



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Cynllun Gweithredu HIV i Gymru 2023-2026

[llyw.cymru](http://llyw.cymru)

## Cynllun Gweithredu HIV i Gymru

### ***Dileu HIV, gwella ansawdd bywyd a mynd i'r afael â stigma sy'n gysylltiedig â'r feirws – cynllun gweithredu ar gyfer 2023-26***

#### **Rhagair y Gweinidog**

Mae HIV ac AIDS yn parhau i fod yn faterion iechyd cyhoeddus pwysig yn fyd-eang. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn amcangyfrif bod 680,000 o bobl wedi marw drwy'r byd o achosion sy'n gysylltiedig ag AIDS yn 2020 a bod 1.5 miliwn o bobl wedi cael HIV. Er nad oes unrhyw wellhad o hyd i HIV, mae atal effeithiol, diagnosis, triniaeth a gofal ar gael bellach, gan alluogi pobl sy'n byw gyda HIV i fyw bywydau hir ac iach.

Dros y pum mlynedd diwethaf, mae Llywodraeth Cymru, gan gydweithio â phartneriaid eraill, wedi gwneud cynnydd aruthrol o ran gwella mynediad at brofion a thriniaeth yng Nghymru. Gall Cymru fod yn falch o'r gostyngiad sylweddol a welwyd yn y nifer a gafodd ddiagnosis newydd o HIV. Rhwng 2015 a 2021 bu gostyngiad o 75% yn y nifer a gafodd ddiagnosis newydd o HIV. Un ffactor arwyddocaol y gellir priodoli'r llwyddiant hwn iddo yw ymrwymiad Llywodraeth Cymru i ddarparu Proffylaxis Cyn-gysylltiad (PrEP) i bawb y mae wedi'i nodi'n glinigol ar eu cyfer ers haf 2017.

Er gwaethaf yr heriau yr oedd gwasanaethau iechyd rhywiol yn eu hwynebu gydol pandemig Covid, cafodd mynediad at brofion HIV ei gynnal drwy ymgynghori wyneb yn wyneb a thrwy roi profion ar-lein ar waith yn gyflym. Wrth i ni ddod allan o'r pandemig, mae'r model cyfunol hwn o fynediad at brofion HIV wedi arwain at fwy o bobl yn cael eu profi am HIV rhwng mis Ionawr a mis Mawrth 2022 nag mewn unrhyw chwarter blaenorol.

Mae ein *Rhaglen Lywodraethu* yn nodi ymrwymadau uchelgeisiol i ddatblygu *Cynllun Gweithredu HIV i Gymru* ac i fynd i'r afael â'r stigma i'r rhai sy'n byw gyda HIV. Mae'r olaf yn arbennig o arwyddocaol. Rydym wedi cymryd camau mawr ymlaen ers dyddiau tywyll yr 1980au – a ddarluniwyd mor gofiadwy y llynedd yn *It's a Sin* ar Channel 4 – pan oedd anwybodaeth a chreulondeb tuag at bobl â HIV yn rhemp. Ym mis Rhagfyr 2021, croesawodd Llywodraeth Cymru y ffaith fod y Weinyddiaeth Amddiffyn wedi codi cyfyngiadau ar bobl sy'n byw gyda HIV a defnyddwyr PrEP yn y lluoedd arfog, ond mae anwybodaeth o hyd mewn rhai sectorau a chan rai unigolion, ac mae llawer mwy i'w wneud i'w ddileu.

Yn hydref 2021, sefydlwyd Gweithgor Cynllun Gweithredu HIV gennym dan gadeiryddiaeth Dr Marion Lyons, Uwch Swyddog Meddygol yn Llywodraeth Cymru, sy'n cynnwys amrywiaeth eang o randdeiliaid sydd â phrofiadau cymunedol, proffesiynol, academiaidd ac, yn bwysig iawn, profiad personol. Yr egwyddorion arweiniol sy'n sail i waith y Grŵp yw na ddylid gadael neb ar ôl, y dylid annog a dathlu cynwysoldeb ac amrywiaeth ac y dylai'r **holl** gymunedau a wasanaethir gennym fod yn rhan annatod o'r ddeialog, y drafodaeth a'r penderfyniadau a wneir ar HIV wrth symud ymlaen.

Mae'r grŵp wedi cydweithio ar draws nifer o themâu mewn is-grwpiau ac mae wedi cyd-greu cynllun sy'n cynnwys 30 o gamau gweithredu gyda'r nod o ddileu HIV yng Nghymru yn gyfan gwbl erbyn 2030 a sicrhau dim goddefgarwch o stigma sy'n gysylltiedig â HIV erbyn 2030. Mae'r camau gweithredu'n canolbwyntio ar bum maes allweddol: atal; profi; gofal clinigol; byw'n dda gyda HIV a mynd i'r afael â stigma sy'n gysylltiedig â HIV. Rwy'n arbennig o falch o weld y grŵp yn argymhell dim goddefgarwch tuag at stigma sy'n gysylltiedig â HIV. Mae pobl sy'n byw gyda HIV yn cael eu hamddiffyn dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 ac ni ddylent wynebu gwahaniaethu, naill ai yn y gweithle nac wrth ddarparu nwyddau, gwasanaethau a chyfleusterau. Nid oes lle i anwybodaeth nac anoddefgarwch yn y Gymru fodern ac mae'r cynllun hwn yn cyflwyno camau gweithredu i fynd i'r afael â hyn. Rwy'n ddiolchgar iawn i'r partneriaid a'r rhanddeiliaid hynny sydd wedi cydweithio i wireddu'r cynllun hwn.

Rwy' hefyd yn ddiolchgar i'r rhai a gymerodd amser i ymateb i'r ymgynghoriad. Roedd mwyafrif llethol yr ymatebion yn gadarnhaol ynghylch y camau a gyflwynwyd yn y Cynllun. Cawsom lawer o ymatebion a oedd yn awgrymu camau a gwelliannau newydd posibl i rai o'n camau gweithredu presennol. Rydym wedi gwrandao ar yr awgrymiadau hynny lle bo modd, wedi cryfhau'r Cynllun mewn sawl maes ac wedi cynnwys tri cham gweithredu newydd sy'n gwneud ein hymrwymiad a'n gallu i i sicrhau nad oes dim trosglwyddiadau erbyn 2030 hyd yn oed yn gryfach. Unwaith eto, diolch i'n sefydliadau partner am eu cyfraniadau a'u cefnogaeth. Byddant nawr yn sefyll ochr yn ochr â ni wrth i'r camau hyn gael eu rhoi ar waith. Rydym ar ddechrau taith gyffrous a all gyflawni newid go iawn. Rwy'n edrych ymlaen at roi diweddariadau blynyddol ar hynt y gwaith o'u gweithredu.

Rwy'n credu'n gryf y byddwn ni, drwy dderbyn a gweithredu'r camau hyn, yn gwneud gwahaniaeth aruthrol i fywydau pobl sy'n byw gyda HIV ac i ddiogelu cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol rhag y feirws.



**Eluned Morgan AS**

**Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol**

## **Cyflwyniad**

Mae Rhaglen Lywodraethu Llywodraeth Cymru, a gyhoeddwyd ym mis Mehefin 2021, ac a ddiweddarwyd ym mis Rhagfyr 2021, yn amlinellu nifer o ymrwymadau sydd â'r nod o ddarparu gofal iechyd effeithiol a chynaliadwy o ansawdd uchel. Un o'r ymrwymadau allweddol o dan y pennawd hwn yw datblygu cynllun gweithredu HIV a mynd i'r afael â'r stigma a brofir gan y rhai sy'n byw gyda HIV.

Rydym yn cydnabod pwysigrwydd gweithio mewn partneriaeth i gyflawni ein hymrwymadau. Datblygwyd y Cynllun Gweithredu hwn gan Weithgor Cynllun Gweithredu HIV a sefydlwyd gan Lywodraeth Cymru ac a gefnogwyd gan dri grŵp gorchwyl a gorffen a oedd yn canolbwyntio ar y canlynol: stigma; cymorth gan gymheiriaid a byw'n dda gyda HIV; a PrEP ac atal. Roedd aelodau'r grwpiau hyn (a restrir yn Atodiad 1), yn cynrychioli amrywiaeth eang o sefydliadau, gan gynnwys pobl sy'n byw gyda HIV (PBGHIV), pob un ag arbenigedd sylweddol. Rydym wedi cydweithio'n agos â chydweithwyr ar draws Llywodraeth Cymru hefyd, yn enwedig arweinwyr polisi LHDTTC+ sy'n datblygu Cynllun Gweithredu LHDTTC+ i Gymru. Ystyriodd yr Aelodau dystiolaeth gyfredol ac arferion da a'u perthnasedd i Gymru, ac maent wedi cyflwyno 26 o gamau gweithredu i helpu i gyflawni ein hymrwymiad i ddileu HIV erbyn 2030 ac i a fynd i'r afael â stigma sy'n gysylltiedig â HIV.

Mae'r cynllun yn cynnwys pum maes blaenoriaeth ar gyfer gweithredu:

1. Atal
2. Profi
3. Gofal clinigol
4. Byw'n dda gyda HIV
5. Mynd i'r afael â stigma sy'n gysylltiedig â HIV

Bydd y camau gweithredu'n seiliedig ar dair egwyddor graidd:

1. Ni ddylai stigma sy'n gysylltiedig â HIV gael ei oddef o gwbl
2. Bydd cynlluniau ar gyfer rhoi mentrau a gwasanaethau newydd ar waith yn cael eu llywio gan bobl sy'n byw gyda HIV, neu'n cael eu datblygu gyda nhw. Law yn llaw â hyn bydd cydnabyddiaeth o wahaniaethau cyd-destunol yn ôl rhywioldeb, ethnigrwydd, oedran, rhywedd a lleoliad, er mwyn sicrhau nad oes neb yn cael ei adael ar ôl. Bydd gwasanaethau'n ystyried anghenion siaradwyr Cymraeg.

“Mwy Na Geiriau” yw fframwaith strategol Llywodraeth Cymru i gryfhau gwasanaethau Cymraeg ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Yn ganolog iddo mae egwyddor y ‘Cynnig Rhagweithiol’ sy'n rhoi'r cyfrifoldeb ar ddarparwyr iechyd a gofal cymdeithasol i gynnig gwasanaethau yn y Gymraeg, yn hytrach na rhoi'r cyfrifoldeb ar y claf neu'r defnyddiwr gwasanaeth i ofyn amdanynt. Bydd angen i gyrrff

iechyd a gofal sicrhau hefyd eu bod yn cydymffurfio â Safonau'r Gymraeg i sicrhau nad yw'r Gymraeg yn cael ei thrin yn llai ffatriol na'r Saesneg.

Bydd gwasanaethau hefyd yn ystyried anghenion pobl nad Cymraeg neu Saesneg yw eu dewis iaith.

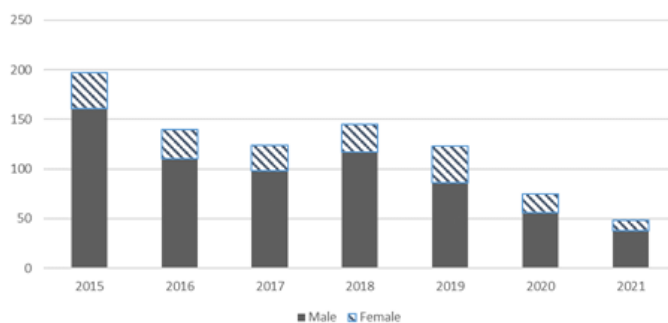
3. Bydd pob menter a gwasanaeth newydd yn cael eu monitro a'u gwerthuso'n gyson er mwyn sicrhau eu bod yn bodloni'r camau gweithredu a'r egwyddorion a nodir yn y cynllun. Bydd y camau a gymerir yng Nghymru yn cael eu harwain gan y sylfaen dystiolaeth, a bydd ymchwil iechyd rhywiol a HIV yn cael ei optimeiddio a'i oruchwylio gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a Rhwydwaith Ymchwil prifysgolion Cymru.

### **Y sefyllfa bresennol.**

Mae Cymru wedi gweld gostyngiad o 75% yn nifer y rhai sy'n cael diagnosis newydd o HIV rhwng 2015 a 2021. Bu gostyngiad o 77% yn y diagnosiau newydd mewn dynion sy'n cael rhyw gyda dynion, a gostyngiad o 61% yn nifer y diagnosiau newydd mewn unigolion heterorywiol. Dylid bod yn ofalus wrth ddehongli data ar gyfer y blynyddoedd diwethaf gan fod llai o brofion wedi'u cynnal yn ystod cyfnod cynnar y pandemig.

Er bod pandemig Covid-19 wedi amharu ar gymdeithas ac ar ddarpariaeth gwasanaethau, cafodd y ffyrdd o ddarparu gwasanaethau profi a chlinigau yng Nghymru eu haddasu, a oedd yn golygu bod pobl wedi gallu dal i gael profion HIV, ac yn 2021 cafodd 48 o bobl ddiagnosis newydd o haint HIV yng Nghymru. Cafodd tua 2,800 o bobl ofal ar gyfer HIV yng Nghymru.

### **Nifer y rhai a gafod ddiagnosis newydd o HIV yng Nghymru 2015 -2021**



### **Camau gweithredu cyffredinol:**

#### **1. Gwneud Cymru'n Genedl Llwybr Carlam**

Mae Llwybr Carlam Caerdydd a'r Fro - y Bwrdd Iechyd Llwybr Carlam cyntaf yng Nghymru - wedi bod yn gydweithrediad eithriadol o lwyddiannus dros y

ddwy flynedd ddiwethaf o ran cynnwys cyrff cyhoeddus lleol, cynyddu gwaith cydweithredol, a chreu mentrau newydd gan gynnwys cymorth meddygon teulu ar gyfer profion HIV a rhwydwaith eiriolaeth - y naill a'r llall wedi cael cyllid anstatudol. Er nad yw'n cael ei ariannu ar hyn o bryd, mae Llwybr Carlam Caerdydd a'r Fro wedi sefydlu Wythnos Profi HIV Cymru yn llwyddiannus hefyd.

Mae gennym gyfle delfrydol bellach i ddatblygu byrddau iechyd llwybr carlam eraill ac i adeiladu ar y fenter hon i gyd-greu Llwybr Carlam Cymru, ar y cyd â'r holl bartneriaid. Yr uchelgais yw gwneud Cymru'n Genedl Llwybr Carlam. Bydd hyn yn gydweithrediad rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, pob Bwrdd Iechyd Lleol, cynrychiolydd o awdurdodau lleol Cymru, clinigwyr, grwpiau'r sector gwirfoddol a phobl sy'n byw gyda HIV.

Dyma rai o'r pethau rydym yn rhag-weld y bydd y rhwydwaith yn eu gwneud:

- cydweithio i helpu i gyflawni uchelgais Cymru i roi diwedd ar achosion newydd erbyn 2030;
- cefnogi byrddau iechyd llwybr carlam lleol i sefydlu a chynnal eu hunain.
- hyrwyddo newidiadau a fydd yn gwella ansawdd bywyd pobl sy'n byw gyda HIV;
- hyrwyddo prosiectau sy'n annog arloesi a ffyrdd newydd o weithio.

## **2. Cynnwys grwpiau gwirfoddol a chymunedol**

Ni fydd unrhyw un o'r camau gweithredu yn y cynllun hwn yn cael eu cyflawni heb i'r grwpiau gwirfoddol a chymunedol presennol weithio gyda phobl sy'n byw gyda HIV. Datblygwyd y cynllun gweithredu hwn gyda phartneriaid fel Pride Cymru ac Ymddiriedolaeth Terrence Higgins Cymru – y mae eu gwaith yn adeiladu ar waddol Llinell Gymorth AIDS Caerdydd a Cardiff Body Positive. Roedd Llywodraeth Cymru yn falch o groesawu strategaeth newydd Ymddiriedolaeth Terrence Higgins, sy'n anelu at wneud buddsoddiad sylweddol yn y ddarpariaeth yng Nghymru dros y tair blynedd nesaf. Yn ogystal â'u gwaith nhw, mae gwaith grwpiau HIV y trydydd sector fel PrEPster, yr Ymddiriedolaeth AIDS Genedlaethol, Positively UK a CHIVA – Cymdeithas HIV Plant – i gyd wedi'i ystyried. Wrth roi'r cynllun hwn ar waith, bydd Llywodraeth Cymru, byrddau iechyd, awdurdodau lleol a phartneriaid eraill yn dymuno cydweithio'n agos â sector gwirfoddol a chymunedol HIV.

## **3. Ariannu a datblygu system rheoli achosion iechyd rhywiol Cymru gyfan**

Bydd system rheoli achosion, gwyliadwriaeth ac adrodd iechyd rhywiol Cymru gyfan yn cael ei hariannu a'i datblygu i gefnogi gofal cleifion a phrosesau casglu data wedi'i rwydweithio ledled Cymru. Dylai'r system rheoli achosion fod â'r gallu i ryngwynebu â'r systemau meddalwedd perthnasol eraill er mwyn gallu cefnogi gwaith rheoli a gwyliadwriaeth HIV yn eang, a darparu data awtomatig i borthol canolog. Dylai'r system hefyd gefnogi allbynnau adrodd sy'n seiliedig ar dargedau Sefydliad Iechyd y Byd, safonau Cymdeithas HIV Prydain (BHIVA) ar gyfer gofal HIV a gofynion eraill rhanddeiliaid.

Bydd y system rheoli achosion yn darparu data a gwybodaeth gadarn i fonitro tueddiadau, i asesu llwyddiant ymyriadau ac i gynllunio'r gwasanaethau a ddarperir. Wrth ddatblygu'r system rheoli achosion, byddem yn disgwyl i feysydd data ar ethnigrwydd a rhywedd (gan gynnwys trawsryweddol) gael eu cynnwys mewn casgliadau rheolaidd. Mae'n bwysig bod eglurder o ran perchnogaeth y data ac argymhellir mai Iechyd Cyhoeddus Cymru fyddai'n berchen ar y system hon ac yn ei goruchwylio.

#### 4. Byrddau ac ymddiriedolaethau iechyd i adrodd ar roi camau gweithredu'r cynllun hwn ar waith

Bydd byrddau ac ymddiriedolaethau iechyd yn rhoi sicrwydd i Lywodraeth Cymru yn flynyddol bod y camau gweithredu o'r Cynllun Gweithredu HIV yn cael eu datblygu a'u bod yn gwneud gwahaniaeth. Bydd hyn yn cynnwys tystiolaeth bod llwybrau gofal ar waith i sicrhau bod pawb sy'n byw gyda HIV o fabandod i henaint yn byw'n dda ac yn cael y gofal gorau posibl.

#### 5. Sefydlu Grŵp Goruchwylio'r Cynllun Gweithredu

Bydd Grŵp Goruchwylio'r Cynllun Gweithredu HIV yn cael ei sefydlu i ddangos ein hymrwymiad i gynnal trosolwg a monitro'r effaith y mae cyflawni'r Cynllun Gweithredu HIV wedi'i chael.

1.	Gan adeiladu ar lwyddiant y fenter Dinasoedd Llwybr Carlam yng Nghaerdydd a'r Fro, bydd Llwybr Carlam Cymru, corff ymbarél cenedlaethol newydd, yn cael ei sefydlu a'i ariannu gan Lywodraeth Cymru. Bydd y corff hwn yn darparu capasiti a ffocws strategol i randdeiliaid, grwpiau cymunedol a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau, mewn trefniadau cydweithredol ar gyfer llwybrau carlam lleol i helpu i roi'r Cynllun Gweithredu hwn ar waith a sicrhau bod yr holl bartneriaid allweddol yn cydweithio i gyflawni ein hamcanion. Amserlen: Ei sefydlu'n llawn erbyn Mawrth 2024
2.	Cynnwys grwpiau gwirfoddol a chymunedol. Wrth roi'r cynllun hwn ar waith, bydd Llywodraeth Cymru, byrddau iechyd, awdurdodau lleol a phartneriaid eraill yn cydweithio'n agos â sector gwirfoddol a chymunedol HIV.
3.	Bydd system wylidwriaeth ar gyfer rheoli achosion, dan oruchwyliaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn cael ei hariannu a'i sefydlu i gefnogi rheolaeth glinigol a gwella gofal a rennir. Bydd yn hwyluso gwaith casglu data mewn amser real a chyhoeddi amserol, a bydd yn sicrhau y gall y rhai sy'n gwneud penderfyniadau fesur eu cyflawniadau yn erbyn uchelgeisiau. Amserlen: Darparu cyllid yn gynnar yn 2023/2024 a gweithredu yn 2024/2025
4.	Bydd yn ofynnol i fyrddau ac ymddiriedolaethau iechyd, yn eu cynlluniau cyflawni, fanylu ar yr hyn y maent yn ei wneud i roi camau gweithredu'r Cynllun Gweithredu HIV ar waith. Bydd hyn yn cynnwys tystiolaeth bod llwybrau gofal ar waith i sicrhau bod pawb sy'n byw gyda HIV o fabandod i henaint yn byw'n dda ac yn cael y gofal gorau posibl. Gellir adrodd ar gynnydd mewn cyfarfodydd Ansawdd a Chyflawni chwarterol rhwng Llywodraeth Cymru a byrddau iechyd.

	Amserlen: Bydd yr adroddiadau cynnydd yn dechrau yn Haf 2023 gyda'r datganiad blynyddol cyntaf i'r Senedd
5.	Er mwyn cryfhau'r sylfaen dystiolaeth, sefydlir rhwydwaith o ymchwilwyr yn y byd academiaidd yng Nghymru, mewn cydweithrediad ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, a bydd hwn yn cydgysylltu'r ymchwil ym maes HIV ac iechyd rhywiol ar hyn o bryd ac yn y dyfodol.
6.	Bydd Grŵp Goruchwylio'r Cynllun Gweithredu HIV, a fydd yn cynnwys yr holl randdeiliaid allweddol gan gynnwys byrddau iechyd, llywodraeth leol, clinigwyr, sefydliadau gwirfoddol a chymunedol a phobl sy'n byw gyda HIV, yn cael ei sefydlu i fonitro cynnydd yn erbyn ein huchelgeisiau ac i gynghori Gweinidogion ar gynnydd ac unrhyw gamau pellach sydd eu hangen. Bydd y Grŵp yn rhoi diweddariad cynnydd blynyddol ar weithredu'r cynllun hwn ac ar ôl hynny bydd y Gweinidog yn gwneud datganiad blynyddol i'r Senedd. Amserlen: Y Grŵp Goruchwylio i'w sefydlu yn ystod chwarter cyntaf 2023.

### **Blaenoriaeth 1: Atal**

Mae mentrau atal HIV yn effeithiol wrth atal trosglwyddo HIV gan gynnwys sgrinio cynenedigol i bob menyw feichiog, defnyddio condomau a Phroffylaxis Cyn-gysylltiad (PrEP).

Sefydlwyd y rhaglen sgrinio cynenedigol yn 2003 i leihau'r risg bod y feirws HIV yn cael ei drosglwyddo i'r babi drwy'r brych, yn ystod yr enedigaeth neu drwy laeth y fron. Mae'r gofal amlddisgyblaethol a ddarperir i'r fam a'r plentyn wedi bod yn hynod lwyddiannus o ran lleihau'r risg hon.

Mae condomau'n atal HIV, heintiau eraill a drosglwyddir yn rhywiol a beichiogrwydd digroeso. Mae condomau am ddim ar gael mewn amrywiaeth eang o leoliadau yng Nghymru ac erbyn hyn gellir eu harchebu ar-lein drwy Wasanaeth Profi Ar-lein Iechyd Rhywiol Cymru. Cefnogir mynediad rhwydd at gondomau am ddim ymhellach gan gynllun Cerdyn Condom Cymru. Gall pobl ifanc 13-25 oed gael cyngor cyfrinachol am ddim ar iechyd rhywiol a chondomau am ddim drwy'r cynlluniau Cerdyn Condom (Cerdyn-C) ledled Cymru. Mae'r cynlluniau'n gweithredu o ganolfannau ieuenctid, mudiadau gwirfoddol, ysgolion a cholegau.

Mae PrEP wedi bod ar gael i bawb y mae wedi'i nodi ar eu cyfer yng Nghymru ers mis Gorffennaf 2017 ac fe'i darperir yng Nghymru drwy glinigau iechyd rhywiol neu unedau clefydau heintus.

Mae dadansoddiadau wedi dangos bod PrEP yn cael ei ddefnyddio'n bennaf gan y rhai sy'n ddigon ymwybodol a hyderus i gael mynediad ato, gyda thangynrychiolaeth o ddynion hoyw ifanc, a phobl y mae risg iddynt ddal HIV drwy ryw heterorywiol. Yn ogystal, mae'r model presennol ar gyfer darparu PrEP yng Nghymru (drwy glinigau iechyd rhywiol yn unig) yn peri anfantais i lawer o gymunedau gwledig a grwpiau sy'n draddodiadol yn osgoi clinigau o'r fath (menywod a lleiafrifoedd ethnig). Wrth symud



ymlaen, rhaid i fyrddau iechyd fod â llwybrau gofal ar waith ar gyfer PrEP sy'n ateb yr angen a'r galw.

Er bod y cyfyngiadau cymdeithasol sylweddol a osodwyd ar adegau yn ystod pandemig Covid-19 wedi cael effaith negyddol ar y defnydd o PrEP, mae'r broses o adfer defnydd wedi bod yn gyflym, a rhagnodwyd PrEP i 1,302 o unigolion yn 2021. Mae hyn yn llawer mwy na'r ddwy flynedd flaenorol. Rhagnodwyd PrEP i 1,280 o unigolion rhwng Gorffennaf 2017 a Medi 2019. Er mwyn mynd i'r afael â'r annhegwch o ran ymwybyddiaeth o PrEP a mynediad ato mewn cymunedau nad ydynt wedi'u gwasanaethu'n ddigonol, mae mentrau peilot wedi dechrau:

- Rhaglen "Ask Me About PrEP" yng Nghymru – dull o ymdrin ag addysg PrEP drwy ddefnyddio cymheiriaid
- Ymgyrch PrEP – ymgyrch marchnata cymdeithasol a gynhelir gan Ymddiriedolaeth Terrence Higgins.

Ar ôl gwerthuso eu heffeithiolrwydd, bydd Grŵp Goruchwylio'r Cynllun Gweithredu HIV yn gwneud argymhellion pellach i'r Gweinidog ar fentrau hyrwyddo PrEP effeithiol wedi'u targedu sy'n mynd i'r afael â lefelau isel o wybodaeth, nifer defnyddwyr mewn grwpiau perthnasol a pharhad gofal.

Datblygwyd nifer o fentrau gwella gwasanaethau hefyd, sy'n cynnwys llwybr hunangyfeirio PrEP gan ddefnyddio gwasanaeth profi gartref ar-lein Iechyd Rhywiol Cymru, a Preprack – ap i'w ddefnyddio gan yr unigolyn i gadw golwg ar ei ddefnydd o PrEP.

## CAMAU ATAL

7.	Parhau i gyflawni, datblygu a gwerthuso'r rhaglen "Ask me about PrEP" yng Nghymru.
8.	Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan gydweithio â rhwydweithiau cydweithredol Llwybr Carlam Cymru a'r sectorau gwirfoddol a chymunedol yn parhau i gefnogi defnydd ehangach o PrEP a mynediad amrywiol ato (gan gynnwys y gwahanol reolaethau a fformweiddiadau sy'n cael eu datblygu), drwy godi ymwybyddiaeth yn barhaus ymhlith y cyhoedd a staff gofal iechyd.
9.	Dylai gofal sylfaenol a gwasanaethau iechyd rhywiol arbenigol ddatblygu a gweithredu model gofal a rennir i wella mynediad a darpariaeth PrEP. Bydd hyn yn galluogi darparu PrEP yn ardal pob bwrdd iechyd, gyda phwyslais arbennig ar ei ddarparu mewn ardaloedd gwledig a chymunedau nad ydynt wedi'u gwasanaethu'n ddigonol. Yn ogystal, dylai byrddau iechyd archwilio sut y gall sefydliadau cymunedol gefnogi PrEP i ddatblygu gwasanaeth sy'n diwallu anghenion lleol. Amserlen: Y Grŵp Gorchwyl a Gorffen i'w sefydlu i ddatblygu'r model gofal a rennir ac i gefnogi ei weithredu - erbyn mis Mawrth 2023.

## Blaenoriaeth 2: Profi

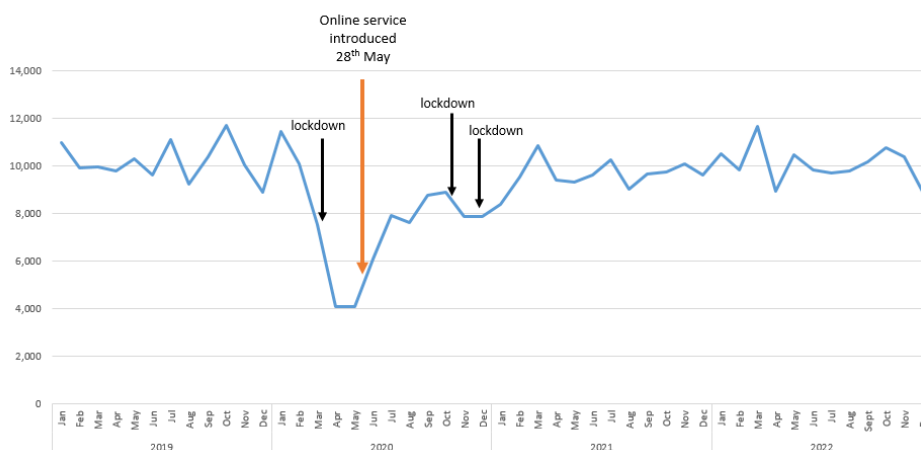
Mae HIV yn feirws sy'n achosi haint cronig gydol oes y gellir ei reoli'n llwyddiannus iawn gyda therapi gwrth-retrofeirysol (ART). Mae pobl sy'n cael diagnosis o HIV ac sy'n cael ART yn byw bywydau hir ac iach. Pobl sydd â'r feirws HIV am rai blynnyddoedd heb ddiagnosis a thriniaeth sydd fwyaf tebygol o ddatblygu clefyd HIV datblygedig, neu syndrom diffyg imiwnedd caffaeledig (AIDS). Am y rheswm hwn, mae diagnosis cynnar yn bwysig. Er yr argymhellir bod pawb sy'n cael diagnosis newydd yn cael eu gweld o fewn pythefnos, mae hefyd yn bwysig canfod a sgrinio pob cyswllt agos er mwyn sicrhau eu bod hwythau'n cael y gofal gorau.

Mae sgrinio menywod beichiog am HIV wedi bod yn effeithiol iawn o ran lleihau trosglwyddo o'r fam i'r plentyn, a rhaid i'r gefnogaeth y mae'r rhai sy'n bositif yn ei chael ar hyn o bryd gan y timau amlddisgyblaethol barhau.

Yn ogystal, bydd gan unigolion sy'n cadw at ART lefel barhaus, anghanfyddadwy o lwyth feirysol HIV yn eu gwaed ac ni fyddant yn trosglwyddo HIV i'w partneriaid rhywiol. Gelwir hyn yn gyffredin yn **Anghanfyddadwy = Anrhrosglwyddadwy** (Undetectable = Untransmissible, U = U), lle na all unigolyn sy'n byw gyda HIV sydd ar driniaeth ac sydd â lwyth feirysol anghanfyddadwy drosglwyddo HIV yn rhywiol.

Er bod mwy o gynnydd i'w wneud o hyd, mae achosion o brofi HIV yng Nghymru wedi adfer o'r gostyngiad sylweddol a welwyd ar ddechrau'r pandemig. Dangosir hyn yn y graff isod.

### HIV testing by month in Wales 2019 -2022



#### Covid-19 Lockdown Timeline - 2020

- 24<sup>th</sup> of March – 29<sup>th</sup> of May: First lockdown
- 23<sup>rd</sup> of October – 9<sup>th</sup> of November: Second “firebreak” lockdown
- 20<sup>th</sup> of December: Beginning of Third lockdown

Er bod nifer y rhai sy'n cael diagnosis newydd o HIV yn isel, mae pryder bod nifer o bobl yn dod at wasanaethau gyda HIV cam hwyr. Er bod disgwyliad oes pobl sy'n

byw gyda HIV ar driniaeth effeithiol yn debyg i ddisgwyliad oes y boblogaeth gyffredinol erbyn hyn, y rhagfynegydd pwysicaf o afiachusrwydd a marw cyn pryd yw diagnosis hwyr. Mae diagnosis hwyr yn cynyddu'r risg o drosglwyddo HIV ymlaen hefyd.

Yn 2021, roedd 42% o achosion newydd yng Nghymru yn ddiagnosis hwyr, sy'n welliant ar flynyddoedd blaenorol. Mae hyn yn annerbyniol o hyd ac mae gwir angen deall y cyfleoedd a gollwyd sydd wedi arwain at bobl yn cyrraedd y cam hwyr; a chymryd camau priodol i fynd i'r afael â'r rhwystrau sy'n atal profi. Mae angen inni sicrhau hefyd nad yw cyfleoedd i gynnig prawf HIV yn cael eu colli mewn lleoliadau gofal iechyd, a bod clinigwyr yn rhoi'r ffocws profi ar y rhai sydd ag arwyddion neu symptomau clinigol a allai awgrymu haint HIV.

Bydd gan ofal sylfaenol rôl allweddol i'w chwarae yng nghwrs bywyd HIV; bydd hyn yn cynnwys cefnogaeth i fentrau atal, normaleiddio profi ar gyfer HIV, cefnogi darpariaeth ar gyfer PrEP a bod yn rhan o'r ymateb amlddisgyblaethol i'r rhai sy'n heneiddio ac sydd â chydafiacheddau eraill.

Bydd llawer o gyfleoedd i ddarparwyr gofal iechyd gydweithio i ddarparu gofal di-dor a gwneud y gorau o bob cysylltiad. Mae cysylltiad arwyddocaol â'r agenda dileu Hepatitis C, a bydd rhai o'r cymunedau y mae angen inni eu cyrraedd er mwyn dileu'r haint yr un fath â'r rhai y mae angen inni eu hannog i gael prawf HIV. Dylid cynghori a chefnogi'r rhai sy'n profi'n negatiff i ystyried PrEP. Mae Rhaglen Iechyd Cynhwysiant yn cael ei datblygu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi'r dull cydgysylltiedig hwn.

Mae gwasanaeth profi gartref ar-lein Iechyd Rhywiol Cymru wedi gwella mynediad at brofion HIV i lawer, ond gellir gwneud mwy er mwyn:

- gwella'r daith i'r rhai sydd angen prawf;
- estyn allan a gwella mynediad at brofion ar gyfer cymunedau nad ydynt wedi'u gwasanaethu'n ddigonol, gan gynnwys lleiafrifoedd ethnig;
- archwilio gwasanaeth "clicio a chasglu", y gwyddom ei fod yn gwella mynediad i bobl sy'n byw gyda phartner neu aelodau o'r teulu, pobl sy'n byw mewn tai amfeddiannaeth, a lleiafrifoedd ethnig.

Mae nifer yr achosion o HIV yng Nghymru yn isel ac mae angen inni sicrhau bod ein strategaeth profi HIV yn adlewyrchu hyn, gan y bydd yn heriol nodi'r rheini sydd â haint heb ddiagnosis. Yn wreiddiol, gosododd y Cenhedloedd Unedig nod o 90-90-90 (erbyn 2030, y bydd 90% o bobl sy'n byw gyda HIV yn cael diagnosis, bydd 90% o'r rheini a gafodd ddiagnosis yn cael triniaeth wrth-retrofeirysol ac y bydd 90% o'r rheini sy'n cael cyffuriau gwrth-retrofeirysol yn ataliedig yn feirysol). Mae gwaith a wnaed gan Lwybr Carlam Caerdydd a'r Fro, wedi'i ategu gan ddata gan Public Health England, yn dangos ein bod wedi cyflawni'r nod hwn yng Nghaerdydd erbyn 2018 ond y gallwn fynd ymhellach.

Mae tystiolaeth yn dangos, ar gyfer ardaloedd sydd â nifer isel o achosion positif, bod y profi yn canolbwyntio ar brofion gofal sylfaenol wedi'u targedu yn y cartref/yn y gymuned a phroffion ar gyfer cyflyrau eraill sydd â dangosyddion clinigol. Mae Llwybr Carlam Caerdydd a'r Fro wedi treialu menter profi HIV lwyddiannus mewn

meddygfeydd teulu mewn clwstwr meddygon teulu yng Nghaerdydd - *Tecstio i'w Brofi* sydd erbyn hyn yn cael ei ehangu i'r practisau meddygon teulu eraill yng Nghaerdydd a'r Fro. Drwy Llwybr Carlam Cymru, y cynllun cydweithredol newydd arfaethedig, dylai hyn gael ei gyflwyno'n ehangach gan fyrddau iechyd a meddygon teulu ledled Cymru. Mae dolen i'r adroddiad ar y peilot i'w weld yma: [gp-facilitated-hiv-home-testing-pilot-evaluation-report-v1.0-15112021.pdf \(wordpress.com\)](https://www.wordpress.com/gp-facilitated-hiv-home-testing-pilot-evaluation-report-v1.0-15112021.pdf)

Bydd astudiaeth serogyffredinrwydd wedi'i hanonymaiddio, a gynhelir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer feirysau HIV a feirysau a gludir yn y gwaed yn llywio unrhyw welliannau pellach i'n fframwaith profi yng Nghymru.

Mae ymddangosiad brech M ers mis Mai 2022 mewn sawl gwlad nad ydynt yn endemig ar gyfer brech M, wedi atgyfnerthu'r angen i sicrhau bod unigolion sydd wedi datblygu symptomau'n gallu cael llwybr rhwydd at gyngor, profion priodol a gofal clinigol.

### CAMAU PROFI:

10.	<p>Mae angen inni wneud y gorau o bob cysylltiad. Dylai profion fod yn unol â chanllawiau cyfredol BHIVA/BASHH/BIA ar brofi oedolion am HIV 2020 (HIV-testing-guidelines-2020.pdf (bhiva.org)).</p> <p>Bydd profion sy'n cael eu darparu fel dewis optio allan i gleifion sy'n mynychu lleoliadau gofal iechyd penodol yn cael eu monitro drwy archwiliad rheolaidd.</p> <p>Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu adroddiad ar gyffredinrwydd HIV mewn rhaglenni sgrinio presennol ac yn gwneud argymhellion ar grwpiau poblogaeth penodol a fyddai'n elwa ar astudiaeth serogyffredinrwydd. Gall y strategaeth brofi newid yn dibynnu ar ganlyniad y gwaith hwn.</p> <p>Amserlen: Diwedd Mawrth 2023 i dderbyn yr adroddiad cychwynnol gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ar achosion HIV mewn rhaglenni sgrinio presennol.</p>
11.	<p>Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn sicrhau bod profion ar-lein yn parhau i fod yn fwy hygyrch drwy ddarparu cyllid cynaliadwy ar gyfer y gwasanaeth profi ar-lein presennol gan gynnwys opsiwn ar gyfer profi cyflym a gwasanaethau "clicio a chasglu". Bydd y profion ar-lein yn cael eu hyrwyddo'n ehangach gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau ac i wella taith y defnyddiwr.</p> <p>Sylwer: Mae cyllid cynaliadwy bellach wedi'i sicrhau a bydd ymdrechion nawr yn canolbwyntio ar hygyrchedd ehangach. Bydd y Grŵp Goruchwyllo yn cytuno ar drefniadau monitro yn y dyfodol.</p>
12.	<p>Bydd cynllun profi yn cael ei ddatblygu gyda Llwybr Carlam Cymru, byrddau iechyd a phartneriaid gwirfoddol a chymunedol er mwyn sicrhau na fydd unrhyw unigolyn na chymuned yn cael eu gadael ar ôl o ran profi. Bydd hyn yn cynnwys ystyried pecynnau profi HIV cymunedol drwy asedau a grwpiau cymunedol, cymunedau ffydd a gwasanaethau cymorth i ddiwallu anghenion poblogaethau nad ydynt wedi'u gwasanaethu'n ddigonol.</p> <p>Amserlen: Haf 2024 i gwblhau'r cynllun</p>

13.	<p>Mewn cydweithrediad â byrddau iechyd a chlystyrau meddygon teulu, bydd y cynllun peilot "Texting for testing", sydd wedi gweithio'n llwyddiannus mewn rhai ardaloedd yng Nghaerdydd, yn cael ei estyn ymhellach mewn rhannau eraill o Gymru.</p> <p>Dylai pob ymarferydd cyffredinol gefnogi mentrau atal HIV, normaleiddio profion HIV a sicrhau eu bod, fan leiaf, yn gallu cyfeirio pobl at y gwasanaeth profi ar-lein.</p>
14.	<p>Bydd wythnos profi HIV Cymru gyfan yn cael ei hariannu'n briodol gan Lywodraeth Cymru gydol oes y cynllun gweithredu hwn. Bydd disgwyl i fyrddau iechyd, awdurdodau lleol a phartneriaid gefnogi'r fenter hon.</p> <p>Amserlen: Darparu cyllid blynyddol, i gychwyn yn 2023/2024</p>
15.	<p>Bydd mynd i'r afael â diagnosis hwyr yn cael blaenoriaeth. Bydd yn orfodol ymchwilio i bob diagnosis HIV hwyr, a bydd canlyniadau a gwersi a ddysgwyd yn cael eu hadrodd i'w bwrdd iechyd ac i'r Grŵp Goruchwylio HIV. Bydd y Grŵp Goruchwylio HIV yn ystyried canlyniadau'r ymchwiliadau ac yn cytuno ar gamau i'w cymryd i leihau'r posibilrwydd o ddigwyddiadau pellach.</p>
16.	<p>Bydd hyfforddiant ymwybyddiaeth HIV yn orfodol i bob aelod o staff rheng flaen. Bydd modiwlau hyfforddi ar gyfer clinigwyr yn cynnwys codi ymwybyddiaeth o'r cyflyrau dynodi penodol sy'n golygu bod rhaid cynnal prawf HIV.</p> <p>Amserlen: pecyn hyfforddi i'w ddatblygu erbyn yr hydref, 2023</p>

### **Blaenoriaeth 3: Gofal Clinigol**

Prif nod therapi gwrth-retrofeirysol (ART) yw atal afiachusrwydd a marwolaethau sy'n gysylltiedig â HIV. Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n mynychu gwasanaethau HIV arbenigol ar ART effeithiol gydag ataliad feirolegol a chanlyniadau da o ran triniaeth, gan gynnwys disgwyliad oes cystal â'r boblogaeth gyffredinol pan fydd triniaeth yn dechrau'n brydlon. Yn y DU yn 2020, roedd tua 99% o'r rhai a gafodd ddiagnosis HIV wedi cychwyn ART, ac roedd gan 97% o'r rhai oedd ar ART lwyth feirysol ataliedig. Yn benodol ar gyfer Cymru, yn 2020, o'r 2,448 o drigolion Cymru a oedd yn cael gofal HIV, roedd 96% wedi llwyddo i gael llwyth feirysol ataliedig.

Un o fanteision eraill ART yw gostyngiad mewn trosglwyddo rhywiol - **ni all unigolyn sy'n byw gyda HIV sydd ar driniaeth ac sydd â llwyth feirysol anghanfyddadwy drosglwyddo HIV yn rhywiol.**

Fodd bynnag, mae nifer bach iawn o bobl o hyd sy'n byw gyda HIV y mae ymgysylltu â gofal clinigol a chadw at ART yn heriol iawn iddynt ac mae'r unigolion hyn mewn perygl o fwy o afiachusrwydd a marwolaeth, ac o drosglwyddo'r feirws i bobl eraill.

Wrth i Wasanaeth Profi Ar-lein Iechyd Rhywiol Cymru gael ei roi ar waith, nid oes angen cymorth arbenigol y gwasanaeth iechyd rhywiol ar lawer o unigolion asymptomatig a fyddai wedi mynychu clinigau iechyd rhywiol cyn hynny. O ganlyniad, gall gwasanaethau iechyd rhywiol arbenigol ganolbwyntio'u hadnoddau ar achosion cymhleth gan gynnwys y rhai sydd â risg uchel o HIV, yn enwedig mewn cymunedau nad ydynt wedi'u gwasanaethu'n ddigonol, gyda'r nod o gynyddu profion, sicrhau'r ddarpariaeth orau bosibl o ymyriadau atal HIV (fel uchod) a lleihau nifer yr achosion o ddiagnosis HIV hwyr.

Mae gwasanaethau HIV (boed yn y maes iechyd rhywiol neu mewn gwasanaethau eraill, e.e. clefydau heintus) yn gofyn am staffio digonol ac adnoddau eraill er mwyn darparu gofal o ansawdd uchel i bawb sy'n byw gyda HIV, ond yn arbennig, unigolion sydd newydd gael diagnosis, cymunedau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol a'r unigolion hynny sy'n ei chael yn anodd ymgysylltu â gofal a chadw at ART effeithiol. Mae'r gwaith cymhleth hwn yn gofyn am ddull amlddisgyblaethol gyda'r nod o gefnogi pobl i gymryd ART yn effeithiol, cynnal llwyth feirysol anghanfyddadwy a lleihau'r trosglwyddiad ymlaen, gan weithio felly tuag at y nodau 95:95:95 a dileu HIV.

Dylai pob menyw feichiog sydd naill ai wedi cael diagnosis HIV yn flaenorol neu sy'n profi'n bositif yn ystod beichiogrwydd, gael cefnogaeth gan wasanaethau amlddisgyblaethol er mwyn atal trosglwyddo HIV o'r fam i'r plentyn.

Er bod nifer y plant sy'n byw gyda HIV yng Nghymru yn fach, mae gofyn iddynt gael darpariaeth gofal meddygol amlddisgyblaethol a pharhau i gael eu cefnogi gan y berthynas sydd wedi hen ennill ei phlwyf rhwng y Gymdeithas HIV Plant (CHIVA) a phlant yng Nghymru sydd â HIV.

Rhaid i'r holl wasanaethau sicrhau eu bod yn gallu darparu triniaeth a gofal i blant o bob oed a phontio gofal yn ddidrafferth i bobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc. Rhaid i lwybrau gofal fod ar waith i gefnogi hyn.

Dylai gwasanaethau HIV gymryd rhan yn rhaglen archwilio genedlaethol BHIVA a gwerthuso eu gwasanaethau yn erbyn Safonau Gofal BHIVA ar gyfer Pobl sy'n Byw gyda HIV.

Mae angen mynd i'r afael yn well hefyd â gofynion iechyd meddwl y bobl sy'n byw gyda HIV. Dylai pob clinig HIV gael mynediad at gymorth seicolegol a dylent allu blaenoriaethu atgyfeiriadau cleifion at wasanaethau cymorth gan gymheiriaid a gwasanaethau iechyd meddwl mewn mannau eraill yn y GIG neu yn y sector gwirfoddol a chymunedol os oes angen.

### **CAMAU GOFAL CLINIGOL:**

17.	Dylai pob gwasanaeth sy'n darparu gofal HIV yng Nghymru adolygu ei strwythur staffio, gan gefnogi a diogelu'r gweithlu HIV. Mae angen gweithlu medrus arnynt i ddarparu gofal i achosion mwy cymhleth, i ailymgysylltu ag unigolion positif a gollwyd o ran gofal, a gallant estyn allan at boblogaethau nad ydynt wedi'u gwasanaethu'n ddigonol.
-----	---

	<p>Rhaid parhau i ganolbwyntio ar y rhai a gollwyd o ran gofal neu y gellid eu colli gydol oes y cynllun. Bydd gofal yn cael ei ddarparu'n unol â Safonau Gofal BHIVA ar gyfer Byw gyda HIV a chanllawiau cenedlaethol BHIVA. Bydd hyn yn cynnwys ffyrdd arloesol o weithio, a chydgyhyrchu llwybrau gofal gyda PBGHIV gan ganolbwyntio ar boblogaethau nad ydynt wedi'u gwasanaethu'n ddigonol.</p>
18.	<p>Mae disgwyl i bob bwrdd iechyd ddangos tystiolaeth bod pob plentyn a pherson ifanc sy'n byw gyda HIV yn cael cymorth timau amlddisgyblaethol a bod y broses bontio i wasanaethau oedolion yn ddi-dor.</p> <p>Rhaid i ferched beichiog sy'n HIV positif hefyd gael cefnogaeth gan dîm amlddisgyblaethol.</p>
19.	<p>Gan fod pobl â HIV bellach yn byw'n hirach, byddant, fel sy'n wir am bob poblogaeth sy'n heneiddio, yn datblygu cydafiacheddau. Mae'n hanfodol bod eu gofal yn cael ei uno â chyfarfodydd tîm amlddisgyblaeth rheolaidd. Bydd angen i ofal cymdeithasol fod yn rhan o'r ddeialog lle bo hynny'n briodol. Gweler hefyd gam gweithredu 22.</p>
20.	<p>Dylai pob unigolyn sydd newydd gael diagnosis o HIV gael ei weld mewn gwasanaeth HIV arbenigol o fewn pythefnos i gael diagnosis. Dylai pawb gael cynnig cymorth gan gymheiriaid a chael eu cefnogi'n llawn i barhau mewn gofal clinigol, yn ogystal â chael mynediad at gymorth seicolegol.</p> <p>Dylid gwneud pob ymdrech i nodi cysylltiadau agos unigolion HIV positif fel y gallant gael cynnig profion o fewn pythefnos a chymorth parhaus</p>

#### **Blaenoriaeth 4: Byw'n dda gyda HIV**

Mae HIV yn gyflwr hirdymor a gall cael diagnosis o HIV beri gofid – mae teimladau o orbryder ac iselder yn gyffredin. Yn ogystal â'r cymorth a ddarperir gan staff clinigau iechyd arbenigol gydag atgyfeiriadau at gwnselydd neu seicolegydd arbenigol, mae llawer o unigolion yn cael cymorth a ddarperir gan y sector gwirfoddol. Mae'r rhan fwyaf yn teimlo bod siarad ag eraill sydd â HIV yn ddefnyddiol.

Mae nifer y bobl hŷn sy'n byw gyda HIV yn tyfu, am ddau brif reswm: mae'r therapiau gwrth-retrofeirysol sydd ar gael nawr yn caniatáu i lawer o bobl fyw bywydau hirach ac iachach gyda HIV; ac mae mwy o bobl dros 50 oed hefyd yn cael HIV.

Mae llawer o'r problemau meddygol sy'n wynebu pobl sy'n byw gyda HIV bellach yn ymwneud yn fwy â heneiddio nag â salwch sy'n gysylltiedig â HIV. Gall pobl sydd wedi byw gyda HIV ers dyddiau cynnar yr epidemig wynebu eu problemau unigol eu hunain, yn gorfforol ac yn seicolegol. Fodd bynnag, mae'r rhai dros 50 a brofodd yn positif am HIV yn ddiweddar yn profi'r un problemau ag y mae pobl hŷn yn gyffredinol yn eu hwynebu. Mae'n bwysig bod hyn yn cael ei gydnabod a bod anghenion iechyd a gofal cymdeithasol y ddau grŵp y sonnir amdanynt uchod yn cael eu cydgysylltu.

Dylid cynnal cyfarfodydd tîm amlddisgyblaethol rheolaidd i sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu cydnabod, a chmau'n cael eu cymryd i'w galluogi i fyw'n dda gyda HIV.

Mae manteision cymorth, gan gynnwys cymorth gan gymheiriaid, yn cynnwys cynnal iechyd a lles drwy gadw at driniaeth yn well a deall cyflyrau iechyd yn well. Canfuwyd bod cymorth gan gymheiriaid yn creu manteision economaidd hefyd drwy leihau'r pwysau ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol eraill. Gall gael effaith hefyd o ran cryfhau cymunedau, creu cysylltiadau cymdeithasol a chyfrannu at iechyd cyhoeddus ac atal.

Ar hyn o bryd, nid oes gan Gymru wasanaethau cymorth HIV wedi'u comisiynu ledled y wlad na rhwydwaith cymorth cymheiriaid HIV penodol. Mae Prifysgol Caerdydd wedi cynnal adolygiad o gymorth gan gymheiriaid i bobl sy'n byw gyda HIV yng Nghymru, a bydd yn cynnig egwyddorion a strwythurau posibl ar gyfer rhwydwaith cymorth cymheiriaid HIV i Gymru, a gaiff ei ddatblygu ymhellach wedyn mewn trafodaethau â defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr. [Cynllunio gwasanaeth cymorth cymheiriaid newydd i bobl sy'n byw â HIV yng Nghymru: Y camau cyntaf - Newyddion - Prifysgol Caerdydd](#)

Mae'n bwysig bod pobl sy'n byw gyda HIV yn deall ac yn cael eu grymuso i fod â rhan yn y gwaith o reoli eu hiechyd a'u lles eu hunain. Mae nifer o gyrsiau a gweithdai hunanreoli ar gael i bobl sy'n byw gydag unrhyw gyflwr iechyd hirdymor neu sydd â rôl ofalu. Mae cyfle yng Nghymru i gyflwyno rhaglen ar gyfer y rhai sy'n byw gyda HIV drwy Raglenni Addysg i Gleifion (EPP Cymru) a gynhelir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae anghydraddoldeb ym maes gofal HIV yn fater o bryder difrifol. Mae angen inni sicrhau ein bod yn estyn allan at boblogaethau nad ydynt wedi'u gwasanaethu'n ddigonol, gan gynnwys pobl hŷn a grwpiau lleiafrifoedd ethnig sy'n byw gyda HIV. Nid oes un ateb sy'n addas i bawb, ond mae arnom angen i'w cymunedau amrywiol gymryd rhan ystyrlon gan ddefnyddio'r dull mwyaf priodol o gyfathrebu os yw ansawdd bywyd y rhai sydd â HIV i wella.

## Byw'n Dda gyda HIV

### CAMAU GWEITHREDU:

21.	Bydd y rhai sy'n byw gyda HIV yn cael eu grymuso i reoli eu hiechyd yn well drwy gymryd rhan yn y Rhaglen Hunanreoli Gadarnhaol (PSMP) a ddarperir gan EPP Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru. Amserlen: Haf 2023 ar gyfer integreiddio o fewn y rhaglen hon.
22.	Gan fod y rhai sy'n byw gyda HIV yn heneiddio gydag amser, mae'n bwysig eu bod yn cael gofal cyfannol, tosturiol ac anwahaniaethol, a bod pawb sy'n darparu gofal a chymorth yn cael eu cefnogi wrth gyflawni hyn.



23.	Bydd rhaglen genedlaethol cymorth gan gymheiriaid i Gymru yn cael ei chomisiynu gan Lywodraeth Cymru, yn dilyn gwaith ymchwil a wnaed gan Brifysgol Caerdydd i egwyddorion a strwythurau posibl rhaglen o'r fath. Bydd y rhwydwaith cymorth cymheiriaid hwn yn rhoi cymorth i bawb sy'n byw gyda HIV sydd angen y cymorth. Bydd gweithgor yn cael ei sefydlu i gynllunio'r rhaglen. Amserlen: Diwedd Mawrth 2023 ar gyfer sefydlu'r grŵp.
24.	Dylai Llwybr Carlam Cymru a'i rwydweithiau lleol sy'n gweithio gyda grwpiau gwirfoddol a chymunedol gefnogi byrddau iechyd ac awdurdodau lleol i ymgysylltu'n ysturlon â'r holl gymunedau amrywiol gan gynnwys lleiafrifoedd ethnig a grwpiau ffydd fel bod profion am HIV yn cael eu derbyn, bod stigma'n cael ei leihau a bod y rhai sy'n byw gyda HIV yn cael eu cefnogi i fyw bywydau gwell.

### **Blaenoriaeth 5: Mynd i'r Afael â Stigma**

Mae ofn a chamddealltwriaeth yn arwain at ragfarn yn erbyn pobl sydd â HIV yn aml, hyd yn oed ymysg darparwyr gwasanaethau. Mae'r rhagfarn a'r gwahaniaethu hwn yn gallu arwain at deimladau o anobaith a chywilydd yn y rhai sy'n ei chael yn anodd ymdopi â'u sefyllfa, gan greu rhwystr difrifol rhag diagnosis a thriniaeth.

Dim goddefgarwch o stigma a gwahaniaethu yw un o'r pum egwyddor graidd yn y cynllun gweithredu hwn. Mae stigma'n effeithio ar y nifer sy'n cymryd profion HIV, sy'n rhannu eu statws HIV, sy'n ymgysylltu â phersonél y maes gofal iechyd ac yn aros yn y maes hwnnw, a'r nifer sy'n cael triniaeth HIV ac yn cadw ati. Mae hyn yn atal pobl rhag defnyddio gofal iechyd ac mae'n cynyddu trosglwyddiad parhaus HIV.

Mae'r system iechyd yn casglu llawer iawn o sylwadau gan gleifion, ac rydym am sicrhau ein bod yn gweithredu ar yr adborth hwn. Rhoddodd yr Arolwg Cenedlaethol "Positive Voices" yn 2017 gipolwg ar brofiad sampl fawr a chynrychioliadol ar lefel y DU o'r boblogaeth HIV o ran cael mynediad at ofal iechyd. Hyrwyddwyd yr arolwg gan ddwy ganolfan yng Nghymru a dyma a ddaeth i'r amlwg yng nghanlyniadau Cymru:

- nid yw tua un o bob saith o gleifion erioed wedi dweud wrth neb am eu statws HIV y tu allan i leoliad gofal iechyd;
- Dywedodd 18% o gleifion eu bod yn poeni y byddai gwahaniaethu yn eu herbyn mewn lleoliad gofal iechyd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf;
- Dywedodd 21% o gleifion eu bod wedi osgoi ceisio gofal iechyd pan oedd ei angen arnynt yn ystod y flwyddyn ddiwethaf
- Dywedodd 5% eu bod wedi cael gwrthod gofal iechyd neu wedi profi oedi cyn cael triniaeth neu lawdriniaeth feddygol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Mae'r gwaith o atal HIV yn cael ei lesteirio'n ddifrifol gan stigma hefyd. Mae astudiaethau wedi cysylltu stigma â chynnydd mewn risg, peidio â datgelu ac osgoi

gwasanaethau iechyd, gan gynnwys y rhai a allai atal trosglwyddo HIV o'r fam i'r plentyn.<sup>2</sup> Mae stigma yn gysylltiedig hefyd ag ofn ac osgoi profion HIV.<sup>3</sup> O ystyried manteision ataliol triniaeth HIV, mae stigma'n rhwystro pobl rhag cael mynediad at brofion a gofal ac mae gan y stigma hwn rôl bwysig o ran llywio'r epidemig. Mae mynd i'r afael â stigma'n hanfodol er mwyn gwella bywydau pobl sy'n byw gyda HIV ac mae'n rhan annatod o fynd i'r afael â HIV (Jun\_16\_Tackling\_HIV\_Stigma.pdf (nat.org.uk))

Mae'r adroddiad Changing Perceptions yn nodi'r hyn sydd angen ei wneud yn y GIG, gan gynnwys dim goddefgarwch o stigma HIV a gwahaniaethu, a hyfforddi staff. Mae ymwybyddiaeth o'r risg isel o drosglwyddo yn bwysig, yn ogystal â chodi ymwybyddiaeth o weithredoedd ac iaith y gellid ystyried eu bod yn achosi stigma.

Mae Gweithgor y Cynllun Gweithredu HIV yn credu mai'r ffordd fwyaf effeithiol o fynd i'r afael â stigma yw drwy addysg:

- Gwybod y ffeithiau. Addysgu unigolion am HIV.
- Addysgu eraill. Trosglwyddo ffeithiau ac agweddau cadarnhaol; yn herio mythau ac ystrydebau.

**Er mwyn cyflawni ein nod o ddim goddefgarwch tuag at stigma HIV, rydym yn cynnig y camau canlynol:**

25.	Bydd rhaglen hyfforddi ymwybyddiaeth HIV yn cael ei datblygu mewn modd cydweithredol, i fynd i'r afael â chamddealltwriaeth a stigma yn y sector gofal iechyd, a bydd hon yn orfodol i bob darparwr gofal iechyd.  Amserlen: Yn ystod yr hydref, 2023
26.	Bydd Gofal Cymdeithasol Cymru yn addasu'r rhaglen hyfforddi hon i'w defnyddio yn y sector gofal cymdeithasol ac yn datblygu cynllun i'w chyflwyno i bob gweithiwr gofal cymdeithasol. Drwy'r gwaith codi ymwybyddiaeth hwn, dylai pob darparwr cartrefi gofal fod yn hyderus y gallant ddarparu ar gyfer anghenion y rhai sy'n byw gyda HIV ac na fydd unrhyw stigma ynghlwm wrth eu diagnosis na'u gofal.  Amserlen: Yn ystod yr hydref, 2023
27.	Bydd y neges na all pobl sy'n byw gyda HIV ac sydd ar driniaeth effeithiol ei drosglwyddo i bartner rhywiol yn cael ei hyrwyddo'n eang, a bydd pob modiwl hyfforddiant HIV yn gyson â'r neges hon.
28.	Bydd Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb gorfodol yn helpu dysgwyr i ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth o achosion, symptomau ac effaith cyflyrau fel HIV. ( <a href="#">Themâu trawsbynciol ar gyfer dylunio'ch cwricwlwm - Hwb (llyw.cymru)</a> )  Bydd adnoddau cwricwlaidd o ansawdd uchel i ysgolion yn cefnogi dysgwyr gyda'r nod o ymdrin â HIV, PrEP a stigma yn effeithiol. Rydym am i bob plentyn sy'n byw gyda HIV gael y gefnogaeth sy'n diwallu eu hanghenion heb unrhyw stigma'n gysylltiedig â'u diagnosis.  Amserlen: Y gwaith hwn i'w gomisiynu erbyn mis Mawrth 2024.

29.	Bydd Llwybr Carlam Cymru yn gweithio gyda sefydliadau cydweithredu a'r rhwydwaith eiriolaeth i sicrhau bod ymwybyddiaeth o stigma a'r gwaith o hyrwyddo negeseuon cadarnhaol fel U=U a dim goddefgarwch yn llinyn cyffredin a pharhaus yn eu gwaith o ddydd i ddydd.
30.	Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan weithio gyda sefydliadau partner a phobl sy'n byw gyda HIV, yn cyflwyno ac yn hyrwyddo Arolwg Lles blynyddol o Bobl sy'n Byw gyda HIV i fonitro a oes newid ac a yw'n effeithiol. Amserlen: blwyddyn llinell sylfaen 2023 / 2024 ar gyfer treialu arolwg a chasglu data llinell sylfaen.

### **Crynodeb o'r holl Gamau Gweithredu a bennwyd yn y Cynllun Gweithredu HIV:**

1.	<p>Gan adeiladu ar lwyddiant y fenter Dinasoedd Llwybr Carlam yng Nghaerdydd a'r Fro, bydd Llwybr Carlam Cymru, corff ymbarél cenedlaethol newydd, yn cael ei sefydlu a'i ariannu gan Lywodraeth Cymru. Bydd y corff hwn yn darparu capasiti a ffocws strategol i randdeiliaid, grwpiau cymunedol a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau, mewn trefniadau cydweithredol ar gyfer llwybrau carlam lleol i helpu i roi'r Cynllun Gweithredu hwn ar waith a sicrhau bod yr holl bartneriaid allweddol yn cydweithio i gyflawni ein hamcanion.</p> <p>Amserlen: Ei sefydlu'n llawn erbyn Mawrth 2024</p>
2.	<p>Cynnwys grwpiau gwirfoddol a chymunedol. Wrth roi'r cynllun hwn ar waith, bydd Llywodraeth Cymru, byrddau iechyd, awdurdodau lleol a phartneriaid eraill yn cydweithio'n agos â sector gwirfoddol a chymunedol HIV.</p>
3.	<p>Bydd system wyliaeth ar gyfer rheoli achosion, dan oruchwyliaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn cael ei hariannu a'i sefydlu i gefnogi rheolaeth glinigol a gwella gofal a rennir. Bydd yn hwyluso gwaith casglu data mewn amser real a chyhoeddi amserol, a bydd yn sicrhau y gall y rhai sy'n gwneud penderfyniadau fesur eu cyflawniadau yn erbyn uchelgeisiau.</p> <p>Amserlen: Darparu cyllid yn gynnar yn 2023/2024 a gweithredu yn 2024/2025</p>
4.	<p>Bydd yn ofynnol i fyrddau ac ymddiriedolaethau iechyd, yn eu cynlluniau cyflawni, fanylu ar yr hyn y maent yn ei wneud i roi camau gweithredu'r Cynllun Gweithredu HIV ar waith. Bydd hyn yn cynnwys tystiolaeth bod llwybrau gofal ar waith i sicrhau bod pawb sy'n byw gyda HIV o fabandod i henaint yn byw'n dda ac yn cael y gofal gorau posibl. Gellir adrodd ar gynnydd mewn cyfarfodydd Ansawdd a Chyflawni chwarterol rhwng Llywodraeth Cymru a byrddau iechyd.</p> <p>Amserlen: Bydd yr adroddiadau cynnydd yn dechrau yn Haf 2023 gyda'r datganiad blynyddol cyntaf i'r Senedd</p>
5.	<p>Er mwyn cryfhau'r sylfaen dystiolaeth, sefydlir rhwydwaith o ymchwilyr yn y byd academaidd yng Nghymru, mewn cydweithrediad ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, a bydd hwn yn cydgysylltu'r ymchwil ym maes HIV ac iechyd rhywiol ar hyn o bryd ac yn y dyfodol.</p>
6.	<p>Bydd Grŵp Goruchwyllo'r Cynllun Gweithredu HIV, a fydd yn cynnwys yr holl randdeiliaid allweddol gan gynnwys byrddau iechyd, llywodraeth leol, clinigwyr, sefydliadau gwirfoddol a chymunedol a phobl sy'n byw gyda HIV, yn cael ei sefydlu i fonitro cynnydd yn erbyn ein huchelgeisiau ac i gynghori Gweinidogion ar gynnydd ac unrhyw gamau pellach sydd eu</p>

	hangen. Bydd y Grŵp yn rhoi diweddariad cynnydd blynyddol ar weithredu'r cynllun hwn ac ar ôl hynny bydd y Gweinidog yn gwneud datganiad blynyddol i'r Senedd. Amserlen: Y Grŵp Goruchwylio i'w sefydlu yn ystod chwarter cyntaf 2023.
7.	Parhau i gyflawni, datblygu a gwerthuso'r rhaglen "Ask me about PrEP" yng Nghymru.
8.	Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan gydweithio â rhwydweithiau cydweithredol Llwybr Carlam Cymru a'r sectorau gwirfoddol a chymunedol yn parhau i gefnogi defnydd ehangach o PrEP a mynediad amrywiol ato (gan gynnwys y gwahanol reolaethau a fformwleiddiadau sy'n cael eu datblygu), drwy godi ymwybyddiaeth yn barhaus ymhlith y cyhoedd a staff gofal iechyd.
9.	Dylai gofal sylfaenol a gwasanaethau iechyd rhywiol arbenigol ddatblygu a gweithredu model gofal a rennir i wella mynediad a darpariaeth PrEP. Bydd hyn yn galluogi darparu PrEP yn ardal pob bwrdd iechyd, gyda phwyslais arbennig ar ei ddarparu mewn ardaloedd gwledig a chymunedau nad ydynt wedi'u gwasanaethu'n ddigonol. Yn ogystal, dylai byrddau iechyd archwilio sut y gall sefydliadau cymunedol gefnogi PrEP i ddatblygu gwasanaeth sy'n diwallu anghenion lleol. Amserlen: Y Grŵp Gorchwyl a Gorffen i'w sefydlu i ddatblygu'r model gofal a rennir ac i gefnogi ei weithredu - erbyn mis Mawrth 2023.
10.	Mae angen inni wneud y gorau o bob cysylltiad. Dylai profion fod yn unol â chanllawiau cyfredol BHIVA/BASHH/BIA ar brofi oedolion am HIV 2020 (HIV-testing-guidelines-2020.pdf (bhiva.org)).  Bydd profion yn cael eu darparu fel dewis optio allan i gleifion sy'n mynychu lleoliadau gofal iechyd penodol yn cael eu monitro drwy archwiliad rheolaidd.  Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu adroddiad ar gyffredinrwydd HIV mewn rhaglenni sgrinio presennol ac yn gwneud argymhellion ar grwpiau poblogaeth penodol a fyddai'n elwa ar astudiaeth serogyffredinrwydd. Gall y strategaeth brofi newid yn dibynnu ar ganlyniad y gwaith hwn. Amserlen: Diwedd Mawrth 2023 i dderbyn yr adroddiad cychwynnol gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ar achosion HIV mewn rhaglenni sgrinio presennol.
11.	Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn sicrhau bod profion ar-lein yn parhau i fod yn fwy hygyrch drwy ddarparu cyllid cynaliadwy ar gyfer y gwasanaeth profi ar-lein presennol gan gynnwys opsiwn ar gyfer profi cyflym a gwasanaethau

	<p>"clicio a chasglu". Bydd y profion ar-lein yn cael eu hyrwyddo'n ehangach gan lechyd Cyhoeddus Cymru i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau ac i wella taith y defnyddiwr.</p> <p>Sylwer: Mae cyllid cynaliadwy bellach wedi'i sicrhau a bydd ymdrechion nawr yn canolbwyntio ar hygyrchedd ehangach. Bydd y Grŵp Goruchwylio yn cytuno ar drefniadau monitro yn y dyfodol.</p>
12.	<p>Bydd cynllun profi yn cael ei ddatblygu gyda Llwybr Carlam Cymru, byrddau iechyd a phartneriaid gwirfoddol a chymunedol er mwyn sicrhau na fydd unrhyw unigolyn na chymuned yn cael eu gadael ar ôl o ran profi. Bydd hyn yn cynnwys ystyried pecynnau profi HIV cymunedol drwy asedau a grwpiau cymunedol, cymunedau ffydd a gwasanaethau cymorth i ddiwallu anghenion poblogaethau nad ydynt wedi'u gwasanaethu'n ddigonol.</p> <p>Amserlen: Haf 2024 i gwblhau'r cynllun</p>
13.	<p>Mewn cydweithrediad â byrddau iechyd a chlystyrau meddygon teulu, bydd y cynllun peilot "Texting for testing", sydd wedi gweithio'n llwyddiannus mewn rhai ardaloedd yng Nghaerdydd, yn cael ei estyn ymhellach mewn rhannau eraill o Gymru.</p> <p>Dylai pob ymarferydd cyffredinol gefnogi mentrau atal HIV, normaleiddio profion HIV a sicrhau eu bod, fan leiaf, yn gallu cyfeirio pobl at y gwasanaeth profi ar-lein.</p>
14.	<p>Bydd wythnos profi HIV Cymru gyfan yn cael ei hariannu'n briodol gan Lywodraeth Cymru gydol oes y cynllun gweithredu hwn. Bydd disgwyl i fyrddau iechyd, awdurdodau lleol a phartneriaid gefnogi'r fenter hon.</p> <p>Amserlen: Darparu cyllid blynyddol, i gychwyn yn 2023/2024.</p>
15.	<p>Bydd mynd i'r afael â diagnosis hwyr yn cael blaenoriaeth. Bydd yn orfodol ymchwilio i bob diagnosis HIV hwyr, a bydd canlyniadau a gwersi a ddysgwyd yn cael eu hadrodd i'w bwrdd iechyd ac i'r Grŵp Goruchwylio HIV. Bydd y Grŵp Goruchwylio HIV yn ystyried canlyniadau'r ymchwiliadau ac yn cytuno ar gamau i'w cymryd i leihau'r posibilrwydd o ddigwyddiadau pellach.</p>
16.	<p>Bydd hyfforddiant ymwybyddiaeth HIV yn orfodol i bob aelod o staff rheng flaen. Bydd modiwlau hyfforddi ar gyfer clinigwyr yn cynnwys codi ymwybyddiaeth o'r cyflyrau dynodi penodol sy'n golygu bod rhaid cynnal prawf HIV.</p> <p>Amserlen: pecyn hyfforddi i'w ddatblygu erbyn yr hydref, 2023</p>

17.	<p>Dylai pob gwasanaeth sy'n darparu gofal HIV yng Nghymru adolygu ei strwythur staffio, gan gefnogi a diogelu'r gweithlu HIV. Mae angen gweithlu medrus arnynt i ddarparu gofal i achosion mwy cymhleth, i ailymgysylltu ag unigolion positif a gollwyd o ran gofal, a gallant estyn allan at boblogaethau nad ydynt wedi'u gwasanaethu'n ddigonol.</p> <p>Rhaid parhau i ganolbwyntio ar y rhai a gollwyd o ran gofal neu y gellid eu colli gydol oes y cynllun. Bydd gofal yn cael ei ddarparu'n unol â Safonau Gofal BHIVA ar gyfer Byw gyda HIV a chanllawiau cenedlaethol BHIVA. Bydd hyn yn cynnwys ffyrdd arloesol o weithio, a chydgyhyrchu llwybrau gofal gyda PBGHIV gan ganolbwyntio ar boblogaethau nad ydynt wedi'u gwasanaethu'n ddigonol.</p>
18.	<p>Mae disgwyl i bob bwrdd iechyd ddangos tystiolaeth bod pob plentyn a pherson ifanc sy'n byw gyda HIV yn cael cymorth timau amlddisgyblaethol a bod y broses bontio i wasanaethau oedolion yn ddi-dor.</p> <p>Rhaid i ferched beichiog sy'n HIV positif hefyd gael cefnogaeth gan dîm amlddisgyblaethol.</p>
19.	<p>Gan fod pobl â HIV bellach yn byw'n hirach, byddant, fel sy'n wir am bob poblogaeth sy'n heneiddio, yn datblygu cydafiacheddau. Mae'n hanfodol bod eu gofal yn cael ei uno â chyfarfodydd tîm amlddisgyblaeth rheolaidd. Bydd angen i ofal cymdeithasol fod yn rhan o'r ddeialog lle bo hynny'n briodol. Gweler hefyd gam gweithredu 22.</p>
20.	<p>Dylai pob unigolyn sydd newydd gael diagnosis o HIV gael ei weld mewn gwasanaeth HIV arbenigol o fewn pythefnos i gael diagnosis. Dylai pawb gael cynnig cymorth gan gymheiriaid a chael eu cefnogi'n llawn i barhau mewn gofal clinigol, yn ogystal â chael mynediad at gymorth seicolegol.</p> <p>Dylid gwneud pob ymdrech i nodi cysylltiadau agos unigolion HIV positif fel y gallant gael cynnig profion o fewn pythefnos a chymorth parhaus</p>
21.	<p>Bydd y rhai sy'n byw gyda HIV yn cael eu grymuso i reoli eu hiechyd yn well drwy gymryd rhan yn y Rhaglen Hunanreoli Gadarnhaol (PSMP) a ddarperir gan EPP Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru.</p> <p>Amserlen: Haf 2023 ar gyfer integreiddio o fewn y rhaglen hon.</p>
22.	<p>Gan fod y rhai sy'n byw gyda HIV yn heneiddio gydag amser, mae'n bwysig eu bod yn cael gofal cyfannol, tosturiol ac anwahaniaethol, a bod pawb sy'n darparu gofal a chymorth yn cael eu cefnogi wrth gyflawni hyn.</p>
23.	<p>Bydd rhaglen genedlaethol cymorth gan gymheiriaid i Gymru yn cael ei chomisiynu gan Lywodraeth Cymru, yn dilyn gwaith ymchwil a wnaed gan Brifysgol Caerdydd i egwyddorion a strwythurau posibl rhaglen o'r fath. Bydd y</p>

	rhwydwaith cymorth cymheiriaid hwn yn rhoi cymorth i bawb sy'n byw gyda HIV sydd angen y cymorth. Bydd gweithgor yn cael ei sefydlu i gynllunio'r rhaglen. Amserlen: Diwedd Mawrth 2023 ar gyfer sefydlu'r grŵp.
24.	Dylai Llwybr Carlam Cymru a'i rwydweithiau lleol sy'n gweithio gyda grwpiau gwirfoddol a chymunedol gefnogi byrddau iechyd ac awdurdodau lleol i ymgysylltu'n ysturlon â'r holl gymunedau amrywiol gan gynnwys lleiafrifoedd ethnig a grwpiau ffydd fel bod profion am HIV yn cael eu derbyn, bod stigma'n cael ei leihau a bod y rhai sy'n byw gyda HIV yn cael eu cefnogi i fyw bywydau gwell.
25.	Bydd rhaglen hyfforddi ymwybyddiaeth HIV yn cael ei datblygu mewn modd cydweithredol, i fynd i'r afael â chamddealltwriaeth a stigma yn y sector gofal iechyd, a bydd hon yn orfodol i bob darparwr gofal iechyd. Amserlen: Yn ystod yr hydref, 2023
26.	Bydd Gofal Cymdeithasol Cymru yn addasu'r rhaglen hyfforddi hon i'w defnyddio yn y sector gofal cymdeithasol ac yn datblygu cynllun i'w chyflwyno i bob gweithiwr gofal cymdeithasol. Drwy'r gwaith codi ymwybyddiaeth hwn, dylai pob darparwr cartrefi gofal fod yn hyderus y gallant ddarparu ar gyfer anghenion y rhai sy'n byw gyda HIV ac na fydd unrhyw stigma ynghlwm wrth eu diagnosis na'u gofal. Amserlen: Yn ystod yr hydref, 2023
27.	Bydd y neges na all pobl sy'n byw gyda HIV ac sydd ar driniaeth effeithiol ei drosglwyddo i bartner rhywiol yn cael ei hyrwyddo'n eang, a bydd pob modiwl hyfforddiant HIV yn gyson â'r neges hon.
28.	Bydd Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb gorfodol yn helpu dysgwyr i ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth o achosion, symptomau ac effaith cyflyrau fel HIV. ( <a href="#">Themâu trawsbynciol ar gyfer dylunio'ch cwricwlwm - Hwb (llyw.cymru)</a> )  Bydd adnoddau cwricwlaidd o ansawdd uchel i ysgolion yn cefnogi dysgwyr gyda'r nod o ymdrin â HIV, PrEP a stigma yn effeithiol. Rydym am i bob plentyn sy'n byw gyda HIV gael y gefnogaeth sy'n diwallu eu hanghenion heb unrhyw stigma'n gysylltiedig â'u diagnosis. Amserlen: Y gwaith hwn i'w gomisiynu erbyn mis Mawrth 2024.
29.	Bydd Llwybr Carlam Cymru yn gweithio gyda sefydliadau cydweithredu a'r rhwydwaith eiriolaeth i sicrhau bod ymwybyddiaeth o stigma a'r gwaith o hyrwyddo negeseuon cadarnhaol fel U=U a dim goddefgarwch yn llinyn cyffredin a pharhaus yn eu gwaith o ddydd i ddydd.
30.	Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan weithio gyda sefydliadau partner a phobl sy'n byw gyda HIV, yn cyflwyno ac yn hyrwyddo Arolwg Lles blynyddol o Bobl sy'n Byw gyda HIV i fonitro a oes newid ac a yw'n effeithiol. Amserlen: blwyddyn llinell sylfaen 2023 / 2024 ar gyfer treialu arolwg a chasglu data llinell sylfaen.