Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Adroddiad diwedd dyfarniad 2020-2025

decipher.uk.net

1. CYFLWYNIAD

Ar ran y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) mae'n bleser gennyf gyflwyno ein hadroddiad diweddaraf sy'n tynnu sylw at ein gwaith dros y cyfnod diwethaf, sef rhwng 2024 a 2025. Rydym hefyd yn rhoi trosolwg o'r hyn rydym wedi'i gyflawni dros y pum mlynedd diwethaf gyda chyllid gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Mae'r adroddiad hwn yn gyfle i ni ystyried ein llwyddiannau mawr wrth i ni lwyddo i sicrhau 123 o astudiaethau ymchwil, sydd werth dros £70M, yn ystod y cyfnod.

Rydym yn amlinellu rhai o'r prif astudiaethau a gynhaliwyd yn ystod y cyfnod hwn – gyda llawer ohonynt yn berthnasol i'n rhaglenni ymchwil: Polisi Cyhoedd Iach; Sefydliadau a Lleoliadau Iach; Perthnasoedd Cymdeithasol Iach, ac Arloesedd Methodolegol ym maes Gwyddor Iechyd y Cyhoedd. O fewn y rhain fe welwch grantiau seilwaith mawr rydym wedi'u sicrhau i Gymru. Mae'r rhain yn cynnwys: Canolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc (2020); Tîm Astudio sy'n Ymateb i Ymyriadau Iechyd y Cyhoedd NIHR (2020); Cydweithrediad Ymchwil ar Benderfynyddion Iechyd (2023); Cydweithrediad Ymchwil ar Ymddygiad yn y DU (2023); Tîm Adolygiadau Iechyd y Cyhoedd NIHR (2024), a swydd lwyddiannus ar y cyd ag Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n cysylltu timau ymchwil o'r sefydliadau partner (2024).

Rydym wedi achub ar y cyfle i edrych yn ôl dros ein prif brosiectau cydweithredol, gweithgareddau ymgysylltu ac effeithiau dros yy flwyddyn diwethaf. Rydym hefyd wedi adolygu ein perfformiad dros holl gyfnod y cyllid. Mae hyn wedi bod yn gyfle i bwyso a mesur ac amlyguein gwaith pwysicaf gyda llunwyr polisïau, ymarferwyr a'r cyhoedd.

Cewch ddarllen am ein llwyddiannau diweddar i ddatblygu capasiti yn ogystal ag edrych yn ôl dros y dyrchafiadau, y gwobrau a'r myfyrwyr niferus rydym wedi gallu eu cefnogi dros y blynyddoedd. Mae hyn yn cynnwys: 12 gwobr am ragoriaeth; tair swydd Athro newydd; pedwar Darllenydd; dau Uwch Gymrawd Ymchwil; tri Chymrawd Ymchwil; deg Cymrawd Ymchwil a dau ddyrchafiad yn y Gwasanaethau Proffesiynol. Rydym hefyd yn falch o nodi 15 PhD newydd a ddyfarnwyd yn 2020 - 2025, gyda 26 ar y gweill ar hyn o bryd.

Yn olaf, rydym yn rhoi trosolwg o'n gwaith rhyngwladol – ein prif brosiectau cydweithredol, gwahoddiadau i siarad, cynadleddau y buom ynddynt, a chyrsiau byr a gyflwynwyd. Byddwch yn gweld bod DECIPHer yn cynnal ei statws fel canolfan ragoriaeth ryngwladol ar gyfer ymchwil, gyda chysylltiadau â nifer fawr o wledydd ar hyd a lled y byd.

Yr Athro Simon Murphy,
Cyfarwyddwr DECIPHer

2. PWY YDYM NI, A SUT RYDYM YN GWEITHREDU

Tîm Gweithredol DECIPHer

Yr Athro Rhiannon Evans

Cyd-arweinydd, Teuluoedd a Chyd-berthnasau Iach

Dr Jemma Hawkins

Cyd-arweinydd RhYGIC ac Arloesi Methodolegol Gwyddoniaeth Iechyd y Cyhoedd

Dr Sara Jones

Rheolwr Canolfan DECIPHer

Yr Athro Graham Moore

Dirprwy Gyfarwyddwr DECIPHer; Cyd-Arweinydd Polisi Cyhoedd Iach

Dr Kelly Morgan

Cynrychiolydd Ymchwil drwy Gontract

Yr Athro Simon Murphy

Cyfarwyddwr DECIPHer; Cyd-Arweinydd SHRN a Lleoliadau a Sefydliadau Iach

Dr Honor Young

Cyd-arweinydd SHRN a Lleoliadau a Sefydliadau Iach

Cyd-ymchwilwyr DECIPHer

Dr Julie Bishop

Cyd-Arweinydd PHIRNS

Yr Athro Amanda Robinson

Cyd-arweinydd Polisi Cyhoedd Iach

Yr Athro Mike Robling

Cyd-arweinydd Arloesi Methodolegol Gwyddoniaeth Iechyd y Cyhoedd

Dr Jeremy Segrott

Arweinydd Cynnwys y Cyhoedd; Cyd-arweinydd Teuluoedd a Chyd-berthnasau Iach

Prof James White

Grŵp Cymorth Datblygu Ymchwil

Metrigau Craidd
Cyfnod adrodd: **2020/2025**

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

Gwobr seilwaith Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i'r grŵp

Cyllid uniongyrchol a ddyfarnwyd **£2.49m**

Swyddi a grëwyd drwy gyllid uniongyrchol **9**

Grantiau a enillwyd yn ystod y cyfnod adrodd

Grantiau a enillwyd	Dan arweiniad y grŵp	Grŵp yn cydweithio
Nifer	47	76
Gwerth	£10.4m	£70.6m
Cyllid i Gymru	£7.6m	£24m
Cyllid i grŵp	£7.2m	£3.7m
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer Cymru	58	114
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer grŵp	56	24

283
Nifer y cyhoeddiadau

401
Nifer y digwyddiadau ymgysylltu â'r cyhoedd

312
Nifer y cyfleoedd i'r cyhoedd gymryd rhan

Gyda'r cloc o'r gornel chwith uchaf: Ymgysylltu â'r cyhoedd; Addysgu cyrsiau byr; Y rheini a oedd yn bresennol mewn cyrsiau byr; Rhaglen Deithiol y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion (SHRN); (Canol) Addasu modelau ymyriad ar gyfer IMPACT Salud, Periw

Mae DECIPHer yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. O ran metrigau craidd roeddem wedi parhau i sicrhau grantiau dros y flwyddyn diwethaf, chwech o dan arweiniad DECIPHer ac naw fel partneriaid cydweithredu. Daeth hyn ag ychydig dros £8M o incwm ymchwil i Gymru, a daeth £2M o'r ffigur hwn yn uniongyrchol i'n canolfan.

Felly, rhwng 2020 a 2025, cawsom grant o bron i **£2.5M** gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, a llwyddom hefyd i sicrhau **123 o astudiaethau**. Roedd 47 o'r rhain o dan ein harweiniad ni, ac 76 lle'r oeddem yn bartneriaid cydweithredu. Dros y pum mlynedd, llwyddom i sicrhau **£31.5M o incwm ymchwi**l i Gymru, gydag ychydig o dan £14M yn dod i DECIPHer.

Mae ein pum mlynedd o lwyddiant wedi arwain at greu **172 o swyddi ychwanegol** yng Nghymru, gyda 80 ohonynt o fewn ein canolfan. Mae DECIPHer hefyd wedi cefnogi **312 o weithgareddau cydweithredol** a digwyddiadau gyda'n rhanddeiliaid i gyd-gynhyrchu a throsi ein hymchwil. Yn y cyfamser rydym wedi llunio **283 o gyhoeddiadau**, gan gynnwys erthyglau wedi'u safoni mewn cyfnodolion, ac adroddiadau a chanllawiau a gyhoeddwyd. Mewn pum mlynedd rydym hefyd wedi llwyddo i gefnogi a chynnal **401 o ddigwyddiadau ymgysylltu** â'r cyhoedd. Mae hyn yn cynnwys cyflwyniadau gan staff ein canolfan, digwyddiadau ar-lein DECIPHer, a'n rhaglen ryngwladol o gyrsiau byr.

Dros y blynyddoedd mae DECIPHer wedi gwneud cyfraniadau hollbwysig at y broses o ddatblygu a gwerthuso polisïau, gan weithio gyda Llywodraeth Cymru ac ar lefel y DU ac yn rhyngwladol. Mae hyn yn cynnwys bod yn aelod o Weithgor Tybaco Lywodraeth Cymru, Cell Cyngor Technegol COVID-19 ar gyfer Plant ac Addysg, Grŵp Gorchwyl a Gorffen y Gweinidog ar gyfer y Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl, cydnabyddiaeth yn ymateb Llywodraeth Cymru i'r ymgynghoriad ar y cod a'r Canllawiau Statudol ar Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb, a gweithio gydag UNESCO i helpu i ddrafftio Canllawiau ar Brif Ffrydio Addysg Gymdeithasol ac Emosiynol mewn lleoliadau addysg.

4. DATBLYGU CAPASITI

4.1 Rhwydweithiau Ymchwil Gwella Iechyd y Cyhoedd (PHIRNS)

Dr Jemma Hawkins

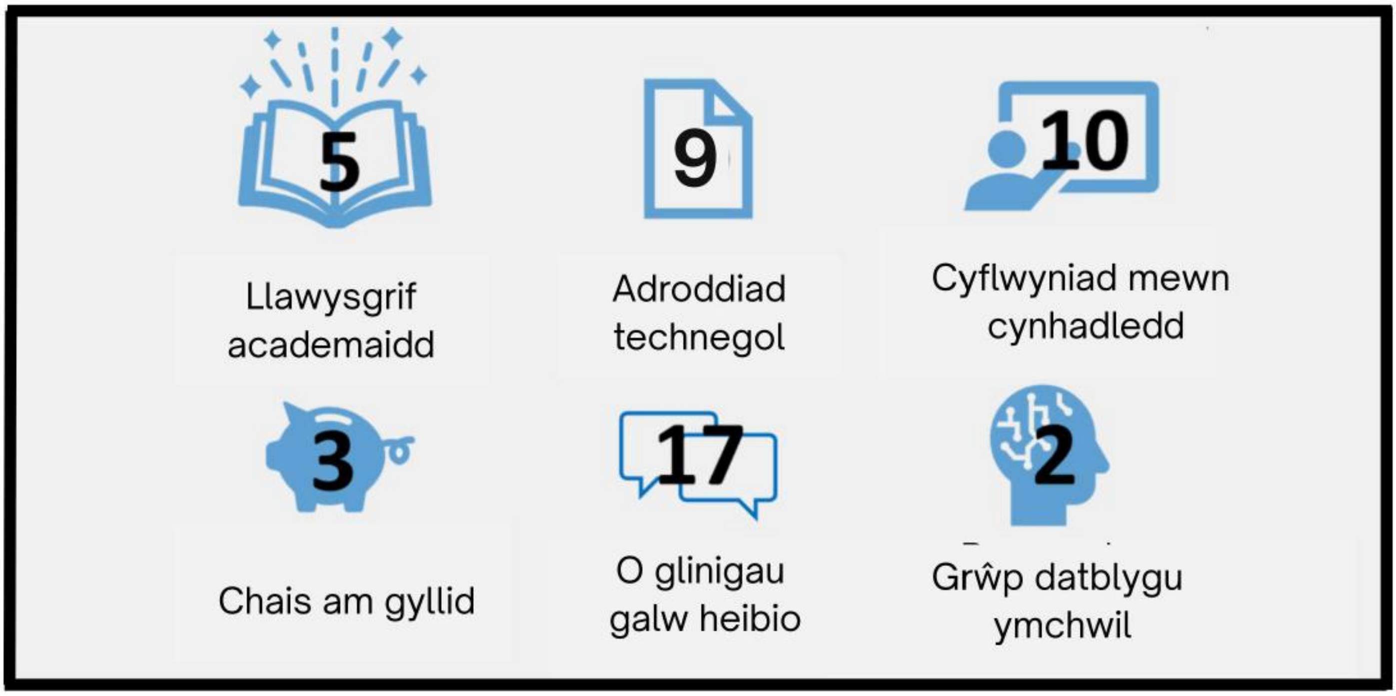
Mae DECIPHer yn mynd i'r afael â heriau cymhleth ym maes iechyd y cyhoedd drwy gyd-gynhyrchu mewn partneriaeth.

I'r perwyl hwn, rydym wedi llwyddo i ddatblygu nifer o rwydweithiau dylanwadol ym maes iechyd y cyhoedd. Nod cyffredinol y rhwydweithiau hyn yw dwyn ynghyd rhanddeiliaid academaidd, polisi ac ymarfer yn ogystal â'r cyhoedd i ddatblygu atebion i heriau ym maes iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Rydym yn gwneud hyn drwy sefydlu **Grwpiau Datblygu Ymchwil** i ddatblygu ceisiadau am gyllid, ac yna'n cefnogi'r astudiaethau ymchwil a'u trosi'n effaith. Yn rhannol, gwneir hyn drwy flaenoriaethau ymchwil cyffredin, a datblygu capasiti ar y cyd ag Iechyd Cyhoeddus Cymru fel partner polisi ac ymarfer allweddol. Dros y pum mlynedd diwethaf, mae datblygiadau allweddol wedi cynnwys sicrhau cyllid gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR) ar gyfer dau o'u cynlluniau seilwaith rhwydwaith allweddol: **Cydweithrediadau Ymchwil ar Benderfynyddion Iechyd (HDRC)**, a **Thimau Astudio sy'n Ymateb i Ymyriadau Iechyd y Cyhoedd (PHIRST)**.

Mae un o'n dulliau o ddatblygu gallu a chapasiti ymchwil yn cynnwys cryfhau ac atgyfnerthu cysylltiadau ag Iechyd Cyhoeddus Cymru drwy staff ymgorfforedig ac sydd wedi'u cydleoli, a hefyd drwy rwydweithiau cyffredin. Mae'r rhwydweithiau mwyaf sefydlog yn bodoli yng nghyd-destun ysgolion, yn enwedig drwy **Rwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS)**. Mae'r enghraifft hon o gydweithio yn dystiolaeth o'r datblygiad a'r integreiddio rhwng Rhwydweithiau Ymchwil Gwella Iechyd y Cyhoedd (PHIRNS) a rhaglenni cenedlaethol allweddol ym maes iechyd y cyhoedd. Mae rhaglen trawsnewid Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi creu cyfleoedd i gryfhau ac unioni'r bartneriaeth rhwng y **Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)** ac WNHWPS, gan gynnwys rôl arweiniol i WNHWPS yn y broses o recriwtio ar gyfer arolwg SHRN. Mae'r defnydd o ddata'r arolwg wedi'i gynnwys yn benodol yn yr adnodd asesu ar gyfer y Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin â Llesiant Emosiynol a Meddyliol, ac mae'r gwaith o ddatblygu fframwaith monitro a gwerthuso newydd y Rhwydwaith Ysgolion Iach yn debygol o gynnwys dull tebyg. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn defnyddio data'r arolwg mewn fframweithiau i fonitro polisïau allweddol eraill ym maes iechyd y cyhoedd, er enghraifft Tybaco, mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru.

Roedd staff DECIPHer yn rhan o'r broses o lansio Cymuned Ymarfer ar werthuso, Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda'r Athro Rhiannon Evans a Dr Kelly Morgan yn rhoi cyflwyniadau yn y digwyddiad lansio ym mis Mawrth 2023. Ym mis Ionawr 2024, cychwynnodd Dr Sara Long ar swydd newydd a ariennir ar y cyd gan DECIPHer/ Iechyd Cyhoeddus Cymru, sy'n cryfhau ymhellach y berthynas strategol rhwng y ddau sefydliad. Mae swydd Sara yn cynnwys rheoli tîm o ymchwilwyr yn yr adran Gwella Iechyd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda phwyslais ar gynnal ymchwil sy'n berthnasol i bolisi ac ymarfer, a hwyluso polisïau ac ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Bydd y gwaith hwn yn cynnwys datblygu mecanweithiau a fydd yn galluogi dau sefydliad i gynnal ymchwil ar y cyd, gyda'r nod o sefydlu prosiectau ymchwil ar y cyd a hwyluso cyfleoedd datblygu capasiti i ymchwilwyr Iechyd Cyhoeddus Cymru er mwyn helpu i weithio tuag at hyn.

Yn ystod 15 mis cyntaf y swydd, rydym wedi sefydlu Grwpiau Datblygu Ymchwil sy'n seiliedig ar themâu 'gordewdra a maeth' a 'gweithgarwch corfforol'. Rydym hefyd wedi sefydlu grŵp buddiannau ymchwil sy'n ymwneud â fepio a defnyddio sylweddau. Mae'r grwpiau hyn yn cynnwys academyddion a rhanddeiliaid polisi ac ymarfer sy'n gweithio tuag at ganlyniadau ymchwil fel cyflwyno ceisiadau grant (tri chais gwerth £1.7m wedi'u cyflwyno), papurau academaidd (pum llawysgrif wedi'u cyflwyno/ cyhoeddi), ac allbynnau ymchwil eraill, fel y gwelir yn y ddelwedd ar dudalen 7.



Uchod: Allbynnau'r swydd ar y cyd rhwng DECIPHer/Iechyd Cyhoeddus Cymru

Yma mae Dr Julie Bishop, Cyfarwyddwr Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn pwyso a mesur taith drwy bartneriaeth.

Gan mai dyma'r adroddiad olaf ar gyfer cyfnod cyllid 2020-2025, mae hi wedi bod yn ddefnyddiol edrych yn ôl ar y broses o weithio gyda DECIPHer dros y pum mlynedd diwethaf, ac ystyried sut mae hynny wedi adeiladu ar bartneriaeth hirach o lawer ers i DECIPHer gael ei sefydlu 15 mlynedd yn ôl. Wrth i mi weithio ar hyd a lled Cymru ar Wella Iechyd mewn cyd-destun polisi ac ymarfer yn rhinwedd fy swydd, gallaf weld yn glir sut mae'r ffordd y mae DECIPHer wedi datblygu ac ymdrin â'i gwaith yn wahanol iawn i'r ffordd mae sefydliadau academaidd eraill yn cydweithio â ni.

I mi, mae tair elfen allweddol sydd wedi helpu i sicrhau'r llwyddiannau rydym wedi'u cyflawni ar y cyd. Yr elfen gyntaf yw **parodrwydd gwirioneddol i fuddsoddi amser mewn meithrin partneriaethau â pholisïau ac ymarfer** - gan gydnabod bod parodrwydd i eistedd ar grwpiau, rhoi cyngor a neilltuo amser yn helpu i gynyddu dealltwriaeth ar y ddwy ochr ac, yn y pen draw, yn cynhyrchu ymchwil sy'n arwain at newid go iawn.

Mae hynny'n fy arwain at yr ail elfen, sef **deall y llwybr at greu effaith**. Mae llawer o waith ymchwil da iawn yn cael ei wneud, ond nid yw llawer ohono yn cyrraedd polisïau nac ymarfer, ac felly nid yw'n cael effaith. Y rheswm am hynny yn aml iawn yw oherwydd bod y syniadau ymchwil wedi'u creu ar wahân i'r rheini a fydd yn defnyddio'r canfyddiadau neu y byddai'r syniadau, er yn dechnegol gadarn, yn afrealistig neu'n anfforddiadwy i'w rhoi ar waith yn ymarferol. Mae DECIPHer wedi deall erioed yr angen i sicrhau y dylai'r gwaith fod yn werthfawr ac yn ddefnyddiol yn y byd go iawn. O ganlyniad i hynny mae datblygiadau arloesol fel SHRN wedi magu gwreiddiau, nid dim ond mewn ysgolion ond hefyd o fewn y Llywodraeth a'r GIG.

Mae hynny'n fy arwain at y drydedd elfen, sef **ymrwymiad DECIPHer i ymchwil sy'n wirioneddol drawsddisgyblaethol ac yn cynnwys partneriaid o'r cychwyn cyntaf**, ac yn rhoi'r un pwys a gwerth ar ymarfer a chyfraniad arbenigol academyddion. Yn groes i hynny, rwy'n cael llawer o geisiadau nad ydynt yn ymwneud â DECIPHer i ysgrifennu llythyr o gefnogaeth ar gyfer gwaith ymchwil nad ydw i'n ymwybodol ohono o gwbl. Weithiau mae hynny'n iawn, yn enwedig os yw'n waith ymchwil mewn maes arbenigol iawn y gellid ei roi ar waith ar draws y DU, ond weithiau mae'n llawer nes at adref.

Mae iechyd ein cenedl yn wynebu mwy o heriau nag erioed a bydd gwella iechyd, lleihau anghydraddoldebau a chynyddu ein pwyslais ar atal yn galw am wybodaeth ac arbenigedd ar y cyd er mwyn newid pethau.

4.2 Cyrsiau Byr Cenedlaethol a Rhyngwladol

Dr Rachel Brown, Arweinydd Cyrsiau Byr

Un o elfennau allweddol rhaglen ymchwil DECIPHer ar ddulliau dros 2020-2025 fu ein cyrsiau byr, sy'n darparu hyfforddiant ar ddulliau ar gyfer gwyddor ymyriadau ym maes iechyd y cyhoedd.

Bob blwyddyn, rydym yn cynnal cwrs haf sy'n cyflwyno amrywiaeth o ddulliau ac egwyddorion, gyda chyrsiau unigol ar ddulliau penodol yn dilyn hynny. Rydym yn cynnal fersiynau wedi'u teilwra o'r cyrsiau hyn i grwpiau ar draws y DU ac yn rhyngwladol.

Cafwyd heriau cyflawni yn 2020-2025 o ganlyniad i Covid-19, a'r newid i ddarpariaeth ar-lein. Ym mis Ionawr 2021 cynhaliodd Dr Jeremy Segrott, un o gyd-ymchwilwyr DECIPHer, a Peter Gee, ein Swyddog Cynnwys y Cyhoedd, gwrs hyfforddiant ar-lein, ar y cyd ag Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, ar gynnwys pobl ifanc mewn ymchwil. Cafodd ein cwrs pum diwrnod ei gynnal ar-lein ym mis Mehefin 2021. Er y newid hwn, roedd y cwrs yn llawn o fewn wythnos i agor y broses gofrestru. Yn yr un modd cafodd ein cwrs gwerthuso prosesau hefyd ei symud i gael ei ddarparu ar-lein, ac roedd y cwrs hwn eto'n llawn, gyda chynrychiolwyr rhyngwladol ac o'r DU yn bresennol.

Ers 2022 rydym wedi ailgyflwyno rhai cyrsiau wyneb yn wyneb, ar y cyd â chyrsiau ar-lein a hybrid. Cynhaliwyd dau weithdy deuddydd o hyd yn ein cwrs haf, gyda sesiynau all-lein wedi'u recordio ymlaen llaw i ategu hynny. Roedd hyn yn gyfle i roi sylw i amrywiaeth ehangach o bynciau oedd yn gyson â darpariaethau blaenorol, gan osgoi gorfod syllu ar sgrîn am ddyddiau.

Yn 2023-24 cafodd y cwrs ei ddarparu wyneb yn wyneb yn llwyr unwaith eto, a hynny yn lleoliad newydd DECIPHer, sef Parc Ymchwil Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd (SPARK). Roedd cynrychiolwyr cenedlaethol a rhyngwladol yn bresennol, gan gynnwys pum aelod o gyfleuster Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Cafodd ein cwrs undydd ar werthuso prosesau ei ddarparu fel cwrs wyneb yn wyneb unwaith eto yn 2022, ochr yn ochr â chwrs undydd newydd a oedd yn seiliedig ar ganllawiau methodolegol DECIPHer, a ariannwyd gan y Cyngor Ymchwil Feddygol (MRC)-y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR), ar **Addasu Ymyriadau i Gyd-destunau Newydd (ADAPT)**. Ers 2023, mae ein rhaglen ar gyfer mis Medi wedi cynnwys tri chwrs ar **Astudiaethau Dichonoldeb**, **Gwerthuso Prosesau**, ac **Addasu Ymyriadau i Gyd-destunau Newydd**. Mae'r cyrsiau hyn yn ffordd allweddol o ledaenu ein datblygiadau methodolegol i gyd-destunau cenedlaethol a rhyngwladol eraill.

Mae'r galw am gyrsiau sydd wedi'u teilwra'n arbennig yn parhau i gynyddu. Yn 2022 cyflwynwyd ein cwrs gwerthuso prosesau i Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra) ar gais. Ym mis Mai 2023 cynhaliwyd cwrs wyneb yn wyneb dros dri diwrnod i staff ym Mhrifysgol Ulster, Belfast, a oedd yn canolbwyntio ar gyflwyno dulliau o ddatblygu a gwerthuso ymyriadau cymhleth. Yn 2023/24, cynhaliwyd cwrs deuddydd i ymchwilwyr academaidd a chlinigol.

Addysgu cwrs byr yn SBARK

Sefydliad Ymchwil Iechyd Gymhwysol Rhydychen (OxInAHR) Prifysgol Oxford Brookes, ac Ymddiriedolaeth Ysbytai Prifysgol Rhydychen. Roedd y cwrs yn rhoi sylw i ran fwyaf o elfennau ein cwrs haf yng Nghaerdydd, a chafodd adborth cadarnhaol.

Yn rhyngwladol, mae'r rhaglen yn parhau i ehangu. Yn 2020 cynhaliwyd cwrs hyfforddiant doethurol achrededig ar-lein o dan arweiniad dau o gyd-ymchwilwyr DECIPHer, Dr Jemma Hawkins a'r Athro Graham Moore, ar ddatblygu a gwerthuso ymyriadau cymhleth ar gyfer myfyrwyr PhD yn Sefydliad Karolinska (KI) yn Sweden. Llwyddodd y cwrs i ddenu myfyrwyr KI ei hun, yn ogystal â myfyrwyr o sefydliadau eraill yn Sweden, Denmarc, yr Iseldiroedd, a Tanzania.

Mae'r cwrs wedi cael ei gynnal bob blwyddyn ers hynny, bellach fel cwrs hyfforddiant doethurol achrededig dros dair wythnos, gyda Dr Rachel Brown yn ymuno â'r tîm addysgu yn ddiweddar. Mae'r prosiect cydweithredu hwn hefyd wedi arwain at grantiau cyllid allanol llwyddiannus y mae Dr Jemma Hawkins yn cydweithio arnynt. Yn 2020 cynhaliodd yr Athro Rhiannon Evans a Dr Rachel Brown fersiwn ar-lein wedi'i haddasu o'r cwrs Gwerthuso Prosesau i 15 o ymchwilwyr a myfyrwyr doethuriaeth ym Mhrifysgol Aalborg, Denmarc. Mae'r cwrs wedi cael ei gynnal bob blwyddyn ers hynny. O ganlyniad, mae dau o aelodau staff DECIPHer wedi cyfrannu at bennod yn Llawlyfr Iechyd y Cyhoedd ar gyfer graddau is-raddedig ac ôl-raddedig ar draws Denmarc.

Rydym wedi cynnal cyrsiau rhyngwladol sydd wedi'u teilwra'n arbennig, gan gynnwys i staff Ysgol Glinigol Monash University Central yn Awstralia, ac i academyddion ym Mhrifysgol Canterbury Christ Church a'u partneriaid cydweithredu mewn pedair Prifysgol ym Mhalesteina fel rhan o brosiect cydweithredu â'r Gronfa Ymchwil i Heriau Byd-eang (GCRF). Rydym hefyd wedi cynnal sesiynau sydd wedi'u teilwra'n arbennig ar sail ein cyrsiau mewn amrywiaeth o gyd-destunau rhyngwladol, gan gynnwys Namibia, Awstria, y Ffindir, Moldofa, Gogledd Macedonia, Sbaen a'r Almaen.

4.3 Cefnogi Datblygiad Staff yn y Gwasanaethau Proffesiynol ac Academaidd

Gan edrych yn ôl dros y pum mlynedd diwethaf, rydym yn haeddiannol falch o'r ffordd rydym wedi helpu cydweithwyr gyda'u datblygiad, gan ddatblygu capasiti ymchwil unigryw ym maes iechyd y cyhoedd yng Nghymru a thu hwnt ar yr un pryd.

Mae'r llwyddiant hwn wedi cynnwys tair swydd athro newydd, pedwar darllenydd, dau uwch gymrawd ymchwil, tri chymrawd ymchwil, deg cysylltai ymchwil, a dau ddyrchafiad i staff yn y Gwasanaeth Proffesiynol.

Rydym hefyd wedi helpu i gyflawni 15 PhD, ac mae 26 yn dal ar y gweill. Cynhaliwyd wyth cymrodoriaeth hefyd. Yn ychwanegol at hynny mae ein cynllun lleoli ymchwil is-raddedig ac ôl-raddedig hynod lwyddiannus.

Yma, rydym wedi gwesteia 32 o fyfyrwyr o'r DU a 18 o fyfyrwyr rhyngwladol.

Mae DECIPHer wedi parhau i ddatblygu capasiti ar bob lefel eleni. Roedd hyn yn cynnwys nifer o ddyrchafiadau, gan gynnwys dyrchafiad Dr Rhiannon Evans i fod yn Athro, a dyrchafiad Dr Jeremy Segrott, Dr Jemma Hawkins a Dr Yulia Shenderovich i fod yn Ddarllenwyr.

Hefyd eleni cafodd staff y ganolfan wobrau ac enwebiadau nodedig. Llwyddodd Dr Shujun Liu i gael lle yn GW4 Crucible 2025: Cymdeithasau a Diwylliannau Creadigol, Lles Diwylliannol a'r Cyhoedd. Enwebwyd Dr Sara Long am Wobr Dathlu Rhagoriaeth 2024 Prifysgol Caerdydd yn y categori Rhagoriaeth yn y meysydd Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant. Llwyddodd Dr Hayley Reed i gael lle yn Crwsibl Cymru 2024: Cwrs Datblygiad Proffesiynol Cystadleuol.

Gyda'r cloc o'r gornel chwith uchaf: Emily Lowthian a Hayley Reed yn eu seremoni raddio PhD; Bethan Pell yn ennill rownd Caerdydd Three Minute Thesis (3MT®); Jordan Van Godwin yn cyflwyno yng Nghynhadledd UKSBM; Rebecca Anthony yn ei seremoni raddio PhD; Dr Caitlyn Donaldson yn cyflwyno poster sy'n crynhoi ei PhD

Datblygiad staff mewn ffigurau: 2020-2025

15

PhD wedi'i ddyfarnu

24

Dyrchafiad

18

Gwobr ac enwebiad personol

18

Ymweliad gan fyfyrwyr rhyngwladol

8

Cymrodoriaet
h wedi'i
chynnal

32

Lleoliad gwaith i fyfyrwyr o'r DU

5. RHAGLENNI YMCHWIL

5.1 Polisi Cyhoedd Iach

Yr Athro Graham Moore, Arweinydd y Rhaglen

Yr Athro Amanda Robinson, Arweinydd y Rhaglen

Nod rhaglen y Polisi Cyhoedd Iach yw darparu tystiolaeth amserol a chadarn i ddylanwadu ar benderfyniadau sefydliadau llywodraeth leol a llywodraeth genedlaethol, er mwyn gwella iechyd y boblogaeth a lleihau anghydraddoldebau. Mae hefyd yn gwerthuso effeithiau penderfyniadau polisi ar anghydraddoldebau ac iechyd y boblogaeth, yn ogystal â'r broses o weithredu'r penderfyniadau hynny.

Yn ystod blynyddoedd cynnar DECIPHer cynhaliwyd ymchwil ddylanwadol i wella iechyd y cyhoedd, a oedd yn cynnwys treialu'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff a thystiolaeth a fu'n sail i benderfyniad Llywodraeth Cymru i wahardd ysmygu mewn ceir wrth gario plant. Gan adeiladu ar y gwaddol hwn, rhwng 2020 a 2025 roedd rhaglen y Polisi Cyhoedd Iach yn ceisio darparu tystiolaeth a data amserol a chadarn er mwyn dylanwadu ar benderfyniadau sefydliadau llywodraeth leol a chenedlaethol. Roedd hefyd yn ceisio gwerthuso effeithiau penderfyniadau polisi ar anghydraddoldebau ac iechyd y cyhoedd, yn ogystal â'r broses o weithredu'r penderfyniadau.

Ysmygu a fepio
Gan gydweithio â SPECTRUM, consortiwm UK Prevention Research Partnership (UKPRP), aethom ati i ehangu **Arolygon Adnoddau Ysmygu a Fepio** i gynnwys Cymru a'r Alban, gan ddarparu data cenedlaethol ar ysmygu a defnyddio alcohol. Fe wnaethom arwain **Astudiaeth Achos Effaith y Fframwaith Rhagoriaeth Ymchwil** yn 2021 ar ddylanwadu ar bolisïau tybaco yng Nghymru, gan ddefnyddio gwaith blaenorol a gwerthusiad o reoliadau Cyfarwyddeb yr UE ar Nwyddau Tybaco, a ariannwyd gan NIHR. Roedd ymchwilwyr DECIPHer yn rhan o **grŵp Ymateb i Ddigwyddiad** o dan arweiniad Iechyd Cyhoeddus Cymru, a oedd yn canolbwyntio ar ddefnydd pobl ifanc o e-sigaréts yn dilyn y cynnydd ym mhoblogrwydd e-sigaréts tafladwy. Mae Llywodraethau yn y DU yn mynd ati i wahardd y cynhyrchion fepio penodol hyn bellach, ac rydym yn ystyried defnyddio data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) i werthuso'r effeithiau ar ymddygiad fepio ac ysmygu.

Lleoliadau ysgol
Drwy weithio'n groestoriadol â'r rhaglen lleoliadau iach, ariannodd Llywodraeth Cymru waith treialu i **ehangu arolwg SHRN er mwyn cynnwys ysgolion cynradd** rhwng 2020 a 2024. Llwyddodd yr arolwg i gyrraedd tua un o bob tair ysgol gynradd yng Nghymru, ac mae'n parhau i ehangu fel rhan o SHRN integredig sy'n canolbwyntio ar ysgolion cynradd ac uwchradd.

Mae cymrodoriaeth a ariannwyd gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, sy'n canolbwyntio ar elfennau iechyd a lles y cwricwlwm, yn parhau i gyhoeddi ei chanfyddiadau. Yng Nghanolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc, rydym yn parhau i werthuso canllawiau statudol Llywodraeth Cymru ar sefydlu Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl a Llesiant. Mae canfyddiadau newydd wedi cael eu rhannu mewn cyfarfodydd ag Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg, ac rydym wedi cael trafodaethau cynhyrchiol am gyfleu canfyddiadau er mwyn llywio penderfyniadau polisi.

Gwerthuso ymyriadau

Gan weithio'n groestoriadol gyda'r rhaglen Perthnasoedd Cymdeithasol Iach, bu ymchwilwyr DECIPHer yn gwerthuso **rhaglen Health Pathfinder,** oedd yn ceisio gwella'r ymateb iechyd i gam-drin a thrais domestig mewn wyth safle. Mae ein gwaddol o waith ymchwil sy'n berthnasol i bolisïau a wnaed yn gynharach yn oes DECIPHer yn cynnwys gwaith ar ddarparu bwyd i bawb drwy'r **Fenter Brecwast am Ddim mewn Ysgolion Cynradd**. Mae'r ymyriad polisi hwn yn parhau flynyddoedd lawer ar ôl cael ei dreialu, ac fe'i dyfynnwyd mewn dadleuon dros ddarparu prydau ysgol am ddim i bawb yng Nghymru.

Partneriaethau a phrosiectau cydweithredu

Yng nghyfnod presennol DECIPHer, rydym wedi meithrin partneriaethau i'n rhoi mewn sefyllfa gref i wneud cais am gyllid ar gyfer ymchwil sy'n canolbwyntio ar weithredu'r polisi hwn a'i effeithiau yn ein cyfnod nesaf. O ganlyniad i bartneriaethau a ffurfiwyd wrth werthuso'r Gyfarwyddeb Nwyddau Tybaco, a **SPECTRUM**, bu DECIPHer yn ymwneud â **Behavioural Research UK (BR-UK)** - sef consortiwm ESRC sydd werth £10m - gan gynnal gwaith ymchwil rhyngddisgyblaethol i fynd i'r afael â heriau sy'n wynebu cymdeithas. Mae BR-UK yn cael ei arwain gan yr Athro Linda Bauld a'r Athro Susan Michie, ac yn cynnwys ymchwilwyr o wyth prifysgol yn y DU ac amrywiol bartneriaid ar lefel llywodraeth. Mae cangen Cymru yn cael ei harwain gan DECIPHer, a fydd yn cydarwain y thema Iechyd a Lles mewn partneriaeth â Chanolfan Iechyd y Cyhoedd ym Mhrifysgol Queen's Belfast.

Gan droi ein sylw at bolisïau ar lefel leol, rydym wedi bod yn ymwneud â chynlluniau rhaglen **Ymchwil Iechyd y Cyhoedd NIHR**, gan gynnwys **Tîm Astudio sy'n Ymateb i Ymyriadau Iechyd y Cyhoedd (PHIRST**). Mae diwedd y cylch cyntaf o bum mlynedd yn prysur agosáu, ac mae'n ceisio sicrhau cyllid i barhau am bum mlynedd arall yn ystod cyfnod nesaf ein canolfan. Yn fwy diweddar, buom yn cydweithio ar sefydlu **Cydweithrediad Ymchwil Penderfynyddion Iechyd NIHR** yn Rhondda Cynon Taf.

5.2 Sefydliadau a Lleoliadau Iach

Yr Athro Simon Murphy, Arweinydd y Rhaglen

Dr Honor Young, Arweinydd y Rhaglen

Mae'r rhaglen Sefydliadau a Lleoliadau Iach yn ceisio datblygu a gwerthuso dulliau system gyfan o wella iechyd y boblogaeth, yn ogystal â deall y broses o'u rhoi ar waith. Mae gennym ymchwilwyr sy'n gweithio gydag ysgolion a chymunedau ar ystod eang o feysydd blaenoriaeth ym maes iechyd, gan gynnwys iechyd meddwl a lles, bwyta'n iach, atal ysmygu, iechyd rhywiol a pherthnasoedd cymdeithasol iach.

Gwelsom newid mawr yn ein gwaith yn ystod y cyfnod hwn, gyda'r broses barhaus o ddatblygu'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN). Mae hyn wedi cynnwys cynnal arolwg bob dwy flynedd gyda myfyrwyr a staff, cefnogi amryfal astudiaethau ymchwil, ehangu'r broses recriwtio i gynnwys pob ysgol gynradd, a sefydlu SHRN fel endid a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Rydym hefyd wedi ehangu ein rhaglen ymchwil i gynnwys y gweithle a lleoliadau cymunedol.

Cefnogi polisïau ysgolion iach
Ar y cyd â Chanolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc, **rydym wedi gwerthuso'r Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin â Llesiant Emosiynol a Meddyliol**. Drwy ddarparu dadansoddiad data o SHRN, fe wnaethom helpu i **werthuso rhaglen beilot Mewngymorth Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)** a gynhelir gan Lywodraeth Cymru, ac adolygiad o wasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned.

Cefnogi arferion ysgolion iach
Mae ysgolion, ac awdurdodau lleol, yn parhau i elwa o gydweithio ag SHRN a'i seilwaith data drwy adroddiadau pwrpasol a darpariaeth data. Rydym yn cyhoeddi erthyglau ymchwil yn rheolaidd, ynghyd â chrynodebau lleyg i rannu canfyddiadau ein hymchwil, yn ogystal â chynnal gweminarau rhyngweithiol ar gyfer ein rhanddeiliaid addysgol. Hefyd, datblygodd un prosiect ddangosfwrdd data ysgolion sydd ar gael i randdeiliaid, ac sy'n eu galluogi i ddefnyddio dangosyddion allweddol i lywio polisïau ac arferion.

Gweithio gydag ysgolion cynradd
Gweithio gydag ysgolion cynradd Cynhaliodd DECIPHer astudiaeth bedair blynedd (2020-2024) a oedd yn ystyried ymarferoldeb ehangu SHRN i gynnwys ysgolion cynradd. Ar ôl cwblhau'r astudiaeth, **cafodd arolwg SHRN ei gyflwyno i bob ysgol gynradd brif ffrwd** yn ystod Hydref 2024.

Gan weithio gydag Addysg Bellach, mae DECIPHer wedi parhau â'i waith ym maes Addysg Bellach. Fel rhan o'r broses o optimeiddio, profi ymarferoldeb a hapdreialu **SaFE: ymyriad iechyd rhywiol a pherthnasoedd iach ar gyfer Addysg Bellach**, treialwyd ymyriad newydd ar iechyd rhywiol, a thrais mewn perthynas ac ar ddêt,

i'w mewn lleoliadau Addysg Bellach. Roedd wyth safle ym mhob rhan o Gymru a Lloegr wedi cymryd rhan yn yr ymyriad, gyda staff yn y safleoedd hynny'n derbyn hyfforddiant i hybu iechyd rhywiol yn ogystal ag adnabod ac ymateb i drais ar sail rhywedd a thrais mewn perthynas ac ar ddêt, ynghyd â derbyn gwasanaethau cyfrinachol, am ddim ar y safle ar gyfer iechyd rhywiol a pherthnasoedd. Mae tîm SaFE wrthi'n gwneud cais am ragor o gyllid i ddatblygu astudiaeth i werthuso'r cam nesaf (SaFE2).

Datblygu gweithle iach

Un o feysydd ffocws newydd y rhaglen oedd gweithleoedd. Gan weithio mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, datblygodd DECIPHer adnoddau gwerthuso newydd ar gyfer rhaglen **Cymru Iach Ar Waith**. Mae hyn wedi cynnwys cyfweld â sefydliadau ar hyd a lled Cymru sy'n cynrychioli'r sector preifat, y sector cyhoeddus a'r trydydd sector, ac yn cwmpasu amrywiaeth o ddiwydiannau. Mae hefyd wedi cynnwys adolygiad academaidd o fesurau sydd eisoes yn bodoli ym maes iechyd a lles sy'n gysylltiedig â gwaith ac ymchwil ar iechyd yn y gweithle. Ategwyd y gwaith hwn gan leoliad hyfforddiant i gofrestrydd iechyd y cyhoedd, a gafodd ei gydleoli rhwng Cymru Iach Ar Waith a DECIPHer. Mae'r adnoddau gwerthuso'n helpu cyflogwyr yng Nghymru i asesu iechyd a lles eu gweithlu, i fesur y cynnydd a wneir ar hynny, ac i ddatblygu arferion iechyd a lles sy'n seiliedig ar ddata. Mae hyn yn cefnogi amcanion Llywodraeth Cymru i leihau'r gyfran o'r boblogaeth oedran gweithio sy'n gadael byd gwaith oherwydd salwch, ac argymhellion Adroddiad y Comisiwn Gwaith Teg (2019).

Lleoliadau cymunedol

Mae gwaith arall y rhaglen wedi canolbwyntio fwy a mwy ar leoliadau cymunedol. Llwyddodd DECIPHer, ar y cyd â Phrifysgol Bryste, i sicrhau **Tîm Astudio sy'n Ymateb i Ymyriadau Iechyd y Cyhoedd (PHIRST)** - a ariennir gan NIHR - sy'n gweithio gydag awdurdodau lleol ar draws y DU. Rydym yn gobeithio derbyn pum mlynedd arall o gyllid i adnewyddu PHIRST.

Bu DECIPHer hefyd yn bartner academaidd mewn cais llwyddiannus am **Gydweithrediad Ymchwil Penderfynyddion Iechyd** - a ariennir gan NIHR -sy'n gweithio gyda llywodraeth leol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yn Rhondda Cynon Taf. Yn olaf, mae **Cymrodoriaeth HCRW ar draws DECIPHer a Health Data Research UK (HDRUK)** yn ystyried cysylltiadau rhwng elfennau o'r amgylchedd adeiledig ac iechyd meddwl pobl ifanc, i addysgu cynllunwyr Llywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol yng Nghymru.

5.3 Perthnasoedd Cymdeithasol Iach

Yr Athro Rhiannon Evans, Arweinydd y Rhaglen

Dr Jeremy Segrott, Arweinydd y Rhaglen

Nod y rhaglen Perthnasoedd Cymdeithasol Iach yw datblygu, addasu a gwerthuso ymyriadau sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd plant a phobl ifanc, yn enwedig perthnasoedd o fewn eu teuluoedd eu hunain.

Sefydlwyd y rhaglen yn 2020, ac roedd yn gychwyn ar thema ymchwil newydd i'r ganolfan, gan ddwyn ynghyd arbenigedd newydd a sefydledig ar ddatblygu a gwerthuso ymyriadau mewn pob math o amgylcheddau teuluol. Wrth i'r rhaglen ddatblygu, rydym wedi canolbwyntio ar dair thema eang: **datblygu ymyriadau iechyd a lles o fewn y teulu**, **ac ymyriadau mewn ysgolion sy'n cynnwys elfen deuluol**; **atal cam-drin a thrais domestig; a gwella iechyd a lles plant a phosibl ifanc sydd** â p**hrofiad o fod mewn gofal ac sydd wedi cael eu mabwysiadu**. Wrth weithio'n drawsbynciol ar y themâu hyn, rhoddwyd pwyslais ar ddatblygu capasiti, yn enwedig o ran ysgoloriaethau PhD a chymrodoriaethau ymchwil ôl-ddoethurol. Mae ymgysylltu â'r cyhoedd hefyd yn flaenoriaeth, gan gefnogi lleisiau rhieni yn y broses ymchwil. Wrth i'r ganolfan ddatblygu, rydym wedi cydgrynhoi thema ychwanegol ar **iechyd a lles poblogaethau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol**. Rydym wedi parhau i gryfhau'r maes hwn, ac felly bydd rhaglen ymchwil ar 'anghydraddoldebau iechyd' yn cael ei chyflwyno yn ystod cyfnod nesaf DECIPHer.

Ymyriadau o fewn y teulu

Mae'r rhaglen wedi sicrhau cyllid ar gyfer nifer o werthusiadau o ymyriadau o fewn y teulu. Rydym yn parhau i gyflwyno'r **astudiaeth FLOURISH** - a ariannwyd gan UKRI a Horizon - sy'n gwerthuso'r addasiad o ymyriad rhianta, sy'n tarddu o Dde Affrica, a'r broses o'i roi ar waith ar gyfer Moldofa a Gogledd Macedonia. Mae Dr Jeremy Segrott yn arwain astudiaeth ddichonoldeb, a ariannwyd gan Nuffield, **ar ddarparu'r fersiwn grŵp o raglen rhianta 'Triple P' o bell.**

Rydym hefyd yn symud ymlaen i gamau olaf y prosiect Family VOICE, sy'n gwerthuso effeithiolrwydd Cynhadledd Grŵp Teulu a'r broses o'i rhoi ar waith. Mae'n dod ag aelodau o'r teulu ynghyd mewn cyfarfod i drafod plant sydd angen cefnogaeth a gwarchodaeth. Mae'r prosiectau eraill rydym yn ymwneud â nhw ar hyn o bryd yn cynnwys hap-dreial dan reolaeth (RCT), a ariennir gan NIHR, o'r ymyriad Dulliau Cadarnhaol Cynnar ar gyfer Cynorthwyo (E-PAtS) i deuluoedd plant ifanc sydd ag anableddau deallusol.

Atal cam-drin a thrais domestig

Rydym wedi cynnal gwerthusiadau allweddol a oedd yn canolbwyntio ar leihau achosion o gam-drin a thrais domestig, gan gynnwys astudiaeth Health Pathfinder, oedd yn ceisio gwella cyrhaeddiad ac ansawdd y gwasanaethau iechyd a ddarperir i oroeswyr.

Yn y cyfamser, roedd gwerthusiad **'Family recovery after Domestic Abuse' (FReDA)**, a ariannwyd gan NIHR-PHR, yn astudiaeth ddichonoldeb o ymyriad seicoaddysgiadol ar ffurf grŵp ar gyfer plant sydd wedi dod i gysylltiad â cham-drin a thrais domestig. Mae'r gwaith o ddatblygu capasiti o dan y thema hon wedi canolbwyntio ar ehangu i feysydd ymchwil newydd yng nghyd-destun atal cam-drin a thrais domestig, gyda Bethan Pell yn sicrhau ysgoloriaeth PhD ESRC i archwilio anghenion ymyrryd mewn perthynas â phlant sy'n ymddwyn yn dreisgar tuag at eu rhieni.

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal ac sydd wedi cael eu mabwysiadu
Mae DECIPHer yn dal i flaenoriaethu unigolion sydd â phrofiad o fod mewn gofal a/neu wedi cael eu mabwysiadu, fel poblogaeth nad yw'n cael ei gwasanaethu'n ddigonol. Mae astudiaethau allweddol yn y maes hwn yn cynnwys **astudiaeth Lles mewn Ysgolion a Cholegau (WiSC)**, a oedd yn edrych ar brofiadau ac anghenion unigolion mewn lleoliadau addysgiadol yng Nghymru sydd â phrofiad o fod mewn gofal. Yn y cyfamser llwyddodd Dr Sara Long i gwblhau astudiaeth a ariannwyd gan ESRC - **Does Local Authority Care make a difference to the lives of vulnerable children? Longitudinal analyses of a retrospective electronic cohort. Yn 2024 cyhoeddwyd Care-experienced Children and young people's Interventions to improve Mental health and well-being outcomes: Systematic review (CHIMES)**, a fu'n sail uniongyrchol i alwadau am ymchwil a gyhoeddwyd gan NIHR.

Rydym hefyd wedi llwyddo i gyflwyno rhwydwaith **Transdisciplinary Research for the Improvement of Youth Mental Public Health (TRIUMPH)**, a ariannwyd gan UKRI. Unwaith eto rydym wedi datblygu llawer o gapasiti yn y thema hon. Ar hyn o bryd mae Dr Rebecca Anthony yn cyflawni ei Chymrodoriaeth Ymchwil Ôl-ddoethurol, a ariennir gan Iechyd a Gofal Cymru, sef **"Feeling loved and appreciated": A mixed methods study to examine care-experienced children and young people's relationships and their association with mental health and wellbeing**. Mae Lorna Stabler wedi cyflwyno ei thraethawd PhD yn ddiweddar, a ariannwyd gan ESRC - **What are siblings' lived experiences of providing kinship care? Identifying pathways to improving kinship care outcomes**.
Mae'r traethawd hwn yn ystyried anghenion gofalwyr sy'n magu eu brawd neu eu chwaer.

5.4 Arloesedd Methodolegol ym maes Gwyddor Iechyd y Cyhoedd

Dr Jemma Hawkins, Arweinydd y Rhaglen

Yr Athro Mike Robling, Arweinydd y Rhaglen

Nod rhaglen dulliau ymchwil DECIPHer yw gwella arloesedd methodolegol ar gyfer datblygu, gwerthuso a gweithredu ymyriadau ym maes iechyd y cyhoedd.

Mae gennym hanes o arloesedd methodolegol o safon fyd-eang, gan gynnwys datblygu canllawiau methodolegol, cynnal cyrsiau byr ar ddulliau, cyhoeddi papurau gwyntyllu methodolegol ac astudiaethau achos o arloesedd methodolegol. Rydym wedi cyfrannu at yr holl feysydd hyn dros y pum mlynedd diwethaf. Ceir crynodeb isod o enghreifftiau allweddol.

Canllawiau methodolegol

Yn 2020 fe wnaethom gyhoeddi canllawiau ADAPT ar addasu ymyriadau ar gyfer cyd-destun newydd, fel gwlad wahanol neu boblogaeth wahanol. Arweiniwyd y gwaith hwn gan yr Athro Graham Moore a'r Athro Rhiannon Evans, a chafodd ei ariannu ar y cyd gan MRC ac NIHR. Ers i'r canllawiau gael eu cyhoeddi, gwelwyd mwy a mwy o enghreifftiau wedi'u cyhoeddi o ymchwilwyr yn defnyddio'r canllawiau mewn amrywiol gyd-destunau rhyngwladol. Ym mis Hydref 2024 cynhaliodd Rhiannon a Graham sesiynau am y canllawiau mewn tri gweithdy undydd yn y Ffindir, a lwyddodd i ddenu ymchwilwyr yn ogystal â chynrychiolwyr polisi/ymarfer a chynrychiolwyr ar ran y trydydd sector. Yn 2023 cyhoeddodd Dr Hayley Reed, ymchwilydd, fframwaith cyd-gynhyrchu i'w ddefnyddio mewn ymchwil ar ymyriadau iechyd y cyhoedd a gyflwynir mewn ysgolion. Mae'r fframwaith yn cynnwys nifer o argymhellion i integreiddio'r broses o gyd-gynhyrchu mewn ymarfer yn y byd go iawn ar gyfer datblygu ymyriadau mewn ysgolion. Datblygwyd y gwaith fel rhan o PhD Dr Hayley Reed, **Co-producing School-Based Mental Health and Wellbeing Interventions: A Mixed Methods Intervention Development Study**.

Mae ein fframweithiau a'n canllawiau methodolegol a gyhoeddwyd yn flaenorol yn dal i gael effaith yn y DU a thu hwnt. Yn 2020 cafodd ein fframwaith cyd-gynhyrchu a chreu prototeip ar gyfer ymyriadau iechyd y cyhoedd ei ddefnyddio fel sail i ganllawiau Grŵp Arbenigol Annibynnol sy'n rhoi Gwybodaeth Wyddonol am Ymddygiad mewn Pandemig Ffliw, fel rhan o Grŵp Cynghori Gwyddonol Llywodraeth y DU ar Argyfyngau (SAGE). Bu'r fframwaith yn sail iegwyddorion y grŵp ar gyfer cyd-gynhyrchu canllawiau COVID-19, a chyfeiriwyd ato mewn canllawiau ar ymddygiad atal COVID-19 ymysg pobl ifanc. Dyfynnwyd y fframwaith hwn hefyd yn niweddariad 2021 i ganllawiau'r Cyngor Ymchwil Feddygol ar ddatblygu a gwerthuso ymyriadau cymhleth, ynghyd â nifer o gyhoeddiadau eraill DECIPHer ar ddulliau, gan gynnwys canllawiau ADAPT.

Astudiaethau achos o ddulliau arloesol
Yn 2024 cyhoeddodd Dr Sara Long a chydweithwyr eraill DECIPHer ganfyddiadau'r astudiaeth gyntaf i gysylltu data ynghylch plant sy'n derbyn ymyriad gan y gwasanaethau cymdeithasol â'u canlyniadau iechyd ac addysgol. Roedd yr astudiaeth yn edrych ar rôl ymyriad gan y gwasanaethau cymdeithasol i ddarogan canlyniadau addysgol a defnydd o ofal iechyd, er mwyn deall beth sy'n gweithio orau i blant y mae gwasanaethau cymdeithasol yn gwybod amdanynt. Mae'r canfyddiadau'n dangos bod canlyniadau addysgol ac iechyd pob plentyn sy'n derbyn ymyriad gan y gwasanaethau cymdeithasol yn wannach na chanlyniadau eu cyfoedion yn y boblogaeth gyffredinol.

Datblygu capasiti
Y tu hwnt i'n rhaglenni ar gyrsiau byr (t. 8-9), mae ymchwilwyr DECIPHer wedi parhau i ddatblygu capasiti o ran dulliau ar wahanol ffurf, yn y DU a thu hwnt. Mae defnyddio data arferol i werthuso ymyriadau ym maes iechyd y cyhoedd a gofal cymdeithasol yn ffocws methodolegol allweddol yn DECIPHer a'i bartneriaeth â'r Ganolfan Treialon Ymchwil. Mae'r gwaith hwn wedi cynnwys datblygu hyfforddiant ac adnoddau i ymchwilwyr sy'n defnyddio data systemau gofal iechyd, gan gynnwys pecyn hyfforddi i ennyn ffydd y cyhoedd wrth ddefnyddio data gweinyddol mewn treialon. Mae'r hyfforddiant ar gael i bawb ar lwyfan dysgu HDR UK Futures.

Papurau gwyntyllu dulliau
Nod ein papurau gwyntyllu methodolegol yw cychwyn trafodaeth am ffyrdd ymlaen i ymchwil ymyrryd. Yn 2023 aethom ati i gyhoeddi papur golygyddol a oedd yn ystyried yr arferion gorau wrth ddefnyddio canllawiau methodolegol mewn gwyddor ymyrryd, o dan arweiniad yr Athro Graham Moore ar y cyd â nifer o gydweithwyr DECIPHer. Mae'r papur golygyddol yn galw am fwy o ystyriaeth gritigol ac esboniad o'r ffordd mae canllawiau'n cael eu defnyddio mewn ymchwil ymyrryd gymhleth.

Mae'r holl erthyglau a chyfeiriadau y cyfeiriwyd atynt ar gael yn decipher.uk.net.

6. CYDWEITHIO, YMGYSYLLTU A CHREU EFFAITH

6.1 Cynnwys y Cyhoedd yn DECIPHer

Dr Hayley Reed, Arweinydd Integreiddio Gwyddoniaeth a Gweithgarwch

Dros y pum mlynedd diwethaf rydym wedi parhau â'n gwaith i gynnwys y cyhoedd drwy ALPHA, ein grŵp cynghori ar gyfer pobl ifanc, a'n Grŵp Llywio ar Gynnwys y Cyhoedd. Rydym hefyd wedi gwneud cynnydd o ran sefydlu **grŵp Rhieni a Gofalwyr newydd**, datblygu partneriaethau newydd, a sicrhau bod cyfranwyr cyhoeddus yn cael eu cynnwys yn y Ganolfan.

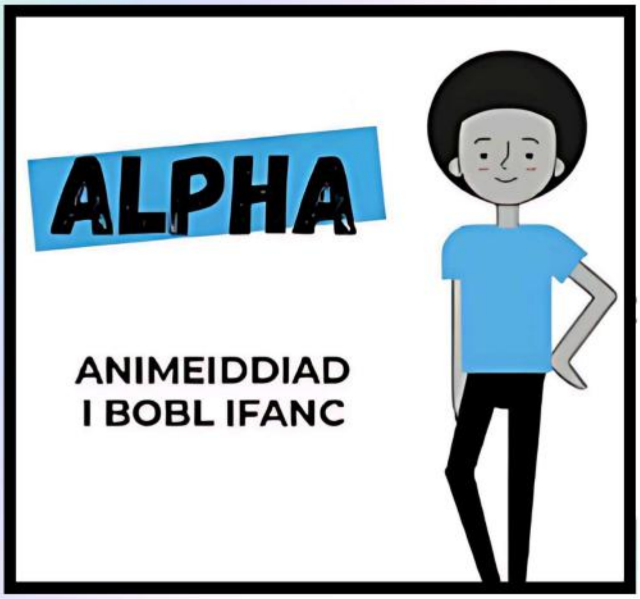
Cyngor sy'n Arwain at Wella Iechyd y Cyhoedd (ALPHA)

Ein prif waith gyda'r cyhoedd fu ALPHA, ein grŵp cynghori ar ymchwil sy'n cynnwys pobl ifanc rhwng 14 a 25 oed. Ers sefydlu'r grŵp yn 2012 mae DECIPHer wedi **recriwtio, hyfforddi a chefnogi 99 o bobl ifanc** i fod yn rhan o'r grŵp, sydd wedi gweithio ar **dros 100 o brosiectau ymchwil ym maes iechyd y cyhoedd**. Yn ystod y pum mlynedd diwethaf mae grŵp ALPHA wedi cynnwys **40 o aelodau gweithgar**, ac wedi cwrdd ag ymchwilwyr hyd at 12 gwaith y flwyddyn i sicrhau bod ein hymchwil yn berthnasol i anghenion pobl ifanc. Mae hefyd wedi creu **animeiddiad ALPHA**, sy'n dangos sut mae DECIPHer yn gweithio gyda phobl ifanc ac ymchwilwyr.

Mae ei waith yn cynnwys rhoi mewnbwn strategol i Dîm Astudio'r Ymateb i Ymyriad Iechyd y Cyhoedd (PHIRST) sy'n derbyn cefnogaeth gan NIHR, rhwydwaith eNurture UKRI, y Ganolfan Newid Hinsawdd a Thrawsffurfio Cymdeithasol (CAST), y Gymdeithas Ewropeaidd ar gyfer Ymchwil Atal (EUSPR), a Chanolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc. Yn achos Canolfan Wolfson, mae'r grŵp wedi helpu i ddatblygu IGrŵp Cynghori Ieuenctid ar gyfer Canolfan Wolfson yn benodol. Roedd aelodau ALPHA yn gyfranwyr blaenllaw at 'Transdisciplinary Research for the Improvement of Youth Mental Public Health' a ariannwyd gan UKRI, drwy **eistedd ar y grŵp llywio** oedd yn cynrychioli Cymru, **gan helpu i osod yr agenda ar gyfer ymchwil ym maes iechyd meddwl pobl ifanc a chydawdura papurau ymchwil**. Roeddent hefyd wedi helpu i gydlynu **TRIUMPH Fest**, sef cynhadledd i 150 o bobl ifanc a gweithwyr proffesiynol sydd â diddordeb mewn iechyd meddwl pobl ifanc. Yn 2024-25 mae ALPHA wedi bod yn rhan allweddol o'r broses o **siapio cynlluniau ar gyfer cyfnod nesaf DECIPHer** drwy roi cyngor ar gais adnewyddu ein Canolfan a'n blaenoriaethau ymchwil strategol, a sut rydym yn parhau i ddatblygu ffyrdd o gynnwys y cyhoedd yn ein holl weithgarwch.

Grŵp Llywio Cynnwys y Cyhoedd (PISG)

Mae Grŵp Llywio Cynnwys y Cyhoedd yn cynnwys rhanddeiliaid allanol, o bob rhan o'r seilwaith ymchwil yng Nghymru ac o amrywiol isefydliadau sy'n gweithio gyda neu er mwyn



plant a phobl ifanc, gan gynnwys swyddfa Comisiynydd Plant Cymru, Parents Voices In Wales, ProMo Cymru a Plant yng Nghymru, yn ogystal ag aelodau ALPHA. Drwy gydol y cyfnod o bum mlynedd mae'r grŵp **wedi cyd-ysgrifennu Strategaeth Cynnwys y Cyhoedd ar gyfer DECIPHer**, ac wedi cwrdd yn chwarterol i fonitro'r cynnydd a wnaed ar ein hamcanion strategol gan gynnig help ac arbenigedd pan fydd eu harbenigedd yn gwneud hynny'n bosibl. Drwy rwydwaith Grŵp Llywio Cynnwys y Cyhoedd rydym wedi **helpu i gynnal digwyddiad addas i blant yng Nghaerdydd, 'Plant yn y Cyfryngau'** yn SPARK, sef Parc Ymchwil y Gwyddorau Cymdeithasol, Prifysgol Caerdydd. Rydym yn ddiolchgar i holl aelodau Grŵp Llywio Cynnwys y Cyhoedd am eu cyfraniadau at ein cais adnewyddu ar gyfer DECIPHer hefyd.

Sefydlu'r Grŵp Cynghori ar gyfer Rhieni a Gofalwyr (PAG)

Mae'r Grŵp Cynghori ar gyfer Rhieni a Gofalwyr, a sefydlwyd yn 2022, yn adeiladu ar ein llwyddiant â model grŵp cynghori ALPHA, ac mae'n allweddol i'n galluogi i ddatblygu rhagor o ffyrdd i gynnwys rhieni mewn astudiaethau ymchwil. Roedd cynnal profion peilot ar y grŵp wedi ein galluogi i dreialu gwahanol ddulliau o gydweithio â rhieni, gan gynnwys wyneb yn wyneb ac ar-lein, yn ogystal â meithrin cysylltiadau â grwpiau rhianta cymunedol y gallwn eu cynnwys yn y broses o ddylunio a chynnal astudiaethau. Ers ei sefydlu rydym wedi gweithio **gyda 29 o aelodau o bob cwr o Gymru** sy'n cynrychioli gwahanol rolau magu plant, gan gynnwys rhieni, gofalwyr, llys-rieni, gofalwyr sy'n magu eu brawd neu eu chwaer, gofalwyr maeth a gofalwyr mabwysiadu. Eleni mae'r grŵp wedi gweithio ar werthuso rhaglen rhianta 'Triple P', gan helpu'n benodol i addasu'r ddarpariaeth o fod yn un wyneb yn wyneb i ddarpariaeth sy'n cael ei chynnal o bell, ac i ddatblygu cwestiynau ymchwil ac adnoddau casglu data.

Meithrin partneriaethau

Mae tîm cynnwys y cyhoedd DECIPHer wedi helpu i ddatblygu Rhwydwaith Cynnwys y Cyhoedd SPARK, lle mae ymchwilwyr o nifer o rwydweithiau a chanolfannau ymchwil yng Nghymru yn rhannu eu profiadau ac arferion gorau ar sut i gynnwys y cyhoedd ym mhob elfen o'u cynlluniau strategol ac ymchwil. Gofynnir yn aml i'r tîm hefyd rannu eu profiadau o ddatblygu a chynnal grwpiau cynghori. Yn ystod y pum mlynedd diwethaf mae'r grŵp wedi gweithio'n llwyddiannus gyda'r Ganolfan Genedlaethol er Iechyd Meddwl (NCMH), rhwydwaith 'Transdisciplinary Research for the Improvement of Youth Mental Public Health' (TRIUMPH), a Chanolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc i'w helpu i greu eu grwpiau cynghori eu hunain i bobl ifanc, sy'n cynnwys pobl ifanc niwroamrywiol a'r rheini sydd wedi cael profiad o orbryder ac iselder yn eu bywyd.

6.2 Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) – Adolygiad 2020-2025

Maria Boffey, Rheolwr Cyfnewid Gwybodaeth a Materion Allanol SHRN

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yn gynllun arloesol sydd wedi trawsnewid y ffordd mae ysgolion yng Nghymru yn ymdrin ag iechyd a lles.

Ers 2013 mae wedi gweithredu partneriaeth polisi-ymarfer-ymchwil rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Caerdydd. Mae SHRN yn gweithio i wella iechyd a lles plant a phobl ifanc yng Nghymru drwy ymchwil arloesol a chydweithio strategol. Mae'n dwyn ynghyd ysgolion, ymchwilwyr, llunwyr polisïau, ac ymarferwyr i ymwreiddio data a thystiolaeth yn system iechyd ysgolion. Mae SHRN hefyd yn cydweithio'n agos gyda rhaglen Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS) i gysoni ymchwil ag ymdrechion ymarferol i hybu iechyd mewn ysgolion, gan sicrhau bod strategaethau sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn cael eu rhoi ar waith ar draws y wlad.

Rhwng 2020 a 2025 cynyddodd SHRN ei gyrhaeddiad yn sylweddol, gan sicrhau cyllid cynaliadwy i ddatblygu rhwydwaith integredig ar draws ysgolion cynradd yn ogystal ag ysgolion uwchradd. Roedd y cyfnod hwn yn gam mawr ymlaen yng nghenhadaeth SHRN i gefnogi ymarfer a pholisi sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar lefel leol, genedlaethol a rhyngwladol.

Ehangu i Ysgolion Cynradd

Ariannodd Llywodraeth Cymru gynllun peilot i ystyried ehangu SHRN i ysgolion cynradd. Roedd hyn yn cynnwys arolwg cenedlaethol o ddisgyblion Blwyddyn 6, gyda samplau ychwanegol o awdurdodau lleol, er mwyn asesu lles ar lefel ysgol, leol a chenedlaethol. Gwnaed gwaith ychwanegol hefyd i edrych ar y broses o gasglu data gyda dysgwyr ym Mlynyddoedd 3-5, a datblygu arolwg amgylchedd yr ysgol i'w lenwi gan aelod o uwch dîm arwain yr ysgol.

Cryfhau'r Cydweithio a Chynyddu'r Dylanwad

Bu SHRN yn rhan ganolog o'r broses o siapio polisïau addysg ac iechyd drwy **roi cyngor i'r Adran Addysg yn Lloegr a'r Cyngor Ymchwil Feddygol ar strategaethau cyllid a datblygu carfannau**. Daeth hefyd yn **bartner allweddol yn Astudiaeth Iechyd Pobl Ifanc y DU** - cynllun enfawr dros 10 mlynedd sy'n cynnwys 100,000 o bobl ifanc, ac yn derbyn cefnogaeth gan UKRI.

Mae data SHRN wedi bod yn sail i dros 30 o ddogfennau polisi cenedlaethol, ac wedi ategu portffolio ymchwil sydd werth £35 miliwn. Mae SHRN wedi cyfrannu at astudiaeth ymchwil y **Fframwaith Rhagoriaeth Ymchwil a gynhaliwyd yn 2021**, a chafodd wahoddiad gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) i helpu i gynllunio **rhwydwaith Ewropeaidd ar gyfer iechyd mewn ysgolion**. Mae model SHRN wedi **ysbrydoli prosiectau peilot yn India, Ghana, Jamaica a Morocco**.

Mae SHRN hefyd wedi helpu i sefydlu rhwydweithiau cyswllt fel SHINE yn yr Alban, SHRN yn Ne-orllewin Lloegr, a #BeeWell ym Manceinion Fwyaf. Drwy gydweithio â Chanolfan Ymchwil Fiomeddygol Oxford

Health NIHR, mae wedi helpu i sefydlu rhwydwaith ymchwil WISDOM - iechyd meddwl mewn ysgolion.

Integreiddio ac Effaith Ryngwladol Llwyddodd
SHRN **i sicrhau cyllid seilwaith cynaliadwy ar gyfer rhwydwaith integredig** o ysgolion cynradd ac uwchradd, **gan gynnwys swydd ymgorfforedig ym maes Ymchwil Gymdeithasol gyda Llywodraeth Cymru** i wneud yn siŵr bod llwybr rhwng tystiolaeth a pholisi. Yn 2023 **bu bron i 130,000 o bobl ifanc 11-16 mlwydd oed o 96% o'r ysgolion uwchradd prif ffrwd yn cymryd rhan mewn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr a gynhaliwyd gan SHRN**. Dyma'r ymateb mwyaf a gafwyd hyd yma. **Bu dros 50,000 o blant 7-11 oed yn cymryd rhan yn yr arolwg i ysgolion cynradd** yn 2024, sy'n golygu mai'r arolwg hwn yw'r un mwyaf o'i fath.

Cafodd dangosyddion cenedlaethol SHRN **eu cyhoeddi gyda Dangosfwrdd Data Arsyllfa Iechyd y Cyhoedd, a chawsant sylw yn Senedd Cymru**. Roedd data a gasglwyd gan SHRN hefyd wedi **cyfrannu at Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd**, a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2024, sy'n dangos dylanwad cynyddol SHRN i siapio systemau cenedlaethol ar gyfer monitro ac adrodd ar iechyd. **Rhoddodd SHRN gefnogaeth uniongyrchol i'r gwaith o dreialu model SHRN yn Namibia** rwy weithgareddau datblygu capasiti, gan gynnwys mentora, hyfforddiant ac ymweliadau cyfnewid. Bob pedair blynedd mae SHRN yn helpu i gasglu data ar gyfer cangen Cymru o'r arolwg rhyngwladol o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HSBC) - sy'n sicrhau bod data o Gymru yn parhau i gefnogi ymdrechion byd-eang i wella iechyd. Bydd hyn yn digwydd eto yn 2025, a bydd yn cynnwys casglu dangosyddion wedi'u cysoni er mwyn gallu cymharu iechyd a lles pobl ifanc mewn gwahanol wledydd yn Ewrop a Gogledd America.

Edrych Tua'r Dyfodol
Rydym yn dal i ddatblygu. Un o'r blaenoriaethau allweddol yw **ehangu SHRN i gynnwys pob ysgol gynradd yng Nghymru**, gyda'r nod o'i gyflwyno ar draws y sector addysg yn llwyr. **Rydym hefyd yn ystyried ffyrdd o gynnwys ysgolion nad ydynt yn rhai prif ffrwd er mwyn sicrhau bod y rhwydwaith yn gynhwysol** ac o fewn cyrraedd pob dysgwr. Mae SHRN yn dal i arwain y ffordd i sefydlu arferion iechyd a lles sy'n seiliedig ar dystiolaeth mewn ysgolion. Wrth i'w ddylanwad cenedlaethol a rhyngwladol gynyddu, mae ei waith yn siapio dyfodol systemau iechyd mewn ysgolion ac yn sicrhau bod pob dysgwr yn elwa o gefnogaeth gynhwysol, sy'n seiliedig ar ddata.

6.3 Safia - Fy nhaith ymchwil o ALPHA i DECIPHer

Cafodd Safia Ouerghi ei chyflwyno i ALPHA a DECIPHer drwy leoliad gwaith proffesiynol yn ei thrydedd flwyddyn. Mae hi'n awr yn cymryd y cam cyntaf yn ei gyrfa ymchwil, ac yn dilyn ei chariad at wella iechyd y cyhoedd.

Yn ystod blwyddyn olaf fy nghwrs gradd is-raddedig yn Ysgol Seicoleg Prifysgol Caerdydd, fe wnes i nifer o leoliadau gwaith a drefnwyd gan GoWales. Yn 2020 cefais y cyfle i wneud lleoliad gwaith o dri mis mewn rôl gefnogol gydag ALPHA, a oedd yn cynnwys helpu i hwyluso a chynllunio sesiynau ALPHA o dan oruchwyliaeth Uwch Swyddog Cynnwys y Cyhoedd.

Mae ALPHA yn rhoi cyfle i bobl ifanc ddweud eu dweud ar ymyriadau a strategaethau sy'n ceisio eu helpu a chefnogi eu lles, gan fynd ati i lywio a gwella dyluniad ymchwil yn uniongyrchol ar yr un pryd. Ar ôl i fy lleoliad gwaith ddod i ben, roeddwn yn awyddus i ymaelodi ag ALPHA gan fy mod i wedi gweld â'm llygaid fy hun pa mor bwysig yw cynnwys y cyhoedd mewn gwaith ymchwil.

Mae bod yn rhan o ALPHA wedi fy helpu i ddatblygu llawer o sgiliau, yn enwedig sgiliau dadansoddi drwy werthuso methodolegau ymchwil. Drwy fod yn aelod a chael rôl gefnogol gydag ALPHA, fe ddes i ddeall fy nghariad at ymchwil ym maes iechyd y cyhoedd. Ers hynny rydw i wedi ymuno â DECIPHer fel Cynorthwyydd Ymchwil, yn datblygu a gweithredu prosesau casglu data ar gyfer y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN). Roeddwn i'n ymwneud â phrosiect oedd yn ceisio ehangu'r SHRN oedd wedi ennill ei blwyf mewn ysgolion uwchradd er mwyn cynnwys ysgolion cynradd ledled Cymru. Fe wnaethom werthuso ymarferoldeb, mynd i'r afael â heriau, a threialu dulliau arolygu er mwyn asesu a oedden nhw'n addas i blant iau.

Roeddwn i'n falch dros ben o weld yr arolwg llawn, ar ôl iddo gael ei dreialu, yn cael ei gynnal yn llwyddiannus mewn ysgolion cynradd yn 2023. Mae'r arolwg bellach wedi'i sefydlu mewn ysgolion cynradd, sy'n gam mawr ymlaen i SHRN.Roedd yn gynllun cyffrous i fod yn rhan ohono, ac yn un oedd yn agos iawn at fy niddordebau i.

> *Mae gwaith DECIPHer yn bwysig dros ben, gan ei fod yn cynnwys cyfathrebu'n uniongyrchol â phoblogaethau penodol er mwyn gwella a mynd i'r afael â phroblemau ac anghydraddoldebau iechyd*

Mae gwaith DECIPHer yn bwysig dros ben, gan ei fod yn cynnwys cyfathrebu'n uniongyrchol â phoblogaethau penodol er mwyn gwella a mynd i'r afael â phroblemau ac anghydraddoldebau iechyd. Mae ystyried amrywiaeth o faterion wrth ymdrin â'r ymchwil, yn hytrach na'u gwahanu, yn ein galluogi i weld sut maen nhw'n dylanwadu ar ei gilydd ac i ddeall yn well y berthynas rhyngddynt, sy'n arwain at ymyriadau sydd wedi'u teilwra.

Mae'n rôl gyntaf gyffrous i mi ym myd ymchwil ac rydw i'n awyddus i ddatblygu ymhellach, gan fynd ati i wneud gradd meistr a PhD yn y dyfodol o bosibl. Rydw i'n frwdfrydig dros ymchwil ym maes iechyd y cyhoedd, sut gallwn drosi'r gwaith ymchwil hwnnw'n welliannau iechyd gwirioneddol i bobl a phoblogaethau ar hyd a lled y byd.

Cafodd yr erthygl hon ei hysgrifennu gan Rhys Phillips, a'i chyhoeddi gyntaf gan Goleg y Celfyddydau, Dyniaethau a Gwyddorau Cymdeithasol ym Mhrifysgol Caerdydd.

7. GAIR GAN EIN PARTNERIAID CYDWEITHREDU

Drwy ei gwaith mae'r Ganolfan yn troedio, yn gain ac yn gadarn, y llwybr rhwng darganfod a gweithredu, gyda phwyslais mawr ar wyddorau iechyd y boblogaeth ac iechyd y cyhoedd er mwyn hybu cymdeithasau mwy iach. O ganlyniad, mae gan y Brifysgol sedd flaen mewn gweithiau ymchwil iechyd byd-eang blaenllaw.
Yr Athro J Miranda, Pennaeth Sydney School of Public Health, Y Gyfadran Meddygaeth ac Iechyd, Prifysgol Sydney, Awstralia

Yn fy mhrofiad i mae DECIPHer yn cael ei lywio gan hawliau a'i arwain gan werthoedd, yn gynhwysol, ac yn flaengar yn ei brosiectau a'i gynlluniau gwaith. Mae gan DECIPHer rwydwaith enfawr ar draws Cymru a'r DU, sy'n dod ag ymarfer cyfredol sy'n seiliedig ar dystiolaeth i'w waith bob dydd. their daily work. ***Ceri Reed, Parents Voices In Wales CIC***

Mae amgylchedd ymchwil/diwylliant anhygoel yn DECIPHer, lle mae pawb yn groesawgar ac yr un mor frwdfrydig â fi, os nad yn fwy brwdfrydig na fi, am ymyriadau cymhleth.
Frederik Martiny, myfyriwr PhD, Prifysgol Copenhagen

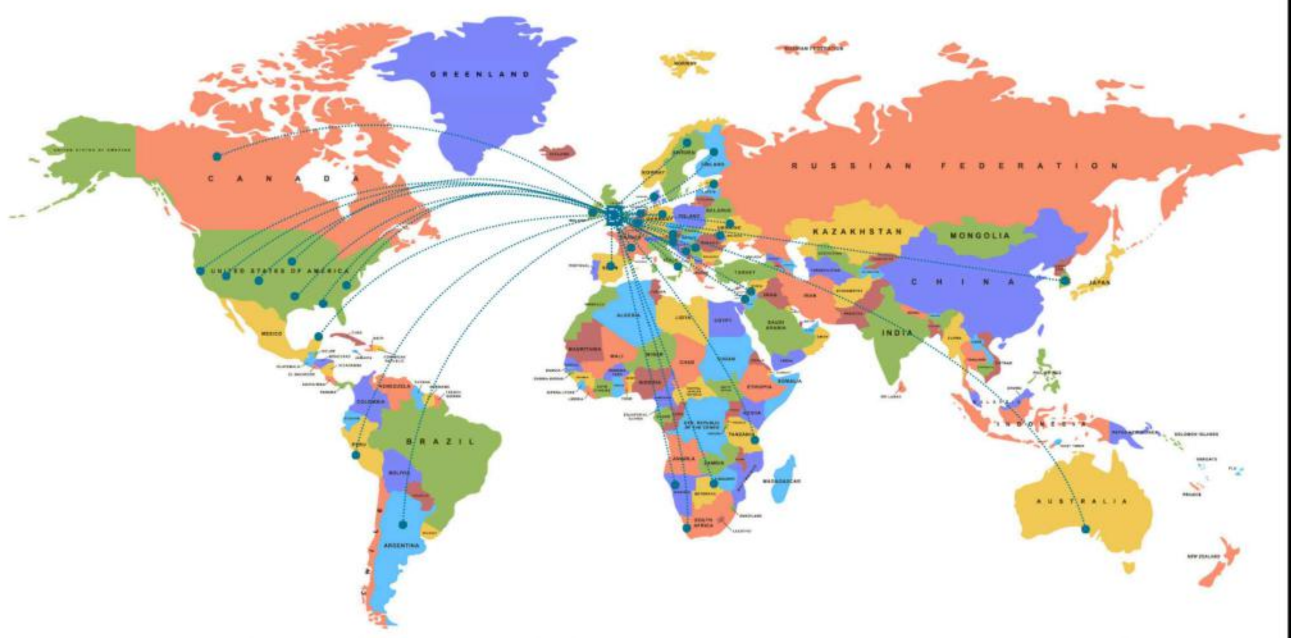
Rydw i'n meddwl bod prif (ond nid unig) waith DECIPHer sy'n canolbwyntio ar gydraddoldeb iechyd, a chanlyniadau iechyd plant a phobl ifanc, ac ar arloesedd methodolegol, yr un mor gyffrous i gyfrannwr PPI ag i ymchwilwyr sy'n ymwneud â'i waith amrywiol.
Martin Rolph, Cyfrannwr Cyhoeddus

Mae enw da DECIPHer am ragoriaeth yn cynnwys... Darparu addysg ar ffurf cyrsiau byr sy'n meithrin sgiliau academyddion iechyd y cyhoedd ac arweinwyr y dyfodol. Mae gan y cwrs 'Datblygu, Gwerthuso, Addasu a Gweithredu' enw da yn rhyngwladol fel y cwrs delfrydol i ddysgu am ddulliau a ddefnyddir i ddatblygu, gwerthuso, addasu a gweithredu ymyriadau cymhleth.
Yr Athro Ashley Adamson, Athro Maetheg ym maes Iechyd y Cyhoeddac Athro Ymchwil NIHR

Mae pwyslais DECIPHer ar gynnwys y cyhoedd ym mhob cam o'r broses ymchwil wedi arwain at waith arloesol a dylanwadol. Mae ei offer ymarferol a'r adnoddau a ddatblygwyd ar sail ei ymchwil wedi cael eu defnyddio'n helaeth mewn ysgolion, sefydliadau ieuenctid a lleoliadau gofal iechyd.
Peter Gee, Uwch Reolwr Cynnwys y Cyhoedd, Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru

8. CYSYLLTIADAU RHYNGWLADOL

Gwledydd sydd wedi dod i gysylltiad â DECIPHer drwy ymwelwyr, astudiaethau, addysgu, cynadleddau, cyflwyniadau a phrosiectau cydweithredu dros y pum mlynedd diwethaf:



Darparwyd y map hwn gan drydydd parti ac mae ar gael yn Saesneg yn unig.

AFFRICA

- Botswana
- De Affrica
- Namibia
- Tansania

AMERICAS

- Canada
- Mecsico
- Periw
- UDA
  (California; Colorado; Mississippi; Nebraska; Gogledd Carolina; Texas; Utah)

ASIA

- De Corea
- Palesteina
- Syria

AWSTRALIA A'R MÔR TAWEL

- Awstralia

EWROP

- Awstria
- Bosnia
- Denmarc
- Estonia
- Ffrainc
- Gwlad Belg
- Iwerddon
- Moldofa
- Sbaen
- Serbia
- Slofenia
- Sweden
- Wcráin
- Yr Almaen
- Yr Eidal
- Y Ffindir
- Yr Iseldiroedd

Gyda'r cloc o'r chwith i'r dde: Emma Wassell a Dr Swetha Sampathkumar yng nghyfarfod ymchwil FLOURISH yn Belgrade; Dr Yulia Shenderovich yn cyflwyno yn IPSCAN; Dr Jemma Hawkins gyda Trine Brøns Nielsen, myfyriwr PhD o Brifysgol Aarhus; taith ymchwil yr Athro Rhiannon Evans i Dde Korea; Devy Elling o Brifysgol Stockholm yn rhoi cyflwyniad i DECIPHer.

Gyda'r cloc o'r chwith i'r dde: Dr Honor Young a'r Athro Rhiannon Evans yn croesawu Cymrodyr o Namibia; Dr Kelly Morgan yng nghynhadledd ISPAH yn Abu Dhabi; Dr Frederik Martiny, myfyriwr PhD gwadd, yn concro Pen y Fan; Ymweliad gan Dr Knud Ryom a Dr Julie Sandell Jacobsen, Prifysgol Aarhus, a Dr Louise Lund Thompsen, Prifysgol Aalborg; Dr Jemma Hawkins a'r Athro Graham Moore yn ymweld â Pheriw ar gyfer lansiad astudiaeth ymchwil ar ddementia, 'IMPACT Salud'.

Frederik a Trine: Edrych yn ôl ar ein hymweliadau ymchwil â DECIPHer

'Mwy o effaith ar fy ymchwil nag oeddwn i wedi meiddio ei obeithio!'

Mae Frederik Martiny yn feddyg meddygol sy'n gweithio fel myfyriwr PhD ym Mhrifysgol Copenhagen ar hyn o bryd. Ymwelodd â DECIPHer yn 2024 am chwe wythnos i ddysgu mwy am sut mae mynd ati i optimeiddio ymyriad cymhleth.

Yn ystod y pedair wythnos gyntaf, cefais gwmni Hanna Ristolainen, a oedd yn ymweld o'r Ffindir. Cafodd y ddau ohonom gyfle i gyflwyno ein prosiectau ymchwil yn fforwm misol DECIPHer, ac yno cawsom drafodaeth dda am beth mae wir yn ei olygu i ddatblygu/optimeiddio/addasu ymyriad cymhleth.

Fe wnaeth Simon Murphy a Maria Boffey fy nghyflwyno i'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN), a hefyd egluro sut maen nhw'n cyfnewid gwybodaeth, yn gweithio gyda seilwaith data, ac yn cydlynu blaenoriaethau a safbwyntiau ymchwilwyr, llunwyr polisïau ac ymarferwyr - gwybodaeth ysbrydoledig y gallwn ei haddasu i gyd-destun Denmarc yn fy maes i gobeithio, sef meddygaeth gymdeithasol ac adsefydlu galwedigaethol. Bûm hefyd ar gyrsiau byr DECIPHer, a oedd yn brofiad dysgu gwirioneddol wych.

Roedd fy ymweliad â DECIPHer wir wedi rhagori ar fy nisgwyliadau. Mae wedi cael llawer mwy o effaith ar fy ymchwil nag oeddwn i wedi meiddio ei obeithio! Mae'n llwyddo i gael cydbwysedd gwych rhwng amgylchedd ymchwil hamddenol lle gallwch chi wneud posau gyda'ch cydweithwyr dros ginio, a dal i wneud ymchwil arloesol sy'n trawsnewid ymarfer.

'Gwerthfawr iawn, yn broffesiynol ac yn bersonol'

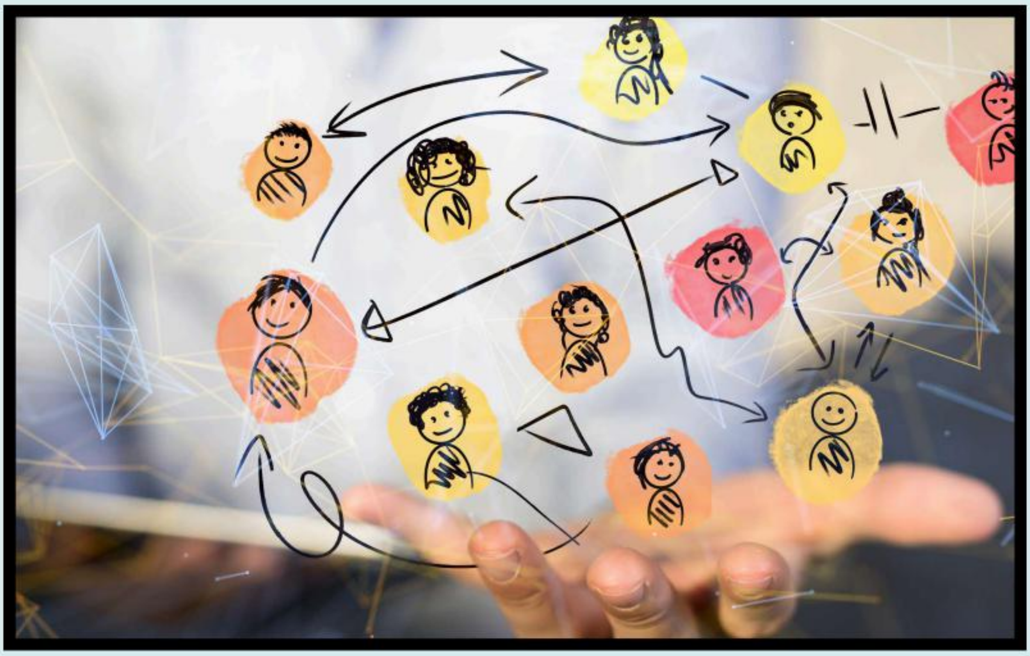
Mae Trine Brøns Nielsen, ffisiotherapydd sydd ag MSc mewn hybu iechyd, yn fyfyriwr PhD ym Mhrifysgol Aarhus, Denmarc. Bu'n ymweld â DECIPHer am chwe wythnos yn 2024.

Cyrhaeddais ar yr un pryd â dau fyfyriwr PhD arall: Kajsa Söderhielm o Sweden, a Mia Fredens, un o fy nghydweithwyr. Ar ein diwrnod cyntaf cawsom groeso cynnes gan Jemma a thaith dywys o amgylch yr adeilad. Cawsom hefyd ein cyflwyno i weddill y staff a'r myfyrwyr PhD eraill oedd yn ymweld o dramor.

Dysgais yn gyflym fod DECIPHer yn lle gwych a chroesawgar i weithio, a bod pawb yn awyddus i drafod eu gwaith ac i rannu gwybodaeth am leoedd i ymweld â nhw yn ystod fy ymweliad. Cefais sgyrsiau diddorol iawn am fy mhrosiect fy hun gyda Rachel Brown, Jeremy Segrott a Jemma, a chyfle i ddysgu llawer am y prosiectau sydd ar y gweill yn DECIPHer drwy sgyrsiau a chyflwyniadau gan ymchwilwyr a myfyrwyr PhD eraill. Fe wnes i hefyd fwynhau'r clybiau ysgrifennu oedd yn cael eu trefnu gan Rabeea'h Aslam.

Mae fy ymweliad ymchwil â DECIPHer wedi bod yn werthfawr iawn i mi - yn broffesiynol ac yn bersonol. Rydw i wedi cwrdd â phobl hynod garedig a medrus, ac rydw i'n gobeithio y byddwn ni'n cadw mewn cysylltiad. Cefais brofi diwylliant a byd natur godidog Cymru, a chyfle i ddysgu ambell air Cymraeg. Os oes unrhyw un yn ystyried lleoliad gwaith tebyg, byddwn yn sicr yn argymell DECIPHer. Dim ond un peth sydd ar ôl i'w ddweud am wn i: *Diolch!*

9. BWRDD CYNGHORI GWYDDONOL 2020-2025



Ym mis Ionawr 2025 cynhaliwyd cyfarfod olaf Bwrdd Cynghori Gwyddonol DECIPHer ar ei ffurf bresennol, ac roedd yn gyfle i edrych yn ôl a rhoi adborth.

Mae'r Bwrdd Cynghori Gwyddonol (SAB) wedi cwrdd bob blwyddyn ers 2020, ac ers i DECIPHer ddechrau derbyn cyllid gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Yr Athro Ashley Adamson yw'r Cadeirydd, a nod y Bwrdd Cynghori Gwyddonol yw darparu cefnogaeth, cyngor ac adolygiadau allanol annibynnol i Dîm Gweithredol DECIPHer ar gefnogaeth sefydliadol, datblygiad strategol a'r broses o weithredu DECIPHer. Ym mis Ebrill 2025, pan fydd DECIPHer yn cychwyn ar gyfnod newydd o gyllid gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, bydd y Bwrdd Cynghori Gwyddonol yn parhau gydag aelodau a blaenoriaethau newydd.

Dywed yr Athro Simon Murphy: *'Ar ran DECIPHer, hoffwn achub ar y cyfle i ddiolch i aelodau ein Bwrdd Cynghori Gwyddonol am eu cyngor a'u harweiniad amhrisiadwy dros y pum mlynedd diwethaf. Mae eu goruchwyliaeth annibynnol dros ein gwaith wedi ein helpu i ddatblygu fel canolfan, ac mae hefyd yn gyfle i bwyso a mesur ein cyfraniad a'n statws yn llygaid ein cyfoedion.'*

Dywedodd Dr Sumina Azam, un o aelodau'r Bwrdd Cynghori Gwyddonol: *'Mae iechyd y cyhoedd ac Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi elwa o'r gwaith a wnaed gan DECIPHer. Mae ymchwil DECIPHer wedi dangos sut mae modd defnyddio dulliau ymchwil i fynd i'r afael â materion cymhleth a llwyddo i greu effaith.'* Ychwanegodd Dr Michael Clark: *'Mae DECIPHer wedi meithrin cysylltiadau cadarnhaol ag eraill, gan gynnwys prifysgolion, Llywodraeth Cymru ac ymchwilwyr rhyngwladol. Diolch i Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru am gydnabod y gwaith y mae DECIPHer yn ei wneud, ac yn parhau i'w wneud.'*

Aelodau Bwrdd Cynghori Gwyddonol 2020–2025:

- Yr Athro Ashley Adamson
- Dr Sumina Azam
- Dr Julie Bishop
- Dr Michael Clark
- Nia Evans
- Dr Sara Jones
- Yr Athro Frank Kee
- Yr Athro Ruth Kipping
- Yr Athro James Lewis
- Yr Athro Graham Moore
- Yr Athro Simon Murphy
- Yr Athro Eva Rehfuess
- Dr Chris Roberts
- Loretta Sollars

10. CASGLIAD

Wrth i mi roi'r gorau i fy rôl fel Cyfarwyddwr DECIPHer ar ôl 10 mlynedd, dyma fy nghyfle i ddymuno'n dda i fy nghydweithwyr wrth iddyn nhw symud y ganolfan ymlaen i'r cyfnod nesaf yn ei hanes, ac i bwyso a mesur y siwrnai sydd wedi ein harwain at y cam hwn.

Yn 2005 fe wnaethom sefydlu Rhwydwaith Ymchwil Gwella Iechyd y Cyhoedd (PHIRN) yng Nghymru, sef un o'r rhwydweithiau ymchwil cyntaf i ymdrin ag ymchwil iechyd y cyhoedd yng Nghymru, gyda chyllid gan y corff a fyddai'n dod yn Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Arweiniodd hynny at DECIPHer, partneriaeth o dan arweiniad Prifysgol Caerdydd gyda Phrifysgol Bryste a Phrifysgol Abertawe, a llwyddwyd i sicrhau cyllid Cydweithredu ar Ymchwil Glinigol y DU (UKCRC) ar gyfer Canolfannau Rhagoriaeth Ymchwil Iechyd y Cyhoedd rhwng 2009 a 2019. Daeth ein canolfan yn aelod blaenllaw o'r gymuned ymchwil newydd hon.

Ar ôl i gyllid UKCRC ddod i ben yn 2019, gwnaed cais llwyddiannus am gyllid gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru fel canolfan ym Mhrifysgol Caerdydd mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru. Yn ystod y cyfnod hwn fe wnaethom lwyddo i ddatblygu ein statws fel un o'r prif grwpiau ymchwil ym maes iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Oherwydd safle unigryw DECIPHer yng nghyd-destun ymchwil a pholisi Cymru, ei enw da yn rhyngwladol, a'i rwydweithiau ar lefel y DU ac yn rhyngwladol, roedd yn gallu helpu i ddatblygu seilwaith a chanolfannau blaenllaw yng Nghymru. Yn arwyddocaol, mae cyllid Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru wedi ein galluogi i ddatblygu'r genhedlaeth nesaf o arweinwyr ymchwil yng Nghymru. Roedd y mwyafrif o aelodau'r tîm arwain yng nghyfnod presennol DECIPHer wedi dechrau ar eu gyrfa gyda DECIPHer, fel myfyrwyr ôl-radd ac ymchwilwyr yn nyddiau cynnar eu gyrfa. Yn wir, mae datblygu capasiti a meithrin arweinwyr wedi bod yn elfen allweddol o'n llwyddiant. Rydym wedi mabwysiadu strategaeth sy'n ystyried sut gall lleoliadau gwaith is-raddedig ac ôl-raddedig helpu i ddatblygu ein cymuned PhD; meithrin prif ymchwilwyr newydd a chyd-ymchwilwyr drwy fentora; hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer arweinyddiaeth wasgaredig a chefnogi ein staff ymchwil yn y gwasanaethau proffesiynol.

Mae DECIPHer wedi llwyddo i sicrhau cyllid cynaliadwy gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru tan 2030. Bydd y ganolfan yn symud ymlaen i'r bennod nesaf o dan arweiniad y Cyfarwyddwr newydd, yr Athro Graham Moore, ynghyd â phartneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, y tîm gwasanaethau proffesiynol, a thîm arweinwyr ar ei newydd wedd. Rwy'n dymuno'r gorau iddynt.

Yr Athro Simon Murphy

Adroddiadau blynyddol blaenorol

Gwefan DECIPHer

decipher@cardiff.ac.uk

DECIPHer, Spark,
Maindy Road, Cathays,
Cardiff, CF24 4HQ