

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 2024 Canfyddiadau Arolwg Panel:

Iechyd cardiofasgwlar, Gwasanaeth Cludiant Cleifion Di-frys, teithio i
apwyntiadau iechyd, pwysau iach, amser bwyd a brechlynnau

Cyhoeddwyd: Tachwedd 2024



- 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 2024 sy'n cwmpasu:
 - **Iechyd cardiofasgwlar**
 - **Gwasanaeth Cludiant Cleifion Di-frys (NEPTS)**
 - **Teithio i apwyntiadau iechyd**
 - **Pwysau iach**
 - **Amser bwyd**
 - **Brechlynnau**
- Rydym yn ddiolchgar iawn i drigolion Cymru sydd yn rhoi o'u hamser gwerthfawr i gymryd rhan yn y panel.



- Ymgwymerwyd â recriwtio cychwynnol i banel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus (Tachwedd 2022-Ionawr 2023) dros y ffôn, wyneb yn wyneb ac ar y cyfryngau cymdeithasol.
- Mae recriwtio 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 gyfweiliadau wyneb yn wyneb ar y cyfryngau cymdeithasol i gynyddu cynrychioldeb sampl yn ôl yr angen.
- Rhwng Ebrill 2023 a Mawrth 2024, gwahoddwyd aelodau'r panel i gwblhau arolwg bob dau fis, naill ai ar-lein neu dros y ffôn. O fis Ebrill 2024, mae arolygon yn cael eu cynnal yn chwarterol.
- 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 1,481 gymerodd ran, ac a gwblhaodd yr arolwg ym mis Awst 2024 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 1,481 o bobl ran yn arolwg mis Awst 2024 survey (8 Awst – 8 Medi).

Iechyd cardiofasgwlar

- Allan o restr o naw ffactor risg ar gyfer clefyd cardiofasgwlaidd, y ddau leiaf hysbys oedd bod â diabetes a chyfradd curiad y galon annormal. Dywedodd tua 3 o bob 4 o bobl eu bod yn ymwybodol o'r ffactorau risg hyn (diabetes **75%**, rhythm calon annormal **78%**)
- Dywedodd **46%** o bobl eu bod yn monitro eu hiechyd gan ddefnyddio dyfais gartref i wella a diogelu eu hiechyd cardiofasgwlar.

Pwysau iach

- O blith rhestr o 11 o resymau a allai atal pobl rhag cymryd camau i gyflawni neu gynnal pwysau iach, y pum prif reswm a ddewiswyd oedd:
 - Gormod o demtasiynau (**29 %**)
 - Ddim yn teimlo'n barod yn feddyliol i ddechrau arni (**27%**)
 - Eu hiechyd (**20 %**)
 - Dim digon o amser (**19%**)
 - Eu swydd (**17 %**)
- Dywedodd **88%** o bobl a asesodd eu bod yn drymach nag y dylent fod, eu bod yn bwriadu cymryd camau i gyflawni / gynnal pwysau iach.

Teithio i apwyntiadau iechyd

- Dywedodd **26%** o bobl y bydden nhw'n ei chael hi'n anodd teithio i apwyntiad ysbyty, a dywedodd **8%** y bydden nhw'n ei chael hi'n anodd teithio i apwyntiad gyda'r Meddyg Teulu.
- Dywedodd **32%** o bobl, yn gyffredinol, y byddent yn poeni am eu gallu i deithio i apwyntiad gwasanaeth iechyd pe bai angen.
- Dywedodd **52%** o bobl eu bod wedi clywed am y Gwasanaeth Cludiant Cleifion Di-frys.

Amser bwyd

- Holwyd y cyfranogwyr am y prif brydau yr oeddent wedi'u bwyta yn ystod yr wythnos ddiwethaf. Ar o leiaf un diwrnod yn yr wythnos ddiwethaf:
 - **94%** wedi bwyta prif bryd o'r newydd gartef
 - **48%** wedi bwyta mewn caffi neu fwyty
 - **42%** wedi bwyta pryd parod
 - **41%** wedi bwyta tecawê

Brechlynnau

- Pan ofynnwyd faint o risg yw COVID-19 y dyddiau hyn o ran pobl yn mynd yn ddifrifol wael, roedd **10%** yn meddwl ei fod yn risg fawr, **43%** yn risg gymedrol, **42%** yn risg fach a **5%** yn ddim risg o gwbl.
- Dywedodd **78%** o bobl y byddent yn derbyn brechlyn fflw pe byddent yn gymwys, a dywedodd **68%** y byddent yn derbyn brechlyn COVID-19 pe byddent yn gymwys.

Iechyd cardiofasgwlar

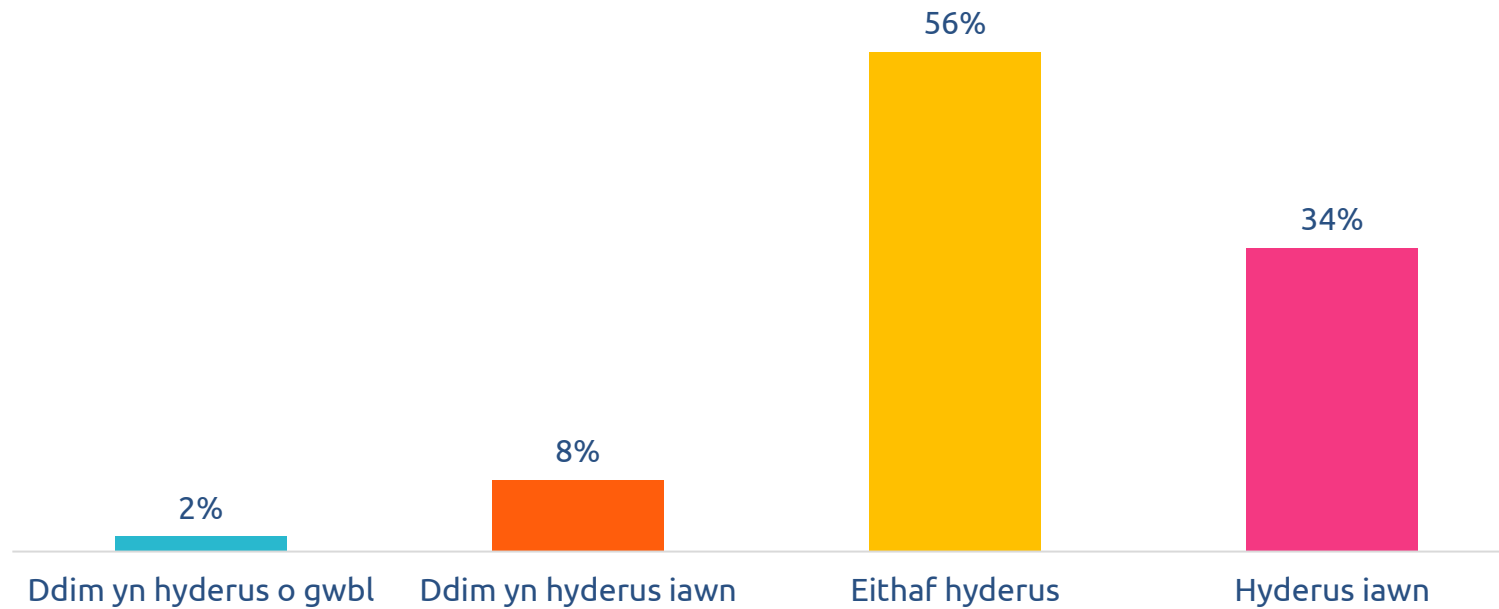
Mae iechyd cardiofasgwlar yn hanfodol ar gyfer eich llesiant, gan ei fod yn effeithio ar y galon a'r pibellau gwaed sy'n darparu ocsigen a maetholion i'ch corff. Mae clefyd cardiofasgwlaidd (a elwir hefyd yn CVD yn y Saesneg) yn derm cyffredinol sy'n disgrifio cyflyrau a all arwain at ddigwyddiadau fel trawiad ar y galon a strôc. Gall ffordd iach o fyw helpu i atal neu ohirio datblygiad clefyd cardiofasgwlaidd.

Mae nifer o ffactorau risg ar gyfer datblygu clefyd cardiofasgwlaidd. Cyn heddiw, pa rai o'r canlynol, os o gwbl, oeddech chi eisoes yn gwybod eu bod nhw'n cynyddu risg person o glefyd cardiofasgwlaidd?

	Oeddwn	Nac oeddwn
Cael rhythm calon annormal	78%	22%
Cael pwysedd gwaed uchel	93%	7%
Cael colesterol uchel	90%	9%
Cael diabetes	75%	24%
Bwyta diet afiach	93%	7%
Profiad o fod dros eich pwysau neu'n ordew	95%	5%
Lefelau gweithgarwch corfforol isel	91%	9%
Ysmygu	94%	6%
Yfed alcohol	86%	14%

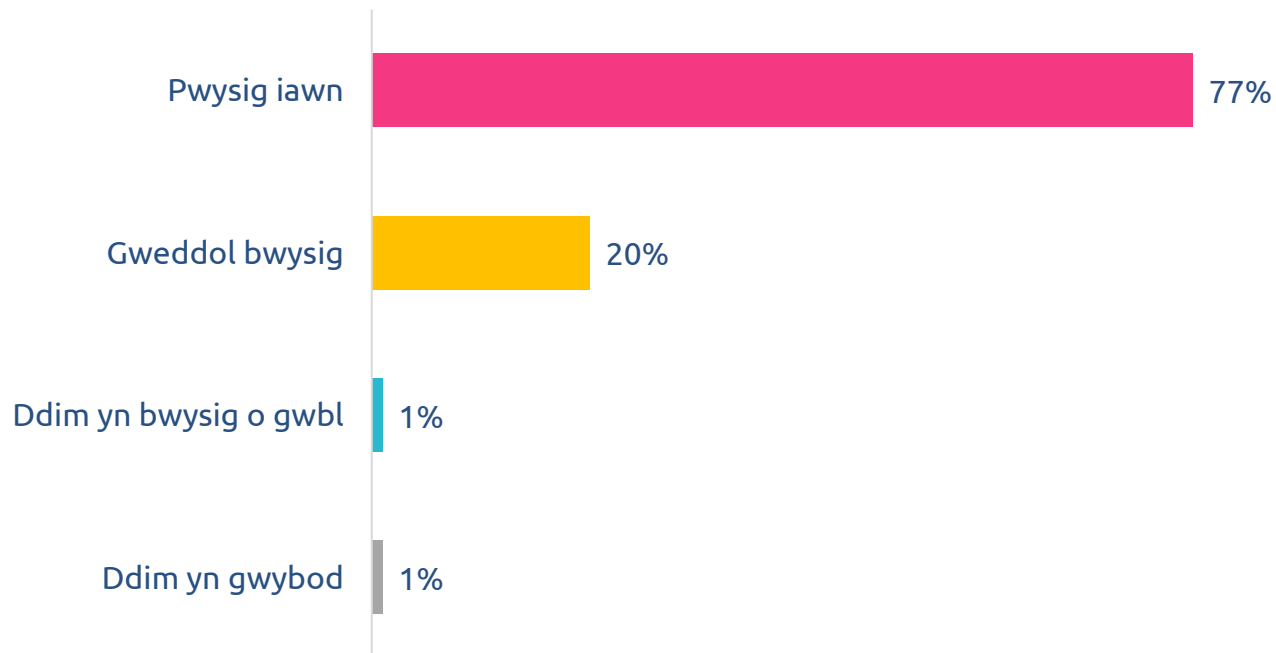
Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: $\leq 1\%$

Gan feddwl am y ffactorau risg hyn, pa mor hyderus, os o gwbl, ydych chi eich bod chi'n gwybod pa gamau y gallwch chi eu cymryd i wella a diogelu eich iechyd cardiofasgwlaidd?



Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Pa mor bwysig, os o gwbl, yw hi i bobl gael cymorth gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol i wella a diogelu eu hiechyd cardiofasgwlaidd?



Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Faint o rôl, os o gwbl, sydd gan y canlynol yn eich barn chi o ran cefnogi pobl i wella a diogelu eu hiechyd cardiofasgwlaidd?

	Llawer	Ychydig	Dim o gwbl	Ddim yn gwybod
Yr unigolyn ei hun	90%	7%	1%	2%
Eu teuluoedd	56%	37%	3%	4%
Meddygfeydd (e.e. meddygon teulu, nyrsys)	76%	20%	2%	2%
Fferyllwyr cymunedol	32%	54%	8%	6%
Sefydliadau cymunedol a gwirfoddol (e.e. grwpiau cerdded, Parkrun)	36%	51%	6%	7%
Ysbytai a gofal arbenigol	65%	29%	3%	2%
Awdurdodau lleol	27%	48%	18%	7%
Llywodraeth Cymru	38%	41%	14%	7%

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

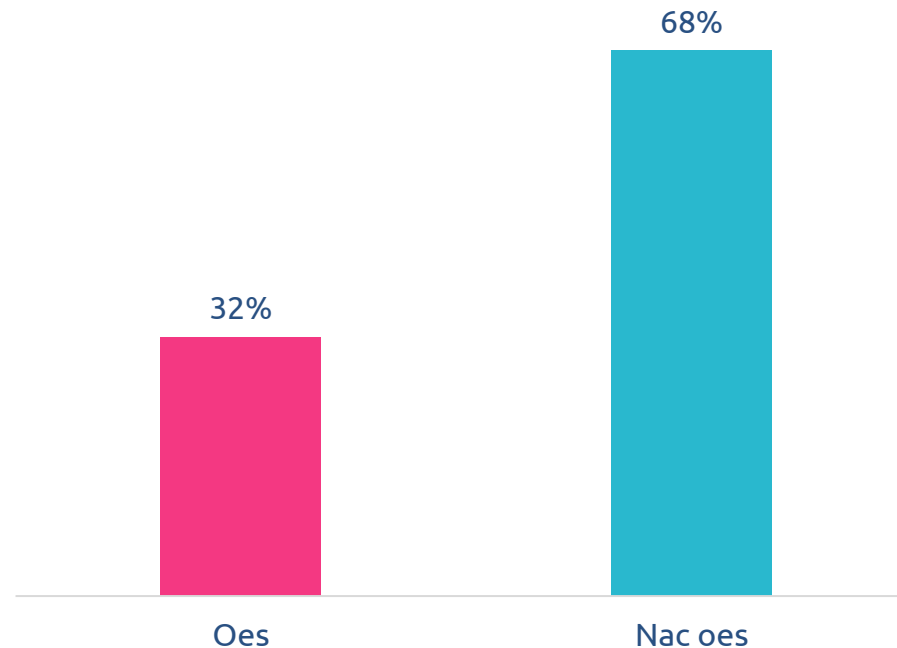
Pa rai o'r cyflyrau clefyd cardiofasgwlaidd canlynol, os o gwbl, ydych chi erioed wedi'u profi?

	Ydw, rydw i wedi profi'r cyflwr hwn	Na, nid wyf erioed wedi profi'r cyflwr hwn	Ddim yn gwybod, nid wyf erioed wedi cael fy mhrofi
Rhythm calon annormal	15%	70%	14%
Gwasgedd gwaed uchel	33%	61%	5%
Colesterol uchel	25%	63%	12%
Diabetes	11%	81%	8%

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

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd fod ganddynt un neu fwy o'r cyflyrau clefyd cardiofasgwlaidd (n=809; heb ei bwysoli)

Yn y 12 mis diwethaf, oes gweithiwr iechyd proffesiynol wedi cysylltu â chi i drefnu adolygiad o'ch cyflwr(au) clefyd cardiofasgwlaidd?



Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Pa un o'r camau canlynol, os o gwbl, ydych chi'n eu cymryd i wella a diogelu eich iechyd cardiofasgwlaidd?

	Oes	Nac oes	Ddim yn berthnasol
Newid i ddiet iachach	76%	22%	-
Dod yn fwy egnïol yn gorfforol	77%	20%	-
Rhoi'r gorau i ysmegu	11%	7%	81%
Lleihau fy nefnydd o alcohol	40%	20%	39%
Monitro fy iechyd gan ddefnyddio dyfais/dyfeisiau cartref (e.e. monitor pwysedd gwaed)	46%	53%	-

D.S. Dim ond ar gyfer y ddau ddatganiad hyn y cafodd opsiynau ymateb 'Amherthnasol' eu cynnwys, wedi'u geirio fel 'ddim yn berthnasol, nid wyf yn ysmegu' a 'ddim yn berthnasol, nid wyf yn yfed alcohol' yn y drefn honno. Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: ≤3%

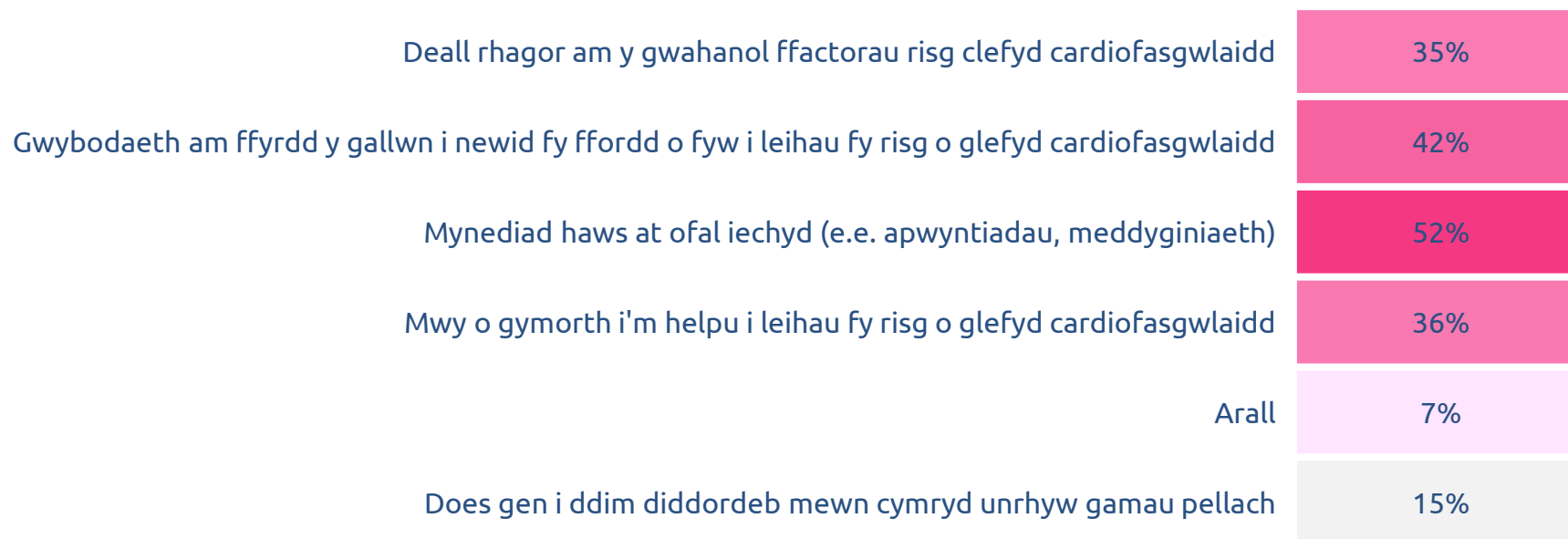
Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd fod ganddynt un neu fwy o'r cyflyrau clefyd cardiofasgwlaidd (n=808; heb ei bwysoli)

Pa un o'r camau canlynol, os o gwbl, ydych chi'n eu cymryd i wella a diogelu eich iechyd cardiofasgwlaidd?

	Oes	Nac oes	Ddim yn berthnasol
Mynychu apwyntiadau sy'n ymwneud â'm cyflwr	56%	9%	35%
Cymryd fy meddyginiaeth fel y rhagnodir	71%	4%	25%

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

Pa un o'r canlynol, os o gwbl, a allai eich annog chi i gymryd camau pellach i'ch atal chi rhag profi digwyddiad clefyd cardiofasgwlaidd (e.e. trawiad ar y galon neu strôc)? Dewis popeth sy'n berthnasol.



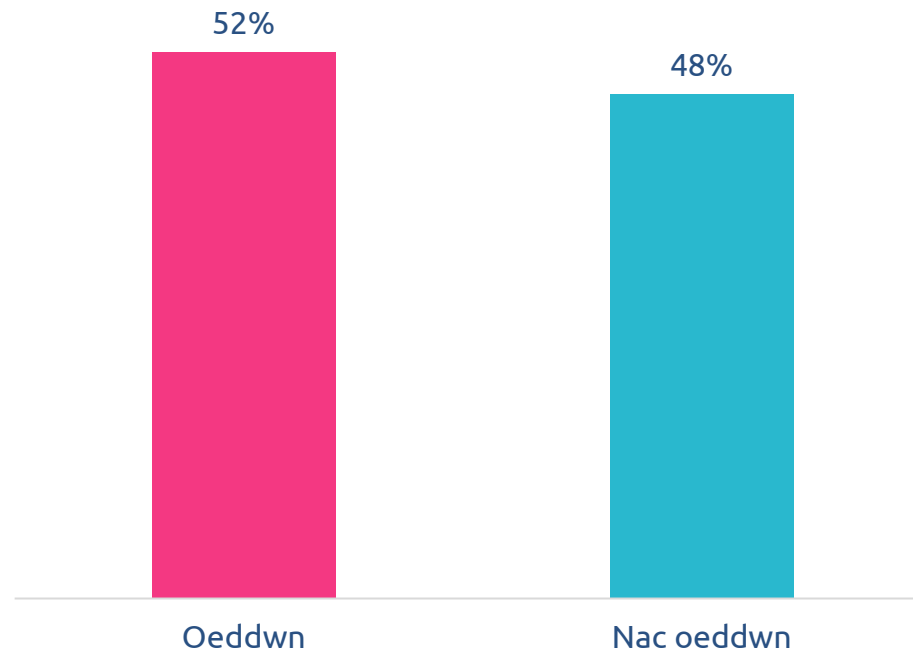
D.S. Roedd 'Nid oes gennyf ddiddordeb mewn cymryd unrhyw gamau pellach' yn opsiwn ymateb unigryw. Gwell gennyf beidio â dweud: 2%



Gwasanaeth Cludiant Cleifion Di-frys

Mae Gwasanaeth Cludiant Cleifion Di-frys (NEPTS) yn wasanaeth a ddarperir gan Wasanaethau Ambiwylans Cymru. Mae'n helpu pobl sydd ag angen meddygol penodol i gyrraedd apwyntiadau nad ydynt yn rhai brys mewn ysbytai, clinigau a chanolfannau dydd.

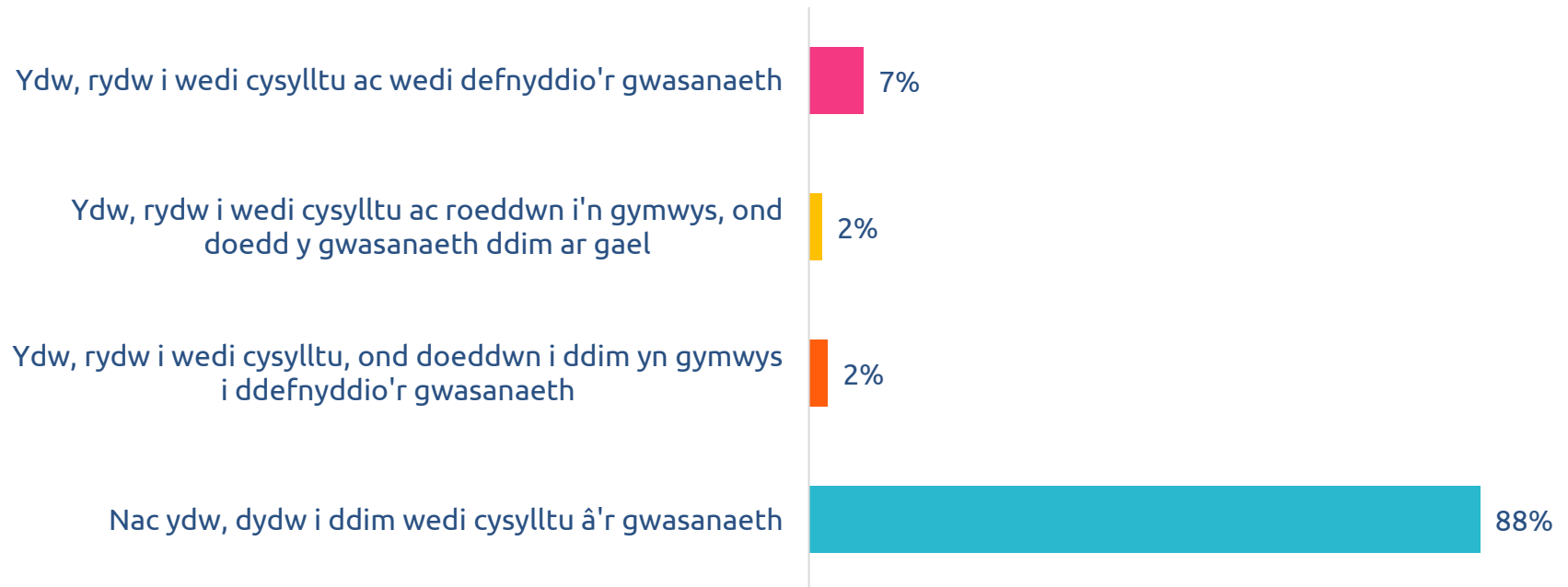
Cyn heddiw, oeddech chi wedi clywed am y 'Gwasanaeth Cludo Cleifion Di-argyfwng' (NEPTS)?



Gwell gennyf beidio â dweud: 0%

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi clywed am y NEPTS (n=809; heb ei bwysoli)

Ydych chi erioed wedi cysylltu ac wedi bod yn gymwys i ddefnyddio'r Gwasanaeth Cludo Cleifion Di-argyfwng?

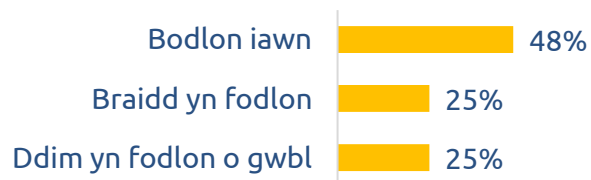


Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

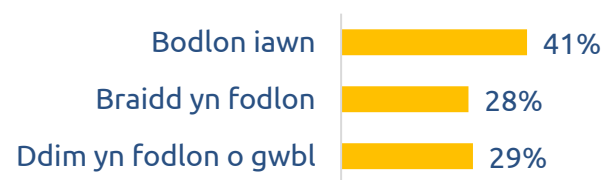
Yn seiliedig ar eich profiad o'r Gwasanaeth Cludo Cleifion Di-argyfwng, pa mor fodlon, os o gwbl, oeddech chi gyda'r canlynol?

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi cysylltu (waeth beth oedd defnydd) â NEPTS (n=92; heb ei bwysoli)

Galwad ffôn gyntaf (e.e. asesu a yw'n gymwys, proses archebu)

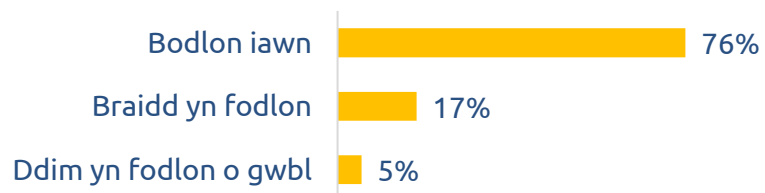


Profiad cyffredinol

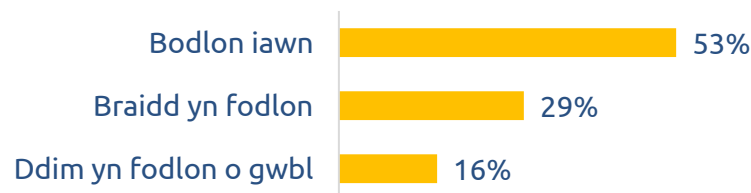


Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi cysylltu â'r NEPTS a'i ddefnyddio (n=58; heb ei bwysoli)

Profiad cerbyd (e.e. gyrrwr, glendid cerbydau)



Amseriadau (e.e. amseroldeb codi, hyd y daith)



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

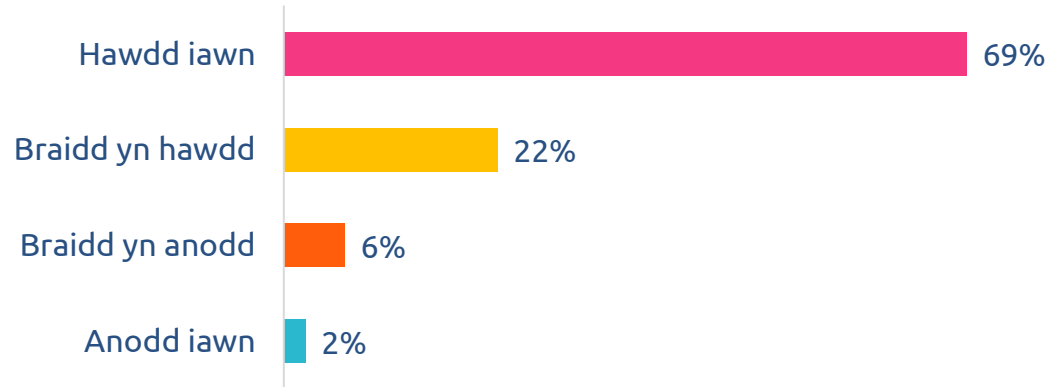


Teithio i apwyntiadau iechyd

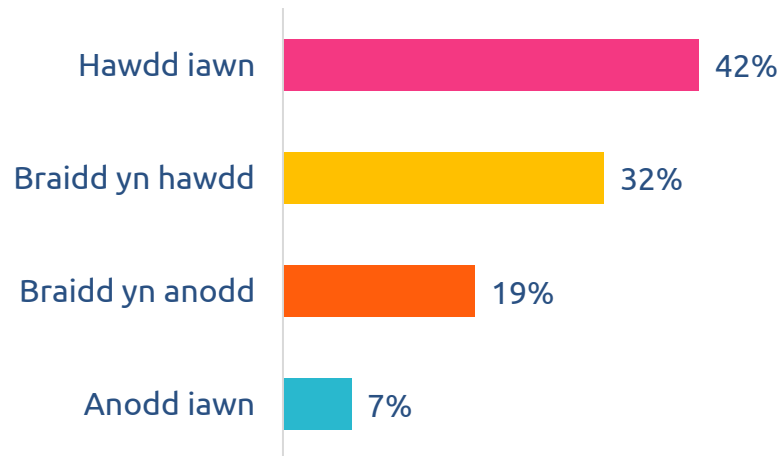
Er mwyn deall barn y cyhoedd ar sut y maent yn teithio i wasanaethau iechyd yng Nghymru, gofynnwyd i gyfranogwyr ddychmygu eu bod wedi cael eu gwahodd i apwyntiad mewn meddygfa neu ysbyty. Wrth feddwl am eu hymateb i ddatganiadau'r ysbyty, gofynnwyd i'r cyfranogwyr feddwl am eu hysbyty agosaf neu'r un y maent yn ymweld ag ef amlaf.

Pa mor anodd neu hawdd fyddai hi i chi deithio i bob un o'r canlynol...?

Apwyntiad meddyg teulu



Apwyntiad ysbyty



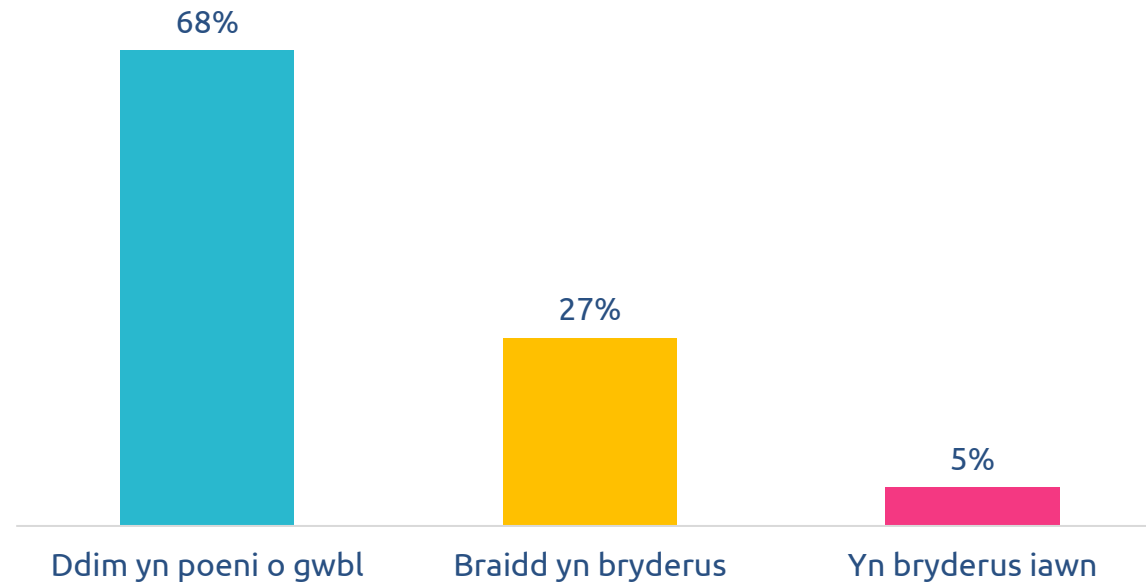
Mae'n well gen i beidio â dweud ar gyfer y ddau gwestiwn: <1%

Sut byddech chi'n teithio i bob un o'r apwyntiadau canlynol?

	Apwyntiad meddyg teulu	Apwyntiad ysbyty
Fy ngherbyd fy hun	57%	65%
Fy ffrind/teulu/gofalwr fyddai'n mynd â fi yn eu cerbyd	8%	15%
Cerdded/Beicio	29%	4%
Cerbyd llog preifat (e.e. tacsï)	1%	3%
Bws	3%	9%
Gwasanaethau cludiant cymunedol a gwirfoddol	0%	<1%
Trên	<1%	<1%
Cludiant Cleifion Di-argyfwng	-	1%
Arall	1%	2%

D.S. Nid oedd 'Gwasanaeth Cludiant Cleifion Di-frys' wedi'i gynnwys fel opsiwn cludiant ar gyfer apwyntiadau meddygon teulu gan nad yw'n berthnasol. Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: <1%

Yn gyffredinol, pa mor bryderus, os o gwbl, fydddech chi am eich gallu i deithio i apwyntiad gwasanaeth iechyd pe bai angen?



Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Wedi'i ofyn i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod braidd yn bryderus neu'n bryderus iawn (n=470; heb ei bwysoli)

Pa rai o'r canlynol, os o gwbl, sy'n rhesymau pam y byddech yn poeni am deithio i apwyntiad gwasanaeth iechyd? Dewis popeth sy'n berthnasol.

Mae'n rhy bell i mi gerdded	16%
Does gen i ddim fy modd trafnidiaeth fy hun (e.e. car)	8%
Does gen i ddim teulu, ffrindiau na gofalwr ar gael i roi lifft i mi	8%
Does dim cludiant cyhoeddus ar gael	14%
Does dim gwasanaethau cludiant cymunedol a gwirfoddol ar gael	5%
Ddim yn gymwys ar gyfer Cludiant Cleifion Di-argyfwng (NEPTS)	5%
Alla i ddim fforddio'r costau teithio	5%
Mae rhwystrau o ran hygyrchedd cludiant	5%
Byddai'r daith yn achosi anesmwythyd meddwl i mi (e.e. pryder, straen)	9%
Arall	8%

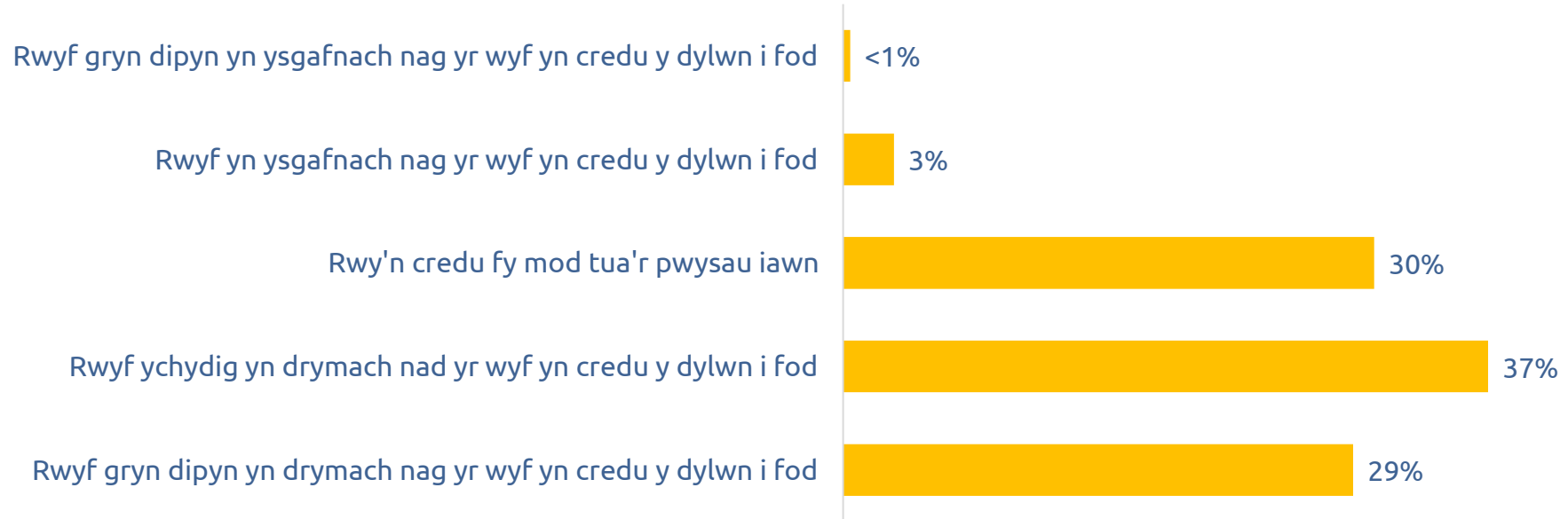
D.S. Roedd llawer o'r ymatebion testun agored 'eraill' yn ymwneud â phoeni am barcio mewn apwyntiad gwasanaeth iechyd; Gwell gennyf beidio â dweud: 1%



Pwysau iach

Roedd yr adran hon yn canolbwyntio ar gyflawni a chynnal pwysau iach. Gofynnwyd y cwestiwn cyntaf i'r sampl llawn i ganfod canfyddiad o bwysau. Gofynnwyd cwestiynau dilynol i gyfranogwyr a nododd eu bod yn pwyso'n gywir neu'n drymach nag yr oeddent yn meddwl y dylent fod; felly, ni ofynnwyd y cwestiynau i gyfranogwyr a nododd eu bod yn ysgafnach nag yr oeddent yn meddwl y dylent fod.

Sut byddech yn asesu eich pwysau ar hyn o bryd?



Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a wnaeth asesu eu hunain fel y pwysau cywir neu'n drymach (n=1,430; heb ei bwysoli)

Pa rai o'r canlynol, os o gwbl, allai eich atal rhag cymryd camau i gyrraedd neu gynnal pwysau iach?
Dewis popeth sy'n berthnasol.

Dylanwad fy ffrindiau, teulu, cydweithwyr (e.e. platiau mawr llawn bwyd gartref, cludfwyd gyda'r teulu bob wythnos, nosweithiau allan gyda chydweithwyr ac ati)

Gormod o demtasiynau	29%
Dim yn y feddylfryd iawn i ddechrau	27%
Eich iechyd	20%
Dim digon o amser	19%
Eich swydd	17%
Methu fforddio bwyd iach	12%
"Diffyg opsiynau bwyd iachach yn y siopau rwy'n mynd iddyn nhw"	11%
Methu fforddio'r adnoddau/offer i wneud ymarfer corff	9%
"Diffyg gwybodaeth neu sgiliau paratoi a choginio bwyd"	8%
Dim digon o wybodaeth i gymryd camau	7%
Arall	5%
"Does dim yn fy atal i rhag gweithredu"	5%
	32%

D.S. Roedd 'Nid oes dim yn fy atal rhag cymryd camau' yn opsiwn ymateb unigryw; Gwell gennyf beidio â dweud: <1%

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a wnaeth asesu eu hunain fel y pwysau cywir neu'n drymach (n=1,430; heb ei bwysoli)

Ydych chi'n bwriadu cymryd unrhyw gamau i gyflawni neu gynnal pwysau iach?

	Ydw	Nac ydw
O'r rhai a asesu eu hunain fel y pwysau cywir neu'n drymach	84%	13%

Torri i lawr i'r rhai a ddywedodd eu bod yn:

Tua'r pwysau cywir (n=413)	73%	25%
Drymach nag y credant y dylent fod (n=1,017)	88%	8%

Prefer not to say for each category: $\leq 3\%$

Gofynnwyd i gyfranogwyr sy'n bwriadu cymryd camau i gyrraedd neu gynnal pwysau iach (n=1,201; heb ei bwysoli)

Pryd ydych chi'n bwriadu cymryd camau i gyrraedd neu gynnal pwysau iach?

	Rwyf eisoed yn cymryd camau	Yn y mis nesaf	Yn y 6 mis nesaf	Yn y 7-12 mis nesaf	Ddim yn gwybod
O'r rhai a ddywedodd eu bod yn bwriadau gweithredu	76%	12%	7%	1%	4%

Torri i lawr i'r rhai a ddywedodd eu bod yn:

Tua'r pwysau cywir (n=302)	93%	4%	1%	1%	1%
Drymach nag y credant y dylent fod (n=899)	71%	14%	8%	1%	5%

Gwell gennyf beidio â dweud : <1%

Gofynnwyd i gyfranogwyr a oedd yn asesu eu hunain fel y pwysau cywir neu'n drymach a oeddent wedi clywed am Bwysau Iach Byw'n Iach.

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ymatebodd 'ie' (n=271; heb ei bwysoli)

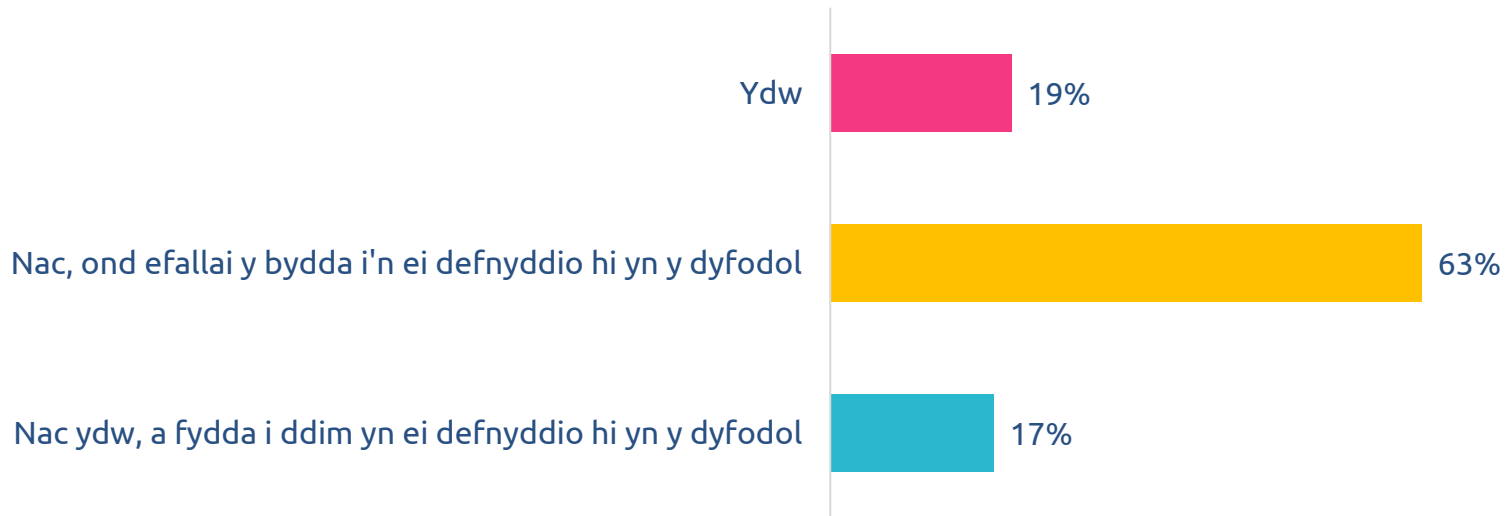
Sut gwnaethoch chi ddod yn ymwybodol o Bwysau Iach Byw'n Iach?

Y cyfryngau cymdeithasol	17%
Meddyg Teulu / Gweithiwr Iechyd Proffesiynol	14%
Gwefan y GIG	9%
Teulu, ffrindiau a chydweithwyr	8%
Gwefan Iechyd Cyhoeddus Cymru	7%
Hysbysebion teledu	7%
Hysbyseb ffisegol yn gyhoeddus (e.e. posteri)	4%
Chwiliadau rhyngrwyd cyffredinol	4%
Hysbyseb ar-lein	4%
Sianeli newyddion megis y BBC	3%
Hysbysebion radio	3%
Dylanwadwyr (enwogion)	0%
Arall	3%
Methu â chofio	17%

Gwell gennyf beidio â dweud : <1%

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod yn ymwybodol o Bwysau Iach Byw'n Iach (n=271; heb ei bwysoli)

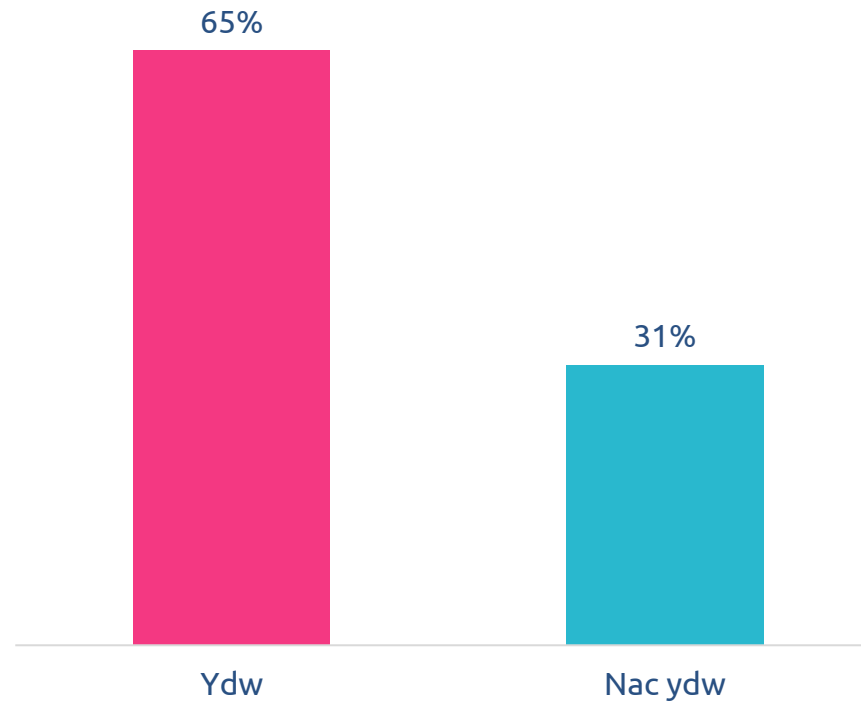
Ydych chi wedi defnyddio'r wefan Pwysau Iach Byw'n Iach?



Gwell gennyf beidio â dweud : 1%

Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod wedi defnyddio'r wefan (n=52; heb ei bwysoli)

Oedd y wefan o help i chi?



Gwell gennyf beidio â dweud : 4%



Amser i Siarad
Iechyd Cyhoeddus
Cymru

Time to Talk
Public Health
Wales



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Amser bwyd

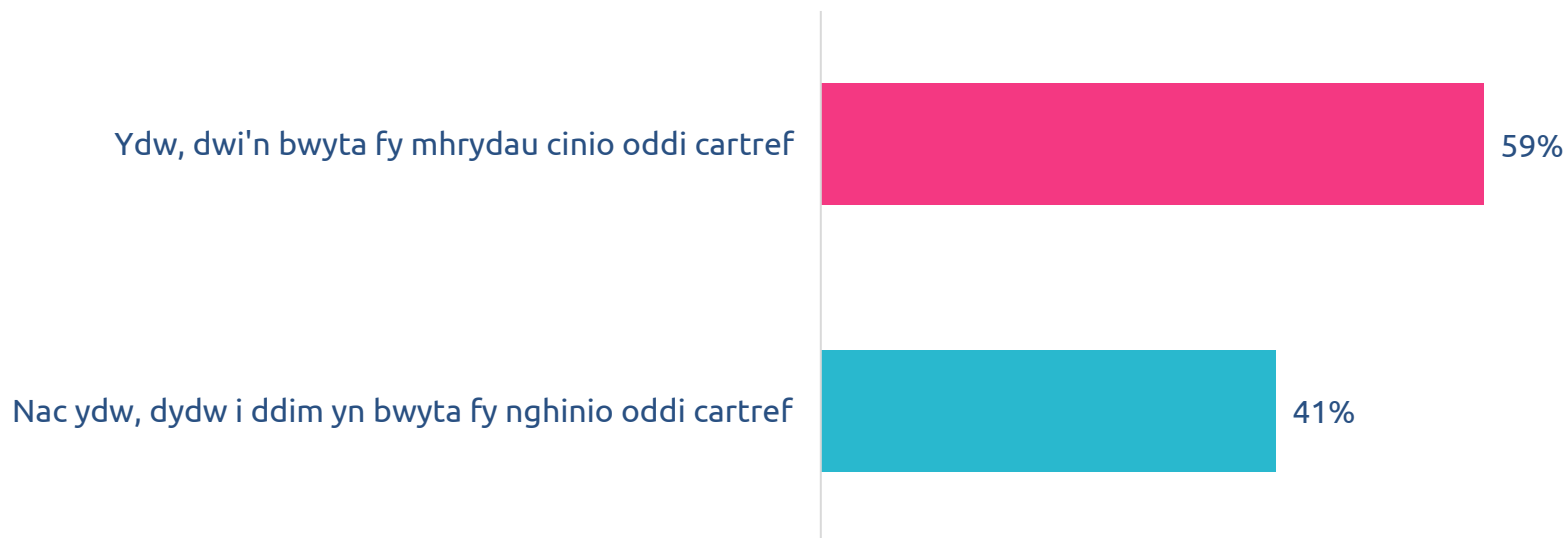
Roedd yr adran hon yn gofyn i gyfranogwyr am eu hymddygiad amser bwyd.

Dros y 7 diwrnod diwethaf, ar sawl diwrnod gwnaethoch chi wneud pob un o'r canlynol ar gyfer eich prif bryd bwyd?

	Nifer y diwrnodau		
	0 ddiwrnodau	1 dydd	2 ddiwrnod neu fwy
Bwyta prif bryd o'r newydd gartref (defnyddio cynhwysion)	5%	2%	92%
Bwyta pryd parod	58%	19%	22%
Bwyta tecawê	59%	28%	13%
Bwyta mewn caffi neu fwyty	52%	34%	14%
Colli prif bryd bwyd	68%	13%	18%

Bwyta prif bryd o'r newydd gartref (defnyddio cynhwysion): yn cynnwys atebion o dau cwestiwn yn gofyn i gyfranogwyr am brydau a baratowyd ganddynt hwy eu hunain a phrydau bwyd a baratowyd gan rhywun arall. Bwyta tecawê: yn cynnwys atebion o dau cwestiwn yn gofyn i gyfranogwyr am bwyd tecawê y gwnes i neu rywun arall ei gasglu a bwyd tecawê a ddanfonwyd. Gwell gennyf beidio â dweud ar gyfer pob datganiad: $\leq 1\%$.

Ydych chi byth yn bwyta'ch cinio i ffwrdd o'ch cartref?



Gwell gennyf beidio â dweud: 0%

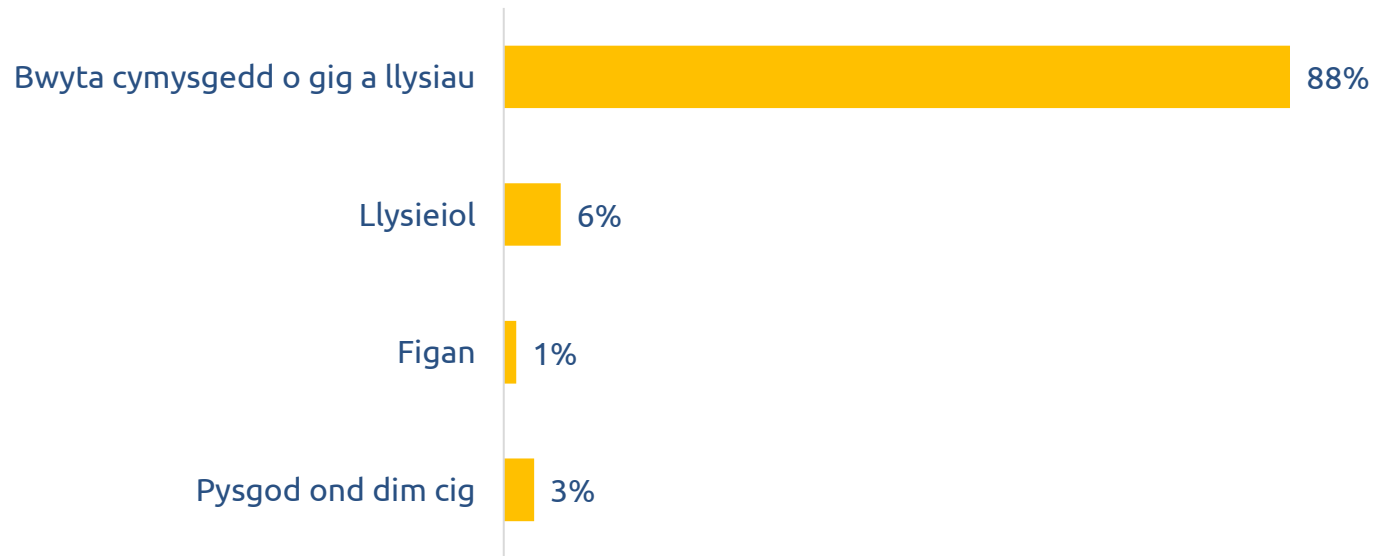
Gofynnwyd i gyfranogwyr a ddywedodd eu bod yn bwyta prydau amser cinio i ffwrdd o'u cartref (n=843; heb ei bwysoli)

Pan fyddwch chi oddi cartref ar gyfer eich prydau amser cinio, pa mor aml ydych chi'n gwneud y canlynol?

	Byth	Yn anaml	Weithiau	Yn aml	Bob amser
Prynu cinio wrth fynd	12%	28%	36%	19%	5%
Cael cinio a baratowyd gartref	11%	18%	29%	28%	14%
Peidio â bwyta pryd amser cinio	31%	28%	28%	11%	2%

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

Pa rai o'r rhain fyddai'n disgrifio eich deiet orau?



Gwell gennyf beidio â dweud: 1%



Amser i Siarad
Iechyd Cyhoeddus
Cymru

Time to Talk
Public Health
Wales



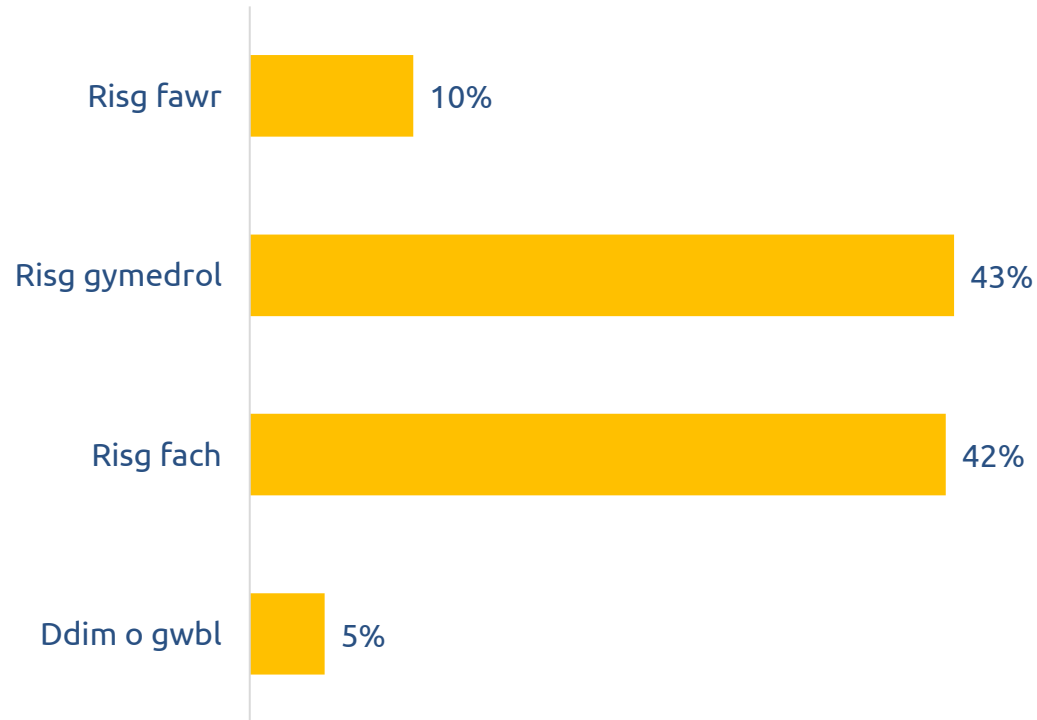
GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Brechlynnau

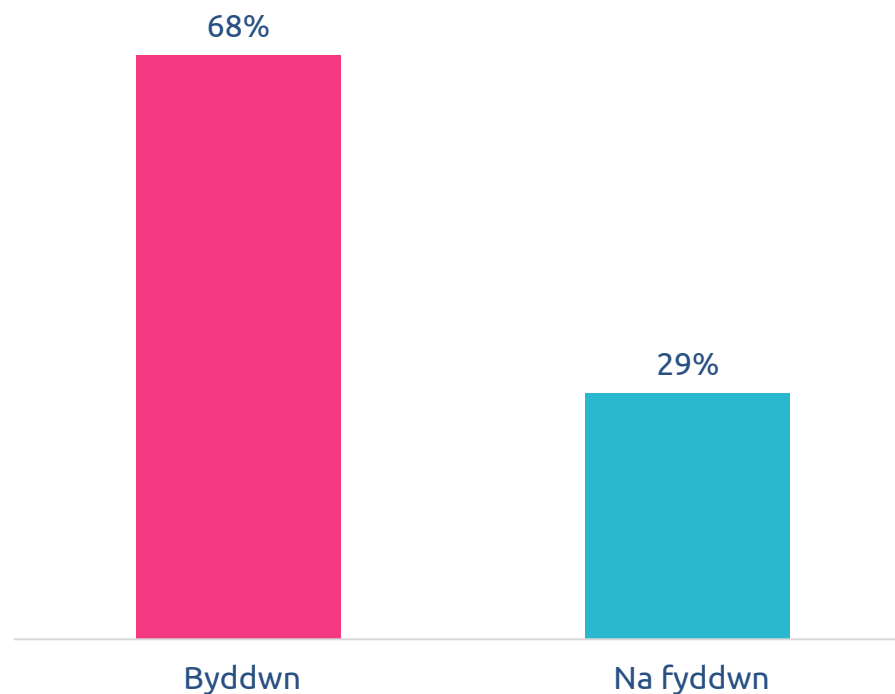
Gofynnodd yr adran hon i gyfranogwyr am COVID-19 a brechlynnau ffliw.

Faint o risg ydych chi'n meddwl yw COVID-19 y dyddiau hyn o ran pobl yn mynd yn ddifrifol wael?



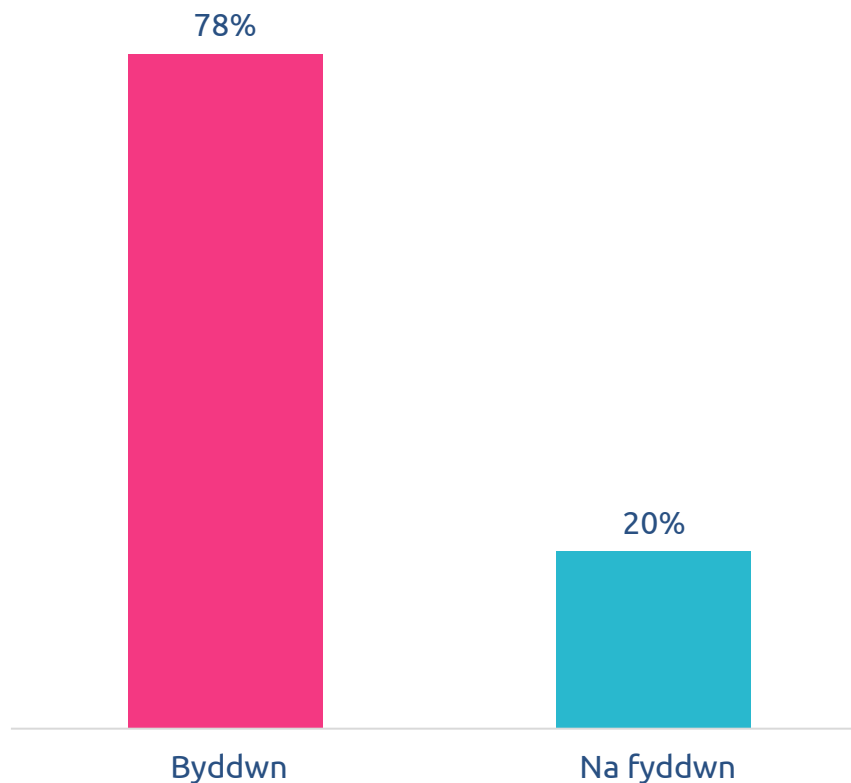
Gwell gennyf beidio â dweud: 1%

Pe baech chi'n gymwys i gael brechlyn COVID-19, fyddech chi'n ei dderbyn?



Gwell gennyf beidio â dweud: 3%

Pe baech chi'n gymwys i gael brechlyn ffliw, fydddech chi'n ei dderbyn?



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

Eisiau bod yn rhan o'r Panel?

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

Os ydych chi'n byw yng Nghymru ac yn 16+ oed, dyma'ch cyfle i gael eich clywed.



SiaradICCymru.com



01663 761976



SiaradICCymru@wales.nhs.uk

**Ymunwch
â'r Panel**

**Sut mae'r
Panel yn
gweithio?**

**Dweud
eich
dweud!**

**Beth yw
iechyd
cyhoeddus?**

**Gwneud
wahaniaeth!**





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



icc.gig.cymru



SiaradICCymru@wales.nhs.uk



02920 227744



Iechyd Cyhoeddus Cymru



@IechydCyhoeddus

Eisiau dysgu mwy am sut i fyw bywyd iach a llewyrchus?

Eisiau darganfod sut i helpu eich cymuned i ffynnu?

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl yng Nghymru.



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

Tîm y Prosiect: Dr Catherine Sharp, Prof Karen Hughes, Lewis Brace

Diolchiadau am Gymorth Prosiect Ehangach:

Mae'r Gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd, Dynodwyd Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar 'Fuddsoddi ar gyferlechyd a Llesiant' (WHO CC): Dr Sumina Azam, Nayana Varadaraj, Dr Rebecca Hill

Tîm Cyfathrebu: Daniel Owens, Chris Jones, Rebecca Hopkins, Danny Donovan, Lucy Omnet, Chloe Buckley, Angharad Willis

Grŵp Cynggori Traws-Sefydliadol: Emily van de Venter, Amy Burgess, Dr Sikha de Souza, Heather Ramessur-Marsden, Susan Belfourd, Helen Rose-Jones, Giles Greene, Chris Roberts (Welsh Government) and Semele Mylona (Welsh Government)

Datblygu'r Holiadur

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



Amser i Siarad
Iechyd Cyhoeddus
Cymru

Time to Talk
Public Health
Wales



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Atodiad

Demograffeg sampl

Dulliau

		Poblogaeth (16+ oed)	Sampl panel cyffredinol N = 3,523		Awst 2024 sampl arolwg N = 1,481	
Rhyw	Gwryw	49%	1,357	39%	823	56%
	Benyw	51%	2,119	60%	646	44%
	Arall	-	47	1%	12	1%
Oedran (blynyddoedd)	16-29	21%	479	14%	171	12%
	30-49	29%	1,399	40%	414	28%
	50-69	31%	1,191	34%	605	41%
	70+	19%	457	13%	291	20%
Cwintel amddifadedd	1 (Mwyaf)	19%	552	16%	206	14%
	2	20%	687	20%	279	19%
	3	21%	722	20%	320	22%
	4	21%	751	21%	319	22%
	5 (Lleiaf)	20%	811	23%	357	24%

Nodwch. Data poblogaeth o [Amcangyfrifon y Swyddfa Ystadegau Gwladol o boblogaeth y DU, Cymru a Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon \(Canol 2020\)](#) (yn agor mewn ffenestr newydd); Data cwintel amddifadedd o [Fynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(2019\)](#) (yn agor mewn ffenestr newydd).

Oherwydd diffyg cyfranogiad mewn pedwar arolwg yn olynol, mae 243 o bobl wedi cael eu tynnu oddi ar y panel. Amlinellwyd y broses hon i aelodau'r panel yn y deunydd ymuno.

		Poblogaeth (16+ oed)	Sampl panel cyffredinol N = 3,523		Awst 2024 sampl arolwg N = 1,481	
Ethnigrwydd	Gwyn	95%	3,393	96%	1,441	97%
	Ethnigrwydd cymysg	1%	65	2%	21	1%
	Asaidd neu Asaidd Prydeinig	2%	38	1%	13	1%
	Du, Affricanaidd, Caribiaidd, Du Cymraeg neu Du Prydeinig	1%	8	<1%	2	<1%
	Ethnigrwydd arall	1%	15	<1%	4	<1%
	Gwell gennyf beidio â dweud	-	4	<1%	0	0
Bwrdd Iechyd	BIP Aneurin Bevan	19%	608	17%	237	16%
	BIP Betsi Cadwaladr	22%	698	20%	324	22%
	BIP Caerdydd a'r Fro	16%	654	19%	257	17%
	BIP Cwm Taf Morgannwg	14%	484	14%	207	14%
	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda	12%	511	15%	216	15%
	BI Addysgu Powys	4%	147	4%	64	4%
	BIP Bae Abertaw	12%	421	12%	176	12%

Nodwch. Mae amcangyfrifon poblogaeth yn ôl ethnigrwydd (yn agor mewn ffenest newydd) a gafwyd gan Stats Cymru ar gyfer pob oed oherwydd nad oes data ar gael ar gyfer trigolion 65+ oed nad ydynt yn wyn. Amcangyfrifon poblogaeth gan fyrrddau iechyd lleol (yn agor mewn ffenest newydd) wedi'u casglu o Stats Cymru. BIP: Bwrdd Iechyd Prifysgol; BI: Bwrdd Iechyd.

- 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](#) (yn agor mewn ffenest newydd).

- 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.
- 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 = 1,481) a gwblhaodd arolwg mis Awst drwy'r dulliau canlynol:

Dull Recriwtio	n	%
Ar-lein	1,091	74%
Dros y ffôn	254	17%
Wyneb yn wyneb (panel)	82	6%
Wyneb yn wyneb (untro)	54	4%

Cwblhaodd y cyfranogwyr (N = 1,481) arolwg mis Awst drwy'r dulliau canlynol:

Dull Cyfranogiad	n	%
Ar-lein	1,263	85%
Dros y ffôn	103	7%
Wyneb yn wyneb	115	8%