



Mawrth 2023



Astudiaeth Coronafeirws a Phobl ag Anableddau Dysgu



Adroddiad yn ymwneud ag ymchwil am y coronafeirws a phobl ag anableddau dysgu.



Yn yr ymchwil, rydyn ni wedi holi pobl 4 gwaith mewn 2 flynedd (ers Medi 2020).



Y tro olaf i ni holi pobl oedd rhwng Medi a Rhagfyr 2022.



Dyma'r adroddiad am yr hyn rydyn ni wedi ei ganfod ar ôl holi pobl am y 4^{ydd} tro.



Rydyn ni wedi siarad â 355 oedolyn gydag anableddau dysgu. Roedd rhain yn byw yng Nghymru, Lloegr, Yr Alban a Gogledd Iwerddon.



Cafwyd gwybodaeth hefyd gan 192 o ofalwyr teuluol neu gynorthwyrwr â thâl na allai fod ar gael i'w cyfweld. Roedd gan rai o'r bobl hynny anabledau dysgu lluosog dwys (a elwir weithiau yn PMLD).

Cawsom glywed am lawer o bethau. Bydd yr adroddiad hwn yn sôn am 8 peth pwysig ddaeth o'r ymchwil:

1. Mae Coronafeirws yn parhau i fod ym mywydau pobl
2. Mae bywyd yn dod yn ôl i normal i rai pobl
3. Mae rhai pethau wedi gwella i rai pobl
4. Dydy cymorth gan wasanaethau ddim wedi dychwelyd i sut yr oedd pethau cyn Coronafeirws
5. I rai pobl, mae bywyd bob dydd yn frwydr gynyddol
6. Mae'n gyfnod anodd i lawer o ofalwyr teuluol
7. Roedd pethau'n edrych yn waeth i bobl â PMLD a'u gofalwyr
8. Mae bywydau annheg yn dod yn fwy annheg

%

Yn yr adroddiad hwn rydyn ni'n defnyddio canrannau i egluro faint o bobl sydd wedi dweud wrthyn ni am bethau. Os dywedwn 100%, mae'n golygu pawb, os dywedwn 50% mae'n golygu hanner y bobl a 0% yn golygu neb.

1. Mae coronafeirws yn parhau i fod ym mywydau pobl



Mae dros 60% o bobl wedi cael Coronafeirws. Mae hyn yn llawer mwy o bobl na'r tro diwethaf i ni siarad â phobl yn haf 2022



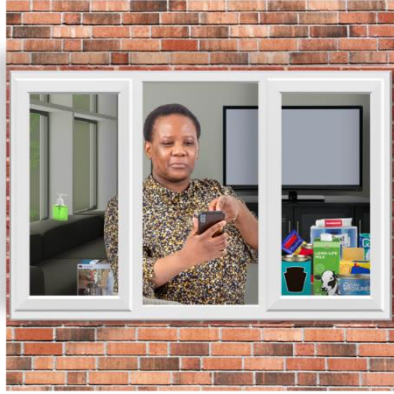
Mae'r rhan fwyaf o bobl (dros 80%) wedi cael 3 neu 4 brechiad Coronafeirws



Dywedodd pobl wrthyn ni fod tua 40% o bobl wedi gwneud prawf Coronafeirws yn ystod y pedair wythnos diwethaf.



Roedd pobl yn dal i wneud pethau i gadw'n ddiogel rhag Coronafeirws fel golchi eu dwylo yn amlach a gwisgo masgiau pan oedden nhw allan o'r tŷ.



Dim ond ychydig o bobl (llai na 2%) oedd yn dal i gysgodi.



Roedd ychydig llai na hanner (49%) y bobl yn dal i boeni am ddal y Coronafeirws. Roedd y rhan fwyaf o bobl (74%) yn dal i boeni am roi Coronafeirws i ffrindiau a theulu.

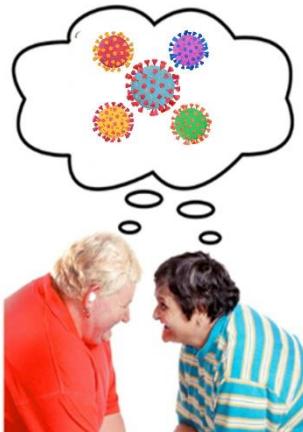
Roedd hyn yn is nag unrhyw un o'r adegau eraill y buom yn siarad â phobl.

2. Mae bywyd yn dod yn ôl i normal i rai pobl



Dyweddodd 42% o'r bobl y siaradon ni â nhw fod eu bywydau wedi mynd yn ôl i normal.

Dyweddodd aelodau o'r teulu neu ofalwyr â thâl fod bywyd 26% o'r bobl y maen nhw'n eu cefnogi wedi dychwelyd i normal.



Dyweddodd 26% o'r bobl y gwnaethon ni siarad â nhw nad oedden nhw'n gwneud unrhyw beth i ddiogelu eu hunain yn ddiogel rhag coronafeirws



Dyweddodd 39% o'r bobl y buon ni'n siarad â nhw a 31% o ofalwyr teulu neu gefnogwyr â thâl nad oedden nhw wedi dymuno cael unrhyw wybodaeth am y Coronafeirws yn ddiweddar.

3. Mae rhai pethau wedi gwella i rai pobl



Mae iechyd meddwl pobl yn gwella'n raddol.



Roedd llawer o bobl yn dal i fwynhau defnyddio'r rhyngwrwyd, yn bennaf o ran hwyl ac i gysylltu â phobl eraill.



Ers y tro diwethaf i ni holi pobl, roedd mwy o bobl yn mynd allan o'r tŷ am lawer o wahanol resymau.

4. Dydy cymorth gan wasanaethau ddim wedi mynd yn ôl i fel roedd pethau cyn Coronafeirws



Mae nifer y bobl sy'n gweld meddyg teulu, nyrs gymunedol, gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr iechyd proffesiynol arall tua'r un nifer â phan wnaethon ni eu holi nhw yn haf 2022.



Mae apwyntiadau yn amlach na pheidio yn rhai wyneb yn wyneb erbyn hyn.



Roedd 45% o bobl yn ei chael hi'n hawdd i allu gweld eu meddyg teulu pan oedd angen hynny.



Mae gweithgareddau cymunedol, gofal seibiant, cymorth â thâl yn y cartref a mynychu gwasanaethau dydd wedi cynyddu dros amser. Roedd pobl yn gwneud mwy o'r gweithgareddau hyn cyn coronafeirws

5. I rai pobl, mae bywyd dyddiol yn frwydr gynyddol



Dywedodd 14% o'r bobl y gwnaethon ni eu holi a 19% o aelodau'r teulu neu ofalwyr â thâl atebodd yr arolwg nad oes ganddyn nhw ddigon o arian nawr. Mae mwy o bobl yn brinnach o arian yn awr na phan wnaethon ni gychwyn yr ymchwil.

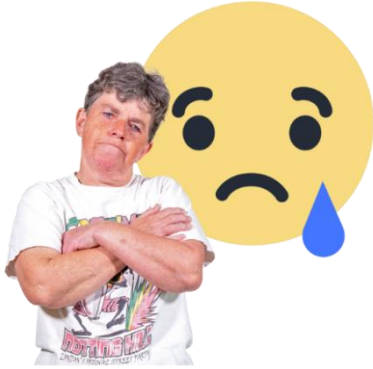


Dyweddodd mwy o bobl wrthyn ni eu bod yn cael anhawster i gael eu meddyginiaeth (11% o'r bobl y gwnaethon ni eu holi, a 23% o aelodau'r teulu neu gefnogwyr â thâl wnaeth gwblhau'r arolwg).



Roedd 22% o'r bobl y gwnaethon ni siarad â nhw a 36% o'r bobl y cwblhaodd eu haelod o'u teulu neu ofalwr â thâl yr arolwg yn dweud fod eu cynorthwydd personol neu weithiwr cymorth wedi gadael eu swydd yn ddiweddar.

6. Mae'n gyfnod anodd i lawer i ofalwyr teuluol



Roedd gofalwyr teuluol yn llai hapus ac yn fwy pryderus na'r rhan fwyaf o bobl eraill ym Mhrydain.



Mae iechyd gofalwyr teuluol wedi bod yn gwaethygu'n gyffredinol ers i'r ymchwil ddechrau ym mis Rhagfyr 2020.



Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr teuluol yn teimlo'n flinedig (73%), dan straen (65%), neu ddim yn cysgu'n dda iawn (56%).



Dywedodd 45% o ofalwyr teulu eu bod wedi gorfod gwneud rhywfaint o waith gofalu oedd yn arfer cael ei wneud gan weithiwr cymorth â thâl.

7. Roedd pethau'n edrych yn waeth i bobl ag anableddau dysgu dwys a lluosog (PMLD) a'u gofalwyr



Roedd iechyd pobl â PMLD yn waeth na grwpiau eraill o bobl ag anableddau dysgu. Mae iechyd pobl â PMLD wedi gwaethygu ers i'r ymchwil ddechrau.



Gdawodd llai o bobl â PMLD eu tŷ o'u cymharu â phobl eraill ag anableddau dysgu.



Dyweddodd 32% o ofalwyr pobl â PMLD na fyddai bywyd yr unigolyn byth yn dychwelwyd i fod yn normal.



Roedd 30% o ofalwyr pobl â PMLD yn dal i wisgo rhyw fath o PPE.

8. Mae bywydau annheg yn mynd yn fwy annheg



Dywedodd tua 50% o bobl nad oedd eu hiechyd cystal ag y bu cyn y Coronafeirws.



Mae llai o bobl yn gwneud gwaith gwirfoddol nawr (43% o bobl) o gymharu â'r cyfnod cyn y Coronafeirws pan oedd y canran yn 50%.



Roedd gan 36% o'r bobl y gwnaethon ni eu holi swydd â thâl. Roedd gan 2% o bobl, yr oedd eu haelod o'r teulu neu ofalwr â thâl oedd wedi ateb yr arolwg, swydd â thâl. Mae nifer y rhai sydd â swyddi cyflogedig yn debyg i'r hyn oedd cyn y Coronafeirws.




Yn gyffredinol, dydy pethau ddim cystal ar y cyfan i bobl sydd angen y cymorth mwyaf.



Os hoffech ragor o wybodaeth neu os oes gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch â'r ymchwilwyr:



Yn Lloegr: Sue Caton

 **07425 374068**

 [**s.caton@mmu.ac.uk**](mailto:s.caton@mmu.ac.uk)




Yng Nghymru: Edward Oloidi

 **01443 483 042**

 [**edward.oloidi@southwales.ac.uk**](mailto:edward.oloidi@southwales.ac.uk)



Yn Yr Alban: Rosanne Maguire


 0141 211 3902



Roseann.Maguire@glasgow.ac.uk



Yng Ngogledd Iwerddon: Rosie Kelly

 07825511307



R.Kelly@Ulster.ac.uk

FUNDED BY

WEDI'I ARIANNU GAN

NIHR

National Institute for
Health and Care Research

Mae'r NIHR (National Institute for Health and Care Research) wedi talu i ni am wneud yr ymchwil hwn. Gwaith y tîm ymchwil ydy'r adroddiad hwn, nid gwaith NIHR.