

Deall y Jargon

Llyfryn ar gyfer pobl sydd â diddordeb mewn cyfrannu at waith ymchwil ym maes y Gwasanaeth Iechyd Gwladol, iechyd y cyhoedd a gofal cymdeithasol

Addasiad a chyfieithiad o **Jargon Buster**, *Public Information Pack 4, How to get actively involved in NHS, public health and social care research*, Buckland, S. et al (2007), a gyhoeddwyd gan INVOLVE Support Unit, ISBN 0-9541215-5-4
www.invo.org.uk

Gwaith cyfieithu ac addasu, Chwefror 2010:
Uned Cymraeg Clir, Canolfan Bedwyr, Prifysgol Bangor



Deall y Jargon: Cynnwys

Deall y Jargon

Defnyddio'r llyfryn yma

1 Deall y Jargon

1.1 Beth sydd yn y llyfryn yma?

1.2 Diffiniadau

Defnyddio'r llyfryn yma

Wrth i chi weithio'ch ffordd drwy'r llyfryn yma, byddwch chi'n sylwi bod rhai o'r geiriau a'r ymadroddion yn lliw **piws** neu **borffor**. Mae'r geiriau mewn **porffor** yn golygu bod diffiniad yn y llyfryn yma ('**Deall y Jargon**') o'r hyn mae'r gair yn ei olygu i ni.

Deall y Jargon

1.1 Beth sydd yn y llyfryn yma?

Croeso i'r llyfryn yma sydd â'r nod o esbonio rhai o'r geiriau sy'n cael eu defnyddio mewn gwaith ymchwil.

Mae'r llyfryn yma ar gyfer **aelodau o'r cyhoedd** (er enghraifft, **defnyddwyr gwasanaethau**, gofalwyr, cleifion ac ati) sydd â diddordeb mewn bod yn rhan o waith ymchwil i'r **Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG)**, ac ym meysydd **iechyd y cyhoedd** neu **ofal cymdeithasol**.

Mae rhestr yn dilyn o rai o'r geiriau y gallwch chi ddod ar eu traws wrth i chi gyfrannu at waith ymchwil, gyda diffiniadau o'r gwahanol eiriau. Nid yw'r rhestr yn cynnwys pob term y byddwch chi'n dod ar ei draws o bell ffordd, ond mae'n rhestru'r termau mwyaf cyfarwydd. Cafodd y rhestr wreiddiol o dermau ei datblygu i INVOLVE gan TwoCan Associates, a fu fel rhan o'u gwaith yn ymgynghori â phanel o ymchwilwyr a phanel o bobl sy'n defnyddio gwasanaethau.

1.2 Diffiniadau

Nodwch fod y termau sy'n lliw **porffor** neu **biws** yn cysylltu â'r termau eraill sydd yn y rhestr.

Term	Diffiniad
Adolygiad gan gymheiriaid neu ganolwyr	<p>Mae adolygiad gan gymheiriaid yn golygu gofyn i bobl sydd â'r un math o ddiddordebau ac arbenigedd â'r rheini sy'n cynnig neu'n adrodd ar waith ymchwil, i ddarllen a chynnig sylwadau ar eu gwaith. Efallai fod y cymheiriaid yn aelodau o'r cyhoedd, yn ymchwilwyr, neu'n weithwyr proffesiynol eraill. Mae gofyn i gymheiriaid adolygu'r math yma o adroddiadau ar waith ymchwil neu gynigion ar gyfer gwaith ymchwil yn ffordd o helpu i wirio safon y gwaith.</p> <p>Mae aelodau o'r cyhoedd sy'n adolygu gwaith ymchwil fel cymheiriaid yn gallu dewis cynnig sylwadau ar:</p> <ul style="list-style-type: none">• bwysigrwydd a pherthnasedd y gwaith• y dulliau roedd yr ymchwilwyr yn eu defnyddio• ansawdd y broses o gynnwys y cyhoedd yn y gwaith ymchwil.
Adolygiad systematig	<p>Nod adolygiadau systematig yw dod â chanlyniadau'r holl astudiaethau at ei gilydd sy'n rhoi sylw i gwestiwn ymchwil neilltuol yn unrhyw ran o'r byd. Mae'r math yma o adolygiad yn cynnig crynodeb cynhwysfawr a diduedd o'r gwaith ymchwil.</p> <p>Er enghraifft, efallai nad yw un treial clinigol yn dangos yn ddigon clir a yw triniaeth yn effeithiol neu beidio. Efallai mai'r ffaith mai gwahaniaeth bach iawn oedd rhwng y gwahanol driniaethau dan brawf sydd wedi arwain at y diffyg eglurder, neu fod nifer bach iawn o bobl wedi cymryd rhan yn y treial. Byddai adolygiadau systematig yn cael eu defnyddio wedyn i ddod â chanlyniadau nifer o dreialon tebyg at ei gilydd, er mwyn casglu'r holl dystiolaeth ac asesu ei hansawdd. Efallai fod cyfuno canlyniadau nifer o dreialon fel hyn yn rhoi darlun cliriach.</p>

<p>Aelodau o'r cyhoedd (neu'r cyhoedd)</p>	<p>Rydyn ni'n defnyddio'r term yma i gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cleifion a chleifion posib • pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol • gofalwyr anffurfiol (sydd ddim yn cael eu talu) • rhieni/gwarcheidwaid • pobl anabl • aelodau o'r cyhoedd a allai fanteisio ar raglenni hybu iechyd, rhaglenni iechyd y cyhoedd, ac ymyriadau gan y gwasanaethau cymdeithasol • grwpiau sy'n gofyn am y gwaith ymchwil oherwydd eu bod yn credu bod posibilrwydd bod sylweddau neu gynhyrchion niweidiol (fel plaladdwyr neu asbestos) wedi effeithio arnyh nhw • cyrff sy'n cynrychioli pobl sy'n defnyddio gwasanaethau. <p>Mae cyrff eraill yn defnyddio gwahanol ddiffiniadau o'r term yma.</p>
<p>Arbenigwyr trwy brofiad</p>	<p>Mae'r term 'arbenigwyr trwy brofiad' yn cyfeirio at ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr y mae eu profiad o salwch neu anabledd a gwasanaethau'n eu gwneud yn arbenigwyr.</p>
<p>Archwiliad</p>	<p>Mae archwiliad ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn golygu mynd ati i asesu gam wrth gam pa mor dda mae'r gofal yn cael ei roi ar waith. Mae'n golygu cymharu'r polisiau a'r arferion presennol yn erbyn safon sydd wedi cael ei chytuno, gyda'r nod o adnabod a datrys unrhyw broblemau. Yn nes ymlaen, mae'n bosib gwneud yr un archwiliad eto i wirio a yw'r newidiadau a gafodd eu gwneud wedi gwneud unrhyw wahaniaeth.</p>
<p>Briff o'r ymchwil</p>	<p>Mae comisiynwyr y gwaith ymchwil yn paratoi briff ohono. Mae'r briff yn disgrifio'u rhesymau dros gomisiynu'r darn o waith ymchwil, y cwestiynau y dylai'r gwaith geisio'u hateb, ac weithiau'r ffordd y dylai'r gwaith gael ei wneud. Gallai'r briff hefyd gynnwys gwybodaeth am yr amserlen ar gyfer cwblhau'r gwaith ymchwil, a dweud faint o arian sydd ar gael. Mae'r ymchwilwyr yn mynd ati wedyn i ysgrifennu cynnig ar gyfer gwaith ymchwil sy'n</p>

	esbonio sut y byddan nhw'n rhoi sylw i'r wybodaeth yn y briff.
Bwrdd Comisiynu/Panel Comisiynu	Bwrdd Comisiynu yw'r grwp o bobl sy'n gofalu am y broses gomisiynu . Gall aelodau'r bwrdd gynnwys cynrychiolwyr o'r corff sy'n ariannu'r ymchwil, ymchwilwyr a gweithwyr proffesiynol o'r sectorau iechyd a/neu ofal cymdeithasol, ac mae'n aml yn cynnwys defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr .
Comisiynu	Mae comisiynu fel arfer yn golygu: <ul style="list-style-type: none"> • dod o hyd i arian ar gyfer darn o waith ymchwil • paratoi briff o'r ymchwil • hysbysebu pwnc yr ymchwil • dewis rhestr fer o ymchwilwyr sy'n gwneud cais i wneud y gwaith ymchwil • trefnu i'r cynigion cael eu hadolygu gan gymheiriaid • penderfynu i ba ymchwilwyr y bydd yr arian yn cael ei ddyfarnu • cytuno ar gontract.
Comisiynydd	Y comisiynydd yw'r person (neu'r corff) sy'n gofyn i ddarn o waith ymchwil gael ei wneud.
Contract anrhydeddus	Mae contract anrhydeddus yn ofynnol i unrhyw un sy'n gwneud gwaith ymchwil neu'n arsylwi pobl yn un o leoliadau'r Gwasanaeth Iechyd, ond sydd ddim eisoes yn cael ei gyflogi dan gontract neu'n gwirfoddoli dan gontract gan yr Ymddiriedolaeth GIG berthnasol. Mae'r contract anrhydeddus yn sicrhau bod yswiriant atebolrwydd y Gwasanaeth Iechyd yn cynnwys yr ymchwilwyr yma, a'u bod nhw wedi'u rhwymo dan gontract i roi sylw teg i ddyletswydd gofal y Gwasanaeth Iechyd.
Crynodeb	Mae hwn yn crynhoi'r wybodaeth am astudiaeth ymchwil ac am ei chanlyniadau. Dylai'r crynodeb ddweud wrthy ch chi pam y cafodd yr astudiaeth ei gwneud, sut yr aeth yr ymchwilwyr ati i'w gwneud, a beth oedd eu darganfyddiadau.
Crynodeb lleyg	Crynodeb byr o broject ymchwil neu o gynnig ar gyfer gwaith ymchwil yw 'crynodeb lleyg'. Mae'n cael ei ysgrifennu ar gyfer y cyhoedd yn hytrach

	nag ar gyfer ymchwilwyr neu weithwyr proffesiynol. Dylai gael ei ysgrifennu mewn Cymraeg clir; dylai osgoi defnyddio jargon; a dylai esbonio unrhyw dermau technegol y mae'n rhaid eu cynnwys.
Cydweithredu	Mae cydweithredu'n golygu creu partneriaethau er mwyn gweithio'n weithredol ac yn gyson i gynnwys aelodau o'r cyhoedd yn y broses ymchwilio. Er enghraifft, efallai fod aelodau o'r cyhoedd yn gweithredu fel aelodau o grwp ymgynghorol project ymchwil, neu'n cydweithredu ag ymchwilwyr i gynllunio neu i weithio ar broject ymchwil, a/neu i ledaenu 'r canlyniadau sy'n deillio o'r project.
Cyfranogwr	Rhywun sy'n cymryd rhan mewn project ymchwil yw 'cyfranogwr'. Mae rhai ymchwilwyr yn cyfeirio at y bobl sy'n cymryd rhan yn eu gwaith ymchwil fel testun neu ffocws yr ymchwil.
Cyfrinachedd	<p>Yn ystod project ymchwil, rhaid i'r ymchwilwyr roi camau diogelu data ar waith er mwyn gofalu bod yr holl wybodaeth sy'n cael ei chasglu am y bobl sy'n gweithredu fel testun yr ymchwil yn cael ei chadw'n gyfrinachol. Mae hyn yn golygu bod rhaid i'r ymchwilwyr ofyn am ganiatâd ysgrifenedig y bobl sy'n cymryd rhan i edrych ar eu cofnodion meddygol neu eu cofnodion gofal cymdeithasol. Mae'n golygu hefyd nad yw'n bosib defnyddio unrhyw wybodaeth sy'n enwi'r bobl sy'n cymryd rhan, na rhoi'r wybodaeth i ymchwilwyr neu gyrff eraill, heb ofyn yn gyntaf am eu caniatâd. Er enghraifft, pan mae ymchwilwyr yn cyhoeddi canlyniadau project, nid oes ganddyn nhw hawl i gynnwys enwau pobl.</p> <p>Dim ond dan amgylchiadau eithafol y bydd y cyfrinachedd yma'n cael ei dorri, er enghraifft, os yw'n hanfodol i ofal, triniaeth neu ddiogelwch rhywun; os yw gorchymyn llys yn gofyn amdano fel rhan o ymchwiliad troseddol, er enghraifft; neu os oes rhaid torri cyfrinachedd er mwyn diogelu'r cyhoedd.</p>
Cyfweld gan gymheiriaid	Mae'r math yma o gyfweliad yn golygu bod pobl yn cael eu cyfweld gan bobl eraill sydd â'r un math o brofiad â nhw – sef eu cymheiriaid. Er enghraifft, yn achos project i ddysgu am brofiadau plant mewn gofal ar ôl oriau'r ysgol, efallai y byddai plant sydd â phrofiad o ddefnyddio gofal ar ôl oriau'r ysgol yn cyfweld fel cymheiriaid, gan holi plant eraill ynglyn â'u profiadau. Mae rhai ymchwilwyr yn credu bod y math yma o gyfweld yn caniatáu i bobl siarad yn

	fwy agored am eu profiadau.
Cyfweliad	Mewn gwaith ymchwil, sgwrs rhwng dau neu fwy o bobl yw cyfweliad. Mae'r ymchwilydd yn gofyn cwestiynau gyda'r nod o gasglu gwybodaeth gan y person (neu'r bobl) maen nhw'n eu cyfweld. Mae'n bosib cynnal cyfweliad wyneb yn wyneb neu dros y ffôn.
Cylchgrawn	Cyhoeddiad rheolaidd yw cylchgrawn. Mewn cylchgronau, mae pobl yn adrodd yn ffurfiol am ganlyniadau eu gwaith ymchwil i bobl sy'n rhannu'r un math o ddi-ddordebau neu brofiadau â nhw. Mae pob cylchgrawn yn tueddu i arbenigo ar un maes arbennig. Ymhlith yr enghreifftiau o gylchgronau y mae'r BMJ (cylchgrawn byd meddygaeth Prydain), <i>British Journal of Social Work</i> , a'r <i>Lancet</i> .
Cynnig ar gyfer gwaith ymchwil	Ffurflen gais yw'r cynnig fel arfer, neu set o bapurau y mae gofyn i ymchwilydd eu llenwi i ddisgrifio'r gwaith ymchwil maen nhw'n awyddus i'w wneud ac i ddweud sut y byddan nhw'n mynd ati i wneud y gwaith. Bydd y wybodaeth yn disgrifio nod y gwaith ymchwil, yn rhestru'r cwestiynau mae angen eu hateb, yn enwi'r bobl a fydd yn cyfrannu at y gwaith (fel cyfranogwyr ac fel ymchwilydd), ac yn nodi'r amserlen a'r costau.
Cynnwys pobl	Mae cynnwys pobl mewn gwaith ymchwil yn golygu gweld pobl sy'n defnyddio gwasanaethau (defnyddwyr gwasanaethau), gofalwyr ac ymchwilydd yn cymryd rhan weithredol yn y gwaith, yn hytrach na defnyddio pobl fel cyfranogwyr (neu fel testun neu ffocws yr ymchwil). Mae llawer o bobl yn disgrifio'r broses o gynnwys pobl fel gwneud gwaith ymchwil gyda phobl sy'n defnyddio gwasanaethau, yn hytrach na'i wneud i'r bobl , yn eu cylch neu ar eu cyfer .
Cynrychiolydd	Fel cynrychiolydd, mae disgwyl i chi siarad ar ran grwp mwy o bobl. Os ydych chi wedi cael cais i gynrychioli grwp penodol o bobl mewn darn o waith ymchwil, efallai y byddai'n syniad i chi gadarnhau yn eich meddwl eich bod chi'n cyfleu barn y bobl yn y grwp, yn hytrach na chynnig eich persbectif eich hun yn unig.
Dadansoddi (dadansoddi data)	Mae dadansoddi data'n golygu archwilio a phrosesu data ymchwil, er mwyn cael atebion i'r cwestiynau mae'r project yn ceisio rhoi sylw iddyn nhw. Mae'n golygu adnabod y patrymau a'r prif themâu sy'n deillio ohonyn nhw, ac mae'n aml yn cael ei wneud

	trwy ddefnyddio meddalwedd arbenigol ar gyfrifiadur.
Data	Data yw'r wybodaeth sy'n cael ei chasglu trwy wneud gwaith ymchwil. Mae data'n gallu bod ar ffurf gwybodaeth ysgrifenedig, niferoedd, seiniau a lluniau. Mae data'n cael eu storio ar gyfrifiadur fel arfer, er mwyn eu dadansoddi, eu dehongli a'u cyfleu wedyn i bobl eraill, er enghraifft, mewn adroddiadau, graffiau neu ddiagramau.
Defnyddiwr	Mae'r term 'defnyddiwr' yn cael ei ddefnyddio i gyfeirio at: <ul style="list-style-type: none"> • bobl sy'n defnyddio gwasanaethau • gofalwyr • cyrff sy'n cynrychioli buddiannau defnyddwyr • aelodau o'r cyhoedd a allai dderbyn gwasanaethau • grwpiau sy'n gofyn am waith ymchwil i hybu iechyd da neu am eu bod nhw'n credu bod amgylchiadau, cynnyrch neu wasanaethau niweidiol wedi effeithio arny'n nhw.
Defnyddiwr gwasanaethau (neu ddefnyddiwr)	Defnyddiwr gwasanaethau yw rhywun sydd, oherwydd salwch neu anabledd, yn defnyddio gwasanaethau iechyd a/neu ofal cymdeithasol ar hyn o bryd, neu sydd wedi'u defnyddio yn y gorffennol. Nid yw rhai pobl yn hoff iawn o'r term yma am ei fod yn gallu awgrymu ystyr braidd yn negyddol.
Diogelu data	Mae gwybodaeth bersonol pawb yn y Deyrnas Unedig yn cael ei diogelu dan Ddeddf Diogelu Data (1998). Mae hyn yn golygu bod disgwyl i ymchwilwyr wneud popeth posib i ddiogelu cyfrinachedd y wybodaeth maen nhw'n ei chasglu am y gwahanol bobl sy'n cymryd rhan yn y gwaith ymchwil. Dylen nhw esbonio mewn taflen wybodaeth i gleifion : <ul style="list-style-type: none"> • sut bydd data'r rhai sy'n cymryd rhan yn cael eu casglu • dulliau'r ymchwilwyr o storio'r data'n ddiogel • i beth fydd y data'n cael eu defnyddio • pwy fydd yn gallu mynd at y data sy'n enwi'r

	<p>bobl sy'n cymryd rhan</p> <ul style="list-style-type: none"> • am ba gyfnod fydd y data'n cael eu cadw • sut bydd yr ymchwilwyr yn cael gwared â'r data'n ddiogel.
Dogfennau 'llwyd'	<p>Deunyddiau darllen yw'r rhain sy'n llai ffurfiol nag erthygl mewn cylchgrawn neu bennod mewn llyfr sydd wedi cael eu hadolygu gan gymheiriaid – nid yw mor hawdd dod o hyd i ddogfennau llwyd. Mae'r math yma o ddogfennau'n cynnwys adroddiadau mewnol, cofnodion cyfarfodydd pwyllgorau, papurau mewn cynadleddau, taflenni gwybodaeth, cylchlythyron a deunyddiau ymgyrchu. Er hynny, mae cyrff yn dod yn fwy parod i roi copïau o 'ddogfennau llwyd' i rywun sy'n gofyn am gopi, ac i'w rhoi ar y Rhyngwyd.</p>
Dulliau neu dechnegau ymchwilio	<p>Dulliau ymchwilio yw'r ffyrdd mae ymchwilwyr yn casglu ac yn dadansoddi gwybodaeth. Mae dulliau ymchwilio'n cynnwys cyfweiliadau, holiaduron, dyddiaduron, treialon clinigol, arbrofion, dadansoddi dogfennau neu ystadegau, a gwylio ymddygiad pobl.</p>
Gofalwr	<p>Mae gofalwr yn berthynas, yn ffrind neu'n bartner sy'n cynnig (neu sy'n bwriadu cynnig, neu a oedd yn arfer cynnig) gryn dipyn o ofal i berson arall yn rheolaidd. Nid yw'r gofalwr yn gorfod bod yn byw gyda'r person sy'n derbyn gofal.</p>
Grant ymchwil	<p>Mae grantiau ymchwil yn cael eu dyfarnu i alluogi ymchwilwyr i weithio ar ddarn neilltuol o waith ymchwil. Mae rhai grantiau mawr sy'n werth miliynau o bunnoedd yn cael eu dyfarnu ar gyfer astudiaethau mawr iawn mewn maes fel geneteg, ond mae grantiau llawer llai o gannoedd o bunnoedd yn ariannu pethau fel astudiaethau lleol o brofiad pobl wrth ddefnyddio gwasanaeth neilltuol. I gael grantiau ymchwil, y drefn arferol yw i ymchwilwyr ysgrifennu cynnig ar gyfer gwaith ymchwil a chael adolygiad cadarnhaol gan gymheiriaid.</p>
Grwp Ffocws	<p>Grwp bach o bobl yw grwp ffocws, sydd wedi cael eu cynnull at ei gilydd i drafod. Y pwrpas yw gwrandao a chasglu gwybodaeth. Mae'n ffordd dda o ddysgu am farn a theimladau pobl ynglyn â phroblem arbennig, neu i chwilio am atebion posib i broblemau.</p>

<p>Grwp Ymgynghorol (Grwp Llywio)</p>	<p>Mae gan lawer o broiectau ymchwil grwp ymgynghorol (neu grwp llywio). Tasg y grwp yma yw helpu i ddatblygu, cynnal, cynghori a monitro’r project. Mae’r grwp yn aml yn cynnwys pobl sy’n defnyddio gwasanaethau, gofalwyr, ymchwilwyr a gweithwyr proffesiynol eraill y sectorau iechyd a gofal, sy’n gallu cynnig cyngor perthnasol.</p>
<p>Grymuso</p>	<p>Dyma’r enw ar y broses sy’n golygu bod pobl sy’n defnyddio gwasanaethau’n cael y wybodaeth, y sgiliau a’r adnoddau maen nhw eu hangen i wneud penderfyniadau ac i ddefnyddio adnoddau. Mae’n aml yn golygu codi hyder pobl yn eu gallu a’u grym eu hunain. Nid yw bob amser yn golygu bod pobl yn cymryd rheolaeth dros bob penderfyniad neu’r holl adnoddau.</p>
<p>Gwerthuso</p>	<p>Mae gwerthuso’n golygu asesu a yw ymyriad (er enghraifft, triniaeth, gwasanaeth, project neu raglen) yn cyflawni ei nod. Mae’n bosib gwerthuso project wrth iddo fynd yn ei flaen neu ar ôl iddo ddod i ben. Yn ogystal ag asesu effaith project, mae gwerthuso’n gallu pwysu a mesur y broses o’i roi ar waith. Mae canlyniadau’r broses werthuso’n gallu helpu gyda gwaith cynllunio a gwneud penderfyniadau.</p>
<p>Hap-brawf gyda rheolydd</p>	<p>Mae prawf gyda rheolydd yn cymharu dau grwp o bobl: grwp arbrofol sydd i gael y driniaeth newydd, a’r grwp ‘rheolydd’ sy’n cael y driniaeth arferol neu placebo. Mae defnyddio grwp rheolydd fel hyn yn caniatáu i’r ymchwilydd weld a yw’r driniaeth dan sylw’n fwy neu’n llai effeithiol na’r driniaeth safonol neu arferol.</p> <p>Mewn hap-brawf gyda rheolydd, mae’r bobl yn cael eu dewis ar hap (heb unrhyw gynllunio) i ymuno â grwp. Cyfrifiadur fydd yn dewis, nid ymchwilydd neu’r cyfranogwr ei hun. Mae dewis ar hap fel hyn yn ffordd o ddewis dau grwp sydd mor debyg i’w gilydd â phosib – yr unig wahaniaeth yw’r driniaeth y byddan nhw’n ei chael. Mae hyn yn bwysig gan y gall yr ymchwilydd deimlo’n sicr mai’r driniaeth sydd wedi achosi unrhyw wahaniaethau rhwng y ddau grwp.</p>
<p>Holiadur</p>	<p>Set o gwestiynau ysgrifenedig sydd wedi cael eu paratoi o flaen llaw yw holiadur. Nod y cwestiynau yw casglu gwybodaeth gan y bobl sy’n cymryd rhan yn yr ymchwil (y cyfranogwyr). Maen nhw’n cael llenwi holiaduron ar bapur, ar gyfrifiadur neu yn</p>

	ystod cyfweliad.
Lledaenu	<p>Mae lledaenu'n golygu cyfleu darganfyddiadau project ymchwil i lawer o wahanol bobl a allai wneud defnydd ohonyn nhw. Gall y darganfyddiadau gael eu lledaenu trwy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • greu adroddiadau (sydd yn aml ar gael ar y Rhynggrwyd) • cyhoeddi erthyglau mewn cylchgronau neu gylchlythyron • cyhoeddi datganiadau i'r wasg • rhoi sgysiau mewn cynadleddau. <p>Mae'n bwysig hefyd i ddarganfyddiadau gwaith ymchwil gael eu cyfleu i'r bobl a oedd yn cymryd rhan yn y gwaith, sef y cyfranogwyr.</p>
Lleyg (lleygwr)	<p>Mae'r term yn cyfeirio at bobl sydd ddim yn weithwyr proffesiynol. Mewn gwaith ymchwil, mae 'lleygwyr' yn cyfeirio at y bobl sydd ddim yn ymchwilwyr academiaidd nac yn weithwyr proffesiynol y sectorau iechyd neu ofal cymdeithasol.</p>
Llywodraethu ymchwil	<p>Proses yw hon sydd â'r nod o sicrhau safonau gwaith ymchwil, a'i gadw'n ddiogel ac yn foesebol. Mae gan Lywodraeth Cynulliad Cymru Fframwaith Llywodraethu Ymchwil ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Rhaid i bawb sy'n gwneud gwaith ymchwil ar gyfer y Gwasanaeth Iechyd Gwladol neu'r gwasanaethau cymdeithasol gadw at y Fframwaith yma.</p>
Mentor	<p>Mentor yw rhywun sy'n fodlon rhannu ei brofiadau, ei wybodaeth a'i ddoethineb er mwyn helpu, arwain a chynnal rhywun llai profiadol. Mae mentoriaid yn gweithredu fel cyfeillion, athrawon a chynghorwyr. Gall rhywun sydd heb lawer o brofiad mewn gwaith ymchwil ofyn i fentor ei helpu i addasu i'w rôl newydd.</p>
Mesur canlyniadau a deilliannau	<p>Mesuriadau yw'r rhain o effeithiau triniaeth neu wasanaeth. Gallan nhw gynnwys mesuriadau ffisegol fel mesur pwysedd gwaed, neu fesuriadau seicolegol fel mesur synnwyr pobl o'u lles eu hunain. Felly, os yw rhywun yn cymryd rhan mewn gwaith ymchwil, efallai y bydd gofyn iddyn nhw ateb cwestiynau neu gael profion ychwanegol i</p>

	asesu pa mor dda mae'r driniaeth neu'r gwasanaeth wedi gweithio.
Methodoleg	Mae'r term methodoleg yn disgrifio sut mae gwaith ymchwil yn cael ei wneud. Bydd yn disgrifio'r dulliau o gasglu a dadansoddi gwybodaeth, a bydd yn dweud pam y cafodd dull arbennig ei ddewis.
Moeseg	Set o egwyddorion yw moeseg, sy'n arwain yr ymchwilwyr sy'n gwneud darn o waith ymchwil gyda phobl. Mae egwyddorion moesegol wedi cael eu creu i ddiogelu'r bobl sy'n cymryd rhan ac i sicrhau eu hurddas, eu hawliau a'u lles. Ymhlith yr egwyddorion y mae'r rheidrwydd i ofyn i bob unigolyn sy'n cymryd rhan mewn project ymchwil i roi ei ganiatâd sydd wedi'i seilio ar wybodaeth.
Monitro gwaith ymchwil	Mae monitro gwaith ymchwil yn golygu cadw'r wybodaeth ddiweddaraf am y ffordd mae project ymchwil yn symud yn ei flaen. Bydd y gwaith monitro'n cynnwys gofalu bod yr ymchwilwyr yn gwneud eu gwaith ymchwil yn unol â'r cynnig ar ei gyfer neu'r protocol , gofalu bod y project yn dilyn ei amserlen ac yn cadw at ei gyllideb, a bod yr ymchwil yn cael ei gwneud mewn ffordd foesebol.
Partner ymchwil	Mae'r term 'partner ymchwil' yn cael ei ddefnyddio i ddisgrifio'r bobl sy'n cyfrannu'n weithredol at waith ymchwil. Mae hyn yn digwydd i'r fath raddau fod eu cydweithwyr 'proffesiynol' yn eu trin fel partneriaid, yn hytrach nag fel pobl y gallan nhw ymgynghori â nhw o dro i dro. Mae partneriaethau rhwng ymchwilwyr, gofaluwyr a defnyddwyr gwasanaethau'n awgrymu bod y naill aelod a'r llall o'r bartneriaeth yn parchu ei gilydd ac yn aelodau cyfartal ohoni.
Persbectif/ persbectif defnyddwyr	Persbectif defnyddwyr yw'r profiad sydd gan bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol, ac mae'r profiad hwnnw'n gallu bod yn werthfawr iawn i broject ymchwil. Mae'r ymchwilwyr yn gofyn am eu syniadau, eu sylwadau a'u hawgrymiadau ar sail eu gwybodaeth a'u profiad unigryw fel rhywun sy'n byw gyda chyflwr iechyd. Nid yw'n bosib iddyn nhw gynrychioli'r holl bobl eraill sy'n defnyddio gwasanaeth neilltuol, ond maen nhw'n cynnig eu persbectif eu hunain ac, yn aml, persbectif pobl eraill hefyd.
Placebo (plasebo)	Triniaeth ffug yw placebo. Mae wedi cael ei greu i fod yn ddiniwed ac i fod heb unrhyw effaith. Mae'n

	<p>caniatáu i ymchwilwyr wneud profion ar yr 'effaith placebo'. Ymateb seicolegol yw'r effaith placebo lle mae pobl yn teimlo'n well am eu bod wedi cael triniaeth, ac nid am fod y driniaeth yn effeithio ar eu cyflwr mewn rhyw ffordd benodol. Trwy gymharu ymateb pobl i'r placebo ac ymateb pobl i'r driniaeth dan sylw, mae ymchwilwyr yn gallu dweud a yw'r driniaeth wir yn cynnig unrhyw fantais neu beidio.</p>
<p>Protocol/protocolau ymchwil</p>	<p>Protocol yw'r cynllun ar gyfer darn o waith ymchwil. Mae protocol fel arfer yn cynnig gwybodaeth am:</p> <ul style="list-style-type: none"> • y cwestiwn mae'r gwaith yn ei ofyn, a pha mor bwysig neu berthnasol yw'r cwestiwn hwnnw • cefndir a chyd-destun yr ymchwil, yn cynnwys unrhyw waith ymchwil blaenorol sydd wedi cael ei wneud • nifer y bobl a fydd yn gwneud y gwaith • y bobl a fydd â hawl i gymryd rhan • y dull ymchwilio • y dull o drin y canlyniadau ac o roi cyhoeddusrwydd iddyn nhw. <p>Mae protocol yn disgrifio'n fanwl iawn yr hyn y bydd yr ymchwilwyr yn ei wneud yn ystod y gwaith ymchwil. Nid yw fel arfer yn bosib newid protocol darn o waith ymchwil heb fynd yn ôl at pwylgor moeseg ymchwil i ofyn iddyn nhw gymeradwyo'r newid.</p>
<p>Pwylgorau Moeseg</p>	<p>Gwaith pwylgor moeseg yw gofalu bod gwaith ymchwil yn cael ei wneud mewn ffordd sy'n parchu urddas, hawliau, diogelwch a lles y bobl sy'n cymryd rhan. Mae'n mynd yn fwy cyffredin erbyn hyn i weld bod unrhyw waith ymchwil ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn gorfod cael cymeradwyaeth Pwylgor Moeseg.</p> <p>Ymhlith aelodau pwylgorau moeseg y mae ymchwilwyr a gweithwyr proffesiynol y sector gofal iechyd, yn ogystal ag aelodau o'r cyhoedd.</p>
<p>Rhoi ar waith</p>	<p>Mae'r term yma'n cyfeirio at y broses o roi darganfyddiadau gwaith ymchwil ar waith. Mae'n golygu defnyddio'r darganfyddiadau i wneud penderfyniadau a newidiadau addas i bolisiau ac</p>

	arferion y sectorau iechyd a gofal cymdeithasol.
Rhwydwaith ymchwilio	<p>Nod rhwydweithiau ymchwilio yw dod â phobl at ei gilydd sydd â diddordeb mewn gwaith ymchwil i gyflwr neilltuol neu i grwp o bobl. Mae'r rhwydweithiau'n gallu bod yn rhai cenedlaethol neu'n rhai lleol.</p> <p>Mae'r Adran Iechyd yn cynorthwyo rhwydweithiau ymchwilio i hybu gwaith ymchwil mewn meysydd penodol fel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cancer • meddyginiaethau ar gyfer plant • diabetes • dementia • iechyd meddwl • strociau. <p>Mae'r rhwydweithiau yma'n annog pobl i weithio gyda'i gilydd i godi safonau gwaith ymchwil.</p> <p>Y tu allan i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol mae mathau eraill o rwydweithiau ymchwilio. Er enghraifft, mae Cymdeithas Clefyd Alzheimer a <i>Multiple Sclerosis Society</i> Cymru'n cynorthwyo rhwydweithiau ymchwilio sy'n cynnwys gofalwyr a defnyddwyr gwasanaethau sy'n cymryd rhan weithredol mewn gwaith ymchwil.</p>
Sylfaen o dystiolaeth	<p>Y sylfaen o dystiolaeth yw'r casgliad o'r holl ddata sydd ar gael ar hyn o bryd ynglyn â phwnc ymchwil ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol, er enghraifft, pa mor dda mae triniaeth neu wasanaeth yn gweithio. Mae gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn defnyddio'r dystiolaeth yma fel sail i benderfyniadau ynglyn â'r gwasanaethau maen nhw'n eu cynnig a pha ofal neu driniaeth i'w cynnig i'r bobl sy'n defnyddio gwasanaethau.</p>
Taflen wybodaeth i gleifion	<p>Rhaid i ymchwilwyr greu taflen wybodaeth ar gyfer yr holl gleifion maen nhw'n eu gwahodd i gymryd rhan mewn astudiaeth ymchwil. Pwrpas y daflen yw rhoi gwybodaeth i bobl er mwyn eu helpu i bwysu a mesur a ydyn nhw'n awyddus i gymryd rhan neu beidio. Mae'r daflen yn esbonio'u rôl yn y gwaith, a</p>

	<p>dylai gynnig gwybodaeth am:</p> <ul style="list-style-type: none"> • y rhesymau dros wneud yr ymchwil, a beth fydd hyd y project a'r dulliau ymchwilio • y peryglon a'r manteision posib • yr agweddau ymarferol ar eu rôl, er enghraifft, ymweliadau ychwanegol ag ysbyty neu ymchwilydd yn dod i'r cartref i'w cyfweld • yr ymyriadau sydd dan brawf, neu'r pynciau a fydd dan sylw mewn cyfweliad • dulliau'r ymchwilwyr o gadw gwybodaeth cleifion yn gyfrinachol • yr iawndal a fydd ar gael i bobl os yw cymryd rhan yn y gwaith ymchwil yn achosi unrhyw niwed iddyn nhw • y bobl i gysylltu â nhw i ofyn am fwy o wybodaeth • y dulliau o rannu'r canlyniadau â phobl eraill.
Treial clinigol (treial)	<p>Astudiaethau ymchwil yw treialon clinigol sy'n golygu gofyn i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau gymharu math newydd neu wahanol o driniaeth yn erbyn y math gorau o driniaeth sydd ar gael ar hyn o bryd. Maen nhw'n rhoi prawf ar y driniaeth newydd neu wahanol i weld a yw'n ddiogel, yn effeithiol ac yn well o gwbl na'r driniaeth bresennol. Hyd yn oed os yw triniaeth newydd yn ymddangos yn addawol iawn mewn profion mewn labordy, rhaid iddi fod yn destun treialon clinigol cyn y daw ei manteision a'i pheryglon yn gwbl amlwg.</p>
Ymchwil	<p>Mae'r term 'ymchwil' yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Ond hanfod gwaith ymchwil yw chwilio am wybodaeth newydd a allai arwain at newid triniaethau, polisiau neu ofal.</p> <p>Y diffiniad mae'r Adran Iechyd yn ei ddefnyddio yw: "Yr ymdrech i gasglu gwybodaeth newydd y mae modd cyffredinol yn ei chylch trwy ddefnyddio dulliau gweithredu pendant a systematig i roi sylw i gwestiynau sydd wedi'u diffinio'n glir."</p>
Ymchwil ansoddol	<p>Mae ymchwil ansoddol yn cael ei defnyddio i archwilio credoau, profiadau, agweddau neu ymddygiad pobl, ac i geisio dod i'w deall. Mae'n gofyn y cwestiynau 'sut' a 'pham'. Gallai'r math</p>

	<p>yma o waith ymchwil ofyn cwestiynau ynglyn â pham mae pobl yn awyddus i roi'r gorau i ysmegu. Ni fydd yn gofyn faint o bobl sydd wedi ceisio rhoi'r gorau i ysmegu. Nid yw'n casglu data ar ffurf niferoedd.</p> <p>Mae ymchwilwyr ansoddol yn defnyddio dulliau ymchwilio fel grwpiau ffocws a chyfweiliadau (wyneb yn wyneb neu dros y ffôn).</p>
Ymchwil arbrofol	<p>Mae'r math yma o ymchwil yn caniatáu i ymchwilwyr archwilio achosion ac effeithiau. Er enghraifft, byddai ymchwil arbrofol yn cael ei defnyddio i asesu i ba raddau mae cyffur newydd yn llwyddo i ostwng pwysedd gwaed. Byddai cynllun y project ymchwil (hap-brawf gyda rheolydd yn yr enghraifft yma) yn dweud wrth yr ymchwilydd ai'r cyffur oedd yn bendant yn gyfrifol am unrhyw ostyngiad yn y pwysedd gwaed.</p>
Ymchwil feintiol	<p>Wrth wneud gwaith ymchwil meintiol, mae ymchwilwyr yn casglu data ar ffurf niferoedd. Maen nhw felly'n mesur neu'n cyfrif rhywbeth. Gallai'r math yma o waith ymchwil ofyn cwestiynau ynglyn â faint o bobl sy'n mynd at eu meddyg teulu mewn blwyddyn, neu ba gyfran o blant sydd wedi cael y brechiad MMR, neu a yw cyffur newydd yn well am ostwng pwysedd gwaed na'r cyffuriau arferol.</p> <p>Mae ymchwilwyr meintiol yn defnyddio dulliau ymchwilio fel arolygon a threialon clinigol.</p>
Ymchwil glinigol	<p>Nod ymchwil glinigol yw dysgu beth sy'n achosi salwch mewn pobl, a sut mae trin neu atal y salwch. Mae'r math yma o ymchwil wedi'i seilio ar archwilio a chadw golwg ar bobl â gwahanol gyflyrau, a'u cymharu weithiau â phobl iach. Mae'n gallu golygu gwneud ymchwil hefyd ar samplau o waed neu feinweoedd eraill, neu ar brofion fel sganiau neu belydrau-X. Bydd ymchwilwyr clinigol hefyd yn mynd ati weithiau i ddadansoddi gwybodaeth o gofnodion cleifion, neu'r data sy'n deillio o arolygon ynglyn ag iechyd pobl a'u ffordd o fyw.</p>
Ymchwil gyfranogol (<i>participatory research</i>)	<p>Math o waith ymchwil yw hwn lle mae ymchwilwyr, gofalywyr neu ddefnyddwyr gwasanaethau'n gweithredu fel partneriaid mewn project ymchwil. Pwrpas y gwaith ymchwil yn rhoi sylw i fater sy'n bwysig i ddefnyddwyr y gwasanaethau neu i ofalwyr, ac mae'r bobl yma'n cyfrannu at y gwaith o gynllunio'r project ymchwil a'i roi ar waith, ac am y</p>

	dull o gyhoeddi'r canlyniadau. Nod y gwaith ymchwil yw gwella bywydau pobl. Nid dull o ymchwilio yw hwn – mae'n ffordd o feddwl am waith ymchwil.
Ymchwil rymusol (<i>emancipatory research</i>)	Gydag ymchwil rymusol, y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau, yn hytrach na'r ymchwilwyr proffesiynol, sy'n rheoli'r broses ymchwilio gyfan. Y bobl yma sy'n cynllunio'r gwaith ymchwil ac yn mynd ati i'w wneud ac i ddehongli'r darganfyddiadau. Prif nod ymchwil rymusol bob amser yw grymuso pobl (rhoi grym iddyn nhw) a gwella'u bywydau. Efallai fod ymchwilwyr 'proffesiynol' yn cael eu gwahodd i gymryd rhan fel ymgynghorwyr, neu fod ganddyn nhw rôl benodol yn y project.
Ymchwil sylfaenol	Nod ymchwil sylfaenol yw gwella gwybodaeth pobl am sefyllfa a'u helpu i'w deall, yn hytrach na chwilio am ffordd o ddatrys problem benodol. Mae'n golygu gweithio mewn labordy fel arfer, er enghraifft, i ddod o hyd i'r genyn sy'n gysylltiedig â chlefyd neu i helpu pobl i ddeall sut mae celloedd cancer yn tyfu. Mae'r math yma o ymchwil yn gallu awgrymu ffyrdd posib o ddatblygu triniaethau newydd.
Ymchwil weithredu	Mae ymchwil weithredu'n cael ei defnyddio i roi gwelliannau neu newidiadau ymarferol ar waith. Mae'n golygu gweld grwp o bobl sy'n gyfarwydd â phroblem yn dod at ei gilydd i ddatblygu syniad ynglyn â ffyrdd posib o'i datrys. Maen nhw'n mynd ati wedyn i roi eu syniad ar brawf. Mae'r bobl sy'n cymryd rhan yn y broses profi'n rhoi ymateb ar sail eu profiadau. Gallan nhw hefyd gynnig ffyrdd eraill o weithredu y mae angen eu hymchwilio, a rhoi prawf arnyn nhw. Mae'r cylch yma o ddatblygu atebion a rhoi prawf arnyn nhw'n cael ei ailadrodd tan fydd y broblem wedi cael ei datrys.
Ymchwil dan reolaeth neu arweiniad defnyddwyr	Yn achos ymchwil dan reolaeth defnyddwyr, defnyddwyr gwasanaethau a'r cyrff sy'n eu cynrychioli fel defnyddwyr sy'n mynd ati i lywodraethu, rheoli ac arwain y gwaith ymchwil. Defnyddwyr gwasanaethau sy'n penderfynu ar y materion a'r cwestiynau i gael sylw, yn ogystal a'r gwaith o gynllunio'r ymchwil ac ysgrifennu adroddiadau amdani. Y defnyddwyr fydd yn rhedeg y grwp ymgynghorol neu'r grwp llywio , ac efallai mai'r defnyddwyr eu hunain fydd yn gwneud peth o'r gwaith ymchwil. Mae rhai defnyddwyr gwasanaethau'n teimlo nad

	<p>oes fawr ddim gwahaniaeth rhwng y termau 'dan reolaeth' a 'dan arweiniad'. Ond mae defnyddwyr eraill yn teimlo bod ystyr 'ymchwil dan arweiniad defnyddwyr' yn wahanol ac yn llai clir nag 'ymchwil dan reolaeth defnyddwyr'. Maen nhw'n teimlo mai'r bwriad yw i ddefnyddwyr gwasanaethau arwain y gwaith ymchwil, ond nid y defnyddwyr sydd o angenrheidrwydd yn ei reoli. Yn yr achosion yma, efallai mai grwp neu gorff arall sy'n rheoli'r gwaith, er enghraifft, comisiynwyr yr ymchwil, yr ymchwilwyr eu hunain, neu'r bobl sy'n darparu'r gwasanaethau.</p>
<p>Ymchwil i iechyd y cyhoedd</p>	<p>Yn wahanol i drin gwahanol fathau o salwch, mae'r maes 'iechyd y cyhoedd' yn ymwneud â hybu iechyd da, atal clefydau a diogelu pobl rhag beryglon. Mae'r maes yn cynnwys pynciau fel rheoli clefydau heintus, brechu, a helpu pobl i ddewis ffyrdd iach o fyw.</p> <p>Mae ymchwil i'r maes iechyd y cyhoedd yn golygu chwilio am wybodaeth newydd (neu roi prawf ar syniadau sy'n bod yn barod). Gallai roi sylw i gwestiynau ynglyn â'r:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ffyrdd gorau o helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu • neu'r ffordd mae Ffliw Adar yn lledaenu.
<p>Ymchwil i ofal cymdeithasol</p>	<p>Mae gofal cymdeithasol yn cyfeirio at lawer o'r gwasanaethau mae nifer o wahanol gyrff yn eu cynnig, fel arfer yn y gymuned. Yn eu plith y mae:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gofal yn y cartref, gofal dydd a gofal preswyl ar gyfer pobl hyn • gofal preswyl a maethu ar gyfer plant • cymorth ar gyfer rhieni plant anabl • cynnal pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, pobl ag anabledau corfforol a phobl ag anawsterau dysgu • cynhaliadau ar gyfer gofalwyr. <p>Mae ymchwil i ofal cymdeithasol yn golygu chwilio am wybodaeth newydd (neu roi prawf ar syniadau sy'n bod yn barod) ym maes gofal cymdeithasol. Gallai ymchwil i ofal cymdeithasol fod yn rhoi sylw i gwestiynau ynglyn â:</p> <ul style="list-style-type: none"> • phrofiad pobl o ddefnyddio gwahanol

	<p>wasanaethau gofal yn y cartref</p> <ul style="list-style-type: none"> • neu'r ffyrdd gorau o hyfforddi rhieni maeth newydd.
Ymchwil y Gwasanaeth Iechyd Gwlad (GIG)	<p>Gwaith ymchwil yw hwn y mae'r Gwasanaeth Iechyd yn ei wneud ei hun neu'n ariannu rhywun arall i'w wneud. Mae'n cynnwys gwaith ymchwil sy'n cael ei wneud mewn ysbytai lleol neu ym meddygfeydd meddygon teulu, neu astudiaethau mwy mae'r Gwasanaeth Iechyd yn genedlaethol yn eu comisiynu, er enghraifft:</p> <ul style="list-style-type: none"> • astudiaeth ym meddygfa meddyg teulu i edrych ar brofiadau pobl sy'n dioddef poen cronig am gyfnodau hir • hap-brawf gyda rheolydd i edrych ar y driniaeth orau ar gyfer pobl â chanser y coluddyn.
Ymchwilydd	<p>Yr ymchwilydd yw'r bobl sy'n gwneud y gwaith ymchwil. Efallai eu bod nhw'n ennill eu bywoliaeth fel ymchwilydd, a'u bod nhw'n gweithio mewn prifysgol, ysbyty neu fath arall o sefydliad. Efallai hefyd fod ymchwilydd yn ofalwr neu'n rhywun sy'n defnyddio gwasanaethau.</p>
Ymchwilydd-defnyddiwr	<p>Ymchwilydd-defnyddiwr yw rhywun sydd, oherwydd salwch neu anabledd, yn defnyddio gwasanaethau iechyd a/neu ofal cymdeithasol ar hyn o bryd, neu sydd wedi'u defnyddio yn y gorffennol, ac mae'r unigolyn hwnnw hefyd yn ymchwilydd. Nid yw pob ymchwilydd sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol yn ei alw ei hun yn 'ymchwilydd-defnyddiwr'. Mae rhywun sy'n galw'i hun yn 'ymchwilydd-defnyddiwr' yn pwysleisio'i rôl fel defnyddiwr gwasanaethau, yn ogystal â'i rôl fel ymchwilydd.</p>
Ymchwilydd-goroeswr	<p>Goroeswr yw'r term mae rhai pobl sydd wedi defnyddio gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol yn ei ddefnyddio i'w disgrifio'u hunain. Maen nhw'n ei weld fel term mwy cadarnhaol na 'chlaf' neu 'ddioddefwr'. Er enghraifft, mae rhai pobl sydd wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl neu sydd wedi bod dan drallod meddwl neu drallod emosiynol yn eu gweld eu hunain fel pobl sydd wedi goroesi'r system seiciatrig. Mae rhai pobl sydd wedi gwella'n llwyr ar ôl cael canser hefyd yn eu galw eu hunain</p>

	<p>yn oroeswyr.</p> <p>Os yw rhywun yn ei ddisgrifio'i hun fel ymchwilydd-goroeswr, mae'r person hwnnw'n pwysleisio'r ffaith ei fod wedi defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, a'i fod hefyd yn ymchwilydd.</p>
Ymgynghori	<p>Mae ymgynghori'n golygu gofyn am farn aelodau o'r cyhoedd ar yr ymchwil, a defnyddio'r farn honno wedyn fel sail i benderfyniadau. Gallai'r ymchwilydd ymgynghori ynglyn ag unrhyw agwedd ar y gwaith ymchwil – o bennu pynciau'r project i feddwl am oblygiadau ei ddarganfyddiadau. Trwy ddod i ddeall barn pobl yn well dylai'r tîm ymchwil allu gwneud penderfyniadau gwell.</p>
Ymyriad	<p>Rhywbeth sydd â'r nod o gyflwyno newid yw ymyriad, ac mae'n bosib defnyddio ymchwil i roi prawf arno. Ymhlith yr enghreifftiau o ymyriadau y mae: rhoi cyffur, cynnig gwasanaeth cwnsela, gwella'r amgylchedd neu roi gwybodaeth a hyfforddiant i bobl.</p>
Ystadegau a dadansoddi ystadegol	<p>Set o rifau a niferoedd (data meintiol) yw ystadegau sy'n deillio o waith ymchwil. Er enghraifft, oedran cyfartalog grwp o bobl, neu nifer y bobl sy'n defnyddio gwasanaeth.</p> <p>Mae dadansoddi ystadegol yn defnyddio set o reolau mathemategol i ddadansoddi data meintiol. Mae dadansoddi fel hyn yn gallu helpu ymchwilydd i benderfynu ar ystyr data. Er enghraifft, mae dadansoddi ystadegol yn gallu asesu a yw'r gwahaniaeth sydd i'w weld rhwng dau grwp o bobl (er enghraifft, rhwng y grwpiau o bobl mewn treial clinigol) yn debygol o fod yn ganlyniad y mae'n bosib dibynnu arno, neu fod y gwahaniaeth wedi codi ar ddamwain neu ar hap.</p>