

Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

Wythnos 42 (18^{fed} i'r 24^{ain} o Ionawr 2021)

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.*

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 coronafirws a phryd y dylent ddod i ben, yn ogystal ag ar driniaeth feddygol a newidiadau mewn iechyd deintyddol.

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



Cafodd 602 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 42 o'r arolwg (18fed i'r 24ain o Ionawr).

64%

o bobl yn dweud eu bod yn cefnogi'r clo cenedlaethol presennol yn gryf ac mae 18% yn tueddu i'w gefnogi.

52%

o bobl yn credu y dylai fod yn fwy na tair wythnos cyn y gall pobl deithio i ddefnyddio lleoedd awyr agored (e.e parciau, traethau); Mae 48% o'r farn y dylid ei ganiatáu ynghynt neu eisioes.

20%

o bobl yn dweud, o ganlyniad i'r sefyllfa coronafirws, eu bod wedi cael triniaeth feddygol wedi'i gohirio neu ei chanslo sydd wedi cael effaith sylweddol ar eu bywyd.

63%

o bobl yn anghytuno â'r datganiad "byddwn wedi dychwelyd i raddau helaeth i'n bywydau arferol erbyn yr haf"; dim ond 25% a gytunodd.

65%

o bobl yn credu bod buddion clo cenedlaethol er mwyn lleihau coronafirws yn gorbwyso'r costau; Mae 35% o'r farn bod costau i les a'r economi yn gorbwyso'r buddion.

25%

o bobl yn dweud nad ydynt, o ganlyniad i sefyllfa coronafirws, wedi ceisio cael sylw meddygol fel ymweld â'u meddyg teulu neu fynd i'r adran damweiniau ac achosion brys pan fyddent fel arfer wedi gwneud.

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

31%

Yn dweud fod eu hiechyd deintyddol wedi gwaethygu; 3% ei fod wedi gwella.

28%

yn dweud fod eu perthynas teuluol wedi gwaethygu; 13% eu bod wedi gwella.

22%

yn dweud fod eu sefyllfa ariannol wedi gwaethygu; 17% ei fod wedi gwella.

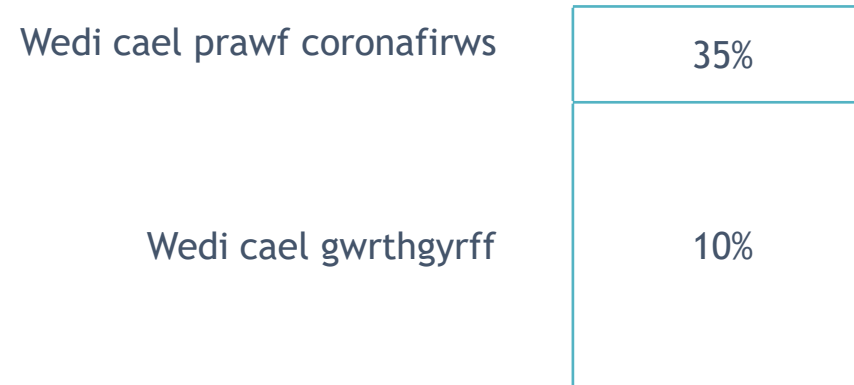
21%

yn dweud eu bod wedi poeni mwy am newid hinsawdd; 6% eu bod wedi bod yn llai pryderus.

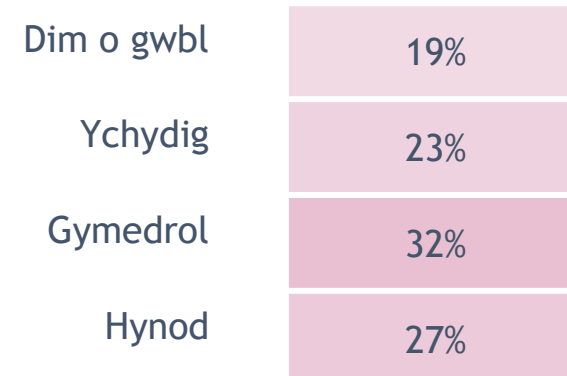
Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafirws?



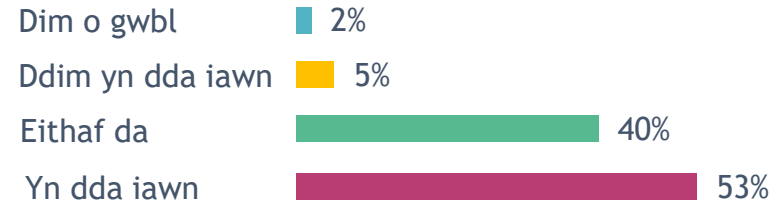
Ydych chi wedi cael eich profi am glefyd coronafirws neu ydach chi wedi cael y prawf gwrthgyrff?



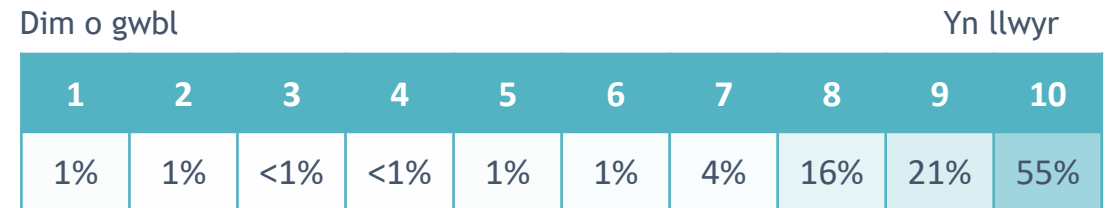
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafirws?



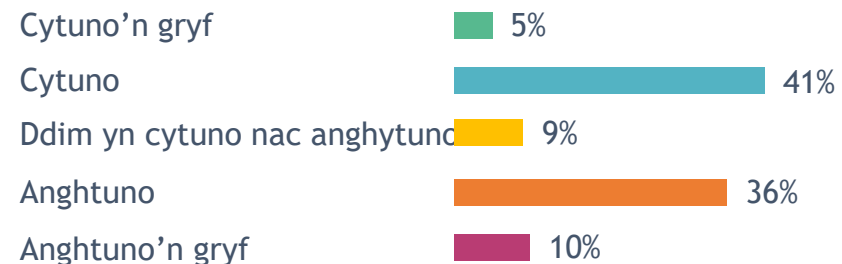
Pa mor dda ydych chi'n teimlo eich bod yn deall y cyfyngiadau presennol sydd ar waith yng Nghymru i leihau lledaeniad coronafirws?



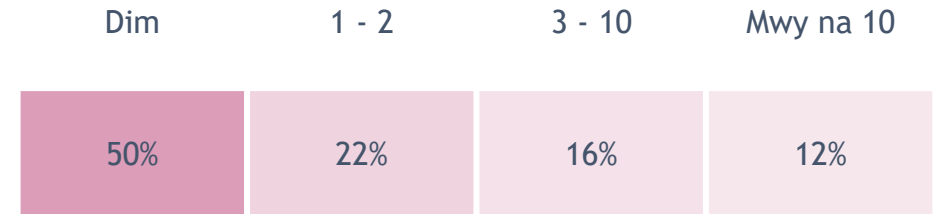
Ar raddfa o 1 i 10, gydag 1 yn ddim o gwbl a 10 yn llwyr, i ba raddau fyddwch chi'n dweud eich bod yn dilyn y cyfyngiadau?



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



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?



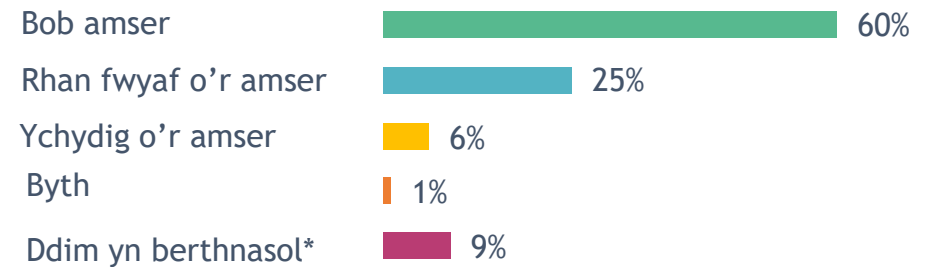
Ar wahân i'r bobl yn eich cartref chi eich hun neu aelwyd estynedig a ganiateir, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o bobl sydd wedi dod i mewn i'ch tŷ?



Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o dai pobl eraill rydych chi wedi bod ynddyn nhw - heb gynnwys tai aelwyd estynedig a ganiateir?

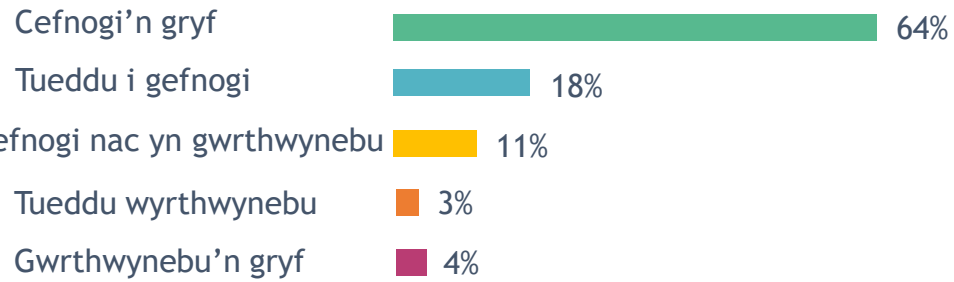


Pan fyddwch gyda phobl o'r tu allan i'ch cartref neu aelwyd estynedig, fel ffrindiau neu gydweithwyr yn y gwaith, a ydych yn cadw pellter cymdeithasol o ddau fetr...?



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

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



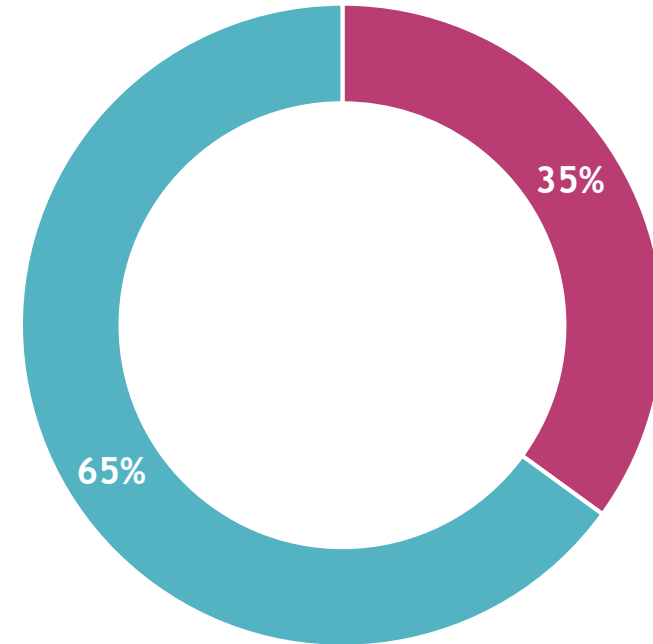
Yn eich barn chi, pa mor effeithiol yw'r cloeon cenedlaethol ar atal lledaeniad coronafirws?



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

Mae buddion clo cenedlaethol wrth leihau lledaeniad coronafirws yn gorbwyo eu costau

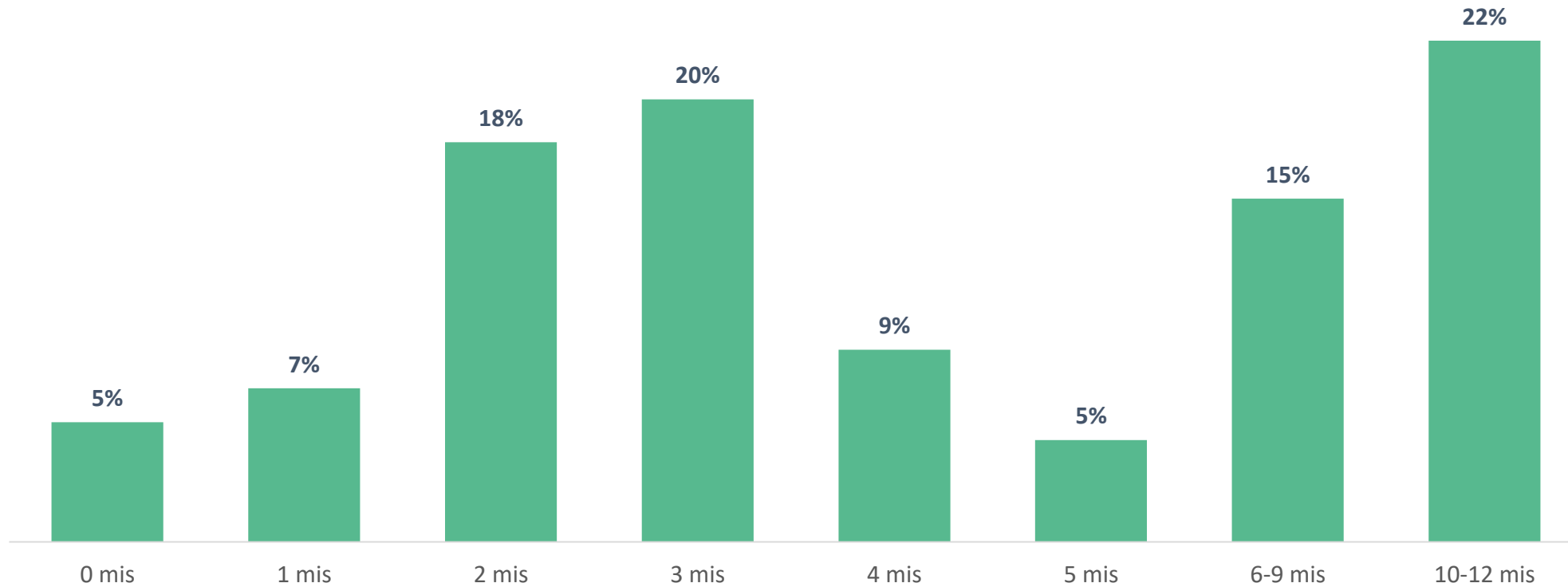
Mae costau cloeon cenedlaethol i les pobl a'r economi yn gorbwyo eu buddion



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

	Dylai fod yn digwydd eisioes	O fewn y 3 wnos nesaf	Mewn mwy na 3 wythnos
Dylai ysgolion ailagor	11%	19%	70%
Dylai pob siop allu agor	11%	20%	69%
Dylai bwytai allu ailagor	8%	14%	79%
Dylai gweithwyr nad ydynt yn hanfodol allu dychwelyd i'w gweithleoedd	13%	21%	67%
Dylai pobl allu cwrdd â phobl o aelwydydd eraill	6%	16%	78%
Dylai pobl allu teithio i ddefnyddio lleoedd awyr agored fel parciau a thraethau	23%	25%	52%

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



Pe baech yn cael cynnig y brechiad...

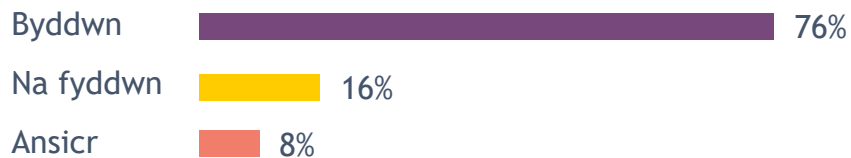
A fydddech chi'n bersonol?



*Eisioes wedi derbyn brechiad coronafeirws

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

Fydddech chi eisiau i'ch plant gael eu brechu?



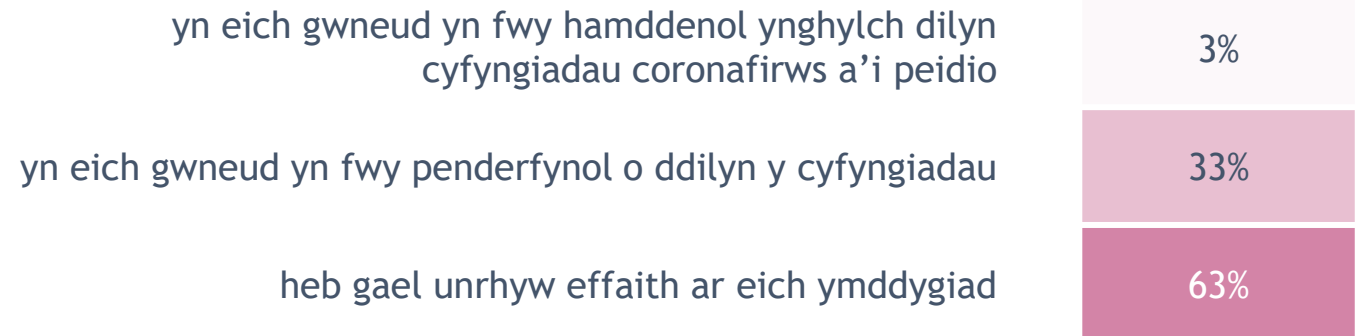
**Cyfyngedig i'r rhai â phlant sy'n byw ar yr aelwyd; ac eithrio'r rhai sy'n ymateb 'ddim yn berthnasol'; data heb ei pwysu.

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.

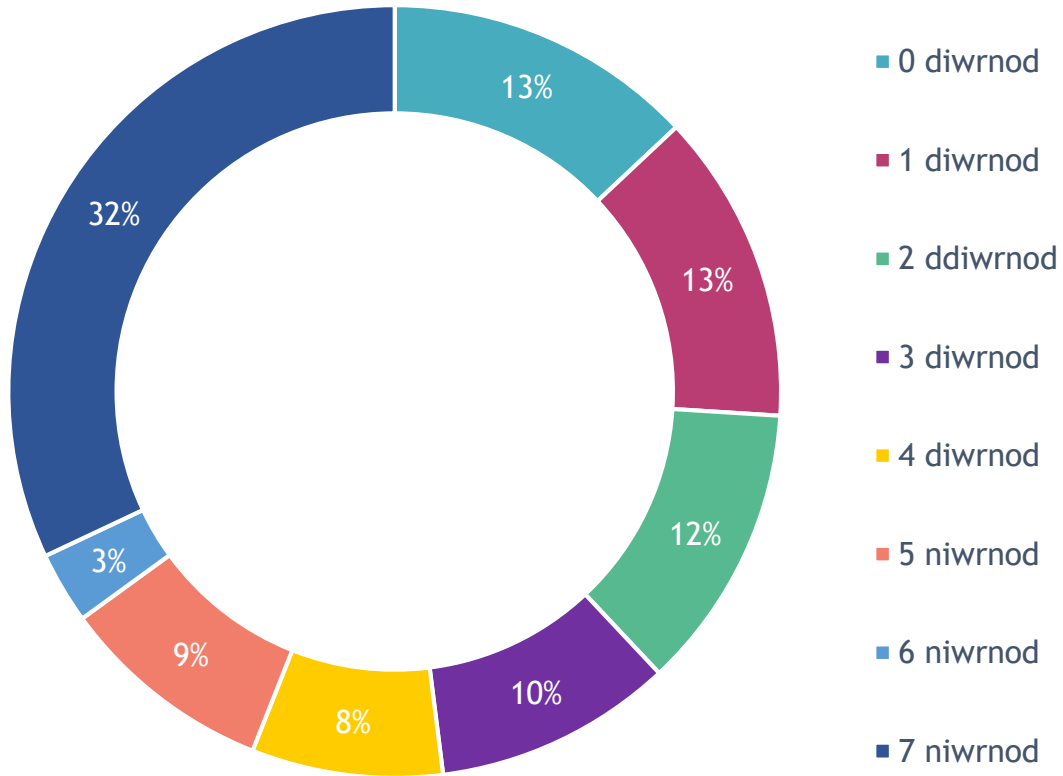
Roedd y rhesymau mwyaf cyffredin a roddwyd yn ymwneud â'r anghysur â chyflymder datblygu'r brechiad, diffyg tystiolaeth a/neu sgil-ffeithiau anhysbys.

Roedd rhesymau eraill yn cynnwys cael cyflyrau iechyd presennol fel alergeddau; ddim yn teimlo'r angen i gael eu brechu oherwydd risg isel canfyddedig neu fod wedi cael coronafirws eisoes; a ddim yn cytuno â brechiadau'n gyffredinol.

Ydy'r newyddion diweddar am effeithiolrwydd y brechiadau coronafirws a chynlluniau i ddechrau rhaglenni brechu.....



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	69%	5%	9%	17%
...i siopa	35%	52%	9%	4%
...am resymau meddygol	77%	23%	<1%	0%
...i ymarfer corff	50%	16%	7%	27%
...i gwrdd â teulu / ffrindiau	87%	12%	1%	<1%
...bwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	100%	<1%	0%	0%
...am ddiod mewn tafarn neu far	100%	0%	0%	0%

Ydych chi'n meddwl fod y cyfyngiadau sydd mewn lle i reoli coronafirws yn...

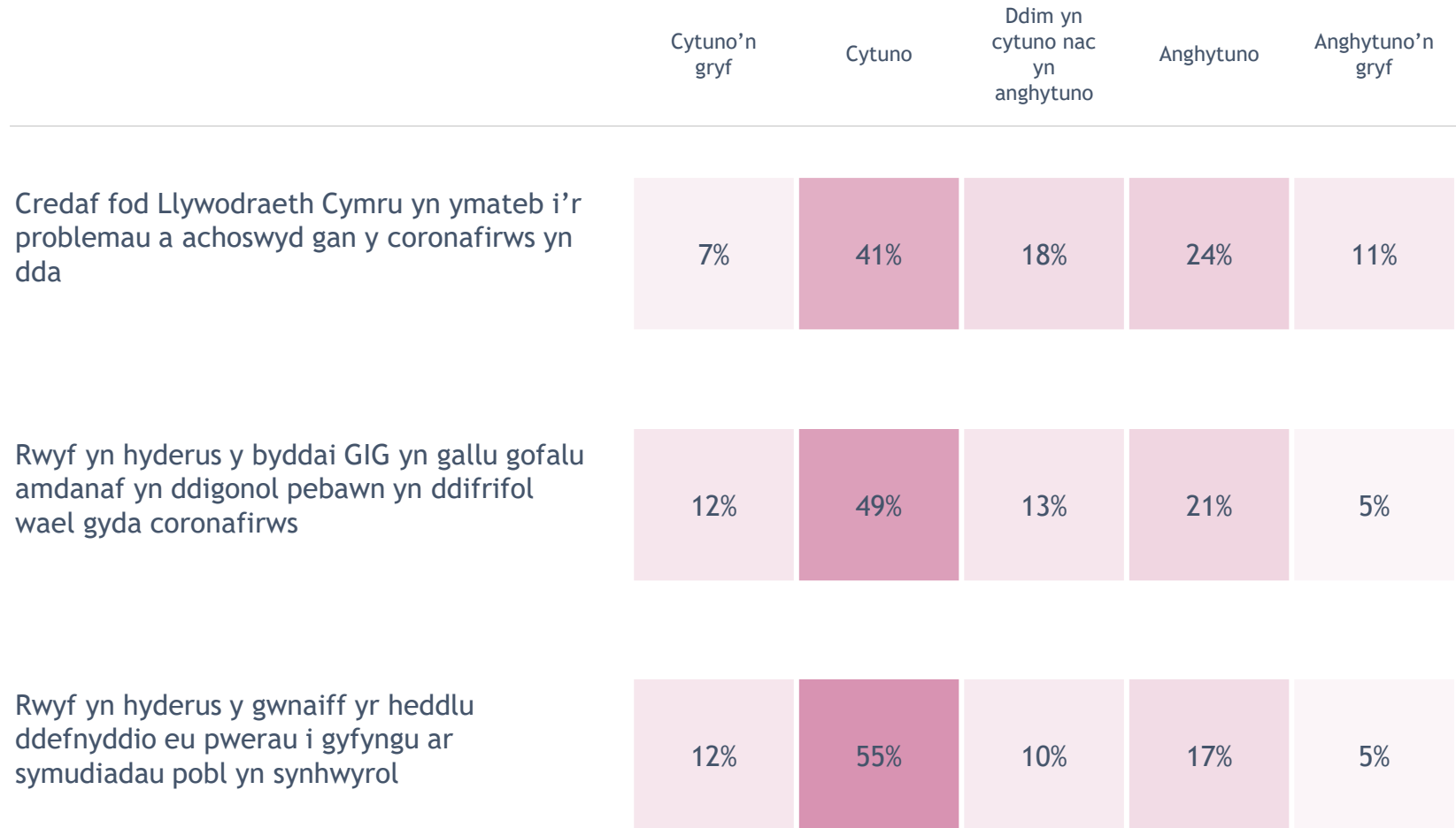
Rhy ychydig 23%



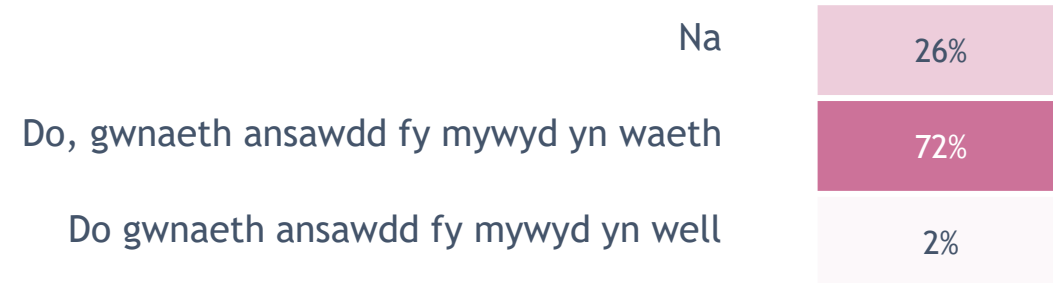
Tua'i le 64%



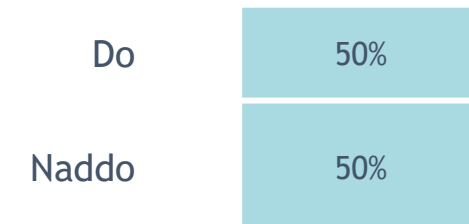
Yn ormod 13%



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



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



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

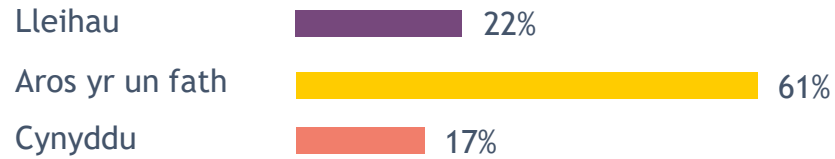
	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Mynd yn ddifrifol wael gyda coronafirws	32%	42%	26%
Colli rhywun annwyl i'r firws	13%	34%	52%
Lles eich plant*#~	15%	32%	54%
Addysg eich plant*#~	18%	19%	63%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un#~	63%	17%	20%
Gwaith, hyd yn oed os yw'ch swydd yn ddiogel#~	54%	21%	25%
Eich materion ariannol	62%	22%	16%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	33%	38%	29%
Effeithiau Brexit	55%	27%	17%

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

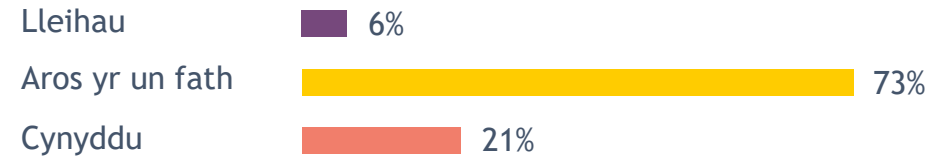
	Llawer gwell	Ychydig yn well	Yr un fath	Ychydig yn waeth	Llawer gwaeth
Eich iechyd corfforol	4%	6%	52%	23%	15%
Eich ffitrwydd corfforol	4%	8%	45%	28%	16%
Eich iechyd meddwl	2%	2%	51%	29%	16%
Eich iechyd deintyddol*	1%	3%	66%	21%	10%
Eich perthnasoedd teuluol	6%	7%	60%	20%	8%
Eich perthnasoedd cymdeithasol	1%	3%	39%	29%	29%
Eich sefyllfa ariannol	4%	13%	60%	14%	8%
Eich rhagolygon cyflogaeth neu gwaith	3%	5%	76%	8%	8%

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

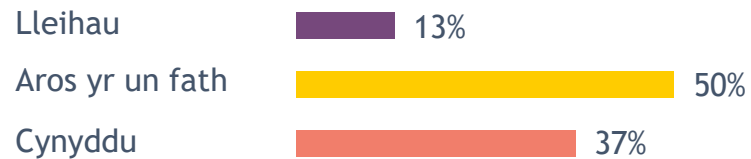
Y maint o alcohol rydych yn ei yfed



Eich pryderon am newid yn yr hinsawdd



Eich pwysau



O ganlyniad i'r sefyllfa coronafirws, a ydych chi wedi...

Gorfod gohirio neu canslo gweithdrefn meddygol, wedi effeithio'n sylweddol ar
ansawdd eich bywyd?

Do

20%

Heb ymgeisio cael sylw meddygol fel ymweld â'ch meddyg teulu neu fynd i'r
adran damweiniau ac achosion brys pan fyddech wedi gwneud fel arfer?

25%

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

	Blaenoriaeth 1 ^{af}	2 ^{il} Blaenoriaeth	3 ^{ydd} Blaenoriaeth	Wedi'i cynnwys fel y tri prif blaenoriaeth
Coronafirws	71%	9%	6%	86%
Rhestr aros GIG	12%	25%	19%	55%
Addysg	6%	26%	22%	54%
Iechyd a lles	5%	13%	21%	39%
Diweithdra	3%	10%	14%	26%
Newid hinsawdd	1%	11%	9%	21%
Brexit	1%	7%	10%	18%

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

Byddwn i raddau helaeth wedi dychwelyd i'n bywydau arferol erbyn yr haf

Byddwn i raddau helaeth wedi dychwelyd i'n bywydau arferol erbyn yr haf

Bydd Brexit yn cryfhau Cymru

Bydd Brexit yn gwneud Cymru'n dlotach

Bydd coronafeirws wedi'n helpu i fabwysiadu gwell cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith

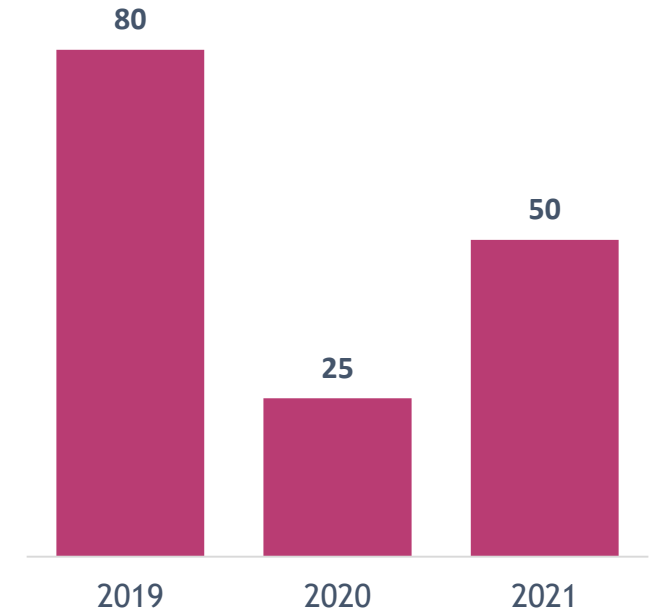
Datrysiaid dros dro yn unig fydd brechlynnau yn erbyn coronafeirws gan y bydd y feirws yn parhau i newid

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yng anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Byddwn i raddau helaeth wedi dychwelyd i'n bywydau arferol erbyn yr haf	2%	23%	12%	49%	14%
Byddwn i raddau helaeth wedi dychwelyd i'n bywydau arferol erbyn yr haf	2%	18%	10%	46%	23%
Bydd Brexit yn cryfhau Cymru	3%	19%	27%	32%	19%
Bydd Brexit yn gwneud Cymru'n dlotach	14%	33%	27%	24%	2%
Bydd coronafeirws wedi'n helpu i fabwysiadu gwell cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith	5%	38%	21%	25%	10%
Datrysiaid dros dro yn unig fydd brechlynnau yn erbyn coronafeirws gan y bydd y feirws yn parhau i newid	14%	42%	21%	20%	3%

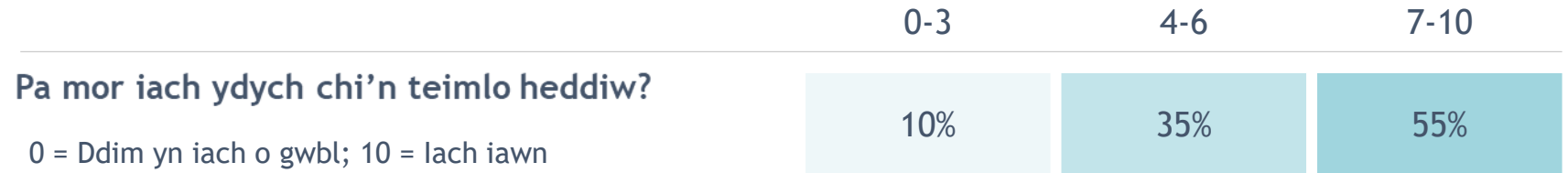
Ar raddfa o 0 i 100, lle 0 yw'r gwaethaf y gallwch chi ei ddychmygu a 100 yw'r gorau y gallwch chi ei ddychmygu, sut fydddech chi'n sgorio:

	0	1-20	21-40	41-60	61-80	81-100
Y flwyddyn 2020	16%	33%	20%	21%	6%	4%
Y flwyddyn 2019	1%	6%	5%	11%	42%	35%
A beth ydych chi'n meddwl fydd y sgôr 2021?	3%	13%	17%	43%	16%	7%

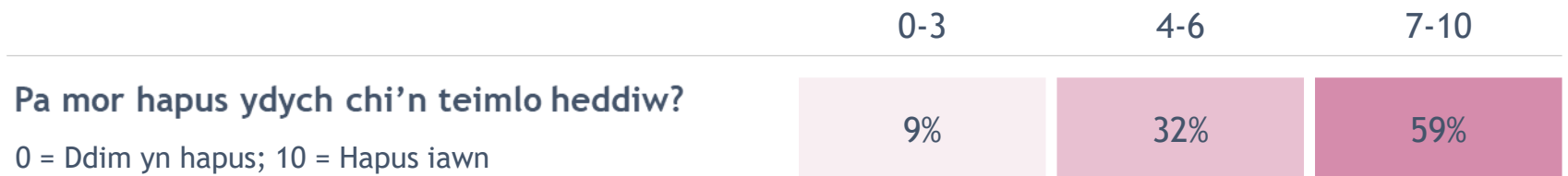
Sgoriau canolrif



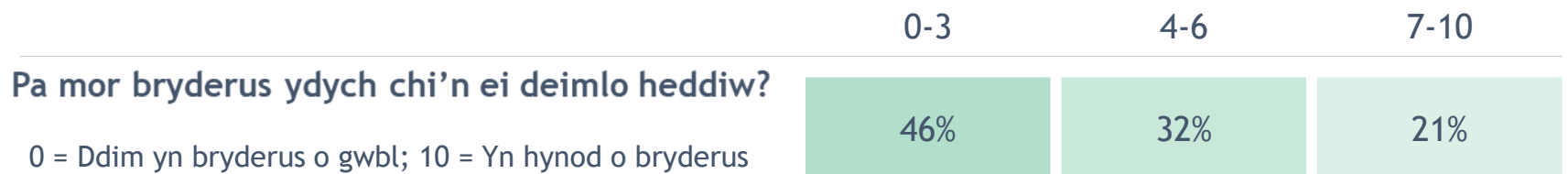
Teimlo'n iach



Teimlo'n hapus



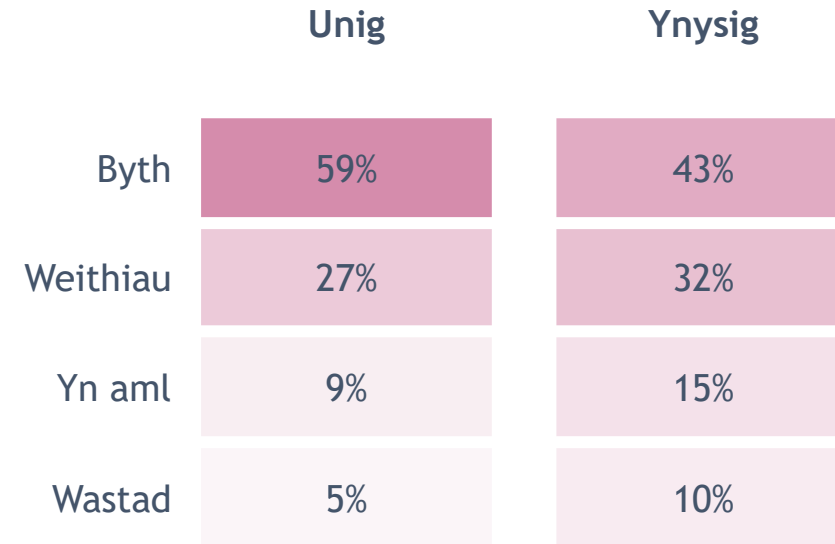
Teimlo'n bryderus



Ymarfer corff

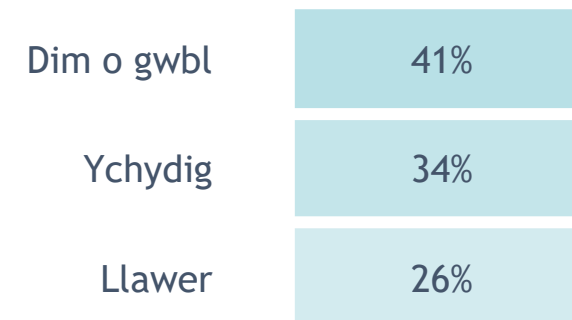


Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n....



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

Eich iechyd a'ch lles meddyliol



Cyhoeddwyd Ionawr 29^{ain} 2021

Ymholiadau

Datblygydd yr Arolwg

Yr Athro Mark A Bellis

Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

E-bost

Ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk

Ffôn

02920 227744

Wê

icc.gig.cymru

Cymorth Dadansoddol

Dr Freya Glendinning

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

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

Canolfan Gydwethredol
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

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

