THINK

Rhwydwaith Ymchwil Integredig Trafnidiaeth ac Iechyd

the Transport and Health Integrated research NetworK

RHWYDWAITH YMCHWIL INTEGREDIG TRAFNIDIAETH AC IECHYD - THINK

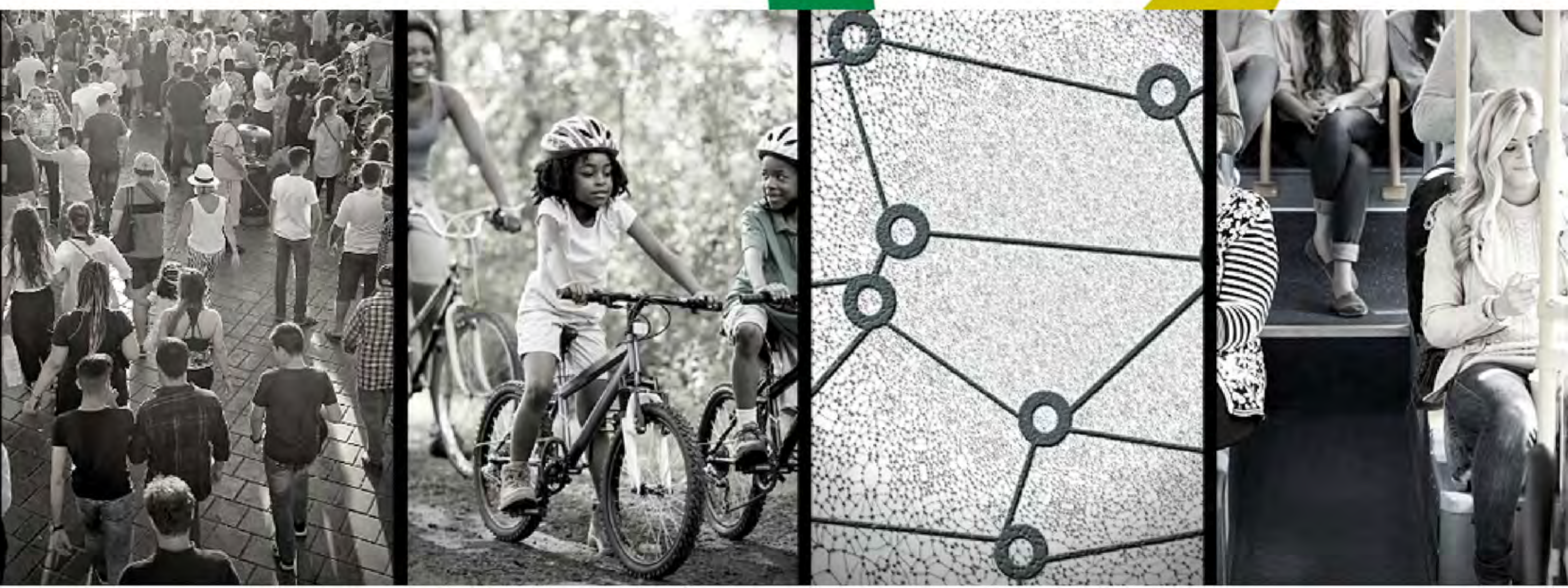
1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

2021 - 2022
Adroddiad blynyddol



Cynnwys

01 Croeso

02 Cwrdd â'r Tîm

03 Cefndir Trafnidiaeth ac Iechyd

04 Yr hyn rydym am ei gyflawni

05 Maes gweithgaredd

06 Gweledigaeth ar gyfer y Dyfodol

07 Cynnwys ac Ymgysylltu

10 Cynhadledd Ryngwladol

13 Prosiectau THINK

19 Cyhoeddiadau THINK

21 Academi THINK

22 Ble nesaf?

Croeso i'r Rhwydwaith Ymchwil Integredig Trafnidiaeth ac Iechyd – THINK

Rydym wrth ein bodd o fod wedi derbyn cyllid ar gyfer y rhwydwaith ymchwil trafnidiaeth ac iechyd cyntaf yn y Deyrnas Unedig. Rydym wedi creu rhaglen o weithgareddau i ddod â phobl sy'n gweithio ym meysydd trafnidiaeth ac iechyd at ei gilydd er mwyn llywio a chynllunio ymchwil sy'n cael effaith wirioneddol ar fywyd, a throi'r ymchwil yn bolisi ac ymarfer a gwneud gwahaniaeth go iawn ym mywydau pobl.

"Rydym wedi ein lleoli ym Mhrifysgol Aberystwyth, ond rydym yn dod ag arbenigwyr o wahanol ddisgyblaethau ynghyd. Yr hyn sy'n bwysig yw ein bod yn cyd-gyfarwyddo'r gweithgarwch o'r Brifysgol ac o Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd, i ddod â'r blaenoriaethau gwahanol sydd gan y ddau sefydliad at ei gilydd o ran ymchwil ym maes trafnidiaeth ac iechyd. Mae'r adroddiad hwn yn dangos ein gweithgarwch dros yr 8 mis cyntaf o weithredu, sut yr aethom ati i adeiladu'r rhwydwaith a chreu cymuned o ymarfer o flaenoriaethau a nodwyd mewn gweithdai rhanddeiliaid. Mae wedi bod yn gyfnod cyffrous, dod â phobl at ei gilydd sydd wrth wraidd popeth a wnawn. Rydym wedi bod yn cymryd rhan mewn trafodaethau a phynciau allweddol ym maes trafnidiaeth ac iechyd er enghraifft, gan ddarparu cefnogaeth i fanteision iechyd lleihau cyflymder a chefnogi gweithredu terfynau cyflymder diofyn 20mya Llywodraeth Cymru yng Nghymru, cyfrannu tystiolaeth ategol ar Ymgynghoriad Bysiau Llywodraeth Cymru, ennill ein grant cyntaf ar sut rydym yn gwella diogelwch menywod ar drafnidiaeth a chefnogi Dull Iechyd Cyfunol Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae Covid-19 yn parhau i fod yn broblem ar gyfer gweithgaredd wyneb yn wyneb ond rydym wedi gwneud ein gorau glas i addasu i weithio ar-lein. Ewch i'n gwefan i weld ein cynnydd a da chi cymerwch ran a chofrestru â'n rhwydwaith am ddim, https://think.aber.ac.uk/cy/hafan/"

Yr Athro Charles Musselwhite, Athro Seicoleg, Prifysgol Aberystwyth a Dr Sarah Jones, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus Amgylcheddol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cyd-gyfarwyddwyr, Rhwydwaith Ymchwil Integredig Trafnidiaeth ac Iechyd (THINK).

Cwrdd â'r Tîm

Cyd-gyfarwyddwyr

Dr Sarah Jones yw Cyd-gyfarwyddwr THINK ac mae'n Ymgynghorydd mewn Iechyd Cyhoeddus Amgylcheddol gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae gan Sarah ddiddordeb ers tro mewn anafiadau traffig ffordd ac anghydraddoldebau.
Astudiodd anafiadau plant sy'n cerdded ac amddifadedd ar gyfer ei PhD ac mae hi wedi bod yn eiriolwr dros gyflwyno Trwyddedu Gyrwyr Graddedig ers blynyddoedd lawer.
Yn y blynyddoedd diwethaf, mae ei diddordeb wedi datblygu'n ehangach i ymdrin â'r cysylltiadau rhwng trafnidiaeth ac iechyd, gan gynnwys gwaith ar gyflwyno terfyn cyflymder diofyn o 20mya yng Nghymru.

Cyd-gyfarwyddwyr

Mae'r Athro Charles Musselwhite yn Athro Seicoleg ym Mhrifysgol Aberystwyth. Mae'n Gyd-gyfarwyddwr THINK. Mae ei ymchwil yn cynnwys cymhwyso seicoleg i ddeall a gwella symudedd pobl gan gynnwys y berthynas rhwng yr amgylchedd adeiledig a thrafnidiaeth ac iechyd a lles. Yn benodol, mae ganddo arbenigedd mewn gerontoleg amgylcheddol, gan archwilio'r berthynas rhwng yr amgylchedd ac iechyd yng nghyfnodau diweddarach bywyd, gan gynnwys diogelwch pobl hŷn wrth ddefnyddio'r ffyrdd, rhoi'r gorau i yrru, lleihau ynysu ac unigrwydd a chreu cymdogaethau a chymunedau sy'n addas ar gyfer pob oed.
Mae wedi gweithio ar oddeutu 40 o brosiectau fel Prif Ymchwilydd neu Gyd-ymchwilydd sy'n werth dros £25 miliwn o incwm ymchwil. Ar hyn o bryd mae hefyd yn gyd-gyfarwyddwr y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR), sy'n cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Mae CADR yn dod ag ymchwil i heneiddio a pholisi ac ymarfer ledled Cymru at ei gilydd. Mae ganddo dros 65 o gyhoeddiadau ymchwil, gan gynnwys fel awdur 5 llyfr. Mae'n Brif Olygydd Journal of Transport & Health Elsevier ac mae ar fwrdd golygyddol EnvisAGE Age Cymru a Research in Transportation Business & Management Elsevier. www.drcharliemuss.com

Mae Dr Lucy Baker yn Gydymaith Ymchwil yn yr Ysgol Seicoleg, Prifysgol Aberystwyth. Bydd Lucy yn cefnogi gweithgareddau ymchwil THINK, gan grynhoi ymchwil a thystiolaeth a'u rhannu, ymgysylltu â'r cyhoedd a rhanddeiliaid, datblygu ceisiadau am gyllid a phortffolio o ymchwil a gweithgareddau yn y dyfodol i THINK. Diddordeb Lucy yw datblygu ymchwil sy'n archwilio sut y caiff anghydraddoldebau iechyd eu strwythuro, beth sydd gan drafnidiaeth a chynllunio trefol i'w wneud â gwahaniaethau o ran iechyd, lles a gofal, a beth y gallwn ni ei wneud i leihau anghydraddoldebau iechyd i alluogi ansawdd bywyd gwell i bawb. Mae gwaith ymchwil blaenorol Lucy wedi archwilio llafur platfform digidol yn India a sut mae'n croestorri â thechnolegau arian newydd gyda golwg ar gynyddu ecwiti cymdeithasol datblygiadau arloesol, gwaith yn y dyfodol a'r defnydd o ddata mawr. Roedd ei doethuriaeth yn edrych ar drosglwyddo ymyriadau symudedd seiclo i wledydd sy'n datblygu gyda gwaith maes yn Namibia.

Amy Nicholass yw'r Swyddog Prosiect a'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer ymholiadau i THINK. Mae gan Amy radd Meistr ym maes Gwyddor yr Amgylchedd a chyn hyn bu'n rheoli prosiectau ymchwil yn ymwneud â heriau amgylcheddol ac iechyd pan fu'n gweithio yn Sefydliad Arweinyddiaeth Cynaliadwyedd Prifysgol Caergrawnt ac yn rhan o dîm polisi Eunomia Research and Consulting. Mae Amy wedi rheoli dau rwydwaith blaenorol – ClimateWise a Go Green, gan weithio gyda channoedd o fusnesau i hwyluso rhannu eu gwybodaeth a'u profiad. Mae ganddi ddiddordeb arbennig mewn edrych ar drafnidiaeth ac iechyd o safbwynt systemau rhyng-gysylltiedig. Mae gan Amy hefyd lawer o brofiad o drefnu digwyddiadau ymgysylltu ar-lein ac wyneb yn wyneb gydag ymarferwyr a'r cyhoedd.

Cefndir Trafnidiaeth ac Iechyd

Cyflwyniad

Tan tua 1900, roedd trafnidiaeth a theithio'n gysylltiedig ag effeithiau positif a negyddol megis masnach a datblygiad dynol a lledaeniad clefydau trosglwyddadwy. Yn ystod y 150 mlynedd diwethaf, mae'r defnydd o geir wedi chwyddo'r effeithiau negyddol yn sylweddol, yn enwedig o ran effeithiau iechyd: llygredd (yn enwedig aer a sŵn), anafiadau o wrthdrawiadau ffyrdd, gwahanu poblogaethau, cynyddu anghydraddoldebau a diffyg gweithgarwch corfforol. Mae gan deithio llesol (cerdded a beicio) y potensial i wneud cyfraniadau sylweddol at wella iechyd y boblogaeth, fodd bynnag, mae rhwystrau rhag cymryd rhan yn hyn yn golygu ei fod ar drai.

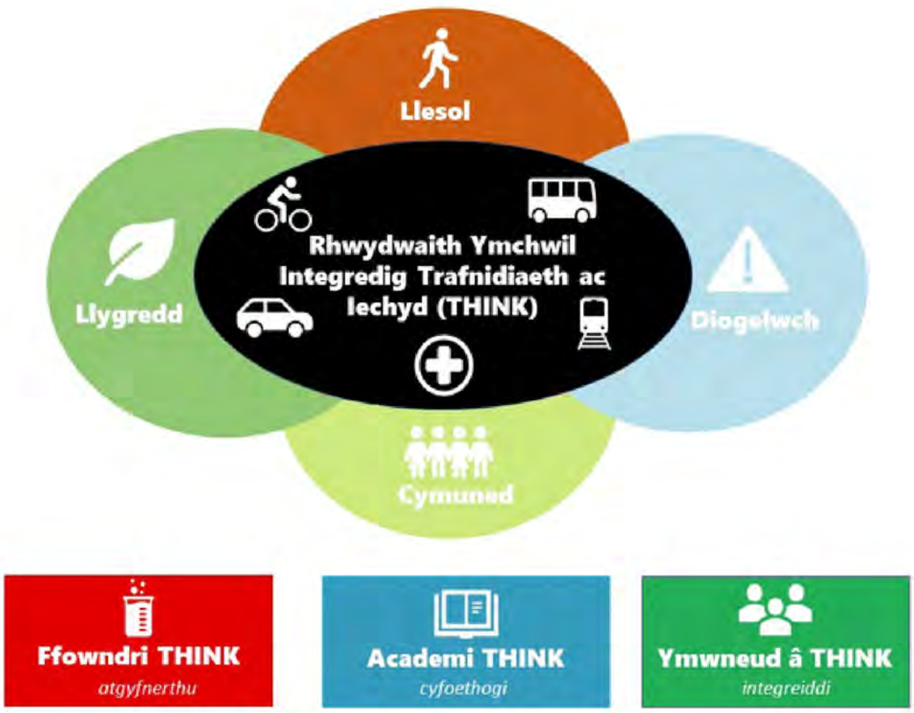
Mae hyn i gyd wedi'i waethygu gan bolisi ac ymarfer cynllunio sydd, dros y chwe degawd diwethaf, wedi canolbwyntio ar geir; mae cyfleusterau gwaith a hamdden, gwasanaethau iechyd a siopau manwerthu i gyd wedi'u datblygu i'w cyrraedd mewn car. Yng Nghymru, bu cynnydd o 20% mewn cilometrau cerbyd dros yr 20 mlynedd diwethaf ac yn 2017 roedd cyfanswm y traffig modur yng Nghymru yn 29.1 biliwn o gilometrau cerbyd (bvk), neu 9,306 o gilometrau cerbyd (5,782 milltir) y pen o'r boblogaeth (Stats Cymru, 2018).

Yr hyn rydym am ei gyflawni yn THINK

Nod THINK (Rhwydwaith Ymchwil Integredig Trafnidiaeth ac Iechyd) yw integreiddio disgyblaethau trafnidiaeth ac iechyd yn well trwy ddatblygiad ymchwil, gwneud y mwyaf o effaith a chyrhaeddiad tystiolaeth mewn polisi ac ymarfer, a gwella gwybodaeth a sgiliau pobl sy'n gweithio ym maes trafnidiaeth ac iechyd, drwy greu cyfleoedd ar gyfer dod â phobl o wahanol sectorau a disgyblaethau ynghyd.

Bydd yn canolbwyntio ar ddatblygu gwybodaeth ac ymarfer mewn pedwar maes cysylltiedig penodol sef trafnidiaeth a symudedd ac iechyd a lles:

(1) effaith cerbydau ar lygredd aer a sŵn ac wedyn ar iechyd y cyhoedd,
(2) anafiadau a marwolaethau yn deillio o wrthdrawiadau cerbydau,
(3) effaith teithio llesol (cerdded a beicio) ar iechyd a;
(4) effaith cerbydau at hollti cymunedol.
Bydd y gwaith yn mynd i'r afael â phob un o'r rhain yn ystod cwrs bywyd ac yn archwilio anghydraddoldebau'n fanwl, o safbwynt symudedd, systemau diogel a dulliau cymunedau iach.



Mae gan THINK dri maes gweithgaredd:

Ffowndri THINK
atgyfnerthu

Cynhyrchu gwybodaeth newydd ym maes trafnidiaeth ac iechyd (gan gyfoethogi'r rhwydwaith). Mae'r ffowndri'n cefnogi dau faes gwaith gwahanol:

(1) Cefnogaeth i ymchwilwyr ac ymarferwyr weithio'n systematig gyda'i gilydd i ddatblygu, cyflwyno ac ennill cyllid newydd ar gyfer ymchwil.

(2) Cefnogi ymchwil i bolisi ac ymarfer drwy weithdai gyda rhanddeiliaid allweddol gyda'r nod o sicrhau'r effaith fwyaf posib.

Academi THINK
cyfoethogi

Cynyddu gwybodaeth a sgiliau ym maes trafnidiaeth ac iechyd (gan wella'r rhwydwaith).
Mae'r academi'n cynnal y meysydd gwaith canlynol:

(1) Crynodebau mewn iaith glir o ganfyddiadau ymchwil ar gyfer ymarfer a pholisi.
(2) Cyfres o seminarau ar drafnidiaeth ac iechyd i'w cynnal bob 3-4 mis.
(3) Presenoldeb mewn cynadleddau
(4) Cynhadledd THINK flynyddol
(5) Cefnogi anghenion hyfforddi gweithwyr proffesiynol sy'n newydd i feysydd trafnidiaeth ac iechyd, gan gynnwys
  a. Gweithdy datblygiad proffesiynol parhaus blynyddol
  b. Cymorth hyfforddi pwrpasol
  c. Cynllun mentora systematig gydag ymchwilwyr profiadol
(6) Gwefan gyda storfa o wybodaeth
(7) Presenoldeb cyfryngau cymdeithasol ar Twitter, Facebook a LinkedIn.
(8) Deunydd hyrwyddo i gefnogi gwybodaeth a thwf THINK

Ymwneud â THINK
integreiddi

Datblygu dealltwriaeth gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd o'r berthynas rhwng trafnidiaeth ac iechyd (gan integreiddio'r rhwydwaith). Bydd Cyfranogi'n darparu adnoddau i ddatblygu cyfleoedd ar gyfer cydweithio drwy:

(1) 8 cyfle secondiad i bobl o faes ymchwil i weithio ym maes polisi neu ymarfer i weithio gyda'i gilydd ar brosiect bach yn ymwneud â thrafnidiaeth ac iechyd.

(2) 8 cyfle ymarferydd gwadd i bobl o feysydd polisi ac ymarfer i weithio mewn lleoliadau academaidd i weithio gyda'i gilydd ar brosiect bach yn ymwneud â thrafnidiaeth ac iechyd.

(3) Sioeau teithiol rhyngweithiol gyda'r cyhoedd i helpu i flaenoriaethu materion allweddol, gyda deunydd canlyniadau'n cael ei gyhoeddi, ynghyd â datblygu crynodebau ar gyfer y cyhoedd.

Gweledigaeth ar gyfer y Dyfodol

Yn gyffredinol, ein budd hirdymor hollbwysig fydd integreiddio ymchwil, ymarfer, polisi a chynllunio trafnidiaeth ac iechyd i'r graddau y bydd trafnidiaeth yng Nghymru, y DU a thu hwnt yn cael effaith gadarnhaol, yn hytrach nag effaith negyddol, ar iechyd cyffredinol y boblogaeth yng Nghymru. Mae gennym dri nod gweledigaeth cyffredinol:

01

Gwneud Cymru'n arweinydd byd ar integreiddio trafnidiaeth ac iechyd, gan osod yr agenda fyd-eang ar gyfer ymchwil, polisi ac ymarfer trafnidiaeth ac iechyd integredig, drwy wneud y canlynol......

(1) cynhyrchu gwybodaeth newydd drwy ymchwil ym maes integredig trafnidiaeth ac iechyd;
(2) sefydlu'r broses o integreiddio gweithwyr proffesiynol trafnidiaeth ac iechyd, llunwyr polisi ac academyddion, er enghraifft creu cyffredinrwydd drwy ddulliau llywodraethu ar gyfer cynllunwyr trafnidiaeth a gweithwyr iechyd proffesiynol i weithio gyda'i gilydd i ddatblygu polisi a strategaeth ar y cyd ar drafnidiaeth ac iechyd yng Nghymru;
(3) gweithwyr proffesiynol, llunwyr polisi ac academyddion sydd â sgiliau a galluoedd arbenigol ym meysydd trafnidiaeth ac iechyd y gellir eu cymhwyso i atebion byd go iawn i effeithiau negyddol trafnidiaeth ac iechyd;
(4) cryfhau a chefnogi gweithredu camau lleol ar ddewisiadau trafnidiaeth ar gyfer ein hiechyd, ein hamgylchedd a'n ffyniant.

02

Gwella iechyd pobl Cymru drwy leihau effeithiau negyddol trafnidiaeth drwy helpu ymarferwyr a llunwyr polisi i nodi'r problemau ac atebion cyraeddadwy ac ymarferol, er enghraifft, gwella darpariaeth a safon teithio llesol, cynyddu nifer y bobl sy'n cerdded neu'n beicio, lleihau llygredd ac effaith llygredd o gerbydau, lleihau hollti cymunedau a nifer a difrifoldeb gwrthdrawiadau ar y ffyrdd, gan roi ystyriaeth arbennig i grwpiau sy'n cael eu heffeithio'n anghymesur gan yr effeithiau iechyd negyddol, er enghraifft pobl sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd uchel, plant, gyrwyr ifanc, pobl hŷn a cherddwyr, beicwyr a beicwyr modur o bob oed.

03

Cyfrannu at economi Cymru ac ysgogi creu swyddi a thwf drwy gefnogi pobl sy'n gweithio ym maes trafnidiaeth ac iechyd i wneud y gorau o'u hymarfer, adnabod a chreu llwybrau newydd i gyfleoedd yn y maes, gan gynnwys buddsoddi mewn ymchwil, addysg yn ogystal ag mewn ymarfer a pholisi a busnes, er enghraifft trafnidiaeth sy'n ecogyfeillgar gan gynnwys teithio llesol, rheilffyrdd a rheilffyrdd ysgafn; trafnidiaeth gyhoeddus lân ac effeithlon, cysylltiadau rhyngfoddol effeithlon, ac ati.

Cynnwys ac Ymgysylltu

Gweithdai Gosod Agenda

Diben

Cynhaliwyd cyfres o weithdai i ddod â rhanddeiliaid sy'n gweithio ym maes trafnidiaeth ac iechyd ynghyd (e.e. cwmnïau cymorth ar ochr y ffordd, sefydliadau iechyd cyhoeddus cenedlaethol, ymgyngoriaethau preifat, awdurdodau lleol, academyddion, sefydliadau trydydd sector teithio llesol a Llywodraeth Cymru). Pwrpas y gweithdai oedd helpu i lywio penderfyniadau strategol ynghylch ble i fuddsoddi amser ac adnoddau yn THINK yn dibynnu ar anghenion a buddiannau, blaenoriaethau a rhwystrau a nodwyd ymhlith rhanddeiliaid. Felly, amcan y gweithdai oedd nodi meysydd, pynciau, polisïau neu ymyriadau y bydd y rhwydwaith yn eu datblygu. Lluniwyd y gweithdai i archwilio sut i drefnu gweithgareddau'r dyfodol ac i weld a allem gynhyrchu allbynnau mewn meysydd gwaith thematig lle cynhelir prosiectau mewn is-grwpiau, a gefnogir gan THINK.

Archwilio blaenoriaethau a heriau ym meysydd trafnidiaeth ac iechyd

Yn yr ymarfer cyntaf gofynnwyd i'r rhai a gymerodd ran drafod blaenoriaethau a heriau ym meysydd trafnidiaeth ac iechyd. Nodwyd y themâu a ganlyn:

Blaenoriaethau

- Gwneud cludiant a llefydd yn fwy teg a chynhwysol, sy'n cyd-fynd â'r angen i leihau anghydraddoldebau iechyd
- Cynyddu cyfleoedd i gydweithio a gwella cydweithio fel ymarfer
- Codi ymwybyddiaeth o effaith trafnidiaeth ar iechyd ac atebion effeithiol yn seiliedig ar dystiolaeth drwy eu cyfleu i gynulleidfaoedd amrywiol er mwyn dylanwadu ar newid
- Nodi cyfleoedd ymchwil, cynyddu a safoni casglu data, a gwella offer ar gyfer gwneud penderfyniadau

Heriau

- Anhawster cydweithio (e.e. defnyddio cyllid, heriau cyfathrebu, diffyg ymwybyddiaeth o wahanol elfennau o waith sydd ar y gweill, dulliau anghyson)
- Mae normau wrth ymchwilio i ymddygiad teithio a gwerthuso ymyriadau trafnidiaeth yn atgynhyrchu anghydraddoldebau mewn hygyrchedd i drafnidiaeth a lleoedd
- Yn aml, mae data annigonol neu anghyson
- Cyfathrebu â'r cyhoedd a gwireddu newid ymddygiad
- Cyfyngiadau amser ac adnoddau
- Bylchau o ran polisi-gweithredu a thystiolaeth-gweithredu

Cynnwys ac Ymgysylltu

Gweithdai Gosod Agenda

Y Sefyllfa Sydd Ohoni

Bwriad yr ail weithgaredd oedd ehangu ein dealltwriaeth o'r hyn y mae pobl yn ei wneud nawr i fynd i'r afael â'r heriau ym maes trafnidiaeth ac iechyd a godwyd yn y gweithgaredd cyntaf. Mae llawer o bolisïau perthnasol yn cydnabod yr angen bellach i addasu trafnidiaeth, ymddygiad teithio, hygyrchedd gwasanaethau, cymunedau, a llefydd i wella iechyd y cyhoedd gan fynd i'r afael hefyd ag effaith amgylcheddol symudiad pobl a nwyddau. Roedd ystyriaethau eraill yn cynnwys:

- Llwyddiant sefydliadau'r trydydd sector
- Sefydliadau rhyngwladol yn cydnabod a chodi ymwybyddiaeth o effaith trafnidiaeth ar iechyd y cyhoedd yn fyd-eang
- Yn y DU, mae byrddau iechyd lleol yn cyfathrebu'n rhagweithiol â'r cyhoedd i wella ansawdd aer a symudedd iachach
- Mae Llywodraeth Cymru'n lleihau terfyn cyflymder cenedlaethol Cymru mewn ardaloedd adeiledig
- Mae sefydliadau iechyd cyhoeddus cenedlaethol yn dod yn fwyfwy rhagweithiol wrth ddylanwadu ar gynllunio trafnidiaeth

Symud yma a thraw

Roedd y trydydd gweithgaredd yn ceisio adnabod meysydd y gallai THINK (ar y cyd) weithio arnynt yn ymwneud â'r blaenoriaethau a'r heriau a godwyd. Cafodd rhai awgrymiadau eu hailadrodd mewn mwy nag un gweithdy, ac roedd yn amlwg bod yna feysydd y dylid eu hymgorffori mewn cynllun strategol ar gyfer THINK dros y ddwy flynedd nesaf. Maent yn cynnwys:

- EGalluogi dull mwy cyd-gysylltiedig
- Cipio manteision cymdeithasol buddsoddiad mewn trafnidiaeth
- Cynnwys grwpiau o bobl sydd ar gyrion cymdeithas ar hyn o bryd drwy ddiffyg darpariaeth briodol o wasanaethau trafnidiaeth ac isadeiledd addas
- Cynyddu mynediad at dystiolaeth
- Gwella sgiliau wrth gyfathrebu gyda'r cyhoedd
- Datblygu a gwella safonau cenedlaethol ar drafnidiaeth, yr amgylchedd adeiledig a dylunio hygyrchedd a chasglu data.

Crybwyllwyd syniadau unigol hefyd, a gallai rhai ohonynt gyfrannu at weithgareddau yn yr is-grwpiau thematig neu eu datblygu yn THINK, megis sefydlu a threialu Cynulliadau Dinasyddion, rhagnodi cymdeithasol ar gyfer teithio llesol, neu archwilio rôl byrddau iechyd a lles lleol.

Roedd peth o'r adborth a gawsom yn dilyn y gweithdai'n cynnwys:
"Cyfle gwych i ymgysylltu a chreu rhywbeth gwirioneddol ryngddisgyblaethol".

Cynnwys ac Ymgysylltu

Gweithdai Gosod Agenda

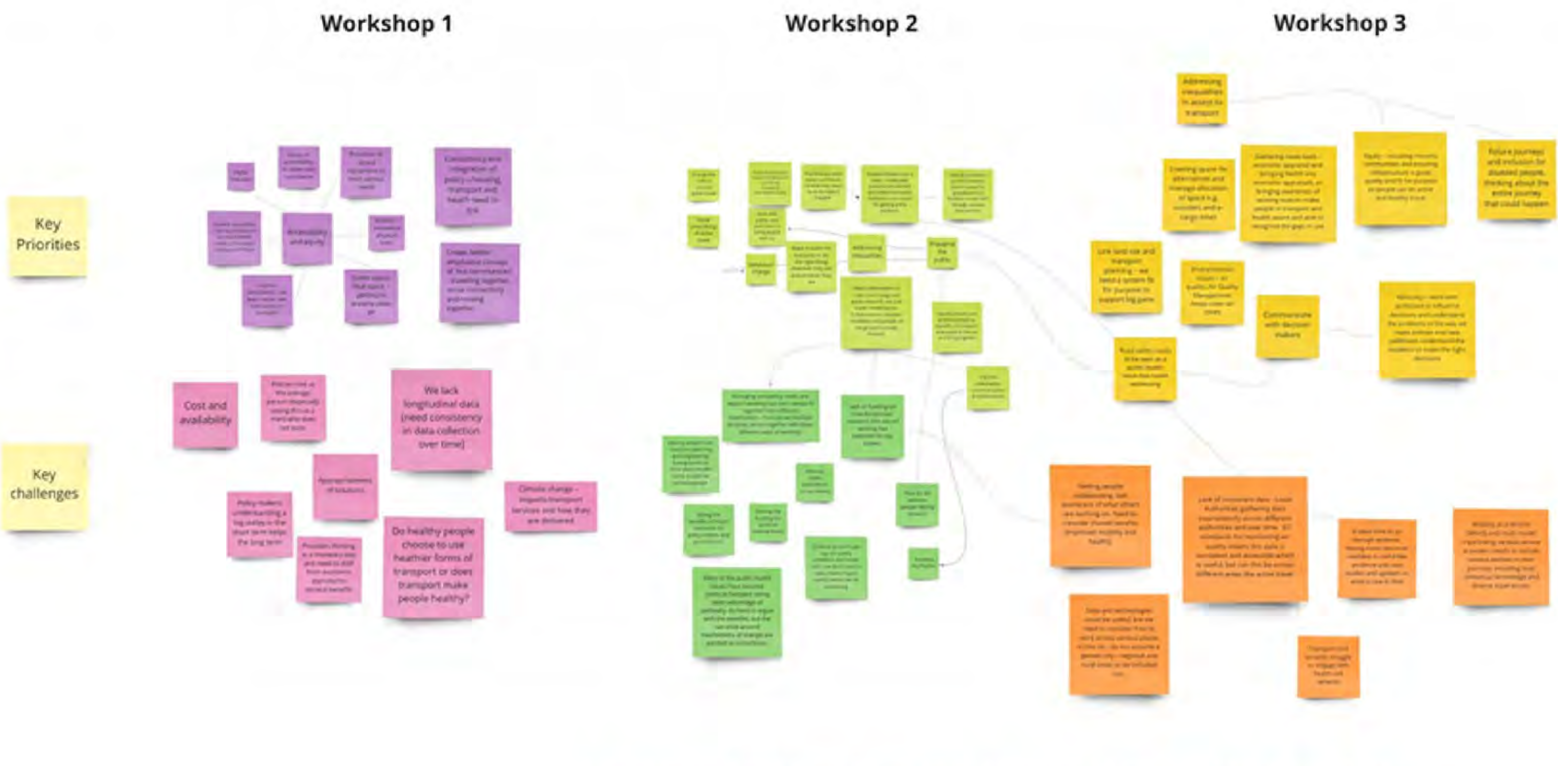
Camau gweithredu THINK yn y dyfodol

Rydym wedi datblygu set o weithredoedd y gall tîm craidd THINK eu cefnogi a amlinellir ar ddiwedd yr adroddiad cryno llawn. Mae'r gweithdai wedi tynnu sylw at yr angen i THINK gefnogi ymarfer cydweithredol, i helpu i feithrin yr amodau i is-grwpiau ddechrau eu hymarfer eu hunain, er mwyn sicrhau bod trafnidiaeth, iechyd a lleoedd yn dod yn decach, i gefnogi mynediad hawdd at adnoddau a chynyddu ymwybyddiaeth o faterion trafnidiaeth ac iechyd ac ymyriadau i hwyluso newid.

Ynghyd â gweithgareddau sydd wedi'u cynllunio ymlaen llaw, megis ymgysylltu â'r cyhoedd, rhyddhau grantiau bach i gefnogi gweithgareddau ymchwil a chyfnewid gwybodaeth, bydd tîm THINK yn dechrau datblygu cymunedau ymarfer. Byddwn yn gwahodd cydweithwyr THINK i gymryd rhan mewn grwpiau ymchwil is-thema a byddwn yn trefnu gweithgorau i wneud y gorau o gyfleoedd i rannu gwybodaeth, adnoddau, ehangu rhwydweithiau, trafod syniadau, problemau ac astudiaethau achos, cydweithio a chynhyrchu prosiectau newydd, er enghraifft.

Mae'r adroddiad llawn ar gael ar ein gwefan

https://think.aber.ac.uk/cy/adroddiad-gweithdai-gosod-agenda-think/



Cynhadledd Ryngwladol

Roeddem yn falch iawn o gynnal "man aros" y Gynhadledd Ryngwladol ar Drafnidiaeth ac Iechyd (ICTH) yng nghanolfan ymwelwyr hyfryd Parc Bute a chanolfan gynadledda Maes Criced Morgannwg yng Ngerddi Sophia yng Nghaerdydd. Cynhaliwyd y gynhadledd fel digwyddiad hybrid, wyneb yn wyneb ac ar-lein. Cyflwynwyd papurau o bob cwr o'r byd ar bynciau amrywiol.

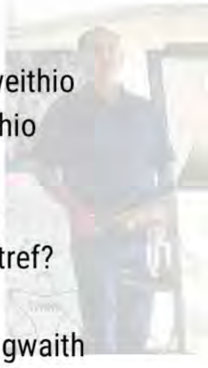
Siaradodd Jenny Mindell (UCL, Llundain, DU) wyneb yn wyneb ar ran tîm rhyngwladol a oedd yn cynnwys academyddion o Wellington, Auckland a Dunedin yn Seland Newydd, am y gwahaniaeth pwysig rhwng canfyddiadau a realiti yng nghyswllt diogelwch beicio a'r rôl sydd gan hyfforddiant beicio. Soniodd Yusuke Kanda (Sefydliad Cenedlaethol Technoleg, Coleg Kure, Kure, Japan) am yr heriau o ddiffinio'r elw cymdeithasol ar fuddsoddiad ar gyfer atebion symudedd trafnidiaeth sy'n hyrwyddo ecwiti iechyd.

Siaradodd Sarah O'Toole (UCL, Llundain, DU) o bell am hyrwyddo symudedd annibynnol pobl ifanc ag anghenion addysgol arbennig ac anableddau a sut mae'r cysylltiad rhwng rhieni ac ysgolion ynghyd â dylunio seilwaith mewn modd cyson (megis uchder botymau croesfannau) i gyd yn bwysig ar gyfer atgyfnerthu negeseuon diogelwch.

Cyflwynodd Natalia Villamizar-Duarte (Prifysgol Newcastle, DU) waith ei thîm ar y cysylltiadau rhwng addasrwydd ar gyfer byw a phrisiau tir mewn perthynas â phenderfynyddion ac anghydraddoldebau iechyd yn Cali, Colombia, gan dynnu sylw at sut roedd isadeiledd y Bus Rapid Transit newydd a adeiladwyd i gefnogi rhannau tlotach o'r boblogaeth o'r budd mwyaf i bobl gyfoethocach mewn gwirionedd, er eu bod yn ddefnyddwyr ceir gan mwyaf.

Cynhadledd Ryngwladol

Agorodd Jenny Mindell (UCL, Llundain, DU) yr ail ddiwrnod yn bersonol gyda'i phrif araith yn cyflwyno hanes monitro a gwerthuso ansawdd aer yn y DU a dull Cymru o ymdrin â thrafnidiaeth ac iechyd. Tynnodd sylw at anghydraddoldebau trafnidiaeth a phwysigrwydd mynd i'r afael â hollti cymunedol a'r neges allweddol oedd bod trafnidiaeth yn ymwneud â symud pobl o ble maen nhw i ble maen nhw angen neu eisiau bod ac nid dim ond symud ceir o gwmpas o reidrwydd.



Soniodd Stephen Greaves (Prifysgol Sydney, Awstralia) am ganlyniadau pandemig Covid-19 ar weithio gartref, teithio llesol, iechyd a lles yn Awstralia. Tynnodd sylw at y ffaith bod llai o gymudo a theithio arall cysylltiedig â gwaith wedi dod yn gyfle coll ar gyfer gweithgarwch corfforol gan arwain at ymddygiad mwy eisteddog, felly sut gallwn ni wneud cyrchfannau nad ydynt yn rhai gwaith yn fwy hygyrch drwy gerdded a beicio a sut gall cyflogwyr helpu pobl i fod yn fwy egnïol wrth weithio gartref?

Cyflwynodd Sarah O'Toole (UCL, Llundain, DU) ei hymchwil o bell ar feichiogrwydd a chymudo i'r gwaith a arweiniodd at drafodaeth fywiog yn yr ystafell. Tynnodd sylw at sut y bu'n rhaid i hanner y menywod a holwyd wneud newidiadau i'w dull cymudo oherwydd beichiogrwydd, gan deimlo eu bod wedi'u heithrio o drafnidiaeth gyhoeddus oherwydd cerbydau gorlawn a gorboethi gydag oedi a chanslo'n effeithio'n wirioneddol ar les. Cyfeiriodd menywod beichiog at fanteision niferus gweithio gartref ac oriau gweithio hyblyg y tu allan i amseroedd cymudo prysur.

Cyflwynodd Paulo Anciaes (UCL, Llundain, DU) ei ymchwil ar hollti cymunedol mewn dinas fach yn Affrica gan dynnu sylw at sut mae mwy o berchnogaeth ceir a thraffig yn gwneud amodau i gerddwyr yn waeth, gyda diffyg croesfannau a llai o dueddiad i gerdded gydag effeithiau ar iechyd a lles, gan effeithio ar bobl hŷn fwyaf.

Siaradodd Derek Christie (Sefydliad Iechyd Byd-eang, Prifysgol Genefa, y Swistir) am ymchwil ei dîm i gerddwyr cyson yn y Swistir a sut maen nhw'n integreiddio 1-2 awr o gerdded bob dydd i'w hamserlenni sydd eisoes yn brysur. Dywedodd fod pleser personol, lles ac iechyd yn symbylwyr allweddol i'r rhai sy'n cerdded er mwyn cymudo ac ar gyfer hamdden, gan ddilyn llwybrau cyflym, uniongyrchol yn y bore a llwybrau arafach mwy deniadol adref. Yr hyn oedd yn ddiddorol oedd bod gwerthoedd unigol yn hytrach na gwerthoedd ar y cyd wedi dod i'r amlwg fel symbylwyr allweddol (gall cerddwyr beidio cymdeithasu ond gallant fwynhau ysgogiad synhwyraidd).

Cynhadledd Ryngwladol

Ar ôl cinio, cyflwynodd y tîm yn Adran Drafnidiaeth Pennsylvania eu profiad o Find my Ride o bell, gwasanaeth ar-lein i helpu i nodi opsiynau trafnidiaeth lleol i wella canlyniadau iechyd drwy well mynediad i gludiant.

Yna siaradodd Angela Smith (Prifysgol Bournemouth, DU) am y potensial ar gyfer rhwydwaith cyflenwi gan ddefnyddio drôn ar gyfer gwasanaethau iechyd. Daeth i'r casgliad bod angen i'r broses o fanteisio'n llawn ar wasanaethau cyflenwi angenrheidiol wedi'u trefnu ddigwydd yn gyntaf, gan wneud y gorau o'r rhwydwaith presennol. Er enghraifft, gallai ymweliadau â meddygfeydd a chludo profion patholeg gan ddefnyddio gwasanaethau presennol fel Swyddfa'r Post, cyn rhwydwaith o goridorau drôn penodedig rhwng safleoedd gofal iechyd, fod o werth i logisteg iechyd neu driniaethau 'dim ond mewn pryd' fel cemotherapi.

Dychwelodd Paulo Anciaes (UCL, Llundain, DU) i gyflwyno ei ymchwil ar agweddau gweledol trafnidiaeth, gan nodi llawer o fylchau mewn ymchwil ynghylch effaith edrych ar yr un golygfeydd bob dydd yn ystod teithiau cymudo ar straen a lles, ac effaith gwahanol dirweddau ar ddenu sylw, gan gynnwys hysbysebion ac arddangosfeydd symudol. Tynnodd sylw at y diffyg ymchwil ar hysbysfyrddau, waliau ac arwyddion annymunol o safbwynt cerddwyr, ac effaith weledol ceir wrth symud a phan yn llonydd, sy'n gallu lleihau gwelededd.

Cyflwynodd Abbas Sheikh Mohammand Zadeh (Polytechnique Montréal, Canada) fframwaith gwrthrychol i werthuso swyddogaethau stryd gan ddefnyddio astudiaeth achos ar dwmpathau cyflymder ym Montréal, Canada.

Roedd sgwrs olaf y diwrnod yn un wyneb yn wyneb gan **Cheng-Kai Hsu (Prifysgol California Berkeley, UDA)** a gyflwynodd ei ymchwil ar amlygiad i lygredd aer ac effeithiau iechyd cymudo ar fws, tan-ddaear a beicio yng nghanol Llundain. Amlygodd ei ymchwil, gan ddefnyddio techneg 'Lung Deposited Surface Area', y gall beicio ar lwybrau amgen (strydoedd cefn, ardaloedd preswyl a pharciau gwyrdd) haneru’r amlygiad i lygredd aer, gall cyflyru aer mewn bysiau wella awyru ac felly ansawdd aer i deithwyr, ac mae cynllun gorsafoedd tanddaearol (mynedfa/allanfa, gofodau trosglwyddo a chabanau) yn wirioneddol bwysig.

Yn ogystal â'r gynhadledd draddodiadol, fe wnaethom gynnig gweithgareddau allgyrsiol gan gynnwys rhoi cynnig ar amrywiaeth o feiciau gwahanol Cardiff Pedal Power, gwylio gêm griced T20 (a enillwyd gan y tîm lleol), a mynd ar daith gerdded hwyliog ym Mharc Bute, gan ddysgu am hanes dinas Caerdydd.
Roedd yn gynhadledd gyda sgyrsiau, dadleuon a thrafodaethau gwych gan arwain at syniadau newydd cyffrous ar gyfer ymchwil ryngwladol ar y cyd.

Prosiectau THINK

Bws Rhywedd+Cymru: mynd i'r afael ag aflonyddu rhywiol a thrais yn erbyn menywod er mwyn cael gwasanaeth bws cynhwysol o ran rhywedd yng Nghymru.

Mae profiad o aflonyddu rhywiol neu drais yn cael effaith uniongyrchol ar iechyd a lles menywod. Mae menywod yn addasu eu hymddygiad teithio oherwydd ofn aflonyddu mewn ffyrdd sy'n aberthu eu rhyddid i symud, gan arwain at ynysu. Yn ei dro, mae hyn yn cyfyngu ar fynediad menywod at addysg, cyflogaeth, a gwasanaethau, yn ogystal â'u hiechyd a'u lles yn ystod eu hoes.

Mae Sefydliad Waterloo, sydd yng Nghaerdydd, wedi dyfarnu grant i gefnogi Bws Rhywedd+Cymru, prosiect cydweithredol a fydd yn mynd i'r afael ag aflonyddu a thrais yn erbyn menywod a merched ar drafnidiaeth gyhoeddus. Byddwn yn ymchwilio i'r polisïau ac arferion sy'n cael eu defnyddio yn y diwydiant bysiau yng Nghymru ar hyn o bryd i fynd i'r afael â thrais ac aflonyddu ar sail rhywedd. Mewn partneriaeth â'r cyhoedd, awdurdodau lleol, heddluoedd a gweithredwyr trafnidiaeth, bydd y prosiect yn datblygu canllawiau ar arferion a pholisïau'r diwydiant sy'n addas i wella diogelwch menywod ar fysiau ac wrth gael mynediad iddynt. Bydd hyfforddiant staff yn cael ei gyd-gynllunio a'i dreialu i'w ddefnyddio yn y diwydiant bysiau mewn partneriaeth â'r elusen cydraddoldeb rhywedd Chwarae Teg, gweithredwyr yn y diwydiant a'r cyhoedd. Bydd y rhaglen hyfforddi'n sicrhau bod staff sy'n gweithio ym maes trafnidiaeth gyhoeddus yn gallu darparu mannau yr un mor ddiogel a chyfforddus i deithwyr a gweithwyr.

Mae'r prosiect yn gyfle i ddechrau gweithio gyda rhanddeiliaid ac ymchwilwyr academaidd eraill i ddatblygu prosiectau mwy a fydd yn canolbwyntio ar anghydraddoldebau rhwng y rhywiau o ran trafnidiaeth a symudedd, fel lleihau aflonyddu y mae menywod a grwpiau eraill sydd wedi'u hymyleiddio yn eu profi mewn cymdeithas, a gwella diogelwch a chynllun gwasanaethau trafnidiaeth, mannau cyhoeddus a thechnolegau digidol i leihau'r angen i fenywod wneud addasiadau i'w symudedd o ganlyniad i gael eu cau allan.

Photo credit: SolStock

Prosiectau THINK

Hysbysebu yng Nghymru a'r DU: angen integreiddio trafnidiaeth ac iechyd i greu lleoedd iachach

Er gwaethaf dylanwad niweidiol hysbysebion Uchel mewn Braster, Siwgr a Halen (HFSS) ar iechyd pobl, mae awdurdodau lleol yn cynhyrchu incwm trwy drefniadau gyda chwmnïau marchnata sy'n trefnu gofod hysbysebu cyhoeddus i wneuthurwyr a gwerthwyr bwyd a diod. Mae awdurdodau lleol yn defnyddio'r strategaeth hon i ariannu cludiant cyhoeddus yn aml. Dr Lucy Baker, Cydymaith Ymchwil, THINK

Yng Nghymru, mae tua 60% o oedolion a 26.9% o blant dros eu pwysau. Mae ymchwil yn awgrymu bod gweld hysbysebion am fwyd nad yw'n iach yn cyfrannu at fwyta mewn ffordd nad yw'n iach, magu pwysau a gordewdra. Amcangyfrifir bod pobl 2.6% yn llai tebygol o fod yn ordew os ydyn nhw'n byw mewn ardaloedd lle nad oes bwyd yn cael ei hysbysebu na'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd lle mae 30% o hysbysebion awyr agored ar gyfer bwyd yn gyffredinol. Mae pobl yn gweld hysbysebion ar lochesi bysiau, biniau, bythod ffôn neu WiFi, arwyddion stryd a hysbysfyrddau, gyda llawer ohonynt yn rhai y gellir eu hystyried yn rhai nad ydyn yn iach. Ar hyn o bryd mae cyfyngiadau cyfyngedig ar leoli cynhyrchion bwyd a diod braster, siwgr, neu halen uchel (HFSS) yn gyhoeddus yn y DU heblaw am bolisïau a weithredir yn Llundain a Bryste, a chyfyngiadau diwydiant gwirfoddol ar hysbysebion bwyd a diod HFSS a osodir ger ysgolion. Er gwaethaf dylanwad niweidiol hysbysebion HFSS ar iechyd pobl, mae awdurdodau lleol yn cynhyrchu incwm trwy drefniadau gyda chwmnïau marchnata sy'n trefnu gofod hysbysebu cyhoeddus i wneuthurwyr a gwerthwyr bwyd a diod. Mae awdurdodau lleol yn defnyddio'r strategaeth hon i ariannu cludiant cyhoeddus yn aml.

Mae llawer o gyfleoedd i weithredu polisïau a dulliau newydd sy'n cyfyngu ar hysbysebion cynnyrch HFSS ac yn gwneud mwy i ddiogelu iechyd y cyhoedd. Ond mae gwrthwynebiad cryf yn y farchnad, rhwystrau cytundebol i'w goresgyn a dibyniaeth awdurdodau lleol i gael refeniw o gynhyrchion bwyd a diod HFSS a brandiau sy'n gysylltiedig â nhw. Mae strategaeth refeniw sy'n niweidio iechyd y cyhoedd yn annerbyniol ac mae angen dod o hyd i ffrydiau ariannu amgen. Darllenwch fwy ar ein blog https://think.aber.ac.uk/cy/hysbysebu-yng-nghymru-ar-du-yr-angen-i-integreiddio-trafnidiaeth-ac-iechyd-er-mwyn-creu-lleoedd-iachach/

Prosiectau THINK

Cerdded

Gall cerdded neu feicio rheolaidd leihau clefyd cardiofasgwlaidd tua 30% a lleihau marwolaethau pob achos 20%, drwy leihau'r risg o glefyd coronaidd y galon, strôc, canser, gordewdra a diabetes math 2. Mae'n cadw'r system gyhyrsgerbydol yn iach hefyd, yn cadw cymalau'n hyblyg, yn gwella balans a chydsymud. Mae cerdded yn creu cysylltiad ar lefel leol, gan feithrin yr hyn y mae Bourdieu yn ei alw'n gyfalaf cymdeithasol, adnabod eich cymdogion, cefnogi eich gilydd, creu amgylchedd lle mae pobl yn helpu ei gilydd, cysylltu pobl â'u cymdogaethau a chreu cymunedau. Os nad yw ein hamgylchedd ar gyfer cerddwyr yn addas i'r diben, mae perygl i ni golli'r cysylltiadau â'r lle rydym yn byw, gan gynyddu teimladau ynysig ac unigrwydd o bosib.

Mae Charles Musselwhite yn sôn am bwysigrwydd cerdded yn ddiweddarach mewn bywyd ar wefan THINK: https://think.aber.ac.uk/resources/active-travel-resources/summary-walking-in-later-life/

Mae Charles yn awgrymu cynllun tri phwynt i wella cerdded:
(1) Gwella diogelwch a hygyrchedd y gofod (cadw cyflymder cerbydau'n isel, cael palmentydd parhaus a phwrpasol sy'n cael eu cynnal a'u cadw'n dda a heb rwystrau. Gwahardd parcio ar y palmant. Darparu meinciau a thoiledau. Sicrhau bod cyfleusterau croesi rheolaidd sy'n rhoi amser i bobl groesi. Darparu goleuadau stryd).

(2) Gwella eglurder y gofod (Dylai'r strydlun fod yn ddarllenadwy gan gerddwyr, fel ei bod yn amlwg beth ddylai'r gofod gael ei ddefnyddio ar ei gyfer, a chaniatáu lle rhwng gwahanol ddefnyddwyr fel nad yw cerddwyr hŷn yn agos at feicwyr a cherbydau. Dylid dylunio mapiau ac arwyddion ar gyfer cerddwyr a dylent ddefnyddio adeiladau lleol, a chynnwys gwybodaeth leol yn ogystal â phellterau ac amseroedd y byddai'n eu cymryd i gerdded i lefydd sydd wedi'u cynnwys).

(3) Gwella'r gofod i fod yn nodedig ac yn bleserus yn esthetig. (Cynnwys gwyrddni a mynediad a golygfeydd o ddŵr lle bo modd. Mae defnyddio lliwiau diddorol, llystyfiant gwahanol a siapiau a meintiau gwahanol yn helpu i greu dirgelwch ac ennyn diddordeb i annog defnydd a chadw gofod yn chwareus. Caniatáu i bobl leol gymryd perchnogaeth a rheolaeth dros olwg a theimlad eu llwybrau cerdded a'u palmentydd lleol).

Barddoniaeth ar gyfer THINK

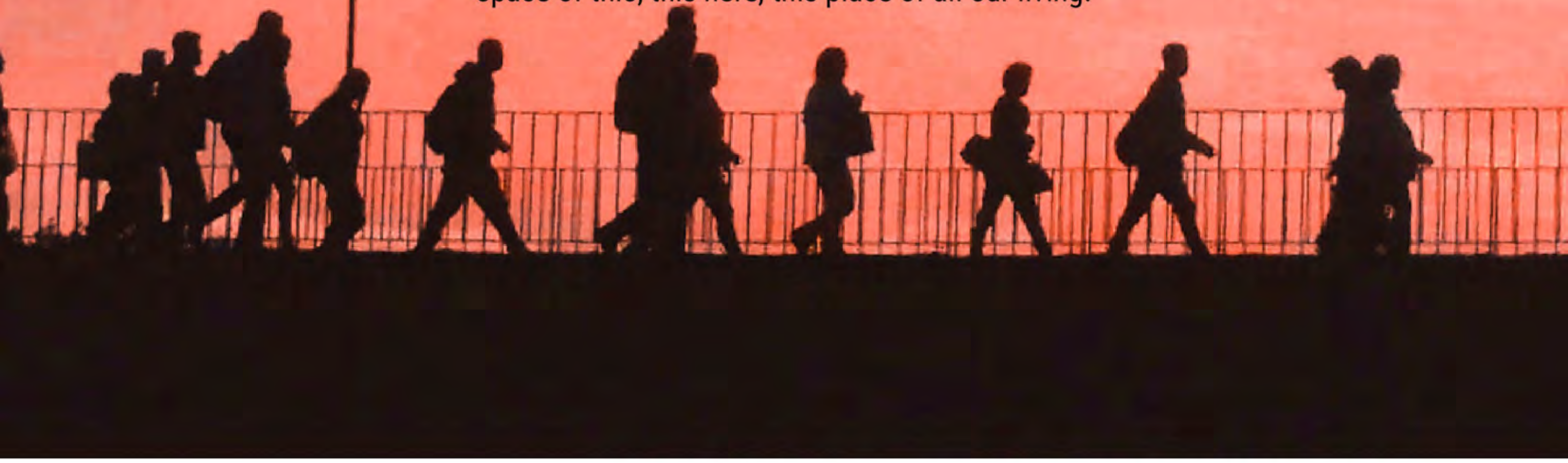
Roedden ni'n falch iawn o gael cyfres o gerddi "yn clodfori cerdded" a ysgrifennwyd ar gyfer THINK gan Yr Athro Matthew Jarvis, awdur, beirniad a bardd ym Mhrifysgol Aberystwyth.
Roedden ni'n edrych ar dechnegau creadigol y gallem eu defnyddio i gael pobl i feddwl yn wahanol am y berthynas rhwng trafnidiaeth ac iechyd. Roeddem yn eu trafod gyda Matt ac fe wnaeth ein cyflwyno i'r defnydd hanesyddol o Folawdau yng Nghymru.
Awgrymodd ddatblygu cerddi er clod i drafnidiaeth iach, a dechreuwn yma gyda thair cerdd er clod i gerdded, pob un â hwyliau gwahanol ac unigryw, teimladau a churiadau, cerdded ling-di-long, stompio, cerdded â phwrpas. "Ain't nothing at all pedestrian about one foot in front of the other"... yn wir.
Gweler https://think.aber.ac.uk/in-praise-of-walking/ i wylio neu ddarllen y cerddi.

Milltir Sgwâr

Ain't nothing / at all / pedestrian about
one foot in front of the other / as I stretch
beyond the latch of my own front door / my
sneakered feet scuff-scuffing along the
pavement's up-and-down / then a nod from
her or him to me during this my amble-around, this
mobile convocation of hellos / in the milling milltir
sgwâr of our communing space.

All stop-start
my perambulation / to pleasantry with the white-
haired boy at number ten / to cwtsh with this
so eager dog – good girl, good girl – who licks
my ear in whining bounced excitement / to make
a hash of passing back that football which
had strayed.

Give me these days of walk
and wander / of leg-work / to the busy of the Co-Op,
or down along the lazy drift of early-summer
river. Give me the passing greeted moments, the
ambulatory hum of scattered chatter, the opening
space of this, this here, this place of all our living.



Prosiectau THINK

Cefnogi gweithredu terfynau cyflymder is

"Mae gan 20mya fwy o botensial hyd yn oed i fod o fudd i iechyd y cyhoedd. Mae'n ddigon posib mai dyma'r ymyrraeth iechyd cyhoeddus fwyaf arwyddocaol yn y DU ers gwaharddiadau ysmygu dan do 2006-7 a, gydag amser, gallai ragori ar yr enillion y mae'r rhain wedi'u cyflawni hyd yn oed."
Dr Sarah Jones, Cyd-gyfarwyddwr, THINK.

Ym mis Medi 2023, y bwriad yw gostwng y terfyn cyflymder diofyn mewn ardaloedd adeiledig yng Nghymru i 20mya. Mae hyn yn debygol o wneud cyfraniad sylweddol at adferiad iechyd COVID-19 a'r gwasanaethau iechyd, ond hefyd at fynd i'r afael â'r niwed anfesuradwy sy'n gysylltiedig â thrafnidiaeth cerbydau modur, i fynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd a lleihau anghydraddoldebau. Bydd THINK yn datblygu dogfennau ategol i helpu i hwyluso'r newid i derfyn cyflymder 20mya diofyn, gan gynnwys tynnu sylw at yr enillion iechyd cadarnhaol gan gynnwys lleihau anafiadau a marwolaethau o lai o wrthdrawiadau traffig ffyrdd, y gostyngiad mewn llygredd aer a sŵn a'r cynnydd posibl mewn cerdded a beicio. Yn ogystal, rydym wedi dechrau ymchwilio i ba mor dderbyniol yw terfynau cyflymder is ymhlith y cyhoedd gan gynnwys archwilio pam mae pobl yn gyrru'n gyflym a sut i gyflwyno negeseuon i'r cyhoedd i greu cefnogaeth.

Gweld ein cyfres o flogiau arbennig https://think.aber.ac.uk/20mph-and-health/
Ac **erthygl cyfnodolyn** - https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214140522001645

Prosiectau THINK

Lanes and Lines

Fel rhan o waith ymgysylltu THINK gyda'r cyhoedd, rydym wedi datblygu prosiect creadigol feddwl am eu teithiau gan ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus ychydig yn fwy nag y byddent fel arfer. Rydym yn ystyried llenyddiaeth - ffuglen, bywgraffiadau, a barddoniaeth, er enghraifft – ffotograffiaeth, cerddoriaeth a seiniau sy'n ymwneud â thrafnidiaeth gyhoeddus a'r bobl sy'n ei ddefnyddio neu'n gweithio arno a gydag ef. Rydym am archwilio'r hyn y mae awduron a phobl greadigol eraill fel ffotograffwyr, gwneuthurwyr teledu a ffilmiau a pherfformwyr yn ei ddweud am drafnidiaeth, pa fath o ddiwylliant sydd yna'n ymwneud â hynny a pha effaith y mae'n ei chael, neu y gallai ei chael, ar ein canfyddiadau ohono.

Rydym am archwilio a yw'n bosibl, drwy ailgysylltu pobl â'r diwylliant sy'n rhan annatod o'r defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus, y gallem newid canfyddiadau o deithiau rheilffordd a bysiau, defnyddio gwasanaethau a'r staff y tu ôl i wasanaethau trafnidiaeth hyd yn oed?

Wrth wneud hynny, rydym yn gobeithio y bydd y prosiect yn codi ymwybyddiaeth o'r diwylliant cyfoethog sy'n gysylltiedig â thrafnidiaeth gyhoeddus, ond yn y pen draw, amcan y prosiect yw bod yn fecanwaith i gael pobl i siarad am drafnidiaeth a'u lles mewn perthynas ag ef.

Gwahoddir pobl i rannu stori, delwedd neu ddarn o gerddoriaeth, teledu neu ffilm gyda ni sy'n ymwneud â chludiant neu wneud taith ar drafnidiaeth gyhoeddus trwy e-bostio THINK@aber.ac.uk (gyda'r pwnc 'Lanes and Lines') neu drwy Drydar neu anfon neges uniongyrchol i @TransportHealth. Bydd y cyhoedd yn cael eu gwahodd i weithdai ysgrifennu creadigol hefyd er mwyn rhoi cynnig ar wneud eu cyfraniad llenyddol eu hunain ac wrth wneud hynny siarad â ni am eu profiad o ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus. Rydym yn bwriadu cynnal arddangosfa o'r gweithiau a'r cyfraniadau hyn gan awduron, ffotograffwyr a/neu gerddorion eraill sydd wedi cael eu rhannu â ni drwy Lanes and Lines.

https://think.aber.ac.uk/cy/lansio-lanes-and-lines-prosiect/

Ffoto: Gorsaf Dovey Junction, Scott Waby

Cyhoeddiadau THINK

Musselwhite, C. 2022 A research agenda on transport and health and public buses: More research on the buses please! Journal of Transport and Health, 24, 101355.	https://doi.org/10.1016/j.jth.2022.101355
Os ydym o ddifrif ynglŷn â thrafnidiaeth ac iechyd yna mae angen i ni edrych ar oblygiadau iechyd defnyddio gwahanol fathau o drafnidiaeth. Un modd sydd i'w weld yn cael llawer llai o sylw yw'r bws cyhoeddus. Mae negeseuon iechyd cyhoeddus yn hyrwyddo'r defnydd o'r bws cyhoeddus yn aml fel modd iach o deithio. Mae'r papur yn amlinellu maniffesto ar gyfer trafnidiaeth yn y dyfodol ac ymchwil cysylltiedig ag iechyd ar fysiau.	
Hong, A., Baker, L., Prieto Curiel, R., Duminy, J., Buswala, B., Guan, C. and Ravindranath, D., 2022. Reconciling big data and thick data to advance the new urban science and smart city governance. Journal of Urban Affairs, pp.1-25.	https://doi.org/10.1080/07352166.2021.2021085
Yng nghanol y brwdfrydedd cynyddol dros ddulliau "gwyddor drefol newydd" a "dinas glyfar" ar gyfer rheoli trefol, disgwylir i "ddata mawr" greu cyfleoedd radical newydd ar gyfer ymchwil ac ymarfer trefol. Yn y cyfamser, mae anthropolegwyr, cymdeithasegwyr, a daearyddwyr dynol, ymhlith eraill, yn cynhyrchu data cyd-destunol a chynnil iawn, y cyfeirir atynt weithiau fel 'data trwchus,' a all ategu, mireinio a graddnodi dadansoddeg data mawr tra'n cynhyrchu dehongliadau newydd o'r ddinas trwy ffurfiau amrywiol o ymresymu. Mae'r erthygl yn archwilio sut y gellid cysoni ymchwil ethnograffig gydag ymchwiliad mawr sy'n cael ei yrru gan ddata i ffenomenau trefol. Rydym yn canolbwyntio ein myfyrdodau beirniadol o amgylch enghraifft ddarluniadol: diogelwch ar y ffyrdd yn Ninas Mecsico. Rydym yn dadlau y gellir cysoni data mawr a thrwchus mewn a thrwy dri cham o'r broses ymchwil: llunio ymchwil, casglu a dadansoddi data, ac allbwn ymchwil a chynrychiolaeth gwybodaeth.	
Smith, A.C., Hanna, D. and Jones, S. (2022). Epidemiology and mapping of child road casualties. Archives of Disease in Childhood.107:540-542.	http://dx.doi.org/10.1136/archdischild-2021-323331
Mae trawma pediatrig yn dilyn gwrthdrawiadau traffig ffyrdd (RTCs) yn cynrychioli baich iechyd cyhoeddus sylweddol. Nod yr astudiaeth hon yw dylanwadu ar ddiogelwch ar y ffyrdd yng Nghymru. Cafodd cronfeydd data'r heddlu (STATS19) a chronfeydd data gofal iechyd sy'n cwmpasu Cymru gyfan neu ran o Gymru eu dadansoddi, eu cymharu a'u mapio o 2017 i 2019 ar gyfer gwrthdrawiadau traffig ffyrdd a oedd yn cynnwys plant 0-16 oed. Mae STATS19 yn tan-adrodd gwrthdrawiadau traffig ffyrdd, gan gofnodi 1859 o anafiadau traffig ffyrdd (RTIs) ar gyfer Cymru gyfan o'i gymharu â 1170 o anafiadau traffig ffyrdd mewn un ysbyty trydyddol yn Ne-ddwyrain Cymru. Bechgyn rhwng 11 a 16 oed oedd â'r cyfraddau anafiadau uchaf (92.2 fesul 100 000 o'r boblogaeth). Roedd anafiadau ar eu huchaf ar adegau teithio i'r ysgol. Y gymhareb cyfradd anafiadau oedd 2.0 (95% CI 1.7 i 2.4) ar gyfer yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o'i gymharu â'r ardaloedd lleiaf difreintiedig. Mae gwelliannau mewn ansawdd data'n hanfodol i ddylanwadu ar bolisi ffyrdd. Mae angen gwell diogelwch ar y ffyrdd ym mhob cymuned, ond mae'n rhaid ei wella ymhellach yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig, lle mae'r baich anafiadau ar ei uchaf.	

Cyhoeddiadau THINK

Mitsakou, C., Adamson, J.P., Doutsi, A., Brunt, H., Jones, S.J., Gowers, A. and Exley, K.S. (2021). Assessing the exposure to air pollution during transport in urban areas – Evidence Review. Journal of Transport and Health, 21, June 2021, 101064.	https://doi.org/10.1016/j.jth.2021.101064
Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, gofynnwyd cwestiynau ynghylch sut mae amlygiad pobl i lygredd aer yn amrywio ar draws gwahanol ddulliau trafnidiaeth, yn enwedig mewn ardaloedd trefol a sut y gall ffactorau amrywiol, megis y dewis o lwybr ac agosrwydd at drafnidiaeth modur i deithwyr egnïol, nodweddion cerbydau trafnidiaeth gyhoeddus, gosodiadau awyru ar gyfer ceir a pha amser o'r dydd, effeithio ar amlygiad. Cynhaliwyd adolygiad cynhwysfawr i nodi astudiaethau a oedd yn adrodd mesuriadau o grynodiadau llygryddion mewn micro-amgylcheddau trafnidiaeth trefol a gyhoeddwyd rhwng Ionawr 2016 a Gorffennaf 2020 yng nghronfa ddata Medline, Scopus ac Embase. Yn aml roedd crynodiadau uwch o lygryddion aer yn cael eu profi mewn trafnidiaeth fodur o'i gymharu â beicio a cherdded. Fodd bynnag, canfuwyd bod cau ffenestri ceir a gweithredu systemau awyru yn y modd ailgylchu'n gostwng crynodiadau llygredd gronynnol y tu mewn i geir. Yn gyffredinol, roedd cerddwyr a beicwyr yn agored i grynodiadau is o lygredd aer wrth ddefnyddio llwybrau wedi'u gwahanu oddi wrth draffig modur; gallai amlygiad beicwyr fod dros dair gwaith yn uwch wrth seiclo ar lwybr traffig uchel o'i gymharu â beicio ar lwybr di-draffig a thros bedair gwaith yn uwch wrth gymharu beicio ar y ffordd fawr â beicio ar lôn feicio ar wahân.	
Jones, S., Musselwhite, C., Baker, L. and Nicholass, A. (2022). Reducing speed limits in residential areas has huge public health benefits: But what do we need to do to convince the public? Journal of Transport and Health, 26, 101492.	https://doi.org/10.1016/j.jth.2022.101492
Mae gostyngiadau terfyn cyflymder mewn lleoliadau preswyl o fudd enfawr i iechyd y cyhoedd. Mae hyn yn cynnwys lleihau gwrthdrawiadau ac anafiadau a marwolaethau, lleihau llygredd aer a sŵn, annog mwy o gerdded a defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus hyd yn oed. Mae llawer o boen meddwl cyhoeddus o hyd ynghylch gostwng lefelau cyflymder ac mae'r papur yn edrych ar sut i annog gwahanol grwpiau o bobl a allai fod yn erbyn mesurau o'r fath am wahanol resymau.	
Macleod, K., Cole, B.L., and Musselwhite, C. (2022) Commuting to work post-pandemic: Opportunities for health? Journal of Transport and Health, 25, 101381	https://doi.org/10.1016/j.jth.2022.101381
Mae gallu pobl i addasu i newidiadau mewn arferion gweithio a chymudo o ganlyniad i fyw gyda covid19, yn ystod ac ar ôl y cyfnodau clo, yn amrywio yn dibynnu ar anghydraddoldebau. O ganlyniad gallai anghydraddoldebau iechyd mewn perthynas ag ymddygiad cymudo mewn cymdeithas ar ôl y pandemig ehangu.	

Academi THINK

Adeiladu'r rhwydwaith a defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol

81 o aelodau rhwydwaith

Mai a 'haf' h.y. cylchlythyr dechrau Medi wedi'i anfon at 81 o aelodau rhwydwaith

Mae gennym 60 aelod LinkedIn

Mae gennym 139 o ddilynwyr Twitter

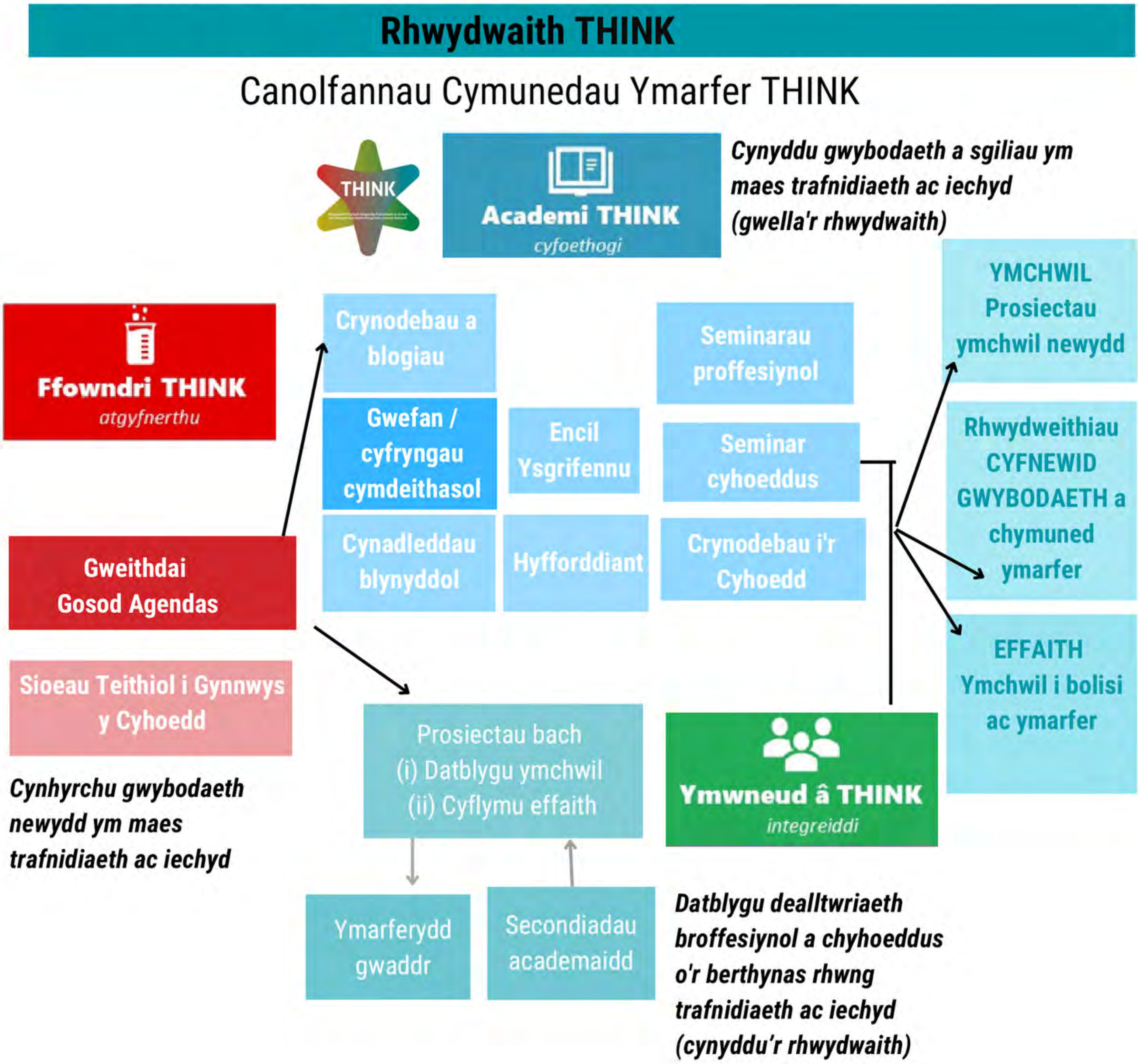
9 blogiau wedi'u cyhoeddi ar dudalen blog y wefan, 4 erthyglau wedi'u cyhoeddi gan academi THINK

Roedd yr holl ffigurau'n gywir ar 1 Medi 2022

Ble nesaf?

Cynlluniau

Mae'r diagram yn amlinellu cynnydd y rhwydwaith.
Mae'r meysydd sydd â chefndir tywyll llawn yn gyflawn (gweithdai gosod agenda a'r wefan a'r cyfryngau cymdeithasol), mae'r meysydd sydd â chefndir ysgafn (crynodebau a blogiau a chynadleddau blynyddol) ar y gweill. Y rhai sydd â chefndir golau fydd yn digwydd nesaf. Nawr rydym yn penderfynu pa agendâu i'w dwyn ymlaen. Gallwn symud at ddarparu adnoddau ar gyfer y rhwydwaith a'r gymuned ymarfer i ddatblygu'r syniadau hyn mewn ffordd a fydd yn eu helpu i gyflawni eu huchelgais (a'n symud tuag at y meysydd gwyrdd - prosiectau ymchwil newydd, cyfnewid gwybodaeth neu effaith). Er enghraifft, gallai hyn fod trwy gynnig seminarau, hyfforddiant, prosiectau bach a/neu secondiadau.



Ble nesaf?

Datblygu cyfraniad ac ymgysylltiad y cyhoedd

Yn ogystal, rydym yn cydnabod yr angen i gael llais y cyhoedd a byddwn yn cynnig cyfleoedd i'r cyhoedd gymryd rhan mewn gweithdai ar osod yr agenda.

Rydym yn awyddus i edrych ar wahanol ddulliau nas defnyddir fel arfer ym maes trafnidiaeth i gynnwys ac ymgysylltu'r cyhoedd gyda'r drafodaeth ar drafnidiaeth ac iechyd. Rydym wedi dechrau prosiect i geisio ysbrydoli trafodaeth ar drafnidiaeth gyhoeddus drwy godi ymwybyddiaeth o'r diwylliant sy'n ymwneud â bysiau a threnau. Mae Lucy Baker wedi dechrau'r prosiect drwy grynhoi cerdd Gymraeg gan Geraint Lövgreen: https://think.aber.ac.uk/cy/lansio-lanes-and-lines-prosiect/ Fel rhan o'r prosiect rydym yn bwriadu gwahodd y cyhoedd i fynychu gweithdy ysgrifennu creadigol (Powys - Y Drenewydd a Cheredigion - Aberystwyth fwy na thebyg).

Rydym wedi gwahodd y cyhoedd i anfon eu cyfraniadau o unrhyw gyfryngau creadigol atom hefyd gan gynnwys ffotograffau a chaneuon, er enghraifft, i gynyddu cyfleoedd i bobl gymryd rhan. Rydym wedi bod yn gwahodd ysgolheigion sy'n arbenigo mewn astudiaethau llenyddol o symudedd a lle i gyfrannu crynodebau o ddarnau ysgrifenedig (mae Jason Finch, Adam Borch a Matt Jarvis wedi cadarnhau darnau yn yr hydref a byddwn yn parhau i ddatblygu hyn).

Rydym yn bwriadu cwblhau'r prosiect gydag arddangosfa gyhoeddus.

THINK

Rhwydwaith Ymchwil Integredig Trafnidiaeth ac Iechyd

the Transport and Health Integrated research NetworK

Mae THINK yn cael ei ddarparu mewn partneriaeth rhwng::

1872 Prifysgol Aberystwyth University

GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Mae THINK yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru Funded by Welsh Government

Cysylltu â ni

RHWYDWAITH YMCHWIL INTEGREDIG TRAFNIDIAETH AC IECHYD - THINK

Psych-Lab-8, P4, Prifysgol Aberystwyth, Penglais, Aberystwyth, Ceredigion, SY23 3BF

+44 (0) 1970 628438

https://think.aber.ac.uk

think@aber.ac.uk

@TransportHealth