Llywodraeth Cymru
Welsh Government

POLISI A STRATEGAETH

Rhaglen Adferiad (Recovery) ar gyfer COVID hir

Sut y byddwn yn gweithio gyda GIG Cymru i gefnogi pobl sydd â COVID hir

Cyhoeddwyd gyntaf: 15 Mehefin 2021

Diweddarwyd ddiwethaf: 15 Mehefin 2021

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cynnwys

Rhagair gan y Gweinidog

Beth yw COVID hir?

Datblygu'r ymateb i COVID hir

Ymchwil

Buddsoddi mewn gwasanaethau

WYr hyn y gall cleifion ei ddisgwyl wrth gael cymorth gan y rhaglen Adferiad newydd

Iechyd a Lles Meddyliol i bobl sydd â COVID hir

Sut i helpu rhywun rydych chi'n ei adnabod sy'n dioddef o COVID hir

Helpu Gweithwyr y GIG

Cyflogwyr eraill

Rôl Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rhagair gan y Gweinidog

Wrth i ni ddechrau canolbwyntio ar wahanol agweddau ar yr adferiad o bandemig y Coronafeirws rhaid i ni beidio ag anghofio'r rhai y mae'r feirws wedi achosi niwed parhaol iddynt. I rai unigolion, er eu bod wedi cael profiad ysgafn iawn neu asymptomatig o'r feirws ei hun, efallai eu bod yn parhau i ddioddef un

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

neu fwy o symptomau gan gynnwys diffyg anadl, anallu i feddwl yn glir, blinder, poen yn y cymalau ac yn y blaen. Effeithiwyd hefyd ar iechyd a lles nifer sylweddol o bobl nad oeddent wedi dal y feirws eu hunain. Mae ein GIG yng Nghymru yn gweithio'n eithriadol o galed i sicrhau bod yr adferiad yn helpu'r boblogaeth gyfan yn deg.

Mae COVID hir yn ganlyniad i'r feirws nad ydym yn ei ddeall yn llwyr. Nid ydym yn gwybod eto pam fod rhai yn ei brofi ac eraill ddim, nid ydym yn gwybod am ba hyd y bydd yn para na pham bod yr ystod o symptomau mor eang. Nid oes modd cynnig moddion penodol chwaith i wella'r symptomau. Er ein bod yn cefnogi ac yn monitro'r ymchwil yn y meysydd hyn, mae'n rhaid i ni helpu pobl i reoli symptomau'r cyflwr hwn a byw bywyd mor llawn ag y gallant. Dyna pam yr wyf wedi cyhoeddi pecyn cymorth gwerth £5 miliwn i gyflwyno set newydd o wasanaethau a llwybrau cleifion newydd a elwir yn 'Adferiad' i gefnogi'r unigolion hyn ac eraill sydd ag anghenion ychwanegol o ganlyniad i effeithiau'r pandemig.

Hoffwn sicrhau'r rhai sy'n dal i ddioddef symptomau, ac sydd efallai yn poeni am y dyfodol, nad ydym wedi anghofio amdanynt. Mae Llywodraeth Cymru a'n gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gwrando ar gleifion, ac yn dysgu o brofiadau rhyngwladol i sicrhau ein bod yn addasu gwasanaethau i ddiwallu anghenion cleifion sy'n dioddef o COVID hir. Rydym yn dal i ddysgu, ond byddwn yn gwneud ein gorau glas i'ch helpu.

Eluned Morgan
Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

Beth yw COVID hir?

Mae 'COVID hir' yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio arwyddion a symptomau sy'n parhau neu'n datblygu ar ôl i rywun gael COVID-19. Mae'n cynnwys COVID-19 symptomatig parhaus (4-12 wythnos) a syndrom ôl-COVID-19 (dros 12 wythnos). Mae arwyddion a symptomau effeithiau tymor hwy COVID-19 yn amrywiol o ran ystod a difrifoldeb.

Nid oes prawf pendant i wneud diagnosis o COVID hir ac nid oes angen i bobl gael prawf positif ar gyfer COVID-19 ar unrhyw adeg er mwyn derbyn y

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

diagnosis hwn. Mae gan lawer o bobl symptomau ysgafn y gallant eu hunanreoli gyda chymorth ac arweiniad, ac mae gan rai pobl symptomau cymhleth sy'n gofyn am ddull amlddisgyblaethol.

Arwyddion a Symptomau

Symptomau mwyaf cyffredin COVID hir yw blinder, diffyg anadl, ac anallu i feddwl yn glir ond mae llawer o symptomau eraill wedi'u cofnodi hefyd gan gynnwys amrywiaeth o namau corfforol a/neu seicolegol. Gall symptomau hefyd fod yn wahanol o ddydd i ddydd a gallant ysgafnhau neu ddiflannu'n llwyr am gyfnod cyn dychwelyd. Gall hyn ei gwneud yn anodd i ddioddefwyr gynllunio a rheoli eu cyflwr.

Nid yw'r symptomau sy'n gysylltiedig â Covid hir o reidrwydd yn cyfateb i ddifrifoldeb y clefyd a brofwyd gan unigolion a gall pobl gael symptomau COVID hir hyd yn oed ar ôl haint ysgafn iawn neu asymptomatig. Mae hyn yn golygu y gall ôl-effeithiau haint Covid fod yn waeth na'r profiad gwreiddiol i rai unigolion.

Faint o bobl sydd â COVID hir?

Gan na fydd angen i bawb sy'n profi symptomau COVID hir ofyn am gymorth a chefnogaeth gan wasanaethau, mae'n anodd darparu asesiad cyflawn o nifer y bobl sydd â symptomau.

Mae'r ONS yn cyhoeddi amcangyfrifon rheolaidd o nifer yr achosion o "COVID hir" hunan-gofnodedig, a hyd y cyfnod o symptomau parhaus yn dilyn cadarnhad o haint coronafeirws, gan ddefnyddio data Arolwg Haint Coronafeirws (COVID-19) y DU. **Yn y cyhoeddiad diweddaraf ar 4 Mehefin** roedd yn amcangyfrif bod 50,000 o bobl yn dioddef o COVID hir yng Nghymru ac o'r rhain, mae'r ONS yn amcangyfrif bod 9,400 (18.8%) yn cael eu cyfyngu gryn dipyn yn eu gweithgarwch o ddydd i ddydd.

Adferiad yw enw ein rhaglen newydd sydd wedi'i chynllunio'n benodol i gefnogi'r rhai sy'n dioddef o COVID hir. Bydd y rhaglen yn parhau i ddatblygu wrth i ni ddysgu mwy am y cyflwr newydd hwn.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Datblygu'r ymateb i COVID hir

Gydag unrhyw gyflwr newydd mae'n bwysig i weithwyr gofal iechyd proffesiynol allu cael cyngor a chymorth ar sut i helpu eu cleifion. Pan fydd angen atgyfeiriadau at wasanaethau eraill, mae angen i'r dulliau atgyfeirio hynny fod yn glir, yn enwedig gan fod yr holl wasanaethau gofal iechyd yn gweithio o dan amgylchiadau heriol.

Gan fod COVID hir yn gyflwr newydd, pan ddechreuwyd gweld cleifion â'r symptomau hyn am y tro cyntaf nid oedd gennym yr holl wasanaethau a systemau atgyfeirio yn eu lle i'w helpu. Mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ledled Cymru wedi bod yn gweithio mor galed ag y gallant i newid hynny, ac mae gennym bellach ystod lawn o gymorth ar gael – i staff gofal iechyd wrth wneud diagnosis a thrin cleifion, ac i'r cleifion eu hunain.

Bu cydweithwyr o GIG Cymru yn gweithio gyda'r Sefydliad Cenedlaethol dros **Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) i ddatblygu canllawiau clinigol i helpu gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol, a gyhoeddwyd ar 18 Rhagfyr 2020**. Mae'r canllawiau'n ymdrin â chanfod, asesu a rheoli effeithiau hirdymor COVID-19 ac yn rhoi cyngor ar gynllunio gwasanaethau. Am y tro cyntaf, mae diffiniad achos clinigol ar gael ar gyfer COVID hir sy'n golygu ei fod yn cael ei gydnabod fel cyflwr go-iawn gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol ledled y DU.

Mae'r rhaglen Adferiad newydd wedi sicrhau bod llwyfannau TG wedi'u datblygu gyda chydweithwyr o GIG Cymru i roi cyngor i weithwyr gofal sylfaenol a meddygon teulu ynghylch atgyfeirio a diagnosteg: **Adnoddau Syndrom Covid Hir**.

Ar 18 Mehefin bydd 'Adferiad: Canllawiau i Gymru ar reoli COVID hir' yn cael ei lansio. Mae'r canllawiau hyn yn seiliedig ar **Lwybr Cymunedol Cymru Gyfan** ac mae'n cynnig yr wybodaeth ddiweddaraf i weithwyr iechyd proffesiynol ar gyfer rheoli COVID hir ar draws GIG Cymru. Fe'u cefnogir gan becyn addysg ac adnoddau cynhwysfawr. Mae hyn yn cynnwys y broses atgyfeirio at ofal eilaidd lle bo angen a chanllawiau clir ynghylch pryd i drefnu diagnosteg i bobl sy'n byw gyda COVID hir. Bydd yr wybodaeth ddiweddaraf yn cael ei darparu'n uniongyrchol i ddefnyddwyr y canllawiau wrth i dystiolaeth newydd a chyngor

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

gwahanol ddod i'r amlwg. Yn bwysicaf oll, bydd yn golygu bod gweithwyr iechyd proffesiynol ledled Cymru yn gallu cael hyd i'r un wybodaeth a chyngor am driniaeth ar y cyflwr hwn, a bydd ganddynt hefyd ganllawiau clir ynghylch pryd a sut i gyfeirio rhywun ymlaen i gael triniaeth a chymorth.

Mae llawer gennym i'w ddysgu o hyd am COVID hir ac mae'n timau polisi, byrddau iechyd a gweithwyr iechyd proffesiynol yn cydnabod pwysigrwydd deall profiadau'r rhai sy'n byw â'r cyflwr. Mae GIG Cymru wrthi'n ymgysylltu â chleifion unigol a grwpiau o gleifion i sicrhau bod y gwasanaethau a gynigir yn diwallu eu hanghenion. Mae ymgysylltu â phobl sydd â phrofiad uniongyrchol o'r cyflwr eisoes wedi bod yn amhrisiadwy a bydd yn parhau i fod yn bwysig yn y dyfodol. Mae Byrddau Iechyd hefyd yn cydnabod manteision dysgu oddi wrth ei gilydd ac wedi datblygu cymuned ymarfer i sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu safoni a bod yr hyn a ddysgir yn cael ei rannu ledled Cymru. Bydd Llywodraeth Cymru yn gofyn i'r Byrddau Iechyd sicrhau bod y gwasanaethau sy'n cael eu datblygu yn diwallu anghenion eu cleifion. Bydd Adferiad yn rhaglen y bydd angen ei diweddaru pan fydd ymchwil a gwybodaeth newydd ar gael.

Ymchwil

Drwy waith Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, mae Llywodraeth Cymru yn parhau i chwarae rhan allweddol yn ymdrechion y DU gyfan i gasglu tystiolaeth i fynd i'r afael ag effaith COVID-19.

Mae Cymru'n cymryd rhan yn astudiaeth y DU o'r enw 'The Post-Hospitalisation COVID-19 Study' (PHOSP COVID), a ariennir gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd (NIHR) ac Ymchwil ac Arloesedd MRC UK, dan arweiniad Canolfan Ymchwil Biofeddygol NIHR Caerlŷr. Mae'r astudiaeth frys hon o iechyd y cyhoedd wedi'i sefydlu i asesu effeithiau hirdymor COVID-19 ar iechyd ac adferiad cleifion ymysg 10,000 o gyfranogwyr ledled y DU. Cymru yw un o'r recriwtwyr uchaf o hyd gyda safleoedd ledled Cymru.

Mae'r astudiaeth Hyfforddiant Cyhyrau Anadlol (IMT) hefyd wedi'i sefydlu gan Brifysgol Abertawe i edrych ar adferiad cleifion o effeithiau COVID-19, er enghraifft diffyg anadl a blinder. Nod yr astudiaeth yw helpu cleifion i ail-hyfforddi cyhyrau anadlol i wella technegau anadlu, a thrwy hynny leddfu dioddefaint y

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

claf a’r pwysau fyddai ar y GIG pe bai’n cael ei ail-dderbyn i'r ysbyty.

Mewn ymateb i'r pandemig, mae Llywodraeth Cymru wedi sefydlu Canolfan Tystiolaeth COVID-19. Mae hwn yn fuddsoddiad o £3M dros 24 mis i ddarparu rhaglen ymchwil benodol i Gymru, gan gydlynu tystiolaeth a defnyddio gwybodaeth i ddiwallu blaenoriaethau ac anghenion brys sy'n deillio o COVID-19, gan gynnwys effeithiau hirdymor y pandemig.

Gan fod hwn yn gyflwr newydd mae'n bwysig ein bod yn gwybod cymaint â phosibl am bobl sy’n profi symptomau COVID hir yng Nghymru. Byddwn yn gofyn i Gomisiwn Bevan wneud argymhellion ar sut y dylem fynd ati i sefydlu cofrestrfa wirfoddol, fel y gallwn fonitro'r cyflwr hwn yn y tymor hir, a rhoi cymorth a chyfleoedd i wirfoddolwyr gymryd rhan mewn treialon os bydd triniaethau newydd ar gael.

Cyhoeddodd y **Grŵp Cyngor Technegol** bapur ym mis Chwefror 2021 **Y Grŵp Cyngor Technegol: COVID hi**r sy'n nodi'r hyn rydym yn ei wybod am COVID hir a'r hyn y mae angen i ni ei ddeall o hyd.

Buddsoddi mewn gwasanaethau

Mae Llywodraeth Cymru yn darparu pecyn cymorth gwerth £5 miliwn er mwyn i’r rhaglen Adferiad newydd ehangu'r ddarpariaeth o wasanaethau diagnosis, triniaeth, adsefydlu a gofal i'r rhai sy'n dioddef effeithiau hirdymor Covid-19, gan gynnwys COVID hir yng Nghymru.

Targedu cyllid at lwybrau lle gall cleifion gael triniaeth bersonol ar gyfer eu hanghenion, yn ogystal â sicrhau bod gofal yn cael ei ddarparu mor agos i'r cartref â phosibl yw nodau allweddol fframwaith adsefydlu Llywodraeth Cymru ar gyfer adfer ar ôl Covid.

Bydd y pecyn cyllid yn datblygu gwasanaethau sylfaenol a chymunedol ymhellach i helpu unigolion sydd ag anghenion penodol o ganlyniad i effeithiau'r pandemig.

Bydd yr arian yn mynd tuag at y canlynol:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

- Helpu gweithwyr gofal iechyd a Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd i ddatblygu seilwaith i ddarparu gwasanaethau mewn ffordd hyblyg er mwyn helpu pobl i adfer ar ôl Covid-19 a COVID hir, a helpu'r rhai y mae'r pandemig yn effeithio'n ehangach arnynt.

- Darparu hyfforddiant ac adnoddau digidol o ansawdd uchel, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, i helpu i wneud diagnosis ac ymchwilio a thrin COVID hir, a helpu pobl i gael eu trin a'u hadsefydlu.

- Buddsoddi mewn offer digidol a fydd yn darparu data am y galw am wasanaethau a modelu capasiti, gan sicrhau bod y GIG yn helpu pobl i wneud y penderfyniadau cywir o ran eu gofal a'u triniaeth.

WYr hyn y gall cleifion ei ddisgwyl wrth gael cymorth gan y rhaglen Adferiad newydd

Mae pob Bwrdd Iechyd wedi datblygu gwasanaethau adfer amlddisgyblaethol y gall meddygon teulu a gweithwyr iechyd proffesiynol gyfeirio eu cleifion atynt, ar ôl sgrinio am symptomau mwy difrifol. Nid oedd y rhain yn eu lle pan ddechreuodd cleifion brofi symptomau COVID hir am y tro cyntaf ond maent bellach ar gael ar draws yr holl Fyrddau Iechyd. Mae gan bob gwasanaeth offeryn asesu cynhwysfawr hefyd i sicrhau bod cleifion yn cael eu trin yn gyfannol ac yn unigol

Symptomau ysgafn

Gall llawer o bobl hunanreoli eu hadferiad o COVID 19. Lle bo hyn yn briodol, gellir darparu cymorth drwy ap Adferiad GIG Cymru. (Chwiliwch am ‘covidrecovery’ yn storfa apiau **Apple** a **GooglePlay**). Comisiynwyd Ap Adferiad COVID GIG Cymru ddiwedd mis Ionawr 2021. Mewn llai na 6 mis mae wedi cael ei lawrlwytho 6000 o weithiau – mae 96% o'r rhain wedi'u cadarnhau fel trigolion Cymru, yn cynrychioli 87% o'r holl bractisau meddygon teulu yng Nghymru. Mae'r defnydd fesul ardal Bwrdd Iechyd yn dilyn y dosbarthiad achosion covid-19 yn fras, gyda chyfran ychydig yn uwch wedi lawrlwytho yn ardaloedd

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda.

Symptomau parhaus – cysylltu â'r meddyg teulu

Dylai pobl sydd â symptomau nad ydynt yn ymateb i ddulliau hunangymorth yn unig gysylltu â phractis eu meddyg teulu.

Rydym yn ceisio sicrhau bod pobl yn cael eu trosglwyddo o un i'r llall mor anaml â phosibl, a chyfyngu unrhyw atgyfeiriad at wasanaethau meddygol i'r lleiafswm o achosion. Felly, bydd y rhan fwyaf o bobl sydd am ddefnyddio gwasanaethau meddygol yn gallu gwneud hynny'n uniongyrchol drwy bractis eu meddyg teulu. Yn dilyn asesiad cychwynnol gydag aelod o'r tîm amlddisgyblaethol, gall pobl gael eu cefnogi gan amrywiaeth o weithwyr gofal iechyd proffesiynol, sy'n cynnwys nyrsys, ffisiotherapyddion a therapyddion galwedigaethol, yn dibynnu ar eu hanghenion unigol.

Mae gan ein timau amlddisgyblaethol fynediad at hyfforddiant o ansawdd uchel sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac at set newydd o adnoddau digidol, i helpu i wneud diagnosis o COVID hir a chefnogi pobl yn ystod y broses adsefydlu. Mae hyn yn cynnwys yr wybodaeth ddiweddaraf sy'n cael ei darparu gan NICE.

Symptomau cymhleth

Mewn rhai achosion gall yr asesiad cychwynnol nodi bod angen cyfeirio claf at un neu fwy o wasanaethau arbenigol. Gwyddom y gall hwnnw fod yn gyfnod pryderus i gleifion, ac felly o dan y rhaglen Adferiad newydd bydd byrddau iechyd yn ystyried sut y gellir cydgysylltu atgyfeiriadau i wasanaethau arbenigol er mwyn cyfyngu ar y straen a'r heriau ymarferol o fynychu'r ysbyty.

COVID hir sydd wedi gwaethygu cyflyrau hirdymor

Bydd gan nifer o gleifion gyflyrau hirdymor sydd wedi'u gwaethygu gan Covid. Bydd gweithwyr meddygol proffesiynol arbenigol sydd â pherthynas hirdymor â chleifion yn cael eu hannog i sicrhau eu bod yn dilyn y canllawiau clinigol

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

diweddaraf sy'n ymwneud â covid a'r cyflwr meddygol a oedd eisoes yn bodoli.

Plant sydd â COVID hir

Hyd yma, ychydig iawn o blant sydd wedi adrodd am symptomau COVID hir. Felly, fel arfer caiff plant eu cyfeirio'n uniongyrchol at bediatregwyr am gyngor arbenigol.

Iechyd a Lles Meddyliol i bobl sydd â COVID hir

Er y bydd gan rai pobl symptomau sy'n effeithio'n uniongyrchol ar eu hiechyd meddwl fel rhan o'u diagnosis o COVID hir, bydd nifer yn gweld y cyfyngiadau neu'r rhwystredigaethau o deimlo'n sâl yn effeithio ar eu hiechyd a'u lles meddyliol. Ni fwriedir i'r manylion isod ddisodli cyngor eich meddyg teulu na'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Mae'n bwysig gofalu am eich lles meddyliol a chorfforol. Dyma rai syniadau:

- Sylwi ar eich hwyliau ac ystyried a allwch wneud unrhyw beth yn wahanol. Mae meddwl am ffyrdd o ofalu am eich lles yn gallu helpu.
- Peidio â beirniadu'ch hun pan fyddwch yn cael diwrnod anodd. Mae gwahanol ffyrdd o gysuro a chalonogi'ch hun. Beth am roi cynnig ar weithgareddau ymlacio neu siarad â phobl eraill?
- Canolbwyntio ar yr hyn y gallwch ei reoli, fel eich meddyliau a'ch ymddygiad. Bydd hyn yn cael effaith fawr ar eich hwyliau.
- Cysylltu ag eraill. Gofynnwch am gymorth gan ffrindiau a theulu neu gan sefydliadau lleol. Defnyddiwch dechnoleg a galwadau ffôn i gadw mewn cysylltiad.

Mae gwasanaethau ar gael hefyd i'ch cefnogi chi ac eraill y gallech chi fod yn poeni amdanyn nhw. Gall siarad am bryderon a phroblemau wneud pethau'n haws.

Mae llawer o linellau cymorth a gwasanaethau gwybodaeth sy'n darparu canllawiau a gwybodaeth wedi'u teilwra i bobl â chyflyrau iechyd penodol. Mae

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

rhagor o **wybodaeth ar gael ar ofalu am eich iechyd a lles meddyliol a chorfforol ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru**. I'r rhai sydd â chyflyrau neu ofynion iechyd penodol, cliciwch ar y 'Cyfeiriadur Elusennau a Sefydliadau Cymorth'.

Cwrs pedair sesiwn yw **Bywyd Actif (ar Iechyd Cyhoeddus Cymru)**. Mae'n ceisio addysgu pobl am straen a dioddefaint a achosir gan faterion emosiynol, fel pryder, neu boen cronig.

Mae **SilverCloud (ar silvercloud.com)** yn gwrs ar-lein sy'n cynnig cymorth gyda gorbryder ac iselder a llawer mwy. Mae'r cwrs cyfan yn seiliedig ar ddulliau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol.

Mae'r Llinell Wrando ar gyfer Iechyd Meddwl, CALL, yn darparu llinell wrando a chymorth emosiynol ar gyfer iechyd meddwl sydd ar agor 24 awr y dydd, bob dydd. Gall hefyd eich cyfeirio at gymorth lleol ac amrywiaeth o wybodaeth ar-lein. Ffoniwch 0800132737, tecstiwch 'help' i 81066 neu ewch i **wefan CALL**.

Mae'r gwasanaeth Monitro Gweithredol Mind yn darparu hunangymorth dan arweiniad am chwe wythnos ar gyfer gorbryder, iselder, hunan-barch a mwy. I ddechrau arni, siaradwch â'ch meddyg teulu, unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol arall neu cofrestrwch yn uniongyrchol yn **Monitro Gweithredol Mind.**

Mae'r **Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc** yn cysylltu pobl ifanc, rhwng 11 a 25 mlwydd oed, â gwefannau, apiau, llinellau cymorth a mwy i feithrin cadernid.

Os ydych yn dal i gael trafferth ar ôl sawl wythnos a bod hynny'n effeithio ar eich bywyd bob dydd, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111.

Sut i helpu rhywun rydych chi'n ei adnabod sy'n dioddef o COVID hir

Gan fod COVID hir yn gyflwr newydd mae'n rhesymol nad yw llawer ohonom yn gwybod amdano na sut i helpu ffrind, aelod o'r teulu neu gydweithiwr sy'n profi

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

symptomau.

Mae'r rhaglen Adferiad newydd yn tynnu sylw at y ffaith bod Llywodraeth Cymru a GIG Cymru yn cydnabod bod COVID hir yn gyflwr difrifol a allai gael effaith wanychol.

Mae llawer o gleifion wedi dweud wrthym y gall y diffyg gwybodaeth a chymorth wneud iddynt deimlo'n fwy ynysig, ac maent hefyd yn teimlo nad yw pobl yn credu bod COVID hir yn gyflwr go iawn.

Mae pob person yn wahanol o ran y cymorth sydd ei angen, ond i sawl un, byddai cael rhywun i wrando arnynt a gofyn 'beth alla i wneud i helpu?' yn ddefnyddiol.

Helpu Gweithwyr y GIG

Yn dilyn trafodaethau partneriaeth rhwng cyflogwyr y GIG, undebau iechyd a Llywodraeth Cymru, o 01 Rhagfyr 2020 mae'r sefyllfa o ran rheoli absenoldeb ar gyfer y rhai sy'n absennol oherwydd salwch sy'n gysylltiedig â Covid-19 fel a ganlyn:

- Ar gyfer y rhai oedd eisoes ar absenoldeb salwch hirdymor cyn 01 Rhagfyr 2020, cafodd y cloc eu hail-osod ac o hynny mae ganddynt hawl i 12 mis o dâl llawn o'r dyddiad hwnnw os nad ydynt yn dychwelyd i'r gwaith.
- Pan ddechreuodd absenoldeb ar ôl 01 Rhagfyr 2020, mae'r hawl am 12 mis o dâl llawn o'r dyddiad y dechreuodd eu habsenoldeb.

Yn seiliedig ar hyn, ni fydd unrhyw un yn colli cyflog llawn tan 1 Rhagfyr 2021, ar y cynharaf.

Mae darpariaeth hefyd yn ei le sy'n dangos, pan fo unigolyn wedi defnyddio ei holl hawl i dâl salwch, fod gan gyflogwyr y disgresiwn i ymestyn y cyfnod o dâl salwch ar gyflog llawn neu hanner cyflog lle mae disgwyliad o ddychwelyd i'r gwaith yn y tymor byr ac y byddai estyniad yn help sylweddol i ddychwelyd a/neu adferiad.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Os yw unigolyn wedi dychwelyd i'r gwaith tra ei fod yn dal i fod yn y broses o adsefydlu, bydd unrhyw gyfnodau dilynol o absenoldeb salwch yn cael tâl yn unol â'i hawliau salwch cytundebol arferol.

Gallai hyn olygu bod unigolion wedi disbyddu eu hawl i dâl llawn neu hanner cyflog am unrhyw absenoldeb salwch pellach, felly mewn sefyllfaoedd o'r fath mae gan reolwyr ddisgresiwn i gymhwyso'r darpariaethau a nodir yn Adran 14.13 o'r Llawlyfr Telerau ac Amodau Gwasanaeth, sy'n caniatáu i dâl salwch gael ei gynyddu neu ei ymestyn. Er bod hyn yn ddewisol, disgwylir y bydd rheolwyr yn arfer y disgresiwn hwn. Gan fod y Telerau ac Amodau yn wahanol, rydym wedi sicrhau bod yr un ystyriaethau/hyblygrwydd yn cael eu rhoi i staff Meddygol a Deintyddol hefyd.

Rydym yn parhau i weithio gyda chyflogwyr y GIG a'r undebau drwy ein systemau partneriaeth gymdeithasol sefydledig i sicrhau ein bod yn ymateb i anghenion y gweithlu ac yn cynnig darpariaeth sy'n deg ac yn gefnogol.

Cwestiynau cyffredin ar gyfer rheolwyr y GIG (Saesneg yn unig).

Cyflogwyr eraill

Byddwn yn gweithio gyda busnesau undebau llafur a chyflogwyr eraill i sicrhau eu bod yn trin COVID hir o ddifrif fel cyflwr ac yn rhoi mesurau cymorth ar waith i helpu eu gweithwyr.

Rôl Iechyd Cyhoeddus Cymru

Drwy ein helpu i ddeall y darlun lleol, cenedlaethol a rhyngwladol o ran cefnogi a thrin COVID hir, bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn chwarae rhan allweddol yn y ffordd y mae'r rhaglen Adferiad yn datblygu.

Mae Adferiad yn rhaglen newydd sy'n ceisio cefnogi pobl sy'n dioddef o COVID hir. Bydd Llywodraeth Cymru yn monitro'n gyson y datblygiadau sy'n ymwneud â COVID hir, ac yn arbennig yn chwilio am gyfleoedd i ysgogi rhoi cymorth ar waith pan fydd gwybodaeth a thriniaethau newydd ar gael. Gofynnir i

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

swyddogion yn Llywodraeth Cymru gadw'r raglen Adferiad dan sylw bob chwe mis, gan sicrhau ei bod yn seiliedig ar arferion gorau yma a ledled y byd.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Ynghylch y ddogfen hon

Mae'r ddogfen hon yn gopi o'r dudalen we **Rhaglen Adferiad (Recovery) ar gyfer COVID hir** a lawrlwythwyd.

Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch; darllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://llyw.cymru/rhaglen-adferiad-recovery-ar-gyfer-covid-hir-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.