Gwell Iechyd Trwy Wyddor Ymddygiad:

Cynllun Galluogi i Gymru

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Gweledigaeth

“Caiff gweithgarwch i ddarparu gwell iechyd a lleihau anghydraddoldeb iechyd ei optimeiddio trwy ***gymhwyso gwyddor ymddygiad yn systematig****, wrth ei ddatblygu, ei weithredu a’i werthuso.”*

Cyflwyniad

Mae gweithgarwch i wella neu amddiffyn iechyd a lleihau anghydraddoldeb iechyd yn digwydd yn barhaus, ac mae bron bob amser yn dibynnu ar unigolion (y boblogaeth, ymarferwyr, neu lunwyr polisi) yn gwneud rhywbeth yn wahanol. Mae ymyriadau iechyd, o ddeddfwriaeth i gyflenwi gwasanaethau, yn aml yn gofyn am newidiadau mewn **ymddygiadau** (a ddiffinnir fel camau gweithredu arsylladwy a mesuradwy). Drwy gymhwyso egwyddorion gwyddor ymddygiad yn systematig, gallwn ‘gael yr hyn yr ydym yn anelu ato, yn amlach’, a gwireddu **difidend ymddygiadol** sy’n optimeiddio ein heffaith ar ganlyniadau iechyd a thegwch.

Mae’r cynllun galluogi hwn yn fap llwybr ar gyfer sut y bydd gwyddor ymddygiad yn cefnogi Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru hyd at 2035, fel bod **mwy o bobl yn byw bywydau hirach ac iachach a bod gan bawb fynediad teg a chyfartal at y pethau sy’n arwain at iechyd a llesiant da.**

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Cydweddu â Blaenoriaethau Strategol

Mae pob blaenoriaeth yn Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnwys cydrannau ymddygiadol hanfodol a all, pan eir i'r afael â nhw drwy wyddor ymddygiad sy'n seiliedig ar dystiolaeth, arwain at welliannau sylweddol o ran effeithiolrwydd a chyrhaeddiad:

Gall gwyddor ymddygiad ychwanegu gwerth ar draws y Blaenoriaethau Strategol hyn drwy alluogi'r system iechyd y cyhoedd i gymryd camau atal ac ymyrraeth gynnar, a thrwy hynny helpu pobl i aros yn iach a rheoli eu hiechyd a'u llesiant eu hunain.

Gellir cymhwyso gwyddor ymddygiad yn eang ar draws pob maes iechyd y cyhoedd, ac fe allai optimeiddio polisïau, gwasanaethau, cyfathrebu a dulliau systemau. Mae'r cymhwysiad eang hwn yn amrywio o gamau gweithredu i ategu ymddygiadau cynaliadwy a diogelu'r hinsawdd, defnyddio mwy o wasanaethau diogelu a sgrinio iechyd, mabwysiadu a glynu wrth ymddygiadau hyrwyddo iechyd ar gyfer llesiant corfforol a meddyliol, i gefnogi cynaliadwyedd gwasanaethau iechyd y cyhoedd. Gall gwyddor ymddygiad hefyd ategu dulliau 'gweithio drwy systemau', cynnal asesiadau o'r effaith ar iechyd, blaenoriaethu, dulliau arloesi a gwella a dulliau eraill mewn ymarfer iechyd y cyhoedd.

Wedi'i Lywio gan Arferion Gorau

Mae'r cynllun galluogi yn tynnu ar ddulliau rhanbarthol a rhyngwladol o gymhwyso gwyddor ymddygiad mewn iechyd y cyhoedd, ac yn integreiddio gwersi o enghreifftiau o gymhwyso gwyddor ymddygiad yn llwyddiannus ar draws y system iechyd y cyhoedd. Mae'n cydnabod ein cyd-destun gweithredu; sef gwasanaethu anghenion pobl yng Nghymru drwy gefnogi'r ffyrdd o weithio a ddisgrifir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, y Ddyletswydd Ansawdd, a Mapiau Llwybr Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Darparodd Grŵp Cynghori ar Gynllunio Strategol, a oedd yn cynnwys arweinwyr y system iechyd y cyhoedd, ac arbenigwyr ar wyddor ymddygiad o bob cwr o Gymru a thu hwnt, her a chefnogaeth i ddatblygiad y cynllun. Cafodd y saith **maes gweithredu galluogi** a grynhoir isod eu cyd-gynhyrchu, gan gyfeirio at strategaethau sylfaenol, fframweithiau, canllawiau ac asesiad system gyfan o alluogrwydd a pharodrwydd..

Camau Gweithredu Tymor Byrrach

Mae'r tabl isod yn crynhoi camau gweithredu tymor byrrach ar draws y saith maes galluogi, y bwriedir iddynt hwyluso cynnydd drwy feithrin amodau y gellir cyflawni amcanion tymor hwy drwyddynt:

Maes Galluogi	Camau Gweithredu
Meithrin dealltwriaeth a chefnogaeth ar gyfer gwyddor ymddygiad	• Cyflwyno hyfforddiant, digwyddiadau a chyhoeddiadau i gynyddu ymwybyddiaeth, gwybodaeth a hyder o ran Gwyddor Ymddygiad. • Mapio rhanddeiliaid o'r gymuned gwyddor ymddygiad, a chymunedau iechyd y cyhoedd ehangach ledled Cymru. • Rhannu tystiolaeth ac ymchwil ar arloesiadau gwyddor ymddygiad gyda'r rhai sy'n allweddol wrth wneud penderfyniadau.
Integreiddio gwyddor ymddygiad i systemau iechyd y cyhoedd	• Nodi a chefnogi cyfleoedd ar gyfer integreiddio gwyddor ymddygiad i gynlluniau strategol a gweithredol. • Asesu a gwella systemau a phrosesau i ymgorffori gwyddor ymddygiad mewn polisi a dylunio gwasanaethau. • Ehangu cydweithio rhwng y byd academaidd ac ymarfer trwy gymrodoriaethau a lleoliadau gwaith.
Datblygu galluogrwydd gwyddor ymddygiad ar draws y system	• Datblygu rhaglen hyfforddi aml-lefel i gynyddu galluogrwydd a chymhelliant ar gyfer gwyddor ymddygiad yn ôl yr angen. • Tyfu'r Gymuned Ymarfer ar gyfer cysylltiad parhaus, dysgu gan gymheiriaid, a chefnogaeth arbenigol. • Meithrin cydweithio rhwng y byd academaidd ac ymarferwyr sy'n gweithio ar draws polisi, gwasanaethau a chyfathrebu.

Enabling Area	Actions
Casglu a defnyddio mewnwelediadau a data ymddygiadol	• Mapio data a mewnwelediadau sydd ar gael ar benderfynyddion ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd, gan gynnwys mecanweithiau presennol o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru. • Archwilio ffynonellau data a dulliau newydd i ddeall penderfynyddion ymddygiad yn well.
Rhoi cyngor technegol ac adborth cyflym	• Darparu gwasanaethau gwyddor ymddygiad, gan gynnwys ymgynghori a dylunio ymyriadau. • Profi a gweithredu ymyriadau cyfathrebu uniongyrchol ar raddfa fawr. • Darparu canllawiau ymddygiadol ar lefel system, gan gynnwys mapio systemau ymddygiadol. • Cefnogi gwerthuso ymyriadau gan gynnwys mecanweithiau gweithredu.
Cynnal a hwyluso ymchwil gwyddor ymddygiad	• Nodi cyfleoedd ariannu ar gyfer ymchwil gwyddor ymddygiad. • Dangos effaith drwy gymryd rhan mewn mentrau gwyddor ymddygiad cenedlaethol/ rhyngwladol.
Sicrhau gwelliant parhaus	• Sefydlu Grŵp Cyfeirio Arbenigol i herio ac arwain cymhwyso a datblygu gwyddor ymddygiad. • Ymgysylltu â rhanddeiliaid wrth fyfyrio, dysgu a deall effaith. • Adrodd ar gynnydd ddwywaith y flwyddyn yn erbyn fframwaith gweithredu a model cynnydd Sefydliad Iechyd y Byd. • Cefnogi'r defnydd o dempled astudiaeth achos ar gyfer gwerthuso ymyriadau.

Dull Gweithredu

Mae'r cynllun hwn yn mabwysiadu dull pragmatig, cynyddrannol o adeiladu galluogrwydd, cyfleoedd a chymhelliant ar gyfer cymhwyso gwyddor ymddygiad systematig ar draws system iechyd y cyhoedd Cymru. I gyflawni hyn, bydd yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn Iechyd Cyhoeddus Cymru yn:

1. **Dechrau lle mae parodrwydd yn bodoli -** Gweithio gyda mabwysiadwyr cynnar brwdfrydig.

2. **Adeiladu o gryfderau -** Manteisio ar enghreifftiau presennol o arferion da.

3. **Canolbwyntio ar gymhwyso ymarferol -** Hyrwyddo offer a dulliau sy'n ddefnyddiol ar unwaith.

4. **Dysgu drwy wneud -** Defnyddio cylchoedd dysgu gweithredol i wella'n barhaus.

5. **Ehangu'r hyn sy'n gweithio -** Ehangu dulliau llwyddiannus yn systematig.

Mesur Llwyddiant

Bydd cynnydd tuag at gymhwyso gwyddor ymddygiad yn systematig ac yn rheolaidd er mwyn gwella iechyd yn cael ei fesur drwy ddangosyddion proses a chanlyniad:

Tymor byr (1-3 blynedd):

- Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth gynyddol o egwyddorion gwyddor ymddygiad
- Mabwysiadu offer ymddygiadol mewn prosesau cynllunio a gwerthuso
- Twf mewn galluogrwydd gwyddor ymddygiad ar draws y gweithlu

Tymor canolig (4-7 mlynedd):

- Ystyriaeth reolaidd o ffactorau ymddygiadol yn holl waith iechyd y cyhoedd
- Tystiolaeth o wyddor ymddygiad yn gwella effeithiolrwydd ymyriadau
- Arddangosiadau o gost-effeithiolrwydd drwy'r difidend ymddygiadol

Tymor Hir (8-10 blynedd):

- Integreiddio gwyddor ymddygiad yn systematig ar draws y system iechyd y cyhoedd
- Gwelliannau mesuradwy mewn ymddygiadau iechyd y boblogaeth
- Lleihau'r hyn sy'n cyfrannu at anghydraddoldebau iechyd o ran ymddygiad

“Drwy ddefnyddio gwyddor ymddygiad yn rheolaidd ac yn systematig, gallwn ‘gael yr hyn yr ydym yn anelu ato, yn amlach’ o’n hymdrechion datblygu polisi ac ymarfer; gallwn wireddu difidend ymddygiadol a gwneud y gorau o’n heffaith ar iechyd a/neu degwch.”

Casgliad

Mae’r galw am gymhwyso gwyddor ymddygiad ar draws y system iechyd y cyhoedd yn glir ac yn bresennol. Mae’r cynllun hwn yn amlinellu camau ymarferol i ddiwallu’r galw hwn ac adeiladu dulliau cynaliadwy o ddefnyddio gwyddor ymddygiad yn rheolaidd i gefnogi Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Drwy ddeall a mynd i’r afael yn systematig â chydrannau ymddygiadol heriau iechyd y cyhoedd, gallwn greu polisïau, gwasanaethau ac ymyriadau mwy effeithiol sy’n gwella iechyd yn wirioneddol ac yn lleihau anghydraddoldebau. Mae’r difidend ymddygiadol o fewn cyrraedd—mae’r cynllun hwn yn dangos sut y byddwn yn ei gyflawni gyda’n gilydd.

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Gwell Iechyd Trwy Wyddor Ymddygiad:

Cynllun Galluogi i Gymru

GIG CYMRU NHS WALES

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit