

Sut ydym ni yng Nghymru?

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

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

Mae'r wybodaeth a gasglwyd oddi wrth **500 neu fwy o unigolion a ddewiswyd ar hap** yn rhoi'r sail ar gyfer y canlyniadau a gyflwynir ym mhob adroddiad wythnosol.

Mae'r arolwg yn ceisio darparu data sy'n cynrychioli poblogaeth Cymru ac mae'r data'n cael eu haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd.

Diolch i bobl Cymru am roi eu hamser gwerthfawr i ni i gefnogi'r gwaith hwn.



Cyfwelwyd â **708 o drigolion Cymru** 18 oed a throsodd yn wythnos 4 yr arolwg (27 Ebrill tan 3 Mai).

Mae'r canfyddiadau wedi'u haddasu i ddemograffeg y boblogaeth (rhywedd, grŵp oedran a chwintel amddifadedd).

12%

o bobl yn credu eu bod wedi cael **coronafeirws** ac mae 11% yn ansicr.

10%

o bobl yn nodi bod rhywun sy'n agos atynt fel **aelod o'r teulu** neu **ffrind** wedi bod yn ddifrifol wael gyda'r coronafeirws.

66%

o bobl yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod y **llywodraeth yn ymateb yn dda i'r coronafeirws**; (mae 23% yn anghytuno neu'n anghytuno'n gryf).

95%

yn credu bod y **GIG yn ymateb yn dda i'r coronafeirws**.

74%

o bobl yn **yymddiried yn yr heddlu** i ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol.

64%

o bobl yn poeni '**llawer**' am gollu rhywun i'r feirws.

16%

o bobl yn **poeni 'llawer'** am eu harian.

22%

o bobl yn gadael eu tŷ bob dydd i ymarfer corff ond mae 15% nad ydynt wedi gadael eu cartref o gwbl yn y 7 diwrnod diwethaf.

O gymharu ag amseroedd arferol, mae

30%

o bobl yn gwneud llai o ymarfer corff ond mae 23% yn gwneud mwy.

25%

o bobl yn **teimlo'n ynysig** 'yn aml' neu 'bob amser'.

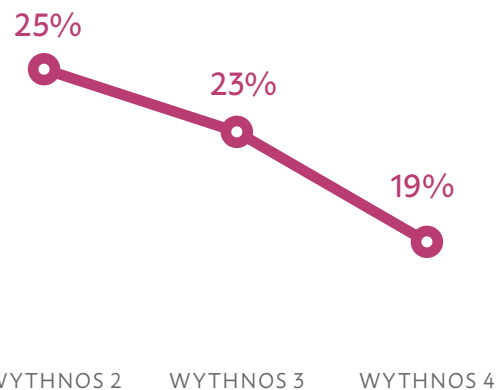
22%

o bobl wedi bod yn **poeni 'llawer'** am eu hiechyd a'u llesiant meddyliol ac mae 36% arall wedi bod yn poeni ychydig.

27%

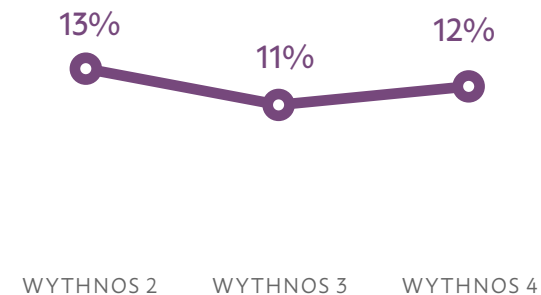
o bobl yn **gwirfoddoli neu'n cefnogi aelodau eraill o'u cymuned** drwy'r sefyllfa coronafeirws.

Mae cyfran y bobl sy'n bryderus iawn am gael eu heintio wedi gostwng*

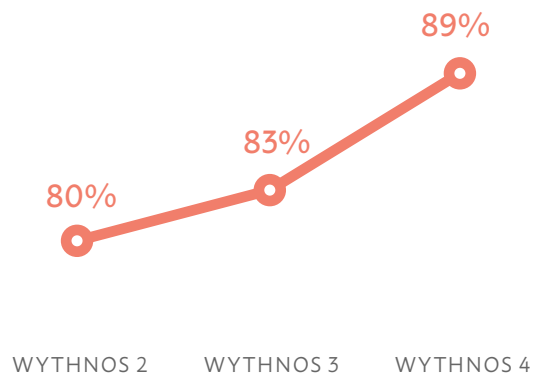


* o'r rhai nad ydynt yn credu eu bod eisoes wedi cael y feirws

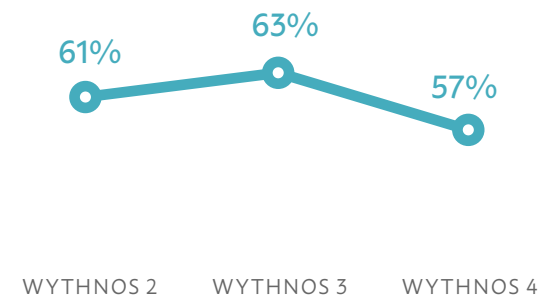
Mae cyfran y bobl sy'n credu eu bod wedi cael y coronafeirws yn dal ychydig dros 1 o bob 10



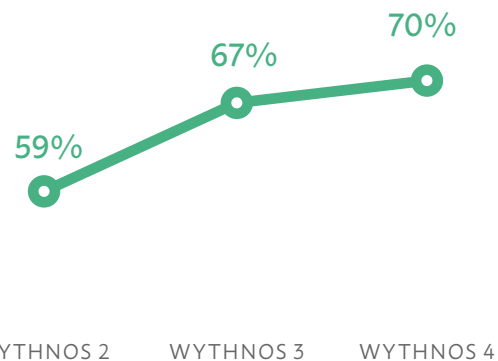
Mae'r gyfran sy'n hyderus y gallai'r GIG ofalu amdanynt yn ddigonol pe baent yn ddifrifol wael gyda'r feirws wedi cynyddu



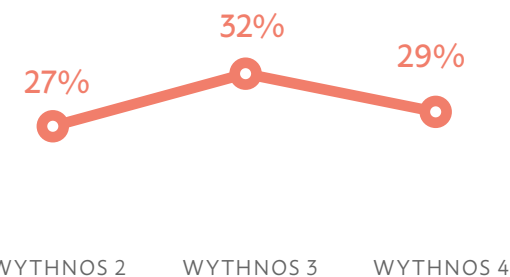
Allfeydd newyddion yw'r brif ffynhonnell o wybodaeth am y coronafeirws o hydar gyfer y rhan fwyaf o bobl



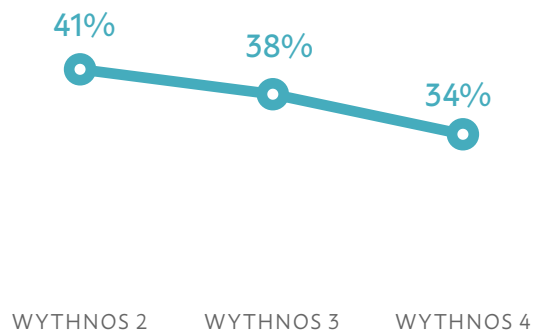
Mae'r gyfran sy'n meddwl bod y **cyfyngiadau sydd yn eu lle i reoli'r coronafeirws** "yn iawn fwy neu lai" wedi codi



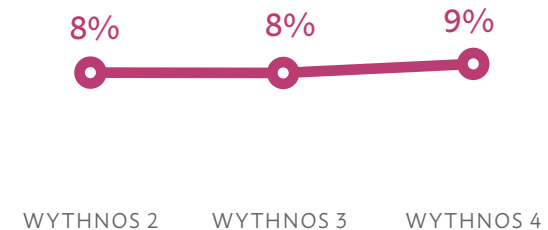
Mae peidio â chysgu cystal ag arfer yn ystod y **cyfyngiadau** yn parhau'n broblem i bron 1 o bob 3 o bobl



Mae cyfran y bobl sy'n bwyta **mwy o fyrbrydau** nag arfer ar deisennau, creision ac ati yn dal i fyny ond efallai ei fod yn dechrau gostwng



Mae cyfran y bobl sy'n teimlo'n unig 'yn aml' neu 'bob amser' yn agosáu at un o bob 10



A ydych yn credu bod gennych y coronafeirws neu wedi ei gael?

Ydw	12%
Ddim yn gwybod	11%

Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

Nid yw'n cynnwys y rhai a atebodd 'ydw' o ran cael coronafeirws

Ddim o gwbl	15%
Ychydig	28%
Yn gymedrol	38%
Llawer	19%

A ydych chi yr un peth, yn fwy neu'n llai pryderus nag yr oeddech yr wythnos ddiwethaf?

Nid yw'n cynnwys y rhai a atebodd 'ydw' o ran cael coronafeirws

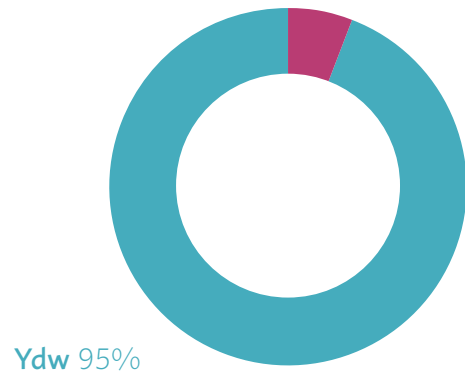
Yr un peth	78%
Mwy	8%
Llai	14%

A oes rhywun sy'n agos atoch fel aelod o'r teulu neu ffrind wedi mynd yn ddifrifol wael* gyda'r coronafeirws?

Oes	10%
-----	-----

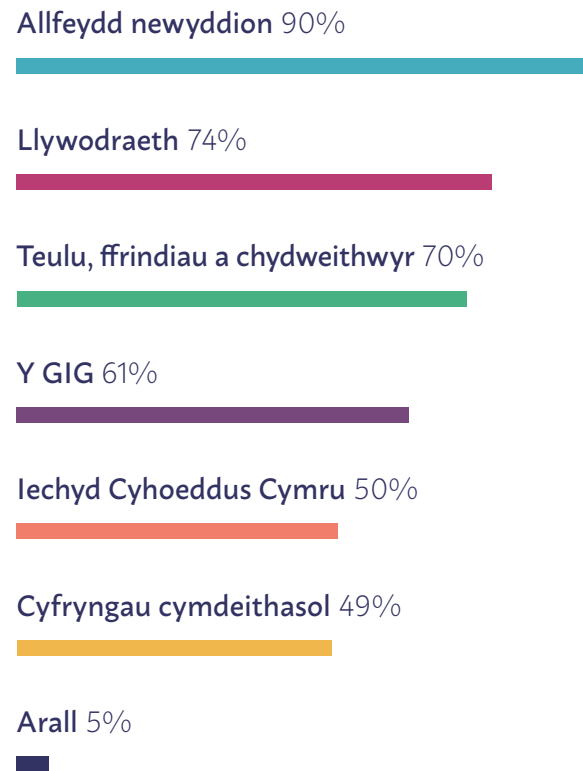
* mynd i'r ysbyty neu wedi marw

A ydych yn teimlo bod gennych ddigon o wybodaeth am sut i amddiffyn eich hun a'ch teulu rhag y coronafeirws?

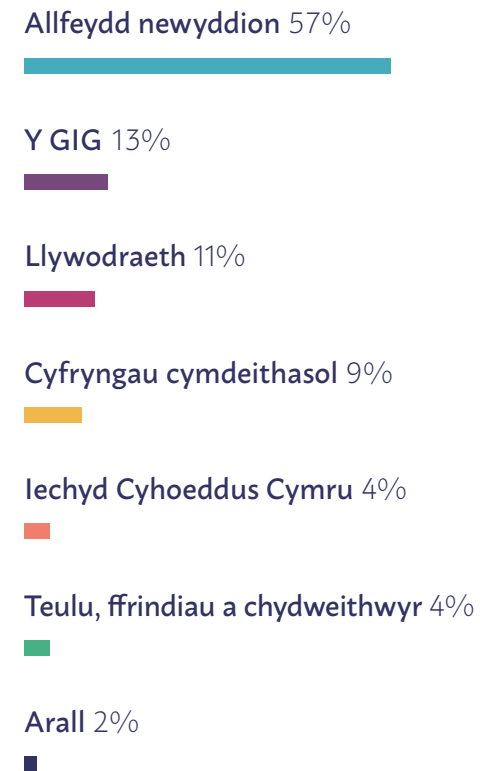


Pa ffynonellau rydych yn eu defnyddio i gael gwybodaeth am y coronafeirws?

Yn defnyddio



Prif ffynhonnell a ddefnyddir



A ydych yn credu bod y cyfyngiadau sydd yn eu lle i reoli'r coronafeirws yn...

Rhy ychydig 27%



Yn iawn fwy neu lai 70%



Yn ormodol 3%



	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Rwy'n credu bod y llywodraeth yn ymateb yn dda i'r problemau a achosir gan y coronafeirws	18%	48%	12%	15%	8%
Rwy'n credu bod y GIG yn ymateb yn dda i'r coronafeirws	59%	36%	3%	2%	<1%
Rwy'n hyderus y byddai'r GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pe bawn yn ddifrifol wael gyda'r coronafeirws	45%	44%	7%	3%	1%
Rwy'n ymddiried yn yr heddlu i ddefnyddio eu pwerau newydd i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	23%	51%	10%	11%	4%
Os oes angen cymorth arnaf yn ystod y sefyllfa coronafeirws, mae pobl yn fy ngwymuned sydd yno i mi	36%	51%	7%	6%	1%

Dros yr wythnos ddiwethaf, faint y mae'r canlynol wedi bod yn eich poeni?

	Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer
Llesiant eich plant*~	17%	24%	59%
Eich perthynas â'ch plant*~	52%	19%	29%
Addysg eich plant*~	24%	41%	35%
Eich priodas/perthynas#~	69%	15%	17%
Colli un o'ch anwyliaid i'r feirws	10%	25%	64%
Llesiant aelodau eraill o'r teulu	13%	34%	53%

Ar hyn o bryd, a fydddech yn dweud bod y berthynas rhwng aelodau o'ch cartref yn#~...

Gwael iawn	Gwael	lawn	Da	Da lawn
0%	0%	10%	26%	65%

A yw hyn yn yr un peth, yn well neu'n waeth nag yr oeddent wythnos yn ôl? #~

Gwaeth 1%



Yr un peth 94%



Gwell 5%



* Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â phlant yn y cartref;

~ Data heb eu pwysoli;

Nid yw'n cynnwys y rhai sy'n ateb 'amherthnasol'

Dros yr wythnos ddiwethaf, faint y mae'r canlynol wedi bod yn eich poeni?

	Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer
Cael meddyginiaethau hanfodol	68%	20%	12%
Cael gafael ar fwyd	71%	20%	10%
Colli eich swydd neu fethu dod o hyd i swydd#~	59%	22%	19%
Gwaith, hyd yn oed os yw eich swydd yn ddiogel#~	53%	27%	20%
Eich arian	60%	24%	16%

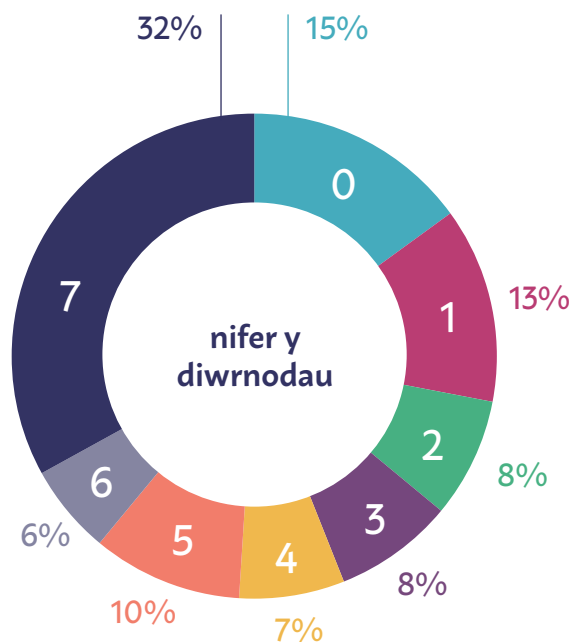
O ganlyniad i'r coronafeirws, a ydych chi neu unrhyw un yn eich cartref wedi...

	Ie
Colli eu swydd yn barhaol	3%
Wedi cael eu hatal o'r gwaith ar gyflog is neu ddim cyflog (e.e. ar ffyrlo)	31%
Wedi cael gostyngiad sylweddol yn eu hincwm drwy gael llai o waith neu lai o oriau	16%
Wedi profi unrhyw effaith ariannol arall ar y cartref oherwydd coronafeirws?	10%

~ Data heb eu pwysoli;

Nid yw'n cynnwys y rhai sy'n ateb 'amherthnasol'

Yn y 7 diwrnod diwethaf, ar sawl diwrnod rydych chi wedi gadael eich cartref neu eich gardd?

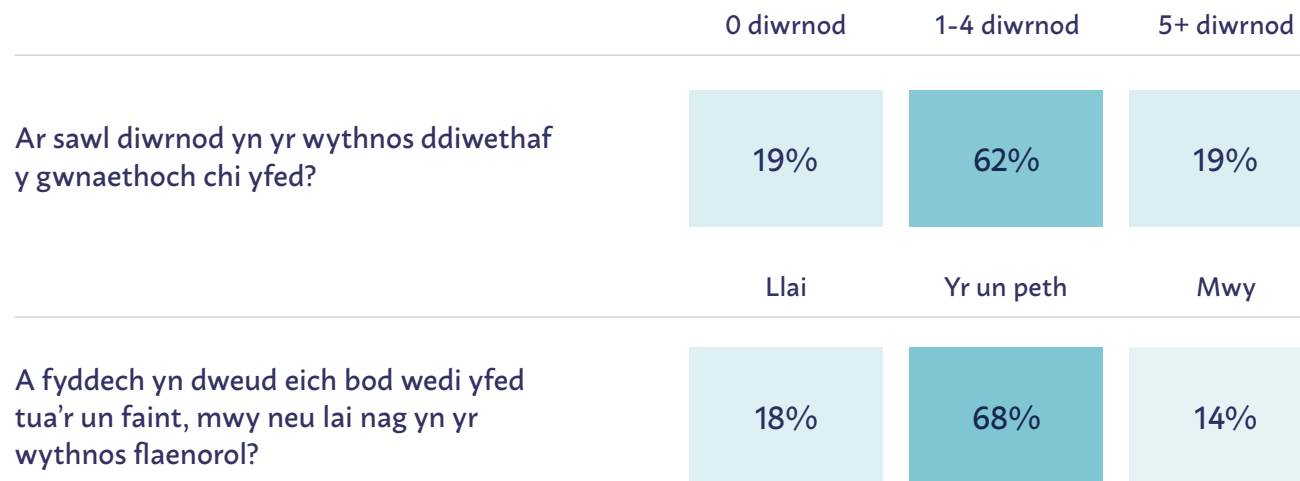


Ar sawl diwrnod rydych chi wedi gadael eich cartref...

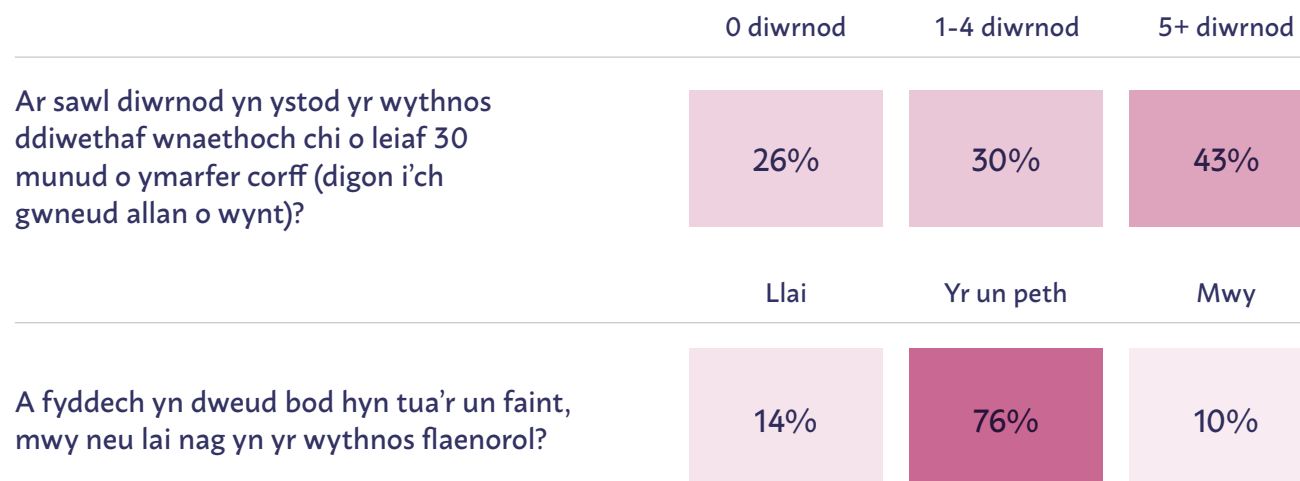
	0	1	2	3	4	5	6	7
...i weithio?	75%	4%	3%	3%	4%	7%	2%	3%
...i siopa am fwyd?	37%	36%	16%	5%	3%	1%	<1%	2%
...am resymau meddygol?	85%	13%	1%	1%	<1%	0%	0%	0%
...i ymarfer corff?	46%	6%	8%	5%	4%	7%	2%	22%
...i wirfoddoli / gefnogi aelodau o'ch cymuned?	85%	8%	3%	1%	<1%	1%	0%	1%

Alcohol

O blith y cyfranogwyr sy'n yfed alcohol (71%)...



Ymarfer corff



Teimlo'n iach

	0-3	4-6	7-10
Pa mor iach ydych chi'n teimlo heddiw? 0 = Afach iawn; 10 = Iach iawn	4%	27%	69%
	Llai	Yr un peth	Mwy
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	8%	86%	5%

Teimlo'n hapus

	0-3	4-6	7-10
Pa mor hapus ydych chi'n teimlo heddiw? 0 = Ddim yn hapus o gwbl; 10 = Yn gwbl hapus	4%	26%	69%
	Llai	Yr un peth	Mwy
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	14%	78%	8%

Teimlo'n bryderus

	0-3	4-6	7-10
Pa mor bryderus ydych chi'n teimlo heddiw? 0 = Ddim yn bryderus o gwbl; 10 = Yn gwbl bryderus	48%	29%	23%
	Llai	Yr un peth	Mwy
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	10%	81%	9%

Teimlo'n unig

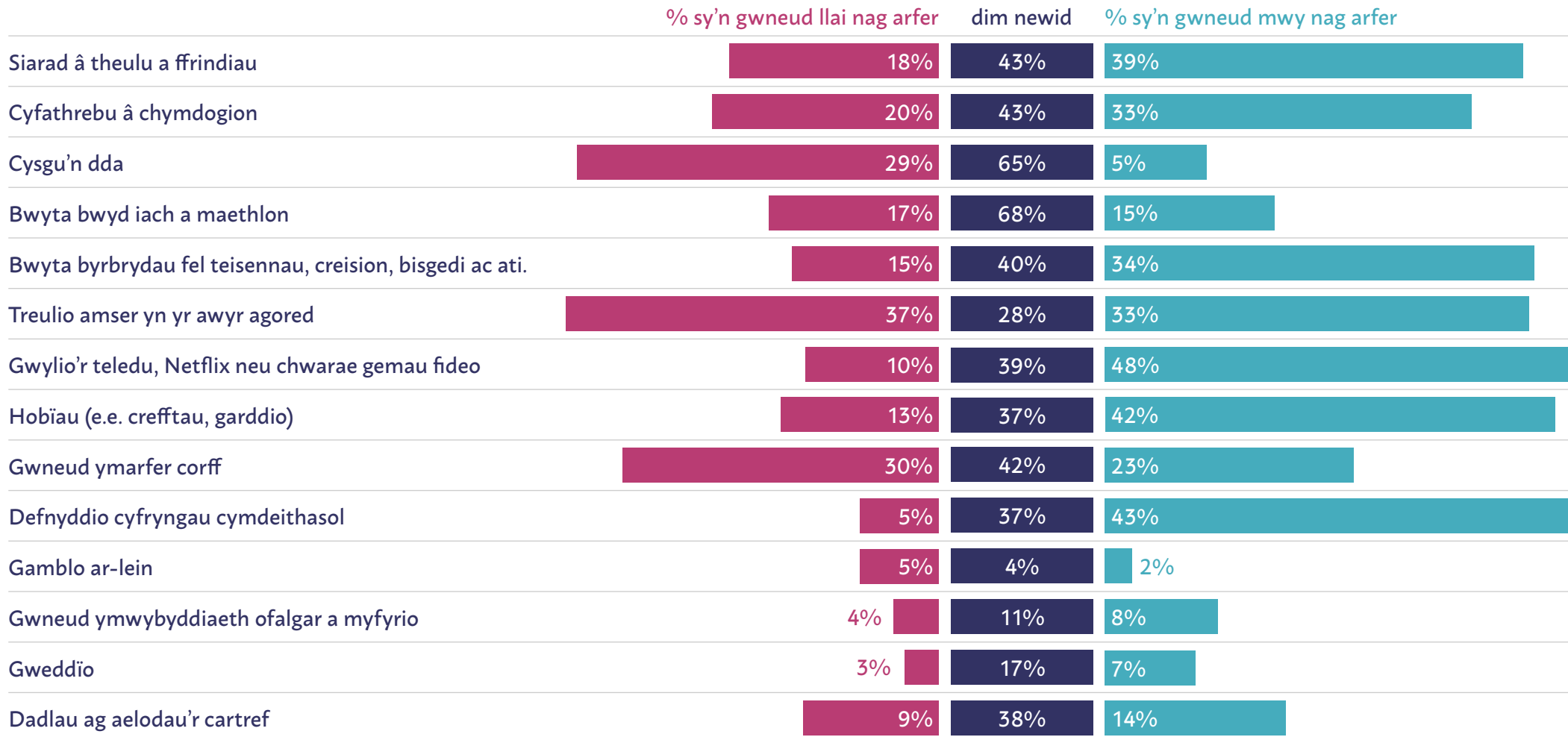
	Byth	Weithiau	Yn aml	Bob amser
Yn ystod yr wythnos ddiwethaf, pa mor aml rydych chi wedi teimlo'n unig?	66%	25%	7%	2%
	Llai	Yr un peth	Mwy	
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	3%	90%	7%	

Teimlo'n ynysig

	Byth	Weithiau	Yn aml	Bob amser
Yn ystod yr wythnos ddiwethaf, pa mor aml rydych chi wedi teimlo'n ynysig?	43%	33%	16%	9%
	Llai	Yr un peth	Mwy	
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	1%	91%	7%	

Teimlo'n bryderus

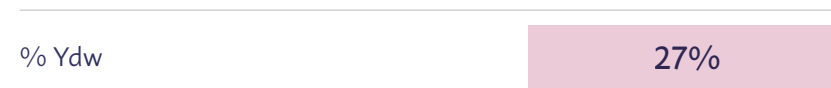
	Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer
Dros yr wythnos ddiwethaf, faint rydych chi wedi bod yn poeni am eich iechyd a llesiant meddyliol?	42%	36%	22%



Pa rai o'r adnoddau canlynol sydd gennych i'ch cefnogi drwy sefyllfa'r coronafeirws, os oes angen?

	Oes	Nac oes	Ddim yn gwybod
Teulu a ffrindiau	96%	4%	0%
Cymdogion	70%	29%	<1%
Cydweithwyr	52%	46%	2%
Rhwydwaith cymorth cymunedol (e.e. i helpu gyda siopa)	45%	53%	2%
Rhwydweithiau cymdeithasol ar-lein	58%	41%	1%
Awdurdod lleol	44%	51%	5%
Rhwydwaith crefyddol	14%	85%	1%

A ydych ar hyn o bryd yn gwirfoddoli neu'n cefnogi aelodau eraill o'ch cymuned drwy'r coronafeirws?



o'r rhai a atebodd ydw:

Gwirfoddolwr cymorth cymunedol 11%



Gwirfoddolwr gyda'r GIG 8%



Helpu cymdogion gyda siopa 56%



Helpu teulu neu ffrindiau sydd mewn perygl 51%



Ymholiadau

Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

E-bost

ymholiadau.cyffredinol
@wales.nhs.uk

Ffôn

02920 227744

Gwefan

publichealthwales.org

Datblygu'r Arolwg

Yr Athro Mark A. Bellis

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

Llawr 5, Iechyd Cyhoeddus
Cymru, 2 Cwr y Ddinas, Stryd
Tyndall, Caerdydd, CF10 4BZ

Sut wyt ti?

I gael gwybodaeth gyffredinol am sut i ofalu amdanoch eich hun, eich ffrindiau a'ch teulu yn ystod y cyfyngiadau coronafeirws ewch i:

phw.nhs.wales/howareyoudoing

