

Clwstwr Gofal Sylfaenol 2019



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

RHAGAIR



Vaughan Gething

Mae’n bleser gennyf gyflwyno’r Blwyddlyfr hwn, a baratowyd ar gyfer y 4edd Gynhadledd Genedlaethol Gofal Sylfaenol, ‘Clystyrau: y Gorffennol y Presennol a’r Dyfodol’. Mae’r crynodeb hwn yn dangos yr ystod eang o waith da sy’n cael ei wneud yn lleol gan glystyrau, sy’n arwain at effaith gadarnhaol ar gleifion ledled Cymru.

Mae darparu ystod eang o ofal a chymorth mewn cymunedau lleol, a chysylltu pobl â hynny, yn hanfodol er mwyn diwallu anghenion iechyd a lles pobl Cymru. Mae cydweithredu ar lefel gymunedol drwy’r clystyrau i gynllunio a darparu’r gofal a’r cymorth yn hanfodol i drawsnewid ein system iechyd a gofal a chyflawni’r weledigaeth a amlinellir yn Cymru Iachach.

Gyda’i gilydd, mae’r cyflwyniadau gan bob clwstwr yn dangos sut mae clystyrau wedi datblygu ers cyhoeddi’r Cynllun Cenedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Gofal Sylfaenol i Gymru yn 2014 a’r cyd-ymrwymiad parhaus i Fodel Gofal Sylfaenol Cymru. Mae’r enghreifftiau nodedig o waith mewn clystyrau penodol ledled Cymru, ynghyd â brwdfrydedd ac ymrwymiad y staff sy’n gweithio gyda chlystyrau ac o’u mewn, yn glir wrth ddarllen y crynodeb hwn.

Rhaid i ni yn awr fyfyrio ar y cynnydd hyd yma a pharhau i wneud rhagor o welliannau. O’m rhan i, byddaf yn parhau i annog clystyrau i esblygu ac aeddfedu er mwyn ymateb i heriau lleol i wella iechyd a lles y boblogaeth y maent yn ei gwasanaethu.

Vaughan Gething AC
Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Foreword

Hilary Dover
Cyfarwyddwr Gwasanaethau Sylfaenol a Chymunedol



Mae'n wych cael cyflwyno ein blwyddlyfrau ar ran clystyrau gofal sylfaenol Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.

Mae'r blwyddlyfrau hyn yn rhoi cipolwg ardderchog ar y gwaith rhagorol sydd wedi bod yn mynd rhagddo yn y blynyddoedd diwethaf yn ein hwyth clwstwr gofal sylfaenol amlasiantaethol, amlddisgyblaethol. Mae'r blwyddlyfrau hefyd yn dangos uchelgeisiau'r clystyrau at y dyfodol er mwyn gwir wella iechyd a lles ein poblogaeth mewn ffordd gynaliadwy, a gweddnewid gwasanaethau lleol go iawn.

Mae'r clystyrau gofal sylfaenol ym Mae Abertawe bellach wedi'u sefydlu ers bron i ddeng mlynedd, ac maent yn cynnwys y trydydd sector, y Bwrdd Iechyd, yr awdurdod lleol, contractwyr gofal sylfaenol, ac yn bwysicach na dim, cleifion a gofalwyr eu hunain. Mae'r Bwrdd Iechyd wedi cydnabod aeddfedrwydd y clystyrau a'r cerrig sylfaenol cadarn maent yn eu rhoi i newid pethau er gwell.

Mae'r clystyrau wedi dangos gallu parhaus i arloesi, gan greu perthnasau ar draws ffiniau sefydliadol a dod ynghyd gyda'r nod o wella lles eu poblogaeth leol a'r gofal sy'n cael ei roi.

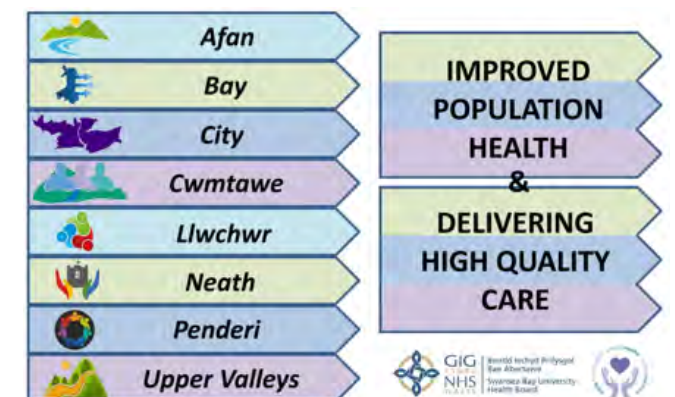
Mae ein Bwrdd Iechyd wedi ymrwymo i ddatblygu ar y gwaith hwn, gan sicrhau bod y clystyrau gofal sylfaenol mewn sefyllfa dda i lywio a chyflawni ein strategaeth sefydliadol, Gwell Iechyd, Gwell Gofal, Gwell Bywydau 2019-2030, a'n Cynllun Gwasanaethau Clinigol 2019-2024. Rhan fawr o hyn fydd symud tuag at y model newydd ar gyfer gofal sylfaenol yng Nghymru, a sicrhau bod y Bwrdd Iechyd yn canolbwyntio ar wasanaethau sylfaenol a chymunedol. Mae blwyddlyfr y clystyrau'n dangos hyd a lled y gwaith sy'n cael ei wneud i wella gwasanaethau i nifer o grwpiau yn y boblogaeth, gan gynnwys pobl hŷn, plant a phobl ifanc, gofalwyr, gofalwyr ifanc, ceiswyr lloches a mudwyr, a menywod sydd wedi dioddef trais domestig. Bu cryn bwyslais hefyd ar wneud gwaith atal drwy gynyddu'r niferoedd sy'n dewis cael eu sgrinio, lleihau smygu, rhoi mwy o frechiadau ac annog pobl i fyw bywydau egniol a cholli pwysau.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe a Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Gorllewin Morgannwg bellach yn arbennig o falch o gael cyfle i gyflwyno'r rhaglen trawsnewid system gyfan ar gyfer clystyrau, gyda chymorth dros £10 miliwn o arian trawsnewid cenedlaethol Llywodraeth Cymru. Gweledigaeth y rhaglen hon yw: **'Creu model wedi'i drawsnewid ar gyfer system iechyd a gofal cymdeithasol integredig i boblogaethau clystyrau, a honno wedi'i harwain gan y clystyrau'**

Y nod yw gwella lles drwy'r holl sbectrwm oedran, lleihau anghydraddoldebau iechyd, cydlynu gwasanaethau i wella lles ac annibyniaeth a rhoi gofal yn agosach at gartrefi pobl, a phrofi'r pedwar amcan yn Cymru iachach.

Bydd pob un o'r wyth clwstwr yn rhoi rhaglen drawsnewid 18 mis ar waith, a honno'n cyd-fynd â rhaglenni strategol rhanbarthol eraill.

Rwy'n edrych ymlaen at weld y Cynlluniau Tymor Canolig Integredig newydd, tair-blynedd, yn cael eu cyflwyno, ac at y cyfle i barhau i weithio'n agos mewn partneriaeth â'n clystyrau gofal sylfaenol wrth gyflawni Gwell Iechyd, Gwell Gofal a Gwell Bywydau.



PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Mae Clwstwr Afan yn un o wyth clwstwr yng Nghastell-nedd Port Talbot ac Abertawe. Mae ganddo 8 practis meddygon teulu; mae dau bractis yn hyfforddi meddygon teulu a'r Bwrdd Iechyd yn rheoli un. Mae hwn wedi'i uno â phractis arall wedi i feddyg teulu oedd mewn practis ar ei ben ei hun ymddiswyddo. Mae ystâd rhwydwaith y Clwstwr yn cynnwys naw prif bractis, gyda phedwar wedi'u lleoli yn y Ganolfan Adnoddau Gofal Sylfaenol ym Maglan, un feddygfa gangen/safle rhanedig, ac un feddygfa fferyllol. Mae 9 cartref nyrsio/cartref preswyl yn ardal Clwstwr Afan. Mae yno 12 fferyllfa gymunedol a 6 phractis deintyddol.

Mae'r Clwstwr yn gwasanaethu poblogaeth o 50,566 o gleifion mewn ardal drefol a lled wledig. Mae maint y boblogaeth wedi aros yn gymharol sefydlog yn y Clwstwr (cynnydd o 0.3%) ac mae'n ardal ddifreintiedig yn economaidd a chymdeithasol, gyda chyfraddau uchel o dai cymdeithasol a diweithdra. Mae hynny'n golygu bod cryn bwysau ar weithwyr iechyd. Mae 49% o'r Clwstwr mewn ardaloedd sydd â'r amddifadedd mwyaf, gyda 32% yn yr ardaloedd nesaf o ran yr amddifadedd mwyaf.

Mae naw practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr Afan Castell-nedd Port Talbot:

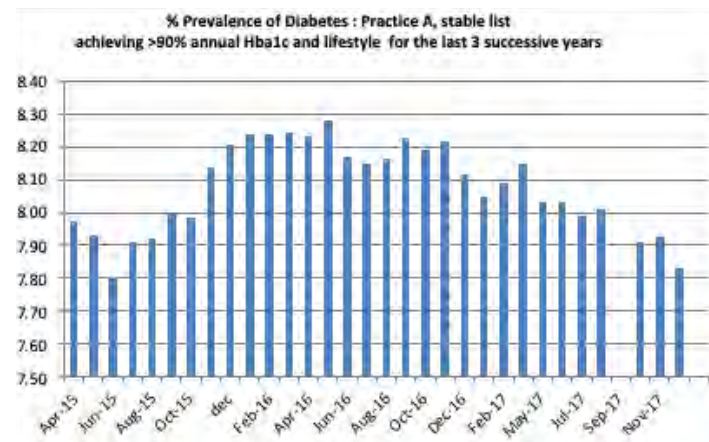
- Afan Valley Group Practice
- Cwmavon Health Centre (Dr R Basir)
- Cymmer Medical Practice
- Fairfield Medical Centre
- King's Surgery
- Mount Surgery
- Riverside Surgery
- Cwmavon Health Centre (Dr R Penney)
- Rosedale Medical Practice

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD – EIN PRIF LWYDDIANNAU – PAM EIN BOD NI'N WYCH!

Prosiect Cyn-diabetes

Mae Clwstwr Afan yn dal i arwain y ffordd gyda dulliau arloesol o arafu dechrau diabetes, ac ariannodd y Clwstwr y Prosiect Cyn-diabetes, prosiect a enillodd Wobr Gwelliant Parhaus Cymru Gyfan 2019 ym mis Mai.

Mae'r prosiect yn rhoi gwasanaeth monitro, sgrinio a chyngor am ffyrdd o fyw i'r rheini sydd â risg o ddatblygu diabetes. Rhoddwyd hyfforddiant unigryw i staff practisau er mwyn gallu rhoi cyngor rhagweithiol i bobl am ffyrdd o fyw, ac mae taflen wybodaeth cyn-diabetes wedi'i chreu sy'n rhoi cyngor am ddeiet, ymarfer corff a ffyrdd o fyw.



Hyfforddiant ac Arallgyfeirio'r Gweithlu

Mae'r holl bractisau yng Nghlwlstwr Afan wedi buddsoddi mewn cynllun ym maes hyfforddiant ac arallgyfeirio'r gweithlu, a hynny er mwyn rhoi sylw i faterion sy'n ymwneud â chynaliadwyedd ac edrych ar ffyrdd newydd o weithio. Bu buddsoddiad sylweddol mewn cymdeithion meddygol drwy'r cyllid hwn, a chafodd hyn groeso mawr gan glinigwyr a chleifion, gan arwain at apwyntiadau prydlon gyda chlinigwyr eraill ac eithrio meddygon teulu.

Josie Ransome, Cydymaith Meddygol yng Nghlwlstwr Afan



Cymorth TG Pwrpasol

Maes o bwys a ddatblygwyd yn y Clwstwr fu rhoi cymorth TG pwrpasol er mwyn i bractisau fod yn hyderus wrth roi'r data sy'n ofynnol yn barhaus, a hynny drwy ddefnyddio bysellau brys. Mae'n golygu y bydd ganddynt fanc data ar gael i'w helpu i flaenoriaethu wrth gyllido cynlluniau newydd. Mae'r cymorth TG pwrpasol hwn wedi cyfrannu'n sylweddol at ddatblygu Prosiect Iechyd Meddwl Clwstwr Afan, a fydd yn golygu bod y presgripsiynwyr cymdeithasol a'r nyrsys seiciatrïg cymunedol sy'n rhan o'r prosiect yn defnyddio Vision 360 ar gyfer trefnu apwyntiadau.

BETH NESAF?

Prosiect Iechyd Meddwl Clwstwr Afan

Mae'r Clwstwr yn ddiweddar wedi ariannu swyddi dau Bresgripsiynydd Cymdeithasol rhan amser, gydag un yn cael ei gyflogi ar ran y Clwstwr gan Gyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot a'r llall yn cael ei gyflogi ar ran y Clwstwr gan Feddygfa Fairfield. Bydd y ddau'n gweithio drwy holl ardal y Clwstwr, wedi'u lleoli mewn nifer o bractisau meddygon teulu lle gallant gwrrdd â chleifion drwy apwyntiadau.

Byddant yn gweithio ochr yn ochr â'r Ymarferydd Iechyd Meddwl newydd sy'n cael ei gyflogi gan Feddygfa Rosedale ac wedi'i leoli yno. Gyda'i gilydd, bydd y tri aelod o staff yn allweddol wrth roi gwasanaeth sy'n gwella llwybrau ac yn helpu cleifion sydd â phroblemau iechyd meddwl a lles.

Maes o bwys a ddatblygwyd yn y Clwstwr fu cymorth TG pwrpasol. Mae hyn hefyd wedi helpu i ddatblygu'r model presgripsiynu cymdeithasol a'r prosiect llwybrau iechyd meddwl, a fydd yn defnyddio Vision 360 i drefnu apwyntiadau. Yn y dyfodol, bydd mwy o bwyslais ar wella iechyd y cyhoedd mewn ffyrdd y gellir eu mesur. Mae sicrhau bod systemau llywodraethu gwybodaeth cadarn wedi'u sefydlu yn flaenoriaeth o bwys i'r Clwstwr, a bydd gwaith ymgysylltu â chleifion yn cael ei gryfhau.

Cynaliadwyedd a chyd-gynhyrchu

Mae cynaliadwyedd practisau cyffredinol yn y Clwstwr yn fater o bwys, o ran practisau un meddyg, practisau sy'n cael eu rheoli, y meddygon locwm sydd ar gael, a recriwtio meddygon teulu. Mae angen ystyried camau lleoli i gefnogi a chynnal gwasanaethau, ac ystyried sut y gellir defnyddio cyllid y Clwstwr i ysgafnhau'r pwysau presennol. Mae'r galw am wasanaethau a disgwyliadau uwch gan gleifion yn rhoi practisau o dan bwysau sylweddol, a hynny wedi arwain at newid y trefniadau mynediad, gan gynnwys brysennu ac ymgynghori dros y ffôn, a hyrwyddo Fy Iechyd Ar-lein.

Mae Clwstwr Afan wedi ymrwymo i sicrhau dull cydgyngrychiol o weithio wrth roi gofal i gleifion. Mae Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot wedi ymgynghori â chleifion i ddeall sut y mae newidiadau diweddar i'r modd y mae'r practis sy'n cael ei reoli gan y Bwrdd Iechyd yn gweithio wedi effeithio arnynt. Practis yw hwn sydd â lleoliadau yng Nghymmer a Chwmafan. Mae'r meddyg teulu a rheolwr y practis sydd yng ngofal y Bwrdd Iechyd yn mynychu fforwm cleifion Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol



Castell-nedd Port Talbot yn rheolaidd, a hynny er mwyn gwrrando ar farn cleifion, ac mae hyn yn amhrisiadw.

Clefydau Cronig ac Iechyd Cyhoeddus

Bydd y Clwstwr yn parhau i roi cryn bwyslais ar wrthgeulyddion a rheoli ffibriliad atrïaidd, a bydd yn ceisio cynyddu'r nifer sy'n dewis cael eu brechu ym mhob grŵp oedran.

Rhaglen Trawsnewid Afan

Mae disgwyl i raglen trawsnewid Afan ddechrau ym mis Ionawr 2020. Gan weithio tuag at y pedwar amcan yn 'Cymru Iachach', bydd dull system gyfan yn cael ei ddatblygu er mwyn darparu gofal mewn ffyrdd newydd ac arloesol sy'n ateb anghenion cleifion yn y Clwstwr.

Cysylltiadau â fferyllfeydd cymunedol

Mae Clwstwr Afan yn dal i gryfhau'r cysylltiadau â fferyllwyr cymunedol ac mae fferyllwyr cymunedol yn bresennol yn rheolaidd ym mhob cyfarfod o Glwstwr Afan. Mae'r Clwstwr wedi cael cyflwyniad ar y Cynllun Mân Anhwylderau, sy'n gweithredu mewn fferyllfeydd cymunedol ledled Cymru, a gellir defnyddio hwn i ysgafnhau'r pwysau ar bractisau cyffredinol wrth i gleifion ddewis mynd at fferyllwyr pan fydd ganddynt fân anhwylderau, fel llid pilen y llygad, er enghraifft, yn hytrach na defnyddio slot claf i weld eu meddyg teulu.



EIN GWELEDIGAETH

Yr holl wasanaethau gofal sylfaenol yng Nghlwtwr Iechyd y Bae yn cydweithio mewn partneriaeth â chleifion, ysbytai a'r trydydd sector er mwyn rhoi gwasanaethau o ansawdd da sy'n ateb anghenion cleifion. Rydym yn disgwyl defnyddio dull system gyfan i drawsnewid gwasanaethau er mwyn ateb anghenion lleol ein cleifion. **Dr Kirstie Truman – Arweinydd y Clwstwr**

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Mae Rhwydwaith Clwtwr Iechyd y Bae yn un o wyth clwtwr ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, ac yn ddaeryddol mae'n gwasanaethu ardaloedd Uplands, Sgeti, West Cross, y Mwmbwls, Cilâ a Gŵyr. Mae hefyd yn gwasanaethu myfyrwyr ym Mhrifysgol Abertawe. Mae poblogaethau'r practisau unigol yn amrywio o 3,707 i 21,325, tra bo cyfanswm poblogaeth gofrestredig rhwydwaith y Clwtwr yn 73,997.

O'r boblogaeth honno, mae 21% yn 65+ oed, 11% arall yn 75+ oed, a 3% yn 85+ oed.

Ein hamcanion

Nod Iechyd y Bae yw hyrwyddo ffyrdd iach o fyw a sicrhau bod cleifion a chymunedau yn cymryd camau i ofalu am eu hiechyd eu hunain ac yn cymryd rhan mewn penderfyniadau a wneir ar y cyd. Ein dymuniad yw ehangu ein tîm aml-broffesiynol er mwyn gwella mynediad i'r rheini sy'n gaeth i'w cartrefi a gwella addysg i gleifion sydd â chlefydau cronig. Mae technoleg gwybodaeth yn hanfodol er mwyn gwella mynediad i iechyd ar-lein, ac rydym yn dymuno cyflwyno rhaglenni i'n cleifion eu defnyddio, gan weithio ar y cyd â'r awdurdod lleol.

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD – EIN PRIF LWYDDIANNAU – PAM EIN BOD NI'N WYCH!

Ehangu'r tîm amlddisgyblaethol - datblygu ac ehangu rôl Fferyllwyr y Clwtwr a Nyrs Clefydau Cronig, a gwaith ym maes mân anhwylderau a phresgripsiynu annibynnol.

Cryfhau'r cysylltiadau â'r trydydd sector - prosiectau ar y cyd fel Action for Elders, REACH a Desgiau Gofalwyr.

Rhaglen Datblygu Staff BlueStream - cyfres o fodiwlau hyfforddi rhyngweithiol i holl staff practisau a staff y Clwtwr.

Grŵp Cyfeirio Cleifion – yn rhoi llais i holl gleifion Clwtwr y Bae.

Gwella Iechyd drwy Dechnoleg – Cwrs 6-wythnos sy'n rhoi Fitbit i gleifion, ynghyd â chymorth i'w ddefnyddio a hyfforddiant ar ffordd o fyw. .

Tîm Amlddisgyblaethol

Arweiniodd ein prosiect cychwynnol i ehangu'r tîm amlddisgyblaethol at lwyddiant yn syth, gyda dau fferylllydd sy'n gweithio i'r Clwtwr yn gweld cleifion ac yn gwneud gwaith dydd i ddydd meddygon teulu yn yr ardal.

Fferyllwyr Clwtwr y Bae Reem El Sharkawi & Shima Wiltshire



Dangosodd adolygiad cychwynnol o'r gwasanaeth bod arbediad blyneddol o £80,000 wedi'i wneud drwy newid meddyginiaeth a llai o ymgynghoriadau â meddygon teulu.

Mae nyrs sy'n arbenigo mewn clefydau cronig wedi lleihau ymweliadau cartref gan feddygon teulu, wedi arwain at lai o dderbyn cleifion i'r ysbyty, ac wedi rhoi gofal gwell i gleifion sy'n gaeth i'w cartrefi gyda chlefydau cronig fel diabetes neu glefyd rhwystrrol cronig yr ysgyfaint.

Grŵp Cyfeirio Cleifion

Mae gan Glwtwr y Bae Grŵp Cyfeirio Cleifion, a'i ddiben yw eirioli dros gleifion a helpu i sicrhau bod llais y claf a'r cyhoedd yn cael ei glywed. Un rhan o waith y Grŵp Cyfeirio yw gwneud penderfyniadau gwybodus ynghylch sut y dylai'r Clwtwr fuddsoddi, a sicrhau bod y gwasanaethau hyn yn ateb anghenion iechyd y boblogaeth leol. Mae'r grŵp yn credu yn yr addewid, 'dim penderfyniad amdanaf i hebof fi', ac mae'n mynd ati'n weithgar i hyrwyddo blaenoriaethau Clwtwr Iechyd y Bae.



Rhoi'r Gorau i Smygu

Rydym yn gweithio gydag ASH Cymru i helpu meddygon teulu a staff practisau i gynyddu'r nifer a allai roi'r gorau i smygu, gan roi'r gefnogaeth iawn iddynt a therapïau disodli nicotin. Mae smygwyr sy'n cael eu cefnogi gan wasanaethau arbenigol, fel eu meddyg teulu neu fferyllfa leol, bedair gwaith yn fwy tebygol o barhau i beidio â smygu na'r rheini sy'n ceisio rhoi'r gorau iddi ar eu pennau'u hunain.



Mae ASH Cymru wedi rhoi monitorau anadl 'mwg' i feddygfeydd: dyfeisiau llaw yw'r rhain sydd mewn cwta eiliadau'n gallu dangos lefel bresennol y carbon monocsid – mwg gwenwynig – sydd yng nghorff rhywun. Mae hyn yn rhoi cymhelliad cryf i bobl feddwl am goncro'u harfer.

Meddai Dr Kirstie Truman, meddyg teulu arweiniol Clwtwr Iechyd y Bae: "Mae smygu yn cael effaith enbydus ar fywydau cynifer o'n cleifion, gan achosi canser, clefyd yr ysgyfaint a phroblemau â'r galon. Drwy gydweithio i helpu smygwyr i roi'r gorau iddi, bydd modd lleihau nifer y bobl sy'n datblygu'r clefydau marwol hyn. Gobeithio y bydd galluogi cleifion i weld lefel y carbon monocsid yn eu hysgyfaint yn eu cymell i gael therapïau disodli nicotin ac i roi'r gorau i smygu. Y peth gorau i ysgyfaint pawb yw rhoi'r gorau i smygu a chadw'n glir o bobl eraill sy'n smygu o'ch cwmpas. Nid yw rhoi'r gorau i smygu yn hawdd, ond mae cymorth a chynghor ar gael am ddim."

Imiwneddio Rhag y Ffliw

Llwyddodd Clwtwr y Bae i gyrraedd y targed ar gyfer yr holl blant 2 a 3 oed a gafodd eu brechu rhag fflw yn nhyrdd fflw 2018-19. Ni oedd yr unig glwtwr i gyrraedd y targed hwn yn y Bwrdd Iechyd.

Prosiectau Cydweithredol gyda'r Trydydd Sector

Mae prosiectau ar y cyd â sefydliadau'r trydydd sector fel Action for Elders a Chyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe wedi bod yn allweddol yn ein llwyddiant. Cawsom gyllid ar gyfer dau brosiect sy'n rhoi sylw i ynysu cymdeithasol yn ein Clwtwr, gan sicrhau tua £320,000 i gyd.

Yn rhan o hyn, roeddem yn falch o gael cyllid gan y **Sefydliad Iechyd** i gyflawni'r prosiect Gwell Gyda'n Gilydd. Y nod yw gwella iechyd pobl hŷn drwy fynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol ac unigrwydd. Bydd y prosiect yn canolbwyntio ar rôl cysylltwyr cymdeithasol a'r gymuned wrth wella iechyd a lles.

Mae'r **Gronfa Iach ac Egnïol** hefyd wedi cytuno i fuddsoddi yn ein syniadau i gyflwyno rhaglen o'r enw Bywydau Cytbwys mewn 5 cartref gofal yn ardal Iechyd y Bae. Bydd y rhaglen hon yn rhoi sylw i anghenion preswylwyr a phobl hŷn leol drwy gyfuno ymarfer corff ysgafn ac ystod o weithgareddau cymdeithasol. Bydd y rhaglen yn meithrin dealltwriaeth unigryw o'r cymunedau a'r unigolion hyn, gyda'r nod o wella lles corfforol, meddyliol a chymdeithasol preswylwyr.



BETH NESAF?

Mae disgwyl i Glwtwr y Bae ddechrau rhaglen trawsnewid system gyfan ar 1 Ionawr 2020, a honno'n para 18 mis.

Gan weithio'n agos gyda'r Bwrdd Iechyd, y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol a Llywodraeth Cymru, dyma weledigaeth y rhaglen:

Creu model wedi'i drawsnewid ar gyfer system iechyd a gofal cymdeithasol integredig i boblogaethau clystyrau, a honno wedi'i harwain gan y clystyrau.

Bydd y rhaglen yn canolbwyntio ar gyflwyno ystod o brosiectau a fydd yn gwella lles ar draws y sbectrwm oedran, gan gydlyn gwasanaethau er mwyn i bobl fod mor annibynnol â phosibl, a rhoi gofal yn agosach at gartref. Bydd y rhaglen hefyd yn helpu i roi Cymru lachach a'r model gofal sylfaenol newydd ar waith.

Ffair Iechyd a Lles

Yn ystod Wythnos Genedlaethol y Llyfrgelloedd, bydd Iechyd y Bae'n gweithio gyda Chyngor Abertawe a'r Gwasanaeth Llyfrgelloedd i gynnal Ffair Iechyd a Lles yn Llyfrgell Cilâ.

Bydd y stondinau canlynol yn addysgu ac yn hyrwyddo gwasanaethau:

- Presgripsiynu Cymdeithasol Iechyd y Bae
- Fy Iechyd Ar-lein
- Cymunedau Digidol Cymru
- Fferylliaeth Gymunedol
- Yr Ymgrych Darllen yn Dda



EIN GWELEDIGAETH

Ein gweledigaeth yw gwella canlyniadau iechyd a lles ein cleifion, a chanolbwyntio ar gynaliadwyedd ymarfer cyffredinol yn y dyfodol. Byddwn yn cyflawni hyn drwy annog gweithio amlasiantaethol a chydweithio rhwng cymheiriaid, cymryd rhan mewn addysg a'i hyrwyddo, a rhannu ein sgiliau a'n hadnoddau ar draws y Clwstwr yn effeithiol ac effeithlon.

Dr Ceri Todd – Arweinydd Clwstwr

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Mae Clwstwr Iechyd y Ddinas yn un o wyth clwstwr ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, ac yn ddaearyddol mae'n gwasanaethu de-ddwyrain a chanol Abertawe. Mae gennym wyth practis cyffredinol sy'n cydweithio â phartneriaid o'r gwasanaethau cymdeithasol, y sector gwirfoddol, a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.

Mae gan bractisau'r Clwstwr boblogaethau sy'n amrywio rhwng 4,301 a 10,557 yn eu maint, ac mae'r cyfanswm yn 51,000.

Mae 8 practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr y Ddinas:

- Brunswick Health Centre
- Greenhill Medical Centre
- Abertawe Medical Partnership
- Kingsway Surgery
- Mountain View Health Centre
- Nicholl Street Medical Centre
- SA1 Medical Centre (Beacon Centre for Health Swansea Waterfront)
- The Harbourside Health Centre (Beacon Centre for Health Swansea Waterfront)

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD – EIN PRIF LWYDDIANNAU – PAM EIN BOD NI'N WYCH!

- Ehangu a datblygu ein tîm amlddisgyblaethol gyda pharafeddyg a fferylllydd
- Hyfforddiant a chyfarpar dermosgopi i bob practis
- Cydweithio ag Action for Smoking and Health (ASH) gan ddefnyddio monitorau CO₂
- Cydlynnydd Ardal Leol yn helpu i ddatblygu sgiliau a meithrin hyder yn y gymuned
- Mwy yn cael eu himiwneddio yn y gaeaf
- Arolwg o gleifion gyda Chyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe
- Bwrw ymlaen â'r ymgyrch "Dewis Doeth" i addysgu cleifion

Mae ein fferylllydd clinigol bellach wedi bod yn ei swydd ers pedair blynedd, gan gynnal adolygiadau o feddyginiaeth, amlgyffuriaeth a chleifion newydd. Mae hefyd yn delio ag unrhyw ymholiadau am feddyginiaethau gan yr holl staff gofal sylfaenol.

Ym mis Ionawr 2018, dechreuwyd cyflogi parafeddyg sydd wedi dod yn rhan hollbwysig o dîm amlddisgyblaethol ehangach y Clwstwr. Nod o bwys i bawb yw cefnogi cleifion yn y gymuned ac mae'r parafeddyg yn rhoi mynediad prydlon i gleifion, yn helpu gyda'r ymgyrch brechu rhag fflw (gan roi brechiadau yn y gymuned), ac mae'n ganolog i raglen lwyddiannus y Sefydliad Iechyd. Mae ein parafeddyg yn gweld tua 1,300 o gleifion bob blwyddyn.

Bu inni dreialu cynllun grantiau i'r trydydd sector, gan roi £10,000 i'r Tîm Cefnogi Ieuencid Ethnig er mwyn cyflogi gweithiwr cymorth i geiswyr lloches, a hwnnw wedi'i leoli ym mhactisau meddygon teulu'r Clwstwr.

Mae gan ardal Clwstwr y Ddinas yn Abertawe lefelau uchel o amddifadedd ac amrywiaeth ethnig, ac mae'n gweld llawer o gleifion mewn achosion o argyfwng. Mae angen i wasanaethau gofal sylfaenol, sydd eisoes o dan gryn bwysau, addasu er mwyn ateb anghenion y boblogaeth hon wrth iddi dyfu, ac wrth i'r anghenion hynny newid.

Rydym yn falch iawn o fod wedi gwneud cais llwyddiannus am £75,000 ar gyfer prosiect sy'n ceisio mabwysiadu dull ataliol o ymdrin â iechyd a lles drwy roi tîm amlddisgyblaethol mewn lleoliadau cymunedol yng Nghlwlstwr y Ddinas, a hwnnw'n cynnig dewis gwahanol i bobl yn hytrach na mynd yn uniongyrchol at wasanaethau meddygon teulu. Drwy roi tîm amlddisgyblaethol yn y mannau lle mae pobl yn byw, bydd y prosiect yn eu helpu i gael y gwasanaethau mwyaf addas yn gyflym, yn ogystal ag annog gwell hunanofal.

Mae'r gwasanaeth yn cael ei ddarparu bob wythnos mewn dwy ganolfan breswyl i bobl sydd wedi ymddeol, a hynny gan dîm amlddisgyblaethol sy'n cynnwys meddyg teulu, fferylllydd a pharafeddyg, ynghyd â chydlynwyr ardal sy'n helpu pobl i wneud cysylltiadau cymdeithasol.

Mae'r arloesi hwn yn wahanol i'r gwasanaethau presennol, gan ei fod yn rhoi

gwasanaeth gofal iechyd holistaidd ac yn hyrwyddo iechyd mewn lleoliad cymunedol a dargedwyd, a hynny yn y pwynt cyswllt. Mae hyn hefyd yn creu gweithlu mwy effeithiol sy'n cael mwy o gefnogaeth.

Bydd data am lwyth achosion, holiaduron a gwaith i ymgysylltu â chleifion yn cael eu defnyddio i werthuso llwyddiant y prosiect. Yr amcanion yw creu perthnasau gweithio gwell yn y tîm amlddisgyblaethol, sicrhau llai o ymweliadau â phractisau meddygon teulu, a gwella iechyd a lles cleifion.

Rydym ran o'r ffordd drwy raglen beilot 10-wythnos, Fit For Life. Rydym yn cynnal dosbarthiadau ddwywaith bob wythnos, ac ar hyn o bryd mae 23 o bobl yn mynychu.

Mae'r dosbarthiadau'n golygu cael eich pwysu a'ch mesur gan dîm Fit For Life, trafodaeth grŵp am faeth a ffitrwydd, cyfnewid ryseitiau, a thrafod dyddiaduron bwyd wythnosol. Ar ôl hyn bydd sesiwn ymarfer corff 30 munud, a honno wedi'i theilwra i anghenion unigolion.

Mae'r adborth hyd yma'n gadarnhaol, ac mae pobl wedi colli 6 phwys ar gyfartaledd. Dyna 7 stôn hyd yn hyn!

Rydym yn chwilio am ffyrdd o gynyddu'r nifer sy'n dewis cael sgrinio'r coluddyn. Rydym yn defnyddio adnodd a fyddai'n arwain at waith i wella ansawdd, gyda gwybodaeth gyson wedi'i chodio a gwerthuso'n rhan o hynny. Byddwn yn defnyddio adnoddau holl bartneriaid y Clwstwr i wneud hyn.

Yn ddiweddar, rhoesom ddau ddiffibriliwr yn rhodd i gartrefi preswyl yn y ddinas (defnyddiwyd un lai na 24 awr yn ddiweddarach!), gan roi budd i'r preswylwyr a'r gymuned ehangach.

Rhoddwyd hyfforddiant ar ddefnyddio'r diffibrilwyr gan Cariad, elusen o Gymru sy'n mynd i ysgolion a chymunedau ledled Cymru i godi ymwybyddiaeth am achub bywydau a diffibrilwyr



BETH NESAF?

Rydym wedi cytuno'n ddiweddar i fod yn rhan o gynllun cyn-diabetes sy'n cael ei ariannu gan Grŵp Gweithredu Diabetes Cymru Gyfan.

Mae'r cynllun hwn yn defnyddio prosesau archwilio clinigol i ganfod cleifion sydd wedi cael canlyniad gwaed cyn-diabetes blaenorol, neu risg uchel o gael cyflwr cyn-diabetes.

Mae'r cleifion a gaiff eu canfod yn cael eu gwahodd i ymgynghoriad wyneb yn wyneb gyda'n staff hyfforddedig, er mwyn cael addysg am ddeiet a newidiadau i'w ffordd o fyw.

Er mwyn sicrhau bod practisau'n gynaliadwy, rydym wedi cytuno i ddatblygu cynllun ar gyfer gweithlu'r Clwstwr, gan sicrhau bod gennym y bobl i ddarparu gofal iechyd pragmatig. Dylai hyn greu'r cyfleoedd gorau posibl i gydweithio ar draws practisau a sicrhau gwell mynediad i gleifion, ar y cyd â sefydliadau partner.

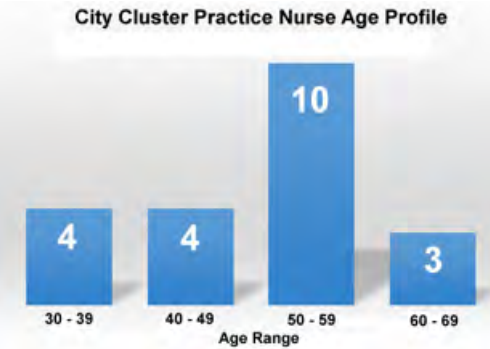
Fel y dangosir uchod, rydym eisoes wedi gweld y gall fod prinder nysys practis yn y dyfodol.

Mae disgwyl i Glwstwr y Ddinas ddechrau rhaglen trawsnewid system gyfan ar 1 Ionawr 2020, a honno'n para 18 mis.

Gan weithio'n agos gyda'r Bwrdd Iechyd, y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol a Llywodraeth Cymru, dyma weledigaeth y rhaglen:

Creu model wedi'i drawsnewid ar gyfer system iechyd a gofal cymdeithasol integredig i boblogaethau clystyrau, a honno wedi'i harwain gan y clystyrau

Bydd y rhaglen yn canolbwyntio ar gyflwyno ystod o brosiectau a fydd yn gwella lles ar draws y sbectrwm oedran, gan gydlyn gwasanaethau er mwyn i bobl fod mor annibynnol â phosibl, a rhoi gofal yn agosach at gartref. Bydd y rhaglen hefyd yn helpu i roi Cymru lachach a'r model gofal sylfaenol newydd ar waith.



EIN GWELEDIGAETH

Nod Clwstwr Cwmtawe yw bod ar flaen y gad yng Nghymru wrth greu model cymdeithasol ar gyfer iechyd a lles, gan sicrhau bod cleifion yn cael cymaint o gefnogaeth â phosibl i fyw bywydau iach. Bydd yn gwneud hyn drwy ddatblygu cyfres o wasanaethau i'w boblogaeth, sy'n cynnwys meddygyfeydd, y gymuned ei hun a phartneriaid o bwys. Bydd yn cydweithio i gyflawni hyn, gan ddangos ethos cymdeithasol a sicrhau buddion gwirioneddol i gleifion Clwstwr Cwmtawe.

Dr Iestyn Davies, Arweinydd y Clwstwr

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

I'r dwyrain o Abertawe y mae Clwstwr Cwmtawe, lle mae lefel yr amddifadedd yn uwch na'r cyfartaledd yng Nghymru ac yn amrywio drwy ardal y Clwstwr. Mae gan y Clwstwr 3 phractis meddygol cyffredinol sy'n gweithio gyda phartneriaid o'r awdurdod lleol, y sector gwirfoddol, fferyllyfeydd cymunedol, deintyddion, optometryddion a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe'n ehangach. Mae poblogaethau'r practisau'n amrywio o 6,759 i 25,264, gyda chyfanswm poblogaeth y Clwstwr yn 42,865. O'r boblogaeth i gyd, mae 20% yn 65+ oed, a 9% arall yn 75+ oed. Disgwylir y bydd y boblogaeth yn cynyddu 9% arall erbyn 2034.

Mae 8 practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr Cwmtawe:

- Clydach Primary Care Centre
- Llansamlet Surgery
- Strawberry Place Surgery

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD – EIN PRIF LWYDDIANNAU – PAM EIN BOD NI'N WYCH!

Mae Cwmtawe wedi rhoi cryn bwyslais ar fodel cymdeithasol iechyd a lles, gan fynd ati i ofyn i gleifion pa wasanaethau y byddent yn hoffi'u gweld yn ardal y Clwstwr, a rhoi sylw hefyd i flaenoriaethau clinigol a blaenoriaethau partneriaid.

Y Gweinidog Iechyd, Vaughan Gething, yn trafod trawsnewid gyda chleifion a chydweithwyr ar ei ymweliad â Chlwstwr Cwmtawe.



Mae parodrwydd i groesawu ffyrdd newydd o weithio ac addasu i fodel newydd gofal sylfaenol yn ganolog i Glwstwr Cwmtawe. Mae hyn wedi golygu mai Clwstwr Cwmtawe yw un o'r clystyrau cyntaf yng Nghymru i gael £1.7 miliwn i fwrw ymlaen â rhaglen trawsnewid system gyfan. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu ailfodelu'r system gyfan gyda dros 20 o brosiectau'n cael eu cyflwyno i wella iechyd a lles a rhoi gofal yn agosach at gartref. Isod y mae rhai o'r gwasanaethau sy'n cael eu darparu yn y Clwstwr, gyda rhagor i ddod!

- **Fferyllydd y Clwstwr** - Canolbwyntio ar gleifion, a rheoli amlgyffuriaeth, clefydau cronig ac achosion risg uchel sy'n ymwneud â chyffuriau
- **Prosiect Gofalwyr Ifanc** - Codi ymwybyddiaeth o ofalwyr ifanc, dangos eu hanghenion a rhoi cefnogaeth addas
- **Gweithiwr Cyswllt Presgripsiynu Cymdeithasol** - Canfod y gefnogaeth y mae ei hangen i sicrhau'r iechyd a'r lles gorau
- **Cydlynnydd Ardal Leol** - Helpu i ddatblygu sgiliau a meithrin hyder yn y gymuned, a datblygu cymdogaethau cyfeillgar ac egnïol
- **Cwnselydd Plant a Phobl Ifanc** - Cynyddu gwydnwch a lleihau'r angen am wasanaethau eraill yn ddiweddarach
- **Gweithiwr Blynnyddoedd Cynnar** - Cefnogi'r rheini sydd â phroblemau neu sy'n pryderu am iechyd meddwl a lles plant
- **Gweithiwr Cymorth Dementia** - Lleihau'r galw am feddygon teulu, llai o bobl ynysig, gwella lles gofalwyr a chleifion
- **Uwch-ymarferydd Nyrsio** - Delio â mân anhwylderau, cynnal ymweliadau cartref, cynnal clinigau cardioleg ac ysgyfaint
- **Ffisiotherapydd** - Pobl yn cael eu brysennu'n uniongyrchol, yn cael eu hasesu a'u trin yn y practis, ac yn cael gofal yn agosach at gartref
- **Fflebotomydd** - Gwella effeithlonrwydd gyda'r gweithiwr proffesiynol mwyaf addas yn cynnal y profion. Rhoi gofal yn agosach at gartref
- **Gwasanaeth Lleferydd ac Iaith** – Yn cael ei frysennu'n uniongyrchol i'r gwasanaeth a asesir.
- **Gwasanaeth Iaith a Lleferydd** - Pobl yn cael eu brysennu'n uniongyrchol i'r gwasanaeth i gael eu hasesu

Mae'r Clwstwr hefyd wedi bod yn llwyddiannus wrth wneud ceisiadau i ariannu prosiectau eraill.

Prosiect Lles Pobl Ifanc

Prosiect yw hwn sy'n bartneriaeth rhwng Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe a Chlwstwr meddygon teulu Cwmtawe.



Yn sgil cyllid a gafwyd gan Bartneriaeth Ranbarthol Gorllewin Morgannwg, cawsom gyfle i gyd-gynhyrchu rhaglen les i oedolion ifanc, gyda'r nod o wella'u lles, creu gwydnwch a datblygu cefnogaeth gan gymheiriaid. Arweiniodd hyn at ddyhead gan y cyfranogwyr i greu grŵp cymdeithasol a fyddai'n rhoi cefnogaeth gan gymheiriaid i bobl rhwng 16 a 30 oed. Mae'r grŵp hwn yn cyfarfod bob pythefnos.

Y Prosiect Cymorth Dementia

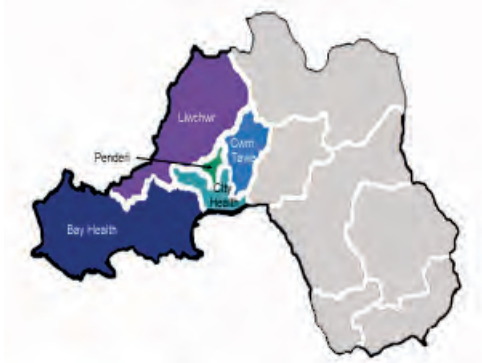
Mae'r prosiect hwn yn rhoi cyfle i ddefnyddio grym y gymuned ehangach, gan fynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol ac unigrwydd drwy helpu unigolion i fynd i weithgareddau a bod yn rhan o grwpiau yn eu cymuned leol. Mae hyn yn galluogi ac yn grymuso unigolion i feithrin gwydnwch a hyder.



Yn y prosiect hwn, rydym yn gweithio gydag unigolion er mwyn canolbwyntio ar yr hyn y gellir ei wneud, yn hytrach na'r hyn na ellir ei wneud bellach. Rydym yn gweithio gyda grwpiau cymunedol lleol a sefydliadau'r trydydd sector i'w hannog i wneud eu gwasanaethau'n agored, er mwyn i bobl sydd â dementia a'u teuluoedd gymryd rhan a byw'n dda gyda dementia.

Mae'r gwaith wedi cynnwys cynnal wythnos dementia er mwyn i gleifion a'u gofalwyr ddefnyddio a chanfod y gwasanaethau sydd ar gael. Fel rhan o'r gwaith o godi ymwybyddiaeth, mae hyfforddiant wedi'i roi i weithwyr rheng flaen y practis, yr heddlu, y gwasanaeth tân ac achub, a'r awdurdod lleol. Ar ddiwedd yr hyfforddiant, gofynnwyd i bawb a oedd yn bresennol addo un peth y byddent yn ei wneud i gefnogi pobl sydd â dementia.

Mae'r prosiect hwn bellach wedi cael rhagor o gyllid i ehangu, a bydd yn troi'n rhaglen ar y cyd â'n Clwstwr cyfagos yn Llŵchwyr.



BETH NESAF?

Bydd pwyslais ar barhau i newid ar yr un cyflymder a'r un raddfa drwy'r Rhaglen Trawsnewid System Gyfan. Mae llawer iawn wedi'i gyflawni hyd yma, ac mae 12 mis ar ôl i ddangos y gwelliannau a wnaed a rhannu'r hyn a ddysgwyd hyd yn hyn.

Mae dyhead i ddatblygu ar y gwelliannau a wnaed hyd yma yn y Clwstwr, a phenderfynwyd sefydlu Cwmni Budd Cymunedol er mwyn galluogi'r Clwstwr i ddenu a gwneud ceisiadau am ystod eang o gyfleoedd ariannu.

Mae'r Cwm Alliance (CIC) sydd wedi'i sefydlu'n ddiweddar wedi dechrau canfod pa wasanaethau ychwanegol y byddai'r gymuned yn eu hoffi, ac wedi dechrau cwrmpasu a datblygu prosiectau newydd.

Byddwn yn parhau i greu cysylltiadau â darparwyr rheng flaen eraill fel Heddlu De Cymru a Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru, yn ogystal â darparwyr gwasanaethau eraill, er mwyn gwella iechyd a lles yng Nghlŵstwr Cwmtawe.

Mae cynlluniau ar y gweill hefyd i greu mwy o gyfleoedd i bobl wirfoddoli yn y Clwstwr.



@CwmtaweCluster

@cwmtawecluster

EIN GWELEDIGAETH

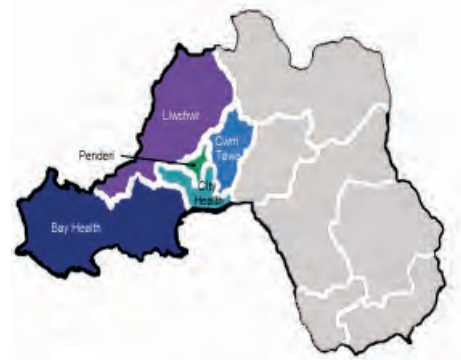
Gweledigaeth Clwstwr Llchwyr yw creu cymuned iach lle bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a sefydliadau'r trydydd sector yn dod ynghyd i roi gofal neu gefnogaeth holistaidd a theg i bobl o bob oed yn y Clwstwr.

Dr Kannan Muthuvairavan, Arweinydd y Clwstwr

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Mae Clwstwr Llchwyr yn un o wyth clwstwr ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, ac mae'n gwasanaethu ardaloedd Pontarddulais, Gorseinon, Tregŵyr a Phen-clawdd.

Mae cyfanswm o 48,100 o gleifion wedi'u cofrestru mewn 4 practis cyffredinol, gyda maint rhestrau'r practisau unigol yn amrywio rhwng 8,914 a 19,089.



YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD – EIN PRIF LWYDDIANNAU – PAM EIN BOD NI'N WYCH!

Rhaglen Lleisiau'r Gymuned

Mae'r Rhaglen Lleisiau Cymunedol (Grŵp Cyfranogiad Cleifion a Gofalwyr) bellach wedi ennill ei phlwyf, ar ôl dod yn gorff a gyfansoddwyd yn ffurfiol gyda'r gallu i reoli cyllid. Mae'n cynnal cyfarfodydd bob dau fis, gyda rheolwyr practisau hefyd yn bresennol. Mae'r grŵp wedi adolygu nifer o'r taflenni a'r deunyddiau ysgrifenedig sydd ar gael mewn meddygfeydd, ac mae wrthi'n creu canllaw "darbodus" cynhwysfawr i bobl ynghylch defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae'r grŵp hefyd wedi gwneud cais am hyfforddiant ymwybyddiaeth i staff a meddygon teulu ynghylch anghenion gofalwyr, ac mae'r hyfforddiant hwn wedi'i drefnu. Mae hyn wedi cynnwys mwy o ymwybyddiaeth o anghenion rhieni sy'n ofalwyr yn benodol – ac yn enwedig rhieni plant awtistig.

Mae cwestiynau ynghylch y dulliau o roi presgripsiynau rheolaidd wedi'u rhannu â phob practis, ac mae'r ymatebion wedi'u rhannu â'r grŵp, sy'n golygu bod practisau'n gallu ystyried sut i wella'r modd y maent yn cyfathrebu â chleifion.

Mae gan y grŵp gynrychiolaeth o bob practis meddygon teulu yn y Clwstwr, a'i nod yw bod yn hunangynhaliol. Mae'n gyfrifol am sicrhau bod ganddo ffyrdd i roi adborth i gyrff eraill yn y gymuned y mae'n ei chynrychioli.

Weight Watchers/Y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff

Mae ein rhaglen Weight Watchers/y Cynllun



Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff ar gyfer cleifion cyn-diabetes a'r rheini sydd newydd gael diagnosis o ddiabetes yn mynd rhagddi'n dda. Mae'r rhaglen hon wedi cael croeso da, ac mae'r atgyfeiriadau a wnaed yn dangos tystiolaeth o golli pwysau sylweddol ynghyd â gwell iechyd yn gysylltiedig â hynny. I'r diben hwn, yn dilyn ceisiadau gan feddygon teulu a chleifion, caniatwyd i rai cleifion gael ail gwrs'am ddim' gan fod yr effaith ar eu gofal iechyd wedi bod mor sylweddol, a hynny'n lleihau eu BMI.

Teimlwyd hefyd y gellid llacio'r meini prawf ar gyfer cleifion cyn-diabetes, er mwyn sicrhau bod cleifion sydd â BMI uchel yn gallu cael eu hatgyfeirio a manteisio ar y gwasanaeth, gyda'r nod o atal y cyflyrau hyn rhag digwydd.

Buddsoddi mewn Technoleg Gwybodaeth

Prynu cyfarpar CRP sydd bellach yn cael ei ddefnyddio'n eang mewn practisau. Bydd hyn yn dangos arwyddion cynnar o afiechyd y galon, canser a llid.

Mae Llywodraeth Cymru wedi rhoi cyllid ar gyfer gwaith ailddatblygu sylweddol yng Nghanolfan Iechyd Penclawdd, fel ei bod yn gydnaws â safonau'r unfed ganrif ar hugain. Y bwriad yw cwblhau'r gwaith erbyn diwedd eleni.

Meddai Dr Kannan Muthuvairavan o Bractis Grŵp Estuary: "Bydd y gwaith adnewyddu'n sicrhau bod modd rhoi gwasanaethau gofal sylfaenol a



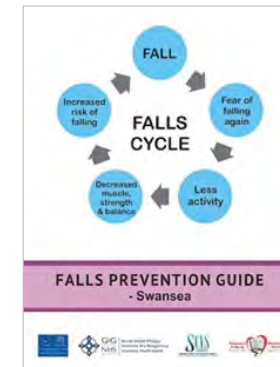
Arweinydd y Clwstwr Dr Kannan Muthuvairavan Kannan.Muthuvairavan@wales.nhs.uk

chymunedol o ansawdd da i gleifion, a hynny mewn cyfleusterau modern sy'n addas i'w diben."

Mae'r rhain yn gyfleusterau gofal iechyd pwysig i gleifion a gofalwyr sy'n byw ym Mhenclawdd a'r ardaloedd gwledig cyfagos, gan y byddant hefyd yn gymorth i roi rhagor o hyfforddiant meddygol gyda chlinigau meddygon ychwanegol, ehangu clinigau rheoli clefydau cronig, ac ehangu gwasanaethau'r blynyddoedd cynnar wrth baratoi at gyflwyno'r rhaglen trawsnewid system gyfan y flwyddyn nesaf.

Falls Prevention Guide

Creu a dosbarthu Canllaw Atal Cwmpo i gleifion holl bractisau'r Clwstwr. Mae'r rhain wedi cael croeso gan gleifion ac mae rhagor o gopiau wedi'u harchebu drwy Gyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe.



Children & Young People Counselling

Ariannu rhaglen o sesiynau cwnsela i blant ac oedolion er mwyn cefnogi anghenion iechyd meddwl ein poblogaeth, a hynny drwy gynllun unigryw gan y Clwstwr i roi grantiau i'r trydydd sector.

Practice Physiotherapy Sessions

Rhoddir gwasanaethau triniaeth ffisiotherapi hefyd yn y gymuned, gyda mynediad cyflym i gleifion Llchwyr.

Datblygu trefniadau gweithio agos gyda chydlynwyr ardal leol er mwyn helpu unigolion i gyflawni amcanion personol a bod yn annibynnol heb gymorth meddygol os yw hynny'n addas.

Rydym hefyd wedi...

Sefydlu perthynas arloesol gyda'r Academi Iechyd a Lles yn y Brifysgol i ddatblygu cynllun ar y cyd ar gyfer brysbennu a rhoi triniaeth ym maes osteopathi, gyda'r potensial i ddatblygu gwasanaethau ychwanegol.

Ariannu'r ail gam i ehangu'r 'Gwasanaeth Lles Gofal Sylfaenol Plant a Theulu'. Mae'r gwasanaeth yn mynd ati'n holistaidd i gefnogi plant a theuluoedd sydd â phroblemau iechyd meddwl ac oedi datblygiadol, ac mae hyn yn cael ei ddarparu yng nghartref y teulu.

BETH NESAF?

Rydym wrth ein boddau ein bod wedi dechrau rhaglen trawsnewid system gyfan ar 1 Gorffennaf, a fydd yn para am 18 mis. Bydd hyn yn gymorth i roi Cymru lachach a'r model gofal sylfaenol newydd ar waith.

Ein gweledigaeth yw creu model wedi'i drawsnewid ar gyfer system iechyd a gofal cymdeithasol integredig i boblogaeth y Clwstwr, a honno wedi'i harwain gan y Clwstwr.

Gan weithio'n agos gyda'r Bwrdd Iechyd, y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol a Llywodraeth Cymru, edrychwn ymlaen at ddatblygu ar waith y Clwstwr hyd yma.

Byddwn yn cyflwyno ystod eang o brosiectau sy'n ceisio darparu gwasanaethau'n agosach at gartref, ehangu'r tîm gofal sylfaenol amlddisgyblaethol, a gweithio'n agos gyda'r gymuned i wella lles ar draws y sbectrwm oedran. Yn eu plith bydd prosiectau fel 'clinigau siarad' i'r blynyddoedd cynnar.

Prosiect Dementia a Gofalwyr Gogledd Abertawe

Mewn partneriaeth â Chlwstwr Cwmtawe, mae Clwstwr Llchwyr wedi llwyddo i gael cyllid gan Bartneriaeth Ranbarthol Gorllewin Morgannwg i ddatblygu'r Grŵp Cymorth Dementia.



Sefydlwyd y prosiect yn wreiddiol yng Nghwmtawe ac mae bellach yn cael ei gyflwyno yng Nghlwstwr Llchwyr.

Bydd y prosiect yn gweithio ochr yn ochr ag unigolion i ganolbwyntio ar yr hyn y gall cleifion sy'n byw â dementia ei wneud, yn hytrach na'r hyn nad ydynt yn gallu'i wneud bellach. Bydd y prosiect yn golygu gweithio gyda grwpiau cymunedol lleol a sefydliadau'r trydydd sector i'w hannog i wneud eu gwasanaethau'n agored, er mwyn i bobl sydd â dementia a'u teuluoedd gymryd rhan a byw'n dda gyda dementia.

Bydd staff rheng flaen sy'n gweithio yn y Clwstwr yn cael hyfforddiant ymwybyddiaeth ym maes dementia, a bydd pwynt cyswllt penodol ar gael er mwyn i gleifion a'u gofalwyr ganfod a defnyddio'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael.

EIN GWELEDIGAETH

Datblygu cysylltiadau yn y gymuned i roi gofal prydlon ac addas i bobl pan fydd arnynt angen ein gwasanaethau.

Cydweithio i sicrhau bod y gwasanaethau hynny'n gynaliadwy ac o'r ansawdd gorau posibl, a'u bod yn cael eu darparu yn y gymuned pan fydd hynny'n bosibl.

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Yn ein Clwstwr mae gennym unigolion brwd a chreadigol, ac o anian debyg, sy'n cydweithio i gynllunio a darparu gwasanaethau.

Mae'r rhain yn cynnwys arweinwyr sy'n feddygon teulu ac yn rheolwyr practisau o'r 8 practis meddygon teulu lleol, cydweithwyr o wasanaethau cymunedol, nyrsys, therapyddion, gweithwyr iechyd meddwl ac o rannau eraill y gwasanaeth iechyd, fferyllwyr cymunedol, unigolion allweddol o'r maes gofal cymdeithasol, a gweithwyr o'r sector gwirfoddol.

Mae'r Clwstwr yn gwasanaethu poblogaeth o tua 56,000 o gleifion sydd wedi'u cofrestru â meddygon teulu, a'r rheini'n byw'n bennaf mewn ardaloedd trefol, ond mae rhai cleifion yn byw mewn ardaloedd gwledig.

Mae wyth practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr Castell-nedd:

- Briton Ferry Health Centre
- Dyfed Road Health Centre
- Skewen Medical Centre
- Victoria Gardens Surgery
- Alfred Street Primary Care Centre
- Castle Surgery
- Tabernacle Medical Centre
- Waterside Medical Practice



YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD – EIN PRIF LWYDDIANNAU – PAM EIN BOD NI'N WYCH!

Aelodau Clwstwr Amlasiantaethol Castell-nedd (isod)



Mae'r Clwstwr yn ceisio canfod anghenion lleol a rhoi sylw iddynt drwy brosiectau amrywiol. Mae cynaliadwyedd gofal sylfaenol yn fater o bwys, ac yn 2016 gwnaeth y Clwstwr gais

llwyddiannus i Lywodraeth Cymru am gyllid pennu cyfeiriad i sefydlu adnodd a gaiff ei rannu, a hynny'n golygu bod gweithwyr gofal iechyd mwy addas na meddygon teulu yn ysgwyddo rhywfaint o'u baich gwaith.

Sefydlodd y Clwstwr Ganolfan Gofal Sylfaenol ac ynddi ffisiotherapyddion, awdiolegwyr a phresgripsiynydd cymdeithasol lles, a'r rhain mewn sefyllfa well i reoli problemau fel anhwylderau cyhyrsgerbydol, problemau clyw a mân broblemau iechyd meddwl a lles. Mae'r rhan fwyaf o'r practisau wedi cyflwyno model brysbenno/mynediad dros y ffôn yn gyntaf er mwyn cyfeirio cleifion at y gweithwyr gofal iechyd mwyaf addas. Mae effeithlonrwydd y gwasanaeth hwn yn dibynnu ar ddefnyddio system apwyntiadau a system glinigol sy'n cael ei rhannu. Yn 2018/19, cafodd y gwasanaeth dros 4,000 o atgyfeiriadau. Mae cleifion yn dweud eu bod yn fodlon iawn â'r gwasanaeth ac ar sail ei lwyddiant, mae'r model hwn bellach yn cael ei efelychu mewn rhai clystyrau eraill.

Un o flaenoriaethau'r Clwstwr fu datblygu'r cysylltiadau â chleifion. Rydym wedi cynnal sawl digwyddiad i ymgysylltu â chleifion, gan geisio rhoi gwybodaeth iddynt am y gwasanaethau lleol sydd ar gael a ble i gael cymorth a chynghor. Rydym hefyd wedi casglu barn pobl am wasanaethau'r Clwstwr. Ein prif nod yw cynnwys cleifion nid yn unig wrth ddatblygu gwasanaethau ond hefyd wrth eu profi a'u gwerthuso. Rydym wedi sefydlu fforwm i ymgysylltu â chleifion, a hwnnw'n cyfarfod bob chwarter.



Fforwm Ymgysylltu â Chleifion – Mehefin 2019 (iawn)



Er mwyn gwella mynediad i wybodaeth ac annog hunangymorth, mae holl bractisau'r Clwstwr wedi prynu Podiau QR, a'r rheini'n rhoi mynediad cyflym i ystod eang o wybodaeth. Mae'r Clwstwr hefyd wedi datblygu gwefan.

Mae'r Clwstwr wedi rhoi cynlluniau ar waith i geisio atal afiechyd rhag dechrau. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cyflwyno prosiect MMR sy'n targedu pobl 16-24 oed sydd heb gael 2 ddos o frechlyn MMR.
- Sefydlu grŵp cynllunio fflw i gyflwyno cynlluniau'n systematig sy'n ceisio cynyddu'r nifer sy'n cael eu brechu rhag fflw yn y grwpiau cymwys sydd â risg. Roeddem yn rhan o'r Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy yn 2018/19 a honno'n targedu cleifion sydd â chlefydau anadlol cronig, gan fynd ati'n rhagweithiol i roi brechiadau i gleifion sy'n gaeth i'w cartrefi ac arolygu cleifion a wrthododd gael eu brechu er mwyn deall pam.
- Canfod y cleifion sydd â risg o ddatblygu diabetes a'u gwahodd am brofion gwaed, profion iechyd a chwnsela ynghylch ffyrdd pobl o fyw. Gwelwyd tua 1,000 o gleifion o dan y Cynllun hwn yn 2018/19.
- Mae'r Clwstwr wedi comisiynu prosiect lles i bobl ifanc gan sefydlu trydydd sector er mwyn helpu unigolion i gael cefnogaeth a datblygu gwydnwch. Gellir atgyfeirio pobl ifanc sy'n dioddef o orbryder cymdeithasol, neu sydd wedi cael profedigaeth neu wedi dioddef chwalfa yn y teulu neu fwlio, neu bethau tebyg eraill, at y gwasanaeth

Mae'r Clwstwr yn awyddus i leihau gwastraff meddyginiaeth cymaint â phosibl, a hyrwyddo defnydd diogel o feddyginiaethau. Fe wnaethom y canlynol:

- Penodi technegydd rheoli meddyginiaeth i'r Clwstwr er mwyn helpu i leihau baich gwaith meddygon teulu wrth reoli meddyginiaethau. Mae'r technegydd yn gwneud gwaith ail-awdurdodi, cysoni, adolygu, cydamseru ac ati ym maes meddyginiaethau. Mae hyn yn golygu bod gwaith yn cael ei wneud y gallai meddygon teulu fel arall fod wedi gorfod ei wneud.
- Ariannu fferylllydd gofal eilaidd dros dymor byr er mwyn adolygu cleifion mewn cartrefi gofal sy'n cymryd gwrthseicotigau i sicrhau bod y meddyginiaethau yn dal yn addas yn glinigol ac yn dal i ateb anghenion unigol cleifion.
- Cyflwyno profion pwynt gofal CRP i helpu meddygon teulu i wneud penderfyniadau, lleihau'r gwrthfotigau a gaiff eu presgripsiynu, a rhoi sicrwydd i gleifion pan na chaiff gwrthfotigau eu presgripsiynu.



BETH NESAF?

Bwriadwn barhau i ddatblygu ar lwyddiant y blynyddoedd blaenorol.

Byddwn yn dal i ddatblygu'r ganolfan gofal sylfaenol, gan gyflwyno mwy o weithwyr gofal iechyd proffesiynol fel therapyddion iaith a lleferydd, ac ehangu'r gwasanaethau presennol.

Byddwn yn gwneud gwaith cwmpasu pellach i greu tîm amlddisgyblaethol gan gymryd camau cadarn i fapio'r gweithlu er mwyn llenwi bylchau.

Mae'r Clwstwr yn cymryd rhan weithgar yn rhaglen trawsnewid gwasanaethau Llywodraeth Cymru, ac rydym yn edrych ar fanteision sefydlu menter gymdeithasol a fydd yn ychwanegu gwerth at weithio mewn clwstwr.

Rydym yn bwriadu parhau i gynnal trafodaethau â gwasanaethau ysbytai, a allai gynnig mwy o wasanaethau lleol i'n cleifion, fel fflebotomi a chardioleg.

Mae atal pobl rhag gorfod mynd i'r ysbyty yn flaenoriaeth i'r Clwstwr, ac rydym yn gweithio gyda'r tîm clinigol aciwt i gryfhau cydnherdd y gwasanaeth. Rydym yn edrych ar sefydlu model ward rithwir.

Hoffem greu cysylltiadau agosach â'r gwasanaeth gyrfaoedd a darparwyr eraill yn y trydydd sector, gan weithio gyda chydlynwyr yr ardal leol a phresgripsiynwyr cymdeithasol.

Rydym yn cydnabod bod gofal sylfaenol yn ehangach na phractisau meddygon teulu'n unig, a byddwn yn hyrwyddo gweithio effeithiol gyda fferyllfeydd cymunedol a phartneriaid gofal sylfaenol eraill.

EIN GWELEDIGAETH

Gweledigaeth ein Clwstwr yw gofalu am anghenion iechyd a lles unigryw cleifion a dinasyddion yn y ffordd fwyaf effeithiol bosibl. Gan gydnabod anghenion penodol ein poblogaeth, byddwn yn cydweithio i greu diwylliant arloesol sy'n galluogi newid hirdymor, gan gymryd camau ataliol i fynd i'r afael ag afiechyd a'r ffactorau sy'n cyfrannu ato. **Dr Daniel Sartori – Arweinydd y Clwstwr**

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Mae Clwstwr Penderi yn un o wyth Clwstwr ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe. Mae'r Clwstwr yn cynnwys yr ardaloedd trefol yng ngogledd-orllewin y ddinas, ac mae'n ffinio â phedair o'r ardaloedd Clwstwr eraill.

Mae bron i 50% o'r cleifion yn byw yn yr ardaloedd o amddifadedd mwyaf, sy'n golygu mai Penderi yw'r clwstwr sydd â'r amddifadedd mwyaf yn Abertawe. Mae gan y Clwstwr 6 phractis meddygol cyffredinol sy'n gweithio gyda phartneriaid o'r awdurdod lleol, y sector gwirfoddol, fferyllfeydd cymunedol a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.

Mae gan y Clwstwr lefel uchel o blant a theuluoedd, gyda 32.8% o boblogaeth y Clwstwr o dan 24 oed. Mae maint poblogaethau practisau'r Clwstwr yn amrywio o 2,135 (mewn practis un meddyg) i 8,731. Cyfanswm poblogaeth y Clwstwr yw 38,318.

Mae pum practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr Penderi:

- Brynhyfryd Surgery
- Cheriton Medical Centre
- Cwmfelin Medical Centre
- Fforestfach Medical Group (Powell)
- Fforestfach Medical Group (Bensusan)
- Manselton Surgery

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD – EIN PRIF LWYDDIANNAU – PAM EIN BOD NI'N WYCH!

- **Cynlluniau Presgripsiynu Cymdeithasol** gan gynnwys helpu ceiswyr lloches a ffoaduriaid
- **Cydlynwyr Ardal Leol** – Gwaith i ymgysylltu â'r gymuned a datblygu sgiliau
- **Fferylllydd y Clwstwr** Yn canolbwyntio ar y claf. Rheoli amlgyffuriaeth a rhoi darpariaeth drwy'r holl Glwstwr
- **CRheolwyr Datblygu Busnes a Gweithredu** Yn arwain agenda'r clwstwr ac yn datblygu ceisiadau am arian
- **Y Tîm Lles Plant a Theuluoedd Gofal Sylfaenol** Dull arloesol newydd i gefnogi teuluoedd yn eu cartrefi. Gwasanaeth di-dor mewn partneriaeth â Chyngor Abertawe
- **Ymgysylltu'n weithgar â'r gymuned** a chynlluniau i gynnwys cleifion er mwyn helpu i ddatblygu gwasanaethau e.e. llythrennedd iechyd
- **Prosiect Pobl Ifanc Penderi** – Cefnogi iechyd meddwl pobl 11-25 oed drwy'r holl Glwstwr
- **Desgiau Cymorth i Ofalwyr** Sicrhau bod gofalcwyr yn cael cefnogaeth addas a chynghor ac arweiniad 'ar garreg y drws'
- **Gwasanaeth Estynedig Llochesau Menywod** Gwasanaeth lleol yn rhoi cefnogaeth gofal iechyd holistaidd i fenywod mewn 2 loches

Rydym wedi cymryd camau arloesol, ataliol wrth gefnogi plant a theuluoedd, a hynny drwy ddatblygu a phrofi model gweithio newydd mewn partneriaeth â'r awdurdod lleol.

Mae'r **Gwasanaeth Lles Plant a Theuluoedd Gofal Sylfaenol** yn mynd ati'n holistaidd i gefnogi plant a theuluoedd sydd â phroblemau iechyd meddwl ac oedi datblygiadol, ac mae hyn yn cael ei ddarparu yng nghartref y teulu.

Mae'r gwasanaeth wedi bod mor llwyddiannus yn rhwydwaith Clwstwr Penderi, mae wedi'i gyflwyno bellach mewn dau glwstwr arall yn Abertawe.

Mae'r data a gasglwyd yn rhoi tystiolaeth o werth hollbwysig y gwasanaeth wrth wella canlyniadau lles i blant a theuluoedd.

Dangosodd gwerthusiad annibynnol o'r rhaglen beilot gan Brifysgol Abertawe bod arbedion cost posibl o £863,155 wedi'u gwneud yn y cam cyntaf yn unig, yn sgil y 105 o bobl a gafodd eu hatgyfeirio.

Mae'r prosiect wedi cyrraedd y rhestr fer am un o Wobrau'r GIG yn y categori 'Gwell a Iechyd a Lles'.



Arweinydd Lles Plant a Theuluoedd Gofal Sylfaenol: Jo Edwards



Mae camau ataliol eraill wedi cynnwys cynnal 'Ymgynghoriad Plant a Phobl Ifanc', a hwnnw'n canolbwyntio ar iechyd meddwl.

O'r plant a'r bobl ifanc a ymatebodd, gwelwyd bod angen cymorth gyda'u hiechyd meddwl ar 75% cyn eu bod yn 17 oed, ar 40% pen oeddent rhwng 12 a 16 oed, a 35% pan oeddent o dan 11 oed.

Yn sgil y canfyddiadau a'r argymhellion, llwyddodd y Clwstwr i sicrhau cyllid o'r Gronfa Gofal Integredig ar gyfer y 'Prosiect Plant a Phobl Ifanc'. Prosiect yw hwn sy'n cael ei ddarparu mewn partneriaeth â Chyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe, ac mae'n cynnig gwasanaeth ymyrryd integredig sy'n defnyddio technegau cyfnewid ysgogiadol, addysg seicolegol a phresgripsiynu cymdeithasol i gefnogi pobl ifanc rhwng 11 a 25 oed (a'r teulu ehangach pan fydd hynny'n berthnasol) gyda'u lles emosiynol.

Mae'r prosiect hefyd wedi helpu i ddatblygu cynlluniau sy'n berthnasol i'r Bwrdd Iechyd i gyd.

Dyma brosiectau eraill sydd wedi'u cefnogi yn y Clwstwr:

Mae desgiau cymorth i ofalwyr wedi'u sefydlu, gan gydweithio â Chanolfan Gofalcwyr Abertawe. Mae'r desgiau cymorth hyn yn golygu bod gofalcwyr yn gallu cael cefnogaeth yn y Clwstwr, gan sicrhau bod y gefnogaeth iawn ar gael iddynt a'u bod yn gweld y person iawn ar yr adeg iawn yn y lle iawn.



Mae'r practisau yng Nghlwstwr Penderi yn treialu cynllun achredu gofalcwyr meddygon teulu Gorllewin Morgannwg.

Mae gan y Clwstwr ddwy loches i fenywod ac mae wedi datblygu gwasanaeth estynedig i helpu'r rheini sydd wedi dioddef o drais domestig a'u plant. Mae'r gwasanaeth yn rhoi mwy o amser i roi sylw i anghenion cymhleth a threfnu cefnogaeth addas, gan gynnwys atgyfeirio pobl ymlaen at y gwasanaethau iawn. Gwnaed cais yn ddiweddar am adborth gan ddefnyddwyr gwasanaethau ynghylch y ddarpariaeth, ac mae'r adborth hwn wedi bod yn unfrydol gadarnhaol.



BETH NESAF?

Mae disgwyl i Glwstwr Penderi ddechrau rhaglen trawsnewid system gyfan ar 1 Ionawr 2020, a honno'n para 18 mis.

Gan weithio'n agos gyda'r Bwrdd Iechyd, y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol a Llywodraeth Cymru, dyma weledigaeth y rhaglen:

Creu model wedi'i drawsnewid ar gyfer system iechyd a gofal cymdeithasol integredig i boblogaethau clystyrau, a honno wedi'i harwain gan y clystyrau

Bydd y rhaglen yn canolbwyntio ar gyflwyno ystod o brosiectau a fydd yn gwella lles ar draws y sbectrwm oedran, gan gydlyn gwasanaethau er mwyn i bobl fod mor annibynnol â phosibl, a rhoi gofal yn agosach at gartref. Bydd y rhaglen hefyd yn helpu i roi Cymru lachach a'r model gofal sylfaenol newydd ar waith.

Rydym wedi datblygu dulliau i gyd-gynhyrchu ym maes llythrennedd iechyd, ac yn ddiweddar wedi ymgynghori â chleifion ynghylch sut i wella cysylltiadau cyfathrebu a dealltwriaeth ar draws y Clwstwr. Mae Cynllun Gweithredu Llythrennedd Iechyd wrthi'n cael ei ddatblygu i roi sylw i argymhellion cleifion.



Rydym yn datblygu cysylltiadau cryf â fferyllwyr cymunedol, ac fel Clwstwr wedi cynnal prosiect peilot i'r Bwrdd Iechyd drwy ddefnyddio gweithgorau pwrpasol i ystyried sut i ddarparu gwasanaethau yn y dyfodol. Mae hyn yn golygu gweithio'n ddarbodus mewn partneriaeth i gael effaith gadarnhaol ar gynaliadwyedd, mynediad i gleifion a darparu gofal yn agosach at gartref.

Rydym yn parhau i gryfhau ein cysylltiadau â'r gymuned leol ac yn edrych ar ffyrdd gwahanol o ymgysylltu er mwyn cyd-gynhyrchu yn y maes iechyd a lles.

Mae'r Clwstwr yn flaenllaw yn y gwaith o ystyried iechyd a lles fel rhan o raglenni adfywio Penderi, ar y cyd â Chyngor Abertawe a darparwyr tai cymdeithasol.

Byddwn yn parhau i gymryd camau ataliol, holistaidd drwy bartneriaethau, cydweithio, defnyddio asedau lleol a chynnwys cleifion.

www.pendericluster.co.uk

EIN GWELEDIGAETH

Cydweithio â phartneriaid a chleifion i wella iechyd a lles yn ein cymunedau lleol. Rhoi gofal da a diogel yn y gymuned, a hynny'n agosach at ein cleifion.

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Mae gan Glwstwr y Cymoedd Uchaf boblogaeth o 30,000 o bobl sydd wedi'u cofrestru â'r pedwar practis meddygon teulu yn yr ardal. Mae aelodau'r Clwstwr yn cynnwys meddygon teulu, rheolwyr practisau, fferyllwyr cymunedol, gwasanaethau cymdeithasol ac aelodau o staff cymunedol, a chynrychiolwyr o'r sector gwirfoddol.

Mae ardal ein Clwstwr yn gwasanaethu pedwar cwm: Abertawe, Dulais, Nedd ac Aman, lle ceir cyfuniad o ardaloedd gwledig a threfol. Rydym yn rhannu ffiniau â Sir Gâr, Powys, Rhondda Cynon Taf ac Abertawe, ac mae hyn yn aml yn arwain at heriau trawsffiniol gan fod rhai o'n cleifion yn byw y tu allan i ffin Castell-nedd Port Talbot.

Mae pedwar practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr y Cymoedd Uchaf:

- Amman Tawe Partnership
- Dulais Valley Primary Care Centre
- Pontardawe Primary Care Centre
- Vale of Neath Practice



YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD – EIN PRIF LWYDDIANNAU – PAM EIN BOD NI'N WYCH!

Mae ein Clwstwr yn cydnabod bod angen gweithio'n agos mewn partneriaeth er mwyn ceisio ateb anghenion ein holl gleifion. Wrth ddatblygu prosiectau a chynlluniau, rydym wedi edrych ar y data a'r wybodaeth sydd ar gael. I hwyluso cyfarfodydd mewn ardal ddaeryddol eang, rydym yn defnyddio Skype.



Mae ein Clwstwr wedi mabwysiadu tîm amlddisgyblaethol ar sail clwstwr fel adnodd sy'n cael ei rannu. Rydym wedi ariannu gwasanaeth brysennu a thriniaeth ym maes ffisiotherapi er mwyn rheoli problemau cyhyrsgerbydol, ynghyd â chyflwyno gwasanaeth lles, a'r cyfan yn sgil prynu V360, sef system apwyntiadau a system glinigol sy'n cael ei rhannu.

Mae practisau meddygon teulu'n defnyddio model brysennu ac ymateb 'ffôn yn gyntaf' er mwyn cyfeirio cleifion at y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol mwyaf addas, ac yn y rhan fwyaf o'r achosion ni fydd angen iddynt weld meddyg teulu'n gyntaf – dyna sail yr holl dîm. Mae meddygon teulu wedyn yn rhydd i ddelio ag achosion mwy cymhleth. Mae'r tîm amlddisgyblaethol yn cynnig apwyntiadau'n lleol, gan leihau'r pellter y mae'n rhaid i gleifion ei deithio i gael gwasanaeth.

Mae'r Clwstwr wrthi'n sefydlu gwasanaeth iechyd rhywiol ar sail clwstwr, a bydd un meddyg teulu sydd â diddordebau arbenigol yn darparu dull atal cenhedlu gwrthdroadwy hirdymor. Mae atgyfeiriadau'n cael eu gwneud gan feddygon teulu, fferyllfeydd cymunedol a chlinigau iechyd rhywiol.

Mae gwella presgripsiynu a stiwardiaeth wrthficrobaidd yn flaenoriaethau o bwys i'r Clwstwr. Yn 2018-19, bu inni fabwysiadu dull o weithio mewn tîm amlddisgyblaethol i wella presgripsiynu anadlol. Cafodd nyrsys, meddygon teulu a fferyllwyr yn y Clwstwr sesiynau hyfforddiant ar reoli asthma a chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint, gyda 100% o'r nyrsys sy'n rheoli cleifion sydd â'r cyflyrau hyn yn cael yr hyfforddiant. Roedd yr adborth o'r sesiynau hyn yn gadarnhaol, gyda 86% o'r rheini a oedd yn bresennol yn credu eu bod yn hynod o ddefnyddiol, ac 14% yn credu eu bod yn ddefnyddiol. Bu gostyngiad mewn presgripsiynu corticosteroidau cryf sy'n cael eu mewnanadlu fel canran o'r holl gorticosteroidau sy'n cael eu presgripsiynu, o 34% i 27%, ac mae'r ffigwr hwn bellach yn llai na'r cyfartaledd ym Mae Abertawe. Bu gostyngiad hefyd yng nghostau mewnanadlwyr nes eu bod bellach o dan y cyfartaledd cenedlaethol a chyfartaledd Bae Abertawe, er eu bod wedi bod yn uwch na'r cyfartaledd yn y gorffennol.

Mae practisau'r Clwstwr wedi cyflwyno profion pwynt gofal CRP, sy'n adnodd diagnostig pwysig er mwyn helpu i wneud penderfyniadau clinigol yn achos cleifion sydd â haint ar y llwybr anadlu. Mae hyn wedi arwain at ostyngiad diogel yn y gwrthfotigau a gaiff eu presgripsiynu i gleifion pan fydd feirws yn achosi eu symptomau, a phan na fydd gwrthfotigau'n cael effaith. Mae hyn wedi gwella'r broses o wneud penderfyniadau ar y cyd rhwng cleifion a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.



Mae'r Clwstwr hefyd wedi cynnal adolygiad trylwyr o bresgripsiynu co-amoxiclav. Cafodd archwiliad ei gynnal i fesur ei ddefnydd dros chwe mis. Yn dilyn hyn, bu gostyngiad o 38% yn y defnydd cyffredinol o of co-amoxiclav; 14% oedd y gostyngiad yn genedlaethol.

Mae'r Clwstwr hefyd yn awyddus i atal afiechydon. Mae gwella llythrennedd iechyd a sicrhau bod gan gleifion y wybodaeth y mae ei hagen arnynt pan fydd angen honno arnynt yn allweddol i hunanofal. Mae'r Clwstwr gan hynny wedi buddsoddi mewn Podiau QR sy'n rhoi ystod o wybodaeth ddefnyddiol i bobl mewn ffordd hwylus.



Mae'r Clwstwr wedi cyflwyno dull amlweddol o weithio mewn partneriaeth er mwyn cynyddu'r nifer sy'n cael eu brechu rhag fflw. Ymhlith y camau a gymerwyd mae: bod yn rhagweithiol wrth frechu cleifion sy'n gaeth i'w cartrefi; datblygu rhwydwaith o hyrwyddwyr fflw cymunedol; sicrhau cefnogaeth y cydlynwyr ardal lleol er mwyn codi ymwybyddiaeth; gweithio gyda fferyllwyr cymunedol; a threfnu clinigau fflw ychwanegol. Rydym wedi gweld cynnydd graddol yn y nifer sy'n dewis cael eu brechu yn y grwpiau sydd â risg, a'r cynnydd hwnnw'n fwy na'r hyn a welwyd yn genedlaethol ac ym Mwrdd Iechyd Bae Abertawe.

Mae'r Clwstwr hefyd yn rhoi sylw i lefelau uchel gordewdra a diabetes yn yr ardal drwy ganfod pobl sydd â risg o gael cyflwr cyn-diabetes, eu profi a rhoi cyngor am ffyrdd o fyw. Mae'r holl ymarferwyr wedi cael hyfforddiant Foodwise.

Mae cleifion yn ganolog i bopeth y mae'r Clwstwr yn ei wneud. Er mwyn deall eu teimladau am y gwasanaethau a ddarparwn, a sut y gallwn barhau i'w gwella, rydym wedi cynnal arolwg lles ymhlith cleifion. Mae'r ymatebion wrthi'n cael eu dadansoddi a byddant yn sail i ddatblygu gwasanaethau yn y dyfodol.

Buom yn gweithio gyda Macmillan i gynnal arolwg o gleifion sydd wedi cael diagnosis diweddar o ganser, er mwyn canfod eu barn am y gofal a gawsant gan eu practisau meddygon teulu. Er mwyn ymateb i ganfyddiadau'r arolwg, rydym wedi rhoi hyfforddiant i staff anghlinigol practisau meddygon teulu, gan sefydlu rhwydwaith o hyrwyddwyr cancer. Mae pob practis meddygon teulu yn defnyddio Adnodd Ansawdd Canser Macmillan er mwyn gwella'r gofal i gleifion sydd â chanser.

Y nod yw bod yn gymuned dosturiol. Yn ystod Wythnos Byw Nawr, aethom ati i gynnal Caffi Byw Nawr er mwyn i gleifion allu trafod materion sy'n ymwneud â diwedd oes gydag ystod eang o weithwyr proffesiynol



perthnasol. Bu inni hefyd greu poster 'rhestr fwced' i'w gosod ar draws y Clwstwr er mwyn annog sgysiau am faterion sy'n ymwneud â diwedd oes



BETH NESAF?

Mae cyfleoedd cyffrous ar gael yn y blynyddoedd nesaf. Mae'r Clwstwr yn ymwneud â rhaglen drawsnewid Llywodraeth Cymru, ac yn ogystal â'r datblygiadau uchod, rydym yn gobeithio gwneud y canlynol:

- Creu tîm amlddisgyblaethol rhithwir ym maes gwasanaethau cymdeithasol a gofal iechyd er mwyn cefnogi unigolion sy'n agored i niwed a'u galluogi i barhau i fyw'n ddiogel gartref. Byddwn yn defnyddio technoleg i hwyluso gweithio amlasiantaethol
- Ehangu a gwella'r gwasanaeth ffisiotherapi er mwyn cynnwys ffisiotherapyddion arbenigol mewn gofal sylfaenol
- Ehangu ein hagenda atal drwy gynyddu'r nifer sy'n dewis cael eu brechu rhag yr eryr a chynyddu ymhellach y nifer sy'n dewis cael eu brechu rhag fflw
- Cynnal diwrnodau ymgysylltu i gleifion a datblygu grŵp cyfranogiad cleifion
- Edrych ar y posibilrwydd o greu menter gymdeithasol
- Gwella'r gofal i gleifion sydd â diabetes drwy'r holl Glwstwr, gyda phob practis meddygon teulu'n ymwneud yn weithgar â'r Cynllun Diabetes Cenedlaethol Estynedig.

www.pendericcluster.co.uk



**Diolch i'r Byrddau Iechyd ac Arweinwyr y Cystyrau
am eu help wrth ddatblygu'r blwyddlyfr hwn.**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Public Health Wales
2 Capital Quarter, Tyndall Street,
Cardiff, CF10 4BZ
Telephone: 029 2022 7744
Email: general.enquiries@wales.nhs.uk