

# Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?

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

---

**Chwefror 2022**

---

Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fudsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru

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.

Cyfwelwyd â 1004 o drigolion Cymru 18 oed a hŷn ym mis Chwefror 2022\*

## 38%

o bobl yn dweud nad oedden nhw'n poeni 'o gwbl' am ddal coronafeirws; i fyny o 30% ym mis Ionawr 2022.

## 50%

o bobl yn dweud nad oedden nhw'n poeni 'o gwbl' am golli rhywun yr oedden nhw'n ei garu i'r feirws; i fyny o 38% ym mis Ionawr 2022.

## 76%

o bobl yn cytuno eu bod yn teimlo synnwyr cryf o reolaeth dros eu bywyd. Fodd bynnag, roedd 12% yn anghytuno ac nid oedd y gweddill yn cytuno nac yn anghytuno.

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr pa mor hapus oeddent gydag ystod o agweddau ar fywyd yng Nghymru. Mae bod yn hapus yn cyfeirio at sgorau o 7-10 ar raddfa o 0 (ddim yn hapus o gwbl) i 10 (hollol hapus).

**78%** o bobl yn hapus gyda'u bywyd yn gyffredinol.

**69%** o bobl yn hapus gyda'r GIG yn gyffredinol.

**66%** o bobl yn hapus gyda'r ardal yr oedden nhw'n byw ynddi.

**43%** o bobl yn hapus gyda rheoli trosedd.

**34%** o bobl yn hapus gydag economi Cymru.

**31%** o bobl yn hapus gyda chyfleoedd i blant oedd yn cael eu magu yng Nghymru.

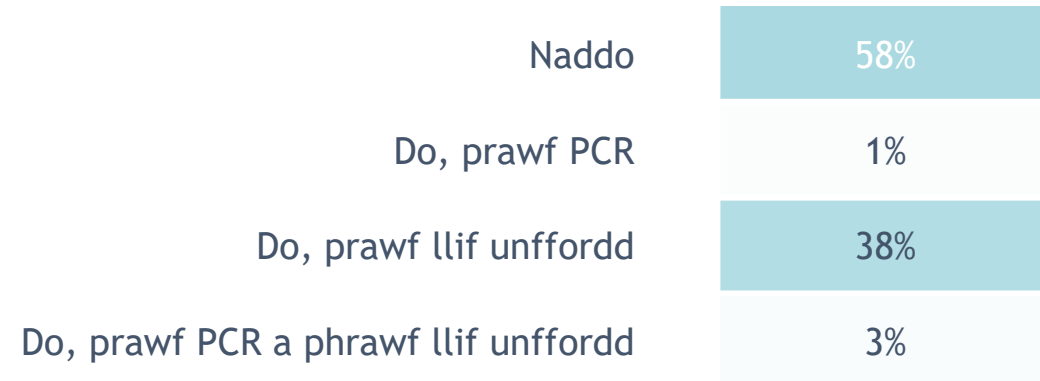
Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafeirws?

Ydw	33%
Ddim yn gwybod	4%

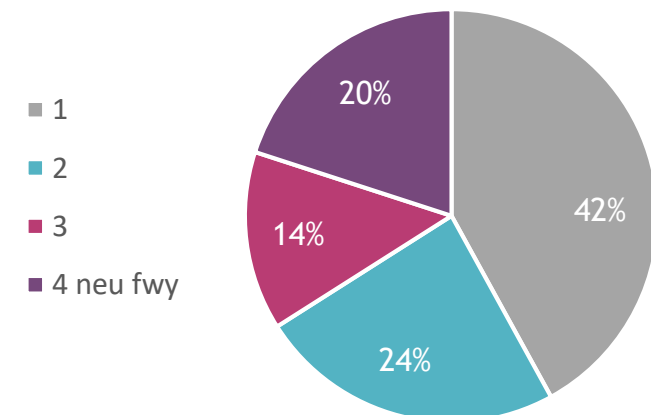
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?

Dim o gwbl	38%
Ychydig	29%
Gymedrol	20%
Hynod	12%

**A ydych chi wedi cael prawf PCR neu wedi gwneud prawf llif unffordd yn ystod y 7 diwrnod diwethaf?**

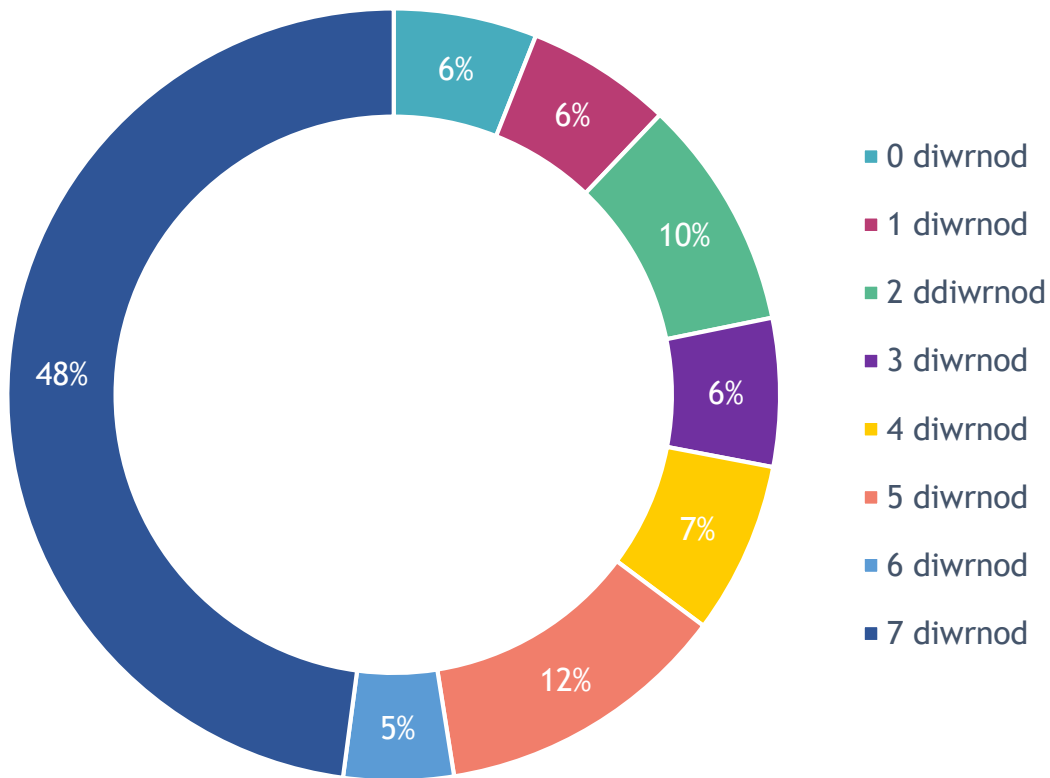


**Nifer y profion llif unffordd a wnaed yn ystod y 7 diwrnod diwethaf gan y rhai a ddywedodd eu bod wedi gwneud prawf\***



\*Data heb ei bwysoli, n=367.

## 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...

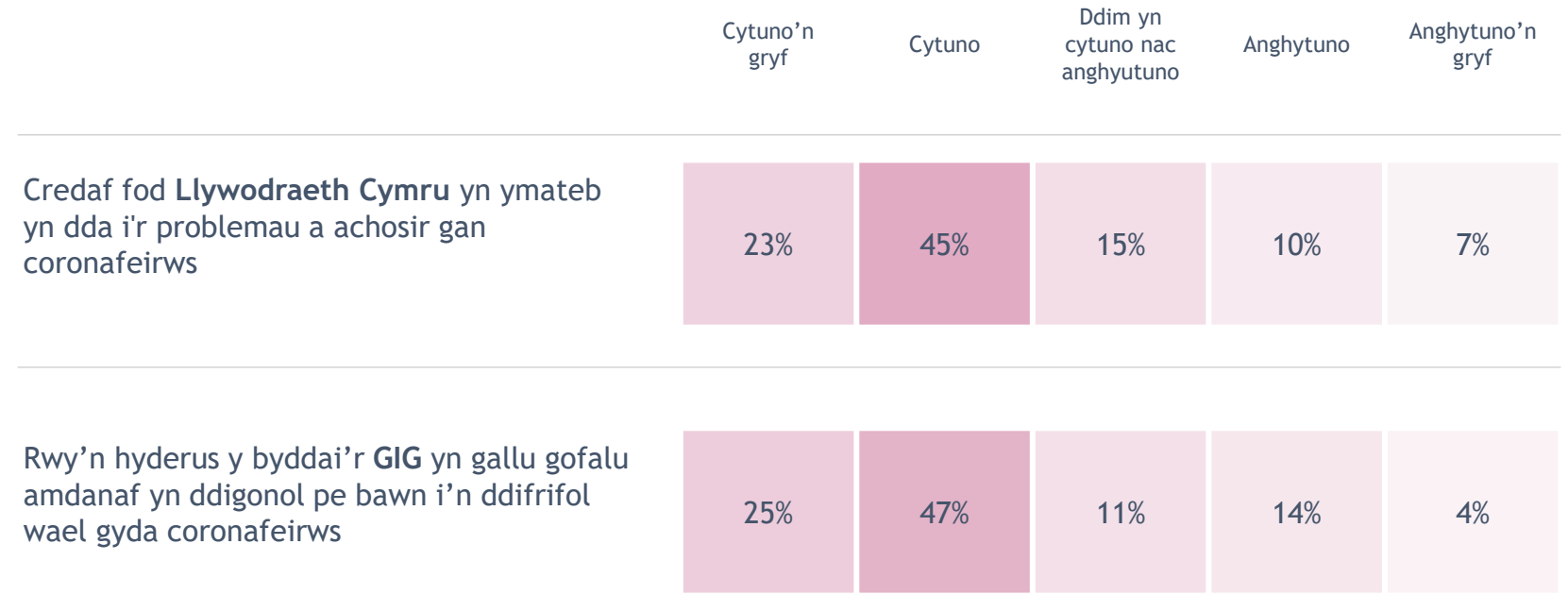
	0 diwrnod	1-2 diwrnod	3-4 diwrnod	5+ diwrnod
...i weithio	58%	9%	10%	22%
...i siopa	17%	50%	22%	11%
...i ymarfer corff	38%	20%	14%	28%
...i gwrdd a teulu / ffrindiau	39%	35%	17%	10%
...i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	59%	33%	6%	2%
...i yfed mewn tafarn neu far	80%	16%	3%	1%

**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	53%	27%	21%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	50%	27%	23%
Lles eich plant*#~	28%	36%	35%
Addysg eich plant*#~	32%	27%	41%
Colli'ch swydd neu fethu dod o hyd i un#~	74%	14%	12%
Eich materion ariannol	56%	28%	16%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	47%	38%	16%
Effeithiau Brexit	56%	24%	19%

\*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.

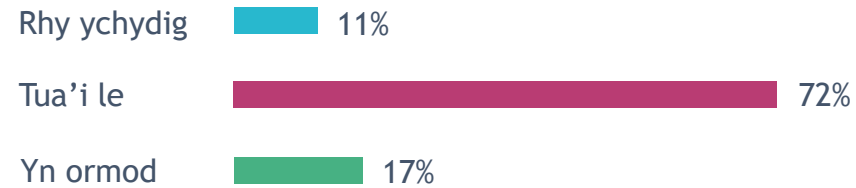
# Pa mor dda ydym ni'n ymdopi â choronafeirws?



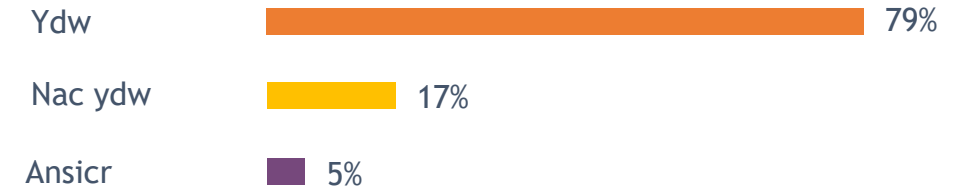


# Pa mor dda ydym ni'n ymdopi â choronafeirws?

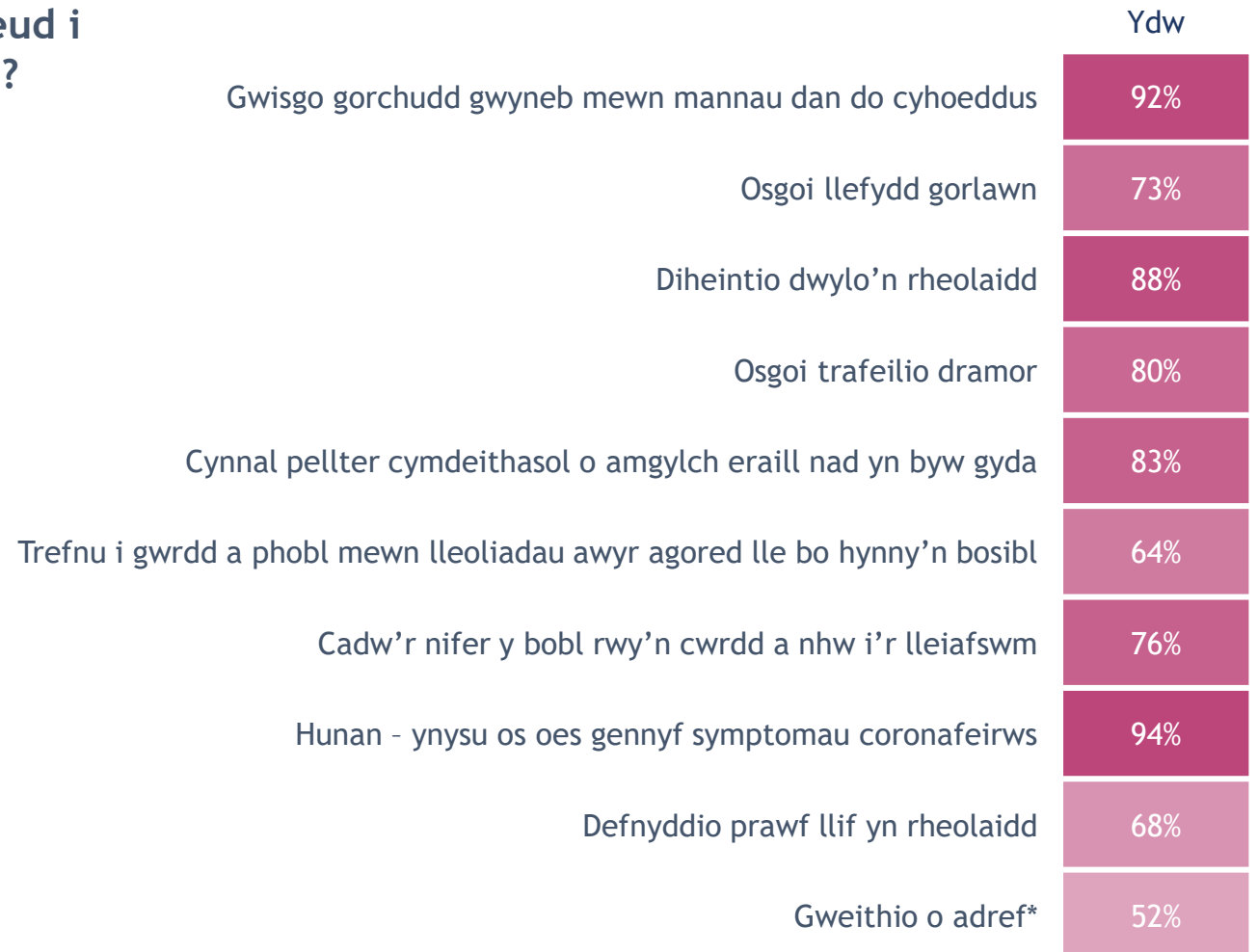
Ydych chi'n meddwl fod y cyfyngiadau sydd  
mewn lle i reoli coronafeirws yn...



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



**Pa un o'r canlynol, os o gwbl, ydych chi'n ei wneud i leihau eich risg o ddal neu ledaenu coronafeirws?**



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 1 <sup>af</sup>	2 <sup>il</sup> flaenoriaeth	3 <sup>ydd</sup> blaenoriaeth	Wedi'i gynnwys yn y 3 prif flaenoriaeth
Rhestr aros GIG	39%	19%	12%	70%
Coronafeirws	26%	14%	14%	53%
Iechyd meddwl	14%	21%	16%	51%
Addysg	9%	20%	18%	46%
Newid hinsawdd	7%	8%	18%	33%
Brexit	3%	10%	11%	24%
Di-weithdra	2%	8%	11%	22%

Gan ddefnyddio graddfa lle 0 yw ddim yn hapus o gwbl a 10 yw yn gwbl hapus, pa mor hapus fydddech chi'n dweud yr ydych gyda'r canlynol yng Nghymru?

	0-3	4-6	7-10	Amh*
Y GIG yn gyffredinol	9%	22%	69%	
System addysg Cymru	8%	41%	51%	
Rheoli trosedd	11%	46%	43%	
Economi Cymru	11%	55%	34%	
Cyfleoedd i blant sy'n cael eu magu yng Nghymru	15%	53%	31%	
Yr ardal yr ydych yn byw ynddi	9%	25%	66%	
Eich bywyd cymdeithasol	14%	30%	56%	
Eich gwaith (cyflogedig neu wirfoddol)	4%	13%	46%	37%
Eich cyflwr iechyd cyffredinol	7%	27%	66%	
Eich bywyd yn gyffredinol	2%	21%	78%	

\*Amh, amherthnasol.

# Ymddiried mewn ffynonellau gwybodaeth

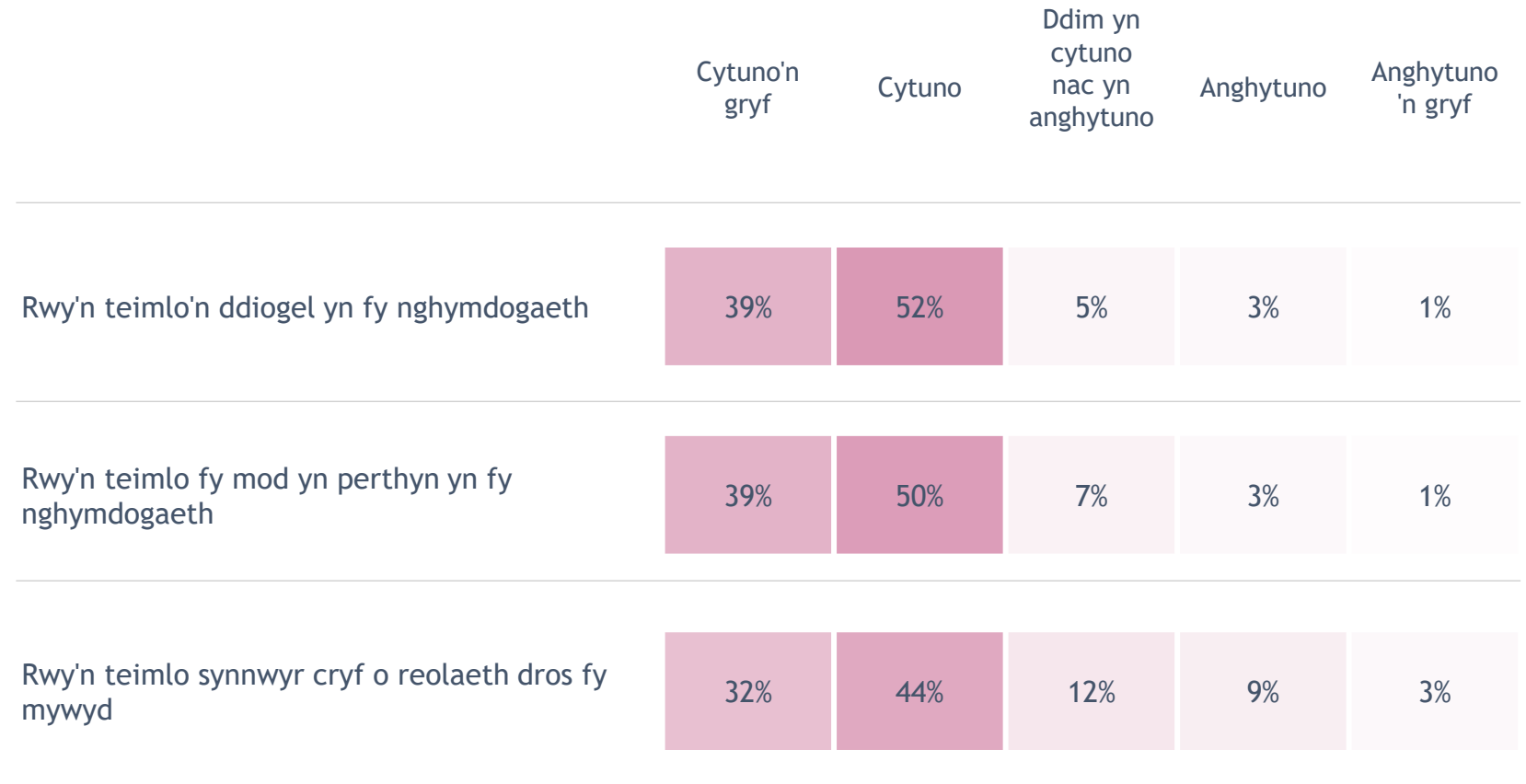
Gan feddwl nid yn unig am COVID ond yn gyffredinol, faint ydych chi'n ymddiried mewn gwybodaeth o'r ffynonellau canlynol, gan ddefnyddio graddfa o 0 i 10 lle mae 0 yn 'ddim yn ymddiried o gwbl' a 10 yn 'ymddiried yn llwyr'?

Ar gyfer pob ffynhonnell, a fydddech chi'n dweud bod lefel eich ymddiriedaeth ynddynt wedi cynyddu, wedi aros yr un peth neu wedi gostwng o ganlyniad i'r pandemig COVID?

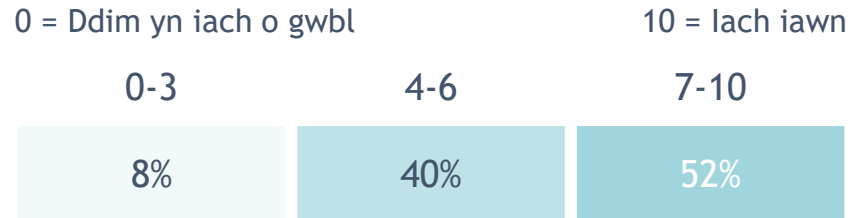
	Ymddiriedaeth isel		Ymddiriedaeth uchel	
	0-3	4-6	7-10	Amh*
Llywodraeth Cymru	11%	21%	67%	2%
Iechyd Cyhoeddus Cymru	6%	14%	79%	1%
Ffynonellau newyddion y BBC (gan gynnwys teledu a gwefannau)	22%	29%	46%	3%
Ffynonellau newyddion teledu eraill	21%	42%	29%	8%
Ffynonellau newyddion ar-lein eraill	34%	44%	11%	10%
Cyfryngau cymdeithasol fel Twitter a Facebook	57%	25%	5%	13%
Papurau newydd	32%	40%	14%	14%
Aelodau teulu	10%	36%	53%	1%
Ffrindiau	10%	38%	51%	1%

	Cynyddu	Dim newid	Gostwng	Amh*
Llywodraeth Cymru	31%	46%	21%	1%
Iechyd Cyhoeddus Cymru	34%	50%	15%	1%
Ffynonellau newyddion y BBC (gan gynnwys teledu a gwefannau)	9%	57%	31%	3%
Ffynonellau newyddion teledu eraill	5%	54%	35%	6%
Ffynonellau newyddion ar-lein eraill	4%	44%	43%	9%
Cyfryngau cymdeithasol fel Twitter a Facebook	3%	36%	49%	12%
Papurau newydd	5%	51%	32%	12%
Aelodau teulu	12%	74%	13%	1%
Ffrindiau	12%	75%	13%	1%

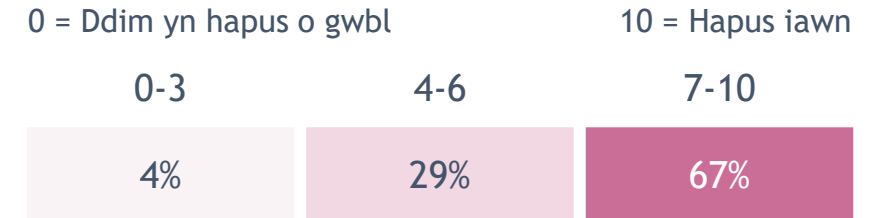
\*Amh, ddim yn berthnasol: dim barn, erioed wedi'i ddefnyddio. Ni ddarllenwyd y categori ymateb hwn i gyfranogwyr.



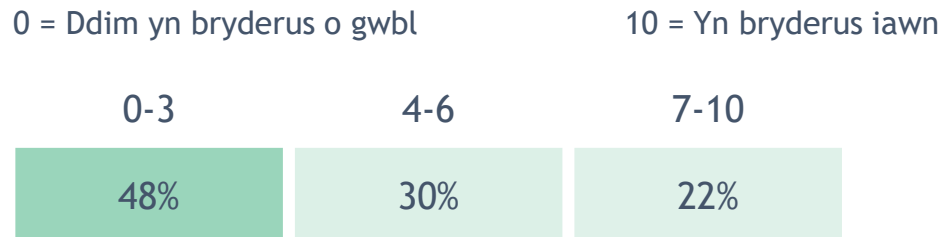
## Pa mor iach ydych yn ei deimlo heddiw?



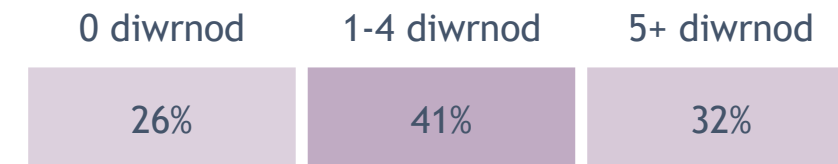
## Pa mor hapus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



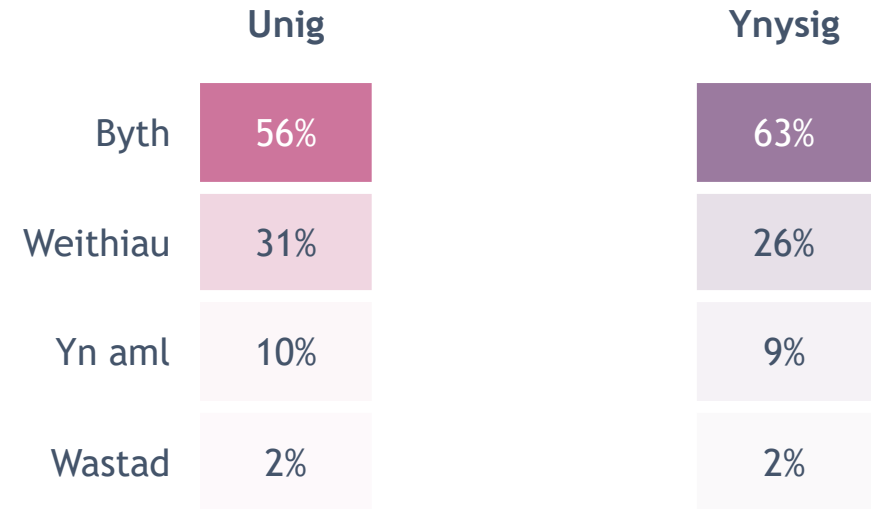
## Pa mor bryderus ydych chi'n ei deimlo heddiw?



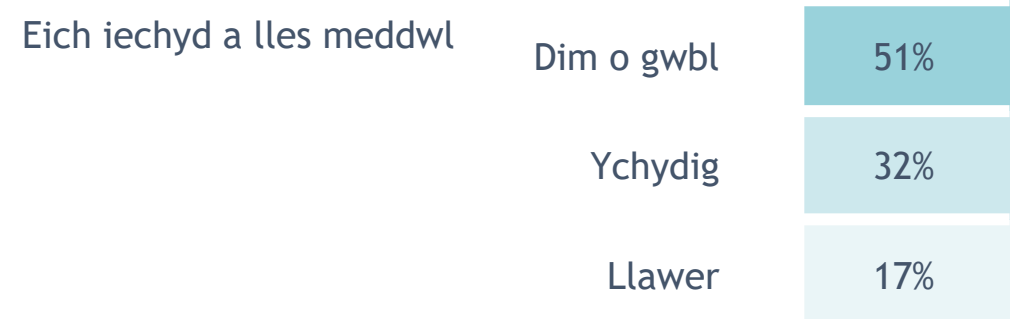
## Ar sawl diwrnod yn ystod yr wythnos diwethaf wnaethoch chi o leiaf 30 munud o weithgaredd corfforol (digon i'ch gwneud chi allan o wynt)?



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 4<sup>ydd</sup> Mawrth 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 Fudsoddi 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](https://icc.gig.cymru/sut-wyt-ti)

