



Dweud eich dweud!

**Beth yw eich blaenoriaethau ar gyfer
dyfodol ymchwil therapi galwedigaethol
yn y Deyrnas Unedig?**

Rydym angen eich help i ddynodi'r blaenoriaethau ar gyfer
ymchwil therapi galwedigaethol yn y Deyrnas Unedig.

Mae'r arolwg yn agor ar 26 Chwefror ac yn cau ar 20 Mai
2020 am 5yp

Ar gyfer pwy mae'r arolwg yma?

Mae'r arolwg yma yn gofyn i chi ddynodi eich deg blaenoriaeth uchaf ar gyfer ymchwil o restr o gwestiynau ymchwil.

Pam ydyn ni'n cynnal yr arolwg yma?

Mae'r arolwg yma'n adeiladu ar yr un y gwnaethom ei gynnal y llynedd. Yn 2019 fe wnaethom ofyn i bobl ddweud wrthym beth oedd eu cwestiynau am therapi galwedigaethol. Fe wnaethom hyn oherwydd fod angen i ni ganfod pa ymchwil sydd ei angen i helpu gwella therapi galwedigaethol. Diolch i bawb a anfonodd sylwadau a chwestiynau. Fe wnaethom edrych yn ofalus arnynt i gyd. Cafodd y rhai y gellir eu hateb drwy ymchwil eu crynhoi a chânt eu rhestru yn yr arolwg newydd yma. Mae angen i ni nawr wybod pa rai o'r cwestiynau sy'n flaenoriaethau.

Caiff y cwestiynau eraill eu defnyddio mewn ffyrdd gwahanol ac ni fyddant yn cael eu colli, byddant ar gael ar wefan Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol (RCOT) a/neu James Lind Alliance pan gaiff y prosiect ei orffen.

Mae mwy o wybodaeth am y prosiect ar gael yma www.rcot.co.uk/otpsp

Pwy ddylai gymryd rhan yn yr arolwg yma?

Gofynnir i chi gymryd rhan yn yr arolwg yma os ydych:

- â phrofiad o ddefnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol
- gofalu am berson sy'n defnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol
- yn therapydd galwedigaethol neu'n
- gweithio gyda therapyddion galwedigaethol mewn iechyd a gofal cymdeithasol.

Beth ydyn ni'n ofyn i chi ei wneud?

Mae dwy adran yn yr arolwg. Yn adran 1, gofynnir i chi ddewis eich cwestiynau blaenoriaeth. Yn adran 2 gofynnir i chi roi ychydig o wybodaeth amdanoch eich hun fel y gallwn ddeall pwy sydd wedi ymateb i'r arolwg.

Rydym wedi llunio rhestr o gwestiynau am therapi galwedigaethol yr awgrymodd pobl eu bod angen mwy o ymchwil i'w hateb.

Gofynnir i chi ddarllen drwy'r rhestr ac, yn seiliedig ar eich profiad eich hun, **ddewis hyd at 10** cwestiwn y credwch sydd bwysicaf i ymchwilwyr eu hateb.

Os ydych angen help i lenwi'r arolwg, mae popeth yn iawn i siarad gyda rhywun amdano a gofyn iddynt eich helpu.

Byddem yn ddiolchgar pe byddech hefyd yn gofyn i bobl eraill lenwi'r arolwg yma. Rydym eisiau i ymchwilyr fod yn gwybod am y materion sy'n bwysig i lawer o bobl.

Beth fydd yn digwydd nesaf?

Ar ôl i'r arolwg gau, byddwn yn defnyddio eich atebion i ganfod pa gwestiynau yw'r rhai mwyaf poblogaidd. Byddwn wedyn yn cynnal gweithdy ar gyfer pobl sydd â phrofiad o ddefnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol, eu gofalyr/teuluoedd a therapyddion galwedigaethol. Yn y gweithdy byddant yn trafod y cwestiynau mwyaf poblogaidd yn fanylach ac yn cytuno ar y deg cwestiwn uchaf sydd angen eu hymchwilio mewn therapi galwedigaethol.

Gwybodaeth am y rhai sy'n cymryd rhan

Nod y prosiect yma yw dynodi'r deg blaenoriaeth uchaf ar gyfer ymchwil therapi galwedigaethol yn y Deyrnas Unedig. Cynhelir yr astudiaeth gan Goleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol (RCOT) a'r James Lind Alliance (JLA).

Defnyddiwn 2 arolwg i gasglu'r wybodaeth yn y prosiect yma. Roedd yr arolwg cyntaf yn casglu'r cwestiynau sydd gan bobl am therapi galwedigaethol. Roedd hyn yn cynnwys:

- pobl sydd â phrofiad o ddefnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol
- gofalwyr pobl sy'n defnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol
- therapyddion galwedigaethol a
- gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gweithio gyda therapyddion galwedigaethol.

Mae'r ail arolwg yma yn ein helpu i ddynodi'r cwestiynau pwysicaf.

Chi sydd i benderfynu os hoffech gymryd rhan yn yr arolwg. Dylai gymryd tua 10-20 munud i'w lenwi. Bydd eich atebion yn ddiennw sy'n golygu na fyddwn yn gwybod pwy ydych. Gan fod pob ymateb yn ddiennw, ni fedrir eu tynnu o'r data cyfunol unwaith y cawsant eu cyflwyno.

Caiff yr wybodaeth ei chadw'n ddiogel mewn ffeil gyfrifiadurol y mae angen cyfrinair i'w hagor a dim ond tîm y prosiect all gael mynediad iddi. Caiff yr holl wybodaeth ei dileu ar ôl tair blynedd. Cafodd y prosiect ei gymeradwyo gan y RCOT [PE48/2020] drwy eu proses adolygu prosiect.

Os ydych angen mwy o wybodaeth cysylltwch os gwelwch yn dda â Jenny MacDonnell, Arweinydd Prosiect, Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol:

Jenny.MacDonnell@rcot.co.uk.

Os hoffech gymryd rhan yn yr arolwg, ticiwch y blwch islaw i adael i ni wybod os gwelwch yn dda. Mae popeth yn iawn os nad ydych eisiau cymryd rhan, diolch i chi am ddarllen yr wybodaeth yma.

Do, rydw i wedi darllen yr wybodaeth ac eisiau cymryd rhan.

Adran 1

Pwy ydych chi?

Byddem yn hoffi gwybod ychydig amdanoch i wneud yn siŵr ein bod yn clywed gan amrywiaeth o bobl. Mae eich atebion yn gyfrinachol.

Dewiswch **un** ateb os gwelwch yn dda. Rydym eisiau gwybod pa gwestiynau sy'n bwysig i'r grwpiau yma o bobl fel y gallwn weld os oes rhai cwestiynau yn bwysicach i un grŵp nag eraill.

Pa un o'r disgrifiadau islaw yw'r disgrifiad **gorau** ohonoch chi?

Dewiswch **un** ateb os gwelwch yn dda (angenrheidiol).

- Rwy'n berson gyda phrofiad o ddefnyddio therapi galwedigaethol
- Rwy'n gofalu am berson dan 18 oed sy'n defnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol
- Rwy'n gofalu am berson 18 oed neu drosodd sy'n defnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol
- Rwy'n therapydd galwedigaethol
- Rwy'n fyfyrwr therapi galwedigaethol
- Rwy'n berson heblaw therapydd galwedigaethol sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol
- Rwy'n berson gyda diddordeb gwahanol yn y maes yma (disgrifiwch os gwelwch yn dda)

Beth mae therapyddion galwedigaethol yn ei wneud?

Mae therapyddion galwedigaethol yn cefnogi pobl i fyw'r bywydau y maent eisiau eu byw. Wrth galon therapi galwedigaethol mae'r gred fod y gallu i wneud popeth rydym ei angen, eisiau neu gorfod ei wneud yn ein bywyd bob dydd yn bwysig i iechyd a llesiant.

Y cwestiynau

Byddem yn hoffi i chi ddewis **dim mwy na 10** cwestiwn blaenoriaeth o restr o 66 cwestiwn ymchwil posibl, dylai'r cwestiynau hyn fod y rhai y credwch yw'r rhai pwysicaf i ymchwilwyr eu hateb. Gofynnir i chi wneud hyn yn seiliedig ar eich profiad eich hun. Nid oes angen i chi wybod am ymchwil ac nid oes angen i chi geisio ateb y cwestiynau, rhywbeth i'r ymchwilwyr ei wneud yn ddiweddarach yw hynny.

Dewiswch **ddim mwy na 10** o'r cwestiynau dilynol ar gyfer ymchwil yn y dyfodol os gwelwch yn dda.

Gwahanol osodiadau gofal iechyd

- Beth yw effaith neu effeithlonrwydd therapi galwedigaethol mewn gosodiadau gofal ysbyty aciwt? (e.e. lle rhoddir triniaeth tymor byr ar gyfer anaf difrifol neua afiechyd, cyflwr meddygol brys neu yn ystod adferiad yn dilyn llawdriniaeth)
- Beth yw rôl neu effaith therapi galwedigaethol wrth ostwng derbyniadau ysbyty?
- Beth yw manteision neu effaith therapi galwedigaethol mewn gosodiadau gofal sylfaenol? (e.e. gwasanaethau a gaiff eu darparu gan eich meddygfa teulu leol, fferyllfa gymunedol, gwasanaethau deintyddol ac optometreg (iechyd llygad))
- Beth yw gwerth neu effaith therapi galwedigaethol yn y broses rhyddhau o ysbyty a throsglwyddo i'r gymuned? (e.e. cartrefi unigolion, cartrefi preswyl neu gartrefi gofal)
- Sut y gall therapi galwedigaethol helpu pobl i gadw'n egniol tra byddant yn yr ysbyty?
- Pa mor effeithlon yw therapi galwedigaethol mewn gofal critigol? (e.e. gofal dwys)
- Beth yw rôl neu effaith therapi galwedigaethol mewn gosodiadau cymunedol? (e.e. mewn cartrefi preifat, cartrefi preswyl neu gartrefi gofal)
- Beth yw gwerth neu effaith therapi galwedigaethol mewn ysgolion?
- Pa mor effeithlon yw therapi galwedigaethol o fewn gosodiadau iechyd meddwl diogel?

Profiadau a chanfyddiadau o therapi galwedigaethol

- Beth sydd fwyaf gwerthfawr am therapi galwedigaethol i'r bobl sy'n defnyddio gwasanaethau?
- Sut mae therapi galwedigaethol yn gwneud gwahaniaeth ac yn effeithio ar fywyd bob dydd?

- Beth yw barn pobl eraill (yn cynnwys gweithwyr proffesiynol gofal iechyd a chydweithwyr eraill y gallai therapyddion galwedigaethol weithio gyda nhw, pobl sy'n defnyddio gwasanaethau a'u teuluoedd a gofalwyr) am therapi galwedigaethol

Ymyriadau therapi galwedigaethol

- Pa mor effeithlon yw ymyriadau therapi galwedigaethol seiliedig ar grŵp?
- Pa mor effeithlon yw dulliau synhwyrdd fel ymyriad therapi galwedigaethol?
- Pa rai yw'r dulliau therapi galwedigaethol mwyaf effeithlon wrth wella bywydau pobl gydag anabledau dysgu?
- Beth yw manteision hirdymor ymyriadau therapi galwedigaethol?
- Pa rai yw'r dulliau mwyaf effeithlon mewn ymyriadau sbintio therapi galwedigaethol?
- Pa mor effeithlon yw ymyriadau addysgol mewn therapi galwedigaethol?
- Sut mae ymyriadau gyda chymorth anifeiliaid yn effeithio ar les pobl sy'n defnyddio gwasanaethau?

Cyd-destunau ymarfer therapi galwedigaethol

- Pa mor effeithlon yw therapi galwedigaethol ar gyfer iechyd meddwl?
- Beth yw rôl neu effaith therapi galwedigaethol mewn adsefydlu galwedigaethol? (e.e. helpu pobl gyda phroblemau iechyd i gael mynediad, cynnal neu ddychwelyd i gyflogaeth)
- Beth yw effaith neu neu effeithlonrwydd therapi galwedigaethol mewn iechyd meddwl plant a'r glasoed (CAMHS)?
- Beth yw rôl neu effaith therapi galwedigaethol mewn gofal mamolaeth ac amenedigol (*perinatal*)?
- Beth yw rôl therapi galwedigaethol mewn iechyd cyhoeddus?
- Beth yw gwerth neu effaith rôl therapi galwedigaethol mewn gofal lliniarol?
- Beth yw rôl therapi galwedigaethol mewn presgripsiynu cymdeithasol ? (Presgripsiynu cymdeithasol yw pan fo gweithwyr iechyd proffesiynol yn cyfeirio pobl at gefnogaeth yn y gymuned er mwyn gwella eu hiechyd a'u llesiant)
- Beth yw rôl neu effaith therapi galwedigaethol o fewn y system cyfiawnder troseddol?
- Pa mor effeithlon yw ymyriadau therapi galwedigaethol ar gyfer pob plentyn?

- Beth yw rôl y therapydd galwedigaethol mewn rhagnodi meddyginiaethau?
- Beth yw rôl neu effaith therapi galwedigaethol mewn gwasanaethau gofal cymdeithasol?
- Beth yw buddion therapi galwedigaethol mewn adsefydlu corfforol?
- Beth yw rôl neu effaith therapi galwedigaethol mewn symud a thrin?

Atebolrwydd, ymarfer a datblygiad proffesiynol

- Beth yw rôl a chyfraniad unigryw therapi galwedigaethol?
- Sut y gall gwasanaethau therapi galwedigaethol fod yn fwy cynhwysol o iechyd meddwl a hefyd iechyd corfforol?
- Beth yw cost-effeithlonrwydd gwasanaethau therapi galwedigaethol?
- Sut y gall therapi galwedigaethol sicrhau fod ymarfer sy'n canoli ar y person yn ganolog i sut y gweithiant?
- Beth yw sgiliau allweddol therapi galwedigaethol sy'n eu gwneud yn arweinwyr effeithlon ar wasanaethau clinigol?
- Beth yw rôl therapi galwedigaethol mewn rheoli risg? (e.e. gostwng risg niwed i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau ac sy'n cael mynediad i staff gofal iechyd)

Gweithio gyda phobl eraill

- Sut y gall therapi galwedigaethol weithio'n fwyaf effeithlon gyda gweithwyr proffesiynol eraill i wella deilliannau ar gyfer pobl sy'n defnyddio gwasanaethau? (e.e. timau aml-ddisgyblaeth, comisiynwyr, asiantaethau cymunedol)
- Sut y gall therapyddion galwedigaethol weithio'n fwy effeithlon gyda theulu a gofalwyr pobl sy'n defnyddio gwasanaethau?
- Beth yw rôl therapi galwedigaethol wrth gefnogi hunan-reolaeth? (e.e. helpu pobl gydag afiechyd i reoli eu hiechyd ar sail dydd-i-ddydd)
- Pa un yw'r ffordd orau? i therapi galwedigaethol gefnogi trosglwyddo rhwng gwasanaethau iechyd ar draws cyfnodau bywyd (e.e. symud o wasanaethau plant a glasoed i wasanaethau oedolion)
- Pa wahaniaeth mae bod yn therapydd galwedigaethol gydag anabledau yn ei gael ar sut mae'r therapydd hynny'n gweithio'n therapiwtig gyda phobl eraill?

Heriau iechyd

- Beth yw rôl neu effaith therapi galwedigaethol wrth gefnogi pobl sydd yn niwroamrywiol? (e.e. sydd â chyflyrau fel awtistiaeth neu anhwylder cydlynu datblygiadol)
- Pa mor effeithlon yw therapi galwedigaethol ar gyfer pobl gyda chyflyrau hirdymor a'u gofalwyr?
- Beth yw effaith therapi galwedigaethol mewn gwasanaethau ar gyfer grwpiau bariatrig a maint corff mwy?
- Beth yw rôl neu effaith therapi galwedigaethol mewn llesgedd?
- Beth yw rôl neu effaith therapi galwedigaethol wrth reoli poen?
- Sut y gall therapi galwedigaethol wneud y gwahaniaeth mwyaf effeithlon i bobl sy'n profi digartrefedd?
- Sut y gall therapyddion galwedigaethol weithio'n effeithlon gyda phobl sy'n ymwneud â 'galwedigaethau tywyll'? (e.e. gweithgareddau y gellir eu hystyried fel rhai niweidiol, gwrthgymdeithasol, tramgwyddus neu anghyfreithlon)
- Sut y gall therapi galwedigaethol fod yn fwyaf effeithlon wrth gefnogi pobl gyda nam ar eu swyddogaeth wybyddol? (e.e. problemau gyda'r cof, barn, cydlynu neu ddryswch)
- Beth yw manteision therapi galwedigaethol mewn nam synhwyraidd? (e.e. problemau gyda golwg, clyw, arogl, cyffwrdd, blasu ac ymwybyddiaeth ofodol)
- Beth yw rôl therapi galwedigaethol mewn iechyd meddwl?
- Pa mor effeithlon yw ymyriadau therapi galwedigaethol mewn pobl gyda chyflyrau niwrolegol? (e.e. apracsia, strôc, anaf i'r ymennydd, parlys yr ymennydd, dementia)
- Pa mor effeithlon yw therapi galwedigaethol mewn rheoli blinder?
- Pa mor effeithlon yw therapi galwedigaethol mewn rheoli cwsg?
- Sut y gall therapi galwedigaethol weithio'n fwyaf effeithlon gyda phobl gyda chyflyrau lluosog?
- Beth yw rôl therapi galwedigaethol mewn trin gweithrediad rhywiol?

Therapi galwedigaethol a'r amgylchedd

- Beth yw rôl therapi galwedigaethol wrth drin materion cymdeithasol, gwleidyddol ac amgylcheddol ar lefel cymdeithas wrth drin llesiant a chymryd rhan?
- Sut y gall therapi galwedigaethol ddylanwadu ar ddyluniad amgylcheddol, adeiladu a datblygu tai?
- Sut mae technoleg gynorthwyol, offer cydarferol ac addasiadau tai a ddarperir gan therapi galwedigaethol yn effeithio ar fywydau pobl sy'n defnyddio gwasanaethau?
- Sut y gall therapi galwedigaethol weithio'n effeithlon gyda thechnoleg ddigidol i wella eu hymyriadau a bywydau pobl sy'n defnyddio gwasanaethau? (e.e. defnyddio dyfeisiau smart i reoli iechyd a salwch)

Therapi galwedigaethol

- Beth yw gwerth galwedigaeth fel ymyriad (e.e. ymyriadau 'ffocws ar alwedigaeth' yn seiliedig ar ddeall person, eu hamgylchedd a'r galwedigaethau ystyrion yn eu bywyd, neu ymyriadau 'seiliedig ar alwedigaeth' lle mae cyflawni galwedigaeth ystyrion yw'r ffocws) a sut mae effeithlonrwydd yn amrywio gyda'r ffordd y caiff ei ddefnyddio?
- Beth yw gwerth neu effaith ymyriadau sy'n canolbwyntio ar hamdden fel galwedigaeth?
- Beth yw natur y berthynas rhwng galwedigaeth ac iechyd a llesiant?
- Sut mae faint o therapi galwedigaethol a dderbynnir yn effeithio ar ddeilliannau ar gyfer pobl sy'n defnyddio gwasanaethau?

Adran 2

Mae'n bwysig ein bod yn gwybod ychydig amdanoch fel y gallwn geisio gwneud yn siŵr ein bod yn cael ymatebion gan ystod eang o bobl. Caiff yr wybodaeth hon ei chadw'n ddiogel, cyfrinachol ac ar wahân i'ch atebion blaenorol fel na ellir gwybod pwy ydych. Nid yw'n rhaid i chi ateb unrhyw un o'r cwestiynau hyn os na ddymunwch wneud hynny.

Ble ydych chi yn byw?

- Ynysoedd y Sianel
- Lloegr
- Ynys Manaw
- Gogledd Iwerddon
- Yr Alban
- Cymru
- Rwy'n byw tu allan i'r Deyrnas Unedig

Ym mha grŵp oedran ydych chi?

- 15 neu iau
- 16-24
- 25-44
- 45-64
- 65-79
- 80 oed a throsodd
- Mae'n well gennyf beidio dweud

Sut fyddech chi yn disgrifio eich rhywedd?

- Gwryw
- Benyw
- Byddai'n well gennyf beidio dweud
- Mae'n well gennyf ddisgrifio fy hun fel

Ydych chi yn uniaethu fel anabl?

- Ydw
- Na

Pa un yw'r disgrifiad gorau o'ch grŵp ethnig?

- Asiaidd/Asiaidd Prydeinig
- Du/Du Prydeinig
- Tsieineaidd neu grŵp ethnig arall
- Grwiau ethnig cymysg/lluosog
- Gwyn
- Mae'n well gennyf beidio dweud
- Mae'n well gennyf ddisgrifio fy hun fel

Diolch i chi am roi amser i lenwi'r arolwg

Os dymunwch ddychwelyd yr arolwg hwn drwy'r e-bost anfonwch ef at:

Ruth Unstead-Joss, Project Coordinator, Ruth.Unstead-Joss@rcot.co.uk

Neu

Jenny Mac Donnell, Project Lead, Jenny.MacDonnell@rcot.co.uk

Beth nesaf?

Cam olaf y prosiect hwn yw gweithdy blaenoriaethu i baratoi Deg Uchaf y cwestiynau sydd bwysicaf ar gyfer ymchwil. Os hoffech fynychu'r gweithdy hwn gofynnir i chi lenwi ffurflen ar-lein Datgan Diddordeb neu ei lawrlwytho o www.rcot.co.uk/otpsp a'i dychwelyd i Ruth Unstead-Joss, Cydlynnydd Prosiect drwy e-bost yn Ruth.Unstead-Joss@rcot.co.uk neu ei ffonio ar 020 3141 4695 i gael mwy o wybodaeth.

Cefnogaeth

Os yw'r arolwg yma'n codi unrhyw faterion i chi yna mae ffynonellau cefnogaeth a gwybodath ar gael i chi. Os nad ydych yn aelod o'r RCOT, gallwch gysylltu â

1. Eich meddyg teulu eich hun
2. Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol Oedolion eich Awdurdod Lleol, dewch o hyd i'ch gwasanaeth lleol:
Cymru - <https://bit.ly/2GwsIEC>
Gogledd Iwerddon - <http://online.hscni.net/>
Lloegr - <https://bit.ly/2LndeHm>
Yr Alban - <https://careinfoscotland.scot/>

Gall aelodau'r RCOT gysylltu â:

Gwasanaeth Ymholiadau Ymarfer Proffesiynol y RCOT <https://bit.ly/2AWasi2>