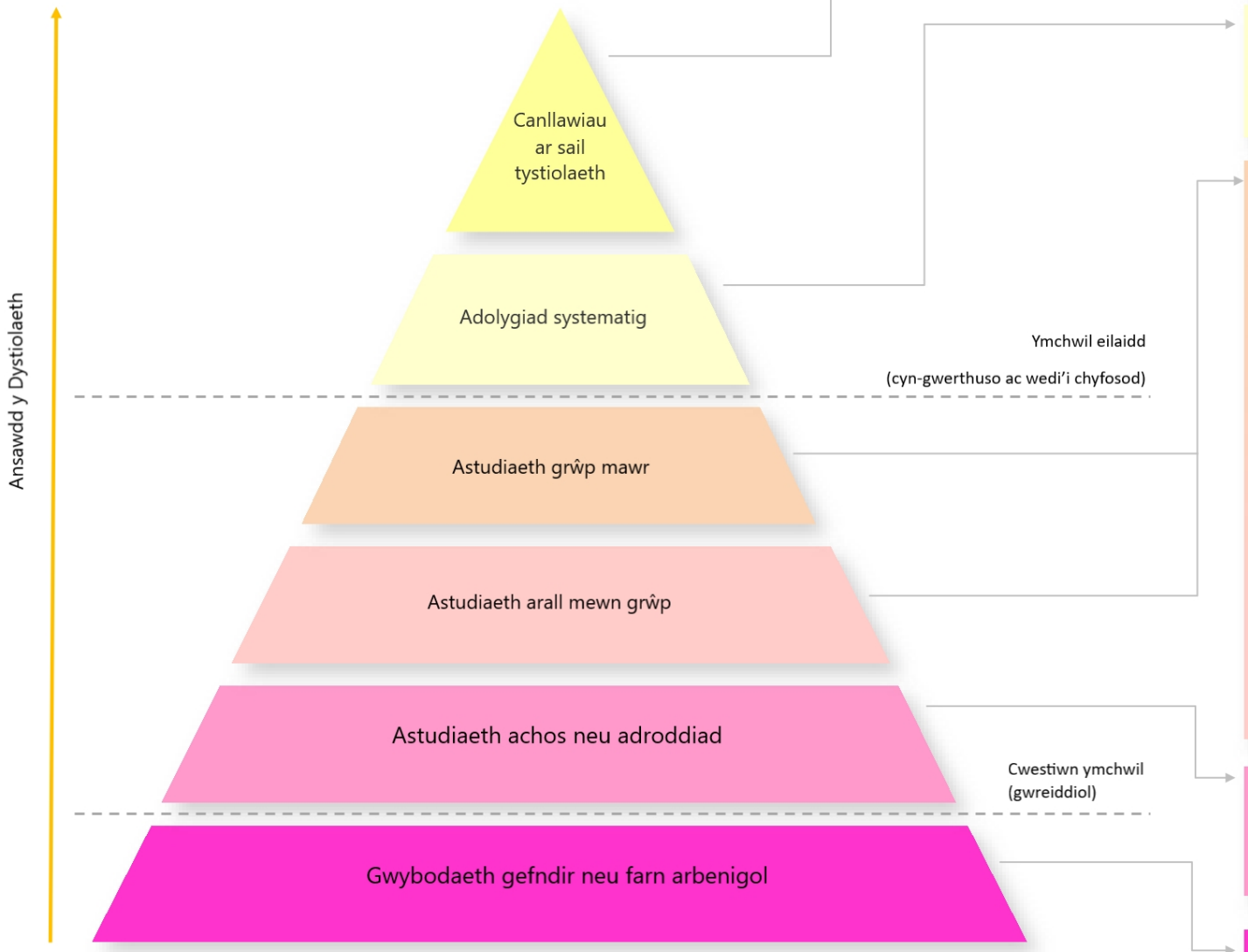


Ceir y dystiolaeth fwyaf dibynadwy a chyfredol ('tystiolaeth orau') ar gyfer cwestiwn penodol mewn **canllawiau ar sail tystiolaeth** a ddatblygir gan grŵp arbenigol yn seiliedig ar y dystiolaeth a geir mewn adolygiad systematig llawn o'r holl dystiolaeth ymchwil berthnasol.

Os nad oes canllawiau cyfredol ar sail tystiolaeth ar gyfer eich cwestiwn, chwiliwch am **adolygiadau systematig** sy'n gyfuniad beirniadol o'r holl astudiaethau unigol (sylfaenol) dibynadwy ar y pwnc.

Yn absenoldeb adolygiad(au) systematig, neu i ddiweddaru adolygiad systematig presennol gydag astudiaethau mwy diweddar, byddwch yn chwilio am **astudiaethau unigol**. Os oes angen i chi edrych ar astudiaethau unigol, bydd y math gorau o astudiaeth yn dibynnu ar y math o gwestiwn yr ydych yn ei ofyn:

- Os ydych yn edrych ar atal neu driniaeth – e.e. newidiadau yn arddull bywyd i leihau clefyd y galon neu driniaethau penodol i leihau salwch yn ystod beichiogrwydd - byddwch yn chwilio am astudiaethau ymyrraeth megis treial o un driniaeth o'i gymharu ag un arall.
- Os ydych yn edrych ar y ffactorau risg sy'n gysylltiedig â datblygu problem iechyd benodol – e.e. dadhydradu sy'n arwain at lai o swyddogaeth yr ymennydd neu ysmygu sy'n gysylltiedig â chanser yr ysgyfaint - byddwch yn chwilio am astudiaethau arsylwi lle na roddir ymyriad ond caiff y maes o ddiddordeb ei fesur mewn grŵp o bobl a ddilynir i weld a yw hyn yn effeithio ar ganlyniad penodol.

Os nad oes astudiaethau grŵp bydd angen i chi ddibynnu ar **astudiaethau achos** neu adroddiadau o bynciau unigol, neu gyfres o'r rhain. Gan eu bod yn fach, ni ellir eu rheoli i leihau'r potensial ar gyfer rhagfarn.

Yn olaf ond nid y lleiaf, mae gan wybodaeth gefndir neu **farn arbenigol** ei lle yn y pyramid tystiolaeth ond gall gredoau, barn a gwleidyddiaeth ddylanwadu'n drwm arno.

Crëwyd gan Wasanaeth Llyfrgelloedd Prifysgol Caerdydd.
Ar gael, o dan Drwydded Ryngwladol Creative Commons 4.0 .