

Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

Wythnos 70 (2^{il} i'r 8^{fed} o Awst 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 â thua 600 o unigolion a ddewisir ar hap bob yn ail wythnos. Mae'r arolwg yn cynnwys set o gwestiynau arferol a ofynnir bob wythnos o'r arolwg, gyda chwestiynau eraill yn newid yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Roedd yr arolwg yr wythnos hon yn cynnwys cwestiynau newydd ar newidiadau canfyddedig i ymddygiad a blaenoriaethau iechyd cyhoeddus ar ôl y pandemig.

Mae data arolwg yn cael ei haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd*.

Mae data arolwg yn cael ei haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd*.



*Oni nodir yn wahanol. Oddi fewn i'r adroddiad, efallai na fydd y ffigyrau bob amser yn adio fyny i 100% oherwydd talgrynnu.

Cafodd 601 o drigolion Cymru sy'n 18 oed a hyn eu cyfweld yn ystod wythnos 70 o'r arolwg (2^{il} i'r 8^{fed} o Awst 2021).

O'i gymharu â sut roedd pobl yn byw cyn coronafeirws, ar ôl y pandemig:

80% o bobl yn dweud eu bod yn credu y byddant yn gwneud mwy i wella neu amddiffyn eu lles meddyliol.

75% o bobl yn dweud eu bod yn credu y byddant yn treulio mwy o amser gyda theulu a ffrindiau.

71% o bobl yn dweud eu bod yn credu y byddant yn byw mewn ffordd sy'n fwy cyfeillgar i'r amgylchedd.

62% o bobl yn dweud eu bod yn credu y byddant yn byw mewn modd iachach, trwy mwy o ymarfer corff a bwyta bwyd iachach.

56% o bobl nad oeddent wedi ymddeol yn barod yn dweud eu bod yn credu y byddent yn ceisio ymddeol yn gynharach.

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr pa faterion yr oeddent yn credu y byddai'n bwysig i Iechyd Cyhoeddus Cymru fynd i'r afael â hwy wrth i ni ddod allan o'r pandemig:

94% o bobl yn graddio 'atal cancr' fel rhywbeth pwysig iawn neu'n hynod o bwysig.

89% o bobl yn graddio 'cefnogi teuluoedd i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant' fel rhywbeth pwysig iawn neu'n hynod o bwysig.

86% o bobl yn graddio 'atal trais' a 'gwella lles meddyliol' yn bwysig iawn neu'n hynod o bwysig.

81% o bobl yn graddio 'amddiffyn pobl rhag afiechyd heintus' fel rhywbeth pwysig iawn neu'n hynod o bwysig.

79% o bobl yn graddio yn 'lleihau gordewdra' fel rhywbeth pwysig iawn neu'n hynod o bwysig.

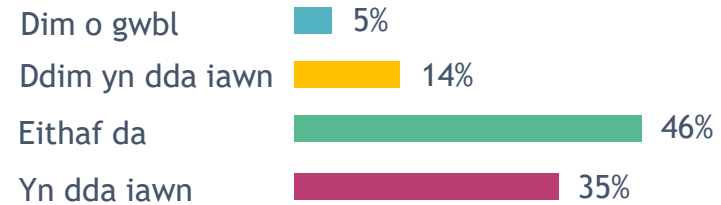
Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafeirws?

Do	19%
Ddim yn gwybod	3%

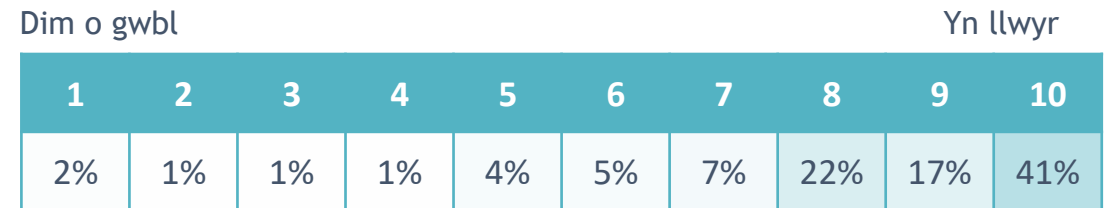
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

Dim o gwbl	35%
Ychydig	29%
Gymedrol	28%
Hynod	8%

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



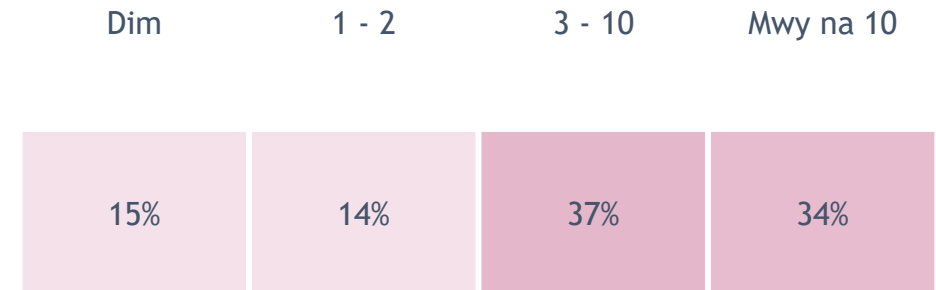
Ar raddfa o 1 i 10 lle nad yw 1 yn ddim o gwbl a 10 yn llwyr, faint fydddech chi'n dweud eich bod chi'n dilyn y cyfyngiadau?



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



Ar wahân i'r bobl yn eich cartref 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?



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?



Yn ystod y 7 diwrnod diwethaf, faint o dai pobl eraill ydych chi wedi bod ynddynt - heb gynnwys tŷ eich cartref estynedig?

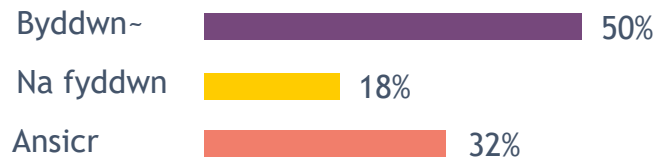


Ydych chi wedi derbyn brechlyn ar gyfer coronafeirws?

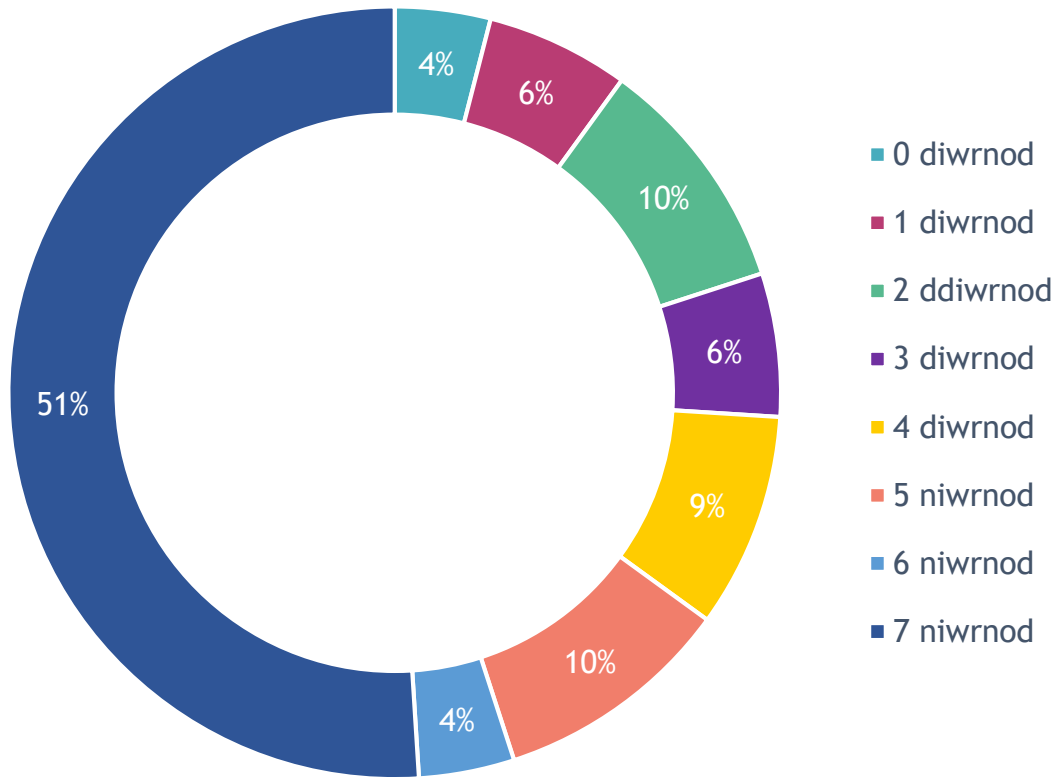


*I'r rhai sydd gyda plant ar yr aelwyd**

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



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	65%	5%	7%	22%
...i siopa	15%	53%	22%	11%
...i ymarfer corff	41%	16%	11%	32%
...i gwrdd â teulu / ffrindiau	35%	42%	16%	6%
...i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	62%	32%	5%	1%

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	50%	28%	21%
Lles eich plentyn*#~	36%	32%	33%
Addysg eich plentyn*#~	29%	35%	36%
Colli'ch swydd neu fethu a dod o hyd i un#~	76%	14%	10%
Eich materion ariannol	72%	20%	8%
Mynd allan i fannau cyhoeddus #	52%	35%	14%
Effeithiau Brexit	56%	28%	16%

Pa mor dda ydym ni'n ymdopi â choronafeirws?

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

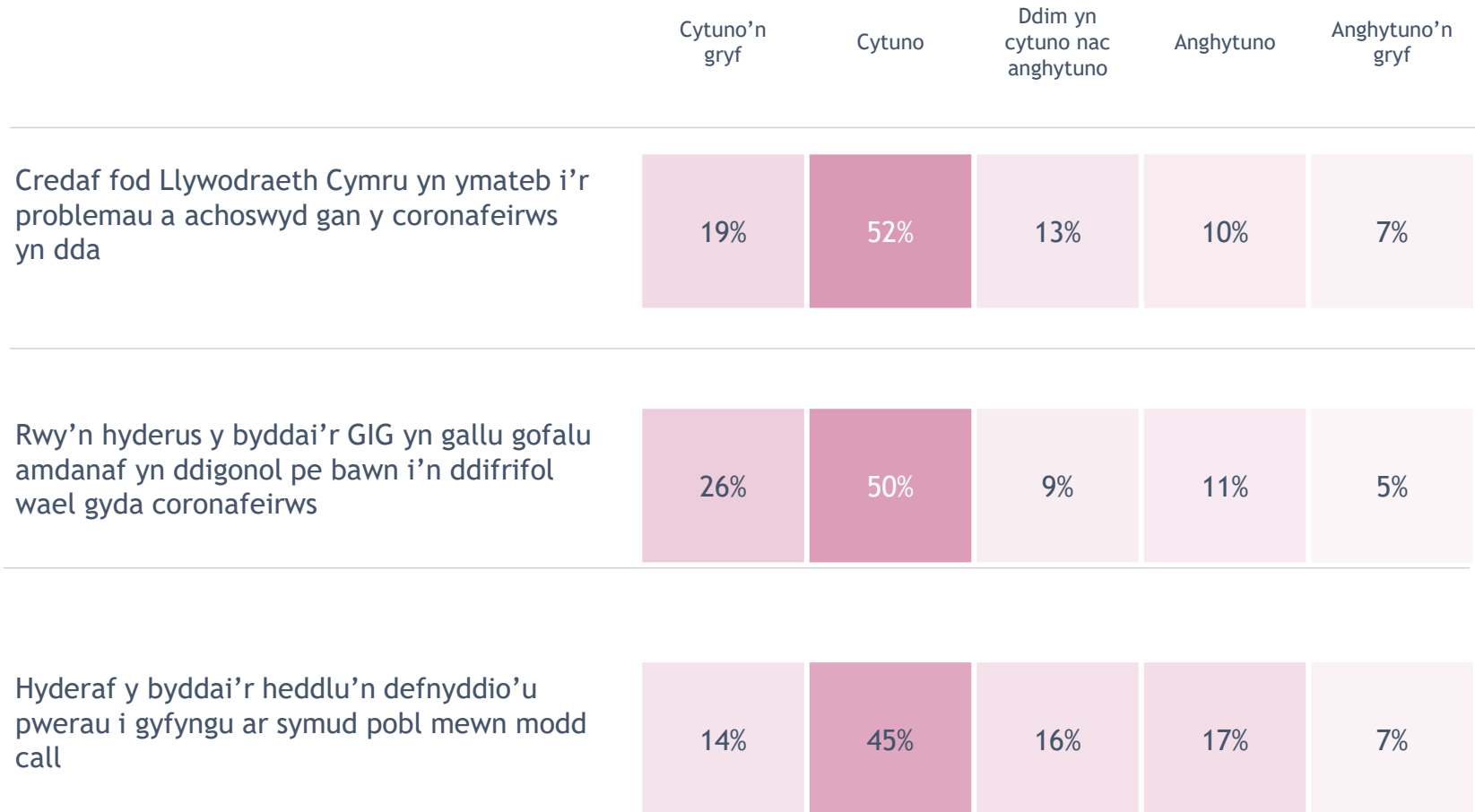
Rhy ychydig 9%



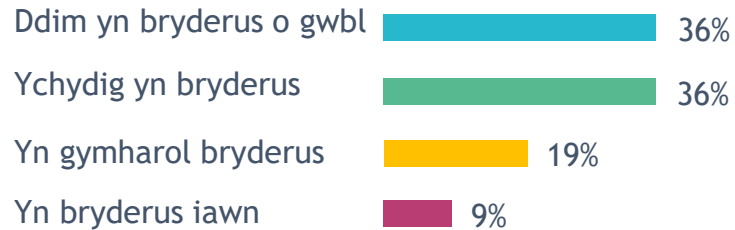
Tua'i le 76%



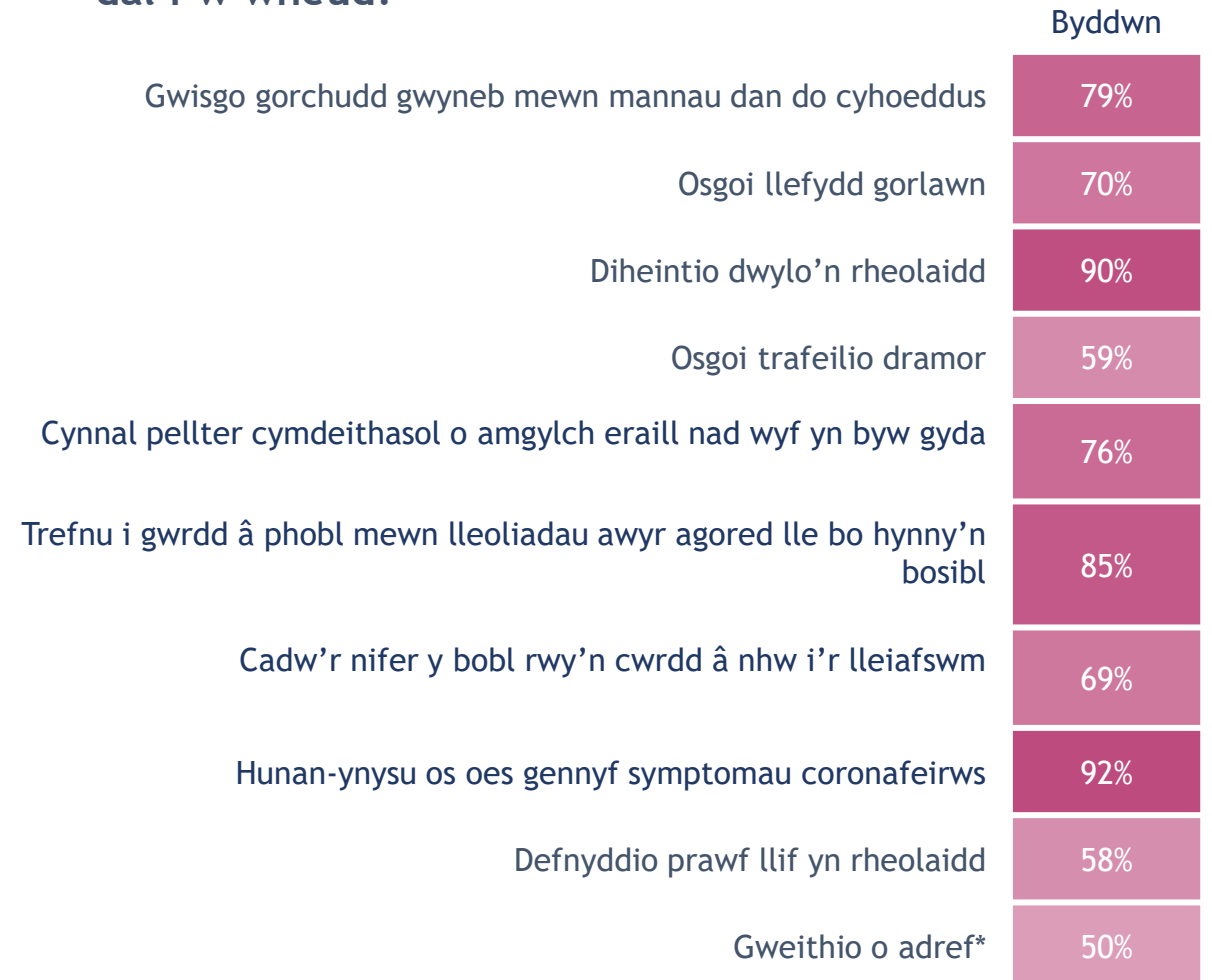
Yn ormod 16%



Pa mor bryderus neu amhryderus ydych chi am y cynllun i ddod â'r mwyafrif o gyfyngiadau coronafeirws i ben yn Nghymru ar yr 7fed o Awst?



Pan ddaw cyfyngiadau coronafeirws i ben, pa un o'r rhain, os o gwbl, ydych chi'n meddwl y byddwch chi'n dal i'w wneud?



*Data heb ei bwysoli, ac eithro'r rhai a ymatebodd "ddim yn berthnasol"

O'r rhestr yma o feysydd polisi posib, beth ddylai fod yn flaenoriaeth yn gyntaf, ail a thrydydd blaenoriaeth dros y 12 mis nesaf yn eich barn chi?

	Blaenoriaeth 1 ^{af}	2 ^{il} blaenoriaeth	3 ^{ydd} blaenoriaeth	Wedi'i gynnwys yn y tair prif blaenoriaeth
Rhestr aros GIG	31%	23%	16%	70%
Coronafeirws	34%	18%	13%	65%
Iechyd meddwl	11%	17%	21%	49%
Addysg	8%	20%	17%	44%
Newid hinsawdd	8%	7%	11%	27%
Brexit	4%	9%	11%	24%
Di-weithdra	5%	6%	11%	22%

Yn ystod y pandemig, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi canolbwyntio ar reoli coronafeirws. Wrth edrych ymlaen, wrth inni ddod allan o'r pandemig, hoffem ddeall pa faterion y credwch y byddai'n bwysicaf i Iechyd Cyhoeddus Cymru fynd i'r afael â hwy. Ar gyfer pob un o'r canlynol, dywedwch os ydych chi'n meddwl ei fod:

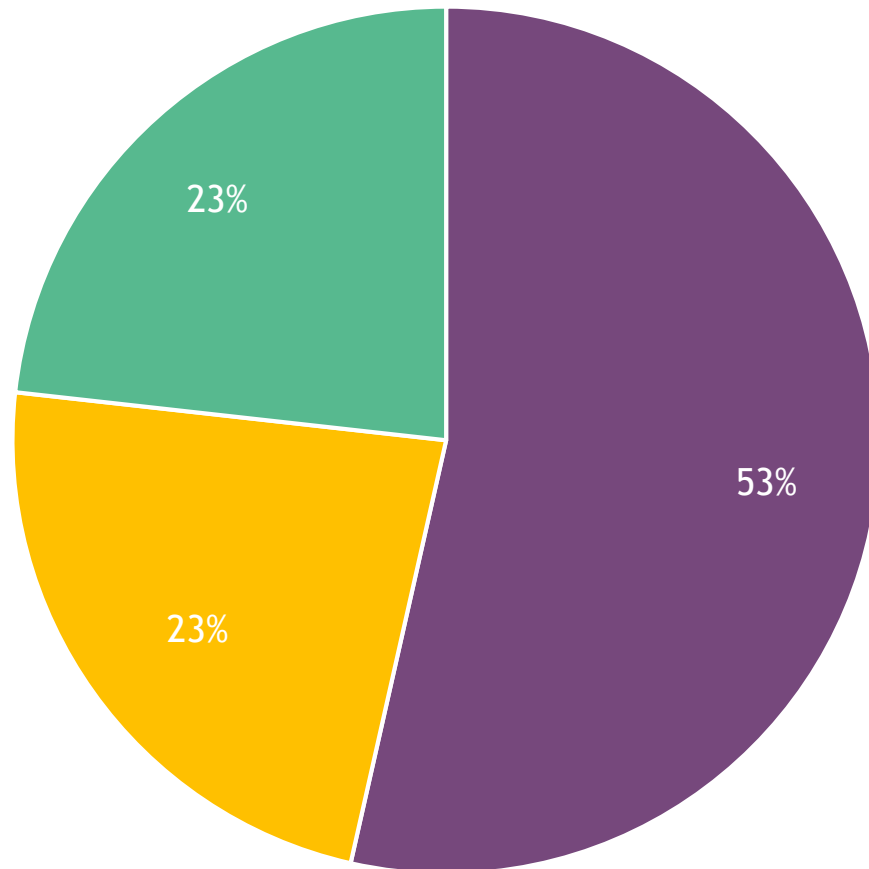
	Ddim mor bwysig	Eithaf pwysig	Bwysig iawn	Hynod o bwysig
Atal cancr	1%	6%	40%	54%
Cefnogi teuluoedd i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant	2%	9%	43%	46%
Atal trais	2%	12%	45%	41%
Gwella lles meddyliol	2%	13%	43%	43%
Amddiffyn pobl rhag afiechydon heintus	2%	16%	43%	38%
Lleihau gordewdra	3%	18%	47%	32%
Lleihau efeithiau newid hinsawdd	8%	17%	41%	34%
Cynyddu gweithgareddau ymarfer corff	6%	31%	43%	20%
Lleihau niwed o ddefnyddio alcohol	13%	36%	36%	16%
Helpu bobl i stopio ysmegu	20%	30%	29%	21%

O'i gymharu â sut roeddech chi'n byw cyn coronafeirws, ar ôl y pandemig pa rai o'r newidiadau canlynol ydych chi'n meddwl y byddwch chi'n eu gwneud i'ch bywyd:

	Na	Byddaf	Eisioes yn gwneud hyn cyn y pandemig
Siopa ar-lein	48%	45%	8%
Ffordd iachach o fyw, megis trwy ymarfer corff yn fwy cyson a bwyta'n iachach	19%	62%	19%
Cerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth cyhoeddus yn fwy, yn hytrach na gyrru	54%	36%	10%
Treulio mwy o amser gyda teulu a ffrindiau	17%	75%	8%
Ceisio ymddeol yn gynt*	38%	56%	6%
Byw mewn ffordd sy'n fwy cyfeillgar i'r amgylchedd	13%	71%	17%
Ymgysylltu mwy yn fy nghymuned lleol	39%	53%	8%
Gwneud mwy i wella meu amddiffyn fy lles meddyliol	14%	80%	6%

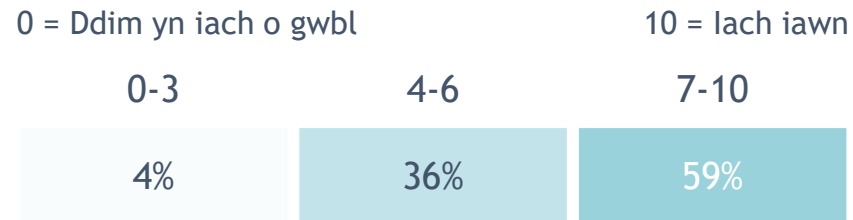
*Gan eithro rheini sydd wedi ymddeol yn barod; data heb ei bwysoli.

Wrth feddwl am ddyfodol Cymru, yn eich barn chi pa un o'r tri mater hyn fyddai bwysicaf?

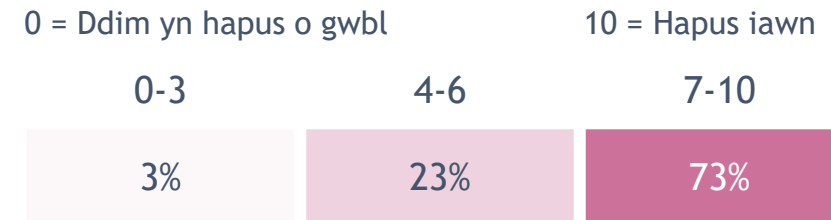


- Gwella gofal iechyd fel y gall pobl fyw bywydau iachach am gyfnod hirach
- Gwneud cymdeithas yn fwy cyfartal a thecach i bawb
- Amddiffyn y blaned ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol

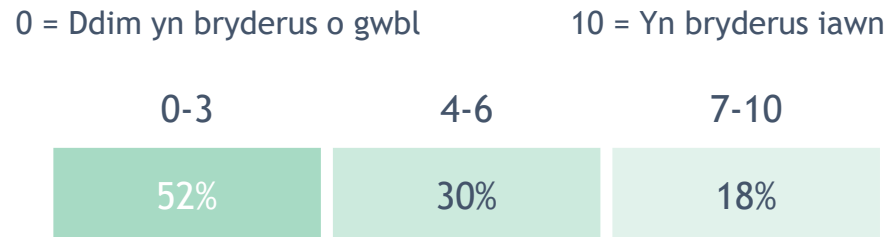
Pa mor iach ydych chi'n ei deimlo heddiw?



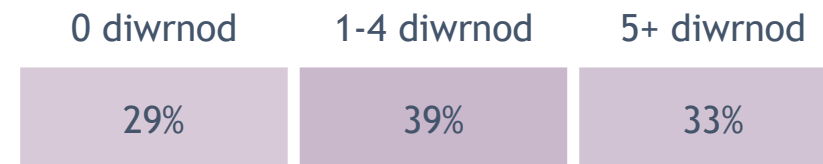
Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



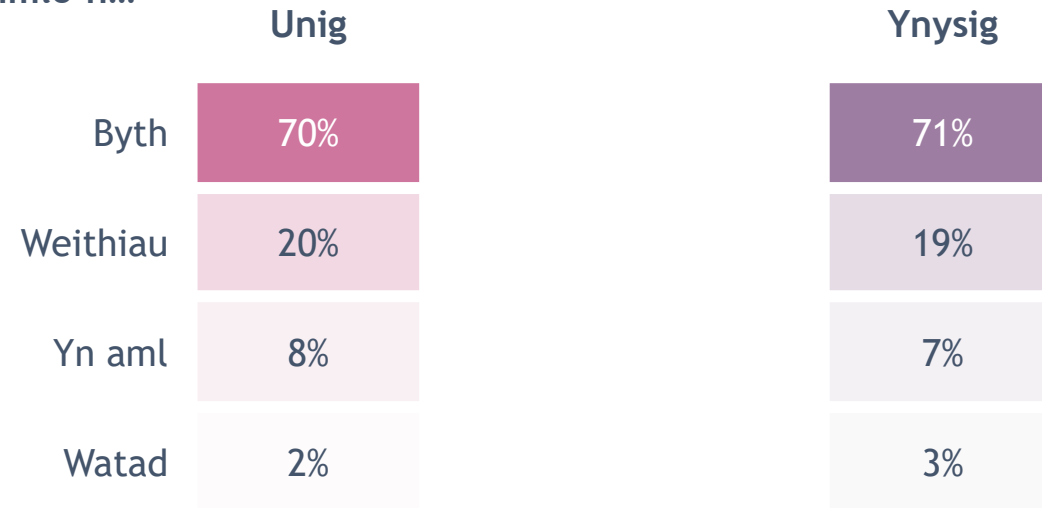
Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



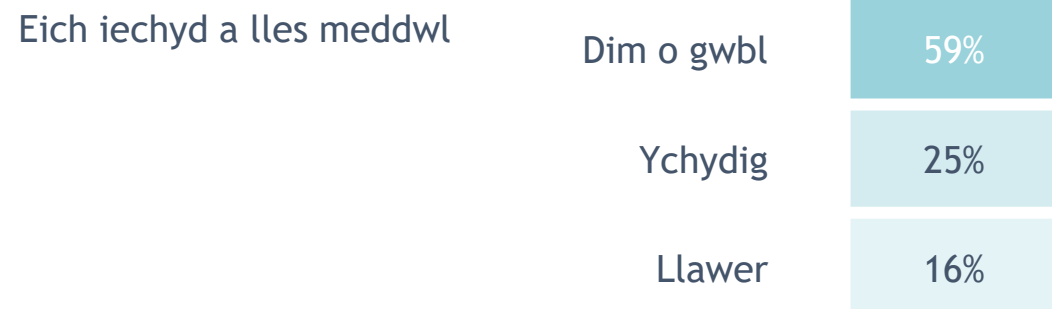
Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi o leiaf 30 munud o weithgaredd corfforol (digon i'ch gwneud chi allan o wynt)?



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



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



Cyhoeddwyd Awst 13^{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

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

