

RHIF YMCHWIL CYMDEITHASOL:

43/2026

DYDDIAD CYHOEDDI:

11/03/2026

Arolwg canfyddiadau a chamau cweithredu newid hinsawdd: atodiad camau 3 a 4



Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Saesneg.

This document is also available in English.

OGL © Hawlfraint y Goron ISBN Digidol 978-1-83745-215-6

Arolwg canfyddiadau a chatau cweithredu newid hinsawdd:
atodiad

Awdur: Colin Wright

Adroddiad Ymchwil Llawn: Wright; C, (2026). *Arolwg Canfyddiadau a Chatau Gweithredu Newid Hinsawdd: atodiad camau 3 a 4*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, adroddiad GSR rhif 43/2026.
Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/arolwg-canfyddiadau-chatau-gweithredu-newid-hinsawdd-cam-3-4>



Safbwyntiau'r ymchwilydd yw'r rhai a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid rhai
Llywodraeth Cymru o reidrwydd

Os hoffech ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Enw: Louisa Smith

Is-adran: Y Tîm Ymchwil Hinsawdd ac Amgylchedd

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

E-bost: YmchwilHinsawddacAmgylchedd@llyw.cymru

Table of contents

Atodiad 1 – Cam 3 Cwestiynau'r Holiadur	2
Diben	2
Beth mae cymryd rhan yn ei olygu.....	3
Cymhwysedd	3
Amdanoch chi.....	4
Eich canfyddiadau a'ch agweddau	9
Ynglŷn â'ch cartref	13
Bwyd.....	20
Bywyd pob dydd	24
Teithio.....	27
Atodiad 2 – Cam 4 Cwestiynau'r Holiadur	32
Diben	32
Beth mae cymryd rhan yn ei olygu.....	33
Cymhwysedd	33
Amdanoch chi.....	34
Eich canfyddiadau a'ch agweddau	39
Ynglŷn â'ch cartref	43
Bwyd.....	50
Bywyd pob dydd	54
Teithio.....	57

Atodiad 1 – Cam 3 Cwestiynau'r Holiadur

Gallwch gwblhau'r arolwg hwn yn Gymraeg neu yn Saesneg.

Hoffai Llywodraeth Cymru gael eich barn ar newid hinsawdd. Cwblhewch yr arolwg pwysig hwn gan Lywodraeth Cymru a gynhelir gan Accent.

Er mwyn diolch i chi, byddwch yn cael taleb £5 os ydych o fewn y cwrpas ac yn cwblhau'r arolwg erbyn 10 Medi 2024.

Nodwch y cod unigryw sydd wedi'i argraffu ar y cerdyn post

Cod (e.e. ABC)

Rhifau (e.e. 500)

Diben

Nod yr arolwg hwn yw deall safbwyntiau a gweithredoedd pobl yng Nghymru mewn perthynas â newid yn yr hinsawdd.

Cynhelir yr arolwg hwn gan Accent, ar ran Llywodraeth Cymru.

Bydd y canlyniadau'n cael eu defnyddio gan Lywodraeth Cymru i edrych ar newidiadau ym marn a gweithredoedd pobl yng Nghymru dros amser. Bydd ymatebion yr arolwg yn ddienw.

I gael rhagor o wybodaeth am sut y caiff eich gwybodaeth ei defnyddio, gweler yr Arolwg canfyddiadau a chatau gweithredu newid hinsawdd: [hysbysiad preifatrwydd](#) | [LLYW.CYMRU](#).

Bydd unrhyw atebion a roddwch hefyd yn cael eu trin yn unol â Chod Ymddygiad y Gymdeithas Ymchwil i'r Farchnad. Os hoffech gadarnhau pwy yw Accent, gallwch roi Accent yn y blwch chwilio yn:

[Research Buyers Guide | MRS Accredited Market Research Companies & Agencies](#)

Beth mae cymryd rhan yn ei olygu

Bydd cyfres o gwestiynau amdanoch chi, eich aelwyd, eich barn ar newid hinsawdd a'ch ffordd o fyw.

Mae'r arolwg wedi'i drefnu'n chwe adran:

1. Amdanoch chi a'ch aelwyd
2. Eich canfyddiadau a'ch agweddau
3. Ynglŷn â'ch cartref
4. Bwyd
5. Bywyd pob dydd
6. Teithio

Dylai'r arolwg gymryd tua 15 munud i'w gwblhau.

Mae eich cyfranogiad yn wirfoddol. Nid oes yn rhaid i chi ateb unrhyw gwestiynau os nad ydych am wneud hynny, a gallwch roi gorau i'r arolwg ar unrhyw adeg.

Gallwch ddychwelyd i gwblhau'r arolwg pa bryd y mynnwch

Cymhwysedd

Rhaid i chi fyw yng Nghymru a bod yn 18 oed neu'n hŷn i gwblhau'r arolwg hwn. Ar ôl cwblhau'r arolwg, byddwch yn gymwys.

Q0

Bydd unrhyw ddata a gesglir yn ystod y cyfweiliad hwn y gellid ei ddefnyddio i nodi pwy ydych, megis eich enw, eich cyfeiriad, neu fanylion cyswllt eraill, yn cael ei gadw'n ddiogel ac ni chaiff ei rannu ag unrhyw drydydd parti oni bai eich bod yn rhoi caniatâd (neu oni bai ei bod yn ofynnol i ni wneud hynny yn ôl y gyfraith). Mae datganiad preifatrwydd Accent ar gael yn [Privacy Policy - Accent](#).

Mae hysbysiad preifatrwydd Llywodraeth Cymru yma: Arolwg canfyddiadau a chamau gweithredu newid hinsawdd: hysbysiad preifatrwydd | LLYW.CYMRU

Ydych chi'n cytuno i barhau â'r cyfweiliad ar y sail hon?

Ydw

Nac ydw

Amdanoch chi

Q1: I ba grŵp oedran ydych chi'n perthyn?

- 18 i 24
- 25 i 34
- 35 i 44
- 45 i 54
- 55 i 64
- 65+
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q2: Fyddech chi'n disgrifio eich hun fel...

- Gwryw
- Benyw
- Arall
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Q3: Beth yw eich grŵp ethnig?

- Gwyn Gwn gynnwys Prydeinig, Gwyddel/Gwyddeles o Ogledd Iwerddon, Gwyddelig, Sipsiwn, Teithiwr Gwyddelig, Roma neu unrhyw gefndir gwyn arall
- Cymysg neu Grwpiau aml-ethnig Gan gynnwys Gwyn a Du Caribïaidd, Gwyn a Du Affricanaidd, Gwyn ac Asiaidd neu unrhyw gefndir Cymysg/Aml-ethnig arall
- Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig Gan gynnwys Indiaidd, Pacistanaidd, Bangladeshaidd, Zsieineaidd neu unrhyw gefndir Asiaidd arall
- Du, Du Prydeinig, Caribïaidd neu Affricanaidd Gan gynnwys Du Prydeinig, Caribïaidd, Affricanaidd neu unrhyw gefndir du arall
- Grŵp ethnig arall Gan gynnwys Arabaidd neu unrhyw grwpiau ethnig eraill
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q4. Ym mha awdurdod lleol ydych chi'n byw?

- Blaenau Gwent
- Pen-y-bont ar Ogwr
- Caerffili
- Caerdydd
- Sir Gaerfyrddin
- Ceredigion
- Conwy
- Sir Ddinbych
- Sir y Fflint
- Gwynedd
- Ynys Môn
- Merthyr Tudful
- Sir Fynwy
- Castell-nedd Port Talbot
- Casnewydd
- Sir Benfro
- Powys
- Rhondda Cynon Taf
- Abertawe
- Torfaen
- Bro Morgannwg
- Wreccsam
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q5. Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio'r ardal rydych yn byw ynddi orau?

- Cefn gwlad neu bentref bach
- Pentref mawr neu dref fach
- Canol dinas neu dref fawr
- Maestrefi dinas neu dref fawr
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q6. Pa un un o'r canlynol sy'n disgrifio eich statws gwaith orau?

- Cyflogedig
- Hunangyflogedig
- Yn gwneud gwaith di-dâl i fusnes rydych chi neu berthynas yn berchen arno
- Di-waith – yn chwilio am waith
- Di-waith – yn methu gweithio oherwydd salwch neu anaf hirdymor
- Ar gynllun hyfforddi a noddur gan y llywodraeth
- Wedi ymddeol
- Yn gofalu am y cartref neu deulu
- Myfyriwr
- Myfyriwr ac yn gyflogedig/hunangyflogedig
- Arall
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q7. Nodwch i ba grŵp galwedigaethol y mae'r prif enillydd incwm (y person â'r incwm mwyaf) yn eich cartref yn perthyn iddo:

- Rheolwr, cyfarwyddwr neu uwch-swyddog (e.e., rheolwr neu gyfarwyddwr manwerthu, llety neu gyfanwerthu, prif weithredwr, uwch swyddog; swyddi sy'n cyfarwyddo a chydlynu busnes neu sefydliad)
- Proffesiynol (e.e., athro, bydwraig, nyrs, gwyddonydd, gweithiwr TG proffesiynol; swyddi lle mae gradd yn ofyniad ffurfiol ar gyfer y rôl)
- Proffesiynol a thechnegol cysylltiedig (e.e., cynorthwyydd addysgu, technegydd labordy, nyrs filfeddygol, dylunydd graffig; swyddi proffesiynol lle gellid dilyn llwybrau fel hyfforddiant galwedigaethol neu addysg bellach i gael y rôl yn lle gradd)
- Gweinyddol ac ysgrifenyddol (e.e., ysgrifennydd, gweinyddwr mewnbynnu data, gweinyddwr cyllid, gweinyddwr cofnodion, llyfrgellydd; swyddi lle mae angen gweinyddiaeth arbenigol)
- Crefft fedrus (e.e. adeiladwr, gweithiwr amaethyddiaeth, trydanwr, cogydd, plymwr; swyddi â llaw lle mae angen hyfforddiant a/neu brofiad sylweddol)
- Gofal, hamdden a gwasanaethau personol eraill (e.e. triniwr gwallt, gwarchodwr plant, cynorthwyydd gofal, trefnydd teithiau, ceidwad tŷ, steilydd cŵn; swyddi lle darperir gwasanaeth gofal neu hamdden i gwsmeriaid)

- Manwerthu, cyfanwerthu a gwasanaeth cwsmeriaid (e.e. siopwr, cynorthwyydd gwerthu, ariannwr, gweithiwr canolfan alwadau; swyddi lle caiff nwyddau a gwasanaethau eu gwerthu, neu lle caiff gwybodaeth ei darperir i gwsmeriaid).
- Rheolwr prosesau, offer a pheiriannau (e.e. gyrrwr trên, gweithiwr peiriannau ynni, cydosod a/neu reoli peiriannau mewn ffatri; swyddi lle mae offer diwydiannol yn cael ei ddefnyddio neu ei yrru a bod angen trwydded broffesiynol).
- Galwedigaethau eraill (e.e. staff bar, gweinydd, porthor, gweithiwr danfon nwyddau, gweithiwr warws, gwarchodwr, labrwr cyffredinol, gweithiwr pecynnu ffatri; swyddi sy'n cynnwys gwaith â llaw ym maes lletygarwch, adeiladu neu ddiwydiant).
- Pensiynwr y wladwriaeth
- Di-waith
- Arall/Ddim yn berthnasol
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q8. Nodwch yn fras incwm eich aelwyd bob blwyddyn (cyn treth ac unrhyw ddiidyniadau eraill)?

- Hyd at £19,999
- £20,000-£29,999
- £30,000-£39,999
- £40,000-£49,999
- £50,000-£69,999
- £70,000-£89,999
- £90,000+
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q9. Gan gynnwys chi eich hun, faint o bobl sy'n byw ar eich aelwyd?

- Oedolion 18 oed neu'n hŷn
- Plant 17 oed neu'n iau (rhwyg 0 os nad oes unrhyw blant yn byw ar eich aelwyd)
- Categoriâu ymateb: 0,1,2,3,4,5+, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q10. IF Q9R1 = 2-5+ ask: Ydych chi'n byw gyda rhywun fel cwpl yn y cartref hwn?

- Ydw
- Nac ydw
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q10B. Pa un o'r canlynol sy'n dod agosaf at sut rydych chi'n teimlo am incwm eich aelwyd y dyddiau hyn?

- Byw'n gyfforddus ar incwm presennol
- Ymdopi ar incwm presennol
- Ei chael hi'n anodd ar incwm presennol
- Ei chael hi'n anodd iawn ar incwm presennol
- Ddim yn gwybod
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Q11. Ydych chi'n berchen ar eich cartref neu yn rhentu?

- Rydw i/rydym ni yn berchen ar y cartref yn gyfan gwbl neu'n byw gyda'r person sy'n berchen arno
- Rydw i/rydym ni yn berchen ar y cartref drwy forgais neu'n byw gyda'r person sy'n berchen arno drwy forgais
- Mae ar rent gan y cyngor lleol
- Mae ar rent gan gymdeithas dai neu ymddiriedolaeth tai
- Mae ar rent gan landlord preifat
- Arall (e.e. yn byw yn ddi-rent neu gartref sy'n dod gyda swydd)
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q12. Pa fath o gartref ydych chi'n byw ynddo?

- Fflat / Bloc fflatiau / Fflat deulawr
- Tŷ teras

- Tŷ pêr / tŷ pen rhes
- Tŷ sengl
- Arall
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q13. A oes gan eich cartref ei ddreif ei hun?

- Oes – dreif breifat
- Oes – dreif a rennir
- Nac oes
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Eich canfyddiadau a'ch agweddau

Q14. Ydych chi wedi profi unrhyw un o'r canlynol yn y pum mlynedd diwethaf?

- Ticiwch bob un sy'n berthnasol
- Llifogydd yn fy nghartref oherwydd tywydd eithafol
- Llifogydd yn fy ardal leol oherwydd tywydd eithafol
- Anawsterau wrth deithio oherwydd tywydd eithafol
- Afiechyd a achosir gan dywydd eithafol
- Sychder eithafol / gwaharddiad ar bibelli dŵr
- Dim un o'r rhain
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q15. Beth sy'n achosi newid hinsawdd, yn eich barn chi?

- Gan brosesau naturiol yn gyfan gwbl
- Gan brosesau naturiol yn bennaf (ond mae gweithgarwch dynol hefyd yn cyfrannu ato)
- Gan brosesau naturiol gymaint â gweithgarwch dynol
- Gan weithgarwch dynol yn bennaf (ond mae prosesau naturiol hefyd yn cyfrannu ato)
- Gan weithgarwch dynol yn gyfan gwbl
- Nid wyf yn meddwl bod newid yn yr hinsawdd yn digwydd

- Ddim yn siŵr/Ddim yn gwybod

Q16. I ba raddau ydych chi'n meddwl bod newid hinsawdd yn broblem ar hyn o bryd?

- 1 ddim yn broblem ddifrifol o gwbl
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 yn broblem ddifrifol iawn
- Ddim yn siŵr/Ddim yn gwybod

Q17. Pa mor bryderus ydych chi'n bersonol am newid hinsawdd?

- Pryderus iawn
- Eithaf pryderus
- Ychydig yn bryderus
- Ddim yn bryderus o gwbl
- Ddim yn gwybod
- Mae'n well gen i beidio â dweud
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q18. I ba raddau ydych chi'n credu bod y canlynol yn gyfrifol am fynd i'r afael â newid hinsawdd?

- Y cyhoedd
- Eich cymuned leol (e.e. grwpiau cymdogaeth, cymdeithasau preswylwyr).
- Eich cyngor
- Busnesau
- Llywodraeth Cymru

- Llywodraeth y DU
- Gwledydd y tu allan i'r DU

- Categoriâu ymateb: Cyfrifol dros ben, Braidd yn gyfrifol, Ddim yn gyfrifol iawn, Ddim yn gyfrifol o gwbl, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q19. Ac i ba raddau ydych chi'n meddwl bod y canlynol yn cymryd camau i fynd i'r afael â newid hinsawdd?

- Y cyhoedd
- Eich cymuned leol (e.e. grwpiau cymdogaeth, cymdeithasau preswylwyr).
- Eich cyngor
- Busnesau
- Llywodraeth Cymru
- Llywodraeth y DU
- Gwledydd y tu allan i'r DU
- Categoriâu ymateb: Rwy'n meddwl ei fod yn cymryd llawer o gamau, Rwy'n meddwl ei fod yn cymryd rhai camau – ond gall wneud mwy, Nid wyf yn meddwl ei fod yn cymryd llawer o gamau, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q20. I ba raddau ydych chi'n teimlo cyfrifoldeb personol i geisio atal newid hinsawdd rhag gwaethygu?

- 1 Ddim o gwbl
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Llawer

- Ddim yn siŵr/Ddim yn gwybod
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Q21. I ba raddau ydych chi'n teimlo y gall eich camau gweithredu personol eich hun helpu i atal newid hinsawdd rhag gwaethygu?

- 1 Ddim o gwbl
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Llawer
- Ddim yn siŵr/Ddim yn gwybod
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Q22. Faint ydych chi'n ei wybod am y canlynol?'

- Sero Net - Pan fo cydbwysedd i'w gael rhwng y nwyon tŷ gwydr a gaiff eu tynnu o'r atmosffer a'r nwyon tŷ gwydr a gaiff eu hallyrru
- Ymaddasu ar gyfer newid hinsawdd – Mae a wnelo ymaddasu ar gyfer newid hinsawdd â rhagweld y risgiau a'r effeithiau sy'n deillio o newid hinsawdd a sicrhau y gallwn fynd i'r afael â'r gwaith angenrheidiol er mwyn sicrhau ein bod wedi paratoi'n effeithiol
- Argyfwng natur – mae 17% o'r 3,902 o rywogaethau a astudiwyd yng Nghymru mewn perygl o ddiflannu, a llawer o rai eraill yn dirywio. Mae newidiadau mewn tywydd a thymheredd yn ei gwneud hi'n anoddach i lawer o anifeiliaid a phlanhigion oroesi

- Categoriâu ymateb: Wn i ddim amdano, Rwy'n gwybod ychydig amdano, Rwy'n gwybod cryn dipyn amdano, Rwy'n gwybod llawer amdano, Gwell gennyf beidio â dweud

Ynglŷn â'ch cartref

Q23. Mae'r adran hon yn ymwneud â defnydd ynni eich cartref. Sut mae eich aelwyd yn talu'r bil ynni ar hyn o bryd? Dewiswch opsiynau lluosog os yw eich aelwyd yn defnyddio gwahanol ddulliau talu ar draws gwahanol ffynonellau ynni (e.e. trydan a nwy).

- Debyd Uniongyrchol
- Ar ôl cael y bil
- Mesurydd rhagdalau/talu wrth fynd
- Arall (e.e., landlord yn talu'r bill)
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q24. Mae'r cwestiwn nesaf yn ymwneud â mesuryddion deallus. Oes gennych fesurydd deallus yn eich cartref?

- Mae gen i fesurydd deallus ac rwy'n defnyddio'r sgrin arddangos yn y cartref
- Mae gen i fesurydd deallus ond nid yw'r sgrin arddangos yn y cartref yn gweithio
- Mae gen i fesurydd deallus ond nid wyf yn defnyddio'r sgrin arddangos yn y cartref
- Nid oes gen i fesurydd deallus
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q25. Ar hyn o bryd, pa mor aml ydych chi'n cadarnhau faint o ynni rydych chi'n ei ddefnyddio?

- Bob dydd
- Dau ddiwrnod neu fwy yr wythnos ond nid bob dydd
- Unwaith yr wythnos
- Ieaf unwaith y mis, ond nid bob wythnos
- Unwaith y mis
- Sawl gwaith y flwyddyn, ond nid unwaith y mis
- Yn llai aml
- Byth
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q26. A ydych wedi cymryd unrhyw un o'r camau canlynol i ddefnyddio llai o ynni? Nodwch a ydych wedi cymryd y camau hyn, ni waeth beth fo'r rheswm dros wneud hynny. Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Gostwng tymheredd y thermostat (h.y. tymheredd y caiff y tŷ ei gynhesu iddo ar ddiwrnodau oer)
- Gwisgo dillad cynhesach
- Lleihau tymheredd llif y boeler
- Gostwng gwres rheiddiaduron
- Gostwng tymheredd y dŵr poeth
- Wedi diffodd yr opsiwn rhagboethi ar y boeler combi
- Sychu dillad yn yr awyr agored neu ar geffyl dillad
- Awyru neu gysgodi'r cartref yn ystod tywydd cynhesach (e.e. cau llenni a bleindiau i rwystro golau haul uniongyrchol, agor ffenestri gyda'r nos i adael aer oerach i mewn)

- Cadw rheiddiaduron yn glir er mwyn i'r gwres ledaenu'n gyflymach (e.e. drwy beidio â sychu dillad ar y rheiddiadur)
- Agor y llenni i ganiatáu golau'r haul i gynhesu'r tŷ
- Diffodd y goleuadau pan nad ydynt yn cael eu defnyddio
- Datgysylltu plygiau offer pan nad ydynt yn cael eu defnyddio
- Defnyddio llai o ddŵr poeth (e.e. gan dreulio llai o amser yn y gawod)
- Gohirio'r adeg o'r flwyddyn y byddwch yn troi'r gwres ymlaen
- Arall
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q27. If yes to any at q26: Dywedoch eich bod yn gwneud y pethau canlynol i ddefnyddio llai o ynni. Pa rai o'r canlynol, os o gwbl, y dechreuoch eu gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- IF Q26_1=1: Gostwng tymheredd y thermostat (h.y. tymheredd y caiff y tŷ ei gynhesu iddo ar ddiwrnodau oer)
- IF Q26_2=1: Gwisgo dillad cynhesach
- IF Q26_3=1: Lleihau tymheredd llif y boeler
- IF Q26_4=1: Gostwng gwres rheiddiaduron
- IF Q26_5=1: Gostwng tymheredd y dŵr poeth
- IF Q26_6=1: Wedi diffodd yr opsiwn rhagboethi ar y boeler combi
- IF Q26_7=1: Sychu dillad yn yr awyr agored neu ar geffyl dillad
- IF Q26_8=1: Awyru neu gysgodi'r cartref yn ystod tywydd cynhesach (e.e. cau llenni a bleindiau i rwystro golau haul uniongyrchol, agor ffenestri gyda'r nos i adael aer oerach i mewn)
- IF Q26_9=1: Cadw rheiddiaduron yn glir er mwyn i'r gwres ledaenu'n gyflymach (e.e. drwy beidio â sychu dillad ar y rheiddiadur)

- IF Q26_10=1: Agor y llenni i ganiatáu golau'r haul i gynhesu'r tŷ
- IF Q26_11=1: Diffodd y goleuadau pan nad ydynt yn cael eu defnyddio
- IF Q26_12=1: Datgysylltu plygiau offer pan nad ydynt yn cael eu defnyddio
- IF Q26_13=1: Defnyddio llai o ddŵr poeth (e.e. gan dreulio llai o amser yn y gawod)
- IF Q26_14=1: Gohirio'r adeg o'r flwyddyn y byddwch yn troi'r gwres ymlaen
- IF Q26_15=1: Arall
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q28. Mae'r cwestiynau canlynol yn ymwneud â sut rydych yn gwresogi'ch cartref. Sut ydych chi fel arfer yn gwresogi eich cartref pan fo'n oer? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Pwmp gwres o'r ddaear
- Pwmp gwres ffynhonnell aer
- Boeler cymysgedd Hydrogen parod
- Tân agored neu lo/Stôf llosgi coed
- Gwres canolog - nwy o'r prif gyflenwad
- Gwres canolog - tanwydd arall (e.e. olew neu LPG)
- Gwresogi gan ddefnyddio trydan
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q29. If yes to any at Q28: Dywedoch eich bod yn gwresogi eich cartref yn y ffyrdd canlynol. Pa rai o'r rhain, os o gwbl, a osodwyd gyntaf yn eich cartref yn ystod y 12 mis diwethaf? Peidiwch â chynnwys cyfnewid systemau tebyg oherwydd systemau diffygiol/wedi'u torri. Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- IF Q28_1=1: Pwmp gwres o'r ddaear
- IF Q28_2=1: Pwmp gwres ffynhonnell aer
- IF Q28_3=1: Boeler cymysgedd Hydrogen parod
- IF Q28_4=1: Tân agored neu lo/Stôf llosgi coed
- IF Q28_5=1: Gwres canolog - nwy o'r prif gyflenwad
- IF Q28_6=1: Gwres canolog - tanwydd arall (e.e. olew neu LPG)
- IF Q28_7=1: Gwresogi gan ddefnyddio trydan
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q30. Pan fo'n oer, ar ba dymheredd ydych chi fel arfer yn gwresogi eich cartref neu'n gosod eich thermostat?

- Islaw 14°C
- 14-15°C
- 16-17°C
- 18-19°C
- 20-21°C
- Uwchlaw 21°C
- Nid wyf yn gwresogi fy nghartref pan fo'n oer
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q31. Ers i chi fyw yn eich cartref, a yw eich aelwyd neu eich landlord erioed wedi cymryd y camau canlynol i weld pa fesurau a allai wneud eich cartref yn fwy effeithlon o ran ynni?

- Asesu effeithlonrwydd ynni eich cartref (e.e. trefnu archwiliad ynni neu Dystysgrif Perfformiad Ynni)
- Cadarnhau sgorau effeithlonrwydd eich offer cartref (e.e. ffwrn, system wresogi)
- Ymchwilio i sut i wella effeithlonrwydd ynni eich cartref (e.e. drwy fynd ar-lein)
- Categoriâu ymateb: Ydy, Nac ydy, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q32. A oes gan eich cartref unrhyw un o'r mesurau effeithlonrwydd ynni canlynol er mwyn helpu i gadw'ch cartref yn gynnes? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Inswleiddio wal geudod
- Gwydr dwbl neu driphlyg
- Inswleiddio atig neu do
- Atal drafftiau
- Inswleiddio lloriau
- Inswleiddio waliau allanol
- Pibellau dŵr poeth wedi'u hinswleiddio
- Paneli solar
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q33. If yes to any at Error! Reference source not found.: Dywedoch fod gennych y mesurau canlynol yn eich cartref. Pa rai o'r mesurau hyn, os o gwbl, a gafodd eu gosod neu eu ffitio gyntaf yn ystod y 12 mis diwethaf? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- IF Q32_1=1: Inswleiddio wal geudod
- IF Q32_2=1: Gwydr dwbl neu driphlyg
- IF Q32_3=1: Inswleiddio atig neu do
- IF Q32_4=1: Atal drafftiau
- IF Q32_5=1: Inswleiddio lloriau
- IF Q32_6=1: Inswleiddio waliau allanol
- IF Q32_7=1: Pibellau dŵr poeth wedi'u hinswleiddio
- IF Q32_8=1: Paneli solar
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q34. Ceir isod restr o fesurau effeithlonrwydd ynni eraill. Pa rai, os o gwbl, sydd gennych chi yn eich cartref? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Switshys amseru ar oleuadau
- Goleuadau clyfar (a reolir gan ap)
- Gwres clyfar (a reolir gan ap)
- Bylbiau golau rhad-ar-ynni (megis LED)
- Pen cawod sy'n defnyddio dŵr yn effeithlon i leihau llif
- Ffilmiau ffenestr solar neu wres i gadw'r gwres i mewn
- Synwryddion ar oleuadau
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Q35. If yes to any at Error! Reference source not found.: Dywedoch fod y mesurau canlynol ar waith gennych yn eich cartref. Pa rai o'r rhain, os o gwbl, gafodd eu gosod neu eu ffitio gyntaf yn ystod y 12 mis diwethaf? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- IF Q34_1=1: Switshys amseru ar oleuadau
- IF Q34_2=1: Goleuadau clyfar (a reolir gan ap)
- IF Q34_3=1: Gwres clyfar (a reolir gan ap)
- IF Q34_4=1: Bylbiau golau rhad-ar-ynni (megis LED)
- IF Q34_5=1: Pen cawod sy'n defnyddio dŵr yn effeithlon i leihau llif
- IF Q34_6=1: Ffilmiau ffenestr solar neu wres i gadw'r gwres i mewn
- IF Q34_7=1: Synwryddion ar oleuadau
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Bwyd

Q36. Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â beth rydych chi'n ei fwyta ac yn ei yfed. Atebwch dros och eich hun, nid eich aelwyd.

Sawl diwrnod yr wythnos ydych chi fel arfer yn bwyta pob un o'r pethau canlynol:

- Cynnyrch llaeth (e.e., caws, llaeth, iogwrt, hufen)
- Cig coch (e.e., cig eidion, cig oen)
- Cig gwyn (e.e., cyw iâr, porc)
- Pysgod neu fwyd môr (e.e., eog, corgimychiaid)
- Ffrwythau a llysiau (ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, sych neu fel sudd)

- Categoriâu ymateb: Bob dydd, 5-6 diwrnod yr wythnos, 3-4 diwrnod yr wythnos, 1-2 ddiwrnod yr wythnos, Llai nag unwaith yr wythnos, Byth, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q37. Ydych chi wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau canlynol i'ch diet? Nodwch unrhyw newidiadau, beth bynnag fo'r rheswm dros wneud hynny.

- Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta cynnyrch llaeth (e.e. caws, llaeth, iogwrt, hufen)
- Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta cig coch (e.e. cig eidion, cig oen)
- Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta cig gwyn (e.e., cyw iâr, porc)
- Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta pysgod neu fwyd môr (e.e. eog, corgimychiaid)
- Cynyddu pa mor aml rydych chi'n bwyta ffrwythau a llysiau (ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, sych neu fel sudd)
- Categoriâu ymateb: Rwyf wedi gwneud hyn, Nid wyf wedi gwneud hyn, Ddim yn berthnasol / Nid wyf erioed wedi bwyta hwn, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q38. If yes to any in Q37: Sonioch eich bod wedi newid pa mor aml rydych yn bwyta'r pethau canlynol. Pa rai o'r rhain, os o gwbl, y dechreuoch eu gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- IF Q37_1=1: Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta cynnyrch llaeth (e.e. caws, llaeth, iogwrt, hufen)
- IF Q37_2=1: Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta cig coch (e.e. cig eidion, cig oen)
- IF Q37_3=1: Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta cig gwyn (e.e., cyw iâr, porc)
- IF Q37_4=1: Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta pysgod neu fwyd môr (e.e. eog, corgimychiaid)

- IF Q37_5=1: Cynyddu pa mor aml rydych chi'n bwyta ffrwythau a llysiau (ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, sych neu fel sudd)
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q39. Nawr hoffem eich holi chi am wastraff bwyd yn eich cartref.

Ar hyn o bryd, pa mor aml yn ystod wythnos arferol y mae angen i'ch aelwyd daflu bwyd sydd wedi'i ddifetha neu sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad defnyddio olaf? Cofiwch gynnwys bwyd sydd wedi'i ddifetha, sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad defnyddio olaf neu fwyd dros ben o'ch prydau bwyd

- Bob dydd
- Ddwywaith neu fwy yr wythnos ond nid bob dydd
- Unwaith yr wythnos
- Ieiaf unwaith y mis, ond nid bob wythnos
- Unwaith y mis
- Yn llai aml
- Byth
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q40. A yw eich aelwyd yn rhoi gwastraff bwyd yn eich bin ailgylchu gwastraff bwyd (cadi) yn hytrach na'i roi yn eich bin sbwriel cyffredinol?

- Bob amser yn ailgylchu gwastraff bwyd
- Fel arfer yn ailgylchu gwastraff bwyd

- Weithiau'n ailgylchu gwastraff bwyd
- Byth yn ailgylchu gwastraff bwyd
- Ddim yn berthnasol - nid yw fy aelwyd yn rhoi gwastraff bwyd yn y bin ailgylchu gwastraff bwyd nac yn y bin sbwriel cyffredinol
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q41. Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â sut rydych chi'n siopa am fwyd ac yn coginio'ch prydau bwyd.

Ydych chi'n gwneud unrhyw un o'r canlynol wrth siopa am fwyd neu goginio prydau bwyd? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Prynu bwyd a dyfir yn lleol yn fwriadol
- Prynu bwyd tymhorol yn fwriadol
- Prynu bwyd gan fusnesau cynaliadwy yn fwriadol
- Ailgynhesu bwyd dros ben yn hytrach na'i daflu, neu'n defnyddio bwyd dros ben mewn pryd o fwyd gwahanol
- Prynu'r bwyd rydych chi'n gwybod y byddwch chi'n ei ddefnyddio yn unig
- Mynd â rhestr gyda chi pan fyddwch chi'n siopa am fwyd
- Cadarnhau beth sydd yn yr oergell neu'r rhewgell cyn i chi fynd i siopa
- Cadarnhau bod y bwyd rydych chi'n ei brynu wedi'i storio'n gywir i'w helpu i bara'n hirach
- Cadarnhau dyddiad 'ar ei orau cyn' a dyddiad 'defnyddio olaf' y bwyd rydych chi'n ei brynu
- Coginio mewn swmp (e.e. coginio digon ar gyfer sawl pryd a rhewi dognau i'w bwyta yn ddiweddarach yn yr wythnos)
- Compostio gwastraff bwyd gartref
- Cynllunio prydau bwyd ymlaen llaw
- Ddim yn gwybod

- Gwell gennyf beidio â dweud

Q42. If yes to any at Error! Reference source not found. ask: Dywedoeh eich bod yn gwneud y canlynol wrth siopa am fwyd neu wrth goginio prydau bwyd. Pa rai o'r rhain, os o gwbl, y dechreuoch eu gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- IF Q41_1=1: Prynu bwyd a dyfir yn lleol yn fwriadol
- IF Q41_2=1: Prynu bwyd tymhorol yn fwriadol
- IF Q41_3=1: Prynu bwyd gan fusnesau cynaliadwy yn fwriadol
- IF Q41_4=1: Ailgynhesu bwyd dros ben yn hytrach na'i daflu, neu'n defnyddio bwyd dros ben mewn pryd o fwyd gwahanol
- IF Q41_5=1: Prynu'r bwyd rydych chi'n gwybod y byddwch chi'n ei ddefnyddio yn unig
- IF Q41_6=1: Mynd â rhestr gyda chi pan fyddwch chi'n siopa am fwyd
- IF Q41_7=1: Cadarnhau beth sydd yn yr oergell neu'r rhewgell cyn i chi fynd i siopa
- IF Q41_8=1: Cadarnhau bod y bwyd rydych chi'n ei brynu wedi'i storio'n gywir i'w helpu i bara'n hirach
- IF Q41_9=1: Cadarnhau dyddiad 'ar ei orau cyn' a dyddiad 'defnyddio olaf' y bwyd rydych chi'n ei brynu
- IF Q41_10=1: Coginio mewn swmp (e.e. coginio digon ar gyfer sawl pryd a rhewi dognau i'w bwyta yn ddiweddarach yn yr wythnos)
- IF Q41_11=1: Compostio gwastraff bwyd gartref
- IF Q41_12=1: Cynllunio prydau bwyd ymlaen llaw
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Bywyd pob dydd

Q43. Nawr hoffem eich holi chi am bethau y gallech eu gwneud yn eich bywyd bob dydd. Atebwch drosoch chi eich hun, nid eich aelwyd.

Ydych chi'n gwneud unrhyw un o'r canlynol? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Dewis busnesau cynaliadwy yn fwriadol wrth ddewis cynhyrchion neu wasanaethau
- Prynu cynhyrchion â llai o ddefnydd pecynnu yn fwriadol
- Siopa yn agos at eich cartref
- Prynu eitemau ail-law (e.e. o eBay, Vinted, arwerthiannau cist car a siopau elusen)
- Addasu rhywbeth at ddiben gwahanol yn lle ei daflu
- Trwsio pethau yn hytrach na phrynu pethau newydd (e.e. wedi'u trwsio gennych chi eich hun, gweithiwr proffesiynol neu mewn caffi trwsio)
- Defnyddio cynhyrchion aml dro (e.e. cwpanau coffi, bagiau siopa, poteli dŵr, gwellt aml dro)
- Ailgylchu eitemau diangen neu'n mynd â nhw i gyfleuster aildddefnyddio (e.e. drwy fynd â nhw i'ch Canolfan Ailgylchu Gwastraff y Cartref leol, neu i siop sydd â man gollwng ailgylchu)
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
Gwell gennyf beidio â dweud

Q44. If yes to any at Error! Reference source not found.:

- IF Q43_1=1: Dewis busnesau cynaliadwy yn fwriadol wrth ddewis cynhyrchion neu wasanaethau
- IF Q43_2=1: Prynu cynhyrchion â llai o ddefnydd pecynnu yn fwriadol
- IF Q43_3=1: Siopa yn agos at eich cartref
- IF Q43_4=1: Prynu eitemau ail-law (e.e. o eBay, Vinted, arwerthiannau cist car a siopau elusen)

- IF Q43_5=1: Cyfrannu neu werthu eitemau diangen (e.e. drwy eBay, Vinted, arwerthiannau cist car a siopau elusen)
- IF Q43_6=1: Benthycu neu rentu eitemau (gan gynnwys llyfrau llyfrgell, offer, teganau, ac ati)
- IF Q43_7=1: Addasu rhywbeth at ddiben gwahanol yn lle ei daflu
- IF Q43_8=1: Trwsio pethau yn hytrach na phrynu pethau newydd (e.e. wedi'u trwsio gennych chi eich hun, gweithiwr proffesiynol neu mewn caffi trwsio)
- IF Q43_9=1: Defnyddio cynhyrchion amlbro (e.e. cwpanau coffi, bagiau siopa, poteli dŵr, gwellt amlbro)
- IF Q43_10=1: Ailgylchu eitemau diangen neu'n mynd â nhw i gyfleuster aildddefnyddio (e.e. drwy fynd â nhw i'ch Canolfan Ailgylchu Gwastraff y Cartref leol, neu i siop sydd â man gollwng ailgylchu)
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Teithio

Q45. Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â'r cerbydau y mae eich aelwyd yn eu defnyddio.

Faint o gerbydau y mae eich aelwyd yn eu defnyddio yn rheolaidd?

- Beic modur (mewn perchnogaeth/ar brydles)
- Car (mewn perchnogaeth/ar brydles, gan gynnwys cerbydau cwmni)
- Fan (mewn perchnogaeth/ar brydles, gan gynnwys cerbyd cwmni)
- Cerbyd y ceir mynediad iddo drwy glwb ceir neu a rennir ag eraill y tu allan i'r aelwyd
- Categoriâu ymateb: 0,1,2 ,3 ,4 ,5+, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q46. If yes to Error! Reference source not found._2=1-5 car or Error! Reference source not found._3=1-5 van ask: O'r cerbydau y mae gan eich aelwyd fynediad iddynt, faint ohonynt sy'n gerbydau trydan a/neu hybrid?

- Hybrid
- Trydan
- Categoriâu ymateb: 0,1,2,3,4,5+, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q47. If Error! Reference source not found._2>0 ask: Ydych chi'n gwefru eich cerbyd trydan gartref neu yn rhywle arall? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Gartref

- Yn rhywle arall
- Gartref ac mewn mannau eraill
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q48. Mae'r cwestiynau canlynol yn ymwneud â sut rydych chi'n teithio o un lle i'r llall. Gall hyn gynnwys teithiau byr a hir, ond peidiwch â chynnwys cerdded neu feicio er pleser, ymarfer corff neu fynd â'ch ci am dro.

Pa mor aml ydych chi'n defnyddio pob un o'r canlynol i deithio o un lle i'r llall?

- Car
- Trên
- Bws
- Beicio (beic trydan/hybrid)
- Beicio (beic cyffredin)
- Cerdded/defnyddio cadair olwyn
- Awyren
- Categoriâu ymateb: Bob dydd, Ddwywaith neu fwy yr wythnos ond nid bob dydd, Unwaith yr wythnos, O leiaf unwaith y mis, ond nid bob wythnos, Unwaith y mis, O leiaf dair neu bedair gwaith y flwyddyn, ond nid bob mis, Unwaith neu ddwywaith y flwyddyn, Bob dwy neu dair blynedd, ond nid bob blwyddyn, Byth, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q49. Ydych chi'n gwneud unrhyw rai o'r canlynol wrth deithio o un lle i'r llall? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Cerdded/defnyddio cadair olwyn lle y bo'n bosibl

- Beicio lle y bo'n bosibl
- Defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus lle bo'n bosibl
- Ceisio osgoi defnyddio eich car/fan/beic modur
- Rhannu car (e.e. gyda chydweithiwr, neu wrth hebrwng y plant yn ôl ac ymlaen i'r ysgol)
- Cadw at 60mya ac yn is wrth yrru i arbed tanwydd
- Osgoi teithio diangen (e.e. drwy drefnu cyfarfodydd rhithwir neu siopa am fwyd ar-lein)
- Osgoi hedfan (e.e. drwy fynd ar wyliau yn y DU, defnyddio trafnidiaeth amgen.)
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q50. Dywedoch eich bod yn gwneud y canlynol pan fyddwch yn teithio o un lle i'r llall. Pa rai o'r rhain, os o gwbl, y dechreuoch eu gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf?

- IF Q49_1=1: Cerdded/defnyddio cadair olwyn lle y bo'n bosibl
- IF Q49_2=1: Beicio lle y bo'n bosibl
- IF Q49_3=1: Defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus lle bo'n bosibl
- IF Q49_4=1: Ceisio osgoi defnyddio eich car/fan/beic modur
- IF Q49_5=1: Rhannu car (e.e. gyda chydweithiwr, neu wrth hebrwng y plant yn ôl ac ymlaen i'r ysgol)
- IF Q49_6=1: Cadw at 60mya ac yn is wrth yrru i arbed tanwydd
- IF Q49_7=1: Osgoi teithio diangen (e.e. drwy drefnu cyfarfodydd rhithwir neu siopa am fwyd ar-lein)
- IF Q49_8=1: Osgoi hedfan (e.e. drwy fynd ar wyliau yn y DU, defnyddio trafnidiaeth amgen.)
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q51. Nawr hoffem eich holi am y gwyliau rydych wedi mynd arnynt yn ddiweddar.

Yn ystod y 12 mis diwethaf, faint o'r mathau canlynol o wyliau, os o gwbl, ydych chi wedi mynd arnynt? Cofiwch gynnwys teithiau byr (e.e. penwythnosau i ffwrdd) yn ogystal ag arosiadau hirach.

- Gwyliau Domestig yng Nghymru a/neu weddill y DU
- Gwyliau tramor pellter byr (e.e. i Ewrop)
- Gwyliau pellter hir (e.e. i'r Unol Daleithiau, India, Affrica, Awstralia)
- Categoriâu ymateb: Dim, Un, Dau, Tri neu fwy, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q52. IF Error! Reference source not found._1>0 or Error! Reference source not found.>0 or Error! Reference source not found.>0 ask: O'r gwyliau rydych chi wedi mynd arnynt yn ystod y 12 mis diwethaf, faint ohonynt wnaethoch chi eu cyrraedd drwy hedfan?

- IF Error! Reference source not found._1>0: Gwyliau Domestig yng Nghymru a/neu weddill y DU
- IF Error! Reference source not found._2>0: Gwyliau tramor pellter byr (e.e. i Ewrop)
- IF Error! Reference source not found._3>0: Gwyliau pellter hir (e.e. i'r Unol Daleithiau, India, Affrica, Awstralia)
- Categoriâu ymateb: Dim, Un, Dau, Tri neu fwy, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q53. Diolch am gwblhau'r arolwg.

Gwnaethom sôn y byddai cymhelliad o £5 ar gyfer cwblhau'r arolwg hwn. Gallai hyn fod yn daleb Amazon neu M&S, neu gellir ei roi i Gymorth Canser Macmillan. Pa un fyddai

orau gennych?

Rhoddir y cymhelliad hwn gan Accent o fewn pedair wythnos i gwblhau'r gwaith maes.

Taleb Amazon drwy e-bost Nodwch gyfeiriad e-bost

Taleb M&S drwy e-bost Nodwch gyfeiriad e-bost

Cymorth Canser Macmillan

s oes gennych unrhyw ymholiadau am eich cymhelliad, e-bostiwch WGCC@accent-mr.com.

If tablet: Diolch. Cynhaliwyd yr ymchwiliad hwn o dan delerau cod ymddygiad MRS ac mae'n gwbl gyfrinachol. Byddwn yn storio'r data a roddir yn y cyfweiliad hwn yn ddiogel am gyfnod o 12 mis (at ddibenion cyfeirio) cyn eu dinistrio'n ddiogel. Os hoffech gadarnhau pwy ydw i neu bwy yw Accent, ffoniwch MRS am ddim ar 0800 975 9596.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau am eich cymhelliad, ffoniwch ni ar 020 8742 2211.

Diolch

Atodiad 2 – Cam 4 Cwestiynau'r Holiadur

Gallwch gwblhau'r arolwg hwn yn Gymraeg neu yn Saesneg.

Hoffai Llywodraeth Cymru gael eich barn ar newid hinsawdd. Cwblhewch yr arolwg pwysig hwn gan Lywodraeth Cymru a gynhelir gan Accent.

Er mwyn diolch i chi, byddwch yn cael taleb £5 os ydych o fewn y cwrpas ac yn cwblhau'r arolwg erbyn 17 Mawrth 2025.

Nodwch y cod unigryw sydd wedi'i argraffu ar y cerdyn post

Cod (e.e. ABC)

Rhifau (e.e. 500)

Diben

Nod yr arolwg hwn yw deall safbwyntiau a gweithredoedd pobl yng Nghymru mewn perthynas â newid yn yr hinsawdd.

Cynhelir yr arolwg hwn gan Accent, ar ran Llywodraeth Cymru.

Bydd y canlyniadau'n cael eu defnyddio gan Lywodraeth Cymru i edrych ar newidiadau ym marn a gweithredoedd pobl yng Nghymru dros amser. Bydd ymatebion yr arolwg yn ddienw.

I gael rhagor o wybodaeth am sut y caiff eich gwybodaeth ei defnyddio, gweler yr Arolwg canfyddiadau a chatau gweithredu newid hinsawdd: [hysbysiad preifatrwydd](#) | [LLYW.CYMRU](#).

Bydd unrhyw atebion a roddwch hefyd yn cael eu trin yn unol â Chod Ymddygiad y Gymdeithas Ymchwil i'r Farchnad. Os hoffech gadarnhau pwy yw Accent, gallwch roi Accent yn y blwch chwilio yn:

[Research Buyers Guide | MRS Accredited Market Research Companies & Agencies](#)

Beth mae cymryd rhan yn ei olygu

Bydd cyfres o gwestiynau amdanoch chi, eich aelwyd, eich barn ar newid hinsawdd a'ch ffordd o fyw.

Mae'r arolwg wedi'i drefnu'n chwe adran:

7. Amdanoch chi a'ch aelwyd
 8. Eich canfyddiadau a'ch agweddau
 9. Ynglŷn â'ch cartref
 10. Bwyd
 11. Bywyd pob dydd
 12. Teithio
- Dylai'r arolwg gymryd tua 15 munud i'w gwblhau.

Mae eich cyfranogiad yn wirfoddol. Nid oes yn rhaid i chi ateb unrhyw gwestiynau os nad ydych am wneud hynny, a gallwch roi gorau i'r arolwg ar unrhyw adeg.

Gallwch ddychwelyd i gwblhau'r arolwg pa bryd y mynnwch

Cymhwysedd

Rhaid i chi fyw yng Nghymru a bod yn 18 oed neu'n hŷn i gwblhau'r arolwg hwn. Ar ôl cwblhau'r arolwg, byddwch yn gymwys.

Q0

Bydd unrhyw ddata a gesglir yn ystod y cyfweiliad hwn y gellid ei ddefnyddio i nodi pwy ydych, megis eich enw, eich cyfeiriad, neu fanylion cyswllt eraill, yn cael ei gadw'n ddiogel ac ni chaiff ei rannu ag unrhyw drydydd parti oni bai eich bod yn rhoi caniatâd (neu oni bai ei bod yn ofynnol i ni wneud hynny yn ôl y gyfraith). Mae datganiad preifatrwydd Accent ar gael yn [Privacy Policy - Accent](#).

Mae hysbysiad preifatrwydd Llywodraeth Cymru yma: Arolwg canfyddiadau a chamau gweithredu newid hinsawdd: hysbysiad preifatrwydd | LLYW.CYMRU

Ydych chi'n cytuno i barhau â'r cyfweiliad ar y sail hon?

Ydw

Nac ydw

Amdanoch chi

Q1: I ba grŵp oedran ydych chi'n perthyn?

- 18 i 24
- 25 i 34
- 35 i 44
- 45 i 54
- 55 i 64
- 65+
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q2: Fyddech chi'n disgrifio eich hun fel...

- Gwryw
- Benyw
- Arall
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Q3: Beth yw eich grŵp ethnig?

- Gwyn Gwn gynnwys Prydeinig, Gwyddel/Gwyddeles o Ogledd Iwerddon, Gwyddelig, Sipsiwn, Teithiwr Gwyddelig, Roma neu unrhyw gefndir gwyn arall
- Cymysg neu Grwpiau aml-ethnig Gan gynnwys Gwyn a Du Caribïaidd, Gwyn a Du Affricanaidd, Gwyn ac Asiaidd neu unrhyw gefndir Cymysg/Aml-ethnig arall
- Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig Gan gynnwys Indiaidd, Pacistanaidd, Bangladeshaidd, Zsieineaidd neu unrhyw gefndir Asiaidd arall
- Du, Du Prydeinig, Caribïaidd neu Affricanaidd Gan gynnwys Du Prydeinig, Caribïaidd, Affricanaidd neu unrhyw gefndir du arall
- Grŵp ethnig arall Gan gynnwys Arabaidd neu unrhyw grwpiau ethnig eraill
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q4. Ym mha awdurdod lleol ydych chi'n byw?

- Blaenau Gwent
- Pen-y-bont ar Ogwr
- Caerffili
- Caerdydd
- Sir Gaerfyrddin
- Ceredigion
- Conwy
- Sir Ddinbych
- Sir y Fflint
- Gwynedd
- Ynys Môn
- Merthyr Tudful
- Sir Fynwy
- Castell-nedd Port Talbot
- Casnewydd
- Sir Benfro
- Powys
- Rhondda Cynon Taf
- Abertawe
- Torfaen
- Bro Morgannwg
- Wreccsam
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q5. Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio'r ardal rydych yn byw ynddi orau?

- Cefn gwlad neu bentref bach
- Pentref mawr neu dref fach
- Canol dinas neu dref fawr
- Maestrefi dinas neu dref fawr
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q6. Pa un un o'r canlynol sy'n disgrifio eich statws gwaith orau?

- Cyflogedig
- Hunangyflogedig
- Yn gwneud gwaith di-dâl i fusnes rydych chi neu berthynas yn berchen arno
- Di-waith – yn chwilio am waith
- Di-waith – yn methu gweithio oherwydd salwch neu anaf hirdymor
- Ar gynllun hyfforddi a noddur gan y llywodraeth
- Wedi ymddeol
- Yn gofalu am y cartref neu deulu
- Myfyriwr
- Myfyriwr ac yn gyflogedig/hunangyflogedig
- Arall
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q7. Nodwch i ba grŵp galwedigaethol y mae'r prif enillydd incwm (y person â'r incwm mwyaf) yn eich cartref yn perthyn iddo:

- Rheolwr, cyfarwyddwr neu uwch-swyddog (e.e., rheolwr neu gyfarwyddwr manwerthu, llety neu gyfanwerthu, prif weithredwr, uwch swyddog; swyddi sy'n cyfarwyddo a chydlynu busnes neu sefydliad)
- Proffesiynol (e.e., athro, bydwraig, nyrs, gwyddonydd, gweithiwr TG proffesiynol; swyddi lle mae gradd yn ofyniad ffurfiol ar gyfer y rôl)
- Proffesiynol a thechnegol cysylltiedig (e.e., cynorthwyydd addysgu, technegydd labordy, nyrs filfeddygol, dylunydd graffig; swyddi proffesiynol lle gellid dilyn llwybrau fel hyfforddiant galwedigaethol neu addysg bellach i gael y rôl yn lle gradd)
- Gweinyddol ac ysgrifenyddol (e.e., ysgrifennydd, gweinyddwr mewnbynnu data, gweinyddwr cyllid, gweinyddwr cofnodion, llyfrgellydd; swyddi lle mae angen gweinyddiaeth arbenigol)
- Crefft fedrus (e.e. adeiladwr, gweithiwr amaethyddiaeth, trydanwr, cogydd, plymwr; swyddi â llaw lle mae angen hyfforddiant a/neu brofiad sylweddol)
- Gofal, hamdden a gwasanaethau personol eraill (e.e. triniwr gwallt, gwarchodwr plant, cynorthwyydd gofal, trefnydd teithiau, ceidwad tŷ, steilydd cŵn; swyddi lle darperir gwasanaeth gofal neu hamdden i gwsmeriaid)

- Manwerthu, cyfanwerthu a gwasanaeth cwsmeriaid (e.e. siopwr, cynorthwyydd gwerthu, ariannwr, gweithiwr canolfan alwadau; swyddi lle caiff nwyddau a gwasanaethau eu gwerthu, neu lle caiff gwybodaeth ei darperir i gwsmeriaid).
- Rheolwr prosesau, offer a pheiriannau (e.e. gyrrwr trên, gweithiwr peiriannau ynni, cydosod a/neu reoli peiriannau mewn ffatri; swyddi lle mae offer diwydiannol yn cael ei ddefnyddio neu ei yrru a bod angen trwydded broffesiynol).
- Galwedigaethau eraill (e.e. staff bar, gweinydd, porthor, gweithiwr danfon nwyddau, gweithiwr warws, gwarchodwr, labrwr cyffredinol, gweithiwr pecynnu ffatri; swyddi sy'n cynnwys gwaith â llaw ym maes lletygarwch, adeiladu neu ddiwydiant).
- Pensiynwr y wladwriaeth
- Di-waith
- Arall/Ddim yn berthnasol
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q8. Nodwch yn fras incwm eich aelwyd bob blwyddyn (cyn treth ac unrhyw ddiidyniadau eraill)?

- Hyd at £19,999
- £20,000-£29,999
- £30,000-£39,999
- £40,000-£49,999
- £50,000-£69,999
- £70,000-£89,999
- £90,000+
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q9. Gan gynnwys chi eich hun, faint o bobl sy'n byw ar eich aelwyd?

- Oedolion 18 oed neu'n hŷn
- Plant 17 oed neu'n iau (rhwygch 0 os nad oes unrhyw blant yn byw ar eich aelwyd)
- Categoriâu ymateb: 0,1,2,3,4,5+, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q10. IF Q9R1 = 2-5+ ask: Ydych chi'n byw gyda rhywun fel cwpl yn y cartref hwn?

- Ydw
- Nac ydw
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q10B. Pa un o'r canlynol sy'n dod agosaf at sut rydych chi'n teimlo am incwm eich aelwyd y dyddiau hyn?

- Byw'n gyfforddus ar incwm presennol
- Ymdopi ar incwm presennol
- Ei chael hi'n anodd ar incwm presennol
- Ei chael hi'n anodd iawn ar incwm presennol
- Ddim yn gwybod
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Q11. Ydych chi'n berchen ar eich cartref neu yn rhentu?

- Rydw i/rydym ni yn berchen ar y cartref yn gyfan gwbl neu'n byw gyda'r person sy'n berchen arno
- Rydw i/rydym ni yn berchen ar y cartref drwy forgais neu'n byw gyda'r person sy'n berchen arno drwy forgais
- Mae ar rent gan y cyngor lleol
- Mae ar rent gan gymdeithas dai neu ymddiriedolaeth tai
- Mae ar rent gan landlord preifat
- Arall (e.e. yn byw yn ddi-rent neu gartref sy'n dod gyda swydd)
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q12. Pa fath o gartref ydych chi'n byw ynddo?

- Fflat / Bloc fflatiau / Fflat deulawr
- Tŷ teras

- Tŷ pêr / tŷ pen rhes
- Tŷ sengl
- Arall
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q13. A oes gan eich cartref ei ddreif ei hun?

- Oes – dreif breifat
- Oes – dreif a rennir
- Nac oes
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Eich canfyddiadau a'ch agweddau

Q14. Ydych chi wedi profi unrhyw un o'r canlynol yn y pum mlynedd diwethaf?

- Ticiwch bob un sy'n berthnasol
- Llifogydd yn fy nghartref oherwydd tywydd eithafol
- Llifogydd yn fy ardal leol oherwydd tywydd eithafol
- Anawsterau wrth deithio oherwydd tywydd eithafol
- Afiechyd a achosir gan dywydd eithafol
- Sychder eithafol / gwaharddiad ar bibelli dŵr
- Dim un o'r rhain
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q15. Beth sy'n achosi newid hinsawdd, yn eich barn chi?

- Gan brosesau naturiol yn gyfan gwbl
- Gan brosesau naturiol yn bennaf (ond mae gweithgarwch dynol hefyd yn cyfrannu ato)
- Gan brosesau naturiol gymaint â gweithgarwch dynol
- Gan weithgarwch dynol yn bennaf (ond mae prosesau naturiol hefyd yn cyfrannu ato)
- Gan weithgarwch dynol yn gyfan gwbl
- Nid wyf yn meddwl bod newid yn yr hinsawdd yn digwydd

- Ddim yn siŵr/Ddim yn gwybod

Q16. I ba raddau ydych chi'n meddwl bod newid hinsawdd yn broblem ar hyn o bryd?

- 1 ddim yn broblem ddifrifol o gwbl
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 yn broblem ddifrifol iawn
- Ddim yn siŵr/Ddim yn gwybod

Q17. Pa mor bryderus ydych chi'n bersonol am newid hinsawdd?

- Pryderus iawn
- Eithaf pryderus
- Ychydig yn bryderus
- Ddim yn bryderus o gwbl
- Ddim yn gwybod
- Mae'n well gen i beidio â dweud
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q18. I ba raddau ydych chi'n credu bod y canlynol yn gyfrifol am fynd i'r afael â newid hinsawdd?

- Y cyhoedd
- Eich cymuned leol (e.e. grwpiau cymdogaeth, cymdeithasau preswylwyr).
- Eich cyngor
- Busnesau
- Llywodraeth Cymru

- Llywodraeth y DU
- Gwledydd y tu allan i'r DU
- Categoriâu ymateb: Cyfrifol dros ben, Braidd yn gyfrifol, Ddim yn gyfrifol iawn, Ddim yn gyfrifol o gwbl, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q19. Ac i ba raddau ydych chi'n meddwl bod y canlynol yn cymryd camau i fynd i'r afael â newid hinsawdd?

- Y cyhoedd
- Eich cymuned leol (e.e. grwpiau cymdogaeth, cymdeithasau preswylwyr).
- Eich cyngor
- Busnesau
- Llywodraeth Cymru
- Llywodraeth y DU
- Gwledydd y tu allan i'r DU
- Categoriâu ymateb: Rwy'n meddwl ei fod yn cymryd llawer o gamau, Rwy'n meddwl ei fod yn cymryd rhai camau – ond gall wneud mwy, Nid wyf yn meddwl ei fod yn cymryd llawer o gamau, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q20. I ba raddau ydych chi'n teimlo cyfrifoldeb personol i geisio atal newid hinsawdd rhag gwaethygu?

- 1 Ddim o gwbl
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Llawer

- Ddim yn siŵr/Ddim yn gwybod
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Q21. I ba raddau ydych chi'n teimlo y gall eich camau gweithredu personol eich hun helpu i atal newid hinsawdd rhag gwaethygu?

- 1 Ddim o gwbl
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Llawer
- Ddim yn siŵr/Ddim yn gwybod
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Q22. Faint ydych chi'n ei wybod am y canlynol?'

- Sero Net - Pan fo cydbwysedd i'w gael rhwng y nwyon tŷ gwydr a gaiff eu tynnu o'r atmosffer a'r nwyon tŷ gwydr a gaiff eu hallyrru
- Ymaddasu ar gyfer newid hinsawdd – Mae a wnelo ymaddasu ar gyfer newid hinsawdd â rhagweld y risgiau a'r effeithiau sy'n deillio o newid hinsawdd a sicrhau y gallwn fynd i'r afael â'r gwaith angenrheidiol er mwyn sicrhau ein bod wedi paratoi'n effeithiol
- Argyfwng natur – mae 17% o'r 3,902 o rywogaethau a astudiwyd yng Nghymru mewn perygl o ddiffannu, a llawer o rai eraill yn dirywio. Mae newidiadau mewn tywydd a thymheredd yn ei gwneud hi'n anoddach i lawer o anifeiliaid a phlanhigion oroesi

- Categoriâu ymateb: Wn i ddim amdano, Rwy'n gwybod ychydig amdano, Rwy'n gwybod cryn dipyn amdano, Rwy'n gwybod llawer amdano, Gwell gennyf beidio â dweud

Ynglŷn â'ch cartref

Q23. Mae'r adran hon yn ymwneud â defnydd ynni eich cartref. Sut mae eich aelwyd yn talu'r bil ynni ar hyn o bryd? Dewiswch opsiynau lluosog os yw eich aelwyd yn defnyddio gwahanol ddulliau talu ar draws gwahanol ffynonellau ynni (e.e. trydan a nwy).

- Debyd Uniongyrchol
- Ar ôl cael y bil
- Mesurydd rhagdalau/talu wrth fynd
- Arall (e.e., landlord yn talu'r bill)
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q24. Mae'r cwestiwn nesaf yn ymwneud â mesuryddion deallus. Oes gennych fesurydd deallus yn eich cartref?

- Mae gen i fesurydd deallus ac rwy'n defnyddio'r sgrin arddangos yn y cartref
- Mae gen i fesurydd deallus ond nid yw'r sgrin arddangos yn y cartref yn gweithio
- Mae gen i fesurydd deallus ond nid wyf yn defnyddio'r sgrin arddangos yn y cartref
- Nid oes gen i fesurydd deallus
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q25. Ar hyn o bryd, pa mor aml ydych chi'n cadarnhau faint o ynni rydych chi'n ei ddefnyddio?

- Bob dydd
- Dau ddiwrnod neu fwy yr wythnos ond nid bob dydd
- Unwaith yr wythnos
- Ieiaf unwaith y mis, ond nid bob wythnos
- Unwaith y mis
- Sawl gwaith y flwyddyn, ond nid unwaith y mis
- Yn llai aml
- Byth
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q26. A ydych wedi cymryd unrhyw un o'r camau canlynol i ddefnyddio llai o ynni? Nodwch a ydych wedi cymryd y camau hyn, ni waeth beth fo'r rheswm dros wneud hynny. Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Gostwng tymheredd y thermostat (h.y. tymheredd y caiff y tŷ ei gynhesu iddo ar ddiwrnodau oer)
- Gwisgo dillad cynhesach
- Lleihau tymheredd llif y boeler
- Gostwng gwres rheiddiaduron
- Gostwng tymheredd y dŵr poeth
- Wedi diffodd yr opsiwn rhagboethi ar y boeler combi
- Sychu dillad yn yr awyr agored neu ar geffyl dillad
- Awyru neu gysgodi'r cartref yn ystod tywydd cynhesach (e.e. cau llenni a bleindiau i rwystro golau haul uniongyrchol, agor ffenestri gyda'r nos i adael aer oerach i mewn)

- Cadw rheiddiaduron yn glir er mwyn i'r gwres ledaenu'n gyflymach (e.e. drwy beidio â sychu dillad ar y rheiddiadur)
- Agor y llenni i ganiatáu golau'r haul i gynhesu'r tŷ
- Diffodd y goleuadau pan nad ydynt yn cael eu defnyddio
- Datgysylltu plygiau offer pan nad ydynt yn cael eu defnyddio
- Defnyddio llai o ddŵr poeth (e.e. gan dreulio llai o amser yn y gawod)
- Gohirio'r adeg o'r flwyddyn y byddwch yn troi'r gwres ymlaen
- Arall
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q27. If yes to any at q26: Dywedoch eich bod yn gwneud y pethau canlynol i ddefnyddio llai o ynni. Pa rai o'r canlynol, os o gwbl, y dechreuoch eu gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- IF Q26_1=1: Gostwng tymheredd y thermostat (h.y. tymheredd y caiff y tŷ ei gynhesu iddo ar ddiwrnodau oer)
- IF Q26_2=1: Gwisgo dillad cynhesach
- IF Q26_3=1: Lleihau tymheredd llif y boeler
- IF Q26_4=1: Gostwng gwres rheiddiaduron
- IF Q26_5=1: Gostwng tymheredd y dŵr poeth
- IF Q26_6=1: Wedi diffodd yr opsiwn rhagboethi ar y boeler combi
- IF Q26_7=1: Sychu dillad yn yr awyr agored neu ar geffyl dillad
- IF Q26_8=1: Awyru neu gysgodi'r cartref yn ystod tywydd cynhesach (e.e. cau llenni a bleindiau i rwystro golau haul uniongyrchol, agor ffenestri gyda'r nos i adael aer oerach i mewn)
- IF Q26_9=1: Cadw rheiddiaduron yn glir er mwyn i'r gwres ledaenu'n gyflymach (e.e. drwy beidio â sychu dillad ar y rheiddiadur)

- IF Q26_10=1: Agor y llenni i ganiatáu golau'r haul i gynhesu'r tŷ
- IF Q26_11=1: Diffodd y goleuadau pan nad ydynt yn cael eu defnyddio
- IF Q26_12=1: Datgysylltu plygiau offer pan nad ydynt yn cael eu defnyddio
- IF Q26_13=1: Defnyddio llai o ddŵr poeth (e.e. gan dreulio llai o amser yn y gawod)
- IF Q26_14=1: Gohirio'r adeg o'r flwyddyn y byddwch yn troi'r gwres ymlaen
- IF Q26_15=1: Arall
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q28. Mae'r cwestiynau canlynol yn ymwneud â sut rydych yn gwresogi'ch cartref. Sut ydych chi fel arfer yn gwresogi eich cartref pan fo'n oer? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Pwmp gwres o'r ddaear
- Pwmp gwres ffynhonnell aer
- Boeler cymysgedd Hydrogen parod
- Tân agored neu lo/Stôf llosgi coed
- Gwres canolog - nwy o'r prif gyflenwad
- Gwres canolog - tanwydd arall (e.e. olew neu LPG)
- Gwresogi gan ddefnyddio trydan
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q29. If yes to any at Q28: Dywedoch eich bod yn gwresogi eich cartref yn y ffyrdd canlynol. Pa rai o'r rhain, os o gwbl, a osodwyd gyntaf yn eich cartref yn ystod y 12 mis diwethaf? Peidiwch â chynnwys cyfnewid systemau tebyg oherwydd systemau diffygiol/wedi'u torri. Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- IF Q28_1=1: Pwmp gwres o'r ddaear
- IF Q28_2=1: Pwmp gwres ffynhonnell aer
- IF Q28_3=1: Boeler cymysgedd Hydrogen parod
- IF Q28_4=1: Tân agored neu lo/Stôf llosgi coed
- IF Q28_5=1: Gwres canolog - nwy o'r prif gyflenwad
- IF Q28_6=1: Gwres canolog - tanwydd arall (e.e. olew neu LPG)
- IF Q28_7=1: Gwresogi gan ddefnyddio trydan
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q30. Pan fo'n oer, ar ba dymheredd ydych chi fel arfer yn gwresogi eich cartref neu'n gosod eich thermostat?

- Islaw 14°C
- 14-15°C
- 16-17°C
- 18-19°C
- 20-21°C
- Uwchlaw 21°C
- Nid wyf yn gwresogi fy nghartref pan fo'n oer
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q31. Ers i chi fyw yn eich cartref, a yw eich aelwyd neu eich landlord erioed wedi cymryd y camau canlynol i weld pa fesurau a allai wneud eich cartref yn fwy effeithlon o ran ynni?

- Asesu effeithlonrwydd ynni eich cartref (e.e. trefnu archwiliad ynni neu Dystysgrif Perfformiad Ynni)
- Cadarnhau sgorau effeithlonrwydd eich offer cartref (e.e. ffwrn, system wresogi)
- Ymchwilio i sut i wella effeithlonrwydd ynni eich cartref (e.e. drwy fynd ar-lein)
- Categoriâu ymateb: Ydy, Nac ydy, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q32. A oes gan eich cartref unrhyw un o'r mesurau effeithlonrwydd ynni canlynol er mwyn helpu i gadw'ch cartref yn gynnes? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Inswleiddio wal geudod
- Gwydr dwbl neu driphlyg
- Inswleiddio atig neu do
- Atal drafftiau
- Inswleiddio lloriau
- Inswleiddio waliau allanol
- Pibellau dŵr poeth wedi'u hinswleiddio
- Paneli solar
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q33. If yes to any at Error! Reference source not found.: Dywedoeh fod gennych y mesurau canlynol yn eich cartref. Pa rai o'r mesurau hyn, os o gwbl, a gafodd eu gosod neu eu ffitio gyntaf yn ystod y 12 mis diwethaf? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- IF Q32_1=1: Inswleiddio wal geudod
- IF Q32_2=1: Gwydr dwbl neu driphlyg
- IF Q32_3=1: Inswleiddio atig neu do
- IF Q32_4=1: Atal drafftiau
- IF Q32_5=1: Inswleiddio lloriau
- IF Q32_6=1: Inswleiddio waliau allanol
- IF Q32_7=1: Pibellau dŵr poeth wedi'u hinswleiddio
- IF Q32_8=1: Paneli solar
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q34. Ceir isod restr o fesurau effeithlonrwydd ynni eraill. Pa rai, os o gwbl, sydd gennych chi yn eich cartref? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Switshys amseru ar oleuadau
- Goleuadau clyfar (a reolir gan ap)
- Gwres clyfar (a reolir gan ap)
- Bylbiau golau rhad-ar-ynni (megis LED)
- Pen cawod sy'n defnyddio dŵr yn effeithlon i leihau llif
- Ffilmiau ffenestr solar neu wres i gadw'r gwres i mewn
- Synwryddion ar oleuadau
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Q35. If yes to any at Error! Reference source not found.: Dywedoch fod y mesurau canlynol ar waith gennych yn eich cartref. Pa rai o'r rhain, os o gwbl, gafodd eu gosod neu eu ffitio gyntaf yn ystod y 12 mis diwethaf? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- IF Q34_1=1: Switshys amseru ar oleuadau
- IF Q34_2=1: Goleuadau clyfar (a reolir gan ap)
- IF Q34_3=1: Gwres clyfar (a reolir gan ap)
- IF Q34_4=1: Bylbiau golau rhad-ar-ynni (megis LED)
- IF Q34_5=1: Pen cawod sy'n defnyddio dŵr yn effeithlon i leihau llif
- IF Q34_6=1: Ffilmiau ffenestr solar neu wres i gadw'r gwres i mewn
- IF Q34_7=1: Synwryddion ar oleuadau
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Bwyd

Q36. Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â beth rydych chi'n ei fwyta ac yn ei yfed. Atebwch dros och eich hun, nid eich aelwyd.

Sawl diwrnod yr wythnos ydych chi fel arfer yn bwyta pob un o'r pethau canlynol:

- Cynnyrch llaeth (e.e., caws, llaeth, iogwrt, hufen)
- Cig coch (e.e., cig eidion, cig oen)
- Cig gwyn (e.e., cyw iâr, porc)
- Pysgod neu fwyd môr (e.e., eog, corgimychiaid)
- Ffrwythau a llysiau (ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, sych neu fel sudd)

- Categoriâu ymateb: Bob dydd, 5-6 diwrnod yr wythnos, 3-4 diwrnod yr wythnos, 1-2 ddiwrnod yr wythnos, Llai nag unwaith yr wythnos, Byth, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q37. Ydych chi wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau canlynol i'ch diet? Nodwch unrhyw newidiadau, beth bynnag fo'r rheswm dros wneud hynny.

- Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta cynnyrch llaeth (e.e. caws, llaeth, iogwrt, hufen)
- Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta cig coch (e.e. cig eidion, cig oen)
- Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta cig gwyn (e.e., cyw iâr, porc)
- Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta pysgod neu fwyd môr (e.e. eog, corgimychiaid)
- Cynyddu pa mor aml rydych chi'n bwyta ffrwythau a llysiau (ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, sych neu fel sudd)
- Categoriâu ymateb: Rwyf wedi gwneud hyn, Nid wyf wedi gwneud hyn, Ddim yn berthnasol / Nid wyf erioed wedi bwyta hwn, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q38. If yes to any in Q37: Sonioch eich bod wedi newid pa mor aml rydych yn bwyta'r pethau canlynol. Pa rai o'r rhain, os o gwbl, y dechreuoch eu gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- IF Q37_1=1: Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta cynnyrch llaeth (e.e. caws, llaeth, iogwrt, hufen)
- IF Q37_2=1: Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta cig coch (e.e. cig eidion, cig oen)
- IF Q37_3=1: Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta cig gwyn (e.e., cyw iâr, porc)
- IF Q37_4=1: Lleihau pa mor aml rydych chi'n bwyta pysgod neu fwyd môr (e.e. eog, corgimychiaid)

- IF Q37_5=1: Cynyddu pa mor aml rydych chi'n bwyta ffrwythau a llysiau (ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, sych neu fel sudd)
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q39. Nawr hoffem eich holi chi am wastraff bwyd yn eich cartref.

Ar hyn o bryd, pa mor aml yn ystod wythnos arferol y mae angen i'ch aelwyd daflu bwyd sydd wedi'i ddifetha neu sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad defnyddio olaf? Cofiwch gynnwys bwyd sydd wedi'i ddifetha, sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad defnyddio olaf neu fwyd dros ben o'ch prydau bwyd

- Bob dydd
- Ddwywaith neu fwy yr wythnos ond nid bob dydd
- Unwaith yr wythnos
- Ieiaf unwaith y mis, ond nid bob wythnos
- Unwaith y mis
- Yn llai aml
- Byth
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q40. A yw eich aelwyd yn rhoi gwastraff bwyd yn eich bin ailgylchu gwastraff bwyd (cadi) yn hytrach na'i roi yn eich bin sbwriel cyffredinol?

- Bob amser yn ailgylchu gwastraff bwyd
- Fel arfer yn ailgylchu gwastraff bwyd

- Weithiau'n ailgylchu gwastraff bwyd
- Byth yn ailgylchu gwastraff bwyd
- Ddim yn berthnasol - nid yw fy aelwyd yn rhoi gwastraff bwyd yn y bin ailgylchu gwastraff bwyd nac yn y bin sbwriel cyffredinol
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q41. Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â sut rydych chi'n siopa am fwyd ac yn coginio'ch prydau bwyd.

Ydych chi'n gwneud unrhyw un o'r canlynol wrth siopa am fwyd neu goginio prydau bwyd? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Prynu bwyd a dyfir yn lleol yn fwriadol
- Prynu bwyd tymhorol yn fwriadol
- Prynu bwyd gan fusnesau cynaliadwy yn fwriadol
- Ailgynhesu bwyd dros ben yn hytrach na'i daflu, neu'n defnyddio bwyd dros ben mewn pryd o fwyd gwahanol
- Prynu'r bwyd rydych chi'n gwybod y byddwch chi'n ei ddefnyddio yn unig
- Mynd â rhestr gyda chi pan fyddwch chi'n siopa am fwyd
- Cadarnhau beth sydd yn yr oergell neu'r rhewgell cyn i chi fynd i siopa
- Cadarnhau bod y bwyd rydych chi'n ei brynu wedi'i storio'n gywir i'w helpu i bara'n hirach
- Cadarnhau dyddiad 'ar ei orau cyn' a dyddiad 'defnyddio olaf' y bwyd rydych chi'n ei brynu
- Coginio mewn swmp (e.e. coginio digon ar gyfer sawl pryd a rhewi dognau i'w bwyta yn ddiweddarach yn yr wythnos)
- Compostio gwastraff bwyd gartref
- Cynllunio prydau bwyd ymlaen llaw
- Ddim yn gwybod

- Gwell gennyf beidio â dweud

Q42. If yes to any at Error! Reference source not found. ask: Dywedoeh eich bod yn gwneud y canlynol wrth siopa am fwyd neu wrth goginio prydau bwyd. Pa rai o'r rhain, os o gwbl, y dechreuoch eu gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- IF Q41_1=1: Prynu bwyd a dyfir yn lleol yn fwriadol
- IF Q41_2=1: Prynu bwyd tymhorol yn fwriadol
- IF Q41_3=1: Prynu bwyd gan fusnesau cynaliadwy yn fwriadol
- IF Q41_4=1: Ailgynhesu bwyd dros ben yn hytrach na'i daflu, neu'n defnyddio bwyd dros ben mewn pryd o fwyd gwahanol
- IF Q41_5=1: Prynu'r bwyd rydych chi'n gwybod y byddwch chi'n ei ddefnyddio yn unig
- IF Q41_6=1: Mynd â rhestr gyda chi pan fyddwch chi'n siopa am fwyd
- IF Q41_7=1: Cadarnhau beth sydd yn yr oergell neu'r rhewgell cyn i chi fynd i siopa
- IF Q41_8=1: Cadarnhau bod y bwyd rydych chi'n ei brynu wedi'i storio'n gywir i'w helpu i bara'n hirach
- IF Q41_9=1: Cadarnhau dyddiad 'ar ei orau cyn' a dyddiad 'defnyddio olaf' y bwyd rydych chi'n ei brynu
- IF Q41_10=1: Coginio mewn swmp (e.e. coginio digon ar gyfer sawl pryd a rhewi dognau i'w bwyta yn ddiweddarach yn yr wythnos)
- IF Q41_11=1: Compostio gwastraff bwyd gartref
- IF Q41_12=1: Cynllunio prydau bwyd ymlaen llaw
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Bywyd pob dydd

Q43. Nawr hoffem eich holi chi am bethau y gallech eu gwneud yn eich bywyd bob dydd. Atebwch drosoch chi eich hun, nid eich aelwyd.

Ydych chi'n gwneud unrhyw un o'r canlynol? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Dewis busnesau cynaliadwy yn fwriadol wrth ddewis cynhyrchion neu wasanaethau
- Prynu cynhyrchion â llai o ddefnydd pecynnu yn fwriadol
- Siopa yn agos at eich cartref
- Prynu eitemau ail-law (e.e. o eBay, Vinted, arwerthiannau cist car a siopau elusen)
- Addasu rhywbeth at ddiben gwahanol yn lle ei daflu
- Trwsio pethau yn hytrach na phrynu pethau newydd (e.e. wedi'u trwsio gennych chi eich hun, gweithiwr proffesiynol neu mewn caffi trwsio)
- Defnyddio cynhyrchion aml dro (e.e. cwpanau coffi, bagiau siopa, poteli dŵr, gwellt aml dro)
- Ailgylchu eitemau diangen neu'n mynd â nhw i gyfleuster aildddefnyddio (e.e. drwy fynd â nhw i'ch Canolfan Ailgylchu Gwastraff y Cartref leol, neu i siop sydd â man gollwng ailgylchu)
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
Gwell gennyf beidio â dweud

Q44. If yes to any at Error! Reference source not found.:

- IF Q43_1=1: Dewis busnesau cynaliadwy yn fwriadol wrth ddewis cynhyrchion neu wasanaethau
- IF Q43_2=1: Prynu cynhyrchion â llai o ddefnydd pecynnu yn fwriadol
- IF Q43_3=1: Siopa yn agos at eich cartref
- IF Q43_4=1: Prynu eitemau ail-law (e.e. o eBay, Vinted, arwerthiannau cist car a siopau elusen)

- IF Q43_5=1: Cyfrannu neu werthu eitemau diangen (e.e. drwy eBay, Vinted, arwerthiannau cist car a siopau elusen)
- IF Q43_6=1: Benthycu neu rentu eitemau (gan gynnwys llyfrau llyfrgell, offer, teganau, ac ati)
- IF Q43_7=1: Addasu rhywbeth at ddiben gwahanol yn lle ei daflu
- IF Q43_8=1: Trwsio pethau yn hytrach na phrynu pethau newydd (e.e. wedi'u trwsio gennyh chi eich hun, gweithiwr proffesiynol neu mewn caffi trwsio)
- IF Q43_9=1: Defnyddio cynhyrchion aml dro (e.e. cwpanau coffi, bagiau siopa, poteli dŵr, gwellt aml dro)
- IF Q43_10=1: Ailgylchu eitemau diangen neu'n mynd â nhw i gyfleuster aildddefnyddio (e.e. drwy fynd â nhw i'ch Canolfan Ailgylchu Gwastraff y Cartref leol, neu i siop sydd â man gollwng ailgylchu)
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Teithio

Q45. Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â'r cerbydau y mae eich aelwyd yn eu defnyddio.

Faint o gerbydau y mae eich aelwyd yn eu defnyddio yn rheolaidd?

- Beic modur (mewn perchnogaeth/ar brydles)
- Car (mewn perchnogaeth/ar brydles, gan gynnwys cerbydau cwmni)
- Fan (mewn perchnogaeth/ar brydles, gan gynnwys cerbyd cwmni)
- Cerbyd y ceir mynediad iddo drwy glwb ceir neu a rennir ag eraill y tu allan i'r aelwyd
- Categoriâu ymateb: 0,1,2 ,3 ,4 ,5+, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q46. If yes to Error! Reference source not found._2=1-5 car or Error! Reference source not found._3=1-5 van ask: O'r cerbydau y mae gan eich aelwyd fynediad iddynt, faint ohonynt sy'n gerbydau trydan a/neu hybrid?

- Hybrid
- Trydan
- Categoriâu ymateb: 0,1,2,3,4,5+, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q47. If Error! Reference source not found._2>0 ask: Ydych chi'n gwefru eich cerbyd trydan gartref neu yn rhywle arall? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Gartref

- Yn rhywle arall
- Gartref ac mewn mannau eraill
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q48. Mae'r cwestiynau canlynol yn ymwneud â sut rydych chi'n teithio o un lle i'r llall. Gall hyn gynnwys teithiau byr a hir, ond peidiwch â chynnwys cerdded neu feicio er pleser, ymarfer corff neu fynd â'ch ci am dro.

Pa mor aml ydych chi'n defnyddio pob un o'r canlynol i deithio o un lle i'r llall?

- Car
- Trên
- Bws
- Beicio (beic trydan/hybrid)
- Beicio (beic cyffredin)
- Cerdded/defnyddio cadair olwyn
- Awyren
- Categoriâu ymateb: Bob dydd, Ddwywaith neu fwy yr wythnos ond nid bob dydd, Unwaith yr wythnos, O leiaf unwaith y mis, ond nid bob wythnos, Unwaith y mis, O leiaf dair neu bedair gwaith y flwyddyn, ond nid bob mis, Unwaith neu ddwywaith y flwyddyn, Bob dwy neu dair blynedd, ond nid bob blwyddyn, Byth, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q49. Ydych chi'n gwneud unrhyw rai o'r canlynol wrth deithio o un lle i'r llall? Ticiwch bob un sy'n berthnasol

- Cerdded/defnyddio cadair olwyn lle y bo'n bosibl

- Beicio lle y bo'n bosibl
- Defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus lle bo'n bosibl
- Ceisio osgoi defnyddio eich car/fan/beic modur
- Rhannu car (e.e. gyda chydweithiwr, neu wrth hebrwng y plant yn ôl ac ymlaen i'r ysgol)
- Cadw at 60mya ac yn is wrth yrru i arbed tanwydd
- Osgoi teithio diangen (e.e. drwy drefnu cyfarfodydd rhithwir neu siopa am fwyd ar-lein)
- Osgoi hedfan (e.e. drwy fynd ar wyliau yn y DU, defnyddio trafnidiaeth amgen.)
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q50. Dywedoch eich bod yn gwneud y canlynol pan fyddwch yn teithio o un lle i'r llall. Pa rai o'r rhain, os o gwbl, y dechreuoch eu gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf?

- IF Q49_1=1: Cerdded/defnyddio cadair olwyn lle y bo'n bosibl
- IF Q49_2=1: Beicio lle y bo'n bosibl
- IF Q49_3=1: Defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus lle bo'n bosibl
- IF Q49_4=1: Ceisio osgoi defnyddio eich car/fan/beic modur
- IF Q49_5=1: Rhannu car (e.e. gyda chydweithiwr, neu wrth hebrwng y plant yn ôl ac ymlaen i'r ysgol)
- IF Q49_6=1: Cadw at 60mya ac yn is wrth yrru i arbed tanwydd
- IF Q49_7=1: Osgoi teithio diangen (e.e. drwy drefnu cyfarfodydd rhithwir neu siopa am fwyd ar-lein)
- IF Q49_8=1: Osgoi hedfan (e.e. drwy fynd ar wyliau yn y DU, defnyddio trafnidiaeth amgen.)
- Dim un o'r uchod
- Ddim yn gwybod
- Gwell gennyf beidio â dweud

Q51. Nawr hoffem eich holi am y gwyliau rydych wedi mynd arnynt yn ddiweddar.

Yn ystod y 12 mis diwethaf, faint o'r mathau canlynol o wyliau, os o gwbl, ydych chi wedi mynd arnynt? Cofiwch gynnwys teithiau byr (e.e. penwythnosau i ffwrdd) yn ogystal ag arosiadau hirach.

- Gwyliau Domestig yng Nghymru a/neu weddill y DU
- Gwyliau tramor pellter byr (e.e. i Ewrop)
- Gwyliau pellter hir (e.e. i'r Unol Daleithiau, India, Affrica, Awstralia)
- Categoriâu ymateb: Dim, Un, Dau, Tri neu fwy, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q52. IF Error! Reference source not found._1>0 or Error! Reference source not found.>0 or Error! Reference source not found.>0 ask: O'r gwyliau rydych chi wedi mynd arnynt yn ystod y 12 mis diwethaf, faint ohonynt wnaethoch chi eu cyrraedd drwy hedfan?

- IF Error! Reference source not found._1>0: Gwyliau Domestig yng Nghymru a/neu weddill y DU
- IF Error! Reference source not found._2>0: Gwyliau tramor pellter byr (e.e. i Ewrop)
- IF Error! Reference source not found._3>0: Gwyliau pellter hir (e.e. i'r Unol Daleithiau, India, Affrica, Awstralia)
- Categoriâu ymateb: Dim, Un, Dau, Tri neu fwy, Ddim yn gwybod, Gwell gennyf beidio â dweud

Q53. Diolch am gwblhau'r arolwg.

Gwnaethom sôn y byddai cymhelliad o £5 ar gyfer cwblhau'r arolwg hwn. Gallai hyn fod yn daleb Amazon neu M&S, neu gellir ei roi i Gymorth Canser Macmillan. Pa un fyddai

orau gennych?

Rhoddir y cymhelliad hwn gan Accent o fewn pedair wythnos i gwblhau'r gwaith maes.

Taleb Amazon drwy e-bost Nodwch gyfeiriad e-bost

Taleb M&S drwy e-bost Nodwch gyfeiriad e-bost

Cymorth Canser Macmillan

s oes gennych unrhyw ymholiadau am eich cymhelliad, e-bostiwch WGCC@accent-mr.com.

If tablet: Diolch. Cynhaliwyd yr ymchwiliad hwn o dan delerau cod ymddygiad MRS ac mae'n gwbl gyfrinachol. Byddwn yn storio'r data a roddir yn y cyfweiliad hwn yn ddiogel am gyfnod o 12 mis (at ddibenion cyfeirio) cyn eu dinistrio'n ddiogel. Os hoffech gadarnhau pwy ydw i neu bwy yw Accent, ffoniwch MRS am ddim ar 0800 975 9596.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau am eich cymhelliad, ffoniwch ni ar 020 8742 2211.

Diolch