**CU Logo Colour-b.tiff**

# **Ffynonellau gwybodaeth dibynadwy: Trawsgrifiad**

Felly ble y cewch hyd i wybodaeth ddibynadwy? Yn yr adran hon, byddwn yn dangos rhai adnoddau a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

Caiff adnodd *Behind the Headlines* ei ddiweddaru bob dydd ac mae’n edrych ar ymchwil a gyhoeddir yn y cyfryngau. Mae hefyd ganddo rrestr termau defnyddiol iawn a ddefnyddir mewn ymchwil ym maes iechyd. Y nesaf yw blog gwyddoniaeth Cancer Research UK. Mae’n canolbwyntio ar ymchwil sy’n gysylltiedig â chanser ac yn edrych yn fanwl ar adroddiadau am achosion neu driniaethau. Mae PubMed Health yn rhan o Lyfrgell Meddygaeth Genedlaethol yr UD ac mae’n edrych ar wybodaeth o amrywiaeth o ffynonellau, Mae llawer ohono’n canolbwyntio ar adolygiadau systematig o dystiolaeth. Mae *Health News Review,* megis *Behind the Headlines*, yn canolbwyntio ar y ffordd y caiff gwaith ymchwil ei adrodd.

Yn ogystal ag ymchwil yn y wasg, mae hefyd yn edrych ar y datganiadau i’r wasg y tu ôl i’r straeon hynny. Yn olaf yn yr adran hon, edrychwch ar *Sense About Science.* Mae gan yr adnodd ddeunyddiau defnyddiol, yn enwedig yn yr adran *Ask for Evidence.* Ceir ystod o adnoddau cronfa ddata a allai fod yn ddefnyddiol iawn. Y gronfa ddata iechyd fwyaf yw *PubMed.* Nid ydym wedi’i chynnwys oherwydd yn y rhan fwyaf o achosion mae cyfanswm y wybodaeth a gewch yn ôl yn y chwiliad yn llethol. Yn *NICE Evidence Search*, cewch hyd i ganllawiau, adolygiadau systematig a thystiolaeth ar raddfa fawr. Mae chwilio adnodd fel hwn fel arfer yn haws na chwilio'r rhyngrwyd neu adnodd mawr fel *PubMed*. Mae *Trip,* yn debyg i *NICE Evidence Search*, yn fan dechrau da. Rydym yn gweld bod rhai pobl yn hoffi un yn fwy na’r llall. Gallech roi cynnig ar y ddau a gweld pa un sydd orau gennych.

Mae *Cochrane Library* yn cynhyrchu rhai o’r adolygiadau systematig mwyaf trwyadl o’r dystiolaeth yn y byd. Mae *Electronic Medicines Compendium* yn gronfa ddata chwiliadwy o wybodaeth am yr holl gyffuriau a gymeradwywyd i'w defnyddio yn y DU.

Yn ein hadran olaf, rydym yn rhoi rhai ffynonellau sydd â marc ansawdd i chi. Trwy chwilio am wefannau sy’n dangos y marciau hyn, cewch fwy o hyder yn ansawdd y wybodaeth rydych chi’n ei chael. Sefydliad *Health on the Net* sy’n cynnig yr ardystiad hwn. Mae gwefannau sydd wedi'u hardystio yn cytuno i gyfrannu gwybodaeth wrthrychol a thryloyw. Yn olaf, mae gwefannau sydd â marc ansawdd gwybodaeth safonol y DU wedi datgan ymrwymiad i wybodaeth ddibynadwy. Gobeithio bod hyn wedi rhoi rhai adnoddau i chi y gallwch chi fod yn hyderus wrth eu defnyddio.