

Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

Tueddiadau dros amser a gwahaniaethau economaidd - gymdeithasol ar iechyd a lles
Prif ganfyddiadau ar gyfer wythnos 58

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. Dechreuodd ym mis Ebrill 2020 ac mae'n cynnwys set o gwestiynau arferol a ofynnir bob wythnos o'r arolwg, gyda chwestiynau eraill yn newid yn ddibynnol ar faterion sy'n dod i'r amlwg.

Mae'r adroddiad yn edrych ar dueddiadau mewn ymatebion i gwestiynau dehol dros y cyfnod pandemig, sy'n cynnwys poeni am coronafeirws, derbyn y brechlyn ac iechyd meddwl a chorfforol. Mae hefyd yn edrych ar wahaniaethau economaidd-gymdeithasol mewn ymatebion i'r cwestiynau hyn a chwestiynau ychwanegol sy'n gofyn sut mae iechyd a lles pobl wedi newid ers cyn i'r pandemig ddechrau.

Cyflwynir canfyddiadau allweddol wythnos 58 yn yr arolwg hefyd. Ar gyfer y canfyddiadau hyn, mae data'r arolwg wedi'i haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd*.

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



Mae tua 18,000 o drigolion Cymru wedi cymryd rhan yn yr arolwg cenedlaethol ymgysylltu â'r cyhoedd ers iddo ddechrau ym mis Ebrill 2020.

- Mae cyfran o'r oedolion **sy'n pryderu'n fawr am ddal coronafeirws** wedi gostwng yn sylweddol ers dechrau 2021, o 31% i 8%.

Mae'r pryder ynghylch dal coronafeirws wedi bod yn uwch ymhlith preswylwyr mewn cymunedau mwyaf difreintiedig, merched ac unigolion rhwng 55-74 oed.

- Dywedodd 42% o oedolion fod eu **hiechyd meddwl** yn waeth nawr nag yr oedd cyn y pandemig, sy'n cyfateb i dros 1 miliwn o oedolion.*

Mae merched ac oedolion iau yn fwy tebygol o adrodd fod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu.

- Mae'r ymdeimlad o unigrwydd a gwahanrwydd wedi lleihau trwy gydol 2021.

Mae preswylwyr mewn cymunedau mwy difreintiedig, merched ac oedolion iau yn fwy tebygol o fod wedi bod yn teimlo'n unig ac yn ynysig.

- Cynyddodd cyfran yr oedolion sy'n teimlo'n **ddim yn iach o gwbl** o 3% ym mis Ebrill 2020 i 13% ym mis Ionawr 2021, ac ar hyn o bryd mae'n 8%.

Mae preswylwyr yn y cymunedau mwyaf difreintiedig, merched ac unigolion rhwng 35-54 oed yn fwy tebygol o fod wedi bod yn teimlo ddim yn iach o gwbl.

- Dywed 18% o oedolion fod eu **defnydd o alcohol** wedi cynyddu ers y pandemig, sy'n cyfateb i 445,000 o oedolion.*

Mae preswylwyr mewn cymunedau llai difreintiedig a'r rhai rhwng 35-54 oed yn fwy tebygol o nodi eu bod yn yfed mwy o alcohol.

- Cynyddodd **derbyn brechlyn** o 64% ym mis Hydref 2020 i 95% ym mis Mawrth 2021, lle mae'n parhau.

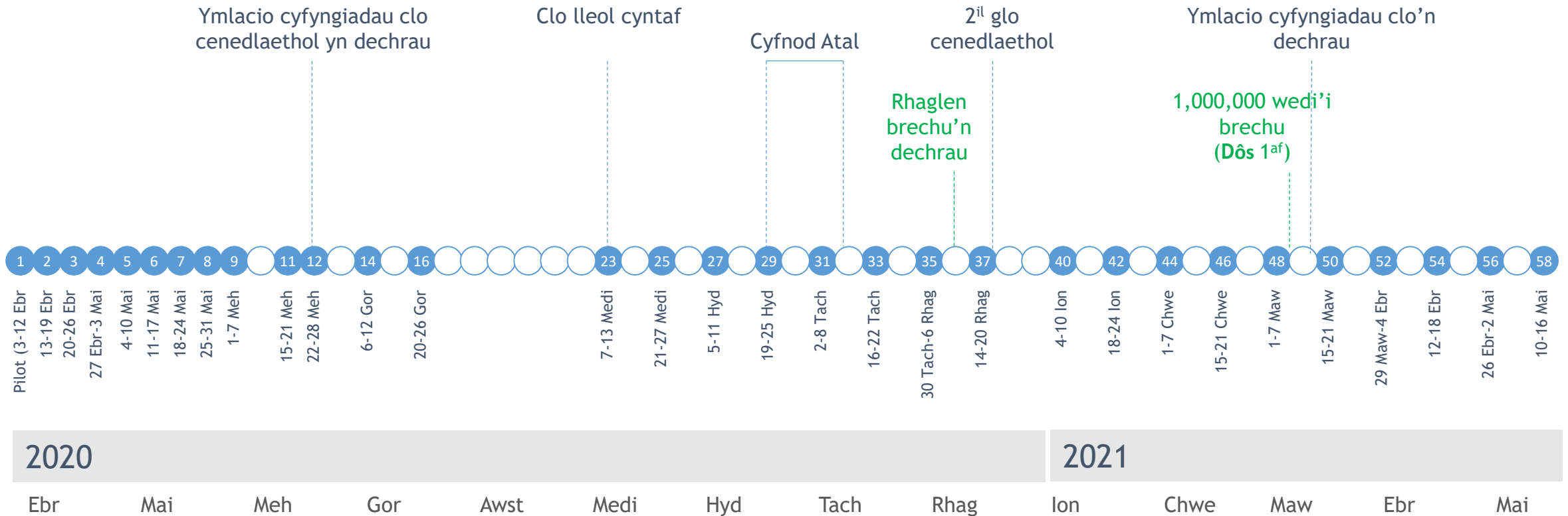
Ble mae derbyn brechlyn yn is mae'n gysylltiedig ag amddifadedd uwch, gan ferched ac oedran ieuengach.

Dulliau a llinell amser yr arolwg

Mae rhan gyntaf yr adroddiad yma'n cyflwyno dadansoddiadau o dueddiadau mewn cwestiynau dethol dros amser ac o newidiadau mewn agweddau ar iechyd a lles. Mae dadansoddiadau'n defnyddio modelau llinellol cyffredinol. Mae data tueddiadau yn cael eu haddasu i ddemograffeg y boblogaeth. Gall ffigurau amrywio ychydig o'r rhai a gynhwysir mewn adroddiadau wythnosol oherwydd bod maint y sampl sydd ar gael yn fwy ar gyfer addasiad cymdeithasol-ddemograffig. Cyflwynir meintiau sampl yn y troednodiadau.

Mae'r ffigwr isod yn dangos yr wythnosau y cynhaliwyd arolygon a phwyntiau amser allweddol wrth ymateb i'r pandemig.

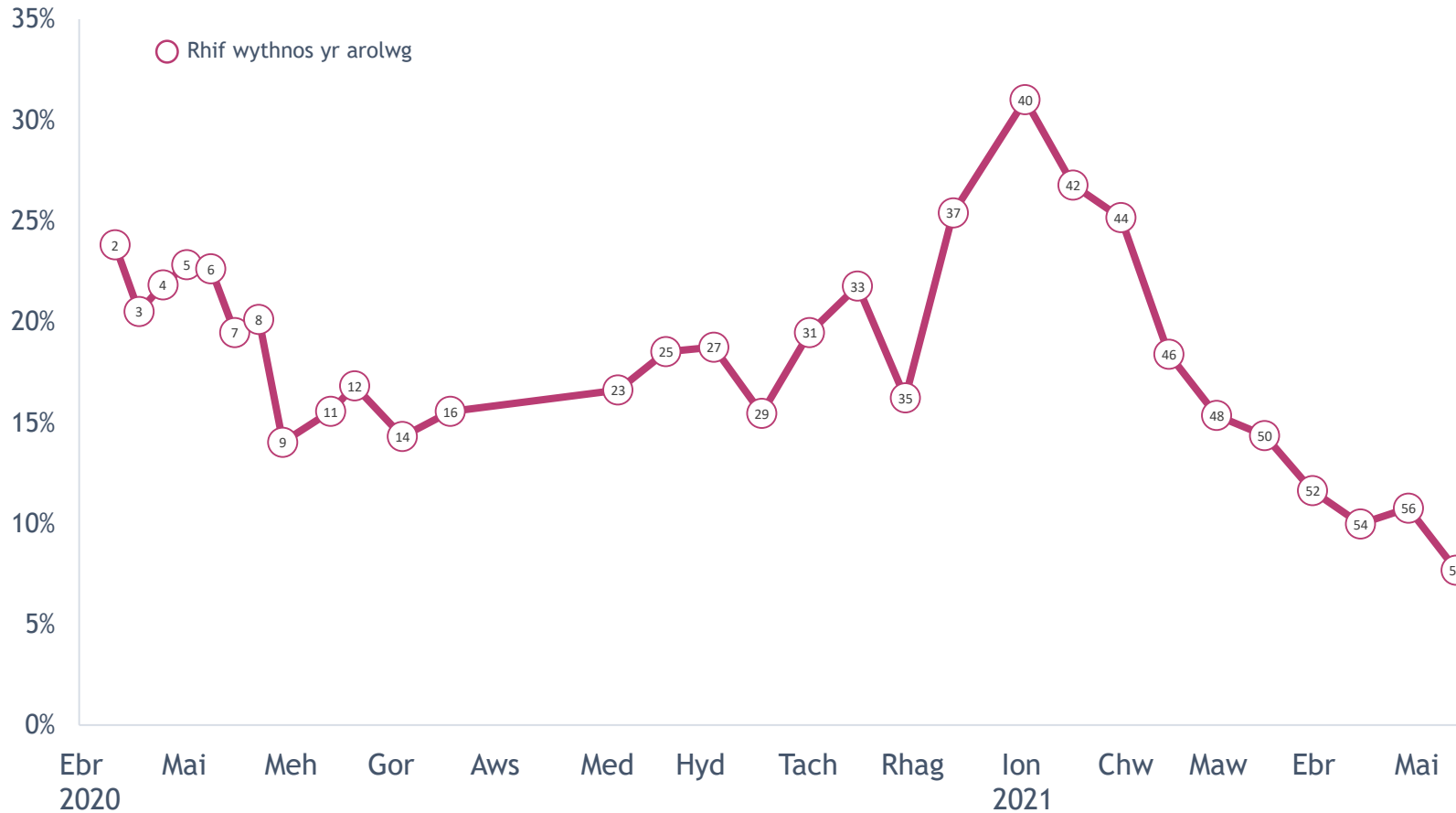
- Rhif a dyddiad wythnos yr arolwg
- Wythnos di-arolwg



Poeni am ddal coronafeirws

- Mae cyfran yr oedolion sy'n poeni'n fawr am ddal coronafeirws * wedi gostwng o uchafbwynt o 31% ddechrau mis Ionawr i 8% ym mis Mai 2021.
- Mae'r pryder ynghylch dal coronafeirws wedi bod yn uwch ymhlith trigolion cymunedau, merched ac unigolion mwy difreintiedig 55-74 oed.

Cyfran wedi'i haddasu sy'n 'bryderus iawn' ynglŷn â dal coronafeirws *, erbyn wythnos yr arolwg



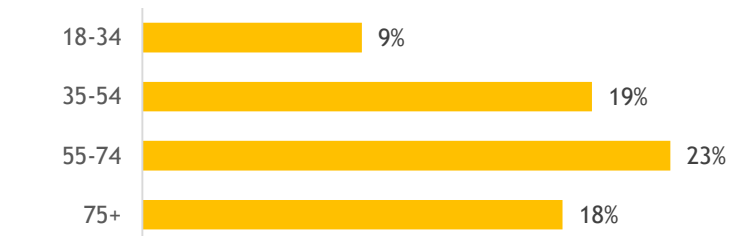
Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



Yn ôl grŵp oedran

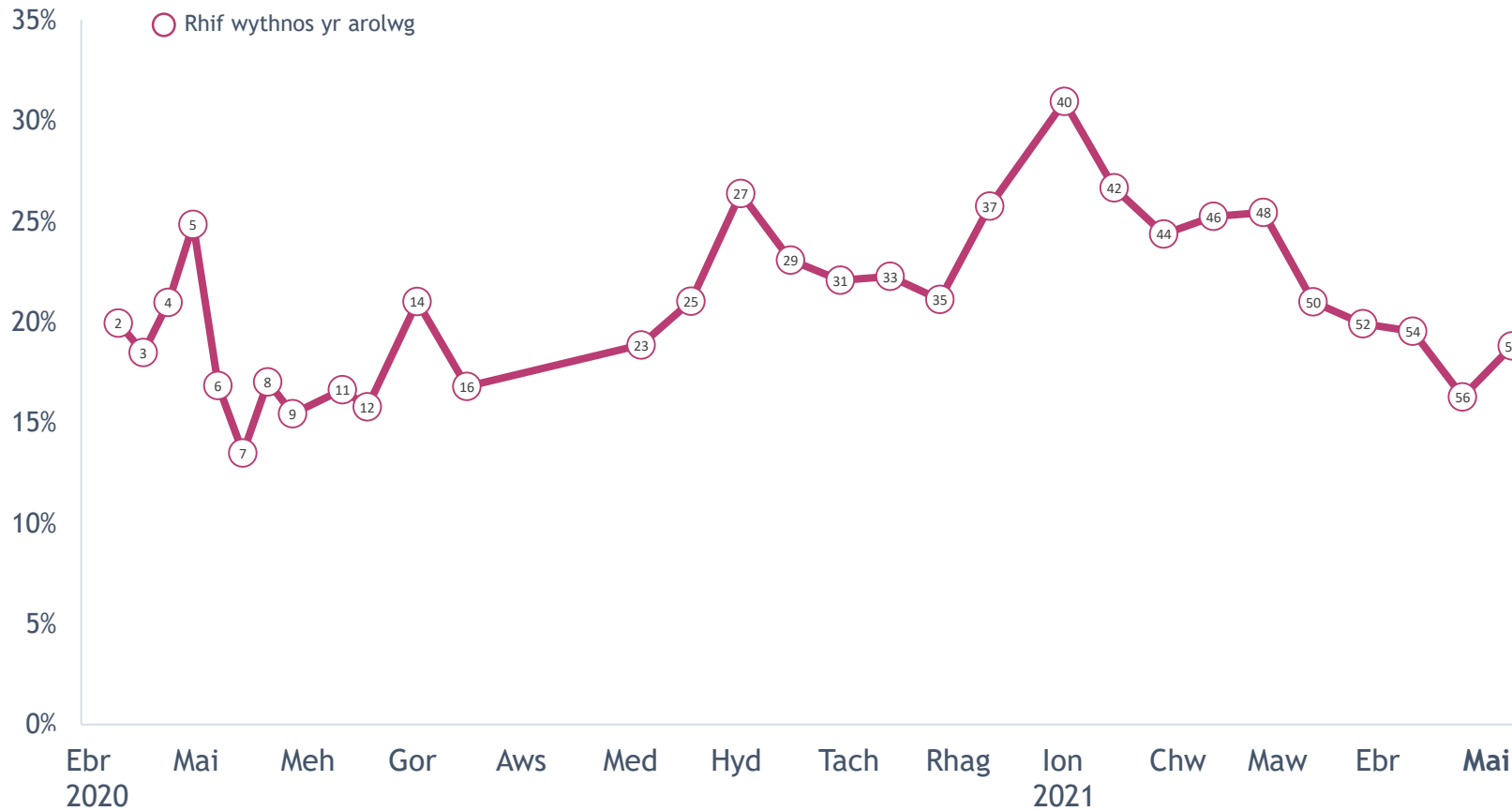


*Gofynnir i'r cyfranogwyr pa mor bryderus ydyn nhw am ddal coronafeirws; opsiynau ymatebion oedd dim o gwbl, ychydig, yn gymedrol ac yn hynod. Hyd at wythnos 16, ni ofynnwyd y cwestiwn hwn i'r rhai a ddywedodd fod ganddynt coronafeirws. O wythnos 23, gofynnwyd y cwestiwn i unigolion.

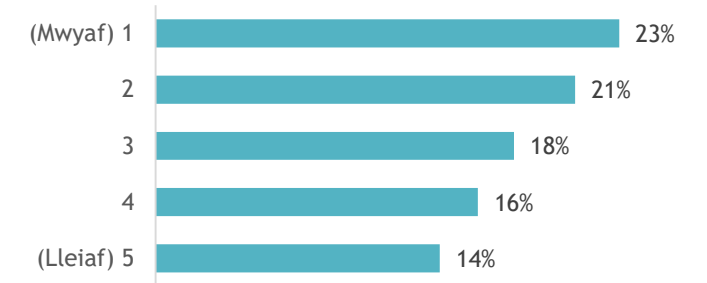
Poeni am iechyd meddwl a lles

- Cododd cyfran yr oedolion sy'n poeni 'llawer' am eu hiechyd meddwl a'u lles * o 13% ym mis Mai 2020 i 31% ym mis Ionawr 2021.
- Mae pryder am iechyd meddwl a lles wedi bod yn fwy ymhlith trigolion cymunedau mwyaf difreintiedig, merched a grwpiau oedran iau

Cyfran wedi'i haddasu yn poeni 'llawer' am eu hiechyd meddwl a'u lles *, erbyn wythnos yr arolwg



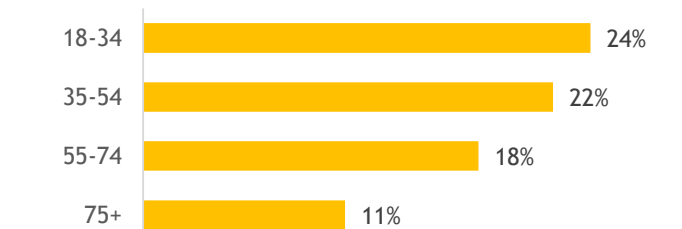
Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



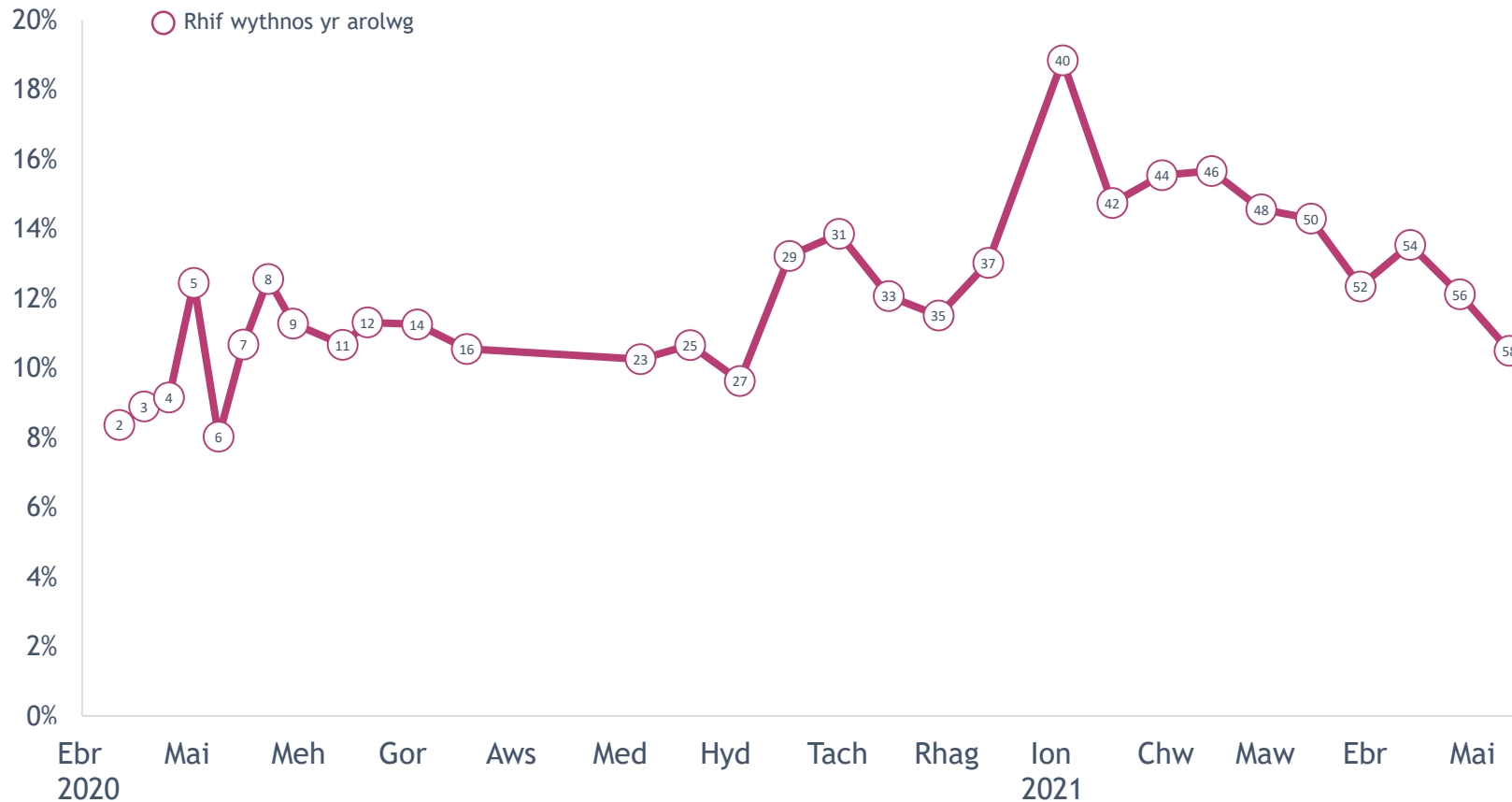
Yn ôl grŵp oedran



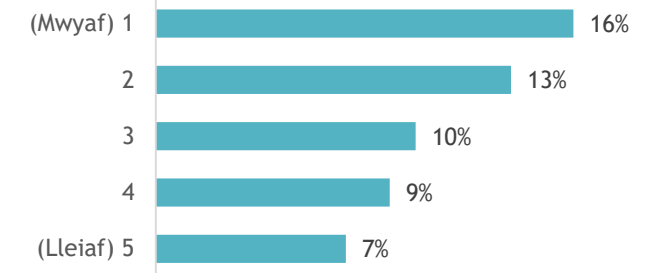
*Gofynnir i'r cyfranogwyr yn ystod yr wythnos ddiwethaf, faint maent wedi poeni am eu hiechyd meddwl a'u lles; opsiynau ymatebion oedd dim o gwbl, ychydig, yn gymedrol ac yn hynod.

- Mae cyfran yr oedolion sydd 'bob amser' neu 'yn aml' sy'n teimlo'n unig * wedi amrywio o 8% ym mis Mai i 19% ddechrau mis Ionawr.
- Mae preswylwyr yn y cwintelau mwyaf difreintiedig, merched ac oedolion iau yn fwy tebygol o fod wedi bod yn teimlo'n unig.

Cyfran wedi'i haddasu 'yn aml' neu 'bob amser' yn teimlo'n unig *, yn ôl wythnos yr arolwg



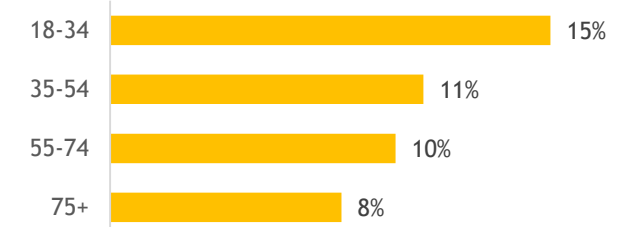
Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



Yn ôl grŵp oedran



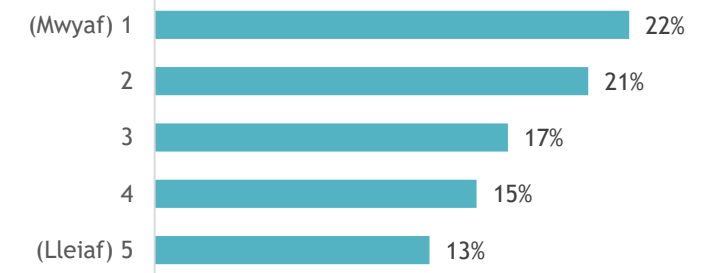
*Gofynwyd i'r cyfranogwyr, yn ystod yr wythnos diwethaf, pa mor aml maent wedi bod yn teimlo'n unig; opsiynau ymateb oedd byth, weithiau, yn aml neu yn wastad.

- Mae cyfran yr oedolion sy'n teimlo'n ynysig* 'bob amser' neu 'yn aml' wedi amrywio o 11% ym mis Medi 2020 i 29% ddechrau Ionawr 2021
- Mae preswylwyr mewn cwintiliau mwyaf difrentiedig, merched ac oedolion iau yn fwy tebygol o fod wedi bod yn teimlo'n ynysig.

Cyfran wedi'i haddasu 'yn aml' neu 'bob amser' yn teimlo'n ynysig *, erbyn wythnos yr arolwg



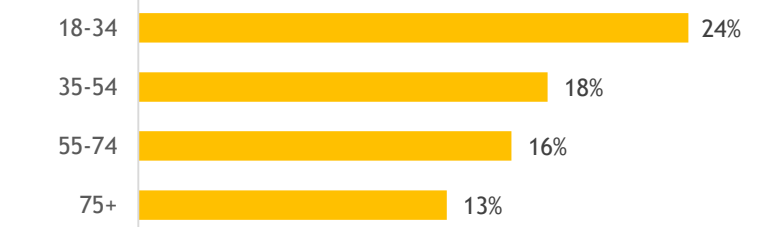
Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



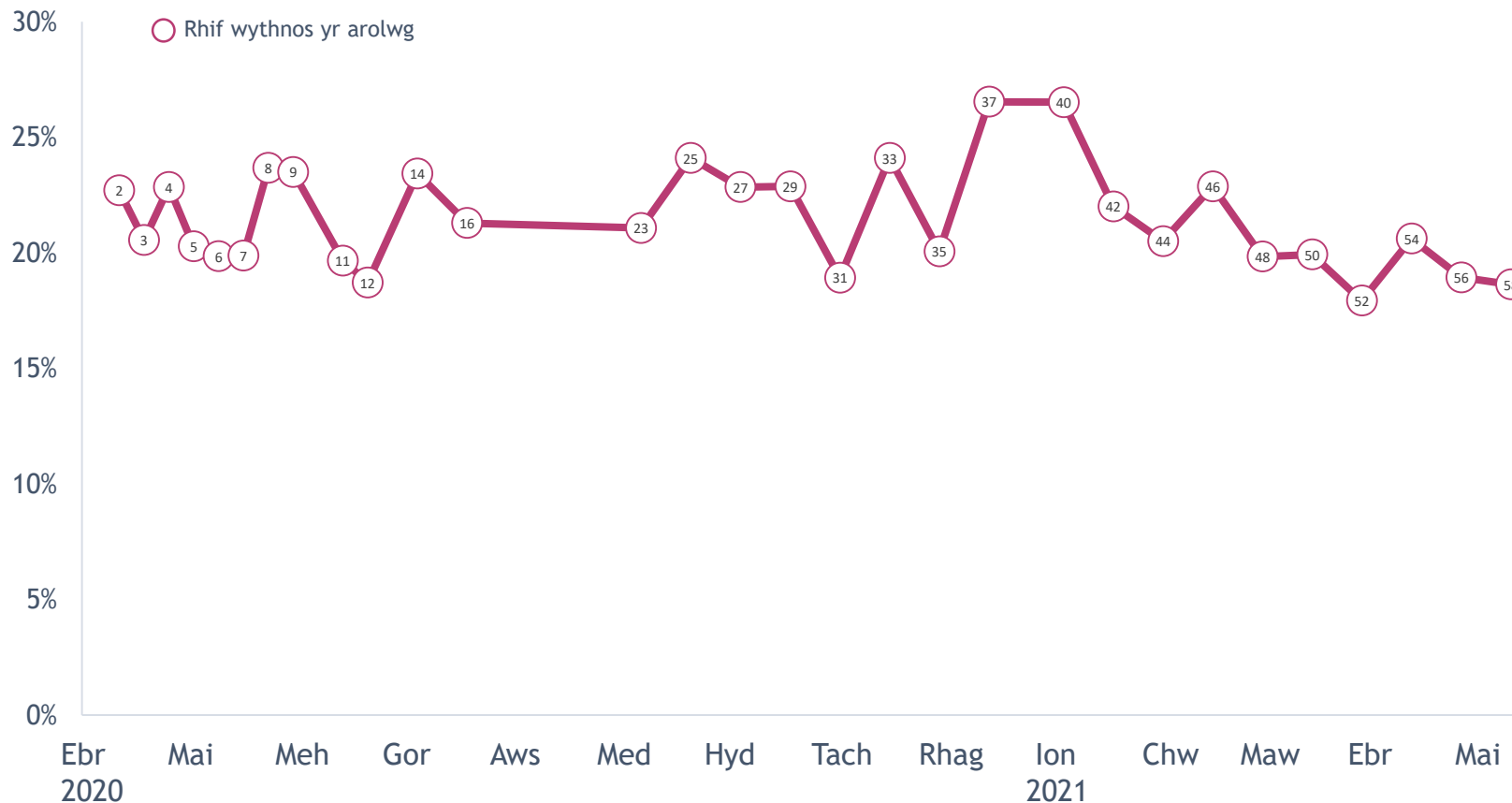
Yn nôl grŵp oedran



*Gofynwyd i'r cyfranogwyr, yn ystod yr wythnos ddiwethaf, pa mor aml maent wedi bod yn teimlo'n ynysig; opsiynau ymateb oedd byth, weithiau, yn aml neu yn wastad.

- Cyfran o oedolion sy'n teimlo'n bryderus iawn * wedi amrywio o 27% ym mis Rhagfyr 2020 i 18% ddiwedd mis Mawrth / dechrau Ebrill 2021.
- Mae preswylwyr mewn cwintelau mwyaf difrentiedig a merched, yn fwy tebygol o fod wedi teimlo'n bryderus iawn, heb wahaniaeth rhwng grwpiau oedran.

Cyfran wedi'i haddasu yn teimlo'n bryderus iawn *, yn ôl wythnos yr arolwg



Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



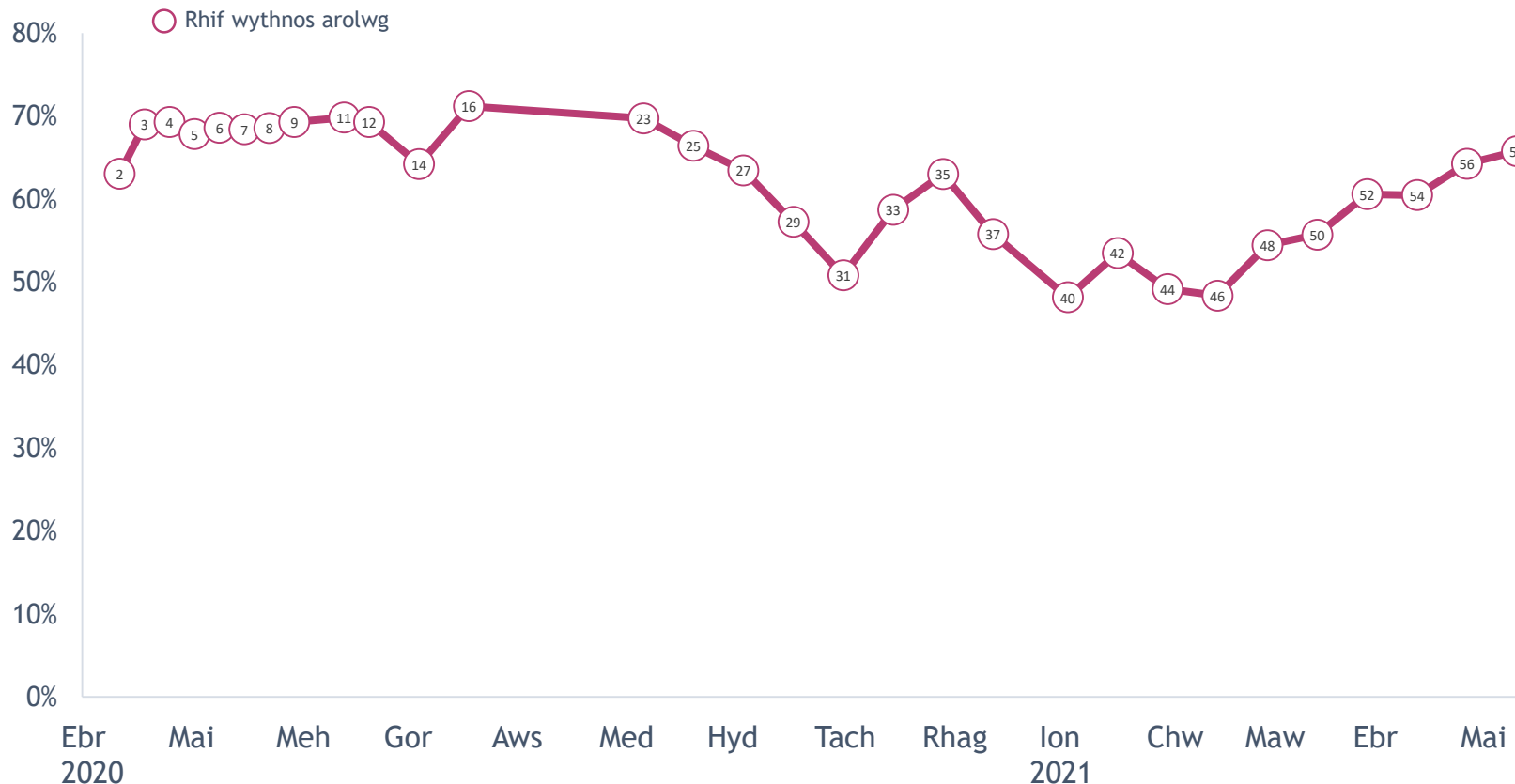
Yn ôl grŵp oedran



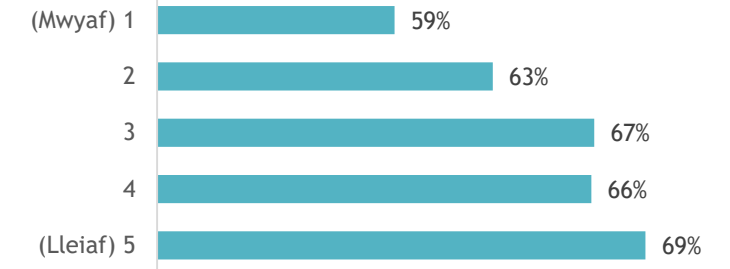
* Gofynwyd i gyfranogwyr raddio pa mor bryderus maen nhw'n teimlo heddiw, gan ddefnyddio graddfa o 0 (ddim yn bryderus o gwbl) i 10 (hollol bryderus). Mae ymatebion 7-10 yn cael eu categorio fel rhai 'pnyderus iawn'.

- Gostyngodd cyfran yr oedolion sy'n teimlo'n hapus * o 71% ym mis Gorffennaf 2020 i 48% ar ddechrau mis Ionawr 2021, ers hynny mae wedi cynyddu i oddeutu 65%
- Mae preswylwyr o gwinteliâu llai difreintiedig, dynion ac oedolion hŷn yn fwy tebygol o fod wedi bod yn teimlo'n hapus.

Cyfran wedi'i haddasu yn teimlo'n hapus *, yn ôl wythnos yr arolwg



Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



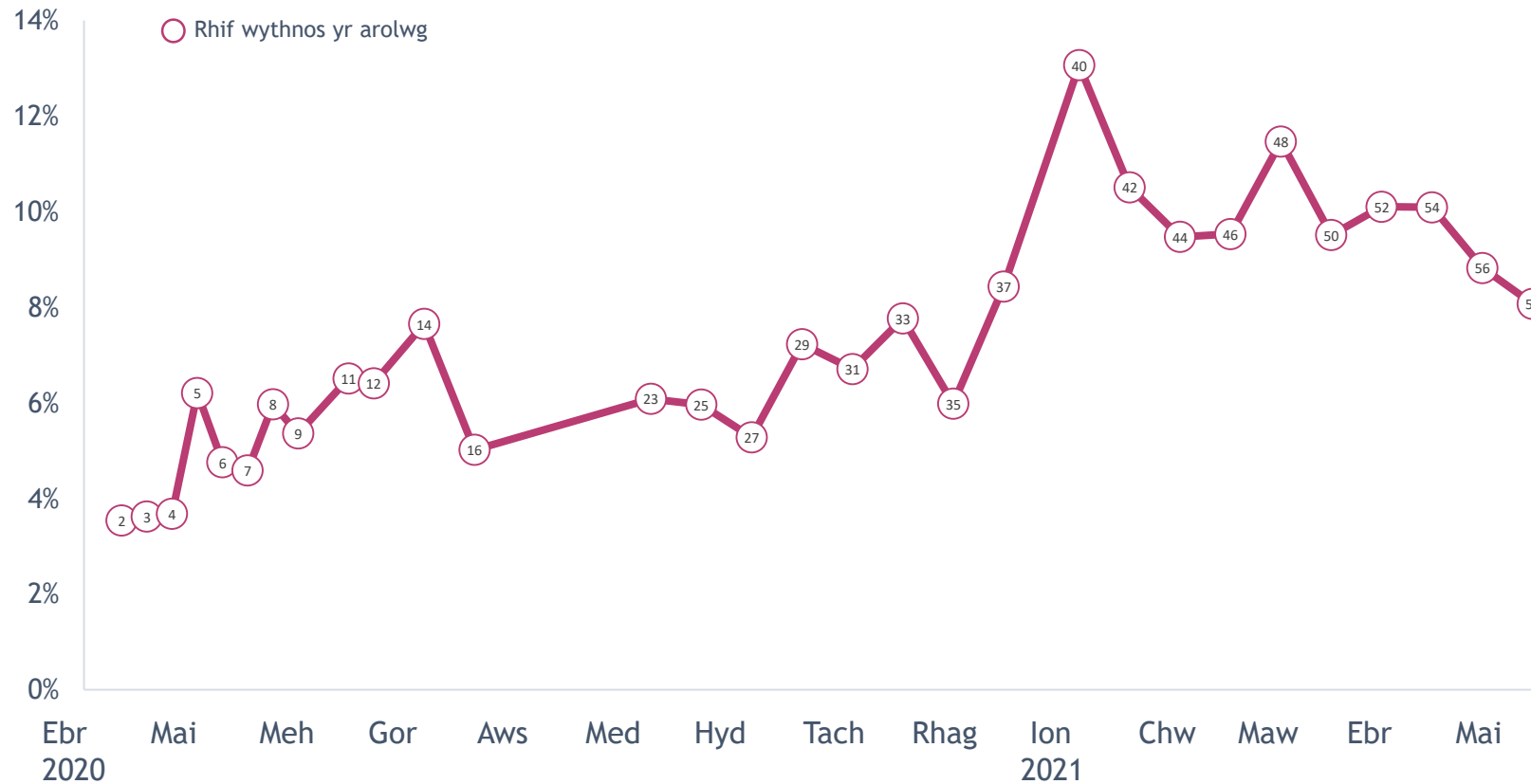
Yn ôl oedran



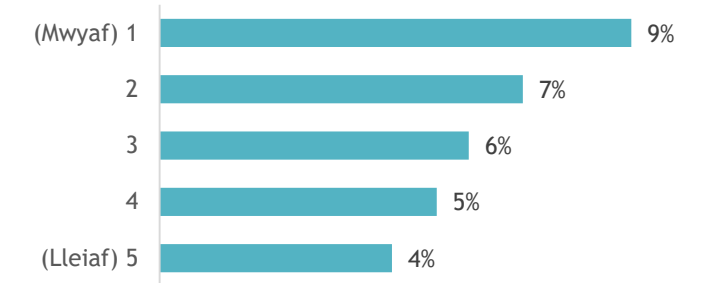
Ddim yn teimlo'n iach

- Cynyddodd cyfran yr oedolion sydd ddim yn teimlo'n iach iawn* o 3% ym mis Ebrill 2020 i 13% ar ddechrau mis Ionawr 2021, erbyn hyn mae'n 8%.
- Mae preswylwyr mewn cwintelau mwyaf difrientiedig, merched ac unigolion 35-54 oed yn fwy tebygol o fod wedi teimlo'n ddim yn iach iawn.

Cyfran wedi'i haddasu sy'n teimlo'n ddim yn iach iawn*, yn ôl wythnos yr arolwg



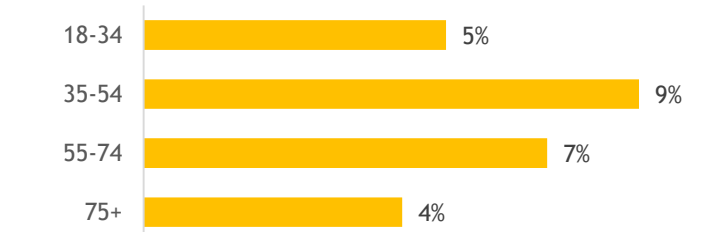
Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



Yn ôl oedran

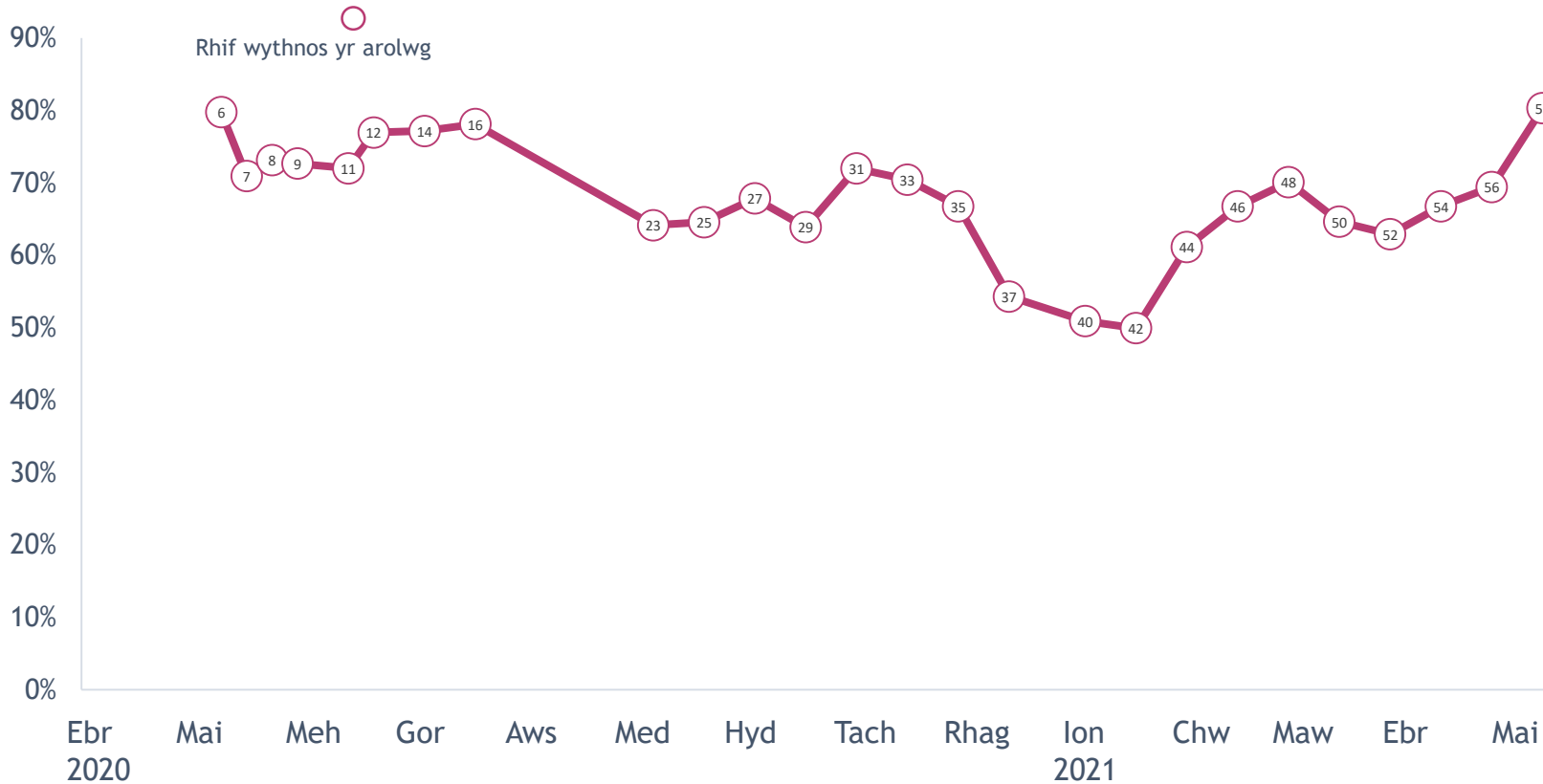


*Gofynwyd i gyfranogwyr raddio pa mor iach maen nhw'n teimlo heddiw, gan ddefnyddio graddfa o 0 (ddim yn iach o gwbl) i 10 (hollol iach). Mae ymatebion 0-3 yn cael eu categorio fel rhai 'ddim yn teimlo'n iach iawn.'

Ymateb Llywodraeth Cymru i'r pandemig

- Syrthiodd y gyfran sy'n cytuno fod Llywodraeth Cymru wedi ymateb yn dda i'r pandemig * i 50% ym mis Ionawr 2021 ond ers hynny mae wedi cynyddu i 80%
- Mae preswylwyr yn ngwintel lleiaf difreintiedig, a dynion ac oedolion iau yn llai tebygol o fod wedi cymeradwyo ymateb Llywodraeth Cymru

Mae cyfran wedi'i haddasu sy'n cytuno bod Llywodraeth Cymru wedi ymateb yn dda i'r pandemig *, erbyn wythnos yr arolwg



Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



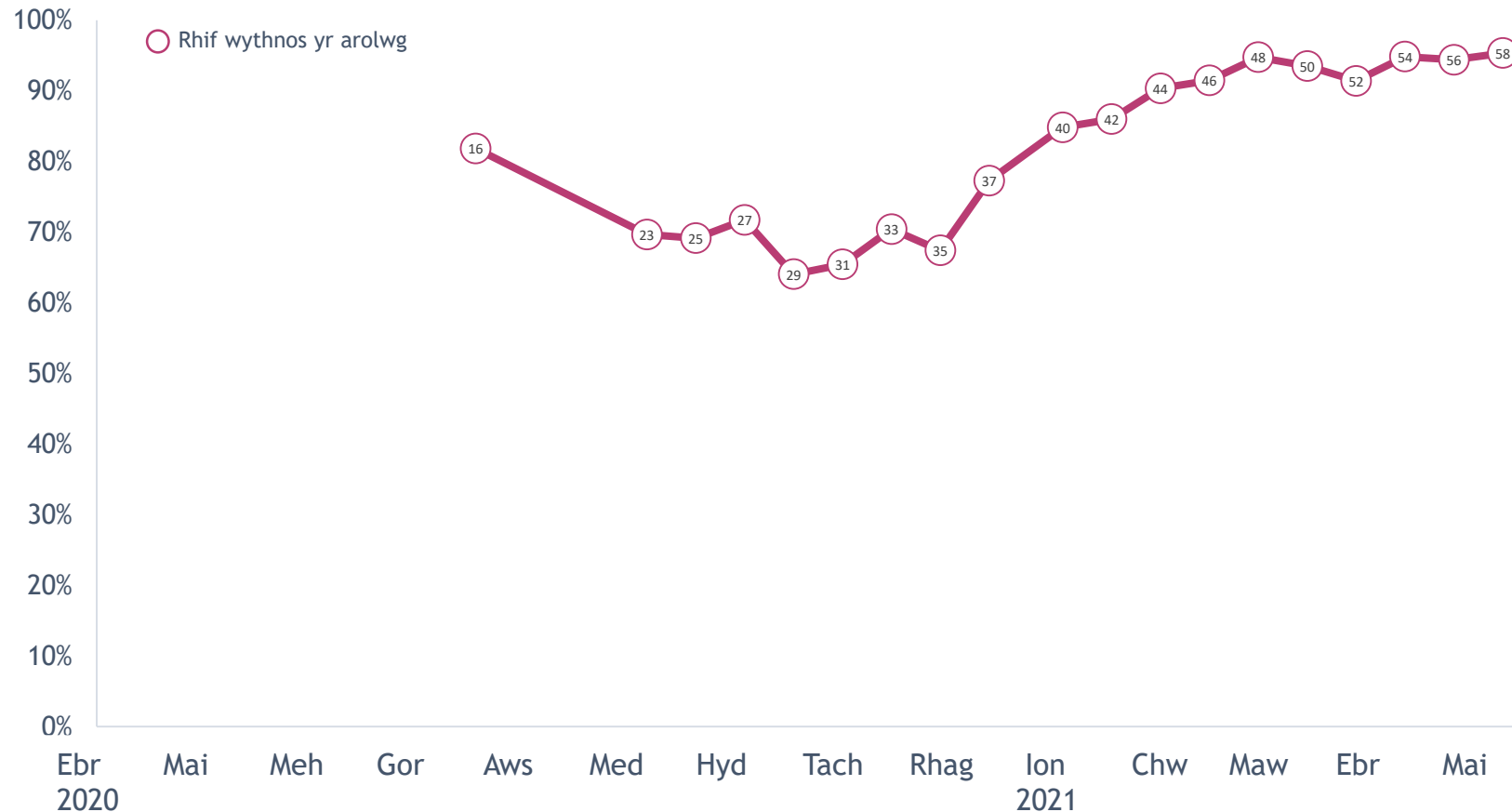
Yn ôl grŵp oedran



* Ers wythnos 6, gofynnwyd i'r cyfranogwyr faint maen nhw'n cytuno â datganiad "Rwy'n credu fod Llywodraeth Cymru'n ymateb yn dda i'r problemau a achosir gan coronafeirws". Mae'r rhai sy'n ymateb yn cytuno ac yn cytuno'n gryf (v. Ddim yn cytuno nac yn anghytuno, yn anghytuno neu'n anghytuno'n gryf) yn cael eu categorio fel rhai sy'n cytuno.

- Cynyddodd cyfran yr oedolion sydd eisiau, neu sydd eisoes wedi cael brechiad coronafeirws * o 64% ym mis Hydref 2020 i 95% ym mis Mawrth 2021
- Mae preswylwyr o'r cwintel mwyaf difrentiedig, a merched ac oedolion iau yn llai tebygol o nodi eu bod am dderbyn brechlyn.

Cyfran wedi'i haddasu yn adrodd am dderbyn brechlyn, erbyn wythnos yr arolwg *



Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



Yn ôl oedran



*O wythnos 16, gofynnwyd i'r cyfranogwyr a fyddent am gael brechiad coronafeirws pe bai un ar gael, ac o wythnos 37 a fyddent am gael brechiad pe bai'n cael ei gynnis neu eisoes wedi cael un. Mae'r rhai sy'n ymateb i e (v. Na neu'n ansicr) neu a oedd eisoes wedi ei dderbyn yn cael eu categoreiddio fel rhai sy'n derbyn y brechlyn.

O fis Ionawr 2021 (wythnos 40), gofynnwyd i'r cyfranogwyr sut mae eu hiechyd corfforol wedi newid ers cyn y pandemig*.

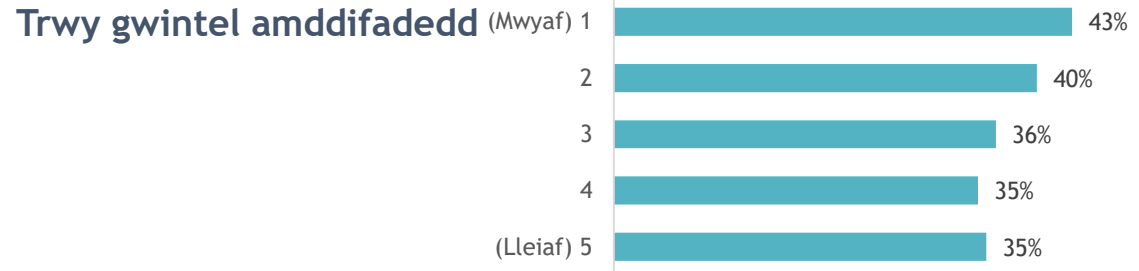
38%

o'r oedolion yn dweud fod eu hiechyd corfforol yn waeth nawr na chyn y pandemig.

Cyfwert h â 971,000 o oedolion#

Mae unigolion o gymunedau mwyaf difrentiedig, a merched a'r rhai rhwng 35 - 54 oed yn fwy tebygol o nodi fod eu hiechyd corfforol yn waeth.

Cyfran wedi'i haddasu yn adrodd am iechyd corfforol gwaeth



Yn ôl rhyw



Yn ôl oedran



* Gofynnwyd i gyfranogwyr a fyddent, o gymharu â'r llynedd, cyn sefyllfa'r coronafeirws, yn dweud bod eu hiechyd corfforol yn llawer gwell, yn well, yr un peth, ychydig yn waeth, neu'n waeth o lawer. Mae'r rhai sy'n ymateb ychydig yn waeth neu'n waeth o lawer yn cael eu categoreiddio fel rhai sydd ag iechyd corfforol gwaeth.#Wedi'i dalgrynnu i'r mil agosaf.

O fis Ionawr 2021 (wythnos 40), gofynnwyd i'r cyfranogwyr sut mae eu ffitrwydd corfforol wedi newid ers cyn y pandemig*.

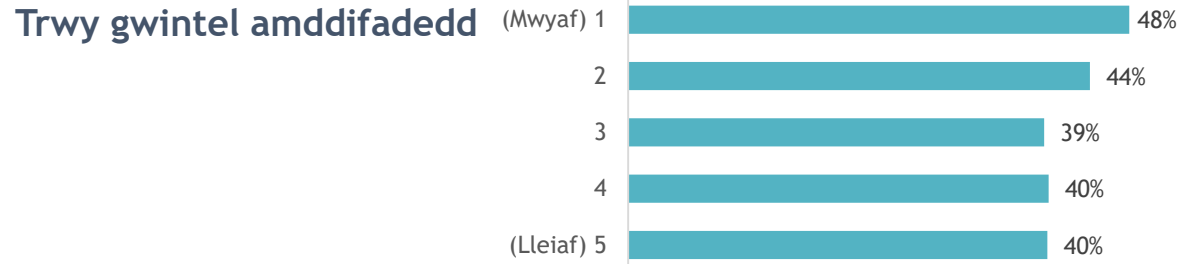
43%

yn dweud fod eu ffitrwydd corfforol yn waeth nawr na chyn y pandemig

Cyferwerth â 1,074,000 o oedolion#

Mae unigolion o gymunedau mwyaf difrentiedig, merched a rhai sydd rhwng 35-54 oed yn fwy tebygol o nodi fod eu ffitrwydd corfforol yn waeth.

Cyfran wedi'i haddasu yn adrodd ffitrwydd corfforol gwaeth



Yn ôl rhyw



Yn ôl oedran



*Gofynnwyd i gyfranogwyr a fyddent, o'u cymharu â'r llynedd, cyn y sefyllfa coronafeirws, yn dweud bod eu ffitrwydd corfforol yn llawer gwell, yn well, yr un peth, ychydig yn waeth, neu'n waeth o lawer. Mae'r rhai sy'n ymateb ychydig yn waeth neu'n waeth o lawer yn cael eu categoreiddio fel rhai sydd â ffitrwydd corfforol gwaeth.#Wedi'i talgrynnu i'r mil agosaf.

O fis Ionawr 2021 (wythnos 40), gofynnwyd i'r cyfranogwyr sut mae'u hiechyd meddwl wedi newid ers cyn y pandemig*.

42%

o'r oedolion yn dweud fod eu hiechyd meddwl yn waeth rwan na chyn y pandemig.

Cyferwerth â 1,055,000 o oedolion#

Mae merched ac oedolion iau'n fwy tebygol o adrodd fod eu hiechyd meddwl yn waeth. Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol ar draws cwintelau amddifadedd.

Cyfran wedi'i haddasu'n adrodd am iechyd meddwl yn waeth

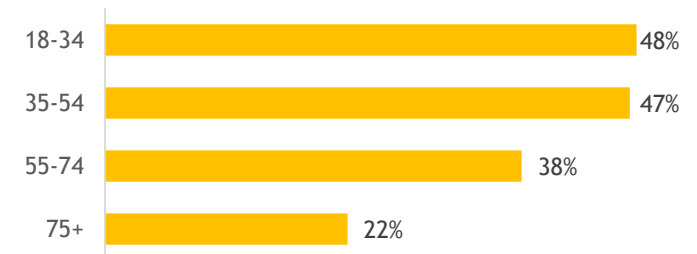
Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



Yn ôl grŵp oedran



*Gofynnwyd i gyfranogwyr a fyddent, o'u cymharu â'r llynedd, cyn y sefyllfa coronafeirws, yn dweud bod eu hiechyd meddwl yn llawer gwell, yn well, yr un peth, ychydig yn waeth, neu'n waeth o lawer. Mae'r rhai sy'n ymateb ychydig yn waeth neu'n waeth o lawer yn cael eu categoreiddio fel rhai sydd ag iechyd meddwl gwaeth. #Wedi'i talgrynnu i'r mil agosaf.

O fis Ionawr 2021 (wythnos 40), gofynnwyd i'r cyfranogwyr sut mae'u perthynas gyda'u teulu wedi newid ers cyn y pandemig*.

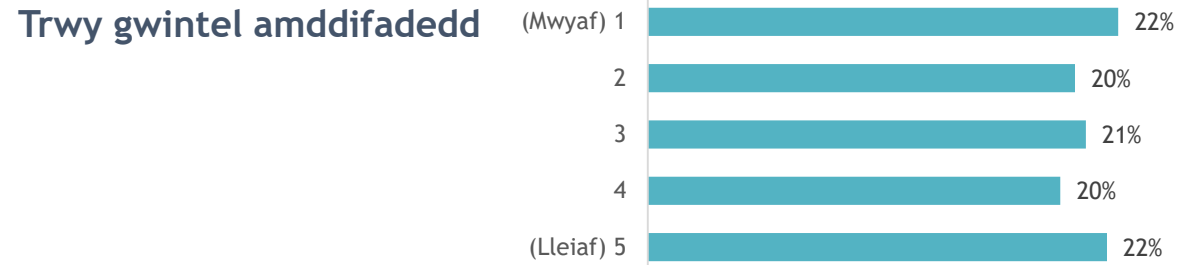
23%

o oedolion yn dweud fod eu perthynas teuluol wedi gwaethgu ers y pandemig.

Cyfwert h â 583,000 o oedolion[#]

Mae merched ac oedolion iau yn fwy tebygol o nodi bod eu perthynas teuluol wedi gwaethgu. Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol ar draws cwintelau amddifadedd.

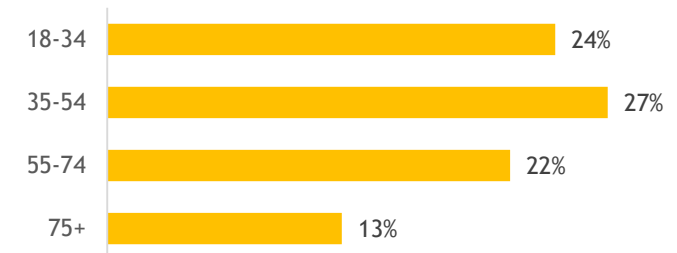
Cyfran wedi'i haddasu'n adrodd fod eu perthynas teuluol yn waeth



Yn ôl rhyw



Yn ôl grŵp oedran



*Gofynnwyd i gyfranogwyr a fyddent, o'u gymharu â'r llynedd, cyn sefyllfa'r coronafeirws, yn dweud fod eu perthynas teuluol yn llawer gwell, yn well, yr un peth, ychydig yn waeth, neu'n waeth o lawer. Mae'r rhai sy'n ymateb ychydig yn waeth neu'n waeth o lawer yn cael eu categorio fel rhai sydd â pherthynas teuluol gwaeth. #Wedi'i talgrynnu i'r mil agosaf.

O fis Ionawr 2021 (wythnos 40), gofynnwyd i'r cyfranogwyr sut mae eu perthynas cymdeithasol wedi newid ers cyn y pandemig

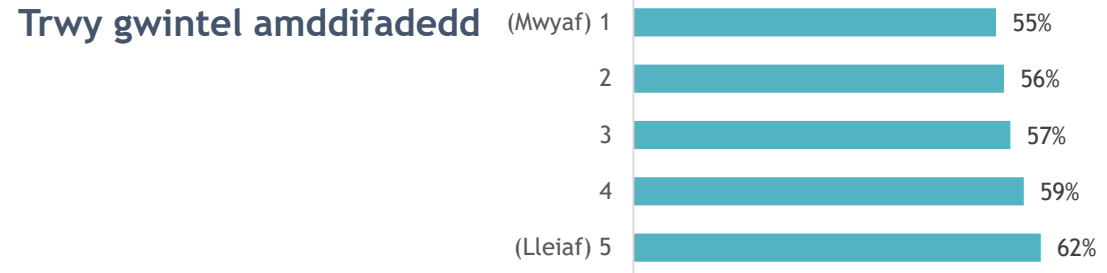
60%

yn dweud fod eu perthynas cymdeithasol wedi gwaethygu ers y pandemig.

Cyferwerth â 1,509,000 o oedolion[#]

Mae preswylwyr mewn cymunedau llai difrentiedig, merched ac oedolion o dan oedran 75 oed yn fwy tebygol o adrodd fod eu perthynas cymdeithasol yn waeth.

Cyfran wedi'i haddasu'n adrodd am berthnasoedd cymdeithasol gwaeth



Yn ôl rhyw



Yn ôl oedran



Gofynnwyd i gyfranogwyr a fyddent, o'u cymharu â'r llynedd, cyn sefyllfa'r coronafeirws, yn dweud fod eu perthynas cymdeithasol yn llawer gwell, yn well, yr un peth, ychydig yn waeth, neu'n waeth o lawer. Mae'r rhai sy'n ymateb ychydig yn waeth neu'n waeth o lawer yn cael eu categoreiddio fel rhai sydd â pherthynas cymdeithasol gwaeth. #Wedi'i talgrynnu i'r mil agosaf.

O fis Ionawr 2021 (wythnos 40), gofynnwyd i'r cyfranogwyr sut mae eu sefyllfa ariannol wedi newid ers cyn y pandemig*.

21%

o oedolion yn dweud fod eu sefyllfa ariannol wedi gwaethygu ers y pandemig.

Cyferwerth â **529,000** o oedolion[#]

Mae preswylwyr mewn cymunedau mwyaf difrentiedig ac oedolion iau'n fwy tebygol o adrodd fod eu sefyllfa ariannol yn waeth. Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw.

Cyfran wedi'i haddasu'n adrodd am sefyllfa ariannol gwaeth

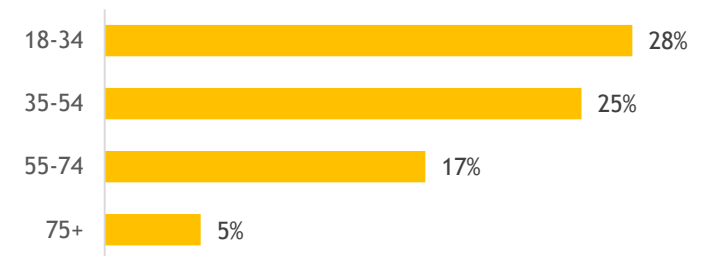
Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



Yn ôl oedran



*Gofynnwyd i gyfranogwyr a fyddent, o'u cymharu â'r llynedd, cyn y sefyllfa coronafeirws, yn dweud fod eu sefyllfa ariannol yn llawer gwell, yn well, yr un peth, ychydig yn waeth, neu'n waeth o lawer. Mae'r rhai sy'n ymateb ychydig yn waeth neu'n waeth o lawer yn cael eu categoreiddio fel rhai sydd â sefyllfa ariannol gwaeth. #Wedi'i talgrynnu i'r mil agosaf.

Rhagolygon cyflogaeth neu waith

O fis Ionawr 2021 (wythnos 40), gofynnwyd i'r cyfranogwyr sut mae eu rhagolygon cyflogaeth neu gwaith wedi newid ers cyn y pandemig*.

14%

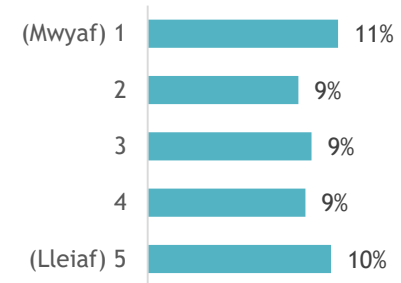
o oedolion yn dweud fod rhagolygon cyflogaeth neu gwaith wedi gwaethygu ers y pandemig.

Cyferwerth â 364,000 o oedolion#

Mae dynion ac oedolion iau'n fwy tebygol o nodi rhagolygon cyflogaeth neu waith yn waeth. Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl lefel amddifadedd.

Cyfran wedi'u haddasu'n adrodd am ragolygon cyflogaeth neu gwaith yn waeth.

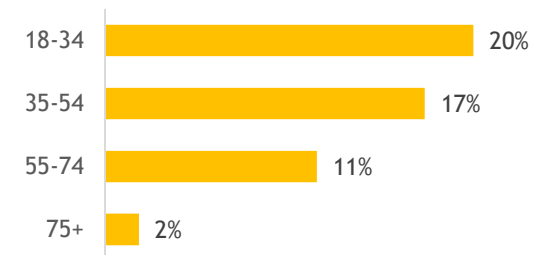
Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



Yn ôl oedran



* Gofynnwyd i gyfranogwyr a fyddent, o'u cymharu â'r llynedd, cyn y sefyllfa coronafeirws, yn dweud fod eu rhagolygon cyflogaeth neu waith yn llawer gwell, yn well, yr un peth, ychydig yn waeth, neu'n waeth o lawer. Mae'r rhai sy'n ymateb ychydig yn waeth neu'n waeth o lawer yn cael eu categorio fel rhai sydd â rhagolygon cyflogaeth neu waith gwaeth. #Wedi'i talgrynnu i'r mil agosaf.

O fis Ionawr 2021 (wythnos 40), gofynnwyd i'r cyfranogwyr sut mae eu hiechyd deintyddol wedi newid ers cyn y pandemig.*

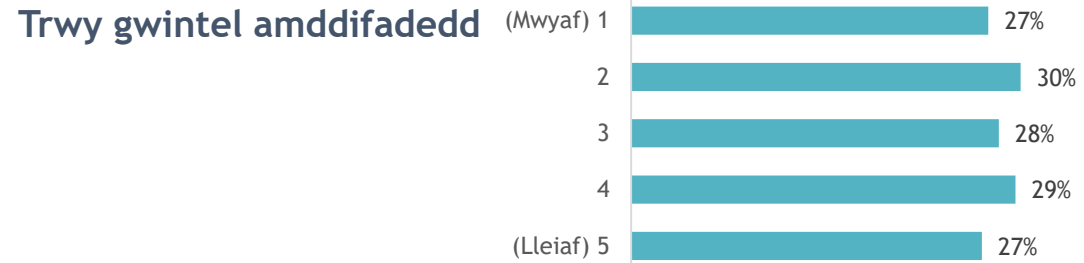
30%

o oedolion yn dweud fod eu hiechyd deintyddol wedi gwaethygu ers y pandemig.

Cyferwerth â 748,000 o oedolion#

Roedd merched ac oedolion 35-54 oed yn fwy tebygol o nodi iechyd deintyddol gwaeth. Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl lefel amddifadedd.

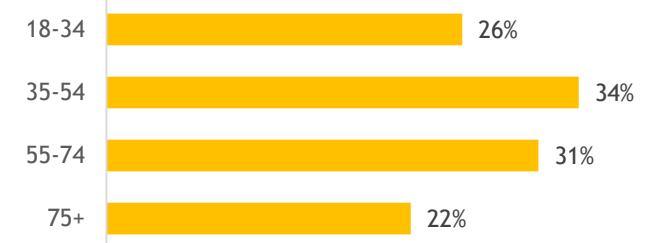
Cyfran wedi'i haddasu'n adrodd am iechyd deintyddol gwaeth



Yn ôl rhyw



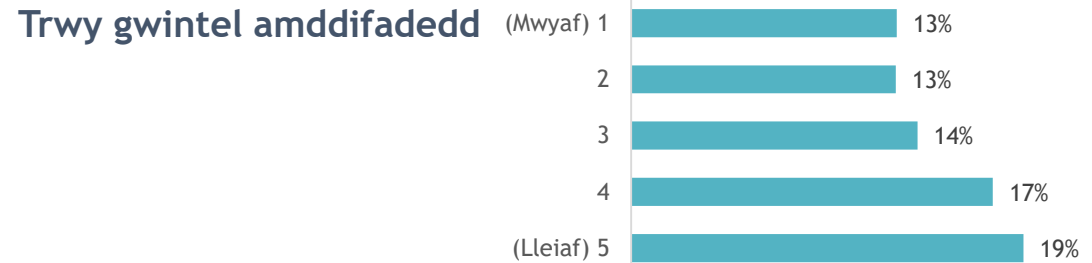
Yn ôl grŵp oedran



*Gofynnwyd i gyfranogwyr a fyddent, o gymharu â'r llynedd, cyn sefyllfa'r coronafeirws, yn dweud bod eu hiechyd deintyddol yn llawer gwell, yn well, yr un peth, ychydig yn waeth, neu'n waeth o lawer. Mae'r rhai sy'n ymateb ychydig yn waeth neu'n waeth o lawer yn cael eu categoreiddio fel rhai sydd ag iechyd deintyddol gwaeth.#Wedi'i talgrynnu i'r mil agosaf.

O fis Ionawr 2021 (wythnos 40), gofynnwyd i'r cyfranogwyr sut mae eu defnydd o alcohol wedi newid ers cyn y pandemig*.

Cyfran wedi'i haddasu'n nodi cynnydd yn y defnydd o alcohol



18%

o oedolion yn dweud fod eu defnydd o alcohol wedi cynyddu ers y pandemig.

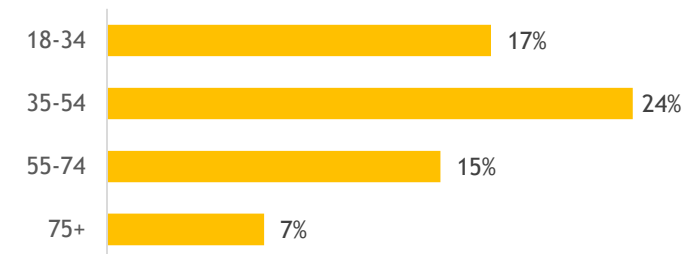
Cyferwerth i 445,000 o oedolion[#]

Mae preswylwyr yn y cwintelau lleiaf difrentiedig a'r rhai yn y grŵp oedran 35-54 oed yn fwy tebygol o fod wedi cynyddu eu defnydd o alcohol. Nid oedd gwahaniaeth arwyddocaol rhwng dynion a merched.

Yn ôl rhyw



Yn ôl grŵp oedran



* Gofynnwyd i'r cyfranogwyr, o'u cymharu â'r llynedd, cyn y sefyllfa coronafeirws, a yw eu defnydd o alcohol wedi lleihau, wedi aros yr un fath neu wedi cynyddu.#Wedi'i talgrynnu i'r mil agosaf.

O fis Ionawr 2021 (wythnos 40), gofynnwyd i'r cyfranogwyr sut mae eu pwysau wedi newid ers cyn y pandemig*.

Cyfran wedi'i haddasu'n adrodd eu bod wedi rhoi pwysau ymlaen

Trwy gwintel amddifadedd



Yn ôl rhyw



Yn ôl grŵp oedran



40%

O oedolion yn dweud fod eu pwysau wedi cynyddu ers y pandemig.

Cyferwerth â 1,008,000 o oedolion#

Mae merched ac oedolion iau'n fwy tebygol o fod wedi rhoi pwysau ymlaen. Nid oedd y gwahaniaethau yn ôl lefel amddifadedd yn arwyddocaol.

* Gofynnwyd i gyfranogwyr, o'u cymharu â'r llynedd, cyn sefyllfa'r coronafeirws, os bod eu pwysau wedi lleihau, wedi aros yr un fath neu wedi cynyddu.#Wedi'i talgrynnu i'r mil agosaf.

Cafodd 601 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hyn eu cyfweld yn ystod wythnos 58 o'r arolwg (10^{fed} i 16^{eg} o Fai 2021).

Mae'r adran hon yn cyflwyno canfyddiadau'r arolwg wythnosol. Ymhlith y canfyddiadau allweddol mae:

30%

o bobl yn dweud nad oeddent yn poeni o gwbl am ddal coronafeirws, a dywedodd 35% arall eu bod ond yn poeni ychydig.

27%

o bobl yn dweud eu bod wedi bod yn poeni "llawer" am golli rhywun y maent yn ei garu i coronafeirws; i lawr o 43% ddechrau mis Mawrth*.

39%

o bobl yn dweud fod o leiaf un person o'r tu allan i'w swigen cymorth a ganiateir wedi bod yn eu tŷ yn ystod y 7 diwrnod diwethaf.

51%

o bobl yn dweud eu bod yn deall y cyfyngiadau sydd ar waith yng Nghymru i leihau lledaeniad coronafeirws yn "dda iawn" a dywedodd 41% arall eu bod yn eu deall yn "eithaf da."

43%

o bobl yn dweud eu bod yn dilyn y cyfyngiadau "yn hollol" a nododd 43% arall eu bod yn cydymffurfio gyda'r mwyafrif**.

65%

o bobl o'r farn y dylai coronafeirws fod ymhlith y tri prif flaenoriaeth polisi ar gyfer 2021; islaw rhestrau aros GIG, a ddewiswyd gan 68% o bobl. Roedd 37% yn gosod coronafeirws fel eu prif flaenoriaeth; i lawr o 54% ym mis Mawrth*.

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

Do	17%
Ddim yn gwybod	5%

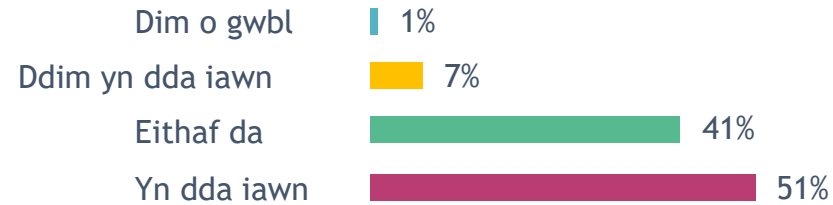
Ydych chi wedi cael eich profi am glefyd coronafeirws neu ydych chi wedi cael y prawf gwrthgyrff?

Wedi cael prawf coronafeirws	49%
Wedi cael gwrthgyrff	8%

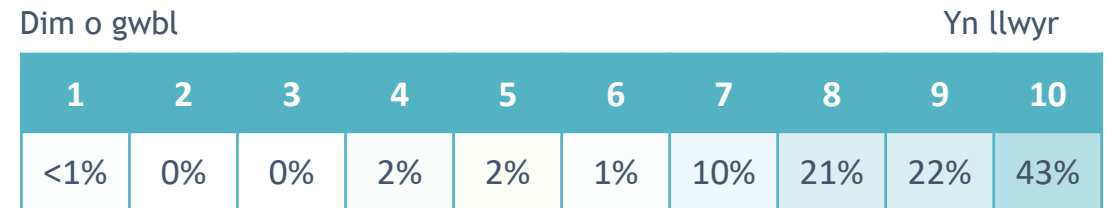
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

Dim o gwbl	30%
Ychydig	35%
Gymedrol	27%
Hynod	8%

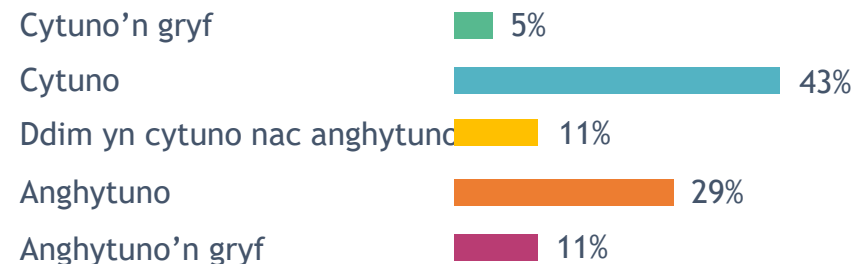
Pa mor dda ydych chi'n teimlo eich bod yn deall y cyfyngiadau presennol sydd ar waith yng Nghymru i leihau lledaeniad coronafeirws?



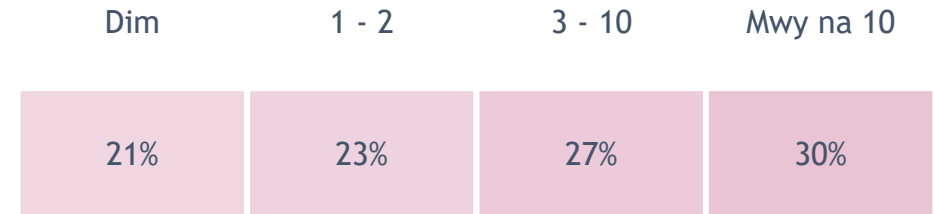
Ar raddfa o 1 i 10 lle mae 1 yn ddim o gwbl a 10 yn llwyr, faint fyddech chi'n dweud eich bod chi'n dilyn y cyfyngiadau?



Rwy'n credu fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau pellhau cymdeithasol



Ar wahân i'r bobl yn eich cartref eich hun neu swigen gymorth a ganiateir, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o bobl eraill ydych chi wedi dod i gysylltiad agos â nhw, sy'n golygu o fewn un metr?



Ar wahân i'r bobl yn eich cartref eich hun neu swigen gymorth a ganiateir, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o bobl sydd wedi dod i mewn i'ch tŷ?

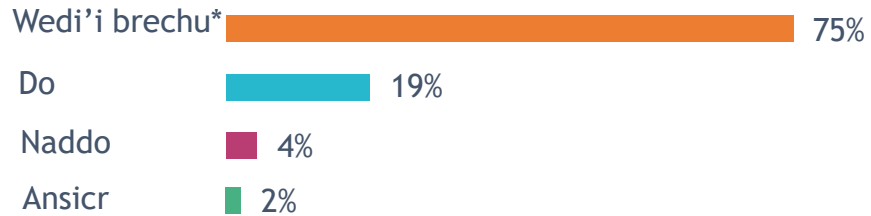


Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o dai bobl eraill ydych chi wedi bod ynddynt - heb gynnwys swigen cymorth a ganiateir?



Pebaech yn cael cynnig y frechiad...

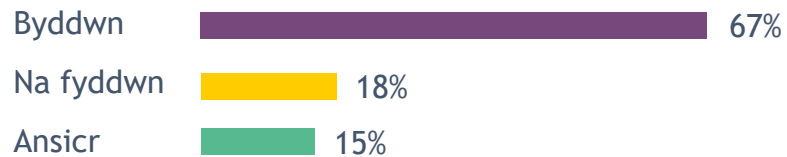
A fydddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?



*Eisioes wedi derbyn brechiad coronafeirws

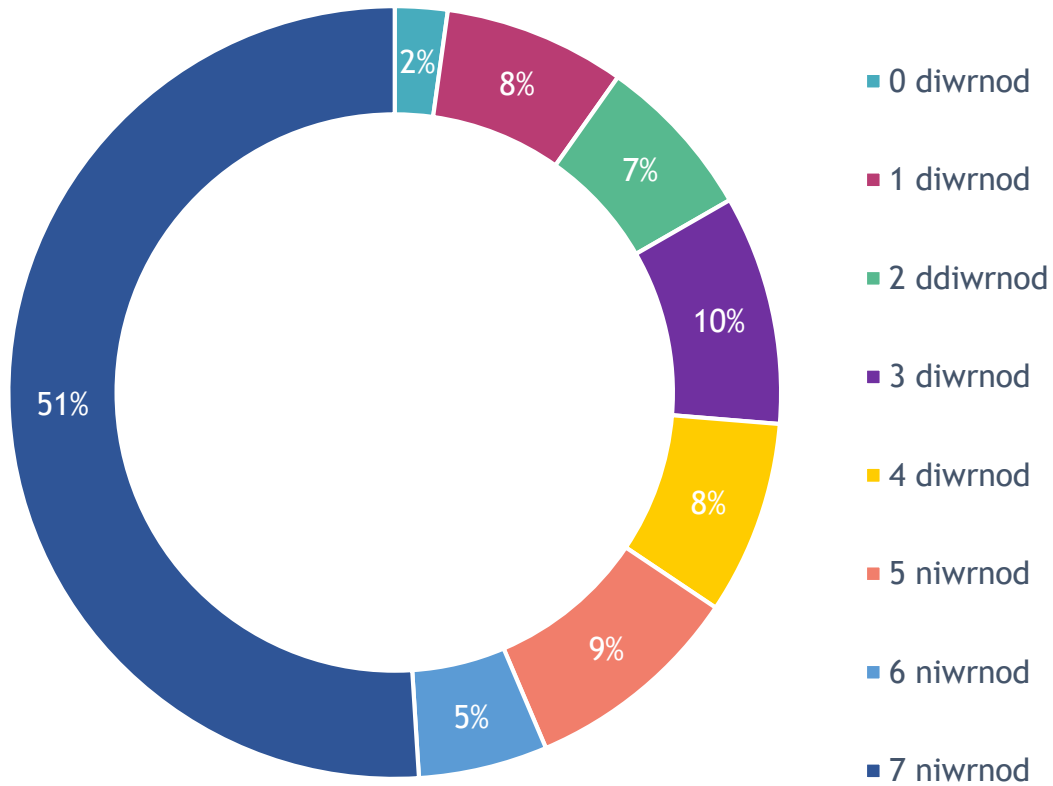
*I'r rhai sydd gyda plant yn yr aelwyd**:*

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 bwysu.*

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	54%	8%	10%	27%
...i siopa	19%	54%	17%	9%
...i ymarfer corff	42%	17%	12%	29%
...i gwrdd â teulu / ffrindiau	51%	38%	5%	6%
...i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	85%	12%	2%	<1%

Pa mor dda ydym ni'n ymdopi â choronafeirws?

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

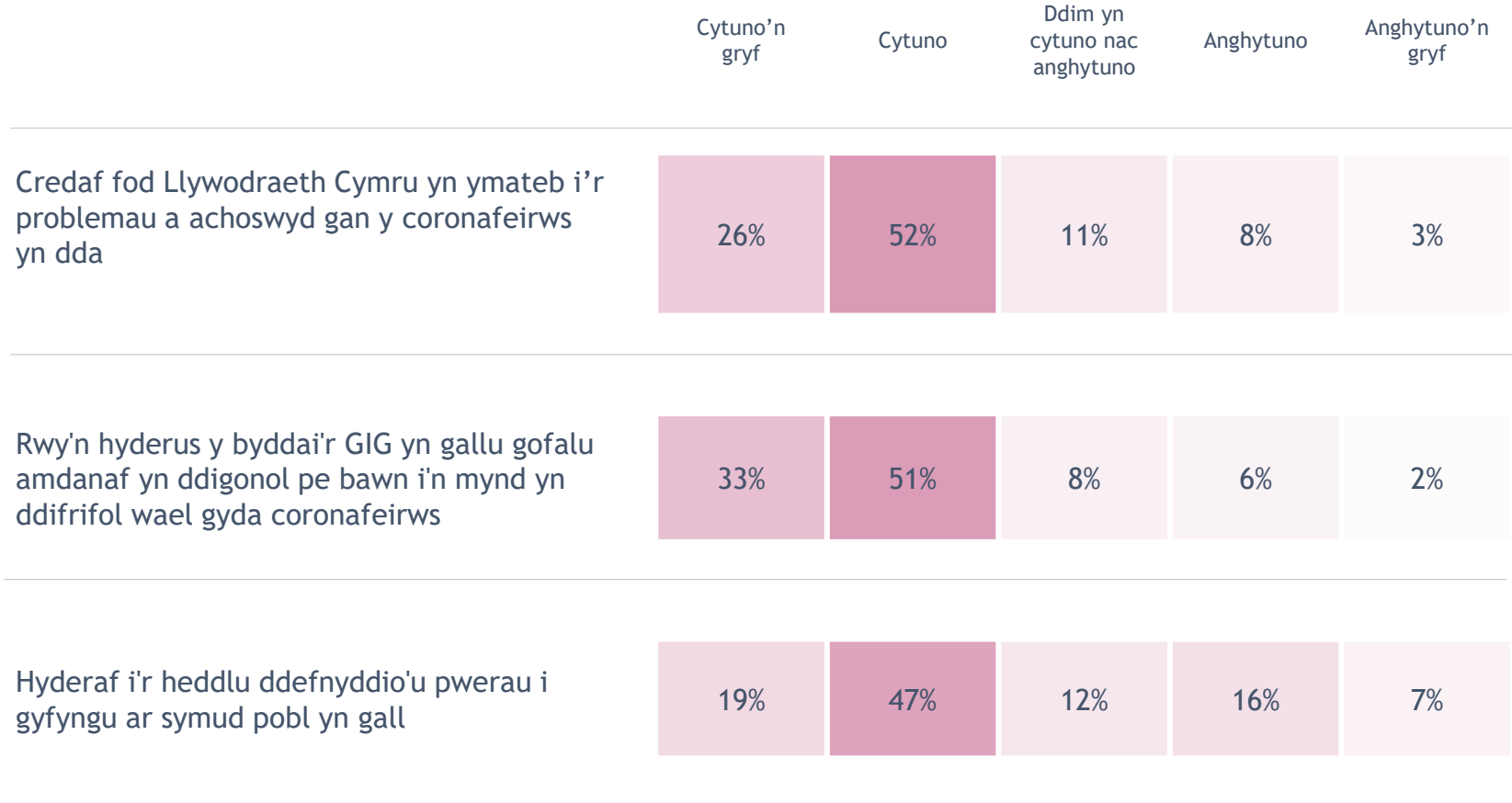
Rhy ychydig 9%



Tua'i le 79%



Yn ormod 12%



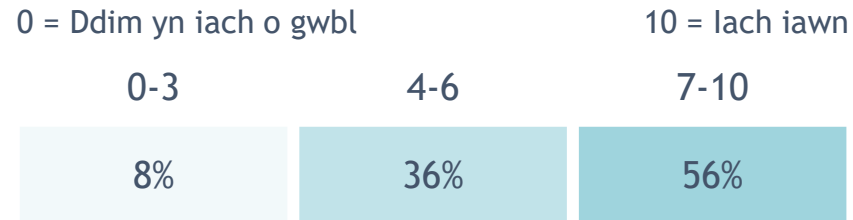
Dros yr wythnos ddiwethaf, i ba raddau mae'r materion canlynol wedi bod yn eich poeni chi?

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Colli rhywun annwyl i coronafeirws	43%	30%	27%
Lles eich plant**~	28%	31%	41%
Addysg eich plant**~	30%	32%	38%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un **~	72%	13%	15%
Eich materion ariannol	65%	20%	15%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	46%	41%	13%
Effeithiau Brexit	64%	24%	12%

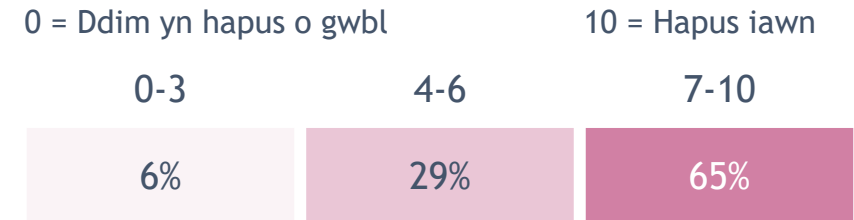
O'r rhestr o feysydd polisi posib, pa flaenoriaethau fydddech chi'n eu blaenoriaethu'n gyntaf, ail a thrydydd ar gyfer 2021 yn eich barn chi?

	Blaenoriaeth 1 ^{af}	2 ^{il} Flaenoriaeth	3 ^{ydd} Blaenoriaeth	Wedi'i cynnwys yn y dair prif flaenoriaeth
Rhestr aros GIG	26%	27%	15%	68%
Coronafeirws	37%	15%	13%	65%
Iechyd meddwl	13%	16%	19%	48%
Addysg	11%	15%	21%	47%
Diweithdra	3%	13%	14%	30%
Newid hinsawdd	6%	8%	12%	25%
Brexit	3%	7%	7%	16%

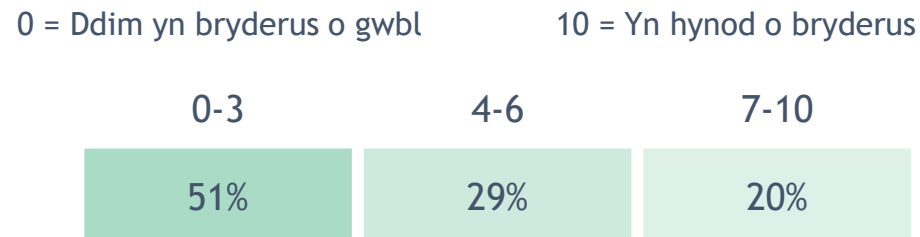
Pa mor iach ydych chi'n ei deimlo heddiw?



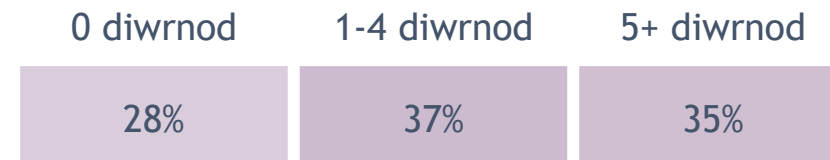
Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



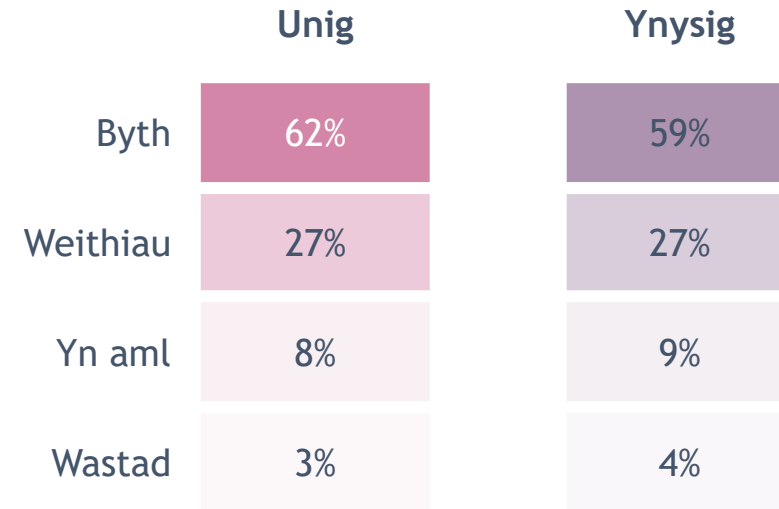
Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



Sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi o leiaf 30 munud o ymarfer corff (digon i wneud i chi gollu eich anadl)?



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 meddwl

Dim o gwbl

50%

Ychydig

30%

Llawer

20%

Cyhoeddwyd Mai 21^{ain} 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 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

