**Llwybr Cymunedol Cymru Gyfan ar gyfer COVID Hir**

**COVID hir**

Mae haint COVID-19 bellach yn bwnc ymchwil byd-eang, ac wrth i'r pandemig barhau, rydym yn dod i ddeall mwy am broses y clefyd a'r effaith hirdymor ar iechyd cleifion. Er mai’r gred yn wreiddiol oedd y gallai symptomau bara ychydig wythnosau ac, ar ôl iddynt basio, y gallai'r unigolyn ddychwelyd i'w ffordd flaenorol o fyw, mae bellach yn amlwg bod rhai pobl yn cael effeithiau llawer mwy hirdymor.

Mae tystiolaeth gynyddol o brofiadau pobl yn dangos bod nifer fach, ond sylweddol o bobl sy'n dal COVID-19, yn profi effeithiau wythnosau a hyd yn oed misoedd ar ôl mynd yn sâl i ddechrau. Mae rhai amcangyfrifon yn awgrymu y gallai tua 1 o bob 5 o bobl y mae COVID-19 yn effeithio arnynt barhau i brofi gwahanol grwpiau o symptomau fwy na thair wythnos ar ôl yr haint; a gallai 1 o bob 10 o bobl gael eu heffeithio o hyd am dri mis, neu fwy, ar ôl yr haint cychwynnol.

Mae’r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) wedi datblygu canllawiau clinigol, a gyhoeddwyd ar 18 Rhagfyr 2020

<https://www.nice.org.uk/guidance/NG188>

Mae’r canllawiau’n ymdrin â chanfod, asesu a rheoli effeithiau hirdymor COVID-19 ac yn defnyddio’r diffiniadau clinigol canlynol:

* **COVID-19 acíwt**: arwyddion a symptomau COVID-19 am hyd at bedair wythnos.
* **COVID-19 parhaus symptomatig**: arwyddion a symptomau COVID-19 am bedair i 12 wythnos.
* **Syndrom ôl-COVID-19**: arwyddion a symptomau sy’n datblygu yn ystod neu ar ôl haint sy’n gyson â COVID-19, ac yn para am fwy na 12 wythnos ac nad ydy diagnosis arall yn gallu eu hegluro.

**COVID Hir**: Yn ogystal â’r diffiniadau o achosion clinigol, mae NICE yn cydnabod bod *‘COVID hir’* yn cael ei ddefnyddio’n aml i ddisgrifio arwyddion a symptomau sy’n parhau neu’n datblygu ar ôl COVID-19 aciwt, h.y. mae’n cynnwys COVID-19 parhaus symptomatig a syndrom ôl-COVID-19.

Bydd termau/codau SNOMED (a ryddhawyd ac sydd ar gael rhwng mis Chwefror a mis Mawrth 2021) i gofnodi gweithgarwch a statws cleifion ar systemau meddygon teulu mewn perthynas â COVID hir, yn galluogi datblygu darlun clir o nifer y bobl sy'n cyflwyno i wasanaethau gydag effeithiau hirdymor COVID-19.

**Llwybr Cymunedol Cymru Gyfan ar gyfer COVID Hir**

Mae Llywodraeth Cymru wedi cydweithio gyda Chyfarwyddwyr Therapïau a Gwyddor Iechyd byrddau iechyd, Cyfarwyddwyr Meddygol Cynorthwyol a rhanddeiliaid eraill i lunio Llwybr Cymunedol Cymru Gyfan ar gyfer COVID Hir.

Nodir y Llwybr isod ac fe'i cynlluniwyd i ategu canllaw clinigol NICE. Dylid defnyddio'r ddau i lywio ac ategu llwybrau lleol i helpu i sicrhau dull cyson ar draws byrddau iechyd yn unol â *Cymru Iachach*, gan gydnabod y gellir trefnu a chyfathrebu gwasanaethau a mynediad at y rhain yn unol ag anghenion ac amgylchiadau lleol.

Mae'r Llwybr hwn yn dilyn Llwybr Cymunedol Cymru Gyfan ar gyfer COVID-19 ar gyfer yr haint acíwt cychwynnol. Yn unol â *Cymru Iachach*, mae'r Llwybr yn seiliedig ar osgoi niwed, hyrwyddo a chefnogi dulliau hunanreoli a gofal seiliedig ar werth yn y gymuned a chytunoar ofal gyda'r unigolyn sydd wedi'i deilwra i'w anghenion penodol.

I rai pobl, cyngor, gwybodaeth a sicrwydd am y camau y dylent eu cymryd eu hunain i wella fydd y cyfan sydd ei angen arnynt. Gall pobl hefyd gael eu cyfeirio at hunangymorth, cymorth ar-lein neu gymorth gymunedol. Fodd bynnag, efallai y bydd angen cyfeirio eraill at weithwyr proffesiynol neu arbenigeddau priodol sy'n benodol berthnasol i'w symptomau.

Mae angen i bob gweithiwr iechyd a gofal proffesiynol wybod beth yw eu llwybr lleol a sut i gyfeirio pobl at y gwasanaeth cywir.

Bydd y Llwybr yn cael ei ddiweddaru yn seiliedig ar ymchwil barhaus a thystiolaeth er mwyn sicrhau'r adferiad gorau posibl i bobl.

**Claf symptomatig**

**Ymgynghori â Gofal Sylfaenol**

**Hunangyfeirio**

Neu drwy ymgynghori ag unrhyw weithiwr gofal iechyd proffesiynol gan gynnwys 111, Gweithiwr Proffesiynol Perthynol i Iechyd, Meddyg Teulu, Adran Argyfwng

**Annhebygol**

**Rheoli symptomau gan ddilyn polisïau’r bwrdd iechyd lleol a chefnogi hunan-fonitro neu fonitro proffesiynol**

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng188/chapter/6-Follow-up-and-monitoring>

**Adsefydlu**

Cynlluniau personol sy'n berthnasol i symptomau ac effeithiau allweddol

Mewnbwn penodol e.e. adsefydlu'r ysgyfaint neu niwro-adsefydlu, galwedigaethol, dieteteg neu ymarfer corff, rheoli gorbryder

Cymorth seicolegol

Blinder neu reoli poen

Addasu’r cartref

**Asesiad cychwynnol gan y tîm amlddisgyblaethol (os yw’n bosibl)**

Archwiliad fel y bo'n briodol, ystyried egwyddorion Gofal Iechyd Darbodus ehangach ac osgoi uwchgyfeirio’n ddiangen a gosod labeli meddygol yn ormodol.

Asesu ar gyfer "fflagiau coch”. Canfod a thrin cyd-forbidrwydd newydd neu bresennol

Lle nodir hynny, cynnal archwiliad neu atgyfeiriad systemig neu ar organ benodol gan ddefnyddio’r llwybrau y cytunwyd arnynt gan y bwrdd iechyd lleol, ond mewn modd amserol a chydgysylltiedig. Cynnig pelydr x ar y frest os oes symptomau anadlol parhaus > 12w

<https://www.nice.org.uk/guidance/NG188>

**Pwynt cyswllt unigol**

Gydag asesiad ymarferydd yn unol â pholisi’r bwrdd iechyd (nid y meddyg teulu yw hwn o reidrwydd oni bai ei fod yn gallu gwneud hynny)

**Amheuaeth o COVID hir**

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng188>

Cleifion sy'n mynd i unrhyw leoliad gofal iechyd gydag arwyddion a symptomau sy'n datblygu yn ystod neu yn dilyn haint sy'n gyson â COVID-19, yn parhau am fwy na 4 wythnos ac nad ydy diagnosis arall yn gallu eu hegluro, p'un a oeddent yn yr ysbyty neu wedi cael prawf SARS-CoV-2 positif neu negatif (PCR, antigen neu wrthgyrff). Bydd clystyrau o symptomau fel arfer yn bresennol, sy'n aml yn gorgyffwrdd, sy'n gallu amrywio a newid dros amser ac yn gallu effeithio ar unrhyw system yn y corff. Dylai'r drafodaeth ddangos cydymdeimlad a chefnogaeth.

**Hunanreolaeth â Chymorth**

Addysg a chyngor

Camau yn ymwneud â ffordd o fyw a llesiant

Grwpiau neu gyfleusterau cymunedol (campfeydd, grwpiau cymdeithasol, hamdden ac ati.)

Grwpiau Cymorth

Offer hunangymorth

**Cyngor Cyffredinol**

Cyngor â ffocws sy'n ystyried

Arian

Cyflogaeth

Perthnasoedd

Lles a ffordd o fyw

(ymarfer corff, deiet, lles meddyliol ac ati.)

**Hunanreoli a hunanreoli â chymorth**

Ystyried ap Adfer COVID GIG Cymru a gwybodaeth y Bwrdd Iechyd

[https://www.nice.org.uk/guidance/ng188/chapter/5-Management#self-management-and-supported-self-management](https://www.nice.org.uk/guidance/ng188/chapter/5-Management)