



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Gwyddor Ymddygiad Ar Waith: Uned Gwyddor Ymddygiad (BeSci) Iechyd Cyhoeddus Cymru – Cynnydd tuag at Effaith 2025–26



Gwyddor Ymddygiad Ar Waith: Uned Gwyddor Ymddygiad (BeSci) Iechyd Cyhoeddus Cymru – Cynnydd tuag at Effaith 2025–26

Awduron

Dr Jason Roberts, Uwch Swyddog Ymchwil a Gwerthuso Gwyddor Ymddygiad
Dr Jen Thomas, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad
Jonathan West, Pennaeth Gwyddor Ymddygiad
Yr Athro Ashley Gould, Cyfarwyddwr Rhaglen Cymru
Dr Nicky Knowles, Prif Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad
Dr Alice Cline, Prif Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad
Dr Melda Lois Griffiths, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad
Paulina Kuczynska, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad
Khudayja Dattoo-Jaffer, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad
James Smolinski, Uwch Arbenigwr Gwyddor Ymddygiad

Manylion cyswllt

Yr Uned Gwyddor Ymddygiad, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant. Iechyd Cyhoeddus Cymru.

E-bost: phw.BehSciUnit@wales.nhs.uk

Gwefan: <https://icccgsib.co.uk/bsu/>

LinkedIn: [Behavioural Science Community for Wales | Cymuned Gwyddor Ymddygiad Cymru](#)

Yr Uned Gwyddor Ymddygiad

Lansiwyd Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru ym mis Mai 2022 i ddarparu arbenigedd ar wyddor ymddygiad, a datblygu ei ddefnydd ohoni er mwyn gwella iechyd a llesiant yng Nghymru. Mae'r Uned yn rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant.

I gael rhagor o wybodaeth neu gymorth ynghylch defnyddio 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

ISBN: 978-1-83766-860-1

© 2026 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Caniateir atgynhyrchu deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod y gwneir hynny'n fanwl gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

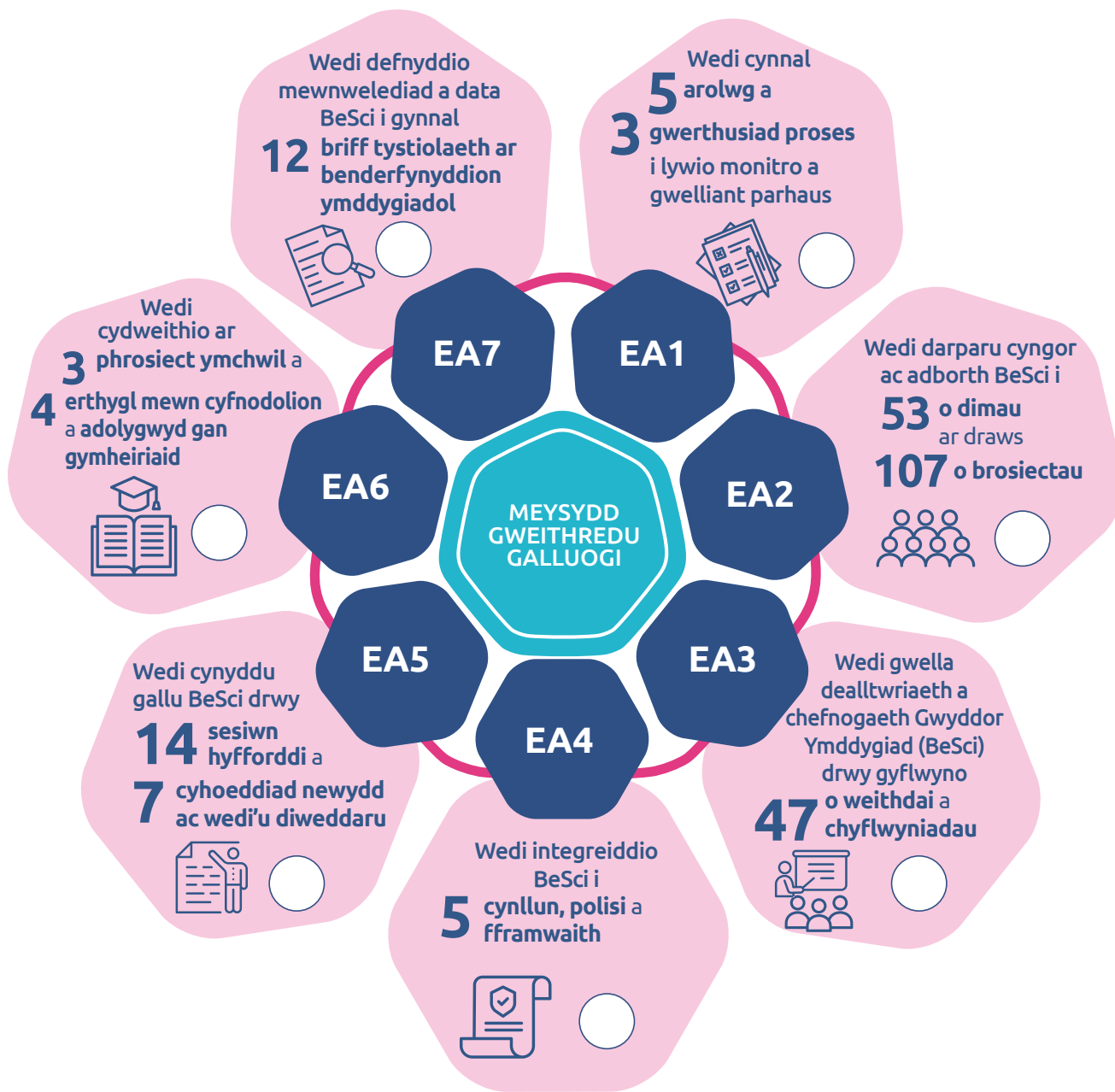
www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/

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

Cydnabyddiaethau

Diolch yn fawr i'r holl unigolion a thimau a gefnogodd y gwaith hwn drwy gyfrannu at astudiaethau achos, darparu mewnwelediadau, a rhannu eu profiadau.

Ciplun o gynnydd 2025–26 ar draws Meysydd Galluogi



Cynnwys

Ciplun o gynnydd 2025–26 ar draws Meysydd Galluogi	3
Diben	5
Cyflwyniad	5
Pam mae gwyddor ymddygiad yn bwysig?	5
Beth mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn ei wneud?	6
I bwy mae'r adroddiad hwn?	7
Gwell Iechyd Trwy Wyddor Ymddygiad: Cynllun Galluogi i Gymru	8
Meysydd Gweithredu Galluogi dan Ffocws	9
EA1 Sicrhau gwelliant parhaus wrth gymhwyso gwyddor ymddygiad yn systematig ar gyfer gwell iechyd	9
EA2 Sicrhau bod cyngor technegol ac adborth cyflym ar gael, yn hygyrch ac yn dderbyniol – ar draws timau, swyddogaethau a meysydd polisi	12
EA3 Meithrin dealltwriaeth o ddefnyddio gwyddor ymddygiad a chefnogaeth iddo, trwy eiriolaeth ac ymgysylltu â rhanddeiliaid lle y maent	15
EA4 Integreiddio gwyddor ymddygiad i brosesau safonol a systemau proffesiynol sefydliadau	18
EA5 Meithrin gallu o ran cymhwyso gwyddor ymddygiad, a gallu cynaliadwy ar draws y system	21
EA6 Gwyddor ymddygiad i gefnogi dulliau systemau ar gyfer gwell iechyd	24
EA7 Casglu, dadansoddi, gwerthuso a defnyddio mewnwelediadau ymddygiadol a data cysylltiedig	27
Edrych tua'r Dyfodol?	30

Diben

Mae'r adroddiad hwn yn dangos sut mae Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cefnogi'r defnydd arferol o wyddor ymddygiad i wella a diogelu iechyd a llesiant y boblogaeth drwy gydol 2025/6. Fe'i bwriedir ar gyfer defnyddwyr presennol a darpar ddefnyddwyr y gwasanaethau a ddarperir gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad, gan amlinellu swyddogaethau'r uned a'r mathau o waith mae'n ei wneud. Mae'r adroddiad wedi'i strwythuro o amgylch [Cynllun Galluogi](#) yr Uned Gwyddor Ymddygiad, ac mae'n cynnwys rhai gweithgareddau pennawd a gynlluniwyd ar gyfer 2026/7.

Os ydych chi'n meddwl y gallwn gefnogi eich ymdrechion, neu os oes gennych unrhyw ymholiadau ynghylch gwyddor ymddygiad, cysylltwch â ni:

PHW.BehSciUnit@wales.nhs.uk

Cyflwyniad

Sefydlwyd yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn 2022, gyda'r nod o alluogi defnydd rheolaidd a systematig o wyddor ymddygiad yn Iechyd Cyhoeddus Cymru ac ymhlith rhanddeiliaid allweddol ehangach. Nod yr holl weithgareddau a wneir gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad yw optimeiddio canlyniadau ar gyfer iechyd a llesiant gwell a mwy cyfartal i bobl Cymru.

Mae'r Uned yn darparu swyddogaeth alluogi gynyddol effeithiol, gan gefnogi'r gwaith o gyflawni [Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru](#), sy'n nodi'r canlynol:

Bydd ein Huned Gwyddor Ymddygiad yn darparu arbenigedd ac yn galluogi cymhwyso gwyddor ymddygiad yn rheolaidd i wella a diogelu iechyd a lles y boblogaeth.

Bydd cefnogaeth, arweiniad a meithrin gallu i randdeiliaid ar draws y system iechyd y cyhoedd yn helpu i gyflawni newid sylweddol o ran cyflawni ein hamcanion strategol.

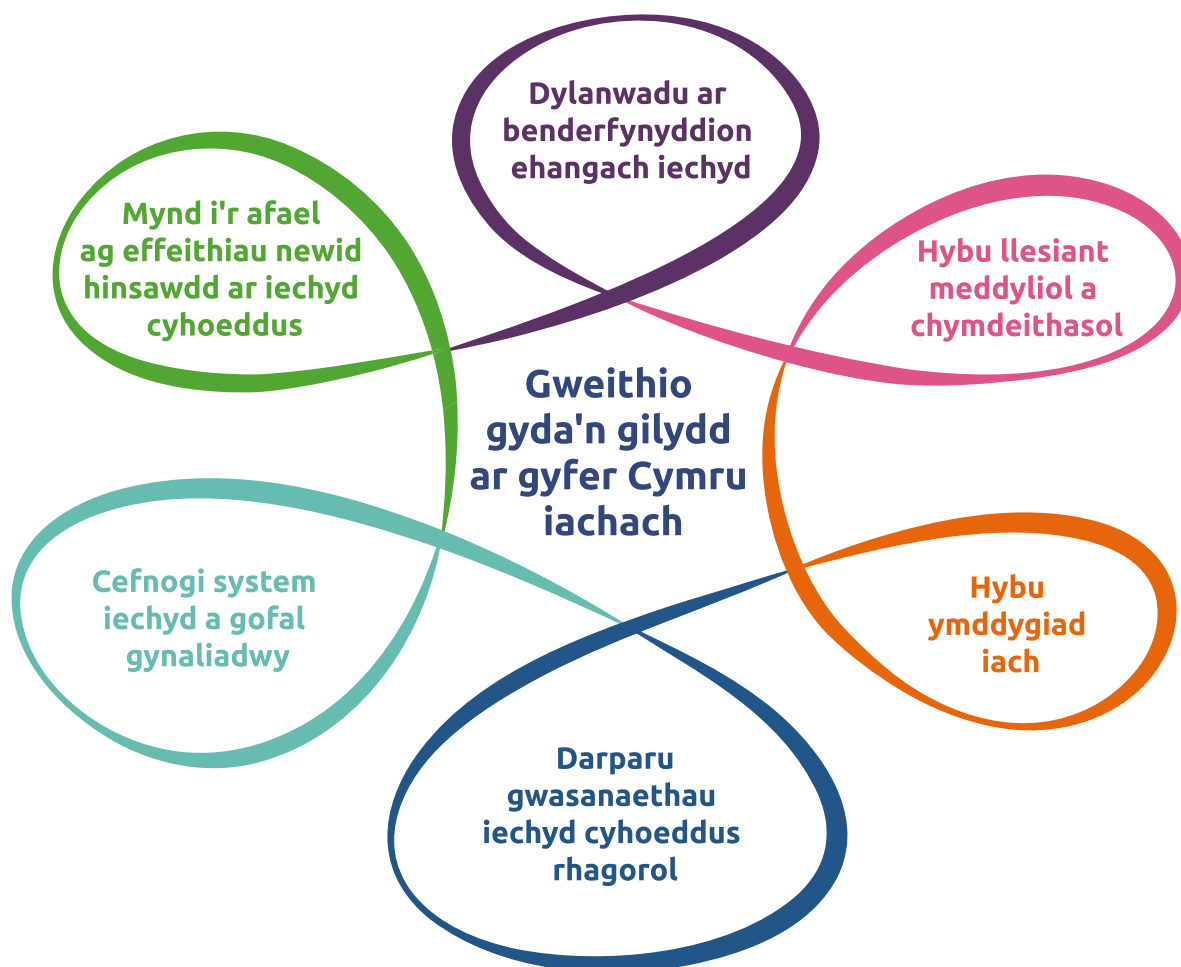
Pam mae gwyddor ymddygiad yn bwysig?

Mae gweithgareddau i wella neu ddiogelu iechyd a lleihau anghydraddoldeb iechyd, gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac ar draws y sector cyhoeddus yng Nghymru, bron bob amser yn dibynnu ar *ymddygiadau* – boed hynny gan aelodau'r cyhoedd neu gan grwpiau proffesiynol. P'un a yw'r gweithgaredd yn ymwneud â pholisi, gwasanaethau, gwelliant, gweithio systemau neu gyfathrebu, bydd ei weithredu'n llwyddiannus, a gwireddu'r canlyniadau dymunol, bron bob amser yn dibynnu ar ymddygiad pobl. Mae tystiolaeth gref fod defnyddio gwyddor ymddygiad yn rheolaidd ac yn systematig wrth ddatblygu, gweithredu a gwerthuso'r ymdrechion hynny yn gallu helpu i wneud ein hymdrechion yn fwy effeithlon a gwneud y mwyaf o effaith y gwaith hwn.

Beth mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn ei wneud?

Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn cydweithio ag amrywiaeth eang o randdeiliaid yn Iechyd Cyhoeddus Cymru ac o dimau ar draws y sector cyhoeddus ehangach yng Nghymru. Mae gweithgareddau'n cwmpasu ystod o feysydd pwnc blaenoriaeth, ac mae pob un ohonynt yn anelu at ddarparu iechyd gwell a mwy cyfartal i boblogaeth Cymru. Tynnodd [gwerthusiad diweddar](#) sylw at y ffaith bod rhanddeiliaid yn ystyried tîm yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn *arbenigwyr ym maes gwyddor ymddygiad*, gyda'r gallu i drosi eu gwybodaeth yn wybodaeth hygyrch ac yn ffyrdd perthnasol o weithio. Mae gan yr Uned berthnasol gwaith dibynadwy â thimau rhanddeiliaid ar draws y system, ac maent yn cynyddu cyfleoedd cydweithredol ac eiriolaeth ar gyfer cymhwyso gwyddor ymddygiad yn ehangach.

Dros y 12 mis diwethaf, mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad wedi gweithio **gyda dros 50 o dimau gwahanol** ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ogystal â sefydliadau rhanddeiliaid ehangach, gan eu cefnogi i ystyried gwyddor ymddygiad wrth ddylunio a chyflawni **107 o brosiectau**. Mae amrywiaeth y gwaith a wneir gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn dangos cyfraniad uniongyrchol o ran gweithgarwch at y chwe blaenoriaeth strategol yn Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru:



I bwy mae'r adroddiad hwn?

Mae'r adroddiad hwn ar gyfer y rhai yn y sector cyhoeddus yng Nghymru sy'n gweithio i wella a diogelu iechyd a llesiant y boblogaeth a lleihau anghydraddoldeb iechyd, ac sydd â diddordeb mewn sut y gellir cymhwyso gwyddor ymddygiad i helpu i wella effeithlonrwydd ac optimeiddio'u heffaith.

Mae hyn yn cynnwys:

Iechyd Cyhoeddus
Cymru

Cymdeithas
Llywodraeth Leol
Cymru

Byrddau Iechyd ac
Ymddiriedolaethau

Sefydliadau Addysg
Uwch

Llywodraeth Cymru

Sefydliadau Trydydd
Sector

Awdurdodau Lleol

Gweithwyr proffesiynol a all ddefnyddio gwyddor ymddygiad wrth gynllunio, datblygu neu wella a gweithredu ymyraethau:

Polisi Canllawiau Cyfathrebu
Gwasanaethau Dulliau systemau cyfan
Iechyd rheng flaen, gofal,
a gwasanaethau eraill

Y gymuned gwyddor ymddygiad:

Timau data, gwybodaeth ac ymchwil Ymchwilwyr academaidd
Grwpiau sy'n darparu ystod o wasanaethau gwyddor ymddygiad
Hwyluswyr defnyddio gwybodaeth



Gwyddor Ymddygiad

Y rhai sy'n llunio strwythurau a phrosesau sefydliadol a phroffesiynol i alluogi pobl eraill i ddefnyddio gwyddor ymddygiad:

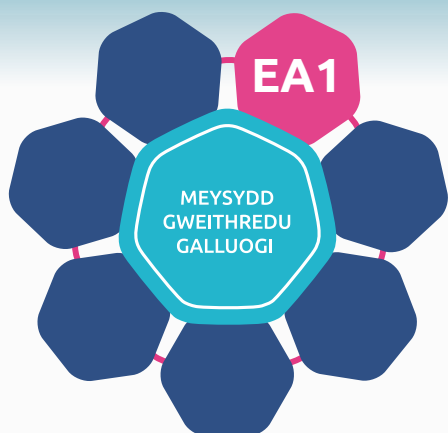
Uwch arweinwyr a rheolwyr Cyrff ariannu Cynllunwyr strategol
Timau gwella ac arloesi Timau datblygu proffesiynol a sefydliadol
Cyrff sy'n gyfrifol am addysg a rheoleiddio proffesiynol

Gwell Iechyd Trwy Wyddor Ymddygiad: Cynllun Galluogi i Gymru

Mae'r athroniaeth hon wedi llywio'r gwaith o gynhyrchu [Cynllun Galluogi i Gymru](#), a gyhoeddwyd ym mis Tachwedd 2025. Mae'r cynllun yn amlinellu saith maes gweithredu galluogol y mae gweithgarwch yr Uned Gwyddor Ymddygiad a'i phartneriaid wedi'i drefnu o'u cwmpas. Mae'r cynllun hefyd yn nodi'r ystod o feysydd gwaith lle bydd yr Uned yn ceisio cydweithio â phartneriaid dros y blynyddoedd nesaf.



Meysydd Gweithredu Galluogi dan Ffocws



Sicrhau gwelliant parhaus wrth gymhwyso gwyddor ymddygiad yn systematig ar gyfer gwell iechyd

Wedi cynnal **5** arolwg a **3** gwerthusiad proses i lywio monitro a gwelliant parhaus



Mae'r maes gweithredu hwn yn cefnogi diwylliant o ddysgu a gwelliant parhaus yng ngwaith yr Uned Gwyddor Ymddygiad. Drwy gryfhau llywodraethu, ymgysylltiad rhanddeiliaid a chydymffurfiaeth â fframweithiau rhyngwladol, mae'n sicrhau bod dulliau gwyddor ymddygiad yn cael eu gwerthuso a'u mireinio'n barhaus, a bod eu heffaith hefyd yn barhaus.

Gwerthuso'r Fenter Cyfathrebu sy'n Ystyriol o Ymddygiad 2.0 (BICI)

Mewn partneriaeth â Phrifysgol Bangor, cynhaliodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad werthusiad proses i helpu i ddeall ymhellach sut y gweithredwyd y rhaglen yn ymarferol, nodi ffactorau a gefnogodd neu a gyfyngodd ar y ddarpariaeth, a llywio dyluniad a chyflwyniad rhaglenni BICI yn y dyfodol.

Amlinellodd y gwerthusiad fod 70 o randdeiliaid wedi gweithio ar 64 o brosiectau o 27 o wahanol sefydliadau ledled Cymru, gan bron ddyblu nifer y cyfranogwyr o'r rhaglen BICI 1.0 flaenorol. Archwiliodd y gwerthusiad ddemograffeg cyfranogwyr, data ymgysylltu a deunyddiau prosiect wedi'u cwblhau, yn ogystal â data cyfweiliadau galwadau cloi ochr yn ochr â myfyrdodau staff y prosiect. Roedd hyn yn caniatáu i'r Uned Gwyddor Ymddygiad asesu sut roedd y rhaglen yn diwallu anghenion rhanddeiliaid, gan gydbwysu'r gofynion ar staff ar yr un pryd.

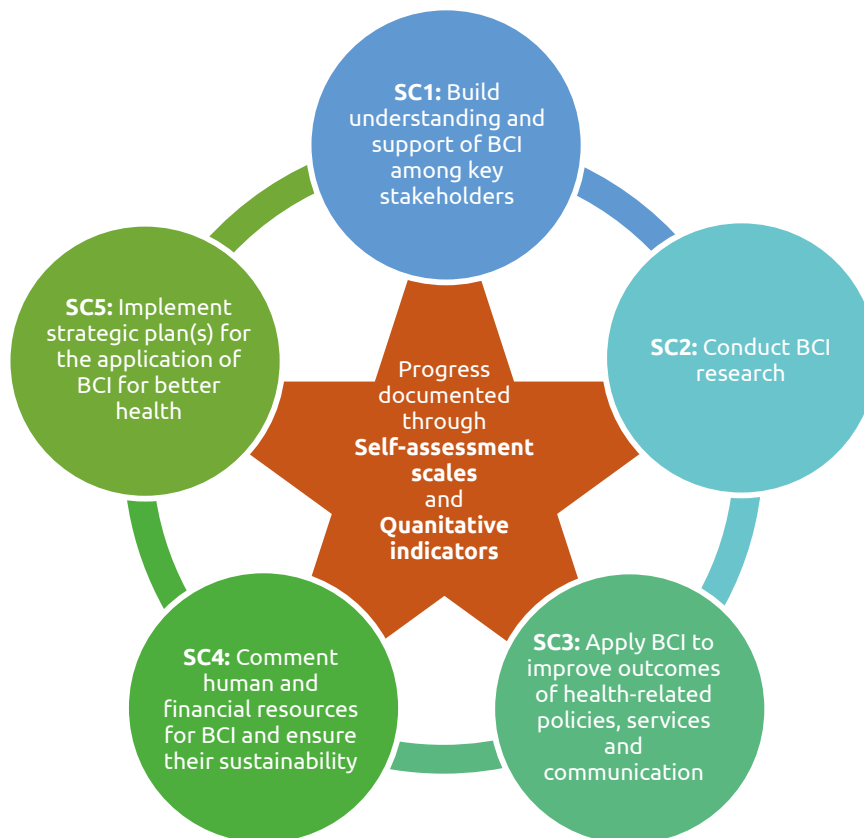
70 o randdeiliaid
64 o brosiectau
27 o sefydliadau

Er bod ambell gyfranogwr wedi gadael yn ystod hyd y rhaglen, adroddodd y rhai a arhosodd well hyder, sgiliau, a dulliau mwy disgybledig a seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer dylunio cyfathrebu.

Mae'r hyn a ddysgwyd o'r gwerthusiad wedi cyfrannu at symudiad strategol tuag at ddull 'lledaenu ac ehangu', lle mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn cefnogi byrddau iechyd lleol i gyflawni rhaglen BICI ar lefel lleol. Mae effeithiau tymor hwy rhaglen BICI hefyd yn cael eu gwerthuso gan Brifysgol Bangor, er mwyn sicrhau gwelliant parhaus yn y ffordd y caiff cefnogaeth ac ymarfer gwyddor ymddygiad eu cymhwyso.

Adrodd ar Gynnydd Mewnwelediadau Ymddygiadol a Diwylliannol Sefydliad Iechyd y Byd

Fel llofnodwr ar benderfyniad rhanbarthol Ewropeaidd Sefydliad Iechyd y Byd ar wyddor ymddygiad ar gyfer iechyd teg, rydym yn adrodd bob dwy flynedd ar gynnydd yn erbyn pum maes Ymrwymiad Strategol (SC) sy'n ffurfio '[model cynnydd](#)'. Dyma feysydd lle mae gwledydd sy'n cymryd rhan wedi ymrwymo i wneud cynnydd dros chwe blynedd y fframwaith gweithredu (2022–2027).



Progress model: implementation of the European regional action framework for behavioural and cultural insights for health, 2022–2027 (RC72) (Saesneg yn unig)

Cynhaliwyd [gwerthusiad annibynnol](#) i sicrhau bod dull cadarn a gwrthrychol wedi'i fabwysiadu i'r asesiad. Cafwyd mewnbwn gan randdeiliaid drwy arolwg (n = 55) a chyfweliadau dilynol (n = 8), a phan gafodd y rhain eu triongli ag ymchwil bwrdd gwaith, dangoswyd bod yr Uned Gwyddor Ymddygiad wedi gwneud cynnydd yn erbyn 4 o'r 5 maes SC ers 2021. Nid oedd SC2, sef "Cynnal ymchwil BCI", wedi cynyddu o'i gymharu â sgôr yr asesiad sylfaenol.

Rhoddodd yr asesiad hwn fewnwelediadau ymarferol sydd wedi galluogi'r Uned Gwyddor Ymddygiad i wella'r ffyrdd y caiff cymhwyso gwyddor ymddygiad yn rheolaidd ei gefnogi ar draws system iechyd y cyhoedd. Mae fframwaith gwerthuso ac offer casglu data wedi'u datblygu i hwyluso ymchwil sylfaenol ac i roi gwell tystiolaeth o effaith gweithgareddau'r Uned

Gwerthuso Cymuned Gwyddor Ymddygiad Cymru

I werthuso Cymuned Gwyddor Ymddygiad Cymru, cynhaliwyd arolwg ymhlith aelodau'r gymuned. Datblygwyd yr arolwg i feithrin dealltwriaeth gliriach o bwy sy'n ymgysylltu â'r Gymuned, beth sy'n ysgogi cyfranogiad, a sut mae cyfranogiad yn llunio gallu, hyder ac ymarfer gwyddor ymddygiad ledled Cymru.

Casglodd yr arolwg ymatebion gan 52 o randdeiliaid, a thynnodd y canfyddiadau sylw at gydnabyddiaeth gref o bwysigrwydd gwyddor ymddygiad (cymedr = 8.1/10), ochr yn ochr â hyder cyson is wrth gymhwyso'r wyddor yn ymarferol, gan ddatgelu bwllch rhwng pwysigrwydd a hyder ar draws aelodau. Dangosodd yr arolwg hefyd sut y caiff ymgysylltu yn y gymuned ei yrru gan wahanol anghenion ar draws rolau. Mae ymarferwyr yn ceisio datblygu sgiliau, mae arweinwyr yn blaenoriaethu adnoddau sy'n berthnasol yn strategol, tra bod ymchwilwyr yn gwerthfawrogi cyfleoedd i gydweithio.

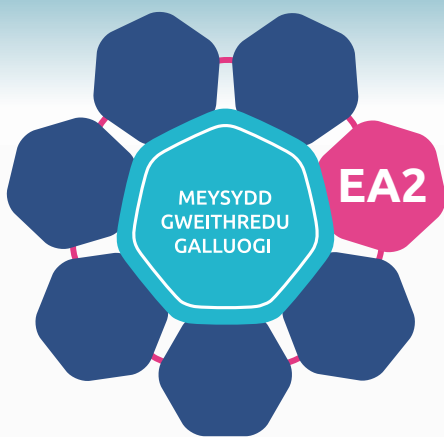
Rhoddodd y canfyddiadau ddealltwriaeth gliriach o ymgysylltu, gallu a hyder ar draws y Gymuned, gan ganiatáu i'r Uned Gwyddor Ymddygiad wneud penderfyniadau mwy gwybodus ynghylch sut mae cymorth gwyddor ymddygiad yn cael ei strwythuro, ei gyflwyno a'i dargedu ar draws system iechyd y cyhoedd yng Nghymru.

Defnyddiwyd y canfyddiadau i ailgynllunio cynnig Cymuned Gwyddor Ymddygiad Cymru, ac adlewyrchir hyn mewn symudiad tuag at sesiynau ar-lein byrrach, wedi'u targedu at wahanol segmentau o'r gymuned. Ymgorfforwyd y canfyddiadau hefyd mewn cynllunio cynnwys ar gyfer Cynhadledd Cymuned Gwyddor Ymddygiad Cymru 2026. Yn ogystal, mae'r gwaith wedi ysgogi ymarfer segmentu wedi'i ddiweddarau o aelodaeth y gymuned, er mwyn deall yn well sut y gall cynnwys yn y dyfodol ddiwallu anghenion gwahanol grwpiau. Bydd fersiynau o'r arolwg yn y dyfodol hefyd yn monitro newidiadau dros amser i sicrhau gwelliant parhaus o ran y ddarpariaeth.

Mae ymarferwyr yn ceisio datblygu sgiliau

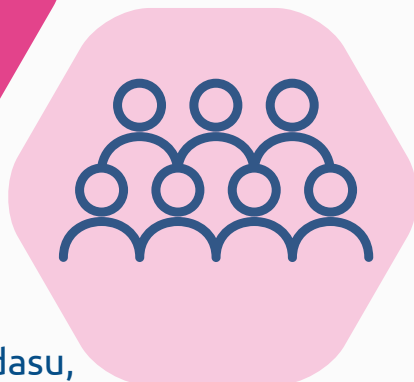
Mae arweinwyr yn blaenoriaethu adnoddau sy'n berthnasol yn strategol

Mae ymchwilwyr yn gwerthfawrogi cyfleoedd i gydweithio



Sicrhau bod **cyngor technegol ac adborth cyflym** ar gael, yn hygyrch ac yn dderbyniol – ar draws timau, swyddogaethau a meysydd polisi

Wedi darparu cyngor ac adborth BeSci i **53** o dimau ar draws **107** o brosiectau



Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad wedi parhau i ymateb yn amserol i geisiadau rhanddeiliaid am arbenigedd gwyddor ymddygiad, gan gefnogi gwneud penderfyniadau, dylunio ymyraethau, addasu, gweithredu a gwerthuso sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac ar ddamcaniaeth. Mae mecanweithiau clir ar gyfer cyngor, cefnogaeth a chydweithio wedi'u sefydlu, gan alluogi'r gwaith o gymhwyso gwyddor ymddygiad mewn modd cymesur ac effeithiol ar draws polisi, rhaglenni, gwasanaethau a chyfathrebu.

Manyleb Ymddygiadol Eich Meddyginiaethau Eich Iechyd

Cynhaliodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad weithdy manyleb ymddygiadol ar gyfer y grŵp llywio 'Eich Meddyginiaethau Eich Iechyd', er mwyn ei gefnogi i nodi ymddygiadau targed ar gyfer ymgyrch genedlaethol. Nodau'r ymgyrch hon yw bod pawb yng Nghymru sy'n defnyddio meddyginiaeth yn ei chymryd ac yn ei rheoli mewn ffordd sy'n sicrhau'r canlyniadau iechyd gorau posibl; a bod gwastraff fferyllol yn cael ei leihau a'i waredu'n briodol.



Hwylusodd y gweithdy ffordd strwythuredig o feddwl ynghylch 'pwy sy'n gwneud beth' ar draws pedwar maes blaenoriaeth – sgwrs am feddyginiaeth; ymlyniad at feddyginiaeth; archebu meddyginiaeth a gwaredu meddyginiaeth. Nododd y grŵp actorion perthnasol, cyn archwilio pa ymddygiadau a allai ddylanwadu fwyaf ar ganlyniadau. Cynhyrchwyd 36 o fanylebau ymddygiadol, ac mae gwaith ar y gweill ar hyn o bryd i flaenoriaethu rhanddeiliaid drwy ymarfer sgorio dan arweiniad sy'n seiliedig ar effaith bosibl yr ymddygiad ar y canlyniad a ddymunir; y tebygolrwydd o newid ymddygiad; a pha mor hawdd yw mesur yr ymddygiad. Bydd yr ymddygiadau sydd â'r sgôr uchaf yn cael eu hystyried ymhellach, a bydd diagnosisau ymddygiadol yn cael eu datblygu i lywio dylunio ymyraethau.

Bydd yr ymddygiadau blaenoriaeth yn cael eu harchwilio ymhellach drwy waith gyda thîm Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru. Bydd yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn parhau i gefnogi gweithrediad ac effaith drwy ystyried y rhwystrau a'r hwyluswyr i'r ymddygiadau blaenoriaeth o fewn y poblogaethau targed, ac yn llunio ymyraethau sydd â'r potensial mwyaf i fod yn effeithiol yn y cyd-destunau hyn.

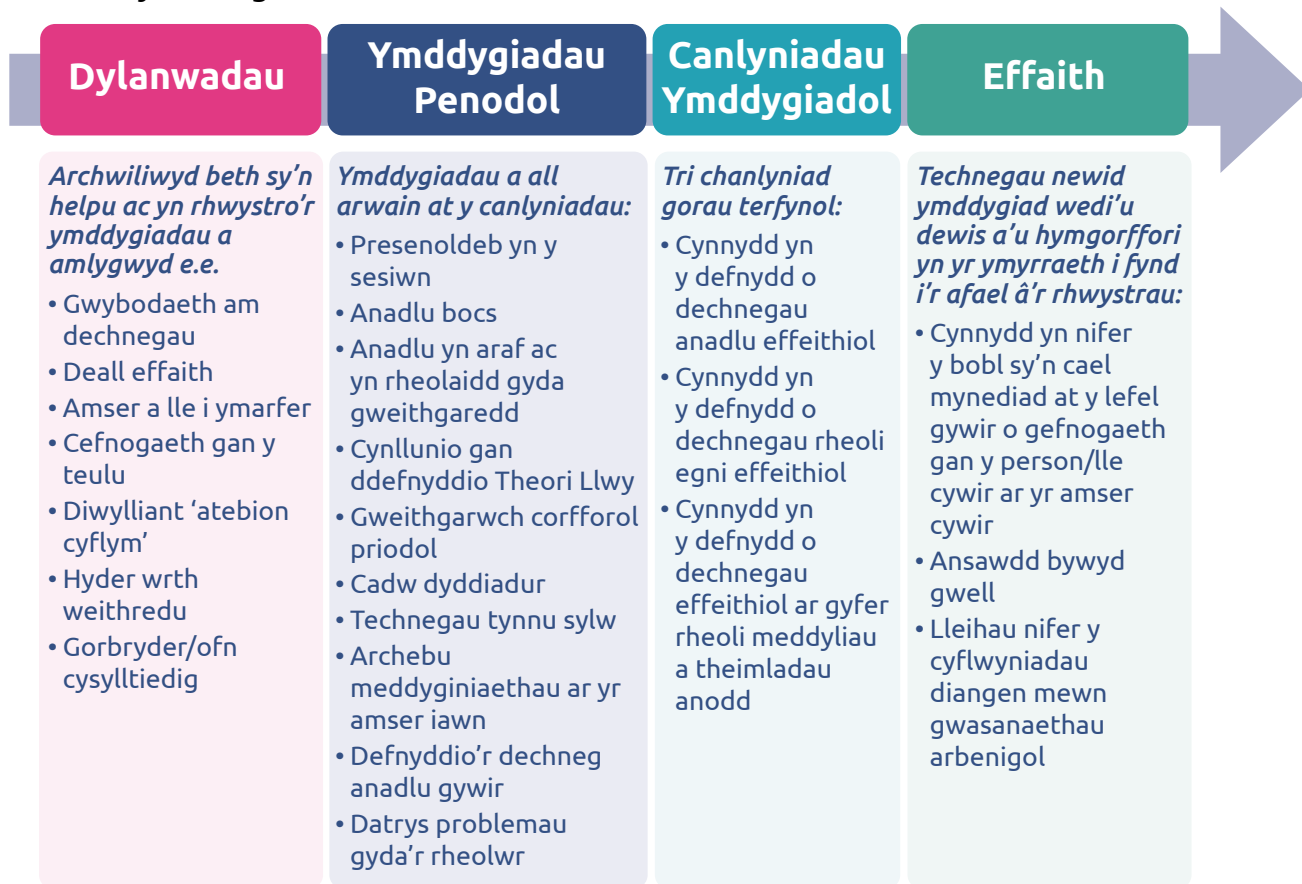
Dull Gwyddor Ymddygiad ar gyfer Hunanreoli Diffyg Anadl

Nod Llwybr Diffyg Anadl Cymunedol Cymru Gyfan yw gwella ansawdd diagnosis a rheoli diffyg anadl, waeth beth fo'r achos sylfaenol. Rhan bwysig o'r llwybr yw rhoi gwybodaeth a sgiliau sylfaenol i bobl sy'n profi diffyg anadl er mwyn meithrin ymreolaeth a'u grymuso i reoli'u diffyg anadl. Nod y datblygiadau hyn yw gwella ansawdd bywyd a lleihau'r defnydd o adnoddau iechyd.

Gan gydnabod gwerth dull sy'n ystyriol o ymddygiad, gwahoddodd arweinwyr y prosiect (Rhwydwaith Anadlol ym Mherfformiad a Gwella GIG Cymru) yr Uned Gwyddor Ymddygiad i ymuno â'r gweithgor craidd wrth ddatblygu'r ymyrraeth. Cefnogodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad y gwaith o gyd-ddylunio'r ymyrraeth drwy gyd-hwyluso tri gweithdy i randdeiliaid a oedd yn cynnwys clinigwyr, pobl â phrofiad bywyd, ymchwilwyr a phartneriaid sefydliadol. Cyflwynodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad fframweithiau ymddygiadol allweddol, eu cymhwyso i strategaethau rheoli diffyg anadl (e.e. rheoli anadlu ac egni), a'u trosi'n ganlyniadau ymddygiadol.

Drwy archwilio'r rhwystrau a'r galluogwyr i'r ymddygiadau dymunol gan ddefnyddio'r model COM-B, datblygodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad gynnwys allweddol a fyddai fwyaf tebygol o gael effaith gadarnhaol ar bobl sy'n profi diffyg anadl, gan helpu gyda hunanreolaeth.

Bydd yr ymyrraeth yn cael ei threialu o fis Mai 2026 ar draws byrddau iechyd lleol, a bydd gwerthusiad ailadroddol i sicrhau ei bod yn fuddiol ac yn dderbyniol i gyfranogwyr. Dangosodd y cydweithrediad hwn sut y gellir ymgorffori gwyddor ymddygiad yn ystyrlon mewn llwybr clinigol cenedlaethol.



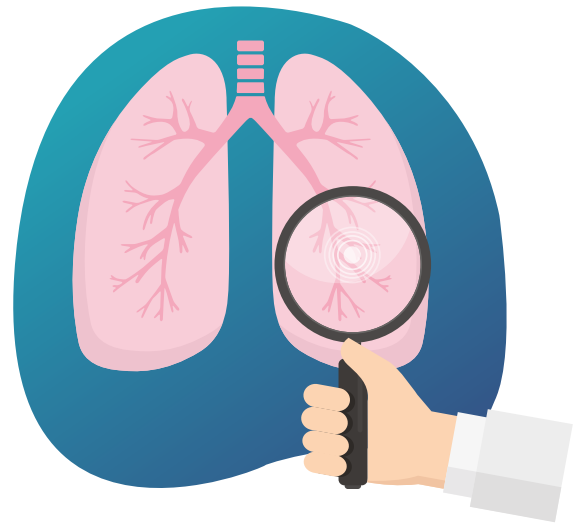
Deunyddiau Llwybr Gwahoddiad Sgrinio'r Ysgyfaint Cymru

Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad wedi darparu adborth technegol i lunio cyfathrebu â chleifion a'r cyhoedd ar gyfer rhaglen arfaethedig Sgrinio'r Ysgyfaint Cymru. Adolygodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad ddeunyddiau presennol, cynhaliodd ddiagnosis ymddygiadol wrth y ddesg, cynigiodd argymhellion ar gyfer y llwybr gwahoddiad arfaethedig a drafftiodd enghreifftiau o gyfathrebu â chleifion. Roedd y rhain yn cynnwys llythyr a thaflen cyn derbyn gwahoddiad, llythyr gwahoddiad a llyfryn cysylltiedig, a negeseuon atgoffa SMS.

Profwyd y cyfathrebiadau drafft gyda grwpiau cleifion/y cyhoedd, ac maent yn cael eu mireinio yn seiliedig ar eu hadborth. Gweithiodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn agos gyda'r tîm cyflawni mewn modd ailadroddol, gan adolygu gwelliannau i sicrhau bod y technegau newid ymddygiad sydd wedi'u hymgorffori yn y cyfathrebiadau'n gweithio ochr yn ochr â'r newidiadau a wnaed drwy ymgysylltu â defnyddwyr.

Drwy gydol y broses hon, mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad wedi mabwysiadu dull tryloyw, gan amlygu lle mae technegau newid ymddygiad wedi'u cymhwyso yn y cyfathrebiadau a darparu'r rhesymeg dros ein cyngor a'n dewisiadau o ran technegau, fel y gall partneriaid wneud dewisiadau gwybodus ynghylch sut i ymgorffori gwyddor ymddygiad yn y rhaglen.

Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn parhau i weithio gyda'r tîm cyflawni i ddatblygu'r cyfathrebiadau yn llwybr y claf, yn ogystal â chynghori ar ddatblygu deunyddiau i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r rhaglen.



Y gall partneriaid wneud dewisiadau gwybodus ynghylch sut i ymgorffori gwyddor ymddygiad yn y rhaglen.



Meithrin dealltwriaeth o ddefnyddio gwyddor ymddygiad a chefnogaeth iddo, trwy eiriolaeth ac ymgysylltu â rhanddeiliaid lle y maent

Wedi gwella dealltwriaeth a chefnogaeth Gwyddor Ymddygiad (BeSci) drwy gyflwyno **47** o weithdai a chyflwyniadau



Drwy ymgysylltu, dysgu a hwyluso defnyddio tystiolaeth ymatebol ac wedi'i dargedu, mae perthnasoedd â rhanddeiliaid yn cryfhau'n barhaus ac mae gwyddor ymddygiad yn cael ei hymgorffori mewn prosesau gwneud penderfyniadau. Drwy gryfhau ymwybyddiaeth, hyder ac ymgysylltiad rhanddeiliaid, mae gwyddor ymddygiad yn cael ei hystyried fwyfwy yn flaenoriaeth strategol ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Ystyriaethau gwyddor ymddygiad i helpu i optimeiddio nifer y staff sy'n cael brechiad fflw

Gan ymateb i gais uniongyrchol gan Fwrdd Arweinyddiaeth GIG Cymru a chan weithio gydag arweinwyr y Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy Iechyd Cyhoeddus Cymru ac arweinwyr Diogelu Iechyd Llywodraeth Cymru, cyd-ddyluniodd a chyflwynodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad weithdy cenedlaethol amserol. Cymerodd staff o bob corff iechyd yng Nghymru ran, gan gynnwys arweinwyr imiwneiddio, iechyd y cyhoedd, iechyd galwedigaethol, a thimau pobl a datblygu sefydliadol. Archwiliodd y cyfranogwyr eu gweithgareddau cyfredol ac arfaethedig yn erbyn set o fathau o ymyrraeth a chynnwys ymyrraeth sy'n ystyriol o ymddygiad ac sy'n seiliedig ar ddamcaniaeth, a baratowyd ymlaen llaw gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad. Trafodwyd a datblygwyd dulliau i optimeiddio'r effaith wrth ysgogi brechu ymhlith grwpiau blaenoriaeth o staff.

Roedd yr adborth yn hynod gadarnhaol, a chafwyd sylwadau ynghylch cymhwysiad ymarferol mewnwelediadau, offer a dulliau a rennir er mwyn cefnogi darparu ac ymgysylltu lleol.

Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn parhau i gefnogi'r Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy a'r timau Cyfathrebu Canolog yn Iechyd Cyhoeddus Cymru i ddefnyddio gwyddor ymddygiad mewn gweithgareddau i helpu i gynyddu nifer y bobl sy'n cael brechiadau rhag y fflw (a brechiadau eraill).



Gwyddor Ymddygiad ar gyfer Swyddogion Arweiniol: Cryfhau Arferion sy'n Ystyriol o Ymddygiad ar draws Awdurdodau Lleol Cymru

Cyflwynwyd sesiwn yn canolbwyntio ar effaith ynghylch defnyddio gwyddor ymddygiad i 70 o swyddogion iechyd amgylcheddol sy'n gweithio ar draws cynghorau Cymru, yn rhan o'r rhaglen Swyddogion Arweiniol.

Disgrifiwyd modelau a fframweithiau gwyddor ymddygiad ac arddangoswyd ystod wedi'i theilwra o offer i helpu i fabwysiadu gwyddor ymddygiad yn ymarferol, e.e. yng nghyd-destun cyfathrebu. Dangosodd enghreifftiau a thrafodaethau sut i gymhwyso hyn yn ymarferol i gyd-destunau iechyd amgylcheddol ac ymateb i argyfyngau.

Cryfhaodd y sesiwn lythrennedd gwyddor ymddygiad ymhlith gweithwyr iechyd amgylcheddol proffesiynol, y mae gofyn iddynt ddylanwadu ar ymddygiad yn rheolaidd yn ystod 'busnes fel arfer' (e.e., diogelwch bwyd, atal a rheoli heintiau, iechyd a diogelwch yn y gweithle), yn ogystal â phan fyddant mewn rolau 'Swyddog Arweiniol' mewn trefniadau ymateb brys amlasiantaeth.

Dangosodd adborth ar y sesiwn berthnasedd uniongyrchol i ymarfer a chyfathrebu, a nododd nifer o'r mynychwyr eu bod yn bwriadu addasu sut maent yn cyflwyno cyngor ar iechyd y cyhoedd a diogelwch bwyd:

"...rydym yn ymgymryd â llawer o brosiectau ymwybyddiaeth gofal iechyd, [felly] gellid cymhwyso gwyddor ymddygiad yn ymarferol i'n helpu i addysgu a gwthio pobl i wneud penderfyniadau gwell"

Arweiniodd yr hyfforddiant hwn at ymgorffori cynnwys gwyddor ymddygiad ym mhob sesiwn hyfforddi Swyddogion Arweiniol yn y dyfodol, ac at gynlluniau ar gyfer gweithdy pwrpasol undydd i ehangu cymhwysiad gwyddor ymddygiad.

Cyflwynwyd sesiwn yn canolbwyntio ar effaith ynghylch defnyddio gwyddor ymddygiad i
70
o swyddogion iechyd amgylcheddol

Cynhadledd Cymuned Gwyddor Ymddygiad Cymru 2025

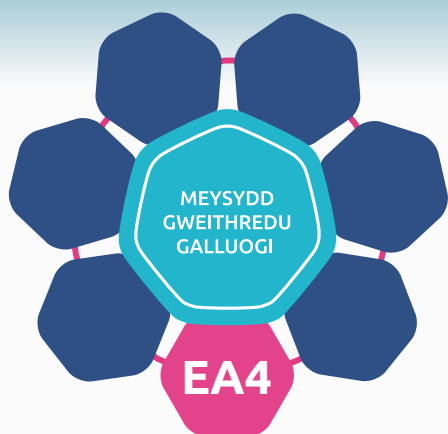
Cynhaliwyd ein Cynhadledd Gwyddor Ymddygiad fwyaf llwyddiannus a strategol arwyddocaol ym mis Tachwedd 2025. Mynychwyd y digwyddiad hwn gan dros 150 o gydweithwyr o bob cwr o iechyd y cyhoedd, byrddau iechyd lleol, Llywodraeth Cymru, y byd academiaidd a'r trydydd sector, a ddaeth ynghyd i archwilio sut y gall gwyddor ymddygiad wella perfformiad systemau, tegwch a chanlyniadau iechyd y boblogaeth yng Nghymru.

Drwy drafodaethau agored, pum gweithdy rhyngweithiol, a naw cyflwyniad llafar, gosododd y gynhadledd feincnod newydd ar gyfer uchelgais, ymgysylltiad ac effaith, ac atgyfnerthodd y galw cynyddol am wyddor ymddygiad ar draws system iechyd y cyhoedd. Ymhlith y digwyddiadau allweddol roedd lansio [Gwell Iechyd Trwy Wyddor Ymddygiad: Cynllun Galluogi i Gymru](#), prif araith ar bwysigrwydd defnyddio gwyddor ymddygiad i wella iechyd y boblogaeth gan Brif Swyddog Meddygol Cymru, rhagolwg unigryw o'r 'Olwyn Newid Ymddygiad 2.0' gan yr Athro Emeritus Robert West, a sesiwn panel ddiddorol ac ysgogol yn null 'gofyn i'r arbenigwr'.

Mynychwyd y digwyddiad hwn gan dros **150** o gydweithwyr o bob cwr o iechyd y cyhoedd, byrddau iechyd lleol, Llywodraeth Cymru, y byd academiaidd a'r trydydd sector



Cadarnhaodd adborth y cynrychiolwyr fod y gynhadledd wedi hwyluso cysylltiad a chydweithio, a chanmolwyd y cyflwyniadau llafar a'r gweithdai am dynnu sylw at rôl hanfodol gwyddor ymddygiad wrth gyflawni canlyniadau iechyd gwell a lleihau anghydraddoldebau. Mae'r mewnwelediadau hyn eisoes yn llunio Cynhadledd 2026, er mwyn sicrhau bod yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn parhau i gyflawni'r hyn sydd ei angen ar y Gymuned, mewn ffordd sy'n ymgysylltu orau â rhanddeiliaid.



Integreiddio gwyddor ymddygiad i brosesau safonol a systemau proffesiynol sefydliadau

Wedi integreiddio BeSci i **5 cynllun, polisi a fframwaith**



Mae'r maes gweithredu hwn yn ymgorffori gwyddor ymddygiad mewn prosesau sefydliadol craidd, gan gynnwys cynllunio, polisi a chyflenwi gwasanaethau. Mae'n canolbwyntio ar gryfhau systemau, prosesau a phartneriaethau i alluogi cymhwysu rheolaidd ar draws rhaglenni, gan wella canlyniadau a sicrhau'r effaith fwyaf posibl.

Llesiant yn ystod y Gaeaf: Camau Gweithredu a Rennir ac Effaith

Chwaraeodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad rôl ganolog wrth adnewyddu ac adeiladu ar adroddiad yn 2019 a fabwysiadodd ddull ataliol, gan geisio cymhwyso egwyddorion iechyd y cyhoedd i wella llesiant yn ystod y gaeaf a lleihau pwysau'r gaeaf.

Gan gydnabod y gall y gaeaf ein herio ni i gyd ac, o ganlyniad, ei fod yn straen ar iechyd unigol ac yn peri heriau sylweddol i wasanaethau ar draws pob sector, cyflwynodd adroddiad 2025 asesiad wedi'i ddiweddarau o anghenion, ffactorau risg a thystiolaeth o ymyraethau effeithiol, gan arwain at set o gamau gweithredu blaenoriaethol pendant yn y meysydd allweddol canlynol:

1. Atal a rheoli clefydau heintus
2. Cadw'n gynnes ac yn iach
3. Cael mynediad at y gofal cywir ar yr amser iawn
4. Cefnogi iechyd a llesiant meddyliol
5. Cefnogi poblogaethau agored i niwed
6. Cadernid y gweithlu gofal iechyd.

I gefnogi system brysur, sydd eisoes yn cynllunio ac yn paratoi ar gyfer straen cynyddol, roedd yr adroddiad yn canolbwyntio ar weithredu ac yn cynnig *ystyriaethau a rhestrau gwirio* i gyd-fynd â phrosesau allweddol yn ymwneud â phwysau'r gaeaf sy'n bodoli eisoes.

Mae'r adroddiad yn ystyried y prif heriau i wella a diogelu iechyd yn ystod y gaeaf o safbwynt gwyddor ymddygiad, gan gydnabod bod atebion effeithiol yn gofyn am gamau gweithredu unigol ac ymyraethau ymarferol ar draws y system. Mae'r *fframwaith hwn â'i ffocws deul* yn cydnabod, er bod cyfrifoldeb personol a gweithredu'n bwysig, fod yn rhaid dylunio a gweithredu yr amgylchedd, polisiâu a gwasanaethau mewn ffyrdd sy'n galluogi a chefnogi'r camau gweithredu hyn.

Integreiddio Gwyddor Ymddygiad i Raglen Arwain ar gyfer Gwelliant ac Arloesedd Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae integreiddio gwyddor ymddygiad i wella ansawdd yn sicrhau bod newidiadau i systemau yn dechnegol effeithiol ac yn ymarferol gynaliadwy. Mae gwyddor ymddygiad yn helpu i nodi rhwystrau ymddygiadol, llunio ymyraethau sy'n cyd-fynd â chymhelliant dynol a gwella ymlyniad at brosesau, tra bod gwella ansawdd yn darparu'r fethodoleg strwythuredig i brofi, mireinio ac ymgorffori'r newidiadau hyn. Gyda'i gilydd, maent yn creu gwelliannau sy'n fwy effeithiol, yn fwy gwydn, ac yn cyd-fynd â safonau proffesiynol, gan bontio'r bwlch rhwng polisi ac ymarfer yn y pen draw.

Gweithiodd yr Hwb Gwella ac Arloesi yn Iechyd Cyhoeddus Cymru gyda'r Uned Gwyddor Ymddygiad i ymgorffori gwyddor ymddygiad yn y Rhaglen Arwain ar gyfer Gwelliant ac Arloesedd. Archwiliodd y cydweithrediad hwn sut mae methodolegau ymddygiadol a gwella ansawdd yn ategu ei gilydd, gan addasu cynnwys y cwrs i ddangos sut y gall mewnwelediadau ymddygiadol gryfhau gwaith gwella. Cafodd y rhaglen ddiwygiedig ei threialu gyda nifer o garfannau, gan ddarparu maes prawf byw ar gyfer cymhwyso egwyddorion gwyddor ymddygiad i heriau gwella ansawdd go iawn.



Mae'r effaith gynnar yn addawol – mae cyfranogwyr yn nodi eu bod yn mynd ati i ymdrin â phroblemau gwella ansawdd gyda ffocws o'r newydd ar ymddygiadau fel sbardunau ar gyfer newid, gan eu helpu i oresgyn rhwystrau lle roedd dulliau traddodiadol wedi gallu. Mae'r cynllun pilot wedi cynyddu ceisiadau am gefnogaeth gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad ar brosiectau gwella ansawdd, ac mae wedi ennyn diddordeb mewn datblygu proffesiynol parhaus cilyddol ar draws timau gwyddor ymddygiad a gwella ansawdd. Mae gwersi allweddol yn cynnwys cydnabod pwysigrwydd dylunio ar y cyd, yr her o drosi fframweithiau ymddygiadol yn offer ymarferol ar gyfer gwella, a gwerth ymgorffori arbenigedd ymddygiadol yn gynnar yn natblygiad rhaglenni.

Mae'r camau nesaf yn cynnwys mireinio'r model integreiddio a datblygu hyrwyddwyr ar gyfer gwyddor ymddygiad a gwella ansawdd mewn timau priodol. Bydd hyn yn cryfhau gallu sefydliadol, yn dyfnhau cydweithio rhyngddisgyblaethol, ac yn sicrhau bod gwyddor ymddygiad yn parhau i lywio arferion gwella ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru.

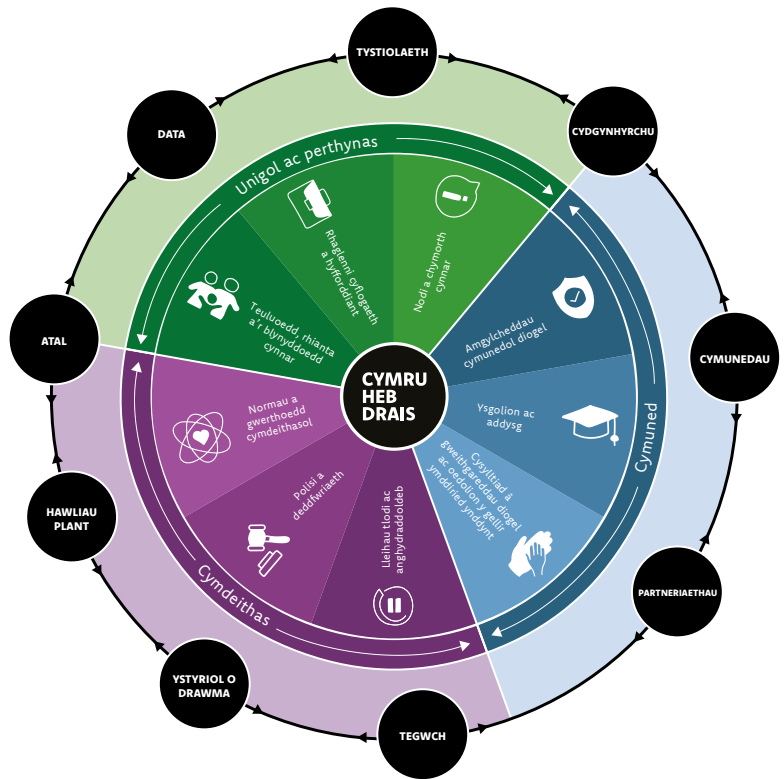
Ymgorffori Gwyddor Ymddygiad yn Fframwaith Cymru Heb Drais

Gweithiodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad gyda'r Uned Atal Trais yn Iechyd Cyhoeddus Cymru yn uniongyrchol i gefnogi strwythur a datblygiad Fframwaith Cymru Heb Drais. Roedd hyn yn cynnwys cefnogi'r tîm a'u rhanddeiliaid i ddiffinio ymddygiadau blaenoriaeth ar draws meysydd allweddol a chynnal diagnosis ymddygiadol strwythuredig i lywio datblygiad fframwaith.

Gweithiodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad gyda'r Uned Atal Trais i ymgorffori gwyddor ymddygiad yn Fframwaith Cymru Heb Drais. Drwy gefnogi rhanddeiliaid i ddiffinio ymddygiadau targed yn glir, cynnal diagnosisu ymddygiadol a nodi technegau newid ymddygiad, mae'r fframwaith wedi'i seilio ar ddealltwriaeth benodol o'r hyn y mae angen ei newid a pham.

Mae'r dull hwn yn cyd-fynd â thystiolaeth fod ymgorffori mewnwelediadau ymddygiadol mewn systemau a fframweithiau (e.e. drwy ymddygiadau diffiniedig a diagnosis strwythuredig) yn cynyddu cysondeb ac yn lleihau dibyniaeth ar newid ymddygiad ar lefel unigol. Felly, mae'r fframwaith mewn gwll sefyllfa i arwain camau gweithredu sy'n ystyriol o ymddygiad ar draws sectorau.

Y camau nesaf yw canolbwyntio ar ddeall sut mae'r fframwaith yn cael ei weithredu'n ymarferol, gan gynnwys sut mae cydrannau ymddygiadol (e.e. ymddygiadau a nodwyd a thechnegau newid ymddygiad) yn cael eu dehongli a'u cymhwyso gan rhanddeiliaid. Bydd y mewnwelediad hwn yn cael ei ddefnyddio i fireinio canllawiau, cryfhau defnyddioldeb, a sicrhau bod elfennau gwyddor ymddygiad wedi'u hymgorffori'n ystyrlon a'u defnyddio'n gyson ar draws cyd-destunau gweithredu.





Meithrin gallu
o ran cymhwysu
gwyddor
ymddygiad, a gallu
cynaliadwy ar draws
y system

Wedi cynyddu gallu BeSci
drwy
14 sesiwn hyfforddi
a
7 cyhoeddiad newydd
ac wedi'u diweddarau



Mae hyfforddiant, offer a phartneriaethau cydweithredol yn sail i ddatblygu gweithlu iechyd y cyhoedd medrus a hyderus wrth gymhwysu gwyddor ymddygiad. Mae cymhwysu dulliau ymddygiadol ar gyfer gwell iechyd yn barhaus ac ar draws y system yn cael ei alluogi drwy ganllawiau, cymunedau ymarfer a chydweithio academaidd.

Rhaglen Asiantau Newid Ymddygiad (BCA) 1.0

Cafodd y Rhaglen Asiantau Newid Ymddygiad (BCA), a ddatblygwyd ar y cyd â Phrifysgol Manceinion a rhanddeiliaid ar draws y system yng Nghymru, ei threialu gyda 52 o gyfranogwyr, ac mae wedi'i mireinio drwy werthusiad dulliau cymysg. Bydd y garfan gyntaf, ar gyfer y rhaglen sydd wedi'i datblygu'n llawn, yn lansio ym mis Mehefin 2026, ac mae dros 70 o gydweithwyr wedi mynegi eu diddordeb. Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn parhau i gydweithio â chyfranogwyr o'r garfan beilot drwy grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid BCA gweithredol.

Rhaglen wedi'i
pheilota gyda
52 o gyfranogwyr
yn lansio'r garfan
gyntaf ym mis
Mehefin 2026

Gellir gweld effaith gynnar yn barod – ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, mae Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd wedi cefnogi nifer o dimau, gan gynnwys Trawsnewid a Gwella, Diogelu Iechyd ac Ymwelwyr Iechyd, er mwyn ymgorffori gwyddor ymddygiad yn eu harferion. Maent wedi cyflwyno gweithdai ar y cyd â'r Uned Gwyddor Ymddygiad ac wedi dylanwadu ar gynnwys gwyddor ymddygiad fel thema drawsbynciol yng nghynllun iechyd y cyhoedd lleol 2026/27.

Ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, mae Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd wedi cymhwysu agwedd ymddygiadol ar draws prosiectau, wedi darparu hyfforddiant, ac wedi sefydlu tîm gwyddor ymddygiad bach gydag amser wedi'i neilltuo ar gyfer cymhwysu a sicrhau eiriolaeth/gallu. Ynghyd â rhaglenni BCA, bydd yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn parhau i fonitro a chasglu'r effeithiau hyn ar y system.

Adeiladu Gallu Gwyddor Ymddygiad Cynaliadwy Ar Draws System Iechyd y Cyhoedd

Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn datblygu dull cynaliadwy aml-lefel ar gyfer ymgorffori gwyddor ymddygiad ar draws system iechyd y cyhoedd. Gan dynnu ar ganfyddiadau o [asesiad cwmpasu cenedlaethol](#), mewnwelediadau gan randdeiliaid ar draws y system, a thystiolaeth fyd-eang, mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn cryfhau dealltwriaeth, gallu a hyder i gymhwyso gwyddor ymddygiad mewn ymarfer bob dydd.

Mae dull yr Uned Gwyddor Ymddygiad wedi'i seilio ar fodelau newid ymddygiad sefydledig sy'n cyfuno egwyddorion cydweithio a chyd-greu. Mae'r dull hwn sy'n ystyriol o ymddygiad yn sicrhau bod ymyraethau nid yn unig yn gadarn yn ddamcaniaethol ond hefyd yn ymarferol, yn hygyrch, ac yn cyd-fynd â realiti darpariaeth iechyd y cyhoedd yng Nghymru.

Mae'r cynnig 'cyffredinol', a gyflwynwyd i randdeiliaid am y tro cyntaf eleni, yn darparu man cychwyn clir i unrhyw un sy'n gweithio i wella a diogelu iechyd. Mae'n cynnwys:

- [Modiwl e-Ddysgu 1 awr o hyd](#) ar Dysgu@Cymru sydd ar gael yn eang (rhaid cofrestru am ddim).
- Cyfres o [offer ac adnoddau](#) wedi'u teilwra
- Mynediad at [Gymuned Gwyddor Ymddygiad Cymru](#)

Y nod yw i bob rhanddeiliad, waeth beth fo'i rôl, sefydliad, neu lefel o wybodaeth flaenorol, allu cymhwyso agwedd ymddygiadol i'w waith, eirioli dros wyddor ymddygiad drwy drafod ei ddysgu gyda chydweithwyr, a gwybod pryd a sut i geisio cyngor arbenigol ar wyddor ymddygiad.

Mae'r canlyniadau hyn yn adlewyrchu ymrwymiad yr Uned Gwyddor Ymddygiad i adeiladu nid yn unig gwybodaeth, ond cymhwysiad cynaliadwy o wyddor ymddygiad ar draws y system drwy allu sylfaenol, cynyddu gwelededd gwyddor ymddygiad, a chefnogi timau i integreiddio dulliau sy'n cael eu llywio gan ymddygiad i weithgareddau cynllunio, cyflwyno a gwella.

Y Fenter Cyfathrebu sy'n Ystyriol o Ymddygiad (BICI) 2.0

Cynlluniodd a chyflawnodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad BICI 2.0 yn 2025/6, sef rhaglen adeiladu galluoedd gymhwysol ar gyfer staff iechyd y cyhoedd a GIG Cymru. Cefnogodd y rhaglen chwe mis o hyd gyfranogwyr i gymhwyso gwyddor ymddygiad i brosiectau cyfathrebu go iawn, gan gryfhau sgiliau, hyder a chysondeb mewn cyfathrebu sy'n ystyriol o ymddygiad.

Yn 2025, ymunodd 80 o gyfranogwyr â'r rhaglen, gan gynrychioli dros 20 o sefydliadau gwahanol yn cynnwys rhanddeiliaid o Iechyd Cyhoeddus Cymru, byrddau iechyd lleol, a thimau eraill yn y GIG/nad ydynt yn rhan o'r GIG. Llythyrau ac e-byst oedd y math mwyaf cyffredin o gyfathrebu a ddefnyddiwyd, ac roedd pynciau'n cynnwys negeseuon yn atgoffa am frechiadau rhag y fflw, llythyrau gwahoddiad ar gyfer sgrinio rheolaidd, hunan-samplu diabetes, hyfforddiant i weithwyr iechyd proffesiynol, a dulliau gwella gwasanaethau a ddefnyddir mewn lleoliadau clinigol.

80 o gyfranogwyr
gan gynrychioli
dros
20 o sefydliadau
gwahanol

Roedd y rhaglen yn cynnwys gweithdai misol a oedd yn cyd-fynd â [phroses SCALE](#), wedi'u cefnogi gan [lyfr gwaith](#) a chynghor a chefnogaeth barhaus gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad. Cymhwysodd y cyfranogwyr y dysgu i gyfathrebu byw, gan wella eglurder galwadau i weithredu a'u halinio ag egwyddorion ymddygiadol (e.e., COM-B a BCTs), er mwyn helpu i gyflawni'r ymddygiadau/gweithredoedd a ddymunir.

Mae BICI wedi meithrin gallu cynaliadwy, a chynyddwyd hyder a gwybodaeth cyfranogwyr am wyddor ymddygiad 40% ar gyfartaledd. Mae cyfranogwyr bellach yn cymhwyso gwyddor ymddygiad y tu hwnt i'w prosiectau unigol, gan ddylanwadu ar arferion tîm ehangach a chyfrannu at ddull mwy cyson, system gyfan ar gyfer cyfathrebu sy'n ystyriol o ymddygiad.

Y camau nesaf yw mabwysiadu model 'lledaenu ac ehangu' drwy gefnogi byrddau iechyd i gyflwyno BICI yn lleol. Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn cryfhau'r gwaith o werthuso'r rhaglen drwy bartneriaeth â Phrifysgol Bangor, gan gynnwys gwerthuso dilynol tymor hwy gyda chyfranogwyr.



Cynnal a hwyluso **ymchwil gwyddor ymddygiad**, gan gynnwys cydweithio ag academyddion, i gael effaith ac i ddangos yr effaith

Wedi cydweithio ar **3 phrosiect ymchwil** a **4 erthygl mewn cyfnodolion a adolygwyd gan gymheiriaid**



Mae'r maes gweithredu hwn yn cryfhau cydweithio mewn ymchwil i gynhyrchu tystiolaeth gwyddor ymddygiad effeithiol sy'n cyd-fynd â blaenoriaethau iechyd y cyhoedd. Drwy bartneriaethau strategol, cyfleoedd ariannu ac ymgysylltu â mentrau cenedlaethol a rhyngwladol, mae'n helpu i sicrhau bod ymchwil yn cyd-fynd â meysydd blaenoriaeth ac yn cyflawni effaith fesuradwy.

Gwyddor ymddygiad i gefnogi dulliau systemau ar gyfer gwell iechyd

Mae llawer o heriau iechyd y cyhoedd yn parhau oherwydd eu bod yn gynnwys systemau cydgyssylltiedig, ac felly mae camau gweithredu iechyd y cyhoedd yn canolbwyntio fwyfwy ar 'ddulliau systemau cyfan'. Mae hyn yn hanfodol i newid sut mae systemau'n gweithredu, i newid yr amodau sy'n ail-greu'r her dro ar ôl tro, gan arwain at welliannau mwy cynaliadwy yn iechyd y boblogaeth.

Mae disgyblaethau dulliau systemau cyfan a gwyddor ymddygiad mewn ymarfer iechyd y cyhoedd wedi datblygu i raddau helaeth heb ystyried ei gilydd, er bod llawer o orgyffwrdd mewn gwirionedd. Mae cydnabyddiaeth gynyddol ym maes gwyddor ymddygiad gymhwysol fod yn rhaid iddi ystyried y system gyfan er mwyn bod yn effeithiol ac, yn wir, mae sawl fframwaith yn ystyried hynny, ac mae mapio systemau ymddygiadol yn cael ei ddefnyddio'n fwy eang.

Mewn partneriaeth â Chanolfan Newid Ymddygiad Cymru ym Mhrifysgol Bangor, cyfrannodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad at adolygiad o'r llenyddiaeth ar integreiddio gwyddor ymddygiad â meddwl drwy systemau er mwyn deall yn well sut y gall y ddwy ddisgyblaeth integreiddio wrth eu cymhwyso er mwyn gwella eu heffeithiolrwydd. Cyhoeddwyd y gwaith hwn [mewn erthygl yn y cyfnodolyn a adolygwyd gan gymheiriaid, Behavioural Sciences](#).

Mae'r ymchwil yn cyflwyno achos cryf dros weithio â systemau sy'n ystyriol o ymddygiad ac sy'n caniatáu atebion mwy cynhwysfawr ac addasol drwy ystyried ymddygiadau unigol a grŵp yng nghyd-destun ehangach systemau cymdeithasol, amgylcheddol a pholisi.

Mae'r papur hwn wedi cronni 11,200 o ymweliadau, 1,000 o lawrlwythiadau, wyth dyfyniad, ac mae wedi'i ledaenu a'i drafod gydag ymarferwyr systemau cyfan a chydweithwyr ymchwil yng Nghymru. Mae'r gwaith hwn wedi datblygu drwy gyflwyniadau a sesiynau gweithdy pwrpasol, gyda ffocws penodol ar ddulliau systemau cyfan sy'n ystyriol o ymddygiad er mwyn gwella iechyd.

Prosiect ymchwil ThinkQuit

Nod yr astudiaeth ThinkQuit oedd cyd-gynhyrchu ymyrraeth sy'n ystyriol o ymddygiad ac sy'n seiliedig ar dystiolaeth, wedi'i hategu gan y model COM-B a'r Fframwaith Parthau Damcaniaethol (TDF), i rymuso nyrsys i hyrwyddo rhoi'r gorau i ysmegu ymhlith cleifion mewn ysbytai a'u hatgyfeirio at 'Helpa Fi i Stopio'. Roedd y prosiect yn gydwethrediad rhwng yr Uned Gwyddor Ymddygiad, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg a Phrifysgol De Cymru, ac roedd cynrychiolwyr cyfranogiad cleifion a'r cyhoedd hefyd yn aelodau craidd o'r tîm ymchwil.

Roedd y prosiect yn cynnwys tri cham:

Nododd **Cam 1** y rhwystrau y mae nyrsys yn eu profi wrth drafod rhoi'r gorau i ysmegu gyda chleifion a'u hatgyfeirio at gymorth arbenigol. Roedd y rhain yn cynnwys credoau am eu gallu i ddylanwadu ar benderfyniadau cleifion, effaith ganfyddedig atgyfeirio cleifion, diffyg amser i gael sgwrs ystyrlon, gwybodaeth amrywiol ar sut i wneud atgyfeiriad, gwrthwynebiad canfyddedig gan gleifion, ac adborth cyfyngedig ar ganlyniad atgyfeiriadau.

Yng **Ngham 2**, cyd-flaenoriaethodd rhanddeiliaid y rhwystrau y gellid mynd i'r afael â nhw ac yna'r mathau o ymyrraeth a oedd fwyaf tebygol o fynd i'r afael â'r rhwystrau hynny. Felly, canolbwyntiodd yr ymyrraeth ar roi adborth i nyrsys ar ganlyniadau atgyfeiriadau, yn ogystal ag egluro llwybrau atgyfeirio a rhannu straeon cleifion.

Roedd **Cam 3** yn cynnwys proses ailadroddol o brofi a mireinio'r ymyrraeth:

MAE EICH ATGYFEIRIADAU YN BWYSIG

Mae eich atgyfeiriadau at y gwasanaeth Helpa Fi i Stopio yn helpu cleifion i roi'r gorau i ysmegu am byth.

+ ATGYFEIRIADAU YSBYTY

IONAWR - MAWRTH 2025		554
		O ATGYFEIRIADAU
Ysbyty	Nifer yr Atgyfeiriadau	Nifer a gafodd fynediad at y gwasanaeth*
Ysbyty'r Tywysog Siarl	225	225 (87%)
Ysbyty Tywysoges Cymru	131	92 (70%)
Ysbyty Brenhinol Morgannwg	198	157 (79%)

EBRILL - MEHEFIN 2025

		422
		O ATGYFEIRIADAU
Ysbyty	Nifer yr Atgyfeiriadau	Nifer a gafodd fynediad at y gwasanaeth*
Ysbyty'r Tywysog Siarl	121	112 (93%) ▲
Ysbyty Tywysoges Cymru	109	96 (88%) ▲
Ysbyty Brenhinol Morgannwg	192	147 (77%) ▲

*Mae'r ffigurau'n cynnwys colled i fyrdau iechyd allanol

COFIWCH Y RHEOL 3

- 1. GOFYNNWCH:**
Ydych chi'n smygu?
- 2. CYNGHORWCH:**
Y ffordd orau i roi'r gorau iddi yw trwy gymorth y GIG
- 3. GWEITHREDWCH:**
Atgyfeirwch at Helpa Fi i Stopio

FFEITHIAU CYFLYM

Gall rhoi'r gorau i ysmegu arbed hyd at **£80 yr wythnos** i gleifion.

Mae derbyniadau i'r ysbyty sy'n gysylltiedig ag ysmegu yng **Nghwm Taf Morgannwg** yn gyffredinol yn **uwch** nag ardaloedd byrddau iechyd eraill.

3x

Mae ysmygwyr hyd at **3 gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi'n llwyddiannus** os ydyn nhw'n derbyn cefnogaeth gan Helpa Fi i Stopio.

STORI DENNIS**

Ysmygwr trwm ers 60 mlynedd, dyddiad rhoi'r gorau iddi Chwefror 2024.

Atgyfeirwyd Dennis at Helpa Fi i Stopio tra roedd yn glaf mewnol. Eis rhai'r gorau iddi mae eu synwyr blasu wedi gwella ac yn gyffredinol mae'n rhw'n teimlo'n well.

Pam mae'n rhw'n meddwl mae hi wedi gweithio y tro hwn:
Heldodd galwadau ffon wythnosol i aros ar y trywydd lawm ac fe wnaeth defnyddio patsien wahaniaeth mawr. Roedd cynghorydd Helpa Fi i Stopio yn 'weith' yn gefnogi ac yn galwogi lawm, a rhoddodd awgrymiadau a chefnogaeth defnyddiol. Gwnaeth defnyddio patsien wahaniaeth mawr.

Beth y bydden nhw'n ei ddweud wrth eraill:
"Os na wneid chi roi'r gorau iddi - bydd yn eich dal chi i fyny! Byddwch yn benderfynol - rhwngwch gynnwng smig!"

**Fugwenw a ddefnyddir i amddiffyn hunaniaeth y claf

Diolch i nyrsys CTM am gyfrannu at ddatblygiad yr adnodd.

Mae'r ymyrraeth wedi'i rhoi ar waith mewn ysbytai ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, ac mae'r ymatebion cynnar wedi bod yn gadarnhaol. Bu cytundeb yn ddiweddar i rannu'r ymyrraeth â byrddau iechyd eraill ledled Cymru.

Helpa Fi i Stopio: Gwerthusiad SMS sy'n Ystyriol o Ymddygiad

Mewn cydweithrediad â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, defnyddiwyd dulliau gwyddor ymddygiad i gynyddu ymgysylltiad â'r gwasanaeth Helpa Fi i Stopio. Gan ddefnyddio [fframwaith 'SCALE'](#) yr Uned Gwyddor Ymddygiad, datblygwyd negeseuon testun sy'n ystyriol o ymddygiad i fynd i'r afael â rhwystrau allweddol, megis ymwybyddiaeth isel ac amheuaeth bod y gwasanaeth yn gweithio. Roedd negeseuon yn ymgorffori technegau newid ymddygiad, gan gynnwys defnyddio *ffynhonnell gredadwy a gwybodaeth glir am ganlyniadau*.

Roedd hunan-atgyfeiriadau at Helpa Fi i Stopio 4.3 gwaith yn uwch ymhlith oedolion a dderbyniodd neges a oedd yn pwysleisio 'costau ariannol ysmegu', a 2.6 gwaith yn uwch ymhlith y rhai a dderbyniodd neges a oedd yn rhoi 'disgrifiad o'r gwasanaeth' (o'u cymharu â'r cyfnod cyn yr ymyrraeth). O fewn 30 munud i anfon y negeseuon testun sy'n ystyriol o ymddygiad, derbyniwyd 18 o atgyfeiriadau – bron ddwywaith y cyfanswm wythnosol cyfartalog. At ei gilydd, cyfeiriodd 1.25% o dderbynwyr eu hunain, am gost o £7.50 fesul atgyfeiriad o'i gymharu â £12.20 fesul atgyfeiriad drwy lythyrau.

Bydd gwaith yn y dyfodol yn ystyried profi mathau eraill o negeseuon ochr yn ochr â 'chostau ariannol ysmegu' a fersiwn well o roi 'disgrifiad o'r gwasanaeth' gyda gwell darllenadwyedd. Mae'r tîm hefyd yn profi amseriadau amgen a strategaethau ailadrodd negeseuon, ac yn sicrhau data statws ysmegu mwy cywir gan bractisiau meddygon teulu. Bydd y camau hyn yn cryfhau amcangyfrifon cost-effeithiolrwydd ac yn cefnogi'r broses o gyflwyno'r gwaith yn genedlaethol.

O fewn
30 munud i
anfon y negeseuon
testun sy'n ystyriol o
ymddygiad, derbyniwyd
18 o atgyfeiriadau





Casglu, dadansoddi, gwerthuso a defnyddio **mewnwelediadau ymddygiadol a data cysylltiedig**

Wedi defnyddio mewnwelediad a data BeSci i gynnal **12 briff tystiolaeth ar benderfynyddion ymddygiadol**



Mae'r maes gweithredu hwn yn canolbwyntio ar gryfhau'r defnydd o ddata a mewnwelediadau ymddygiadol i lywio gwneud penderfyniadau a datblygu ymyraethau effeithiol, wedi'u targedu. Mae dealltwriaeth well o benderfynyddion ymddygiadol a chamau gweithredu galluogol sy'n seiliedig ar dystiolaeth i fynd i'r afael â heriau ac anghydraddoldebau iechyd blaenoriaeth yn parhau i fod yn feysydd allweddol yn ein gwaith.

Cynnal Briffiau Tystiolaeth Ymddygiadol

Er mwyn cefnogi rhanddeiliaid gyda diagnosis ymddygiadol, mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad wedi cynnal synthesisau tystiolaeth byr i gasglu tystiolaeth ddibynadwy ar benderfynyddion ymddygiadol. Drwy'r gwaith hwn, mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn cynorthwyo partneriaid i ddeall beth all atal neu ysgogi'r ymddygiadau a dargedir ar gyfer newid yn eu meysydd pwnc, gan arwain at ymyraethau mwy effeithiol.

Yn ystod y flwyddyn, cynhyrchodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad 12 synthesis tystiolaeth ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru a phartneriaid byrddau iechyd ar draws ystod eang o bynciau, gan gynnwys:

- ymgysylltiad ysmygwyr symptomatig â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol;
- hunan-samplu sgrinio serfigol;
- atal cenhedlu ar ôl beichiogrwydd;
- canllawiau cyfathrebu yn ystod pandemigau;
- ac astudiaethau arsylwadol mewn lleoliadau clinigol.

Gyda phartneriaid, datblygwyd cwestiynau ymchwil wedi'u cyd-gynhyrchu ynghylch ymddygiadau o ddiddordeb, cyn chwilio a chyfosod tystiolaeth ynghylch penderfynyddion ymddygiadol yn unol â model COM-B, a helpodd bartneriaid i ddewis ymyraethau priodol ar gyfer y rhwystrau a'r hwyluswyr a nodwyd.

Mae'r gwaith hwn wedi tynnu sylw at y ffaith bod yn rhaid cydbwysu'r angen am drylwyrdd cymesur wrth gasglu tystiolaeth, gan barhau i ymateb i anghenion partneriaid. Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn parhau i weithio gyda'r Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth ar gyfer Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) ym Mhrifysgol Caerdydd i ddatblygu ymhellach ddull systematig ar gyfer casglu tystiolaeth gyflym ar benderfynyddion ymddygiadol.

Nodi Rhwystrau a Hwyluswyr i Atal Cenhedlu ar ôl Beichiogrwydd

Mae atal cenhedlu yn chwarae rhan bwysig wrth rymuso menywod i wneud dewisiadau gwybodus am eu hiechyd atgenhedlu.

Cynhaliodd yr Uned Gwyddor Ymddygiad synthesis o dystiolaeth a diagnosis ymddygiadol i gefnogi'r adran Gofal Sylfaenol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru i ddatblygu modiwl e-ddysgu ar drafod a darparu dulliau atal cenhedlu ar ôl beichiogrwydd, ar gyfer gweithwyr aml-broffesiynol ar draws gofal iechyd sylfaenol a chymunedol.



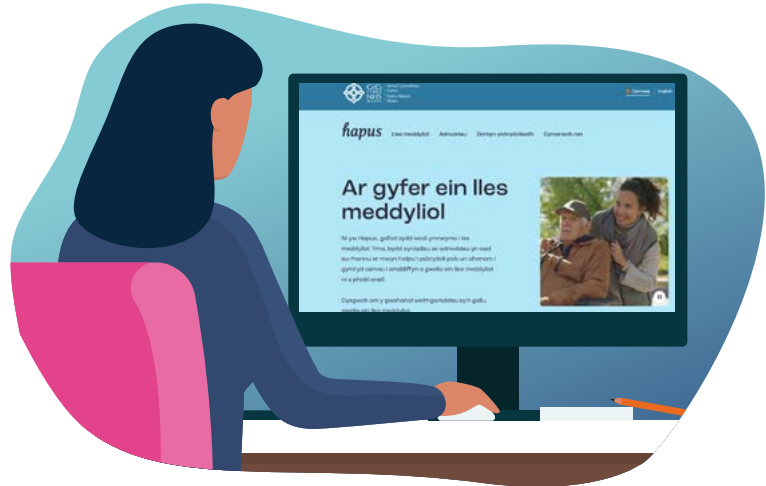
Galluogodd y ddarpariaeth gyflym o fewnwelediadau ymddygiadol, ymgysylltiad ehangach â'r grŵp Gorchwyl a Gorffen ac ymgynghoriadau uniongyrchol â'r tîm cyflawni craidd, ddull seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer ymgorffori cydrannau sy'n cael eu llywio gan ymddygiad yn y pecyn hyfforddi. Roedd mewnbwn yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn arbennig o bwysig wrth ddarparu dadansoddiad cyd-destunol ar gyfer gweithdy grŵp Gorchwyl a Gorffen, gan lunio is-adrannau yn y pecyn hyfforddi a archwiliodd gyfrifoldeb a rennir ymhlith staff iechyd a gofal i drafod atal cenhedlu ar ôl beichiogrwydd, cyfleoedd i wneud hynny ar draws pwyntiau cyswllt cleifion â gwasanaethau, a sut olwg fyddai ar drafodaethau effeithiol.

Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad yn parhau i weithio gyda chydweithwyr yn yr adran Gofal Sylfaenol i gefnogi mireinio cynnwys y modiwl e-ddysgu wrth iddo gael ei brofi gan ddefnyddwyr, ac i lunio cynllun lledaenu i hyrwyddo'r cynnig hyfforddi ar draws system iechyd a gofal Cymru.

Sgwrs Genedlaethol Hapus: Cymhwyso Mewnwelediadau Ymddygiadol

Mae'r rhaglen 'Hapus' yn ddull amlochrog, lefel y boblogaeth, ar gyfer hyrwyddo llesiant meddyliol yng Nghymru. Defnyddiwyd mewnwelediadau a gafwyd drwy adroddiad gwerthuso o 'Hapus' yng Nghymru ($n = 1,500$) ac arolwg trawstoriadol cenedlaethol ($n = 1,332$) i nodi grwpiau blaenoriaeth ar draws y boblogaeth (gyda lefelau llesiant meddyliol sylweddol is na'r rhai cyfartalog). Mapiwyd rhwystrau a galluogwyr penodol i grwpiau i ofalu am lesiant meddyliol ar draws parthau COM-B er mwyn pennu ymddygiadau targed, nodi ymyraethau priodol ac argymell pa dechnegau newid ymddygiad fyddai fwyaf effeithiol ym mhob cyd-destun.

Gosodwyd mewnwelediadau ac argymhellion ymddygiadol ar draws y grwpiau blaenoriaeth ochr yn ochr ag adolygiad o wefan gyfredol Hapus o safbwynt profiad y defnyddiwr, gan arwain at set o argymhellion ymarferol yn seiliedig ar y technegau newid ymddygiad a nodwyd, ac egwyddorion cyfathrebu ehangach sy'n ystyriol o ymddygiad.



Bydd gwerthusiad pellach o Hapus yn rhoi cipolwg ar ymgysylltiad defnyddwyr a sut mae hyn yn trosi'n newidiadau mewn ymddygiad sy'n debygol o hyrwyddo llesiant meddyliol. Bydd croesgyfeirio unrhyw newidiadau a argymhellir i'r wefan gyda gwell ymgysylltiad a newid ymddygiad yn rhoi rhyw syniad o effaith y gwaith hwn ar lefelau llesiant y boblogaeth.

Edrych tua'r Dyfodol

Yn 2026–27, bydd yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn bwrw ymlaen â'r camau galluogi tymor byr a fanylir yn [y Cynllun Galluogi](#) i gefnogi datblygiad pellach amodau ar gyfer cymhwyso gwyddor ymddygiad yn rheolaidd ac yn systematig. Yn ogystal â darparu cyngor a chymorth technegol amserol i gynulleidfa gynyddol o randdeiliaid, bydd yr Uned Gwyddor Ymddygiad yn datblygu ac yn cyflawni'r canlynol:

- **Rhaglen Asiantau dros Newid Ymddygiad 2.0**
Cefnogi carfan ddethol o ymarferwyr o bob rhan o'r system i ddatblygu sgiliau ymhellach er mwyn cyflwyno, cefnogi ac eirioli dros ddefnyddio gwyddor ymddygiad ar gyfer iechyd gwell.
- **Y Fenter Cyfathrebu sy'n Ystyriol o Ymddygiad 3.0**
Ehangu a lledaenu ein dull seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer optimeiddio cyfathrebiadau â gwyddor ymddygiad, gan greu adnodd i sefydliadau efelychu rhaglenni llwyddiannus BICI 1.0 a 2.0
- **Ymchwil i rôl arweinwyr systemau wrth alluogi dulliau ymddygiadol**
Llunio cynnig cymorth yr Uned Gwyddor Ymddygiad ac ymdrechion ehangach i wella ansawdd ac effaith drwy ddefnyddio gwyddor ymddygiad
- **Rhaglenni gwaith parhaus ymatebol, wedi'u targedu, ac wedi'u teilwra**
Cefnogi Diogelu Iechyd, Gwasanaethau Sgrinio a chyda Thrafnidiaeth Cymru (drwy gytundeb partneriaeth a adnewyddwyd yn 2025/6)
- **Offer digidol**
Dylanwadu ar fecanweithiau gweithredu ymddygiadol ar gyfer ymddygiadau blaenoriaeth mewn poblogaethau penodol
- **Cyfres o offer a chanllawiau**
Galluogi'r gwaith o gymhwyso gwyddor ymddygiad o ansawdd uchel a fydd yn ategu ein [cynnig presennol yn y maes hwn](#)

Mae'r Uned Gwyddor Ymddygiad hefyd yn hwyluso Cymuned Gwyddor Ymddygiad Cymru drwy ddigwyddiadau a gweithdai wedi'u trefnu sy'n meithrin dysgu, cydweithio a newid systemau. Mae trydedd Gynhadledd Gwyddor Ymddygiad genedlaethol Cymru wedi'i threfnu ar gyfer 3 Tachwedd 2026, ac mae'r rhaglen gymunedol ehangach ar gyfer y flwyddyn yn cynnwys y sesiynau ar-lein canlynol:

- Cyflwyniad i'r model COM-B wedi'i ddiweddarau, a gyflwynir gan yr Athro Robert West
- Gwyddor Ymddygiad ac Iechyd Digidol
- Gwneud i Newid Lynu: Defnyddio Gwyddor Ymddygiad i Gefnogi Darpariaeth Gwasanaethau
- Cymwysiaid Gwyddor Ymddygiad mewn Trafnidiaeth
- Taflu Goleuni ar Asiantau dros Newid Ymddygiad Cymru: Dysgu, Arwain, Ymgorffori

I dderbyn yr wybodaeth ddiweddaraf ac i sicrhau mynediad cyntaf at ein digwyddiadau, [ymunwch â'r gymuned heddiw](#).



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Uned Gwyddor Ymddygiad
Behavioural Science Unit

Gweithio Gyda Ni

Rydym yn awyddus i gefnogi cydweithwyr sy'n gweithio ar draws y system iechyd drwy ystyried gwyddor ymddygiad yn rheolaidd wrth gynllunio a chyflawni gwaith i wella a diogelu iechyd. P'un a ydych chi'n gweithio ym maes strategaeth, polisi, gwasanaethau neu gyfathrebu, rydym yma i'ch cefnogi chi a'ch tîm.

Mae croeso ichi gysylltu â ICC.UnedGwyddorYmddygiad@wales.nhs.uk.