

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 lachach.

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 fyfyrir 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 Betsi Cadwaladr

Rhagair



Dr Chris Stockport
Cyfarwyddwr Gweithredol Gofal Sylfaenol a Chymunedol

Chris Stockport

Mae'n bleser gennyf gyflwyno'r adroddiadau canlynol gan y pedwar clwstwr ar ddeg yn y Gogledd, a'r rheini'n dangos ehangder ac amrywiaeth eu gwaith hyd yma, ynghyd â rhoi rhywfaint o'u cefndir.

Hoffwn achub ar y cyfle hwn i ddiolch i holl arweinwyr a chydlynwyr y clystyrau am eu brwdfrydedd a'u hymrwymiad wrth fwrw ymlaen â'r broses o ddatblygu gwaith pob clwstwr. Mae eu cyfraniad yn allweddol er mwyn cyflawni blaenoriaeth y Bwrdd, sef symud gofal yn agosach at gartref, ynghyd â sicrhau bod gofal sylfaenol yn gynaliadwy yn yr ardal leol.

Mae'r clystyrau yn gwasanaethu ardaloedd daearyddol, poblogaethau ac anghenion iechyd a chymdeithasol tra amrywiol. Rwy'n falch o weld y clystyrau'n ymateb yn unigol i flaenoriaethau lleol ac yn gweithio gydag ystod o bartneriaid iechyd, gofal cymdeithasol a thrydydd sector er mwyn rhoi sylw i anghenion lleol, ond gan rannu gwersi gyda'r clystyrau eraill yn y Bwrdd Iechyd ar yr un pryd.

Mae ein clystyrau ar gamau gwahanol yn eu datblygiad, a chlystyrau meddygon teulu yw rhai ohonynt ar y cyfan o hyd. Yn y flwyddyn ddiwethaf, cymerwyd camau breision i esblygu o fod yn glystyrau meddygon teulu i fod yn ardaloedd lleol sy'n integreiddio iechyd a gofal cymdeithasol, gan wneud hynny gyda'n partneriaid ar sail ffiniau'r clystyrau presennol. Yn ogystal â chynnal asesiadau o anghenion lleol a datblygu gwasanaethau i ateb yr anghenion hynny, bydd y clystyrau hyn yn ysgwyddo cyfrifoldeb cynyddol dros yr adnoddau y mae eu poblogaethau lleol yn eu defnyddio.

Eleni, fel rhan o'n gwaith i ddatblygu ardaloedd lleol yn gyflymach, rydym yn defnyddio cyllid trawsnewid i helpu nifer o'n hardaloedd lleol i wneud gwaith pennu cyfeiriad, a gall pob ardal leol wedyn roi hyn ar waith. Dyma'r gwaith pennu cyfeiriad sy'n cael ei wneud:

- Rheoli cyllidebau: gan gynnwys cwmpasu holl gyllideb yr ardal leol, ynghyd â threfniadau Adran 33 a chyllidebau cyfun.
- Llywodraethu a phrosesu gwneud penderfyniadau: gan gynnwys arwain a rheoli, llywodraethu proffesiynol, llywodraethu clinigol ac atebolrwydd mewn tîm arwain aml-bartner, integredig yn yr ardal leol.
- Y gweithlu a chyflawni gweithredol: gan gynnwys telerau ac amodau timau integredig, cymwyseddau a datblygu sgiliau. Bydd angen i waith yn y maes hwn adlewyrchu anghenion y boblogaeth leol.
- TG, gwybodeg a seilwaith ystadau: gan gynnwys rheoli perfformiad a deallusrwydd busnes.

Bydd yr hyn a ddysgir o'r prosiectau peilot hyn yn galluogi pob ardal leol i ddatblygu dros y blynyddoedd nesaf ac i ysgwyddo mwy o gyfrifoldeb dros anghenion iechyd a gofal cymdeithasol eu poblogaethau lleol.

Gobeithio y bydd y blwyddlyfr yn ddifyr ac yn ddiddorol. Os bydd angen rhagor o wybodaeth, mae manylion cysylltu pob clwstwr ar gael yma.

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM

Mae 11 o bractisau ac 8 meddygfa gangen yng Nghlwtwr Ynys Môn, gan gynnwys 2 bractis sy'n cael eu rheoli gan y Bwrdd Iechyd, 7 o bractisau fferyllol a 2 bractis hyfforddi. Mae'r Clwstwr yn gwasanaethu poblogaeth gofrestredig o 66,000 o gleifion mewn ardal ddaearyddol fawr.

Arweinydd y Clwstwr yw Dr Dyfrig ap Dafydd, meddyg teulu yn Llangefni.

Tîm y Clwstwr – Mae Ellen V Williams a Helen Williams wedi cefnogi'r Clwstwr yn ardal y Gorllewin ers 2016 ac wedi cefnogi'r gymuned gofal sylfaenol ehangach ers nifer o flynyddoedd.

Mae un ar ddeg practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr Ynys Môn:

- Cambria Surgery
- Coed Y Glyn Surgery
- Gerafon Surgery
- Amlwch Surgery
- Longford House Surgery
- Meddygfa Star Surgery
- Meddygfa Victoria
- Parc Glas Surgery
- The Health Centre (Llanfairpwll)
- The Health Centre (Beaumaris)
- The Surgery (Gwalchmai)

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

Rhoi'r Gorau i Smygu

Yn gynnar yn 2019, cymerodd y Clwstwr ran mewn prosiect i annog pobl i roi'r gorau i smygu, ar y cyd ag Iechyd Cyhoeddus Cymru. Anfonwyd bron i 3000 o lythyrau yn cynnwys talebau at gleifion a allai wedyn ofyn am gymorth gan fferyllfeydd penodol ar Ynys Môn.

Ymgrych y fflw

Yng ngwanwyn 2019, sefydlodd y Clwstwr weithdy ar y cyd ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill, gyda'r nod o gynyddu'r nifer a oedd yn cael eu brechu rhag y fflw yn 2019-20. Un o'r prif wahaniaethau eleni oedd y dull o gydweithio â fferyllwyr cymunedol.

Canolfannau MI FEDRAF cymunedol a gofal sylfaenol

Mae Cymru lachach a Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yn datgan bod angen newid y modd y mae gwasanaethau'n cael eu darparu, gan gynnig gofal yn agosach at gartrefi pobl, a'r gofal hwnnw wedi'i deilwra i'w hanghenion. Ar sail y blaenoriaethau lleol a bennwyd gan y Timau Gweithredu Lleol, sef timau amlasiantaethol a sefydlwyd ledled y Gogledd 18-24 mis yn ôl, mae'r Clwstwr, mewn partneriaeth â chydweithwyr yn y maes iechyd meddwl, yn datblygu cynlluniau cymunedol a gofal sylfaenol sy'n cefnogi'r agendâu hyn. Ar Ynys Môn bydd y Clwstwr yn gallu defnyddio canolfan a fydd yn cael ei sefydlu yn Hafan Cefni, Llangefni, a bydd dau leoliad arall hefyd yn cael eu datblygu. Mae CAMHS a CMHT yn gefnogol a byddant yn darparu asesiadau os bydd angen.

Presgripsiynu Cymdeithasol

Mae tîm o bum Cydlynnydd Asedau Lleol yn gweithio'n benodol yn y maes ar yr ynys. O'r pump, mae tri wedi cael eu hariannu gan glwtwr meddygon teulu Ynys Môn.

Mae'r gwasanaeth hwn ar gael i'r bobl hynny yn ein cymuned a all fod yn teimlo'n ynysig neu'n unig, neu'n syml a fyddai'n hoffi cymryd rhan mewn mwy o weithgareddau yn eu hardal leol. Gall nifer o bartneriaid atgyfeirio pobl at y gwasanaeth, gan gynnwys gweithwyr cymdeithasol, meddygon teulu, timau iechyd meddwl cymunedol, ffisiotherapyddion, sefydliadau'r trydydd sector, neu'r unigolion eu hunain.

Yn dilyn llwyddiant gwaith y Cydlynwyr Asedau Lleol, mae'r gwasanaethau plant yn yr awdurdod lleol wedi recriwtio dau Gydlynnydd Asedau Lleol Pobl Ifanc i gefnogi'r holl deulu ac i roi'r ddarpariaeth holistaidd sydd mor hollbwysig.

Cynlluniau Uwchgyfeirio Triniaeth

Yn 2015/2016, penderfynodd y Clwstwr y byddai Cynllunio Gofal Uwch yn faes y byddai'n canolbwyntio arno. Trafodwyd y mater yng nghyfarfodydd y Clwstwr ac mewn Rowndiau Mawr. Yn 2016 trefnwyd i feddyg teulu locwm fod yn gyfrifol am Gynllunio Uwchgyfeirio Triniaeth yng nghartrefi gofal Ynys Môn.

Cwblhawyd 150 o Gynlluniau Uwchgyfeirio Triniaeth dros gyfnod o chwe mis gan feddyg teulu a oedd yn gweithio tridiau'r wythnos. Mae gwaith gwerthuso ar ôl dwy flynedd wedi dangos gostyngiad cyfartalog o 12 diwrnod mewn arosiadau yn yr ysbyty (o 18 diwrnod y flwyddyn i 6 diwrnod y flwyddyn). Rydym yn amcangyfrif bod pob Cynllun Uwchgyfeirio Triniaeth a weir yn arbed tua £4,000 y flwyddyn (gyda'r arbedion yn parhau yn y grwpiau a werthuswyd).

Peiriant CRP i leihau presgripsiynu gwrthfotigau

Ynys Môn oedd yr ail ranbarth a oedd yn presgripsiynu'r mwyaf o wrthfotigau yng Nghymru. Yn ogystal â thynnu sylw at y mater a rhoi hyfforddiant i bractisau, rydym wedi buddsoddi mewn profion pwynt gofal am CRP mewn safleoedd peilot. O ran presgripsiynu gwrthfotigau, mae ein cyfradd wedi gostwng o 422 am bob mil o'r boblogaeth yn 2015 i 304 am bob mil ym mis Mawrth 2019.



BETH NESAF?

Cynllunio at y dyfodol

Fel Clwstwr rydym wedi penderfynu bod baich gwaith nyrsys practis a'r math o waith y maent yn ei wneud yn faes y byddem yn hoffi canolbwyntio arno. Mae hyn yn enwedig pan deimlwn y gallai nyrsys wneud gwaith mwy cymhleth yr oedd meddygon teulu yn ei wneud cynt, e.e. adolygu gofal canser a rheoli clefydau cronig.

Rydym wedi cytuno i ganolbwyntio fel Clwstwr eleni ar frechiadau fflw i blant 2 a 3 oed pan fydd bwlch mawr rhwng maint poblogaeth y practis a'r nifer sy'n cael eu brechu. Byddwn yn canolbwyntio hefyd ar gydweithio'n well â fferyllwyr cymunedol er mwyn cynyddu'r nifer cymwys yn y boblogaeth o dan 65 oed sy'n cael eu brechu pan fydd y nifer hwnnw unwaith eto'n gymysg.

Bydd ein pwyslais ar weithio gyda'r tîm MI FEDRAF yn enwedig, ac ar ddatblygu ein prosiect presgripsiynu cymdeithasol gyda chynghorau gwirfoddol sirol.

Mae mynediad at feddygon teulu a'u capasiti yn bryder o hyd, ac mae angen inni ddatblygu dulliau gwahanol o frysennu a rheoli anghenion a galwadau cleifion. Mae angen inni ddatblygu a defnyddio mwy ar sgiliau nyrsys a staff practis, ffisiotherapyddion uwch, parafeddygon, fferyllwyr, staff awdioleg, staff iechyd meddwl cymunedol, staff deintyddol, staff optegwyr, a staff gwasanaethau fferylliaeth gymunedol, yn enwedig wrth frysennu a rheoli gofal aciwt.

PWY YDYM NI AC O BLE
Y DAETHOM NI?

Mae gan bractisau Clwstwr Gofal Sylfaenol Arfon boblogaeth gofrestredig o 67,850, ac mae’n cynnwys 10 practis meddygon teulu sy’n gwasanaethu trefi gwledig ac arfordirol ledled Arfon.

Mae 22% o’r boblogaeth yn byw yn yr ardaloedd yn y ddau bumed â’r amddifaddd mwyaf yng Nghymru (sy’n is na chyfartaledd BIP BC).

Mae Dr Nia Hughes yn feddyg teulu ym Meddygfa Bodnant, Bangor, a bu’n arwain y Clwstwr ers mis Ionawr 2016.

Tîm y Clwstwr

Mae Ellen V Williams a Helen Williams wedi cefnogi’r Clwstwr yn ardal y Gorllewin ers 2016 ac wedi cefnogi gwasanaethau gofal sylfaenol ers nifer o flynyddoedd.

Mae deg practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr Arfon:

- Bodnant, Menai Avenue, Bangor
- Bron Derw Medical Centre, Glynne Road, Bangor
- Glanfa, Orme Road, Bangor
- Yr Hen Orsaf Medical Centre, Bethesda
- Hafan Iechyd, Doc Fictoria, Balaclafa Road, Caernarfon
- The Surgery, Cae Heti, High Street, Llanberis
- Corwen House, Penygroes
- Llys Meddyg, Victoria Road, Penygroes
- Liverpool House, Waunfawr
- Port Dinorwic Surgery

YR HYN RYDYM WEDI’I WNEUD, EIN PRIF
LWYDDIANNAU, PAM EIN BOD NI’N WYCH!

Presgripsiynu cymdeithasol

Yn 2017, bu inni ddefnyddio cyllid y Clwstwr i gyflogi Presgripsiynydd Cymdeithasol amser llawn, ac yn dilyn llwyddiant hyn, ariannwyd y prosiect wedyn o gyllid craidd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Mae’r prosiect yn golygu gweithio’n agos gyda meddygon teulu a staff clinigol i edrych ar ffyrdd gwahanol o helpu unigolion yn y gymuned drwy’r Swyddog Cyswllt Cymunedol ym Mantell Gwynedd. Y nod yw cael effaith gadarnhaol ar fywydau pobl a lleihau eu dibyniaeth ar wasanaethau statudol fel y GIG a gwasanaethau cymdeithasol.

Uwch Ymarferwyr Parafeddygol

Ym mis Mehefin eleni, drwy’r prosiect Pennu Cyfeiriad sy’n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, croesawyd un o’r Uwch Ymarferwyr Parafeddygol cyntaf yn y Gogledd i’n Clwstwr. Wedi’i leoli yn y practis meddygon teulu mwyaf yn y Clwstwr, mae’r Uwch Ymarferydd Parafeddygol yn gweithio yn y practis ddau ddiwrnod yr wythnos, gan gynnal clinigau i gleifion yn gynnar yn y bore, ymweld â chartrefi ddiwedd y bore, cyn dychwelyd i’r ystafelloedd ymgynghori i gynnal clinig arall yn y prynhawn. Yn y mis cyntaf, gwelodd yr Uwch Ymarferydd Parafeddygol 84 o gleifion, gan gynnwys gwneud 7 o ymweliadau â chartrefi gofal.

MI FEDRAF - Weithio

Nod y prosiect MI FEDRAF Weithio yw helpu pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl mân i gymedrol i ddod o hyd i waith ac aros yn y gwaith hwnnw, er mwyn eu helpu i wella a gwella’u lles. Mae dau bractis yng Nghlwestwr Arfon yn rhan o’r ddarpariaeth hon, gan y bydd nifer o bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl mân i gymedrol yn dymuno gweithio, ond angen cefnogaeth i wneud hynny.

Monitro Gweithgar MIND

Rhwng mis Ionawr a mis Mawrth 2019, cafodd 80 o bobl eu hatgyfeirio at y rhaglen Monitro Gweithgar rhwng y tri phractis a ddewiswyd: Llanberis, Bethesda a Bangor. Erbyn diwedd mis Mawrth 2019, roedd 18 o gleientiaid wedi cwblhau’r rhaglen pum wythnos, a 40 yn dal i gymryd rhan ynddi.

Dietegydd Diabetig

Bu’r Clwstwr yn trafod â thîm diabetig y Bwrdd Iechyd, gan deimlo bod angen Uwch-ymarferydd Nyrsio Diabetig Cymunedol yn yr ardal. Cefnogwyd y swydd drwy ariannu sesiynau ychwanegol gan y Dietegydd Diabetig Cymunedol yn yr ardal, sy’n rhoi sesiynau addysgol fel y cwrs X-PERT.

Rydym bellach ym mlwyddyn gyntaf datblygu’r swydd, ac wedi bod yn casglu data, sydd wrthi’n cael ei goladu. Mae’r Uwch-ymarferydd Nyrsio yn helpu staff nyrsio gofal sylfaenol drwy roi addysg am ddiabetes, yn ogystal â thrwy gynnal clinigau yn y gymuned ar y cyd â meddygon teulu a nyrsys practis ar gyfer cleifion diabetig cymhleth. Mae’r adborth gan y tîm wedi bod yn gadarnhaol iawn.

Uwch-ymarferydd Nyrsio Gofalu am yr Henoed

Rydym wedi recriwtio Uwch-ymarferydd Nyrsio i’r Clwstwr yn ddiweddar. Bydd yr Uwch-ymarferydd Nyrsio yn ein helpu yn y gymuned drwy ymweld â chartrefi pobl dros 65 oed sy’n gaeth i’w cartrefi, a helpu ein poblogaeth mewn cartrefi gofal drwy gynnal ymweliadau rheolaidd a rhoi cyngor ac addysg i staff cartrefi gofal.



BETH NESAF?

Gweledigaeth y Clwstwr - Arfon

Rydym wastad yn ceisio gwella gweledigaeth y Clwstwr. Gyda galwadau cynyddol am ein gwasanaethau a’r anawsterau recriwtio mewn gofal sylfaenol, rydym yn cydnabod y bydd yn rhaid parhau i ddatblygu prosesau gweithio integredig gyda darparwyr gofal iechyd eraill yn y Clwstwr yn y dyfodol, ynghyd â gweithio gyda’r awdurdod lleol, timau adnoddau cymunedol, asiantaethau’r trydydd sector, a’n cydweithwyr yn y sector gofal eilaidd. Mae gennym unigolyn newydd mewn swydd yn y Gorllewin a fydd yn helpu gyda’r dull integredig hwn.

Mae cyllideb y Clwstwr yn gymharol fychan ac ystyried y boblogaeth mae’r practisau’n eu gwasanaethu, ac fe hoffem symleiddio’r berthynas rhwng gwariant y Clwstwr a chyllid gofal sylfaenol, gyda’r nod o wneud newidiadau sylweddol i waith y Clwstwr drwy weithio’n agos gyda thimau ardal ein Bwrdd Iechyd.

Rydym yn gweithio gyda’r timau iechyd cyhoeddus lleol, gan edrych ar anghenion y boblogaeth. Un flaenoriaeth yw’r nifer sy’n dewis cael eu brechu rhag y fflw, a bydd hon yn ffrwd waith y byddwn yn rhoi sylw iddi.

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOMI?

Tîm y Clwstwr

Mae Jodie Berrington wedi gweithio gyda'r clystyrau yn ardal y Canol ers 2016 ac wedi cefnogi'r economi gofal sylfaenol ehangach ers dros 5 mlynedd. Cyn hyn, bu Jodie'n gweithio gyda thîm gwella gwasanaethau'r Bwrdd Iechyd.

Mae Matt Hughes, hyfforddai sydd â gradd mewn rheoli, hefyd yn cefnogi'r Clwstwr.

Mae gan Glwstwr Canol a De Sir Ddinbych wyth practis meddygon teulu ac mae'n gwasanaethu ardal ddaearyddol fawr sy'n bennaf yn wledig ei natur. Mae hynny'n golygu bod rhai heriau o ran sicrhau mynediad i wasanaethau. Y prif drefi yw Llanelwy, Dinbych, Rhuthun a Chorwen. Ceir rhai pocedi o amddifadedd, ynghyd â phwyslais hanesyddol ar wasanaethau iechyd meddwl ar ôl cau Ysbyty Gogledd Cymru yn Ninbych yn 1995.

Mae practisau'r Clwstwr yn gweithio gyda'i gilydd i wella gwasanaethau i gleifion a dod o hyd i ffyrdd i gefnogi ei gilydd. Mae gan y Clwstwr berthynas wych â chydweithwyr yn y gymuned, ac maent yn gweithio'n agos gyda'i gilydd i roi'r gofal iechyd gorau i'r boblogaeth.

Mae 8 practis cyffredinol yn Nghanol a De Sir Ddinbych:

- Beech House Surgery
- Berllan Surgery
- Bronyffynnon Surgery
- Middle Lane Surgery
- Pen-y-Bont Surgery
- Plas Meddyg
- The Clinic (Ruthin)
- The Health Centre (Corwen)

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD, EIN PRIF LWYDDIANNAU, PAM EIN BOD NI'N WYCH?

Uwch-ymarferydd Nyrsio Cartrefi Gofal

Mae cyllid y Clwstwr wedi'i ddefnyddio i gyflogi 1.5 Uwch-ymarferydd Nyrsio cyfwerth ag amser llawn er mwyn rhoi gwasanaeth penodedig i'r 350 o gleifion sydd mewn 14 o gartrefi gofal lleol yn ardal y Clwstwr. Mae'r cartrefi wedi'u gwasgaru dros ardal 23 milltir, ac maent yn gyfuniad o gartrefi gofal cyffredinol, cartrefi i'r henoed bregus eu meddwl, cartrefi preswyl a chartrefi nyrsio.

Mae'r Uwch-ymarferwyr Nyrsio wedi datblygu cysylltiadau gweithio agos gyda'r cartrefi gofal i greu gwasanaeth sy'n canolbwyntio ar reoli gofal cleifion yn rhagweithiol, gan roi cyngor yn ystod ymweliadau rheolaidd â'r cartrefi. Mae modd i'r Uwch-ymarferwyr hefyd ymateb pan fydd iechyd preswlydd yn dirywio.

Gan ddatblygu ar y perthnasau sy'n bodoli'n barod, mae'r Uwch-ymarferwyr Nyrsio yn cydweithio â'r holl bractisau meddygon teulu, timau nyrsio cartref, nyrsys arbenigol, timau nyrsio ardal a'r gwasanaethau cymdeithasol, gan ganolbwyntio ar wella ansawdd y gofal i'r rheini sydd mewn cartrefi gofal.

Angie, ein Huwch-ymarferydd Nyrsio Cartrefi Gofal



Cwnsela Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol

Mae'r Gwasanaeth Cwnsela Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol yn rhoi therapi cwnsela byrdymor i gleientiaid sydd wedi'u hasesu gan y Timau Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol. Mae'n cynnig cwnsela un-i-un, gan helpu cleientiaid i ddygydd mod â phrofiadau bywyd anodd, gorbryder, iselder, straen, diffyg hunanhyder a galar. Ymyriad Haen 1 dros gyfnod penodol yw hwn, sy'n ceisio sicrhau bod y gwasanaeth ar gael i gynifer o gleifion â phosibl.

Mae'r gwasanaeth yn rhoi ystod o ymyriadau therapiwtig o ansawdd da, ac mae'n cael effaith uniongyrchol wrth leihau nifer y cleientiaid sy'n cael eu hatgyfeirio at ofal eilaidd, Mae hefyd yn golygu bod modd adnabod cleientiaid a fyddai'n elwa o gael gwasanaethau gofal eilaidd, gan sicrhau eu bod yn cael eu cefnogi yn y ffordd fwyaf addas.

Mae hefyd yn lleihau'r galw mewn practisau meddygon teulu, gyda chleifion yn cael eu hatgyfeirio at wasanaeth sy'n ateb eu hanghenion yn y ffordd orau.

Mapio a defnyddio gwasanaethau rhoi'r gorau smygu

Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae Clwstwr Canol a De Sir Ddinbych wedi gweithio gyda fferyllfeydd cymunedol lleol i wella'r mynediad i wasanaethau rhoi'r gorau i smygu. Mae rota wedi'i datblygu o fferyllwyr sydd wedi'u hyfforddi i roi gwasanaeth rhoi'r gorau i smygu, fel bod modd cefnogi cleifion yn eu cymunedau lleol yn hytrach na'u gorfodi i deithio y tu allan i ardal y Clwstwr. Dyma enghraifft wych o gydweithio.

Rhannu gwasanaethau atal cenhedlu

Nid yw pob practis yn y Clwstwr yn cynnig gwasanaethau atal cenhedlu. Mae'r rheini sy'n gwneud hynny wedi cytuno i roi gwasanaethau i gleifion ar draws yr holl Glwstwr, gan roi gwell mynediad lleol a sicrhau bod sgiliau arbenigol yn cael eu defnyddio yn y ffordd orau.

Hyrwyddo arloesi gyda TG a meddalwedd

Mae Clwstwr Canol a De Sir Ddinbych wedi gweithio'n arloesol drwy brynu eConsult. Mae hyn yn galluogi cleifion i gael hunangymorth neu gyngor fferyllol ar-lein ar gyfer eu cyflwr, ynghyd â'r gallu i hunanatgyfeirio neu wneud cais ar-lein i gael eu hatgyfeirio at wasanaethau lleol. Gall cleifion gyflwyno disgrifiad byr a lluniau o'r cyflwr, a'r rheini'n cael eu hanfon i'w practis. Mae modd i bractisau roi diagnosis a chyngor ar-lein, a hynny'n ei dro'n lleihau'r angen am ymgynghoriadau wyneb yn wyneb.

Mae gan bob practis hefyd sgrin glyfar sy'n rhoi cyngor am iechyd a gwybodaeth am y practis. Mae'r sgriniau hefyd yn cael eu defnyddio i alw cleifion i'w hapwyntiadau.



BETH NESAF?

Mae'r Clwstwr yn gweithio er mwyn parhau i wella'u cynlluniau presennol, gyda'r nod o wreiddio modelau gwasanaeth newydd mewn darpariaeth graidd, a rhannu'r hyn a ddysgir er mwyn uwchraddio a chefnogi clystyrau eraill a allai elwa o'r cynlluniau hyn. Mae'r Clwstwr hefyd wrthi'n datblygu canolfan ddiagnostig asthma er mwyn ateb anghenion cleifion yn well.

Bydd y Clwstwr yn parhau i ddatblygu ar y berthynas ragorol sydd ganddo â chydweithwyr yn y gymuned a'r awdurdod lleol, fel rhan o'r gwaith sy'n mynd rhagddo i ddatblygu'r timau adnoddau cymunedol lleol, a hynny er budd cleifion ac yn enwedig y rheini sy'n hŷn ac yn fregus, sy'n gaeth i'w cartrefi, ac sy'n agored i niwed.

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM

Mae ein Clwstwr yn gofalu am boblogaeth 7 practis sy'n rhoi gwasanaethau i tua 52,266 o gleifion cofrestredig. Mae'r practisau'n cynnwys contractwyr annibynnol a thri sy'n cael eu rheoli'n uniongyrchol ar hyn o bryd gan y Bwrdd Iechyd.

Yn ogystal â gweithio ar batrwm clwstwr er mwyn ymateb i faterion lleol, mae tri arweinydd y clystyrau yn sir Wrecsam wedi bod yn chwilio'n gynyddol am ffyrdd i osgoi dyblygu gwaith, gan gytuno ar feysydd blaenoriaeth a "threialu" gwaith yn gyntaf er mwyn ei efelychu ar draws y sir os bydd hynny'n llwyddiannus. Yng Nghanol Wrecsam, bydd pwyslais penodol ar y gwaith i ddatblygu Un Pwynt Mynediad, a bydd Arweinydd y Clwstwr hefyd yn cymryd rhan mewn sgysiau rhanbarthol am ddatblygu "canolfannau" newydd i hwyluso gweithio amlddisgyblaethol a gwaith mewn partneriaeth.

Mae saith practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr Canol Wrecsam:

- Beechley Medical Centre
- Borrass Park Surgery
- Hillcrest Medical Centre
- Plas Y Bryn Medical Centre
- St George's Crescent Surgery
- Strathmore Medical Practice L
- The Health Centre (Prince Charles Road)

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

Datblygu presgripsiynu cymdeithasol a ffyrdd o gyfeirio cleifion at y ffynhonnell orau o gefnogaeth a chynghor:

- Mae gwefannau practisau wedi'u datblygu er mwyn ei gwneud hi'n haws i gleifion wybod beth sy'n digwydd yn lleol i wella'u lles.
- Mae staff derbynfa wedi cael hyfforddiant drwy Brifysgol Glyndŵr i wella'u sgiliau a'u hyder wrth lywio cleifion
- Rydym wedi cyfuno adnoddau gyda chlystyrau eraill yn Wrecsam i ariannu Presgripsiynydd Cymdeithasol drwy bartner yn y trydydd sector.
- Rydym wedi cynnal cynllun peilot i leihau'r defnydd o PPI yn ardal y Clwstwr.

Rydym wedi cyflwyno ffyrdd o wella mynediad i gleifion, gan gynnwys ariannu sesiynau ychwanegol gyda gweithwyr iechyd proffesiynol clinigol a pherthynol i iechyd (gan gynnwys ym meysydd cwswela, ffisiotherapi a rheoli meddyginiaethau). Rydym hefyd wedi cyflwyno clinigau fflw y tu allan i oriau er mwyn gwella ein lefelau imiwneiddio ymhellach.

Sesiwn ddysgu a datblygu drwy Wrecsam gyfan – Hydref 2018



BETH NESAF?

Yn ogystal â pharhau i ddatblygu rhai o'r prosiectau a'r gweithgareddau a restrir uchod, un pwyslais yn y 12 mis nesaf fydd gwneud cyfraniad o bwys wrth weithredu'r agenda trawsnewid cymunedol a datblygu'r timau arwain lleol, a hynny fel un o'r camau pwysig nesaf wrth i waith y Clwstwr ddatblygu yn yr ardal.

Bydd Canol Wrecsam yn arwain yn Wrecsam wrth ddatblygu un pwynt mynediad yn y sir.

Mae gan y Clwstwr hefyd ddiddordeb cynyddol mewn chwilio am ffyrdd i gydweithio'n fwy ffurfiol drwy greu endid cyfreithiol a fydd yn rhoi cyfleoedd ychwanegol i recriwtio staff ar gyfer y Clwstwr, yn rhoi ffyrdd o fod yn fwy effeithiol neu effeithlon drwy rannu neu symleiddio swyddogaethau "swyddfa gefn", ac yn rhoi cyfleoedd posibl i ddatblygu modelau gwasanaeth newydd yn ddiweddarach.



PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Arweinydd y Clwstwr

Mae Dr Jonathan Williamson wedi bod yn feddyg teulu ym Mae Colwyn ers 2011, ac mae'n Arweinydd y Clwstwr ers 2016.

Tîm y Clwstwr

Mae Jodie Berrington a Sallie France wedi gweithio gyda'r clystyrau yn ardal y Canol ers 2016 ac wedi cefnogi'r economi gofal sylfaenol ehangach ers dros 5 mlynedd.

Mae Clwstwr Dwyrain Conwy'n cynnwys 5 practis, sy'n gwasanaethu trefi arfordirol Bae Colwyn, Abergele a Bae Cinmel. Mae hefyd yn cynnwys rhai ardaloedd gwledig mewndirol. Ceir pocedi o amddifadedd a phresenoldeb nifer o ymwelwyr yn ystod misoedd yr haf.

Practisau Cyffredinol yn Nwyrain Conwy:

- Cadwgan Surgery
- Kinmel Bay Medical Centre
- Rhoslan Surgery
- Rysseldene Surgery
- The Gwrych Medical Centre

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD, EIN PRIF LWYDDIANNAU, PAM EIN BOD NI'N WYCH?

Yn ystod ei gyfnod yn Arweinydd y Clwstwr, mae Dr Williamson a thîm gwaith clwstwr y Bwrdd Iechyd wedi cefnogi arferion i ddatblygu cysylltiadau agosach, cryfach. Dyma rai o'r datblygiadau gwych a roddwyd ar waith:

Rheoli Poen

Yn 2017, gweithiodd y Clwstwr ar y cyd â'r trydydd sector gan greu cynllun lleol i wella gwasanaethau rheoli poen.

Mae Pain Association Scotland yn rhoi gwasanaeth arbenigol i bobl sydd â phoen hirdymor parhaol (poen cronig). Rhoddir hyfforddiant ar gyfer hunanreoli gan ddefnyddio model Bio-Seico-Gymdeithasol sy'n rhoi sylw i effeithiau anfeddygol poen cronig.

Mae'r grwpiau hunanreoli misol yn rhoi model integredig sy'n dangos y camau nesaf hollbwysig i bobl sy'n cyrraedd terfyn eithaf meddyginiaeth. Mae hunanreoli yn rhoi patrwm gwahanol i gleifion, lle mae'r pwyslais ar yr hyn y gallant hwy eu hunain ei wneud, yn hytrach na'r hyn y gellir ei wneud drostynt. Mae hyn yn golygu gwella ymwybyddiaeth a datblygu sgiliau, gan wella hunaneffeithiolrwydd a chyflwyno dulliau rheoli newydd.

Ymhlith y pynciau sy'n cael sylw mae: deall mecanweithiau poen cronig, amseru, rheoli straen, delio â theimladau negyddol, gwella cwsig, gosod targedau, cyfathrebu a gwella perthnasau. Mae datblygu sgiliau yn y meysydd hyn yn lleihau'r dioddef ac yn helpu pobl i osgoi'r ymddygiadau camaddasol sy'n gwneud sefyllfa anodd yn waeth.

Uwch Ymarferydd Parafeddygol

Mae Clwstwr Dwyrain Conwy'n gweithio gyda Gwasanaeth Ambiwylans Cymru er mwyn profi a datblygu model cylchdro ar gyfer Uwch Ymarferwyr Parafeddygol; dyma'r cynllun cyntaf o'i fath yng Nghymru. Ceir dau Uwch Ymarferydd Parafeddygol sy'n gweithio ar ddiwrnodau gwahanol yn y Clwstwr, gan roi gwasanaeth ymweld â chartrefi. Ar ddyddiau Mercher, maent yn ymuno â chydweithwyr eraill o'r Gogledd i gymryd rhan mewn rhaglen addysg unigryw sydd wedi'i datblygu i helpu gyda'u lleoliad ymarferol mewn gofal sylfaenol. Hyfforddwyr sy'n feddygon teulu yn y Gogledd sy'n darparu'r rhaglen addysg.

Mae'r Clwstwr yn helpu i werthuso'r prosiect pennu cyfeiriad hwn ar draws y Gogledd, ac mae hefyd yn adolygu'i effaith ar lefel lleol. Bydd hyn yn gymorth i roi sail i gynlluniau gweithlu'r Clwstwr er mwyn ateb anghenion ein cleifion a'n practisau yn y ffordd orau. Gallwch ddilyn ein taith ar Twitter drwy ddilyn **#APPSinPrimaryCare**



Gofal Clustiau

Gwelodd y Clwstwr fod angen gwella mynediad i wasanaethau gofal clustiau lleol. Ar y cyd â'r adran awdioleg, ac ar sail canllawiau arferion da, datblygodd y Clwstwr wasanaeth microsguno.

Drwy ein model unigryw a'n proses atgyfeirio rydym wedi galluogi cleifion i ddefnyddio gwasanaeth lleol fel y cam cyntaf ar y llwybr gofal. Mae hyn hefyd yn symud y gofal i'r gymuned ac yn annog cleifion i fod yn rhan o'u gofal eu hunain.

Mae'r Clwstwr wedi ymrwmo i sicrhau bod y gwasanaeth yn hygyrch i gleifion ar yr adeg iawn, gan gyflwyno canllawiau er mwyn dangos ymrwymiad i well gofal o ansawdd da.



BETH NESAF?

Bydd y Clwstwr yn parhau i gyflwyno gwelliannau i ofal, gan barhau i weithio'n agos gyda'r gymuned a'r timau gofal cymdeithasol yn yr ardal. Bydd y Clwstwr yn canolbwyntio ar y canlynol:

- Edrych ar sut y cyflwynwyd y gwasanaeth mân anhwylderau llwyddiannus yng Ngogledd Sir Ddinbych, gan gefnogi practisau yn Nwyrain Conwy
- Mae gan ddau bractis gyfran fawr o gleifion sydd mewn cartrefi gofal. Mae'r practisau hyn wrthi'n datblygu ac yn treialu gwasanaeth i gartrefi gofal dan arweiniad Uwch-ymarferydd Nyrsio. Mae gan y Clwstwr ddiddordeb mewn edrych ar y potensial i ddatblygu gwasanaeth a fydd yn ymweld â chartrefi.

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Arweinwyr y Clwstwr

Mae Geraint Davies wedi bod yn Arweinydd y Clwstwr ers 2012 ac mae wedi ymroi i ddatblygu'r Clwstwr yn gyflym. Mae'n adnabod yr ardal yn hynod o dda drwy ei waith gyda Chymorth Cymunedol a Gwirfoddol Conwy, y Cyngor Gwirfoddol Sirol.

Mae Dr Cath Hughes wedi bod yn feddyg teulu yng Nghonwy ers dros 30 mlynedd. Daeth Cath yn Gyd-arweinydd ar y Clwstwr yn 2019. Mae'n frwd dros y gwaith y mae'n ei wneud ac mae'n dymuno gwneud gwahaniaeth i'w chydweithwyr a'i chleifion.

Tim y Clwstwr

Mae Jodie Berrington a Sallie France wedi gweithio gyda'r clystyrau yn ardal y Canol ers 2016 ac wedi cefnogi'r economi gofal sylfaenol ehangach ers dros 5 mlynedd.

Mae gan Orllewin Conwy 12 practis, a'r rheini'n gwasanaethu trefi gwledig ac arfordirol yn sir Conwy, o Gerrigydrudion i Lanfairfechan i Landudno. Mae gan y Clwstwr ddemograffeg amrywiol gyda lefelau o amddifadedd, canran uchel o gleifion hŷn, a phresenoldeb nifer o ymwelwyr yn ystod misoedd yr haf.

- Practisau Cyffredinol yng Ngorllewin Conwy:**
- Bodreinalt
 - Craig Y Don Medical Practice
 - Llys Meddyg (Conwy)
 - Lonfa
 - Meddygfa (Betws y Coed)
 - Meddygfa Gyffin
 - Mostyn House Medical Practice
 - Plas Menai Surgery
 - The Medical Centre (Penrhyn Bay)
 - The Surgery (Llanwrst)
 - Uwchaled Medical Practice window
 - West Shore Surgery

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD, EIN PRIF LWYDDIANNAU, PAM EIN BOD NI'N WYCH?

Dros y blynyddoedd diwethaf, mae'r Clwstwr wedi esblygu ac wedi tyfu'n grŵp dylanwadol o aelodau ymroddedig a brwd sydd am wneud gwahaniaeth i'r cleifion ac i gydweithwyr. Dyma rai o'r llwyddiannau hyd yma:

Nyrs Arbenigol Diabetes

Ar ôl ymgynghori â'r tîm gofal eilaidd diabetes, buddsoddodd y Clwstwr mewn nyrs arbenigol diabetes er mwyn rhoi addysg i gleifion, gan eu hannog i hunanreoli eu cyflwr, yn ogystal ag er mwyn rhoi hyfforddiant i staff clinigol mewn practisau a rhoi cyngor a chanllawiau i gartrefi gofal a chartrefi nyrsio.

Llywiwr Cymunedol

Gwelodd Gorllewin Conwy fod angen gwell llwybrau presgripsiynu cymdeithasol ar gleifion. Buddsoddodd y Clwstwr mewn Llyw-wyr Cymunedol ar y cyd ag Age Connects. Mae'r Llyw-wyr Cymunedol yn rhoi cyswllt rhwng y claf (a'i deulu a'i ofalwyr) a gwasanaethau gofal sylfaenol, gwasanaethau cymunedol a grwpiau cymorth, ac maent yn gweithio tuag at integreiddio gyda'r Timau Adnoddau Cymunedol.

Mae'r llyw-wyr yn rhoi cyfle i gleifion ddweud beth sydd bwysicaf iddynt hwy ac mae'n eu galluogi i edrych ar yr opsiynau gorau wrth roi cefnogaeth iddynt, gan gynnwys sut y gallai cleifion eu cefnogi'u hunain yn y ffordd orau. Nid gwasanaeth unfurf i bawb mo hwn, ond yn hytrach model y gellir ei addasu, lle mae rhwydd hynt i'r Llyw-wyr Cymunedol gefnogi anghenion seicogymdeithasol pobl a sicrhau'r canlyniadau gorau posibl i'r claf.

Mae'r llyw-wyr yn cefnogi cleifion sydd â chyflyrau afeddygol hefyd, fel unigrwydd, teimlo'n ynysig, diffyg cymhelliant a diffyg hyder.

Cynllun Ceir Cymunedol Conwy Wledig

Gwelodd practisau gwledig yn y Clwstwr fod pobl yn rhai o'r cymunedau mwyaf gwledig ac ynysig yn ei chael yn anodd cyrraedd apwyntiadau gofal iechyd sylfaenol ac eilaidd yn sgil diffyg trafnidiaeth fasnachol hygyrch neu gludiant cymunedol. O ganlyniad, ar y cyd â Chymorth Cymunedol a Gwirfoddol Conwy, cyflwynwyd cais llwyddiannus am gyllid i Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol a Sefydliad Steve Morgan, gan olygu bod modd creu cynllun ceir cymunedol wedi'i arwain gan wirfoddolwyr i helpu'r cymunedau hyn. Bydd y cynllun yn golygu bod pobl ynysig yn y cymunedau hyn, pan na fydd ganddynt eu trafnidiaeth eu hunain neu pan na fydd trafnidiaeth hygyrch ar gael, yn gallu mynd i apwyntiadau iechyd a lles.

Rheolwr Prosiect

Gwelodd y Clwstwr fod angen cymorth penodol er mwyn bwrw ymlaen yn gyflym â'i amcanion a'i nodau. Cytunwyd i gyflogi rheolwr prosiect profiadol er mwyn helpu i gyflymu'r gwaith. Mae Bernadette wedi bod yn ei swydd ers mis Ebrill 2019 ac mae wedi helpu aelodau'r Clwstwr i ganolbwyntio ar eu blaenoriaethau a chynlluniau'r dyfodol.

Uwch Ymarferwyr Parafeddygol

Gan weithio gyda Gwasanaeth Ambiwylans Cymru a chydweithwyr yn y tîm gofal sylfaenol yn ardal ganol y Bwrdd Iechyd, rydym wedi bod yn llwyddiannus fel un o'r pum prosiect peilot yn y Gogledd fel rhan o brosiect pennu cyfeiriad Llywodraeth Cymru ar gyfer Uwch Ymarferwyr Parafeddygol Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwylans Cymru.

Gan ddatblygu model cylchdro mewn gofal sylfaenol, mae ein Clwstwr yn treialu'r rôl mewn dau bractis mawr yn nhref arfordirol Llandudno, lle mae'r Uwch Ymarferwyr Parafeddygol yn gweithio gyda'r practisau i ymweld â chartrefi pobl a chartrefi gofal. Yr hyn sy'n wych am y prosiect peilot hwn yw bod modd inni integreiddio'r Uwch Ymarferwyr Parafeddygol gyda'n tîm nyrsio cymunedol, ynghyd â'r practisau meddygon teulu. Mae 4 clwstwr arall yn y Gogledd sy'n cymryd rhan yn y peilot, ac fe allwch chi ddarllen am bob un ym mlwyddlyfr eleni. Gallwch ddilyn ein stori ar Twitter – **#APPsinPrimaryCare**



BETH NESAF?

Bydd y Clwstwr yn parhau i gydweithio er mwyn cyflawni'r blaenoriaethau er budd y cleifion a dyfodol gofal sylfaenol. Bwriedir canolbwyntio ar y meysydd hyn:

- Edrych ar ehangu canolfan driniaeth gofal sylfaenol ar gyfer y practisau gwledig
- Buddsoddi mewn rheoli cyflyrau cronig

PWY YDYM NI AC O BLE
Y DAETHOM?

Mae gan y Clwstwr 5 practis meddygon Teulu yng Nghricieth, Porthmadog, Pwllheli, Nefyn a Botwnnog, a’r rheini’n gwasanaethu dros 25,000 o gleifion yn ardaloedd gwledig Llŷn ac Eifionydd.

Dr Eilir Hughes fu Arweinydd y Clwstwr ers mis Ionawr 2018.

Tîm y Clwstwr

Mae Ellen V Williams a Christine Carroll wedi gweithio gyda chlystyrau’r Gorllewin ers 2016 ac wedi cefnogi gwasanaethau gofal sylfaenol ers nifer o flynyddoedd.

Tîm y Clwstwr

Mae Ellen V Williams a Christine Carroll wedi gweithio gyda chlystyrau’r Gorllewin ers 2016 ac wedi cefnogi gwasanaethau gofal sylfaenol ers nifer o flynyddoedd.

Mae cyfanswm poblogaeth gofrestredig Clwstwr Gofal Sylfaenol Dwyfor tua 25,000.

Mae pum practis sy’n gweithredu yn ardal Clwstwr Dwyfor:

- Meddygfa Care
- Meddygfa Rhydbach
- The Health Centre, Criccieth
- Treflan Surgery
- Ty Doctor, Isfryn

YR HYN RYDYM WEDI’I WNEUD, EIN PRIF
LWYDDIANNAU, PAM EIN BOD NI’N WYCH?

Y Prosiect Uwch Ymarferwyr Parafeddygol

Mae’r Clwstwr wedi bod yn llwyddiannus wrth wneud cais i fod yn rhan o brosiect pennu cyfeiriad Uwch Ymarferwyr Parafeddygol, lle bydd dau ymarferydd yn cael eu cyflogi i weithio’n llwyr mewn gofal sylfaenol. Er mwyn defnyddio’r math newydd hwn o glinigwyr a rhoi’r cyfleoedd dysgu gorau iddynt, penderfynwyd eu rhoi mewn un tîm adnoddau cymunedol.



Yn y llun: O’r chwith i’r dde: Julie Griffith, Ymarferydd Gofal Brys, Bryn Thomas, Uwch Ymarferydd Parafeddygol, Dr Eilir Hughes, Meddyg Teulu/Arweinydd y Clwstwr, Iolo Griffith, Uwch Ymarferydd Parafeddygol

Mae’r Uwch Ymarferwyr Parafeddygol yn gweithio ar ddyddiau Llun, Mawrth, lau a Gwener, ac ar ddyddiau Mercher yn ymuno â’u cydweithwyr mewn sesiynau addysg ffurfiol. Maent yn gallu gweld systemau clinigol y tri phractis o unrhyw un o’r safleoedd wrth ddefnyddio iPad a gliniadur.

Canolfannau MI FEDRAF cymunedol a gofal sylfaenol

Mae Cymru lachach a Law yn Llaw at lechyd meddwl yn datgan bod angen newid y modd y mae gwasanaethau’n cael eu darparu, gan gynnig gofal yn agosach at gartrefi pobl, a’r gofal hwnnw wedi’i deilwra i’w hanghenion.

Ar sail y blaenoriaethau lleol a bennwyd gan y Timau Gweithredu Lleol, sef timau amlasiantaethol a sefydlwyd ledled y Gogledd 18 mis yn ôl, mae’r Clwstwr, mewn partneriaeth â chydweithwyr yn y maes iechyd meddwl, yn datblygu cynlluniau cymunedol a gofal sylfaenol sy’n cefnogi’r agendâu hyn.

Yn Nwyfor, bydd y Clwstwr yn gallu defnyddio canolfan a gaiff ei sefydlu yng Nghanolfan Felin Fach, Pwllheli. At hynny, bydd gwirfoddolwyr MI FEDRAF wedi’u lleoli ym meddygfa Treflan i helpu pobl sydd mewn argyfwng neu’n dioddef o drallod emosïynol, yn teimlo’n unig, yn orbryderus neu’n ynysig, neu ag ystod o broblemau cymdeithasol neu seicolegol eraill, nad ydynt o anghenraid yn galw am ymyriadau meddygol nac asesiad gan seiciatryddion.

Dosbarth meistyr dermatoleg

Yn hydref 2019, bydd Clwstwr Dwyfor yn cydweithio ag arbenigwyr dermatoleg i greu gwasanaeth dermatoleg integredig. Datblygwyd y cysyniad hwn gan yr Athro Alex Anstey, Ymgynghorydd Dermatoleg a Dr Bethan Jones, Cyfarwyddwr Meddygol, Gofal Sylfaenol y Gorllewin.

Bydd y gwasanaeth hwn yn cynnwys staff cyffredinol ac arbenigwyr yn cydweithio yn y gymuned i greu gwasanaethau dermatoleg cynaliadwy, hygyrch o ansawdd da.

Gwasanaethau i breswylwyr dros dro

Mae ardal Dwyfor yn denu miloedd o ymwelwyr bob blwyddyn. Mae hyn yn rhoi pwysau sylweddol ar bractisau yn sgil cleifion sy’n aros yn yr ardal dros dro ac sydd angen apwyntiad yn y meddygfeydd. Cyflwynodd y clwstwr wasanaeth i breswylwyr dros dro er mwyn ysgafnhau’r pwysau hwn, ac mae’r gwasanaeth ar gael 3 diwrnod yr wythnos yn Nhŷ Doctor, Nefyn. Mae’n cael ei ddarparu dros gyfnodau gwyliau’r Pasg, yr Haf a hanner tymor. Mae’r adborth gan gleifion wedi bod yn hynod o gadarnhaol.

Tîm Adnoddau Cymunedol Llŷn

Mae gan feddygon teulu gyfrifoldebau cynyddol gymhleth yn eu practisau yn Nwyfor. Mae’r pwysau ar eu hamser yn deillio o orfod cynnal mwy o ymweliadau cartref hir â chleifion sy’n gynyddol fregus, y gofynion teithio pell yn sgil natur wledig yr ardal, a’r angen i gefnogi ysbytai cymunedol, unedau mân anafiadau a chartrefi nyrsio.

Tîm Adnoddau Cymunedol Llŷn yw un o’r rhai mwyaf datblygedig yn y Gogledd, ac rydym yn falch o fod wedi bod yn rhan o’r datblygiad pwysig hwn. Mae’r Tîm Adnoddau Cymunedol wedi dechrau trefnu cyfarfodydd amlddisgyblaethol wythnosol. Tyfodd yr aelodaeth yn gyflym, a rhoddwyd y system ar waith mewn 3 phractis meddygon teulu yn Llŷn. Mae’n defnyddio technoleg Skype yn llwyddiannus, gydag Ymgynghorydd Gofal Henoed yn Ysbyty Gwynedd yn cysylltu â’r tîm amlddisgyblaethol i roi cyngor arbenigol i’r Tîm Adnoddau Cymunedol. Bydd unrhyw unigolion sydd angen asesiad pellach yn cael eu gwahodd i glinig cyflym yn Ysbyty Bryn Beryl ar ddydd Mercher yr un wythnos.



BETH NESAF?

Mae creu cenhedlaeth newydd o weithwyr clinigol proffesiynol ar ffurf Uwch Ymarferwyr Parafeddygol ac Ymarferwyr Gofal Brys wedi chwyldroi’r modd y caiff gofal iechyd ei ddarparu i’r henoed a’r bobl fwyaf bregus. Mae Clwstwr Dwyfor yn awyddus i barhau â hyn. Er mwyn gwneud hyn yn addas i’r dyfodol, rhaid iddo fod yn gynaliadwy, a rhaid darparu ar gyfer gwyliau blynyddol a thrawsgyflenwi. Ein bwriad yw recriwtio mwy o Uwch Ymarferwyr Parafeddygol i weithio yn y Clwstwr. Disgwylwn i’r tîm dyfu.

Mae angen gwaith i ddatblygu Tîm Adnoddau Cymunedol Gogledd Meirionnydd, sydd ar hyn o bryd yn pontio rhwng dau glwstwr, ac mae ymdrechion eisoes yn cael eu gwneud i sicrhau’r un cynnydd ag y mae Tîm Adnoddau Cymunedol Llŷn wedi’i gyflawni.

Dros amser, ein gobaith yw creu gwasanaeth sy’n pontio rhwng gofal yn ystod oriau a’r tu allan i oriau, ynghyd â chynnig clinigau a gwasanaethau penodedig o’n dau ysbyty cymunedol i holl boblogaeth y Clwstwr. Bydd y gwasanaethau hyn wedi’u seilio ar anghenion y boblogaeth, a bydd yr un safon o ofal yn cael ei ddarparu.

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Mae gan Glwstwr Meirionnydd 6 phractis sy'n gwasanaethu dros 31,000 o gleifion, a hynny mewn ardal ddaearyddol fawr sy'n cynnwys Penrhyndeudraeth, Y Bala, Blaenau Ffestiniog, Dolgellau, Y Bermo a Thywyn.

Arweinydd

Mae Dr Jonathan Butcher wedi bod yn Arweinydd y Clwstwr ers mis Ionawr 2018. Cymhwysodd Dr Butcher yn 2000 a bu'n feddyg teulu ers 2010.

Tîm y Clwstwr

Mae Ellen V Williams a Christine Carroll wedi gweithio gyda chlystyrau'r Gorllewin ers 2016 ac wedi cefnogi gwasanaethau gofal sylfaenol ers nifer o flynyddoedd.

Mae cyfanswm poblogaeth gofrestredig Clwstwr Gofal Sylfaenol Meirionnydd tua 32,000.

Mae chwe phractis yn gweithredu yn ardal Clwstwr Meirionnydd:

- Canolfan Iechyd Bala
- Minfor Barmouth
- Health Services Centre, Blaenau Ffestiniog
- Caerffynnon, Dolgellau
- Bron Meirion, Penrhyndeudraeth
- Health Centre, Pier Road, Tywy

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD, EIN PRIF LWYDDIANNAU, PAM EIN BOD NI'N WYCH?

Cynllun newydd i gefnogi cleifion sy'n gaeth i'w cartrefi

Gall mynd i feddygfeydd meddygon teulu fod yn anodd i gleifion sy'n gaeth i'w cartrefi, ac er mwyn ceisio rhoi sylw i'r broblem hon, mae'r Clwstwr wedi recriwtio Ymarferydd Cynorthwyol a fydd yn ymweld â chleifion yn eu cartrefi.



Delyth Halliday Jones (yn y canol) gyda Dr Jonathan Butcher, Arweinydd y Clwstwr a Christine Carroll, Cydlynnydd y Clwstwr

Penodwyd Delyth Halliday Jones ym mis Gorffennaf. Gwaith hollbwysig Delyth fydd gwella'r gofal i gleifion, gan ganfod problemau iechyd posibl drwy gynnal profion iechyd cyffredinol.

Rhoi'r Gorau i Smygu

Yn gynnar yn 2019, cymerodd y Clwstwr ran mewn prosiect i annog pobl i roi'r gorau i smygu, ar y cyd ag Iechyd Cyhoeddus Cymru. Anfonwyd bron i 3,000 o lythyrau at gleifion, a'r rheini'n cynnwys talebau. Gallai'r cleifion wedyn ofyn am gymorth gan fferyllfeydd penodol ym Meirionnydd. Bydd adroddiad llawn ar gael ym mis Medi, ond yr awgrymiadau cynnar yw bod nifer o gleifion wedi dewis cael cefnogaeth.

Hyrwyddo ffordd o fyw iach i fynd i'r afael â gordewdra

Mae ffigurau Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dangos bod 58% o boblogaeth Meirionnydd dros bwysau neu'n ordew. Bydd y Clwstwr yn sefydlu grŵp gorchwyl i geisio mapio'r adnoddau lleol sydd ar gael ar hyn o bryd, mewn ymgais i annog teuluoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau a fydd yn hyrwyddo ffyrdd iachach o fyw ac yn eu helpu i golli pwysau.

Ymgrych fflw

Yng ngwanwyn 2019, sefydlodd y Clwstwr weithdy ar y cyd ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill, gyda'r nod o gynyddu'r nifer a oedd yn cael eu brechu rhag fflw yn 2019-20. Un o'r prif wahaniaethau eleni oedd y dull o gydweithio â fferyllwyr cymunedol. Gyda'u cefnogaeth hwy, bydd modd sicrhau bod y boblogaeth leol, ac yn enwedig yr henoed a'r rheini sy'n dioddef o gyflyrau cronig, yn cael eu gwarchod rhag fflw.

Presgripsiynu cymdeithasol

Ym Meirionnydd, mae perthnasau gweithio da wedi'u sefydlu gyda phartneriaid allweddol fel y cysylltwyr cymunedol, Mantell Gwynedd ac Y Dref Werdd, a bydd y gwasanaethau'n cael eu datblygu ymhellach yn ystod 2020. Bu Y Dref Werdd yn llwyddiannus yn ddiweddar wrth sicrhau cyllid dros 4 blynedd gan y Loteri Fawr i ddatblygu prosiect, 'Gwarchod Cynefin drwy Gynnal Cymuned'.

Prosiect Iechyd Anadlol

Canfuwyd bod 20% o boblogaeth Blaenau Ffestiniog yn smygwyr. Gwelwyd mai'r practis oedd un o brif bresgripsiynwyr corticosteroidau sy'n cael eu mewnanadlu yn y Bwrdd Iechyd. Arweiniodd hyn y Clwstwr i chwilio am ffyrdd i ddatblygu strategaethau a thriniaethau mwy effeithiol i wella iechyd anadlol pobl. Bu Steffan John, fferylllydd sy'n presgripsiynu'n annibynnol ac yn arbenigo mewn iechyd anadlol, yn cynnal 6 sesiwn a oedd yn cynnwys dod o hyd i gleifion a'u gwahodd i glinigau anadlol, rhoi addysg a hyfforddiant i weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n rhoi diagnosis ac yn rheoli clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint, a chyflwyno gwell technegau ar gyfer mewnanadlu.



BETH NESAF?

Mae Meirionnydd yn wynebu sawl her unigryw, a bydd yn canolbwyntio ar yr heriau mwyaf i les sy'n wynebu ein staff, gan ganolbwyntio ar gynnal iechyd da ac atal afiechydon. Byddwn yn parhau i geisio lleihau anghydraddoldebau iechyd drwy'r holl Glwstwr gan adolygu'r arferion gorau ac annog arloesi.

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Arweinwyr y Clwstwr

Dr Jane Bellamy, Meddyg Teulu yn y Rhyl ers dros 30 mlynedd

Dr Clare Corbett, Meddyg Teulu yn y Rhyl ers 5 mlynedd

Tîm y Clwstwr

Mae Jodie Berrington a Sallie France wedi gweithio gyda'r clystyrau yn ardal y Canol ers 2016 ac wedi cefnogi'r economi gofal sylfaenol ehangach ers dros 5 mlynedd.

Mae Dr Selena Harris, Meddyg Teulu yn y Rhyl, wedi cefnogi'r Clwstwr ac roedd hi'n ganolog i'r gwaith o ddatblygu'r Gwasanaeth Mân Anhwylderau. Mae Dr Harris wedi cymhwyso'n ddiweddar ac mewn dim o dro daeth yn aelod pwysig o dîm y Clwstwr!

Mae gan y Clwstwr 6 phractis yn nhrefi arfordirol y Rhyl a Phrestatyn. Ceir lefelau uchel o amddifadedd a phresenoldeb llawer o ymwelwyr yn ystod y gwyliu.

Ceir hefyd nifer sylweddol o bobl hŷn a phobl sydd mewn cartrefi gofal yn y Clwstwr.

Rydym yn glwstwr sy'n gweithio'n agos iawn, gyda phob practis yn awyddus i ymwneud â'r Clwstwr er budd ein holl gleifion.

Mae chwe phractis yn gweithredu yn ardal Clwstwr Gogledd Sir Ddinbych:

- Clarence Medical Centre
- Healthy Prestatyn lach
- Kings House Surgery
- Lakeside Medical Centre
- Madryn House Surgery
- Park House Surgery

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD, EIN PRIF LWYDDIANNAU, PAM EIN BOD NI'N WYCH?

Mae Dr Jane Bellamy a Dr Clare Corbett wedi bod yn arwain y Clwstwr ers 2006. Mae arwain ar y cyd wedi bod yn llwyddiannus tu hwnt, wrth i'r naill werthfawrogi cyfraniadau, arbenigedd a chefnogaeth y llall. Ers 2016, mae'r Clwstwr wedi cael llwyddiant mawr iawn gyda'u cynlluniau a'u gweithio cydgyssylltiedig. Dyma rai o'r uchafbwyntiau:

Y Gwasanaeth Mân Anhwylderau

Ar ôl gwneud cais llwyddiannus am arian pwysau'r gaeaf gan Lywodraeth Cymru, datblygodd y Clwstwr wasanaeth mân anhwylderau yn y gymuned leol dan arweiniad Uwchymarferydd Nyrsio. Y nod oedd cefnogi'r holl economi iechyd drwy'r cynllun hwn.

Mae'r practisau'n cyfeirio cleifion at y gwasanaeth yn ystod y dydd. Gan weithio ar y cyd â'r gwasanaeth y tu allan i oriau a'r adrannau achosion brys, bydd cleifion sydd â mân anhwylderau yn ystod y nos ac ar y penwythnos hefyd yn cael eu cyfeirio at y gwasanaeth.

Mae'r gwasanaeth hwn wedi rhoi capasiti ychwanegol i'r holl bractisau ac wedi helpu'r gwasanaeth y tu allan i oriau a'r adran achosion brys pan fyddant o dan bwysau yn ystod y gaeaf. Mae'r gwasanaeth hefyd wedi bod yn gyfle i addysgu cleifion wrth iddynt ddewis eu gofal iechyd ac mae'r ymarferwyr wedi gweithio ochr yn ochr â'r fferyllfeydd lleol i ehangu'r gwasanaeth hwn. Yn sgil y llwyddiant mawr, mae'r Clwstwr wedi parhau i ariannu'r gwasanaeth hwn drwy gydol y flwyddyn er mwyn ysgafnhau'r pwysau.

MIND – monitro gweithgar gan feddygon teulu

Gwelodd y Clwstwr fod ar gleifion yng Ngogledd Sir Ddinbych angen rhagor o gefnogaeth gyda'u hiechyd meddwl. Ar ôl cynnal ymarferiad cwmpasu gyda chydweithwyr yn y maes iechyd meddwl a chynnal cynllun peilot llwyddiannus yn un o'n practisau, cytunwyd i ehangu'r gwasanaeth hwn a'i gyflwyno drwy'r holl Glwstwr.

Mae'n golygu bod ymarferwyr MIND yn rhoi cefnogaeth un-i-un i gleifion sydd â phroblemau iechyd meddwl mân i gymedrol, gan ddysgu strategaethau ymdopi iddynt er mwyn eu helpu i beidio â gorfod ymweld â'r meddyg teulu dro ar ôl tro. Mae'r ymarferwyr wedi'u hyfforddi i lefelau uchel i adnabod arwyddion o drallod meddwl a'u hachosion posibl, ac i ddelio â'r rheini.



Mae'r canlyniadau wedi bod yn rhagorol ac wedi helpu'r practis yn arw i reoli'r galw yn well. Yn bwysicach na dim, mae'r ymarferwyr wedi gallu cefnogi cannoedd o gleifion sydd â'r angen mwyaf yn ystod cyfnod o argyfwng!

Ymarferydd Lles Teuluol

Ar ôl adolygu'r asesiad o anghenion y boblogaeth, gwelodd y Clwstwr fod angen gwell mynediad i wasanaethau iechyd meddwl i blant a theuluoedd. Ar ôl trafod â'r tîm CAMHS lleol, datblygodd y Clwstwr rôl Ymarferydd Lles Teuluol. Nod y gwasanaeth hwn yw rhoi cyngor yn gynnar i deuluoedd, a'u cyfeirio yn addas drwy hyfforddi ac ymgynghori â staff yng Ngogledd Sir Ddinbych. At hynny, mae ymgynghoriadau wyneb yn wyneb ar gael i blant, teuluoedd a phobl ifanc er mwyn rhoi cyngor ac ymyriadau byrion er mwyn gwella lles yr unigolyn a'r teulu i gyd.

Roedd y Clwstwr yn cydnabod bod diffyg amser, prinder gwybodaeth ac adnoddau i deuluoedd, a'r heriau wrth gael gwybodaeth am y newidiadau i wasanaethau'r sector statudol a'r trydydd sector i gyd yn golygu eu bod wedi bod yn atgyfeirio pobl at CAMHS er nad oedd angen cymorth arbenigol arnynt. Dyma rai o'r problemau cyffredin nad oedd o anghenraid yn galw am wasanaeth iechyd meddwl arbenigol:

- Rhoi cyngor am reoli ymddygiad i rieni
- Helpu rhieni i weld anawsterau yng nghyd-destun normau datblygiadol
- Materion cymdeithasol a phethau sy'n achosi straen, gan effeithio ar les y teulu
- Cyngor ac ymyriadau i bobl ifanc, i'w helpu i reoli straen
- Diffyg hunanhyder a hunan-barch

Mae hyn wedi arwain at ostyngiad o 39% yn nifer yr atgyfeiriadau at CAMHS yn yr ardal. Mae'r adborth gan deuluoedd wedi bod yn rhagorol, ac mae'r canlyniadau i'r cleifion wedi golygu bod plant a rhieni'n cael y cymorth sydd ei angen arnynt ar yr adeg iawn.



BETH NESAF?

Bydd y Clwstwr yn parhau i fynd o nerth i nerth yn sgil y berthynas anhygoel o dda sydd wedi'i datblygu rhwng y 6 phractis a'r Bwrdd Iechyd! Mae'r Clwstwr yn canolbwyntio ar y pethau hyn:

- Parhau i ddatblygu'r Gwasanaeth Mân Anhwylderau i ehangu'r oriau a'r capasiti
- Ehangu gwaith yr Ymarferydd Lles Teuluol i bob Clwstwr yn y Bwrdd Iechyd
- Yn dilyn llwyddiant buddsoddiad y Clwstwr mewn gwasanaethau iechyd meddwl, rydym yn awyddus i roi gwasanaeth aciwt i oedolion sy'n cyrraedd gyda thrallod emosiynol aciwt ar y diwrnod
- Parhau gyda contract Monitro Gweithgar meddygon teulu MIND ym mhob practis
- Gwerthuso ac ehangu contract presgripsiynu cymdeithasol MIND i gefnogi cleifion yn y gymuned

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Mae'r Clwstwr yn gwasanaethu poblogaeth 7 o bractisau meddygon teulu sy'n cynnwys 6 phractis gwasanaethau meddygol cyffredinol annibynnol ac 1 practis sy'n cael ei reoli gan y Bwrdd Iechyd, ar y ffin â Sir Gaer yn Lloegr. Mae preswylwyr yng Ngogledd Dwyrain Sir y Fflint yn cael cefnogaeth gwasanaethau eilaidd a chefnogaeth arbenigol yng Nghymru a Lloegr ill dau.

Mae swydd Arweinydd y Clwstwr ar hyn o bryd yn wag, a chmau'n cael eu cymryd i sicrhau bod y swydd yn cael ei llenwi.

Mae saith practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr Gogledd-Dwyrain Sir y Fflint:

- Deeside Medical Centre
- The Stables Medical Practice
- Marches Medical Practice
- Queensferry Medical Practice
- Shotton Lane Surgery
- St Mark's Dee View Surgery
- The Quay Health Centre (Dr Harney)

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD, EIN PRIF LWYDDIANNAU, PAM EIN BOD NI'N WYCH?

Blaenoriaeth Gogledd Dwyrain Sir y Fflint yw gwella mynediad i wasanaethau practisau a helpu practisau i fod yn gynaliadwy. Mae aelodau'r Clwstwr yn frwd dros sicrhau bod gofal sylfaenol yn ganolog i unrhyw system iechyd a gofal cymdeithasol integredig, ac maent yn eirioli dros hyn yn barhaus yn nhrefodaethau'r Clwstwr.

Mae cyllid y Clwstwr wedi'i ddefnyddio'n bennaf i ariannu ystod eang o sesiynau clinigol neu weithgareddau ychwanegol. Mae hyn wedi cyfrannu at sicrhau nad yw unrhyw un o'r practisau sy'n ariannu cefnogaeth ychwanegol gan fferyllwyr wedi gwneud unrhyw gamgymeriadau wrth bresgripsiynu. Mae tua 8,263 yn rhagor o apwyntiadau wedi'u rhoi yn y practisau hynny a gyflogodd glinigwyr i gynnal sesiynau ychwanegol yn 18/19.

At hynny, mae'r practisau'n rhannu'u dulliau o sicrhau cynaliadwyedd, sy'n cynnwys creu rhagor o gapasiti, gwella'r cyfuniad o sgiliau, a chynnal rhagor o ymgynghoriadau clinigol. Er bod practisau'n aml yn ei chael yn anodd cynnal gwasanaethau'n unigol, maent yn chwilio am gyfleoedd i gefnogi'i gilydd pan fydd hynny'n bosibl, ac maent yn cael eu hannog i wneud hynny.

Mae un practis yn y Clwstwr yn canolbwyntio ar weithio'n arloesol i helpu'r rheini sy'n dioddef o drawma seicolegol, gan gynnwys anhwylder straen wedi trawma a symptomau corfforol sy'n anesboniadwy'n feddygol.

O ran y datblygiadau hynny yn y Clwstwr nad ydynt yn cael eu cefnogi â chyllid y Clwstwr, mae partneriaid yn canolbwyntio ar adleoli Un Pwynt Mynediad integredig y sir yn y Clwstwr, ac ar ddatblygu cyfleoedd newydd i ddarparu gwasanaethau mewn lleoliad gwag a oedd yn bractis meddygon teulu gynt.



BETH NESAF?

Ni fu gan y Clwstwr arweinydd ers 5 mis, ond mae gwaith yn dal i gael ei wneud i ganfod arweinydd a all weithio gyda'r practisau i ehangu rôl a chylch gwaith y Clwstwr a chreu lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol integredig. Mae hyn wedi effeithio ar y cynnydd a wnaed, gan fod rôl yr arweinydd yn allweddol.

Bydd y Clwstwr yn gweithio gyda phresgripsiynydd cymdeithasol a benodwyd yn ddiweddar, a fydd yn gweithio o'r Un Pwynt Mynediad yn Sir y Fflint er mwyn rhoi rhagor o opsiynau i gleifion lle gallai cymorth, cyngor neu gefnogaeth nad yw'n glinigol ei natur helpu i ateb eu hanghenion iechyd a lles holistaidd.

Bydd y Clwstwr presennol yn rhan o'r model newydd sy'n esblygu ar gyfer datblygu lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol integredig, ac wrth weithredu camau a gyllidir drwy raglenni trawsnewid Llywodraeth Cymru.

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Mae'r Clwstwr yn gwasanaethu poblogaeth 7 o bractisau meddygon teulu sy'n cynnwys 6 phractis gwasanaethau meddygol cyffredinol annibynnol ac 1 practis sy'n cael ei reoli gan y Bwrdd Iechyd.

Mae Arweinydd y Clwstwr, Dr Bisola Ekwueme, hefyd yn un o Gyfarwyddwyr Meddygol Cynorthwyol yr Ardal yn Nhîm Ardal y Dwyrain.

Mae saith practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr Gogledd-orllewin Sir y Fflint:

- Allt Goch Medical Centre
- Bodowen Surgery
- Eyton Place Surgery
- Panton Surgery
- Pendre Surgery (Holywell)
- Pennant Surgery
- Flint Health Wellbeing Centre

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD, EIN PRIF LWYDDIANNAU, PAM EIN BOD NI'N WYCH?

Yn dilyn cynllun peilot llwyddiannus mewn 2 bractis i ddangos pa mor effeithiol oedd profion am Brotein C-Adweithiol (CRP) mewn meddygyfeydd meddygon teulu fel sail i bresgripsiynu gwrthfotigau, mae'r gwaith wedi'i gyflwyno bellach ym mhRACTISAU eraill y Clwstwr eleni. Mae'r defnydd o CRP yn cael ei fonitro'n rheolaidd gan y tîm rheoli meddyginiaethau a thîm y Clwstwr i fesur pa mor effeithiol yw CRP. Mae'r gwaith archwilio presennol yn dangos bod 5 o'r practisau meddygon teulu yn y Clwstwr yn defnyddio CRP, a bod nifer y gwrthfotigau a gaiff eu presgripsiynu mewn 3 phractis wedi lleihau. Mewn archwiliad arall gan bractisau meddygon teulu i weld faint o gleifion a aeth i weld meddyg teulu y tu allan i oriau ac/neu i adran damweiniau ac achosion brys yn sgil peidio â chael gwrthfotigau wedi'u presgripsiynu, mewn mis dim ond 1 claf a welwyd gan feddyg teulu y tu allan i oriau nad oedd wedi cael gwrthfotigau.

Mae'r Clwstwr yn ddiweddar wedi ariannu'r broses o recriwtio tîm amlddisgyblaethol i gynnal gwasanaeth cefnogi diabetes arbenigol. Mae'r tîm yn cynnwys Nyrs Diabetes Arbenigol, Dietegydd Diabetes a Chynorthwydd Gofal Iechyd.

Gweledigaeth y gwasanaeth yw gwella'r modd y mae gofal sylfaenol a gofal cymunedol yn rheoli cleifion sydd â diabetes. Mae'r gwasanaeth yn cynnwys darpariaeth i roi hyfforddiant ac addysg er mwyn gwella'r modd y caiff cleifion sydd â diabetes math 2 eu rheoli. Bydd y sesiynau'n annog cleifion i newid eu diet a'u ffordd o fyw, gan ddod yn berchnogion ar eu cyflwr, heb fod angen meddyginiaeth o anghenraid. Y nod yw grymuso cleifion a gofawyr a lleihau nifer yr atgyfeiriadau at ofal eilaidd, ynghyd â rhoi gofal yn agosach at gartref.

Mae ffisiotherapyddion wedi'u cyllido ac wedi'u lleoli yn Ysbyty Cymunedol Treffynnon a Chanolfan Iechyd a Lles y Fflint. Mae niferoedd da wedi manteisio ar y gwasanaeth yn y Clwstwr, gan arwain at rywfaent o ostyngiad mewn apwyntiadau meddygon teulu am broblemau cyhyrsgerbydol, a lleihau nifer yr atgyfeiriadau at ofal eilaidd. Mae data 2018/19 yn dangos bod 2,487 o gleifion wedi cael eu gweld gan y ffisiotherapyddion sy'n cael eu hariannu gan y Clwstwr, a bod 78% o'r apwyntiadau a roddwyd wedi cael eu defnyddio.

Mae'r Clwstwr yn ariannu Gwasanaeth Iechyd Meddwl Haen 0 drwy'r contract Monitro Gweithgar y cytunwyd arno gyda MIND Gogledd Ddwyrain Cymru. Bydd cleifion sydd â symptomau o orbryder, iselder, diffyg hunanhyder neu straen yn gallu cael eu hatgyfeirio at ymarferydd. Mae'r gwasanaeth yn cael ei ddarparu dros 6 sesiwn ac wedi'i seilio ar therapi gwybyddol ymddygiadol, gyda llyfryn gwaith penodol i gyd-fynd. Mae'r gwasanaeth wedi bod ar gael ers mis Hydref 2018 a chafwyd adborth cadarnhaol gan bractisau meddygon teulu, MIND a chleifion. Mae'r archwiliadau presennol wedi dangos bod y sgoriau lles meddyliol a gafodd eu hunangofnodi wedi gwella yn achos 97% o'r cleifion a ddefnyddiodd sgoriau GAD-7, yn achos 100% o'r cleifion a ddefnyddiodd sgoriau PHQ-9, ac yn achos 87% o'r cleifion a ddefnyddiodd Raddfa Lles Meddyliol Warwick Caeredin.

BETH NESAF?

Mae'r Clwstwr yn awyddus i ehangu'r gwasanaeth Monitro Gweithgar yng ngweddill y flwyddyn ariannol, gyda'r nod o ganfod ffyrdd o'i gyflwyno yn y dyfodol gyda chyllid craidd.

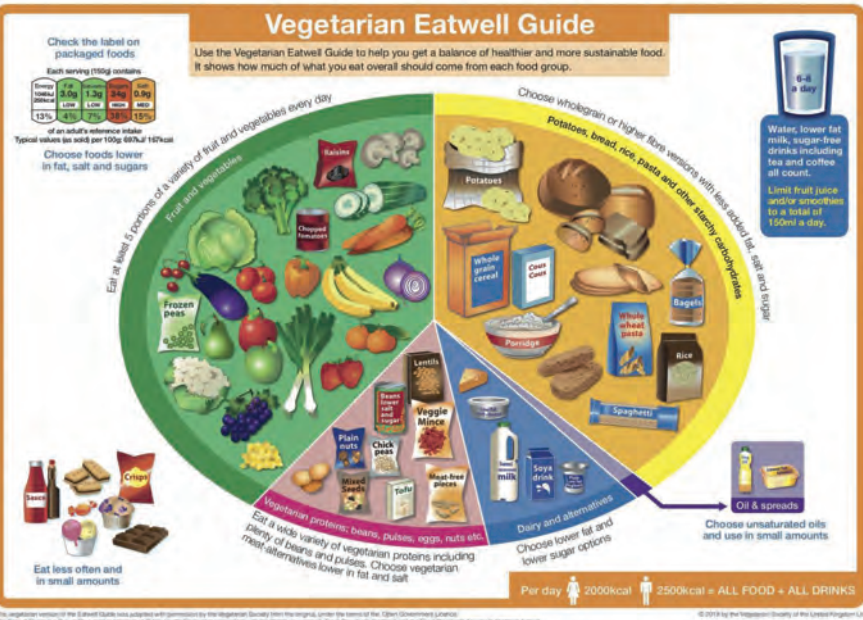
Bydd y Clwstwr yn parhau i weithio gydag arweinwyr gwasanaethau i drafod sut y gallai'r prosiect diabetes gael ei ystyried wrth gynllunio darpariaeth graidd yn y dyfodol. Mae gwaith yn mynd rhagddo ar hyn o bryd gyda chlwtwr arall i fwrw ymlaen â hyn mewn ardal ehangach.

Mae'r Clwstwr wrthi'n cynllunio 'diwrnod hwyl' i'r gymuned yn lleol. Bydd hwn yn cael ei gynnal mewn partneriaeth â thimau sgrinio, fferylliaeth gymunedol, Beth Am Symud, OWL a gwasanaethau hyrwyddo iechyd eraill. Bydd hyn yn rhoi gwybodaeth i gleifion yn y Clwstwr ac yn gwella'u hymwybyddiaeth o nifer o bynciau iechyd, gyda'r nod o ymwneud mwy â'r gymuned leol wrth gynllunio at y dyfodol.



Bydd y Clwstwr yn gweithio gyda phresgripsiynydd cymdeithasol a benodwyd yn ddiweddar, a fydd yn gweithio o'r Un Pwynt Mynediad yn Sir y Fflint er mwyn rhoi rhagor o opsiynau i gleifion lle gallai cymorth, cyngor neu gefnogaeth nad yw'n glinigol ei natur helpu i ateb eu hanghenion iechyd a lles holistaidd.

Bydd y Clwstwr presennol yn rhan o'r model newydd sy'n esblygu ar gyfer datblygu lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol integredig, ac wrth weithredu camau a gyllidir drwy raglenni trawsnewid Llywodraeth Cymru.



PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Mae De Sir y Fflint yn gwasanaethu poblogaeth 6 phractis meddygon teulu sy'n rhoi gwasanaethau meddygol cyffredinol, a dyma'r Clwstwr mwyaf gwledig yn Sir y Fflint, gydag ychydig dros 21% o'r trigolion yn byw mewn ardaloedd sy'n cael eu diffinio'n rhai gwledig.

Rydym newydd recriwtio i swydd Arweinydd y Clwstwr, gyda'r arweinydd newydd yn cymryd yr awenau ym mis Medi 2019.

Mae saith practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr De Sir y Fflint:

- Bradley's Practice
- Bromfield Medical Centre
- Caergwrle Medical Practice
- Hope Family Medical Centre
- Leeswood Surgery
- Pendre Surgery (Mold)
- Roseneath Medical Practice

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD, EIN PRIF LWYDDIANNAU, PAM EIN BOD NI'N WYCH?

Mae gan y Clwstwr gontract â sefydliad allanol i arwain y practis drwy drafodaeth gefnogol ar yr opsiynau i ddatblygu sefydliad newydd, fel y bydd modd i bractisau gydweithio'n fwy ffurfiol ond gan gynnal eu statws fel contractwyr annibynnol. Bydd hyn yn cynnwys rhannu sgiliau a gwybodaeth staff, rhoi hyfforddiant a datblygu ffyrdd newydd o gydweithio er mwyn gwella'r gofal i gleifion.

Mae'r Clwstwr hefyd wedi ariannu dau uwch-ymarferydd nyrsio dan hyfforddiant i ymweld â chartrefi gofal. Mae penodi'r uwch-ymarferwyr dan hyfforddiant hyn wedi lleihau nifer yr ymweliadau y mae meddygon teulu'n eu gwneud, gan roi rhagor o amser iddynt gynnal clinigau ychwanegol a chyflawni dyletswyddau clinigol gweinyddol. Mae'r uwch-ymarferwyr wedi creu perthynas dda â staff y cartrefi gofal, ac maent yn sicrhau parhad yn y gofal sy'n cael ei roi i'r preswylwyr. Mae'r uwch-ymarferwyr hefyd yn gallu crwydro o amgylch y cleifion i'w monitro a rhoi cyngor i ofalwyr.

Cytunodd y Clwstwr i benodi hyfforddeion yn hytrach nag uwch-ymarferwyr sydd eisoes wedi cwblhau eu graddau meistr er mwyn rhoi profiad o ofal sylfaenol iddynt wrth iddynt gwblhau eu graddau meistr.

Yn 2018/19, ariannodd y Clwstwr hefyd glinigau ffliw ychwanegol a threfnu i anfon llythyrau am ffliw. Cynhaliodd y practisau glinigau ffliw ychwanegol yn ystod oriau, clinigau gyda'r nos, a chlinigau ar fore Sadwrn. Golygodd hyn mai'r Clwstwr oedd y cyflawnwr gorau yn y Gogledd yn y categori dros 65 oed a grwpiau sy'n wynebu risg. Mae Practis Meddygol Caergwrle hefyd wedi'i gydnabod am sicrhau'r gyfradd imiwneiddio orau i bobl dros 65 oed a grwpiau sy'n wynebu risg drwy Gymru gyfan.



BETH NESAF?

Mae'r Clwstwr yn ddiweddar wedi penodi Arweinydd newydd a fydd yn dechrau yn ei swydd ar 1 Medi 2019. Bydd blaenoriaethau'r Clwstwr yn y dyfodol yn cael eu datblygu unwaith y bydd yr Arweinydd wedi dechrau ar ei gwaith.

Bydd adolygiad manwl yn cael ei gynnal o'r gwasanaeth Cartrefi Gofal, gyda golwg ar ehangu hwnnw.

Bydd angen ystyried gwneud rhagor o waith ar y camau a gymerwyd i ddatblygu dulliau cydweithio mwy ffurfiol a datblygu modelau newydd i ddarparu gofal sylfaenol.

Gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru, a chan weithio gyda phartneriaid pwysig, bydd angen inni ymateb i anghenion preswylwyr mewn cartref preswyl sydd wedi ehangu ym Mwcle. Yn ogystal â chynyddu'r opsiynau preswyl hirdymor yn y Clwstwr, bydd y gwaith ehangu hwn yn cynnwys cynnig tymor byr / rhyddhau i asesu, gan wneud cyfraniad o bwys at y llwybrau gofal newydd fel opsiynau eraill yn hytrach nag arhosiad neu arhosiad hir mewn lleoliad aciwt.

Bydd y Clwstwr yn gweithio gyda phresgripsiynydd cymdeithasol a benodwyd yn ddiweddar, a fydd yn gweithio o'r Un Pwynt Mynediad yn Sir y Fflint er mwyn rhoi rhagor o opsiynau i gleifion lle gallai cymorth, cyngor neu gefnogaeth nad yw'n glinigol ei natur helpu i ateb eu hanghenion iechyd a lles holistaidd.

Bydd y Clwstwr presennol yn rhan o'r model newydd sy'n esblygu ar gyfer datblygu lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol integredig, ac wrth weithredu camau a gyllidir drwy raglenni trawsnewid Llywodraeth Cymru.

PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Mae ein Clwstwr yn gofalu am boblogaeth 8 practis sy'n rhoi gwasanaethau i tua 53,257 o gleifion cofrestredig. Mae'r practisau'n cynnwys contractwyr annibynnol ac un practis sy'n cael ei reoli'n uniongyrchol ar hyn o bryd gan y Bwrdd Iechyd.

Mae'r Clwstwr wedi cymryd camau breision yn ystod y 12-18 mis diwethaf, gan feithrin perthnasau gweithio gydag ystod gynyddol o bartneriaid, gan gynnwys y cyngor, darparwyr trydydd sector sy'n gwneud gwaith wedi'i contractio, a gwasanaethau cymunedol.

Mae tri arweinydd y clystyrau yn sir Wrecsam wedi bod yn chwilio'n gynyddol am ffyrdd i osgoi dyblygu gwaith, gan gytuno ar feysydd blaenoriaeth a "threialu" gwaith yn gyntaf er mwyn ei efelychu ar draws y sir os bydd hynny'n llwyddiannus. Yn Ne Wrecsam, mae'r pwyslais hwn wedi cynnwys ystyried gwell Cynllunio Gofal Uwch.

Mae 10 practis yn gweithredu yn ardal Clwstwr De Wrecsam:

- Broad Street Surgery
- Cefn Mawr Health Centre
- Crane Medical Centre
- The Health Centre (Beech Avenue)
- The Health Centre (Llangollen)
- The Medical Centre (Cluett D)
- The Surgery (Chirk)
- The Surgery (Gardden Road)
- The Surgery (Hanmar)
- The Surgery (Overton On Dee)

YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD, EIN PRIF LWYDDIANNAU, PAM EIN BOD NI'N WYCH?

Datblygu presgripsiynu cymdeithasol a ffyrdd o gyfeirio cleifion at y ffynhonnell orau o gefnogaeth a chyngor:

- Mae gwefannau ein practisau wedi'u datblygu er mwyn ei gwneud hi'n haws i gleifion wybod beth sy'n digwydd yn lleol, er mwyn gwella'u lles.
- Mae staff derbynfa wedi cael hyfforddiant drwy Brifysgol Glyndŵr i wella'u sgiliau a'u hyder wrth lywio cleifion.
- Rydym wedi cyfuno adnoddau gyda chlystyrau eraill yn Wrecsam i ariannu Presgripsiynydd Cymdeithasol drwy bartner yn y trydydd sector.

Rydym wedi cyflwyno ffyrdd o wella mynediad i gleifion, gan gynnwys ariannu sesiynau ychwanegol gyda gweithwyr iechyd proffesiynol clinigol a pherthynol i iechyd (gan gynnwys ym meysydd cwnsela, ffisiotherapi a rheoli meddyginiaethau). Rydym hefyd wedi cyflwyno clinigau fflw y tu allan i oriau er mwyn gwella ein lefelau imiwneiddio ymhellach.

Rydym wedi cefnogi practisau gan gynnwys dau bractis un meddyg yn yr ardal drwy ariannu'r trefniadau trawsgyflenwi, drwy roi cyfleoedd ar gyfer hyfforddi a datblygu gyda phwyslais ar bynciau fel hyrwyddo gwell lles meddyliol, a thrwy rannu'r hyn a ddysgir mewn meysydd fel creu'r llif gwaith gorau posibl.



Sesiwn ddysgu a datblygu drwy Wrecsam gyfan – Hydref 2018

Mae pob clwstwr yn Wrecsam wedi datblygu safleoedd sy'n cael eu rhannu, er mwyn cadw dogfennau'r clystyrau mewn un man canolog. Fodd bynnag, mae De Wrecsam yn ddiweddar wedi ailddatblygu ei safle er mwyn cael lle canolog hefyd i drafod datblygiadau'r Clwstwr a gweld y wybodaeth ariannol ddiweddaraf am gyllid y Clwstwr. Drwy ddatblygu "un pwynt" ar gyfer holl ddogfennau'r Clwstwr, y gobaith yw y gellir gwella'r prosesau cyfathrebu a sicrhau bod gwybodaeth yn "fyw" ac yn "gyfredol".

BETH NESAF?

Yn ogystal â pharhau i ddatblygu rhai o'r prosiectau a'r gweithgareddau a restrir uchod yn yr ardal, un pwyslais yn y 12 mis nesaf yn Ne Wrecsam fydd gwneud cyfraniad o bwys wrth weithredu'r agenda trawsnewid cymunedol a datblygu'r timau arwain lleol, a hynny fel un o'r camau pwysig nesaf wrth i waith y clystyrau ddatblygu yn yr ardal.

Bydd gan Dde Wrecsam rôl arweiniol yn ardal Wrecsam wrth ddatblygu ymateb a fydd yn rhoi sylw i anghenion y boblogaeth fregus ac agored i niwed (hŷn) drwy wella cynllunio gofal uwch.

Mae'r Clwstwr, ynghyd ag eraill yn Wrecsam, hefyd yn chwilio am ffyrdd i gydweithio'n fwy ffurfiol drwy greu endid cyfreithiol a fydd yn rhoi cyfleoedd ychwanegol i recriwtio staff ar gyfer y Clwstwr, yn rhoi ffyrdd o fod yn fwy effeithiol neu effeithlon drwy rannu neu symleiddio swyddogaethau "swyddfa gefn", ac yn rhoi cyfleoedd posibl i ddatblygu modelau gwasanaeth newydd yn ddiweddarach.



PWY YDYM NI AC O BLE Y DAETHOM?

Mae ein Clwstwr yn gofalu am boblogaeth 6 phractis sy'n rhoi gwasanaethau i tua 41,583 o gleifion cofrestredig. Mae'r practisau'n cynnwys contractwyr annibynnol a dau bractis sy'n cael eu rheoli'n uniongyrchol ar hyn o bryd gan y Bwrdd Iechyd.

Gwnaeth y Clwstwr gryn gynnydd yn ystod y 12-18 mis diwethaf. Mae ystod cynyddol o bartneriaethau'n cael eu datblygu, gan gynnwys partneriaethau ag Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwlans Cymru a darparwyr trydydd sector sy'n darparu gwasanaethau ac yn cymryd rhan mewn trafodaethau am y camau nesaf ar gyfer modelau gwasanaeth newydd yn y Clwstwr.

Mae tri arweinydd y clystyrau yn sir Wrecsam wedi bod yn chwilio'n gynyddol am ffyrdd i osgoi dyblygu gwaith, gan gytuno ar feysydd blaenoriaeth a "threialu" gwaith yn gyntaf er mwyn ei efelychu ar draws y sir os bydd hynny'n llwyddiannus. Yng Ngogledd Orllewin Wrecsam bu'r pwyslais yn bennaf ar ddatblygu ymweliadau cartref.

Mae chwe phractis yn gweithredu yn ardal Clwstwr Gogledd Orllewin Wrecsam:

- Bryn Darland Surgery
- Caritas Surgery
- Forge Road Surgery
- Pen Y Maes Health Centre
- The Health Centre (Coedpoeth)
- The Health Centre (Gresford)



YR HYN RYDYM WEDI'I WNEUD, EIN PRIF LWYDDIANNAU, PAM EIN BOD NI'N WYCH?

Datblygu gwasanaeth ymweliadau cartref a monitro gweithgar gyda'r nod o ymyrryd yn gynnar i ateb anghenion cleifion sydd â phroblemau iechyd mân i gymedrol:

- Mae'r gwasanaeth ymweliadau cartref wedi ariannu ymarferydd gofal brys ac uwch-ymarferydd nyrsio er mwyn ymweld â chartrefi cleifion a chartrefi gofal
- Mae staff derbynfa wedi cael hyfforddiant drwy Brifysgol Glyndŵr i wella'u sgiliau a'u hyder wrth lywio cleifion
- Rydym wedi cyfuno adnoddau gyda chlystyrau eraill yn Wrecsam i ariannu Presgripsiynydd Cymdeithasol drwy bartner yn y trydydd sector.
- Gwnaed cais llwyddiannus am ymarferwyr parafeddygol perthynol i Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwlans Cymru – gan ddatblygu'r model cylchdro gofal sylfaenol
- Ariannu digwyddiadau addysg i gleifion cyn-diabetes – gan weithio gyda chydweithwyr y Bwrdd Iechyd sydd â diddordeb mewn cleifion cyn-diabetes

Rydym wedi cyflwyno ffyrdd o wella mynediad i gleifion, gan gynnwys ariannu sesiynau ychwanegol gyda gweithwyr iechyd proffesiynol clinigol a pherthynol i iechyd (gan gynnwys ym meysydd cwnsela, ffisiotherapi a rheoli meddyginiaethau). Rydym hefyd wedi cyflwyno clinigau fflw y tu allan i oriau er mwyn gwella ein lefelau imiweiddio ymhellach.

Rydym wedi ariannu cyfleoedd hyfforddi a datblygu i'r Clwstwr hefyd, ac wedi rhannu gwersi am bynciau fel creu'r llif gwaith gorau posibl a rheoli diabetes.



Sesiwn ddysgu a datblygu i Wrecsam gyfan – Hydref 2018

BETH NESAF?

Yn ogystal â pharhau i ddatblygu rhai o'r prosiectau neu'r gweithgareddau uchod: Bydd ardal Gogledd Orllewin Wrecsam yn gwneud cyfraniad o bwys dros y 12 mis nesaf wrth roi'r agenda trawsnewid cymunedol ar waith ac wrth ddatblygu timau arwain lleol fel y cam nesaf i ddatblygu gwaith y clystyrau yn yr ardal.

Bydd Gogledd Orllewin Wrecsam yn arwain y gwaith o ddatblygu gwasanaeth ymweliadau cartref, gan wella'r gwasanaeth i ryddhau amser meddygon teulu a gwella mynediad i gleifion yn Wrecsam.

Rydym yn mynd i barhau i ddatblygu ein partneriaeth gadarnhaol gydag Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwlans Cymru, ac rydym yn awyddus i gryfhau rôl yr Uwch Ymarferwyr Parafeddygol mewn gofal sylfaenol.



**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