

Profiadau'r cyhoedd o'r gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu yng Nghymru

**Gwaith ymchwil a gomisiynwyd gan Senedd Cymru ac a gynhyrchwyd mewn
ymgyngoriad ag Ymchwil y Senedd**

Simon Williams¹, Kimberly Dienes², Paul White¹

**¹ Canolfan Pobl a Threfniadaeth, Ysgol Reolaeth, Prifysgol Abertawe, Abertawe,
Cymru, SA1 8EN.**

**Adran Seicoleg, Coleg y Gwyddorau Dynol ac Iechyd, Prifysgol Abertawe, Abertawe,
Cymru, SA2 8PP**

Cyswllt xxxx

PRIF GRYNODEB

Y canfyddiadau allweddol

- Profiad o'r Gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu: Roedd profiad cyfranogwyr o'r gwasanaeth yn amrywiol. Roedd amrywiad sylweddol yn yr amser a gymerwyd i'r gwasanaeth gysylltu ag unigolion o amser yr amlygiad tybiedig (33 y cant o fewn diwrnod, 64 y cant o fewn 3 diwrnod, 36 y cant o fewn 4 diwrnod neu fwy). Roedd cryn amrywiad hefyd o ran amllder y cyswllt dilynol (e.e. 25 y cant yn cael cyswllt dyddiol a 50 y cant ddim yn cael unrhyw gyswllt pellach).
- Safbwyntiau ar y gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu: Cymysg oedd boddhad y cyfranogwyr ar y gwasanaeth. Yn gyffredinol, roedd tua hanner (48 y cant) yn fodlon ar eu profiad o'r gwasanaeth, o'i gymharu ag ychydig dros draean (36 y cant) a oedd yn anfodlon. Roedd tua hanner ymatebwyr yr arolwg yn fodlon ar allu y gwasanaeth i ateb eu cwestiynau (54 y cant). Teimlai'r rhan fwyaf o'r cyfranogwyr fod y cyngor gan y gwasanaeth yn glir (70 y cant) ac yn hawdd ei gyflawni (76 y cant).
- Ymlyniad: Adroddwyd bod yr achosion o lynu wrth ganllawiau hunanynysu yn uchel, gydag 80 y cant o ymatebwyr yr arolwg wedi nodi eu bod wedi ynysu'n llwyr a dim ond 1 y cant yn awgrymu nad oeddent wedi ynysu o gwbl. Yr heriau i hunanynysu a nodwyd amlaf oedd: heriau iechyd corfforol (e.e. diffyg ymarfer corff, poenau anarferol ac ati) (46 y cant), heriau iechyd meddwl (e.e. pryder, teimlo'n isel, unigrwydd ac ati) (46 y cant), addasu i'r drefn ddyddiol arferol (34 y cant). Er nad ydynt mor gyffredin, ymhlith yr heriau pwysig a allai ei gwneud yn ofynnol i'r rhai sy'n hunanynysu gael cymorth ychwanegol roedd diffyg mynediad at hanfodion (20 y cant), heriau o ran ymrwymiad gofal (14 y cant) a heriau ariannol (12 y cant).
- Cynllun cymorth hunanynysu: Ychydig iawn o ymatebwyr yr arolwg (8 y cant) a gafodd wybod am y cynllun cymorth hunanynysu gan swyddogion olrhain cysylltiadau. Nid oedd ychydig dros hanner (53 y cant) yn gwybod amdano o gwbl. Roedd ychydig o dan un o bob pedwar (27 y cant) yn teimlo bod yr angen i hunanynysu yn effeithio'n negyddol ar eu hincwm (ac roedd un o bob deg (10 y cant) yn cytuno'n gryf ei fod wedi cael effaith).
- Iechyd meddwl: Un o'r prif heriau a wynebodd y cyfranogwyr oedd effeithiau hunanynysu ar iechyd meddwl. Ni wnaeth swyddogion olrhain cysylltiadau holi ynghylch lles emosiynol neu feddyliol tri chwarter ymatebwyr yr arolwg (75 y cant). Roedd dros hanner (53 y cant) yn teimlo y byddent wedi hoffi cael rhagor o wybodaeth am gymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl wrth hunanynysu.

Argymhellion allweddol

- **Argymhelliad 1:** Dylai'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu sicrhau bod mwy o gysondeb yn y modd y mae swyddogion olrhain cysylltiadau'n cyfathrebu â'r rhai y gofynnir iddynt hunanynysu, er enghraifft o ran yr amser y mae'n ei gymryd i gysylltu â hwy (yn gyson isel, cyn pen 1-2 diwrnod yn ddelfrydol) ac o ran pa mor aml y byddant yn cysylltu â hwy wedyn (yn gyson uchel, bob dydd yn ddelfrydol).
- **Argymhelliad 2:** Dylai'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu sicrhau'n gyson fod eu swyddogion yn holi *pawb* sy'n gorfod hunanynysu am eu sefyllfa ariannol ac, os yw'n berthnasol, dylent roi gwybodaeth benodol iddynt am wneud cais am daliadau hunanynysu neu fathau eraill o gymorth ariannol.
- **Argymhelliad 3:** Dylai'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu holi'n gyson am lesiant meddyliol ac emosiynol *pawb* sy'n gorfod hunanynysu a dylent ddarparu adnoddau a lincs a allai eu helpu i gael cymorth iechyd meddwl.
- **Argymhelliad 4:** Os *nad* yw pobl yn teimlo bod ganddynt y gallu, y cyfle neu'r cymhelliant i lynu wrth y canllawiau hunanynysu, mae angen eu cofnodi'n systematig a sicrhau eu bod yn cael adnoddau a allai eu helpu i wneud hynny.

Y CEFNDIR

Mae'r Strategaeth Profi, Orlhain, Diogelu yn rhan o Fframwaith Llywodraeth Cymru ar gyfer Arwain Cymru allan o'r Pandemig Coronafeirws.¹ Mae'r strategaeth yn cynnwys gwyliadwriaeth iechyd cymunedol ac olrhain cysylltiadau, gyda'r nod o nodi a chefnogi'r rhai sy'n gorfod hunanynysu er mwyn lliniaru trosglwyddiad y coronafeirws yng Nghymru.² Mae'r canllawiau cyfredol yn awgrymu y dylai pobl hunanynysu am ddeg diwrnod: os ydynt yn datblygu symptomau; maent wedi cael prawf positif am Covid-19 (hyd yn oed heb symptomau); maent yn byw gyda rhywun, neu mae rhywun o'u cartref estynedig wedi datblygu symptomau neu wedi cael prawf positif; neu mae'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu wedi cysylltu â hwy ac wedi gofyn iddynt hunanynysu (o ganlyniad i fod mewn cysylltiad â rhywun sydd wedi cael prawf positif).³

Canfu adolygiad cyflym o'r llenyddiaeth ehangach (cyn Covid-19) ar lynu wrth ganllawiau cwarantyn fod penderfyniadau o ran ymlyniad yn gysylltiedig â gwybodaeth pobl am y clefyd a mesurau cwarantyn (e.e. cyfarwyddiadau clir), normau cymdeithasol (e.e. o ran 'dyletswydd ddinesig'); buddion canfyddedig uchel cwarantyn a risg ganfyddedig uchel o'r clefyd, yn ogystal â materion ymarferol fel rhedeg allan o gyflenwadau neu ganlyniadau ariannol bod allan o waith.⁴ Mae canfyddiadau ymchwil mewn perthynas â'r pandemig coronafeirws cyfredol yn y DU yn cyd-fynd â'r llenyddiaeth gynharach hon ar ymlyniad.

¹ <https://llyw.cymru/arwain-cymru-allan-or-pandemig-coronafeirws>

² <https://llyw.cymru/profi-olrhain-diogelu-coronafeirws>

³ <https://llyw.cymru/canllawiau-hunanynysu>

⁴ [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

Yn gynharach yn y pandemig COVID-19 (rhwng mis Mawrth a mis Medi), roedd yr achosion o lynu'n llwyr at ganllawiau hunanynysu yn isel ar gyfer y rhai â symptomau Covid-19 (18.2 y cant) ac ar gyfer y rhai y cysylltodd swyddogion olrhain cysylltiadau â hwy (10.9 y cant).⁵ Roedd diffyg cydymffurfio â symptomau yn gysylltiedig â: bod yn wryw, bod mewn grwpiau oedran iau, bod â phlentyn dibynnol yn y cartref, bod mewn grŵp economaidd-gymdeithasol is, wynebu mwy o galedi yn ystod y pandemig a bod yn weithiwr allweddol.⁵

Fodd bynnag, mae data mwy diweddar (a ryddhawyd ym mis Ionawr 2021) yn awgrymu bod oedolion iau (18-59 oed) yn fwy tebygol o ynysu am gyfnod hwy o gymharu ag oedolion hŷn (60+ oed), ac nad oedd gwahaniaeth arwyddocaol rhwng gwrywod a menywod.⁶ Yn gyffredinol, canfu arolwg Astudiaeth Gymdeithasol COVID fod 4 o bob 5 o bobl yn ynysu am o leiaf y nifer o ddyddiau a argymhellir (10 neu fwy) pan gânt wybod eu bod wedi dod i gysylltiad â rhywun sydd â symptomau Covid-19 (Fancourt et al 2021). Fe wnaethant hefyd ddarganfod bod llai na 2 o bob 3 wedi ynysu am 10 diwrnod neu fwy pan oedd ganddynt hwy eu hunain symptomau Covid-19.⁶

Fodd bynnag, nid yw'r gwaith ymchwil hwn yn ystyried y gwahaniaethau rhwng y rhai a oedd wedi cael prawf positif wedi'i gadarnhau ar gyfer Covid-19, a'r rhai gyda symptomau ond heb brawf positif wedi'i gadarnhau. Mae'n bosibl, er enghraifft, bod cyfran uwch o ddiffyg cydymffurfio ymhlith y rhai nad oeddent wedi cael prawf positif ac a gredai y gallai eu symptomau fod oherwydd salwch nad yw'n Covid. Gall hyn hefyd fod oherwydd y ffaith tra bod hunanynysu yn dilyn prawf positif wedi'i gadarnhau neu yn dilyn cyfarwyddyd gan swyddogion olrhain cysylltiadau y GIG yn ofyniad cyfreithiol, nid yw hunanynysu yn dilyn dyfodiad symptomau tebyg i Covid-19, cyn neu yn absenoldeb prawf, yn ofyniad cyfreithiol.

Mae'r rhai mewn grŵp incwm is yn llai tebygol o hunanynysu am yr amser a argymhellir ac maent yn llawer mwy tebygol o beidio ag ynysu o gwbl.⁶ Mae gwaith ymchwil ar wledydd eraill yn awgrymu efallai nad oes gan y rhai o gefndiroedd incwm is neu lai sefydlog y galluoedd ymarferol i lynu wrth y canllawiau.^{7,8} Efallai bod rhai, yn enwedig y rhai mewn galwedigaethau â chyflog isel, yn amharod i gymryd prawf Covid-19 pan mae ganddynt symptomau posibl rhag ofn y ceir canlyniad positif ac y collir incwm yn sgil hunanynysu.⁹

Mae arolygon hydredol mawr yn darparu trosolwg pwysig o'r patrymau eang o lynu wrth ganllawiau hunanynysu. Fodd bynnag, mae angen gwaith ymchwil pellach i archwilio'r manylion y tu ôl i ymlyniad a pheidio â glynu wrth ganllawiau hunanynysu. Er enghraifft, nid yw mesurau deuaidd sy'n edrych ar p'un a oedd cyfranogwyr wedi gadael eu cartref ai peidio yn gwahaniaethu rhwng y rhai a allai fod wedi gadael y cartref yn aml ac ymweld ag amgylcheddau dan do a allai arwain at fwy o gyswllt (e.e. siopau, rhai gweithleoedd) o'i gymharu â'r rhai a adawodd y cartref unwaith neu'n anaml ac a ymwelodd ag amgylcheddau awyr agored gyda llai o gyswllt tebygol (e.e. parciau ar gyfer ymarfer corff). Yn yr un modd, mae'n bwysig gwybod a oedd y rhai sy'n nodi eu bod wedi ynysu am 10 diwrnod neu fwy

⁵ <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.09.15.20191957v1.article-info>

⁶ https://b6bdcb03-332c-4ff9-8b9d-28f9c957493a.filesusr.com/ugd/3d9db5_bf013154aed5484b970c0cf84ff109e9.pdf

⁷ <https://www.healthaffairs.org/doi/10.1377/hlthaff.2020.00382>

⁸ https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3598215

⁹ <https://www.theguardian.com/society/2021/jan/16/low-paid-shun-covid-tests-cost-of-self-isolating-too-high>

wedi ynysu'n llawn yn ystod yr amser hwnnw ac a oedd y rhai sy'n nodi eu bod wedi hunanynysu am 1-5 diwrnod yn dal i fod wedi ynysu'n rhannol neu a wnaethant ddychwelyd at ganllawiau cyffredinol. Yn yr astudiaeth dulliau cymysg hon, rydym yn archwilio'n fanwl yr ymlyniad wrth ganllawiau hunanynysu yng Nghymru. Defnyddir gwaith ymchwil ansoddol i archwilio rhai o'r manylion hyn o ran sut y mae cyfranogwyr yn deall y canllawiau hunanynysu ac yn glynu wrthynt, gyda gwaith ymchwil meintiol yn archwilio ymddygiadau penodol sy'n gysylltiedig â hunanynysu. Rydym hefyd yn ystyried safbwyntiau a phrofiadau cyfranogwyr o'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu yng Nghymru. Yn benodol, ein nod yw archwilio i ba raddau yr oeddent yn teimlo bod y gwasanaeth yn effeithiol (er enghraifft, a oeddent yn teimlo bod y cyngor yn glir), i ba raddau yr oeddent yn gallu dilyn y cyngor a roddwyd, a pha heriau a chefnogaeth i hunanynysu y gwnaethant ei brofi a'i dderbyn neu y gallent fod wedi'i hoffi neu ei angen.

DULLIAU

Dyluniad

Cynhaliwyd astudiaeth dulliau cymysg trawsdoriadol, gan gyfuno holiaduron meintiol â chyfweliadau ansoddol a gynhaliwyd ym mis Rhagfyr 2020 a mis Ionawr 2021. Rhoddwyd cymeradwyaeth foesebol i'r astudiaeth gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Ysgol Reolaeth Prifysgol Abertawe a Phwyllgor Moeseg Ymchwil Coleg Gwyddorau Dynol ac Iechyd Prifysgol Abertawe.

Cyfranogwyr

Y meini prawf cymhwysedd ar gyfer yr astudiaeth hon oedd (1) Byw yng Nghymru; (2) Yn 18 oed neu'n hŷn; (3) Wedi cael cyswllt â'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu yn ystod y pandemig ac y gofynnwyd iddynt hunanynysu (naill ai oherwydd iddynt gael prawf positif am Covid-19, neu oherwydd y cawsant wybod eu bod wedi bod mewn cysylltiad â rhywun a oedd wedi cael prawf positif am Covid-19). Roedd samplu ar gyfer yr astudiaeth ar sail annhebygolrwydd, gan gyfuno dulliau samplu cyfleus a samplu pelen eira. Recriwtiwyd yn bennaf drwy'r cyfryngau cymdeithasol. Roedd hyn yn cynnwys: hysbysebion Facebook y talwyd amdanant (oedolion yng Nghymru); negeseuon wedi'u targedu mewn grwpiau cymunedol Facebook (gan gynnwys grwpiau cymunedol cyffredinol sy'n canolbwyntio ar faterion lleol, ac yn benodol grwpiau lleol ar gyfer cymorth a gwybodaeth am y coronafeirws); a thrwy rwydweithiau Twitter (e.e. aildrydar). Cyhoeddwyd datganiad ffurfiol i'r wasg hefyd gan Brifysgol Abertawe er mwyn hybu recriwtio. Cafodd cyfranogwyr y cyfweliad iawndal am eu hamser gyda cherdyn rhodd gwerth £10 (Amazon). Cwblhaodd ymatebwyr i'r arolwg yr arolwg yn wirfoddol. Rhoddwyd caniatâd gwybodus ar gyfer cyfweliadau ac arolygon. Ers 26 Ionawr 2021, cynhaliwyd 14 o gyfweliadau ac roedd yr arolwg wedi derbyn 78 o ymatebion. Nodir nodweddion demograffig y cyfranogwyr ar gyfer cyfanswm sampl yr arolwg a chyfweliadau isod (Tablau 1-3) (roedd holl gwestiynau'r arolwg yn ddewisol a darperir cyfansymiau ymateb ar gyfer pob cwestiwn yn y canlyniadau). Mae'r broses casglu data yn parhau.

Nodweddion	N = 120
Rhywedd	
Gwryw	28 (23%)
Menyw	90 (75%)
Gwell gennyf beidio â dweud	2 (2%)
Grŵp ethnig	
Gwyn	111 (93%)
BAME	9 (7%)
Oedran	
18-29	25 (21%)
30-39	28 (23%)
40-49	25 (21%)
50-59	30 (25%)
60-69	10 (8%)
Statws byw	
Ar ei ben ei hun	14 (12%)
Gyda ffrindiau neu rieni	15 (14%)
Gyda phartner	32 (24%)
Gyda phartner a phlant	43 (42%)
Gyda phlant	9 (8%)
Sir	
Blaenau Gwent	5 (4%)
Caerffili	6 (5%)
Sir Fynwy	1 (1%)
Casnewydd	7 (6%)
Torfaen	4 (1%)
Wrecsam	1 (1%)
Conwy	1 (1%)
Caerdydd	11 (9%)
Bro Morgannwg	3 (3%)
Pen-y-bont ar Ogwr	4 (3%)
Merthyr Tudful	1 (1%)
Rhondda Cynon Taf	11 (9%)
Sir Gaerfyrddin	4 (3%)
Ceredigion	2 (1%)
Sir Benfro	3 (3%)
Powys	3 (3%)
Castell-nedd Port Talbot	9 (8%)
Abertawe	44 (37%)

Tabl 1: Nodweddion demograffig a nodwyd gan ymatebwyr yr arolwg

Cwestiwn	N = 121
<i>A yw'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu wedi cysylltu â chi?</i>	
Do, dros y ffôn	75 (62%)
Do, dywedodd yr ap wrtha i am ynysu	25 (21%)
Na	15 (12%)
Efallai, dwi ddim yn siŵr	6 (5%)
<i>Pam wnaeth y gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu gysylltu â chi?</i>	N = 103

Cefais brawf Covid positif	28 (27%)
Roeddwn i mewn cysylltiad â rhywun a gafodd brawf positif am Covid	62 (60%)
Arall/ddim yn siŵr	11 (11%)

Tabl 2: Manylion am gyswllt yr ymatebwyr i'r arolwg â'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu

Nodweddion	N = 14
Rhywedd	
Gwryw	5 (36%)
Menyw	9 (64%)
Grŵp ethnig	
Gwyn	13 (93%)
BAME	1 (7%)
Oedran	
18-29	4 (29%)
30-39	3 (22%)
40-49	2 (14%)
50-59	2 (14%)
60+	2 (14%)
Heb ddweud	1 (7%)

Tabl 3: Nodweddion demograffig y sawl a gafodd eu cyfsweld

Casglu a dadansoddi data

Roedd y cyfweiliadau wedi'u lled-strwythuro a'u cynnal gan SW, a dyluniwyd amserlen y cyfweiliad gan SW a PW. Roedd y cyfweiliadau'n para rhwng 30 munud ac 1 awr, ac fe'u cynhaliwyd naill ai dros y ffôn neu ar-lein (Zoom) a chawsant eu recordio ar sain a'u trawsgrifio. Ceisiodd y cyfweiliadau archwilio'r canlynol i ddechrau: profiad y cyfranogwyr o'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu (e.e. 'soniwch am eich profiad gyda'r gwasanaeth'); ymlyniad hunan-gofnodedig y cyfranogwyr a'u dealltwriaeth (e.e. 'a wnaethoch chi gadw at y canllawiau; beth oedd hyn yn ei olygu?'); barn y cyfranogwyr ar rwystrau a hwyluswyr canfyddedig i lynu wrth y canllawiau hunanynysu (e.e. 'a oedd unrhyw beth a oedd yn gwneud hunanynysu yn heriol?', 'a oedd unrhyw beth a'ch helpodd i hunanynysu?'). Dadansoddwyd data'r cyfweiliadau yn unol â dull fframwaith.¹⁰ Dadansoddodd SW a KD y trawsgrifiadau a datblygwyd a chymhwyswyd y fframwaith codio thematig.

Gweinyddwyd yr arolwg drwy Qualtrics.¹¹ Roedd yr arolwg yn cynnwys: Demograffeg cefndir sylfaenol (5 eitem); cwestiynau'n canolbwyntio ar y gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu ac ar lynu wrth y canllawiau hunanynysu (e.e. pa mor aml y cysylltwyd â hwy, p'un a oeddent yn hunanynysu) (6 eitem); cwestiynau'n ymwneud â chanfyddiadau ymatebwyr o'u galluoedd, eu cyfleoedd a'u cymhellion i gadw at ganllawiau hunanynysu (wedi'u haddasu o'r Holiadur COM-B)¹² (9 eitem), a chanfyddiadau o'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu yn deillio o ganfyddiadau'r grwpiau ffocws (10 eitem). Mae cwestiynau COM-B ar raddfa 11

¹⁰ <https://bmcmedresmethodol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2288-13-117>

¹¹ https://swanseachhs.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_07HhIFNqXTxlnOR

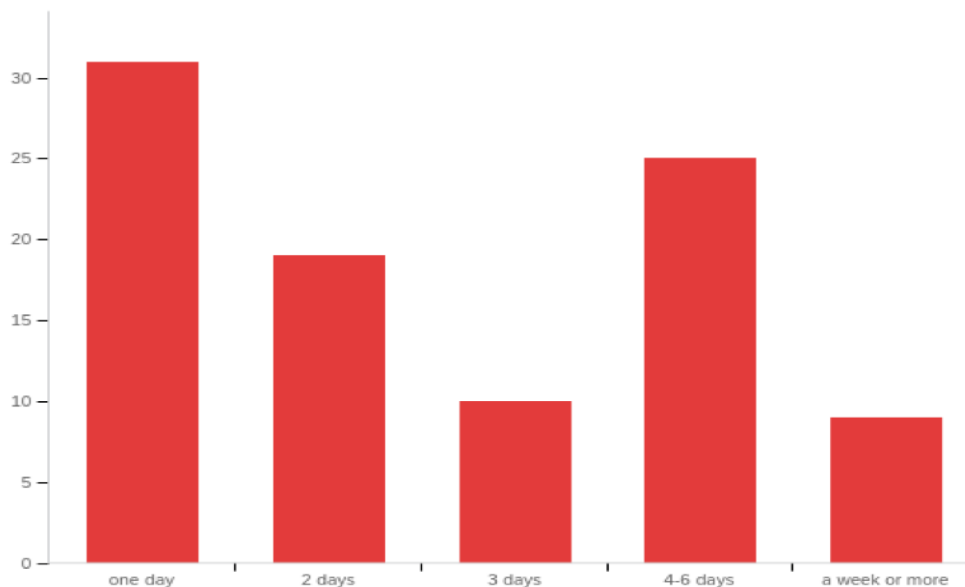
¹² <https://www.nature.com/articles/s41562-020-0887-9>

pwynt o 0-10, gyda 0 yn “ddim o gwbl” a 10 yn “cytuno’n llwyr”. Cwestiwn enghreifftiol yw: “Cefais y cyfle FFISEGOL i hunanynysu. Beth yw cyfle ffisegol? Mae'r amgylchedd yn rhoi cyfle i gymryd rhan yn y gweithgarwch dan sylw (e.e. digon o amser, y deunyddiau/adnoddau angenrheidiol, nodiadau atgoffa)”. Nodir cwestiynau perthnasol yr arolwg gyda data yn yr adran ganlyniadau ynghyd ag amleddau categori ymateb ac ystadegau disgrifiadol. Cadwyd yr holl ddata yn ddiogel ac yn gyfrinachol yn unol â gofynion y pwyllgor moeseg er mwyn diogelu hunaniaeth y cyfranogwyr.

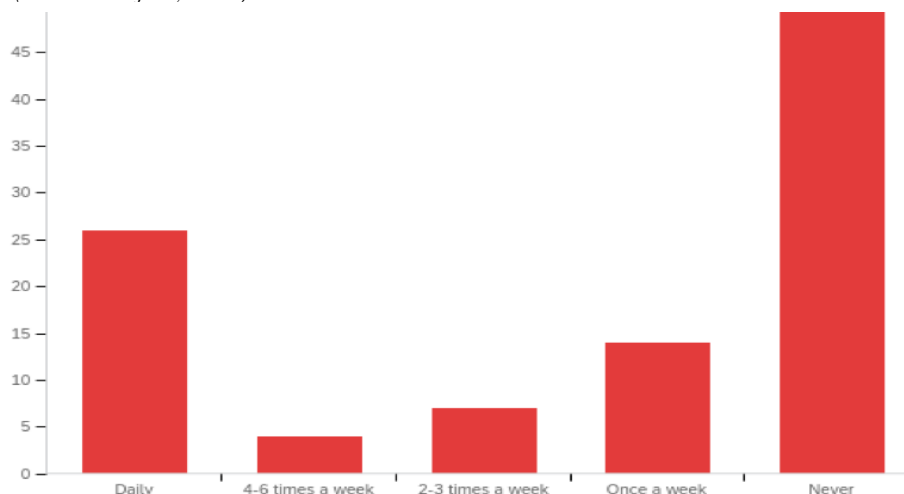
CANLYNIADAU

Profiadau'r cyfranogwyr o'r Gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu

Roedd profiadau'r cyfranogwyr o'r gwasanaeth yn amrywiol. Roedd amrywiad sylweddol yn yr amser a gymerwyd i'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu gysylltu ag unigolion o amser yr amlygiad tybiedig (33 y cant o fewn diwrnod, 64 y cant o fewn 3 diwrnod, 36 y cant o fewn 4 diwrnod neu fwy; N = 94) (Ffigur 2). Roedd cryn amrywiad hefyd o ran amllder y cyswllt dilynol (e.e. 25 y cant yn cael cyswllt dyddiol a 50 y cant ddim yn cael unrhyw gyswllt pellach; N = 102) (Ffigur 3).



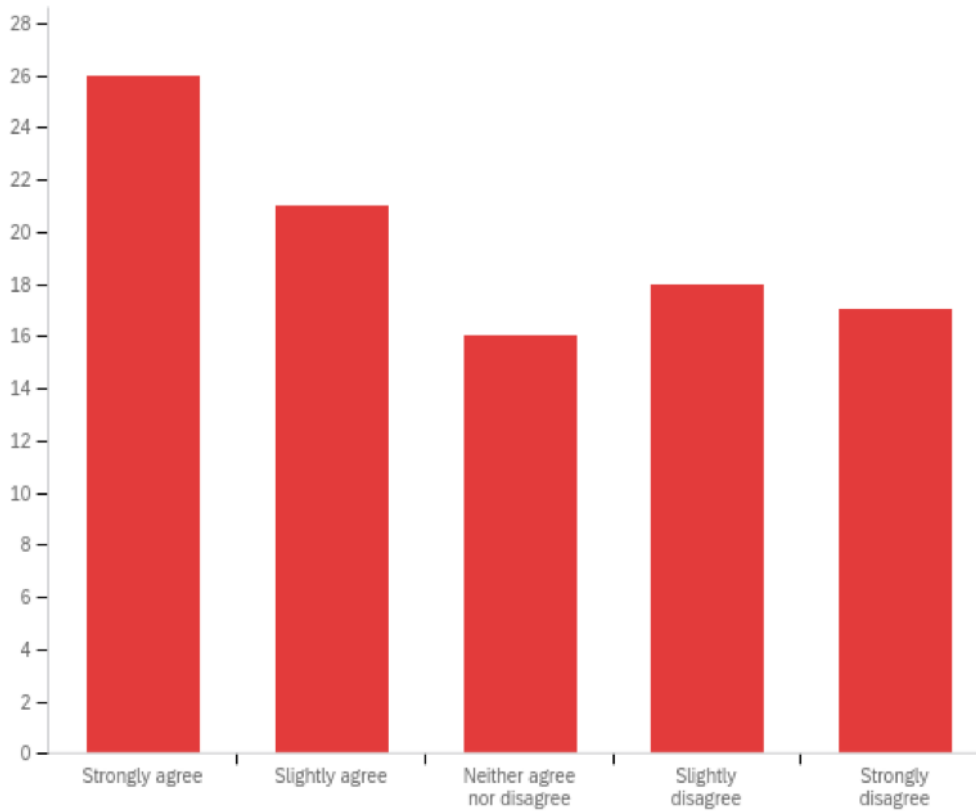
Ffigur 2: Faint o amser a gymerodd i'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu gysylltu â chi (echel Y: nifer y bobl)



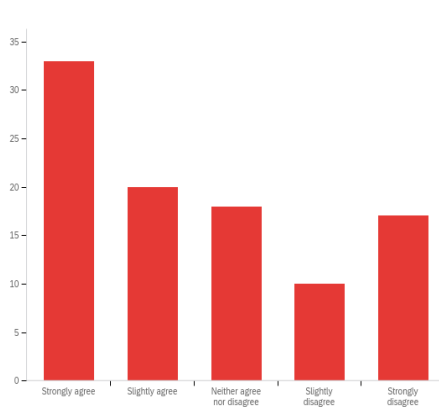
Ffigur 3: Pa mor aml y cysylltwyd â chi ar ôl yr alwad gychwynnol (echel Y: nifer y bobl)

Safbwyntiau'r cyfranogwyr o'r Gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu

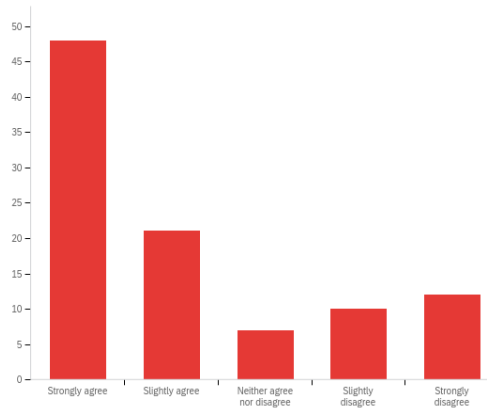
Cymysg oedd boddhad y cyfranogwyr ar y gwasanaeth. Yn gyffredinol, roedd tua hanner (48 y cant) yn fodlon ar eu profiad o'r gwasanaeth, o'i gymharu ag ychydig dros draean (36 y cant) a oedd yn anfodlon (Ffigur 4). Roedd tua hanner yr ymatebwyr yn fodlon ar allu y gwasanaeth i ateb eu cwestiynau (54 y cant). Teimlai'r rhan fwyaf o'r cyfranogwyr fod y cyngor gan y gwasanaeth yn glir (70 y cant, N = 98) ac yn hawdd ei gyflawni (76 y cant, N = 97); Ffigurau 5 a 6.



Ffigur 4: Ar y cyfan, roeddwn yn fodlon ar fy mhrofiad gyda'r gwasanaeth Profi, Olrhain a Diogelu (echel Y: nifer y bobl).



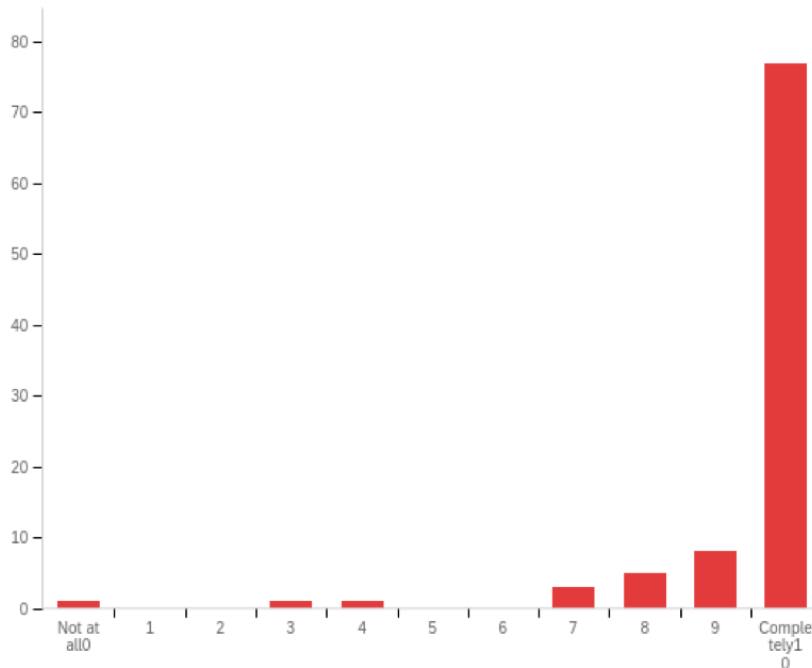
Ffigur 5: Roeddwn yn fodlon ar allu fy nghysylltwllt Profi, Olrhain a Diogelu i ateb fy nghwestiynau (echel Y: nifer y bobl)



Ffigur 6: Roedd y cyngor gan Profi, Olrhain, Diogelu yn glir (echel Y: nifer y bobl)

Ymlyniad

Yn gyffredinol, roedd yr ymlyniad wrth ganllawiau hunanynysu yn uchel, gydag 80 y cant o ymatebwyr yn nodi eu bod wedi ynysu'n llwyr a dim ond 1 y cant yn awgrymu nad oeddent wedi ynysu o gwbl (N = 96; Ffigur 7).



Ffigur 7: Pa mor agos wnaethoch chi ddilyn cyfarwyddiadau'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu i hunanynysu (echel Y: nifer y bobl)

Canfu data ansoddol o'r arolwg (Blwch 1) a chyfweiliadau nifer o wahanol ddealltwriaethau a phrofiadau o'r hyn yr oedd hunanynysu yn ei olygu i gyfranogwyr, ac roedd amrywiaeth yn y graddau yr oeddent yn dilyn rheolau swyddogol mewn gwirionedd. I rai, roedd y cyfnod hunanynysu yn golygu aros gartref yn gyfan gwbl a hyd yn oed osgoi cyswllt â'r rhai o fewn y cartref, tra bod gan eraill ddehongliad llawer mwy llac. Un o'r rhesymau mwyaf cyffredin dros beidio â glynu wrth y canllawiau oedd ymarfer corff, ac roedd hyn yn amrywio o ymarfer corff byr unwaith y dydd yn nes ymlaen yn y cyfnod hunanynysu i gyfnodau hir o ymarfer corff yn ystod y cyfnod hunanynysu. Fodd bynnag, ymhlith y rhai a adawodd y tŷ i wneud ymarfer corff, nododd y cyfranogwyr yn gyffredinol eu bod yn cymryd camau rheoli risg ('lleihau niwed') i leihau'r tebygolrwydd o heintio eraill (e.e. mynd i leoliadau anghysbell, mynd yn gynnar iawn yn y bore). Roedd pobl hefyd yn ei chael hi'n anodd glynu wrth ganllawiau (yn hytrach na rheolau) ar hunanynysu yn y cartref. Efallai y bydd hyn yn cysylltu, fel y trafodir isod, â'r ffaith bod rhai cyfranogwyr wedi nodi eu bod wedi cael canllawiau ar sut i hunanynysu yn y cartref tra nad oedd eraill wedi cael unrhyw ganllawiau. Fodd bynnag, nododd rhai hefyd nad oedd hunanynysu yn y cartref yn realistig neu ei fod yn amhosibl iddynt (e.e. os oedd ganddynt blant i ofalu amdanynt).

Hunanynysu'n gaeth

“Dilyn y canllawiau'n llwyr, hyd yn oed yn cadw pellter oddi wrth blant.”

“Roedd fy nghartref cyfan wedi ynysu'n llwyr, heb adael y tŷ. Cafodd ein siopa ei anfon i ni ac ni aeth aelodau eraill o'r teulu i'r gwaith.”

“Wedi aros yn fy nhŷ o'r adeg y cefais y llythyr hyd at y dyddiad a nodwyd. Cysgais hefyd ar wahân i fy mhartner mewn ystafell sbâr a gwnaethom gadw 2+ metr ar wahân yn ystod y cyfnod hunanysu.

“Wedi aros gartref ond yn ei chael hi'n anodd cadw fy mhellter oddi wrth y teulu sydd gartref, gan gynnwys mab 18 mis oed.”

“Wedi aros gartref, ddim hyd yn oed wedi mynd allan i wneud ymarfer corff. Wedi mynd allan yn y car am newid golygfa! Ond heb adael y car.”

“Wedi hunanynysu am 14 diwrnod. Ar ôl prawf negyddol ar y seithfed diwrnod, dechreuais redeg yn yr awyr agored am 05:00 y bore am 20 munud bob dydd.”

“Gwnes i a fy ngŵr hunanynysu ond fe aethon ni â'n pedwar ci am dro gan ein bod ni ar ein pennau ein hunain a gwneud yn siŵr ein bod ni'n cadw ein pellter. Roedd hyn yn haws gan ein bod wedi gwneud hyn ar ôl iddi nosi.”

“Wedi aros i mewn heblaw am ymarfer corff ond roeddwn i allan ar fy mhen fy hun yn gwneud ymarfer corff am hyd at 5 awr y dydd.”

“Ni chymerais unrhyw sylw o fynd yn groes i fy rhyddid sifil ar gyfer clefyd gyda chyfradd goroesi o 99.75 y cant ac ychydig iawn o dystiolaeth o ledaeniad asympmatig.”

Blwch 1: Disgrifiadau o ddealltwriaeth ac ymddygiad hunanynysu (o'r arolwg)

Nododd y rhai a gafodd eu cyfweld hefyd lefel uchel o ymlyniad wrth y canllawiau hunanynysu. Dim ond dau o'r rhai a gafodd eu cyfweld (14 y cant) a nododd nad oeddent yn glynu'n llawn wrth y canllawiau hunanynysu. Roedd diffyg ymlyniad yn yr achos hwn yn gysylltiedig â theithiau y tu allan i'r cartref i wneud ymarfer corff. Ar gyfer un cyfranogwr, roedd hyn yn cynnwys un daith y tu allan i'r cartref i wneud ymarfer corff, ac i'r cyfranogwr arall roedd hyn yn cynnwys sawl taith y tu allan i'r cartref i wneud ymarfer corff. Yn yr achos cyntaf, y rheswm a nodwyd ar gyfer y diffyg ymlyniad oedd helpu iechyd meddwl y sawl a oedd yn hunanynysu. Gwnaethant hefyd ddisgrifio eu bod yn gwybod ei fod yn mynd yn groes i reoliadau hunanynysu, a thrwy wneud hynny, gwnaethant gymryd camau i osgoi bod mewn cysylltiad ag eraill (mynd am 05:00 yn y bore) ac osgoi cael eu “tracio”:

“I didn't do the two weeks. I think I got to the seventh or eighth day, and I decided to go for a run. I think I was in like a headspace of needing to get out ... from not having contact with anyone up to that stage and being alone and not being able to get out it was sort of a release... But I was really paranoid about doing it and I didn't take my phone, I didn't take my GPS watch. I thought I'd be like tracked. ... Yeah, it was just really tough. Roeddwn i'n teimlo bod y cyfnod hwnnw'n anodd iawn.” (Cyfranogwr 1, Gwryw, 20au)

Yn yr ail achos, roedd y cyfranogwr yn teimlo nad oedd yn torri canllawiau hunanynysu drwy adael y tŷ ar gyfer ymarfer corff neu siopa hanfodol. Yn yr achos hwn, roedd y cyfranogwr wedi cael gwybod yn anuniongyrchol drwy'r sefydliad (ysgol) y bu'n gweithio iddo, ac ni chysylltodd y gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu ag ef yn uniongyrchol, er bod yr ysgol wedi dweud wrtho y byddent. Felly, ymddengys ei fod yn cyfuno canllawiau cyffredinol 'aros gartref' y llywodraeth â'r canllawiau hunanynysu llymach a mwy penodol:

“I was expecting - and school told me to expect - a track and trace notification, but I didn't get one ... I think it was ten days I isolated for, as did the family, we stayed in ... [I was] just following the news, and from what school had told me, it was a case of don't leave the house unless it was for exercise, don't go anywhere unless it's essential, it tricky with shopping, we did some online shopping but there was other stuff we needed to get out for, but I followed the government guidelines as best I could” (Cyfranogwr 14, Gwryw, 50au)

Adroddodd yr holl gyfranogwyr eraill eu bod wedi cadw'n llwyr at ganllawiau hunanynysu am hyd llawn eu cyfnod hunanynysu gofynnol. Pan ofynnwyd iddynt pam eu bod wedi hunanynysu yn llwyr am y cyfnod llawn, roedd y rhesymau a nodwyd yn gyffredin yn cynnwys er mwyn lleihau trosglwyddiad y feirws, rhywbeth a oedd yn aml yn cael ei nodi fel y peth “synhwyrol” i'w wneud:

“Yes absolutely [we isolated completely] ... we were sensible enough to think, we don't want to mix, we don't want to mix, we don't want this to spread any further, so it wasn't a problem to stay home and isolate at all.” (Cyfranogwr 2, Benyw, 50au).

Yn ogystal â bod y peth “synhwyrol” neu angenrheidiol i'w wneud i atal trosglwyddiad pellach, nodwyd ymlyniad wrth y canllawiau hunanynysu o ran pa mor hawdd neu anodd oedd hunanynysu (“nid oedd yn broblem o gwbl”). Rydym yn ystyried ymhellach ganfyddiadau'r cyfranogwyr o'u gallu i hunanynysu, a'r ffyrdd yr oedd ffactorau cyd-destunol yn cynorthwyo neu'n rhwystro hunanynysu.

COM-B: Galluoedd, Cyfleoedd a Chymhellion i lynu wrth y canllawiau.

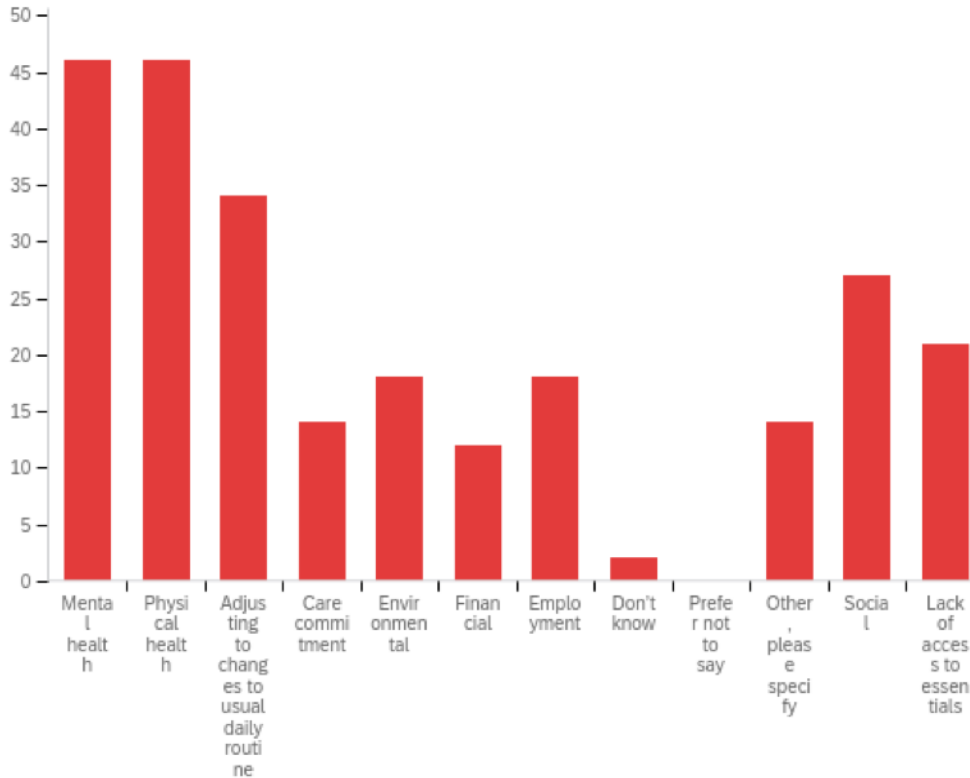
Adroddodd y cyfranogwyr ar eu galluoedd, cyfleoedd, cymhellion ac ymddygiadau (COM-B) i hunanynysu gan ddefnyddio graddfa COM-B wedi'i haddasu (graddfa 11 pwynt o 0-10 gyda

0 yn “ddim o gwbl” a 10 yn “cytuno’n llwyr”).¹³ Yn gyffredinol, gwnaethant adrodd am gyfle a chymhelliant uchel iawn i hunanynysu. Dywedodd y mwyafrif eu bod wedi cael y cyfle ffisegol i hunanynysu (e.e. digon o amser, y deunyddiau/adnoddau angenrheidiol, nodiadau atgoffa) (64 y cant 'cytuno’n llwyr') (N = 99), y cyfle cymdeithasol i hunanynysu (e.e. cefnogaeth gan ffrindiau, teulu, cymuned leol, rhwydweithiau cymdeithasol) (54 y cant 'cytuno’n llwyr') (N = 101), y cymhelliant i hunanynysu (e.e. mae gen i awydd i, dwi'n teimlo'r angen i) (68 y cant 'cytuno’n llwyr') (N = 101), y cymhelliant awtomatig (e.e. 'wnes i ddim hyd yn oed meddwl am beidio â hunanynysu (78 y cant 'cytuno’n llwyr'), y gallu ffisegol i hunanynysu (e.e. mae gen i ddigon o stamina corfforol, rydw i'n gallu goresgyn anabledd, mae gen i sgiliau corfforol digonol) (78 y cant 'cytuno’n llwyr') (N = 99), a'r gallu seicolegol i hunanynysu (e.e. bod â'r wybodaeth, y gwytnwch, y sgiliau gwybyddol a rhyngberonol, â'r gallu i gymryd rhan mewn prosesau cof, sylw a gwneud penderfyniadau priodol) (77 y cant 'cytuno’n llwyr') (N = 98). Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi bod 2-6 o unigolion a nododd 'ddim o gwbl' ym mhob categori a sgoriodd 9-17 y cant o'r cyfranogwyr 5 neu'n is ar y cwestiynau COM-B.

Hwyluswyr a rhwystrau allweddol sy'n effeithio ar ymlyniad wrth y canllawiau hunanynysu

Er bod ymlyniad yn uchel, nododd y cyfranogwyr nifer o heriau i hunanynysu. Yr heriau a adroddwyd amlaf i hunanynysu oedd: heriau iechyd corfforol (e.e. diffyg ymarfer corff, poenau anarferol ac ati) (46 y cant), heriau iechyd meddwl (e.e. pryder, teimlo'n isel, unigrwydd ac ati) (46 y cant), addasu i'r drefn ddyddiol arferol (34 y cant) (Ffigur 8). Er nad ydynt mor gyffredin, ymhlith yr heriau pwysig a allai ei gwneud yn ofynnol i'r rhai sy'n hunanynysu gael cymorth ychwanegol roedd diffyg mynediad at hanfodion (20 y cant), heriau o ran ymrwymiad gofal (14 y cant) a heriau ariannol (12 y cant).

¹³ <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bjhp.12417>



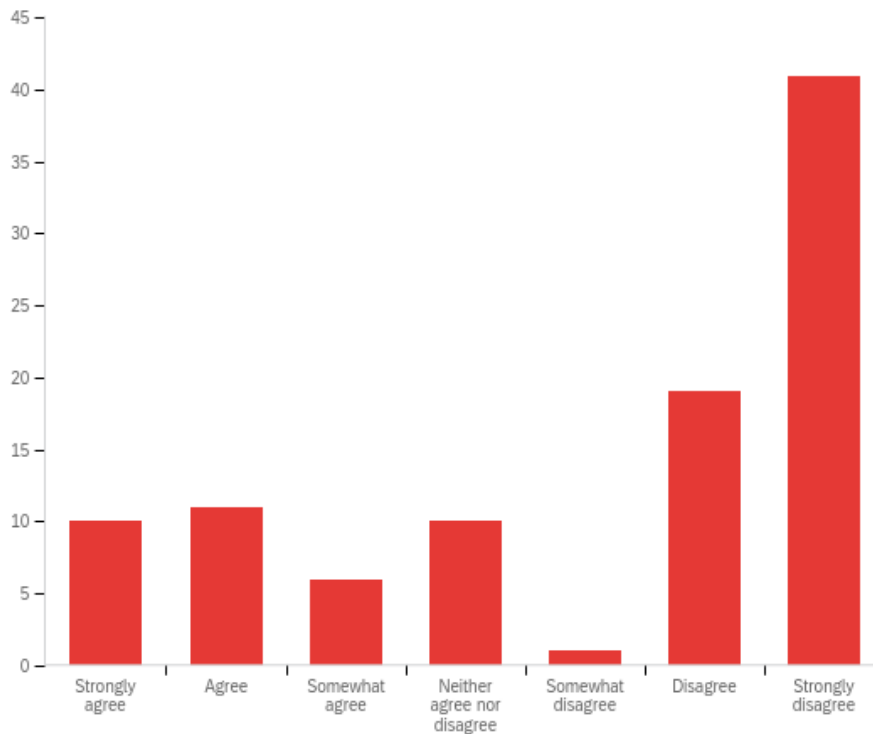
Ffigur 8: Soniwch wrthym am yr heriau y gwnaethoch eu hwynebu wrth hunanynysu (echel Y: nifer y bobl)

Wynebodd rhai o'r cyfranogwyr sawl her a disgrifiwyd sut y byddent wedi elwa o fwy o gefnogaeth gan y gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu, yn enwedig cymorth ariannol a chymorth iechyd emosiynol ac iechyd meddwl:

“Main challenges were [we were] unable to work and lost income as unwell and run own business but only short period; other main challenge was absolutely no health support you are left to get on with it without any proper advice and support about what to expect or how to manage symptoms; the worry is overwhelming as you move through the days waiting to see if you are going to tip into more serious symptoms; I am very well educated as is my husband & keep up to date but found the lack of health and care support appalling; I think there should be a call from someone to check on you & give advice; I feel traumatised by the whole event” (Atebydd dienw i'r arolwg)

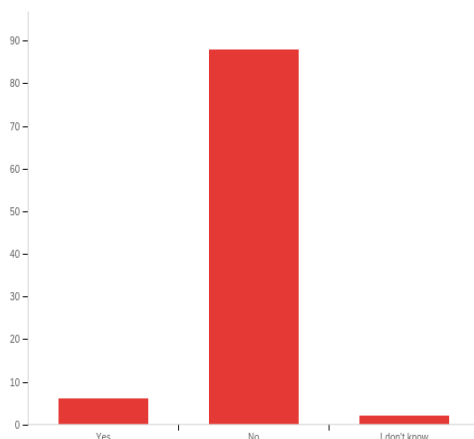
Cymorth ariannol

Nid oedd ychydig llai na dwy ran o dair (62 y cant) o gyfranogwyr yr arolwg yn teimlo bod gorfod hunanynysu yn cael effaith negyddol ar eu hincwm, er bod un o bob deg (10 y cant) yn cytuno'n gryf ei fod wedi cael effaith (N = 98) (Ffigur 9).

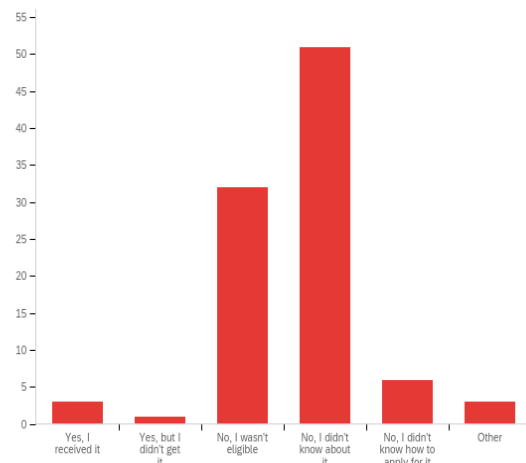


Ffigur 9: Effeithiodd y gofyniad i hunanynysu yn negyddol ar fy incwm (echel Y: nifer y bobl)

Ni chafodd mwyafrif helaeth cyfranogwyr yr arolwg (92 y cant, N = 96) wybod gan y gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu am gynllun hunanynysu gwerth £500 y llywodraeth. Gwnaeth tri gais, a gwrthodwyd un ohonynt. Nid oedd 51 o bobl (53 y cant, N = 96) yn gwybod amdano o gwbl (Ffigurau 10-11)



Ffigur 10 A gawsoch chi wybod am y cynllun cymorth hunanynysu gwerth £500?



Ffigur 11: A wnaethoch chi gais am y cynllun cymorth hunanynysu gwerth £500?

Yn yr un modd â chyfranogwyr yr arolwg, ychydig o gyfranogwyr y cyfweiliad a drafododd eu sefyllfa ariannol gyda swyddogion olrhain cysylltiadau, gan gynnwys eu gallu i ymdopi'n ariannol yn ystod y cyfnod hunanynysu a bodolaeth y cynllun cymorth hunanynysu. Nododd mwyafrif y cyfranogwyr nad oedd gorfod hunanynysu wedi cael effaith negyddol ar eu

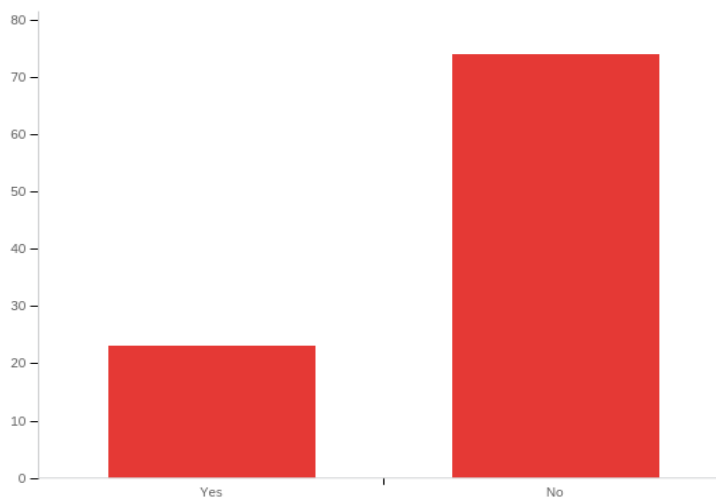
sefyllfa ariannol. Roedd y cyfranogwyr hyn yn derbyn incwm sefydlog ar y cyfan, er enghraifft gan eu bod wedi ymddeol ac yn derbyn pensiwn, am eu bod yn gallu gweithio gartref neu am fod ganddynt swydd gyflogedig gyda chyflogwr cefnogol. Fodd bynnag, cafodd y cyfnod hunanynysu effaith ariannol andwyol ar y cyfranogwyr hynny a oedd naill ai'n hunangyflogedig neu mewn galwedigaethau ansicr ('dim oriau'). Er enghraifft, ni chafodd un cyfranogwr unrhyw gymorth ariannol gan ei gyflogwr na'r llywodraeth ac, o'i ymchwil ei hun, teimlai nad oedd ganddo hawl iddo (er gwaethaf, prima facie, bodloni'r meini prawf cymhwysedd):

“She [the contact tracer] mentioned, nothing like that [the self-isolation support scheme]. I did learn about it by going on the government website, but from what I read I wouldn't be entitled to it. Anyway, and for the [company], I was on a zero hours contract. And the [company] actually refused to pay me.” (Cyfranogwr 1, Gwryw, 20au).

O ran cael eitemau hanfodol, roedd mwyafrif y cyfranogwyr yn gallu manteisio ar eu rhwydweithiau cymdeithasol presennol er mwyn sicrhau bod ganddynt yr eitemau hanfodol fel bwyd a meddyginiaethau yn ystod y cyfnod hunanynysu.

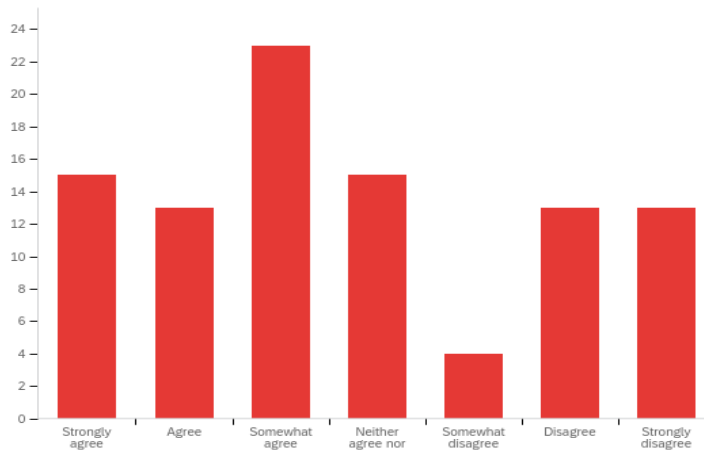
Cymorth iechyd emosiynol ac iechyd meddwl

Un o'r prif heriau a wynebodd y cyfranogwyr oedd effeithiau hunanynysu ar iechyd meddwl. Nid oedd y gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu wedi holi ynghylch lles emosiynol neu les meddwl mwyafrif y cyfranogwyr (75 y cant, N = 97) (Ffigur 12). Roedd dros hanner (54 y cant, N = 96) yn teimlo y byddent wedi hoffi cael rhagor o wybodaeth am gefnogaeth ar gyfer eu hiechyd meddwl tra'n hunanynysu ac roedd dros hanner (53 y cant, N = 96) yn teimlo bod y gofyniad i hunanynysu wedi effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddwl (Ffigur 13).



Ffigur 12: A wnaeth unrhyw un o'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu holi ynghylch eich lles wrth ynysu?

=



Ffigur 13: Cafodd y gofyniad i hunanynysu effaith negyddol ar fy iechyd meddwl (echel Y: nifer y bobl)

Datgelodd y cyfweiliadau fod y rhai sy'n byw ar eu pennau eu hunain yn teimlo bod hunanynysu'n arbennig o heriol o ran eu hiechyd meddwl. Iddynt hwy, roedd hunanynysu yn teimlo'n "glawstroffobig" ac fel "carchar":

"I'm in a two-bedroom apartment. And yeah, I got my got my laptop or my iPad. I got my phone, but there's only so much you could like watch or listen to ... And yeah, I think by the end of the first week I was starting to feel enclosed in my head and thinking I'm never going to like see my friends or my family again. ... It just felt claustrophobic. And I thought, oh god, this is how a prisoner feels." (Cyfranogwr 9, Benyw, 40au)

Priodolodd un cyfwelai, a oedd wedi nodi nad oedd wedi hunanynysu'n llawn, ei ddiffyg ymlyniad i'r angen i adael y tŷ er mwyn gofalu am ei iechyd meddwl. Iddo ef, roedd gadael i wneud ymarfer corff yn "ryddhad" angenrheidiol. Disgrifiodd un cyfranogwr sut roedd y profiad negyddol hwn wedi gwneud iddo lynu llai wrth ganllawiau iechyd cyhoeddus ers cwblhau'r cyfnod hunanynysu:

"I didn't do the two weeks. I think I got to the seventh or eighth day, and I decided to go for a run. I think I was in like a headspace of needing to get out ... from not having contact with anyone up to that stage and being alone and not being able to get out it was sort of a release... But I was really paranoid about doing it and I didn't take my phone, I didn't take my GPS watch. I thought I'd be like tracked. ... Yeah, it was just really tough. I did struggle with that period of time ... [Now] I don't want to give my details to anywhere like say if we went like a restaurant ... just in case you get pinged again, because I know that period of time was really difficult. ... I don't think I could do that period of time again. It made me think I would not ever like to go to prison, put it that way." (Cyfranogwr 1, Gwryw, 20au)

Teimlai llawer o'r rhai a gafodd eu cyfweld y byddai'n fuddiol i swyddogion olrhain cysylltiadau holi ynghylch lles emosiynol y rhai sy'n hunanynysu:

“The track and trace didn't really come back to me to check if everything was ok, regarding, you know, your mental state. Its ok for me because I know a lot of people around, but say someone lives on their own and don't get out, it must be bad for them” (Cyfranogwr 5, Gwryw, 70au)

ARGYMHELLION

Mae ein gwaith ymchwil yn awgrymu bod profiadau'r cyhoedd o'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu yng Nghymru yn amrywiol iawn. Cymysg oedd boddhad y cyfranogwyr ar y gwasanaeth. Yn gyffredinol, roedd tua hanner (48 y cant) ymatebwyr yr arolwg yn fodlon ar eu profiad o'r gwasanaeth, o'i gymharu ag ychydig dros draean (36 y cant) a oedd yn anfodlon. Roedd tua hanner ymatebwyr yr arolwg yn fodlon ar allu'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu i ateb eu cwestiynau (54 y cant) ac roedd y mwyafrif yn teimlo bod y cyngor gan y gwasanaeth yn glir (70 y cant) ac yn hawdd ei gyflawni (76 y cant). Yn gyffredinol, rydym yn awgrymu pedwar argymhelliad allweddol:

Argymhelliad 1: Dylai'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu sicrhau bod cysondeb yn y modd y mae swyddogion olrhain cysylltiadau'n cyfathrebu â'r rhai y gofynnir iddynt hunanynysu, er enghraifft o ran yr amser y mae'n ei gymryd i gysylltu â hwy (yn gyson isel, cyn pen 1-2 diwrnod yn ddefnyddiol) ac o ran pa mor aml y byddant yn cysylltu â hwy wedyn (yn gyson uchel, bob dydd yn ddefnyddiol).

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr faint o amser a gymerodd i'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu gysylltu â hwy ar ôl dyddiad eu hamlygiad i'r feirws (os oeddent yn teimlo eu bod yn ei wybod). Awgrymodd oddeutu un rhan o dair (36 y cant) o'r cyfranogwyr eu bod yn credu y cysylltodd y gwasanaeth â hwy bedwar diwrnod neu fwy o'r amser cyswllt ag achos positif. Mae cysylltu'n gyflym â'r rhai sydd wedi bod mewn cysylltiad ag achosion positif yn rhan hanfodol o system olrhain cyswllt effeithiol. Meincnod Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer system olrhain cysylltiadau llwyddiannus yw olrhain a rhoi 80 y cant o gysylltiadau agos mewn cwarantyn cyn pen tri diwrnod ar ôl cadarnhau achos.¹⁴ Mae'n bwysig nodi bod ein data yn seiliedig ar faint sampl cyfyngedig a chanfyddiadau'r ymatebwyr eu hunain. O'r herwydd, efallai na fydd y canfyddiadau hyn yn adlewyrchiad cywir o'r amser gwirioneddol a gymerir rhwng amlygiad a chyswllt. Fodd bynnag, mae ein data yn awgrymu, o safbwynt y rhai y cysylltodd y gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu â hwy, fod llawer o amrywioldeb yn yr amser a gymerir rhwng adeg canfyddedig y cyswllt ag unigolyn heintiedig a'r pwynt y gofynnir iddynt hunanynysu. Mae'r data diweddaraf sydd ar gael yn awgrymu y cysylltwyd â 76 y cant o gysylltiadau agos a oedd yn gymwys i gael cyswllt arall cyn pen 2 ddiwrnod ar ôl i'r achos positif gael ei gyfeirio at swyddogion olrhain cysylltiadau.¹⁵

¹⁴ <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332073>

¹⁵ <https://llyw.cymru/profi-olrhain-diogelu-olrhain-cysylltiadau-ar-gyfer-coronafeirws-covid-19-hyd-16-ionawr-2021-html>

Dylai'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu barhau i geisio cael gafael ar gysylltiadau'n gyflym ac yn gyson cyn gynted â phosibl ar ôl derbyn canlyniad prawf positif.

Un argymhelliad allweddol yw i'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu ddarparu cyswllt dilynol aml yn gyson. Er bod un o bob pedwar (25 y cant) wedi derbyn cyswllt dyddiol, ni chafodd hanner (50 y cant) unrhyw gyswllt dilynol y tu hwnt i'r cyswllt cyntaf. Mae cyswllt dilynol rheolaidd nid yn unig yn ffordd o fonitro ac o bosibl amddiffyn rhag achosion o beidio â glynu wrth ganllawiau hunanynysu ond mae hefyd yn fodd o fonitro, a lliniaru yn erbyn, rhai o'r anawsterau iechyd emosiynol ac iechyd meddwl posibl a wynebigran y rhai sy'n hunanynysu. Rydym yn argymhell cyswllt dilynol dyddiol ar gyfer pawb sy'n hunanynysu, yn ddelfrydol dros y ffôn. Rydym yn gwneud argymhellion pellach ynghylch cynnwys awgrymedig y cyfathrebiadau dilynol isod.

Argymhelliad 2: Dylai'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu sicrhau fod eu swyddogion yn holi *pawb* sy'n gorfod hunanynysu am eu sefyllfa ariannol ac, os yw'n berthnasol, dylent roi gwybodaeth benodol iddynt am wneud cais am daliadau hunanynysu neu fathau eraill o gymorth ariannol.

Ychydig iawn o ymatebwyr yr arolwg (8 y cant) a gafodd wybod am y cynllun cymorth hunanynysu gan swyddogion olrhain cysylltiadau. Nid oedd ychydig dros hanner (53 y cant) yn gwybod amdano o gwbl. Roedd ychydig o dan un o bob pedwar (27 y cant) yn teimlo bod yr angen i hunanynysu yn effeithio'n negyddol ar eu hincwm (ac roedd un o bob deg (10 y cant) yn cytuno'n gryf ei fod wedi cael effaith). Mae colli incwm yn ystod cyfnod hunanynysu yn debygol o fod yn ffactor risg mawr am beidio â glynu wrth y canllawiau. Mae gwaith ymchwil presennol yn awgrymu bod cyfyngiadau ariannol yn ffactor risg ar gyfer peidio â glynu wrth y canllawiau.¹⁶ Yn hynny o beth, rydym yn argymhell bod swyddogion olrhain cysylltiadau, yn eu galwad gychwynnol, yn sefydlu'n gyson p'un a yw'r rhai y gofynnir iddynt hunanynysu yn debygol o golli incwm o ganlyniad i hunanynysu. Dylai'r alwad gychwynnol hefyd asesu'n gyson gymhwysedd unigolion ar gyfer y cynllun cymorth hunanynysu. Er bod penderfyniadau swyddogol ynghylch cymhwysedd yn cael eu gwneud yn dilyn cais, gall swyddogion olrhain cysylltiadau helpu i benderfynu *prima facie* a all unigolion fod yn gymwys, a lle bo hynny'n berthnasol, sicrhau bod cyfranogwyr yn hyderus eu bod yn gwybod sut i wneud cais. Lle bo hynny'n berthnasol, gellir anfon gwybodaeth ddilynol gan y gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu yn fuan ar ôl yr alwad ffôn gychwynnol (e.e. drwy neges e-bost) i ddarparu lincs i'r cynllun cymorth hunanynysu a chymorth ariannol perthnasol arall). Yn ystod un o'r galwadau dilynol, dylai swyddogion olrhain cysylltiadau holi unigolion perthnasol a oeddent yn gallu gwneud cais, a oedd y cais yn llwyddiannus ac a ydynt yn diwallu anghenion ariannol sylfaenol yn ystod y cyfnod hunanynysu.

Argymhelliad 3: Dylai'r gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu holi'n gyson am lesiant meddyliol ac emosiynol pawb sy'n gorfod hunanynysu a dylent ddarparu adnoddau a lincs a allai eu helpu i gael cymorth iechyd meddwl.

¹⁶ <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.09.15.20191957v1.full.pdf>

Dylai sgrïpt safonol ar gyfer swyddogion olrhain cysylltiadau y gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu gynnwys cwestiwn sgrinio sylfaenol i asesu lles unigolion (e.e. “ydych chi wedi bod yn teimlo'n drist neu'n bryderus i'r fath raddau yr effeithir ar sut rydych chi'n gweithredu?"). Dylai pawb sy'n hunanynysu gael adnoddau yn systematig ar hyrwyddo lles emosiynol yn ystod y cyfnod hunanynysu a dylent dderbyn cyswllt dyddiol (yn ddelfrydol drwy alwad ffôn os yn bosibl, neu drwy neges destun os nad yw) i holi ynghylch lles unigolion. Dylai'r rhai y nodwyd eu bod yn wynebu neu mewn perygl o wynebu anhawster emosiynol penodol gael adnoddau iechyd meddwl mwy manwl a phenodol (e.e. Samariaid, Mind) neu lle bo angen, dylid eu cyfeirio at y sefydliad iechyd meddwl perthnasol. Yn ddelfrydol, byddai swyddogion olrhain cysylltiadau yn cael hyfforddiant sylfaenol ar nodi'r rhai sydd mewn perygl o wynebu anhawster meddyliol ac emosiynol yn ystod y cyfnod hunanynysu.

Argymhelliad 4: Os nad yw pobl yn teimlo bod ganddynt y gallu, y cyfle neu'r cymhelliant i lynu wrth y canllawiau hunanynysu, mae angen eu cofnodi'n systematig a sicrhau eu bod yn cael adnoddau a allai eu helpu i wneud hynny.

Nododd lleiafrif yr unigolion anawsterau corfforol, seicolegol ac ysgogol difrifol gyda hunanynysu. Dylid darparu cymorth ychwanegol ar gyfer galluogi a chymell yr unigolion hyn lle bo hynny'n bosibl, gan gynnwys, fel yr awgrymwyd uchod, cymorth ariannol ac emosiynol. Gall sgrinio gyda COM-B wedi'i addasu i wirio cymhelliant ymlyniad fod yn ddefnyddiol yn syth ar ôl cyswllt cychwynnol (er enghraifft linc a anfonir at ffurflen ar y we i sgrinio drwy neges destun a/neu neges e-bost). Yn ogystal â nodi'n systematig yr unigolion hynny sydd mewn perygl o golli incwm a/neu wynebu caledi ariannol o ganlyniad i hunanynysu a'r rhai a allai fod mewn risg uchel o wynebu anhawster emosiynol, dylai swyddogion olrhain cysylltiadau y gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu geisio adnabod yn systematig y rhai sydd ag ymrwymadau gofal a'r rhai sydd heb fynediad at hanfodion. Dylai swyddogion olrhain cysylltiadau ofyn cwestiynau safonedig yn gyson, er enghraifft “a fyddwch chi'n gallu cael eich holl eitemau hanfodol (e.e. meddyginiaethau a bwyd) yn ystod y cyfnod hunanynysu?” ac “a oes gennych chi unrhyw un y mae gennych gyfrifoldebau gofalu drostynt y bydd angen cefnogaeth arnoch chi yn ystod eich cyfnod hunanynysu?”. Lle bo hynny'n berthnasol, gall y gwasanaeth Profi, Orlhain, Diogelu helpu i gysylltu'r sawl sy'n hunanynysu â grwpiau gwirfoddol cymorth hunanynysu Covid-19 perthnasol a gwasanaethau cymorth gofal lleol perthnasol.