

# DECIPHER

Y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau  
Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd  
Canolfan Ragoriaeth Ymchwil Iechyd y Cyhoedd



## ADRODDIAD BLYNYDDOL 2023/24

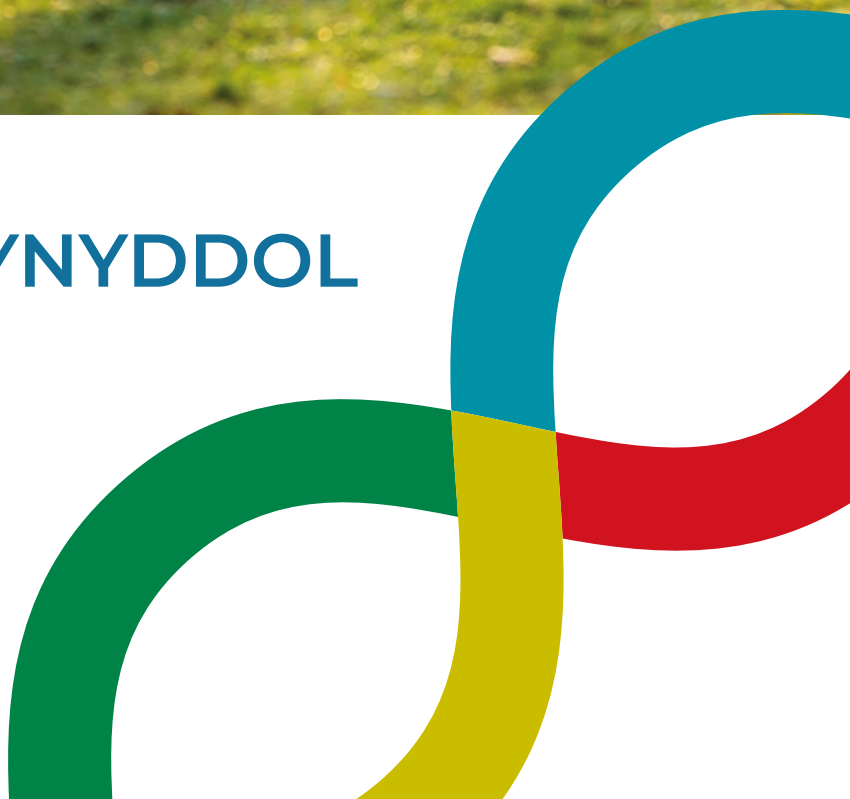


Ymchwil Iechyd  
a Gofal **Cymru**  
Health and Care  
Research **Wales**



Ariennir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Funded by  
**Welsh Government**

<https://decipher.uk.net>



# 1. CYFLWYNIAD

**Ar ran DECIPHer (Y Ganolfan Datblygu, Gwerthuso, Cymhlethdod a Gweithredu ym maes Gwella Iechyd y Cyhoedd), mae'n bleser gennyf gyflwyno ein pedwerydd adroddiad blynyddol.**

Fel canolfan, rydym yn dod ag arbenigwyr amlddisgyblaethol ynghyd i fynd i'r afael â materion allweddol o ran iechyd y boblogaeth gan ganolbwyntio ar iechyd a lles plant a phobl ifanc. Fodd bynnag, yn gynyddol, rydym yn defnyddio ein harbenigedd methodolegol o'r radd flaenaf ar draws ystod ehangach o boblogaethau. Wrth wneud hyn, rydym yn cydweithio â chanolfannau academiaidd ledled Cymru, y DU ac yn rhyngwladol, ac yn gweithio'n agos gyda phartneriaid yn Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) a rhanddeiliaid cenedlaethol a lleol eraill. Rydym hefyd yn rhoi pwyslais mawr ar gynnwys y cyhoedd yn ein gwaith, o ddatblygu ymchwil ac ymddygiad astudio i drosi ac effaith.

Rydym yn meithrin gallu trawsddisgyblaethol unigryw yng Nghymru i fynd i'r afael â materion ymchwil iechyd y cyhoedd. Mae hyn yn cynnwys addysgu a arweinir gan ymchwil, cyrsiau byr sydd ag enw da ledled y byd, lleoliadau israddedig ac ôl-raddedig, secondiadau rhyngwladol a rhaglen datblygu ymchwilwyr. Mae ein pwyslais ar ddatblygu gallu wedi cefnogi Ymchwilwyr ar Ddechrau eu Gyrfaedd i symud o PhD i Gymrodoriaethau ac ymlaen i fod yn Brif Ymchwilwyr. Mae llawer o ymchwilwyr presennol DECIPHer wedi elwa ar y rhaglen hon. Rydym bellach yn datblygu'r genhedlaeth nesaf o arweinwyr ymchwil sy'n cyd-arwain ein rhaglenni ymchwil ac mae'n bleser rhannu rhai o'u profiadau datblygu gyrfa yn yr adroddiad hwn.

Rydym yn datblygu Rhwydweithiau Ymchwil Gwella Iechyd y Cyhoedd (PHIRNs) sy'n meithrin gallu ar draws meysydd ymchwil, polisi, ymarfer a chymunedau cyhoeddus. Mae'r rhain wedi cefnogi datblygiad strwythurau a systemau effeithiol i sicrhau buddion i amryw o gynulleidfaoedd. Er enghraifft, mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion (SHRN) yn cefnogi dangosyddion cenedlaethol Llywodraeth Cymru. Mae'n cael ei grybwyll mewn dros 30 o ddogfennau strategaeth i Gymru ac mae'n darparu data ar gyfer Byrddau Iechyd y Cyhoedd (PHBs), Consortia Addysgol ac ysgolion ledled Cymru. Rydym yn parhau i ddatblygu'n rhwydweithiau, gan gynnwys lledaeniad Rhwydweithiau Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion ar draws y DU ac yn rhyngwladol.

Cyda'r capasiti hwn, rydym yn hwyluso Grwpiau Datblygu Ymchwil (RDGs) i sicrhau cyllid ymchwil i'r ganolfan ac i Gymru, yn cefnogi'r gwaith o gynnal astudiaethau ac yn trosi tystiolaeth ar draws pedwar maes rhaglenni ymchwil. Y meysydd hyn yw i) Polisi Cyhoedd Iach, ii) Lleoliadau a Sefydliadau Iach, iii) Perthnasoedd Cymdeithasol Iach a iv) Arloesi Methodolegol mewn Gwyddor Ymyrraeth. Amlinellir ein cynnydd yn y rhaglenni trawsbynciol hyn o fewn iddynt, ynghyd â'n llwyddiannau o ran datblygu gwaith ar y cyd a chyflawni effeithiau ar y boblogaeth.



**Yr Athro Simon Murphy,**  
Cyfarwyddwr DECIPHer

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg. This document is also available in English.



## 2. PWY YDYM NI A SUT RYDYM YN GWEITHREDU

Daw ymchwilwyr DECIPHer o Ysgol y Gwyddorau Cymdeithasol a'r Ysgol Feddygaeth ym Mhrifysgol Caerdydd, ac o lechyd Cyhoeddus Cymru. Rydym yn dod ynghyd fel Bwrdd Partneriaeth Strategol i oruchwylio gwaith y Ganolfan, ac mae'r Grŵp Llywio Cynnwys y Cyhoedd a'r Bwrdd Cyngori Gwyddonol yn ein cefnogi. Tîm Gweithredol DECIPHer sy'n gyfrifol am waith cyflenwi a gwaith rheoli'r ganolfan o ddydd i ddydd.

### Tîm Gweithredol



Dr Rhiannon Evans

Darlennydd



Dr Jemma Hawkins

Uwch Ddarlithydd



Dr Sara Jones

Rheolwr Canolfan



Yr Athro Graham Moore

Darlennydd Gwyddorau  
Cymdeithasol Ac Iechyd



Dr Kelly Morgan

Uwch Gymrawd Ymchwil



Yr Athro Simon Murphy

Cyfarwyddwr



Dr Honor Young

Uwch Ddarlithydd

### Cyd-ymchwilwyr



Dr Julie Bishop

Cyfarwyddwr Gwella Iechyd/  
ymgyngorydd Iechyd Y Cyhoedd



Yr Athro Amanda Robinson

Athro Troseddeg  
A Dirprwy Bennaeth Ysgol



Yr Athro Mike Roblin

Cyfarwyddwr Treialon  
Iechyd Y Boblogaeth



Dr Jeremy Segrott

Darlithydd Mewn Iechyd Y Cyhoedd



Yr Athro James White

Dirprwy Cyfarwyddwr Treialon  
Iechyd Y Cyhoedd

# 3. METRIGAU CRAIDD

**Gwobr seilwaith  
Ymchwil Iechyd a  
Gofal Cymru i'r grŵp**



Cyllid  
uniongyrchol  
a ddyfarnwyd

**£509.5k**

Swyddi a  
grëwyd drwy  
gyllid  
uniongyrchol



## Grantiau a enillwyd yn ystod y cyfnod adrodd

Grantiau a enillwyd	Dan arweiniad y grŵp	Grŵp yn cydweithio
Nifer	<b>10</b>	<b>13</b>
Gwerth	<b>£0.80m</b>	<b>£20.10m</b>
Cyllid i Gymru	<b>£0.80m</b>	<b>£3.81m</b>
Cyllid i grŵp	<b>£0.69m</b>	<b>£1.30m</b>
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer Cymru	<b>6</b>	<b>24</b>
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer grŵp	<b>5</b>	<b>10</b>



Nifer y cyhoeddiadau



Nifer y digwyddiadau  
ymgysylltu â'r cyhoedd



Nifer y cyfleoedd i'r  
cyhoedd gymryd rhan



**Yn ystod y cyfnod adrodd diwethaf hwn mae DECIPHER wedi sicrhau 23 o grantiau newydd gwerth ychydig llai na £21M.**

O'r rhain, daeth £4.61M i Gymru ac ychydig yn llai na £2M i'n canolfan. Roedd hyn yn golygu ein bod wedi creu 30 o swyddi ymchwil newydd yng Nghymru, hanner y rheini yn DECIPHER. Dyma rai o'r grantiau proffil uchel ar raddfa fawr:

- Gwobr fawr gan Raglen Ymchwil Iechyd y Cyhoedd y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR) – i greu Cydweithrediad Ymchwil Penderfynyddion Iechyd (HDRC) yn Rhondda Cynon Taf.
- Canolfan newydd yn y DU ar gyfer ymchwil ymddygiadol - Behavioural Research UK (BR-UK), wedi'i ariannu gyda grant pum mlynedd o £12m gan yr Economi a'r Cyngor Ymchwil Gymdeithasol (ESRC), a fydd yn ganolbwynt i fuddsoddiad yr ESRC mewn ymchwil ymddygiadol i helpu i fynd i'r afael â heriau cymdeithasol ac economaidd. Mae hwn yn gydweithrediad ar draws wyth o brifysgolion y DU sy'n cwmpasu pedair gwlad y DU. DECIPHER mewn cydweithrediad â'r Ysgol Seicoleg fydd yn arwain cangen Cymru.
- Rhoddir cyllid gan Ymchwil Iechyd a Gofal ar gyfer Tîm Adolygu Iechyd y Cyhoedd a fydd yn cynhyrchu adolygiadau sy'n ymateb i fylchau

gwybodaeth mewn meysydd blaenoriaeth o fewn cylch gwaith Rhaglen Ymchwil Iechyd y Cyhoedd NIHR. Byddant yn nodi cwestiynau ymchwil a all lywio ymchwil iechyd y cyhoedd yn y dyfodol a chael effaith sylweddol ar bolisi ac ymarfer.

Mae agenda ymchwil y Ganolfan yn canolbwyntio ar y materion iechyd y cyhoedd pwysicaf sy'n wynebu cymdeithas. Cyhoeddwyd 54 o allbynnau gennym yn ystod y cyfnod hwn, yn cwmpasu papurau academiaidd, adroddiadau a phapurau briffio ar gyfer ystod eang o gynulleidfaoedd. Mae cyhoeddiadau academiaidd yn canolbwyntio ar y prif gyfnodolion cenedlaethol a rhyngwladol ar draws ystod eang o ddisgyblaethau gan gynnwys iechyd y cyhoedd, addysg, polisi cymdeithasol a gofal cymdeithasol.

Rydym hefyd yn cyfathrebu â phapurau briffio ar gyfer cynulleidfaoedd sector cyhoeddus a thrydydd sector gan gynnwys Exchange Wales a Chylchgrawn Thrive ar gyfer grwpiau sydd wedi cael profiad o ofal. Rydym hefyd yn rhoi pwyslais mawr ar ymgysylltu â'r cyhoedd a'u cynnwys yn ein gwaith. Eleni, fe wnaethom gynnal 117 o ddiwyddiadau ymgysylltu, gan gefnogi 74 o gyfleoedd i gynnwys y cyhoedd. Gallwch ddarllen mwy am y gweithgareddau hyn yn nes ymlaen yn yr adroddiad.

# 4. DATBLYGU GALLU

## 4.1 Rhwydweithiau Ymchwil Gwella Iechyd y Cyhoedd (PHIRNS)



Dr Jemma Hawkins



Dr Julie Bishop

Mae DECIPHer yn datblygu seilwaith rhwydwaith i gyd-gynhyrchu ymchwil ymyrraeth a hyrwyddo cyfieithu drwy fanteisio ar bartneriaethau cryf gyda pholisi ac ymarfer. Dros y 12 mis diwethaf mae hyn wedi cynnwys gwaith parhaus fel rhan o Dimau Astudiaethau Ymatebol i Ymyriadau Iechyd y Cyhoedd y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd a Gofal (PHIRSTs) lle rydym yn gweithio mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol i werthuso ymyriadau iechyd lleol, yn ogystal â chyfraniadau o fewn rhwydweithiau eraill, fel rhwydwaith bwyd GENIUS, sy'n gweithredu ledled y DU.

Ochr yn ochr â hyn, mae ein cydweithrediad agos ag Iechyd Cyhoeddus Cymru yn parhau i gynnwys cydleoli staff o fewn DECIPHer, ynghyd â datblygu gallu newydd, ymgysylltu a'n gwaith ar y cyd ar y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion (SHRN). Rhoddir rhai diweddariadau ar y gwaith hwn isod.

### Dyfarnwyd £5 miliwn i leihau anghydraddoldeb ym maes iechyd

Llwyddodd DECIPHer i gefnogi cais gwerth £5M Cyngor Rhondda Cynon Taf i fod yn Gydweithrediad Ymchwil Penderfynyddion Iechyd (HDCR). Bydd y cydweithrediad, a arweinir ar y cyd gan Ganolfan Polisi Cyhoeddus Cymru, yn tynnu ynghyd partneriaid o Brifysgol Caerdydd, Bwrdd Iechyd Cwm Taf Morgannwg, Interlink RCT ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Rydym bellach yn rhan o rwydwaith o 30 Cydweithrediad ledled y DU. Awdurdodau lleol sy'n cynnal y rhain sy'n gweithio gyda phrifysgolion neu sefydliadau sydd ag arbenigedd mewn penderfynyddion iechyd ehangach. Mae penderfynyddion iechyd ehangach yn cyfeirio at y ffactorau ehangach sy'n dylanwadu ar iechyd a lles cyffredinol person, fel ansawdd aer a dŵr, ansawdd tai, mynediad i fannau gwyrdd, cyflogaeth ac amodau gwaith, addysg a llythrennedd.

Bydd y prosiect yn tynnu ynghyd gwybodaeth llywodraeth leol â sgiliau ymchwil o'r gymuned academiaidd. Bydd y Cydweithrediad yn awyddus i fynd ati i weithio gyda thrigolion Rhondda Cynon Taf a gwrandao ar farn pobl. Bydd hefyd yn eu cynnwys yn briodol wrth lunio a chynnal ymchwil.

Gallwch ddarllen rhagor o wybodaeth yma: <https://www.nihr.ac.uk/explore-nihr/support/health-determinants-research-collaborations.htm>

### Cydweithrediadau Ymchwil Penderfynyddion Iechyd Presennol



- |                       |                            |                        |
|-----------------------|----------------------------|------------------------|
| 1. HDCR Aberdeen      | 13. HDCR Lambeth           | 24. HDCR Somerset      |
| 2. HDCR Blackpool     | 14. HDCR Leicestershire    | 25. HDCR Southampton   |
| 3. HDCR Bradford      | 15. HDCR Liverpool         | 26. HDCR South Tees    |
| 4. HDCR Cornwall      | 16. HDCR Manchester        | 27. HDCR Surrey        |
| 5. HDCR Coventry      | 17. HDCR Medway            | 28. HDCR Torfaen       |
| 6. HDCR Cumberland    | 18. HDCR Newcastle         | 29. HDCR Tower Hamlets |
| 7. HDCR Doncaster     | 19. HDCR North Yorkshire   | 30. HDCR Wakefield     |
| 8. HDCR Ealing        | 20. HDCR Plymouth          |                        |
| 9. HDCR Greater Essex | 21. HDCR Portsmouth        |                        |
| 10. HDCR Gateshead    | 22. HDCR Rhondda Cynon Taf |                        |
| 11. HDCR Glasgow      | 23. HDCR Sandwell          |                        |
| 12. HDCR Islington    |                            |                        |



**Dr Sara Long, Cymrawd  
Ymchwil, yn sôn am ei  
swydd newydd gyda  
DECIPHER/lechyd  
Cyhoeddus Cymru:**



Yn 2014, symudais i Gaerdydd i ymgymryd â swydd ymchwil yn lechyd Cyhoeddus Cymru. Trwy'r swydd hon, cefais y pleser o weithio gyda chydweithwyr o lechyd Cyhoeddus Cymru, gan gynnwys ein cydweithiwr penodol, Julie Bishop. Yn ystod y cyfnod hwn y dechreuais weithio ar yr agenda ar y cyd llai ffurfiol rhwng lechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Caerdydd. Dan arweiniad uwch gydweithwyr yn lechyd Cyhoeddus Cymru, dechreuais ddatblygu perthynas â DECIPHER. Yn ystod y blynyddoedd cynnar hyn, edrychais ar ffyrdd o gydweithio, gan osod y sylfeini ar gyfer perthnasoedd dwyochrog â chydweithwyr polisi, ymarfer ac ymchwil. Yn answyddogol, roeddwn yn gwisgo het Prifysgol Caerdydd a het lechyd Cyhoeddus Cymru ar yr un pryd, a byddwn yn mynd i DECIPHER am un diwrnod yr wythnos i glywed am yr ymchwil oedd yn digwydd. Ar yr un pryd, trwy fy swydd gydag lechyd Cyhoeddus Cymru, clywais am y llwyddiannau a'r heriau wrth gyflwyno rhaglenni lechyd y Cyhoedd, ac ymchwilio a gwerthuso rhaglenni o'r fath. Ymunais â DECIPHER yn swyddogol ym mis Ebrill 2016, ac rwyf wedi treulio bron i ddegawd yma yn sefydlu fy ngyrfa ymchwil.

**Cwblhau'r cylch**

Er mwyn cadarnhau ymhellach y berthynas strategol rhwng DECIPHER ac lechyd Cyhoeddus Cymru, hysbysebwyd swydd ar y cyd gyda model ariannu 50/50 ddiwedd 2023. Cefais fy mhenodi i'r swydd hon ym mis Ionawr 2024. Yn seiliedig ar egwyddorion lechyd y Cyhoedd Academaidd (Academi'r Gwyddorau Meddygol, 2020<sup>[i]</sup>) ac ymchwilwyr sefydledig (Kneale et al., 2023<sup>[ii]</sup>), mae'r swydd hon yn fy nghyffroi i'r un graddau ag y mae'n gwneud i mi deimlo'n wylidwrus. Mae llawer o waith i'w wneud, a gall gweithio ar draws gwahanol ddisgyblaethau, agendâu a sefydliadau fod yn heriol.

Mae gennyf brofiad uniongyrchol o hyn trwy astudiaeth a ariannwyd gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC) ac a arweiniwyd gennyf i, a oedd yn cynnwys cydymgeiswyr o ystod o ddisgyblaethau. Roedd hyn yn golygu bod lefelau gwahanol o ddealltwriaeth ynghylch rhai agweddau ar yr astudiaeth (er enghraifft, agweddau technegol mewn

disgyblaethau penodol), a gwahanol ieithoedd, disgwyliaadau a blaenoriaethau. Wrth ymdrechu i gael cyd-ddealltwriaeth ac amcanion cyffredin ar brosiectau fel y rhain mae angen amser, amynedd ac ymagwedd strategol, ac mae fy mhrofiadau hyd yn hyn wedi fy rhoi mewn sefyllfa dda ar gyfer fy swydd newydd.

**Cynllunio a gosod nodau**

O ran sut mae'r swydd hon yn gweithio'n ymarferol, mae gen i bresenoldeb rhithwir ac wyneb yn wyneb yn y ddau sefydliad. Mae gen i berthnasoedd cryf a sefydledig yn y Brifysgol ac rwy'n gweithio'n galed i gryfhau'r rhain yng nghyd-destun fy swydd newydd. Rwyf hefyd yn brysur yn gwreiddio strwythurau lechyd Cyhoeddus Cymru, yn datblygu perthnasoedd ac yn gwrandao ar eraill am yr hyn y maent yn ystyried yw'r blaenoriaethau. Drwy'r swydd hon, rwyf wrthi'n sefydlu cynllun gwaith dau sefydliad i amlinellu blaenoriaethau allweddol dros yr 1-3 blynedd nesaf. Yn yr ystyr ehangaf, ein nod yw cynnal ymchwil sy'n berthnasol i bolisi ac ymarfer a hwyluso polisi ac ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Byddwn yn gwneud hyn drwy:

- 1) Datblygu a gweithredu polisiau a strwythurau sy'n galluogi ymchwil ar y cyd rhwng y ddau sefydliad.
- 2) Sefydlu a chyflwyno cwestiynau, prosiectau ac allbynnau ymchwil ar y cyd.
- 3) Creu a hwyluso cyfleoedd i ddatblygu gallu ar gyfer cydweithwyr yn lechyd Cyhoeddus Cymru sy'n eu galluogi i weithio tuag at 1) a 2).
- 4) Dod o hyd i ffordd o hyrwyddo a dathlu ein gwaith a datblygu diwylliant ymchwil.

Rwy'n falch o ddweud fy mod wedi bod yn datblygu fy ngyrfa gyda Chanolfan DECIPHER ac lechyd Cyhoeddus Cymru ers bron i ddegawd, ac rwy'n gyffrous am yr hyn sydd i ddod yn y dyfodol.



[i] <https://acmedsci.ac.uk/file-download/23932583>

[ii] [https://epi.ioe.ac.uk/CMS/Portals/0/EmbedResReport\\_LO051023.pdf](https://epi.ioe.ac.uk/CMS/Portals/0/EmbedResReport_LO051023.pdf)

## 4.2 Cyrsiau Byr Cenedlaethol a Rhyngwladol



### Cyrsiau Byr DECIPHer



Elfen allweddol o raglen ymchwil dulliau DECIPHer yw ein cyfres o gyrsiau byr sy'n darparu hyfforddiant ar ddulliau ar gyfer gwyddor ymyrraeth iechyd y cyhoedd, sy'n cwmpasu datblygu, gwerthuso ac addasu ymyriadau. Bob blwyddyn, rydym yn cyflwyno cwrs haf un wythnos o hyd sy'n cynnwys cyflwyniad i amrywiaeth o ddulliau ac egwyddorion, a bydd hyn yn cael ei ddilyn yn ddiweddarach yn y flwyddyn gyda chysiau undydd unigol sy'n bwrw golwg fwy trwyadl ar ddulliau penodol. Rydym hefyd yn cyflwyno fersiynau pwrpasol o'r cyrsiau hyn i grwpiau ymchwil a grwpiau o ymarferwyr ledled y DU ac yn rhyngwladol.

### Yn ôl yn y dosbarth

Mae'r 12 mis diwethaf wedi bod yn arbennig o brysur o ran cyflwyno cyrsiau. Yn ystod y cyfnod 2023-24 fe wnaethom ddychwelyd yn llawn i gyflwyno ein cyrsiau yng Nghaerdydd wyneb yn wyneb, a chafodd ein cwrs haf un wythnos ei gynnal wyneb yn wyneb am y tro cyntaf ers 2019. Mynychodd cyfanswm o 31 o gynrychiolwyr y cwrs, ac roedd yn wych gallu dod i'w hadnabod rhwng y sesiynau ac yn y digwyddiadau cymdeithasol a gynhaliwyd drwy gydol yr wythnos. Fe wnaethom gynnal y cwrs yn lleoliad newydd DECIPHer, Parc Ymchwil y Gwyddorau Cymdeithasol (SPARK) Prifysgol Caerdydd. Roedd y mynychwyr yn dod o amryw o gefndiroedd, yn cynrychioli 13 maes gwahanol o'r gwyddorau iechyd a gofal, ac roeddent yn dod o sawl lleoliad ar draws y DU yn ogystal ag ar draws y byd. Roedd hyn yn cynnwys pum aelod o gyfadran

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru sy'n ymgymryd â chymrodoriaethau ar hyn o bryd. Cafodd y cwrs yr adborth mwyaf cadarnhaol i ni ei gael erioed, gydag un cynrychiolydd yn dweud: "Mae hwn wedi bod yn brofiad dysgu gwych. Roedd yr wythnos gyfan wedi cael ei chynllunio mor dda. Roedd hyd y darlithoedd, yr amseroedd egwyl a'r digwyddiadau cymdeithasol yn creu amgylchedd llawn gwybodaeth, cefnogol a chyfeillgar".

---

**Eleni, denodd y cyrsiau gynulleidfa rhyngwladol, gan gynnwys grŵp o Beriw rydym yn cydweithio â nhw, sy'n gobeithio defnyddio dulliau a ddatblygwyd gan DECIPHer ar gyfer addasu ymyriadau.**

---

### Ymestyn ein cyrhaeddiad

Ym mis Medi 2023, fe wnaethom gyflwyno ein cyrsiau undydd arbenigol ar Astudiaethau Dichonoldeb, Gwerthuso Prosesau ac Addasu Ymyriadau ar gyfer Cyd-destunau Newydd, sy'n rhoi golwg fanwl ar ddulliau penodol yn seiliedig ar ganllawiau methodolegol sydd wedi cael eu harwain gan DECIPHer neu y maent wedi bod yn ymwneud â nhw. Mae'r cyrsiau hyn yn ffordd allweddol y mae ein harloesi methodolegol, a ddatblygwyd yng Nghymru, yn ymestyn i gyd-destunau cenedlaethol a rhyngwladol eraill. Er enghraifft, eleni denodd y cyrsiau gynulleidfa rhyngwladol, gan gynnwys grŵp rydym yn cydweithio â nhw o Beriw. Maent yn gobeithio defnyddio dulliau a ddatblygwyd gan DECIPHer er mwyn addasu ymyriadau i drosglwyddo ymyriad cymorth dementia o UDA i gyd-destun Periw.



## Dull gweithredu wedi'i deilwra

Rydym hefyd wedi bod yn brysur gyda chyrsgau pwrpasol eleni, gan ddarparu cyfanswm o bump. Fe wnaethom gyflwyno cwrs undydd ar-lein ar werthuso prosesau i weithwyr y llywodraeth yn Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra) ym mis Mawrth 2023. Addaswyd cynnwys y cwrs i faes gwaith y sefydliad ac i ymgorffori eu canllawiau methodolegol eu hunain. Roedd y cwrs yn hynod boblogaidd ac nid oedd digon o leoedd i ateb y galw gyda 55 o weithwyr yn mynegi diddordeb mewn mynychu.

---

### “Cafwyd adborth rhagorol gan bawb... Roedd bwrlwm mawr o gwmpas y lle bob dydd” Yr Athro Laurence Taggart

---

Ym mis Mai 2023, fe wnaethom gyflwyno cwrs tri diwrnod wyneb yn wyneb i staff ym Mhrifysgol Ulster yn Belfast a oedd yn canolbwyntio ar gyflwyno dulliau a ddefnyddir ar gyfer datblygu a gwerthuso ymyriadau cymhleth. Cynhaliwyd y cwrs gan yr Athro Laurence Taggart. Wrth bwysu a mesur y cwrs, dywedodd: “Fe wnaeth 40 o ymchwilwyr PhD, ymchwilwyr ar ddechrau eu gyrfaedd a Darlithwyr/ Athrawon prifysgol fynychu'r cwrs. Cafwyd adborth rhagorol gan bawb. Roedd perthnasedd y cynnwys, arbenigedd y staff sy'n cyflwyno'r cwrs, yr enghreifftiau ymchwil go iawn a ddefnyddiwyd i gefnogi'r theori/methodoleg, y sesiynau rhyngweithiol, a'r lle a'r amser i siarad â staff DECIPHer yn anhygoel. Roedd bwrlwm mawr o gwmpas y lle bob dydd. Byddwn wir yn argymhell bod prifysgolion eraill yn ystyried gwahodd staff DECIPHer i gyflwyno'r cwrs hwn.”

## Cynulleidfaedd rhyngwladol

Ym mis Mai a mis Mehefin 2023, fe wnaethom gyflwyno ein cwrs hyfforddi doethuriaeth achrededig yn Sefydliad Karolinska yn Stockholm am y trydydd tro i bymtheg o fyfyrwyr newydd, gan gynnwys cyfuniad o ddarlithoedd a grwpiau trafod ar-lein, wedi'u recordio ymlaen llaw ac wyneb yn wyneb. Ym mis Awst, fe wnaethom gyflwyno cwrs Gwerthuso Proses pwrpasol arall ar-lein, y tro hwn i staff yn Ysgol Glinigol Ganolog Prifysgol Monash yn Awstralia, a nododd DECIPHer fel darparwr cynnwys a gydnabyddir yn rhyngwladol yn y maes hwn. Roedd yr adborth am y cwrs yn gadarnhaol iawn ac fe wnaethom ni ddysgu llawer am ffyrdd o weithio yn y sector iechyd yn Awstralia. Roedd hwn yn gyfle gwych i feithrin cysylltiadau a rhwydweithiau newydd.

Yn olaf, ym mis Rhagfyr 2023 ac ym mis Mawrth 2024, fe wnaethom gyflwyno cwrs dwy ran i 28 o ymchwilwyr academiaidd a chlinigol sy'n

gweithio ar draws Sefydliad Ymchwil Iechyd Cymhwysol Prifysgol Oxford Brookes (OxInAHR) ac Ymddiriedolaeth Ysbyty Prifysgol Rhydychen. Roedd y mynychwyr yn dod o ystod o wahanol feysydd gofal iechyd. Roedd y cwrs yn cwmpasu'r rhan fwyaf o elfennau ein cwrs haf yng Nghaerdydd a chafwyd adborth cadarnhaol iawn.

**Mynychodd Dr Samantha Garay, Cydymaith Ymchwil, gwrs byr pum niwrnod DECIPHer 2023 'Arloesi Methodolegol mewn Gwyddorau Ymyrraeth Iechyd y Cyhoedd: Datblygu, Gwerthuso, Addasu a Gweithredu'.**



Ym mis Gorffennaf, roeddwn yn ddigon ffodus i gael y cyfle i fynychu cwrs haf byr DECIPHer. Roeddwn wedi dod ar draws y cwrs hwn o'r blaen yn ystod fy PhD, ond doeddwn i ddim yn gallu mynychu, felly pan ddechreuais fy swydd gyda DECIPHer roeddwn i'n gwybod bod hwn yn rhywbeth roeddwn i wir eisiau ei wneud. Cefais fy ysgogi'n arbennig i gymryd rhan gan fy mod yn gwybod y byddai'n hynod ddefnyddiol yn fy swydd bresennol, sy'n cynnwys gwerthuso ymyriadau iechyd y cyhoedd fel rhan o gynllun PHIRST.

Roedd hwn yn gwrs hynod ddiddorol a chynhwysfawr, gyda siaradwyr o DECIPHer ac o sefydliadau allanol. I mi, yr agweddau mwyaf defnyddiol ar y cwrs oedd y sesiynau ar fodolau rhesymeg ac asesiadau gwerthuso.

---

### “Roedd yn gyfle gwych i gwrdd ag eraill sydd â diddordeb ym maes newid ymddygiad ac ymyriadau”

---

Mae'r cwrs yn cynnwys nifer o sesiynau grŵp rhyngweithiol, ac roeddwn bob amser yn edrych ymlaen atynt, gan fod y rhain wedi fy helpu'n fawr i atgyfnerthu'r hyn roeddem wedi bod yn dysgu amdano yn y sesiynau a'i roi ar waith.

Roedd yn gyfle gwych i gwrdd ag eraill sydd â diddordeb ym maes newid ymddygiad ac ymyriadau ac roedd yn cynnig cyfleoedd i ddatblygu gwaith ar y cyd gyda'r rhai sydd â diddordebau ymchwil tebyg. Anogwyd rhwydweithio drwy gydol y cwrs a rhoddwyd digon o gyfleoedd i wneud hyn, boed hynny dros gacennau cri a the, cystadlaethau tennis bwrdd neu'r digwyddiadau cymdeithasol gyda'r nos.

Ar y cyfan, roedd yn wythnos wych a byddwn yn argymhell yn bendant bod unrhyw un sydd â diddordeb mewn newid ymddygiad ac ymyriadau yn ystyried cymryd rhan.

## 4.3 Cefnogi Datblygiad Staff Ymchwil a Gwasanaethau Proffesiynol

Roedd eleni'n nodi llwyddiant pellach i'n staff ymchwil a'n staff gwasanaeth proffesiynol yn eu gyrfaedd ac mae'n bleser gennym eu llongyfarch yma a rhannu rhai o'u profiadau a'u straeon.

O ran llwyddiant ôl-raddedig, dyfarnwyd PhD i Dr Rachel Parker gan Brifysgol Caerdydd am ei gwaith ar ymyrraeth i atal hunan-niwed yn y glasoed a dyfarnwyd PhD hefyd i Dr Amy Bond gan Brifysgol Caerdydd am ei thraethawd ymchwil ar Gynnwys Teuluoedd Incwm Isel mewn Ymyriadau Iechyd mewn Ysgolion: Astudiaeth achos ar Glybiau Bwyd a Chlybiau Hwyl yng Nghymru. Dyfarnwyd PhD i Dr Swetha Sampathkumar (Prifysgol Warwick) am ei thraethawd ymchwil ar Ymyrraeth ffordd o fyw bersonol, rhwng beichiogrwydd i atal Diabetes Mellitus yn ystod beichiogrwydd yn India: Cyd-ddatblygu a Phrofi. Hefyd, enillodd Bethan Pell rhagbrawf Caerdydd 2023 yn y gystadleuaeth Traethawd Ymchwil Tri Munud (3MT).

Cafwyd llwyddiannau nodedig eraill gan Dr Yulia Shenderovich a gafodd ei henwebu ar gyfer Gwobr Dathlu Rhagoriaeth Prifysgol Caerdydd 2023 yng nghategori Seren y Dyfodol – Academydd ar Ddechrau ei Cyrfa. Dyfarnwyd lle i Dr Rebecca Anthony ar raglen Crucible Great Western 4 (GW4) ar Fynd i'r Afael ag Anghydraddoldebau Iechyd a Sbarduno Cyfiawnder Cymdeithasol trwy Rymgddisgyblaeth Radical. Enwebwyd Rebecca hefyd am wobwr fel rhan o seremoni wobrwyo Cymdeithas Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (ACAMH). Fe wnaeth Prifysgol Caerdydd hefyd enwebu tîm ADAPT ar gyfer Gwobr Effaith MRC ar gyfer gwyddoniaeth tîm ar sail y gwaith hwn i ddatblygu canllawiau methodolegol ar gyfer addasu tystiolaeth i gyd-destunau newydd.

Cafodd yr Athro Simon Murphy ei wahodd i fod ar y Bwrdd Cynghori ar gyfer Gwasanaeth Cymorth Ymchwil Arbenigol newydd NIHR ar gyfer Iechyd y Cyhoedd, a chafodd yr Athro James White ei wahodd i fod yn gynghorydd arbenigol yr Uned Atal Cyffuriau ar y Cyd (JCUDU) ar atal plant a phobl ifanc rhag defnyddio cyffuriau i lywio Strategaeth Cyffuriau 10 mlynedd Llywodraeth y DU. O ran paneli ariannu ymchwil, penodwyd Dr Jemma Hawkins i eistedd ar y panel ariannu ar gyfer cynllun ariannu Datblygu Ymyrraeth Iechyd y Cyhoedd y Cyngor Ymchwil Feddygol.

**Isod, fe gawn glywed gan nifer o staff a myfyrwyr sy'n gweithio mewn gwahanol swyddi o fewn DECIPHer a'r rhai sydd wedi cael profiad o interniaethau.**

**Mae Isabel Lang, myfyrwraig PhD DECIPHer, yn ysgrifennu am ei lleoliad tri mis yn y tîm ymchwil Plant, Pobl Ifanc ac Addysg o fewn Ymchwil y Senedd.**



Ar ôl sicrhau cyllid am bedair blynedd arall o astudio gan Gyngor Ymchwil y Gwyddorau Economaidd a Chymdeithasol (ESRC) trwy eu hysgoloriaeth 1+3, cafodd fy ngradd Meistr ei dilyn gan PhD, ac rwyf bellach ar ail flwyddyn y ddoethuriaeth. Mae fy PhD yn edrych ar safbwyntiau myfyrwyr a staff prifysgol ar ddiwylliant prifysgolion a lles myfyrwyr mewn cyd-destun Cymreig gan ddefnyddio cymysgedd o ddulliau, ac mae wedi'i leoli yn Ysgol Gwyddorau Cymdeithas Prifysgol Caerdydd ac yn gysylltiedig â DECIPHer. Rwy'n ddiolchgar iawn bod ysgoloriaeth ESRC 1+3 yn cefnogi myfyrwyr i gymryd amser o'u PhD i ymgymryd ag interniaeth sy'n berthnasol i'w hymchwil, gyda'u cyllid PhD a'u dyddiad cyflwyno yn cael eu hystemyn am gyfnod sy'n cyfateb i'w hinterniaeth.

### **“Mae'r wybodaeth hon yn amhrisiadwy ar gyfer fy PhD a thu hwnt”**

Roeddwn wedi fy nghyffroi i weld yr interniaethau polisi UKRI tri mis yn cael eu hysbysebu gan eu bod yn cyfuno fy niddordeb mewn ymchwil a pholisi. Ar ôl gwneud cais, pan gefais gynnig i ymgymryd â'r interniaeth, cefais fy synnu a'm cyffroi.

#### **Cyfle delfrydol**

Cefais fy rhoi yn y tîm ymchwil Plant, Pobl Ifanc ac Addysg o fewn Ymchwil y Senedd, a chefais groeso ar unwaith. Dyma oedd rai o fy mhrif dasgau:

- Ysgrifennu ymatebion i ymholiadau gan aelodau'r Senedd neu gan eu staff cymorth ymchwil.
- Ysgrifennu briffiau.
- Ysgrifennu erthygl a thaflen ffeithiau i etholwyr ar yr hawl i ofal plant yng Nghymru a Lloegr.

- Anfon e-bost wythnosol at y tîm ymchwil Plant, Pobl Ifanc ac Addysg.
- Mynychu cyfarfodydd pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg wythnosol ar ‘fynediad plant a phobl ifanc anabl i addysg a gofal plant’, sef y prif bwnc ymchwil roedd y pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg yn ymchwilio iddo ar adeg fy interniaeth.
- Mynychu cyfarfodydd tîm mewnol Plant, Pobl Ifanc ac Addysg wythnosol.
- Mynychu gweithdy ar gyfer holl ymchwilwyr y Senedd lle cawsom sgwrs gan un o ohebwy newyddion BBC Cymru am eu rôl.

### Beth ydw i wedi'i ddysgu?

Mae'r interniaeth hon wedi fy nysgu am bwysigrwydd cyflwyno tystiolaeth mewn ffordd gryno a hygyrch, a sut y defnyddir tystiolaeth i lunio polisi a chraffu arno. Hefyd, pwysigrwydd cydweithio rhwng gwahanol grwpiau o bobl (e.e. y cyhoedd, ymchwilwyr a staff mewn sefydliadau trydydd sector) i ddatblygu tystiolaeth y gellir ei defnyddio i wella polisi ac ymarfer. Mae'r wybodaeth hon yn amhrisiadwy ar gyfer fy PhD a thu hwnt, a bydd yn dylanwadu ar y ffordd rwy'n casglu data ac yn cyflwyno canfyddiadau fy ymchwil fy hun.

### Jess Lennon, Cynorthwydd Ymchwil DECIPHER, sy'n rhoi diweddariad ar brosiect SCeTCH, sy'n gofyn:



A allai darparu pecynnau cychwyn e-sigaréts am ddim yn y gwasanaethau digartrefedd helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu?

Mae hyd at 82% o bobl ddigartref yn ysmegu, o'i gymharu â thua 14% o'r boblogaeth ehangach.

E-sigaréts yw'r adnodd mwyaf poblogaidd i roi'r gorau iddi ond yn aml all pobl ddigartref ddim fforddio'r gost gychwynnol. Mae SCeTCH (Treial Rhoi'r Gorau i Ysmegu mewn Canolfannau i'r Digartref) yn dreial rheoledig ar hap mewn sawl canolfan sy'n ceisio cymharu darparu pecyn cychwyn e-sigaréts â gofal arferol mewn sampl o wasanaethau digartrefedd.

- Cafodd y gwaith o gasglu data ei gwblhau ym mis Rhagfyr 2023.
- Fe wnaeth 32 o ganolfannau ledled Cymru, Lloegr a'r Alban gymryd rhan. Fe wnaethom hyfforddi 220 o staff a recriwtio 477 o gyfranogwyr.
- Mae gwaith dadansoddi ar y gweill ac mae ein tîm wedi bod yn pwysu a mesur ar y gwersi a'r heriau.

Y bwriad gwreiddiol oedd cynnal y treial mewn canolfannau dydd, ond mewn ymateb i'r pandemig, symudodd gwasanaethau digartrefedd yng Nghymru i fodel cymorth preswyl yn bennaf. Felly, roedd yn rhaid i ni ehangu terfynau ein cynllun recriwtio i gynnwys canolfannau preswyl. Fe wynebodd y canolfannau a gymerodd ran yn y treial sawl her gan gynnwys diffyg cyllid a phrinder staff. Gallai llawer o ganolfannau posibl fod wedi penderfynu peidio cymryd rhan yn y treial oherwydd hyn.

### “Roedd bod yn wyneb cyfeillgar, ac esbonio'r treial iddyn nhw'n uniongyrchol a meithrin perthnasoedd anfeirniadol, llawn ymddiriedaeth yn allweddol”

Yn aml dyw unigolion sy'n profi digartrefedd ddim yn cael eu cynrychioli'n ddigonol mewn ymchwil, ac yn naturiol, gall y boblogaeth hon fod yn wylriadwus o unigolion a gwasanaethau o'r tu allan yn sgil eu profiadau blaenorol. Drwy'r gwaith recriwtio a'r ymweliadau dilynol treuliais gryn dipyn o amser yn y canolfannau a gyda'r preswylwyr, gan ddatblygu perthnasoedd cyfeillgar a llawn ymddiriedaeth gyda llawer ohonynt. Oherwydd hyn, roedd cyfranogwyr yn fwy tebygol o ddychwelyd ar gyfer asesiadau dilynol. Fe wnaeth preswylwyr eraill fy helpu pan oeddwn yn cael trafferth cysylltu â rhai unigolion. Roedd bod yn wyneb cyfeillgar, gan esbonio'r treial iddyn nhw'n uniongyrchol a datblygu perthnasoedd anfeirniadol yn allweddol.

Roedd yn bwysig ystyried anghenion unigryw'r rhai a gymerodd ran. Er bod gennym brotocol penodol i sicrhau bod y treial yn cael ei gynnal yn yr un modd ym mhob canolfan, roedd yn bwysig bod yn hyblyg ac yn bragmatig o fewn y terfynau hyn. Mae bod yn rhan o SCeTCH wedi bod yn brofiad unigryw a bythgofiadwy. Mae wedi herio'r canfyddiad cyffredin rydyn ni'n aml yn ei chlywed mewn ymchwil neu wasanaethau sydd wedi'u hanelu at unigolion â heriau iechyd a chymdeithasol sylweddol fel bod yn 'bobl anodd eu cyrraedd'. Dangosodd ein cyfranogwyr yn glir eu bod am roi'r gorau i ysmegu, roedd yn hawdd i ni recriwtio ac roedd y cyfraddau dilynol yn dda. Doedden nhw ddim yn 'anodd eu cyrraedd' – mae'n rhaid i ni, fel ymchwilwyr, ddeall anghenion unigryw'r boblogaeth hon a bod yn hyblyg iddynt.





**Cymerodd Megan Hamilton, myfyriwr Meistr Troseddeg a Chyfiawnder Troseddol Rhyngwladol, interniaeth pum mis yn DECIPHer.**



Dechreuais gymryd diddordeb mewn cael gyrfa mewn ymchwil oherwydd fy nghwrs israddedig a'r pwyslais trwm ar ddulliau ymchwil.

Yn ystod fy ngradd Meistr, fe wnes i gwblhau lleoliad 60-awr yn SPARK gyda'r Grŵp Ymchwil Trais. Yn y lleoliad hwn, fe wnes i fynegi diddordeb mewn dysgu mwy am ymchwil ansoddol. Yn sgil hyn, fe wnes i gyfarfod â thîm Gweithredu a Gwerthuso Prosesau Rhaglenni Ymyrraeth Trais yn Ysbytai De Cymru (PREVIP) a dechrau interniaeth pum mis gyda DECIPHer trwy Siop Swyddi Prifysgol Caerdydd.

---

**“Rwyf wedi magu hyder i fynegi fy marn mewn cyfarfodydd a siarad â gweithwyr proffesiynol”**

---

Roedd fy ngoruchwyliwr, Jordan Van Godwin, yn groesawgar iawn ac fe wnaeth sicrhau fy mod yn cael y cyfle i gymryd rhan yn nigwyddiadau DECIPHer a chyfathrebu â thimau ymchwil eraill. Cefais fy annog i ddysgu sgiliau ymchwil ansoddol newydd, fel defnyddio NVIVO, a chefais gymorth i wella'r sgiliau hyn. Ar y prosiect, cymerais ran mewn cyfweiliadau, a'r broses ddadansoddi ac ysgrifennu adroddiadau.

Rwyf wedi magu hyder i fynegi fy marn mewn cyfarfodydd a siarad â gweithwyr proffesiynol. Roedd DECIPHer yn hynod groesawgar; pan oedd gen i unrhyw gwestiwn, roedd staff y tu allan i'm grŵp ymchwil bob amser yn barod i'm cynorthwyo ac ateb fy nghwestiynau. Yn benodol, fe wnes i fwynhau mynychu fforwm DECIPHer lle'r oedd timau DECIPHer eraill yn cyflwyno'r ymchwil roeddent yn gweithio arno.

Mae'r sgiliau y gwnes i eu dysgu a'u datblygu yn fy lleoliad wedi rhoi'r sgiliau i mi ar gyfer gyrfa ym maes ymchwil. Yn ddiweddar, dechreuais fy swydd newydd fel Cynorthwydd Ymchwil gyda'r Grŵp Ymchwil Trais yn SPARK. Rwy'n credu bod fy interniaeth gyda DECIPHer wedi fy helpu i gael fy swydd bresennol.

Byddwn yn argymhell interniaeth gyda DECIPHer yn fawr!

**Cafodd Sneha Saleh, myfyrraig Meistr Seicoleg ym Mhrifysgol Caerdydd, leoliad haf tri mis yn DECIPHer.**



Mae gen i ddiddordeb mawr mewn pobl erioed, eu hymddygiad a deall pam eu bod gwneud y pethau maen nhw'n eu gwneud. Er fy mod wastad yn gwybod fy mod eisiau dilyn gyrfa mewn seicoleg, doeddwn i ddim yn sicr ynghylch pa fath o swydd y byddwn am weithio ynddi. Mae pwyslais mawr ar ymchwil yn y cwrs rwy'n ei wneud ar hyn o bryd, a dyna pryd y sylweddolais fy mod yn mwynhau ymchwil. Fe wnes i sicrhau tri mis o leoliad haf yn DECIPHer gan fod yr ymchwil maen nhw'n ei wneud yn cyd-fynd â fy niddordebau.

Gwnaeth yr amrywiaeth o waith ymchwil sy'n cael ei wneud yn DECIPHer argraff arnaf. Er fy mod yn gweithio'n bennaf ar y prosiect Cymru Iach ar Waith gyda Dr Jemma Hawkins, Dr Kelly Morgan a Dr Sara Long, dywedais hefyd yr hoffwn weithio ar amryw o brosiectau i ddatblygu sgiliau gwahanol. Fe wnaeth Jemma fy nghyflwyno i staff ar brosiectau eraill. O ganlyniad, cefais weithio ar adroddiadau o arolwg ysgolion cynradd diweddar y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion, helpu gyda chwiliadau llenyddiaeth ar gyfer cyhoeddiad a chynorthwyo Sara Long i hwyluso cwrs hyfforddi ar gyfer Cydlynwyr Ysgolion Iach. Fe wnes i hefyd ddysgu sgiliau newydd, er enghraifft mewn ymchwil ansoddol.



---

**“Rwyf bellach yn hyderus yn fy mhenderfyniad i weithio ym maes ymchwil”**

---

Roedd yn brofiad gwych bod mewn amgylchedd gwaith lle'r oeddwn wedi fy amgylchynu gan ymchwilwyr eraill, a oedd yn gyfeillgar iawn a bob amser yn barod i ateb unrhyw gwestiwn. Cefais gyfle hefyd i gwrdd â myfyrrwyr eraill ar leoliadau sy'n gweithio mewn gwahanol ganolfannau ymchwil o fewn Spark. Roedd yn anodd i mi ddod allan o'm cragen gan fy mod yn newydd i'r DU ac fel arfer rwy'n cymryd peth amser i fod yn gyfforddus, ond fe wnaeth DECIPHer fy helpu i gyflymu'r broses honno. Dylwn i sôn bod Jemma yn oruchwyliwr gwych! Roedd hi bob amser yn cadw cysylltiad, roedden ni'n cael cyfarfodydd wythnosol ac roedd hi'n fy nghadw i'n atebol ac yn llawn cymhelliant.

At ei gilydd, rydw i wedi dysgu cymaint o fy amser gyda DECIPHer ac mae gen i gymaint o atgofion gwych. Rwyf bellach yn hyderus fy mod

wedi gwneud y penderfyniad iawn i weithio ym maes ymchwil ac ar hyn o bryd rwy'n gweithio fel Cynorthwydd Ymchwil yn Ysgol Seicoleg Prifysgol Caerdydd. Rwy'n argymhell yn fawr eich bod yn gwneud lleoliad yn DECIPHer.

### Clare Olson, Swyddog Cyfathrebu

Ar ôl fy ngradd mewn Llenyddiaeth Saesneg, arhosais yn Llundain a gweithio fel golygydd copi i gylchgronau merched. Ar ôl genedigaeth fy mhlentyn cyntaf, symudais yn ôl i Gaerdydd a neidio o gwmpas o un swydd weinyddol i'r llall cyn penderfynu beth fyddai fy nghampau nesaf. Gan fod newyddiaduraeth brint yn dirywio doedd hwn yn ymddangos yn opsiwn ymarferol mwyach. Ar ôl genedigaeth fy ail blentyn, dechreuais swydd newydd fel Swyddog Cyhoeddusrwydd yn DECIPHer. Doedd gen i ddim llawer iawn o brofiad o'r cyfryngau cymdeithasol mewn cyd-destun academiaidd, ond dysgais yn y swydd.



### “Yr hyn rwy'n ei hoffi am weithio yn DECIPHer yw eich bod yn cael rhyddid, ac ynghyd â hynny, ymddiriedaeth, i dyfu a dysgu”

Hyd yn oed nawr rwy'n gorfod crafu fy mhen wrth geisio rhannu canfyddiadau cymhleth mewn ffordd atyniadol. Fy llinell sylfaen yw y gall pawb ei ddeall os ydw i'n gallu ei ddeall! Yr hyn rwy'n ei hoffi am weithio yn DECIPHer yw eich bod yn cael rhyddid, ac ynghyd â hynny, ymddiriedaeth, i dyfu a dysgu. Mewn swyddi blaenorol roeddwn i'n cael brieff pendant i'w ddilyn, ond yma rwy'n gallu cynhyrchu syniadau a'u gwireddu o'r dechrau i'r diwedd. Ychydig flynyddoedd ar ôl i mi ddechrau yn y swydd, penderfynwyd bod angen gwefan newydd arnom ni. Gofynnais a allwn i weithio ar y prosiect am y tymor hir gan fy mod eisiau dealltwriaeth fwy trylwyr o ddylunio gwefannau a sylweddolais fy mod i wir yn mwynhau adeiladu gwefannau a dylunio yn gyffredinol.

Y llynedd, symudais i fyny un hicyn o fod yn Swyddog Cyhoeddusrwydd i fod yn Swyddog Cyfathrebu ac rwyf wedi dod yn rheolwr llinell am y tro cyntaf ac eto, diolch i'r systemau cefnogol sydd ar waith yn DECIPHer, mae hwn wedi bod yn ddilyniant hawdd a phlesurus. Ers dechrau gweithio i DECIPHer, rwyf wedi adennill yr hyder oedd gen i yn fy 20au ac wedi darganfod ochr greadigol nad oeddwn yn gwybod oedd gen i.

### Lucy Griffiths, Cynorthwydd Digwyddiadau a Chyfathrebu

Ers oeddwn yn 20 oed rydw i wedi cael mwy o swyddi lletygarwch nag y gallwn eu rhestru yma. Fodd bynnag, ers graddio gyda gradd mewn Astudiaethau Busnes yn 2019, penderfynais ei bod yn bryd cael swydd 'merch fawr' a dechrau manteisio ar y radd honno. Penderfynais gamu ar yr ysgol gorfforaethol drwy wneud cais am swydd Gradd 2 ym Mhrifysgol Caerdydd, ac er mawr syndod i mi, cefais y swydd! Gweithiais fel Cynorthwydd Gweinyddol am ddwy flynedd a hanner ac roeddwn yn ddigon ffodus i gael cyfleoedd i roi cynnig ar ychydig o wahanol feysydd gwaith, ochr yn ochr â fy nyletswyddau o ddydd i ddydd. Yma y penderfynais ar y llwybr gyrfa yr hoffwn ei dilyn - Cyfathrebu!



### “Rwy'n teimlo'n ddiolchgar fy mod yn gallu cyfrannu at hyd yn oed rhan fach o'r ymdrech i geisio cyflawni newid cadarnhaol ac ymwybyddiaeth”

Ar ôl seibiant byr o Gaerdydd mewn ymdrech i ennill profiad cyfathrebu pellach, dychwelais haf y llynedd pan ges i swydd Cynorthwydd Cyfathrebu a Digwyddiadau yn DECIPHer. Ers ymuno â'r tîm, mae wedi bod yn bleser ac yn brofiad gwerth chweil, ac rwy'n ddiolchgar i gael gweithio gydag amrywiaeth mor wych o bobl. Mae natur fy swydd yn caniatáu i mi ymgymryd ag ystod o dasgau amrywiol, gan fy nghadw ar flaenau fy nhraed wrth i mi ddysgu a chyflawni'r swydd iawn gyntaf i mi ei chael ym maes digwyddiadau a chyfathrebu. P'un a ydw i'n helpu i gynllunio a chyflwyno cyrsiau byr, cynnal a chadw gwefannau, dylunio unrhyw beth ar Canva (fy ffefryn personol gan fy mod yn cael defnyddio fy ochr greadigol), neu gynllunio gweithgareddau cymdeithasol ar ran ein tîm, mae yna bob amser ryw beth newydd a ffres i weithio arno.

Mae'r amrywiaeth hwn wedi rhoi cyfleoedd amhrisiadwy i mi ar gyfer dysgu a datblygu sgiliau. Mae gweithio i DECIPHer yn rhoi llawer o foddhad i mi. Mae'n eich ysbrydoli i weld effaith amlwg y cyrsiau, yr ymchwil a phopeth yn y canol, ar lefel leol, a hefyd y cyrhaeddiad rhyngwladol sydd gan y tîm. Rwy'n teimlo'n ddiolchgar i allu cyfrannu at hyd yn oed rhan fach o'r ymdrech i geisio cael newid cadarnhaol ac ymwybyddiaeth wrth fynd i'r afael â materion iechyd y cyhoedd – fel y mae tîm DECIPHer yn ei wneud mor dda. Rwy'n edrych ymlaen at ddyfodol fy siwrnai gyrfa ac yn llawn cyffro i weld beth fydd fy mhennod nesaf yn DECIPHer yn ei gynnyg.

# 5. RHAGLENNI YMCHWIL

## 5.1 Polisi Cyhoedd Iach



**Yr Athro  
Graham Moore**



**Yr Athro  
Amanda Robinson**

Nod rhaglen Polisi Cyhoedd Iach yw:

- i) Darparu tystiolaeth amserol a chadarn i ddylanwadu ar benderfyniadau gan sefydliadau llywodraeth genedlaethol a lleol, er mwyn gwella iechyd y bobl a lleihau anghydraddoldebau.
- ii) Gwerthuso gweithrediad ac effeithiau penderfyniadau polisi ar iechyd ac anghydraddoldebau'r boblogaeth.

Astudiaeth allweddol o fewn y rhaglen bolisi yng nghymau cynnar cylch presennol DECIPHer oedd ein gwerthusiad a ariannwyd gan NIHR o effeithiau rheoliadau'r Gyfarwydddeb Cynhyrchion Tybaco ar ddefnydd pobl ifanc o e-sigaréts. Yn 2023, cyhoeddwyd yr adroddiad terfynol<sup>(1)</sup> ar gyfer yr astudiaeth hon, a oedd yn cynnwys canfyddiadau a oedd eisoes wedi ymddangos mewn adolygiad a oedd yn llywio canllawiau NICE<sup>(2)</sup> a denodd sylw yn y cyfryngau rhyngwladol. Datblygodd y prosiect hwn hefyd nifer o bartneriaethau academaidd allweddol ac yn sgil hyn, roedd gan DECIPHer ran fechan o fewn dyfarniad Partneriaeth Ymchwil Atal gwerth £6m y DU a oedd yn canolbwyntio ar benderfyniadau masnachol iechyd, SPECTRUM. O fewn SPECTRUM<sup>(3)</sup>, roeddem yn cefnogi ehangu arolygon hirsefydlog Pecyn Cymorth Ysmygu ac Alcohol Lloegr i Gymru a'r Alban fel ffynhonnell ddata newydd i lywio trafodaethau a phenderfyniadau polisi. Arweiniodd

partneriaethau a ffurfiwyd drwy'r prosiect hwn hefyd at gyfraniad DECIPHer at ymchwil a oedd yn canolbwyntio ar ddefnyddio e-sigaréts i gefnogi pobl ddigartref i roi'r gorau i ysmegu<sup>(4)</sup>.

Yn ddiweddar, yn sgil y partneriaethau hyn mae DECIPHer wedi cymryd rhan fwy sylweddol mewn consortiwm ESRC newydd gwerth £10m, Behavioural Research UK<sup>(5)</sup> (BR-UK). Mae'r consortiwm newydd hwn wedi'i gyllido am bum mlynedd o fis Tachwedd 2023, a dyma ganolbwynt rhaglen ehangach yr ESRC i feithrin gallu cenedlaethol ar gyfer ymchwil i ymddygiad. Bydd yn cynnal ymchwil rhyngddisgyblaethol i ymddygiad gyda'r nod o gyfrannu at fynd i'r afael â heriau mawr o safbwynt cymdeithas ac o safbwynt polisi. Yr Athro Linda Bauld o Brifysgol Caeredin a'r Athro Susan Michie o Goleg Prifysgol Llundain sy'n arwain BR-UK. Mae'n cynnwys ymchwilwyr ymddygiad o ystod o ddisgyblaethau academaidd mewn wyth prifysgol yn y DU, ynghyd â phartneriaid gan gynnwys Llywodraeth yr Alban, Llywodraeth Cymru, adrannau'r llywodraeth ac asiantaethau yng Ngogledd Iwerddon, Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU, Iechyd Cyhoeddus Cymru, y Labordy Ymchwil Trafnidiaeth a Zinc (cwmni sy'n gweithio gydag entrepreneuriaid). Yr Athro Graham Moore sy'n arwain cangen Cymru o DECIPHer, a bydd yn cyd-arwain Thema Iechyd a Lles mewn partneriaeth â Dr Laura MacGowan yn y Ganolfan Iechyd y Cyhoedd ym Mhrifysgol Queen's Belfast. Mae Thema'r Amgylchedd a Chynaliadwyedd hefyd yn cael ei harwain ar y cyd gan yr Ysgol Seicoleg ym Mhrifysgol Caerdydd.

Un o feysydd gwaith allweddol eraill y rhaglen bolisi oedd y Gwerthusiad parhaus o Ganllawiau Statudol ar gyfer Ymgorffori Ymagwedd Ysgol Gyfan at Iechyd Meddwl a Lles mewn Ysgolion. Ar hyn o bryd, mae hanner y gwaith ar yr astudiaeth dulliau cymysg tair blynedd wedi'i gwblhau er mwyn ceisio deall beth yw effaith y Fframwaith ar les meddyliol, a hefyd y nodweddion o ran pa systemau ac arferion ysgol sy'n gweithio'n dda, ym mha gyd-destun, ac i bwy<sup>(6)</sup>.

1. <https://www.journalslibrary.nihr.ac.uk/hta/WTMH3198#/abstract>
2. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng209/evidence/f-g-cigarettes-and-young-people-pdf-10890777857>
3. <https://spectrum.ed.ac.uk/>

4. <https://www.ucl.ac.uk/news/2021/jun/uk-wide-e-cigarette-trial-help-homeless-quit-smoking>
5. <https://www.ed.ac.uk/usher/behavioural-research-uk>
6. <https://blogs.cardiff.ac.uk/mental-health/cy/defnyddio-dull-ysgol-gyfan-ar-gyfer-iechyd-meddwl-yng-nghymru/>



# Defnyddio dull ysgol gyfan i ymdrin ag iechyd meddwl yng Nghymru

Yn gynyddol, mae ysgolion yn cael eu hystyried fel safleoedd ar gyfer darparu ymyriadau sy'n hybu lles emosiynol da ac yn atal anawsterau iechyd meddwl rhag codi neu waethygu. Mae ymchwil yn ystod y blynyddoedd diwethaf wedi dangos bod ymyriadau iechyd a lles mewn ysgolion yn fwy tebygol o greu newid pan fyddant yn cael eu cyflwyno ar draws y system ysgolion gyfan.

## Beth sydd yn Fframwaith Llywodraeth Cymru?

Mae Fframwaith Llywodraeth Cymru ar Ymgorffori Ymagwedd Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol yn amlinellu'r rhesymeg dros weithredu dull ysgol gyfan o ymdrin â lles meddyliol. Mae'n annog ysgolion i ystyried pa drefnau sydd ganddynt i gefnogi llesiant emosiynol a meddyliol. Mae'n rhaid i bob ysgol yng Nghymru ystyried y Fframwaith wrth ddatblygu eu gweledigaeth, eu strategaethau

a'u polisiâu. Mae Llywodraeth Cymru wedi nodi'n glir nad ydynt yn bwriadu rhoi canllawiau anhyblyg. I gefnogi hyn, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) wedi datblygu adnodd hunanasesu cysylltiedig ac maent yn cynnig mynediad i ysgolion at gydlynedd penodol o Iechyd Cyhoeddus Cymru.

## Beth mae ein gwerthusiad yn ceisio ei gyflawni?

Mae ein tîm o fewn DECIPHer sydd wedi'i ariannu gan Ganolfan Wolfson er Iechyd Meddwl Pobl Ifanc, yn cynnal gwerthusiad o'r Fframwaith. Bydd yr ymchwil yn cynnwys cyfweiliadau gyda phlant, pobl ifanc, staff addysgu a gweithwyr proffesiynol perthnasol sy'n gweithio yn y byd addysg. Byddwn hefyd yn cynnal dadansoddiad o ddata arolwg SHRN a gasglwyd yn genedlaethol mewn ysgolion rhwng 2002 a 2025.

Yn rhan o'r gwerthusiad, siaradodd ymchwilwyr o DECIPHer sy'n gweithio yng Nghanolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc gyda disgyblion ysgolion cynradd ac uwchradd. Gofynnwyd iddyn nhw greu posteri o bobl a mannau 'diogel' yn yr ysgol, ac ystyried pe tasen nhw'n Brifathro, sut basen nhw'n gwella'r ysgol.

### Pe bawn i'n bennaeth am ddiwrnod... Sniadau ar gyfer lles gan ddisgyblion ledled Cymru

Yn 2023, siaradon ni gyda 132 o ddisgyblion ysgol gynradd ac uwchradd yn rhan o'n gwerthusiad o'r dull ysgol gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol a gofyn iddyn nhw, os mai nhw oedd pennaeth eu hysgol, beth fydden nhw'n ei wneud i wella lles y disgyblion. Isod mae crynodeb o'r hyn a ddywedon nhw.

**MANNAU AWYR AGORED**  
Roedd nifer o bobl ifanc eisiau gweld rhagor o fannau awyr agored (a gallu treulio rhagor o amser ynddyn nhw) ar gyfer chwarae yn ogystal â chael lle tawel i ymlacio.

**LLAIS Y DISGYBL**  
Roedd llawer o ddisgyblion eisiau rhagor o gyfleoedd i roi adborth i athrawon a gwneud awgrymiadau. Roeddent nhw hefyd eisiau gweld gweithredu ar yr adborth a'r awgrymiadau. Dywedodd rhai eu bod eisiau gallu llywio rheolau'r ysgol a gweld y rhain yn cael eu gweithredu'n dechaf.

**PERTHNASOEDD**  
Roedd pobl ifanc yn teimlo ei bod hi'n bwysig bod y staff yn parchu'r disgyblion a bod y disgyblion hyn yn parchu'r disgyblion iau. Roeddent nhw am i bob disgybl deimlo ei bod hi'n ddiogel trafod unrhyw broblemau.

**TAI BACH**  
Dymuniad cyffredin oedd sicrhau bod dim bwlio, fandaliaeth a fêpio'n digwydd yn y tai bach. Roedd pobl ifanc hefyd eisiau cael defnyddio tai bach yn ystod gwrsi (yn enwedig merched).

**DARPARIAETHAU LLES**  
Roedd nifer o'r rhai a gymerodd ran am weld mannau lles penodol - neu rai mwy o faint, os oedd rhai ar gael yn barod. Awgrymodd un disgybl fod yr athrawon yn holi'r disgyblion bob dydd sut mae pethau'n mynd, ac roedd disgybl arall eisiau gweld cymorth lles i athrawon.

**GWEITHGAREDDAU HAMDDEN**  
Roedd rhai pobl ifanc eisiau gweld rhagor o weithgareddau allgyrsiol yn cael eu cynnal yn eu hysgol, gan gynnwys mwy o gyfleoedd i ddefnyddio offer chwaraeon ac offerynnau cerdd.

### Mannau Diogel mewn Ysgolion Uwchradd Yn ôl disgyblion ledled Cymru

Yn 2023, buom yn siarad â 98 o ddisgyblion ysgol uwchradd fel rhan o'n gwerthusiad o'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol, a gofyn iddyn nhw greu poster o bobl ddiogel yn eu hysgol. Mae crynodeb o'r hyn a ysgrifennwyd ganddyn nhw isod.

**Roedd disgyblion yn gwerthfawrogi mannau i ddatgwybasgu** a dianc oddi wrth ddsygu, herio cyfoedion neu gael eu monitro gan athrawon. Roedd y mannau dewisol hyn yn aml yn dawel ac yn ddiarffordd, fel tiroedd allanol yr ysgol, o ran natur, y llyfrgell, ystafelloedd cerdd, neu ystafelloedd dosbarth hoff athrawon y disgyblion.

**Ar gyfer bron pawb, roedd mannau gorlawn yn achosi straen**, er enghraifft, neuadd ginio'r ysgol a'r coridorau. Roedd hyn yn ymwneud â'r gofod cyfyngedig a lefel y sŵn. Mewn rhai ysgolion, cafodd hyn ei liniaru ychydig gan wasgaru amseroedd egwyl a newid gwrsi.

**Mewn ysgolion oedd â mwy o ddiogelwch a monitro**, fel defnyddio cerdyn i gael mynediad at y safe a chamerau diogelwch i fonitro unrhyw fwlio ar dir yr ysgol, **roedd disgyblion yn cydnabod bod y rhain yn gwella teimladau o ddiogelwch**.

**I rai disgyblion, roedd toiledau yn fannau gall achosi problemau mewn ysgolion**. Roedd hyn oherwydd eu bod yn ofod ar gyfer fandaliaeth, ac mewn rhai achosion yn gwneud iddyn deimlo'n fudr. **Roedd disgyblion yn rhanedig ynghylch a oedd cael toiledau cynllun agored yn beth positif** oherwydd bod llai o gamddefnyddio'r gofod, **neu'n negatiff** oherwydd diffyg preifatrwydd. **Nododd rhai unigolion fod toiledau yn lle diogel, neilltuedig** i ddianc iddo.

Roedd disgyblion yn cydnabod, i lawer, **fod diogelwch gofod yn cael ei ddylanwadu'n drwm gan y bobl sy'n gysylltiedig ag ef**. Roedd mannau diogel yn hynod personol, megis lle mae unigolyn yn treulio amser egwyl gyda'i frindiau. Roedd mannau annigol yn aml yn gysylltiedig â'r risg o fwlio.



## 5.2 Lleoliadau a Sefydliadau Iach



Ar Athro Simon Murphy



Dr Honor Young

Nod y rhaglen Lleoliadau a Sefydliadau Iach yw datblygu a gwerthuso dulliau'r system ar gyfer gwella iechyd y boblogaeth, yn ogystal â deall y ffordd y maent yn cael eu rhoi ar waith.

Mae gennym ymchwilwyr sy'n gweithio gydag ysgolion a chymunedau ar ystod eang o feysydd blaenoriaeth iechyd, gan gynnwys iechyd meddwl a lles, bwyta'n iach, atal ysmegu, atal camddefnyddio alcohol, iechyd rhywiol a chydberthnasau cymdeithasol iach. Yn gynyddol, mae'r gwaith hwn yn cwmpasu ein rhaglenni ymchwil, gan ddefnyddio gwersi a ddysgwyd o bolisi, perthnasoedd a methodolegau a rhoi hyn ar waith mewn lleoliadau cymhleth.

Yma, rydym yn amlygu nifer o'n prif astudiaethau dros y flwyddyn ddiwethaf.

**Abbey Rowe, myfyrwraig PhD, ar ei gwaith am Rôl ysgolion wrth gefnogi iechyd meddwl pobl ifanc niwroamrywiol.**

Ym mis Hydref 2022, roeddwn wrth fy modd i gael ysgoloriaeth PhD tair blynedd gyda DECIPHer a Chanolfan Wolfson er Iechyd Meddwl Pobl Ifanc. Ei nod cyffredinol yw deall sut y gallai arferion o ddydd i ddydd mewn ysgolion uwchradd gael effeithiau arbennig o bwysig ar iechyd meddwl a lles pobl ifanc niwroamrywiol, yn enwedig y rheini ag Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD).

Fy ngobaith yn y pen draw yw y bydd y prosiect ymchwil yn arwain at ddealltwriaeth a all lywio'r gwaith o ddatblygu polisiau a strategaethau iechyd meddwl sy'n cael eu harwain gan



niwroamrywiaeth i ysgolion ledled Cymru. Mae gweithio o fewn DECIPHer yn yr adeilad SPARK newydd wedi bod yn siwrnai anhygoel hyd yn hyn, gan roi cyfle i mi ddysgu gan weithwyr proffesiynol blaenllaw ym maes iechyd meddwl pobl ifanc. Un o fy uchafbwyntiau oedd mynychu digwyddiadau dysgu rheolaidd lle mae ymchwilwyr yn dod at ei gilydd i rannu eu prosiectau ymchwil a'u trafod yn feirniadol. Rwy'n ddiolchgar fod Sefydliad Wolfson yn ariannu'r astudiaeth drwy Ganolfan Wolfson er Iechyd Meddwl Pobl Ifanc a'i bod yn cael ei goruchwyllo gan dîm gwych o oruchwylwyr rhyngddisgyblaethol, gan gynnwys yr Athro Graham Moore (Gwyddorau Cymdeithasol), Dr Kate Langley (Seicoleg) a'r Athro Anita Thapar (Seiciatreg Plant).

### Gweithio gydag Ysgolion Cynradd

Drwy weithio gydag ysgolion cynradd, mae DECIPHer bellach wedi cwblhau astudiaeth pedair blynedd (2020-2024) a oedd yn edrych ar ddichonoldeb ehangu SHRN i ysgolion cynradd. Roedd blwyddyn olaf yr astudiaeth yn cynnwys peilot o'r Holiadur Amgylchedd Ysgolion (SEQ) a gafodd ei addasu o'r arolwg a ddefnyddiwyd gydag ysgolion uwchradd. Cymerodd cyfanswm o 123 o ysgolion cynradd ran yn yr arolwg. Bydd data'r arolwg hwn yn ein galluogi i edrych ar effeithiau polisi ac arferion ysgolion ar ddeilliannau disgyblion ar draws addysg gynradd. Ar y cyd, roedd y gwaith ansoddol yn edrych ar brofiadau staff a disgyblion o gwblhau'r arolwg myfyrwyr yn 2022/23, yn ogystal ag argymhellion ar gyfer gwneud yr arolygon yn fwy cynhwysol. Mae disgwyl i'r canfyddiadau ansoddol hyn lywio gwelliannau i'r arolwg ac addasiadau ar gyfer gweithgareddau sydd i ddod dros y blynyddoedd nesaf. Mae'r holl adroddiadau a gynhyrchir fel rhan o'r astudiaeth ddichonoldeb ar gael ar-lein.

Ar ôl cwblhau'r astudiaeth, bydd arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion yn cael ei gyflwyno i bob ysgol gynradd prif ffrwd yn ystod hydref 2024. Bydd hyn yn galluogi integreiddio gweithgareddau rhwydwaith yn llawn ymhlith ysgolion cynradd ac uwchradd ar draws y system addysg ac iechyd y cyhoedd genedlaethol. O ganlyniad, bydd cam pedair blynedd nesaf y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion yn galluogi data yn y dyfodol i lunio polisiau sy'n ymwneud â phlant mor ifanc â saith oed ac yn darparu sylfaen dystiolaeth unigryw a pharhaus ar gyfer gwneud, monitro a gwerthuso penderfyniadau ar lefelau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol yng Nghymru.

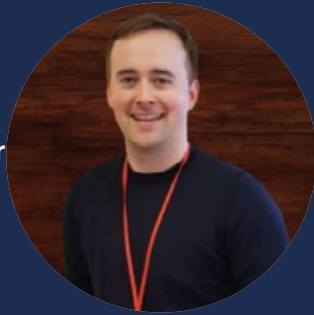


## Gwobr Data Iechyd Meddwl Wellcome

Datblygwyd

Dangosfwrdd Lefel Ysgol  
y Rhwydwaith Ymchwil  
Iechyd Mewn Ysgolion  
fel rhan o brosiect Gwobr  
Data Iechyd Meddwl  
Wellcome ac mae'n un o  
dri phrosiect i gyrraedd  
y Cam Cynaliadwyedd.

Dr Nick Page, Cydymaith  
Ymchwil, sy'n egluro ei gynnydd hyd yn hyn.



Cyhoeddwyd mai enillwyr cyntaf Gwobr Data Iechyd Meddwl Wellcome oedd tîm amlddisgyblaethol (sy'n cael ei arwain ar y cyd gan Dr Jeremy Segrott, Dr Hayley Reed a Dr Nick Page) sy'n ceisio grymuso ysgolion i ddefnyddio data ymchwil i greu amgylcheddau sy'n hybu iechyd. Llwyddodd y tîm, a oedd yn cynnwys aelodau o DECIPHer, y Ganolfan Treialon Ymchwil, a Chanolfan Wolfson er Iechyd Meddwl Pobl Ifanc, i lywio pob un o'r tri cham ariannu i fod yn un o dri thîm buddugol.

Yn ystod y **cam Darganfod**, edrychodd y tîm ar yr hyn a oedd yn dylanwadu ar ganfyddiadau ieuencid o gysylltedd ysgol (fel ffactor amddiffynnol posibl yn erbyn anawsterau iechyd meddwl) gan ddefnyddio data o arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN.

Yn ystod y **cyfnod Prototeipio** roedd y tîm yn gweithio mewn partneriaeth â phobl ifanc, ysgolion, a rhanddeiliaid iechyd y cyhoedd i

gyd-ddatblygu dangosfwrdd deinamig (gyda chymorth gan Dîm Datblygu ac Integreiddio Prifysgol Caerdydd) i alluogi ysgolion i gael mynediad at ddata arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr pwrpasol. Mae'r dangosfwrdd cenhedlaeth gyntaf hwn ar gael i'w weld (wedi'i lenwi gan ddefnyddio data 'ffug') ar wefan DECIPHer. Mae'n galluogi ysgolion i edrych ar batrymau a thueddiadau yn ymatebion (cyfanredol) eu disgyblion i'r arolwg yn ôl rhyw ac oedran ar draws ystod o ddangosyddion allweddol (e.e., iechyd meddwl, defnyddio sylweddau, a chysylltedd ysgol), gan ddarparu cyd-destun pwysig er mwyn gweithredu ar lefel ysgol. Mae'r dangosfwrdd hefyd yn galluogi ysgolion i olrhain newidiadau mewn deilliannau disgyblion dros amser a meincodi yn erbyn cyfartaleddau cenedlaethol i gefnogi gwerthuso lleol.

Yn ddiweddar, dechreuodd y tîm ar **gam Cynaliadwyedd** y prosiect, sy'n cynnwys treialu fersiwn wedi'i diweddarau o'r dangosfwrdd gydag ysgolion yn Ne Cymru. Nod y peilot yw edrych ar yr heriau gweithredu posibl, yn ogystal ag ystyried ehangu a chynllunio ar gyfer cynaliadwyedd hirdymor. Bydd dysgu o'r cam olaf hwn yn helpu i sicrhau bod y dangosfwrdd yn addas at y diben a bod modd ei integreiddio'n effeithiol i'r system iechyd ysgolion yng Nghymru i gefnogi ysgolion yn well i ddatblygu amgylcheddau hybu iechyd.





## 5.3 Cydberthnasau Cymdeithasol Iach



Dr Rhiannon Evans



Dr Jeremy Segrott

Nod y rhaglen hon yw datblygu, addasu a gwerthuso ymyriadau sy'n canolbwyntio ar gydberthnasau plant a phobl ifanc, yn enwedig cydberthnasau o fewn y teuluoedd y maent yn byw ynddynt. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae'r rhaglen wedi parhau i ymestyn cwmpas a nifer y cydberthnasau hynny mae'n eu hastudio. Mae wedi datblygu gwaith gydag ystod o boblogaethau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol, gan gynnwys unigolion sy'n ddigartrefedd a chymunedau Sipsiwn, Roma a Theithwyr.

### Astudiaethau ymyrraeth teuluol

Mae **astudiaeth FLOURISH** yn gwerthuso ymyriadau magu plant ym Moldofa a Gogledd Macedonia. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf rydym wedi cynhyrchu data ar gyd-destun magu plant yn y gwledydd hyn ac wedi cynnal cynllun peilot llwyddiannus o'r rhaglenni.

Ar hyn o bryd, mae Dr Jeremy Segrott yn arwain astudiaeth ddichonoldeb ar gyflwyno'r fersiwn grŵp o'r Rhaglen Magu Plant Cadarnhaol (Tripple P parenting). Mae'r astudiaeth, sydd wedi'i hariannu gan Sefydliad Nuffield, yn edrych ar sut y cafodd y rhaglen ei haddasu i'w ddsbarthu o bell yn ystod y pandemig a nodi pa gamau optimeiddio pellach y gallai fod eu hangen i ddefnyddio'r dull hwn ar gyfer gweithredu yn y tymor hir. Yn dilyn hyn, mae dichonoldeb hap-dreial rheoledig yn y dyfodol yn cael ei brofi mewn pedair ardal yng Nghymru a Lloegr.

Rydym hefyd yn ehangu ein gwaith ar ymyriadau sy'n cefnogi teuluoedd lle mae plant mewn perygl o fynd i ofal. Yn 2023 comisiynwyd DECIPHer a CASCADE gan y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru i werthuso'r rhaglen Camu i'r Adwy. Camu yn Ôl. Mae'r rhaglen hon yn cynnig cymorth arbenigol a hyfforddiant trylwyr

iawn i ofalwyr maeth i ddarparu cymorth ataliol i deuluoedd. Dan arweiniad CASCADE, rydym yn parhau i gyflwyno'r prosiect Family VOICE, sef gwerthusiad ar weithrediad o Gynadledda Grwpiau Teuluol yn y DU.

### Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal

Mae gennym astudiaethau sy'n canolbwyntio ar iechyd a lles plant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal. Yn 2023, cychwynnodd Dr Rebecca Anthony ei **Chymrodoriaeth Ymchwil Ôl-ddoethurol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru (HCRW)**. Bydd yr astudiaeth dull cymysg yn edrych ar brofiad pobl ifanc o deimlo eu bod yn cael eu caru a'u gwerthfawrogi yn eu cydberthnasau, a sut mae hyn yn gysylltiedig ag iechyd meddwl a lles. Yn y cyfamser, mae Lorna Stabler yn parhau â'i hysgoloriaeth **ymchwil PhD ESRC**, sy'n edrych ar anghenion gofalwyr sy'n frodyr ac yn chwiorydd. Unwaith eto, rydym yn dal i ddarparu grantiau ymchwil parhaus, gan gynnwys astudiaeth **Llesiant mewn Ysgolion a Cholegau** sy'n cael ei hariannu gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru dan arweiniad Dr Gillian Hewitt a Dr Sarah MacDonald. Mae'n edrych ar brofiadau ac anghenion unigolion sydd â phrofiad o ofal mewn lleoliadau addysgol yng Nghymru. Ar hyn o bryd rydym wrthi'n datblygu argymhellion ymchwil, polisi ac ymarfer i drosi ein canfyddiadau yn newid y gellir ei roi ar waith.

### Poblogaethau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol

Yn 2023, roedd Dr Rachel Brown, Dr Rhiannon Evans a'r Athro James White yn rhan o dîm o Brifysgol Caerdydd a ddaeth yn ddarparwyr gwerthusiadau cofrestredig ar gyfer y Ganolfan Effaith Digartrefedd. Bellach, maent yn gwneud gwaith i ymgymryd â'u gwerthusiad cyntaf ar gyfer y Ganolfan, gan gynnal hap-dreial rheoledig o **Brofi a Dysgu**, sy'n darparu allgymorth ag arbenigedd iechyd i unigolion digartref. Mae hyn yn adeiladu ar waith parhaus gan y tîm, gan gynnwys ymchwil Dr Rachel Brown a Jess Lennon ar ymyriadau sy'n targedu ysmegu yn y boblogaeth hon (gweler tudalen 11) ac adolygiad systematig yr Athro James White o farwolaethau yn yr un grŵp. Yn ddiweddar, fe wnaeth y Dr Rhiannon Evans gwblhau gwaith ar y cyd â Sipsiwn a Theithwyr Cymru i fapio darpariaeth clefydau trosglwyddadwy ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru er mwyn helpu i lywio'r ddarpariaeth gwasanaeth yn y dyfodol.

**Dr Rebecca Anthony,**  
Cydymaith Ymchwil Ôl-  
ddoethurol, sy'n trafod  
ei chymrodoriaeth  
pedair blynedd  
'Feeling Loved and  
Appreciated', a ariennir  
gan Ymchwil Gofal  
Iechyd Cymru.



Daw'r dyfyniad 'Feeling loved and appreciated...' o ddeunyddiau a grëwyd gan bobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal i amlygu'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw a'u blaenoriaethau ymchwil. Daeth pwysigrwydd teimlo cariad i'r amlwg fel thema glir.

Ychydig iawn ydyn ni'n ei wybod gan blant a phobl ifanc eu hunain am eu profiad o gydberthnasau â phobl fel eu gofalywyr a'u hathrawon. Ar hyn o bryd, mae dros 80,000 o blant a phobl ifanc yn byw mewn gofal awdurdodau lleol yng Nghymru a Lloegr <sup>(1,2)</sup>. Mae ymchwil yn dangos bod hanner y plant a'r bobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal yn wynebu anawsterau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol clinigol arwyddocaol<sup>(3)</sup>. Mae ymchwil yn dangos bod cysylltiad rhwng cydberthnasau cynnes, sensitif ac ymatebol â gofalywyr â chael gwell canlyniadau iechyd meddwl a lles <sup>(4)</sup>. Fodd bynnag, mae llawer o blant mewn gofal yn gorfod symud o un lleoliad i'r llall. Gallai'r newidiadau hyn ei gwneud hi'n anoddach i deimlo eu bod yn cael eu caru a'u gwerthfawrogi ac i ymddiried mewn pobl yn y dyfodol, agweddau sy'n cael eu cysylltu ag iechyd meddwl a lles.

Roedd fy PhD yn canolbwyntio ar ddylanwad cydberthynas person ifanc â'r rhiant sydd wedi eu mabwysiadu. Mae'r Gymrodoriaeth hon yn barhad i'r ymchwil hwnnw, gan ddefnyddio dulliau mwy datblygedig ac edrych ar grŵp ehangach o blant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o'r system gofal. Byddaf yn cynhyrchu adolygiad cwmpasu o'r dystiolaeth ryngwladol sydd ar gael a hefyd yn cynnal cyfweiliadau â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal yng Nghymru. Yn dilyn hyn, bydd pecyn gwaith meintiol sylweddol, a fydd yn cynnwys cynnal dadansoddiad trawstoriadol dro ar ôl tro o arolygon Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Bydd yr agwedd olaf yn defnyddio cronfa ddata SAIL i gysylltu arolygon Iechyd a Lles Myfyrwyr â setiau data gofal cymdeithasol ac iechyd i edrych i weld a all cydberthnasau gymedroli'r cysylltiad rhwng adfyd cynnar ac iechyd meddwl a lles yn nes ymlaen. Bydd dau grŵp o blant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal ledled y DU a grŵp o ofalywyr maeth sydd wedi eu recriwtio a gofalywyr sy'n berthnasau yn cymryd rhan drwy gydol y broses. Bydd y canfyddiadau ar gael i'r cyhoedd, i ymchwilwyr, i sefydliadau awdurdodau lleol ac i elusennau perthnasol trwy gyflwyniadau mewn cynadleddau, gweminarau, podlediadau, crynodeb o'r canfyddiadau a chyhoeddiadau academaidd. Rwyf hefyd yn gobeithio cael cyllid ychwanegol i ddylunio animeiddiad gyda phlant a phobl ifanc i'w rannu'n eang.



1. UK Government. Children looked after in England including adoptions: Reporting year 2022. In: National Statistics, editor. UK, 2022.
2. Welsh Government. Children looked after. In: StatsWales, editor. Cardiff, Wales: Welsh Government, 2022.
3. Sempik J, Ward H, Darker I. Emotional and Behavioural Difficulties of Children and Young People at Entry into Care. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2008;13(2):221-33.
4. Boeldt DL, Rhee SH, Dilalla LF, Mullineaux PY, Schulz-Heik RJ, Corley RP, et al. The Association between Positive Parenting and Externalizing Behavior. *Infant and child development*. 2012;21(1):85-106.

## 5.4 Arloesi Methodolegol mewn Gwyddor Iechyd Cyhoeddus



Dr Jemma Hawkins



Ar Athro Mike Robling

Nod rhaglen ymchwil dulliau DECIPHer yw hybu arloesi methodolegol ar gyfer datblygu, gwerthuso a rhoi ymyriadau ar waith i wella iechyd a lles. Mae hyn yn cynnwys datblygu canllawiau methodolegol a chyflwyno cyrsiau byr i ymchwilwyr, ymarferwyr a llunwyr polisi sy'n seiliedig ar ddulliau. I wybod mwy am y cyrsiau hyfforddi rydym wedi'u darparu dros y flwyddyn ddiwethaf, gweler tudalennau 8-9.

### Cynhyrchu trafodaeth ar iechyd y cyhoedd a gwyddor ymyrraeth systemau cymhleth

Un mecanwaith y mae ymchwilwyr DECIPHer yn ei ddefnyddio i gyfrannu at ddatblygiadau methodolegol mewn gwyddor ymyrraeth gymhleth yw trwy gyhoeddi erthyglau golygyddol a 'phapurau gwyntyllu' methodolegol i ysgogi trafodaeth am ffyrdd o fwrw ymlaen ar gyfer ymchwil ymyrraeth. Yn ystod y 12 mis diwethaf, mae hyn wedi cynnwys cyhoeddi erthygl olygyddol yn edrych ar arferion gorau wrth ddefnyddio canllawiau methodolegol mewn gwyddor ymyrraeth<sup>(1)</sup>. Arweiniwyd yr erthygl olygyddol gan yr Athro Graham Moore mewn cydweithrediad â nifer o gydweithwyr DECIPHer ac eiriolwyr dros ystyried ac esbonio mewn modd mwy beirniadol sut y caiff canllawiau eu cymhwyso o fewn ymchwil ymyrraeth gymhleth.

Mecanwaith arall y mae DECIPHer yn ei ddefnyddio i ddatblygu arloesi methodolegol yw trwy gyhoeddi astudiaethau achos o'r tu mewn i'n hymchwil ymyrraeth. Un enghraifft o

hyn o'r 12 mis diwethaf yw cyhoeddi astudiaeth achos yn manylu ar optimeiddio fframwaith cydgyhyrchu i'w ddefnyddio mewn ymchwil i ymyriadau iechyd y cyhoedd mewn ysgolion<sup>(2)</sup>. Datblygwyd hwn fel rhan o PhD Dr Hayley Reed a'r cyd-awduron oedd y Dr Rhiannon Evans a'r Athro Simon Murphy. Mae'r astudiaeth yn cynnig sawl argymhelliad ar gyfer integreiddio cydgyhyrchu i arfer yn y byd go iawn ar gyfer datblygu ymyriadau yn yr ysgol.

### Adolygu tystiolaeth i lywio polisi ac ymarfer iechyd y cyhoedd

Yn ddiweddar, comisiynodd y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR) ei Dîm Adolygu Iechyd y Cyhoedd newydd. Bu DECIPHer yn llwyddiannus yn y broses gomisiynu fel rhan o dîm dan arweiniad Prifysgol Caerwysg, a hefyd yn cynnwys Prifysgol Birmingham. Dr Rhiannon Evans o DECIPHer fydd Dirprwy Gyfarwyddwr y tîm. Nod y Tîm Adolygu yw cynnal adolygiadau o dystiolaeth iechyd y cyhoedd sy'n ymateb i fylchau gwybodaeth mewn meysydd blaenoriaeth yng nghylchoedd gwaith Rhaglen Ymchwil Iechyd y Cyhoedd y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Gofal. Gall adolygiadau o dystiolaeth iechyd y cyhoedd edrych ar ymchwil ar ystod eang o bynciau, sy'n cael effaith ar iechyd a lles y boblogaeth, naill ai'n gyffredinol neu ar gyfer cymunedau neu grwpiau penodol. Gwaith y tîm fydd cynnal adolygiadau a fydd yn chwilio am ymchwil sydd eisoes wedi'i wneud, ei dynnu ynghyd a'i werthuso. Bydd yr adolygiadau'n cefnogi'r gwaith o nodi cwestiynau ymchwil a all lywio ymchwil iechyd y cyhoedd yn y dyfodol sy'n cael effaith fawr ar bolisi ac ymarfer. Dr Evans fydd yn arwain gwaith y tîm o amgylch anghydraddoldebau iechyd. Mae'r cyllid seilwaith hwn o £1.5 miliwn wedi'i ddyfarnu ar gyfer 2024-2028 (60 mis).



1. Moore G, Evans RE, Hawkins J, Shenderovich Y, Young H. What does 'following the guidance' mean in an era of increasingly pluralistic guidance for the development, evaluation and implementation of interventions?. *J Epidemiol Community Health*. 2023 Dec 1;77(12):753-4.
2. Reed H, Murphy S, Evans R. Optimising a co-production framework for developing public health interventions: application and testing of school-based Research Action Groups. *Health Research Policy and Systems*. 2023 Dec 14;21(1):133.



## Datblygu gallu i ddefnyddio data systemau gofal iechyd mewn treialon clinigol

Mae defnyddio data systemau gofal iechyd presennol (HSD) mewn treialon clinigol yn cynnig manteision sylweddol posibl dros gasglu data pwrpasol gan gyfranogwyr astudiaethau neu ymarferwyr. Gall leihau'r baich ar gyfranogwyr a gweithwyr proffesiynol, caniatáu casglu data mwy cyflawn a dilys, gwneud hynny am lai o gost a chaniatáu i weithgarwch dilynol mwy hirdymor gael ei wneud mewn modd mwy ymarferol a dibynadwy na dulliau traddodiadol.

Fodd bynnag, nid oed defnydd digonol yn cael ei wneud o hyd o'r arloesedd methodolegol hwn mewn ymchwil treialon. Mae tîm TOP-CAT yng Nghaerdydd (dan arweiniad yr Athro Mike Robling a Dr Fiona Lugg-Widger fel dirprwy arweinydd) wrthi'n datblygu adnoddau hyfforddi i gefnogi ymchwilwyr i wneud gwell defnydd o ddata o'r fath mewn treialon. Mae TOP-CAT, a lansiwyd ym mis Ebrill 2023, yn rhan o raglen pum mlynedd sy'n datblygu adnoddau ar gyfer treialwyr a datblygu dulliau pellach a ariennir gan HDR UK.

Rhydychen a Choleg Prifysgol Llundain sy'n arwain y rhaglen waith ar y cyd, gydag ymchwilwyr craidd pellach yn Aberdeen. Un o allbynnau cyntaf TOP-CAT oedd y pecyn hyfforddi PRIMORANT ar sut i feithrin ymddiriedaeth gyda'r cyhoedd wrth ddylunio a chynnal treialon gan ddefnyddio HSD.

Mae'r hyfforddiant, a lansiwyd trwy weminar ym mis Mehefin 2023, mewn cydweithrediad â Rhwydwaith Rheolwyr Treialon y DU a Phartneriaeth Ymchwil Methodoleg Treialon MRCNIHR, ar gael am ddim ar lwyfan dysgu HDR UK Futures. Bydd y don nesaf o gynhyrchion hyfforddi ar-lein sy'n cael eu datblygu gan Gaerdydd yn edrych ar y cymariaethau defnyddioldeb data a dulliau llywodraethu wrth integreiddio HSD mewn treialon.





# 6. CYDWEITHREDIAD, YMGYSYLLTU AC EFFEITHIAU

## 6.1 Gweithio gyda Rhanddeiliaid Ysgolion yn y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

### Beth yw'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion?

Rydym yn bartneriaeth ymchwil-polisi-ymarfer rhwng Prifysgol Caerdydd, Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Rydym wedi ein hintegreiddio'n strategol â Chynllun Rhwydwaith Cymru o Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Llesiant (WNHWPS) sy'n darparu data allweddol ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chyfarwyddwyr Iechyd Cyhoeddus y Byrddau Iechyd i wneud y canlynol:

- Nodi beth sy'n gweithio i hybu iechyd a lles mewn ysgolion.
- Darparu gwasanaethau wedi'u targedu am ddim i'r ardaloedd lle mae'r anghenion mwyaf.
- Hysbysu digwyddiadau rhwydweithio a datblygu proffesiynol ar y cyd.
- Helpu i gefnogi ysgolion i ymateb i flaenoriaethau iechyd a lles eu cymunedau.

Bob dwy flynedd rydym yn cynnal Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion a Holiadur Amgylchedd Ysgol y Rhwydwaith ym mhob ysgol uwchradd sy'n bartneriaid i ni yng Nghymru. Yn dilyn treialon llwyddiannus, rydym bellach yn gallu cynnig casglu data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion gan bob ysgol gynradd prif ffrwd yng Nghymru.

Mae'n data'n cael ei ddefnyddio ar gyfer gweithgareddau gwyliaidwriaeth iechyd y cyhoedd, monitro polisi a gwerthuso ar lefel genedlaethol a lleol, yn ogystal ag i lywio'r gwaith



**Lianna Angel,**  
Cydymaith Ymchwil a Rheolwr Arolwg SHRN

o gynllunio'r camau i wella iechyd a lles ar draws y system iechyd ysgolion yng Nghymru.

Mae bendithion clir i ddata'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion o safbwynt gwasanaeth cyhoeddus gan ei fod yn cefnogi dulliau a arweinir gan ddata o fewn ysgolion a buddion gwasanaeth y GIG (iechyd y boblogaeth) trwy gefnogi gweithgareddau ymchwil a gwerthuso ar draws isadrannau Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Rhwng mis Medi a mis Rhagfyr 2023, cynhaliodd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion ei waith casglu data ym mhob ysgol uwchradd a gynhelir ledled Cymru. Cymerodd 95% o ysgolion uwchradd ran yn y gwaith o weinyddu arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion gyda dros 100,000 o ddysgwyr yn cymryd rhan. Llenwodd 90% o ysgolion Holiadur Amgylchedd Ysgol y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion hefyd, ein cyfradd ymateb uchaf hyd yma!

Rhwng mis Mehefin a Gorffennaf 2024, byddwn yn gwahodd pob ysgol gynradd prif ffrwd i gofrestru ar gyfer casglu data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion. Bydd hyn yn digwydd rhwng mis Medi a mis Rhagfyr 2024.



**Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mae tîm y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion wedi arwain at amrywiaeth fawr o rwydweithiau ymgysylltu a meithrin gallu a oedd yn ymgysylltu ag ymarferwyr, arweinwyr, ymchwilwyr a llunwyr polisi.**



**Maria Boffey  
Rheolwr Cyfnewid  
Gwybodaeth a  
Materion Allanol**

Darparodd y rhwydweithiau hyn gyfleoedd i bobl rannu profiadau, dosbarthu canfyddiadau ymchwil o ansawdd uchel a dysgu gyda'i gilydd er mwyn hyrwyddo dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth gwella iechyd a lles pobl ifanc mewn ysgolion.

Er mwyn helpu ysgolion i ddeall tystiolaeth ymchwil iechyd a sut y gellir ei defnyddio er mwyn gwella iechyd, aethom ati i gynhyrchu gweminarau misol a oedd yn cynnwys fêpio; pontio rhwng ysgol; iselder; a chymorth digidol ar gyfer llesiant. Fe wnaethom hefyd ddarparu briffiau ymchwil a oedd yn cynnwys trais ar sail rhywedd, a lles plant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal.

Fe wnaethom hefyd gynnal cyfres o ddogwyddiadau mewn ysgolion uwchradd ledled Cymru yn ystod haf 2023. Y thema oedd 'Cefnogi ymarfer ysgol a defnyddio data ac ymchwil iechyd a lles yn effeithiol mewn ysgolion'. Rhai o'r prif siaradwyr oedd Llywodraeth Cymru, Estyn ac Arsyllfa Iechyd y Cyhoedd. Darparodd y digwyddiadau hyn gyfleoedd i gyfnewid arferion a rhannu astudiaethau achos wrth ddefnyddio Adroddiadau Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion, ac i ddysgu am ymchwil iechyd gyfredol a gwerth ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth.



Rydym yn parhau i wella gwaith partneriaeth ar gyfer mwy o allbynnau ac effeithiau, gan ymgorffori dull partneriaeth o ddadansoddi data ac allbynnau drwy weithio gyda rhanddeiliaid allweddol gan gynnwys Iechyd Cyhoeddus Cymru, consortia'r byd academaidd, Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru a Llywodraeth Cymru. Mae hyn yn sicrhau bod ein blaenoriaethau ymchwil yn cyd-fynd ag anghenion tystiolaeth cyfredol. Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion bellach wedi'i wreiddio ar draws y system darparu addysg ac iechyd a llesiant ar lefelau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol.

Rydym yn parhau i gryfhau brand ac enw da'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion i gynyddu cymorth partneriaeth ledled Cymru, tra hefyd yn gwella statws ein cyflawniad Cymreig unigryw ar draws y DU ac yn rhyngwladol.

Mae cam nesaf y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion yn ddatblygiad cyffrous sy'n ymwneud ag integreiddio gwaith ysgolion uwchradd a chynradd ar draws y systemau addysg ac iechyd y cyhoedd cenedlaethol. Ein gweledigaeth yw system ymchwil ac arloesi ragorol sy'n rhoi'r cyfle i bawb gyfrannu ac elwa ohoni. Rydym yn parhau i gael ein cydnabod am ein rhagoriaeth o ran arloesi a chyfnewid gwybodaeth ym maes iechyd a lles plant a phobl ifanc, wrth i ni gyfoethogi bywydau plant a phobl ifanc, yn lleol, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol.



## Mae adroddiad newydd gan y Senedd yn holi: Sut gallwn ni atal trais ar sail rhywedd?

Yn ôl yr adroddiad newydd “Sut y mae’n rhaid i ni i gyd chwarae ein rhan: dull iechyd y cyhoedd o atal yr epidemig mewn trais ar sail rhywedd”, mae dwy fenyw yn cael eu lladd gan gyn bartner neu bartner presennol bob wythnos yng Nghymru a Lloegr. Mae ffigurau’n dangos y bydd 1 o bob 3 menyw rhwng 15 a 59 oed yn profi camdrin domestig yn ystod eu hoes. Gan nad yw pob achos yn cael ei adrodd, mae’n anodd gwybod gwir faint y broblem.

Aeth ymchwiliad y Pwyllgor Cydraddoldeb a Chyfiawnder Cymdeithasol ati i edrych sut mae dull iechyd y cyhoedd o atal trais ar sail rhywedd (GBV) yn cael ei roi ar waith yng Nghymru, gan ganolbwyntio’n benodol ar atal sylfaenol ac eilaidd. Roedd rhan o’r ymchwiliad yn cynnwys casglu tystiolaeth trwy ymgynghoriad cyhoeddus a sesiynau gydag arbenigwyr. Ym mis Mehefin 2023, rhoddodd Bethan Pell a Honor Young o DECIPHer, ynghyd ag Alexa Gainsbury ac Emily van de Venter o Iechyd Cyhoeddus Cymru, dystiolaeth lafar i’r pwyllgor. Darparodd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) dystiolaeth ysgrifenedig hefyd.

Yn ôl y gofyn, roedd y cyflwyniad yn tynnu sylw at brosiectau ymchwil perthnasol a oedd wedi’u cwblhau ac sy’n parhau gan gynnwys y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion, ond hefyd Rhyw a Pherthnasoedd Diogel mewn Addysg Bellach (SaFE); Ymyriadau yn yr ysgol i Atal Trais wrth Ddêtio ac Mewn Perthnasoedd a Thrais ar sail Rhyw (STOP:DRV-GBV), adolygiad systematig, ymhlith eraill.

Roedd yr adroddiad terfynol yn cynnwys 12 argymhelliad, ac yn dod i’r casgliad hwn: Credwn mai anghydraddoldebau cymdeithasol sydd wrth wraidd yr epidemig hwn, a’r pwysicaf ohonynt yw anghydraddoldeb rhwng y rhywiau Fel egwyddor gyffredinol, mae’n rhaid gweithredu polisiau sy’n hyrwyddo cydraddoldeb rhwng y rhywiau.

Dywedodd Dr Honor Young: ‘Rydym yn gobeithio y gall ein hymchwil academiaidd barhaus gefnogi dull iechyd y cyhoedd o fynd i’r afael â thrais ar sail rhywedd gan gynnwys aflonyddu rhywiol a homoffobig a bwlio trawsffobig, ac annog llunwyr polisi ac ysgolion i gymryd golwg hirdymor ar y mater pwysig hwn.’



# Mae data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion yn llywio canllawiau Iechyd Cyhoeddus Cymru ar e-sigaréts.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi canllawiau newydd ar gyfer ysgolion uwchradd i helpu i fynd i'r afael â'r cynnydd mewn defnydd pobl ifanc o e-sigaréts.

Mae'r canllawiau'n darparu gwybodaeth allweddol i ysgolion am e-sigaréts a'r defnydd ohonynt (sy'n aml yn cael ei alw'n 'fepio') ymhlith pobl ifanc, yn ogystal â chamau y gall ysgolion eu cymryd i fynd i'r afael â'r defnydd o e-sigaréts. Mae'n defnyddio data o arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, sy'n dangos bod defnydd pobl ifanc 11-16 oed o e-sigaréts yng Nghymru wedi cynyddu yn y blynyddoedd diwethaf.

Nodwyd yn arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion 2021/22 hefyd:

- Roedd 1 o bob 5 dysgwyr oed uwchradd (20%) o Flwyddyn 7 i 11 wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts.
- Dywedodd 5% o ddysgwyr oed uwchradd eu bod yn defnyddio e-sigaréts yn rheolaidd (y diffiniad o hyn yw o leiaf unwaith yr wythnos).
- Roedd dysgwyr Blwyddyn 11 yn fwy tebygol o ddefnyddio e-sigaréts o leiaf unwaith yr wythnos (14%) o gymharu â dysgwyr Blwyddyn 7 (1%).
- Dysgwyr oed uwchradd o deuluoedd llai cefnog oedd fwyaf tebygol o fod wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts a'u defnyddio'n rheolaidd.
- Dywedodd cyfran uwch o ferched blwyddyn 7 i 11 (7%) eu bod yn defnyddio e-sigaréts o leiaf unwaith yr wythnos o gymharu â bechgyn (4%). Ymhlith pobl ifanc a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, dywedodd 8% eu bod yn defnyddio e-sigaréts o leiaf unwaith yr wythnos.<sup>1</sup>

Ymhlith y camau a awgrymir i ymateb i ddefnydd o e-sigaréts a mynd i'r afael ag ef, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynghori ysgolion i gymryd deg cam allweddol mewn perthynas ag e-sigaréts.

O'u defnyddio ochr yn ochr â meysydd blaenoriaeth eraill fel rhan o'u darpariaeth cwricwlwm a gweithredu ymagwedd ysgol gyfan at Iechyd a Lles, mae'r camau gweithredu hyn yn cynnwys:

- Defnyddio [dangosfwrdd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion](#) i ddeall sut mae ymddygiad o ran y defnydd o e-sigaréts yn eu hysgol yn cymharu ag ardaloedd eraill a Chymru gyfan.
- Defnyddio adroddiad cenedlaethol y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion ar Iechyd a Lles Myfyrwyr ochr yn ochr ag adroddiad Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion pob ysgol i helpu i nodi proffil oedran ymddygiad defnyddio e-sigaréts a chynllunio darpariaeth y cwricwlwm yn unol â hynny.
- Parhau i gymryd rhan yn arolygon ysgolion y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion i helpu i adeiladu darlun o ymddygiadau ysmegu a defnyddio e-sigaréts ac ymatebion a sut maent yn esblygu.

Dywedodd Arweinydd a Dadansoddwr Gwyddonol Dros Dro'r Rhwydwaith, Dr Nick Page:

'Mae'r canllawiau hyn yn enghraifft wych o sut mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion yn cefnogi ymdrechion i wella Iechyd y cyhoedd ledled Cymru drwy ddarparu data y gellir gweithredu arno ynghylch defnydd pobl ifanc o e-sigaréts. Un o brif gryfderau data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion yw ei fod yn darparu tystiolaeth ar lefelau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol, gan alluogi ysgolion i nodi anghenion Iechyd a Lles dysgwyr a thargedu camau gweithredu priodol.'

Roedd arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2023, a oedd yn agored rhwng mis Medi a mis Rhagfyr, yn cynnwys cwestiynau ychwanegol ar e-sigaréts untro a chanfyddiadau o niwed. Bydd y data hwn, sydd ar gael yn ystod gwanwyn 2024, yn ychwanegu at y sylfaen dystiolaeth bresennol ynghylch defnydd pobl ifanc yng Nghymru o e-sigaréts ac yn llywio strategaethau ataliol yn y dyfodol.'

<sup>1</sup> Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Page, N., Angel, L., Ogada, E., Young, H., Murphy, S. (2023) Nghymru: Canfyddiadau Allweddol o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr Ysgolion Cynradd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2022/23 <https://www.shrn.org.uk/cy/data-cenedlaethol/>



## 6.2 Gweithio gyda'r cyhoedd ac ALPHA

### ALPHA

Mae ALPHA, ein grŵp cynghori pobl ifanc, wedi parhau i chwarae rhan bwysig yng ngwaith y Ganolfan. Mae mewnbwn ALPHA, sy'n grŵp ymchwil cynghorol o bobl ifanc 14-25 oed, yn helpu i sicrhau bod ymchwil DECIPHer yn berthnasol i bobl ifanc a'u hanghenion.

Ochr yn ochr â darparu mewnbwn ar brosiectau ymchwil penodol, un ffofws allweddol i'r cyfarfodydd ALPHA dros y flwyddyn ddiwethaf oedd cynnwys aelodau'r grŵp wrth lunio cynlluniau ar gyfer cam nesaf DECIPHer, a'n cais yn y dyfodol agos i adnewyddu cyllid y ganolfan. Mae hyn yn cynnwys adolygu ein blaenoriaethau ymchwil strategol, a sut rydym yn parhau i ddatblygu cyfranogiad y cyhoedd yn ein holl weithgareddau.

Un deiliant pwysig o'n gwaith gydag ALPHA eleni yw cynhyrchu fideo animeiddiedig newydd yn hyrwyddo gwaith y grŵp, sy'n rhan o weithgarwch recriwtio parhaus i ddenu aelodau



newydd. Ym mis Chwefror 2024, daethom ag aelodau ALPHA a staff a myfyrwyr o DECIPHer ynghyd i weld fersiwn derfynol yr animeiddiad, ac mae modd ei weld ar wefan DECIPHer.





**Ymunodd Kirsten MacKay â DECIPHer yn 2021, gan weithio fel Gweinyddwr Ymchwil i'r tîm y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion.**



Cefais fy nenu i'r swydd gan ffocws y tîm ar iechyd a lles plant ond, heb gymhwyster Meistr, doeddwn i ddim yn siŵr ynghylch fy rhagolygon ar gyfer dilyniant gyrfa. Fe wnaeth natur gydweithredol a chefnogol tîm y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion a'r ganolfan DECIPHer ehangach fy annog a'm galluogi i fanteisio ar gyfleoedd a chael gwybodaeth a phrofiad gwerthfawr.

Ar ôl cynorthwyo gydag un o sesiynau grŵp cynghori ymchwil ALPHA, cefais contract rhan amser ar wahân fel Gweithiwr Ieuenctid Sesiynol y grŵp. Mae'r swydd hon, lle rwy'n gweithio'n agos gyda'r tîm cynnwys y cyhoedd ac ALPHA, wedi rhoi gwell dealltwriaeth i mi o gynnwys y cyhoedd a chyd-gynhyrchu, ac wedi magu fy hyder a'm sgiliau wrth ymgysylltu'n uniongyrchol â phobl ifanc yng nghyd-destun ymchwil iechyd y cyhoedd. Mae hefyd wedi bod yn wych cymryd rhan mewn rhai o'r prosiectau cyffrous sy'n digwydd yn DECIPHer ac o'i amgylch!

Yn ddiweddar, fe wnaeth y ddealltwriaeth a'r sgiliau gwerthfawr rwyf wedi'u hennill yn DECIPHer fy helpu i sicrhau fy swydd newydd fel Swyddog Cyfranogiad Ieuenctid ar y Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant (CPAG). Drwy weithio ar brosiect newydd Cost y Diwrnod Ysgol y sefydliad yng Nghymru, rwy'n ymgysylltu â dysgwyr, eu teuluoedd a'r gymuned ysgol ehangach i edrych ar effaith tlodi mewn ysgolion a dod o hyd i ffyrdd creadigol o wella ymwybyddiaeth, agweddau a pholisïau ynghylch costau ysgol a'r pwysau y mae'r rhain yn ei roi ar deuluoedd. Un agwedd fawr ar y rôl yw cynnal ymchwil sy'n cael ei arwain gan gyfranogwyr a chydweithio gyda phobl ifanc i gyd-gynhyrchu ein hymchwil, ein strategaethau ymgysylltu a'n cynlluniau gweithredu. Mae fy mhrofiad o weithio yn DECIPHer wedi bod yn amhrisiadwy i'r swydd newydd hon, lle rydw i'n elwa o'r wybodaeth a'r profiad a gefais o ran dylunio arolygon, ymgynghori a rhanddeiliaid, casglu data, adroddiadau adborth ac ymchwil sy'n cael eu harwain gan gyfranogwyr, a'i gydgyhyrchu â nhw.

Gan gydnabod gwerth gweithio gyda DECIPHer a fy mod yn mwynhau gweithio yno, rwyf wedi parhau â'm rôl yn ALPHA a'r tîm cynnwys y cyhoedd, gan weithio'n rhan-amser o amgylch fy rôl newydd yn CPAG.

## Grŵp Llywio Cynnwys y Cyhoedd

Mae ein Grŵp Llywio Cynnwys y Cyhoedd (PISG) parhaus yn defnyddio sefydliadau ar draws seilwaith ymchwil Cymru a sefydliadau sy'n gweithio ym maes plant a phobl ifanc,

gan gynnwys swyddfa Comisiynydd Plant Cymru a sefydliadau trydydd sector. Mae'r grŵp yn cyfarfod bob chwarter i ddatblygu strategaethau cydweithio ac mae wedi llunio ein Strategaeth Cynnwys y Cyhoedd. Mae cyfarfodydd dros y flwyddyn ddiwethaf wedi adolygu cynnydd yn erbyn amcanion y strategaeth ac wedi rhoi mewnbwn ar gynlluniau ar gyfer cynnwys y cyhoedd fel rhan o'n cais i adnewyddu'r cyllid i'r ganolfan.

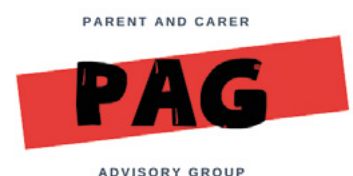
Yn ddiweddar, fe wnaethom ehangu aelodaeth y PISG i gynnwys cynrychiolwyr o ALPHA, sydd wedi dod â dealltwriaeth werthfawr i'r grŵp. Rydym yn ddiolchgar i holl aelodau PISG am eu cefnogaeth a'u cyngor, wrth adolygu cynnydd dros y flwyddyn ddiwethaf, ac wrth adnewyddu ein gweledigaeth ar gyfer Cynnwys y Cyhoedd yn y dyfodol.



## Cynnwys rhieni a gofalwyr

Mae gwaith wedi parhau ar ddatblygu grŵp cynghori newydd o rieni a gofalwyr. Mae'r grŵp hwn yn ategu ein grŵp ALPHA

presennol o bobl ifanc, gan ein galluogi i wreiddio barn rhieni a gofalwyr wrth gynllunio a chynnal astudiaethau. Fel rhan o'n hymdrechion i amrywio cyfranogiad y cyhoedd o fewn DECIPHer, rydym hefyd wedi bod yn creu cysylltiadau newydd gyda grwpiau cymunedol. Er enghraifft, mae ein hastudiaeth ddichonoldeb ar gyflwyno'r Rhaglen Rhianta Cadarnhaol (Tripple P) o bell wedi ffurfio partneriaeth â grŵp rhieni yn Abertyswg, Cwm Rhymni. Mae'r grŵp – sy'n rhan o Rwydwaith Rhieni Sir Caerffili, wedi gweithio gyda'r tîm ymchwil i adolygu strategaethau ar gyfer addasu ymyriadau wyneb yn wyneb ar gyfer darparu o bell. Mae hefyd wedi helpu i lunio offer casglu data ymchwil, gan gynnwys cwestiynau o fewn y gwerthusiad economaidd o iechyd.



## Arloesi methodolegol mewn ymchwil iechyd y cyhoedd

Mae ymchwilwyr yn y Ganolfan wedi cyhoeddi sawl papur sy'n gwneud cyfraniadau pwysig i arloesi methodolegol o ran cynnwys y cyhoedd mewn ymchwil ar iechyd y cyhoedd. Er enghraifft, Roedd gwaith yr Athro Graham Moore yn manylu ar sut y datblygodd rhaglen ymchwil ddulliau cyfranogol i integreiddio barn pobl ifanc ag anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD) ac awtistiaeth mewn gwaith yn edrych ar les emosiynol unigolion niwroamrywiol. Yn yr un modd, mae gwaith a gyhoeddwyd gan Dr Hayley Reed yn cynnwys papur diweddar yn disgrifio sut y cafodd y fframwaith cydgynhyrchu ei optimeiddio er mwyn datblygu ymyriadau iechyd y cyhoedd yng nghyd-destun grwpiau gweithredu ymchwil mewn ysgolion. Mae Dr Jeremy Segrott wedi cael cyllid gan Gronfa Symudedd Taith i gydweithio â'r Dr Ina Koning yn VU Amsterdam, ac un o'r prif bethau y byddant yn canolbwyntio arno fydd cynnal adolygiad llenyddiaeth o ddulliau cyfredol o gynnwys y cyhoedd wrth ddatblygu a gwerthuso ymyriadau atal yn seiliedig ar deuluoedd.

**Er mwyn ehangu ein gwaith cynnwys y cyhoedd yn DECIPHer, rydym wedi cyflwyno dwy swydd cyfrannwr cyhoeddus newydd i ddarparu cyngor a chymorth ar gyfer llywodraethu'r Ganolfan a'r strategaeth cynnwys y cyhoedd. Gyda chefnogaeth gan ein harweinydd academiaidd ar gyfer cynnwys y cyhoedd, Dr Hayley Reed, cafodd yr unigolion canlynol eu cyflwyno i'r Ganolfan.**

### Martin Rolph

Cyflwynwyd safbwyntiau newydd drwy recriwtio'r cyfrannwr cyhoeddus profiadol ychwanegol, Martin Rolph, drwy Dîm Galluogi Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.



Rwy'n gyfrannwr cyhoeddus, ac yn ddiweddar rwyf wedi cyflawni rolau cynnwys y cyhoedd a chleifion (PPI) ym maes ymchwil iechyd, gan wneud hynny yng Nghymru yn bennaf. Ymunais â DECIPHer ym mis Mawrth 2024 ac rwy'n un o gyd-ymgeiswyr cais DECIPHer am gyllid yn y dyfodol.

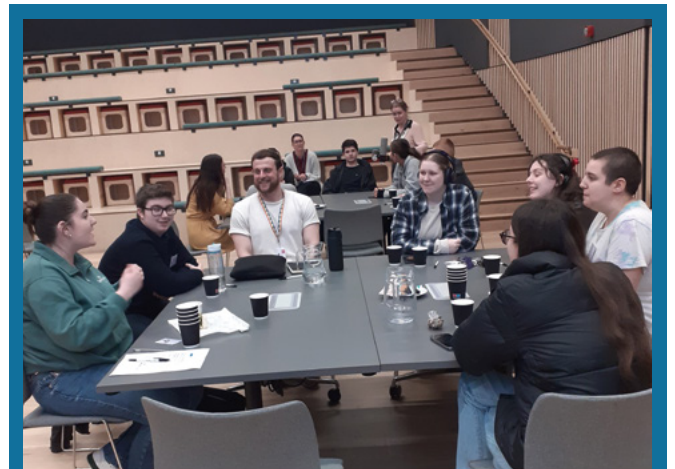
Rwy'n meddwl bod prif waith DECIPHer (ond nid ei unig waith) sy'n canolbwyntio ar gydraddoldeb iechyd, ac ar ganlyniadau iechyd plant a phobl ifanc, ac arloesi methodolegol, yr un mor gyffrous i gyfrannwr cynnwys y cyhoedd a chleifion ag y mae i ymchwilwyr sy'n gysylltiedig â'i waith amrywiol.

## Praveena Pemmasani

Mae un o'n dau gyfrannwr cyhoeddus sydd wedi cael eu henwi yn ymuno â'r tîm o'n grŵp cynghori pobl ifanc hirsefydlog, ALPHA.



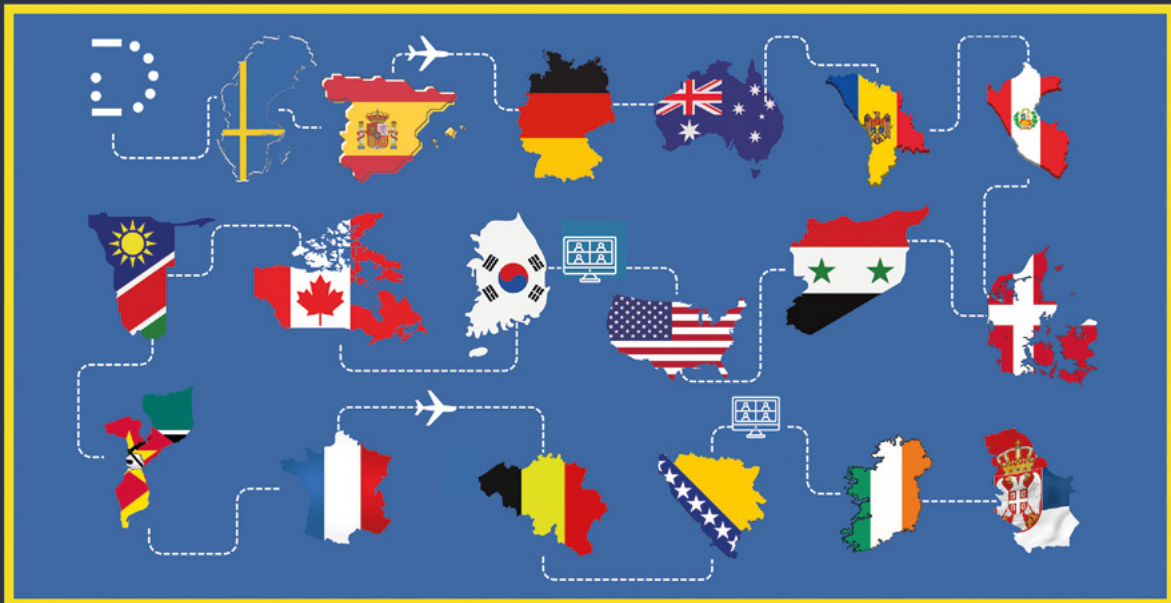
Ar ôl pum mlynedd o ymwneud ag ALPHA, yn ddiweddar rwyf wedi ymgymryd â rôl cyfrannwr cyhoeddus gyda DECIPHer. Fel myfyriwr meddygol yn y bedwaredd flwyddyn, rwy'n angerddol am ymchwil iechyd y cyhoedd a'i bosibiliadau o ran atal clefydau a meithrin lles. Trwy ALPHA rwyf wedi bod yn ymwneud â phrosiectau amrywiol, gan gynnwys SHRN, MoodHwb, a'r Ganolfan Dystiolaeth COVID-19, ac wedi cynrychioli'r grŵp cynghori ieuencid yn y Rhwydwaith TRIUMPH a ariennir gan UKRI a gyd-gynhyrchodd ymchwil ar iechyd meddwl pobl ifanc. Mae mor gyffrous i gael integreiddio fy mhrofiadau o ymchwil plant a phobl ifanc a chymryd rôl ehangach mewn amgylchedd mor arloesol.



*Ym mis Chwefror 2023, cyfarfu aelodau ALPHA ag ymchwilwyr DECIPHer yn SPARK i drafod prosiectau ymchwil yn y dyfodol.*

# 7. DATBLYGU CYDWEITHREDIAD AC YMGYSYLLTU RHYNGWLADOL

## Cysylltiadau Rhyngwladol 2023-24



### Addysgu

**Mai - Mehefin 2023** Cyflwynodd Graham Moore a Jemma Hawkins gwrs byr doethurol yn Sefydliad Karolinska yn **Stockholm**, gan helpu myfyrwyr PhD i ddefnyddio dulliau ymchwil (gan gynnwys rhai a gafodd eu datblygu yng Nghymru) mewn amrywiaeth o feysydd pwnc.

Addysgodd Dr Yulia Shenderovich sesiwn ar werthuso prosesau ar gyfer y prosiect Cryfhau Systemau Cymorth Cymdeithasol ar gyfer Pobl Ifanc Mudol a Ffoaduriaid Mewn Addysg Uwchradd (SURE), ym Mhrifysgol Ymreolaethol **Madrid**.

Mis **Gorffennaf 2023** Rhoddodd Graham a Jemma dair darlith ar ddatblygu a gwerthuso ymyriadau iechyd y cyhoedd digidol yn Ysgol Haf Iechyd y Cyhoedd Digidol gyntaf Campws Gwyddoniaeth Leibniz yn **Bremen**.

Cyflwynodd Yulia a Swetha Sampathkumar *Safbwyntiau Byd-eang ar raglenni iechyd meddwl* i gynulleidfa ryngwladol o fyfyrwyr Meistr a PhD ac ymarferwyr yn Ysgol Haf Wolfson.

Mis **Awst 2023** Cyflwynodd Rachel Brown a Rhiannon Evans gwrs pwrpasol ar werthuso prosesau ar-lein i ymchwilwyr ym Mhrifysgol **Monash**.

Mis **Medi 2023** Cyflwynodd Yulia hyfforddiant ym **Moldofa** ar werthuso prosesau i rwydwaith Moldofa o glinigau iechyd sy'n ystyriol o bobl ifanc.



## Parhaodd y dysgu

Mis **Medi 2023** Daeth tri chydweithiwr o Universidad Peruan Cayetano Heredia ym **Mheriw** i'n cyrsiau byr arbenigol undydd ym Mhrifysgol Caerdydd.

Mis **Tachwedd 2023** Cyflwynodd Jemma ddwy ddarlith wadd ar ddulliau ar y cyd ym maes gwyddor ymyriadau cymhleth yn y Labordy Atal yn **Copenhagen** ac yng Nghanolfan Ymchwil Technoleg Iechyd a Lles Coleg y Brifysgol VIA yn **Aarhus**. Cyflwynodd ddsbarth meistr hefyd ar ymyriadau cymhleth i fyfyrwyr PhD ym Mhrifysgol Aarhus.

Mis **Mawrth 2024** Rhoddodd Graham seminar ar fframwaith MRC-NIHR ym Mhrifysgol **Copenhagen**.

## Gwahoddiadau, cyfraniadau a gwobrau

Mis **Ebrill 2023** Gofynnwyd i Bethan Pell a Sara Long fod yn fentoriaid ar gyfer Grant Rhaglen **Syria** CARA.

Mis **Mai 2023** Ymwelodd Rhiannon a Honor Young â **Namibia** i weithio ar gynllun peilot Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion Namibia.

Mis **Mehafin 2023** Dyfarnwyd Cymrodoriaeth Churchill i Rhiannon a wnaeth ei galluogi i deithio er mwyn ymchwilio i arloesi mewn perthynas ag atal hunanladdiad ymhlith pobl ifanc sydd wedi cael profiad o'r system ofal. Fel rhan o'r ymchwil hwn, ymwelodd â **Colorado** ym mis Medi a **Seoul** ym mis Rhagfyr.

**Gorffennaf 2023** Cyfarfu Rachel â Tim Aubry o Brifysgol **Ottawa** i drafod y posibilrwydd o gydweithio ar ymchwil digartrefedd. Hefyd, cafodd Rachel ei gwahodd i gyd-oruchwylio cais PhD ym Mhrifysgol **Aarhus**.

Mis **Hydref 2023** Cyrhaeddodd Rebecca Anthony restr fer gwobr Ymchwil ar Effaith Digidol yng Ngwobrau Cymdeithas Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed.

Mis **Ionawr 2024** Gwahoddwyd Jeremy Segrott i fod yn asesydd ar gyfer y Ceisiadau i fod yn Athro Cyswllt, Adran Iechyd y Cyhoedd ym Mhrifysgol **Aarhus**.

Mis **Mawrth 2024** Trefnodd Yulia, Jess Lennon a chydweithwyr, gyda Yulia yn Brif Ymchwilydd, weithdai yn **Pemba** i rannu canfyddiadau'r prosiect cysylltiedig *Shared Visions of a Good City: Host and internally displaced persons (IDP) perspectives in Cabo Delgado [Mozambique]*.

## Cynadleddau a Chyflwyniadau

Mis **Mehefin 2023** Aeth Kelly Morgan i 22ain Cyfarfod Blynyddol The International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity (ISBNPA) yn **Uppsala**.

Mis **Medi 2023** Cyflwynodd Abbey Rowe ei phoster *Exploring school-level variations in depression, anxiety and wellbeing outcomes for adolescents with ADHD symptoms* yng Nghyfarfod Blynyddol EUNETHYDIS yn **Montpellier**.

Cyflwynodd Yulia *Reflections on stakeholder consultations within the adaptation process for a family-focused intervention for adolescents and their caregivers ac Adapting a violence prevention parenting programme as part of scaling-up* yng nghynhadledd ryngwladol ISPCAN yng Nghaeredin.

Rhoddodd Kelly gyflwyniad ar yr astudiaeth CHARMING a rhoi ar waith ymchwil ar weithgarwch corfforol i wella iechyd yng nghynhadledd HEPA Europe, **Leuven**.

Mis **Hydref 2023** Rhoddodd Yulia gyflwyniad ar-lein yn symposiwm 'Magu Plant mewn Argyfwng' ym 14eg Cynhadledd a Chyfarfod Aelodau EUSPR yn **Sarajevo**, lle rhoddodd Jemma ac Elinor Coulman gyflwyniadau ar-lein hefyd ar brosiect gwerthuso PHIRST Insight gyda Scottish Borders.

Fe gyflwynodd Jeremy 'The Importance of Implementation: Findings from a Process Evaluation of the Kiva Programme' yn Fforwm Gwrth-Fwlio y Byd, **Gogledd Carolina**.

Mis **Rhagfyr 2023** Cyflwynodd Yulia raglenni Magu Plant: Safbwynt byd-eang' yng Nghyfarfod Is-adran Iechyd y Boblogaeth ym Mhrifysgol Caerdydd i ymchwilwyr ar-lein o Brifysgol Caerdydd a Phrifysgol **Utah**.

Mis **Ionawr 2024** Rhoddodd James White a Graham gyflwyniad ar-lein i'r *Gymdeithas cannabis, ar nerth cannabis, canabidiol, a defnydd synthetig o ganabinoïdau gydag iechyd meddwl pobl ifanc y DU* i Goleg Prifysgol **Dulyn**.

Mynychodd Kelly Gydweithrediad Gweithgaredd Corfforol **Texas** i ddod o hyd i gyfleoedd ar gyfer cydweithredu rhyngwladol ym maes gweithgarwch corfforol.

Mis **Chwefror 2024** Roedd Yulia, Rhiannon, Graham, Swetha ac Emma Wassell yn bresennol yng nghyfarfod consortiwm FLOURISH yn **Belgrade**.

Mis **Mawrth 2024** – Rhoddodd Dr Kelly Morgan gyflwyniad ar Mindset TEAMS yn Uwchgynhadledd Addysg y Byd.

Rhoddodd Dr Nick Page gyflwyniad i ymwelwyr o Brifysgol Talaiith **Mississippi** ar ymchwil DECIPHER/Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion ar ddefnydd pobl ifanc o dybaco.



# Dr Rhiannon Evans sy'n siarad am Ddatblygu Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion Namibia



Dr Rhiannon Evans



Dr Honor Young

Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion Namibia UNICEF a phartneriaid ariannu eraill sy'n ariannu'r peilot sy'n mynd rhagddo. Ein tasg gyntaf yn ystod yr ymweliad oedd cynnal gweithdy gyda 30 o bartneriaid o UNAM, y Gweinidogaethau, sefydliadau trydydd sector a phartneriaid ariannu i flaenoriaethu materion iechyd cyfoes y mae plant a phobl ifanc yn eu hwynebu yn Namibia. Ein ffocws nesaf oedd sefydlu gweithgor technegol i drosi allbynnau'r gweithdy yn arolwg a dechrau ffurfio'r rhwydwaith.

Ym mis Ebrill 2022, daeth chwe Chymrawd y Gymanwlad o Namibia i ymweld â DECIPHer. Trefnwyd y cynllun gan Brosiect Phoenix a threuliodd y Cymrodwr dri mis yn cydweithio â chydweithwyr o Brifysgol Caerdydd i rannu syniadau ar sut i gefnogi grymuso merched mewn addysg. Yn ystod ymweliad y Cymrodwr, dysgon nhw am Rwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion Cymru (SHRN) a dechrau ystyried sut y gallent roi dull tebyg ar waith yn Namibia. Yn genedlaethol, mae gan Namibia hanes cryf o ddeall iechyd a lles plant a phobl ifanc, ar ôl casglu data trwy'r Arolwg Byd-eang o Iechyd Myfyrwyr mewn Ysgolion yn 2013. Roedd

y Cymrodwr yn awyddus i ddeall sut y gellid casglu data o'r fath yn fwy rheolaidd, a sut y gellid cefnogi gweinidogaethau'r llywodraeth ac ysgolion i drosi'r wybodaeth hon yn bolisi ac yn arfer effeithiol.

Aethom ar ein hymweliad cyntaf â Namibia yn 2022, a chawsom ein croesawu unwaith eto ym mis Mehefin 2023 gan Brifysgol Namibia (UNAM), y Weinyddiaeth Addysg, Celfyddydau a Diwylliant a'r Weinyddiaeth Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol. Bwriad hyn oedd darparu arbenigedd technegol a chymorth wrth ddatblygu a threialu



Yn dilyn yr ymweliad, rydym wedi bod yn pwysu a mesur yr hyn rydym wedi'i ddysgu a'n camau nesaf. Yn bennaf, mae'n gyffrous i fod yn gweithio ar brosiect mor ystyrlon, gan gydweithio â chydweithwyr angerddol ac uchelgeisiol sydd am drawsnewid iechyd plant a phobl ifanc yn Namibia. Ein gobaith yw dychwelyd yn ystod haf 2024, yn dilyn y cynllun peilot cychwynnol o Rwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion Namibia, i gefnogi'r gwaith o'i gyflwyno ymhellach. Rydym hefyd yn falch y gallwn, trwy ein gwaith, gefnogi'r bartneriaeth genhadaeth ddinesig ryngwladol rhwng Prifysgol Caerdydd ac UNAM. Roeddem yn ffodus i fod yn bresennol pan lofnodwyd y Memorandwm Cyd-ddealltwriaeth ym mis Mehefin 2023.

*Ariannwyd taith Rhiannon ac Honor i Namibia yn 2023 gan gynllun Cyfleoedd Byd-eang Prifysgol Caerdydd.*



## Dr Rhiannon Evans sy'n sôn am ei Chymrodoriaeth Churchill *Atal Hunanladdiad mewn Plant sydd wedi bod mewn Gofal Maeth, Gofal gan Berthynas neu Ofal Preswyl: Dysgu o Dde Corea ac UDA*

Yn 2023, dyfarnwyd Cymrodoriaeth Churchill i mi. Mae Cymrodoriaethau Churchill yn cefnogi unigolion i edrych ar syniadau ac arloesi ledled y byd, a defnyddio'r gwersi maent wedi eu dysgu i arwain newid trawsnewidiol yn y DU.

Fel rhan o'm Cymrodoriaeth, dyfarnwyd tri mis o gyllid i mi i deithio rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr 2023. Cefnogwyd y Gymrodoriaeth hon ar y cyd gan y Samariaid o dan y thema atal hunanladdiad. Roedd yn canolbwyntio ar ddeall rhaglenni rhyngwladol ar gyfer atal hunan-niweidio a hunanladdiad ymysg plant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal.

Mae'r gwaith yn adeiladu ar adolygiad systematig a ariannwyd gan NIHR-PHR, a arweiniais rhwng 2020 a 2022. Tynnodd yr adolygiad dystiolaeth ynghyd ar gyfer ymyriadau iechyd meddwl a lles effeithiol i'r boblogaeth hon a nododd ddiffyg dulliau seiliedig ar dystiolaeth yn y DU. Fel Cymrawd Churchill treuliais ddeg wythnos mewn dwy wlad gwbl wahanol, sef De Corea ac UDA. Y llyfdd cyntaf i mi ymweld â nhw oedd Prifysgolion Denver a Colorado. Yma bŵm yn gweithio gyda'r Athro Heather Taussig (yn flaenorol bu Heather yn Ysgolor Fullbright gwadd yn CASCADE, Prifysgol Caerdydd), a oedd wedi datblygu a gwerthuso'r rhaglen Fostering Healthy Futures, un o'r unig ddulliau seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer targedu canlyniadau sy'n gysylltiedig â hunanladdiad ar gyfer pobl ifanc mewn gofal maeth.

Yn ystod fy nghyfnod ym Mhrifysgol Colorado, fe wnes i gwrdd hefyd â chydweithwyr yng ngrŵp ymchwil y Ganolfan Gwasanaethau Ymchwil a Chyflawni Oedolion a Phlant (ACCORDS). Mae ACCORDS yn cynnig arbenigedd methodolegol o'r radd flaenaf mewn gwyddor gweithredu Yn ystod y cyfarfodydd, datblygais fy ngwybodaeth am drosi ymyriadau i gyd-destunau newydd, gan rannu arweiniad DECIPHer ar sut i addasu.

Ar ôl cyfnod llawn ysbrydoliaeth yn UDA, treuliais ail hanner fy Nghymrodoriaeth yn Ne Corea. Yn ystod y cyfnod hwn, fe gwrrdes i â'r Athro Sungyup Hong ym Mhrifysgol Gatholig Corea, Dr Sejung Park ym Mhrifysgol Genedlaethol Pukyong a'r Athro Hyun Ju yn Ysbyty Athrofaol y Galon Gysegredig Hallyn. Dysgais am ddylanwad cymunedau ar-lein ar hunan-niweidio, yn enwedig mewn perthynas â choffâu sêr K-Pop sydd wedi cymryd eu bywydau eu hunain, a strategaethau ysbytai a'r llywodraeth i atal a thrin.

Ers dychwelyd i'r DU, rwyf wedi bod yn chwilio am gyfleoedd i gyflwyno a gwerthuso rhaglenni cenedlaethol sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Rwyf hefyd wedi bod yn gweithio gyda chydweithwyr ym Mhrifysgolion Caerdydd, Caerfaddon, Bryste a Chaerwysg i gryfhau'r gymuned ryngwladol o ymchwilwyr sy'n gweithio ym maes atal hunanladdiad. Mae'r ymgeisydd PhD DECIPHer Lorna Stabler ar hyn o bryd yn ymgymryd â Chymrodoriaeth Churchill sy'n edrych ar arfer rhyngwladol wrth gefnogi gofalwyr sy'n berthnasau.



Lluniau a dynnwyd gan Rhiannon yn ystod ei hymchwil: Palas Gyeongbokgung yn Seoul; Celf gan ddilynwyr y grŵp K-pop BTS yn Busan; Campws Prifysgol Colorado yn Denver; y Parth Difilwyr rhwng Gogledd a De Corea; Capitol Talaith Colorado (delwedd ganol).



## 8. CASGLIAD

Mae gan DECIPHer bortffolio ymchwil cryf gan ystod amrywiol o gyllidwyr. Mae'r rhain yn cynnwys NIHR, MRC, ESRC, Ymddiriedolaeth Wellcome, y Sefydliad Iechyd, Cancer Research UK, EU Horizon, Education Endowment Fund, Llywodraeth Cymru ac Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Mae'r portffolio'n cwmpasu nifer sylweddol o wobrau isadeiledd ar draws y DU sy'n darparu llwybrau i'r ganolfan sicrhau cynaliadwyedd hirdymor.

Eleni, rydym wedi sicrhau buddsoddiad gwerth £1.5M gan NIHR PHR ar gyfer tîm Adolygu Iechyd y Cyhoedd mewn partneriaeth â Phrifysgol Caerwysg, wedi cefnogi cais HDRC NIHR gan gydweithwyr llywodraeth leol yn Rhondda Cynon Taf a Hyb Arweinyddiaeth Ymchwil Ymddygiadol gwerth £12 Cyngor Ymchwil y Gwyddorau Economaidd a Chymdeithasol (ESRC), menter ar draws y DU dan arweiniad Prifysgol Caeredin a Choleg Prifysgol Llundain.

Er ei bod yn bwysig nodi'r llwyddiannau hyn o ran denu cyllid, ddylen ni ddim anghofio'r effaith barhaus y mae ein gwaith yn ei chael yng Nghymru a thu hwnt.

Mae aelodau'r Ganolfan yn cynrychioli'r sefydliad ar lefel ryngwladol mewn cynadleddau, gan arwain gweithgoreu, gwaith ar y cyd, grwpiau llywio a phrosiectau mawr. Rydym wedi gweithio gydag UNESCO i gefnogi'r gwaith o lunio 'Canllawiau i Ddysgu Cymdeithasol ac Emosiynol (SEL) Prif Ffrwd mewn Systemau Addysg' ac wedi bod yn flaenllaw wrth ddylanwadu'n weithredol yng Ngrŵp Llywio Ymchwil Iechyd Ysgolion yn Ewrop, Gweithgor Tybaco Llywodraeth Cymru, a Grŵp Gorchwyl a Gorffen y Gweinidog ar gyfer y Dull Ysgol Cyfan tuag at Iechyd Meddwl ac maent yn cael eu cydnabod yn y cod a'r Cyfarwyddyd Statudol ar gyfer Addysg Cydberthynas a Rhyw (RSE).

Eleni, rydym hefyd wedi parhau i ddatblygu ein henw da rhyngwladol a'n gwaith ar y cyd, gan gynnwys prifysgolion yn Sbaen, Sweden, UDA, India, Denmarc, y Ffindir, Periw, Namibia, Awstria, Moldofa, Gogledd Macedonia, yr Almaen, Iwerddon, De Affrica, Serbia a Mozambique. Gan adlewyrchu ar y flwyddyn, mae DECIPHer mewn sefyllfa gref i fanteisio ar y cymorth sy'n cael ei ddarparu gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru a Phrifysgol Caerdydd a'n partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru yn y flwyddyn i ddod.







