

Dadansoddi ar gyfer Polisi



Analysis for Policy



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

RHIF YMCHWIL CYMDEITHASOL:

53/2017

DYDDIAD CYHOEDDI:

27/09/2017

# Arolwg o'r defnydd o welyau haul yng Nghymru: Briff cryno

## **Arolwg o'r defnydd o welyau haul yng Nghymru:**

Briff cryno

**Rebecca Cox ac Ian Jones**

**Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi**

**Llywodraeth Cymru**

**Casglwyd y data gan Beaufort Research Ltd.**

Safbwyntiau'r ymchwilydd a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid rhai

Llywodraeth Cymru o reidrwydd

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch ag:

Ian Jones

Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

E-bost: [ian.jones006@llyw.cymru](mailto:ian.jones006@llyw.cymru)

## Tabl cynnwys

1.	Y prif ganfyddiadau .....	3
2.	Cyflwyniad.....	6
3.	Arolwg Omnibws Cymru .....	8
4.	Oedolion sy'n defnyddio gwelyau haul .....	11
5.	Oedolion nad ydynt yn defnyddio gwelyau haul .....	16
6.	Arolwg Omnibws Plant .....	17
7.	Trafodaeth.....	21
Atodiad A: Methodoleg.....		24
Atodiad B: Yr Holiadur [cyfieithiad].....		28

## Rhestr o'r tablau a'r ffigurau

Tabl 1: 'A wnaethoch chi erioed ddefnyddio gwely haul, neu a ydych chi'n ystyried gwneud hynny?' .....	8
Tabl 2: 'Beth yw'r oedran pan fo gennych chi ganiatâd cyfreithiol i ddefnyddio gwely haul yng Nghymru?' .....	8
Ffigur 1: Datganiadau ynghylch defnyddio gwelyau haul .....	10
Tabl 3: 'Pryd oedd y tro diwethaf ichi ddefnyddio gwely haul?' .....	11
Tabl 4: 'Pa mor aml yr ydych chi'n defnyddio gwely haul?' .....	11
Tabl 5: 'Fel arfer, pa mor hir y byddwch chi ar wely haul fesul sesiwn?' .....	12
Tabl 6: 'Ble rydych chi wedi defnyddio gwely haul?' .....	13
Ffigur 2: Canran y defnyddwyr gwelyau haul a oedd yn ymwybodol o'r wybodaeth iechyd ragnodedig .....	14
Tabl 7: 'Am ba resymau yr ydych chi wedi defnyddio gwely haul?' .....	15
Tabl 8: 'Beth yw'r oedran pan fo gennych chi ganiatâd cyfreithiol i ddefnyddio gwely haul yng Nghymru?' .....	17
Ffigur 3: Datganiadau ynghylch defnyddio gwelyau haul .....	19
Tabl 9: 'Am ba resymau nad ydych chi wedi defnyddio gwely haul?' .....	20
Tabl A.1: Niferoedd yr is-samplau o Arolwg Omnibws Cymru .....	26
Tabl A.2: Niferoedd yr is-samplau o'r Omnibws Plant.....	27

## **1. Y prif ganfyddiadau**

### **1.1 Cefndir**

- Ym mis Ebrill 2011, daeth gwaharddiad i rym ar fusnesau'n caniatáu i rai o dan 18 oed ddefnyddio gwelyau haul ar eu safleoedd yng Nghymru a Lloegr. Ym mis Hydref 2011, cyflwynodd Llywodraeth Cymru ragor o reolaethau ar ddefnyddio gwelyau haul yng Nghymru, gan ei gwneud yn drosedd i salonau gwelyau haul fod yn rhai nad ydynt o dan oruchwyliaeth, neu iddynt werthu neu logi gwely haul i unrhyw un o dan 18 oed.
- Er mwyn meithrin dealltwriaeth well o'r sefyllfa o ran defnyddio gwelyau haul yng Nghymru, ac ennyn ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r rheoliadau ymysg y cyhoedd, comisiynodd Llywodraeth Cymru gwestiynau yn Arolwg Omnibws Cymru (Chwefror a Mawrth 2017) ac Arolwg Omnibws Plant (Ebrill 2017), a gynhaliwyd gan Beaufort Research Ltd.
- Mae sampl Arolwg Omnibws Cymru wedi'i dylunio i gynrychioli'r boblogaeth 16 oed ac yn hŷn sy'n preswyllo yng Nghymru. Mae sampl Arolwg Omnibws Plant wedi'i dylunio i gynrychioli'r boblogaeth o blant a phobl ifanc rhwng 7 a 18 oed sy'n preswyllo yng Nghymru. Fodd bynnag, dim ond i blant rhwng 10 ac 16 oed y gofynnwyd cwestiynau sy'n ymwneud â defnyddio gwelyau haul.

### **1.2 Arolwg Omnibws Cymru**

- Dywedodd mwy nag un o bob pump o'r ymatebwyr a oedd yn oedolion (22 y cant) eu bod wedi defnyddio gwely haul. Dywedodd dau draean (67 y cant) nad oeddent byth wedi defnyddio gwely haul ac na fyddent byth yn dymuno gwneud hynny, a dywedodd 2 y cant nad oeddent byth wedi defnyddio gwely haul ond ei bod yn bosibl y byddant yn gwneud hynny yn y dyfodol.
- Dywedodd tua dau draean o'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio gwely haul (65 y cant) eu bod yn defnyddio gwely haul unwaith y flwyddyn neu'n llai aml. Dywedodd mwy nag un o bob deg o'r rhai a oedd wedi defnyddio gwely haul (13 y cant) eu bod yn defnyddio gwely haul o leiaf unwaith yr wythnos.
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio gwely haul y cwestiwn penagored 'Am ba resymau yr ydych chi wedi defnyddio gwely haul?'. Yr atebion a gafwyd amlaf oedd 'er mwyn gwella fy edrychiad' (42 y cant), 'er mwyn cael lliw haul sylfaenol cyn mynd ar wyliau' (32 y cant), ac 'i deimlo'n iachach' (25 y cant).

- Gofynnwyd i bob ymatebydd ‘A allech chi ddweud wrthyf beth yw’r oedran pan fo gennych chi ganiatâd cyfreithiol i ddefnyddio gwely haul yng Nghymru?’. Llai na hanner (47 y cant) a nododd yr ateb cywir, sef 18 oed, a dywedodd tua thraean (32 y cant) 16 oed. Efallai nad yw’r diffyg gwybodaeth hwn yn destun pryder mawr o gofio bod yr ymatebwyr hyn o oedran pan fo’n gyfreithlon defnyddio gwely haul.
- Dangoswyd taflen i’r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio gwely haul y mae’n rhaid i fusnesau gwelyau haul ei rhoi i gwsmeriaid, ynghyd â phoster y mae’n rhaid ei arddangos ar eu safle sy’n tynnu sylw at y risgiau sy’n gysylltiedig â defnyddio gwelyau haul. Roedd tua hanner (53 y cant) wedi gweld o leiaf un o’r dogfennau, gan gynnwys tri o bob deg (30 y cant) a oedd wedi gweld y ddwy ohonynt. Er hynny, nid oedd 43 y cant wedi gweld na’r daflen na’r poster. Nid oes modd gwybod ar sail y data ai’r rheswm am hynny yw nad oedd busnesau’n darparu’r wybodaeth, neu a gafodd y wybodaeth ei dangos i’r ymatebwyr (yr oedd llawer ohonynt nad oeddent wedi defnyddio gwely haul yn y flwyddyn ddiwethaf) ond nad oeddent yn ei chofio.

### **1.3 Arolwg Omnibws Plant**

- Dywedodd llai nag un y cant o’r plant yn yr arolwg eu bod wedi defnyddio gwely haul. Dywedodd mwy na hanner (53 y cant) nad oeddent byth wedi defnyddio gwely haul ac na fyddent byth yn dymuno gwneud hynny, a dywedodd un o bob deg (11 y cant) nad oeddent byth wedi defnyddio gwely haul ond ei bod yn bosibl y byddant yn gwneud hynny yn y dyfodol.
- Gofynnwyd i bob plentyn yn yr arolwg ‘A allech chi ddweud wrthyf beth yw’r oedran pan fo gennych chi ganiatâd cyfreithiol i ddefnyddio gwely haul yng Nghymru?’. Nododd mwy na thraean (36 y cant) yr ateb cywir, sef 18 oed, a dywedodd tri o bob deg (30 y cant) 16 oed. Gall hyn ddangos bod angen codi ymwybyddiaeth ymysg pobl iau o’r oedran pan daw’n gyfreithlon defnyddio gwelyau haul. Fodd bynnag, cyhyd ag y bo busnesau gwelyau haul yn gwirio oedran cwsmeriaid, mae’n bosibl nad yw’n destun pryder mawr o gofio bod cyn lleied o bobl o dan 18 oed yn defnyddio gwelyau haul neu’n bwriadu eu defnyddio yn y dyfodol.

### **1.4 Gwaith ymchwil yn y dyfodol**

- Mae’r canfyddiadau hyn yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol, sy’n berthnasol i bolisiâu, sydd wedi’i seilio ar arolygon o’r cyhoedd yng Nghymru. Fodd bynnag, gan fod rheoliadau ar welyau haul yn ei gwneud yn ofynnol i fusnesau (yn hytrach na chwsmeriaid) fod yn wybodus ynglŷn â’r rheoliadau, ac iddynt eu gorfodi, mae bwloch

tystiolaeth allweddol o hyd o ran y graddau y mae busnesau gwelyau haul yn ymwybodol o'r rheoliadau, yn eu deall, ac yn eu gorfodi. Mae'n bosibl felly y bydd gwaith ymchwil gyda busnesau gwelyau haul yn faes allweddol i fuddsoddi ynddo yn y dyfodol.

## **2. Cyflwyniad**

### **2.1 Cefndir**

Ym mis Ebrill 2011, daeth gwaharddiad i rym ar fusnesau'n caniatáu i rai o dan 18 oed ddefnyddio gwelyau haul ar eu safleoedd yng Nghymru a Lloegr yn sgil cyflwyno Deddf Gwelyau Haul (Rheoleiddio) 2010.

Cyflwynodd Rheoliadau Deddf Gwelyau Haul (Rheoleiddio) 2010 (Cymru) 2011, a ddaeth i rym ym mis Hydref 2011, reolaethau pellach ynghylch defnyddio gwelyau haul yng Nghymru drwy sicrhau bod busnesau:

- yn gwahardd gwerthu neu logi gwelyau haul i rai o dan 18 oed;
- yn goruchwyllo'r defnydd o welyau haul;
- yn darparu offer llygaid amddiffynnol diogel a phriodol;
- yn arddangos y wybodaeth iechyd ragnodedig mewn lleoliad amlwg ac yn sicrhau ei bod ar gael i'r rhai sy'n defnyddio gwelyau haul; ac
- nad ydynt yn darparu neu'n arddangos unrhyw ddeunydd sy'n cynnwys datganiadau ynghylch effeithiau iechyd gwelyau haul ar wahân i'r wybodaeth iechyd ragnodedig.

Mae'r Rheoliadau hefyd yn ymestyn y gwaharddiad ar y rhai sy'n iau na 18 oed rhag defnyddio gwelyau haul i fusnesau sy'n gweithredu o safle domestig.

Er mwyn meithrin dealltwriaeth well o'r sefyllfa o ran defnyddio gwelyau haul yng Nghymru, ac ennyn ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r rheoliadau ymysg y cyhoedd, comisiynodd Llywodraeth Cymru gwestiynau yn Arolwg Omnibws Cymru (Chwefror a Mawrth 2017) ac Arolwg Omnibws Plant (Ebrill 2017), a gynhaliwyd gan Beaufort Research Ltd.

### **2.2 Ynglŷn â'r adroddiad hwn**

Yn Arolwg Omnibws Cymru ac Arolwg Omnibws Plant, gofynnwyd cwestiynau ynghylch defnyddio gwelyau haul, ymwybyddiaeth o'r rheoliadau ar welyau haul, a defnyddio cynhyrchion lliw haul. Yn achos y rhai a oedd wedi defnyddio gwely haul, gofynnwyd cwestiynau ynghylch pa mor aml yr oeddent yn eu defnyddio ac am ba hyd, ymhle yr oeddent wedi'u defnyddio, a diogelwch gwelyau haul. Yn achos y rhai nad oeddent wedi defnyddio gwelyau haul, gofynnwyd cwestiynau am y rhesymau dros beidio â'u defnyddio a pha mor debygol yr oeddent o'u defnyddio yn y dyfodol.

Cynhaliwyd gwaith maes pob arolwg fel y nodir isod:



- Cynhaliwyd Arolwg Omnibws Cymru (cyfweliadau wyneb yn wyneb â 1,035 o ymatebwyr) rhwng 27 Chwefror a 12 Mawrth 2017. Cynhaliwyd ychydig o gyfweliadau ar ôl y dyddiadau hyn. Mae sampl yr arolwg wedi'i dylunio i gynrychioli'r boblogaeth sy'n 16 oed ac yn hŷn sy'n preswyllo yng Nghymru.
- Cynhaliwyd Arolwg Omnibws Plant (cyfweliadau wyneb yn wyneb â 303 o ymatebwyr) rhwng 3 a 23 Ebrill 2017. Mae sampl yr arolwg wedi'i dylunio i gynrychioli'r boblogaeth o blant a phobl ifanc rhwng 7 a 18 oed sy'n preswyllo yng Nghymru. Fodd bynnag, dim ond i blant rhwng 10 ac 16 oed y gofynnwyd cwestiynau sy'n ymwneud â defnyddio gwelyau haul.

Mae rhan gyntaf yr adroddiad hwn (adrannau 3 i 5) yn cyflwyno canfyddiadau o Arolwg Omnibws Cymru; mae'r ail ran (adran 6) yn cyflwyno canfyddiadau o Arolwg Omnibws Plant; ac mae'r rhan derfynol (adran 7) yn cyflwyno trafodaeth ynglŷn â'r canfyddiadau.

### 3. Arolwg Omnibws Cymru

#### 3.1 Y defnydd o welyau haul ymysg oedolion yng Nghymru

Gofynnwyd i'r holl ymatebwyr a oeddent erioed wedi defnyddio gwely haul, neu a oeddent yn ystyried gwneud hynny. Dywedodd mwy nag un o bob pump o'r ymatebwyr (22 y cant) eu bod wedi defnyddio gwely haul. Dywedodd dau draean o'r ymatebwyr (67 y cant) nad oeddent byth wedi defnyddio gwely haul ac na fyddent byth yn dymuno gwneud hynny, a dywedodd dau y cant nad oeddent byth wedi defnyddio gwely haul ond ei bod yn bosibl y byddant yn gwneud hynny yn y dyfodol (Tabl 1).

**Tabl 1: 'A wnaethoch chi erioed ddefnyddio gwely haul, neu a ydych chi'n ystyried gwneud hynny?'**

	Canran yr ymatebwyr
Nid wyf byth wedi defnyddio gwely haul ac ni fyddwn byth yn dymuno gwneud hynny	67
Rwyf wedi defnyddio gwely haul	22
Nid wyf byth wedi defnyddio gwely haul ond mae'n bosibl y byddaf yn gwneud hynny yn y dyfodol	2
<i>Erioed wedi clywed am welyau haul / Ddim yn gwybod beth ydynt</i>	9

Sail: 1,035 ymatebwyr.

#### 3.2 Cyfyngiadau cyfreithiol ar ddefnyddio gwelyau haul

Gofynnwyd i'r holl ymatebwyr 'A allech chi ddweud wrthyf beth yw'r oedran pan fo gennych chi ganiatâd cyfreithiol i ddefnyddio gwely haul yng Nghymru?'<sup>1</sup>. Llai na hanner yr ymatebwyr (47 y cant) a ddywedodd 18 oed. Dywedodd tua thraean (32 y cant) 16 oed (Tabl 2).

**Tabl 2: 'Beth yw'r oedran pan fo gennych chi ganiatâd cyfreithiol i ddefnyddio gwely haul yng Nghymru?'**

	Canran yr ymatebwyr
O dan 16 oed	2
16 oed	32
18 oed	47
Dros 18 oed	5
<i>Ddim yn gwybod</i>	15

Sail: 1,035 o ymatebwyr.

<sup>1</sup> Mae'r cyfyngiad oedran yn gwahardd busnesau rhag caniatáu i rai o dan 18 oed ddefnyddio gwely haul ar eu safle. Nid yw'n anghyfreithlon i rywun o dan 18 oed ddefnyddio gwely haul gartref ar yr amod nad yw'r gwely haul yn rhan o fusnes sy'n gweithredu o'r cartref hwnnw.

### 3.3 Syniadau ynghylch defnyddio gwelyau haul

Gofynnwyd i'r ymatebwyr (ac eithrio'r rhai nad oeddent erioed wedi clywed am welyau haul neu nad oeddent yn gwybod beth ydynt) i ba raddau yr oeddent yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau a ganlyn ynghylch defnyddio gwelyau haul<sup>2</sup>:

- 'Mae defnyddio gwelyau haul yn cynyddu'r risg o ganser y croen'
- 'Mae defnyddio gwelyau haul yn gwneud i'r croen heneiddio mwy'
- 'Mae defnyddio gwelyau haul yn amddiffyn y croen'
- 'Mae defnyddio gwelyau haul yn dda o ran hyder'

Fel y dengys Ffigur 1, roedd yr un gyfran o'r ymatebwyr (94 y cant) yn cytuno bod defnyddio gwelyau haul 'yn cynyddu'r risg o ganser' ag a gytunai ei fod yn 'gwneud i'r croen heneiddio mwy'.

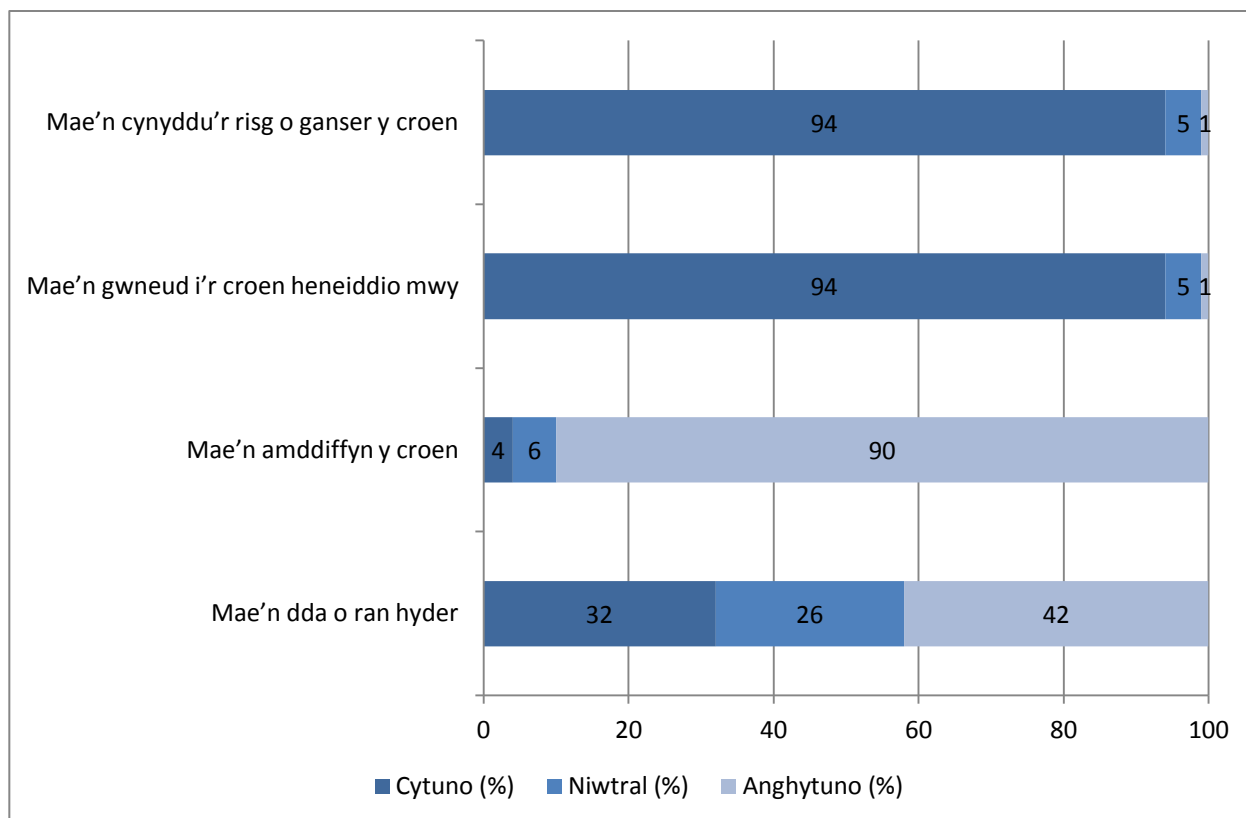
Roedd naw o bob deg o'r ymatebwyr (90 y cant) yn anghytuno bod defnyddio gwelyau haul 'yn amddiffyn y croen'. Roedd bron un o bob ugain (4 y cant) yn cytuno â'r datganiad.

Roedd yr ymatebion yn fwy rhanedig ynglŷn â'r datganiad bod 'defnyddio gwelyau haul yn dda o ran hyder'. Roedd bron draean (32 y cant) yn cytuno â'r datganiad hwn, roedd oddeutu dwy ran o bump (42 y cant) yn anghytuno, ac roedd tua chwarter (26 y cant) yn niwtral yn hyn o beth.

---

<sup>2</sup> Mae'r ddau ddatganiad cyntaf yn y rhestr hon yn wir ac mae'r trydydd datganiad yn anwir. Mae defnyddio gwelyau haul yn cynyddu'r risg o gael canser y croen ac mae'n achosi i'r croen heneiddio'n gynamserol. Gweler <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/44263>

**Ffigur 1: Datganiadau ynghylch defnyddio gwelyau haul**



Sail: 942 o ymatebwyr. Mae categori 'Cytuno' yn cynnwys 'Cytuno'n gryf' a 'Cytuno'; mae categori 'Anghytuno' yn cynnwys 'Anghytuno'n gryf' ac 'Anghytuno'; mae categori 'Niwtral' yn cynnwys 'Ddim yn cytuno nac yn anghytuno' a 'Ddim yn gwybod'.

### 3.4 Cynhyrchion lliw haul

Gofynnwyd i'r holl ymatebwyr 'A ydych chi erioed wedi defnyddio unrhyw gynhyrchion lliw haul i ddyfnhau eich lliw naturiol (er enghraifft lliw haul â chwistrell, trwyth lliw haul neu bigiad melatonin)?'. Roedd tua chwarter (23 y cant) wedi defnyddio cynhyrchion lliw haul.

## 4. Oedolion sy'n defnyddio gwelyau haul

Yn achos yr ymatebwyr hynny a oedd wedi defnyddio gwely haul, gofynnwyd cwestiynau pellach i asesu pa mor aml yr oeddent yn defnyddio gwelyau haul ac am ba hyd, ymhle yr oeddent wedi'u defnyddio, a'u diogelwch wrth ddefnyddio gwelyau haul.

### 4.1 Y tro diwethaf y defnyddiwyd gwely haul

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio gwely haul 'Pryd oedd y tro diwethaf ichi ddefnyddio gwely haul?'. Dywedodd tri chwarter (76 y cant) fod mwy na blwyddyn ers iddynt ddefnyddio gwely haul (Tabl 3).

**Tabl 3: 'Pryd oedd y tro diwethaf ichi ddefnyddio gwely haul?'**

	Canran yr ymatebwyr
Lai na mis yn ôl	7
1 - 6 mis yn ôl	8
6 - 12 mis yn ôl	7
Mwy na blwyddyn yn ôl	76
<i>Ddim yn gwybod</i>	2

Sail: 227 o ymatebwyr

### 4.2 Pa mor aml y defnyddir gwelyau haul

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio gwely haul 'Pa mor aml yr ydych chi'n defnyddio gwely haul?'. Dywedodd bron dau draean (65 y cant) eu bod yn defnyddio gwely haul unwaith y flwyddyn neu'n llai aml. Yn y pen arall, dywedodd mwy nag un o bob deg (13 y cant) eu bod yn defnyddio gwely haul o leiaf unwaith yr wythnos (Tabl 4).

**Tabl 4: 'Pa mor aml yr ydych chi'n defnyddio gwely haul?'**

	Canran yr ymatebwyr
O leiaf unwaith yr wythnos	13
Bob pythefnos - mis	7
Bob 2 – 6 mis	8
Unwaith y flwyddyn neu'n llai aml	65
<i>Ddim yn gwybod / wedi gwrthod</i>	7

Sail: 227 o ymatebwyr

### 4.3 Y cyfnod a dreulir mewn gwely haul

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio gwely haul 'Fel arfer, pa mor hir y byddwch chi ar wely haul fesul sesiwn?'. Dywedodd y gyfran fwyaf o'r ymatebwyr (43 y cant) eu bod yn treulio rhwng pump a deng munud ar wely haul fesul sesiwn (Tabl 5).

**Tabl 5: 'Fel arfer, pa mor hir y byddwch chi ar wely haul fesul sesiwn?'**

	Canran yr ymatebwyr
Llai na 5 munud	18
5 – 10 munud	43
11 munud neu fwy	26
<i>Ddim yn gwybod</i>	13

Sail: 227 o ymatebwyr

### 4.4 Oedran yr ymatebydd y tro cyntaf iddo ddefnyddio gwely haul

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio gwely haul 'Beth oedd eich oedran y tro cyntaf ichi ddefnyddio gwely haul?'. Dywedodd 14 y cant o'r ymatebwyr eu bod yn iau na 18 oed. Dywedodd hanner yr ymatebwyr (50 y cant) eu bod rhwng 18 a 29 oed, tra oedd tri o bob deg (30 y cant) yn 30 oed neu'n hŷn. Dywedodd y pump y cant sy'n weddill nad oeddent yn gwybod.

### 4.5 Lleoliad y gwely haul

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio gwely haul 'Ble rydych chi wedi defnyddio gwely haul?'. Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr eu bod wedi defnyddio gwely haul mewn lleoliad (sef salon lliw haul neu harddwch neu gampfa neu ganolfan hamdden) lle yr oedd staff ar gael i'w helpu (Tabl 6).

**Tabl 6: 'Ble rydych chi wedi defnyddio gwely haul?'**

	Canran yr ymatebwyr
Salon lliw haul neu harddwch (â staff i helpu)	54
Campfa neu ganolfan hamdden (â staff i helpu)	15
Gartref / mewn cartref cyfaill	15
Salon lliw haul neu harddwch (heb staff i helpu)	13
Campfa neu ganolfan hamdden (heb staff i helpu)	6
Gwely haul a weithredir ag arian	4
<i>Eraill</i>	3

Sail: 227 o ymatebwyr. Gallai'r ymatebwyr ddewis mwy nag un lleoliad os oedd yn briodol, ac felly gall y ganran gyfan fod yn fwy na 100.

#### 4.6 Ymwybyddiaeth o'r wybodaeth iechyd ragnodedig

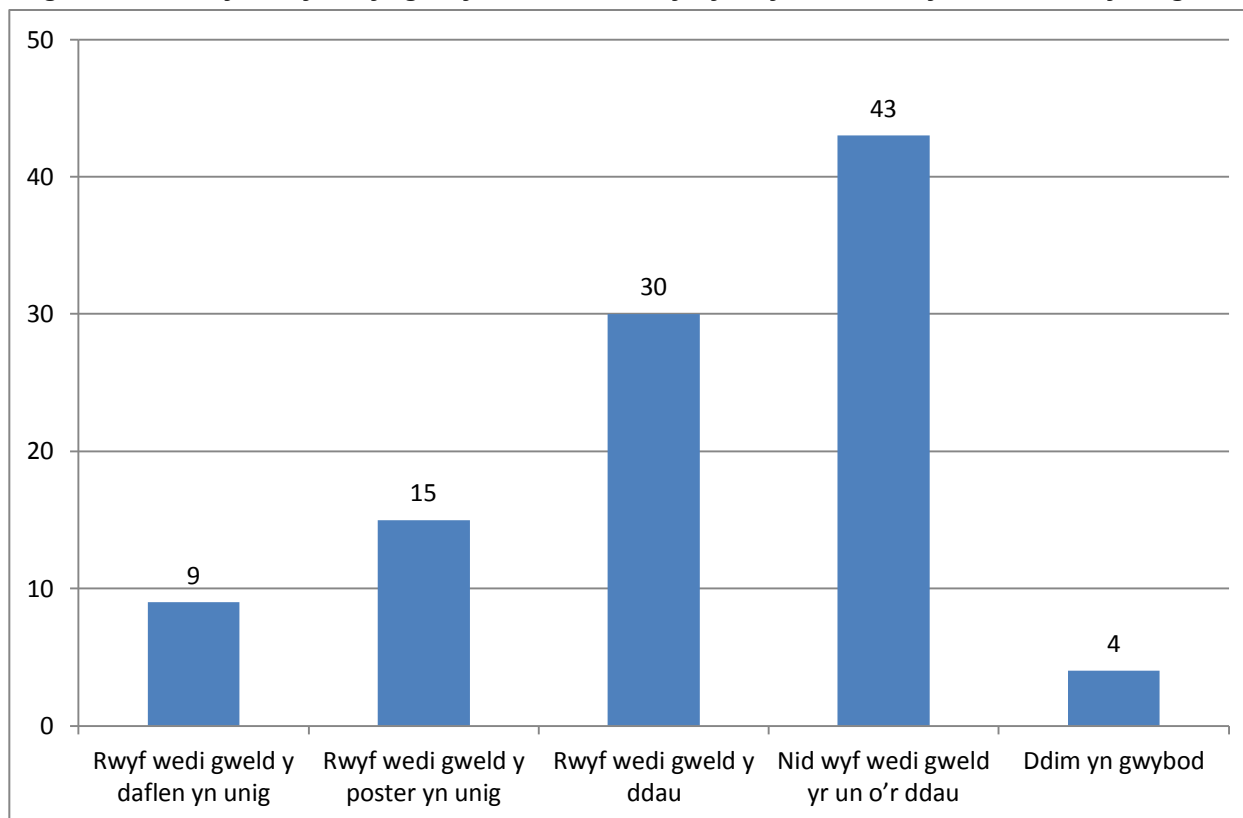
Er mwyn cydymffurfio â'r rheoliadau yng Nghymru, rhaid i unigolyn sydd â busnes gwelyau haul gyflwyno gwybodaeth iechyd (a ddarperir gan Lywodraeth Cymru) ynghylch defnyddio gwelyau haul i'r rhai sy'n ceisio defnyddio gwely haul, neu sy'n defnyddio un. Rhaid iddynt hefyd arddangos hysbysiad o wybodaeth iechyd cyhoeddus a ddarperir gan Lywodraeth Cymru.

Dangoswyd y daflen a'r hysbysiad a ddarperir gan Lywodraeth Cymru<sup>3</sup> i'r ymatebwyr, a gofynnwyd iddynt 'A ydych chi wedi gweld y wybodaeth hon o gwbl yn y salon lliw haul / harddwch, neu'r gampfa / canolfan hamdden, sy'n tynnu sylw at y risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio gwelyau haul?'

Roedd tua hanner (53 y cant) wedi gweld o leiaf un o'r dogfennau, gan gynnwys tri o bob deg o'r ymatebwyr (30 y cant) a oedd wedi gweld y ddwy ohonynt. Roedd tua un o bob deg (9 y cant) wedi gweld y daflen yn unig, tra bo 15 y cant wedi gweld y poster yn unig. Nid oedd 43 y cant wedi gweld na'r daflen na'r poster (Ffigur 2).

<sup>3</sup> Llywodraeth Cymru (2011), *Gwybodaeth iechyd i gydymffurfio â Rheoliadau Deddf Gwelyau Haul (Rheoleiddio) 2010 (Cymru) 2011*; mae ar gael yn: <http://gov.wales/topics/health/protection/environmental/sunbeds-wales11/?skip=1&lang=cy>

**Ffigur 2: Canran y defnyddwyr gwelyau haul a oedd yn ymwybodol o'r wybodaeth iechyd ragnodedig**



Sail: 227 o ymatebwyr

#### **4.7 Gwrthod sesiwn gwely haul**

Gofynnwyd i ddefnyddwyr gwelyau haul 'A yw sesiwn gwely haul wedi'i gwrthod ichi erioed?'<sup>4</sup>. Dywedodd bron yr holl ymatebwyr (98 y cant) nad oedd sesiwn gwely haul wedi'i gwrthod iddynt. Dywedodd un y cant fod sesiwn wedi'i gwrthod iddynt, a dywedodd un y cant nad oeddent yn gwybod.

#### **4.8 Llosgi drwy ddefnyddio gwely haul**

Gofynnwyd i ddefnyddwyr gwelyau haul 'A ydych chi erioed wedi'ch llosgi drwy ddefnyddio gwely haul?'. Dangoswyd lluniau i'r ymatebwyr o losg haul er mwyn helpu i ddiffinio'r hyn yr ydym yn ei olygu wrth y term 'llosg haul'.

Dywedodd tua chwarter (26 y cant) eu bod wedi'u llosgi drwy ddefnyddio gwely haul. O'r rhai a gafodd eu llosgi, dywedodd wyth y cant (pump o blith 59 o ymatebwyr) fod angen sylw meddygol arnynt.

<sup>4</sup> O dan y rheoliadau, mae'n ofynnol i oruchwylwyr wirio bod cwsmeriaid yn 18 oed neu'n hŷn, a darparu arweiniad sy'n ystyried math croen y cwsmer ac unrhyw gyflyrau'r croen neu gyflyrau meddygol sydd ganddo. Dylid rhoi gwybod i gwsmer sy'n 18 oed neu'n hŷn sydd â chroen Math I neu II na ddylai ddefnyddio'r gwely haul ond gallai ddewis gwneud hynny o hyd, gan fod yn ymwybodol o'r risgiau. Fodd bynnag, gall busnes hefyd wrthod caniatáu i unigolyn ddefnyddio gwely haul. Gweler <http://gov.wales/docs/phhs/publications/111004guidancecy.pdf>



Dywedodd bron dri chwarter o'r defnyddwyr gwelyau haul (73 y cant) nad oeddent wedi'u llosgi drwy ddefnyddio gwely haul.

#### 4.9 Offer llygaid amddiffynnol

Gofynnwyd i'r defnyddwyr gwelyau haul 'Pa mor aml y byddwch chi'n gwisgo goglau amddiffynnol wrth ddefnyddio gwelyau haul (gelwir y goglau amddiffynnol hyn weithiau'n 'winkies')?'<sup>5</sup>. Dywedodd tua saith o bob deg (71 y cant) eu bod 'bob amser' yn gwisgo goglau amddiffynnol wrth ddefnyddio gwely haul. Dywedodd tua un o bob deg (11 y cant) eu bod yn eu gwisgo 'weithiau' neu'n 'anaml iawn', tra bo 14 y cant wedi dweud nad ydynt 'byth' yn gwisgo goglau amddiffynnol wrth ddefnyddio gwely haul. Dywedodd gweddill yr ymatebwyr nad oeddent yn gwybod.

#### 4.10 Rhesymau dros ddefnyddio gwely haul

Gofynnwyd cwestiwn penagored i ddefnyddwyr gwelyau haul, sef 'Am ba resymau yr ydych chi wedi defnyddio gwely haul?'. Fel y dengys Tabl 7, yr atebion a gafwyd amlaf oedd 'er mwyn gwella fy edrychiad' (42 y cant), 'er mwyn cael lliw haul sylfaenol cyn mynd ar wyliau' (32 y cant) ac 'i deimlo'n iachach' (25 y cant).

Tabl 7: 'Am ba resymau yr ydych chi wedi defnyddio gwely haul?'

	Canran yr ymatebwyr
Er mwyn gwella fy edrychiad	42
Er mwyn cael lliw haul sylfaenol cyn mynd ar wyliau	32
I deimlo'n iachach	25
I gadw lliw haul dros y gaeaf	10
Mae cyfeillion a'r teulu'n eu defnyddio	9
<i>Eraill</i>	20

Sail: 227 o ymatebwyr

<sup>5</sup> O dan y rheoliadau, mae'n ofynnol i oruchwylwyr sicrhau y darperir offer llygaid amddiffynnol neu, os oes gan gwsmer ei offer llygaid amddiffynnol priodol ei hun, sicrhau cyhyd ag sy'n ymarferol fod y cwsmer yn gwisgo'r offer llygaid. Gweler <http://gov.wales/docs/phhs/publications/111004guidancecy.pdf>

## **5. Oedolion nad ydynt yn defnyddio gwelyau haul**

### **5.1 Y rhesymau am beidio â'u defnyddio**

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nad oeddent erioed wedi defnyddio gwely haul gwestiwn heb sbardunau, sef 'Am ba resymau nad ydych chi wedi defnyddio gwely haul?'. Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr (58 y cant) mai'r rheswm oedd nad oeddent â diddordeb yn hynny. Ymysg yr ymatebion eraill oedd 'pryderon am ganser y croen' (41 y cant), 'rhesymau iechyd eraill' (23 y cant) a 'pryderu am y croen yn heneiddio' (8 y cant).

### **5.2 Defnyddio gwely haul yn y dyfodol**

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nad oeddent byth wedi defnyddio gwely haul 'Pa mor debygol yw y byddwch chi'n defnyddio gwely haul yn y dyfodol?'. Dywedodd bron yr holl ymatebwyr (98 y cant) na fyddant yn defnyddio gwely haul yn y dyfodol. Dywedodd un y cant y byddent yn gwneud hynny, a dywedodd un y cant nad oeddent yn gwybod.

## 6. Arolwg Omnibws Plant

### 6.1 Defnydd plant o welyau haul

Gofynnwyd i'r holl ymatebwyr a oeddent erioed wedi defnyddio gwely haul, neu a oeddent yn ystyried gwneud hynny. Dywedodd llai nag un y cant o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio gwely haul. Dywedodd mwy na hanner yr ymatebwyr (53 y cant) nad oeddent byth wedi defnyddio gwely haul ac na fyddent byth yn dymuno gwneud hynny, a dywedodd un o bob deg (11 y cant) nad oeddent byth wedi defnyddio gwely haul ond ei bod yn bosibl y byddant yn gwneud hynny yn y dyfodol. Dywedodd mwy na thraean o'r ymatebwyr (36 y cant) nad ydynt erioed wedi clywed am welyau haul neu nad ydynt yn gwybod beth ydynt.

Oherwydd niferoedd bach y plant a nododd eu bod wedi defnyddio gwely haul, nid yw'r ymatebion i gwestiynau'r defnyddwyr gwelyau haul wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn.

### 6.2 Cyfyngiadau cyfreithiol ar ddefnyddio gwelyau haul

Gofynnwyd i'r ymatebwyr 'A allech chi ddweud wrthyf beth yw'r oedran pan fo gennych chi ganiatâd cyfreithiol i ddefnyddio gwely haul yng Nghymru?'<sup>6</sup>. Dywedodd mwy na thraean o'r ymatebwyr (36 y cant) 18 oed, a dywedodd tri o bob deg (30 y cant) 16 oed. Dywedodd bron chwarter (23 y cant) nad oeddent yn gwybod (Tabl 8).

**Tabl 8: 'Beth yw'r oedran pan fo gennych chi ganiatâd cyfreithiol i ddefnyddio gwely haul yng Nghymru?'**

	Canran yr ymatebwyr
O dan 16 oed	5
16 oed	30
18 oed	36
Dros 18 oed	3
<i>Ddim yn gwybod</i>	23

Sail: 303 o ymatebwyr

<sup>6</sup> Mae'r cyfyngiad oedran yn gwahardd busnesau rhag caniatáu i rai o dan 18 oed ddefnyddio gwely haul ar eu safle. Nid yw'n anghyfreithlon i rywun o dan 18 oed ddefnyddio gwely haul gartref ar yr amod nad yw'r gwely haul yn rhan o fusnes sy'n gweithredu o'r cartref hwnnw.

### 6.3 Syniadau ynghylch defnyddio gwelyau haul

Gofynnwyd i'r ymatebwyr (ac eithrio'r rhai nad oeddent erioed wedi clywed am welyau haul neu nad oeddent yn gwybod beth ydynt) i ba raddau yr oeddent yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau a ganlyn ynghylch defnyddio gwelyau haul<sup>7</sup>:

- 'Mae defnyddio gwelyau haul yn cynyddu'r risg o ganser y croen'
- 'Mae defnyddio gwelyau haul yn gwneud i'r croen heneiddio mwy'
- 'Mae defnyddio gwelyau haul yn amddiffyn y croen'
- 'Mae defnyddio gwelyau haul yn dda o ran hyder'

Fel y dengys Ffigur 3, roedd tua wyth o bob deg o'r ymatebwyr (82 y cant) yn cytuno bod defnyddio gwelyau haul 'yn cynyddu'r risg o ganser', tra bo tua chwech o bob deg (61 y cant) yn cytuno ei fod yn 'gwneud i'r croen heneiddio mwy'.

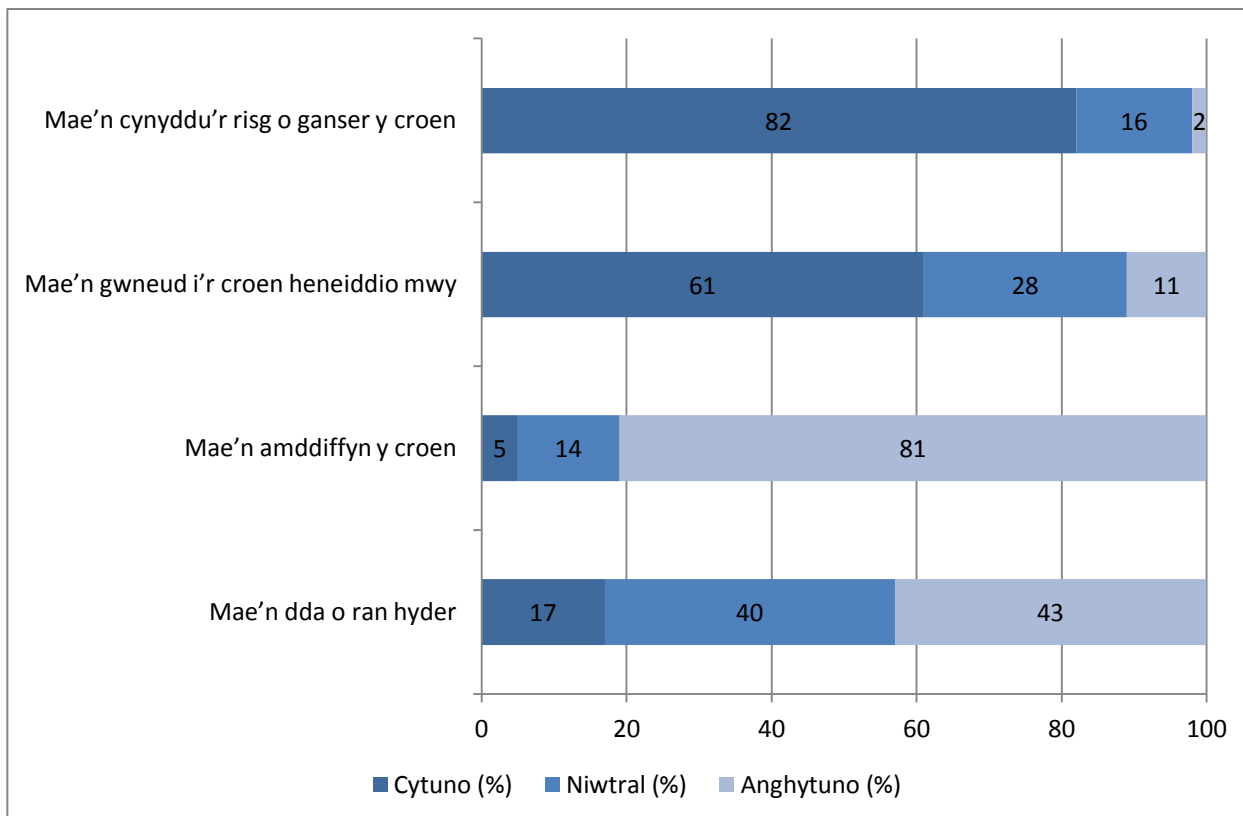
Roedd tua wyth o bob deg o'r ymatebwyr (82 y cant) yn anghytuno bod defnyddio gwelyau haul 'yn amddiffyn y croen', tra bo un o bob ugain (5 y cant) yn cytuno â'r datganiad.

Roedd yr ymatebion yn fwy rhanedig ynglŷn â'r datganiad bod 'defnyddio gwelyau haul yn dda o ran hyder'. Roedd tua un o bob chwech (17 y cant) yn cytuno â'r datganiad hwn, roedd mwy na dwy ran o bump (43 y cant) yn anghytuno, ac roedd 40 y cant yn niwtral yn hyn o beth.

---

<sup>7</sup> Mae'r ddau ddatganiad cyntaf yn y rhestr hon yn wir ac mae'r trydydd datganiad yn anwir. Mae defnyddio gwelyau haul yn cynyddu'r risg o gael canser y croen ac mae'n achosi i'r croen heneiddio'n gynamserol. Gweler <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/44263>

**Ffigur 3: Datganiadau ynghylch defnyddio gwelyau haul**



Sail: 186 o ymatebwyr. Mae categori 'Cytuno' yn cynnwys 'Cytuno'n gryf' a 'Cytuno'; mae categori 'Anghytuno' yn cynnwys 'Anghytuno'n gryf' ac 'Anghytuno'; mae categori 'Niwtral' yn cynnwys 'Ddim yn cytuno nac yn anghytuno' a 'Ddim yn gwybod'.

### 6.4 Cynhyrchion lliw haul

Gofynnwyd i'r holl ymatebwyr 'A ydych chi erioed wedi defnyddio unrhyw gynhyrchion lliw haul i ddyfnhau eich lliw naturiol (er enghraifft lliw haul â chwistrell, trwyth lliw haul, neu bigiad melatonin)?'. Roedd ychydig yn fwy nag un o bob deg o'r ymatebwyr (13 y cant) wedi defnyddio cynnyrch lliw haul.

## 6.5 Rhesymau am beidio â defnyddio gwely haul

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nad oeddent byth wedi defnyddio gwely haul gwestiwn heb sbardunau, sef 'Am ba resymau nad ydych chi wedi defnyddio gwely haul?'. Fel y dengys Tabl 9, dywedodd ychydig yn llai na hanner (46 y cant) mai'r rheswm oedd nad oeddent â diddordeb yn hynny. Ymysg yr ymatebion eraill oedd 'pryderon am ganser y croen' (24 y cant) a 'rhy ifanc' (13 y cant).

**Tabl 9: 'Am ba resymau nad ydych chi wedi defnyddio gwely haul?'**

	Canran yr ymatebwyr
Dim diddordeb	46
Pryderon am ganser y croen	24
Rhy ifanc	13
Rhesymau ieuchyd eraill	13
<i>Eraill</i>	24

Sail: 185 o ymatebwyr

## 6.6 Defnyddio gwely haul yn y dyfodol

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nad oeddent byth wedi defnyddio gwely haul 'Pa mor debygol yw y byddwch chi'n defnyddio gwely haul yn y dyfodol?'. Dywedodd bron naw o bob deg (87 y cant) na fyddant yn defnyddio gwely haul yn y dyfodol. Dywedodd deg y cant y byddent yn gwneud hynny, ac nid oedd tri y cant yn gwybod.

## 7. Trafodaeth

### 7.1 Lefelau defnyddio gwelyau haul

Mae tua un o bob pump oedolyn yng Nghymru wedi defnyddio gwely haul, ac mae mwyafrif y defnyddwyr yn dweud eu bod yn defnyddio gwely haul lai nag unwaith y flwyddyn. Yn achos oedolion nad ydynt yn ddefnyddwyr gwelyau haul, dywedodd bron y cyfan ohonynt na fyddant yn defnyddio gwely haul yn y dyfodol. Mae'r amcangyfrifon o lefelau defnyddio gwelyau haul mewn gwledydd eraill yn tueddu i fod yn uwch (gweler, er enghraifft, Mackenzie et al, 2014<sup>8</sup>), ond mae gwahaniaethau yn y dulliau yn ei gwneud yn anodd llunio cymariaethau dibynadwy.

Ymysg y rhai rhwng 10 ac 16 oed yn yr arolwg, roedd llai nag un y cant wedi defnyddio gwely haul, a dywedodd naw o bob deg na fyddant yn defnyddio gwely haul yn y dyfodol. Amcangyfrifodd astudiaethau hŷn fod tua wyth y cant o blant ysgol uwchradd yng Nghymru (Cancer Research UK, 2009<sup>9</sup>) a chwech y cant yn Lloegr (Thomson et al, 2010<sup>10</sup>) wedi defnyddio gwely haul. Byddai hyn yn awgrymu bod llai o bobl ifanc yn defnyddio gwelyau haul yng Nghymru yn 2017 nag y gellid ei ddisgwyl fel arall.

Fodd bynnag, gan nad oes llawer o ddata llinell sylfaen ynglŷn â Chymru i gymharu â nhw, nid oes modd llunio unrhyw gasgliadau ynglŷn â thueddiadau yng Nghymru, neu ynghylch a yw unrhyw rai o'r ffigurau yn yr adroddiad hwn wedi newid ers i reoliadau gael eu cyflwyno yn 2010 a 2011.

### 7.2 Agweddau at ddefnyddio gwelyau haul a gwybodaeth am yr effeithiau ar iechyd

Roedd cyfrannau mawr o'r oedolion a'r plant yn cytuno bod defnyddio gwelyau haul yn cynyddu'r risg o ganser a heneiddio'r croen, ac yn anghytuno bod defnyddio gwelyau haul yn amddiffyn y croen. Mae hynny'n awgrymu bod llawer yn gwybod am y risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio gwelyau haul. Roedd yr ymatebion yn fwy cymysg ynghylch a yw defnyddio gwelyau haul yn dda o ran hyder, ac roedd canfyddiadau pobl ynglŷn â gwella'u hedrychiad yn agwedd gyffredin a oedd yn sbarduno defnyddwyr i ddefnyddio gwely haul. Mae'n ymddangos bod y manteision canfyddedig o ran gwella edrychiad a theimlo'n fwy hyderus yn dal yn bwysig i ddefnyddwyr gwelyau haul hyd yn oed os ydynt yn gwybod am y

---

<sup>8</sup> Mackenzie, R.W. et al (2014) 'International Prevalence of Indoor Tanning A Systematic Review and Meta-analysis', *JAMA Dermatology*, 150(4): 390-400.

<sup>9</sup> Cancer Research UK (2009) *Study of sunbed use in children in Wales: final summary report*, diwygiwyd ym mis Hydref 2009.

<sup>10</sup> Thomson, C.S. et al (2010) 'Sunbed use in children aged 11-17 in England: face to face quota sampling surveys in the National Prevalence Study and Six Cities Study', *BMJ*, 340:c877.

risgiau o ran iechyd. Byddai angen gwaith ymchwil ansoddol mwy manwl er mwyn ymchwilio ymhellach i'r hyn sy'n sbarduno pobl i ddefnyddio gwelyau haul.

### **7.3 Rheoliadau gwelyau haul**

O dan y rheoliadau, mae busnesau wedi'u gwahardd rhag caniatáu i rai o dan 18 oed ddefnyddio gwely haul ar eu safle. Gall y canfyddiadau ddangos bod angen codi ymwybyddiaeth o'r cyfyngiad hwn ymysg pobl iau. Fodd bynnag, cyhyd ag y bo busnesau gwelyau haul yn deall y rheoliadau ac yn gwirio oedran cwsmeriaid, mae'n bosibl nad yw'n destun pryder mawr o gofio bod cyn lleied o bobl o dan 18 oed yn defnyddio gwelyau haul neu'n bwriadu eu defnyddio yn y dyfodol.

Mae'r canfyddiadau'n dangos ei bod yn anghyffredin iawn gwrthod sesiwn gwely haul i gwsmeriaid. Fodd bynnag, nid oes modd gwybod o'r astudiaeth hon i ba raddau y mae busnesau'n gorfodi'r rheoliadau.

Dywedodd tua phedwar o bob deg o'r oedolion a oedd wedi defnyddio gwely haul nad oeddent wedi gweld na'r daflen na'r poster y mae'n rhaid i fusnesau gwelyau haul eu rhoi i gwsmeriaid. Nid ydym yn gwybod ai'r rheswm am hynny yw nad oedd y busnesau wedi darparu'r wybodaeth i'r ymatebwyr hyn, neu a ddangoswyd y wybodaeth i'r ymatebwyr (yr oedd llawer ohonynt nad oeddent wedi defnyddio gwely haul yn y flwyddyn ddiwethaf) ond nad ydynt yn ei chofio – sef mater sy'n hysbys ers tro mewn gwaith ymchwil ag arolygon (Bradburn, 1987)<sup>11</sup>. O ganlyniad, byddai angen ymchwilio ymhellach er mwyn canfod i ba raddau y mae busnesau gwelyau haul yn darparu'r wybodaeth hon. Mae'r canfyddiadau'n awgrymu hefyd nad yw defnyddwyr gwelyau haul bob amser yn gwisgo offer llygaid amddiffynnol, ond unwaith eto nid oes modd canfod o'r data i ba raddau y mae busnesau'n gorfodi'r rheoliadau o ran darparu offer llygaid amddiffynnol (neu'n sicrhau, cyhyd ag sy'n ymarferol, fod y cwsmer yn gwisgo offer llygaid). Byddai angen dull arall o ymchwilio er mwyn casglu'r wybodaeth hon.

### **7.4 Gwaith ymchwil yn y dyfodol**

Er gwaethaf rhai o'r cyfyngiadau a nodir uchod, mae'r canfyddiadau hyn yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol, sy'n berthnasol i bolisïau, ynglŷn â'r defnydd o welyau haul ymysg oedolion a phobl ifanc yng Nghymru, agweddau at ddefnyddio gwelyau haul, a'r ymwybyddiaeth a'r ddealltwriaeth o'r rheoliadau ymysg y cyhoedd. Os bydd yr arolygon hyn yn cael eu hailadrodd yn y dyfodol, gall y canfyddiadau hyn fod yn fesuriad llinell sylfaen iddynt.

---

<sup>11</sup> Bradburn, N.M et al (1987) 'Answering Autobiographical Questions: The Impact of Memory and Inference on Surveys', *Science*, cyfrol 236, t157(5).



Gan fod rheoliadau ar welyau haul yng Nghymru yn ei gwneud yn ofynnol i fusnesau (yn hytrach na chwsmeriaid) fod yn wybodus ynglŷn â'r rheoliadau, ac iddynt eu gorfodi, mae bwloch tystiolaeth allweddol o hyd o ran y graddau y mae busnesau gwelyau haul yn ymwybodol o'r rheoliadau, yn eu deall, ac yn eu gorfodi. Mae'n bosibl felly y bydd gwaith ymchwil gyda busnesau gwelyau haul yn faes i fuddsoddi ynddo yn y dyfodol.

## **Atodiad A: Methodoleg**

### **Arolwg Omnibws Cymru**

Mae sampl Arolwg Omnibws Cymru wedi'i dylunio i gynrychioli'r boblogaeth 16 oed ac yn hyn sy'n preswyllo yng Nghymru. Ardal Gynnyrch Ehangach Haen Is yw'r uned samplu, a chaiff 69 o bwyntiau cyfweld ledled Cymru eu dewis â thebygolrwydd sy'n gymesur â'r boblogaeth breswyl, ar ôl haenu yn ôl awdurdod unedol a grŵp cymdeithasol.

Y tu mewn i bob pwynt samplu, defnyddir rheolaethau cwotâu demograffig o ran oedran a dosbarth cymdeithasol o fewn rhyw er mwyn dewis yr ymatebwyr. Caiff y cwotâu eu pennu i adlewyrchu proffil demograffig unigol pob pwynt a ddewiswyd.

Mae'r data wedi'u pwysoli yn ôl grŵp oedran o fewn rhywedd, o fewn y grŵp awdurdod unedol, er mwyn rhoi i bob cell ei mynychder cywir yn y cyfanswm i Gymru sy'n deillio o ganlyniadau Cyfrifiad 2011.

Caiff sampl newydd o leoliadau cyfweld ac unigolion ei dewis ar gyfer pob arolwg a chynhelir cyfweliad ag un unigolyn yn unig fesul aelwyd. Cynhelir y cyfweliadau wyneb yn wyneb yng nghartrefi'r ymatebwyr gan ddefnyddio technoleg Cyfweld Personol â Chymorth Cyfrifiadur (CAPI).

Yn achos Omnibws Cymru, cynhaliwyd y rhan fwyaf o waith maes yr arolwg rhwng 27 Chwefror a 12 Mawrth 2017, a chynhaliwyd ychydig o gyfweliadau ar ôl y dyddiad hwn. Cynhaliwyd a dadansoddwyd cyfanswm o 1,035 o gyfweliadau wyneb yn wyneb.

### **Arolwg Omnibws Plant**

Mae sampl yr Arolwg Omnibws Plant wedi'i dylunio i gynrychioli'r boblogaeth o blant ac oedolion ifanc rhwng 7 a 18 oed sy'n preswyllo yng Nghymru. Ar gyfer yr arolwg, dewiswyd 43 o Bwyntiau Omnibws Cymru ar ôl haenu yn ôl rhanbarth (ar sail awdurdod unedol). Gwnaed hyn drwy ddewis pwyntiau samplu er mwyn sicrhau gwasgariad daearyddol a oedd yn gynrychiadol i gryn raddau ar draws y wlad ac ar draws pob rhanbarth, ac i gwmpasu cymysgedd o ardaloedd gwledig a threfol.

Y tu mewn i bob pwynt samplu, defnyddiwyd rheolaethau cwotâu plethedig o ran oedran o fewn rhywedd er mwyn dewis yr ymatebwyr. Defnyddiwyd hefyd gwota nad yw'n plethu o ran y gallu i siarad Cymraeg. Cafodd yr holl fanylion demograffig eu casglu oddi wrth oedolyn a oedd yn gyfrifol am y plentyn rhwng 7 a 15 oed (e.e. rhiant neu warcheidwad), ond fe'u casglwyd yn uniongyrchol oddi wrth yr ymatebwyr a oedd rhwng 16 a 18 oed.

Ar gyfer pob cyfweiliad â'r rhai rhwng 7 a 15 oed, rhoddodd yr oedolyn cyfrifol gydsyniad cyn i'r cyfweiliad ddechrau. Cafodd y cwotâu o ran oedran o fewn rhywedd eu pennu i adlewyrchu proffil demograffig preswylwyr Cymru sydd rhwng 7 a 18 oed. Cafodd cwota gwahanol ei bennu ar gyfer pob pwynt o ran y gallu i siarad Cymraeg. Cynhaliwyd cyfweiliad ag un plentyn / person ifanc yn unig fesul aelwyd.

Cynhelir cyfweiliadau wyneb yn wyneb yng nghartrefi'r ymatebwyr gan ddefnyddio technoleg Cyfweild Personol â Chymorth Cyfrifiadur (CAPI). Defnyddiwyd gweithwyr maes profiadol Beaufort gan gynnal ôl-wiriadau drwy'r post a thros y ffôn yn unol ag ISO 20252. Cynhaliwyd yr holl waith maes yn unol â Chod Ymddygiad y Gymdeithas Ymchwil i'r Farchnad (MRS) ac, yn arbennig, y Canllawiau ar Gynnal Gwaith Ymchwil gyda Phlant a Phobl Ifanc.

Cynhaliwyd y gwaith maes ar gyfer arolwg mis Ebrill 2017 rhwng 3 a 23 Ebrill. Cwblhawyd a dadansoddwyd cyfanswm o 530 o gyfweiliadau â phlant rhwng 7 a 18 oed. Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar blant rhwng 10 ac 16 oed, y cynhaliwyd cyfanswm o 303 o gyfweiliadau â nhw.

## Meintiau'r is-samplau

Mae Tablau A.1 ac A.2, isod, yn dangos nifer yr ymatebwyr yn achos pob is-sampl a ddefnyddiwyd wrth ddadansoddi data Omnibws Cymru (Chwefror a Mawrth 2017) a'r Omnibws Plant (Ebrill 2017). Nodir nifer yr ymatebwyr yn achos y samplau nad ydynt wedi'u pwysoli a'r rhai sydd wedi'u pwysoli.

Tabl A.1: Niferoedd yr is-samplau o Arolwg Omnibws Cymru

	Arolwg Omnibws Cymru	
	Sampl heb ei phwysoli	Sampl wedi'i phwysoli
<b>Rhanbarth</b>		
Y Gogledd	235	233
Y Canolbarth a'r Gorllewin	170	176
Bae Abertawe	165	176
Y Cymoedd	195	181
Caerdydd a'r De Ddwyrain	270	269
<b>Oedran</b>		
16 – 34 oed	263	303
35 – 54 oed	287	338
55+ oed	485	394
<b>Rhywedd</b>		
Gwrywod	435	503
Benywod	600	532
<b>Grŵp cymdeithasol</b>		
ABC1	549	554
C2DE	485	479

**Tabl A.2: Niferoedd yr is-samplau o'r Omnibws Plant**

	Omnibws Plant	
	Sampl heb ei phwysoli	Sampl wedi'i phwysoli
<b>Rhanbarth</b>		
Y Gogledd	66	74
Y Canolbarth a'r Gorllewin	100	99
Y De Ddwyrain a'r Cymoedd	137	151
<b>Oedran</b>		
10 – 12 oed	155	158
13 – 16 oed	148	167
<b>Rhywedd</b>		
Gwrywod	143	160
Benywod	160	165
<b>Grŵp cymdeithasol</b>		
ABC1	116	145
C2DE	187	180

## Atodiad B: Yr Holiadur [cyfieithiad]

### Cwestiynau'r Omnibws ynghylch gwelyau haul

#### PAWB

#### **CERDYN ARDDANGOS**

*Yn awr, byddwn yn gofyn rhai cwestiynau ichi ynghlŷn â defnyddio gwelyau haul i gael lliw haul o dan do.*

*[Dangoswch Ddogfen 1 a Dogfen 2.]*

*Ystyr 'gwelyau haul' yn y cyswllt hwn yw peiriannau lliw haul yr ydych yn gorwedd arnynt neu giwbiclau yr ydych yn sefyll ynnddynt i gael lliw haul, gan ddefnyddio golau haul ffug. Nid ydym yn golygu gwelyau torheulo y byddwch yn gorwedd arnynt wrth ochr pwll neu ar draeth.*

#### **1) A wnaethoch chi erioed ddefnyddio gwely haul, neu a ydych chi'n ystyried gwneud hynny?**

Rwyf wedi defnyddio gwelyau haul.....1

Nid wyf byth wedi defnyddio gwely haul ond mae'n bosibl y byddaf yn gwneud hynny yn y dyfodol..... 2

Nid wyf byth wedi defnyddio gwely haul ac ni fyddwn byth yn dymuno gwneud hynny..... 3

Erioed wedi clywed am welyau haul/Nid wyf yn gwybod beth ydynt..... 4

#### **DEFNYDDWYR GWELYAU HAUL (GOFYNNWCH OS ATEBWYD '1' YN C1)**

#### **2) Pryd oedd y tro diwethaf ichi ddefnyddio gwely haul?**

- Lai na mis yn ôl
- 1-6 mis yn ôl
- 6-12 mis yn ôl
- Mwy na blwyddyn yn ôl
- Ddim yn gwybod
- 

#### **3) Pa mor aml yr ydych chi'n defnyddio gwely haul?**

- O leiaf unwaith yr wythnos
- Bob pythefnos – mis
- Bob 2-6 mis
- Unwaith y flwyddyn neu'n llai aml
- Ddim yn gwybod
- 

#### **4) Fel arfer, pa mor hir y byddwch chi ar wely haul fesul sesiwn?**

- 
- 

#### **5) Beth oedd eich oedran y tro cyntaf ichi ddefnyddio gwely haul?**

**6) Ble rydych chi wedi defnyddio gwely haul? [DEWISWCH BOB UN SY’N BERTHNASOL]**

Gartref / mewn cartref cyfaill

Â goruchwyliaeth:

Mewn salon lliw haul / harddwch â staff i’ch helpu  
Yn y gampfa / canolfan hamdden â staff i’ch helpu

Heb oruchwyliaeth:

Mewn salon lliw haul / harddwch heb staff i’ch helpu  
Yn y gampfa / canolfan hamdden heb staff i’ch helpu  
Gwely haul a weithredir ag arian [OS IE]

**Ai yng Nghymru oedd hyn?**

Arall/Ddim yn gwybod

(\***Nodyn i’r cyfwelydd:** Mae rhai triniaethau ysbyty yn cynnwys ffototherapi y gellid drysu rhyngddo a thriniaeth ‘gwely haul’. Nid ydym am ei gynnwys yn ddewis yma, ond dylid ei gofnodi os bydd rhywun yn sôn amdano.)

**7) A ydych chi wedi gweld y wybodaeth hon o gwbl yn y salon lliw haul / harddwch, neu’r gampfa / canolfan hamdden, sy’n tynnu sylw at y risgiau sy’n gysylltiedig â defnyddio gwelyau haul?**

Dangoswch Ddogfen 3 (taflen) a Dogfen 4 (poster)

**Do** – wedi gweld y daflen yn unig

**Do** – wedi gweld y poster yn unig

**Do** – rwyf wedi gweld y ddau

**Naddo** – nid wyf wedi gweld yr un o’r ddau

**Ddim yn gwybod**

**8) A wrthodwyd sesiwn gwely haul ichi erioed?**

[Os DO]

**Pam?**

SBARDUN : Oedran

Math o groen

**9) A ydych chi erioed wedi’ch llosgi drwy ddefnyddio gwely haul?**

*Dangoswch Ddogfen 5.*

[Os DO]

**A oedd angen sylw meddygol arnoch?**

**10) Pa mor aml y byddwch chi'n gwisgo goglau amddiffynnol wrth ddefnyddio gwelyau haul (gelwir y goglau amddiffynnol hyn weithiau'n 'winkies')?**

Bob amser  
Weithiau  
Yn anaml iawn  
Byth

**11) A ydych chi'n mynd i sesiynau gwely haul ar eich pen eich hun neu gyda chyfeillion / cwmni?**

Bob amser ar fy mhen fy hun  
Ar fy mhen fy hun, ar y cyfan  
Bob amser gyda chyfeillion  
Gyda chyfeillion, ar y cyfan  
Bob amser gyda'r teulu  
Gyda'r teulu, ar y cyfan  
Arall

**12) Am ba resymau yr ydych chi wedi defnyddio gwely haul? [AGORED]**

[SBARDUN]  
Er mwyn gwella fy edrychiad  
I deimlo'n iachach  
Mae'n gyflymach na dewisiadau eraill  
Er mwyn cael lliw haul sylfaenol cyn mynd ar wyliau  
I gadw lliw haul dros y gaeaf  
Mae cyfeillion / y teulu yn eu defnyddio



**Y RHAI NAD YDYNT YN DEFNYDDIO/WEDI DEFNYDDIO GWELYAU HAUL  
(GOFYNNWCH OS ATEBWYD '2,3,4' YN C1)**

**13) Am ba resymau nad ydych chi wedi defnyddio gwely haul? [AGORED]**

[Atebion cod:]  
Pryderon am ganser y croen  
Rhesymau ieched eraill  
Ddim â diddordeb  
Dim cyfleusterau'n agos imi  
Yn pryderu am y croen yn heneiddio  
Rheswm arall

**14) Pa mor debygol yw y byddwch chi'n defnyddio gwely haul yn y dyfodol?**

Byddaf yn defnyddio un, yn bendant  
Byddaf, mwy na thebyg  
Ni fyddaf yn defnyddio un, mwy na thebyg  
Ni fyddaf yn defnyddio un, yn bendant



**15) [OS ATEBWYD 'BYDDAF ... YN BENDANT' NEU 'BYDDAF, MWY NA THEBYG']  
Pam rydych chi'n meddwl y byddwch chi'n defnyddio gwely haul yn y dyfodol?  
[AGORED]**

**PAWB**

**16) A allech chi ddweud wrthyf beth yw'r oedran pan fo gennych chi ganiatâd cyfreithiol i ddefnyddio gwely haul yng Nghymru?\_[AGORED]**

**17) A allech chi ddweud wrthyf i ba raddau rydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau a ganlyn**

**Mae defnyddio'r gwelyau haul ...**

Yn cynyddu'r risg o ganser y croen  
Yn gwneud i'r croen heneiddio mwy  
Yn amddiffyn y croen  
Yn dda o ran hyder

Ateb:

Cytuno'n gryf

Cytuno

Ddim yn cytuno nac yn anghytuno

Anghytuno

Anghytuno'n gryf

**18)A ydych chi wedi defnyddio unrhyw gynhyrchion lliw haul i ddyfnhau eich lliw naturiol?**

[Os DO]

**A allech chi ddweud wrthyf pa gynhyrchion rydych chi wedi'u defnyddio?**

[AGORED]

[Gallai sbardunau gynnwys lliw haul â chwistrell, trwyth lliw haul, pigiad melatonin]