

Rhif: WG48931



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Llywodraeth Cymru

Dogfen Ymgynghori

Byw gydag Arthritis a Chyflyrau Cyhyrsgerbydol yng Nghymru: Fframwaith ar gyfer y dyfodol, 2024 i 2029

Dyddiad cyhoeddi: 26 February 2024.

Gweithredu sydd ei angen: Responses by 8 Ebrill 2024.

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Saesneg.

This document is also available in English.

OGL © Crown Copyright

Trosolwg

Bydd y ddogfen hon yn disodli Cyfarwyddbau Datblygu a Chomisiynu Gwasanaethau Llywodraeth Cymru ar gyfer Arthritis a Chyflyrau Cyhyrsgerbydol Cronig a gyhoeddwyd yn 2006.

Ym mis Mawrth 2021, cyd-gynhyrchodd Llywodraeth Cymru y ddogfen fframwaith *Arthritis a Chyflyrau Cyhyrsgerbydol hirdymor mewn Oedolion* ac ymgynghori arni. Mae'r ymatebion a gawsom o'r ymgynghoriad hwn, newidiadau a ddaeth yn sgil pandemig COVID-19, a chyhoeddi'r Fframwaith Clinigol Cenedlaethol wedi arwain at ddiwygiadau sylweddol i'r fframwaith.

Wrth i ddulliau newydd o ymdrin â gofal iechyd yng Nghymru gael eu mabwysiadu, sef gofal iechyd seiliedig ar werthoedd a hunanreoli â chymorth, mae angen i ni adolygu darpariaeth gwasanaethau a chyhoeddi canllawiau newydd yn unol â nodau strategol Llywodraeth Cymru a amlinellir yn y ddogfen *Cymru Iachach*.

Mae'r ddogfen yn rhan o gyfres o adnoddau (gan gynnwys datblygu manylebau gwasanaethau a llwybrau clinigol yn y dyfodol) a fydd yn cefnogi byrddau iechyd a gweithwyr iechyd proffesiynol i gyflawni'r [Datganiad Ansawdd ar gyfer Iechyd Cyhyrsgerbydol](#) yng Nghymru.

Cynhelir yr ymgynghoriad am gyfnod o 6 wythnos rhwng 26 Chwefror 2024 a 8 Ebrill 2024. Mae'r ddogfen hon yn barhad o'r gwaith o ddatblygu Fframwaith Arthritis ac Chyhyrsgerbydol a ddechreuodd yn 2021 gyda'r cyfnod ymgynghori 12 wythnos cyntaf ac mae'r ddogfen bellach wedi'i dylunio a'i diwygio ar sail yr ymatebion a gafwyd. Mae'r ymgynghoriad hwn yn rhoi cyfle i'r cyhoedd a rhanddeiliaid allweddol adolygu'r ddogfen fframwaith newydd a chyflwyno eu hymatebion yn ffurfiol a'n cefnogi i sicrhau gwell iechyd cyhyrsgerbydol ledled Cymru.

Sut i ymateb

Daw'r ymgynghoriad hwn i ben ar 8 Ebrill 2024. Gallwch ymateb drwy e-bost neu drwy'r post.

E-bost

Dylech gwblhau'r ffurflen ymateb i'r ymgynghoriad a'i hanfon i:

YmgynghoriadMSK@llyw.cymru

Swydd

Dylech gwblhau'r ffurflen ymateb i'r ymgynghoriad a'i hanfon i:

Laura Jones
Ansawdd a Nyrsio
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Rhagor o wybodaeth a dogfennau cysylltiedig

Gellir gwneud cais am fersiynau o'r ddogfen hon mewn print bras, mewn Braille neu mewn ieithoedd eraill.

Manylion cyswilt

I gael rhagor o wybodaeth:

Ansawdd a Nyrsio

Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

E-bost: YmgynghoriadMSK@llyw.cymru

Y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GDPR):

Llywodraeth Cymru fydd y rheolydd data ar gyfer unrhyw ddata personol a ddarperir gennych fel rhan o'ch ymateb i'r ymgynghoriad. Mae gan Weinidogion Cymru bwerau statudol y byddant yn dibynnu arnynt i brosesu'r data personol hyn a fydd yn eu galluogi i wneud penderfyniadau gwybodus ynghylch sut i arfer eu swyddogaethau cyhoeddus. Bydd unrhyw ymateb a anfonwch atom yn cael ei weld yn llawn gan staff Llywodraeth Cymru sy'n ymdrin â'r materion y mae'r ymgynghoriad hwn yn eu trafod neu sy'n cynllunio ymgynghoriadau yn y dyfodol. Pan fo Llywodraeth Cymru yn cynnal dadansoddiad pellach o ymatebion i ymgynghoriadau, yna gall trydydd parti achrededig (e.e. sefydliad ymchwil neu gwmni ymgynghori) gael ei gomisiynu i wneud y gwaith hwn. Dim ond o dan gontract yr ymgwymerir â gwaith o'r fath. Mae amodau a thelerau safonol Llywodraeth Cymru ar gyfer contractau o'r fath yn nodi gofynion caeth ar gyfer prosesu data personol a'u cadw'n ddiogel.

Er mwyn dangos bod yr ymgynghoriad wedi ei gynnal yn briodol, mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cyhoeddi crynodeb o'r ymatebion i'r ddogfen hon. Mae'n bosibl hefyd y byddwn yn cyhoeddi'r ymatebion yn llawn. Fel arfer, bydd enw a chyfeiriad (neu ran o gyfeiriad) yr unigolyn neu'r sefydliad a anfonodd yr ymateb yn cael eu cyhoeddi gyda'r ymateb. Os nad ydych am i'ch enw a'ch cyfeiriad gael eu cyhoeddi, rhowch wybod i ni yn ysgrifenedig pan fyddwch yn anfon eich ymateb. Byddwn wedyn yn cuddio eich manylion cyn cyhoeddi eich ymateb.

Dylech hefyd fod yn ymwybodol o'n cyfrifoldebau o dan ddeddfwriaeth Rhyddid Gwybodaeth.

Os caiff eich manylion eu cyhoeddi fel rhan o'r ymateb i'r ymgynghoriad, caiff yr adroddiadau hyn eu cadw am gyfnod amhenodol. Bydd unrhyw ddata a gedwir gan Lywodraeth Cymru fel arall yn cael eu cadw am ddim mwy na thair blynedd.

Eich hawliau

O dan y ddeddfwriaeth diogelu data, mae gennych yr hawl:

- i gael gwybod am y data personol a gedwir amdanoch chi a'i weld
- i ofyn inni gywiro gwallau yn y data hynny
- i wrthwynebu neu gyfyngu ar brosesu'r data (o dan amgylchiadau penodol)
- i'ch data gael ei 'ddileu' (o dan amgylchiadau penodol)
- i gludadwyedd data (o dan amgylchiadau penodol)

- i gyflwyno cwyn i Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth, sef ein rheoleiddiwr annibynnol ar gyfer diogelu data.

I gael rhagor o fanylion am y wybodaeth y mae Llywodraeth Cymru yn ei chadw a'r ffordd mae'n cael ei defnyddio, neu os ydych am arfer eich hawliau o dan y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GDPR), gweler y manylion cyswllt isod:

Y Swyddog Diogelu Data

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

CAERDYDD

CF10 3NQ

e-bost:

SwyddogDiogeluData@llyw.cymru

Dyma fanylion cyswllt Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth:

Wycliffe House

Water Lane

Wilmslow

Swydd Gaer

SK9 5AF

Ffôn: 01625 545 745 neu
0303 123 1113

Gwefan: <https://ico.org.uk/>

Byw gydag Arthritis a Chyflyrau Cyhyrsgerberbydol yng Nghymru: Fframwaith ar gyfer y dyfodol, 2024 i 2029

Canllawiau ar gyfer creu a gwella'n barhaus wasanaethau a fydd yn cyflawni'r dyheadau a bennir yn y [Datganiad Ansawdd ar gyfer Iechyd Cyhyrsgerberbydol](#).

CYNNWYS

DIBEN	6
CYFLWYNIAD.....	6
RHAN 1: BETH YW IECHYD CYHYRYSGERBYDOL?	8
RHAN 2: BETH YW CYFLYRAU CYHYRYSGERBYDOL?.....	8
RHAN 3: BETH YW EFFAITH CYFLYRAU CYHYRYSGERBYDOL?	10
RHAN 4: EIN POLISI IECHYD	11
RHAN 5: EIN HEGWYDDORION O RAN GOFAL CYHYRYSGERBYDOL	14
RHAN 6: EIN LLWYBRAU	18
RHAN 7: EIN TÎM CYHYRYSGERBYDOL.....	21
RHAN 8: GALLUOGWYR GIG CYMRU	22
RHAN 9: EIN DISGWYLIADAU.....	25
ATODIADAU	28

DIBEN

Mae'r fframwaith hwn yn disgrifio'r weledigaeth, y genhadaeth a'r strategaeth gogyfer gwella gwasanaethau ar gyfer pobl â chyflyrau cyhyrsgerbydol yng Nghymru. Mae'n crynhoi ac yn trefnu egwyddorion ac arferion lefel uchel sy'n sail i gyflawni gwasanaethau. Dylai'r tîm amlbroffesiynol ddefnyddio'r fframwaith wrth ystyried sut bydd yn cyflawni'r datganiad ansawdd ar gyfer cyflyrau cyhyrsgerbydol. Bydd y dull lefel uchel hwn yn cael ei ategu gan ragor o fanylion ar lefel y cyflyrau a'r symptomau oddi mewn i lwybrau gofal a manylebau gwasanaethau sydd wrthi'n cael eu datblygu.

CYFLWYNIAD

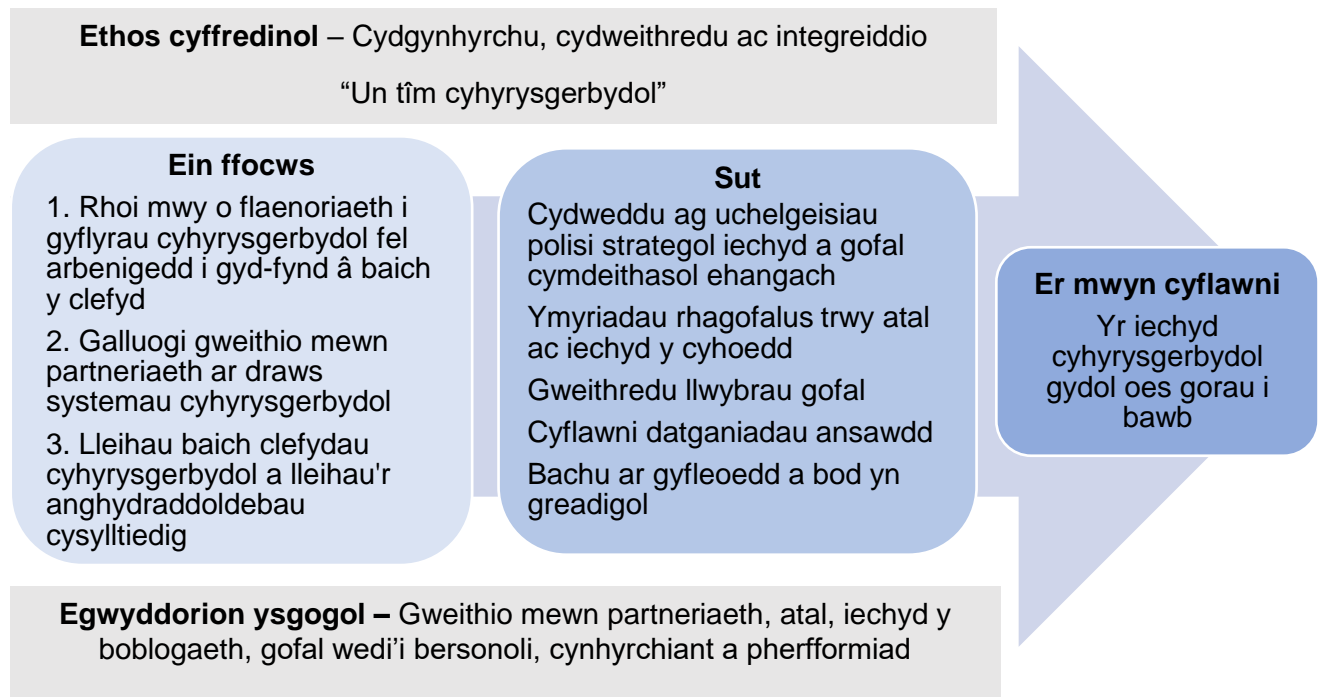
Mae'r Rhwydwaith Clinigol Strategol ar gyfer Cyflyrau Cyhyrsgerbydol wedi pennu **gweledigaeth** uchelgeisiol (ffig 1) er mwyn esgor ar yr iechyd cyhyrsgerbydol gydol oes gorau i bawb, gyda'r **genhadaeth** o alluogi pobl â chyflyrau cyhyrsgerbydol i dyfu'n dda, byw'n dda, gweithio'n dda a heneiddio'n dda. Caiff ein **strategaeth** (ffig 2) ei hadeiladu ar **ethos cyffredinol** cydgynhyrchu, cydweithredu ac integreiddio ar draws "un tîm cyhyrsgerbydol", ac **egwyddorion** gofal wedi'i bersonoli, gweithio mewn partneriaeth, atal, iechyd y boblogaeth, cynhyrchiant a pherfformiad. Trwy ganolbwyntio ar dynnu mwy o sylw at gyflyrau cyhyrsgerbydol, trwy alluogi gweithio mewn partneriaeth, trwy leihau baich y clefyd a thrwy leihau anghydraddoldebau, bydd y tîm amlbroffesiynol yn greadigol a bydd yn bachu ar gyfleoedd i gydweddu ei ymdrechion â'r strategaeth iechyd a gofal ehangach, bydd yn darparu ymyriadau rhagofalus a bydd yn cyflawni llwybrau gofal sy'n cydweddu â'r datganiad ansawdd. Bydd rhagor o fanylion yn cael eu datblygu a'u hailadrodd mewn dogfennau byw ar dudalen we'r Rhwydwaith Clinigol Strategol ar gyfer Cyflyrau Cyhyrsgerbydol. Ceir fersiwn ddrafft o drosolwg strategol penodol yn Atodiad 1 a matrices lefel uchel yn Atodiad 2.

Ffig 1: Ein Gweledigaeth a'n Cenhadaeth

Galluogi pawb i gael yr iechyd cyhyrsgerbydol gydol oes gorau		
Effeithio ar flynyddoedd o fyw gydag anabledd blynyddoedd bywyd a addaswyd o achos anabledd disgwyliad oes iach	Lleihau anweithgarwch mewn addysg ac yn y farchnad lafur	Diwallu anghenion iechyd y boblogaeth leol a lleihau anghydraddoldebau
Galluogi pobl sy'n byw gyda chyflyrau cyhyrsgerbydol i wneud y canlynol:		
Tyfu'n dda	Byw a gweithio'n dda	Heneiddio'n dda

Ffig 2: Ein strategaeth

Y Strategaeth Gyhyrsgerbydol



Trwy ddefnyddio dull system gyfan, mae'r fframwaith hwn yn rhoi canllawiau a chyngor i dimau amlbroffesiynol ynglŷn â chreu'r gwasanaeth a'r cymorth mwyaf priodol sydd ar gael. Nod y fframwaith hwn yw lleihau'r effaith a gaiff cyflyrau cyhyrsgerbydol ar bobl yng Nghymru trwy gynnig strwythur ar gyfer atal cychwynnol ac eilaidd, trwy gynnig diagnosis a thriniaeth amserol, trwy helpu pobl i feithrin sgiliau hunanreoli a thrwy sicrhau bod y rhai sydd angen ymyriadau meddygol a llawfeddygol yn cael eu gweld gan yr unigolyn gorau ar yr amser gorau yn y lle gorau.

Mae'r fframwaith hwn yn cynnig cyngor i'r holl randdeiliaid – yn cynnwys pobl â chyflyrau cyhyrsgerbydol, gweithwyr proffesiynol gofal iechyd a'r rhai sy'n gysylltiedig â darparu a chynllunio gwasanaethau – ynglŷn â sut i ddefnyddio dulliau effeithiol a sut i wneud penderfyniadau cytbwys. Mae'n pennu dull bioseicogymdeithasol o reoli cyflyrau cyhyrsgerbydol a chyfyngu ar yr effaith a gânt ar unigolion, eu teuluoedd a'r gymuned ehangach. Hefyd, mae'n cydnabod pwysigrwydd hunanreoli, addysg ac ysgogiad.

Dylai byrddau iechyd a gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol ddefnyddio'r fframwaith hwn i adolygu gwasanaethau ac ymddygiadau cyfredol ac esgor ar newidiadau sy'n cyd-fynd â'r egwyddorion a nodir yn y fframwaith hwn. Bydd y Rhwydwaith Clinigol Strategol ar gyfer Cyflyrau Cyhyrsgerbydol yn gweithio gyda byrddau iechyd, byrddau partneriaeth rhanbarthol ac awdurdodau lleol i fwrw ymlaen â'r camau hyn.

RHAN 1: BETH YW IECHYD CYHYRYSGERBYDOL?

Yng ngeiriau [Sefydliad Iechyd y Byd \(WHO\)](#), dyma yw iechyd cyhyrysgerbydol: “the performance of the locomotor system, comprising intact muscles, bones, joints and adjacent connective tissues”. Maent yn dweud bod iechyd cyhyrysgerbydol yn “critical for human function, enabling mobility, dexterity, and the ability to work and actively participate in all aspects of life. MSK health is therefore essential for maintaining economic, social and functional independence, as well as human capital across the life course.”¹

Er mwyn cyflawni'r iechyd cyhyrysgerbydol gydol oes gorau, rhaid cael cydbwysedd rhwng galluogi iechyd a llesiant trwy gyfrwng strategaethau ataliol ar y naill law a gwasanaethau o ansawdd da sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer rheoli cyflyrau cyhyrysgerbydol ar y llaw arall. Mae angen adlewyrchu'r penderfynyddion iechyd eang ar draws y boblogaeth a'r unigolyn (amgylcheddol, economaidd, addysgol, diwylliannol, cymdeithasol), sy'n ymwneud â'r ysgogwyr poen sy'n gysylltiedig â'r mwyafrif o gyflyrau cyhyrysgerbydol.

RHAN 2: BETH YW CYFLYRAU CYHYRYSGERBYDOL?

Mae cyflyrau cyhyrysgerbydol yn rhai parhaus ac yn newid bywydau a gallant effeithio ar bawb yn y gymdeithas ni waeth be fo'u hoedran, eu rhywedd neu eu hil. Gall y cyflyrau hyn effeithio'n fawr ar iechyd, llesiant ac ansawdd bywyd pobl. Yn aml, mae'r cyflyrau ynghudd ac yn anrhagweladwy, ac mae symptomau a phrosesau'r clefyd yn amrywio'n fawr.

Diffinnir **cyflyrau cyhyrysgerbydol** fel a ganlyn:

- **Diffiniad Sefydliad Iechyd y Byd:** “typically characterized by pain (often persistent) and limitations in mobility and dexterity, reducing people’s ability to work and participate in society.”²
- **Diffiniad [Versus Arthritis](#):** “affecting the joints, bones, muscles and spine, and include rare autoimmune conditions such as lupus. Common symptoms may include pain, joint stiffness and a loss of mobility and dexterity. These symptoms can fluctuate over time. Millions of people develop these conditions over a lifetime, ranging from minor injuries to short or long-term conditions. Some MSK conditions are present at birth and are lifelong, while others can occur suddenly at any age and progress rapidly. Other MSK conditions progress gradually and become more common and worsen as we age.”³

Diffinnir **poen** fel a ganlyn:

¹ Briggs et al (2018) Reducing the global burden of MSK Conditions, Bwletin Sefydliad Iechyd y Byd, 96(5)

² [Musculoskeletal health \(who.int\)](#)

³ [The State of Musculoskeletal Health \(versusarthritis.org\)](#)

- Diffiniad y [Gymdeithas Ryngwladol Astudio Poen](#): “An unpleasant sensory and emotional experience associated with, or resembling that associated with, actual or potential tissue damage”
- Mae natur y profiad yn unigryw i'r unigolyn
- Mae amryfal ysgogwyr yn perthyn i boen ar draws y sbectrwm bioseicogymdeithasol

Diffinnir **poen parhaus** fel a ganlyn:

- Diffiniad y [Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal \(NICE\)](#): “pain that lasts for more than 3 months. Pain can be secondary to (caused by) an underlying condition (for example, osteoarthritis, rheumatoid arthritis, ulcerative colitis, endometriosis). Persistent pain can also be primary, with no clear underlying condition or the pain (or its impact) appears to be out of proportion to any observable injury or disease”.⁴

Ceir sbectrwm eang o gyflyrau cyhyrysgerbydol, a gellir eu dosbarthu mewn pedwar prif grŵp, sef:

- Cyflyrau llidiol (e.e. arthritis gwynegol, spondylitis ymasiol);
- Cyflyrau sy'n esgor ar boen cyhyrysgerbydol (e.e. anaf, osteoarthritis a phoen yn y cefn);
- Iechyd yr esgyrn (e.e. osteoporosis a thoresgryn breuder e.e. yn y glun);
- Camweithrediad niwrolegol yn ymwneud â chyflwr cyhyrysgerbydol (e.e. cywasgiad nerfwreiddyn yr asgwrn cefn neu linyrn y cefn oherwydd spondylosis).

Beth sy'n achosi cyflyrau cyhyrysgerbydol?

Yn aml, mae'r pethau sydd wrth wraidd cyflyrau cyhyrysgerbydol yn gymhleth ac yn ddibynnol ar nifer o ffactorau. Mae modelau diweddar⁵ yn tynnu sylw at y rhyngweithio rhwng ffactorau sy'n cyfrannu at boen a phrofiad o anabledd, yn cynnwys:

- Ffactorau bioffisegol
- Salwch a chydafiachedd
- Ffactorau cymdeithasol
- Ffactorau seicolegol
- Ffactorau genetig

Mae llawer o gyflyrau cyhyrysgerbydol llidiol yn gyflyrau awto-imiwn – hynny yw, mae system imiwnedd yr unigolyn yn gwneud camgymeriad ac yn meddwl bod rhannau o'r corff yn elfennau estron, gan ryddhau awto-wrthgyrff sy'n ymosod ar gelloedd iach. Er bod gan eneteg rôl bwysig, nid genynnau ar eu pen eu hunain sy'n pennu pwy fydd

⁴ [Context | Chronic pain \(primary and secondary\) in over 16s: assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain | Guidance | Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal \(NICE\)](#)

⁵ Hartvisgen et al (2018) What is low back pain and why we need to pay attention The Lancet 391 (10137), 2356-2367)

yn dioddef o glefydau awto-imiwn. Mae ffactorau amgylcheddol, yn cynnwys cyfryngau heintus a smygu tybaco, yn bwysig hefyd.

Mae'r prif ffactorau sy'n effeithio ar ddatblygu cyflyrau cyhyrsgerberbydol yn cynnwys anweithgarwch, gordewdra, smygu a heneiddio. Dyna pam mae dull bioseicogymdeithasol a dull iechyd y cyhoedd yn hanfodol er mwyn atal y cyflyrau hyn a chynnig ymyriadau i bobl sy'n eu datblygu.

RHAN 3: BETH YW EFFAITH CYFLYRAU CYHYRYSGERBYDOL?

Digwyddedd

Yn ôl Versus Arthritis, cyflyrau cyhyrsgerberbydol yw'r cyflyrau mwyaf cyffredin sy'n achosi anabledd corfforol a phoen hirdymor, difrifol, ac maent yn effeithio ar oddeutu 974,000 o bobl (32% o'r boblogaeth) yng Nghymru – o blith y rhain, mae 440,000 yn dioddef o gyflyrau cyhyrsgerberbydol hirdymor (17% o'r boblogaeth). Gyda'i gilydd, maent yn cyfrif am bedwar o'r 10 prif gyflwr sy'n achosi blynyddoedd o fyw gydag anabledd, maent yn cyfrannu'n fawr at flynyddoedd bywyd a addaswyd yn ôl anabledd a disgwyliad oes iach, a nhw sy'n cael yr effaith fwyaf ar anweithgarwch yn y farchnad lafur. Mae cyflyrau cyhyrsgerberbydol yn effeithio'n anghymesur ar fenywod, grwpiau ethnig lleiafrifol a phobl sy'n byw mewn amddifadedd cymdeithasol. Gan fod y boblogaeth yn heneiddio, a bod lefelau gweithgarwch yn gostwng a lefelau gordewdra'n cynyddu, disgwylir gweld cynnydd yn nifer y bobl sy'n dioddef o gyflyrau cyhyrsgerberbydol ac anabledd yn eu sgil.⁶

Yr effaith ar yr unigolyn

Yn aml, mae cyflyrau cyhyrsgerberbydol yn gyflyrau hirdymor sy'n newid bywydau, a gallant effeithio ar bawb yn y gymdeithas ni waeth be fo'u hoedran, eu rhywedd neu eu hil. Mae llawer o'r cyflyrau hyn ynghudd ac yn anrhagweladwy, ac mae eu symptomau a'u prosesau'n gallu amrywio'n fawr. Nid poen ac anawsterau corfforol – megis problemau symud, problemau gyda deheurwydd, cymalau stiff, lludded a cholli annibyniaeth – yw'r unig bethau a ddaw i ran unigolion â chyflyrau cyhyrsgerberbydol. Gall unigolion â chyflyrau cyhyrsgerberbydol deimlo effeithiau sy'n ymestyn ar draws y sbectwm llesiant seicolegol, cymdeithasol ac economaidd. Bydd teuluoedd a gofalwyr pobl sy'n byw gyda chyflyrau cyhyrsgerberbydol yn teimlo effeithiau tebyg. Mae'r cysylltiad ag iechyd seicolegol yn gryf, ac mae traean o fenywod ac un ym mhob pump o ddynion yn dioddef iselder – sef rhywbeth sy'n gysylltiedig â chanlyniadau clinigol gwaeth, ansawdd bywyd gwaeth a llai o allu i reoli symptomau corfforol yn effeithiol.

Yr effaith ar y gymdeithas a'r economi

Gall cyflyrau cyhyrsgerberbydol esgor ar gost sylweddol i'r gymdeithas a'r economi ehangach. Mae llawer o bobl sy'n dioddef o gyflyrau cyhyrsgerberbydol mewn gwaith cyflogedig ac maent eisiau parhau i weithio. Fodd bynnag, mae cyflyrau cyhyrsgerberbydol yn un o'r prif achosion sydd wrth wraidd diwrnodau gwaith a gollir

⁶ [The State of Musculoskeletal Health \(versusarthritis.org\)](https://www.versusarthritis.org/)

(7.3 miliwn yn y DU yn 2020/21)⁷. Hefyd, gall yr effaith ariannol yn sgil gorfod rhoi'r gorau i weithio, neu yn sgil gorfod gweithio llai o oriau, oherwydd cyflyrau cyhyrysgerbydol fod yn sylweddol, ac mae llawer o unigolion yn y sefyllfa hon yn dibynnu ar y system les. Yn y DU, yn achos 42.4% o bobl sy'n cael (neu sydd â'r hawl i gael) Lwfans Gweini, ac yn achos traean o bobl sy'n cael Taliad Annibyniaeth Personol, maent yn cael yr arian o ganlyniad i gyflwr cyhyrysgerbydol.⁸ Amcangyfrifir fod gofalu am doriadau i'r glun yn costio dros £1 biliwn y flwyddyn i'r DU.

Yr effaith ar iechyd a gofal cymdeithasol

Ar hyn o bryd, darperir gwasanaethau ar gyfer mwy na 100 o wahanol fathau o arthrits a chyflyrau cyhyrysgerbydol. Mae un o bob pump o bobl yn mynd at eu meddyg teulu i drafod cyflyrau cyhyrysgerbydol, ac mae un o bob saith o ymgynghoriadau gofal sylfaenol yn ymwneud â chyflyrau cyhyrysgerbydol.⁹ Cyflyrau cyhyrysgerbydol yw'r rhesymau mwyaf cyffredin dros dderbyn pobl i'r ysbyty (7.3%), a bob blwyddyn caiff 75,000 o bobl sydd wedi torri'u clun eu derbyn i'r ysbyty. Mewn perthynas â gofal a gynlluniwyd, yn 2019 cynhaliwyd 118,316 o lawdriniaethau i osod cluniau newydd a 123,691 o lawdriniaethau i osod pengliniau newydd.¹⁰ Mae awdurdodau lleol yn darparu gwasanaethau gofal a chymorth, yn cynnwys ailalluogi, cyfarpar ac addasiadau, cymorth gyda thai a gofal cartref, gwaith cymdeithasol a therapi galwedigaethol.

RHAN 4: EIN POLISI IECHYD

Gofal Iechyd Darbodus

Mae [Gofal Iechyd Darbodus](#), a gyhoeddwyd yn 2013, yn cynnig arweiniad i'r holl system iechyd a gofal, gan roi caniatâd i weithwyr iechyd proffesiynol ddatblygu a darparu gwasanaethau mewn ffordd sy'n cyd-fynd yn well ag anghenion a phrofiadau unigolion. Y nod yw grymuso pobl i ysgwyddo rôl fwy gweithredol yn eu gofal iechyd eu hunain, a gwella canlyniadau.

Fel unigolyn sy'n byw gyda chyflwr cyhyrysgerbydol, rwy'n disgwyl i weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol wneud y canlynol:

- Gweithio gyda mi fel partner cyfartal yn fy ngofal;
- Fy ngalluogi i wneud penderfyniadau ar sail dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth;
- Gofalu am y rhai sydd yn yr angen mwyaf yn gyntaf;
- Gwneud yr hyn sy'n angenrheidiol yn unig.

⁷ [The State of Musculoskeletal Health \(versusarthritis.org\)](#)

⁸ [Personal Independence Payment: Official Statistics to January 2022 - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)

⁹ [The State of Musculoskeletal Health \(versusarthritis.org\)](#)

¹⁰ [Microsoft Word - KeyFacts_Welsh_Providers_2019.docx \(nhs.wales\)](#)

Cymru Iachach

Yn [Cymru Iachach: Ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#), a gyhoeddwyd yn 2018, gofynnwyd am fodelau newydd ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol di-dor, ar lefel leol a rhanbarthol. Gofynnwyd i wasanaethau gofal iechyd ganolbwyntio ar gyflawni Nod Pedwarplyg, sef:

- Gwella iechyd a llesiant y boblogaeth;
- Gwella ansawdd y gofal a roddir i unigolion a'u teuluoedd;
- Gwella llesiant ac ymgysylltiad y gweithlu;
- Cynyddu'r gwerth a gyflawnir yn sgil yr adnoddau a fuddsoddir yn y gwasanaethau.

Y Fframwaith Clinigol Cenedlaethol

Mae'r [Fframwaith Clinigol Cenedlaethol](#), a gyhoeddwyd yn 2021, yn darparu'r swyddogaethau a'r strwythurau ar gyfer cyflawni nodau strategol 'Cymru Iachach' trwy gyfrwng Gweithrediaeth y GIG, Rhwydweithiau Clinigol Strategol a llwybrau iechyd integredig, gan ddefnyddio offer Gofal Iechyd sy'n Seiliedig ar Werth er mwyn gwella'n barhaus.

Mae datganiadau ansawdd a gydgynhyrchir yn disgrifio sut dylai pethau fod, gan gyflwyno nodau y dylai rhwydweithiau ymgyrraedd atynt wrth ddarparu gwasanaethau. Bydd y Rhwydwaith Clinigol Strategol ar gyfer Cyflyrau Cyhyrsgerberydol yn cynhyrchu, yn gweithredu, yn gwerthuso ac yn ailadrodd cynllun strategol ledled Cymru a fydd yn darparu gwasanaethau cyhyrsgerberydol y sicrhawyd eu hansawdd. Bydd "manyleb gwasanaethau" ar gyfer gwasanaethau cyhyrsgerberydol yn cael ei llunio i ategu'r [Datganiad Ansawdd ar gyfer Iechyd Cyhyrsgerberydol](#) a'r fframwaith hwn.

Gofal Iechyd sy'n Seiliedig ar Werth

Mae tîm [Gwerth mewn Iechyd](#) Cymru yn darparu swyddogaethau a strwythurau y gellir eu defnyddio i bennu a dileu gwaith gwerth isel, gan leihau amrywiadau clinigol direswm ac ailddyrrannu adnoddau ar gyfer gwasanaethau effeithiol ac uchel eu gwerth sy'n diwallu anghenion pobl Cymru. Bydd gwasanaethau cyhyrsgerberydol yn mabwysiadu dulliau sy'n seiliedig ar werth, gan sicrhau ansawdd y canlyniadau sy'n bwysig (i'r unigolyn, i'r system ac i'r gymdeithas) a chan ddefnyddio adnoddau'n briodol ar draws y llinell sylfaen driphlyg (ariannol, amgylcheddol a chymdeithasol).

Y Gymraeg

[Cymraeg 2050: Miliwn o siaradwyr Cymraeg](#) yw strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer hyrwyddo a hwyluso defnydd o'r Gymraeg. Rhaid i sefydliadau ystyried sut maent yn darparu gwasanaethau ar ffurf Cynnig Rhagweithiol, sy'n elfen allweddol o'r fframwaith strategol [Mwy na Geiriau \(2022-2027\)](#) ar gyfer gwasanaethau Cymraeg yn y sector iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gofal cymdeithasol. Wrth geisio cydsyniad dilys, caiff gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal eu hannog i drafod cyflyrau a thriniaethau trwy gyfrwng y Gymraeg, trwy ddefnyddio iaith Arwyddion Prydain (BSL) neu trwy ddefnyddio iaith arall os mai'r iaith honno yw iaith gyntaf yr unigolyn. Rhaid

i'r gweithiwr iechyd proffesiynol deimlo'n ddigon hyderus yn ei allu i siarad yr iaith wrth geisio cydsyniad yr unigolyn i'w archwilio neu i roi triniaeth iddo. Hefyd, rhaid i fyrddau ac ymddiriedolaethau iechyd sicrhau eu bod yn cydymffurfio â Chynlluniau Iaith Gymraeg neu Safonau'r Gymraeg.

Presgripsiynu cymdeithasol

Dyma'r term ambarél a ddefnyddir bellach i ddisgrifio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gyfer cysylltu unigolion ag asedau cymunedol lleol. Mae asedau cymunedol yn cynnwys grwpiau cymunedol, ymyriadau a gwasanaethau y gellir eu darparu ar-lein neu wyneb yn wyneb, yn ogystal ag adeiladau, tir, neu hyd yn oed berson mewn cymuned.

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ffordd o gysylltu pobl, beth bynnag fo'u hoedran neu gefndir, gyda'u cymuned i reoli eu hiechyd a'u llesiant yn well. Gall helpu i rymuso unigolion i adnabod eu hanghenion, eu cryfderau a'u hasedau personol eu hunain, a chysylltu â'u cymunedau eu hunain i gael cymorth gyda'u hiechyd a'u llesiant.

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ei gwneud yn ofynnol i sawl sefydliad gydweithio i sicrhau llwybr presgripsiynu cydlynol, di-dor. Mae ffynonellau'r atgyfeiriadau i sefydliad sy'n cynnig rhagnodi cymdeithasol yn rhai traws-sector, ac nid ydynt yn gyfyngedig i ofal iechyd. Er enghraifft, gall atgyfeiriadau darddu o sefydliadau'r sectorau cymunedol a gwirfoddol, gwasanaethau statudol, a hunan-atgyfeiriadau yn ogystal.

Nod y [Fframwaith Cenedlaethol Newydd ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol](#) yw datblygu dealltwriaeth gyffredin o'r iaith a ddefnyddir a'r dull a ddefnyddir ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru; cefnogi ymarferwyr presgripsiynu cymdeithasol a datblygu sgiliau; nodi'r canlyniadau sy'n ddisgwyliedig o safbwynt defnyddiwr, sefydliad, comisiynydd, ac atgyfeiriwr; a sicrhau ansawdd y ddarpariaeth yn ôl asedau cymunedol. Bydd hefyd yn monitro ac yn gwerthuso datblygiad presgripsiynu cymdeithasol wrth iddo barhau i dyfu ledled Cymru.

Bydd y Fframwaith Cenedlaethol newydd ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol yn amlinellu beth yw'r arferion gorau o ran y model presgripsiynu cymdeithasol a dderbynnir yng Nghymru, ond ni fydd yn pennu sut y dylid ei ddarparu mewn gwahanol gymunedau.

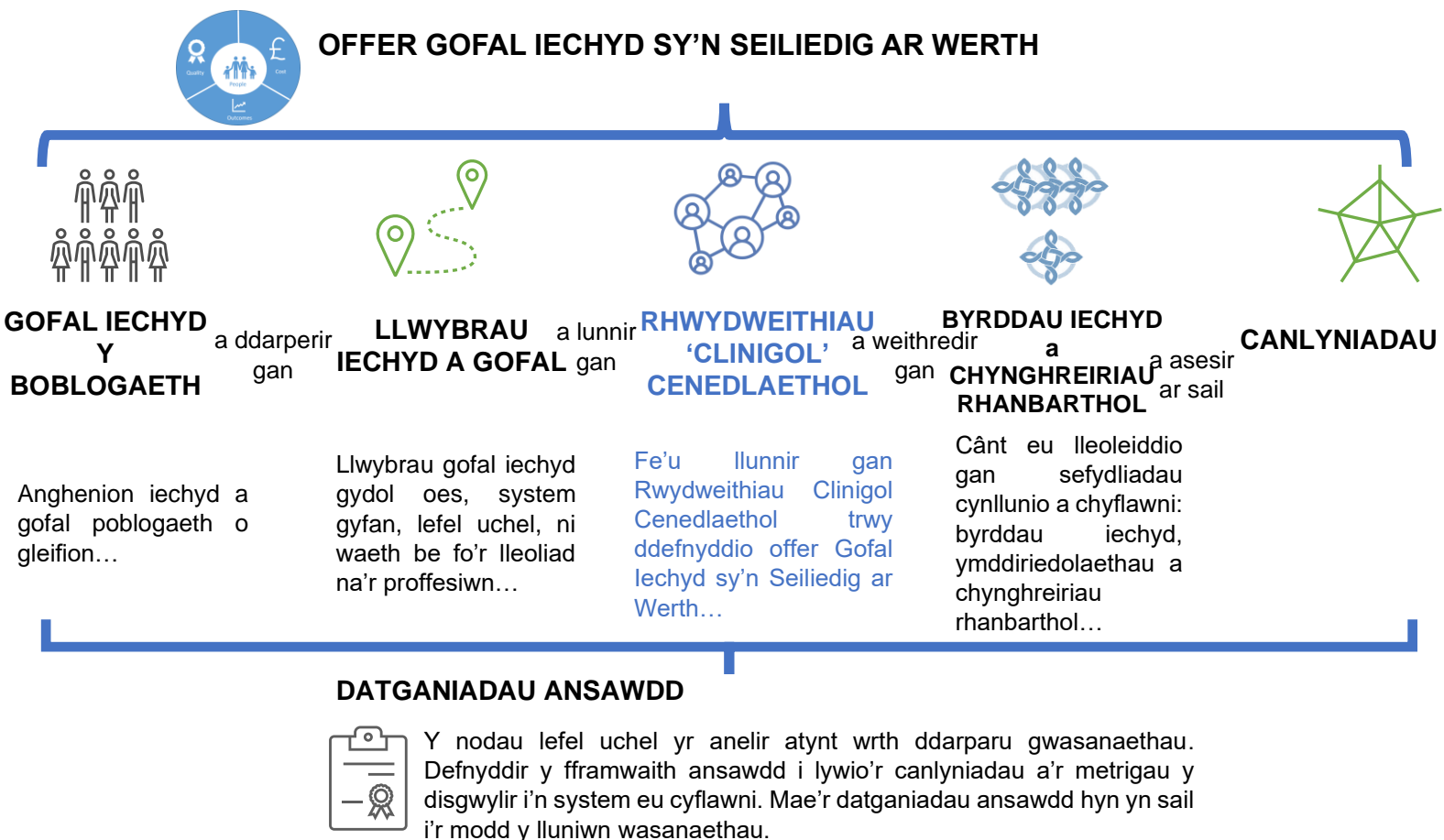
Annog, Atal ac Amser Paratoi (y polisi 3A)

Lansiwyd y [Polisi 3A](#) ym mis Awst 2023. Fe'i datblygwyd mewn ymateb i'r galw cynyddol a'r amser aros cynyddol am ofal a gynlluniwyd, gyda llawer o'r rhai sy'n aros yn bobl â chyflyrau cyhyrysgerbydol. Mae'n disgrifio ymdrech glir i gael dull llwybr cyfan ar gyfer hyrwyddo ymddygiadau iach, atal iechyd rhag gwaethygu trwy gyfrwng atal eilaidd a hunanreoli â chymorth, a pharatoi ar gyfer ymyriadau a all leihau'r risg a chynyddu'r buddion. Bydd timau cyhyrysgerbydol yn ymwreiddio'r dull hwn o weithio yn eu llwybrau gofal.

Crynodeb

Gyda'i gilydd, mae'r polisiau hyn (ffig 3) yn ein galluogi i gyflawni'r Datganiad Ansawdd ar gyfer Iechyd Cyhyrsgerbydol. Rydym yn darparu gofal iechyd i'r boblogaeth ar sail llwybrau gofal iechyd a gaiff eu llunio gan rwydweithiau clinigol, eu gweithredu gan fyrddau iechyd a chynghreiriau rhanbarthol, a'u hasesu ar sail canlyniadau sy'n bwysig i'r bobl sy'n ceisio gofal. Mae offer gofal iechyd sy'n seiliedig ar werth yn llywio ein gwaith.

Ffig 3: Y modd mae'r holl elfennau hyn yn gweithio gyda'i gilydd



RHAN 5: EIN HEGWYDDORION O RAN GOFAL CYHYRYSGERBYDOL

Bydd llwybrau gofal sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn tywys clinigwyr a phobl â chyflyrau cyhyrsgerbydol at ddiagnosis cywir cynnar a mynediad at ymyriadau a thriniaethau a all eu cynorthwyo. Bydd y llwybrau gofal hyn yn esgor ar systemau ymatebol a hyblyg ar lefel leol, a fydd yn bodloni safonau ansawdd cenedlaethol. Byddant yn cael eu cynnwys ar wefannau [llwybrau iechyd](#) a byddant yn adlewyrchu elfennau lleol sy'n berthnasol i bob bwrdd iechyd.

Ystyrir bod yr egwyddorion canlynol yn hanfodol o ran datblygu a darparu llwybrau gofal cyhyrsgerbydol:

Cydgynhyrchu

Mae [cydgynhyrchu](#) yn golygu cynnwys yr holl randdeiliaid yn y gwaith o lunio gwasanaethau a fydd yn diwallu anghenion lleol, gan roi llais a gwerth cyfartal iddynt. Bydd llais a all gynnig 'profiad bywyd' o fewn y tîm clinigol yn ei gwneud yn bosibl i ganolbwyntio ar yr hyn sy'n wirioneddol bwysig, gan wella'r modd y caiff gwasanaethau eu llunio a'u darparu. Bydd y llais hwn yn rhan hanfodol o'r tîm trwy'r rhwydweithiau strategol, gweithredu a chyflawni.

Amlbroffesiynol ac amlasiantaethol

Mae'r Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol yn disgrifio gweithio amlbroffesiynol fel *"grŵp o unigolion ar draws y sector iechyd, gofal cymdeithasol, annibynnol a'r trydydd sector sy'n gweithio gyda'i gilydd mewn modd proffesiynol fel partneriaid cyfartal i sicrhau bod darpariaeth gofal a chymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn cael ei chydgyssylltu'n effeithiol ac yn ddirwystr."* Gall unigolion sy'n gweithio fel hyn berthyn i grwpiau proffesiynol ar wahân, sefydliadau gwahanol, neu ddisgyblaethau gwahanol o fewn grŵp proffesiynol. Efallai y bydd unigolion sy'n gweithio mewn modd amlbroffesiynol yn cael eu lleoli mewn amrywiaeth o ganolfannau neu sefydliadau, neu efallai y byddant yn cael eu lleoli yn yr un lle. Gall y defnydd o wneir o dechnoleg fod yn hollbwysig o ran sicrhau bod unigolion sy'n gweithio yn y modd hwn yn gallu datblygu dealltwriaeth gyffredin o rolau, sgiliau a diben y naill a'r llall mewn perthynas â darparu gofal cofleidiol i'r unigolyn. Mae hyn yn hanfodol o ran gwireddu'r uchelgais o gael iechyd, gofal a llesiant sy'n seiliedig ar leoedd yng Nghymru; gan alluogi pobl i fyw'n dda, yn nes at eu cartrefi trwy atal, dewis, llesiant ac annibyniaeth.

Atal

Mae atal cychwynnol ac atal eilaidd yn elfennau allweddol o ran cyflawni'r weledigaeth ar gyfer sicrhau Cymru Iachach. Yn achos cyflyrau cyhyrsgerberbydol, mae hyn yn golygu ymdrin â ffactorau achosol allweddol fel anweithgarwch corfforol, gordewdra a llesiant meddwl¹¹. Mae angen symud tuag at ymyriadau rhagofalus a galluogi pobl i adeiladu system gyhyrsgerberbydol iach a gwrthsefyll yn well y cyflyrau hynny sy'n gysylltiedig â heneiddio a ffactorau risg addasadwy. Mae hyn yn hollbwysig yn achos cenedlaethau'r dyfodol, oherwydd mae lefelau gordewdra ac anweithgarwch ymhlith plant ar eu huchaf erioed.

Canolbwyntio ar adfer

Mae [adfer](#) yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. I rai, mae adfer yn golygu dychwelyd at fywyd fel yr oedd cyn i'r cyflwr ddigwydd. I eraill, mae'n golygu byw'n dda a dychwelyd at fywyd newydd, sy'n cynnwys effaith y cyflwr a symptomau parhaus. Trwy ailafael yn yr awenau a dewis ffyrdd newydd o fyw'r bywyd y dymunant ei fyw. I'r grŵp hwn, gall cyflawni egwyddorion y fframwaith [CHIME](#) hwyluso'u hadferiad:

- Ymgysylltiad (**C**onnectedness);
- Gobaith ac optimistiaeth (**H**ope and **O**ptimism);

¹¹ [The State of Musculoskeletal Health \(versusarthritis.org\)](#)

- Hunaniaeth (*Identity*);
- Ystyr (*Meaning*);
- Grymuso (*Empowerment*).

Canolbwyntio ar unigolion

Er mwyn darparu [gofal sy'n canolbwyntio ar unigolion](#), rhaid addasu yn unol ag anghenion yr unigolyn. Mae gofal o'r fath wedi'i seilio ar bedair egwyddor, sef:

- Caiff yr unigolyn ei drin gydag urddas, tosturi a pharch;
- Caiff y gofal ei bersonoli;
- Caiff y gofal ei gydgyssylltu;
- Bydd y gofal yn galluogi.

Disgrifir gofal cyfannol fel ymddygiad sy'n cydnabod unigolion yn eu cyfanrwydd, gan gydnabod y gyd-ddibyniaeth rhwng agweddau biolegol, cymdeithasol, seicolegol ac ysbrydol. Mae gofal cyfannol yn cynnwys amrywiaeth eang o ddulliau, megis meddyginiaeth, addysg, cyfathrebu, hunangymorth a thriniaethau sydd wedi'u teilwra yn ôl anghenion unigol. Dylai model bioseicogymdeithasol fod yn sail i bob rhyngweithiad iechyd a gofal oddi mewn i lwybrau cyhyrsgerbydol.

Cyfathrebu

Pan fo unigolion yn teimlo nad yw eu llais yn cael ei glywed, gall hynny gyfrannu at ymgynghoriadau gofal iechyd di-fudd. Mae galluogi unigolion i adrodd eu hanes a rhannu eu pryderon a'u disgwyliadau yn hanfodol. Mae [Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol](#) yn cynnig tystiolaeth ynglŷn â rhai themâu cyson:

- Mae rhai heriau diwylliannol yn perthyn i'r syniad cyffredinol sydd ynghlwm wrth salwch, sef disgwyl cael diagnosis meddygol a gwellhad;
- Os bydd unigolyn o'r farn nad yw pobl yn ei gredu, gall hynny effeithio ar y modd y bydd yr unigolyn hwnnw'n cymryd rhan mewn bywyd beunyddiol; gall gwrandao ar yr hyn sydd gan yr unigolyn i'w ddweud helpu i ddeall effaith y symptomau;
- Dylid ystyried mwy nag un cyflwr, neu dylid ystyried yr effaith ganlyniadol a gaiff cyflwr parhaus ar ffactorau iechyd eraill yr unigolyn;
- Mae'n bwysig i weithwyr iechyd proffesiynol gynnig cyngor cyson.

Gellir defnyddio'r [dull triphlyg](#) wrth fynd i'r afael ag ymyriad neu drafodaeth fer ynglŷn ag iechyd:

- **Holi'r** unigolion am eu ffordd o fyw a'r newidiadau y dymunant eu cyflwyno, pan ddaw cyfle priodol i wneud hynny;
- **Rhoi cyngor** priodol ynglŷn â materion yn ymwneud â ffyrdd o fyw, ar ôl iddynt gael eu crybwyll;
- **Gweithredu** trwy i gynnig gwybodaeth i unigolion neu eu cyfeirio at y cymorth maent ei angen.

Dylai gweithwyr iechyd proffesiynol gadw mewn cof y gallai'r iaith a ddefnyddir arwain at effaith negyddol bosibl.

Gwneud penderfyniadau ar y cyd

Trwy wneud penderfyniadau ar y cyd, gellir cyfuno dewisiadau unigolion gyda'r dystiolaeth orau sydd ar gael mewn perthynas â'r risgiau a'r buddion, er mwyn cynorthwyo unigolion i wneud y penderfyniad cytbwys sydd fwyaf addas iddyn nhw. Felly, dylai'r 'pethau sy'n bwysig' i gleifion a'u teuluoedd gael lle blaenllaw mewn prosesau penderfynu. Mae gwneud penderfyniadau ar y cyd yn arwydd o newid pwysig – hynny yw, symud tuag at weithio mewn partneriaeth rhwng cleifion a chlinigwyr.

Mae'n bwysig i weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol fod yn onest gyda phobl, hyd yn oed pan fo hynny'n golygu cael trafodaethau anodd ynglŷn â gwellhad annhebygol a rheoli disgwyliadau, gan gadw meddwl agored ar yr un pryd ynglŷn â rheoli cyflyrau trwy gyfrwng amrywiaeth o ymyriadau a therapïau. Er mwyn mynd i'r afael â dulliau a all helpu i leihau cyflyrau cyhyrsgerbydol, mae hi'n hollbwysig deall anghenion amrywiol a newidiol y bobl hynny sy'n dioddef o gyflyrau cyhyrsgerbydol.

Hunanreoli â chymorth

Rydym yn defnyddio'r term 'hunanreoli â chymorth' wrth sôn am y ffyrdd mae gwasanaethau iechyd a gofal yn annog, yn cynorthwyo ac yn grymuso pobl i reoli eu cyflyrau corfforol/iechyd meddwl parhaus eu hunain. Mae'n cefnogi ac yn ategu ymyriadau meddygol ac ymyriadau o fath arall.

Nid yw pobl â chyflyrau hirdymor yn treulio llawer o amser yn rhyngweithio â gwasanaethau iechyd a gofal. Mae rhai o'r newidiadau mwyaf effeithiol a all helpu gyda symptomau cyhyrsgerbydol yn newidiadau y gall pobl eu gwneud eu hunain. Bydd gan bobl anghenion cymorth gwahanol o ran eu galluogi i reoli eu symptomau a'u hiechyd, a gall yr anghenion hynny newid dros amser. Gallant amrywio, er enghraifft o adeg y diagnosis, ac o ran llythrennedd iechyd, difrifoldeb y symptomau, amgylchiadau'r unigolyn a'r teulu, a chyfalaf cymdeithasol.

Gwyddys fod y gallu i hunanreoli cyflyrau'n gysylltiedig â nifer o newidynnau, megis hunaneffeithiolrwydd, llythrennedd iechyd, gallu, cyfle a chymhelliant – yn aml, gelwir y rhain gyda'i gilydd yn ysgogiad. Felly, mae gwella galluoedd a sgiliau yn y meysydd hyn yn un o nodau allweddol systemau iechyd a gofal.

Mae ymyriadau sy'n cynorthwyo pobl i feithrin sgiliau a galluoedd ar gyfer rheoli eu symptomau yn cynnwys, er enghraifft: hyfforddiant iechyd, presgripsiynu cymdeithasol, cefnogaeth gan gymheiriaid, cyfraniad gan elusennau cenedlaethol a lleol, a chyfraniad digidol. Mewn rhai amgylchiadau, efallai y gellir dwyn ynghyd rai o'r elfennau hyn ar gyfer rhaglenni cymorth ac addysg strwythuredig (rhaglenni 'hunanreoli').

Dylai dulliau hunanreoli â chymorth fod yn gyfannol a dylent ganolbwyntio ar anghenion yr unigolyn. Gall hunanreoli â chymorth gynnwys y canlynol, ymhlith pethau eraill: darparu gwybodaeth, presgripsiynu cymdeithasol a chyfeirio, cyflogaeth, budd-daliadau, gwasanaethau cymdeithasol, cymorth iechyd meddwl a mynediad at gefnogaeth gan gymheiriaid.

Cwrs bywyd

Bydd y llwybrau'n ei gwneud yn bosibl i ddarparu gofal drwy gydol bywyd yr unigolyn. Bydd gwasanaethau pediatrig ac oedolion yn gweithio gyda'i gilydd er mwyn sicrhau pontio diogel a theg, yn unol â'r [Canllawiau Pontio a Throsglwyddo](#).

RHAN 6: EIN LLWYBRAU

Bydd llwybrau gofal yn cael eu cyd-ddatblygu gan y tîm amlbroffesiynol a'r llais 'profiad bywyd'. Byddant yn cael eu gweithredu a'u gwerthuso trwy ddefnyddio egwyddorion gwella ansawdd ac egwyddorion sy'n seiliedig ar werth. Dylid eu seilio ar y canllawiau clinigol a'r dystiolaeth orau sydd ar gael, a dylid ymgynghori gyda holl randdeiliaid y llwybrau er mwyn sicrhau bod modd eu rhoi ar waith a bod modd eu cyflawni. Bydd y llwybrau'n cyd-fynd ag argymhellion a [chanllawiau NICE](#), a byddant yn ystyried canllawiau cenedlaethol a chanllawiau rhyngwladol perthnasol.

Caiff llwybrau iechyd a gofal eu datblygu ar draws pum maes, sef – atal, diagnosis cywir ac amserol, ymyriadau, triniaethau cefnogol, a gofal diwedd oes.



Atal:

Atal cychwynnol: Byddwn yn gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru a darparwyr cymunedol i greu a gweithredu fframwaith atal a fydd yn helpu i wella'r ffactorau risg amlycaf a mwyaf arwyddocaol mewn perthynas ag iechyd cyhyrsgerbydol a chefnogi ffordd iach o fyw, gan ganolbwyntio'n benodol ar weithgarwch corfforol, deiet a phwysau iach, rhoi'r gorau i smygu, cymedroldeb o ran yfed alcohol, rhyngweithio cymdeithasol a chyflogaeth. Hefyd, mae atal yn cynnwys pennu penderfynyddion iechyd, a mynd i'r afael â nhw – megis tai, yr amgylchedd, economeg ac addysg. Yn achos strategaethau atal cychwynnol, bydd angen i wasanaethau estyn llaw i'r cymunedau sy'n wynebu'r risg fwyaf.

Atal eilaidd: Mae atal eilaidd yn un o'r argymhellion craidd a gynhwysir mewn canllawiau clinigol, a cheir cysylltiad agos rhwng atal eilaidd â hunanreoli cyflyrau hirdymor. Dylid cymhwyso a mabwysiadu egwyddorion [Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif \(MECC\)](#) ym mhob cyswllt gyda phobl sy'n byw gyda chyflyrau cyhyrsgerbydol. Dylid canolbwyntio'n arbennig at weithgarwch corfforol, deiet a phwysau iach, iechyd meddwl, rhoi'r gorau i smygu, cymedroldeb o ran yfed alcohol, rhyngweithio cymdeithasol a chyflogaeth. Dylid cydnabod y gall pobl â chyflyrau cyhyrsgerbydol wynebu rhwystrau canfyddiadol penodol o ran cynyddu eu gweithgarwch corfforol oherwydd cymalau poenus, stiff ac anhyblyg – mae angen rhoi sylw a chymorth arbennig i'r mater hwn, a dylid defnyddio dulliau cyfathrebu addas.

Bydd clinigwyr yn datblygu gwybodaeth a sgiliau'n ymwneud ag atal eilaidd, a bydd hyfforddiant iechyd a gwasanaethau amlbroffesiynol yn cynnig mynediad integredig at wasanaethau cymorth yn fuan ar ôl y diagnosis er mwyn atal y clefyd rhag datblygu ac arwain at anabledd. Mae hyn yn cynnwys mynediad at y canlynol:

- Gwasanaeth rheoli pwysau cenedlaethol.
- Ymyriadau gweithgarwch corfforol yn y gymuned.
- Rhaglenni atal anabledd ac ailalluogi / adsefydlu.
- Adnoddau'n ymwneud â hunanofal a rheoli cyflyrau, a hyfforddiant i feithrin sgiliau yn yr elfennau hyn.

Gwasanaethau cyswllt toresgryn.

Bydd y rhwydwaith clinigol iechyd cyhyrsgerbydol yn gweithio mewn partneriaeth ac yn cefnogi'r Arweinydd Clinigol Cenedlaethol ar gyfer Cwmpadau ac Eiddilwch i ddatblygu Gwasanaethau Cyswllt Toresgryn yng Nghymru. Bydd y rhwydwaith yn cydweithio gyda Bwrdd Datblygu a Sicrhau Ansawdd (Cymru) Gwasanaethau Cyswllt Toresgryn Cymru Gyfan a sefydlwyd yn 2022. Mae'r Bwrdd Gwasanaethau Cyswllt Toresgryn yn atebol i'r Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol ac yn ceisio sicrhau gofal toresgryn o safon uchel i bawb ledled Cymru. Yn sail iddo mae cynllunio ansawdd, rheoli ansawdd a gwella ansawdd ac mae'n seiliedig ar egwyddorion Gofal Iechyd Darbodus a gweledigaeth Cymru Iachach. Nod y dair flaenoriaeth yw hyrwyddo iechyd esgryn yng Nghymru a chanolbwyntio ar 'wella ymwybyddiaeth ac addysg am iechyd esgryn', 'hyrwyddo integreiddio a phartneriaeth yn ehangach'; a 'gwella'r broses o adnabod, rheoli a gofalu am doresgryn o ganlyniad i eiddilwch'.

Mae'r Gwasanaethau Cyswllt Toresgryn yn canolbwyntio'n bennaf ar doresgryn nad ydynt yn ymwneud â'r glun, ond maent hefyd yn cefnogi ac yn gweithio mewn partneriaeth gyda gwasanaethau orthogeriateg sy'n ymdrin â'r boblogaeth fwyaf eiddil sydd yn yr ysbyty wedi torri eu clun, lle gellir rhoi triniaeth parenterol ar gyfer osteoporosis.

Er bod pigiad yn opsiwn da ar gyfer y rheini sydd wedi torri eu clun, mae 20,000 yn ychwanegol o achosion toresgryn o ganlyniad i eiddilwch nad ydynt yn ymwneud â'r glun, a fydd hefyd angen cynllun gofal iechyd cynhwysfawr i helpu i atal yr asgwrn rhag torri eto. Felly mae gwasanaethau cyswllt toresgryn yn gweithredu fel gwasanaeth ochr yn ochr â'r gwasanaethau orthogeriateg drwy geisio rheoli ac atal esgryn rhag torri eto, a sefydlu cynllun hirdymor.

Diagnosis cywir a chynnar

Mae cael diagnosis yn gallu newid bywydau pobl – mae'n rhywbeth y mae angen ei reoli'n ofalus. Bydd llwybrau cyhyrsgerbydol yn ei gwneud yn bosibl i roi'r broses hon ar waith, gan greu negeseuon cyson a rheoli ansicrwydd.

Mae cael diagnosis amserol yn arbennig o bwysig i gyflyrau llidiol fel arthritis gwynegol a spondylitis ymasiol, lle gall ymyrraeth gynnar gyda meddyginiaethau leihau'r clefyd a difrifoldeb yr anabledd dros fywyd yr unigolyn. Bydd y llwybrau'n cydfyd â'r safonau

a nodir yn [‘National Early Inflammatory Arthritis Audit’ \(NEIAA\)](#) gan Gymdeithas Rheumatoleg Prydain.

Trwy nodi'n glir beth sydd wrth wraidd cyflyrau cyhyrsgerberbydol, bydd modd helpu pobl i ddeall eu cyflyrau'n well a gwneud penderfyniadau cytbwys ynglŷn â sut i'w rheoli. Bydd lefel yr wybodaeth a'r manylion yn amrywio o unigolyn i unigolyn, a dylid rhoi ystyriaeth i hyn. Byddai'n fuddiol darparu manylion sefydliadau perthnasol yn y trydydd sector, gan gynnig ffynhonnell arall y gall pobl sydd newydd gael diagnosis droi ati i gael gwybodaeth, cyngor, hunanreolaeth a chefnogaeth gan gymheiriaid.

Asesiad cynhwysfawr

Mae'r holl ganllawiau clinigol cyfredol yn argymhell y dylid cynnal asesiad cynhwysfawr sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn fel y gellir asesu'r anghenion, y symptomau a'r arwyddion corfforol. Mae straeon cleifion yn ffordd effeithiol o gyrraedd diagnosis clinigol tra'n deall y pethau sy'n bwysig iddyn nhw. Dylai gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal ddefnyddio arddull gyfathrebu agored sy'n hyrwyddo hyn. Trwy ddefnyddio straeon, hanes a phroffion clinigol syml, gellir cael diagnosis cywir yn y mwyafrif o achosion. Bydd profion ac archwiliadau dilys, dibynadwy a phriodol yn cael eu diffinio mewn llwybrau clinigol.

Archwiliadau priodol

Bydd llwybrau cyhyrsgerberbydol yn cael eu llunio trwy ddefnyddio'r dystiolaeth orau sydd ar gael ochr yn ochr â defnydd darbodus o archwiliadau. Bydd y llwybrau'n arwain at symud cleifion yn gyflym o wasanaethau gofal sylfaenol pan fo angen, a byddant yn galluogi pobl i ddeall pan na fo hynny'n angenrheidiol. Erbyn hyn, mae datblygiadau technolegol pwysig yn cynorthwyo gyda diagnosis, yn cynnwys delweddu a phroffion mewn labordai. Mae'r technolegau hyn wedi gwella ein dealltwriaeth o'r cysylltiad rhwng symptomau, iechyd meinwe a phatholeg cyflyrau cyhyrsgerberbydol.

Gwybodaeth, cyngor a gwneud penderfyniadau ar y cyd

Mae deall yn rhan hanfodol o'r broses sydd ynghlwm wrth gael diagnosis a rheoli cyflyrau cyhyrsgerberbydol. Mae rhannu gwybodaeth gyson a phriodol yn hanfodol er mwyn gallu deall yn llwyr beth yw'r cyflwr a pha opsiynau sydd ar gael ar gyfer ei drin a'i reoli. Bydd y llwybrau'n ymwreiddio diwylliant sy'n seiliedig ar ddarparu gwybodaeth, cyfeirio a gwneud penderfyniadau ar y cyd – sef penderfyniadau a gaiff eu teilwra'n ôl anghenion cyfannol yr unigolyn. Er enghraifft, cymorth ar gyfer iechyd emosiynol neu iechyd meddwl, parhau i fod yn egnïol, hunanreolaeth â chymorth neu gyngor ynglŷn â chyflogaeth. Bydd hyn yn cynnwys defnyddio offer cefnogi penderfyniadau.

Mae'n bwysig i ddarparwyr/gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal fod yn ymwybodol o'r iaith y dewisant ei defnyddio, fel y gellir cynnal trafodaethau sensitif ac anfeirniadol.

Ymyriadau

Bydd gwasanaethau cyhyrsgerberbydol yn anelu at ddarparu ymyriadau effeithiol ac uchel eu gwerth, gyda disgrifiadau clir o'r canlyniadau, y risgiau a'r buddion posibl a

fydd yn esgor ar wneud penderfyniadau ar y cyd. Bydd angen i atgyfeiriadau ar gyfer ymyriadau gofal eilaidd fod yn amserol, a bydd yn rhaid penderfynu arnynt ar sail angen clinigol. Trwy fod yn glir ac yn gyson mewn amgylchiadau pan na fo ymyriadau'n angenrheidiol (h.y. llawdriniaethau neu feddyginiaethau), bydd modd helpu pobl i ddeall a rheoli eu cyflyrau cyhyrysgerberbydol yn well.

Triniaethau cefnogol

Mae'n bwysig darparu mynediad amserol at driniaethau cefnogol priodol ar gyfer pobl sy'n byw gyda chyflyrau cyhyrysgerberbydol, yn ogystal â darparu dulliau a all gynorthwyo pobl â chyflyrau cyhyrysgerberbydol i ddatblygu eu gwybodaeth a'u sgiliau ar gyfer rheoli eu cyflwr a chyfyngu ar ei effaith. Datblygu'r sgiliau, yr wybodaeth a'r rhwydweithiau ar gyfer ffyrdd cynaliadwy o reoli cyflyrau cronig. Mae hyn yn hollbwysig o ran cynnal iechyd ac arwain at adferiad. Bydd y gwasanaethau'n eich cynorthwyo i ddatblygu'r sgiliau a'r arferion hyn a'u rhoi ar waith mewn ffordd gynaliadwy.

Paratoi ac adsefydlu

Galluogi pobl i gynyddu effaith ymyriadau meddygol a llawfeddygol trwy gyfrwng gwasanaethau paratoi ac adsefydlu digonol a phriodol. Caiff y gwasanaethau hyn eu hintegreiddio gyda gwasanaethau atal, adsefydlu ac adfer er mwyn sicrhau cymorth di-dor a all wella llesiant a ffitrwydd ein poblogaeth. Gellir cyflwyno elfennau o'r gwasanaethau hyn mewn grwpiau, a hefyd yn unigol, o bell ac wyneb yn wyneb.

Llesiant ac annibyniaeth

Gall cyflyrau cyhyrysgerberbydol effeithio ar lesiant seicolegol ac emosiynol unigolion. Bydd llwybrau cyhyrysgerberbydol yn galluogi'r tîm clinigol i gynorthwyo pobl yn uniongyrchol gydag ymyriadau byr sy'n ystyriol o gyflwr seicolegol, gan gynnig mynediad at therapïau a gwasanaethau llesiant mwy arbenigol pan fo angen. Bydd y llwybrau'n cyfeirio at systemau cymorth a all helpu i feithrin gwytnwch trwy'r gymuned. Mae ffactorau cymdeithasol yn bwysig o ran yr hyn sy'n achosi cyflyrau cyhyrysgerberbydol a hefyd o ran y modd y gellir eu rheoli, yn enwedig cyflyrau hirdymor. Bydd llwybrau cyhyrysgerberbydol yn galluogi timau amlddisgyblaethol i gael trafodaethau ystyrlon ynglŷn â ffactorau cymdeithasol, megis gwaith, llety a grwpiau cyfeillgarwch, gan hwyluso ffyrdd o reoli'r pryderon hyn. Efallai y bydd trafodaethau o'r fath o fudd i'r unigolyn pan gynnigir ei gyfeirio at ffynonellau eraill lle gall gael gafael ar gyngor a gwybodaeth, er enghraifft cyngor yn ymwneud â chyflogaeth a/neu asesiad gan gyngor lleol ar gyfer cymorth gwasanaethau cymdeithasol a chymhorthion ac addasiadau yn y cartref.

RHAN 7: EIN TÎM CYHYRYSGERBYDOL

Creu "Un tîm cyhyrysgerberbydol"

Er mwyn diwallu anghenion amrywiol a newidiol pobl sy'n byw gyda chyflyrau cyhyrysgerberbydol, rhaid rhoi dull tîm amlasiantaethol ar waith er mwyn sicrhau'r gofal iawn gan y person iawn ar yr adeg iawn.

I'r rhan fwyaf o bobl, bydd hyn yn dechrau trwy ofyn barn gweithiwr gofal iechyd proffesiynol mewn gofal sylfaenol, lle bydd modd i'r gweithiwr hwnnw gynnal asesiad cychwynnol a chynnwys pobl mewn penderfyniadau a wneir ar y cyd ynglŷn â sut dymunant reoli eu cyflwr. Gellir ymdrin â'r mwyafrif o gyflyrau cyhyrsgerberbydol yn y ffordd hon. Gall y tîm gofal sylfaenol ategu ymyriadau effeithiol a syml, triniaethau cefnogol a hunanreolaeth â chymorth. Yn achos pobl sydd angen diagnosteg neu ymyriadau mwy cymhleth (llawdriniaeth a meddyginiaeth), byddant yn cael eu cyfeirio at yr aelod mwyaf priodol o'r tîm mewn da bryd.

Ein tîm amlbroffesiynol ar gyfer cyflyrau cyhyrsgerberbydol

Trwy weithio gyda'i gilydd, bydd aelodau ein tîm amlbroffesiynol yn anelu at gynnig gofal di-dor a chydgyssylltiedig – gofal a fydd yn hawdd ei ddeall ac yn hawdd cael gafael arno. Bydd aelodau'r tîm yn gweithio gyda'i gilydd trwy ddefnyddio'r un egwyddorion, yr un canllawiau a'r un llwybrau i sicrhau gofal cydgysylltiedig a chyson. Yng Nghymru, mae 'tîm clinigol' yn ei ystyr ehangaf yn cyfeirio at unrhyw randdeiliad sydd â buddiant mewn iechyd. Er y bydd llawer o'r rhanddeiliaid hyn yn 'glinigol' – hynny yw, yn nyrsys, yn therapyddion, yn feddygon neu'n weithwyr proffesiynol o fath arall yn y maes gofal iechyd – bydd llawer ohonynt yn dod o broffesiynau neu rolau eraill, oddi mewn ac oddi allan i'r GIG, yn cynnwys darparwyr yn y gymuned, presgripsiynu cymdeithasol, hyfforddiant iechyd, gofal cymdeithasol, y trydydd sector a grwpiau cleifion. Bydd aelodau'r tîm amlbroffesiynol hwn yn gweithio gyda'i gilydd i ddarparu gofal di- dor ar y cyd ar draws y llwybr, gan fynd i'r afael â'u tasgau oddi mewn i system gydgysylltiedig.

RHAN 8: GALLUOGWYR GIG CYMRU

Y Gweithlu

Mae angen deall a pharatoi'r gweithlu sy'n angenrheidiol ar gyfer diwallu anghenion y presennol a'r dyfodol, gan sicrhau llesiant ac ymgysylltiad y gweithlu presennol ar yr un pryd. Mae recriwtio a chadw staff ar draws y maes gofal iechyd a thrwy holl adrannau'r llwybr cyhyrsgerberbydol yn fwyfwy anodd. Mae hyn yn cynnwys gweithwyr yn y proffesiwn meddygol (meddygon teulu, radiolegwyr, rhewmatolegwyr a llawfeddygon orthopedig) a gweithwyr mewn proffesiynau perthynol i iechyd (therapyddion a seicolegwyr).

Ceir dulliau hen a newydd ar gyfer cydbwysu'r angen a'r galw yn y tymor byr trwy weithio mewn tîm ac arallgyfeirio rolau gofal iechyd. Bydd hyn yn cynnwys adeiladu gweithlu gofal iechyd sydd heb gofrestru (hyfforddwyr/technegwyr) a all ddarparu gofal cyfannol sy'n canolbwyntio ar unigolion, a hynny'n gyflym ac ar y raddfa briodol. Bydd fframwaith gweithlu ar gyfer darparu gwasanaethau cyhyrsgerberbydol yn esgor ar ddull cytbwys o ddiwallu anghenion a datblygu gweithlu'r dyfodol.

Hyfforddiant ac addysg

Mae'r tîm cyhyrsgerberbydol is-arbenigol (Orthopedeg, Asgwrn y Cefn, Rhewmatoleg, Iechyd Esgyrn a Phoen Parhaus) wedi sefydlu rhaglenni hyfforddi trwy gyfrwng eu priod ddeoniaethau. Bydd angen iddynt weithio gyda'i gilydd i sicrhau y bydd yr hyfforddiant yn canolbwyntio ar ddiwallu anghenion amcanestynedig y dyfodol.

Ar hyn o bryd, nid oes gan y tîm cyhyrsgerbydol mewn gofal sylfaenol unrhyw ddulliau hyfforddi sefydledig a ffurfiol trwy gyfrwng deoniaethau neu gyrff proffesiynol. Bydd sefydlu'r rhain yn flaenoriaeth i'r rhwydwaith a hefyd i AaGIC, a fydd yn cyd-greu, yn gweithredu ac yn gwerthuso fframwaith galluoedd ar gyfer ymarfer cyhyrsgerbydol mewn gofal sylfaenol. Bydd angen i'r fframwaith hwn fynd i'r afael â thri angen yn y gymuned glinigol hon, sef:

1. Mae angen datblygu a defnyddio sgiliau'n ymwneud â chyfathrebu, hyfforddiant iechyd a gwneud penderfyniadau ar y cyd;
2. Mae angen i ymarferwyr cyffredinol feddu ar sgiliau craidd er mwyn iddynt allu cynnig cymorth gwell a gwybodaeth gyfeirio well i bobl â chyflyrau cyhyrsgerbydol;
3. Mae angen i ymarferwyr cyhyrsgerbydol arbenigol feddu ar sgiliau gwell ac uwch er mwyn iddynt allu diwallu anghenion llwybrau oddi mewn i ofal sylfaenol a gofal yn y gymuned.

Modelau gofal

Wrth i'r anghenion a'r wybodaeth newid ac addasu, rhaid i fodolau gofal esblygu. Mae angen mabwysiadu 'dull iechyd y boblogaeth' lle rhoddir blaenoriaeth i atal a hunanreoli tra'n darparu mynediad amserol at ymyriadau effeithiol ac uchel eu gwerth. Bydd angen newid pwyslais ar ymgynghoriadau i'r rhai sy'n ceisio gofal a hefyd bydd angen i wasanaethau fynd ati mewn modd rhagweithiol i ganfod a chynnwys pobl a chymunedau sy'n wynebu'r risg fwyaf o ddatblygu cyflyrau cyhyrsgerbydol ac anabled.

Bydd y Rhwydwaith Strategol ar gyfer Cyflyrau Cyhyrsgerbydol a'r Rhwydweithiau Gweithredu perthnasol yn ceisio canfod "mannau llwyddiannus" yng Nghymru trwy gyfrwng 'digwyddiadau sbotolau' lle bydd modd rhannu rhagoriaeth mewn ymarfer. Byddant yn mynd ati i gwmpasu a meincodi trwy ddwyn cymhariaeth â gwasanaethau yn y DU a gweddill y byd, gan sganio'r gorwel am fodolau sy'n ychwanegu gwerth. Byddant yn gweithio gyda methodolegau Gwella Ansawdd i ddatblygu, addasu a lledaenu modelau sy'n arddangos gwerth ychwanegol.

Digidol

Bydd rhwydweithiau cyhyrsgerbydol yn cyd-fynd â thrywydd digidol i Gymru, gan geisio dod o hyd i atebion digidol uchel eu gwerth a fydd o fudd i boblogaeth Cymru.

Trwy gydweithredu ag [Ap GIG Cymru](#), [Rhaflen Gaffael y System Gwybodeg Radioleg \(RISP\)](#), yr [Adnodd Data Cenedlaethol](#), [Partneriaeth Genomeq Cymru](#) a [TEC Cymru](#), bydd gwasanaethau cyhyrsgerbydol yn ystyried atebion digidol er mwyn pennu anghenion. Bydd gwasanaethau'n sicrhau eu bod yn ymwybodol o gynnydd lleol a'u bod yn rhan o'r cynnydd hwnnw, gan symud at un system gofal sylfaenol a fydd yn hwyluso i lywio trwy'r llwybr a chyfleu'r hyn sy'n digwydd.

Isod, ceir enghreifftiau o dechnolegau digidol sydd bellach yn bodoli, a bydd rhwydweithiau cyhyrsgerbydol yn eu hystyried pan gaiff anghenion eu pennu:

- Cymorth o ran data a phenderfyniadau ar gyfer pennu ffactorau risg a phenderfynyddion iechyd ynghynt yn y llwybr;
- Defnyddio data a Deallusrwydd Artiffisial i ragfynegi cynnydd clefydau, i lywio penderfyniadau a wneir ar y cyd ac i ddarparu cynlluniau triniaeth wedi'u personoli yn ymwneud ag arferion gorau;
- Mae apiau symudol a phlatfformau ar-lein yn cynnig offer i'r cyhoedd ar gyfer adnoddau addysgol, adnoddau adsefydlu ac adnoddau hunanreoli â chymorth, a gellir eu defnyddio i gyfnewid gwybodaeth er mwyn cynorthwyo pobl gyda'r hyn sy'n bwysig a'u helpu i gael mynediad at y pethau angenrheidiol mewn modd amserol;
- Therapiau rhithwir, defnyddio cynadleddau fideo ar gyfer sesiynau unigol a sesiynau grŵp;
- Monitro o bell, e.e. dyfeisiau y gellir eu gwisgo sy'n olrhain symudiadau a gweithgareddau unigolion mewn amser real ac sy'n rhoi adborth ar y symudiadau a'r gweithgareddau hynny;
- Dulliau procio o bell – technolegau sy'n procio pobl er mwyn eu cynorthwyo i fabwysiadu strategaethau hunanreoli;
- Technolegau sgerbwd allanol – er mwyn galluogi pobl ag amhariad mwy difrifol i fyw bywydau mwy annibynnol;
- Therapi Realiti Rhithwir – rhoi profiadau ymgolli i bobl a all eu helpu i reoli eu poen ac adsefydlu;
- Technolegau genetig a genomig a all ganfod clefydau'n gynnar a chynnig myriadau wedi'u personoli.

Ymchwil ac arloesi

Gwyddys fod sefydliadau gofal iechyd sy'n ymhél ag ymchwil yn elwa ar ganlyniadau gwell ac arbedion effeithlonrwydd gwell, a hefyd gwyddys fod llesiant eu staff yn well a'u bod yn llwyddo'n well i ddal gafael ar eu staff. Bydd rhwydweithiau a gwasanaethau cyhyrsgerbydol yn meithrin partneriaethau gyda Sefydliadau Addysg Uwch yn genedlaethol ac yn rhyngwladol, gan geisio a rhannu cyfleoedd a fydd yn galluogi defnyddwyr eu gwasanaethau i gymryd rhan mewn treialon ymchwil, yn ogystal â chyfleoedd datblygu ymchwil i'w staff.

Bydd y rhwydweithiau'n creu trefniadau gweithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau addysg uwch a sefydliadau angori yng Nghymru gan anelu at lywio partneriaethau academiaidd clinigol mewn perthynas â cheisiadau pwysig am grantiau a fydd yn ymdrin ag anghenion ymchwil ein gwasanaethau a'n poblogaethau lleol.

Gwella ansawdd a Gwerth mewn Iechyd

Mae'r [Fframwaith Clinigol Cenedlaethol](#) yn disgrifio dull o ymdrin â sicrhau ansawdd a gwella ansawdd a fydd yn cael ei ymwreiddio mewn gwasanaethau cyhyrsgerbydol. Rhoddir blaenoriaeth i drosi ymarfer yn ddata, a diffinnir a defnyddir safonau data, codau clinigol a chodau gweithgarwch, yn ogystal â PROMS (Mesurau Canlyniad a Adroddir gan Glaf) a PREMS (Mesurau Profiad a Adroddir gan Glaf). Bydd y tîm ambroffesiynol yn gweithio gyda dadansoddwyr data er mwyn esgor ar wybodaeth a data sy'n berthnasol yn glinigol ar sail yr hyn sy'n bwysig i ddefnyddwyr ein gwasanaethau.

Byddwn yn rhoi dull Gwerth mewn lechyd ar waith. Dyma ddull sy'n ceisio ysgogi canlyniadau gwell i gleifion mewn ffordd gynaliadwy a hirdymor. Mae'r tîm [Gwerth mewn lechyd](#) wrth law i roi cymorth trwy gynnig arweiniad, arbenigedd a chyfeiriad strategol ledled GIG Cymru.

Bydd gwasanaethau cyhyrysgerberbydol yn gweithio tuag at y safonau archwilio presennol (e.e. [Archwiliad Arthritis Lliidiol Cynnar Cenedlaethol](#)) ac yn datblygu'r rhain mewn meysydd blaenoriaeth nad ydynt yn bodoli ar hyn o bryd. Byddant yn defnyddio'r cronfeydd data sydd ar gael (e.e. Cronfa ddata Gwasanaeth Cyswllt Toresgyrn) a'r cofrestrfeydd (e.e. [y Gofrestrfa Cymalau Cenedlaethol](#)) i gasglu a defnyddio data mewn cylchredau gwella a sicrhau ansawdd.

RHAN 9: EIN DISGWYLIADAU

Fel unigolyn â chyflwr cyhyrysgerberbydol, rwy'n disgwyl cael mynediad at wasanaethau iechyd a gofal mewn da bryd, sef gwasanaethau a fydd yn bodloni'r [Ddyletswydd Ansawdd](#) a'r [Datganiad Ansawdd ar gyfer lechyd Cyhyrysgerberbydol](#).

Bydd y gwasanaethau hyn:

- Yn rhoi diagnosis cywir a chynnar imi – diagnosis y gallaf ei ddeall;
- Yn fy ngalluogi i ddeall fy nghyflwr a'r ffordd orau o'i reoli;
- Yn fy ngalluogi i gymryd rhan mewn penderfyniadau ar y cyd ynglŷn â sut rwy'n dymuno cario 'mlaen;
- Yn fy nghynorthwyo i addasu ffactorau sy'n cyfrannu at fy nghyflwr cyhyrysgerberbydol;
- Yn fy ngalluogi i feithrin gwybodaeth a sgiliau ar gyfer rheoli fy nghyflwr, er mwyn lleihau ei effaith;
- Yn fy ngalluogi i baratoi ar gyfer ymyriadau ac adfer ar eu hôl, er mwyn imi allu elwa i'r eithaf ar y driniaeth;
- Yn gwneud imi deimlo bod cymorth wrth law ar gyfer rheoli cyflyrau hirdymor gyda mynediad hyblyg ar sail yr angen;
- Yn cynnig ymyriadau meddygol a/neu lawfeddygol effeithiol, diogel, uchel eu gwerth.

Disgwyliaf i'r tîm Cyhyrysgerberbydol ddarparu'r gwasanaethau hyn (pan fo angen) a:

- Disgwyliaf i'r tîm gydweithio'n agos, gan ddilyn llwybrau gofal y cytunwyd arnynt, er mwyn cynorthwyo fy adferiad;
- Disgwyliaf i'r ganolfan iechyd leol ddarparu barn cyffredinolwr, profion diagnostig, triniaethau syml NEU fy nghyfeirio at yr aelod mwyaf priodol o'r tîm;
- Disgwyliaf i arbenigwr cyhyrysgerberbydol yn fy nghanolfan iechyd neu yn fy hwb llesiant gynnig barn gyhyrysgerberbydol arbenigol, profion diagnostig, triniaethau

arbenigol syml a chymhleth NEU fy nghyfeirio at is-arbenigwr pan fo hynny'n briodol;

- Disgwyliaf i lawfeddyg Orthopedig yn yr ysbyty gynnig barn is-arbenigol (yn ymwneud yn benodol â chymalau) ynglŷn ag ymyriadau llawfeddygol a rhinweddau nifer fechan o brofion diagnostig nad ydynt ar gael i arbenigwyr cyhyrysgerbydol mewn gofal sylfaenol;
- Disgwyliaf i Rewmatolegydd yn yr ysbyty gynnig barn arbenigol ynglŷn â diagnosis cyflyrau cyhyrysgerbydol llidiol, archwiliadau ac ymyriadau meddygol;
- Disgwyliaf i arbenigwr poen yn yr ysbyty gynnig barn arbenigol, ymyriadau ffarmacolegol ac ymyriadau o fath arall ar gyfer poen parhaus.

Er mwyn gwneud hyn, bydd angen i mi wneud y canlynol:

- Rhannu fy stori ac esbonio fy mhryderon, fy nisgwyliadau a'r hyn sy'n bwysig i mi;
- Ystyried beth mae 'adferiad' yn ei olygu i mi ar hyn o bryd;
- Gweithio gyda'r tîm clinigol, er mwyn deall fy sefyllfa a'm hopsiynau;
- Cymryd rhan mewn penderfyniadau ynglŷn â pha wasanaethau y byddaf yn eu defnyddio, pryd a pham;
- Ysgwyddo cyfrifoldeb dros fy iechyd ac ystyried yn ofalus pa newidiadau a allai wella fy iechyd;
- Deall galluoedd aelodau'r tîm a pha aelod a all gynnig y cymorth rwyf ei angen;
- Ymateb i geisiadau a chyflwyno data a fydd yn cyfrannu at fy ngofal.

Bydd yn rhaid i'r Rhwydweithiau Clinigol Cenedlaethol ar gyfer cyflyrau cyhyrysgerbydol wneud y canlynol:

- Cynorthwyo i roi'r datganiad ansawdd ar waith trwy ddatblygu manylebau gwasanaethau a strategaeth ar gyfer eu cyflawni;
- Ystyried y llwybr cyfan, yn cynnwys atal, diagnosis cywir a chynnar, ymyriadau a thriniaethau cefnogol;
- Blaenoriaethu camau ar sail meini prawf cytunedig y Fframwaith Clinigol Cenedlaethol;
- Creu llwybrau gofal cenedlaethol a sicrhau eu hansawdd, ei gwneud yn bosibl i roi'r llwybrau hyn ar waith yn lleol, ac addasu'r llwybrau yn ôl anghenion lleol;
- Datblygu a gweithredu fframwaith atal ar gyfer cyflyrau cyhyrysgerbydol;
- Datblygu a gweithredu fframwaith ar gyfer sicrhau ansawdd gwasanaethau cyhyrysgerbydol – yn cynnwys prosesau ar gyfer trosi ymarfer yn ddata ac ar gyfer trosi data yn wybodaeth.
- Datblygu strategaeth ar gyfer y gweithlu fel y gellir diwallu anghenion (disgwyliedig) y presennol a'r dyfodol

- Llunio fframwaith hyfforddi a datblygu i ategu anghenion y presennol a'r dyfodol;
- Datblygu dulliau o gasglu a lledaenu dysg sy'n deillio o fannau llwyddiannus;
- Datblygu ffocws mewn perthynas â phlant a phobl ifanc.

ATODIADAU

Atodiad 1 Trosolwg strategol penodol – DRAFFT FERSIWN 1.0

Gweledigaeth a chenhadaeth	<p>Galluogi pawb i gael yr iechyd cyhyrsgerbydol gydol oes gorau Effeithio ar flynyddoedd o fyw gydag anabledd / blynyddoedd bywyd a addaswyd yn ôl anabledd / disgwyliad oes iach Lleihau anweithgarwch yn y farchnad lafur Diwallu anghenion iechyd y boblogaeth leol a lleihau anghydraddoldebau</p>				
Pethau i'w cyflawni yn y tymor byr-canolig	<p>Cryfhau Arweinyddiaeth Genedlaethol o dan Weithrediaeth y GIG <i>Rhwydwaith strategol cenedlaethol ar gyfer cyflyrau cyhyrsgerbydol</i> <i>Gweithredu'n Genedlaethol, a rhwydweithiau cyflawni rhanbarthol / lleol ar gyfer gofal sylfaenol, Rhewmatoleg, Orthopedeg a Phoen Parhaus</i></p>				
	<p><i>Datganiadau ansawdd</i></p>	<p><i>Strategaeth ar gyfer cyflyrau cyhyrsgerbydol</i></p>	<p><i>Fframwaith ar gyfer darparu gwasanaethau cyhyrsgerbydol</i></p>		
	<p><i>Bydd llais 'profiad bywyd' wrth galon a chraidd popeth a wnawn</i></p>				
Cydbwysu blaenoriaethau GIG Cymru	<p>Gweithgaredd pwysau iach lechyd Cyhoeddus Cymru</p>	<p>Rhaglen strategol ar gyfer gofal sylfaenol Datblygu Clwstwr Carlam (ACD), Seilwaith Cymunedol (CI) a Cydweithredu Proffesiynol</p>	<p>Gofal Brys a Gofal mewn Argyfwng Chwe nod a Chanolfannau Gofal Sylfaenol Brys</p>	<p>Rhaglen Ddiagnosteg</p>	<p>Gwella gofal a gynlluniwyd a Rhaglen Adfer. NCOS, Rhwydwaith Asgwrn Cefn De Cymru (SWSN), Rhewmatoleg</p>
	<p>Llwybrau lechyd Cymunedol</p>				
	<p>Digidol</p>		<p>Gweithlu</p>		<p>Iechyd Cyhoeddus Cymru a Gwelliant Cymru</p>
	<p>Gwerth mewn lechyd</p>		<p>Hyfforddi a datblygu</p>		<p>Ymchwil</p>

	Tyfu'n dda lechyd a gweithgarwch plant	Byw a gweithio'n dda Rhaglenni mewn gwaith	Heneiddio'n dda Eiddilwch, syrthio a thoresgryn breuder
Strategaeth ar gyfer y tymor canolig-hir	<p style="text-align: center;">Creu, gweithredu a gwerthuso.....</p> <p style="text-align: center;">fframwaith atal ar gyfer cyflyrau cyhyrsgerbydol, cynllun gweithlu, hyfforddiant ar gyfer y tîm amlddisgyblaethol a fframwaith galluoedd cyhyrsgerbydol. Modelau asesu a thrin cyflyrau cyhyrsgerbydol mewn gofal sylfaenol gyda mynediad priodol a theg at brofion diagnostig, Ymyriadau cymorth amlasiantaethol cynaliadwy yn y gymuned, yn cynnwys cymorth mewn gwaith, Modelau optimeiddio atgyfeiriadau ar ryngwyneb is-arbenigol, Modelau cleifion allanol ar gyfer asesiadau a thriniaethau is-arbenigol. Fframweithiau ac Archwiliadau sicrhau ansawdd.</p>		

Atodiad 2 Ein dull Matrics Strategol ar gyfer ysgogi iechyd cyhyryserbydol – DRAFFT FERSIWN 1.0

High level Matrix approach to drive MSK health

Co-production and partnership working	Delivered through health boards and Clusters	Population health and Prevention	Recovery and transformation of personalised MSK services aligned with <u>Long Term Plan</u> ambitions				Focus
<p>Across</p> <ul style="list-style-type: none"> Programmes Health boards Pan cluster Cluster Professional collaboratives <p>Working with</p> <ul style="list-style-type: none"> Lived experience Llais MSK LEG – ARMA Patient and professional organisations Academia Voluntary community and social enterprise sector <p>Focused on supporting local leaders to make best decisions for their local populations</p>	<p>Aligned with</p> <p>Quad of aims</p> <ol style="list-style-type: none"> Population health Quality Care Motivated sustainable workforce Higher value, data informed <p>Duty of quality</p> <ol style="list-style-type: none"> Person centred Equitable Safe Effective Efficient Timely <p>Enabling Health Boards and clusters to work with their system partners to meet national objectives and local priorities</p> <p>Supported by implementation networks to: Apply the MSK framework and achieve the MSK quality statements</p>	<p>Integrating</p> <p>A MSK prevention framework</p> <p><i>Addressing Social and economic health inequalities</i></p> <p><i>Having due regard to the women's health strategy</i></p> <p>Considering all modifiable risk factors</p> <ul style="list-style-type: none"> Physical activity Healthy diet Mental health Smoking cessation Alcohol moderation Social and employment <p>Modifying health beliefs and enabling behavioural change</p>	<p>Setting</p>	Primary/ community care	Secondary /tertiary care <i>Hospital</i>	Primary /community care <i>Post Hospital</i>	<p>Vision</p> <p>To enable Life-long best MSK health for all</p> <p>By implementing pathways that deliver.....</p> <p>Prevention Shift upstream</p> <p>Early accurate diagnosis</p> <p>Supportive treatments Enabling self-management</p> <p>Interventions Of high value</p> <p>To meet</p> <p>The MSK Quality Statements</p> <p>And</p> <p>The Duty of Quality The duty of quality GOV.WALES</p>
			<p>Conditions</p> <ul style="list-style-type: none"> Conditions of MSK pain Inflammatory MSK conditions Osteoporosis and fragility fractures <p>Overlaps with</p> <ul style="list-style-type: none"> Chronic primary/ secondary pain Spinal conditions <p>Considering needs of</p> <ul style="list-style-type: none"> Emergency / urgent care And Long term conditions 	<p>Community health pathways</p> <p>Shift upstream to primary and community care.</p> <p>Improved access including self referral and direct access to the MSK MDT</p> <p>Diagnostic transformation and best use of Diagnostic resource</p> <p>Focused on supporting people to remain active and in the workforce In-Work Support Service Business Wales Skills Gateway (gov.wales)</p> <p>Supporting the management of long term MSK conditions Building community care models</p> <p>Open access to digital solutions and resources</p> <p>Referral optimisation</p>	<p>Urgent and emergency care demand</p> <p>Personalised out patients - reduction in outpatient follow up activity</p> <p>Increasing theatre productivity</p> <p>Development of elective care regional hubs</p> <p>Supporting those waiting – three P's</p> <p>Specialist commissioning through WHSCC</p>	<p>Enabling effective discharge</p> <ul style="list-style-type: none"> Rehabilitation Community infrastructure – Early supported discharge, virtual wards etc Supporting the management of long term MSK conditions Building community Care models 	
<p>Best use of data to evaluate, best use of resources to deliver and to improve productivity, continued focus on all elements of the National clinical framework, digital pathway and medicines optimisation, Embedding Evidence based interventions</p>							