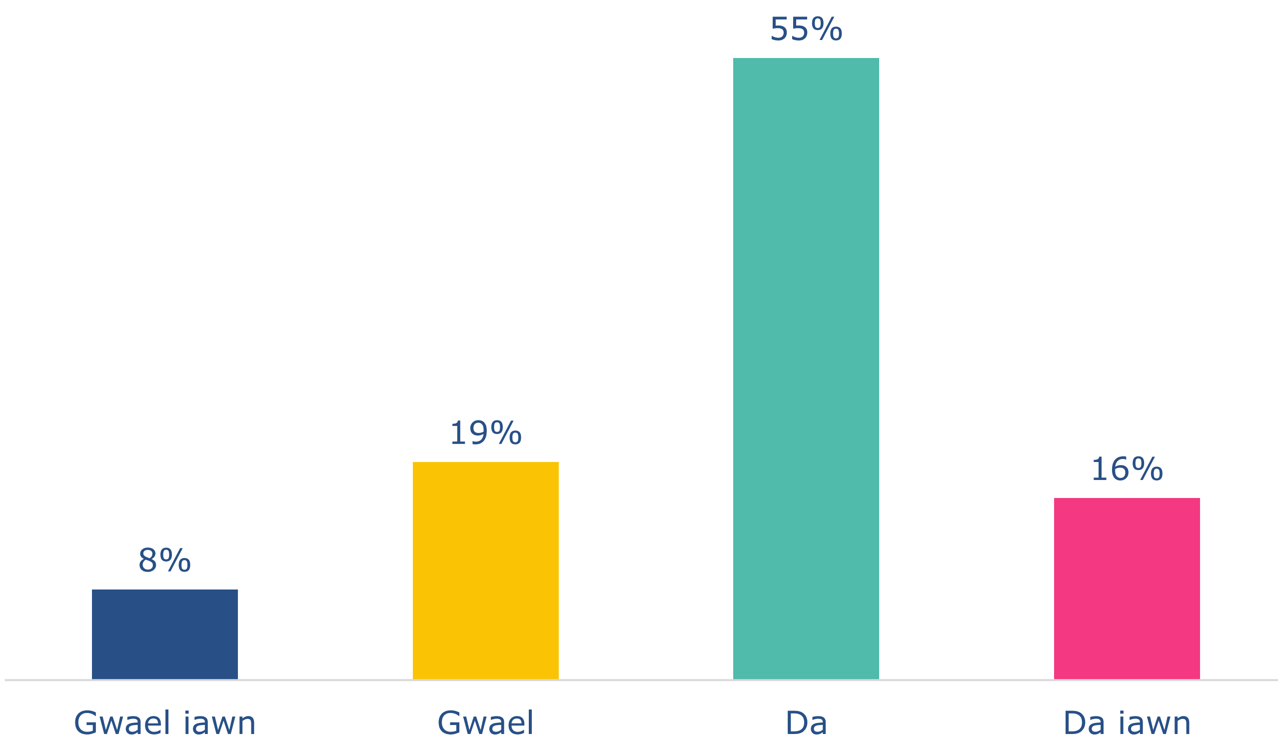
Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Cymru | Time to Talk Public Health Wales

GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Iechyd Deintyddol

Iechyd Deintyddol

Sut byddech chi'n disgrifio eich iechyd deintyddol presennol? Mae hyn yn cynnwys cyflwr eich ceg, dannedd, deintgig, ac, os yw'n berthnasol, dannedd gosod.*



*Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

Iechyd Deintyddol

Pe baech chi'n mynychu archwiliadau deintyddol y GIG, pa un o'r canlynol fyddai'n well gennych?*

Hoffwn i gael archwiliadau deintyddol yn rheolaidd ar gyfnodau penodol, ni waeth pa mor dda neu ddrwg yw fy iechyd deintyddol	61%
Hoffwn i gael mynediad at archwiliadau deintyddol pan fyddaf yn teimlo bod angen i mi (h.y. dim archwiliadau rheolaidd)	13%
Hoffwn i ddilyn cyngor tîm deintyddol ar ba mor aml y dylwn i gael archwiliadau deintyddol	21%
Dim ond ar gyfer triniaeth ddeintyddol frys yr wyf eisiau bod yn bresennol	4%
Arall	1%

*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Iechyd Deintyddol

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Gan feddwl am yr eitem neu'r cwrs triniaeth ddeintyddol ddiweddaraf a gawsoch yn ystod y 12 mis diwethaf, pa fath o ofal deintyddol a gawsoch chi?*

Nid wyf wedi mynychu apwyntiad deintyddol yn ystod y 12 mis diwethaf	27%
GIG y talais i amdano ac wedyn gofal deintyddol preifat ychwanegol	3%
GIG a oedd yn rhad ac am ddim ac wedyn gofal deintyddol preifat ychwanegol	4%
GIG yn unig y gwnes i dalu amdano	22%
GIG yn unig oedd yn rhad ac am ddim	18%
Preifat yn unig (gan gynnwys yswiriant deintyddol)	23%
Arall	2%

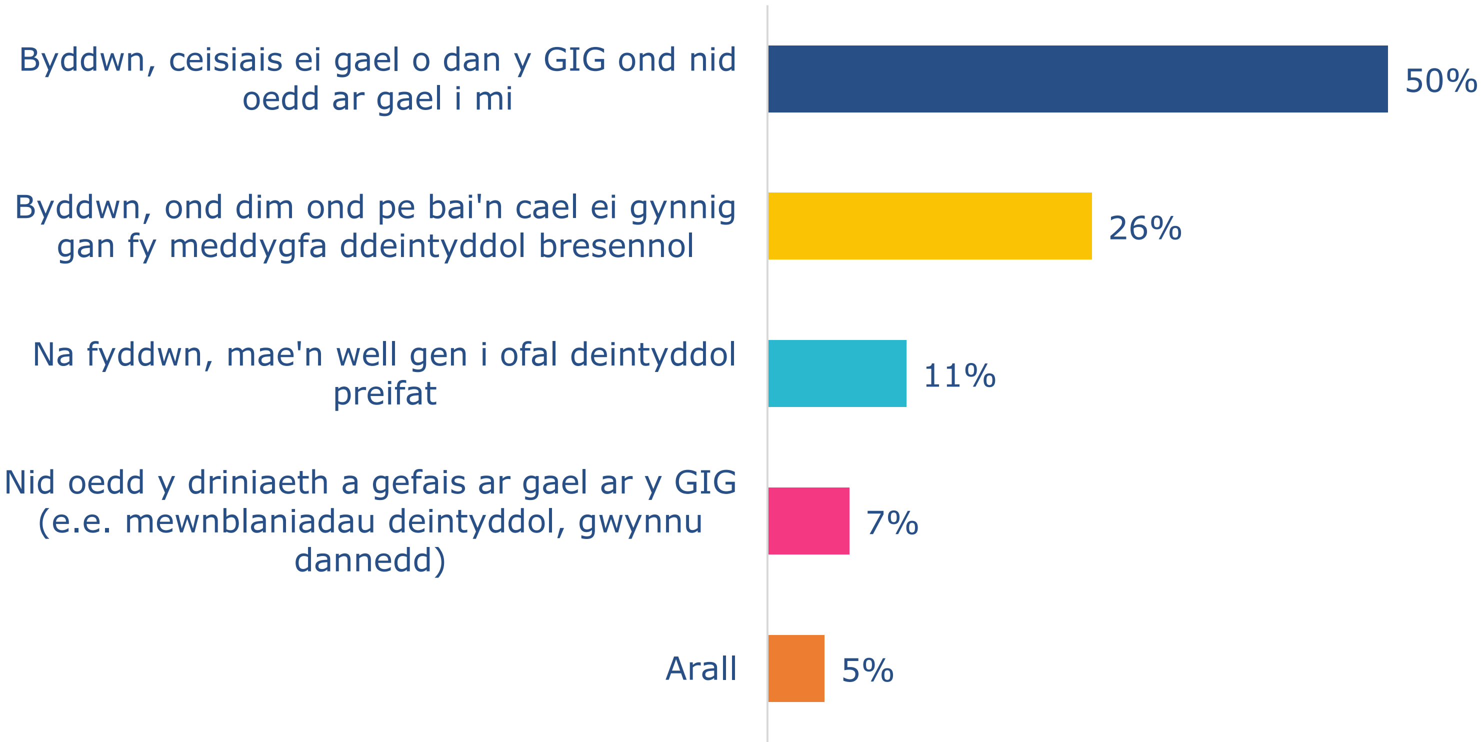
*Ddim yn gwybod: 1% Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Iechyd Deintyddol

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi derbyn gofal deintyddol preifat yn ystod y 12 mis diwethaf (n=347):

Pan gawsoch eich eitem neu gwrs olaf gofal deintyddol preifat, a fyddech wedi dewis defnyddio gofal deintyddol y GIG pe bai ar gael yn lleol?*



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

Iechyd Deintyddol

Gofynnwyd i’r cyfranogwyr a ddywedodd nad oeddent wedi mynd i apwyntiad deintyddol yn ystod y 12 mis diwethaf (n=286):

Pa rai o'r rhain, os o gwbl, yw'r rhesymau pam nad ydych wedi bod at y deintydd yn ystod y 12 mis diwethaf? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)*

Nid wyf yn credu bod angen mynd at y deintydd bob 12 mis	7%
Does dim o'i le ar fy nannedd	12%
Ni allaf ddod o hyd i ddeintydd GIG	40%
Newidiodd fy deintydd i fod yn breifat, ac ni allaf fforddio ffioedd deintyddol preifat	15%
Mae'n anodd mynd yn ôl ac ymlaen i'r deintydd	8%
Ni allaf fforddio taliadau deintyddol y GIG	16%
Rwy'n ofni mynd at ddeintyddion	19%
Arall	23%

*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: 2%

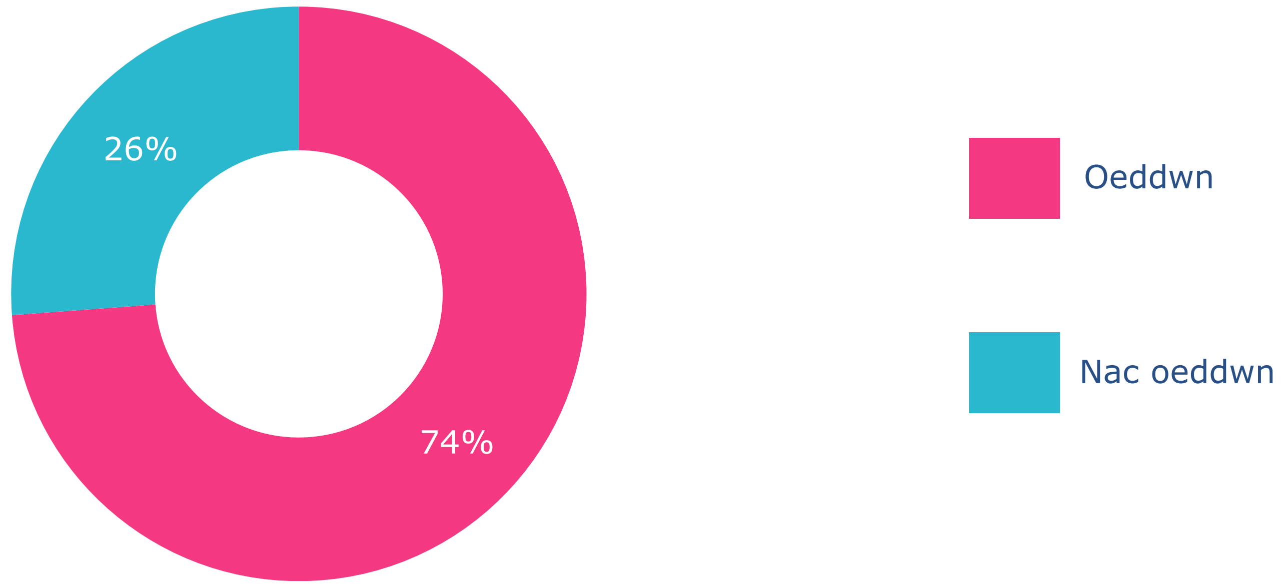
Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Cymru | Time to Talk Public Health Wales

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Sgrinio’r Coluddyn

Canser y coluddyn yw'r trydydd canser mwyaf cyffredin yng Nghymru. Ar hyn o bryd mae sgrinio canser y coluddyn yn cael ei gynnig yng Nghymru i bobl rhwng 55 a 74 oed. Mae pecyn prawf sgrinio coluddyn yn cael ei anfon drwy'r post i bobl ei gwblhau. Mae'r prawf yn cynnwys casglu sampl fach o bw a'i bostio i labordy i'w brofi.

Cyn heddiw, oeddech chi wedi clywed am Sgrinio Coluddion Cymru?*#



*Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

#Gofynnwyd y cwestiwn hwn hefyd yn arolwg mis Chwefror-mis Mawrth, ac ni chafodd ei ailadrodd yn arolwg mis Awst i'r aelodau panel hynny a oedd wedi ymateb yn flaenorol. Felly, mae'r data a gyflwynir yma ar gyfer sampl lawn mis Awst (N=1,113) ac mae'n cynnwys ymatebion ar gyfer 501 o unigolion a atebodd y cwestiwn ym mis Chwefror-mis Mawrth a 612 a atebodd y cwestiwn ym mis Awst.

Sgrinio'r Coluddyn

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
Byddai'n bwysig i mi ddarganfod yn gynnar a oedd gen i ganser y coluddyn	2%	1%	3%	14%	80%
Dydw i ddim yn credu fy mod mewn perygl o ganser y coluddyn	15%	21%	39%	17%	6%
Byddwn i'n teimlo'n gyfforddus yn siarad â'm teulu a'm ffrindiau am sgrinio'r coluddyn	2%	6%	13%	39%	39%
Byddwn yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am sgrinio'r coluddyn	1%	3%	9%	36%	49%
Byddai'r rhan fwyaf o bobl rwy'n eu hadnabod yn cwblhau ac yn dychwelyd pecyn prawf sgrinio'r coluddyn pe bai un yn cael ei anfon atyn nhw	1%	7%	24%	38%	27%

*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤3%

Sgrinio'r Coluddyn

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Os anfonwyd prawf sgrinio coluddyn atoch i'w gwblhau a'i ddychwelyd drwy'r post, i ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?*

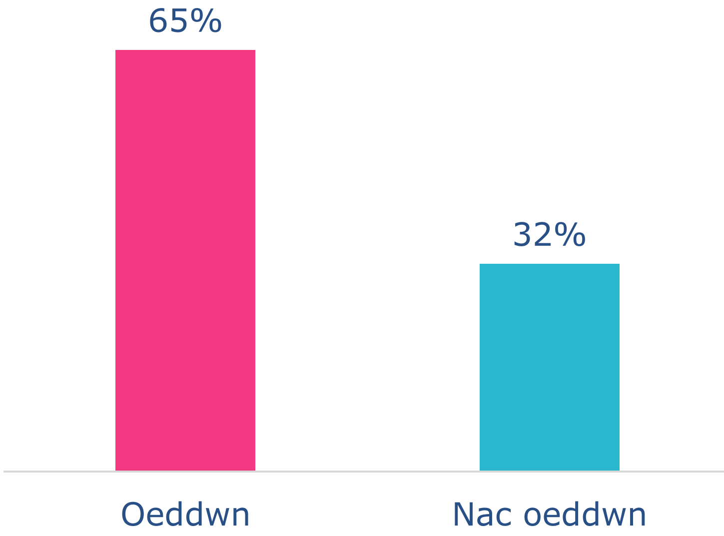
	Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Cytuno	Cytuno'n gryf
Byddwn i'n poeni am yr hyn y gallai'r prawf ei ddarganfod	1%	2%	6%	21%	69%
Byddwn i'n poeni am yr hyn y gallai'r prawf ei ddarganfod	11%	18%	23%	37%	10%
Byddwn yn poeni y gallai'r pecyn prawf fod yn flêr neu'n anodd ei drin	24%	31%	15%	22%	7%
Byddwn i'n pryderu y byddwn i'n gwneud y prawf yn anghywir	21%	32%	19%	21%	5%
Byddwn yn teimlo cywilydd i gwblhau a dychwelyd y pecyn prawf	44%	36%	9%	7%	4%
Byddwn yn rhy brysur i gwblhau a dychwelyd y pecyn prawf	49%	34%	10%	5%	2%
Byddai fy nheulu a'm ffrindiau yn meddwl ei bod hi'n bwysig i mi gwblhau a dychwelyd y pecyn prawf	1%	2%	12%	35%	50%

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

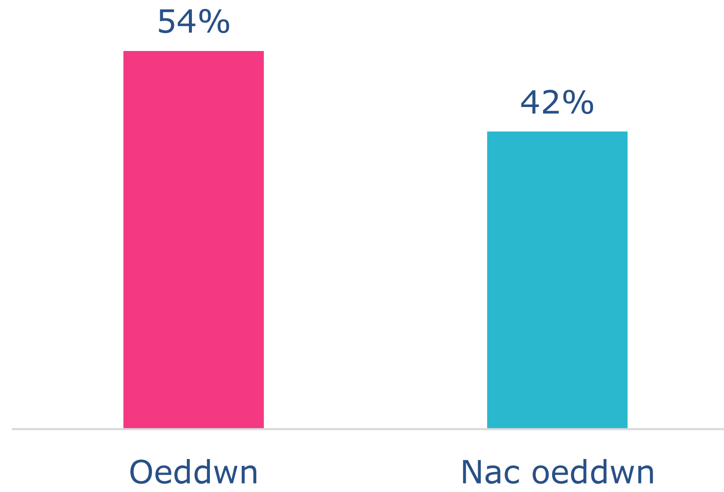
Sgrinio'r Coluddyn

Cyn heddiw, oeddech chi'n gwybod unrhyw un o'r canlynol?*

Mae pawb 55-74 oed yng Nghymru yn gymwys i gael prawf sgrinio'r coluddyn, hyd yn oed os nad oes ganddynt unrhyw symptomau neu hanes teuluol o ganser y coluddyn.



Nid yw prawf sgrinio'r coluddyn positif o reidrwydd yn golygu bod gan berson ganser y coluddyn

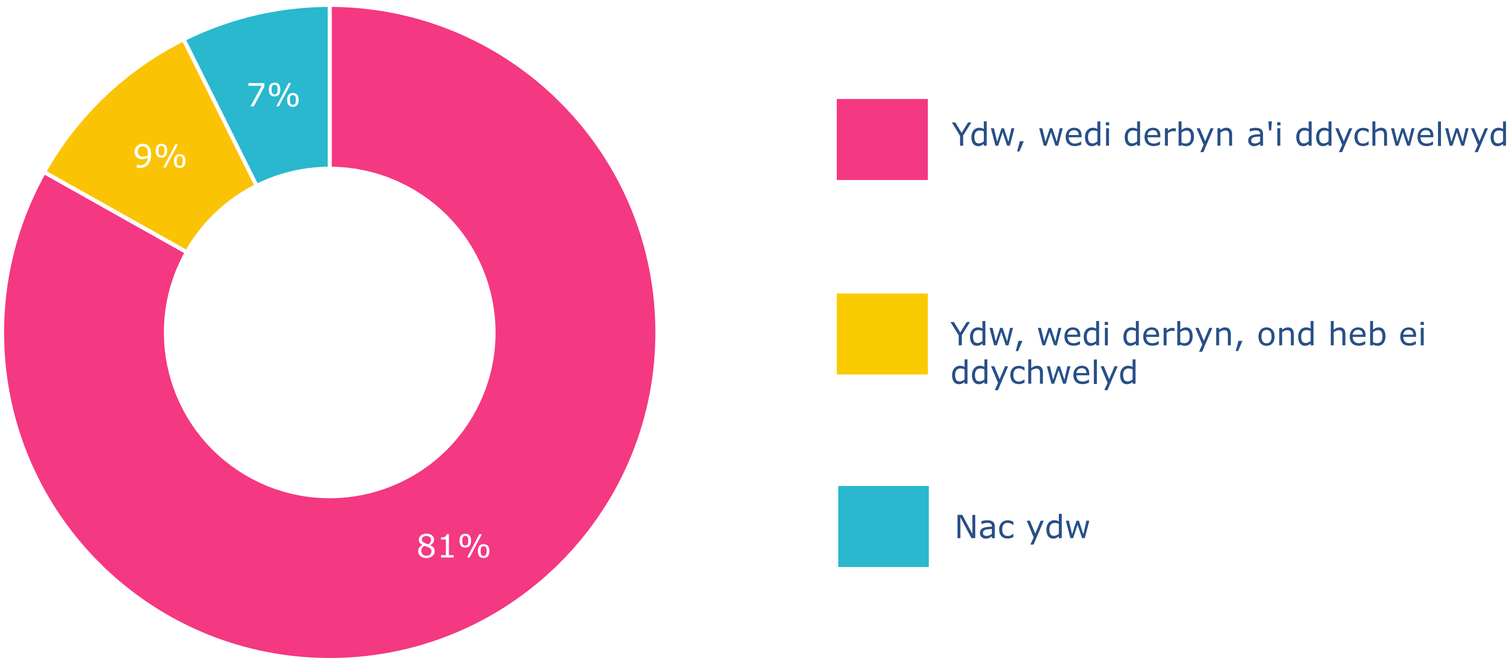


*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer y ddau gwestiwn: ≤4%

Sgrinio’r Coluddyn

Gofynnwyd i’r cyfranogwyr 55-74 oed (n=333):

Yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, ydych chi wedi derbyn a dychwelyd pecyn prawf sgrinio'r coluddyn?*



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

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

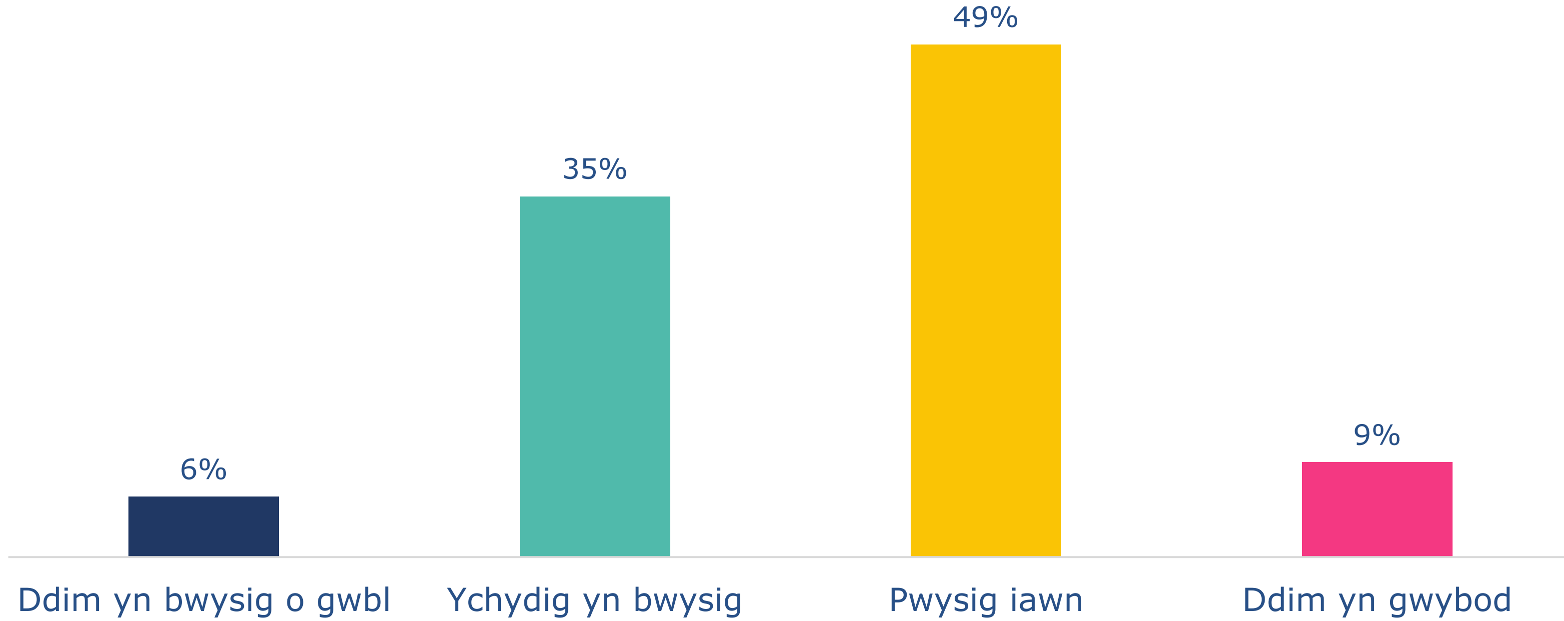
GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Rheoli Pwysau Ôl-enedigol

Gofynnwyd i aelodau'r panel am eu barn ar ba gymorth sydd ei angen i fenywod gyrraedd a/neu gynnal pwysau iachach yn y pum mlynedd gyntaf ar ôl rhoi genedigaeth. Defnyddir y term 'menywod' i gyfeirio at fenywod neu bobl sydd wedi rhoi genedigaeth.

Rheoli Pwysau Ôl-enedigol

Pa mor bwysig, os o gwbl, ydych chi'n credu ei bod hi'n bwysig i fenywod gael cymorth gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar gyrraedd a/neu gynnal pwysau iachach hyd at bum mlynedd ar ôl eu geni?*



*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Rheoli Pwysau Ôl-enedigol

Pryd ydych chi'n meddwl y dylai gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gael y sgwrs gynyaf am bwysau iach gyntaf gyda menyw ar ôl iddi roi genedigaeth?

0-2 fis	17%
3-4 mis	17%
5-6 mis	19%
7-12 mis	16%
Dros flwyddyn hyd at 5 mlynedd	10%
Dydw i ddim yn credu y dylai gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ddechrau sgwrs am wysau iach o fewn y 5 mlynedd gyntaf	8%
Gwell gennyf beidio â dweud	13%

Rheoli Pwysau Ôl-enedigol

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

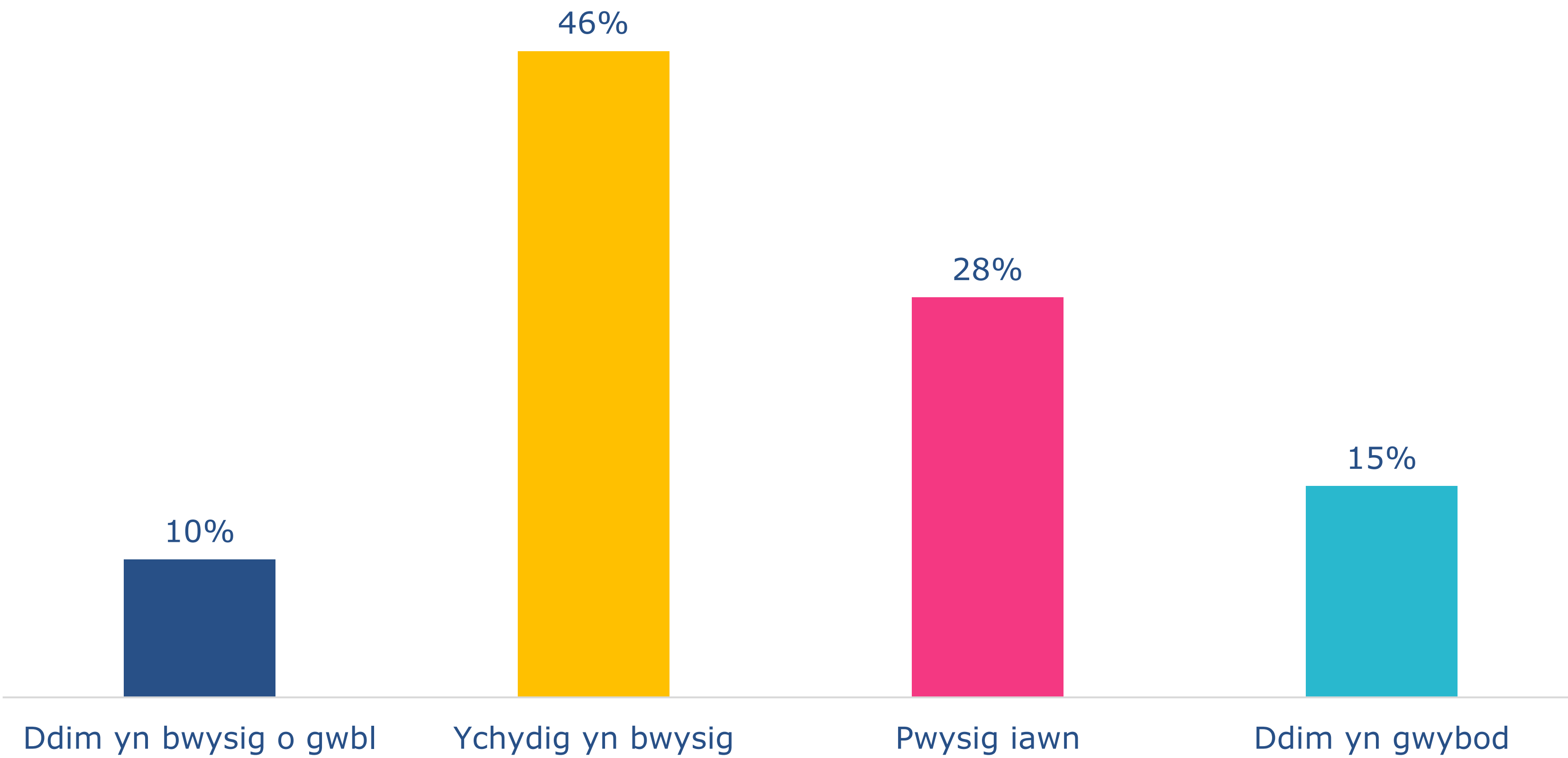
Faint o rôl, os o gwbl, ydych chi'n credu sydd gan y canlynol wrth gefnogi menywod i gyrraedd a/neu gynnal pwysau iachach ar ôl rhoi genedigaeth?*

	Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer	Ddim yn gwybod
Yr unigolyn	2%	10%	74%	10%
Teuluoedd	9%	35%	39%	13%
Gwasanaethau mamolaeth (e.e. bydwragedd)	16%	31%	34%	15%
Ymweliadau iechyd (e.e. ymwelwyr iechyd)	12%	31%	39%	13%
Meddygfeydd (e.e. meddygon teulu, nyrsys)	11%	36%	36%	12%
Fferyllfeydd cymunedol	29%	37%	12%	18%
Sefydliadau cymunedol a gwirfoddol (e.e. grwpiau cymorth cymheiriaid)	12%	41%	25%	19%
Gwasanaethau rheoli pwysau masnachol (e.e. byd colli pwysau)	26%	35%	17%	18%
Gwasanaethau rheoli pwysau'r GIG (e.e. yn cael eu darparu gan ddeietegydd)	9%	32%	39%	15%

*Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤5%

Post-natal Weight Management

Pa mor bwysig, os o gwbl, ydych chi'n credu bod adnoddau digidol fel apiau a gwefannau fel offeryn i gefnogi menywod i gyrraedd a/neu gynnal pwysau iachach?*

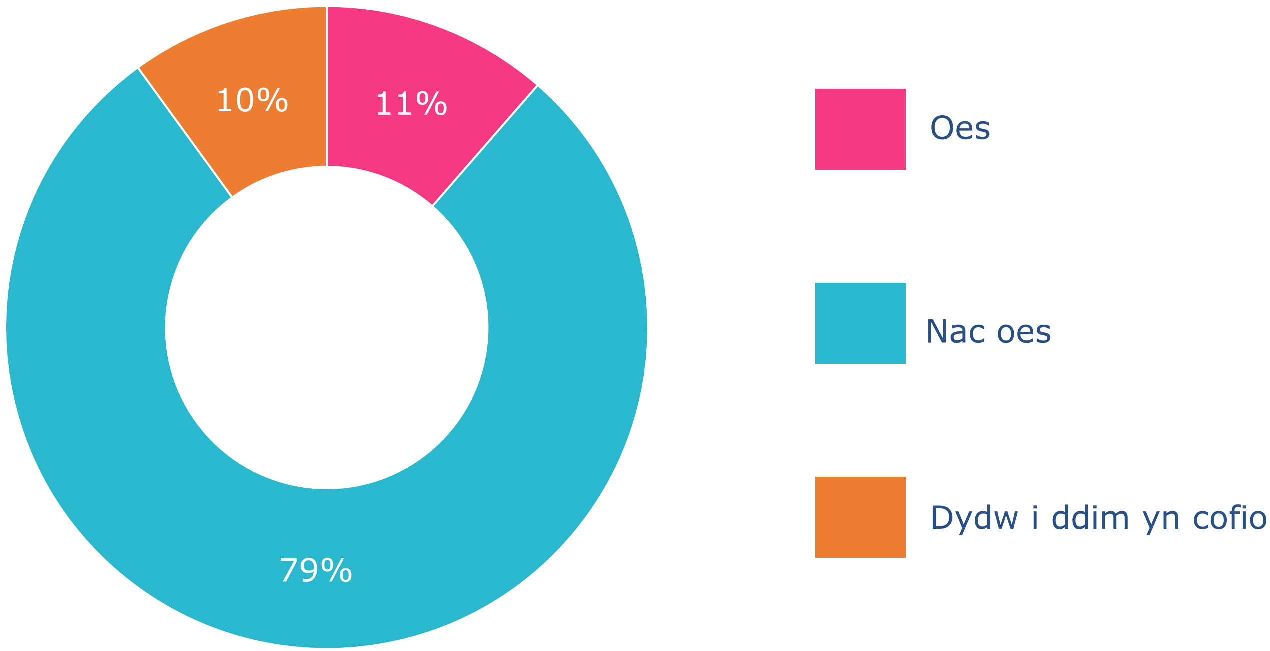


*Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Rheoli Pwysau Ôl-enedigol

Gofynnwyd i ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi rhoi genedigaeth yn ystod y 5 mlynedd diwethaf (n=70):

Ers rhoi genedigaeth, a oes gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi cael sgwrs â chi am bwysau iach?*

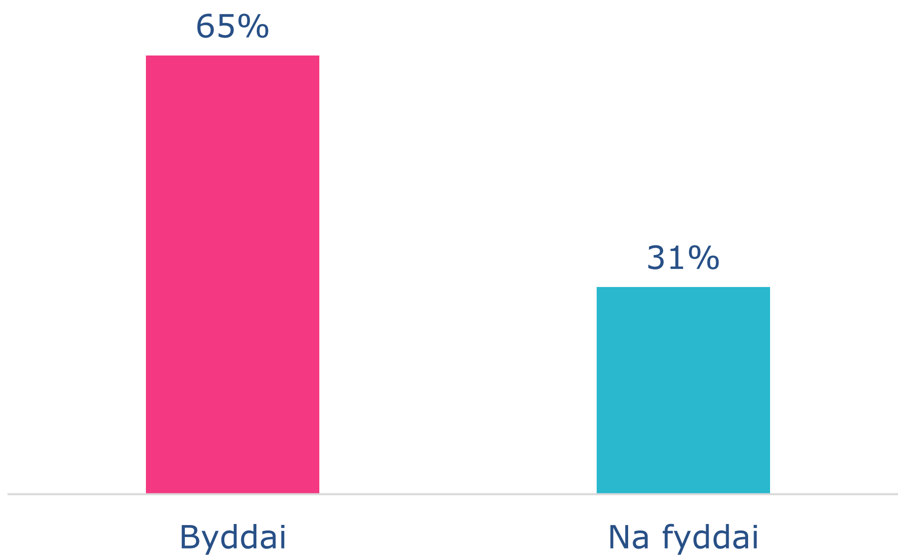


*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: 0%

Rheoli Pwysau Ôl-enedigol

Gofynnwyd i'r ymatebwyr hynny a ddywedodd eu bod wedi rhoi genedigaeth yn ystod y pum mlynedd diwethaf ac nad oeddent wedi cael sgwrs ynghylch pwysau iach gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol (n=55):

Ydych chi'n meddwl y byddai wedi bod yn ddefnyddiol pe bai gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi cael sgwrs â chi am bwysau iach?*



*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: 4%

Rheoli Pwysau Ôl-enedigol

Gofynnwyd i’r ymatebwyr hynny a ddywedodd eu bod wedi rhoi genedigaeth yn ystod y 5 mlynedd diwethaf (n=70):

Pa mor fuan ar ôl geni, os o gwbl, ydych chi'n meddwl y dylai menywod chwilio am gymorth o unrhyw fath ar gyrraedd a / neu gynnal pwysau iachach?*

0-2 mis	6%
3-4 mis	14%
5-6 mis	14%
7-12 mis	37%
Mwy nag 1 i 5 mlynedd	16%
Dydw i ddim yn credu y dylai menywod fod yn chwilio am gymorth ar reoli pwysau yn y 5 mlynedd gyntaf ar ôl rhoi genedigaeth	9%

*Data heb eu pwysoli; Gwell gennyf beidio â dweud: ≤4%

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

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.

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

Polisi ac Iechyd Rhyngwladol

Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO CC) ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

Cyfranwyr y Prosiect

Tîm y Prosiect: Dr Catherine Sharp, Prof Karen Hughes

Diolchiadau am Gymorth Prosiect Ehangach:

Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a LlesiantL Sumina Azam, Lewis Brace, Shona Whitaker, Nayana Varadaraj, Claire Murlis

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

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

Datblygu'r Holiadur

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

Yn arolwg mis Mehefin, gofynnwyd i aelodau'r panel pa bynciau iechyd y cyhoedd yr hoffent eu gweld yn cael eu cynnwys mewn arolygon Amser i Siarad Iechyd y Cyhoedd yn y dyfodol. Dau bwnc a grybwyllwyd oedd adrannau argyfwng ac iechyd deintyddol. Yn dilyn hynny, cafodd y pynciau hyn eu cynnwys yn arolwg mis Awst.

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

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Atodiad

Demograffeg – Panel a Sampl

Dulliau

Demograffeg y Sampl Panel

		Sampl Panel N=2,312		Sampl Arolwg N=1,113		Poblogaeth*
Rhyw*	Gwryw	716	31%	401	36%	49%
	Benyw	1555	67%	700	63%	51%
	Arall	41	2%	12	1%	- $
Oedran (blynyddoedd)*	16-29	361	16%	190	17%	21%
	30-49	873	38%	333	30%	29%
	50-69	723	31%	373	34%	31%
	70+	355	15%	217	19%	19%
Cwintel amddifadedd^	1 (Mwyaf)	376	16%	188	17%	19%
	2	455	20%	218	20%	20%
	3	477	21%	226	20%	21%
	4	477	21%	240	22%	21%
	5 (Lleiaf)	527	23%	241	22%	20%

*16+ oed Cyfwerthoedd poblogaeth o: ONS Amcangyfrifon o boblogaeth y DU, Cymru a Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Canol 2020. www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland; ^Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2019.https://www.llyw.cymru/mynegai-amddifadedd-lluosog-cymrudiweddariad-llawn-ir-mynegai-gyda-graddfeydd-2019; $Data heb fod ar gael.~Gwrthododd 65 o ymatebwyr 16-29 oed sydd wedi'u cynnwys yn sampl yr arolwg ymuno â'r panel ac felly nid ydynt wedi'u cynnwys yn niferoedd sampl y panel; gweler dulliau.

Oherwydd diffyg cyfranogiad mewn tri neu fwy o arolygon yn olynol, tynnwyd 942 o bobl oddi ar y panel. Amlinellwyd y broses hon i aelodau'r panel yn y deunydd ymuno.

Demograffeg y Sampl Panel

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

		Sampl Panel N=2,312		Sampl Arolwg N=1,113		Poblogaeth*
Ethnigrwydd^	Gwyn	2192	95%	1066	96%	95%
	Ethnigrwydd cymysg	41	2%	16	2%	1%
	Asaidd neu Asaidd Pryndeinig	31	1%	11	1%	2%
	Du, Affricanaidd, Caribïaidd, Du Cymraeg neu Du Prydeinig	18	1%	8	1%	1%
	Ethnigrwydd arall	20	1%	6	1%	1%
	Gwell gennyf beidio â dweud	10	<1%	4	<1%	- $
Bwrdd Iechyd#	BIP Aneurin Bevan	399	17%	204	18%	19%
	BIP Betsi Cadwaladr	521	23%	242	22%	22%
	BIP Caerdydd a'r Fro	410	18%	187	17%	16%
	BIP Cwm Taf Morgannwg	290	13%	127	11%	14%
	BIP Hywel Dda	313	14%	155	14%	12%
	BI Addysgu Powys	105	5%	63	6%	4%
	BIP Bae Abertaw	274	12%	135	12%	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.

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'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 Awst drwy'r dulliau canlynol:

Dull Recriwtio	n	%
Ar-lein	600	54%
Dros y ffôn	358	32%
Wyneb yn wyneb (panel)	90	8%
Wyneb yn wyneb (untro)	65	6%

- Er mwyn cynyddu cynrychiolaeth ar draws sampl yr arolwg, cynhelir tua 100 o gyfweliadau wyneb yn wyneb fesul arolwg gyda grwpiau poblogaeth a dargedir. Gwahoddir yr unigolion hyn i gwblhau'r arolwg ac fe'u gwahoddir yna i ymuno â'r panel. Felly mae cyfran yn gyfranogwyr sy'n cwblhau arolwg untro. Yn ogystal, rhoddir hysbysebion ar y cyfryngau cymdeithasol sy'n targedu grwpiau poblogaeth penodol. Mae'r unigolion hyn yn darparu gwybodaeth ddemograffig ac yna'n cael eu gwahodd i gwblhau'r arolwg byw.

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

Dull Cyfranogiad	n	%
Ar-lein	844	76%
Dros y ffôn	144	13%
Wyneb yn wyneb	125	11%