Gwyddor Ymddygiad Ar Waith

Uned Gwyddor Ymddygiad (BeSci) @ Iechyd Cyhoeddus Cymru Adolygiad 2024-25

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 Ymddygi
Behavioural Science Unit

Awduron:

Dr Jason Roberts, Uwch Swyddog Ymchwil a Gwerthuso Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr Jen Thomas, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Jonathan West, Pennaeth Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru

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

Manylion cyswllt:

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.behaviourchange@wales.nhs.uk

Gwefan: https://phwwhocc.co.uk/bsu

Twitter: @BSU_PHW

Uned Gwyddor Ymddygiad:

Mae Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu arbenigedd arbenigol ar wyddor ymddygiad, ac yn galluogi ac yn cefnogi ei chymhwyso, i wella iechyd a llesiant yng Nghymru. Mae'r Uned yn rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant y Gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol.

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

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

Mae rhai agweddau ar yr offeryn hwn wedi'u cyhoeddi'n flaenorol, ac mae eraill yn berchen arnynt. Mae eu cynnwys wedi'i gyfieithu, gan gadw rhywfaint o'r iaith a'r dyluniad a gyhoeddwyd yn wreiddiol.

ISBN: 978-1-83766-536-5

© 2024 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/

Dylid nodi cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Diolch yn fawr i'r unigolion a'r timau a gefnogodd y gwaith hwn trwy rannu eu mewnwelediadau a'u profiadau.

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

CRYNODEB

Mae'r adroddiad hwn ar gyfer staff, timau a gwasanaethau yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, a'r system iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru, y mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad wedi cydweithio â nhw yn 2024-2025. Mae'r adroddiad hefyd ar gyfer y rheini nad yw'r Uned wedi gweithio â nhw eto.

Mae'r ddogfen yn nodi'r amrywiaeth o waith, ar draws yr ystod o flaenoriaethau, gwasanaethau a thimau, mewn dyfnder eang, y mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad wedi'i wneud dros y flwyddyn ddiwethaf ac mae'n amlygu rhai o'n gweithgareddau allweddol. Mae'n cydnabod y partneriaid sydd wedi gweithio gyda ni, yn rhoi mewnwelediad i'r rhai sy'n ystyried gweithio gyda ni ac yn myfyrio ar ein heffaith yn ogystal â'n cyflawniad.

CYRHAEDDIAD

Buom yn gweithio gyda

77 o Sefydliadau Partner Gwahanol

41 o Dimau Iechyd Cyhoeddus Cymru/

36 Bartneriaid Allanol

7/7 o Gyfarwyddiaeth Iechyd y Cyhoedd

CYFLAWNI

Cyflwyno dros **40** o weithdai, sesiynau hyfforddi, cyflwyniadau cynadledda, darlithoedd a gweminarau

dros **2000** o fynychwyr

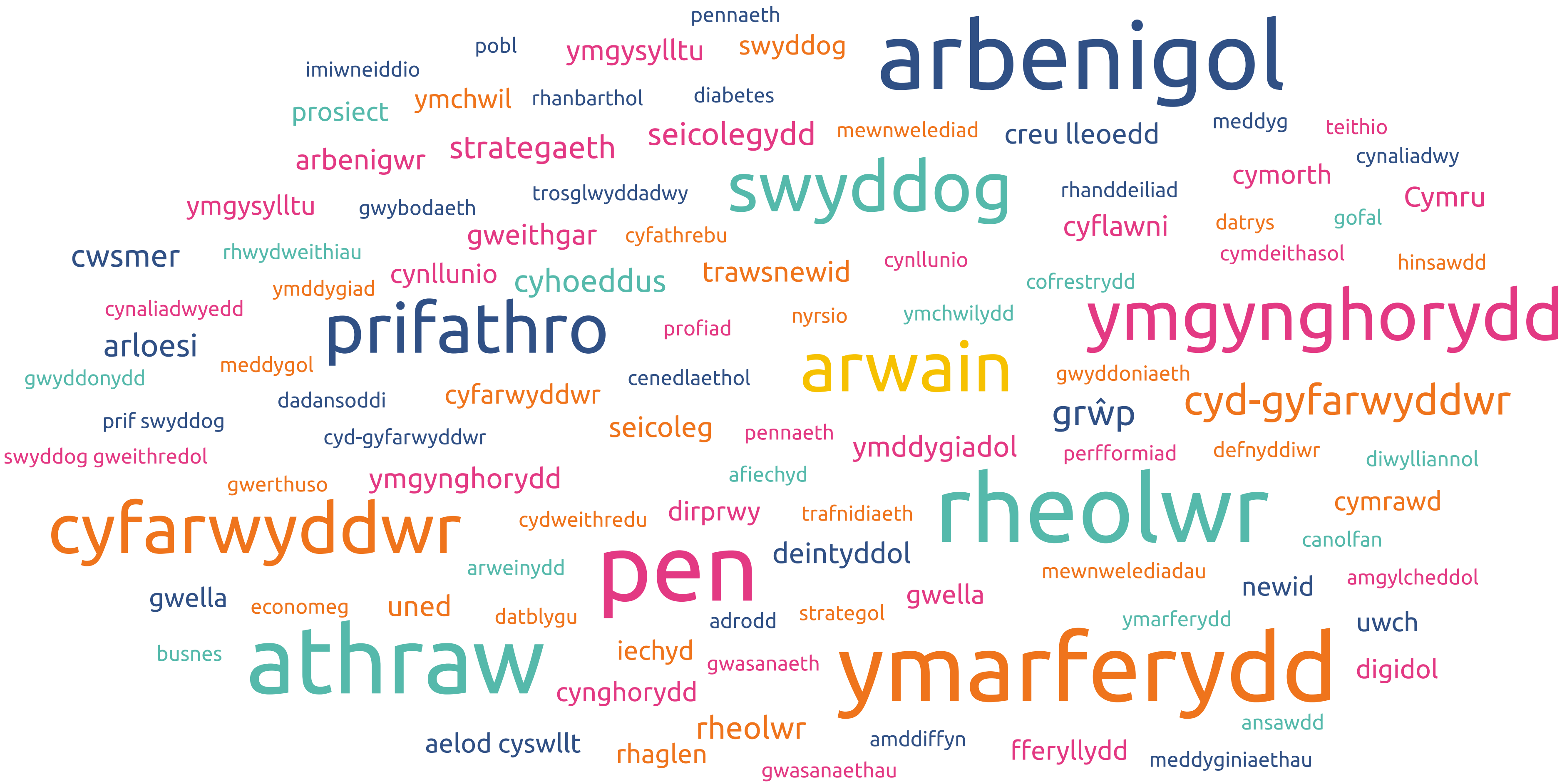
CYHOEDDIADAU

Cynhyrchwyd 2 Adroddiad Gwerthuso

edrychwyd ar a lawrlwythwyd **1300+** o ddogfennau o'n hystorfa adnoddau

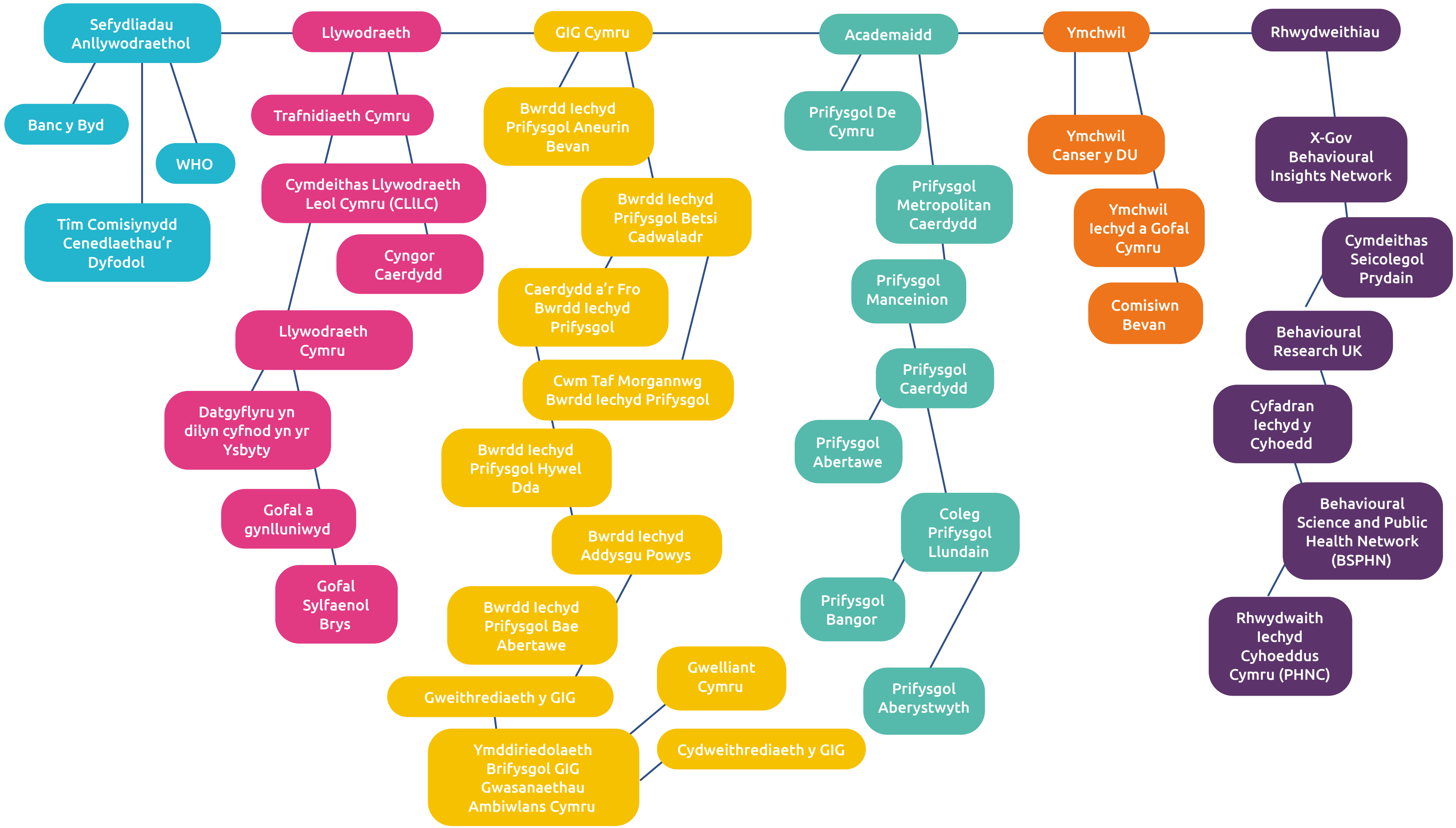
Lansiwyd e-Fwletin Chwarterol 'Newyddion Gwyddor Ymddygiadol', ac edrychwyd ar y ddau rifyn cyntaf dros **600** o weithiau

Ein Partneriaid Cydweithredol



Gyda phwy rydyn ni wedi gweithio: Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gyda phwy rydyn ni wedi gweithio: Partneriaid allanol



Ein Twf Eleni

CYMUNED GWYDDOR YMDDYGIAD I GYMRU

350
o Aelodau

3
Gweminar Ar-lein a Digwyddiad Wyneb yn Wyneb

Twf o
38%

Mynychwyd gan dros
250
o Gyfranogwyr

GALLU GWELL

Recriwtio 2 Brif Wyddonydd Ymddygiadol

3 Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad a Rheolwr Prosiect

Wedi hyfforddi
40+
o Asiantau Newid Ymddygiad i gynyddu'r defnydd o wyddor ymddygiad ar draws y system Iechyd y Cyhoedd

Ymgysylltu fel Cyd-Ymchwilwyr/ Cynghorwyr i 6 rhaglen Ymchwil ac Arloesi yn y DU a ariennir gan UKRI

SEFYDLIADAU A CHEISIADAU

Wedi'i sefydlu yn 2022, caiff yr Uned Gwyddor Ymddygiad (BSU) ei ddarparu gan Gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae corff mawr a chynyddol o dystiolaeth wyddonol yn dangos, pan fo ymddygiadau ar y llwybr hanfodol i gyflawni gweithrediad llwyddiannus neu ganlyniadau o weithgareddau sy'n anelu at well iechyd, yna gall defnyddio gwyddor ymddygiad wella eu heffaith – mae ymddygiadau staff neu'r cyhoedd bron bob amser yn rhan o'r llwybr critigol.

"Mae gwaith [Gwyddor Ymddygiad] yn ychwanegu gwerth ar draws y cylch cynllunio polisi, gwasanaeth a chyfathrebu cyfan sy'n ymwneud ag iechyd, yn amrywio o ddiffinio problemau a chynnal ymchwil i achosion sylfaenol, rhwystrau i ymddygiadau iechyd a'r hyn sy'n eu gyrru, i gynllunio a gweithredu rhaglenni, monitro a gwerthuso a chynyddu neu ailadrodd ymyriadau a pholisïau effeithiol." – Sefydliad Iechyd y Byd

Rydym yn disgrifio gwyddor ymddygiad fel astudiaeth systematig o ymddygiad, gweithredoedd gweladwy, mesuradwy bodau dynol, beth sy'n eu galluogi, beth sy'n eu hatal a datblygiad dulliau neu dechnegau sydd fwyaf tebygol o'u newid neu eu cynnal.

Trwy ddefnyddio gwyddor ymddygiad yn rheolaidd ac yn systematig ar draws gwaith datblygu polisi ac ymdrechion ymarfer, gellir optimeiddio'r effaith ar holl flaenoriaethau'r Strategaeth Hirdymor. Cenhadaeth yr Uned Gwyddor Ymddygiad yw galluogi cymhwyso gwyddor ymddygiad fel mater o drefn i wneud y gorau o weithgareddau Iechyd Cyhoeddus Cymru a'u rhanddeiliaid. Y nod yw gwella a diogelu iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru.

Mae'r Uned yn gweithio gyda chydweithwyr o Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) a'r system iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru, ar draws y blaenoriaethau a nodir yn Strategaeth Hirdymor ICC sydd wedi'i grynhoi isod.

Dylanwadu ar benderfynyddion ehangach iechyd

Cefnogi datblygu system iechyd a gofal cynaliadwy sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrraeth gynnar

Hyrwyddo llesiant meddyliol a chymdeithasol

Darparu gwasanaethau iechyd y cyhoedd rhagorol i amddiffyn y cyhoedd a sicrhau'r canlyniadau gorau posibl o ran iechyd y boblogaeth

Hyrwyddo ymddygiadau iach

Mynd i'r afael ag effeithiau newid yn yr hinsawdd ar iechyd y cyhoedd

Er mwyn cyflawni ei chenhadaeth mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn ymgymryd ag ystod o waith rhagweithiol ac ymatebol ei hun, sy'n seiliedig ar egwyddorion gwyddor ymddygiad, gyda'r nod o feithrin gallu, cyfle a chymhelliant ein rhanddeiliaid i ddefnyddio gwyddor ymddygiad yn eu gweithgareddau.

Mae swyddogaethau'r Uned yn seiliedig ar arweiniad gan Sefydliad Iechyd y Byd a chysylltiad agos â nifer o unedau gwyddor ymddygiad cenedlaethol a rhyngwladol yn ogystal â chanolfannau ymchwil a chydweithrediadau.

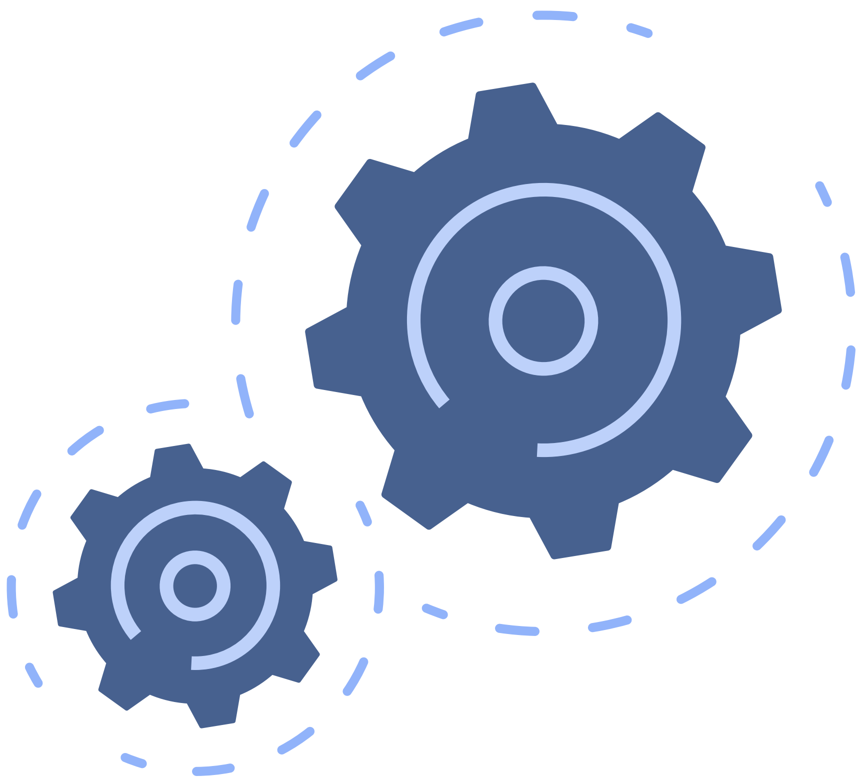
Rydym wedi defnyddio Fframwaith Gweithredu Mewnwelediadau Ymddygiadol a Diwylliannol (BCI) Sefydliad Iechyd y Byd i gynnal asesiad gwrthrychol, gyda chymorth rhanddeiliaid ac wedi cyflwyno'r diweddariad i Sefydliad Iechyd y Byd.
Mae hyn yn dangos cynnydd cadarn dros y ddwy flynedd ddiwethaf, ynghylch pum 'ymrwymiad strategol' y mae Prif Swyddog Meddygol y DU wedi ymrwymo iddynt, i hyrwyddo cymhwyso BCI ar gyfer iechyd gwell.

Cawn ein harwain hefyd gan yr ymchwil cyhoeddedig diweddaraf, a chan gydweithio parhaus gyda Chymuned Gwyddor Ymddygiad i Gymru. Mae'r Uned yn defnyddio'r ffynonellau hyn, ynghyd â gwerthusiad o weithgareddau, i ddeall ein heffaith a'r mecanweithiau ar gyfer parhau i wella ein harlwy.

Trwy gwrdd â rhanddeiliaid lle y maent, mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn darparu gallu ymatebol, trwy ymgynghori arbenigol, cyngor a chefnogaeth uniongyrchol, ar gais, gan ystod eang o randdeiliaid. Mae'n cydbwyso trylwyredd rhwng gwyddor ymddygiad a chymesuredd a phragmatiaeth i ddiwallu anghenion rhanddeiliaid.

Mae'r Uned yn meithrin gallu trwy hyfforddiant a datblygiad rhagweithiol ac ymatebol rhaglenni a phrosiectau, creu, curadu a chynnull adnoddau, a hwyluso Cymuned Gwyddor Ymddygiad i Gymru. Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad wedi datblygu a chyflwyno rhaglenni sy'n arwain cydweithwyr trwy weithredu gwyddor ymddygiad i'w cyfathrebu uniongyrchol â staff a'r cyhoedd.

Nod y tîm yw integreiddio gwyddor ymddygiad o fewn y polisïau, strategaethau, cynlluniau, strwythurau a gweithdrefnau sy'n llywio ymarfer iechyd y cyhoedd. Y nod deuol yw optimeiddio eu heffaith arfaethedig a chynyddu'r cyfle i'r system ddefnyddio gwyddor ymddygiad yn eu gweithgareddau.



GWAIH CYFLENWI'R UNED GWYDDOR YMDDYGIAD (BSU) A'I BARTNERIAID YN 2024-2025

Mae 2024-2025 wedi bod yn flwyddyn brysur a chynhyrchiol! Mae ehangder y prosiectau y gweithiwyd arnynt yn glod i agwedd a dawn y bobl, y timau a'r gwasanaethau yr ydym wedi gweithio gyda nhw, sydd, er gwaethaf pwysau cynyddol ar y system a'r gwasanaeth, yn ymdrechu i wella. Mae hefyd yn dyst i amrywiaeth yr arbenigedd arbenigol, y dull cydweithredol a'r cysylltedd o fewn yr Uned Gwyddor Ymddygiad. Mae'r gwaith eleni hefyd yn arwydd o'r gydnabyddiaeth gynyddol o werth gwyddor ymddygiad. Pan fyddwn yn defnyddio gwyddor ymddygiad yn ein gweithgareddau ar gyfer gwell iechyd, rydym yn cyrraedd y nod yn amlach. Mae uchafbwyntiau ein darpariaeth gydweithredol a'n heffaith ar gyfer blwyddyn ariannol 2024-2025 isod.

Gwasanaeth ymatebol yr Uned Gwyddor Ymddygiad

Darparodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad gymorth prydlon i geisiadau a dderbyniwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r system iechyd y cyhoedd ehangach. Roedd y capasiti arbenigol a ddarparwyd gennym yn cynnwys: ymgynghoriad, cyngor ac arweiniad arbenigol, gweithdai i ymdrin â phroblemau a datrysiadau gan Gwyddor Ymddygiad, hyfforddiant a datblygiad pwrpasol a chymorth a mewnbwn uniongyrchol i ymyriadau partneriaid. Egwyddor allweddol a gymhwyswn yn y gwasanaeth hwn yw "cwrdd â'r cleient lle y mae". Ein nod yw diwallu anghenion ein partneriaid trwy gydbwyso trylwyredd rhwng gwyddor ymddygiad a chymesuredd a phragmatiaeth, a chyflawni'r hyn y cytunwyd arno o fewn eu hamserlenni.

Rydym wedi gweithio gyda phob un o saith Cyfarwyddiaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru, ar draws y mwyafrif o flaenoriaethau strategaeth hirdymor gan gynnwys atal a rheoli heintiau, rheoli brigiadau, gwasanaethau sgrinio, ymwrthedd gwrthficrobaidd, lleihau effeithiau newid yn yr hinsawdd ar iechyd, rheoli tybaco a gordewdra. Rydym hefyd wedi ymestyn ein heffaith y tu hwnt i Iechyd Cyhoeddus Cymru gan weithio ar geisiadau gan randdeiliaid. Mae'r rhanddeiliaid yn cynnwys Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, a Byrddau Iechyd, Trafnidiaeth Cymru, Tîm Comisiynwyr Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, ac academia, yn darparu'r ystod o swyddogaethau uchod.

Menter Cyfathrebiadau sy'n Ystyriol o Ymddygiad (BICI)

Mae ein pecyn cymorth Datblygu Cyfathrebiadau sy'n Ystyriol o Ymddygiad wedi cael ei lawrlwytho fwy na 350 o weithiau. Mae wedi cael ymateb hynod gadarnhaol. Cafwyd hefyd nifer o geisiadau am gymorth gyda chyfathrebu uniongyrchol â chleientiaid/cleifion. Mewn ymateb, sefydlodd yr Uned Raglen BICI i gynnig cymorth a dysgu ymarferol, a defnyddio damcaniaethau, fframweithiau a dulliau ar sail ymddygiad dan arweiniad i ailddatblygu dros 30 o wahanol fathau o gyfathrebiadau personol a gynhyrchir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a rhanddeiliaid. Roedd y timau a gymerodd ran yn cynnwys: Gwasanaethau Sgrinio, Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy, Helpa Fi i Stopio, Is-adran Microbioleg, Diogelu Iechyd, a Gofal Sylfaenol (Meddygon Teulu a Deintyddol), ynghyd â rhanddeiliaid allanol gan gynnwys Rhaglen Gwella Llid yr Isgroen Cymru Gyfan.

Roedd y rhaglen yn cynnwys dau weithdy, ym mis Mehefin a mis Medi 2024, cymorth rhwng ac ar ôl y gweithdai, 'desg wasanaeth', sianel Teams a llyfr gwaith. Roedd y gweithdy cyntaf yn cynnwys siaradwyr arbenigol o Sefydliad Iechyd y Byd a Llywodraeth Iwerddon ar gyfathrebu sy'n ystyriol o ymddygiad er mwyn gwella canlyniadau, ochr yn ochr â siaradwyr yr Uned Gwyddor Ymddygiad. Yn y gweithdai, bu'r cyfranogwyr yn gweithio trwy'r broses Uned Gwyddor Ymddygiad ar gyfer cymhwyso Gwyddor Ymddygiad i gyfathrebiadau, defnyddio'r llyfrau gwaith a gweithio'n annibynnol neu mewn grwpiau a gwneud cynlluniau ar gyfer gweithredu a gwerthuso. Fel rhan o'n gwerthusiad buom yn asesu hyder cydweithwyr wrth ddatblygu cyfathrebiadau sy'n ystyriol o ymddygiad. O ddechrau gweithdy 1 i ddiwedd gweithdy 2 cynyddodd y sgôr gyfartalog bron i 50%.

Cawsom adborth hynod gadarnhaol o'r sesiynau.
Dywedodd y cyfranogwyr:

> ***"Mae wedi bod yn agoriad llygad a dweud y gwir. Wrth i mi ddatblygu fy manyleb, sylweddolais fod gen i ddwy gynulleidfa wahanol gyda gwahanol ymddygiadau targed."***

> ***"Ni allaf gredu pa mor amlwg yw rhai o'r newidiadau hyn, ond nid ydym erioed wedi eu gwneud. Rydw i mor gyffrous i ddechrau arni a gwneud newid."***

Mae adroddiad datblygu a dysgu wedi'i gyhoeddi ochr yn ochr ag adroddiad hunangyfeiriedig llyfr gwaith a chasgliad o astudiaethau achos. Mae cyfranogwyr yn cael eu cefnogi drwy eu gweithredu a'u gwerthuso, a bydd yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn cynhyrchu gwerthusiad terfynol yn 2025-26. Bydd BICI 2.0 yn dechrau ym mis Mehefin 2025. Os hoffech chi gymryd rhan neu ddysgu rhagor, cysylltwch PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk

Rhaglen Asiant Dros Newid Ymddygiad (BCA).

Mewn ymateb i fewnwelediadau ac argymhellion ymchwil yr Uned Gwyddor Ymddygiad i allu a pharodrwydd y system iechyd y cyhoedd yng Nghymru i ddefnyddio Gwyddor Ymddygiad, fe wnaethom greu rhaglen dysgu a datblygu BCA i gefnogi'r canlyniadau ymddygiadol a ganlyn:

- Defnyddio lens ymddygiadol i gysyniadu anghenion/heriau a datrysiadau effeithiol.
- Cymhwyso egwyddorion, modelau, fframweithiau, offer a thechnegau gwyddor ymddygiad yn y gweithgareddau datblygu, gweithredu a gwerthuso ar gyfer gwell iechyd.
- Yn gallu comisiynu "gwasanaethau gwyddor ymddygiad" effeithiol gan arbenigwyr eraill.
- Eirioli dros, a chefnogi eraill, wrth gymhwyso egwyddorion, modelau, fframweithiau, offer a thechnegau gwyddor ymddygiad.

Cydweithiodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad â Thrafnidiaeth Cymru (TrC) ac arbenigwyr mewn gwyddor ymddygiad ac addysg broffesiynol o Brifysgol Manceinion i ddatblygu, gweithredu a gwerthuso rhaglen BCA yn gadarn. Yn seiliedig ar yr hyn sy'n hysbys am arddulliau dysgu gweithwyr proffesiynol a newid ymddygiad ar gyfer rôl BCA, roedd y rhaglen yn aml-gydran ac aml-fformat. Y cydrannau oedd sefydlu (2 awr, ar-lein), llyfrau gwaith gydag adborth, dysgu ar-lein gan Ganolfan Newid Ymddygiad UCL (cwrs pedair sesiwn hyblyg), dysgu mewn timau (un diwrnod, wyneb yn wyneb), a setiau dysgu gweithredol (pedair sesiwn dwy awr).

Yn dilyn mynegi pwrpas, ymrwymiad a photensial y cwrs, arweiniodd enwebiadau gan Weithredwyr yn ICC, TrC a Chyfarwyddwyr Iechyd y Cyhoedd byrddau iechyd at recriwtio ~20 o gydweithwyr o system iechyd y cyhoedd a ~20 o gydweithwyr o TrC. Mae gwerthusiad cadarn, dulliau cymysg o'r rhaglen yn cael ei gwblhau a bydd hwn, ynghyd â dysgu a myfyrio ehangach, yn cael ei ddefnyddio i lywio datblygiad pellach y rhaglen ar gyfer ail garfan yn 2025-2026.

Cymuned Gwyddor Ymddygiad Cymru

Lansiwyd Cymuned Gwyddor Ymddygiad i Gymru (BSCW) gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad ym mis Ionawr 2023, ac mae bellach wedi cynyddu i dros 350 o aelodau, gan ddarparu saith digwyddiad wyneb yn wyneb ac ar-lein. Mae grŵp llywio sy'n cynrychioli cyfansoddiad yr aelodaeth yn cynnwys cynrychiolwyr o Lywodraeth Cymru, prifysgolion, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Byrddau Iechyd, a llywodraeth leol.

Nod BSCW yw cynyddu gallu, capasiti a chysylltiadau gwyddor ymddygiad ar draws y system iechyd y cyhoedd yng Nghymru, gan gyflwyno digwyddiadau sy'n cynnwys cymysgedd o weithdai grwpiau bach, gweithdai mannau agored a chyflwyniadau i gyflawni'r amcanion canlynol:

- **Rhannu gwybodaeth, arbenigedd, profiadau a dysgu**
- **Galluogi rhannu data, deallusrwydd a mewnwelediadau**
- **Nodi heriau cyffredin/nodau a rennir lle gallai gwyddor ymddygiad gefnogi cyflawni canlyniadau dymunol**
- **Galluogi cysylltiadau a chydweithio ar brosiectau gwyddor ymddygiad**
- **Darparu mynediad at gyfleoedd hyfforddi a datblygu i wella sgiliau a gwybodaeth gwyddor ymddygiad**
- **Hwyluso mynediad at gyngor, arweiniad ac arbenigedd gwyddor ymddygiad**
- **Nodi a lledaenu ymarfer nodedig**
- **Cefnogi cyd-gynhyrchu offer ac adnoddau gwyddor ymddygiad mewn cydweithrediad â'r Uned Gwyddor Ymddygiad**

Mae digwyddiadau BSCW wedi cynnwys siaradwyr o fri rhyngwladol ym maes gwyddor ymddygiad, ynghyd ag ymarferwyr a gweithwyr polisi proffesiynol yng Nghymru. Yn 2024-25 rydym wedi trefnu, cyd-ddatblygu a chyd-gyflwyno tri digwyddiad. Roedd dau ddigwyddiad ar-lein a mynychwyd hwy gan dros 130 o bobl a digwyddiad diwrnod llawn wyneb yn wyneb a fynychwyd gan 110 o bobl. Trwy werthuso rheolaidd a chyfathrebu â'r BSCW, rydym yn cyflawni yn erbyn llawer o'r amcanion hynny a amlinellwyd uchod, gyda chynlluniau pellach ar waith i'w datblygu a gwella'r cynnig gyda'n partneriaid.

Rhaglen Taclo Diabetes Gyda'n Gilydd

Mae'r Rhaglen Mynd i'r Afael â Diabetes Gyda'n Gilydd yn rhaglen system gyfan sy'n anelu at sicrhau newid sylweddol drwy gael mwy o bobl i fyw'n dda gyda diabetes ac atal cyffredinrwydd o ddiabetes rhag cynyddu erbyn 2028-2029. Mae gwyddor ymddygiad wedi'i nodi fel swyddogaeth alluogi'r rhaglen o'r cychwyn, ac o fewn y flwyddyn gyntaf rydym wedi:

- Datblygu map systemau ymddygiad cyfranogol o system leol o driniaeth a chymorth diabetes mewn cydweithrediad â'r tîm iechyd y cyhoedd, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol o'r holl wasanaethau perthnasol a rhanddeiliaid eraill ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg ac arbenigwyr o Ganolfan Newid Ymddygiad Coleg Prifysgol Llundain. Mae'r mewnwelediadau pwerus a gafwyd, a dadansoddiad pellach o'r map, yn cael eu defnyddio i lywio gweithgarwch gwella lleol a chenedlaethol
- Cyd-ddatblygodd brototeip Bot Hyfforddi gyda'r nod o gynyddu presenoldeb mewn sgrinio llygaid diabetig ymhlith y rhai â diabetes math 2
- Wedi darparu arbenigedd Gwyddor Ymddygiad mewn datblygu a chaffael ymchwil ansoddol sy'n ceisio cael dealltwriaeth ddyfnach o'r rhwystrau a'r hwyluswyr i ymgysylltu â gwasanaethau diabetes ymhlith oedolion sy'n byw gyda diabetes math-II yng Nghymru
- Cefnogi BIP i gaffael datblygiad pecyn hyfforddi pwrpasol sy'n seiliedig ar ymddygiad a seicolegol ar gyfer gweithwyr gofal sylfaenol proffesiynol gyda'r nod o optimeiddio ysgogiad cleifion

Llwybr Cadarnhaol ar gyfer Pobl nad ydynt yn Ymatebwyr - Sgrinio Coluddion Cymru ac Ymchwil Canser y DU

Drwy berthnasoedd gwaith presennol, cefnogodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad Sgrinio Coluddion Cymru i sicrhau cyllid gan Cancer Research-UK, i roi ymyriadau ar waith o amgylch y rhai ar y 'llwybr cadarnhaol nad ydynt yn ymatebwyr' - pobl sydd wedi cael canlyniad sgrinio cadarnhaol ac sydd angen ymchwiliad pellach. Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad wedi adolygu a chefnogi gwelliannau i'r dilyniant o lythyrau a anfonwyd at y garfan hon, er mwyn cynyddu ymgysylltu â gwasanaethau dilynol.

Ar ôl cwblhau diagnosis ymddygiadol wrth ddesg, gweithiodd y tîm ar y cyd â chydweithwyr Sgrinio Coluddion Cymru a grwpiau cynnwys cleifion i ymgorffori technegau newid ymddygiad yn y llythyrau.Rhoddwyd y llythyrau diwygiedig ar waith ym mis Ionawr 2025, gyda'r treial peilot yn rhedeg tan fis Rhagfyr 2025 pan fydd canlyniadau'n cael eu dadansoddi a'u rhannu i helpu i ddatblygu ein dealltwriaeth o 'beth sy'n gweithio'.

> ***"Mae'r gwaith y mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad wedi ein cefnogi ag ef wedi rhoi mewnwelediad amhrisiadwy i sut y gallwn ddiwygio ein cyfathrebiadau fel eu bod yn fwy effeithiol ar gyfer ein cynulleidfa darged. Mae wedi ein helpu i edrych ar ein holl gyfathrebiadau trwy safbwynt y cyfranogwyr yn fwy ac ystyried technegau newid ymddygiad a all gael effaith gadarnhaol ar gyfleu ein negeseuon pwysig."***

Deall Ein Heffaith

Fel rhan o'n hymrwymiad i welliant parhaus, bu'r Uned yn gweithio gydag academyddion annibynnol i werthuso effeithiau uniongyrchol ac anuniongyrchol ein gwaith, a deall yn well y mecanweithiau y gall yr Uned Gwyddor Ymddygiad eu defnyddio i ddiwallu ymhellach anghenion rhanddeiliaid ar draws y system iechyd y cyhoedd i allu defnyddio gwyddor ymddygiad yn eu hymarfer.

Defnyddiwyd dull Mapio Effeithiau Ehangach (Ripple Effects Mapping) Realaidd, yn cynnwys tri cham ymchwil gwahanol:

1. Datblygu map effaith ehangach: Gweithdy darganfod dan arweiniad lle bu tîm Uned Gwyddor Ymddygiad yn mapio eu gweithgaredd ac effeithiau canfyddedig eu gwaith dros amser.
2. Sgyrsiau 'Sut a Pham': Cyfweliadau ansoddol a grwpiau ffocws gyda rhanddeiliaid o bob rhan o'r system iechyd y cyhoedd i ymchwilio i'r effeithiau canfyddedig a nodwyd gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad yng ngham un.
3. 'Dysgu a mireinio': Cydgyfeirio canfyddiadau o gamau un a dau i lywio datblygiad a gweithgaredd yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn y dyfodol.

Mae gwerthusiad RREM yn dangos bod gwaith a wnaed gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad ers ei sefydlu, dros amser, wedi arwain at effeithiau crychdonni pellach rhwng gweithgareddau a weithredwyd ac effeithiau ehangach.

Roedd consensws ymhlith rhanddeiliaid bod yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn hawdd siarad â hi ac yn hyblyg, a oedd yn hwyluso perthnasoedd ac yn annog cymhwyso gwyddor ymddygiad yn ymarferol.

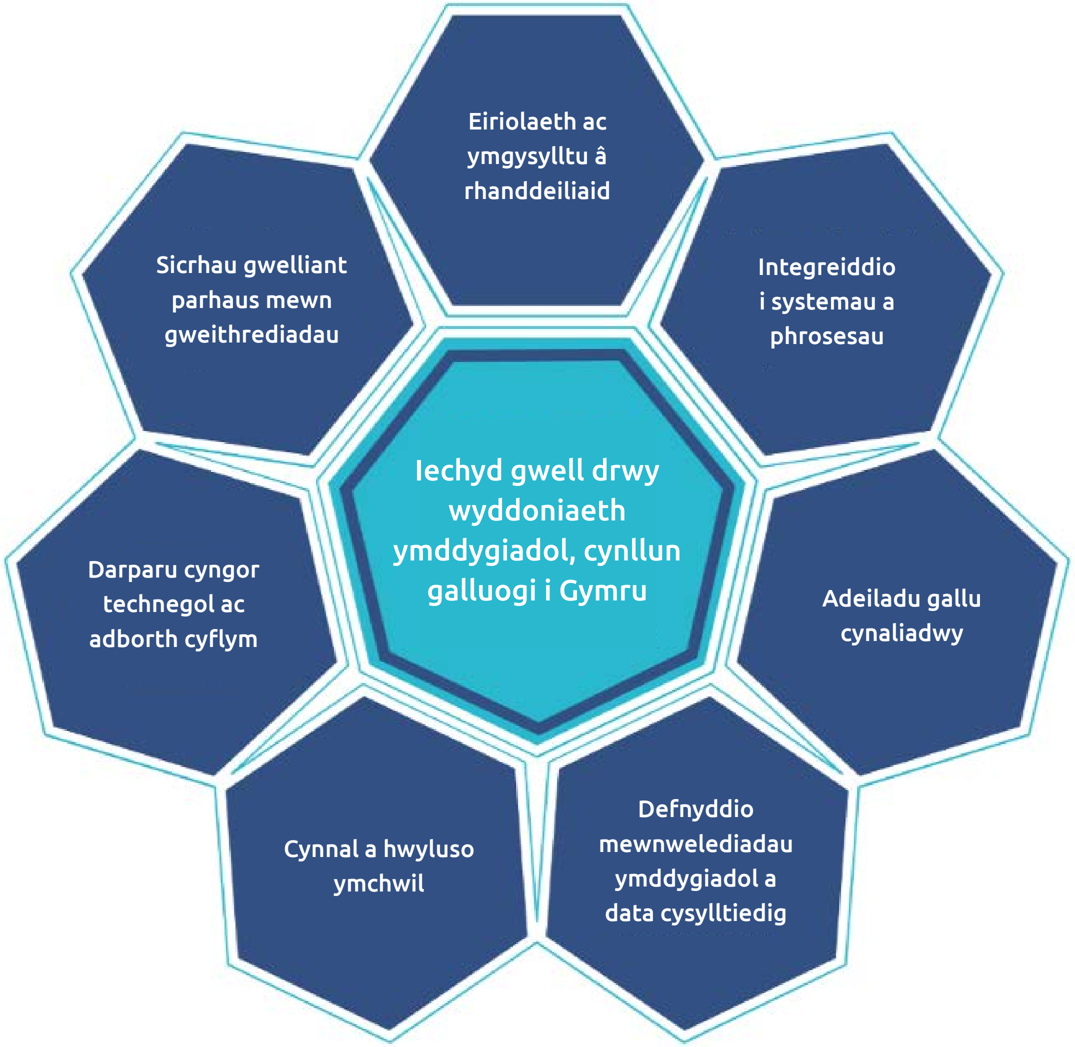
Roedd gweithgareddau'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn fwyaf effeithiol ar gyfer meithrin galluoedd rhanddeiliaid pan gawsant eu cyflwyno gan ddefnyddio enghreifftiau ymarferol a pherthnasol o sut y gellid cymhwyso gwyddor ymddygiad yn y cyd-destun hwnnw.

Y prif rwystrau i gymhwyso gwyddor ymddygiad gan randdeiliaid yn ymarferol oedd diffyg adnoddau (h.y. staff, gallu ac amser), a dealltwriaeth gyfyngedig o sut i werthuso effeithiolrwydd defnydd gwyddor ymddygiad. Atgyfnerthwyd hyn drwy gydnabod bod dangos effaith yn hollbwysig i wyddor ymddygiad ymwreiddio ar draws y system iechyd y cyhoedd.

Fel dull hanfodol o wella canlyniadau iechyd a lleihau anghydraddoldebau, mae'r gwerthusiad hwn wedi llywio sut y gall gwyddor ymddygiad helpu i wneud y gorau o bolisi, gwasanaethau a chyfathrebu a helpu i ysgogi effaith barhaus ar draws y system. Cyhoeddwyd yr adroddiad llawn ym mis Mawrth 2025.

CYNLLUNIO AR GYFER Y DYFODOL

Mae'r rhan fwyaf o gamau gweithredu iechyd y cyhoedd yn dibynnu ar unigolion yn gwneud rhywbeth gwahanol. Trwy ddefnyddio gwyddor ymddygiad, gallwn gael rhagor o'r hyn yr ydym yn anelu ato, yn amlach. Er mwyn parhau â'r cynnydd yn hyn o beth, rydym wedi datblygu Gwell Iechyd Trwy Wyddor Ymddygiad: Cynllun Galluogi ar gyfer Cymru – sydd wedi'i chyd-greu a'i chymeradwyo gan y Tîm Gweithredol yn Chwefror 2025. Mae'r cynllun yn canolbwyntio ar saith maes gweithredu galluogi allweddol wedi'u crynhoi yma, ac wedi'i gynllunio i ddatblygu gallu, amodau a lluniadau yn raddol I gynyddu'r defnydd arferol o wyddor ymddygiad i wneud y gorau o bolisïau, gwasanaethau, dulliau cyfathrebu, gwella a systemau, sy'n sail i'n blaenoriaethau Strategaeth Hirdymor hyd at 2035.



BAROD I HYBU EICH EFFAITH?

Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn cefnogi ystod gynyddol o waith ar gyfer partneriaid ar draws y system iechyd y cyhoedd a thu hwnt. Gallwn gynnig cymorth ac arbenigedd yn y meysydd canlynol:

- DYLUNIO YMYRRAETH
- OPTIMEIDDIO CYFATHREBIADAU
- CEFNOGI DULLIAU GWEITHIO TRWY SYSTEMAU
- CEFNOGI YMCHWIL YMDDYGIAD
- CEFNOGI COMISIYNU GWASANAETHAU GWYDDOR YMDDYGIAD
- HYFFORDDIANT A DATBLYGU
- DIFFINIO A DATRYS PWRPASOL AR BROBLEM SY'N SEILIEDIG AR YMDDYGIAD
- CEFNOGI GWERTHUSIAD SY'N SEILIEDIG AR YMDDYGIAD
- YMGYNGHORI A RHOI ADBORTH PRYDLON AR GYNHYRCHION
- GWERTHUSIAD SY'N YSTYRIOL O DRAWMA
- OPTIMEIDDIO DULLIAU O WELLA GWASANAETHAU
- LLUNIO POLISI SY'N YSTYRIOL O DRAWMA

Yn deillio o'r cynllun galluogi, mae gennym ystod o offer a chanllawiau wedi'u cyd-gynhyrchu a all helpu ar bob cam o'r ffrwd polisi, gwasanaeth a chyfathrebu – dylunio, gweithredu a gwerthuso. Mae gennym hefyd ystorfa adnoddau fawr lle gallwch ddod o hyd i amrywiaeth eang o erthyglau ymchwil, adroddiadau, fideos, podlediadau a mwy, i helpu gyda chymhwyso Gwyddor Ymddygiad i hybu effaith eich gwaith, er gwell iechyd.

Rydym hefyd yn cynnal Cymuned Gwyddor Ymddygiad i Gymru – ac yn cynnal digwyddiadau a gweithdai sy'n meithrin dysgu a chydweithio ag aelodaeth o bob rhan o'r system iechyd cyhoeddus. Mae hyn yn cynnwys y byd academaidd, o fewn amgylchedd cefnogol a chyfeillgar. Ymunwch â'r gymuned heddiw i gael mynediad cyntaf i'n digwyddiadau, a chadwch lygad am ein tudalen LinkedIn newydd.

Rydym yn awyddus i gefnogi eich ymdrechion i wella a diogelu iechyd a lleihau annhegwch. Os ydych chi'n meddwl y gallwn ni helpu, cysylltwch â ni yn PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk.