Atodiad 2: Map o dystiolaeth a chanllawiau seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer atal ac ymyrryd yn fuan yng Ngogledd Cymru (gweithredu'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant)

Pwrpas: Pwrpas y map hwn yw helpu i lunio'r asesiad o anghenion y boblogaeth yn unol â gofynion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae'n ddiweddariad o'r map o dystiolaeth a chanllawiau seiliedig ar dystiolaeth a gynhyrchwyd yn wreiddiol yn 2016. Bydd y map o gymorth wrth ddatblygu fframwaith o swyddogaethau craidd a fydd yn cyfrannu at ohirio neu atal yr angen am ofal a reolir. Er bod y map wedi'i gynhyrchu mewn ymateb i gais gan Dîm Iechyd y Cyhoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC), gall fod o ddiddordeb hefyd i dimau iechyd y cyhoedd lleol eraill ledled Cymru.

Dull: Datblygwyd y map hwn (y ffynonellau) drwy wneud chwiliadau am lenyddiaeth er mwyn dod o hyd i ffynonellau lefel uchel fel adolygiadau systematig cyhoeddedig neu gyfosodiadau/datganiadau/canllawiau tystiolaeth o ffynonellau cydnabyddedig (er enghraifft, cyrff arbenigol) sy'n darparu sylfaen dystiolaeth ar gyfer yr ymyriadau a nodwyd. Lle nad oedd adolygiadau systematig diweddar ar gael, mae astudiaethau cynradd wedi'u cynnwys. Cynhwyswyd rhai cyhoeddiadau ac adroddiadau cynhadledd o'r sector gwirfoddol sy'n berthnasol iawn i'r ymyriad a/neu yn gymwysadwy i Gymru. Dylid nodi bod yr adroddiadau hyn yn adlewyrchu barn yr awduron ac nad ydynt wedi bod yn destun adolygiad gan gymheiriaid. Mae'r map hwn yn ddiweddariad o chwiliad cychwynnol a gynhaliwyd yn 2016.

Nodyn ar ddehongli/defnyddio ffynonellau: Bydd y rhan fwyaf o'r ffynonellau wedi ystyried effeithiolrwydd yr ymyriad dan sylw. Fodd bynnag, dylid edrych ym mhob ffynhonnell am fanylion y boblogaeth a'r canlyniadau penodol a ystyriwyd. Mae mapiau tystiolaeth yn cynnig strwythur hwylus i gael at dystiolaeth, yn enwedig lle mae nifer mawr o ffynonellau eilaidd dibynadwy ar bwnc penodol. Nid yw'r ffynonellau sydd yn y map hwn wedi'u dewis ar sail adolygiad o dystiolaeth sy'n dilyn egwyddorion adolygu systematig a methodoleg benodol, a nodwyd ar sail ddamcaniaethol mewn protocol, sy'n dryloyw, yn ailadroddadwy ac yn ceisio lleihau tuedd. Felly ni ddylid ystyried bod y ffynonellau hyn yn darparu cyfosodiad gwrthrychol, dibynadwy o'r holl dystiolaeth sydd ar gael. Ni wnaed arfarniad beirniadol o'r ffynonellau sydd wedi'u cynnwys; fel arfer, byddai adolygiadau systematig neu adolygiadau o dystiolaeth ar sail egwyddorion adolygu systematig yn cynnwys arfarniad beirniadol

o'u ffynonellau cynradd ond, lle mae ffynonellau eraill ar gael, nid yw'r rhain wedi'u gwirio am eu dibynadwyedd. Mae ffynonellau cynradd yn ogystal â rhai eilaidd wedi'u cynnwys. Nodwyd unrhyw gyfyngiadau sydd yn yr astudiaethau ac yng nghynllun yr astudiaethau eu hunain lle'r oedd y rhain wedi'u canfod.

Diolchiadau: Mae'r map hwn yn ddiweddariad o fap o dystiolaeth a chanllawiau seiliedig ar dystiolaeth a luniwyd yn 2016. Mae unrhyw ymyriadau ychwanegol sydd yn y map tystiolaeth hwn (2021) wedi'u cynnwys drwy ymgynghori ag aelodau Grŵp Llywio PNA / MSR Gogledd Cymru. Cydnabyddir y rhan a gymerwyd gan y Grŵp Llywio, Alwen Salisbury, Siwan Jones a'r Athro Robert Atenstaedt yn Nhîm Iechyd y Cyhoedd BIPBC wrth gynhyrchu'r map hwn.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
Eiriolaeth	Petri, G. et al. (2020). *Redefining Self-Advocacy: A Practice Theory-Based Approach*. Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities. Volume 17, Issue 3. DOI: 10.1111/jppi.12343. Ar gael yma	Mae'r astudiaeth hon yn edrych ar "ddamcaniaeth ymarfer" drwy ddadansoddi cyfweliadau ag eiriolwyr a hunaneiriolwyr yn y mudiadau eiriolaeth awtistiaeth ac anabledd deallusol. Astudiaeth ansoddol, empeiraidd yw hon wedi'i seilio ar gyfweliadau a grwpiau ffocws gyda 43 o gyfranogwyr mewn dwy wlad (y DU a Hwngari). Casglwyd y data yn 2016–17. Defnyddiwyd dull dadansoddi cynnwys i adnabod themâu. Mae data yn dangos bod arferion pob dydd hunaneiriolwyr ac eiriolwyr, fel rhiant-eiriolwyr ac eiriolwyr proffesiynol, yn gorgyffwrdd i raddau helaeth. Mae pum prif fath o ymarfer a gyflawnir gan bron pob un eiriolwr: "hysbysu a chael ei hysbysu," "defnyddio cyfryngau," "cefnogi ei gilydd," "codi llais," a "dyletswyddau biwrocrataidd." Yn groes i nifer o astudiaethau blaenorol ar hunaneiriolaeth a bwysleisiai mai "codi llais" oedd y prif weithgarwch mewn eiriolaeth, **cafodd yr astudiaeth hon fod y rhan fwyaf o arferion eiriolwyr a hunaneiriolwyr yn arferion "para-eirioli" a all arwain neu beidio ag arwain yn uniongyrchol at**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		"godi llais." Yn aml, bydd arferion hunaneiriolwyr yn rhan annatod o weithgareddau pob dydd eraill a gyflawnir gan bobl. Dylid nodi mai astudiaeth ansoddol yw hon, cynllun sy'n edrych ar gredoau, profiadau ac ymagweddau a gall fod yn fuddiol o ran creu damcaniaethau, yn hytrach nag asesu effeithiolrwydd ymyriadau.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (Yn cael ei ddatblygu. Dyddiad cyhoeddi disgwyliedig: 26 Gorffennaf 2022). *Advocacy services for adults with health and social care needs*. **Yn cael ei ddatblygu** [GID-NG10156]. London: NICE. **Dyddiad cyhoeddi disgwyliedig: 26 Gorffennaf 2022**	**Dyddiad cyhoeddi disgwyliedig: 26 Gorffennaf 2022**
Tai fforddiadwy / cymdeithasol	Chambers D et al. (2018). *Housing for vulnerable people. Systematic review of the evidence for 'housing vulnerable' adults and its relationship*	Mae'r adolygiad systematig hwn yn ceisio ymateb i'r diffyg tystiolaeth ar lefel adolygiadau am yr effaith o ymyriadau tai ar les pobl sy'n agored i wahaniaethu neu allgáu mewn perthynas â thai. Prif ganfyddiadau:

Ymyriad	**Ffynhonnell**	**Crynodeb byr o'r ffynhonnell**
	to wellbeing. London. What Works Centre for Wellbeing. **Ar gael yma**	Mae Tai yn Gyntaf yn darparu mynediad at dai ar unwaith heb osod rhagamodau, gyda chymorth gan dimau teithiol neu wasanaethau ar y safle. Gwerthuswyd Tai yn Gyntaf yn y DU, mewn hap-dreial mawr yng Nghanada (AH/CS), yn UDA ac mewn mannau eraill. **Ar sail canfyddiadau'r awduron, mae tystiolaeth gryf bod Tai yn Gyntaf yn gallu gwella sefydlogrwydd o ran tai a mesurau o iechyd corfforol yn y tymor byr.** Nodwyd bod ansawdd y dystiolaeth ar lefel gymedrol ar gyfer effeithiau cadarnhaol ar les personol, iechyd meddwl a lles cysylltiedig ag ardal leol ('lle rydyn ni'n byw') ac ar gyfer diffyg effaith ar gyllid personol a lles cymunedol. Barnwyd bod cryfder y dystiolaeth dros ganlyniadau eraill yn isel neu'n isel iawn. Roedd ymchwil wedi dangos nifer o wahanol ffactorau a all ddylanwadu ar effeithiolrwydd Tai yn Gyntaf, yn cynnwys cydymffurfiaeth â'r elfennau craidd ac a yw'r gwasanaeth yn cael ei ddarparu mewn un man neu a yw'r defnyddwyr gwasanaethau ar wasgar mewn fflatiau ar wahân.
	Sefydliad Joseph Rowntree. (2021). *We can't allow renters to be locked out of our post-pandemic recovery.* York: JRF. Ar gael yma.	Mae'r papur briffio hwn gan Sefydliad Joseph Rowntree yn trafod yr anawsterau a wynebir o hyd gan rentwyr a theuluoedd incwm isel yn dilyn y pandemig. Mae ei ymchwil yn dangos bod 1.7 miliwn o deuluoedd sy'n rhentu tai yn poeni ynghylch talu eu rhent, a bod bron 1 miliwn o deuluoedd sy'n rhentu tai yn poeni am gael eu troi allan ar ôl y pandemig. Profir mwy o anawsterau ar gyfartaledd

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		gan rentwyr Du, Asiaidd a lleiafrifol ethnig, rhentwyr â phlant, rhentwyr ar incwm is, a rhentwyr sydd wedi colli incwm yn ystod y pandemig. Rhai o brif argymhellion yr adroddiad yw: •**Darparu cymorth ar unwaith i rentwyr sydd mewn ôl-ddyled yn Lloegr drwy ddarparu mwy o gyllid ar gyfer Taliadau Disgresiwn at Gostau Tai, a diwygio'r ffordd o'u gweinyddu.** • Diogelu pobl rhag niwed: ailgysoni cyfraddau Lwfans Tai Lleol â rhenti lleol a pheidio â thynnu'r ychwanegiad o £20 yr wythnos o Gredyd Cynhwysol (a ddaeth i ben yn Hydref 2021). Rhaid i'r Llywodraeth sicrhau hefyd na fydd pobl sy'n parhau i dderbyn budd-daliadau 'etifeddol', nifer ohonynt yn bobl anabl neu'n ofalwyr, yn cael eu cau allan bellach rhag cael yr ychwanegiad hanfodol hwn mewn cymorth. • Codi mwy o dai rhent cymdeithasol. Dylid nodi mai adroddiad a gomisiynwyd gan elusen yw hwn. Nid yw wedi bod yn destun adolygiad gan gymheiriaid ac ni ystyriwyd y posibilrwydd o duedd.
	Smith, B. (2019). *Delivering Affordable Housing in Wales in Challenging Times.* Welsh Policy and Politics in Unprecedented Times. Cynhadledd Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru/WISERD. 24 Mai 2019: Abertawe. Ar gael yma.	Rhoddwyd y cyflwyniad cynhadledd hwn gan Bob Smith, Uwch Gymrawd Ymchwil Mygedol, Ysgol Daearyddiaeth a Chynllunio, Prifysgol Caerdydd. Fe'i rhoddwyd yng Nghynhadledd Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru /WISERD ym Mai 2019. Mae'r cyflwyniad yn tynnu sylw at faterion allweddol o ran fforddiadwyedd tai yng Nghymru. Mae'r rhain yn cynnwys: problemau o ganlyniad i'r gymhareb gynyddol rhwng prisiau tai ac enillion; y galw amrywiol mewn

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o’r ffynhonnell
		gwahanol ardaloedd; newidiadau hirdymor yn naliadaethau tai; cynnydd mewn rhenti a materion eraill. Mae’r cyflwyniad yn ymdrin â rhai ymatebion polisi yng Nghymru, fel Bond Tai Cymru a’r cynllun Cymorth i Brynu. Mae’r cyflwyniad yn cynnwys **argymhellion allweddol** ar gyfer adolygiad annibynnol o’r cyflenwad o dai fforddiadwy. Mae’r rhain yn cynnwys: • **Gweithredu polisi rhent sector cymdeithasol (2020-21 ymlaen)** • **Gwell dealltwriaeth o anghenion tai (ar wahanol raddfeydd gofodol)** • **Cydgrynhoi/symleiddio safonau ar gyfer yr holl dai fforddiadwy a adeiledir o’r newydd.** Dylid nodi mai anerchiad mewn cynhadledd yw hwn, a allai gael ei ystyried yn farn arbenigol, yn hytrach nag adolygiad systematig yn rhoi prawf ar ymyriadau, lle byddai tystiolaeth yn cael ei graddio.
Grwpiau cymorth a grwpiau cymdeithasol ar gyfer heneiddio’n dda **(Yn cynnwys tystiolaeth**	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2015). *Older people independence and mental wellbeing.* NG32. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Mae’r canllaw hwn wedi’i ddiweddaru (gwiriwyd 2018).**	Mae’r canllaw hwn gan NICE yn un ar gyfer awdurdodau lleol sy’n gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau yn y sectorau cyhoeddus, preifat, gwirfoddol a chymunedol ac ar gyfer y GIG a darparwyr gwasanaethau eraill sydd â chylch gwaith sy’n cynnwys pobl hŷn. Mae’n ymdrin ag ymyriadau i gynnal a gwella lles meddyliol ac annibyniaeth pobl 65 oed neu’n hŷn a sut i adnabod y rheini sy’n wynebu’r risg fwyaf o ddirywio.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
ynghylch Dementia)		**Mae'r canllaw yn cynnwys argymhellion ynghylch egwyddorion arfer da; gweithgareddau seiliedig ar grŵp; gweithgareddau un-i-un; gwirfoddoli ac adnabod y rheini sy'n wynebu'r risg fwyaf o ddirywio.**
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2015). *Dementia, disability and frailty in later life – mid-life approaches to delay or prevent onset.* NG16. London: NICE. Ar gael yma. **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru.**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn un ar gyfer comisiynwyr, rheolwyr ac ymarferwyr sydd â chylch gwaith sy'n cynnwys iechyd y cyhoedd, sy'n gweithio yn y sectorau cyhoeddus a phreifat a'r trydydd sector, ac ar gyfer y cyhoedd. Mae'r canllaw yn ymdrin â dulliau i'w defnyddio ymysg y canol oed i ohirio neu atal datblygiad dementia, anabledd ac eiddilwch wrth fynd yn hŷn. Nod yr argymhellion yw ymestyn y cyfnod y bydd pobl yn gallu bod yn annibynnol, yn iach ac egnïol pan fyddant yn hŷn. Y **prif argymhellion** ar hybu ffordd iach o fyw i ohirio neu leihau'r risg o ddatblygu anabledd, dementia ac eiddilwch drwy helpu pobl yw: **•rhoi'r gorau i ysmygu** **•bod yn fwy egnïol** **•yfed llai o alcohol** **•gwella deiet** **•colli pwysau a chadw pwysau iach os oes angen.**
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2018). *Dementia: assessment, management and support for people*	Mae'r canllaw hwn yn ymdrin â diagnosio a rheoli dementia (yn cynnwys clefyd Alzheimer). Ei nod yw gwella gofal drwy wneud argymhellion ynghylch hyfforddi staff a helpu gofalwyr i gynorthwyo pobl sy'n byw gyda dementia. **<u>Ymyriadau i hybu gwybyddiaeth, annibyniaeth a lles</u>**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	living with dementia and their carers. NG97. London: NICE. Ar gael yma **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru.**	•Cynnig amrywiaeth o weithgareddau i hybu lles wedi'u haddasu yn ôl dewisiadau'r person. •Cynnig therapi ysgogi gwybyddol i grwpiau ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia ysgafn neu gymedrol. •Ystyried cynnig therapi atgofion i grwpiau ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia ysgafn neu gymedrol. • Ystyried cynnig therapi adsefydlu gwybyddol neu therapi galwedigaethol i hybu gallu gweithredol pobl sy'n byw gyda dementia ysgafn neu gymedrol. •Peidio â chynnig aciwbigo i drin dementia. •Peidio â chynnig ginseng, atchwanegiadau fitamin E, neu fformiwleiddiadau llysieuol i drin dementia. •Peidio â chynnig hyfforddiant gwybyddol i drin clefyd Alzheimer ysgafn neu gymedrol. •Peidio â chynnig therapi rhyngbersonol i drin symptomau gwybyddol clefyd Alzheimer ysgafn neu gymedrol. •Peidio â chynnig dulliau anfewnwthiol i symbylu'r ymennydd (yn cynnwys symbylu magnetig trawsgreuanol) i drin clefyd Alzheimer ysgafn neu gymedrol, heblaw'n rhan o hap-dreial rheoledig.
	Comisiynau Lancet. (2020). *Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet*	Adroddiad o gyfnodolyn *The Lancet* yn 2020 yw hwn sy'n trafod y dystiolaeth a'r wybodaeth sydd ar gael ar hyn o bryd am atal, ymyrryd, a gofalu mewn perthynas â dementia.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Commission. Volume 396, Issue 10248, P413-446. Ar gael yma	**Rhai negeseuon allweddol:** •Mae'r *Lancet* wedi ychwanegu tri ffactor risg pellach ar gyfer dementia. Y rhain yw: yfed gormod o alcohol, anaf trawmatig i'r ymennydd, a llygredd aer. •Mae 12 ffactor risg addasadwy yn gyfrifol am tua 40% o'r achosion o ddementia drwy'r byd, sy'n golygu mewn egwyddor fod modd atal neu arafu'r rhain. •Dylid ceisio cynnal pwysedd gwaed systolig o 130 mm Hg neu lai ymysg y canol oed o tua 40 mlwydd oed ymlaen (triniaeth wrthorbwysol am bwysedd gwaed uchel yw'r unig feddyginiaeth ataliol effeithiol y gwyddys amdani ar gyfer dementia). •Annog defnyddio cymhorthion clyw os collwyd clyw a lleihau'r risg o golli clyw drwy ddiogelu'r clustiau rhag sŵn gormodol. •Lleihau'r cysylltiad â llygredd aer a mwg tybaco ail-law. •Atal anafiadau i'r pen. •Cyfyngu'r defnydd o alcohol, gan fod camddefnydd o alcohol ac yfed mwy nag 21 uned yr wythnos yn cynyddu'r risg o gael dementia. •Osgoi dechrau ysmygu a rhoi help i roi'r gorau i ysmygu, gan fod hyn yn lleihau'r risg o gael dementia hyd yn oed pan fydd rhywun yn hŷn. Ar gyfer y rheini sydd â dementia, yr argymhellion yw: •Darparu gofal cyfannol ar ôl cael y diagnosis •Mewn gofal ar gyfer pobl a gafodd ddiagnosis o ddementia, dylid rhoi sylw i iechyd corfforol a meddyliol, gofal cymdeithasol, a chymorth. Mae clefydau eraill gan y rhan fwyaf o bobl sydd â dementia a byddent yn gallu ei chael yn anodd

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		gofalu am eu hiechyd a gallai hyn arwain at eu derbyn i ysbyty lle y gellid bod wedi atal hynny. •Rheoli symptomau niwroseiciatryddol Dylid nodi bod yr adroddiad hwn wedi'i seilio ar wahanol gynlluniau astudiaeth, yn cynnwys adolygiadau systematig, yn hytrach nag un adolygiad systematig. Dylid nodi'r cyfyngiadau a drafodir yn yr adroddiad, fel y defnydd o ffigurau byd-eang ar gyfer y risg o gael dementia.
	Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health. (2018). *Sensory Rooms for Patients with Dementia in Long-Term Care: Clinical and Cost-Effectiveness, and Guidelines*. Ottawa: CADTH; 2018 Jul. (CADTH rapid response report: summary with critical appraisal). Ar gael yma	Mae'r adroddiad hwn yn adolygu effeithiolrwydd clinigol a chosteffeithiolrwydd ystafelloedd synhwyraidd ar gyfer cleifion â dementia mewn gofal tymor hir. **Prif ganfyddiadau** •**Ar sail y dystiolaeth a nodwyd yn yr adolygiad hwn, ni ellir dod i gasgliad pendant ynghylch effeithiolrwydd ystafelloedd synhwyraidd o'u cymharu â dulliau triniaeth eraill ar gyfer gwella symptomau mewn unigolion sydd â dementia.** Yn gyffredinol, yn y tymor byr, roedd yn ymddangos bod rhai gwelliannau gyda therapi sy'n defnyddio amgylchedd ysgogi amlsynhwyraidd fel ystafell Snoezelen. Fodd bynnag, nid oedd gwahaniaeth arwyddocaol rhwng y gwelliannau hyn a'r rhai mewn dulliau triniaeth eraill. •Ni nodwyd unrhyw astudiaeth sydd wedi asesu costeffeithiolrwydd ystafelloedd synhwyraidd ar gyfer cleifion â dementia mewn gofal tymor hir.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		•Roedd dau ganllaw seiliedig ar dystiolaeth yn argymell nifer o ymyriadau anffarmacolegol ar gyfer unigolion sydd â dementia, yn cynnwys amgylcheddau ysgogi amlsynhwyraidd. Mae nifer o gyfyngiadau ar yr adolygiad hwn, yn enwedig y gorgyffwrdd rhwng astudiaethau a'r ffaith bod mwyafrif yr astudiaethau'n ymwneud ag oedolion hŷn (≥ 80 mlwydd oed), felly mae'n bosibl na fydd yn briodol cymhwyso'r canfyddiadau'n gyffredinol at grwpiau oedran eraill.
	Livingston, G. et al. *A systematic review of the effectiveness and cost-effectiveness of sensory, psychological and behavioural interventions for managing agitation in older adults with dementia*. Health Technology Assessment 2014;18(39). Ar gael yma	Mae'r adolygiad hwn yn cyfosod y dystiolaeth ar gyfer effeithiolrwydd clinigol a chost-effeithiolrwydd ymyriadau anffarmacolegol ar gyfer lleihau aflonyddwch meddwl mewn rhai sydd â dementia. **Casgliadau'r awdur** **Mae gofal sy'n canolbwyntio ar y person, sgiliau cyfathrebu a DCM (i gyd o dan oruchwyliaeth), gweithgareddau therapi synhwyraidd, a therapïau cerddoriaeth strwythuredig yn lleihau aflonyddwch meddwl mewn preswylwyr cartrefi gofal sydd â dementia.** Ar gyfer ymyriadau yn y dyfodol, dylid newid y diwylliant mewn cartrefi gofal drwy hyfforddi staff a defnyddio triniaethau seiliedig ar dystiolaeth bob amser, a gwerthuso economeg iechyd. Mae angen gwneud rhagor o waith ar ymyriadau i leihau aflonyddwch meddwl mewn pobl sydd â dementia sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Y prif gyfyngiad ar yr adolygiad hwn oedd y niferoedd mewn rhai o'r astudiaethau a adolygwyd: nid oedd ond 33 o hap-dreialon rheoledig o faint rhesymol (> 45 o gyfranogwyr), ac mae'r diffyg tystiolaeth yn golygu na all yr awduron wneud sylw am effeithiolrwydd nifer o ymyriadau. Nid oedd astudiaethau mewn ysbytai a phrin oedd yr astudiaethau yng nghartrefi pobl.
	Lai NM, et al. *Animal-assisted therapy for dementia*. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 11. Art. No.: CD013243. DOI: 10.1002/14651858.CD013243.pub2. Ar gael yma	Nod yr adolygiad hwn oedd gwerthuso effeithiolrwydd a diogelwch therapi gyda chymorth anifeiliaid ar gyfer pobl sydd â dementia. **Casgliadau'r awduron** **Cafodd yr awduron dystiolaeth ar lefel isel o sicrwydd fod therapi gyda chymorth anifeiliaid yn gallu lleihau symptomau iselder ychydig mewn pobl sydd â dementia.** Ni chawsant dystiolaeth glir bod therapi o'r fath yn effeithio ar ganlyniadau eraill yn y boblogaeth hon, ac roedd sicrwydd y dystiolaeth yn amrywio rhwng yr isel iawn a'r cymedrol yn ôl y canlyniad. Ni chafodd yr awduron dystiolaeth am ddiogelwch neu effeithiau ar yr anifeiliaid. Felly, ni ellir dod i gasgliadau pendant eto ynghylch y buddion a'r risgiau cyffredinol i bobl â dementia sy'n derbyn y therapi hwn. Mae angen cynnal rhagor o hap-dreialon rheoledig o ansawdd da i wella sicrwydd y dystiolaeth.
	Fernandez, et al. *Effect of doll therapy in managing challenging behaviors in people with dementia: a*	Roedd yr adolygiad hwn yn gwerthuso effeithiau therapi doliau ar ymddygiadau heriol (yn cynnwys aflonyddwch meddwl ac ymosodedd geiriol neu gorfforol) mewn pobl sydd â dementia.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	systematic review. JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports: August 2014 - Volume 12 - Issue 8 - p 330-363 doi: 10.11124/jbisrir-2014-1646. Ar gael yma	Canlyniadau Roedd chwe astudiaeth wedi'u cynnwys yn yr adolygiad. O'r tair astudiaeth a ymchwiliodd i effaith therapi doliau ar aflonyddwch meddwl ac ymddygiadau ymosodol ymysg pobl sydd â dementia, roedd dwy wedi cofnodi gwelliant o ran aflonyddwch meddwl ac ymddygiadau ymosodol ac un wedi cofnodi nad oedd gostyngiad ystadegol arwyddocaol (p=0.07) mewn ymddygiadau ymosodol ymysg preswylwyr a ddefnyddiodd y doliau. Yn yr unig astudiaeth a ymchwiliodd i ymddygiadau cadarnhaol, gwelwyd gwelliannau ystadegol arwyddocaol (p< 0.005) mewn ymddygiadau cadarnhaol rhwng y gwaelodlin (6.32 ± 4.13) a'r ymchwil ar ôl tri mis (14.21 ± 9.86) ymysg preswylwyr a oedd wedi defnyddio'r doliau. Yn ogystal â hyn, cofnodwyd lefelau uwch o weithgarwch cadarnhaol ymysg preswylwyr a ddefnyddiodd y doliau mewn dwy astudiaeth arall. **Casgliadau'r awduron** **Mae tystiolaeth gyfyngedig o blaid defnyddio therapi doliau i reoli aflonyddwch meddwl ac ymddygiadau ymosodol ymysg pobl sydd â dementia.** Fodd bynnag, nid oes sgil-effeithiau o'r dull triniaeth hwn ac mae'n darparu mesur cysur diogel ar gyfer pobl sydd â dementia.
	Noone, C, et al. (2020). *Video calls for reducing social isolation and loneliness in older people: a rapid review*. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 5. Art.	Mae'r adolygiad cyflym hwn yn asesu effeithiolrwydd galwadau fideo ar gyfer lleihau ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd ymysg oedolion hŷn. Oed cyfartalog y cyfranogwyr yn yr adolygiad oedd 65 mlwydd oed. Roedd awduron yr adolygiad hwn wedi cynnwys unrhyw ymyriad lle'r oedd elfen graidd yn ymwneud â defnyddio'r rhyngrwyd i hwyluso galwadau fideo neu gynadledda fideo drwy

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	No.: CD013632. DOI: 10.1002/14651858.CD013632. Ar gael yma	gyfrifiaduron, ffonau clyfar neu lechi gyda'r bwriad o leihau unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol, neu'r ddau, ymysg oedolion hŷn. Ar sail canfyddiadau'r adolygiad hwn, **mae tystiolaeth ansicr iawn ar hyn o bryd ynghylch effeithiolrwydd ymyriadau drwy alwadau fideo o ran lleihau unigrwydd ymysg oedolion hŷn.** Roedd y dystiolaeth ynghylch effeithiolrwydd galwadau fideo mewn perthynas â chanlyniadau i symptomau iselder yn ansicr iawn.
	Age UK (2018) *All the Lonely People: Loneliness in Later Life*. London: Age UK. Ar gael yma	Mae'r adroddiad hwn gan Age UK yn ceisio deall rhagor am unigrwydd ymysg pobl 50 oed a hŷn. Mae'n cynnwys ffynonellau o'r Swyddfa Ystadegau Gwladol a'r Astudiaeth Hydredol o Heneiddio yn Lloegr. **Rhai o brif bwyntiau'r adroddiad yw:** • Mae gweithgareddau cymdeithasol yn elfen hanfodol mewn dulliau llwyddiannus o ddelio ag unigrwydd ond, i nifer mawr o bobl unig, ni fydd gweithgareddau o'r fath yn effeithiol oni bai fod cymorth emosiynol ac ymarferol ar gael i gymryd rhan ynddynt. Mewn llawer o gymdogaethau, ceir amrywiaeth o weithgareddau cymdeithasol nad yw pobl yn gwybod amdanynt neu nad ydynt yn gallu cael atynt , ac sy'n cystadlu â'i gilydd yn hytrach nag ategu ei gilydd.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		• Os yw cymdogaethau'n groesawgar, yn ddeniadol, yn ymddangos yn ddiogel ac yn cynnwys amwynderau i'r holl breswylwyr, gallant helpu i atal unigrwydd ymysg eu preswylwyr. • Er mwyn mesur unigrwydd, mae angen cynnwys cwestiwn uniongyrchol un eitem am unigrwydd a graddfa anuniongyrchol: os defnyddir cwestiwn uniongyrchol neu raddfa anuniongyrchol yn unig, bydd yr amcangyfrif o gyffredinrwydd unigrwydd yn rhy isel. Dylid nodi mai adroddiad a gomisiynwyd gan elusen yw hwn. Nid yw wedi bod yn destun adolygu gan gymheiriaid ac nid yw cryfder ei dystiolaeth wedi'i ystyried, ac ni ystyriwyd y posibilrwydd o duedd.
Datblygu Cymunedol ar Sail Asedau / Cynnwys y Gymuned, yn cynnwys hyfforddi a hwyluso	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2016). *Community engagement: improving health and wellbeing and reducing inequalities*. NG44. London: NICE. **Ar gael** yma **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru.**	Mae'r canllaw hwn yn ymdrin â dulliau o gynnwys y gymuned er mwyn lleihau anghydraddoldebau iechyd, sicrhau bod mentrau iechyd a lles yn effeithiol a helpu awdurdodau lleol a chyrff iechyd i gyflawni eu rhwymedigaethau statudol. Mae'r canllaw hwn wedi'i fwriadu ar gyfer y rheini sy'n cynllunio, yn comisiynu, yn craffu ar neu'n darparu mentrau iechyd a lles lleol drwy gydweithio â chymunedau lleol. **Mae'r canllaw hwn yn cynnig argymhellion ar y canlynol:** • Egwyddorion cyffredinol arfer da – beth sy'n gwneud ymgysylltu'n fwy effeithiol? • Datblygu cydweithrediadau a phartneriaethau, ffyrdd i hybu a chefnogi cynghreiriau rhwng aelodau o'r gymuned a sefydliadau statudol, cymunedol a gwirfoddol er mwyn cwrdd ag anghenion a blaenoriaethau lleol

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		• Cynnwys pobl yn rolau cymheiriaid a lleygwyr – sut i ddod o hyd i bobl a'u recriwtio i gynrychioli anghenion a blaenoriaethau lleol • Sicrhau bod mesurau i gynnwys y gymuned yn rhan annatod o fentrau iechyd a lles • Ei gwneud mor hawdd â phosibl i bobl gymryd rhan.
	Brunton G et al. (2015). Review 2: *Community engagement for health via coalitions, collaborations and partnerships. A systematic review and meta-analysis.* London: EPPI-Centre. **Ar gael** [yma]	Roedd yr adolygiad systematig a metaddadansoddiad hwn a gwblhawyd i helpu i ddatblygu canllaw 44 NICE wedi rhoi sylw i **gynghreiriau, cydweithrediadau a phartneriaethau**. Roedd yn ymdrin â'r cwestiynau canlynol: • Pa mor effeithiol yw dulliau o gynnwys y gymuned o ran gwella iechyd a lles a lleihau anghydraddoldebau iechyd? • Yn y gwahanol grwpiau difreintiedig, pa mor effeithiol yw dulliau o gynnwys y gymuned o ran cymell pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau i wella eu hiechyd a lles a gwireddu eu galluoedd? • Pa brosesau a dulliau sy'n hwyluso'r modd i wireddu galluoedd ac asedau cymunedau ac unigolion ymysg grwpiau difreintiedig? • A geir canlyniadau anfwriadol ar ôl mabwysiadu dulliau cynnwys y gymuned? • Pa brosesau a nodwyd yn y llenyddiaeth sy'n fwy cyson ag ymyriadau effeithiol a pha brosesau (os oes rhai) sy'n fwy cyson ag ymyriadau aneffeithiol? **Roedd awduron yr adolygiad wedi dod i'r casgliad bod y canfyddiadau, at ei gilydd, yn awgrymu bod prosiectau dan arweiniad y gymuned neu brosiectau sy'n cydweithio â'r gymuned a fydd yn cynllunio, yn darparu ac**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		yn gwerthuso ymyriadau iechyd, yn cael eu cysylltu â chanlyniadau ymddygiadol mwy. Lle'r oedd cynghreiriau, cydweithrediadau a phartneriaethau ag aelodau o'r gymuned yn cynnwys y defnydd o gyfathrebu dwyffordd, penderfynu ar y cyd a chymorth hyfforddi i aelodau o'r gymuned neu weithwyr proffesiynol er mwyn darparu'r ymyriad, cafwyd hefyd fod mwy o ymgysylltu â'r gymuned wrth gynllunio, darparu a gwerthuso'r prosiect. Dull ymgysylltu effeithiol a geir fel arfer mewn cydweithrediadau a chynghreiriau yw darparu gan gymheiriaid neu leygwyr, ac roedd prosiectau lle nad oedd ond ychydig o ymgysylltu yn debygol o fod yn llai effeithiol.
	Harrison, R et al. (2019). *Asset-Based Community Development: Narratives, Practice, and Conditions of Possibility—A Qualitative Study With Community Practitioners*. SAGE Open. Volume: 9 issue: 1, DOI:/10.1177/2158244018823081. Ar gael yma	Roedd yr ymchwil gynradd hon, sef astudiaeth ansoddol gan ymchwilwyr mewn pedair prifysgol yn y DU, yn ceisio cael gwell dealltwriaeth o'r mecanweithiau sy'n gyfrwng i Ddatblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau (DCSA), a'r amodau amgylcheddol a chydgysylltiol lle mae'n debygol o fod yn fwyaf effeithiol, er mwyn ei wneud yn fwy effeithiol wrth wella iechyd a lles a lleihau anghydraddoldebau. Cynhaliwyd cyfweliadau a grwpiau ffocws gyda 25 o bobl sy'n gweithio yn sefydliadau'r trydydd sector ac mewn sefydliadau gwirfoddol er mwyn cael gwell dealltwriaeth o ddulliau DCSA, sut maent yn cael eu rhoi ar waith, a sut maent yn cwrdd ag anghenion poblogaethau difreintiedig. Roedd yr unigolion hyn yn gyfarwydd â rhaglenni mewn ardaloedd lleol sy'n dilyn dull DCSA ac sydd ar waith ar hyn o bryd yng ngogledd-orllewin Lloegr. **Roedd pedair thema gyffredinol yn taflu goleuni ar egwyddorion ac arferion DCSA**: **Perthnasoedd ac ymddiriedaeth** yn fecanweithiau ar gyfer newid;

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Dwyochredd a chysylltedd: "pobl nid gwasanaethau"; **Atebolrwydd a lleihau dibyniaeth**; a **Model cymdeithasol gynaliadwy.** Mae DCSA yn debygol o fod yn fwyaf effeithiol wrth helpu pobl agored i niwed lle mae camau i feithrin ymddiriedaeth wedi'u hadlewyrchu gan amgylchedd sefydliadol a chydgysylltiol sy'n ddibynadwy ac yn hwyluso'r modd i ddatblygu galluoedd pobl. Dylid nodi mai cynllun ansoddol sydd i'r astudiaeth hon, sef cynllun sy'n ymchwilio i gredoau, profiadau ac ymagweddau, a all fod yn fuddiol o ran creu damcaniaethau, yn hytrach nag asesu effeithiolrwydd ymyriadau.
Cyfeillio er mwyn rhoi cymorth i gael mynediad at gymorth arbenigol / grwpiau cymheiriaid	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2015). *Older people independence and mental wellbeing*. NG32. London: NICE. **Ar gael** yma **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd 2018).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn argymell cyfeillio fel gweithgarwch sy'n gallu helpu pobl hŷn i aros yn annibynnol a chyfrannu at wella eu lles meddyliol.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2011). *Common mental health*	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn un ar gyfer oedolion sydd ag anhwylderau iechyd meddwl cyffredin. Mae'n argymell cyfeillio fel ymyriad ar gyfer pobl sydd â nifer o wahanol broblemau iechyd meddwl cyffredin.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	problems: identification and pathways to care. CG123. London: NICE. **Ar gael** yma **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2018).**	
	Scottish Intercollegiate Guidelines Network. (2010). *Management of patients with stroke: Rehabilitation, prevention and management of complications, and discharge planning. A national clinical guideline.* 118. Edinburgh: SIGN. **Ar gael** yma **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru.**	Mae'r canllaw hwn gan SIGN yn argymell defnyddio gwasanaethau cyfeillio cymunedol fel ffynhonnell gymorth gymunedol i bobl sydd wedi cael strôc.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2009). *Depression in adults, recognition and management.* CG90. London: NICE. **Ar gael** yma	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn argymell cyfeillio gan wirfoddolwyr hyfforddedig, i ategu triniaethau ffarmacolegol neu seicolegol ar gyfer pobl sydd ag iselder cymedrol neu ddifrifol hirsefydlog. Mae'n argymell cyswllt wythnosol am gyfnod o ddau i chwe mis.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2021).	
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2012). *Spasticity in under 19s: management*. CG145. London: NICE. **Ar gael yma** **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2018).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn cynnig cyngor ar yr arferion gorau ar gyfer rheoli sbastigedd ac anhwylderau echddygol cydfodol a'r cymhlethdodau cyhyrysgerbydol cynnar sy'n codi ohonynt mewn plant a phobl ifanc sydd ag anhwylderau ymennydd nad ydynt yn gwaethygu. Mae'n argymell cyfeillio fel ffordd i gynorthwyo'r plentyn neu berson ifanc neu ei rieni.
	Newbigging, K et al. (2020). *The contribution of the voluntary sector to mental health crisis care: a mixed-methods study*. Health Service Delivery Research; 8(29). Ar gael yma	Roedd yr ymchwil gynradd hon. a gynhaliwyd gan ymchwilwyr ym Mhrifysgol Birmingham yn bennaf, yn ceisio ymchwilio i'r cyfraniad gan sefydliadau'r Sector Gwirfoddol (SG) at ofal argyfwng iechyd meddwl yn Lloegr. Syniwyd am y SG fel trydedd 'dirwedd' o sefydliadau rhwng y wladwriaeth a'r farchnad, yn cynnwys elusennau a grwpiau cymunedol, wedi'i seilio ar ethos sector sydd fel arfer yn gweld gwerth mewn hygyrchedd, hunandrefnu, canlyniadau a ddiffinnir gan y defnyddiwr gwasanaethau, anffurfioldeb a dulliau seiliedig ar berthnasoedd. Ar draws yr ystod amrywiol hon o sefydliadau, mae amrywiaeth fawr o ddulliau a gweithgareddau, yn cynnwys cyfeillio. Mae argyfwng iechyd meddwl yn cael ei ystyried yn amhariad bywgraffyddol. Mae sefydliadau'r sector gwirfoddol yn gallu gwneud cyfraniad pwysig, wedi'i nodweddu gan ymagwedd seiliedig ar gymdeithas a pherthnasoedd.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Nodwyd pum math o sefydliad perthnasol yn y sector gwirfoddol: (1) argyfwng-benodol, (2) iechyd meddwl cyffredinol, (3) canolbwyntio ar boblogaeth, (4) canolbwyntio ar ddigwyddiadau bywyd a (5) sefydliadau cymdeithasol a chymunedol cyffredinol yn y sector gwirfoddol. Mae'r sefydliadau sector gwirfoddol hyn yn darparu gwahanol fathau o gymorth ac mae ganddynt arbenigedd penodol. Mae argaeledd a hygyrchedd sefydliadau sector gwirfoddol yn amrywio ac roedd anghydraddoldebau wedi'u nodi mewn perthynas â chymunedau gwledig; cymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifol ethnig. Un cyfyngiad ar yr astudiaeth hon oedd bod y gyfradd ymateb i'r arolwg yn isel, a hynny'n adlewyrchu natur sefydliadau'r sector gwirfoddol a'r galwadau ar eu hamser. Dylid nodi mai astudiaeth ddisgrifiadol yw hon, felly nid oedd gwerthuso'r canlyniadau i gymorth gan sefydliadau'r sector gwirfoddol yn rhan o gwmpas yr astudiaeth.
	Burroughs, H et al. (2019). *Non-traditional support workers delivering a brief psychosocial intervention for older people with anxiety and depression*: the NOTEPAD feasibility study. Health Service Delivery Research 2019; 7(25). Ar gael yma	Pwrpas yr astudiaeth ddichonoldeb hon oedd canfod a ellir hyfforddi gweithwyr cymorth i ddarparu ymyriad seicogymdeithasol yn y gymuned i bobl hŷn sy'n profi gorbryder a/neu iselder. Canlyniadau: Roedd yn bosibl recriwtio (a chadw) y gweithwyr cymorth; roedd yr hyfforddiant, y deunyddiau cymorth a'r llawlyfr yn dderbyniol ganddynt, ac roeddent wedi darparu'r ymyriad fel y bwriadwyd. Roedd yn bosibl recriwtio practisau i recriwtio

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		cleifion ohonynt, ond ni chyrhaeddwyd y targed ar gyfer recriwtio (100 o gleifion), ac roedd 38 o oedolion hŷn wedi'u recriwtio ar hap. Y ganran oedd wedi'i chadw ar ôl 4 mis oedd 86%. Nid oedd dangos gwahaniaethau rhwng canlyniadau yn rhan o gwmpas yr astudiaeth. Roedd pobl hŷn a gymerodd ran yn yr ymyriad wedi cael bod y sesiynau gyda gweithwyr cymorth yn dderbyniol, er nad oedd yr holl gyfranogwyr yn gweld gwerth yn eu cyfeirio at grwpiau a chymryd rhan ynddynt. Roedd meddygon teulu yn cydnabod yr angen am ofal ychwanegol am bobl hŷn sy'n profi gorbryder ac iselder, lle nad oedden nhw'n gallu ei ddarparu. Nid oedd cymryd rhan yn yr astudiaeth yn cael effaith ar ofal arferol, heblaw am ymateb i'r galwadau gan dîm yr astudiaeth ynghylch y risg o hunan-niweidio. Nid oedd meddygon teulu yn ymwybodol o'r gwaith a wnaed gan weithwyr cymorth gyda chleifion. Casgliadau: **Mae modd recriwtio a hyfforddi gweithwyr cymorth a recriwtiwyd o blith cyflogeion Age UK i ddarparu ymyriad wedi'i seilio ar egwyddorion ysgogi ymddygiadol i bobl hŷn sy'n profi gorbryder a/neu iselder. Roedd y model hyfforddi a goruchwylio a ddefnyddiwyd yn yr astudiaeth yn un derbyniol i weithwyr cymorth, ac roedd yr ymyriad yn dderbyniol i bobl hŷn.** Dylid nodi mai astudiaeth ddichonoldeb yw hon sydd â'r bwriad o asesu ymarferoldeb cynllun neu ddull a gynigiwyd. Un cyfyngiad pwysig yw na chyrhaeddwyd y targed recriwtio. Mae'r awduron yn nodi bod angen datblygu

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		strategaethau recriwtio ymhellach cyn y bydd modd rhoi prawf ar yr ymyriad hwn drwy hap-dreial cynhwysfawr wedi'i reoli.
	Jopling, K a Jones, D. (2021). *Lessons from befriending in the time of Covid-19*. The Mercer's Company ac Independent Age. Ar gael yma	Comisiynwyd yr adroddiad hwn ar y cyd gan The Mercer's Company ac Independent Age, dwy elusen. **Mae'r adroddiad yn argymell bod sefydliadau sy'n ymwneud â chyfeillio yn gwneud y canlynol:** • Cynllunio'n ofalus a rheoli'r broses o bontio i fodel cyfunol • Trefnu bod cymorth iechyd meddwl priodol ar gael i wirfoddolwyr a staff • Adeiladu ar sail eu hymdrechion o ran cynhwysiant a'r gwersi a ddysgwyd yn y cyfnod hwn Mae'n bwysig bod sefydliadau sy'n ariannu gwaith cyfeillio yn gwneud y canlynol: • Darparu adnoddau i sicrhau lefelau digonol o staffio a chymorth i wirfoddolwyr • Cydnabod y bydd sefydliadau'n 'rhedeg yn ddwbl' am gyfnod hir, ac ariannu'r broses bontio hon yn unol â hynny • Helpu'r sefydliadau y maent yn eu hariannu i ddelio â heriau cyffredin fel pontio, iechyd meddwl a chynhwysiant. Dylid nodi mai adroddiad a gomisiynwyd gan elusennau yw hwn. Rhai o'r dulliau a ddefnyddiwyd i'w gynhyrchu oedd cyfweliadau, digwyddiadau ar-lein ac arolwg. Nid yw ei ddulliau'n dryloyw nac yn ailadroddadwy. Nid yw wedi'i adolygu gan gymheiriaid ac ni ystyriwyd y posibilrwydd o duedd.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
Cefnogi bwydo ar y fron gan gymheiriaid	McFadden, A et al. (2017). *Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies*. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 2. Art. No: CD001141. DOI: 10.1002/14651858.CD001141.pub5. Ar gael yma	Mae'r adolygiad systematig hwn yn disgrifio mathau o gefnogaeth ar gyfer bwydo ar y fron a werthuswyd mewn astudiaethau wedi'u rheoli, amseriad yr ymyriadau a'r lleoliadau lle cawsant eu defnyddio, ac mae'n edrych ar effeithiolrwydd y gwahanol ffyrdd o gynnig ymyriadau cefnogol tebyg. Mae canlyniadau'r dadansoddiadau'n cadarnhau eto fod yr holl fathau o gefnogaeth ychwanegol a ddadansoddwyd gyda'i gilydd yn dangos gostyngiad yn y graddau y rhoddir y gorau i 'unrhyw fwydo ar y fron', sy'n cynnwys bwydo ar y fron yn rhannol neu'n gyfan gwbl (tystiolaeth o ansawdd cymedrol) ac ar gyfer rhoi'r gorau i fwydo ar y fron cyn pedair i chwe wythnos (tystiolaeth o ansawdd cymedrol). Casgliadau'r awduron: Pan gynigir cefnogaeth i fwydo ar y fron i fenywod, bydd yn parhau'n hirach a bydd mwy o fwydo ar y fron yn unig. **Rhai o nodweddion cefnogaeth effeithiol yw: y caiff ei chynnig fel mater o drefn gan bersonél hyfforddedig yn ystod gofal cyn neu ar ôl y geni; y bydd yn cynnwys ymweliadau dilynol a drefnwyd fel y gall menywod rag-weld pryd y bydd cefnogaeth ar gael; a'i bod wedi'i haddasu i leoliad ac anghenion y grŵp poblogaeth.** **Mae cefnogaeth yn debygol o fod yn fwy effeithiol mewn lleoliadau lle mae cyfraddau cychwyn uchel.** Gellir cynnig cefnogaeth gan gefnogwyr proffesiynol a/neu gefnogwyr lleyg/cymheiriaid.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Mae strategaethau sy'n dibynnu'n bennaf ar gefnogaeth wyneb yn wyneb yn fwy tebygol o lwyddo gyda menywod sy'n bwydo ar y fron yn unig.
Cymorth i ofalwyr (seibiant)	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2020). *Supporting adult carers*. NG150. London: NICE. Ar gael yma **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru.**	Mae'r canllaw hwn yn ymdrin â chymorth i oedolion (18 oed a hŷn) sy'n darparu gofal di-dâl i rywun 16 oed neu hŷn sydd ag anghenion iechyd neu ofal cymdeithasol. **Mae'r prif argymhellion/ egwyddorion cyffredinol yn cynnwys:** • Yr hawl i gael gwybodaeth a chymorth • Dylid cymryd camau i ganfod pwy yw'r gofalwyr er mwyn iddynt gael gwybodaeth am eu hawliau • Dylai asesiadau gofalwyr gael eu gwneud gan awdurdodau lleol a sefydliadau gofal cymdeithasol • Helpu gofalwyr i ddechrau neu aros mewn gwaith, addysg a hyfforddiant neu ddychwelyd iddynt • Dylai awdurdodau lleol sicrhau bod gofalwyr yn cael eu hysbysu'n rheolaidd am wasanaethau cymunedol a ffynonellau eraill o gyngor a chymorth sydd ar gael a sut i gael gafael arnynt • Dylid darparu hyfforddiant i alluogi gofalwyr i ddarparu gofal yn ddiogel • Ystyried darparu cymorth seicogymdeithasol a seico-addysgol i ofalwyr • Darparu cymorth yn ystod newidiadau yn y rôl gofalu • Darparu cymorth i ofalwyr yn ystod gofal diwedd oes ac wedi i'r person farw

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Liu Z, Sun YY, Zhong BL. (2018). *Mindfulness-based stress reduction for family carers of people with dementia.* Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 8. Art. No.: CD012791. DOI: 10.1002/14651858.CD012791.pub2. Ar gael yma	Mae'r adolygiad systematig hwn yn ceisio asesu effeithiolrwydd dulliau lleihau straen seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar (MBSR) wrth leihau straen ymysg gofalwyr teuluol sy'n gofalu am bobl sydd â dementia. Cymharwyd rhaglenni lleihau straen seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar un ai â rheolyddion gweithredol (rhai cyffelyb i MBSR o ran yr amser a'r sylw a roddir, h.y. addysg, cefnogaeth gymdeithasol, neu lacio cyhyrau'n gynyddol), neu reolyddion anweithredol (rhai anghyffelyb i MBSR o ran yr amser a'r sylw a roddir, h.y. addysg hunangymorth neu ofal seibiant). O'i gymharu â rheolyddion gweithredol, gall MBSR leihau symptomau iselder ymysg gofalwyr ar ddiwedd yr ymyriad (tystiolaeth o ansawdd isel). O'i gymharu â rheolyddion anweithredol, nid oedd MBSR yn dangos tystiolaeth glir o unrhyw effaith ar symptomau iselder (tystiolaeth o ansawdd isel). **Y casgliad yw bod tystiolaeth o ansawdd isel yn awgrymu y gall MBSR leihau gorbryder a symptomau iselder ymysg gofalwyr, yn y tymor byr o leiaf.**
Gofal plant (clybiau brecwast)	Christensen, CB et al. (2019). *The effect of introducing a free breakfast club on eating habits among students at vocational schools*. BMC Public Health. Volume 19, Article number: 369. Ar gael yma	Amcan yr astudiaeth hon o glystyrau a ddewiswyd ar hap gyda rheolydd oedd asesu effaith ymyriad ar ffurf clybiau brecwast am ddim ar arferion deietegol ymysg myfyrwyr mewn ysgolion galwedigaethol. Roedd yr astudiaeth yn cynnwys myfyrwyr (n = 318) o bedair ysgol alwedigaethol yn Nenmarc. Defnyddiwyd holiaduron am amlder cymryd bwyd i fesur arferion bwyta ar y gwaelodlin, ar ôl 7 wythnos ac wedyn ar ôl 14 wythnos, yn ystod ymyriad â rheolydd pedwar mis o hyd ymysg clystyrau a ddewiswyd ar hap.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Daeth yr awduron i'r casgliad bod darparu brecwast am ddim mewn ysgolion galwedigaethol yn gallu gwella ansawdd deietegol brecwastau a lleihau'r nifer sy'n colli brecwast. Fodd bynnag, mae cynaliadwyedd yr ymyriad yn ystyriaeth hanfodol sydd angen ei hastudio a'i thrafod ymhellach. Cyfyngiadau: Oherwydd cyfyngiadau amser a chyllid, nid oedd yr holiadur wedi'i ddilysu ac mae perygl, yn sgil hynny, nad oedd yr holiadur yn mesur yr hyn a fwriadwyd. Yn gyffredinol, mae rhaglenni addysgol a galwedigaethol yn Nenmarc yn cael eu gwahanu ar sail rhywedd. Mae'r gwahanu ar sail rhywedd wedi'i ddangos yn yr astudiaeth hon, lle'r oedd mwyafrif y cyfranogwyr yn wrywaidd (95.6%). Gan nad yw'r sampl yn debyg i'r boblogaeth gyffredinol neu i fathau eraill o raglenni addysgol (e.e., gofal iechyd ac addysgeg), mae hyn yn cyfyngu ar ddilysrwydd yr astudiaeth o ran ei chymhwyso'n gyffredinol.
	Franklin, J et al. (2021). *The economic cost-effectiveness of the Magic Breakfast model of school breakfast provision*. London: Pro Bono Economics. Ar gael yma	Mae Magic Breakfast yn elusen gofrestredig sy'n darparu brecwastau iach gan dargedu ysgolion lle mae cyfran fawr o blant difreintiedig, ac mae'n darparu cymorth i'r ysgolion hyn. Nod Pro Bono Economics yw cynorthwyo elusennau drwy eu helpu i fesur, deall a chyfleu eu heffaith a'u dylanwad yn well a chyfrannu at lunio polisi a gwneud y defnydd gorau o'u data. Mae'r astudiaeth hon yn edrych ar fuddion economaidd tymor hwy, a chanlyniadau'r effeithiau academaidd hyn o ran lleihau costau a ysgwyddir am

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		anghenion addysgol arbennig, triwantiaeth a gwaharddiadau yn ogystal â gwelliannau mewn enillion o gyflogaeth hyd at 60 oed. **Mae'r astudiaeth wedi canfod y byddai darparu brecwast yn yr ysgol am un flwyddyn i ddisgyblion difreintiedig sy'n cwblhau Cyfnod Allweddol 1 yn Lloegr/Cyfnod Cynradd 3 yn yr Alban, yn gallu creu buddion economaidd hirdymor o fwy na £9,000 am bob plentyn.** Un cyfyngiad ar yr astudiaeth hon yw bod ei hasesiad wedi'i seilio ar werthusiad o effaith y rhaglen dros un flwyddyn, yn benodol ar gyfer y plant hynny sy'n cwblhau Cyfnod Allweddol 1 yn yr ysgol gynradd. Felly, mae'n bosibl nad yw'r dadansoddiad yn rhoi asesiad cywir o gosteffeithiolrwydd y rhaglen dros nifer o flynyddoedd neu ar gyfer plant mewn grwpiau oedran gwahanol. Dylid nodi mai adroddiad a gomisiynwyd gan elusen yw hwn. Nid yw wedi bod yn destun adolygu gan gymheiriaid ac ni ystyriwyd y posibilrwydd o duedd.
Gofal plant	Melhuish, E. (2016). *Longitudinal research and early years policy development in the UK*. ICEP 10, 3. hiips://doi.org/10.1186/s40723-016-0019-1. Ar gael yma	Mae'r erthygl hon yn asesu data hydredol er mwyn ystyried sut mae tystiolaeth o ymchwil wedi cyfrannu at newid ym mholisi'r blynyddoedd cynnar yn y ddau ddegawd diwethaf. Mae addysg a gofal plentyndod cynnar yn y DU yn economi gymysg, gan ei fod yn cael ei ariannu a'i drefnu'n rhannol gan lywodraeth ganolog a lleol, yn rhannol gan unigolion a sefydliadau preifat, ac yn rhannol gan sefydliadau gwirfoddol (e.e., grwpiau cymunedol, elusennau). **Rhai o'r prif ganfyddiadau yw:**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Pan oedd plant yn dechrau mewn ysgol gynradd, roedd astudiaeth EPPSE (Sammons et al. 2002, 2003) yn dangos bod: • **Dwy i dair blynedd o addysg blynyddoedd cynnar o ansawdd da yn gallu rhoi mantais ddatblygiadol o hyd at 8 mis o ran deilliannau cysylltiedig â llythrennedd o'i gymharu â phlant sy'n dechrau yn yr ysgol heb brofiad cyn ysgol, a bod effeithiau tebyg ar ddeilliannau gwybyddol a chymdeithasol eraill.** • Er bod profiad o ansawdd da mewn addysg a gofal plentyndod cynnar yn rhoi hwb, mai'r rhagfynegydd mwyaf ar gyfer llwyddiant oedd yr amgylchedd dysgu yn y cartref, h.y., y cyfleoedd dysgu a ddarparwyd gartref a gafodd yr effaith fwyaf ar ddeilliannau plant. • Bod cydberthynas rhwng ansawdd addysg a gofal plentyndod cynnar a chymwysterau staff, a bod ansawdd gwell yn cael ei gysylltu â gwell deilliannau i blant. Dylid nodi mai astudiaeth arsylwadol yw hon, yn hytrach na hap-dreial rheoledig. Nid yw'n ceisio darganfod perthnasoedd rhwng achos ac effaith ond yn hytrach canfod cydberthyniadau a chysylltiadau posibl rhwng data a deilliannau. Un awdur sydd i'r astudiaeth hon. Ni ystyriwyd cyfyngiadau ar yr astudiaeth na'r posibilrwydd o duedd.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Er, V. (2018). *Association of diet in nurseries and physical activity with zBMI in 2-4-year olds in England: a cross-sectional study.* BMC public health18.1: 1262. Ar gael yma	Roedd yr astudiaeth hon wedi archwilio'r perthnasoedd rhwng deiet mewn lleoliadau gofal plant a gweithgarwch corfforol dyddiol plant cyn oed ysgol a oedd â sgôr sero ar fynegai màs y corff (z-BMI). Roedd wedi edrych ar 150 o blant 2-4 blwydd oed a oedd yn cymryd rhan yn yr Hunanasesiad Maethiad a Gweithgarwch Corfforol ar gyfer Gofal Plant (NAP SACC), astudiaeth yn y DU a oedd yn edrych ar y cysylltiadau rhwng eu deiet mewn lleoliadau gofal plant a gweithgarwch corfforol dyddiol a z-BMI. Prif ganlyniadau: Ymysg plant a oedd yn cymryd un prif bryd bwyd neu fyrbryd mewn lleoliad gofal plant, roedd 34.4% yn cwrdd â'r safonau ar ffrwythau a llysiau a 74.3% yn cwrdd â'r safonau ar fyrbrydau sy'n cynnwys llawer o siwgr neu fraster. Nid oedd cydymffurfiaeth â chanllawiau'r Children's Food Trust (CFT) yn cael ei chysylltu â zBMI. Dim ond 11.4% o blant a oedd yn cwrdd â'r canllaw ar gyfer cyflawni tair awr o weithgarwch corfforol y diwrnod sydd wedi'i argymell yn y DU. **Daeth yr awduron i'r casgliad bod cyfran fach y plant sy'n cyrraedd y safonau ar ffrwythau a llysiau a byrbrydau sy'n cynnwys llawer o siwgr neu fraster a'r lefelau o weithgarwch corfforol sydd wedi'u hargymell yn dangos bod angen gwneud mwy i gynorthwyo meithrinfeydd a rhieni i wella deiet a gweithgarwch ymysg plant cyn oed ysgol.** Cyfyngiadau'r astudiaeth: Gofynnwyd i rieni gofnodi cymeriant bwyd eu plant mewn dyddiadur bwyd cartref ond roedd y gyfradd ymateb yn isel ac roedd nifer ohonynt wedi llenwi'r dyddiadur ar ddiwrnod gwahanol i'r arsylwi yn y feithrinfa. Felly, nid oedd yr

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		awduron yn gallu amcangyfrif cymeriant bwyd dyddiol y plant a chymharu eu cymeriant bwyd ar sail lleoliad (meithrinfa vs. cartref). Yn wahanol i fynegeion deietegol fel y Fynegai Bwyta'n Iach (HEI), y Fynegai Ansawdd Deiet (DQI) neu Sgôr Deiet y Canoldir (MDS), nid yw Safon Arfer Gorau NAP SACC UK Nutrition wedi'i dilysu ac mae'n bosibl nad yw'n addas ar gyfer asesu'r berthynas rhwng ansawdd deiet a zBMI. Dylid nodi mai astudiaeth drawstoriadol yw hon: gellir meddwl am gysylltiadau rhwng canlyniad a ffactorau a bennwyd drwy astudiaethau o'r fath fel cydberthyniadau dichonol. Fodd bynnag, byddai angen gwneud rhagor o ymchwil i ganfod natur unrhyw berthynas.
Cymorth addysg (Therapi Lleferydd ac Iaith)	Morgan, AT, Murray, E, Liégeois, FJ. (2018). *Interventions for childhood apraxia of speech*. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 5. Art. No.: CD006278. DOI: 10.1002/14651858.CD006278.pub3. **Ar gael** yma	Roedd yr adolygiad systematig hwn yn ceisio asesu effeithiolrwydd ymyriadau mewn perthynas â lleferydd ac iaith ymysg plant a'r glasoed sydd ag Apracsia Lleferydd mewn Plentyndod (CAS) a ddarparwyd gan batholegwyr/therapyddion lleferydd ac iaith. Mae'r adolygiad hwn yn cynnwys dim ond un hap-dreial rheoledig. Roedd yr astudiaeth hon wedi recriwtio 26 o blant 4 i 12 mlwydd oed, â CAS ysgafn neu gymedrol heb achos hysbys, ac wedi cymharu dau ymyriad: Nuffield Dyspraxia Programme-3 (NDP-3); a Rapid Syllable Transitions Treatment (ReST). Roedd y therapi NDP-3 a'r therapi ReST yn dangos gwelliant ar ôl un mis o driniaeth. Yn achos tri chanlyniad, roedd yr effaith ychydig yn fwy ar ôl NDP-3 na ReST: cywirdeb cynhyrchu geiriau a oedd wedi'u trin; cysondeb wrth gynhyrchu lleferydd, a chywirdeb lleferydd cysylltiedig.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Daeth yr awduron i'r casgliad bod tystiolaeth gyfyngedig bod NDP-3 a ReST, o'u darparu'n ddwys, yn gallu arwain at welliant yng nghywirdeb geiriau ymysg plant 4 i 12 mlwydd oed sydd â CAS, o'i fesur yn ôl cywirdeb cynhyrchu geiriau a oedd wedi'u trin a heb eu trin, cysondeb wrth gynhyrchu lleferydd, a chywirdeb lleferydd cysylltiedig. Roedd yr awduron o'r farn bod risg fach o duedd ym mhob un o'r prif feysydd canlyniad. Roeddent wedi gostwng ansawdd y dystiolaeth o un lefel i'r gymedrol oherwydd diffyg manwl gywirdeb, am mai dim ond un hap-dreial rheoledig a nodwyd.
	Brignell, A et al. (2018). *Communication interventions for autism spectrum disorder in minimally verbal children.* Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 11. Art. No.: CD012324. DOI: 10.1002/14651858.CD012324.pub2. **Ar gael yma.**	Roedd yr adolygiad systematig hwn yn ceisio asesu effeithiau ymyriadau cyfathrebu ar gyfer anhwylder sbectrwm awtistiaeth mewn plant sydd heb ond ychydig o allu geiriol. Mae'r adolygiad hwn yn cynnwys dau hap-dreial rheoledig (154 o blant 32 mis i 11 mlwydd oed) o ymyriadau cyfathrebu ar gyfer Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth mewn plant sydd heb ond ychydig o allu geiriol o'u cymharu â grŵp rheolydd (triniaeth arferol). **Mae'r awduron yn dod i'r casgliad bod tystiolaeth gyfyngedig bod ymyriadau seiliedig ar eiriau ac ymyriadau Cyfathrebu Cynyddol (ACC) yn gwella cyfathrebu llafar a dieiriau mewn plant sydd heb ond ychydig o allu geiriol sydd ag Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth.** Mae nifer sylweddol o astudiaethau wedi ymchwilio i ymyriadau cyfathrebu ar gyfer plant sydd heb ond ychydig o allu geiriol sydd ag Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth. Er hynny, dim

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		ond dwy astudiaeth a oedd yn cwrdd â meini prawf cynhwysiant ar gyfer yr adolygiad hwn, ac roedd yr awduron o'r farn bod ansawdd cyffredinol y dystiolaeth yn isel iawn.
	Pennington, L et al. (2016). *Speech therapy for children with dysarthria acquired before three years of age*. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 7. Art. No.: CD006937. DOI: 10.1002/14651858.CD006937.pub3. **Ar gael yma**	Yn yr adolygiad systematig hwn, aseswyd a oedd unrhyw ymyriad therapi lleferydd ac iaith i wella lleferydd plant â dysarthria yn fwy effeithiol o ran gwneud lleferydd plant yn fwy dealladwy neu gynyddu eu cyfranogiad mewn cyfathrebu na pheidio ag ymyrryd o gwbl, a chymharwyd effeithiolrwydd mathau penodol o therapi lleferydd ac iaith o ran gwneud y lleferydd yn fwy dealladwy neu gynyddu cyfranogiad mewn cyfathrebu mewn plant sydd â dysarthria. Ni chanfuwyd unrhyw hap-dreialon rheoledig nac astudiaethau grŵp. **Nid oedd yr adolygiad hwn wedi dod o hyd i dystiolaeth o hap-dreialon am effeithiolrwydd ymyriadau therapi lleferydd ac iaith i wella lleferydd plant sydd â dysarthria a gafwyd yn gynnar.** Mae angen cynnal hap-dreialon rheoledig sy'n drwyadl a chynhwysfawr er mwyn canfod a yw'r newidiadau cadarnhaol yn lleferydd plant a arsylwyd mewn astudiaethau cam I a cham II yn rhai y gellir eu cymhwyso'n gyffredinol at y boblogaeth o blant sydd â dysarthria a gafwyd yn gynnar sy'n derbyn gwasanaethau therapi lleferydd ac iaith.
Cyflogaeth dan gymorth	Suijkerbuijk, YB et al. (2017). *Interventions for obtaining and maintaining employment in adults with severe mental illness, a network*	Mae'r adolygiad systematig hwn yn asesu effeithiolrwydd cymharol gwahanol fathau o ymyriadau adsefydlu galwedigaethol ac yn gosod yr ymyriadau hyn mewn trefn yn ôl eu heffeithiolrwydd o ran hwyluso cyflogaeth gystadleuol ymysg oedolion sydd â salwch meddwl difrifol.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	meta-analysis. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 9. Art. No.: CD011867. DOI: 10.1002/14651858.CD011867.pub2. **Ar gael** [yma]	**Daeth yr awduron i'r casgliad mai cyflogaeth dan gymorth a chyflogaeth dan gymorth cynyddol oedd yr ymyriadau mwyaf effeithiol ar gyfer pobl â salwch meddwl difrifol o ran cael a chadw cyflogaeth, ar sail y dadansoddiad cymharu uniongyrchol a'r metaddadansoddiad rhwydwaith, heb gynyddu'r risg o gael digwyddiadau anffafriol. Mae'r canlyniadau hyn wedi'u seilio ar dystiolaeth gymedrol i isel ei hansawdd**, felly mae'n bosibl y byddai astudiaethau yn y dyfodol lle mae llai o risg o duedd yn gallu rhoi canlyniadau gwahanol. Gall cyflogaeth dan gymorth cynyddol fod ychydig yn fwy effeithiol o'i chymharu â chyflogaeth dan gymorth yn unig. Fodd bynnag, roedd y gwahaniaeth hwn yn fach, ar sail y dadansoddiad cymharu uniongyrchol, ac yn llai byth ar sail y metaddadansoddiad rhwydwaith, felly dylid bod yn ofalus wrth ddehongli'r gwahaniaeth hwn.
	Fong, C.J. et al. (2021). *Interventions for improving employment outcomes for persons with autism spectrum disorders: a systematic review update*. Campbell Systematic Reviews. Volume 17, Issue 3. DOI:10.1002/cl2.1185. **Ar gael** [yma]	Amcan yr adolygiad hwn oedd canfod effeithiolrwydd ymyriadau cyflogaeth o ran sicrhau a chadw cyflogaeth ar gyfer oedolion a phobl ifanc o oed pontio sydd ag Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA), gan ddiweddaru dau adolygiad gan Westbrook et al. Roedd y diweddariad o'r adolygiad systematig wedi canfod tair astudiaeth a oedd yn gwerthuso canlyniadau cyflogaeth o ymyriadau ar gyfer unigolion sydd ag ASA. Mae pob un o'r tair astudiaeth a nodwyd yn yr adolygiad yn awgrymu bod rhaglenni sy'n canolbwyntio ar alwedigaeth yn gallu cael effeithiau cadarnhaol ar ganlyniadau cyflogaeth ar gyfer unigolion sydd ag ASA. Roedd Wehman et al.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		wedi nodi bod y cyfraddau cyflogaeth ymysg cyfranogwyr ym Mhrosiect SEARCH yn uwch na'r rheini ymysg cyfranogwyr mewn grŵp rheolydd ar ôl 9 mis ac ar ôl 1 flwyddyn. Nodwyd hefyd yn astudiaeth Wehman et al. fod cyfraddau cyflogaeth uwch ymysg cyfranogwyr yn y driniaeth ar ôl ychwanegu cymorth ar gyfer anhwylderau sbectrwm awtistiaeth ym Mhrosiect SEARCH nag ymysg cyfranogwyr y grŵp rheolydd, ar ôl graddio, ar ôl 3 mis ac ar ôl 12 mis. Cafodd Smith et al. fod hyfforddiant realiti rhithwir ar gyfer cyfweliadau swydd yn gallu cynyddu nifer y cynigion swydd a gâi cyfranogwyr yn y driniaeth o'i gymharu â chyfranogwyr y grŵp rheolydd. **Daeth yr awduron i'r casgliad, o ystyried nad oedd adolygiadau blaenorol wedi canfod ymyriadau lle'r oedd canlyniadau gwirioneddol o ran cyflogaeth, fod y ffaith bod gwerthusiadau mwy diweddar wedi dangos bod rhaglenni o'r fath yn bodoli yn fater calonogol.** Mae hyn yn awgrymu bod corff cynyddol o dystiolaeth ynghylch ymyriadau i wella canlyniadau cyflogaeth unigolion sydd ag ASA ond hefyd fod mwy o angen i gynnal treialon trwyadl o ymyriadau seiliedig ar alwedigaeth ar gyfer unigolion sydd ag ASA sy'n mesur canlyniadau cyflogaeth. Mae'r awduron yn nodi bod y ffaith bod nifer yr astudiaethau yn yr adolygiad yn fach a bod y samplau'n gymharol fach yn golygu na ddylai darllenwyr gymhwyso'r canfyddiadau o'r adolygiad yn rhy gyffredinol.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
Cyflogaeth (NEET)	Price, S a Shaw, H. (2020). *Beth sy'n gweithio i wella cyfranogiad mewn gwaith?* Crynodeb o fapio tystiolaeth systematig. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. **Ar gael** yma	Mae'r crynodeb hwn yn darparu trosolwg ar gyfeiriad y dystiolaeth wrth ateb y cwestiwn "Beth sy'n gweithio o ran gwella cyfranogiad mewn gwaith er mwyn gwella iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd?" **Roedd y crynodeb mapio systematig wedi cael bod nifer o ymyriadau a allai helpu pobl i gael gwaith. Mae'r rhain yn cynnwys:** • Prentisiaethau • Rhaglenni o Fudd-dal i Waith • Rhaglenni Marchnad Lafur Weithgar • Derbyn yr holl fudd-daliadau diweithdra priodol sydd ar gael • Polisïau i'w gwneud yn haws cael gafael ar gyllid e.e. cymorthdaliadau neu warantau ar gyfer benthyciadau • Ymyriadau cyflogaeth i rai sy'n goroesi canser • Cyflogaeth dan gymorth i'r rheini sydd â salwch meddwl difrifol • Y gallu i gael grantiau, benthyciadau neu gymorthdaliadau ar gyfer arloesi • Ymyriadau iechyd meddwl ar gyfer y rheini sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae nifer o ymyriadau a all helpu i gadw pobl mewn gwaith. Mae'r rhain yn cynnwys: • Ar gyfer pobl sydd ag anhwylderau cyhyrysgerbydol, ymyriadau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i'w helpu i ddychwelyd i weithio, ac ymyriadau seiliedig ar y gweithle fel y gall ddychwelyd i weithio'n gynt • Ymyriadau cyflogaeth i helpu'r rheini sydd wedi goroesi canser i aros yn y gwaith ac ymyriadau amlddisgyblaethol

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		• Therapïau sy'n datrys problemau er mwyn lleihau absenoldeb oherwydd salwch ymysg pobl sydd ag anhwylder addasu •Ymyriadau cysylltiedig â gwaith ar ben ymyriadau clinigol ar gyfer pobl sydd ag iselder er mwyn lleihau absenoldeb oherwydd salwch. Dylid nodi nad adolygiad systematig yw hwn ac nad yw'n ystyried ansawdd y dystiolaeth. Dylid astudio'r mapiau tystiolaeth llawn (sydd ar gael yma) a darllen yr adolygiadau llawn o'r dystiolaeth wrth ddod i benderfyniadau. Dylid cofio ei bod yn bosibl na fydd yr ymyriadau'n berthnasol i bob lleoliad neu boblogaeth.
	Learning and Work Institute. (2020). *Evidence review: What works to support 15 to 24-year olds at risk of becoming NEET?* Leicester: Learning and Work Institute. **Ar gael yma**	Roedd yr adolygiad hwn yn ymwneud yn bennaf ag ymyriadau a gyflwynwyd rhwng 2010 a 2020 i geisio gwella cyrhaeddiad a chyflogaeth, cynnydd ac ymgysylltu. Yn yr adolygiad hwn, ystyriwyd ansawdd a natur y dystiolaeth, ac mae'r awduron yn cyflwyno astudiaethau lle mae tystiolaeth gadarn am achos er mwyn canfod **dulliau o weithredu a fu'n effeithiol wrth helpu pobl ifanc mewn cysylltiad â chanlyniadau o ran cyrhaeddiad a chyflogaeth, cynnydd ac ymgysylltu. Mae'r rhain yn cynnwys:** • Ymyriadau lluosog a dulliau 'cofleidiol' sy'n effeithiol o ran gwella cyrhaeddiad a rhagolygon am waith ymysg dysgwyr difreintiedig. • Hyfforddeiaethau, iterniaethau â chymorth a rhaglenni prentisiaeth sy'n gallu sicrhau canlyniadau cadarnhaol o ran cyflogaeth ac enillion i bobl ifanc sy'n wynebu'r risg o fod yn NEET.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		• Cymorth sgiliau sylfaenol sy'n gallu gwella cynnydd a lleihau'r risg o ddod yn NEET. • Y gallu i gael profiad gwaith sy'n gallu arwain at gyflogaeth a manteision o ran enillion yn y tymor hir. • Mentora a chwnsela sy'n gallu rhoi cymorth effeithiol i ddisgyblion sy'n wynebu'r risg o fod yn NEET. • Ymyriadau lluosog i feithrin sgiliau ysgogiadol a hyder sy'n gallu gwella ymgysylltu, ond lle mae hyblygrwydd wrth ddarparu'r ymyriad yn hanfodol. • Ymgysylltu un-i-un a theilwredig sy'n gallu helpu pobl ifanc sydd wedi ymddieithrio i ddychwelyd i addysg, hyfforddiant a chyflogaeth. • Cymunedau Dysgu sy'n gallu helpu rhai 16-18 mlwydd oed ar bwyntiau pontio allweddol i gynyddu eu hymgysylltu addysgol. • Cymelldaliadau sy'n gallu hyrwyddo cynnydd addysgol, ond bod angen mwy o brofion yng nghyd-destun y DU.
Cyfarpar - teleofal	Gathercole, R et al. (2021). *Assistive technology and telecare to maintain independent living at home for people with dementia: the ATTILA RCT.* Health Technology Assessment, 25(19). **Ar gael** yma	Roedd yr hap-dreial rheoledig hwn yn ceisio canfod a yw technoleg gynorthwyol ac asesiadau ac ymyriadau teleofal yn ymestyn y cyfnod y mae pobl sydd â dementia yn gallu parhau i fyw'n annibynnol gartref, ac a yw'r rhain yn gosteffeithiol. Ymchwiliwyd hefyd i'r baich ar y gofalwr, i ansawdd bywyd gofalwyr a phobl sydd â dementia ac a yw technoleg gynorthwyol a theleofal yn lleihau risgiau i ddiogelwch neu beidio. **Daeth yr awduron i'r casgliadau hyn:**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Nid oedd pecyn llawn o dechnoleg gynorthwyol a theleofal yn ymestyn y cyfnod yr oedd cyfranogwyr â dementia yn aros yn y gymuned, nac yn lleihau'r baich ar y gofalwr, iselder neu orbryder, o'i gymharu â phecyn sylfaenol o dechnoleg gynorthwyol a theleofal. Nid oedd y defnydd o becyn llawn o dechnoleg gynorthwyol a theleofal yn cynyddu costau iechyd a gofal cymdeithasol neu gostau cymdeithasol y cyfranogwyr. Roedd blynyddoedd bywyd y cyfranogwyr, ar ôl eu haddasu yn ôl ansawdd ar sail ymatebion i'r holiadur Dimensiynau EuroQol-5, yn llai yng ngrŵp yr ymyriad nag yn y grŵp rheolydd; nid oedd gwahaniaeth rhwng y grwpiau o ran blynyddoedd bywyd wedi'u haddasu yn ôl ansawdd ar sail ymatebion i'r holiadur Dimensiynau EuroQol-5 yn ôl mesurau procsi. Cyfyngiadau: Oherwydd nifer y data coll yn yr holiaduron dilynol, nid oedd modd ymchwilio i effeithiau tymor hwy y dechnoleg ar ganlyniadau gofalwyr. Hefyd, nid oedd y data am ofalwyr a gollwyd yn yr holiaduron dilynol wedi'u colli ar hap, fel bod rhywfaint o duedd yn y canlyniadau. Y rheswm am hyn ymysg rhai gofalwyr a oedd heb gymryd rhan oedd bod derbynnydd y gofal wedi symud i leoliad gofal preswyl neu wedi marw. Yn ogystal â hyn, dadansoddwyd cryfder ystadegol prif ganlyniad yr astudiaeth (y cyfnod cyn derbyn y cyfranogwyr i sefydliad), yn hytrach na'r canlyniadau i ofalwyr. Felly, mae'n bosibl bod sail ystadegol y dadansoddiadau yn wan.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
Cyfarpar (diogelwch plant)	Stewart, TC et al. (2016). *Home safe home: Evaluation of a childhood home safety program*. The journal of trauma and acute care surgery, Vol.81 (3), p.533-540. **Ar gael** yma	Mae Rhaglen Diogelwch Cartref Canolfan Gwyddorau Iechyd Llundain yn darparu dyfeisiau diogelwch, addysg, fideo ar ddiogelwch, a rhestr wirio diogelwch y cartref i'r holl rieni tro cyntaf er mwyn lleihau nifer yr anafiadau yn y cartref ymysg plant. Amcan yr astudiaeth hon oedd gwerthuso'r Rhaglen Diogelwch Cartref o ran atal anafiadau yn y cartref ymysg plant hyd at 2 flwydd oed. Gwerthuswyd y Rhaglen Diogelwch Cartref drwy arolwg dulliau cymysg gan ddefnyddio arolygon dros y Rhyngrwyd a'r ffôn. **Mae camau i ddileu peryglon, goruchwylio, a gosod dyfeisiau diogelwch yn ffactorau hwyluso allweddol wrth leihau anafiadau yn y cartref. Roedd rhieni wedi cael bod y Rhaglen Diogelwch Cartref yn ddefnyddiol ar gyfer adnabod peryglon, dysgu strategaethau newydd, meithrin hyder, a darparu nwyddau diogelwch. Mae'r canfyddiad dechreuol yn awgrymu bod y rhaglen yn effeithiol o ran lleihau anafiadau yn y cartref ymysg plant hyd at 2 flwydd oed.** Ymchwil gynradd sy'n defnyddio dulliau cymysg yw hon, yn cynnwys dulliau ansoddol (arolygon) a meintiol (dadansoddi ystadegau). Mae'r awduron yn nodi nifer o gyfyngiadau ar yr astudiaeth, yn enwedig mai dim ond 20% o rieni tro cyntaf a oedd wedi ymateb, a allai gyfyngu ar y gallu i gymhwyso canlyniadau'r arolwg yn gyffredinol, gan ei fod yn ffafrio grŵp o rieni sy'n fwy ymwybodol o ddiogelwch.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Wang, Y et al. (2020). *Varying Effect of a Randomized Toddler Home Safety Promotion Intervention Trial by Initial Home Safety Problems*. Maternal & Child Health Journal, Apr2020; 24(4): 432-438.DOI: 10.1007/s10995-019-02845-x. **Ar gael** [yma]	Roedd yr astudiaeth hon wedi ystyried a oedd ymyriadau diogelwch effeithiol sy'n targedu teuluoedd ar incwm isel sy'n cynnwys plant bach yn amrywio yn ôl y problemau diogelwch cychwynnol yn y cartref. **Cafodd yr astudiaeth hon fod effeithiau'r ymyriad i hybu diogelwch ymysg teuluoedd ar incwm isel lle mae plant bach yn amrywio yn ôl y problemau diogelwch cychwynnol yn y cartref. Ymysg teuluoedd lle'r oedd problemau diogelwch lluosog yn y cartref, roedd yr ymyriad wedi arwain at effeithiau cymharol fawr, tra oedd yr effeithiau ymysg teuluoedd heb ddim neu nemor ddim problemau diogelwch yn y cartref yn fach a heb fod yn arwyddocaol.** Un cyfyngiad allweddol ar yr astudiaeth hon oedd bod yr ymyriad diogelwch yn canolbwyntio ar blant bach mewn teuluoedd ar incwm isel, poblogaeth sy'n wynebu risg fawr o anafiadau anfwriadol. Dylid bod yn ofalus wrth gymhwyso'r canfyddiadau'n gyffredinol at blant bach sydd â statws economaidd-gymdeithasol gwahanol.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2010). *Unintentional injuries: prevention strategies for under 15s*. PH29. London: NICE. **Ar gael** [yma]	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ymwneud ag atal anafiadau anfwriadol ymysg rhai dan 15 mlwydd oed ac mae'n **argymell gosod y cyfarpar diogelwch canlynol yn y cartref:** • **Larymau mwg gwifredig neu rai sy'n rhedeg ar fatri 10 mlynedd** • **Falfiau cymysgu thermostatig ar gyfer baddonau** • **Cyfyngwyr ffenestr**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2019).	• **Larymau carbon monocsid.**
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2010). *Unintentional injuries in the home: interventions for under 15s*. PH30. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2019).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ymwneud ag atal anafiadau ymysg rhai dan 15 mlwydd oed. Mae'r argymhellion yn rhoi sylw i asesiadau diogelwch cartref, cyflenwi a gosod cyfarpar diogelwch yn y cartref a darparu addysg wrth gyflawni'r gweithgareddau hyn. Mae'r canllaw hwn yn argymell cynnig cyfarpar diogelwch yn y cartref, yn cynnwys gardiau drws, cloeon ar gypyrddau, gatiau diogelwch, larymau mwg a charbon monocsid, falfiau cymysgu thermostatig a chyfyngwyr ffenestr.
Atal syrthio	Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol. (2020). *Occupational therapy in the prevention and management of falls in adults*. Practice Guideline, Second Edition. London: Royal College of Occupational Therapists Ltd. **Ar gael** [yma]	Nod y canllaw ymarfer hwn yw darparu argymhellion penodol ar sail tystiolaeth sy'n disgrifio'r camau gofalu a gweithredu mwyaf priodol i'w cymryd gan therapyddion galwedigaethol wrth weithio gydag oedolion sydd wedi syrthio, sy'n wynebu risg o syrthio neu sy'n ofni syrthio. Y bwriad yw y bydd yr argymhellion yn cael eu gweithredu i gyd-fynd ag arbenigedd clinigol y therapydd wrth asesu anghenion a chyflawni ymyriadau. **Mae 17 o argymhellion mewn pedwar maes allweddol:** **i. Cadw'n ddiogel gartref: lleihau'r risg o syrthio.** **ii. Cadw'n weithgar: lleihau'r ofn o syrthio.** **iii. Rheoli cwympiadau: ei wneud yn ystyrlon.** **iv. Ymyriad therapi galwedigaethol: effaith a chosteffeithiolrwydd.**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2013). *Falls in older people: assessing risk and prevention*. CG161. London: NICE. **Ar gael** yma **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2019 a bydd yn cael ei ddiweddaru).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn cynnwys argymhellion ar gyfer atal cwympiadau ymysg pobl 65 mlwydd oed a hŷn. Mae'n gwneud argymhellion ar asesu ac ymyriadau.
	Guirguis-Blake, J.M MD. (2018). *Interventions to Prevent Falls in Older Adults.* Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. **Ar gael** yma	Nod yr adolygiad systematig hwn yw asesu effeithiolrwydd a mathau o niwed mewn ymyriadau atal syrthio ymysg oedolion hŷn sy'n byw yn y gymuned. Roedd yn canolbwyntio ar dri phrif ymyriad: amlffactorol, ymarfer corff ac atchwanegiadau fitamin D. **Daeth yr awduron i'r casgliad bod ymyriadau amlffactorol ac ymarfer corff yn cael eu cysylltu â budd yn ymwneud â chwympiadau, ond roedd y dystiolaeth yn fwyaf cyson ar gyfer ymarfer corff mewn nifer o ganlyniadau cysylltiedig â syrthio. Roedd ymyriadau atchwanegu fitamin D yn arwain at ganlyniadau cymysg, lle'r oedd dos mwy yn cael ei gysylltu â chyfraddau uwch o ganlyniadau cysylltiedig â syrthio.** Roedd yr adolygiad hwn wedi'i gyfyngu i oedolion hŷn sy'n byw yn y gymuned ac ymyriadau y gellid eu cyflawni neu atgyfeirio ar eu cyfer mewn gofal sylfaenol. Nid oedd treialon wedi'u cynnwys os oeddent wedi mynd ati'n benodol i recriwtio cyfranogwyr a gafodd ddiagnosis am anhwylder niwrolegol neu anhwylder

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		penodol arall, fel diffyg fitamin D ac osteoporosis. Felly mae'n bosibl na fydd y casgliadau'n gymwysadwy i'r poblogaethau hynny.
Hybu ffyrdd iach o fyw (rhoi'r gorau i ysmygu)	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2018). *Stop smoking interventions and services*. NG92. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru.**	Mae'r canllaw hwn yn ymdrin ag ymyriadau a gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu a ddarperir mewn lleoliadau gofal sylfaenol a chymunedol i bawb dros 12 oed. **<u>Mae'r canllaw hwn yn cynnwys argymhellion ar y canlynol:</u>** • Comisiynu a darparu ymyriadau a gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu • Monitro gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu • Ymyriadau rhoi'r gorau i ysmygu seiliedig ar dystiolaeth • Ymgysylltu â phobl sy'n ysmygu • Cyngor ar e-sigaréts • Pobl sydd am roi'r gorau i ysmygu • Pobl sydd heb fod yn barod i roi'r gorau i ysmygu • Llinellau ffôn rhoi'r gorau i ysmygu • Addysg a hyfforddiant • Ymgyrchoedd i hybu ymwybyddiaeth o wasanaethau lleol ar gyfer rhoi'r gorau i ysmygu • Sefydliadau caeedig • Cyflogwyr
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal.	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ymwneud â lleihau niwed ac mae ar gyfer pobl a allent fod heb y gallu (neu'r dymuniad) i roi'r gorau i ysmygu ar un cam. Mae hyn

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	(2013). *Smoking: harm reduction.* PH45. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2017).**	yn cynnwys y rheini a allai fod am roi'r gorau i ysmygu, heb roi'r gorau i nicotin o reidrwydd, a'r rheini a allai fod yn amharod i roi'r gorau i ysmygu ond sydd am ysmygu llai. Mae'n gwneud **argymhellion** ar y canlynol: • Hybu ymwybyddiaeth o gynhyrchion sy'n cynnwys nicotin a drwyddedwyd • Deunyddiau hunangymorth • Dewis dull o leihau niwed • Cymorth ymddygiadol • Cynghori ar gynhyrchion sy'n cynnwys nicotin a drwyddedwyd • Cyflenwi cynhyrchion sy'n cynnwys nicotin a drwyddedwyd • Apwyntiadau dilynol • Cymorth i ymwrthod ag ysmygu dros dro • Pobl mewn sefydliadau caeedig • Comisiynu gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu • Addysg a hyfforddiant i ymarferwyr • Hyrwyddo cynhyrchion sy'n cynnwys nicotin a drwyddedwyd yn y man gwerthu • Gwybodaeth gan weithgynhyrchwyr am gynhyrchion sy'n cynnwys nicotin a drwyddedwyd.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2013). *Smoking: acute, maternity*	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ceisio rhoi cymorth i roi'r gorau i ysmygu, i ymwrthod ag ysmygu dros dro ac yn cefnogi polisïau di-fwg yn yr holl leoliadau gofal eilaidd. **Mae'n argymell:**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	and mental health services. PH48. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2017).**	• Arweinyddiaeth a rheolaeth gryf i sicrhau bod mangreoedd yn aros yn ddi-fwg. • Bod pob ysbyty yn rhedeg gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu ar y safle. • Adnabod pobl sy'n ysmygu, cynnig cyngor a chymorth i roi'r gorau iddo. • Darparu cymorth ymddygiadol dwys a ffarmacotherapi yn rhan annatod o ofal eilaidd. • Integreiddio cymorth i roi'r gorau i ysmygu mewn gofal eilaidd â chymorth a ddarperir gan wasanaethau yn y gymuned. • Sicrhau bod staff wedi'u hyfforddi i gynorthwyo pobl i roi'r gorau i ysmygu wrth iddynt ddefnyddio gwasanaethau gofal eilaidd. • Helpu staff i roi'r gorau i ysmygu neu ymwrthod tra byddant yn y gwaith. • Sicrhau nad oes mannau ysmygu dynodedig neu egwylion ysmygu a hwyluswyd gan staff ar gyfer unrhyw un sy'n defnyddio gwasanaethau gofal eilaidd.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2010). *Smoking: stopping in pregnancy and after childbirth.* PH26. London: NICE. **Ar gael** [yma]	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn canolbwyntio ar roi'r gorau i ysmygu yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl geni plentyn. Mae'r wyth argymhelliad yn cynnwys cyngor ar y canlynol: • Sut mae gweithwyr proffesiynol y GIG ac eraill sy'n gweithio yn y sectorau cyhoeddus, cymunedol a gwirfoddol yn gallu adnabod menywod (yn cynnwys rhai yn eu harddegau) sy'n ysmygu pan fyddant yn dod i apwyntiad neu gyfarfod.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (wedi'i ddiweddaru'n rhannol yn 2018).	• Sut i'w hatgyfeirio i Wasanaethau Rhoi'r Gorau i Ysmygu y GIG (neu rai cyfatebol). • Sut y dylai staff Gwasanaethau Rhoi'r Gorau i Ysmygu y GIG (a staff mewn gwasanaethau cyfatebol nad ydynt yn y GIG) gysylltu a chynorthwyo'r holl fenywod a atgyfeiriwyd i gael cymorth. • Sut i helpu partneriaid neu bobl eraill sy'n bwysig iddynt sy'n ysmygu. • Pa bryd ac ym mha ffordd y dylid cynnig therapi disodli nicotin a mathau eraill o gymorth ffarmacolegol. • Hyfforddiant i weithwyr proffesiynol.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2010). *Smoking prevention in schools.* PH23. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2013 a bydd yn cael ei ddiweddaru'n rhannol).**	Mae'r ffynhonnell hon yn rhoi sylw i'r camau y gellir eu cymryd mewn ysgolion i atal plant a phobl ifanc rhag dechrau ysmygu. **Mae'r pum argymhelliad yn y canllaw hwn gan NICE yn cynnwys y cyngor canlynol:** • Mae'n bwysig bod y polisi ysmygu yn cefnogi gweithgareddau i atal ac i roi'r gorau i ysmygu a dylai fod yn gymwys i bawb sy'n defnyddio'r safle (yn cynnwys y tiroedd). • Dylai gwybodaeth am ysmygu gael ei hintegreiddio â'r cwricwlwm. Er enghraifft, gallai fod yn berthnasol ei drafod yn yr ystafell ddosbarth wrth addysgu bioleg, cemeg, dinasyddiaeth a mathemateg. • Dylid darparu gweithgareddau atal ysmygu yn rhan o addysg bersonol, gymdeithasol, iechyd ac economaidd a gweithgareddau eraill sy'n ymwneud â statws Ysgolion Iach neu Addysg Bellach Iach.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		• Mae'n bwysig bod gweithgareddau atal ysmygu yn ceisio meithrin sgiliau penderfynu a'u bod yn cynnwys strategaethau i hybu hunan-barch. Dylid annog rhieni a gofalwyr i gymryd rhan a gellid hyfforddi myfyrwyr i arwain rhai o'r rhaglenni hyn. • Dylai'r holl staff sy'n ymwneud ag atal ysmygu gael eu hyfforddi i wneud hynny. • Dylai sefydliadau addysgol weithio mewn partneriaeth ag asiantaethau allanol i gynllunio, darparu, monitro a gwerthuso gweithgareddau atal ysmygu.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2008). *Smoking preventing uptake in children and young people.* PH14. London: NICE. **Ar gael yma.** **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2014 a bydd yn cael ei ddiweddaru).**	Mae'r argymhellion yn y canllaw hwn gan NICE yn rhoi sylw i argymhellion ar gyfer y cyfryngau torfol a mannau gwerthu a allai helpu i atal plant a phobl ifanc rhag dechrau ysmygu.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2007). *Smoking workplace interventions.* PH5. London: NICE. **Ar gael yma.**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ymdrin â hybu iechyd yn y gweithle gan gyfeirio at ysmygu a beth sy'n llwyddo i ysgogi cyflogeion a newid eu hymddygiad. **Mae'r argymhellion yn cynnwys y canlynol:** • Dylai cyflogwyr ddatblygu polisi rhoi'r gorau i ysmygu, darparu gwybodaeth i gyflogeion am wasanaethau cymorth lleol i roi'r gorau i ysmygu, hysbysebu'r

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2014).	ymyriadau uchod a chaniatáu i'r staff gael amser o'r gwaith i dderbyn gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu. • Dylai cyflogeion a'u cynrychiolwyr roi anogaeth i gyflogwyr ddarparu cyngor, cyfarwyddyd a chymorth i staff sy'n ysmygu i roi'r gorau iddo. • Os yw cyflogeion am gael gwybodaeth, cyngor neu gymorth i roi'r gorau i ysmygu, dylent gysylltu â gwasanaeth lleol fel Gwasanaethau Rhoi'r Gorau i Ysmygu y GIG. • Dylai gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu gynnig un neu ragor o'r gwasanaethau a argymhellir sydd wedi'u rhestru uchod, wedi'u darparu gan staff hyfforddedig a'u haddasu yn ôl anghenion yr unigolyn. Dylent hefyd gynnig cymorth i gyflogwyr i helpu eu cyflogeion i roi'r gorau i ysmygu. Os bydd y galw'n fwy na'r adnoddau sydd ar gael, dylai gwasanaethau ganolbwyntio ar fusnesau bach a chanolig eu maint.
	Hartmann-Boyce, J et al. (2021). *Behavioural interventions for smoking cessation: an overview and network meta-analysis.* Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 1. Art. No.: CD013229. DOI: 10.1002/14651858.CD013229.pub2. **Ar gael** yma	Yn yr adolygiad hwn o adolygiadau, rhoddir crynodeb o'r dystiolaeth yn Adolygiadau Cochrane a oedd wedi asesu effaith ymyriadau ymddygiadol a oedd â'r bwriad o hybu ymdrechion i roi'r gorau i ysmygu a chynnal metaddadansoddiad rhwydwaith i bennu sut mae dulliau darparu; y person sy'n darparu'r ymyriad; natur, ffocws, a dwysedd ymyriadau ymddygiadol yn dylanwadu ar y tebygolrwydd o allu ymwrthod chwe mis ar ôl ceisio rhoi'r gorau i ysmygu; ac a yw effeithiau ymyriadau ymddygiadol yn dibynnu ar nodweddion eraill, yn cynnwys poblogaeth, lleoliad, a darparu ffarmacotherapi.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Mae'r awduron yn dod i'r casgliad bod cymorth ymddygiadol i roi'r gorau i ysmygu yn gallu cynyddu cyfraddau rhoi'r gorau i ysmygu ar ôl chwe mis neu'n hirach, ac nad oes tystiolaeth bod cymorth yn cynyddu niweidiau. Mae hyn yn wir pa un a yw ffarmacotherapi i roi'r gorau i ysmygu yn cael ei ddarparu neu beidio, ond mae'r effaith ychydig yn fwy amlwg lle na ddarperir ffarmacotherapi. Ceir y dystiolaeth fwyaf o fudd pan ddarperir unrhyw fath o gwnsela, a chymhellion ariannol gwarantedig. Roedd y dystiolaeth yn awgrymu bod budd dichonol ond bod angen rhagor o astudiaethau i werthuso'r canlynol: teilwra ar gyfer yr unigolyn; darparu drwy negeseuon testun, e-bost, a recordio clywedol; darparu gan gynghorydd iechyd lleyg; ac ymyriadau sy'n cynnwys elfennau ysgogiadol a ffocws ar sut i roi'r gorau i ysmygu.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
Hybu ffyrdd iach o fyw (bwyta'n iach/cymorth i golli pwysau)	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2015). *Preventing excess weight gain*. NG7. London: NICE. **Ar gael** **yma.** **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2017 a bydd yn cael ei ddiweddaru).**	Mae'r canllaw hwn yn ymdrin â phlant (ar ôl diddyfnu) ac oedolion ac mae'n ymwneud â chadw pwysau iach ac atal ennill gormod o bwysau. **Nod yr argymhellion yw:** • Annog pobl i wneud newidiadau'n unol â chyngor sydd wedi'i ddarparu • Annog pobl i ddatblygu arferion gweithgarwch corfforol a deietegol a fydd yn eu helpu i gadw pwysau iach ac yn atal ennill gormod o bwysau • Annog pobl i fonitro eu pwysau ac ymddygiadau cysylltiedig • Hyrwyddo negeseuon clir am y buddion o gadw pwysau iach a gwneud newidiadau graddol mewn gweithgarwch corfforol a deiet • Sicrhau bod negeseuon wedi'u teilwra ar gyfer grwpiau penodol • Sicrhau bod gweithgareddau wedi'u hintegreiddio â'r dull strategol lleol o drafod gordewdra.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2010). *Weight management before, during and after pregnancy*. PH27. London: NICE. **Ar gael** **yma.** **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2017 a**	Mae'r canllaw hwn yn ymdrin ag ymyriadau gweithgarwch corfforol a deietegol i reoli pwysau cyn, yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd. Mae'r chwe argymhelliad yn y canllaw hwn gan NICE yn seiliedig ar ddulliau o weithredu y dangoswyd eu bod yn effeithiol ar gyfer y boblogaeth gyfan. **Maent yn cynnwys cyngor ar y canlynol:** • Sut i helpu menywod sydd â BMI o 30 neu fwy i golli pwysau cyn ac ar ôl beichiogrwydd – a sut i'w helpu i fwyta'n iach ac aros yn gorfforol weithgar yn ystod beichiogrwydd. • Sut i helpu'r holl fenywod beichiog i fwyta'n iach ac aros yn gorfforol weithgar.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	bydd yn cael ei gyfuno â chanllawiau eraill).	• Rôl gwasanaethau yn y gymuned. • Y sgiliau proffesiynol sydd eu hangen i gyflawni'r uchod.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2013). *Weight management: lifestyle services for overweight or obese children and young people.* PH47. London: NICE. **Ar gael yma.** **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2017 a bydd yn cael ei ddiweddaru'n rhannol).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn gwneud argymhellion ar wasanaethau rheoli pwysau ar sail ffordd o fyw ar gyfer plant a phobl ifanc sydd dros eu pwysau neu'n ordew. **Mae'r argymhellion yn cwmpasu:** • Cynllunio gwasanaethau • Comisiynu rhaglenni • Elfennau craidd rhaglenni rheoli pwysau ar sail ffordd o fyw • Datblygu cynllun rhaglen teilwredig i gwrdd ag anghenion yr unigolyn • Hyrwyddo cydymffurfiaeth • Hybu ymwybyddiaeth o raglenni • Atgyfeirio'n ffurfiol i raglenni • Darparu cymorth parhaus • Staff rhaglenni: hyfforddiant, gwybodaeth a sgiliau • Hyfforddiant ar sut i atgyfeirio i raglenni • Cynorthwyo staff rhaglenni a'r rheini sy'n atgyfeirio i raglenni • Monitro a gwerthuso rhaglenni.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2014). *Weight management: lifestyle services for overweight or obese*	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn canolbwyntio ar raglenni rheoli pwysau ar sail ffordd o fyw ar gyfer oedolion sydd dros eu pwysau neu'n ordew: • Sy'n derbyn hunanatgyfeiriadau neu atgyfeiriadau gan ymarferwyr iechyd neu ofal cymdeithasol

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	adults. PH53. London: NICE. **Ar gael** [yma](). **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2017 a bydd yn cael ei gyfuno â chanllawiau eraill).**	• Sy'n cael eu darparu gan y sectorau cyhoeddus, preifat neu wirfoddol • Sydd wedi'u lleoli yn y gymuned, mewn gweithleoedd, mewn gofal sylfaenol neu ar-lein **Mae'r argymhellion yn cynnwys cynllunio gwasanaethau a chomisiynu rhaglenni; elfennau craidd rhaglenni rheoli pwysau ar sail ffordd o fyw; datblygu cynllun rhaglen teilwredig i gwrdd ag anghenion yr unigolyn; hyrwyddo cydymffurfiaeth a hybu ymwybyddiaeth o raglenni.**
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2012). *Obesity working with local communities.* PH42. London: NICE. **Ar gael** [yma](). **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2017).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ymdrin â chamau gweithredu ar draws y gymuned i atal gordewdra a phwysau gormodol ymysg oedolion a phlant. **Mae'r 14 argymhelliad yn cynnwys:** • Datblygu dull cynaliadwy o ddelio â gordewdra ar draws y gymuned • Arweinyddiaeth strategol • Hybu arweinyddiaeth ar bob lefel • Cydgysylltu camau gweithredu lleol • Cyfathrebu • Cynnwys y gymuned • Comisiynu integredig • Cynnwys busnesau a mentrau cymdeithasol lleol sy'n gweithredu yn yr ardal leol • Awdurdodau lleol a'r GIG yn gosod esiampl drwy arferion da • Cynllunio systemau ar gyfer monitro a gwerthuso • Cyflawni swyddogaethau monitro a gwerthuso • Costeffeithiolrwydd

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		• Datblygiad a hyfforddiant sefydliadol • Craffu ac atebolrwydd.
Hybu ffyrdd iach o fyw ("Health at Every Size®")	Ulian, R (2018). *Effects of health at every size® interventions on health-related outcomes of people with overweight and obesity: a systematic review*. Obesity Reviews, Vol 19 (12), Doi.org/10.1111/obr.12749. **Ar gael** [yma]	Nod yr astudiaeth hon oedd crynhoi'r effeithiau cysylltiedig ag iechyd o ymyriadau seiliedig ar raglen Health at Every Size® (HAES®) ar bobl sy'n ordew a dros eu pwysau. **Dangosodd yr adolygiad hwn fod ymyriadau seiliedig ar raglen HAES® yn effeithiol wrth wella rhai canlyniadau cardiofasgwlaidd, e.e. cyfanswm y colesterol a cholesterol lipoproteinau dwysedd isel. Er hynny, mae angen rhagor o dystiolaeth ar gyfer canlyniadau eraill fel triglyceridau, lefelau glwcos ar stumog wag a phwysedd gwaed. Byddai'r dull hwn yn gallu gwella ymddygiad bwyta, cymeriant egni ac ansawdd deiet y cyfranogwyr. Yn ogystal â hyn, cafwyd newidiadau seicolegol cadarnhaol fel cynnydd yn y defnydd o ocsigen a lefel y gweithgarwch corfforol. Yn y diwedd, gwelwyd gwelliannau mawr hefyd o ran ansawdd bywyd, y canfyddiad o straen a lefel iselder.** Er hynny, roedd yr astudiaethau a adolygwyd yma yn amrywio'n fawr o ran dilyniant, natur yr ymyriad, maint y sampl, ansawdd y fethodoleg a chanlyniadau. Gan ei bod yn ymddangos bod rhaglen HAES® yn ddull addawol ar gyfer rheoli gordewdra, dylid cyflawni rhagor o astudiaethau cynhwysfawr o dan reolaeth dda i gymharu ei heffeithiolrwydd â'r hyn a geir drwy ymyriadau mwy traddodiadol (h.y. ymyrryd rhagnodol), y dangoswyd eu bod yn aneffeithiol at ei gilydd yn y tymor hir.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
Hybu ffyrdd iach o fyw (gweithgarwch corfforol)	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2014). *Physical activity: exercise referral schemes.* PH54. London: NICE. **Ar gael yma.** **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2018).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn un ar gyfer oedolion ac mae'n ymdrin â chynlluniau atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff sy'n ceisio cynyddu gweithgarwch corfforol ymysg pobl sy'n anweithgar neu'n eisteddog ac sy'n iach fel arall neu sydd ag anhwylder iechyd presennol neu ffactorau eraill sy'n creu risg o afiechyd.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2009). *Physical activity for children and young people.* PH17. London: NICE. **Ar gael yma.** **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2018).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ymdrin â gweithgarwch corfforol, chwarae actif a chwaraeon ar gyfer plant cyn oed ysgol a phlant a phobl ifanc o oed ysgol mewn lleoliadau teuluol, cyn ysgol, ysgol a chymunedol. **Mae'n gwneud argymhellion ar y canlynol:** • Sut i hyrwyddo buddion gweithgarwch corfforol a hybu cyfranogi • Cynllunio strategol lefel uchel • Pa mor bwysig yw ymgynghori â phlant a phobl ifanc a sut i fynd ati i wneud hynny • Cynllunio a darparu mannau, cyfleusterau a chyfleoedd • Hyfforddi pobl i redeg rhaglenni a gweithgareddau • Sut i hyrwyddo ffyrdd corfforol weithgar o deithio fel beicio a cherdded.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2013). *Physical activity brief advice for adults in primary care.* PH44. London: NICE. **Ar gael yma.** **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2016).**	**Yn y canllaw hwn gan NICE, ceir argymhellion ar y canlynol:** • Adnabod oedolion sy'n anweithgar • Darparu cyngor byr a mynd ar ei ôl • Cynnwys cyngor byr wrth gomisiynu • Systemau ar gyfer darparu cyngor byr • Gwybodaeth a hyfforddiant ar gyfer darparu cyngor byr Mae'r canllaw hwn yn cynnig cymorth ar gyfer darparu cyngor byr yn rheolaidd ym maes gofal sylfaenol.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2012). *Physical activity walking and cycling.* PH41. London: NICE. **Ar gael yma.** **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2019).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ymwneud â chymell pobl i gerdded neu feicio'n fwy ar gyfer teithio ac i ddibenion hamdden. **Mae'r argymhellion yn cynnwys:** • Rhaglenni lleol • Polisi a chynllunio • Ysgolion, gweithleoedd a'r GIG.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2018). *Physical activity and the*	Mae'r canllaw hwn yn trafod ffyrdd i wella'r amgylchedd ffisegol er mwyn hybu a hyrwyddo gweithgarwch corfforol. Y nod yw cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymysg y boblogaeth gyffredinol.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	environment. NG90. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru ac mae'n cymryd lle canllaw PH8 NICE.**	**Mae'r canllaw yn cynnwys argymhellion ar y canlynol:** • Strategaethau, polisïau a chynlluniau i gynyddu gweithgarwch corfforol yn yr amgylchedd lleol • Teithio llesol • Mannau agored cyhoeddus • Adeiladau • Ysgolion
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2008). *Physical activity in the workplace*. PH13. London: NICE. **Ar gael** [yma]. **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2019 ac mae'n cael ei ddiweddaru).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ymwneud â gwella iechyd yn y gweithle drwy annog cyflogeion i fod yn gorfforol weithgar. **Mae'r argymhellion ar gyfer cyflogwyr yn cynnwys:** • Datblygu cynllun i'r sefydliad cyfan a chyflwyno a monitro rhaglen aml-elfen ar draws y sefydliad i gymell a chynorthwyo cyflogeion i fod yn fwy corfforol weithgar. (Gallai hyn fod yn rhan o raglen ehangach i wella iechyd.) • Annog cyflogeion i gerdded, beicio neu ddefnyddio modd teithio arall sy'n galw am weithgarwch corfforol i deithio dros ran neu'r cyfan o'r ffordd rhwng y cartref a'r gwaith (er enghraifft, drwy ddatblygu cynllun teithio). • Helpu cyflogeion i fod yn gorfforol weithgar yn ystod y diwrnod gwaith, er enghraifft, drwy eu hannog i ddefnyddio grisiau neu gerdded i gyfarfodydd y tu allan i'r adeilad.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2008). Mental *wellbeing in over 65s: occupational therapy and physical activity interventions.* PH16. London: NICE. **Ar gael** yma**.** **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2018 a bydd yn cael ei ddiweddaru).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn un ar gyfer gofal sylfaenol a phreswyl ac mae'n canolbwyntio ar y rhan y mae ymyriadau therapi galwedigaethol a gweithgarwch corfforol yn ei chwarae wrth hyrwyddo lles meddyliol pobl hŷn. **Mae'r argymhellion yn cynnwys:** • Cynnig rhaglenni gweithgarwch corfforol teilwredig yn y gymuned. Dylai'r rhain gynnwys gweithgareddau cymedrol ddwys (fel nofio, cerdded, dawnsio), hyfforddiant cryfder ac ymwrthiant, ac ymarferiadau ffyrfhau ac ymestyn. • Cynghori pobl hŷn a'u gofalwyr ynghylch sut i ymarfer yn ddiogel am 30 munud y diwrnod neu 5 neu ragor o ddiwrnodau yr wythnos, gan gyfeirio at enghreifftiau o weithgareddau pob dydd fel siopa, gwaith tŷ a garddio. (Gellir rhannu'r 30 munud yn hyrddiau o 10 munud.) • Cymell pobl hŷn i gymryd rhan yn rheolaidd mewn cynlluniau cerdded lleol fel ffordd i wella lles meddyliol. Helpu a chynorthwyo pobl hŷn i gymryd rhan yn llawn yn y cynlluniau hyn, gan ystyried eu hiechyd, eu symudedd a'u dewisiadau personol.
Hybu ffyrdd iach o fyw (cymorth mewn perthynas â cham-ddefnyddio sylweddau)	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2017). *Drug misuse prevention: targeted interventions*. NG64. London: NICE. **Ar gael** yma	Mae'r canllaw hwn yn ymwneud ag ymyriadau wedi'u targedu i atal camddefnydd o gyffuriau, yn cynnwys cyffuriau anghyfreithlon, cyffuriau 'anterth cyfreithlon' a meddyginiaethau a geir ar bresgripsiwn yn unig. Ei nod yw atal neu ohirio defnydd niweidiol o gyffuriau ymysg plant, pobl ifanc ac oedolion sy'n fwyaf tebygol o ddechrau defnyddio cyffuriau neu sydd eisoes yn arbrofi neu'n defnyddio cyffuriau'n achlysurol.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru ac mae'n cymryd lle canllaw PH4 NICE.	**Mae'r canllaw yn cynnwys argymhellion ar y canlynol:** • Darparu gweithgareddau atal camddefnydd o gyffuriau yn rhan o wasanaethau presennol • Asesu a yw rhywun yn agored i'r perygl o gamddefnyddio cyffuriau • Darparu hyfforddiant sgiliau i blant a phobl ifanc sy'n agored i'r perygl o gamddefnyddio cyffuriau • Darparu gwybodaeth i oedolion sy'n agored i'r perygl o gamddefnyddio cyffuriau • Darparu gwybodaeth am y defnydd o gyffuriau mewn lleoliadau lle mae'n bosibl y bydd pobl sy'n defnyddio cyffuriau neu'n wynebu'r risg o ddefnyddio cyffuriau.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2019). *Alcohol interventions in secondary and further education.* NG135. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru ac mae'n cymryd lle canllaw PH7 NICE.**	Mae'r canllaw hwn yn ymdrin ag ymyriadau mewn addysg uwchradd a phellach i atal a lleihau'r defnydd o alcohol ymysg plant a phobl ifanc rhwng 11 oed a hyd at ac yn cynnwys rhai 18 oed. Mae hefyd yn trafod pobl 11 i 25 oed sydd ag anghenion addysgol arbennig neu anableddau sydd mewn addysg amser llawn. Bydd yn berthnasol hefyd i blant 11 oed ym mlwyddyn 6 yn yr ysgol gynradd. **Mae'r canllaw yn cynnwys argymhellion ar y canlynol:** • Cynllunio addysg alcohol • Darparu addysg alcohol yn gyffredinol

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		• Ymyriadau wedi'u targedu.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2010). *Alcohol use disorders prevention.* PH24. London: NICE. **Ar gael yma.** **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2019 ac mae'n cael ei ddiweddaru).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn un ar gyfer llywodraeth, diwydiant a masnach, y GIG a phawb y mae eu gweithredoedd yn effeithio ar ymagwedd y boblogaeth at alcohol a'i defnydd ohono. Mae hyn yn cynnwys comisiynwyr, rheolwyr ac ymarferwyr sy'n gweithio mewn: • Awdurdodau lleol • Addysg • Y sectorau cyhoeddus, preifat, gwirfoddol a chymunedol yn gyffredinol. **Mae'r canllaw yn cynnwys argymhellion ar bolisi ac ymarfer ac yn cynnwys:** • Trwyddedu. • Adnoddau ar gyfer adnabod a helpu pobl sydd â phroblemau cysylltiedig ag alcohol. • Plant a phobl ifanc 10 i 15 mlwydd oed – asesu eu gallu i gydsynio, mesur eu defnydd o alcohol, trafod ac atgyfeirio i wasanaethau arbenigol. • Pobl ifanc 16 a 17 flwydd oed – eu hadnabod, cynnig cymorth ysgogiadol neu atgyfeirio i wasanaethau arbenigol. • Oedolion – sgrinio, cynnig cyngor byr, cynnig cymorth ysgogiadol neu atgyfeirio.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	McGovern, R et al. (2021). *Effectiveness of psychosocial interventions for reducing parental substance misuse*. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 3. Art. No.: CD012823. DOI: 10.1002/14651858.CD012823.pub2. **Ar gael** [yma]()	Roedd yr adolygiad systematig hwn wedi asesu pa mor effeithiol oedd ymyriadau seicogymdeithasol o ran lleihau'r defnydd o sylweddau gan rieni (alcohol a/neu gyffuriau anghyfreithlon, heb gynnwys tybaco). **Roedd yr awduron wedi dod o hyd i dystiolaeth o ansawdd cymedrol o'r tebygolrwydd bod ymyriadau seicogymdeithasol yn lleihau amlder y defnydd o alcohol a chyffuriau gan rieni. Mae'n bosibl mai'r rhai mwyaf addawol yw ymyriadau seicogymdeithasol integredig sy'n cyfuno ymyriadau sgiliau rhianta ag elfen yn ymwneud â'r defnydd o sylweddau.** Er ei bod yn ymddangos bod mamau'n cael llai o fudd o ymyriadau na thadau, cynghorir bod angen arfer pwyll wrth ddehongli'r dystiolaeth hon, gan nad oedd yr ymyriadau a ddarparwyd i famau ar eu pen eu hunain yn ymdrin fel arfer â'u hanghenion o ran defnyddio sylweddau ac anghenion cysylltiedig eraill. Roedd yr awduron wedi cael tystiolaeth isel ei hansawdd o nifer bach o astudiaethau nad yw ymyriadau sy'n cynnwys plant yn rhai buddiol.
	Steele, DW et al. *Interventions for Substance Use Disorders in Adolescents: A Systematic Review*. Comparative Effectiveness Review No. 225. AHRQ Publication No. 20-EHC014. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality. May 2020. DOI:	Mae'r adolygiad systematig hwn yn cyfosod y llenyddiaeth am ymyriadau ymddygiadol, ffarmacolegol a chyfunol ar gyfer rhai yn eu glasoed rhwng 12 ac 20 mlwydd oed sydd â defnydd problemus o sylweddau neu anhwylder defnyddio sylweddau. Casgliadau: **Ymyriadau byr: Mae cyf-weld ysgogiadol yn lleihau defnydd helaeth o alcohol (Cryfder Tystiolaeth (CT) isel), nifer y diwrnodau pan ddefnyddir alcohol (CT cymedrol), a phroblemau cysylltiedig â defnyddio sylweddau**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	hiips://doi.org/10.23970/AHRQEPCC ER225. **Ar gael** [yma]	**(CT isel) ond nid yw'n lleihau nifer y diwrnodau pan ddefnyddir canabis (CT cymedrol).** **Ymyriadau nad ydynt yn fyr: Gall Therapi sy'n Canolbwyntio ar y Teulu fod yn fwyaf effeithiol wrth leihau'r defnydd o alcohol (CT isel).** Mae angen gwneud rhagor o ymchwil i ganfod ymyriadau ymddygiadol dwys eraill sy'n effeithiol wrth drin anhwylder defnyddio alcohol. Roedd yn ymddangos nad oedd ymyriadau dwys yn lleihau'r defnydd o ganabis (CT isel). Roedd rhai ymyriadau (Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT), CBT+MI, a CBT+MI+ Rheoli Hapddigwyddiadau) yn cael eu cysylltu â chynnydd yn y defnydd o ganabis (CT isel). Mae MI a CBT ill dau'n lleihau'r defnydd cyfunol o alcohol a chyffuriau eraill (CT isel). Mae CBT+MI cyfunol yn lleihau'r defnydd o gyffuriau anghyfreithlon (CT isel).
Hybu ffyrdd iach o fyw (iechyd rhywiol)	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2007). *Sexually transmitted infections and under 18s conceptions prevention*. PH3. London: NICE. **Ar gael** [yma.]	**Mae'r canllaw hwn gan NICE yn cynnwys yr argymhellion canlynol:** • Asesu'r risg a wynebir gan bobl o gael haint a drosglwyddir yn rhywiol (STI), pan geir cyfle. Er enghraifft, pan fydd rhywun yn dod i apwyntiad ar gyfer atal cenhedlu. • Cynnig cyngor i bobl sy'n wynebu risg fawr o gael STI mewn trafodaeth strwythuredig, neu drefnu iddynt weld rhywun sydd wedi'i hyfforddi i roi cyngor o'r fath. Dylai'r drafodaeth gynnwys ffyrdd i helpu pobl i leihau'r risgiau.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2018 a bydd yn cael ei ddiweddaru).	• Helpu pobl a gafodd STI i gael prawf a thriniaeth ar gyfer eu partneriaid. Gallai hyn olygu atgyfeirio'r person at arbenigwr. Mae'n bwysig bod pobl a gafodd STI a'u partneriaid yn cael gwybodaeth am yr haint a gawsant. Mae'r canllaw hwn wedi'i fwriadu ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gyfrifol am wasanaethau iechyd rhywiol, neu'n gweithio ynddynt, yn cynnwys ymarferwyr cyffredinol a gweithwyr proffesiynol mewn gwasanaethau atal cenhedlu, meddygaeth genhedlol-wrinol a chlinigau ysgolion.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2014). *Contraceptive services for under 25s.* PH51. London: NICE. **Ar gael yma.** **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2017).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn un ar gyfer comisiynwyr, rheolwyr ac ymarferwyr yn y GIG ac mewn sefydliadau eraill sy'n cyflawni rôl uniongyrchol neu anuniongyrchol mewn gwasanaethau atal cenhedlu, ac yn gyfrifol amdanynt. Mae hyn yn cynnwys y rheini sy'n gweithio mewn awdurdodau lleol, mewn addysg ac yn y sectorau cyhoeddus, preifat, gwirfoddol a chymunedol yn gyffredinol. Gall fod o ddiddordeb hefyd i bobl ifanc, eu rhieni a gofalwyr ac aelodau eraill o'r cyhoedd. **Mae'r argymhellion yn cynnwys cyngor ar y canlynol:** • Sut i asesu anghenion lleol a chomisiynu gwasanaethau cynhwysfawr. • Cynnig cyngor sy'n ddiwylliannol briodol, yn gyfrinachol, yn anfeirniadol ac yn empathig yn ôl anghenion y person ifanc. • Sicrhau bod pobl ifanc yn deall y bydd eu gwybodaeth bersonol a'u rheswm dros ddefnyddio'r gwasanaeth yn cael eu cadw'n gyfrinachol. • Darparu gwasanaethau atal cenhedlu ar ôl beichiogrwydd ac erthyliad.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		• Annog pobl ifanc i ddefnyddio condomau yn ogystal â mathau eraill o ddulliau atal cenhedlu. • Sut mae ysgolion a lleoliadau addysg eraill yn gallu darparu gwasanaethau atal cenhedlu.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2017). *Sexually transmitted infections: condom distribution schemes.* NG68. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru.**	Mae'r canllaw hwn yn ymdrin â chynlluniau dosbarthu condomau. Y nod yw lleihau'r risg o gael heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. **Mae'r canllaw hwn yn cynnwys argymhellion ar y canlynol:** • Targedu gwasanaethau • Cynlluniau dosbarthu condomau aml-elfen ar gyfer pobl ifanc mewn lleoliadau iechyd, addysg, ieuenctid ac allgymorth • Cynlluniau ag un elfen.
	Jawad, A et al (2019). *Interventions using social networking sites to promote contraception in women of reproductive age.* Cochrane Database of Systematic Reviews.	Mae'r adolygiad systematig hwn yn gwerthuso effeithiolrwydd ymyriadau sy'n defnyddio Gwefannau Rhwydweithio Cymdeithasol (GRhCau) i hyrwyddo'r defnydd o ddulliau atal cenhedlu a chydymffurfiaeth â dulliau atal cenhedlu ymysg menywod o oed atgenhedlu.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Issue 3. Art. No.: CD012521. DOI: 10.1002/14651858.CD012521.pub2. **Ar gael** yma	**Er bod GRhCau yn gyffredin, ychydig o dystiolaeth wyddonol a gafodd yr awduron a oedd yn ffafrio defnyddio GRhCau i wella'r defnydd o ddulliau atal cenhedlu, neu gydymffurfiaeth â dulliau atal cenhedlu, ymysg menywod.**
	Staley, H et al. (2021). *Interventions targeted at women to encourage the uptake of cervical screening*. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 9. Art. No.: CD002834. DOI: 10.1002/14651858.CD002834.pub3. **Ar gael** yma	Mae'r adolygiad systematig hwn yn asesu effeithiolrwydd ymyriadau a anelwyd at fenywod, i gynyddu'r defnydd o sgrinio serfigol, yn cynnwys defnydd ohono sy'n seiliedig ar wybodaeth. **Daeth yr awduron i'r casgliad bod tystiolaeth gymedrol sicr o blaid defnyddio llythyrau gwahodd i gynyddu'r defnydd o sgrinio serfigol.** Roedd tystiolaeth â lefel isel o sicrwydd yn dangos ei bod yn bosibl bod gweithwyr iechyd lleyg sy'n gweithio mewn poblogaethau lleiafrifol ethnig yn cynyddu'r defnydd o sgrinio serfigol, ac roedd tystiolaeth hefyd o blaid ymyriadau addysgol, ond nid yw'n glir pa fformat sydd fwyaf effeithiol. Roedd mwyafrif yr astudiaethau o wledydd datblygedig. Yn gyffredinol, mae'r dystiolaeth isel ei sicrwydd a nodwyd yn ei gwneud yn anodd casglu pa ymyriadau sydd orau, heblaw am ymyriadau drwy wahodd, lle'r oedd yn ymddangos bod tystiolaeth fwy dibynadwy.
Cymorth i ysgolion iach	Langford R et al. (2014). *The WHO health promoting school framework*	Roedd awduron yr adolygiad hwn wedi cael bod ymyriadau sy'n defnyddio dull Ysgolion Hybu Iechyd (YHI) Sefydliad Iechyd y Byd yn gallu lleihau mynegai màs

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	for improving the health and well-being of students and their academic achievement. Cochrane Database Systematic Reviews. Issue 4. Art. No: CD008958. doi: 10.1002/14651858.CD008958.pub2. **Ar gael** yma	y corff (BMI) ymysg myfyrwyr, cynyddu lefelau gweithgarwch a ffitrwydd, gwella cymeriant llysiau a ffrwythau, lleihau'r defnydd o sigaréts, a lleihau nifer yr adroddiadau am brofi bwlio. Er hynny, ni chawsant nemor ddim tystiolaeth o effaith ar BMI ar ôl ystyried oed a rhywedd nac unrhyw dystiolaeth o effaith ar gymeriant braster, y defnydd o alcohol a chyffuriau, iechyd meddwl, trais, a bwlio pobl eraill. Nid oedd awduron yr adolygiad wedi cael digon o ddata i ddod i gasgliadau ynghylch effeithiolrwydd y dull YHI ar gyfer iechyd rhywiol, golchi dwylo, defnyddio helmedau beicio, anhwylderau bwyta, amddiffyn rhag yr haul, iechyd y geg neu ganlyniadau academaidd. Ychydig o astudiaethau a oedd wedi trafod a fyddai'r gweithgareddau hybu iechyd, neu gasglu data mewn perthynas â'r rhain, wedi gallu achosi unrhyw niwed i'r myfyrwyr a oedd yn gysylltiedig. **Daeth awduron yr adolygiad i'r casgliad bod canlyniadau'r adolygiad hwn yn darparu tystiolaeth o blaid effeithiolrwydd rhai ymyriadau seiliedig ar y fframwaith YHI ar gyfer gwella rhai canlyniadau iechyd ond nid eraill.** Mae angen cynnal rhagor o ymchwil bwrpasol i ganfod effeithiolrwydd y dull hwn ar gyfer pynciau iechyd eraill a chyflawniad academaidd.
	Neil-Sztramko, SE et al. (2021). *School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18*. Cochrane	Pwrpas y diweddariad hwn o adolygiad systematig yw crynhoi'r dystiolaeth ar effeithiolrwydd ymyriadau mewn ysgolion o ran cynyddu gweithgarwch corfforol cymedrol i egnïol a gwella ffitrwydd ymysg plant a'r glasoed rhwng 6 a 18 mlwydd oed.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Database of Systematic Reviews. Issue 9. Art. No.: CD007651. DOI: 10.1002/14651858.CD007651.pub3. **Ar gael** [yma]	Mae canlyniadau'n dangos **ei bod yn debygol nad yw ymyriadau gweithgarwch corfforol mewn ysgolion yn arwain at ddim neu nemor ddim cynnydd yn yr amser a dreulir mewn gweithgarwch corfforol cymedrol i egnïol ac y gallant arwain at ddim neu nemor ddim gostyngiad mewn ymddygiad eisteddog (tystiolaeth isel ei sicrwydd). Gall ymyriadau gweithgarwch corfforol mewn ysgolion arwain at well ffitrwydd corfforol, wedi'i gofnodi yn ôl y mewnanadlu ocsigen mwyaf (tystiolaeth isel ei sicrwydd). Gall ymyriadau gweithgarwch corfforol mewn ysgolion arwain at ostyngiad bach iawn mewn sgorau gwyriad safonol am BMI (tystiolaeth isel ei sicrwydd) ac mae'n bosibl nad ydynt yn effeithio ar BMI wedi'i fynegi fel kg/m² (tystiolaeth isel ei sicrwydd).** Oherwydd amrywioldeb y canlyniadau ac am fod yr effeithiau'n fach at ei gilydd, rhaid i staff ysgolion a gweithwyr iechyd cyhoeddus proffesiynol roi ystyriaeth sylweddol i'r mater cyn cyflwyno ymyriadau gweithgarwch corfforol mewn ysgolion. Oherwydd heterogenedd yr effeithiau, y risg o duedd, a chanfyddiadau bod maint yr effaith yn fach at ei gilydd, dylid bod yn ofalus wrth ddehongli canlyniadau.
Plant sy'n derbyn gofal/ Cymorth i rai sy'n gadael gofal	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2010). *Looked after children and young people.* PH28. London: NICE.	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn un ar gyfer pawb sydd â rhan mewn hyrwyddo ansawdd bywyd (hynny yw, iechyd corfforol, a lles cymdeithasol, addysgol ac emosiynol) plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal. Mae'r argymhellion yn ymwneud â strategaethau a chomisiynu lleol, gweithio amlasiantaethol, cynllunio gofal a

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Ar gael [yma.](#) (Diweddarwyd fis Mai 2015) **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2017 ac mae diweddariad yn yr arfaeth).**	lleoliadau, a mynediad amserol at wasanaethau iechyd ac iechyd meddwl priodol. Yn benodol, mae'r **argymhellion** yn ceisio: • Hyrwyddo lleoliadau sefydlog a pherthnasoedd cefnogol • Cynnal yr holl fathau o leoliadau, yn cynnwys rhai gyda'r teulu a ffrindiau • Hybu cyflawniad addysgol • Hwyluso'r pontio i fyw'n annibynnol • Cwrdd ag anghenion penodol plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal, yn cynnwys y rheini o gefndiroedd du a lleiafrifol ethnig, ceiswyr lloches sydd ar eu pen eu hunain, a'r rheini sydd ag anableddau.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2016). *Transition from children's to adults' services for young people using health or social care services.* NG43. London: NICE. **Ar gael** [yma](#). **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru.**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ymdrin â'r cyfnod cyn, yn ystod ac ar ôl y pontio gan y person ifanc o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion. Mae'n berthnasol i ddarparwyr gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r canllaw yn cynnwys **argymhellion** ar y canlynol: • Egwyddorion cyffredinol ar gyfer pontio da • Cynllunio pontio • Cymorth cyn ac ar ôl y pontio • Y seilwaith ar gyfer pontio
	What Works for Children's Social Care. (2019). *Educational interventions for looked after children and young people*. Cardiff: The	Crynodeb o dystiolaeth yw hwn, wedi'i seilio ar adolygiad systematig o ymyriadau addysgol ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal. **<u>Crynodeb o'r prif bwyntiau:</u>**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Children's Social Care Research and Development Centre (CASCADE). **Ar gael** [yma]	• Er bod yr adolygiad systematig wedi cofnodi canfyddiadau o hap-dreialon rheoledig, roedd gwahaniaethau o ran ansawdd y dull o gynnal a chofnodi astudiaethau wedi cyfyngu'r graddau y gellid canfod effeithiolrwydd. • Roedd pum papur yn cofnodi tri hap-dreial rheoledig o'r ymyriad Teach Your Children Well, sy'n cynnwys hyfforddiant uniongyrchol gan diwtor ar sgiliau darllen, iaith a mathemateg a thechnegau rheoli ymddygiad. • Cofnodwyd canfyddiadau cymysg ar gyfer Teach Your Children Well a sgiliau academaidd. • Pan oedd plant yn cael eu haddysgu'n unigol gan ofalwyr maeth, cofnodwyd gwelliannau ar gyfer sgiliau mathemateg a deall brawddegau. Ar lefel grwpiau, nodwyd amrywiad rhwng darparu am 25 wythnos a darparu am 30 wythnos. Ar ôl 25 wythnos, cofnodwyd gwelliannau ar ddarllen a sillafu ac ar ôl 30 wythnos, cofnodwyd gwelliannau ar ddarllen, sillafu a sgiliau mathemateg. • Roedd yn ymddangos bod ymyriadau addysgol a anelwyd at blant cyn oed ysgol yn cael effaith gadarnhaol ar ddatblygiad sgiliau academaidd, yn cynnwys sgiliau llythrennedd cynnar. • Lle nad oedd ymyriadau wedi'u cysylltu â gwelliannau mewn sgiliau academaidd, awgrymwyd ei bod yn bosibl bod ystod o anghenion gan blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal lle mae angen cyfraniad gan ddarparwyr hyfforddedig arbenigol. • Mae'r adolygiad yn tynnu sylw at yr angen am ymyriadau addysgol wedi'u seilio ar ddamcaniaeth a gwerthusiadau sy'n ystyried pa ymyriadau sy'n

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		gweithio ar gyfer gwahanol amrediadau oedran neu grwpiau penodol o blant sy'n derbyn gofal ac ym mha gyd-destunau. • Mae angen gwelliannau yn ansawdd cynllun methodolegol yr astudiaethau fel y gellir dod i gasgliadau am effeithiolrwydd ymyriadau addysgol a'u datblygiad.
Cymorth rhianta	Robling, M et al. (2021). *The Family Nurse Partnership to reduce maltreatment and improve child health and development in young children: the BB:2 6 routine data-linkage follow-up to earlier RCT*. Public Health Research; 9 (2). **Ar gael** [yma]	Amcanion yr astudiaeth ddilynol hon oedd canfod effeithiolrwydd tymor canolig y Bartneriaeth Nyrsys Teulu o ran lleihau camdriniaeth a gwella iechyd y fam (ail feichiogrwydd) ac iechyd y plentyn, canlyniadau datblygiadol ac addysgol (e.e. presenoldeb mewn addysg gynnar, parodrwydd ar gyfer yr ysgol). Roedd yr ymyriad yn cynnwys hyd at 64 o ymweliadau â'r cartref gan nyrsys teulu a hyfforddwyd yn arbennig o ddechrau'r beichiogrwydd nes bod y plentyn cyntaf-anedig yn 2 flwydd, ynghyd â'r cymorth iechyd a gofal cymdeithasol a ddarperir fel arfer. Y cymharydd oedd y gofal arferol yn unig. **Daeth yr awduron i'r casgliad nad oes budd gweladwy o'r rhaglen o ran camdriniaeth neu ganlyniadau i'r fam, ond ei bod yn creu manteision o ran parodrwydd ar gyfer yr ysgol a chyrhaeddiad yng Nghyfnod Allweddol 1.**
	Barlow, J et al (2016). *Group-based parent training programmes for improving emotional and behavioural adjustment in young children*. Cochrane Database of Systematic	Roedd yr adolygiad systematig hwn wedi asesu a yw rhaglenni rhianta seiliedig ar grwpiau yn effeithiol o ran gwella ymaddasiad emosiynol ac ymddygiadol ymysg plant ifanc (yr oed cymedrig uchaf yn dair blwydd ac 11 mis). Roedd hefyd wedi asesu a yw rhaglenni rhianta yn effeithiol fel dull cynradd o atal problemau emosiynol ac ymddygiadol.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Reviews, Issue 8. Art. No.: CD003680. DOI: 10.1002/14651858.CD003680.pub3. **Ar gael** [yma]	**Mae canfyddiadau'r adolygiad hwn, sy'n ymwneud â'r grŵp eang o blant a rhieni cyffredinol a'r rheini sy'n wynebu risg (wedi'u targedu), yn gefnogol i ryw raddau i'r defnydd o raglenni rhianta seiliedig ar grwpiau i wella ymaddasiad emosiynol ac ymddygiadol cyffredinol ymysg plant sydd â'r oed cymedrig uchaf o dair blwydd ac 11 mis, yn y tymor byr.** Mae angen rhagor o ymchwil ynghylch y rhan y byddai rhaglenni o'r fath yn gallu ei chwarae fel dull cynradd o atal problemau emosiynol ac ymddygiadol, ac ynghylch eu heffeithiolrwydd tymor hir.
	O'Hara, L et al. (2019). *Video feedback for parental sensitivity and attachment security in children under five years*. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 11. Art. No.: CD012348. DOI: 10.1002/14651858.CD012348.pub2. **Ar gael** [yma]	Roedd yr adolygiad systematig hwn wedi asesu'r effeithiau o adborth fideo ar sensitifrwydd rhieni a diogelwch ymlyniad ymysg plant o dan bum mlwydd oed sy'n wynebu'r risg o gael canlyniadau gwael o ran ymlyniad. **Daeth yr awduron i'r casgliad bod tystiolaeth o sicrwydd cymedrig y gall adborth fideo wella sensitifrwydd ymysg rhieni i blant sy'n wynebu'r risg o gael canlyniadau gwael o ran ymlyniad oherwydd nifer o wahanol anawsterau.** Ar hyn o bryd, nid oes ond ychydig o dystiolaeth ar lefel isel iawn o sicrwydd ynghylch effaith adborth fideo ar ddiogelwch ymlyniad, o'i gymharu â'r rheolydd: roedd canlyniadau'n amrywio yn ôl y math o fesur a ddefnyddiwyd, ac roedd y cyfnod o asesu dilynol yn fyr. Nid oes tystiolaeth bod adborth fideo yn cael effaith ar straen neu orbryder ymysg rhieni (tystiolaeth ar lefel isel a lefel isel iawn o sicrwydd, yn y drefn honno). Mae angen cael rhagor o dystiolaeth ynghylch yr effaith dymor hwy o adborth fideo ar

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		ymlyniad a chanlyniadau mwy distal fel ymddygiad plant (tystiolaeth ar lefel isel iawn o sicrwydd). Mae angen rhagor o ymchwil ynghylch effaith adborth fideo ar sensitifrwydd rhieni a gweithrediadau myfyriol rhieni, gan nad oes astudiaeth sydd wedi mesur y canlyniadau hyn. Mae'r adolygiad hwn yn gyfyngedig am fod mwyafrif y rhieni a gymerodd ran yn famau.
Datblygu sgiliau (coginio)	Blamey, A a Gordon, J. (2015). *A review of practical cooking skills activities which focus on promoting an affordable healthy balanced diet for adults, young people and their families within low-income communities in Scotland.* Edinburgh: NHS Health Scotland. **Ar gael** [yma]()	Cynhaliwyd yr adolygiad hwn, y dywedir ei fod wedi'i seilio ar ymagwedd realaidd, er mwyn deall sut mae'r cyd-destunau a mecanweithiau mewn gweithgareddau sgiliau coginio yn y gymuned yn helpu i sicrhau neu wella'r canlyniadau i gyfranogwyr mewn cymunedau incwm isel. Ymysg y canlyniadau a oedd o ddiddordeb oedd: datblygu sgiliau, gwybodaeth a hyder ynghylch paratoi a choginio prydau iach a fforddiadwy, bwriadau i newid ymddygiad, a chanlyniadau heblaw rhai'n ymwneud â maeth. **Daeth awduron yr adolygiad i'r casgliad ei bod yn ymddangos ar sail yr adborth arnynt fod y cyrsiau a gweithgareddau sgiliau coginio a aseswyd yn yr adolygiad (y rhan fwyaf ohonynt wedi'u hariannu drwy Community and Food Health Scotland) wedi cynnig profiadau diddorol a phleserus i'r rheini a gymerodd ran.** Er nodi bod y data am ganlyniadau'n gyfyngedig, dywedodd awduron yr adolygiad fod cyfranogwyr a lanwodd ffurflenni adborth a gwerthuso'r cyrsiau wedi rhoi gwybod yn gyson am welliannau byrdymor mewn hyder, gwybodaeth, bwriadau i newid ac, mewn rhai achosion, newid mewn

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		ymddygiad. Roedd nifer o'r strategaethau wedi'u hanelu'n bennaf at 'ganlyniadau nad ydynt yn ymwneud â choginio' neu gyfryngwyr i ganlyniadau i goginio yn y dyfodol fel hunaneffeithiolrwydd neu'r rhan sydd i fwyd mewn rhyngweithio cymdeithasol. Mae angen rhagor o waith i asesu'r cysylltiadau achosol rhwng y cyfryngwyr hyn a chanlyniadau o ran coginio. Nododd awduron yr adolygiad fod rhai arferion da o ran gwerthuso a chofnodi ond bod diffyg eglurder a manylder mewn nifer o'r cynlluniau ac adroddiadau am weithredu.
	Segrott, J. et al. (2017). *Implementation of a Cooking Bus intervention to support cooking in schools in Wales, UK.* Health Education, 117(3), tt. 234-251. **Ar gael** yma	Pwrpas y papur hwn yw edrych ar y ffordd roedd ystafell ddosbarth deithiol (Y Bws Coginio) wedi ceisio cryfhau'r cysylltiadau rhwng ysgolion a choginio ac, ar sail cysyniad y rhwydwaith technegol-gymdeithasol, gynnig damcaniaeth am y rhyngweithio rhwng y Bws a chyd-destunau'r ysgolion. **Cafodd yr awduron fod y Bws Coginio wedi ffurfio cysylltiadau ag ysgolion drwy gysoni'r ymyriad â nodau ysgolion, canolbwyntio ar sgiliau coginio disgyblion, hyfforddi athrawon a chyfrannu at weithgareddau presennol yr ysgolion mewn cysylltiad â choginio.** Roedd y Bws wedi ehangu ei rwydwaith technegol-gymdeithasol drwy integreiddio gweithgareddau coginio mewn ysgolion ar ôl yr ymweliad, yn enwedig drwy'r defnydd gan athrawon o becynnau coginio'r ymyriad.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Dylid nodi mai astudiaeth ansoddol yw hon sy'n defnyddio holiaduron. Mae'r cynllun hwn yn un sy'n ymchwilio i gredoau, profiadau ac agweddau meddwl a gall fod o gymorth i ffurfio damcaniaethau, yn hytrach nag asesu effeithiolrwydd ymyriadau.
Datblygu sgiliau (sgiliau bywyd ymysg rhai sydd â salwch meddwl cronig)	Tungpunkom, P et al. (2012). Life skills programmes for chronic mental illnesses. *Cochrane Database Systematic Review* Issue 1. Art. No: CD000381. doi: 10.1002/14651858.CD000381.pub3. **Ar gael** yma	Roedd yr adolygiad systematig hwn wedi cymharu hyfforddiant sgiliau bywyd â therapi galwedigaethol a chefnogaeth gan gymheiriaid i bobl sydd â salwch meddwl cronig. Ymysg y canlyniadau a fesurwyd roedd sgiliau bywyd, cyflwr meddyliol ac ansawdd bywyd. **Daeth awduron yr adolygiad i'r casgliad nad oes tystiolaeth dda ar hyn o bryd i awgrymu bod rhaglenni sgiliau bywyd yn effeithiol ar gyfer pobl sydd â salwch meddwl cronig.**
	Lean, M. et al. (2019). *Self-management interventions for people with severe mental illness: Systematic review and meta-analysis*. The British Journal of Psychiatry, 214 (5), 260-268. doi:10.1192/bjp.2019.54. **Ar gael** yma	Roedd yr adolygiad systematig hwn wedi gwerthuso effeithiolrwydd ymyriadau hunanreoli ar gyfer oedolion sydd â salwch meddwl difrifol (SMD). **Cafodd yr awduron fod tystiolaeth sy'n dangos bod darparu ymyriadau hunanreoli ochr yn ochr â gofal safonol yn gwella canlyniadau i bobl sydd â SMD. Dylai ymyriadau hunanreoli fod yn rhan o'r pecyn gofal safonol a ddarperir i bobl sydd â SMD a dylid rhoi blaenoriaeth i hyn mewn canllawiau**: Mae angen ymchwil i'r dulliau gorau o weithredu ymyriadau o'r fath mewn ymarfer rheolaidd. Un cyfyngiad penodol ar yr adolygiad hwn, er gwaethaf y ffaith bod yr holl astudiaethau a aseswyd ganddo yn hap-dreialon rheoledig, oedd bod

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		gwahaniaethau o ran cofnodi'r ffordd o gynhyrchu dilyniannau, celu dyrannu ac nad oedd y dull o 'fygydu' cyfranogwyr a phersonél yn gyson bob amser. Mae hyn yn cynyddu'r risg o duedd.
Cymorth arbenigol (cam-drin domestig)	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2014). *Domestic violence and abuse: multi-agency working*. PH50. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2018).**	Nod y canllaw hwn gan NICE yw canfod, atal a lleihau trais a cham-drin domestig. Mae'n cynnwys argymhelliad ar ddarparu gwasanaethau arbenigol i blant a phobl ifanc a darparu cyngor arbenigol, eiriolaeth a chymorth yn rhan o lwybr atgyfeirio cynhwysfawr.
	Public Health England. (2019). *A whole-system multi-agency approach to serious violence prevention*. London: Public Health England. **Ar gael** [yma]	Nod yr adnodd hwn yw cynnig dull ymarferol o weithredu a fydd yn hwyluso dealltwriaeth gan bartneriaid a'u hymateb i drais difrifol (yn cynnwys trais domestig) fel y mae'n effeithio ar eu cymunedau lleol. **Mae'n cynnig enghreifftiau o astudiaethau achos perthnasol a mentrau lleol**, fel IRIS: cynllun seiliedig ar dystiolaeth sy'n hyfforddi cydweithwyr gofal sylfaenol ym meddygfeydd meddygon teulu i adnabod arwyddion cynnar o drais domestig ac yn darparu ar gyfer atgyfeirio uniongyrchol at weithiwr trais domestig sy'n gysylltiedig â'r practis. Enghraifft arall yw 'The Intervention Initiative', rhaglen addysg seiliedig ar dystiolaeth sydd ar gael am ddim ac sydd â'r amcan o atal gorfodaeth rywiol a cham-drin domestig mewn lleoliadau prifysgol.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Bwriad yr adnodd yw ysgogi gweithredu lleol drwy gynnwys partneriaid a rhanddeiliaid o bob math mewn systemau iechyd a chyfiawnder lleol, yn cynnwys awdurdodau lleol a gweithwyr iechyd proffesiynol.
	Rivas, C et al. (2019). *A realist review of which advocacy interventions work for which abused women under what circumstances*. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 6. Art. No.: CD013135. DOI: 10.1002/14651858.CD013135.pub2. **Ar gael** [yma]	Mae'r adolygiad systematig hwn yn asesu ymyriadau eiriolaeth ar gyfer cam-drin gan bartneriaid agos ymysg menywod, i ganfod pa ymyriadau sy'n gweithio i bwy, pam ac ym mha amgylchiadau. **Cafodd yr awduron fod tystiolaeth ar lefel gymedrol ac uchel o sicrwydd o'r pwysigrwydd o ystyried ffactorau sy'n gwneud menywod yn agored i niwed a chroestoriadedd a'r cyfaddawdu mewn penderfyniadau sy'n gysylltiedig â cham-drin yng nghyd-destun bywydau menywod unigol. Wrth wneud penderfyniadau, dylid ystyried y risgiau y mae'r cam-drin yn eu hachosi i ddiogelwch y fenyw.** Mae'r graddau y mae camau gweithredu sy'n codi o eiriolaeth yn cynyddu neu'n lleihau cam-drin yn dibynnu ar ffactorau cyd-destunol (e.e. y math o gam-drin a'i ddifrifoldeb), a'r canlyniadau y mae'r ymyriad eirioli penodol yn ceisio ymdrin â nhw (e.e. cynyddu nifer y gorchmynion llys llwyddiannus o'i gymharu â gostwng lefelau iselder). Mae'r awduron yn priodoli lefel isel o sicrwydd i dystiolaeth ynghylch arwyddocâd dibyniaethau corfforol, bod yn feichiog neu bod â phlant. Roedd cysylltiadau rhwng lleoliad (lefel uchel o sicrwydd), a hefyd o bosibl rhwng seiliau damcaniaethol yr ymyriadau, eu math, hyd a dwysedd yr eirioli, disgyblaeth eiriolwyr a chanlyniadau (sicrwydd ar lefel gymedrol ac isel). Roedd cynghreirio therapiwtig da yn bwysig (lefel uchel o sicrwydd); gall y cynghreirio hwn fod yn

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		well lle mae eiriolwyr wedi'u paru â menywod a gamdriniwyd ar sail ethnigrwydd neu'r profiad o gam-drin, lle maent yn arfer gostyngeiddrwydd diwylliannol, a lle maent yn chwalu rhwystrau strwythurol rhag cael gafael ar adnoddau gan fenywod a ymyleiddiwyd. Roedd awduron yr adolygiad wedi canfod heriau sylweddol i eiriolwyr yng nghyd-destun gweithio rhyngsefydliadol, trawmateiddio dirprwyol, a diffyg eglurder ynghylch faint o gymorth i'w roi i fenywod (lefel gymedrol ac uchel o sicrwydd). Er mwyn gweithio'n effeithiol, mae angen i eiriolwyr gael hyfforddiant parhaus, eglurder ynghylch rolau, mynediad at adnoddau, a chymorth gan gymheiriaid a sefydliadau.
Cymorth arbenigol (iechyd meddwl a lles emosiynol)	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2012). *Social and emotional wellbeing: early years*. PH40. London: NICE. **Ar gael** yma **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2017).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ceisio diffinio sut y gellir hybu lles cymdeithasol ac emosiynol plant o dan 5 mlwydd oed sy'n agored i niwed drwy ymweld â'r cartref, gofal plant ac addysg gynnar.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal.	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn un ar gyfer athrawon a llywodraethwyr ysgol, a staff yng ngwasanaethau plant awdurdodau lleol, gofal sylfaenol a gwasanaethau

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	(2008). *Social and emotional wellbeing: primary education*. PH12. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Gwiriwyd y canllaw hwn yn 2017 a bydd yn cael ei ddiweddaru.**	iechyd meddwl plant a'r glasoed. Mae'n gwneud argymhellion ar hybu lles cymdeithasol ac emosiynol plant mewn addysg gynradd.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2009). *Social and emotional wellbeing in secondary education.* PH20. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Gwiriwyd y canllaw hwn yn 2017 a bydd yn cael ei ddiweddaru.**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ymdrin â lles cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc mewn addysg uwchradd. Ymhlith yr argymhellion y mae rhai ar gyfer dulliau gweithredu ar draws y sefydliad a help penodol i'r rheini sy'n wynebu'r risg fwyaf o gael problemau, neu'n dangos arwyddion o hynny. Mae'r canllaw yn un ar gyfer y rheini sy'n cyflawni rôl uniongyrchol neu anuniongyrchol wrth ofalu am les cymdeithasol ac emosiynol pobl ifanc mewn addysg uwchradd, neu'n gyfrifol amdano.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2015). *Older people: independence and mental wellbeing*. NG32. London: NICE. **Ar gael** [yma] **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2018).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn un ar gyfer awdurdodau lleol sy'n gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau yn y sectorau cyhoeddus, preifat, gwirfoddol a chymunedol ac i'r GIG a darparwyr gwasanaethau eraill sydd â chylch gwaith sy'n cynnwys pobl hŷn. Mae'n ymdrin ag ymyriadau i gynnal a gwella lles meddyliol ac annibyniaeth pobl 65 oed neu hŷn a sut i adnabod y rheini sy'n wynebu'r risg fwyaf o ddirywio. Mae'r canllaw yn cynnwys argymhellion ar egwyddorion ymarfer da; gweithgareddau seiliedig ar grwpiau; gweithgareddau un-i-un; gwirfoddoli ac adnabod pobl sy'n wynebu'r risg fwyaf o ddirywio.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Townshend, K et al. (2016). *The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing*. JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports: March 2016 - Volume 14 - Issue 3 - p 139-180 doi: 10.11124/JBISRIR-2016-2314. **Ar gael** yma	Prif amcan yr adolygiad hwn oedd cyflawni gwerthusiad systematig o effeithiolrwydd rhaglenni rhianta myfyrgar o ran hyrwyddo lles plant, y glasoed a rhieni, yn enwedig mewn perthynas â chryfder y symptomau sy'n gysylltiedig ag anhwylderau mewnoli (iselder, gorbryder, straen) ac allanoli (ymddygiad). **Daeth yr awduron i'r casgliad nad oes digon o dystiolaeth ar hyn o bryd bod rhaglenni rhianta myfyrgar yn gallu gwella lles rhieni a phlant oherwydd ansawdd methodolegol yr ychydig astudiaethau a oedd yn bodloni'r meini prawf ar gynhwysiant.**
	Mackenzie, K, a Williams, C. (2018). *Universal, school-based interventions to promote mental and emotional wellbeing: what is being done in the UK and does it work? A systematic review*. BMJ Open 2018; 8:e022560. doi:10.1136/ bmjopen-2018-022560. **Ar gael** yma	Nod yr adolygiad systematig hwn oedd asesu ansawdd, cynnwys a thystiolaeth o effeithiolrwydd ymyriadau iechyd meddwl a ddarperir yn gyffredinol mewn ysgolion (i'r holl ddisgyblion 5–16 blwydd oed) sydd â'r amcan o hybu iechyd/lles a chadernid meddyliol, gan ddefnyddio dull mesur canlyniadau wedi'i ddilysu, ac wedi'u darparu yn y DU er mwyn cyfrannu at weithredu mesurau lles mewn ysgolion yn y DU. **Mae'r dystiolaeth bresennol yn awgrymu bod effeithiau dibwys i fach yn codi o ymyriadau cyffredinol mewn ysgolion yn y DU sy'n ceisio hybu lles emosiynol neu feddyliol neu atal problemau iechyd meddwl.** Mae angen dilyn methodolegau cadarn, hirdymor gan sicrhau cofnodi digonol ar gywirdeb, y

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		defnydd o fesurau wedi'u dilysu sy'n sensitif i fecanweithiau newid, adrodd ar y rheini a fethwyd mewn astudiaethau dilynol ac unrhyw effeithiau niweidiol.
Cymorth arbenigol (hunan-niweidio)	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2011). *Self harm in over 8s*. CG133. London: NICE. **Ar gael** yma **Gwiriwyd y canllaw hwn yn 2019 a bydd yn cael ei ddiweddaru.**	Mae'r canllaw clinigol hwn gan NICE yn cynnig cyngor ar reoli tymor hwy ar hunan-niweidio. Mae'n ymwneud â thriniaeth a rheolaeth seicolegol dymor hwy ar gyfer achosion o hunan-niweidio untro neu hunan-niweidio rheolaidd. Mae'n cynnwys argymhellion ar asesu ac ymyriadau. Mae'n berthnasol i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol.
	Witt, KG et al (2021*). Psychosocial interventions for self-harm in adults*. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 4. Art. No.: CD013668. DOI: 10.1002/14651858.CD013668.pub2. **Ar gael** yma	Roedd yr adolygiad systematig hwn wedi asesu effeithiau ymyriadau seicogymdeithasol ar gyfer hunan-niweidio gan eu cymharu â mathau gofal fel cymaryddion (e.e. triniaeth yn ôl yr arfer, gofal seiciatrig rheolaidd, gofal arferol ychwanegol, cymharydd gweithredol) ar gyfer oedolion (18 mlwydd oed neu'n hŷn) sy'n hunan-niweidio. Yn gyffredinol, roedd cyfyngiadau sylweddol ar fethodolegau'r holl dreialon a aseswyd yn yr adolygiad hwn. **Gan fod y dystiolaeth a oedd ar gael o ansawdd cymedrol neu isel iawn, nid oes ond tystiolaeth ansicr ynghylch nifer o ymyriadau seicogymdeithasol ar gyfer oedolion sy'n hunan-niweidio. Mae'n bosibl bod therapi seicogymdeithasol seiliedig ar ddulliau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) yn arwain at ostyngiad yn nifer yr unigolion sy'n hunan-niweidio'n gyson ar bwyntiau amser dilynol pellach,**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		er na chafwyd effaith o'r fath yn yr asesiad ôl-ymyrryd ac roedd ansawdd y dystiolaeth yn isel yn ôl y meini prawf GRADE. O ystyried y canfyddiadau mewn treialon penodol, neu dreialon gan yr un grŵp awduron, dylai Therapi Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar (MBT) a therapi rheoleiddio emosiynau ar sail grŵp gael eu datblygu ymhellach a'u gwerthuso ymysg oedolion. Mae'n bosibl bod Therapi Ymddygiad Dialectig (DBT) hefyd yn arwain at ostyngiad yn amlder yr achosion o hunan-niweidio. Roedd y rhan fwyaf o'r ymyriadau eraill wedi'u gwerthuso mewn un treial o ansawdd cymedrol neu isel iawn fel bod y dystiolaeth ynghylch defnyddio'r ymyriadau hyn yn amhendant ar hyn o bryd.
	Witt, KG et al (2021). *Interventions for self-harm in children and adolescents*. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 3. Art. No.: CD013667. DOI: 10.1002/14651858.CD013667.pub2. **Ar gael** yma	Roedd yr adolygiad systematig hwn wedi asesu'r effeithiau o ymyriadau seicogymdeithasol neu gyfryngau ffarmacolegol neu gynhyrchion naturiol ar gyfer hunan-niweidio o'u cymharu â mathau gofal sy'n gymaryddion (e.e. triniaeth yn ôl yr arfer, gofal seiciatrig rheolaidd, gofal arferol ychwanegol, cymharydd gweithredol, plasebo, triniaeth ffarmacolegol amgen, neu gyfuniad o'r rhain) ar gyfer plant a'r glasoed (hyd at 18 mlwydd oed) sy'n hunan-niweidio. **Gan fod y dystiolaeth a oedd ar gael o ansawdd cymedrol neu isel iawn, ac am fod nifer y treialon a ganfuwyd yn fach, nid oes ond tystiolaeth ansicr ynghylch nifer o ymyriadau seicogymdeithasol ymysg plant a'r glasoed sy'n hunan-niweidio. Mae lle i wneud rhagor i werthuso DBT-A.**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Oherwydd y dystiolaeth o'i fudd i oedolion sy'n hunan-niweidio, dylai seicotherapi unigol seiliedig ar CBT gael ei ddatblygu ymhellach hefyd a'i werthuso ymysg plant a'r glasoed.
Datblygu sgiliau – cynorthwyo pobl ifanc i ddatblygu sgiliau byw'n annibynnol	O'Donnell, R et al. (2020). *The impact of transition interventions for young people leaving care: a review of the Australian evidence*. International Journal of Adolescence and Youth. Vol.25, No 1, 1076-1088.DOI.org/10.1080/02673843.2020.1842216. **Ar gael** [yma]	Nod yr adolygiad cwmpasu systematig hwn oedd asesu nodweddion ymyriadau sy'n helpu pobl ifanc i bontio o ofal i fyw'n annibynnol, a ddarperir yn Awstralia, a gwerthuso eu heffaith. **Cafodd yr awduron fod rhaglenni pontio sy'n darparu cymorth tymor hir sy'n gyson, yn integredig ac yn gydgysylltiedig, yn unol ag anghenion yr unigolyn, yn gallu creu canlyniadau gwell ar gyfer byw'n annibynnol ar ôl pontio. Fodd bynnag, hyd yma, mae'r ymyriadau presennol yn llai llwyddiannus wrth dargedu a gwella canlyniadau iechyd.** O ystyried y canlyniadau niweidiol i iechyd pobl ifanc sy'n pontio o ofal, mae'n hollbwysig bod rhaglenni o'r fath yn cael eu haddasu neu eu datblygu i roi mwy o bwyslais ar hwyluso gwelliannau mewn canlyniadau iechyd (e.e., iechyd meddyliol, corfforol, a chymdeithasol), yn ogystal â meithrin canlyniadau sy'n arwyddion o fyw'n annibynnol (e.e., tai). Mae'r asesiad o ansawdd yr 11 astudiaeth fel a ganlyn: roedd 8 o'r 11 astudiaeth (73%) o ansawdd da, a'r tair astudiaeth sy'n weddill o ansawdd gwael. Roedd pob un o'r tair astudiaeth feintiol o lefel ansawdd isel oherwydd cyfradd uchel o duedd lle na roddwyd ymateb, diffyg mesuriadau dilys, dibynadwy, neu ragbrofedig, a dadansoddiadau ystadegol a oedd heb eu disgrifio na'u cyfiawnhau yn aml. Mewn cyferbyniad â hyn, roedd lefel ansawdd uchel i bob un

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		o'r astudiaethau ansoddol am fod y dulliau casglu data yn ddigonol a'r canlyniadau wedi'u dehongli ar sail gadarn. Roedd yr astudiaethau a ddefnyddiodd ddulliau cymysg yn uchel eu lefel ansawdd gan eu bod yn darparu sail resymegol ddigonol dros fabwysiadu cynllun dulliau cymysg i ymdrin â'r cwestiwn ymchwil, ac wedi integreiddio eu dehongliad o elfennau ansoddol a meintiol yn y canlyniadau. Mae'r awduron yn nodi bod rhai cyfyngiadau ar yr astudiaeth hon, yn enwedig meintiau bach y samplau a bod astudiaethau wedi'u cyfyngu i un dalaith yn Awstralia. Gan nad oedd yr astudiaeth wedi'i chynnal yn y DU, nid yw'n sicr y gellir ei chymhwyso'n gyffredinol i'r cyd-destun yn y DU/Cymru.
	Everson-Hock, E. et al. (2011). *Supporting the transition of looked-after young people to independent living: a systematic review of interventions and adult outcomes*. Child: care, health and development, 37(6), tt. 767-79. **Ar gael** yma	Nod yr adolygiad systematig hwn oedd cyfosod tystiolaeth am effeithiolrwydd gwasanaethau cymorth pontio a ddarperir tua diwedd cyfnod gofal pobl ifanc sy'n derbyn gofal o ran eu canlyniadau fel oedolion, yn cynnwys addysg, cyflogaeth, camddefnyddio sylweddau, ymddygiad troseddol, rhianta, tai a digartrefedd ac iechyd. **At ei gilydd, mae'r llenyddiaeth sydd ar gael yn awgrymu na ellir dod i ganlyniadau pendant ynghylch effeithiolrwydd gwasanaethau cymorth pontio ar hyn o bryd oherwydd y dystiolaeth gymysg am effeithiau cadarnhaol, negyddol a niwtral ar ganlyniadau ac ansawdd amrywiol yr astudiaethau, ac am mai ychydig o werthusiadau ffurfiol sydd wedi'u cynnal o'r gwasanaethau cymorth pontio presennol.** Roedd y rhan fwyaf

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		ohonynt wedi'u seilio ar raglenni asiantaethau penodol ac felly roeddent ar raddfa fach, yn ymchwiliadol, heb hap-samplau, yn adolygol a heb grwpiau cymharydd. Felly, er eu bod yn fuddiol ar gyfer cynllunio rhaglenni, ychydig iawn o ddefnydd y gellir ei wneud ohonynt i ddangos effeithiolrwydd rhaglenni.
Teleofal a theleiechyd	Totten, AM et al. (2019). *Telehealth for Acute and Chronic Care Consultations*. Comparative Effectiveness Review No. 216. AHRQ Publication No. 19-EHC012-EF. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality. **Ar gael** [yma]	Nod yr adolygiad systematig hwn oedd canfod a chrynhoi'r dystiolaeth sydd ar gael am effeithiolrwydd ymgyngoriadau teleiechyd, ac ystyried y defnydd o dechnegau modelu penderfyniadau i ategu'r adolygiad. **Daeth yr awduron i'r casgliad bod y dystiolaeth yn dangos, at ei gilydd, fod ymgyngoriadau teleiechyd yn effeithiol o ran gwella canlyniadau neu ddarparu gwasanaethau, heb ddim gwahaniaeth o ran canlyniadau; er hynny, mae'r dystiolaeth yn gryfach ar gyfer rhai dibenion, ac yn llai cryf neu'n annigonol ar gyfer eraill.** Fodd bynnag, gan mai'n anaml y cofnodwyd manylion penodol am gynnal ymgyngoriadau teleiechyd ac am yr amgylchedd, mae'n anodd asesu'r graddau y gellir cymhwyso hyn yn gyffredinol. Roedd ymchwil i'r defnydd o fodel costau wedi amlygu'r ffaith bod yr effaith economaidd o ddefnyddio ymgyngoriadau teleofal yn dibynnu ar y persbectif yn y dadansoddiad. Mae'r cynnydd yn y diddordeb a'r buddsoddi mewn teleiechyd yn awgrymu bod angen datblygu agenda ymchwil sy'n rhoi pwys ar drylwyredd ac yn canolbwyntio ar gymharu canlyniadau safonol sy'n gallu cyfrannu at benderfyniadau ar bolisi ac ymarfer.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Karlsen, C et al. (2017). *Experiences of community-dwelling older adults with the use of telecare in home care services: a qualitative systematic review*, JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports: Volume 15 - Issue 12 - p 2913-2980 doi: 10.11124/JBISRIR-2017-003345. **Ar gael** [yma]	Nod yr adolygiad hwn oedd canfod a chyfosod y dystiolaeth ansoddol orau sydd ar gael am brofiad oedolion hŷn sy'n byw yn y gymuned o'r defnydd o deleofal mewn gwasanaethau gofal cartref. **Cafodd yr awduron fod profiadau o ddefnyddio teleofal yn amrywio. Mae canfyddiadau'n dangos bod systemau teleofal yn gallu hyrwyddo diogelwch a sicrwydd er mwyn heneiddio mewn lle sy'n unol â dymuniad nifer mawr o oedolion hŷn. Er hynny, nid oes yr un ateb yn addas i bawb** – rhaid i systemau teleofal gwrdd ag anghenion yr unigolyn, a chael eu cynnal gan ddarparwyr gwasanaethau er mwyn darparu ar gyfer defnydd cynaliadwy dros amser.
Gwirfoddoli	Stuart, J., et al. (2020) *The Impacts of Volunteering on the Subjective Wellbeing of Volunteers: A Rapid Evidence Assessment*. What Works Centre for Wellbeing and Spirit of 2012. **Ar gael** [yma]	Mae'r asesiad cyflym hwn o'r dystiolaeth (REA) yn edrych ar yr hyn sydd wedi'i ganfod am yr effeithiau o wirfoddoli ar les goddrychol gwirfoddolwyr. Nod yr adolygiad yw helpu ymarferwyr, llunwyr polisi a chyllidwyr yn eu gwaith o gynllunio a darparu cyfleoedd a rhaglenni gwirfoddoli. **<u>Prif ganfyddiadau</u>**: Yr effeithiau o wirfoddoli ar les goddrychol: • Mae'r rhan fwyaf o'r dystiolaeth am yr effeithiau o wirfoddoli ar les goddrychol gwirfoddolwyr yn dangos bod cysylltiad cadarnhaol rhwng y ddau, yn cynnwys gwell boddhad â bywyd, cynnydd mewn hapusrwydd a llai o symptomau iselder. • Er hynny, nid yw'r awduron yn gallu dod i'r casgliad pendant bod gwirfoddoli'n gwella lles goddrychol. Mae nifer bach o astudiaethau'n honni bod achosiaeth o

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		chwith – bod cynnydd mewn lles yn peri bod unigolion yn fwy tebygol o wirfoddoli yn hytrach na bod gwirfoddoli'n achosi cynnydd mewn lles. • Mae nifer o astudiaethau'n defnyddio strategaethau ystadegol uwch a rheolydd ar gyfer gwahanol ffactorau a allai effeithio ar les goddrychol, sy'n rhoi mwy o sicrwydd bod gwirfoddoli'n arwain at well lles goddrychol ymysg gwirfoddolwyr. • Nid yw hyn yn golygu bod gwirfoddoli'n arwain bob tro at well lles. • Mae'r dystiolaeth yn awgrymu i ryw raddau fod rhai mathau o weithgareddau gwirfoddoli yn gallu arwain at orbryder, straen neu chwythu plwc. • Mae bwlch sylweddol yn y dystiolaeth am yr effeithiau negyddol o wirfoddoli ar les gwirfoddolwyr.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
	Husk, K. et al. (2016). *Participation in environmental enhancement and conservation activities for health and well-being in adults: a review of quantitative and qualitative evidence*. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 5. Art. No.: CD010351. DOI: 10.1002/14651858.CD010351.pub2. **Ar gael** yma	Mae'r adolygiad systematig hwn yn asesu'r effeithiau ar iechyd a lles oedolion yn dilyn cyfranogi mewn gweithgareddau cadwraeth a gwella'r amgylchedd **Daeth yr awduron i'r casgliad mai ychydig o dystiolaeth feintiol sydd ar gael am fuddion cadarnhaol neu negyddol i iechyd a lles o gymryd rhan mewn gweithgareddau o'r fath. Er hynny, roedd yr ymchwil ansoddol yn dangos bod lefelau uchel o fudd wedi'u canfod gan gyfranogwyr.** Roedd y dystiolaeth feintiol wedi deillio o gynlluniau astudiaethau lle'r oedd risg fawr o duedd ac roedd diffyg manylder yng nghofnodion y dystiolaeth ansoddol. Roedd mwyafrif yr astudiaethau a aseswyd yn werthusiadau o raglenni a gafodd eu hariannu neu eu cynnal yn fewnol gan y darparwr.
	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2015). *Older people independence and mental wellbeing.* NG32. London: NICE. **Ar gael** yma **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru (gwiriwyd yn 2018).**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ymdrin ag ymyriadau i gynnal a gwella lles meddyliol ac annibyniaeth pobl 65 oed neu'n hŷn a sut i adnabod y rheini sy'n wynebu'r risg fwyaf o ddirywio. Mae'n cynnwys argymhellion ar wirfoddoli.

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
Cymorth i bontio	Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2016). *Transition from children's to adults' services for young people using health or social care services*. NG43. London: NICE. **Ar gael** [yma]. **Mae'r canllaw hwn wedi'i ddiweddaru.**	Mae'r canllaw hwn gan NICE yn ymdrin â'r cyfnod cyn, yn ystod ac ar ôl y pontio gan y person ifanc o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion. Mae'n berthnasol i ddarparwyr gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r canllaw yn cynnwys argymhellion ar y canlynol: • Egwyddorion cyffredinol ar gyfer pontio da • Cynllunio pontio • Cymorth cyn ac ar ôl y pontio • Y seilwaith ar gyfer pontio.
	Campbell, F et al (2016). *Transition of care for adolescents from paediatric services to adult health services*. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 4. Art. No.: CD009794. DOI: 10.1002/14651858.CD009794.pub2. **Ar gael** [yma]	Roedd yr adolygiad systematig hwn wedi gwerthuso effeithiolrwydd ymyriadau ar gyfer gwella'r broses o drosglwyddo gofal am y glasoed o wasanaethau iechyd pediatrig i wasanaethau iechyd oedolion. Mae'r dystiolaeth sydd ar gael (pedair astudiaeth fach; N = 238) yn cwmpasu nifer bach o wahanol ymyriadau a ddatblygwyd i hwyluso pontio ar gyfer nifer bach o anhwylderau clinigol, gydag astudiaethau dilynol ar ôl dim ond pedwar i 12 mis. Mae'n bosibl nad yw'r cyfnodau dilynol hyn yn ddigon hir i unrhyw newidiadau ddod i'r golwg, gan fod pontio'n broses hir. **Roedd tystiolaeth o welliant yng ngwybodaeth cleifion am eu hanhwylder mewn un astudiaeth, ac o welliannau o ran hunaneffeithiolrwydd a hyder mewn un arall, ond gan mai bach oedd nifer yr astudiaethau a oedd yn gymwys i'w hystyried yn yr adolygiad hwn, ac am fod lefel gyffredinol y sicrwydd yn y corff tystiolaeth hwn yn isel, ni ellir dod i unrhyw gasgliadau pendant ynghylch effeithiolrwydd yr ymyriadau a werthuswyd.**

Ymyriad	Ffynhonnell	Crynodeb byr o'r ffynhonnell
		Mae cyfle mawr i gynnal gwerthusiadau trwyadl o fodelau eraill o ofal pontio, gan gofnodi canlyniadau clinigol ar ôl cyfnodau dilynol hirach.