



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Addysg a Gwella Iechyd
Cymru (AaGIC)
Health Education and
Improvement Wales (HEIW)

Fframwaith Adsefydlu Cymru Gyfan: Egwyddorion i gyflawni dull gweithredu seiliedig ar werth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn (2022)

**Dogfen i gefnogi blaenoriaethau person, gan ddefnyddio
dull sy'n seiliedig ar werth i gyrraedd anghenion adsefydlu
ehangach pobl Cymru.**

Cynnwys

Rhageiriau.....	2
Cydnabyddiaethau	5
Egwyddorion adsefydlu i GYMRU.....	6
Geirfa.....	6
Cyflwyniad	9
Cynulleidfa	9
Beth yw adsefydlu?	9
Pwrpas a chyd-destun	12
Methodoleg	14
Terminoleg.....	16
Cyfathrebu	18
Gofal di-dor.....	20
Egwyddorion adsefydlu i GYMRU.....	21
Model gofal adsefydlu mewn camau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.....	27
Personâu.....	32
Gofynion i wella ac ehangu adsefydlu	37
Sicrhau canlyniadau	37
Camau gweithredu a chamau nesaf?	38
Cyfeiriadau.....	41
Atodiadau.....	43
Atodiad A - Geirfa adsefydlu	43
Atodiad B – Mythau adsefydlu	48
Atodiad C - Adnoddau.....	49



Rhageiriau

‘Dylai pawb yng Nghymru gael bywydau hirach, iachach a hapusach, a medru parhau i gadw’n brysur a bod yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain cyhyd â phosib.’

[\(Cymru Iachach 2018\)](#)



Mary Cowern

Pennaeth
Nation, Cymru
Versus Arthritis

O ystyried y niferoedd cynyddol o bobl sy'n byw gyda chyflyrau hirdymor lluosog, yr effaith y mae COVID-19 wedi'i chael dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf a chefnlen rhestrau aros y GIG, ni fu erioed fwy o angen i ganolbwyntio ar wasanaethau adsefydlu cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Waeth beth fo'ch oedran, cyflwr neu ble rydych chi'n byw, dylai fod gan bawb yr hawl i adsefydlu. Ni ellir diystyru effaith gadarnhaol adsefydlu ar ansawdd bywyd i lawer. Gall wneud y gwahaniaeth rhwng gallu gwneud gweithgareddau a thasgau bob dydd yn annibynnol, yn hytrach na bod yn ddibynnol ar rywun arall. Ar ôl byw gydag arthritis fy hun ers dros 30 mlynedd, mae adsefydlu wedi bod yn rhan allweddol o'm triniaeth a'm cymorth. Fe helpodd fi i ddeall fy nghyflwr, sut i'w wella ac, yn bwysicaf oll, sut i reoli fy arthritis a byw'n dda.

Fodd bynnag, yn rhy aml mae pobl yn defnyddio gwasanaethau yn rhy hwyr neu ddim o gwbl. Rwy'n falch iawn o weld bod y fframwaith hwn yn cydnabod adsefydlu fel busnes pawb, dull cydweithredol sy'n dal y person yn ganolog iddo. Yn amlwg, rhaid inni wneud mwy i sicrhau bod pobl yn ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael iddynt yn eu cymunedau, felly mae'n hanfodol bod gwasanaethau'n dod yn fwy cydgysylltiedig.

Mae dull y fframwaith yn golygu newid diwylliannol sylweddol ar gyfer gwasanaethau adsefydlu yng Nghymru. Mae'n gofyn am ymrwymiad ac ymdrech ar draws pob sector – iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector – ymrwymiad integredig sy'n seiliedig ar werthoedd ac rwy'n gyffrous iawn i'w weld. Rwy'n croesawu'n arbennig y gydnabyddiaeth o rôl y trydydd sector wrth gyflawni'r dyheadau hyn.

Mae cydweithredu yn allweddol ac edrychaf ymlaen at weld yr egwyddorion yn y fframwaith hwn wedi'u hymgorffori gan gynllunwyr gwasanaethau, gan greu dull di-dor o gefnogi byw'n dda.



Gethin Harries

Arweinydd
adsefydlu sy'n
canolbwyntio ar y
person
Proffesiynau
Perthynol i Iechyd
Cymru Gyfan

Bydd y fframwaith adsefydlu'n ceisio mynd i'r afael â'r drafodaeth sydd weithiau'n aneglur am ddull sy'n canolbwyntio mwy ar yr unigolyn ac sy'n seiliedig ar werth i gefnogi anghenion adsefydlu, o gymharu â phrosesau a fodelwyd yn feddygol yn flaenorol. Mae'n ymgorffori iechyd meddwl wrth ystyried pob cyswllt ochr yn ochr ag ystyriaeth o benderfynyddion ehangach iechyd. Byw'n dda a chefnogi lles person, gan gynnwys y gweithlu adsefydlu, gofalwyr a'r sectorau annibynnol yw ei flaenoriaeth i sicrhau bod anghenion person yn cael eu diwallu, gan gydnabod nad oes unrhyw berson yn byw ar ei ben ei hun â chyflwr iechyd.

Mae'r fframwaith hwn yn cyfeirio'r darlennydd at adnoddau a fydd yn parhau i dyfu gyda datblygiad y rhaglen adsefydlu fel rhan o fframwaith a rhaglen drawsnewid y Proffesiynau Perthynol i Iechyd (AHP) a'r rhaglen cymrodoriaeth arweinyddiaeth a leolir yn Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC).



Ruth Crowder

Prif Gyngorydd
Proffesiynau
Perthynol i Iechyd
(AHP),
Llywodraeth
Cymru

Mae grymuso pobl i fyw'n dda gyda hunanreolaeth â chymorth ac adsefydlu gweithredol o ansawdd uchel yn eu cartref a'u cymuned yn fusnes i bob un ohonom ym maes iechyd a gofal. Mae gwasanaeth iechyd a gofal adsefydlu a galluogi yn sicrhau effaith a chanlyniadau sylweddol wrth alluogi pobl i fyw'r bywyd y maent am ei fyw a bod yn rhan annatod o bob llwybr gofal.

Bydd y fframwaith hwn yn darparu strategaeth hirdymor ar gyfer gwneud y mwyaf o effeithiolrwydd gwasanaethau adsefydlu ar draws Cymru a darparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn seiliedig ar werth gan y gweithlu cyfan. Mae'r fframwaith adsefydlu cenedlaethol cyntaf, a ddatblygwyd ym mis Mai 2020, mewn ymateb i'r sefyllfa argyfyngus yn ystod ton gyntaf y pandemig wedi bod yn hynod effeithiol wrth godi proffil pwysigrwydd hanfodol adsefydlu, ailalluogi ac adferiad, gan gynnwys adsefydlu i bobl Cymru.

Datblygwyd y fframwaith hwn drwy ymgysylltu ag amrywiaeth o randdeiliaid, gan gynnwys y gweithlu iechyd a gofal, a phobl sydd â phrofiad byw a heb brofiad byw. Mae eu hadborth yn glir: mae angen i wasanaethau fod yn llawer mwy hygyrch, person-ganolog a hyblyg. Un neges gref yw bod yn rhaid gwneud mwy i godi ymwybyddiaeth pobl o bwysigrwydd adsefydlu; a sut i gael mynediad at wasanaethau yn eu hardal. Mae tystiolaeth o werth a budd mynediad yn ddigidol, yn ogystal â thrwy ymyriadau wyneb yn wyneb. Mae'r trydydd sector yn cynnig llawer o opsiynau adsefydlu creadigol a dylai fod yn rhan annatod o'r 'cynnig' system gyfan gofynnol ar gyfer adsefydlu.

Bydd cael adsefydlu'n iawn yn ein galluogi ni i gyd i ddarparu'r canlyniadau iechyd gorau oll i bobl o bob oed a sicrhau bod pob person rydyn ni'n gweithio gyda nhw yn cyflawni hyd eithaf ei allu i fyw'r bywyd maen nhw'n dymuno ei fyw a gwneud yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw.

Cydnabyddiaethau

Mae llawer o bobl wedi gweithio mewn partneriaeth i gyd-gynhyrchu Fframwaith Adsefydlu Cymru Gyfan: egwyddorion i gyflawni dull gweithredu seiliedig ar werth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn (2022). Hoffem ddiolch i bawb a gymerodd ran yn y grŵp cyfeirio rhanddeiliaid adsefydlu, a oedd yn cynnwys aelodau o'r sector iechyd, gofal a'r trydydd sector, undebau llafur a sefydliadau addysg uwch (SAU).

Hoffem ddiolch i'r grwpiau profiad bywyd canlynol am eu hamser a'u meddyliau:

- Grŵp llwybrau cleifion COVID Hir ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
- Y grŵp cyfeirio strôc ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
- Panel profiadau defnyddwyr gwasanaethau byw'n dda Powys ym Mwrdd Iechyd Addysgu Powys.

Hoffem ddiolch i'r partneriaid canlynol:

- Cymdeithas Alzheimer's Cymru
- Asthma and Lung UK
- Sefydliad Prydeinig y Galon
- Prifysgol Caerdydd
- Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi (CSP)
- Prifysgol Glyndŵr Wrecsam
- Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC)
- Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff
- Parkinson's UK Cymru
- Coleg Brenhinol Therapi Galwedigaethol (RCOT)
- Elusen Shine
- TEC Cymru
- Y Gymdeithas Strôc
- Opera Cenedlaethol Cymru

Egwyddorion adsefydlu i GYMRU



Cynnal – cynllunio gwasanaethau tymor hir, croesawu arloesedd digidol er budd cymdeithasol a ffyrdd mwy gwyrdd o weithio a byw



Ymateb gan bawb – ethos cydweithredol gweithlu cyfan a rhanddeiliaid



Mynediad - gwasanaethau wedi'u cyd-gynhyrchu sy'n deg ac yn gynhwysol i bawb



Rhoi pwyslais ar les – buddsoddi yn y gweithlu i ddarparu dull cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn seiliedig ar anghenion



Uniglion yn byw bywyd hir, hapus – byw'n iach, atal, hunanreolaeth â chymorth ac optimeiddio

Gweler [Adran 8](#) isod am ragor o wybodaeth am yr egwyddorion Adsefydlu

Geirfa

Mae'r eirfa yn darparu diffiniadau hawdd eu deall ar gyfer y prif dermau a ddefnyddir yn y fframwaith adsefydlu hwn. Ceir geirfa fanwl bellach yn [Atodiad A](#).

Proffesiynau Perthynol i lechyd	Mae Proffesiynau Perthynol i lechyd (AHP) yn derm cyfunol a ddefnyddir i ddisgrifio – Tri ar ddeg o wahanol broffesiynau yng Nghymru. Ar gyfer y fframwaith hwn, mae gweithlu Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i lechyd (AHPau) yn cynnwys gweithwyr cofrestredig a gweithwyr cymorth.
Dull bioseicogymdeithasol	Model sy'n ystyried ffactorau biolegol, seicolegol a chymdeithasol yn ganolog i gefnogi adsefydlu person.
Cydgynhyrchu	Ffordd o feddwl sy'n cydnabod arbenigedd pobl eu hunain wrth ddatrys eu problemau eu hunain. Yng nghyd-destun adsefydlu mae hyn yn golygu bod y gweithlu adsefydlu 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 gânt. Mae hyn yn ei dro yn hybu ymreolaeth ac yn lleihau'r risg o ddibyniaeth.
Cyfannol	Ystyried y person cyflawn yn ystod unrhyw gyfathrebu. Ategir hyn gan y cysyniad bod cysylltiad cymhleth rhwng ein hiechyd corfforol a'n lles cymdeithasol a seicolegol.
Anghenion	Ar gyfer y fframwaith adsefydlu, mae 'anghenion' yn ymwneud â'r gallu neu'r galluedd i fod o fudd i berson. Mae anghenion yn gysylltiedig â lles yn seiliedig ar anghenion corfforol person (e.e., bwyd digonol, iechyd corfforol) ac anghenion cymdeithasol a seicolegol (e.e., ymdeimlad o gysylltiad ag eraill, teimlo eu bod yn cael eu deall, ymdeimlad o ddiogelwch, ac ymdeimlad o statws, pwrpas, a chyflawniad).
Optimeiddio	Ymagwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn at 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.
Pobl/ person/ plentyn	Defnyddir yn y fframwaith hwn yn lle claf, defnyddiwr gwasanaeth neu gwsmer. Dylid cydnabod bod rôl gweithwyr adsefydlu arbenigol yn ehangach na chanolbwyntio ar yr unigolyn yn unig. Mae'n ymestyn i gefnogi cydweithwyr person, aelodau o'r teulu, gofawyr, a'r gymuned ehangach. Ystyrir bod hyn yn agwedd bwysig ar gael yr effaith fwyaf, cefnogi'r rhai sy'n agos at berson i hwyluso eu lles, a chreu cymunedau a chymunedau ymarfer galluog a hunangynhaliol.

Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn	Gofal sy'n canolbwyntio ar bobl, sy'n hybu annibyniaeth ac ymreolaeth, sy'n hwyluso dewis a rheolaeth yn weithredol, ac sy'n seiliedig ar barch sylfaenol at ymreolaeth pobl. Mae'n cydnabod, heb ddarganfod beth sy'n wirioneddol bwysig i rywun, na allwn honni ein bod yn canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae darganfod beth sy'n bwysig yn gofyn i ni adeiladu perthnasau ystyrlon a chydweithredol gyda phobl ac aelodau o'u teuluoedd. Mae'n cydnabod y dylai gofal fod yn gyfannol i gynnwys dimensiwn emosiynol, ysbrydol, bugeiliol a chrefyddol.
Rhagsefydlu	Yn cynnwys popeth sy'n digwydd wrth baratoi ar gyfer triniaeth/ymyrraeth o fewn pa bynnag amser sydd ar gael cyn iddo ddechrau. Gall fod yn rhaglen o gymorth a chyngor sy'n cynnwys lles seicolegol, gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach. Mewn rhai amgylchiadau gall rhagsefydlu olygu na fydd angen yr ymyriad cychwynnol arfaethedig/a awgrymir ar unigolyn mwyach.
Ailalluogi	Mae'n cyfeirio at ddull galluogi gyda gwasanaethau sy'n darparu adsefydlu i bawb ag anabledau corfforol neu feddyliol. Mae'n eu helpu i addasu i'w cyflwr trwy ddysgu neu aiddysgu'r sgiliau sydd eu hangen i weithredu mewn bywyd bob dydd. Mae'r ffocws ar hyrwyddo a gwneud y gorau o annibyniaeth swyddogaethol trwy ymarfer gweithgareddau, yn hytrach nag ymyriadau sydd wedi'u hanelu at wella namau sylfaenol.
Ymagwedd sy'n seiliedig ar gryfder	Proses gydweithredol rhwng y person a gefnogir gan wasanaethau a'r rhai sy'n eu cefnogi, gan ganiatáu iddynt weithio gyda'i gilydd i bennu canlyniad sy'n tynnu ar gryfderau ac asedau'r person.
Cefnogi hunanreolaeth	Sut y gall iechyd a gofal a'r gweithlu ehangach gefnogi pobl i ddatblygu'r wybodaeth, y sgiliau a'r hyder i reoli eu hiechyd a'u lles i barhau i wneud yr hyn sy'n bwysig iddynt.
Amryddawn	Aelod o'r gweithlu adsefydlu sy'n gallu cymhwyso dyfnder o sgiliau i gwmpas cynyddol o sefyllfaoedd a phrofiadau, gan ennill cymwyseddau newydd, meithrin perthnasoedd yn y broses yn ogystal â chymryd rolau newydd. Gall cyffredinolwyr ac arbenigwyr fod yn amlbwrpaswyr.
Lles	Mae hyn yn ymwneud â theimlo'n dda, gweithredu'n dda ac mae'n cynnwys profiad unigolyn o'i fywyd, gan gynnwys normau a gwerthoedd cymdeithasol.

Cyflwyniad

Mae adsefydlu wedi dod yn flaenoriaeth iechyd a gofal nid yn unig yng Nghymru ond ar draws y byd. Mae'r galw am adsefydlu yn cynyddu oherwydd poblogaeth sy'n heneiddio, mwy o bobl yn byw gyda chyflyrau cymhleth hirdymor, dad-gyflyru ac effeithiau andwyol y pandemig ar iechyd a lles pobl. Mae'r holl weithlu iechyd a gofal, gan gynnwys Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd (AHPau) wedi dangos eu bod yn wydn ac yn ymatebol i anghenion y boblogaeth. Wrth symud ymlaen rhaid inni alluogi'r gweithlu adsefydlu i ddefnyddio eu sgiliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn llawn. Mae gan ein gweithlu AHP amrywiol gyfle gwych i fod yn gydrannau allweddol ym mhob maes adsefydlu. Bydd angen cynnwys pob sefydliad iechyd, gofal a thrydydd sector sy'n darparu adsefydlu yn nes at y cartref.

Mae'r fframwaith hwn yn cyd-fynd â llwybrau sefydliadol a gwasanaeth a fframweithiau gwerthuso presennol. Mae'n cefnogi'r egwyddorion a'r camau gweithredu yn y [Fframwaith Proffesiynol Perthynol i Iechyd: Edrych Ymlaen Gyda'n Gilydd](#)¹, sy'n rhoi gweledigaeth [Cymru Iachach \(Llywodraeth Cymru 2018\)](#)² ar waith. Mae'r gwaith hwn hefyd yn cefnogi Model Gofal Sylfaenol Cymru, sy'n datblygu strategaeth [Gofal Sylfaenol](#)³ a'r [Fframwaith Clinigol Cenedlaethol \(NCF\)](#)⁴.

Cynulleidfa

Bydd y fframwaith hwn o ddi-ddordeb i'r holl randdeiliaid sy'n gysylltiedig ag adsefydlu; **'Mae adsefydlu yn fusnes i bawb'**. Cynlluniwyd y fframwaith yn benodol i gynorthwyo'r gweithlu adsefydlu i gefnogi anghenion person.

Beth yw adsefydlu?

Mae'r tri gair, **adsefydlu**, **ail-alluogi** ac **adferiad**, yn cael eu cydnabod ar draws y dirwedd iechyd a gofal i ddisgrifio'r broses y mae pobl yn mynd drwyddi i leihau effaith salwch neu anaf. Gall y geiriau hyn olygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Mae ymdeimlad o gynefindra ag un neu fwy o'r geiriau hyn yn dibynnu a ydynt yn cael eu cymhwyso i iechyd corfforol neu feddyliol, iechyd neu ofal cymdeithasol, gwasanaethau oedolion neu blant.

Diffinnir adsefydlu fel **'set o ymyriadau a gynlluniwyd i optimeiddio gweithrediad a lleihau anabledd mewn unigolion â chyflyrau iechyd wrth ryngweithio â'u hamgylchedd'** ([Rehabilitation who.int](#))⁵. Er bod adsefydlu yn aml yn cael ei weld yn

¹ [Fframwaith Proffesiynau Perthynol i Iechyd \(AHP\) | LLYW.CYMRU](#)

² [Cymru Iachach: cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol | LLYW.CYMRU](#)

³ [Rhaglen Strategol – Gofal Sylfaenol Un \(gig.cymru\)](#)

⁴ [Fframwaith clinigol cenedlaethol: system ddysgu iechyd a gofal | LLYW.CYMRU](#)

⁵ [Rehabilitation \(who.int\)](#)

broses gorfforol, a ddefnyddir amlaf mewn lleoliadau 'iechyd', mae'n bwysig nodi bod lles seicolegol yn cael ei gydnabod fel rhan annatod o unrhyw daith adsefydlu.

Mae ail-alluogi yn darparu cymorth yng nghartref unigolyn i wella ei hyder a'i allu i fyw mor annibynnol â phosibl ([Age UK, 2022](#)⁶). Fe'i defnyddir amlaf o fewn gofal cymdeithasol, yn ymwneud ag elfen adferol adsefydlu.

Gellir diffinio adferiad fel 'adfer ansawdd bywyd ac adennill y pethau hynny sy'n bwysig i ni a allai fod wedi'u colli oherwydd salwch, cyfrifoldeb gofalu a/neu anabledd' ([Barnsley Recovery and Wellbeing College, 2020](#))⁷. Mae adferiad yn golygu symud o fodolau meddygol traddodiadol i [ddulliau sy'n seiliedig ar gryfder \(Xie, 2013\)](#)⁸, gan ganolbwyntio ar allu'r person a helpu i ddatblygu ei hyder. Gan ei fod yn derm sydd fwyaf cyfarwydd mewn lleoliadau iechyd meddwl, mae'n adlewyrchu'r shifft person-ganolog y mae'r broses adsefydlu'n ceisio ei ymgorffori.

Mae'r tri gair yn adlewyrchu proses a all fod yn berthnasol i bobl o bob oed ac y gellir ei ddefnyddio i helpu pobl y mae namau corfforol, meddyliol, cymdeithasol neu wybyddol yn effeithio arnynt i wneud y gorau o'u potensial i fyw bywydau hapusach, iachach a hirach.

O fewn y fframwaith hwn, defnyddir y term 'adsefydlu' i gwmpasu adferiad ac ail-alluogi. Gellir ei ddiffinio fel proses gyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n rhoi gwerth cyfartal i'r person, y gymdeithas o'i chwmpas a phenderfynyddion ehangach. Mae'n cynnwys dulliau sy'n canolbwyntio ar ymyrraeth gynnar ar gyfer atal, adsefydlu a hunanreoli â chymorth sy'n cael eu darparu gan weithlu medrus ar draws iechyd, gofal cymdeithasol, a'r trydydd sector.

⁶ [Intermediate care and reablement \(ageuk.org.uk\)](#)

⁷ [What is a Recovery College? - Barnsley Recovery College](#)

⁸ [Strengths-Based Approach for Mental Health Recovery \(nih.gov\)](#)

Gofynnwyd i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau a'r gweithlu am eu dealltwriaeth o'r hyn y mae adsefydlu yn ei olygu. Dangosir canlyniadau arolwg a grwpiau profiad byw yn Nhabl 1.

Tabl 1 – Dealltwriaeth pobl a gweithlu o adsefydlu

Barn Pobl	Barn y gweithlu
Ailintegreiddio i gymdeithas	Adferiad
Cyfranogiad	Potensial
Gwellhad	Ailnerthu
Annibyniaeth	Gobaith
Cyfannol	

Yn nodedig, roedd mythau a chamsyniadau ynghylch adsefydlu (er enghraifft, “Nid ar gyfer pobl â dementia neu sy’n lliniarol”), yn themâu yn y grŵp ymgysylltu â rhanddeiliaid. Fodd bynnag, roedd disgwyliadau cadarnhaol a mwy realistig o effaith adsefydlu yn fwy amlwg, megis:

“Gall adsefydlu helpu pobl sy’n byw gyda dementia ac mewn gofal diwedd oes”

Ceir rhagor o wybodaeth am fythau adsefydlu yn [Atodiad B](#).

Mae'r fframwaith hwn yn cynnwys cynrychiolaeth weledol i gynorthwyo negeseuon clir am bwysigrwydd dull adsefydlu sy'n [canolbwyntio ar yr unigolyn](#)⁹. Mae Darlun 1 yn dangos y person sydd yng nghanol eu cymuned gyda Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i lechyd, yn gweithio'n agos gyda'i gilydd a'r gymuned i ddarparu cymorth adsefydlu pan fo angen. Mae hefyd yn dangos na ddylai person ag anghenion adsefydlu fyw ar ei ben ei hun gydag unrhyw heriau cysylltiedig ac y dylai yn lle hynny gael ei amgylchynu gan gymuned o gefnogaeth. Bydd y dull yn lleihau atgyfeiriadau lluosog ac amseroedd aros, gan sicrhau bod pobl yn cael eu gweld yn y [lle iawn](#)¹⁰ ar yr amser iawn.

Mae proffiliau swyddi AHP ar gael, gydag enghreifftiau o rôl pob proffesiwn mewn adsefydlu ([proffiliau swyddi AHP yma yng Nghymru](#))¹¹.

9 Fframwaith clinigol cenedlaethol: system ddysgu iechyd a gofal | LLYW.CYMRU

¹⁰ Y gofal iawn, yn y lle iawn, y tro cyntaf: Chwe Nod ar gyfer Gofal Brys a Gofal mewn Argyfwng – Llawlyfr Polisi 2021-2026 (gov.wales)

¹¹ <https://aagic.gig.cymru/gyrfaoedd/rolau/gweithwyr-proffesiynol-perthynol-i-iechyd/therapi-celf/ahp-job-profile-cym/>

Darlun 1: Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn – enghraifft o AHP yn gweithio ar y cyd â'r gymuned gyfan gan gynnwys yr holl weithwyr proffesiynol a rhanddeiliaid eraill.



Pwrpas a chyd-destun

Mae'r fframwaith hwn yn helpu cynllunwyr gwasanaeth i gefnogi anghenion pobl o bob grŵp oedran ac o bob poblogaeth, o'r blynyddoedd cynnar hyd at ddiwedd oes. Mae'n canolbwyntio ar anghenion person ac nid yw'n benodol i glefyd neu gyflwr. Mae'n hybu ystyriaeth o gydraddoldeb, megis effaith eiddilwch waeth beth fo'i oedran wrth gefnogi taith adsefydlu person. Mae datblygiad parhaus adsefydlu ym mhob rhan o iechyd a gofal yn allweddol i wella canlyniadau ac ansawdd gwasanaethau yng Nghymru. Mae'r fframwaith hwn yn cydnabod pwysigrwydd gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd a'r gweithlu ehangach ar bob cam o daith adsefydlu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Yn unol â [chanllawiau enghreifftiol NICE](#)¹², mae'n nodi mai'r allwedd i gyflawni ansawdd yw drwy ddull system gyfan lle mae pawb sy'n ymwneud ag adsefydlu yn ymgysylltu ac yn gweithio ar y cyd.

Rhaid i adsefydlu dod yn "fusnes i bawb" i ddiwallu anghenion ein poblogaeth a'r galw cynyddol bresennol am gymorth fel y gwelir ar y wefan [Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#)

¹² [Trosolwg | Rehabilitation after traumatic injury | Canllaw | NICE](#)

[\(llyw.cymru\)](#)¹³. Mae angen diwylliant ar draws y gweithlu sy'n grymuso pobl i fod yn bartneriaid cyfartal wrth wneud y mwyaf o'u hadferiad a'u hannibyniaeth eu hunain, yn enwedig i sicrhau agwedd aros yn iach, gan gynnwys rhagsefydlu fel rhan ganolog o sicrhau bod pobl yn cael eu hadsefydlu i'r eithaf. Daw'r dyfyniad canlynol gan **berson â phrofiad byw** o adsefydlu, a gasglwyd drwy'r arolwg mewnwelediad adsefydlu:

“Mae adsefydlu mor bwysig i mi cyn llawdriniaeth ag ydyw wedyn i fyw cystal â phosibl gyda chyflwr cronig”

Bydd cynnig adsefydlu cynnar di-dor drwy gefnogi pobl yn nes at y cartref, ar draws pob lleoliad, yn gofyn am ddarparu adnoddau, hyfforddiant a'r hyder i symud y risg o wneud penderfyniadau ymhellach i ffwrdd o leoliadau ysbyty traddodiadol. Gall ymyrraeth gynnar, er enghraifft gan barafeddygon a gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd eraill, osgoi derbyniadau diangen i'r ysbyty, megis asesu neu atal cwmpadau. Gellir cyflawni hyn yn llwyddiannus trwy hyfforddi'r gweithlu a chymhwyso canllawiau cenedlaethol yn lleol ([Canllawiau Gofal Sylfaenol gweithlu AHP, 2021](#))¹⁴.

Bydd sicrhau bod y set sgiliau cywir ar gael mewn modd amserol, yn nes at y cartref, trwy ddarparu gofal cydweithredol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn helpu pobl ymhellach gyda'u hadsefydliad. Mae Tabl 2 yn dangos enghraifft o ddatblygu rolau uwch ymarferwyr yn gweithio mewn Gofal Sylfaenol i helpu gofal di-dor ac atal derbyniadau i'r ysbyty.

Tabl 2 – Ymarfer uwch a chydweithio gyda Gofal Sylfaenol

Ffocws	Uwch Barafeddygon Cylchdro (APPau) yn gweithio yn Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru (WAST) ac amrywiol fyrddau iechyd ar draws Cymru.
Pwy sy'n rhan o'r tîm	Uwch Ymarferwyr Parafeddygol. Lleoliadau Gofal Sylfaenol. Pobl â chyflwyniadau aciwt/brys sydd angen mynediad at wasanaethau adsefydlu.
Pwrpas	Ymestyn gwybodaeth a sgiliau APPau mewn gwell asesu a mynediad at lwybrau fel rhan o dîm amlddisgyblaethol mewn gofal sylfaenol. Cyflawnir hyn trwy batrwm gwaith cylchdro ar draws gwahanol leoliadau ac mae'n helpu WAST i wella canlyniadau i bobl mewn sefyllfaoedd brys.

¹³ [12 <https://statscymru.llywlechydd a Gofal Cymdeithasol \(Llyw Cymru\).cymru/Catalogue/Health-and-Social-Care>](https://statscymru.llywlechydd a Gofal Cymdeithasol (Llyw Cymru).cymru/Catalogue/Health-and-Social-Care)

¹⁴ [SPPC templad Word A4 v2 \(gig.cymru\)](#)

Canlyniadau	<p>Cyflawnodd uwch barafeddygon cylchdro gyfraddau cludo is i'r ysbyty ac atgyfeiriadau uwch i lwybrau amgen (gan gynnwys gwasanaethau adsefydlu) o gymharu â'r gweithlu parafeddygon safonol.</p> <p>Caniataodd hyn i broffesiwn arall symud gwasanaethau i ofal sylfaenol ac ychwanegu gwerth.</p> <p>Gwell perthnasoedd gwaith a dealltwriaeth o wasanaethau rhwng WAST a gofal sylfaenol. Mae nodi anghenion pobl ar y cyswllt cyntaf a sicrhau bod gofal priodol yn cael ei ddefnyddio yn osgoi dyblygu ac yn darparu dull gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Amrywiaeth o rôl gylchdro yn gwella lles cyffredinol y gweithlu. Mae gwerthusiad PACESETTER o'r treial APP ar gael yn www.appacesetter.co.uk¹⁵.</p>
Uchelgeisiau i'r dyfodol	Ymgorffori gweithio cylchdro ar draws rotâu ymarfer uwch yng Nghymru i wella dewis a rheolaeth pobl mewn Gofal Brys ac Argyfwng.

Mae'r fframwaith hwn yn tanlinellu'r manteision i'r holl randdeiliaid fod yn rhan o rannu arbenigedd a gwybodaeth i gefnogi anghenion person a sicrhau'r canlyniadau gorau posibl. Mae AHPs mewn sefyllfa ddelfrydol i gefnogi dull amlbroffesiynol o wella cyfathrebu cydgynhyrchiol rhwng yr holl randdeiliaid. Gall gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd a'r gweithlu adsefydlu ehangach ddod yn amlwrpaswyr sydd â set eang o sgiliau a phrofiad o fewn cwmpas, ond yn hollbwysig maent yn cael eu cydnabod ar draws meysydd eraill ([Morello, 2005](#)).

Mae'n bwysig bod cymorth iechyd a gofal yn gallu diwallu anghenion unigolion. Disgrifir y model adsefydlu gofal fesul cam sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn ddiweddarach yn y ddogfen hon, gan ddangos sut y gellir cynyddu neu leihau anghenion y person ar unrhyw adeg, gyda'r ymateb priodol yn y lleoliad cywir.

Methodoleg

Mae'r fframwaith adsefydlu hwn yn cyd-fynd â system iechyd a gofal sy'n cael ei chydgyssylltu'n genedlaethol a'i darparu'n lleol trwy gydweithio rhanbarthol yn unol â pholisi a strategaeth sy'n datblygu megis [Datblygiad Clwstwr Carlam \[ACD\]](#)¹⁶.

Defnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau i gasglu tystiolaeth a dangos effaith:

¹⁵ <http://www.appacesetter.co.uk/>

¹⁶ [Pecyn Cymorth Datblygiad Clwstwr Carlam – Gofal Sylfaenol Un \(gig.cymru\)](#)

- Darparodd **grŵp cyfeirio rhanddeiliaid adsefydlu** o 72 aelod, gan gynnwys iechyd a gofal, y trydydd sector, undebau llafur a sefydliadau addysg uwch arweiniad ac arbenigedd.
-
- **Cwmpasu adolygiad llenyddiaeth** yn edrych ar ymchwil gyfredol i archwilio dystiolaeth adsefydlu gyda ffocws ar y 2 flynedd ddiwethaf.
-
- **Grwpiau profiad byw** yn cysylltu â phobl sydd â phrofiad o adsefydlu i ddarganfod beth sydd bwysicaf iddynt.
-
- **Arolygon mewnwelediad adsefydlu** wedi'u datblygu ar gyfer pobl a'r gweithlu er mwyn cael dealltwriaeth o'r hyn y mae adsefydlu yn ei olygu a beth yw adsefydlu da iddynt.

Mae canlyniadau'r arolwg llawn i'w gweld yn yr adolygiad llenyddiaeth cwmpasu¹⁷ ategol. Cysylltwyd â'r gweithlu ehangach yng Nghymru drwy'r Cyfarwyddwyr Gweithredol Therapiau a Gwyddor Iechyd ar gyfer pob bwrdd iechyd, AaGIC a'r cyfryngau cymdeithasol. Cynhaliwyd chwe sesiwn grŵp cyfeirio rhanddeiliaid a barodd 90 munud yr un, gan gwmpasu pynciau allweddol a nodwyd trwy'r llenyddiaeth a thrafodaethau grŵp rhanddeiliaid:

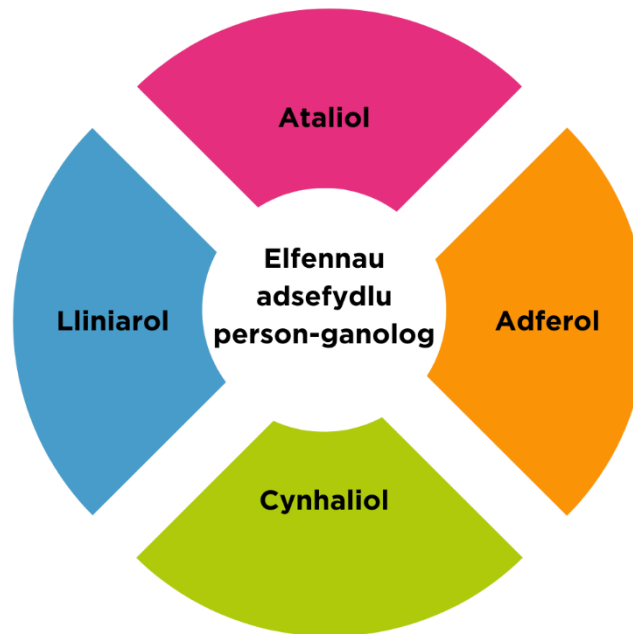
- Terminoleg
- Codi ymwybyddiaeth a mynediad
- Cynigion adsefydlu cychwynnol
- Modelu adsefydlu
- Iechyd digidol
- Proses a gwerthuso

Llywiwyd y fframwaith gan dystiolaeth gyfredol ac mae'n cydnabod pwysigrwydd parhaus y 4 elfen o adsefydlu a sefydlwyd gan Dietz (Darlun 2) ac a ddyfynnwyd gan waith diweddar yn ymwneud â rhagsefydlu ac adsefydlu ar gyfer oedolion â chanser ([Merchant et al, 2022](#))¹⁸.

¹⁷ Ar gael ar gais: e-bost IGC.AdsefydluAcAHPs@llyw.cymru

¹⁸ [Prehabilitation and Rehabilitation in Older Adults with Cancer and Frailty | SpringerLink](#)

Darlun 2: Pedwar elfen adsefydlu Dietz



Mae'r rhain yn uniongyrchol berthnasol i ymarfer ac yn cyd-fynd â gwerth mewn methodoleg iechyd, sy'n cynnwys atal, diagnosis cynnar cywir, optimeiddio ymyrraeth, triniaeth gefnogol, a gofal diwedd oes. Mae'r fframwaith hwn yn dangos sut y dylid defnyddio'r elfennau hyn yn ymarferol i nodi anghenion y boblogaeth ehangach. Mae'n bwysig nodi y bydd cyflyrau hirdymor a rheoli aml-forbidrwydd yn cael eu cynnwys ym mhob elfen, yn enwedig wrth ystyried gallu person i fyw'n dda gyda chlefyd sy'n cyfyngu ar fywyd.

Mae nodi pobl y mae angen adsefydlu arnynt ar y pwynt cyswllt cyntaf yn hanfodol i sicrhau mynediad at y gwasanaethau adsefydlu cywir ac atgyfeiriad di-dor priodol ymlaen. Er enghraifft, mae dull tîm cwmpiaidau cydweithredol yn golygu bod parafeddygon a ffisiotherapyddion neu therapyddion galwedigaethol yn gweithio gyda'i gilydd i fabwysiadu dull cyfannol o asesu oedolion hŷn sydd wedi cwmpo gartref, er mwyn sicrhau bod y cymorth cywir yn cael ei roi i gadw'r person gartref, gan osgoi derbyniad diangen i'r ysbyty.

Terminoleg

Mae'r diffiniad o adsefydlu yn y fframwaith hwn yn seiliedig ar dystiolaeth gyfredol, adborth gan y grwpiau rhanddeiliaid, pobl ac arolygon. Mae'r fframwaith yn cefnogi gwell dealltwriaeth o adsefydlu gan y bobl sy'n ei gyrchu a'i ddarparu, gan gynnwys teulu a gofalwyr, gweithwyr iechyd a gofal, y gymuned a'r trydydd sector. Mae'r fframwaith hwn yn cydnabod y gall terminoleg fod yn ddadleuol, a bod iaith yn bwysig,

felly mae geiriad penodol wedi'i ddefnyddio i gefnogi gwasanaethau i ddiwallu anghenion person ([Gweler Atodiad A – Geirfa Adsefydlu](#)).

Defnyddir y termau 'person', 'pobl', a'r 'cyhoedd' yn y fframwaith i gynrychioli pawb sy'n cael mynediad at adsefydlu. Mae ymagwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn wedi'i gwreiddio ym mhob rhan o'r fframwaith a bydd ymgysylltu parhaus â phobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau hyn yn allweddol ([Patient involvement | The King's Fund \(kingsfund.org.uk\)](#)¹⁹). Mae cyd-gynhyrchu yn arf allweddol ar gyfer sicrhau bod anghenion pobl wrth wraidd eu gofal a bod pobl sy'n defnyddio gwasanaethau'n cyfrannu at gynllunio a darparu gwasanaethau i wella ansawdd, gwerth a gwelliannau.

Ceir enghraifft o adsefydlu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o amgylch cyd-gynhyrchu yn Nhabl 3.

Tabl 3 - Dull cydgynhyrchiol o gefnogi pobl â chyflyrau hirdymor

Ffocws	Cefnogi pobl sy'n byw gyda chyflyrau hirdymor.
Pwy sy'n rhan o'r tîm	Ymarferydd seicoleg Seicolegwyr cynorthwyol Uwch ymarferydd Ffisiotherapi a dietegydd Meddyg Teulu Pobl sydd â phrofiad byw fel rhan o banel profiad Rheolwr rhaglen a chymorth busnes Hwyluswyr digidol Tîm gweinyddol
Pwrpas	Cydgynhyrchu i ddarparu gwerthusiad parhaus a datblygiad y gwasanaeth i bobl â chyflyrau hirdymor. Mae'r gwasanaeth yn darparu ymyrraeth a chymorth cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Aseiad bioseicogymdeithasol cynhwysfawr a llunio anghenion a nodau ar sail gwerth. Darparu'r gofal cywir ar yr amser iawn yn y cartref (rhithwir).
Canlyniadau	Gwella hunan-atgyfeiriad i gynnwys mynediad digidol yn ystod y pandemig er mwyn sicrhau mynediad haws at y gwasanaeth. Gwelliant sylweddol mewn presenoldeb mewn apwyntiadau oherwydd datblygiad y mynediad digidol.

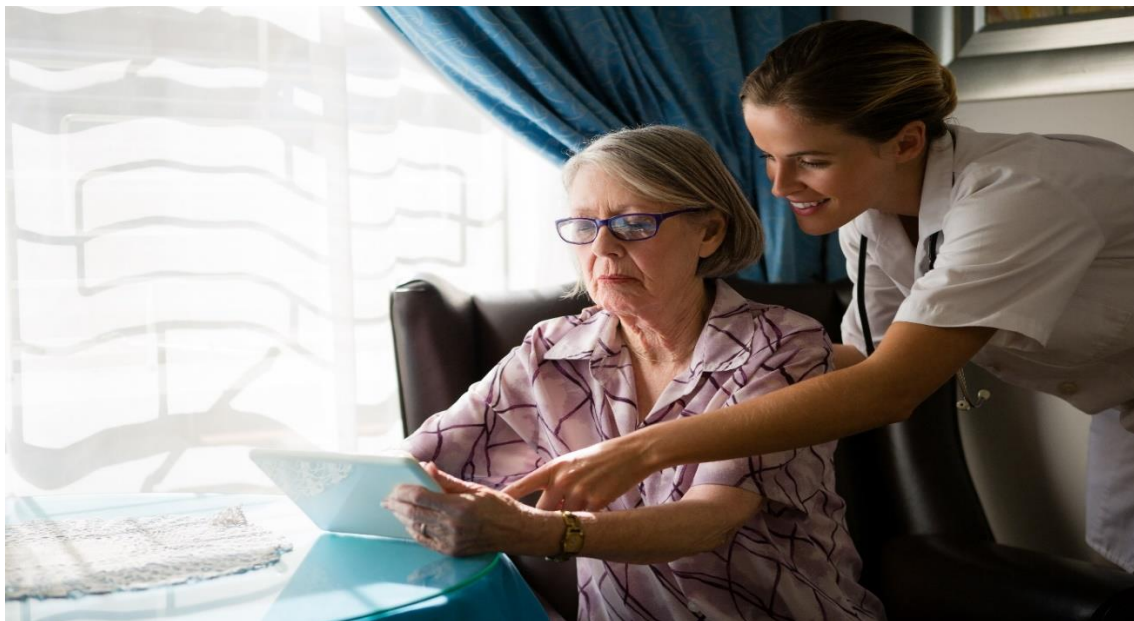
¹⁹ ([Patient involvement | The King's Fund \(kingsfund.org.uk\)](#))

	Goresgyn rhwystrau megis anghydraddoldeb digidol trwy gael mynediad i'r tîm hwylusydd digidol a chefnogaeth y trydydd sector.
Uchelgais yn y dyfodol	Ymgysylltu parhaus â phobl â phrofiad byw i gefnogi datblygiad y gwasanaeth. Cynnydd parhaus o ran mynediad digidol i'r gwasanaeth i ddiwallu anghenion yr unigolyn. Creu gweithlu cynaliadwy ar gyfer gwasanaeth cyflyrau hirdymor gwledig.

Cyfathrebu

Mae cyfathrebu da yn allweddol i ymgysylltiad cydweithredol a chyfranogiad mewn rheolaeth adsefydlu. Dylid ystyried dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn bob amser wrth ymgysylltu ag unigolyn mewn sgwrs therapiwtig ystyrllon i ddiwallu anghenion y person.

“Beth sy'n bwysig i chi?”



Dylai cyfathrebu effeithiol gynnwys dealltwriaeth o gredoau diwylliannol, crefyddol a chymdeithasol yn ogystal ag ystyried penderfynyddion ehangach iechyd. Dylai hyn gynnwys ystyried galluedd a chydysniad person. Mae angen newid diwylliannol mewn ymddygiad ac agweddau pob [gweithlu](https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-05/social-services-and-well-being-wales-act-2014-the-essentials.pdf)²⁰ iechyd a gofal i gymryd rhan mewn sgwrsiau ystyrllon i ddiwallu anghenion pawb. Bydd buddsoddi mewn datblygu sgiliau cyfathrebu

²⁰ <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-05/social-services-and-well-being-wales-act-2014-the-essentials.pdf>

ac addysg hunanreoli â chymorth, ymrwymiad, cefnogaeth a gwynwch yn bwysig i gyflawni'r newid diwylliannol hwn.

Mae arloesedd megis y defnydd o iechyd digidol wedi'i ddangos ar draws Cymru cyn, yn ystod ac ar ôl y pandemig ac mae wedi gwella cyfathrebu'n llwyddiannus. Mae AHPau wedi arwain ar y defnydd cynyddol o fformatau digidol i gefnogi gallu pobl i ymgysylltu ag adsefydlu yn ystod y pandemig.

Ar hyn o bryd mae arloesi digidol yn canolbwyntio ar dri phrif faes:

- Ymgynghori fideo
- Teleiechyd
- Teleofal

[\(TEC Cymru | Iechyd Digidol Cymru\)](#)

Mae casglu data a chyfleu ei fanteision yn agwedd allweddol ar arloesi digidol.

Bellach mae gan adsefydlu yng Nghymru gyfle i barhau i groesawu manteision iechyd digidol ac integreiddio i ddulliau mwy cymysg ar ôl y pandemig. Mae Tabl 4 isod yn dangos enghraifft dda o ddefnydd digidol arloesol i gyrraedd oedolion ag anableddau dysgu yn ystod y pandemig.

Tabl 4 – Defnydd digidol arloesol

Ffocws	Gwasanaeth adsefydlu yn y gymuned sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.
Pwy sy'n rhan o'r tîm	Ffisiotherapyddion Oedolion ag anabledd dysgu Teuluoedd a staff cymorth
Pwrpas	Darparu opsiynau i bawb sydd angen adsefydlu. Crëwyd fideos ar sianeli cyfryngau cymdeithasol i helpu pobl yn y gymuned gyda'r pynciau canlynol: <ul style="list-style-type: none">• Technegau clirio'r frest• loga ar gyfer defnyddwyr cadeiriau olwyn• Sesiynau ymarfer aerobig i gerddoriaeth
Canlyniadau	Mae pobl wedi nodi gwelliannau yn eu lles a'u cyflyru cyffredinol. Nid yw pobl wedi gorfod teithio i ac o sesiynau corfforol sydd wedi golygu mwy o gydymffurfio â chynlluniau rheoli a sesiynau sy'n fwy hygyrch i bawb.

	<p>Drwy gymorth gan gymheiriaid yn y gymuned, rhannodd aelodau'r teulu a gweithwyr cymorth syniadau ar y cyd ar wella adsefydlu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.</p> <p>Rhannwyd 48 o fideos ar gyfryngau cymdeithasol. Datblygwyd 359 awr o "amser gwyllo" dros flwyddyn gyda bron i 4000 wedi "gweld".</p>
Uchelgais yn y dyfodol	<p>Mae'r sianel cyfryngau cymdeithasol yn parhau i fod ar-lein i'r rhai sy'n ei ffafrio, ac maen nhw'n gobeithio gwneud y mwyaf o'r "cyfleoedd digidol" hyn fel y gall pobl barhau i elwa yn y dyfodol.</p>

Bydd gweithlu sy'n fwy gwybodus yn seicolegol, sydd ar gael yn gyson i bobl sydd angen adsefydlu, yn enwedig yn ystod cyfnod aciwt cymorth, yn sicrhau bod person yn dod yn rhan wirioneddol o ddull gwneud penderfyniadau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn wrth ystyried ei anghenion. Bydd gwell sgiliau cyfathrebu therapiwtig yn cefnogi'r gweithlu i gael sgysiau mwy cymhleth ar ôl y pandemig, gyda'r nod o wella profiad yr unigolyn yn ogystal â hyder a lles y gweithlu. Gweler yr adran [Adnoddau](#) am ragor o wybodaeth am gyfathrebu.

Gofal di-dor

Yr uchelgais yng Nghymru yw i wasanaethau adsefydlu ddarparu cymorth a gofal yn nes at y cartref. Mae hyn yn golygu naill ai yn y cartref neu mewn lleoliad cymunedol lleol, gan gydnabod y gall fod rhywfaint o angen am driniaeth yn yr ysbyty. Rhaid i'r llwybrau 'Rhyddhau i Adfer ac Asesu' (D2RA) fod yn sail i ryddhau di-dor o'r ysbyty. Mae angen i bobl sydd angen adsefydlu parhaus gael mynediad at y llwybr priodol gyda chynllun y cytunwyd arno. Bydd hyn yn cefnogi mynediad at adsefydlu sy'n briodol i'w hanghenion er mwyn sicrhau nad yw gwasanaethau tymor byr yn dod yn ddarpariaeth hirdymor yn ddiangen.

Gall darparu adsefydlu amserol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn (gan gynnwys adsefydlu) helpu i osgoi gorfod mynd i'r ysbyty sy'n gostus, lleihau hyd arhosiad mewn ysbyty ac atal aildderbyn. Cyflawnir hyn drwy ymgysylltu gwasanaethau arbenigol a thrydyddol â gwasanaethau sylfaenol a chymunedol i sicrhau parhad gofal yn y gymuned. Mae Tabl 5 yn rhoi enghraifft o hyn gyda ffocws ar ddarparu'r amodau cywir i optimeiddio canlyniadau person.

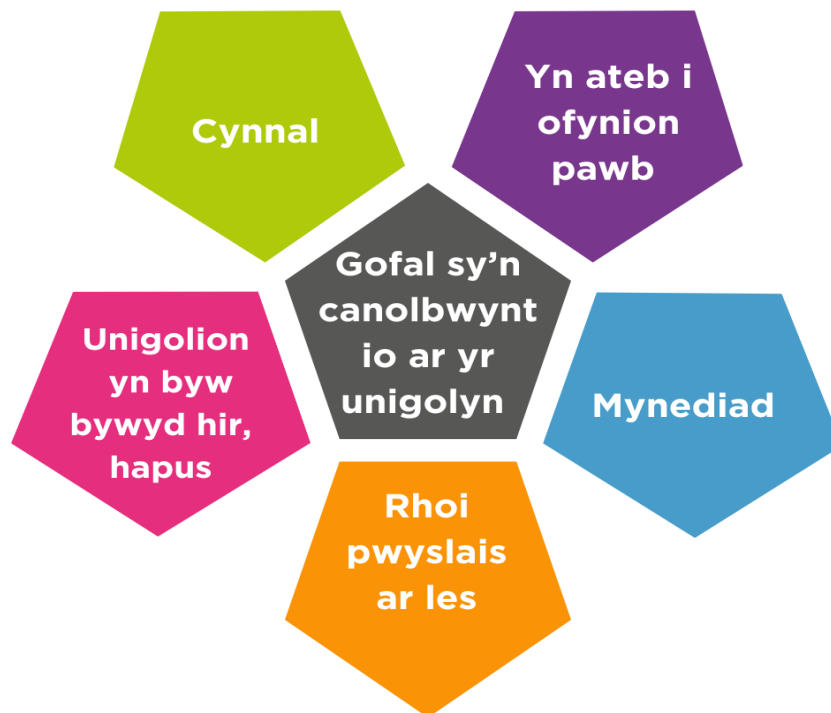
Tabl 5 – Enghraifft o ofal di-dor arbenigol o'r aciwt i'r gymuned

Ffocws	Taith adsefydlu person o ofal critigol i'r gymuned.
Pwy sy'n rhan o'r tîm	AHPs – ffisiotherapi a therapi galwedigaethol. Dau dechnegydd ffisiotherapi Band 4 gyda hyfforddiant ychwanegol mewn cymorth therapi galwedigaethol.
Pwrpas	Darparu ymyrraeth gynnar i bobl trwy ddefnyddio gweithlu AHP medrus lle bo angen. Darparu gofal di-dor trwy gefnogi'r gwahanol dimau aml-broffesiynol i ddarparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn mewn lleoliadau aciwt a wardiau cymunedol, yna i'r gymuned mewn cydweithrediad â thimau ail-alluogi lleol.
Canlyniadau	Gostyngiad yn y gyfradd aildderbyn o 20% i 4.7% o fewn y 30 diwrnod cyntaf ar ôl rhyddhau o'r ysbyty, gan arwain at gapasiti ar gyfer y rhai sydd ei angen fwyaf ar yr amser cywir. Gwell recriwtio staff. Adeoli staff lle bo angen. Cymorth gan reolwyr gwasanaeth arloesol i ddarparu adnoddau ariannol ar draws llwybrau ysbyty traddodiadol. Clinigau dilynol gyda mwy o ffocws gyda'r bobl iawn yn mynychu ar yr amser iawn.
Uchelgais yn y dyfodol	Gwella mynediad at wasanaethau cymorth sy'n ystyriol o gyflwr seicolegol trwy gydol y daith adsefydlu. Datblygu technegwyr cyffredinol trwy hyfforddiant a chefnogaeth dieteg a lleferydd ac iaith. Ystyried lledaeniad cynaliadwy a maint y math hwn o wasanaeth.

Egwyddorion adsefydlu i GYMRU

Crëwyd egwyddorion adsefydlu CYMRU yn Narlun 3 yn seiliedig ar wybodaeth a ddarparwyd gan randdeiliaid ac maent yn cyd-fynd â gwerthoedd craidd y GIG a'r system gyfan sydd wedi'u nodi yn [Cymru Iachach \(2018\)](#).

Darlun 3: Egwyddorion adsefydlu ar gyfer CYMRU



Yr egwyddorion:



Cynnal – cynllunio gwasanaethau tymor hir, croesawu arloesedd digidol er budd cymdeithasol a ffyrdd mwy gwyrdd o weithio a byw

Dylid cyflwyno ffyrdd newydd o weithio, megis defnyddio technoleg fodern, lle bynnag y gallant er mwyn gwella profiadau pobl o wasanaethau effeithiol, lleihau'r risg i unigolion a'r gweithlu iechyd a gofal. Er mwyn i wasanaethau digidol fod yn gynaliadwy mae'n bwysig bod pobl yn cael eu cefnogi i'w hatal rhag cael eu hallgáu'n ddigidol (cyfeiriwch at Dabl 3 am enghraifft o arfer da). Gall arloesi digidol hefyd arwain at GIG gwyrddach sy'n galluogi pobl i gael mynediad at gymorth yn nes at y cartref, gan olygu llai o deithio ac effaith gadarnhaol ar les staff.

Bydd cynllunio gwasanaethau hirdymor yn grymuso gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd a'r gweithlu adsefydlu ehangach i ddatblygu cyflawniadau presennol ym maes adsefydlu. Bydd parhau i gydweithio a rhannu mentrau llwyddiannus a gwersi a

ddysgwyd ar draws proffesiynau a rhanbarthau yn caniatáu ar gyfer gwasanaethau cynaliadwy parhaus.

Bydd hyfforddiant ar gyfer gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd a'r gweithlu ehangach ym mhob rhan o Gymru yn rhoi cyfleoedd i'r gweithlu aros yn lleol a chynhyrchu adsefydlu o safon aur i bobl Cymru yn nes at y cartref.



Ymateb gan bawb – ethos cydweithredol gweithlu cyfan a rhanddeiliaid

Roedd y grŵp rhanddeiliaid adsefydlu yn ystyried pwysigrwydd gwranddo gweithredol gan ein gweithlu adsefydlu a dysgu gan yr unigolyn, y teulu, gofawyr (cyflogedig a di-dâl) i ddatblygu a gwella gwasanaethau ar gyfer pob poblogaeth. Mae angen cyd-gynhyrchu o'r dechrau gyda gwerthusiad parhaus trwy gydweithio eang rhwng iechyd, gofal cymdeithasol, y gymuned, cyfranogiad amlasiantaeth y trydydd sector a phobl. Enghraifft dda o bartneriaeth ranbarthol rhwng awdurdodau lleol, iechyd y cyhoedd a'r trydydd sector yw'r [prosiect Pobl Hŷn Ifanc](#)²¹ a ddarperir ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg. Nod y prosiect hwn yw cyd-gynhyrchu gweithgareddau cymunedol cefnogol i oedolion hŷn gyda ffocws ar gynnal annibyniaeth yn eu cymunedau lleol.

Mae rôl gweithwyr cymorth iechyd a gofal yn dod yn fwyfwy perthnasol ym mhob lleoliad adsefydlu. Mae gan AaGIC rôl ganolog i'w chwarae wrth gefnogi datblygiad cydweithredol anghenion hyfforddiant ym maes adsefydlu i greu dull galluogi ar draws pob lleoliad a gwasanaeth.



Mynediad - gwasanaethau wedi'u cyd-gynhyrchu sy'n deg ac yn gynhwysol i bawb

Mae anghydraddoldebau iechyd hysbys o ran mynediad at adsefydlu a phrofiadau gwaelach o wasanaethau iechyd a adroddwyd gan rai grwpiau cymdeithasol ac ethnig ([RCOT, 2022](#)).²² Dylid cefnogi pobl â'r angen mwyaf cyn gynted â phosibl i gael mynediad at adsefydlu darbodus. Mae grymuso'r sectorau cymdeithasol, iechyd, cymunedol a thrydydd sector ehangach yn hanfodol er mwyn gwreiddio adsefydlu ym

²¹ [prosiect Pobl Hŷn Ifanc](#)

²² [Roots of recovery: Occupational therapy at the heart of health equity - RCOT](#)

mhob gofal. Dylai hyn gynnwys y boblogaeth leol gan adlewyrchu amrywiaeth, anghenion diwylliannol a phersonol gyda'r nod o gynyddu mynediad at adsefydlu yn nes at y cartref. Dylid hefyd ystyried pobl sy'n byw mewn cymunedau mwy gwledig.

Dylid galluogi pobl i wybod sut i gael gafael ar y cymorth iawn, a dychwelyd yn hawdd at y cymorth iawn ar yr adeg iawn drwy fformatau megis un pwynt mynediad. Bydd hyn yn lleihau effaith methu â chael mynediad i adsefydlu ac adnoddau trwy feini prawf cynhwysiant ac eithrio traddodiadol.

Mae Tabl 6 yn rhoi enghraifft o sut mae timau ail-alluogi a gofal cymdeithasol wedi cydweithio i sicrhau mynediad at wasanaethau ar yr amser cywir.

Tabl 6 - Cydweithio a mynediad ar yr amser iawn

Ffocws	Datblygu gwasanaeth iechyd a gofal cymdeithasol integredig.
Pwy sy'n rhan o'r tîm	Gwasanaeth ail-alluogi cof: Therapydd galwedigaethol Therapydd galwedigaethol cylchdro Technegydd galwedigaethol Staff tîm cymorth cartref
Pwrpas	Cefnogi pobl i adennill neu gynnal sgiliau a pharhau i fyw'n dda, mor annibynnol â phosibl yn y cartref. Hyrwyddo budd gwasanaeth ail-alluogi cof trwy atgyfeirio cynnar a mewnbwn.
Canlyniadau	Teimlai pobl eu bod yn cael eu cefnogi ar ôl gadael yr ysbyty a arweiniodd yn ei dro at sefydlu eu harferion dyddiol yn gynt i ddod mor annibynnol â phosibl.
Uchelgais yn y dyfodol	Annibyniaeth 100% i bobl nad ydynt angen darpariaeth gwasanaeth parhaus ffurfiol ar gyfer y chwarter nesaf.

Dylid archwilio ffyrdd integredig amlbroffesiynol o weithio i leihau nifer y cysylltiadau gan weithwyr iechyd a gofal proffesiynol ac i leihau'r risg i bobl a darparwyr gwasanaethau. Bydd hyn yn cynyddu effeithlonrwydd er mwyn parhau i fodloni anghenion pobl yn ddarvoudus a gall gynnwys gweithio 7 diwrnod a hygyrchedd 24 awr.

Rhoi pwyslais ar les – buddsoddi yn y gweithlu i ddarparu dull cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn seiliedig ar anghenion



Yn ymwneud â'r gweithlu a'r bobl sy'n defnyddio gwasanaethau ac adnoddau adsefydlu. Bydd y gweithlu'n cynnig dull cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn seiliedig ar anghenion, wedi'i gefnogi a'i rymuso gan ddatblygiad adsefydlu yn y gymuned i ddarparu gofal yn nes at y cartref. Er mwyn helpu gwasanaethau i gadw a thyfu eu gweithlu, dylai cyfleoedd cyfathrebu, mentora a dysgu effeithiol fod ar waith i helpu pobl deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a mwynhau eu rôl. Mae rhagor o wybodaeth am les ar gael yn yr adran [Adnoddau](#) yn Atodiad C.



Unigolion yn byw bywyd hir, hapus – byw'n iach, atal, hunanreolaeth â chymorth ac optimeiddio

Mae canolbwyntio ar anghenion iechyd y boblogaeth gyda negeseuon iechyd cyson sy'n seiliedig ar dystiolaeth pan fydd pobl yn defnyddio gwasanaethau adsefydlu yn allweddol i hybu iechyd a lles cyffredinol, ac ymgysylltu â sgwrs ystyrllon. Dylid cefnogi'r holl staff iechyd a gofal i ddefnyddio pob cyfle i integreiddio negeseuon iach yn eu sgwrsiau adsefydlu, yn ymwneud ag anghenion y person, gan ddefnyddio sgiliau gwranddo gweithredol. Mae ['Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif' \(MECC\)](#)²³ yn un enghraifft o sut y gall staff ddefnyddio eu rhyngweithio ag unigolion i godi ymwybyddiaeth a'u cefnogi i wneud newidiadau cadarnhaol bach i wneud y gorau o iechyd a lles corfforol a meddyliol.

Mae Tabl 7 yn rhoi enghraifft o sut mae MECC wedi cael ei ddefnyddio mewn gwasanaethau plant i helpu staff i gael sgwrsiau ffordd iach o fyw.

²³ [MECC // Public Health Network : Cartref](#)

Tabl 7 – Cyflwyniad MECC i ymarfer

Ffocws	Datblygu'r defnydd o MECC mewn gwasanaethau pediatrig.
Pwy sy'n rhan o'r tîm	Tîm ffisiotherapi pediatrig. Tîm iechyd y cyhoedd.
Pwrpas	Ymrwymiad i iechyd y boblogaeth trwy ddefnyddio dull MECC. Defnyddio'r sgysiau a'r rhyngweithio bob dydd y mae'r gweithlu'n ei gael gyda phlant a'u teuluoedd i'w cefnogi i wneud newidiadau cadarnhaol i'w hiechyd a'u lles corfforol a meddyliol. Cynlluniau gweithredu i gefnogi gwaith timau o amgylch MECC a sgysiau iach. Hyfforddiant ac addysg staff.
Canlyniadau	Teimlai 80% o'r staff fod hyfforddiant MECC wedi rhoi'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i gael sgysiau iach. Dywedodd 86% o staff fod MECC wedi eu cefnogi i wella ansawdd eu sgysiau iach. Teimlai 86% o staff fod yr hyfforddiant MECC wedi cael effaith gadarnhaol ar eu hymddygiad iechyd eu hunain. Teimlai 86% o staff fod hyfforddiant MECC wedi gwella eu hymwybyddiaeth o wasanaethau cymorth lleol. Mae 67% o staff bellach yn dweud eu bod yn teimlo'n hyderus neu'n hyderus iawn wrth gael sgysiau ffordd iach o fyw gyda phlant a'u teuluoedd.
Uchelgais yn y dyfodol	Gweithio gyda chymunedau a phartneriaid i wella iechyd a lles. Cynyddu buddion i fwy o blant, eu teulu ac iechyd y boblogaeth i helpu yn ei dro gydag iechyd a lles staff. Parhau i hyrwyddo adsefydlu fel busnes pawb i ddarparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Dylid hyrwyddo ymagwedd amlbroffesiynol at adsefydlu, gan nodi cyfleoedd ar gyfer ymyrraeth ragweithiol, hunanreolaeth â chymorth, ac osgoi argyfwng mewn gofal sylfaenol a chymunedol. Dylid cytuno ar gynllun rheoli gyda'r person a'i ddilyn drwy gydol ei daith adsefydlu. Gall hyn helpu pobl oherwydd dim ond unwaith y mae angen iddynt adrodd eu stori.

Model gofal adsefydlu mewn camau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Mae angen mewnbwn aml-broffesiynol ac aml-asiantaeth integredig ar gyfer pob elfen o adsefydlu. Cynigir model adsefydlu gofal mewn camau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sy'n seiliedig ar ddull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac y gellir ei fapio i fodel chwe chydran y dull system gyfan a ddisgrifir yn y [Fframwaith Clinigol Cenedlaethol](#)²⁴. Cydnabyddir bod modelau adsefydlu gwahanol yn cael eu defnyddio yng Nghymru ar hyn o bryd a chynlluniwyd y fframwaith hwn i gefnogi dull gweithredu haenog rhanbarthol a chynnal cysondeb iaith. Mae'r model gofal mewn camau hwn sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn ailadroddus oherwydd gall pobl symud drwy a rhwng unrhyw gam ar unrhyw adeg.

Cydweithio â mi i dyfu'n dda, gan fyw bywyd hirach hapusach, iachach	Cydweithio â mi i'm cadw'n iach a chynnal fy hun	Asesu a fy monitro'n ofalus	Camu i fyny fy ngofal a'm cadw yn y cartref	Fy nghefnogi trwy ddarparu gofal da yn lleol/lleoliad seiliedig ar ofal	Camu i lawr fy ngofal a'm cefnogi yn y cartref/ cymuned
---	---	------------------------------------	--	--	--

Mae'r model gofal adsefydlu mewn camau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn rhoi arweiniad ar ba elfen y gallai fod ei hangen ar draws y system gyfan.

Ni fwriedir iddo nodi sut na ble y dylid darparu adsefydlu, ond mae wedi'i gynllunio i gefnogi byrddau iechyd, gofal cymdeithasol a gwasanaethau trydydd sector i ddisgrifio'r hyn a gynigir ganddynt i unigolion yn dibynnu ar y gydran o'r adsefydlu sydd ei hangen arnynt. Gall hefyd gefnogi'r gwaith o fapio gwasanaethau presennol i lywio datblygiadau gwasanaeth i liniaru unrhyw fylchau. Bydd angen y lefel berthnasol o wybodaeth a sgiliau ar y gweithlu adsefydlu i gyflwyno rhaglenni adsefydlu personol.

²⁴ [Fframwaith Clinigol Cenedlaethol Llywodraeth Cymru 2021.pdf](#)

Tabl 8 – Model gofal adsefydlu mewn camau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

<p>Cydran Fframwaith Clinigol Cenedlaethol</p>	<p>Efen o adsefydlu</p>
<p>Cydweithio â mi i fyw bywyd hapusach, iachach, hirach</p>	<p style="text-align: center;">Mentrau Iechyd Cyhoeddus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cynnal arferion, gweithgareddau a pherthnasoedd iach sy'n bwysig i mi • Adeiladu fy iechyd a lles • Gwneud penderfyniadau gwybodus • Iechyd yn y gweithle • Cadw'n iach ac yn emosiynol ac yn gorfforol • Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC) • Rhagnodi cymdeithasol • Atal cwympiadau • Rhaglen atal diabetes Cymru Gyfan cyn diabetes. • Sgiliau i fwyta'n dda - rhaglen sgiliau maeth am oes • Rheoli pwysau iach - rhaglen Bwyd Doeth am Oes • Datblygiad plant/blynyddoedd cynnar: <ul style="list-style-type: none"> - Iait h a chyfathrebu. - Maeth, twf a datblygiad gorau posibl - Gweithgaredd corfforol a sgiliau echddygol.
<p>Cydweithio â mi i'm cadw'n iach a chynnal fy hun</p>	<p style="text-align: center;">Sylfaenol a chymunedol (iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cynnal arferion, gweithgareddau a pherthnasoedd iach sy'n bwysig i mi • Lles meddwl • Mynediad uniongyrchol i gyngor a chefnogaeth • Ymarferwyr cyswllt cyntaf • Cyflyrau hirdymor a hunanreolaeth i gefnogi poen • Optimeiddio/rhagsefydlu • Chwarae therapiwtig • Adferiad galwedigaethol • Adroddiad iechyd a gwaith AHP • Iechyd galwedigaethol • Rhagnodi cymdeithasol • Cyn-diabetes • Sgiliau maeth am oes • Gwasanaethau asesu cof/cymorth diagnostig

	<p>Sylfaenol a chymunedol (iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector)</p>
<p>Asesu a fy monitro'n ofalus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dulliau ataliol • Mynediad uniongyrchol i gyngor a chefnogaeth • Ymarferwyr cyswllt cyntaf/uniongyrchol. • Timau amlddisgyblaethol (MDT) • Timau ambroffesiynol lleol • Wardiau rhithwir • Iechyd galwedigaethol • Grwpiau cymorth cyfoedion • Diagnosis a rheolaeth anfeddygol o anhwylderau symudiadau llygaid
	<p>Sylfaenol a chymunedol (iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector)</p>
<p>Camu i fyny fy ngofal a chadw fi yn y cartref</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adferiad iechyd meddwl • Ailalluogi/rhagsefydlu/adsefydlu • Adsefydlu cyflwr-benodol arbenigol sy'n seiliedig ar dystiolaeth • Adsefydlu amlforbidrwydd: model darparu haenog ar gyfer adsefydlu sy'n benodol i gyflwr yn ogystal ag adsefydlu symptomatig ar gyfer unigolion â chyflyrau lluosog i hunanreoli • Cynllunio gofal ataliol • Gofal lliniarol • Offer cynorthwyol ac addasiadau amgylcheddol • Adferiad galwedigaethol • Iechyd galwedigaethol • Grwpiau cymorth cyfoedion • Llwybr cymunedol o'r maint cywir 1 • Bwydo ymysgaroedd yn y cartref
	<p>Cyfleuster yn seiliedig ar welyau</p>
<p>Fy nghefnogi trwy ddarparu gofal da yn lleol/lleoliad seiliedig ar ofal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gwelyau cymunedol yn yr ysbyty • Cartrefi gofal • Wardiau ysbytai cymunedol dan arweiniad therapi • Cyfleuster gofal canolraddol yn cefnogi rhyddhau i wella ac yna asesu llwybr 3

Sylfaenol a chymunedol (iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector)	
Camu i lawr fy ngofal a'm cefnogi yn y cartref/cymuned	<ul style="list-style-type: none"> • Rhyddhau i wella ac yna asesu llwybrau 2 a 4 (yng nghartref y person ei hun neu leoliad gofal canolraddol presennol), a all gynnwys unrhyw un neu gyfuniad o'r canlynol: <ul style="list-style-type: none"> - Optimeiddio / Ailalluogi / Adsefydlu - Adsefydlu cyflwr-benodol arbenigol ar sail tystiolaeth - Offer cynorthwyol ac addasiadau amgylcheddol - Adsefydlu galwedigaethol • Adsefydlu amlforbidrwydd: model darparu haenog sy'n cwmpasu cyflwr penodol yn ogystal ag adsefydlu symptomatig ar gyfer unigolion â chyflyrau lluosog i hunanreoli • Adferiad iechyd meddwl • Cynllunio gofal rhagweledol • Adsefydlu gofal lliniarol • Iechyd galwedigaethol

Cynlluniwyd y model hwn i gefnogi cynllunio ar gyfer y galw am anghenion adsefydlu ar draws Cymru, gan gydnabod cymhlethdod a chwmpas y cyrhaeddiad adsefydlu.

Adnodd modelu adsefydlu

Cynlluniwyd yr [Adnodd modelu adsefydlu](#)²⁵ fel arf i sefydliadau ei ddefnyddio ar y cyd â galw lleol a chasiti gwaith i fynd i'r afael â'r bylchau yn y gwasanaethau a ddarperir. Mae'r adnodd modelu adsefydlu wedi gwneud rhagfynegiadau yn seiliedig ar arbenigedd clinigol a'r dystiolaeth sydd ar gael ar hyn o bryd. Manylir ar y tybiaethau rhagfynegol hyn yn yr adnodd modelu adsefydlu ynghyd â'r fethodoleg a ddefnyddiwyd i greu'r offeryn. Mae'n debygol y bydd y rhagdybiaethau'n newid wrth i'r dystiolaeth ddatblygu.

Ar hyn o bryd ychydig iawn o set ddata sy'n dal y galw presennol am wasanaethau adsefydlu ar draws Cymru, neu effaith y gwasanaethau hynny. Mae data a gwybodaeth dda yn hanfodol i lywio dealltwriaeth gwasanaethau, y gweithlu a dealltwriaeth pobl o werth ac effaith adsefydlu er mwyn llywio gwelliannau yn y dyfodol. Mae'r adnodd modelu adsefydlu yn rhoi'r cyfle i fanylu i'n gweithlu ar y galw presennol neu'r galw a ragwelir ar draws Cymru ac yn cefnogi defnydd effeithlon o staff ac adnoddau eraill i sicrhau'r canlyniadau iechyd mwyaf posibl.

²⁵ [Adnodd modelu adsefydlu](#)

Fframwaith gwerthuso

Datblygwyd y fframwaith gwerthuso i gefnogi sefydliadau i symud tuag at set ddata cyffredin. Mae'n cefnogi'r adnodd modelu adsefydlu a'i nod yw cefnogi sefydliadau a gwasanaethau i ddarparu [gofal iechyd sy'n seiliedig ar werth](#)²⁶. Bydd y fframwaith gwerthuso hefyd yn helpu i ddarparu gwasanaethau adsefydlu mwy di-dor ac integredig yn y dyfodol. Er mwyn ceisio casglu'r anghenion adsefydlu eang ar draws Cymru, nodwyd pedwar enghraifft o bersonâu sydd wedi cyffwrdd â gwasanaethau ac adnoddau adsefydlu yn y [Fframwaith Gwerthuso Adsefydlu](#)²⁷.

²⁶ [Gofal Iechyd sy'n Seiliedig ar Werth i Gymru – Gwerth mewn Iechyd \(nhs.wales\)](#)

²⁷ [Fframwaith Gwerthuso Adsefydlu](#)

Personâu

Oherwydd yr anghenion adsefydlu eang ar draws Cymru, mae angen symud oddi wrth y [pedwar grŵp poblogaeth](#) presennol er mwyn cyd-fynd â ffocws poblogaeth gyfan sy'n fwy seiliedig ar anghenion. Datblygwyd y pedwar persona canlynol i roi pwynt cyfeirio cyffredin mewn unrhyw leoliad adsefydlu i helpu i ddeall sut y gellir bodloni'r galw yn ddiogel ac yn effeithiol.

Persona 1 – Ataliol	Pobl sy'n aros am ofal wedi'i oedi neu ofal brys a chyffredinol ond a fyddai'n elwa o gael mynediad at adsefydlu ar ffurf 'rhagsefydlu' i atal dirywiad gweithredol. Anelu at leihau neu atal ymyriad meddygol neu lawfeddygol ymledol pellach.
Persona 2 – Adferol	Pobl sydd angen gwasanaethau adsefydlu yn y gymuned neu yn yr ysbyty o ganlyniad i newid cyflym mewn swyddogaeth oherwydd damwain, anaf neu salwch. Gall hyn gynnwys gofal brys a gofal mewn argyfwng gyda mewnbwn cyffredinol, arbenigol ac amlbwrpas.
Persona 3 – Cefnogol	Pobl sy'n hunanofalu ac yn ymdopi yn eu cymuned, y rhai sy'n profi dirywiad graddol mewn gweithrediad, neu'r rhai sy'n byw gyda goblygiadau swyddogaethol amrywiol cyflyrau hirdymor. Yn gallu cael mynediad i adnoddau adsefydlu cefnogol gyda'r nod o adfer/optimeiddio gallu gweithredol. Anelu at osgoi gofal cynyddol a grymuso pobl i sefydlu disgwyliadau ynghylch cynllunio gofal yn y dyfodol. Mwy o bwyslais ar fewnbwn y trydydd sector ar gyfer anghenion iechyd tymor hwy.
Persona 4 – Gofal diwedd oes	Pobl a welir naill ai yn y gymuned neu mewn ysbytai gan wasanaethau iechyd, cymdeithasol neu drydydd sector. Pwyslais ar fanteisio i'r eithaf ar gyfleoedd i wella ansawdd bywyd gan gynnwys ymgysylltu â pherthnasoedd rhyngpersonol, gwireddu'r gobeithion gorau ar gyfer y man gofal a ffafrir, gweithredu cynlluniau gofal uwch.

Persona 1 - Ataliol

Beth rydw i wedi'i wneud Mae gan ein mab, Luca, barlys yr ymennydd. Nid oedd yn gallu cerdded wrth aros am lawdriniaeth ar ei wäellen ffêr a gafodd ei gohirio oherwydd y pandemig. Mae Luca wedi rhyngweithio â'r gofal a gynigir trwy ei lechen; gwelsom ei ymgysylltiad a'i hyder yn cynyddu gyda hyn. Dysgodd fod angen iddo aros yn dda i fod yn well yn dilyn ei lawdriniaeth.

Beth sydd wedi fy helpu Mae tîm amlddisgyblaethol wedi gweld Luca yn cynnwys ffisiotherapydd, therapydd galwedigaethol, podiatrydd, orthotydd, seicolegydd, ac ymgynghorydd pediatrig. Mae lles, cyfranogiad cymdeithasol, a strategaethau gweithgaredd amgen wedi ei helpu i ddod o hyd i ffyrdd newydd o fod yn egnïol ac ailgysylltu â'i ffrindiau. Mae'r tîm amlddisgyblaethol wedi gweithio ar y cyd â'r ysgol i ddarparu cefnogaeth a chymorth pellach tra yno.

Beth sydd wedi gwella Rydw i yn ôl yn yr ysgol ac yn chwarae gyda fy ffrindiau. Rwy'n mwynhau bod yn actif eto ac yn edrych ymlaen at chwarae pêl-droed eto pan fydd fy nghoes yn well.

“Roedd fy nghoes yn boenus ond yn dilyn cefnogaeth gan y tîm rydw i nawr yn teimlo'n hyderus i ddychwelyd i'r ysgol.”



Luca
8 mlwydd oed

Persona 2 - Adferol

Beth rydw i wedi'i wneud Roeddwn yn cymryd rhan lawn ym mhob sgwrs gynnar am reoli gofal. Roedd fy nheulu, gofawyr a gweithwyr aml-broffesiynol perthnasol i gyd yn bresennol.

Beth sydd wedi fy helpu Dechreuodd fy adsefydlu yn syth ar ôl i mi gael fy nerbyn gyda staff AHP yn gweithio'n hyblyg i'm cefnogi o'r lleoliad aciwt i'r cartref nes bod y gwasanaethau adsefydlu cymunedol yn barod i barhau â'm cynllun rheoli.

Beth sydd wedi gwella Nid oedd unrhyw fylchau yn fy nhaith adsefydlu a oedd yn golygu na ddychwelais i unrhyw ysbyty a chyflawnais y canlyniadau yr oeddwn eu heisiau. Rwy'n mwynhau mynychu'r Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yn y ganolfan hamdden leol i barhau â'm hadferiad.

"Cefais fy nerbyn i'r ysbyty ar ôl cael strôc. Cefais adferiad ardderchog tra roeddwn mewn gofal critigol ac yna yn yr ysbyty cymunedol."



Sian
38 mlwydd oed

Persona 3 - Cefnogol

Beth rydw i wedi'i wneud Parhaodd fy adsefydlu trwy fynychu'r ganolfan hamdden leol, a oedd yn cynnwys grŵp cymorth cymunedol.

Beth sydd wedi fy helpu Mae [Cymunedau Digidol Cymru](#)²⁸ wedi fy helpu i ddysgu sut i ddefnyddio fy nyfeisiau electronig. Nawr gallaf gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau sy'n byw i ffwrdd ac rwy'n defnyddio apiau gweithgaredd ac ymwybyddiaeth ofalgar sy'n wych.

Beth sydd wedi gwella Rwy'n hapus fy mod bellach yn gallu rheoli fy nhasgau o ddydd i ddydd ar fy mhen fy hun. Rwy'n ymwybodol o ble i gael cymorth pan fo angen.

Mae fy ymwybyddiaeth o fwyta'n iach hefyd wedi gwella trwy fynychu rhaglen ffordd o fyw diweddar.

“Rwy’n byw’n dda yn fy nghartref fy hun. Rwy’n defnyddio cadair olwyn ar ôl i ddamwain achosi anaf i fy asgwrn cefn 5 mlynedd yn ôl.”



Michael
71 mlwydd oed

²⁸ [Cymunedau Digidol Cymru \(gov.wales\)](#)

Persona 4 – Gofal diwedd oes

Beth rydw i wedi'i wneud Roeddwn yn dymuno cael cymorth i reoli fy symptomau a chynnal ansawdd bywyd da. Gwrandawyd ar fy anghenion a'm nodau gan asesiad rhagweithiol iawn dan arweiniad therapi ac archwilio cyfannol.

Beth sydd wedi fy helpu Cefais gefnogaeth ymarferol i gynnal fy swyddogaeth, fy annibyniaeth a chymryd rhan lawn yn y trafodaethau cynllunio gofal uwch i wneud fy nymuniadau a'm hanghenion yn y dyfodol yn hysbys.

Beth sydd wedi gwella Rwyf wedi teimlo fy mod wedi fy ngalluogi i fyw cystal â phosibl yn fy newis amgylchedd yn y cartref ac rwyf wedi cael fy ngrymuso gan ddull tîm aml-broffesiynol cydlynol a mecanweithiau hunanreoli â chymorth fel adnodd gofal iechyd digidol.

“Rwyf wedi gallu cynnal ansawdd fy mywyd yn y cartref ers diagnosis o ganser anwelladwy.”



Barkhado
28 mlwydd oed

Rhannwyd llawer o wasanaethau adsefydlu a storïau pobl yn ystod ac ar ôl y cyfarfodydd rhanddeiliaid, gweler y rhain yn [Atodiad C](#).

Gofynion i wella ac ehangu adsefydlu

Mae angen hyfforddiant ac uwchsgilio timau aml-broffesiynol i ymgorffori hunanreoli a chydgyhyrchu â chymorth ym mhob lleoliad gofal, gan gynnwys ehangu i'r gymuned. Bydd lles yr holl weithlu yn hanfodol yn y cyfnod pontio hwn o ymarfer. Bydd hyn ynghyd â datblygiadau mewn technoleg a ffyrdd mwy integredig o weithio yn cefnogi'r arbedion maint sydd eu hangen ar gyfer y galw cynyddol. Bydd grymuso'r boblogaeth i hunanofal a hunanreoli eu hiechyd yn gofyn am newid mewn dulliau adsefydlu traddodiadol. Drwy ymgysylltu'n barhaus â'r holl weithlu iechyd a gofal, mae angen symud tuag at ffocws byw'n dda sy'n seiliedig ar anghenion gyda negeseuon cenedlaethol a lleol clir ynghylch y newid hwn.

Mae AaGIC wedi datblygu adnodd digidol, [‘Adsefydlu yn Helpu Pobl i Helpu Eu Hunain’²⁹](#), i gefnogi'r gweithlu. Y pynciau allweddol yn yr hyfforddiant hwn yw cyfathrebu a dulliau cadarnhaol o ymdrin â risg. Er mwyn hybu annibyniaeth, rhaid i gyfrifoldeb dros gymryd risgiau fod yn gydbwysedd rhwng diogelu unigolyn rhag niwed a'i alluogi i fyw bywyd mwy annibynnol lle mae'n rheoli risgiau'n effeithiol. Mae angen ystyried hyn mewn perthynas â'r effaith ar les personol pobl a'r gweithlu. Mae [Arweinyddiaeth dosturiol³⁰](#) yn enghraifft o fodel y gellir ei ddefnyddio i sicrhau bod lles yr holl weithlu yn cael ei gefnogi'n llawn. Mae angen sefydlu sesiynau goruchwylio/hyfforddi gyda chymheiriaid a mentoriaid, eu cynnal yn rheolaidd, a'u deall yn llawn i gynorthwyo anghenion myfyriol a dysgu ein gweithlu adsefydlu.

Mae AaGIC yn gweithio'n agos gyda phob sefydliad addysg i annog pobl i ystyried dod yn AHPs neu i weithio'n agos gyda gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd. Mae [gwefan AaGIC³¹](#) yn cynnwys adnoddau ar gyfer hyfforddiant cyn-gofrestru ac ôl-gofrestru, gan gynnwys cydnabod bod adsefydlu'n dod yn fwy cymhleth, gan ganiatáu ar gyfer gwahanol gymysgeddau sgiliau a all ddarparu adsefydlu'n effeithiol a chaniatáu i bobl weithio ar frig eu trwydded. Ymhellach, mae [safonau'r³²](#) Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (HCPC) yn nodi gofynion ar gyfer hyfforddiant, addysg, ymddygiad, moeseg ac ymarfer ar gyfer gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd cofrestredig.

Sicrhau canlyniadau

Rhaid i adnoddau adsefydlu fod yn rhan annatod o holl lwybrau a gwasanaethau'r system er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau posibl sy'n seiliedig ar werth ac sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Bydd perthnasoedd rhyngbroffesiynol cryf a chydweithio trwy iechyd, gofal cymdeithasol, tai, y gymuned, y trydydd sector a'r sector annibynnol

²⁹ [Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Adsefydlu - Ytydysgu Heiw](#)

³⁰ [Egwyddorion Arweinyddiaeth Tosturiol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru - Gwellu Porth Arweinyddiaeth AaGIC i Gymru](#)

³¹ [Gwefan AaGIC](#)

³² [Safonau | \(hcpc-uk.org\)](#)

yn gwneud y mwyaf o'r adnoddau sydd ar gael i gefnogi rheolaeth ac adferiad gorau posibl pob person. Mae gosod nodau ar y cyd yn bwysig er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau posibl trwy weithio tuag at un nod yn hytrach na nodau lluosog ar y tro.

Bydd angen i wasanaethau adsefydlu gael mynediad at gyfleoedd i amlygu effaith economaidd-gymdeithasol drwy ddefnyddio adnoddau lleol a chenedlaethol, e.e. digidol, gwella ansawdd ac ymchwil. Ceir rhagor o wybodaeth am y rhain yn yr adran [Adnoddau](#). Mae adsefydlu yn galluogi pobl i fyw'n fwy annibynnol ac yn darparu buddion economaidd-gymdeithasol ehangach, megis galluogi pobl i ddychwelyd i'r gwaith, addysg, gofalu a bod yn rhan o'u cymuned.

Roedd Fframwaith Adsefydlu gwreiddiol Llywodraeth Cymru (Mai 2020) yn awgrymu y dylid cyflwyno mesurau canlyniadau clinigol fel Rhestr Asesu Anabledd Sefydliad Iechyd y Byd (WHODAS) i alluogi dulliau gofal iechyd darbodus.

Mae cyllid Llywodraeth Cymru ar gyfer y rhaglen [Adferiad \(Recovery\)](#)³³ wedi helpu i sicrhau gofal personol yn nes at y cartref i bobl sydd angen cymorth i reoli cyflyrau hirdymor sy'n gwaethygu, gan gynnwys y rhai â COVID hir, a all atal anghenion a chostau pellach yn y dyfodol. Mae gwaith yn cael ei wneud ar draws llawer o sectorau i gynhyrchu dull gweithredu Cymru gyfan ac mae cysondeb yn cael ei gyrraedd mewn rhai elfennau o ofal, e.e., defnyddio mesur ansawdd bywyd fel yr EQ5D5L, ar gyfer cyllid prosiect Adferiad sy'n dangos gwerth economaidd-gymdeithasol pan fuddsoddir adnoddau cynlluniedig yn y meysydd cywir. Yn ogystal â lleihau dibyniaeth ar wasanaethau iechyd a gofal hirdymor, mae adsefydlu yn fuddsoddiad, gyda manteision cost i'r unigolyn ac i wasanaethau.

Mae angen ystyried gwerth canlyniadau personol, poblogaeth a chymdeithasol gydag unrhyw fesur canlyniad. Bydd casglu data a mynediad at dechnoleg yn gwella rhaglenni a gwasanaethau adsefydlu yn y tymor hwy, gan ganiatáu twf a sefydlogrwydd yn yr AHP a'r gweithlu adsefydlu ehangach. Gellir defnyddio data ar gyfer cymariaethau a dysgu oddi wrth y rheini sydd â chanlyniadau gwell a'r un costau neu gostau is.

Camau gweithredu a chamau nesaf?

Mae ystod eang o wasanaethau adsefydlu a thimau ar waith ar draws Cymru a ddarperir gan y gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a thrydydd sector. Bydd gan lawer o'r timau hyn weithlu â'r wybodaeth, y sgiliau a'r gallu i ddiwallu'r anghenion adsefydlu a amlygwyd gan y pedwar persona. Bydd anghenion penodol gwasanaethau/arbenigeddau arbenigol yn amrywio, ond bydd egwyddorion adsefydlu Cymru yn dal yn berthnasol. Cynlluniwyd yr argymhellion canlynol i'w defnyddio ar y cyd ag arbenigedd clinigol lleol.

³³ <https://cedar.nhs.wales/files/adferiad-recovery-long-covid-service-national-evaluation-v1-3-pdf/>

Er mwyn sicrhau bod adsefydlu ar gael i bawb ar yr amser iawn, yn y lle iawn ac yn hygyrch ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn, bydd cynllunwyr gwasanaeth yn:

- **Gweithio gyda phobl sydd â phrofiad personol o'r boblogaeth leol a'r gweithlu i sicrhau bod adsefydlu yn gynhwysol ac yn diwallu anghenion pawb**
- **Cydweithio rhwng yr holl weithwyr proffesiynol ac arweinwyr gan gynnwys deiliaid cyllidebau, arweinwyr cyllid a gweithlu i fuddsoddi mewn adnoddau i ddechrau a chynnal gwasanaethau adsefydlu gyda chynllunio hirdymor**
- **Cefnogi a hyrwyddo'r AHP a'r gweithlu adsefydlu ehangach i ddod yn arweinwyr arfer arloesol trwy ddefnyddio digidol a data, gan weithio i frig eu trwydded**
- **Datblygu'r defnydd o ymchwil, gwerthuso ac ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth o fewn adsefydlu**
- **Datblygu setiau data ar ddarpariaeth adsefydlu. Bydd hyn yn rhoi darlun llawnach o'r dirwedd o ran argaeledd a mynediad i'r gweithlu adsefydlu a'r mathau sydd ar gael**
- **Gweithio i ddarparu gweithlu mwy hyblyg i helpu lles, datblygiad gyrfa a chynllunio olyniaeth i sicrhau hirhoedledd gwasanaethau**

Bydd angen i'r gweithlu:

- **Canolbwyntio ar ddatblygiad parhaus sgiliau cyfathrebu er mwyn sicrhau y darperir dull cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Awgrymir y bydd datblygu dull bioseicogymdeithasol o ymarfer yn cefnogi hyn**
- **Cydweithio ar draws y sector iechyd, gofal cymdeithasol, tai, y trydydd sector a'r sector annibynnol**
- **Datblygu goruchwyliaeth, mentora a chefnogaeth cymheiriaid i helpu dilyniant gyrfa, boddhad a lles**

Gwneir gwaith yn y dyfodol gan dîm rhaglen fframwaith AHP yn AaGIC, bydd hyn yn cynnwys cwmpasu pellach i ddeall sut mae adsefydlu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn cael ei ddarparu ac i ba raddau ar draws Cymru. Bydd deall yr angen am wasanaeth

trwy feincnodi sut beth yw adsefydlu da yn cefnogi cynllunio pellach ar gyfleoedd dysgu a datblygiadau datganiadau ansawdd. Bydd deall anghenion y boblogaeth, yn enwedig y rhai sy'n cael anhawster i gael mynediad at wasanaethau, yn ei gwneud yn haws cynllunio gwasanaethau ac yn arwain at wasanaethau gwell i bawb.

Cefnogir yr holl randdeiliaid adsefydlu i barhau i ddatblygu cydweithio, cyd-gynhyrchu a gwerthuso ymarfer ymhellach.

Mae Fframwaith Adsefydlu Llywodraeth Cymru: Egwyddorion i gyflawni dull gweithredu seiliedig ar werth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn (2022) yn nodi nod uchelgeisiol o ddarparu adsefydlu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i ddiwallu anghenion pawb ar draws Cymru. Trwy fuddsoddi yn yr adnoddau cywir a chydweithio gallwn sicrhau bod pob oedolyn a phlentyn yn cael mynediad amserol at y wybodaeth a'r gwasanaethau iawn, yn y lle iawn, i'w cefnogi i fyw'r bywyd y maent yn ei ddymuno a gwneud yr hyn sy'n bwysig iddynt.

Cyfeiriadau

Age UK (2022) Taflen ffeithiau 76 Intermediate care and reablement. Ar gael yn: [Intermediate care and reablement \(ageuk.org.uk\)](https://www.ageuk.org.uk/intermediate-care-and-reablement/)

Barnsley Recovery and Wellbeing College (2020) What is a Recovery College?
Ar gael yn: <https://www.barnsleyrecoverycollege.nhs.uk/what-is-a-recovery-college/>

Community Rehab Alliance (2020) Community rehabilitation: Live well for longer. London: CSP. Ar gael yn: [Right To Rehab Report, February 2020 - web.pdf \(csp.org.uk\)](https://www.csp.org.uk/right-to-rehab-report-february-2020-web.pdf)

Frizzati, A. Palmer, R. Dale, M et al (2022) 'Adferiad' (Recovery) Long COVID Service National Evaluation. Cedar Healthcare Technology Research Centre. Ar gael yn: <https://cedar.nhs.wales/files/adferiad-recovery-long-covid-service-national-evaluation-v1-3-pdf/>

Papur Polisi'r Llywodraeth (2022) Build Back Better: Our Plan for Health and Social Care. Ar gael yn: [Build Back Better: Our Plan for Health and Social Care - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/build-back-better-our-plan-for-health-and-social-care)

Proffiliau Swyddi Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd AaGIC. Ar gael yn: <https://heiw.nhs.wales/files/ahp-job-profiles-2022/>

Merchant, Z. Denehy, L. Santa Mina, D et al (2022) 'Prehabilitation and Rehabilitation in Older Adults with Cancer and Frailty', yn Gomes, F. (argr) *Frailty in Older Adults with Cancer*. Springer, Cham, tt. 155-176
https://doi.org/10.1007/978-3-030-89162-6_9

Morello, D (2005) The IT Professional Outlook: Where Will We Go From Here? *Gartner Research*. Ar gael yn: [The IT Professional Outlook: Where Will We Go From Here?](https://www.gartner.com/en/research/publications/the-it-professional-outlook-where-will-we-go-from-here/)

GIG Cymru (2021) Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol. Ar gael yn: [Rhaglen Strategol – Gofal Sylfaenol Un \(gig.cymru\)](https://www.gig.cymru/rhaglen-strategol-gofal-sylfaenol-un)

Canllawiau NICE (2022) Rehabilitation after traumatic injury. Ar gael yn: [Overview | Rehabilitation after traumatic injury | Guidance | NICE](https://www.nice.org.uk/guidance/CG147)

The King's Fund (2020) What are health inequalities? London: The King's Fund. Ar gael yn: [What are health inequalities? | The King's Fund \(kingsfund.org.uk\)](https://www.kingsfund.org.uk/what-are-health-inequalities/)

Llywodraeth Cymru (2021) *Fframwaith ar gyfer parhad ac adferiad 2020 i 2021*. Ar gael yn: [Rehabilitation Framework Rehab.pdf](#)

Llywodraeth Cymru (2018) *Cymru Iachach: Ein Cynllun ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol*. Ar gael yn: [Cymru Iachach: cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol | LLYW.CYMRU](#)

Llywodraeth Cymru (2019) *Fframwaith AHP i Gymru: Edrych ymlaen gyda'n gilydd*. Ar gael yn: [Fframwaith Proffesiynau Perthynol i Iechyd \(AHP\) | LLYW.CYMRU](#)

Llywodraeth Cymru (2021) *Fframwaith Clinigol Cenedlaethol: System Iechyd a Gofal sy'n Dysgu* Ar gael yn: [Fframwaith Clinigol Cenedlaethol Llywodraeth Cymru 2021.pdf](#)

Llywodraeth Cymru (2014) *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014*. Ar gael yn: [deddf-gwasanaethau-cymdeithasol-a-llesiant-cymru-2014-gwybodaeth-hanfodol.pdf \(llyw.cymru\)](#)

Sefydliad Iechyd y Byd (2020) *Rehabilitation. What is Rehabilitation?* Ar gael yn: [Rehabilitation \(who.int\)](#)

Xie, H (2013) *Strengths-Based Approach for Mental Health Recovery*. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioural Sciences* 7(2), tt. 5-10.

Atodiadau

Atodiad A - Geirfa adsefydlu

Geirfa estynedig yw hon i gynnwys yr iaith a ddefnyddir yn y ddogfen hon ac o sgysiau mewn cyfarfodydd rhanddeiliaid gyda phobl â phrofiad byw a'r gweithlu.

Mynediad - y rhwyddineb y gall pawb gael mynediad at nwyddau, cyfleuster, gwasanaeth neu gynnyrch. Mae'n cynnwys nifer a lleoliad cyfleusterau neu allfeydd, eu horiau agor, pellter a rhwyddineb teithio, ac iaith a chyfrwng cyfathrebu ([Overview | Dementia, disability, and frailty in later life – mid-life approaches to delay or prevent onset | Guidance | NICE](#)).

Ysgogiad - 'gwybodaeth, sgil a hyder unigolyn ar gyfer rheoli eu hiechyd a'u gofal iechyd' ([Supporting people to manage their health | The King's Fund \(kingsfund.org.uk\)](#) <<https://www.kingsfund.org.uk/publications/supporting-people-manage-their-health>>. Cydnabod eu pwysigrwydd a'u hyder wrth hybu a defnyddio hunangynhaliath gyda chymorth rheoli iechyd a lles gan gynnwys aelod o'r teulu neu ofalwr.

Gofal aciwt – cangen o ofal eilaidd lle mae person yn derbyn triniaeth weithredol gynnar, tymor byr ar gyfer anaf aciwt neu episod o salwch, cyflwr meddygol brys, neu yn ystod adferiad ar ôl llawdriniaeth ([Acute care - The Health Foundation](#)).

Gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd (AHPs) – Tri ar ddeg o broffesiynau unigol sydd gyda'i gilydd ac yn unigol yn ymgorffori iechyd a gofal sy'n seiliedig ar werth. Maent yn cymhwyso eu sgiliau, eu profiad, a'u gwerthoedd proffesiynol i arwain a darparu gofal sy'n seiliedig ar dystiolaeth i wella bywydau pobl yng Nghymru ([Fframwaith Proffesiynau Perthynol i Iechyd \(AHP\) | LLYW.CYMRU](#)).

Gwaelodlin – 'Mesuriad cychwynnol o gyflwr sy'n cael ei gymryd ar adeg gynnar ac a ddefnyddir i gymharu dros amser i chwilio am newidiadau' ([Definition of baseline - NCI Dictionary of Cancer Terms - NCI](#)). Mae angen cymryd gofal i sicrhau ei fod yn gywir, yn ymwneud â chanlyniadau'r person ac nad yw'n cyfyngu ar reolaeth adsefydlu.

Cydgynhyrchu – '... yn cyfeirio at ffordd o weithio lle mae darparwyr gwasanaethau a defnyddwyr yn gweithio gyda'i gilydd i gyrraedd canlyniad cyfunol. Mae'r dull yn seiliedig ar werth ac wedi'i adeiladu ar yr egwyddor bod y rhai y mae gwasanaeth yn effeithio arnynt mewn sefyllfa dda i helpu i'w ddylunio' ([Co-production - Mind](#)).

Anabled – Nam corfforol neu feddyliol sy'n cael effaith andwyol sylweddol a hirdymor ar allu i gyflawni gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd. Mae pobl yn cael eu hanalluogi gan rwystrau mewn cymdeithas, nid gan eu nam neu wahaniaeth ([Social model of disability | Disability charity Scope UK](#)).

Cyffredinolwr/Arbenigwr – Mae cyffredinolwr yn berson ag ystod eang o wybodaeth am amrywiaeth o bynciau tra bod arbenigwr yn canolbwyntio'n bennaf ar bwnc neu weithgaredd penodol ([Morello, 2005](#)). Mae angen cydweithredu i ddarparu gofal di-dor sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Nodau - mewn gofal iechyd, mae nodau'n cyfeirio at gyflawniad dymunol o un neu fwy o weithgareddau gofal iechyd, a ystyrir fel cam canolradd i gyrraedd amcan iechyd penodol ([healthcare goal contsys.org](#)).

Anghydraddoldebau iechyd - yn wahaniaethau y gellir eu hosgoi, yn annheg ac yn systematig mewn iechyd rhwng gwahanol grwpiau o bobl ([What are health inequalities? | The King's Fund \(kingsfund.org.uk\)](#)).

Hybu iechyd – ‘... yw'r broses o alluogi pobl i gynyddu rheolaeth dros, a gwella, eu hiechyd. Mae'n symud y tu hwnt i ffocws ar ymddygiad unigol tuag at ystod eang o ymyriadau cymdeithasol ac amgylcheddol’ ([Health Promotion who.int](#)).

Dwysedd – ‘... mesur o nifer, cymhlethdod technegol, neu risg cysylltiedig y gwasanaethau a ddarperir’ ([Intensity of care | definition of intensity of care by Medical dictionary \(thefreedictionary.com\)](#)). Pwysigrwydd nifer, amser, a ddefnyddir gan staff a phobl sy'n derbyn adsefydlu ond mae angen ei ddeall yn llawn a'i fod yn addas ar gyfer y person.

Anabledd dysgu – Gallu sylweddol is i ddeall gwybodaeth newydd neu gymhleth, i ddysgu sgiliau newydd (deallusrwydd diffygiol), gyda llai o allu i ymdopi'n annibynnol (amhariad ar weithrediad cymdeithasol), a chyda gweithgareddau bob dydd ([What is a learning disability? | Mencap](#)).

Anhawster dysgu – Mae llawer o fathau, megis dyslecsia, anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywioigrwydd (ADHD), dyspracsia a dyscalcwlia. Gall person gael un, neu gyfuniad. Fel gydag anabledd dysgu, efallai y bydd gan berson ag anawsterau dysgu anhawster dysgu ysgafn neu anhawster dysgu difrifol. Mae gan berson ag Anghenion Dysgu Ychwanegol anhawster dysgu/anabledd sy'n gofyn am ddarpariaeth ddysgu ychwanegol ([Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg \(Cymru\) | LLYW.CYMRU](#)).

Amlforbidrwydd - yw presenoldeb dau gyflwr iechyd hirdymor neu fwy, a all gynnwys cyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol diffiniedig, megis diabetes neu sgitsoffrenia ([Multimorbidity | Health topics A to Z | CKS | NICE](#)).

Anghenion – Defnyddir yn y ddogfen hon mewn perthynas â lles. Agwedd allweddol ar ddarparu adsefydlu person-ganolog.

Oedolion hŷn – y rhai sy'n 60 oed neu'n hŷn, yn gwneud cyfraniadau pwysig i gymdeithas fel aelodau o'r teulu, gwirfoddolwyr ac fel cyfranogwyr gweithredol yn y

gweithlu ([Mental health of older adults who.int](http://Mental%20health%20of%20older%20adults%20who.int)). Fodd bynnag, nid yw'n hawdd cymhwyso diffiniad llym oherwydd gall pobl heneiddio'n fiolegol ar gyfraddau gwahanol. Awgrymir defnyddio oedolyn hŷn yn lle termau fel yr henoed. Mae eiddilwch dros oedran yn cael ei ddefnyddio'n ehangach i edrych ar y tebygolrwydd o anghenion gofal a chymorth.

Optimeiddio - y weithred o wneud y defnydd gorau neu fwyaf effeithiol o sefyllfa neu adnodd. Mewn perthynas ag adsefydlu, mae'n ymwneud â sicrhau'r canlyniadau gorau posibl ac nid yw'n cael ei ddefnyddio i gyfyngu ar obaith neu gynnydd pellach.

Person/Plentyn (Pobl) – 'bod dynol sy'n cael ei ystyried fel unigolyn' ([Oxford Languages and Google - English | Oxford Languages oup.com](http://Oxford%20Languages%20and%20Google%20-%20English%20|%20Oxford%20Languages%20oup.com)).

Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn – '... yn cyfeirio at broses sy'n canolbwyntio ar bobl, sy'n hybu annibyniaeth ac ymreolaeth, yn darparu dewis a rheolaeth, ac sy'n seiliedig ar athroniaeth tîm cydweithredol. Mae'n ystyried anghenion a safbwyntiau pobl ac yn meithrin perthnasoedd ag aelodau'r teulu. Mae'n cydnabod y bydd angen i ofal fod yn gyfannol ac felly'n cynnwys dimensiwn ysbrydol, bugeiliol a chrefyddol.' ([Gofal sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn – Partneriaeth Cydwasaethau GIG Cymru](http://Gofal%20sy'n%20Canolbwyntio%20ar%20yr%20Unigolyn%20-%20Partneriaeth%20Cydwasaethau%20GIG%20Cymru)).

Rhagsefydlu – term a ddefnyddir i ddisgrifio'r arfer o optimeiddio gallu gweithrediadol unigolyn a lleihau amhariad cyn llawdriniaeth, gyda'r nod o wella canlyniadau ar ôl llawdriniaeth (Durrand 2019). Gellir ei ystyried yn adsefydlu ataliol neu adferol neu gall gael ei ddisgrifio fel chwarae therapiwtig yn achos plant sy'n eu galluogi i gyflawni eu cerrig milltir a chaffael sgiliau newydd ([Adsefydlu: fframwaith ar gyfer parhad ac adferiad 2020 i 2021 \[HTML\] | LLYW.CYMRU](http://Adsefydlu%3A%20fframwaith%20ar%20gyfer%20parhad%20ac%20adferiad%202020%20i%202021%20[HTML]%20|%20LLYW.CYMRU)). I gael rhagor o wybodaeth, gweler y fideo ([Rhagsefydlu – Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe \(gig.cymru\)](http://Rhagsefydlu%20-%20Bwrdd%20Iechyd%20Prifysgol%20Bae%20Abertawe%20(gig.cymru))).

Gofal iechyd darbodus - yn annog pobl i ystyried pa ofal sydd ei angen arnynt, gan gynnwys a allant ofalu amdanynt eu hunain (hunanofal), ac i ddefnyddio'r gwasanaeth mwyaf priodol ar gyfer eu hangen clinigol, nid yr agosaf neu'r mwyaf cyfarwydd (sicrhau-iechyd-a-llesiant-cenedlaethaur-dyfodol.pdf llyw.cymru).

Ailalluogi - mae'n cyfeirio at ddull galluogi a gwasanaethau cysylltiedig sy'n darparu adsefydlu i bawb sydd ag anableddau corfforol neu feddyliol. Mae'n eu helpu i addasu i'w cyflwr trwy ddysgu neu aildysgu'r sgiliau sydd eu hangen i weithredu mewn bywyd bob dydd (*Social Care Institute for Excellence, 2013*). Mae'r ffocws ar hyrwyddo a gwneud y gorau o annibyniaeth swyddogaethol trwy ymarfer gweithgareddau, yn hytrach nag ymyriadau sydd wedi'u hanelu at wella namau sylfaenol (Tessier et al., 2016).

Addasiadau rhesymol – dylid gwneud newidiadau neu addasiadau ar gyfer mynediad i addysg, cyflogaeth, tai, nwyddau, a gwasanaethau (fel siopau, ysbytai, canolfannau hamdden) a chymdeithasau a chlybiau preifat (fel Sgowntiaid a Geidiaid).

Mae gan bob sefydliad ddyletswydd gyfreithiol i sicrhau bod gwasanaethau yn hygyrch i bobl ag anabledd fel ag y maent i bawb. Bydd yr anghenion yn amrywio o berson i berson ([Deddf Cydraddoldeb 2010 legislation.gov.uk](http://Deddf_Cydraddoldeb_2010_legislation.gov.uk)).

Adferiad - gall olygu pethau gwahanol. I rai pobl, bydd yn golygu na fydd ganddynt symptomau o'u cyflwr iechyd mwyach. I eraill, bydd yn golygu rheoli eu lles seicolegol, adennill rheolaeth ar eu bywyd, a dysgu ffyrdd newydd o fyw'r bywyd y maent yn ei ddymuno.

Adsefydlu – Mae adsefydlu yn **set o ymyriadau a gynlluniwyd i optimeiddio gweithrediad a lleihau anabledd mewn unigolion â chyflyrau iechyd wrth ryngweithio â'u hamgylchedd'** ([Rehabilitation who.int](http://Rehabilitation.who.int)).

Ymagwedd yn seiliedig ar gryfder - proses gydweithredol rhwng y person a gefnogir gan wasanaethau a'r rhai sy'n eu cefnogi, gan ganiatáu iddynt weithio gyda'i gilydd i bennu canlyniad sy'n tynnu ar gryfderau ac asedau'r person (Strengths-based approaches - Care Act guidance | SCIE). Mae sawl ffordd y gellir defnyddio'r dull sy'n seiliedig ar gryfder, gan gynnwys arweinyddiaeth, cwnsela, gwaith cymunedol a chymdeithasol, pediatreg, a llawer mwy.

Hunanreoli â chymorth – mae'n mynd ati'n rhagweithiol i nodi'r wybodaeth, y sgiliau a'r hyder (actifadu) sydd gan bobl i reoli eu hiechyd a'u gofal eu hunain ([Microsoft Word - SSM Summary Guide.docx \(england.nhs.uk\)](http://Microsoft Word - SSM Summary Guide.docx (england.nhs.uk))).

Rhagnodi cymdeithasol – y cyfeirir ato weithiau fel atgyfeiriad cymunedol – mae rhagnodi cymdeithasol yn fodd o alluogi meddygon teulu, nyrsys a gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol eraill i atgyfeirio pobl at ystod o wasanaethau lleol, anghlinigol, megis canolfannau hamdden, neu raglenni penodol megis celfyddydau a garddio i gefnogi pobl i wneud pethau er eu lles ehangach.

Gofal iechyd sy'n seiliedig ar werth - mae'n ein hannog i ganolbwyntio ar gyflawni nodau pobl ac i helpu i reoli disgwyliadau trwy gydol gofal neu driniaeth. Mae'n golygu gwella'r modd y mae pobl yn cymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau gan ddefnyddio'r dystiolaeth orau sydd wrth law, gan osgoi unrhyw amrywiad diangen mewn gofal, a dod yn fwy creadigol i benderfynu ble mae'r adnoddau sydd gennym yn cael eu gwario orau i wella canlyniadau pobl ([Cartref – Gwerth mewn Iechyd gig.cymru](http://Cartref - Gwerth mewn Iechyd gig.cymru)).

Amlbwrpaswr – mae person sy'n amlbwrpaswr yn cymhwysu dyfnder sgil i gwmpas cyfoethog o sefyllfaoedd a phrofiadau, gan adeiladu cynghreiriau, safbwyntiau, cymwyseddau a rolau newydd. Maent yn magu hyder cyfoedion a phartneriaid (Morello, 2005).

Lles – mae'n ymwneud â theimlo'n dda a gweithredu'n dda ac mae'n cynnwys profiad unigolyn o'i fywyd, a chymhariaeth o amgylchiadau bywyd â normau a gwerthoedd cymdeithasol ([PowerPoint Presentation publishing.service.gov.uk](https://publishing.service.gov.uk)).

Penderfynyddion ehangach – a elwir hefyd yn benderfynyddion cymdeithasol, mae penderfynyddion ehangach yn ystod amrywiol o ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol sy'n effeithio ar iechyd a lles pobl ([UK AHP Public Health Strategic Framework 2019-2024.pdf \(ahpf.org.uk\)](https://ahpf.org.uk)).

Atodiad B – Mythau adsefydlu

Heriwyd rhai o'r camsyniadau ynghylch adsefydlu a fynegwyd gan staff yn ystod y sesiynau rhanddeiliaid:

- Gall adsefydlu helpu pobl sy'n byw gyda dementia ac mewn gofal diwedd oes
- Gall pobl hŷn fyw eu bywyd a gwella yn dilyn salwch ac anafiadau
- Mae adferiad strôc yn barhaus ac nid yw wedi'i gyfyngu gan amser
- Mae adsefydlu ar gyfer iechyd a lles meddyliol a chorfforol

Gellir cyflawni mythau heriol trwy hyrwyddo a chyfathrebu ethos adsefydlu sy'n cynnwys pawb. Bydd angen mynd i'r afael ag unrhyw ragdybiaethau a rhwystrau drwy ymgysylltu'n gynnar â rhanddeiliaid cyn i rywun ddechrau ar daith adsefydlu. Mae sylwadau a wnaed yn yr arolwg mewnwelediad adsefydlu a anfonwyd at y cyhoedd trwy gyfryngau cymdeithasol hefyd wedi herio mythau cyffredin.

- 'Mae pawb yn wahanol, felly mae angen clywed barn pobl drwy gydol y broses'
- 'Mae adsefydlu cyn llawdriniaeth mor bwysig ag ydyw ar ôl cyfnod aciwt a byw cystal â phosibl gyda chyflwr cronig'
- 'Mae gan adsefydlu arwyddocâd penodol, corff toredig, Damwain Traffig Ffyrdd neu strôc, trwy addysg, gwneud yn glir ei fod hefyd yn ymwneud â heneiddio a lles'.

Atodiad C - Adnoddau

Cyfathrebu

Mae cyfathrebu ystyrion yn canolbwyntio ar anghenion iechyd y person ac mae bob amser yn gyfle i hybu iechyd a lles cyffredinol. Mae 'Pum Ffordd at Les' yn ddull sy'n canolbwyntio ar les cyffredinol. Mae enghreifftiau o sut mae byrddau iechyd wedi defnyddio'r 'pum ffordd' i'w gweld isod:

[Pum Ffordd at Les | Melo Cymru Mental Wellbeing in Gwent](#)

[Adref – Cadw Fi'n Iach](#)

[Cadw'n gorfforol iach – Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)

Digidol

Adnoddau i gefnogi'r gweithlu adsefydlu:

[Iechyd Digidol.Cymru | Iechyd Digidol yng Nghymru](#)

[EIDC | Ecosystem Iechyd Digidol Cymru](#)

[Gwybodeg Iechyd – Gwerth mewn Iechyd \(gig.cymru\)](#)

[Cartref – Iechyd a Gofal Digidol Cymru – Iechyd a Gofal Digidol Cymru \(gig.cymru\)](#)

[TEC Cymru | Iechyd Digidol.Cymru](#)

Addysg a hyfforddiant

Hyfforddiant cyn ac ar ôl cofrestru sy'n cynnwys gwybodaeth am wahanol feysydd o'r gweithlu adsefydlu:

[Addysg a hyfforddiant - AaGIC \(gig.cymru\)](#)

[Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Adsefydlu - Ytydysgu Heiw](#)

Gwella Ansawdd

Adnoddau i gefnogi'r gweithlu adsefydlu:

[QIST - AaGIC \(gig.cymru\)](#)

[Cartref – Gwerth mewn Iechyd \(gig.cymru\)](#)

[Gwella Cymru – Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)

Ymchwil

Adnoddau i gefnogi'r gweithlu adsefydlu:

[Hafan | Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru \(healthandcareresearchwales.org\)](http://healthandcareresearchwales.org)

[Cymru | Cyngor Ymchwil Proffesiynau Perthynol i Iechyd \(csp.org.uk\)](http://csp.org.uk)

[Cartref – Comisiwn Bevan](#)

[Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru | Gwyddorau Bywyd \(lshubwales.com\)](http://lshubwales.com)

Cymunedau gwledig

Adnoddau i gefnogi adsefydlu mewn ardaloedd gwledig:

[Cartref | Iechyd a Gofal Gwledig Cymru](#)