Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

Wythnos 37 (14eg i'r 20fed o Ragfyr 2020)

Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fudsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cefndir

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 cyfres o gwestiynau rheolaidd 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 ar gynlluniau unigolion i gwrdd â phobl dros y Nadolig. Cwblhaodd yr holl gyfranogwyr yr arolwg cyn y cyhoeddiad a oedd yn cyfyngu cymysgu cartrefi adeg y Nadolig i un diwrnod (25 Rhagfyr) ac yn cyflwyno'r cyfyngiadau symud cenedlaethol.

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

*Oni nodir yn wahanol. Oddi fewn i'r adroddiad, efallai na fydd y ffigurau bob amser yn adio fyny i 100% oherwydd talgrynnu.

Prif ganfyddiadau'r wythnos hon

Cafodd 602 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 37 o'r arolwg (14eg i'r 20fed o Ragfyr).

16%

o bobl yn meddwl eu bod wedi cael neu wedi cael coronafeirws ar hyn o bryd. Dywedodd un o bob deugian o gyfranogwyr fod ganddynt symptomau acíwt neu hirdymor ar hyn o bryd.

28%

o bobl wedi bod yn poeni 'llawer' am fynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws ac mae 57% wedi bod yn poeni 'lot' am golli rhywun mae nhw'n ei garu i'r feirws; i fyny o 18% a 42% yn y drefn honno yn ystod wythnos yr arolwg diwethaf.

79%

o bobl yn dweud y byddent eisiau (78%) neu eisoes wedi cael (1%) y brechiad coronafeirws; cynnydd o 68% yn dweud y byddent am gael brechiad o wythnos blaenorol yr arolwg.*

58%

o bobl yn cytuno â'r datganiad 'Rwy'n credu bod llywodraeth Cymru yn ymdrin â'r problemau a achosir gan coronafeirws yn dda'; lawr o 67% yn wythnos yr arolwg diwethaf.

48%

o bobl yn dweud y byddai'n well ganddynt gael cyfyngiadau llymach dros y Nadolig (gofynnwyd cwestiynau cyn tynhau'r cyfyngiadau). Roedd 42% o'r farn bod cyfyngiadau'r Nadolig ar adeg yr arolwg tua'i le a dywedodd 10% y byddai'n well ganddynt gael cyfyngiadau mwy llac.

65%

o bobl yn cytuno â'r datganiad "Rwy'n hyderus y byddai'r GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pe byddwn yn mynd yn ddifrifol wael gyda coronafeirws lawr o 80% yn wythnos yr arolwg diwethaf.

27%

o bobl yn dweud eu bod yn teimlo'n bryderus iawn#; fyny o 21% yn wythnos yr arolwg diwethaf.

34%

o bobl wedi bod yn poeni "llawer" am fynd allan mewn mannau cyhoeddus; fyny o 20% o'r wythnos yr arolwg diwethaf.

60%

o bobl yn anghytuno â'r datganiad "rwy'n credu bod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau ymbellhau cymdeithasol "i fyny o 48% yn wythnos yr arolwg diwethaf"

*Dechrewyd brechu Coronafeirws yng Nghymru ar yr 8fed o Ragfyr; #Ymatebion o 7-10 ar raddfa lle mae 0 = ddim yn bryderus a 10 = yn bryderus iawn.

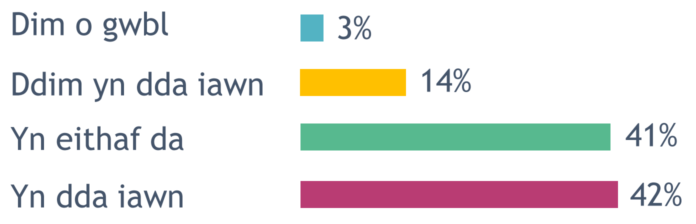
Ynglŷn â coronafeirws

Cwestiwn	Ymateb	%
Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafeirws	Do*	16%
	Ddim yn gwybod	8%
Ydych chi wedi cael eich profi am glefyd coronafeirws neu ydach chi wedi cael y prawf gwrthgyrff?	Wedi cael prawf coronafeirws	36%
	Wedi cael prawf gwrthgyrff	7%
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?	Dim o gwbl	23%
	Ychydig	21%
	Gymedrol	32%
	Hynod	24%

*Dywedodd 2.5% o gyfranogwyr fod ganddynt symptomau acíwt neu hirdymor coronafeirws ar hyn o bryd.

Gwybodaeth a chydymffurfio â'r cyfyngiadau

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

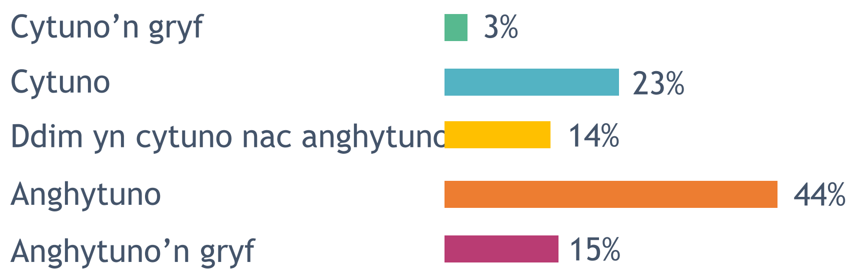


Ar raddfa o 1 i 10, gydag 1 yn ddim o gwbl a 10 yn llwyr, i ba raddau fyddwch chi'n dweud eich bod yn dilyn y cyfyngiadau?

Dim o gwbl — Yn llwyr

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2%	0%	1%	<1%	1%	1%	9%	24%	23%	38%

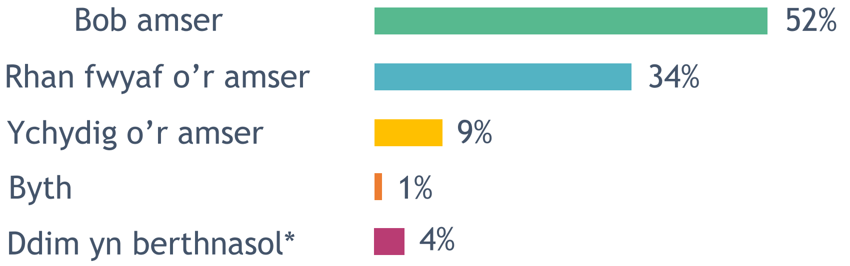
Dwi'n credu fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau cadw pellter cymdeithasol



Cadw pellter cymdeithasol

	Dim	1 - 2	3 - 10	Mwy na 10
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?	37%	19%	18%	26%
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?	69%	26%	5%	<1%
Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o dai pobl eraill rydych chi wedi bod ynddyn nhw - heb gynnwys tai aelwyd estynedig a ganiateir?	81%	16%	1%	3%

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

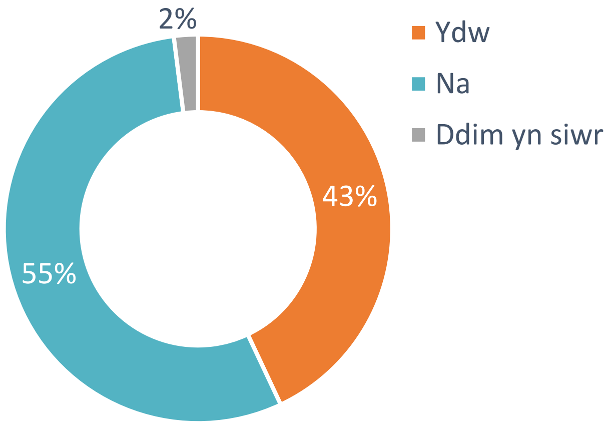


**Ddim yn cwrdd â phobl o'r tu allan i'r cartref*

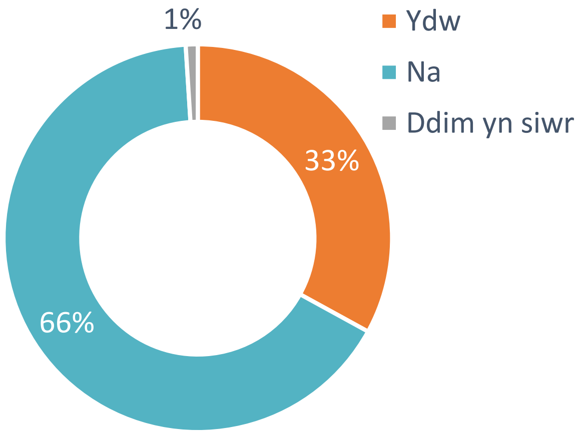
Gofynnwyd y cwestiynau cyn y cyhoeddiad yn cyfyngu cymysgu cartrefi i ddiwrnod Nadolig yn unig i swigod o ddau aelwyd.

Mae cyfyngiadau coronafeirws yn cael eu newid rhwng 23ain a 27 ain o Ragfyr er mwyn caniatau i bobl dreulio amser gydag aelodau o'r teulu neu ffrindiau dros y Nadolig. Dros y cyfnod hwn, ydych chi'n cynllunio….

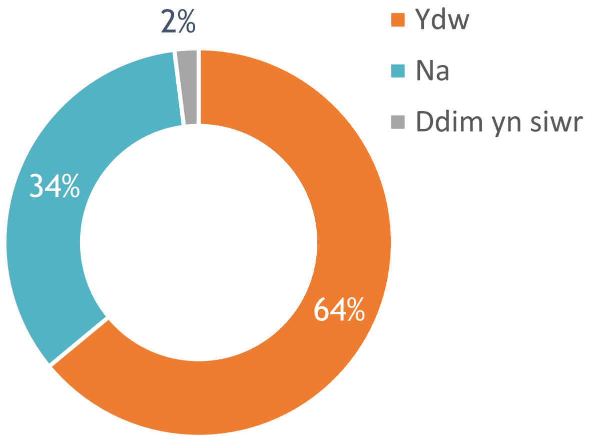
…ar gael ffrindiau neu aelodau o'r teulu o aelwydydd eraill i ymweld â chi gartref?



…ar ymweld ag unrhyw deulu neu ffrindiau yn eu cartrefi?

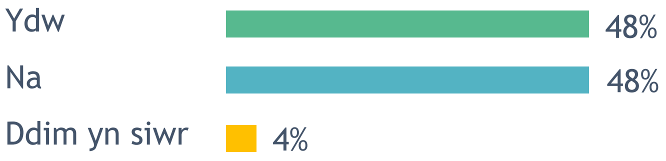


Cyfran sy'n cynllunio naill a'i i gael ymwelwyr neu ymweld ag eraill

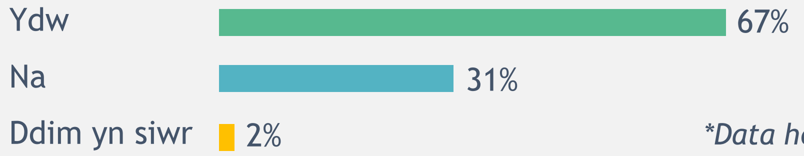


Ydach chi'n bwriadu ffurfio swigen Nadolig?

Holl



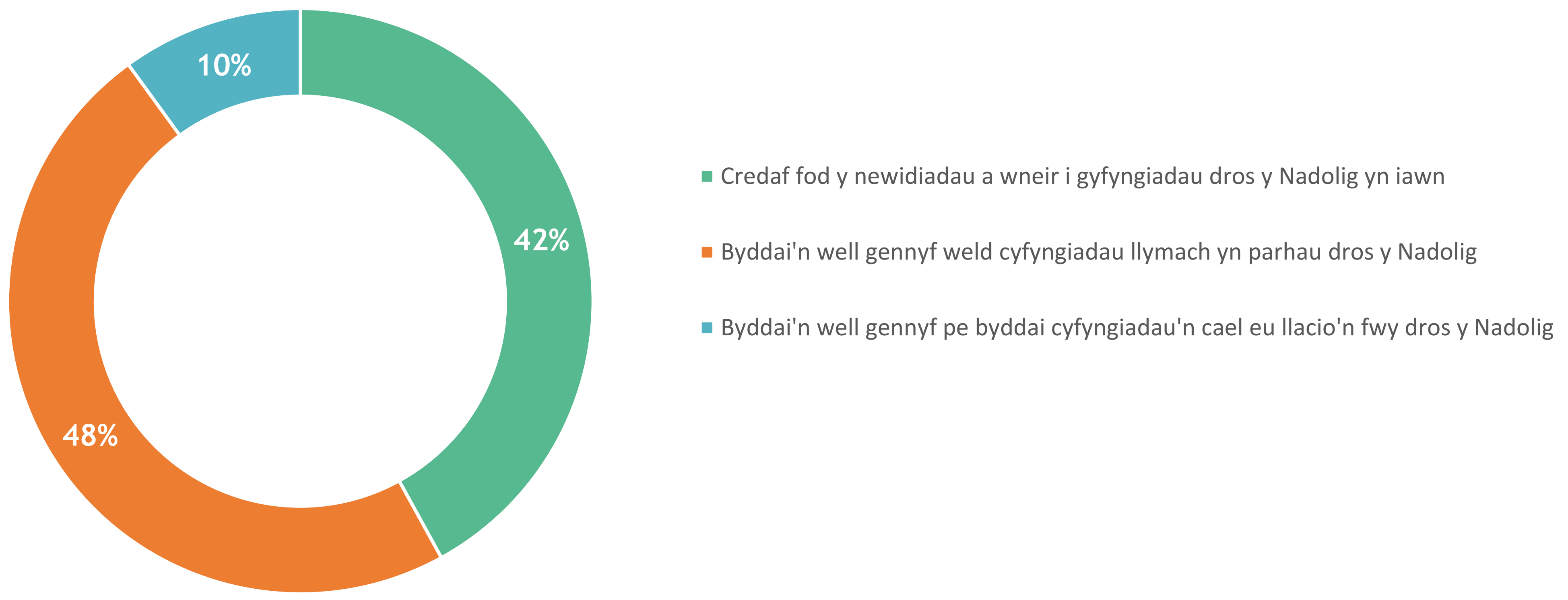
*Yn gyfyngedig i'r rhai sy'n bwriadu naill a'i gael ymwelwyr neu ymweld ag eraill**



**Data heb ei bwysoli*

Gofynnwyd y cwestiwn cyn y cyhoeddiad yn cyfyngu cymysgu cartrefi i ddiwrnod Nadolig yn unig i swigod o ddau aelwyd.

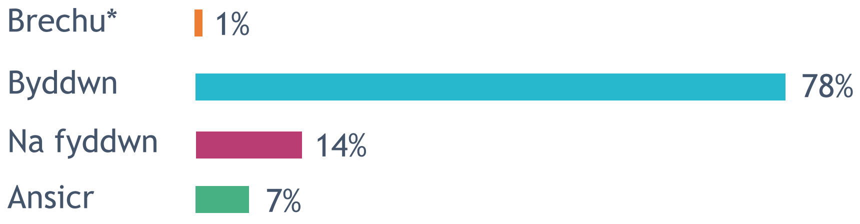
Pa un o'r datganiadau hyn ydych chi'n cytuno â nhw fwyaf?



Brechu

Pe baech yn cael cynnig y brechiad…

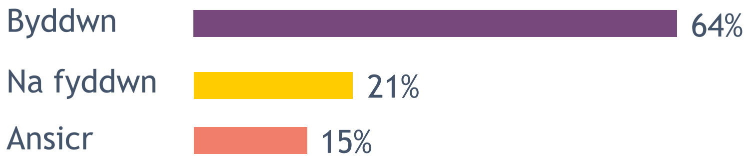
Fyddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?



*Dechreuodd brechiadau coronafeirws ar Ragfyr yr 8fed

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

Fyddech 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 pwyso.*

I'r rhai a ymatebodd 'na' neu 'ansicr' i fod eisiau cael eu brechu'n bersonol, gofynnwyd cwestiwn penagored am eu rheswm dros yr ymateb hwn.

Roedd y rhesymau mwyaf cyffredin a roddwyd yn ymwneud â'r anghysur â chyflymder datblygu'r brechiad, diffyg tystiolaeth a/neu sgil-effeithiau 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 coronafeirws eisoes; a ddim yn cytuno â brechiadau 'n gyffredinol.

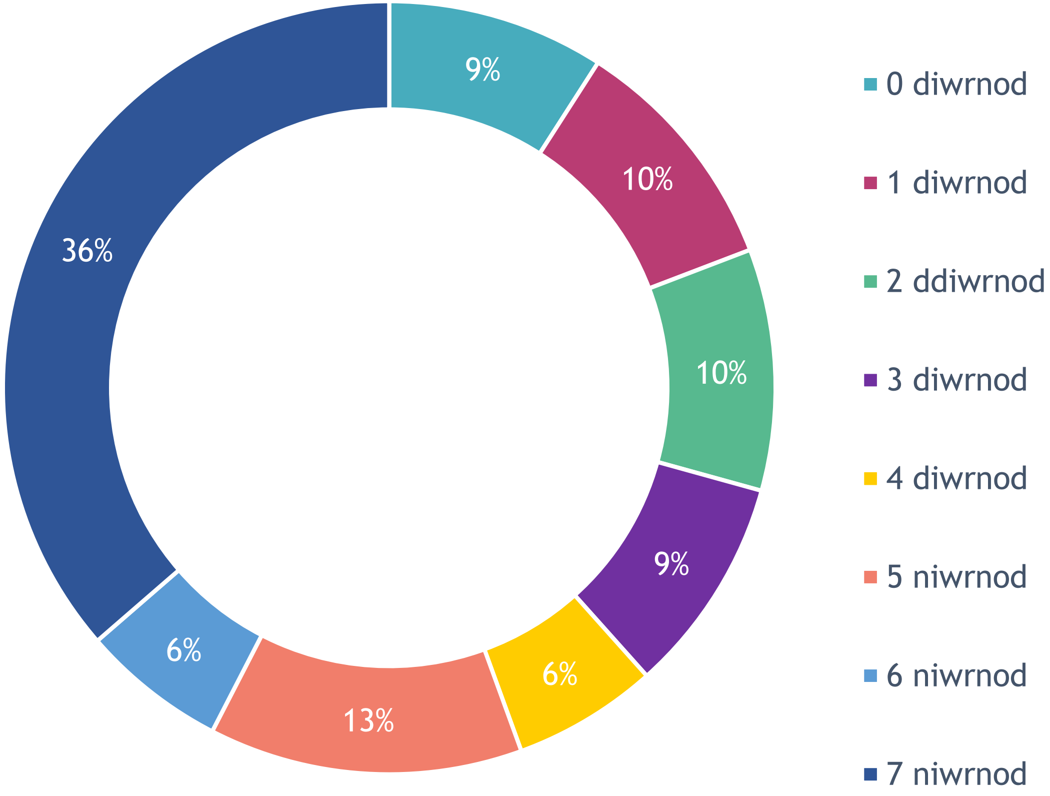
Ydy'r newyddion diweddar am effeithiolrwydd y brechiadau coronafeirws a chynlluniau i ddechrau rhaglenni brechu……

Eich gwneud yn fwy hamddenol ynghylch a ydych yn dilyn cyfyngiadau coronafeirws a'i peidio	6%
Eich gwneud yn fwy penderfynol o ddilyn y cyfyngiadau	27%
Heb gael unrhyw effaith ar eich ymddygiad	67%

Wythnos 37 (14eg i'r 20fed o Ragfyr 2020)

Sut ydym yn bihafio?

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	53%	5%	10%	32%
…i siopa	32%	54%	10%	5%
…am resymau meddygol	80%	17%	2%	<1%
…i ymarfer corff	66%	12%	3%	19%
…i gwrdd â teulu / ffrindiau	75%	20%	2%	3%
…bwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	92%	7%	1%	<1%
…am ddiod mewn tafarn neu far	98%	2%	0%	0%

Pa mor dda ydym ni'n ymdopi â choronafeirws?

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i'r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	10%	48%	14%	19%	8%
Rwyf yn hyderus y byddai GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pebawn yn ddifrifol wael gyda coronafeirws	18%	47%	9%	21%	5%
Rwyf yn hyderus y gwnaiff yr heddlu ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	14%	47%	10%	23%	6%

Ansawdd bywyd

Cwestiwn	Ateb	%
Yn gyffredinol, dros y 6 mis diwethaf, ydy'r cyfyngiadau clo a chyfyngiadau eraill coronafeirws wedi effeithio ar ansawdd eich bywyd?	Naddo	32%
	Do, mae wedi gwaethygu	64%
	Do, mae wedi gwella ansawdd fy mywyd	4%
Yn gyffredinol, dros y 6 mis diwethaf, ydy poeni am ddal coronafeirws wedi gwneud ansawdd eich bywyd yn waeth?	Do	48%
	Naddo	52%
Be sydd yn eich poeni chi fwyaf?	Dal coronafeirws	77%
	Cyfyngiadau pellach yn cael eu gosod arnoch chi	23%

Am beth ydym ni'n ei boeni?

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 coronafeirws	36%	36%	28%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	19%	24%	57%
Lles eich plant*#~	21%	21%	59%
Addysg eich plant*#~	18%	24%	58%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un#~	61%	17%	22%
Gwaith, hyd yn oed os yw'ch swydd yn ddiogel#~	52%	24%	23%
Eich materion ariannol	57%	20%	22%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	37%	29%	34%

*Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â phlant sy'n byw ar yr aelwyd; ~Data heb eu pwysoli; #Ac eithrio'r rhai a ymatebodd 'ddim yn berthnasol'

Wythnos 37 (14eg i'r 20fed o Ragfyr 2020)

Sut ydym yn teimlo?

		0-3	4-6	7-10
Teimlo’n iach	**Pa mor iach ydych chi’n teimlo heddiw?** 0 = Ddim yn iach o gwbl; 10 = Iach iawn	9%	38%	53%

		0-3	4-6	7-10
Teimlo’n hapus	**Pa mor hapus ydych chi’n teimlo heddiw?** 0 = Ddim yn hapus o gwbl; 10 = Hapus iawn	8%	34%	58%

		0-3	4-6	7-10
Teimlo’n bryderus	**Pa mor bryderus ydych chi’n ei deimlo heddiw ?** 0 = Ddim yn bryderus o gwbl; 10 = Yn hynod o bryderus	38%	35%	27%

		0 diwrnod	1-4 diwrnod	5+ diwrnod
Ymarfer corff	**Sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi o leiaf 30 munud o ymarfer corff (digon i wneud i chi golli eich anadl)?**	39%	32%	29%

Sut ydym yn teimlo?

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

	Unig	Ynysig
Byth	70%	61%
Weithiau	18%	21%
Yn aml	8%	10%
Wastad	4%	8%

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

Eich iechyd a'ch lles meddyliol

Dim o gwbl	44%
Ychydig	32%
Llawer	24%

Wythnos 37 (14eg i'r 20fed o Ragfyr 2020)

Cyhoeddwyd Rhagfyr 10fed 2020

Ymholiadau

Datblygydd yr Arolwg

Yr Athro Mark A Bellis

Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

Cymorth Dadansoddol

Dr Emma Harrison

E-bost
Ymholiadau.cyffredinol@wales.nhs.uk

Ffôn
02920 227744

Wê
icc.gig.cymru

Polisi a Iechyd Rhyngwladol,
Canolfan Gydweithredol 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 Gydweithredol 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