

Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



## Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus: Arolwg Recriwtio Panel

7<sup>fed</sup> Tachwedd 2022 hyd 8<sup>fed</sup> Ionawr 2023



- Mae **Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus** yn banel cynrychioliadol cenedlaethol newydd o drigolion Cymru a sefydlwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i alluogi ymgysylltiad rheolaidd â'r cyhoedd i lywio polisi ac ymarfer iechyd y cyhoedd.
- Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn nodi'r cyhoedd fel partner allweddol yn eu penderfyniadau ac am alluogi trigolion Cymru i gael llais mewn polisi ac ymarfer sy'n effeithio arnyn nhw, eu cymunedau, a'u cenedl.
- Ar hyn o bryd yn ei gyfnod peilot, nod y panel yw recriwtio sampl cynrychioliadol cenedlaethol o drigolion 16+ oed i gymryd rhan mewn arolygon misol a rhoi cipolwg ar faterion iechyd y cyhoedd allweddol. Rydym yn ddiolchgar iawn i drigolion Cymru sydd wedi rhoi o'u hamser gwerthfawr i gymryd rhan yn y panel.
- Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno demograffeg y 2,000 o aelodau panel a recriwtiwyd yn ystod cam cyntaf y prosiect a yr ganfyddiadau'r arolwg recriwtio cychwynnol, sy'n canolbwyntio ar gostau byw, coronafeirws a blaenoriaethau ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru.



- Recriwtiwyd 2,000 o gyfranogwyr i'r panel yn ystod cam cyntaf y prosiect (7<sup>fed</sup> Tachwedd 2022 hyd 8<sup>fed</sup> Ionawr 2023). Bydd recriwtio parhaus i gyflawni'r sampl targed o 2,500 o aelodau'r panel yn canolbwyntio ar bobl ifanc (16-29 oed) a dynion, sy'n cael eu tangynrychioli yn y sampl ar hyn o bryd.

## Costau byw

- Roedd **38%** o bobl wedi bod yn poeni 'llawer' am gostau byw yn ystod yr wythnos cyn yr arolwg.
- Roedd **26%** o bobl wedi bod yn poeni 'llawer' am eu harian yn ystod yr wythnos cyn yr arolwg.
- Roedd **34%** o bobl yn cytuno'n gryf eu bod yn torri'n ôl ar wariant nad yw'n hanfodol i helpu gyda chostau byw (44% arall yn cytuno).
- Roedd **25%** o bobl yn cytuno'n gryf bod costau byw cynyddol yn lleihau ansawdd eu bywyd (35% arall yn cytuno).

## Coronafeirws

- Roedd **12%** o bobl wedi bod yn poeni 'llawer' am ddal coronafeirws yn ystod yr wythnos ddiwethaf.
- Dywedodd **55%** eu bod bob amser yn osgoi cyswllt ag eraill pan fyddant yn cael peswch neu annwyd.

## Blaenoriaethau ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru

- O'r 10 mater iechyd y cyhoedd a restrwyd, y pump uchaf a ystyriwyd yn 'flaenoriaeth uchel' ar gyfer ICC oedd:
  1. Sgrinio am ganser (**89%**)
  2. Iechyd meddwl (**82%**)
  3. Clefyd heintus (**67%**)
  4. Costau byw (**63%**)
  5. Atal trais (**62%**)

- Gosodwyd targed o 2,500 o aelodau'r panel er mwyn cael sampl arolwg misol o tua 1,000 o ymatebion, gydag amcangyfrif o gyfraddau ymateb i arolygon misol yn uchafswm o 50%.
- I gyrraedd ystod o unigolion, defnyddiwyd tri dull recriwtio:
  - Ffon
  - Cyfryngau cymdeithasol
  - Wyneb yn wyneb
- Cafodd cwmni ymchwil i'r farchnad proffesiynol (DJS Research Limited) ei gaffael i gynnal y recriwtio a'r arolygon misol.
- Roedd recriwtio dros y ffôn ac wyneb yn wyneb yn defnyddio dulliau samplu cwota haenedig. Y gwota a ddefnyddiwyd oedd:
  - Daearyddiaeth (Bwrdd Iechyd)
  - Oedran
  - Rhyw
  - Cwintel amddifadedd (MALIC\*)
- Roedd targedu cyfryngau cymdeithasol yn canolbwyntio ar fylchau demograffig mewn recriwtio.
- Cwblhaodd aelodau'r panel arolwg recriwtio cychwynnol a gofynnir iddynt gwblhau arolygon 15-20 munud bob mis. Cynhelir arolygon misol ar-lein neu dros y ffôn, yn seiliedig ar ddewis yr unigolyn.

\*Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru

Mae rhagor o fanylion methodolegol ar gael ym [mhrotocol y prosiect](#).

- Cynhaliwyd cam un recriwtio i'r Panel rhwng 7fed Tachwedd 2022 ac 8fed Ionawr 2023.
- Recriwtiwyd a chyfwelwyd â chyfanswm o 2,000 o bobl o fewn y cyfnod hwn, gyda'r cyfrannau canlynol ar draws dulliau recriwtio:

## Dull recriwtio

Ar-lein	27%
Dros y ffôn	65%
Wyneb yn wyneb	9%

- Gofynnwyd i'r cyfranogwyr pa un o'r ddau dull a ganlyn yr hoffent gymryd rhan yn yr arolygon misol drwyddynt, gyda'r gyfran ganlynol ar draws dewisiadau:

## Dull misol

Ar-lein	77%
Dros y ffôn	23%





Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



# Demograffeg y Panel

---

Mae'r adran hon yn disgrifio'r sampl a recriwtiwyd hyd yma.

# Demograffeg y Sampl

		Sampl*	Poblogaeth**
Rhyw <sup>#</sup>	Gwryw	36%	49%
	Benyw	63%	51%
	Arall	1%	-
Oedran (blynyddoedd) <sup>#</sup>	16-29	8%	21%
	30-49	31%	29%
	50-69	40%	31%
	70+	21%	19%
Cwintel Amddifadedd <sup>^</sup>	1 (Mwyaf)	17%	19%
	2	18%	20%
	3	21%	21%
	4	22%	21%
	5 (Lleiaf)	23%	20%

**\*N=2,000; \*\* 16+ oed**

<sup>#</sup>Cyferwerthoedd poblogaeth o: ONS  
Amcangyfrifon o boblogaeth y DU,  
Cymru a Lloegr, yr Alban a Gogledd  
Iwerddon. Canol 2020.

[www.ons.gov.uk/  
peoplepopulationandcommunity/populationand  
migration/populationestimates/datasets/pop  
ulationestimatesforukenglandandwalesscotlan  
dandnorthernireland](http://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland)

<sup>^</sup>Mynegai Amddifadedd Lluosog  
Cymru 2019.

[https://www.llyw.cymru/mynegai-  
amddifadedd-lluosog-cymru-diweddiad-  
llawn-ir-mynegai-gyda-graddfeydd-2019](https://www.llyw.cymru/mynegai-amddifadedd-lluosog-cymru-diweddiad-llawn-ir-mynegai-gyda-graddfeydd-2019)

# Demograffeg y Sampl

		Sampl*	Poblogaeth**
Ethnigrwydd <sup>^</sup>	Gwyn	96%	95%
	Ethnigrwydd cymysg	1%	1%
	Asaidd neu Asaidd Prydeinig	1%	2%
	Du, Affricanaidd, Caribiaidd, Du Cymraeg neu Du Prydeinig	1%	1%
	Ethnigrwydd arall	1%	1%
	Gwell gennyf beidio â dweud	<1%	-
Bwrdd Iechyd <sup>#</sup>	BIP Aneurin Bevan	17%	19%#
	BIP Betsi Cadwaladr	24%	22%
	BIP Caerdydd a'r Fro	15%	16%
	BIP Cwm Taf Morgannwg	13%	14%
	BIP Hywel Dda	13%	12%
	BIP Addysgu Powys	5%	4%
	BIP Bae Abertaw	13%	12%

\*N=2,000; \*\* 16+ oed; BIP – Bwrdd Iechyd Prifysgol; ^Mae amcangyfrifon ethnigrwydd y boblogaeth ar gyfer pob oed oherwydd nad oes data ar gael ar gyfer trigolion 65+ oed nad ydynt yn Wyn; Ystadegau Cymru <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Equality-and-Diversity/Ethnicity>; #Amcangyfrifon poblogaeth 16+; Ystadegau Cymru, <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/Local-Health-Boards/populationestimates-by-lhb-age>



## Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio orau eich gallu i siarad Cymraeg?

Rwy'n rhugl yn y Gymraeg	9%
Rwy'n gallu siarad cryn dipyn o Gymraeg	5%
Rwy'n gallu siarad tipyn o Gymraeg	17%
Rwy'n gallu dweud ychydig o eiriau	41%
Dydw i ddim yn gallu siarad Cymraeg	28%
Gwell gennyf beidio â dweud	<1%



Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



# Statws Iechyd

---

Mae'r adran hon yn disgrifio'r statws iechyd a adroddwyd gan y panel.

Oni nodir yn wahanol, caiff data eu pwysoli i adlewyrchu demograffeg poblogaeth genedlaethol.

# Cyflyrau Iechyd Parhaol

**A oes gennych unrhyw gyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol neu salwch sy'n para, neu y mae disgwyl iddo bara, am 12 mis neu fwy?**

Oes	57%
Nac oes	43%
Gwell gennyf beidio â dweud	<1%

O'r 57% sydd â chyflwr parhaol...

**A yw unrhyw rai o'ch cyflyrau neu salwch sydd gennych chi'n lleihau eich gallu i wneud gweithgareddau pob dydd?\***

Ydy, yn fawr	37%
Ydy, ychydig	42%
Ddim o gwbl	21%
Gwell gennyf beidio â dweud	<1%

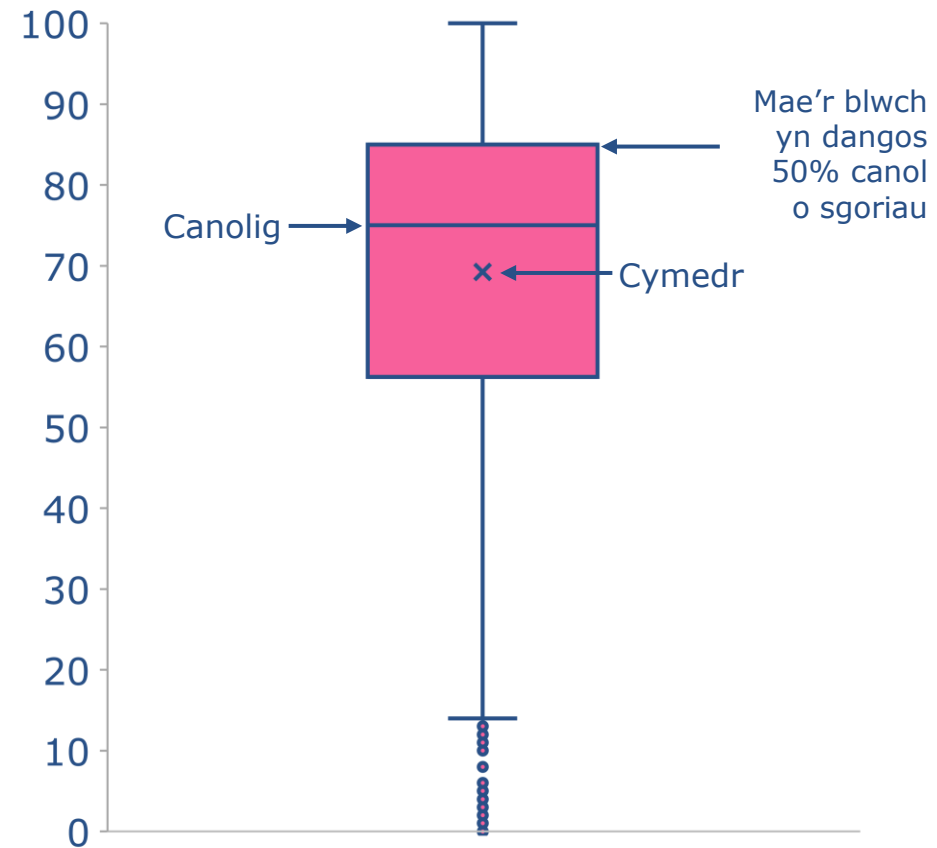
\*data heb eu pwysoli, wedi'i gyfyngu i'r rhai â chyflwr parhaol

# Iechyd hunan-gofnodedig

**Os mai 100 yw'r cyflwr iechyd gorau posibl y gallech ei ddychmygu a 0 yw'r cyflwr iechyd gwaethaf y gallwch ei ddychmygu, pa mor dda neu wael yw eich iechyd eich hun heddiw?**

Cymedr	69 (allan o 100)
Canolig	75 (allan o 100)
Ystod	0 - 100

Mae'r ffigur yn dangos lledaeniad yr ymatebion ar gyfer iechyd hunangofnodedig



## Dewiswch yr opsiwn sy'n disgrifio orau eich profiad dros y pythefnos diwethaf:\*

	Ddim o'r amser	Yn anaml	Rhywfaint o'r amser	Yn aml	Drwy'r amser	Gwell gennyf beidio â dweud
Rydw i wedi bod yn teimlo'n obeithiol am y dyfodol	7%	18%	39%	24%	11%	1%
Rydw i wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol	5%	10%	35%	33%	17%	1%
Rydw i wedi bod yn teimlo'n hamddenol	6%	19%	40%	24%	10%	<1%
Rydw i wedi bod yn ymdopi â phroblemau yn dda	2%	7%	31%	36%	23%	1%
Rydw i wedi bod yn meddwl yn glir	1%	7%	26%	34%	31%	1%
Rydw i wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill	3%	10%	31%	31%	25%	1%
Rydw i wedi gallu gwneud fy mhenderfyniadau fy hun am bethau	1%	4%	17%	28%	49%	<1%

\*SWEMWEBS offeryn wedi'i ddilysu © Prifysgol Warwick, 2006



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

Bob amser	3%
Yn aml	12%
Weithiau	35%
Byth	50%
Gwell gennyf beidio â dweud	<1%

---

Amser i Siarad  
Iechyd Cyhoeddus  
*Cymru*

Time to Talk  
Public Health  
*Wales*



# Agweddau a Barn

---

- Costau byw
- Ffynonellau Gwybodaeth y Gaeaf
- Coronafeirws
- Ymwybyddiaeth o Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Ymwybyddiaeth o ddata

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

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf	Ddim yn gwybod
Rydw i'n deall sut y bydd newidiadau i gostau byw yn effeithio arnaf	36%	54%	6%	3%	1%	1%
Rwy'n cadw llygad ar fy sefyllfa ariannol	51%	41%	4%	3%	1%	<1%
Mae costau byw cynyddol yn gwaethygu ansawdd fy mywyd	25%	35%	18%	19%	2%	1%
Rwy'n gwario llai o arian ar bethau nad ydynt yn hanfodol a phethau moethus er mwyn helpu gyda chostau byw cynyddol	34%	44%	11%	9%	2%	<1%

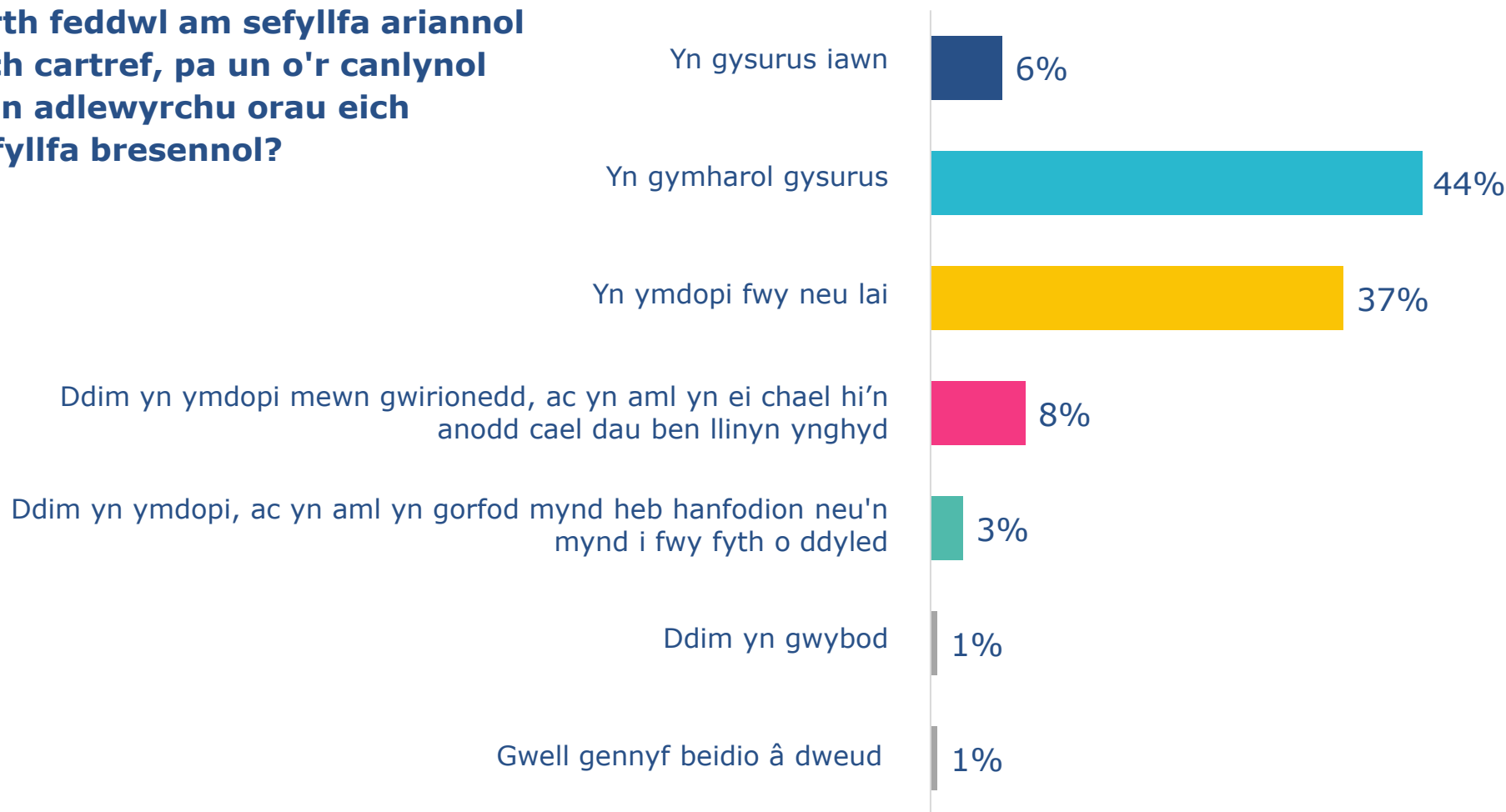
\*Gwell gennyf beidio â dweud oedd <1% ar gyfer pob datganiad

## 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	Ddim yn gwybod
Mae llawer o bobl rwy'n eu hadnabod yn ei chael hi'n anodd talu eu costau byw	33%	41%	14%	9%	1%	3%
Mae llawer o bobl rwy'n eu hadnabod yn gwario llai o arian ar bethau nad ydynt yn hanfodol a phethau moethus er mwyn helpu gyda chostau byw cynyddol	43%	43%	7%	5%	1%	2%
Mae'r holl newyddion am gostau byw cynyddol yn gwneud i mi boeni mwy am fy sefyllfa ariannol	30%	42%	14%	12%	3%	1%
Mae'r newyddion yn gorliwio'r argyfwng costau byw, yn fy marn i	7%	18%	13%	30%	29%	3%

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

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





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

	Llawer	Ychydig	Ddim o gwbl	
Eich sefyllfa ariannol	26%	47%	27%	
Costau byw	38%	49%	13%	
Eich gallu i wresogi eich cartref	28%	40%	32%	Amh
Colli eich swydd neu methu â dod o hyd i swydd	10%	14%	40%	36%
Eich iechyd meddwl a'ch llesiant	22%	37%	41%	
Eich iechyd corfforol	27%	40%	33%	
Y rhyfel yn Wcráin yn dwysáu	29%	49%	21%	
Dal coronafeirws	12%	35%	53%	

\* Gwell gennyf beidio â dweud oedd <1% ar gyfer pob datganiad;  
Amh - Amherthnasol

**A ydych chi'n gwneud unrhyw rai o'r canlynol ar hyn o bryd i ddiogelu eich hun neu eraill rhag coronafeirws?**

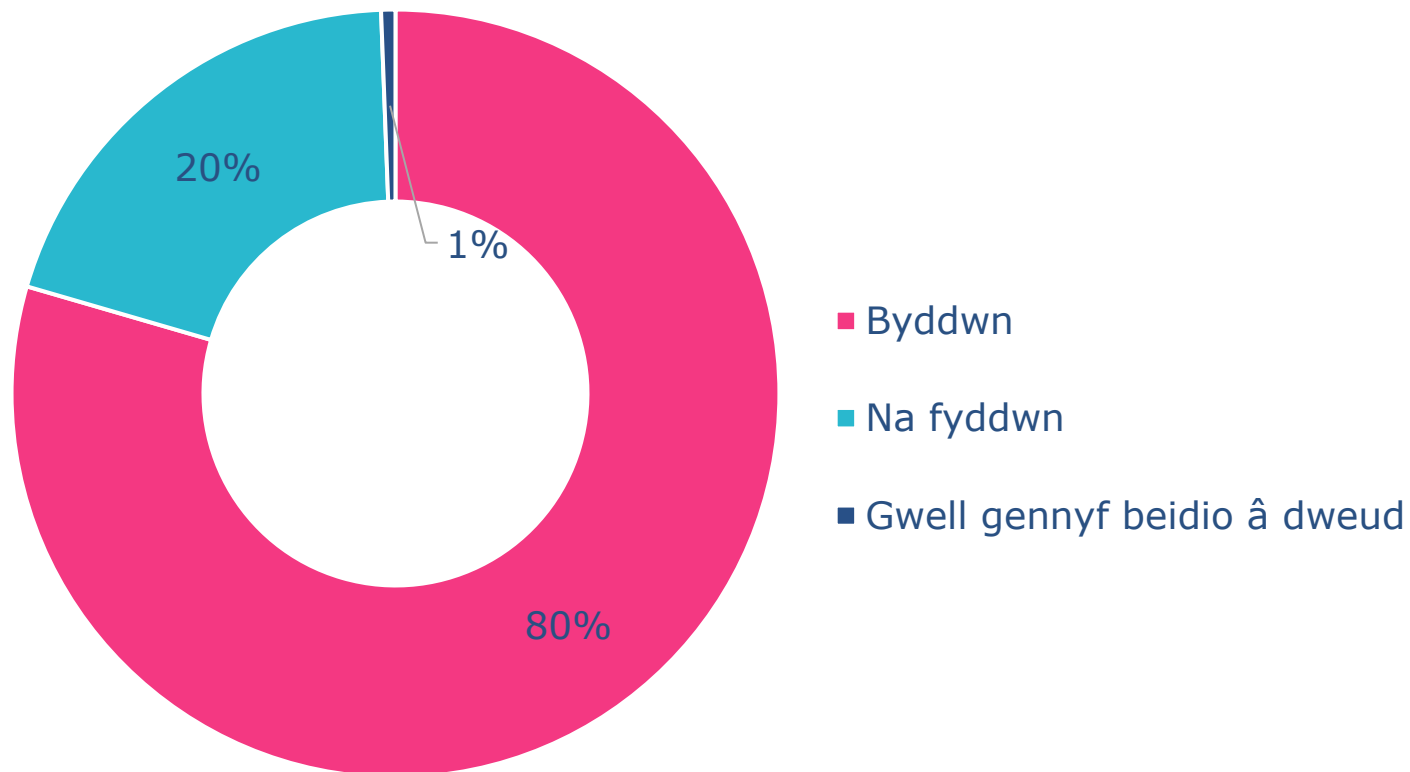
**Gwisgo gorchudd wyneb mewn manau cyhoeddus fel siopau**

Byth	55%
Weithiau	37%
Bob amser	7%
Gwell gennyf beidio â dweud	<1%

**Osgoi bod mewn cysylltiad â phobl pan fydd gennych symptomau fel peswch neu annwyd**

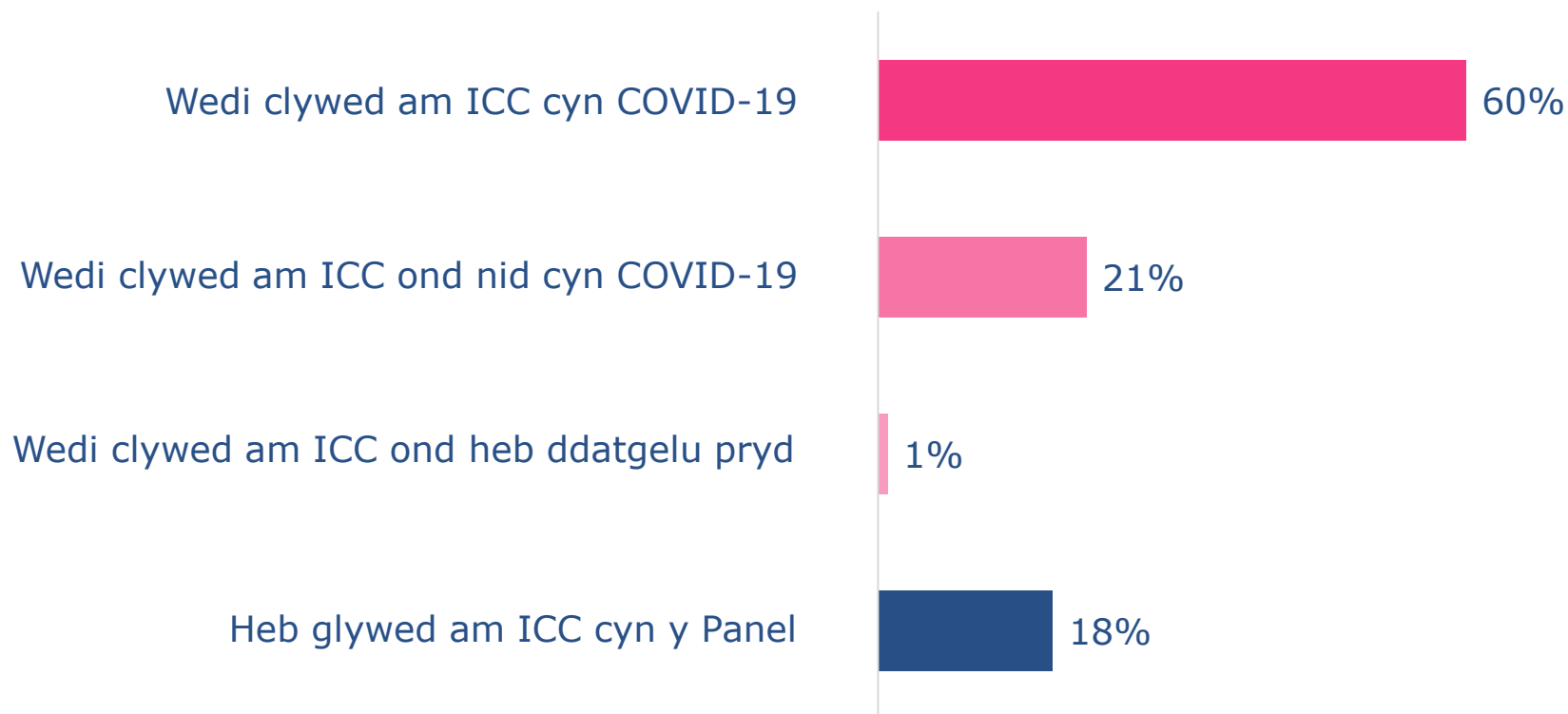
Byth	12%
Weithiau	32%
Bob amser	55%
Gwell gennyf beidio â dweud	1%

## Fyddech chi'n cymryd prawf pe bai gennych beswch neu annwyd i weld a yw'n COVID-19?



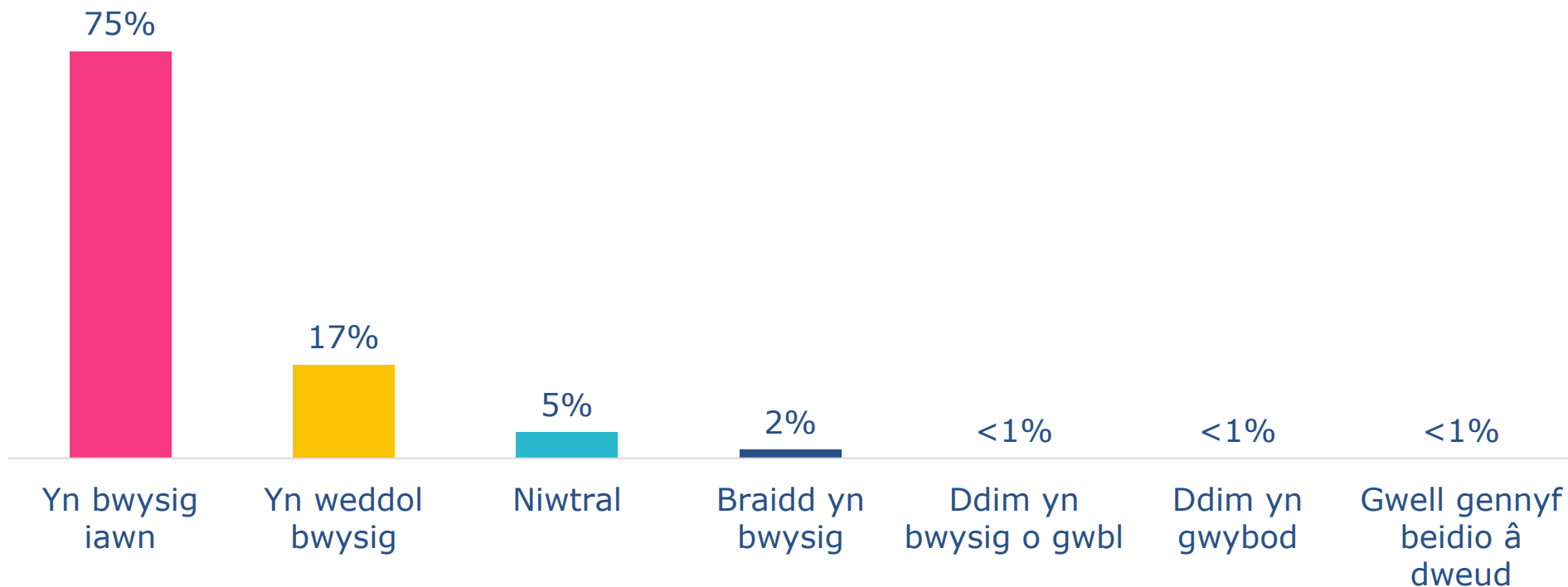
**A glywsoch chi am Iechyd Cyhoeddus Cymru cyn i ni gysylltu â chi am y Panel hwn?**

**A glywsoch chi amdano cyn pandemig y coronafeirws?\***



\*Gwell gennyf beidio â dweud oedd <1%;  
ICC – Iechyd Cyhoeddus Cymru

Pa mor bwysig yw hi i gyrff cyhoeddus fel Iechyd Cyhoeddus Cymru gasglu barn y cyhoedd, yn eich barn chi?





# Canfyddiad ar Flaenoriaethau

**Faint o flaenoriaeth ydych chi'n meddwl y dylai'r materion iechyd cyhoeddus canlynol fod i Iechyd Cyhoeddus Cymru?\***

	Blaenoriaeth uchel	Blaenoriaeth ganolig	Blaenoriaeth isel	Ddim yn gwybod
Iechyd meddwl	82%	16%	2%	<1%
Camddefnyddio alcohol a chyffuriau	57%	36%	6%	1%
Clefydau heintus	67%	28%	5%	1%
Gweithgarwch corfforol	43%	47%	9%	2%
Atal Trais	62%	26%	10%	2%
Newid Hinsawdd	48%	33%	17%	2%
Gwella deietau pobl	47%	43%	9%	1%
Llygredd aer a dŵr	54%	34%	10%	1%
Costau byw	63%	29%	7%	1%
Sgrinio am ganser	89%	10%	1%	1%

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

# Canfyddiad ar Flaenoriaethau

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a oedd unrhyw faterion iechyd y cyhoedd eraill yr oeddent yn meddwl y dylai Iechyd Cyhoeddus Cymru roi blaenoriaeth iddynt. Darparodd tua 50% o gyfranogwyr ymatebion. Dangosir detholiad o'r ystod eang o themâu a godwyd isod.



**A oes angen gwybodaeth ar eich cartref am unrhyw rai o'r canlynol i'ch cefnogi drwy'r gaeaf?**

## Cyfran y trigolion a ddywedodd 'Ie'

39%	Gwella effeithlonrwydd ynni yn y cartref
30%	Gwella iechyd meddwl a llesiant
21%	ysylltu â phobl yn y gymuned
26%	Bwyta'n iach ar gyllideb
18%	Rheoli arian

# Ffynonellau Gwybodaeth y Gaeaf

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a oedd unrhyw ffynonellau gwybodaeth eraill y byddai eu haelwyd yn elwa arnynt dros y gaeaf. Cafwyd ymatebion gan dros 120 o gyfranogwyr. Dangosir detholiad o'r ystod eang o themâu a godwyd isod, gyda'r pum prif ffynhonnell amlwg wedi'u hamlygu â sêr.

**\*Mynediad at gymorth ariannol\***

**\*Mynediad i ofal iechyd\***

**\*Cymorth ar gyfer pobl ag anableddau\***

**\*Grantiau sydd ar gael\***

**\*Rheoli afiechyd cronig\***

Rhianta

Tai

Lefelau gweithgarwch corfforol

Cymorth i'r henoed

Deall treth

Ffordd iach o fyw

Cenedlaethau'r dyfodol

Cyngor cyfreithiol ar ariannu

Iechyd a salwch sy'n gysylltiedig â phlant

Cymorth gyda gweinyddiaeth i gael cymorth

Cael mynediad at gymorth cyffredinol

Hyrwyddo beicio

Cadw'n ddiogel rhag heintiau feirol

Coginio'n effeithlon

Inswleiddio'r cartref

Costau byw

Cyflog byw

Colli babi

Newidiadau mewn cymorth ariannol

Iechyd ysbrydol

Atal

Amser sgrin plant

Newidiadau yn neddfwriaeth y llywodraeth

Defnyddio sylweddau

Gwerthiant batri ar dai / Paneli solar / Ffynonellau ynni

Cefnogaeth i ofalwyr

Ailgylchu

System cyfiawnder troseddol

Gweithredu newid hinsawdd

Sgiliau llythrennedd digidol

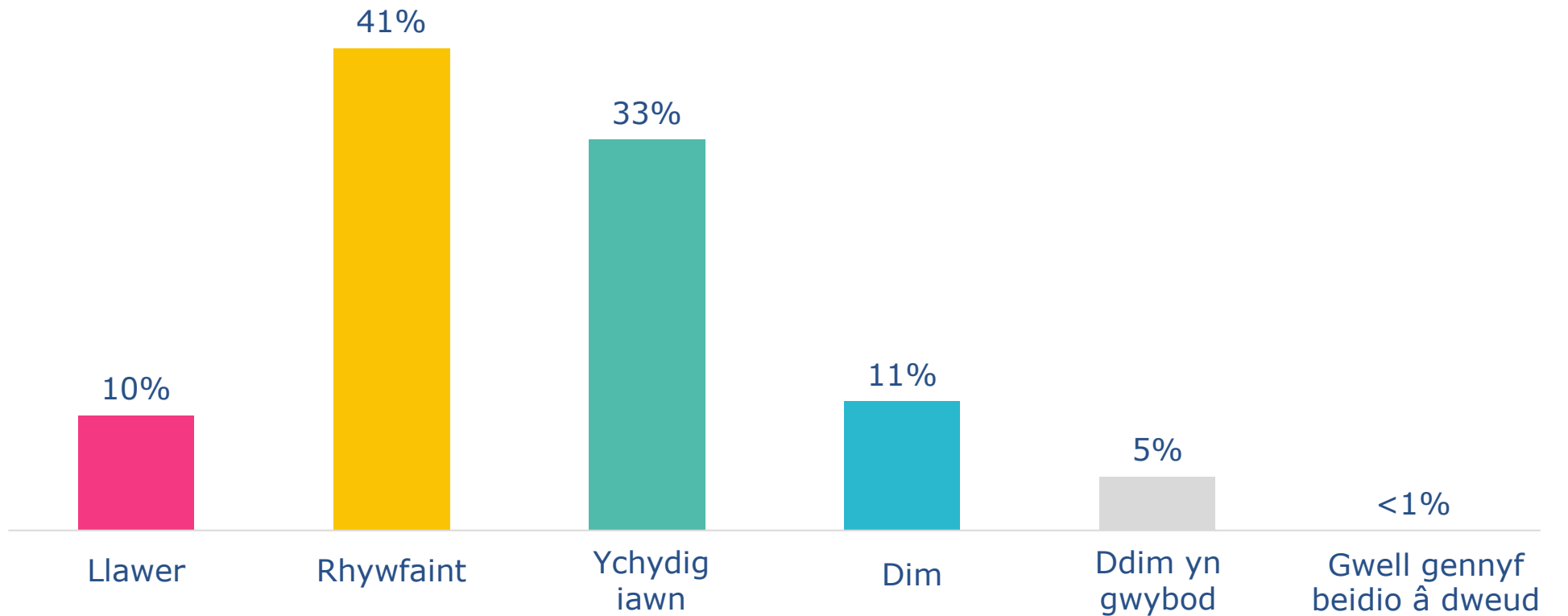
Cyfleoedd addysg, cyflogaeth a hyfforddiant sgiliau

Hawliau tenantiaid a rhentu

Cludiant

# Ymwybyddiaeth o ddata

**Yn gyffredinol, faint (os o gwbl) ydych chi'n ei ddeall am yr hyn y mae cyrff cyhoeddus fel Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ei wneud â'r data y maent yn ei gasglu amdano?**



# 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](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



Ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk



02920 227744



Iechyd Cyhoeddus Cymru



@IechydCyhoeddus

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

**Eisiau darganfod sut i helpu eich  
cymuned i ffynnu?**

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



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



SiaradICCymru@wales.nhs.uk