

15: HELPU POBL I NEWID EU HYMDDYGIAD IECHYD

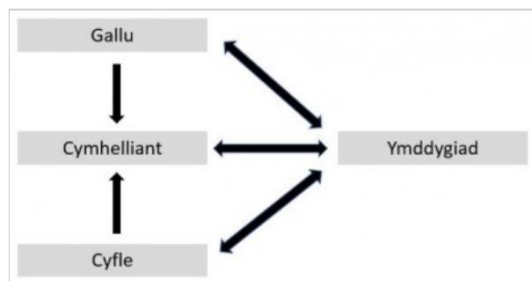
Helpu pobl i newid eu hymddygiad iechyd

Fiona Gillison

Head of the Department of Health, University of Bath
Awst 2020
Dyddiad Adolygu Arfaethedig Gorffennaf 2023

Drwy ystyried pob un o'r prif ddamcaniaethau am newid ymddygiad, mae gwyddonwyr ymddygiad wedi canfod bod angen sicrhau tair elfen ryngweithiol i gymell pobl i newid eu hymddygiad iechyd: Cymhelliant, Gallu a Chyfle ¹.

- **CYMHELLIANT** – yr awydd i newid
- **GALLU** – y gallu i newid (yn gorfforol, yn feddyliol, yn gymdeithasol, neu fel arall)
- **CYFLEOEDD** – cael cyfle realistig i newid



Mae llawer o'n gwaith gyda phobl mewn lleoliadau clinigol yn ymwneud yn benodol â chymhelliant a gallu ac mae'r bennod hon yn darparu cyngor sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer y gwaith hwn. Ond mae hefyd yn bwysig cydnabod bod ffactorau eraill yn gallu dylanwadu ar y tebygolrwydd o newid ymddygiad. Gall hyn fod yn bwysig iawn wrth geisio deall pam nad yw ein hymdrechion i helpu yn llwyddo bob amser a pham mae pobl yn dangos cymhelliant ond yn peidio â newid, er hynny. Er enghraifft, dangoswyd ei bod yn fwy anodd i bobl newid eu hymddygiad iechyd os ydynt o dan anfantais gymdeithasol. Mae'n bosibl mai'r rheswm am hyn yw eu bod yn cyfeirio eu hadnoddau (corfforol a seicolegol) at flaenoriaethau eraill sy'n galw am sylw ar y pryd, gan fod llai o gefnogaeth gymdeithasol i newid os ydynt yn byw mewn cymunedau lle mae ymddygiad iechyd gwaeth gan y bobl o'u cwrpas. Bydd ein ffordd o weithio gyda phobl i'w helpu i ymgymryd â gweithgarwch corfforol yn fwy effeithiol os gallwn ddangos empathi wrth iddynt wynebu rhwystrau i newid, ac os gallwn ddarparu cyngor a chymorth mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar y person.

Mae'r daflen ffeithiau hon yn esbonio sut y gallwn helpu pobl i gryfhau eu cymhelliant a'u gallu i gymryd rhan mewn mwy o weithgaredd corfforol.

Hybu'r Cymhelliant i Newid

Mae cyngor ar hybu iechyd yn cael ei gynnwys mewn nifer mawr o ymgynghoriadau gofal sylfaenol, boed hwnnw'n gyngor am ymarfer corff, colli pwysau, ysmegu neu alcohol.

Bydd anawsterau'n codi'n aml yn yr ymgynghoriadau hyn, gan fod nifer mawr o gleifion yn amharod i ymateb i gyfarwyddiadau neu i wrando ar rywun yn dweud 'beth sy'n dda iddyn nhw'. Dangoswyd bod mwy o lwyddiant i'w gael wrth hybu iechyd drwy droi oddi wrth yr arddull ymgynghori uniongyrchol hwn a mabwysiadu arddull mwy awgrymog sy'n hybu cymhelliant y claf.

Datblygwyd y dull cyf-weld ysgogiadol yn wreiddiol ar gyfer cwnsela ar gaethiwed i sylweddau, ond mae wedi'i ddefnyddio hefyd i hyrwyddo newid ymddygiad mewn llawer o fathau o leoliadau gofal iechyd, fel rhai ar gyfer rhoi'r gorau i ysmegu, colli pwysau a hybu gweithgarwch corfforol.

Mae'r dystiolaeth am ei effeithiolrwydd yn cynyddu,^{2,3} ac mae 80% o 72 o astudiaethau wedi canfod bod dulliau cyf-weld ysgogiadol yn rhoi gwell canlyniadau na dulliau cynghori traddodiadol.⁴ Dangoswyd bod hyn yn gysylltiedig â dull mwy parchus a llai gwrthwynebol o ymgynghori – mae hyn yn fwy derbyniol o safbwynt proffesiynol ac mae'n sicr o fod yn fwy dymunol i feddygon ac i'w cleifion.

Cyf-weld Ysgogiadol gan yr Athro S Rollnick

Mae ymgynghoriad sy'n dibynnu ar gyf-weld ysgogiadol yn cynnwys un nodwedd gryf sy'n disodli pob un arall: yn lle mabwysiadu safbwynt yr arbenigwr a defnyddio arddull gyfarwyddol i berswadio'r claf ynghylch pam neu sut y gallai wneud mwy o ymarfer corff, byddwch yn mabwysiadu arddull awgrymog. Mae'n broses fwy cydweithredol lle byddwch yn helpu cleifion i ddweud pam a sut maen nhw am wneud mwy o ymarfer corff. Byddwch yn strwythuro'r ymgynghoriad ac yn darparu gwybodaeth (ar ôl cael caniatâd) ond y rhan fwyaf o'r amser byddwch yn ysgogi'r claf i fynegi ei gymhelliant ei hun i newid. Caiff hyn ei fynegi'n aml ar ffurf 'sôn am newid'.⁴ Po fwyaf o sôn am newid y gallwch ei gael gan y claf, mwyaf tebygol yw hi y bydd y canlyniad yn dda. Mae tystiolaeth ar gael bellach sy'n gefnogol i'r pwyslais hwn ar yr iaith y mae'r claf yn ei defnyddio.⁵ Un peth a all fod o gymorth yw'r fframwaith ar gyfer cyf-weld ysgogiadol⁶ a ddatblygwyd yn ddiweddar. Mae'n disgrifio pedair proses mewn sgwrs adeiladol am newid ymddygiad:

- Ymgysylltu
- Canolbwyntio
- Ysgogi
- Cynllunio

Ni fydd y rhain yn digwydd yn yr un drefn bob amser ond dyma'r sail resymegol: y cam cyntaf yw ymgysylltu â'r claf a chytuno ar ffocws y sgwrs; y brif dasg wedyn yw ysgogi cymhelliant y claf i newid, a chynllunio ar gyfer hynny wedyn os yw'r claf yn barod i wneud hyn. Mae'r prosesau hyn wedi'u dangos yn yr enghraifft isod, ochr yn ochr â sgiliau allweddol eraill.

Er ei bod yn bosibl y bydd angen mwy o amser i gynnal cyfweiliad ysgogiadol llawn na'r hyn sydd ar gael mewn ymgynghoriad safonol, gellir sicrhau canlyniadau llesol tebyg wrth fabwysiadu'r arddull awgrymog yn ystod rhyngweithio byr.

15: HELPU POBL I NEWID EU HYMDDYGIAD IECHYD

Enghraifft o Ddeialog Cyf-weld Ysgogiadol. Gan yr Athro S Rollnick

Mae'r enghraifft hon wedi'i seilio ar ymgynghoriad dychmygol rhwng dyn 51 mlwydd oed a'i Weithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol (GGIP). Mae'r dyn dros ei bwysau, gyda phwysedd gwaed uchel ffiniol, ac mae'n colli ei wynt wrth gerdded. Mae'r rhain yn effeithiau eilaidd i ffitrwydd cardiofasgwlaidd gwael a swydd lle mae'n eisteddog. Bydd yn mynd i'r gwaith ar y bus ac mae'n gweithio ar drydydd llawr y swyddfa.

Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol (GGIP): Iawn felly, dyna ni wedi penderfynu ar y tabledi i chi, a nawr rydw i am ofyn a yw'n iawn gennych chi os byddwn ni'n treulio ychydig o funudau'n siarad am rywbeth hollol wahanol.. Ydy hynny'n iawn? (*Mae gofyn am ganiatâd yn help mawr*)

Claf: Ie iawn, beth rydych chi eisiau siarad amdano?

GGIP: Mae'n ymwneud ag gweithgaredd corfforol. Fyddai'n iawn gennych chi os byddwn ni'n cael sgwrs am hynny os bydda i'n addo peidio â phregethu wrthyhych chi am hynny?

Cf: Ie iawn, ar yr amod eich bod chi'n cadw'r addewid hwnnw (chwerthin). (*Mae'r ffocws yn glir. Nid yw'r ymgysylltu'n gryf eto.*)

GGIP: Felly yn lle fy mod i'n sôn amdano, fydddech chi'n fodlon gwneud? Allech chi ddweud wrthyf i sut rydych chi'n teimlo am wneud mwy o heini?

Cf: Mae'n gas gen i'n syniad a dweud y gwir wrthyhych chi.

GGIP: Dydych chi ddim wedi'ch perswadio am hynny (*Datganiad myfyriol gan wrandawr yw hwnnw, nid cwestiwn*)

Cf: Wel, rydw i'n gwybod y byddai'n helpu fy iechyd (*siarad am newid*), ond mae'n ormod o ymdrech a dweud y gwir.

GGIP: Rydych chi'n gwneud eithaf dipyn bob diwrnod, ac mae'n edrych yn debyg nad oes yna le i gynnwys Gweithgaredd corfforol ben hynny (*Datganiad myfyriol arall gan wrandawr*)

Cf: Ie, rydych chi yn llygad eich lle. Ddim eistedd yn gwneud dim drwy'r dydd fydda i a dyw meddwl am fynd i'r gampfa ddim yn fy siwtio i.

GGIP: Dyw mynd i'r gampfa ddim yn eich siwtio, rydych chi'n ddigon prysur ac eto rydych chi'n gwybod y byddai'n dda i'ch iechyd i chi gael mwy o ymarfer corff. Ydw i'n iawn wrth ddweud hynny? (*Crynodeb sydd hefyd yn cynnwys siarad am newid*)

Cf: Rydych chi wedi taro'r hoelen ar ei phen. (*Mae'r ymgysylltu'n well o lawer, o ganlyniad i wrando ac wedyn crynhoi*).

GGIP: Ga i ofyn i chi pa fanteision rydych chi'n eu gweld mewn cynyddu'r Gweithgaredd corfforol yn araf deg a fesul tipyn? (*Cwestiwn sy'n caniatáu i'r GGIP ddechrau ysgogi sgwrs am newid*)

Cf: Fi? Wel, os oedd e'n araf deg, a doeddwn i ddim yn gorfod mynd yn wirion fel y byddwn i yn y gampfa, fe allai fy helpu (*siarad am newid*).

GGIP: Byddai'n eich helpu i deimlo'n iachach (*Datganiad gan wrandawr eto, i adlewyrchu'r siarad am newid, ac mae hefyd yn ffordd i ddyfalu beth fyddai'n helpu*)

Cf: Mewn ffordd, ond o leiaf y byddwn i'n gallu gwneud lle iddo, ac fe allwn i lwyddo, a gallai hynny fod yn deimlad braf. (*Mwy o siarad am newid*)

GGIP: Am nad ydych chi am gymryd rhywbeth mawr ymlaen fel mynd i'r gampfa. Mae rhywbeth bach yn eich siwtio'n well ar y dechrau. (*Yn myfyrio eto, yn ceisio deall sut mae'n teimlo go iawn*)

Cf: Os penderfyna i wneud hynny a dydw i ddim wedi gwneud hynny eto. (*Y Claf yn cymryd cam yn ôl*)

GGIP: Dydych chi ddim am gael eich gwthio i wneud hyn (*Nid yw'r GGIP yn ceisio ennill y ddadl na bod yn glyfar - mae'n defnyddio datganiad gwrandawr eto*)

Cf: Yn union, ond gallai fod yn werth meddwl amdano. Diolch am beidio â phregethu (*chwerthin*)

GGIP: Y GGIP yn crynhoi teimladau'r claf ac yn cadw'r drws yn agored ar gyfer y tro nesaf.

Chwe wythnos wedyn mae'r Claf yn dychwelyd i gael prawf arall ar ei bwysedd gwaed ffiniol.

15: HELPU POBL I NEWID EU HYMDDYGIAD IECHYD

GGIP: Wel, diolch am ddod yn ôl eto. Fe welais i chi chwe wythnos yn ôl, ydy hynny'n iawn?

Cf: Ydy, gwnaethoch chi ofyn i mi ddod yn ôl i fesur y pwysedd gwaed.

GGIP: (*Gwiriad Pwysau Gwaed Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol*) Wel, mae braidd yn uchel o hyd, felly gallen ni ofyn nawr beth fydd yn eich helpu i'w dynnu i lawr a phaidio â gadael iddo fod yn achos pryder yn y dyfodol?

Cf: Wel, rydw i'n sicr nad ydw i am gael rhagor o'r tabledi hynny at bwysedd gwaed eto, os yw hynny'n bosibl, Doctor.

GGIP: Siŵr iawn, mae hynny'n iawn am y tro. Alla i godi mater y Gweithgaredd corfforol eto, os bydda i'n addo peidio â phregethu?

Cf: Gwnaethoch chi ddweud hynny wrthyf i'r tro diwethaf ond, digon teg, wnaethoch chi ddim pregethu, felly mae hynny'n iawn (*chwerthin*)

GGIP: Rydw i'n addo eto!

Cf: Rydw i'n eich coelio eto, ond beth nesa?

GGIP: Dyma fyddwn i'n ei ofyn: a oes rhyw gamau bach syml y gallwch chi eu cymryd i gynnwys ychydig bach mwy o weithgaredd corfforol yn eich bywyd pob dydd?

Cf: Rydw i'n falch nad ydych chi'n sôn am y gampfa eto.

GGIP: Siŵr iawn, mae hynny'n gam rhy fawr i chi (*gwrando'n fyfyrion*)

Cf: Fydda i ddim yn gwneud dim byd mawr, mae bywyd yn ddigon prysur i mi fel y mae.

GGIP: Fe allai pethau bach fod yn bosibl (*gwrando'n fyfyrion eto - dyfalu beth allai weithio*)

Cf: Gallai, o bosibl, ond dydw i ddim yn siŵr beth rydych chi'n ei feddwl wrth sôn am bethau bach?

GGIP: *Mae'n cyflwyno nifer o opsiynau, nid un syniad, gyda'r bwriad o gymell y Claf i ddewis, fel hyn: Felly mae yna nifer o bosibiliadau. Chi sy'n gwybod orau beth allai weithio i chi. (Mae cadarnhau ymreolaeth yn agwedd hanfodol ar ymgynghori medrus am newid ymddygiad).*

Cf: Wel, o'r holl bethau hynny rydych chi'n sôn amdany'n nhw, dim ond dau sy'n gwneud synnwyr i mi: cerdded i fyny'r grisiau yn hytrach na mynd yn y lifft a dod oddi ar y bws ddau stop cyn cyrraedd y gwaith a cherdded y gweddill (*y Claf yn siarad am newid*).

GGIP: Gallwch chi weld ffordd i wneud y pethau syml hyn (*yr ymateb gorau i siarad am newid yw myfyrio syml*).

Cf: Mae'n debyg fy mod i, ac os bydd hynny'n gweithio, gallwn i geisio cerdded yr un pellter eto ar ôl gwaith (*rhagor o siarad am newid*).

GGIP: Rydych chi am arbrofi a gweld beth sy'n gweithio i chi (*rhagor o fyfyrion*).

Cf: Ydw, rydw i'n fodlon rhoi cynnig ar y ddau beth hynny (*siarad am newid*).

GGIP: *Yn crynhoi'r holl siarad am newid sydd wedi codi. Felly dydych chi ddim am gael tabledi, ac rydych chi'n meddwl y gallech chi gerdded i fyny'r grisiau yn y gwaith, a dod oddi ar y bws ddau stop yn gynt, a cherdded i'r gwaith.*

Cf: Fe ro i gynnig arni; un fel yna ydw i. Gallai fy helpu i deimlo'n well amdanaf fy hun (*siarad am newid*).

GGIP: Ac a fyddai'n iawn gennych chi ddod i'm gweld am ychydig o funudau ymhen chwe wythnos i weld sut mae'n mynd?

Cf: Siŵr iawn.....Etc etc



[Gwylwch y ddeialog hon ar YouTube](#)
yn disgrifio'r ddeialog newid ymddygiad

15: HELPU POBL I NEWID EU HYMDDYGIAD IECHYD

Cynyddu'r Gallu i Newid

Gellir meddwl am newid ymddygiad fel proses sy'n cynnwys *cam ysgogi* cyntaf lle mae pobl yn datblygu eu rhesymau eu hunain dros newid a'u bwriad i wneud hynny, a *cham ewyllysio wedyn lle mae cymhelliant y person yn cael ei wireddu*. Gall cyf-weld ysgogiadol fod o gymorth mawr yn y cam ysgogi, ond mae technegau eraill yn ddefnyddiol ar gyfer newid ymddygiad yn y cam ewyllysio: mae'r rhain yn ymwneud â hunanreoleiddio yn bennaf ac yn seiliedig ar dystiolaeth. Mae'n rhain yn helpu'r person i allu cymryd y camau cyntaf tuag at newid, ac i barhau â'r rhain dros amser: ^{8,9}

- Hunanfonitro – gwybod o ble rydych yn dechrau, a chael adborth am y canlyniad i ymdrechion i newid a gwneud cynnydd dros amser,
- Gosod nodau – dangoswyd bod nodau mwy penodol (e.e. ble a pha bryd y bydd rhywun yn ymarfer) a nodau sy'n ymwneud â chamau gweithredu yn hytrach na chanlyniadau (e.e. ymarfer ddwywaith yr wythnos yn hytrach na cholli nifer penodol o bwysau) yn fwy effeithiol,
- Cefnogaeth gymdeithasol – cael cefnogaeth ymarferol (e.e. cael partner ymarfer) ac emosiynol (e.e. anogaeth) gan eraill i ymgymryd â gweithgarwch corfforol, boed hynny gan eich ffrindiau presennol a'ch teulu neu drwy ffurfio cysylltiadau newydd â phobl sy'n ceisio newid eu ffordd o fyw yn yr un modd, ar yr un pryd.

Mae'r astudiaeth achos isod yn enghraifft o'r ffordd y mae cyf-weld ysgogiadol a chynnwys technegau hunanreoleiddio yn gallu helpu rhywun i ddechrau gwneud newidiadau er mwyn gwneud mwy o ymarfer corff:

Sarah

Yn y blynyddoedd diwethaf, mae Sarah, sy'n 50 mlwydd oed, wedi profi mwy a mwy o gyfnodau pan oedd yn anhapus.

Nid yw wedi cael diagnosis am iselder clinigol ac mae ei Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol (GGIP) Sylfaenol wedi argymhell ei bod yn ymgymryd â gweithgarwch corfforol. Nid yw wedi gwneud dim neu nemor ddim ymarfer corff pwrpasol ers ei harddegau pan oedd yn arfer casáu chwaraeon ac addysg gorfforol yn yr ysgol, am ei bod yn teimlo ei bod yn fygythiol ac yn codi cywilydd arni. Mae Sarah ar y ffin rhwng gorbwysedd a gordewdra ac mae ganddi BMI o 29 ac wedi cael diagnosis yn ddiweddar am bwysedd gwaed uchel ysgafn. Mae hanes o ddiabetes math 2 yn ei theulu.

Mae Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol Sylfaenol Sarah yn gwybod nad oes ganddi ddigon o amser i ddarparu'r cymorth y mae ar Sarah ei angen i ymgymryd â gweithgarwch corfforol ei. Er hynny, mae'r Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol yn ymwybodol y gall chwarae rhan bwysig mewn helpu Sarah i deimlo mwy o gymhelliant i newid a'i hannog i ofyn am help gan wasanaethau eraill sydd ar gael.

Drwy fabwysiadu'r dull awgrymog ar gyfer cyf-weld ysgogiadol, mae Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol Sylfaenol Sarah yn edrych gyda Sarah ar beth mae'n ei weld yn fanteision ac yn anfanteision o ddod yn fwy actif, pa fuddion y mae'n gallu eu gweld o hynny, a beth yw'r rhwystrau.

Yn ystod y drafodaeth hon, mae Sarah yn datgelu ei bod yn credu y byddai cynyddu ei gweithgarwch corfforol yn gallu bod yn bwysig iddi a'i helpu i deimlo'n fwy cadarnhaol amdani hi ei hun ac am fywyd yn gyffredinol, ond nad oedd wedi ceisio dod yn fwy gweithgar o'r blaen am nad yw'n hyderus y gallai wneud digon i wneud gwahaniaeth. Byddai Sarah yn gweld gwerth yn y buddion o fod yn fwy gweithgar os byddai'n ei helpu i golli pwysau a gostwng lefel ei phwysedd gwaed. Mae gan Sarah ffrindiau sy'n mynd i ddsbarthiadau ymarfer corff, ond mae'n teimlo nad yw'n ddigon hyderus i ymuno â grŵp ar hyn o bryd, ond byddai'n hoffi meddwl y gallai ymuno â grŵp o fenywod sy'n wynebu problemau tebyg ar ryw adeg yn y dyfodol.

Nid yw Sarah yn hoff iawn o chwaraeon nac athletau ac mae'n ei chael yn anodd gweld sut y gallai fod yn fwy gweithgar. Mae Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol Sylfaenol Sarah yn gofyn i Sarah a yw'n cerdded yn aml ar hyn o bryd, ac a fyddai cerdded yn amlach yn ffordd i Sarah gael mwy o ymarfer corff. Mae Sarah yn synnu ac yn teimlo'n well o feddwl y byddai cerdded yn gallu bod yn ddigon. Mae Sarah yn awgrymu hefyd fod ganddi ddiddordeb mewn mynd i'r gampfa, ond nad yw'n teimlo'n hyderus ynghylch cerdded i mewn am y tro cyntaf. Ar ôl cadarnhau bod gweithgarwch corfforol yn bwysig ar gyfer iechyd, a helpu Sarah i weld rhai o'r buddion eraill a allai fod yn bwysig iddi, mae Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol Sylfaenol Sarah yn awgrymu y gallai elwa o gael sgwrs am yr opsiynau sydd ar gael gyda gweithiwr ymarfer proffesiynol yn y gwasanaeth lleol ar gyfer atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff, ac mae Sarah yn cytuno i wneud hynny.

Ar ôl cwrdd â chynghorydd ymarfer yn y gampfa leol, y dasg bwysig nesaf i Sarah yw gosod rhai nodau tymor byr a fydd yn dangos ei bod yn gwella'n gyson mewn ffordd sy'n gwneud gwahaniaeth. Er mwyn bod yn effeithiol, rhaid i nodau tymor byr roi rhyw syniad o ble, pa bryd, a beth fydd yn digwydd. Rhaid iddynt fod yn benodol a chael eu cytuno (gan ddilyn egwyddor CAMPUS drwy fod yn rhai Cyraeddadwy, Amserol, Mesuradwy, Penodol, Uchelgeisiol a Synhwyrol). Yn ogystal â hyn, dylai'r nodau fod yn ddigon bach i fod yn gyraeddadwy ond yn ddigon mawr i yrru'r person tuag at newid amlwg yn ei iechyd neu ffitrwydd. Byddai nodau sy'n rhy ymestynnol ar y pwynt hwn yn gallu tanseilio hyder a siomi os na fyddant yn cael eu cyflawni, a byddai nodau sy'n rhy fach yn gallu digalonni am nad ydynt yn rhoi llawer o foddhad neu le i gredu bod modd sicrhau buddion ystyrlon o ran iechyd neu les.

15: HELPU POBL I NEWID EU HYMDDYGIAD IECHYD

Mae'r cynghorydd ymarfer corff yn trafod y broses o osod nodau gyda Sarah, gan ystyried ei dewisiadau a'r rhwystrau y mae'n eu gweld rhag bod yn fwy gweithgar. Mae amser yn rhwystr i Sarah gan ei bod mewn swydd amser llawn ymestynnol ac yn ei chael yn anodd ymdopi. Mae Sarah yn awgrymu mai ei nod cyntaf fydd cerdded rhan o'r ffordd i'r gwaith, gan na fyddai hynny'n debygol o gymryd mwy o amser nag aros am y bws a theithio arno, fel y mae'n gwneud nawr. Mae hi'n ymrwymo i ddechrau, drwy wneud hyn dri bore yr wythnos, ac adolygu'r nod hwn ymhen rhai wythnosau. Wedyn mae'r cynghorydd ymarfer corff yn egluro ein bod yn gwybod ei bod yn bwysig monitro'ch cynnydd eich hun a chael rhywfaint o gefnogaeth gymdeithasol wrth newid eich ymddygiad, ac mae'n gofyn i Sarah a oes ffyrdd iddi gynnwys y ddau beth hyn. Mae Sarah yn awgrymu ar unwaith y bydd yn gofyn am gefnogaeth gan ei mab, gan ei bod yn gwybod ei fod ef yn mwynhau gweithgarwch corfforol ac y byddai'n sicr o'i chefnogi. Mae'n gwybod bod ap gan ei mab ar ei ffôn i gyfrif nifer y camau y mae'n ei gymryd bob diwrnod, felly bydd yn gofyn iddo osod yr ap ar ei ffôn hi hefyd.

(Addaswyd o astudiaeth achos wreiddiol¹⁰)

Crynodeb

Mae canllawiau NICE PH6 ar newid ymddygiad yn argymhell cynnwys technegau sy'n creu newid mewn agwedd ac ymddygiad yn rhan o ymyriadau gofal iechyd.¹¹ Er nad oes un dull penodol y gellir ei ddefnyddio ym mhob achos, mae tystiolaeth o ymchwil mewn nifer o wahanol leoliadau a phoblogaethau yn dangos bod cyfuniad o dechnegau cyf-weld ysgogiadol a hyrwyddo hunanreoleiddio yn effeithiol.^{1,2}

Prif neges: Mae technegau newid ymddygiad yn rhan bwysig o unrhyw gynngor mewn ymgynghoriad ar ffordd o fyw.

Ystyriwch:

1. Mynychu cwrs ar newid ymddygiad.
<http://www.ucl.ac.uk/behaviour-change/training>
2. Darllen rhagor am y pwnc pwysig hwn.
<http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/5.-Motivational-interviewing-about-physical.pdf>
3. Darllenwch ganllawiau NICE PH49
<https://www.nice.org.uk/guidance/ph49/chapter/1-recommendations> a PH6
<https://www.nice.org.uk/guidance/ph6/chapter/Introduction>
4. Darllen, gwyllo a gwrando ar adnoddau o bob math ar newid ymddygiad <http://www.ucl.ac.uk/behaviour-change/resources>
5. Mae gan y Coleg Nyrsio Brenhinol set ddefnyddiol o dudalennau ar gefnogi newid ymddygiad:
<https://www.rcn.org.uk/clinical-topics/supporting-behaviour-change>

Adnoddau i gleifion:

Mae taflen waith i gleifion ar gael ar newid ymddygiad ar wefan Benefit from Activity o'r enw 'How do I change'
<http://www.benefitfromactivity.org.uk/im-ready-for-change/how-do-i-change/>

Buddion i feddygon teulu a thimau:

Mwy o lwyddiant a boddhad wrth helpu i newid ymddygiad a delio â materion ffordd o fyw o bob math, a hynny'n arwain at lai o apwyntiadau, llai o gostau am gyffuriau a chleifion iachach.

Diolch: Carem ddiolch i'r awduron canlynol am helpu i lunio'r crynodeb yn y bennod hon ar *Gweithgarwch Corfforol – Helpu pobl i newid eu hymddygiad iechyd*: Fiona Gillison, Pennaeth yr Adran Iechyd, Prifysgol Caerfaddon; yr Athro Stephen Rollnick, cyd-sefydlydd Cyf-weld Ysgogiadol a Brian Johnson, Cynghorydd Meddygol Mygedol Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Wedi'i dynnu o fodiwl DPP Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC/HEIW) ar weithgaredd corfforol [Cymell i Symud](#). Rhan o raglen glinigol yr RCGP ar weithgaredd corfforol a ffordd o fyw.

15: HELPU POBL I NEWID EU HYMDYGIAD IECHYD

CYFEIRIADAU

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Michie S, Van Stralen MM, & West R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. <i>Implementation science</i>, 6(1), 42. 2. Rollnick S, Mason P, Butler C. (1999) <i>Health Behaviour Change: A guide for practitioners</i>. London: Churchill Livingstone. 3. Resnicow K, Diiorio C, Soet, et al. (2002). Motivational interviewing in health promotion: it sounds like something is changing. <i>Health Psychology</i>; 21:444-451. 4. Rubak S, Sandback A, Lauritzen T, Chitensen B. (2005) Motivational interviewing: a systemic review and meta-analysis. <i>British Journal of General Practitioners</i>; 55(513):305-312. 5. Rollnick S, Butler C, Kinnersley P, Gregory J, Mash B. Motivational interviewing. <i>British Medical Journal</i>; (2010) 340:c1900. 6. Miller R, Ros G. (2009) Towards a theory of motivational interviewing. <i>American Psychological Association</i>; 64:527-37 | <ol style="list-style-type: none"> 7. Miller W, Rollnick S. (2012) <i>Motivational Interviewing. Third Edition. Motivational Interviewing: Helping people change</i>. New York: Guildford Press. 8. Olander E K, Fletcher H, Williams S, et al. (2013). What are the most effective techniques in changing obese individuals' physical activity self-efficacy and behaviour: a systematic review and meta-analysis. <i>International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity</i>, 10(1), 29. 9. Greaves C J, Sheppard K E, Abraham C., et al. (2011). Systematic review of reviews of intervention components associated with increased effectiveness in dietary and physical activity interventions. <i>BMC public health</i>, 11(1), 119. 10. O'Donovan G, Blazeovich AJ., Boreham C, et al. (2010) The ABC of physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercises Sciences. <i>Journal of Sport Sciences</i>; 28:6:591 Appendix 1 11. National Institute for Health and Care Excellence. (2007) Behaviour change: the principles for effective interventions PH6 London: National Institute for Health and Care Excellence. |
|--|---|