

# Menter Cyfathrebu sy'n Ystyriol o Ymddygiad (BICI) Astudiaethau Achos



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES | Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

Canolfan Gydwethredol 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 Cyfathrebu sy'n Ystyriol o Ymddygiad (BICI) Astudiaethau Achos

### 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](mailto:PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk)

Gwefan: [www.phwwhocc.co.uk/teams/behavioural-science-unit/](http://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: 978-1-83766-605-8

© 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/](http://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.**

# Helpa Fi i Stopio – Negeseuon Testun SMS



Richard Quartermass, Cydlynnydd Cenedlaethol, Helpa Fi i Stopio

Adolygwyd neges SMS gennym a fwriadwyd 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

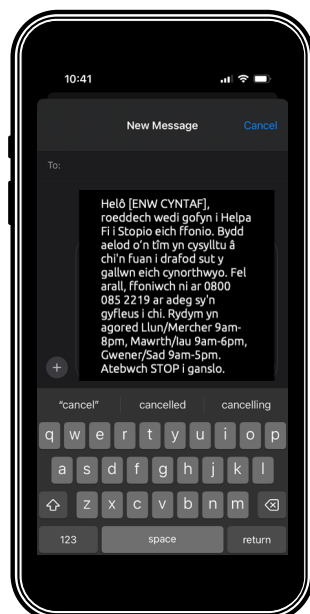
### Y Camau Nesaf

- 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.

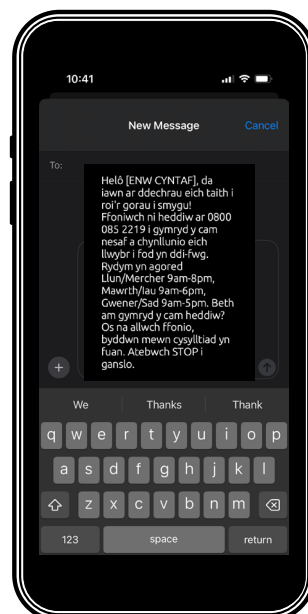
### Myfyrdodau/Yr Hyn a Ddysgwyd:

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 chymhwysra 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 chlwestwr/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 amlygu'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 imiwnedd wannach oherwydd cyflyrau neu driniaethau penodol, neu bobl sydd â tbercwlosis (TB) gweithredol. Bydd y meddyg teulu neu'r nyrs practis yn rhoi cynigwr 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]

[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 imiwnedd 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 imiwnedd 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 rhyngddynt.

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/imiwneddio-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]

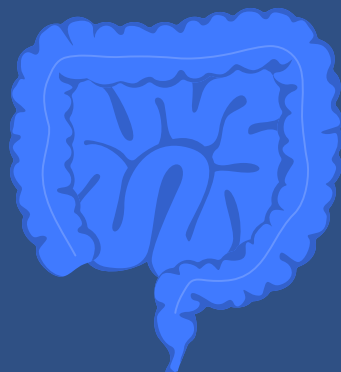
Defnyddiwch y gofod isod i nodi dyddiad ac amser eich apwyntiad.

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



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives

# Sgrinio Coluddion Cymru – Llythyrau Gwahoddiad, Llwybr Cadarnhaol i Bobl nad ydynt yn Ymateb



Peyton Jones a Jessica Bailey, Rheolwyr Ansawdd a Gwella Gwasanaethau

Daethom â nifer o lythyrau i'w hadolygu ar gyfer llwybr 'Heb Fynychu' (DNA) rhaglen Sgrinio Coluddion Cymru (BSW).

Roedd y llythyrau'n cynnwys: Y llythyr gwahoddiad a anfonwyd at gyfranogwyr yn cadarnhau manylion eu hasesiad dros y ffôn, y llythyr Heb Fynychu cychwynnol a anfonir cyn gynted ag y bydd cyfranogwr Heb Fynychu ei apwyntiad, nodyn atgoffa 2 wythnos i ail-drefnu ar ôl iddo Heb Fynychu; a nodyn atgoffa 5 wythnos i ail-drefnu ar ôl iddo Heb Fynychu.

## Myfyrdodau ar y Cyfathrebiad Gwreiddiol:

Roedd ein hymarferwyr sgrinio wedi sylwi ar gynnydd yn nifer y cyfranogwyr nad oeddent yn mynychu eu hapwyntiadau ffôn. Dangosodd data a gasglwyd ac a ddadansoddwyd rhwng mis Ebrill 2023 a mis Mawrth 2024 fod 297 o gyfranogwyr (4%) Heb Fynychu eu hapwyntiad. Trwy archwilio'r broblem hon, gwnaethom nodi bod y llythrennau ar lwybr Heb Fynychu rhaglen Sgrinio Coluddion Cymru yn eithaf tebyg, ac yn brin o effaith.

## Manyleb Ymddygiad:

**PWY**

Cyfranogwyr sydd wedi cael canlyniad cadarnhaol o'u pecyn prawf sgrinio coluddion cychwynnol.

**PRYD**

Cyn gynted ag y byddant yn cael eu llythyr, er nad oedd dyddiad cau penodol

**BETH**

Yn mynd i'w hapwyntiad, neu'n rhoi gwybod i ni os na allant fod yn bresennol ac angen aildrefnu

**BLE**

Dros y ffôn

## Diagnosis Ymddygiad:

### Galluogrwydd:

- Gallu gwybyddol a'r gallu i wneud penderfyniadau
- Gwybodaeth gyfyngedig am yr hyn y mae canlyniad prawf positif yn ei olygu
- Gwybodaeth gyfyngedig am effaith Heb Fynychu ar y gwasanaeth

### Cyfle:

- Amser i wneud yr alwad, i fynd i'r apwyntiad
- Adnabod rhywun sydd â chanser y colon a'r rhefr (hwylusydd)
- Cefnogaeth gan ffrindiau a theulu (hwylusydd)
- SMS atgoffa (hwylusydd)

### Cymhelliant:

- Ofn/pryder am y camau nesaf
- Ofn/pryder ynghylch y posibilrwydd o gael diagnosis cancer
- Diffyg symptomau canfyddedig
- Camsyniad ynghylch pwrpas sgrinio



## Y rhwystrau y rhoddwyd sylw iddynt:

- Mynd i'r afael â chamsyniadau ynghylch pwrpas sgrinio
- Lleihau ofn/pryder ynghylch y camau nesaf
- Lleihau ofn/pryder ynghylch y posibilrwydd o gael diagnosis o ganser

## Technegau Newid Ymddygiad:

- 1 Cymhariaeth gymdeithasol – (e.e. 8 o bob 10 o bobl yn cael profion pellach)
- 2 Cefnogaeth gymdeithasol (amhenodol) – (e.e. Opsiwn i siarad â nyrs sgrinio, gofyn cwestiynau)
- 3 Gwybodaeth am ganlyniadau amgylcheddol/cymdeithasol - tynnu sylw at oblygiadau cost i'r gwasanaeth
- 4 Cyfarwyddyd ar sut i berfformio'r ymddygiad
- 5 Awgrymiadau/ysgogiadau
- 6 Ffynhonnell gredadwy

## Y Camau Nesaf

- Mae Sgrinio Coluddion Cymru wedi adolygu'r llythyrau sydd wedi'u diweddarau yng nghyfarfod y Grŵp Gwybodaeth Cyhoeddus. Cytunwyd ar y llythyrau a byddant yn cael eu gweithredu o fis Rhagfyr ymlaen.
- Mae'r defnydd yn cael ei fonitro am y 6 mis nesaf i helpu i werthuso effaith y newidiadau (gan gymharu â set ddata'r llynedd).

## Myfyrdodau/Dysgu:

Mae BICI wedi ein helpu i feddwl am bwrpas ein cyfathrebiadau wrth benderfynu ar gynnwys y llythyr. Trwy ddefnyddio technegau fel y prawf troi, gallwn wir ystyried pa gamau gweithredu rydym yn gofyn i bobl eu cymryd, erbyn pryd mae angen iddynt ei wneud a sut. Teimlwn yn fwy hyderus wrth ddileu'r deunydd ofer mewn llythyrau a chadw dim ond yr wybodaeth angenrheidiol, gyda'r wybodaeth bwysicaf ar frig y llythyr.

Bydd rhwystrau na roddir sylw iddynt drwy ein waith cyfathrebu megis nad yw'r Gymraeg neu'r Saesneg yn iaith gyntaf, lefelau llythrennedd neu anghenion cymorth ychwanegol. Fodd bynnag, gallwn geisio gweithredu mesurau eraill i fynd i'r afael â'r rhain a defnyddio ein llythyrau a'n codau QR i dynnu sylw at y ffaith eu bod ar gael e.e. mae'r llythyr hwn ar gael mewn BSL.

### Llythyr Gwahoddiad Diwygiedig Drafft:



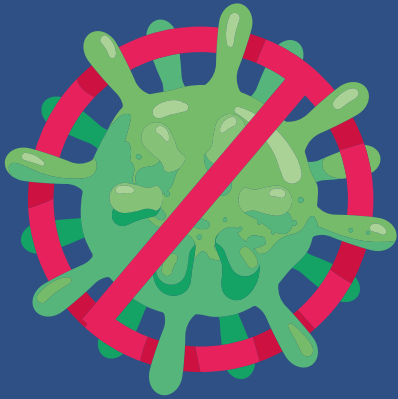
Bydd y cyfathrebiad diwygiedig yn cael ei uwchlwytho pan fydd wedi'i gwblhau

### Llythyr Atgoffa Diwygiedig Drafft:



Bydd y cyfathrebiad diwygiedig yn cael ei uwchlwytho pan fydd wedi'i gwblhau

# Y Rhaglen Brechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy – **Templed Tudalennau Gwe ar gyfer Gwybodaeth am Frechiadau**



Emily Chapman, Arbenigwr/Ysgrifennwr Gwybodaeth Feddygol

Templed ar gyfer tudalennau gwe ar wefan gyhoeddus Iechyd Cyhoeddus Cymru, sy'n ymdrin â gwybodaeth am frechlynnau penodol.

Y nod yw darparu strwythur a hwyluso cysondeb ar draws tudalennau gwe sy'n dangos gwybodaeth am frechlynnau penodol.

## Myfyrdodau ar Gyfathrebu Gwreiddiol:

Amlygodd mewnwelediadau a gasglwyd o dudalennau gwe tebyg, a myfyrdodau ar ein tudalennau gwe presennol am frechlynnau feysydd posibl i'w gwella, gan gynnwys:

- Gall fod yn anodd dod o hyd i rai tudalennau gwe ar y wefan gyhoeddus.
- Gall terminoleg fod yn rhy gymhleth i ddefnyddwyr llewg.
- Nid yw'r cyhoedd na gweithwyr iechyd proffesiynol wedi cael unrhyw fewnwelediad ynghylch cynllun y tudalennau sy'n sôn am frechlynnau penodol, felly byddai'n dda gwybod a yw'r penawdau, y cynllun/y llif cyffredinol ac ati yn addas i'r diben.

## Manyleb Ymddygiad:

**PWY**

Defnyddwyr tudalennau gwe ICC â gwybodaeth am frechiadau (gan gynnwys y cyhoedd a gweithwyr iechyd proffesiynol)

**PRYD**

Pan fydd angen rhagor o wybodaeth arnynt am frechlyn

**BETH**

Darllen yr wybodaeth sy'n berthnasol iddyn nhw ar ein tudalennau gwe

**BLE**

Ar eu ffonau/cyfrifiaduron

## Diagnosis Ymddygiad:

### Galluogrwydd:

- Diffyg llythrennedd digidol.
- Diffyg dealltwriaeth pan fydd cynnwys yn targedu cynulleidfawahanol (e.e. pan fydd y cyhoedd yn darllen gwybodaeth sy'n fwy perthnasol i weithwyr ieuchyd proffesiynol).
- Diffyg dealltwriaeth o iaith a therminoleg gymhleth.

### Cyfle:

- Ychydig neu ddim mynediad at dechnoleg, cyfrifiaduron a dyfeisiau digidol eraill, neu ddim cysylltiad â'r rhyngwrdd.
- Diffyg ymddiriedaeth mewn llwyfannau ar-lein
- e.e. yn yr amgylchedd cymdeithasol.
- Diffyg arian i dalu am ddyfeisiadau digidol.
- Diffyg amser i chwilio am yr holl wybodaeth berthnasol ar-lein, ei chyrchu, neu ei darllen.

### Cymhelliant:

- Efallai y bydd yn well gan rai pobl, yn enwedig yr henoed, wybodaeth mewn fformat ffisegol yn hytrach na'i darllen ar-lein.
- Arfer - mae darllenwyr wedi arfer â'r ffyrdd y maent yn cyrchu eu gwybodaeth ar hyn o bryd.
- Er enghraifft, efallai eu bod eisoes wedi rhoi nod tudalen i'r tudalennau maen nhw'n eu defnyddio'n rheolaidd.
- Diffyg diddordeb – efallai na fydd pobl eisieu darllen y cynnwys (er enghraifft, os nad yw'n berthnasol iddynt, neu os yw'n rhy hir neu'n ddiflas).

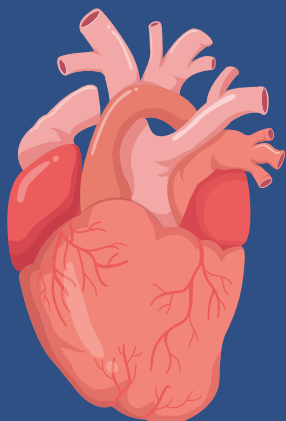
## Y rhwystrau y rhoddwyd sylw iddynt:

- **Gallu corfforol:** Gwell hygyrchedd trwy benawdau tudalennau cliriach, dolenni cyflym a chwymplenni
- **Gallu seicolegol:** Wedi lleihau oedran darllen y testun i rhwng 9-11 oed. Mae hyn er mwyn gwella i wneud yn siŵr bod pob darllenydd yn gallu deall ein cynnwys. Cyn hynny, roedd peth o'r testun ar ein tudalennau yn dangos oedran darllen uchel (defnyddiwyd Golygydd Fresch a Henningway i nodi'r oedrannau darllen). Rydym yn defnyddio brawddegau byrrach, ffontiau trwm a baneri lliw i greu argraff
- **Cymhelliad Myfyriol:** Cyfathrebu byrrach sydd ond yn cynnwys yr wybodaeth hanfodol

### Y Camau Nesaf

- Cydgysylltu â chydweithwyr y Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy i adolygu'r templed
- Casglu data mewnol ar y defnydd o dudalennau gwe gan y Tîm Cyfathrebu Digidol (e.e. nifer yr ymweliadau â thudalennau, mapiau gwres)
- Ymgorffori dull sefydliadol cadarn o rannu a dysgu o fewnwelediad.

# Gofal Sylfaenol – Hypercholesterolemia Teuluol



Nick Gregory, Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd a Rachel Lewis, Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd

Llythyr gwahoddiad i gleifion sy'n gwahodd perthnasau gradd gyntaf y rhai y nodwyd bod ganddynt hypercholesterolemia teuluol (FH) i gael eu profi eu hunain am y cyflwr. Mae FH yn gyflwr genetig sy'n cael ei drosglwyddo gan rieni, a all arwain at golesterol uchel yn y gwaed, a risg uwch o ddioddef digwyddiad CVD difrifol. Gall triniaeth leihau'r risg hon.

## Myfyrdodau ar y Cyfathrebiad Gwreiddiol:

- Er bod y gwasanaeth FH ar gael yn genedlaethol yng Nghymru, mae data'n dangos bod y nifer sy'n manteisio ar y rhaglen yn uwch yng Nghaerdydd o gymharu â rhannau eraill o Gymru. Gallai gosod cyfeiriad prif swyddfa'r gwasanaeth yng Nghaerdydd ar frig y llythyr achosi i ddarllenwyr dybio bod yn rhaid iddynt fynd i Gaerdydd i gael mynediad at y gwasanaeth.
- Nid oedd y llythyr yn dangos yn glir y mater clinigol posibl, na'r hyn y gofynnwyd i'r darlennydd ei wneud. Roedd llawer o destun yn y llythyr, ac roedd ganddo oedran darllen o 17 oed.

## Manyleb Ymddygiad:

PWY

Perthnasau gradd gyntaf pobl y nodwyd bod ganddynt FH

BETH

Trefnu apwyntiad i drafod profi am FH trwy brawf gwaed neu boer

PRYD

Cyn gynted ag sy'n gyfleus i'r unigolyn

BLE

Practis meddyg teulu lleol (prawf gwaed) neu gartref (prawf poer gyda modd dychwelyd y sampl i'r labordy wedi'i ragdalu)

## Behavioural Diagnosis:

### Galluogrwydd:

- Gwybodaeth o FH
- Deall cynnwys cyffredinol y llythyr (oedran darllen uchel)
- Gwybodaeth am y broses profi (prawf gwaed neu boer)

### Cyfle:

- Mynediad i wasanaethau
- Cyfle cymdeithasol - cefnogaeth gan deulu a ffrindiau
- Llythyr personol yn dod oddi wrth un gweithiwr iechyd proffesiynol.

### Cymhelliant:

- Cred y bydd triniaeth yn lleihau'r risg o CVD a'i bod yn hawdd gwneud rhywbeth yn ei gylch

## Y rhwystrau y rhoddwyd sylw iddynt:

- Tynnu cyfeiriad prif swyddfa Caerdydd oddi ar bennawd y llythyrau, a rhoi enw'r nyrs gyswllt a'i rhif ffôn yn ei le.
- Amlinellu'n gynnar yn y llythyr y gellir cynnal y prawf gwaed yn lleol, ac y gellid anfon y prawf poer i gyfeiriad yr unigolyn i'w gwblhau gartref.
- Ailysgrifennu'r testun i wneud y rhesymau dros gysylltu â'r unigolyn, a'r hyn y gofynnir i'r unigolyn ei wneud, yn gliriach.
- Gostwng yr oedran darllen i 10 oed.
- Defnyddio'r prawf troi i sicrhau bod gwybodaeth allweddol am beth, pam, sut a phryd yn hawdd ei deall.

## Technegau Newid Ymddygiad:

- 1 Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd
- 2 Cyfarwyddyd ar sut i berfformio'r ymddygiad
- 3 Ffynhonnell gredadwy
- 4 Awgrymiadau/ysgogiadau

### Y Camau Nesaf

- Fe wnaethom awgrymu bod y tîm FH yn cymryd cipolwg o nifer y bobl a oedd yn ymateb ar adeg pan oedd y llythyr gwreiddiol yn dal i gael ei ddefnyddio. Yn dilyn cyflwyno'r llythyr newydd, rydym wedi gofyn i nifer y bobl sy'n ymateb gael ei adolygu ar ôl i'r llythyr fod ar led am gyfnod, i asesu a yw'r nifer sy'n ymateb dderbyn wedi gwella. Fe wnaethom dynnu sylw at y ffaith ei bod hefyd yn bwysig pennu a yw'r nifer sy'n ymateb wedi gostwng ymhellach, i sicrhau nad yw'r llythyr newydd yn cael unrhyw effeithiau anfwriadol a/neu niweidiol i'r nifer sy'n ymateb ac felly'r gwasanaeth.
- Mae'r tîm FH wedi cael yr elfennau allweddol y mae angen iddynt eu hystyried yn eu holl lythyrau at gleifion, a byddant yn cynnal adolygiad i sicrhau bod yr holl ddeunyddiau'n ystyriol o ymddygiad.
- Gwella cyfathrebu trwy gymorth allanol i wneud y canlynol:
  1. Diweddarw tudalennau gwe sy'n ystyriol o ymddygiad
  2. Fideo(s) o'r arweinydd clinigol yn esbonio'r gwasanaeth mewn ffordd symlach ac y gellir eu gyrchu (euc yrchu) trwy'r llythyr gwahodd trwy sganio cod QR ar gyfer y rhai sy'n ymateb yn well i esboniadau llafar.
  3. Mae cyfryngau cymdeithasol yn ymgysgu i dynnu sylw at y gwasanaeth a chynyddu ei welededd.

Myfyrdodau/Dysgu:

Mae BICI wedi bod yn ddylanwadol iawn o ran sut yr ydym yn adolygu cyfathrebiadau a fwriedir ar gyfer y cyhoedd/cleifion. Gwnaethom dynnu rhai mewnwelediadau allweddol gan gynnwys bod angen i 'beth', 'pam', 'sut' a 'phryd' fod yn glir i'r darlennydd, a bod oedran darllen yn ystyriaeth arwyddocaol wrth ddatblygu deunyddiau. Rydym bellach yn teimlo ein bod mewn sefyllfa dda i gefnogi darparwyr gwasanaethau eraill wrth symud ymlaen, i'w helpu i ddatblygu deunyddiau sy'n ystyriol o ymddygiad, a byddem yn argymhell BICI i unrhyw un sydd am wella ei wybodaeth am newid ymddygiad.

Y Cyfathrebu Gwreiddiol:



**Hypercolesterolemia Etifeddog Cymru Gyfan (FH)**  
**Gwasanaeth Profi**  
Gwasanaeth FH, Lloer 1af Tŷ Trefnydd, Ysbyty Ailswydd Cymru, Parc y Mynydd Blychan, Caerdydd, CF14 4XW  
Amanda Prosser Arbenigwr Nyrddio Cingol FH (02921 841807)  
Delyth Trewenall Arbenigwr Nyrddio Cingol FH (07909 627 506)  
Carolyn Cude FH Nyrddio Cingol Arbenigwr (07977 166 844)  
Robert Gingle FH Nyrddio Cingol Arbenigwr (07905 666 7608)

**CYFRINACHOL**  
«CustomerName.Title»  
«CustomerName.FirstName»  
«CustomerName.LastName»  
«CustomerAddress.AddressLine1»  
«CustomerAddress.AddressLine2»  
«CustomerAddress.AddressLine3»  
«CustomerAddress.AddressLine4»  
«CustomerAddress.Zipcode»

Our Ref: FH «Podigree FamilyNumbers»  
Ref: GIG: «Customer.ExternalID»

26 Mawrth 2025

Amwy: «CustomerName.Title» «CustomerName.LastName»

Rwy'n ysgrifennu atoch oherwydd bod aelod o'ch teulu (insert name if consent received) yn cael newid genyn sy'n achosi cyflwr o'r enw Hypercolesterolemia Etifeddog (FH). Mae hwn yn gyflwr etifeddog sy'n arwain at golesterol uchel a gellir ei drosglwyddo trwy deuluoedd.

Os na chaff ei drin, gall FH arwain at risg uwch o glefyd y galon cynamsenol. Fodd bynnag, gadael adnabod a thriniaeth gymmar, gallir lleihau'r risg hon yn fawr. I gael rhagor o wybodaeth am FH ddiatennach y dafenn angaseid neu ewch i wefanau Heart UK neu Sefydliad Pryderig y Galon (BHF).

Gall perthnasau gwaed unigolion ag FH gael profion genetig i darganfnod a ydyn nhw'n cael o'r newid genyn sy'n achosi FH yn eu teulu.

**Rydym nawr yn cynnig apwyntiadau fflon neu fideo.**

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am FH aheu drafod profion genetig, gallwch gysylltu â mi ar 07909 627 506. (Delyth)  
07811 230778 (Amanda)  
07805 667608. (Rob)  
07977 166 844 (Carolyn).

Mae lletiau colesterol mewn pobl â FH yn amrywio. Mae lletiau uchel o golesterol i'w cael yn y rhan fwyaf o bobol, ond nid pawb. Felly, nid yw lletiau colesterol yn unig bod amser yn ffordd gwaed o'r enw a oes gan rywun FH. Dyma pam rydym yn argymhell eich bod yn cael prawf genetig, oherwydd ei fod yn rhoi sicrwydd a ydych wedi etifeddogu cyflwr hwn ai peidi.

At ddbenion cynhyrchu'r llythyr gwaethodd hwn rydym wedi ychwanegu eich manylion cyswllt at gronfa ddiatennach y GIG. Yn uned yr Rheolddir Cyffwrddol ar Ddiatennach Data, bydd eich manylion cyswllt yn cael eu lleu os na fyddwch yn ymateb o fewn ddydd ymddygiad. Os hoffech rhoi manylion gael eu lleu ar unwaith, ffonwch y fflon uchod.

Cyfathrebiad Drafft wedi'i Ddiwygio:

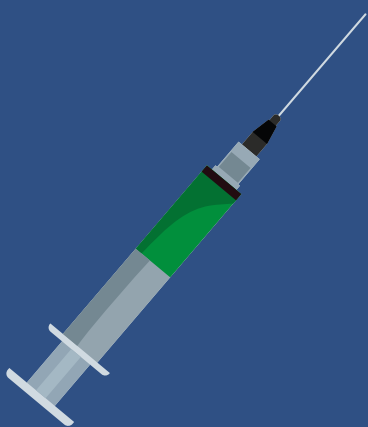


Bydd y cyfathrebiad diwygiedig yn cael ei uwchlwytho pan fydd wedi'i gwblhau

# Y Rhaglen Afiechydon Ataliadwy trwy Frechu – Llythyr Gwahoddiad i gael y Brechlyn MMR

Katy Leek, Ymarferydd/Nyrs Iechyd Cyhoeddus a Jennifer Thomas, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad

Mae'r 'taf-lythyr' (taflen/llythyr) MMR wedi'i anelu at rieni plant oedran ysgol ac mae'n cyfeirio at sesiwn galw heibio iddynt gael eu brechlynnau MMR. Defnyddir hwn gan Fyrddau Iechyd. Anfonir llythyr imiwneiddio meddygon teulu at rieni gan feddygfa pan ganfyddir bod plentyn heb gael ei imiwneiddio, ac yn eu gwahodd i apwyntiad a drefnwyd ymlaen llaw.



## Myfyrdodau ar Gyfathrebu Gwreiddiol:

Mae perfformiad y deunyddiau cyfathrebu hyn yn anhysbys i raddau helaeth ar hyn o bryd. Mae'r llythyr meddygon teulu yn cael ei ddefnyddio ar gyfer un practis â chyfraddau brechu isel. Mae data ar gyfer y nifer sy'n manteisio ar y rhaglen frechu mewn ysgolion ar gael ar gais gan dimau epidemiolog/gwilyadwriaeth.

## Manyleb Ymddygiad:

PWY

Rhieni/gofalwyr plant cyn-ysgol/oed ysgol sydd heb gael un/y ddau frechiad

BETH

Rhoi caniatâd ar gyfer digwyddiad imiwneiddio wedi'i drefnu, neu ddod â'u plentyn i'r apwyntiad a drefnwyd yn unol â llythyr y meddyg teulu.

PRYD

Ar yr amser a ddarperir ar y taf-lythyr / llythyr, neu ddylid cysylltu â'r meddyg teulu i aildrefnu (llythyr).

BLE

sgol (digwyddiad imiwneiddio o'r taf-lythyr), neu feddygfa (apwyntiad brechu o'r llythyr).



## Diagnosis Ymddygiad:

### Galluogrwydd:

- Iaith (anhawster deall gwybodaeth ysgrifenedig / ar lafar)
- Diffyg gwybodaeth am MMR a brechiadau
- Llythrennedd iechyd isel
- Negeseuon syml heb jargon
- Iaith a chyfarwyddyd uniongyrchol
- Cyfathrebu yn yr iaith gyntaf
- Cymhorthion penderfynu (ar-lein)
- Ymwybyddiaeth o risg/difrifoldeb yr afiechyd

### Cyfle:

- Heb gofrestru gyda Meddyg Teulu
- Apwyntiadau anhyblyg
- Gwybodaeth anghywir (cyfryngau cymdeithasol)
- Diffyg ymddiriedaeth yn y darparwr
- 'Normau' cymdeithasol/diwylliannol
- Credoau crefyddol
- Negeseuon atgoffa dros neges destun/ trwy alwad ffôn
- Diwrnodau agored/galw heibio
- System archebu ar-lein
- Apwyntiadau yn yr ysgol
- Rhesymeg/diogelwch o ffynhonnell ddibynadwy
- Eiriolwyr cymunedol

### Cymhelliant:

- Ofnau diogelwch (credoau am gysylltiadau ag awtistiaeth)
- Pryder (plant yn yr ysgol heb gwmni)
- Canfyddiad isel o ragduddiad/risg
- Amheuaeth ynghylch effeithiolrwydd
- Cred mewn imiwnedd naturiol

## Y rhwystrau y rhoddwyd sylw iddynt:

### Taf-lythyr:

- Wedi defnyddio iaith heb jargon a ffeithluniau i gefnogi'r rhai sy'n cael anhawster deall gwybodaeth ysgrifenedig / ar lafar
- Gwybodaeth lai a symlach, sy'n canolbwyntio ar gynyddu gwybodaeth am MMR a brechiadau
- Defnyddio ffynhonnell ddibynadwy i leihau pryder ynghylch plant yn bod yn yr ysgol a heb gwmni.

### Llythyr oddi wrth y Meddyg Teulu:

- Wedi defnyddio iaith heb jargon a ffeithluniau i gefnogi'r rhai sy'n cael anhawster deall gwybodaeth ysgrifenedig / ar lafar
- Cod QR yn cysylltu â gwybodaeth bellach am MMR a brechiadau
- Cynnwys cyfarwyddiadau syml a chlir ar sut i newid eu hapwyntiad (i fynd i'r afael ag anhyblygrwydd)
- Defnyddio ffynhonnell ddibynadwy i wrthweithio effeithiau gwybodaeth anghywir trwy gyfryngau cymdeithasol.
- Atgyfnerthu normau cymdeithasol
- Negeseuon cadarnhaol ynghylch profion a'u diogelwch i leihau ofnau.

## Technegau Newid Ymddygiad:

1

Cymhariaeth gymdeithasol

4

Awgrymiadau/ysgogiadau

2

Cyfarwyddyd ar sut i berfformio'r ymddygiad

5

Ffynhonnell gredadwy

3

Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd

## Y Camau Nesaf

- Y taf-lythyr a'r llythyr i gael eu hadolygu gan gydweithwyr yn y Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy
- Adborth i'w gasglu gan randdeiliaid (meddygon teulu, timau brechu ysgolion, y gynulleidfa darged)
- Gwelliannau wedi'u cwblhau a'ucymeradwyo
- Llythyr wedi'i beilota ar raddfa fach
- Data monitro arferol yn cael ei ddefnyddio i ddeall effaith newidiadau

## Y Cyfathrebu Gwreiddiol:

Annwyl Riant,  
Rydym wedi bod yn ceisio cysylltu â chi ynglŷn â brechiadau eich plentyn, sydd bellach yn barod i gael eu rhoi / yn hwyr.  
Mae apwyntiad wedi cael ei drefnu i'ch plentyn fynychu meddygfa ..... fel a ganlyn:

### Insert date/time

Cysylltwch â'r feddygfa am gyngor ynglŷn â'r apwyntiad hwn ac i ddiweddarau eich rhif ffôn cyswllt fel bod ein cofnodion yn gyfredol.  
Os nad oes modd i chi ddod i'r apwyntiad hwn, cysylltwch â'r feddygfa i drafod hyn gydag un o Nyrsys y Practis.  
Edrychwn ymlaen at eich gweld fel y trefnwyd.  
Yn gywir  
Nyrs y Practis

## Y Cyfathrebiad Diwygiedig

Bydd y cyfathrebiad diwygiedig yn cael ei uwchlwytho pan fydd wedi'i gwblhau

# Sgrinio Serfigol Cymru – Llythyr Gwahoddiad



Joanne Allan, Rheolwr y Rhaglen Ranbarthol

Nododd Sgrinio Serfigol Cymru fod angen adolygu cynllun llythyr a thaflen newydd, yn benodol ar gyfer gwahodd pobl i sgrinio serfigol am y tro cyntaf (sef rhai 24 ½ oed).

Gall sgrinio serfigol atal tua 70% o achosion o ganser ceg y groth trwy nodi a thrin annormaleddau cyn iddynt ddatblygu'n ganser.

## Myfyrdodau ar y Cyfathrebiad Gwreiddiol:

- Gan fod Sgrinio Serfigol yn rhaglen sgrinio poblogaeth, targed y nifer sy'n manteisio ar y rhaglen yw 80%. Mae'r nifer sy'n cael sgrinio serfigol yn gostwng, ac ar ei lefel isaf ers 17 mlynedd.
- Mae'r nifer sy'n derbyn gwahoddiadau tro cyntaf yn isel. Gwnaethom nodi bod diffyg cymhelliant cyffredinol ymhlith y grŵp oedran hwn, ac nad oedd y llythyr wedi ystyried rhwystrau seicogymdeithasol nac wedi'u cynllunio gan ddefnyddio dull gweithredu sy'n ystyriol o ymddygiad.

## Manyleb Ymddygiad:

PWY

Unigolion â serfics 25-29 oed (gwahoddedigion am y tro cyntaf)

PRYD

Cyn gynted ag y byddant yn cael eu llythyr (er nad oes dyddiad cau swyddogol)

BETH

Trefnu eu hapwyntiad sgrinio serfigol trwy ffonio eu meddyg teulu

BLE

Unrhyw le gyda mynediad i ffôn

## Diagnosis Ymddygiad:

### Galluogrwydd:

- Lefelau isel o lythrennedd iechyd
- Gwybodaeth gyffredinol am sgrinio serfigol
- Camddealltwriaeth o ganser ceg y groth a'r brechlyn HPV
- Rhwysterau o ran iaith

### Cyfle:

- Rhwysterau diwylliannol
- Diffyg amser i drefnu/mynychu apwyntiad
- Cost mynychu apwyntiad (gofal plant, amser i ffwrdd o'r gwaith)
- Poblogaeth dros dro
- Mynediad i dechnoleg
- Adnabod rhywun sydd wedi cael newidiadau i gelloedd neu ganser ceg y groth

### Motivation:

- Blaenoriaeth isel
- Ofn ac embaras
- Ddim yn teimlo eu bod mewn perygl
- Rhywioldeb a gweithgarwch
- Diffyg symptomau

## Y rhwystrau y rhoddwyd sylw iddynt:

- Cynyddu gwybodaeth am sgrinio serfigol (ar gyfer pwy y mae, pam mae'n bwysig)
- Mynd i'r afael â chamddealltwriaeth o ganser ceg y groth a'r brechlyn HPV
- Lleihau ofn ac embaras

## Technegau Newid Ymddygiad:

**1** Gwybodaeth am sut i berfformio'r ymddygiad

**2** Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd

**3** Cefnogaeth gymdeithasol

**4** Fframio/ail-fframio

**5** Awgrymiadau/ysgogiadau

**6** Ffynhonnell gredadwy

## Y Camau Nesaf

- Wrthi'n casglu adborth ar y cyfathrebiadau diwygiedig ar hyn o bryd
- Os yw'n gadarnhaol, bydd newidiadau'n cael eu cadarnhau a llythyr newydd yn cael ei roi ar waith trwy cynllun treilau peilot
- Os bydd yn llwyddiannus, byddwn yn cymhwyso'r un egwyddorion/dysgu i gyfathrebiadau eraill ar hyd y llwybr

### Llythyr Gwahoddiad Diwygiedig Drafft:

Bydd y cyfathrebiad diwygiedig yn cael ei uwchlwytho pan fydd wedi'i gwblhau

### Taflen Wybodaeth Ddiwygiedig Ddrafft:

Bydd y cyfathrebiad diwygiedig yn cael ei uwchlwytho pan fydd wedi'i gwblhau

# Bron Brawf Cymru – Llythyr Gwahoddiad



Joanna Haimes, Rheolwr y Rhaglen Llwybr Sgrinio a Jennifer Thomas, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad

Roedd y cyfathrebiad a gyflwynwyd gennym i BICI yn wahoddiad tro cyntaf i fenywod (50-53 oed) fynychu apwyntiad sgrinio'r fron arferol. Gwyddom fod menywod sy'n mynychu eu hapwyntiad cyntaf yn llawer mwy tebygol o fynychu profion pellach os oes angen, ac felly roeddem am gymhwyso BICI i dargedu menywod yn benodol sy'n llai tebygol o fynychu'r apwyntiad sgrinio hwn (ac yn y dyfodol).

## Myfyrdodau ar Gyfathrebu Gwreiddiol:

- Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae Bron Brawf Cymru wedi gweld gostyngiad yn y niferoedd sy'n manteisio ar y rownd sgrinio gyffredin heb unrhyw dystiolaeth glir o'r rhesymau drosto .
- Mae menywod sy'n gwrthod neu'n methu â mynychu eu hapwyntiad cyntaf yn annhebygol o fynychu unrhyw sgrinio pellach.
- Mae ymchwil ansoddol flaenorol a gynhaliwyd gan Bron Brawf Cymru wedi nodi bod rhwystrau posibl rhag mynd i apwyntiad sgrinio yn cynnwys: ofn y prawf, ofn yr hyn nad yw'n hysbys, embaras, a diffyg hyder ynghylch dibynadwyedd canlyniadau.

## Manyleb Ymddygiad:

PWY

Benywod (yn unol â chofrestriad Meddyg Teulu) 50-53 oed.

BETH

Mynd i apwyntiad sgrinio cancer y fron cychwynnol ar y dyddiad, yr amser, y lleoliad a gynigir, **NEU** gysylltu â Bron Brawf Cymru i drefnu apwyntiad gwahanol.

PRYD

Ar yr amser a gynigir ar y llythyr gwahoddiad, **NEU** ar amser arall a drefnwyd gan Bron Brawf Cymru

BLE

Practis meddyg teulu, canolfan sefydlog, neu uned sgrinio symudol

## Diagnosis Ymddygiad:

### Galluogrwydd:

- Peidio ag agor y llythyr
- Gwybodaeth wael am weithdrefn y prawf a'i arwyddion
- Anhawster deall gwybodaeth neu gyfarwyddiadau oherwydd gwahaniaethau iaith
- Lefel llythrennedd/addysg isel
- Anghofio mynd i'r apwyntiad
- Penderfyniad gwybodus (rhowch wybodaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth)
- Dulliau gwahoddiad syml (e.e. llythyr gwahoddiad)
- Llythrau amlieithog
- Darperir gwybodaeth am risgiau a buddion

### Cyfle:

- Anhawster cael mynediad i leoliadau sgrinio oherwydd diffyg dull teithio
- Mae blaenoriaethau cystadleuol (gwaith, teulu ac ati) yn golygu bod mynychu apwyntiadau yn heriol
- Amseroedd aros hir, apwyntiad anghyfleus/cyfyngedig
- Credoau ac agweddau diwylliannol/crefyddol.
- Diffyg argymhelliad gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol
- Dylanwad y cyfryngau a gwybodaeth anghywir
- Apwyntiadau sefydlog
- Nodiadau atgoffa ac ysgogiadau darparwyr
- Cael gwared ar rwystrau ariannol
- Ffactorau sefydliadol sy'n gysylltiedig â darparu systemau gofal iechyd (e.e. agosrwydd, unedau symudol)

### Cymhelliant:

- Anghofio mynd i'r apwyntiad
- Ofn embaras neu boen
- Ofn canlyniad sgrinio positif
- Blaenoriaethau sy'n cystadlu
- Ystyried y prawf yn ddiangen neu nad oes budd iddo
- Canfyddiadau 'risg isel' (absenoldeb symptomau)
- Ddim yn hoffi'r prawf
- Anfodlonrwydd â sgrinio blaenorol (e.e. prawf positif ffug)
- Ofn datblygu cancer
- Credu y bydd mynd i'r apwyntiad yn lleihau risg
- Penderfyniad gwybodus (rhowch wybodaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth)
- Teimlo mewn perygl personol isel o ddatblygu cancer
- Diffyg ymddiriedaeth yn y system feddygol

## Y rhwystrau y rhoddwyd sylw iddynt:

- Dileu cyfeiriad y swyddfa ranbarthol o'r llythyr, er mwyn osgoi dryswch ynghylch lleoliadau sgrinio a lleihau'r pryder am rwystrau trafnidiaeth posibl.
- Nodyn atgoffa/slip ymrwymiad i'w ddatgysylltu, i helpu i gofio am yr apwyntiad.
- Roedd negeseuon perswâd yn cynnwys, er enghraifft, disgrifio'r bywydau a achubwyd, i leihau ofn canlyniad sgrinio cadarnhaol.
- Osgoi defnyddio terminoleg glinigol fel 'prawf', i gyfyngu ar effeithiau casáu profion.
- Llythyr wedi'i symleiddio gyda jargon wedi'i ddileu, i wella dealltwriaeth o wybodaeth neu gyfarwyddiadau
- Normaleiddio'r ymddygiad trwy dynnu sylw at bresenoldeb pobl eraill, i dargedu diffyg ymddiriedaeth yn y system feddygol.

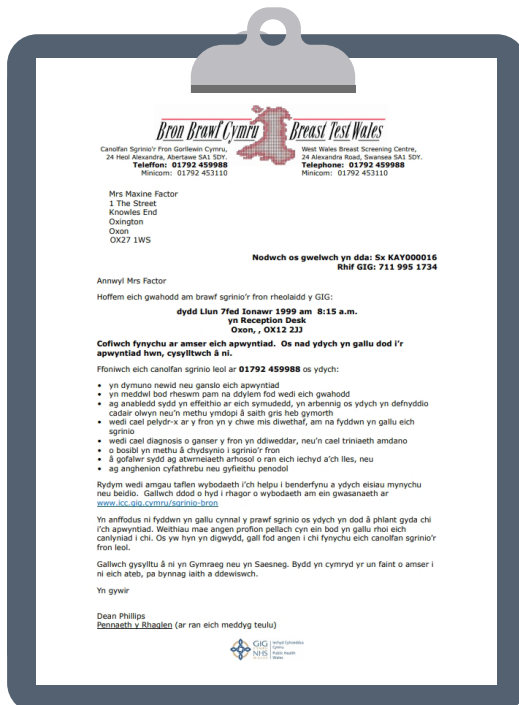
## Technegau Newid Ymddygiad:

- 1 Cymhariaeth gymdeithasol o ymddygiad (e.e. trwy bwysleisio bod menywod eraill yn mynd i apwyntiadau sgrinio fel mater o drefn)
- 2 Cyfarwyddyd ar sut i berfformio'r ymddygiad (e.e. os ydych, gwnewch X; os nad ydych, gwnewch Y)
- 3 Fframio/ail-fframio (e.e. negeseuon perswâd am y bywydau a achubwyd)
- 4 Cynllunio gweithredu (e.e. slip i'w ddatgysylltu)

## Y Camau Nesaf

- Trafod diwygiadau fel tîm ehangach, gwneud gwelliannau pellach os oes angen
- Adolygu'r llythyr gwahoddiad ochr yn ochr â'r daflen wybodaeth
- Treialu gweithredu o fewn ardal neu fwrdd iechyd penodol
- Monitro'r effaith ar y nifer sy'n manteisio ar y gwahoddiad a chynyddu'n genedlaethol os yw'n briodol

## Y Cyfathrebu Gwreiddiol:



**Breast Cancer Screening Wales**  
Cancerfâf Sgrinio Ymddiriedolaeth Cymru  
24 Heol Alexandra, Aberystwyth SA1 5DZ  
Teleffôn: 01792 459988  
Ffônffôn: 01792 453110

**Breast Test Wales**  
West Wales Breast Screening Centre  
24 Alexandra Road, Swansea SA1 5DZ  
Teleffôn: 01792 459988  
Ffônffôn: 01792 453110

Mrs Maxine Factor  
1 The Street  
Knowles End  
Oxington  
Oxon  
OX27 1WS

**Nodwch os gwelwch yn dda: Sx KAY000016**  
**Rhif GIG: 711 995 1734**

Anwyl Mrs Factor  
Hoffem eich gwahodd am brawf sgrinio'r fron rheolaidd y GIG:  
**dydd Llun 7fed Ionawr 1999 am 8:15 a.m.**  
**yn Reception Desk**  
**Oxon, OX12 2JZ**

**Cofiwch fynychu ar amser eich apwyntiad. Os nad ydych yn gallu dod i'r apwyntiad llyn, cysylltwch â ni.**

Ffoniwch eich canolfan sgrinio leol ar **01792 459988** os ydych:

- yn dymuno newid neu ganslo eich apwyntiad
- yn meddwl bod rheswm pam na ddylem fod wedi eich gwahodd
- ag anabledd swydd yn effeithio ar eich symudedd, yn arbennig os ydych yn defnyddio cadair olwyn neu'n methu ymdopi â saith gris heb gymorth
- wedi cael pelyd-x ar y fron yn y chwe mis diwethaf, am na fyddem yn gallu eich sgrinio
- wedi cael diagnosis o ganser y fron yn diweddgar, neu'n cael triniaeth amdano
- o bostol yn methu â chydysgu i sgrinio'r fron
- â gofaliwr sydd ag atweisiadaeth arhosol o ran eich iechyd a'ch lles, neu
- ag anghenion cyfathrebu neu gyflwynu penodol

Rydym wedi amgáu taflen wybodaeth i'ch helpu i benderfynu a ydych eisiau mynychu neu beidio. Gallwch ddod o hyd i rhagor o wybodaeth am ein gwasanaeth ar [www.breastcancer.org.uk](http://www.breastcancer.org.uk)

Yn arffodus ni fyddem yn gallu cynnal y prawf sgrinio os ydych yn dod â phiant gyda chi i'ch apwyntiad. Welthau mae angen profion pellach cyn ein bod yn gallu rhoi eich canlyniad i chi. Os yw hyn yn digwydd, gall fod angen i chi fynychu eich canolfan sgrinio'r fron leol.

Gallwch gysylltu â ni yn Gymraeg neu yn Saesneg. Bydd yn cymryd yr un faint o amser i ni eich ateb, pa bynnag iaith a ddewiswch.

Yn gywir

Dean Phillips  
Pennaeith y Rhaglen (ar ran eich meddyg teulu)



## Y Cyfathrebiad Diwygiedig Drafft

Bydd y cyfathrebiad diwygiedig yn cael ei uwchlwytho pan fydd wedi'i gwblhau

# Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru – Llythyr yn Gwahodd Cyfranogwyr i Ail-drefnu Apwyntiadau a Gollwyd

Sarah Holdstock, Arweinydd Gwella Gwasanaethau a Sicrwydd

Mae Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru (DESW) yn anfon llythyr at gyfranogwyr a oedd heb fynychu (DNA) eu hapwyntiad sgrinio llygaid diweddar. Mae'r llythyr yn gofyn i gyfranogwyr wneud apwyntiad arall trwy gysylltu â'r gwasanaeth dros y ffôn o fewn amserlen benodol yn dilyn eu hapwyntiad a gollwyd. Mae angen i ni ddiweddarau'r llythyr a gwneud y mwyaf o'r cyfle i'r cyfranogwr aildrefnu ei apwyntiad.

## Myfyrdodau ar Gyfathrebu Gwreiddiol:

- Nid yw'r llythyr yn esbonio'r effaith y mae heb fynychu yn ei gael ar DESW nac ar y cyfranogwr
- Nid yw'n ei gwneud yn glir y gall y cyfranogwr ddewis amser / dyddiad / lleoliad apwyntiad
- Nid oedd yn mynd i'r afael ag unrhyw ddewisiadau eraill o ran ble/pryd y cynhelir apwyntiadau
- Mae'n debyg i lythyrau Heb Fynychu eraill, a dylai'r neges fod yn benodol i'r sefyllfa
- 

## Manyleb Ymddygiad:

PWY

Holl gyfranogwyr DESW sydd Heb Fynychu apwyntiad caeedig

BETH

Ffonio neu e-bostio DESW i wneud apwyntiad

PRYD

Pan fydd ein llinell ffôn ar agor neu pan fydd yn gyfleus iddynt trwy e-bost

BLE

Unrhyw le gyda signal ffôn i'n ffonio, unrhyw le gyda rhyngwyd i anfon e-bost atom



## Diagnosis Ymddygiad:

### Galluogrwydd:

- Ddim yn ymwybodol o bwysigrwydd mynychu apwyntiad (i'r unigolyn a'r gwasanaeth)
- Dryswch rhwng sgrinio llygaid, optegwyr, neu apwyntiadau diabetes eraill
- Rhwystrau o ran iaith

### Cyfle:

- Mae ymrwymïadau gwaith neu ofalu yn ei gwneud hi'n anodd dod o hyd i amser i ffonio
- Rhwystrau o ran iaith
- Heb dderbyn y llythyr gwahoddiad/Heb Fynych

### Cymhelliant:

- Nid yw'r unigolyn eisiau ffonio'r gwasanaeth (yr unig ffordd i ganslo/newid apwyntiadau ar hyn o bryd)
- Credoau cadarnhaol am fanteision sgrinio/canfod yn gynnar

## Y rhwystrau y rhoddwyd sylw iddynt:

- Dull arall o gysylltu yn ogystal â galwad ffôn
- Mae modd cysylltu 24/7 bellach trwy anfon e-bost
- Opsiynau amgen ychwanegol ar gyfer lleoliad, ynghyd ag apwyntiadau gyda'r nos ac ar benwythnosau
- Cyfeiriad gwefan ychwanegol i gyfeirio at ragor o wybodaeth

## Technegau Newid Ymddygiad:

- 1 Cyfarwyddyd ar sut i berfformio'r ymddygiad (e.e. ffoniwch ni ar X, neu anfonwch e-bost i Y)
- 2 Gosod nodau (e.e. o fewn 14 diwrnod)
- 3 Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd (e.e. cefnogi iechyd llygaid da, diolgelu eich golwg)
- 4 Cymhariaeth gymdeithasol o ymddygiad (e.e. rydym yn trefnu dros 110,000 o apwyntiadau'rflwyddyn)
- 5 Awgrymiadau/ysgogiadau
- 6 Ffynhonnell gredadwy

### Y Camau Nesaf

- Casglu adborth gan randdeiliaid gan gynnwys cydweithwyr, defnyddwyr gwasanaethau a grwpiau gwybodaeth gyhoeddus
- Profi'r llythyr gyda grŵp bach o gyfranogwyr trwy arolwg dilynol
- Diweddarau'r llythyr diwygiedig ar y system a gosod dyddiad dechrau ar gyfer rhoi'r llythyr newydd ar waith
- Monitro am adborth pellach

## Myfyrdodau/Dysgu:

- Mae BICI wedi gwneud i ni adlewyrchu'n union yr hyn yr ydym ei eisiau yn y llythyr, ac nid yr hyn y credwn sydd ei angen arnom/sydd orau/neu fod yr hyn a oedd yno eisoes yn ddigonol.
- Mae wedi gwneud i ni gymryd cam yn ôl o wneud newidiadau adweithiol.
- Roedd yn caniatáu i ni fod yn feiddgar a chael gwared ar unrhyw wybodaeth yn y llythyr nad oes angen iddi fod yno (lleihau deunydd ofer).
- Wedi ategu'r ffaith nad oes angen llawer o farn i wneud newid, ond bod angen barn o'r tu allan i'r rhaglen.
- Y dylem ddadansoddi'r llythyr fesul llinell a gwerthuso'n feirniadol yr hyn y mae'n ei ddweud. Yn aml, byddwn yn darllen y llythyr cyfan ar ôl iddo gael ei adolygu a'i ddiwygio, ac nid cyn hynny!
- Wrth symud ymlaen, byddwn yn defnyddio'r hyn y mae BICI wedi'i ddysgu i ni, ac yn cymryd cam yn ôl wrth edrych ar unrhyw gyfathrebiadau y byddwn yn eu hanfon allan. Mae'n bwysig deall y ffordd y caiff y cyfathrebiad ei ddehongli a pheidio â thybio bod gennym yr holl wybodaeth o fewn y rhaglen.
- Byddwn yn parhau i ddefnyddio technegau fel y plws-minws a'r prawf fflip

## Y Cyfathrebu Gwreiddiol:



  lechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

DESW, 1 Llys Fairway, Glan-Bad, Treforest, Pontypridd CF37 5UA

20/11/2024  
Rhif y GIG: 223 456 7800  
Cysylltwch â'n tîm gweinyddol  
Ffôn: 0300 003 0500  
Byb tan 5yp, Dydd Llun i Ddydd Gwener

Mr Peter Paul  
2 Flower Flats  
Geranium Walk  
Fred's Village  
Near the pond  
Hopeton  
Hope County  
HP1 1AA

Annwyl Mr Peter Paul

Mae ein cofnodion yn dangos nad ydych wedi mynd i'ch apwyntiad sgrinio llygaid diabetig rhad ac am ddim y GIG.

**Cysylltwch â ni ar 0300 003 0500 (8am i 5pm, dydd Llun i ddydd Gwener) o fewn 21 diwrnod o ddyddiad y llythyr hwn i drefnu apwyntiad cyfleus. Os na fyddwn yn clywed gennych, byddwn yn ysgrifennu atoch pan fydd eich apwyntiad nesaf.**

Bydd yn rhaid i chi gael prawf sgrinio llygaid diabetig hyd yn oed os ydych chi'n cael triniaeth am gyflwr llygaid arall.

Mae prawf sgrinio llygaid yn hanfodol gan ei fod yn canfod newidiadau cynnar yn eich llygaid oherwydd eich diabetes, nad ydynt effaill'n amlwg i chi ond sydd fel arfer yn hawdd eu trin. Wrth gynnal prawf sgrinio'n rheolaidd, gallwn ddod o hyd i newidiadau cynnar a'ch cefnogi i sicrhau iechyd llygaid da ac amddiffyn eich golwg cyhyd â phosibl, felly gwnewch bob ymdrech i ddod i'r apwyntiad.

Os nad ydych yn siŵr a ydych am ddod i'ch apwyntiad sgrinio ai peidio, siaradwch â'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol diabetes am risgiau a manteision sgrinio llygaid diabetig.

Ewch i'n gwefan am ragor o wybodaeth: [icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio-llygaid-diabetig-cymru/](http://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio-llygaid-diabetig-cymru/)

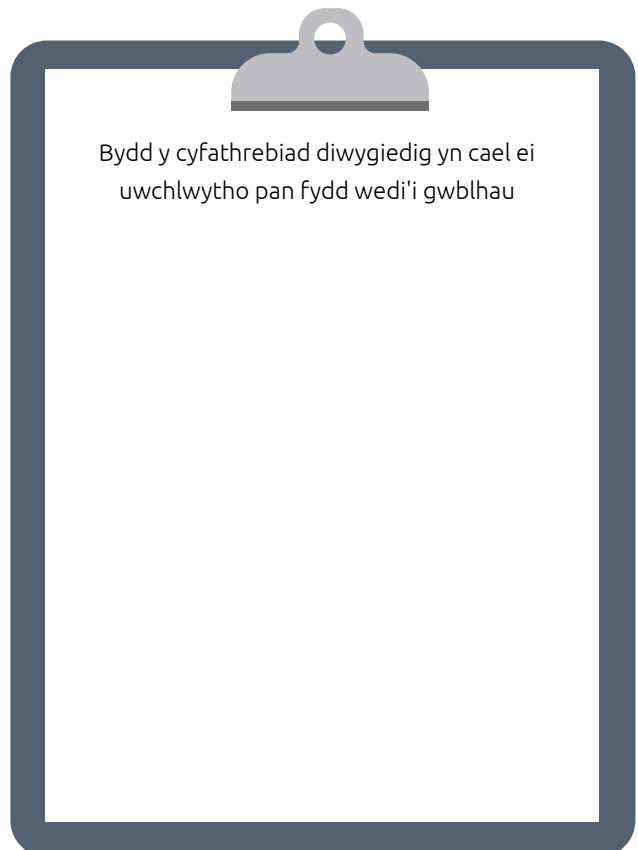
Yn gywir

**Pennaeth y Rhaglen, Gwasanaeth Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru**

Gallwch gysylltu â ni yn Gymraeg neu yn Saesneg. Bydd yn cymryd yr un faint o amser i ni eich ateb, pa bynnag iaith a ddewiswch.

004

## Cyfathrebiad Drafft wedi'i Ddiwygio:



Bydd y cyfathrebiad diwygiedig yn cael ei uwchlwytho pan fydd wedi'i gwblhau

# Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru – E-Fwletin

Rebecca Williams Howells, Swyddog Cymorth y Rhaglen a Lois Griffiths, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad

Anfonir e-fwletin misol at ddefnyddwyr/timau cofrestredig, a gynhelir ar Sway, sy'n rhannu gwybodaeth am ddigwyddiadau perthnasol sy'n gyfeillgar i'r hinsawdd, yn amlygu arfer da, ac yn annog ymgysylltiad parhaus â'r cynllun (gan gynnwys gweithio tuag at gwblhau'r camau gweithredu penodol sy'n gyfeillgar i'r hinsawdd a amlinellir yn y fframwaith).

## Myfyrdodau ar Gyfathrebu Gwreiddiol:

Mae cwpl o dderbynwyr wedi rhoi adborth bod yr e-fwletinau yn ddeniadol yn esthetig ac yn llawn gwybodaeth, ond nid oes gennym ddata sy'n galluogi dadansoddi ei berfformiad presennol.

## Manyleb Ymddygiad:

### PWY?

Defnyddwyr/timau cofrestredig o bob un o'r pedwar contractwr Gofal Sylfaenol sydd wedi'u cofrestru i gymryd rhan yn y Fframwaith a Chynllun Gwobrwy Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru

### BETH

Darllen yr e-fwletin misol yn weithredol fel eu bod yn cael eu cymell i ymwneud â chynnwys fframwaith GrPC cysylltiedig

### PRYD

Pan fyddant yn cyrraedd eu mewnflwch e-bost unwaith y mis

### BLE

Ar eu cyfrifiaduron/dyfeisiau gwaith

## Diagnosis Ymddygiad:

### Galluogrwydd:

- Gall diffyg llythrennedd digidol atal unigolion rhag deall sut i agor e-fwletinau
- Ymwybyddiaeth gyfyngedig o sut y gall y buddion hirdymor fod yn drech na'r gost dymor byr

### Cyfle:

- Efallai na fydd unigolion yn cael mynediad aml i'w dyfeisiau fel rhan o'u rôl
- Diffyg amser i ymwneud â'r e-fwletin yn ystod eu diwrnodau gwaith sydd eisoes yn brysus

### Cymhelliant:

- Nid yw cydweithwyr yn ystyried cymryd rhan yn y fframwaith yn flaenoriaeth o gymharu â gofynion clinigol bob dydd
- Diffyg cred eu bod yn gallu cwblhau'r gweithredoedd ochr yn ochr â/yn ychwanegol at eu gwaith

## Y rhwystrau y rhoddwyd sylw iddynt:

- Symleiddio'r e-bost sy'n cynnwys yr e-fwletin, gan dynnu sylw at yr amser darllen byr, a buddion darllen.
- Cefnogi'r gred eu bod yn gallu defnyddio'r wybodaeth yn yr e-fwletin a gweithio tuag at gamau gweithredu'r fframwaith Gofal Sylfaenol Gwyrddach, a chynnwys ysgogiadau cynllunio gweithredu i'w cefnogi i gyflawni'r ymddygiadau yn y dyfodol.
- Lleihau gwybodaeth a symleiddio'r cynnwys i leihau'r amser darllen, gan ei gwneud hi'n haws cyrraedd yr wybodaeth ddefnyddiol yn gyflym.
- Sefydlu normau cymdeithasol a defnyddio cymhariaeth gymdeithasol, gydag enghreifftiau o waith a wneir gan dimau eraill sy'n cymryd rhan yn y cynllun, i greu ymdeimlad o gefnogaeth gymdeithasol.
- Cynnwys gwybodaeth am fanteision tymor byr a thymor hir ymwneud â'r cynllun.

## Technegau Newid Ymddygiad:

**1** Gwybodaeth amganlyniadau cymdeithasol/amgylcheddol

**2** Cymhariaeth gymdeithasol

**3** Cynllunio Gweithredu

**4** Ymrwymiad

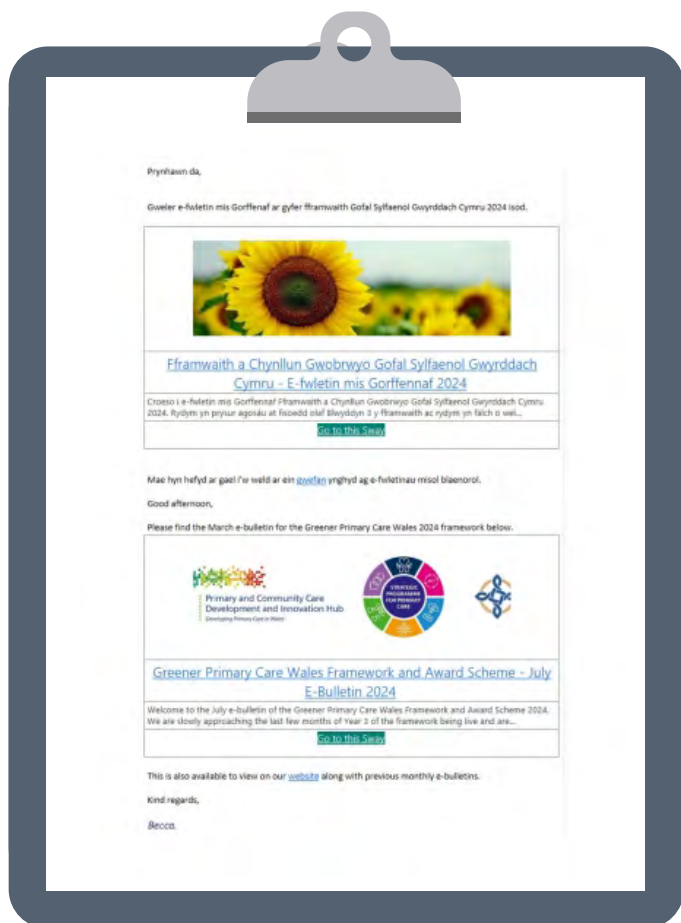
**5** Fframio/ail-fframio

**6** Adnabod eu hunain fel model rôl

### Y Camau Nesaf

- Cadarnhau diwygiadau a'r templed newydd gyda chydweithwyr Gofal Sylfaenol Gwyrddach
- Mabwysiadu'r templed newydd o fis Ionawr ymlaen
- Defnyddio data o Sway i ddeall effaith y newidiadau

## Y Cyfathrebu Gwreiddiol:



## Y Cyfathrebiad Diwygiedig :



# Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy – Imiwneiddiadau Plentyndod

## Nel Griffith, Nyrs Iechyd Cyhoeddus – Imiwneiddio

Mae'r llythyr "Gwybodaeth Brechu ac Imiwneiddio ar gyfer Rheolwyr Lleoliadau Cyn-Ysgol" yn un o bum adnodd sydd wedi'u cynnwys ym Mhecyn Adnoddau Imiwneiddio Cyn-ysgol y Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy (VPDP), sydd ar gael i'w lawrlwytho gan weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol ar dudalen we adnoddau ICC ynglŷn â brechiadau.

Mae'r llythyr cyn-ysgol wedi'i anelu'n benodol at reolwyr lleoliadau cyn-ysgol, megis meithrinfeydd, ac mae'n ganllaw ar y rôl y mae'r lleoliadau hyn yn ei chwarae wrth hyrwyddo brechu ac imiwneiddio. Mae'n amlinellu sut y gall yr adnoddau amrywiol sydd yn y pecyn cyn-ysgol gynorthwyo rheolwyr i rannu gwybodaeth hanfodol am frechu ac imiwneiddio.

## Myfyrdodau ar y Cyfathrebiad Gwreiddiol:

Ar draws sawl ymarfer casglu mewnwelediadau (e.e. data arolwg ac adborth anffurfiol a gesglir gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio yn y gofod cyn-ysgol; dadansoddeg data digidol), gwnaethom ganfod y canlynol:

- Er bod adnoddau cyn-ysgol y Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy yn ddefnyddiol i rai, nid oedd eraill yn ymwybodol o'r holl adnoddau oedd ar gael, gan ddangos bod angen hyrwyddo'r hyn sydd ar gael yn well.
- Amlygodd rhai gweithwyr proffesiynol bryderon hygrychedd a oedd yn effeithio'n anuniongyrchol ar y defnydd o adnoddau, e.e. trafferth cael mynediad at hanes brechiadau, nodi brechiadau a fethwyd, a threfnu apwyntiadau dal i fyny.
- Mae lefel uchel o ryngweithio ag adran cyn-ysgol y dudalen we, gyda nifer uchel o gliciau ar adnoddau'r pecyn cyn-ysgol.

Ceisiwyd dadansoddi data i archwilio perfformiad y pecyn imiwneiddio cyn-ysgol. Mae data a gafwyd gan dîm digidol Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy ICC yn dangos y rhngweithio ar dudalen Adnoddau Brechiadau ICC ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yn ystod mis Medi 2024 ar ffurf map gwres (gweler ffigur 1). Mae archwiliad agosach o ffigur 1 yn dangos lefel uchel o ryngweithio ag adran cyn-ysgol y dudalen we (gweler ffigur 2). Mae hyn yn cynnwys nifer fawr o gliciau ar yr adnoddau pecyn cyn-ysgol, a adlewyrchir gan y sgwariau coch a llwyd. Fodd bynnag, nid yw union nifer yr ymweliadau a'r lawrlwythiadau ar gael ar y llwyfan bresennol.

Mae'r mewnwelediadau a'r ddadansoddeg data hyn yn addawol. Fodd bynnag, trwy gasglu mewnwelediadau gyda sampl mwy o unigolion o fewn y gofod cyn-ysgol, ynghyd â dadansoddeg data ychwanegol megis nifer y lawrlwythiadau, bydd yn darparu dealltwriaeth fwy cynhwysfawr o sut y caiff y pecyn ei ddefnyddio a sut mae'n perfformio.

## Manyleb Ymddygiad:

PWY

Rheolwyr cyn-ysgol (sydd â'r gallu i estyn allan at staff cyn-ysgol, rhieni a gwarcheidwaid babanod/plant cyn-ysgol)

PRYD

Proses barhaus drwy gydol y flwyddyn

BETH

Darllen yr wybodaeth a rhannu'r adnodd gyda chydweithwyr

BLE

Yn y lleoliad cyn-ysgol

## Diagnosis Ymddygiad:

### Galluogrwydd:

- Gwybodaeth am frechlynnau, sut maen nhw'n gweithio a beth maen nhw'n diogelu yn ei erbyn
- Sicrhau bod pobl yn gwybod sut i gael mynediad at wasanaethau a gwneud apwyntiad
- Gwybodaeth sy'n hyrwyddo pwysigrwydd aildrefnu apwyntiadau a gollwyd
- Gwybodaeth sy'n amlygu pwysigrwydd brechu ac imiwneiddio

### Cyfle:

- Cyfle i gael sgysrsiau gyda lleisiau dibynadwy o fewn lleoliadau/ cymunedau cyn-ysgol
- Amser i gael sgysrsiau gyda chydweithwyr/rhieni
- •Amser i sefydlu dulliau o gasglu data ar imiwneiddiadau
- Gwybodaeth amserol
- Adnoddau gweledol a hawdd eu deall
- Diogelu teulu, ffrindiau ac aelodau'r gymuned ehangach rhag afiechyd a salwch
- Creu norm cymdeithasol ynghylch imiwneiddio a brechu i blant

### Cymhelliant:

- Ofn brigiad o achosion
- Canfyddiad o rwyddineb apwyntiadau brechu a dal i fyny ar imiwneiddiadau a gollwyd
- Ymddiriedaeth mewn gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a'r GIG

## Y rhwystrau y rhoddwyd sylw iddynt:

- Darparu gwybodaeth allweddol, tra'n osgoi negeseuon cymhleth a allai orlethu unigolion.
- Darparu negeseuon clir gyda galwad i weithredu, i annog y rhai sydd â lefel uchel o ofynion cystadleuol i weithredu.
- Cynyddu ymwybyddiaeth o adnoddau y Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy, yn enwedig y rhai sy'n cefnogi cael sgysrsiau am frechu ac imiwneiddio, fel y pecyn cyn-ysgol.

## Technegau Newid Ymddygiad:

**1** Gwybodaeth am sut i berfformio'r ymddygiad

**2** Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd

**3** Ffynhonnell gredadwy

**4** Awgrymiadau/ysgogiadau

### Y Camau Nesaf

- Diweddarau'r llythyr at reolwyr cyn-ysgol yn unol â'r newidiadau arfaethedig i amserlen imiwneiddio plant y DU ac egwyddorion BICI
- Casglu adborth gan y 'Gweithgor Cydweithredol Proffesiynol Gofal Iechyd' a rhanddeiliaid ehangach, a'i roi ar waith o ran cyfathrebu lle bo'n briodol
- Cwblhau a rhannu adnoddau yn 2025, gan weithio gyda'r tîm digidol i gasglu mewnwediadau ar ymgysylltu a defnydd

### Myfyrdodau/Dysgu:

O ganlyniad i'r gweithdai BICI, rwy'n archwilio datblygiad adnoddau o safbwynt gwyddor ymddygiad. Mae hyn yn cynnwys ystyried y dulliau canlynol:

- Defnyddio'r model COM-B i ystyried y rhwystrau a'r hwyluswyr cymhleth sy'n cefnogi neu'n rhwystro ymddygiadau, a nodi pa rai sydd o fewn neu y tu hwnt i'n rheolaeth.
- Mae casglu adborth a mewnwediadau gan y gynulleidfa darged yn hanfodol i ddeall galluogrwydd, cyfle a chymhelliant. Gall dadansoddeg data digidol gefnogi hyn hefyd.
- Mae bod yn benodol am y camau gweithredu yr ydym yn gofyn i bobl eu gwneud yn hanfodol. Gall awgrymiadau a rhestrau gwirio helpu i sefydlu pwrpas clir ac arwain y camau gweithredu gofynnol.
- Bydd ystyried oedran darllen, defnyddio iaith glir, osgoi 'deunydd ofer', defnyddio darnau byrrach o destun a phenawdau clir i gyd yn cefnogi darllenwyr wrth lywio cyfathrebiadau, ac yn sicrhau bod negeseuon allweddol yn sefyll allan.
- Sicrhau cydbwysedd rhwng darparu digon o wybodaeth i gefnogi gwybodaeth a dealltwriaeth pobl, tra'n parhau i fod yn gryno ac yn hawdd i'w deall.



## Y Cyfathrebu Gwreiddiol:



Mae Brechu yn achub bywydau  
Vaccination saves lives



GIG | Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

### Gwybodaeth brechu ac imiweiddio ar gyfer Rheolwr y Lleoliad Cyn Ysgol

Mae'r llythyr hwn yn cynnwys gwybodaeth bwysig am amddiffyn staff a phlant rhag clefydau y gellir eu hatal â brechlynnau.

Bob blyddyn mae imiweiddio yn arbed mwy o fywydau ledled y byd nag unrhyw ymyriad meddygol arall. Yng Nghymru, mae imiweiddio yn fesur allweddol o ran cadw plant yn iach a rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd iddynt.

Mae meithrinfeidd a lleoliadau cyn ysgol yn chwarae rhan werthfawr ierth atal achosion o glefydau y gellir eu hatal â brechlynnau drwy hybu brechu plant. Rydym am eich helpu i sicrhau bod yr holl blant a staff sy'n mynychu eich lleoliad cyn ysgol yn cael eu himiweiddio'n llawn a'u bod yn cael eu himiweiddio arferol. Rydym hefyd am eich helpu i sicrhau bod rhieni a gwarcheidwaid pob plentyn sy'n mynychu eich lleoliad cyn ysgol wedi cael yr wybodaeth ddiweddaraf am yr imiweiddioau y dylai eu plentyn fod wedi'u cael.

Rydym yn eich annog yn gryf i gynnwys cwestiynau am statws brechu'r plentyn yn ystod y broses gofrestru. Yn ogystal, bydd cadw cofnod o statws imiweiddio eich staff yn helpu i'w hamddiffyn nhw a'r plant yn eich gofal fel rhan sylfaenol o reoli heintiau. Os bydd brigiad o achosion o glefyd, fel yr achosion diweddar o'r frech goch, mae mynediad at statws imiweiddio plant a staff yn eich lleoliad cyn ysgol yn galluogi gweithwyr iechyd proffesiynol i ymateb yn gyflym ac yn effeithlon. Os byddwch yn canfod unrhyw frechiadau a fethwyd, ystyriwch greu cynllun gweithredu gyda'r aelod o staff a'i adolygu pan fyddwch yn cynnal eich adolygiadau staff.

Mae'r Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy, fframwaith ar gyfer hybu iechyd a chynaliadwyedd mewn lleoliadau cyn ysgol, wedi'i roi ar waith ledled Cymru. Un o nodau allweddol y cynllun yw lleihau'r risg o glefydau drwy imiweiddio plant a staff, ac mae'r pecyn adnoddau hwn wedi'i ddatblygu i gynorthwyo'r lleoliadau i gyrraedd y safonau. Mae gwybodaeth am y Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy ar gael ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cynlluniau-ysgolion-iach-rhwydwaith-cymru/> (Is-bennawd "Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy").

Mae'r pecyn adnoddau imiweiddio cyn ysgol ar gael i'ch cynorthwyo. Mae'r pecyn yn cynnwys llythyrau templed ar gyfer rhieni/gwarcheidwaid a staff, sy'n cynnwys rhestr wirio fer i gofnodi statws imiweiddio a gwybodaeth am gysylltiadau defnyddiol. Gellir dod o hyd iddo ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn [icc.gig.cymru/brechlynnau-proffesiynol](https://icc.gig.cymru/brechlynnau-proffesiynol) (Is-bennawd "Pecyn Adnoddau Imiweiddio Cyn Ysgol").

Gellir lawrlwytho taffenni a phosteri imiweiddio a'u harchebu am ddim o [icc.gig.cymru/adnoddau-gwybodaeth-iechyd](https://icc.gig.cymru/adnoddau-gwybodaeth-iechyd)

Diolch i chi am eich cefnogaeth i sicrhau bod y plant yn eich gofal yn derbyn yr wybodaeth ddiweddaraf am eu brechiadau.

I gael rhagor o wybodaeth am imiweiddio a brechu gweler [icc.gig.cymru/brechlynnau](https://icc.gig.cymru/brechlynnau)

## Y Cyfathrebiad Diwygiedig Drafft:

Bydd y cyfathrebiad diwygiedig yn cael ei uwchlwytho pan fydd wedi'i gwblhau

# Y Rhaglen Frechuyn erbyn Clefydau Ataliadwy – **Templedi Taflenni ynghylch Brechiadau**

Clare Brown, Ysgrifenydd Meddygol

Datblygwyd y templed safonol ar gyfer taflenni brechlyn-benodol i sicrhau gosodiad, fformat a brandio cyson ar draws adnoddau, a gwella hygyrchedd a dealltwriaeth gyda chynllun clir, hawdd ei ddeall.

## Myfyrdodau ar Gyfathrebu Gwreiddiol:

Amlygodd astudiaeth a archwiliodd effeithiolrwydd ein hadnoddau ynghylch brechiadau ymhlith y cyhoedd y canlynol:

- Ffaffriwyd taflenni byr, cryno a lliwgar gyda delweddau.
- Mae rhestru cynhwysion allweddol a sgil-ffeithiau yn rhoi cymorth wrth fynd i'r afael â phryderon.
- Gwelir codau QR a dolenni i wybodaeth bellach yn gadarnhaol
- Mae rhai is-grwpiau'n elwa ar negeseuon wedi'u teilwra'n well (e.e. mae menywod beichiog, oedolion anabl, grwpiau lleiafrifol a rhieni yn poeni mwy am ddiogelwch brechlynnau; dylai adnoddau ar gyfer grwpiau lleiafrifol a grwpiau LHDTG+ bwysleisio difrifoldeb y clefyd; mae oedolion iau a grwpiau lleiafrifol yn fwy tebygol o fod angen testun sy'n chwalu mythau).

## Manyleb Ymddygiad:

**PWY**

Y gynulleidfa darged ar gyfer y brechlyn (yn amrywio gan ddibynnu ar y brechlyn)

**PRYD**

Pan fyddant yn cael neu'n gweld y daflen

**BETH**

Darllen y daflen a threfnu brechiad trwy'r dulliau penodedig.

**BLE**

Gartref trwy'r post, neu mewn lleoliad meddygol

## Diagnosis Ymddygiad:

### Galluogrwydd:

- Ddim yn deall yr wybodaeth yn y daflen oherwydd iaith gymhleth
- Diffyg dealltwriaeth am frechu.
- Diffyg ymwybyddiaeth, gwybodaeth neu ddealltwriaeth i wneud
- penderfyniad gwybodus am frechu.
- Salwch cronig neu anabledd corfforol sy'n cyfyngu ar y gallu i gyrraedd y meddyg teulu/y clinig ar gyfer apwyntiad.
- Ymwybyddiaeth gyfyngedig o fanteision brechu.
- Mae rhwystrau iaith yn cyfyngu ar ddealltwriaeth o destun ysgrifenedig e.e. os nad yw ar gael yn eu dewis iaith.

### Cyfle:

- Diffyg amser i ddarllen y daflen
- Gallai gwybod bod eraill yn eu cymuned hefyd yn cael eu brechu helpu i sefydlu norm cymdeithasol
- Gallai diffyg trafndiaeth, byw'n bell o feddyg teulu/clinig, byw yng nghefn gwlad gyfyngu ar fynediad i frechiadau.
- Gweld gwybodaeth anghywir ar eu sianeli cyfryngau cymdeithasol.

### Cymhelliant:

- Credoau negyddol am frechlynnau.
- Pryderon am ddiogelwch a sgil-ffeithiau
- Pryderon am gynhwysion brechlynnau.
- Ofn nodwyddau

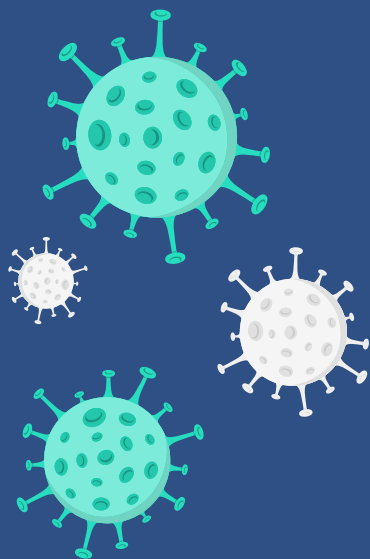
## Y Camau Nesaf

- Ystyried datblygu templedi arbenigol ar gyfer gwahanol gynulleidfaoedd targed (e.e. beichiogrwydd a chyn ysgol; oedran ysgol; oedolion ifanc; dynion hoyw, deurywiol a dynion eraill sy'n cael rhyw gyda dynion; oedolion hŷn)
- Casglu mewnwelediadau gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol a'r cyhoedd i deilwra'r math o wybodaeth a ddarperir a'i fformatio i gyd-fynd â'u dewisiadau.

## Myfyrdodau/Dysgu:

- Helpodd y model COM-B ni i nodi camau gweithredu'n hawdd a sut i fynd i'r afael â nhw.
- Rwyf bellach yn treulio mwy o amser yn gwneud yn siŵr bod fy ngwaith ysgrifenedig mor gryno â phosibl, ac rydw i ond yn cynnwys gwybodaeth berthnasol yn ei fformat byrraf posibl, er mwyn tynnu sylw at y testun.
- Gall profi ein cyfathrebiadau helpu i sicrhau ein bod wedi cyrraedd y nod o ran cyfleu'r neges gywir .
- Gall adrannau ffeithiau allweddol helpu i gyfleu pwyntiau allweddol yn gyflym, a chefnogi gwneud penderfyniadau.
- Gall gostwng oedran darllen testun helpu i'w wneud yn fwy hygyrch. Rwyf bellach yn defnyddio offer fel cyfrifiannell Flesch Kincaid neu ap Hemingway bob amser wrth ysgrifennu gwybodaeth ar gyfer y cyhoedd a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

# Gwylidwriaeth y Frech Goch – Cwblhau'r pecyn prawf



Darren Beynon, Ymarferydd Diogelu Iechyd, y Tîm Diogelu Iechyd

Ar gyfer achosion lle amheuir y frech goch, rydym yn anfon llythyr ynghyd â'r holl becynnau profi gartref. Citiau prawf a anfonir trwy'r post yw'r rhain, sy'n cael eu hanfon at bobl yr amheuir bod ganddynt y frech goch yn eu cyfeiriad cartref, i ddefnyddio'r swab, ei ail-becynnu a'i bostio yn ôl (i'r labordy) ar gyfer profion. Pwrpas y cyfathrebiad yw gofyn am ddefnyddio'r pecyn gyda'r nod o sicrhau ei fod yn cael ei ddychwelyd i sicrhau'r gyfradd ddychwelyd uchaf bosibl ac felly'r lefel profi uchaf bosibl.

## Myfyrdodau ar Gyfathrebu Gwreiddiol:

- Nid yw'r llythyr yn tynnu sylw at y cyfnod amser ar gyfer cwblhau a dychwelyd y pecyn prawf – mae hyn yn cael effaith uniongyrchol ar a yw terfynau amser profion yn cael eu bodloni.
- Mae'r oedran darllen yn rhy uchel.
- Gallai'r llythyr roi esboniad gwell o fanteision profi.

## Manyleb Ymddygiad:

**PWY**

Y rhai a hysbyswyd fel achosion a amheuir o'r frech goch i'r Tîm Diogelu Iechyd yn unol â'r gofyniad statudol, ac yr anfonwyd llythyr/pecyn prawf atynt

**PRYD**

O fewn 2 wythnos o'i dderbyn

**BETH**

Defnyddio'r swabiau, eu hail-becynnu, a'u dychwelyd drwy'r post i'r cyfeiriad rhagdaledig.

**BLE**

Yn eu cartref eu hunain (defnyddio'r pecyn prawf) a'r blwch post mwyaf cyfleus iddynt (i ddychwelyd y pecyn prawf)

## Diagnosis Ymddygiad:

### Galluogrwydd:

- Ddim yn gallu perfformio'r prawf yn gorfforol a chyrraedd blwch post i'w ddychwelyd.
- Diffyg dealltwriaeth o sut a phryd i gynnal a dychwelyd y prawf.
- Mae rhwystrau iaith yn cyfyngu ar ddealltwriaeth o'r hyn sydd angen ei wneud a pham.
- Diffyg dealltwriaeth o fanteision profi.

### Cyfle:

- Anhawster cyrchu blwch post
- Nodiadau atgoffa sy'n annog unigolion i gynnal a dychwelyd y prawf (hwylusydd)

### Cymhelliant:

- Credoau cadarnhaol am fanteision profi
- Gweld gwerth mewn gwybod a yw'r frech goch arnynt

## Y rhwystrau y rhoddwyd sylw iddynt:

- Dealltwriaeth o fanteision profi, iddyn nhw fel unigolion, ond hefyd i'r gymuned ehangach
- Dealltwriaeth o pryd i gynnal a dychwelyd y prawf
- Hygyrchedd yr iaith a ddefnyddir

## Technegau Newid Ymddygiad:

- 1 Gwybodaeth am ganlyniadau iechyd (manteision i'w hiechyd eu hunain)
- 2 Gwybodaeth am ganlyniadau cymdeithasol ac amgylcheddol (buddiannau i'r gymuned ehangach)
- 3 Cyfarwyddyd ar sut i berfformio'r ymddygiad (gyda dyddiad cau targed ar gyfer cwblhau)
- 4 Gwell iaith i gynorthwyo dealltwriaeth ac felly cynwysoldeb fel galluogwr i ennill yr ymddygiad dymunol

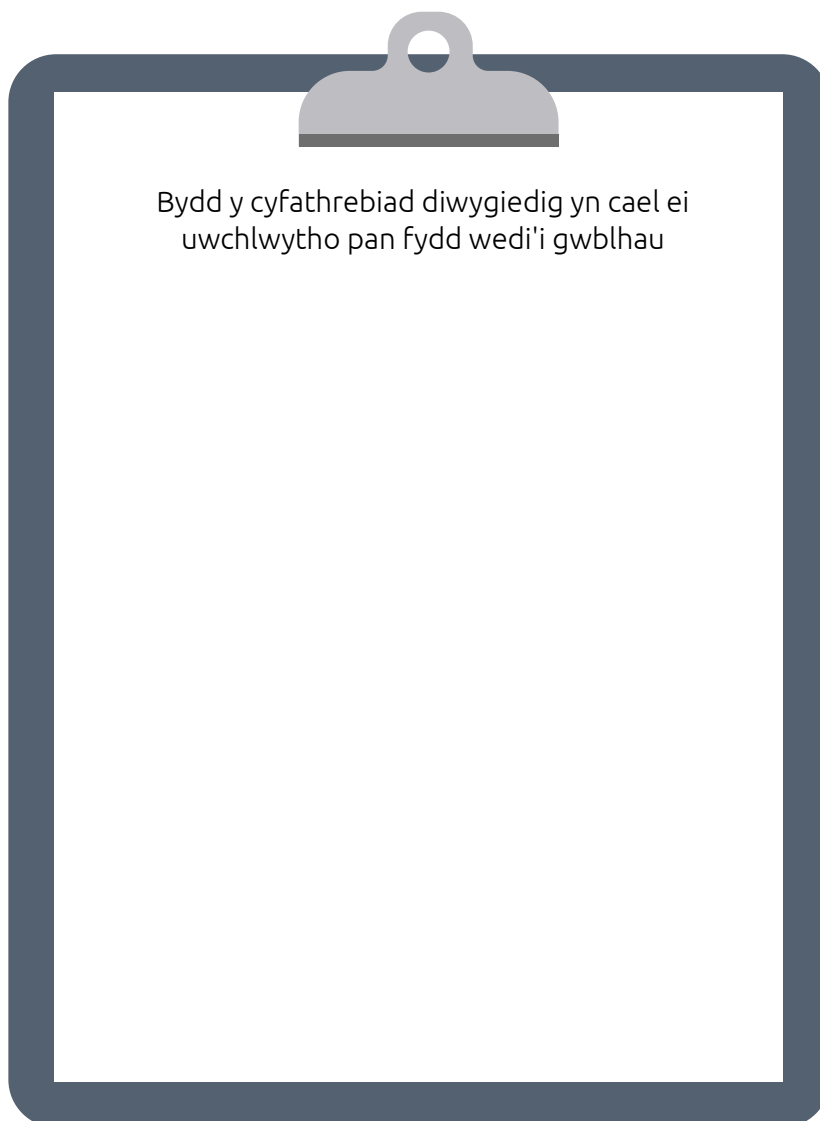
### Y Camau Nesaf

- Cael cytundeb ar y drafft terfynol o fewn y gwasanaeth
- Cyflwyno'n raddol ochr yn ochr â darparu gwasanaeth profi wedi'i ddiweddarau.

### Myfyrdodau/Dysgu:

- Roedd gweithio drwy BICI at yn ysgogi ystyriaeth bellach o allu pobl i bostio'r pecyn prawf wedi'i gwblhau. Er na allwn fynd i'r afael â rhwystrau sy'n ymwneud â symudedd, na thalu'r gost o gyrraedd blwch post, rydym yn ystyried cefnogi ein cyfathrebiadau gydag ymyriadau eraill e.e. proses ddilynol o ffonio'r derbynnydd i sicrhau ei fod wedi cael y pecyn, cynyddu dealltwriaeth, a chadarnhau ei fod wedi dychwelyd y pecyn prawf neu y bydd yn ei ddychwelyd.
- Roedd gweithio'n annibynnol i addasu ein cyfathrebu yn ddiddorol iawn. Cymerais yr hyn a ddysgais yn ôl i'r gwaith, ac rwy'n esbonio'r newidiadau ymddygiadol i eraill sy'n gweithio ar y frech goch ac ati. Wrth symud ymlaen, gallaf yn wir weld budd grŵp o fewn tîm yn gweithio ar hyn gyda'i gilydd ar y cyd, gyda phob un yn dod â'i bersbectif ei hun iddo. Byddwn yn ystyried y dull hwn yn y dyfodol.

### Y Cyfathrebiad Diwygiedig Drafft:



Bydd y cyfathrebiad diwygiedig yn cael ei uwchlwytho pan fydd wedi'i gwblhau



Rydym yn parhau i lunio astudiaethau achos o'r Fenter Cyfathrebu Gwybodus o Ymddygiad - Os hoffech gyflwyno astudiaeth achos, neu os oes gennych gwestiwn am unrhyw ran o'r wybodaeth a ddarparwyd yn yr adroddiad, anfonwch e-bost atom yn [PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk](mailto:PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk)



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES | 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