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

---

Mawrth 2022

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

Cefndir

Ers mis Ebrill 2020, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynnal arolwg ffôn ymgysylltu â'r cyhoedd i ofyn i aelodau'r cyhoedd yng Nghymru sut mae coronafeirws a mesurau rheoli cysylltiedig wedi effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant.

Mae'r arolwg wedi cynnwys set o gwestiynau safonol gyda chwestiynau eraill yn newid yn dibynnu ar faterion sy'n dod i'r amlwg. Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno data o arolwg Mawrth 2022. Mae data'r arolwg yn cael eu haddasu i gynrychioli poblogaeth Cymru yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd*.

Dyma rownd olaf yr arolwg yn ei fformat presennol. Yn ystod y flwyddyn hon byddwn yn sefydlu panel llesiant i barhau i fonitro materion iechyd cyhoeddus allweddol yng Nghymru.

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 1000 o drigolion Cymru 18 oed a hŷn ym mis Mawrth 2022*.

Dywedodd mwyafrif y bobl eu bod yn parhau i ddefnyddio mesurau amddiffynnol i leihau eu risg o ddal neu ledaenu coronafeirws. Er enghraifft:

92% yn dweud y byddent yn hunan-ynysu pe bai ganddynt symptomau coronafeirws.

68% yn dweud eu bod yn osgoi lleoedd gorlawn.

66% yn dweud eu bod yn cadw nifer y bobl yr oeddent yn cwrdd â nhw i'r lleiafswm.

19%

o bobl yn dweud eu bod wedi bod yn poeni 'llawer' am eu harian yn ystod yr wythnos ddiwethaf; gan barhau â chynnydd a welwyd o tua 12% ar ddiwedd 2021.

14%

o bobl wedi bod yn poeni 'llawer' am eu hiechyd meddwl yn ystod yr wythnos ddiwethaf; o gymharu ag uchafbwynt o 30% yn gynnar ym mis Ionawr 2021.

40%

o bobl yn dewis rhestrau aros y GIG fel eu prif flaenoriaeth polisi am y 12 mis nesaf a dewisodd 19% coronafeirws (allan o restr o saith opsiwn#). Pan ofynnwyd y cwestiwn hwn gyntaf ym mis Ionawr 2021, dewisodd 71% coronafeirws fel eu prif flaenoriaeth a dewisodd 9% restrau aros y GIG.

*Cynhaliwyd yr arolwg rhwng 7fed a 31ain Mawrth 2022; daeth y rhan fwyaf o gyfyngiadau COVID-19 i ben yng Nghymru ar 28ain Mawrth 2022. #Yr opsiynau oedd: Rhestrau aros y GIG, coronafeirws, iechyd meddwl, addysg, newid hinsawdd, diweithdra, Brexit.

Ynglŷn â coronafeirws

Ydych chi'n meddwl fod ganddoch neu eich bod wedi cael coronafeirws?		
	Ydw	41%
	Ddim yn gwybod	3%

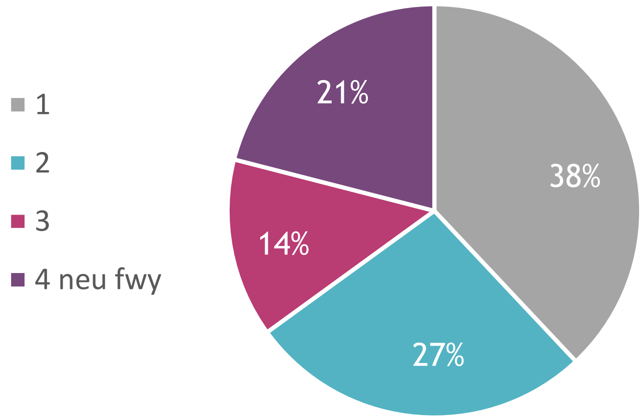
Pa mor bryderus ydych chi y gallech gael coronafeirws?		
	Dim o gwbl	38%
	Ychydig	28%
	Gymedrol	22%
	Hynod	11%

Profion coronafeirws

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

Naddo	59%
Do, prawf PCR	2%
Do, prawf llif unffordd	37%
Do, prawf PCR a phrawf llif unffordd	3%

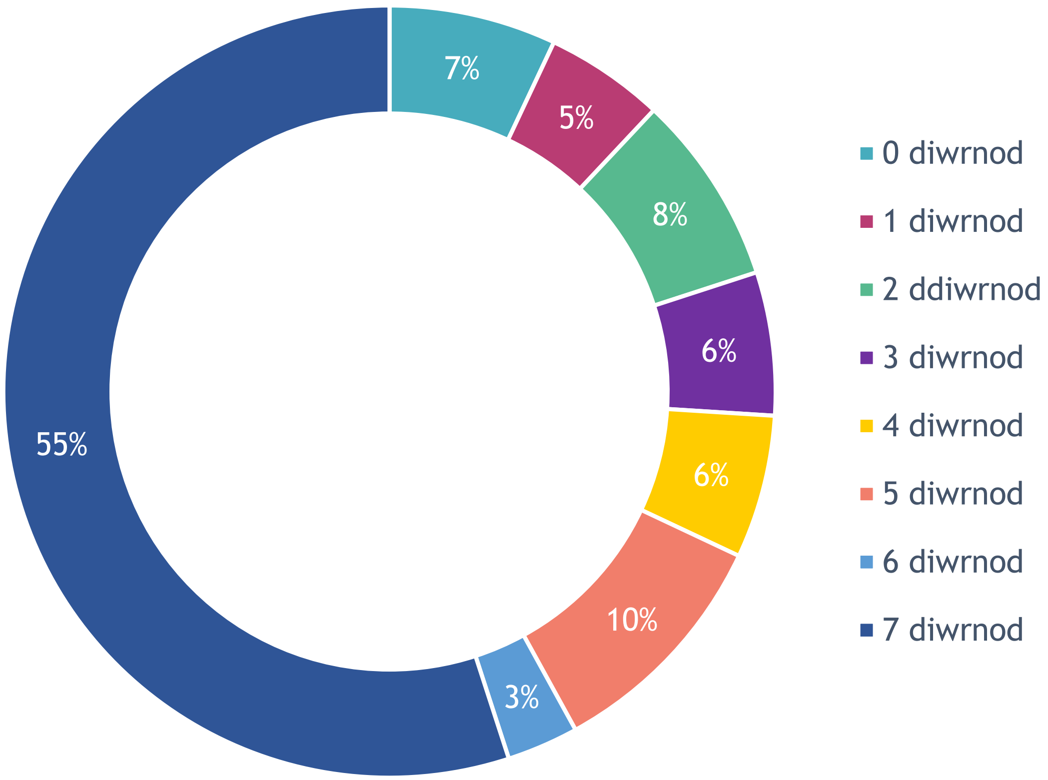
Nifer y profion llif unffordd a wnaed yn ystod y 7 diwrnod diwethaf gan y rhai a ddywedodd eu bod wedi gwneud prawf*



*Data heb ei bwysoli, n=350.

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	56%	9%	9%	26%
…i siopa	18%	51%	17%	14%
…i ymarfer corff	38%	19%	15%	28%
…i gwrdd a teulu / ffrindiau	37%	37%	17%	9%
…i fwyta mewn caffi, tafarn neu fwyty	60%	34%	5%	1%
…i yfed mewn tafarn neu far	76%	21%	2%	<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	56%	25%	19%
Colli rhywun annwyl i'r feirws	49%	30%	21%
Lles eich plant*#~	29%	34%	38%
Addysg eich plant*#~	28%	27%	45%
Colli'ch swydd neu fethu dod o hyd i un#~	75%	13%	12%
Eich materion ariannol	52%	28%	19%
Mynd allan i fannau cyhoeddus#	55%	33%	12%
Effeithiau Brexit	51%	30%	19%

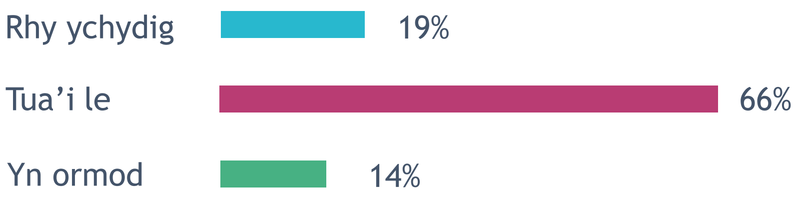
*Yn gyfyngedig i'r rhai sydd â plant sy'n byw ar yr aelwyd; #Ac eithro'r rhai a ymatebodd ddim yn berthnasol; ~Data heb ei bwysoli.

Pa mor dda ydym ni'n ymdopi â choronafeirws?

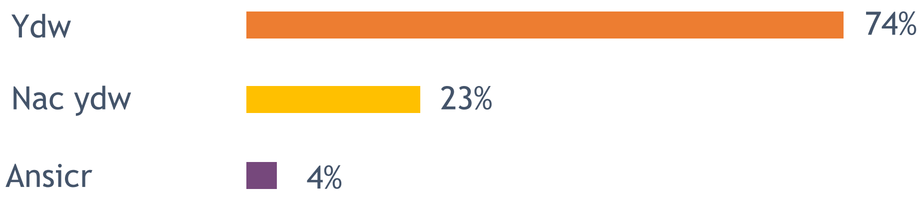
	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac anghyutuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf
Credaf fod **Llywodraeth Cymru** yn ymateb yn dda i'r problemau a achosir gan coronafeirws	22%	45%	16%	11%	7%
Rwy'n hyderus y byddai'r **GIG** yn gallu gofalu amdanaf yn ddigonol pe bawn i'n ddifrifol wael gyda coronafeirws	23%	47%	13%	12%	5%

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?



*Daeth y gofyniad i wisgo gorchudd wyneb yn y rhan fwyaf o fannau cyhoeddus dan do i ben yng Nghymru ar 28ain Mawrth 2022.

Ymddygiadau amddiffynnol

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

	Ydw
Gwisgo gorchudd gwyneb mewn mannau dan do cyhoeddus	85%
Osgoi llefydd gorlawn	68%
Diheintio dwylo'n rheolaidd	87%
Osgoi trafeilio dramor	69%
Cynnal pellter cymdeithasol o amgylch eraill nad yn byw gyda	72%
Trefnu i gwrdd a phobl mewn lleoliadau awyr agored lle bo hynny'n bosibl	63%
Cadw'r nifer y bobl rwy'n cwrdd a nhw i'r lleiafswm	66%
Hunan – ynysu os oes gennyf symptomau coronafeirws	92%
Defnyddio prawf llif yn rheolaidd	65%
Gweithio o adref*	42%

*Daeth y gofyniad i wisgo gorchudd wyneb yn y rhan fwyaf o fannau cyhoeddus dan do i ben yng Nghymru ar 28ain Mawrth 2022.
#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
Rhestr aros GIG	40%	20%	15%	74%
Coronafeirws	10%	20%	19%	49%
Iechyd meddwl	19%	15%	14%	48%
Addysg	12%	19%	15%	46%
Newid hinsawdd	12%	9%	15%	35%
Brexit	4%	11%	11%	26%
Di-weithdra	3%	6%	12%	21%

Blaenoriaethau polisi

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

	0-3	4-6	7-10	Amh*
Y GIG yn gyffredinol	9%	32%	60%	
System addysg Cymru	11%	47%	42%	
Rheoli trosedd	14%	49%	37%	
Economi Cymru	12%	56%	32%	
Cyfleoedd i blant sy'n cael eu magu yng Nghymru	18%	56%	26%	
Yr ardal yr ydych yn byw ynddi	9%	26%	65%	
Eich bywyd cymdeithasol	13%	31%	55%	
Eich gwaith (cyflogedig neu wirfoddol)	5%	18%	41%	36%
Eich cyflwr iechyd cyffredinol	6%	25%	69%	
Eich bywyd yn gyffredinol	3%	16%	81%	

*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 fyddech 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 0-3	4-6	Ymddiriedaeth uchel 7-10	Amh*	Cynyddu	Dim newid	Gostwng	Amh*
Llywodraeth Cymru	12%	27%	61%	<1%	28%	53%	19%	1%
Iechyd Cyhoeddus Cymru	8%	22%	70%	<1%	29%	54%	16%	2%
Ffynonellau newyddion y BBC (gan gynnwys teledu a gwefannau)	23%	33%	42%	2%	7%	62%	29%	2%
Ffynonellau newyddion teledu eraill	21%	47%	28%	4%	4%	62%	30%	4%
Ffynonellau newyddion ar-lein eraill	34%	44%	12%	10%	5%	50%	35%	10%
Cyfryngau cymdeithasol fel Twitter a Facebook	63%	19%	4%	14%	2%	44%	41%	13%
Papurau newydd	30%	42%	13%	15%	4%	58%	24%	14%
Aelodau teulu	15%	38%	47%	1%	11%	76%	12%	1%
Ffrindiau	15%	41%	43%	1%	11%	76%	12%	1%

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

Sut ydym yn teimlo?

	Cytuno'n gryf	Cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno	Anghytuno 'n gryf
Rwy'n teimlo'n ddiogel yn fy nghymdogaeth	43%	47%	4%	4%	1%
Rwy'n teimlo fy mod yn perthyn yn fy nghymdogaeth	38%	50%	8%	3%	1%
Rwy'n teimlo synnwyr cryf o reolaeth dros fy mywyd	30%	47%	10%	8%	4%

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
8%	37%	55%

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%	21%	73%

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
52%	28%	21%

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
23%	41%	35%

Sut ydym yn teimlo?

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

	Unig	Ynysig
Byth	61%	66%
Weithiau	27%	22%
Yn aml	9%	8%
Wastad	3%	4%

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

Eich iechyd a lles meddwl	
Dim o gwbl	54%
Ychydig	31%
Llawer	14%

Cyhoeddwyd 8fed Ebrill 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 Fuddsoddi 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