

Dadansoddi ar gyfer Polisi



Analysis for Policy



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

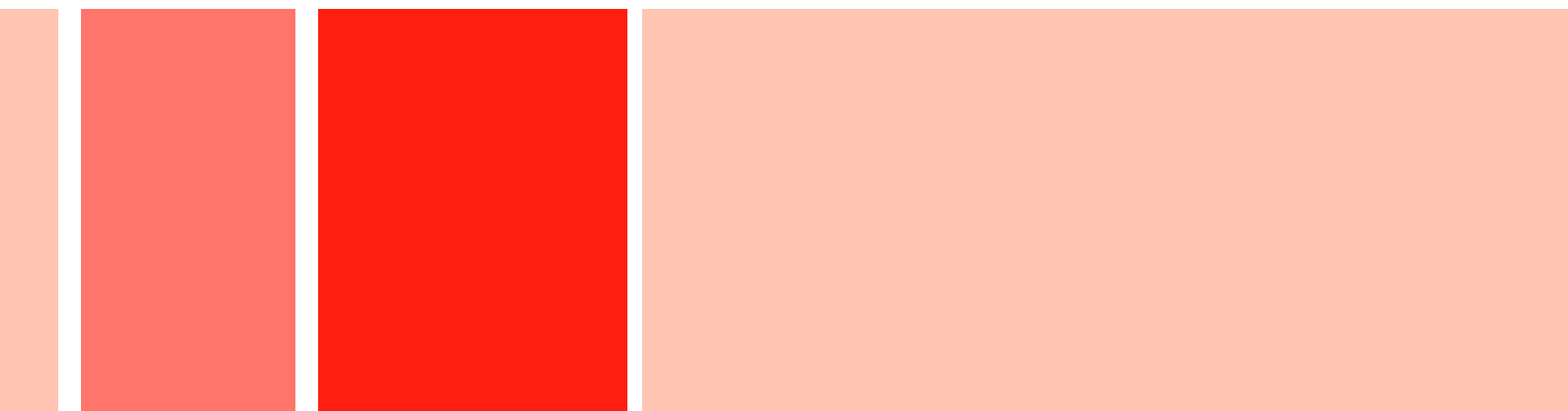
Ymchwil gymdeithasol  
Social research

Rhif: 5/2015

[www.cymru.gov.uk](http://www.cymru.gov.uk)

# Rhagarweiniad yr archwiliad iechyd a lles 'Ychwanegu at Fywyd' i bobl 50 oed a hŷn: canfyddiadau'r gwerthusiad ffurfiannol

## Adroddiad Cryno



**Rhagarweiniad yr archwiliad iechyd a lles ‘Ychwanegu  
at fywyd’ i bobl 50 oed a hŷn: canfyddiadau’r  
gwerthusiad ffurfiannol  
Adroddiad Cryno**

**Ymchwil Gymdeithasol NatCen  
Fatima Husain, Valdeep Gill, Camille Aznar a Nico  
Jabin**

Barnau’r ymchwilwyr yw’r rhai a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid barn  
Llywodraeth Cymru o reidrwydd

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Janine Hale

Yr Isadran Ymchwil Gymdeithasol a Gwybodaeth

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

Ffôn: 029 2082 6539

E-bost: [janine.hale@wales.gsi.gov.uk](mailto:janine.hale@wales.gsi.gov.uk)

Ymchwil Gymdeithasol Llywodraeth Cymru, 28 Ionawr 2015

ISBN 978-1-4734-2900-0

© Hawlfraint y Goron 2015



Mae’r holl gynnwys ar gael o dan y Drwydded Llywodraeth Agored v3.0 oni  
nodir yn wahanol.

<http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/>

## Diolchiadau

Hoffwn ddiolch i'r nifer fawr o bobl a sefydliadau sydd wedi bod yn rhan o'r prosiect hwn:

- Y Grŵp Cynghori ar Ymchwil am eu cefnogaeth a'u harweiniad, ac am eu cyfraniad tuag at ddatblygu dyluniad y gwerthusiad deilliannau. Roedd yr aelodau'n cynnwys: Simon Murphy, John Parkinson, Andrew Graham, Su Mably, Margie Fielden, Cathy Weatherup, Chris Roberts a Janine Hale.
- Y cyfranogwyr a roddodd o'u hamser yn hael i gymryd rhan yn yr astudiaeth hon, yn ogystal â staff Cymunedau yn Gyntaf a gefnogodd y gwaith o recriwtio cyfranogwyr sy'n ddefnyddwyr.
- Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru am eu cymorth wrth droi at ddata Ychwanegu at Fywyd.

Janine Hale a Chris Roberts yn Llywodraeth Cymru a Margie Fielden a Su Mably yn Iechyd Cyhoeddus Cymru a roddodd gymorth a chefnogaeth i ni wrth reoli'r ymchwil.

## Crynodeb Gweithredol

Cyflwyno'r adroddiad hwn ganfyddiadau gwerthusiad ffurfiannol y peilot archwiliad iechyd a lles 'Ychwanegu at Fywyd' ar gyfer pobl 50 oed a hŷn.

### Rhagarweiniad

Arf hunanasesu iechyd a lles personol ar-lein i bobl 50 oed a hŷn yw Ychwanegu at Fywyd (<https://addtoyourlife.wales.nhs.uk/>). Mae'r Archwiliad yn cwmpasu ystod o agweddau iechyd a lles ac yn darparu gwybodaeth i helpu defnyddwyr i gynnal neu wella'u hiechyd a'u lles.

Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n gyfrifol am gyflwyno Ychwanegu at Fywyd. Hyd yma, cyflwynwyd yr arf mewn dau gam.

- Cyfnod peilot cychwynnol, yn ystod y cyfnod hwnnw, gweithredwyd Ychwanegu at Fywyd mewn 10 ardal Cymunedau yn Gyntaf, a gynhaliwyd o fis Tachwedd 2013 i fis Mawrth 2014.
- Cyflwynwyd Ychwanegu at Fywyd a'i gefnogaeth a'i weithgareddau cysylltiedig ar raddfa genedlaethol ym mis Ebrill 2014.

Er y tybir y byddai mwyafrif y defnyddwyr yn troi at yr Archwiliad yn annibynnol, dyfeisiwyd dau fath o gefnogaeth i helpu defnyddwyr a chanddynt lefelau llythrennedd TG isel i droi at yr archwiliad a'i gwblhau.

Dyma nhw:

- Cefnogaeth gymunedol wyneb yn wyneb trwy wirfoddolwyr Age Cymru a rhwydweithiau Cymunedau yn Gyntaf<sup>1</sup> ar draws Cymru, a
- Chymorth dros y ffôn trwy Galw Iechyd Cymru.

### Methodoleg

Mae gwerthusiad ffurfiannol o beilot yn golygu cynnal astudiaeth o weithrediad cynnar ac mae'n cynnwys asesiad o'r hyn sydd i'w weld yn

---

<sup>1</sup> Mae Cymunedau yn Gyntaf yn rhaglen heb fod yn rhagnodol a sefydlwyd gan Lywodraeth Cymru i fynd i'r afael â materion sy'n benodol i ardaloedd dan anfantais. Un o amcanion rhaglen Cymunedau yn Gyntaf yw gwella canlyniadau iechyd a lles yr ardal leol.

gweithio a lle mae yna fylchau neu faterion yn nyluniad a chyflawniad y rhaglen. Yn yr un modd, dyluniwyd yr astudiaeth hon o Ychwanegu at Fywyd, a gynhaliwyd yn ystod y cyfnod peilot, i ddarparu asesiad cynnar o sut rhoddwyd Ychwanegu at Fywyd ar waith ac a fyddai'r dyluniad a'r cyflwyniad yn arwain at y canlyniadau bwriadedig.

Defnyddiwyd dyluniad ymchwil ailadroddol dull cymysg. Roedd hyn yn cynnwys tri cham gwaith (dilyniannol a chydamserol):

- Ymchwil desg a datblygiad pellach o fodel rhesymeg Ychwanegu at Fywyd ar y cyd â rhanddeiliaid, oedd yn canolbwyntio ar y deilliannau y dyluniwyd Ychwanegu at Fywyd i'w cyflawni.
- Ymchwil ansoddol sy'n cynnwys cyfweiliadau a grwpiau ffocws, gydag arweinwyr polisi, staff cyflwyno a defnyddwyr yr Archwiliad. Ymchwil ansoddol oedd yn cynnwys arolwg o ddefnyddwyr yn syth ar ôl cwblhau'r Archwiliad a dadansoddiad o we-ddata gweinyddol. Roedd y model rhesymeg yn sail i'r pynciau a'r themâu a gwmpaswyd yn ystod y casgliad data ac roeddent yn canolbwyntio ar y deilliannau mwyaf perthnasol a mesuradwy.
- Astudiaeth ddichonoldeb a datblygu fframwaith ar gyfer gwerthusiad deilliannau a gwerthusiad economaidd.

## **Canfyddiadau**

Yn yr adroddiad hwn, nid asesir Ychwanegu at Fywyd ar gyfraddau cwblhau ond yn ôl sut mae defnyddwyr yn ymateb i'r cwestiynau yn yr arf ar-lein ac i gyngor a gwybodaeth yr adborth.

## ***Hyrwyddo a gweithredu Ychwanegu at Fywyd***

Yn ystod y cyfnod peilot, roedd hwb marchnata, gan y cyflogwr yn aml iawn, yn bwysig i'r defnyddwyr a gwblhaodd yr Archwiliad heb gymorth. Y bwriad oedd y byddai modd ei gyflawni mewn modd hyblyg a'i fod yn cael ei arwain gan ystyriaethau ardal leol. I'r perwyl hwn, nid oedd gweithrediad Ychwanegu at Fywyd yn gyson ar draws yr ardaloedd peilot. Yn yr un modd, amrywiodd y

gweithgareddau a'r deunyddiau hyrwyddo'n sylweddol. Byddai wedi bod yn well gan staff cyflwyno Cymunedau yn Gyntaf fod wedi cael dull mwy cyson.

### ***Staff cymorth***

Roedd lefel y cymorth a ddarparwyd gan staff yn fwy nag a fwriadwyd yn wreiddiol. Yn ymarferol, roedd y staff yn ymhél ag esbonio cwestiynau ac ymatebion, trafod yr adborth a chynnig cyngor ymarferol a chymorth emosiynol. Cyflwynwyd y model cymorth estynedig mewn dwy ffordd: cymorth wyneb yn wyneb a chymorth mewn sefyllfa grŵp. Roedd rhai bylchau i'w gweld yn y ffordd y rhaeadrwyd gwybodaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru ymhlith staff cymorth mewn ardaloedd lleol. Awgrymodd y staff angen am arweiniad, hyfforddiant a chyfleoedd rhannu gwybodaeth, er mwyn cynorthwyo dull cyson o gael defnyddwyr i gymryd rhan a chyflwyno gwybodaeth.

### ***Ymgysylltiad effeithiol â defnyddwyr***

Adroddodd y staff cyflwyno ar heriau mewn cysylltu â dynion, pobl nad ydynt mewn cysylltiad â gwasanaethau, a'r bobl hynny sy'n 70 oed a hŷn. Roedd y bobl a chanddynt lefelau llythrennedd TG isel yn amheus o arfau gwe-seiliedig, gan greu rhwystrau wrth gwblhau neu gofrestru. Yn olaf, ystyriwyd bod cynyddu nifer y defnyddwyr cofrestredig yn hollbwysig ar gyfer unrhyw gyfathrebiadau dilynol yn ogystal ag ar gyfer gweithgareddau gwerthuso i'r dyfodol.

### ***Ychwanegu at Fywyd***

Ar y cyfan, derbyniwyd dyluniad Ychwanegu at Fywyd yn gadarnhaol. Fe'i hystyriwyd yn hawdd ei lywio. Ystyriwyd bod cwblhau Ychwanegu at Fywyd o gymorth i'r defnyddwyr a gafodd gefnogaeth gan staff, oherwydd rhoddodd gyfle iddynt drafod eu dewisiadau iechyd a ffordd o fyw. Yn benodol, gwerthfawrogyd yr agwedd gymdeithasol ar gwblhau Ychwanegu at Fywyd mewn sefyllfa grŵp gyda chymorth. Teimlwyd ei fod yn llai defnyddiol ymhlith y rhai a'i cwblhaodd heb gymorth.

Codwyd nifer o faterion am gynnwys ac adborth Ychwanegu at Fywyd gan ddefnyddwyr a staff:

- **Y fersiwn Gymraeg** – credwyd bod hon yn defnyddio iaith rhy ffurfiol ac felly ystyriwyd ei bod yn llai hygyrch na'r fersiwn Saesneg ymhlith y defnyddwyr Cymraeg mamiaith.
- **Y cynnwys** – roedd tyndra o ran y defnyddwyr oedd yn ystyried yr arf yn 'rhy gyffredinol' neu 'heb fod yn ddigon personol'. Mae yna angen clir i ymgorffori cynnwys digonol er mwyn i amgylchiadau unigol, megis anabledd corfforol, gael eu cynnwys. Mae'r dewisiadau ymateb cyfyngedig yn cynyddu'r risg o atebion anghywir ac felly'n effeithio ar yr adborth a grëir.
- **Yr adborth** – roedd y defnyddwyr yn disgwyl y byddent yn cael adborth mwy personol iddynt hwy. Ystyriwyd cynnwys yr adborth yn rhy ddwys, yn rhy hir a heb fod yn ddeniadol i'r llygad. Roedd y defnyddwyr eisiau mwy o ddefnydd o iaith gymhellol ac adborth mwy penodol ac ymarferol ar gymryd camau bach i gynyddu gweithgarwch corfforol a gwella'u diet yn arbennig. Awgrymwyd angen i gyfeirio at sefydliadau lleol, yn ogystal â rhai cenedlaethol.

### ***Helpu i newid ymddygiad***

At ei gilydd, roedd y cyngor a'r wybodaeth yn yr adborth a gafodd y defnyddwyr yn cadarnhau'r hyn roeddent eisoes yn ei wybod am statws eu hiechyd a'u lles. Mewn rhai achosion, ailddatganodd fwriad i newid ymddygiad. Roedd hi'n rhy gynnar ym mywyd y fenter hon i adrodd yn gynhwysfawr ar y cynnydd a wnaed tuag at ddeilliannau sy'n gysylltiedig â 'chynnydd mewn ymddygiadau iach'. Roedd yr awgrymiadau i helpu cyflawni newid mewn ymddygiad yn cynnwys: gosod nodau, darparu gwybodaeth am wasanaethau lleol ac olrhain cynnydd a newid trwy gwblhau Ychwanegu at Fywyd yn rheolaidd.

### **Casgliadau**

Yn ystod y cyfnod peilot, roedd amrywiaeth enfawr yn y ffordd y rhoddwyd Ychwanegu at Fywyd ar waith yn ardaloedd peilot Cymunedau yn Gyntaf

oedd yn cyflwyno'r Archwiliad. Roedd y math o hyrwyddiadau a gynhaliwyd yn lleol yn amrywio hefyd, fel ag yr oedd y ddarpariaeth cymorth. Rhagwelir dull hyrwyddo mwy cyson wrth gyflwyno'r rhaglen yn genedlaethol. Yn sgil y gred ei fod yn addas i bob grŵp oedran, gallai gweithgareddau hyrwyddo bwysleisio bod Ychwanegu at Fywyd ar gael i bob grŵp oedran, os credwyd bod hyn yn flaenoriaeth.

Roedd y canfyddiadau'n dangos bod lefel y gefnogaeth a ddarperir yn amrywio o'r hyn a ragwelwyd yn wreiddiol, gyda'r staff yn cynnig cymorth a oedd yn ymestyn y tu hwnt i'r cylch gwaith cymorth TG gwreiddiol. Golygai hyn fod y model ar-lein bwriadedig gyda dim ond cymorth TG wedi'i ddiwygio. Mae angen i'r canllawiau a'r hyfforddiant ar lefel y cymorth gael eu hegluro a'u cyfleu'n effeithiol. Byddai monitro ac asesu lefel y cymorth parhaus yn cynnig mwy o ddealltwriaeth ar anghenion cymorth y defnyddwyr a'r goblygiadau cost cysylltiedig.

At ei gilydd, trwy gwblhau Ychwanegu at Fywyd, cafodd y defnyddwyr 'rywbeth i gnoi cil arno', gan helpu'r defnyddwyr i fyfyrto ar eu hymddygiad iechyd a ffordd o fyw. Byddai esboniadau clir ar sut gall Ychwanegu at Fywyd helpu defnyddwyr o gymorth i reoli disgwyliadau.

Roedd y cymorth i staff Cymunedau yn Gyntaf yn bwysig ac yn ychwanegu gwerth i grwpiau penodol o ddefnyddwyr. Byddai rheoli manteision canfyddedig y cymorth hwn er mwyn cynnal ymddygiadau iechyd cadarnhaol a chymryd camau priodol yn debygol o ofyn am gefnogaeth a chymhelliant parhaus.

Roedd rhyddid i'r defnyddwyr gwblhau Ychwanegu at Fywyd yn gyson. Byddai olrhain bwriadau ymddygiad a newid gydag amser yn gofyn am gynnydd yn y defnyddwyr sy'n cofrestru i'r safle. Gellid gosod cyfarwyddiadau clir a manteision cofrestru mewn ffordd oedd yn annog defnyddwyr i gofrestru. Mae cofrestru yn bwysig hefyd i unrhyw weithgaredd gwerthuso i'r dyfodol.



Byddai angen i unrhyw weithgaredd gwerthuso i'r dyfodol ystyried amrywioldeb gweithredu yn ogystal â'r amrywiadau yn y model cyflwyno. Gallai sut mae defnyddwyr yn ymateb i Ychwanegu at Fywyd gael ei ddylanwadu gan y math a'r lefel o gymorth a ddarperir. Byddai angen penderfynu ar ba fodel ymyrraeth i'w werthuso ac ar ba grwpiau defnyddwyr perthnasol i'w hastudio. I ddechrau, awgrymir adolygu'r model rhesymeg ymyrraeth. Cyflwynwyd papur ar wahân o faterion allweddol i'w hystyried wrth ddylunio gwerthusiad deilliannau grymus.