

Sut ydym ni yng Nghymru?

Arolwg Ymgysylltu â'r Cyhoedd ar Iechyd a
Llesiant yn ystod y Mesurau Coronafeirws C19

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 500 o drigolion Cymru 18 oed a throsodd yn wythnos 2 yr arolwg, gan gwmpasu'r chwe diwrnod o 14 Ebrill tan 19 Ebrill*.

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

Mae
13%

o bobl yn credu eu bod wedi cael haint coronafeirws ac mae 6% yn ansicr a ydynt wedi'i gael ai peidio.

Mae
8%

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.

Mae
60%

o bobl yn defnyddio'r GIG fel ffynhonnell o wybodaeth ynghylch y coronafeirws ond dim ond 13% sy'n dweud mai'r GIG yw eu prif ffynhonnell – mae 61% yn dweud mai allfeydd newyddion yw eu prif ffynhonnell.

Mae
59%

o bobl yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod y llywodraeth yn ymateb yn dda i'r coronafeirws; mae 98% yn credu bod y GIG yn ymateb yn dda.

Mae
75%

o bobl yn ymddiried yn yr heddlu i ddefnyddio eu pwerau newydd yn synhwyrol.

Mae
65%

o bobl yn poeni 'llawer' am gollu rhywun i'r feirws. Mae 65% o'r rhai sydd â phlant yn eu cartref yn poeni 'llawer' am lesiant eu plant.

Mae
14%

o bobl yn poeni 'llawer' am gollu eu swydd neu fethu dod o hyd i swydd; mae 23% o bobl wedi'u hatal o'r gwaith neu wedi'u rhoi ar gyflog is (e.e. ar ffyrlo).

Mae
31%

o bobl yn gadael eu tŷ bob dydd i ymarfer corff; mae 16% o bobl nad ydynt wedi gadael eu tŷ neu eu gardd o gwbl yn y 7 diwrnod diwethaf.

Mae
25%

o'r rhai sy'n yfed alcohol wedi yfed mwy o alcohol yr wythnos hon nag a wnaethant yn yr wythnos flaenorol.

Mae
18%

o bobl yn teimlo'n llai hapus na'r wythnos diwethaf; mae 12% yn teimlo'n fwy ynysig na'r wythnos diwethaf.

Mae
19%

o bobl wedi bod yn poeni 'llawer' am eu hiechyd a'u llesiant meddyliol ac mae 37% arall o bobl wedi bod yn poeni 'ychydig'.

Mae
21%

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

O gymharu ag amseroedd arferol

Mae

43%

o bobl yn defnyddio
cyfryngau cymdeithasol
yn amlach.

Mae

42%

yn siarad **â theulu a**
ffrindiau yn amlach.

Mae

41%

yn bwyta byrbrydau yn
amlach (e.e. creision,
bisgedi, teisennau).

O gymharu ag amseroedd arferol, **mae dadlau ag aelodau o'r cartref wedi cynyddu ar gyfer 17%** o bobl a gostwng ar gyfer 6%.

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

Na 81%



Ydw 13%



Ddim yn gwybod 6%



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

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

Yr un peth 75%



Mwy 14%



Llai 11%



Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael y coronafeirws?*

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

Ddim o gwbl 15%



Ychydig 26%



Yn gymedrol 35%



Llawer 25%



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

*mynd i'r ysbyty neu wedi marw

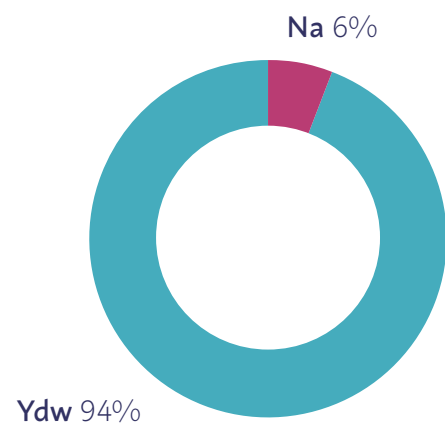
Na 92%



Oes 8%

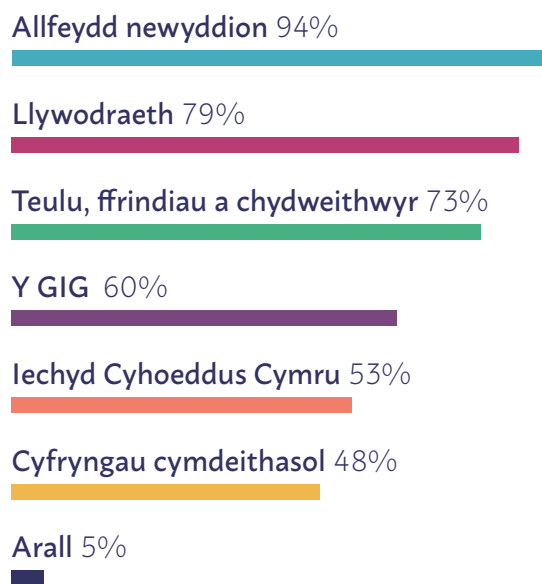


A ydych yn teimlo bod gennych ddigon o wybodaeth am sut i amddiffyn eich hun a'ch teulu rhag y coronafeirws?

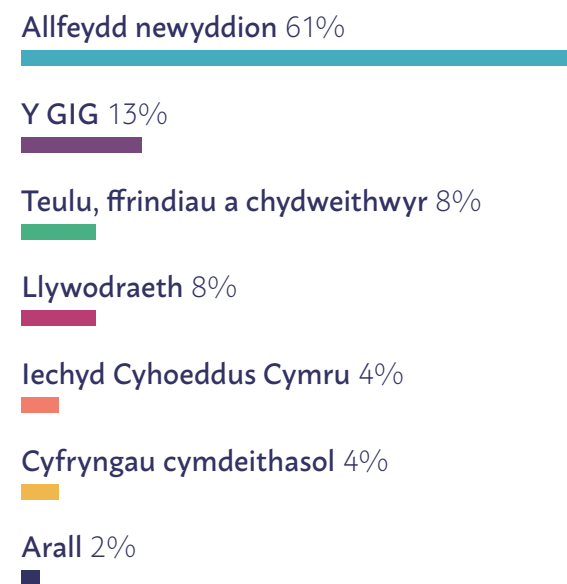


Pa ffynonellau rydych yn eu defnyddio i gael gwybodaeth am y coronafeirws?

Yn defnyddio



Prif ffynhonnell a ddefnyddir



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

Rhy ychydig 38%

Yn iawn fwy neu lai 59%

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	15%	44%	19%	13%	8%
Rwy'n credu bod y GIG yn ymateb yn dda i'r coronafeirws	67%	31%	1%	1%	1%
Rwy'n hyderus y byddai'r GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pe bawn yn ddifrifol wael gyda'r coronafeirws	37%	43%	12%	6%	2%
Rwy'n ymddiried yn yr heddlu i ddefnyddio eu pwerau newydd i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	32%	43%	10%	12%	2%
Os oes angen cymorth arnaf yn ystod y sefyllfa coronafeirws, mae pobl yn fy ngghymuned sydd yno i mi	36%	45%	13%	5%	1%

Materion teuluol a pherthynas

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

	Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer
Llesiant eich plant*~	11%	25%	65%
Eich perthynas â'ch plant*~	56%	19%	25%
Addysg eich plant*~	24%	34%	42%
Eich priodas/perthynas#~	68%	16%	16%
Colli un o'ch anwyliaid i'r feirws	9%	26%	65%
Llesiant aelodau eraill o'r teulu	8%	34%	58%

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

Gwael iawn	Gwael	Iawn	Da	Da iawn
0%	0%	10%	27%	63%

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

Gwaeth	Yr un peth	Gwell
3%	90%	7%

*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'

Materion ymarferol ac ariannol

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

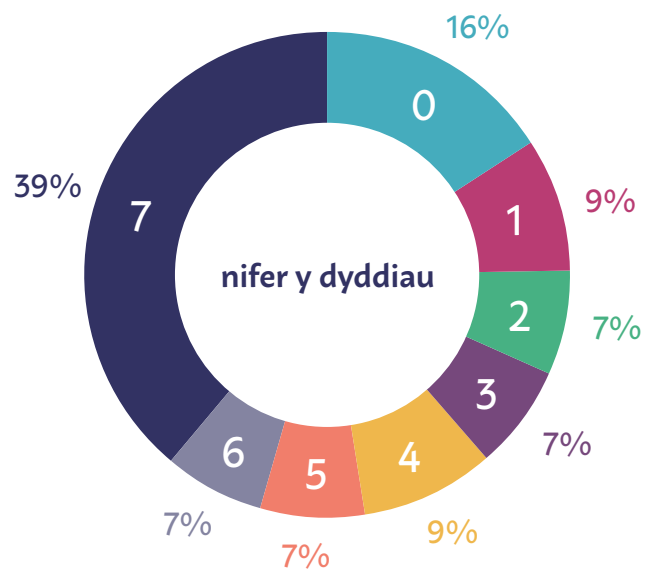
	Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer
Cael meddyginiaethau hanfodol	62%	24%	14%
Cael gafael ar fwyd	69%	20%	11%
Colli eich swydd neu fethu dod o hyd i swydd#~	69%	16%	14%
Gwaith, hyd yn oed os yw eich swydd yn ddiogel#~	61%	23%	16%
Eich arian	58%	26%	16%

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

	Do	Na
Colli eu swydd yn barhaol	7%	93%
Wedi cael eu hatal o'r gwaith ar gyflog is neu ddim cyflog (e.e. ar ffyrlo)	23%	77%
Wedi cael gostyngiad sylweddol yn eu hincwm drwy gael llai o waith neu lai o oriau	15%	85%
Wedi profi unrhyw effaith ariannol arall ar y cartref oherwydd coronafeirws?	12%	88%

#Nid yw'n cynnwys y rhai sy'n ateb 'amherthnasol'
 ~ Data heb eu pwysoli

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

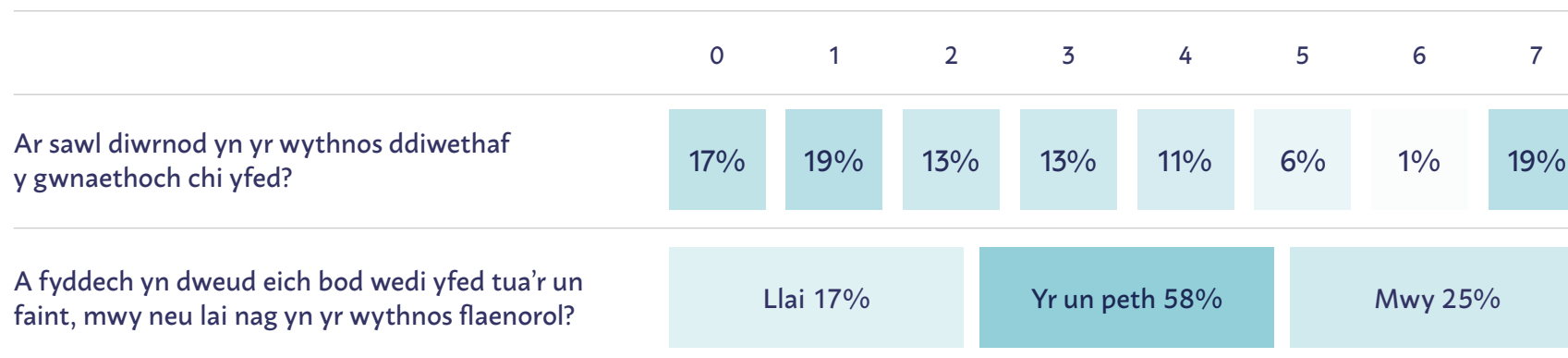


Ar sawl diwrnod rydych chi wedi gadael eich cartref...

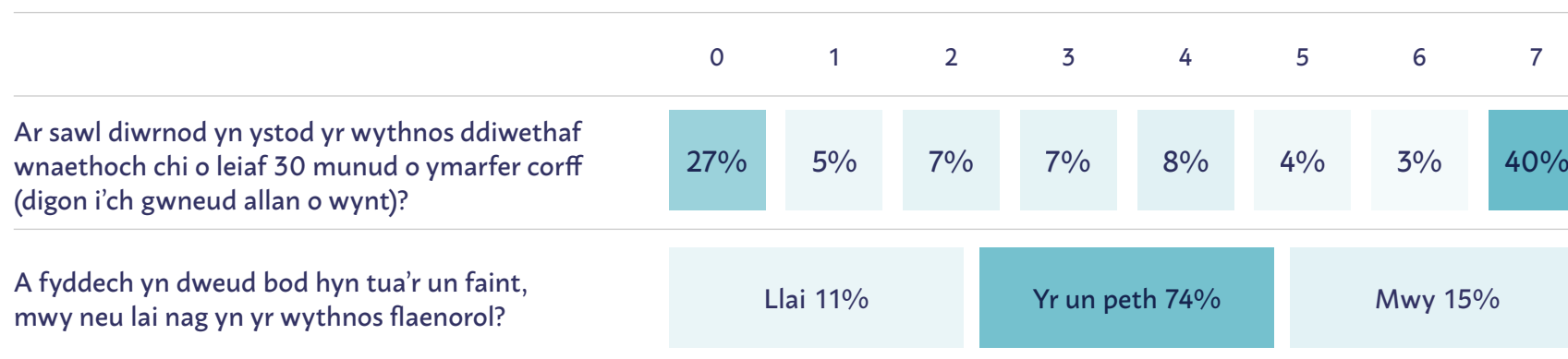
	0	1	2	3	4	5	6	7
...i weithio?	82%	2%	1%	2%	6%	3%	2%	1%
...i siopa am fwyd?	38%	36%	17%	5%	2%	<1%	<1%	2%
...am resymau meddygol?	81%	17%	1%	0%	<1%	0%	0%	<1%
...i ymarfer corff?	42%	6%	6%	6%	3%	4%	1%	31%
...i wirfoddoli / gefnogi aelodau o'ch cymuned?	90%	3%	3%	1%	<1%	0%	<1%	2%

Alcohol

O blith y cyfranogwyr sy'n yfed alcohol (67%)...



Ymarfer corff



Teimlo'n iach

	0 = Afiach iawn											10 = Iach iawn
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pa mor iach ydych chi'n teimlo heddiw?	<1%	<1%	1%	2%	6%	15%	13%	22%	22%	9%	8%	
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	Yn llai iach 10%				Yr un peth 80%				Yn fwy iach 10%			

Teimlo'n hapus

	0 = Ddim yn hapus o gwbl											10 = Yn gwbl hapus
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pa mor hapus ydych chi'n teimlo heddiw?	1%	<1%	2%	2%	4%	14%	14%	21%	22%	8%	12%	
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	Yn llai hapus 18%				Yr un peth 72%				Yn fwy hapus 10%			

Teimlo'n bryderus

	0 = Ddim yn bryderus o gwbl											10 = Yn gwbl bryderus
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pa mor bryderus ydych chi'n teimlo heddiw?	19%	5%	14%	9%	8%	16%	8%	8%	9%	3%	3%	
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	Yn llai pryderus 14%				Yr un peth 73%				Yn fwy pryderus 13%			

Teimlo'n unig

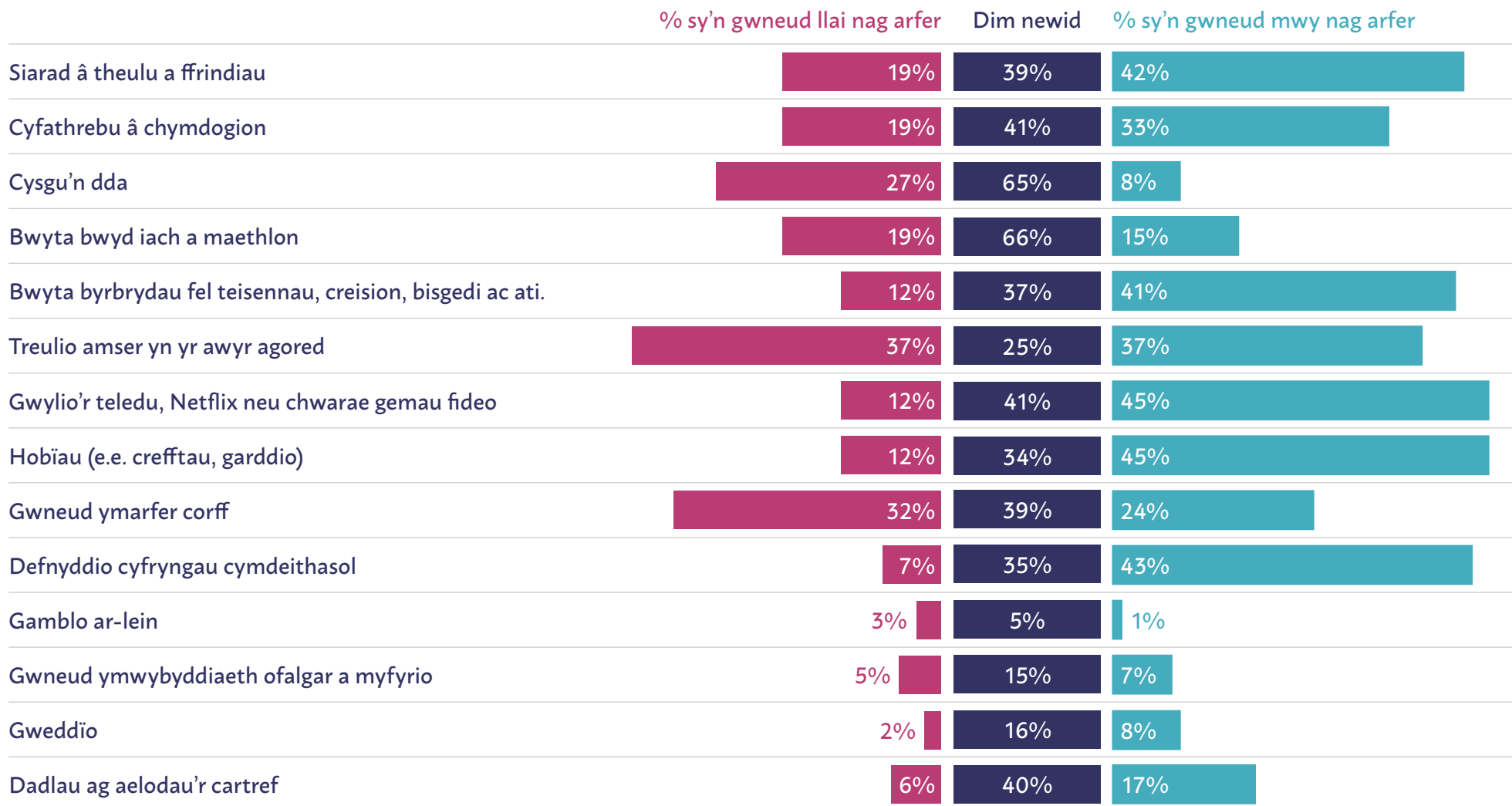
	Bob amser	Yn aml	Weithiau	Byth
Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml rydych chi wedi teimlo'n unig ?	3%	5%	25%	67%
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	Llai 2%	Yr un peth 90%	Mwy 8%	

Teimlo'n ynysig

	Bob amser	Yn aml	Weithiau	Byth
Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml rydych chi wedi teimlo'n ynysig ?	6%	14%	37%	43%
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	Llai 2%	Yr un peth 86%	Mwy 12%	

Teimlo'n phoeni

	Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer
Dros yr wythnos ddiwethaf, sut roeddech chi'n bod yn poeni am eich iechyd meddwl a'ch lles?	44%	37%	19%



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

	Ie	Na	Ddim yn gwybod
Teulu a ffrindiau	93%	7%	0%
Cymdogion	66%	33%	<1%
Cydweithwyr	48%	49%	3%
Rhwydwaith cymorth cymunedol (e.e. i helpu gyda siopa)	39%	54%	7%
Rhwydweithiau cymdeithasol ar-lein	55%	41%	4%
Awdurdod lleol	34%	55%	12%
Rhwydwaith crefyddol	13%	83%	4%

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

Ydw	Nag ydw
21%	79%

ac o blith y rhain:

Gwirfoddolwr cymorth cymunedol 10%

Gwirfoddolwr gyda'r GIG 8%

Helpu cymdogion gyda siopa 50%

Helpu teulu neu ffrindiau sydd mewn perygl 51%

Ymholiadau

Data a Dadansoddeg

yr Athro Karen Hughes

Datblygu'r Arolwg

yr Athro Mark A. Bellis

Ebost

generalenquiries@wales.nhs.uk

Ffôn

02920 227744

Y We

icc.gig.cymru

Policy and International Health, WHO Collaborating Centre on Investment for Health & Well-being

Floor 5, Public Health Wales,
2 Capital Quarter, Tyndall
Street, Cardiff CF10 4BZ

Ymholiadau

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

