

Menter Cyfathrebiadau ar Sail Ymddygiad (BICI): Adroddiad Datblygu a Gweithredut



Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Canolfan Gydweithredol Sefydliad
Iechyd y Byd ar Fuddsoddi
ar gyfer Iechyd a Llesiant



World Health Organization
Collaborating Centre on Investment
for Health and Well-being



Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Menter Cyfathrebiadau ar Sail Ymddygiad (BICI): Adroddiad Datblygu a Gweithredu

Awduron:

Dr. Alice Cline, Prif Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Ashley Gould, Cyfarwyddwr y Rhaglen, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Manylion cyswllt:

Yr Uned Gwyddor Ymddygiad, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru.

E-bost: PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk

Gwefan: www.phwwhocc.co.uk/teams/behavioural-science-unit/

Twitter: @BSU_PHWs

Yr Uned Gwyddor Ymddygiad:

Lansiwyd Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru i ddarparu arbenigedd ym maes gwyddor ymddygiadol, a datblygu'r defnydd ohoni, er mwyn gwella iechyd a llesiant yng Nghymru. Mae'r Uned yn rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant.

I gael rhagor o wybodaeth, neu gymorth ynghylch cymhwyso gwyddor ymddygiad i wella a diogelu iechyd a llesiant, a lleihau annhegwch yng Nghymru, cysylltwch â ni.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/This document is available in English

ISBN: 978-1-83766-601-0

© 2025 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd sydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod y gwneir hynny'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/

Mae hawlfraint o ran y dyluniad, y gosodiad, a'r trefniant teipograffyddol yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Diolch yn fawr i'r unigolion a'r timau sydd wedi ymwneud â'r rhaglen waith hon, wedi cyfrannu at yr astudiaethau achos, ac wedi rhoi eu hadborth.

Cyflwyniad

Mae Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru yn bodoli i alluogi'r arfer o gymhwyso gwyddor ymddygiad, sy'n digwydd fwyfwy fel mater o drefn, yng ngwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru a'i randdeiliaid yn y system iechyd cyhoeddus ehangach, gyda'r nod o sicrhau gwell canlyniadau iechyd i bobl Cymru.

Mae Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru yn nodi "bydd ein Huned Gwyddor Ymddygiad yn darparu arbenigedd ac yn galluogi'r arfer o gymhwyso gwyddor ymddygiad fel mater o drefn i wella a diogelu iechyd a llesiant y boblogaeth. Bydd cefnogi, cynghori, a meithrin gallu rhanddeiliaid ledled y system iechyd cyhoeddus yn helpu i gyflawni newid sylweddol o ran cyflawni ein hamcanion strategol".

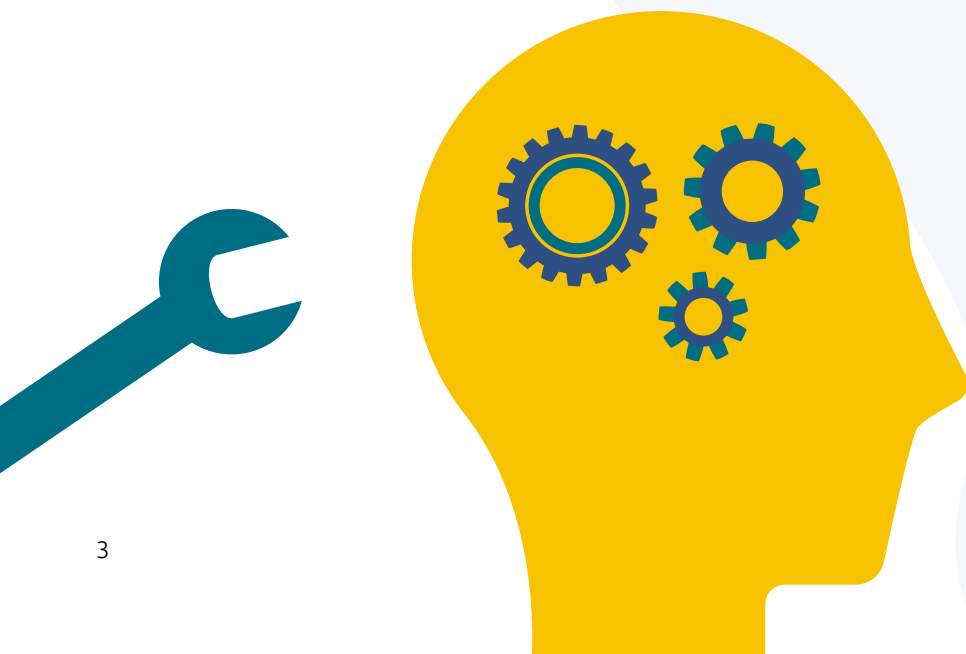
Mae Cynllun Tymor Canolig Integredig Iechyd Cyhoeddus Cymru yn golygu bod yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn ymrwmo i ddatblygu rhaglen i ddefnyddio a phrofi cynlluniau a gwyddor ymddygiad o ran manteisio i'r eithaf ar adnoddau cyfathrebu uniongyrchol.

Yr Effaith a Fwriedir

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn anfon cannoedd ar filoedd o gyfathrebiadau personol at aelodau o'r cyhoedd bob blwyddyn – sydd yn ddieithriad yn gofyn am ymddygiad i wella neu ddiogelu eu hiechyd. Lansiwyd '[Datblygu Cyfathrebiadau ar Sail Ymddygiad](#)' gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad ym mis Mawrth 2023 – mae'r adnodd hwn yn helpu cyd-weithwyr i wneud y defnydd gorau o'u hallbwn o ran cyfathrebiadau trwy ddefnyddio gwyddor ymddygiad, ac mae yna gryn ddiddordeb wedi'i fynegi. Mae'r Fenter Cyfathrebiadau ar Sail Ymddygiad (BICI) wedi adeiladu ar y diddordeb hwn, ac wedi'i hysbrydoli gan fentrau dylanwadol blaenorol gan gynnwys 'The Better Letter Initiative' (Murphy et al 2020). Mae BICI yn archwilio'r modd y gallwn sicrhau'r effaith fwyaf wrth raddfa, gan

ddefnyddio llythyrau, negeseuon testun, a mwy, a'r rheiny ar sail ymddygiad ac yn seiliedig ar dystiolaeth.

Nod BICI yw sicrhau bod cyfathrebiadau yn cael yr effaith fwyaf posibl trwy wella gallu cyd-weithwyr i ddatblygu a gweithredu cynnwys ar sail ymddygiad (e.e. llythyrau, negeseuon testun, negeseuon e-bost), helpu i gynyddu ymgysylltiad, a hybu newid ymddygiad sy'n gysylltiedig ag iechyd. Trwy ymgorffori egwyddorion gwyddor ymddygiad, nod BICI yw meithrin sgiliau, annog y defnydd o wyddor ymddygiad fel mater o drefn, a chefnogi gwaith eirioli i'w defnyddio ar draws timau. Mae'r model rhesymeg isod yn amlinellu'r mewnbynnau, yr allbynnau, y canlyniadau a'r effaith a fwriedir yn fanylach.



MEWNBYNNAU

- Amser/gallu'r Uned Gwyddor Ymddygiad i ddatblygu mentrau, creu cynnwys (e.e. llyfrau gwaith)
- Ymgysylltu â rhanddeiliaid i rannu eu gwaith/gefnogi'r rhaglen
- Yr amser a dreulir yn ennyn diddordeb, yn annog pobl i fod yn bresennol/gofrestru
- Seilwaith TG e.e. Teams, gweminarau, negeseuon e-bost

ALLBYNNAU**Ymyriadau**

Gweithdy 1:
Astudiaethau achos, cyflwyno camau 1, 2 a 5. Technegau Newid Ymddygiad a ddefnyddiwyd (gan gynnwys gosod nodau, cymhariaeth gymdeithasol)

Gweithdy 2:
Myfyrdod, camau 3, 4 a 5. Technegau Newid Ymddygiad a ddefnyddiwyd (gosod nodau, adborth ac ati)

- Llyfr Gwaith BICI
- Sianel Teams
- Cymorth gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad (e.e. adborth, adolygiadau cyflym)

Cyfranogwyr

Sgrinio Llygaid Diabetig
Sgrinio Serfigol
Sgrinio'r Fron
Sgrinio Coluddion
Y Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy
Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan
Gofal Sylfaenol
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Gofal Sylfaenol Gwyrdach
Helpa Fi i Stopio Microbioleg
Diogelu Iechyd
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe
Tîm Ymgysylltu â Sgrinio

CANLYNIADAU**Byrdymor**

- Cofrestru ar gyfer y fenter
- Mynd i'r ddau weithdy
- Cwblhau'r gweithgareddau sydd yn y llyfr gwaith
- Gwneud newidiadau/datblygu cyfathrebiadau newydd yn seiliedig ar gynnwys BICI
- Meithrin gwybodaeth, hyder a phrofiad mewn perthynas â datblygu cyfathrebiadau ar sail ymddygiad

Tymor Canolig

- Llythyr newydd/diwygiedig wedi'i roi ar waith yn y system
- Y newidiadau i'r llythyr yn cael eu cofnodi a'u cymharu â data cyn/ar ôl neu'r grŵp rheoli
- Y data'n cael eu dadansoddi a'r canfyddiadau'n cael eu trafod
- Gwelliannau pellach yn cael eu gwneud os oes angen

Hirdymor

- Mwy o alluogrwydd ac ysgogiad i gymhwyso gwyddor ymddygiad at gyfathrebiadau
- Y cyfranogwyr yn cymhwyso cynnwys BICI at eu cyfathrebiadau fel mater o drefn (e.e. y pum cam)
- Y cyfranogwyr yn eirioli dros ddefnyddio gwyddor ymddygiad ym maes cyfathrebiadau gyda'u cyfoedion/rhwydweithiau

EFFAITH

Newid mewn ymddygiad yn dibynnu ar gyfathrebu (e.e. cynnydd yn y nifer sy'n cael eu brechu, llai o achosion o beidio â dod i apwyntiadau colonosgopi)

Datblygu'r BICI

Adeiladwyd y fenter ar y dull 'SCALE' a amlinellir yn '[Datblygu Cyfathrebiadau ar Sail Ymddygiad](#)'.



Specify/Nodi

diffinio'r amcanion ymddygiadol yn glir



Consider/Ystyried

archwilio'r rhwystrau a'r hwyluswyr gan ddefnyddio model COM-B



Assemble/Cydosod

llunio drafft o'r cynnwys



Layout/Cynllun

ystyried y dyluniad a hygyrchedd



Evaluate/Gwerthuso

cynllunio ar gyfer asesu

Mae 'SCALE' yn cynnwys pum cam allweddol: Specify/Nodi (diffinio'r amcanion ymddygiadol yn glir), Consider/Ystyried (archwilio'r rhwystrau a'r hwyluswyr gan ddefnyddio model COM-B), Assemble/Cydosod (llunio drafft o'r cynnwys), Layout/Cynllun (ystyried y dyluniad a hygyrchedd), ac Evaluate/Gwerthuso (cynllunio ar gyfer asesu). Recriwtiwyd carfan o gyd-weithwyr, a phob un ohonynt yn dod â chyfathrebiad i'w wella gan ddefnyddio'r dull 'SCALE'. Helpodd hyn i bontio'r bwlch rhwng gwybodaeth ac ymarfer, gan bwysleisio pwysigrwydd cymhwyso egwyddorion gwyddor ymddygiad at heriau cyfathrebu'r byd go iawn.

Y Modd yr Aethom Ati:

Roedd y cam cyntaf, sef meithrin ymwybyddiaeth ac annog pobl i gofrestru, yn cynnwys cysylltu â chyd-weithwyr ledled y sefydliad i fesur diddordeb a nodi a oedd ganddynt gyfathrebiad yr oeddent am ei wella. Rhoddwyd rhagor o wybodaeth am y fenter i'r cyfranogwyr fel y gallent benderfynu a oedd ganddynt yr amser i ymrwymo i weithdai a gweithgareddau'r rhaglen.

Yn dilyn hyn cynhaliwyd dau weithdy rhyngweithiol, a gynlluniwyd i roi sgiliau ymarferol i'r cyfranogwyr i'w galluogi i gymhwyso egwyddorion gwyddor ymddygiad at eu cyfathrebiadau. Rhwng y gweithdai, anogwyd y rheiny a oedd yn bresennol i gwblhau nifer o weithgareddau hunangyfeiriedig i gymhwyso'r hyn yr oeddent wedi'i ddysgu.

Mae'r ddau gam olaf, sy'n mynd rhagddynt ar hyn o bryd ar adeg cyhoeddi'r ddogfen hon, yn canolbwyntio ar weithredu a gwerthuso, a byddant yn helpu i ychwanegu at ein dealltwriaeth o'r 'hyn sy'n gweithio' o ran cyfathrebiadau ar sail ymddygiad.

Er mwyn helpu i hwyluso'r dysgu, cefnogwyd y fenter gan lyfr gwaith rhyngweithiol BICI, sydd ar lwyfan Miro, a gynlluniwyd i arwain y cyfranogwyr trwy'r dull 'SCALE' cam wrth gam. Roedd y llyfr gwaith yn cynnwys tasgau ac adnoddau rhyngweithiol, a gwybodaeth ychwanegol i helpu'r cyfranogwyr i gymhwyso egwyddorion gwyddor ymddygiad at eu cyfathrebiadau. Rhoddwyd ei lyfr gwaith personol ei hun i bob cyfranogwr, a oedd yn gyfeirlyfr ac yn adnodd i'w ddefnyddio'n barhaus.



Meithrin Ymwybyddiaeth ac Annog Pobl i Gofrestru

Roedd y cam cyntaf yn ymwneud â nodi mynychwyr posibl a chyfathrebiadau addas, cadarnhau eu hargaeledd i ddod i'r gweithdai, a chytuno ar ddisgwyliadau o ran gwaith i'w gyflawni a chynlluniau gweithredu

Gweithdy 1: Dydd Mercher 5 Mehefin (Ar-lein)

Diben y gweithdy cyntaf oedd rhannu enghreifftiau o arfer da, a chyflwyno 'nodi', 'ystyried', a 'gwerthuso' fel bod y cyfranogwyr yn dechrau ystyried y data a oedd ar gael iddynt

Ymchwilio, Adolygu, Diwygio

Rhwng gweithdai un a dau, datblygodd y cyfranogwyr eu manylebau o ran ymddygiad, a chwblhau eu diagnosis ymddygiadol (gan ddefnyddio naill ai dulliau ymchwil sylfaenol neu eilaidd)

Gweithdy 2: Dydd Mercher 4 Medi (Wyneb yn wyneb)

Cynhaliwyd yr ail weithdy wyneb yn wyneb ac roedd yn canolbwyntio ar 'gydosod', 'cynllun', a 'gwerthuso'. Roedd y gweithdy yn golygu bod y rhai a oedd yn bresennol yn adolygu cyfathrebiadau ei gilydd ac yn datblygu cynlluniau gweithredu

Gweithredu: Mis Hydref ymlaen

Roedd y cam hwn yn golygu bod y timau'n cwblhau eu cyfathrebiadau, yn cytuno ar y fersiwn ddiwygiedig gyda'u grwpiau rhanddeiliaid lle bo angen, ac yn rhoi'r cyfathrebiad diwygiedig ar waith yn y system

Dadansoddi, Gwerthuso, Canfyddiadau: Chwefror/Mawrth

Roedd y cam olaf yn cynnwys casglu data cyn/ar ôl, os oedd data ar gael, cynnal dadansoddiad i ddeall effaith y diwygiadau, a datblygu adroddiad ar y canlyniadau i rannu'r hyn a ddysgwyd

Cyflawni'r BICI

Gweithdy Un

Neilltuwyd awr gyntaf y gweithdy i glywed am astudiaethau achos a gyflwynwyd gan gyd-weithwyr o'r Adran Iechyd yn Iwerddon a'r Uned Cipolygon ar Ymddygiad a Diwylliant yn WHO Europe. Yna cyflwynwyd y cyfranogwyr i'r ddau gam cyntaf ym mhroses 'SCALE', sef Nodi ac Ystyried.

- Mae'r cam cyntaf, sef Nodi, yn canolbwyntio ar ddatblygu manyleb o ran ymddygiad. Roedd hyn yn cynnwys bod yn glir ynghylch yr hyn yw ymddygiad – mae ymddygiad yn weithred weladwy, rhywbeth y gallwch ei weld, rhywbeth y gallwch ei fesur, ac yn ymateb i rhywbeth. Yn ogystal â diffinio 'pwyl' sy'n gorfod gwneud 'beth' yn wahanol, a 'phryd' a 'sut'. Gwahoddwyd y rhai a oedd yn bresennol i drafod eu meddyliau cychwynnol mewn ystafelloedd ymneilltuo llai, a hwyluswyd gan aelodau o dîm yr Uned Gwyddor Ymddygiad.



- Mae'r ail gam, sef Ystyried, yn dadansoddi pwysigrwydd diagnosis ymddygiadol. Roedd hyn yn cynnwys cyflwyno'r model COM-B (Michie et al 2013) ac archwilio'r ffyrdd gwahanol y gellir cwblhau diagnosis ymddygiadol, yn amrywio o adolygiadau pen desg cyflym i gomisiynu ymchwil sylfaenol. Rhannodd y cyfranogwyr eu barn yn ystod y trafodaethau yn yr ystafelloedd ymneilltuo ar sut y gallent gwblhau eu diagnosis ymddygiadol o ystyried yr amser, yr adnoddau, a'r capasiti sydd ar gael.

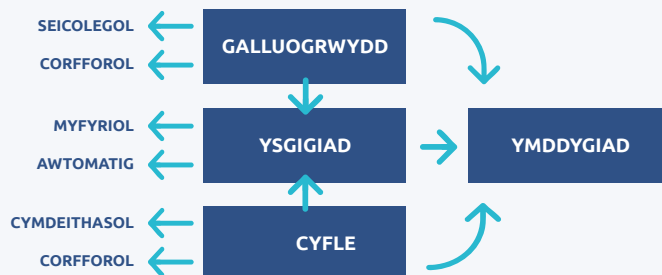
Diagnosis Ymddygiadol

Trafod yr hyn y mae eich **profiadau cyfunol** yn ei ddweud wrthych am y rhwystrau a'r hwyluswyr mewn perthynas â mabwysiadu'r ymddygiad.

Ymchwilio i'r hyn y mae ffynonellau lleol (ymchwil, canllawiau, adroddiadau) yn ei ddatgelu am y rhwystrau a'r hwyluswyr mewn perthynas â'r ymddygiad.

Casglu adborth gan eich cynulleidfia darged trwy rwydweithiau priodol

Comisiynu darn o waith ymchwil i gasglu data sy'n darparu cipolwg, a hynny ar raddfa fwy



Cyflawni'r BIC

Gweithdy Dau

Roedd yr ail weithdy yn ymdrin â thri cham olaf SCALE, sef Cydosod, Cynllun, a Gwerthuso, ac yna crynhowyd yr hyn yw gwerthusiad. Dechreuodd y gweithdy gyda'r cyfranogwyr yn rhannu eu profiadau o gwblhau manyleb a diagnosis ymddygiadol. **Roedd yr adborth yn cynnwys y canlynol:**

"Mae wedi bod yn agoriad llygad a dweud y gwir. Pan oeddwn yn datblygu fy manyleb, sylweddolais fod gennyf mewn gwirionedd ddwy gynulleidfa wahanol a chanddynt ymddygiadau targed gwahanol."

"Mae'r broses wedi gwneud i mi sylweddoli bod angen i ni gasglu rhagor o adborth gan ein poblogaeth darged, a pheidio â thybio ein bod yn gwybod pam nad yw unigolyn, neu grŵp o bobl, yn gwneud rhywbeth."

"Roedd yn anodd dod o hyd i ddata a oedd yn ddigon penodol i'm cynulleidfa darged a'r ymddygiad heb wneud ymchwil sylfaenol (nad oedd gennyf amser i'w gwneud)."

"Doeddwn i ddim bob amser yn siŵr a oedd yr adborth yn mapio i 'Alluogrwydd', 'Cyfle' neu 'Ysgogiad'."

Yna gweithiodd y cyfranogwyr trwy'r cam 'Cydosod' sy'n rhan o SCALE, a oedd yn cynnwys proses o nodi gwybodaeth allweddol i'w chynnwys yn eu cyfathrebiadau, megis rhifau ffôn neu amser apwyntiad. Yn dilyn hyn, rhoddwyd blaenoriaeth i rwystrau a/neu hwyluswyr i fynd i'r afael â nhw, a nodwyd Technegau Newid Ymddygiad addas gan ddefnyddio'r adborth am ymddygiadau a gasglwyd cyn yr ail weithdy. Yn olaf, neilltuwyd peth amser i ganiatáu i ddrafft cyntaf y cyfathrebiad newydd gael ei ddatblygu.

Yna cynhaliwyd proses o adolygu a phrofi gan gymheiriaid i gwmpasu'r Cynllun a'r Gwerthuso, a bu i'r cyfranogwyr rannu eu cyfathrebiadau â'i gilydd a rhoi adborth. Darparwyd sawl prawf gwahanol yn y llyfr gwaith gan gynnwys cyfrifiannell oedran darllen, y prawf troi, a'r prawf aralleirio.

Daeth gweithdy dau i ben trwy lunio cynlluniau gweithredu, a ysgogodd y rhai a oedd yn bresennol i ystyried eu camau nesaf.

Roedd hyn yn cynnwys ateb cwestiynau megis:

- Erbyn pryd yr ydych yn bwriadu cael eich cyfathrebiad yn barod?
- Beth y mae angen i chi ei wneud nesaf?
- Pryd y byddwch yn gwneud hyn?
- Sut y byddwch yn gwneud hyn?
- Pwy a fydd yn eich cefnogi, a sut?
- Pa heriau y gallech eu hwynebu, a sut y byddwch yn mynd i'r afael â nhw?

Y Camau Nesaf

Mae'r Fenter Cyfathrebiadau ar Sail Ymddygiad yn y cyfnod 'gweithredu' (ar adeg cyhoeddi'r ddogfen hon) ar hyn o bryd, sy'n golygu bod carfan BIC yn gwneud y diwygiadau terfynol i'w cyfathrebiadau cyn eu rhoi ar waith yn y system. Yn achos rhai ohonynt, mae hyn yn golygu ymgysylltu â'u poblogaeth darged a chyd-gynhyrchu, wrth i eraill ymgysylltu â'u grwpiau rhanddeiliaid proffesiynol i gymeradwyo'r newidiadau y maent wedi'u gwneud. Mae gan rai o'r timau y gallu i anfon eu cyfathrebiad at is-grŵp o'u poblogaeth, ac maent yn bwriadu rhoi treialon peilot ar waith, wrth i eraill ddefnyddio data cyn/ ar ôl i ddeall effaith eu newidiadau.

Gwerthuso'r broses

Roedd 35 o gyd-weithwyr yn bresennol yn y gweithdy cyntaf a gynhaliwyd trwy Microsoft Teams ym mis Mehefin 2024, a ddaethant â 30 o fathau gwahanol o gyfathrebiadau gyda nhw. Roedd y mathau o gyfathrebiadau yn cynnwys llythyrau, negeseuon testun, e-fwletinâu, cylchlythyrau, a thudalennau gwe. Roedd y pynciau iechyd y cyhoedd yn cynnwys sgrinio coluddion, brechlynnau rhag yr eryr, sgrinio serfigol, brechlynnau MMR, rhoi'r gorau i smygu, sgrinio llygaid diabetig, pecynnau profi ar gyfer y frech goch, ymgysylltu â rhestrau aros, cynaliadwyedd gofal sylfaenol, llid yr isgroen, sgrinio'r fron, iechyd deintyddol cyhoeddus, a hypercholesterolaemia

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr **'pa mor hyderus yr ydych yn teimlo am ddatblygu cyfathrebiadau ar sail ymddygiad?'** ar raddfa o 1-10 (1– ddim o gwbl, 10 – yn hyderus iawn).

Y sgôr gyfartalog oedd 4.8

Roedd yr adborth o weithdy un yn cynnwys y canlynol:

"Ni allaf gredu pa mor amlwg yw rhai o'r newidiadau hyn, ond nid ydym erioed wedi eu gwneud. Rydw i'n teimlo mor gyffrous ynghylch dechrau arni a chyflawni newid."

"Roedd y sesiwn yn llawn gwybodaeth. Rwy'n meddwl bod gen i dros ddeg tudalen o nodiadau wedi'u sgrïblo. Y peth mwyaf pwysig i mi yw ceisio gweithio fy ffordd tuag yn ôl a dychwelyd at yr hyn yn union yr wyf yn ceisio ei gyflawni o ran y cyfathrebiad yr wyf yn gweithio arno."

"Bydd yr adnoddau a rannwyd yn help mawr i mi o ran bod yn systematig ynghylch fy ffordd o feddwl a'm dull gweithredu wrth ddatblygu cyfathrebiadau ar sail ymddygiad."

Cwblhawyd cyfanswm o **228 o fanylebau ymddygiadol a 24 o ddiagnosisau ymddygiadol** rhwng gweithdai un a dau.

Cynhaliwyd yr ail weithdy wyneb yn wyneb ym mis Medi, dri mis ar ôl yr un cyntaf. Ar ddiwedd yr ail weithdy gofynnwyd eto i'r cyfranogwyr **'pa mor hyderus yr ydych yn teimlo am ddatblygu cyfathrebiadau ar sail ymddygiad?'** ar raddfa o 1-10 (1– ddim o gwbl, 10 – yn hyderus iawn).

Y sgôr gyfartalog oedd 7.3

Adborth o weithdy dau:

"Mae'r dysgu yn drosglwyddadwy i lawer o waith a phrosiectau eraill"

Gall defnyddio Technegau Newid Ymddygiad helpu i gynyddu effeithiolrwydd cyfathrebiad."

"Y peth allweddol yw ... yr hyn yr ydych am i bobl ei wneud. Ac mae angen i hynny fod yn amlwg!"

"Mae'n iawn cymryd cam yn ôl ac adolygu beth yr ydym yn ei wneud, a pham yr ydym yn ei wneud. Rydym yn aml yn gaeth i feddwl 'na ellir eu newid oherwydd X' neu 'mae bob amser yn dweud hynny yn y llythyrau'."

Pwyntiau Adborth ar BICI

Ar ddiwedd yr ail weithdy, gofynnwyd y tri chwestiwn isod i'r rhai a oedd yn bresennol:



I ba raddau y mae eich gwybodaeth wedi newid ar ôl bod yng ngweithdy BICI?

- Mae wedi datblygu cryn dipyn. Mae gennyf lawer mwy o ddealltwriaeth o gymhwyso gwybodaeth/ gwyddoniaeth a sut i gyflawni hyn mewn modd effeithiol
- Rwy'n fwy cyfarwydd â'r technegau a gwneud y camau'n glir
- Byddaf yn rhoi mwy o ystyriaeth i aelodau'r gynulleidfa a'r rhwystrau y gallent fod yn eu profi/ eu hwynebu
- Mae'r gweithdai wedi bod yn hynod o ddefnyddiol o ran gweithio trwy gynnyrch gweithredol, ac maent wedi gwella fy ymwybyddiaeth o'r broses systematig i'w dilyn. Mae wedi cynyddu fy ymwybyddiaeth o adnoddau yn ymwneud â phrofi nad oeddwn yn gwybod am eu bodolaeth
- Mae'r sesiynau wedi bod yn addysgiadol ac yn ddiddorol iawn. Rwyf wedi elwa'n fawr o'r adnoddau ymarferol yn y pecyn cymorth, sydd wedi fy nghefnogi i weithio trwy ddiagnosis ymddygiadol. Byddaf yn ei ddefnyddio ar gyfer prosiectau eraill yn y dyfodol.
- Nid oedd gennyf lawer o wybodaeth am Dechnegau Newid Ymddygiad cyn y gweithdai. Rwyf bellach yn deall mwy amdanynt. Rwyf wedi eu defnyddio yn y gorffennol heb sylweddoli hynny, ond byddaf yn eu defnyddio'n bwrpasol o hyn ymlaen



Beth yw negeseuon allweddol BICI hyd yn hyn yn eich barn chi?

- Atebwch yr 'alwad i weithredu'
- Mae gweithio trwy eich cyfathrebiad mewn modd trefnus yn allweddol, gan ddefnyddio COM-B i helpu i lywio'r broses
- Mae'r broses yn bwysig – Peidiwch â chymryd yn ganiataol eich bod yn gwybod yr hyn y mae ei angen
- Beth y mae angen iddynt ei wneud?" a "Camau i'w cymryd ar ddechrau'r cyfathrebiad"
- Peidiwch â gwneud/ysgrifennu pethau fel y maent wedi cael eu gwneud erioed, meddylwch am y peth!
- "Beth yw'r ymddygiad yr ydych yn ceisio ei newid?"



Beth y gallem ei wneud i wella BICI?

- Cynyddu nifer y gweithdai. Mae yna gymaint o gynnwys defnyddiol y gellid bod wedi ei ystyried ymhellach
- Sesiynau dysgu dilynol ac estyn allan i adrannau eraill
- Cydnabod mai ni yw'r garfan gyntaf, ond yn achos carfannau'r dyfodol efallai y bydd yn ddefnyddiol cael enghreifftiau o waith (cyn/ar ôl)
- Mae'r derminoleg fel iaith arall. Ystyriwch dreulio rhagor o amser yn egluro'r pethau hyn. Mae'r llyfr gwaith yn helpu yn hyn o beth serch hynny
- Mae Miro ychydig yn anodd ei ddefnyddio. Hoffwn gael rhagor o dempledi gwag i'w defnyddio gyda fy nhim
- Mwynheais y sesiwn wyneb yn wyneb yn fawr. Roedd yn haws canolbwyntio a rhwydweithio o gymharu â Teams
- Amser wedi'i neilltuo i ategu canfyddiadau'r dystiolaeth, cwblhau'r gwaith, casglu adborth, ac ati

Helpa Fi i Stopio – Negeseuon Testun SMS



Richard Quartermass, Cydlynnydd Cenedlaethol, Helpa Fi i Stopio

Adolygwyd neges SMS gennym a fwriadiwyd ar gyfer cleientiaid sy'n hunanatgyfeirio i'r gwasanaeth Helpa Fi i Stopio. Nod y neges SMS oedd annog cleientiaid i ymgysylltu â'n gwasanaethau cymorth rhoi'r gorau i smygu ar ôl iddynt ddechrau'r broses hunanatgyfeirio trwy ein gwefan.

Myfyrdodau ar y Cyfathrebiad Gwreiddiol:

Dangosodd y data ymgysylltu mai dim ond 5% o'r cleientiaid a gafodd y neges SMS wreiddiol a alwodd y gwasanaeth ar Ddiwrnod 0. Yn gyffredinol, y gyfradd o ran cyswllt llwyddiannus gan y rhai a oedd wedi hunanatgyfeirio oedd 30%. Nid oedd llawer o'r cleientiaid wedi ymateb i ymdrechion y gwasanaeth i ymgysylltu, a hynny, mae'n debyg, am nad oedd yna alwad i weithredu ar unwaith, na fframio ysgogol.

Manyleb Ymddygiadol:

PWY

Cleientiaid sy'n hunanatgyfeirio i'r gwasanaeth Helpa Fi i Stopio

PRYD

Ar ôl cael y gydnabyddiaeth gychwynnol trwy neges SMS

BETH

Ffonio llinell gyswllt Helpa Fi i Stopio

BLE

Dros y ffôn

Diagnosis Ymddygiadol:

Cyfle:

- Diffyg ysgogiad ar unwaith i annog gweithredu ar unwaith
- Oedi o ran y cyswllt rhwng yr hunanatgyfeiriad cychwynnol a'r alwad ffôn gan ddim Helpa Fi i Stopio

Ysgogiad:

- Posibilrwydd i'r ysgogiad leihau ar ôl yr hunanatgyfeiriad cychwynnol

Y Rhwystrau yr Aed i'r Afael â Nhw:

- Cleientiaid yn gorfod aros am ymateb, a'u hysgogiad yn lleihau yn ystod y cyfnod hwn o bosibl
- Diffyg ysgogiad ar unwaith i'w hysgogi i weithredu

Technegau Newid Ymddygiad:

- 1 Ymrwymiad (cydnabod y cam cyntaf yr oedd y cleientiaid wedi'i gymryd a'u hannog i barhau trwy ffonio'r gwasanaeth)
- 2 Cyfarwyddyd ynghylch sut i gyflawni'r ymddygiad (ffoniwch ni heddiw ar XXX)
- 3 Fframio mewn modd cadarnhaol gan amlygu'r manteision iechyd
- 4 Cymhellion/ciwiau

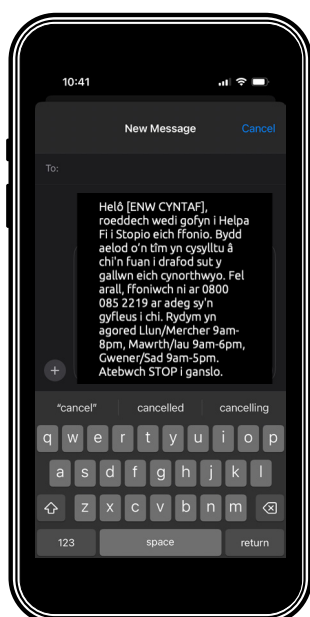
Y Camau Nesaf

- Mae'r neges SMS ddiwygiedig yn cael ei rhoi ar waith yn rhan o gynllun peilot pedair wythnos o hyd.
- Byddwn yn casglu data am nifer y cleientiaid sy'n cysylltu â'r gwasanaeth ar ôl cael y neges SMS, o gymharu â'r rhai a gafodd y fersiwn wreiddiol.
- Byddwn yn dadansoddi'r data ar ôl y cynllun peilot i asesu'r effaith, a bydd y canlyniadau ar gael erbyn diwedd y mis dilynol.

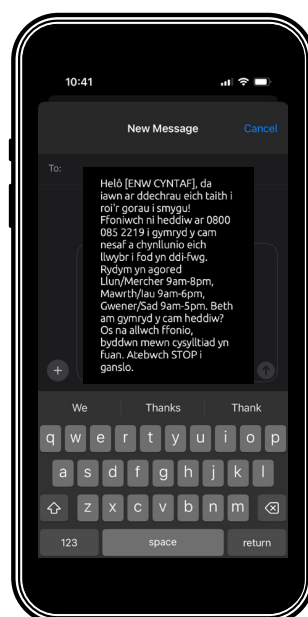
Myfyrdodau/Yr Hyn a Ddysgwyd:

Helpodd proses BICI i newid ein dull gweithredu o gyfathrebu a oedd yn rhoi gwybodaeth yn unig i negeseuon ar sail ymddygiad a oedd yn canolbwyntio ar weithredu. Roeddem wedi dysgu bod diffyg cymhellion i weithredu ar unwaith yn aml yn arwain at lai o ymgysylltiad, ac y gall defnyddio iaith ysgogol, seiliedig ar weithredu helpu i gadw cleientiaid yn y broses.

Y Cyfathrebiad Gwreiddiol:



Y Cyfathrebiad Diwygiedig:



Y Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy – Brechlyn Rhag yr Eryr

Claire Thompson, Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus

Templed llythyr i bractisau meddygon teulu wahodd oedolion cymwys i gael brechiad rhag yr eryr.

Myfyrdodau ar y Cyfathrebiad Gwreiddiol:

Templed llythyr newydd yw hwn sy'n cyd-fynd â'r polisi cenedlaethol diwygiedig ar gyfer brechu rhag yr eryr.

Mae'r llythyr yn gwahodd oedolion cymwys i gael brechiad rhag yr eryr. Mae system cysylltu a chysylltu eto ar waith i sicrhau bod y rhai sy'n gymwys yn cael gwahoddiad. Anfonir nodynnau atgoffa at y rhai nad ydynt yn ymateb i'r gwahoddiad cychwynnol.

Mae'r templedi ar gael i bractisau meddygon teulu, a all addasu'r cynnwys i gyd-fynd â gweithdrefnau lleol.

Manyleb Ymddygiadol:

PWY

Oedolion dros 50 oed sy'n gymwys i gael brechiad rhag yr eryr ac sydd â system imiwnedd wan

PRYD

Cyn pen wythnos ar ôl cael y llythyr gwahodd

BETH

Trefnu apwyntiad i gael brechiad rhag yr eryr trwy gysylltu â'u meddygfa

BLE

Mewn man o ddewis yr unigolyn

Diagnosis Ymddygiadol:

Galluogrwydd

- Diffyg ymwybyddiaeth/gwybodaeth mewn perthynas â chymhwystr i gael brechiad rhag yr eryr
- Diffyg ymwybyddiaeth o ddifrifoldeb clefyd yr eryr
- Diffyg ymwybyddiaeth o'r ffaith y gallai pobl sydd eisoes wedi cael yr eryr ei gael eto.

Cyfle:

- Mae argymhelliad gan feddyg teulu/gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn cynyddu'r derbynioldeb
- Mae meddygon teulu/gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn ffynonellau yr ymddiriedir ynddynt
- Gallai system cysylltu/cysylltu eto gyflwyno rhwystrau o ran cyfle.

Ysgogiad:

- Mae agweddau at frechlynnau yn fwy cadarnhaol na'r cyfartaledd ymhlith y rhai 55 oed a hŷn
- Canfyddiad o risg isel o ganlyniad i reoli afiechydon yn llwyddiannus

Y Rhwystrau yr Aed i'r Afael â Nhw:

- Rhoi gwybod i gleifion eu bod yn gymwys i gael eu brechu rhag yr eryr, ac esbonio pam
- Rhoi gwybod i gleifion am ddifrifoldeb yr eryr (dolen i'r fideo)
- Cynyddu ymwybyddiaeth o'r ffaith y gallai pobl sydd eisoes wedi cael yr eryr ei gael eto, ac y byddent yn elwa o gael eu brechu.

Technegau Newid Ymddygiad:

1 Cyfarwyddyd ynghylch sut i gyflawni'r ymddygiad

2 Gwybodaeth am y canlyniadau iechyd

3 Llunio cynllun gweithredu

4 Ffynhonnell gredadwy

5 Cymhellion/ciwiau

Y Camau Nesaf

- Meithrin gwell dealltwriaeth ynghylch a yw practisau meddygon teulu yn ymwybodol o dempledi'r llythyrau gwahoddiad i gael brechiad sydd ar gael, ac i ba raddau y defnyddir y rhain (ar draws y rhaglenni brechu).
- Cynnal ymarfer pen desg i nodi'r rhwystrau a'r hwyluswyr o ran canran y grŵp penodol hwn o'r boblogaeth sy'n cael eu brechu rhag yr eryr.
- Ystyried casglu adborth gan y gynulleidfa darged.
- Datblygu templed y llythyr ymhellach, ei brofi ar gynulleidfa, a'i gwblhau.
- Ystyried dull o gyfathrebu â'r rhai nad ydynt yn ymateb, a chynnwys y cyfathrebiad hwnnw, yn ogystal â gwahoddiad i gael yr ail ddos.
- Archwilio cyfleoedd i dreialu templed y llythyr mewn practisau meddygon teulu a chlwtswr/chlystyrau Gofal Sylfaenol.

Myfyrdodau/Yr Hyn a Ddysgwyd:

Mae BICI wedi rhoi'r cyfle i mi ddatblygu fy ngwybodaeth a'm hyder mewn perthynas â ddefnyddio SCALE a'r model COM-B, a dechrau eu cymhwyso at y broses o gynllunio cyfathrebiadau megis templed y llythyrau gwahodd, ac agweddau eraill ar fy ngwaith.

Mae rhai o'r pwyntiau allweddol, yn fy marn i, yn cynnwys y canlynol:

- Sicrhau bod manyleb ymddygiadol glir yn cal ei datblygu
- Efallai y bydd angen technegau newid ymddygiad gwahanol a chyfathrebiadau gwahanol i fynd i'r afael â'r rheiny nad ydynt yn ymateb i lythyrau gwahodd
- Trwy gasglu adborth, canfûm y gallai'r cleifion hyn fod yn dod i gysylltiad yn amlach â darparwyr gofal iechyd eraill oherwydd eu cyflwr neu driniaeth, gan amlgu'r angen posibl i ni ystyried y ffynhonnell/ffynonellau mwyaf priodol ar gyfer ein cyfathrebiadau.

Y Cyfathrebiad Gwreiddiol:

[Nodwch y Feddygfa]
[Llinell Gyntaf y Cyfeiriad]
[Ail Llinell y Cyfeiriad]
[Tref/Dinas]
[Cod Post]
[Rhif Cyswllt]

[Dyddiad]

Annwyl [Enw]

Mae'n bryd i chi gael eich brechu rhag yr eryr. Mae'r eryr yn gyflwr a all fod yn boenus iawn a gall ei effeithiau bara'n hir. Cysylltwch â'r feddygfa ar [rhif ffôn] i drefnu eich apwyntiad.

Mae'r eryr yn fwy cyffredin ymhlith pobl hŷn. Mae'r brechiad rhag yr eryr yn lleihau'n sylweddol y perygl y byddwch yn cael yr eryr. (Neu os byddwch yn cael yr eryr, mae'n debygol o fod yn salwch ysgafnach a byrrach.)

Rhoddir y brechlyn trwy bigiad bach yn rhan uchaf y fraich. Mae yna ddau frechlyn gwahanol rhag yr eryr – Zostavax (gweler y nodyn isod) a Shingrix. Pan fyddwch yn dod i'r feddygfa, byddwn yn eich asesu ac yn dweud wrthyddych pa frechlyn sy'n addas i chi.

Os hoffech gael ragor o wybodaeth, siaradwch â nyrs eich practis neu eich meddyg teulu, neu ffoniwch GIG 111 Cymru ar 111. Mae galwadau i 111 yn rhad ac am ddim.

Os ydych yn meddwl eich bod eisoes wedi cael eich brechu rhag yr eryr, rhowch wybod i ni.

Yn gywir,

Dr [Enw] a phartneriaid
Meddygfa [Enw]

Noder: Mae nifer bach o bobl na ddylent gael Zostavax. Mae hyn yn cynnwys rhai pobl sydd â system imiwedd wahanol oherwydd cyflyrau neu driniaethau penodol, neu bobl sydd â twberculosis (TB) gweithredol. Bydd y meddyg teulu neu'r nyrs practis yn rhoi cyngor i chi.

Templed gwahoddiad yr eryr (Fersiwn 2)

Y Cyfathrebiad Diwygiedig:

[Nodwch y Feddygfa]
[Llinell Gyntaf y Cyfeiriad]
[Ail Llinell y Cyfeiriad]
[Tref/Dinas]
[Cod Post]



Lechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

[Dyddiad]

Annwyl [Enw]

Fe'ch gwahoddir i gael eich brechu rhag yr eryr yn rhad ac am ddim gan fod ein cofnodion yn dangos bod gennych system imiwedd wan a'ch bod yn 50 oed neu'n hŷn.

Mae'r eryr yn gyflwr y nerfau a'r croen a all fod yn boenus iawn. Mae'n fwy cyffredin ymhlith oedolion hŷn a phobl â system imiwedd wan.

I drefnu apwyntiad i gael eich brechu cysylltwch â'r feddygfa: [diliwch a chwblhewch gyda'r manylion]

- * Ffôn (XXXX)
- * Ar-lein (XXXX)
- * E-bost (XXXX)

Mae'r brechlyn rhag yr eryr yn effeithiol iawn. I sicrhau'r amddiffyniad gorau, bydd arnoch angen dau ddos o'r brechlyn, gyda bwlch o ddau fis o leiaf rhyngdynt.

Os ydych wedi eich brechu ac yn cael yr eryr, mae eich symptomau'n debygol o fod yn ysgafnach. Gallwch gael eich brechu rhag yr eryr hyd yn oed os ydych wedi cael yr eryr.

Darllenwch y daflen amgaeedig, neu i gael rhagor o wybodaeth:

- Ewch i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC): <http://www.icc.gig.cymru/pynciau/imiweiddio-a-brechlynnau/brechlad-yr-eryr/>
- Gwylwch fideo byr "Rwyf wedi cael yr eryr"
- Cysylltwch â'r feddygfa
- Ffoniwch GIG 111 Cymru (mae galwadau i 111 yn rhad ac am ddim)

Edrychwch ymlaen at eich gweld ar gyfer eich brechiad.

Yn gywir

Dr [Enw] a phartneriaid
Meddygfa [Enw]

Defnyddiwch y gofod isod i nodi dyddiad ac amser eich apwyntiad.

Rwy'n cael fy mrechlu rhag yr eryr ar
Dyddiad:
Amser:



Scan the QR code
to watch the video



Mae Brechu yn arosblygu
Vaccination services Wales