CYHOEDDIAD

Annog, atal ac amser paratoi ar gyfer gofal a gynlluniwyd

Grymuso pobl sy'n aros am driniaeth i wneud y gorau o'u hiechyd a'u lles.

Cyhoeddwyd gyntaf: 24 Awst 2023

Diweddarwyd ddiwethaf: 24 Awst 2023

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Cynnwys

Cyflwyniad

Cyd-destun strategol y 3A

Nodau ac egwyddorion y Polisi 3A

Gweithredu'r polisi 3A

Polisi ar waith

Geirfa

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Cyflwyniad

Datganiad polisi

Datblygwyd y polisi hwn a'r fanyleb gwasanaeth yn unol â'r ymrwymiadau a wnaed yn '**Ein rhaglen i drawsnewid a moderneiddio gofal a gynlluniwyd a lleihau rhestrau aros yng Nghymru**', er mwyn sicrhau bod cymorth a gwybodaeth ar gael yn rhwydd i'r rhai sy'n aros am eu hapwyntiadau a'u hymyriadau mewn gwasanaethau gofal eilaidd, a'u gofalwyr. Mae'n adlewyrchu'r ymgyrch glir i newid y naratif i symud i ffwrdd o'r term goddefol 'rhestr aros' tuag at restr baratoi ragweithiol a fydd yn darparu cymorth cyfannol i bobl i'w helpu i reoli eu cyflyrau a'u cefnogi i baratoi ar gyfer llawdriniaeth. Mae hyn yn cynnwys gwella cyfathrebu â phobl cyn iddynt gael gofal a thra byddant yn aros, a rhoi cyngor ar gamau y gallant eu cymryd i'w cadw'n iach ac yn ddigon ffit i elwa ar eu triniaeth.

Pam mae angen y polisi 3A arnom

Mae pandemig COVID-19 wedi arwain at oedi sylweddol mewn gweithgarwch gofal a gynlluniwyd. O ganlyniad, mae pobl sy'n cael eu hatgyfeirio at ofal eilaidd yn profi oedi digynsail mewn gofal a thriniaeth. Mewn ymateb i hyn, ac i gyflawni'r ymrwymiadau a wnaed gan Weinidog Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cynllun adfer, mae'r polisi 3A yn cael ei ddatblygu.

Mae paratoi'n effeithiol ar gyfer triniaeth ar ddechrau'r llwybr bob amser wedi cael ei ystyried yn rhan bwysig o ddarparu gofal o ansawdd uchel mewn modd darbodus sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau.

Bydd y model 3A yn newid y naratif a'r diwylliant o restr aros i gyfle i baratoi'n rhagweithiol ar gyfer triniaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Yn unol â’r polisi 3A, bydd pobl yn cael eu cefnogi i hunanreoli’n well y cyflwr y cawsant eu hatgyfeirio ar ei gyfer, yn ogystal â’u hanghenion iechyd a lles ehangach, drwy ddarparu dull system gyfan gyfannol ac integredig sy’n seiliedig ar dystiolaeth.

Bydd byrddau iechyd yn darparu gwasanaethau o ansawdd da i’r rhai sydd angen gofal a gynlluniwyd yng Nghymru er mwyn sicrhau eu bod yn cael y canlyniadau gorau. Yn ogystal â hynny, drwy rymuso a chymorth, byddant yn sicrhau bod iechyd y bobl hyn cael ei optimeiddio a’u bod mor barod ac iach â phosibl ar gyfer eu triniaeth.

Diffinio’r 3A

Annog ymddygiadau iechyd gwell
Atal iechyd rhag gwaethygu
Amser paratoi ar gyfer triniaeth ac adferiad

Annog

Mae cymorth i wella ymddygiadau iach yn rhan o gynnig cyffredinol ac mae ymyriadau yn berthnasol i bawb.

Dylid cynnig gwybodaeth a chymorth i bobl ar chwe philer Meddygaeth Ffordd o Fyw. Mae’r rhain yn cynnwys bwyta’n iach, symud yn gorfforol, cwsg, lles meddyliol, cysylltu’n gymdeithasol a lleihau sylweddau niweidiol. Gellir atgyfeirio defnyddwyr gwasanaethau, a’u gofalwyr, at adnoddau a gwasanaethau priodol gan gynnwys gwasanaethau hunanreoli, apiau a gwasanaethau trydydd sector.

Dylai cyngor cyffredinol gynnwys cyngor ar sut i hunanreoli iechyd a lles yn well, yn ogystal â chyflyrau sydd wedi cael diagnosis. (Dylid sicrhau bod yr wybodaeth yn hygyrch ac amlwg iawn a’i bod ar gael yn ddigidol a thrwy ddulliau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

nad ydynt yn ddigidol).

Atal (Datgyflyru a dirywio)

Mae’r gwasanaethau hyn yn berthnasol i’r bobl hynny sydd wedi cael eu hatgyfeirio at ofal eilaidd am ymyriadau arbenigol ac sy’n “aros”, a’r rhai sydd â chyflyrau hirdymor. Byddai hyn yn cynnwys cymorth gydag effeithiau cynnar neu hwyr cyflwr a chydafiacheddau i gefnogi pobl i fod mor iach â phosibl tra byddent yn aros.

Yn dilyn asesiad o anghenion, dylid cynnig ymyrraeth wedi’i thargedu’n fwy penodol i leihau’r risg o’u cyflwr yn dirywio a’u hiechyd yn gwaethygu. Dylid monitro prif bryder neu symptomau’r unigolyn, gan fonitro unrhyw ddirywiad yn y rhain a’r effeithiau ar les ehangach.

Dylid mynd i’r afael â’r anghenion penodol a aseswyd fel rhan o gynllun gofal a chymorth cyfannol wedi’i gydgynhyrchu.

Dylid monitro cyflwr yr unigolyn yn barhaus, gan ddefnyddio mesurau ac offer wedi’u dilysu a chysylltu ag arweinwyr clinigol gofal sylfaenol ac eilaidd yr unigolyn.

Amser paratoi

Mae’r gwasanaethau hyn yn darparu cymorth arbenigol i bobl cyn eu triniaeth, gan gynnwys cymorth rhagsefydlu. Gall hyn fod yn ehangach nag asesiad cyn y llawdriniaeth a’r angen am addysg cyn ac ar ôl y llawdriniaeth.

Dylid monitro cyflwr yr unigolyn yn barhaus gan ddefnyddio mesurau ac offer wedi’u dilysu.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Cwmpas a diben

Datblygwyd y ddogfen bolisi hon a'r fanyleb gwasanaeth a argymhellir i lywio'r broses o ddarparu gwasanaethau i gefnogi'r preswylwyr hynny yng Nghymru sy'n aros am wasanaethau gofal arbenigol a gynlluniwyd, a'u gofalwyr (Cam 1).

Mae'r sylfaen dystiolaeth yn nodi bod paratoi'n effeithiol ar gyfer triniaeth ar ddechrau'r llwybr bob amser wedi cael ei ystyried yn rhan bwysig o ddarparu gofal o ansawdd uchel mewn modd darbodus sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau. Y bwriad yw y bydd y fanyleb 3A yn cefnogi hyn, ac iechyd ehangach, drwy ddarparu dull system gyfan gyfannol ac integredig sy'n seiliedig ar dystiolaeth o gefnogi anghenion gofal iechyd pobl Cymru.

Bydd sgyrsiau 'beth sy'n bwysig imi' ystyrlon yn galluogi gwasanaethau i wybod mwy am yr unigolyn. Po fwyaf y gwyddom am yr unigolyn, y gorau y gallwn deilwra a thargedu cymorth i'w anghenion a'i ddewisiadau a'i alluogi i ddod yn bartner gweithredol yn ei iechyd ei hunan.

Datblygwyd offeryn hunanasesu'r fanyleb gwasanaeth gyda'r nod o ddiffinio'r gofynion a'r safonau gofal hanfodol a gynigir i gyflawni gweledigaeth ac egwyddorion y polisi 3A cenedlaethol.

Amcanion y fanyleb yw:

- sicrhau dull cyson a chydsyniol o weithredu'r polisi 3A er mwyn sicrhau mynediad teg at wasanaethau ledled Cymru
- gwneud y mwyaf o'r cysyniad unwaith i Gymru pan fo hynny'n briodol ac y gellir ei gyfiawnhau
- nodi'r gofynion sylfaenol y mae rhaid i wasanaethau eu bodloni i ddarparu gwasanaethau 3A
- ysgogi gwelliannau ac annog arloesi o ran sut mae anghenion iechyd a lles

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

pobl yn cael eu diwallu yn nhermau’r 3A
- sicrhau bod gwasanaethau’n seiliedig ar dystiolaeth
- gwella canlyniadau iechyd a lles i bobl Cymru

Mae’r polisi 3A yn amlinellu, ar lefel strategol, egwyddorion, nodweddion a swyddogaethau sylfaenol y gwasanaethau sy’n cefnogi’r rhai sy’n aros am driniaeth yng Nghymru. Mae’n nodi’r hyn y mae disgwyl i fyrddau iechyd, a’r gwasanaethau ehangach sy’n ymwneud â darparu cymorth 3A, ei gyflawni’n gyson ledled Cymru yn unol â’r ymrwymiadau a nodwyd yn y cynllun adfer.

Datblygwyd y fanyleb i ddarparu gweledigaeth, cyfeiriad a dealltwriaeth gyffredin o sut y dylai gwasanaethau sicrhau mynediad teg a diogel, sy’n effeithiol ac effeithlon yn glinigol, at gymorth er mwyn sicrhau’r canlyniadau gorau i’w poblogaeth. Cynigir y dylai pob gwasanaeth o fewn y maes polisi hwn ddefnyddio’r meini prawf a nodir yn y fanyleb fel offeryn hunanasesu i ddeall sut mae ei wasanaethau’n bodloni’r egwyddorion, y nodweddion a’r swyddogaethau a nodir yn y fanyleb ar hyn o bryd a’r camau sy’n ofynnol i gyflawni’r rhain.

O safbwynt defnyddwyr gwasanaethau, mae’r meini prawf yn nodi’r hyn y dylent ei ddisgwyl gan wasanaeth y maent yn ymwneud ag ef. Mae’r fanyleb yn sicrhau bod gwasanaethau yn rhoi profiad unigolion a gofalwyr wrth wraidd popeth a wnânt.

Bwriedir i’r safonau weithio ar y cyd â’r gofynion deddfwriaethol presennol, a safonau craidd y GIG a safonau proffesiynol, ac nid cymryd eu lle.

Datblygwyd y polisi gan ddefnyddio methodoleg Cylch Polisi Cairney, sy’n darparu fframwaith systematig a chadarn sy’n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer datblygu polisi.

Mae’r fanyleb wedi’i chydgynhyrchu â phartneriaid a rhanddeiliaid allweddol, wedi’i datblygu’n unol ag ysgogwyr strategol ac wedi’i seilio ar y sylfaen dystiolaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Noder: Datblygwyd y polisi hwn mewn trafodaeth ac ochr yn ochr â'r grŵp sy'n datblygu'r strategaeth genedlaethol ar gyfer gwasanaeth rhagsefydlu canser gan gydnabod y cysylltiadau â'r polisi 3A ehangach.

Cyd-destun strategol y 3A

Mae gwasanaethau sy'n darparu elfennau o'r 3A yn cyfrannu at gyflawni uchelgeisiau **Cymru Iachach (2019)** a **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) (2014)**, sy'n canolbwyntio ar gadw pobl wrth wraidd popeth a wnawn.

Mae '**Ein rhaglen i drawsnewid a moderneiddio gofal a gynlluniwyd a lleihau rhestrau aros yng Nghymru**', a ategir gan y strategaeth 5 nod ar gyfer gofal a gynlluniwyd (2021), yn nodi'n glir yr uchelgais, a'r angen, i symud i ffwrdd o'r term goddefol 'rhestr aros' tuag at restr baratoi ragweithiol a chefnogi pobl yn well i aros yn iach yn unol ag argymhellion adroddiad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol **Aros yn iach? Effaith yr ôl-groniad o ran amseroedd aros ar bobl yng Nghymru (senedd.cymru)**, a gyhoeddwyd ym mis Ebrill 2022.

Mae'r Fframwaith Clinigol Cenedlaethol yn disgrifio sut y dylid cynllunio a datblygu gwasanaethau clinigol yng Nghymru gan ddefnyddio egwyddorion **gofal iechyd seiliedig ar werth** i gyflawni **Gofal Iechyd Darbodus (2016)**, a alwn yn 'darbodus ar waith'. Wrth wneud hynny, mae'n cydnabod yr angen i gefnogi pobl i aros yn iach a grymuso pobl i hunanreoli eu cyflwr yn well.

Bydd y dull **Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (2016)** yn allweddol o ran darparu gwasanaethau 3A a hyrwyddo iechyd a lles pobl drwy eu helpu i newid eu hymddygiad. Dylid cynnwys canllawiau'r **Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) ar gyfer Gofal Amdriniaethol i Oedolion**, sy'n helpu i leihau risgiau iechyd drwy gyfrwng addasiadau i ffordd o fyw fel colli pwysau a rhoi'r gorau i ysmygu, mewn trafodaethau ynghylch risgiau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

sy'n gysylltiedig â llawdriniaeth, gan roi gwybodaeth i bobl ar sut i leihau'r risgiau hyn a hyrwyddo bod yn barod ac yn iach ar gyfer llawdriniaeth.

Disgwylir y bydd gwasanaethau'n mynd i'r afael ag anghydraddoldebau fel y nodir yn **Rheoliadau Deddf Cydraddoldeb 2010 (Dyletswyddau Statudol) (Cymru) 2011** ac yn datblygu gwasanaethau 3A cynaliadwy, trawsnewidiol ac arloesol a ategir gan **strategaeth gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol (Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) 2020)**, a **strategaeth ddigidol Cymru (2022)**.

Mae'r polisi 3A yn cyd-fynd â **Fframwaith Adsefydlu Cymru Gyfan: Egwyddorion i gyflawni dull gweithredu seiliedig ar werth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn (2022)**. Nod y ddogfen hon yw cefnogi blaenoriaethau unigolyn, gan ddefnyddio dull seiliedig ar werth o ddiwallu anghenion adsefydlu ehangach pobl Cymru.

Datblygwyd yr egwyddorion sy'n sail i'r fframwaith yn seiliedig ar adborth gan randdeiliaid ac maent yn cyd-fynd â gwerthoedd craidd y GIG a'r gwerthoedd system gyfan a nodwyd yn **Cymru Iachach (2018)**.

- Hyrwyddo **lles** drwy ddarparu dull cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n seiliedig ar anghenion.
- Darparu gwasanaethau **hygyrch** wedi'u cydgynhyrchu sy'n deg ac yn gynhwysol.
- Hyrwyddo **ffordd iach o fyw** a gefnogir gan atal, hunanreolaeth â chymorth ac optimeiddio.
- Bod iechyd a lles y genedl yn **fusnes i bawb** mewn diwylliant o gydweithio a chydgynhyrchu.
- Dylai gwasanaethau fod yn **gynaliadwy** drwy gynllunio gwasanaethau ar gyfer yr hirdymor, gan groesawu arloesedd digidol er budd cymdeithasol a ffyrdd mwy gwyrdd o weithio a byw.

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Y model 3A yng nghyd-destun Polisi Cymru

Y polisi 3A yng Nghymru

Mae’r holl wybodaeth, gwasanaethau ac adnoddau sy’n darparu cymorth i bobl, er mwyn sicrhau llwybr gofal a gynlluniwyd effeithiol yng Nghymru, yn dod o dan nod ac egwyddorion “ymbarél” Aros rhagweithiol: Y Polisi 3A. Bydd Cam 1 y gwaith yn canolbwyntio ar y rhai sydd eisoes ar restr aros ysbyty. Bydd Cam 2 yn symud y model i’w ddechrau ym maes gofal sylfaenol/cymunedol.

Cymru Gyfan

Gwneir y mwyaf o gyfleoedd i ddatblygu gwybodaeth, dulliau ac adnoddau Unwaith i Gymru safonol er mwyn sicrhau:

- tegwch ar gyfer y rhai sy’n cael cymorth
- gwybodaeth a negeseuon cyson
- lleihau dyblygu wrth ddatblygu adnoddau a chynllunio gwasanaethau
- rhannu arferion da

Ar gyfer y polisi 3A, mae’r rhain yn cynnwys:

- Mesurau Canlyniadau a Adroddir gan Gleifion (PROMs) a Mesurau Profiadau a Adroddir gan Gleifion (PREMs) safonol cenedlaethol
- offeryn asesu cyfannol (gan gynnwys hunanasesu)
- gwybodaeth GIG 111 am restrau aros a chael eu cyfeirio at gyngor a chanllawiau cenedlaethol gan gynnwys adnoddau Iechyd Cyhoeddus Cymru
- cynnig trydydd sector cenedlaethol
- gwefan genedlaethol Aros yn Iach
- lledaenu ac ehangu modelau a ddatblygwyd yn genedlaethol – digidol a heb

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

fod yn ddigidol

Meysydd gwaith eraill sy’n gysylltiedig â nodau ac egwyddorion y polisi 3A:

- y rhaglen ‘Rhagsefydlu hyd at Adsefydlu’ ar gyfer canser
- **Fframwaith Adsefydlu Cymru Gyfan: Egwyddorion i gyflawni dull gweithredu seiliedig ar werth sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn (2022)**
- datblygiad model Ychwanegu at Fywyd Iechyd Cyhoeddus Cymru
- proses asesu cyn llawdriniaeth effeithiol, gan gynnwys gwaith cenedlaethol ar ddata clinigol llwybrau anemia a mesurau canlyniadau clinigol ar ôl llawdriniaeth
- polisi presgripsiynu cymdeithasol.

Rhanbarthol

Efallai y bydd rhai gwasanaethau yn cael eu darparu ar sail ranbarthol. Bydd y rhain yn cynnwys cymorth yn unol â’r model darparu gwasanaethau rhanbarthol sy’n esblygu; cydweithio rhwng byrddau iechyd; cynnig trydydd sector rhanbarthol.

Lleol

Yn unol â’r polisi, bydd pob bwrdd iechyd yn cynnig model cymorth 3A cynhwysfawr a fydd yn cynnwys:

- un pwynt mynediad a chyfeiriadur hygyrch o wasanaethau
- modelau gwybodaeth a chymorth a ddatblygwyd yn lleol gan gynnwys cymorth rhagsefydlu
- mynediad at wybodaeth a chymorth lleol yn ogystal â chyfeirio pobl at fodelau rhanbarthol a chenedlaethol
- tudalennau glanio pwrpasol ar wefannau sy’n darparu gwybodaeth am

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

gynnig 3A y bwrdd iechyd
- gwybodaeth a chymorth digidol a heb fod yn ddigidol i gynyddu cynhwysiant a dewis

Pobl Cymru

Mae galluogi pobl Cymru i gael gafael ar wybodaeth, cymorth a gofal wrth wraidd popeth a wnawn. Bydd yr holl wybodaeth a chymorth a ddarperir yn cael eu hategu gan y 5 egwyddor fel y nodir yn Siarter y Bobl.

Nodau ac egwyddorion y Polisi 3A

Y nodau

Defnyddwyr gwasanaethau

- Galluogi dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn drwy ganolbwyntio ar y canlyniadau sy'n bwysig i'r rhai sy'n defnyddio'r gwasanaethau.
- Sicrhau bod unigolion wedi'u hysbysu a'u grymuso'n well am eu rôl o ran cydgynhyrchu â gwasanaethau i wneud penderfyniadau iachach mewn bywyd – cyfranogiad rhagweithiol.
- Sicrhau bod gwasanaethau'n seiliedig ar atal yn gyntaf a lleihau niwed.
- Galluogi a grymuso pobl i gyfrannu'n llawn at eu hiechyd a'u lles eu hunain.
- Datblygu mwy o wytnwch a hunaneffeithiolrwydd wrth ddeall a rheoli eu hiechyd eu hunain.
- Gwella canlyniadau iechyd (cynyddu % yr amser a dreulir yn iach gartref, a gwella diogelwch ac ansawdd llawdriniaethau).
- Sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau yn cael profiad cadarnhaol a'u bod yn fodlon ar y gwasanaethau.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

- Sicrhau bod pobl wedi'u hysbysu a'u cefnogi'n well i aros yn iach a mynd ati i baratoi ar gyfer gofal, triniaeth ac adferiad.
- Darparu gofal a chymorth yn unol ag angen a aseswyd (gofal iechyd darbodus).
- Gwella effeithlonrwydd (llai o driniaethau yn cael eu canslo ar y diwrnod ac oedi mewn llwybrau oherwydd nad yw'r rhai sy'n aros am driniaeth yn iach/ffit).

Gwasanaethau

- Gwasanaethu fel canllaw i ddatblygu a gwella gwasanaethau ledled Cymru drwy nodi cryfderau a meysydd i'w gwella.
- Darparu fframwaith i sicrhau lefel gyson o ansawdd o ran gwasanaethau teg ledled Cymru.
- Lleihau'r galw ar ofal sylfaenol a gwasanaethau brys ac argyfwng.
- Defnyddio capasiti yn fwy effeithlon ac effeithiol.
- Lleihau'r galw am ofal cymhleth a dyddiau gwely.
- Lleihau'r galw ar ofal cymdeithasol a chymunedol.
- Lleihau'r risgiau sy'n gysylltiedig â niwed clinigol, cwynion a niwed i enw da.

Yr egwyddorion

Egwyddorion sylfaenol y polisi 3A:

Cyfathrebu - Hysbysu pobl ar hyd y llwybr a dweud wrthynt beth i'w ddisgwyl a phryd.

Gwneud penderfyniadau ar y cyd - Pobl wedi'u hysbysu a'u grymuso.

Gofal unigol - Y llwybr cywir ar gyfer yr unigolyn yn seiliedig ar ei anghenion.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Gofal cyfannol - Deall anghenion yr unigolyn yn eu cyfanrwydd (iechyd a lles).

Data - Casglu data drwy gydol yr amser i ddysgu, gwella a sicrhau gwasanaethau sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Beth mae’r egwyddorion yn ei olygu o safbwynt yr unigolyn? Datblygu’r siarter 3A

Cyfathrebu

Cydnabod:

- Rwy’n gwybod bod fy atgyfeiriad wedi dod i law a pha restr aros rwyf arni.
- Gallaf awgrymu pa sianel gyfathrebu sydd orau gennyf.
- Rwyf wedi cael gwybod sut y gallaf gael gafael ar wybodaeth am ba gymorth sydd ar gael imi tra byddaf yn aros drwy un pwynt cyswllt ac ar wefan y bwrdd iechyd.
- Gallaf roi gwybod i’r ysbyty am unrhyw heriau sydd gennyf o ran mynd i apwyntiadau.

Gwybodaeth am restrau aros

- Gallaf gael gafael ar yr wybodaeth ddiweddaraf am fy amser aros.
- Gallaf roi gwybod i’r tîm a yw fy symptomau a’m sefyllfa yn gwella neu’n dirywio.
- Gallaf ddefnyddio offer sgrinio i gefnogi fy nhaith.

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Gwneud penderfyniadau ar y cyd

- Mae’r opsiynau sydd ar gael imi wedi cael eu trafod.
- Rwyf wedi cael digon o wybodaeth i’m helpu i wneud penderfyniadau gwybodus am fy ngofal a’m cymorth.
- Mae gennyf wybodaeth glir am ddisgwyliadau a’r meini prawf atgyfeirio.

Trosolwg

- Mae gennyf drosolwg o’m gofal a gynlluniwyd a beth i’w ddisgwyl.
- Rwy’n deall fy adferiad a beth fydd yn ei olygu imi, ac yn barod amdano.

Gofal unigol

Mynediad hawdd at gymorth

- Mae gennyf fynediad at gymorth gan gymheiriaid.
- Gallaf gael mynediad at gymorth arbenigol.
- Rwy’n glir ynghylch pwy yw pwy yn fy ngofal.
- Mae gennyf fynediad at wybodaeth ac addysg glir, gan gynnwys beth sydd ar gael yn fy nghymuned i gefnogi fy hunanreolaeth fy hun.

Fy nghefnogi i fynd i fy apwyntiad

- Mae gennyf wybodaeth am opsiynau trafnidiaeth a pharcio.
- Mae gennyf wybodaeth i gefnogi fy rôl fel gofalwr.
- Rwy’n gwybod beth sydd ei angen arnaf, beth i’w ddisgwyl a sut i baratoi.
- Rwy’n gwybod a allaf ddod â rhywun gyda mi.

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Gofal cyfannol

Rwy’n dal yma

- Gallaf gael cymorth ar gyfer fy lles emosiynol tra byddaf yn aros.
- Rwyf mewn cysylltiad rheolaidd â’r tîm sy’n rheoli fy aros fel fy mod i’n teimlo“fel partner yn fy ngofal fy hun”.

Data

Beth yw fy rôl?

- Mae angen yr wybodaeth a’r hyder arnaf i weithio fel partner yn fy ngofal fy hun.
- Gallaf gael gafael ar yr wybodaeth sydd wedi’i chyfeirio ataf.
- Mae gennyf ymwybyddiaeth o ddisgwyliadau penodol ar gyfer gwahanol opsiynau triniaeth, er enghraifft nodau i’w cyflawni cyn llawdriniaethau penodol i wella fy nghanlyniadau iechyd a lles.
- Gallaf roi adborth am y gwasanaethau rwyf wedi’u defnyddio ac a ydynt wedi gwneud gwahaniaeth.

Siarter wedi’i chydgynhyrchu a ddatblygwyd gan Gaerdydd a’r Fro - fel rhan o’u datblygiadau gwasanaeth Aros yn Iach.

Cymhwyso’r model gofal mewn camau sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn i’r 3A

Datblygwyd y dull gofal mewn camau gyntaf yn y DU yn 2004 fel system

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

hierarchaidd o ddarparu a monitro triniaethau fel bod y driniaeth fwyaf effeithiol ond lleiaf dwys o ran adnoddau, yn cael ei darparu i bobl yn gyntaf; hynny yw dim ond ‘camu i fyny’ i wasanaethau mwy dwys/arbenigol pan fo angen clinigol. Datblygwyd y dull yn wreiddiol mewn gwasanaethau iechyd meddwl ac mae’n cyd-fynd ag egwyddorion gofal iechyd darbodus: Cael y gwasanaeth iawn yn y lle iawn, ar yr adeg iawn gan yr unigolyn iawn. O safbwynt defnyddwyr gwasanaethau, **mae gofal iechyd darbodus hefyd yn annog pobl i ystyried pa ofal a chymorth sydd eu hangen arnynt**, gan gynnwys a allant ofalu amdanynt eu hunain a hunanreoli eu cyflwr.

Annog

Cam 1: Cydweithio â mi i dyfu'n iach, gan fyw bywyd hirach, iachach a hapusach.

Cam 2: Cydweithio â mi i aros yn iach a chynnal fy hun.

Enghreifftiau:

- ymddygiadau iechyd allweddol y boblogaeth
- Dewis Doeth
- procio
- platfform gofal a gynlluniwyd 111
- gwefannau cenedlaethol a lleol
- atgyfeirio at wybodaeth, taflenni digidol
- grwpiau cymorth

Atal

Cam 3: Fy asesu a'm monitro'n ofalus.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Cam 4: Camu i fyny fy ngofal a'm cadw gartref.

Enghreifftiau:

- canllaw penodol i gyflwr/clefydau - gyda chymorth asesiad o angen unigol a dealltwriaeth o gydafiachedd
- asesu angen (wrth aros) i sicrhau'r canlyniadau iechyd a lles gorau posibl
- cydgynhyrchu - penderfyniadau am driniaeth a chytuno ar gamau i wella canlyniadau
- asesiad risg gofal sylfaenol
- PROMs a PREMs
- atgyfeirio at wybodaeth, taflenni digidol
- grwpiau cymorth

Amser paratoi

Cam 5: Fy nghefnogi i baratoi ar gyfer fy nhriniaeth a'm hadferiad

Engrheifftiau:

- rhaglenni optimeiddio
- rhagsefydlu
- procio
- cyfeirio at wasanaethau i gefnogi angen
- hunanreolaeth â chymorth (cyn llawdriniaeth)
- cyn asesu
- rhagsefydlu drwy glinigau grŵp fideo
- rhaglenni addysg a monitro
- gwefan Helpwch ni i'ch Helpu Chi

Cam 6: Triniaeth ac adferiad

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Engrheifftiau:

- gofal unigol
- camu i lawr ar ôl triniaeth i hunanreolaeth â chymorth
- apwyntiadau Dilynol ar Gais y Claf (PIFU)/Sylw yn ôl Symptomau (SOS)
- adsefydlu
- grwpiau cymorth
- rhaglenni hunanreoli Antigenau Penodol i'r Prostad (PSA)
- presgripsiynu cymdeithasol

Gweithredu'r polisi 3A

Caiff y polisi 3A ei weithredu mewn dau gam:

Cam 1: Cyflawni'r canlyniadau a nodwyd ar gyfer cam 1 i safoni'r cynnig 3A ledled Cymru a sicrhau mynediad teg at wasanaethau i bobl Cymru.

Cam 2: Ymgorffori'r model fel busnes fel arfer ac ymestyn cwmpas y model i wneud y mwyaf o ddulliau integredig ar draws y system iechyd a gofal i ddarparu cymorth di-dor i bobl Cymru.

Cam 1 (mis Ebrill 2023 i fis Mawrth 2024)

Yn ystod cam 1, disgwylir y bydd byrddau iechyd yn datblygu eu cynnig 3A i'r rhai sydd wedi cael eu hatgyfeirio a'u derbyn ar lwybr gofal eilaidd yn unol â'r polisi cenedlaethol, offeryn hunanasesu'r fanyleb gwasanaeth cenedlaethol a'r cynlluniau gweithredu a'r cerrig milltir a nodwyd. Fel gofyniad sylfaenol, disgwylir y bydd byrddau iechyd yn:

- sicrhau arweinyddiaeth weithredol ar gyfer y maes polisi 3A

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

- sicrhau bod y gwaith o weithredu'r rhaglen 3A wedi'i gynnwys yng nghynllun adfer gofal a gynlluniwyd blynyddol y bwrdd iechyd
- sicrhau bod gan y bwrdd iechyd raglen waith bwrpasol, a gefnogir gan staff priodol, i ddatblygu ei raglen leol
- sefydlu un pwynt cyswllt i bobl gael gafael ar wybodaeth a chymorth ar ôl cael eu hatgyfeirio at ofal eilaidd arbenigol
- sicrhau bod staff wedi cael hyfforddiant Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif
- cynnal asesiad sylfaenol o wasanaethau 3A yn eu bwrdd iechyd (gan gynnwys gwasanaethau cymunedol a gwirfoddol) i gael gwell dealltwriaeth o'r hyn sydd ar gael ar hyn o bryd a nodi bylchau mewn gwasanaeth. Defnyddio'r wybodaeth hon i lywio datblygiad cyfeiriadur cynhwysfawr o wasanaethau
- cydweithio â'r trydydd sector a chyrff cyhoeddus eraill yn eu hardal, a manteisio i'r eithaf ar gapasiti'r rhain, wrth fapio a darparu gwasanaethau
- sicrhau bod tudalennau glanio pwrpasol ar eu gwefan sy'n cynnwys gwybodaeth a chymorth cenedlaethol, rhanbarthol a lleol i bobl sy'n aros yn unol â'r polisi 3A
- manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd digidol wrth gydbwyso hyn â dewis ac anghenion unigol
- darparu gwybodaeth a chymorth mewn amrywiaeth o fformatau
- sefydlu prosesau i adolygu a diweddaru'r wybodaeth a ddarperir yn rheolaidd
- sefydlu prosesau sy'n cynnig cymorth 3A i'r rhai sy'n aros cyn gynted â phosibl, gan gynnwys yn ystod y cysylltiadau 'cadw mewn cysylltiad' a dilysu chwe misol
- cymryd rhan lawn yn y datblygiadau a'r gweithgorau 3A perthnasol, a chyfrannu'n llawn at y rhain, er mwyn manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd unwaith i Gymru
- nodi meysydd blaenoriaeth ar gyfer datblygu, er enghraifft risg uwch o niwed yn gysylltiedig â'r galw mwyaf a/neu aros hiraf am wasanaethau
- gweithredu PROMs, PREMs ac offer asesu cyfannol y cytunwyd arnynt ac a safonwyd yn genedlaethol

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

- cyfrannu at weithgareddau dysgu a rhannu arferion gorau, ac elwa ar y gweithgareddau hyn, gan gynnwys systemau, modelau, dulliau ac adnoddau a ddatblygwyd mewn byrddau iechyd eraill sy'n addas i'w lledaenu a'u hehangu

4.2: Cam 2 (mis Ebrill 2024 i fis Mawrth 2025)

Yn ystod cam 2, disgwylir y bydd byrddau iechyd, fel gofyniad sylfaenol, yn:

- atgyfnerthu ac ymgorffori'r allbynnau a'r modelau a ddatblygwyd yng Ngham 1 fel busnes fel arfer
- diffinio a datblygu rôl gofal sylfaenol wrth asesu a nodi anghenion gofal a gynlluniwyd pobl i gefnogi atgyfeiriadau priodol (a gefnogir gan y gwaith ar lwybrau cenedlaethol)
- datblygu gwasanaethau cymunedol, gan wneud y mwyaf o gapasiti o fewn clystyrau i ddarparu cymorth 3A yn agosach at gartrefi pobl

Datblygiadau unwaith i Gymru

Gwneir y mwyaf o gyfleoedd i ddatblygu systemau, offer a modelau safonol ar draws y ddau gam er mwyn:

- gwneud y mwyaf o'r buddion sy'n gysylltiedig ag arbedion maint
- datblygu adnoddau safonol seiliedig ar dystiolaeth sy'n lleihau amrywiadau ac anghydraddoldebau

Polisi ar waith

Gwasanaeth cymorth rhestr aros Bwrdd Iechyd Prifysgol

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Hywel Dda

Beth yw'r gwasanaeth cymorth rhestr aros?

Mae'r Gwasanaeth Cymorth Rhestr Aros yn darparu cymorth a chyngor iechyd a lles i gleifion sy'n aros am driniaeth drwy un pwynt cyswllt (ffôn/e-bost). Mae'r gwasanaeth hefyd yn cyfathrebu'n rhagweithiol â chleifion (drwy lythyrau/ galwadau ffôn) i ddarparu cynnig ystyrlon a chyfannol o gymorth i gleifion, sy'n cynnwys:

- rhoi gwybod i gleifion am eu hamser aros disgwyliedig cyfredol
- cynnig un pwynt cyswllt pe byddai angen i gleifion gysylltu â ni
- rhoi cyngor ar opsiynau hunanreoli wrth i gleifion aros
- cynnig cyngor ar beth i'w wneud os bydd eu symptomau'n dirywio
- nodi dirywiad clinigol a risg o niwed
- cynnig opsiynau amgen am driniaeth os yw hynny'n briodol
- ymgorffori'r gwaith o adolygu a gwirio cydsyniad cleifion
- darparu gwybodaeth ac adnoddau ar ffordd iach o fyw a lles
- cynnig gwybodaeth a chymorth ar sut i baratoi ar gyfer triniaeth

Mae'r tîm yn cynnwys staff anghlinigol a chlinigol ac mae'r gwasanaeth ar agor pum diwrnod yr wythnos. Mae'r sgyrsiau gyda chleifion yn seiliedig ar ddull “Beth sy'n bwysig ichi?” ac mae hyn yn cwmpasu sgyrsiau am iechyd a lles a chyfeirio/ cynnig gwasanaethau a chymorth priodol i gleifion yn seiliedig ar y sgyrsiau hyn. Gall y gwasanaethau a gynigir gynnwys apiau iechyd, rhaglenni ac adnoddau ar-lein, cymorth i roi'r gorau i ysmygu, rhaglenni hunanreoli, grwpiau cymunedol, cymorth trydydd sector, cymorth awdurdodau lleol, opsiynau teleofal, yn ogystal ag atgyfeirio ymlaen ac uwchgyfeirio clinigol at wasanaethau os bydd angen.

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Yr effaith

Mewn gwerthusiad diweddar, canfuwyd bod y gwasanaeth wedi:

- arwain at fwy o fodlonrwydd ymhlith cleifion a llai o gwynion drwy gymorth a chyfathrebu rhagweithiol
- darparu profiadau cadarnhaol i gleifion: mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu clywed ac nad ydynt yn cael eu hanghofio
- arwain at lai o risg o niwed drwy gynlluniau uwchgyfeirio y cytunwyd arnynt yn glinigol sy’n seiliedig ar asesu symptomau cleifion sy’n aros am driniaeth
- gwella mynediad a defnydd o gymorth a chyngor hunanreoli drwy adnoddau/ rhaglenni ar-lein ac apiau iechyd

Gwasanaeth Cymorth Rhestr Aros (WLSS) - Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro

Beth yw 'Escape pain'?

Mae Galluogi Hunanreoli ac Ymdopi â Phoen Arthritig gan ddefnyddio Ymarfer Corff (ESCAPE) yn rhaglen newid ymddygiad chwe wythnos o hyd sy’n darparu cymorth i bobl sydd â phoen cronig yn y cymalau. Mae’n integreiddio strategaethau hunanreoli addysgol a strategaethau ymdopi gyda threfn ymarfer corff sydd wedi’i theilwra ar gyfer pob cyfranogwr.

Mae’r cwrs yn integreiddio strategaethau hunanreoli addysgol gyda gweithgaredd corfforol, ac mae pob dosbarth yn cynnwys trafodaeth grŵp a hwylusir a sesiwn gweithgaredd corfforol. Ei nod yw helpu pobl i ddeall eu cyflwr ac addysgu technegau hunanreoli syml iddynt a’u harwain drwy raglen ymarfer

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

corff flaengar fel eu bod yn dysgu sut i ymdopi â phoen yn well.

Mae’r cwrs wedi’i leoli yn y gymuned, gyda dosbarthiadau’n cael eu cynnal mewn canolfannau hamdden ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg. Mae dwy raglen ESCAPE pain ar wahân: un ar gyfer poen cefn cronig, ac un ar gyfer arthritis y glun a’r pen-glin.

Yr effaith

Mewn gwerthusiad diweddar, canfuwyd bod cyfranogwyr wedi adrodd:

- lefelau uwch o weithgaredd corfforol: agwedd wahanol tuag at ymarfer corff a gweithgaredd corfforol
- gwelliannau corfforol: gallu gwneud mwy o weithgareddau bob dydd heb gymaint o boen
- eu bod yn fwy hyderus: i hunanreoli eu hiechyd
- eu bod yn gallu rheoli eu poen yn well: wedi datblygu strategaethau ymdopi a newid y ffordd maen nhw’n byw
- eu bod yn teimlo’n llai unig gyda’u poen: wedi elwa ar gymorth gan gymheiriaid

Escape pain – clun/pen-glin - cadw fi'n iach

Gwasanaeth rhagsefydlu orthopedig rhithwir Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Beth yw’r gwasanaeth rhagsefydlu orthopedig rhithwir?

Mae’r Gwasanaeth Rhagsefydlu Orthopedig Rhithwir yn darparu model rhagsefydlu rhithwir amlddisgyblaethol haenog safonol gyda chymorth gofal a

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

alluogir gan dechnoleg, a phlatfformau digidol, i gefnogi cleifion orthopedig sy'n aros am lawdriniaethau ar gyfer clun a phen-glin newydd ar draws Hywel Dda

Nod y gwasanaeth yw helpu i optimeiddio iechyd a chynnig mewnbwn/cyngor wedi'i deilwra ar gyfer cleifion drwy ddarparu rhaglen sy'n cynnwys sesiynau ymarfer corff a chyngor ar hunanreoli symptomau, ffordd iach o fyw, maeth, diogelwch yn y cartref a hwyliau a lles, i wella canlyniadau iechyd ar ôl llawdriniaeth a thymor hwy a phrofiadau cleifion.

Model cyflawni

Caiff cleifion eu trefnu'n haenau yn seiliedig ar eu hanghenion clinigol, corfforol a seicolegol gan ddefnyddio platfformau digidol. Mae tair haen ragsefydlu rithwir wahanol sy'n canolbwyntio ar y claf.

Haen 1: rhaglen rhagsefydlu ar-lein 8 wythnos o hyd a ddarperir drwy gofnod iechyd personol digidol.

Haen 2: sesiynau rhagsefydlu grŵp rhithwir "byw" (yn y cartref) 12 sesiwn dros 12 wythnos yn defnyddio platfform grŵp rhithwir sy'n seiliedig ar y cysyniad o ymgyngoriadau grŵp rhithwir a monitro o bell drwy ofal a alluogir gan dechnoleg (pwysedd gwaed / pwysau / curiad y galon / dirlawnder ocsigen).

Haen 3: sesiynau rhagsefydlu rhithiwr un i un arbenigol / â chymorth ar gyfer cleifion ag anghenion mwy cymhleth neu heriau o ran hygyrchedd digidol (clyw, golwg ac yn y blaen) gan ddefnyddio platfform rhithwir a monitro o bell (rhithwir yn ddiofyn, modd cynnal sesiynau wyneb yn wyneb os oes angen).

Yr effaith

Mewn gwerthusiad diweddar, nodwyd y canlyniadau canlynol:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

- cleifion wedi'u paratoi'n well ar gyfer llawdriniaeth: gan leihau hyd eu harhosiad yn yr ysbyty ar adeg eu llawdriniaeth
- lefelau uwch o weithgaredd corfforol: mwy o gleifion yn gwneud y lefel o ymarfer corff a argymhellir bob wythnos
- gwell iechyd corfforol: cleifion yn pwyso llai a darlleniadau pwysedd gwaed gwell
- mwy o ymwybyddiaeth o sut i reoli eu hiechyd: cleifion yn monitro eu pwysau, eu pwysedd gwaed ac agweddau eraill ar eu hiechyd
- gwell profiad a chymorth i gleifion: cleifion yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u paratoi'n well ar gyfer eu llawdriniaeth a'u hadferiad parhaus
- mwy o lythrennedd/cynhwysiant digidol: cleifion wedi'u galluogi a'u cefnogi i gael mynediad at eu hiechyd a'i reoli drwy blatfformau digidol

Gwasanaeth rhagsefydlu orthopedig rhithwir Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Geirfa

Apiau

Rhaglenni meddalwedd ar ddyfeisiau symudol y gall pobl eu defnyddio i gynnal, gwella neu reoli eu hiechyd.

Gwyddor ymddygiad

Gwyddorau ymddygiadol a chymdeithasol sy'n ymchwilio i'r ysgogwyr a'r rhwystrau gwybyddol, cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n dylanwadu ar ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Dull bioseicogymdeithasol

Model sy'n ystyried ffactorau biolegol, seicolegol a chymdeithasol yn ganolog i gefnogi adsefydlu person. **Fframwaith Adsefydlu Cymru Gyfan: Egwyddorion i gyflawni dull gweithredu seiliedig ar werth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn (llyw.cymru)**

Sgwrsfotiaid

Offeryn awtomatig wedi'i gynllunio i efelychu sgwrs ddeallus gyda defnyddwyr dynol.

Cydafiacheddau

Clefydau neu gyflyrau meddygol sy'n bresennol ar yr un pryd â chlefyd neu gyflwr arall neu glefydau a chyflyrau eraill mewn claf. **Fframwaith Adsefydlu Cymru Gyfan: Egwyddorion i gyflawni dull gweithredu seiliedig ar werth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn (llyw.cymru)**.

Cydgynhyrchu

Ffordd o feddwl sy'n cydnabod arbenigedd pobl eu hunain wrth ddatrys eu problemau eu hunain pan fo gweithwyr proffesiynol yn cydnabod yr hyn sydd bwysicaf i bobl a beth fydd yn gweithio orau iddynt gyflawni hyn. Mae hyn yn cyfrannu at ddull sy'n cael ei yrru gan werth sydd wedi'i adeiladu ar yr egwyddor bod y bobl sy'n defnyddio gwasanaeth mewn sefyllfa dda i helpu i gynllunio'r gofal a'r cymorth a gânt. Mae hyn yn ei dro yn hybu ymreolaeth ac yn lleihau'r risg o ddibyniaeth.

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Datgyflyru

Dirywiad yn un o swyddogaethau corfforol y corff.

Grymuso pobl

Rhoi gwybodaeth neu fodd i bobl gefnogi eu hunain a chymryd rheolaeth dros eu bywydau eu hunain.

Gwasanaethau teg

Mae tegwch mewn iechyd yn ymwneud â darparu a gwella cyfleoedd i bawb gyflawni eu hiechyd optimaidd, o ystyried eu potensial.

Seiliedig ar dystiolaeth

Dull sy’n rhoi pwyslais ar ddefnyddio canfyddiadau’r ymchwil gyfredol orau sydd ar gael mewn ffordd ymarferol.

Cyfannol

Ystyried y person cyflawn gan gynnwys ffactorau seicolegol, cymdeithasol, economaidd a diwylliannol, yn hytrach na dim ond symptomau salwch.

Unigol

Canolbwyntio ar anghenion yr unigolyn. Gweler ‘canolbwyntio ar yr unigolyn’.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Dangosyddion perfformiad allweddol

Dangosyddion mesuradwy o gynnydd tuag at ganlyniad a fwriedir.

Hyd yr arhosiad

Hyd yr arhosiad yn yr ysbyty.

Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif

Mae’r dull Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif yn annog staff iechyd a gofal cymdeithasol i ddefnyddio’r cyfleoedd sy’n codi yn ystod eu rhyngweithio rheolaidd â defnyddwyr gwasanaethau i gael sgyrsiau am sut y gallent wneud gwelliannau cadarnhaol i’w hiechyd neu eu lles.

Procio

Ymyrraeth newid ymddygiad sy’n cynnwys dull amlddisgyblaethol ac integredig o gefnogi’r newid o restrau ‘aros’ i restrau ‘paratoi’ drwy ddarparu cyngor ar ragsefydlu i’r rhai sy’n aros am lawdriniaeth.

Unwaith i Gymru

Datblygu dulliau neu adnoddau safonol sy’n cael eu mabwysiadu o fewn meysydd polisi penodol ledled Cymru gyda’r bwriad o alluogi ymarfer cyson a lleihau’r angen i ddyblygu ymdrech ar draws sefydliadau.

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Cam optimaidd

Y cam neu'r amser gorau neu fwyaf ffafriol i hwyluso'r canlyniadau gorau.

Canlyniadau

Yng nghyd-destun iechyd, diffinnir canlyniadau fel y digwyddiadau hynny sy'n digwydd o ganlyniad i ymyrraeth. Gellir mesur y rhain yn glinigol (archwiliadau corfforol, profion labordai, delweddu), eu hunangofnodi, neu arsylwi arnynt.

Allbynnau

Cynhyrchion neu gyflawniadau.

Platfformau sy'n wynebu cleifion

Mae platfformau sy'n wynebu cleifion wedi'u cynllunio i ddarparu ystod eang o wasanaethau cyfrifiadurol neu wasanaethau ar y rhyngrwyd sy'n cefnogi rhyngweithio rhwng defnyddwyr gwasanaethau a'r system gofal iechyd. Dyma enghreifftiau o'r systemau hyn: pyrth cleifion ac apiau symudol.

Optimeiddio cleifion

Dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o reoli adsefydlu diogel ac effeithiol, sy'n sicrhau bod pobl yn cael y canlyniadau gorau posibl. Ni ddylid ei ddefnyddio i gyfyngu ar nodau a dyheadau adsefydlu. **Fframwaith Adsefydlu Cymru Gyfan: Egwyddorion i gyflawni dull gweithredu seiliedig ar werth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn (llyw.cymru)**.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Cylch cynllunio-gwneud-astudio-gweithredu

Mae’r cylch cynllunio-gwneud-astudio-gweithredu yn cefnogi newid drwy ei gynllunio, rhoi cynnig arno, arsylwi ar y canlyniadau, a gweithredu ar yr hyn a ddysgir. Dyma’r dull gwyddonol, a ddefnyddir ar gyfer dysgu sy’n canolbwyntio ar weithredu.

Canolbwyntio ar yr unigolyn

Mae canolbwyntio ar yr unigolyn yn ymwneud â chanolbwyntio gofal a chymorth ar anghenion unigolion a sicrhau bod dewisiadau, anghenion a gwerthoedd pobl yn llywio penderfyniadau clinigol, gan ddarparu gofal a chymorth sy’n parchu’r rhain ac yn ymateb iddynt.

Rhagsefydlu

Rhagsefydlu yw’r arfer o optimeiddio gallu gweithrediadol unigolyn cyn llawdriniaeth, gyda’r nod o wella canlyniadau ar ôl llawdriniaeth. **Prehabilitation | BJA Education | Oxford Academic (oup.com)**.

PREMs

Mae Mesurau Profiadau a Adroddir gan Gleifion (PREMs) yn casglu barn defnyddwyr am eu profiad tra byddant yn cael gofal a chymorth. Nodir ansawdd y gofal a’r cymorth a geir, ond ni fesurir hynny’n uniongyrchol. Mae PREMs yn fwyaf cyffredin ar ffurf holiaduron.

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Dull ataliol

Mae dull ataliol wedi'i gynllunio i osgoi clefydau a salwch. Mae'n ddull rhagweithiol o ofalu am gleifion sy'n defnyddio mesurau ataliol i sicrhau bod unrhyw salwch yn cael ei leihau a'i ganfod yn gynnar fel bod gan ddefnyddwyr gwasanaethau'r siawns orau o wella i iechyd llawn.

PROMs

Defnyddir Mesurau Canlyniadau a Adroddir gan Gleifion (PROMs) i asesu statws iechyd claf ar adeg benodol. Gellir cwblhau offer PROMs naill ai yn ystod salwch neu wrth drin cyflwr iechyd. Gellir eu defnyddio fel rhan o ddilysu rhestrau aros a 'chadw mewn cysylltiad' i nodi'r angen am ailflaenoriaethu. Mewn rhai achosion, gall defnyddio PROMs cyn ac ar ôl y digwyddiad helpu i fesur effaith ymyrraeth.

Gofal iechyd darbodus

Pedair egwyddor graidd gofal iechyd darbodus yw cydgynhyrchu, rhoi blaenoriaeth i'r rhai sydd â'r angen mwyaf o fewn y system, gofal seiliedig ar dystiolaeth, a lleihau gwastraff ac ymyriadau diangen. Cyflawni canlyniadau iechyd a lles i'r rhai sy'n aros/defnyddwyr gwasanaethau drwy weithwyr iechyd proffesiynol, defnyddwyr gwasanaethau a'r cyhoedd yn gweithio gyda'i gilydd fel partneriaid cyfartal.

Ansoddol

Mae data ansoddol yn canolbwyntio ar brofiad a'r hyn y gellir arsylwi arno. Mae'r math hyn o ddata yn anrhifiadol eu natur. Gall adborth ansoddol roi gwybodaeth

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

am ‘ba mor dda wnaethom ni’.

Meintiol

Gwybodaeth y gellir ei mesur.

Cylch gwella ansawdd

Y cylch gwella ansawdd yw’r broses o gasglu, dadansoddi a defnyddio data i wella ansawdd gwasanaethau’n barhaus.

Presgripsiynu cymdeithasol

Y cyfeirir ato weithiau fel atgyfeiriad cymunedol – mae presgripsiynu cymdeithasol yn fodd o alluogi meddygon teulu, nyrsys a gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol eraill i atgyfeirio pobl at ystod o wasanaethau lleol, anghlinigol.

Cynnig cyffredinol

Cynnig o wybodaeth, cymorth neu wasanaethau sydd ar gael i bawb.

Dilysu

Mae dilysrwydd offeryn asesu yn cyfeirio at ba mor dda y mae’r offeryn yn mesur yr hyn y bwriedir iddo fesur ac yn cyfeirio at ei ddibynadwyedd a’i gywirdeb fel modd o asesu.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Gofal iechyd seiliedig ar werth

Gofal iechyd seiliedig ar werth yw defnydd teg, cynaliadwy a thryloyw o'r adnoddau sydd ar gael i sicrhau canlyniadau a phrofiadau gwell i bob person.

Dull system gyfan

Diffinnir fel 'ymateb i gymhlethdod' drwy 'ffordd ddynamig o weithio', gan ddod â rhanddeiliaid, gan gynnwys cymunedau, at ei gilydd i ddatblygu 'dealltwriaeth gyffredin o'r her' ac integreiddio camau i sicrhau newid systemau hirdymor, cynaliadwy.

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

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/annog-atal-ac-amser-paratoi-ar-gyfer-gofal-gynlluniwyd-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.