GIG CYMRU NHS WALES | 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 64 (21ain i'r 27ain o Fehefin 2021) a COVID-hir

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, gyda cwestiynau eraill yn newid yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Yr wythnos hon ychwanegwyd cwestiynau newydd yn ymwneud â brechu. Caiff data arolwg eu haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd.*

Mae'r adroddiad yma hefyd yn cynnwys dadansoddiad o ddata sy'n ymwneud â COVID hir o gwestiynau a ofynnwyd rhwng wythnos 31 ac wythnos 62 (2il o Dachwedd 2020 i 13eg o Fehefin 2021).

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.

Prif ganfyddiadau o wythnos 64

Cafodd 601 o drigolion Cymru sydd yn 18 oed a hyn eu cyfweld yn ystod wythnos 64 o'r arolwg (21ain i'r 27ain o Fehefin 2021).

8%

o bobl yn dweud eu bod yn credu fod brechu'n eu gwarchod yn "llwyr" rhag yr haint coronafeirws a 58% yn credu ei fod yn eu hamddiffyn "llawer".

42%

o bobl yn cytuno y dylai'r rheiny sydd wedi derbyn y ddau frechlyn allu cwrdd â'i gilydd heb bellhau cymdeithasol na gwisgo masgiau;roedd 58% yn anghytuno.

51%

o bobl sydd wedi derbyn brechlyn yn adrodd eu bod wedi profi rhyw fath o ymateb iddo – braich dolurus (24%) neu flinder (19%) oedd yr atebion mwyaf cyffredin.

Cyfwelwyd 9516 o oedolion rhwng wythnosau 31 a 62 (Tachwedd yr 2il 2020 i'r 13eg o Fehefin 2021) nododd 16% ohonynt eu bod wedi cael coronafeirws. Dadansoddom y data ar gyfer unigolion a nododd eu bod wedi cael symptomau coronafeirws fwy na 12 wythnos cyn cymryd rhan yn yr arolwg (n=1,028)* i archwilio hyd eu symptomau.

Nododd 39% o gyfranogwyr symptomau coronafeirws fod eu symptomau wedi para am o leiaf 4 wythnos; Dywedodd 21% fod eu symptomau wedi para am fwy na 12 wythnos. *

Blinder oedd symptom mwyaf cyffredin o COVID hir, ac yna bod yn fyr o anadl.

Roedd oedolion hŷn menywod ac unigolion â chyflyrau iechyd cronig (diabetes, clefyd yr ysgyfaint neu ganser) yn fwy tebygol o fod â symptomau am o leiaf 4 wythnos.

*Nid yw'r canrannau'n cael eu haddasu ar gyfer nodweddion poblogaeth neu sampl. Ni cynhwyswyd unigolion a nododd eu bod wedi cael coronafeirws heb unrhyw symptomau yn y dadansoddiadau.

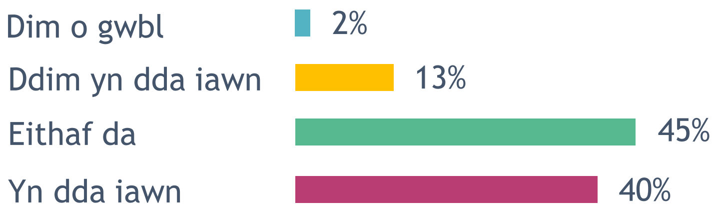
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Ynglŷn â coronafeirws

Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafeirws?	Do	21%
	Ddim yn gwybod	5%
Ydych chi wedi cael eich profi am glefyd coronafeirws neu ydach chi wedi cael y prawf gwrthgyrff?	Wedi cael prawf coronafeirws	51%
	Wedi cael prawf gwrthgyrff	11%
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?	Dim o gwbl	37%
	Ychydig	34%
	Gymedrol	23%
	Hynod	5%

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?

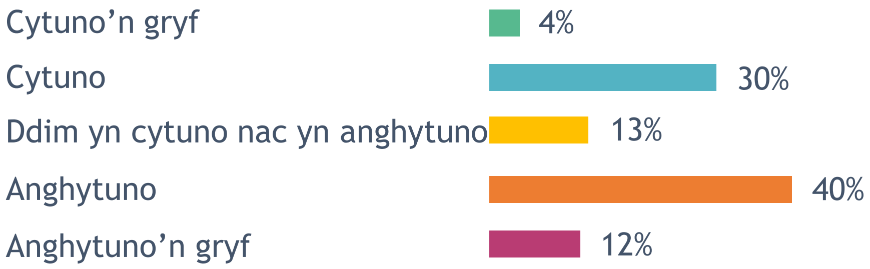


Ar raddfa o 1 i 10 lle nad yw 1 yn ddim o gwbl a 10 yn llwyr, faint fyddech chi'n dweud eich bod chi'n dilyn y cyfyngiadau?

Dim o gwbl — Yn llwyr

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<1%	<1%	2%	1%	6%	3%	5%	20%	20%	43%

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

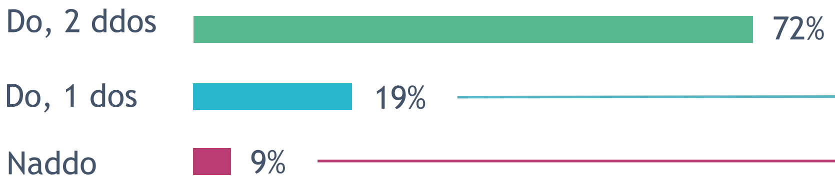


Cadw pellter cymdeithasol

	Dim	1 - 2	3 - 10	Mwy na 10
Ar wahân i'r bobl yn eich cartref eich hun neu'ch cartref estynedig, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o fobl eraill ydych chi wedi dod i gysylltiad agos â nhw, sy'n golygu o fewn un metr?	20%	15%	31%	34%
Ar wahân i'r bobl yn eich cartref eich hun neu'ch cartref estynedig, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o bobl sydd wedi dod i mewn i'ch tŷ?	53%	31%	15%	1%
Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o dai pobl eraill ydych chi wedi bod ynddynt - heb gynnwys tŷ eich cartref estynedig?	70%	28%	2%	<1%

Brechu

Ydych chi wedi derbyn brechlyn ar gyfer coronafeirws?



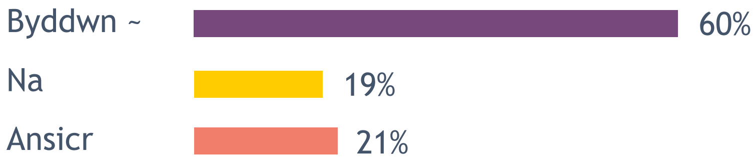
Roedd 98% o'r cyfranogwyr a oedd wedi cael eu dos brechlyn 1af yn bwriadu cael 2il ddos.*

Roedd 27% o'r cyfranogwyr nad oeddent wedi derbyn brechlyn yn bwriadu cael un.*

*Data heb ei bwysoli.

*I'r rhai sydd gyda plant ar yr aelwyd***

Os oes gennych blant o dan 18 oed, a fyddech chi am i'ch plant dderbyn brechiad coronafeirws?



**Data heb ei bwysoli; ~ Yn cynnwys y rhai sydd eisioes wedi'u brechu.

O’r bobl sydd wedi derbyn o leiaf un dos o’r brechlyn*

A brofoch chi unrhyw ymateb yn erbyn y brechlyn?

Do	51%
Braich dolurus	24%
Blinder	19%
Cur yn pen	14%
Gwres/Crynedig	13%
Poen cyhur / cymalau	8%
Teimlo’n sâl	5%
Adwaith alergaidd difrifol	<1%
Arall#	9%

*n=577; data heb ei bwyso;#Gan gynnwys symptomau cyffredinol tebyg i ffliw.

Brechu

Faint ydych chi'n meddwl fod y brechlyn wedi…

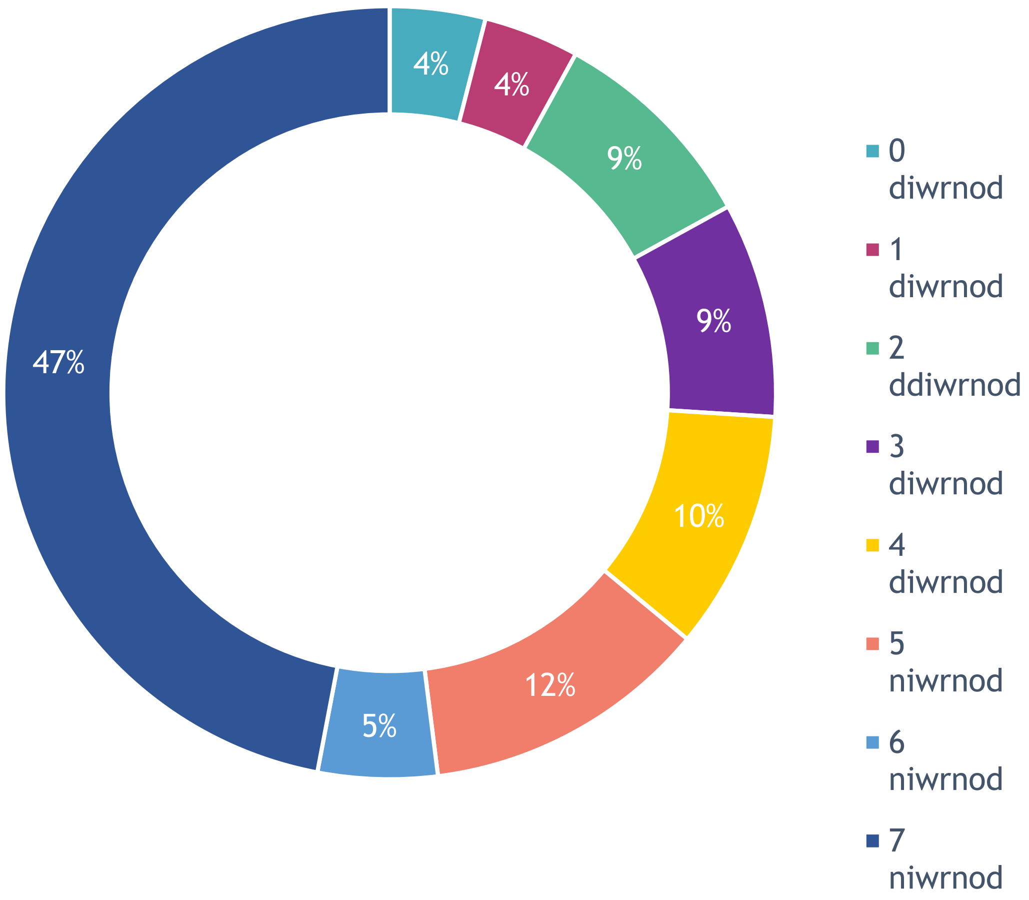
	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer	Yn gyfan gwbl
…eich amddiffyn rhag gael eich heintio o coronafeirws?	9%	26%	58%	8%
…eich amddiffyn rhag mynd yn ddifrifol wael os ydych chi'n dal coronafeirws?	3%	20%	64%	14%
…yn lleihau'r risg y byddwch chi'n heintio eraill â choronafeirws?	12%	30%	52%	6%

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

	Cytuno	Anghytuno
Dylai pobl sydd wedi cael y ddau frechlyn allu cwrdd â'i gilydd heb wisgo gorchuddion wyneb na phellhau'n gymdeithasol	42%	58%
Ni ddylai pobl sydd wedi cael y ddau frechlyn orfod gwisgo gorchuddion gwyneb na orfod pellhau o ran pellter cymdeithasol o gwbl	25%	75%

Sut ydym yn bihafio?

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

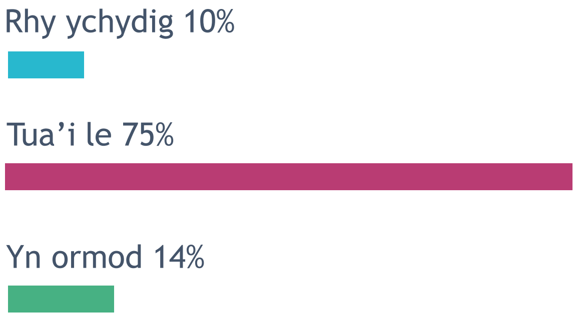


Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, sawl diwrnod wnaethoch chi adael eich cartref…

	0 diwrnod	1-2 diwrnod	3-4 diwrnod	5+ diwrnod
…i weithio	55%	13%	5%	27%
…i siopa	17%	57%	17%	9%
…i ymarfer corff	36%	15%	20%	29%
…i gwrdd â teulu / ffrindiau	42%	39%	12%	7%
…i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	67%	30%	1%	2%

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	20%	52%	14%	10%	5%
Rwy'n hyderus y byddai'r GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pe bawn i'n ddifrifol wael gyda coronafeirws	27%	53%	8%	8%	3%
Hyderaf y byddai'r heddlu'n defnyddio'u pwerau i gyfyngu ar symud pobl mewn modd call	9%	48%	13%	20%	10%

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’r feirws	59%	24%	17%
Lles eich plentyn*#~	35%	31%	34%
Addysg eich plant*#~	35%	27%	38%
Colli’ch swydd neu fethu â dod o hyd i un#~	81%	10%	9%
Eich materion ariannol	70%	21%	9%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	46%	41%	13%
Effeithiau Brexit	65%	21%	15%

*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'

Beth sydd wedi newid?

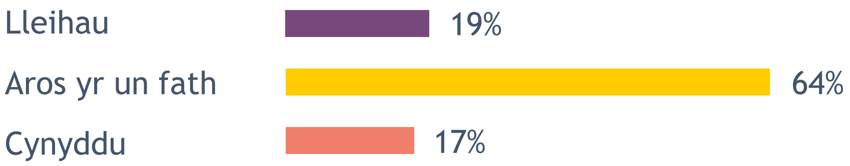
O’i gymharu â dechrau’r llynedd cyn sefyllfa’r coronafeirws, a fyddech chi’n dweud fod y canlynol yn…

	Llawer yn well	Ychydig yn well	Y run fath	Ychydig yn waeth	Llawer yn waeth
Eich iechyd corfforol	8%	9%	52%	21%	10%
Eich ffitrwydd corfforol	11%	12%	46%	19%	12%
Eich iechyd meddwl	3%	5%	59%	23%	10%
Eich iechyd deintyddol	3%	1%	68%	17%	11%
Eich perthnasoedd teuluol	5%	8%	75%	7%	4%
Eich perthnasoedd cymdeithasol	2%	7%	43%	31%	17%
Eich sefyllfa ariannol	5%	16%	66%	11%	3%
Eich rhagolygon cyflogaeth neu gwaith	6%	5%	81%	5%	3%

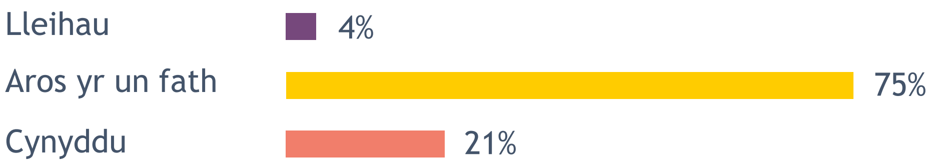
Beth sydd wedi newid?

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 yfed



Eich pryder am newid yn yr hinsawdd



Eich pwysau

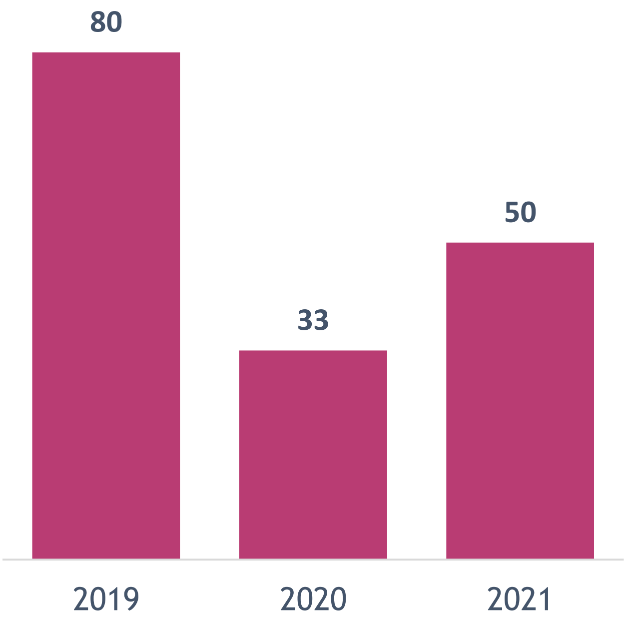
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Sut oedd y flwyddyn?

Ar raddfa o 0 i100, lle 0 yw'r gwaethaf y gallwch 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	9%	28%	19%	28%	12%	3%
Y flwyddyn 2019	1%	4%	2%	14%	44%	35%
A beth ydych chi'n meddwl fydd sgôr ar gyfer 2021?	2%	8%	13%	44%	23%	10%

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
6%	34%	60%

Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw?

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

0-3	4-6	7-10
7%	33%	60%

Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw?

0 = Ddim yn bryderus o gwbl — 10 = Hynod o bryderus

0-3	4-6	7-10
51%	30%	19%

Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi o leiaf 30 munud o weithgaredd corfforol (digon i'ch gwneud chi allan o wynt)?

0 days	1-4 days	5+ days
27%	38%	35%

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Sut ydym yn teimlo?

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

	Unig	Ynysig
Byth	63%	63%
Weithiau	25%	27%
Yn aml	8%	7%
Wastad	3%	3%

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

Eich iechyd a'ch lles meddwl

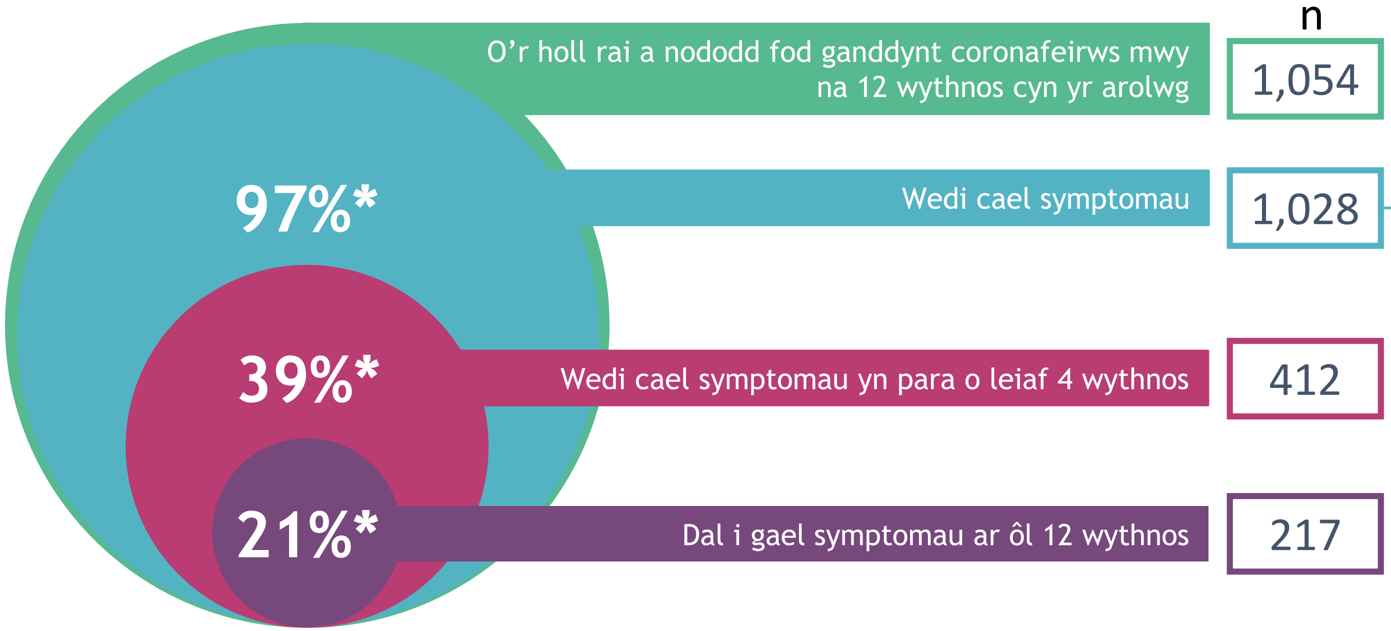
Dim o gwbl	51%
Ychydig	36%
Llawer	14%

Wythnos 64 (21ain i 27ain o Fehefin 2021)

COVID-hir

O wythnos 31 (2il - 9fed o Dachwedd 2020) i wythnos 62 (7fed-13eg o Fehefin 2021) gofynnwyd i gyfranogwyr yr arolwg a nododd eu bod wedi cael coronafeirws * pryd oedd ganddynt symptomau cyntaf, pa mor hir yr oedd eu symptomau wedi para a pha un o'r ystod o symptomau yr oeddent wedi profi.

Arolygwyd 9,516 o oedolion dros y cyfnod hwn, a nododd 1,518 (16%) eu bod wedi cael coronafeirws. Er mwyn archwilio COVID hir, gwnaethom gyfyngu dadansoddiadau i'r rhai a nododd fod ganddynt coronafeirws fwy na 12 wythnos cyn yr arolwg (n = 1,054). Roedd categoreiddio arwydd o COVID hir (symptomau am o leiaf 4 wythnos; symptomau am fwy na 12 wythnos) yn seiliedig ar hyd cyffredinol symptomau hunan-gofnodedig unigolion. #



Er nad oes diffiniad y cytunwyd arno'n gyffredinol o COVID hir, mae canllaw NICE ar reoli effeithiau tymor hir COVID-19 yn cynnwys gofal i bobl sydd ag "arwyddion a symptomau sy'n datblygu yn ystod neu ar ôl haint sy'n gyson â COVID-19, parhau am fwy na 4 wythnos ac nid ydynt yn cael eu hegluro gan ddiagnosis amgen ". ^ Mae'n diffinio dau gam o COVID hir:

- *symptomau parhaus o COVID-19* (4 to 12 wythnos ar ôl yr haint)
- *effaith ôl -COVID-19* (mwy na 12 wythnos ar ôl haint)

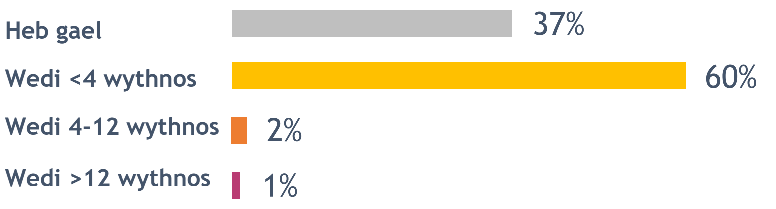
Credir bod tua un rhan o bump o'r heintiau coronafeirws heb symptom~, sy'n awgrymu y bydd mwy o unigolion a aroglwyd wedi cael coronafeirws.

*Nid yw canrannau'n cael eu haddasu ar gyfer nodweddion poblogaeth neu sampl.
#Gofynnwyd i'r cyfanogwyr 'a ydych yn credu eich bod wedi cael, neu gyda coronafeirws ar hyn o bryd?' Mae rhai a ymatebodd "ie" wedi'u cynnwys yma (ymatebodd 7447 o bobl "na" a 551 "ddim yn gwybod". Mae categoreiddio COVID-hir yn seiliedig ar ymatebion i'r cwestiwn dilynol yn gofyn: "tua pa mor hir y parhaodd eich symptomau'n gyffredinol?" Yna gofynnwyd i'r cyfranogwyr a oedd gandynt bob un o'r saith symptom ac os felly, pa mor hir oedd y symptom wedi para.
^Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE). Canllaw cyflym COVID-19 : rheoli effeithiau tymor hir COVID-19. Rhagfyr 2020.
~ https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003346; https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.05.20.20108183v2.

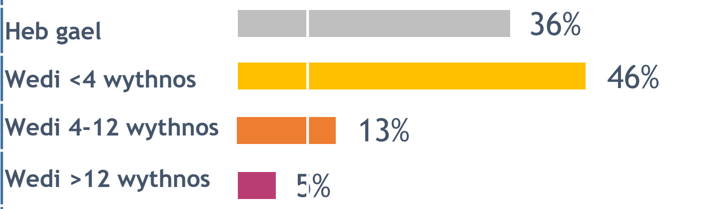
Hyd symptom COVID

Cyfran y bobl gydag unrhyw symptom coronafeirws sy'n adrodd pob un math o'r symptomau, yn ôl hyd y symptom.

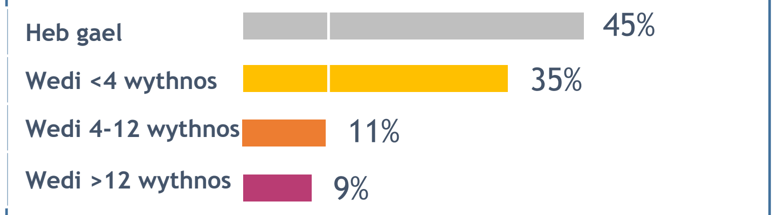
Gwres



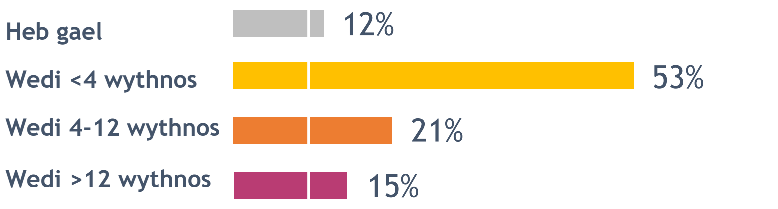
Tagu



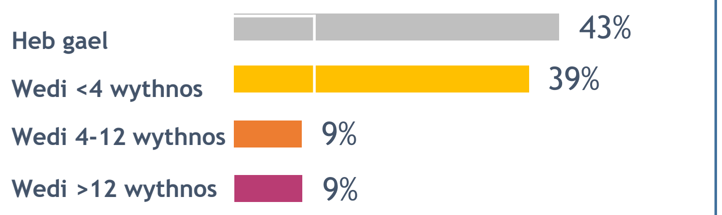
Colli /newid i flas ac arogl



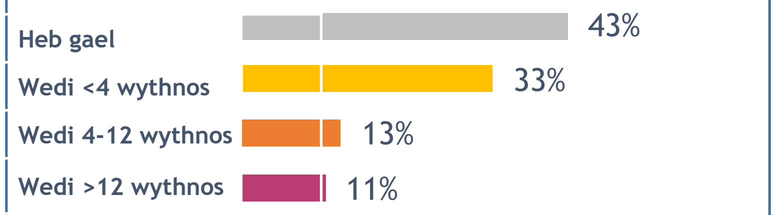
Blinder



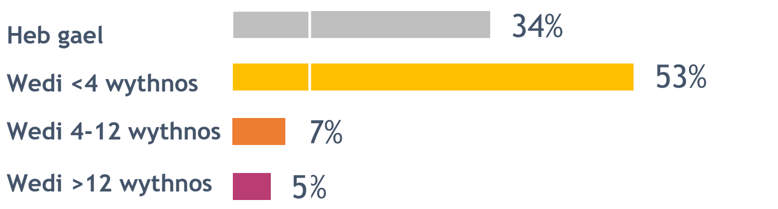
Poen cymalau



Fyr o wynt



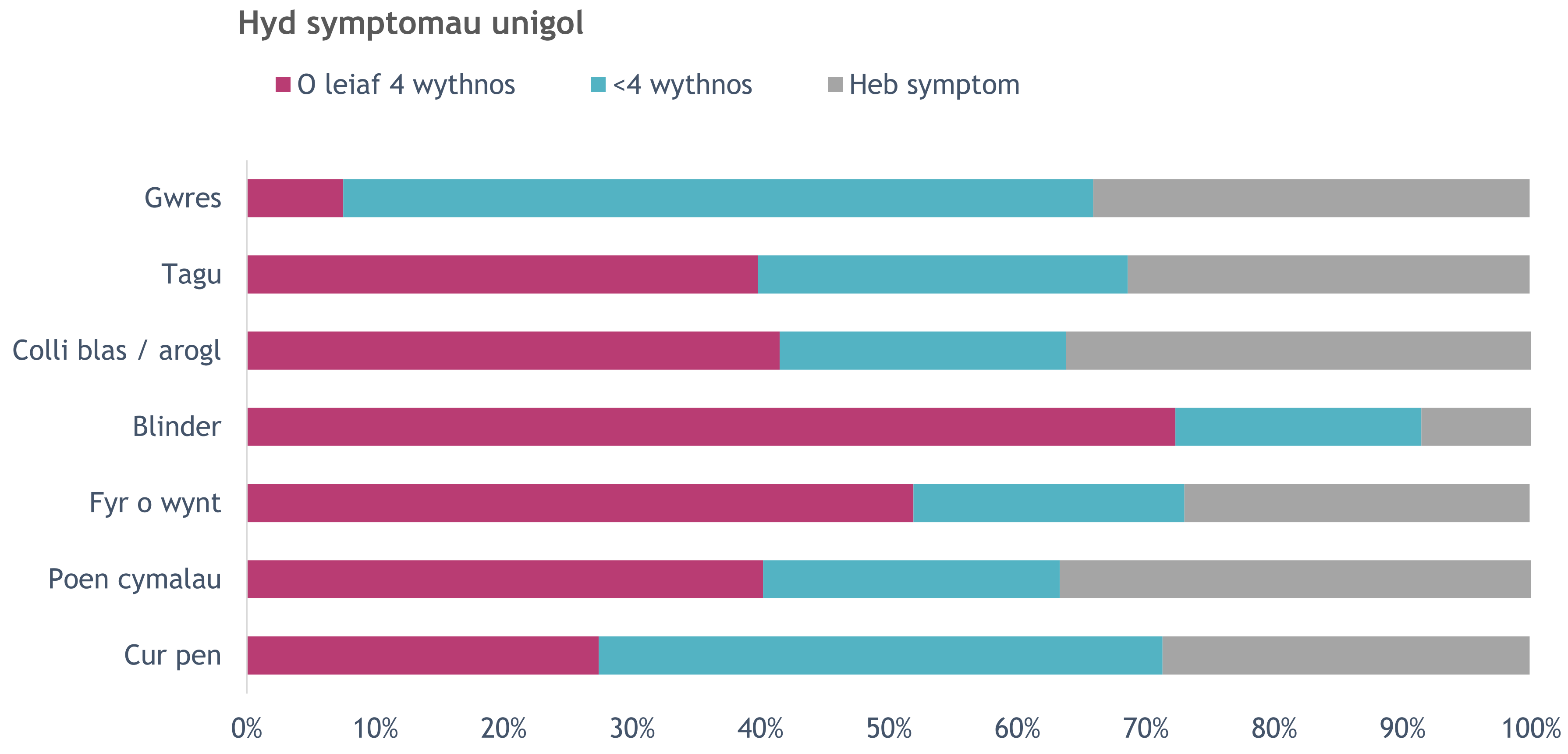
Cur pen



Data heb ei bwyso; n=1,028

Symptomau

Hyd y symptomau unigol mewn pobl yr oedd eu symptomau cyffredinol yn para o leiaf 4 wythnos (n=412)



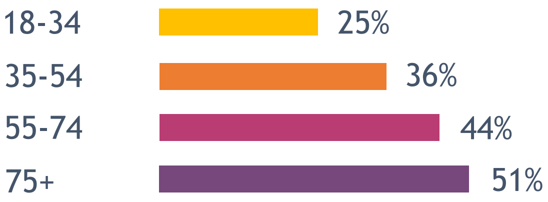
Blinder oedd y symptom mwyaf cyffredin a adroddwyd gan unigolion, oedd gyda symptomau coronafeirws wedi para am o leiaf 4 wythnos.

Nodweddion sy’n gysylltiedig â COVID hir.

Cyfran wedi’i haddasu o bobl â symptomau coronafeirws a nododd fod ganddynt symptomau am o leiaf 4 wythnos*

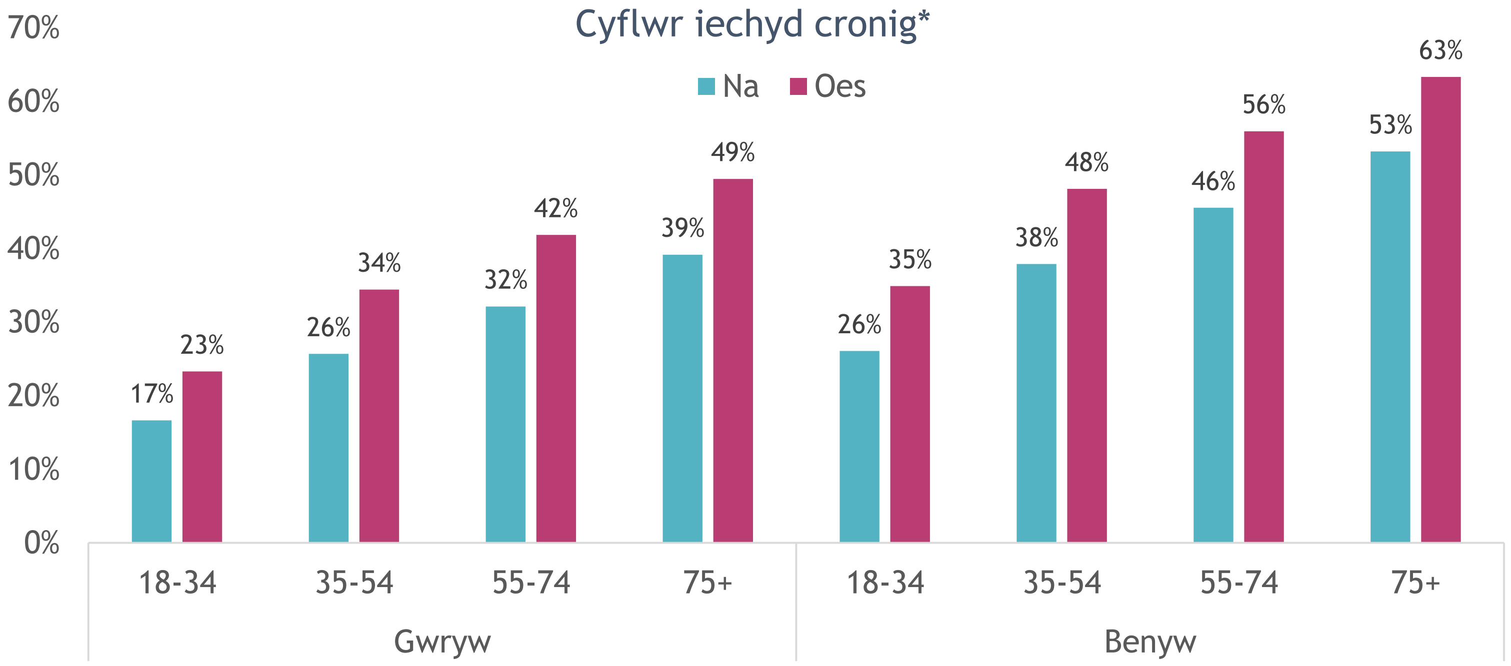
Rhyw*

Grŵp oedran*



Cyflwr iechyd cronig*

Cynyddodd cyfran addasedig y rhai â symptomau coronafeirws a brofodd symptomau am o leiaf 4 wythnos o 17% ymhlith dynion 18 – 34 oed heb unrhyw gyflwr iechyd cronig i 63% ymhlith menywod 75+ oed â chyflwr iechyd cronig.



Mae'r dadansoddiad yn cynnwys pob unigolyn â symptomau coronafeirws o leiaf 12 wythnos cyn yr arolwg (n = 1,028) ac mae'n defnyddio modelau llinellol cyffredinol gan gynnwys grŵp oedran, rhyw, cwintel amddifadedd (ddim yn arwyddocaol; ns), ethnigrwydd (ns), cyflwr iechyd cronig (diabetes, clefyd y galon, clefyd yr ysgyfaint neu ganser) a diagnosis salwch meddwl (oes bywyd; ns). Amcangyfrifir fod cyfrannau wedi'u haddasu yn golygu ymylol i addasu ar gyfer nodweddion sampl. Nid yw data'n cael ei haddasu i ddemograffeg y boblogaeth.

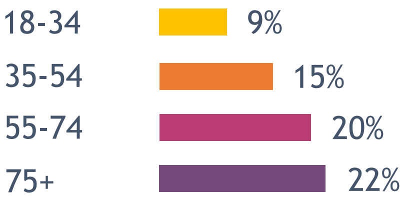
Nodweddion sy’n gysylltiedig â COVID hir.

Cyfran wedi'i haddasu o bobl â symptomau coronafeirws a nododd fod ganddynt symptomau am fwy na 12 wythnos

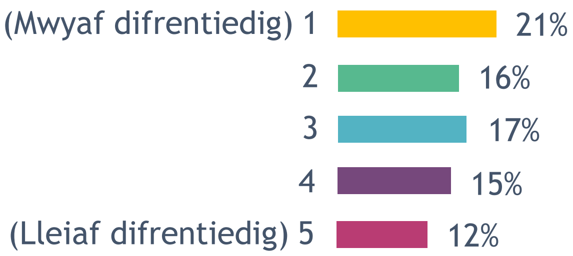
Rhyw*

Cyflwr iechyd cronig*

Grŵp oedran*



Cwintel amddifadedd*



Roedd benywod, oedolion hŷn, y rhai â chyflyrau iechyd cronig a thrigolion yn y cwintel mwyaf difreintiedig yn fwy tebygol o nodi symptomau a barhaodd am fwy na 12 wythnos.

Mae'r dadansoddiad yn cynnwys pob unigolyn â symptomau coronafeirws o leiaf 12 wythnos cyn yr arolwg (n = 1,028) ac mae'n defnyddio modelau llinellol cyffredinol gan gynnwys grŵp oedran, rhyw, cwintel amddifadedd (ddim yn arwyddocaol; ns), ethnigrwydd (ns), cyflwr iechyd cronig (diabetes, clefyd y galon, clefyd yr ysgyfaint neu ganser) a diagnosis salwch meddwl (oes bywyd; ns). Amcangyfrifir fod cyfrannau wedi'u haddasu yn golygu ymylol i addasu ar gyfer nodweddion sampl. Nid yw data'n cael ei haddasu i ddemograffeg y boblogaeth.

Cyhoeddwyd Gorffennaf yr 2il 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 a Natasha Judd

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