

Sut ydym ni yng Nghymru?

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

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 564 o drigolion Cymru 18 oed a throsodd yn wythnos 5 yr arolwg (4 Mai tan 10 Mai).

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

12%

o bobl yn credu eu bod wedi cael **coronafeirws**, i fyny o 12% wythnos diwethaf; mae 10% arall yn ansicr.*

11%

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.

19%

o bobl wedi bod yn poeni 'llawer' am faterion iechyd eraill nad ydynt yn gysylltiedig â'r coronafeirws; i fyny o tua 16% yn yr wythnosau blaenorol.

26%

o bobl wedi bod yn poeni 'llawer' am eu hiechyd a'u llesiant meddwl, i fyny o tua 22% wythnos diwethaf.

13%

o bobl yn teimlo'n unig 'yn aml' neu 'bob amser'; i fyny o 9% yr wythnos diwethaf.

22%

o bobl yn poeni 'llawer' am eu harian, i fyny o 16% wythnos diwethaf.

*Mae mwyafrif helaeth y bobl hyn yn dweud nad ydynt wedi cael eu profi.

29%

o bobl wedi gadael eu cartref i ymarfer corff bob dydd, i fyny o 22% wythnos diwethaf. Fodd bynnag, mae 20% nad ydynt wedi gadael eu cartref o gwbl yn y 7 diwrnod diwethaf, i fyny o 15% wythnos diwethaf.

22%

wedi nodi iddynt yfed alcohol ar 5 diwrnod neu fwy yn yr wythnos ddiwethaf.*

23%

o bobl yn gwirfoddoli neu'n cefnogi aelodau o'r gymuned drwy'r sefyllfa coronafeirws.

* o'r bobl sy'n yfed alcohol

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

Ydw	15%
Ddim yn gwybod	10%

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	13%
Ychydig	29%
Yn gymedrol	34%
Llawer	23%

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

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

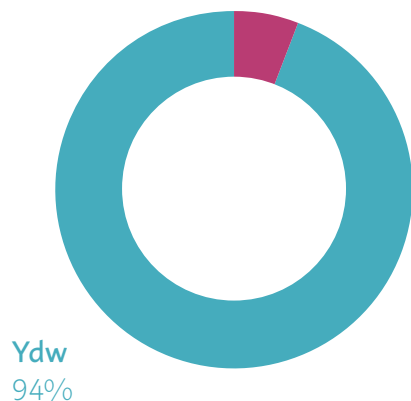
Yr un peth	77%
Mwy	11%
Llai	12%

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

Oes	11%
-----	-----

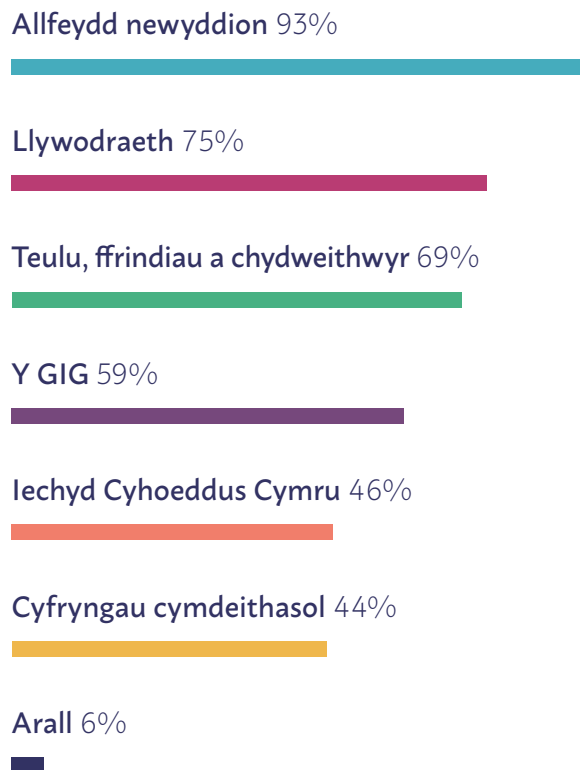
* mynd i'r ysbyty neu wedi marw

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

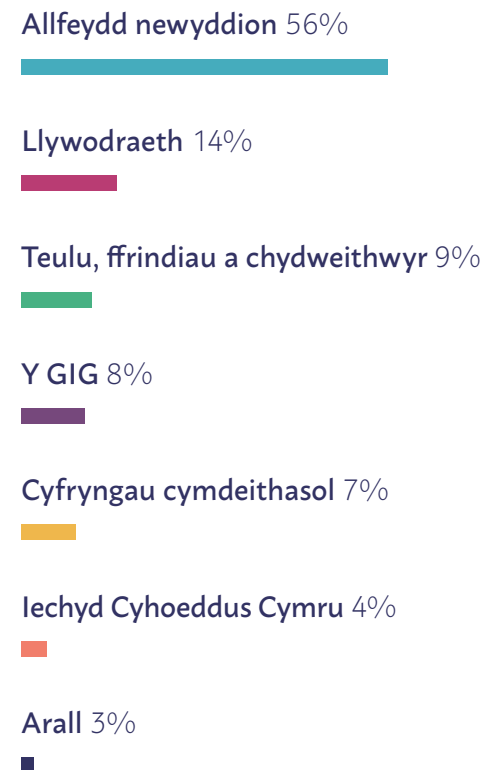


Pa ffynonellau rydych yn eu defnyddio i gael gwybodaeth am y coronafeirws?

Yn defnyddio



Prif ffynhonnell a ddefnyddir



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

Rhy ychydig 31%



Yn iawn fwy neu lai 67%



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	16%	42%	16%	16%	9%
Rwy'n credu bod y GIG yn ymateb yn dda i'r coronafeirws	61%	35%	3%	1%	0%
Rwy'n hyderus y byddai'r GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pe bawn yn ddifrifol wael gyda'r coronafeirws	45%	44%	5%	5%	1%
Rwy'n ymddiried yn yr heddlu i ddefnyddio eu pwerau newydd i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	25%	51%	9%	11%	4%
Os oes angen cymorth arnaf yn ystod y sefyllfa coronafeirws, mae pobl yn fy ngghymuned sydd yno i mi	36%	47%	9%	7%	1%

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

	Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer
Llesiant eich plant*~	15%	24%	61%
Eich perthynas â'ch plant*~	58%	13%	29%
Addysg eich plant*~	27%	32%	41%
Eich priodas/perthynas#~	68%	13%	19%
Colli un o'ch anwyliaid i'r feirws	11%	24%	65%
Llesiant aelodau eraill o'r teulu	15%	30%	55%

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

Gwael iawn	Gwael	lawn	Da	Da iawn
0%	0%	11%	30%	59%

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

Gwaeth 3%



Yr un peth 93%



Gwell 4%



* 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'

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

	Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer
Cael meddyginiaethau hanfodol	71%	17%	13%
Cyflwr iechyd arall nad yw'n gysylltiedig â'r coronafeirws*	55%	26%	19%
Cael gafaél ar fwyd	74%	15%	11%
Colli eich swydd neu fethu dod o hyd i swydd#~	61%	18%	21%
Gwaith, hyd yn oed os yw eich swydd yn ddiogel#~	52%	25%	23%
Eich arian	56%	22%	22%

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

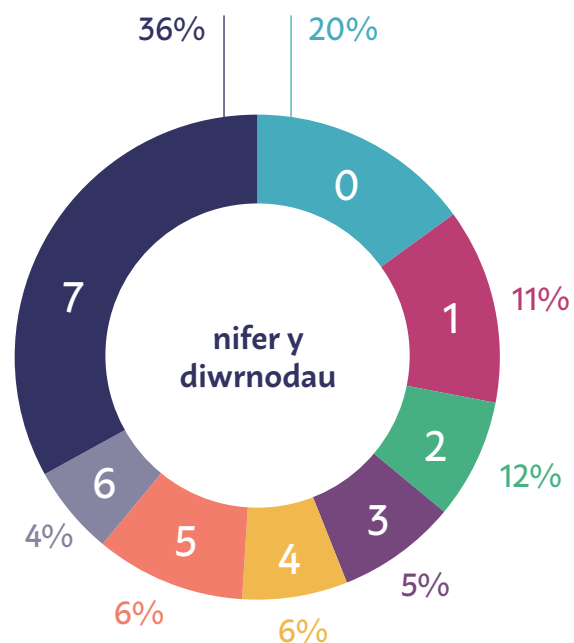
	Yes
Colli eu swydd yn barhaol	4%
Wedi cael eu hatal o'r gwaith ar gyflog is neu ddim cyflog (e.e. ar ffyrlo)	28%
Wedi cael gostyngiad sylweddol yn eu hincwm drwy gael llai o waith neu lai o oriau	16%
Wedi profi unrhyw effaith ariannol arall ar y cartref oherwydd coronafeirws?	11%

*Data na chafodd eu hadrodd yn flaenorol: Poeni llawer - wythnos 2, 15%; wythnos 3, 17%; wythnos 4, 15%.

~ Data heb eu pwysoli;

Nid yw'n cynnwys y rhai sy'n ateb 'amherthnasol'

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

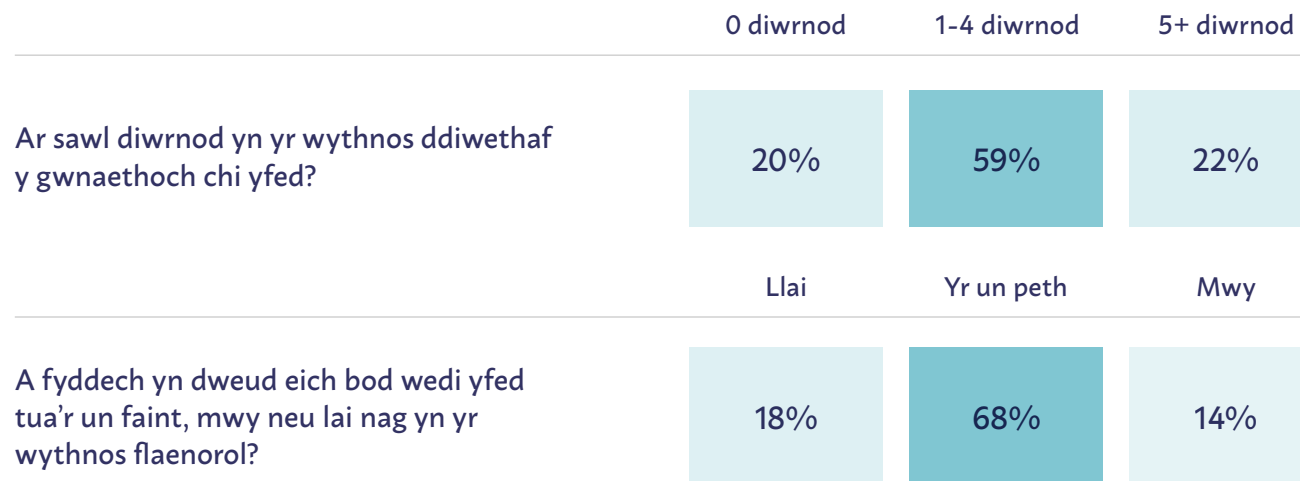


On how many days have you left your home...

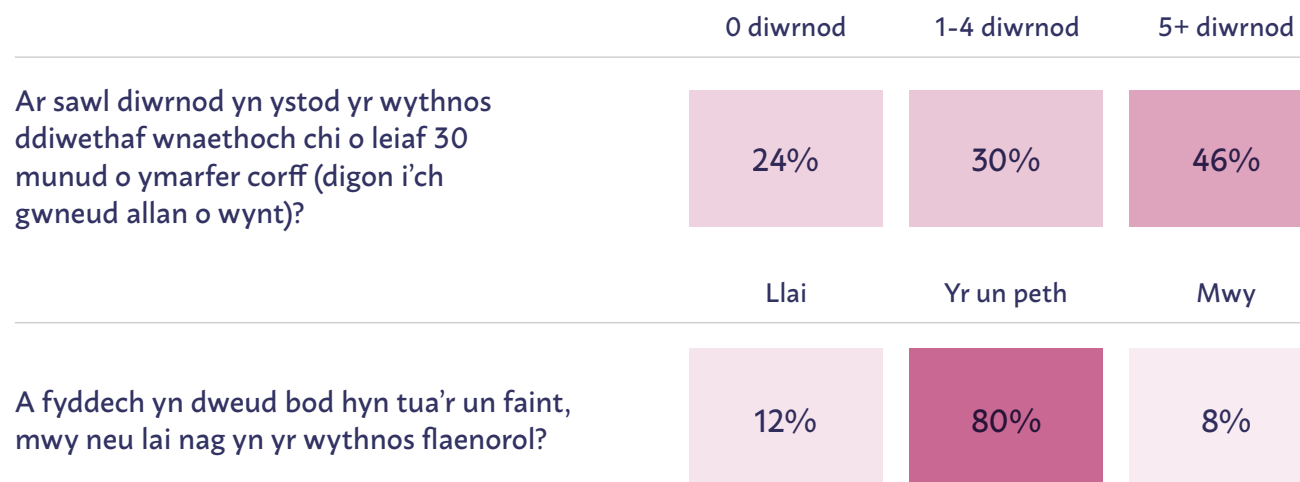
	0	1	2	3	4	5	6	7
...i weithio?	77%	3%	2%	3%	4%	6%	1%	4%
...i siopa am fwyd?	39%	35%	18%	4%	2%	1%	0%	2%
...am resymau meddygol?	84%	13%	2%	1%	0%	0%	0%	0%
...i ymarfer corff?	44%	7%	8%	5%	3%	4%	2%	29%
...i wirfoddoli / gefnogi aelodau o'ch cymuned?	85%	6%	4%	1%	1%	<1%	<1%	3%

Alcohol

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



Ymarfer corff



Teimlo'n iach

	0-3	4-6	7-10
Pa mor iach ydych chi'n teimlo heddiw? 0 = Afach iawn; 10 = Iach iawn	7%	26%	67%
	Llai	Yr un peth	Mwy
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	7%	85%	8%

Teimlo'n hapus

	0-3	4-6	7-10
Pa mor hapus ydych chi'n teimlo heddiw? 0 = Ddim yn hapus o gwbl; 10 = Yn gwbl hapus	5%	28%	67%
	Llai	Yr un peth	Mwy
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	10%	80%	10%

Teimlo'n bryderus

	0-3	4-6	7-10
Pa mor bryderus ydych chi'n teimlo heddiw? 0 = Ddim yn bryderus o gwbl; 10 = Yn gwbl bryderus	50%	30%	20%
	Llai	Yr un peth	Mwy
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	11%	79%	9%

Teimlo'n unig

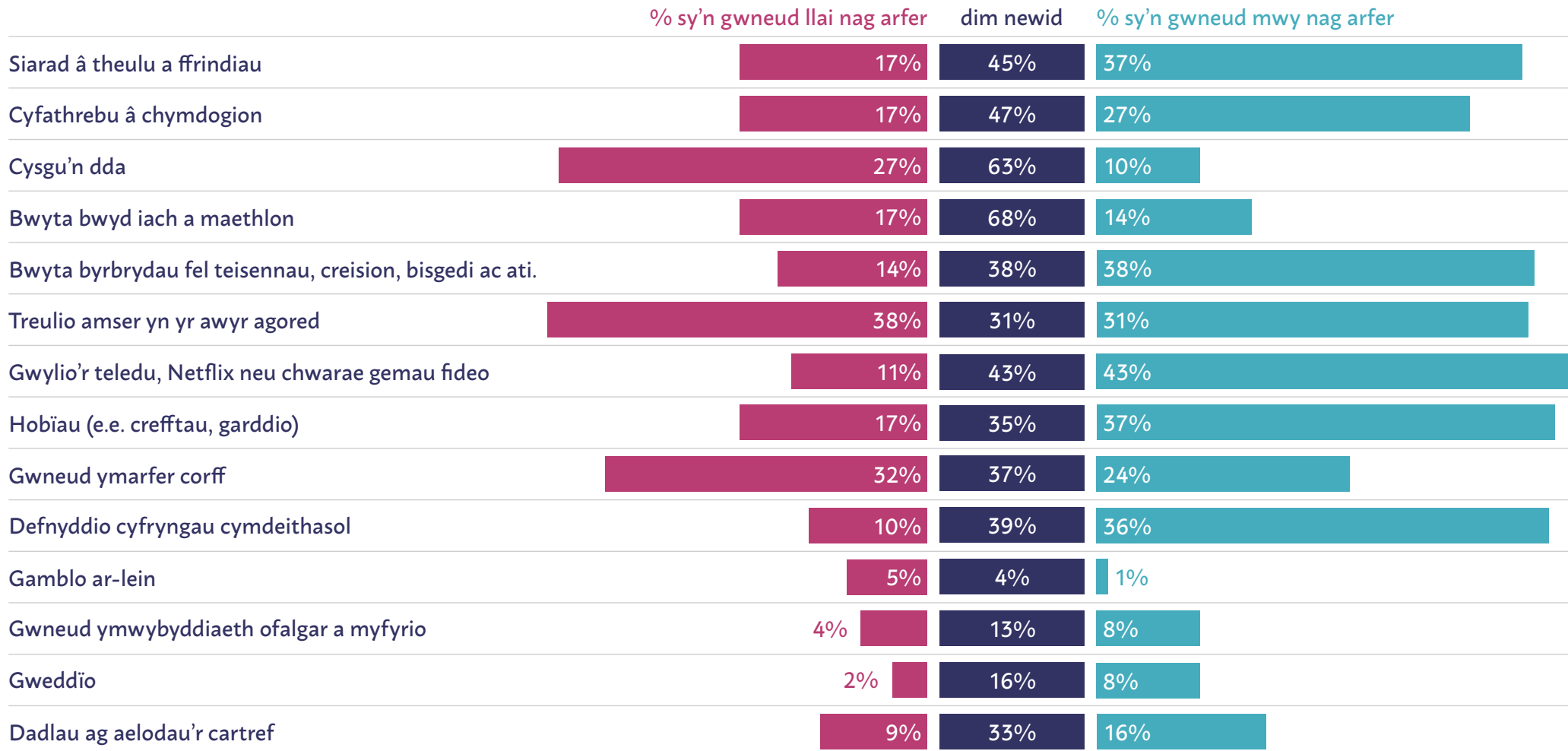
	Byth	Weithiau	Yn aml	Bob amser
Yn ystod yr wythnos ddiwethaf, pa mor aml rydych chi wedi teimlo'n unig?	65%	22%	8%	5%
	Llai	Yr un peth	Mwy	
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	3%	93%	4%	

Teimlo'n ynysig

	Byth	Weithiau	Yn aml	Bob amser
Yn ystod yr wythnos ddiwethaf, pa mor aml rydych chi wedi teimlo'n ynysig?	41%	35%	17%	8%
	Llai	Yr un peth	Mwy	
O gymharu ag wythnos yn ôl a yw hyn...	3%	90%	7%	

Teimlo'n bryderus

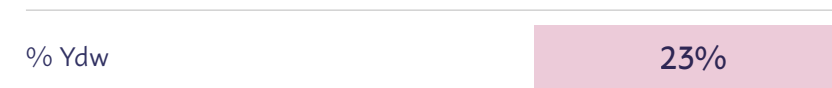
	Ddim o gwbl	Ychydig	Llawer
Dros yr wythnos ddiwethaf, faint rydych chi wedi bod yn poeni am eich iechyd a llesiant meddyliol?	42%	32%	26%



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	70%	30%	1%
Cydweithwyr	51%	48%	1%
Rhwydwaith cymorth cymunedol (e.e. i helpu gyda siopa)	39%	58%	3%
Rhwydweithiau cymdeithasol ar-lein	53%	46%	1%
Awdurdod Lleol	42%	53%	5%
Rhwydwaith crefyddol	13%	85%	2%

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



o'r rhai a atebodd ydw:

Gwirfoddolwr cymorth cymunedol 15%

Gwirfoddolwr gyda'r GIG 5%

Helpu cymdogion gyda siopa 58%

Helpu teulu neu ffrindiau sydd mewn perygl 51%

Ymholiadau

Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

E-bost

ymholiadau.cyffredinol
@wales.nhs.uk

Ffôn

02920 227744

Gwefan

publichealthwales.org

Datblygu'r Arolwg

Yr Athro Mark A. Bellis

**Polisi a 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://www.icc.gig.cymru/sutwytti)

