

RHIF YMCHWIL GYMDEITHASOL:

47/2017

DYDDIAD CYHOEDDI:

16/08/2017

Arolwg o Ymwybyddiaeth o Dementia

Tonnau 1 a 2

Arolwg o Ymwybyddiaeth o Ddementia

Tonnau 1 a 2

Rebecca Cox

Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi

Llywodraeth Cymru

Gwnaed y gwaith casglu data gan Beaufort Research Ltd.

Barn yr ymchwilydd a fynegir yn yr adroddiad hwn, ac nid o reidrwydd barn
Llywodraeth Cymru

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Rebecca Cox

Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

E-bost: Rebecca.Cox@llyw.cymru

Tabl cynnwys

Rhestr o dablau a ffigurau	2
1 Cyflwyniad	3
1.1 Cefndir	3
1.2 Ynglŷn â'r adroddiad hwn	3
1.3 Gwahaniaethau arwyddocaol	4
2 Gwybodaeth am ffactorau risg	5
2.1 'Mae pobl sy'n yfed yn drwm yn fwy tebygol o gael dementia'	5
2.2 'Nid oes gan smygu ddim i'w wneud â dementia'	6
2.3 'Gall gwneud ymarfer corff rheolaidd leihau eich siawns o gael dementia'	8
2.4 'Os na fyddwch yn cynnal pwysau iach, gall hyn gynyddu eich siawns o gael dementia'	9
2.5 'Mae dilyn bywyd cymdeithasol prysur yn helpu i leihau'r risg o gael dementia'	10
2.6 'Os byddwch yn ymrwymo i adolygu eich iechyd yna bydd eich siawns o gael dementia yn lleihau'	12
2.7 'Nid oes unrhyw beth y gall neb ei wneud i leihau ei risg o gael dementia'	13
3 Gwybodaeth y cyhoedd	15
4 Lleihau eich risg o gael dementia	15
Ymwybyddiaeth o ymgyrchoedd iechyd y cyhoedd sy'n gysylltiedig â dementia	18
5 Ymwybyddiaeth o ymgyrch Llywodraeth Cymru 'Dementia: GWNA FE'	20
6	20
Atodiad	
A Methodoleg	23
Atodiad	
B Holiadur	27

No table of contents entries found.

Rhestr o dablau a ffigurau

Tablau

Tabl 1	Nifer y datganiadau a nodwyd yn gywir gan yr ymatebwyr	15
Tabl 2	'A allech ddweud wrthyf am unrhyw ffyrdd y credwch y gallai pobl leihau eu risg?'	18
Tabl 3	'A allwch ddweud wrthyf beth yw prif negeseuon yr ymgyrchoedd yr ydych wedi'u gweld neu eu clywed?'	20
Tabl 4	'A allwch ddweud wrthyf beth yw prif negeseuon yr ymgyrch 'Dementia: GWNA FE i leihau dy risg'?	22
Tabl A.1	Diffinio rhanbarthau	24
Tabl A.2	Diffinio grwpiau cymdeithasol	25

Ffigurau

Ffigur 1	'Mae pobl sy'n yfed yn drwm yn fwy tebygol o gael dementia'	5
Ffigur 2	'Nid oes gan smygu ddim i'w wneud â dementia'	7
Ffigur 3	'Gall gwneud ymarfer corff rheolaidd leihau eich siawns o gael dementia'	8
Ffigur 4	'Os na fyddwch yn cynnal pwysau iach, gall hyn gynyddu eich siawns o gael dementia'	19
Ffigur 5	'Mae bywyd cymdeithasol prysur yn helpu i leihau'r risg o gael dementia'	11
Ffigur 6	'Os byddwch yn ymrwymo i adolygu eich iechyd, yna bydd eich siawns o gael dementia yn lleihau'	12
Ffigur 7	'Nid oes unrhyw beth y gall unrhyw un ei wneud i leihau ei risg o gael dementia'	14
Ffigur 8	Canran yr ymatebwyr a atebodd 'ydw' i'r cwestiwn, 'A ydych yn credu ei bod yn bosibl i unigolyn gymryd camau i leihau ei risg o gael dementia?', yn ôl rhanbarth	16
Ffigur 9	Canran yr ymatebwyr a atebodd 'ydw' i'r cwestiwn, 'A ydych yn credu ei bod yn bosibl i unigolyn gymryd camau i leihau ei risg o gael dementia?', yn ôl oed	17
Ffigur 10	Canran yr ymatebwyr a atebodd 'ydw' i'r cwestiwn, 'A ydych yn ymwybodol o unrhyw ymgyrchoedd iechyd y cyhoedd sy'n gysylltiedig â dementia?' yn ôl grŵp oedran	19
Ffigur 11	Canran yr ymatebwyr a atebodd 'ydw' i'r cwestiwn, 'Cyn heddiw, a ydych wedi gweld neu glywed unrhyw beth am yr ymgyrch 'Dementia: GWNA FE i leihau dy risg'?	21

Cyflwyniad

1.1 Cefndir

Dengys tystiolaeth fod mabwysiadu ffordd iachach o fyw 'nawr yn gallu lleihau'r risg o gael dementia yn ddiweddarach mewn bywyd hyd at 60%. Mae Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyflwyno ymgyrch o'r enw 'GWNA FE', sy'n annog pobl yng Nghymru i addo cymryd chwe cham i leihau eu risg o gael dementia, sy'n cynnwys:

- **G**wiria dy iechyd yn gyson
- **W**yt ti'n cadw at dy bwysau?
- **N**a! i ysmegu
- **A**lcohol o fewn y canllawiau, os o gwbl
- **F**edri di gerdded mwy bob dydd?
- **E**drych am hobi newydd

Cynhaliwyd ymgyrch gyfathrebu gan Lywodraeth Cymru er mwyn helpu i roi gwybodaeth i'r cyhoedd a chodi ymwybyddiaeth o'r ffaith bod modd i chi leihau eich risg o gael dementia. Er mwyn monitro effeithiolrwydd yr ymgyrch a llywio ei datblygiad, mae angen gwybodaeth am ymwybyddiaeth a dealltwriaeth y cyhoedd o ddementia.

Er mwyn diwallu'r anghenion ymchwil hyn, comisiynodd Llywodraeth Cymru gwestiynau yn Arolwg Omnibws Cymru, a gynhaliwyd gan Beaufort Research Cyf. Casglwyd data cyn ton ddiweddaraf yr ymgyrch, ac eto ar ôl cwblhau'r ymgyrch. Lanswyd yr ymgyrch ym mis Chwefror 2017, ac fe'i cefnogwyd gan sioe deithiol 10 niwrnod ledled Cymru i ddarparu cymorth a chynghor ar sut y gall pobl leihau eu risg o gael dementia.

1.2 Ynglŷn â'r adroddiad hwn

Gofynnwyd cwestiynau ynghylch ymwybyddiaeth a gwybodaeth am y gallu i leihau'r risg o ddementia, yn ogystal ag ymwybyddiaeth o ymgyrchoedd sy'n gysylltiedig â dementia, gan gynnwys GWNA FE Llywodraeth Cymru yn ystod dwy don o'r arolwg omnibws.

Gwnaethpwyd gwaith maes yr arolwg ar gyfer pob ton fel y dangosir isod:

- Cynhaliwyd ton 1 (1,004 o ymatebwyr) rhwng 14 a 27 Tachwedd 2016.
- Cynhaliwyd ton 2 (1,035 o ymatebwyr) rhwng 27 Chwefror ac 12 Mawrth 2017

Cynhaliwyd rhai cyfweiliadau ar gyfer y ddwy don ar ôl y dyddiadau hyn. Lluniwyd yr arolwg i gynrychioli'r boblogaeth sy'n preswyllo yng Nghymru, ac sy'n 16 oed a throsodd.

1.3 Gwahaniaethau arwyddocaol

Yn rhan o'r dadansoddiad, cynhaliwyd profion arwyddocâd ystadegol o'r data er mwyn helpu i ddehongli'r canlyniadau a llywio'r ymgyrch gyfathrebu. Pan ddisgrifir gwahaniaeth rhwng dau is-grŵp yn wahaniaeth 'arwyddocaol' yn yr adroddiad hwn, mae hyn yn golygu bod y tebygolrwydd o gael y canfyddiad ar hap yn llai nag un mewn 20 – h.y. mae'n debygol o adlewyrchu perthynas ddilys yn y boblogaeth¹.

Mae rhagor o wybodaeth am fethodoleg yr arolwg i'w gweld yn Atodiad A. Mae'r holiadur llawn yn atodedig yn Atodiad B.

¹ Pan gaiff data arolwg eu profi am arwyddocâd ystadegol, tybir bod y sampl a gafwyd yn cynrychioli hapsampl o'r boblogaeth berthnasol. Gan fod Arolwg Omnibws Cymru yn defnyddio dull samplu cwota cyfranneddol, ni ellir, mewn gwirionedd, sefydlu arwyddocâd ystadegol dilys. Felly, mae gwahaniaethau 'arwyddocaol' yn yr adroddiad hwn yn cyfeirio at wahaniaeth arwyddocaol ffug-ystadegol ar lefel hyder o 95 y cant.

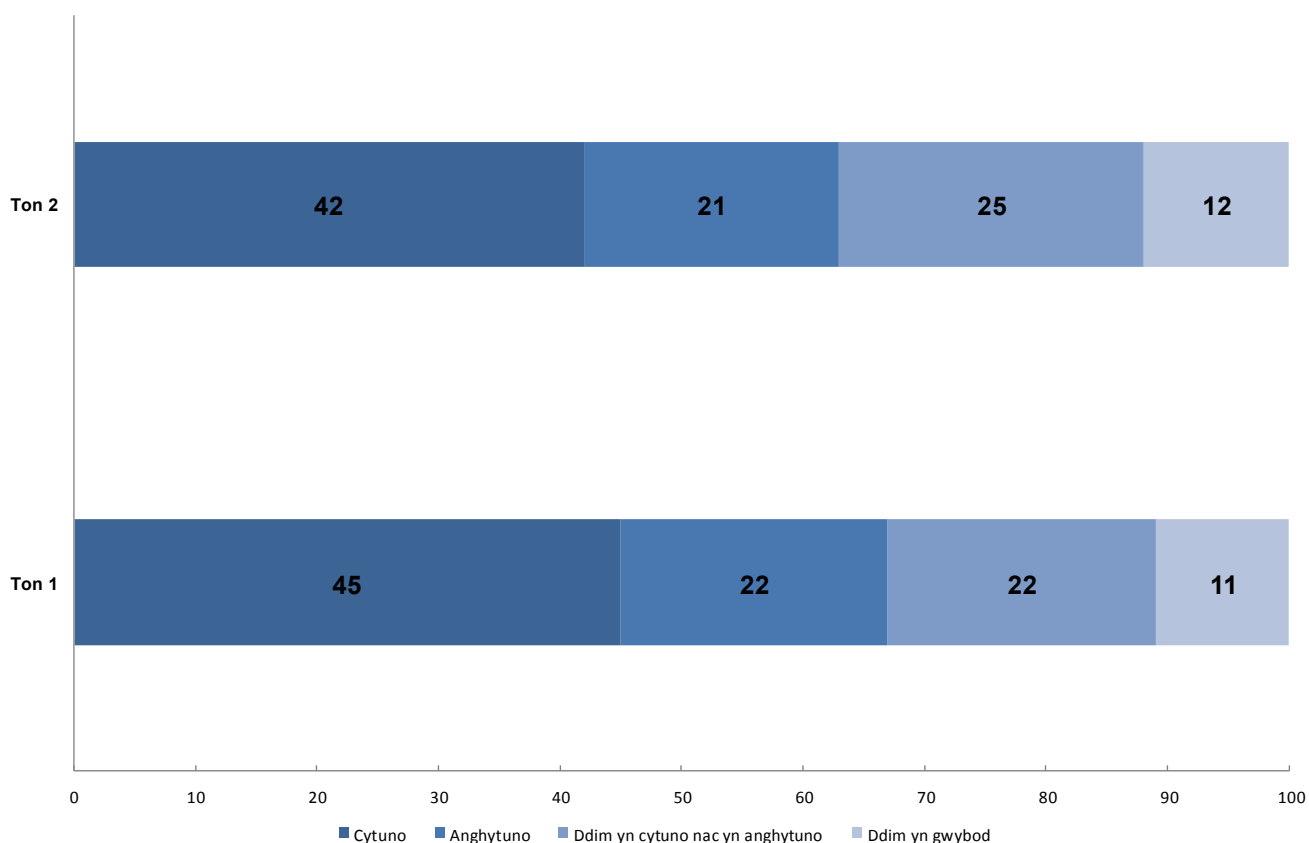
2. Gwybodaeth am ffactorau risg

Yn unol â'r British Social Attitudes Survey,² cyflwynwyd saith datganiad i'r ymatebwyr ynglŷn â risg a ffactorau amddiffynnol ar gyfer dementia, a gofynnwyd iddynt a oeddent yn cytuno neu'n anghytuno â phob un. Roedd y datganiadau'n ymwneud ag yfed alcohol, smygu, ymarfer corff, dilyn bywyd cymdeithasol prysur, ac adolygu eich iechyd. Y datganiad terfynol oedd, "nid oes unrhyw beth y gall neb ei wneud i leihau ei risg o gael dementia".

2.1 'Mae pobl sy'n yfed yn drwm yn fwy tebygol o gael dementia'

Roedd mwy na phedwar o bob deg o ymatebwyr (T1, 45 y cant; T2, 42 y cant) yn cytuno â'r datganiad bod 'pobl sy'n yfed yn drwm yn fwy tebygol o gael dementia'. Roedd ychydig dros ddau o bob deg o ymatebwyr (T1, 22 y cant; T2, 21 y cant) yn anghytuno, ac nid oedd tua chwarter (T1, 22 y cant; T2, 25 y cant) yn cytuno nac yn anghytuno.

Ffigur 1. 'Mae pobl sy'n yfed yn drwm yn fwy tebygol o gael dementia'



Man cychwyn: 1,004 (T1, Tachwedd 2016); 1,035 (T2, Mawrth 2017)

² Public Health England (2016) Attitudes to dementia: Findings from the 2015 British Social Attitudes survey, NatCen. Ar gael yma: <https://www.NatCen.ac.uk/media/1264339/d%C2%A3mntla.pdf>

Roedd gwahaniaethau arwyddocaol rhwng ton 1 a thon 2 yn ôl rhanbarth. Yn nhon 1, Canol Gorllewin Cymru â'r gyfran uchaf o ymatebwyr a oedd yn cytuno â'r datganiad (53 y cant). Gogledd Cymru oedd â'r gyfran isaf (35 y cant). Yn nhon 2, Caerdydd a De Ddwyrain Cymru oedd â'r gyfran uchaf o ymatebwyr a oedd yn cytuno â'r datganiad (49 y cant). Y Cymoedd oedd â'r gyfran isaf (31 y cant).

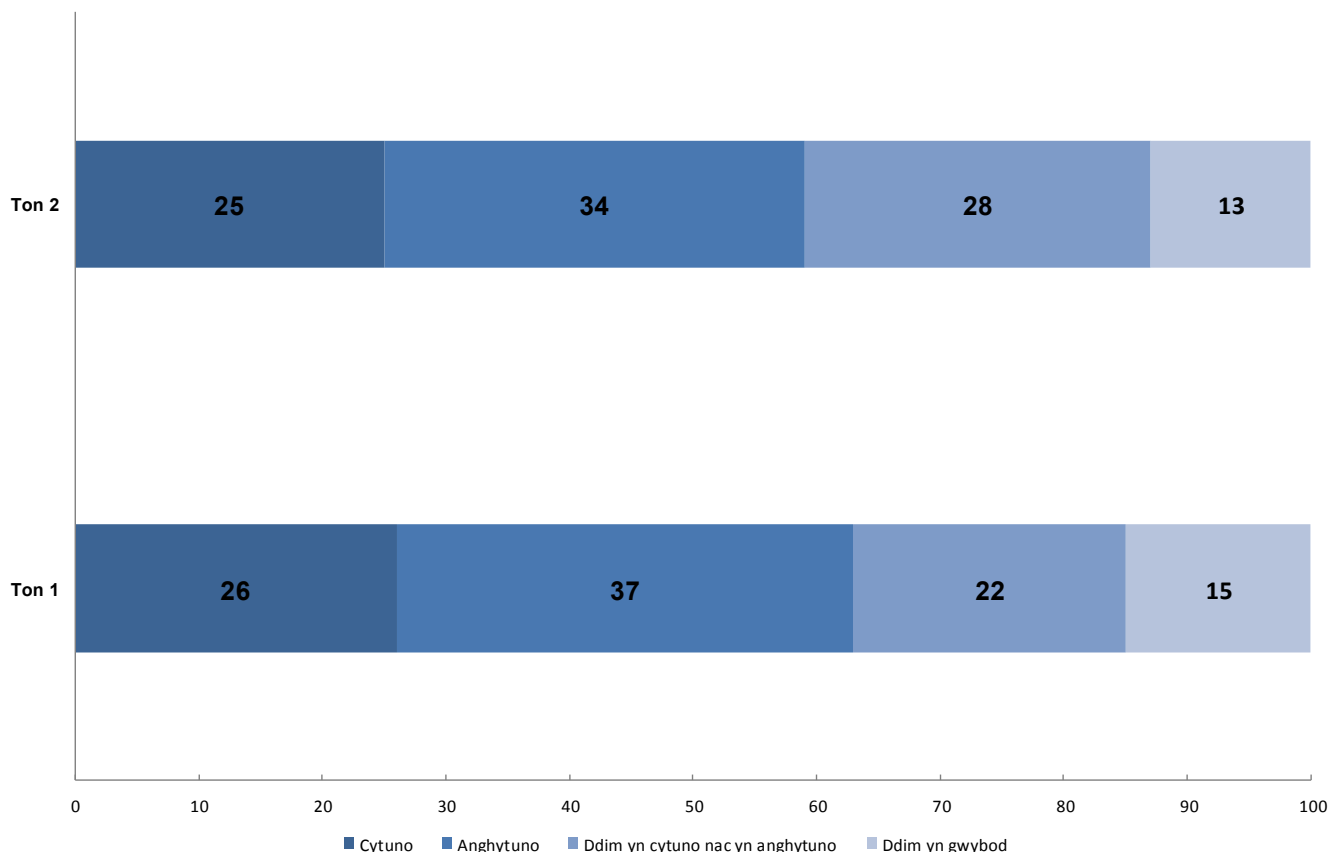
Roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl grŵp cymdeithasol yn nhon 1, gyda'r rheiny yng ngrŵp cymdeithasol ABC1 yn fwy tebygol o gytuno â'r datganiad o gymharu â'r rheiny yng ngrŵp cymdeithasol C2DE (52 y cant a 37 y cant, yn y drefn honno). Fodd bynnag, nid oedd y gwahaniaethau hyn yn arwyddocaol yn nhon 2.

Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl oedran na rhyw yn nhon 1 nac yn nhon 2.

2.2 'Nid oes gan smygu ddim i'w wneud â dementia'

Roedd tua chwarter yr ymatebwyr (T1, 26 y cant; T2, 25 y cant) yn cytuno â'r datganiad 'nid oes gan smygu ddim i'w wneud â dementia'. Roedd mwy na thraean (T1, 37 y cant; T2, 34 y cant) yn anghytuno, ac nid oedd tua chwarter (T1, 22 y cant; T2, 28 y cant) yn cytuno nac yn anghytuno.

Ffigur 2. 'Nid oes gan smygu ddim i'w wneud â dementia'



Man cychwyn: 1,004 (T1, Tachwedd 2016); 1,035 (T2, Mawrth 2017)

Yn nhon 1 ac yn nhon 2, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl grŵp cymdeithasol, gyda'r rheiny yng ngrŵp cymdeithasol C2DE yn fwy tebygol o gytuno â'r datganiad (T1; 31 y cant; T2, 30 y cant) o gymharu â'r rheiny yng ngrŵp cymdeithasol ABC1 (T1, 21 y cant; T2, 21 y cant).

Yn nhon 2, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhanbarth ac oedran hefyd. Gogledd Cymru oedd â'r gyfran uchaf o ymatebwyr a oedd yn cytuno â'r datganiad (31 y cant), a Chaerdydd a De ddwyrain Cymru oedd â'r gyfran isaf (21 y cant).

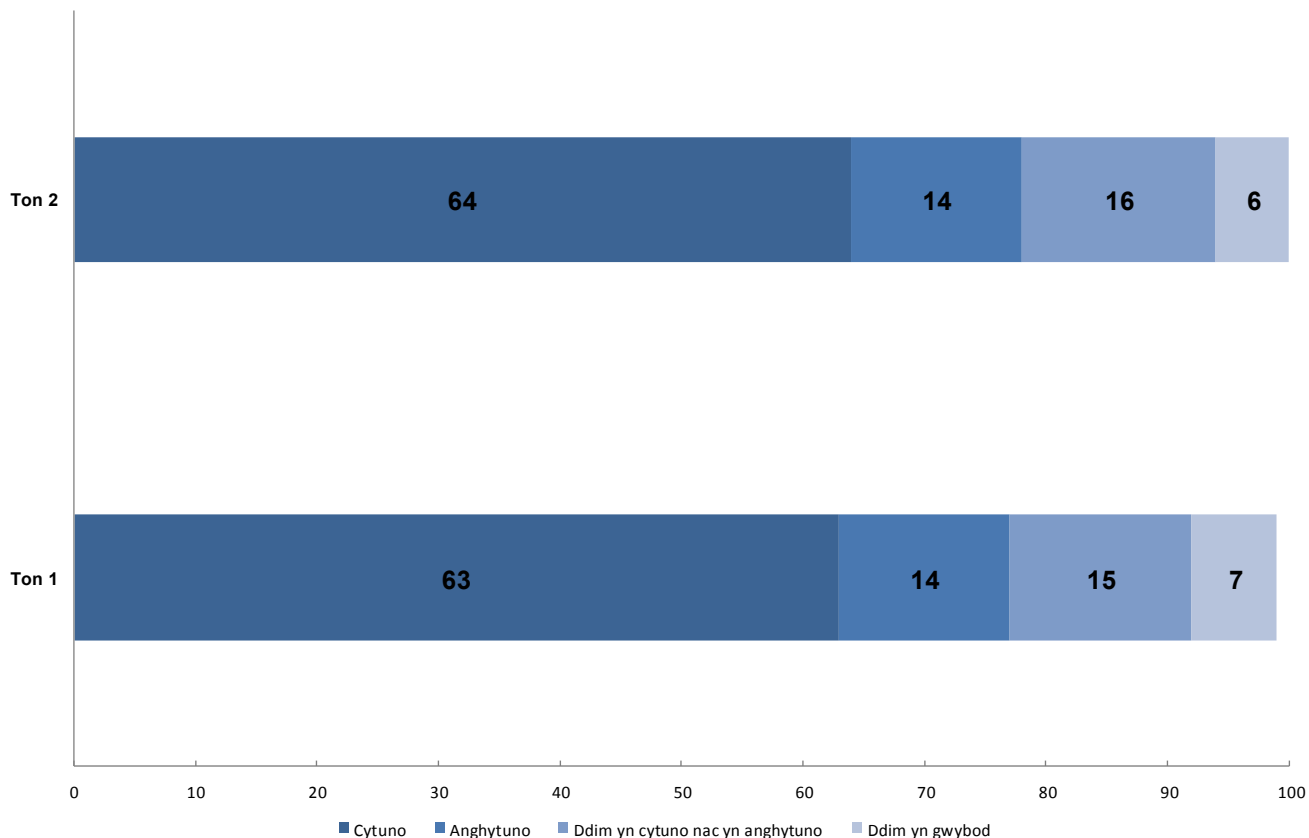
Yn nhon 2, roedd cyfran uwch o'r rheiny rhwng 35 a 54 oed yn cytuno â'r datganiad (31 y cant) o gymharu â'r rheiny yn y grwpiau oedran 16 i 34 (22 y cant) a 55+ (22 y cant). Fodd bynnag, nid oedd y gwahaniaethau hyn yn arwyddocaol yn nhon 1.

Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw yn nhon 1 nac yn nhon 2.

2.3 ‘Gall gwneud ymarfer corff rheolaidd leihau eich siawns o gael dementia’

Roedd mwy na chwech o bob deg o ymatebwyr (T1, 63 y cant; T2, 64 y cant) yn cytuno â'r datganiad y 'gall gwneud ymarfer corff rheolaidd leihau eich siawns o gael dementia'. Roedd tua un o bob saith (T1, 14 y cant; T2, 14 y cant) yn anghytuno, ac nid oedd tua un o bob chwech (T1, 15 y cant; T2, 16 y cant) yn cytuno nac yn anghytuno.

Ffigur 3: ‘Gall gwneud ymarfer corff rheolaidd leihau eich siawns o gael dementia’



Man cychwyn: 1,004 (T1, Tachwedd 2016); 1,035 (T2, Mawrth 2017)

Yn nhon 1 ac yn nhon 2, nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhanbarth, grŵp cymdeithasol nac oedran.

Yn nhon 1 ac yn nhon 2, Canolbarth a Gorllewin Cymru oedd â'r gyfran uchaf o ymatebwyr a oedd yn cytuno â'r datganiad hwn (T1, 68 y cant; T2, 77 y cant), a'r Cymoedd oedd â'r gyfran isaf (T1, 55 y cant; T2, 50 y cant).

Roedd cyfran uwch o'r rheiny yng ngrŵp cymdeithasol ABC1 yn cytuno â'r datganiad (T1; 73 y cant; T2, 69 y cant) o gymharu â'r rheiny yng ngrŵp cymdeithasol C2DE (T1, 53 y cant; T2, 58 y cant).

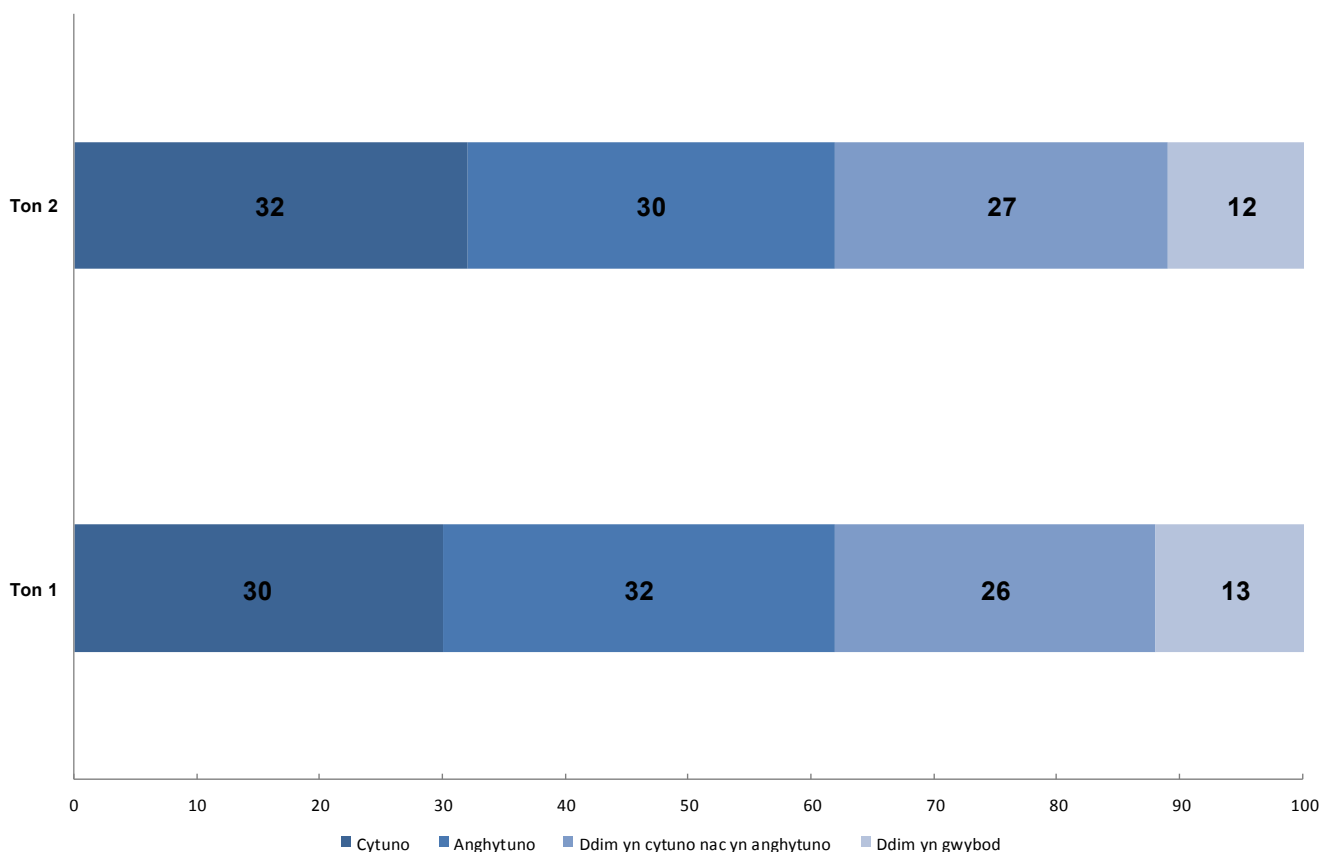
Yn nhonnau 1 a 2, roedd cyfran uwch o bobl 55+ oed yn cytuno â'r datganiad (T1, 68 y cant; T2, 73 y cant) o gymharu â'r rheiny yn y grwpiau oedran 16 i 34 (T1, 58 y cant; T2, 56 y cant) a 35-54 (T1, 62 y cant; T2, 61 y cant).

Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw yn nhon 1 nac yn nhon 2.

2.4 'Os na fyddwch yn cynnal pwysau iach, gall hyn gynyddu eich siawns o gael dementia'

Roedd ychydig yn llai na thraean o'r ymatebwyr (T1, 30 y cant; T2, 32 y cant) yn cytuno â'r datganiad 'os na fyddwch yn cynnal pwysau iach, gall hyn gynyddu eich siawns o gael dementia'. Roedd cyfran debyg o'r ymatebwyr (T1, 32 y cant; T2, 30 y cant) yn anghytuno, ac nid oedd dros chwarter (T1, 26 y cant; T2, 27 y cant) yn cytuno nac yn anghytuno.

Ffigur 4: 'Os na fyddwch yn cynnal pwysau iach, gall hyn gynyddu eich siawns o gael dementia'



Man cychwyn: 1,004 (T1, Tachwedd 2016); 1,035 (T2, Mawrth 2017)

Yn nhon1 ac yn nhon 2, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhanbarth ac oedran.

Yn nhon 1, Caerdydd a De Ddwyrain Cymru (35 y cant), yn ogystal â Gorllewin De Cymru (35 y cant) oedd â'r gyfran uchaf o ymatebwyr a oedd yn cytuno â'r datganiad hwn. Yn nhon 2, Canolbarth a Gorllewin Cymru oedd â'r gyfran uchaf (37 y cant). Yn nhon 1 ac yn nhon 2,

y Cymoedd oedd â'r gyfran isaf o ymatebwyr a oedd yn cytuno (T1, 22 y cant; T2, 25 y cant).

Yn nhonnau 1 a 2, roedd cyfran uwch o bobl 55+ oed yn cytuno â'r datganiad (T1, 35 y cant; T2, 37 y cant) o gymharu â'r rheiny yn y grwpiau oedran 16 i 34 (T1, 25 y cant; T2, 28 y cant) a 35 i 54 (T1, 27 y cant; T2, 29 y cant).

Yn nhon 1, roedd gwahaniaethau arwyddocaol hefyd yn ôl rhyw, gyda chyfran uwch o ddynion (34 y cant) yn cytuno â'r datganiad hwn o gymharu â menywod (25 y cant).

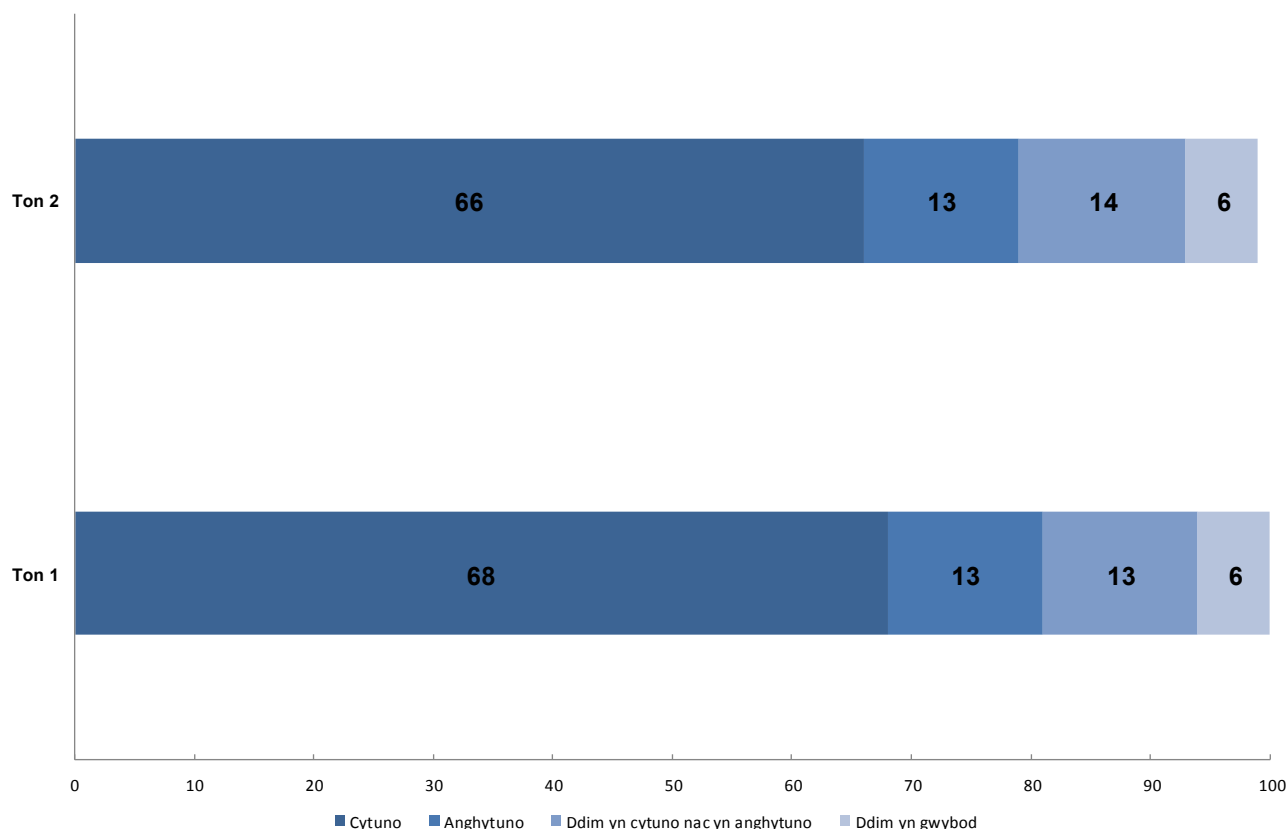
Yn nhon 1, roedd gwahaniaethau hefyd yn ôl grŵp cymdeithasol, gyda chyfran uwch o'r rheiny yng ngrŵp cymdeithasol ABC1 yn cytuno â'r datganiad hwn (39 y cant) o gymharu â rheiny yng ngrŵp cymdeithasol C2DE (21 y cant).

Nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw na grŵp cymdeithasol yn nhon 2.

2.5 'Mae dilyn bywyd cymdeithasol prysur yn helpu i leihau'r risg o gael dementia'

Roedd tua dwy ran o dair o'r ymatebwyr (T1, 68 y cant; T2, 66 y cant) yn cytuno â'r datganiad bod 'dilyn bywyd cymdeithasol prysur yn helpu i leihau'r risg o gael dementia'. Roedd tua un o bob saith (T1, 13 y cant; T2, 13 y cant) yn anghytuno, ac nid oedd cyfran debyg (T1, 13 y cant; T2, 14 y cant) yn cytuno nac yn anghytuno.

Ffigur 5: 'Mae dilyn bywyd cymdeithasol prysur yn helpu i leihau'r risg o gael dementia'



Man cychwyn: 1,004 (T1, Tachwedd 2016); 1,035 (T2, Mawrth 2017)

Yn nhonnau 1 a 2, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl oedran. Roedd cyfran uwch o bobl 55+ oed yn cytuno â'r datganiad (T1, 73 y cant; T2, 76 y cant) o gymharu â'r rheiny yn y grwpiau oedran 16 i 34 (T1, 62 y cant; T2, 57 y cant) a 35 i 54 (T1, 67 y cant; T2, 63 y cant).

Yn nhon 1, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl grŵp cymdeithasol, gyda chyfran uwch o'r rheini yn ABC1 yn cytuno â'r datganiad hwn (76 y cant) o gymharu â'r rheiny yng ngrŵp cymdeithasol C2DE (59 y cant). Fodd bynnag nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl grŵp cymdeithasol yn nhon 2.

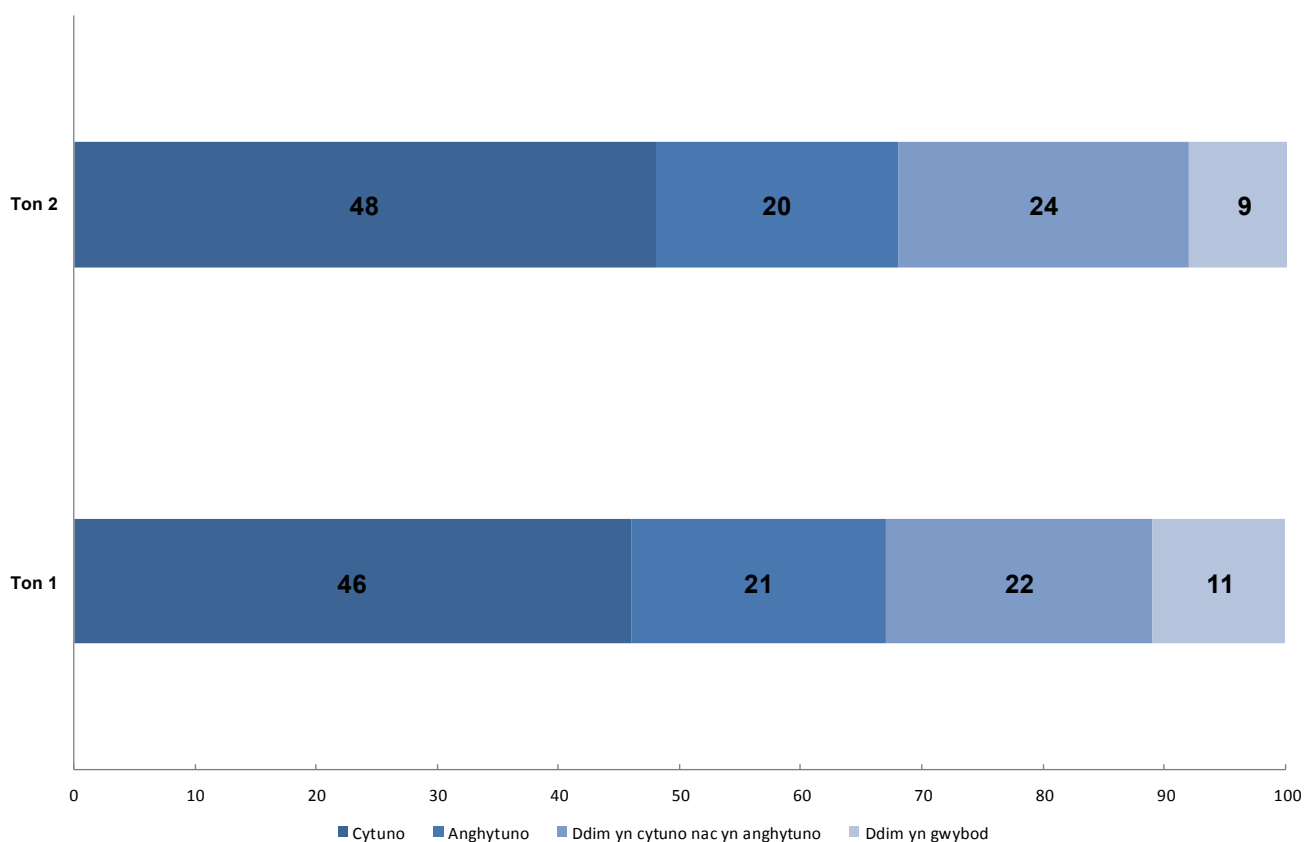
Yn nhon 2, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhanbarth, gyda chyfran uwch o ymatebwyr yn cytuno â'r datganiad hwn (80 y cant) yng Nghanol Gorllewin Cymru, a'r gyfran isaf (57 y cant) yng Ngorllewin De Cymru. Fodd bynnag, nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhanbarth yn nhon 1.

Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw yn nhon 1 nac yn nhon 2.

2.6 ‘Os byddwch yn ymrwymo i adolygu eich iechyd, yna bydd eich siawns o gael dementia yn lleihau’

Roedd bron hanner yr ymatebwyr (T1, 46 y cant; T2, 48 y cant) yn cytuno â'r datganiad 'os byddwch yn ymrwymo i adolygu eich iechyd, yna bydd eich siawns o gael dementia yn lleihau'. Roedd tua un o bob pump (T1, 21 y cant; T2, 20 y cant) yn anghytuno, ac nid oedd cyfran ychydig yn uwch (T1, 22 y cant; T2, 24 y cant) yn cytuno nac yn anghytuno.

Ffigur 6: ‘Os byddwch yn ymrwymo i adolygu eich iechyd, yna bydd eich siawns o gael dementia yn lleihau’



Man cychwyn: 1,004 (T1, Tachwedd 2016); 1,035 (T2, Mawrth 2017)

Yn nhonnau 1 a 2, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw. Yn nhonnau 1 a 2, Caerdydd a De Ddwyrain Cymru (T1, 50 y cant; T2, 53 y cant) a Chanol Gorllewin Cymru (T1, 50 y cant; T2, 52 y cant) oedd â'r gyfran uchaf o ymatebwyr a oedd yn cytuno â'r datganiad hwn. Yn nhonnau 1 a 2, y Cymoedd oedd â'r gyfran isaf (T1, 39 y cant; T2, 35 y cant).

Yn nhon 1, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl grŵp cymdeithasol, gyda chyfran uwch o'r rheini yn ABC1 yn cytuno â'r datganiad hwn (53 y cant) o gymharu â'r rheiny yng ngrŵp

cymdeithasol C2DE (38 y cant). Fodd bynnag, nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl grŵp yn nhon 2.

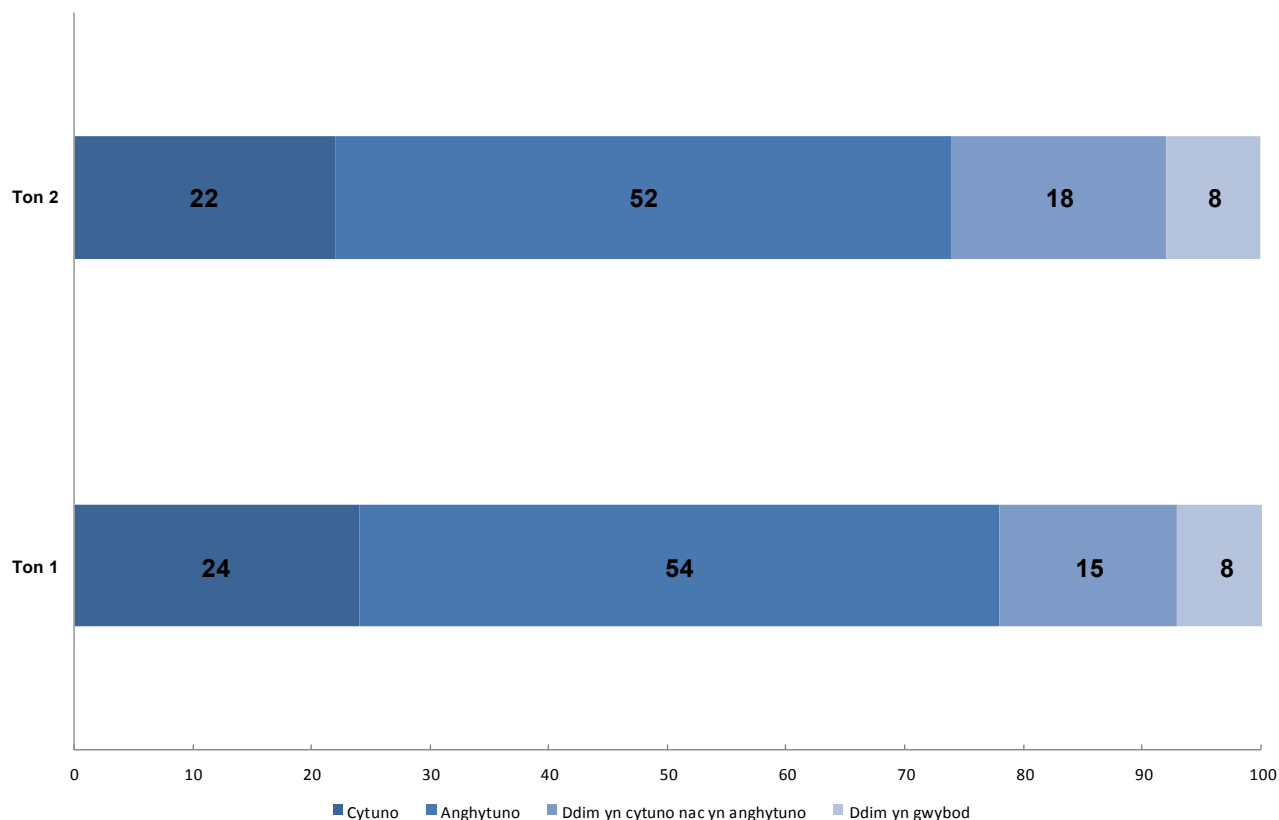
Yn nhon 2, nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw, gyda chyfran uwch o ddynion (52 y cant) yn cytuno â'r datganiad hwn o gymharu â menywod (44 y cant). Fodd bynnag, nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw yn nhon 1.

Nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl oedran yn nhon 1 nac yn nhon 2.

2.7 'Nid oes unrhyw beth y gall neb ei wneud i leihau ei risg o gael dementia'

Roedd mwy nag un o bob pump (T1, 24 y cant; T2, 22 y cant) yn cytuno â'r datganiad 'nid oes unrhyw beth y gall neb ei wneud i leihau ei risg o gael dementia'. Roedd dros hanner yr ymatebwyr (T1, 54 y cant; T2, 52 y cant) yn anghytuno, ac nid oedd un o bob saith (T1, 15 y cant; T2, 18 y cant) yn cytuno nac yn anghytuno.

Ffigur 7: ‘Nid oes unrhyw beth y gall neb ei wneud i leihau ei risg o gael dementia’



Man cychwyn: 1,004 (T1, Tachwedd 2016); 1,035 (T2, Mawrth 2017)

Yn nhonnau 1 a 2, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhanbarth a grŵp cymdeithasol.

Yn nhonnau 1 a 2, y Cymoedd oedd â'r gyfran uchaf o ymatebwyr a oedd yn cytuno â'r datganiad hwn (T1, 28 y cant; T2, 32 y cant). Mae hyn yn cymharu â Gorllewin De Cymru, a oedd â'r gyfran isaf yn nhon 1 (17 y cant), a Chaerdydd a De Ddwyrain Cymru, a oedd â'r gyfran isaf yn nhon 2 (11 y cant).

Yn nhon 1, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw, gyda chyfran uwch o fenywod (26 y cant) yn cytuno â'r datganiad hwn o gymharu â dynion (21 y cant). Fodd bynnag nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw yn nhon 2.

Yn nhon 2, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl oedran, gyda chyfran uwch o ymatebwyr 16 i 34 oed yn cytuno â'r datganiad hwn (24 y cant) o gymharu â'r rheiny yn y grwpiau oedran 35 i 54 (23 y cant) a 55+ oed (20 y cant). Nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl oedran yn nhon 1.

3. Gwybodaeth y cyhoedd

Yn gyffredinol, mae gwybodaeth y cyhoedd am ffactorau risg yn isel. Yn nhon 1, roedd 8.5 y cant o'r ymatebwyr wedi dewis yr ateb 'cywir' ar gyfer y saith datganiad. Roedd hyn wedi gostwng i 5.9 y cant yn nhon 2. Yn nhon 1 ac yn nhon 2, roedd 13.8 y cant wedi methu nodi unrhyw ffactorau risg yn gywir.

Tabl 1: Nifer y datganiadau a nodwyd yn gywir gan yr ymatebwyr

	<i>Canran</i>	
	Ton 1	Ton 2
0	13.8	13.8
1	9.3	10.6
2	12.7	11.1
3	14.3	14.7
4	15.3	15.6
5	13.4	12.7
6	12.8	15.5
7	8.5	5.9

ŷynhonnell: Arolwg Omnibws Beaufort, 2016/17

Man cychwyn: 1,004 (T1, Tachwedd 2016); 1,035 (T2, Mawrth 2017)

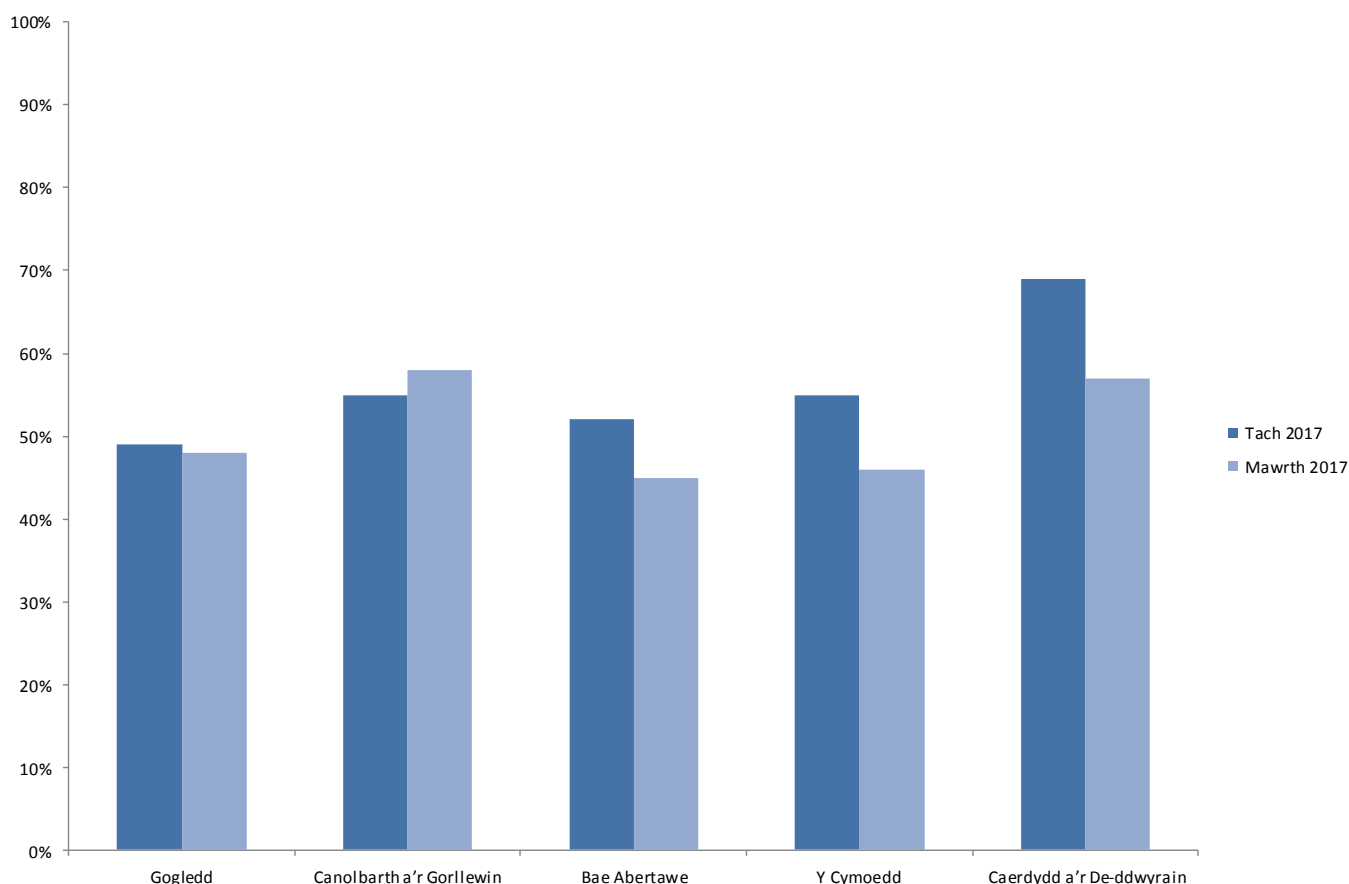
4. Lleihau eich risg o gael dementia

Gofynnwyd i'r ymatebwyr 'A ydych yn credu ei bod yn bosibl i unigolyn gymryd camau i leihau ei risg o gael dementia?'

Yn nhon 1, roedd bron chwech o bob deg (57 y cant) yn credu y gallai unigolyn gymryd camau i leihau ei risg o gael dementia. Roedd hyn wedi gostwng i ychydig dros hanner (51 y cant) yn nhon 2.

Roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhanbarth yn nhonnau 1 a 2 (Ffig. 8). Yn nhonnau 1, Caerdydd a De Ddwyrain Cymru (69 y cant) oedd â'r gyfran uchaf o ymatebwyr a oedd yn credu y gallai unigolyn leihau ei risg. Yn nhonnau 2, Canolbarth a Gorllewin Cymru (58 y cant) oedd â'r gyfran uchaf o ymatebwyr a oedd yn credu y gallai unigolyn leihau ei risg. Gogledd Cymru (49 y cant) oedd â'r gyfran isaf yn nhon 1, Bae Abertawe a'r Cymoedd (45 y cant a 46 y cant, yn y drefn honno) oedd â'r gyfran isaf yn nhon 2.

Ffigur 8: Canran yr ymatebwyr a atebodd 'ydw' i'r cwestiwn 'A ydych yn credu ei bod yn bosibl i unigolyn gymryd camau i leihau ei risg o gael dementia?', yn ôl rhanbarth



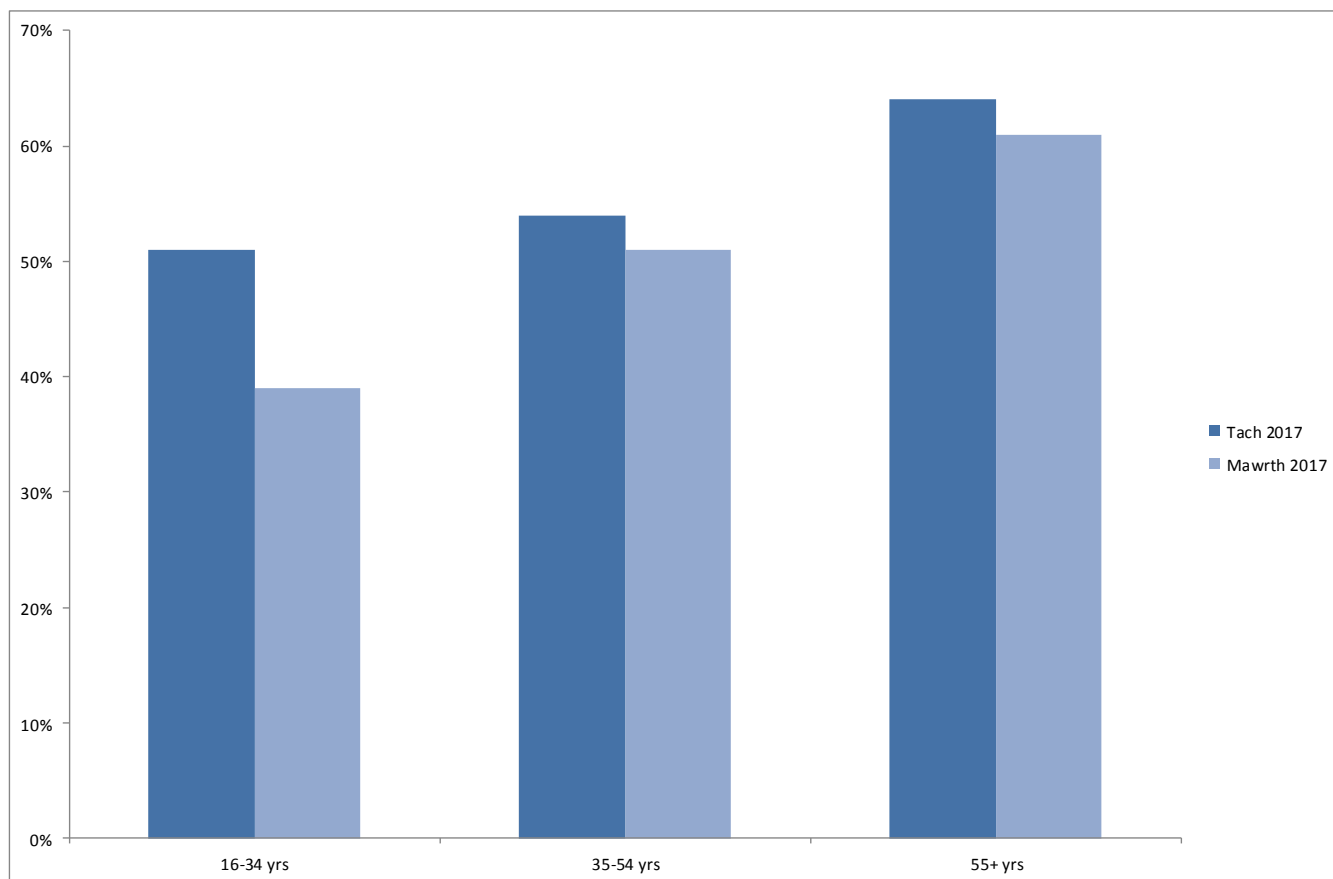
Man cychwyn: 1,004 (T1, Tachwedd 2016); 1,035 (T2, Mawrth 2017)

Roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl oedran hefyd o ran y rheiny a oedd yn credu y gallai unigolyn leihau ei risg. Fel y dengys Ffigur 9, roedd cyfran uwch o bobl 55+ oed yn credu y gallai unigolyn leihau ei risg (T1; 64 y cant a T2; 61 y cant). Mae hyn yn cymharu â'r rheiny rhwng 16 a 34 oed lle'r oedd 51 y cant (T1) a 39 y cant (T2) yn credu y gallai unigolyn leihau ei risg.

Roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl grŵp cymdeithasol hefyd yn nhonnau 1 a 2. Yn nhonnau 1 a 2, roedd cyfran uwch o ymatebwyr yng ngrŵp cymdeithasol ABC1 (T1; 69 y cant a T2; 57 y cant) yn credu y gallai unigolyn leihau ei risg o gymharu â'r rheiny yng ngrŵp cymdeithasol C2DE (T1; 45 y cant a T2; 45 y cant).

Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw.

Ffigur 9: Canran yr ymatebwyr a atebodd 'ydw' i'r cwestiwn 'A ydych yn credu ei bod yn bosibl i unigolyn gymryd camau i leihau ei risg o gael dementia?', yn ôl oed



Man cychwyn: 1,004 (T1, Tachwedd 2016); 1,035 (T2, Mawrth 2017)

Gofynnwyd i'r rheiny a oedd yn credu y gallent leihau eu risg o gael dementia, 'A allech ddweud wrthyf am unrhyw ffyrdd y credwch y gallai pobl leihau eu risg?'

Roedd yr ymatebion mwyaf cyffredin yn cynnwys cadw eich cof a'ch ymennydd yn sionc (T1, 53 y cant; T2, 47 y cant), dilyn deiet iach (T1, 23 y cant; T2, 22 y cant) a dal ati i wneud gweithgarwch corfforol (T1, 20 y cant; T2, 24 y cant). Y rhain oedd yr atebion mwyaf cyffredin ar gyfer ton 1 a thon 2.

Tabl 2: 'A allech ddweud wrthyf am unrhyw ffyrdd y credwch y gallai pobl leihau eu risg?'

	<i>Canran</i>	
	Ton 1	Ton 2
Ffyrdd y gallai pobl leihau eu risg		
Cadw eich cof a'ch ymennydd yn sic	53	47
Dilyn deiet iach	23	22
Dal ati i wneud gweithgarwch corffor	20	24
Ffordd iach o fyw	13	12
Gwneud/Dal ati i wneud ymarfer corf	10	19
Dilyn bywyd cymdeithasol prysur	10	8
Darllen	7	3
Yfed llai/peidio â goryfed	4	5
Rhoi'r gorau i smygu/smygu llai	3	4

Ffynhonnell: Arolwg Omnibws Beaufort, 2016/17

5. Ymwybyddiaeth o ymgyrchoedd iechyd y cyhoedd sy'n gysylltiedig â dementia

Gofynnwyd i'r ymatebwyr 'a ydych yn ymwybodol o **unrhyw** ymgyrchoedd iechyd y cyhoedd sy'n gysylltiedig â dementia?'

Yn nhon 1, dywedodd 34 y cant eu bod yn ymwybodol o ymgyrchoedd iechyd y cyhoedd sy'n gysylltiedig â dementia. Yn nhon 2, roedd hyn wedi gostwng i 29 y cant.

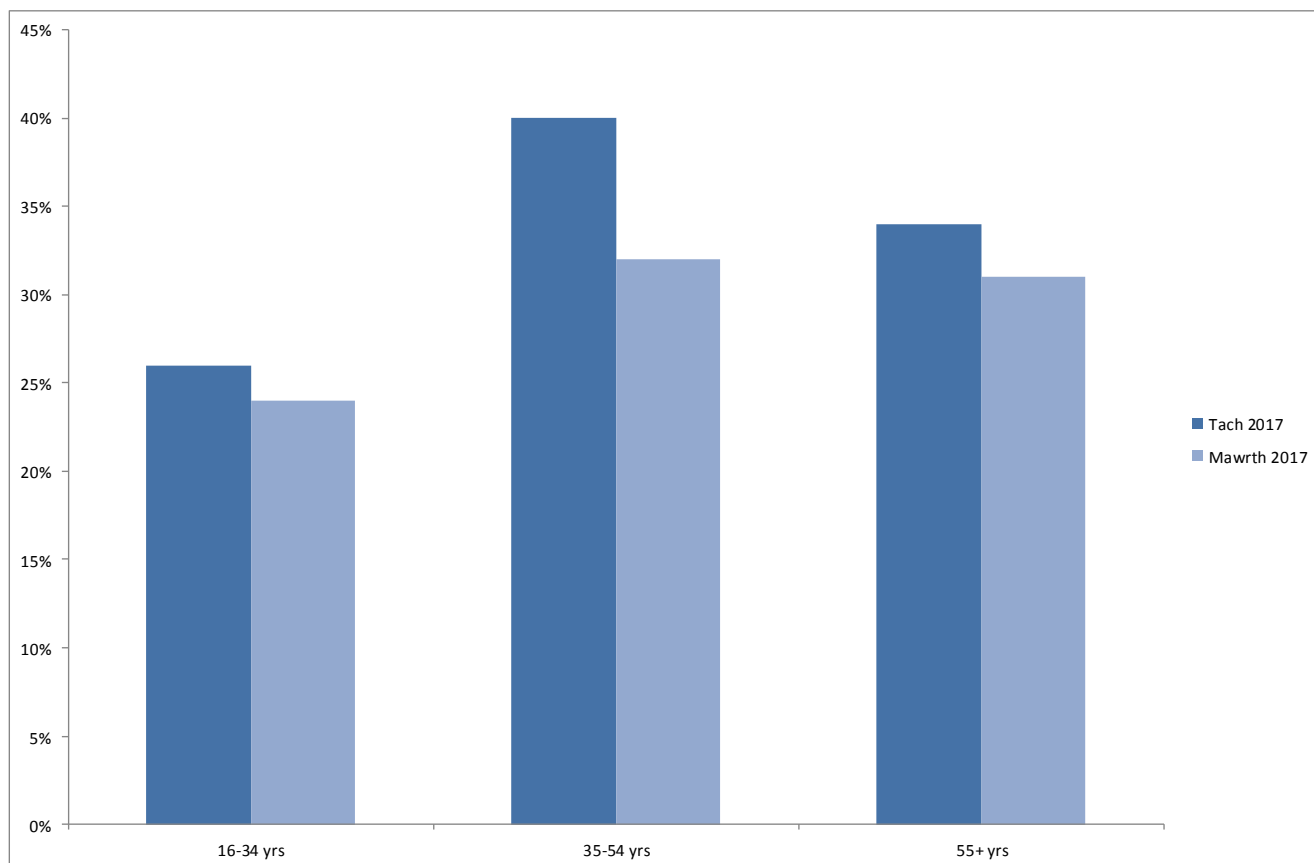
Yn nhonau 1 a 2, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl grŵp cymdeithasol. Roedd gan y rheiny yng ngrŵp cymdeithasol ABC1 ymwybyddiaeth uwch (T1, 40 y cant; T2, 32 y cant) o gymharu â'r rheiny yng ngrŵp cymdeithasol C2DE (T1, 28 y cant; T2, 26 y cant).

Yn nhon 1, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl oedran. Fel y dengys ffigur 10, yr ymatebwyr hynny rhwng 35 a 54 oed oedd â'r ymwybyddiaeth uchaf (T1, 40 y cant; T2, 32 y cant) o gymharu â'r ymatebwyr hynny rhwng 16 a 34 oed oedd â'r ymwybyddiaeth isaf (T1, 26 y cant; T2 24 y cant). Fodd bynnag, nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol yn nhon 2.

Yn nhon 1, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhanbarth. Yn nhon 1, Caerdydd a De-ddwyrain Cymru oedd â'r gyfran uchaf o ymatebwyr a oedd yn ymwybodol o ymgyrchoedd iechyd y cyhoedd sy'n gysylltiedig â dementia (39 y cant) o gymharu â Gogledd Cymru, a oedd â'r ymwybyddiaeth isaf (25 y cant). Fodd bynnag, nid oedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhanbarth yn Nhon 2.

Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw.

Ffigur 10. Canran yr ymatebwyr a atebodd 'ydw' i'r cwestiwn 'A ydych yn ymwybodol o unrhyw ymgyrchoedd iechyd y cyhoedd sy'n gysylltiedig â dementia?' yn ôl grŵp oedran



Man cychwyn: 1,004 (T1, Tachwedd 2016); 1,035 (T2, Mawrth 2017)

Gofynnwyd i'r rheiny a oedd yn ymwybodol o ymgyrchoedd iechyd y cyhoedd sy'n gysylltiedig â dementia beth oedd prif negeseuon yr ymgyrchoedd hynny. Nid oedd cyfran fawr o'r ymatebwyr yn gwybod neu'n gallu cofio beth oedd prif negeseuon yr ymgyrchoedd (T1, 37 y cant; T2 37 y cant). Fel y dengys tabl 2, bod yn ymwybodol o'r symptomau oedd yr ymateb mwyaf cyffredin gan yr ymatebwyr hynny a allai gofio'r prif negeseuon.

Tabl 3. 'A allwch ddweud wrthyf beth yw prif negeseuon yr ymgyrchoedd yr ydych wedi'u gweld neu eu clywed?'

		<i>Canran</i>	
		Ton 1	Ton 2
Prif negeseuon			
	Dydw i ddim yn gwybod/Dydw i ddim yn cofio	37	37
	Bod yn ymwybodol o symptomau	17	16
	Cefnogi pobl sydd â dementia	8	7
	Elusennau/Codi arian	7	6
	Cadw eich meddwl yn sionc	5	8
	Byddwch / cadw'n heini	5	7

Ffynhonnell: Arolwg Omnibws Beaufort, 2016/17.

6. Ymwybyddiaeth o ymgyrch Llywodraeth Cymru 'Dementia: GWNA FE'

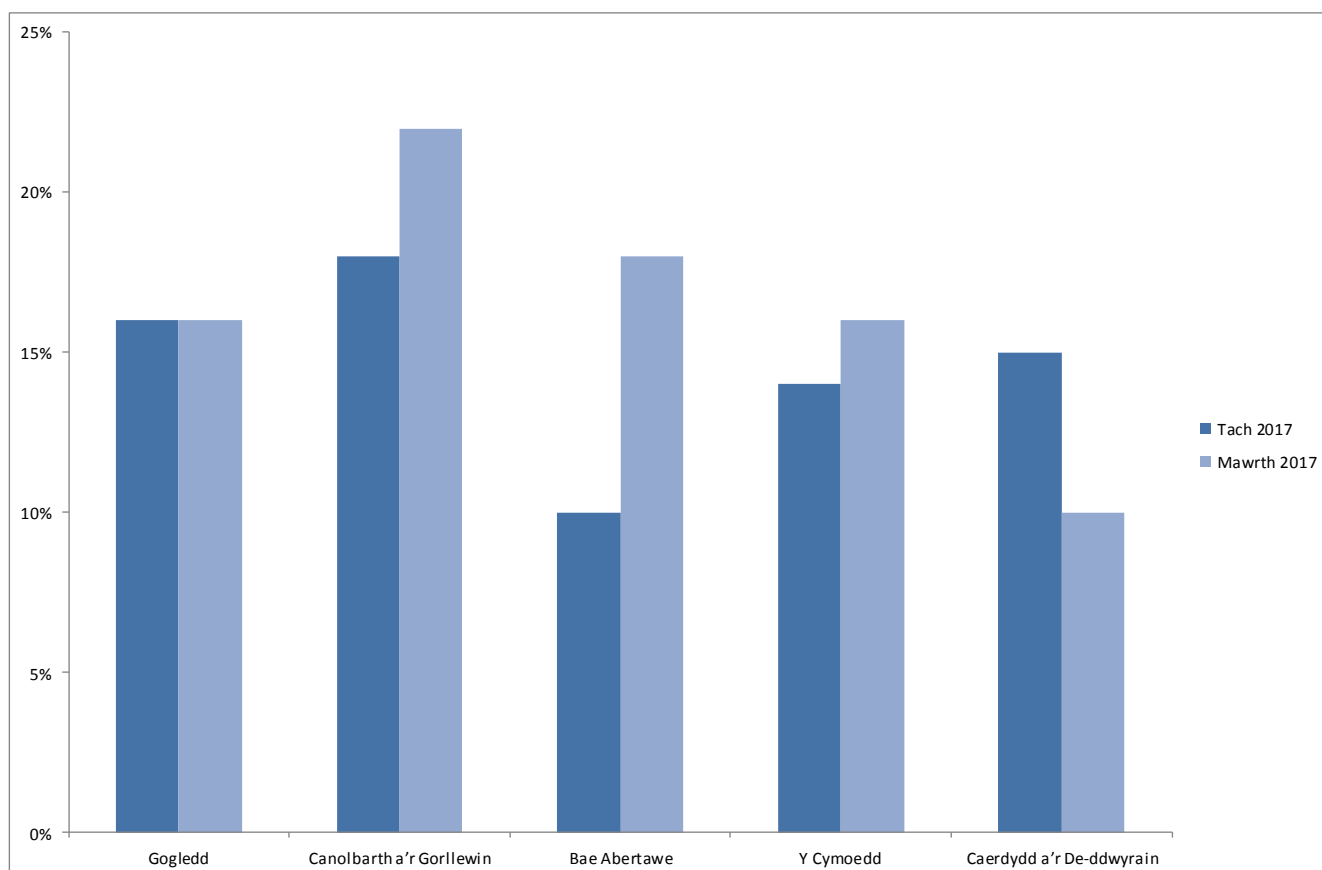
Yna dywedwyd wrth yr holl ymatebwyr am ymgyrch Llywodraeth Cymru, '**Dementia: GWNA FE**'. Gofynnwyd iddynt 'Cyn heddiw, a ydych wedi gweld neu glywed unrhyw beth am yr ymgyrch 'Dementia: GWNA FE?'

Yn nhon 1, dywedodd 15 y cant eu bod wedi gweld neu glywed am yr ymgyrch Dementia: GWNA FE i leihau dy risg. Roedd hyn cymharu ag 16 y cant yn nhon 2.

Yn nhon 2 roedd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhanbarth, fodd bynnag nid oedd y gwahaniaethau rhwng rhanbarthau yn arwyddocaol yn nhon 1.

Fel y dengys ffigur 11, Canolbarth a Gorllewin Cymru oedd â'r ymwybyddiaeth uchaf yn y ddwy don (T1, 18 y cant; T2, 22 y cant). Mae hyn yn cymharu â Bae Abertawe, a oedd â'r ymwybyddiaeth isaf yn nhon 1 (10 y cant) a Chaerdydd a De Ddwyrain Cymru, a oedd â'r ymwybyddiaeth isaf yn nhon 2 (10 y cant).

Ffigur 11: Canran yr ymatebwyr a atebodd 'ydw' i'r cwestiwn 'Cyn heddiw, a ydych wedi gweld neu glywed unrhyw beth am yr ymgyrch 'Dementia: GWNA FE i leihau dy risg?'



Man cychwyn: 1,004 (T1, Tachwedd 2016); 1,035 (T2, Mawrth 2017)

Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw, grŵp cymdeithasol nac oedran yn nhon 1 nac yn nhon 2.

Gofynnwyd i'r rheiny a oedd wedi gweld neu glywed am yr ymgyrch, 'Sut y daethoch yn ymwybodol o'r ymgyrch 'Dementia: GWNA FE i leihau dy risg'? Yr ymateb mwyaf cyffredin oedd 'hysbyseb ar y teledu' (T1, 42 y cant; T2, 53 y cant), wedi'i ddilyn gan 'rhaglen deledu' (T1, 34 y cant; T2, 23 y cant). Roedd ymatebion poblogaidd eraill yn cynnwys, yn y gwaith' (T1, 11 y cant; T2, 8 y cant), 'dywedodd rhywun wrthyf amdani' (T1, 11 y cant; T2, 7 y cant).

Gofynnwyd i'r rheiny a oedd yn ymwybodol o ymgyrch Llywodraeth Cymru, 'A allwch ddweud wrthyf beth yw prif negeseuon yr ymgyrch 'Dementia: GWNA FE i leihau dy risg'? Nid oedd cyfran fawr o'r ymatebwyr yn gwybod neu'n gallu cofio beth oedd prif negeseuon yr ymgyrch (T1, 38 y cant; T2, 45 y cant). Roedd yr ymatebion cyffredin eraill yn cynnwys 'Bod yn ymwybodol ac edrych am arwyddion' ac 'mae cael ffordd iach o fyw yn helpu'.

Tabl 4: 'A allwch ddweud wrthyf beth yw prif negeseuon yr ymgyrch 'Dementia: GWNA FE i leihau dy risg'?'

	<i>Canran</i>	
	Ton 1	Ton 2
Prif negeseuon yr ymgyrch 'Dementia: GWNA FE'		
Dydw i ddim yn gwybod/Dydw i ddim yn cofio	38	45
Bod yn ymwybodol/edrych am arwyddion	14	14
Mae ffordd iach o fyw yn helpu	12	4
Cadw eich ymennydd yn sioc	9	8

Ffynhonnell: Arolwg Omnibws Beaufort, 2016/17.

Yn gyffredinol, mae'r canlyniadau'n awgrymu y bu ychydig o newid yn yr ymateb i gwestiynau rhwng y ddwy don.

Atodiad A: Methodoleg

Cynlluniwyd Arolwg Omnibws Cymru i gynrychioli'r boblogaeth sy'n preswyllo yng Nghymru, ac sy'n 16 oed a throsodd. Yr uned samplu yw'r Ardal Gynnyrch Ehangach Is, a dewisir 69 o bwyntiau cyfweld ledled Cymru y mae eu tebygolrwydd yn gymesur â'r boblogaeth breswyl, ar ôl cael eu haenu yn ôl awdurdod unedol a grŵp cymdeithasol.

Ym mhob pwynt samplu, defnyddir rheolaethau cwota demograffig oedran a dosbarth cymdeithasol o fewn rhyw i ddewis yr ymatebwyr. Gosodir cwotâu i adlewyrchu proffil demograffig unigol pob pwynt a ddewisir.

Mae'r data wedi'u pwysoli yn ôl grŵp oedran o fewn y rhywiau yng ngrwpiau'r awdurdod unedol, er mwyn rhoi i bob cell ei mynychder cywir yng nghyfanswm Cymru, yn deillio o ganlyniadau Cyfrifiad 2011.

Dewisir sampl ffres o leoliadau cyfweld ac unigolion ar gyfer pob arolwg, ac ni chyfwelir â mwy nag un unigolyn o bob cartref. Cynhelir y cyfweliadau wyneb yn wyneb yng nghartrefi'r ymatebwyr gan ddefnyddio technoleg CAPI (Cyfweliad Personol trwy Gymorth Cyfrifiadur).

Ar gyfer ton 1, gwnaethpwyd y rhan fwyaf o waith maes yr arolwg rhwng 14 a 27 Tachwedd 2016, gydag ychydig o gyfweliadau ar ôl y dyddiad hwn, a chynhaliwyd a dadansoddwyd cyfanswm o 1,004 o gyfweliadau wyneb yn wyneb. Ar gyfer ton 2, gwnaethpwyd y rhan fwyaf o waith maes yr arolwg rhwng 27 a 12 Mawrth 2017, gydag ychydig o gyfweliadau ar ôl y dyddiad hwn, a chynhaliwyd a dadansoddwyd cyfanswm o 1,035 o gyfweliadau wyneb yn wyneb.

Samplu cwota cyfraneddol

Pan gaiff data arolwg eu profi ar gyfer arwyddocâd ystadegol, tybir bod y sampl a gafwyd yn cynrychioli hapsampl o'r boblogaeth berthnasol. Fodd bynnag, gan fod Arolwg Omnibws Cymru yn defnyddio dull samplu cwota cyfraneddol (nid hapsamplu), ni ellir, mewn gwirionedd, canfod arwyddocâd ystadegol dilys³. Felly, pan ddisgrifir gwahaniaeth rhwng dau is-grŵp yn wahaniaeth 'arwyddocaol' yn yr adroddiad hwn, mae hyn yn cyfeirio at wahaniaeth arwyddocaol lled-ystadegol ar lefel hyder o 95 y cant. Mae hyn yn golygu y byddai'r tebygolrwydd o gael y canfyddiad ar hap yn llai nag un mewn 20 pe byddai'r arolwg wedi defnyddio hapsampl.

Dadansoddiad chi-sgwâr

Defnyddiwyd y prawf chi-sgwâr yn y dadansoddiad i bennu a yw perthynas a welir rhwng dau newidyn yn y sampl yn debygol o adlewyrchu cysylltiad dilys yn y boblogaeth (h.y. cyfanswm poblogaeth yr oedolion sy'n preswyllo yng Nghymru ac sydd yn 16 oed a throsodd).

Diffinio rhanbarthau

Mae Tabl A.1 isod yn dangos pa awdurdodau unedol yng Nghymru sy'n ffurfio'r rhanbarthau a ddefnyddir yn y dadansoddiad.

³ Gschwend, T (2005). Analyzing Quota Sample Data and the Peer-review Process. *French Politics*, 2005, 3, (88–91).

Tabl A.1: Diffinio rhanbarthau

Rhanbarth	Awdurdodau unedol
Gogledd Cymru	Ynys Môn Gwynedd Conwy Sir Ddinbych Sir y Fflint Wrecsam
Canolbarth a Gorllewin Cymru	Ceredigion Powys Sir Benfro Sir Gaerfyrddin
Bae Abertawe	Abertawe Castell-nedd Port Talbot Pen-y-bont ar Ogwr
Y Cymoedd	Rhondda Cynon Taf Merthyr Tudful Caerffili Blaenau Gwent
Caerdydd a De-ddwyrain Cymru	Bro Morgannwg Caerdydd Casnewydd Torfaen Sir Fynwy

Diffinio grwpiau cymdeithasol

Mae Tabl A.2 isod yn rhoi diffiniad o ddosbarthiadau'r grwpiau cymdeithasol a ddefnyddir yn y dadansoddiad.

Tabl A.2: Diffinio grwpiau cymdeithasol

Grŵp cymdeithasol	Diffiniad
ABC1	
A	Rheolaethol, gweinyddol neu broffesiynol uwch
B	Rheolaethol, gweinyddol neu broffesiynol canolradd
C1	Goruchwyliol, clerigol a rheolaethol iau, gweinyddol neu broffesiynol
C2DE	
C2	Gweithwyr llaw crefftus
D	Gweithwyr llaw lled-grefftus a di-grefft
E	Pensiynwyr gwladol, gweithwyr achlysurol neu radd isel, di-waith â budd-daliadau'r wladwriaeth yn unig

Meintiau is-samplau

Mae Tabl A.3 isod yn dangos nifer yr ymatebwyr ar gyfer pob is-sampl a ddefnyddiwyd yn y dadansoddiad o ddata mis Tachwedd 2016 a mis Mawrth 2017. Rhoddir nifer yr ymatebwyr ar gyfer y samplau heb eu pwysoli a'r samplau wedi'u pwysoli.

Tabl A.3: Niferoedd yr is-samplau ar gyfer rhanbarth, oedran, rhyw a grŵp cymdeithasol

	Tachwedd 2016		Mawrth 2017	
	Sampl heb ei phwysoli	Sampl wedi'i phwysoli	Sampl heb ei phwysoli	Sampl wedi'i phwysoli
Rhanbarth				
Gogledd Cymru	195	226	235	233
Canolbarth a Gorllewin Cymru	167	171	170	176
Bae Abertawe	211	171	165	176
Y Cymoedd	181	176	195	181
Caerdydd a De-ddwyrain Cymru	250	261	270	269
Oedran				
16-34 oed	261	294	263	303
35-54 oed	290	328	287	338
55+ oed	453	382	485	394
Rhyw				
Dynion	460	488	435	503
Merched	544	516	600	532
Grŵp cymdeithasol				
ABC1	497	497	549	554
C2DE	493	493	485	479

Atodiad B: Holiadur

Cwestiynau'r arolwg omnibws o ymwybyddiaeth o ddementia Tonnau 1 a 2

1. **A ydych yn credu ei bod yn bosibl i unigolyn gymryd camau i leihau ei risg o gael dementia?**

Ateb:

Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod

2. (O'r rheiny a atebodd ydw i C1) **A allech ddweud wrthyf am unrhyw ffyrdd y credwch y gallai pobl leihau eu risg?**

Ateb:

Agored

3. **A ydych yn ymwybodol o unrhyw ymgyrchoedd iechyd y cyhoedd sy'n gysylltiedig â dementia?**

Ateb:

Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod

4. (O'r rheiny a atebodd ydw i C3) **A allwch ddweud wrthyf beth oedd prif negeseuon yr ymgyrchoedd yr ydych wedi eu gweld neu eu clywed?**

HOLWCH: **Beth oeddent yn ceisio ei ddweud?**

Ateb:

Agored

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i roi blaenoriaeth i leihau'r risg o ddementia yn 2016-17. Yn rhan o'r ymrwymiad hwn, lansiodd Llywodraeth Cymru yr ymgyrch '**Dementia: GWNA FE i leihau dy risg**'

5. **Cyn heddiw, a ydych wedi gweld neu glywed unrhyw beth am yr ymgyrch 'Dementia: GWNA FE i leihau dy risg'?**

Ateb:

Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod

6. (O'r rheiny a atebodd ydw i C5) **Sut y clywsoch am yr ymgyrch 'Dementia: GWNA FE i leihau dy risg'?**

PEIDIWCH Â CHYNNIG CYMORTH – COD I'R RHESTR ISOD

Hysbyseb ar y teledu
Rhaglen deledu
Hysbyseb noddi rhaglen deledu

Hysbyseb ar y radio
Rhaglen radio

Poster – ar y stryd
Poster – ar fws/drên
Poster – mewn gorsaf bysiau/rheilffordd
Poster – amhenodol

Hysbyseb mewn papur newydd
Erthygl mewn papur newydd

Hysbyseb mewn cylchgrawn
Erthygl mewn cylchgrawn

Cerdyn post
Taflen
Y cyfryngau cymdeithasol – e.e. facebook, twitter
Unrhyw sôn am wefan y Llywodraeth
Unrhyw wefan arall (nodwch _____)
Y Rhynggrwyd/gwefan (amhenodol)

Hysbyseb yn y sinema

Mewn digwyddiad/sioe deithiol
Fan Hysbysebu Symudol

Dywedodd rhywun wrthyf amdani
Yn y gwaith
Arall (nodwch _____)

7. (O'r rheiny a atebodd ydw i C5) **A allwch ddweud wrthyf beth oedd prif negeseuon yr ymgyrch 'Dementia: GWNA FE i leihau dy risg'?**

HOLWCH: **Beth oeddent yn ceisio ei ddweud?**

Ateb:
Agored

8. **Rydw i 'nawr am ddarllen cyfres o ddatganiadau a hoffwn i chi ddweud wrthyf i ba raddau yr ydych yn cytuno neu'n anghytuno â phob un?**

[dylai trefn y chwe datganiad cyntaf fod ar hap]

...Mae pobl sy'n yfed yn drwm yn fwy tebygol o gael dementia
...Nid oes gan smygu ddim i'w wneud â dementia
...Gall gwneud ymarfer corff rheolaidd leihau eich siawns o gael dementia
...Os na fyddwch yn cynnal pwysau iach, gall hyn gynyddu eich siawns o gael dementia
...Mae dilyn bywyd cymdeithasol prysur yn helpu i leihau'r risg o gael dementia
...Os byddwch yn ymrwymo i adolygu eich iechyd, yna bydd eich siawns o gael dementia yn lleihau
...Nid oes unrhyw beth y gall neb ei wneud i leihau ei risg o gael dementia [I'W OFYN DDIWETHAF BOB TRO]

Ateb:
Cytuno'n gryf
Cytuno
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
Anghytuno
Anghytuno'n gryf