

Achub Bywyd Cymru: Arolwg Tracio CPR a Diffibrilio

*Astudiaeth Omnibws Cymru Ionawr
2023*



Paratowyd ar gyfer:
Achub Bywyd Cymru

Paratowyd gan:
Beaufort Research



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Manylion cyswllt

Cyswllt yr Asiantaeth: Catrin Davies

Achub Bywyd Cymru: Arolwg Tracio CPR a Diffibrilio – Ionawr 2023 Omnibws Cymru

Mawrth 2023

Beaufort Research

2 Plas yr Amgueddfa

Caerdydd

CF10 3BG

(029) 2037 8565

enquiries@beaufortresearch.co.uk

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 2023

Cynhaliwyd yr ymchwil hon yn unol ag ISO 2052



Cynnwys

1. Crynodeb Gweithredol	4
2. Cyflwyniad ac amcanion	8
3. Methodoleg	8
4. Canfyddiadau'r ymchwil	10
4.1 Hyfforddiant Dadebru Cardio-anadlol (CPR) a Diffibriliwr.....	10
4.2 Rhoi CPR a Defnyddio Diffibrilwyr	20
4.3 Ymwybyddiaeth o hysbysebu, cyfathrebu a marchnata.....	28
5. Casgliadau	32
Atodiad 1 – Holiadur Ymchwil	33

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 ymchwil yn ailadrodd cwestiynau a ofynnwyd mewn astudiaeth sylfaenol a gynhaliwyd ym mis Mehefin 2019 ac a ailadroddwyd ym mis Ionawr 2022. Casglwyd data ar arolwg Omnibws Cymru Ionawr 2023. Arolygwyd sampl gynrychiolaidd o 1,000 o oedolion 16+ oed ledled Cymru gan ddefnyddio panel ar-lein¹, gyda'r gwaith maes yn cael ei wneud rhwng 16 Ionawr a 5 Chwefror 2023.

Hyfforddiant CPR a Diffibrilwyr

- Dywedodd dros hanner y rhai y cyfwelwyd â hwy yn 2023 (56%) eu bod wedi cael hyfforddiant CPR – sydd ychydig yn uwch nag yn 2022 (53%) a bellach yn ôl i'r lefel cyn y pandemig yn 2019 (56%).
- Roedd y gyfran o'r ymatebwyr a oedd wedi'u hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr Allanol Awtomataidd (AED) yn llawer is – sef 22%. Fel gyda CPR, mae hyn wedi cynyddu ychydig ers 2022 (20%) ac mae bellach bron ar lefel 2019 (23%). Mae'n debygol bod y gostyngiad yn 2022 yn gysylltiedig ag effaith COVID-19 ar fynediad at hyfforddiant.
- Fel mewn blynyddoedd blaenorol, roedd y rhai yng ngrwpiau economaidd-gymdeithasol mwy goludog ABC1² a phobl 54 oed ac iau yn fwy tebygol na'r rhai yng ngrwpiau C2DE a phobl dros 55 oed o fod wedi cael eu hyfforddi i roi CPR a defnyddio AED.
- Yn 2023, yn wahanol i 2022, roedd dynion ychydig yn fwy tebygol na menywod o fod wedi cael hyfforddiant i roi CPR (58% o ddynion o'i gymharu â 55% o fenywod).
- Wrth edrych pa mor ddiweddar y cafwyd yr hyfforddiant, roedd hanner y rhai a oedd wedi'u hyfforddi i roi CPR (50%) wedi cael yr hyfforddiant diwethaf fwy na phum mlynedd yn ôl. Roedd 28% wedi cael hyfforddiant o fewn y 2 flynedd

¹ 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 arolygon 2022 a 2023 eu cynnal ar-lein, tra bo arolwg 2019 wedi cael ei gynnal gan gyfwelwyr 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 rhwng 2019 a'r blynyddoedd o 2022 ymlaen, oherwydd effaith modd.

² System dosbarthiad cymdeithasol a ddefnyddir mewn ymchwil i'r farchnad ac mewn sectorau eraill. Mae'r dosbarthiad yn aseinio 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, pensynwyr y wladwriaeth, gweithwyr dros dro a gweithwyr ar y graddau isaf, pobl ddi-waith nad ydynt ond yn cael budd-daliadau'r wladwriaeth

ddiwethaf. Roedd cynnydd bach yn y gyfran a oedd wedi cael hyfforddiant yn y 6 mis diwethaf (i fyny 9% o 6% yn 2022).

- Roedd y rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr wedi ei gael yn fwy diweddar, gyda 54% yn nodi eu bod wedi cael hyfforddiant i ddefnyddio AED yn y 2 flynedd ddiwethaf (i fyny o 47% yn 2022). Roedd y cynnydd mwyaf ymhlith cyfranogwyr a oedd wedi cael hyfforddiant yn y 6 mis diwethaf (21% o'i gymharu ag 13% yn 2022).
- Fe wnaeth chwech ymhob deg o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR (60%) briodoli'r hyfforddiant i'w cyflogaeth. Mae hyn ychydig yn is nag yn 2022, pan ddywedodd bron i ddwy ran o dair eu bod wedi cael eu hyfforddi trwy eu swydd (64%).
- Roedd yr un peth yn wir am hyfforddiant Diffibriliwr, lle dywedodd cyfran uwch byth (70%) fod eu hyfforddiant AED yn gysylltiedig â'u gwaith. Eto, roedd y gyfran a oedd wedi cael hyfforddiant trwy eu gweithle wedi gostwng ers 2022 (79%).
- Fel yn 2022, roedd dros naw ymhob deg o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR (92%) wedi cael hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda phrofiad ymarferol o CPR ar ddymi hyfforddi. Roedd 85% o'r rhai â hyfforddiant Diffibriliwr wedi cael eu hyfforddiant yn yr un ffordd, gyda'r cyfle i ymarfer ar ddymi hyfforddi.
- Hwn oedd y dull hyfforddi a oedd orau gan y mwyafrif llethol o'r rhai a oedd eisoes wedi cael eu hyfforddi (94% yn achos CPR a 93% yn achos Diffibrilio).
- Roedd diddordeb mewn cael hyfforddiant CPR ac AED yn uchel ymhlith y rhai nad oeddent eisoes wedi'u hyfforddi – fe hoffai 68% gael hyfforddiant CPR, sy'n gynydd o'i gymharu â blynyddoedd blaenorol (62% yn 2022 a 50% yn 2019), tra hoffai 69% gael hyfforddiant Diffibriliwr (i fyny o 66% yn 2022 a 53% yn 2019).
- Roedd cefnogaeth i hyfforddiant cyffredinol mewn CPR a Diffibrilio'n uchel, fel mewn blynyddoedd blaenorol, gydag wyth ymhob deg (80%) yn cytuno y *dylai pawb gael eu hyfforddi i roi CPR* a thri chwarter (76%) yn cytuno y *dylai pawb gael eu hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr*.
- Ymhlith y lleiafrif nad oedd arnynt eisiau cael eu hyfforddi i roi CPR (16%) neu i ddefnyddio Diffibriliwr (17%), roedd eu prif resymau digymell yn ymwneud yn bennaf â diffyg hyder ac ofn achosi niwed, fel yn 2022.
- Pan gawsant eu cynorthwyo â rhestr, roedd 58% 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 50% 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 Diffibrilwyr

- Roedd un ymhob pedwar o'r ymatebwyr yn 2023 (26%) wedi gweld rhywun yn colapsio a hwythau o bosibl angen CPR gan rywun wrth law, sy'n lefel debyg i 2022 (24%).
- Fel yn 2022, er bod bron i un ymhob deg (10%) 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 (71%) unrhyw brofiad o gwbl o roi CPR mewn bywyd go iawn.

- Roedd cynefindra â symptomau Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty (OHCA) yn uchel – roedd 87% (i fyny o 83% yn 2022) 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*.
- Roedd hyder i roi CPR wedi cynyddu ers 2022. Dywedodd bron i hanner (45%) y byddent yn hyderus i roi CPR (i fyny o 39% yn 2022), tra bo ychydig yn llai (37%) wedi dweud y byddent yn hyderus ynglŷn â defnyddio Diffibriliwr (35% yn 2022).
- Roedd lefelau hyder yn uwch ymhlith y rhai a oedd wedi cael hyfforddiant blaenorol ond, serch hynny, dywedodd 34% o'r rhai â hyfforddiant CPR ac 14% o'r rhai â hyfforddiant Diffibriliwr na fyddent yn teimlo'n hyderus yn rhoi'r hyfforddiant hwn ar waith.
- 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 gwaethaf y lefelau hyder gweddol isel yn 2023, byddai tri chwarter yr ymatebwyr (75%) 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 2022 a 2019 (sef 76% a 75% yn y drefn honno).
- Fel yn 2022, roedd y mwyafrif llethol ar y cyfan (78% yn y naill achos a'r llall) 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 arwyddion gweladwy o chwd neu waed (33%), diffyg hyder (33%) a diffyg sgiliau (31%).
- 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 dros hanner y rhai y cyfwelwyd â hwy (55%) eu bod yn gwybod ble'r oedd eu Diffibriliwr cyhoeddus agosaf wedi'i leoli. Mae ymwybyddiaeth o leoliad yr AED agosaf wedi codi'n gyson dros y blyneddau, o 43% yn 2019 i 53% yn 2022 i 55% yn 2023. Roedd ymwybyddiaeth yn uwch ymhlith y rhai â hyfforddiant CPR a Diffibriliwr.

Ymwybyddiaeth o hysbysebu, cyfathrebu a marchnata

- Dywedodd bron i chwarter y rhai y cyfwelwyd â hwy (23%) eu bod wedi gweld hysbysebion neu ddeunyddiau marchnata ynglŷn â hyfforddiant CPR a Diffibriliwr. Mae hyn wedi codi ychydig ers y llinell sylfaen cyn yr ymgyrch yn 2022 (20%).
- Roedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o fod wedi gweld yr hysbysebion, cyfathrebiadau neu ddeunyddiau marchnata naill ai yn eu meddygfa deulu / mewn ysbyty neu ar y cyfryngau cymdeithasol (crybwyllwyd y naill a'r llall gan tua thraean o'r grŵp yma – 36% a 35% yn y drefn honno).
- Y prif negeseuon a nodwyd yn ddigymell gan y rhai a oedd yn ymwybodol o'r ymgyrch oedd: *Mae CPR yn achub bywydau / yn gwella'r siawns o oroesi* (26%),

pwysigrwydd CPR/pwysigrwydd gwybod beth i'w wneud (15%) a gellir hyfforddi pawb i ddefnyddio diffibrilwyr (15%).

- Dywedodd oddeutu un ymhob wyth (13%) eu bod wedi clywed am Achub Bywyd Cymru cyn cymryd rhan yn yr arolwg. Roedd ymwybyddiaeth ar ei uchaf ymhlith pobl iau (23%) a'r rhai a oedd wedi cael eu hyfforddi i roi CPR a defnyddio Diffibriliwr (17% a 21% yn y drefn honno).
- Ar ôl i'r hysbyseb teledu ar gyfer Achub Bywyd Cymru gael ei dangos iddynt, dywedodd bron i chwarter (23%) eu bod wedi gweld yr hysbyseb o'r blaen. Cyfranogwyr hŷn oedd fwyaf tebygol o ddweud eu bod wedi gweld yr hysbyseb yn flaenorol (26%).
- Dywedodd bron i chwech ymhob deg o'r ymatebwyr (58%) eu bod yn fwy tebygol o roi CPR pe baent yn gweld rhywun yn cael ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty ar ôl gweld yr hysbyseb. Dywedodd oddeutu traean (37%) nad oedd yn gwneud unrhyw wahaniaeth, tra bo 3% yn unig wedi dweud y byddai'n eu gwneud yn llai tebygol o roi CPR.

2. Cyflwyniad ac amcanion

Rhoddodd Achub Bywyd Cymru gomisiwn i Beaufort Research yn gynnar yn 2023 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 2023 ac i raddau helaeth mae'r ymchwili yn ailadrodd yr arolwg a gynhaliwyd ym mis Ionawr 2022, ond gydag ychydig o gwestiynau eraill wedi'u hychwanegu. Gofynnwyd y cwestiynau am y tro cyntaf fel rhan o astudiaeth sylfaenol ym mis Mehefin 2019 ar Omnibws Cymru.

Nodau'r astudiaeth oedd tracio unrhyw newidiadau yng ngwybodaeth, 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. Fe wnaeth arolwg 2023 hefyd 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

Fel mewn blynyddoedd blaenorol cynhaliwyd arolwg 2023 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 eu 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 a 2023 eu cynnal ar-lein, tra bo'r arolwg sylfaenol ym mis Mehefin 2019 wedi cael ei gynnal gan gyfweiliwyr yng nghartrefi'r cyfranogwyr. Gallai'r newid yn y dull casglu data i gyfweiliadau hunangwblhau ar-lein rhwng 2019 a 2022 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 2021 a sicrhau ei fod yn cynrychioli poblogaeth Cymru.

Roedd y cwestiynau ar gyfer arolwg 2023 yn ailadrodd y rhai a ofynnwyd ym mis Ionawr 2022 i raddau helaeth fel bod unrhyw newidiadau dros amser yn gallu cael eu hasesu (yn amodol ar y cafeut uchod). Cafodd cwestiynau gwreiddiol 2019 eu darparu ar gyfer Beaufort gan Lywodraeth Cymru.³ 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. Roedd y geiriad ar gyfer y ddau 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 ar y frest ac anadliadau achub ceg wrth geg yn sicrhau bod gwaed ac ocsigen yn dal i gylchredeg yn yr unigolyn nes bo cymorth yn cyrraedd. Os nad ydych yn gallu neu os nad ydych yn fodlon darparu anadliadau achub ceg wrth geg, gallwch roi cywasgiadau parhaus ar y frest yn unig. Argymhellir anadliadau achub ceg wrth geg ar gyfer plant dan 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 2023 rhwng 16 Ionawr a 5 Chwefror 2023. 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.

³ Mae Arolwg 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

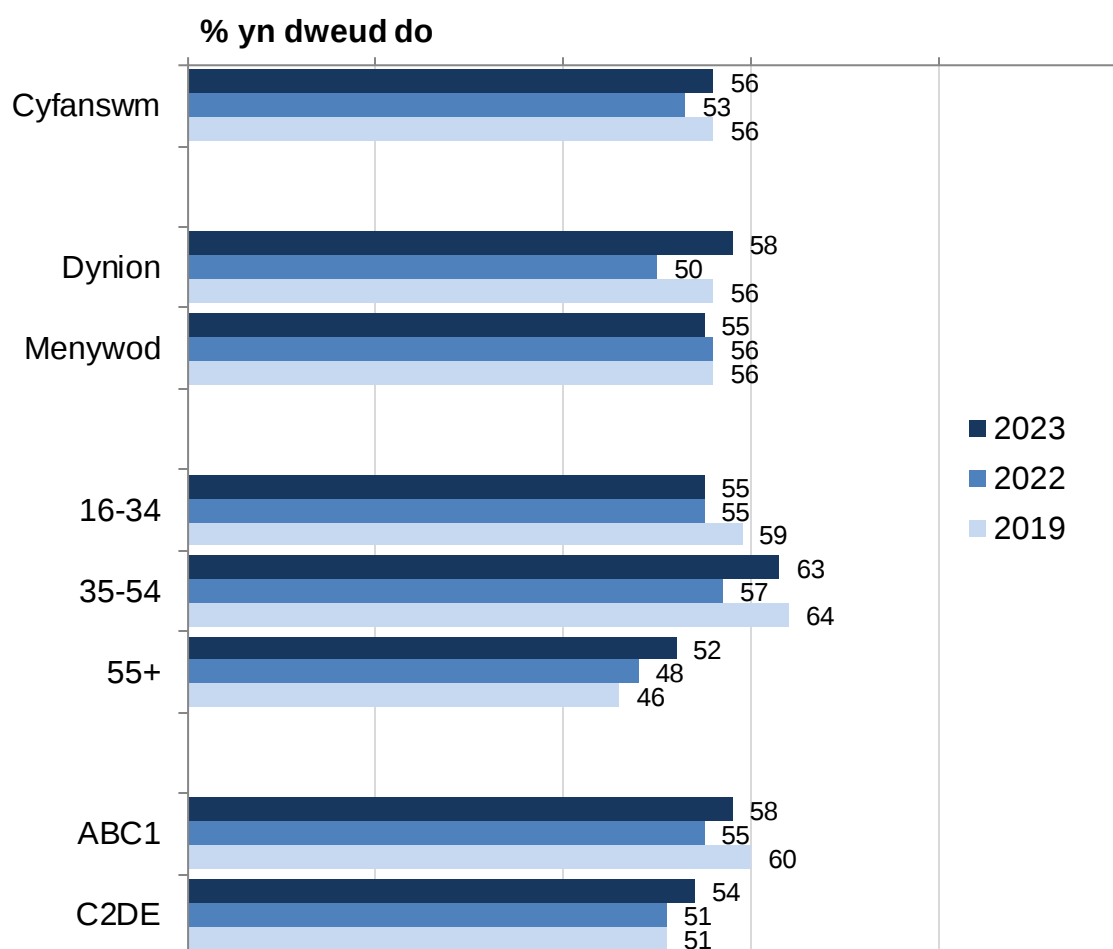
4.1 Hyfforddiant Dadebru Cardio-anadlol (CPR) a Diffibriliwr

Hyfforddiant CPR

Dywedodd dros hanner y rhai y cyfwelwyd â hwy yn 2023 (56%) eu bod wedi cael hyfforddiant CPR. Mae'r gyfran hon wedi cynyddu i'r lefel cyn y pandemig a welwyd yn 2019 (56%). Mae'n debygol bod y gostyngiad bach yn y gyfran a gofnodwyd yn 2022 (53%) i'w briodoli i effaith pandemig COVID-19 ar fynediad at hyfforddiant CPR.

Fel a welwyd mewn blynyddoedd blaenorol, roedd y rhai yng ngrwpiau economaidd-gymdeithasol mwy goludog ABC1 a phobl 54 oed ac iau yn fwy tebygol na'r rhai yng ngrwpiau C2DE a phobl dros 55 o fod wedi cael hyfforddiant CPR (gweler Ffigur 1 isod). Roedd cyfrannau mwy o ddynion a phobl ganol oed wedi cael hyfforddiant CPR yn 2023 (58% i fyny o 50% yn 2022 a 63% i fyny o 57% yn 2022 yn y drefn honno). Roedd y gwahaniaethau yn 2023 o'i gymharu â'r data mewn blynyddoedd blaenorol yn llai amlwg ar gyfer categorïau demograffig eraill.

Ffigur 1: Ydych chi erioed wedi cael hyfforddiant CPR?

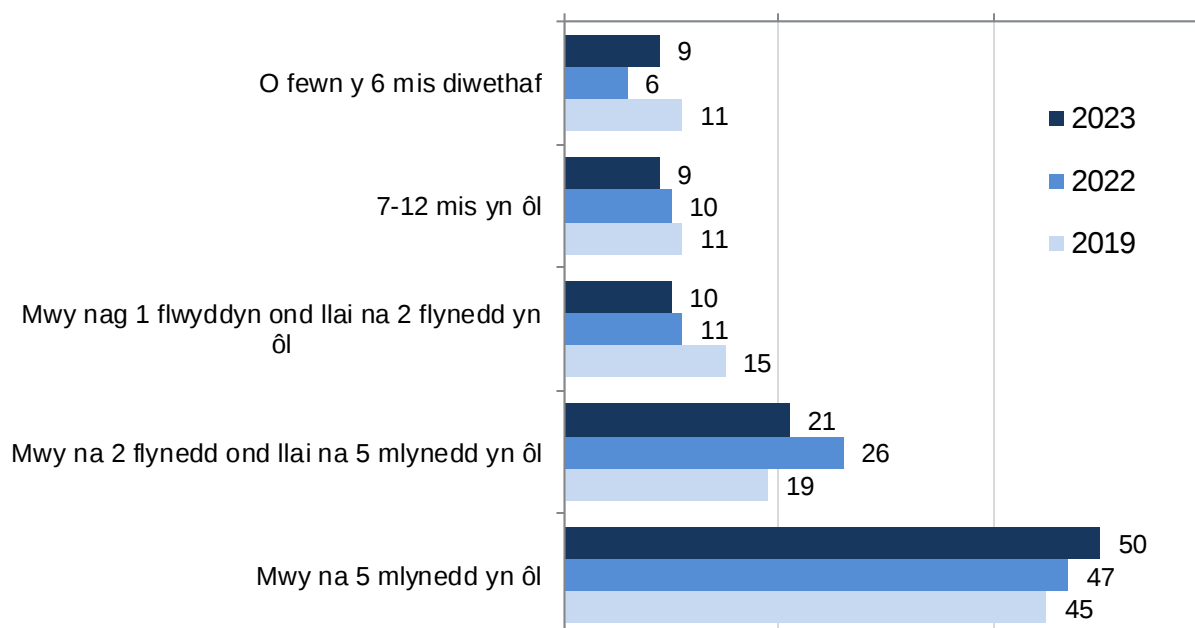


Sail: yr holl ymatebwyr (2023 – 1,000; 2022 – 1,000; 2019 – 1,025)

Dywedodd hanner y rhai a oedd wedi cael hyfforddiant (50%) eu bod wedi ei gael, neu wedi cael hyfforddiant diweddar, fwy na phum mlynedd yn ôl. Dywedodd 21% arall fod eu hyfforddiant diwethaf rhwng dwy a phum mlynedd yn ôl.

Roedd bron i dri ymhob deg (28%) wedi cael hyfforddiant CPR neu hyfforddiant diweddar o fewn y 2 flynedd ddiwethaf. Roedd y lefel hon bron union yr un fath ag yn 2022, er bod y gyfran a oedd wedi cael hyfforddiant o fewn y chwe mis diwethaf ychydig yn uwch yn 2023 (9% i fyny o 6% yn 2022). Serch hynny, nid yw'r gyfran a oedd wedi cael eu hyfforddi neu wedi cael hyfforddiant diweddar o fewn y ddwy flynedd ddiwethaf wedi dychwelyd i'r un lefel â 2019 (37%).

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



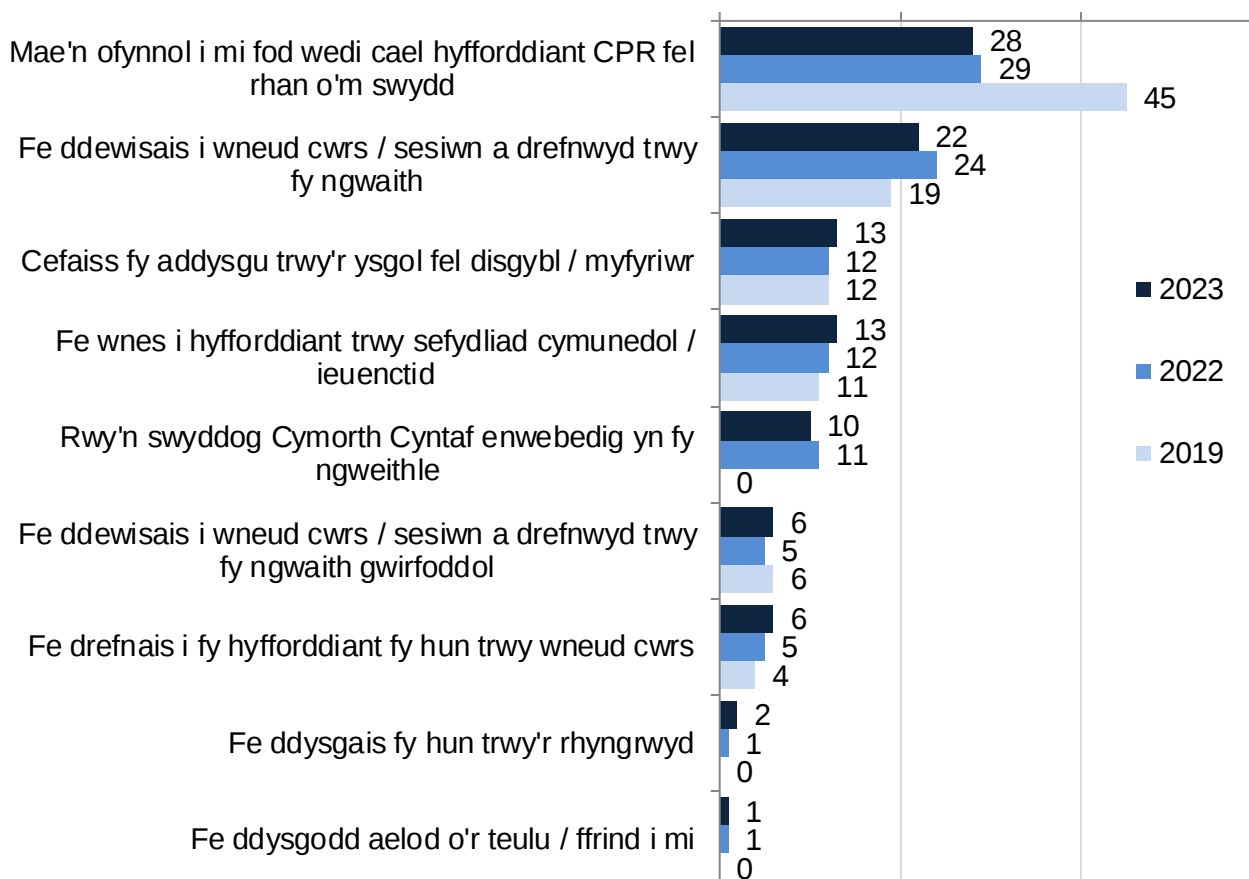
Sail: y rhai sydd wedi cael hyfforddiant CPR (2023 – 573; 2022 – 531; 2019 – 572)

O'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR, roedd ychydig o dan dri ymhob deg (28%) wedi cael hyfforddiant gorfodol fel rhan o'u swydd. Roedd 22% arall wedi dewis gwneud cwrs neu sesiwn a drefnwyd trwy eu gwaith, tra bo 10% wedi dweud eu bod yn swyddog Cymorth Cyntaf enwebedig yn eu gweithle. **Roedd chwech ymhob deg o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR yn 2023 (60%) yn priodoli eu hyfforddiant i'w cyflogaeth, felly.** Mae hyn ychydig yn is nag yn 2022, pan oedd bron i ddwy ran o dair wedi cael eu hyfforddi trwy eu swydd (64%). Fel yn 2022, Roedd pobl hŷn yn llawer mwy tebygol na phobl iau o fod wedi cael eu hyfforddi trwy'r gwaith neu oherwydd eu gwaith (sef 70% o'r bobl 55 oed a throsodd, o'i gymharu â 43% 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 Ambiwlans Sant Ioan neu drwy'r ysgol (sef 13% ar gyfer y naill a'r llall). Fel y gellid disgwyl o bosibl, roedd y cyfrannau o'r bobl iau a oedd wedi cael hyfforddiant trwy'r ysgol yn uwch (sef 27% o'r bobl 16-34 oed) (gweler Ffigur 3 dros y dudalen).

Ar y cyfan, fe arhosodd y gwahanol ffyrdd yr oedd cyfranogwyr wedi cael hyfforddiant mewn CPR yn weddol gyson yn 2023 o'i gymharu â 2022.

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



Sail: y rhai sydd wedi cael hyfforddiant CPR (2023 – 573; 2022 – 531; 2019 – 572)

Roedd dros naw ymhob deg o'r rhai a hyfforddwyd (92%) wedi cael eu hyfforddiant wyneb yn wyneb gyda phrofiad uniongyrchol o CPR ar ddymy hyfforddi. Dim ond cyfrannau bach gafodd eu hyfforddiant mewn ffyrdd eraill, sef hyfforddiant wyneb-yn-wyneb heb brofiad o CPR ar ddymy hyfforddi (5%), gwylio fideo hyfforddi ar-lein (2%) a hyfforddiant mewn amser real a ddarparwyd ar-lein gan hyfforddwr (1%). Felly yr oedd hi yn 2022 hefyd, er bod y gyfran a oedd wedi cael hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda phrofiad uniongyrchol o CPR ar ddymy wedi gostwng ychydig i 92% yn 2023, o 95% yn 2022.

Pan ofynnwyd sut fyddai orau ganddynt fod wedi cael eu hyfforddiant CPR, dewisodd dros saith ymhob deg (72%) o'r rhai a oedd wedi cael eu hyfforddi mewn ffyrdd eraill (34 allan o'r 47 o unigolion y cyfwelwyd â hwy) hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda phrofiad ymarferol o CPR ar ddymy hyfforddi. Roedd hyn wedi gostwng ers 2022 pan ddywedodd 83% o'r rhai a oedd wedi cael eu hyfforddiant mewn ffordd arall y byddai'n well ganddynt fod wedi cael eu hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda phrofiad ar ddymy.

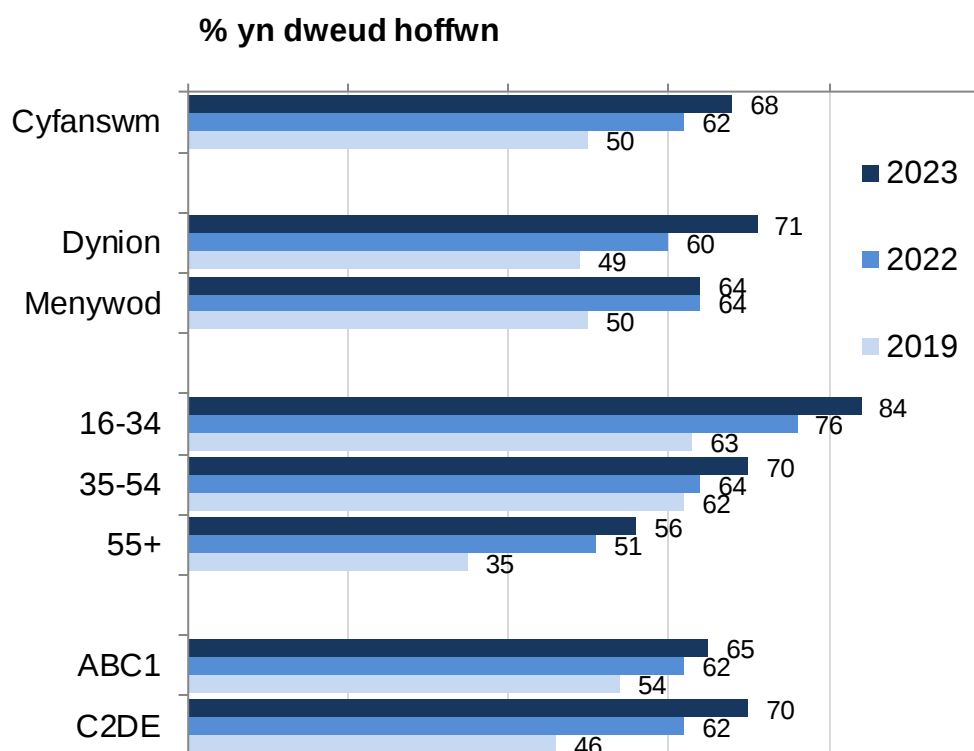
Roedd diddordeb mewn cael hyfforddiant CPR yn uchel – dywedodd dros ddwy ran o dair (68%) o'r rhai nad oeddent eisoes wedi'u hyfforddi mewn CPR yr hoffent gael hyfforddiant. I'r gwrthwyneb, dywedodd oddeutu traean naill ai nad oedd diddordeb ganddynt neu nad oeddent yn siŵr (16% ac 17% yn y drefn honno).

Mae diddordeb mewn cael hyfforddiant CPR wedi parhau i gynyddu ers 2019 pan ddywedodd 50% fod diddordeb ganddynt, tra bo gan 62% ddiddordeb yn 2022 a 68% yn 2023. Mae'r gyfran a oedd heb ddiddordeb wedi parhau i ostwng (o 47% yn 2019 i 16% yn 2023).

Yn wahanol i 2022, roedd dynion yn fwy tebygol na menywod yn 2023 o fod â diddordeb mewn cael hyfforddiant CPR (sef 70% o'i gymharu â 64%) ac roedd gan y rhai mewn aelwydydd C2DE fwy o ddiddordeb nag unigolion ABC1 am y tro cyntaf (70% o'i gymharu â 65%).

Roedd gwahaniaethau amlwg yn lefelau'r diddordeb mewn hyfforddiant yn amlwg yn ôl grŵp oedran, fel mewn blynyddoedd blaenorol. Pobl iau 16 i 34 oed oedd fwyaf tebygol o fod eisiau cael hyfforddiant CPR, gyda 84% o'r rhai yn y grŵp oedran hwn nad oeddent eisoes wedi'u hyfforddi'n mynegi diddordeb yn 2023. Mae'r gyfran hon wedi parhau i godi o 63% yn 2019 a 76% yn 2022. Pobl hŷn 55 oed a throsodd oedd leiaf tebygol o fod eisiau cael hyfforddiant CPR (sef 56% o'r rhai yn y grŵp oedran hwn nad oeddent eisoes wedi'u hyfforddi) ac mae hyn hefyd wedi cynyddu ers 2019 a 2022 (35% a 51% yn y drefn honno) (gweler Ffigur 4 isod).

Ffigur 4: A hoffech chi gael hyfforddiant mewn CPR?



Sail: y rhai nad ydynt eisoes wedi'u hyfforddi mewn CPR (2023 – 427; 2022 – 469; 2019 – 453)

Gofynnwyd i'r 16% ad oedd arnynt eisiau cael eu hyfforddi mewn CPR pam nad oedd arnynt eisiau. **Roedd y prif resymau digymell a roddwyd yn ymwneud â diffyg hyder** (gyda 29% o'r grŵp hwn yn dweud *nad oeddent yn hyderus y byddent yn gallu ei wneud / na fyddent o unrhyw werth mewn argyfwng*) **a ddim am gael y cyfrifoldeb neu bryder y gallent achosi niwed** (a grybwyllwyd gan 26% o'r grŵp yma). Darperir rhestr lawn o'r rhesymau a roddwyd yn Ffigur 10 yn nes ymlaen yn yr adroddiad.

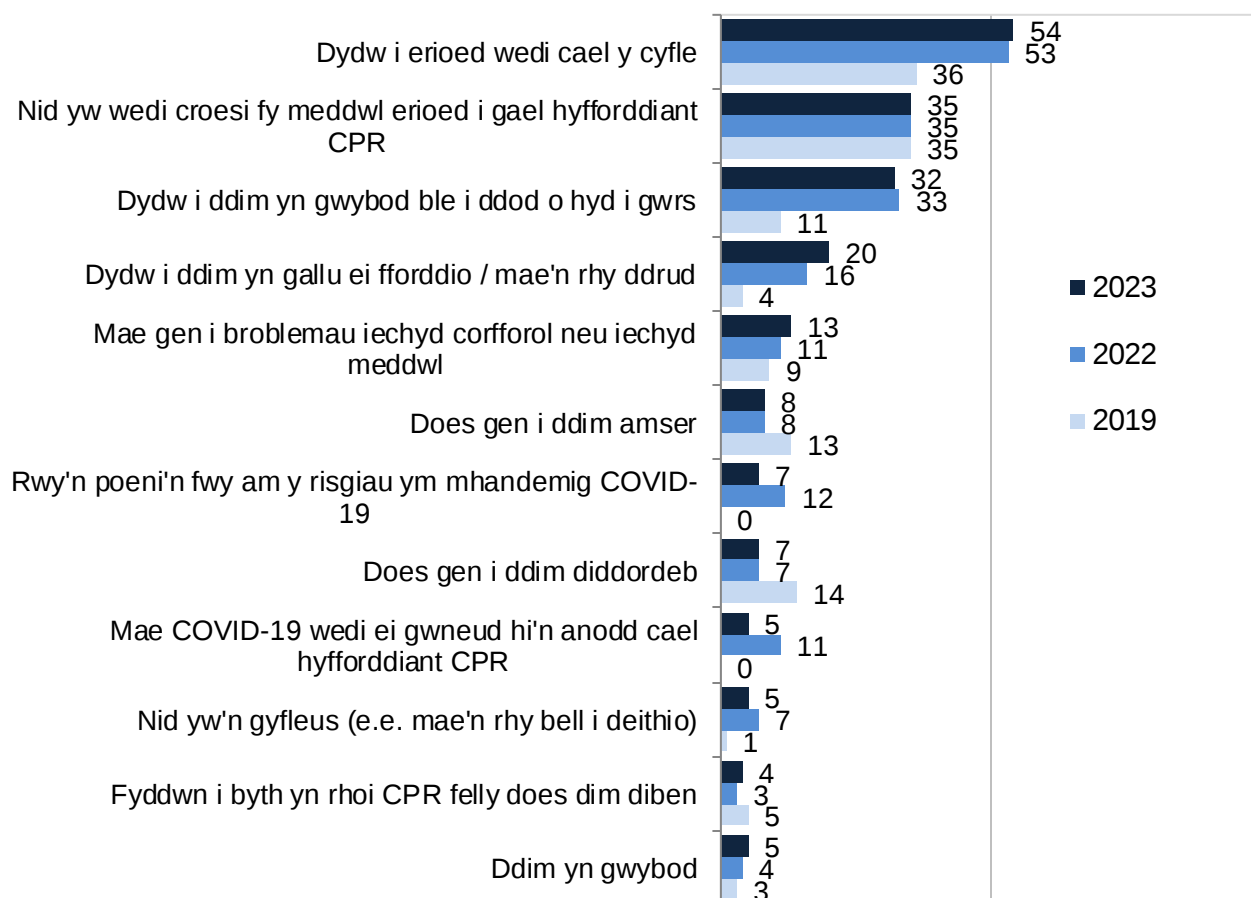
Cafodd yr holl rai nad oeddent wedi cael hyfforddiant CPR weld rhestr o'r rhesymau pam nad yw pobl wedi'u hyfforddi mewn CPR a gofynnwyd iddynt pa rai, os o gwbl, oedd yn berthnasol iddynt hwy. **Y rhesymau mwyaf cyffredin oedd erioed wedi cael y cyfle (54%), nad oedd erioed wedi croesi eu meddwl i gael hyfforddiant CPR (35%) a ddim yn gwybod ble i ddod o hyd i gwrs (32%).**

Rhesymau eraill a ddewiswyd gan o leiaf un ymhob deg o'r rhai nad oeddent wedi'u hyfforddi oedd *ddim yn gallu ei fforddio* (20%) a bod â *phroblemau iechyd corfforol neu iechyd meddwl* (13%).

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

Yn 2023, cafodd *poeni'n fwy am y risgiau ym mhandemig COVID-19* (7%), a bod *COVID-19 wedi ei gwneud hi'n anodd cael hyfforddiant CPR* (5%) eu crybwyll yn llai mynych nag yn 2022 (12% ac 11% yn y drefn honno) pan oedd y pandemig yn dal i effeithio ar fywyd o ddydd i ddydd. Arhosodd rhwystrau eraill ar lefelau tebyg i 2022.

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 (2023 – 427; 2022 – 469; 2019 – 453)

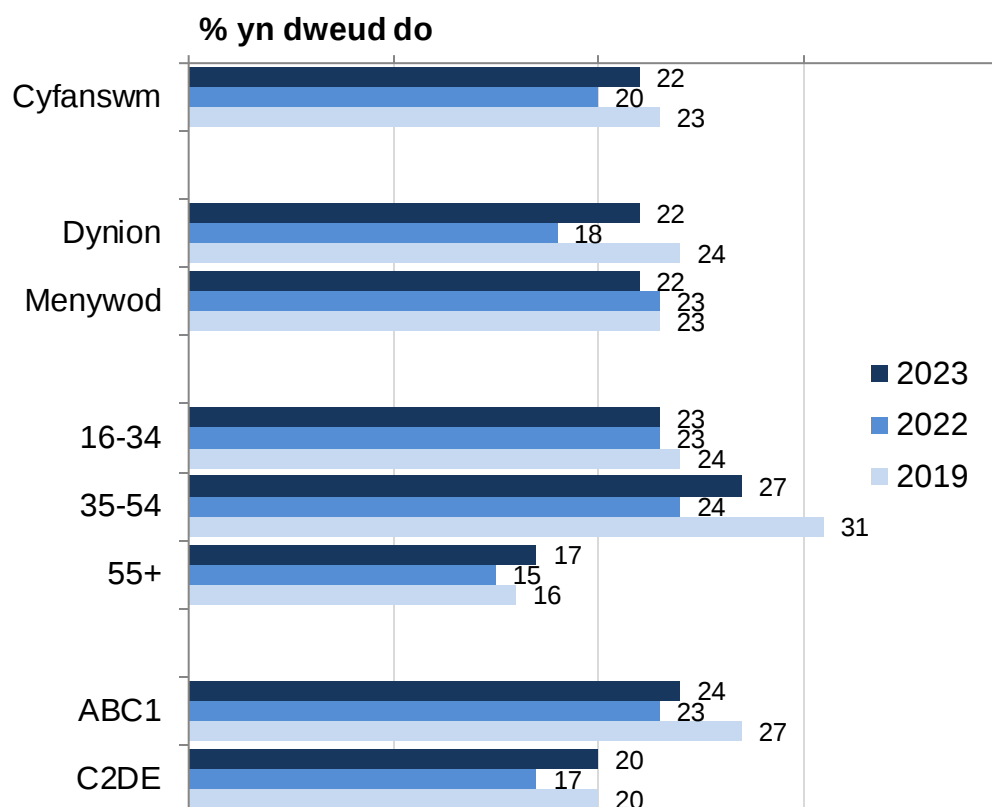
Roedd cefnogaeth i hyfforddiant cyffredinol mewn CPR yn uchel, gydag wyth ymhob deg ar y cyfan (80%) yn cytuno y dylai pawb gael eu hyfforddi i roi CPR. Mae hyn ychydig yn uwch nag yn 2022, pan oedd 77% yn cytuno, ond ychydig yn is nag yn 2019 (pan oedd 84% yn cytuno).

Hyfforddiant Diffibriliwr

Fel mewn blynnyddoedd blaenorol 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 22% ar y cyfan, o'i gymharu â 56% ar gyfer CPR. Mae'r lefel yn 2023 wedi cynyddu ychydig bach ers 2022 (20%) ac mae bellach yn debyg i'r lefel cyn y pandemig (22% o'i gymharu â 23% yn 2019).

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 39% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR wedi cael eu hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr hefyd.

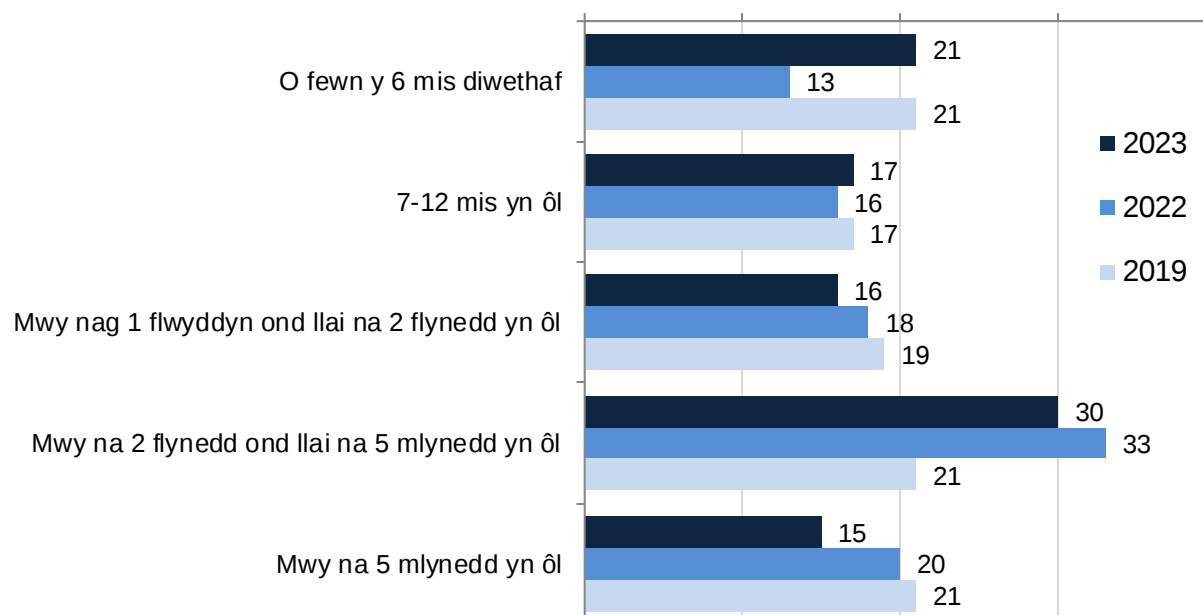
Ffigur 6: Ydych chi erioed wedi cael eich hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr?

Sail: yr holl ymatebwyr (2023 – 1,000; 2022 – 1,000; 2019 – 1,025)

Roedd dros hanner (54%) 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 (45%). Dywedodd 15% o'r rhain fod eu hyfforddiant Diffibriliwr neu hyfforddiant diweddar mewn defnyddio Diffibriliwr wedi digwydd fwy na phum mlynedd yn ôl. **Felly roedd hyfforddiant Diffibriliwr yn fwy diweddar na hyfforddiant CPR** – dywedodd 50% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR fod eu hyfforddiant diwethaf dros bum mlynedd yn ôl.

Wrth gymharu canlyniadau 2023 â'r rhai o arolwg 2022, roedd mwy o ymatebwyr yn 2023 wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr o fewn y chwe mis diwethaf (21% o'i gymharu ag 13%) felly roedd y gyfran wedi dychwelyd at y lefel cyn y pandemig (21% yn 2019). Mae'n debygol bod y gostyngiad yn 2022 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 (2023 – 236; 2022 – 205; 2019 – 239)

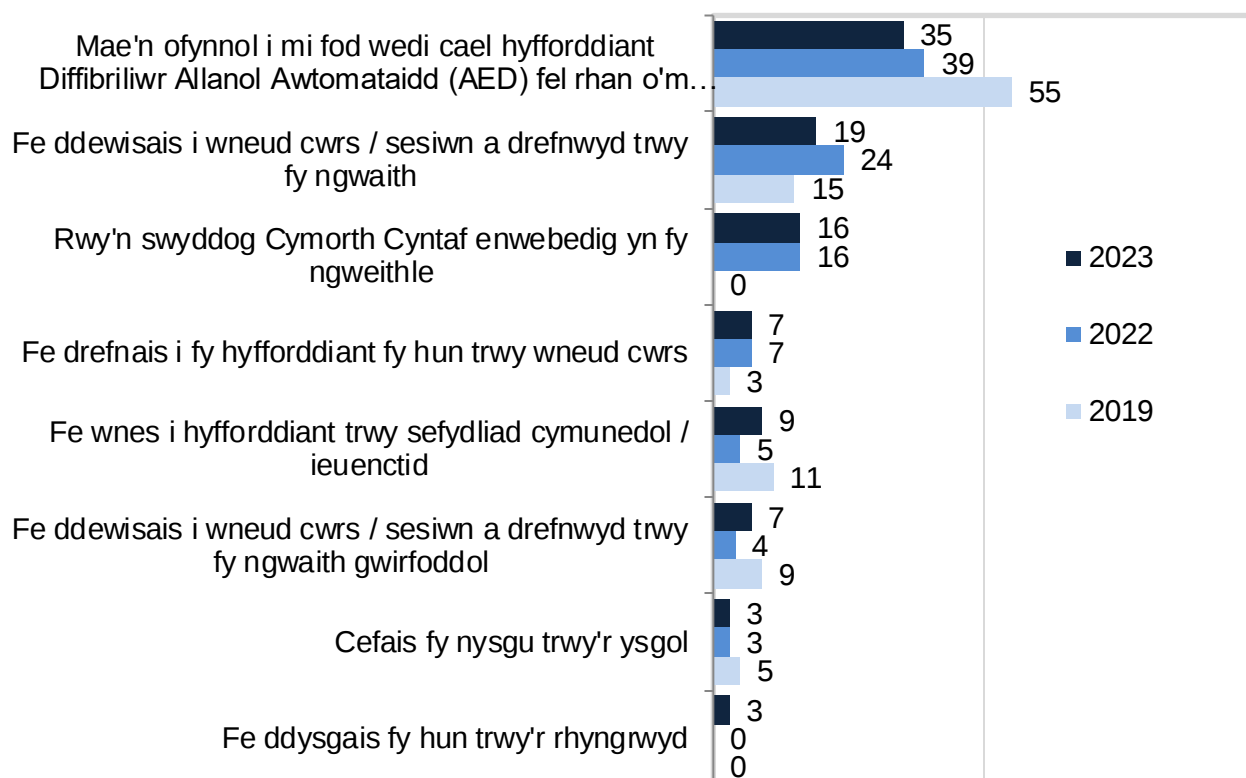
Fel gyda hyfforddiant CPR, roedd y rhan fwyaf o'r rhai â hyfforddiant Diffibriliwr (70%) wedi cael eu hyfforddiant trwy eu cyflogwr neu eu gweithle.

Dywedodd mwy na thraean (35%) 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 19% 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 (35% o'i gymharu â 28% gyda CPR). Yn 2022 roedd y gyfran a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr trwy eu gweithle'n uwch (79%). Fodd bynnag, roedd y gyfran a oedd wedi dewis gwneud yr hyfforddiant eu hunain naill ai trwy grŵp cymunedol, gwaith gwirfoddol neu ddysgu eu hunain trwy'r rhyngwyd wedi cynyddu. Efallai fod hyn i'w briodoli i fwy o ymwybyddiaeth a chyfleoedd ers y pandemig.

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? (%)



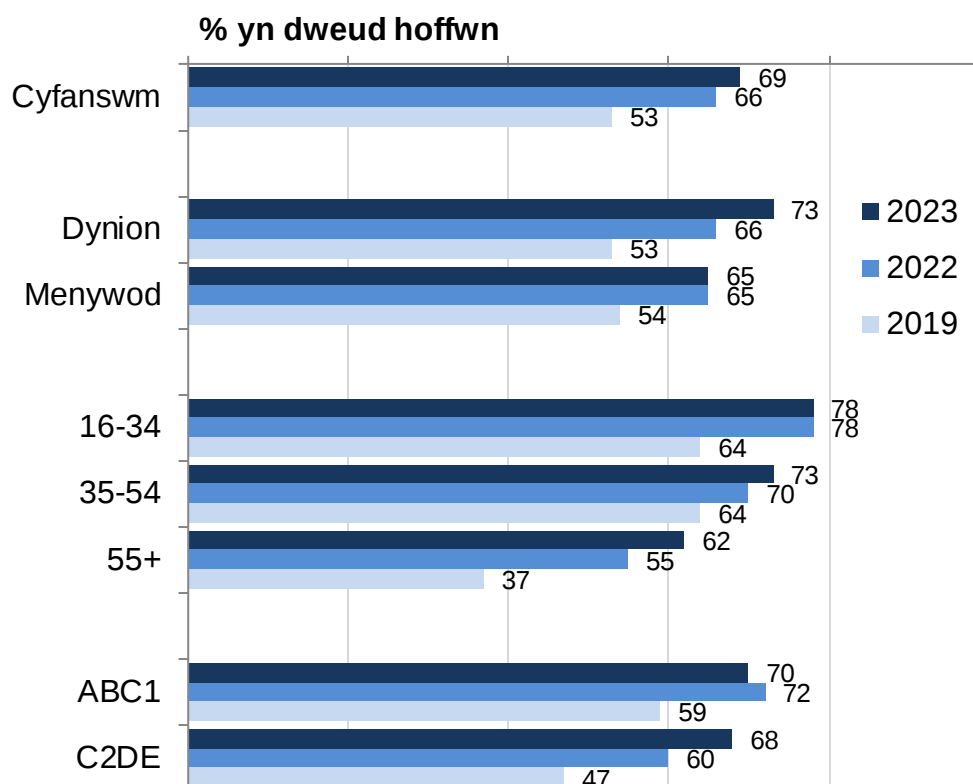
Sail: y rhai sydd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr (2023 – 236; 2022 – 205; 2019 – 239)

Fel gyda hyfforddiant CPR, **roedd y mwyafrif llethol (85%) wedi cael eu hyfforddiant Diffibriliwr mewn lleoliad wyneb-yn-wyneb a oedd yn cynnig profiad ymarferol o ddefnyddio AED ar ddymi hyfforddi.** Felly yr oedd hi yn 2022 hefyd (84%). 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 (10% o'i gymharu â 5%). Roedd 5% 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 93% hyfforddiant wyneb-yn-wyneb gyda'r cyfle i ddefnyddio Diffibriliwr ar ddymi hyfforddi. Byddai bron i wyth ymhob deg o'r rhai y cafodd eu hyfforddiant ei ddarparu mewn ffyrdd eraill (26 o 33) yn dewis yr opsiwn hwn.

Roedd bron i saith ymhob deg o'r ymatebwyr a oedd heb gael hyfforddiant Diffibriliwr yn awyddus i gael y cyfle, o'r rhai y cyfwelwyd â hwy yn 2023 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 parhau i godi ers 2019** (o 53% i 69% yn 2023). Roedd dynion ac ymatebwyr iau a chanol oed yn fwy tebygol o fod â diddordeb mewn cael hyfforddiant na menywod a phobl dros 55 oed (gweler Ffigur 9 isod).

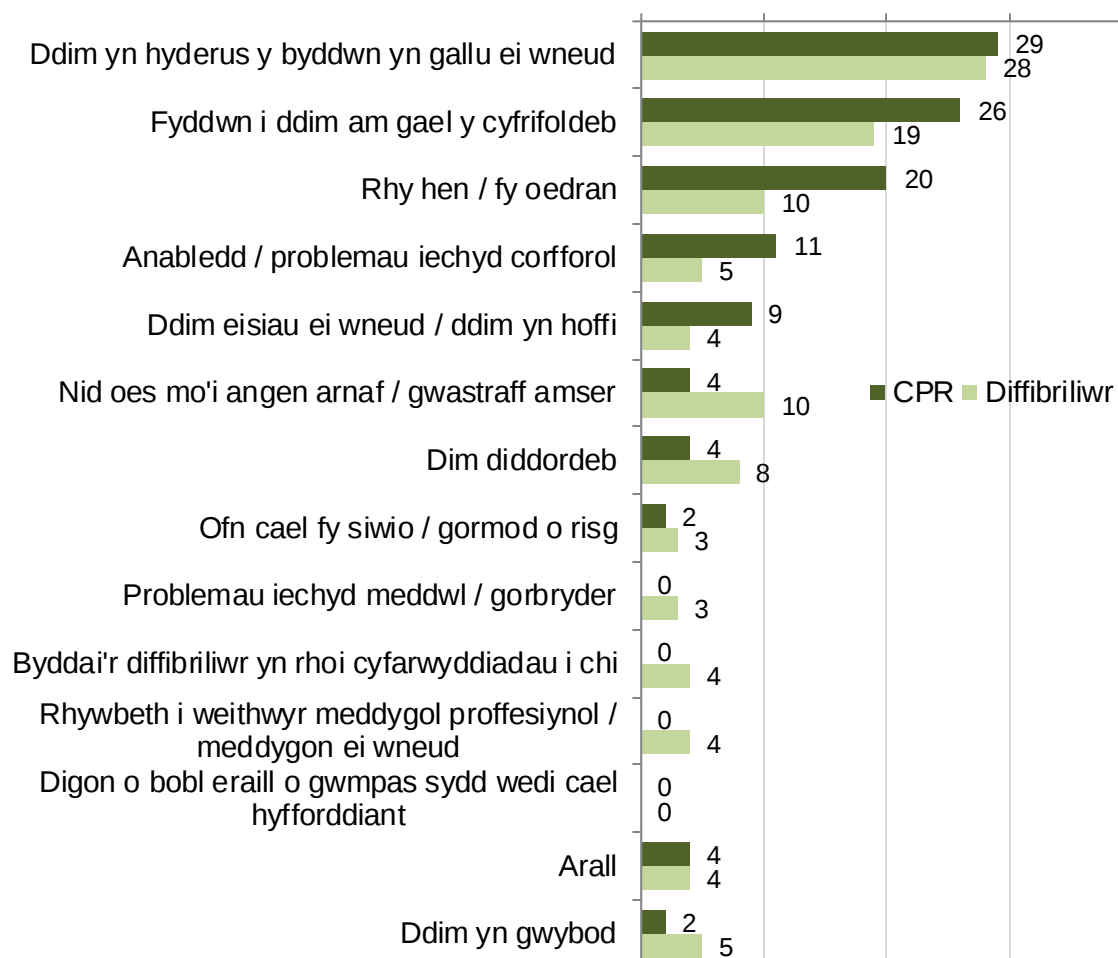
Ffigur 9: A hoffech chi gael eich hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr?

Sail: y rhai nad oeddent eisoes wedi'u hyfforddi i roi CPR (2023 – 764; 2022 – 795; 2019 – 786)

Fel yn 2022, 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'r naill a'r llall yn cael eu crybwyll yn ddigymell gan 28% ac 19% o'r grŵp yma. Roedd y cyfrannau a grybwyllodd y rhain yn ddigymell yr un fath ag yn 2022.

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. Fodd bynnag, roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o gredu bod eu hoedran neu eu hiechyd corfforol yn rhwystrau i ddysgu CPR, tra bo ymatebwyr yn fwy tebygol o feddwl bod hyfforddiant Diffibriliwr yn wastraff amser neu nad oedd o unrhyw ddiddordeb iddynt hwy (gweler Ffigur 10 dros y dudalen).

Ffigur 10: Pam nad oes arnoch eisiau cael eich hyfforddi mewn CPR / i ddefnyddio Diffibriliwr? 2023 (%)



Seiliau: y rhai nad oes arnynt eisiau cael hyfforddiant CPR / Diffibriliwr 2023 (CPR - 64; Diffibriliwr - 129)

4.2 Rhoi CPR a Defnyddio Diffibrilwyr

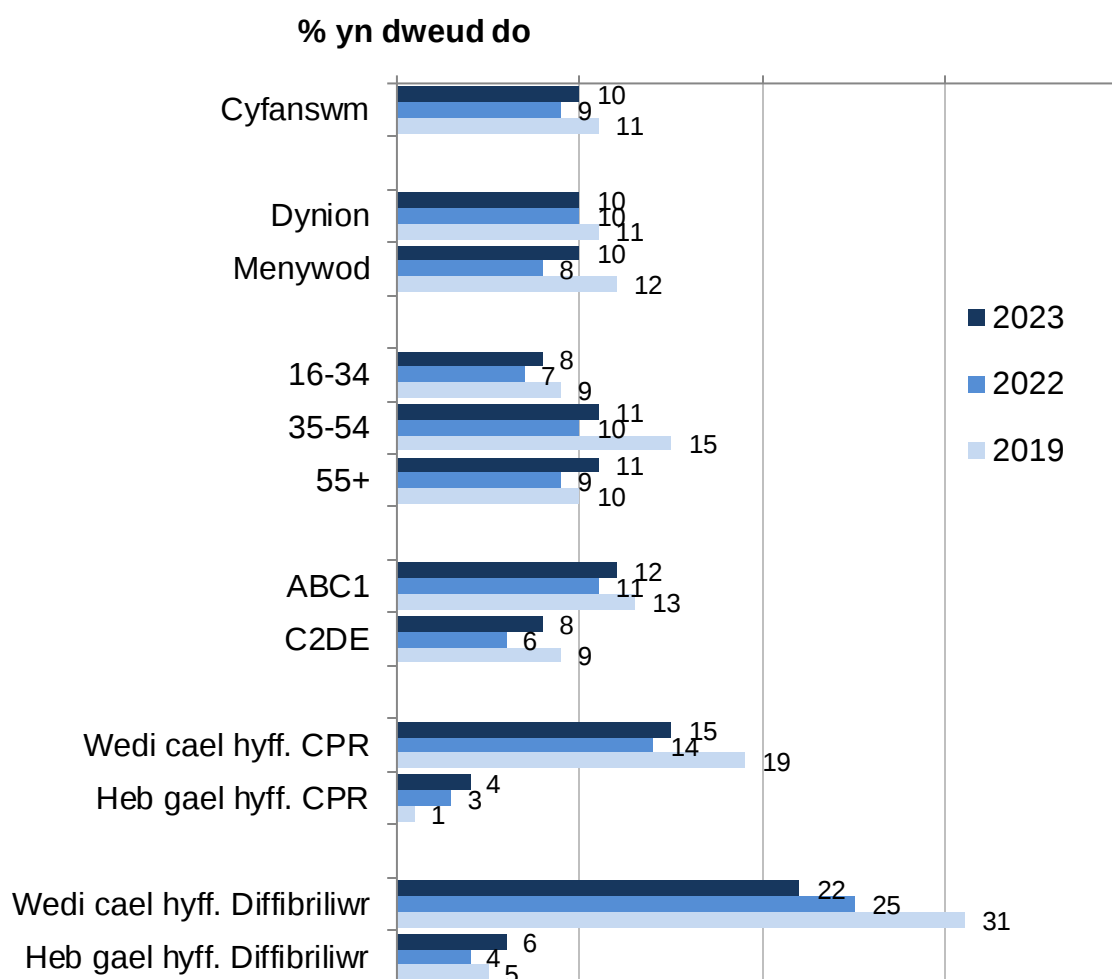
CPR

Roedd dros chwarter y rhai y cyfwelwyd â hwy yn 2023 (26%) wedi gweld rhywun yn colapsio a hwythau o bosibl angen CPR gan rywun wrth law. Roedd y ffigwr hwn ychydig yn uwch nag yn 2022 (24%) ond nid oedd mor uchel ag yn 2019 (28%). Mae'n bosibl bod y gyfran hon yn cynyddu gan bod mwy o bobl yn mynd allan i fannau cyhoeddus ers y pandemig.

Dywedodd un ymhob deg (10%) eu bod wedi rhoi CPR i rywun mewn bywyd go iawn (mae'r ganran hon wedi aros yn weddol gyson dros y blynyddoedd: 11% yn 2019 a 9% yn 2022). Roedd bron i un ymhob pump (19%) wedi gweld rhywun arall yn rhoi CPR mewn bywyd go iawn ond nid oeddent hwy wedi gwneud hynny eu hunain (yr un gyfran ag yn 2022), tra bo'r **mwyafrif llethol o ymatebwyr (71%) 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 15% a 22% yn y drefn honno, o'i gymharu â 10% 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 12% o'i gymharu ag 8% (gweler Ffigur 11).

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



Sail: yr holl ymatebwyr (2023 – 1,000; 2022 – 1,000; 2019 – 1,025)

Roedd y mwyafrif llethol o'r rhai y cyfwelwyd â hwy (87%) yn gallu enwi arwydd o Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty a allai olygu bod angen rhoi CPR. Roedd hyn wedi cynyddu ychydig ers 2022 pan allai (83%) enwi arwydd o ataliad y galon.

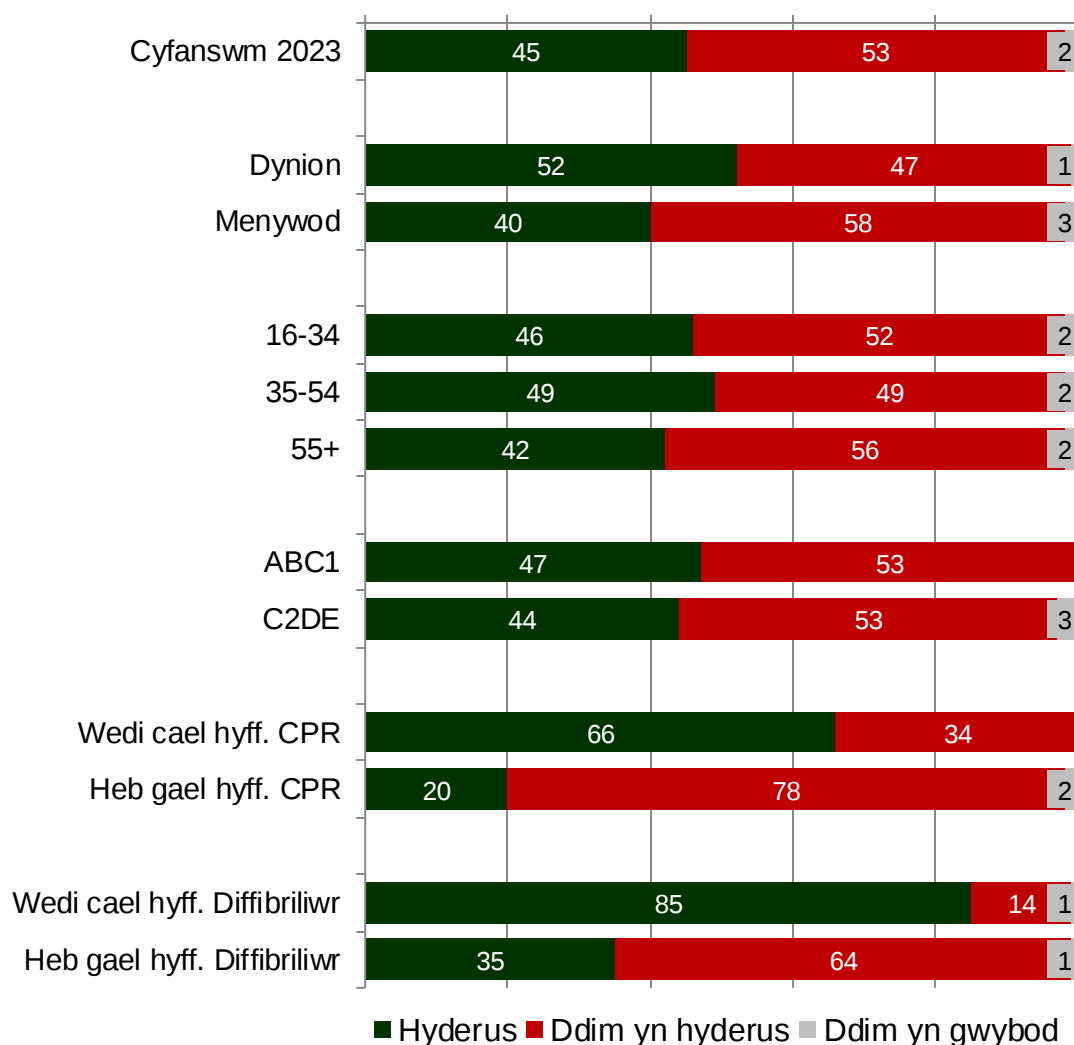
Pan ofynnwyd iddynt sut y byddent yn gwybod os oedd ar rywun angen CPR, y **symptom mwyaf cyffredin a grybwyllwyd yn ddigymell oedd ddim yn anadlu / anawsterau anadlu**, a grybwyllwyd gan bron i chwech ymhob deg o'r rhai y

cyfwelwyd â hwy (59%). Symptomau cyffredin eraill a roddwyd oedd *dim pwls / pwls gwan* (25%), *wedi colapsio / wedi llewygu / wedi pasio allan* (24%) ac *anymwybodol / ddim yn ymateb* (17%). Cafodd arwyddion eraill eu crybwyll gan gyfrannau llai o lawer o ymatebwyr. Dywedodd 9% *na fyddent yn gwybod / na fyddent yn siŵr*, serch hynny, a dywedodd 4% arall eu bod *ddim yn gwybod*.

Nid oedd hyder ynglŷn â rhoi CPR i rywun yn uchel, serch hynny, gyda llai na hanner ar y cyfan (45%) yn dweud y byddent yn hyderus. Menywod a phobl hŷn 55 oed a throsodd oedd y rhai lleiaf hyderus (40% a 42% yn y drefn honno) a dynion a chyfranogwyr canol oed 35-54 oedd y rhai mwyaf hyderus (52% a 49%) (gweler Ffigur 12 isod).

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 traean o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR (34%) na fyddent yn teimlo'n hyderus ynglŷn â rhoi CPR i rywun pe bai'r sefyllfa'n galw am ymyrraeth.

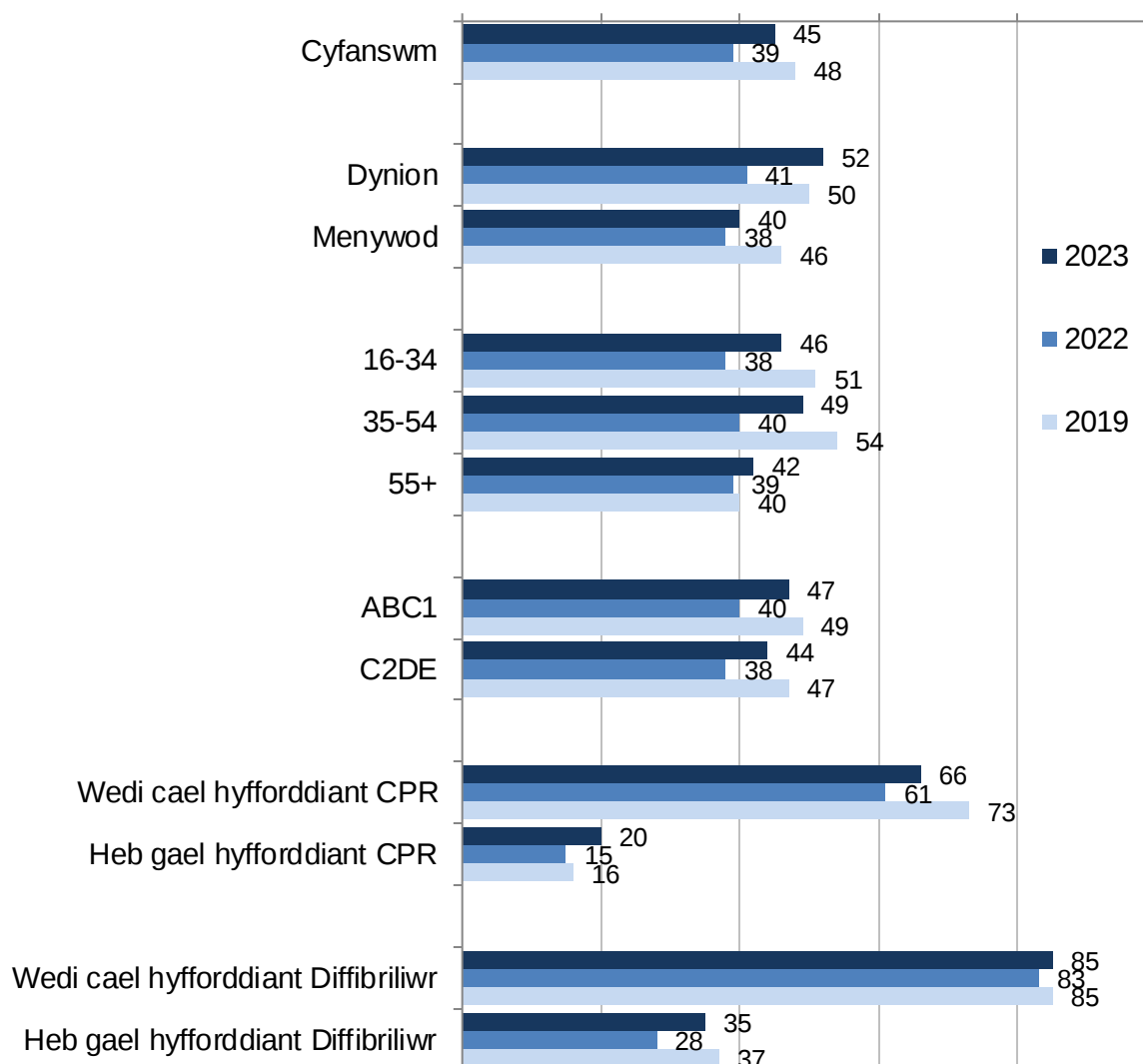
Ffigur 12: Pa mor hyderus, os o gwbl, fydddech chi ynglŷn â rhoi CPR i rywun? 2023 (%)



Sail: yr holl ymatebwyr (2023 – 1,000); Hyderus = cyfuniad o 'hyderus iawn' / 'gweddol hyderus'; Ddim yn hyderus = cyfuniad o 'ddim yn hyderus iawn' / 'ddim yn hyderus o gwbl'

Mae hyder wedi cynyddu ers 2022, pan ddywedodd 39% o'r rhai y cyfwelwyd â hwy ar y cyfan y byddent yn hyderus i roi CPR i rywun (o'i gymharu â 45% yn 2023).

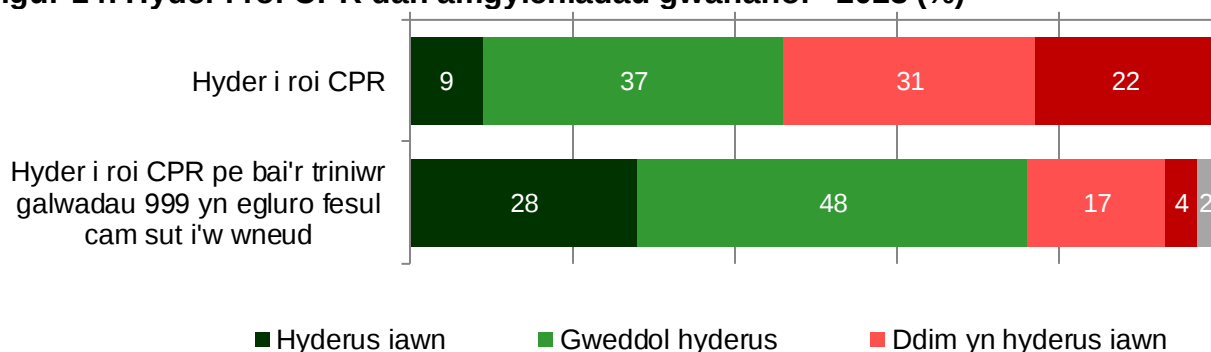
Gallai hyn fod i'w briodoli i'r lefelau ychydig yn uwch o hyfforddiant CPR ymhlith y sampl, y cynnydd bach mewn gwybodaeth am symptomau a'r diddordeb cynyddol mewn cael hyfforddiant. Fodd bynnag, mae hyder yn dal i fod ychydig yn is na'r lefel cyn y pandemig (48% yn 2019). Gallai hyn fod yn gysylltiedig â'r newid mewn methodoleg ers 2019.

Ffigur 13: Hyder i roi CPR i rywun dros amser**% yn dweud y byddent yn hyderus**

Sail: yr holl ymatebwyr (2023 – 1,000; 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 tri chwarter y rhai y cyfwelwyd â hwy (76%) y byddent yn hyderus i roi CPR, o'i gymharu â llai na hanner (45%) a ddywedodd hyn heb gael cyfarwyddiadau gan driniwr galwadau. Roedd y gyfran na fyddent yn teimlo'n hyderus yn gostwng i 22% o 53% (gweler Ffigur 14).

Ffigur 14: Hyder i roi CPR dan amgylchiadau gwahanol - 2023 (%)

Sail: yr holl ymatebwyr (2023 – 1,000)

Cyflwynwyd y senario canlynol i ymatebwyr i ddeall eu parodrwydd i roi CPR fel rhywun sydd wrth lawr 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 neu ddim yn anadlu'n normal. 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 (75%) 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 2023 (75%) yn debyg iawn i lefel 2022 (76%) a lefel 2019 (75%), er bod hyder wedi bod yn amrywio dros y blynyddoedd diwethaf.

O dan yr amgylchiadau hyn, dywedodd 88% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR a 91% 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 78% o bobl 16-34 oed a 79% o bobl 35-54 oed, o'i gymharu â 70% o bobl dros 55 oed). Byddai dynion yn fwy tebygol o ymyrryd na menywod (sef 77% o'i gymharu â 73% o'r naill grŵp a'r llall). Nid oedd unrhyw wahaniaethau yn ôl grwpiau economaidd-gymdeithasol (75% ar gyfer ABC1 ac C2DE).

Yn yr un modd, **roedd y mwyafrif llethol o'r ymatebwyr (78%) yn cytuno'n gryf neu'n cytuno y byddai'n well ganddynt geisio rhoi CPR na gwneud dim byd**. Dim ond 5% oedd yn anghytuno â'r datganiad hwn. Roedd hyn yn debyg i 2022, pan oedd 80% yn cytuno ei bod hi'n well ceisio rhoi CPR na gwneud dim byd.

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 y byddent yn cael eu hatal rhag gwneud gan arwyddion gweladwy o chwd / gwaed (33%) neu nad oes ganddynt mo'r hyder i roi CPR (33%). Ni fyddai tri ymhob deg yn ymyrryd am nad oes ganddynt mo'r sgiliau i roi CPR (31%) neu am eu bod ddim yn siŵr a oes angen CPR arnynt (30%). Dywedodd oddeutu chwarter y byddai arnynt ofn cael eu siwio (24%). Roedd oddeutu un ymhob pump yn cytuno y byddai'r ffaith bod yr unigolyn yn rhywun sy'n defnyddio cyffuriau neu fod arnynt ddim eisiau rhoi

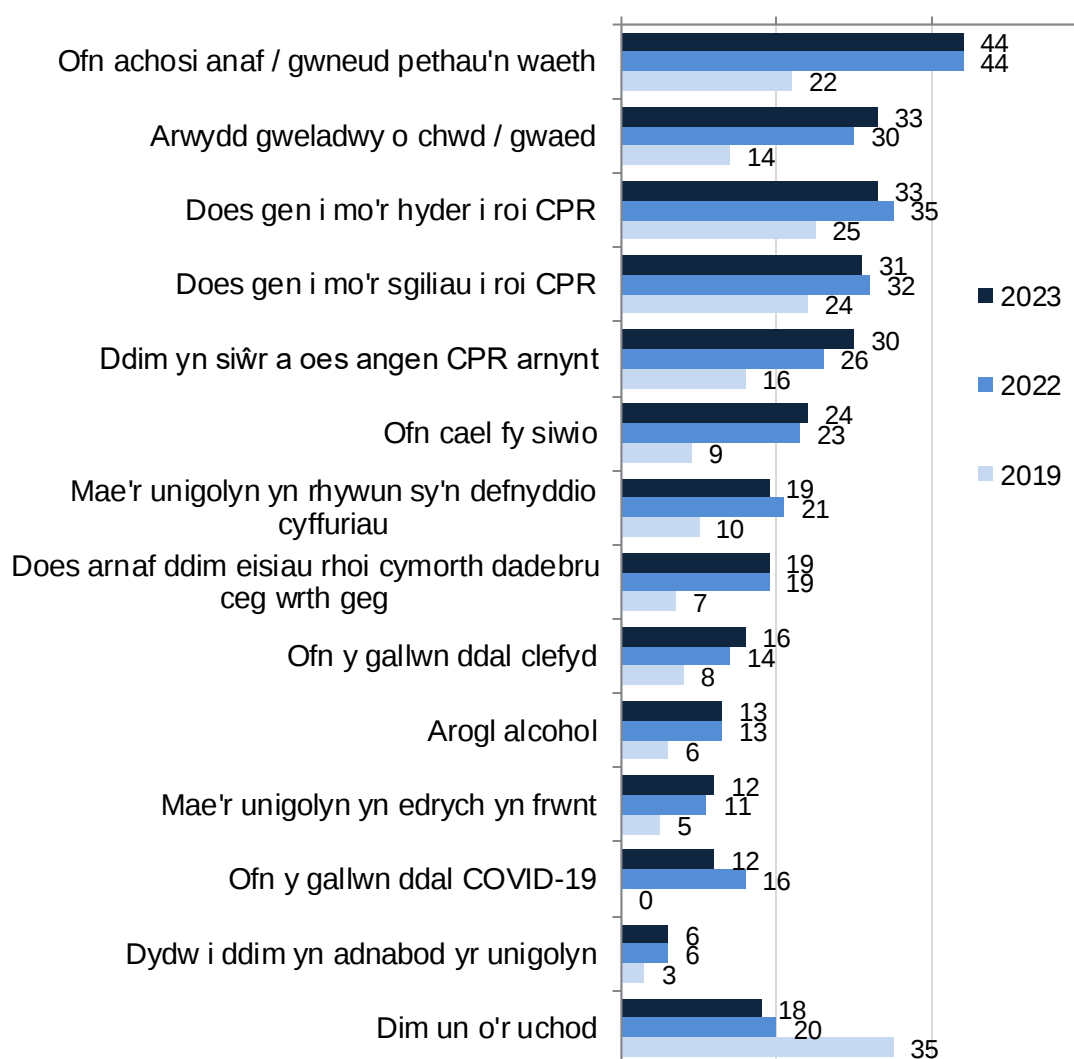
cymorth dadebru ceg wrth geg yn eu hatal rhag rhoi CPR (19% ar gyfer y naill a'r llall).

Mewn cyferbyniad, dywedodd bron i un ymhob pump (18%) na fyddai'r un o'r rhesymau'n eu hatal hwy rhag rhoi CPR; roedd hyn yn codi i 22% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR a 30% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr. Ceir rhestr lawn o'r ymatebion yn Ffigur 15.

Mae cyfraddau cadarnhau'r holl rwystrau i roi CPR yn dal i fod yn uchel yn 2023 tra'i bod yn wir ar yr un pryd bod y gyfran sy'n dweud nad yw'r un o'r rhesymau'n berthnasol yn parhau i ostwng - o 35% yn 2019 i 18% yn 2023. Mae'r gyfran a oedd yn cytuno â'r rhesymau dros beidio ag ymyrryd yn 2023 yn debyg i'r rhai a ddewisodd bob rhwystr yn 2022.

Roedd y gyfran a ddewisodd bob rhwystr yn 2019 yn llawer is na'r rhai a wnaeth hynny yn 2022 a 2023. Gallai hyn fod o ganlyniad i'r newid yn y dull cyfweld o 2022 ymlaen, gyda mwy o onestrwydd mewn cyfweliad hunangwblhau. 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 (2023 – 1,000; 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 (58%) 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 a 55% yn 2022.

Fel mewn blynyddoedd blaenorol, 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 45% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant mewn CPR a 32% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant AED yn cytuno â'r datganiad hwn.

Roedd y farn wedi'i holli ynglŷn â'r datganiad Byddwn i'n poeni y gallwn gael fy siwio pe bawn i'n rhoi CPR i rywun – roedd 39% ar y cyfan yn cytuno tra bo oddeutu traean (31%) yn anghytuno. Roedd hyn yn bryder i 37% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR ac i 34% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr. <ae lefel y pryder ynghylch cael eu siwio wedi aros yn gyson ers 2022 (38% o'i gymharu â 39% yn 2023).

Diffibrilwyr

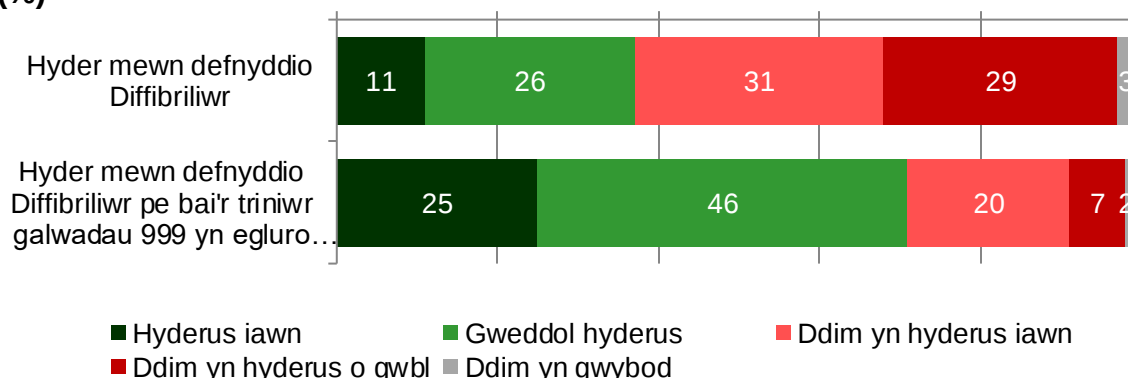
Roedd lefelau'r hyder ar y cyfan ynglŷn â defnyddio Diffibriliwr ar rywun yn is nag ynglŷn â rhoi CPR. Dywedodd ychydig dros draean o'r rhai y cyfwelwyd â hwy (37%) y byddent yn hyderus ynglŷn â gwneud hynny, o'i gymharu â 45% a ddywedodd hyn ar gyfer CPR.

Roedd lefelau hyder yn codi i 50% ymhlith y rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR ac i 79% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr. Fodd bynnag, dywedodd 21% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr na fyddent yn hyderus ynglŷn â gwneud hynny. Mae hyn yn uwch nag yn 2022 pan ddywedodd 16% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr na fyddent yn teimlo'n hyderus.

Fel yn 2022, 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 44% o ddynion o'i gymharu â 31% o fenywod; 42% o bobl 35-54 oed a 37% o'r grŵp oedran 55+ o'i gymharu â 33% o bobl 16-34 oed).

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 bron (o 37% i 71% o ymatebwyr). Ar yr un pryd roedd y gyfran na fyddent yn teimlo'n hyderus yn gostwng yn sylweddol, o 60% i 27% (gweler Ffigur 16). Felly yr oedd hi hefyd yn 2022.

Ffigur 16: Hyder mewn defnyddio Diffibriliwr dan amgylchiadau gwahanol - 2023 (%)

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 76% a 78% yn y drefn honno. Roedd y lefelau a oedd yn cytuno â'r ddau ddatganiad hyn yn debyg yn 2022 (74% ac 81% yn y drefn honno).

Roedd hanner ar y cyfan (50%) yn cytuno y *Byddwn i'n poeni y gallwn wneud pethau'n waeth pe bawn i'n defnyddio Diffibriliwr* – sy'n debyg i'r lefel yn 2022 (52%) ond yn is nag ar gyfer CPR (58%).

Roedd y farn wedi'i hollti'n fwy ynglŷn â'r datganiad *Byddwn i'n poeni y gallwn gael fy siwio pe bawn i'n defnyddio Diffibriliwr* (fel gyda CPR), gyda 37% yn cytuno a 33% yn anghytuno â'r datganiad hwn. Mae pryder ynghylch y posibilrwydd o wynebu achos cyfreithiol wedi aros yn gyson ers 2022, pan oedd 36% 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 (55%) eu bod yn gwybod ble'r oedd eu Diffibriliwr cyhoeddus agosaf wedi'i leoli. Roedd hyn yn debyg yn 2022 hefyd (53%). Roedd ymwybyddiaeth yn codi i 61% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR a 72% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant Diffibriliwr. Ni fyddai 24% 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 55%).

4.3 Ymwybyddiaeth o hysbysebu, cyfathrebu a marchnata

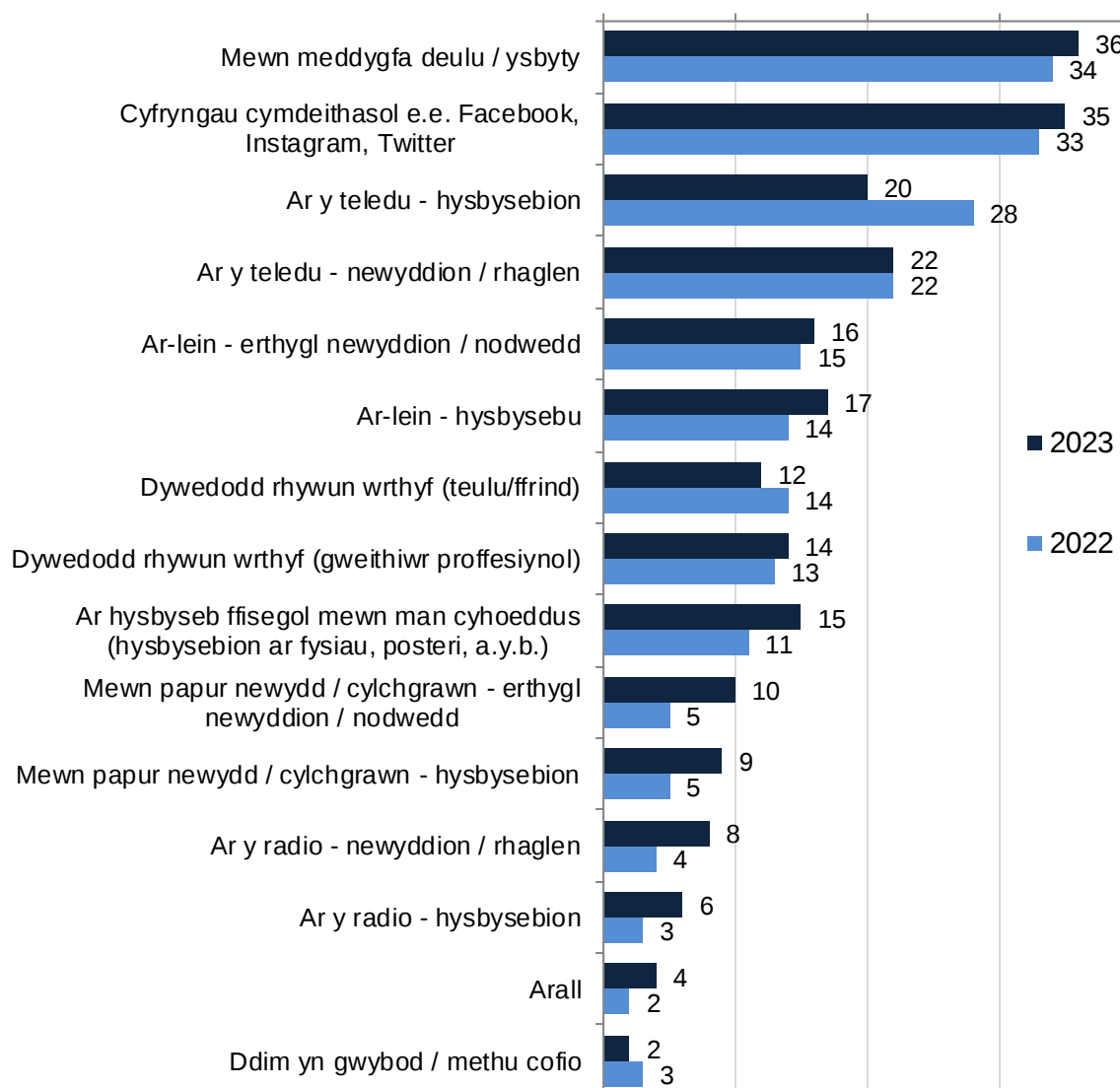
I sefydlu mesur sylfaenol o ymwybyddiaeth cyn lansio ymgyrch newydd i godi ymwybyddiaeth ac addysgu'r cyhoedd er mwyn gwella'r gyfradd CPR a defnyddio Diffibriliwr gan bobl sydd wrth law, gofynnwyd cwestiwn newydd yn 2022 – *Cyn heddiw, oeddech chi wedi gweld neu glywed unrhyw hysbysebion, deunyddiau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

Ym mis Ionawr 2022, dywedodd 20% o'r ymatebwyr eu bod wedi gweld rhywfaint o hysbysebu neu farchnata 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.

Fe lansiodd yr ymgyrch marchnata ar gyfer Achub Bywyd Cymru yn hydref 2022. **Ym mis Ionawr 2023 dywedodd 23% o'r ymatebwyr eu bod wedi gweld rhywfaint o hysbysebu neu farchnata am hyfforddiant CPR a Diffibriliwr**, gyda'r ganran yn codi i 27% a 44% o'r rhai a oedd wedi cael hyfforddiant CPR neu AED.

Roedd ymatebwyr yn dal 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 y naill a'r llall o'r rhain gan tua thraean o'r grŵp yma – 36% a 35% yn y drefn honno o'i gymharu â 34% a 33% yn 2022).

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 (2023- 239; 2022 - 202)

Yn 2023 fe ychwanegwyd cwestiynau newydd at yr arolwg i asesu effaith yr ymgyrch marchnata a chyfathrebu.

Pan ofynnwyd iddynt beth oedd prif neges yr ymgyrch marchnata a chyfathrebu yr oeddent wedi'i weld, y prif neges a nodwyd yn ddigymell oedd bod CPR yn achub bywydau / yn gwella'r siawns o oroesi (26%), pwysigrwydd CPR/pwysigrwydd gwybod beth i'w wneud (15%) ac y gellir hyfforddi pawb i ddefnyddio diffibrilwyr (15%).

Dywedodd 14% arall mai'r brif neges oedd bod *angen i bobl wybod ble y mae'r diffibrilwyr a sut i gael atynt*, tra bo 11% wedi dweud bod *angen i bobl gael eu hyfforddi i ddefnyddio diffibrilwyr*. Cafodd negeseuon canfyddedig eraill eu crybwyll gan lai nag yn ymhob deg.

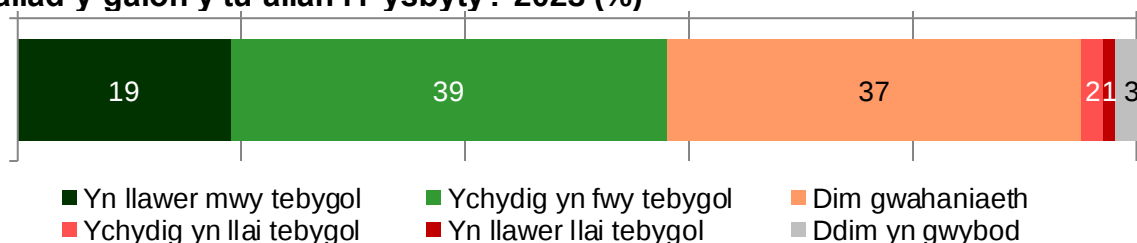
Dywedodd oddeutu un ymhob wyth (13%) eu bod wedi clywed am Achub Bywyd Cymru cyn cymryd rhan yn yr arolwg. Roedd ymwybyddiaeth ar ei uchaf ymhlith pobl iau (23%) ac ar ei hisaf ymhlith y bobl 55 oed a throsodd (4%). Roedd ymwybyddiaeth yn uwch hefyd ymhlith y rhai a oedd wedi cael eu hyfforddi i roi CPR ac i ddefnyddio diffibriliwr (17% a 21% yn y drefn honno).

Ar ôl i hysbyseb teledu Achub Bywyd Cymru gael ei dangos iddynt, **dywedodd bron i chwarter y rhai y cyfwelwyd â hwy (23%) eu bod wedi gweld yr hysbyseb cyn cymryd rhan yn yr arolwg.** Cyfranogwyr hŷn oedd fwyaf tebygol o ddweud eu bod wedi gweld yr hysbyseb cyn yr arolwg (26%) a chyfranogwyr iau oedd leiaf tebygol o fod wedi ei gweld cyn hynny (18%).

Ar y cyfan, dywedodd bron i chwech ymhob deg o'r ymatebwyr (58%) eu bod yn fwy tebygol (yn llawer mwy tebygol ac ychydig yn fwy tebygol) o roi CPR pe baent yn gweld ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty ar ôl gweld yr hysbyseb. Dywedodd oddeutu traean (37%) nad oedd wedi gwneud unrhyw wahaniaeth, a dim ond 3% ddywedodd y byddai'n eu gwneud yn llai tebygol o roi CPR.

Cafodd yr hysbyseb yr effaith fwyaf ar gyfranogwyr iau, gan bod cyfran uwch wedi dweud eu bod yn fwy tebygol o roi CPR ar ôl gweld yr hysbyseb (63% o'i gymharu â 55% o'r grwpiau oedran eraill).

Ffigur 18: Yn seiliedig ar yr hyn yr ydych newydd ei weld, ydych chi'n fwy tebygol ynteu'n llai tebygol o roi CPR pe baech yn gweld rhywun yn cael ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty? 2023 (%)



Sail: yr holl ymatebwyr (2023- 1,000)

5. Casgliadau

Mae'r gyfran o'r cyhoedd y cyfwelwyd â hwy yn 2023 a oedd wedi cael hyfforddiant mewn rhoi CPR ac mewn defnyddio Diffibriliwr wedi codi drachefn ar ôl y gostyngiad yn 2022 pan oedd y pandemig yn debygol o fod yn cyfyngu o hyd ar fynediad at gyrsiau. Roedd profiad o hyfforddiant yn 2023 yn fwy diweddar hefyd – roedd mwy wedi cael hyfforddiant yn y chwe mis diwethaf nag yn yr arolwg blaenorol. Eto, mae hyn yn debygol o fod am nad yw'r pandemig yn effeithio mwyach ar fynediad at hyfforddiant.

Mae cysylltiad cryf yn dal i fodoli rhwng hyfforddiant CPR a diffibriliwr ar y naill law a'r gweithle a chyflogaeth ar y llaw arall. Fodd bynnag, mae'r gyfran a gafodd hyfforddiant trwy eu gweithle yn arolwg 2023 wedi gostwng ychydig, er bod y gyfran a oedd wedi cael hyfforddiant ar y cyfan wedi cynyddu. Mae hyn yn awgrymu bod mwy o bobl yn cael eu hyfforddi'r tu allan i'w gweithle. Mae hyn yn bwysig o ystyried y gallai'r newid mewn patrymau gweithio ar ôl y pandemig, h.y. mwy o bobl yn gweithio gartref ac yn dilyn trefniadau gweithio hybrid, effeithio ar y niferoedd sy'n cael hyfforddiant. Felly, bydd yn bwysig ar gyfer y dyfodol bod hyfforddiant CPR a Diffibriliwr yn dal i gael ei hyrwyddo i ysgolion, grwpiau cymunedol ac unigolion.

Mae diddordeb mewn cael hyfforddiant CPR a Diffibriliwr yn uchel ac yn dal i gynyddu ers 2019, sy'n dangos bod parodrwydd i gael hyfforddiant ymhlith y cyhoedd.

Yn galonogol, roedd gwybodaeth am symptomau Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty'n uchel ac mae wedi cynyddu ychydig ers 2022. Roedd bron i naw ymhob deg 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.

Mae hyder i roi CPR a defnyddio Diffibriliwr yn dal i fod yn weddol isel, er bod hyn wedi gwella ers 2022. Mae'n bosibl y bydd yr ymgyrch yn helpu i gynyddu hyder, gan bod bron i chwech ymhob deg wedi dweud eu bod yn fwy tebygol o roi CPR os oeddent yn gweld ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty ar ôl gweld yr hysbyseb. Gall lefelau hyder wella ymhellach wrth i fwy o bobl weld yr ymgyrch yn y dyfodol.

Wedi dweud hynny, mae parodrwydd i geisio rhoi CPR gan rywun wrth law mewn argyfwng pe na bai neb arall ar gael i helpu'n dal i fod yn uchel ac nid yw wedi newid dros dair ton yr arolwg. Byddai oddeutu tri ymhob pedwar o bobl yn debygol o roi CPR yn y senario hwn, sy'n awgrymu bod y rhan fwyaf o bobl yn barod i helpu mewn argyfwng hyd yn oed os nad ydynt yn teimlo'n arbennig o hyderus yn eu galluoedd.

Yn olaf, mae'n galonogol bod y gyfran sy'n ymwybodol o leoliad eu Diffibriliwr cyhoeddus agosaf yn dal i gynyddu'n gyson, ond mae lle i wella o hyd, gan nad yw dros bedwar ymhob deg yn gwybod ble mae eu Diffibriliwr agosaf wedi'i leoli.

Atodiad 1 – Holiadur Ymchwil

B02310-1 Omnibws Cymru Ionawr 2023

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 ar y frest ac anadliadau achub ceg wrth geg yn sicrhau bod gwaed ac ocsigen yn dal i gylchredeg yn yr unigolyn nes bo cymorth yn cyrraedd. Os nad ydych yn gallu neu os nad ydych yn fodlon darparu anadliadau achub ceg wrth geg, gallwch roi cywasgiadau parhaus ar y frest yn unig. Argymhellir anadliadau achub ceg wrth geg ar gyfer plant dan 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 Ambiwylans 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 hunandysgu 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 ddymmi hyfforddi

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

Hyfforddiant mewn amser real a ddarparwyd ar-lein gan hyfforddwr

Gwyllo fideo hyfforddi ar-lein

Arall (rhewch 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 ddymmi hyfforddi

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

Hyfforddiant mewn amser real a ddarparwyd ar-lein gan hyfforddwr

Gwyllo fideo hyfforddi ar-lein

Arall (rhewch 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 ddymmi hyfforddi

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

Hyfforddiant mewn amser real a ddarperir ar-lein gan hyfforddwr

Gwyllo fideo hyfforddi ar-lein

Arall (rhewch 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 neu ddim yn anadlu'n normal. Pe baech chi'r unig berson yno, pa mor debygol neu annhebygol yw hi y byddech 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 Sgwtiaid neu Ambiwlans 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 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 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 (rhowch 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 (rhowch 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 chi gael eich hyfforddi i ddefnyddio Diffibriliwr?

Dewiswch un

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

Hyfforddiant wyneb-yn-wyneb ond heb brofiad ymarferol o ddefnyddio Diffibriliwr ar ddymmi 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 wrthyhych 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
Y Cyfryngau cymdeithasol – Hysbysebu ar Facebook, Instagram, Twitter neu YouTube

Y Cyfryngau Cymdeithasol – trwy rywun yr wyf yn ei ddilyn ar y cyfryngau
 cymdeithasol megis dylanwadwr neu sefydliad
 Dywedodd rhywun wrthyf (gweithiwr proffesiynol)
 Dywedodd rhywun wrthyf (teulu/ffrind)

Arall (rhowch fanylion) _____
 Ddim yn gwybod / methu cofio

OS MAI OEDDWN OEDD EICH ATEB YN C22

- 24) Beth oedd prif negeseuon yr ymgyrch? Beth oeddent yn ceisio'i ddweud? Ysgrifennwch isod**

I'W GOFYN I BAWB

- 25) Cyn heddiw, oeddech chi erioed wedi clywed am y sefydliad Achib Bywyd Cymru?**

Oeddwn
 Nac oeddwn
 Ddim yn gwybod

- 26) Ydych chi wedi gweld yr hysbyseb teledu yma o'r blaen?**

[dangoswch yr hysbyseb]

Do
 Naddo
 Ddim yn gwybod neu'n methu cofio

- 27) Yn seiliedig ar yr hyn yr ydych newydd ei weld, ydych chi'n fwy tebygol ynteu'n llai tebygol o roi CPR pe baech yn gweld rhywun yn cael ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty?**

Yn llawer mwy tebygol
 Ychydig yn fwy tebygol
 Dim gwahaniaeth
 Ychydig yn llai tebygol
 Yn llawer llai tebygol

Ddim yn gwybod

- 22) Pam ydych chi'n dweud hynny? Ysgrifennwch yr ateb**
