



RHAGLEN STRATEGOL AR GYFER GOFAL SYLFAENOL

ADSEFYDLU:

CANLLAWIAU GOFAL SYLFAENOL A CHYMUNEDOL AR GYFER GRWPIAU SY’N AGORED I NIWED Y NODWYD BOD GANDDYNT RISG UWCH O EFFEITHIAU COVID-19

DIBEN

Haint Coronafeirws 2019 (COVID-19) yw'r her fwyaf y mae'r system iechyd a gofal wedi'i hwynebu o fewn cof ac mae'n cael effaith fawr ar fywydau pob un ohonom.

Ffocws y ddogfen hon yw darparu arweiniad i wasanaethau gofal sylfaenol a chymunedol ddeall anghenion adsefydlu'r grwpiau sy'n agored i niwed hynny y nodwyd bod ganddynt risg uwch o effeithiau COVID-19, trwy ddisgrifio eu hanghenion gofal iechyd nodweddiadol disgwylidig.

Mae'r arweiniad hwn yn berthnasol i bob dinesydd yng Nghymru. Mae'n darparu enghreifftiau o arfer da ac arfer a argymhellir, gan sicrhau bod gwasanaethau gofal sylfaenol a chymunedol yn ymwybodol o'r effeithiau cysylltiedig, yr ymatebion a argymhellir a'r ymyriadau sydd eu hangen. Bydd hyn yn eu galluogi i asesu eu gwasanaethau adsefydlu ac i ddatblygu cynlluniau a fydd yn lliniaru effeithiau'r pandemig.

CYD-DESTUN

Y ddogfen hon yw'r gyntaf mewn cyfres o'r [Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol](#) ac mae ganddi ffocws ar ddull system gyfan ataliol, rhagweithiol ar ddarparu adsefydlu, sy'n blaenoriaethu gwasanaethau yng nghartrefi cleifion, neu'n agos atynt, ac sy'n galluogi dinasyddion ledled Cymru i fyw mor annibynnol â phosibl cyhyd ag y bo modd iddynt wneud hynny.

Mae'r arweiniad hwn wedi'i alinio â [datganiad y pedair gwlad](#) ar anghenion adsefydlu pobl ar draws 4 grŵp poblogaeth a nodwyd sydd wedi cael eu heffeithio'n uniongyrchol ac yn anuniongyrchol gan COVID-19, a chyda chyhoeddiad Llywodraeth Cymru, [Adsefydlu: Fframwaith ar gyfer Parhad ac Adferiad](#) 2020 i 2021 sydd â'r nod o gynorthwyo cynllunio gwasanaethau ar gyfer y galw disgwylidig am adfer poblogaethau COVID-19 a phoblogaethau nad ydynt yn rhai COVID-19 ymysg oedolion a phlant.

Yn ogystal â hyn, fe'i cynlluniwyd i adeiladu ar [Ganllaw Adsefydlu](#) y Fframwaith Adsefydlu sy'n cynnig model adsefydlu gofal fesul cam. Gellir ei fapio ar fodel chwe chydran y dull system

gyfan a ddisgrifir yn y Fframwaith Clinigol Cenedlaethol (NCF), a'i gymhwyso ar draws y 4 grŵp poblogaeth a nodwyd:

POBLOGAETH 1	Pobl ar ôl Covid-19: y rhai sy'n gwella ar ôl amser estynedig mewn gofal critigol ac yn yr ysbyty a'r rheini â symptomau hir o Covid-19 sy'n gwella yn y gymuned
POBLOGAETH 2	Pobl sy'n aros am ofal brys wedi'i gynllunio a gofal rheolaidd wedi'i gynllunio a gafodd eu gohirio, ac sydd wedi dirywio ymhellach
POBLOGAETH 3	Pobl sydd wedi bod yn osgoi defnyddio gwasanaethau yn ystod y pandemig sydd bellach mewn perygl o niwed e.e. anabledd ac afiechyd
POBLOGAETH 4	Grwpiau sy'n ynysu'n gymdeithasol/sy'n gwarchod eu hunain lle mae'r cyfyngiadau symud yn arwain at lefelau is o weithgarwch a chysylltedd cymdeithasol, yn newid y bwyd a fwyteir, yn arwain at gamddefnyddio sylweddau a cholli lles corfforol a meddyliol, ac sydd felly'n peri mwy o risg i'w hiechyd

Yn bwysig, mae'r fframwaith arweiniad hwn i gyd yn cael ei lywio gan egwyddorion:

- [Cymru Iachach](#), y cynllun ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2018)
- [Model Gofal Sylfaenol](#) Cymru (Gofal Sylfaenol Un, 2019)
- [Fframwaith Proffesiynau Perthynol i Iechyd \(AHP\)](#): edrych ymlaen gyda'n gilydd (Llywodraeth Cymru, 2019)

COVID-19: GRWPIAU AGORED I NIWED A RISG UCHEL

Mae COVID-19 yn aml [yn fwy difrifol mewn pobl sy'n](#) hŷn na 60 oed neu sydd â chyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes fel clefyd yr ysgyfaint neu'r galon, diabetes, neu gyflyrau sy'n effeithio ar eu system imiwnedd. Mae hyn yn cynnwys y grwpiau hynny lle mae gwrthimiwnyddion yn cael eu defnyddio i gefnogi rheoli clefyd cronig.

Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg o'r symptomau allweddol a brofir gan bobl sydd wedi cael eu heffeithio'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol gan COVID-19 yn dangos ei bod yn debygol y bydd angen yr [elfennau canlynol o adsefydlu](#) i'w galluogi i ddychwelyd i'w lefel annibyniaeth a'u llesiant gorau posibl:

- Rheoli blinder (byw yn hamddenol, hylendid cwsg, technegau ymwybyddiaeth ofalgar, rhaglenni ymarfer corff wedi'u graddio)
- Cefnogaeth maeth a hydradiad i wella cryfder, gweithgarwch ac annibyniaeth
- Ymyriadau i gefnogi rheoli gorbryder ac iselder

- Adsefydlu anadlol (rheoli diffyg anadl, cynyddu goddefgarwch ymarfer corff a lefelau gweithgarwch)
- Adsefydlu corfforol i hwyluso'r corff
- Ymyriadau i wella llyncu a chyfathrebu
- Cefnogaeth i bobl aros yn iach a rheoli eu cyflyrau eu hunain yn well (gwneud penderfyniadau ar y cyd, addysg, rhaglenni hunanreoli)

Bydd yr anghenion adsefydlu yn dibynnu ar ddifrifoldeb a chymhlethdod y symptomau a brofir, ond bydd cymhlethdodau eilaidd hefyd oherwydd cydafiacheddau unigolion a'u sefyllfaoedd economaidd-gymdeithasol.

Mae'n arwyddocaol bod effeithiau COVID-19 wedi [efelychu'r anghydraddoldebau iechyd presennol](#) ac, mewn rhai achosion, wedi eu cynyddu, a dangosodd [adolygiad o farwolaethau o COVID-19](#) gydberthynas o ran marwolaethau.

Mae'r dogfennau y cyfeirir atynt uchod wedi llywio'r broses o nodi'r grwpiau agored i niwed a risg uchel canlynol. Maent wedi'u rhannu'n adrannau sy'n disgrifio eu hanghenion iechyd a gofal nodweddiadol disgwylidig.

Mae enghreifftiau o arfer da ac arfer a argymhellir i liniaru effeithiau'r pandemig wedi'u cynnwys isod.

Amddifadedd

Mae [penderfynyddion ehangach iechyd](#) yn ystod amrywiol o ffactorau economaidd, amgylcheddol a chymdeithasol sy'n dylanwadu ar iechyd meddwl a chorfforol pobl.

Yn y bôn, mae [anghydraddoldebau iechyd](#) yn ymwneud â gwahaniaethau yn statws iechyd pobl. Defnyddir y term yn helaeth i gyfeirio at wahaniaethau mewn mynediad at y gofal y mae pobl yn ei dderbyn, a'r cyfleoedd sydd ganddynt i fyw bywydau iach a gall y ddau ohonynt effeithio ar eu statws iechyd.

Mae'r amgylchiadau neu'r ffactorau sy'n effeithio ar y ffordd y mae pobl yn cael eu geni a'r ffordd maent yn tyfu, yn byw, yn gweithio ac yn heneiddio wrth wraidd anghydraddoldebau iechyd. Cydnabyddir bod yr amgylchiadau cymdeithasol ac economaidd eang hyn, a all gyda'i gilydd ddylanwadu ar ansawdd iechyd y boblogaeth, yn [penderfynyddion cymdeithasol iechyd](#).

Rhai penderfynyddion cymdeithasol allweddol iechyd yw ein tai; ein cyfleoedd addysg a chyflogaeth; ein rhwydweithiau cymdeithasol; lle'r ydym yn byw, a'r graddau y mae'n hwyluso ymarfer corff, diet da a chysylltiad cymdeithasol.

Mae [Adolygiad Marmot](#) yn ein hatgoffa'n amserol o gost gymdeithasol ac economaidd barhaus anghydraddoldebau iechyd dros y degawd diwethaf. Mae anghydraddoldebau iechyd wedi ehangu a bu cynnydd mewn [gordewdra plant ac oedolion](#). Mae'r cyfraddau wedi cynyddu fwyaf ymhlith y rhai mewn grwpiau economaidd-gymdeithasol is.

Mae grwpiau economaidd-gymdeithasol is yn tueddu i wneud mwy o bethau sy'n peryglu eu hiechyd, mae ganddynt fynediad gwaeth at ofal a llai o gyfle i fyw bywydau iach.

Mae cyffredinrwydd cynyddol gordewdra a chlefyd sy'n bodoli eisoes, yn ogystal â gwahaniaethau mewn dod i gysylltiad â haint wrth weithio a dwysedd cartrefi, ynghyd â'r cyfyngiadau economaidd ac ariannol cyfredol sy'n effeithio ar fynediad at faeth da fforddiadwy, yn gwaethgu effeithiau COVID-19.

Gordewdra

Yng Nghymru [mae gordewdra yn bryder iechyd y cyhoedd blaenllaw](#), ac mae bron i chwarter yr oedolion yn hunan-adrodd eu bod yn ordew, tra bod un o bob wyth o blant oed dosbarth derbyn yn ordew.

[Mae gordewdra yn effeithio ar ansawdd bywyd](#) trwy gynyddu'r risg o ddatblygu ystod eang o afiechydon gan gynnwys cyflyrau cyhyrsgerbydol, diabetes math 2, pwysedd gwaed uchel, rhai canserau, afiechydon cardiofasgwlaidd gan gynnwys clefyd y galon a strôc, clefyd yr afu, Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD) ac apnoea cwsgrhwystrol.

Gall gordewdra hefyd fod yn gysylltiedig ag iechyd seicolegol ac emosiynol gwael, ac mae pobl sy'n ordew yn aml yn dioddef [stigma sy'n gysylltiedig â'u pwysau](#), a allai niweidio eu cyfleoedd cyflogaeth, eu hunan-barch a gall arwain at iechyd meddwl gwael, gan gynnwys teimladau o orbryder ac iselder.

Mae'r [risgiau sy'n gysylltiedig ag effeithiau COVID-19](#) yn cynyddu'n raddol wrth i fynegai màs y corff (BMI) sy'n uwch na'r ystod pwysau iach gynyddu. Ar ben hynny, mae Ffederasiwn Gordewdra'r Byd wedi tynnu sylw at y ffaith [y bydd mesurau gwarchod, ynghyd â'r ofn o ddal y feirws, yn arwain yn anochel at fagu pwysau](#)

Mae cyfleoedd i bobl ddeall bod gordewdra yn gyflwr cymhleth ac amlffactoraidd, sy'n gofyn am fynediad at ystod o fecanweithiau cymorth er mwyn cael eu grymuso i ddechrau rheoli eu pwysau ac i fynd i'r afael â'r ffactorau unigol sy'n cyfrannu at eu gordewdra, o'r pwys mwyaf.

Mae'r gefnogaeth hon yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau ynghylch bwyta diet iach i wella hunan-effeithiolrwydd ac i gefnogi byw yn iachach. Yn ogystal â hyn, mae angen strategaethau gwytnwch ac ymdopi, strategaethau i reoli emosiynau negyddol, a chefnogaeth i newid eu hymddygiad yn yr hirdymor ar bobl.

Mae [Nutrition Skills for Life™](#) yn rhaglen sy'n darparu hyfforddiant i adeiladu gallu yn y gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol i gefnogi newid dietau a ffyrdd o fyw. Trwy hyfforddi'r rhai sy'n gweithio'n agos gyda phobl leol ac sy'n deall eu hanghenion nhw, mae'r gwasanaeth yn cefnogi cymunedau ledled Cymru i ddatblygu'r wybodaeth, yr hyder a'r sgiliau i gael mynediad at ddietau iach a chytbwys ac i'w paratoi a'u bwyta.

Mae hyn hefyd yn sail i argaeledd y rhaglen [Foodwise for Life](#), sef rhaglen rheoli pwysau 8 wythnos a ddarperir gan wirfoddolwyr sydd wedi'u hyfforddi a'u cefnogi trwy raglen sicrhau ansawdd gadarn. Defnyddio dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth o reoli pwysau gydag unigolion sy'n ceisio gwneud newidiadau cadarnhaol i'w ffordd o fyw i wella iechyd a llesiant, gan gyfrannu at weithgarwch ar Lefelau 1 a 2 [Llwybr Gordewdra Cymru Gyfan Llywodraeth Cymru](#).

Yn hanfodol, dylid gwella mynediad at wasanaethau rheoli pwysau cymunedol fel Foodwise a Lefel 2/3 o Llwybr Gordewdra Cymru Gyfan trwy weithredu [Pwysau iach: Cymru iach: cynllun cyflawni](#). Mae hwn yn amlinellu strategaeth 10 mlynedd i leihau ac atal gordewdra, sy'n cynnwys gweithredu penodol mewn lleoliadau gofal sylfaenol. Mae set ddiwygiedig o flaenoriaethau a chynllun cyflawni ar fin ymddangos i gefnogi datblygiad llwybr yn erbyn yr 8 maes blaenoriaeth Cenedlaethol a nodwyd.

Yn ogystal, argymhellwyd y dylid cynnwys [Rhaglen Atal Diabetes y GIG](#) ar gyfer diabetes math 2 yng Nghynllun Clinigol Cenedlaethol Cymru. Dylid cydnabod bod angen cynnig addysg strwythuredig ar sail tystiolaeth ar gyfer hunanreoli, ac ymyriadau rheoli pwysau fel y bo'n briodol i bobl â diabetes math 2. Yn seiliedig ar brosiect llwyddiannus yng [Nghwm Afan](#), mae'n fodel ymyrraeth fer leiaf ar gyfer grwpiau wedi'u targedu ac fe'i darperir ar gyfer unigolion neu grwpiau.

Oedran

Mae'r risg o effeithiau COVID-19 yn codi oherwydd bod systemau imiwnedd yn tueddu i ddirywio wrth i bobl heneiddio, ac mae pobl hŷn yn fwy tebygol o gael cyflyrau cronig.

Mae'r henoed yn arbennig o agored i ddiffyg maethiad, er ei bod yn bwysig nodi nad [yw'n effeithio ar yr henoed yn unig](#). Mae gwasanaethau'n nodi cynnydd yn yr angen i roi cefnogaeth a ffocws ar berfformiad galwedigaethol a datblygu sgiliau [pobl ag awtistiaeth](#) oherwydd effaith gysylltiedig y pandemig ar amserlenni a gweithgareddau arferol. Mae diffyg maethiad yn fater cyffredin sydd heb ei gydnabod yn aml yn y pandemig. Mae'n lleihau'r gallu i ymladd haint, yn amharu ar iachâd clwyfau, ac mae'n cynyddu'r risg o eiddilwch trwy effeithio ar allu unigolyn i weithredu a'i ansawdd bywyd cysylltiedig. [Mae gwasanaethau'n arsylwi bod pobl](#) yn fwy ynysig, maent yn ei chael hi'n anoddach cael gafael ar fwyd yn hawdd, ac maent yn poeni am ofyn am gymorth.

Mae'r cyfyngiadau a roddwyd ar waith o ganlyniad i COVID-19, gan gynnwys mynediad at opsiynau trafndiaeth, hefyd wedi golygu bod llawer o bobl hŷn, yn enwedig y rhai sydd wedi bod yn gwarchod eu hunain neu'n hunanyysu, wedi methu â chymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n cefnogi eu hiechyd a'u llesiant, neu ymgysylltu'n llawn â'u cymunedau. Mae ymchwil yn dangos bod [cysylltiad cymdeithasol yn gwella](#) iechyd corfforol a llesiant seicolegol, a bod diffyg cysylltiad cymdeithasol yn niweidiol i iechyd. Nid yw'n syndod bod pobl yn adrodd am [deimladau o golli hyder ac ofni mynd allan eto](#).

Mae pobl â dementia hefyd yn fwy tebygol o deimlo effeithiau ynysu, ac mae'r ynysu a ddaw yn sgil y cyfyngiadau symud yn achosi [lefelau brawychus o ddirywiad i bobl â dementia](#) sy'n prysur golli cof, lleferydd, a'r gallu i wisgo a bwydo eu hunain, ac mae hyn yn gwaethygu'r gorbryder cymdeithasol, gorbryder, straen/trallod, ymdeimlad o berthyn a chynhwysiant a oedd eisoes ganddynt.

Gall hyd yn oed [anawsterau gwybyddol ysgafn gael eu colli heb asesiad gwybyddol priodol](#). Mae hyn yn effeithio ar allu unigolyn i wneud pethau sy'n bwysig iddynt, megis rheoli cyllid, gyrru car a dychwelyd i'r gwaith, sy'n dylanwadu ymhellach ar ei gyfranogiad cymdeithasol.

Felly mae'n hollbwysig gweithio mewn cydweithrediad ag unigolion, eu teuluoedd a'u gofalwyr i [sicrhau bod mynediad amserol i'r gefnogaeth gywir ar gael](#) i bobl ag anawsterau cynnar i gefnogi eu hannibyniaeth gweithredol mewn perthynas ag atal, sgrinio, gwerthuso ac ymyrraeth. Dylid defnyddio [dull rhag-gynllunio gofal rhagweithiol](#) lle bynnag y bo modd.

Mae'n ddefnyddiol bod enghreifftiau pellach o wasanaethau sy'n darparu [dull hunanreoli â ffocws sy'n seiliedig ar asedau](#) trwy fodel mynediad uniongyrchol ac maent wedi ymateb i'r galw sy'n dod i'r amlwg am ofal sylfaenol. Maent wedi ategu timau presennol trwy gefnogi'r gwaith o reoli gwaethygiad unigolion o gyflyrau cronig oherwydd effaith y pandemig ar eu ffordd o fyw ac wrth gyflawni eu galwedigaethau.

Mae'n werth nodi bod gwasanaethau wedi cael eu defnyddio mewn gofal sylfaenol yng Ngogledd Cymru i liniaru effeithiau COVID-19, gan efelychu [model tîm rhyngddisgyblaethol sydd eisoes yn llwyddiannus](#), gan ddangos effeithiolrwydd hefyd wrth gynorthwyo pobl i reoli unrhyw gyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes, yn ogystal â gorbryder neu bryderon iechyd meddwl eraill a allai fod wedi deillio o straen y pandemig.

Cydaifiacheddau

Gall cyflyrau sydd eisoes yn bodoli fel dementia a chlefyd Alzheimer, clefyd cardiofasgwlaidd, pwysedd gwaed uchel, clefyd anadlol, diabetes neu glefyd yr arennau wanhau systemau imiwnedd a lleihau'r gallu i ymladd haint.

Mae rheoli risg yn brydlon a gwneud y gorau o allu'r unigolyn i weithredu trwy addysg, cyngor ac ymyriadau i atal neu arafu namau pellach yn sail i hunanreolaeth gefnogol. Dyma sylfaen rhaglenni adsefydlu fel adsefydlu cardiaidd a phwlmonaidd, ac mae'n hanfodol i liniaru effeithiau COVID-19 ar bobl â chyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes.

Mae hyn hefyd yn cyd-fynd ag [egwyddorion a chanllawiau Macmillan ar gyfer rhagsefydlu](#) i bobl sydd â diagnosis canser, gan wneud y mwyaf o'u gwydnwch i driniaeth trwy gydol y daith ganser gyda'r nod o wella canlyniadau. Yn sicr, ni fu mynediad amserol i gefnogaeth ragsefydlu o fodel y [rhaglen Prehab4Cancer and Recovery](#) hyd at [baratoi ar gyfer triniaeth](#) erioed yn fwy pwysig oherwydd effaith glinigol COVID-19 ar ofal canser o ran poblogaeth 2 (pobl sy'n aros ar gyfer gofal brys ac ar gyfer gofal a gynlluniwyd a gafodd ei oedi dros dro, sydd wedi dirywio ymhellach).

Yn arwyddocaol, mae [corff cynyddol o dystiolaeth](#) hefyd o effeithiolrwydd mynd i'r afael â chyflyrau cronig trwy [integreiddio aelodau ehangach o'r tîm aml-broffesiynol i leoliadau gofal sylfaenol](#), oherwydd eu harbenigedd mewn newid ymddygiad iechyd, datblygu arferion iach, ac addasu i newidiadau mewn amgylchiadau bywyd. Mae enghreifftiau o [Dimau Iechyd a Llesiant Cymunedol](#) yn rhag-gynllunio gofal aml-asiantaeth, aml-broffesiynol ar lefel Clwstwr trwy asesiad tîm rhyngddisgyblaethol wedi'i dargedu, a gweithredu cynlluniau gofal a chymorth unigol.

Mae [dulliau ac adnoddau digidol](#) i ddarparu cefnogaeth hefyd yn datblygu a byddant yn parhau i fod yn rhan annatod o'r holl lwybrau gofal i gefnogi pobl i hunan-reoli. Fodd bynnag, rhaid cydnabod hefyd bod problemau gyda chysylltedd yng nghefn gwlad Cymru a thlodi digidol ac annhegwch mynediad, sy'n [achosi anghydraddoldeb iechyd](#), ac sy'n cael effaith sylweddol ar allu unigolyn i gael gafael ar gymorth ac ymyriadau priodol.

Yn ogystal, ni argymhellir darparu gwasanaethau digidol ar gyfer namau yn swyddogaeth yr ymennydd, nac ar gyfer effeithiau anuniongyrchol clefyd yr ymennydd ychwanegol lle effeithir ar wybyddiaeth ac ymddygiad.

Yn hanfodol, bydd profiad y defnyddiwr ynghyd ag adolygu'r dystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn allweddol wrth werthuso ansawdd a diogelwch trawsnewidiadau digidol wrth ddarparu gwasanaethau. Mae angen dull cyfun sy'n rhoi dewis i ddinasyddion ledled Cymru ac sy'n [liniaru unrhyw bosibilrwydd ar gyfer creu neu waethygu anghydraddoldebau iechyd](#).

Galwedigaeth

Mae galwedigaethau sy'n dod i gysylltiad â'r cyhoedd yn cynyddu'r risg y bydd unigolyn yn dod i gysylltiad â haint ac effeithiau COVID-19. Mae disgwyliadau cynyddol ar wasanaethau a disgwylir i'r galw ychwanegol hwn barhau am gryn amser, felly mae'n bwysig cydnabod os na fydd gwasanaethau'n diogelu llesiant seicolegol staff, ni fydd yn bosibl darparu'r gefnogaeth sydd ei hangen ar ein poblogaeth.

Mae [canllawiau Cymdeithas Seicolegol Prydain \(BPS\)](#) yn cynnig argymhellion ymarferol ar sut i ymateb ar lefelau unigol, rheolaethol a sefydliadol mewn ffordd gydlynol sy'n gyson â pholisïau sefydliadol a gofal tosturiol. Mae'n werth nodi, fel rhan o'u hargymhellion, eu bod yn pwysleisio pwysigrwydd arweinyddiaeth weladwy a strategaethau cyfathrebu clir.

Mae'n ddefnyddiol bod gan Addysg a Gwella Iechyd Cymru (HEIW) rôl flaenllaw wrth [gyflawni agenda arweinyddiaeth](#) Cymru, gan ymgorffori dull cyfunol a thosturiol yn natblygiad y strategaeth arweinyddiaeth Genedlaethol ac egwyddorion sylfaenol. Mae [Gwella](#), sef ei Borth Arweinyddiaeth, yn rhoi mynediad at ystod eang o adnoddau arwain a rheoli tosturiol.

Yn ogystal â hyn, mae'r rhaglen [Cymru iach ar Waith](#) yn helpu cyflogwyr, unigolion ac ystod o weithwyr iechyd proffesiynol i gynorthwyo pobl yng Nghymru i gadw'n heini ac yn iach fel y gallant aros mewn cyflogaeth, neu ddychwelyd i'r gwaith yn dilyn cyfnod o afiechyd. Mae'r [Pecyn Cymorth Dylanwad a Chyfranogiad](#) a ddatblygwyd gan Mind Cymru hefyd yn adnodd defnyddiol i lywio a chefnogi ymgysylltiad â phobl â phroblemau iechyd meddwl mewn ffordd ystyrlon.

Yn bennaf, mae angen cymorth cyflogaeth â gwybodaeth therapiwtig ar gyfer y rhai sy'n profi effeithiau COVID-19, gan gwmpasu asesiadau iechyd corfforol a meddyliol, gwybyddol, [cyfathrebu](#) a swyddogaethol fel y bo'n briodol, a dylai fod ar gael i gefnogi dychwelyd i'r gwaith yn ôl lleoliad galwedigaethol.

Felly cydnabyddir gwerth [Adroddiadau Iechyd a Gwaith AHP mewn gofal sylfaenol](#) a'r [gwasanaeth Lles trwy Gymorth yn y Gwaith \(IWS\)](#). Mae'r rhain yn darparu cyngor hunanreolaeth wedi'i bersonoli a chyngor penodol am addasiadau i'r gweithle i bobl sydd ag anhwylderau iechyd meddwl cyffredin fel straen, gorbryder neu iselder, neu gyflyrau cyhyrsgerbydol. Mae'r gwasanaethau hyn yn galluogi unigolion i reoli eu cyflyrau iechyd yn fwy effeithiol fel y gallant barhau i weithio, ac mae'r ymyraethau yn seiliedig ar ddull ymddygiadol gwybyddol. Mae'r gwasanaeth olaf hwn hefyd wedi darparu rhaglen o weminarau mewn ymateb i'r pandemig.

Ethnigrwydd

Mae gan bobl o rai grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig risg sylweddol uwch o effeithiau COVID-19. Mae hyn yn gysylltiedig â byw mewn ardaloedd trefol, profi amddifadedd economaidd-gymdeithasol, ac amlygiad galwedigaethol, ac mae'n cael ei waethgu ymhellach gan nifer yr achosion o rai cydafiacheddau fel gorbwysedd, diabetes a gordewdra.

Mae [astudiaeth gyfredol barhaus o'r glasoed hŷn](#) hefyd wedi awgrymu bod rhai o ethnigrwydd du neu gymysg yn adrodd llawer mwy o symptomau iselder.

Iechyd Meddwl

Bydd effeithiau COVID-19 ar wasanaethau iechyd meddwl yn parhau ymhell ar ôl i'r argyfwng iechyd corfforol fynd, a bydd y galw am gymorth iechyd meddwl yn cynyddu a disgwylir iddo aros yn uchel am gryn dipyn o amser.

Bydd [hunanyngysu, cynnydd mewn trais domestig a cham-drin sylweddau, ansicrwydd ariannol a phrofedigaeth](#) yn effeithio ar bobl â chyflyrau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes, y cyhoedd ehangach a'r gweithlu iechyd a gofal, ac effeithir ar rai grwpiau demograffig mewn ffordd anghymesur.

Mae [effeithiau'r cyfyngiadau symud a chadw pellter cymdeithasol](#) wedi gwaethygu'r anghydraddoldebau presennol mewn iechyd meddwl i oedolion ifanc a menywod, ac mae'r effeithiau mwyaf ymhlith y rhai [a nododd lefelau is o iechyd meddwl eisoes](#) a'r rhai sydd wedi cael diagnosis o broblemau iechyd meddwl. Mae pobl â salwch meddwl difrifol [yn fwy tebygol o fod dros eu pwysau](#) ac felly maent yn fwy tebygol o ddioddef cyflyrau iechyd corfforol cysylltiedig, fel diabetes. Mae [cefnogi cyfathrebu yn ystod y pandemig](#) hefyd yn hollbwysig, oherwydd gall anallu i fynegi dymuniadau ac i siarad â theulu ac anwyliaid ar yr adeg anodd hon olygu y gall unigolyn fynd i'w gragen neu brofi iselder.

Yn ystod y cam nesaf hwn o COVID-19, mae [modelu cynnar yn awgrymu](#) y bydd cyfran fawr o'r galw ychwanegol am wasanaethau iechyd meddwl am orbryder ac iselder. Yn anffodus, mae crynodeb o ymchwil i [effaith seicolegol COVID-19 ar blant a phobl ifanc](#) yn dangos bod y galw am gymorth iechyd meddwl yn dilyn pandemig a/neu ynysu cymdeithasol neu gwarantîn yn cynyddu'n sylweddol. Rhagwelir [cynnydd mewn iselder a gorbryder](#) yn ystod ac ar ôl i'r ynysu gorfodol ddod i ben. Yn ogystal, y symptom uchaf yr adroddwyd amdano wrth adolygu [effaith COVID-19 ar gleifion cancer](#) yn y DU oedd teimladau cynyddol o orbryder.

Dylai gwasanaethau gynnis cefnogaeth ataliol ac ymyrraeth gynnar lle bo'n bosibl, a bydd angen gwahanol lefelau o gefnogaeth sy'n adlewyrchu gwahanol anghenion unigolion. Mae'n bwysig nodi na fydd gwasanaethau iechyd meddwl yn gallu cwrdd â'r galw am gymorth iechyd meddwl ar eu liwt eu hunain.

O ganlyniad, mae rôl pawb ar draws yr holl wasanaethau a lleoliadau yn debygol o fod yn hanfodol yn ystod y cyfnod adfer. Bydd gan bawb rôl i nodi unigolion a allai fod yn datblygu anawsterau iechyd meddwl, cyfeirio neu atgyfeirio at gefnogaeth a chynghor priodol, a darparu rhai agweddau ar ymyrraeth a chefnogaeth gynnar. Mae'r galw hwn yn debygol o gael yr effaith fwyaf difrifol ar [ofal sylfaenol](#), sef y man galw cyntaf yn aml i bobl sy'n profi'r teimladau hyn a lle rheolir mwyafrif yr anhwylderau iselder a gorbryder.

Gall integreiddio aelodau ehangach o'r tîm aml-broffesiynol i leoliadau gofal sylfaenol gynorthwyo wrth adnabod a chefnogi unigolion sy'n cael trafferth â'u llesiant meddyliol yn gynnar, gan atal datblygiad materion iechyd meddwl mwy difrifol a lleihau'r galw ar wasanaethau eilaidd.

Yn benodol, bydd defnyddio therapyddion galwedigaethol / ymarferwyr iechyd meddwl, therapyddion lleferydd ac iaith, ynghyd â phresgripsiynwyr cymdeithasol (fel rhan o'r cynllun cymorth presgripsiynu cymdeithasol), i gyd yn cryfhau'r cynnig iechyd meddwl mewn gofal sylfaenol ac yn gyfle i liniaru'r effeithiau a'r galw ychwanegol a grëwyd gan COVID-19 gan:

- Uwchsgilio staff presennol a chreu cysylltiadau cryfach â'r trydydd sector a gofal eilaidd, gan gefnogi asesu ac adfer cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a therapïau siarad.
- Mynd i'r afael ag [anhwylderau llyncu](#) ymysg y bobl hynny sydd mewn perygl oherwydd dosau uchel o feddyginiaeth gwrth-seicotig, anhawster lleferydd echddygol, gor-lafoerio, deintiad gwael ac sydd mewn perygl uwch o [ddysffagia ar ôl COVID-19](#).

- Canolbwyntio ar adeiladu gwytnwch a hunanofal, [mynd i'r afael â heriau gwybyddol-ymddygiadol a chyfyngiadau galwedigaethol unigolion](#), gan atal anghenion iechyd meddwl mwy difrifol a hirdymor.

Mae [Prestatyn Iach / Rhuddlan Iach](#) yn darparu cefnogaeth trwy ei fodel [Ymarferydd Cyswllt Cyntaf](#) ar gyfer pobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl cyffredin i gyflyrau iechyd meddwl cymhleth yn uniongyrchol o system brysbennu'r practisiau. Mae'r model hwn yn hyrwyddo iechyd meddwl da, mae'n cynorthwyo adferiad, ac yn helpu pobl i gyflawni nodau wedi'u personoli. Mae'r [Gwasanaeth Cyswllt Gofal Sylfaenol \(PCLS\)](#) yn enghraifft o wasanaeth iechyd meddwl a ddarperir mewn gofal sylfaenol sy'n cefnogi pobl ag anhwylder iechyd meddwl cyffredin. Fe'i cynlluniwyd i gynorthwyo gofal sylfaenol i reoli achosion cymhleth ac mae'n gwella cyfathrebu rhwng elfennau haenog gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant trwy ddarparu cyfeiriad iechyd meddwl arbenigol a thrwy nodi'r llwybr adfer neu'r adnodd cymunedol mwyaf effeithiol yn gyflym.

Yn sicr, mae darparu gofal iechyd meddwl integredig, mwy cydlynol i'r boblogaeth ehangach a'r rhai sydd â salwch meddwl presennol yn cynnig cyfleoedd i weithredu mwy o wasanaethau yn y fan a'r lle. Dylai hyn fod mewn partneriaeth â sefydliadau'r trydydd sector, darparwyr addysg a thai, gofal cymdeithasol a gwasanaethau cymorth cyflogaeth, gan alluogi cynnig mwy cyfannol sy'n lliniaru effeithiau COVID-19 ac sy'n cefnogi pobl i wella ac i aros yn iach.

CRYNODEB

Dyluniwyd y ddogfen hon i gefnogi dealltwriaeth o'r anghenion adsefydlu a ragwelwyd ar gyfer y grwpiau agored i niwed hynny y nodwyd bod ganddynt risg uwch o effeithiau COVID-19, a chefnogi'r gwaith o gynllunio ar eu cyfer, trwy ddisgrifio eu hanghenion gofal iechyd nodweddiadol disgwylidig.

Amlinellwyd yr elfennau allweddol o adsefydlu y mae'r 4 prif grŵp poblogaeth a nodwyd yn debygol o fod eu hangen, yr effeithiwyd arnynt yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol gan COVID-19. Mae'r ddogfen hon wedi canolbwyntio ar y gefnogaeth sydd ei hangen ar yr unigolion hynny y nodwyd eu bod yn agored i niwed neu eu bod mewn perygl uchel oherwydd cydafiacheddau, sefyllfaoedd economaidd-gymdeithasol, pwysau, oedran, ethnigrwydd, amlygiad galwedigaethol, ac iechyd meddwl unigolion.

Mae'r ddogfen hon yn cydnabod bod ystod eang o sgiliau a gwasanaethau adsefydlu ar waith ar draws gofal sylfaenol a chymunedol yng Nghymru. Dyluniwyd yr enghreifftiau a ddarparwyd yng nghorff y ddogfen hon i liniaru effeithiau'r pandemig i'w defnyddio ar y cyd ag arbenigeddau clinigol lleol.

Heb set ddata gyfredol sy'n dal y galw presennol am wasanaethau ac effaith gwasanaethau adsefydlu ledled Cymru, mae'n anodd rhagweld y galw ar gyfer y grwpiau hyn. Felly, argymhellir defnyddio [Fframwaith Gwerthuso](#) Adsefydlu cyhoeddedig Llywodraeth Cymru a'i [Adnodd Modelu](#) sy'n cael ei ddatblygu, er mwyn cwrdd â'r galw ychwanegol a ragwelir am wasanaethau adsefydlu a achosir gan effeithiau COVID-19.