

# Sut ydym ni yng Nghymru?

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

---

Sut y mae amddifadedd, oedran a rhywedd yn gwneud gwahaniaeth i effeithiau Coronafeirws

---

## Amddifadedd

---

Mae pobl sy'n byw yn ardaloedd **mwyaf difreintiedig** Cymru yn fwy tebygol o fod yn hunanynysu, yn teimlo'n bryderus ac wedi'u hynysu yn ystod cyfyngiadau coronafeirws, ac maent yn nodi mwy o bryderon am eu hiechyd meddwl.

Maent hefyd yn fwy tebygol o boeni am fynd yn sâl neu golli un o'u hanwyliaid i'r feirws, eu harian neu gyflogaeth, a llesiant ac addysg eu plant.

Er bod pobl mewn amddifadedd yn fwy tebygol o fod wedi cynyddu faint maent yn gwyllo'r teledu / Netflix neu'n chwarae gemau fideo (o gymharu â chymheiriaid mwy cefnog), mae'r rhai yn yr ardaloedd **mwyaf cefnog** yn fwy tebygol o fod wedi cynyddu faint o amser maent yn ei dreulio yn yr awyr agored ac yn gwneud ymarfer corff.

## Oedran

---

Mae **oedolion iau** yn poeni mwy am eu hiechyd meddwl; yn teimlo'n fwyaf ynysig ac yn profi cwsg gwaeth.

Yn ystod y cyfyngiadau symud maent yn yfed mwy o alcohol, yn gwyllo'r teledu/Netflix neu'n chwarae gemau fideo yn fwy aml, ond hefyd yn ymarfer corff mwy. Maent yn fwy tebygol o fod yn ymgysylltu ag eraill, naill ai drwy siarad â theulu a ffrindiau, neu ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol.

Mae **oedolion hŷn** yn fwy tebygol o fod yn hunanynysu ac yn poeni mwy am gael y feirws a mynd yn ddifrifol wael.

## Rhywedd

---

Ar y cyfan, mae **menywod** yn fwy pryderus na dynion ac yn poeni mwy am gael y feirws a'u hiechyd meddwl yn benodol. Mae mwy o fenywod yn dweud bod effaith negyddol ar eu cwsg yn ystod y cyfyngiadau symud.

Er eu bod yn nodi cynnydd o ran bwyta mwy o fyrbrydau a defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn fwy na dynion yn ystod cyfyngiadau coronafeirws, mae menywod hefyd yn treulio mwy o amser yn yr awyr agored ac wedi bod yn siarad â ffrindiau a theulu yn fwy nag y byddent fel arfer.

## Yn ystod cyfyngiadau symud y Coronafeirws yng Nghymru...

Mae pobl mewn **amddifadedd** yn fwy tebygol o fod yn:

	Y pumed mwyaf difreintiedig o'r boblogaeth	Y pumed mwyaf cefnog o'r boblogaeth
Hunanynysu	45%	31%
Poeni'n fawr am eu hiechyd meddwl	30%	17%
Teimlo'n bryderus iawn	28%	20%
Teimlo'n ynysig	29%	18%
Poeni'n fawr am fynd yn ddifrifol wael gyda'r feirws	31%	21%
Poeni'n fawr am golli un o'u hanwyliaid	70%	59%
Poeni'n fawr am lesiant eu plant	63%	45%
Poeni'n fawr am addysg eu plant	36%	18%
Poeni'n fawr am golli eu swydd/methu dod o hyd i swydd	18%	12%
Yn poeni'n fawr am eu harian	23%	14%
Cynyddu faint o deledu/Netflix maent yn eu gwyllo neu faint o gemau fideo maent yn eu chwarae	53%	40%

Mae pobl mewn **cyfoeth** yn fwy tebygol o fod yn:

**Cynyddu eu lefelau ymarfer corff** 27%

(Y pumed mwyaf difreintiedig o'r boblogaeth: 19%)



**Treulio mwy o amser yn yr awyr agored** 41%

(Y pumed mwyaf difreintiedig o'r boblogaeth: 26%)



**Cyfathrebu mwy â chymdogion** 39%

(Y pumed mwyaf difreintiedig o'r boblogaeth: 27%)



## Mae'r rhai 18-29 oed yn fwy tebygol o fod yn:

	18-29 oed	70 oed a throsodd
Meddwl eu bod eisoes wedi cael y feirws	15%	7%
Teimlo'n ynysig	32%	18%
Poeni'n fawr am eu hiechyd meddwl	28%	16%
Cysgu'n dda yn llai aml	43%	15%
Poeni'n fawr am golli eu swydd/methu dod o hyd i swydd	21%	2%
Poeni'n fawr am eu harian	21%	6%
Cynyddu eu defnydd o alcohol	27%	11%
Cynyddu faint o deledu/Netflix maent yn eu gwyllo neu faint o gemau fideo maent yn eu chwarae	59%	37%
Cynyddu eu lefelau ymarfer corff	31%	12%
Siarad mwy â ffrindiau a theulu	43%	32%
Cynyddu eu defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol	55%	26%

## Mae'r rhai 70 oed a throsodd yn fwy tebygol o fod yn:

**Hunanynysu 74%**

(18-29 oed: 24%)



**Poeni'n fawr am gael y feirws 25%**

(18-29 oed: 9%)



**Poeni'n fawr am fynd yn ddifrifol wael gyda'r feirws 30%**

(18-29 oed: 13%)



## Mae **menywod** yn fwy tebygol o fod yn:

	Menywod	Dynion
Hunanyngysu	40%	33%
Poeni'n fawr am gael y feirws	26%	20%
Poeni'n fawr am eu hiechyd meddwl	25%	20%
Teimlo'n bryderus iawn	26%	18%
Teimlo'n ynysig	27%	20%
Cysgu'n dda yn llai aml	35%	23%
Poeni'n fawr am golli un o'u hanwyliaid	68%	61%
Poeni'n fawr am addysg eu plant	30%	25%
Bwyta mwy o fyrbrydau	42%	33%
Cynyddu eu defnydd o alcohol*	19%	16%
Treulio mwy o'u hamser yn yr awyr agored	41%	29%
Siarad â ffrindiau a theulu yn fwy nag arfer	44%	33%
Cynyddu eu defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol	46%	38%

## Mae **dynion** yn fwy tebygol o fod yn:

**Poeni'n fawr am golli eu swydd/methu dod o hyd i swydd\*** 15%  
(Menywod: 13%)



**Poeni'n fawr am eu harian\*** 19%  
(Menywod: 17%)



\* Nid yw'r gwahaniaeth yn ystadegol sylweddol

## Pam canolbwyntio ar Amddifadedd?

---

Mae llawer o agweddau ar iechyd yn gysylltiedig â lefelau tlodi yn y gymuned. Gall amddifadedd waethygu iechyd a llesiant meddwl gwael yn benodol.

Efallai fod gan y rhai â llai o adnoddau ariannol fynediad cyfyngedig i wasanaethau, neu gallant fod yn gyfyngedig o ran eu dewisiadau, fel ar gyfer bwyd mwy iach. Mae amddifadedd hefyd wedi bod yn gysylltiedig â llai o adnoddau cymdeithasol, fel rhwydweithiau cefnogol o ffrindiau.

Oherwydd bod cysylltiad cryf rhwng amddifadedd ac addysg, efallai y bydd y rhai sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig yn ei chael yn fwy anodd deall neu ddehongli gwybodaeth am y coronafeirws.

## Pam canolbwyntio ar Oedran?

---

Gall profiadau o'r coronafeirws a'r 'cyfyngiadau symud' fod yn wahanol ar gyfer oedolion iau a hŷn. Mae llawer o'r ffocws wedi bod ar bobl hŷn sy'n agored i niwed, oherwydd bod y tebygolrwydd o iechyd gwael yn cynyddu gydag oedran. Efallai y bydd unigedd yn effeithio mwy ar bobl hŷn sy'n byw ar eu pen eu hunain. Er bod cefnogaeth deuluol a chymunedol ar gael, mae'n bosibl y bydd llawer yn dal i wynebu anawsterau wrth geisio cael gafael arnynt.

Fodd bynnag, efallai y bydd gwahanu oddi wrth ffrindiau, cydweithwyr a gweithgareddau cymdeithasol a hamdden nodweddiadol hefyd yn cael effaith sylweddol ar lesiant oedolion iau. Efallai y bydd pobl o oedran gweithio yn wynebu heriau a phryderon penodol sy'n gysylltiedig â'u cyflogaeth.

## Pam canolbwyntio ar Rywedd?

---

Gall newid mewn cyfrifoldebau yn ystod y pandemig effeithio ar ddynion a menywod\* yn wahanol, gan ddod i gysylltiad â gwahanol bwysau fel gofalu am blant neu berthnasau oedrannus.

Gall problemau iechyd meddwl fel pryder sydd ar y cyfan yn fwy cyffredin ymhlith menywod gael eu gwaethygu yn ystod yr adegau hyn. Fodd bynnag, rydym hefyd yn gwybod bod coronafeirws yn effeithio'n fwy ar ddynion yn genedlaethol.

\* Oherwydd bod llai na 1% o ymatebwyr wedi nodi rhywedd heblaw am wryw neu fenyw, cafodd yr ymatebwyr hyn eu dileu o'r dadansoddiadau er mwyn diogelu anhysbysrwydd

## Profiadau o'r coronafeirws ar gyfer unigolion a'u cartrefi



## Iechyd a llesiant meddyliol



## Ymddygiad iach ac afiach



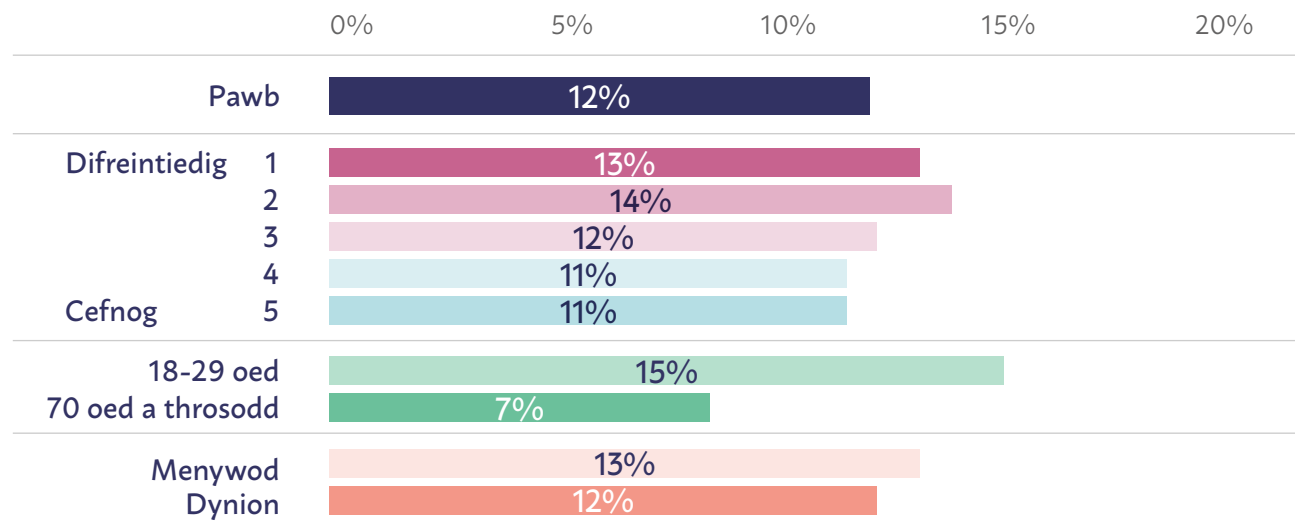
## Cysylltu ag eraill



## Y rhai sy'n credu eu bod wedi cael y feirws

Mae dwywaith yn fwy o bobl 18-29 yn credu eu bod wedi cael y feirws, o'u cymharu â'r rhai 70 oed a throsodd.

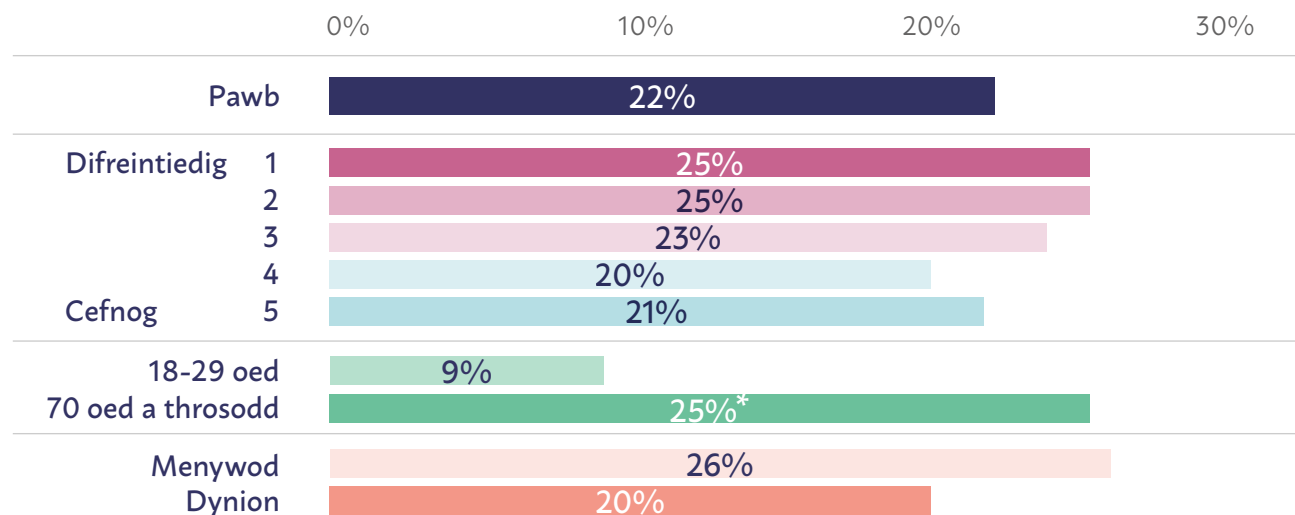
Mae gostyngiad cymharol fach nad yw'n arwyddocaol rhwng yr ymatebwyr mwyaf a lleiaf difreintiedig.



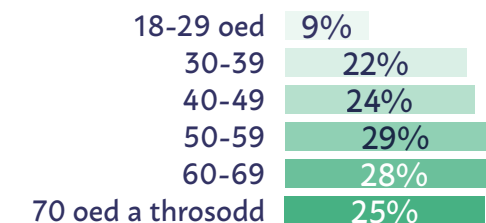
## Y rhai sy'n poeni'n fawr y gallant gael y feirws

Mae poeni am gael y feirws yn llawer mwy cyffredin ymhlith y rhai 70 oed a throsodd.

Mae menywod hefyd yn poeni mwy na dynion.



\*Y rhai 50-59 oed sydd fwyaf pryderus am gael y feirws.

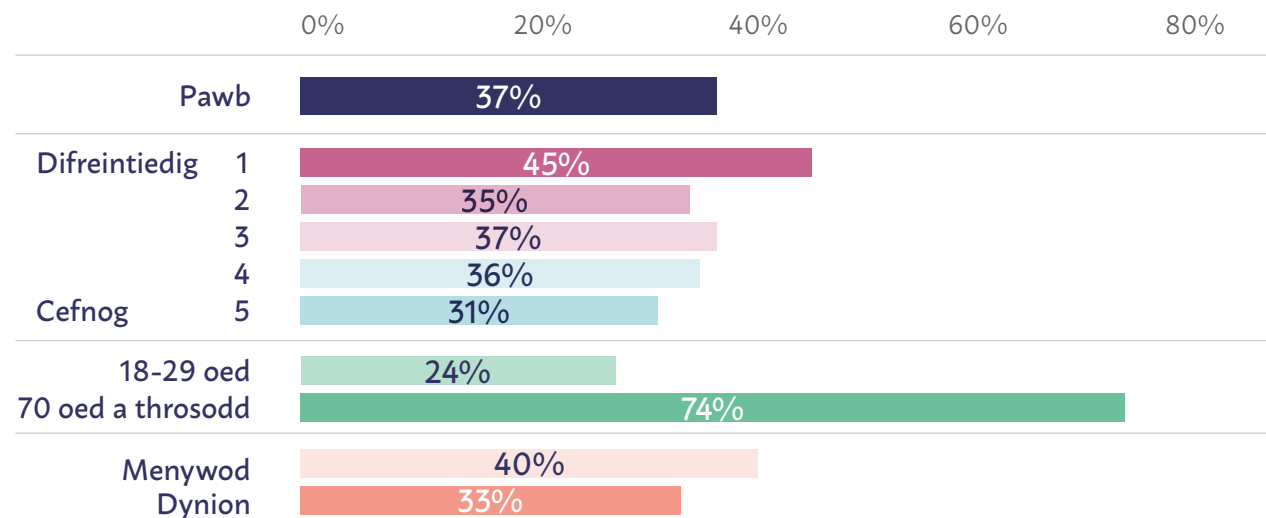




## Y rhai sy'n hunanynysu ar hyn o bryd

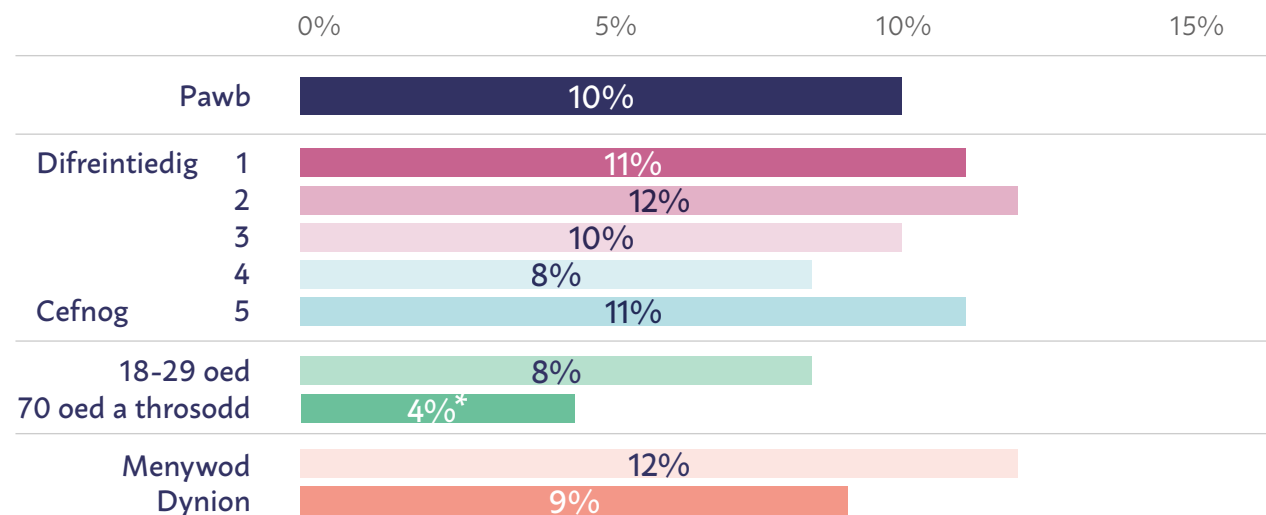
Nododd ychydig o dan hanner yr ymatebwyr a oedd yn byw yn y rhannau mwyaf difreintiedig o Gymru eu bod yn hunanynysu – sy'n sylweddol fwy na'r rhai yn yr ardaloedd mwyaf cefnog.

Mae hunanynysu hefyd yn fwy cyffredin ymhlith y rhai 70 oed a throsodd a menywod.

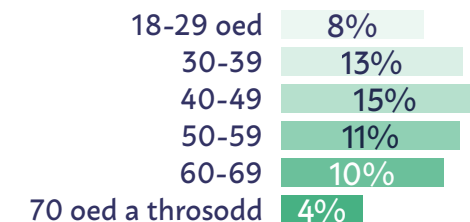


## Y rhai sydd â rhywun agos atynt sydd wedi bod yn ddifrifol wael gyda'r feirws

Mae 1 o bob 10 o bobl yn adnabod rhywun sydd wedi bod yn ddifrifol wael gyda'r feirws, heb unrhyw wahaniaeth sylweddol yn ôl amddifadedd.

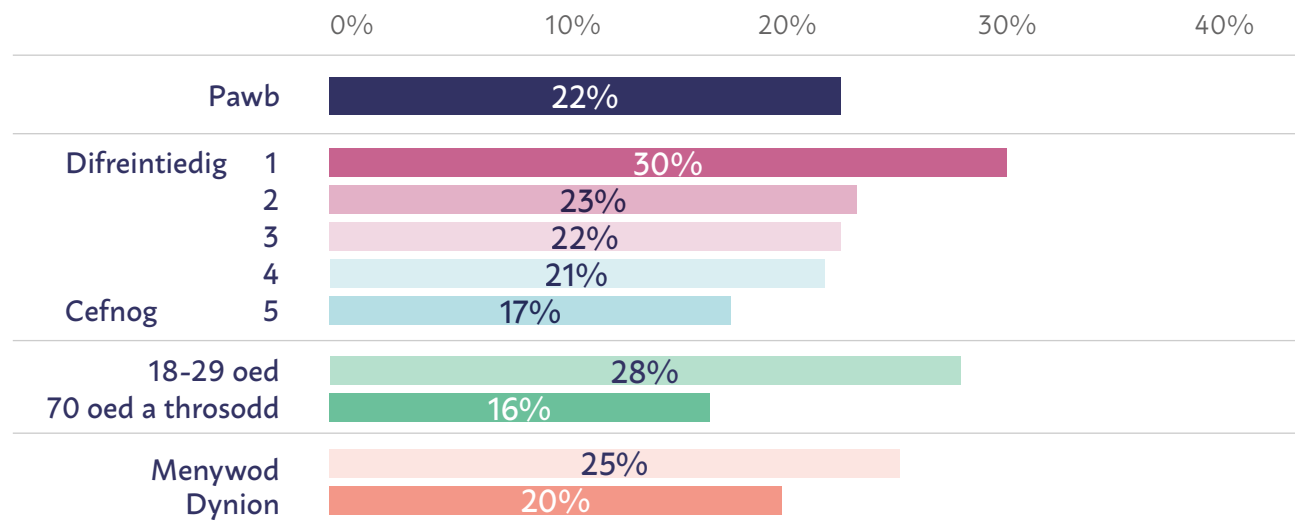


\*Mae ymatebwyr 40-49 oed yn llawer mwy tebygol o fod â chyfaill agos neu aelod o'r teulu sydd wedi bod yn ddifrifol wael.



## Y rhai sy'n poeni'n fawr am eu hiechyd a'u llesiant meddwl

Mae poeni am iechyd meddwl yn fwyaf cyffredin ymhlith y rhai sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig, gan leihau'n sylweddol gyda chyfoeth cynyddol.

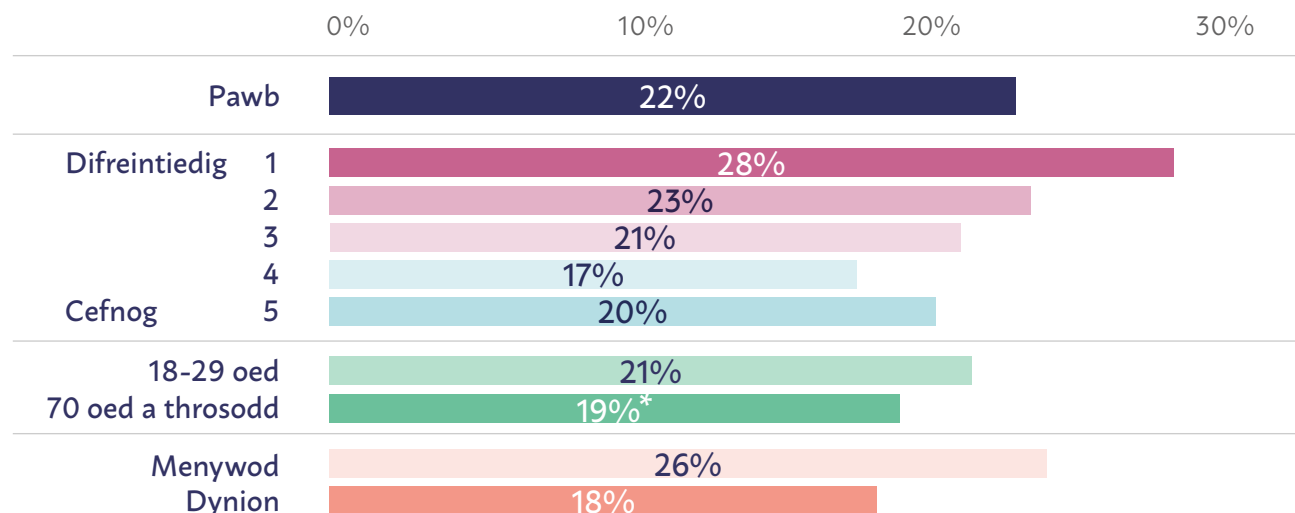


Mae oedolion iau yn poeni llawer mwy am eu hiechyd meddwl presennol o gymharu â'u cymheiriaid hŷn, ac mae menywod yn llawer mwy pryderus na dynion.

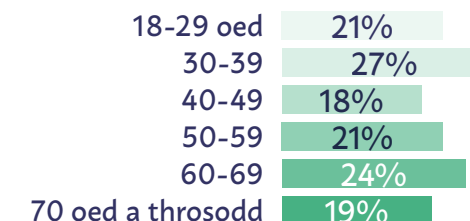
## Y rhai sy'n teimlo'n bryderus iawn

Gwelir cynnydd sylweddol mewn pryder gydag amddifadedd.

Mae chwarter y menywod yn nodi eu bod yn teimlo'n bryderus iawn; sy'n sylweddol fwy na'u cymheiriaid gwrywaidd.



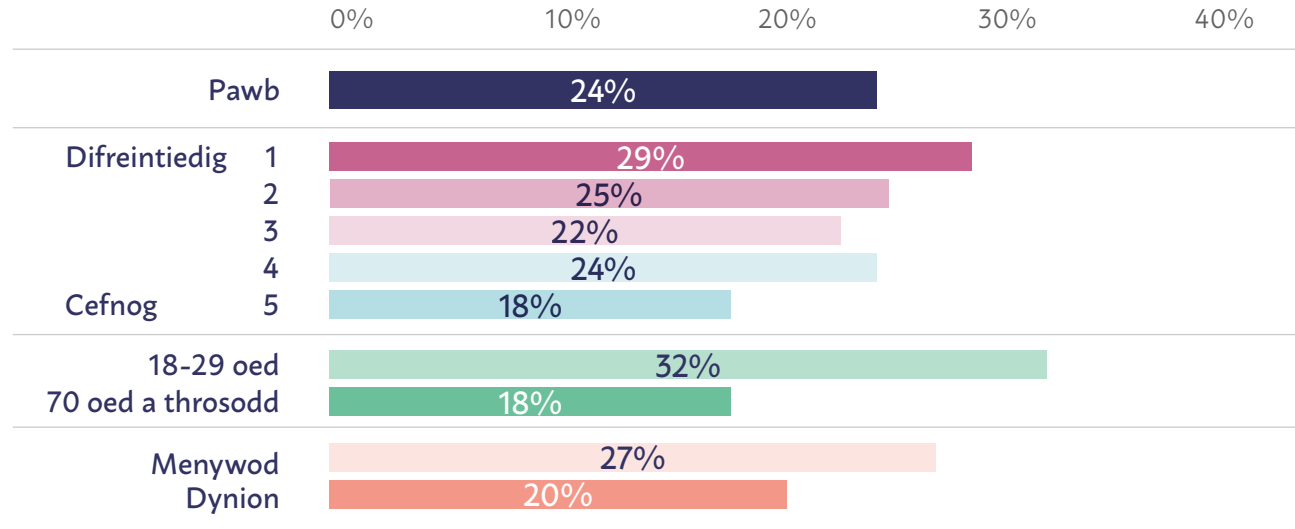
\*Adroddir am lefelau sylweddol uwch o bryder ymhlith y rhai 30-39 oed.



## Y rhai sy'n teimlo'n ynysig yn aml neu bob amser

Mae oedran iau, rhywedd benywaidd ac amddifadedd i gyd yn cael effaith sylweddol ar deimladau o unigrwydd.

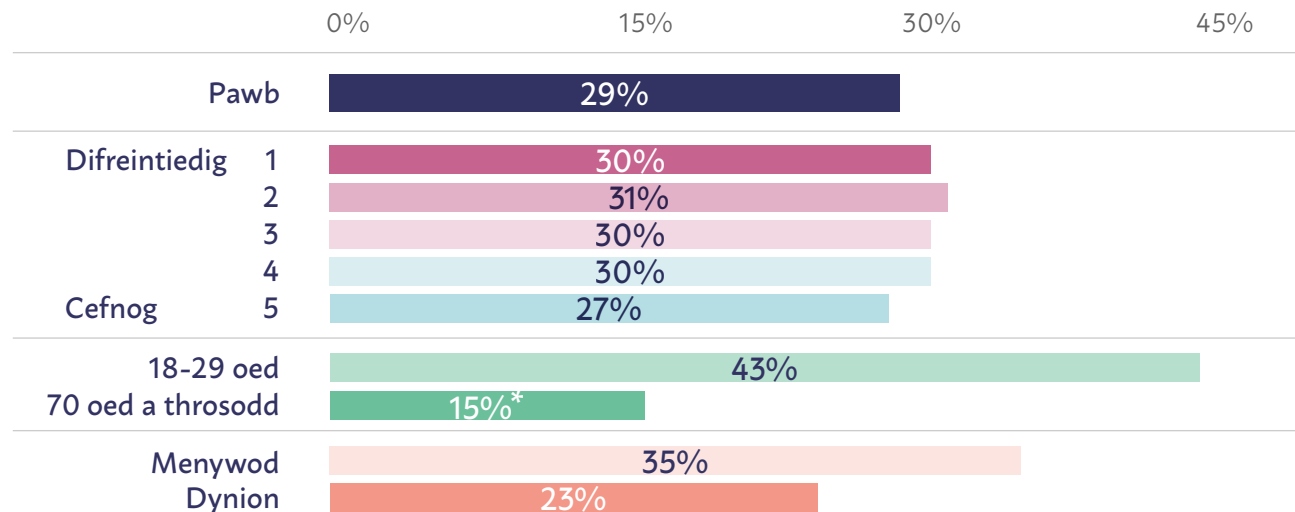
Nododd bron traean o'r ymatebwyr 18-29 oed eu bod yn teimlo'n ynysig, o gymharu ag 1 o bob 5 o ymatebwyr dros 70 oed.



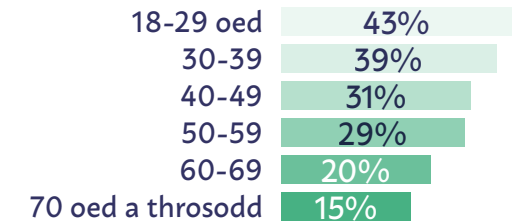
## Y rhai sy'n cysgu'n dda yn llai aml

Ceir perthynas linol sylweddol rhwng oedran a chwsg, gyda mwy o gwsg gwael yn y categorïau oedran iau.

Mae menywod yn nodi mwy o effaith ar gwsg na dynion.



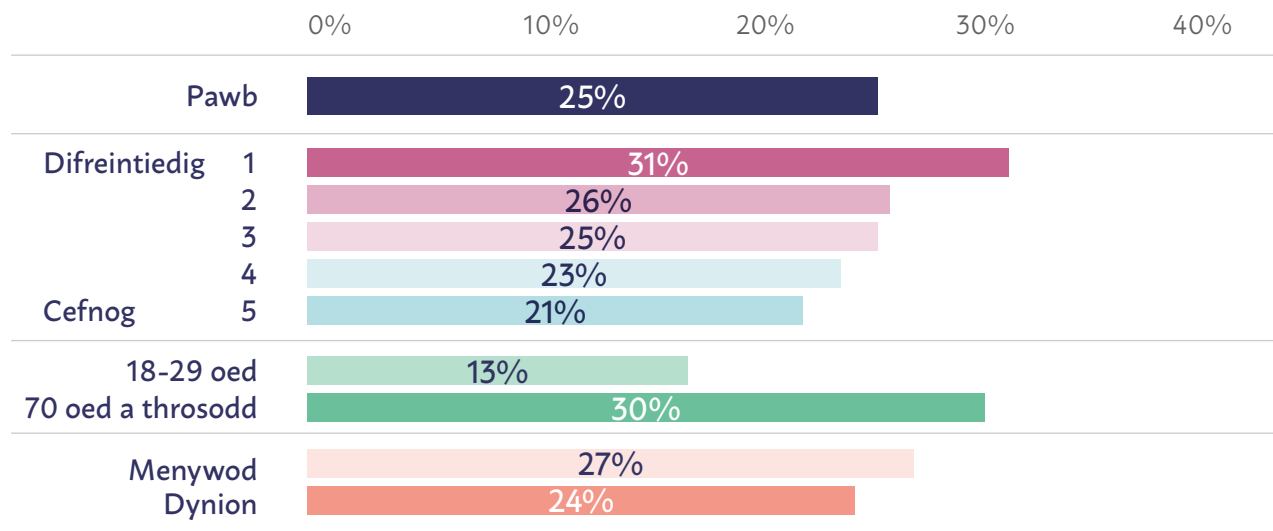
\*Mwy o gwsg gwael yn y categorïau oed iau:



## Y rhai sy'n poeni'n fawr am fynd yn ddifrifol wael

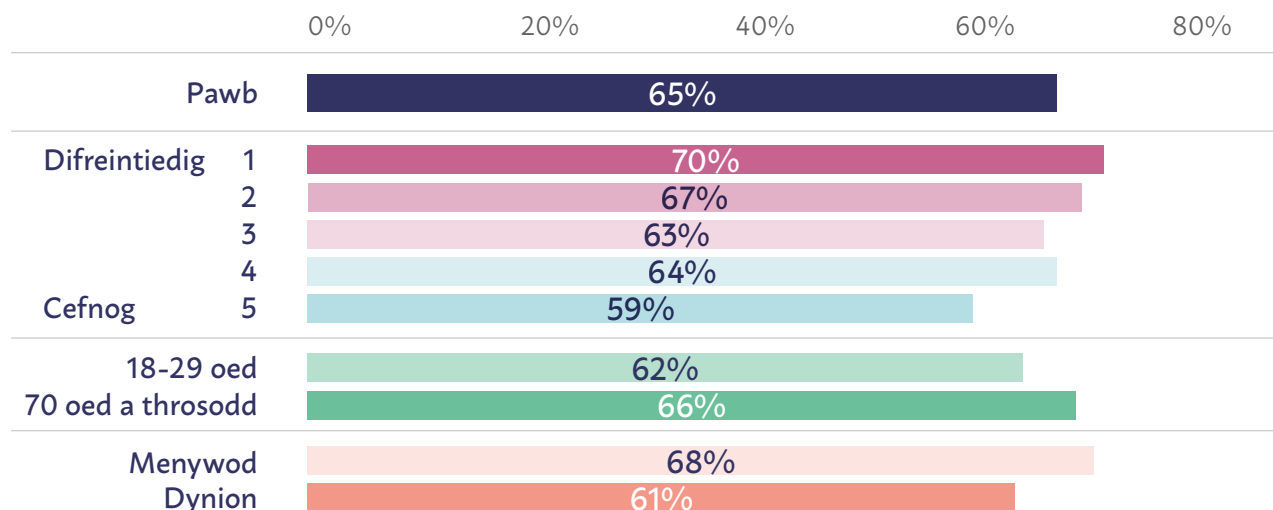
Mae poeni am fynd yn ddifrifol wael yn cynyddu'n sylweddol gydag oedran hŷn a mwy o amddifadedd.

Mae bron traean o ymatebwyr yn y rhannau mwyaf difreintiedig o Gymru yn poeni'n fawr am fynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws.



## Y rhai sy'n poeni'n fawr am gollu un o'u hanwyliaid

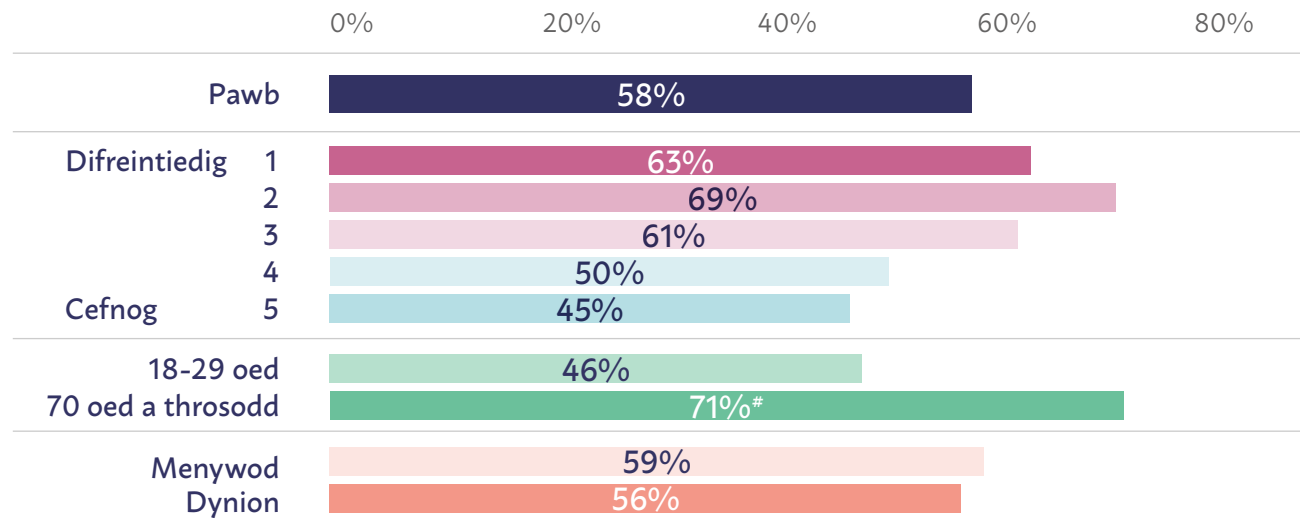
Roedd poeni am gollu anwyliaid yn gyffredin (>60%) ar draws y sampl gyfan. Fodd bynnag, roedd y rhai a oedd yn byw yn y rhannau mwyaf cefnog o Gymru yn poeni llawer llai na'r rhai mewn ardaloedd difreintiedig.



Mae cryn dipyn yn fwy o ymatebwyr sy'n fenywod na dynion yn poeni'n fawr am gollu un o'u hanwyliaid.

## Y rhai sy'n poeni'n fawr am lesiant eu plant\*

Roedd pryderon am blant yn gyffredin ar draws y sampl. Fodd bynnag, canfuwyd bod perthynas gref ag amddifadedd, gyda llawer llai o ymatebwyr yn yr ardaloedd mwy cefnog yn nodi eu bod yn bryderus iawn.

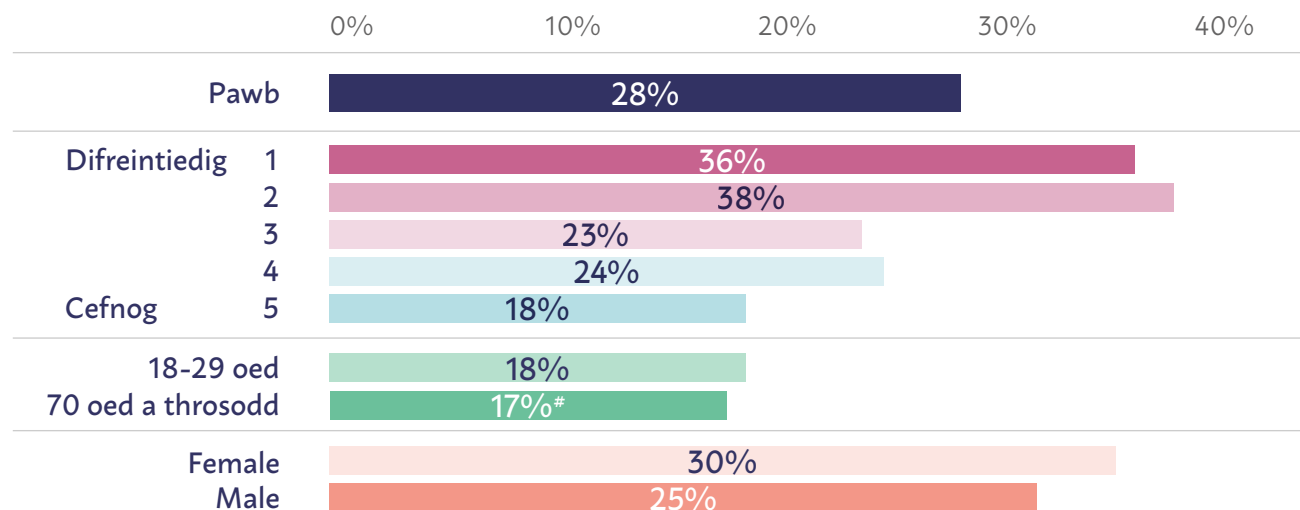


# Mae 65% o oedolion 30-39 oed yn poeni'n fawr am lesiant eu plant.

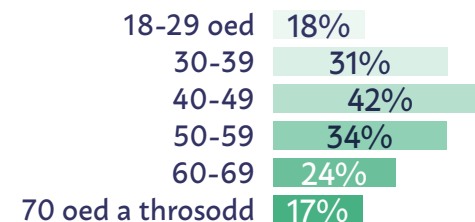
\*Mesurwyd ymhlith y rhai sydd â phlant yn eu cartref

## Y rhai sy'n poeni'n fawr am addysg eu plant\*

Mae rhieni a gofalgwyr yn yr ardaloedd mwy difreintiedig yn nodi llawer mwy o bryder am addysg eu plant. Roedd pryderon am addysg yn amrywio'n sylweddol hefyd yn ôl oedran.



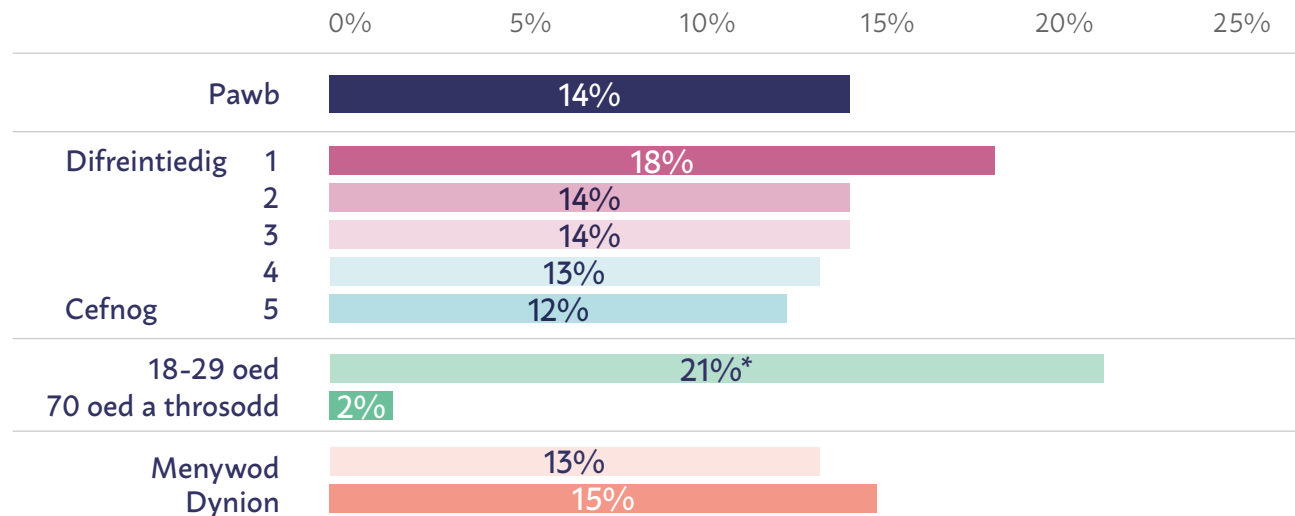
#Adroddir lefelau sylweddol uwch o bryder ymhlith y rhai 40-49 oed



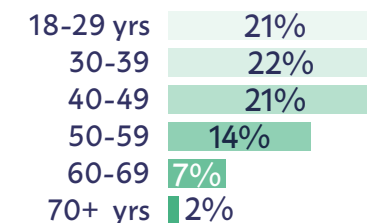
\*Mesurwyd ymhlith y rhai sydd â phlant yn eu cartref

## Y rhai sy'n poeni'n fawr am gollu eu swydd neu fethu dod o hyd i swydd

Mae amddifadedd ac oedran yn cael effaith sylweddol ar bryderon ynghylch statws cyflogaeth.

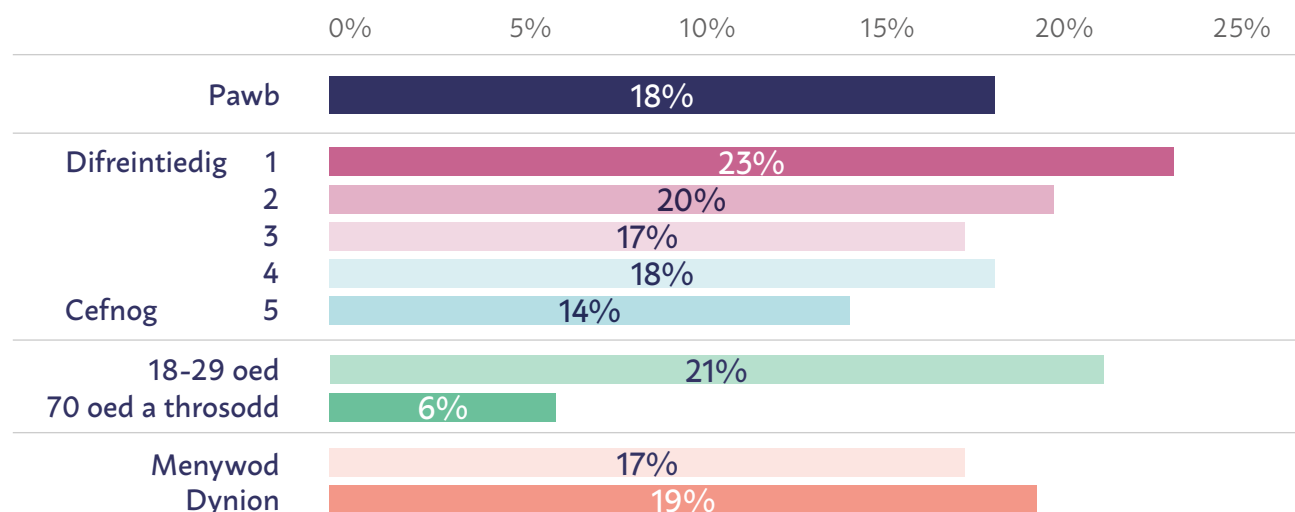


\*Mae ychydig dros 20% o'r rhai 18-49 oed yn nodi eu bod yn poeni'n fawr am gollu eu swydd neu fethu dod o hyd i swydd.



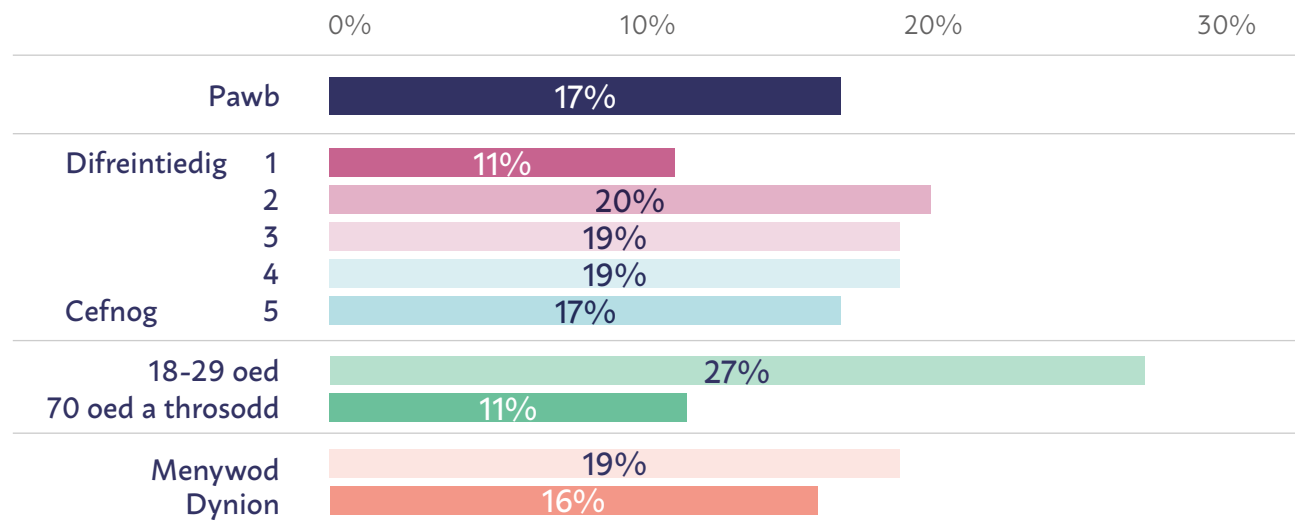
## Y rhai sy'n poeni am eu harian

Mae cynnydd sylweddol o ran pryder am arian gydag amddifadedd. Roedd y pryder hefyd yn sylweddol uwch i'r rhai 30-39 oed (28% yn bryderus iawn).



## Y rhai sy'n yfed mwy o alcohol\*

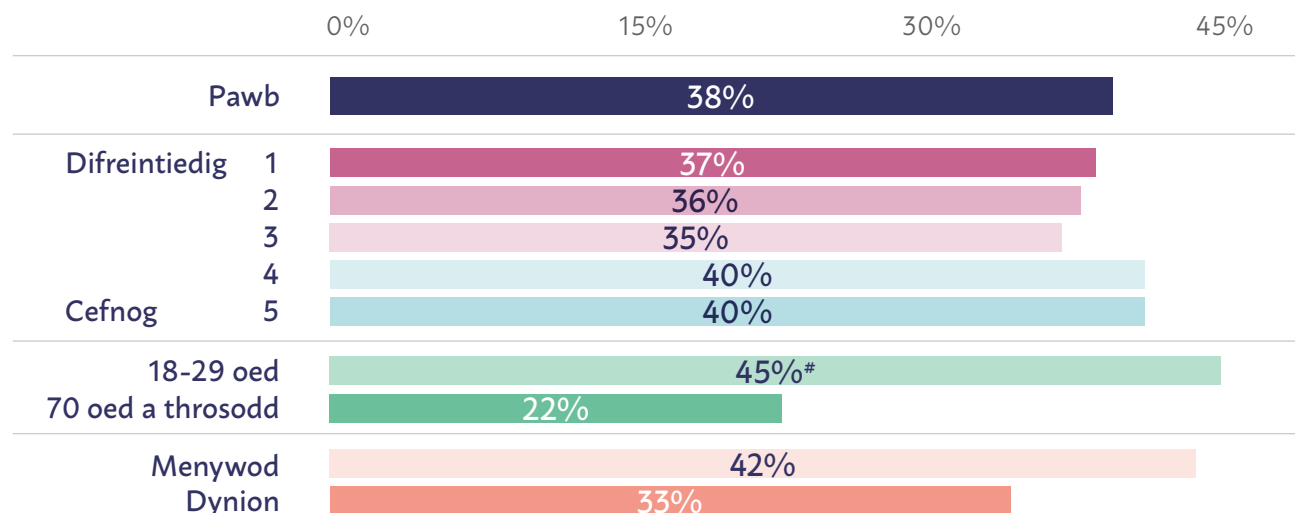
Cafodd oedran effaith sylweddol ar yfed, gyda mwy o alcohol yn cael ei yfed ymhlith y categorïau oedran iau. Mae'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yn llawer llai tebygol o fod wedi cynyddu faint o alcohol y maent yn ei yfed yn ystod yr wythnos flaenorol.



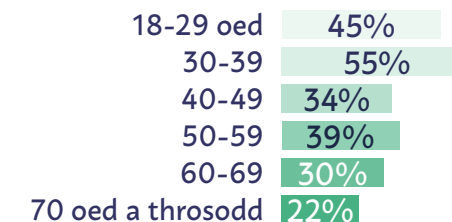
\* Yr wythnos hon; o gymharu â faint yr oeddent yn ei yfed wythnos diwethaf; ymhlith y rhai sy'n yfed alcohol yn unig

## Y rhai sy'n bwyta mwy o fyrbrydau\*

Mae newidiadau o ran bwyta byrbrydau yn amrywio'n sylweddol yn ôl oedran, ac mae cyfran sylweddol uwch o fenywod yn nodi eu bod yn bwyta mwy o fyrbrydau nag arfer.



# Gwelir y cynnydd mwyaf mewn bwyta byrbrydau ymhlith y rhai 30-39 oed, gyda dros hanner yr ymatebwyr yn bwyta mwy o fyrbrydau.

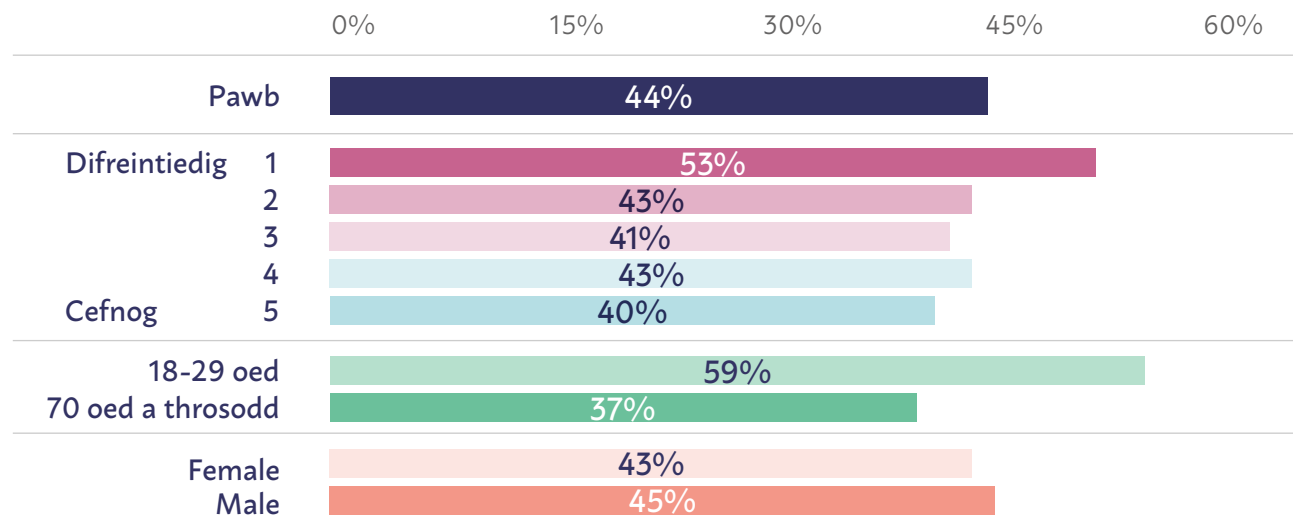


\*O gymharu â'r arfer (h.y. cyn y cyfyngiadau symud); bwyta bisgedi, teisennau, creision ac ati

## Y rhai sy'n gwyllo mwy o'r teledu/Netflix neu chwarae gemau fideo\*

Mae mwy o'r teledu/Netflix neu gemau fideo wedi'i gysylltu'n sylweddol ag amddifadedd (uchel). Mae perthynas linol sylweddol yn bodoli rhwng gwyllo mwy nodol rhwng gwyllo mwy a lleihau oedran.

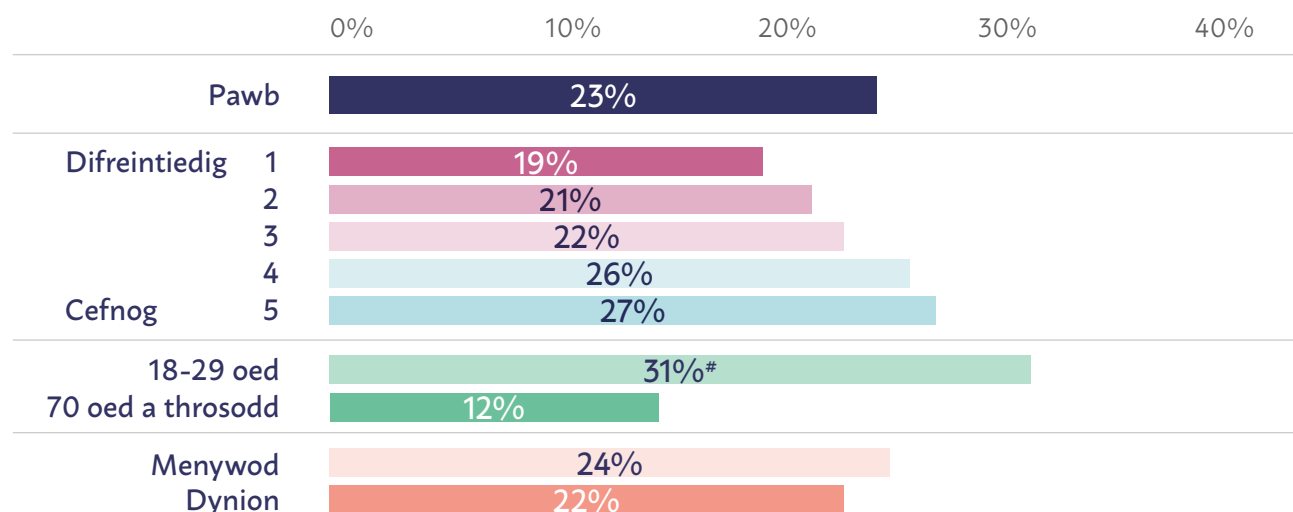
\*O gymharu â'r arfer (h.y. cyn y cyfyngiadau symud)



## Y rhai sy'n gwneud mwy o ymarfer corff\*

Mae cysylltiad cadarnhaol sylweddol rhwng cynnydd mewn ymarfer corff a chyfoeth. Mae perthynas linol sylweddol hefyd rhwng lleihau oedran a chynnyddu ymarfer corff.

\*O gymharu â'r arfer (h.y. cyn y cyfyngiadau symud)



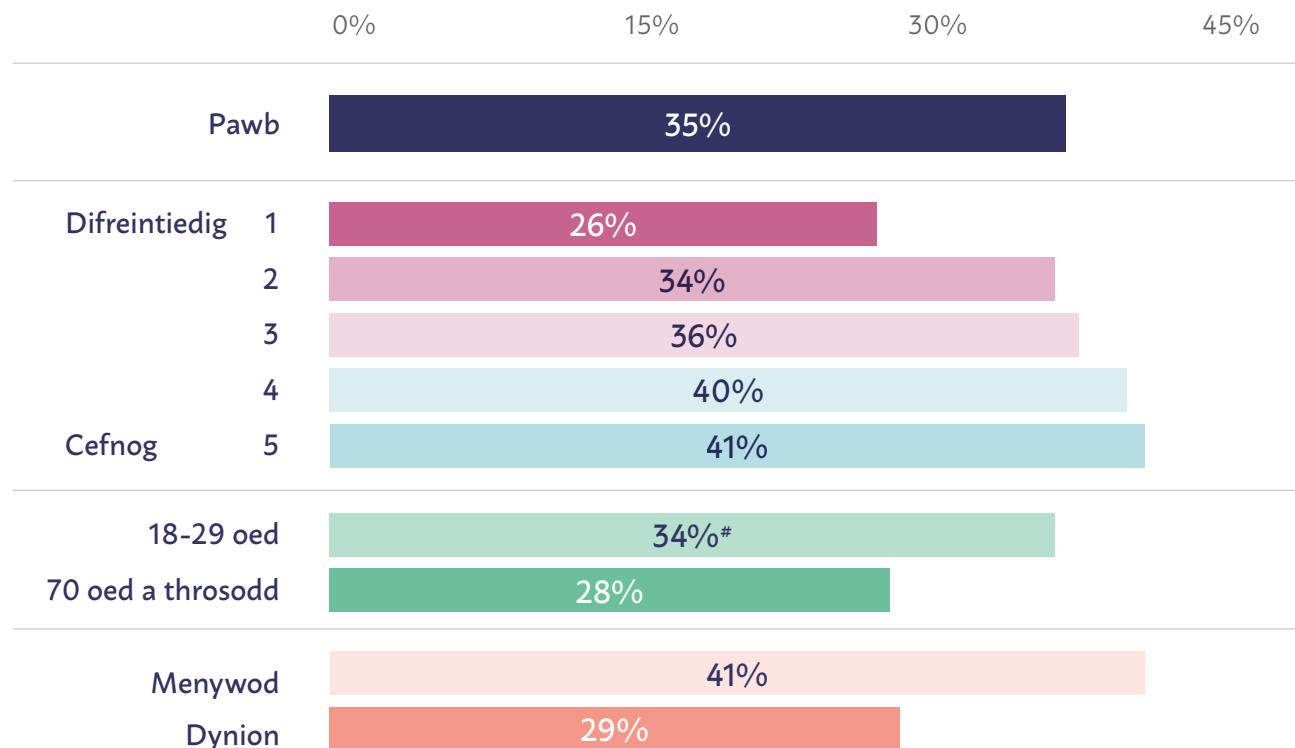
# Mae bron traean o bobl 18-29 oed yn ymarfer corff mwy, o gymharu â chwarter o bobl 40-49 oed ac 20% o'r rhai 60-69 oed).



## Y rhai sy'n treulio mwy o amser yn yr awyr agored\*

Gyda chyfoeth cynyddol, mae cyfran sylweddol fwy o ymatebwyr yn nodi eu bod yn treulio mwy o amser nag arfer yn yr awyr agored.

\*O gymharu â'r arfer (h.y. cyn y cyfyngiadau symud)

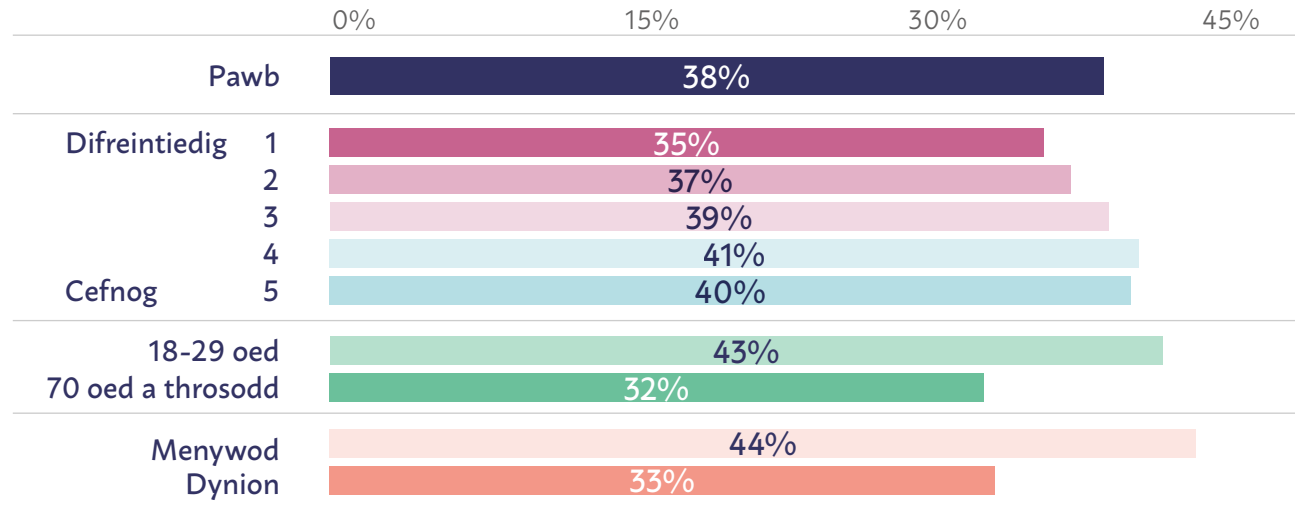


# Mae newidiadau yn yr amser a dreulir yn yr awyr agored hefyd yn amrywio'n sylweddol yn ôl rhywedd ac oedran, gan gyrraedd uchafbwynt ymhlith y rhai 40-49 oed (gyda 42% yn treulio mwy o amser yn yr awyr agored nag y byddent fel arfer).

### Y rhai sy'n siarad mwy â ffrindiau a theulu\*

Dywedodd llawer mwy o fenywod na dynion eu bod yn siarad â ffrindiau a theulu yn fwy nag arfer. Mae newidiadau o ran siarad hefyd yn wahanol yn ôl oedran - mae'r cynnydd mwyaf ymhlith oedolion iau a'r lleiaf ymhlith y rhai 70 oed a throsodd.

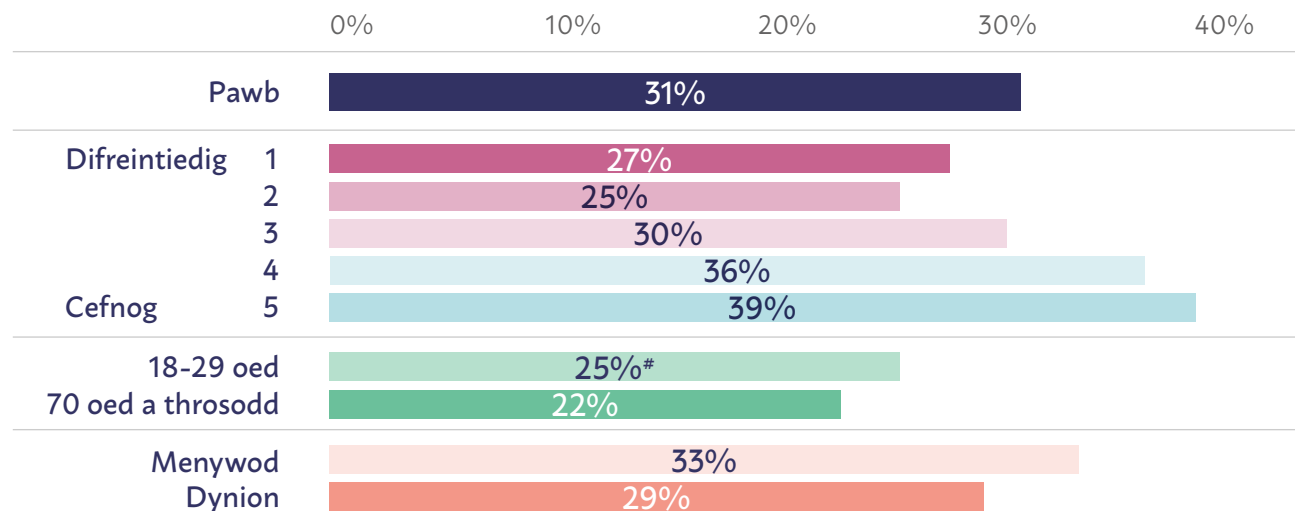
\*O gymharu â'r arfer (h.y. cyn y cyfyngiadau symud)



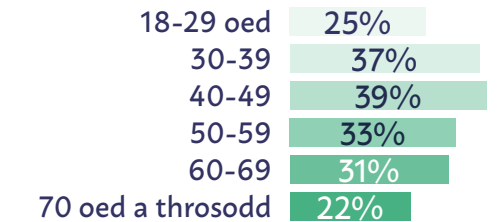
### Y rhai sy'n cyfathrebu mwy â chymdogion\*

Mae cyfran sylweddol uwch o fenywod, a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd cefnog, yn cyfathrebu mwy â chymdogion nag arfer.

\*O gymharu â'r arfer (h.y. cyn y cyfyngiadau symud)



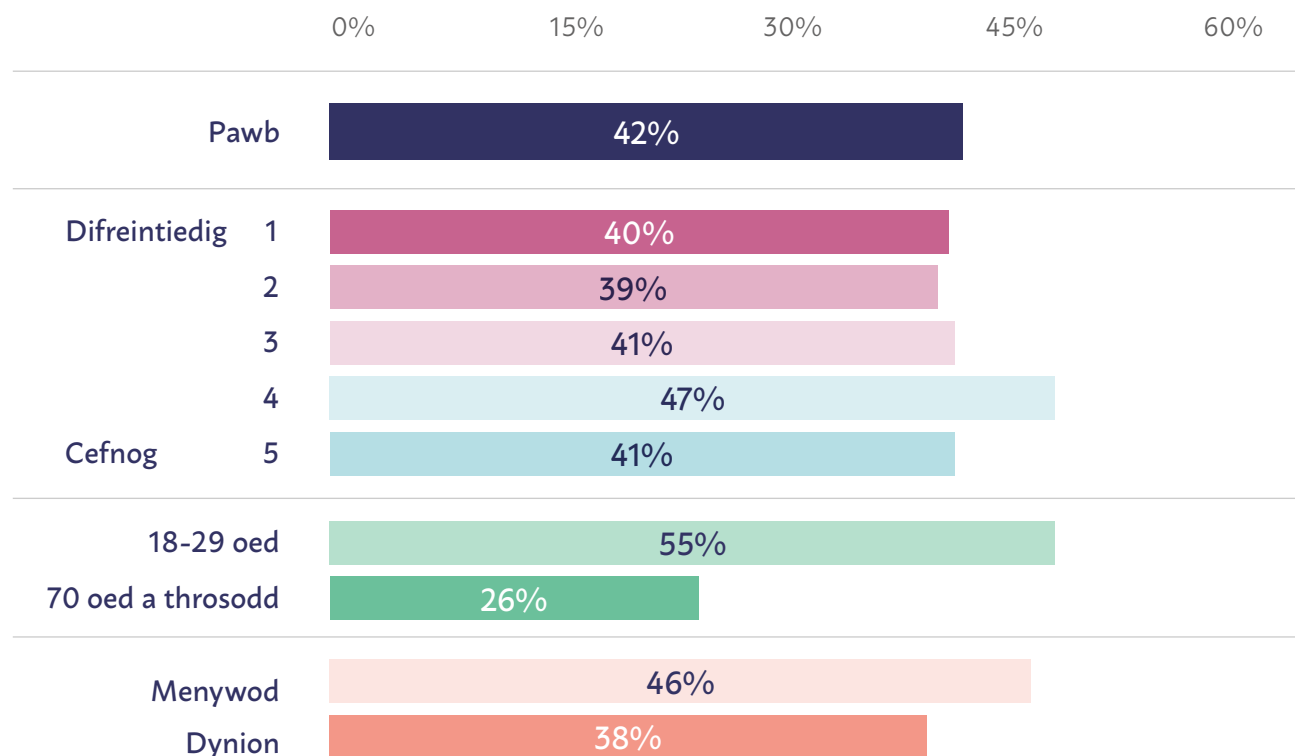
#Mae cynnydd mewn cyfathrebu â chymdogion hefyd yn sylweddol wahanol yn ôl oedran.



## Y rhai sy'n gwneud mwy o ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol\*

Mae menywod yn llawer mwy tebygol na dynion o wneud mwy o ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol. Mae cyfran y bobl sy'n cynyddu eu defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol yn gostwng yn sylweddol gydag oedran.

\*O gymharu â'r arfer (h.y. cyn y cyfyngiadau symud)



## Yr arolwg

---

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

---

Dechreuwyd casglu data ar ddechrau mis **Ebrill 2020** ac mae'n parhau.

---

Hyd yma, mae **dros 2,400** o bobl wedi dweud wrthym sut y mae'r feirws a'r cyfyngiadau symud yn effeithio arnynt.

---

## Ein dadansoddiadau

Mae'r dadansoddiadau hyn yn ystyried sut y gall profiadau o'r coronafeirws fod yn wahanol ar gyfer gwahanol grwpiau mewn cymdeithas. Mae rhai mesurau demograffig (du a lleiafrifoedd ethnig a'r rhai nad ydynt yn nodi eu bod yn wryw neu'n fenyw) heb eu dadansoddi yma oherwydd meintiau sampl bach ond byddant yn cael eu harchwilio mewn adroddiadau yn y dyfodol.

---

Defnyddiwyd swyddogaeth model llinol cyffredinol i archwilio perthnasoedd annibynnol rhwng canlyniadau o ddiddordeb a newidynnau demograffig (oedran, rhywedd, amddifadedd).

---

Cywirwyd y dadansoddiadau hefyd ar gyfer amser (h.y. wythnos yr arolwg). Fodd bynnag, nid yw'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar dueddiadau dros amser ac maent yn cael eu hadrodd mewn manau eraill.

---

## Canfyddiadau

Cyflwynir gwahaniaethau allweddol ar draws 5 cwintel o amddifadedd (1=amddifadedd mwyaf; 5=amddifadedd lleiaf/mwyaf cefnog) ac ar gyfer menywod o gymharu â dynion a'r grwpiau ieuengaf (18-29) o gymharu â'r hynaf (70 oed a throsodd) yn ôl oedran. Lle ceir gwahaniaethau sylweddol pwysig ar draws categorïau oedran eraill, amlygir y rhain mewn graffiau naid ychwanegol.

## Ymholiadau

### Arweinydd yr adroddiad

Katie Hardcastle

### Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

### Datblygu'r Arolwg

Yr Athro Mark A. Bellis

### E-bost

ymholiadau.cyffredinol@  
wales.nhs.uk

### Ffôn

02920 227744

### Gwefan

publichealthwales.org

### Polisi ac 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:

**[icc.gig.cymru/sutwytti](https://icc.gig.cymru/sutwytti)**

