

'Gwella iechyd a llesiant': canllaw i ddefnyddio gwyddor ymddygiad mewn polisi ac ymarfer'

Gwerthuso Ymyraethau Newid Ymddygiad



Awduron:

Dr Alice Cline, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dr Nicky Knowles, Prif Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Jonathan West, Pennaeth Gwyddor Ymddygiad, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Lucia Homolova, Uwch Swyddog Ymchwil Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dr Charlotte Grey, Arweinydd Gwerthuso Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dr Esther Mugweni, Dirprwy Bennaeth Gwerthuso, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Ashley Gould, Cyfarwyddwr y Rhaglen, Uned Gwyddor Ymddygiad

Manylion cyswllt:

Uned Gwyddor Ymddygiad, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant
Iechyd Cyhoeddus Cymru
E-bost: PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk
Gwefan: <https://phwwhocc.co.uk/bsu>
Twitter: @BSU_PHW

Uned Gwyddor Ymddygiad:

Mae Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu arbenigedd arbenigol ar wyddor ymddygiad, ac yn galluogi ac yn cefnogi ei chymhwyso, i wella iechyd a llesiant yng Nghymru. Mae'r Uned yn rhan o Ganolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant y Gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol. I gael rhagor o wybodaeth, neu gymorth ynghylch cymhwyso gwyddor ymddygiad i wella a diogelu iechyd a llesiant yng Nghymru, cysylltwch â ni. Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English. Mae rhai agweddau ar yr offeryn hwn wedi'u cyhoeddi'n flaenorol, ac mae eraill yn berchen arnynt. Mae eu cynnwys wedi'i gyfieithu, gan gadw rhywfaint o'r iaith a'r dyluniad a gyhoeddwyd yn wreiddiol.

ISBN: 978-1-83766-364-4

© 2024 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

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

Dylid nodi cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Diolch yn fawr i'r unigolion a'r timau a gefnogodd y gwaith hwn drwy rannu eu mewnwelediadau a'u profiadau. Mae hawlfraint y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Dyddiad Adolygu: Mawrth 2025

Mae gennym ddi-ddordeb mawr mewn clywed am eich profiad o gymhwyso gwyddor ymddygiad - yn ysbryd pawb - mae pawb yn dysgu, felly a fydddech cystal â rhannu eich myfyrdodau cyflym ar ddefnyddio'r offeryn hwn gyda ni trwy: PHW.behaviourchange@wales.nhs.uk

Pwrpas yr Offeryn hwn

Mae cymhwyso gwyddor ymddygiad yn helpu i wneud y gorau o effaith gweithgareddau, gwasanaethau, polisiâu a chyfathrebu lle mae ymddygiadau ar y llwybr hanfodol i lwyddiant. Mae datblygu ymyraethau o'r fath sy'n cyfrif am ymddygiad, neu sy'n ceisio dylanwadu arno, yn cynnwys sawl cam, fel y dangosir yn Ffigur 1; disgrifir y camau hyn yn llawn yn 'Gwella iechyd a llesiant: canllaw i ddefnyddio gwyddor ymddygiad mewn polisi ac ymarfer' y gallwch ddod o hyd iddo [yma](#).

I gefnogi pob cam, rydym wedi rhyddhau cyfres o offer golwg fanwl. Yn [offeryn 1](#), boom yn gweithio trwy sut i ddatblygu manyleb ymddygiad. Yn [offeryn 2](#), e wnaethom ganolbwyntio ar sut i gasglu mewnwelediadau ymddygiadol, rhywbeth rydyn ni'n ei alw'n ddiagnosis ymddygiadol. Yn [offeryn 3](#), fe wnaethom amlinellu sut i fapio eich mewnwelediadau ymddygiad ar y model COM-B, er mwyn nodi a blaenoriaethu opsiynau ymyrraeth. Yn [offeryn 4](#), fe wnaethom edrych ar wahanol opsiynau gweithredu y gellid eu defnyddio i ddarparu ymyrraeth. Yn [offeryn 5](#), fe wnaethom weithio trwy sut i nodi a chymhwyso Technegau Newid Ymddygiad wrth ddatblygu ymyraethau.

Mae'r offeryn olaf hwn yn y gyfres yn cefnogi cam rhif 6, gwerthuso ymyraethau newid ymddygiad. P'un a ydych yn datblygu ymyrraeth newydd neu'n addasu ymyraethau sydd eisoes yn cael eu cyflwyno, mae'n debyg y byddwch eisoes wedi bod yn ystyried neu'n cynllunio'r ffordd orau o weithredu a gwerthuso.

Wedi'i ysgrifennu mewn cydweithrediad â Thîm Gwerthuso Canolog Iechyd Cyhoeddus Cymru, mae'r offeryn hwn yn rhoi amlinelliad o'r pwyntiau allweddol i'w hystyried wrth gynllunio sut i werthuso ymyrraeth sy'n seiliedig ar ymddygiad. Nid yw'r offeryn hwn wedi'i fwriadu i fod yn ganllaw cynhwysfawr i werthuso ynddo'i hun, mae llawer o ganllawiau ac offer o'r fath wedi'u darparu mewn manau eraill, ac felly rydym wedi darparu dolenni i ddarllen pellach drwyddi draw. Erbyn diwedd yr offeryn hwn, byddwn wedi datblygu cynllun i helpu i sicrhau bod ein cymhwyso gwyddor ymddygiad i'n hymyrraeth(au) â'r cyfle gorau o lwyddo, ei fod yn Foesegol gadarn a'n bod yn gallu deall ei effeithiolrwydd, gan ychwanegu at y sylfaen tystiolaeth sydd eisoes yn bodoli.



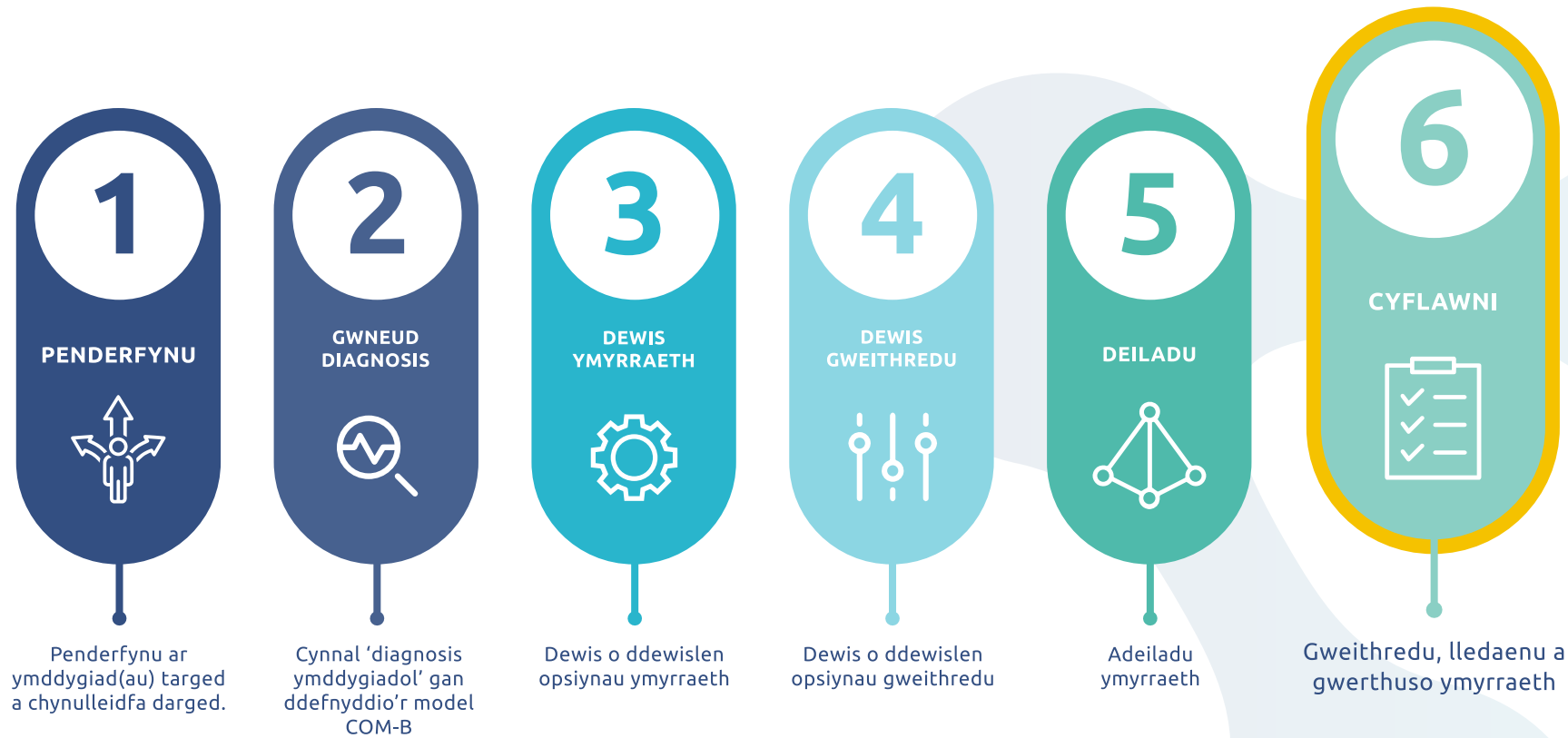
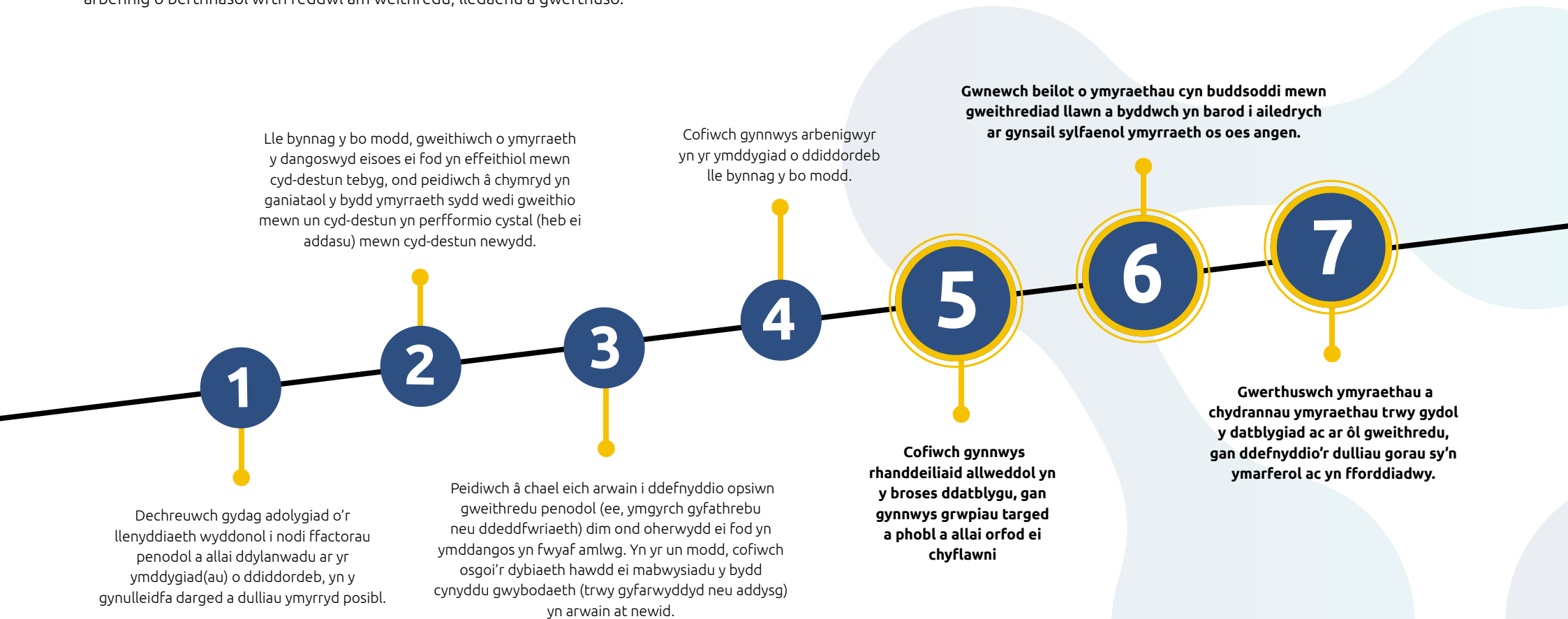


Figure 1. Six steps to developing an intervention

Egwyddorion Cymhwyso Gwyddor Ymddygiad

Yn ein canllaw trosfwaol, cyflwynwyd prif egwyddorion cymhwyso gwyddor ymddygiad mewn polisi ac ymarfer. Mae camau pump, chwech a saith yn arbennig o berthnasol wrth feddwl am weithredu, lledaenu a gwerthuso.



Figur 2. Egwyddorion i'w cymhwyso yn ystod y broses ddatblygu

Gwerthuso Ymyraethau wedi'u Llywio gan Ymddygiad

Mae tystiolaeth o ansawdd da ar effaith ymyraethau newid ymddygiad yn hanfodol i lywio penderfyniadau a meithrin gwybodaeth. Mae gwerthuso yn ein helpu i ddatblygu dealltwriaeth ddyfnach o a yw ein hymyrraeth (neu addasiad/cyfuniad o ymyraethau) wedi bod yn effeithiol o ran newid ymddygiad; ar gyfer pwy (pa grwpiau poblogaeth), sut a pham y mae wedi gweithio. Mae hefyd yn ein helpu i ddeall canlyniadau bwriadedig ac anfwriadol yr ymyraethau. Mae gwerthuso'n golygu asesu'r ymyrraeth yn erbyn nifer o feini prawf gwerthuso fel y'u diffinnir mewn fframweithiau a chanllawiau gwerthuso (ee, APEASE, y gallwch ddarllen amdanynt ar dudalen 8).

Gellir defnyddio'r wybodaeth hon a geir o werthuso i wella, cynyddu neu ailadrodd ymyraethau newid ymddygiad llwyddiannus, yn ogystal ag i ddatblygu rhai newydd. Weithiau, efallai y bydd angen atal neu dynnu ymyrraeth newid ymddygiad yn ôl o ganlyniad i'r wybodaeth a gasglwyd yn ystod gwerthusiad. Yn ddelfrydol, dylid cynllunio gwerthusiad ar ddechrau cam cynllunio'r ymyrraeth, gan fod yn glir ynghylch pa ddysgu y bydd y gwerthusiad yn ei ddarparu a beth yn union a gaiff ei werthuso. Mae gan werthuso swyddogaeth atebolrwydd hefyd, felly gall y gwerthusiad helpu i lywio a yw amcanion yr ymyrraeth wedi'u cyflawni ac a yw'n werth am arian. Er enghraifft, yn ogystal â chanlyniadau iechyd, efallai y byddwn am ddeall sut mae ymddygiadau wedi newid, a yw penderfynyddion yr ymddygiadau wedi newid neu, a weithredwyd yr ymyrraeth yn ôl y bwriad. Gallwch ddarllen mwy am werthusiadau [yma](#).

Gall gwerthusiadau ddefnyddio dull seiliedig ar theori i archwilio'r prosesau y mae'r ymyrraeth yn eu defnyddio i arwain at ganlyniadau. Er enghraifft, ennill dealltwriaeth o sut a pham mae newid yn cael ei achosi gan gynnwys trwy Dechnegau Newid Ymddygiad, a'r rhyngweithio â chyd-destun sy'n dylanwadu ar effeithiolrwydd yr ymyrraeth newid ymddygiad. Gall gwerthusiadau hefyd ddefnyddio dull effeithlonrwydd neu effeithiolrwydd. Er enghraifft, i ddeall effaith yr ymyrraeth ar ganlyniadau iechyd a llesiant, newidiadau i'r ymddygiad(au) dymunol a/neu newidiadau i benderfynyddion yr ymddygiad hwnnw. Gall ymyraethau newid ymddygiad ddod yn fwyfwy cymhleth yn unol â faint o gydrannau rhyngweithiol lluosog (neu ymyraethau) sydd, yr ystod o ymddygiadau a grwpiau a dargedir, a pha mor ddeinamig neu ymaddasol yw'r ymyrraeth. Gall fod yn ddefnyddiol ystyried ystod o ddulliau y gellir eu defnyddio i werthuso ymyraethau cymhleth, gweler [yma](#) am arweiniad pellach.

Bydd maint a chymhlethdod eich gwerthusiad yn dibynnu ar ystod o ffactorau yn amrywio o'r hyn yr hoffech ei ddysgu o'r gwerthusiad i ystyriaethau ymarferol megis yr amser a'r adnoddau.

Mae gwerthusiadau sy'n seiliedig ar ymddygiad yn canolbwyntio ar newidiadau i ymddygiad, a/neu newidiadau i benderfynyddion ymddygiad.

Gwahanol Mathau o Werthusiadau

Gall gwerthusiadau amrywio o ran y math a'r dulliau a ddefnyddir, yn aml yn dibynnu ar y cwestiynau rydym am gael atebion iddynt a'r cam ymyrryd a/neu bolisi sy'n cael ei werthuso. Gellir defnyddio gwerthusiad ar gam gweithredu cynnar (ffurfiannol) i ddatblygu'r ymyrraeth ymhellach a datrys problemau gweithredu fel ei fod yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus. Gall gwerthuso yn ddiweddarach (crynodol) helpu i benderfynu a yw'r ymyrraeth wedi bod yn llwyddiant ai peidio. Yn ddelfrydol, byddai ymyraethau'n cael eu gwerthuso drwy gydol y gweithredu gan ddefnyddio mathau gwahanol a chyflenwol o werthusiadau, ond mewn gwirionedd, bydd y math(au) a'r cam(au) gwerthuso a gynhelir yn dibynnu ar amrywiaeth o ffactorau gan gynnwys yr adnoddau sydd ar gael a sut rydych yn bwriadu defnyddio'r allbynnau. Rydym wedi rhestru'r gwahanol fathau o werthusiadau isod:

Gellir defnyddio astudiaethau dichonoldeb ac asesiadau gwerthuso i gefnogi eich meddwl ar gam gweithredu cynnar; maent fel arfer yn cynnwys adolygiadau llenyddiaeth ar bynciau tebyg, theori datblygu newid, a chyfranogiad rhanddeiliaid. Gallwch ddarllen mwy am astudiaethau dichonoldeb [yma](#) yma a gallwch ddarllen mwy am asesiadau gwerthuso [yma](#). IMewn rhai achosion, gall fod yn briodol addasu ymyrraeth bresennol i gyd-destun newydd. Mae [canllawiau ADAPT](#) yn amlinellu cwestiynau i'w hystyried os ydych yn meddwl am wneud hynny. P'un a ydych chi'n rhoi rhywbeth newydd ar waith, neu'n addasu rhywbeth sy'n bodoli eisoes, mae'n bwysig treulio amser ar y cam hwn trwy dreialu gweithrediad(au) fesul cam a phroffion peilot lle mae adnoddau'n caniatáu.

Mae gwerthusiadau canlyniadau yn gweithio i ddarparu tystiolaeth ar y newidiadau tymor byr a chanolig a ddigwyddodd, tra bod gwerthusiadau effaith yn ceisio casglu tystiolaeth ar yr effeithiau tymor hwy. Gall y ddau fath o werthusiad fod yn seiliedig ar theori (heb grŵp cymhariaeth, ee gwerthusiad realaidd neu ddadansoddiad o gyfraniadau); arbrofol (ee Treial Rheoli ar Hap); naturiol/lled-arbrofol (gyda grŵp cymharu heb fod ar hap ee dadansoddiad cyfres amser wedi'i amharu); ac arsylwadol (ee astudiaethau cyn ac ar ôl, trawsdoriadol, carfan, a rheoli achosion); pob un â chryfderau a chyfyngiadau gwahanol. Mae yna ganllawiau a fframweithiau i gefnogi eich gwerthusiad, fel [Canllawiau MRC ar gyfer arbroffion naturiol](#). YGallwch ddarganfod mwy am werthusiadau canlyniadau [yma](#).

Mae **gwerthuso prosesau** yn golygu defnyddio data o ffynonellau amrywiol gan gynnwys adolygu dogfennau a chasglu data sylfaenol gan ddefnyddio dulliau ansoddol a/neu feintiol. Gellir cynnal gwerthusiad proses fel astudiaeth ar ei phen ei hun ar gam cynnar neu ddiweddarach o'r ymyrraeth neu ochr yn ochr â gwerthusiadau canlyniadau, effeithiau neu economaidd. Gall y math hwn o werthusiad eich helpu i ddeall a yw eich ymyrraeth newid ymddygiad, a'ch technegau newid ymddygiad, yn cael eu cyflawni yn ôl y bwriad (e.e. beth sy'n cael ei weithredu a sut), sut mae eich ymyrraeth yn cynhyrchu newid a sut mae cyd-destun yn effeithio ar weithrediad a chanlyniadau. Mae meini prawf gwerthuso mewn canllawiau a fframweithiau sydd eisoes ar waith i helpu i arwain eich gwerthusiad proses, megis y [Fframwaith RE-AIM](#) a [Chanllawiau'r MRC ar gyfer Ymyraethau Cymhleth](#). Gallwch ddarllen mwy am werthusiadau proses [yma](#).

Gall **gwerthusiadau economaidd** helpu i sefydlu costau a manteision ymyrraeth. Gallant ddarparu gwybodaeth arbennig o ddefnyddiol i unrhyw lunwyr polisi neu benderfyniadau neu weithwyr iechyd proffesiynol am werth adnoddau a'r defnydd ohonynt a sut y dylid eu dyrannu. Gallwch ddarllen mwy amdanynt [yma](#). Yn ogystal â mesur 'gwerth am arian' ariannol, mae hefyd yn bwysig deall a mesur gwerth cymdeithasol neu gyhoeddus polisiau/ymyrraethau, gan gynnwys eu canlyniadau a'u heffeithiau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol ehangach. Mae'r dulliau elw cymdeithasol ar fuddsoddiad (SROI) yn ddull cyfranogol, a arweinir yn aml gan fuddiolwyr, i fesur a meintio'r gwerth a grëir gan raglen neu ymyrraeth mewn termau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol. Gall SROI nodi'r hyn sydd bwysicaf i bobl, teuluoedd, cymunedau, cyllidwyr a'r holl rhanddeiliaid perthnasol, yn ogystal ag i gymdeithas, yr economi ehangach a chynaliadwyedd planedol. Gall hyn helpu i lywio a chryfhau'r achos dros wario a buddsoddi yn iechyd ac atal y boblogaeth. Mae rhagor o wybodaeth a'r Gronfa Ddata Gwerth Cymdeithasol unigryw ar gyfer Iechyd y Cyhoedd ar gael [yma](#).

Profi a Gweithredu Peilot

O safbwynt gwyddor ymddygiad, mae treulio amser ar brofion peilot a gweithredu fesul cam yn arbennig o bwysig cyn rhoi ymyrraeth newid ymddygiad newydd neu wedi'i haddasu ar waith yn llawn. Mae ymyrraethau ymddygiadol yn aml yn cynnwys siapiro dewisiadau ac arferion pobl, ac weithiau efallai y bydd angen ymyrryd mewn ffyrdd sy'n cyfyngu ar ddewisiadau neu sy'n amhoblogaidd, felly mae'n egwyddor foesebol bwysig i sicrhau ein bod wedi rhoi ystyriaeth lawn i farn a hoffterau'r boblogaeth darged. Gall defnyddio rhywbeth fel meini prawf APEASE ein helpu i ystyried yn systematig hanfodion gweithredu, megis a yw'r ymyrraeth yn dderbyniol i'r boblogaeth darged a fydd yn ei derbyn, a'r rhanddeiliaid sy'n ei chyflawni, yn ei hariannu neu'n ymwneud â hi.

Meini prawf APEASE:

Fforddiadwyedd	<ul style="list-style-type: none"> • A yw'r ymyrraeth arfaethedig yn fforddiadwy? • A yw'r cynllun peilot/cyfnod gweithredu wedi bodloni disgwyliadau cost? • A yw'r ymyrraeth yn debygol o fod yn fforddiadwy pan fydd wedi'i ehangu? 	Derbynioldeb	<ul style="list-style-type: none"> • A yw/oedd yr ymyrraeth peilot yn dderbyniol i'r boblogaeth darged? • A yw'r rhanddeiliaid sy'n ymwneud â chyflwyno, dylunio, gweithredu a/neu ariannu'r ymyrraeth yn fodlon ei bod yn dderbyniol? • A fydd yr ymyrraeth yn dderbyniol i'r boblogaeth darged a rhanddeiliaid allweddol eraill pan gaiff chyflawni ar raddfa fwy?
Ymarferoldeb	<ul style="list-style-type: none"> • A ellir cyflwyno'r ymyrraeth fel y'i cynlluniwyd, trwy'r modd y bwriadwyd? • A fydd hyn yn bosibl pan fydd yr ymyrraeth yn cael ei hehangu/addasu ar gyfer poblogaeth fwy? 	Effeithiau dilynol	<ul style="list-style-type: none"> • A oes unrhyw sgil-ffeithiau neu ganlyniadau anfwriadol yn debygol wrth gyflawni ar raddfa fawr? • A wnaeth y cynllun peilot/gweithredu fesul cam nodi unrhyw ganlyniadau anfwriadol (cadarnhaol neu negyddol)?
Effeithiolrwydd a chost- effeithiolrwydd	<ul style="list-style-type: none"> • A yw'r ymyrraeth yn debygol o fod yn effeithiol pan gaiff ei chyflwyno mewn lleoliad byd go iawn? • A yw'r cynllun peilot/gweithredu graddol wedi dangos effeithiolrwydd wrth gyflawni'r canlyniad(au) a fwriedir? • A fydd yr effeithiolrwydd hwn yn debygol o barhau pan fydd wedi'i ehangu? • Beth yw cymhareb yr effaith, o'i gymharu â chost? 	Tegwch	<ul style="list-style-type: none"> • I ba raddau y gall yr ymyrraeth gynyddu neu leihau anghydraddoldebau presenol? • A ddangosodd y peilot/gweithredu fesul cam unrhyw dystiolaeth o anghydraddoldebau yn cynyddu/leihau?

* Wedi'i addasu o'r *Behaviour Change Wheel, A Guide to Designing Interventions*

Yn ogystal â'r boblogaeth darged, mae ymddygiad rhanddeiliaid sy'n ymwneud ag ymyrraeth yn aml yn hanfodol i'w llwyddiant. Gan adeiladu ar y model COM-B (Mitchie et al 2013), mae'n bwysig deall galluoedd, cyfleoedd a chymhellion y rhai a fydd yn ymwneud â chefnogi, darparu a hyrwyddo'r ymyrraeth. Drwy ystyried hyn ymlaen llaw, gallwn fynd i'r afael ag unrhyw fylchau yn eu gallu, eu cyfleoedd a'u cymhelliant i sicrhau bod yr holl rhanddeiliaid yn gallu cyflawni eu rôl yn effeithiol wrth roi'r ymyrraeth ar waith.

Er enghraifft, a yw eich rhanddeiliaid:

- Yn gwybod eu rôl a beth sydd angen iddynt ei wneud?
- Yn meddu ar y sgiliau gofynnol?
- Yn deall y pwrpas a'r pwysigrwydd?
- Â chefnogaeth gan eu cyfoedion/arweinwyr/sefydliad ehangach?
- Yn teimlo'n hyderus am eu rôl o fewn yr ymyrraeth?
- Â'r offer/amser/polisi cefnogol/amgylchedd strategol angenrheidiol?

Dylem fod yn barod i ailedrych ar yr ymyrraeth yn ystod y broses ddatblygu os bydd y profion yn dangos nad yw'r ymyrraeth yn debygol o gael yr effaith a ddymunir. Gall dysgu o'r profion peilot wedyn lywio'r broses o wneud penderfyniadau ynghylch y camau nesaf a allai fod yn un o'r canlynol:

- Mabwysiadu: Bwrw ymlaen â gweithredu ar raddfa lawn
- Addasu: Mireinio'r ymyrraeth yn seiliedig ar yr hyn a ddysgwyd o'r peilot cyn symud ymlaen
- Gadael Peidio â bwrw ymlaen â'r ymyrraeth ymhellach

Yn aml, efallai y bydd angen profi, addasu a phrofi eto sawl gwaith cyn bod yr ymyrraeth yn barod i'w gweithredu ar raddfa lawn.

Camgymeriad cyffredin yw cynnal profion peilot ond gyda thuedd gref tuag at symud ymlaen. Yn aml iawn clywn am ymyraethau newid ymddygiad yn cael eu disgrifio fel rhai 'addawol' pan nad yw gwerthusiad gwrthrychol o'r data sydd ar gael yn cefnogi barn o'r fath. Yn ogystal â'r cyfyngiadau perfformiad a gweithredu arferol rydym yn gweithio gyda nhw, mae rhagfarnau eraill a allai arwain at weithredu cynamserol yn cynnwys: camsyniad cost suddedig, yr amharodrwydd i roi'r gorau i strategaeth neu ddull gweithredu oherwydd y buddsoddiwyd yn helaeth ynddo, hyd yn oed pan fyddai ei gadael yn fwy buddiol; tuedd cadarnhad, y duedd i chwilio am neu ddehongli gwybodaeth mewn ffordd sy'n cadarnhau'r rhagdybiaethau, a diystyru gwybodaeth nad yw'n cefnogi'r farn gychwynnol; rhagfarn hunanwasanaethol, tueddiad i bobl werthuso gwybodaeth amwys mewn ffordd sy'n fuddiol i'w diddordebau.

Pryd Dylwn i Werthuso?

Gallwn werthuso ymyraeth newid ymddygiad ar wahanol gamau. Gall gwerthusiadau lywio meddwl cyn, yn ystod a/neu ar ôl i ymyraeth gael ei rhoi ar waith. Bydd pryd y byddwn yn dewis gwerthuso yn dibynnu ar y wybodaeth yr hoffem ei chanfod a pha gwestiynau gwerthuso sydd angen eu hateb.

Cyn/Yn ystod Gweithredu

Pam?

Llywio datblygiad ymyraethau a chynllun gwerthuso yn y dyfodol, yn ogystal â nodi a lleihau ansicrwydd yn y ddau.

Er enghraifft, efallai y byddwch am wybod:

- Sut bydd yr ymyraeth yn cyrraedd y boblogaeth darged?
- A yw'n ymarferol cyflwyno'r ymyraeth i'r boblogaeth darged, beth am ar raddfa?
- A yw'r ymyraeth yn fforddiadwy, a fydd yn fforddiadwy pan/os caiff ei hehangu?
- Sut bydd yr ymyraeth yn achosi newid, a ellir profi'r rhagdybiaethau hyn?
- A yw'r ymyraeth yn dderbyniol i randdeiliaid?
- A yw'r ymyraeth yn dderbyniol i'r boblogaeth darged?
- A fydd sgil-effeithiau o ganlyniad i'r ymyraeth?
- A yw'r ymyraeth yn debygol o gynyddu/lleihau'r anghydraddoldebau presennol, sut?
- A yw'r ymyraeth yn gynaliadwy ar gyfer yr amser sydd ei angen?
- Pa dulliau gwerthuso y dylid eu hystyried yn y cam nesaf?
- Pa ddata sydd angen ei gasglu i hwyluso gwerthusiad yn y dyfodol?

Math o Werthusiad?

- Astudiaethau dichonoldeb ac asesiadau gwerthuso
- Gwerthuso proses ffurfiannol

Sut:

- Adolygu'r dystiolaeth sydd ar gael ar werthusiadau blaenorol o ymyraethau tebyg
- Datblygu a mireinio eich theori newid
- Treialu ymyraeth
- Profi dulliau gwerthuso yn y boblogaeth o ddiddordeb
- Sefydlu pa ddata sydd ar gael neu sydd angen ei gasglu

Pryd?

Yn addas ar gyfer mentrau newydd, rhaglenni peilot neu dreialon, neu raglenni lle hoffech ddeall pwy a sut mae'n gweithio, rhaglenni y gallwch fod am eu hehangu, a/neu ddeall y ffordd orau o addasu'r ymyraeth i gyd-destunau newydd.

Astudiaeth Achos: Roedd Toomey a'i gydweithwyr (2017) eisiau sefydlu dichonoldeb darparu ymyrraeth newid ymddygiad gymhleth. Roedd yr ymyrraeth yn rhaglen hunanreoli ar gyfer pobl ag osteoarthritis a phoen cronig amhenodol yng ngwaelod y cefn, a gyflwynwyd mewn ffisiotherapi gofal sylfaenol. Roedd yn cynnwys sesiynau wythnosol am 6 wythnos o 90 munud ac yn cynnwys addysg ac ymarfer corff. Nod y gwerthusiad oedd (a) sefydlu ffyddlondeb cyflwyno'r ymyrraeth newid ymddygiad gymhleth – o'i gymharu â ffisiotherapi arferol (b) gwerthuso ffyddlondeb darparu'r ymyrraeth SOLAS ac (c) archwilio'r ffactorau a allai fod wedi dylanwadu ar y canlyniadau hyn. Er mwyn ateb nodau'r gwerthusiad, cynhaliwyd astudiaeth ddichonoldeb. Defnyddiodd y tîm ddyluniad dulliau cymysg i goladu'r data angenrheidiol, gan gynnwys: recordiadau sain, arsylwadau uniongyrchol, rhestr wirio hunan-adroddedig, cyfweiliadau lled-strwythuredig gyda'r ffisiotherapyddion. Roedd hyn yn caniatáu iddynt ddod i'r casgliad bod yr ymyriad wedi'i chyflwyno yn ôl y bwriad, gyda ffyddlondeb uchel. Gallwch ddarllen mwy am y gwerthusiad [yma](#).

Gyda'r ymyrraeth yr hoffech ei werthuso, a'ch amcanion gwerthuso mewn golwg, defnyddiwch y gofod isod i ystyried sut y gallwch fynd ati i ateb y cwestiynau a nodir ar dudalen 10:



Yn ystod gweithredu:

Pam?

Deall gweithrediad yr ymyrraeth yn ymarferol a chanlyniadau sy'n dod i'r amlwg.

Er enghraifft, efallai y byddwch am wybod:

- A yw'r ymyrraeth yn dderbyniol i'r gynulleidfa darged y mae'n cael ei chyflwyno iddi?
- A yw'r ymyrraeth yn dderbyniol i'r rhanddeiliaid sy'n ei chyflwyno?
- I ba raddau y mae rhanddeiliaid yn mabwysiadu'r ymyrraeth?
- A yw'r ymyrraeth yn cael ei chyflwyno yn ôl y bwriad?
- I ba raddau y mae'r technegau newid ymddygiad yn cael eu cyflwyno?
- A yw'r technegau newid ymddygiad unigol yn cael eu gweithredu fel y bwriadwyd, neu a ydynt wedi'u haddasu mewn rhyw ffordd?
- A yw'r ymyrraeth yn cyrraedd y boblogaeth darged fel y bwriadwyd?
- A oes tystiolaeth bod ymddygiad(au) yn newid? Neu, bod y penderfynyddion ymddygiad yn newid?
- A oes unrhyw ganlyniadau anfwriadol (cadarnhaol neu negyddol)? Beth ydyn nhw?
- A oes angen addasu'r ymyrraeth i gyflawni'r newid ymddygiad dymunol?

Math o Werthusiad?

- Gwerthusiad proses
- Gwerthusiad canlyniadau
- Gwerthusiad economaidd
- Gwerthusiad effaith

Sut?

- Casglu data tra bod yr ymyrraeth yn digwydd

Pryd?

Yn addas ar gyfer dysgu am weithrediad yr ymyrraeth a'r canlyniadau sy'n dod i'r amlwg. Gall y wybodaeth hon lywio a ddylid addasu'r ymyrraeth i gyflawni'r newid ymddygiad a fwriedir.

Astudiaeth Achos: Cynlluniwyd Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (AWDPP) i nodi a chefnogi oedolion sydd mewn perygl o ddatblygu diabetes math 2, a nodwyd trwy fesuriad Hb1Ac rhwng 42-47 mmol/mol. Mae'r rhaglen yn cynnig sgwrs un-i-un 30 munud sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n canolbwyntio ar newidiadau ymddygiad i weithgarwch corfforol a diet. Mae'r sgwrsiau hyn yn cael eu harwain gan fodel COM-B, sy'n archwilio gallu, cyfle a chymhelliant claf i newid ei ymddygiad(au). Yn 2023, comisiynwyd Consortiwm Prifysgolion Abertawe, Aberystwyth a Bangor (SABU) i werthuso gweithrediad cam 1 yr AWDPP. Prif amcanion y gwerthusiad oedd: (a) cysyniadoli cyd-destun yr ymyrraeth, (b) deall y dull o ddarparu a gweithredu'r ymyrraeth, (c) archwilio'r mecanweithiau effaith a (d) archwilio gwerth yr ymyrraeth, yn unol ag Egwyddorion Gofal Iechyd Darbodus Cymru. Er mwyn ateb nodau'r gwerthusiad, cynhaliwyd gwerthusiad proses ffurfiannol. Defnyddiodd y tîm ddyluniad dulliau cymysg i gasglu'r data angenrheidiol, trwy arolygon, cyfweiliadau, grwpiau ffocws, arsylwadau clinig, dadansoddi data clinigol a gweinyddol arferol ac adolygiadau o ddogfennau rhaglen. Roedd hyn yn galluogi'r tîm i gael mewnwelediad i sut roedd yr ymyrraeth yn cael ei rhoi ar waith, p'un a oedd y gweithredu'n amrywio rhwng byrddau iechyd ai peidio, sut yr oedd yr ymyrraeth yn cael ei derbyn gan ddefnyddwyr gwasanaethau. Ar y cyfan, cafodd y tîm ddealltwriaeth well o'r hyn a weithiodd yn dda a pha argymhellion y gellid eu gwneud er mwyn llywio'r broses gyflwyno yn y dyfodol. Gallwch ddarllen mwy am y gwerthusiad [yma](#).

Gyda'r ymyrraeth yr hoffech ei gwerthuso, a'ch amcanion gwerthuso mewn golwg, defnyddiwch y gofod isod i ystyried sut y gallwch fynd ati i ateb y cwestiynau a nodir ar dudalen 12:

Ar ôl Gweithredu:

Why?

I nodi canlyniadau ymyrraeth, helpu i ddangos effaith a darparu dysgu ar gyfer ymdrechion yn y dyfodol, a chasglu data ôl-weithredol ynghylch dylunio a gweithredu.

Er enghraifft, efallai y byddwch am wybod:

- A newidiodd yr ymyrraeth y penderfynyddion ymddygiadol?
- Pa mor effeithiol oedd yr ymyrraeth o ran newid yr ymddygiad(au) targed?
- Beth newidiodd ac i bwy? ee, i bwy y gweithiodd yr ymyrraeth/i bwy na weithiodd?
- A gafodd y newidiadau eu cynnal dros amser?
- A ellir priodoli'r ymyrraeth i'r newidiadau mewn ymddygiad?
- A oedd unrhyw newidiadau bwriadol/anfriadol eraill i ymddygiad/canlyniadau/effeithiau?
- A wnaeth yr ymyrraeth gynyddu/lleihau anghydraddoldebau?
- A oedd yr ymyrraeth yn gost-effeithiol?
- Beth ydyn ni wedi'i ddysgu o'r ymyrraeth rydyn ni'n ei rannu ag eraill?

Math o Werthusiad?

- Gwerthusiad proses
- Gwerthusiad canlyniadau
- Gwerthusiad effaith
- Gwerthusiad economaidd

Sut?

- Casglu data dilynol i gymharu â'r data a fesurwyd ar waelodlin
- Casglu data ar ganlyniadau'r ymyrraeth

Pryd?

Addas ar gyfer cynhyrchu tystiolaeth ar y canlyniadau a gafwyd, a chasglu data ôl-weithredol ynghylch dylunio a gweithredu ymyrraeth.

Astudiaeth Achos: Cynlluniwyd yr ymyrraeth 'Safetxt' i leihau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a chynyddu rhyw mwy diogel drwy (a) annog cyfranogwyr i ddilyn cyfarwyddiadau triniaeth STI yn gywir, (b) hyrwyddo'r defnydd o gondomau gyda phartneriaid newydd neu achlysurol ac (c) annog cyfranogwyr i gael prawf ar gyfer STIs cyn cael rhyw heb ddiogelwch. Cyflwynwyd y cynnwys gan 42-79 o negeseuon testun dros gyfnod o flwyddyn, wedi'u teilwra yn ôl y math o haint, rhyw a rhywioldeb. Roedd 'Safetxt' yn cynnwys strategaethau newid ymddygiad addysgol, galluogol a chymhellol. Roedd yr ymyrraeth yn cynnwys cyfanswm o 12 o dechnegau newid ymddygiad, megis gwybodaeth am ganlyniadau ymddygiad a gofod a ragwelwyd. Er mwyn gwerthuso'r ymyrraeth, nod Free a'i gydweithwyr (2023) oedd sefydlu a mesur effaith ymyrraeth 'Safetxt' ar yr achosion o haint clamidia a gonorea ar ôl 12 mis, o gymharu â grŵp rheoli yn derbyn gofal arferol. Gweithredwyd Hap-dreial Rheoledig. Roedd y canlyniadau sylfaenol yn cynnwys data ar achosion o haint ar ôl 12 mis, yn ogystal â data hunan-gofnodedig ar ddefnyddio condomau, nifer y bobl a ddywedodd wrth eu partneriaid am haint a nifer y bobl a aeth am brawf STI cyn cael rhyw gyda phartneriaid newydd. Daeth y gwerthusiad i'r casgliad nad oedd y negeseuon addysgol yn lleihau heintiau dros 12 mis. Gwnaeth y negeseuon gynyddu'r defnydd o gondomau ychydig, nifer y bobl a ddywedodd wrth eu partneriaid am haint a nifer y bobl a aeth am brawf STI cyn cael rhyw gyda phartneriaid newydd. Gallwch ddarllen mwy am y gwerthusiad [yma](#).

Gyda'r ymyrraeth yr hoffech ei gwerthuso, a'ch amcanion gwerthuso mewn golwg, defnyddiwch y gofod isod i ystyried sut y gallwch fynd ati i ateb y cwestiynau a nodir ar dudalen 14:

Cynnal Gwerthusiad

Er mwyn mabwysiadu dull systematig o gynllunio'ch gwerthusiad, gallwch ystyried gweithio drwy'r camau a amlinellir isod. Fel bob amser, bydd y graddau y byddwch yn cwblhau pob cam yn dibynnu ar yr adnoddau sydd ar gael i chi. Dyma sut y gallwn ddechrau adeiladu ar y wybodaeth a ddarparwyd uchod, a'i rhoi ar waith yn ymarferol. .

Cam

1 Bod yn glir ynghylch yr ymddygiad yr ydych yn ceisio ei newid

Cyn dechrau eich gwerthusiad, mae'n bwysig bod yn glir ar eich ymddygiad targed, yr ymddygiad y mae eich ymyrraeth yn ei dargedu a'ch cynulleidfa darged. Gelwir hyn yn fanyleb ymddygiadol, os nad ydych wedi datblygu un eto, rydym yn argymhell eich bod yn edrych ar offeryn 1 yn y gyfres hon, y gallwch ddod o hyd iddo [yma](#).

Manyleb Ymddygiad:

Pwy:

Beth:

Sut:

Pryd:

Cam

2 Creu theori newid (ToC)

Y cam nesaf yw creu theori newid, os ydych chi wedi cwblhau offeryn 5 byddwch eisoes wedi datblygu eich theori newid, ac os na, rydym wedi rhoi amlinelliad i chi isod.

Mae damcaniaethau newid yn helpu i ddangos yn weledol sut y bydd ymyrraeth yn gweithio, sut y disgwylir iddi achosi newid ac i bwy. Gallant ddarparu trosolwg o sut a pham y disgwylir i newid ymddygiad ddigwydd a chynnwys gwybodaeth am unrhyw ragdybiaethau sylfaenol (h.y. amodau allanol y mae'n rhaid iddynt fodoli er mwyn cyflawni'r canlyniadau a ddymunir), risg, a chyd-destun yr ymyrraeth sy'n effeithio ar sut mae canlyniadau yn cael eu cyflawni. Mae theori newid yn ddull a yrrir gan theori, a ddatblygir yn aml mewn cydweithrediad â rhanddeiliaid allweddol i gael mewnwelediadau a helpu i'w fireinio drwy ymgynghoriadau neu weithdai.

Gall ToC fod yn ddefnyddiol iawn i'ch helpu i arwain eich gwerthusiad, gan y gall brofi'r ddamcaniaeth a ddatblygwyd a chyfrannu ymhellach at ei mireinio. Gall ToC fod yn offeryn arbennig o ddefnyddiol i helpu i nodi meysydd blaenoriaeth ar gyfer y gwerthusiad, llywio datblygiad cwestiynau gwerthuso ystyrlon a nodi dangosyddion allweddol ar gyfer monitro newidiadau yn eich canlyniadau neu ba ddata y gallai fod eu hangen arnoch i brofi'r ddamcaniaeth.

Nid oes unrhyw ffordd ragosodedig o gyflwyno theori newid, ond yn aml caiff ei ddelweddu ar ffurf graffig, a all amrywio o ddiagramau llif syml i rai mwy cymhleth. Bydd cynnwys y ToC bob amser yn benodol i'r ymyrraeth. Rydym wedi cynnwys isod enghraifft o ddiagram ToC:

<https://www.eif.org.uk/resource/developing-a-good-theory-of-change>

<https://evaluationhub.eif.org.uk/theory-of-change/>

De Silva, M.J., Breuer, E., Lee, L., Asher, L., Chowdhary, N., Lund, C. and Patel, V., 2014. *Theory of change: a theory-driven approach to enhance the Medical Research Council's framework for complex interventions*. *Trials*, 15(1), pp. 1-13.



Wrth ddatblygu theori newid, byddwch fel arfer yn dechrau ar y diwedd ac yn llenwi'r diagram o'r dde i'r chwith. Mae hyn yn golygu dechrau gyda'r newid ymddygiad yr hoffech ei weld, ac yna canlyniadau tymor byr i ganolig y gall fod eu hangen i gyflawni'r newid. Yn olaf, rydych wedyn yn cynnwys manylion am y gweithgareddau ymyrryd sydd eu hangen i gyflawni'r canlyniadau dymunol.

Er mwyn helpu i lywio eich theori newid, efallai y byddwch am ystyried y cwestiynau isod:

Effaith

- Beth yw eich ymddygiad targed? Mae'n bwysig meddwl am eich manyleb ymddygiad yma.
- Beth fydd cyflawni eich ymddygiad targed yn arwain ato o ran canlyniad(au) iechyd y cyhoedd?

Canlyniadau (tymor byr, canolig a hir)

- Ystyriwch y penderfynyddion ymddygiadol (rhwystrau/hwyluswyr) i'ch ymddygiad yma, gan ddefnyddio offeryn 5 gallwch chi feddwl am Fecanweithiau Gweithredu hefyd.
- Pa ymddygiadau a all fod angen digwydd, er mwyn i'ch ymddygiad targed ddigwydd? Ym mha drefn y gallai fod angen iddynt ddigwydd?
- Os yw'r ymddygiad targed yn dibynnu ar ymddygiadau eraill, beth all atal yr ymddygiadau hynny rhag digwydd?
- Mae'n bwysig ceisio adnabod unrhyw ragdybiaethau eraill sy'n cael eu gwneud yma (ee, bydd pobl yn derbyn y llythyr gwahoddiad trwy'r post, yn ei agor a'i ddarllen).
- Pa Dechnegau Newid Ymddygiad fydd yn weladwy ac yn bresennol yn ystod yr ymyrraeth?
- Ar y pwynt hwn, mae'n ddefnyddiol nodi dangosyddion y gallwch eu mesur i ddeall a yw'r canlyniad tymor byr, canolig, neu hirdymor wedi'i gyflawni, sut byddwch chi'n mesur a yw ymddygiad wedi newid?

Allbynnau (cyfranogiad)

- Pwy sydd angen cymryd rhan, er mwyn i'r newid ymddygiad ddigwydd?
- Meddyliwch am eich manyleb ymddygiad yma, pwy yw eich poblogaeth darged?
- Sut y byddant yn rhyngweithio â'r ymyrraeth? Yn fwy penodol, sut y byddant yn rhyngweithio â'r Technegau Newid Ymddygiad yr ydych wedi'u nodi'n flaenorol?

Allbynnau (gweithgareddau)

- Beth fydd yr ymyrraeth yn ei wneud? Gallwch ystyried y swyddogaethau ymyrraeth yr ydych wedi'u nodi eisoes yn offeryn 4 yma.
- Beth sy'n cael ei gyflawni? Gallwch ystyried pa fathau o weithredu a nodwyd gennych yn offeryn 5 yma.
- Sut olwg fydd ar y Technegau Newid Ymddygiad fel gweithgareddau?
- Pwy fydd yn ei gyflwyno/sut bydd yn cael ei gyflwyno?

Mewnbynnau

- Beth sydd ei angen er mwyn i'r ymyrraeth ddigwydd?
- Pa adnoddau sydd eu hangen (staff, amser, arian, offer, cyfleusterau ac ati)?

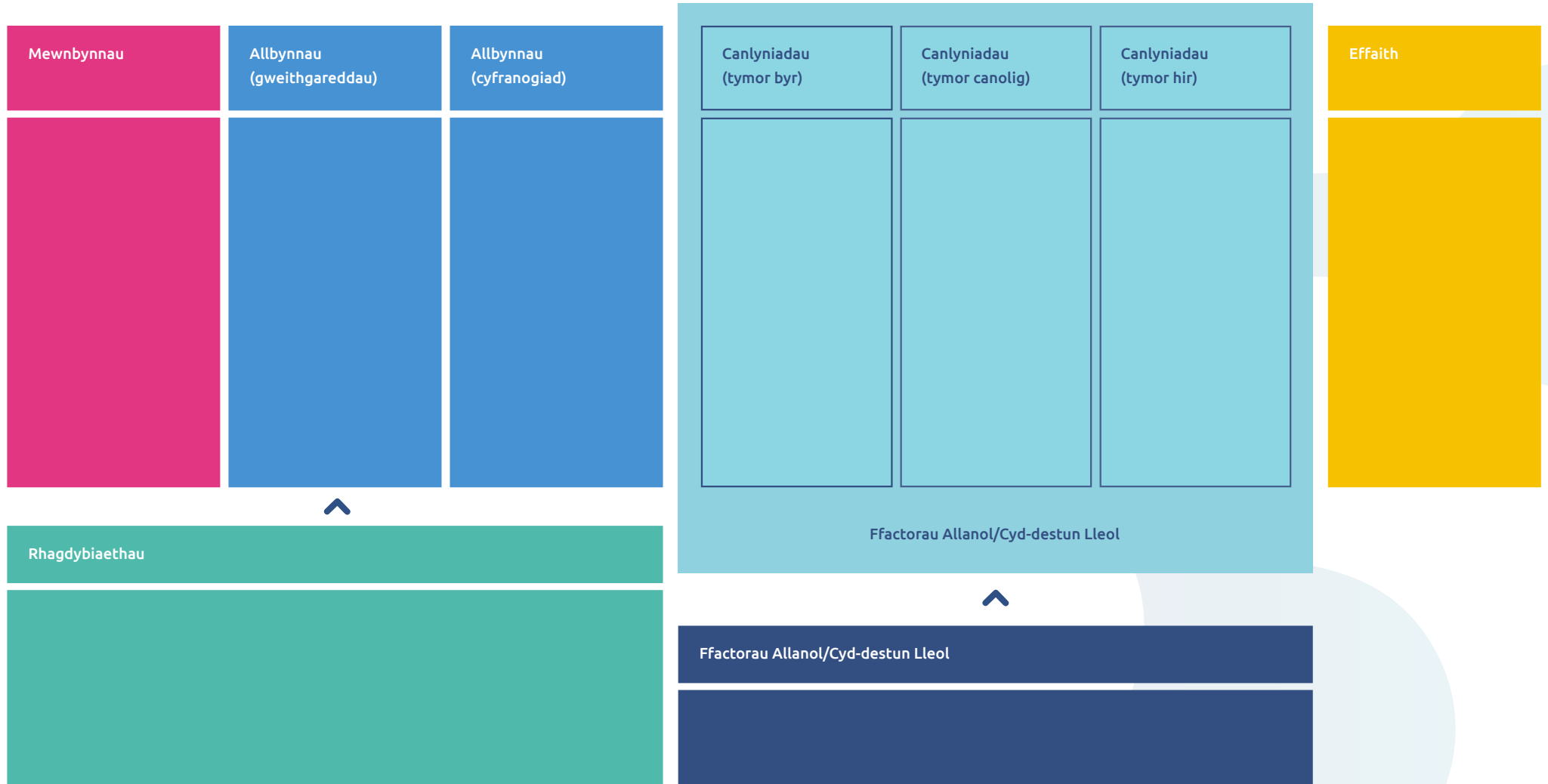
Enghraifft Gymhwysol:

Dyma enghraifft o sut beth yw theori newid yn ymarferol. Mae'r theori newid hwn yn disgrifio ymyrraeth a roddwyd ar waith yn ystafelloedd dosbarth ysgolion cynradd, gyda'r bwriad o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol plant.



Templed:

Rydym wedi darparu templed theori newid gwag i chi ei ddefnyddio, wrth gwrs nid oes rhaid i'ch theori newid gael ei nodi fel hyn, ond gallai fod yn fan cychwyn defnyddiol:



Cam

3 Nodi rhanddeiliaid allweddol

Cadarnhau'r rhanddeiliaid a nodwyd yn wreiddiol fel rhan o'ch datblygiad theori newid. Gall y rhanddeiliaid sy'n ymwneud â gwerthusiad gynnwys (ond heb fod yn gyfyngedig i!) y tîm sy'n datblygu a darparu'r ymyrraeth, y rhai sy'n derbyn yr ymyrraeth, academyddion, tîm(au) ymchwil a gwerthuso, cyllidwyr, a llunwyr polisi, ymarferwyr, a gwasanaeth darparwyr. Efallai y bydd gan wahanol rhanddeiliaid safbwyntiau gwahanol ar yr hyn y dylai'r gwerthusiad ei gynnwys neu sut olwg fydd arno, gall nodi eich rhanddeiliaid allweddol a'u cynnwys yn y broses werthuso o'r dechrau helpu i sicrhau bod y gwerthusiad yn cael ei lunio o amgylch anghenion pawb a mynd i'r afael ag unrhyw rwystrau posibl.

Rydym wedi gadael lle isod i chi nodi eich rhanddeiliaid allweddol:

Cam

4 Datblygu amcanion a chwestiynau gwerthuso

Er mwyn sicrhau y bydd eich gwerthusiad yn eich helpu i ddarparu'r wybodaeth yr ydych yn chwilio amdani, mae'n aml yn ddefnyddiol ystyried y canlynol: i) beth sydd angen i chi ei ddeall am yr ymyrraeth; ii) sut ydych chi'n bwriadu defnyddio'r wybodaeth o'ch gwerthusiad, iii) beth fydd yn helpu i'w llywio a, iv) pwy fydd defnyddiwr arfaethedig y gwerthusiad.

Nod gwerthusiad a meini prawf gwerthuso fydd yn pennu'r math o gwestiynau y byddwn yn eu gofyn, a bydd cwestiynau gwerthuso gwahanol yn arwain at ddefnyddio gwahanol fathau o ddulliau gwerthuso a chanlyniadau'n cael eu mesur. Fel y trafodwyd ar dudalen 9, gellir defnyddio meini prawf APEASE i strwythuro eich gwerthusiad a siapia eich cwestiynau gwerthuso. Mae'r amcanion yn cynrychioli datganiadau mwy penodol i'ch helpu i ddiffinio eich canlyniadau mesuradwy a'ch camau i gwrdd â'ch nodau. Felly, mae'n bwysig sefydlu'n glir nodau ac amcan(ion) y gwerthusiad yn gynnar, fel y gellir datblygu'r cwestiynau gwerthuso yn unol â hynny. Yn allweddol i unrhyw werthusiad llwyddiannus mewn gwerthusiad wedi'i ddiffinio'n dda. Er y gallai fod gennych nifer o gwestiynau gwerthuso, fe'ch cyngorir i'w gwneud mor benodol â phosibl fel eu bod yn atebol.

Gall cwestiynau gwerthuso sy'n seiliedig ar ymddygiad, er enghraifft, anelu at ddeall effaith yr ymyrraeth ar newidiadau i'r ymddygiad(au) dymunol, a/neu newidiadau i benderfyneddion yr ymddygiad hwnnw, neu i ba raddau y mae'r technegau newid ymddygiad, neu gydran benodol o'r ymyrraeth wedi cyfrannu at yr effaith a ddymunir.

Astudiaeth Achos: Mae Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS) yn ymyrraeth iechyd sy'n ymgorffori sesiynau gweithgarwch corfforol a chynnwys newid ymddygiad. Yn dilyn asesiad cychwynnol o weithgarwch corfforol, iechyd a llesiant cynigir rhaglen ymarfer corff 16 wythnos. O ganlyniad i'r achosion o Covid-19, gohiriwyd cyflenwi wyneb yn wyneb, a chyflwynwyd rhaglen o bell yn raddol i ddisodli'r darpariaeth safonol. Roedd Prifysgol Swydd Hertford a Thîm Astudiaethau Ymatebol i Ymyrraeth Iechyd y Cyhoedd eisiau gwerthuso effaith cyflwyno rhaglen NERS yn rhithwir. Manylir ar eu hamcanion a chwestiynau gwerthuso isod:

Amcanion y Gwerthusiad

- Sut mae cyflwyno NERS Cymru yn rhithiol wedi effeithio ar p'un a yw pobl yn ymuno â'r prosiect, yn cymryd rhan mewn sesiynau ymarfer corff, ac yn cwblhau pob un o 16 wythnos y rhaglen
- A oes yna bethau sy'n cynyddu neu'n lleihau'r siawns y bydd pobl yn ymuno ac yn cymryd rhan yn NERS Cymru, a beth yw'r rhain ar gyfer gwahanol grwpiau o bobl?
- Sut mae'r canlyniadau ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth sy'n profi fersiwn rhithwir o NERS Cymru yn cymharu â'r rhai sy'n ei phrofi wyneb yn wyneb?
- Sut mae costau rhedeg NERS Cymru yn rhithwir yn cymharu â chostau ei rhedeg wyneb yn wyneb?
- Beth allai fod y ffordd orau o gyflwyno NERS Cymru yn y dyfodol a beth allai fod manteision ac anfanteision yr opsiynau gwahanol hyn?

Cwestiynau Gwerthuso

- Beth yw safbwyntiau a phrofiadau rhanddeiliaid o'r NERS wrth ei chyflwyno mewn fformatau wyneb yn wyneb a/neu rithwir, sut maent yn cymharu a beth yw'r goblygiadau ar gyfer y nifer sy'n manteisio ar y rhaglen, ymgysylltiad a chyflawni?
- A yw cynnig fersiwn o'r NERS lle y gellid cyflawni rhai elfennau yn rhithwir yn effeithio ar nifer y defnyddwyr gwasanaeth?
- A yw gweithredu fersiynau gwahanol o'r NERS, lle mae naill ai rhai neu bob elfen yn cael eu darparu yn rhithwir yn effeithio ar ymgysylltiad y defnyddwyr gwasanaeth?
- A yw gweithredu fersiynau gwahanol o'r NERS, lle mae naill ai rhai neu bob elfen yn cael eu darparu yn rhithwir yn effeithio ar gadw defnyddwyr gwasanaeth?
- A yw gweithredu fersiynau gwahanol o'r NERS, lle mae naill ai rhai neu bob elfen yn cael eu darparu yn rhithwir yn effeithio ar ganlyniadau iechyd a llesiant
- Beth yw'r adnoddau disgwylidig a'r costau cyfatebol (gan gynnwys yr effaith ar dreuliau parod defnyddwyr gwasanaeth) o gyflawni rhannau craidd y rhaglen NERS ac a ydynt yn wahanol ar gyfer cyflwyno wyneb yn wyneb ac yn rhithwir?

Gallwch deipio amcan eich gwerthusiad a chwestiynau ymchwil dilynol isod:

Nod y gwerthusiad yw:

Amcan y gwerthusiad yw:

Er mwyn cyflawni hyn, byddwn yn gofyn y cwestiynau gwerthuso canlynol:

-
-
-
-
-

Byddwn yn defnyddio canfyddiadau'r gwerthusiad i helpu i lywio:

Defnyddwyr arfaethedig y gwerthusiad yw:

Cam

5 Diffinio eich mesurau canlyniadau

Ar y cam hwn, mae'n bwysig cadarnhau'r dangosyddion a nodwyd yn wreiddiol fel rhan o'ch datblygiad theori newid a fydd yn eich helpu i fesur y newidiadau yn eich ymddygiad o ddiddordeb (canlyniadau). Gallwch ddechrau trwy gadarnhau eich rhestr o ddangosyddion posibl, yn seiliedig ar adolygiad o werthusiadau a gyhoeddwyd yn flaenorol o ymyraethau tebyg neu ddangosyddion a ddefnyddir yn gyffredin i helpu i fesur eich ymddygiad o ddiddordeb. Dylech ddefnyddio eich theori newid yma i helpu i flaenoriaethu dangosyddion allweddol a all eich helpu i brofi eich theori newid neu a yw'r ymyrraeth wedi gweithio fel y bwriadwyd. Ar y pwynt hwn, fe'ch cynghorir hefyd i archwilio ymhellach pa ddata sy'n bodoli eisoes y gallwch ei ddefnyddio yn eich gwerthusiad ac ym mha fformat, amllder, cyflawnder. Gall hynny gynnwys, er enghraifft, unrhyw ddata a gesglir fel mater o drefn. Efallai y byddwch am ystyried ymhellach pwy sy'n cadw'r data a sut y gellir cael mynediad ato. Gall fod yn ddefnyddiol hefyd ystyried a oes angen i chi hefyd gasglu unrhyw ddata ychwanegol i helpu i ateb eich cwestiynau gwerthuso.

Bydd dewis mesurau i asesu newidiadau yn y canlyniadau ymddygiad/ymddygiad(au) targed a ddewiswyd yn dibynnu i raddau helaeth ar y math o ymyrraeth a'r math o ymddygiad y mae'r ymyrraeth yn ei dargedu. Lle bo modd, mae'n well defnyddio mesurau canlyniadau gwrthrychol, dilys (cywir) a dibynadwy (dyblygadwy).

Efallai y byddwch yn gallu defnyddio ffynonellau data sydd eisoes yn bodoli neu efallai y bydd angen i chi sefydlu dull o gasglu data (ee mesur newidiadau mewn gweithgarwch corfforol dros gyfnod o amser) neu olrhain mynychder yr ymddygiad dros amser. Mae'n bwysig hefyd aros yn gyson â'ch mesurau, megis defnyddio'r un offer i asesu unrhyw newidiadau yn yr ymddygiad dymunol cyn, yn ystod neu ar ôl yr ymyrraeth (fel y gellir eu cymharu). Yn ogystal â'r ymddygiad targed, gallwch hefyd ganolbwyntio ar ddeall newidiadau ym mhenderfynyddion yr ymddygiad hwnnw (hy, y rhwystr(au) yr oedd eich ymyrraeth yn ceisio mynd i'r afael â nhw). Er enghraifft, efallai y byddwch am archwilio a yw gallu, cyfle a/neu gymhelliant wedi newid o ganlyniad i'r ymyrraeth drwy ddefnyddio cwestiynau wedi'u dilysu i archwilio newidiadau i wybodaeth, dealltwriaeth, credoau, a/neu agweddau. Gall fod yn heriol nodi dulliau o fesur ymddygiadau, a'u penderfynyddion, felly gallai fod yn ddefnyddiol ceisio cymorth gan arbenigwyr pwnc, ymchwilwyr a gwerthuswyr, a/neu wyddonwyr ymddygiad..

Gallwch ateb y cwestiynau canlynol i'ch helpu i ddiffinio eich mesurau canlyniadau isod:

Pa fesurau canlyniadau a ddefnyddiwyd mewn gwerthusiadau blaenorol o'r ymyrraeth neu ymyraethau tebyg?

Pa ddata sydd eisoes yn bodoli y gallaf ei ddefnyddio ar gyfer fy ngwerthusiad?

Pwy sy'n cadw'r data a sut y gallaf gael mynediad at y data hwn? r my evaluation question(s)?

Cam

6 Dewis y fethodoleg gwerthuso

Bydd eich dull gwerthuso yn dibynnu i raddau helaeth ar gam yr ymyrraeth, y cwestiynau gwerthuso rydych yn gobeithio eu hateb, pa ddata sydd ar gael a'r hyn y gallech ei gasglu, yn ogystal â'ch amserlen. Ystyriwch a fyddai'n well ateb eich cwestiwn gwerthuso gyda data meintiol neu ansoddol, neu gyda dull cymysg (sy'n cyfuno dull meintiol ac ansoddol) a all gynnig mewnwleidiad dyfnach. Os yw ateb eich cwestiwn(cwestiynau) gwerthuso yn fwyaf addas ar gyfer dulliau ansoddol, ystyriwch gan bwy y byddai angen i chi gasglu data, safbwynt pwy y mae angen i chi ei nodi (e.e. gan ddefnyddwyr gwasanaeth, unigolion a gafodd yr ymyrraeth neu a oedd yn agored i'r ymyrraeth, staff a ddarparodd yr ymyrraeth, llunwyr polisi ac ati). Mae enghreifftiau o ddulliau casglu data ansoddol yn cynnwys: cyfweiliadau lled-strwythuredig, cyfweiliadau manwl heb anstrwythuredig, grwpiau ffocws, arsylwadau. Mae enghreifftiau o ddulliau casglu data meintiol yn cynnwys: arolygon, defnyddio data strwythuredig ac anstrwythuredig presennol (ee data iechyd arferol).

Gellir defnyddio'r cwestiynau isod i'ch helpu i wneud penderfyniadau:

Pa gwestiynau ydych chi'n gobeithio y bydd y gwerthusiad yn eu hateb?

Pa fath o fethodoleg fydd yn eich helpu i ateb y cwestiynau hyn (ansoddol/meintiol)?

Pa ddulliau ymchwil a math o ddyluniad fydd yn eich helpu i ateb eich cwestiynau gwerthuso?

Sut y byddwch yn sicrhau bod eich methodoleg mor drylwyr â phosibl?

Cam

7 Cytuno ar amserlen a chyllideb

Mae cadarnhau amserlen a chyllideb ar gyfer y gwerthusiad yn ein galluogi i gynllunio ymlaen llaw a dyrannu adnoddau digonol i gwblhau'r gwerthusiad o'r dechrau i'r diwedd. Mewn gwirionedd, eich amserlen a'ch cyllideb yn aml fydd y ffactorau diffiniol allweddol o ran yr hyn a fydd yn bosibl - hy, penderfynwch ar gwmpas a graddfa eich gwerthusiad.

Wrth fyfyrto ar yr uchod, mae'n ddefnyddiol ystyried a ydych am gomisiynu'r gwerthusiad yn allanol neu'n fewnol a chostau cysylltiedig, yn ogystal â pha adnoddau fydd eu hangen er mwyn cynnal y gwerthusiad (e.e., ystyriwch recriwtio, casglu data, dadansoddi, adrodd a lledaenu) a'r amser penodedig sydd gennych. Unwaith y byddwch wedi nodi'r rhain, gallwch sefydlu beth allai fod yn bosibl ei wneud o ran cwmpas a graddfa'r gwerthusiad i'ch helpu i ateb eich cwestiwn(cwestiynau) gwerthuso.

Gallwch ateb y cwestiynau canlynol i'ch helpu i gynllunio, isod:

Beth yw eich cyllideb gyffredinol ar gyfer y gwerthusiad:

Faint o'r gloch y mae'n rhaid i chi ei neilltuo i'r gwerthusiad (e.e. meddylwch o'r broses gomisiynu, dylunio eich gwerthusiad, recriwtio, casglu data, dadansoddi, adrodd ar ganfyddiadau a lledaenu):

Cam

8

Dewis tîm gwerthuso

Annibynnol

Manteision: Gall tîm gwerthuso allanol ddod â didueddrwydd a hygredded i'r gwerthusiad. Mae hyn oherwydd eu bod yn wrthrychol ac nad ydynt wedi bod yn gysylltiedig â datblygu'r gwerthusiad. Gall y tîm ddod ag arbenigedd gwerthuso penodol a phersbectif annibynnol a chynyddu'r gallu i gyflawni. Gellir recriwtio timau gwerthuso cwbl annibynnol trwy gomisiwn allanol.

Anfanteision: Tueddu i gael eu cyflwyno ar ddiwedd ymyrraeth am gyfnod penodol o amser, a allai gyfyngu ar y gallu i fod yn ystwyth ac addasu i unrhyw newidiadau ymyrraeth annisgwyl; neu weithredu gwelliannau parhaus i'r ymyrraeth. Gall fod ganddynt ddiffyg gwybodaeth 'fewnol' o'r ymyrraeth, y cyflwyniad neu'r cyd-destun. Gall fod yn gostus, gan fod angen arbenigedd, amser a chapasiti allanol – felly byddai angen cyllideb ddigonol ar gyfer y gwerthusiad. Gall hefyd deimlo dan bwysau i adrodd am ganfyddiadau cadarnhaol gan y rhai sydd wedi eu comisiynu.

Pwynt arall i'w ystyried yw – y bydd comisiynu allanol yn gofyn am reoli'r broses o gyflawni'r gwerthusiad a'i goruchwyllo er mwyn sicrhau ei bod yn cael ei chyflawni yn unol â'ch manylebau neu gontract y cytunwyd arnynt. Bydd hyn yn gofyn am ddyrannu capasiti ychwanegol o fewn eich tîm i oruchwyllo'r cyflwyno, cyfarfodydd cynnydd rheolaidd gyda'r darparwr a rheoli'r berthynas yn gyffredinol gyda'r darparwr a gomisiynir.

Lled-Annibynnol

Manteision: Gall fod yn bosibl i dîm arall o fewn yr un sefydliad, nad yw wedi ymwneud â'r ymyrraeth, gwblhau'r gwerthusiad. Gelwir y timau hyn yn lled-annibynnol a gallant helpu i ychwanegu tryloywder at y gwerthusiad a chynnig arbenigedd ychwanegol. Gall hefyd fod yn rhatach i'w wneud. **Anfanteision:** Gall fod â gallu ac amser cyfyngedig.

Mewnol

Manteision: Gall y tîm a ddatblygodd a chyflwynodd yr ymyrraeth hefyd gwblhau gwerthusiadau, er yn ddelfrydol ni fyddai'r gwerthuswyr unigol wedi bod yn ymwneud yn uniongyrchol â datblygu/cyflwyno'r ymyrraeth hyd yn oed os ydynt yn yr un tîm. Gall gwerthusiadau 'mewnol' fod yn rhatach i'w cynnal, ac o bosibl yn haws eu gweithredu'n barhaus. Er mwyn helpu i wella cadernid gwerthusiad mewnol, gall fod yn werthfawr ymgysylltu ag adolygwyr cymheiriaid gwerthuso allanol, neu gomisiynu arbenigedd allanol i helpu i gefnogi unrhyw gamau penodol o'r gwerthusiad (ee casglu data). **Anfanteision:** Gellir ei ystyried yn fwy rhagfarnllyd, yn llai dibynadwy a chredadwy. Efallai nad oes gan y staff dan sylw y gallu neu'r sgiliau i gynnal gwerthusiad cadarn. Mae'n bosibl y bydd staff yn ymwneud gormod â'r ymyrraeth ac yn teimlo'r pwysau i gyflawni canfyddiadau cadarnhaol.

Sut ffurf fydd i'ch tîm gwerthuso?

Heriau

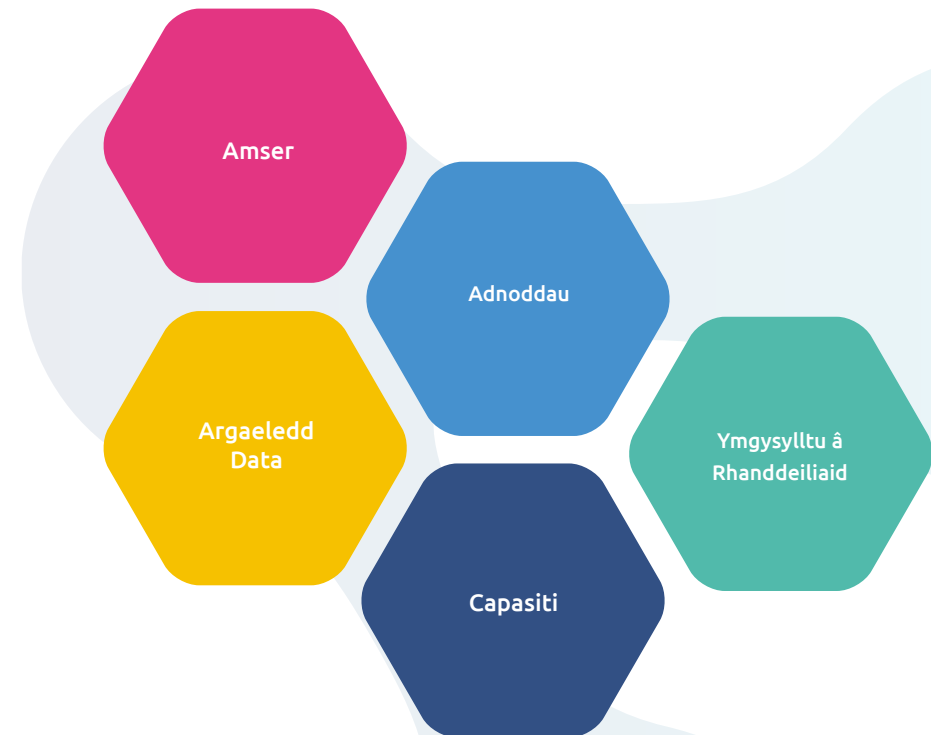
Gall gwerthuso effeithiolrwydd ymyrraeth newid ymddygiad sy'n cael ei rhoi ar waith mewn bywyd go iawn gyflwyno nifer o heriau a chyfyngiadau. Mae llawer o werthusiadau newid ymddygiad yn tueddu i ystyried effaith tymor byr yn unig ac nid ydynt yn archwilio a gynhaliwyd yr effaith dros amser neu unwaith y bydd yr ymyrraeth wedi dod i ben. Yn aml, gall nodi'n glir beth sy'n achosi effaith yr ymyrraeth fod yn heriol, gan fod cydrannau unigol yr ymyrraeth newid ymddygiad yn aml yn digwydd gyda'i gilydd ac felly gallant ryngweithio â'i gilydd hefyd, gan achosi mwy o effaith neu leihau effeithiolrwydd.

Gall effeithiolrwydd hefyd ddibynnu ar sut y darparwyd yr ymyrraeth ac ym mha gyd-destun neu leoliad sydd hefyd yn golygu y bydd cyffredinol yn debygol o gael ei gyfyngu i'r amgylchiadau penodol. Gall maint effaith ymyrraeth newid ymddygiad fod yn eithaf bach yn aml a gall y cyfle i ganfod y cyfryw ddibynnu ar gael samplau digon mawr ar gyfer pŵer digonol. Mae'n bosibl y bydd diffyg cymhariaeth addas yn y gwerthusiadau o ymyrraeth newid ymddygiad, a allai ei gwneud yn anoddach priodoli'n hyderus a yw'r effaith a arsylwyd o ganlyniad i'r ymyrraeth neu ffactorau eraill. Ychydig iawn o astudiaethau sy'n asesu cost-effeithiolrwydd ymyraethau newid ymddygiad neu'n casglu unrhyw wybodaeth am gost-effeithiolrwydd. Ychydig iawn o astudiaethau sydd mewn gwirionedd yn cymharu effaith yr un ymyrraeth ar wahanol grwpiau demograffig neu grwpiau targed gwahanol, sy'n ei gwneud yn anodd dod i gasgliadau ehangach.

Er mwyn goresgyn heriau o'r fath, mae'n ddefnyddiol, lle bo modd, ymgysylltu ag amrywiaeth o randdeiliaid gan gynnwys arbenigwyr pwnc, gwyddonwyr ymddygiad, ac ymchwilwyr a gwerthuswyr. Wrth wneud hynny, gallwn fanteisio i'r eithaf ar ein harbenigedd ar y cyd wrth ddatblygu'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer gwerthusiadau sy'n seiliedig ar ymddygiad a'u rôl o ran optimeiddio canlyniadau iechyd y cyhoedd.

Boyce, T., Robertson, R. and Dixon, A., 2008. Commissioning and behaviour change. Kicking Bad Habits final report London: The King's Fund. Link

Michie, S., West, R., Sheals, K. and Godinho, C.A., 2018. Evaluating the effectiveness of behavior change techniques in health-related behavior: a scoping review of methods used. Translational behavioral medicine, 8(2), pp.212-224. Link



Ailolwg, Crynodeb, Y Camau Nesaf

Nod yr offeryn hwn oedd rhoi trosolwg o'r pwyntiau allweddol i'w hystyried wrth gynllunio i brofi, gweithredu a gwerthuso ymyrraeth newid ymddygiad.

Trwy weithio trwy'r offeryn hwn, rydych wedi:

- Ystyried a ddylech werthuso cyn, yn ystod neu ar ôl gweithredu
- Egluro eich manyleb ymddygiad
- Datblygu theori newid
- Nodi eich rhanddeiliaid allweddol
- Datblygu eich nodau gwerthuso, amcanion a chwestiynau gwerthuso dilynol
- Diffinio eich mesurau canlyniadau
- Dewis y fethodoleg gwerthuso
- Nodi eich amserlen a'r gyllideb sydd ar gael ar gyfer y gwerthusiad
- Dewis eich tîm cyflawni'r gwerthusiad

Beth nawr?

Mae'r cam nesaf yn golygu y gwerthusiad yn dod yn fyw; casglu'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch er mwyn cwblhau eich gwerthusiad ac ateb y cwestiynau yr ydych wedi'u hamlinellu yn eich cynllunio hyd yn hyn.

Rydyn ni wedi crynhoi (yr hyn rydych ni'n credu!) yw'r negeseuon allweddol isod:

- Mae gwerthusiadau sy'n seiliedig ar ymddygiad yn canolbwyntio ar newid ymddygiad, a/ neu newidiadau a wneir i benderfynyddion ymddygiad
- Bydd meddwl am werthuso o'r cychwyn cyntaf yn help mawr i arwain datblygiad, gweithrediad, gwerthusiad ymyrraeth. Bydd hefyd yn galluogi ystyried yr amser a'r adnoddau sydd ar gael ar gyfer y gwerthusiad ac felly dull ymarferol a phragmatig
- Bydd nodi technegau newid ymddygiad (y cynhwysion actif) mewn ffordd wyddonol a systematig yn helpu i egluro sut yn union y mae eich ymyrraeth yn bwriadu achosi newid
- Mae datblygu theori newid yn helpu i nodi'r hyn y dylech fod yn ei fesur fel rhan o'ch gwerthusiad a pham

Nodyn ar ledaenu:

Mae'n bwysig parhau i fod yn dryloyw gyda'ch gwerthusiad ac felly gall rhannu neu gyhoeddi canfyddiadau eich gwerthusiad helpu i lywio a gwella'r sylfaen dystiolaeth sydd ar gael. Lle bynnag y bo modd, rydych yn eich annog i rannu eich profiad a'ch adnoddau gan fod hyn nid yn unig yn ychwanegu at y sylfaen dystiolaeth ond hefyd yn galluogi rhannu arfer a dysgu. Mae'r BSU wedi datblygu [templod astudiaeth achos](#) a all eich cefnogi i grynhoi, myfyrio ar, a lledaenu eich gwaith.

Y Camau Nesaf:

[Cadwrfa BSU](#)

Cyrchwch yr holl adnoddau sydd eu hangen arnoch o'n tudalen cadwrfa; wedi'i churadu gennym ni, yn cynnwys adnoddau gwyddor ymddygiad o bob rhan o'r byd, gan gynnwys ein rhai ni.

Cymuned Ymarfer Werthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru

I'r rhai sy'n gweithio yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, mae'r Tîm Gwerthuso wedi datblygu cyfres o adnoddau gwerthuso fel rhan o'r Gymuned Ymarfer. I gael rhagor o wybodaeth, gallwch gysylltu â'r tîm gwerthuso yn PHW.Evaluation@wales.nhs.uk

Cyfeiriadau:

[HMT Magenta Book](#)

[Guide to Evaluating Behaviourally and Culturally Informed Health Interventions in Complex Settings](#)

[Designing and Evaluating Behaviour Change Interventions - The 5 Step Approach to Evaluation](#)

[Recommendations | Guidance | NICE](#)

[Evaluating the Effectiveness of Behavior Change Techniques in Health-Related Behavior: A Scoping Review of Methods Used](#)

[Evaluation of Behavior Change Interventions \(Chapter 22\) - The Handbook of Behavior Change](#)

[Economic Evaluation: Evaluation in Health and Wellbeing - GOV.UK](#)

[RE-AIM – Home – Reach Effectiveness Adoption Implementation Maintenance](#)

[Understanding the Wheel - The Behaviour Change Wheel Book - A Guide To Designing Interventions](#)

[A new framework for developing and evaluating complex interventions: update of Medical Research Council guidance | The BMJ](#)