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

Gwasanaeth Tystiolaeth
Evidence Service

Teithio Llesol: Tystiolaeth ar ymyriadau ar gyfer cynyddu teithio llesol ar gyfer taith bwrpasol

Mae teithio llesol yn disgrifio cerdded a beicio ar gyfer teithiau pwrpasol i gyrchfan. Mae ein hadolygiad cyflym diweddar yn crynhoi'r dystiolaeth ar gyfer ymyriadau i gynyddu teithio llesol neu i newid dulliau teithio o ran y defnydd o drafnidiaeth ymysg y boblogaeth gyffredinol.

Ymyriadau ar lefel poblogaeth:

- ✓ Cefnogir **mentrau aml-gydran trefi neu ar draws rhanbarth i gynyddu beicio** gan dystiolaeth o effeithiolrwydd o ansawdd cymedrol [tair astudiaeth].
- ? Mae **ymyriadau aml-gydran sydd yn cyfuno gwella llwybrau trafnidiaeth gyhoeddus, seilwaith a chysylltiadau cerdded/beicio** hefyd yn ymddangos yn effeithiol, ond mae ansawdd y dystiolaeth yn wael. Mae angen mwy o ymchwil.
- ✓ Cefnogir **ymyriadau ymddygiadol gan ddefnyddio addysg a hyrwyddo** gan dystiolaeth o effeithiolrwydd o ansawdd da/cymedrol ar y cyfan [naw astudiaeth].

Lleoliadau ysgol:

- ✓ Cefnogir **ymyriadau 'bws cerdded i'r ysgol'** gan dystiolaeth o effeithiolrwydd o ansawdd da/cymedrol yn bennaf [saith astudiaeth].
- ? Mae'r dystiolaeth ar gyfer rhai ymyriadau eraill yn awgrymu eu bod hefyd yn effeithiol, ond mae ansawdd y dystiolaeth yn wael. Mae angen mwy o ymchwil. Mae'r ymyriadau hyn yn cynnwys:
  - **Ymyriadau newid ymddygiad** sydd yn ymgorffori dysgu ar draws y cwricwlwm i gynlluniau teithio i'r ysgol.
  - **Rhaglenni aml-gydran o fath "llwybrau diogel i'r ysgol".**

Lleoliadau gweithle:

- ✓ Cefnogir **ymgyrchoedd cyfryngau cenedlaethol sy'n targedu gweithwyr** gan dystiolaeth o ansawdd da/cymedrol o Awstralia [dwy astudiaeth]. Mae angen archwilio ei gyffredinoli i Gymru.
- ? Mae'r rhan fwyaf o'r dystiolaeth ar gyfer ymyriadau teithio llesol yn y gweithle yn anghyson.

Mae'n ddoeth archwilio cyd-destun penodol os daw'r dystiolaeth o astudiaethau a gynhaliwyd y tu allan i'r DU.

Mae ymchwil aml-gydran gymhleth mewn lleoliadau byd go iawn yn aml yn anodd ei chynnal a'i gwerthuso. Lle mae tystiolaeth yn wael gall fod yn adlewyrchiad o gymhlethdod yr ymyriad ac nid o reidrwydd ei ddefnyddioldeb. Dylid archwilio hyn ymhellach wrth ystyried gweithredu unrhyw raglenni.

Mae'r trosolwg hwn yn seiliedig ar grynodeb o dystiolaeth testun a gynhaliwyd gan Wasanaeth Tystiolaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'r crynodeb a'r dulliau a ddefnyddir ar gael yn evidence.service@wales.nhs.uk.

Barnwyd bod y crynodeb wedi ei ddiweddaru ym mis Medi 2022. Dylid nodi mai nifer gyfyngedig o ffynonellau gafodd eu chwilio ac efallai nad yw'r astudiaethau sydd wedi eu cynnwys yn adlewyrchu cyfanswm y sail dystiolaeth.

© 2020 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gellir atgynhyrchu'r deunydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod y gwneir hynny'n gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyddestun camarweiniol. Mae angen datgan cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n berchen ar yr hawlfraint o ran y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun.

ISBN: 978-1-83766-120-6