GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

Wythnos 44 (1af i'r 7fed o Chwefror 2021)

Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fudsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cefndir

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 lles.

Mae'r arolwg yn cyfweld tua 600 o unigolion a ddewiswyd ar hap bob yn ail wythnos. Mae'r wybodaeth a gesglir yn sail i'r canlyniadau a gyflwynir yn yr adroddiadau bob pythefnos. Caiff data arolwg eu haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd.* Ar gyfer rhai cwestiynau, mae niferoedd cyfatebol o oedolion (18 oed a hŷn) ym mhoblogaeth Cymru yn cael eu cyflwyno ochr yn ochr â chyfrannau wedi’u haddasu.#

Mae'r arolwg yn cynnwys set o gwestiynau arferol a ofynnir bob wythnos arolwg, gyda chwestiynau eraill yn newid yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Roedd arolwg yr wythnos hon yn cynnwys cwestiynau newydd ar ganfyddiadau pobl o gyfyngiadau coronafeirws yn y dyfodol, ac ydy pobl wedi bod yn byw mwy neu lai o ffyrdd o fyw sy’n gyfeillgar i’r hinsawdd ers I’r sefyllfa coronafeirws ddechrau.

Rydym yn diolch i bobl Cymru am roi o’u hamser gwerthfawr i gynorthwyo’r gwaith yma.

*Oni nodir yn wahanol. Oddi fewn i’r adroddiad, efallai na fydd y ffigyrau bob amser yn adio fyny i 100% oherwydd talgrynnu. #Wedi’i dalgrynnu i’r mil agosaf.

Prif ganfyddiadau'r wythnos hon

Cafodd 603 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 42 o'r arolwg (1af i'r 7fed o Chwefror 2021).

24%

o bobl yn dweud eu bod wedi "bod yn poeni llawer" am eu hiechyd meddwl a'u lles yn ystod y 7 niwrnod diwethaf; **sy'n cyfateb i dros 600,000 o oedolion ar draws Cymru.**

28%

o bobl yn cytuno gyda'r datganiad "Byddwn wedi dychwelyd i raddau helaeth erbyn yr haf"; Roedd 72% yn anghytuno.

41%

o bobl yn dweud eu bod yn credu fod clo cenedlaethol yn effeithiol iawn wrth atal lledaeniad coronafeirws, i fyny o 32% yn ystod wythnos yr arolwg diwethaf.

65%

o rai sydd gyda plant yn eu cartref yn dweud eu bod yn poeni "llawer" am addysg eu plant yn ystod y 7 niwrnod diwethaf.

86%

o bobl yn cytuno gyda'r datganiad "Bydd gwisgo masgiau gwyneb o leiaf yn ran achlysurol o fywyd am flynyddoedd i ddod"; Roedd 14% yn anghytuno.

37%

o bobl yn dweud eu bod wedi bod yn byw ffordd o fyw sy'n fwy cyfeillgar i'r hinsawdd ers dechrau'r sefyllfa coronafeirws; Roedd 5% wedi bod yn byw ffordd o fyw llai cyfeillgar i'r hinsawdd.

O'i gymharu â'r adeg hon y llynedd ...

65%

o bobl yn dweud fod eu perthnasedd cymdeithasol wedi gwaethygu; **sy'n cyfateb i dros 1.6 miliwn o oedolion.**

48%

o bobl yn dweud fod eu ffitrwydd corfforol wedi gwaethygu; **sy'n cyfateb i dros 1.2 miliwn o oedolion.**

46%

o bobl yn dweud fod eu pwysau wedi cynyddu, **sy'n cyfateb i dros 1.1 miliwn o oedolion.**

Ynglŷn â coronafeirws

Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafeirws?

Do	21%
Ddim yn gwybod	7%

Ydych chi wedi cael eich profi am glefyd coronafeirws neu ydach chi wedi cael y prawf gwrthgyrff?

Wedi cael prawf coronafeirws	42%
Wedi cael gwrthgyrff	7%

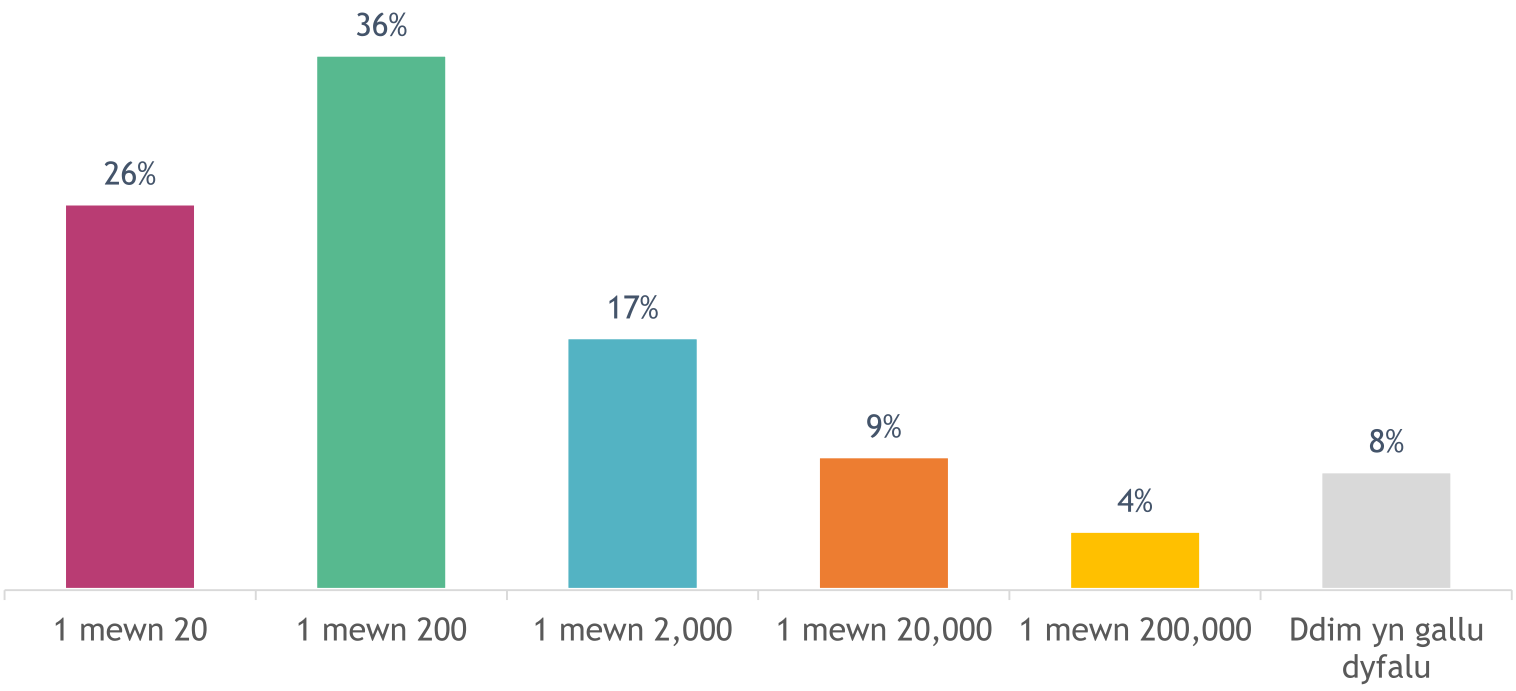
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

Dim o gwbl	17%
Ychydig	24%
Gymedrol	33%
Hynod	26%

Wythnos 44 (1af i 7fed Chwefror 2021)

Ynglŷn â coronafeirws

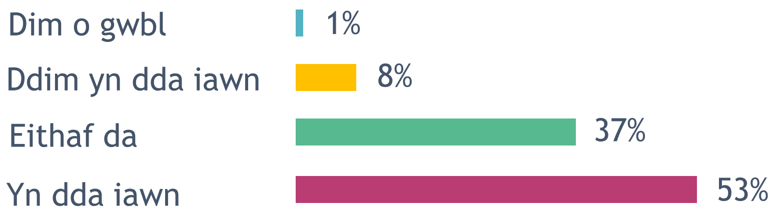
Ar hyn o bryd, tua faint o bobl yng Nghymru ydych chi'n meddwl sydd wedi'u heintio gyda'r coronafeirws?



*Amcangyfrifodd Arolwg Heintiau COVID-19 SYG fod gan 1 o bob 70 o bobl yng Nghymru coronafeirws yn yr wythnos a ddaeth i ben ar 30 Ionawr 2021 (yr wythnos cyn yr arolwg hwn), (bwlch credadwy o 95%: 1 o bob 85 i 1 o bob 60).
www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/coronaviruscovid19infectionsurveypilot/previousReleases

Gwybodaeth a chydymffurfio â'r cyfyngiadau

Pa mor dda ydych chi'n teimlo eich bod yn deall y cyfyngiadau presennol sydd ar waith yng Nghymru i leihau lledaeniad coronafeirws?

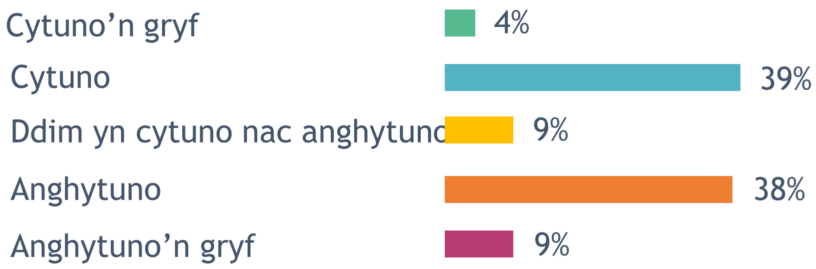


Ar raddfa o 1 i 10, gydag 1 yn ddim o gwbl a 10 yn llwyr, i ba raddau fyddwch chi'n dweud eich bod yn dilyn y cyfyngiadau?

Dim o gwbl — Yn llwyr

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1%	<1%	<1%	<1%	2%	1%	5%	18%	24%	49%

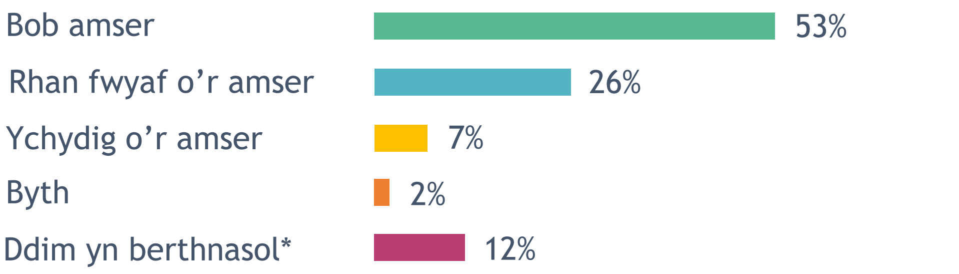
Dwi'n credu fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau cadw pellter cymdeithasol



Cadw pellter cymdeithasol

	Dim	1 - 2	3 - 10	Mwy na 10
Ar wahân i'r bobl yn eich cartref chi eich hun neu aelwyd estynedig a ganiateir, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o bobl eraill ydych chi wedi dod i gysylltiad agos â nhw, o fewn 1 metr?	40%	22%	20%	18%
Ar wahân i'r bobl yn eich cartref chi eich hun neu aelwyd estynedig a ganiateir, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o bobl sydd wedi dod i mewn i'ch tŷ?	80%	14%	5%	<1%
Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o dai pobl eraill rydych chi wedi bod ynddyn nhw – heb gynnwys tai aelwyd estynedig a ganiateir?	90%	8%	2%	1%

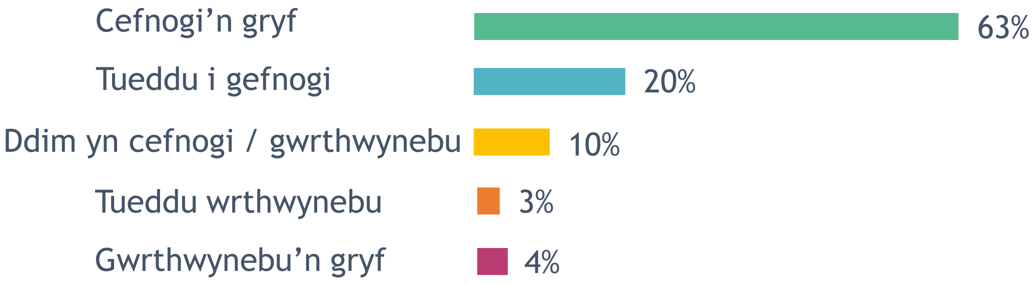
Pan fyddwch gyda phobl o'r tu allan i'ch cartref neu aelwyd estynedig, fel ffrindiau neu gydweithwyr yn y gwaith, a ydych yn cadw pellter cymdeithasol o ddau fetr...?



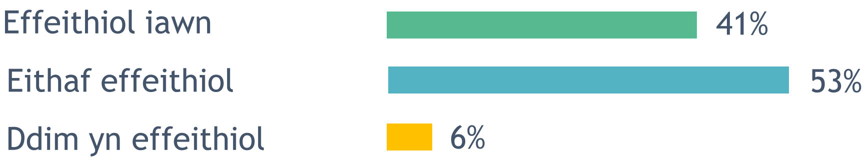
***Ddim yn cwrdd â phobl o'r tu allan i'r cartref**

Canfyddiadau ar gyfyngiadau

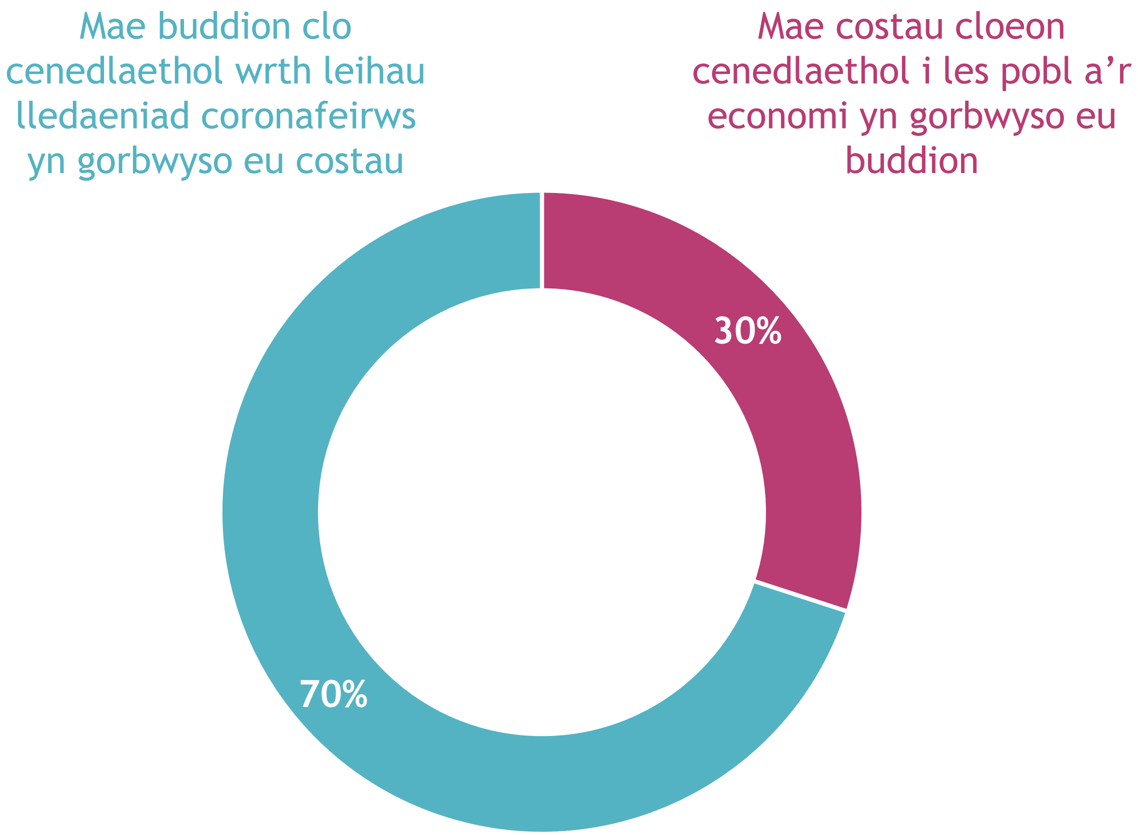
I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu'r mesurau cloi cyfredol sydd ar waith yng Nghymru?



Yn eich barn chi, pa mor effeithiol yw'r cloeon cenedlaethol ar atal lledaeniad coronafeirws?



Pa un o'r ddau ddatganiad hyn ydych chi'n cytuno â nhw fwyaf?



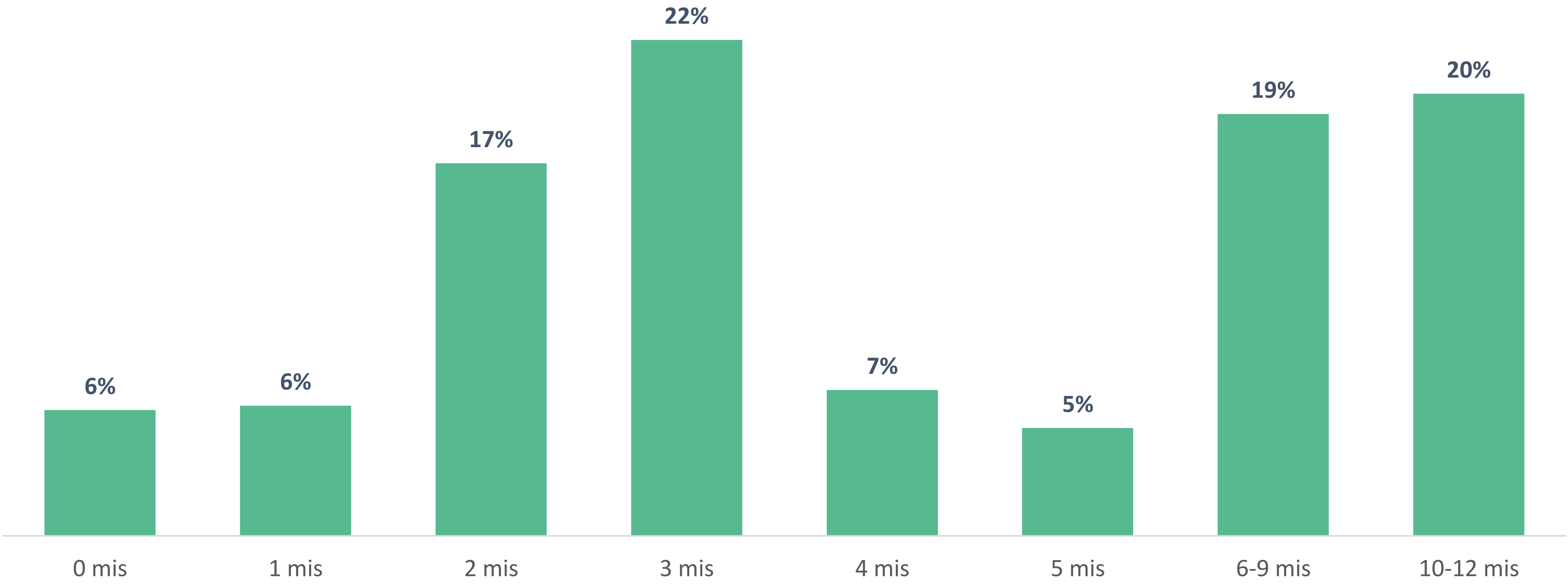
Canfyddiadau ar gyfyngiadau

Pryd ydych chi'n meddwl y dylai'r canlynol ddigwydd?

	Dylai fod yn digwydd eisioes	O fewn y 3 wsnos nesaf	Mewn mwy na 3 wythnos
Dylai ysgolion ailagor	11%	28%	61%
Dylai pob siop allu agor	10%	22%	68%
Dylai bwytai allu ailagor	8%	16%	76%
Dylai tafarndai a bariau allu ail-agor	7%	11%	82%
Dylai gweithwyr nad ydynt yn hanfodol allu dychwelyd i'w gweithleoedd	13%	27%	60%
Dylai pobl allu cwrdd â phobl o aelwydydd eraill	9%	21%	70%
Dylai pobl allu teithio i ddefnyddio lleoedd awyr agored fel parciau a thraethau	23%	29%	47%

Canfyddiadau ar gyfyngiadau

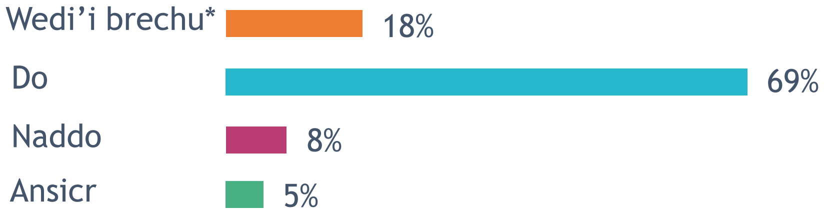
Gan ddechrau o nawr, sawl mis o gyfanswm y clo (gyda'r holl ysgolion, siopa a gweithleoedd nad ydynt yn hanfodol ar gau) fyddech chi'n barod i ddioddef pe bai'n gwarantu y byddai gweddill y flwyddyn yn rhydd o'r feirws?



Brechu

Pebaech yn cael cynnig y brechiad…

A fyddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?



*Eisioes wedi derbyn brechiad coronafeirws

*I'r rhai sydd gyda plant yn yr aelwyd**:*

Fyddech chi eisiau i'ch plant gael eu brechu?

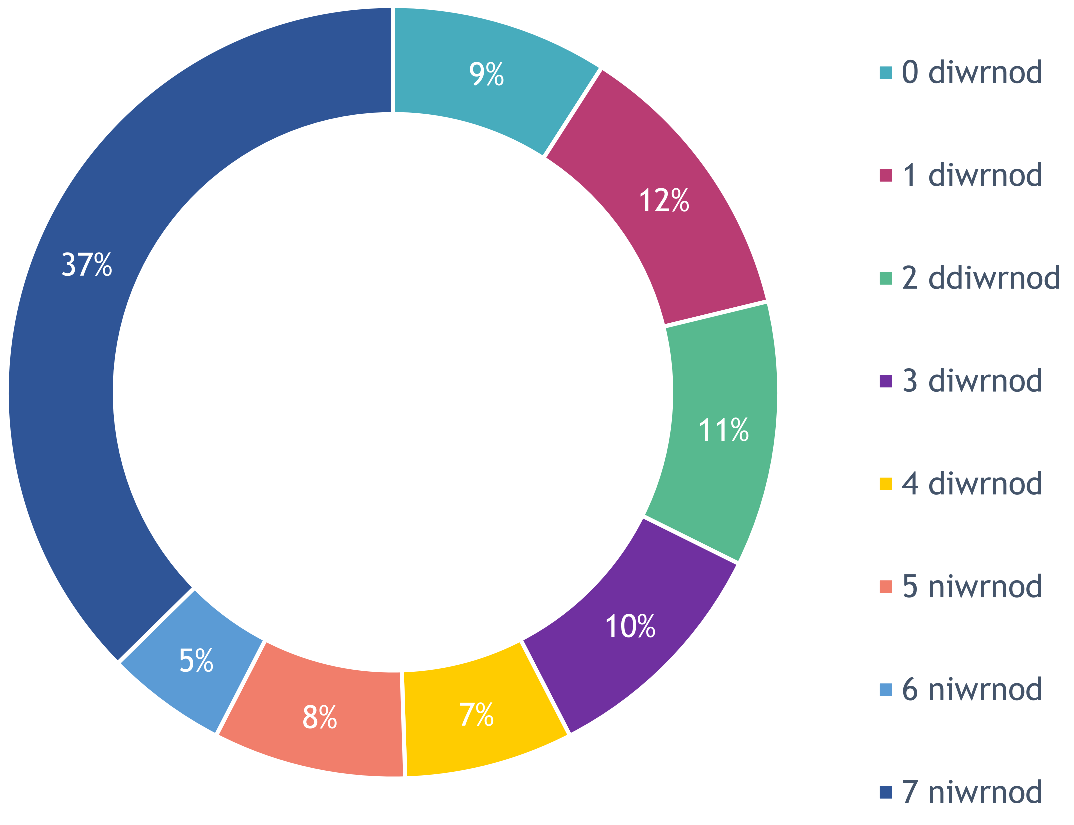
***Cyfyngedig i'r rhai â phlant sy'n byw ar yr aelwyd; ac eithrio'r rhai sy'n ymateb 'ddim yn berthnasol'; data heb ei pwyso.*

I'r rhai a ymatebodd 'na' neu 'ansicr' i fod eisiau cael eu brechu'n bersonol, gofynnwyd cwestiwn pen agored am eu rheswm dros yr ymateb hynny.

Roedd y rhesymau mwyaf cyffredin a roddwyd yn ymwneud â diffyg ymddiriedaeth yn y brechlynnau oherwydd cyflymder eu datblygu a'u sgil-effeithiau anhysbys. Roedd rhesymau eraill yn cynnwys: peidio â theimlo bod angen cael eu brechu oherwydd risg isel canfyddedig; gweld budd isel o frechu; heb ddigon o wybodaeth am y brechlynnau; â chyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes megis alergeddau; wedi cael adweithiau gwael i frechlynnau yn y gorffennol; pryder am effeithiau ar ffrwythlondeb; wedi clywed am adweithiau andwyol i'r brechlynnau; a ddim yn cytuno â brechiadau yn gyffredinol.

Sut ydym yn bihafio?

Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod wnaethoch chi adael eich cartref neu'ch gardd?



Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod wnaethoch chi adael eich cartref…

	0 diwrnod	1-2 diwrnod	3-4 diwrnod	5+ diwrnod
…i weithio	65%	6%	10%	19%
…i siopa	29%	59%	8%	4%
…am resymau meddygol	77%	21%	1%	<1%
…i ymarfer corff	44%	15%	13%	29%
…i gwrdd â teulu / ffrindiau	86%	10%	3%	1%
…bwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	99%	1%	0%	0%
…am ddiod mewn tafarn neu far	100%	0%	0%	0%

Pa mor dda ydym ni’n ymdopi â choronafeirws?

Ydych chi’n meddwl fod y cyfyngiadau sydd mewn lle i reoli coronafeirws yn…

Rhy ychydig 17%

Tua’i le **70%**

Yn ormod 13%

	Cytuno’n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac anghytuno	Anghytuno	Anghytuno’n gryf
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i’r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	8%	52%	15%	17%	7%
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i’r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	20%	50%	13%	15%	3%
Rwyf yn hyderus y gwnaiff yr heddlu ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	17%	50%	11%	17%	5%

Ansawdd bywyd

Yn gyffredinol, dros y 6 mis diwethaf, ydy'r clo a chyfyngiadau coronafeirws eraill wedi effeithio ar ansawdd eich bywyd?

	%	Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru
Na	27%	
Do, gwnaeth ansawdd fy mywyd yn waeth	71%	1,791,000
Do gwnaeth ansawdd fy mywyd yn well	2%	

Yn gyffredinol, dros y 6 mis diwethaf, ydy poeni am ddal coronafeirws wedi gwaethygu ansawdd eich bywyd?

	%	Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru
Do	50%	1,250,000
Naddo	50%	

Am beth ydym ni'n ei boeni?

Dros yr wythnos ddiwethaf, i ba raddau mae'r materion canlynol wedi bod yn eich poeni chi?

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	35%	41%	24%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	18%	29%	52%
Lles eich plant*#~	12%	30%	58%
Addysg eich plant*#~	10%	25%	65%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un#~	58%	22%	20%
Gwaith, hyd yn oed os yw'ch swydd yn ddiogel#~	47%	28%	25%
Eich materion ariannol	58%	21%	21%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	35%	36%	29%
Effeithiau Brexit	59%	24%	17%

*Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â phlant sy'n byw ar yr aelwyd; ~Data heb eu pwysoli; #Ac eithrio'r rhai a ymatebodd 'ddim yn berthnasol'

Wythnos 44 (1af i 7fed Chwefror 2021)

Beth sydd wedi newid?

O'i gymharu â'r amser yma flwyddyn yn ôl, a fyddech chi'n dweud fod y canlynol wedi ei heffeithio …

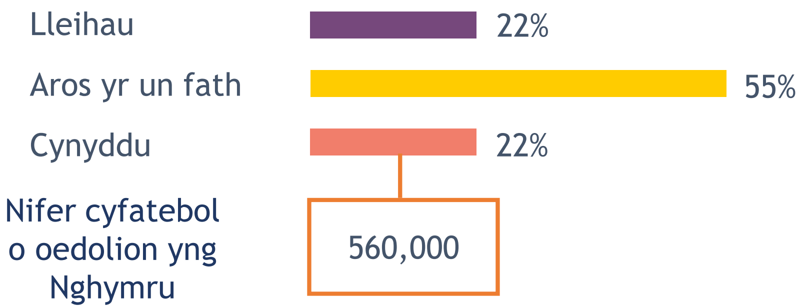
	Llawer gwell	Ychydig yn well	Yr un fath	Ychydig yn waeth (Gwaethygu)	Llawer gwaeth (Gwaethygu)	Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru
Eich iechyd corfforol	5%	8%	42%	29%	17%	1,150,000
Eich ffitrwydd corfforol	6%	10%	36%	28%	20%	1,221,000
Eich iechyd meddwl	1%	2%	49%	34%	14%	1,229,000
Eich iechyd deintyddol	1%	<1%	69%	20%	10%	769,000
Eich perthnasoedd teuluol	3%	8%	59%	23%	8%	790,000
Eich perthnasoedd cymdeithasol	1%	2%	33%	34%	31%	1,642,000
Eich sefyllfa ariannol	6%	12%	56%	17%	9%	646,000
Eich rhagolygon cyflogaeth neu gwaith	4%	3%	75%	10%	7%	443,000

Wythnos 44 (1^{af} i 7^{fed} Chwefror 2021)

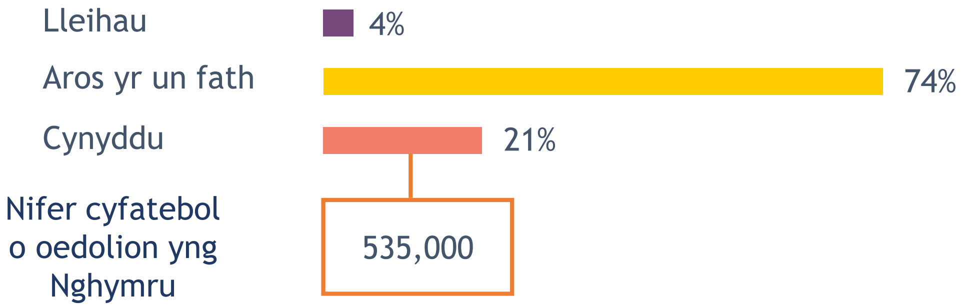
Beth sydd wedi newid?

O'i gymharu â'r amser yma y llynedd, a fyddech chi'n dweud fod y canlynol wedi lleihau, aros yr un fath neu gynyddu?

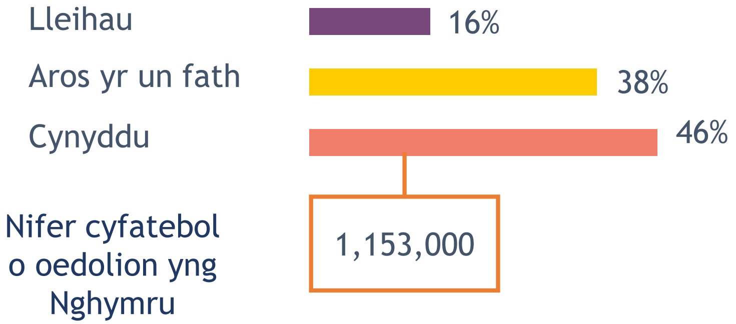
Y maint o alcohol rydych yn ei yfed



Eich pryder am newid yn yr hinsawdd

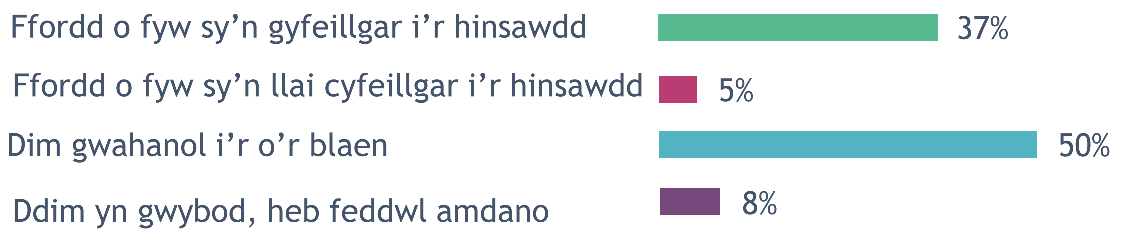


Eich pwysau



Beth sydd wedi newid?

Gan feddwl am gamau gweithredu a all helpu i leihau newid yn yr hinsawdd, megis ailgylchu, lleihau'r defnydd o ynni a gostwng y defnydd o nwyddau a bwydydd fel cig a llaeth, ers dechrau'r sefyllfa coronafirws, a fyddech yn dweud eich bod wedi bod yn byw:



Blaenoriaethu polisiau

O'r rhestr o feysydd polisi posib, pa flaenoriaethau fyddech chi'n eu blaenoriaethu'n gyntaf, ail a thrydydd ar gyfer 2021 yn eich barn chi?

	Blaenoriaeth 1af	Blaenoriaeth 2il	Blaenoriaeth 3ydd	Wedi'i cynnwys fel y tri prif blaenoriaeth
Coronafeirws	63%	13%	7%	82%
Rhestr aros GIG	15%	25%	18%	59%
Addysg	8%	25%	23%	56%
Iechyd a lles	10%	17%	17%	44%
Diweithdra	1%	8%	18%	28%
Newid hinsawdd	2%	5%	9%	17%
Brexit	<1%	7%	7%	14%

Wythnos 44 (1af i 7fed Chwefror 2021)

Edrych ymlaen

Faint ydych chi'n cytuno â'r datganiadau canlynol ?

	Cytuno	Anghytuno
Byddwn i raddau helaeth wedi dychwelyd i'n bywydau arferol erbyn yr haf	28%	72%
Bydd pobl yn gallu mynd dramor ar wyliau yr haf yma	28%	72%
Nadolig nesaf, bydd pobl yn rhydd i gymysgu a theithio fel y dymunant	61%	39%
Bydd yr economi'n gwella'n gyflym o sioc coronafeirws	27%	73%
Bydd brechlynnau'n erbyn coronafeirws ond yn ateb dros dro gan y bydd y feirws yn parhau i newid	63%	37%
Byddwn dal i brofi achosion o coronafeirws yn y 2 i 3 mlynedd nesaf i ddod	87%	13%
Bydd gwisgo mygydau gwyneb o leiaf yn achlysurol yn ran o fywyd am flynyddoedd i ddod	86%	14%
Byddwn yn fodlon derbyn lefelau isel o coronafeirws yn y gymuned pebai'n golygu y gallem ddychwelyd i'n bywyd arferol	65%	35%
Wrth symud ymlaen, byddwn yn ei chael yn dderbyniol pebai marwolaethau o coronafeirws ar yr un lefelau ag a welwn fel arfer o'r ffliw	64%	36%

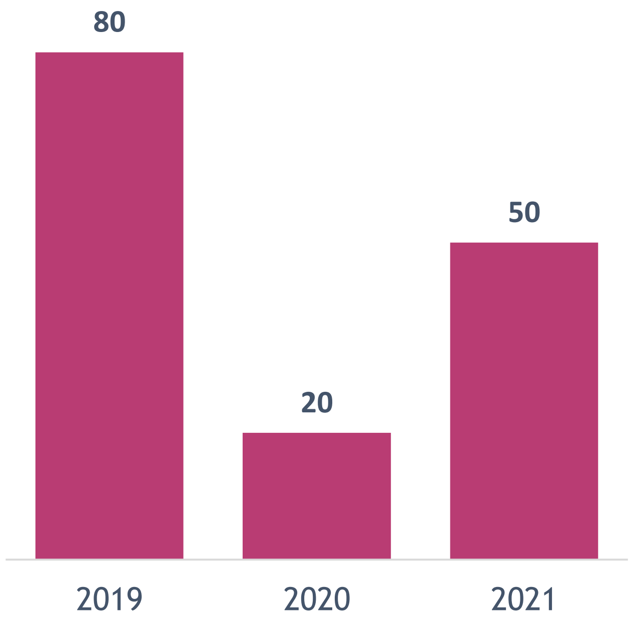
Wythnos 44 (1af i 7fed Chwefror 2021)

Sut oedd y flwyddyn?

Ar raddfa o 0 i 100, lle 0 yw'r gwaethaf y gallwch chi ei ddychmygu a 100 yw'r gorau y gallwch chi ei ddychmygu, sut fyddech chi'n sgorio:

	0	1-20	21-40	41-60	61-80	81-100
Y flwyddyn 2020	22%	32%	17%	19%	8%	2%
Y flwyddyn 2019	1%	4%	3%	12%	41%	39%
A beth ydych chi'n meddwl fydd y sgôr 2021?	5%	14%	19%	43%	13%	6%

Sgoriau canolrif



Sut ydym yn teimlo?

Teimlo'n iach		0-3	4-6	7-10
	Pa mor iach ydych chi'n ei deimlo heddiw? 0 = Ddim yn iach o gwbl; 10 = Iach iawn	10%	39%	52%
Teimlo'n hapus		0-3	4-6	7-10
	Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw? 0 = Ddim yn hapus o gwbl; 10 = Hapus iawn	11%	44%	46%
Teimlo'n bryderus		0-3	4-6	7-10
	Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw 0 = Ddim yn bryderus o gwbl; 10 = Yn hynod o bryderus	46%	32%	22%
Ymarfer corff		0 diwrnod	1-4 diwrnod	5+ diwrnod
	Sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi o leiaf 30 munud o ymarfer corf (digon i wneud i chi golli eich anadl)?	27%	39%	35%

Wythnos 44 (1af i 7fed Chwefror 2021)

Sut ydym yn teimlo?

Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n....

	Unig	Ynysig
Byth	56%	37%
Weithiau	29%	35%
Yn aml	11%	18%
Wastad	4%	10%

Unig (Yn aml + Wastad) – Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru: 384,000

Ynysig (Yn aml + Wastad) – Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru: 708,000

Dros yr wythnos ddiwethaf, i ba raddau mae'r materion canlynol wedi bod yn eich poeni?

Eich iechyd a'ch lles meddyliol

Dim o gwbl	33%
Ychydig	43%
Llawer	24%

Llawer – Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru: 615,000

Wythnos 44 (1af i 7fed Chwefror 2021)

Cyhoeddwyd Chwefror 12fed 2021

Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

World Health Organization Collaborating Centre on Investment for Health and Well-being

phwwhocc.co.uk

@phwwhocc Phwwhocc

Ymholiadau

Datblygydd yr Arolwg

Yr Athro Mark A Bellis

Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

Cymorth Dadansoddol

Dr Freya Glendinning

E-bost
Ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk

Ffôn
02920 227744

Wê
icc.gig.cymru

Polisi a Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol 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