



Y Cofnod Terfynol yn Gryno Mae Pob Stori o Bwys

Dyma'r Cofnod Terfynol yn Gryno Mae Pob Stori o Bwys ar gyfer Ymchwiliad Covid-19 y DU. Mae Cofnod Terfynol Mae Pob Stori o Bwys yn dod â'r ymarfer gwrandawro sydd wedi bod yn ganolog i ymrwymiad yr Ymchwiliad i glywed gan y rhai yr effeithiwyd arnynt gan y pandemig.

Sefydlwyd Ymchwiliad Covid-19 y DU i archwilio effaith y pandemig a dysgu gwersi ar gyfer y dyfodol. Arweiniodd dros 20,000 o ymatebion cyhoeddus a dderbyniwyd drwy'r ymgynghoriad cychwynnol benderfyniad yr Ymchwiliad i greu Mae Pob Stori o Bwys. Cydnabu'r Farwnes Hallett, Cadeirydd yr Ymchwiliad, na allai tystion ffurfiol ar eu pennau'u hunain gofnodi pob llais yr effeithiwyd arnynt gan y pandemig. Arweiniodd y gydnabyddiaeth hon at sefydlu Mae Pob Stori o Bwys fel ffordd o wrando ar y cyhoedd a dod â'u llais a'u profiad i waith yr Ymchwiliad.

Roedd Mae Pob Stori o Bwys ar agor am ddwy flynedd a hanner, gan roi cyfle i unrhyw un yn y DU rannu eu profiad o'r pandemig â'r Ymchwiliad. Cynlluniwyd y fenter i ganiatáu i bobl rannu eu storïau yn eu ffordd eu hunain ac yn eu hamser eu hunain.

Dadansoddwyd y straeon a gasglwyd drwy Mae Pob Stori o Bwys i gynhyrchu cofnodion a helpodd i lywio archwiliadau'r Ymchwiliad. Defnyddiodd tîm cyfreithiol yr Ymchwiliad y cofnodion hyn mewn gwrandawriadau, lle rhoddodd cyfreithwyr ddisgrifiadau o brofiadau Covid-19 a rannwyd gan aelodau'r cyhoedd. Bydd y cofnodion modiwl hyn hefyd yn llywio Adroddiadau'r Modiwl Ymchwiliad a'r argymhellion sy'n dilyn.

Cyhoeddwyd cofnodion blaenorol i gyd-fynd â gwrandawriadau modiwlau penodol. Mae'r cofnod terfynol hwn yn cwmpasu'r holl storïau a rannwyd trwy ein ffurflen we o'r cyfnod cyfan o ddwy flynedd a hanner. Mae'n sicrhau bod pob stori wedi cael ei dadansoddi, pryd bynnag y cawsant eu cyflwyno, gan gyflawni ymrwymiad yr Ymchwiliad i wrando ar ehanger llawn y profiadau a rannwyd gan y cyhoedd yn y DU.

Y safbwyntiau a'r myfyrdodau a gyflwynir yw'r rhai a gasglwyd gan gyfranwyr Mae Pob Stori o Bwys. Nid ydynt yn cynrychioli barn na chanfyddiadau'r Ymchwiliad, a nodir ar wahân yn ei Adroddiadau Modiwl.

Sut y gwrandawodd yr Ymchwiliad ar bobl ledled y DU

Er mwyn sicrhau bod yr Ymchwiliad yn casglu storïau gan yr amrediad mwyaf eang o bobl ledled y DU, fe gynigiodd sawl ffordd i'r cyhoedd gyfrannu mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma:

- **Ar-lein ar maepobstoriobwys.co.uk:** Lle gallai pobl gyflwyno eu profiad drwy'r ffurflen we. At ei gilydd, derbyniodd yr Ymchwiliad dros 55,000 o storïau drwy'r ffurflen we.
- **Fformatau ychwanegol a hygyrch:** Gan gydnabod y gallai dull digidol yn gyntaf eithrio rhai, cynigiodd yr Ymchwiliad fformatau all-lein a hygyrch ychwanegol megis fersiynau papur, laith Arwyddion Prydain a llinell ffôn.
- **Digwyddiadau gwranddo:** Cynhaliodd yr Ymchwiliad ddigwyddiadau gwranddo wyneb yn wyneb a rhithiol ledled y DU gydag aelodau o'r cyhoedd a grwpiau a gafodd eu heffeithio fwyaf gan y pandemig.
- **Ymchwil wedi'i dargedu:** Comisiynodd yr Ymchwiliad ymchwil wedi'i dargedu hefyd, er mwyn sicrhau ein bod yn clywed gan y rhai yr effeithiwyd arnynt fwyaf gan y pandemig. Rhannodd tua 2,200 o bobl eu stori drwy gyfweiliadau manwl a grwpiau trafod.

Roedd Mae Pob Stori o Bwys hefyd yn canolbwyntio ar gyrraedd grwpiau nad ydynt yn cael eu clywed yn aml, y mae eu profiadau'n aml yn cael eu tangynrychioli. Fe wnaethon ni estyn allan yn benodol at bobl a allai deimlo eu bod yn cael eu hanwybyddu, gan gynnwys pobl iau (18-25) a phobl hŷn (75+ oed), pobl o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig, pobl sy'n byw â chyflyrau iechyd meddwl, pobl LHDT+ a'r rhai nad oeddent mewn cyflogaeth ar y pryd.

Cyflwyniad:

Mae'r cofnod terfynol hwn yn crynhoi'r storïau a'r profiadau a rannodd cyhoedd y DU â Mae Pob Stori o Bwys. Mae'n rhoi trosolwg o ehangder profiadau pandemig ac yn manylu ar y themâu a effeithiodd fwyaf ar bobl.

Mae wedi'i gysegru i bawb sydd wedi rhannu stori ac i'r holl grwpiau a sefydliadau hynny a helpodd Ymchwiliad Covid-19 y DU i glywed gan gynifer o bobl. Rydym yn wirioneddol ddiolchgar am eich amser a'ch cymorth.

Pobl sy'n agored i niwed yn glinigol ac eraill a oedd yn gwarchod eu hunain

Rhannodd pobl a oedd yn agored i niwed yn glinigol neu'n gwarchod eu profiadau o fod angen gwarchod eu hunain drwy gydol y pandemig. Fe wnaethon nhw fanylu ar eu profiad o fod yn ynysig, yr heriau o ran cael mynediad at wasanaethau iechyd a gofal, dryswch ynghylch diogelwch brechlynnau Covid-19 a phryderon ynghylch llacio cyfyngiadau pandemig.

Roedd rhai cyfranwyr oedd yn agored i niwed yn glinigol yn bryderus am y risgiau o gymryd unrhyw un o'r brechlynnau Covid-19 sydd ar gael. Roeddent yn teimlo bod gwybodaeth groes ynghylch a allai pobl sy'n agored i niwed yn glinigol gymryd y brechlynnau a'r manteision a'r risgiau o'u cael.

Teuluoedd sy'n gofalu am blant ag anghenion ychwanegol ac yn eu cynorthwyo

Rhannodd rhieni plant ag anghenion ychwanegol yr heriau o ddod o hyd i gymorth i'w plant ac effaith hirdymor y pandemig ar eu mynediad at gymorth, addysg a datblygiad cyffredinol. Dywedodd rhai teuluoedd fod cyfnodau hir allan o'r ysgol a mynediad cyfyngedig at wasanaethau yn golygu oedi wrth nodi anghenion unigol eu plentyn a rhoi cymorth ar waith.

Disgrifiodd cyfranwyr hefyd effaith y pandemig ar iechyd meddwl eu plant. Arweiniodd cyfnodau hir o ynysu a tharfu ar drefn arferol at lefelau uwch o orbryder, gofid ac iselder. Daeth rhai plant yn gynyddol bryderus am germau a marwolaeth, a beth fyddai'n digwydd ar ôl i'r cyfyngiadau symud ddod i ben.

Teuluoedd yn byw ar wahân yn ystod y pandemig

Siaradodd pobl sy'n byw ar wahân i deulu a ffrindiau, yn enwedig y rhai sy'n byw ar eu pennau eu hunain, am ba mor ynysig roeddent yn teimlo yn ystod y pandemig a'r effaith a gafodd cael eu gwahanu oddi wrth deulu a ffrindiau arnynt. Disgrifiodd rhai y tristwch o golli digwyddiadau arwyddocaol bywyd gan gynnwys genedigaethau, priodasau a phenblwyddi.

Disgrifiodd llawer o bobl mewn galar pa mor boenus oedd cael eu gwahanu oddi wrth deulu a ffrindiau pan fu farw eu hanwyliaid. Clywsom hefyd sut mae cyfnodau hir o amser ar wahân yn rhoi straen ar lawer o berthnasoedd. Roedd rhai pobl yn teimlo eu bod wedi cael eu gadael gan eu hanwyliaid pan nad oeddent yn gallu ymweld â nhw gartref neu mewn lleoliadau gofal iechyd.

Gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol

Rhannodd gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sut y gwnaethon nhw ymateb i'r pandemig, gan addasu eu rolau swydd a'u patrymau gwaith. Clywsom sut y rhoddodd y pandemig bwysau enfawr ar weithwyr iechyd a gofal, a oedd yn aml yn gweithio oriau hir, dan bwysau aruthrol, gyda'r straen ychwanegol o niferoedd staff llai oherwydd salwch neu gydweithwyr yn hunanynysu.

Profodd gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sefyllfaoedd trallodus, gyda llawer mwy o farwolaeth a phrofedigaeth nac oeddent wedi arfer â nhw. Mae hyn wedi cael effaith barhaol, gyda llawer yn nodi diffyg, chwalfa perthnasoedd a rhai yn dewis gadael eu proffesiynau oherwydd yr effaith ar eu hiechyd meddwl a'u llesiant.

Rhieni newydd a darpar rieni

Dywedodd llawer o fenywod wrthym am deimlo heb gymorth ac yn unig, yn enwedig pan na allai eu partneriaid fod yn bresennol ar gyfer apwyntiadau neu enedigaeth eu plentyn. Clywsom sut y cafodd y canllawiau ar bresenoldeb partneriaid geni eu cymhwyso'n anghyson a'u newid wrth i'r pandemig barhau. Roedd hyn yn golygu na allai rhai menywod gael y partner geni roeddent ei eisiau neu eu bod yn drist pan glywsant am fenywod eraill a oedd yn cael caniatâd i rywun eu cefnogi.

Dywedodd llawer o fenywod eu bod yn teimlo'n orbryderus ac yn isel ar ôl genedigaeth eu plentyn. Roedd cael babi newyddanedig heb gymorth teulu a ffrindiau yn straen ac yn llethol i rai. Dywedodd menywod eraill wrthym am deimlo ymdeimlad o anesmwythyd a dryswch ynghylch cael babi yn ystod y pandemig. Dywedon nhw eu bod yn poeni am ddyfodol eu plentyn a sut y byddai'r pandemig yn effeithio ar eu datblygiad cymdeithasol.

Rhieni a gofalwyr yn cefnogi dysgu gartref

Clywsom gan rieni neu ofalwyr plant a rannodd sut y cryfhaodd y pandemig berthnasoedd teuluol ac y rhoddodd straen arnynt yn ogystal. I rai, roedd mwy o amser gyda'r teulu yn ystod cyfyngiadau symud a chau ysgolion yn eu helpu i greu cysylltiadau a ffurfio perthnasoedd cryfach, tra i eraill, arweiniodd mwy o amser gyda'i gilydd at ddadleuon, gyda mwy o wrthdaro nag arfer a mwy o straen i rieni a phlant.

Dywedodd rhieni a gofalwyr wrthym hefyd pa mor anodd oedd cynnal cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith gartref, gyda'u cyfrifoldebau'n mynd yn aneglur ac yn gorgyffwrdd. Clywsom hefyd am heriau mynediad digidol, er enghraifft nid oedd rhai teuluoedd yn gallu fforddio gliniadur na llechen i bob plentyn.

Pobl a gafodd brofedigaeth yn ystod y pandemig

Rhannodd llawer o bobl a brofodd brofedigaeth drawmatig yn ystod y pandemig yr effaith barhaol y mae hyn wedi'i chael a phwysleisiodd eu dicter, eu heuogrwydd a'u gofid na allent fod yno i anwyliaid oedd yn marw fel roeddent yn dymuno.

Rhannodd teuluoedd mewn galar sut roeddent wedi wynebu oedi rhwystredig gyda thystysgrifau marwolaeth a phroblemau gyda chapasiti angladdau, gan gymhlethu cynllunio angladdau, claddu a seremonïau diwedd oes. Roedd cyfyngiadau ar fynychu angladdau, claddedigaethau a seremonïau diwedd oes a chadw pellter cymdeithasol yn atal llawer rhag anrhydeddu anwyliaid yn ôl eu dymuniadau neu gyflawni arferion diwylliannol a chrefyddol arwyddocaol, gan arwain at fwy o ynysu a galar dwysach.

Mae llawer o bobl sydd wedi colli rhywun yn parhau i deimlo'n ynysig oherwydd bod eu hanwylyd wedi marw yn ystod y pandemig. Yn aml, roedden nhw'n disgrifio effeithiau parhaus, niweidiol ar eu hiechyd meddwl ac yn rhannu sut maen nhw'n parhau i brofi teimladau dwys o ddicter, tristwch ac edifeirwch, ochr yn ochr â rhwystredigaeth bod eraill yn y gymdeithas eisiau 'symud ymlaen' o'r pandemig.

Pobl sy'n pryderu am y cyfyngiadau symud

Roedd llawer o bobl yn aml yn teimlo'n gryf am effaith y cyfyngiadau symud yn ystod y pandemig ac roeddent am i'r Ymchwiliad nodi eu pryderon. Roedd hyn yn cynnwys cyfranwyr â gwahanol safbwyntiau ar gyfyngiadau a gwneud penderfyniadau gan y llywodraeth yn ystod y pandemig. Teimlai rhai y dylai'r DU fod wedi gosod cyfyngiadau symud yn gynt, tra dywedodd eraill na ddylai cyfyngiadau symud erioed fod wedi digwydd. Teimlai llawer o gyfranwyr ymdeimlad o ddicter ynghylch torri rheolau proffil uchel.

Pobl a gafodd Covid-19

Rhannodd pobl sut y gwnaethon nhw ddal Covid-19 yn ystod y pandemig, gan gynnwys eu profiadau o geisio cael diagnosis. Roedd hyn yn cynnwys rhai pobl nad oeddent yn ymwybodol eu bod wedi cael y feirws nes iddynt gael eu profi. Roedd gan eraill symptomau Covid-19 clir, gan gynnwys peswch parhaus neu ddolur gwddf, cur pen, poenau a blinder parhaus neu 'niwl ymennydd'.

I rai pobl, parhaodd symptomau Covid-19 yn hirach neu daethant yn fwy difrifol; daeth y symptomau hirach hyn i gael eu hadnabod fel Covid Hir. Rhannodd llawer o bobl sy'n parhau i fyw â Covid Hir sut roeddent, ac yn aml maen nhw'n dal i fethu â chyflawni tasgau dyddiol syml fel codi o'r gwely neu fynd am dro, wedi profi amrywiadau yn eu hiechyd a rhannu sut mae cael Covid Hir wedi bod yn niweidiol iawn i'w hiechyd

meddwl. Fe wnaethant ddisgrifio teimladau o flinder, rhwystredigaeth a theimlo'n ddigalon wrth i'w hiechyd corfforol newid yn sylweddol o'i gymharu â chyn y pandemig.

Pobl a fynegodd bryderon ynghylch yr ymateb i'r pandemig

Rhannodd cyfranwyr bryderon ynghylch penderfyniadau polisi allweddol a chyfleoedd a gollwyd mewn cyfathrebiadau gan y llywodraeth, megis y cyfnod cyfyngiadau symud cyntaf yn rhy araf a methiannau wrth gyfathrebu ynghylch pwysigrwydd gwisgo mygydau wyneb neu mewn sicrhau cyflenwadau o'r math cywir o offer amddiffynnol personol (PPE).

Rhannodd llawer deimladau o siom a gofid am yr ymateb i'r pandemig, wrth i gyfranwyr gysylltu gweithredoedd y llywodraeth â phrofiadau niweidiol gan gynnwys marwolaeth anwyliad, iechyd meddwl gwaeth, incwm is, chwalfa perthnasoedd ac effeithiau parhaus, hirdymor ar addysg, gwaith a phobl ifanc.

Pobl nad oeddent yn gallu teithio

Rhannodd pobl oedd angen teithio yn ystod y pandemig eu profiadau o darfiadau ar deithio a'r heriau a wynebasant o amgylch gofynion profi a chwariantîn. Bu'n rhaid i lawer o gyfranwyr ganslo gwyliau a oedd wedi'u harchebu o flaen llaw pan gyflwynwyd cyfyngiadau symud cychwynnol, gan golli blaendaliadau neu daliadau'n aml. Roedd rhai hefyd yn archebu teithiau pan gafodd cyfyngiadau eu codi dros dro, ac yna roedd yn rhaid iddyn nhw ganslo pan gawsant eu hail-osod.

Trafododd rhai sut roedd cyfyngiadau teithio yn golygu eu bod wedi cael eu gwahanu oddi wrth eu teulu am gyfnodau hir. Rhannodd eraill nad oeddent yn gallu gweld teulu oherwydd cyfyngiadau gwahanol ar draws gwahanol ranbarthau a gwledydd y DU. Roedd hyn yn golygu bod yn rhaid i rai pobl dreulio cyfyngiadau symud ar eu pennau eu hunain heb eu rhwydweithiau cymorth. Roedd cyfyngiadau teithio hefyd yn golygu na allai rhai dreulio amser gyda'u hanwyliad na'u cefnogi pan oeddent yn sâl neu ar ddiwedd eu hoes.

Pobl y cafodd eu triniaeth feddygol ei ohirio

Clywsom gan bobl â chyflyrau hirdymor a chan bobl â chyflyrau nad ydynt yn gysylltiedig â Covid-19 y cafodd eu triniaeth feddygol ei ohirio yn ystod y pandemig a'r effaith a gafodd hyn arnyn nhw. Gwnaethant roi enghreifftiau o anawsterau wrth gael apwyntiadau â meddyg teulu, yn ogystal ag amseroedd aros hir am ofal brys. Disgrifiodd eraill broblemau ag oedi wrth atgyfeirio at ysbytai, apwyntiadau wedi'u canslo a phrofiadau gwael o ofal y GIG.

Pan oedd cyfranwyr yn gallu cael mynediad at ofal ysbyty, adroddodd rhai am brofiadau gwael. Roedd hyn yn cynnwys canslo apwyntiadau neu ohirio llawdriniaethau am fisoedd a blynyddoedd lawer. Mewn rhai achosion, daeth cyfranwyr mor rhwystredig nes iddynt chwilio am wasanaethau gofal iechyd preifat yn hytrach.

Pobl y cafodd eu hiechyd meddwl ei effeithio gan y pandemig

Myfyriodd pobl ar yr effaith ddofn a gafodd pandemig Covid-19 ar eu hiechyd meddwl. Rhannodd llawer deimladau o ynysu a datgysylltu a'r heriau o reoli eu hiechyd meddwl drwy gydol y pandemig. Ychwanegodd amlder a thôn negyddol diweddariadau newyddion a briffiau'r llywodraeth at ofnau pobl hefyd, gan waethygu eu teimladau o straen a blinder.

Clywsom hefyd sut y cynyddodd teimladau o bryder a hwyliau isel yn ystod y pandemig, gyda llawer yn rhannu sut y gwnaethon nhw ddatblygu cyflyrau iechyd meddwl fel gorbryder ac iselder. Roedd rhai yn ei chael hi'n anodd ymdopi â diffyg strwythur, tra bod eraill yn ceisio cadw'n brysur. Rhannodd pobl â chyflyrau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes sut y dirywiodd eu hiechyd meddwl oherwydd pwysau newydd ychwanegol ac amhariad ar arferion. Roedd llawer yn ei chael hi'n fwy anodd cael mynediad at wasanaethau cymorth iechyd meddwl.

Pobl a rannodd eu profiadau o frechlynnau Covid-19

Rhannodd cyfranwyr amrywiaeth o safbwyntiau ar y brechlynnau Covid-19. Roedd y storïau yn cynnwys myfyrdodau cadarnhaol am y brechlynnau gyda llawer yn disgrifio teimlo wedi'u diogelu'n well a bod cynnydd yn cael ei wneud pan gyflwynwyd y brechlynnau.

Pwysleisiodd nifer o gyfranwyr bryderon ynghylch diogelwch y brechlynnau, negeseuon cyhoeddus a'r pwysau roeddent yn eu teimlo i gael eu brechu. Dywedodd eraill wrthym am eu profiad o sgîl-effeithiau niweidiol.

Pobl a rannodd brofiadau cadarnhaol o'r pandemig

I rai, rhoddodd y cyfyngiadau symud amser o safon iddyn nhw gyda'r teulu na fydden nhw wedi'i gael fel arall. Roedd gan y rhai oedd yn hapus i fod gartref fwy o amser i'w dreulio gyda'i gilydd yn gwneud gweithgareddau roeddent yn eu mwynhau.

Disgrifiodd cyfranwyr ddechrau hobiau neu ganolbwyntio ar ddatblygu sgiliau newydd. Mewn rhai achosion, arweiniodd hyn at newid mwy yn eu bywyd, fel gyrfa newydd. Edrychodd llawer o'r cyfranwyr hyn yn ôl ar y pandemig fel cyfnod cadarnhaol iddyn nhw'n bersonol, er gwaethaf yr aflonyddwch a'r heriau enfawr a wynebodd pobl eraill.

Pobl a gafodd eu heffeithio'n ariannol gan y pandemig

Dywedodd pobl hunangyflogedig a busnesau bach wrthym am sut y gwnaethon nhw golli incwm ac wynebu ansicrwydd ariannol yn ystod y pandemig. Dywedodd eraill wrthym am golli eu swydd yn ystod y pandemig, gan eu gadael mewn trafferthion ariannol. Trafododd llawer o gyfranwyr gael eu rhoi ar ffyrlo yn ystod y pandemig. Gadawodd hyn rai yn bryderus ynghylch gostyngiad yn eu cyflogau a'u diogelwch swydd. Disgrifiodd eraill sut y rhoddodd ffyrlo gyfle iddynt dreulio amser gyda'u teulu a chymryd amser iddyn nhw eu hunain.

Aeth rhai pobl yn rhy sâl i weithio. Er enghraifft, roedd rhai yn cael trafferth â symptomau Covid Hir tra bod eraill yn ei chael hi'n anodd rheoli eu hiechyd meddwl.

Diolch

Rydym yn diolch yn fawr iawn i bawb sydd wedi rhannu eu profiadau. Mae eich straeon am y pandemig wedi bod yn amhrisiadwy wrth lunio gwaith yr Ymchwiliad.

I gael gwybod mwy neu i lawrlwytho copi o'r cofnod llawn neu fformatau hygyrch eraill, ewch i: <https://covid19.public-inquiry.uk/every-story-matters/records/>.