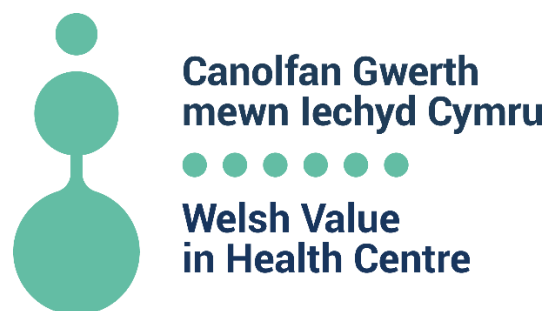


Gwasanaeth Adferiad (Recovery) ar gyfer COVID Hir Gwerthusiad Cenedlaethol (diweddariad Gorffennaf 2022)



Awduron: Dr Aura Frizzati
Dr Nia Jones
Dr Robert Palmer
Megan Dale
Kathleen Withers
Dr Rhys Morris

Prif ddyddiad cyflwyno: 15 Gorffennaf 2022

Fersiwn: 1.0



Contents

1. Crynodeb.....	3
2. Rhagymadrodd.....	5
3. Dulliau	7
3.1 Casglu data holiadur defnyddwyr gwasanaeth cenedlaethol.....	7
3.1.1 Holiadur EQ-5D (Dimensiwn EuroQol-5).....	8
3.1.2 Dadansoddiad o ddata meintiol.....	8
3.1.3 Dadansoddiad o ddata ansoddol	8
3.1.4 Aseinio ymatebion arolwg i Fwrdd Iechyd Lleol penodol	9
3.1.5 Hidlo data.....	9
3.2 Casglu data am y galw ar Fyrddau Iechyd Lleol	10
4. Canlyniadau Arolwg Cenedlaethol Gwasanaeth COVID Hir.....	10
4.1 Demograffeg yr ymatebwyr (C1-C4)	11
4.2 Derbyniadau i'r ysbyty oherwydd COVID-19 a hyd arhosiad (C5)	14
4.3 Symptomau COVID Hir (C6)	16
4.4 Mynediad at ofal meddyg teulu oherwydd COVID-19 (C7)	18
4.5 Mynediad at wasanaeth adsefydlu o ganlyniad i COVID-19 (C8).....	19
4.6 Ansawdd bywyd cyffredinol: EQ-5D-5L (Q9-Q14).....	20
4.7 Profiad o'r gwasanaeth COVID Hir (C15-C21)	28
4.8 Dadansoddiad o ymatebion ychwanegol.....	39
5. Data o ran y galw ar Fyrddau Iechyd Lleol	43
6. Cyfeiriadau	44
7. Deunydd ategol.....	45
Atodiad 1: Holiadur defnyddwyr gwasanaeth cenedlaethol	45
Adran A.1.1 'Eich cymorth COVID Hir' [C0]	45
Adran A.1.2 'Amdanoch chi' (C1-C4).....	46
Adran A.1.3 'Eich iechyd sy'n gysylltiedig â COVID' (C5-C8)	48
Adran A.1.4 'Eich Iechyd Cyffredinol' (C9-14).....	49
Adran A.1.5 'Am eich profiad' (C15-21)	51
Atodiad 2: Cwestiynau ychwanegol a weinyddwyd drwy holiadur arolwg cyfryngau cymdeithasol a dosbarthiad ymatebwyr i grwpiau defnyddwyr gwasanaeth	52



1. Crynodeb

- Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys canlyniadau arolwg trawstoriadol a gynhaliwyd rhwng 1 Medi 2021 a 31 Mai 2022 gyda'r rheini sy'n defnyddio gwasanaethau COVID Hir a ddarperir gan y saith Bwrdd Iechyd Lleol (BILL) yng Nghymru, ac a ariennir gan y rhaglen Adferiad (Recovery). Mae'r canlyniadau wedi'u cydgrynhoi a'u dadansoddi ar lefel genedlaethol.
- Dyma'r trydydd adroddiad a gynhyrchwyd, gellir gweld yr adroddiadau a gyhoeddwyd yn gynharach yn y flwyddyn yma: <https://cedar.nhs.wales/our-work/evaluation/adferiad-recovery-long-covid-evaluation/>
- Cyfrannodd pob BILL at yr arolwg gyda niferoedd gwahanol o ymatebwyr. Er bod data wedi'i dadansoddi mewn fformat cyfanredol, mae canran cyfraniad ymatebwyr o bob BILL i'r cyfanswm wedi'i adrodd o dan bob tabl a phlot i roi gwell syniad o gyfraniadau unigol.
- Mae'r data a gasglwyd yn cynnwys: demograffeg yr ymatebwyr, unrhyw symptomau cysylltiedig â COVID-19 a brofwyd ganddynt, nifer y rhyngweithiadau a gawsant â'r system gofal iechyd oherwydd COVID-19 (gofal sylfaenol, eilaidd a gofal adsefydlu), ansawdd eu bywydau yn gyffredinol a'u hadborth am y rhyngweithio a gawsant gyda'r gwasanaeth.
- Casglwyd ymatebion gan bedwar grŵp defnyddwyr gwasanaeth: 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' (232 o ymatebwyr), 'Atgyfeiriadau newydd' i'r gwasanaeth (955 o ymatebwyr), 'Dilyn i fyny' (230 o ymatebwyr) a 'Rhyddhau' (206 o ymatebwyr). Gan fod y data wedi'i gasglu mewn fformat dienw nid oedd hi'n bosibl cysylltu unigolion ar draws y pedwar grŵp. Felly, nid oeddem yn gallu gwerthuso effaith y gwasanaeth ar gleifion unigol yn symud drwy'r gwasanaeth (e.e. o atgyfeiriad newydd, i ddilyn i fyny, ac yn olaf i gael eu rhyddhau).
- Ym mhob un o'r pedwar grŵp: roedd y mwyafrif yn fenywod, yr ystod oedran amlaf oedd 51-60 oed, roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr o ethnigrwydd 'unrhyw gefndir Gwyn' a'r disgrifiad cyflogaeth amlaf oedd 'gweithio'n llawn amser'.
- Y symptomau yr adroddwyd amlaf amdanynt yn dilyn COVID-19 oedd 'Blinder eithafol', 'Diffyg anadl', 'Meddwl pŵl', 'Poen yn y cymalau' ac 'Insomnia'. Soniodd rhai defnyddwyr am symptomau ychwanegol 'Poen', 'Problemau gyda'r llais, ceg, gwddf a/neu lyncu', 'Problemau symudedd' amrywiol a 'Phroblemau golwg a llygaidd'.
- Ym mhob un o'r pedwar grŵp defnyddwyr gwasanaeth, ni chafodd mwyafrif yr ymatebwyr eu derbyn i'r ysbyty oherwydd COVID-19 (% o'r unigolion a dderbyniwyd oedd: 24.9% ar gyfer y grŵp 'Dilyn y fyny'; 23.9% ar gyfer y grŵp 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol'; 21 % ar gyfer y grŵp 'Rhyddhau'; 19.6% ar gyfer 'Atgyfeiriadau newydd'). O'r rheini a dderbyniwyd i'r ysbyty, treuliodd y grŵp 'Rhyddhau' ganolrif o 14 diwrnod yn yr ysbyty, y grwpiau 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' a 'Dilyn i fyny' 8 diwrnod, a'r grŵp 'Atgyfeiriadau newydd' 6 diwrnod.
- Cafodd y grŵp 'Rhyddhau' ganolrif o 3 sesiwn gyda meddyg teulu ar gyfer materion yn ymwneud â COVID-19, tra cafodd y grwpiau eraill 4.



- Cafodd y grwpiau 'Dilyn i Fyny' a 'Rhyddhau' ganolrif o 5 sesiwn adsefydlu oherwydd COVID-19, cafodd y grŵp 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' 3 a'r grŵp 'Atgyfeiriadau newydd' 1.
- Aseswyd statws iechyd cyffredinol ymatebwyr gan ddefnyddio holiadur EQ-5D-5L. Gan ystyried y mynegai EQ-5D-5L cryno, dangosodd y dadansoddiad ystadegol fod y rheini yn y grŵp 'Rhyddhau' yn tueddu i fod â mynegai uwch (h.y. ansawdd bywyd gwell) o gymharu â'r holl grwpiau eraill ('Grŵp rhyddhau' = 0.68; ar gyfer y grwpiau eraill roedd y mynegai yn amrywio o 0.53-0.54). Cafwyd canlyniad tebyg gan ddefnyddio'r EQ-VAS (grŵp 'Rhyddhau' = 65; ar gyfer pob grŵp arall = 50). Mae'n bwysig atgoffa rhywun nad oedd yr ymatebion ar draws y pedwar grŵp wedi'u cysylltu yn ôl ymatebwyr (o gofio bod yr holl ddata yn ddienw). Felly, nid yw'n bosibl pennu a oedd y gwerthoedd EQ-5D-5L ac EQ-VAS uwch ar gyfer y grŵp 'Rhyddhau' o ganlyniad i welliant unigolion neu wahaniaethau yn nodweddion rhai grŵp o gymharu â'r tri grŵp arall.
- Wrth ystyried dimensiwn 'Gweithgareddau arferol' EQ-5D-5L, ym mhob grŵp dewisodd >8% o ymatebwyr yr opsiwn mwyaf difrifol (sgôr 5) '*Ni allaf wneud fy ngweithgareddau arferol*' ('Dilyn i fyny': 13.5%; 'Atgyfeiriadau newydd': 13.3%; 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol': 9.1%; 'Rhyddhau': 8.7%). Ar gyfer yr holl ddimensiynau EQ-5D-5L sy'n weddill ('*Symudedd*', '*Hunanofal*', '*Poen/anesmwythder*' a '*Phryder/iselder*'), dewisodd 7% neu lai o'r ymatebwyr ym mhob grŵp y dewis mwyaf difrifol.
- Gwnaethom ofyn i'r holl grwpiau defnyddwyr gwasanaeth (ac eithrio 'Atgyfeiriadau newydd') am eu profiadau gyda'r gwasanaeth COVID Hir. Dywedodd y gyfran uchaf o ymatebwyr ym mhob grŵp eu bod '*bob amser*' yn teimlo 'bod eu pryderon yn cael eu clywed/deall', a'u bod yn cael eu '*cefnogi i gael y cymorth a'r wybodaeth yr oedd eu hangen arnynt*' ac yn '*cael eu cynnwys digon mewn penderfynu pa gymorth a gawsant*'. Gan ddefnyddio graddfa werthuso rhwng 1 a 10, sgoriodd dros 65% o'r ymatebwyr eu profiad cyffredinol gyda'r gwasanaeth COVID Hir yn uwch na'r cyfartaledd (h.y. >5). Yn olaf, byddai mwy nag 81% o'r ymatebwyr yn argymhell y gwasanaeth.
- O ystyried yr adborth am y gwasanaeth yn y testun rhydd a gasglwyd, cadarnhawyd y prif themâu cadarnhaol a ddaeth i'r amlwg eisoes yn yr adroddiadau blaenorol: roedd ymatebwyr yr arolwg yn gwerthfawrogi'n fawr y gefnogaeth broffesiynol ac emosiynol a ddarparwyd gan staff gwasanaeth COVID Hir a'r cyfle i rannu eu problemau gyda dioddefwyr COVID Hir eraill. Daeth rhai materion i'r amlwg hefyd. Roedd y rhain yn ymwneud yn bennaf â diffyg profion meddygol/diagnosis/triniaeth, yr adsefydlu ddim bob amser yn cael ei deilwra i'r unigolion, diffyg cymorth wyneb yn wyneb, apwyntiadau ar adegau/diwrnodau o'r wythnos nad ydynt yn hygyrch iawn (e.e. yn ystod amser gwaith), atgyfeirio/mynediad araf at y gwasanaeth, problemau cyfathrebu a diffyg cefnogaeth ar ôl rhyddhau.



2. Rhagymadrodd

Mae 'COVID Hir' yn cyfeirio at ystod eang o arwyddion a symptomau sy'n parhau neu'n datblygu yn dilyn salwch COVID-19 aciwt a achosir gan haint feirysol SARS-CoV-2. Mae ei ddiffiniad presennol (NICE, 2021) yn cynnwys:

- COVID-19 symptomatig parhaus: arwyddion a symptomau am 4-12 wythnos ar ôl haint
- Syndrom ôl-COVID: arwyddion a symptomau am dros 12 wythnos ar ôl haint a heb eu hegluro gan ddiagnosis amgen.

Mae COVID hir yn gyflwr cymhleth nad yw wedi'i ddeall yn dda ar hyn o bryd. Diweddarir ei ddiffiniad yn gyson wrth i dystiolaeth newydd ddod i'r amlwg. Gall ymddangos naill ai fel un symptom neu un neu fwy o glystyrau o nifer o symptomau, gan gynnwys (NIHR, 2021; Llywodraeth Cymru, 2021): blinder eithafol, diffyg anadl, poen yn y cymalau, newidiadau i ymdeimlad o flas neu arogl, problemau gyda'r cof a chanolbwytio ('Meddwl pŵl'), anhawster cysgu ('Insomnia'), pryder ac iselder, poen yn y frest a llawer mwy. Gall y clwstwr o symptomau amrywio a newid dros amser a gallant effeithio ar unrhyw system yn y corff.

Er bod llawer o ansicrwydd yn dal i fod ynglŷn â'i ffactorau rhagdueddol, mae ystod o astudiaethau wedi nodi bod y risg o COVID Hir yn cynyddu ymhlith menywod, y rheini sydd dros bwysau neu'n ordew, y rheini sydd wedi cael eu derbyn i'r ysbyty oherwydd COVID-19, y rheini sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd, a'r rheini sy'n gweithio yn y sectorau iechyd a gofal cymdeithasol (ONS, 2021; Sudre et al., 2021; Whitaker et al., 2021).

Yn y cyfnod o 4 wythnos a ddaeth i ben ar 1 Mai 2022, amcangyfrifodd y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS, 2022) fod 2.0 miliwn o bobl yn profi COVID Hir wedi'i hunangofnodi yn y DU. O'r rhain, roedd 71% yn dweud bod eu symptomau'n effeithio'n andwyol ar eu gweithgareddau o ddydd i ddydd (dywedodd 19.9% eu bod yn cael eu "cyfyngu'n fawr"). Amcangyfrifodd yr un adroddiad gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol bod 96,000 o bobl â symptomau COVID Hir wedi'i hunangofnodi yng Nghymru (80% ohonynt â chyfyngiad dilynol ar weithgarwch o ddydd i ddydd)

Bydd COVID Hir yn parhau i fod yn gysylltiedig â niwed iechyd ac economaidd-gymdeithasol sylweddol i unigolion yr effeithir arnynt, gan arwain at gynydd pellach mewn llwyth gwaith y GIG (Llywodraeth Cymru, 2021).



Mewn ymateb i'r her hon, ar 15 Mehefin 2021 cyhoeddodd Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru lansiad y rhaglen Adferiad (Recovery), a ddyrannodd £5 miliwn i'r saith Bwrdd Iechyd Lleol (BILL) yng Nghymru¹ i gyflwyno cyfres newydd o lwybrau cleifion ynghyd â gwasanaethau adsefydlu sylfaenol a chymunedol newydd neu estynedig i gefnogi pobl â COVID Hir.

Mae Llywodraeth Cymru yn adolygu'r rhaglen Adferiad (Recovery) bob 6 mis i fonitro ac asesu effeithiolrwydd y gwasanaethau a ddarperir, yn unol ag unrhyw dystiolaeth newydd sy'n dod i'r amlwg ar gyfer trin a rheoli COVID Hir. Ar y cyd fe wnaeth Cyfarwyddwyr Gweithredol Therapiau a Gwyddor Iechyd gefnogi a chomisiynu dull cenedlaethol ar gyfer gwerthuso a ddarparwyd gan y Byrddau Iechyd Lleol.

Mae Canolfan Ymchwil Technoleg Iechyd Cedar (<https://cedar.nhs.wales/>) a Chanolfan Gwerth mewn Iechyd Cymru (<https://vbhc.nhs.wales/>) wedi bod yn cefnogi Byrddau Iechyd Lleol drwy hwyluso'r gwaith casglu data gan eu defnyddwyr gwasanaeth COVID Hir, a thrwy ddarparu gwasanaeth dadansoddi data ac adrodd at ddiben gwerthuso. Mae dau adroddiad gwerthuso cenedlaethol wedi'u rhyddhau i Lywodraeth Cymru ar 14 Ionawr (yn cynnwys data hyd at 31 Rhagfyr 2021) ac ar 30 Ebrill 2022 (yn cynnwys data hyd at 31 Mawrth 2022) Mae'r adroddiadau hyn wedi'u cyhoeddi ar wefan Cedar (<https://cedar.nhs.wales/our-work/evaluation/adferiad-recovery-long-covid-evaluation/>).

Pwrpas diweddariad yr adroddiad cyfredol yw rhoi gwell dealltwriaeth o werth y gwasanaeth COVID Hir yng Nghymru, drwy ychwanegu data mwy diweddar at y dadansoddiad (gyda data wedi ei gasglu hyd at 31 Mai 2022).

Yn yr un modd â'r ddau gyhoeddiad blaenorol, mae'r adroddiad hwn yn cynnwys dadansoddiad a chrynodeb o fesurau canlyniadau a phrofiad a adroddwyd gan gleifion (PROMs a PREMs) a gasglwyd ar lefel genedlaethol drwy arolwg trawstorrol (Adrannau 3.1 a 4). Casglwyd data gan bedwar grŵp o ddefnyddwyr gwasanaeth COVID Hir yng Nghymru, a'r nod terfynol yw disgrifio a chymharu eu statws iechyd a rhoi adborth am y gwasanaethau adfer sydd ar gael iddynt. Mae Tabl 1 yn cyflwyno'r diffiniadau o'r pedwar grŵp defnyddwyr gwasanaeth.

Grŵp defnyddwyr gwasanaeth	Diffiniad
Defnyddwyr gwasanaeth presennol	Y rheini yn y gwasanaeth COVID Hir ar 1 Medi 2021 (daeth casglu data o'r grŵp hwn i ben ar 2 Mawrth 2022)
Atgyfeiriadau newydd	Atgyfeiriadau newydd wedi 1 Medi 2021
Dilyn i fyny	Defnyddwyr gwasanaeth dri mis o ddyddiad yr atgyfeiriad sydd heb gael eu rhyddhau eto
Rhyddhau	Y rheini a ryddhawyd o'r gwasanaeth COVID Hir rhwng 6 Medi 2021 a 31 Mai 2022

Tabl 1. Diffiniadau o'r pedwar grŵp defnyddwyr gwasanaeth a ddefnyddir yn yr adroddiad hwn

Er mwyn rhoi cyd-destun pellach, cyflwynir gwybodaeth a gasglwyd gan bob BILL ynglŷn â'r galw am eu gwasanaeth COVID Hir hefyd ar ddiwedd yr adroddiad hwn (Adrannau 3.2 a 5).

¹ Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (BIP AB), Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIP BC), Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIP Caerdydd a'r Fro), Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (BIP CTM), Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (BIP Hywel Dda), Bwrdd Iechyd Addysgu Powys a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe



3. Dulliau

3.1 Casglu data holiadur defnyddwyr gwasanaeth cenedlaethol

Casglwyd y data rhwng 1 Medi 2021 a 31 Mai 2022 drwy holiaduron diogel ar y we a drefnwyd gan Cedar ac a weinyddwyd gan Fyrddau Iechyd Lleol i ddefnyddwyr gwasanaeth COVID Hir. Derbyniodd pob BILL yr un casgliad o holiaduron. Cynlluniwyd yr holl holiaduron gan ddefnyddio'r offeryn gwe Online Surveys (<https://www.onlinesurveys.ac.uk/>), sy'n caniatáu i ddefnyddwyr trwyddedig greu tudalennau gwe sy'n casglu atebion mewn fformat dienw. Roedd fersiwn Gymraeg o bob holiadur ar gael hefyd. Dewisodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda beidio â defnyddio'r system Onilne Surveys a ddarparwyd gan Cedar, a chasglodd ddata drwy blatfform data amgen (DrDoctor). Yna darparodd ei ddata i Cedar ar ddiwedd y cyfnod casglu.

Cytunwyd gyda'r Cyfarwyddwyr Therapiau ar gyfuniad o gwestiynau caeedig a phenagored i ymchwilio i statws iechyd defnyddwyr gwasanaeth COVID Hir, ynghyd â sut y maent yn rhyngweithio â gwasanaethau. Mae'r holiadur ar gael yn Atodiad 1.

Mae Tabl 2 yn dangos prif adrannau'r holiadur. Sylwer nad oedd yr adran 'Am eich profiad' wedi'i chynnwys ar gyfer y grŵp 'Atgyfeiriadau newydd'.

Adran holiadur	Cwestiynau (C)	Disgrifiad	Gweinyddwyd i
Eich cymorth COVID Hir	Cwestiwn 0 (C0)	Gofynnwyd yn benodol i ddefnyddwyr gwasanaethi nodi pa Fwrdd iechyd Lleol yr oeddent yn cael eu hatgyfeirio iddo er mwyn cael mynediad at y gwasanaeth COVID Hir. Ychwanegwyd y cwestiwn ychwanegol hwn at yr holiadur arolwg gwreiddiol (C1-C21) ar 26 Ionawr 2022	Pob grŵp
Amdanoch chi	Cwestiynau 1-4 (C1-C4)	Demograffeg defnyddwyr gwasanaeth	Pob grŵp
Eich iechyd cysylltiedig â COVID	Cwestiynau 5-8 (C5-C8, a C5a a C6a dewisol)	Symptomau cysylltiedig â COVID-19 a nifer y cysylltiadau â gwasanaethau gofal iechyd (gofal sylfaenol, gofal eilaidd ac adsefydlu)	Pob grŵp
Eich iechyd yn gyffredinol	Cwestiynau 9-14 (C9-C14)	Y mesuriad iechyd EQ-5D-5L	Pob grŵp ac eithrio 'Atgyfeiriadau newydd'
Am eich profiad	Cwestiynau 15-21 (C15-C21)	Adborth defnyddwyr gwasanaeth o ran eu rhyngweithio â'r gwasanaeth COVID Hir	Pob grŵp

Tabl 2. Adrannau holiadur yr arolwg

Oherwydd yr amserlenni byr ar gyfer dechrau casglu data, roedd materion llywodraethu gwybodaeth yn golygu nad oedd yn bosibl gofyn am ddata adnabyddadwy. Gan fod yr ymatebion i'r holiadur yn ddienw nid oedd yn bosibl cysylltu data ar draws y pedwar grŵp defnyddwyr gwasanaeth. Felly, nid oedd yn bosibl canfod a allai rhai ymatebwyr fod wedi'u cynnwys mewn mwy nag un grŵp (er enghraifft, pe bai'r un person yn ateb holiadur ar nifer o adegau gwahanol, i ddechrau fel 'atgyfeiriad newydd' ac yna'n cael ei 'ryddhau' o'r gwasanaeth). Felly, ystyriwyd pob grŵp fel trawstoriad annibynnol yn yr holl ddadansoddiadau.

Yn ogystal â'r holiaduron arolwg a weinyddwyd yn uniongyrchol gan y BILLau i'w defnyddwyr gwasanaeth, fe wnaethom hefyd gasglu ymatebion drwy ddolen a bostiwyd ar gyfrif cyfryngau cymdeithasol Cedar (Twitter) ar 22 Mawrth 2022. Roedd yr holiadur arolwg ychwanegol hwn yn



cynnwys yr un cwestiynau â'r prif arolwg (C0-C21) a dau gwestiwn ychwanegol (C22 a C23, gweler Atodiad 2) i ganfod grŵp defnyddwyr gwasanaeth yr ymatebydd.

Mae'n bwysig nodi bod gan bob BILL niferoedd gwahanol o ymatebwyr. Er bod data wedi'i ddadansoddi mewn fformat cyfanredol, mae canran cyfraniad ymatebwyr o bob BILL i'r cyfanswm wedi'i adrodd o dan bob tabl a phlot i roi gwell syniad o gyfraniadau unigol.

3.1.1 Holiadur EQ-5D (Dimensiwn EuroQol-5)

Mae C9-C14 yn cynrychioli holiadur EQ-5D-5L (<https://euroqol.org/>) sy'n mesur ansawdd bywyd cyffredinol person ar draws pum dimensiwn: symudedd (C9), hunanofal (C10), gweithgareddau arferol (C11), poen/anghysur (C12) a phryder/iselder (C13).

Roedd yr ymatebwyr yn dewis un o bump ateb (lefel) posibl i ddisgrifio ansawdd eu bywyd ym mhob dimensiwn. Yna troswyd y lefelau hyn yn sgorau rhifol o 1 (= iechyd gorau posibl) i 5 (= iechyd gwaethaf posibl).

Gellir crynhoi'r pum sgôr fel mynegai unigryw o iechyd cyffredinol (mynegai EQ-5D-5L), gan ddefnyddio tabl chwilio wedi'i ddilysu gyda'r mapio wedi'i adalw o lenyddiaeth ymchwil ac yn benodol ar gyfer poblogaeth y DU (Van Hout et al., 2012). Mae'r mynegai EQ-5D-5L yn amrywio o werthoedd <0 ('gwaeth na marw') i 1 ('iechyd llawn'), gydag angor ar 0 ar gyfer 'marw'.

Mae holiadur EQ-5D-5L hefyd yn cynnwys graddfa analog weledol (EQ-VAS) i ymatebwyr werthuso eu hiechyd cyffredinol eu hunain yn uniongyrchol ar yr adeg ymateb ar ystod o 0-100 (0 = yr iechyd gwaethaf y gallwch ei ddychmygu, 100 = yr iechyd gorau y gallwch ei ddychmygu). Ceir y wybodaeth hon drwy C14 yn yr arolwg.

3.1.2 Dadansoddiad o ddata meintiol

Crynhowyd yr ymatebion i gwestiynau caeedig (h.y. eithrio C6a, C19 a C20) fel cyfrifiadau, canrannau, canolrifau ac amrediadau rhyngchwartel. Mae'r holl ganrannau ac ystadegau wedi'u cyfrifo ar wahân o fewn pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth a adroddir yn Nhabl 1.

Aseswyd normalrwydd y dosraniadau ar gyfer mynegai EQ-5D a sgôr EQ-VAS gan ddefnyddio prawf Shapiro-Wilk. Gan nad oedd y dosraniadau'n normal, profwyd eu gwahaniaethau ar draws grwpiau defnyddwyr gwasanaeth gan ddefnyddio prawf Kruskal-Wallis H (adroddir ystadegyn H a'r gwerth-p). Os canfuwyd canlyniad arwyddocaol, gwnaed cymariaethau ôl-hoc mewn parau gan ddefnyddio Prawf Dunn (i nodi gwahaniaethau arwyddocaol rhwng parau grŵp). Defnyddiwyd cywiro Bonferroni i addasu'r gwerthoedd-p, oherwydd cymariaethau lluosog. Pennwyd y lefel arwyddocâd ystadegol ar $p < 0.05$.

Cynhaliwyd dadansoddiadau ystadegol gan ddefnyddio meddalwedd ystadegol R (fersiwn 4.1.1) ac amgylchedd datblygu integredig RStudio (fersiwn 2021.09.0).

3.1.3 Dadansoddiad o ddata ansoddol

Ar gyfer dadansoddi data testun rhydd (ymatebion i C6a, C19 a C20) cafodd themâu a oedd yn codi dro ar ôl tro eu nodi, eu tynnu allan a'u crynhoi. Nodwyd themâu gan ddau o'r awduron a chafodd cyfrifiadau a chanrannau themâu fesul grŵp defnyddwyr gwasanaeth eu cyfrifo gan ddefnyddio Excel a meddalwedd R.

Ar gyfer y ddau gwestiwn agored 'Profiad o wasanaeth COVID Hir' (C19 a C20) dadansoddwyd atebion testun rhydd ochr yn ochr, gan fod rhai ymatebwyr wedi rhoi eu hadborth heb gyfateb yn union i bolaredd y cwestiwn (h.y. roedd C19 yn cynnwys rhywfaint o adborth negyddol a C20 yn cynnwys peth



adborth cadarnhaol, er bod disgwyl gweld y gwrthwyneb). Dosbarthwyd y themâu terfynol a dynnwyd fel 'Adborth cadarnhaol', 'Adborth negyddol' neu 'Awgrymiadau ar gyfer gwella'.

Yn yr adroddiad diweddar hwn, dim ond ymatebion testun rhydd newydd i C19 a C20 a ddadansoddiwyd (h.y. y rheini a gasglwyd rhwng 1 Ebrill 2022 a 31 Mai 2022). Y nod oedd nodi unrhyw themâu newydd a oedd yn dod i'r amlwg a chadarnhau rhai a oedd yn codi dro ar ôl tro. Mae fersiynau blaenorol o'r adrodd yn cynnwys themâu a nodwyd yn flaenorol yn y data a gasglwyd o 1 Medi 2021 i 31 Mawrth 2022 <https://cedar.nhs.wales/our-work/evaluation/adferiad-recovery-long-covid-evaluation/>.

3.1.4 Aseiniio ymatebion arolwg i Fwrdd Iechyd Lleol penodol

Ar gyfer ymatebion a gasglwyd rhwng 1 Medi 2021 a 25 Ionawr 2022, aseiniwyd pob ymateb i Fwrdd Iechyd Lleol penodol ar sail y ddolen we holiadur-benodol a ddefnyddiwyd i gasglu'r ymateb (rhoddwyd dolenni arolwg gwe gwahanol i bob BILL i'w rhoi i bob un o'u grwpiau defnyddwyr gwasanaeth COVID Hir). Un broblem gyda'r fethodoleg hon oedd bod rhai ymatebwyr yn datgan yn yr atebion testun rhydd eu bod wedi cael mynediad i'r gwasanaeth mewn un BILL er eu bod yn ymateb drwy ddolen a oedd yn cyfateb i un arall. Er mwyn ceisio rheoli'r diffyg cyfatebiaeth hwn, fe wnaethom ychwanegu cwestiwn (C0) yn holiadur yr arolwg o 26 Ionawr 2022 ymlaen, gan ofyn yn uniongyrchol i'r ymatebwyr o ba BILL y cawsant eu hatgyfeirio i gyrchu'r gwasanaeth. Defnyddiwyd yr ateb a ddarparwyd gan bob ymatebydd yn C0 (yn hytrach na tharddiad dolen yr arolwg) er mwyn cyfateb i Fwrdd Iechyd Lleol penodol.

3.1.5 Hidlo data

Cafodd rhai ymatebion eu heithrio o'r prif ddadansoddiad (Adrannau 4.1-4.7) a'u dosbarthu fel 'ymatebion ychwanegol' fel y nodir isod:

- Ar 5 Tachwedd ac ar 9 Rhagfyr cyhoeddwyd dolen i holiadur 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' Caerdydd a'r Fro gan aelod o'r cyhoedd ar ei gyfrif Twitter personol. Roedd hyn yn rhoi mynediad at yr holiadur i rai nad oeddent efallai yn cynrychioli unrhyw un o'r grwpiau defnyddwyr gwasanaeth. Cysylltwch y cyhoeddiad ar Twitter a swm uchel o ymatebion, gyda llawer ohonynt yn gallu cael eu hadnabod drwy atebion testun rhydd fel rhai na roddwyd gan ddefnyddwyr gwasanaeth priodol. Felly, cafodd yr holl ymatebion eu heithrio ar gyfer y dyddiau a nodwyd oni bai bod yr ymateb yn crybwyll yn glir yn yr atebion testun rhydd eu bod yn ddefnyddiwr gwasanaeth COVID Hir.
- Cafodd ymatebion ar unrhyw ddyddiad eu heithrio hefyd os oedd ymatebwyr yn yr atebion testun rhydd (C19 a C20) yn datgan yn benodol nad oeddent wedi defnyddio gwasanaeth COVID Hir. Mae'r rhesymau am yr ymatebion hyn yn aneglur, ond un enghraifft oedd y rheini a atgyfeiriwyd i'r gwasanaeth COVID Hir ac a oedd wedi cael dolen i'r holiadur cyn iddynt gyrchu'r gwasanaeth.
- Cafodd ymatebion a gasglwyd drwy'r ddolen ar gyfryngau cymdeithasol eu heithrio os oedd yr ymatebwyr yn datgan '*Rwy'n aros i dderbyn fy apwyntiad/cymorth cyntaf gan y Gwasanaeth COVID Hir*' naill ai i C22 neu C23 (h.y. cawsant eu dosbarthu fel 'ymatebwyr ychwanegol', gweler yr Atodiad 2).

Dadansoddiwyd yr 'ymatebion ychwanegol' hyn ar wahân (Adran 4.8) ar gyfer demograffeg (C1-C4), Symptomau cysylltiedig â COVID (C6 a C6a) a sylwadau testun rhydd (C19 a C20). Gan fod yr holiaduron yn nodi'n benodol bod yr ymarfer casglu data hwn yn cwmpasu Cymru, tybiwyd y byddai'r ymatebwyr 'ychwanegol' hyn yn ddioddefwyr COVID Hir sydd wedi cofrestru gyda meddygon teulu yn GIG Cymru.



Felly, adroddir ar y dadansoddiad hwn i roi rhywfaint o adborth gan bobl nad oedd wedi cyrchu gwasanaethau COVID Hir.

3.2 Casglu data am y galw ar Fyrddau Iechyd Lleol

Casglwyd data ychwanegol gan bob BILL drwy holiadur i fesur y galw am y gwasanaeth a ddarperir. Gan fod y data hwn yn heterogenaidd (h.y. mae gwahanol Fyrddau Iechyd Lleol wedi strwythuro'u gwasanaeth COVID Hir ychydig yn wahanol a chychwyn eu gwasanaeth ar adegau gwahanol), nid oedd yn bosibl crynhoi'r wybodaeth hon ar lefel genedlaethol. Adroddwyd ar ddata a ddarparwyd gan bob BILL ar ffurf tabl gan ddefnyddio cyfrifiadau (Adran 5).

4. Canlyniadau Arolwg Cenedlaethol Gwasanaeth COVID Hir

Casglodd yr arolwg 1826 o ymatebion, rhwng 1 Medi 2021 a 31 Mai 2022. Roedd 1786 (97.8%) ohonynt yn ymatebion gan ymatebwyr a gyrchodd yr arolwg gan ddefnyddio'r ddolen e-bost a ddarparwyd gan eu BILL. Casglwyd y 40 (2.2%) sy'n weddill gan ymatebwyr a gyrchodd yr arolwg drwy ddolen swyddogol a rannwyd ar gyfrif cyfryngau cymdeithasol Twitter Cedar.

O'r cyfanswm, roedd 1623 (88.9%) o ymatebion wedi'u cynnwys yn y prif ddadansoddiad o ddefnyddwyr gwasanaeth COVID Hir (Adrannau 4.1-4.7). Dadansoddwyd y 203 (11.1%) o ymatebion a oedd yn weddill ar wahân fel 'ymatebion ychwanegol' gan unigolion nad oeddent wedi cyrchu'r gwasanaeth (Adran 4.8).

Dim ond 6 ymatebydd a ddywedodd eu bod wedi'u hatgyfeirio at wasanaeth COVID Hir Bwrdd Iechyd Lleol nad oedd yn cyfateb i ddolen holiadur yr arolwg (gweler Adran 3.1.4) (3 ymateb ar gyfer gwasanaeth BIP Aneurin Bevan, a ddarparwyd drwy ddolen BIP Caerdydd a'r Fro; un ymateb ar gyfer gwasanaeth BIP Caerdydd a'r Fro a ddarparwyd drwy ddolen BIP AB; un ymateb ar gyfer gwasanaeth BIP AB a ddarparwyd drwy ddolen BIP Bae Abertawe; un ymateb ar gyfer gwasanaeth Bwrdd Iechyd Addysgu Powys a ddarparwyd drwy ddolen BIP Bae Abertawe).



4.1 Demograffeg yr ymatebwyr (C1-C4)

Mae Tabl 3 yn dangos cyfanswm meintiau sampl (h.y. cyfanswm yr ymatebwyr) a demograffeg cryno o'r pedwar grŵp defnyddwyr gwasanaeth. Adroddir ar ethnigrwydd yn Ffigur 1 a **Error! Reference source not found.**, ac ar statws cyflogaeth ymatebwyr yn **Error! Reference source not found.**

Y grŵp mwyaf oedd 'Atgyfeiriadau newydd' (n=955), a'r grŵp 'Dilyn i fyny' oedd y lleiaf (n=206). Roedd nifer uchaf ymatebwyr y grŵp 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' o BIP Caerdydd a'r Fro (33.6%), ar gyfer 'Atgyfeiriadau newydd' a 'Rhyddhau' roeddent o BIP CTM (31% a 66% yn y drefn honno), ac ar gyfer 'Dilyn i fyny' roeddent o BIP Hywel Dda (25.2%). Ym mhob un o'r pedwar grŵp defnyddwyr gwasanaeth: roedd y mwyaf yn fenywod, yr ystod oedran mwyaf cyffredin oedd 51-60, roedd mwyaf yr ymatebwyr yn 'Unrhyw gefndir Gwyn' a'r statws cyflogaeth mwyaf cyffredin oedd 'Cyflogedig llawn amser/hunangyflogedig'.

		Defnyddwyr gwasanaeth presennol	Atgyfeiriadau newydd	Dilyn i fyny	Rhyddhau	Cyfansymiau
Nifer yr ymatebwyr		232 (100%)	955 (100%)	230 (100%)	206 (100%)	1623 (100%)
Bwrdd Iechyd	BIP AB	22 (9.5%)	89 (9.3%)	50 (21.7%)	0 (0%)	161 (9.92%)
	BIP BC	0 (0%)	183 (19.2%)	23 (10%)	1 (0.5%)	207 (12.75%)
	BIP Caerdydd a'r Fro	78 (33.6%)	152 (15.9%)	39 (17%)	18 (8.7%)	287 (17.68%)
	BIP CTM	77 (33.2%)	296 (31%)	33 (14.3%)	136 (66%)	542 (33.39%)
	BIP Hywel Dda	0 (0%)	126 (13.2%)	58 (25.2%)	12 (5.8%)	196 (12.08%)
	Bwrdd Iechyd Addysgu Powys	16 (6.9%)	10 (1%)	5 (2.2%)	4 (1.9%)	35 (2.16%)
	BIP Bae Abertawe	39 (16.8%)	99 (10.4%)	22 (9.6%)	35 (17%)	195 (12.01%)
Rhyw	Benyw	169 (72.8%)	667 (69.8%)	151 (65.7%)	121 (58.7%)	1108 (68.27%)
	Gwryw	63 (27.2%)	285 (29.8%)	79 (34.3%)	85 (41.3%)	512 (31.55%)
	Anneuaidd	0 (0%)	1 (0.1%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (0.06%)
	Mae'n well gen i beidio â dweud	0 (0%)	2 (0.2%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (0.12%)
Ystod oedran	17 ac iau	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
	18 - 30	17 (7.3%)	57 (6%)	6 (2.6%)	11 (5.3%)	91 (5.61%)
	31 - 40	26 (11.2%)	158 (16.5%)	35 (15.2%)	19 (9.2%)	238 (14.66%)
	41 - 50	64 (27.6%)	242 (25.3%)	68 (29.6%)	56 (27.2%)	430 (26.49%)
	51 - 60	77 (33.2%)	306 (32%)	73 (31.7%)	69 (33.5%)	525 (32.35%)
	61 - 70	40 (17.2%)	147 (15.4%)	39 (17%)	38 (18.4%)	264 (16.27%)
	71 - 80	7 (3%)	42 (4.4%)	9 (3.9%)	13 (6.3%)	71 (4.37%)
	81 - 90	1 (0.4%)	3 (0.3%)	0 (0%)	0 (0%)	4 (0.25%)
Iaith a ddefnyddiwyd i ymateb	Saesneg	231 (99.6%)	953 (99.8%)	228 (99.1%)	205 (99.5%)	1617 (99.63%)
	Cymraeg	1 (0.4%)	2 (0.2%)	2 (0.9%)	1 (0.5%)	6 (0.37%)

Tabl 3. Demograffeg ymatebwyr yr arolwg. Mae'r ffigurau'n cynrychioli cyfrifiadau a chanrannau ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth

**Existing service users**

N responders = 232 (100% of total group responders)

Any White background	224(96.6%)
White and Black Caribbean	1(0.4%)
Any other mixed background/ multiple ethnic background	1(0.4%)
Pakistani	1(0.4%)
Bangladeshi	1(0.4%)
Any other Asian background	1(0.4%)
African	1(0.4%)
Any other ethnic group	1(0.4%)
Prefer not to say	1(0.4%)
Gypsy or Irish Traveller	0(0%)
White and Black African	0(0%)
White and Asian	0(0%)
Indian	0(0%)
Chinese	0(0%)
Caribbean	0(0%)
Any other Black background	0(0%)
Arab	0(0%)

Follow-up

N responders = 230 (100% of total group responders)

Any White background	213(92.6%)
Any other mixed background/ multiple ethnic background	4(1.7%)
Any other ethnic group	4(1.7%)
Bangladeshi	3(1.3%)
White and Black Caribbean	1(0.4%)
White and Asian	1(0.4%)
Indian	1(0.4%)
Pakistani	1(0.4%)
Any other Asian background	1(0.4%)
Prefer not to say	1(0.4%)
Gypsy or Irish Traveller	0(0%)
White and Black African	0(0%)
Chinese	0(0%)
Caribbean	0(0%)
African	0(0%)
Any other Black background	0(0%)
Arab	0(0%)

Ffigur 1. Plotiau bar ar gyfer: [C3] “Dywedwch wrthym eich grŵp ethnig”. Data ar gyfer grwpiau ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’ a ‘Dilyn i fyny’. Mae’r rhifau ar ddiwedd pob bar yn dangos nifer yr ymatebwyr a’r ganran ar gyfer pob opsiwn ateb ym mhob grŵp. (% o ymatebion yn ôl BILL - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a’r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.4%; BIP Hywel Dda: 12.1%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%)

New referrals

N responders = 955 (100% of total group responders)

Any White background	921(96.4%)
White and Asian	16(0.6%)
Any other mixed background/ multiple ethnic background	5(0.5%)
Any other Asian background	5(0.5%)
Prefer not to say	5(0.5%)
Indian	4(0.4%)
Any other ethnic group	3(0.3%)
White and Black African	2(0.2%)
White and Black Caribbean	1(0.1%)
Pakistani	1(0.1%)
Chinese	1(0.1%)
African	1(0.1%)
Gypsy or Irish Traveller	0(0%)
Bangladeshi	0(0%)
Caribbean	0(0%)
Any other Black background	0(0%)
Arab	0(0%)

Discharge

N responders = 206 (100% of total group responders)

Any White background	199(96.6%)
White and Asian	3(1.5%)
Any other mixed background/ multiple ethnic background	2(1%)
Prefer not to say	2(1%)
Gypsy or Irish Traveller	0(0%)
White and Black Caribbean	0(0%)
White and Black African	0(0%)
Indian	0(0%)
Pakistani	0(0%)
Bangladeshi	0(0%)
Chinese	0(0%)
Any other Asian background	0(0%)
Caribbean	0(0%)
African	0(0%)
Any other Black background	0(0%)
Arab	0(0%)
Any other ethnic group	0(0%)

Ffigur 2. Plotiau bar ar gyfer: [C3] “Dywedwch wrthym eich grŵp ethnig”. Data ar gyfer grwpiau ‘Atgyfeiriadau newydd’ a ‘Rhyddhau’. Mae’r rhifau ar ddiwedd pob bar yn dangos nifer yr ymatebwyr a’r ganran ar gyfer pob opsiwn ateb ym mhob grŵp. (% o ymatebion yn ôl BILL - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a’r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.4%; BIP Hywel Dda: 12.1%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%)

**Existing service users**

N responders = 231 (99.6% of total group responders)

Full-time employed or self-employed	121(52.4%)
Long-term sick	46(19.9%)
Part-time employed or self-employed	36(15.6%)
Retired	27(11.7%)
Disabled	10(4.3%)
Student	4(1.7%)
Unemployed / seeking work	2(0.9%)
Looking after home or family	2(0.9%)
Other	2(0.9%)

New referrals

N responders = 950 (99.5% of total group responders)

Full-time employed or self-employed	453(47.7%)
Part-time employed or self-employed	204(21.5%)
Long-term sick	185(19.5%)
Retired	101(10.6%)
Disabled	23(2.4%)
Unemployed / seeking work	20(2.1%)
Looking after home or family	15(1.6%)
Student	14(1.5%)
Other	14(1.5%)

Follow-up

N responders = 230 (100% of total group responders)

Full-time employed or self-employed	98(42.6%)
Long-term sick	52(22.6%)
Part-time employed or self-employed	41(17.8%)
Retired	25(10.9%)
Disabled	12(5.2%)
Other	7(3%)
Unemployed / seeking work	3(1.3%)
Looking after home or family	2(0.9%)
Student	2(0.9%)

Discharge

N responders = 203 (98.5% of total group responders)

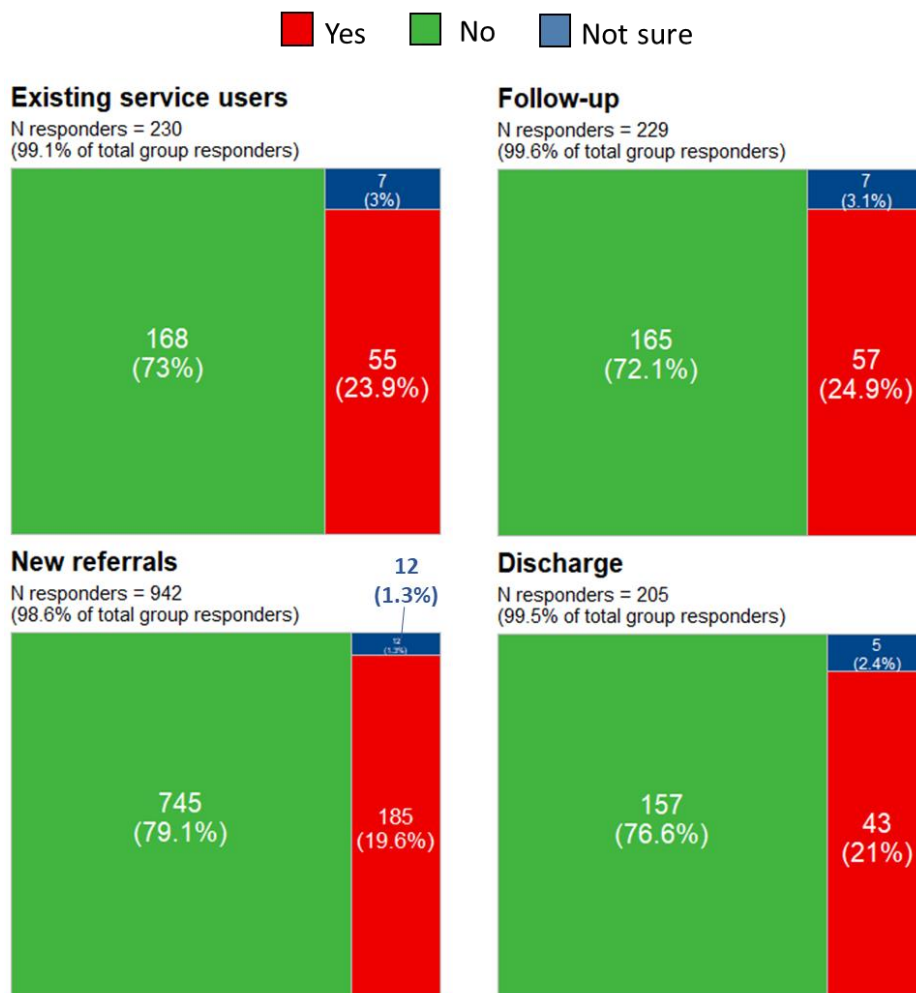
Full-time employed or self-employed	95(46.8%)
Long-term sick	42(20.7%)
Retired	34(16.7%)
Part-time employed or self-employed	30(14.8%)
Disabled	9(4.4%)
Student	2(1%)
Unemployed / seeking work	1(0.5%)
Looking after home or family	1(0.5%)
Other	1(0.5%)

Ffigur 3. Plotiau bar ar gyfer: [C4] “Pa rai o’r canlynol sy’n disgrifio eich statws cyflogaeth orau?” Roedd pob cyfranogwr yn gallu rhoi mwy nag ymateb i’r cwestiwn hwn (h.y. ar gyfer pob bar, byddai 100% yn dangos bod pob ymatebydd yn y grŵp wedi dewis yr opsiwn hwnnw). (% o ymatebion yn ôl BILL - BIP AB: 10%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a’r Fro: 17.8%; BIP CTM: 33.2%; BIP Hywel Dda: 12%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12.1%)



4.2 Derbyniadau i'r ysbyty oherwydd COVID-19 a hyd arhosiad (C5)

Ni chafodd mwyafrif yr ymatebwyr a oedd yn defnyddio gwasanaeth COVID Hir eu derbyn i'r ysbyty oherwydd COVID-19 (mannau gwyrdd yn Ffigur 4). Y grŵp 'Dilyn i fyny' oedd â'r ganran uchaf o ddefnyddwyr gwasanaeth oedd wedi'u derbyn i'r ysbyty (rhannau coch) (24.9%), yna'r grŵp 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' (23.9%) y grŵp 'Rhyddhau' (21%) a'r grŵp 'Atgyfeiriadau newydd' (19.6%).



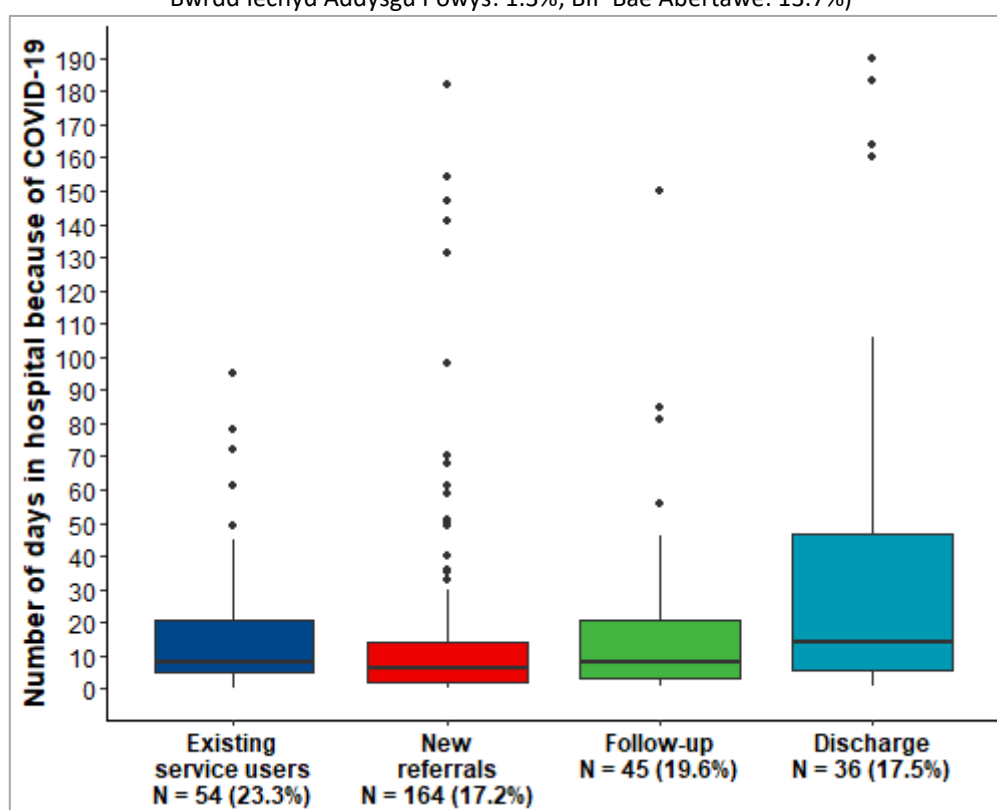
Ffigur 2. Plotiau map coeden ar gyfer: [C5] "A ydych chi derbyn i'r ysbyty fel claf mewnol o ganlyniad i COVID-19?" Mae'r rhifau yn y manau sydd wedi'u lliwio yn dangos nifer a chanran yr ymatebwyr ar gyfer pob dewis ateb ym mhob grŵp defnyddwyr gwasanaeth. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 10%; BIP BC: 12.4%; BIP Caerdydd a'r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.4%; BIP Hywel Dda: 12.2%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12.1%)

Gofynnwyd ymhellach i ymatebwyr a oedd yn yr ysbyty oherwydd COVID-19 faint o ddiwrnodau roeddent wedi'u treulio yn yr ysbyty. Ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth adroddir ystadegau cryno a phlotiau dosbarthu yn Tabl 4 a Ffigur 3. Treuliodd y grŵp 'Rhyddhau' ganolrif o 14 diwrnod yn yr ysbyty, y grwpiau 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' a 'Dilyn i fyny' 8 diwrnod, a'r grŵp 'Atgyfeiriadau newydd' 6 diwrnod.



	Defnyddwyr gwasanaeth presennol	Atgyfeiriadau newydd	Dilyn i fyny	Rhyddhau
Nifer yr ymatebwyr	54	164	45	36
% a atebodd y cwestiwn	23.3%	17.2%	19.6%	17.5%
Gwerth isaf	0	0	1	1
Canolrif (IQR)	8 (5,21)	6 (2,14)	8 (3,21)	14 (5.8,46.5)
Gwerth uchaf	95	182	150	190

Tabl 4. Ystadegau cryno ar gyfer [C5a]: "(Os gwnaethoch ateb 'Ydw' i C5) Sawl diwrnod wnaethoch chi dreulio yn yr ysbyty i gyd oherwydd COVID-19? (Os ydych chi'n dal i fod yn yr ysbyty, dywedwch wrthym sawl diwrnod rydych chi wedi bod yn yr ysbyty hyd yn hyn)". IQR = Amrediad Rhyngchwartel. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 4%; BIP BC: 13%; BIP Caerdydd a'r Fro: 18.1%; BIP CTM: 33.8%; BIP Hywel Dda: 16.1%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 1.3%; BIP Bae Abertawe: 13.7%)

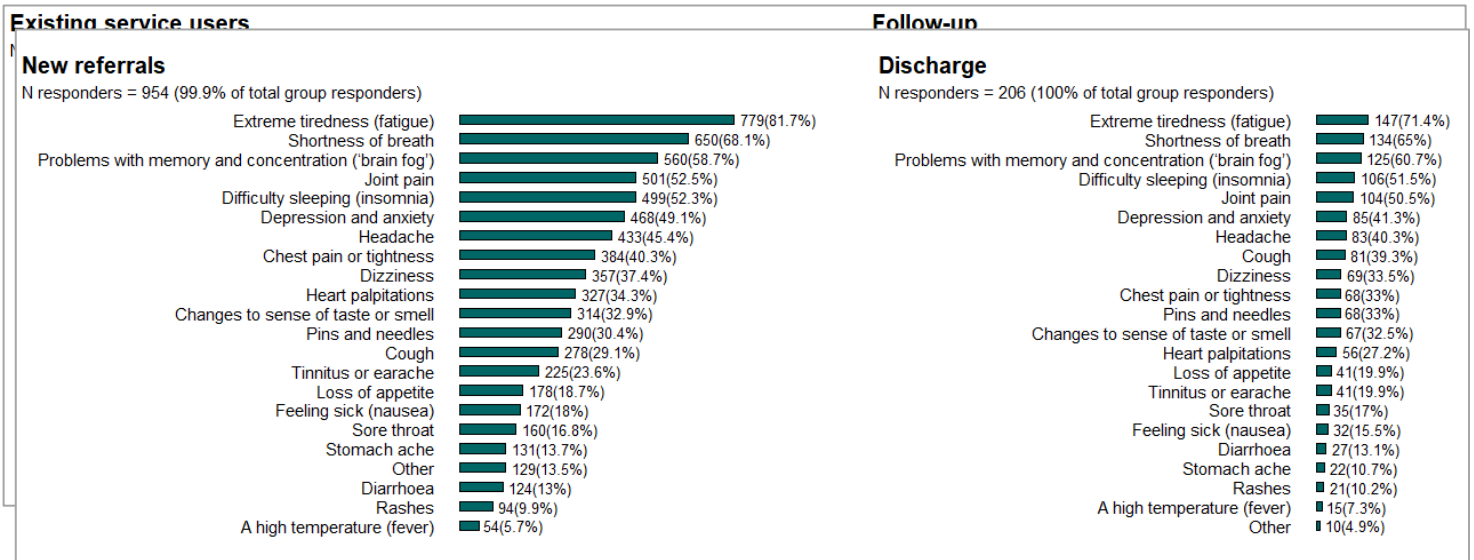


Ffigur 3. Plotiau bocs ar gyfer [C5a]: "(Os gwnaethoch ateb 'Ydw' i C5) Sawl diwrnod wnaethoch chi dreulio yn yr ysbyty i gyd oherwydd COVID-19? (Os ydych chi'n dal i fod yn yr ysbyty, dywedwch wrthym sawl diwrnod rydych chi wedi bod yn yr ysbyty hyd yn hyn)". Ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth, adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N) a % cyfanswm ymatebwyr y grŵp o dan label y grŵp. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 4%; BIP BC: 13%; BIP Caerdydd a'r Fro: 18.1%; BIP CTM: 33.8%; BIP Hywel Dda: 16.1%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 1.3%; BIP Bae Abertawe: 13.7%)



4.3 Symptomau COVID Hir (C6)

Pan ofynnwyd iddynt am eu symptomau COVID Hir, dewisodd y cyfranogwyr o blith 21 opsiwn posibl (Ffigur 6 a Ffigur 5) a oedd wedi'u nodi fel symptomau o wefan COVID Hir y GIG (<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/long-term-effects-of-coronavirus-long-covid/>). 'Blinder eithafol' oedd y symptom a ddewiswyd yn fwyaf cyffredin gan yr holl grwpiau ('Defnyddwyr gwasanaeth presennol': 91.4%, 'Atgyfeiriadau newydd': 81.7%, 'Rhyddhau': 71.4% a 'Dilyn i fyny': 69.6%). Symptomau eraill a ddewiswyd yn aml (a brofwyd gan fwy na 50% o ymatebwyr) oedd 'Diffyg anadl', 'Meddwl pŵl', 'Poen yn y cymalau' ac 'Insomnia'.



Ffigur 4. Plotiau bar ar gyfer [C6]: “Dywedwch wrthym am unrhyw symptomau rydych chi wedi'u profi heddiw oherwydd COVID-19”. Data ar gyfer grwpiau defnyddwyr gwasanaeth 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' a 'Dilyn i fyny'. Roedd pob cyfranogwr yn gallu rhoi mwy nag ymateb i'r cwestiwn hwn (h.y. ar gyfer pob bar, byddai 100% yn dangos bod pob ymatebydd yn y grŵp wedi dewis yr opsiwn hwnnw). (% o ymatebion yn ôl BILL - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a'r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.4%; BIP Hywel Dda: 12%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%)

Ffigur 5. Plotiau bar ar gyfer [C6]: “Dywedwch wrthym am unrhyw symptomau rydych chi wedi'u profi heddiw oherwydd COVID-19”. Data ar gyfer grwpiau defnyddwyr gwasanaeth 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' a 'Dilyn i fyny'. Roedd pob cyfranogwr yn gallu rhoi mwy nag ymateb i'r cwestiwn hwn (h.y. ar gyfer pob bar, byddai 100% yn dangos bod pob ymatebydd yn y grŵp wedi dewis yr opsiwn hwnnw). (% o ymatebion yn ôl BILL - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a'r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.4%; BIP Hywel Dda: 12%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%)

Gallai ymatebwyr hefyd ychwanegu 'symptomau eraill' nad oedd ar y rhestr drwy'r opsiwn testun rhydd. Mae symptomau COVID Hir 'Arall' nad oedd wedi'u cynnwys yn yr holiadur (a adroddwyd gan 176 o ymatebwyr) wedi'u crynhoi yn Tabl 5. Soniodd defnyddwyr gwasanaeth yn fwyaf aml am 'Boen' o amrywiol fathau (e.e. poen yn y cyhyrau a phoen cyhyrsgerbydol arall, yn ogystal â phoen lleoledig mewn manau penodol), problemau gyda'u 'Llais, ceg, gwddf a/neu lyncu', 'Problemau symudedd' (yn aml oherwydd problemau gyda'r coesau) a gwahanol 'Broblemau golwg a'r llygaid'.

SYMPTOMAU ERAILL	Defnyddwyr gwasanaeth presennol N = 37 (15.9%)	Atgyfeiriadau newydd N = 107 (11.2%)	Dilyn i fyny N = 22 (9.7%)	Rhyddhau N = 10 (4.9%)
Poen (e.e. poen yn y cyhyrau/stiffwrwydd, poen cyffredinol neu leol yn y corff)	8	30	5	2
Problemau llais, ceg, gwddf a llyncu	3	16	8	2



Problemau symudedd (gan gynnwys problemau gyda'r coesau, problemau cydbwysedd, gwendid yn y cyhyrau)	6	15	1	3
Problemau golwg a llygaid	8	8	3	1
Chwysu gormodol/teimlo'n boeth a/neu'n methu rheoli tymheredd y corff	3	10	1	1
Problemau gyda'r bledren (e.e. llid ac anymataliaeth)	1	6	2	1
Problemau â'r traed a'r dwylo (oer, dolurus, cosi, chwyddo)	2	6	1	0
Colli gwallt	4	5	0	0
Problemau gyda'r trwyn a/neu sinws (e.e. gwaedu trwyn, llid trwynol, tagfeydd yn y sinws)	2	3	2	0
Gorsensitifrwydd (e.e. i olau, sain, poen neu orsensitifrwydd y croen)	2	3	1	0
Problemau cardiofasgwlaidd (e.e. chwimguriad)	3	2	0	0
Problemau gastroberfeddol	1	3	1	0
Cryndod anwirfoddol	0	5	0	0
Adlif, llosg cylla	2	3	0	0
Problemau cynhyrchu lleferydd neu ddealltwriaeth	1	2	2	0
Colli clyw	1	1	0	2
Poen Niwrolegol a phinnau bach	0	3	1	0
Anhwylder wedi ymdrech	0	2	2	0
Digyflyrru	0	3	0	0
Problemau Dysautonomia/Syndrom Tachycardia Orthostatig Postol (POTS)/ Anoddefiad Orthostatig	0	2	1	0
Pwysedd gwaed uchel	0	2	1	0
Diffwrwythder y corff (e.e. traed, wyneb)	2	1	0	0
Problemau pwysau, naill ai ennill neu golli	0	2	0	1
Cwmpo	1	0	1	0
Ffsgelliad cyhyrau cyson	0	1	1	0
Chwarennau chwyddedig	0	1	1	0
Goranadlu o ganlyniad i ddod i gysylltiad ag awyr iach / Gorfywio grwydd bronciaidd	0	1	1	0
Imiwnedd is (e.e. cyfradd uwch o heintiau ar y frest)	1	1	0	0
Problemau'r ysgyfaint	0	2	0	0
Materion mislif	1	1	0	0
Pyllau o banig	0	2	0	0
Fflem yn y nos	1	1	0	0
Breuddwydion byw, hunllefau, deffro'n sydyn â phryder	0	2	0	0
Pendro	1	0	1	0
Alergedd, MCAS (Syndrom Actifadu Celloedd Mast)	0	0	0	1
Arthritis	0	0	1	0
Torgest hiatus	0	1	0	0
Llid	0	1	0	0
Cosi	0	0	1	0
Problemau hwyliau (e.e. newid eithafol mewn hwyliau, hwyliau isel)	0	1	0	0
Anhwylder Straen Wedi Trawma	0	1	0	0



Yr eryr	1	0	0	0
Syched gormodol	1	0	0	0

Tabl 5. Symptomau eraill o ganlyniad i COVID Hir nad oedd wedi'u rhestru yn yr holiadur. N = nifer yr ymatebwyr ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth.

4.4 Mynediad at ofal meddyg teulu oherwydd COVID-19 (C7)

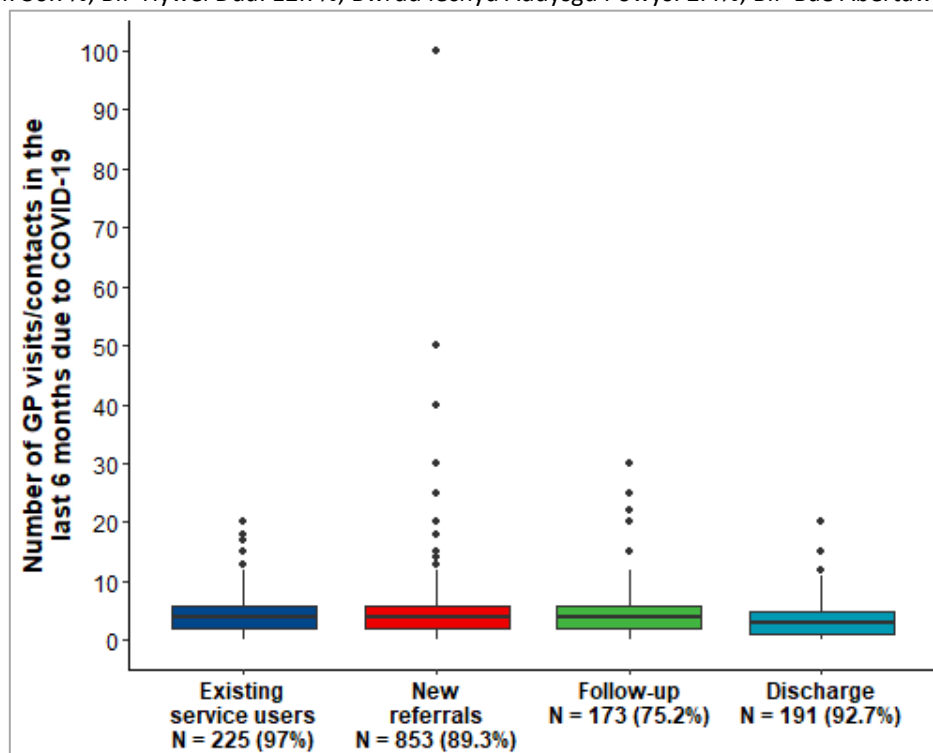
Gofynnwyd i'r ymatebwyr sawl gwaith y gwnaethant gyrchu gofal meddyg teulu yn ystod y 6 mis diwethaf oherwydd COVID-19. Adroddir ystadegau cryno a phlotiau gwasgariad yn Tabl 6 a Ffigur 6. Cafodd y grŵp 'Rhyddhau' ganolrif o 3 sesiwn gyda meddyg teulu, a chafodd y grwpiau eraill 4 sesiwn.

	Defnyddwyr gwasanaeth presennol	Atgyfeiriadau newydd	Dilyn i fyny	Rhyddhau
Nifer yr ymatebwyr	225	853	173	191
% a atebodd y cwestiwn	97%	89.3%	75.2%	92.7%
Gwerth isaf	0	0	0	0
Canolrif (IQR)	4 (2,6)	4 (2,6)	4 (2,6)	3 (1,5)
Gwerth uchaf	20	100	30	20

Tabl 6. Ystadegau cryno ar gyfer [C7]: "Dywedwch wrthym faint o ymweliadau/cysylltiadau â'r meddyg teulu (wyneb yn wyneb neu o bell) a gawsoch yn ystod y 6 mis diwethaf yn ymwneud â COVID-19?" IQR =



Amrediad Rhyngchwartel. (% o ymatebion yn ôl BILL - BIP AB: 3.1%; BIP BC: 13.5%; BIP Caerdydd a'r Fro: 18.9%; BIP CTM: 36.7%; BIP Hywel Dda: 12.7%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.4%; BIP Bae Abertawe: 12.9%).



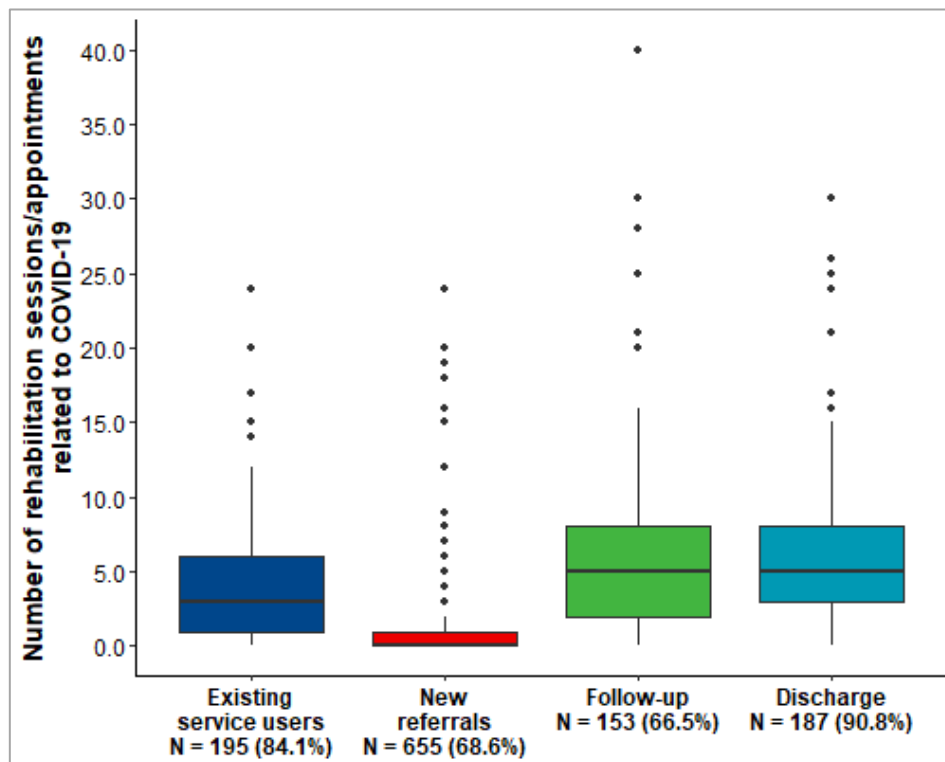
Ffigur 6. Plotiau bocs ar gyfer: [C7] “Dywedwch wrthym faint o ymweliadau/cysylltiadau â’r meddyg teulu (wyneb yn wyneb neu o bell) a gawsoch yn ystod y 6 mis diwethaf yn ymwneud â COVID-19”. Ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth, adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N) a % cyfanswm ymatebwyr y grŵp o dan label y grŵp. (% o ymatebion yn ôl BILL - BIP AB: 3.1%; BIP BC: 13.5%; BIP Caerdydd a'r Fro: 18.9%; BIP CTM: 36.7%; BIP Hywel Dda: 12.7%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.4%; BIP Bae Abertawe: 12.9%).

4.5 Mynediad at wasanaeth adsefydlu o ganlyniad i COVID-19 (C8)

Gofynnwyd i ymatebwyr sawl gwaith y gwnaethant gyrchu gwasanaeth adsefydlu oherwydd COVID-19. Adroddir ystadegau cryno a phlotiau gwasgariad yn Nhabl 7 a Ffigur 9. Cafodd y grwpiau ‘Dilyn i fyny’ a ‘Rhyddhau’ ganolrif o 5 sesiwn adsefydlu, cafodd y grŵp ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’ 3 a chafodd y grŵp ‘Atgyfeiriadau newydd’ 1. Mae’n bwysig nodi bod gwahanol Fyrddau Iechyd Lleol wedi gweithredu gwahanol fathau o adsefydlu ar gyfer eu defnyddwyr gwasanaeth COVID Hir.

	Defnyddwyr gwasanaeth presennol	Atgyfeiriadau newydd	Dilyn i fyny	Rhyddhau
Nifer yr ymatebwyr	195	655	153	187
% a atebodd y cwestiwn	84.1%	68.6%	66.5%	90.8%
Gwerth isaf	0	0	0	0
Canolrif (IQR)	3 (1,6)	1 (0,1)	5 (2,8)	5 (3,8)
Gwerth uchaf	24	24	40	30

Tabl 7. Ystadegau cryno ar gyfer [C8]: “Os ydych wedi cael adsefydlu sy’n gysylltiedig â’ch COVID-19, dywedwch wrthym faint o sesiynau/apwyntiadau rydych chi wedi’u cael?” IQR = Amrediad Rhyngchwartel.
(% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 2.7%; BIP BC: 12.7%; BIP Caerdydd a’r Fro: 16.1%; BIP CTM: 43.5%; BIP Hywel Dda: 11.6%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 11.3%).



Ffigur 7. Plotiau bocs ar gyfer: [C8] Os ydych wedi cael adsefydlu sy’n gysylltiedig â’ch COVID-19, dywedwch wrthym faint o sesiynau/apwyntiadau rydych chi wedi’u cael. Ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth, adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N) a % cyfanswm ymatebwyr y grŵp o dan label y grŵp. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 2.7%; BIP BC: 12.7%; BIP Caerdydd a’r Fro: 16.1%; BIP CTM: 43.5%; BIP Hywel Dda: 11.6%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 11.3%).

4.6 Ansawdd bywyd cyffredinol: EQ-5D-5L (Q9-Q14)

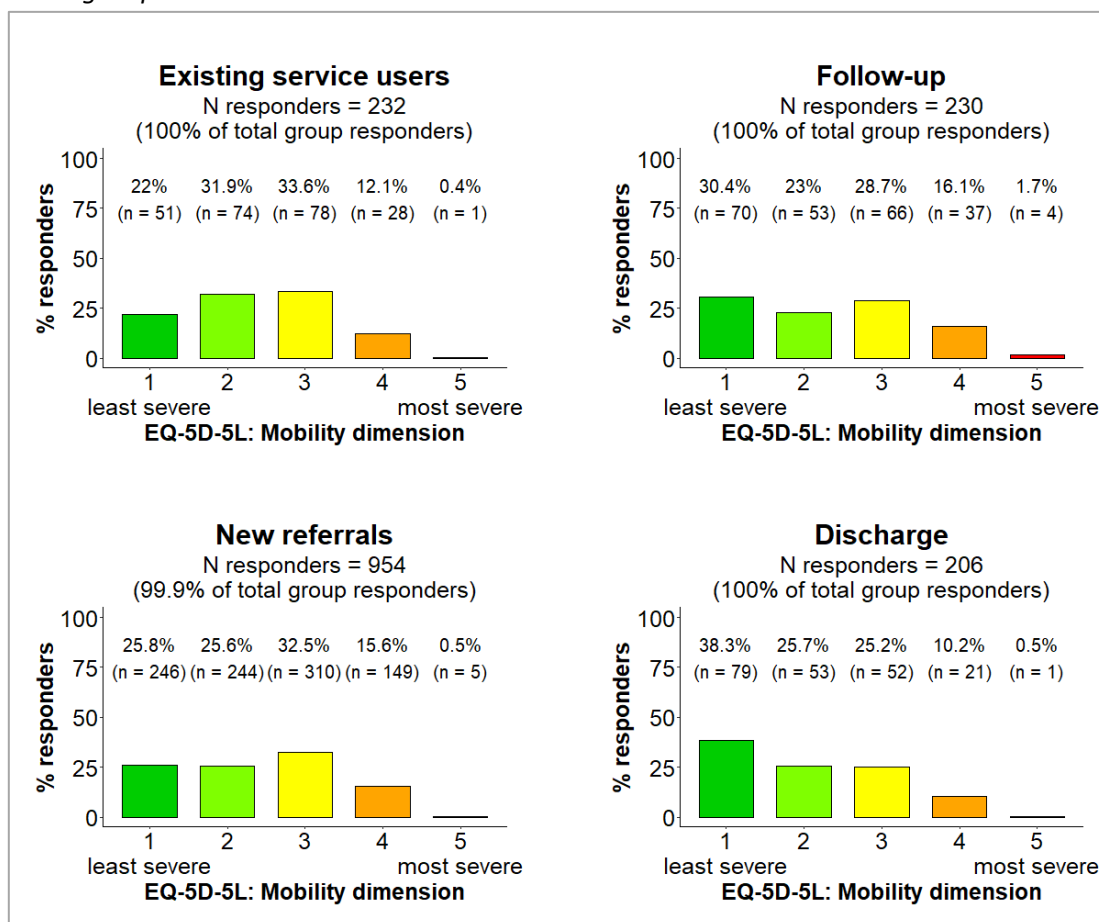
Adroddir ar ymatebion i’r pum dimensiwn EQ-5D-5L yn Ffigurau 10-14. Mae’r prif ganlyniadau wedi’u crynhoi ar gyfer pob dimensiwn.

Dimensiwn EQ-5D-5L: ‘Symudedd’ (Ffigur 10). Y dewisiadau ateb a ddewiswyd fwyaf oedd:

- Ar gyfer y grŵp ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’ (33.6%): ‘Rydw i’n cael anhawster cymedrol wrth gerdded o gwmpas’ (sgôr 3)
- Ar gyfer y grŵp ‘Atgyfeiriadau newydd’ (32.5%): ‘Rydw i’n cael anhawster cymedrol wrth gerdded o gwmpas’ (sgôr 3)
- Ar gyfer y grŵp ‘Dilyn i fyny’ (30.4%): ‘Dydw i ddim yn cael anhawster wrth gerdded o gwmpas’ (sgôr 1)
- Ar gyfer y grŵp ‘Rhyddhau’ (38.3%): ‘Dydw i ddim yn cael anhawster wrth gerdded o gwmpas’ (sgôr 1)



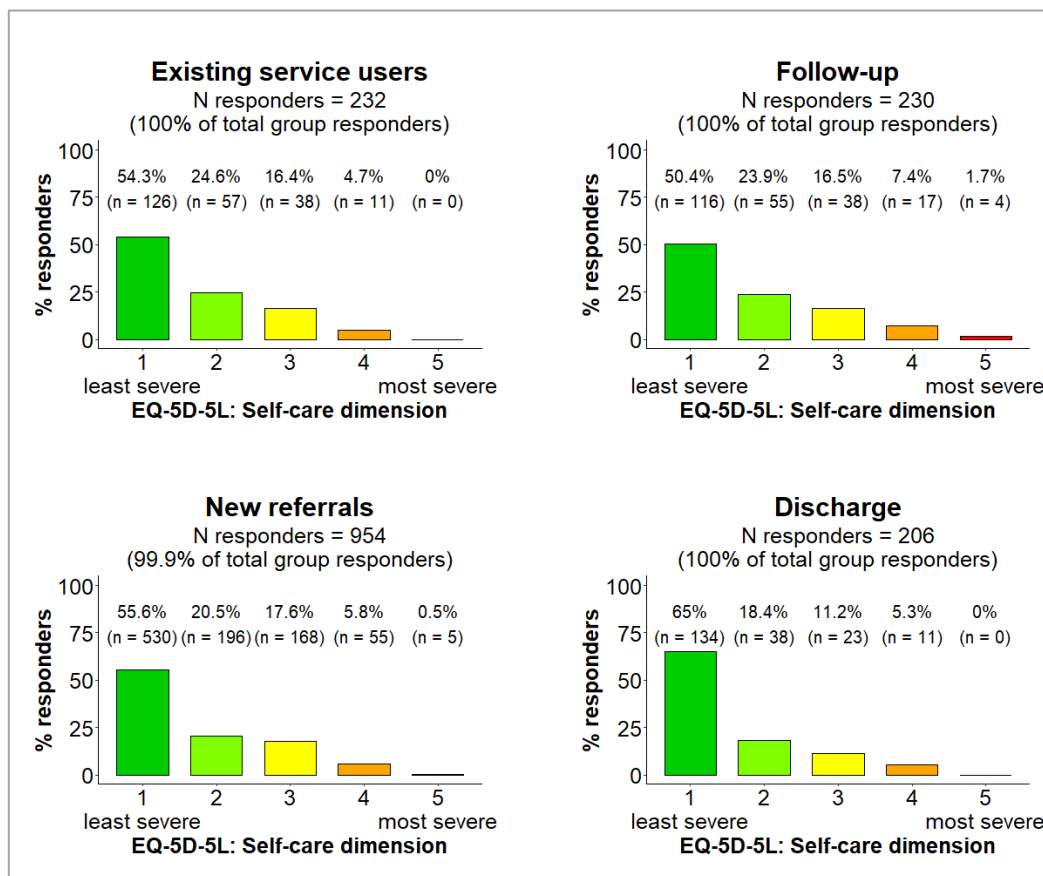
Ym mhob grŵp, dewisodd < 2% o'r ymatebwyr y dewis mwyaf eithafol (sgôr 5) 'Dydw i ddim yn gallu cerdded o gwmpas'.



Ffigur 8. % plotiau bar ar gyfer: [C9] "Dewiswch yr opsiwn sy'n disgrifio orau sut mae eich iechyd chi HEDDIW: SYMUDEDD". N = nifer yr ymatebwyr ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth. n = nifer ymatebwyr y grŵp a ddewisodd y sgôr dimensiwn EQ-5D-5L penodol. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a'r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.4%; BIP Hywel Dda: 12%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%). Dimensiwn EQ-5D-5L dimension: 'Hunanofal' (Ffigur11). Y dewisiadau ateb a ddewiswyd fwyaf oedd:

- Ar gyfer y grŵp 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' (54.3%): 'Dydw i ddim yn cael anhawster ymolchi neu wisgo amdanaf' (sgôr 1)
- Ar gyfer y grŵp 'Atgyfeiriadau newydd' (55.6%): 'Dydw i ddim yn cael anhawster ymolchi neu wisgo amdanaf' (sgôr 1)
- Ar gyfer y grŵp 'Dilyn i fyny' (50.4%): 'Dydw i ddim yn cael anhawster ymolchi neu wisgo amdanaf' (sgôr 1)
- Ar gyfer y grŵp 'Rhyddhau' (65%): 'Dydw i ddim yn cael anhawster ymolchi neu wisgo amdanaf' (sgôr 1)

Ym mhob grŵp, dewisodd < 2% o'r ymatebwyr y dewis mwyaf eithafol (sgôr 5) 'Dydw i ddim yn gallu ymolchi neu wisgo amdanaf'.

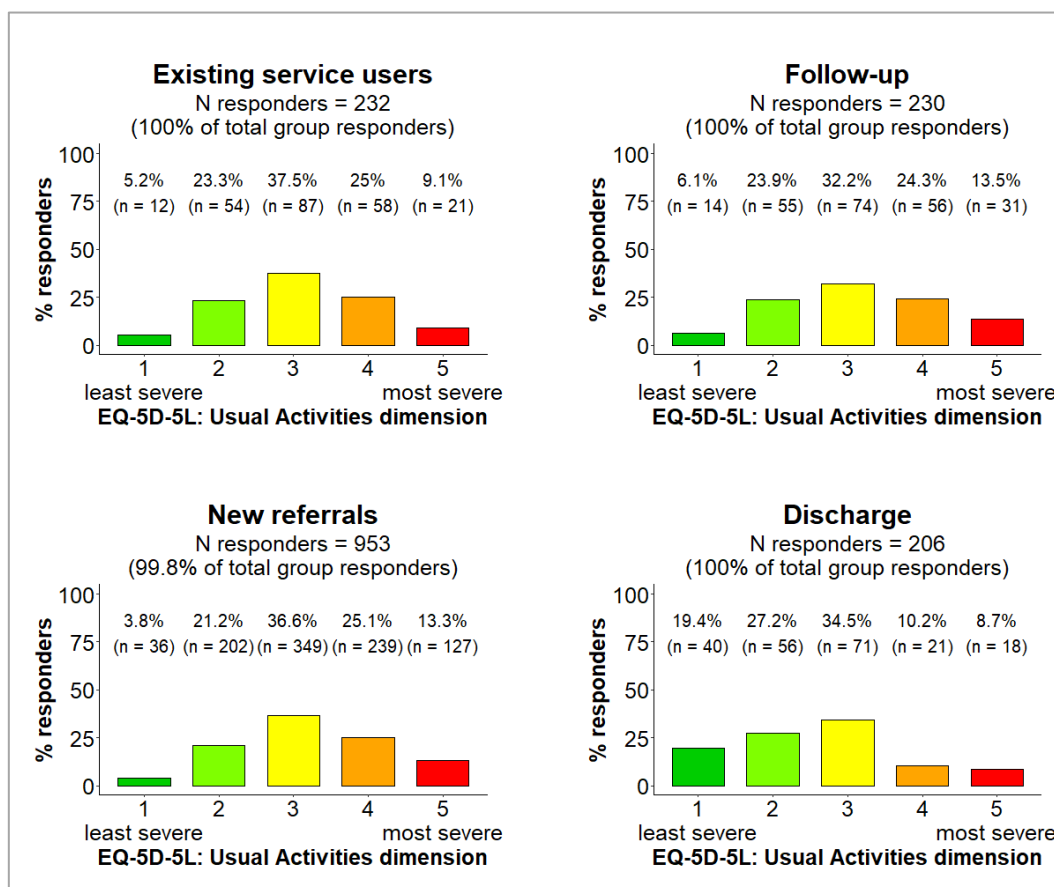


Ffigur 9. % plotiau bar ar gyfer: [C10] "Dewiswch yr opsiwn sy'n disgrifio orau sut mae eich iechyd chi HEDDIW: HUNANOFAL". N = nifer yr ymatebwyr ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth. n = nifer ymatebwyr y grŵp a ddewisodd y sgôr dimensiwn EQ-5D-5L penodol. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a'r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.4%; BIP Hywel Dda: 12%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%).

Dimensiwn EQ-5D-5L: 'Gweithgareddau arferol' (Ffigur 12). Y dewisiadau ateb a ddewiswyd fwyaf oedd:

- Ar gyfer y grŵp 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' (37.5%): 'Rydwy i'n cael anhawster cymedrol gwneud fy ngweithgareddau arferol' (sgôr 3)
- Ar gyfer y grŵp 'Atgyfeiriadau newydd' (36.6%): 'Rydwy i'n cael anhawster cymedrol gwneud fy ngweithgareddau arferol' (sgôr 3)
- Ar gyfer y grŵp 'Dilyn i fyny' (32.2%): 'Rydwy i'n cael anhawster cymedrol gwneud fy ngweithgareddau arferol' (sgôr 3)
- Ar gyfer y grŵp 'Rhyddhau' (34.5%): 'Rydwy i'n cael anhawster cymedrol gwneud fy ngweithgareddau arferol' (sgôr 3)

Ym mhob grŵp, dewisodd > 8% o'r ymatebwyr y dewis mwyaf eithafol (sgôr 5) ('Dilyn i fyny': 13.5%; 'Atgyfeiriadau newydd': 13.3%; 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol': 9.1%; 'Rhyddhau': 8.7%).

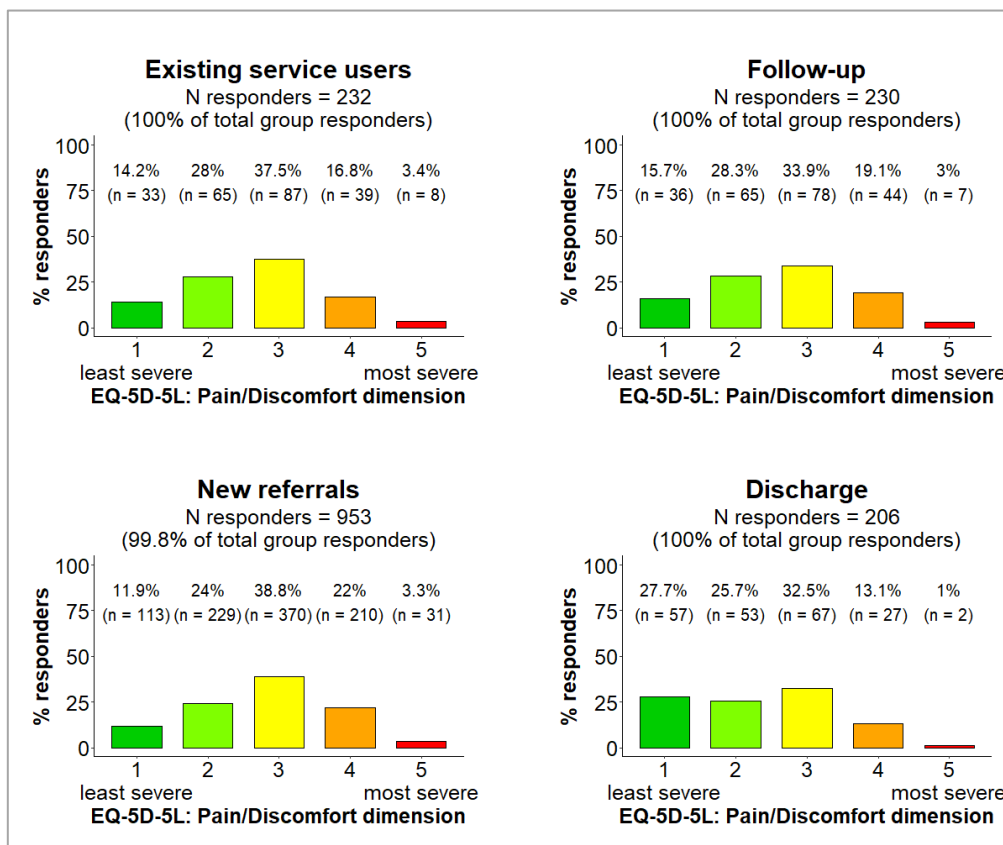


Ffigur 10. % Plotiau bar ar gyfer: [C11] “Dewiswch yr opsiwn sy’n disgrifio orau sut mae eich ieuchyd chi HEDDIW: GWEITHGAREDDAU ARFEROL”. N = nifer yr ymatebwyr ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth. n = nifer ymatebwyr y grŵp a ddewisodd y sgôr dimensiwn EQ-5D-5L penodol. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a’r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.4%; BIP Hywel Dda: 12%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%).

Dimensiwn EQ-5D-5L: ‘Poen ac Anghysur’ (Ffigur 13). Y dewisiadau ateb a ddewiswyd fwyaf oedd:

- Ar gyfer y grŵp ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’ (37.5%): ‘Mae gen i boen neu anghysur cymedrol’ (sgôr 3)
- Ar gyfer y grŵp ‘Atgyfeiriadau newydd’ (38.8%): ‘Mae gen i boen neu anghysur cymedrol’ (sgôr 3)
- Ar gyfer y grŵp ‘Dilyn i fyny’ (33.9%): ‘Mae gen i boen neu anghysur cymedrol’ (sgôr 3)
- Ar gyfer y grŵp ‘Rhyddhau’ (32.5%): ‘Mae gen i boen neu anghysur cymedrol’ (sgôr 3)

Ym mhob grŵp, dewisodd < 4% o’r ymatebwyr y dewis mwyaf eithafol (sgôr 5) ‘Mae gen i boen neu anghysur difrifol’.

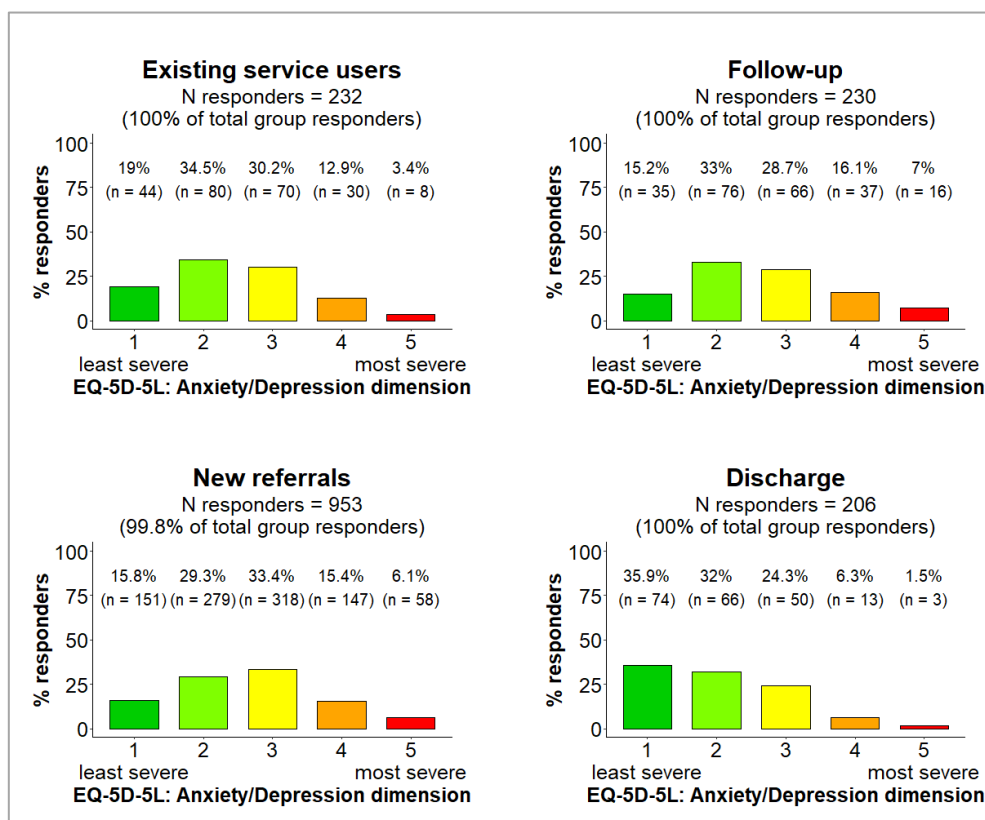


Ffigur 11. % Plotiau bar ar gyfer: [C12] "Dewiswch yr opsiwn sy'n disgrifio orau sut mae eich ieuchyd chi HEDDIW: POEN AC ANGHYSUR". N = nifer yr ymatebwyr ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth. n = nifer ymatebwyr y grŵp a ddewisodd y sgôr dimensiwn EQ-5D-5L penodol. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a'r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.4%; BIP Hywel Dda: 12%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%).

Dimensiwn EQ-5D-5L: 'Pryder ac iselder' (Ffigur 14). Y dewisiadau ateb a ddewiswyd fwyaf oedd:

- Ar gyfer y grŵp 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' (34.5%): 'Rydwy i'n teimlo ychydig yn bryderus neu isel' (sgôr 2)
- Ar gyfer y grŵp 'Atgyfeiriadau newydd' (33.4%): 'Rydwy i'n teimlo'n gymedrol o bryderus neu isel' (sgôr 3)
- Ar gyfer y grŵp 'Dilyn i fyny' (33%): 'Rydwy i'n teimlo ychydig yn bryderus neu isel' (sgôr 2)
- Ar gyfer y grŵp 'Rhyddhau' (35.9%): 'Dydw i ddim yn teimlo'n bryderus neu'n isel' (sgôr 1)

Ym mhob grŵp, dewisodd 7% neu lai o'r ymatebwyr y dewis mwyaf eithafol (sgôr 5) 'Rydwy i'n teimlo'n eithafol o bryderus neu isel'.



Ffigur 12. % Plotiau bar ar gyfer: [C13] “Dewiswch yr opsiwn sy’n disgrifio orau sut mae eich iechyd chi HEDDIW: PRYDER AC ISELDER”. N = nifer yr ymatebwyr ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth. n = nifer ymatebwyr y grŵp a ddewisodd y sgôr dimensiwn EQ-5D-5L penodol. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a’r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.4%; BIP Hywel Dda: 12%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%).

Cyfrifwyd mynegai EQ-5D-5L ar gyfer pob ymatebydd drwy gyfuno eu sgorau dimensiwn EQ-5D-5L (gweler yr adran Dulliau 3.1.1). Adroddir y canlyniadau yn Tabl 8 a Ffigur 13. Y grŵp ‘Rhyddhau’ oedd â’r mynegai canolrif EQ-5D-5L uchaf (0.68), a’r grwpiau ‘Atgyfeiriadau newydd’ a ‘Dilyn i fyny’ oedd â’r isaf (0.53).

Roedd dosraniadau ystadegol mynegai EQ-5D-5L yn sylweddol wahanol ar draws y pedair carfan defnyddwyr gwasanaeth (prawf Kruskal-Wallis: $H(3) = 56.0$, $p < 0.001$). Roedd y rheini yn y grŵp ‘Rhyddhau’ yn tueddu i fod â mynegai EQ-5D-5L uwch (sy’n dynodi ansawdd bywyd gwell) o gymharu â’r holl grwpiau eraill (yn erbyn ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’: $p < 0.001$; yn erbyn ‘Atgyfeiriadau newydd’: $p < 0.001$; yn erbyn ‘Dilyn i fyny’: $p < 0.001$).

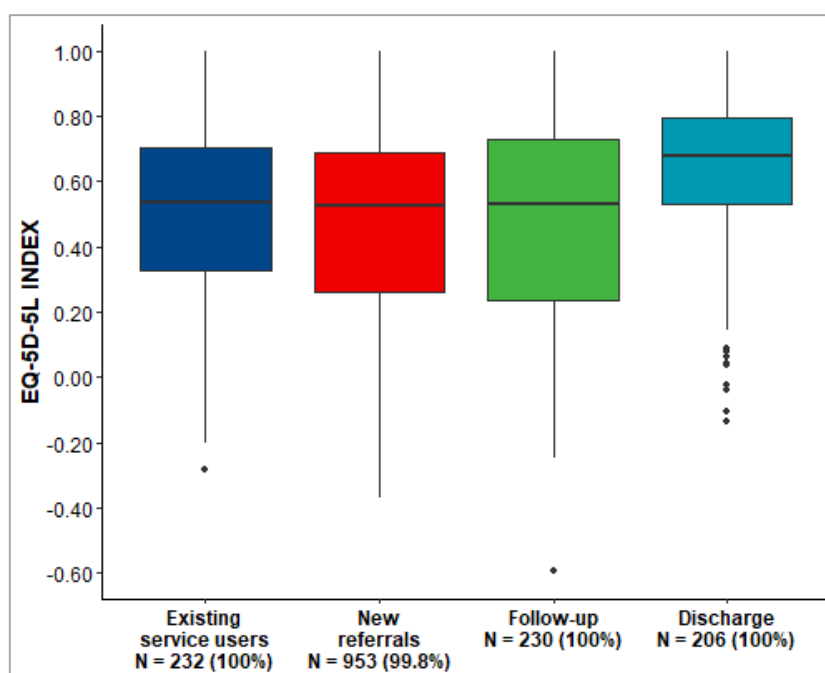
Mae’n bwysig atgoffa rhywun nad oedd yr ymatebion ar draws y pedwar grŵp wedi’u cysylltu yn ôl ymatebwyr (o gofio bod yr holl ddata yn ddiennw). Felly, nid yw’n bosibl pennu a oedd y gwerthoedd uwch ar gyfer y grŵp ‘Rhyddhau’ o ganlyniad i welliant unigolion neu wahaniaethau yn nodweddion



un grŵp o gymharu â'r tri grŵp arall (e.e. gallai unigolion yn y grŵp 'Rhyddhau' fod wedi dioddef symptomau COVID Hir llai difrifol a heb gael eu cynrychioli yn unrhyw un o'r tri grŵp arall).

	Defnyddwyr gwasanaeth presennol	Atgyfeiriadau newydd	Dilyn i fyny	Rhyddhau
Nifer yr ymatebwyr	232	953	230	206
% y cyfrifwyd Mynegai EQ-5D-5L ar eu cyfer	100%	99.8%	100%	100%
Gwerth isaf	-0.283	-0.367	-0.594	-0.134
Canolrif (IQR)	0.54 (0.3,0.7)	0.53 (0.3,0.7)	0.53 (0.2,0.7)	0.68 (0.5,0.8)
Gwerth uchaf	1	1	1	1

Tabl 8 Ystadegau cryno ar gyfer: mynegai EQ-5D-5L. Cyfrifwyd o sgorau [C9]-[C13]. IQR = Amrediad Rhyngchwartel. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a'r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.4%; BIP Hywel Dda: 12%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%).



Ffigur 13. Plotiau bocs ar gyfer: mynegai EQ-5D-5L. Cyfrifwyd o sgorau EQ-5D-5L [C9]-[C13]. Ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth, adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N) a % cyfanswm ymatebwyr y grŵp o dan label y grŵp. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a'r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.4%; BIP Hywel Dda: 12%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%).

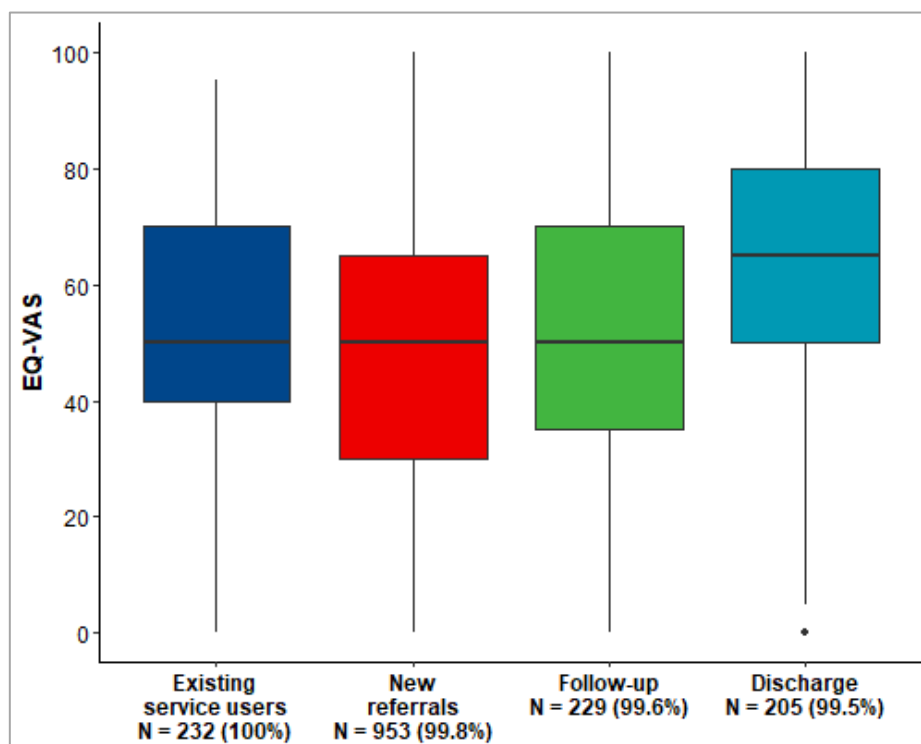


Adroddir canlyniadau EQ-VAS ar gyfer pob grŵp yn Tabl 9 a **Error! Reference source not found.** Y canolrif EQ-VAS uchaf oedd y grŵp 'Rhyddhau' (65), tra sgoriodd yr holl grwpiau eraill 50.

Roedd dosraniadau ystadegol EQ-VAS yn sylweddol wahanol ar draws y pedair carfan o ddefnyddwyr gwasanaeth (prawf Kruskal-Wallis: $H(3) = 72.8$, $p < 0.001$). Roedd y rheini yn y grŵp 'Rhyddhau' yn tueddu i fod ag EQ-VAS uwch (sy'n dynodi ansawdd bywyd gwell) o gymharu â'r holl grwpiau eraill (yn erbyn 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol': $p < 0.001$; yn erbyn 'Atgyfeiriadau newydd': $p < 0.001$; yn erbyn 'Dilyn i fyny': $p < 0.001$). Rhaid ystyried yr un cyfyngiadau a eglurir uchod ar gyfer canlyniadau mynegai EQ-5D-5L (oherwydd data dienw nad oes modd ei gysylltu) ar gyfer canlyniadau EQ-VAS hefyd.

	Defnyddwyr gwasanaeth presennol	Atgyfeiriadau newydd	Dilyn i fyny	Rhyddhau
Nifer yr ymatebwyr	232	953	229	205
% a atebodd y cwestiwn	100%	99.8%	99.6%	99.5%
Gwerth isaf	0	0	0	5
Canolrif (IQR)	50 (40,70)	50 (30,65)	50 (35,70)	65 (50,80)
Gwerth uchaf	95	100	100	100

Tabl 9. Ystadegau cryno ar gyfer: [C14] "Hoffem gael gwybod pa mor dda neu wael yw eich iechyd heddiw (graddfa 0-100)". IQR = Amrediad Rhyngchwartel. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a'r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.5%; BIP Hywel Dda: 11.9%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%).



Ffigur 14 Plotiau bocs ar gyfer: [C14] “*Hoffem gael gwybod pa mor dda neu wael yw eich iechyd heddiw (graddfa 0-100)*”. Ar gyfer pob grŵp defnyddwyr gwasanaeth, adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N) a % cyfanswm ymatebwyr y grŵp o dan label y grŵp. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 9.9%; BIP BC: 12.8%; BIP Caerdydd a’r Fro: 17.7%; BIP CTM: 33.5%; BIP Hywel Dda: 11.9%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 2.2%; BIP Bae Abertawe: 12%).

4.7 Profiad o’r gwasanaeth COVID Hir (C15-C21)

Holwyd yr ymatebwyr am eu profiadau gyda’r gwasanaeth COVID Hir. Nid chasglwyd ymatebion gan y grŵp ‘Atgyfeiriadau newydd’ gan y tybiwyd mai bychan iawn oedd eu rhyngweithio â’r gwasanaeth.

Adroddir canlyniadau ar gyfer agweddau penodol ar brofiad ymatebwyr yn Nhablau 10-12. Mewn perthynas â’r dimensiynau yr ymchwiliwyd iddynt (teimlo bod rhywun yn gwrando/deall, cael cefnogaeth i gael y wybodaeth sydd ei hangen a bod yn rhan o’r cymorth a dderbyniwyd), roedd mwyafrif yr ymatebwyr o bob grŵp (grwpiau ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’, ‘Dilyn i fyny’ a ‘Rhyddhau’) yn ymddangos yn fodlon â’r gwasanaeth COVID Hir.

PREM: ‘Oeddech chi’n teimlo bod pobl wedi gwrando ar eich pryderon a’u deall?’ (Tabl 10). Dewisodd y rhan fwyaf o’r ymatebwyr ‘*Bob amser*’ (‘Rhyddhau’: 72.1%; ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’: 52%; ‘Dilyn i fyny’: 48.7%). Yr opsiwn a ddewiswyd ail fwyaf oedd ‘*Weithiau*’ (‘Dilyn i fyny’: 24.8%; ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’: 24%; ‘Rhyddhau’: 11.3%).



Did you feel your concerns were listened to and understood?	Existing service users N = 225(97%)	Follow-up N = 230(100%)	Discharge N = 204(99%)
Always	117 (52%)	112 (48.7%)	147 (72.1%)
Usually	29 (12.9%)	50 (21.7%)	19 (9.3%)
Sometimes	54 (24%)	57 (24.8%)	23 (11.3%)
Never	25 (11.1%)	11 (4.8%)	15 (7.4%)

Tabl 10. Cyfrifiadau a chanrannau ar gyfer [C15]: “Gan feddwl am eich argraffiadau cyntaf cyffredinol o’r Gwasanaeth Syndrom Ôl-COVID-19 (COVID Hir), oeddech chi’n teimlo bod pobl wedi gwrandao ar eich pryderon a’u deall?” Yng nghelloedd y tabl cyfrifir canrannau ym mhob un o’r tair carfan defnyddwyr gwasanaeth. Mae dwyster y lliw mewn cyfrannedd â’r ganran (byddai 100% â’r dwyster lliw cryfaf). Ar gyfer pob grŵp, adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N) a % cyfanswm ymatebwyr y grŵp ym mhenawdau’r colofnau. (% o ymatebion yn ôl BILL - BIP AB: 11%; BIP BC: 4.1%; BIP Caerdydd a’r Fro: 20.1%; BIP CTM: 36.8%; BIP Hywel Dda: 10.6%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 3.8%; BIP Bae Abertawe: 13.7%).

PREM: ‘A gawsoch eich cefnogi i gael y wybodaeth a’r help yr oedd eu hangen arnoch?’ (Tabl 11). Dewisodd y rhan fwyaf o’r ymatebwyr ym mhob grŵp ‘Bob amser’ (‘Rhyddhau: 66.2%; ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’: 51.3%; ‘Dilyn i fyny’: 43.5%). Yr opsiwn a ddewiswyd ail fwyaf oedd naill ai ‘Fel arfer’ (‘Dilyn i fyny’: 25.2%) neu ‘Weithiau’ (‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’: 22.1%; ‘Rhyddhau’: 14.7%).



Were you supported to get the information and help you needed?	Existing service users N = 226(97.4%)	Follow-up N = 230(100%)	Discharge N = 204(99%)
Always	116 (51.3%)	100 (43.5%)	135 (66.2%)
Usually	34 (15%)	58 (25.2%)	20 (9.8%)
Sometimes	50 (22.1%)	55 (23.9%)	30 (14.7%)
Never	26 (11.5%)	17 (7.4%)	19 (9.3%)

Tabl 11. Cyfrifiadau a chanrannau ar gyfer [C16]: “Gan feddwl am eich argraffiadau cyntaf cyffredinol o’r Gwasanaeth Syndrom Ôl-COVID-19 (COVID Hir), a gawsoch eich cefnogi i gael y wybodaeth a’r cymorth oedd eu hangen arnoch?” Yng nghelloedd y tabl, cyfrifir canrannau ym mhob un o’r tair carfan defnyddwyr gwasanaeth. Mae dwyster y lliw mewn cyfrannedd â’r ganran (byddai 100% â’r dwyster lliw cryfaf). Ar gyfer pob grŵp, adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N) a % cyfanswm ymatebwyr y grŵp ym mhenawdau’r colofnau. (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 11%; BIP BC: 4.1%; BIP Caerdydd a’r Fro: 20%; BIP CTM: 36.7%; BIP Hywel Dda: 10.5%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 3.8%; BIP Bae Abertawe: 13.9%).

PREM: ‘A oeddech chi’n chwarae rhan ddigonol wrth benderfynu pa gefnogaeth a gawsoch?’ (Tabl 12). Y dewis ateb a welwyd amlaf ym mhob grŵp oedd ‘Bob amser’ (‘Rhyddhau’: 63.7%; ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’: 50.9%; ‘Dilyn i fyny’: 43.4%). Yr ateb mwyaf cyffredin nesaf oedd ‘Fel arfer’ ar gyfer ‘Rhyddhau’ (12.7%), ‘Weithiau’ ar gyfer ‘Dilyn i fyny’ (22.8%), a ‘Byth’ ar gyfer ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’ (17.9%).



Were you involved enough in deciding what support you received?	Existing service users N = 224(96.6%)	Follow-up N = 228(99.1%)	Discharge N = 204(99%)
Always	114 (50.9%)	99 (43.4%)	130 (63.7%)
Usually	31 (13.8%)	49 (21.5%)	26 (12.7%)
Sometimes	39 (17.4%)	52 (22.8%)	23 (11.3%)
Never	40 (17.9%)	28 (12.3%)	25 (12.3%)

Tabl 12. Cyfrifiadau a chanrannau ar gyfer [C17]: “Gan feddwl am eich argraffiadau cyntaf cyffredinol o’r Gwasanaeth Syndrom Ôl-COVID-19 (COVID Hir), a oeddech chi’n chwarae rhan ddigonol wrth benderfynu pa gefnogaeth a gawsoch?” Yng nghelloedd y tabl, cyfrifir canrannau ym mhob un o’r tair carfan defnyddwyr gwasanaeth. Mae dwyster y lliw mewn cyfrannedd â’r ganran (byddai 100% â’r dwyster lliw cryfaf). Ar gyfer pob grŵp, adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N) a % cyfanswm ymatebwyr y grŵp ym mhenawdau’r colofnau. (% o ymatebion yn ôl BILL - BIP AB: 11.1%; BIP BC: 4.1%; BIP Caerdydd a’r Fro: 19.7%; BIP CTM: 37%; BIP Hywel Dda: 10.6%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 3.8%; BIP Bae Abertawe: 13.8%).

Wrth raddio eu ‘profiad cyffredinol o wasanaeth COVID Hir’ ar raddfa rhwng 1 a 10 (Tabl 13), dewisodd fwy na 65% o’r ymatebwyr sgôr uwch na’r cyfartaledd (>5): 78.6% ‘Rhyddhau’, 70.9% ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’ a 65.5% ‘Ym mhob grŵp, dewisodd y gyfran uchaf y gyfradd uchaf posibl o 10 (‘Rhagorol’).



Ar ben arall y raddfa sgorio, roedd 20.5% o'r grŵp 'Dilyn i fyny', 19.4% o'r 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' ac 13.4% o'r grŵp 'Rhyddhau' yn graddio eu profiad yn is na'r cyfartaledd (< 5).

Using a scale of 0-10 where 0 is very bad and 10 is excellent, how would you rate your overall experience?	Existing service users N = 227(97.8%)	Follow-up N = 229(99.6%)	Discharge N = 201(97.6%)
0 (Very bad)	9 (4%)	6 (2.6%)	7 (3.5%)
1	9 (4%)	6 (2.6%)	3 (1.5%)
2	8 (3.5%)	6 (2.6%)	7 (3.5%)
3	10 (4.4%)	16 (7%)	6 (3%)
4	8 (3.5%)	13 (5.7%)	4 (2%)
5 (Average)	22 (9.7%)	32 (14%)	16 (8%)
6	16 (7%)	12 (5.2%)	10 (5%)
7	23 (10.1%)	25 (10.9%)	12 (6%)
8	27 (11.9%)	22 (9.6%)	25 (12.4%)
9	21 (9.3%)	22 (9.6%)	27 (13.4%)
10 (Excellent)	74 (32.6%)	69 (30.1%)	84 (41.8%)

Tabl 13. Cyfrifiadau a chanrannau ar gyfer [C18]: "Gan ddefnyddio'r raddfa 0-10, lle mae 0 yn golygu gwael iawn a 10 yn golygu ardderchog, sut fydddech chi'n sgorio eich profiad cyffredinol?" Yng nghelloedd y tabl, cyfrifir canrannau ym mhob un o'r tair carfan defnyddwyr gwasanaeth. Mae dwyster y lliw mewn cyfrannedd â'r ganran (byddai 100% â'r dwyster lliw cryfaf). Ar gyfer pob grŵp, adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N) a % cyfanswm ymatebwyr y grŵp ym mhenawdau'r colofnau. (% o ymatebion yn ôl BILL - BIP AB: 11%; BIP BC: 4.1%; BIP Caerdydd a'r Fro: 20.1%; BIP CTM: 36.6%; BIP Hywel Dda: 10.3%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 3.8%; BIP Bae Abertawe: 14.1%).

Darparodd 135 o ymatebwyr (85 o grŵp “Dilyn i fyny” a 50 o grŵp “Rhyddhau”) adborth pellach o ran eu profiadau gwasanaeth drwy neges destun am ddim (ymatebion a gasglwyd rhwng 1 Ebrill 2022 a 31 Mai 2022; gweler adroddiadau a gyhoeddwyd yn flaenorol ar gyfer dadansoddiad thematig o ymatebion cynharach: <https://cedar.nhs.wales/our-work/evaluation/adferiad-recovery-long-covid-evaluation/>). Crynhowyd y canlyniadau drwy nodi themâu craidd a dyfyniadau cynrychioliadol: Mae Tabl 14 yn cynnwys adborth cadarnhaol, Tabl 15 yn cynnwys adborth negyddol a Tabl 16 yn cynnwys awgrymiadau ar gyfer gwella.

Themâu (Adborth cadarnhaol)	Dilyn i fyny N = 85	Rhyddhau N = 50
Cefnogaeth ardderchog gan wasanaeth COVID Hir “Roedd y Clinig COVID yn ardderchog” “Roedd y gefnogaeth yn anhygoel.” “Gwasanaeth cefnogi ardderchog.”	5	1
Roedd yr ymatebwyr yn teimlo’n gyfforddus, y gwrandawyd arnynt a’u bod yn cael eu cydnabod gan dîm COVID Hir “Mae’r staff rydw i wedi siarad â nhw bob amser wedi bod yn garedig iawn ac yn llawn cydymdeimlad.” “Gwrandawyd arnaf, roedden nhw’n deall yn iawn ac yn barod iawn eu cymorth a gwnaethant fy helpu i deimlo’n well ynof fy hun” “Dim ond 2 sesiwn rydw i wedi eu cael, ond rwy’n teimlo empathi a dealltwriaeth dda o fy anghenion.” “Ar ôl fy ymweliad cyntaf cefais wybod y gallwn ffonio unrhyw bryd, rydw i wedi ffonio ac maent bob amser yn gwrandao arnaf ac rwy’n teimlo’n well ar ôl ein sgwrs” “Mae’r staff yn gyfeillgar ac yn dosturiol ac fe wnaethant wisgo masgiau yn fy apwyntiad a wnaeth i mi deimlo’n fwy diogel” “Teimlo fy mod yn cael fy nghymryd o ddifrif” “Gwnaethant wrando arna i, rydw i’n teimlo eu bod yn deall beth roeddwn i’n mynd drwyddo ac yn credu bod gen i COVID Hir ac nid dim ond esgus fy mod i’n sâl”	27	21
Roedd yr ymatebwyr o’r farn bod staff gwasanaeth COVID Hir yn wybodus a bod y cyngor/triniaeth a ddarparwyd yn ddefnyddiol “Dysgais am fyw gyda COVID Hir, strategaethau a thechnegau ymdopi.” “Addysgiadol iawn. Wedi darparu gwybodaeth i helpu i wella.” “Cyngor a gwybodaeth dda gan weithiwr proffesiynol.” “Roedd y staff yn dda iawn ac roedd ganddynt ystod dda o wybodaeth.”	16	22
Soniodd ymatebwyr am elfennau penodol o wasanaeth COVID Hir a wellodd eu hadferiad “Roedd y dietegydd yn barod ei gymorth” “Roedd y cwrs rheoli blinder y cefais wahoddiad i’w fynychu yn addysgiadol a defnyddiol iawn.”	13	15



“Roedd y Therapydd Galwedigaethol y cefais apwyntiadau gydag ef yn barod iawn ei chymorth ac roeddwn i’n teimlo ei bod hi’n gwrandao arna i.” “Cefais gefnogaeth lawn gan SALT [Therapyddion Lleferydd ac Iaith]” “Gwybodaeth am anadlu.” “Cyngor da – ymarferion ar gyfer anadlu a pheswch.” “Mae ymarferion yn y gampfa yn ddefnyddiol iawn. Fe wnaeth wella pob nod o ran cryfder.” “Rydw i wedi cael cymorth gan ffisiotherapydd anadlu sydd wedi bod yn barod iawn ei gymorth ac yn ddefnyddiol”		
Roedd yr ymatebwyr yn gwerthfawrogi'r sesiynau grŵp, a oedd yn caniatáu iddynt gael cefnogaeth, rhannu gwybodaeth a chael cydnabyddiaeth o'r rhyngweithio â chleifion eraill “[...]Bellach mae gen i grŵp cefnogaeth o bobl eraill yn yr un sefyllfa” “Cael cefnogaeth mewn grŵp gyda phobl oedd yn deall yr hyn roeddwn i’n mynd drwyddo.” “Roedd y grwpiau cymorth cymheiriaid [...] yn gyfle i glywed gan bobl eraill sydd hefyd yn profi COVID Hir, a gwnaeth hyn fy helpu i deimlo’n llai unig o orfod byw gyda’r cyflwr.”	4	2
Teimlai ymatebwyr fod gwasanaeth COVID Hir wedi’i deilwra i’w hanghenion “Trafodaeth rydd, gallu arwain hyn mewn ffordd er mwyn siarad am yr hyn oedd yn fuddiol i mi.”	4	5

Tabl 14. Adborth profiad cadarnhaol defnyddwyr gwasanaeth wedi’u tynnu o atebion ymatebwyr i [C19] “Dywedwch wrthym a oedd unrhyw beth arbennig o dda am eich profiadau yr hoffech ddweud wrthym amdano?” a [C20] “Dywedwch wrthym a oes unrhyw beth y gallem ei newid i wella’ch profiad?” Ar gyfer pob grŵp, adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N). Gallai pob ymatebydd fod wedi cyfrannu i fwy nag un thema.

Themâu (Adborth negyddol)

Dilyn i
fyny

Rhyddhau
N = 50

	N = 85	
Mwy o ddiagnosis a phrofion meddygol ar gael i hwyluso triniaeth, nid adsefydlu yn unig • “Mae gwir angen clinigau pwrpasol a arweinir gan feddygon ymgynghorol.” • “Byddwn wedi hoffi mwy o ymyrraeth feddygol” • “Rwy’n teimlo y dylai fod mwy o fewnbnw meddygol i ymchwilio a thrin achos llid yr ysgyfaint a’r system nerfo l. Fe wnaeth adferiad a ysgogir gan nodau waethygu fy adferiad a dylid eu hosgoi” • “Hyd yma heb glywed unrhyw awgrymiadau am driniaethau yr oeddem ni gyd yn gobeithio amdanyh nhw. Byddai profion diagnostig yn cael eu croesawu.” • “Angen mwy o offer diagnostig ar gyfer pobl fel fi sydd heb gael sganau ar y galon, yr ysgyfaint na’r ymennydd. Ar hyn o bryd nid oes diagnosis pellach ar gael sy’n golygu y byddai adsefydlu yn brifo fy mrest.” • “Gofynnais am ymchwiliadau pellach ac rydw i wedi cael fy niystyru’n llwyr a chael fy atgyfeirio at seicolegydd a oedd yn sarhaus ac yn wastraff amser r, roeddwn wedi gofyn i gael dysautonomia a niwrolegol” • “Mae ffocws wedi bod ar adsefydlu/cyflymder heb nodi achosion biofeddygol yn gyntaf. Diffyg mynediad at asesiad niwrolegol” • “Ymchwiliadau mwy trylwyr i symptomau unigolion.” • “Cael mwy o glinigau COVID Hir a chael gwaed a phrofion yn lle’r adsefydlu a gynigir, sef dim ond ymarfer corff”	18	3
Mae’r cyngor/triniaeth a gynigir yn rhy generig ac nid yw wedi’i deilwra’n ddigonol i anghenion defnyddwyr unigol • “Wnaeth y gwasanaeth ddim fy helpu o gwbl. Byddwn yn ei wella drwy gael rhai atebion gwirioneddol i’r problemau yr oeddwn yn eu hwynebu. Roedd y cynnwys yn canolbwyntio ar reoli symptomau a oedd yn gyntaf yn gwneud i mi deimlo’n waeth oherwydd nad oedd unrhyw atebion i’r problemau sylfaenol nac unrhyw ffordd i wella, ac yn ail roeddent yn cyfateb i’r hyn roeddwn i eisoes wedi’i ddarganfod drwy chwilio ar Google ac felly’n ei weld yn ddiwerth” • “Dim yn ddigon personol er fy mod yn deall pam. Gormod o sesiynau lle trafodwyd symptomau ond nid y strategaethau i ddelio â nhw.” • “Rwy’n teimlo nad ydw i’n dal wedi cael cymorth ymarferol i ddelio â rheoli cyflymder bywyd er mwyn osgoi symptomau yn dilyn ymdrech gorfforol.” • “Yn anffodus, dydw i ddim yn teimlo bod pob dioddefwr yn cael ei drin yn unigol, gall llenwi holiaduron fod yn ddefnyddiol ar gyfer ystadegau ond nid ar gyfer y dioddefwyr. Oherwydd y dull hwn, dydw i ddim yn teimlo fy mod wedi cael unrhyw fudd.” • “Teimlo bod materion eraill y gellid bod wedi mynd i’r afael â nhw ac yn teimlo eu bod wastad yn mynd yn ôl i anadlu.” • “Cafodd un o’m hatebion ei gamddehongli ac roedd yn teimlo bod pob sesiwn yn canolbwyntio ar y peth anghywir. Rhy generig a dim yn ddigon personol.” • “Fe wnes fynychu grŵp cymorth fideo COVID Hir - roedd pawb ar wahanol gamau yn eu hadferiad felly nid oedd yn fuddiol i mi” • “Nid yw’r holiadur hwn yn cymryd i ystyriaeth amrywiadau mewn iechyd ar ddiwrnod penodol, er enghraifft rhwng y bore a’r prynhawn. Mae ond yn gofyn sut ydy chi heddiw”.	12	5

“Cefais gynnig cyrsiau anadlu ar-lein. A ffisiotherapi. Nid oes angen hyn arnaf.” “Rwy’n poeni bod triniaeth wedi’i chyfyngu i un peth ac nad yw bob amser yn ymdrin â nifer o broblemau.”		
Mae’n well gan ymatebwyr gefnogaeth wyneb yn wyneb “Mwy o sesiynau wyneb yn wyneb ar gael i leihau amseroedd aros i unigolion os yn bosibl.” “Anodd dros y ffôn. Byddai wyneb yn wyneb yn fuddiol.” “Mae’r hyfforddwyr yn dda iawn ond yn gyfyngedig o ran yr hyn y gellir ei wneud, maen nhw’n gwneud y gorau gyda’r diffyg cyfleusterau sydd ganddyn nhw o orfod ei wneud ar-lein”	7	18
Mae atgyfeirio/mynediad i wasanaeth COVID Hir yn rhy araf “Cefais i lythyr ynglŷn â’r rhestr aros, ffoniais fis yn ddiweddarach ‘ble ydw i ar y Rhestr’. IE, 119 WYTHNOS SY’N 2 FLYNEDD a 4 MIS – Rydych chi’n tynnu coes, mi fyddaf wedi marw erbyn hynny OS NA FYDDWCH YN GWELD Y BOBL HYN AR UNWAITH FYDD DIM ANSAWDD BYWYD. Rwy’n 75 mlwydd oed nawr??? “Cymerodd amser maith i gyrraedd y clinig COVID Hir, teimlais y gallwn fod wedi gwneud gyda’r gefnogaeth yn gynharach. Blwyddyn a hanner nes i mi fod gyda’r clinig.” “Cymerodd ormod o amser o’r atgyfeiriad i’r apwyntiad” “Mae clinigau COVID Hir yn bodoli ond rydw i wedi bod yn aros bron i 7 mis am apwyntiad yn dilyn atgyfeiriad. Fe gymerodd flwyddyn i mi gael fy atgyfeirio!” “Hoffwn fod wedi cael cymorth yn gynharach pan ddes i adref o’r ysbyty.” “Cefais COVID ym mis Mawrth 2020 a datblygais COVID Hir tua mis Mai 2020. [...] Hyd yn hyn, rwy’n parhau i fod ar y rhestr aros ar gyfer gwasanaeth adsefydlu COVID Hir ac wedi gorfod dod o hyd i’m ffordd fy hun drwy driniaeth”	12	0
Gwahanol faterion cyfathrebu “Cwblhawyd fy asesiad cyntaf gan aelod o staff yr oeddwn wedi gweithio ag ef yn flaenorol, felly gwnaeth hyn i mi deimlo’n anghyfforddus.” “Dyweddodd fy meddyg teulu wrthyf fod gen i COVID Hir ar ôl 8 wythnos o fod yn sâl, dywedodd gweithwyr iechyd galwedigaethol a’r clinig COVID Hir wrthyf fod yn rhaid i mi fod yn symptomatig am 12 wythnos cyn y gallwn gael diagnosis. Roedd hyn yn ddryslyd iawn i mi gan fod 3 o bobl yn dweud pethau gwahanol.” “Gwnewch nodiadau fel os bydd eraill yn eu darllen eu bod yn deall yn iawn unrhyw faterion lluosog sydd gan y claf yn hytrach na gorfod mynd drwy’r cyfan eto” “Mae fy ngwraig yn dweud y gallai’r cyfathrebu gyda fy nheulu fod wedi bod yn well” “Gallai’r cyfathrebu fod ychydig yn well. Cefais i ddim gwybod na allai’r Therapydd Galwedigaethol fynychu apwyntiad oherwydd salwch; Dim ond pan ffoniais ddweud na fyddwn yn gallu mynychu’r apwyntiad ac i drefnu un arall y cefais wybod.”	4	3
Cefnogaeth ansicr ar ôl rhyddhau o’r gwasanaeth COVID Hir “Teimlo y byddai cefnogaeth barhaus wedi bod o fudd yn dilyn ymyrraeth gychwynnol. Ansicr ble i fynd os ydych chi’n cael problemau pellach - cyfeirio. Budd o ymyriadau eraill ar ôl gwasanaeth COVID Hir”. “Teimlo bod rhyddhau’n digwydd yn rhy gynnar”	4	3

“Mwy o gefnogaeth tymor hir, yn enwedig ar gyfer iechyd meddwl.” “Roedd seicolegydd o gymorth i ddechrau ond nid oedd digon o waith dilynol.” “Ni fu unrhyw gefnogaeth ddilynol ers fy apwyntiad dros y ffôn gyda’r tîm COVID Hir”		
Roedd angen i ymatebwyr ddod o hyd i gefnogaeth yn annibynnol “Bu’n rhaid i mi ddod o hyd i’r dietegydd fy hun ac rwy’n cael ffisiotherapi preifat i helpu i leddfu’r cyhyrau tynn o amgylch fy asennau.” “Ceisiodd fy meddyg teulu fonitro fy nghyflwr ond roedd yn onest ac yn agored a dywedodd nad oedd yn gwybod sut i fy helpu. Talais yn breifat ond ni allwn barhau oherwydd roeddwn yn sâl o’r gwaith heb dâl.” “Ar y cyfan, fi sydd wedi gwneud y gwaith adfer, rydw i wedi creu cynlluniau cerdded/ioga i gynyddu fy stamina yn araf. Er bod y wybodaeth a anfonwyd ataf yn dweud nad oedd unrhyw gynllun i’w ddilyn y byddwn i’n teimlo fyddai’n fuddiol. “	3	0
Mae angen mwy o gefnogaeth ar ymatebwyr gyda’u cyflogwyr “Cael ein rheolwyr i ddeall yr hyn yr ydym yn mynd drwyddo” “Hoffwn gael mwy o help yn y gwaith ar ôl COVID”	3	1

Tabl 15. Adborth profiad negyddol defnyddwyr gwasanaeth (penodol i wasanaeth COVID Hir) wedi’u tynnu o atebion ymatebwyr i [C19] “Dywedwch wrthym a oedd unrhyw beth arbennig o dda am eich profiadau yr hoffech ddweud wrthym amdano?” a [C20] “Dywedwch wrthym a oes unrhyw beth y gallem ei newid i wella’ch profiad?” Ar gyfer pob grŵp, adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N). Gallai pob ymatebydd fod wedi cyfrannu i fwy nag un thema.

Themâu (Awgrymiadau ar gyfer gwella)	Dilyn i fyny N = 85	Rhyddhau N = 50
Dylai mwy o apwyntiadau fod ar gael ar adegau hygyrch i bobl sy’n gweithio:	15	10

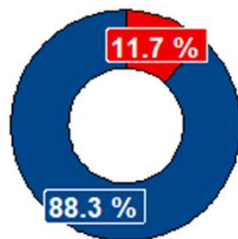
• “Byddwn wedi hoffi mynychu’r cwrs adsefydlu ar gyfer staff y GIG ond roedd yn cael ei gynnal bob amser cinio ar ddydd Mawrth, nad yw’n amser ymarferol mewn gwirionedd os ydych yn gweithio ar ddydd Mawrth. Rwy’n gwerthfawrogi y byddai’n anodd iawn darparu ar gyfer pawb ond efallai y byddai wedi bod yn ddefnyddiol pe bai’n bosibl cynnal cwrs ar ddiwrnod arall hefyd, neu i’r cwrs fod naill ai’n gynnar neu’n hwyr yn y dydd er mwyn i ddefnyddwyr gwasanaethau allu gofyn am ddechrau gwaith yn hwyr/gadael yn gynnar i fynychu’r cwrs” • “Cael grŵp prynhawn” • “Mwy o apwyntiadau gyda’r hwyr (tu allan i oriau) gan fy mod yn gweithio.” • “Trafodaethau ynglŷn â sesiynau Zoom ar-lein. Roedd yr holl amseroedd a gynigiwyd ar amseroedd pan oeddwn yn y gwaith” • “Roedd sesiynau grŵp corfforol o fewn yr 8 wythnos gychwynnol weithiau’n lletchwith i gyd-fynd â’r ymrwymadau gwaith gan eu bod ar amseroedd/diwrnodau penodedig.” Awgrymiadau eraill: • “Pan fyddwch wedi cael eich atgyfeirio at adran arall ynglŷn â’ch symptomau, ni ddylech gael eich atgyfeirio’n ôl at eich meddyg teulu i wneud yr atgyfeiriad. Dylai’r tîm adsefydlu ar gyfer COVID-19 allu gwneud pob atgyfeiriad hefyd er mwyn gallu helpu gyda’ch symptomau a rhoi cymorth.” • “Mwy o ymgysylltu â chleifion. Rhannu’r sesiwn yn ymgysylltu â chleifion ac yna darlith yn hytrach na dim ond bod yn ddarlith.” • “Mae angen i’r gwasanaeth osod nodau ac amcanion i gleifion cyn yr apwyntiad gan ddweud beth allant ei ddarparu. Mae’r hyn sydd ar gael i gleifion COVID Hir yn gyfyngedig, mae angen i chi gynnig gwell cymorth a gwasanaethau” • “Ffordd i unigolion gael gafael ar y wybodaeth ddiweddaraf (o ystyried ymchwil barhaus) e.e. meddwl pŵl.” • “Clinigau galw heibio - wyneb yn wyneb.” • “Byddai’n ddefnyddiol pe bai enwau’r staff yn cael eu rhestru ar y llythyr apwyntiad pan fyddwch yn siarad â mwy nag un aelod o’r tîm.”	
---	--

Tabl 16 Awgrymiadau ar gyfer gwelliannau i’r gwasanaeth COVID Hir wedi’u tynnu o atebion ymatebwyr i [C19] “Dywedwch wrthym a oedd unrhyw beth arbennig o dda am eich profiadau yr hoffech ddweud wrthym amdano?” a [C20] “Dywedwch wrthym a oes unrhyw beth y gallem ei newid i wella’ch profiad?” Ar gyfer pob grŵp, adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N). Gallai pob ymatebydd fod wedi cyfrannu i fwy nag un thema. Yn olaf, fel y dangosir yn Ffigur 17, byddai mwyafrif yr ymatebwyr yn argymhell y gwasanaeth COVID Hir: 89.1% o’r grŵp ‘Rhyddhau’, 88.3% o’r ‘Defnyddwyr gwasanaeth presennol’ ac 81.9% o’r grŵp ‘Dilyn i fyny’.

Existing service users

N responders = 214
(92.2% of total group responders)

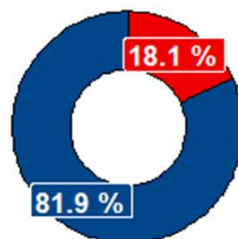
■ Yes (N = 189) ■ No (N = 25)



Follow-up

N responders = 226
(98.3% of total group responders)

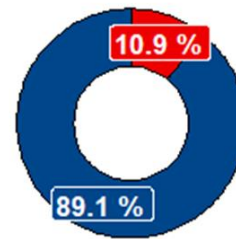
■ Yes (N = 185) ■ No (N = 41)



Discharge

N responders = 201
(97.6% of total group responders)

■ Yes (N = 179) ■ No (N = 22)



Figur 15. Siartiau toesenni ar gyfer [C21]: “A fydddech chi’n argymhell y gwasanaeth hwn?” (% o ymatebion yn ôl BILI - BIP AB: 11%; BIP BC: 4.2%; BIP Caerdydd a’r Fro: 19.4%; BIP CTM: 37.5%; BIP Hywel Dda: 10.7%; Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: 3.7%; BIP Bae Abertawe: 13.5%).

4.8 Dadansoddiad o ymatebion ychwanegol

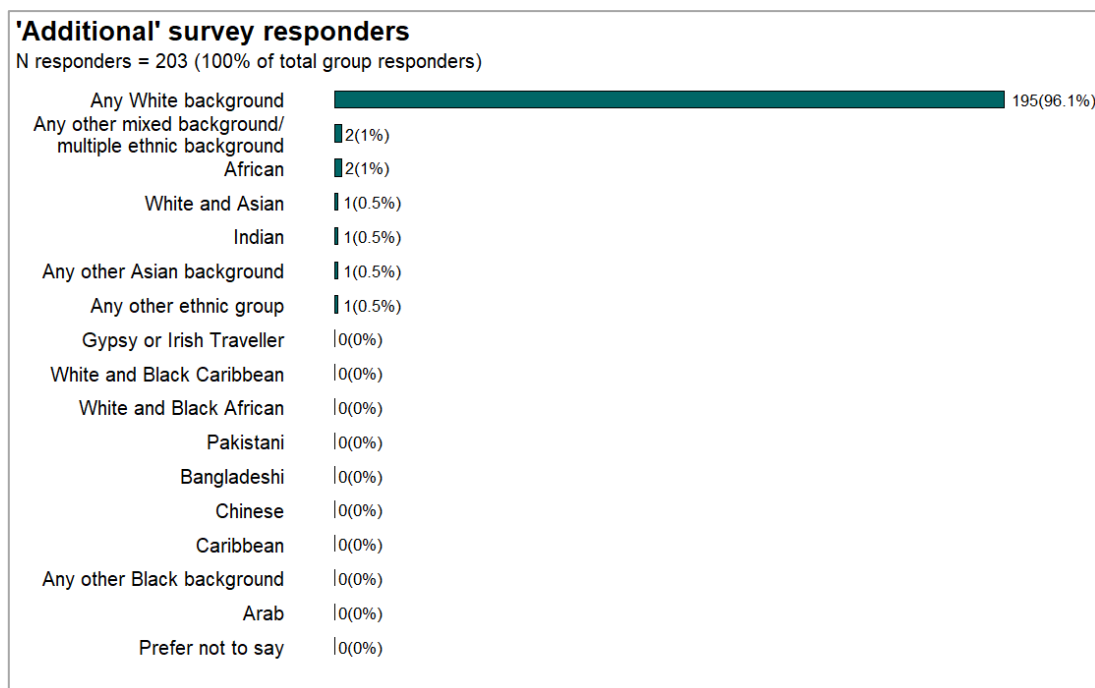
Cafodd 203 o ymatebion eu heithrio o’r prif ddadansoddiad gan ddilyn y meini prawf a ddisgrifir yn Adran 3.1.5. Dadansoddir yr ymatebion ychwanegol hyn, gan ymatebwyr na wnaethant ddefnyddio gwasanaeth COVID Hir, ar wahân isod.

Gan ddechrau gyda’u demograffeg (Tabl 17, Ffigur 16 a Ffigur 17), roedd mwyafrif yr ymatebwyr ychwanegol yn fenywod (75.9%), yr ystod oedran amlaf oedd 41-50 (36%), roedd y rhan fwyaf o’r

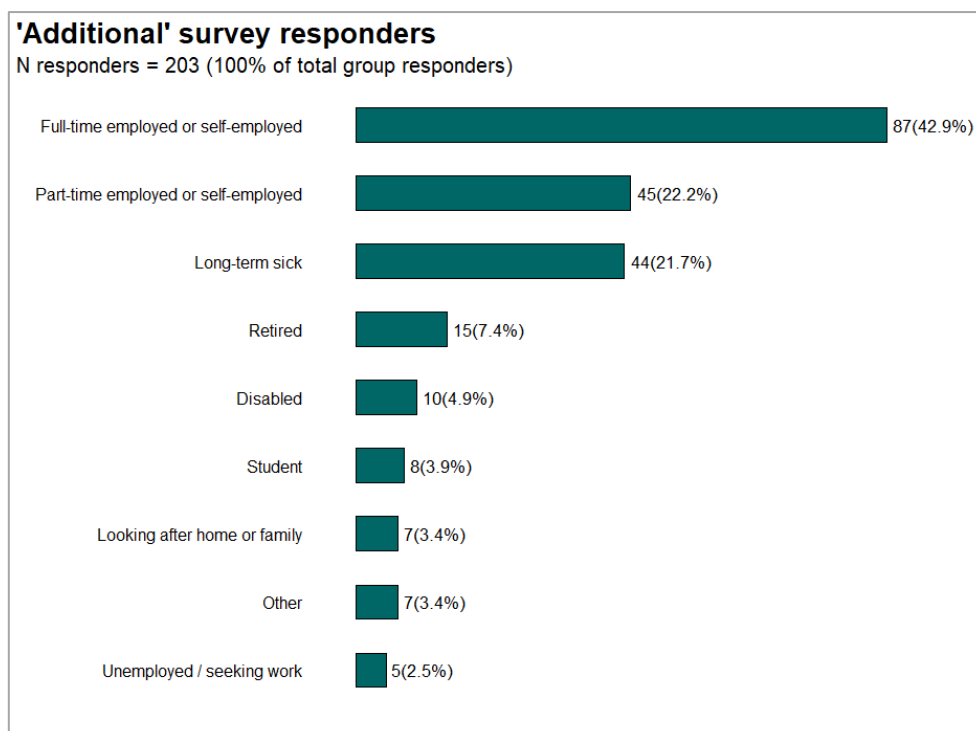
ymatebwyr o ethnigrwydd ‘*unrhyw gefndir Gwyn*’ (96.1%) a’r statws cyflogaeth mwyaf cyffredin oedd ‘*Cyflogedig amser llawn/hunangyflogedig*’ (42.9%).

		Ymatebwyr ychwanegol
Cyfanswm maint y sampl		203 (100%)
Rhyw	Benyw	154 (75.9%)
	Gwryw	48 (23.6%)
	Anneuaid	1 (0.5%)
	Mae’n well gen i beidio â dweud	0 (0%)
Ystod oedran	17 ac iau	1 (0.5%)
	18 - 30	4 (2%)
	31 - 40	31 (15.3%)
	41 - 50	73 (36%)
	51 - 60	71 (35%)
	61 - 70	22 (10.8%)
	71 - 80	1 (0.5%)
	81 - 90	0 (0%)
	91 a hŷn	0 (0%)
Iaith a ddefnyddiwyd i ymateb	Saesneg	203 (100%)
	Cymraeg	0 (0%)

Tabl 17. Demograffeg ymatebwyr ychwanegol.



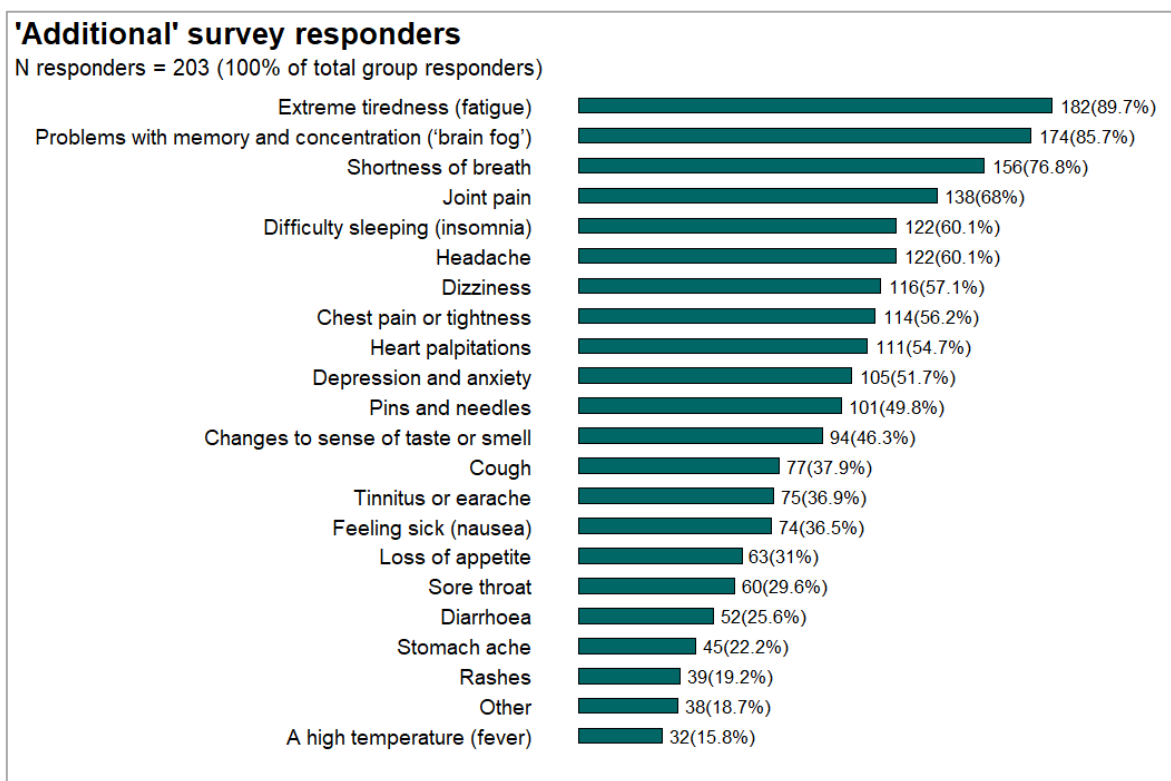
Ffigur 16. Plotiau bar ar gyfer: [C3] “*Dywedwch wrthym eich ethnigrwydd*”.



Ffigur 17. Plotiau bar ar gyfer: [C4] “Pa rai o’r diffiniadau hyn sy’n disgrifio eich statws cyflogaeth orau?”
Roedd ymatebwyr yn gallu rhoi mwy nag ymateb i’r cwestiwn hwn (h.y. ar gyfer pob bar, byddai 100% yn dangos bod pob ymatebydd wedi dewis yr opsiwn hwnnw).

Y symptomau cysylltiedig â COVID-19 a brofwyd gan y mwyafrif ymatebwyr ychwanegol oedd: ‘Blinder eithafol’ (89.7%), ‘Meddwl pŵl’ (85.7%), ‘Diffyg anadl’ (76.8%), ‘Poen yn y cymalau’ (68%), ‘Insomnia’

(60.1%), 'Cur pen' (60.1%), 'Penysgafnder' (57.1%), 'Poen/tyndra yn y frest' (56.2%), 'Chwimguriadau'r galon' (54.7%) ac 'Iselder a phryder' (51.7%).



Ffigur 18. Plotiau bar ar gyfer [C6]: “Dywedwch wrthym am unrhyw symptomau rydych chi wedi’u profi heddiw oherwydd COVID-19”. Roedd ymatebwyr yn gallu rhoi mwy nag ymateb i’r cwestiwn hwn (h.y. ar gyfer pob bar, byddai 100% yn dangos bod pob ymatebydd yn y grŵp wedi dewis yr opsiwn hwnnw).

Yn debyg i’r hyn a adroddwyd gan ddefnyddwyr gwasanaeth COVID Hir, fe wnaeth yr ymatebwyr ‘ychwanegol’ grybwyll yn fwyaf aml y symptomau ‘arall’ canlynol: ‘Poen’, ‘Problemau symudedd’, ‘Anhwylder wedi ymdrech’ (PEM), ‘Problemau golwg a’r llygaid’ a phroblemau gyda’r ‘Llais, ceg, gwddf a/neu lyncu’ (Tabl 18).

SYMPTOMAU ERAILL	Ymatebwyr 'ychwanegol' N = 37 (18.2%)
Poen (e.e. poen yn y cyhyrau/stiffwrwydd, poen cyffredinol neu leol yn y corff)	10
Problemau symudedd (gan gynnwys problemau gyda'r coesau, problemau cydbwysedd, gwendid yn y cyhyrau)	7
Anhwylder wedi ymdrech	5
Problemau golwg a llygaid	5
Problemau llais, ceg, gwddf a llyncu	4
Colli gwallt	3
Problemau cardiofasgwlaidd (e.e. chwimguriad)	2
Problemau Dysautonomia/Syndrom Tachycardia Orthostatig Postol (POTS)/ Anoddefiad Orthostatig	2
Problemau gastroberfeddol	2
Problemau gyda'r trwyn a/neu sinws (e.e. gwaedu trwyn, llid trwynol, tagfeydd yn y sinws)	2
Diffwrthder y corff (e.e. traed, wyneb)	2
Breuddwydion byw, hunllefau, deffro'n sydyn â phryder	2
Chwysu gormodol/teimlo'n boeth a/neu'n methu rheoli tymheredd y corff	2
Alergedd, MCAS (Syndrom Actifadu Celloedd Mast)	1
Ffsgelliad cyhyrau cyson	1
Problemau â'r traed a'r dwylo (oer, dolurus, cosi, chwyddo)	1
Gwynt	1
Chwarennau chwyddedig	1
Colli clyw	1
Gorsensitifrwydd (e.e. i olau, sain, poen neu orsensitifrwydd y croen)	1
Pwysedd gwaed uchel	1
Cryndod anwirfoddol	1
Problemau hwyliu (e.e. newid eithafol mewn hwyliu, hwyliu isel)	1
Thyroid tanweithredol	1
Pwl o isgemia dros dro	1

Tabl 18. 'Symptomau eraill o ganlyniad i COVID Hir nad oedd wedi eu rhestru yn yr holiadur. Adroddir ar nifer yr ymatebwyr (N) a % cyfanswm ymatebwyr ym mhennawd y golofn

Ni roddodd unrhyw ymatebwyr 'ychwanegol' adborth drwy destun rhydd (ymatebion a gasglwyd rhwng 1 o Ebrill 2022 a 31 Mai 2022; gweler yr adroddiadau sydd wedi'u cyhoeddi'n flaenorol ar gyfer dadansoddiad thematig o ymatebion blaenorol: <https://cedar.nhs.wales/our-work/evaluation/adferiad-recovery-long-covid-evaluation/>).

5. Data o ran y galw ar Fyrddau Iechyd Lleol

Mae Tabl 19 yn dangos y galw am gyrchu'r gwasanaeth COVID Hir yn y gwahanol Fyrddau Iechyd Lleol. O gofio bod gwahanol Fyrddau Iechyd Lleol wedi gweithredu eu gwasanaeth COVID Hir mewn ffyrdd gwahanol, dim ond dangosol yw'r niferoedd hyn ac ni argymhellir cymariaethau.

Cwestiwn	BIP AB*	BIP BC	BIP Caerdydd a'r Fro	BIP CTM	BIP Hywel Dda	Bwrdd Iechyd Addysgu Powys	BIP Bae Abertawe
Nifer yr unigolion sydd wedi cael eu hatgyfeirio i'r gwasanaeth COVID Hir	289	969	521 (Cyfanswm atgyfeiriadau = 694, atgyfeiriadau dyblyg = 62, atgyfeiriadau amhriodol = 111)	823	368	101	361
Nifer yr unigolion sydd wedi cael mynediad i'r gwasanaeth COVID Hir ac wedi ei ddefnyddio	153	291	469 (52 ar restr aros, 260 heb optio i mewn /gwrthod apwyntiad)	667	181	88	292
Nifer y defnyddwyr gwasanaeth COVID Hir sydd wedi cael eu hatgyfeirio i ofal eilaidd fel cleifion allanol	18	8	40	59	0	3	Dim atgyfeiriadau gofal eilaidd uniongyrchol gan wasanaethau COVID Hir. Atgyfeirir cleifion yn ôl i'r meddyg teulu ar gyfer ymchwiliadau pellach, cardioleg yw hyn yn bennaf.

Tabl 19.Y galw am gyrchu'r gwasanaeth COVID Hir. Mae Tabl 20 yn dangos pryd y casglwyd y wybodaeth ar gyfer Tabl 19.

Bwrdd Iechyd Lleol	O	I
BIP AB	01/09/2021	30/06/2022
BIP BC	02/12/2021*	30/06/2022
BIP Caerdydd a'r Fro	01/09/2021	30/06/2022
BIP CTM	01/07/2021	30/06/2022
BIP Hywel Dda	01/10/2021	30/06/2022
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys	01/09/2021	30/06/2022
BIP Bae Abertawe	01/09/2021	15/06/2022

Tabl 20. Cyfnod casglu data galw am wasanaeth gan Fyrddau Iechyd Lleol. * Dyddiad yr aeth y gwasanaeth COVID Hir yn fyw ar gyfer BIP BC.

6. Cyfeiriadau

NICE. (2021). Guideline NG188 | COVID-19 rapid guideline: managing the long-term effects of COVID-19. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng188/chapter/Recommendations>

ONS. (2021). Prevalence of ongoing symptoms following coronavirus (COVID-19) infection in the UK: 2 December 2021. Office for National Statistics.

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases>

[es/bulletins/prevalenceofongoingsymptomsfollowingcoronaviruscovid19infectionintheuk/2december2021](https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/prevalenceofongoingsymptomsfollowingcoronaviruscovid19infectionintheuk/2december2021)

ONS. (2022). Prevalence of ongoing symptoms following coronavirus (COVID-19) infection in the UK: 1 June 2022.

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/prevalenceofongoingsymptomsfollowingcoronaviruscovid19infectionintheuk/1june2022>

Sudre, C. H., Murray, B., Varsavsky, T., Graham, M. S., Penfold, R. S., Bowyer, R. C., Pujol, J. C., Klaser, K., Antonelli, M., Canas, L. S., Molteni, E., Modat, M., Jorge Cardoso, M., May, A., Ganesh, S., Davies, R., Nguyen, L. H., Drew, D. A., Astley, C. M., ... Steves, C. J. (2021). Attributes and predictors of long COVID. *Nature Medicine*, 27(4), 626–631. <https://doi.org/10.1038/s41591-021-01292-y>

Van Hout, B., Janssen, M. F., Feng, Y. S., Kohlmann, T., Busschbach, J., Golicki, D., Lloyd, A., Scalone, L., Kind, P., & Pickard, A. S. (2012). Interim scoring for the EQ-5D-5L: Mapping the EQ-5D-5L to EQ-5D-3L value sets. *Value in Health*, 15(5), 708–715. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2012.02.008>

Welsh Government. (2021). Technical Advisory Group: Long-COVID. <https://gov.wales/technical-advisory-group-long-covid>

Whitaker, M., Elliott, J., Chadeau-Hyam, M., Riley, S., Darzi, A., Cooke, G., Ward, H., & Elliott, P. (2021). Persistent symptoms following SARS-CoV-2 infection in a random community sample of 508,707 people. *MedRxiv*, 2021.06.28.21259452. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.06.28.21259452v1>

7. Deunydd ategol

Atodiad 1: Holiadur defnyddwyr gwasanaeth cenedlaethol

Adran A.1.1 ‘Eich cymorth COVID Hir’ [C0]

C0. Dywedwch wrthym at ba Fwrdd iechyd yr ydych wedi cael eich atgyfeirio i gael cymorth gyda'ch COVID Hir

- ☐ Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
- ☐ Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
- ☐ Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
- ☐ Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
- ☐ Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
- ☐ Bwrdd Iechyd Addysgu Powys
- ☐ Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe
- ☐ Bwrdd Iechyd y tu allan i Gymru
- ☐ Dydw i ddim yn gwybod
- ☐ Dydw i ddim wedi cael fy atgyfeirio ar gyfer cymorth

C0a. Os gwnaethoch ateb " Dydw i ddim yn gwybod " neu " Dydw i ddim wedi cael fy atgyfeirio ar gyfer cymorth" i'r cwestiwn uchod, dywedwch wrthym lle rydych yn byw. Sylwer, efallai na fydd rhai o'r cwestiynau canlynol yn berthnasol i chi.

Adran A.1.2 'Amdanoch chi' (C1-C4)

Atebwch y cwestiynau canlynol fel ein bod ni'n gwybod ychydig mwy amdanoch chi. Bydd hyn yn ein helpu i gysylltu eich adborth gyda'i gilydd i ddeall sut mae eich ymatebion wedi newid dros amser..

C1. 1) Dywedwch wrthym eich oedran

- ☐ 17 ac iau
- ☐ 18 - 30
- ☐ 31 - 40
- ☐ 41 - 50
- ☐ 51 - 60
- ☐ 61 - 70
- ☐ 71 - 80
- ☐ 81 - 90
- ☐ 91 a throsodd

C2. Dywedwch wrthym eich rhyw

- ☐ Gwryw
- ☐ Benyw

☐ Anneuaidd

☐ Mae'n well gen i beidio â dweud

Q3. Dywedwch wrthym eich grŵp ethnig

☐ Unrhyw gefndir Gwyn, gan gynnwys Cymreig, Seisnig, Albanaidd, Gwyddelig Gogledd Iwerddon, Prydeinig, Gwyddelig

☐ Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig

☐ Gwyn a Du Caribïaidd

☐ Gwyn a Du Affricanaidd

☐ Gwyn ac Asiaidd

☐ Unrhyw gefndir Cymysg/aml ethnig arall

☐ Indiaidd

☐ Pacistanaidd

☐ Bangladeshaidd

☐ Tsieiniaidd

☐ Unrhyw gefndir Asiaidd arall

☐ Caribïaidd

☐ Affricanaidd

☐ Unrhyw gefndir Du arall

☐ Arabaidd

☐ Unrhyw grŵp ethnig arall

☐ Mae'n well gen i beidio â dweud

Q4. Pa rai o'r canlynol sy'n disgrifio eich statws cyflogaeth orau? (Dewiswch bob un perthnasol)

☐ Cyflogedig llawn amser neu hunangyflogedig

☐ Myfyriwr

☐ Cyflogedig rhan amser neu hunangyflogedig

☐ Wedi ymddeol

☐ Di-waith/ceisio gwaith

☐ Sâl yn hirdymor

☐ Gofalu am y cartref neu'r teulu

☐ Anabl

☐ Arall

C4a. Os arall, nodwch isod _____

Adran A.1.3 'Eich iechyd sy'n gysylltiedig â COVID' (C5-C8)

C5. A ydych wedi'ch derbyn i'r ysbyty fel claf mewnl o ganlyniad i COVID-19?

☐ Ydw

☐ Nac Ydw

☐ Ddim yn siwr

C5a. Os ydych, sawl diwrnod wnaethoch chi dreulio yn yr ysbyty i gyd? (Os ydych chi'n dal i fod yn yr ysbyty, dywedwch wrthym sawl diwrnod rydych chi wedi bod yn yr ysbyty hyd yn hyn).

C6. Dywedwch wrthym am unrhyw symptomau rydych chi wedi'u profi heddiw oherwydd COVID-19 (Dewiswch bob un perthnasol)

(Sylwer: adalwyd o'r rhestr o symptomau <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/long-term-effects-of-coronavirus-long-covid/>)

☐ blinder eithafol

☐ anhawster cysgu (anhunedd)

☐ diffyg anadl

☐ pinnau bach

☐ poen yn y frest neu dyndra

☐ poen yn y cymalau

☐ crychguriadau'r galon

☐ iselder a phryder

☐ pendro

☐ tinnitus neu boen clust

☐ brechau

☐ teimlo'n sâl (cyfog)

☐ dolur rhydd

☐ poen stumog

☐ colli archwaeth

☐ tymheredd uchel

- ☐ peswch
- ☐ cur pen
- ☐ problemau gyda'r cof a chanolbwyntio
- ☐ newidiadau i ymdeimlad o flas neu arogl
- ☐ dolur gwddf
- ☐ arall

C6a. Os arall, nodwch isod _____

C7. Dywedwch wrthym faint o ymweliadau/cysylltiadau gyda'r meddyg (wyneb yn wyneb neu o bell) a gawsoch yn ystod y 6 mis diwethaf yn ymwneud â COVID-19 _____

C8. Os ydych wedi cael adferiad sy'n gysylltiedig â'ch COVID-19, dywedwch wrthym faint o sesiynau rydych chi wedi'u cael. _____

Adran A.1.4 'Eich Iechyd Cyffredinol' (C9-14)

Mae'r adran hon (C9-C14) yn cynnwys yr offeryn EQ-5D-5L. © EuroQol Research Foundation. EQ-5D™ is a trade mark of the EuroQol Research Foundation UK (English) v2.1.

C9. Tapiwch ar y frawddeg sy'n disgrifio orau sut mae eich iechyd HEDDIW: SYMUDEDD

Symudedd * *Required*

- ☒ Dydw i ddim yn cael anhawster wrth gerdded o gwmpas
- ☐ Rydw i'n cael ychydig o anhawster wrth gerdded o gwmpas
- ☐ Rydw i'n cael anhawster cymedrol wrth gerdded o gwmpasut
- ☐ Rydw i'n cael anhawster difrifol wrth gerdded o gwmpas
- ☐ Dydw i ddim yn gallu cerdded o gwmpas

© Sefydliad Ymchwil EuroQol. Mae EQ-5D™ yn nod masnach Sefydliad Ymchwil EuroQol

C10. Tapiwch ar y frawddeg sy'n disgrifio orau sut mae eich iechyd HEDDIW: HUNAN-OFAL

HUNAN-OFAL * Required

- ☐ Dydw i ddim yn cael anhawster ymolchi neu wisgo amdanaf
- ☐ Rydw i'n cael ychydig o anhawster ymolchi neu wisgo amdanaf
- ☐ Rydw i'n cael anhawster cymedrol ymolchi neu wisgo amdanaf
- ☐ Rydw i'n cael anhawster difrifol ymolchi neu wisgo amdanaf
- ☐ Dydw i ddim yn gallu ymolchi neu wisgo amdanaf

© Sefydliad Ymchwil EuroQol. Mae EQ-5D™ yn nod masnach Sefydliad Ymchwil EuroQol

C11. Tapiwch ar y frawddeg sy'n disgrifio orau sut mae eich iechyd HEDDIW: GWEITHGAREDDAU ARFEROL

GWEITHGAREDDAU ARFEROL (e.e. gwaith, astudio, gwaith tŷ, gweithgareddau teuluol neu hamdden) * Required

- ☐ Dydw i ddim yn cael anhawster gwneud fy ngweithgareddau arferol
- ☐ Rydw i'n cael ychydig o anhawster gwneud fy ngweithgareddau arferol
- ☐ Rydw i'n cael anhawster cymedrol gwneud fy ngweithgareddau arferol
- ☐ Rydw i'n cael anhawster difrifol gwneud fy ngweithgareddau arferol
- ☐ Dydw i ddim yn gallu gwneud fy ngweithgareddau arferol

© Sefydliad Ymchwil EuroQol. Mae EQ-5D™ yn nod masnach Sefydliad Ymchwil EuroQol

C12. Tapiwch ar y frawddeg sy'n disgrifio orau sut mae eich iechyd HEDDIW: POEN / ANGHYSUR

POEN / ANGHYSUR * Required

- ☐ Does gen i ddim poen nac anghysur
- ☐ Mae gen i ychydig o boen neu anghysur
- ☐ Mae gen i boen neu anghysur cymedrol
- ☐ Mae gen i boen neu anghysur difrifol
- ☐ Mae gen i boen neu anghysur eithafol

© Sefydliad Ymchwil EuroQol. Mae EQ-5D™ yn nod masnach Sefydliad Ymchwil EuroQol

C13. Tapiwch ar y frawddeg sy'n disgrifio orau sut mae eich iechyd HEDDIW: PRYDER / ISELDER

PRYDER / ISELDER * Required

- ☐ Dydw i ddim yn teimlo'n bryderus nac yn isel
- ☐ Rydw i'n teimlo ychydig yn bryderus neu isel
- ☐ Rydw i'n teimlo'n gymedrol o bryderus neu isel
- ☐ Rydw i'n teimlo'n ddifrifol o bryderus neu isel
- ☐ Rydw i'n teimlo'n eithafol o bryderus neu isel

© Sefydliad Ymchwil EuroQol. Mae EQ-5D™ yn nod masnach Sefydliad Ymchwil EuroQol

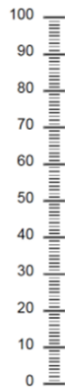
C14. Hoffem gael gwybod pa mor dda neu wael yw eich iechyd chi HEDDIW

- Mae'r raddfa hon wedi'i rhifo 0 i 100

Mae 100 yn golygu'r iechyd gorau y gallwch chi ei ddychmygu.

- Mae 0 yn golygu'r iechyd gwaethaf y gallwch chi ei ddychmygu.

Yr iechyd gorau
gallwch ddychmygu



Yr iechyd gwaethaf
Gallwch ddychmygu

Nodwch y pwynt ar y raddfa hon lle bydddech chi'n rhoi eich iechyd HEDDIW a nodwch y rhif cysylltiedig yn y blwch isod. * Required

© Sefydliad Ymchwil EuroQol. Mae EQ-5D™ yn nod masnach Sefydliad Ymchwil EuroQol

Adran A.1.5 'Am eich profiad' (C15-21)

Wrth feddwl am eich argraffiadau cyntaf cyffredinol o'r Gwasanaeth Syndrom Ôl-COVID-19 (COVID Hir):

C15. Oeddech chi'n teimlo bod pobl wedi gwrandao ar eich pryderon a'u deall?

- ☐ Bob amser
- ☐ Fel arfer
- ☐ Weithiau

☐ Byth

C16. A gawsoch eich cefnogi i gael y wybodaeth a'r help yr oedd eu hangen arnoch?

☐ Bob amser

☐ Fel arfer

☐ Weithiau

☐ Byth

C17. A oeddech chi'n chwarae rhan ddigonol wrth benderfynu pa gefnogaeth a gawsoch?

☐ Bob amser

☐ Fel arfer

☐ Weithiau

☐ Byth

C18. Gan ddefnyddio'r raddfa 0-10, lle mae 0 yn golygu gwael iawn, a 10 yn golygu ardderchog, sut byddech chi'n sgorio eich profiad cyffredinol?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gwael iawn				Cymedrol				Rhagorol		

Wrth feddwl am eich ymatebion:

C19. Dywedwch wrthym a oedd unrhyw beth arbennig o dda am eich profiadau yr hoffech ddweud wrthym amdano?

C20. Dywedwch wrthym a oes unrhyw beth y gallem ei newid i wella'ch profiad?

C21. A fydddech chi'n argymhell y gwasanaeth hwn?

☐ Byddwn

☐ Na fyddwn

Atodiad 2: Cwestiynau ychwanegol a weinyddwyd drwy holiadur arolwg cyfryngau cymdeithasol a dosbarthiad ymatebwyr i grwpiau defnyddwyr gwasanaeth

C22. Dywedwch wrthym pa mor bell yn ôl y cawsoch eich cyfeirio at y Gwasanaeth COVID Hir yn eich Bwrdd Iechyd Lleol?

☐ Dydw i ddim wedi cael fy atgyfeirio

- ☐ Hyd at 1 mis yn ôl
- ☐ Rhwng 1 mis a 3 mis yn ôl
- ☐ Dros 3 mis yn ôl
- ☐ Dydw i ddim yn cofio
- ☐ Dydw i ddim yn siŵr os rydw i wedi cael fy nghyfeirio

C23. Dywedwch wrthym pa un o'r opsiynau canlynol sy'n berthnasol i chi. Gofynnol

- ☐ Dydw i ddim wedi cael fy atgyfeirio at y gwasanaeth COVID Hir
- ☐ Rwy'n aros i dderbyn fy apwyntiad gyntaf/cefnogaeth gan y Gwasanaeth COVID Hir
- ☐ Rydw i dal i fynychu apwyntiadau/derbyn cymorth gan y Gwasanaeth COVID Hir
- ☐ Cefais fy rhyddhau o'r Gwasanaeth COVID Hir

Defnyddiwyd y ddau gwestiwn ychwanegol hyn i gategoreiddio'r ymatebwyr cyfryngau cymdeithasol yn grwpiau defnyddwyr gwasanaeth (ni chafodd y categori 'Defnyddwyr gwasanaeth presennol' ei ystyried oherwydd bod yr arolwg ar gyfryngau cymdeithasol wedi'i ryddhau mwy na 6 mis ers dechrau'r rhaglen Adferiad). Esbonnir y rhesym eg a ddefnyddiwyd yn y tabl isod:

Categori defnyddiwr grŵp gwasanaeth	C22	Cyfuniad (Q22/Q23)	C23
Atgyfeiriadau newydd	'Hyd at 1 mis yn ôl' neu 'Rhwng 1 mis a 3 mis yn ôl'	<u>A dim</u>	'Rydw i wedi cael fy rhyddhau o'r Gwasanaeth COVID Hir'
Dilyn i fyny	'Mwy na 3 mis yn ôl'	<u>A</u>	'Rydw i'n dal i fynychu apwyntiadau/derbyn cymorth gan y Gwasanaeth COVID Hir'
Rhyddhawyd	<i>Unrhyw ddewis ymateb</i>	<u>A</u>	'Rydw i wedi cael fy rhyddhau o'r Gwasanaeth COVID Hir'
Ymatebwyr ychwanegol	'Dydw i ddim wedi cael fy atgyfeirio'	<u>Neu</u>	'Nid wyf wedi cael fy atgyfeirio at y Gwasanaeth COVID Hir' Neu 'Rwy'n aros i dderbyn fy apwyntiad/cymorth cyntaf gan y Gwasanaeth COVID Hir'