

Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

Wythnos 74 (Awst 30^{ain} i'r 5^{ed} o Fedi 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 â thua 600 o unigolion a ddewisir ar hap bob yn ail wythnos. Mae'r arolwg yn cynnwys set o gwestiynau arferol a ofynnir bob wythnos o'r arolwg, gyda chwestiynau eraill yn newid yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Mae data arolwg yn cael ei haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd*.

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



*Oni nodir yn wahanol. Trwy gydol yr adroddiad, efallai na fydd ffigurau bob amser yn ychwanegu at 100% oherwydd talgrynnu.

Cafodd 600 o drigolion Cymru 18 oed a hyn eu cyfweld yn ystod wythnos 74 o'r arolwg (Awst 30^{ain} i Fedi'r 5^{ed} 2021).

41%

o bobl yn dweud eu bod yn golchi eu dwylo gyda sebon a dŵr newu wedi defnyddio glanweithydd dwylo fwy na 10 gwaith ddoe; o'i gymharu â 53% flwyddyn yn ôl.*

30%

o bobl yn dweud eu bod wedi bod am ddiod mewn tafarn neu far ar o leiaf un diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf.

54%

o bobl yn dweud eu bod wedi bod yn poeni am effeithiau Brexit yn ystod yr wythnos ddiwethaf (31% yn poeni 'ychydig' a 23% yn poeni 'llawer').#

62%

o bobl yn dweud eu bod yn credu y gwelwn cyfyngiadau megis pellhai cymdeithasol a chau tafarndai yn ôl yng Nghymru ar ryw adeg yn ystod y 6 mis nesaf.

Pan ofynnwyd iddynt pa un o'r tri mater canlynol yr oeddent yn eu hystyried yn bwysicaf ar gyfer dyfodol Cymru :

52%

o bobl wedi dewis gwella gofal iechyd fel y gall pobl fyw bywydau iachach am gyfnod hirach.

29%

O bobl wedi dewis amddiffyn y blaned ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

19%

O bobl wedi dewis I wneud cymdeithas yn fwy cyfartal a thecach I bawb.

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

Do	21%
Ddim yn gwybod	6%

Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

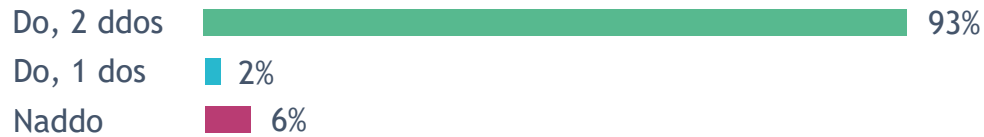
Dim o gwbl	25%
Ychydig	31%
Gymedrol	32%
Hynod	13%

Yn ystod y pandemig, ydych chi wedi colli aelod o'r teulu neu ffrind sydd wedi marw o haint coronafeirws?*

Na	79%
Do, aelod o'r teulu	11%
Do, ffrind	9%

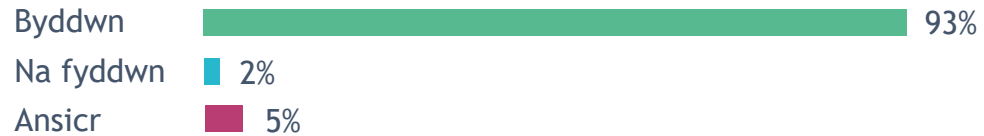
*Ymatebodd 1% 'mae'n well gen i beidio dweud'.

Ydych chi wedi derbyn brechlyn ar gyfer coronafeirws?



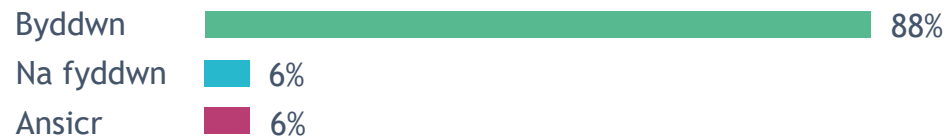
*Ydych chi wedi derbyn brechlyn ar gyfer coronafeirws?**

Pe byddech chi'n cael cynnig pigiad atgyfnerthu ar gyfer coronafeirws, a fyddech chi am gael un?



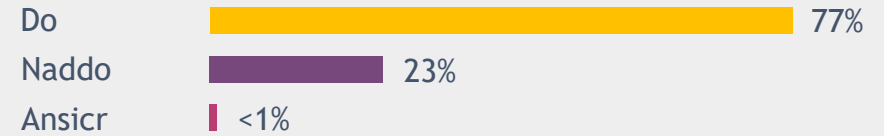
*O'r cyfranogwyr sydd wedi cael dau ddos ac eisiau pigiad atgyfnerthu a pigiad y fflw***

A fyddech chi'n hapus i gael pigiad atgyfnerthu coronafeirws ar yr un pryd â'ch pigiad fflw eleni?

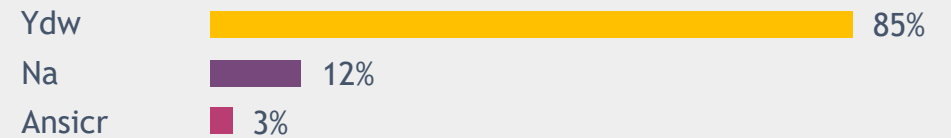


*O'r holl bobl 50 oed a hŷn***

A gawsoch chi brechlyn y fflw gaeaf diwethaf?

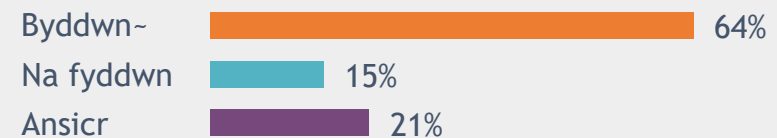


Ydych chi'n bwriadu cael brechlyn y fflw gaeaf hwn?



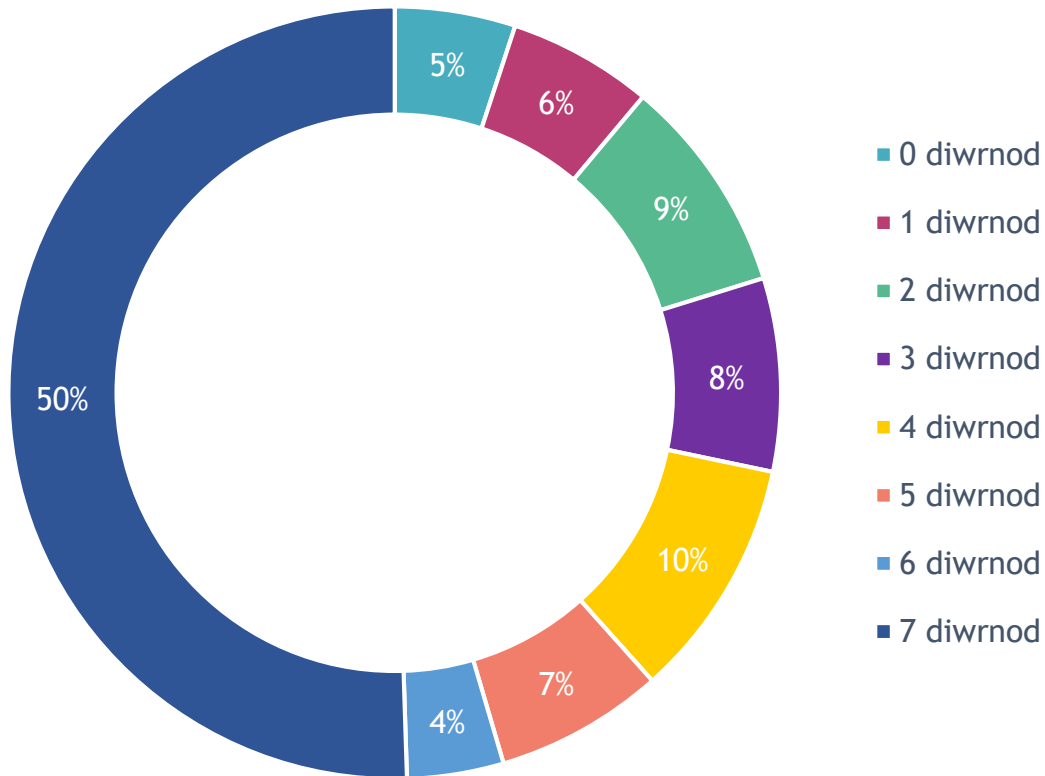
*O'r rhai sydd â phlant ar yr aelwyd**

Os oes gennych blant o dan 18 oed, a fyddech chi am i'ch plant dderbyn brechiad coronafeirws?



*Data heb ei bwysoli; **bob oedran; *ar draws pob oedran, 52% wedi cael pigiad y fflw llynedd a 64% yn golygu cael un eleni, - gan gynnwys rheiny sydd wedi'u 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	68%	8%	10%	14%
...i siopa	14%	54%	19%	12%
...i ymarfer corff	41%	17%	13%	28%
...i gwrdd a teulu / ffrindiau	31%	36%	23%	10%
...i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	57%	32%	8%	3%
...i gael diod mewn tafarn neu far	70%	23%	6%	1%

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

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Colli rhywun annwyl i'r feirws	43%	33%	24%
Lles eich plentyn*#~	28%	42%	30%
Addysg eich plentyn*#~	20%	33%	47%
Colli'ch swydd neu fethu a dod o hyd i un#~	78%	12%	9%
Eich materion ariannol	69%	20%	11%
Mynd i fannau cyhoeddus#	32%	43%	25%
Effeithiau Brexit	46%	31%	23%

O'i gymharu â dechrau'r llynedd, cyn sefyllfa'r coronafeirws, a fydech chi'n dweud bod ansawdd eich bywyd wedi...?



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

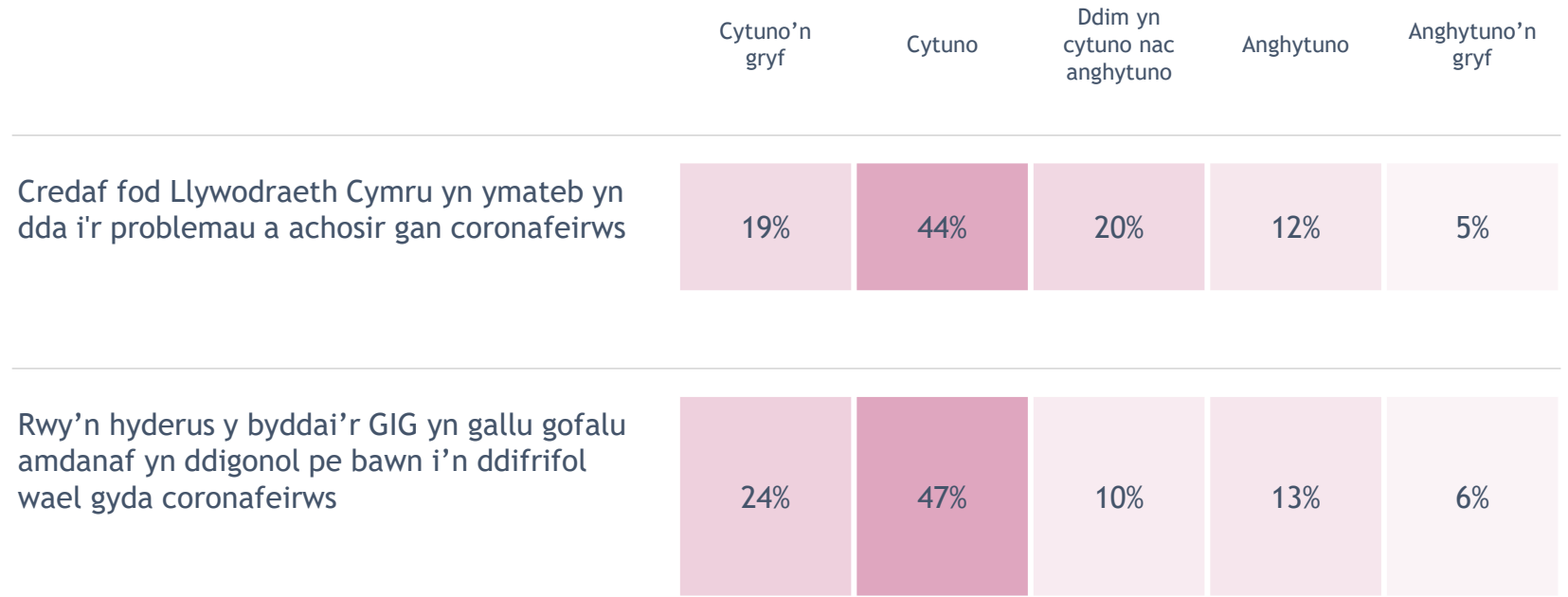
Rhy ychydig 23%



Tua'i le 69%



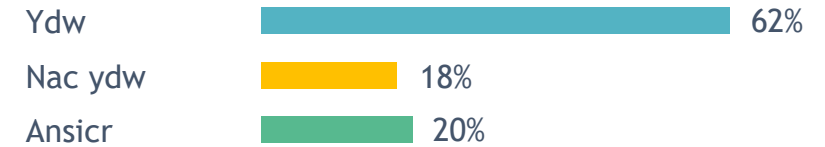
Yn ormod 8%



Ydych chi'n cefnogi'r gofyniad parhaus am orchuddion wyneb mewn siopau a lleoedd cyhoeddus dan do eraill yng Nghymru?



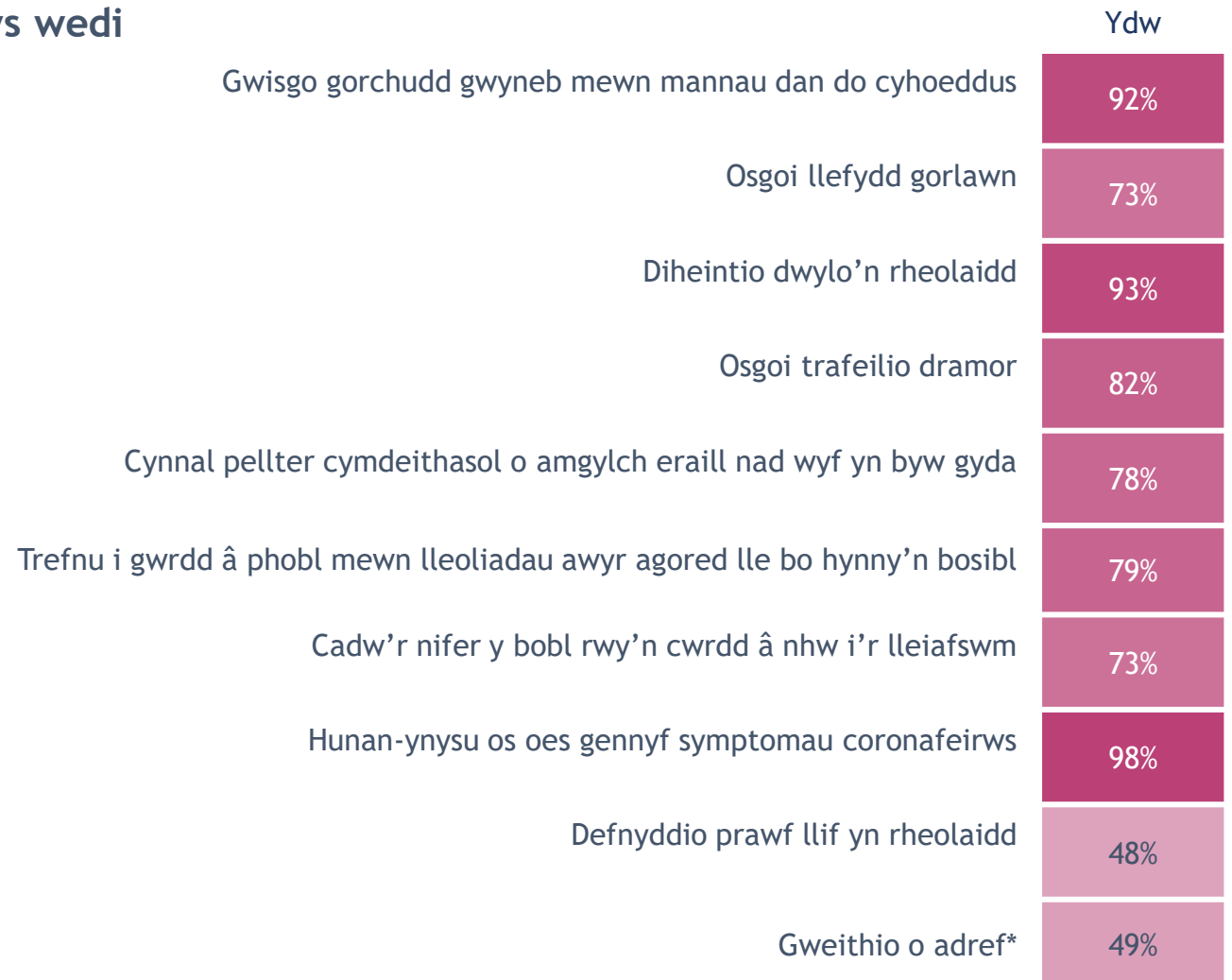
Ydych chi'n meddwl y byddwn ni'n gweld cyfyngiadau eraill fel pellhau cymdeithasol a chau tafarndai yn dod yn ôl yng Nghymru ar unrhyw adeg yn ystod y 6 mis nesaf?



Ydych chi'n meddwl y dylai cyfyngiadau ddod yn ôl:

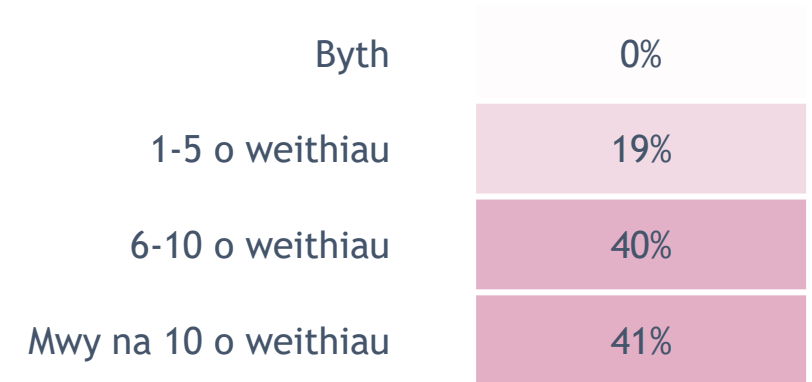
	Ydw	Nac ydw
Heintiau coronafeirws yn dechrau cynyddu eto	73%	27%
Fod y nifer o gleifion yn yr ysbyty oherwydd coronafeirws yn cynyddu eto	88%	12%
Marwolaethau oherwydd coronafeirws yn cynyddu eto	91%	9%
Marwolaethau oherwydd coronafeirws yn cynyddu eto	78%	22%

Nawr gyda rhan fwyaf o gyfyngiadau coronafeirws wedi dod i ben, pa run o rhain, os o gwbl, ydych chi'n parhau i'w gwneud?



*Data heb ei bwysoli, ac eithro'r rhai a ymatebodd "ddim yn berthnasol"

Tua sawl gwaith ddoe wnaethoch chi olchi'ch dwylo gyda sebon a dŵr neu ddefnyddio glanweitydd dwylo?



O'r rhestr yma o feysydd polisi posib, beth ddylai fod yn flaenoriaeth yn gyntaf, ail a thrydydd blaenoriaeth dros y 12 mis nesaf yn eich barn chi?

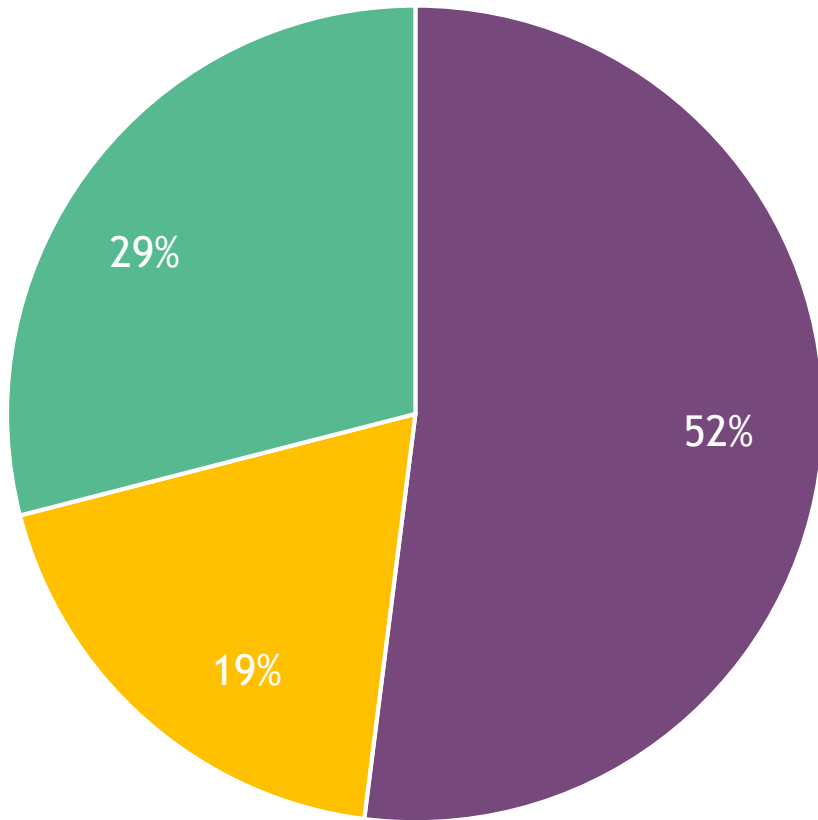
	Blaenoriaeth 1 ^{af}	2 ^{il} flaenoriaeth	3 ^{ydd} blaenoriaeth	Wedi'i cynnwys yn y 3 prif flaenoriaeth
Rhestr aros GIG	38%	25%	13%	76%
Coronafeirws	26%	19%	18%	63%
Iechyd meddwl	14%	16%	18%	48%
Addysg	8%	16%	17%	41%
Newid hinsawdd	8%	11%	16%	34%
Brexit	4%	8%	11%	22%
Di-weithdra	3%	6%	8%	16%

Yn ystod y pandemig, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi canolbwyntio ar reoli coronafeirws. Wrth edrych ymlaen, wrth inni ddod allan o'r pandemig, hoffem ddeall pa faterion y credwch y byddai'n bwysicaf i Iechyd Cyhoeddus Cymru fynd i'r afael â hwy. Ar gyfer pob un o'r canlynol, dywedwch os ydych chi'n meddwl ei fod:

Cefnogi teuluoedd i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant

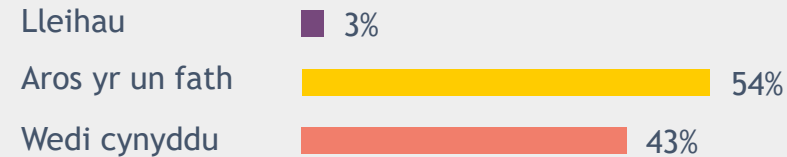
	Dim mor bwysig	Eithaf pwysig	Bwysig iawn	Hynod o bwysig
Atal cancr	1%	5%	36%	58%
Atal trais	3%	10%	37%	49%
Gwella iechyd a lles	2%	14%	37%	47%
Gwarchod bobl o glefyd heintus	2%	14%	40%	44%
Lleihau gordewdra	3%	19%	42%	36%
Lleihau effaith newid hinsawdd	8%	18%	31%	43%
Cynyddu gweithgaredd corfforol	6%	27%	45%	22%
Helpu bobl i stopio ysmegu	22%	31%	27%	20%
Lleihau niwed o ddefnyddio alcohol	14%	40%	28%	18%

Wrth feddwl am ddyfodol Cymru, yn eich barn chi pa un o'r tri mater hyn fyddai bwysicaf?



- Gwella gofal iechyd fel y gall pobl fyw bywydau iachach am gyfnod hirach
- Gwneud cymdeithas yn fwy cyfartal a thecach i bawb
- Amddiffyn y blaned ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol

O gymharu a llynedd, cyn sefyllfa coronafeirws, a fydddech yn dweud fod eich pryder ynglŷn â newid hinsawdd wedi newid...?

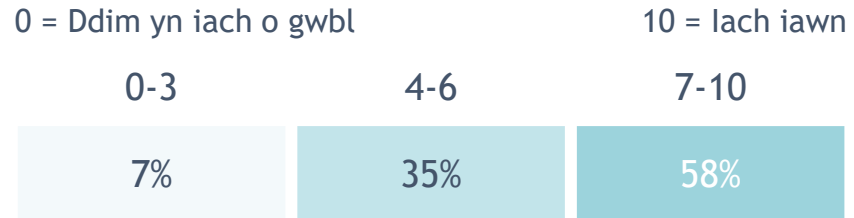


O'i gymharu â sut roeddech chi'n byw cyn coronafeirws, ar ôl y pandemig pa rai o'r newidiadau canlynol ydych chi'n meddwl y byddwch chi'n eu gwneud i'ch bywyd:

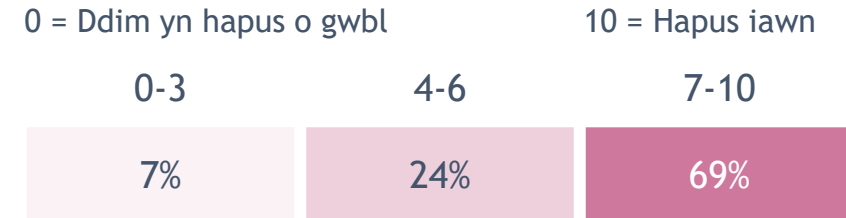
	Na	Byddaf	Eisioes yn gwneud cyn y pandemig
Gwneud mwy o siopa arlein	42%	51%	7%
Ffordd iachach o fyw, megis trwy ymarfer corff yn fwy cyson a bwyta'n iachach	20%	61%	18%
Cerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth cyhoeddus yn fwy, yn hytrach na gyrru	49%	42%	10%
Treulio mwy o amser gyda teulu a ffrindiau	18%	74%	9%
Ceisio ymddeol ynghynt*	48%	47%	5%
Byw mewn ffordd sy'n fwy cyfeillgar i'r amgylchedd	12%	73%	14%
Byw mewn ffordd sy'n fwy cyfeillgar i'r amgylchedd	40%	50%	10%
Gwneud mwy i wella neu amddiffyn fy lles emosiynol	14%	79%	6%

*Gan eithro rheini sydd wedi ymddeol yn barod; data heb ei bwysoli.

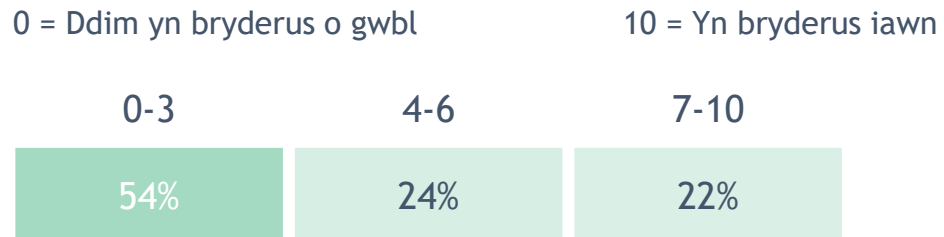
Pa mor iach ydych chi'n ei deimlo heddiw?



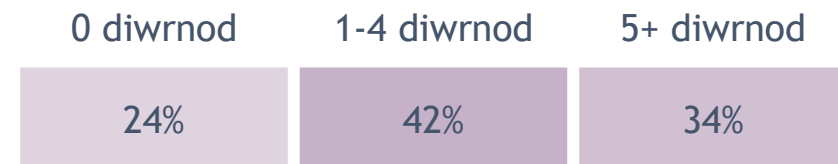
Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



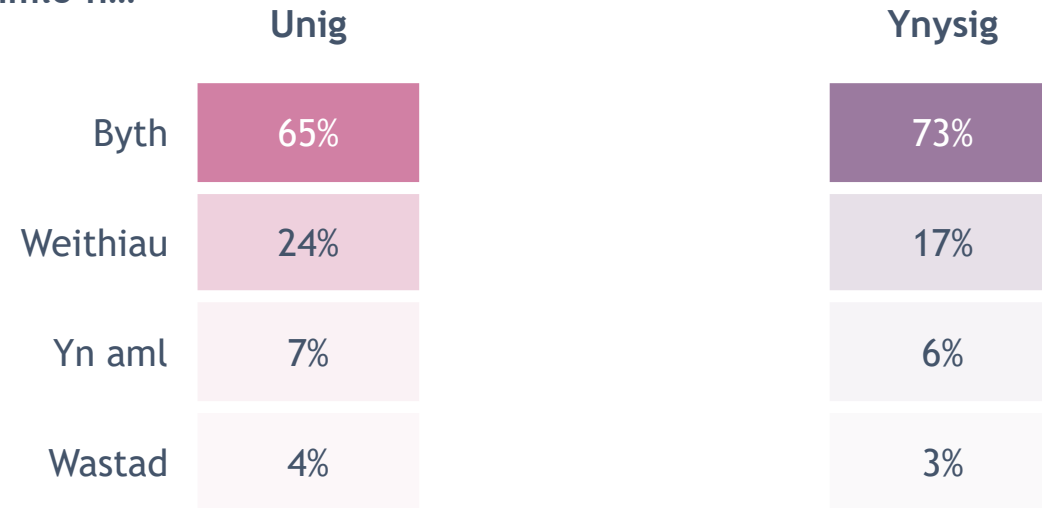
Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi o leiaf 30 munud o weithgaredd corfforol (digon i'ch gwneud chi allan o wynt)?

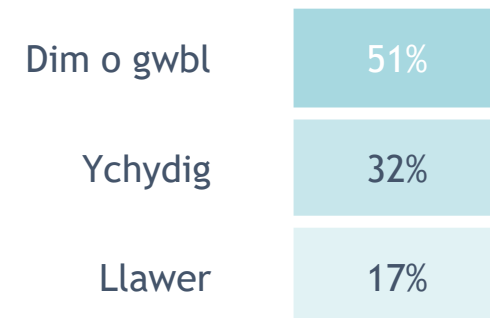


Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n...



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

Eich iechyd a lles meddwl



Cyhoeddwyd 10^{fed} o Fedi 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

Natasha Judd

**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

Canolfan Gydwethredol
Sefydliad Iechyd y Byd
ar Fudsoddi 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

