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 46 (15fed i'r 21ain o Chwefror 2021)

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.* Ar gyfer rhai cwestiynau, mae niferoedd cyfatebol o oedolion (18 oed a hŷn) ym mhoblogaeth Cymru yn cael eu cyflwyno ochr yn ochr â chyfrannau wedi’u haddasu.#

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.

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 ffigyrau bob amser yn adio fyny i 100% oherwydd talgrynnu. #Wedi’i dalgrynnu i’r mil agosaf.

Prif ganfyddiadau'r wythnos hon

Cafodd 600 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hŷn eu cyfweld yn ystod wythnos 46 o'r arolwg (15fed i'r 21ain o Chwefror 2021).

72%

o bobl yn dweud y byddent yn hapus i dderbyn lefelau isel o coronafeirws yn y gymuned pebai'n golygu y gallem ddychwelyd i'n ffordd arferol o fyw.

76%

o bobl yn dweud y byddent yn ei chael yn dderbyniol pebai marwolaethau o coronafeirws ar yr un lefel ag yr ydym fel arfer yn ei weld o'r ffliw.

54%

o bobl o'r farn y dylai coronafeirws fod y brif flaenoriaeth polisi ar gyfer 2021; i lawr o 63% yn ystod wythnos yr arolwg ddiwethaf*.

57%

o bobl yn credu bod cloeon cenedlaethol yn effeithiol iawn wrth atal lledaeniad coronafeirws; i fyny o 41% yn ystod yr wythnos diwethaf*.

18%

o bobl yn dweud eu bod yn "bryderus iawn" y gallent ddal coronafeirws; i lawr o 26% yn ystod wythnos yr arolwg diwethaf*.

48%

o bobl yn dweud fod eu hiechyd meddwl yn waeth nawr nag yr oedd yr adeg hon y llynedd; sy'n cyfateb i bron i 1.2 miliwn o oedolion.

90%

o bobl yn dweud y byddent eisiau (60%) neu eisioes wedi cael (30%) y brechiad coronafeirws; Dywedodd 8% na fyddent eisiau un a 2% yn ansicr.

61%

o bobl gyda plant yn eu cartref yn dweud eu bod yn y 7 diwrnod diwethaf wedi bod yn poeni "llawer" am les eu plant.

25%

o bobl yn dweud nad oeddent wedi ymarfer corff (am o leiaf 30 munud, digon i'w gwneud allan o wynt) yn ystod yr wythnos diwethaf; sy'n cyfateb i 621,000 o oedolion.

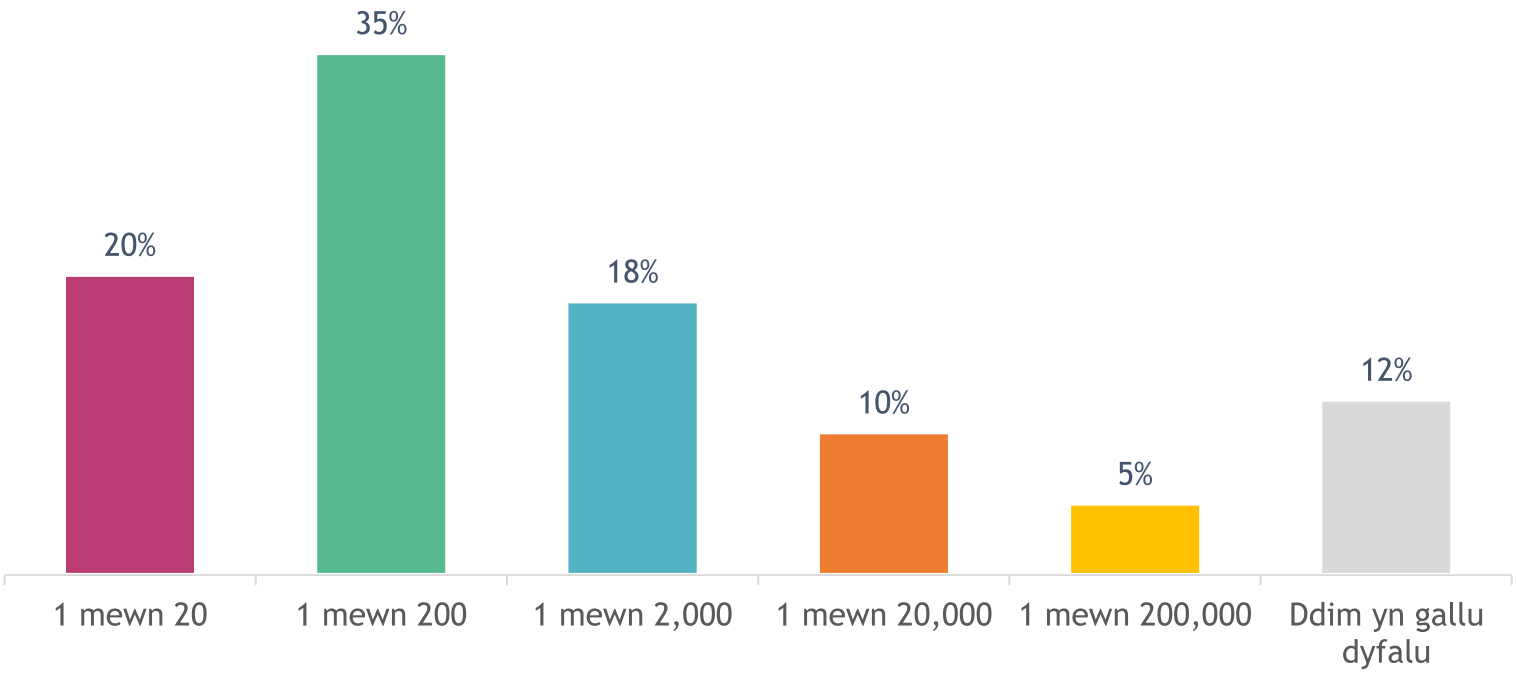
**1af i'r 7fed o Chwefror 2021.*

Ynglŷn â coronafeirws

Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafeirws?	Do	17%
	Ddim yn gwybod	7%
Ydych chi wedi cael eicg profi am glefyd coronafierws neu ydach chi wedi cael y prawf gwrthgyrff?	Wedi cael prawf coronafeirws	36%
	Wedi cael gwrthgyrff	8%
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?	Dim o gwbl	21%
	Ychydig	24%
	Gymedrol	36%
	Hynod	18%

Ynglŷn â coronafeirws

Ar hyn o bryd, tua faint o bobl yng Nghymru ydych chi'n meddwl sydd wedi'u heintio gyda'r coronafeirws?

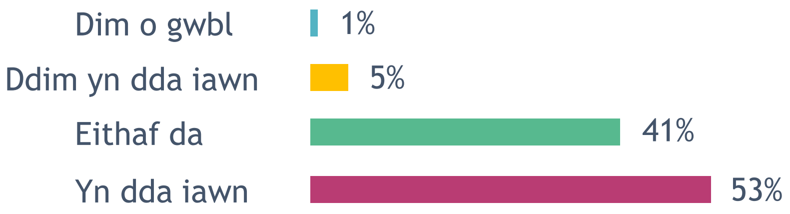


*Amcangyfrifodd Arolwg Heintiau COVID-19 SYG yn yr wythnos a ddaeth i ben ar 12 Chwefror 2021 (wythnos cyn yr arolwg hyn), fod 1 mewn 125 o fobl yng Nghymru gyda coronafeirws (bwlch credadwy o 95%: 1 o bob 150 i 1 o bob 105).

www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/coronaviruscovid19infectionsurveypilot/previousReleases

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?

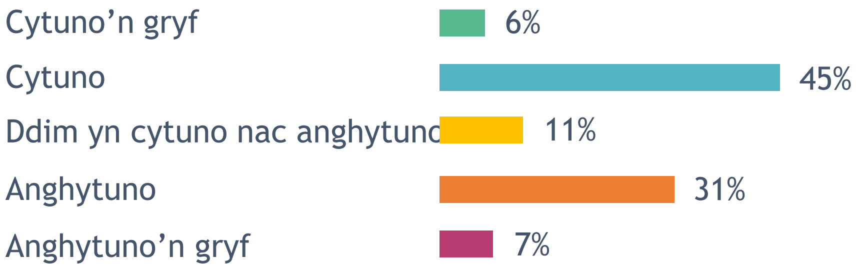


Pa mor dda ydych chi’n teimlo eich bod yn deall y cyfyngiadau presennol sydd ar waith yng Nghymru i leihau lledaeniad coronafeirws?

Dim o gwbl … Yn llwyr

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0%	0%	<1%	<1%	3%	<1%	4%	18%	28%	46%

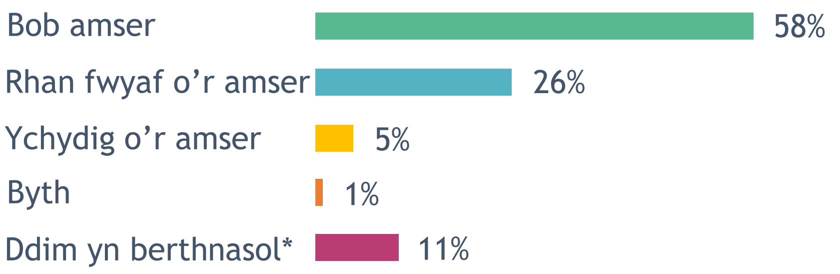
Dwi’n credu fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau cadw pellter cymdeithasol



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?	41%	24%	16%	19%
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?	81%	16%	3%	<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?	86%	13%	1%	<1%

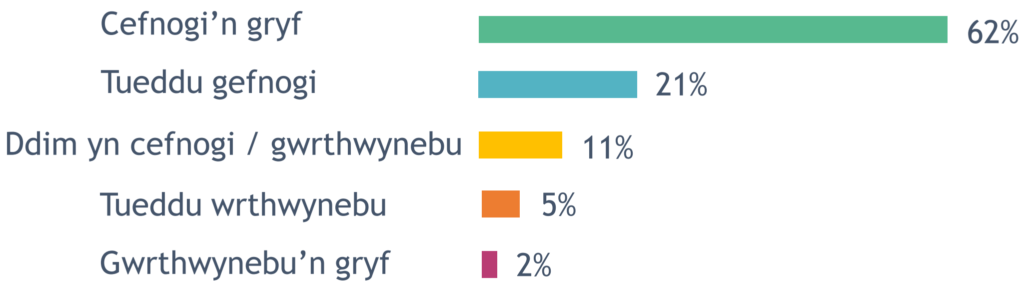
Pan fyddwch gyda phobl o'r tu allan i'ch cartref neu aelwyd estynedig, fel ffrindiau neu gydweithwyr yn y gwaith, a ydych yn cadw pellter cymdeithasol o ddau fetr…?



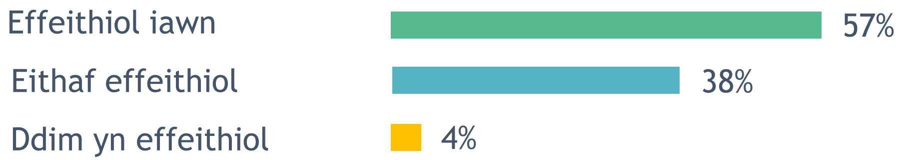
**Ddim yn cwrdd â phobl o'r tu allan i'r cartref*

Canfyddiadau ar gyfyngiadau

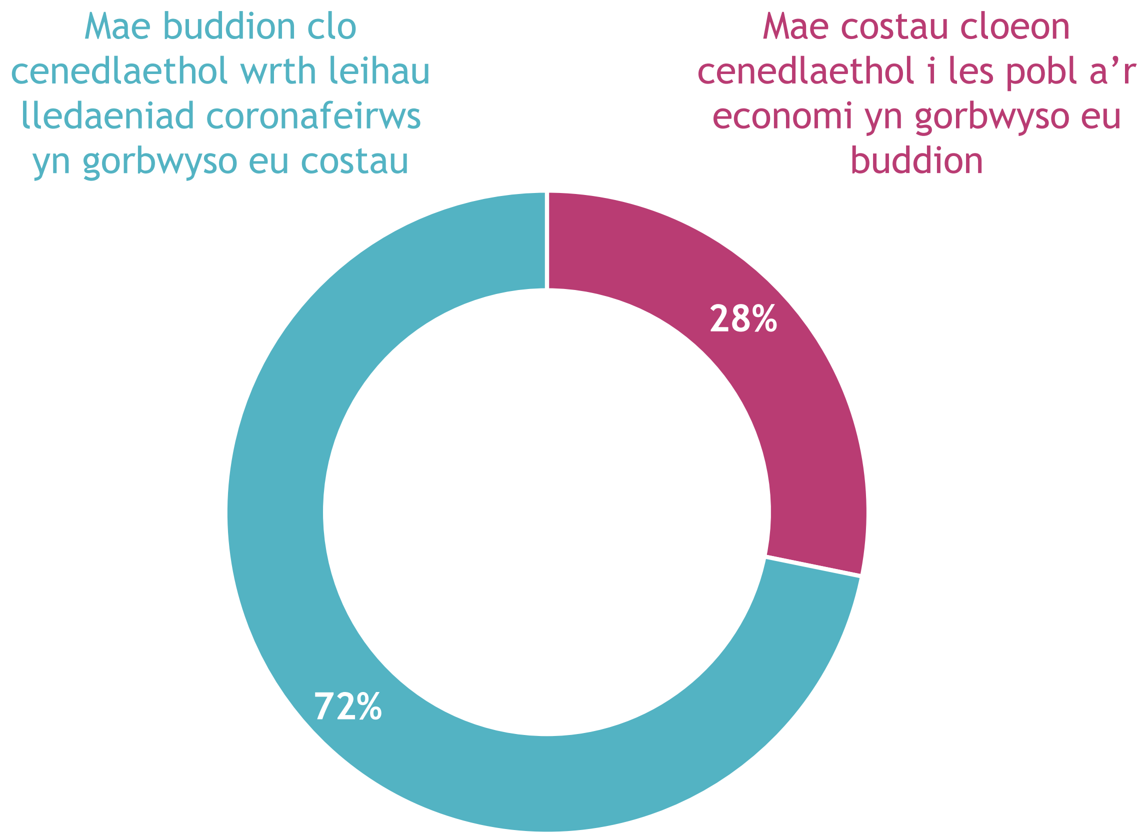
I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu'r mesurau cloi cyfredol sydd ar waith yng Nghymru?



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?



Wythnos 46 (15fed i 21ain o Chwefror 2021)

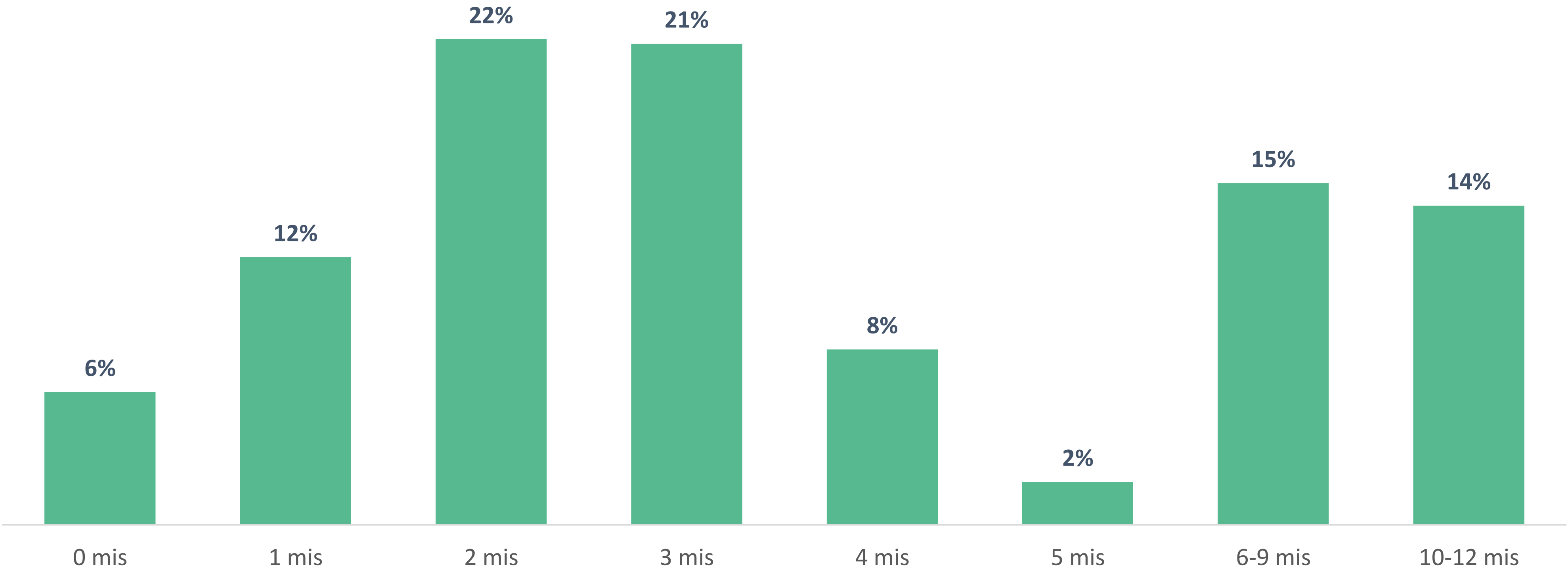
Canfyddiadau ar gyfyngiadau

Pryd ydych chi'n meddwl y dylai'r canlynol ddigwydd?

	Dylai fod yn digwydd eisioes	O fewn y 3 wythnos nesaf	Mewn mwy na 3 wythnos nesaf
Dylai pob siop allu agor	7%	32%	60%
Dylai bwytai allu ailagor	5%	21%	74%
Dylai tafarndai a bariau allu ail-agor	3%	13%	84%
Dylai gweithwyr nad ydynt yn hanfodol allu ddychwelyd i'w gweithleoedd	10%	35%	56%
Dylai pobl allu cwrdd â phobl o aelwydydd eraill	8%	25%	67%
Dylai pobl allu teithio i ddefnyddio lleoedd awyr agored fel parciau a thraethau	26%	37%	37%

Canfyddiadau ar gyfyngiadau

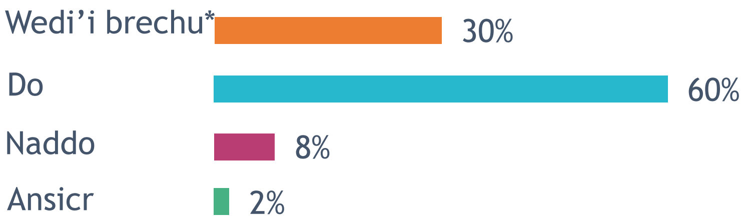
Gan ddechrau o nawr, sawl mis o gyfanswm y clo (gyda'r holl ysgolion, siopa a gweithleoedd nad ydynt yn hanfodol ar gau) fyddech chi'n barod i ddioddef pe bai'n gwarantu y byddai gweddill y flwyddyn yn rhydd o'r feirws?



Brechu

Pebaech yn cael cynnig y brechiad…

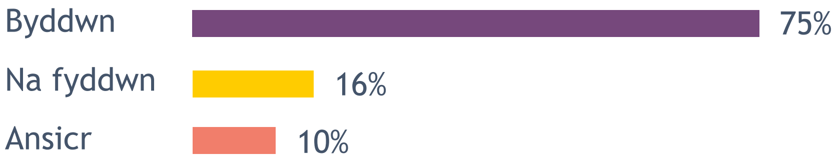
A fyddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?



*Eisioes wedi derbyn brechiad coronafeirws

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

Fyddech chi eisiau i'ch plant gael eu brechu?



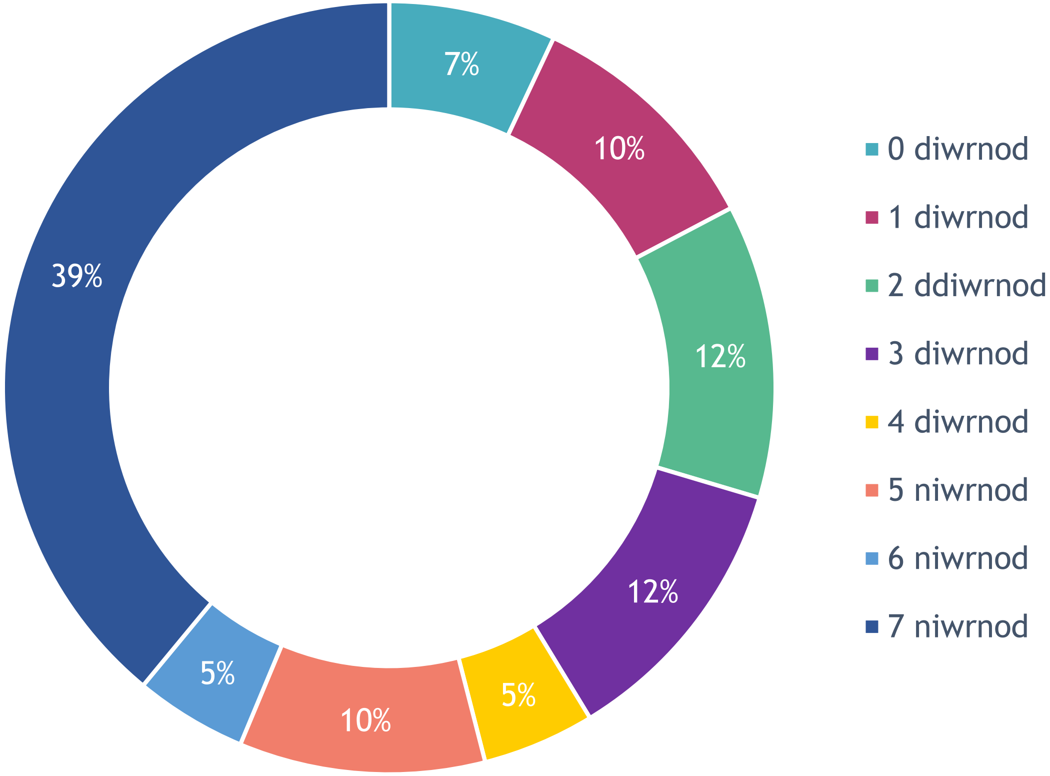
***Cyfyngedig i'r rhai â phlant sy'n byw ar yr aelwyd; ac eithrio'r rhai sy'n ymateb 'ddim yn berthnasol'; data heb ei pwyso.*

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

Roedd y rhesymau mwyaf cyffredin a roddwyd yn ymwneud â diffyg ymddiriedaeth yn y brechlynnau oherwydd cyflymder eu datblygu a'u sgil-effeithiau anhysbys. Roedd rhesymau eraill yn cynnwys: peidio â theimlo bod angen cael eu brechu oherwydd risg isel canfyddedig; gweld budd isel o frechu; heb ddigon o wybodaeth am y brechlynnau; â chyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes megis alergeddau; wedi cael adweithiau gwael i frechlynnau yn y gorffennol; pryder am effeithiau ar ffrwythlondeb; wedi clywed am adweithiau andwyol i'r brechlynnau; a ddim yn cytuno â brechiadau yn gyffredinol.

Sut ydym yn bihafio?

Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod wnaethoch chi adael eich cartref neu'ch gardd?

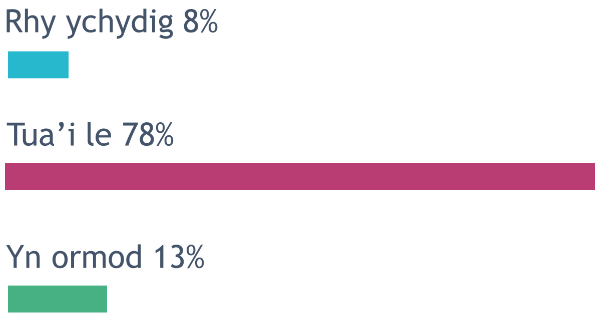


Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod wnaethoch chi adael eich cartref…

	0 diwrnod	1-2 diwrnod	3-4 diwrnod	5+ diwrnod
…i weithio	66%	7%	6%	21%
…i siopa	27%	53%	15%	5%
…am resymau meddygol	78%	21%	1%	<1%
…i ymarfer corff	43%	15%	8%	34%
…i gwrdd â teulu / ffrindiau	84%	13%	1%	1%
…i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	100%	<1%	0%	0%
…am ddiod mewn tafarn neu far	100%	0%	0%	0%

Pa mor dda ydym ni'n ymdopi â choronafeirws?

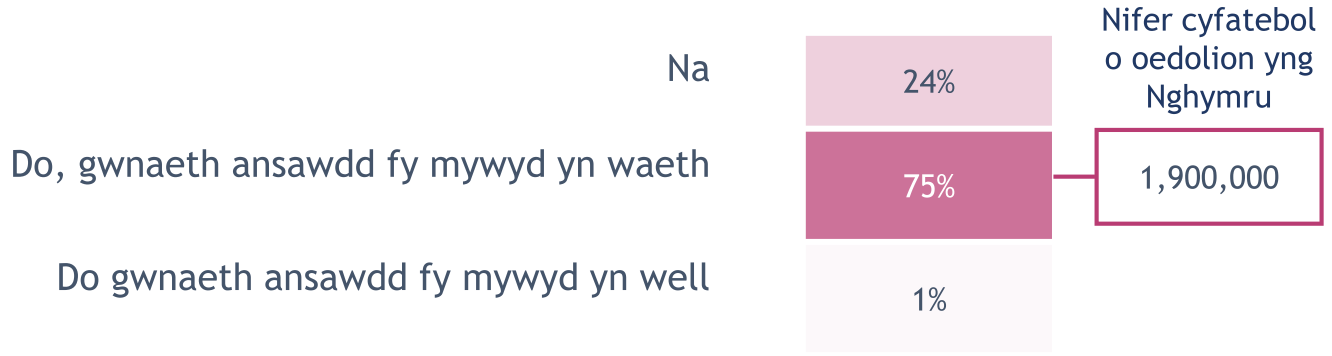
Ydych chi'n meddwl fod y cyfyngiadau sydd mewn lle i reoli coronafeirws yn…



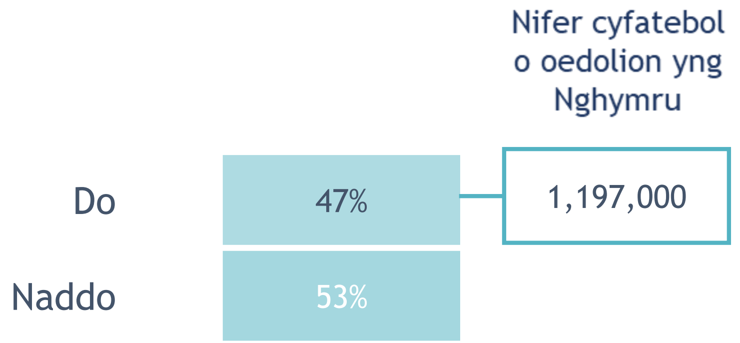
	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i'r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	13%	56%	11%	14%	7%
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i'r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	22%	55%	9%	12%	2%
Rwyf yn hyderus y gwnaiff yr heddlu ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	15%	56%	11%	13%	5%

Ansawdd bywyd

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?



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	42%	38%	20%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	20%	31%	49%
Lles eich plant*#~	13%	26%	61%
Addysg eich plant*#~	11%	26%	63%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un#~	59%	23%	18%
Gwaith, hyd yn oed os yw'ch swydd yn ddiogel #~	52%	27%	20%
Eich materion ariannol	59%	24%	17%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	41%	35%	23%
Effeithiau Brexit	54%	27%	20%

*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 46 (15fed i 21ain o Chwefror 2021)

Beth sydd wedi newid?

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

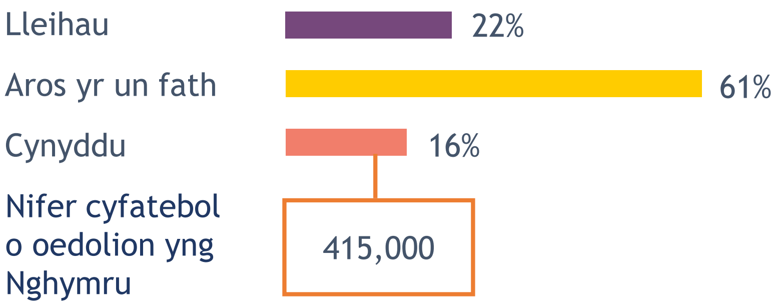
	Llawer gwell	Ychydig yn well	Yr un fath	Ychydig yn waeth (Gwaethygu)	Llawer gwaeth (Gwaethygu)	Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru (Gwaethygu)
Eich iechyd corfforol	4%	9%	46%	27%	14%	1,038,000
Eich ffitrwydd corfforol	4%	10%	38%	29%	18%	1,198,000
Eich iechyd meddwl	1%	4%	47%	33%	15%	1,199,000
Eich iechyd deintyddol	2%	3%	65%	22%	9%	773,000
Eich perthnasoedd teuluol	6%	9%	59%	18%	9%	675,000
Eich perthnasoedd cymdeithasol	<1%	3%	30%	37%	29%	1,682,000
Eich sefyllfa ariannol	3%	12%	61%	15%	8%	590,000
Eich rhagolygon cyflogaeth neu gwaith	3%	3%	78%	10%	7%	422,000

Wythnos 46 (15fed i 21ain o Chwefror 2021)

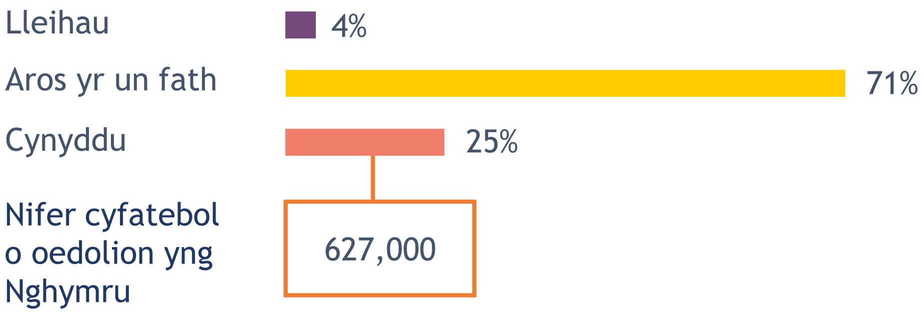
Beth sydd wedi newid?

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?

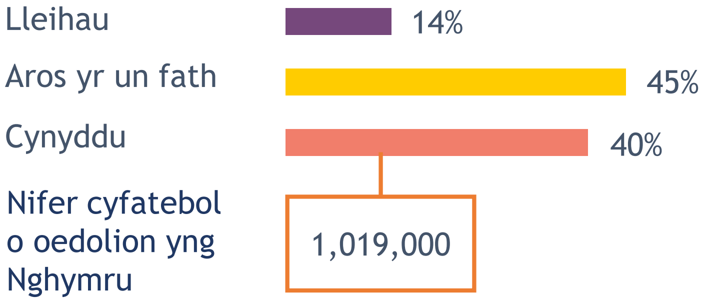
Cyfanswm o alcohol rydych yn ei yfed



Eich pryder am newid yn yr hinsawdd

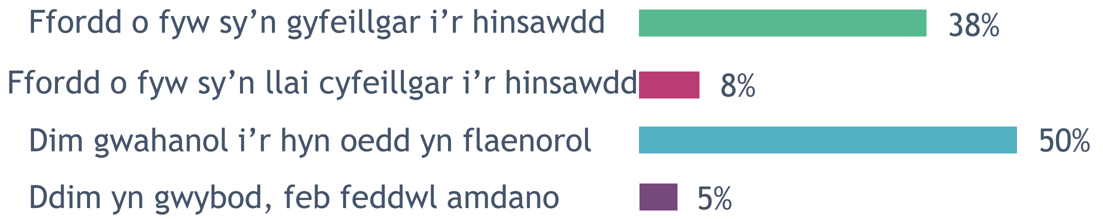


Eich pwysau



Beth sydd wedi newid?

Gan feddwl am gamau gweithredu a all helpu i leihau newid yn yr hinsawdd, megis ailgylchu, lleihau'r defnydd o ynni a gostwng y defnydd o nwyddau a bwydydd fel cig a llaeth, ers dechrau'r sefyllfa coronafirws, a fyddech yn dweud eich bod wedi bod yn byw:



Blaenoriaethu polisiau

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

	Blaenoriaeth 1af	2il Flaenoriaeth	3ydd Blaenoriaeth	Wedi'i cynnwys yn y dair prif flaenoriaeth
Coronafeirws	54%	16%	7%	77%
Rhestr aros GIG	19%	22%	19%	59%
Addysg	11%	20%	23%	54%
Iechyd a lles	7%	18%	20%	46%
Diweithdra	3%	11%	14%	28%
Newid hinsawdd	4%	6%	9%	19%
Brexit	2%	7%	7%	17%

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Edrych ymlaen

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

	Cytuno	Anghytuno
Byddwn i raddau helaeth wedi dychwelyd i'n bywydau arferol erbyn yr haf	32%	68%
Bydd pobl yn gallu mynd dramor ar wyliau yr haf yma	25%	75%
Bydd pobl yn gallu mynd dramor ar wyliau yr haf yma	71%	29%
Bydd yr economi'n gwella'n gyflym o sioc coronafeirws	33%	67%
Bydd brechlynnau'n erbyn coronafeirws ond yn ateb dros dro gan y bydd y feirws yn parhau i newid	62%	38%
Byddwn dal i brofi achosion o coronafeirws yn y 2 i 3 mlynedd nesaf i ddod	88%	12%
Bydd gwisgo mygydau gwyneb o leiaf yn achlysurol yn ran o fywyd am flynyddoedd i ddod	86%	14%
Byddwn yn fodlon derbyn lefelau isel o coronafeirws yn y gymuned pebai'n golygu y gallem ddychwelyd i'n bywyd arferol	72%	28%
Wrth symud ymlaen, byddwn yn ei chael yn dderbyniol pebai marwolaethau o coronafeirws ar yr un lefelau ag a welwn fel arfer o'r ffliw	76%	24%

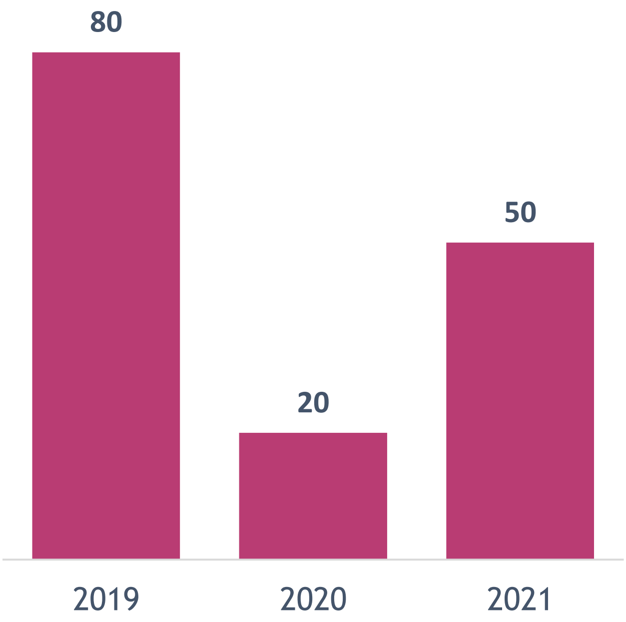
Wythnos 46 (15fed i 21ain o Chwefror 2021)

Sut oedd y flwyddyn?

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 fyddech chi'n sgorio:

	0	1-20	21-40	41-60	61-80	81-100
Y flwyddyn 2020	17%	33%	18%	20%	9%	3%
Y flwyddyn 2019	1%	4%	5%	10%	40%	41%
And beth ydych chi'n meddwl fydd y sgôr 2021?	3%	10%	17%	46%	18%	5%

Sgoriau canolrif



Sut ydym yn teimlo?

Pa mor iach ydych chi'n ei deimlo heddiw?

0 = Ddim yn iach o gwbl — 10 = Iach iawn

0-3	4-6	7-10
10%	38%	52%

261,000 (0-3) — Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru

Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw?

0 = Ddim yn hapus o gwbl — 10 = Hapus iawn

0-3	4-6	7-10
9%	39%	52%

234,000 (0-3) — Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru

Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw?

0 = Ddim yn bryderus o gwbl — 10 = Yn hynod o bryderus

0-3	4-6	7-10
44%	36%	20%

Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru — 513,000 (7-10)

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

0 diwrnod	1-4 diwrnod	5+ diwrnod
25%	37%	38%

621,000 (0 diwrnod) — Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru

Sut ydym yn teimlo?

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

	Unig	Ynysig
Byth	57%	44%
Weithiau	28%	31%
Yn aml	12%	18%
Wastad	3%	7%

Unig (Yn aml + Wastad) – Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru: 368,000

Ynysig (Yn aml + Wastad) – Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru: 636,000

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	35%
Ychydig	42%
Llawer	23%

Llawer – Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru: 568,000

Cyhoeddwyd Chwefror 12fed 2021

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

Ymholiadau

Datblygydd yr Arolwg

Yr Athro Mark A Bellis

Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

Cymorth Dadansoddol

Dr Freya Glendinning

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

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