Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

Rhagfyr 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.

Dechreuodd yr arolwg ym mis Ebrill 2020 ac ar hyn o bryd mae'n gweithredu bob mis. Mae'n cynnwys set o gwestiynau arferol gyda chwestiynau eraill yn newid yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg.

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.

Prif ganfyddiadau

Cyfwelwyd â 512 o drigolion Cymru 18 oed a hŷn ym mis Rhagfyr 2021*.

12%

o bobl yn dweud eu bod yn 'poeni'n fawr' am ddal coronafeirws. Mae hyn yn cymharu â 24% yn yr arolwg diwethaf ym mis Rhagfyr 2020#

29%

o bobl yn dweud, dros yr wythnos ddiwethaf, eu bod wedi bod yn poeni 'llawer' am golli rhywun maen nhw'n ei garu i coronafeirws. Mae hyn yn cymharu â 57% yn yr arolwg diwethaf ym mis Rhagfyr 2020#.

14%

o bobl yn dweud, dros yr wythnos ddiwethaf, eu bod wedi bod yn poeni 'llawer' am eu hiechyd meddwl a'u llesiant. Mae hyn yn cymharu â 24% yn yr arolwg diwethaf ym mis Rhagfyr 2020#.

70%

o bobl yn dweud eu bod yn defnyddio profion llif unffordd yn rheolaidd; i fyny o 55% yn y rownd arolwg ddiwethaf (27ain Medi i 4ydd Hydref 2021).

85%

o bobl yn cytuno â'r polisi sy'n ei gwneud yn ofynnol i unigolion ddangos naill ai Pàs COVID y GIG yn profi eu bod wedi'u brechu'n llawn, neu brawf llif unffordd negyddol, er mwyn mynd i sinemâu neu theatrau (66% yn cytuno'n gryf, 19% yn cytuno i raddau); roedd 15% yn anghytuno â'r polisi (8% yn anghytuno'n gryf, 7% yn anghytuno i raddau).

* Cynhaliwyd yr arolwg rhwng 1af ac 20fed Rhagfyr 2021. # Wythnos arolwg 37, 14eg i 20fed Rhagfyr 2020.

Ynglŷn â coronafeirws

Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafeirws?	
Do	23%
Ddim yn gwybod	4%

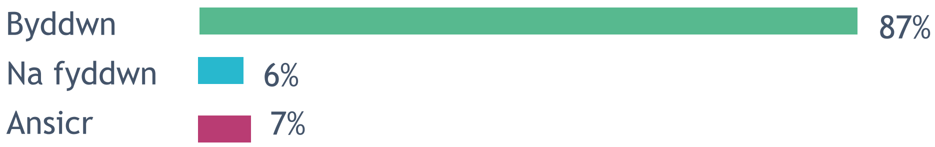
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?	
Dim o gwbl	23%
Ychydig	34%
Gymedrol	32%
Hynod	12%

Brechu

Ydych chi wedi derbyn brechlyn ar gyfer coronafeirws?

*O'r cyfranogwyr oedd wedi cael dau ddos ond heb gael dos atgyfnerthu eto**

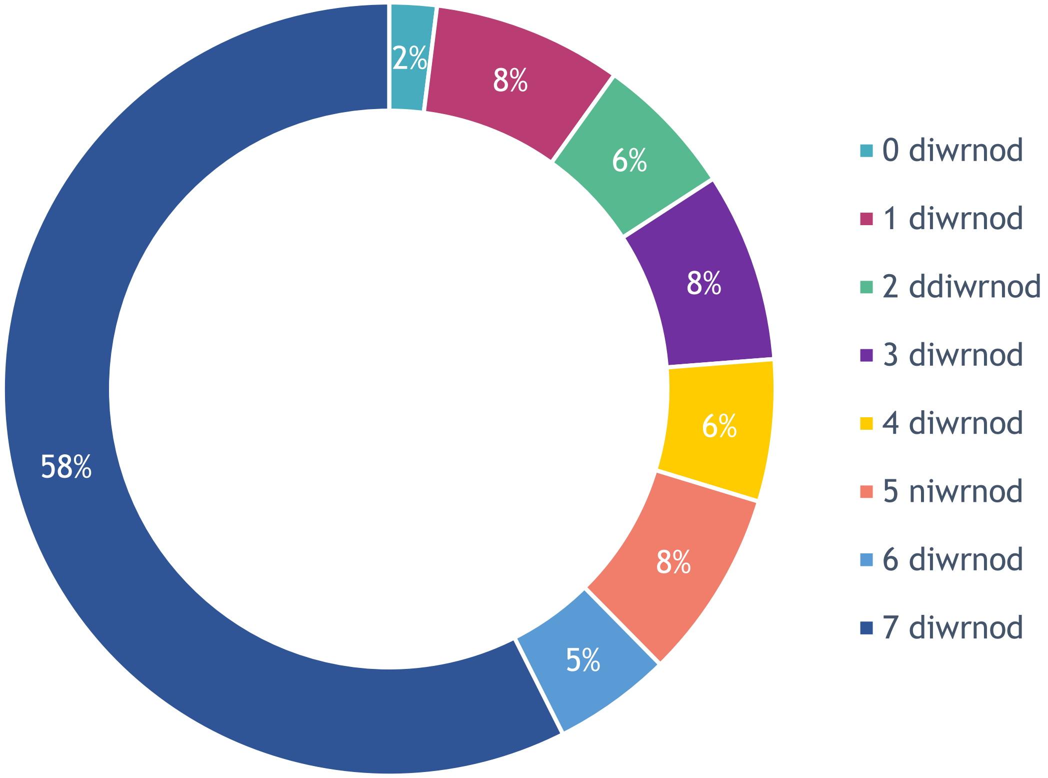
Pe byddech chi'n cael cynnig pigiad atgyfnerthu'r brechlyn ar gyfer coronafeirws, a fyddech chi am gael un?



*Wedi cael dau ddos o'r brechlyn a dos atgyfnerthu; ni nododd unrhyw gyfranogwyr eu bod wedi cael 1 dos yn unig; # Data heb eu pwysoli.

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	52%	9%	9%	30%
...i siopa	15%	47%	24%	14%
...i ymarfer corff	39%	19%	16%	27%
...i gwrdd a teulu / ffrindiau	36%	42%	11%	10%
...i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	55%	36%	6%	3%
...i yfed mewn tafarn neu far	69%	24%	6%	1%

Beth ydych yn boeni amdano?

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	54%	30%	15%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	34%	36%	29%
Lles eich plant*#~	24%	35%	41%
Addysg eich plant*#~	19%	31%	50%
Colli'ch swydd neu fethu dod o hyd i un#~	76%	14%	10%
Eich materion ariannol	61%	26%	12%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	36%	44%	21%
Effeithiau Brexit	56%	26%	17%

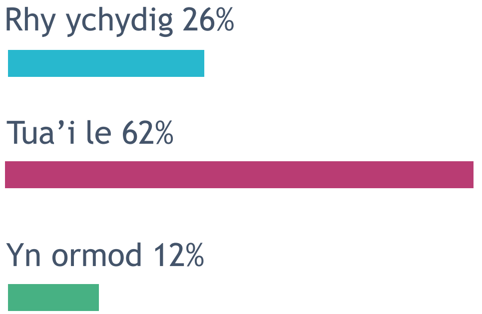
*Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â plant sy'n byw ar yr aelwyd; #Ac eithro'r rhai a ymatebodd ddim yn berthnasol; ~Data heb ei bwysoli.

Ansawdd bywyd

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

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 anghyutuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Credaf fod Llywodraeth Cymru yn ymateb yn dda i'r problemau a achosir gan coronafeirws	19%	45%	17%	13%	7%
Rwy'n hyderus y byddai'r GIG yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pe bawn i'n ddifrifol wael gyda coronafeirws	21%	44%	16%	14%	5%

Pas COVID GIG

Yng Nghymru, mae'n ofynnol bellach i bobl ddangos naill ai Pàs COVID y GIG yn profi eu bod wedi'u brechu'n llawn, neu brawf llif unffordd negyddol, er mwyn mynd i sinemâu neu theatrau. I ba raddau ydych chi'n cytuno â'r polisi hwn?

Cytuno'n gryf	66%
Cytuno rhywfaint	19%
Anghytuno rhywfaint	7%
Anghytuno'n gryf	8%

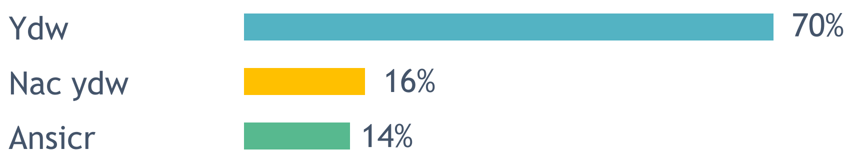
A fydd y gofyniad i ddangos Pàs COVID y GIG neu brawf llif unffordd negyddol yn eich gwneud chi'n fwy neu'n llai tebygol o fynd i sinema neu theatr?

Fwy tebygol o fynychu	38%
Llai tebygol o fynychu	13%
Dim gwahaniaeth	32%
Ddim am fynychu beth bynnag	18%

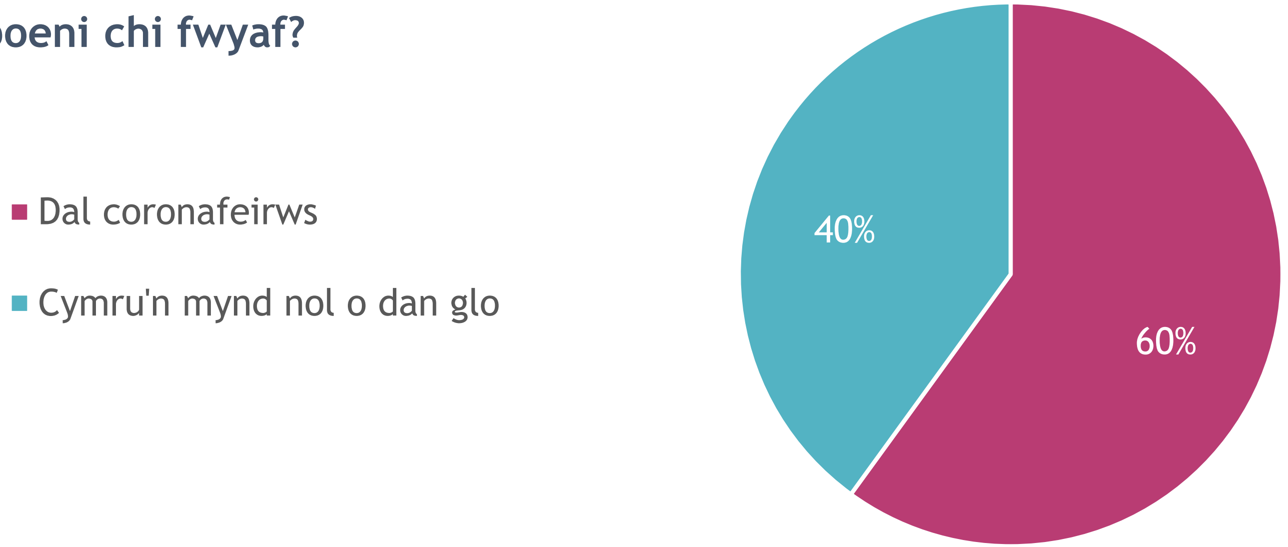
Cyfyngiadau

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?



Ymddygiadau amddiffynnol

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?

	Ydw
Gwisgo gorchudd gwyneb mewn mannau dan do cyhoeddus	93%
Osgoi llefydd gorlawn	77%
Diheintio dwylo'n rheolaidd	95%
Osgoi trafeilio dramor	78%
Cynnal pellter cymdeithasol o amgylch eraill nad yn byw gyda	82%
Trefnu i gwrdd a phobl mewn lleoliadau awyr agored lle bo hynny'n bosibl	65%
Cadw'r nifer y bobl rwy'n cwrdd a nhw i'r lleiafswm	79%
Hunan – ynysu os oes gennyf symptomau coronafeirws	96%
Defnyddio prawf llif yn rheolaidd	70%
Gweithio o adref*	51%

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

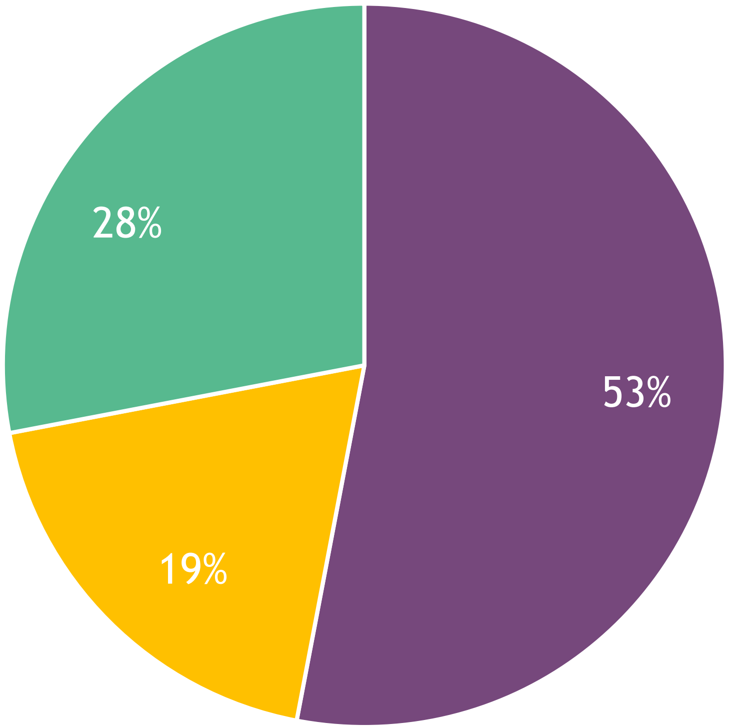
Blaenoriaethau polisi

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

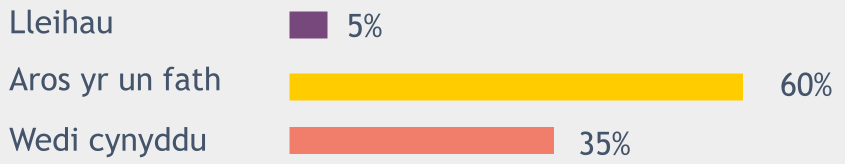
	Blaenoriaeth 1af	2il flaenoriaeth	3ydd blaenoriaeth	Wedi'i gynnwys yn y 3 prif flaenoriaeth
Coronafeirws	44%	20%	13%	77%
Rhestr aros GIG	31%	31%	15%	77%
Iechyd meddwl	7%	18%	20%	44%
Addysg	7%	10%	17%	34%
Newid hinsawdd	7%	10%	17%	33%
Brexit	2%	7%	10%	19%
Di-weithdra	3%	4%	8%	15%

Edrych ymlaen

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



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



Sut ydym yn teimlo?

Pa mor iach ydych yn ei deimlo heddiw?

0 = Ddim yn iach o gwbl 10 = Iach iawn

0-3	4-6	7-10
4%	34%	63%

Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw?

0 = Ddim yn hapus o gwbl 10 = Hapus iawn

0-3	4-6	7-10
4%	21%	75%

Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw?

0 = Ddim yn bryderus o gwbl 10 = Yn bryderus iawn

0-3	4-6	7-10
54%	29%	17%

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 diwrnod	1-4 diwrnod	5+ diwrnod
28%	39%	34%

Sut ydym yn teimlo?

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

	Unig	Ynysig
Byth	67%	72%
Weithiau	23%	18%
Yn aml	8%	8%
Wastad	1%	2%

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

Eich iechyd a lles meddwl	
Dim o gwbl	55%
Ychydig	31%
Llawer	14%

Cyhoeddwyd 7fed Ionawr 2022

Ymholiadau

Datblygydd yr Arolwg

Yr Athro Mark A Bellis

Data a Dadansoddeg

Yr Athro Karen Hughes

Cymorth Dadansoddol

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

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

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