

Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

Wythnos 40 (4^{ydd} i'r 10^{fed} 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. Gofynnodd arolwg yr wythnos hon am gymysgu cartrefi dros gyfnod y Nadolig, roedd hefyd yn cynnwys ystod o gwestiynau ar newidiadau i iechyd a lles dros y flwyddyn ddiwethaf a safbwyntiau ar y flwyddyn i ddod.

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



Prif ganfyddiadau'r wythnos hon

Cafodd 601 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 37 o'r arolwg (4^{ydd} i'r 10^{fed} o Ionawr).

88%

o bobl yn credu fod y clo cenedlaethol cyfredol yn fesur cywir i'r llywodraeth fod wedi'i rhoi mewn lle.

49%

o bobl yn dweud eu bod yn cydymffurfio'n llwyr â chyfyngiadau coronafeirws; i fyny o 38% yn ystod wythnos yr arolwg ddiwethaf. *

30%

o bobl wedi bod yn poeni "llawer" am eu hiechyd meddwl a'u lles; i fyny o 24% yn ystod wythnos yr arolwg ddiwethaf.*

32%

o bobl yn boenus iawn am ddal coronafeirws; i fyny o 24% yn ystod wythnos yr arolwg ddiwethaf.*

95%

o bobl wedi cydymffurfio â rheoliadau cymysgu cartrefi ar ddiwrnod Nadolig a ni wnaeth 77% gwrdd â phobl o aelwydydd eraill rhwng y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd.

64%

O'r rhai sydd â phlant ar yr aelwyd wedi bod yn poeni "llawer" am addysg eu plant; i fyny o 58% yn ystod wythnos yr arolwg diwethaf.*

O'i gymharu â'r adeg yma y llynedd...

40%

yn dweud fod eu pwysau wedi cynyddu, 16% yn dweud ei fod wedi gostwng.

45%

Yn dweud fod eu ffitrwydd corfforol wedi gwaethygu; 11% yn nodi ei fod wedi gwella.

48%

Yn ddweud fod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu 6% yn nodi ei fod wedi gwella.

66%

Yn dweud fod eu perthynas cymdeithasol wedi gwaethygu; 4% ei fod wedi gwella.

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

Do*	17%
Ddim yn gwybod	6%

Ydych chi wedi cael eich profi am glefyd coronafeirws neu ydych chi wedi cael y prawf gwrthgyrff?

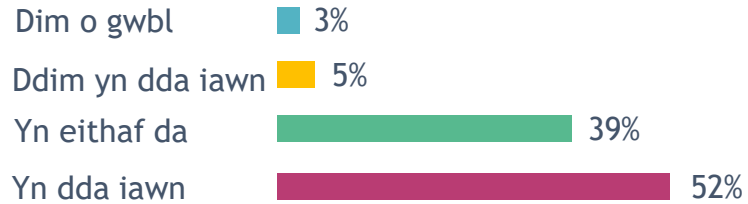
Wedi cael prawf coronafeirws	35%
Wedi cael prawf gwrthgyrff	7%

Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

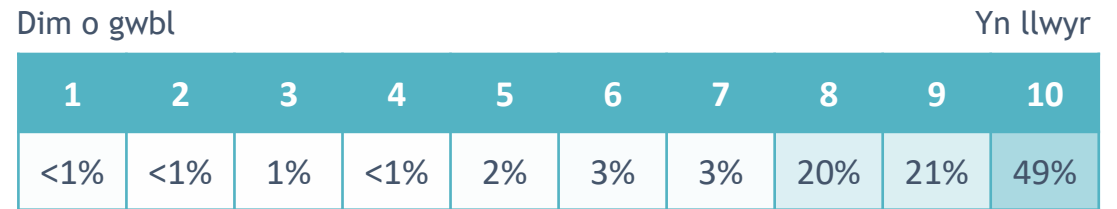
Dim o gwbl	12%
Ychydig	18%
Gymedrol	38%
Hynod	32%

*Dyweddodd 2.5% o gyfranogwyr fod ganddynt symptomau aciwt neu hirdymor coronafeirws ar hyn o bryd.

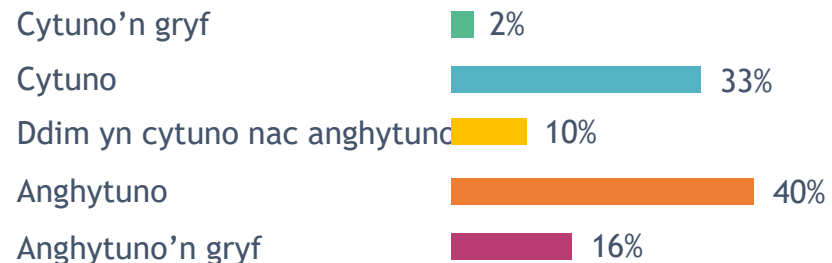
Pa mor dda ydych chi'n teimlo eich bod yn deall y cyfyngiadau presennol sydd ar waith yng Nghymru i leihau lledaeniad coronafeirws?



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?



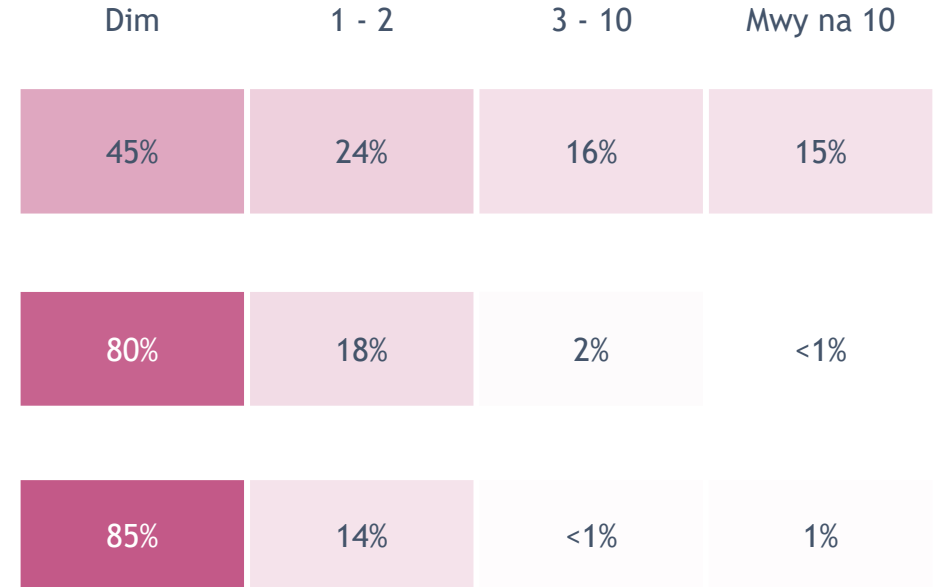
Dwi'n credu fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau cadw pellter cymdeithasol



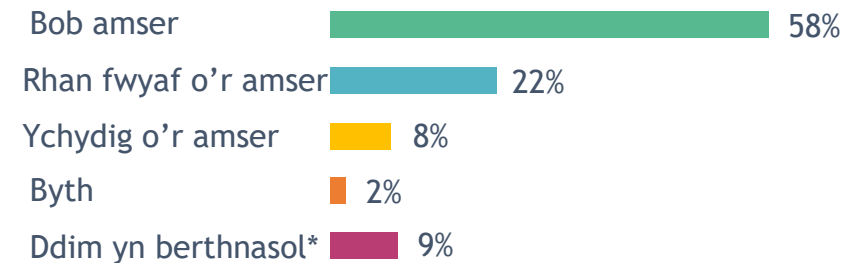
Ar wahân i'r bobl yn eich cartref chi eich hun neu aelwyd estynedig a ganiateir, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o bobl eraill ydych chi wedi dod i gysylltiad agos â nhw, o fewn 1 metr?

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?

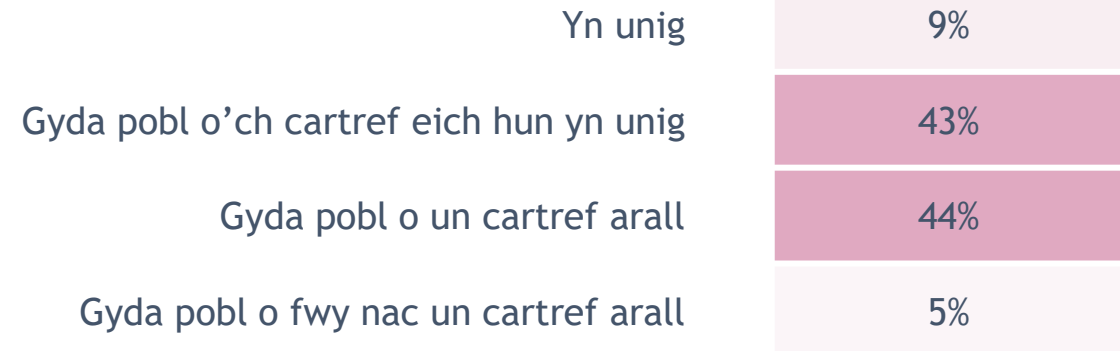


Pan fyddwch gyda phobl o'r tu allan i'ch cartref neu aelwyd estynedig, fel ffrindiau neu gydweithwyr yn y gwaith, a ydych yn cadw pellter cymdeithasol o ddau fetr...?

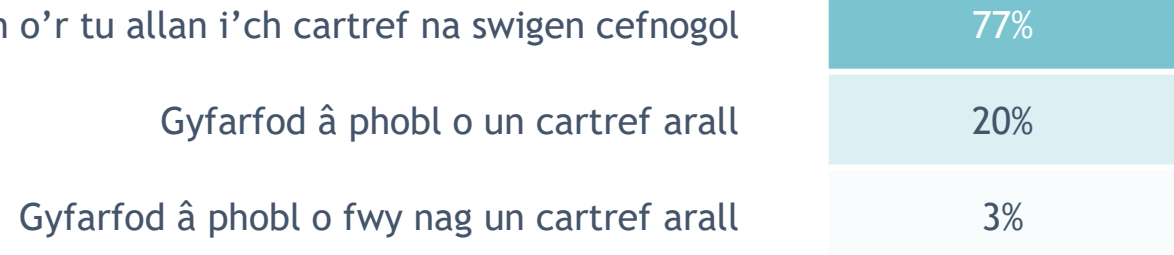


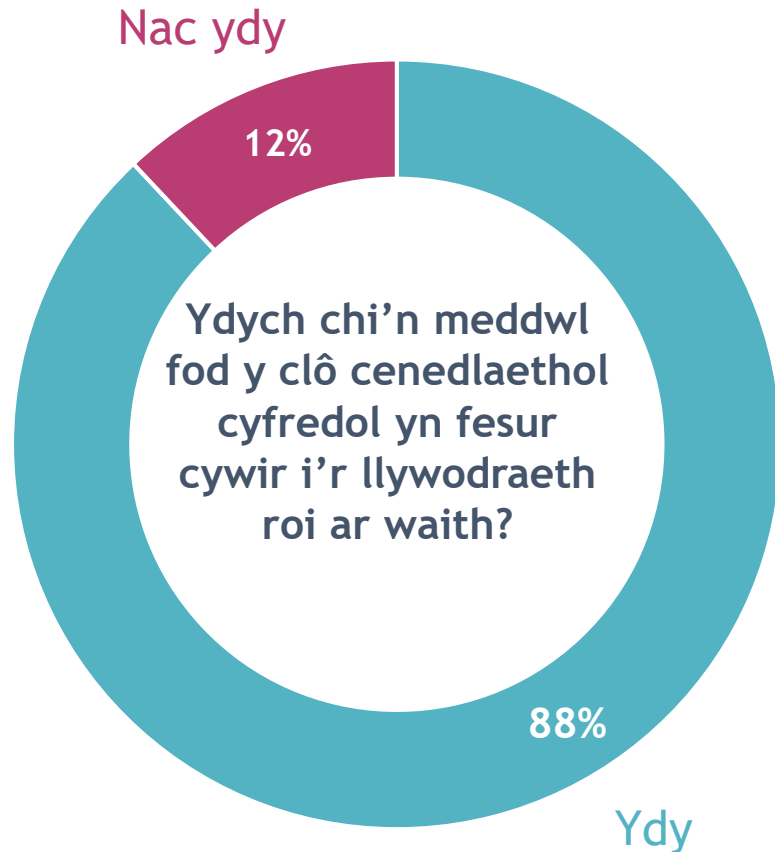
**Ddim yn cwrdd â phobl o'r tu allan i'r cartref*

Wnaethoch chi dreulio diwrnod Nadolig...

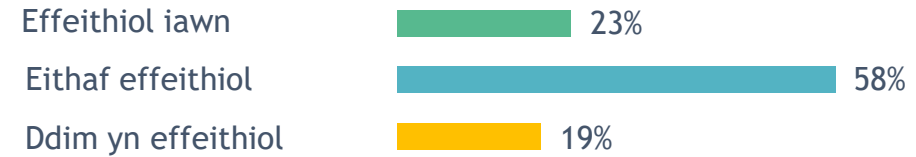


Ar wahân i ddydd Nadolig, dros gyfnod y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd wnaethoch chi...





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



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

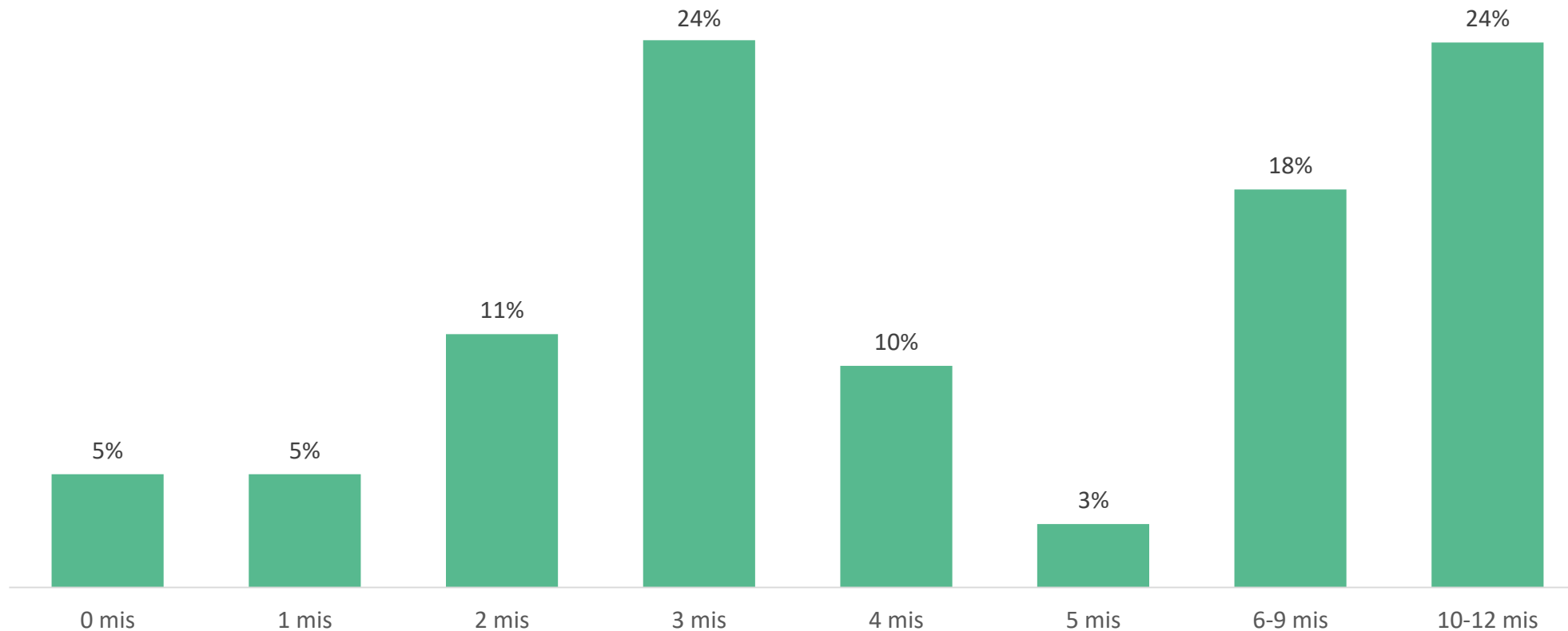
Mae buddion clo cenedlaethol yn lleihau lledaeniad coronafeirws yn gorbwyso'r costau

69%

Mae costau cloeon cenedlaethol i les pobl a'r economi'n gorbwyso eu buddion

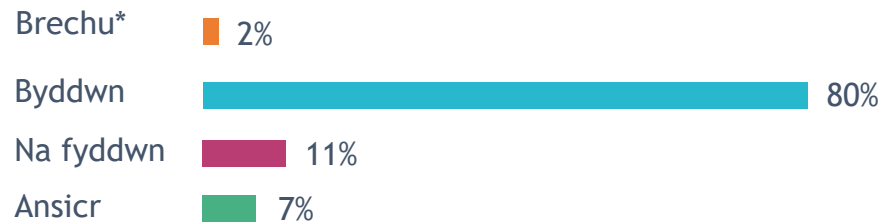
31%

Gan ddechrau o nawr, sawl mis mewn cyfanswm o fod mewn clô (gyda'r holl ysgolion, siopau nad ydynt yn hanfodol a gweithleoedd) fydddech chi'n barod i ddioddef pe bai'n gwarantu y byddai gweddill y flwyddyn yn rhydd o'r feirws?



Pe baech yn cael cynnig y brechiad...

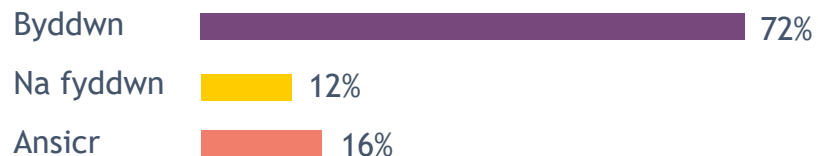
A fydddech chi'n bersonol?



*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 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-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 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.....

Yn eich gwneud yn fwy hamddenol ynghylch dilyn cyfyngiadau coronafeirws a'i peidio

4%

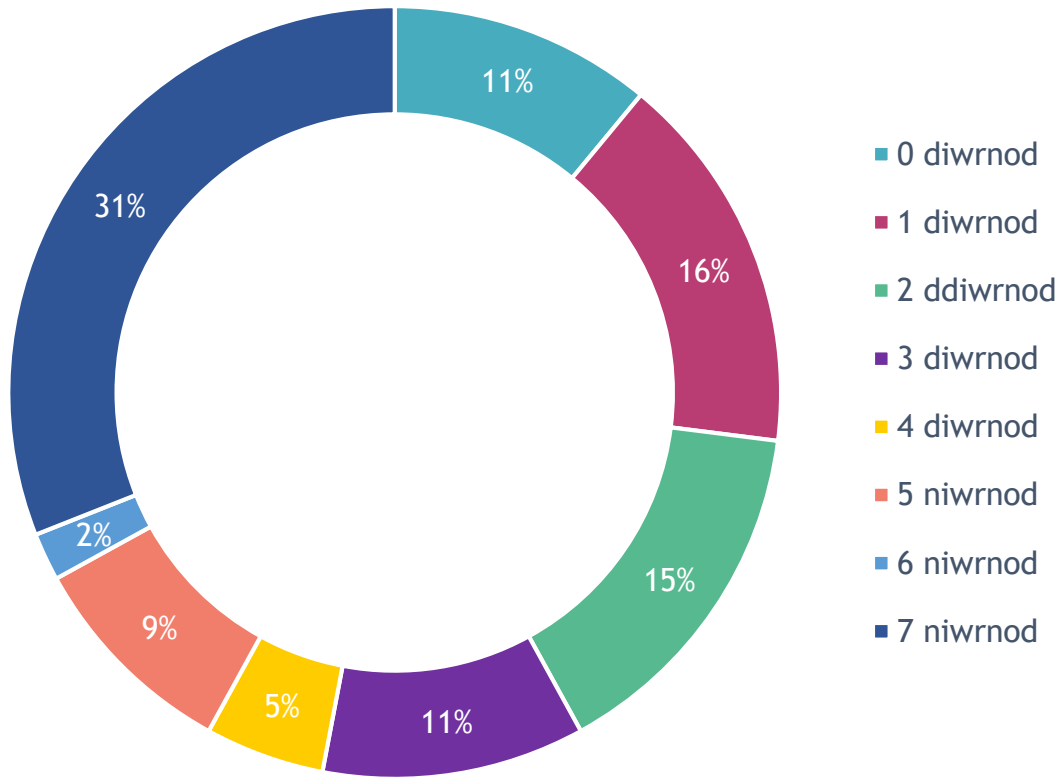
Yn eich gwneud yn fwy penderfynol o ddilyn y cyfyngiadau

30%

Heb gael unrhyw effaith ar eich ymddygiad

66%

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	70%	10%	5%	15%
...i siopa	38%	49%	9%	3%
...am resymau meddygol	85%	14%	<1%	<1%
...i ymarfer corff	55%	13%	9%	24%
...i gwrdd â teulu / ffrindiau	86%	11%	1%	2%
...bwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	100%	<1%	0%	0%
...am ddiwedd mewn tafarn neu far	100%	<1%	<1%	0%

Pa mor dda ydym ni'n ymdopi â choronafeirws?

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

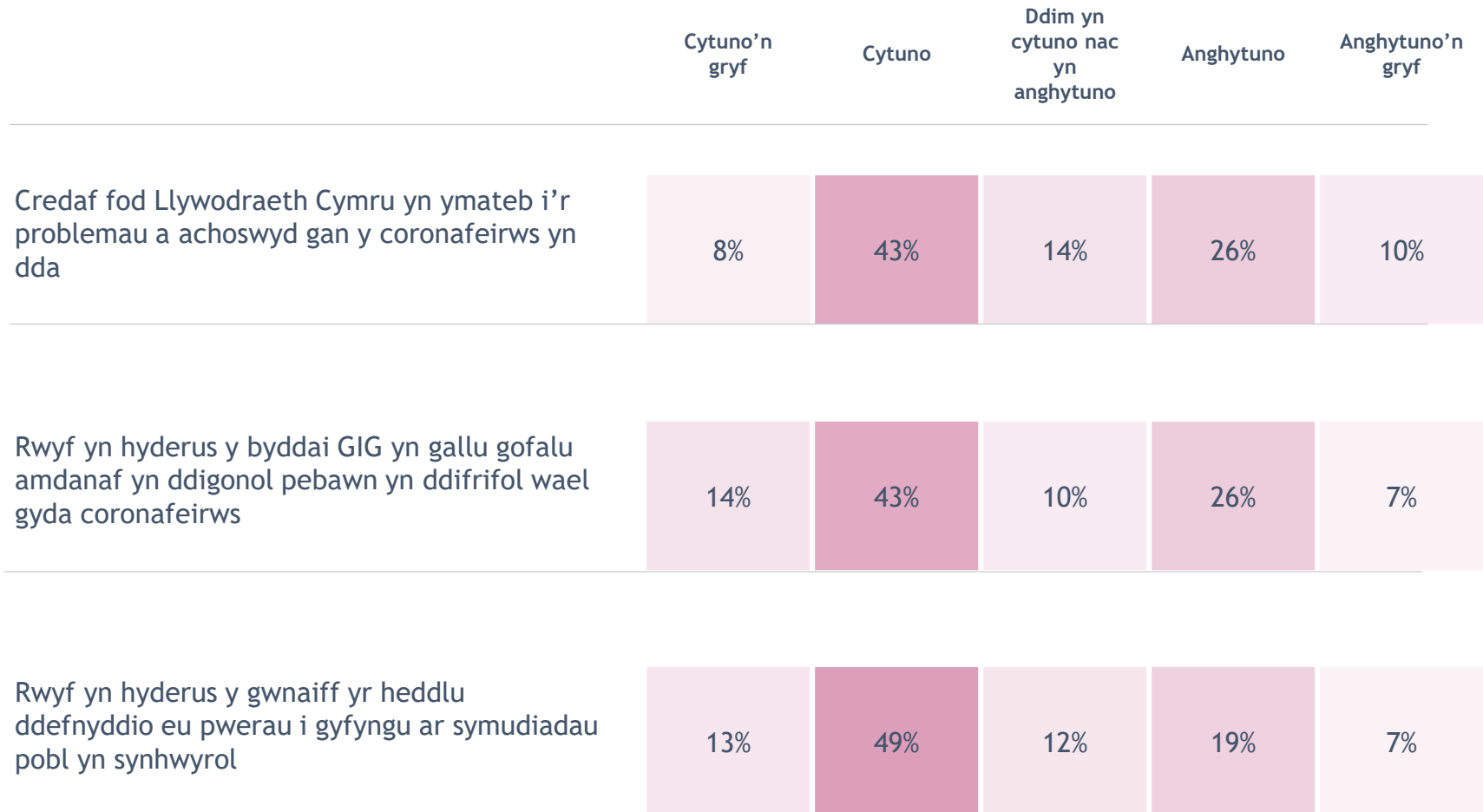
Rhy ychydig 34%



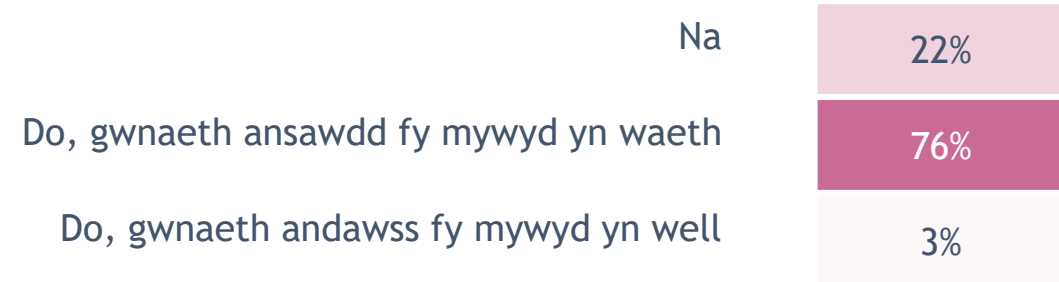
Tua'i le 56%



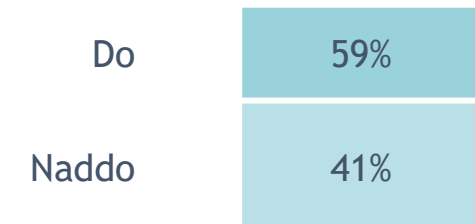
Yn ormod 10%



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



Yn gyffredinol, dros y 6 mis diwethaf, ydy poeni am ddal coronafeirws 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 coronafeirws	30%	37%	33%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	14%	28%	57%
Lles eich plant*#~	13%	28%	59%
Addysg eich plant*#~	14%	22%	64%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un#~	59%	19%	22%
Gwaith, hyd yn oed os yw'ch swydd yn ddiogel#~	54%	21%	24%
Eich materion ariannol	58%	23%	19%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	32%	33%	34%
Effeithiau Brexit	59%	25%	16%

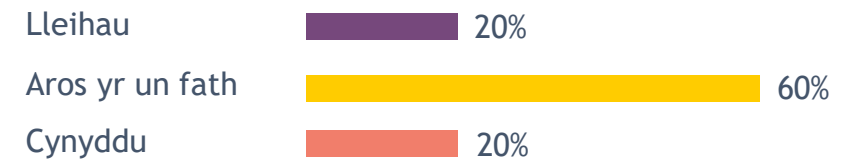
*Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â phlant sy'n byw ar yr aelwyd; ~Data heb eu pwysoli; #Ac eithrio'r rhai a ymatebodd 'ddim yn berthnasol'

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

	Llawer gwell	Ychydig yn well	Yr un fath	Ychydig yn waeth	Llawer gwaeth
Eich iechyd corfforol	4%	7%	44%	31%	13%
Eich ffitrwydd corfforol	4%	7%	43%	29%	16%
Eich iechyd meddwl	2%	4%	45%	31%	17%
Eich perthnasoedd teuluol	6%	11%	56%	17%	9%
Eich perthnasoedd cymdeithasol	1%	3%	29%	32%	34%
Eich sefyllfa ariannol	4%	11%	62%	14%	9%
Eich rhagolygon cyflogaeth neu gwaith	3%	5%	74%	8%	9%

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

Y maint o alcohol rydych yn ei yfed



Eich pwysau



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
Coronafeirws	71%	8%	6%	86%
Rhestr aros GIG	9%	27%	21%	56%
Addysg	7%	21%	20%	47%
Iechyd a lles	8%	15%	20%	44%
Diweithdra	2%	8%	13%	23%
Brexit	1%	11%	12%	23%
Newid hinsawdd	2%	10%	8%	20%

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

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

Bydd yr economi'n gwella'n gyflym o sioc coronafeirws

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

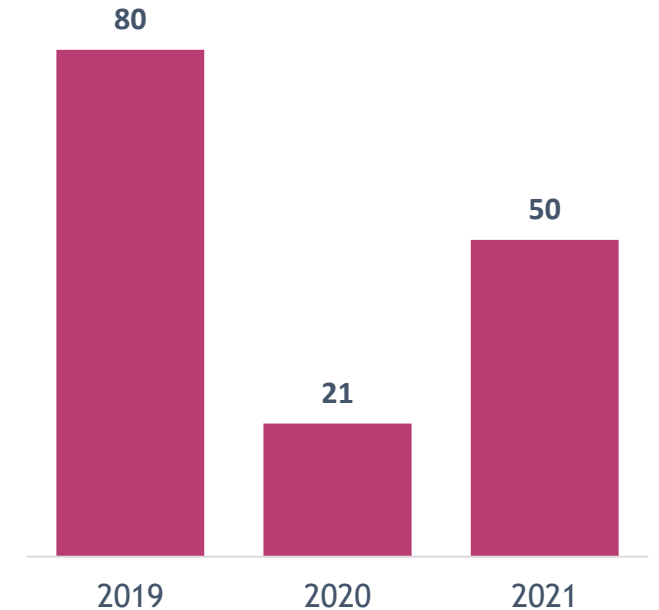
Datrysiad dros dro yn unig fydd brechlynnau yn erbyn coronafeirws gan y bydd y feirws yn parhau i newid

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Byddwn i raddau helaeth wedi dychwelyd i'n bywydau arferol erbyn yr haf	2%	23%	12%	45%	18%
Bydd yr economi'n gwella'n gyflym o sioc coronafeirws	2%	16%	9%	45%	28%
Bydd Brexit yn cryfhau Cymru	4%	17%	31%	32%	17%
Bydd Brexit yn gwneud Cymru'n dlotach	12%	33%	31%	18%	6%
Bydd coronafeirws wedi'n helpu i fabwysiadu gwell cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith	7%	32%	17%	35%	10%
Datrysiad dros dro yn unig fydd brechlynnau yn erbyn coronafeirws gan y bydd y feirws yn parhau i newid	7%	38%	24%	24%	6%

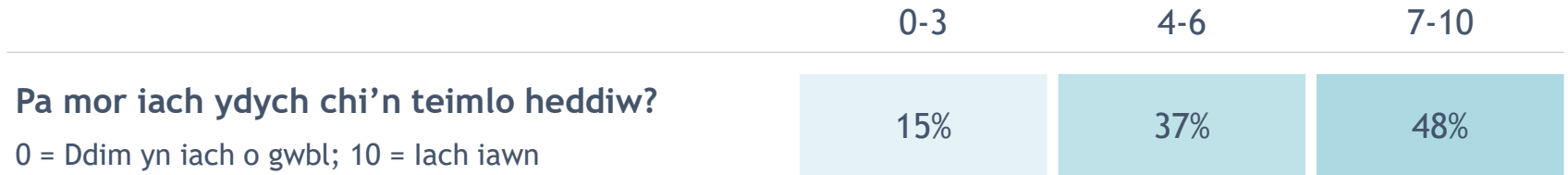
Ar raddfa o 0 i 100, lle 0 yw'r gwaethaf y gallwch chi ei ddychmygu a 100 yw'r gorau y gallwch chi ei ddychmygu, sut fydddech chi'n sgorio:

	0	1-20	21-40	41-60	61-80	81-100
Y flwyddyn 2020	21%	29%	20%	17%	10%	3%
Y flwyddyn 2019	1%	5%	3%	16%	42%	33%
A beth ydych chi'n meddwl fydd y sgôr ar gyfer 2021?	4%	11%	14%	45%	18%	8%

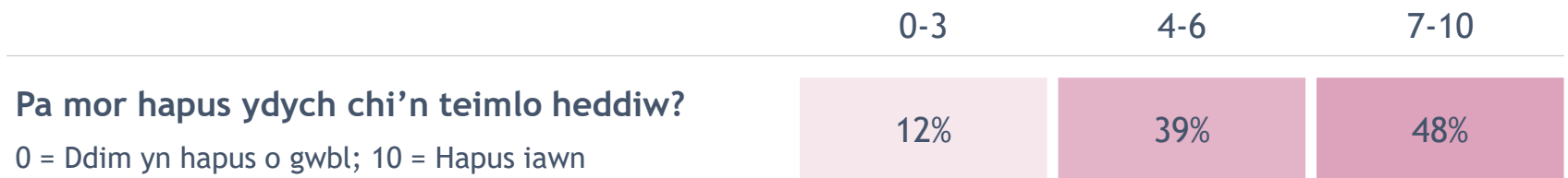
Sgoriau canolrif



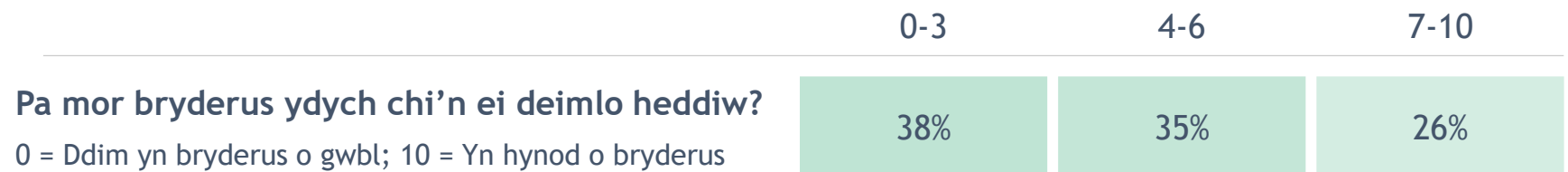
Teimlo'n iach



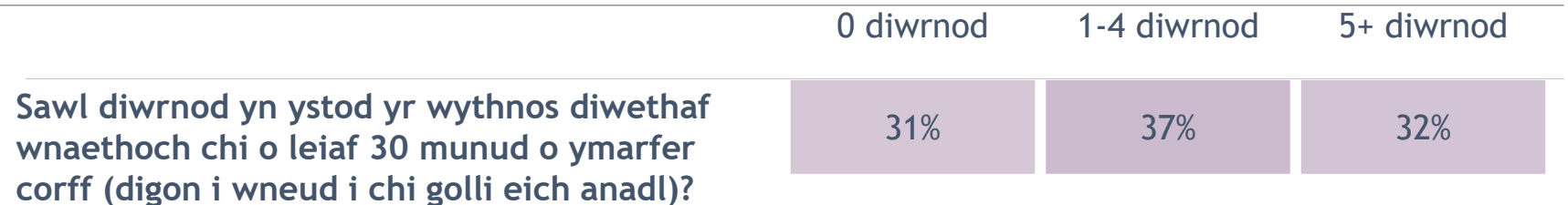
Teimlo'n hapus



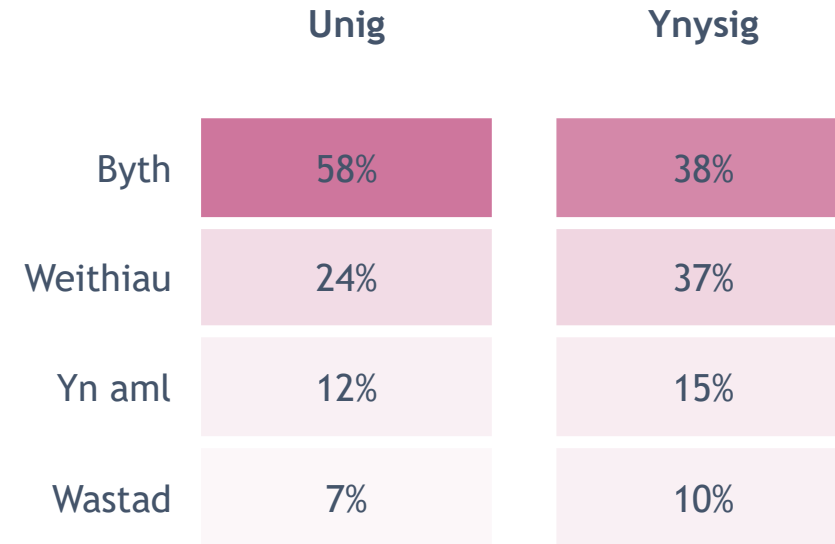
Teimlo'n bryderus



Ymarfer corff

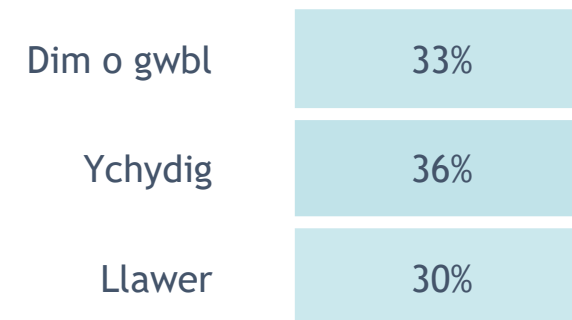


Yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi teimlo'n....



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

Eich iechyd a'ch lles meddyliol



Cyhoeddwyd Ionawr 14^{eg} 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 Emma Harrison

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

