Argyfwng Costau Byw yng Nghymru

CYMHWYSO GWYDDOR YMDDYGIAD

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi adroddiad: ‘Yr argyfwng costau byw yng Nghymru – Drwy lens iechyd cyhoeddus’. Mae’r adroddiad yn nodi’r rhai sydd fwyaf tebygol o gael eu heffeithio ac opsiynau sy’n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer ymatebion tymor byr, canolig a hir.

Cliciwch yma i weld yr adroddiad llawn

Mae deall a ffurfio ymddygiadau, gan gynnwys cael mynediad at wasanaethau cymorth, yn hollbwysig wrth ymateb i’r argyfwng costau byw. Os ydych yn **ymarferydd neu’n wneuthurwr polisi** sy’n ceisio cefnogi’r cyhoedd, bydd y camau syml isod yn helpu i sicrhau eich bod yn ‘cyrraedd eich nod’ yn amlach.

GALLU

Cynyddu gwybodaeth am wasanaethau cymorth

Datblygu cyfathrebu clir, dealladwy

Darparu cyfathrebiadau sy’n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer grwpiau targed

CYFLE

Gwneud gwasanaethau a phrosesau yn hawdd, yn hygyrch ac yn gynhwysol

Lleihau nifer y camau sydd eu hangen i gael mynediad at wasanaeth, neu rannu’r broses yn dasgau llai a haws

Ymgysylltu â grwpiau targed i ddeall pa mor hawdd yw defnyddio gwasanaethau

Ystyried grwpiau nad oes ganddynt yr adnoddau gofynnol i gael cymorth (e.e. gliniadur, ffôn clyfar neu gysylltiad rhyngrwyd)

Sicrhau bod gwasanaethau wedi’u gwreiddio ar gymunedau lleol ac wedi’u cysylltu’n dda

YMDDYGIAD

Mae pobl yn fwy tebygol o gael mynediad at wasanaethau os oes ganddynt y gallu, y cyfle a’r cymhelliant i wneud hynny

(Michie et al 2011).

CYMHELLIAD

Lleihau stigma a chywilydd wrth fagu hyder i gael mynediad at wasanaethau cymorth

Defnyddio iaith nad yw’n barnu

Normaleiddio’r ffaith fod angen cymorth a gofyn amdano

Dylai gwybodaeth a gwasanaethau ganolbwyntio ar yr unigolyn

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

Uned Gwyddor Ymddygiad | Behavioural Science Unit

CLLLC | WLGA

Deunydd cyfeiriol:

Uned Newid Ymddygiad Swydd Hertford (2022) Supporting residents with the increased cost-of-living: Behavioural science recommendations for local authorities Susan Michie, Lou Atkins, and Robert West (2014) “The behaviour change wheel.” A guide to designing interventions. 1st ed. Great Britain: Silverback Publishing