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 48 (1af i'r 7fed o Fawrth 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. Yr wythnos hon, ychwanegwyd cwestiynau newydd ynghylch brechiad coronafeirws.

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.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Prif ganfyddiadau'r wythnos hon

Cafodd 601 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed ac yn hyn eu cyfweld yn ystod wythnos 48 o'r arolwg (1af i'r 7fed Mawrth 2021).

42%

o bobl yn cytuno gyda'r datganiad 'byddwn i raddau helaeth wedi dychwelyd i'n bywydau arferol erbyn yr haf'; i fyny o 32% yn ystod wythnos yr arolwg ddiwethaf *.

42%

o bobl yn credu y dylid caniatáu i bob siop agor o fewn y tair wythnos nesaf #.

42%

yn credu y dylai pobl allu ymweld â ffrindiau a theulu yn eu cartrefi o fewn y tair wythnos nesaf #.

74%

o bobl yn cytuno gyda'r datganiad, dylai fod yn orfodol i bob oedolyn gael ei frechu rhag coronafeirws.

87%

o bobl yn dweud eu bod yn credu y dylai fod rhaid i bobl brofi eu bod wedi cael eu brechu er mwyn teithio dramor.

84%

o bobl yn dweud eu bod yn credu y dylai pobl orfod profi eu bod wedi cael eu brechu er mwyn gweithio mewn lleoliad fel cartref gofal neu ysbyty.

13%

o bobl yn dweud eu bod yn "bryderus iawn" y gallent gael coronafeirws; gostyngiad pellach o 18% yn ystod yr wythnos olaf o'r arolwg*.

20%

o bobl yn dweud fod eu sefyllfa ariannol yn waeth nawr nag yr oedd flwyddyn yn ôl, tra dywedodd 16% o bobl ei bod yn well.

27%

o bobl wedi dweud eu bod yn poeni "llawer" am eu hiechyd meddwl yn ystod yr wythnos diwethaf; sy'n cyfateb i oddeutu 679'000 o oedolion ledled Cymru.

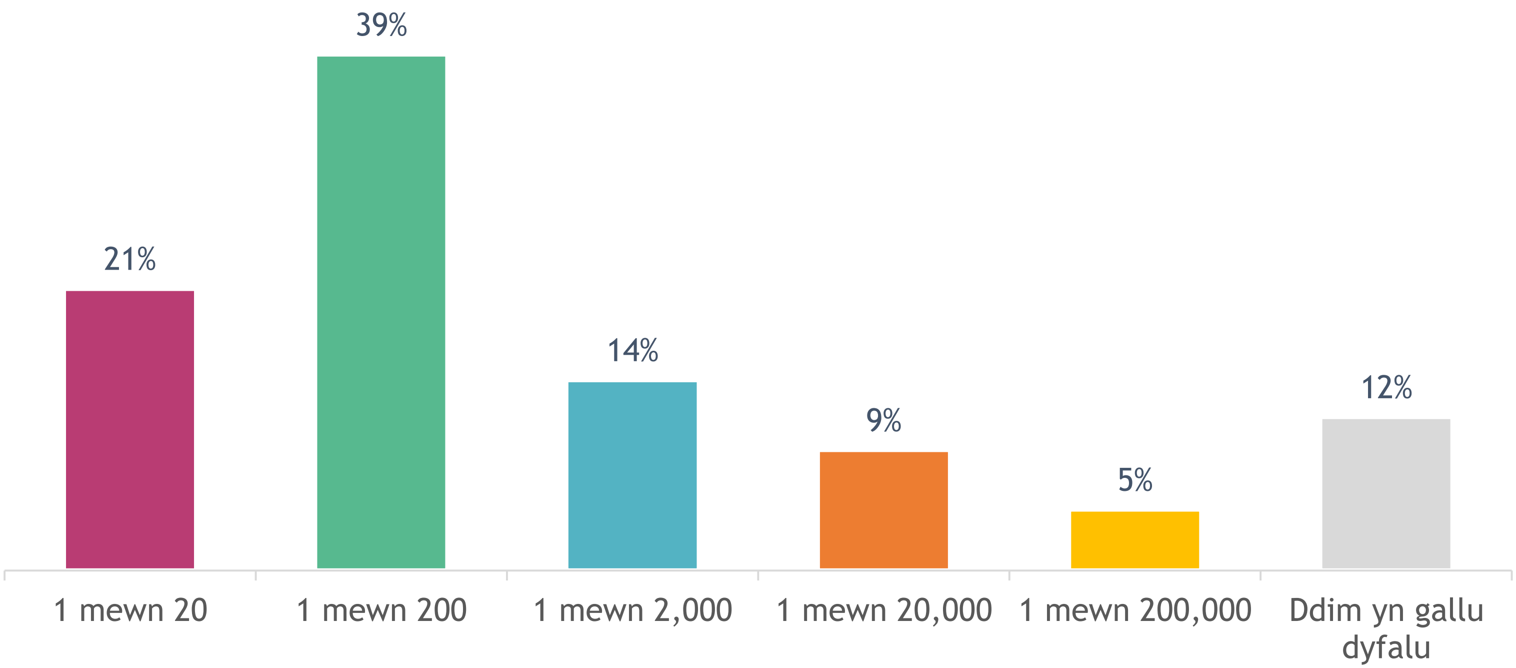
* 15fed i 21ain Chwefror 2021; # gan gynnwys y rhai a gredai y dylai hyn fod yn digwydd eisoes.

Ynglŷn â coronafeirws

Cwestiwn	Ymateb	%
Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafeirws?	Do	20%
	Ddim yn gwybod	4%
Ydych chi wedi cael eicg profi am glefyd coronafeirws neu ydach chi wedi cael y prawf gwrthgyrff?	Wedi cael prawf coronafeirws	44%
	Wedi cael gwrthgyrff	7%
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?	Dim o gwbl	28%
	Ychydig	33%
	Gymedrol	25%
	Hynod	13%

Ynglŷn â coronafeirws

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

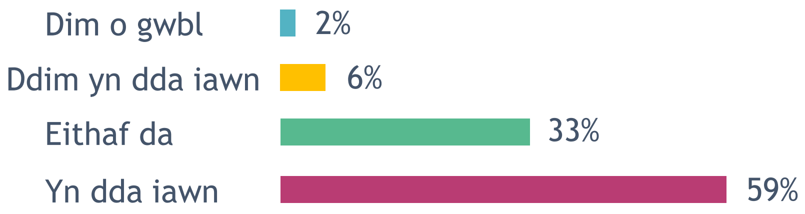


- Amcangyfrifodd Arolwg Heintiau ONS COVID-19, yn yr wythnos a ddaeth i ben ar 27 Chwefror 2021 (wythnos cyn yr arolwg yma), fod gan 1 o bob 285 o bobl yng Nghymru coronafeirws (cyfwng credadwy 95%: 1 mewn 415 i 1 yn 205).

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?

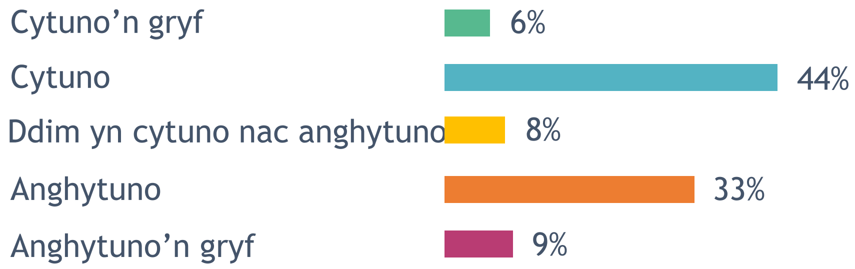


Pa mor dda ydych chi'n teimlo eich bod yn deall y cyfyngiadau presennol sydd ar waith yng Nghymru i leihau lledaeniad coronafeirws?

Dim o gwbl — Yn llwyr

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<1%	0%	1%	<1%	1%	1%	2%	18%	27%	49%

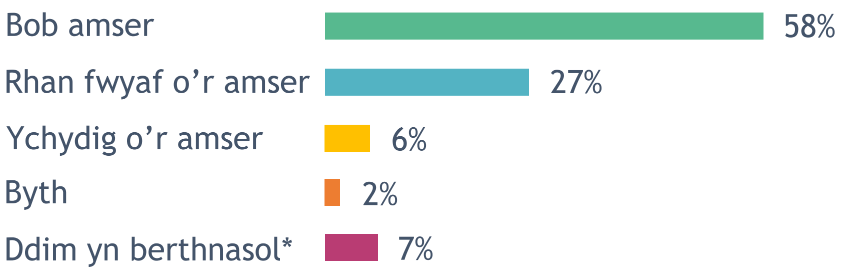
Dwi'n credu fod y rhan fwyaf o bobl yn dilyn canllawiau cadw pellter cymdeithasol



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?	39%	19%	19%	22%
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?	78%	16%	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?	86%	11%	2%	1%

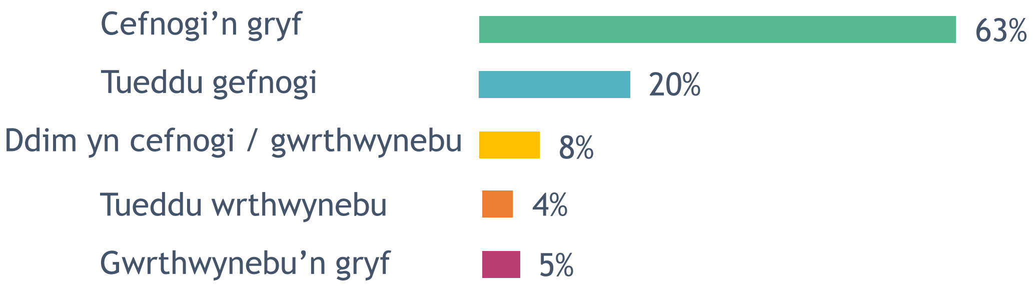
Pan fyddwch gyda phobl o'r tu allan i'ch cartref neu aelwyd estynedig, fel ffrindiau neu gydweithwyr yn y gwaith, a ydych yn cadw pellter cymdeithasol o ddau fetr…?



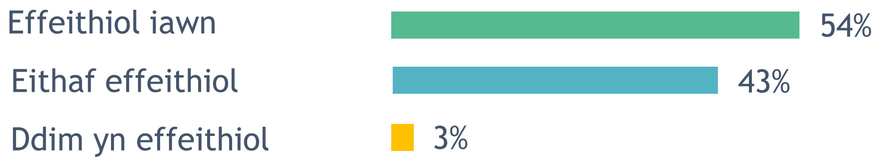
**Ddim yn cwrdd â phobl o'r tu allan i'r cartref*

Canfyddiadau ar gyfyngiadau

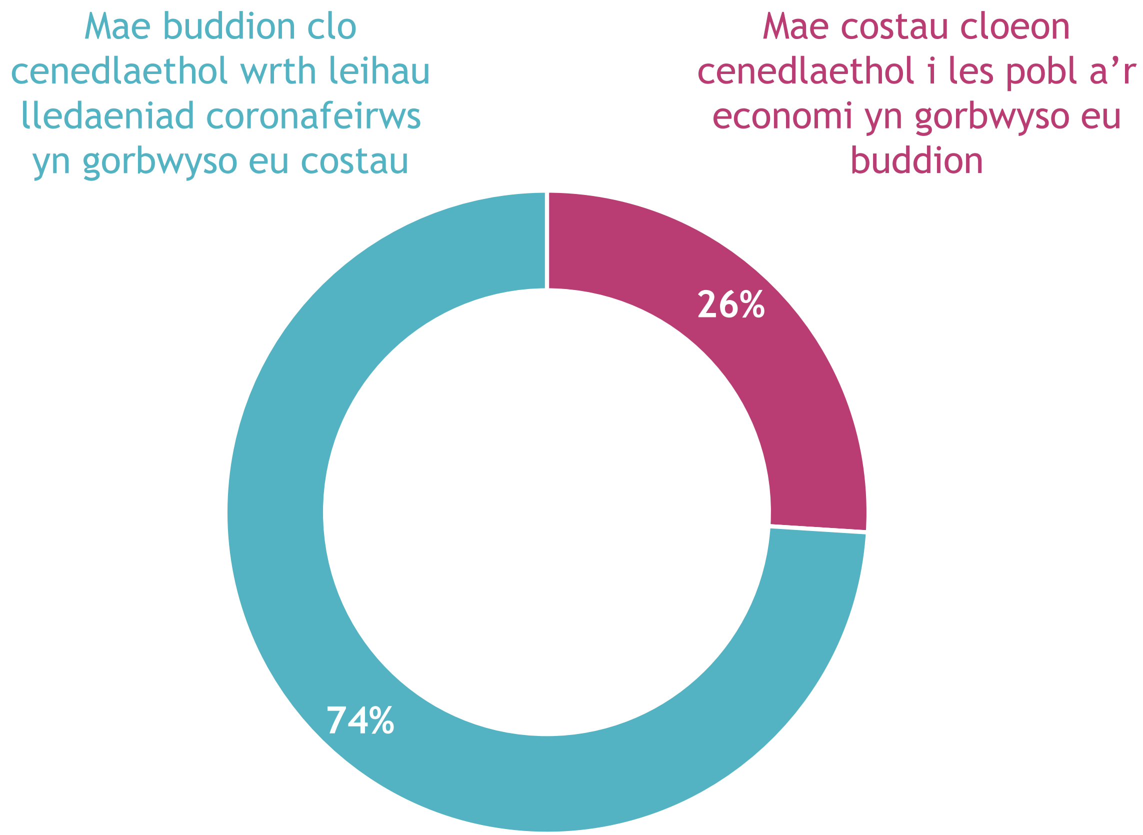
I ba raddau ydych chi'n cefnogi neu'n gwrthwynebu'r mesurau cloi cyfredol sydd ar waith yng Nghymru?



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 48 (1af i 7fed o Fawrth 2021)

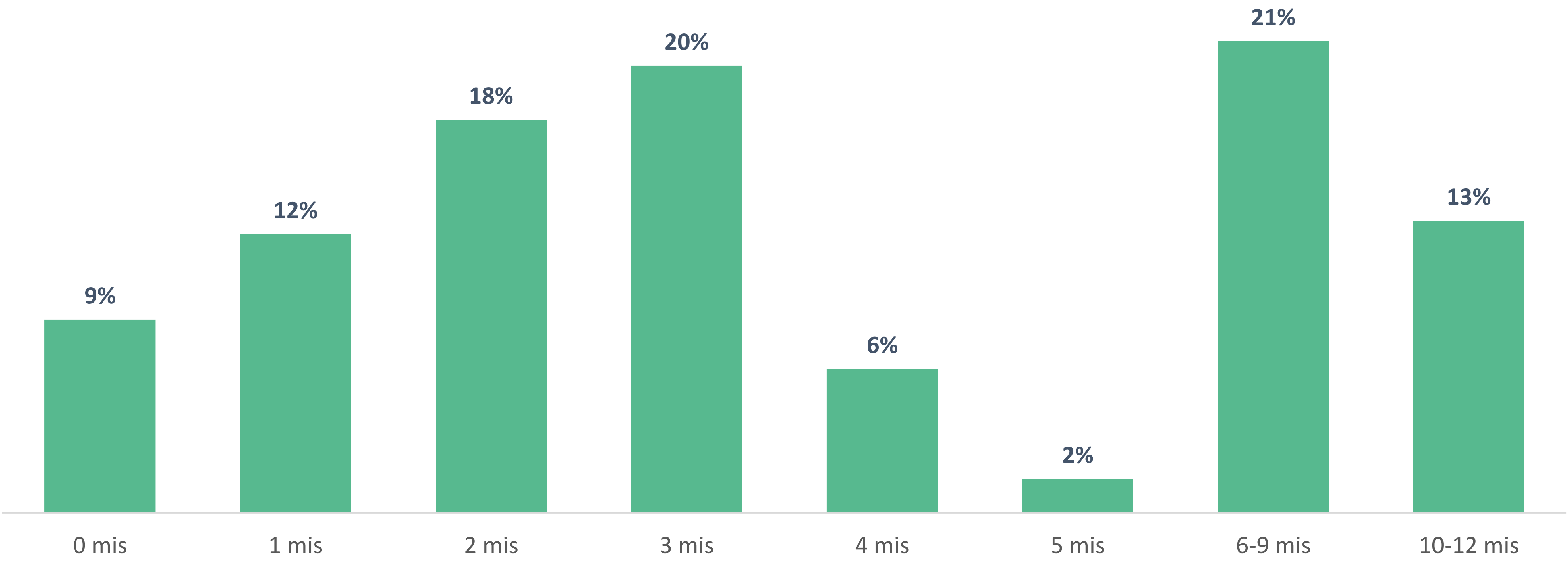
Canfyddiadau ar gyfyngiadau

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

	Dylai fod yn digwydd yn eisioes	O fewn y 3 wythnos nesaf	Mewn mwy na 3 wythnos
Dylai pob siop allu agor	11%	31%	58%
Dylai bwytai allu ailagor	9%	20%	71%
Dylai tafarndai a bariau allu ail-agor	9%	14%	78%
Dylai gweithwyr nad ydynt yn hanfodol allu ddychwelyd i'w gweithleoedd	14%	33%	54%
Dylai pobl allu ymweld â ffrindiau a theulu yn eu cartrefi	14%	28%	58%
Dylai pobl allu teithio i ddefnyddio lleoedd awyr agored fel parciau a thraethau	29%	35%	36%

Canfyddiadau ar gyfyngiadau

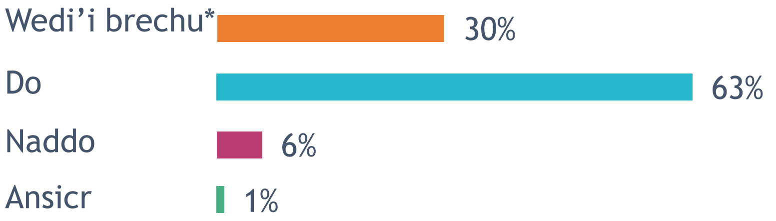
Gan ddechrau o nawr, sawl mis o gyfanswm y clo (gyda'r holl ysgolion, siopa a gweithleoedd nad ydynt yn hanfodol ar gau) fyddech chi'n barod i ddioddef pe bai'n gwarantu y byddai gweddill y flwyddyn yn rhydd o'r feirws?



Brechu

Pebaech yn cael cynnig y brechiad...

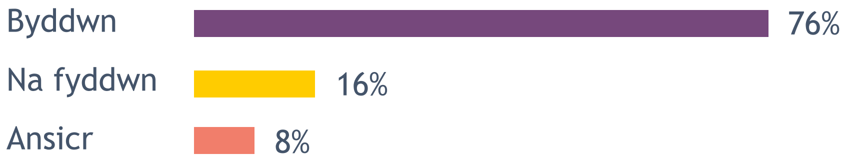
A fyddech chi'n bersonol eisiau cael eich brechu?



*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.

Ymhlith y rhai a roddodd ymateb, roedd y rhesymau'n cynnwys: peidio ag ymddiried yn y brechlynnau oherwydd cyflymder eu datblygiad a sgil-effeithiau anhysbys; ar ôl clywed am ymatebion niweidiol i'r brechlynnau; ddim yn teimlo fod angen brechu; ac amheuaeth tuag at y broses frechu.

Brechu

Ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?

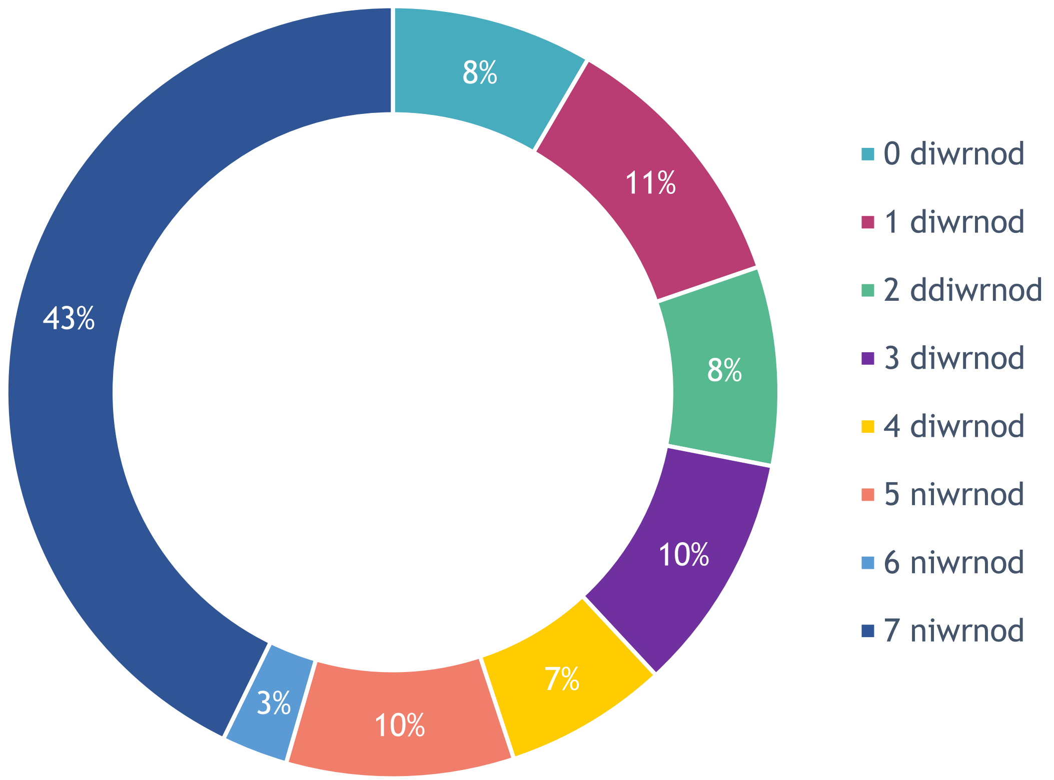
	Cytuno	Anghytuno
Dylai fod yn orfodol i bob oedolyn gael ei frechu rhag coronafeirws	74%	26%
Dylai fod yn orfodol i blant gael eu brechu rhag coronafeirws	56%	44%
Dylai fod yn ofynnol i bobl sy'n teithio i'r DU o wledydd eraill brofi eu bod wedi cael eu brechu rhag coronafeirws	90%	10%

Ar ôl i bawb gael cyfle i gael eu brechu rhag coronafeirws, a ydych chi'n credu y dylai pobl orfod profi eu bod wedi cael brechiad, fel gyda phasbort neu dystysgrif brechu, er mwyn gwneud y canlynol:

	Dylai	Na ddylai
Teithio tramor	87%	13%
Mynychu digwyddiadau adloniant mawr fel cyngherddau a digwyddiadau chwaraeon	77%	23%
Mynd i fwyty neu dafarn	62%	38%
Gweithio mewn lleoliad fel cartref gofal neu ysbyty	84%	16%
Mynychu eu gweithle arferol os yw hyn yn cynnwys cyswllt agos â phobl eraill	77%	23%

Sut ydym yn bihafio?

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

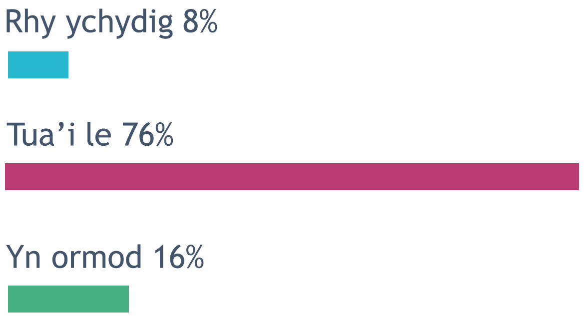


Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod wnaethoch chi adael eich cartref…

	0 diwrnod	1-2 diwrnod	3-4 diwrnod	5+ diwrnod
…i weithio	58%	7%	9%	26%
…i siopa	33%	52%	9%	6%
…am resymau meddygol	77%	21%	2%	1%
…i ymarfer corff	47%	15%	8%	31%
…i gwrdd â teulu / ffrindiau	83%	12%	2%	2%
…i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	100%	0%	0%	0%

Pa mor dda ydym ni'n ymdopi â choronafeirws?

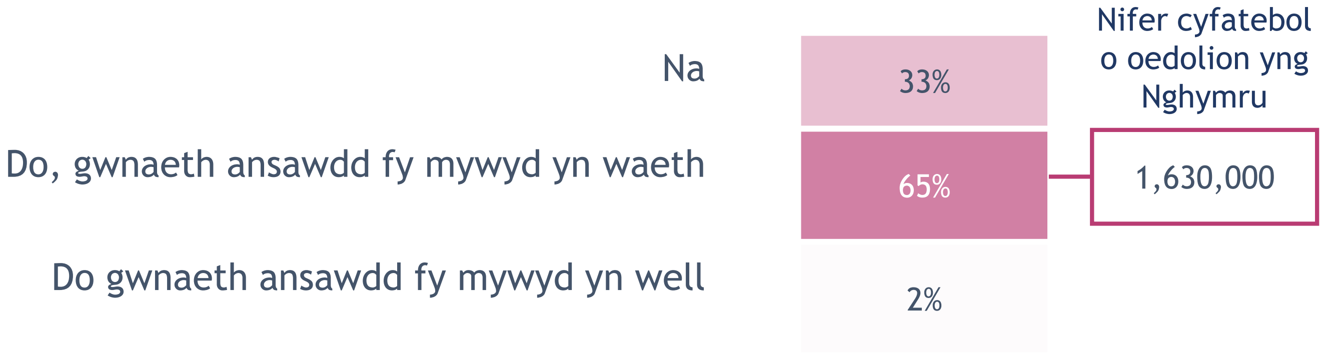
Ydych chi'n meddwl fod y cyfyngiadau sydd mewn lle i reoli coronafeirws yn…



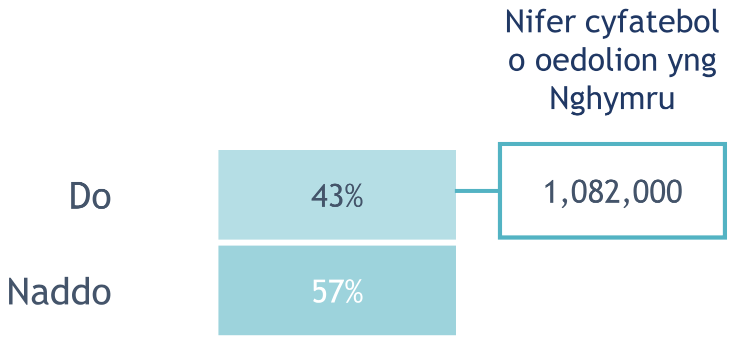
	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i'r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	15%	51%	11%	14%	9%
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb i'r problemau a achoswyd gan y coronafeirws yn dda	23%	57%	8%	11%	1%
Rwyf yn hyderus y gwnaiff yr heddlu ddefnyddio eu pwerau i gyfyngu ar symudiadau pobl yn synhwyrol	14%	56%	8%	18%	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	45%	39%	16%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	27%	29%	43%
Lles eich plant*#~	14%	28%	58%
Addysg eich plant*#~	10%	22%	67%
Colli'ch swydd neu fethu â dod o hyd i un #~	61%	18%	21%
Gwaith, hyd yn oed os yw'ch swydd yn ddiogel #~	54%	24%	22%
Eich materion ariannol	58%	23%	18%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	49%	29%	22%
Effeithiau Brexit	62%	24%	14%

*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 48 (1af i 7fed o Fawrth 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 …

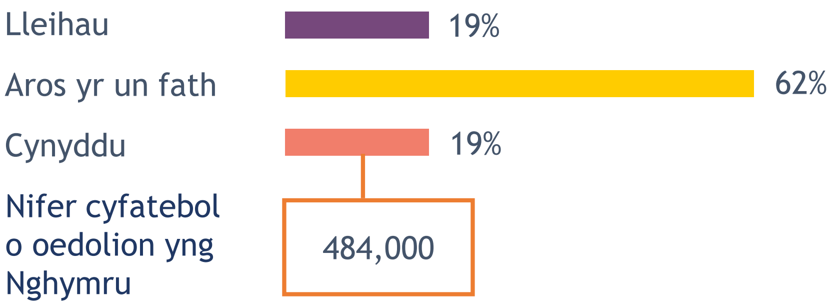
	Llawer gwell	Ychydig yn well	Yr un fath	Ychydig yn waeth (Gwaethygu)	Llawer gwaeth (Gwaethygu)	Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru
Eich iechyd corfforol	3%	8%	44%	25%	18%	1,106,000
Eich ffitrwydd corfforol	3%	12%	40%	24%	21%	1,135,000
Eich iechyd meddwl	2%	4%	45%	30%	19%	1,230,000
Eich iechyd deintyddol	3%	3%	68%	16%	11%	682,000
Eich perthnasoedd teuluol	3%	10%	56%	21%	10%	779,000
Eich perthnasedd cymdeithasol	1%	4%	36%	29%	29%	1,472,000
Eich sefyllfa ariannol	7%	9%	64%	13%	7%	506,000
Eich rhagolygon cyflogaeth neu gwaith	3%	3%	79%	8%	8%	390,000

Wythnos 48 (1af i 7fed o Fawrth 2021)

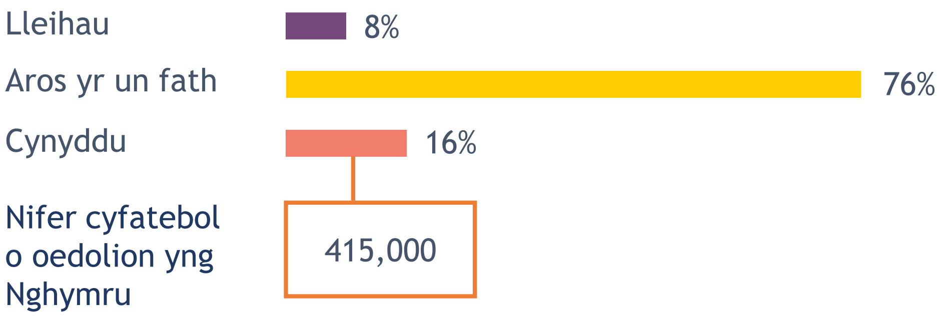
Beth sydd wedi newid?

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?

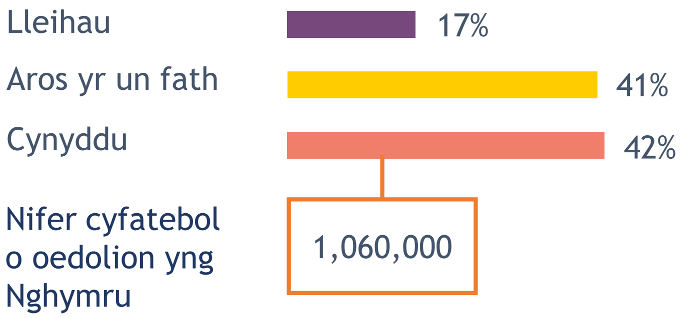
Cyfanswm o alcohol rydych yn ei yfed



Eich pryder am newid yn yr hinsawdd



Eich pwysau



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	2nd Flaenoriaeth	3ydd Blaenoriaeth	Wedi'i cynnwys yn y dair prif flaenoriaeth
Coronafeirws	50%	11%	11%	72%
Rhestr aros GIG	20%	24%	21%	65%
Addysg	14%	24%	18%	55%
Iechyd a lles	8%	18%	19%	45%
Diwethdra	3%	8%	18%	29%
Newid hinsawdd	4%	7%	8%	19%
Brexit	1%	9%	5%	15%

Wythnos 48 (1af i 7fed o Fawrth 2021)

Edrych ymlaen

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

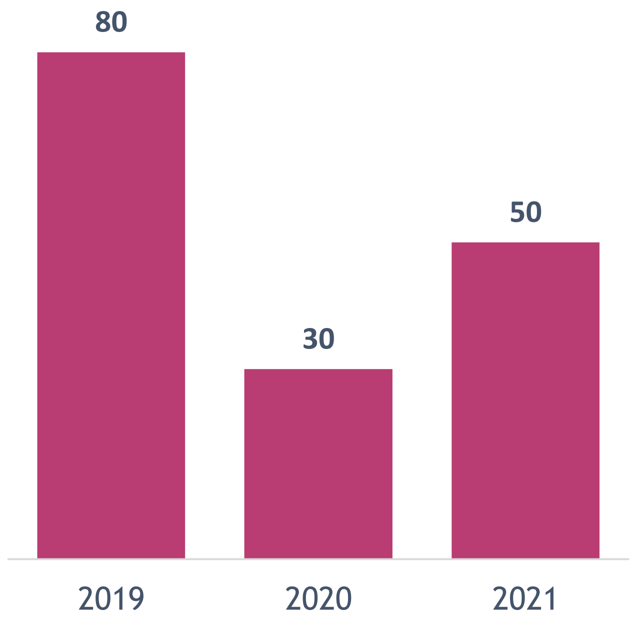
	Cytuno	Anghytuno
Byddwn i raddau helaeth wedi dychwelyd i'n bywydau arferol erbyn yr haf	42%	58%
Bydd pobl yn gallu mynd dramor ar wyliau yr haf yma	38%	62%
Nadolig nesaf, bydd pobl yn rhydd i gymysgu a theithio fel y dymunant	77%	23%
Bydd yr economi'n gwella'n gyflym o sioc coronafeirws	31%	69%
Byddwn 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	85%	15%
Byddwn yn fodlon derbyn lefelau isel o coronafeirws yn y gymuned pebai'n golygu y gallem ddychwelyd i'n bywyd arferol	73%	27%
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	75%	25%

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	14%	31%	20%	23%	9%	3%
Y flwyddyn 2019	1%	6%	3%	13%	38%	39%
A beth ydych chi'n meddwl fydd y sgôr 2021?	4%	13%	17%	39%	23%	4%

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
13%	44%	43%

324,000 (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
14%	34%	51%

365,000 (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
50%	30%	21%

Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru — 518,000 (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
27%	40%	33%

673,000 (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	62%	51%
Weithiau	22%	24%
Yn aml	13%	19%
Wastad	3%	6%

Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru (Unig, Yn aml + Wastad): 409,000

Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru (Ynysig, Yn aml + Wastad): 643,000

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	42%
Ychydig	31%
Llawer	27%

Nifer cyfatebol o oedolion yng Nghymru (Llawer): 679,000

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

Sara Wood

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