

Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

Wythnos 76 (Medi 13^{eg} i'r 19^{eg} o Fedi 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 arolwg yr wythnos hon yn cynnwys cwestiynau newydd ar salwch nad oeddent yn gysylltiedig â coronafeirws. Mae data arolwg yn cael ei haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd*.

Diolchwn i bobl Cymru am roi eu hamser gwerthfawr i gefnogi'r gwaith hwn.



*Oni nodir yn wahanol. Trwy gydol yr adroddiad, efallai na fydd ffigurau bob amser yn ychwanegu at 100% oherwydd talgrynnu.

Cafodd 602 o drigolion Cymru 18 oed a hyn eu cyfweld yn ystod wythnos 76 o'r arolwg (13^{eg} i'r 19^{eg} o Fedi 2021).

37%

o bobl yn dweud eu bod wedi profi salwch neu broblemau iechyd nad oeddent yn gysylltiedig â coronafeirws yn ytsod y bythefnos diwethaf gan gynnwys*:

- 18% gyda pheswch neu annwyd
- 14% gyda dolur gwddf
- 8% ffliw neu symptomau tebyg i ffliw
- 6% gyda byg stumog
- 5% gyda haint ar yr ysgyfaint

38%

o bobl yn dweud eu bod wedi bod yn poeni am faterion iechyd eraill nad oeddent yn gysylltiedig â coronafeirws yn ystod yr wythnos diwethaf (25% yn poeni “chydig” a 13% yn poeni “llawer”).

64%

o bobl yn dweud y byddent yn poeni mwy am ddal coronafeirws nag am i Gymru fynd yn ôl i glo. Dywedodd 36% y byddai Cymru ‘n mynd yn ôl i glo yn eu poeni’n fwy.

62%

o bobl yn dweud eu bod wedi gadael eu cartref neu gardd bob dydd yn ystod yr wythnos diwethaf, y gyfran uchaf a welwyd ers i'r arolwg ddechrau ym mis Ebrill 2020.

*Gallai cyfranogwyr adrodd am fwy nac un symptom; Nododd 19% broblem iechyd arall.

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

Do	20%
Ddim yn gwybod	5%

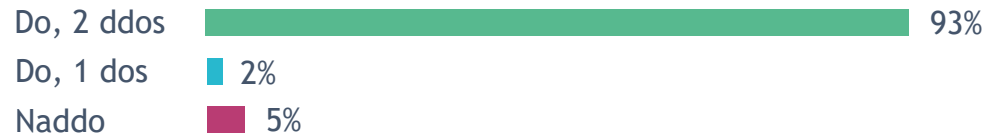
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

Dim o gwbl	27%
Ychydig	29%
Gymedrol	30%
Hynod	14%

Yn ystod y bythefnos diwethaf, ydych chi wedi profi unrhyw un o'r mathau canlynol o salwch nad ydynt yn gysylltiedig â coronafeirws:

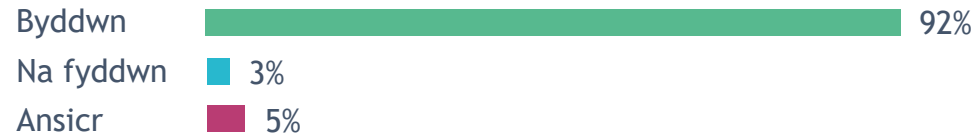
Peswch neu annwyd	18%
Dolur gwddf	14%
Haint ar yr ysgyfaint	5%
Byg ar yr ystumog (e.g. salwch/dolur rhydd)	6%
Ffliw neu symptomau tebyg i ffliw	8%
<i>Unrhyw un o rhain a nodwyd uchod</i>	<i>26%</i>
Problemau iechyd eraill	19%
Unrhyw salwch neu broblem iechyd	37%

Ydych chi wedi derbyn brechlyn ar gyfer coronafeirws?



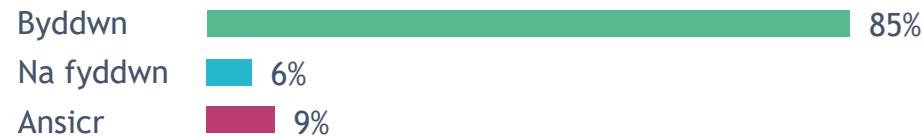
*O'r cyfranogwyr sydd wedi cael dau ddos o brechlyn coronafeirws**

Pe byddech chi'n cael pigiad atgyfnerthu ar gyfer coronafeirws, a fyddech chi am gael un?



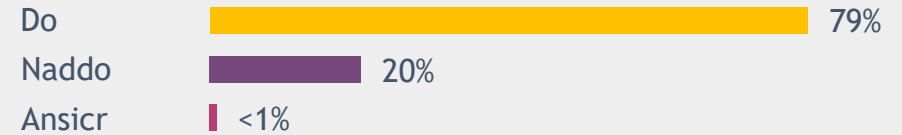
*O'r cyfranogwyr sydd wedi cael dau ddos ac eisiau pigiad atgyfnerthu a pigiad y fflw***

A fyddech chi'n hapus i gael pigiad atgyfnerthu coronafeirws ar yr un pryd â'ch pigiad fflw eleni?

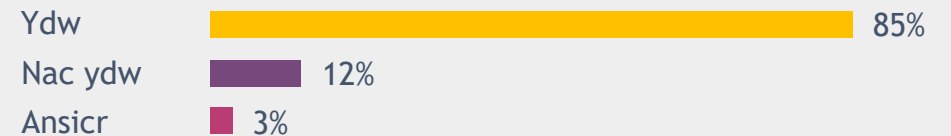


*O'r holl bobl dros 50 oed a throsodd***

A gawsoch chi brechlyn y fflw gaeaf diwethaf?

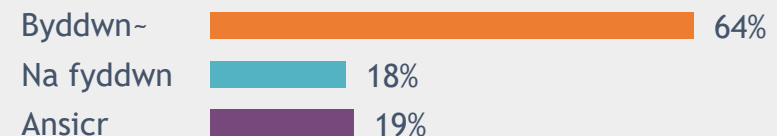


Ydych chi'n bwriadu cael brechlyn y fflw gaeaf eleni?



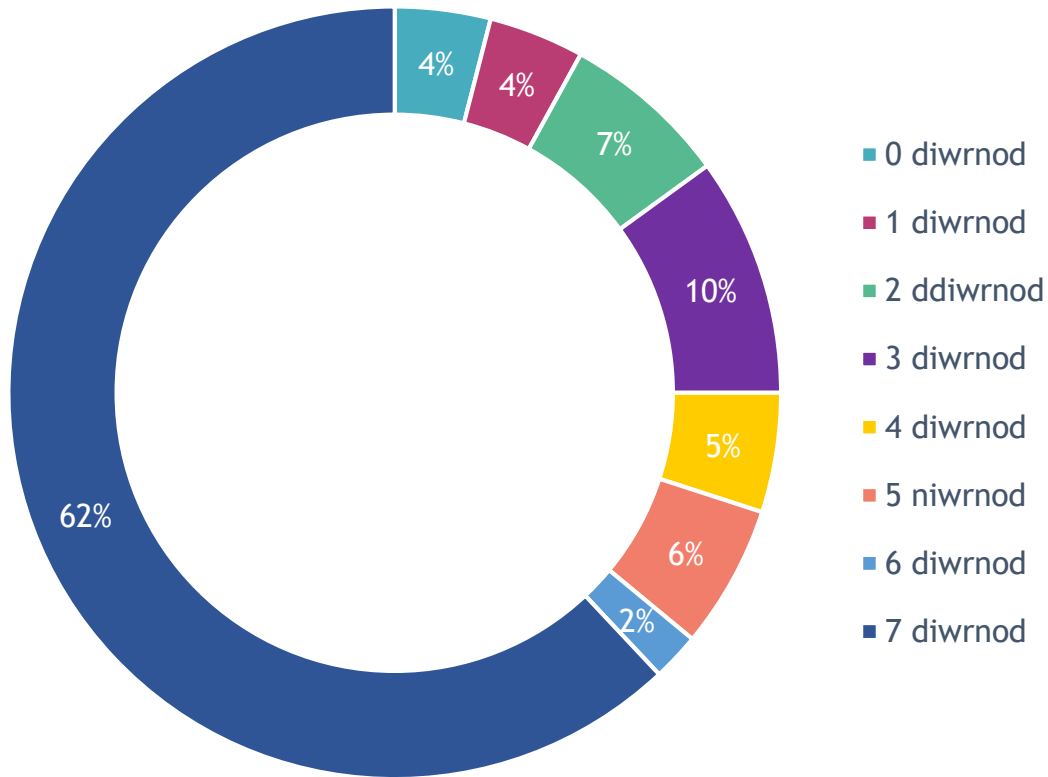
*O'r rhai sydd â phlant ar yr aelwyd**

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



*Data heb ei bwysoli; #Bob oedran; *Ffigyrau ar gyfer pob oedran ydy: 54% wedi cael pigiad y fflw y llynedd, 65% yn bwriadu cael un eleni (data wedi'i bwysu); ~yn cynnwys rheiny wedi'i brechu'n barod.

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 gwaith	56%	5%	9%	29%
...i siopa	15%	52%	21%	12%
...i ymarfer corff	33%	21%	13%	32%
...i gwrdd a theulu / ffrindiau	37%	37%	15%	11%
...i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	58%	31%	7%	4%
...i yfed mewn tafarn neu far	75%	21%	3%	1%

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

	Dim o gwbl	Ychydig	Llawer
Materion iechyd eraill nad ydynt yn gysylltiedig â coronafeirws	62%	25%	13%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	47%	29%	24%
Lles eich plant**~	24%	38%	38%
Addysg eich plant**~	34%	26%	40%
Colli'ch swydd neu fethu dod o hyd i un#~	77%	15%	8%
Eich materion ariannol	67%	22%	11%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	42%	40%	18%
Effeithiau Brexit	51%	28%	21%

*Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â plant sy'n byw ar yr aelwyd; #Ac eithro'r rhai a ymatebodd ddim yn berthnasol; ~Data heb ei bwysoli.

O'i gymharu â dechrau'r llynedd, cyn sefyllfa'r coronafeirws, a fydech chi'n dweud bod ansawdd eich bywyd wedi...?



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

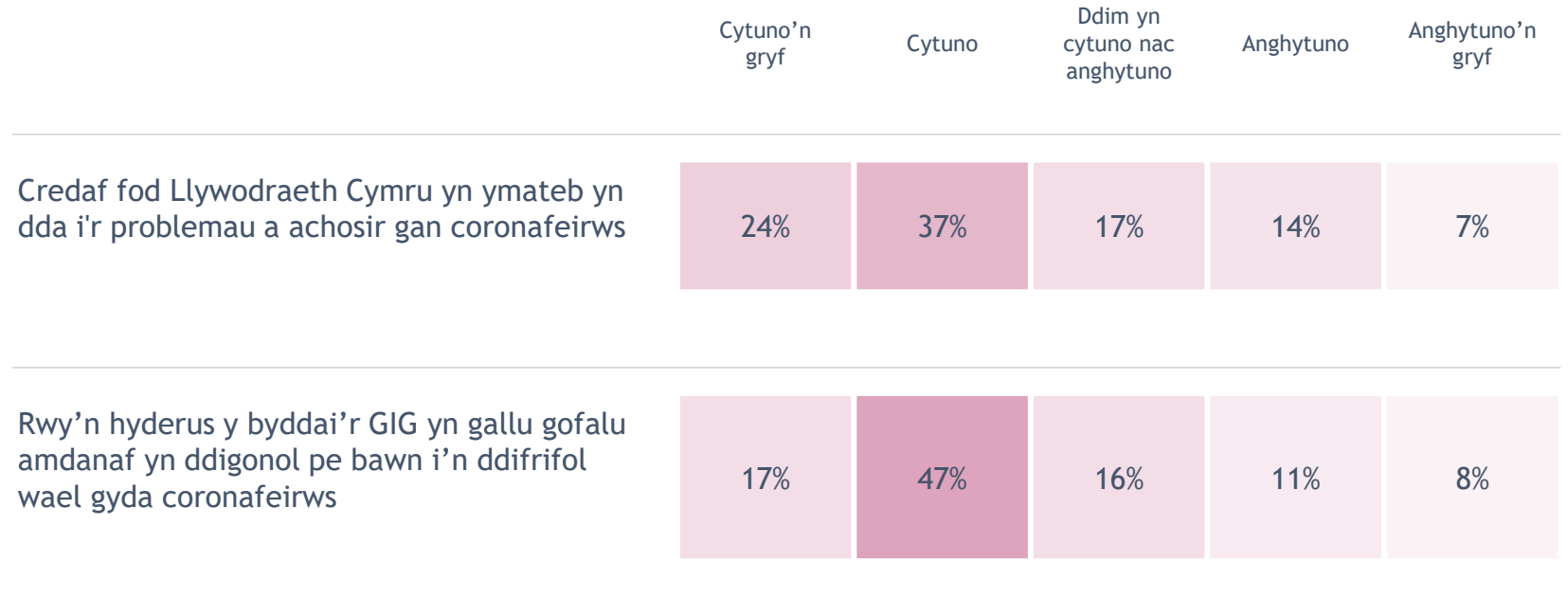
Rhy ychydig 23%



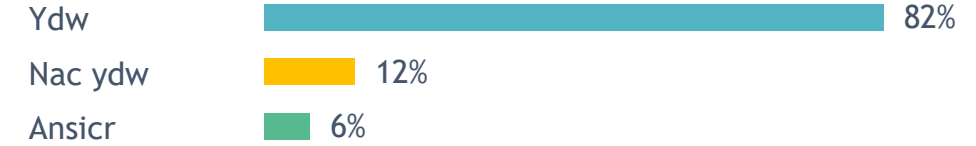
Tua'i le 64%



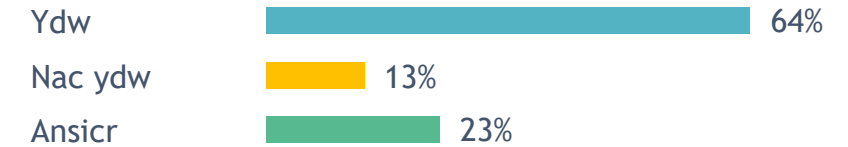
Yn ormod 13%



Ydych chi'n cefnogi'r gofyniad parhaus am orchuddion wyneb mewn siopau a lleoedd cyhoeddus dan do eraill yng Nghymru?

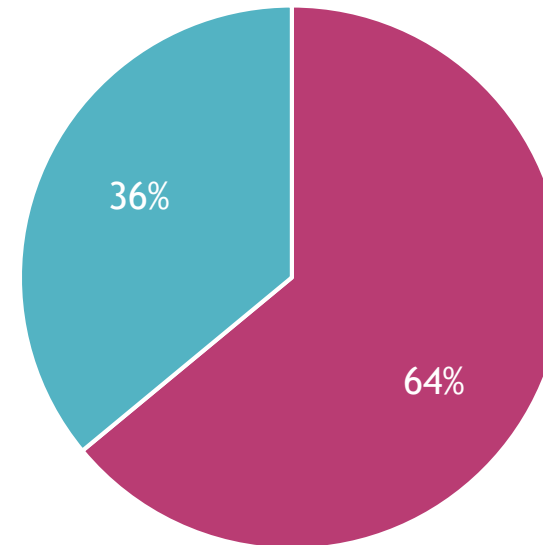


Ydych chi'n meddwl y byddwn ni'n gweld cyfyngiadau eraill fel pellhau cymdeithasol a chau tafarndai yn dod yn ôl yng Nghymru ar unrhyw adeg yn ystod y 6 mis nesaf?



Pa un o'r rhain fyddai'n eich poeni chi fwyaf?

- Dal coronafeirws
- Cymru'n mynd yn nol o dan glo



Nawr gyda rhan fwyaf o gyfyngiadau coronafeirws wedi dod i ben, pa run o rhain, os o gwbl, ydych chi'n parhau i'w gwneud?



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?

Ydych chi ar hyn o bryd yn aros am unrhyw driniaeth neu brofion gan GIG?*

Na	76%
Ydw, aros am driniaeth	17%
Ydw, aros am brofion	14%

*7% o'r bobl yr adroddwyd eu bod yn aros am driniaeth a phroffion wedi'u cynnwys yn y ddau cyfanswm.

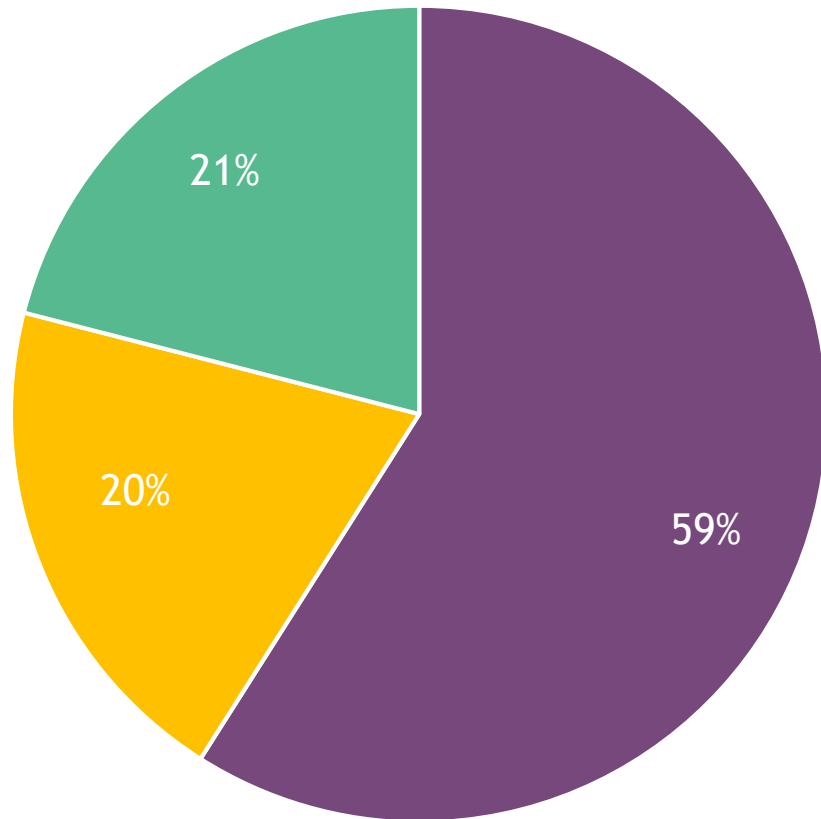
	Blaenoriaeth 1 ^{af}	2 ^{il} Flaenoriaeth	3 ^{ydd} Blaenoriaeth	Wedi'i gynnwys yn y 3 prif flaenoriaeth
Rhestr aros GIG	31%	27%	19%	77%
Coronafeirws	37%	17%	12%	66%
Iechyd meddwl	11%	20%	19%	50%
Addysg	9%	18%	19%	45%
Newid hinsawdd	6%	7%	11%	24%
Brexit	4%	7%	10%	21%
Di-weithdra	3%	5%	9%	17%

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:

Cefnogi teuluoedd i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant

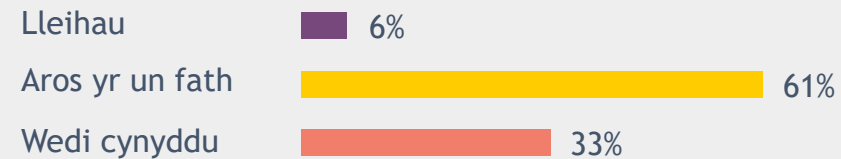
	Ddim mor bwysig	Eithaf pwysig	Bwysig iawn	Hynod o bwysig
Atal cancr	2%	4%	34%	61%
Atal trais	5%	10%	37%	48%
Gwella iechyd meddwl	3%	10%	41%	45%
Gwarchod bobl o glefyd heintus	1%	12%	45%	42%
Lleihau gordewdra	5%	21%	44%	30%
Lleihau effaith newid hinsawdd	12%	22%	34%	33%
Cynyddu gweithgaredd corfforol	6%	32%	40%	23%
Helpu bobl i stopio ysmegu	22%	35%	26%	16%
Lleihau niwed o ddefnyddio alcohol	17%	42%	26%	15%

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 yblaned ar gyfer cendlaethau'r dyfodol

O gymharu a llynedd, cyn sefyllfa coronafeirws, a fydddech yn dweud fod eich pryder ynglŷn â newid hinsawdd wedi newid...?

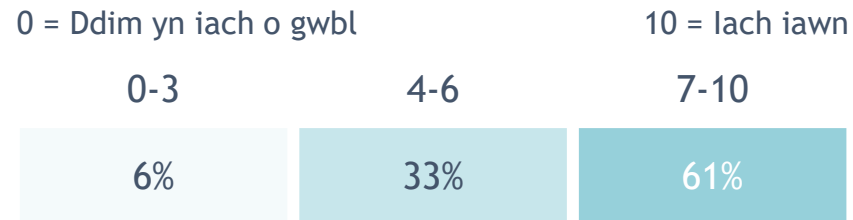


O'i gymharu â sut roeddech chi'n byw cyn coronafeirws, ar ôl y pandemig pa rai o'r newidiadau canlynol ydych chi'n meddwl y byddwch chi'n eu gwneud i'ch bywyd:

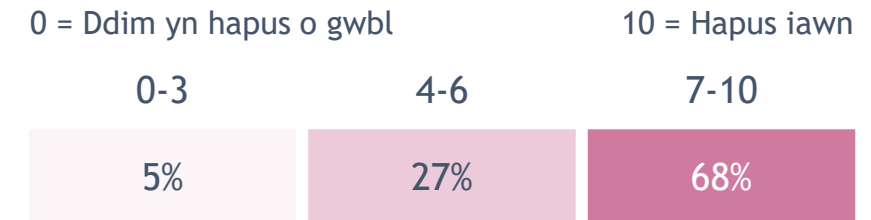
	Na	Byddaf	Eisioes yn gwneud cyn y pandemig
Gwneud mwy o siopa arlein	42%	49%	9%
Ffordd iachach o fyw, megis trwy ymarfer corf yn fwy cyson a bwyta'n iachach	22%	57%	21%
Cerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth cyhoeddus yn fwy, yn hytrach na gyrru	58%	32%	10%
Treulio mwy o amser gyda teulu a ffrindiau	20%	73%	8%
Ceisio ymddeol ynghynt*	41%	50%	9%
Byw mewn ffordd sy'n fwy cyfeillgar i'r amgylchedd	20%	68%	12%
Ymgysylltu mwy yn fy nghymuned leol	43%	49%	9%
Gwneud mwy i wella neu amddiffyn fy lles emosiynol	18%	76%	6%

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

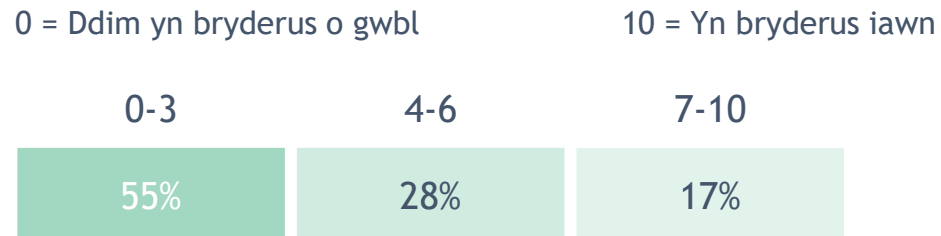
Pa mor iach ydych yn ei deimlo heddiw?



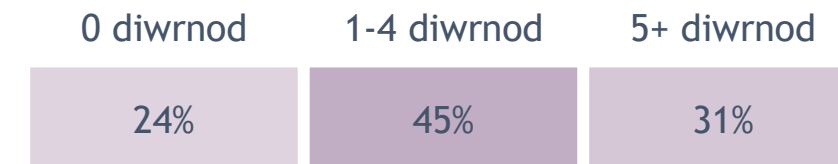
Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



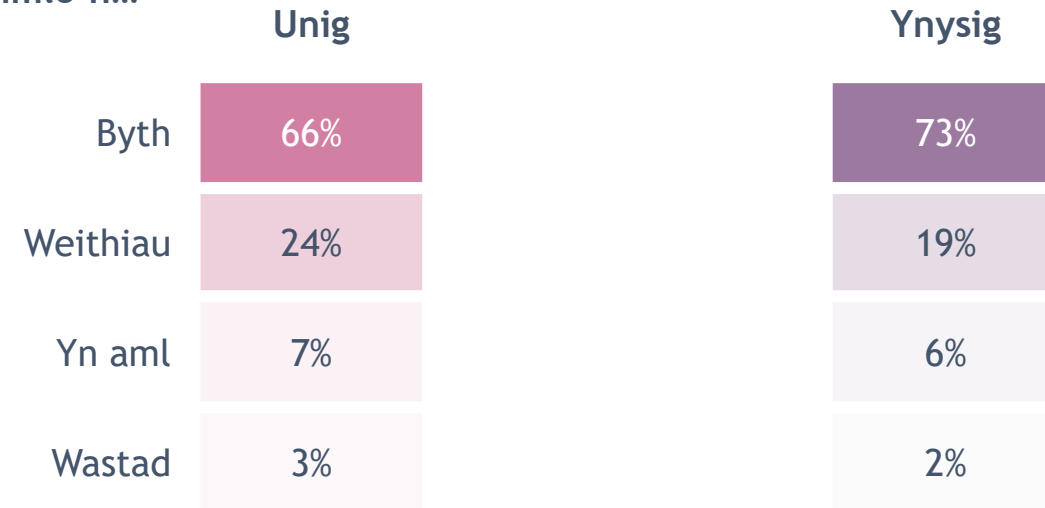
Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



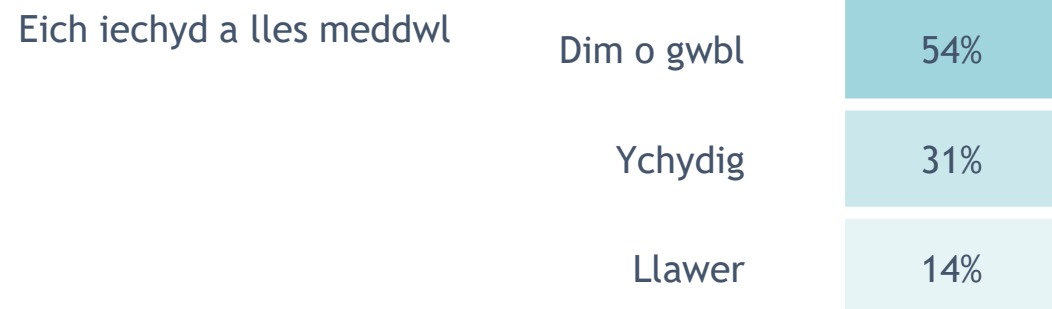
Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi o leiaf 30 munud o weithgaredd corfforol (digon i'ch gwneud chi allan o wynt)?



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 24^{ain} o Fedi 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

