

*Achub Bywyd Cymru: Arolwg  
Tracio CPR a Diffibrilio  
Astudiaeth Omnibws Cymru Ionawr  
2022*



Paratwyd ar gyfer:  
Achub Bywyd Cymru

Paratwyd gan:  
Beaufort Research



## Manylion cyswllt

Cyswllt yr asiantaeth: Fiona McAllister

### *Achub Bywyd Cymru: Arolwg Tracio CPR a Diffibrilio – Ionawr 2022 Omnibws Cymru*

Ebrill 2022

#### Beaufort Research

2 Plas yr Amgueddfa

Caerdydd

CF10 3BG

(029) 2037 8565

[enquiries@beaufortresearch.co.uk](mailto:enquiries@beaufortresearch.co.uk)

[www.beaufortresearch.co.uk](http://www.beaufortresearch.co.uk)

## Telerau'r Contract

Oni chytunir yn wahanol, erys canfyddiadau'r astudiaeth hon yn hawlfraint i Beaufort Research Ltd ac ni ellir eu dyfynnu, eu cyhoeddi na'u hatgynhyrchu heb gymeradwyaeth y cwmni ymlaen llaw.

Dim ond ar sail anghywirdeb neu gamgyflead y bydd cymeradwyaeth i ddyfynnu neu gyhoeddi'n cael ei gwrthod.

Wrth gyhoeddi unrhyw ganfyddiadau gyda chymeradwyaeth, rhaid nodi: Beaufort Research Ltd fel y darparwr, maint y sampl a dyddiadau'r gwaith maes.

© Beaufort Research Ltd 2022

Cynhaliwyd yr ymchwiliad hon yn unol ag ISO 20252



## Cynnwys

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Crynodeb Gweithredol .....</b>                              | <b>4</b>  |
| <b>2. Cyflwyniad ac amcanion .....</b>                            | <b>7</b>  |
| <b>3. Methodoleg .....</b>                                        | <b>7</b>  |
| <b>4. Canfyddiadau'r ymchwil .....</b>                            | <b>9</b>  |
| 4.1 Hyfforddiant Dadebru Cardio-anadlol (CPR) a Diffibriliwr..... | 9         |
| 4.2 Rhoi CPR a Defnyddio Diffibrilwyr .....                       | 18        |
| 4.3 Ymwybyddiaeth o hysbysebu, cyfathrebu a marchnata.....        | 25        |
| <b>5. Casgliadau .....</b>                                        | <b>27</b> |
| <b>Atodiad 1 – Holiadur Ymchwil .....</b>                         | <b>29</b> |

## 1. Crynodeb Gweithredol

### Cyflwyniad

Rhoddodd Achub Bywyd Cymru gomisiwn i Beaufort Research i gynnal arolwg a fyddai'n archwilio gwybodaeth, agweddau ac ymddygiadau'r cyhoedd tuag at CPR (Dadebru Cardio-anadlol) a Diffibrilio gan rywun sydd wrth law mewn amgylchiadau lle ceir Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty (OHCA). I raddau helaeth, roedd yr ymchwili yn ailadrodd cwestiynau a ofynnwyd mewn astudiaeth sylfaenol a gynhaliwyd ym mis Mehefin 2019. Casglwyd data ar arolwg Omnibws Cymru Ionawr 2022. Arolygwyd sampl gynrychiolaidd o 1,000 o oedolion 16+ oed ledled Cymru gan ddefnyddio panel ar-lein<sup>1</sup>, gyda'r gwaith maes yn cael ei wneud rhwng 17 Ionawr a 6 Chwefror 2022.

### Hyfforddiant CPR a Diffibriliwr

- Dywedodd ychydig dros hanner y rhai y cyfwelwyd â hwy yn 2022 (53%) eu bod wedi cael hyfforddiant CPR – sydd ychydig yn is nag yn 2019 (56%).
- Roedd y gyfran o'r ymatebwyr a oedd wedi'u hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr Allanol Awtomataidd (AED) yn llawer is – sef 20%. Fel gyda CPR, mae hyn wedi gostwng ers 2019 (23%). Gallai hyn fod yn gysylltiedig ag effaith COVID-19 ar fynediad at hyfforddiant.
- Roedd y rhai yng ngrwpiau economaidd-gymdeithasol mwy goludog ABC1<sup>2</sup>, pobl 54 oed ac iau a menywod yn fwy tebygol na'r rhai yng ngrwpiau C2DE, pobl dros 55 oed a dynion o fod wedi cael eu hyfforddi i roi CPR a defnyddio AED.
- Wrth edrych pa mor ddiweddar y cafwyd yr hyfforddiant, roedd bron i hanner y rhai a oedd wedi'u hyfforddi i roi CPR (47%) wedi cael yr hyfforddiant diwethaf fwy na phum mlynedd yn ôl. Roedd 27% wedi cael hyfforddiant o fewn y 2 flynedd ddiwethaf (i lawr o 37% yn 2019).
- Roedd y rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr wedi ei gael yn fwy diweddar, gyda 47% yn nodi eu bod wedi cael hyfforddiant i ddefnyddio AED yn y 2 flynedd ddiwethaf. Fodd bynnag, roedd llai o gyfranogwyr wedi cael hyfforddiant yn y 6 mis diwethaf nag yn 2019.

<sup>1</sup> Tan fis Mawrth 2020 roedd cyfweiliadau ar gyfer Omnibws Cymru'n cael eu cynnal wyneb yn wyneb gan ddefnyddio CAPI (Cyfweild Personol gyda Chymorth Cyfrifiadur). O ganlyniad i argyfwng iechyd y cyhoedd COVID-19, fe newidiwyd y cyfweiliadau i ddull panel ar-lein. Felly cafodd arolwg 2022 ei gynnal ar-lein, tra bo'r arolwg sylfaenol wedi cael ei gynnal gan gyfweiliwyr yng nghartrefi'r cyfranogwyr. Fe allai'r newid hwn yn y dull casglu data i gyfweiliadau hunangwblhau ar-lein fod wedi arwain at rai newidiadau i'r canfyddiadau, oherwydd effaith modd, ac fe amlygir y rhain lle y bo'n berthnasol yn yr adroddiad.

<sup>2</sup> System dosbarthiad cymdeithasol a ddefnyddir mewn ymchwil i'r farchnad ac mewn sectorau eraill. Mae'r dosbarthiad yn aseiniu gradd i bob aelwyd (A, B, C1, C2, D, E), sydd fel arfer yn seiliedig ar alwedigaeth a statws cyflogaeth y Prif Enillydd Incwm. Diffinnir graddau cymdeithasol fel a ganlyn:

**AB:** Galwedigaethau rheoli, gweinyddol neu broffesiynol uwch a chanolradd

**C1:** Galwedigaethau goruchwyllo, galwedigaethau clercaidd a galwedigaethau rheoli, gweinyddol neu broffesiynol ar lefel iau

**C2:** Gweithwyr llaw crefftus

**DE:** Gweithwyr llaw lled-grefftus a heb sgiliau, pensïynwyr y wladwriaeth, gweithwyr dros dro a gweithwyr ar y graddau isaf, pobl ddi-waith nad ydynt ond yn cael budd-daliadau'r wladwriaeth

- Fel yn 2019, fe wnaeth bron i ddwy ran o dair o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR (64%) briodoli'r hyfforddiant i'w cyflogaeth – roedd 29% wedi cael hyfforddiant gorfodol fel rhan o'u swydd, roedd 24% wedi dewis gwneud cwrs neu sesiwn a drefnwyd trwy eu gwaith a dywedodd 11% eu bod yn swyddog Cymorth Cyntaf enwebedig yn eu gweithle.
- Roedd yr un peth yn wir am hyfforddiant Diffibriliwr, lle dywedodd cyfran uwch byth (79%) fod eu hyfforddiant AED yn gysylltiedig â'u gwaith.
- Roedd bron pawb a oedd wedi cael hyfforddiant CPR (95%) wedi cael hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda phrofiad ymarferol o CPR ar ddymy hyfforddi. Roedd 84% o'r rhai â hyfforddiant Diffibriliwr wedi cael eu hyfforddiant yn yr un ffordd, gyda'r cyfle i ymarfer ar ddymy hyfforddi.
- Hwn oedd y dull hyfforddi a oedd orau gan y mwyafrif llethol o'r rhai a oedd eisoes wedi cael eu hyfforddi (95% yn achos CPR a 91% yn achos Diffibrilio).
- Roedd diddordeb mewn cael hyfforddiant CPR ac AED yn uchel ymhlith y rhai nad oeddent eisoes wedi'u hyfforddi – fe hoffai 62% gael hyfforddiant CPR, sy'n gynnydd o'r lefel yn 2019 (50%), tra hoffai 66% gael hyfforddiant Diffibriliwr (i fyny o 53% yn 2019).
- Roedd cefnogaeth i hyfforddiant cyffredinol mewn CPR a Diffibrilio'n uchel, fel yn 2019, gyda thua thri chwarter ar y cyfan (77%) yn cytuno y *dylai pawb gael eu hyfforddi i roi CPR* a chyfran debyg (74%) yn cytuno y *dylai pawb gael eu hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr*.
- Ymhlith y lleiafrif nad oedd arnynt eisiau cael eu hyfforddi i roi CPR (19% ar y cyfan) neu i ddefnyddio Diffibriliwr (18%), roedd eu prif resymau digymell yn ymwneud yn bennaf â diffyg hyder ac ofn achosi niwed.
- Pan gawsant eu cynorthwyo â rhestr, roedd 55% ar y cyfan yn cytuno y byddent *yn poeni y gallwn wneud pethau'n waeth pe bawn i'n rhoi CPR i rywun*, fel yr oedd 52% yn achos defnyddio Diffibriliwr.
- Y rhesymau mwyaf cyffredin o gael eu cynorthwyo â rhestr ymhlith cyfranogwyr nad oeddent wedi cael hyfforddiant CPR oedd nad oeddent erioed wedi cael y cyfle, nad oeddent erioed wedi meddwl am y peth ac nad oeddent yn gwybod ble i ddod o hyd i gwrs.

## Rhoi CPR a Defnyddio Diffibriliwr

- Roedd bron i un ymhob deg o'r ymatebwyr yn 2022 (24%) wedi gweld rhywun yn colapsio a hwythau o bosibl angen CPR gan rywun wrth law.
- Er bod bron i un ymhob deg (9%) wedi rhoi CPR i rywun mewn bywyd go iawn a dau arall ymhob deg (19%) wedi gweld rhywun arall yn gwneud hynny, nid oedd gan y mwyafrif llethol o'r rhai y cyfwelwyd â hwy (72%) unrhyw brofiad o gwbl o roi CPR mewn bywyd go iawn.
- Roedd cynefindra â symptomau Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty'n uchel – roedd 83% yn gallu enwi rhyw arwydd a allai olygu bod angen rhoi CPR, a'r symptom mwyaf cyffredin a grybwyllwyd yn ddigymell oedd *ddim yn anadlu / anawsterau anadlu*.
- Nid oedd hyder i roi CPR a defnyddio Diffibriliwr ar rywun yn uchel, serch hynny. Dywedodd llai na phedwar ymhob deg ar y cyfan (39%) y byddent yn hyderus i

roi CPR, tra bo ychydig yn llai (35%) wedi dweud y byddent yn hyderus ynglŷn â defnyddio Diffibriliwr.

- Roedd lefelau hyder yn uwch ymhlith y rhai a oedd wedi cael hyfforddiant blaenorol ond, serch hynny, dywedodd 38% o'r rhai â hyfforddiant CPR ac 16% o'r rhai â hyfforddiant Diffibriliwr na fyddent yn teimlo'n hyderus yn rhoi'r hyfforddiant hwn ar waith.
- Mae hyder wedi gostwng ers 2019 – o 48% yn dweud y byddent yn teimlo'n hyderus yn rhoi CPR i 39% ac o 38% yn dweud y byddent yn teimlo'n hyderus yn defnyddio Diffibriliwr i 35%. Gallai hyn fod i'w briodoli'n rhannol i'r newid mewn dull cyfweld rhwng arolygon 2019 a 2022 (o gyfweiliadau a weinyddwyd gan gyfweilydd yn y cartref i gyfweiliadau hunangwblhau ar-lein) ac yn rhannol i effaith COVID-19 ar fynediad at hyfforddiant.
- Fodd bynnag, roedd hyder mewn rhoi CPR ac mewn defnyddio Diffibriliwr ar rywun yn cynyddu'n fawr yn y senario lle mae rhywun wedi deialu 999 a'r triniwr galwadau'n egluro fesul cam sut i'w wneud.
- Er bod lefelau hyder yn is yn 2022, byddai'r mwyafrif llethol o ymatebwyr (76%) yn debygol o ymyrryd a rhoi CPR mewn sefyllfa frys lle mae rhywun wedi cael ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty os mai nhw oedd yr unig un wrth law, fel yn 2019.
- Yn yr un modd, roedd y mwyafrif llethol ar y cyfan (80% ac 81%) yn cytuno y byddai'n *well gen i geisio rhoi CPR / defnyddio Diffibriliwr na gwneud dim byd*.
- Pan gawsant eu cynorthwyo â rhestr o resymau posibl pam na fyddent yn ymyrryd, dywedodd dros bedwar ymhob deg (44%) y byddai arnynt *ofn achosi anaf / gwneud pethau'n waeth*. Rhwystrau eraill i roi CPR oedd diffyg hyder (a gadarnhawyd gan 35%) a diffyg sgiliau (32%).
- Roedd lefelau cadarnhau'r holl rwystrau i roi CPR yn uwch nag yn 2019, gyda hynny o bosibl yn gysylltiedig â'r dull casglu data gwahanol yn 2022 ac effaith pandemig COVID-19.
- Gan bwysleisio'r pryder ynghylch achosi anaf, roedd 55% yn cytuno y byddent yn *poeni y gallwn wneud pethau'n waeth pe bawn yn rhoi CPR i rywun*, fel yr oedd 52% yn achos defnyddio Diffibriliwr.
- Roedd y farn wedi'i hollti ynglŷn â'r risg o wynebu camau cyfreithiol, serch hynny. Roedd cyfrannau tebyg o gyfranogwyr yn cytuno ac yn anghytuno y *byddwn yn poeni y gallwn gael fy siwio pe bawn i'n rhoi CPR i rywun / yn defnyddio Diffibriliwr ar rywun*.
- Dywedodd oddeutu hanner y rhai y cyfwelwyd â hwy (53%) eu bod yn gwybod ble'r oedd eu Diffibriliwr cyhoeddus agosaf wedi'i leoli. Roedd ymwybyddiaeth o leoliad yr AED agosaf wedi codi ers 2019 (43%) ac roedd yn uwch ymhlith y rhai â hyfforddiant CPR a Diffibriliwr.

### Ymwybyddiaeth o hysbysebu, cyfathrebu a marchnata

- Dywedodd un ymhob pump ar y cyfan (20%) eu bod wedi gweld hysbysebion neu ddeunyddiau marchnata ynglŷn â hyfforddiant CPR a Diffibriliwr.
- Roedd y rhai a oedd yn ymwybodol ohonynt yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod wedi'u gweld naill ai mewn lleoliad meddygol (yn eu meddygfa deulu / mewn ysbyty) neu ar y cyfryngau cymdeithasol.

## 2. Cyflwyniad ac amcanion

Rhoddodd Achub Bywyd Cymru gomisiwn i Beaufort Research yn gynnar yn 2022 i gynnal arolwg a fyddai'n archwilio gwybodaeth, agweddau ac ymddygiadau'r cyhoedd tuag at CPR (Dadebru Cardio-anadlol) a Diffibrilio gan rywun sydd wrth law mewn amgylchiadau lle ceir Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty (OHCA). Casglwyd data ar arolwg Omnibws Cymru mis Ionawr 2022. I raddau helaeth, roedd yr ymchwili yn ailadrodd cwestiynau a ofynnwyd mewn astudiaeth sylfaenol a gynhaliwyd ym mis Mehefin 2019 ar Omnibws Cymru, gydag ychydig o gwestiynau eraill wedi'u hychwanegu.

Nodau'r astudiaeth oedd asesu gwybodaeth, agweddau ac ymddygiad y cyhoedd tuag at CPR a Diffibrilio a deall y rhwystrau canfyddedig i gael hyfforddiant ac ymyrryd yn achos ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty. Bydd tonnau'r arolwg yn y dyfodol yn mynd ati hefyd i werthuso effeithiolrwydd yr ymgyrch arfaethedig i godi ymwybyddiaeth ac addysgu'r cyhoedd er mwyn gwella'r gyfradd CPR a defnyddio Diffibrilwyr gan bobl sydd wrth law yng Nghymru.

## 3. Methodoleg

Cynhaliwyd yr arolwg hwn ar arolwg Omnibws Cymru Beaufort, sy'n cyfwrdd â sampl gynrychiolaidd o 1,000 o oedolion ledled Cymru ym mhob ton. Tan fis Mawrth 2020 roedd cyfweiliadau ar Omnibws Cymru'n cael ei cynnal wyneb yn wyneb trwy CAPI (Cyfwrdd Personol gyda Chymorth Cyfrifiadurol). O ganlyniad i argyfwng iechyd y cyhoedd COVID-19, fe newidiodd y cyfweiliadau i ddull ar-lein gan ddefnyddio plattfform cyfnewid panel ar-lein Cint™. Felly cafodd arolwg 2022 ei gynnal ar-lein, tra bo'r arolwg sylfaenol ym mis Mehefin 2019 wedi cael ei gynnal gan gyfweilwyr yng nghartrefi'r cyfranogwyr. Gallai'r newid yn y dull casglu data i gyfweiliadau hunangwblhau ar-lein fod wedi arwain at rai newidiadau yn y canfyddiadau, oherwydd effaith modd, ac fe amlygir y rhain lle y bo'n berthnasol yn yr adroddiad.

Mae plattfform Cint™ a'i gynhyrchion yn cydymffurfio â safonau ESOMAR, MRS, ARF, MRIA, AMA, AMSRO a safonau'r Gymdeithas Mewnwelediadau. Mae Cint™ hefyd yn cydymffurfio ag ISO 20252. Mae nifer o wiriadau ansawdd data wedi'u hymgorffori yn system Cint™ gan gynnwys gwirio lleoliad daearyddol cyfeiriad IP a CAPTCHA wrth gofrestru, gwiriad adnabod ymatebydd unigryw a gwiriadau ymddygiad twyllodrus. Ar ben hyn, mae Beaufort yn cynnwys ei gwestiynau a mesurau rheoli ansawdd ei hun yn yr arolwg ac yn hepgor ymatebwyr sy'n methu'r gwiriadau hyn.

Wrth gynnal yr arolwg gosodwyd rheolaethau cwota demograffig sy'n cyd-gloi ar oedran o fewn rhywedd. Gosodwyd rheolaeth cwota arall ar wahân ar radd gymdeithasol ac fe gwblhawyd yr holiaduron gan drigolion ymhob awdurdod lleol yng Nghymru. Ar y cam dadansoddi, cafodd y data ei bwysoli yn ôl grŵp oedran, rhywedd, grŵp awdurdod lleol a gradd gymdeithasol i gyd-fynd â ffigyrau Cyfrifiad 2011 a sicrhau ei fod yn cynrychioli poblogaeth Cymru.

Roedd y cwestiynau ar gyfer arolwg 2022 yn ailadrodd y rhai a ofynnwyd yn yr arolwg sylfaenol i raddau helaeth fel bod unrhyw newidiadau dros amser yn gallu cael eu hasesu (yn amodol ar y cafeat uchod). Cafodd cwestiynau gwreiddiol 2019 eu darparu ar gyfer Beaufort gan Lywodraeth Cymru.<sup>3</sup> Gweler Atodiad 1 ar gyfer yr holiadur. Mae cwestiynau ynglŷn â demograffeg yn cael eu cynnwys fel arfer safonol yn arolwg Omnibws Cymru hefyd. Roedd yr holiadur ar gael yn Gymraeg neu yn Saesneg yn ôl dewis y cyfranogwr.

Darparwyd esboniadau o CPR a Diffibrilio ar gyfer yr ymatebwyr yn holiadur yr arolwg i'w galluogi i ateb y cwestiynau. Yn arolwg 2022 fe gyfeiriwyd at bandemig COVID-19 ac at newidiadau yn y driniaeth argymelledig oherwydd y pandemig. Roedd y geiriad fel a ganlyn:

### CPR

*Yn awr, rhai cwestiynau am ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty a CPR. Ystyr CPR yw dadebru cardio-anadlol, sy'n driniaeth frys y gellir ei defnyddio os yw calon rhywun yn peidio â gweithio. Mae cywasgiadau'r frest ac anadliadau achub ceg wrth geg (dan amgylchiadau arferol, ond nid yn y pandemig) yn sicrhau bod gwaed ac ocsigen yn dal i gylchredeg yn yr unigolyn nes bo cymorth yn cyrraedd. Mewn pandemig nid argymhellir rhoi anadliadau achub i unrhyw un dros 8 oed.*

*Meddyliwch am ddigwyddiadau a gafwyd neu y gellid eu cael y tu allan i leoliad ysbyty. Gallai hyn fod gartref, mewn cartref gofal nyrsio neu mewn man cyhoeddus.*

### Diffibrilwyr

*Yn awr, rhai cwestiynau am Ddiffibrilwyr Allanol Awtomataidd (AED). Defnyddir diffibriliwr i roi sioc drydanol i ailgychwyn y galon – gall hyn helpu'r galon i ddechrau curo'n iawn unwaith eto.*

Digwyddodd y gwaith maes ar gyfer arolwg mis Ionawr 2022 rhwng 17 Ionawr a 6 Chwefror 2022. Cafodd cyfanswm o 1,000 o gyfweiliadau eu cwblhau a'u dadansoddi.

Mae tablau data llawn o'r arolwg wedi cael eu darparu ar gyfer Llywodraeth Cymru mewn adroddiad technegol ar wahân.

<sup>3</sup> Mae Arollygon Omnibws Cymru yn cynnwys cwestiynau sydd wedi'u hailadrodd a'u haddasu o'r rhai a ddatblygwyd ar gyfer arolwg tebyg a gomisiynwyd gan Lywodraeth yr Alban yn 2015 ([Llywodraeth yr Alban, 2016](#); [Dobbie et al., 2018](#)).

## 4. Canfyddiadau'r ymchwil

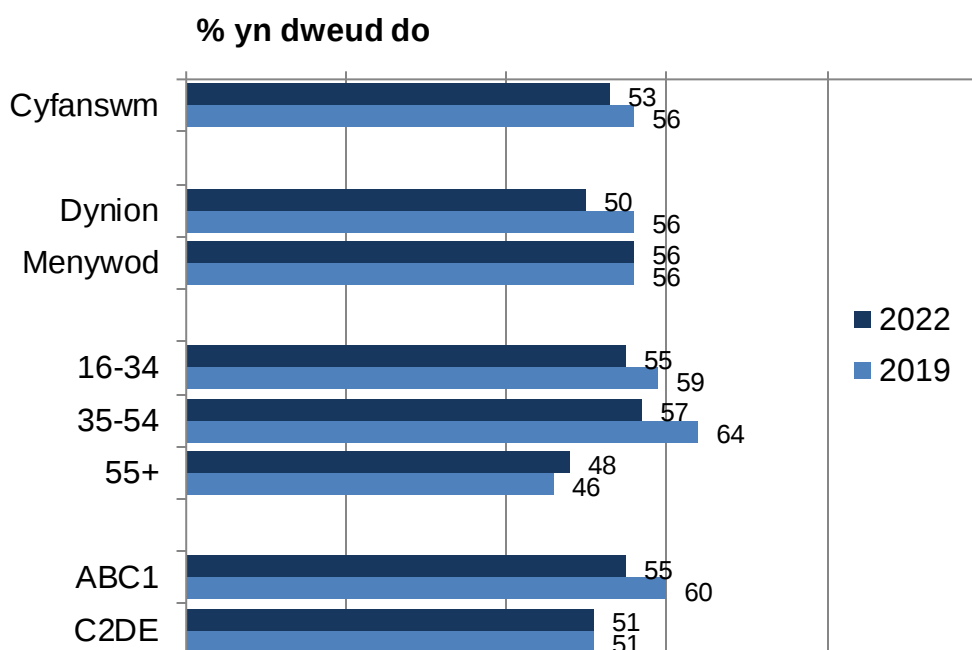
### 4.1 Hyfforddiant Dadebru Cardio-anadlol (CPR) a Diffibriliwr

#### Hyfforddiant CPR

**Dywedodd ychydig dros hanner y rhai y cyfwelwyd â hwy yn 2022 (53%) eu bod wedi cael hyfforddiant CPR.** Mae'r gyfran hon wedi gostwng ychydig ers y lefel yn 2019 (56%), o bosibl oherwydd effaith pandemig COVID-19 ar fynediad at hyfforddiant CPR.

Roedd y rhai yng ngrwpiau economaidd-gymdeithasol mwy goludog ABC1, pobl 54 oed ac iau a menywod yn fwy tebygol na'r rhai yng ngrwpiau C2DE, pobl dros 55 a dynion o fod wedi cael hyfforddiant CPR (gweler Ffigur 1 isod). Roedd patrwm y gwahaniaethau yn ôl oedran a gradd gymdeithasol yn debyg i 2019, er bod y gwahaniaethau yn 2022 rhwng y grwpiau hyn yn llai amlwg.

**Ffigur 1: Ydych chi erioed wedi cael hyfforddiant CPR?**

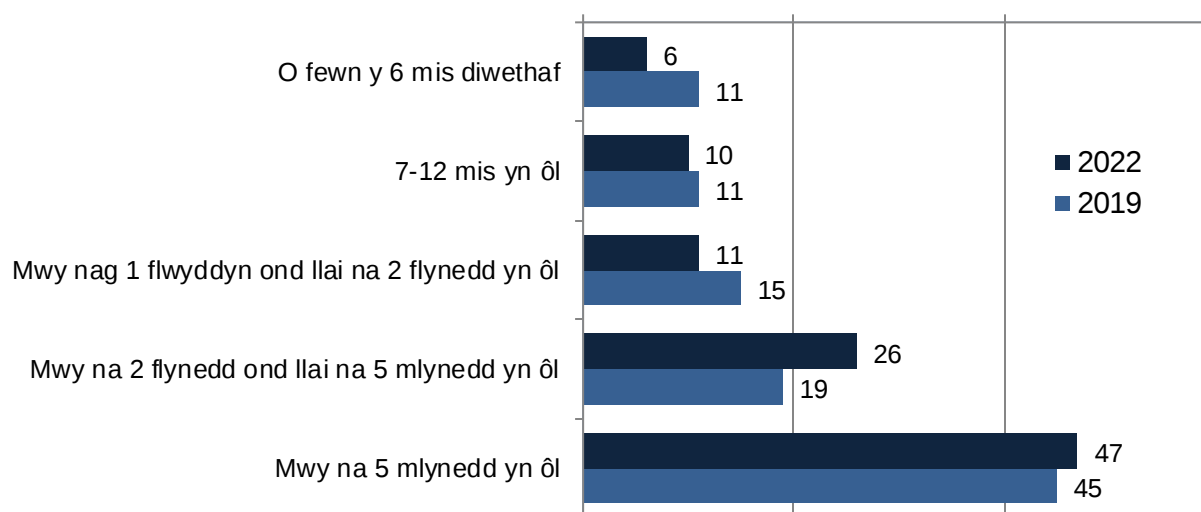


Sail: yr holl ymatebwyr (2022 – 1,000; 2019 – 1,025)

**Dywedodd bron i hanner y rhai a oedd wedi cael hyfforddiant (47%) eu bod wedi ei gael, neu wedi cael hyfforddiant diweddar, fwy na phum mlynedd yn ôl.** Dywedodd 26% arall fod eu hyfforddiant diwethaf rhwng dwy a phum mlynedd yn ôl.

**Dim ond oddeutu un ymhob pedwar (27%) oedd wedi cael hyfforddiant CPR neu hyfforddiant diweddar o fewn y 2 flynedd ddiwethaf, felly.** Mae'r lefel hon wedi gostwng ers 2019, pan ddywedodd 37% o'r rhai a hyfforddwyd fod eu hyfforddiant o fewn y 2 flynedd flaenorol. Eto, mae hyn yn debygol o fod yn gysylltiedig â'r pandemig.

**Ffigur 2: Pryd gawsoch chi eich hyfforddi neu pryd oedd y tro diwethaf i chi gael hyfforddiant diweddar mewn CPR? (%)**



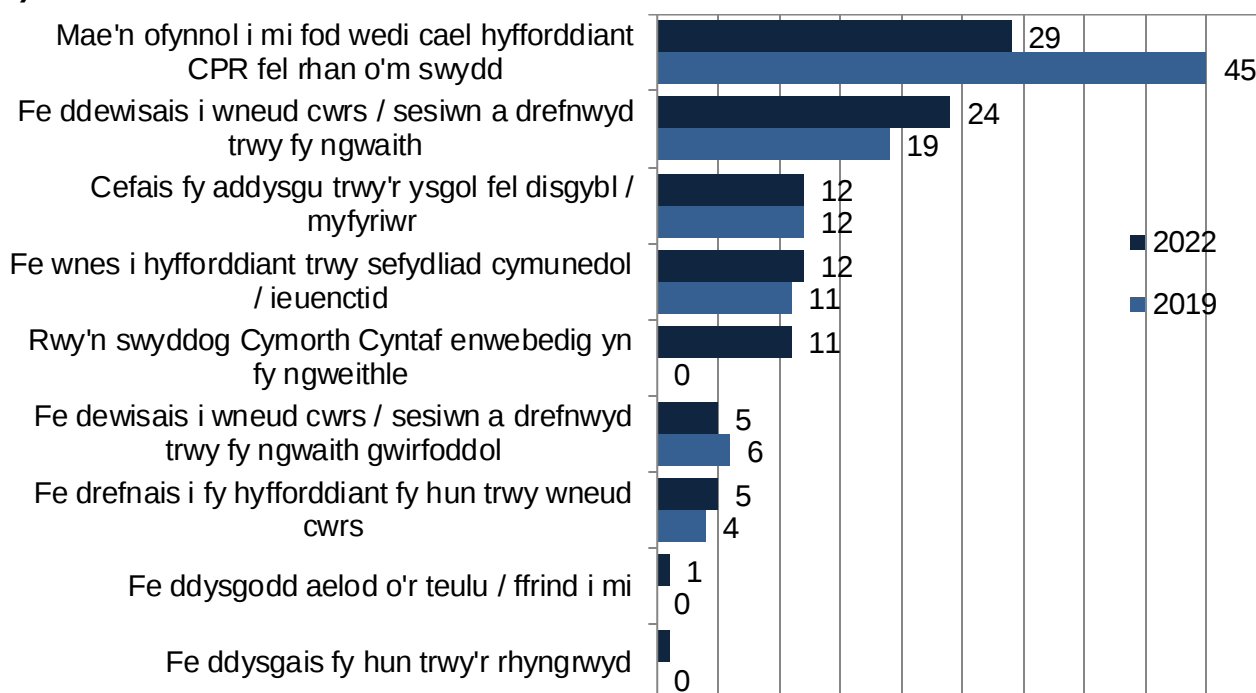
Sail: y rhai sydd wedi cael hyfforddiant CPR (2022 - 531; 2019 – 572)

O'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR, roedd ychydig o dan un ymhob deg (29%) wedi cael hyfforddiant gorfodol fel rhan o'u swydd. Roedd 24% arall wedi dewis gwneud cwrs neu sesiwn a drefnwyd trwy eu gwaith, tra bo 11% wedi dweud eu bod yn swyddog Cymorth Cyntaf enwebedig yn eu gweithle. **Roedd bron i ddwy ran o dair o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR yn 2022 (64%) yn priodoli eu hyfforddiant i'w cyflogaeth, felly.** Roedd pobl hŷn yn llawer mwy tebygol na phobl iau o fod wedi cael eu hyfforddi trwy'r gwaith neu oherwydd eu gwaith (sef 78% o'r bobl 55 oed a throsodd, o'i gymharu â 45% o'r bobl 16 i 34 oed).

Roedd un arall ymhob wyth o'r rhai a hyfforddwyd wedi cael hyfforddiant CPR trwy sefydliad cymunedol neu sefydliad ieuenctid megis y Sgowtiaid neu Ambiwylans Sant Ioan neu drwy'r ysgol (sef 12% ar gyfer y naill a'r llall). Roedd y cyfrannau o'r bobl ifanc a oedd wedi cael hyfforddiant yn y ffyrdd hyn yn arbennig o uchel (sef 18% a 24% yn y drefn honno o bobl 16-34 oed) (gweler Ffigur 3 dros y dudalen).

Wrth gymharu canlyniadau 2022 â rhai 2019, gwelir bod y gyfran sy'n dweud ei bod yn ofynnol iddynt fod wedi cael hyfforddiant CPR fel rhan o'u swydd wedi gostwng o 45% i 29%. Cafodd opsiwn newydd a oedd yn gysylltiedig â hyfforddiant trwy gyflogaeth ei gyflwyno yn 2022, serch hynny, (*Rwy'n swyddog Cymorth Cyntaf enwebedig yn fy ngweithle*) a allai roi cyfrif yn rhannol am y gostyngiad hwn. Ar y cyfan, roedd y gyfran o'r rhai y cyfwelwyd â hwy a ddywedodd fod eu hyfforddiant yn gysylltiedig â'u cyflogaeth union yr un fath yn y ddwy flynedd (sef 64%).

### Ffigur 3: Pa un sy'n disgrifio orau sut y cawsoch chi eich hyfforddiant CPR? (%)



Sail: y rhai sydd wedi cael hyfforddiant CPR (2022 - 531; 2019 - 572)

**Roedd bron pob un o'r rhai a hyfforddwyd (95%) wedi cael eu hyfforddiant wyneb yn wyneb gyda phrofiad uniongyrchol o CPR ar ddymi hyfforddi.** Dim ond cyfrannau bach iawn gafodd eu hyfforddiant mewn ffyrdd eraill, sef hyfforddiant wyneb-yn-wyneb heb brofiad o CPR ar ddymi hyfforddi (2%), gwylio fideo hyfforddi ar-lein (2%) a hyfforddiant mewn amser real a ddarparwyd ar-lein gan hyfforddwr (1%).

Pan ofynnwyd sut fyddai orau ganddynt fod wedi cael eu hyfforddiant CPR, dewisodd y mwyafrif llethol ar y cyfan (95%) ac o'r rhai a oedd wedi cael eu hyfforddi mewn ffyrdd eraill (19 allan o'r 23 o unigolion y cyfwelwyd â hwy) hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda phrofiad ymarferol o CPR ar ddymi hyfforddi. Cwestiynau newydd a gyflwynwyd yn arolwg 2022 oedd y rhain felly nid oes unrhyw ddata tueddiadau.

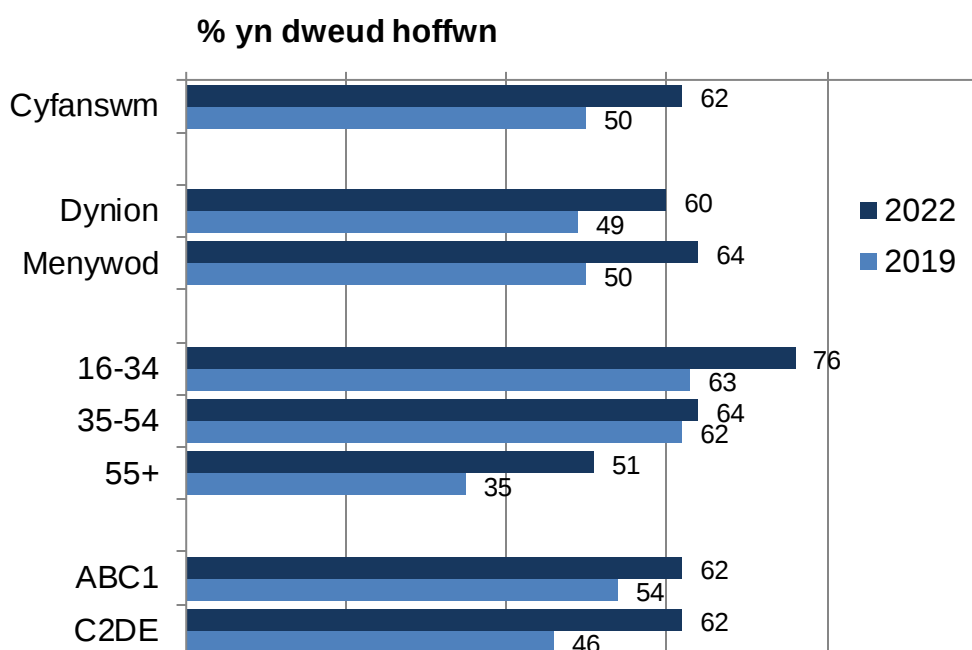
**Roedd diddordeb mewn cael hyfforddiant CPR yn uchel** – dywedodd dros chwech ymhob deg (62%) o'r rhai nad oeddent eisoes wedi'u hyfforddi mewn CPR yr hoffent gael hyfforddiant. I'r gwrthwyneb, dywedodd ychydig o dan ddau ymhob deg naill ai nad oedd diddordeb ganddynt neu nad oeddent yn siŵr (19% yn y ddau achos).

**Mae diddordeb mewn cael hyfforddiant CPR wedi cynyddu ers 2019 (50%),** tra bo'r gyfran a ddywedodd nad oedd diddordeb ganddynt wedi gostwng gryn dipyn (o 47% yn 2019 i 19%). Ar yr un pryd mae'r gyfran sy'n ateb 'ddim yn gwybod' wedi codi, o 3% yn 2019 i 19%.

Roedd menywod ychydig yn fwy tebygol na dynion yn 2022 o fod â diddordeb mewn cael hyfforddiant CPR (sef 64% o'i gymharu â 60%) ond nid oedd gwahaniaeth yn ôl grŵp economaidd-gymdeithasol.

**Roedd gwahaniaethau amlwg yn lefelau'r diddordeb mewn hyfforddiant yn amlwg yn ôl grŵp oedran**, serch hynny, fel yn 2019. Pobl ifanc 16 i 34 oedd oedd fwyaf tebygol o fod eisïau cael hyfforddiant CPR, gyda 76% o'r rhai yn y grŵp oedran hwn nad oeddent eisïoes wedi'u hyfforddi'n mynegi diddordeb yn 2022. Mae'r gyfran hon wedi codi o 63% yn 2019. Pobl hŷn 55 oed a throsodd oedd leiaf tebygol o fod eisïau cael hyfforddiant CPR (sef 51% o'r rhai yn y grŵp oedran hwn nad oeddent eisïoes wedi'u hyfforddi) ond mae hyn yn uwch nag yn 2019 (35%) (gweler Ffigur 4 isod).

**Ffigur 4: A hoffech chi gael hyfforddiant mewn CPR?**



*Sail: y rhai nad ydynt eisïoes wedi'u hyfforddi mewn CPR (2022 – 469; 2019 – 453)*

Gofynnwyd i'r 19% nad oedd amynnt eisïau cael eu hyfforddi mewn CPR pam nad oedd amynnt eisïau. **Roedd y prif resymau digymell a roddwyd yn ymwneud â diffyg hyder** (gyda 23% o'r grŵp hwn yn dweud *nad oeddent yn hyderus y byddent yn gallu ei wneud / na fyddent o unrhyw werth mewn argyfwng*) **a phryder y gallent achosi niwed** (a grybwyllwyd gan 20% o'r grŵp yma). Darperir rhestr lawn o'r rhesymau a roddwyd yn Ffigur 10 yn nes ymlaen yn yr adroddiad.

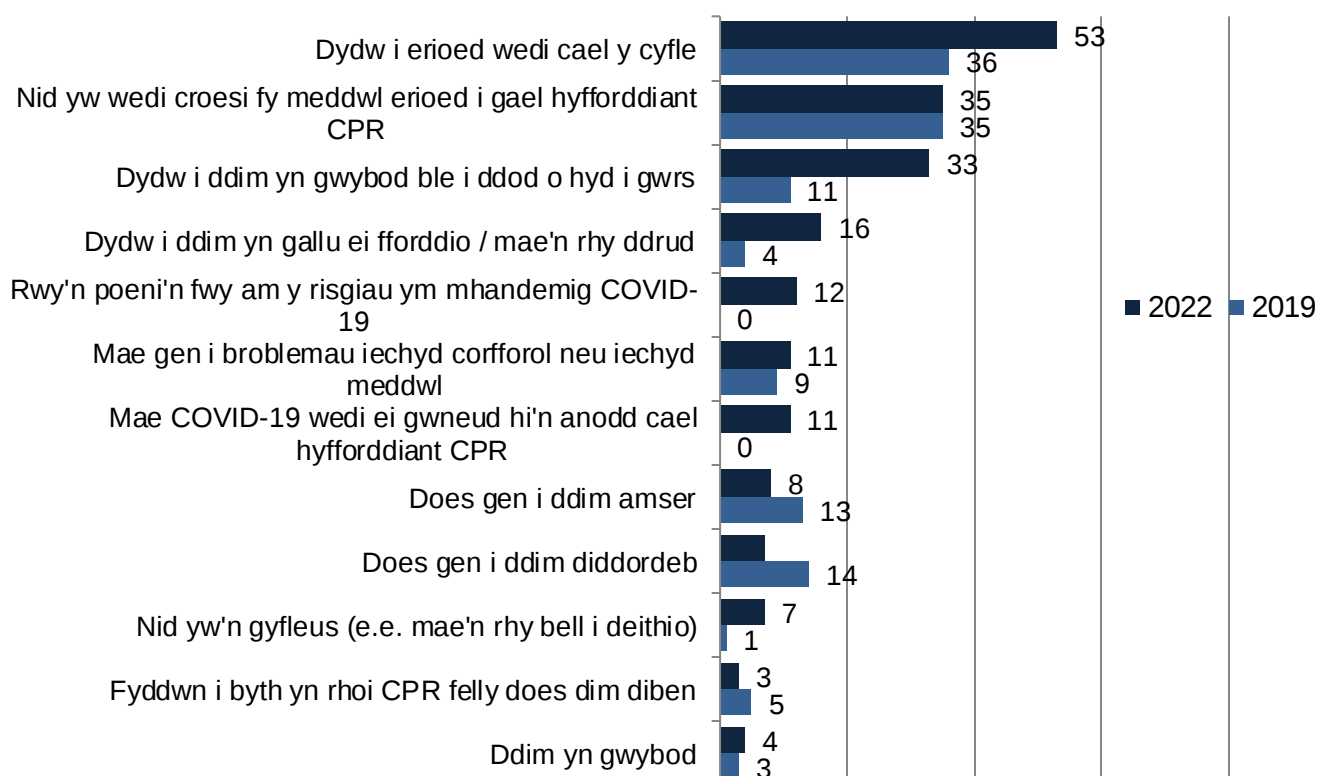
Cafodd yr holl rai nad oeddent wedi cael hyfforddiant CPR weld rhestr o'r rhesymau pam nad yw pobl wedi'u hyfforddi mewn CPR a gofynnwyd iddynt pa rai, os o gwbl, oedd yn berthnasol iddynt hwy. **Y rhesymau mwyaf cyffredin oedd erioed wedi cael y cyfle (53%), nad oedd erioed wedi croesi eu meddwl i gael hyfforddiant CPR (35%) a ddim yn gwybod ble i ddod o hyd i gwrs (33%).**

Rhesymau eraill a ddewiswyd gan o leiaf un ymhob deg o'r rhai nad oeddent wedi'u hyfforddi oedd *ddim yn gallu ei fforddio* (16%), *poeni'n fwy am y risgiau ym mhandemig COVID-19* (12%), bod â *phroblemau iechyd corfforol neu iechyd meddwl* (11%) a *bod COVID-19 wedi ei gwneud hi'n anodd cael hyfforddiant CPR* (11%).

Roedd *diffyg amser*, *dim diddordeb* a *phroblemau mynediad* yn rhwystrau llai, a grybwyllwyd gan 7% i 8% o'r rhai nad oeddent eisoes wedi cael hyfforddiant CPR (gweler Ffigur 5).

Roedd diffyg cyfle ac ansicrwydd ynghylch sut i ddod o hyd i gwrs yn rhwystrau mwy sylweddol yn 2022 nag yn yr arolwg blaenorol yn 2019. Roedd y rhain, ynghyd â diffyg amlygrwydd hyfforddiant CPR yn gyffredinol, yn llawer mwy tebygol o gael eu dewis yn 2022 na'r naill na'r llall o'r rhwystrau posibl newydd a oedd yn uniongyrchol gysylltiedig â phandemig COVID-19.

**Ffigur 5: Dyma rai rhesymau pam nad yw pobl wedi cael hyfforddiant CPR. Pa rai, os o gwbl, sy'n berthnasol i chi? (%)**



Sail: y rhai nad oeddent eisoes wedi'u hyfforddi mewn CPR (2022 – 469; 2019 – 453)

**Roedd cefnogaeth i hyfforddiant cyffredinol mewn CPR yn uchel, gyda bron i wyth ymhob deg ar y cyfan (77%) yn cytuno y dylai pawb gael eu hyfforddi i roi CPR.** Er bod hyn yn dal yn uchel, mae wedi gostwng o'r lefel a welwyd yn 2019 (84%) a allai fod yn gysylltiedig â'r newid yn y dull cyfweld. Mae'r gostyngiad yn y ganran a oedd yn cytuno ar y cyfan wedi digwydd am bod llai o gyfranogwyr yn 2022 wedi dweud eu bod yn 'cytuno' a mwy wedi dweud eu bod 'ddim yn cytuno nac yn anghytuno', yn hytrach na chynnydd yn yr ymatebion negyddol. Mae'n debygol bod y

gwahaniaeth hwn wedi digwydd o ganlyniad i'r newid yn y fethodoleg rhwng arolygon 2019 a 2022.

Mewn arolwg hunangwblhau, ceir llai o duedd dymunoldeb cymdeithasol, h.y. gellid dadlau bod cyfranogwyr yn teimlo mwy o allu i ateb yn onest a heb ofni cael eu barnu gan gyfwelydd<sup>4</sup>, felly gallent fod yn fwy tebygol o ddewis ateb ar ganol y raddfa. Gwelir yr effaith hon mewn mannau eraill yng nghanlyniadau 2022 hefyd.

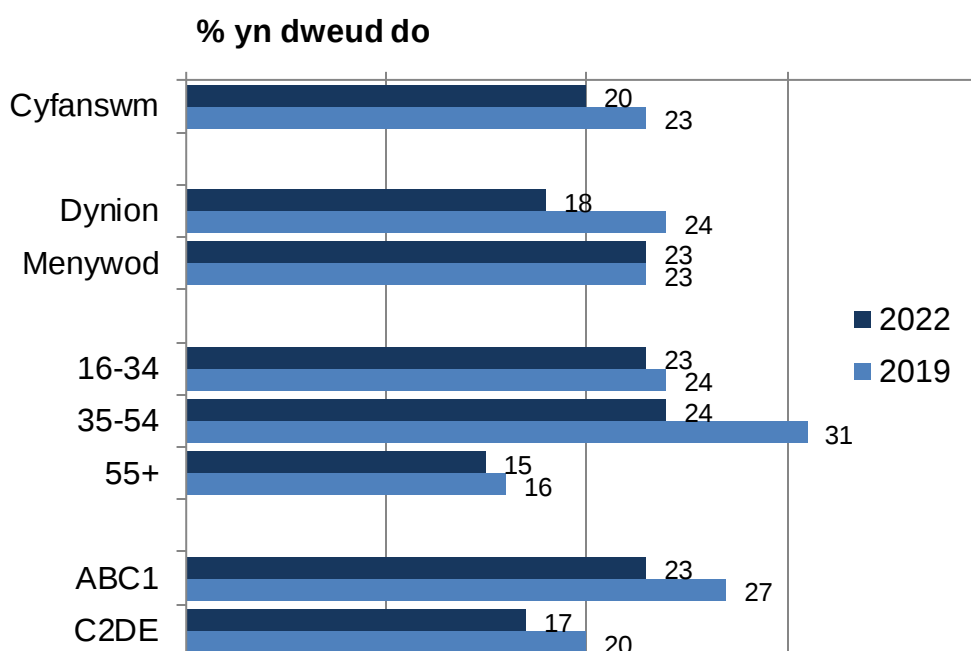
### Hyfforddiant Diffibriliwr

Fel yn 2019 roedd y gyfran o'r cyfranogwyr yn yr arolwg a oedd wedi'u hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr Allanol Awtomataidd (AED) yn llawer is na'r gyfran a ddywedodd eu bod wedi cael hyfforddiant CPR – sef 20% ar y cyfan, o'i gymharu â 53% ar gyfer CPR. Mae'r lefel yn 2022 ychydig yn is na'r lefel yn 2019 (23%).

Menywod, y rhai yng ngrwpiau economaidd-gymdeithasol ABC1 a'r rhai 16-54 oed oedd fwyaf tebygol o fod wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr, fel oedd yn wir gyda hyfforddiant CPR (gweler Ffigur 6).

Roedd 37% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR wedi cael eu hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr hefyd.

**Ffigur 6: Ydych chi erioed wedi cael eich hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr?**



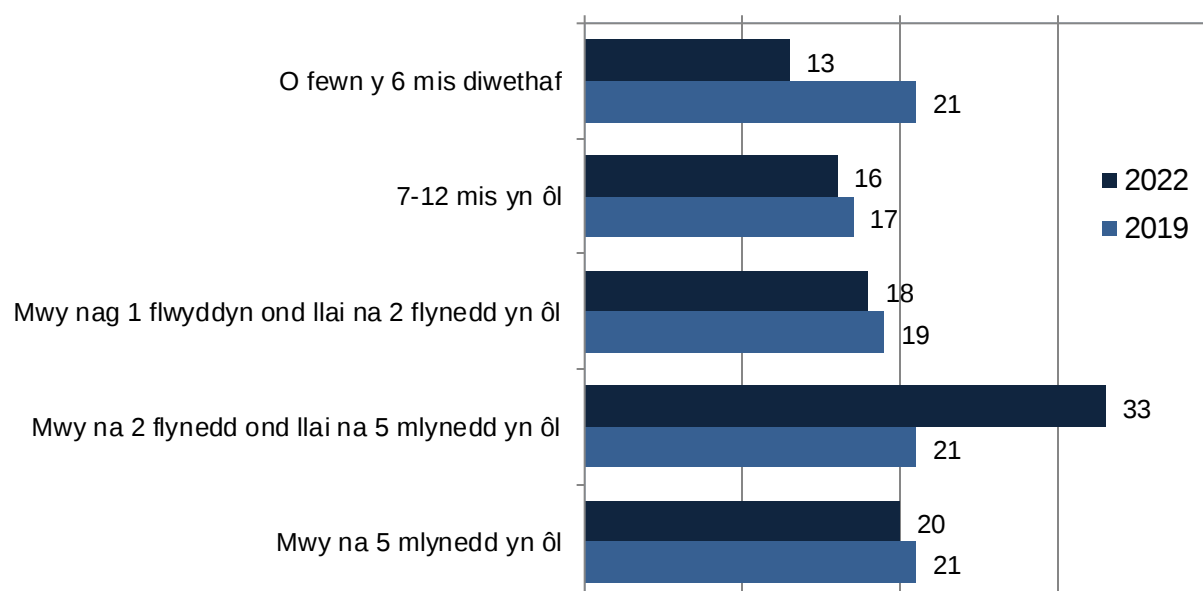
Sail: yr holl ymatebwyr (2022 – 1,000; 2019 – 1,025)

<sup>4</sup> Mae cyfranogwyr yn tueddu i dybio bod cyfwelydd yn disgwyl iddynt fod â barn, yn hytrach na bod heb farn gref neu wybodaeth am destunau; felly gall cyfranogwyr deimlo'n fwy cysurus yn ateb 'ddim yn cytuno nac yn anghytuno' pan nad oes cyfwelydd yn bresennol i 'farnu' eu hatebion

**Roedd ychydig yn llai na hanner (47%) wedi cael eu hyfforddiant diwethaf yn y ddwy flynedd ddiwethaf**, tra bo'r gweddill wedi dweud iddynt gael eu hyfforddi ddiwethaf dros ddwy flynedd yn ôl (53%). Dywedodd 20% o'r rhain fod eu hyfforddiant Diffibriliwr neu hyfforddiant diweddarau mewn defnyddio Diffibriliwr wedi digwydd fwy na phum mlynedd yn ôl. **Felly roedd hyfforddiant Diffibriliwr yn fwy diweddar na hyfforddiant CPR** – dywedodd 47% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR fod eu hyfforddiant diwethaf dros bum mlynedd yn ôl.

Wrth gymharu canlyniadau 2022 â'r rhai o arolwg 2019, roedd llai o ymatebwyr yn 2022 wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr o fewn y chwe mis diwethaf (13% o'i gymharu â 21%), tra bo mwy wedi cael eu hyfforddiant diwethaf ddwy i bum mlynedd yn ôl (33% o'i gymharu â 21%). Mae hyn yn debygol o fod yn gysylltiedig ag effaith COVID-19 ar fynediad at hyfforddiant (gweler Ffigur 7 isod).

**Ffigur 7: Pryd gawsoch chi eich hyfforddi neu pryd oedd y tro diwethaf i chi gael hyfforddiant diweddarau mewn defnyddio Diffibriliwr? (%)**



Sail: y rhai sydd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr (2022 - 205; 2019 - 239)

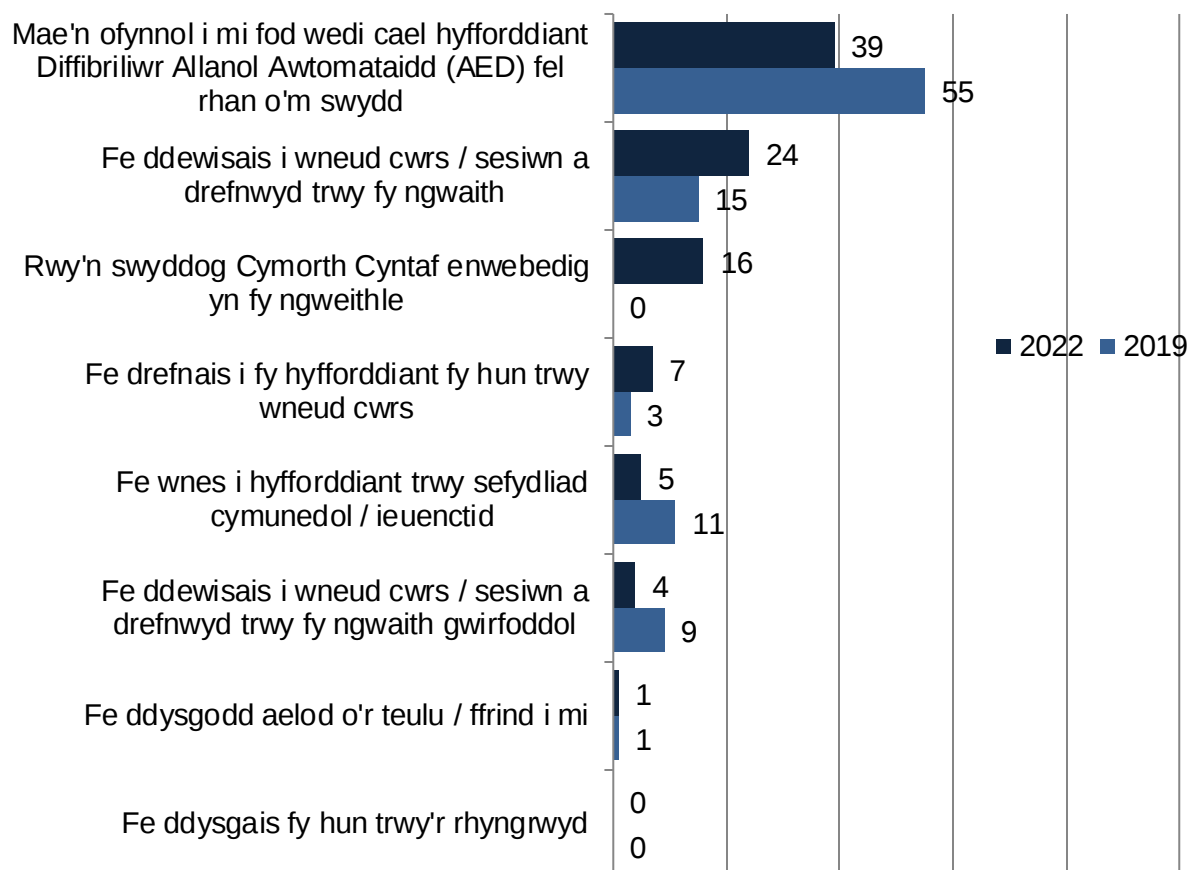
**Fel gyda hyfforddiant CPR, roedd y rhan fwyaf o'r rhai â hyfforddiant Diffibriliwr (79%) wedi cael eu hyfforddiant trwy eu cyflogwr neu eu gweithle.** Dywedodd bron i bedwar ymhob deg (39%) ei bod hi'n ofynnol iddynt fod wedi cael hyfforddiant AED fel rhan o'u swydd, tra bo 16% arall wedi dweud eu bod yn swyddog Cymorth Cyntaf enwebedig yn eu gweithle, a bod 24% pellach wedi dewis cymryd rhan mewn cwrs neu sesiwn a drefnwyd gan eu cyflogwr (gweler Ffigur 8 dros y dudalen).

Roedd cyfran ychydig yn fwy wedi cael hyfforddiant gorfodol fel rhan o'u swydd nag oedd yn wir am hyfforddiant CPR (39% o'i gymharu â 29% gyda CPR). Cofnodwyd yr un gostyngiad yn 2022 ar y mesur hwn ag a gofnodwyd gyda hyfforddiant CPR. Eto, gallai hyn fod yn gysylltiedig â chyflwyno categori ychwanegol mewn perthynas â'r gweithle ar gyfer arolwg 2019 (*Rwy'n swyddog Cymorth Cyntaf enwebedig yn fy*

ngweithle) ond hefyd ag effaith patrymau gweithio gartref / hybrid ar ofynion cyflogwyr.

Roedd y rhai a oedd wedi cael hyfforddiant AED yn llai tebygol o fod wedi cael eu hyfforddiant Diffibriliwr trwy sefydliad cymunedol neu ieuencid neu drwy'r ysgol nag oedd yn wir am hyfforddiant CPR.

**Ffigur 8: Pa un sy'n disgrifio orau sut y cawsoch chi eich hyfforddiant Diffibriliwr? (%)**



Sail: y rhai sydd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr (2022 - 205; 2019 - 239)

Fel gyda hyfforddiant CPR, **roedd y mwyafrif llethol (84%) wedi cael eu hyfforddiant Diffibriliwr mewn lleoliad wyneb-yn-wyneb a oedd yn cynnig profiad ymarferol o ddefnyddio AED ar ddymi hyfforddi.** Dywedodd ychydig yn fwy o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr nag a oedd wedi cael hyfforddiant CPR fod eu hyfforddiant wedi cael ei ddarparu wyneb yn wyneb ond heb y cyfle i ymarfer ar ddymi, serch hynny (11% o'i gymharu â 2%). Roedd 3% arall wedi gwyllo fideo hyfforddi ar-lein ac 1% wedi cael hyfforddiant mewn amser real a ddarparwyd ar-lein gan hyfforddwr.

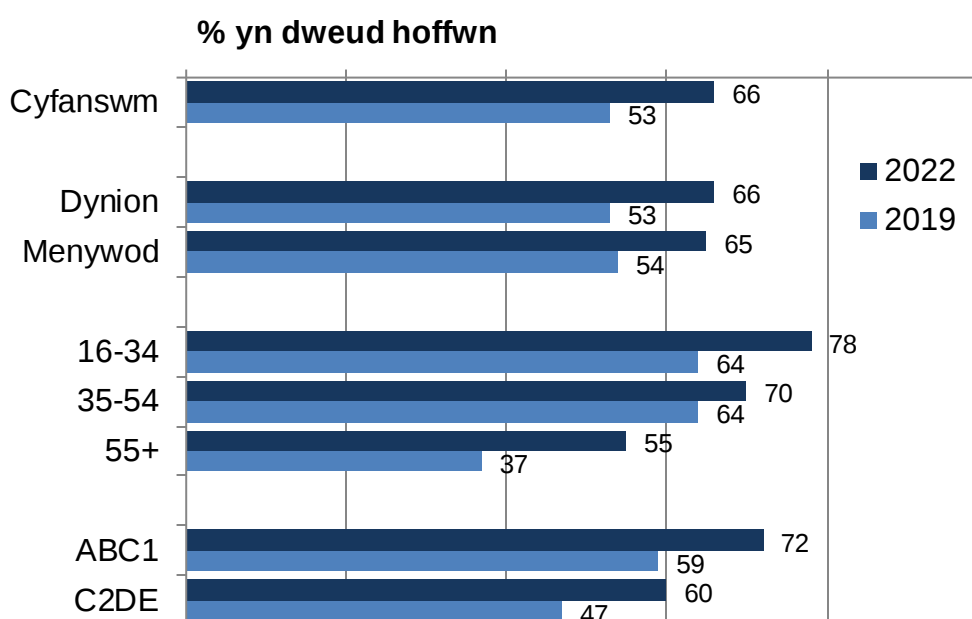
**Pan ofynnwyd sut fyddai orau ganddynt gael hyfforddiant Diffibriliwr, dewisodd 91% hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda'r cyfle i ddefnyddio**

**Diffibriliwr ar ddymi hyfforddi.** Byddai bron i hanner y rhai y cafodd eu hyfforddiant ei ddarparu mewn ffyrdd eraill (15 allan o 32) yn dewis yr opsiwn hwn.

**Roedd dwy ran o dair o'r ymatebwyr a oedd heb gael hyfforddiant Diffibriliwr yn awyddus i gael y cyfle,** gyda 66% o'r rhai y cyfwelwyd â hwy yn 2022 yn dweud yr hoffent gael hyfforddiant. Mae hyn ychydig yn uwch na'r lefel o ddiddordeb mewn cael hyfforddiant CPR (sef 62%).

Fel gyda hyfforddiant CPR, **mae diddordeb mewn hyfforddiant Diffibriliwr wedi codi ers 2019** (o 53% i 66%). Roedd y rhai yng ngrwpiau ABC1 ac ymatebwyr iau a chanol oed yn fwy tebygol o fod â diddordeb mewn cael eu hyfforddi na'r rhai yng ngrwpiau C2DE a'r bobl dros 55 (gweler Ffigur 9 isod).

**Ffigur 9: A hoffech chi gael eich hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr?**

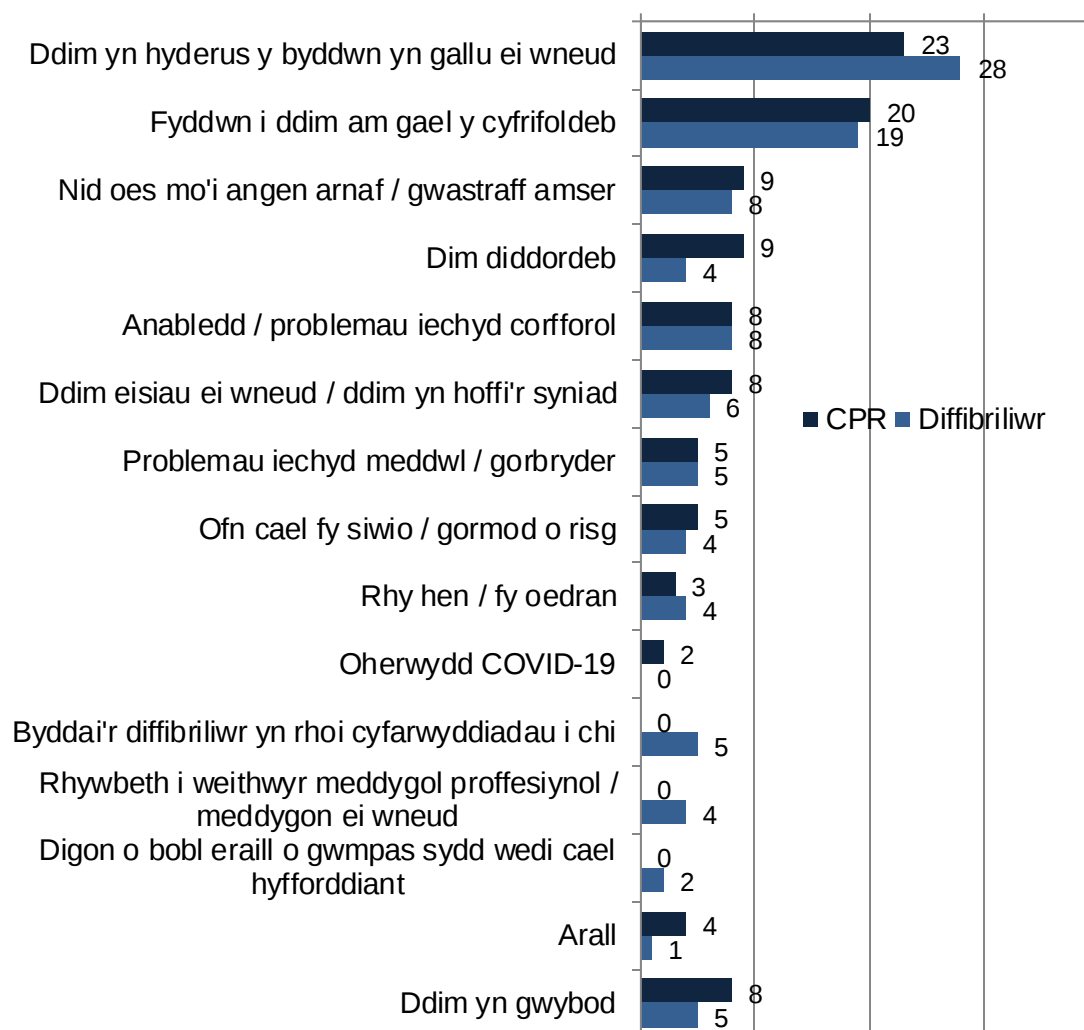


*Sail: y rhai nad oeddent eisoes wedi'u hyfforddi i roi CPR (2022 – 795; 2019 – 786)*

**Roedd y prif resymau dros beidio â bod â diddordeb mewn hyfforddiant Diffibriliwr yn gysylltiedig â hyder** (Dydw i ddim yn hyderus y byddwn yn gallu ei wneud / Fyddwn i ddim o unrhyw werth mewn argyfwng) **ac ofn achosi niwed** (Fyddwn i ddim am gael y cyfrifoldeb / Byddai arnaf ofn achosi niwed), gyda phob un yn cael eu crybwyll yn ddigymell gan 28% ac 19% o'r grŵp yma.

Y rhain oedd y prif resymau a roddwyd gan y rhai a oedd heb ddiddordeb mewn hyfforddiant CPR hefyd. Ar y cyfan, roedd patrwm yr ymatebion yn debyg iawn (er bod ychydig yn llai wedi crybwyll diffyg hyder yn achos CPR) (gweler Ffigur 10 dros y dudalen).

**Ffigur 10: Pam nad oes arnoch eisiau cael eich hyfforddi mewn CPR / i ddefnyddio Diffibriliwr? (%)**



*Seiliau: y rhai nad oes arnynt eisiau cael hyfforddiant CPR / Diffibriliwr 2022 (CPR - 91; Diffibriliwr - 145)*

## 4.2 Rhoi CPR a Defnyddio Diffibriliwr

### CPR

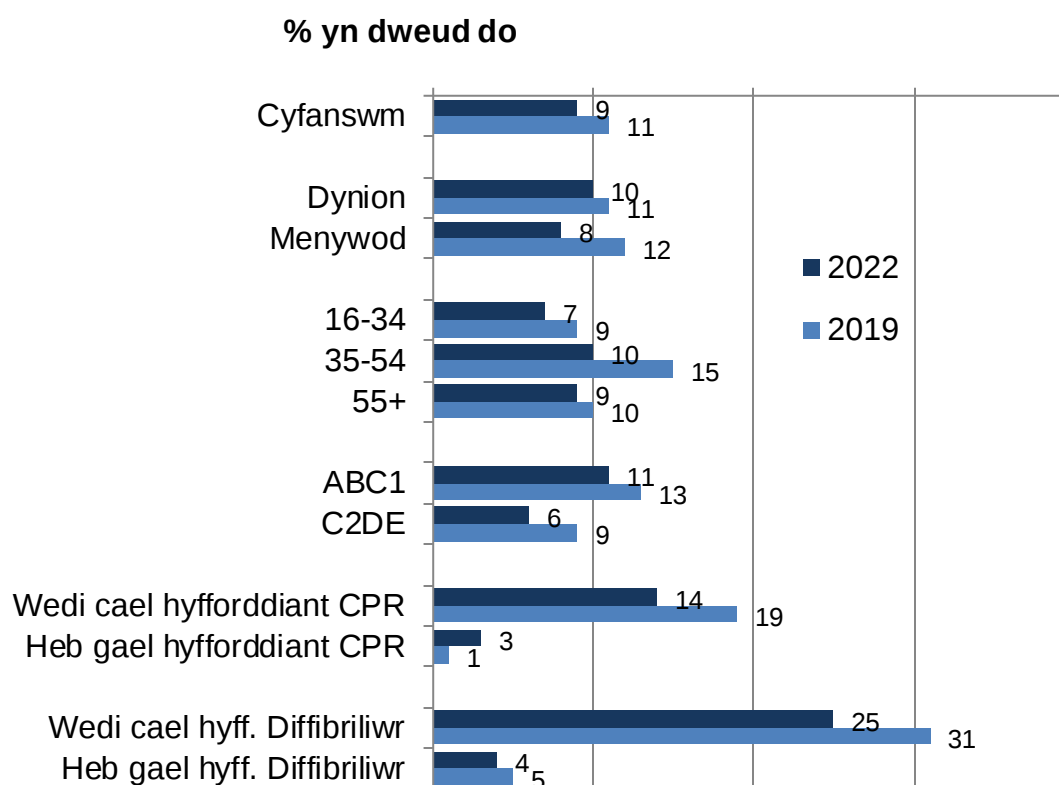
**Roedd oddeutu un ymhob pedwar o'r rhai y cyfwelwyd â hwy yn 2022 (24%) wedi gweld rhywun yn colapsio a hwythau o bosibl angen CPR gan rywun wrth law.** Mae'r ffigwr hwn wedi gostwng ers 2019 (28%), o bosibl oherwydd COVID-19 a bod pobl wedi treulio llai o amser mewn mannau cyhoeddus dros y ddwy flynedd ddiwethaf.

**Dywedodd ychydig yn llai nag un ymhob deg (9%) eu bod wedi rhoi CPR i rywun mewn bywyd go iawn** (wedi gostwng ychydig ers 2019 – 11%). Roedd bron i ddau ymhob deg (19%) wedi gweld rhywun arall yn rhoi CPR mewn bywyd go iawn

ond nid oeddent hwy wedi gwneud hynny eu hunain, tra bo'r mwyafrif llethol o ymatebwyr (72%) heb gael unrhyw brofiad o gwbl o CPR mewn bywyd go iawn.

Roedd y rhai a oedd wedi cael hyfforddiant i roi CPR neu ddefnyddio Diffibriliwr yn llawer mwy tebygol o fod wedi cael profiad uniongyrchol o roi CPR – sef 14% a 25% yn y drefn honno, o'i gymharu â 9% o'r boblogaeth gyfan. Roedd y rhai mewn galwedigaethau proffesiynol, rheoli ac nad ydynt yn cynnwys gwaith llaw (grwpiau economaidd-gymdeithasol ABC1 – a oedd hefyd yn fwy tebygol o fod wedi cael hyfforddiant CPR) yn fwy tebygol o fod wedi rhoi CPR mewn bywyd go iawn na'r rhai mewn galwedigaethau gwaith llaw, heb sgiliau a'r rhai nad ydynt yn gweithio neu sydd ar fudd-daliadau (grwpiau economaidd-gymdeithasol C2DE) sef 11% o'i gymharu â 6% (gweler Ffigur 11).

**Ffigur 11: Pa un a ydynt erioed wedi rhoi CPR i rywun arall mewn bywyd go iawn**



Sail: yr holl ymatebwyr (2022 – 1,000; 2019 – 1,025)

Roedd y mwyafrif llethol o'r rhai y cyfwelwyd â hwy (83%) yn gallu enwi arwydd o Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty a allai olygu bod angen rhoi CPR.

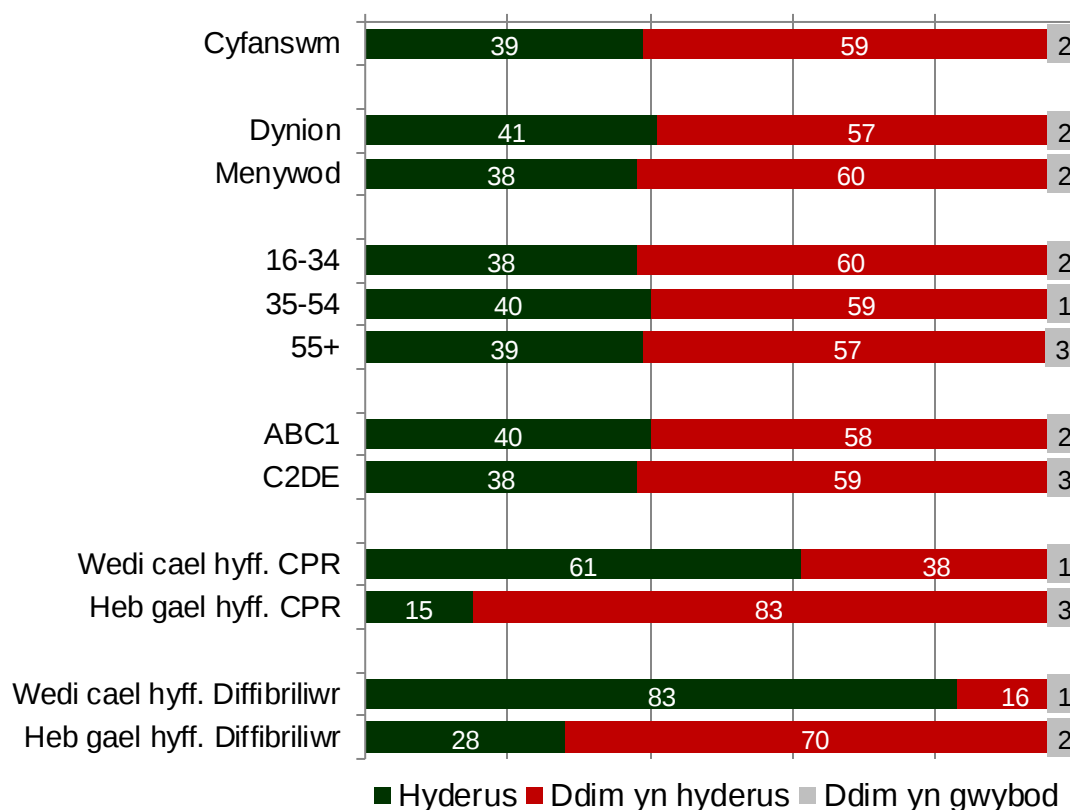
Pan ofynnwyd iddynt sut y byddent yn gwybod os oedd ar rywun angen CPR, y **symptom mwyaf cyffredin a grybwyllwyd yn ddigymell oedd ddim yn anadlu / anawsterau anadlu**, a grybwyllwyd gan fwy na hanner y rhai y cyfwelwyd â hwy (54%). Symptomau cyffredin eraill a roddwyd oedd *dim pwls / pwls gwan* (25%), *wedi colapsio / wedi llewygu / wedi pasio allan* (19%) ac *anymwybodol / ddim yn*

ymateb (14%). Cafodd arwyddion eraill eu crybwyll gan gyfrannau llai o lawer o ymatebwyr. Dywedodd 10% *na fyddent yn gwybod / na fyddent yn siŵr*, serch hynny, a dywedodd 6% eu bod *ddim yn gwybod*.

**Nid oedd hyder ynglŷn â rhoi CPR i rywun yn uchel, serch hynny, gyda llai na phedwar ymhob deg ar y cyfan (39%) yn dweud y byddent yn hyderus.** Ychydig iawn o wahaniaethau mewn lefelau hyder oedd yn amlwg yn ôl demograffeg (gweler Ffigur 12).

Er bod y rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR yn llawer mwy tebygol o deimlo'n hyderus ynglŷn â rhoi CPR na'r rhai nad oeddent wedi cael eu hyfforddi, dywedodd lleiafrif mawr o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR (38%) *na fyddent yn teimlo'n hyderus* ynglŷn â rhoi CPR i rywun pe bai'r sefyllfa'n galw am ymyrraeth.

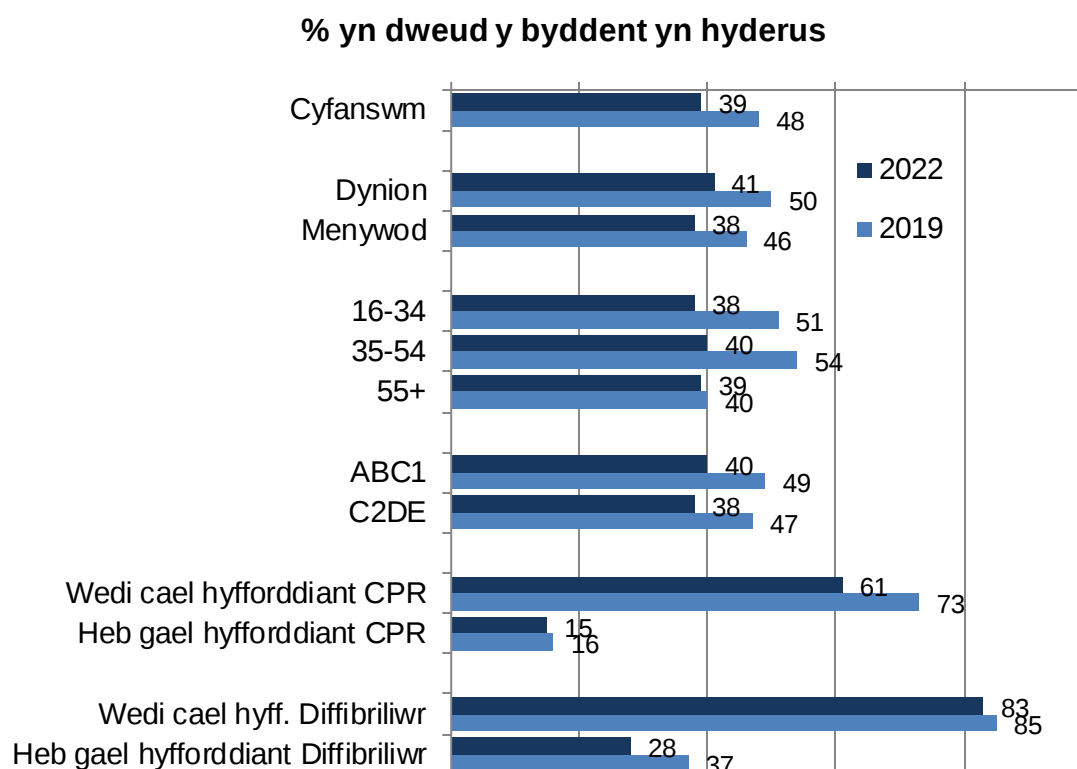
**Ffigur 12: Pa mor hyderus, os o gwbl, fydddech chi ynglŷn â rhoi CPR i rywun? 2022 (%)**



Sail: yr holl ymatebwyr (2022 – 1,000; 2019 – 1,025); Hyderus = cyfuniad o 'hyderus iawn' / 'gweddol hyderus'; Ddim yn hyderus = cyfuniad o 'ddim yn hyderus iawn' / 'ddim yn hyderus o gwbl'

**Mae hyder wedi mynd i lawr ers 2019**, pan ddywedodd 48% o'r rhai y cyfwelwyd â hwy ar y cyfan y byddent yn hyderus i roi CPR i rywun.

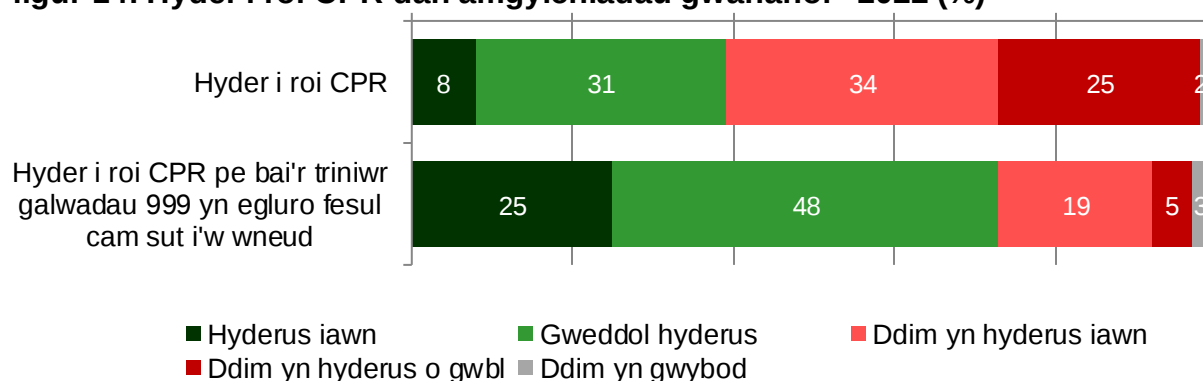
Gallai hyn fod yn rhannol o ganlyniad i lefelau is o hyfforddiant CPR ymhlith y sampl ac yn gysylltiedig yn rhannol â'r newid yn y dull cyfweld, fel a drafodwyd uchod.

**Ffigur 13: Hyder i roi CPR i rywun**

Sail: yr holl ymatebwyr (2022 – 1,000; 2019 – 1,025); Hyderus = cyfuniad o ‘hyderus iawn’ / ‘gweddol hyderus’

**Roedd hyder i roi CPR yn codi pan ofynnid i ymatebwyr pa mor hyderus fyddent, ar ôl deialu 999, pe bai’r triniwr galwadau’n egluro wrthynt fesul cam sut i’w wneud.**

Yn y senario hwn, dywedodd bron i dri chwarter y rhai y cyfwelwyd â hwy (73%) y byddent yn hyderus i roi CPR, o’i gymharu â llai na phedwar ymhob deg (39%) a ddywedodd hyn heb gael cyfarwyddiadau gan driniwr galwadau. Roedd y gyfran a fyddai’n dal i beidio â theimlo’n hyderus yn gostwng i 24% o 59% (gweler Ffigur 14).

**Ffigur 14: Hyder i roi CPR dan amgylchiadau gwahanol - 2022 (%)**

Sail: yr holl ymatebwyr (2022 – 1,000; 2019 – 1,025)

Cyflwynwyd y senario canlynol i ymatebwyr i ddeall eu parodrwydd i roi CPR fel rhywun sydd wrth lawm mewn achos brys:

*Fe hoffwn i chi ddychmygu eich bod yn cerdded i lawr y stryd a'ch bod yn gweld rhywun cyffredin yn colapsio. Maen nhw'n anymwybodol, dydyn nhw ddim yn anadlu a does ganddynt ddim pwls. Pe baech chi'r unig berson yno, pa mor debygol neu annhebygol yw hi y byddech yn rhoi CPR i'r unigolyn yma?*

**Dynododd tua thri chwarter y rhai y cyfwelwyd â hwy (76%) y byddent yn debygol o ymyrryd a rhoi CPR yn y sefyllfa hon**, er bod hyder ymatebwyr yn eu gallu i roi CPR yn llawer is, fel a welwyd uchod. Mae lefel 2022 (76%) yn debyg iawn i lefel 2019 (75%), er bod hyder wedi cynyddu dros y blynnyddoedd diwethaf.

O dan yr amgylchiadau hyn, dywedodd 89% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR a 93% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr y byddent yn debygol o ymyrryd. Roedd ymatebwyr iau a chanol oed yn fwy tebygol o ddweud y byddent yn rhoi CPR yn y sefyllfa hon na phobl sy'n 55 oed a throsodd (sef 76% o bobl 16-34 oed ac 81% o bobl 35-54 oed, o'i gymharu â 72% o bobl dros 55 oed). Byddai menywod a'r rhai yng ngrwpiau ABC1 yn fwy tebygol o ymyrryd na dynion a'r rhai yng ngrwpiau C2DE (sef 78% o'i gymharu â 74% o bobl grŵp).

Yn yr un modd, **roedd y mwyafrif llethol o'r ymatebwyr (80%) yn cytuno'n gryf neu'n cytuno y byddai'n well ganddynt geisio rhoi CPR na gwneud dim byd**. Dim ond 6% oedd yn anghytuno â'r datganiad hwn.

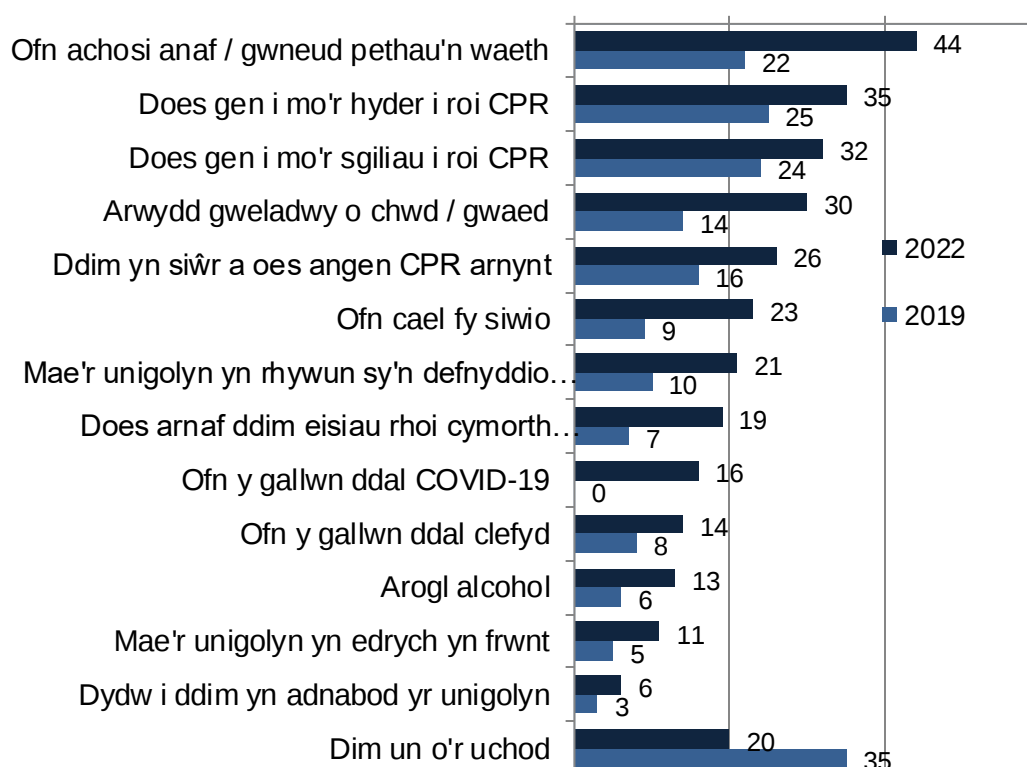
Pan ddarparwyd rhestr ar eu cyfer o resymau posibl pam na fyddent yn ymyrryd, **dywedodd dros bedwar ymhob deg o'r rhai y cyfwelwyd â hwy (44%) y byddai arnynt ofn achosi anaf / gwneud pethau'n waeth**. Dywedodd tua thraean nad oes ganddynt mo'r hyder i roi CPR (35%) neu nad oes ganddynt mo'r sgiliau i roi CPR (32%). Byddai tri ymhob deg (30%) yn cael eu hatal rhag gwneud gan arwyddion gweladwy o chwd / gwaed. Fyddai oddeutu chwarter ddim yn siŵr a oes angen CPR arnynt (26%) neu byddai arnynt ofn cael eu siwio (23%). Roedd 16% yn cytuno y byddai ofn y gallwn ddal COVID-19 yn eu hatal rhag rhoi CPR.

Mewn cyferbyniad, dywedodd dau ymhob deg (20%) na fyddai'r un o'r rhesymau'n berthnasol iddynt hwy, gyda'r gyfran yn codi i bron i dri ymhob deg (28%) o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR. Darperir rhestr lawn o ymatebion yn Ffigur 15.

**Mae cyfraddau cadarnhau'r holl rwystrau i roi CPR wedi codi yn 2022 ers 2019** tra'i bod yn wir ar yr un pryd bod y gyfran sy'n dweud nad yw'r un o'r rhesymau'n berthnasol wedi gostwng o 35% i 20%. Fe wnaeth dwywaith yn gymaint o ymatebwyr fynegi pryderon ynghylch *achosi anaf / gwneud materion yn waeth* yn 2022 nag yn 2019, er enghraifft (44% o'i gymharu â 22%), ac roedd cynnydd amlwg hefyd mewn cadarnhad o rwystrau eraill, er enghraifft *does gen i mo'r hyder i roi CPR a does gen i mo'r sgiliau i roi CPR* (o 25% i 35% ac o 24% i 32% yn y drefn honno).

Gall hyn fod wedi deillio o'r dull gwahanol o gyfweld yn 2022, gyda mwy o onestrwydd mewn cyfweiliad hunangwblhau, fel a drafodwyd uchod. Gall fod yn gysylltiedig ag effaith pandemig COVID-19 hefyd.

**Ffigur 15: Dyma restr o rai o'r rhesymau pam na fyddai pobl yn rhoi CPR. Pa rai, os o gwbl, sy'n berthnasol i chi? (%)**



Sail: yr holl ymatebwyr (2022 – 1,000; 2019 – 1,025)

Pan gyflwynwyd datganiadau iddynt gan ofyn i ba raddau yr oeddent yn cytuno (neu'n anghytuno), **roedd bron i chwech ymhob deg (55%) yn cytuno (yn cytuno'n gryf neu'n cytuno) y byddent yn poeni y gallwn wneud pethau'n waeth pe bawn i'n rhoi CPR i rywun**. Mae'r gyfran sy'n cytuno â'r datganiad wedi codi o 47% yn 2019.

Fel yn 2019, er bod hyfforddiant a gafwyd mewn CPR neu ddefnyddio Diffibriliwr yn lleihau'r pryder hwn, nid oedd yn cael gwared arno'n gyfan gwbl, gyda 34% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant mewn CPR ac 16% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant AED yn dweud y byddai hyn yn bryder.

**Roedd y farn wedi'i hollti ynglŷn â'r datganiad *Byddwn i'n poeni y gallwn gael fy siwio pe bawn i'n rhoi CPR i rywun* –** roedd 38% ar y cyfan yn cytuno tra bo'r un gyfran bron iawn (34%) yn anghytuno. Roedd hyn yn bryder i 36% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR ac i 31% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr.

## Diffibriliwyr

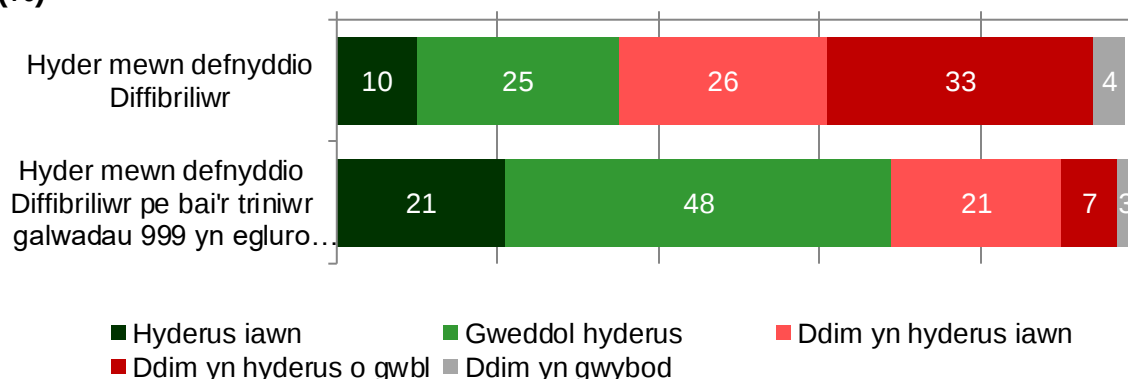
**Roedd lefelau'r hyder ar y cyfan ynglŷn â defnyddio Diffibriliwr ar rywun yn is nag ynglŷn â rhoi CPR.** Dywedodd ychydig dros draean o'r rhai y cyfwelwyd â hwy (35%) y byddent yn hyderus ynglŷn â gwneud hynny, o'i gymharu â 39% yn dweud hyn ar gyfer CPR.

Roedd lefelau hyder yn codi i 50% ymhlith y rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR ac i 83% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr. Fodd bynnag, dywedodd 16% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr na fyddent yn hyderus ynglŷn â gwneud hynny.

Roedd dynion a phobl 35 oed a throsodd yn fwy tebygol o deimlo'n hyderus ynglŷn â defnyddio Diffibriliwr ar rywun na menywod a phobl iau (sef 39% o ddynion o'i gymharu â 32% o fenywod; 38% o bobl 35-54 oed a 36% o'r grŵp oedran 55+ o'i gymharu â 21% o bobl 16-34 oed).

Fel gyda CPR, **roedd hyder mewn defnyddio Diffibriliwr yn cynyddu gryn dipyn pan ofynnid i ymatebwyr pa mor hyderus fyddent, ar ôl deialu 999, pe bai'r triniwr galwadau'n egluro wrthynt fesul cam sut i'w ddefnyddio.**

Yn y senario hwn, roedd y gyfran a oedd yn dweud y byddent yn hyderus ynglŷn â gwneud hynny'n dyblu (o 35% i 70% o ymatebwyr). Ar yr un pryd roedd y gyfran na fyddent yn teimlo'n hyderus yn gostwng o 59% i 28% (gweler Ffigur 16).

**Ffigur 16: Hyder mewn defnyddio Diffibriliwr dan amgylchiadau gwahanol - 2022 (%)**

Sail: yr holl ymatebwyr (2022 – 1,000; 2019 – 1,025)

Fel gyda CPR, **roedd lefelau uchel o gytundeb y dylai pawb gael eu hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr ac y byddai'n well gen i geisio defnyddio Diffibriliwr na gwneud dim byd**, gyda'r canrannau a oedd yn cytuno â'r naill ddatganiad a'r llall (yn cytuno'n gryf ac yn cytuno) yn 74% ac 81% yn y drefn honno.

Roedd oddeutu hanner ar y cyfan (52%) yn cytuno y *Byddwn i'n poeni y gallwn wneud pethau'n waeth pe bawn i'n defnyddio Diffibriliwr* – ar lefel debyg i CPR (55%) a hynny'n uwch nag yn 2019 (47%).

Roedd y farn wedi'i hollti ynglŷn â'r datganiad *Byddwn i'n poeni y gallwn gael fy siwio pe bawn i'n defnyddio Diffibriliwr* (fel gyda CPR), gyda 36% yn cytuno a 34% yn anghytuno â'r datganiad hwn. Mae pryder ynghylch y posibilrwydd o wynebu achos cyfreithiol wedi cynyddu ers 2019, pan oedd 22% yn unig yn cytuno. Hyd yn oed ymhlith y rhai a oedd wedi cael hyfforddiant mewn CPR ac AED, fe wnaeth rhwng chwarter a thraean fynegi peth pryder (gyda 32% a 23% o'r naill grŵp a'r llall yn cytuno).

**Dywedodd ychydig dros hanner y rhai y cyfwelwyd â hwy (53%) eu bod yn gwybod ble'r oedd eu Diffibriliwr cyhoeddus agosaf wedi'i leoli.** Roedd ymwybyddiaeth yn codi i 60% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR a 74% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr. Ni fyddai 22% o'r rhai a oedd wedi'u hyfforddi i ddefnyddio AED yn gwybod lleoliad eu Diffibriliwr agosaf, serch hynny. **Mae ymwybyddiaeth o leoliad y Diffibriliwr agosaf wedi codi ers 2019** (o 43% i 53%).

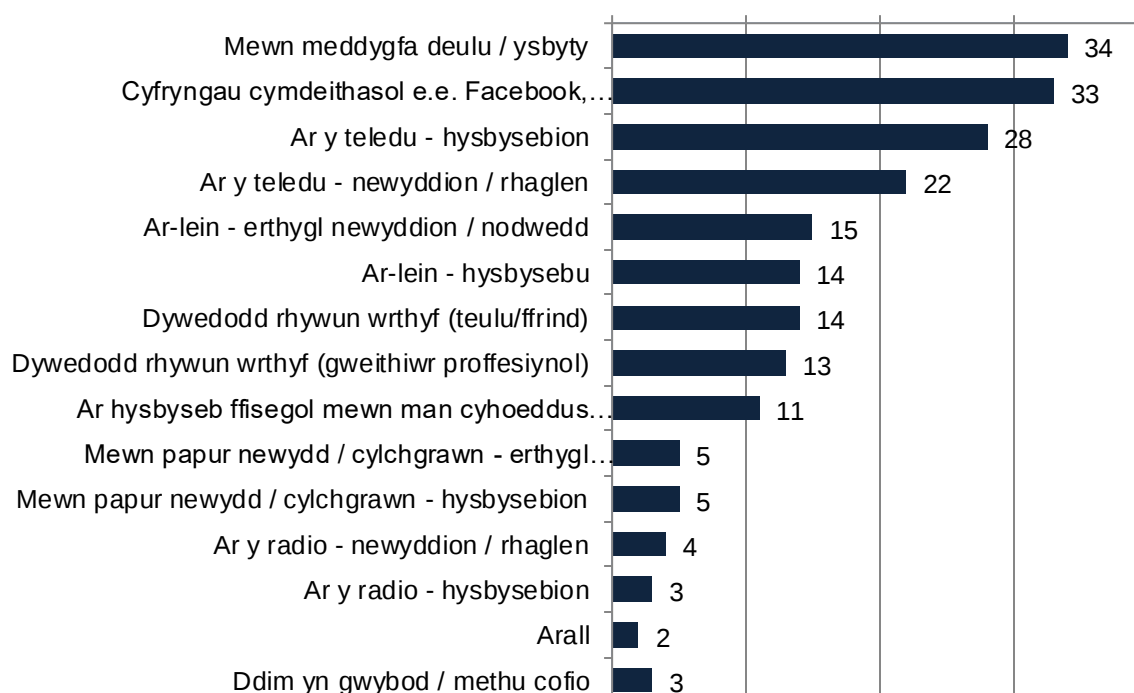
### 4.3 Ymwybyddiaeth o hysbysebu, cyfathrebu a marchnata

I sefydlu mesur sylfaenol o ymwybyddiaeth cyn lansio ymgyrch newydd i godi ymwybyddiaeth ac addysgu'r cyhoedd er mwyn gwella'r gyfradd CPR a defnyddio Diffibriliwr gan bobl sydd wrth law, gofynnwyd cwestiwn newydd yn 2022 – *Cyn heddiw, oeddech chi wedi gweld neu glywed unrhyw hysbysebion, deunyddiau marchnata neu gyfathrebiadau ynglŷn â hyfforddiant CPR a Diffibriliwr?*

**Dywedodd 20% o'r ymatebwyr eu bod wedi gweld rhywfaint o hysbysebion neu ddeunyddiau marchnata ynglŷn â hyfforddiant CPR a Diffibriliwr, gyda'r ganran yn codi i 29% a 39% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR ac AED yn y drefn honno.**

Roedd ymatebwyr yn **fwyaf tebygol o fod wedi gweld yr hysbysebion, y cyfathrebiadau neu'r deunyddiau marchnata hyn naill ai yn eu meddygfa deulu / ysbyty neu ar y cyfryngau cymdeithasol** (crybwyllwyd pob un o'r rhain gan tua thraean o'r grŵp yma – 34% a 33% yn y drefn honno).

**Ffigur 17: Ble welsoch chi neu ble glywsoch chi'r hysbysebion, cyfathrebiadau neu ddeunyddiau marchnata hyn? (%)**



*Sail: y rhai sydd wedi gweld hysbysebion, cyfathrebiadau neu ddeunydd marchnata ynglŷn â hyfforddiant CPR a Diffibriliwr (2022 - 202)*

## 5. Casgliadau

Mae'r gyfran o'r cyhoedd y cyfwelwyd â hwy yn 2022 a oedd wedi cael hyfforddiant mewn rhoi CPR ac mewn defnyddio Diffibriliwr wedi gostwng ers 2019. Roedd hyfforddiant hefyd yn llai diweddar – roedd llai wedi cael hyfforddiant yn y ddwy flynedd ddiwethaf nag yn yr arolwg blaenorol. Mae'n debygol bod y newidiadau hyn i'w priodoli i effaith pandemig COVID-19 ar fynediad at hyfforddiant. Fe allent hefyd fod yn gysylltiedig â'r cynnydd mewn trefniadau gweithio hybrid a gweithio gartref ac effaith hynny ar ofynion cyflogwyr ar gyfer gweithwyr sydd wedi'u hyfforddi mewn CPR ac AED.

Gan bod cysylltiad mor gryf rhwng hyfforddiant CPR a Diffibriliwr ar y naill law a'r gweithle a chyflogaeth ar y llaw arall, gall y newid hwn mewn patrymau gwaith gael effaith hirdymor ar y nifer sy'n cael hyfforddiant yn y dyfodol. Mae'n awgrymu bod angen ystyried hyrwyddo ffyrdd eraill o gael hyfforddiant CPR a Diffibriliwr i gyrraedd y rhai nad ydynt yn cael eu hysgogi mwyach i wneud hyfforddiant trwy eu cyflogaeth ac nad ydynt yn aelodau o sefydliad cymunedol neu ieuenctid nac yn gwirfoddoli.

Er bod profiad o hyfforddiant wedi gostwng ychydig, mae diddordeb mewn cael hyfforddiant CPR a Diffibriliwr yn uchel ac mae wedi codi ers 2019, sy'n dangos bod parodrwydd i gael eu hyfforddi ymhlith y cyhoedd. Wedi dweud hynny, mae diddordeb mewn hyfforddiant ar ei uchaf ymhlith pobl iau a'r rhai yn y grwpiau ABC1 ac ar ei isaf ymhlith pobl dros 55 oed a'r rhai yng ngrwpiau C2DE. Felly dylai pobl hŷn a'r rhai yng ngrwpiau economaidd-gymdeithasol llai goludog C2DE gael eu targedu yn yr ymgyrch newydd.

Er bod diddordeb mewn hyfforddiant yn uchel, mae hyder mewn rhoi CPR ac mewn defnyddio Diffibriliwr ar rywun yn gymharol isel ac mae wedi lleihau ers 2019. Mae hyn yn achos gofid ac yn awgrymu bod gwaith i'w wneud i wella lefelau hyder a'u codi yn ôl i'w lefelau cyn COVID-19. Wedi dweud hynny, mae parodrwydd i geisio CPR gan rywun wrth law mewn achos brys pe na bai unrhyw un arall ar gael i helpu'n dal i fod yn llawer uwch ac nid yw wedi newid ers 2019. Byddai tua thri ymhob pedwar person yn debygol o roi CPR yn y senario hwn, sy'n awgrymu bod y rhan fwyaf o bobl yn barod i helpu mewn achos brys hyd yn oed os nad ydynt yn teimlo'n arbennig o hyderus yn eu galluedd.

Ceir perthynas gref rhwng hyfforddiant a lefelau hyder, ond, er bod hyfforddiant CPR yn amlwg yn cynyddu hyder a pharodrwydd i roi CPR gan rywun wrth law mewn achos brys, nid yw hyfforddiant unigol yn ddigon ar ei ben ei hun. Mae bron i bedwar ymhob deg o'r rhai a hyfforddwyd yn dweud na fyddent yn teimlo'n hyderus yn rhoi CPR, sy'n awgrymu bod angen hyfforddiant diweddar rheolaidd i gynyddu hyder.

O ran negeseuon ar gyfer ymgyrch, mae cael cyfarwyddiadau gan driniwr galwadau 999 ynghylch sut i roi CPR (a defnyddio Diffibriliwr) mewn achos brys yn cynyddu hyder y cyhoedd yn fawr mewn gwneud hynny. Mae hon felly'n neges y mae angen ei chynnwys mewn cyfathrebiadau fel rhan o ymgyrch i annog pobl i ymyrryd mewn sefyllfa frys pan fo rhywun yn cael ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty.

Yn olaf, mae'n galonogol bod mwy o bobl yn ymwybodol bellach o leoliad eu Diffibriliwr cyhoeddus agosaf ond mae lle i wella o hyd, gyda dim ond hanner y cyhoedd yn ymwybodol ble mae eu AED agosaf wedi'i leoli.

## Atodiad 1 – Holiadur Ymchwil

### B02210-1 Omnibws Cymru Ionawr

**Archwilio gwybodaeth, agweddau ac ymddygiad y cyhoedd tuag at ymateb i ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty – FERSIWN DDIWYGIEDIG DERFYNOL 10.01.22**

#### CPR

Yn awr, rhai cwestiynau am ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty a CPR. Ystyr CPR yw dadebru cardio-anadlol, sy'n driniaeth frys y gellir ei defnyddio os yw calon rhywun yn peidio â gweithio. Mae cywasgiadau'r frest ac anadliadau achub ceg wrth geg (dan amgylchiadau arferol, ond nid yn y pandemig) yn sicrhau bod gwaed ac ocsigen yn dal i gylchredeg yn yr unigolyn nes bo cymorth yn cyrraedd. Mewn pandemig nid argymhellir rhoi anadliadau achub i unrhyw un dros 8 oed.

Meddyliwch am ddigwyddiadau a gafwyd neu y gellid eu cael y tu allan i leoliad ysbyty. Gallai hyn fod gartref, mewn cartref gofal nyrsio neu mewn man cyhoeddus.

**1) Ydych chi erioed wedi gweld rhywun yn colapsio a hwythau angen CPR?**

- a) Do
- b) Naddo
- c) Ddim yn siŵr/ Ddim yn gwybod

**2) Ydych chi erioed wedi cael eich hyfforddi mewn CPR?**

- |                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| a) Do                           | Ewch at C3 |
| b) Naddo                        | Ewch at C5 |
| c) Ddim yn siŵr/ Ddim yn gwybod | Ewch at C5 |

#### **OS YDYCH WEDI CAEL HYFFORDDIANT CPR**

**3) Pa un o'r rhain sy'n disgrifio orau sut y cawsoch chi eich hyfforddiant CPR?**

#### **COD UNIGOL YN UNIG**

- a) Mae'n ofynnol i mi fod wedi cael hyfforddiant CPR fel rhan o'm swydd
- b) Rwy'n swyddog Cymorth Cyntaf enwebedig yn fy ngweithle
- c) Fe ddewisais i wneud cwrs / sesiwn a drefnwyd trwy fy ngwaith
- d) Fe ddewisais i wneud cwrs / sesiwn a drefnwyd trwy fy ngwaith gwirfoddol
- e) Fe wnes i hyfforddiant trwy sefydliad cymunedol neu ieuenctid, megis y Sgwtiaid neu Ambiwlans Sant Ioan
- f) Cefais fy addysgu trwy'r ysgol fel disgybl / myfyriwr
- g) Fe drefnais i fy hyfforddiant fy hun trwy wneud cwrs

- h) Fe ddysgais fy hun trwy'r rhyngwyd (e.e. YouTube, gwefan arall) neu offeryn hunanddysgu arall (pecyn dysgu Hunangyfeiriedig, DVD, taflen)
- i) Fe ddysgodd aelod o'r teulu neu ffrind i mi
- j) Arall (rhowch fanylion) \_\_\_\_\_
- k) Ddim yn siŵr / methu cofio

### **OS YDYCH WEDI CAEL HYFFORDDIANT CPR**

#### **3b) Sut gafodd eich hyfforddiant CPR ei ddarparu? A oedd yn....? Dewiswch un**

- Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda phrofiad ymarferol o CPR ar ddymi hyfforddi
- Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb ond heb brofiad ymarferol o CPR ar ddymi hyfforddi
- Hyfforddiant mewn amser real a ddarparwyd ar-lein gan hyfforddwr
- Gwyllo fideo hyfforddi ar-lein
- Arall (rhowch fanylion) \_\_\_\_\_
- Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod

### **OS YDYCH WEDI CAEL HYFFORDDIANT CPR**

#### **3c) Sut fyddai orau gennych fod wedi cael hyfforddiant CPR? Dewiswch un**

- Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda phrofiad ymarferol o CPR ar ddymi hyfforddi
- Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb ond heb brofiad ymarferol o CPR ar ddymi hyfforddi
- Hyfforddiant mewn amser real a ddarparwyd ar-lein gan hyfforddwr
- Gwyllo fideo hyfforddi ar-lein
- Arall (rhowch fanylion) \_\_\_\_\_
- Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod

### **OS YDYCH WEDI CAEL HYFFORDDIANT CPR**

#### **4) Pryd gawsoch chi eich hyfforddi neu pryd oedd y tro diwethaf i chi gael hyfforddiant diweddar mewn CPR? Dewiswch un**

- a) O fewn y 6 mis diwethaf
  - b) 7- 12 mis yn ôl
  - c) Mwy nag un flwyddyn ond llai na 2 flynedd
  - d) Mwy na 2 flynedd ond llai na 5 mlynedd
  - e) Mwy na 5 mlynedd
- Ewch at C7

### **OS NAD YDYCH WEDI CAEL HYFFORDDIANT CPR**

#### **5) A hoffech chi gael hyfforddiant CPR?**

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| a) Hoffwn gael hyfforddiant CPR    | Gofynnwch C5b yna ewch at C6 |
| b) Ni hoffwn gael hyfforddiant CPR | Ewch at C5c                  |
| c) Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod   | Ewch at C6                   |

**OS HOFFECH CHI GAEL HYFFORDDIANT CPR****5b) Sut fyddai orau gennych gael hyfforddiant CPR? Dewiswch un**

Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda phrofiad ymarferol o CPR ar ddymi hyfforddi

Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb ond heb brofiad ymarferol o CPR ar ddymi hyfforddi

Hyfforddiant mewn amser real a ddarperir ar-lein gan hyfforddwr

Gwyllo fideo hyfforddi ar-lein

Arall (rhoch fanylion) \_\_\_\_\_

Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod

**OS NA HOFFECH GAEL HYFFORDDIANT CPR****5c) Pam nad oes arnoch eisiau cael hyfforddiant CPR? Ysgrifennwch yr ateb**


---

**OS NAD YDYCH WEDI CAEL HYFFORDDIANT CPR****6) Dyma rai rhesymau pam nad yw pobl wedi cael hyfforddiant CPR. Pa rai, os o gwbl, sy'n berthnasol i chi? Dewiswch bob un sy'n berthnasol**

- a) Nid yw wedi croesi fy meddwl erioed i gael hyfforddiant CPR
- b) Dydw i erioed wedi cael y cyfle
- c) Does gen i ddim amser
- d) Does gen i ddim diddordeb
- e) Nid yw'n gyfleus (e.e. Byddai'n rhaid i mi adael y tŷ, mae'n rhy bell i deithio)
- f) Dydw i ddim yn gallu ei fforddio / mae'n rhy ddrud
- g) Dydw i ddim yn gwybod ble i ddod o hyd i gwrs
- h) Am bod gen i broblemau iechyd meddwl neu iechyd corfforol
- i) Fyddwn i byth yn rhoi CPR felly does dim diben
- j) Am bod Covid-19 wedi ei gwneud hi'n anodd cael hyfforddiant CPR
- k) Am fy mod i'n poeni'n fwy am y risgiau ym mhandemig Covid-19
- l) Arall (rhoch fanylion) \_\_\_\_\_ Ewch at C7

**I'W GOFYN I BAWB****7) Sut fydddech chi'n gwybod os oedd ar rywun angen CPR? Ysgrifennwch yr ateb**


---

- 8) **Pa mor hyderus, os o gwbl, fydddech chi ynglŷn â rhoi CPR i rywun?**
- a) Hyderus iawn
  - b) Gweddol hyderus
  - c) Ddim yn hyderus iawn
  - d) Ddim yn hyderus o gwbl
  - e) Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod
- 9) **Pa mor hyderus fydddech chi ynglŷn â rhoi CPR, ar ôl deialu 999, pe bai'r triniwr galwadau'n egluro wrthych fesul cam sut i'w wneud?**
- a) Hyderus iawn
  - b) Gweddol hyderus
  - c) Ddim yn hyderus iawn
  - d) Ddim yn hyderus o gwbl
  - e) Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod
- 10) **Beth yw eich profiad o roi CPR, os o gwbl?**
- a) Rwyf wedi rhoi CPR i rywun arall mewn bywyd go iawn
  - b) Rwyf wedi gweld rhywun arall yn rhoi CPR mewn bywyd go iawn ond dydw i erioed wedi ei wneud fy hun
  - c) Dydw i erioed wedi gweld unrhyw un yn rhoi CPR mewn bywyd go iawn
- 11) **Fe hoffwn i chi ddychmygu eich bod yn cerdded i lawr y stryd a'ch bod yn gweld rhywun cyffredin yn colapsio. Maen nhw'n anymwybodol, dydyn nhw ddim yn anadlu a does ganddynt ddim pwls. Pe baech chi'r unig berson yno, pa mor debygol neu annhebygol yw hi y bydddech yn rhoi CPR i'r unigolyn yma?**
- a) Eithriadol o debygol
  - b) Gweddol debygol
  - c) Gweddol annhebygol
  - d) Eithriadol o annhebygol
  - e) Ddim yn siŵr/ddim yn gwybod
- 12) **Dyma restr o rai o'r rhesymau pan na fyddai pobl yn rhoi CPR. Pa rai, os o gwbl, sy'n berthnasol i chi? *Dewiswch bob un sy'n berthnasol***
- a) Ofn y gallwn ddal clefyd
  - b) Ofn y gallwn ddal Covid-19
  - c) Mae'r unigolyn yn edrych yn frwnt
  - d) Arwydd gweladwy o chwd / gwaed
  - e) Arogl alcohol
  - f) Mae'r unigolyn yn rhywun sy'n defnyddio cyffuriau
  - g) Does gen i mo'r sgiliau i roi CPR
  - h) Does gen i mo'r hyder i roi CPR
  - i) Ofn cael fy siwio

- j) Ofn achosi anaf / gwneud pethau'n waeth
- k) Does arnaf ddim eisiau rhoi cymorth dadebru ceg wrth geg
- l) Dydw i ddim yn adnabod yr unigolyn
- m) Ddim yn siŵr a oes angen CPR arnynt
- n) Dim un o'r rhain

**13) Mae gan bobl farn wahanol ynglŷn â CPR. Dywedwch wrthym i ba raddau yr ydych yn cytuno neu'n anghytuno â phob un o'r datganiadau hyn.**

Cytuno'n gryf / cytuno / ddim yn cytuno nac yn anghytuno / anghytuno / anghytuno'n gryf / ddim yn gwybod

- a) Dylai pawb gael hyfforddiant CPR
- b) Byddai'n well gen i geisio rhoi CPR na gwneud dim byd
- c) Byddwn i'n poeni y gallwn wneud pethau'n waeth pe bawn i'n rhoi CPR i rywun
- d) Byddwn i'n poeni y gallwn gael fy siwio pe bawn i'n rhoi CPR i rywun

**Diffibrilwyr**

**Yn awr, rhai cwestiynau am Ddiffibrilwyr Allanol Awtomataidd (AED). Defnyddir diffibriliwr i roi sioc drydanol i ailgychwyn y galon – gall hyn helpu'r galon i ddechrau curo'n iawn unwaith eto.**

**14) Ydych chi erioed wedi cael eich hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr?**

- |                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| a) Do                            | Ewch at C15 |
| b) Naddo                         | Ewch at C17 |
| c) Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod | Ewch at C17 |

**OS YDYCH WEDI CAEL HYFFORDDIANT AED**

**15) Pa un o'r rhain sy'n disgrifio orau sut y cawsoch chi eich hyfforddiant Diffibriliwr? Dewiswch un**

- a) Mae'n ofynnol i mi fod wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr Allanol Awtomataidd (AED) fel rhan o'm swydd
- b) Rwy'n swyddog Cymorth Cyntaf enwebedig yn fy ngweithle
- c) Fe ddewisais i wneud cwrs neu sesiwn a drefnwyd trwy fy ngwaith
- d) Fe ddewisais i wneud cwrs neu sesiwn a drefnwyd trwy fy ngwaith gwirfoddol
- e) Fe wnes i hyfforddiant trwy sefydliad cymunedol neu ieuenctid, megis y Sgowntiaid neu Ambiwylans Sant Ioan
- f) Cefais fy nysgu trwy'r ysgol fel disgybl / myfyriwr
- g) Fe drefnais fy hyfforddiant fy hun trwy wneud cwrs
- h) Fe ddysgais fy hun trwy'r rhynggrwyd (e.e. YouTube, gwefan arall) neu offeryn hunanddysgu arall (pecyn dysgu Hunangyfeiriedig, DVD, taflen)
- i) Fe ddysgodd aelod o'r teulu neu ffrind i mi
- j) Arall (rhowch fanylion)
- k) Ddim yn siŵr / methu cofio

**OS YDYCH WEDI CAEL HYFFORDDIANT AED****15b) Sut gafodd eich hyfforddiant Diffibriliwr ei ddarparu? A oedd yn....?****Dewiswch un**

Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda phrofiad ymarferol o ddefnyddio Diffibriliwr ar ddymy hyfforddi

Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb ond heb brofiad ymarferol o ddefnyddio Diffibriliwr ar ddymy hyfforddi

Hyfforddiant mewn amser real a ddarparwyd ar-lein gan hyfforddwr

Gwyllo fideo hyfforddi ar-lein

Arall (rhoch fanylion) \_\_\_\_\_

Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod

**OS YDYCH WEDI CAEL HYFFORDDIANT AED****15c) Sut fyddai orau gennych fod wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr?****Dewiswch un**

Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda phrofiad ymarferol o ddefnyddio Diffibriliwr ar ddymy hyfforddi

Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb ond heb brofiad ymarferol o ddefnyddio Diffibriliwr ar ddymy hyfforddi

Hyfforddiant mewn amser real a ddarparwyd ar-lein gan hyfforddwr

Gwyllo fideo hyfforddi ar-lein

Arall (rhoch fanylion) \_\_\_\_\_

Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod

**OS YDYCH WEDI CAEL HYFFORDDIANT AED****16) Pryd gawsoch chi eich hyfforddi neu pryd oedd y tro diwethaf i chi gael hyfforddiant diweddar mewn defnyddio Diffibriliwr?**

- a) O fewn y 6 mis diwethaf
- b) 7- 12 mis yn ôl
- c) Mwy nag un flwyddyn ond llai na 2 flynedd
- d) Mwy na 2 flynedd ond llai na 5 mlynedd
- e) Mwy na 5 mlynedd

Ewch at C17

**I'W GOFYN I BAWB****17) Ydych chi'n gwybod ble mae eich Diffibriliwr cyhoeddus agosaf wedi'i leoli?**

- a) Ydw
- b) Nac ydw
- c) Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod

**I'W GOFYN DIM OND OS NAD YDYNT EISOES WEDI'U HYFFORDDI YN C14****18) A hoffech chi gael eich hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr?**

- a) Hoffwn gael fy hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr

- b) Ni hoffwn gael fy hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr
- c) Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod

### **OS HOFFECH GAEL EICH HYFFORDDI I DDEFNYDDIO DIFFIBRILIWR**

#### **18b) Sut fyddai orau gennych gael eich hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr?**

*Dewiswch un*

Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda phrofiad ymarferol o ddefnyddio Diffibriliwr ar ddymy hyfforddi  
 Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb ond heb brofiad ymarferol o ddefnyddio Diffibriliwr ar ddymy hyfforddi  
 Hyfforddiant mewn amser real a ddarperir ar-lein gan hyfforddwr  
 Gwyllo fideo hyfforddi ar-lein  
 Arall (rhoch fanylion) \_\_\_\_\_  
 Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod

### **OS NA HOFFECH GAEL HYFFORDDIANT MEWN DEFNYDDIO DIFFIBRILIWR**

#### **18c) Pam nad oes arnoch eisiau cael eich hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr?**

*Ysgrifennwch yr ateb*

---

### **I'W GOFYN I BAWB**

#### **19) Pa mor hyderus, os o gwbl, fydddech chi ynglŷn â defnyddio Diffibriliwr ar rywun?**

- a) Hyderus iawn
- b) Gweddol hyderus
- c) Ddim yn hyderus iawn
- d) Ddim yn hyderus o gwbl
- e) Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod

#### **20) Pa mor hyderus fydddech chi, ar ôl deialu 999, pe bai'r triniwr galwadau'n egluro wrthych fesul cam sut i'w ddefnyddio?**

- a) Hyderus iawn
- b) Gweddol hyderus
- c) Ddim yn hyderus iawn
- d) Ddim yn hyderus o gwbl
- e) Ddim yn siŵr / Ddim yn gwybod

#### **21) Mae gan bobl farn wahanol ynglŷn â defnyddio Diffibrilwyr. Dywedwch wrthym i ba raddau yr ydych yn cytuno neu'n anghytuno â phob un o'r datganiadau hyn.**

Cytuno'n gryf / cytuno / ddim yn cytuno nac yn anghytuno / anghytuno / anghytuno'n gryf / ddim yn gwybod (ddim ar y cerdyn dangos)

- a) Dylai pawb gael ei hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr
- b) Byddai'n well gen i geisio defnyddio Diffibriliwr na gwneud dim byd
- c) Byddwn i'n poeni y gallwn wneud pethau'n waeth pe bawn i'n defnyddio Diffibriliwr
- d) Byddwn i'n poeni y gallwn gael fy siwio pe bawn i'n defnyddio Diffibriliwr

**22) Cyn heddiw, oeddech chi wedi gweld neu glywed unrhyw hysbysebion, deunyddiau marchnata neu gyfathrebiadau ynglŷn â hyfforddiant CPR a Diffibriliwr?**

Oeddwn

Nac oeddwn

Ddim yn gwybod

**OS MAI OEDDWN OEDD YR ATEB**

**23) Ble welsoch chi neu ble glywsoch chi'r hysbysebion, cyfathrebiadau neu ddeunyddiau marchnata hyn? Dewiswch bob un sy'n berthnasol**

Mewn meddygfa deulu / ysbyty

Mewn papur newydd / cylchgrawn – erthygl newyddion / nodwedd

Mewn papur newydd / cylchgrawn - hysbysebu

Ar y teledu – newyddion / rhaglen

Ar y teledu – hysbysebu

Ar y radio – newyddion / rhaglen

Ar y radio – hysbysebu

Ar hysbyseb ffisegol mewn man cyhoeddus (hysbysebion ar fysiau, posteri a.y.b.)

Ar-lein – erthygl newyddion / nodwedd

Ar-lein – hysbysebion

Cyfryngau cymdeithasol, e.e. Facebook, Instagram, Twitter

Dywedodd rhywun wrthyf (gweithiwr proffesiynol)

Dywedodd rhywun wrthyf (teulu/ffrind)

Arall (rhowch fanylion) \_\_\_\_\_

Ddim yn gwybod / methu cofio