

# Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd am Iechyd a  
Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws

---

**Rhan 1: Canolbwyntio ar y rhai sydd â chyflyrau iechyd sydd mewn mwy o berygl o brofi  
symptomau difrifol os cânt eu heintio â choronafeirws**

**Rhan 2: Canolbwyntio ar weithwyr allweddol Cymru**

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal arolwg ymgysylltu â'r cyhoedd dros y ffôn yn gofyn i aelodau o'r cyhoedd yng Nghymru sut mae coronafeirws a mesurau rheoli cysylltiedig yn effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant.

Mae'r arolwg yn casglu gwybodaeth gan **500 neu fwy o unigolion a ddewiswyd ar hap** bob wythnos. Yn ystod rhai wythnosau, ychwanegir cwestiynau newydd a rhai eraill yn cael eu dileu, yn ddibynnol ar faterion sy'n dod i'r amlwg ar y pryd. Mae sampl o unigolion o'r arolygon blaenorol yn cael eu dilyn fyny gydag ail alwad pob wythnos hefyd sy'n archwilio rhai agweddau gwahanol o'r pandemig.

Mae adroddiad yr wythnos hon yn defnyddio data o dros 4,800 o unigolion a arolygwyd dros wyth wythnos o waith arolygu (rhwng 13 Ebrill a 7 Mehefin 2020) i ganolbwyntio ar brofiadau dau grŵp penodol o'r boblogaeth:

- Oedolion sydd â chyflyrau iechyd sy'n eu gwneud yn 'glinigol fregus', ac
- Oedolion sy'n cael eu hadnabod fel gweithwyr allweddol

Diolchwn i fobl Cymru am roi o'u hamser gwerthfawr i gefnogi ni gyda'r gwaith yma.



## Rhan 1: Cyflyrau iechyd / y rhai sydd yn ‘glinigol fregus’

23%

o’r unigolion bregus yn **poeni’n fawr am gael coronafeirws**

(o’i gymharu â 13% o’r rheini sydd ddim yn fregus)

32%

o’r unigolion bregus yn poeni llawer **am fynd yn ddifrifol wael gyda’r feriws**

(o’i gymharu â 18% o’r rheini sydd ddim yn fregus)

25%

o’r unigolion bregus yn poeni llawer am eu **hiechyd meddwl a’u lles**

(o’i gymharu â 14% o’r rheini sydd ddim yn fregus)

68%

o’r unigolion bregus yn meddwl **fod y cyfyngiadau tua’i le<sup>#</sup>**

(o’i gymharu â 73% o’r rheini sydd ddim yn fregus)

63%

o’r unigolion bregus yn dweud y byddai’n **well ganddynt aros o dan gyfyngiadau** hyd nes nad oes siawns iddynt ddal y feirws

(o’i gymharu â 48% o’r rheini sydd ddim yn fregus)

58%

o’r unigolion bregus yn meddwl y dylid gwneud i bobl **wisgo masgiau gwyneb** mewn mannau cyhoeddus

(o’i gymharu â 45% o’r rheini sydd ddim yn fregus)

<sup>#</sup>Mae 27% o’r unigolion sy’n fregus a 20% o’r rheini sydd ddim yn fregus yn teimlo fod y cyfyngiadau presennol yn rhy fach.

## Rhan 2: Gweithwyr allweddol

17%

o weithwyr allweddol yn meddwl **eu bod hefo neu wedi cael coronafeirws**

(o'i gymharu â 13% o weithwyr nad ydynt yn weithwyr allweddol cyflogedig)

70%

o weithwyr allweddol o'r farn fod y **cyfyngiadau presennol yn gywir<sup>#</sup>**

(o'i gymharu â 76% o weithwyr nad ydynt yn weithwyr allweddol cyflogedig)

<sup>#</sup>2% o weithwyr allweddol a 14% o weithwyr nad ydynt yn weithwyr allweddol yn credu fod y cyfyngiadau presennol yn rhy fach.

25%

o weithwyr allweddol yn poeni llawer **am fynd yn ddifrifol wael gyda'r feirws**

(o'i gymharu â 19% o weithwyr nad ydynt yn weithwyr allweddol cyflogedig)

58%

o weithwyr allweddol yn dweud byddai'n **well ganddynt i weithleoedd nad ydynt yn hanfodol** i aros ar gau hyd nes nad oes unrhyw siawns o ddal y feirws

(o'i gymharu â 53% o weithwyr nad ydynt yn weithwyr allweddol cyflogedig)

16%

o weithwyr allweddol yn **poeni llawer am gyllid**

(o'i gymharu â 22% o weithwyr nad ydynt yn weithwyr allweddol cyflogedig)

93%

o weithwyr allweddol o'r farn **fod angen mesurau ymbellhau cymdeithasol ym mhob gweithle**

(yr un canran â gweithwyr nad ydynt yn weithwyr allweddol cyflogedig)

## Pam canolbwyntio ar Gyflyrau iechyd?

---

Mae tystiolaeth yn awgrymu fod pobl yn y DU sydd â phroblemau iechyd hirdymor penodol yn wynebu mwy o risg o'r coronafeirws a chymhlethdodau iechyd difrifol o'r clefyd. Mae Llywodraeth Cymru yn cyfeirio at yr unigolion hyn fel ' agored i niwed yn glinigol ', ac yn awgrymu y dylent fod yn arbennig o lym gydag ymbellhau o gymdeithasu. Mae hyn yn cynnwys y rhai sydd â chlefydau anadlu sy'n gronig, clefyd y galon neu gyflyrau niwrolegol cronig.<sup>1</sup>

Mae llawer o bobl yng Nghymru yr ystyrir eu bod yn wynebu'r risg fwyaf (h.y. ' hynod o fregus ') wedi derbyn llythyr gan Lywodraeth Cymru ym mis Mawrth yn eu cyfarwyddo i ' gysgodi ' am gyfnod cychwynnol o 12 wythnos, ac yn ystod y cyfnod hwnnw i beidio gadael eu cartrefi. Erbyn hyn, caniateir i unigolion sydd yn cysgodi i adael eu cartref i wneud ymarfer corff. Mae'r grŵp hynod o fregus yma'n cynnwys pobl â rhai mathau o ganser, yn ogystal â chlefyd unigol difrifol ar un organ.<sup>2</sup>

Gan fod canllawiau gwahanol wedi'u creu i drigolion yng Nghymru sydd â chyflyrau iechyd cronig, a'u bod wedi cael eu hysbysu eu bod mewn mwy o risg, gall eu profiadau o'r pandemig a'u hagweddau tuag at y cyfyngiadau fod yn wahanol i'r rhai sy'n llai agored i niwed.

Gall brofiadau hefyd fod yn wahanol i'r rhai sy'n byw gyda rhywun sy'n agored i niwed yn glinigol neu'n eithriadol o fregus.

<sup>1</sup>Gweler <https://llyw.cymru/coronafeirws-cadw-pellter-cymdeithasol> Am restr llawn o gyflyrau. <sup>2</sup>Gweler <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-warchod-ac-amddiffyn-pobl-ddiffinnir-ar-sail-feddygol-fel-rhai-eithriadol-o-agored-i-html>

I geisio deall profiadau trigolion sy'n agored i niwed yn glinigol yng Nghymru, rydym wedi disgrifio grŵp agored i niwed y gellid ei ddefnyddio'n wythnosol fel rhan o'r arolwg. Mae hyn yn seiliedig ar gyflyrau neu statws iechyd hunan-gofnodedig sydd gan unigolion ac felly mae'n cynnwys unrhyw un sy'n teimlo eu bod mewn mwy o risg oherwydd eu hiechyd:

- Diagnosis o ddiabetes, clefyd y galon, clefyd yr ysgyfaint neu ganser;
- Sydd ag unrhyw gyflwr iechyd arall sy'n eu rhoi mewn mwy o berygl;
- Wedi derbyn llythyr i gysgodi gan Lywodraeth Cymru;
- A nodir fel ddim yn gweithio oherwydd salwch hirdymor neu anabledd.

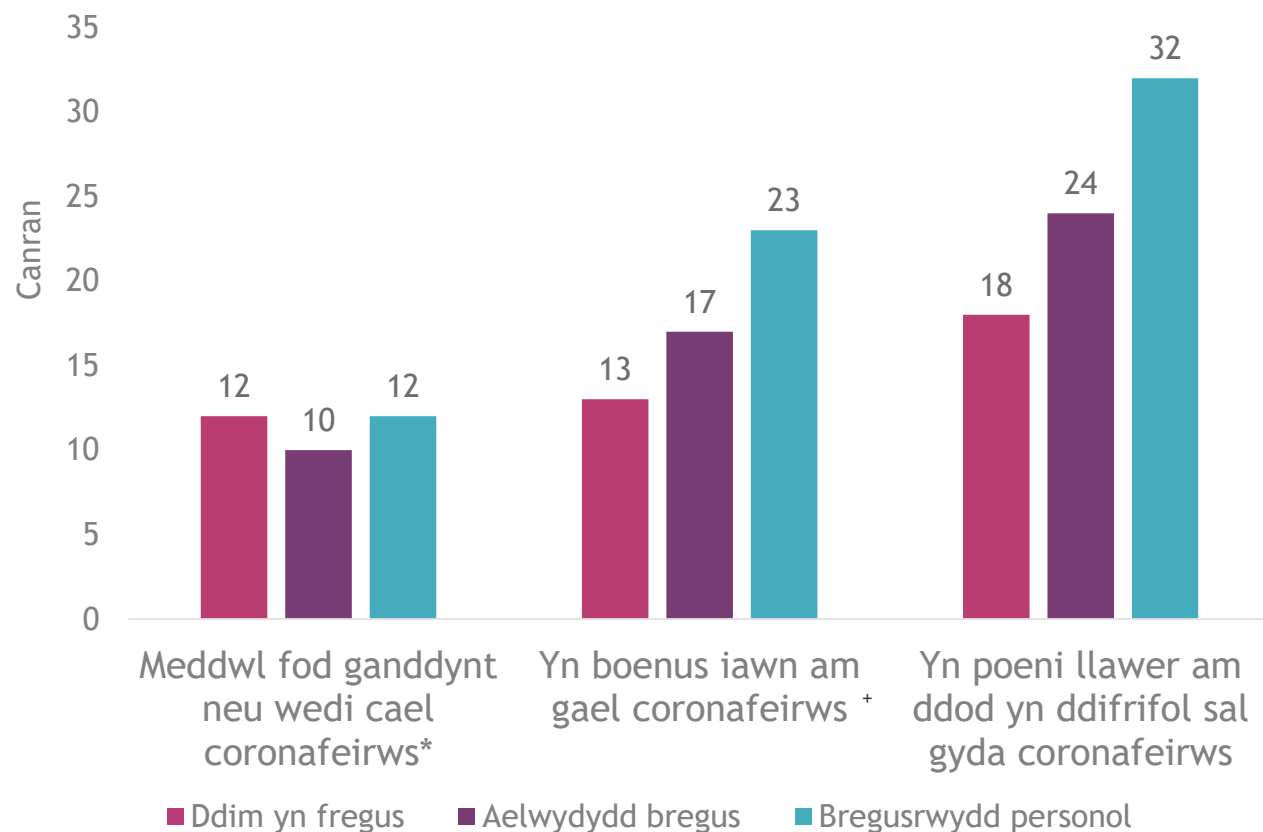
Rydym hefyd wedi nodi'r rheini nad ydynt gyda cyflyrau iechyd eu hunain, ond sy'n byw gydag aelod o'r teulu sydd gyda cyflyrau iechyd sy'n eu gwneud yn agored i niwed.

### Pwy yw'r bobl sydd yn y grŵp agored i niwed?

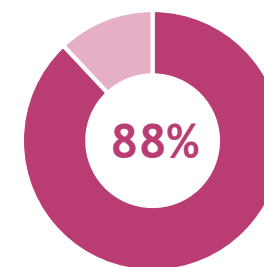
Yn ein harolwg Cenedlaethol allan o 4846 o bobl:

- Roedd dwy ran o dair (66%) o'r rhai sydd yn y grŵp risg bregus/uwch yn fenywod;
- Roedd ychydig o dan hanner (48%) yn unigolion sy'n agored i niwed rhwng 55-65 oed;
- Mae chwarter (25%) o unigolion yn agored i niwed yn byw yn y cwintel (pumed) mwyaf difreintiedig yng Nghymru;
- Mae chwarter (24%) o bobl yn y grŵp agored i niwed yn byw ar ben eu hunain, gyda 17% â phlant (o dan 18 oed) yn byw yn eu haelwydydd.

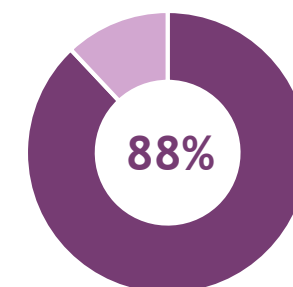
Mae ymatebwyr sy'n agored i niwed clinigol yn fwy tebygol o boeni am gael coronafeirws a mynd yn ddifrifol wael. Fodd bynnag, maent yr un mor hyderus â'r rheini sy'n llai agored i niwed y gallai'r GIG ofalu amdanynt petaent yn mynd yn sâl.



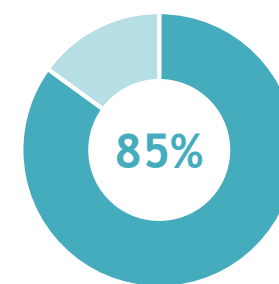
Yn hyderus y gallai GIG ofalu amdanynt yn ddigonol pebaent yn mynd yn sâl\*



Ddim yn fregus



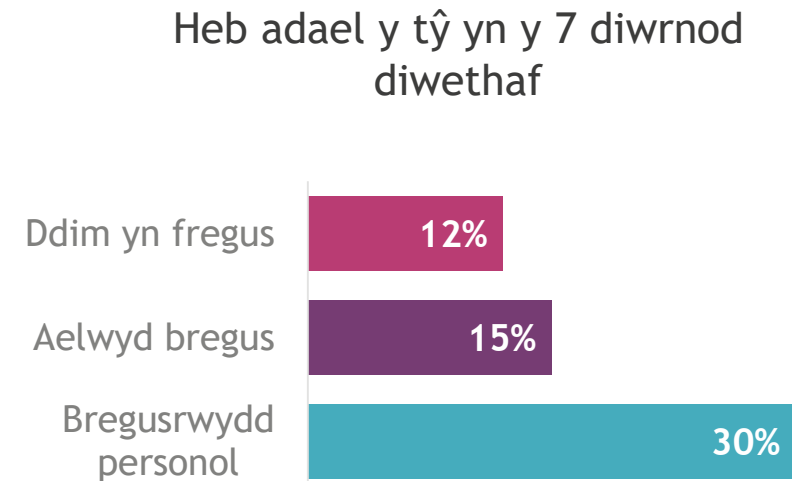
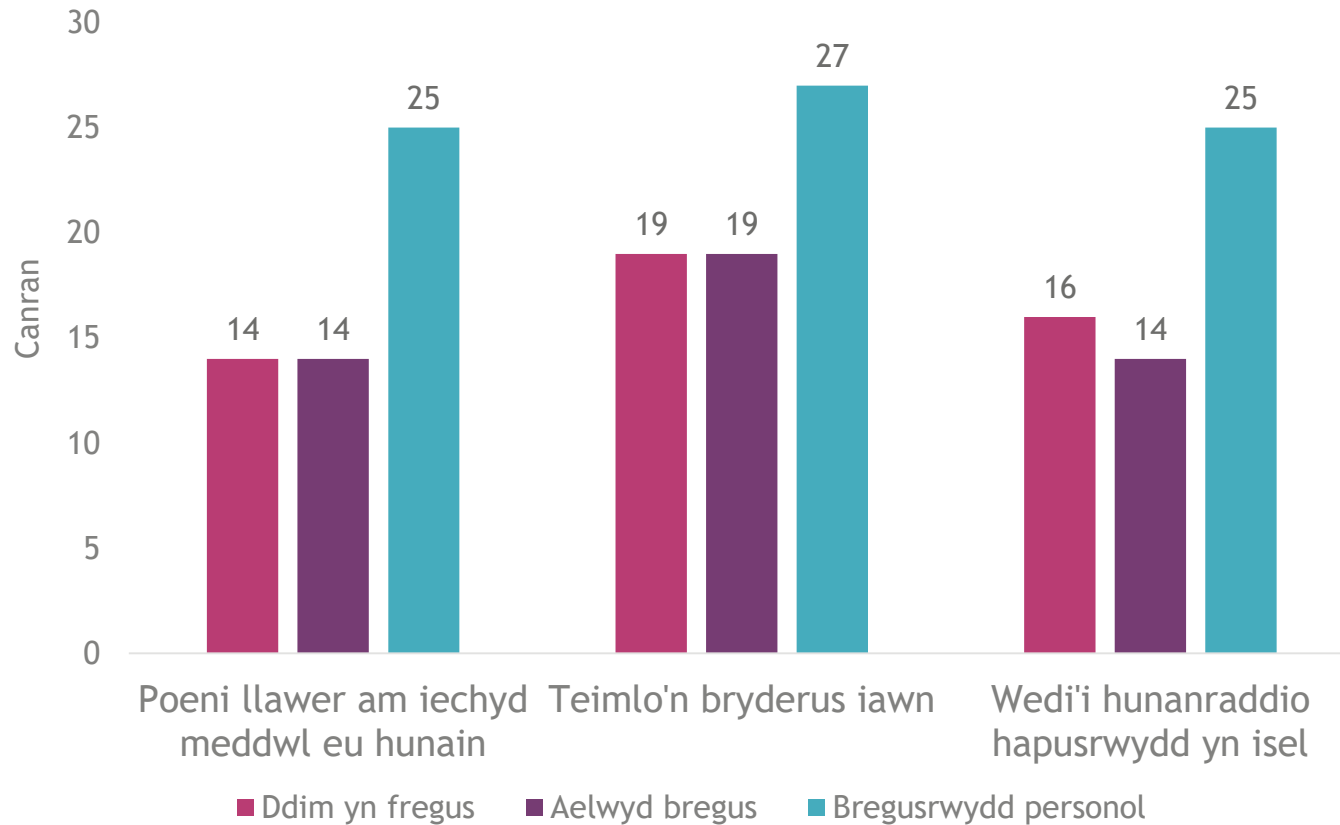
Aelwydydd bregus



Breguswydd personol

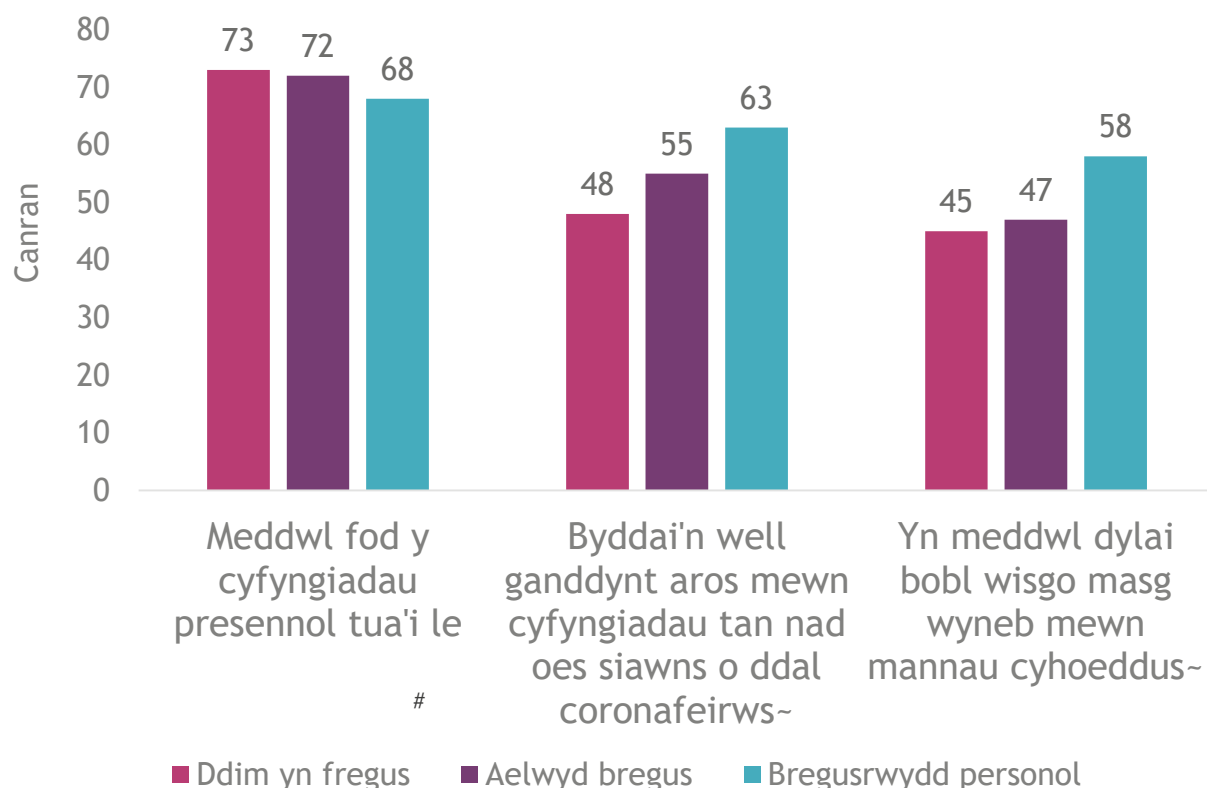
Mae pob canran wedi'i haddasu ar gyfer oedran, rhyw, amddifadedd a'r wythnos; \* Gwahaniaethau heb fod yn ystadegol arwyddocaol; + Nid yw'n cynnwys y rhai sy'n meddwl eu bod eisoes wedi cael y feirws.

Mae pobl heiny sydd yn glinigol fregus yn nodi eu bod yn dioddef yn waeth gydag iechyd meddwl a lles, gyda chwarter yn poeni llawer am eu hiechyd meddwl. Mae cael rhywun oddi fewn i'r cartref sy'n glinigol fregus (aelwydydd bregus) ddim yn ymddangos i gael effaith negyddol ar les meddyliol yn yr un ffordd.

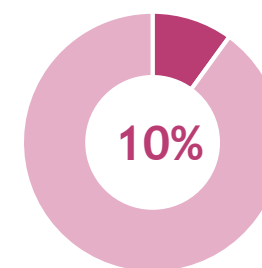




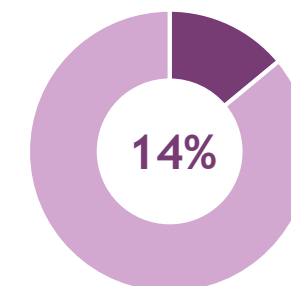
Mae'r rhai sy'n agored i niwed yn glinigol yn fwy tebygol o gefnogi aros o dan gyfyngiadau, yn ogystal â defnyddio masgiau wyneb mewn mannau cyhoeddus. Fodd bynnag, er gwaethaf hyn, mae'r rhai sydd yn defnyddio masgiau yn bresennol yn parhau'n isel.



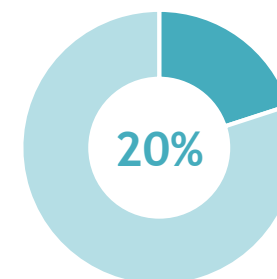
Yn gwisgo masg wyneb 'rhan fwyaf o'r amser' pan allan+~



Ddim yn fregus



Aelwyd bregus



Bregusrwydd personol

# Mae 27% o unigolion sy'n agored i niwed ac 20% o'r rhai nad oes ganddynt unrhyw wendidau yn meddwl fod y cyfyngiadau presennol yn rhy fychan.

Pob canran wedi'i haddasu ar gyfer oedran, rhyw, amddifadedd a'r wythnos. + Nid yw'n cynnwys y rhai nad ydynt yn mynd allan; ~ Mesurir yn ystod wythnosau 6 i 9 yn unig.

Rhan 1: Cyflyrau iechyd

Pam canolbwyntio ar

## Weithwyr allweddol?

---

Ers i'r cyfyngiadau ar gyfer coronafeirws ddechrau, mae llawer o fusnesau wedi'u cau a bu'n ofynnol i weithwyr weithio o'u cartrefi, ble bynnag y mae modd.<sup>3</sup>

Fodd bynnag, mae'r rhai hynny sydd mewn rolau critigol neu allweddol wedi parhau i fynychu gwaith, er mwyn sicrhau iechyd a diogelwch pobl eraill, yn ogystal â sicrhau fod mynediad parhaus at fwyd, moddion ag ati.

Mae hyn yn cynnwys y rhai sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, addysg a gofal plant, gwasanaethau cyhoeddus allweddol (e.e. y system gyfiawnder), Llywodraeth leol a chenedlaethol, bwyd a nwyddau angenrheidiol eraill, diogelwch y cyhoedd a diogelwch cenedlaethol, trafnidiaeth, a chyfleustodau, cyfathrebu a gwasanaethau ariannol.<sup>4</sup>

Er y rhoddwyd llawer o sylw i'r ffyrdd y mae'r cyhoedd wedi nodi eu diolchgarwch i'r gweithwyr allweddol, nid oes llawer o wybodaeth o sut mau eu profiadau personol o'r pandemig yn gwahaniaethu o gymharu â gweithwyr heb statws fel gweithiwr allweddol.

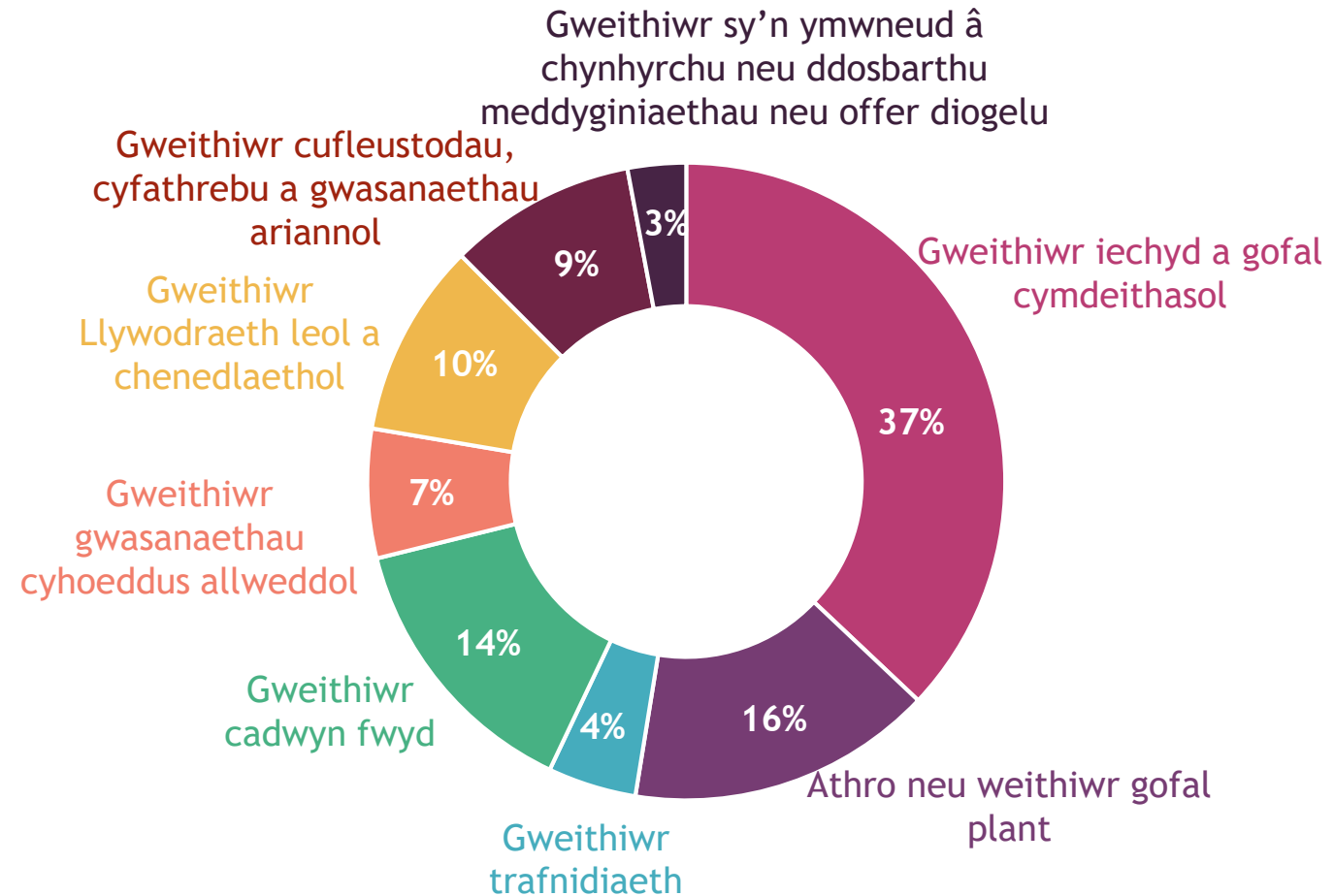
<sup>3</sup>Gweler <https://llyw.cymru/coronafeirws-covid-19-cau-busnesau-ac-adeiladau-0>

<sup>4</sup>Gweler <https://llyw.cymru/gweithwyr-hanfodol-allweddol-y-coronafeirws-darparu-gofal-plant-ac-addysg>

## Pwy yw'r gweithwyr ?

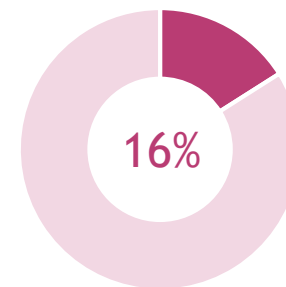
Yn ein harolwg Cenedlaethol o 4846 o bobl, sy'n cynnwys 2384 o fobl sydd mewn gwaith ar hyn o bryd:

- Mae ychydig dros ddau draean (68%) o weithwyr allweddol yn fenywaidd;
- Mae ychydig o dan hanner (49%) o'r holl weithwyr allweddol rhwng 35-54 mlwydd oed. Mae un o bob pump rhwng 18-34 mlwydd oed;
- Mae gweithwyr allweddol wedi'u tynnu allan o bob cwintel amddifadedd (pumed) ledled Cymru - Mae 16% yn dod o'r cymunedau mwyaf difreintiedig; Mae 22% yn dod o'r llefydd lleiaf difreintiedig;
- Mae gweithwyr allweddol yn gadael eu cartrefi i fynd i weithio ar gyfartaledd 2.5 diwrnod yr wythnos #. Gadawsant eu cartref am unrhyw reswm (e.e. gan gynnwys siopa, ymarfer corff a gofalu am eraill) ar gyfartaledd o 4.3 diwrnod yr wythnos, yn fwy nag unrhyw grŵp arall.



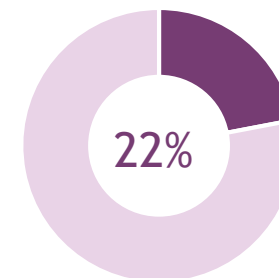
#Gall sampl yr arolwg golli'r rhai sy'n gweithio'n llawn amser neu oriau estynedig, na fyddent yn bresennol gartref pan fyddent yn derbyn yr alwad i gymryd rhan yn yr arolwg ffôn.

	Gweithiwr allweddol	Gweithiwr cyflogedig nad yw'n allweddol
Yn meddwl fod ganddynt neu wedi cael coronafeirws	17%	13%
Yn bryderus iawn am gael coronafeirws**	19%	17%
Yn poeni llawer am fynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	25%	19%
Yn poeni llawer am eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain*	16%	17%
Teimlo'n bryderus iawn*	21%	20%
Teimlo'n ynysig*	18%	21%
Yn poeni llawer am les eu plant##	52%	48%



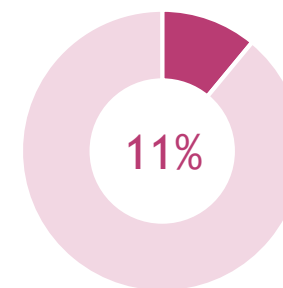
Gweithiwr allweddol

Poeni llawer am gyllid

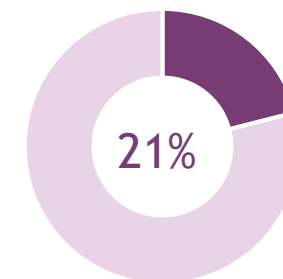


Gweithiwr cyflogedig nad yw'n allweddol

Poeni llawer am golli eu swydd neu fethu â dod o hyd i un



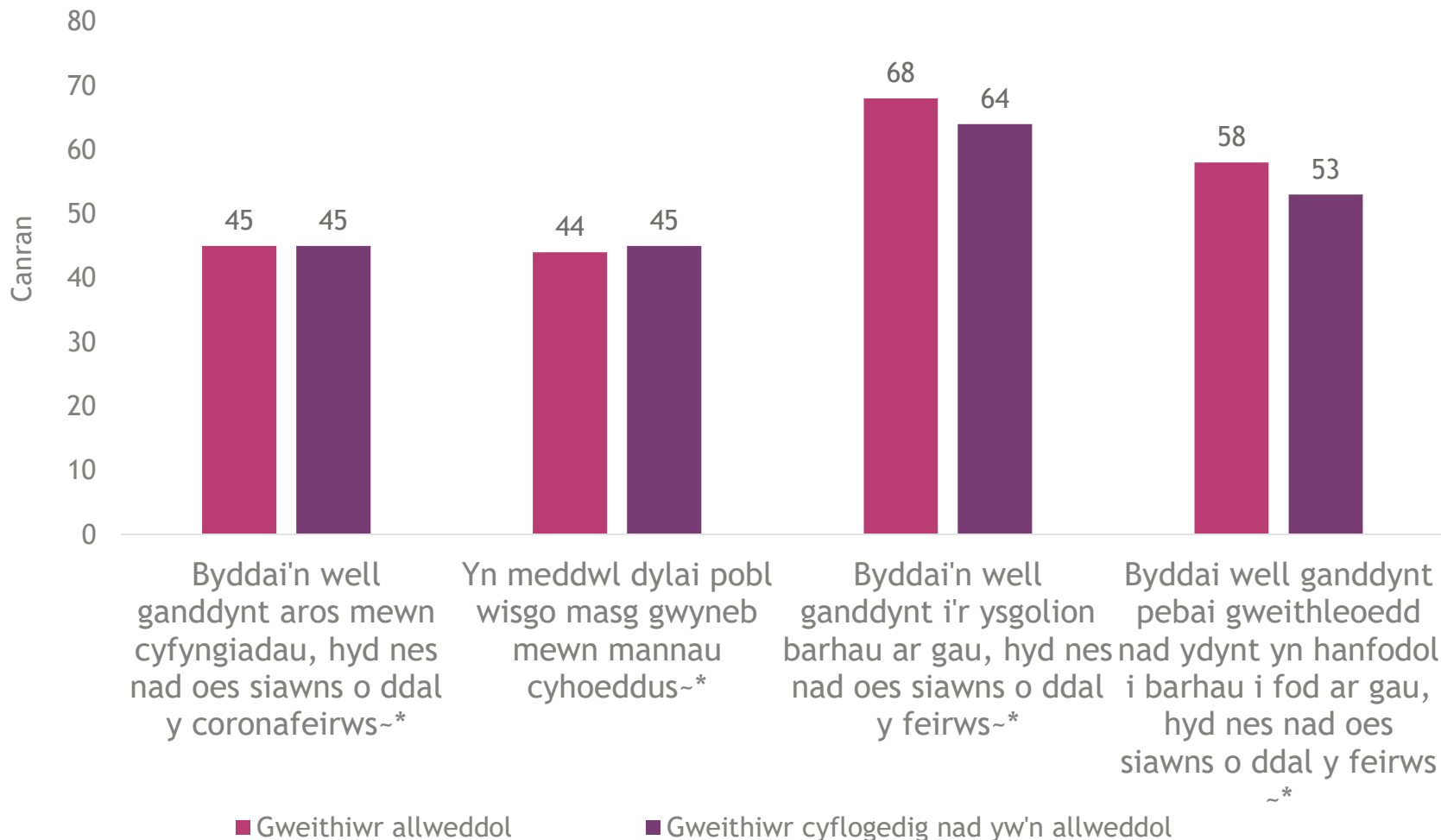
Gweithiwr allweddol



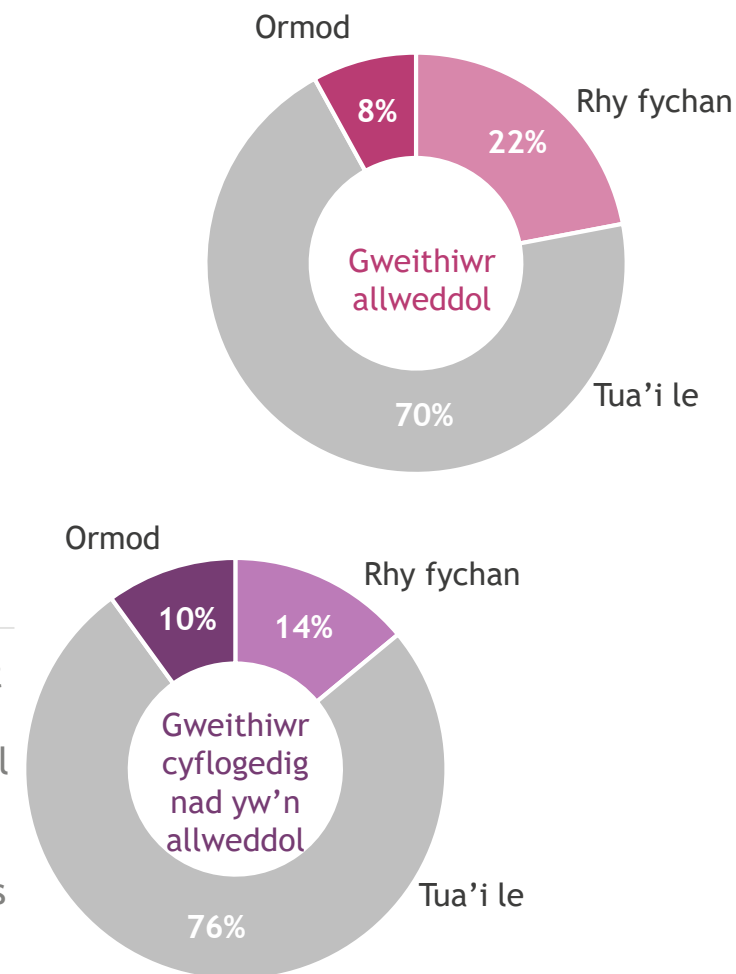
Gweithiwr cyflogedig nad yw'n allweddol

Canrannau wedi'u haddasu ar gyfer oedran, rhyw, wythnos ac amddifadedd.\*Nid yw'n cynnwys y rhai sy'n credu eu bod wedi cael y feirws yn barod; #O'r rhai sydd â phlant ar yr aelwyd; \*Gwahaniaethau heb fod yn ystadegol arwyddocaol.

Tra mae barn am gyfyngiadau penodol yn debyg yn aml, mae gweithwyr allweddol yn fwy tebygol o feddwl nad yw'r cyfyngiadau cyffredinol ar hyn o bryd yn ddigonol.

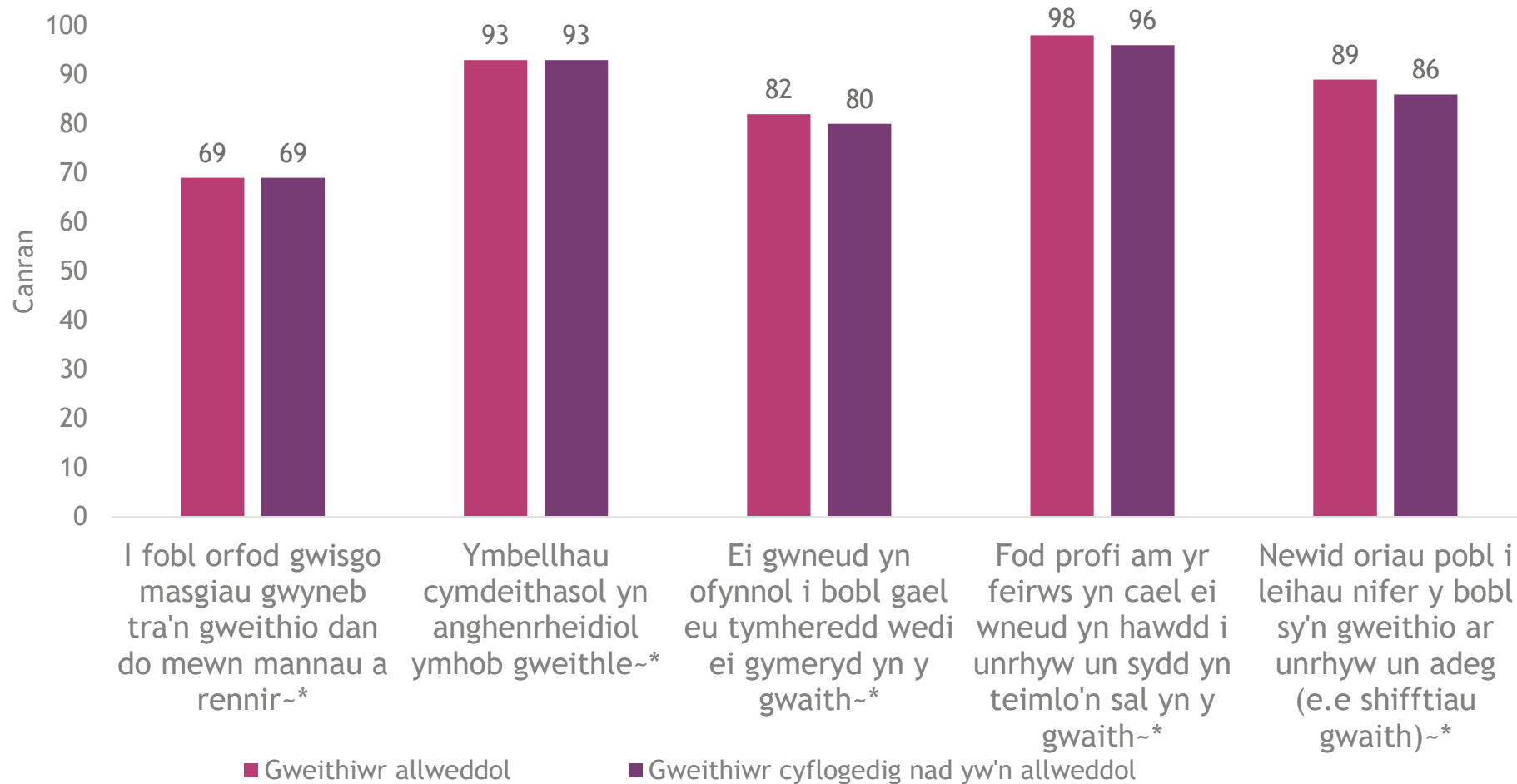


Yn meddwl fod y cyfyngiadau presennol yn ...



Mae pob canran wedi'i haddasu ar gyfer oedran, rhyw, amddifadedd a'r wythnos; ~Mesurwyd wythnos 6-9 yn unig; \* Gwahaniaethau ystadegol heb fod yn arwyddocaol.

Mae gweithwyr allweddol a gweithwyr nad ydynt yn weithwyr allweddol cyflogedig yn rhannu safbwyntiau cadarnhaol am gyfyngiadau posibl yn y gweithle.



## Yr arolwg

Arolwg ffôn cenedlaethol a gynhelir gydag oedolion (>18 oed) syn'n breswylwyr yng Nghymru ar hyn o bryd.

Dechreuwyd gasglu'r data ar ddechrau **Ebrill 2020** ac yn parhau.

Hyd yn hyn, mae bron i 5000 o bobl wedi dweud wrthym sut mae'r feirws a'r clo mawr wedi eu heffeithio.

## Ein dadansoddiadau

Mae'r dadansoddiadau hyn yn ystyried sut y gall profiadau o'r coronafeirws amrywio i wahanol grwpiau mewn cymdeithas. Nid ydym yn gallu edrych ar gyflyrau iechyd unigol na rolau swyddi oherwydd meintiau bach y samplau sydd wedi eu casglu ar gyfer rhai o'r categorïau. Yn hytrach, crëwyd categorïau trosfwaol mwy o faint yn seiliedig ar y canlynol:

Agored i niwed/mewn perygl oherwydd cyflyrau iechyd cronig = ymatebwyr a atebodd 'oes' i gael un o'r cyflyrau cronig canlynol - diabetes, clefyd y galon, clefyd yr ysgyfaint, canser; neu wedi ateb 'ie' i gael unrhyw gyflwr iechyd arall a allai eu rhoi mewn mwy o berygl; neu wedi ateb 'do' i fod wedi derbyn llythyr yn eu cyfarwyddo i gysgodi; neu wedi nodi eu statws cyflogaeth fel 'sal hirdymor ac anabl'.

Unigolyn sy'n agored i niwed/mewn risg = ymatebwyr nad oeddent wedi'u hadnabod fel rhai'n agored i niwed, ond wedi ymateb gydag 'ydw' i fyw gyda rhywun sydd ag un o'r cyflyrau iechyd uchod, neu sy'n feichiog ar hyn o bryd.

Cyflogir fel gweithiwr allweddol = ymatebwyr ag atebodd gydag 'ydw' i weithio'n llawn neu'n ran amser mewn un neu fwy o'r rolau canlynol: gweithiwr iechyd, gofal cymdeithasol neu gymorth; athro neu weithiwr gofal plant; gweithiwr cludiant; gweithiwr cadwyn fwyd; gweithiwr gwasanaethau cyhoeddus allweddol (e.e. Cyfiawnder, crefydd, marwdy, y wasg); gweithiwr Llywodraeth leol neu genedlaethol sy'n darparu gwasanaethau cyhoeddus hanfodol; gweithwyr cyfleustodau, cyfathrebu a gwasanaethau ariannol; gweithiwr sy'n ymwneud â meddyginiaethau neu gynhyrchu a dosbarthu offer amddiffynnol.

Defnyddiwyd **model llinellol cyffredinoledig** i archwilio cydberthnasau annibynnol rhwng canlyniadau o ddi-ddordeb ac iechyd/bregusrwydd neu statws gweithiwr allweddol, tra'n addasu'r oedran, rhyw ac amddifadedd.

Cywirwyd dadansoddiadau hefyd am amser (h.y. wythnos yr arolwg). Fodd bynnag, nid yw tueddiadau dros amser yn brif ffocws i'r adroddiad yma, maent yn cael ei nodi mewn adroddiadau sydd yn cael eu hadrodd mewn manau eraill.

## Canfyddiadau

Cyflwynir gwahaniaethau allweddol ar gyfer y rhai a ystyrir yn fregus / mewn risg a'i gymharu yn erbyn rhai mewn llai o risg, a'r rhai a gyflogir mewn swyddi gweithwyr allweddol yn erbyn y rheini a gyflogir fel gweithwyr nad ydynt yn weithwyr allweddol. Onid nodir, mae gwahaniaethau ystadegol yn arwyddocaol yn  $p < .05$ . Daw'r canfyddiadau o ddata a gasglwyd rhwng wythnosau 2 i 9 o'r arolwg, onid nodir yn wahanol yn y troednodiadau.

## Ymholiadau

### Arweinydd yr adroddiad

Katie Hardcastle

### Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

### Datblygydd yr Arolwg

Yr Athro Mark A Bellis

### E-bost

Ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk

### Ffôn

02920 227744

### Wê

[icc.gig.cymru](http://icc.gig.cymru)

**Polisi a Iechyd Rhyngwladol,  
Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y  
Byd ar Fudsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant**

Llawr 5, Iechyd Cyhoeddus Cymru,  
2 Capital Quarter,  
Stryd Tyndall,  
Caerdydd, CF10 4BZ

## Sut wyt ti?

Am wybodaeth cyffredinol ar sut i edrych ar ôl eich hunan, eich ffrindiau a'ch teulu yn ystod cyfyngiadau coronafeirws ymwelwch â:

[icc.gig.cymru/sut-wyt-ti](http://icc.gig.cymru/sut-wyt-ti)

