



## **Deall effeithiau pandemig COVID-19 ar iechyd meddwl, ymdopi a lles staff y GIG**

### **Taflen Gwybodaeth Cyfranogwyr**

Fe'ch gwahoddir i gymryd rhan mewn astudiaeth sy'n edrych ar effeithiau'r pandemig COVID-19 ar iechyd meddwl, straen a gwytnwch staff y GIG yn rhanbarth Hywel Dda. Cyn i chi benderfynu a ydych am gymryd rhan, darllenwch y wybodaeth isod i ddeall pam mae'r ymchwil yn cael ei gynnal a beth fydd yn ei olygu.

#### **Beth yw pwrpas y prosiect hwn?**

Mae gan Brifysgol Aberystwyth, mewn partneriaeth â Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, ddiddordeb mewn pennu'r effaith y mae pandemig COVID-19 yn ei chael ar iechyd meddwl, straen a gwytnwch staff y GIG dros y flwyddyn nesaf. Yn ogystal ag edrych ar sut mae'r pandemig yn effeithio ar staff, mae gennym ddiddordeb ym mha staff a allai gael eu heffeithio fwy neu lai, ac yn y ffordd orau y gall y bwrdd iechyd helpu i ddiogelu lles staff.

#### **Pam y gofynnwyd imi gymryd rhan?**

Gofynnwyd i chi gymryd rhan gan eich bod yn aelod o staff sy'n gweithio i Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn ystod y pandemig COVID-19. Mae gennym ddiddordeb mewn edrych ar yr effaith y mae'r pandemig hwn yn ei chael ar ystod eang o staff a rolau'r GIG, gan gynnwys y rhai sy'n aros yn eu rôl arferol, y rhai sy'n cyflawni rôl newydd yn ystod y pandemig, a'r rhai ble mae gofyn iddynt weithio o adref yn ystod y cyfnod hwn.

#### **Beth fydd yn digwydd os cymeraf ran a pha mor hir y bydd yr astudiaeth yn para?**

Os hoffech chi gymryd rhan yn yr astudiaeth, gofynnir i chi lenwi ffurflen gydsynio. Os oes gennych chi iPhone neu iPad, yna gofynnir i chi lawrlwytho App er mwyn i chi allu cymryd rhan yn yr astudiaeth. Os nad oes gennych iPhone neu iPad, gallwch barhau i gymryd rhan yn yr astudiaeth. Gallwch chi gwblhau'r astudiaeth ar-lein mewn porwr gwe ac anfonir dolen atoch i wefan sy'n cynnwys yr holiaduron ar gyfer yr astudiaeth.

Mae tair adran fach i'r App. (1) Arolwg a fydd yn cynnwys rhai cwestiynau cychwynnol i chi eu cwblhau amdanoch chi'ch hun, yna cewch eich annog i gwblhau set o fesurau ynghylch sut rydych chi'n teimlo, ymdopi ac unrhyw straen a brofir. (2) Tasg gyfrifiadurol fer lle bydd gofyn i chi ymateb neu beidio i ysgogiad penodol yn seiliedig ar lythrennau cyn gynted ag y gallwch am oddeutu 1.5 munud. (3) Cyfle i ddarparu ymatebion mwy agored, anffurfiol ar

ffurf dyddiadur ynghylch sut rydych chi'n profi'r argyfwng iechyd a sut mae hyn yn gwneud ichi deimlo. Dylech ganiatáu oddeutu 25 munud i gyflawni'r ddwy dasg gyntaf, er nad oes angen i chi eu cwblhau ar yr un pryd. Gallwch dreulio cyhyd ag y dymunwch I lanlwytho'ch ymatebion penagored ond ar ôl 1 wythnos, bydd mynediad i'r mesurau yn cau tan y pwynt amser nesaf. Bydd y cyfnodolyn yn parhau i fod ar gael yn barhaus i chi ei ddiweddarau pryd bynnag y byddwch chi'n teimlo fel hynny. Gellir creu cofnodion i'r cyfnodolyn dewisol yn ysgrifenedig neu ar sain a'u cyflwyno ar unrhyw adeg yn ystod yr astudiaeth, mor aml neu anaml ag y dymunwch.

Mae gennym ddiddordeb mewn sut y gallai eich ymatebion i'r arolwg amrywio dros y flwyddyn nesaf ac felly er y bydd eich cyfranogiad yn fisol, bydd yr astudiaeth lawn yn parhau hyd at 12 mis. Byddwch yn derbyn nodiadau atgoffa awtomataidd yn gofyn ichi gwblhau ymatebion yr arolwg bob mis a bydd gennych wythnos i gwblhau'r ymatebion ar amser cyfleus i chi.

### **Cyfweliadau ansoddol**

Byddwch hefyd yn cael cyfle i nodi a hoffech chi optio i mewn i gymryd rhan mewn rhai cyfweliadau ychwanegol a ddyluniwyd i archwilio profiadau rhai staff yn fwy manwl. Trefnir y rhain yn ôl eich hwylustod ac fe'u cynhelir dros y ffôn neu fideo-gynadledda (e.e. timau Skype neu Microsoft). Bydd cyfweliadau (sy'n para oddeutu 45 munud - 1 awr) yn cael eu recordio ar sain a byddant yn gofyn sut mae'r pandemig COVID-19 wedi effeithio arnoch chi a'r gwaith rydych chi'n ei wneud yn fwy manwl. Byddwn ond yn cysylltu â chyfran o'r cyfranogwyr sy'n cytuno i gymryd rhan yn y rhain ar wahanol adegau. Cymerir caniatâd llafar pellach ar y pryd. Os nad ydych am optio i mewn i'r rhan hon o'r astudiaeth, dim ond ymateb gyda "na" i'r cwestiwn ar y ffurflen gydsynio sy'n gofyn "A ydych chi'n cydsynio i gymryd rhan mewn cyfweliadau am effeithiau'r pandemig?"

### **Beth yw anfanteision, risgiau a buddion posibl cymryd rhan?**

Bydd cymryd rhan yn yr astudiaeth yn golygu ychydig bach o amser. Fel y gwyddom eich bod yn arbennig o brysur yn ystod y cyfnod hwn, rydym wedi dylunio'r astudiaeth i fod mor anymwthiol â phosibl. Ni fydd yr astudiaeth yn effeithio ar eich gwaith clinigol, a gellir cwblhau'r holiaduron a chofnodion y dyddiadur ar adeg sy'n gyfleus i chi. Er nad ystyrir bod y cwestiynau a ofynnwn yn arbennig o sensitif, rydym yn ymwybodol iawn ein bod yn gofyn i gyfranogwyr am ymatebion ar adeg arbennig o anodd. Mae'n bosibl, felly, y bydd rhai cyfranogwyr yn teimlo bod myfyrio ar eu profiadau yn emosiynol, neu eu hi'n bod yn anoddach siarad amdanynt nag arfer. Byddwn yn darparu rhestr o ffynonellau ar gyfer cefnogaeth yn yr App ac yn y plattform arolwg ar-lein ar gyfer eich cyfeirnod. Gobeithiwn hefyd, trwy gymryd rhan yn yr ymchwil, y bydd staff y GIG yn cael cyfle i siarad am eu profiadau mewn ffordd a allai fod yn fuddiol i rai. Bydd y wybodaeth a ddarperir hefyd yn helpu i hysbysu BIP Hywel Dda am strategaethau a chefnogaeth a allai fod o fudd i staff ar wahanol adegau.

### **A fydd fy nghyfranogiad yn gyfrinachol?**

Gall unigolion aros yn hollol ddienw a darparu dim data y gellir ei adnabod, neu gallant ddarparu ffugenw, e-bost y GIG a / neu ID Cymru fel modd i allu adnabod eu data i'w dynnu'n ôl yn ddiweddarach neu i gysylltu data ag arolwg staff presennol Hywel Dda ar straen a llosgi allan (os gwnaethoch chi gymryd rhan). Byddai darparu ffugenw yn cynnal anhysbysrwydd tra bo modd adnabod e-bost ac Cymru ID.

Bydd yr holl wybodaeth bersonol sy'n ymwneud â chi (e.e., manylion cyswllt) yn cael ei chadw'n gyfrinachol a'i storio ar wahân i'ch data ymateb a dim ond y tîm ymchwil fydd yn hygyrch iddi ac nid cyd-ymchwilwyr yn Hywel Dda. Ni fydd eich cyflogwr yn cael gwybod a ydych chi'n cymryd rhan yn yr ymchwil ai peidio, ond bydd gan gyd-ymchwilwyr yn Hywel Dda fynediad i'r setiau data dienw. Dim ond ar ffurf agregau a dienw y bydd data ar gael i drydydd partïon, neu i Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Gall cwmnïau allanol a fydd yn rhwym wrth gytundebau cyfrinachedd drawsgrifio cofnodion a chyfweliadau sain. Gellir cyhoeddi darnau byr o gofnodion cyfnodolion a chyfweliadau dewisol, ond ni fydd modd eich adnabod o'r rhain. Mae hyn yn cynnwys mewn unrhyw ddyfyniadau a gymerwyd o'r ymatebion penagored. Efallai y bydd setiau data dienw hefyd ar gael i ymchwilwyr eraill yn unol â pholisïau mynediad agored er mwyn osgoi dyblygu ymchwil a chymharu canlyniadau ymchwil yn dryloyw.

Mewn amgylchiadau eithafol efallai y byddwn yn cael ein gorfodi i dorri cyfrinachedd os bernir bod unigolyn yn risg iddo'i hun neu i eraill neu'n datgelu gweithgaredd anghyfreithlon.

### **Ydw i'n gallu tynnu'n ôl?**

Bydd eich cyfranogiad yn wirfoddol. Gallwch dynnu'n ôl o'r astudiaeth ar unrhyw adeg hyd at 6 wythnos ar ôl diwedd y prosiect 12 mis. I dynnu'n ôl, naill ai dilëwch yr App neu e-bostiwch Dr Rachel Rahman (manylion cyswllt isod). Byddwch yn ymwybodol, trwy e-bostio, na fydd eich cyfranogiad yn yr astudiaeth bellach yn ddienw i'r tîm ymchwil.

Os nad ydych wedi darparu unrhyw wybodaeth adnabod bersonol (e.e., Cymru ID, e-bost) nodwch na fyddwn yn gallu adfer unrhyw ran o'ch data ar adeg ei dynnu'n ôl.

Ar yr amod eich bod wedi cyflwyno rhyw ffordd o nodi'ch ymatebion (Cymru ID neu e-bost) mae gennych gyfle i ofyn i unrhyw wybodaeth a ddarperir gael ei thynnu o'r astudiaeth.

Fodd bynnag, ym mhob achos byddwn yn adolygu'r data a gyflwynir bob mis ac yn ysgrifennu adroddiadau interim yn seiliedig ar ein dadansoddiad. Felly, byddwch yn ymwybodol, er y gellir tynnu'ch data o unrhyw ddadansoddiad dilynol, y gallai unrhyw ddata a ddarparwyd hyd at y pwynt hwnnw fod wedi'i gynnwys mewn adroddiadau blaenorol.

### **Beth sy'n digwydd ar ôl yr astudiaeth?**

Byddwn yn dadansoddi'r data ac yn cyhoeddi canfyddiadau'r ymchwil. Bydd y canfyddiadau hefyd yn cael eu rhannu â Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda i roi gwell dealltwriaeth iddynt

o sut mae pandemig COVID-19 yn effeithio ar les eu staff, a sut orau y gallant gefnogi eu staff yn ystod yr argyfyngau hyn ac unrhyw argyfyngau yn y dyfodol. .

### **Cydymffurfriad GDPR**

Mae GDPR yn sefyll am y Rheoliad Diogelu Data Cyffredinol. Yn y DU rydym yn dilyn rheolau GDPR ac mae gennym gyfraith o'r enw Deddf Diogelu Data. Rhaid i'r holl ymchwil sy'n defnyddio data personol ddilyn deddfau a rheolau'r DU. Gall prifysgolion, sefydliadau'r GIG a chwmnïau ddefnyddio data i wneud ymchwil i wella iechyd a gofal. Ariennir prifysgolion a'r GIG o drethi a disgwylir iddynt wneud ymchwil fel rhan o'u swydd. Mae angen iddynt allu profi o hyd bod angen iddynt ddefnyddio data personol ar gyfer yr ymchwil. Mewn termau cyfreithiol mae hyn yn golygu eu bod yn defnyddio data personol fel rhan o 'dasg er budd y cyhoedd'.

Pe gallent wneud yr ymchwil heb ddefnyddio data personol ni fyddent yn cael cael eich data. Rhaid i ymchwilwyr ddangos bod eu hymchwil yn ystyried barn aelodau cyffredin o'r cyhoedd. Rhaid iddyn nhw hefyd ddangos sut maen nhw'n amddiffyn preifatrwydd y bobl sy'n cymryd rhan. Mae pwyllgor moeseg ymchwil yn gwirio hyn cyn i'r ymchwil ddechrau.

Mae'r ymchwil hon yn cael ei chynnal yn unol â chanllawiau'r Rheoliad Diogelu Data Cyffredinol. Y rheolwr data ar gyfer y prosiect hwn fydd Prifysgol Aberystwyth (PA). Mae Rheolwr Diogelu Data PA yn darparu goruchwyliaeth o weithgareddau PA sy'n cynnwys prosesu data personol, a gellir cysylltu ag ef ar [infocompliance@aber.ac.uk](mailto:infocompliance@aber.ac.uk). Bydd eich data personol yn cael ei brosesu at y dibenion a amlinellir yn yr hysbysiad hwn. Y sail gyfreithiol a fyddai'n cael ei defnyddio i brosesu eich data personol fydd 'tasg er budd y cyhoedd'. Os ydych chi'n poeni am sut mae'ch data personol yn cael ei brosesu, cysylltwch a PA yn y lle cyntaf yn [infocompliance@aber.ac.uk](mailto:infocompliance@aber.ac.uk). Os ydych yn parhau i fod yn anfodlon, efallai yr hoffech gysylltu â Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth (ICO). Mae manylion cyswllt, a manylion hawliau gwrthrych data, ar gael ar wefan yr ICO yn: <https://ico.org.uk/for-organisations/data-protection-reform/overview-of-the-gdpr/individuals-rights/>

### **Pwy sydd wedi adolygu'r prosiect?**

Adolygwyd y prosiect hwn gan Adran Ymchwil a Datblygu Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Mae hefyd wedi'i adolygu gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Prifysgol Aberystwyth.

### **Gwybodaeth bellach.**

Os hoffech wneud unrhyw ymholiadau pellach am yr ymchwil hon, cysylltwch â'r ymchwilydd arweiniol Dr Rachel Rahman [rjr@aber.ac.uk](mailto:rjr@aber.ac.uk), 01970 621749

Os ydych chi am gwyno am sut mae ymchwilwyr wedi trin eich gwybodaeth, dylech gysylltu â'r tîm ymchwil. Os nad ydych yn hapus ar ôl hynny, gallwch gysylltu â Dr Rhys Thatcher sef y prif gynrychiolydd noddwr ar ran Prifysgol Aberystwyth: Manylion cyswllt: Dr Rhys Thatcher, Prifysgol Aberystwyth, [ryt@aber.ac.uk](mailto:ryt@aber.ac.uk), 01970 628630. Os arhoswch yn anfodlon, efallai yr hoffech gysylltu â Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth (ICO). Mae manylion cyswllt, a

manyllion hawliau gwrthrych data, ar gael ar wefan yr ICO yn: <https://ico.org.uk/for-organisations/data-protection-reform/overview-of-the-gdpr/individuals-rights/>

### **Ffynonellau cefnogaeth.**

Os ydych chi'n teimlo y byddech chi'n elwa o gefnogaeth gydag unrhyw un o'r materion a drafodir yn yr ymchwil hon neu'n fwy cyffredinol, mae Hywel Dda yn cynnig ystod o wasanaethau cymorth mewnol sydd ar gael i'w gweld ar eu mewnwyd fewnol gan gynnwys y Gwasanaeth Lles Seicolegol Staff, gallwch gysylltu â nhw ar 01437 772527 neu [wellbeing.hdd@wales.nhs.uk](mailto:wellbeing.hdd@wales.nhs.uk) yn ogystal a'r rhaglen Gofal yn Gyntaf - cymorth gweithwyr.

Efallai y bydd y gwasanaethau allanol canlynol hefyd yn gallu helpu:

Gellir cysylltu â'r Samariaid ar unrhyw adeg o'r dydd ar 116 123

Mae Mind yn darparu cefnogaeth iechyd meddwl a gellir cysylltu â nhw ar 0300 123 3393 [info@mind.org](mailto:info@mind.org)