Gofal Sylfaenol
Gwyrddach
Cymru

Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru

Blwyddlyfr 2022

Casgliad o astudiaethau achos i ddathlu blwyddyn gyntaf y Cynllun

Canolfan Datblygu ac Arloesi Gofal Sylfaenol a Chymunedol
Datblygu Gofal Sylfaenol yng Nghymru

Primary and Community Care Development and Innovation Hub
Developing Primary Care in Wales

RHAGLEN STRATEGOL AR GYFER GOFAL SYLFAENOL

Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru

Cynnwys

Tudalen

Rhagair . . . 3

Cyflwyniad . . . 4

Practisau Cofrestredig . . . 6

Y Flwyddyn mewn Rhifau . . . 8

Astudiaethau Achos . . . 9

Boots Tŷ Glas: *Cyfathrebu a chymryd rhan yn y Cynllun* . . . 10

Deintyddfa Brackla: *Cynnyrch hylendid y geg sy'n ddiblastig* . . . 12

Gofal Llygaid Buckley: *Archwilio trefniadau teithio staff* . . . 14

Canton Optical: *Defnyddio peiriant chwilio ar y we sy'n dda i'r amgylchedd* . . . 16

Canton Optical: *Rhoi'r gorau i ddefnyddio beiros tafladwy* . . . 18

Fferyllfa JDS Evans: *Adolygu anadlyddion fferyllfa gymunedol* . . . 20

Practis Grŵp Llanfyllin: *Cyfrif ôl-troed carbon* . . . 22

Gofal Llygaid Probert & Williams: *Ailddefnyddio casys sbectol* . . . 24

Deintyddfa Ffordd Rhiwabon: *Gosod paneli solar* . . . 26

Deintyddfa Ffordd Rhiwabon: *Symud i ddefnyddio system ddibapur* . . . 28

Deintyddfa Ffordd Talbot: *Creu gofod gwyrdd y tu allan* . . . 30

Y Practis Iechyd: *Rhagnodi anadlyddion gwyrdd* . . . 32

Gwobrwyon . . . 34

Yr hyn sydd ganddynt i'w ddweud . . . 38

Y camau nesaf . . . 40

Cydnabyddiaeth . . . 41

Eluned Morgan AS/MS

Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

Minister for Health and Social Services

Rhagair

Yn 2019, Cymru oedd y senedd gyntaf yn y byd i ddatgan argyfwng hinsawdd. I bobl Cymru a chenedlaethau'r dyfodol, newid yn yr hinsawdd yw un o'r bygythiadau mwyaf i'n hiechyd, ein heconomi a'n hamgylchedd naturiol.

Mae'r cysylltiad rhwng y newid yn yr hinsawdd ac iechyd yn glir iawn. Mae'r sector iechyd nid yn unig yn gweithio'n galed i frwydro yn erbyn goblygiadau newid yn yr hinsawdd pan fydd cleifion yn dod atynt gydag afiechyd, ond mae'r sector hefyd yn cyfrannu at newid yn yr hinsawdd drwy ei allyriadau carbon uchel a'r gwastraff a gynhyrchir.

Mae mwyafrif llethol y cyswllt y mae pobl yn ei gael â GIG Cymru drwy ofal sylfaenol a chymunedol. Felly mae gan y gwasanaethau lleol hyn rôl hanfodol wrth ddod yn fwy ymwybodol o'r hinsawdd ac wrth gymryd camau i liniaru yn erbyn effeithiau'r newid yn yr hinsawdd.

Mae'r blwyddlyfr hwn yn dathlu blwyddyn gyntaf y fframwaith a chynllun gwobrwyo gofal sylfaenol gwyrddach. Y Cynllun hwn yw'r cyntaf o'i fath yng Nghymru, ac mae wedi'i gynllunio i gefnogi ein fferyllfeydd cymunedol, ein meddygfeydd teulu, ein deintyddfeydd gofal sylfaenol a phractisau optometreg i gymryd camau i'r perwyl hwn.

Mae'r blwyddlyfr yn cydnabod timau gofal sylfaenol sydd wedi cymryd rhan ym mlwyddyn gyntaf y Cynllun ac sy'n gweithio i ddod yn fwy ecogyfeillgar. Mae'n cynnwys casgliad o astudiaethau achos ymarferol i eraill ddysgu ohonynt a chael eu hysbrydoli i'w dilyn.

Yng ngeiriau un o'r timau sy'n cymryd rhan "Dydyn ni ddim angen i ambell un ei wneud yn berffaith; rydyn ni angen miliynau yn ei wneud yn amherffaith".

Rwy'n cydnabod yr ymdrech sy'n gysylltiedig â dod yn fwy ecogyfeillgar, a hynny ar ben y pwysau a'r heriau presennol yn y sector gofal sylfaenol. Fe'ch anogaf i ddefnyddio'r blwyddlyfr hwn, ac i ymuno â Fframwaith a Chynllun Gwobrwyo Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru i gychwyn ar eich taith a gwneud eich cyfraniad wrth fynd i'r afael ag effeithiau'r newid yn yr hinsawdd. Drwy weithio gyda'n gilydd a gwneud newidiadau positif, gallwn greu Cymru iachach, decach a gwyrddach.

Eluned Morgan AS/MS

Cyflwyniad

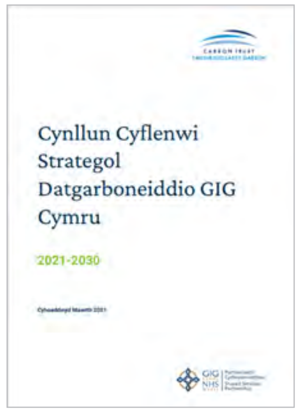
Bydd yr her fyd-eang o ddelio ag effeithiau newid yn yr hinsawdd yn gofyn am ymdrechion ar y cyd, a hynny ar raddfa ddigynsail. Fel y senedd gyntaf yn y byd i ddatgan argyfwng hinsawdd yn 2019, ac yn dilyn y cam hollbwysig o gyflwyno Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) yn 2015 mae dull Cymru o ddatblygu cynaliadwy wedi'i ymgorffori'n gadarn ym mhopeth a wnawn. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i greu Cymru gryfach, wyrddach a thecach ac mae ganddi ddyletswydd statudol i weithredu ar newid yn yr hinsawdd ar draws pob sector.

Mae Cynllun Cymru Sero Net yn nodi'r uchelgais i sector cyhoeddus Cymru at ei gilydd fod yn sero-net erbyn 2030. Bydd hyn yn gofyn am ostyngiad syfrdanol mewn allyriadau gan gannoedd o sefydliadau, gan gynnwys y GIG. At hynny, mae'r targed tymor hwy, sef allyriadau sero-net ar draws pob sector erbyn 2050 yn gyfreithiol rwymol, ac mae hyn yn tynnu sylw at yr angen am gydweithredu gan gynnwys y sector preifat, megis gwasanaethau contractwyr gofal sylfaenol annibynnol.

Mae ôl-troed carbon gofal iechyd yn cyfateb i 4.4% o allyriadau net byd-eang; felly mae'n gyfrannwr sylweddol tuag at newid yn yr hinsawdd.

Fodd bynnag, bydd effeithiau negyddol y newid yn yr hinsawdd ar iechyd a llesiant y boblogaeth hefyd yn arwain at ganlyniadau niweidiol i ofal sylfaenol yn eilaidd yn sgil mwy o lwyth gwaith ac effeithiau uniongyrchol ar iechyd a llesiant staff. Bydd tarfu yn sgil tywydd cynyddol wael yn digwydd yn amlach ac yn fwy difrifol, gan ei gwneud yn fwy heriol darparu gwasanaethau.

Felly mae cynnwys darparwyr gofal iechyd wrth gymryd camau positif yn erbyn y newid yn yr hinsawdd yn flaenoriaeth.


Cynllun Cyflenwi Strategol Datgarboneiddio GIG Cymru
2021-2030

Disgrifiwyd y meysydd allweddol i fynd i'r afael â nhw yng nghynllun cyflenwi strategol ar gyfer datgarboneiddio GIG Cymru ac maent yn bennaf yn ymwneud â materion fferyllol, teithio ymhlith staff a chleifion, a chaffael offer a deunyddiau meddygol.

Trwy gymryd camau cadarnhaol gyda'i gilydd, gall gofal sylfaenol gael effaith gronnus fawr. Fel gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yr ymddiriedir ynddynt, gall eich ymddygiadau yn y gweithle hefyd ysbrydoli eraill i weithredu ar lefel bersonol. Os ydyn ni oll yn cymryd camau bach, bydd cyrraedd y nod terfynol yn gyraeddadwy. Dyma fu prif ethos y fframwaith a chynllun gwobrwyo gofal sylfaenol gwyrddach.

Fframwaith a Chynllun Gwobrwyo Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru

Lansiwyd y Fframwaith a Chynllun Gwobrwyo Gofal Sylfaenol Gwyrddach, dan arweiniad Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn genedlaethol ym mis Mehefin 2022. Dyma'r cyntaf o'i fath yng Nghymru ac fe'i cyflwynir mewn partneriaeth ag SOS-UK Green Impact. Mae hefyd wedi cael ei gymeradwyo gan sawl corff proffesiynol fel rhan o grŵp arbenigol y Cynllun.

Mae gofal sylfaenol gwyrddach yn fframwaith ar-lein rhad ac am ddim sy'n cynnwys cyfres o weithredoedd 'gwyrdd' clinigol ac anghlinigol. Mae rhagor o wybodaeth ac adnoddau yn cyd-fynd â phob gweithred i helpu wrth wneud y newidiadau. Caiff practisau ddewis dros eu hunain pa gamau i'w cymryd, ac enillir un pwynt am bob cam a gwblheir, gydag archwiliad ar ddiwedd y flwyddyn. Wrth i nifer y camau a gwblheir gynyddu, felly hefyd lefel y dyfarniad a gyrhaeddir (o efydd, i arian, i aur).

Yn dilyn Cynllun peilot cenedlaethol llwyddiannus ar ddechrau 2022 ac wedi iddo gael ei dderbyn fel prosiect Esiamplwyr Bevan, ac mae'r Cynllun wedi tyfu drwy'r pedwar contractwr gofal sylfaenol yng Nghymru. Ar ddiwedd y flwyddyn gyntaf, roedd dros 100 o bractisau wedi cofrestru, gan gynnwys 162 o unigolion, ac o ganlyniad i'w cyfranogiad, gweithredwyd 638 o gamau lliniaru yn erbyn effeithiau'r newid yn yr hinsawdd, sy'n anhygoel. Roedd y gweithredoedd hyn yn amrywio o osod opsiynau goleuo mwy effeithlon o ran ynni i adolygu eu dewis o fanc busnes.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am y Cynllun trwy fynd i'r wefan Gofal Sylfaenol Un neu drwy sganio'r cod QR isod.

Mae fideo byr gan yr Is -adran Gofal Sylfaenol yn cynnig trosolwg defnyddiol i'r Cynllun.

Practisau Cofrestredig

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Gofal Deintyddol Bridge	Deintyddion Gofal Sylfaenol
Deintyddfa Team Willner	
Canolfan Deintyddol Oakdale	
Meddygfa Blaina	Meddygfeydd
Meddygfa Bryngwyn	
Meddygfa Glan Rhyd	
Meddygfa Ffordd Henffordd	
Meddygfa Mount Pleasant	
Meddygfa Ffordd Nantgarw	
Meddygfa New Chapel Street	
Meddygfa'r Hen Orsaf	
Clinig Dewi Sant	
Clinig St Paul	
Meddygfa Town Gate	
Practis Deon Gwy	
Optegwyr Bateman	Optometreg Gymunedol
Canolfan Optegol Glynebwy	
Gofal Llygaid Monnow	
Canolfan Optegol Rhymni	
Fferyllfa JDS Evans	Fferyllfeydd Cymunedol
Fferyllfa Nelson's	
Fferyllfa New Inn	

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Deintyddfa Bulkeley	Deintyddion Gofal Sylfaenol
Total Orthodontics Bae Colwyn	
Deintyddfa Ffordd Rhiwabon	
Practis Bradley's	Meddygfeydd
Meddygfa Bronyffynnon	
Meddygfa Cadwgan	
Canolfan Feddygol Hope Family	
Meddygfa Victoria	
Meddygfa Pendre, Yr Wyddgrug	
Gofal Llygaid Buckley	Optometreg Gymunedol
Home Vision Care	
Rook & Thomas	
Fferyllfa Penyffordd	Fferyllfeydd Cymunedol

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Hywel Samuel and Associates	Deintyddion Gofal Sylfaenol
The Parade Cardiff	
Deintyddfa Ffordd Wilson	
Meddygfa Court Road	Meddygfeydd
Canolfan Iechyd y Tyllgoed	
Tîm Gwyrdd Gofal Iechyd Llan	
Meddygfa Canna	
Canolfan Feddygol Gogledd Caerdydd	
Meddygfa North Road	
Meddygfa Redlands	
Y Practis Iechyd	
Canolfan Feddygol yr Eglwys Newydd	
Gofal Llygaid Annette Dobbs	Optometreg Gymunedol
Canton Optical Ltd.	
Canolfan Llygaid Penarth	
Boots Tŷ Glas	Fferyllfeydd Cymunedol
Fferyllfa Hopwoods	

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Deintyddfa Brackla	Deintyddion Gofal Sylfaenol
Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol BIP CTM	
Gentle Dental Aberdâr	
Deintyddfa Llynfi	
Pencoed Dental Cyf.	
Uned Addysgu Deintyddol Porth	
Gofal Deintyddol Porthcawl	
Deintyddfa Croft	
Gofal Deintyddol Vale View	
Meddygfa Bron-y-Garn	Meddygfeydd
Tîm GMS BIP CTM	
Practis Cwm Garw	
Canolfan Feddygol Ferndale	
Meddygfa Heathbridge House	
Meddygfa Highlight Park	
Practis Grŵp Parc Canol	
Meddygfa Tylorstown	
Meddygfa Tynycoed	
Optegwyr C.N. O'Leary	Optometreg Gymunedol
Cwm Taf Morgannwg Optom	
Canolfan Optegol Merthyr	
Canolfan Optegol Aberpennar	
Specsavers Porthcawl	

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Deintyddfa Aberteifi	Deintyddion Gofal Sylfaenol
Deintyddfa Celtic	
Quayside Orthodontics	
Avenue Villa	Meddygfeydd
Meddygfa Borth	
Canolfan Iechyd Aberteifi	
Meddygfa Llynyfran	
Practis Preseli	
Meddygfa Robert Street	
Canolfan Feddygol Saundersfoot	
Grŵp Meddygol Ystwyth	
Optegwyr Celia Vlismas	Optometreg Gymunedol
Gofal Llygaid Probert & Williams	

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys Board

Dyfi Valley Health	Meddygfeydd
Practis Llanfyllin	
Meddygfa Trefaldwyn	
Practis Grŵp Ystradgynlais	
Optegwyr Jonathan Partridge	Optometreg Gymunedol
Specsavers Aberhonddu	

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Deintyddfa Cwmbwrla	Deintyddion Gofal Sylfaenol
Deintyddfa Eastside	
Deintyddfa Glyn-nedd	
Deintyddfa Ffordd Talbot	
Time For Teeth Dental	
Partneriaeth Feddygol Abertawe	Meddygfeydd
Canolfan Feddygol Brynhyfryd	
Canolfan Gofal Sylfaenol Cwm Dulais	
Grŵp Meddygol Fforestfach	
Canolfan Iechyd Harbourside	
Meddygfa Kingsway Ffordd y Brenin	
Optegwyr Gŵyr	Optometreg Gymunedol
Fferyllfa Knights, Taibach	Fferyllfeydd Cymunedol
Fferyllfa Cwm Nedd	

Y Flwyddyn mewn Rhifau

109 O DIMAU

162 O UNIGOLION

638 O GAMAU POSITIF WEDI CAEL EU CYMRYD

14% GPs O FEDDYGFEYDD LEDLED CYMRU WEDI COFRESTRU

8% O'R HOLL BRACTISAU GOFAL SYLFAENOL YN BIP CTM WEDI COFRESTRU

2,919 O YMWELIADAU Â'N GWEFAN

Erthygl

MEWN CYFNODOLYN CENEDLAETHOL (Optometry Today)

CYLLID O **£5,000** wedi ei ddyfarnu gan raglen genedlaethol argyfyngau hinsawdd iechyd a gofal cymdeithasol i ariannu blwyddlyfr 2022

30 O FYFYRWYR wedi hyfforddil i fod yn fyfyrwyr archwilio

511 O GYDWEITHWYR wedi eu cyrraedd ar draws y practisau gwobrwyol

CYFLWYNIADAU

MEWN CYNADLEDDAU CENEDLAETHOL (e.e. Cynhadledd y Gymdeithas Fferyllol Frenhinol yn Llundain)

DATBLYGU **LOGO** DWYIEITHOG

16 GWOBR EFYDD

11 GWOBR ARIAN

8 GWOBR AUR

9x NEWYDDLEN FISOL

17 O GOED wedi eu noddi yng Nghoedwig y GIG

Cyflwyniad i'r Astudiaethau Achos

Mae'r blwyddlyfr yma wedi'i ddatblygu i ddathlu llwyddiannau'r practisau sy'n gysylltiedig â'r Cynllun ac mae'n cynnwys casgliad o astudiaethau achos ymarferol i ysbrydoli eraill i gofrestru a chymryd camau eu hunain.

Mae yna lawer o enghreifftiau gwych o gamau y mae practisau ar draws pob lleoliad yn eu cymryd. O fis Tachwedd 2022, rydym wedi cyfrifo cyfanswm o 638 o weithredoedd. Ni allwn roi sylw i'r holl waith ond rydym yn falch iawn o gyflwyno detholiad bach o astudiaethau achos a gynigiwyd gan nifer o bractisau sydd wedi ennill gwobr eleni.

Gobeithiwn, trwy rannu'r gwersi a ddysgwyd, y bydd yn ysbrydoli eraill i gymryd yr un camau a dilyn eu hesiampl.

Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru

Boots Tŷ Glas, Caerdydd

CYFATHREBU AG ERAILL AM GYFRANOGIAD YN Y CYNLLUN

YR HYN A WNAETHOM

Ddiwedd Ionawr 2022, cawsom y newyddion ein bod i fod yn rhan o gynllun peilot Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru. Gwnaethom ddewis camau a fyddai'n ennyn cefnogaeth staff, cefnogi dull tîm i'r agenda hon ac yn y pen draw yn ein galluogi i ddylanwadu ar ein cydweithwyr gofal sylfaenol a'n cleifion. Gan ein bod yn fferyllfa gymunedol â nifer fawr o staff, daeth yn amlwg yn fuan y byddai hyrwyddo ein cyfranogiad yn y Cynllun yn dasg enfawr i un person. Byddai cyfathrebu yn allweddol. Dechreuom feddwl am gyfathrebu gyda'r tîm, gyda'n cyflogwyr a chyda'n cwsmeriaid. Byddai angen i'r tri chwarae eu rhan.

Un o'r pethau a wnaethom oedd datblygu grŵp WhatsApp® ar gyfer staff. Gwnaethom gytuno y byddai'r dull hwn o gyfathrebu yn wyrdd, yn rhyngweithiol, gyda'r gallu i dyfu ac yn hwyliog. Fe benderfynon ni y byddai defnyddio WhatsApp® yn ffordd well o gyfathrebu yn hytrach nag e-bost oherwydd bod y negeseuon yn ymddangos yn syth, yn lliwgar, ac yn ddeinamig a bod modd eu rhannu'n hawdd gyda'r sawl sydd â diddordeb. Mae negeseuon e-bost yn tueddu i fod yn amleiriog ac yn hawdd eu hanwybyddu, gyda negeseuon cyffredinol yn aml ddim yn cael eu darllen.

SUT Y GWNAETHOM HYN

Ym mis Chwefror 2022 daeth grŵp WhatsApp® 'Greener Tŷ Glas' i fodolaeth. Mae'n cynnig lle diogel i rannu llwyddiant, syniadau a heriau, a gobeithio y bydd yn parhau'n hir i'r dyfodol. Cafodd cod QR ei greu er mwyn helpu cydweithwyr i ymuno â'r grŵp. Gwnaethom hefyd ddefnyddio sesiynau briffio tîm, negeseuon e-bost a'n hysbysfwrdd i hyrwyddo'r gwaith gwyrdd ac annog staff i ymuno â'r grŵp WhatsApp®.

Hyd yn hyn, mae gan y grŵp 12 aelod o blith staff y practis. Roedd rhoi hyn ar waith wedi arwain at nifer o heriau i ni:

- Delio â'r realiti o weithio i gwmni corfforaethol mawr a'r trefniadau llywodraethu sydd eu hangen. Roedd angen cymorth gan y Swyddfa Gefnogi wrth uwchlwytho tystiolaeth i'r fframwaith. Roeddem wedi sylweddoli'n gynnar iawn mai un o'r rhwystrau mwyaf wrth weithio i sefydliad mor fawr oedd gwybod 'pwy' i siarad â nhw. Fodd bynnag, ar ôl i ni gysylltu â thîm Llywodraethu Cymdeithasol Amgylcheddol y Swyddfa Gefnogi, roeddem yn gallu symud ymlaen â'r gwaith hwn.
- Roedd rhoi gwybod i gydweithwyr gofal sylfaenol eraill am sut roedden ni'n cymryd rhan yn y Cynllun yn anodd gan mai nifer fach ohonynt oedd yn gyfarwydd â chynllun Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru a'r camau roeddem yn eu cymryd fel rhan o'r Cynllun, e.e. dewisiadau anadlyddion gwyrdd ac ailgylchu. Cysylltwyd â dwy feddygfa leol yn gynnar yn y broses i asesu eu dealltwriaeth a'u hawydd i fod yn rhan o'r Cynllun. Wrth weld cynnydd mewn ymwybyddiaeth o'r agenda werdd, y gobaith yw y gellir gwella'r cydweithio a gweld mwy o gynlluniau gwyrdd lleol ar draws gwasanaethau gofal sylfaenol. Bydd hyn yn helpu i wella'r negeseuon i gleifion ac yn cael ei amlygu gan welliannau wrth ddewis anadlyddion a gwaredu diogel.

PA WAHANIAETH ALLWN NI EI WNEUD?

Mae holl aelodau'r tîm fferyllol bellach yn ymwybodol o'n cyfranogiad yn Fframwaith a Chynllun Gwobrwyo Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru a gofynnir iddynt gwblhau Modiwl 1 [hyfforddiant ar-lein llythrennedd carbon ar gyfer gofal iechyd SEE Sustainability](), sy'n adnodd dysgu ar-lein rhad ac am ddim. Mae'r tîm ehangach yn cael eu hannog i edrych ar eu hôl-troed carbon personol drwy ddefnyddio [cyfrifiannell WWF]() ar-lein.

Cyn cymryd rhan yn y Cynllun hwn, anaml y cafwyd sgyrsiau am y newid yn yr hinsawdd a'i effeithiau. Ni chafodd aelodau'r tîm eu hannog i siarad am y newid yn yr hinsawdd, ac roedd pob ffordd i ailgylchu a lleihau gwastraff yn cael eu tanddefnyddio. Fodd bynnag, trwy annog ffocws gwyrddach ymhlith y tîm, a thrwy gyfathrebu a rhannu syniadau, a dathlu llwyddiannau rydym wedi dechrau newid hyn.

Mae'r grŵp WhatsApp® 'Greener Tŷ Glas' wedi bod yn ddefnyddiol iawn i gynnwys y tîm ehangach yn y Cynllun hwn. Mae'n arbennig o ddefnyddiol pan fydd staff yn gweithio oriau gwahanol neu ddiwrnodau gwahanol. Mae'n ein galluogi i gadw mewn cysylltiad, rhannu syniadau a gweithio fel tîm.

CYNGOR

Mae'r broses hon wedi dangos i mi y bydd y rhan fwyaf o bobl yn ystyried newid os yw'n cael ei gyflwyno iddyn nhw mewn ffordd sy'n cynnig dewis a chyda buddion sydd i'w gweld.

Fel gweithwyr gofal iechyd proffesiynol rydym i gyd yn gyfarwydd â thri philer, sef 'Diogelwch', 'Effeithiolrwydd' ac 'Ansawdd'. Dyma'r amser i ychwanegu pedwerydd piler cyfartal - 'yr Amgylchedd'. Rhaid iddo ddod yn rhan o bob penderfyniad rydyn ni'n ei wneud os ydym am gyrraedd nod sero-net erbyn 2030.

RHAGOR O WYBODAETH

Mae adolygiad o gyfrifianellau ôl-troed carbon i'w defnyddio mewn gofal sylfaenol i'w weld [yma]().

CYSYLLTU

claire.willis@boots.com

CAMAU GWEITHREDU'R FFRAMWAITH

RHEOLI CARBON

Mae'r practis yn cyfathrebu ac yn hyrwyddo (i staff a'r cyhoedd) cyfranogiad y practis yn Fframwaith a Chynllun Gwobrwyo Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru.

Mae trafodaeth reolaidd gyda staff y practis a'r tîm amlddisgyblaethol ehangach am effeithiau newid yn yr hinsawdd ar iechyd, gan godi ymwybyddiaeth o'r camau i addasu a lliniaru sydd eu hangen. Mae'r drafodaeth yn cynnwys pa gamau y gallant eu cymryd ar lefel bersonol yn ogystal ag o fewn cyd-destun y gwaith.

Deintyddfa Brackla, Pen-y-bont ar Ogwr

CYNHYRCHION HYLENDID Y GEG DIBLASTIG (penodol i ddeintyddiaeth)

YR HYN A WNAETHOM

Trwy Gymdeithas Rhieni ac Athrawon ysgol fy mhlant, roeddwn wedi bod ynghlwm â'r gwaith o weithredu'r Cynllun TerraCycle® lleol a chefais fy nghalonogi'n fawr gan ba mor gyflym y gwelwyd llwyddiant wrth i deuluoedd newid eu harferion ailgylchu gartref.

Gwnaeth hyn i mi sylweddoli fod gennym y potensial fel busnes i ddylanwadu nid yn unig ar ymddygiad ein tîm, ond hefyd ein cleifion, ac yn y pen draw gyfrannu at ymdrech gymunedol i leihau ein hôl-troed carbon.

Mae TerraCycle® yn gwmni ailgylchu arloesol sy'n cynnig amrywiaeth o raglenni a datrysiadau ar gyfer gwastraff a deunyddiau sydd yn anodd eu hailgylchu.

Fe benderfynon ni ganolbwyntio ar yr ystod o frwsys dannedd a chynhyrchion glanhau rydyn ni'n eu gwerthu, oherwydd yn draddodiadol roeddem wastad wedi stocio cynhyrchion plastig a oedd yn rhwydd eu taflu! Roeddem wedi ystyried defnyddio brwsys dannedd bambŵ ein hunain ac roeddem eisiau cyflwyno man casglu Rhaglen Ailgylchu Gofal Deintyddol Philips yn y gwaith.

SUT Y GWNAETHOM HYN

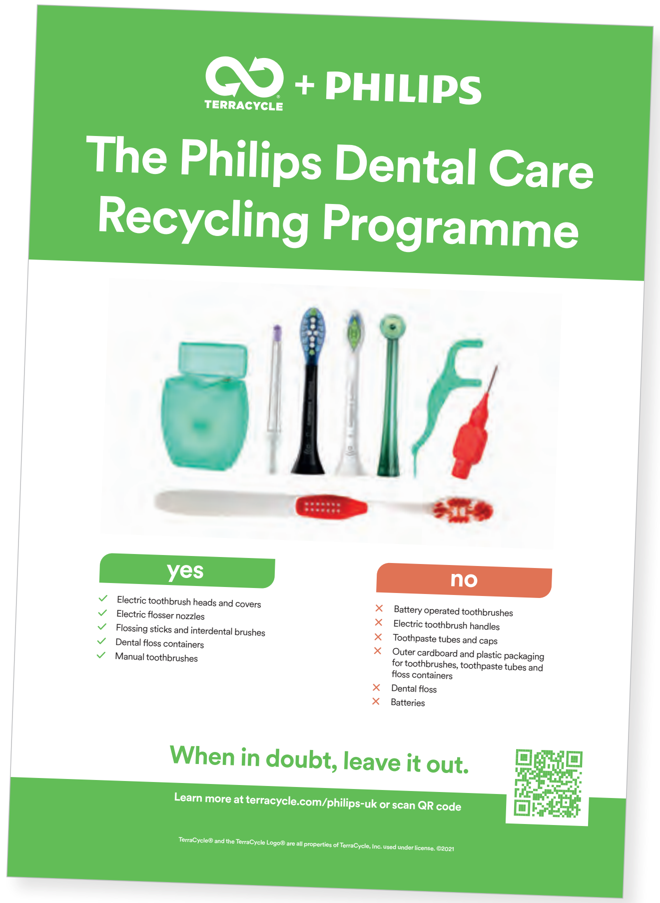
Wrth ystyried yr opsiynau diblastig amgen posibl, fe wnaethom ddarganfod ystod newydd o frwsys diblastig amgen (cynnyrch GOOD gan TePe®). Mae'r rhain wedi'u gwneud hyd at 90% gan ddeunyddiau planhigion (o siwgr cansen, coeliwch neu beidio!). Mae'r cwmni o Sweden wedi ymdrechu'n wych er mwyn iddynt fod yn gynaliadwy iawn trwy ailgylchu 95% o'r CO_2 a gynhyrchir yn eu canolfan ynni sy'n rhedeg 100% ar baneli solar.

Roeddem yn teimlo bod hwn yn gynnyrch arloesol, a oedd yn hyrwyddo'r union fath o neges yr oeddem eisiau ei chyfathrebu. Dyma ddechrau ein darpariaeth o gynhyrchion hylendid y geg newydd gwyrdd, ac rwyf yn gobeithio ehangu wrth wneud rhagor o ymchwil.

Rydym yn parhau i werthu cynhyrchion plastig, felly i wrthbwyso'r rhain rydym wedi creu cysylltiad â'r Cynllun casglu TerraCycle® lleol. Gan ddefnyddio Rhaglen Ailgylchu Gofal Deintyddol Philips, rydym yn cynnig man casglu yn ein practis ar gyfer unrhyw gynnyrch deintyddol plastig. Gall y rhain fod yn gynhyrchion a ddefnyddir yn y practis ar gyfer llawdriniaethau, yn rhai a ddefnyddir gan ein staff ein hunain neu a ddefnyddir gartref gan ein cleifion.

Rydym yn mynd â'r cynhyrchion plastig i'w hailgylchu ym man casglu'r Cynllun ailgylchu TerraCycle® lleol gan ddefnyddio car trydan ein cwmni. Rydym yn hysbysebu'r man casglu hwn gyda phosteri yn ein hystafell aros ac mae'r Cynllun yn dod yn fwyfwy poblogaidd ymhlith y tîm ac yn yr un modd mae cleifion yn dod yn fwy ymwybodol ohono hefyd.

Rydym yn ffodus o gael tîm deintyddol gwych sydd wedi cefnogi ein hymdrechion. Rydym yn trafod ein taith o ran ein hagenda werdd ym mhob cyfarfod staff i ehangu ein syniadau a nodi meysydd eraill i'w gwe



PA WAHANIAETH ALLWN NI EI WNEUD?

Rydw i wedi dysgu llawer am y ffordd y gall y newidiadau bach hyn wneud gwahaniaeth mawr gyda'i gilydd.

CYNGOR

Byddwn yn annog unrhyw bractis i ddechrau gwneud newidiadau bach a hawdd fel hyn i ddechrau ar eu taith i ddod yn fwy ymwybodol o'r hinsawdd ac yn amgylcheddol gynaliadwy.

RHAGOR O WYBODAETH

Mae rhagor o wybodaeth am TerraCycle® i'w chael yma.

TERRACYCLE

CYSYLLTU

mail@brackladentalsurgery.com

CAMAU GWEITHREDU'R FFRAMWAITH

GOFAL SYLFAENOL DEINTYDDION

Mae'r practis yn cynnwys cynhyrchion hylendid y geg diblastig ymhlith ei gynhyrchion i gleifion

Gofal Llygaid Buckley, Sir y Fflint

HWILIO TREFNIADAU TEITHIO STAFF

YR HYN A WNAETHOM

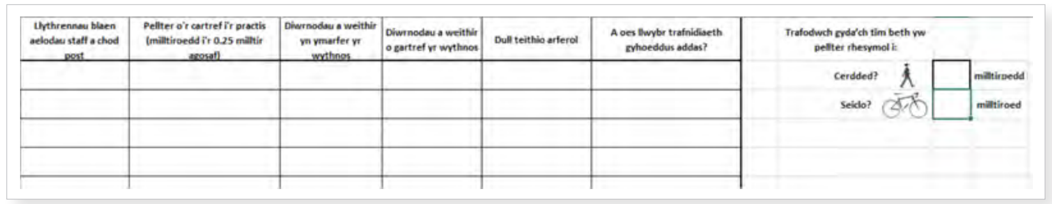
Trefniadau teithio staff yw un o'r elfennau mwyaf y gall y practis ddylanwadu arno i wella ei effaith amgylcheddol. Gan hynny, gwnaethom benderfynu trafod, fel tîm o fewn y practis, gyda phractisau eraill a Chynghorwyr Optometrig y Bwrdd Iechyd, sut i fynd i'r afael â threfniadau teithio staff.

Buom yn gweithio gyda Chynghorydd Optometrig a oedd wedi datblygu teclyn electronig defnyddiol i'w ddefnyddio ym Mhowys i gofnodi data ar gyfer teithiau staff i hwyluso'r gwaith o gynnal archwiliad staff. Casglwyd data ar y pellter a deithiwyd, oriau gwaith, dull trafnidiaeth ac argaeledd dulliau eraill o deithio. Rhoddwyd y data mewn tabl electronig, ac arweiniodd hyn at greu adroddiad. Mae'n edrych yn dda ac mae'n wirioneddol effeithiol!

SUT Y GWNAETHOM HYN

Mae rheolwr y practis yn sicrhau bod pob aelod o'r tîm yn cael arfarniad blynyddol sy'n cwmpasu perfformiad, sgiliau a phatrymau gwaith. Rydym wedi bod yn ceisio gwneud ein harfarniadau staff yn fwy cyfannol, i gefnogi llesiant ac annog a hwyluso astudiaethau a gweithgareddau pellach - hyd yn oed os nad ydynt yn uniongyrchol gysylltiedig â'r swydd dan sylw.

Roedd hyn yn gyfle i ystyried sut mae ein hymddygiadau unigol ni'n cael effaith amgylcheddol. Felly, roedd y teclyn teithio yma'n berffaith! Cwblhaodd pob aelod o'r tîm yr archwiliad teithio yn ystod eu harfarniad blynyddol a chafwyd sgwrs gyda'r rheolwr wedyn.



Llythrennau blaen aelodau staff a chod post	Pellter o'r cartref i'r practis (milltiroedd i'r 0.25 milltir agosaf)	Diwrnodau a weithir yn ymarfer yr wythnos	Diwrnodau a weithir o gartref yr wythnos	Dull teithio arferol	A oes llwybr trafnidiaeth gyhoeddus addas?

PA WAHANIAETH ALLWN NI EI WNEUD?

Mae cynnal archwiliad teithio ymhlith staff a thrafod y dulliau o deithio i'r gwaith wedi ein galluogi i sylweddoli bob dydd bod yr hyn sy'n dda i iechyd y blaned hefyd yn dda i'n hiechyd personol.

Mae wedi ysgogi newid ymddygiad positif - rydym wedi gweld cynnydd yn y nifer staff sy'n cerdded i'r gwaith a diddordeb newydd yn y Cynllun Beicio i'r Gwaith.

Mae defnyddio'r teclyn wrth gynnal gwerthusiadau staff wedi arwain at sgwrs ehangach gyda staff am effaith amgylcheddol y practis a Gwella Ansawdd o ran ein camau gweithredu o ran ein heffaith amgylcheddol.

Gyda chytundeb y Cynghorydd Optometrig a ddyluniodd y teclyn archwilio, yr Hwb Gofal Sylfaenol, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn addasu hwn i'w ddefnyddio ledled Cymru. Bydd yr offeryn ar gael drwy wefan Gofal Sylfaenol Un.

CYNGOR

Dylid cydweithio – peidiwch â disgwyl gwneud newid ar ben eich hun. Mae gwella ansawdd yn golygu bod angen cymryd rhan lawn yn y fenter.

Mae'r cam hwn yn arbennig yn dangos sut y gall archwiliad teithio syml wneud gwahaniaeth, esgor ar sgwrs, a chreu diwylliant.

RHAGOR O WYBODAETH

Gallwch ddarllen rhagor o wybodaeth am y Cynllun Beicio i'r Gwaith yma.

CYSYLLTU

b.eyecare@hotmail.co.uk

CAMAU GWEITHREDU'R FFRAMWAITH

TEITHIO A GWEITHIO CLYFAR

Mae'r practis yn cynnal archwiliad o drefniadau teithio staff ar gyfer aelodau parhaol o dîm y practis.

Canton Optical, Caerdydd

DEFNYDDIO PEIRIANT CHWILIO AR Y WE SY'N DDA I'R AMGYLCHEDD

YR HYN A WNAETHOM

Fe wnaethom newid y peiriant chwilio sydd wedi ei ragosod ar bob cyfrifiadur gwaith i Ecosia. Mae Ecosia yn beiriant chwilio sy'n defnyddio'r refeniw a gynhyrchir gan hysbysebion chwilio i ariannu prosiectau plannu coed ar draws y byd.

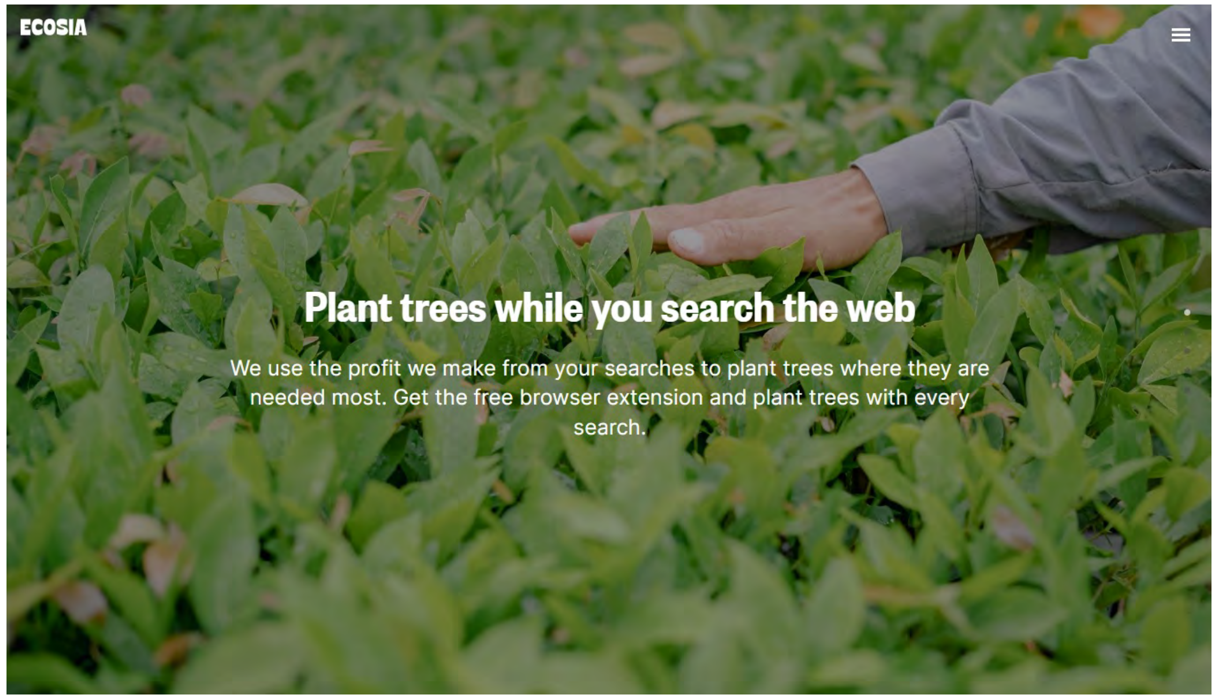
Gall datgoedwigo gael effaith enfawr ar newid yn yr hinsawdd. Gwelais gyfle i gefnogi prosiect sy'n helpu i frwydro yn erbyn datgoedwigo drwy wneud rhywbeth yr ydym oll yn ei wneud sawl gwaith y dydd beth bynnag.

SUT Y GWNAETHOM HYN

Roedd yn hynod o hawdd gwneud hyn. Mater syml ydoedd o newid gosodiadau diofyn y peiriant chwilio yn y porwr gwe. Cymerodd funudau ac nid yw'n costio unrhyw beth.

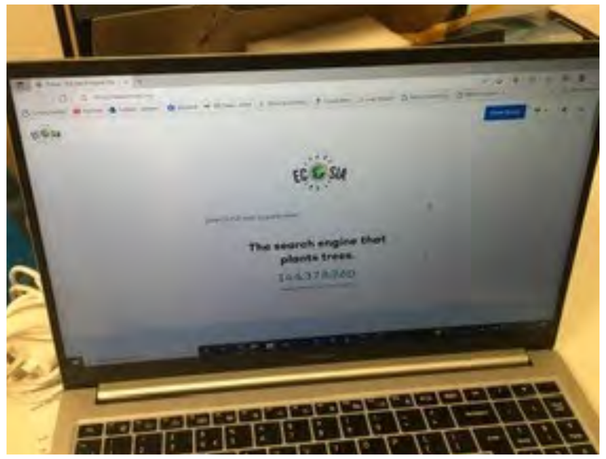
Esboniais i'r holl staff beth roeddwn i wedi'i wneud a pham. Awgrymais hefyd efallai yr hoffent wneud y newid hwn gartref ac ar eu ffonau symudol.

Dydyn ni ddim wedi gweld unrhyw wahaniaeth amlwg rhwng defnyddio Ecosia a defnyddio peiriannau chwilio eraill.



PA WAHANIAETH ALLWN NI EI WNEUD?

Ers gwneud y newid hwn ar draws y practis, rydyn ni wedi creu digon o refeniw i blannu 1,100 o goed.



CYNGOR

Efallai na fydd y wefan rydych chi'n disgwyl dod o hyd iddi yn ymddangos ar frig y chwiliad, ond mae'n dal yn hawdd dod o hyd iddo o fewn y canlyniadau. Mae hyn oherwydd y ffordd y mae Ecosia yn ariannu eu refeniw ailgoedwigo trwy roi hysbysebion taledig penodol ar frig y chwiliad.

RHAGOR O WYBODAETH

Mae canllaw ar sut i wneud y newid yma a sut i ddefnyddio Ecosia fel eich peiriant chwilio diofyn i'w gael yma.

ECOSIA

CYSYLLTU

cantonopticalltd@gmail.com

CAMAU GWEITHREDU'R FFRAMWAITH

ARLOESI A CHYDGYNHYRCHU

Mae'r practis wedi ystyried, profi a chyflwyno cam arloesol 'gwyrdd' nad yw'n rhan o'r fframwaith

Canton Optical, Caerdydd

RHOI'R GORAU I DDEFNYDDIO BEIROS TAFLADWY

YR HYN A WNAETHOM

Fel practis, rydym wedi ymrwymo i ddefnyddio cyn lleied o blastig na ellir ei ailgylchu â phosibl. Sylweddolais ein bod yn defnyddio llawer o ddeunydd plastig na ellir ei ailgylchu wrth ddefnyddio deunyddiau ysgrifennu yn y swyddfa, sef beiros tafladwy. Fel tîm, fe wnaethom ymrwymiad i roi'r gorau i ddefnyddio beiros tafladwy.

SUT Y GWNAETHOM HYN

Dechreuais ymchwilio i opsiynau eraill yn lle beiros tafladwy a chanfod bod yr opsiynau naill ai'n ddrud iawn neu ddim, yn fy marn i, yn wirioneddol gynaliadwy (h.y. beiros tafladwy a ddefnyddir wedi'u hailgylchu).

Meddyliais beth fyddai rhywun yn ei ddefnyddio pe na bai beiros ar gael a chofiais yn yr ysgol fy mod wedi defnyddio ysgrifbin. Sylweddolais wedyn na fyddai'n rhaid i mi ddefnyddio'r cetris inc untro, ac yn lle hynny byddwn yn gallu ail-lenwi fy nghetris inc yn uniongyrchol o botel o inc.

Ar gyfer peth gwaith papur, fel dogfennau sydd angen copïau carbon, mae angen i ni ddefnyddio beiro arall yn lle ysgrifbin. Yn yr achosion hyn rydym yn defnyddio beiros pelbwynt sydd â chetris metel y gellir eu hail-lenwi. Rydym hefyd yn defnyddio pensiliau ar gyfer gwaith papur nad yw'n glinigol.

Mae'n debyg bod defnyddio ysgrifbin ychydig yn ddrytach na beiros tafladwy, ond nid yn sylweddol felly. Byddwn yn amcangyfrif mai dim ond un neu ddwy botel o inc sydd eu hangen bob blwyddyn fesul beiro.

Mae beiros tafladwy wedi'u gwahardd yn ein practis, ac rwy'n annog staff i ddefnyddio ysgrifbinnau. Os bydd unrhyw gwmnïau neu gynrychiolwyr yn cynnig beiros i mi rwy'n eu gwrthod. Mae'r staff i gyd wedi croesawu'r newid.

PA WAHANIAETH ALLWN NI EI WNEUD?

Bydd cleifion yn aml yn gwneud sylwadau am fy ysgrifbin a bydd hynny'n dechrau sgwrs am pam rydw i'n ei ddefnyddio a'r rhesymeg dros hyn.

Mae hyn wedi fy helpu i addysgu ein cleifion am y newid yn yr hinsawdd a'r hyn y gallan nhw ei wneud eu hunain. Mae hefyd yn gyfle i drafod meysydd eraill o'n gwaith lle rydym yn ceisio gwneud gwelliannau.

CYNGOR

Nid oes angen i chi roi cymaint o bwysau wrth ysgrifennu gydag ysgrifbin, gan olygu ei bod hi'n fwy cyfforddus i ysgrifennu am gyfnodau hir o amser. Gallai hyn fod yn dda i aelodau staff sydd â chyflyrau ar eu cymalau fel arthritis.

Gallai practisau ddefnyddio hyn fel cyfle i gael ysgrifbinnau wedi'u brandio ag enw eu cwmni, os dymunir.

CYSYLLTU

cantonopticalltd@gmail.com

CAMAU GWEITHREDU'R FFRAMWAITH

CAFFAEL

Mae'r practis yn ymdrechu i brynu offer swyddfa cynaliadwy.

Fferyllfa JDS Evans, Casnewydd

ADOLYGU ANADLYDDION Y FFERYLLFA GYMUNEDOL

YR HYN A WNAETHOM

Rydym wedi bod yn gweithio ar adolygiadau anadlyddion ers peth amser ac wedi ennill gwobr am hyn yn 2012. Defnyddiwyd y cyfle hwn i gynnwys elfen yn ymwneud â chynaliadwyedd amgylcheddol yn yr adolygiadau.

SUT Y GWNAETHOM HYN

Buom yn trafod a chytunom â'r feddygfa leol y byddem yn gwneud nodyn o gleifion y rhagnodwyd anadlyddion iddynt sy'n dod i'n fferyllfa. Yna fe wnaethom awgrymu i'r feddygfa newid yr anadlyddion yn dilyn adolygiad o'r cleifion yn y fferyllfa. Fe wnaethom drefnu cyfarfodydd amser cinio gyda'r feddygfa leol i drafod hyn oll a symud y broses yn ei blaen.

Fe wnaeth system gofnodion y fferyllfa nodi'r cleifion a gasglai'r un presgripsiwn yn rheolaidd gan y fferyllfa ar gyfer anadlyddion dos mesuredig o salbutamol sydd â chryn botensial i gyfrannu at newid yn yr hinsawdd. Adolygwyd sampl o 60 o gleifion allan o 300 cymwys dros gyfnod o ddau fis.

Gwahoddwyd y cleifion hyn i apwyntiad deng munud gyda'r fferyllydd. Yn ystod yr apwyntiad, esboniodd y fferyllydd fod yr anadlyddion sy'n cael llai o effaith o ran newid yn yr hinsawdd yn well i gleifion ac yn well i'r amgylchedd. Yn benodol, trafodwyd ôl-troed carbon anadlydd powdwr sych o'i gymharu ag anadlyddion dos mesuredig o salbutamol. Fe wnaethom egluro bod dau bwff o anadlyddion dos mesuredig o salbutamol yn rhyddhau 500g o CO_2 sy'n cyfateb i ddwy filltir mewn car. Mae hyn, wedi'i luosi fesul dyfais anadlydd a fyddai fel arfer yn cynnwys 200 dos, yn cronni'n gyflym o ran ei effaith ar y newid yn yr hinsawdd.

Mae'r anadlyddion sy'n cael llai o effaith o ran y newid yn yr hinsawdd yr un mor effeithiol, ac yn aml, yn fwy effeithiol ac mae'r neges hon yn bwysig i'r claf ei deall. Gall yr anadlyddion sy'n cael llai o effaith ar y newid yn yr hinsawdd fod yn ddrytach fesul cost uned, ond mae angen ystyried y manteision i'r amgylchedd.

Gwiriwyd technegau o ddefnyddio'r anadlydd hefyd, a dangoswyd sut y defnyddir anadlyddion powdr sych.

Roedd hyn yn amlygu pa mor hawdd a chlinigol effeithiol oedd anadlyddion powdr sych wrth reoli eu cyflwr anadlol. Manteisiwyd ar y cyfle i gysylltu'r adolygiad o anadlyddion gyda chynnig brechiad ffliw a chyngor i ysmygwyr ar roi'r gorau i ysmygu er mwyn cael effaith hyd yn oed yn fwy ar gleifion a oedd am gymryd rhan.

Gyda chaniatâd y claf, cwblhawyd ffurflen a'i hanfon at Nyrs Resbiradol yn y feddygfa leol i newid eu presgripsiwn i anadlydd sy'n cael llai o effaith o ran y newid yn yr hinsawdd. Gwnaed y newid hwn gan y feddygfa.

Roedd y cam hwn yn cymryd llawer o amser, ac roedd angen cryn ymdrech, fodd bynnag, nid yw'n ymgynghoriad anodd i'w gynnal gyda phob person yn unigol.

PA WAHANIAETH ALLWN NI EI WNEUD?

Trosglwyddwyd tua 50% o'r 60 o gleifion cymwys o anadlyddion dos mesuredig o salbutamol sy'n cael cryn effaith o ran y newid yn yr hinsawdd i anadlydd mwy ecogyfeillgar. Mae hyn wedi arbed 32 tunnell o garbon sy'n cyfateb i 100,000 km mewn car diesel.

Fe wnaethom ddatblygu perthynas wych gyda'r Nyrs Resbiradol a Fferyllydd y Practis.

CYNGOR

Mae cynnwys y feddygfa o'r cychwyn cyntaf yn hanfodol i ba mor llwyddiannus yw'r newid.

Cydweithiwch â fferyllydd practis a thîm nyrsio anadlol y feddygfa leol.

Mae cydweithio â'r rhai a fydd yn prosesu'r ceisiadau i newid presgripsiwn mewn meddygfeydd partner yn bwysig iawn.

RHAGOR O WYBODAETH

Gellir dod o hyd i Ganllawiau Cymru Gyfan ar Reoli a Rhoi Presgripsiynau Asthma i Oedolion a Chanllawiau Cymru Gyfan ar Reoli a Rhoi Presgripsiynau COPD yma.

Mae gwybodaeth am yr ôl-troed carbon yn sgil defnyddio anadlyddion ym maes gofal sylfaenol yng Nghymru ar gael yma.

CYSYLLTU

andy@jdsevans.com

CAMAU GWEITHREDU'R FFRAMWAITH

FFERYLLIAETH GYMUNEDOL

Hysbysu ac addysgu cleifion am ôl troed carbon anadlyddion a ragnodir yn gyffredin i hyrwyddo newid sy'n cael ei ysgogi gan gleifion.

Practis Grŵp Llanfyllin, Powys

CYFRIF ÔL-TROED CARBON

YR HYN A WNAETHOM

Fel practis, rydym bob amser wedi bod yn ymwybodol o'r angen i ni edrych ar ffyrdd o ddod yn fwy effeithlon o ran ynni.

Rydym yn feddygfa gyda thri safle, yn ymestyn dros 600 milltir sgwâr. Mae dau o'n tri adeilad yn hen ac mae gwir angen buddsoddi ynddyn. Roeddem yn teimlo, drwy gyfrif ein hôl-troed carbon, y byddai gennym waelodlin i allu mesur, dros amser, sut yr oedd unrhyw gamau gweithredu a gwelliannau yn effeithio ar ein hôl-troed carbon .

Defnyddiwyd [Cyfrifiannell Ôl-troed carbon SEE Sustainability] i sefydlu'r gwaelodlin. Fe wnes i, fel Rheolwr y Practis a'r Arweinydd Cyllid, goladu'r holl ddata angenrheidiol i'w mewnbynnu i'r gyfrifiannell. Rhoddwyd gwybod i weddill tîm y practis am y gwaith hwn.

SUT Y GWNAETHOM HYN

Nid oeddem yn siŵr i ddechrau a ddylem geisio sefydlu ôl-troed carbon ar gyfer pob safle unigol neu un ar gyfer yr ystâd gyfan. Penderfynwyd gwneud ar bob safle ar wahân i ddechrau, a dechreuom gwblhau'r gyfrifiannell ar-lein.

Neilltuais beth amser pan nad oeddem mor brysur yn gyffredinol i fewnbynnu'r data i'r gyfrifiannell a sylweddolais yn eithaf cyflym y byddai'n cymryd mwy o amser nag yr oeddwn wedi'i ragweld. Dim ond wrth i chi symud ymlaen drwy'r gyfrifiannell y byddwch chi'n darganfod pa ddata sydd angen i chi eu mewnbynnu, felly roedd yn rhaid i mi wasgu'r botwm 'cadw' yn rheolaidd a dod yn ôl at y gyfrifiannell i fewnbynnu mwy o ddata. Nid oedd mor anodd â hynny i'w wneud, ac yn sicr byddai'n llawer cyflymach pe bai gennych bopeth wrth law i'w gwblhau oll ar unwaith.

Ar ôl gwneud y cyfrifiad, roedd yn wych cael ein hôl-troed carbon fel gwaelodlin i'r practis adeiladu arno. Roedd hyn yn golygu y gallem fesur ein hôl troed i ddechrau gweithredu meysydd eraill o Fframwaith Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru. Gobeithiwn ddefnyddio'r gyfrifiannell eto i ailadrodd ein cyfrifiad ôl-troed carbon , a gobeithio gweld ein bod wedi lleihau ein sgôr.

PA WAHANIAETH ALLWN NI EI WNEUD?

Mae ychydig yn gynnar hyd yma i ni weld a ydym wedi cael unrhyw effeithiau hirdymor. Ein bwriad yw defnyddio'r gyfrifiannell eto yn gynnar y flwyddyn nesaf i adolygu'r cynnydd a wnaed.

Mae cwblhau'r cyfrifiad wedi codi ymwybyddiaeth ac wedi annog y tîm i gymryd nifer o gamau eraill. Gallwn eisoes weld yr effaith o ran sut mae pobl yn defnyddio ynni yn ein hadeilad; mae goleuadau'n cael eu diffodd pan fydd pobl yn gadael ystafell, nid yw eitemau trydan yn cael eu gadael heb eu diffodd, ac mae'n ymddangos bod pawb yn teimlo'n fwy ymwybodol o'u heffaith unigol wrth ddefnyddio ynni yn y gweithle.

CYNGOR

Dechreuwch gydag un peth yr hoffech fynd i'r afael ag ef yn gyntaf, gofynnwch i bawb yn eich tîm ymuno a daliwch ati i rannu adborth ac awgrymiadau wrth i chi fynd ymlaen er mwyn sicrhau bod pawb yn cymryd rhan.

Rhowch wybod i gleifion eich bod yn gweithio tuag at ddod yn bractis gwyrddach. Cadwch 'faterion gwyrdd' yn eitem sefydlog ar yr agenda ym mhob un o'ch cyfarfodydd tîm, ac yn bennaf oll rhannwch arfer gorau mor eang ag y gallwch yn eich cymuned a thu hwnt.

Fyddwch chi ddim yn difaru cychwyn ar eich taith i ddod yn wyrddach, gofynnwch am help ar hyd y ffordd a mwynhewch weld eich practis yn datblygu.

RHAGOR O WYBODAETH

Mae rhagor o wybodaeth ynghylch sut i gyfrifo ôl-troed carbon eich practis [yma].

CYSYLLTU

juliet.sagar@wales.nhs.uk

CAMAU GWEITHREDU'R FFRAMWAITH

RHEOLI CARBON

Mae'r practis wedi cymryd camau i bennu pa mor gynaliadwy yw'r practis ac/neu wedi mesur ei ôl-troed carbon.

Gofal Llygaid Probert & Williams, Aberystwyth

AILDDEFNYDDIO CASYS SBECTOL

YR HYN A WNAETHOM

Nid oeddem wedi meddwl o'r blaen am annog cleifion i ailddefnyddio eu casys sbectol a pheidio â chael cas newydd yn awtomatig bob tro, ond pan wnaethom feddwl am yr ôl-troed carbon posibl o ystyried nifer y casys a ddefnyddir bob wythnos (a phob cas yn pwyso tua 110g yr un) , buan iawn y gwnaethom sylweddoli bod hyn yn werth ei ystyried.

Hyd yn oed drwy leihau'r defnydd o gasys ychydig, gallem leihau nifer y cynhyrchion sy'n cael eu cludo o Tsieina (lle mae'r rhan fwyaf o'r cynhyrchion hyn yn cael eu gwneud) yn sylweddol dros gyfnodau hwy.

SUT Y GWNAETHOM HYN

Gwnaethom siarad â'r holl staff sy'n rhoi sbectol i gwsmeriaid, a gofyn iddynt hysbysu'r cwsmeriaid am y cyfle i wrthod cas newydd pan fyddant yn casglu eu sbectol.

Fe wnaethom ddylunio poster a osodwyd y tu ôl i'r dderbynfa i gyfrif nifer y cleifion a wrthododd gas sbectol. Gwnaethom hefyd greu taflenni bach yn esbonio'r fenter i'r cwsmeriaid.

Fe wnaethom ymchwilio i elusennau amgylcheddol sydd wedi'u lleoli yng Nghymru a dod ar draws 'Maint Cymru', sy'n darparu cyllid ac arbenigedd i gymunedau lleol i ddiogelu coedwigoedd glaw trofannol, a phenderfynwyd talu swm bach (£1) i'r elusen am bob cas sbectol a wrthodwyd.

Ychydig iawn o effaith a gafodd ar ein busnes o ddydd i ddydd gydag ychydig iawn o ofynion ar staff.

PA WAHANIAETH ALLWN NI EI WNEUD?

Mae'n bendant wedi lleihau nifer y casys sbectol yr ydym yn eu rhoi i gwsmeriaid. Roedd y staff yn teimlo bod y fenter yn hawdd i'w chynnwys yn eu gwaith bob dydd, ac roedd rhai cwsmeriaid yn hynod bositif am y newid.

CYNGOR

Mae cael staff i gredu ym mhwysigrwydd eu cyfraniad yn bwysig iawn.

RHAGOR O WYBODAETH

Mae rhagor o wybodaeth am Maint Cymru i'w chael yma.

Size of Wales Maint Cymru

CYSYLLTU

directors@probertandwilliams.co.uk

CAMAU GWEITHREDU'R FFRAMWAITH

OPTOMETREG GYMUNEDOL

Mae'r practis yn cynghori cleifion ynghylch a oes angen cas sbectol newydd bob tro y caiff sbectolau newydd eu prynu.

Deintyddfa Ffordd Rhiwabon, Wrecsam

GOSOD PANELI SOLAR

YR HYN A WNAETHOM

Cawsom ein hysbrydoli i ystyried y posibilrwydd o osod paneli solar fel ffurf o gynhyrchu ynni ar gyfer y lefel uchel o drydan a ddefnyddir mewn deintyddiaeth.

Mae ein hadeilad yn hen ac wedi'i leoli mewn ardal gadwraeth felly nid oes potensial i adeiladu eiddo ac adeiladau mwy newydd heb gyfamodau i fod yn ecogyfeillgar. Rydym yn gyfyngedig i'r newidiadau y gallwn eu gwneud i'r seilwaith.

Mae angen trydan ar gyfer yr holl ddriliau ac offer, goleuadau arbenigol, cadeiriau electronig, gwyntyllau diwydiannol, peiriannau sganio digidol ac ati.

Ar ôl i ni gytuno i fwrw ymlaen â'r paneli solar a chael yr holl ymweliadau angenrheidiol â'r safle, dim ond diwrnod a gymerwyd i'w gosod.

SUT Y GWNAETHOM HYN

Roedd yn rhaid i ni fod yn hyderus y gellid cyflawnhau'r lefel hon o fuddsoddiad. Nid oes unrhyw gymorthdaliadau na grantiau ar gael i bractisau deintyddol yng Nghymru wneud gwelliannau cynaliadwy. Yn gyffredinol, mae TAW yn berthnasol ar gyfer gosod paneli solar ar adeiladau masnachol, yn wahanol i'r eithriad rhag TAW ar eiddo preswyl. Fel practis GIG, ni allwn fod wedi ein cofrestru ar gyfer TAW, felly codir 20% o TAW arnom ac ni fyddwn yn gallu ei adennill.

Mae ein heiddo yn wynebu'r ardal gadwraeth, sy'n golygu nad ydym yn gallu gwneud unrhyw newidiadau ffisegol i ochr honno'r adeilad. Fe wnaethom gyflwyno cais i'r cyngor i ystyried gosod paneli ar y blaen ond fe'i gwrthodwyd. Yn ôl ymweliad â'r safle roedd ardal ar gefn yr adeilad a fyddai'n dal i gynhyrchu canlyniadau cymharol dda er nad oedd mor effeithiol â blaen yr adeilad.

Dyma oedd yn rhaid ei wneud:

- Ymweliad â'r safle gan beiriannydd i weld lle byddai'r paneli yn cael eu lleoli a faint o ynni solar fyddai'n eu cyrraedd
- Ymweliad â'r safle gan drydanwr i asesu dichonoldeb rhedeg ceblau o'r labordy drws nesaf a thrwy'r adeilad
- Archeb wedi'i llofnodi, talu blaendal, trefnu dyddiad gosod
- Codi sgaffaldiau ddau ddiwrnod cyn gosod y paneli a'u tynnu bum niwrnod wedi hynny (rhag ofn y byddai angen cywiro unrhyw broblemau)
- Diwrnod i osod y paneli

Roedd yna drafferthion logisteg sy'n werth eu nodi:

- Oherwydd cymhlethdod y gwifrau, roedd angen diffodd y pŵer sawl gwaith trwy gydol y bore mewn rhai rhannau o'r adeilad. Achosodd hyn lawer o darfu ar y llinellau ffôn a rhai triniaethau. Nid oeddem ychwaith wedi cael ein rhybuddio y byddai mynediad y drws ffrynt yn cael ei rwystro drwy'r dydd. Yn ffodus, roeddem yn gallu anfon neges destun at y rhan fwyaf o gleifion cyn eu hapwyntiadau a gofyn iddynt ddefnyddio'r fynedfa gefn
- Wrth osod y paneli, sylweddolodd y gosodwyr fod dwy ffenestr do yn golygu mai dim ond naw nid deg o baneli solar y gellir eu gosod. Effeithiodd hyn ar y cyfrifiadau a roddwyd i ni yn dangos faint o ynni y byddem yn ei gynhyrchu. Cytunwyd i barhau â naw panel gan ein bod eisoes wedi ymrwymo. Gofynnwyd am gyfrifiadau diwygiedig ar yr ynni a gynhyrchir ac ad-daliad ar gyfer un panel yn llai.

PA WAHANIAETH ALLWN NI EI WNEUD?

Rhagwelir y byddwn yn cynhyrchu 3,290 kW y flwyddyn. Yn ogystal â chynhyrchu ynni adnewyddadwy byddai'n dod ag arbediad cost o £38,000 i'r busnes ar ôl 20 mlynedd. Bydd y canlyniadau'n fwy sylweddol pan fydd y dyddiau'n hirach ac yn fwy llachar, ond gallwn barhau i fonitro'r ynni a gynhyrchir drwy'r amser.

CYNGOR

Rydym wedi ysgrifennu at ein cleifion drwy ein cylchlythyr yn sôn am y ffaith i ni osod paneli solar. Gobeithiwn y gallai hyn annog rhai i ddilyn ein hesiampl.

CYSYLLTU

louise.rees@wrexhamdentist.co.uk

CAMAU GWEITHREDU'R FFRAMWAITH

ADEILADAU AC YSTADAU

Mae'r practis wedi ystyried gwelliannau ffisegol i strwythur yr adeilad i'w wneud yn fwy amgylcheddol gynaliadwy a gall ddangos rhesymeg glir os nad yw'n cael ei ystyried yn ymarferol.

Deintyddfa Ffordd Rhiwabon, Wrecsam

SYMUD I SYSTEM DDIBAPUR

YR HYN A WNAETHOM

Fel practis, rydym yn ymwybodol o effaith amgylcheddol gwastraff papur, ac felly penderfynwyd cyflwyno systemau dibapur ar draws y busnes beth amser yn ôl. Fel rhan o Fframwaith Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru, fe wnaethom adolygu ein systemau a nodi mwy o feysydd a allai ddod yn ddibapur.

Buom yn edrych am atebion digidol i ddisodli ein cofnodion personél, Cynlluniau triniaeth cleifion a ffurflenni caniatâd, llythyrau cleifion, cardiau Cynlluniau atal personol, derbynebau a nodiadau atgoffa am apwyntiad.

SUT Y GWNAETHOM HYN

Rydym yn cadw'r holl gofnodion personél mewn fformat digidol gan gynnwys tystysgrifau a pholisïau gan ddefnyddio'r meddalwedd cydymffurfio deintyddol i-Comply.

Bellach, gellir anfon Cynlluniau triniaeth preifat a ffurflenni caniatâd i'r Clinipad (yn yr un ffordd â'r porth cleifion) fel y gall cleifion preifat lofnodi eu Cynlluniau a'u ffurflenni caniatâd ar y sgrin. Mae'r ffurflen ganiatâd â llofnod digidol yn cael ei huwchlwytho, ac mae copi'n cael ei e-bostio at y claf. Mae cleifion sydd wedi cael ymgynghoriad fideo ac na fuodd yn y practis yn cael e-bost yn cynnwys eu Cynllun triniaeth i'w lofnodi'n electronig a'i ddychwelyd drwy 'DocuSign®'.

Mae llythyrau am driniaethau sydd eto i ddod, taliadau heb eu gwneud, methiant i ddod i apwyntiadau a llythyrau dadgofrestru yn cael eu hanfon yn y lle cyntaf drwy e-bost neu eu trafod gyda chleifion dros y ffôn.

Rydym wedi trosi'r copi o ddyddiadur apwyntiadau'r diwrnod canlynol ar gyfer clinigwyr, a oedd yn arfer bod ar ffurf copi caled ac wedi'i argraffu'n ddyddiol, yn PDF sy'n cael ei gadw yn y gweithle fel y gellir ei gyrchu os bydd system weinyddu'n methu.

Rydym yn defnyddio fersiwn ddigidol o'r cerdyn Cynlluniau atal personol ar gyfer cleifion y GIG. Mae cardiau digidol cleifion nad oes angen camau ar eu cyfer ar unwaith yn cael eu hanfon drwy e-bost atynt (ACORN gwyrdd). Mae cleifion y mae angen cymryd camau ar eu cyfer yn dal i gael copi caled gan fod angen i ddeintyddion ei gwblhau gyda'r claf fel bod ganddynt gofnod o'r cyngor ac fel y gallant drefnu apwyntiadau pellach (ACORN melyn a choch).

Hysbysir cleifion wrth ddesg y dderbynfa y bydd eu derbynneb yn cael ei hanfon trwy e-bost a bydd nodiadau atgoffa am apwyntiadau hefyd yn cael eu hanfon trwy e-bost neu neges destun.

Rydym hefyd wedi rhoi'r gorau i ddefnyddio amlenni na ellir eu hailgylchu ac wedi gosod biniau ailgylchu ar gyfer darnau o bapur nad ydynt yn gyfrinachol.

Mae ein system ddibapur ar draws y busnes hefyd yn cynnwys:

- Cwblheir holl ffurflenni Cofnod Ymarfer Cymru ar y Clinipad® yn y practis neu ar-lein drwy'r porth cleifion ac anfonir neges destun neu e-bost at y claf cyn ei ymweliad.
- Anfonir 98% o'r nodiadau atgoffa adalw ac apwyntiadau at gleifion drwy neges destun neu e-bost.
- Mae pawb sy'n cofrestru i gynllun y practis yn gwneud hynny ar-lein, a hynny gan y cleifion yn y practis neu gartref.
- Cyfleuster talu ar-lein 24 awr.

PA WAHANIAETH ALLWN NI EI WNEUD?

Rydym yn hyderus ein bod mor ddibapur ag y gallwn fod ar hyn o bryd. Byddwn yn parhau i weithio gyda'r GIG a chleifion i gael gwared ar ffurflenni papur yn gyfan gwbl ac i weithio tuag at beidio postio unrhyw bapurau.

CYNGOR

Fe wnaeth Fframwaith a Chynllun Gwobrwyo Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru ein hysgogi i edrych yn fanylach ar y cam gweithredu hwn ac o ganlyniad, tynnodd ein tîm sylw at fwy o systemau papur y gallem eu lleihau.

RHAGOR O WYBODAETH

Mae rhagor o wybodaeth am i-Comply i'w chael yma ac am Clinipad yma.

CYSYLLTU

louise.rees@wrexhamdentist.co.uk

CAMAU GWEITHREDU'R FFRAMWAITH

GWASTRAFF

Mae'r practis yn lleihau nifer y llythyrau papur a anfonir gan, neu ar ran, y practis.

DEINTYDDFA FFORDD TALBOT, PORT TALBOT

CREU GOFOD GWYRDD Y TU ALLAN

YR HYN A WNAETHOM

Roedden ni eisiau creu man gwyrdd lle gall ein tîm fynd i ymlacio amser cinio, neu hyd yn oed gamu allan am awyr iach cyflym heb orfod gwisgo mwgwd. Mae ein practis ar stryd drefol, ond er gwaethaf hyn, roeddem yn teimlo bod gennym rywfaint o le i'w ddefnyddio'n well.

Roeddem am ddefnyddio'r ardd gefn wedi ei gwneud o raean, a ddefnyddiwyd gan y perchnogion ar gyfer parcio, i greu gardd i helpu pryfed ac adar i ffynnu ac i'w mwynhau gan staff. Roedd yn rhaid i'r dyluniad ganiatáu lle i barcio dau gar.

SUT Y GWNAETHOM HYN

Ein cam cyntaf oedd adeiladu giât yng nghefn yr eiddo ar gyfer preifatrwydd, i leihau sbwriel o'r lôn rhag chwythu i'r ardd ac i atal cŵn rhag defnyddio'r ardal fel toiled.

Casglwyd rhagor o raean o ardd aelod o staff a oedd hefyd yn adnewyddu ei ardd i gynyddu bywyd gwyllt a bioamrywiaeth gartref. Byddai'r graean fel arall wedi mynd i sgip.

Gosododd un aelod o staff declyn bwydo adar. Yn syth bin, roedd mwy o adar yn ymweld. Yn anffodus, bu'n rhaid i ni dynnu ein teclyn bwydo adar gan fod gwiwerod yn mynd â'r holl fwyd ac yna'n cnoi drwy wifren drydan! Heb adael i hyn effeithio arnon ni, fe wnaethom osod blwch nythu adar a roddwyd i ni. Bellach mae gennym gynlluniau i greu tŷ draenogod a gwesty chwilod.

Cafodd dau hen botyn planhigion a godwyd o'n safle amwynder dinesig lleol eu paentio â phaent wedi'i ailgylchu gan roi rhywfaint o breifatrwydd. Rydym hefyd wedi ailddefnyddio potiau planhigion sydd wedi cael eu rhoi gan y tîm.

Rydym wedi gofyn i ffrindiau a theulu am blanhigion ac wedi tyfu toriadau ein hunain. Rydym wedi ceisio defnyddio planhigion sy'n annog peillwyr. Dechreuodd aelod arall o staff blannu border gyda thair coeden; roedd dwy ohonynt yn rhad ac am ddim gan yr Ymddiriedolaeth Coetiroedd, a phlannwyd llwyni a fydd yn darparu digon o aeron i'r adar a gyda thipyn o lwc rhai eirin i ni!

Rydym wedi dechrau gardd berlysiau mewn cynwysyddion wedi'u hailgylchu, ac mae croeso i'r tîm eu defnyddio fel y mynnent. Mae ein te sy'n cael ei fragu gyda'n dail mintys siocled yn boblogaidd iawn.

Gan fod angen rhywle i eistedd, roeddem yn ddigon ffodus i gael bwrdd a chadeiriau am ddim, a fyddai fel arall wedi mynd i safleoedd tirlenwi. Ar ôl ychydig o ofal ac ymdrech, cawsom ardal hyfryd i'r tîm gymdeithasu.

Rydym wedi gosod ffynnon ddŵr solar sydd hefyd yn cael ei dyblu fel baddon adar, fodd bynnag, rydym yn cydnabod bod hyn yn ddibynnol iawn ar y tywydd lleol ym Mhort Talbot!

Rydym yn falch iawn o'r hyn rydym wedi'i gyflawni hyd yn hyn ac rydym yn edrych ymlaen at ei weld yn tyfu. Rydyn ni'n dal i ddefnyddio'r ardd bob dydd.

PA WAHANIAETH ALLWN NI EI WNEUD?

Rydym wedi cael ein synnu ar yr ochr orau gan yr effaith y mae'r ardd wedi'i chael nid yn unig ar ein tîm, ond hefyd ar ein cymuned leol. Rydyn ni wedi cael cymdogion nad ydyn ni erioed wedi siarad â nhw yn stopio i sgwrsio.

Roedd y tîm yn werthfawrogol iawn o'r gofod yn ystod yr haf, yn enwedig yn y tywydd poeth. Mae sawl aelod o'r tîm yn gofyn am gyngor garddio a thoriadau fel eu bod yn gallu 'gwyrddhau' eu gofod eu hunain gartref. Mae aelodau'r tîm eisoes yn meddwl yn greadigol am y gofod a'r hyn y gallant ei gyfrannu iddo.

Mae gwylio'r bywyd gwyllt o ffenestri'r practis yn ein helpu ni i gyd i leihau'r straen yn ystod ein dyddiau gwaith prysur. Rydym wedi ein syfrdanu gan faint o fywyd gwyllt fel adar, gwenyn a gloÿnnod byw sy'n ymweld â'n gardd.

CYNGOR

Gwnewch eich bod yn cael cefnogaeth eich tîm gan na allwch chi ei wneud ar eich pen eich hun a does neb eisiau gweld gardd sy'n gwywo ac wedi'i hesgeuluso bob dydd.

Gofynnwch i ffrindiau a theulu am roddion. Byddwch yn greadigol.

Does dim rhaid i chi wario llawer o arian i greu man gwyrdd hyfryd.

RHAGOR O WYBODAETH

Mae rhagor o wybodaeth am yr Ymddiriedolaeth Coetiroedd a choed yn rhad ac am ddim i gymunedau i'w chael yma.

CYSYLLTU

talbotroaddp@live.co.uk

CAMAU GWEITHREDU'R FFRAMWAITH

ADEILADAU AC YSTADAU

Mae'r practis wedi gwneud y gorau o'i ardaloedd allanol a'i fannau gwyrdd ar gyfer bioamrywiaeth ac wedi cynyddu'r cyfleoedd sydd ar gael i fywyd gwyllt lleol ffynnu, yn ogystal ag amlygu manteision mannau gwyrdd i iechyd a llesiant.

Y Practis Iechyd, Caerdydd

RHAGNODI ANADLYDDION GWYRDD

YR HYN A WNAETHOM

Fe wnaethom benderfynu newid y ffordd yr ydym yn rhagnodi anadlyddion fel rhan o'r prosiect gwella ansawdd a argymhellir gan ein bwrdd iechyd lleol ar gyfer pob meddygfa. Cafodd y ffordd yr oedd y practis yn rhan o'r archwiliad hwn ei gyfathrebu i bob aelod o staff yn ein practis a chwblhawyd y camau gweithredu gan Fferyllydd y Practis gan weithio gyda'n Nyrsys Resbiradol hyfforddedig.

Cwblhawyd yr holl waith paratoi o fewn oriau gwaith arferol, yn ystod cyfnodau gweinyddol a neilltuwyd, ac felly nid oedd yn ymyrryd â'n hymrwymiadau apwyntiadau a bwcio.

Defnyddiwyd ScriptSwitch® i annog dewisiadau triniaeth, yn unol â [Chanllawiau Cymru Gyfan ar gyfer Asthma a COPD]. Fe wnaethom adolygu'r math o anadlydd a'r ffordd y caiff ei ddefnyddio yn ystod adolygiad blynyddol y claf o glefyd cronig asthma/COPD, a lle bo'n briodol, newid i fath o anadlydd â llai o effaith o ran y newid yn yr hinsawdd. Mae'r gwaith hwn yn parhau yn ein practis.

Roedd cleifion nad ydynt yn cydymffurfio â threfniadau blynyddol i fonitro clefydau anadlol, ac nad ydynt yn cael anadlyddion rheolaidd ond sy'n cael triniaeth ysbeidiol, yn cael eu newid yn awtomatig i anadlydd powdr sych sydd ag ôl-troed carbon is. Gwnaed hyn gan ddefnyddio'r anogwr ScriptSwitch® sydd ar gael ar gofnod y claf, ar adeg ail-awdurdodi meddyginiaeth. Gweithredwyd hyn naill ai gan y Nyrs Resbiradol neu Fferyllydd y Practis.

SUT Y GWNAETHOM HYN

Cwblhaodd pob nyrs addysg a hyfforddiant mewn Hyfforddiant Addysg Ymarfer Clinigol (CPET) yn gynharach yn y flwyddyn.

Wrth baratoi ar gyfer y gwaith, cafwyd cyfarfod a thrafodwyd a chytunwyd Cynllun dilynol ar sut i nodi, adolygu a, lle y bo'n briodol, newid anadlyddion rhagnodedig y claf i opsiwn mwy ecogyfeillgar.

Cwblhawyd archwiliad dros gyfnod o bythefnos. Cyfrifwyd y byddai'n cymryd 12-15 mis i adolygu'r holl anadlyddion a ragnodir ar gyfer cleifion ac i wneud newidiadau ar draws y practis.

Fe wnaethom ystyried newid torfol yn awtomatig ar gyfer pob claf ar yr un pryd, gyda chleifion yn cael eu hysbysu mewn llythyr syml o'r newidiadau i'w hanadlyddion. Fodd bynnag, roeddem yn teimlo y byddai'r newid yn fwy llwyddiannus gyda thrafodaeth glinigol briodol ac esboniad digonol. Cytunwyd felly, er budd ein cleifion, y byddai newidiadau addas yn cael eu gwneud pan fo cyfle gyda thrafodaeth glinigol yn eu hadolygiad anadlol blynyddol. Cynhelir y rhain yn ystod mis geni pob claf sydd ar gofrestr asthma/COPD, sy'n arfer sefydledig yn ein meddygfa. Mae hyn yn rhoi digon o gyfle i'n clinigwyr drafod y rhesymeg dros newid yr anadlydd yn uniongyrchol gyda'r claf, gwneud asesiad clinigol cywir o'r addasrwydd ar gyfer gwneud y newid, a chytuno ar ddewis amgen addas gyda gwybodaeth a chydsyniad y claf.

Mewn adolygiadau blynyddol o glefydau cronig asthma/COPD, bu clinigwyr yn trafod â'r claf y posibilrwydd o ddefnyddio anadlyddion cyfunol yn lle anadlyddion â chynhwysion unigol yn ogystal ag optimeiddio dosau, h.y. defnyddio llai o bwff o anadlydd cryfder uwch lle bo'n bosibl ac yn glinigol briodol.

Mae ein nyrsys yn glir wrth drafod rhesymeg ac effaith y newid hwn. Mewn rhai achosion, lle gallai'r claf fod yn gyndyn o newid, cytunwyd ar gyfnod prawf ar gyfer unrhyw driniaeth am anadlydd newydd gyda'r claf. Gwnaed newidiadau i restr meddyginiaethau rheolaidd cleifion. Os nododd y claf nad oedd y newid yn effeithiol neu os oedd yn dymuno newid yn ôl i'w anadlydd dewisol ar ôl y cyfnod prawf, ni chynhaliwyd adolygiad clinigol pellach, a chafodd y claf ei newid yn ôl i'w driniaeth ddewisol.

Nid yw rhai cleifion wedi adnabod enw'r anadlydd newydd ac felly maent wedi drysu ac wedi codi pryderon gyda'n staff derbynfa a gweinyddol y gallent fod wedi derbyn presgripsiwn anghywir. Mae hyn wedi achosi rhywfaint o oedi i gleifion ger desg y dderbynfa ond fel arfer caiff ei ddatrys yn gyflym.

Roedd cyfran fach o'n cleifion a dreialodd anadlydd powdr sych sydd ag ôl-troed carbon is yn anhapus â'r driniaeth hon, a chawsant eu hanadlyddion blaenorol yn ôl. Mae hyn wedi creu rhywfaint o waith gweinyddol ychwanegol ar gyfer ein Nyrsys Resbiradol, fodd bynnag, hyd yma, dim ond ar ychydig o achlysuron prin y mae hyn wedi digwydd.

PA WAHANIAETH ALLWN NI EI WNEUD?

Ar y cyfan, mae adborth cleifion wedi bod yn gadarnhaol gyda llawer o'n cleifion yn derbyn y newid ac nid ydynt yn datgan unrhyw bryderon clinigol.

Gan fod hon yn broses raddol a fydd yn cael ei chwblhau pan ddaw'r cyfle mewn adolygiadau blynyddol, ni allwn ddangos yr arbedion carbon/ynni/cost/amser nes bod yr archwiliad wedi'i gwblhau. Rydym yn rhagweld y bydd y manteision yn amlwg maes o law.

Gallwn dynnu sylw at y ffaith bod 349 o gleifion erbyn diwedd mis Hydref 2022 yn cael anadlydd powdr sych, gyda 336 o ganlyniad uniongyrchol i'r cam hwn.

CYNGOR

Dechreuwch gydag un maes yr hoffech fynd i'r afael ag ef yn gyntaf. Byddwn yn argymell bod pob rhagnodwr yn cytuno ar gynllun gweithredu a fydd yn gweddu orau i'r practis o ran amser a chost, a sut i wneud y newid yn effeithiol er lles gorau'r claf.

Teimlai tîm ein practis na ddylai'r penderfyniad i newid anadlyddion gael ei gwblhau heb yn wybod i'r claf neu heb gydsyniad, ond y dylai fod yn rhan o adolygiad sy'n rhoi cyfle i drafod rhesymeg y newid.

RHAGOR O WYBODAETH

Ceir rhagor o wybodaeth am ScriptSwitch® [yma].

Gellir dod o hyd i Ganllawiau Cymru Gyfan ar Reoli a Rhoi Presgripsiynau Asthma i Oedolion a Chanllawiau Cymru Gyfan ar Reoli a Rhoi Presgripsiynau COPD [yma].

CYSYLLTU

Jessica.Riseborough@wales.nhs.uk

CAMAU GWEITHREDU'R FFRAMWAITH

YMARFER CYFFREDINOL

Mae'r practis wedi adolygu cyfran yr anadlwyr powdwr sych ac anadlwyr tarth ysgafn a ddefnyddir o gymharu ag anadlyddion dos mesuredig o Salbutamol ac wedi cymryd camau i leihau cyfran yr anadlyddion dos mesuredig a gychwynnir ac a ragnodir ar bresgripsiwn rheolaidd yn unol â chanllawiau cenedlaethol, lle bo hynny'n glinigol briodol.

Mae'r practis wedi adolygu'r gyfran o anadlyddion dos mesuredig o Salbutamol sy'n garbon-ddwys ac sy'n cael cryn effaith ar y newid yn yr hinsawdd o'u cymharu â mathau amgen o anadlyddion sy'n cael llai o effaith o ran y newid yn yr hinsawdd a ragnodwyd, ac wedi cymryd camau i leihau cyfran yr anadlwyr dos mesuredig o Salbutamol sy'n cael eu cychwyn a'u rhagnodi ar bresgripsiwn rheolaidd.

Gwobrwyon

Deintyddol

Tîm	Bwrdd Iechyd	Gwobr
Deintyddfa Team Willner	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan	Aur
Deintyddfa Ffordd Rhiwabon	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr	Aur
The Parade Cardiff	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	Aur
Deintyddfa Brackla	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	Aur
Gentle Dental Aberdâr	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	Arian
Gofal Deintyddol Bridge	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan	Efydd
Total Orthodontics Bae Colwyn	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr	Efydd
Gofal Deintyddol Vale View	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	Efydd
Deintyddfa Celtic	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda	Efydd
Deintyddfa Aberteifi	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda	Efydd
Deintyddfa Glyn-nedd	Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe	Efydd
Deintyddfa Ffordd Talbot	Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe	Efydd
Deintyddfa Eastside	Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe	Gweithio Tuag At

Gwobrwyon

Ymarfer Cyffredinol

Tîm	Bwrdd Iechyd	Gwobr
Y Practis Iechyd	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	Aur
Meddygfa Bron-y-Garn	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	Aur
Practis Llanfyllin	Bwrdd Iechyd Addysgu Powys	Arian
Meddygfa Trefaldwyn	Bwrdd Iechyd Addysgu Powys	Arian
Meddygfa Kingsway Ffordd y Brenin	Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe	Arian
Meddygfa Ffordd Nantgarw	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan	Efydd
Meddygfa Ffordd Henffordd	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan	Efydd
Meddygfa Pendre, Yr Wyddgrug	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr	Efydd
Meddygfa Court Road	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	Efydd
Practis Cwm Garw	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	Efydd
Practis Grŵp Ystradgynlais	Bwrdd Iechyd Addysgu Powys	Efydd
Meddygfa Tynycoed	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	Gweithio Tuag At
Meddygfa Victoria	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	Gweithio Tuag At

Gwobrwyon

Optegwyr

Tîm	Bwrdd Iechyd	Gwobr
Optegwyr Jonathan Partridge	Bwrdd Iechyd Addysgu Powys	Aur
Gofal Llygaid Buckley	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr	Arian
Rook & Thomas	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr	Arian
Canton Optical Ltd.	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	Arian
Optegwyr C.N. O'Leary	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	Arian
Gofal Llygaid Probert & Williams	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda	Arian
Optegwyr Gŵyr	Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe	Arian
Canolfan Llygaid Penarth	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	Efydd
Cwm Taf Morgannwg Optom	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	Efydd
Specsavers Aberhonddu	Bwrdd Iechyd Addysgu Powys	Efydd
Gofal Llygaid Monnow	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan	Gweithio Tuag At

Gwobrwyon

Fferyllfeydd

Tîm	Bwrdd Iechyd	Gwobr
Fferyllfa JDS Evans	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan	Aur
Boots Tŷ Glas	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	Arian
Fferyllfa New Inn	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan	Gweithio Tuag At
Fferyllfa Hopwoods	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	Gweithio Tuag At

Beth Ddywedwyd...

Rydym am ddod yn bractis amgylcheddol gynaliadwy ac annog busnesau lleol i ddilyn ein hesiampl.

Deintyddfa Ffordd Rhiwabon

Mae hon yn fenter wych i annog practisau i feddwl am ffyrdd o helpu'r amgylchedd ac ystyried ein heffaith arno.

Deintyddfa Glyn-nedd

Roedd yn teimlo fel cyfle gwych i dreialu'r fframwaith gyda'r strwythur a'r gefnogaeth sydd ar gael i weld a allem wella ein hymdrechion, dysgu mwy am yr hyn y gallem ei wneud i helpu'r amgylchedd a gwneud ein rhan fel practis tuag at y darlun mawr o fynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd.

Practis Grŵp Llanfyllin

Mae angen i ni gydweithio a gweithredu nawr i greu Cymru decach, wyrddach a diogelu iechyd a llesiant cenedlaethau'r dyfodol.

Y Practis Iechyd

Rydym oll yn fwy ymwybodol ac yn fwy gwybodus nag erioed o'r blaen. Mae gennym ni fel cenhedlaeth le unigryw mewn hanes. Rydym yn ddigon aeddfed i fod yn ymwybodol o'r effaith niweidiol y gall ein hymddygiad ei chael arnom ein hunain ac ar ein planed. Ac eto, rydym yn ddigon ifanc i gadw'r gobaith y gall newidiadau cadarnhaol atal yr effeithiau mwyaf niweidiol sydd eto i ddod.

Gofal Llygaid Bwcle

O ystyried yr argyfwng byd-eang ar garreg ein drws, roeddem yn gwybod bod angen i ni wneudrhywbeth...a gall deimlo'n llethol. Gwelsom fod y Cynllun wedi'i rannu'n ddarnau cyraeddadwy.

Gofal Llygaid Probert & Williams

Cefais fy ysbrydoli i gymryd rhan yng nghynllun Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru oherwydd gallwn werthfawrogi bod effaith newid yn yr hinsawdd ar iechyd yn y tymor hwy yn llawer mwy nag effaith COVID.

Fferyllfa JDS Evans

Ychydig a wyddwn y byddai cofrestru gyda Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru yn arwain, 12 mis yn ddiweddarach, at newidiadau i'r ffordd yr wyf yn gweithio ac yn byw; newidiadau a fydd, gobeithio, yn llythrennol yn diogelu ein dyfodol.

Boots Tŷ Glas

Gofal Sylfaenol Gwyrddach Cymru

Y CAMAU NESAF

Bob blwyddyn mae'r Cynllun yn cau am gyfnod byr dros fisoedd y gaeaf i archwilio'r dystiolaeth a gyflwynwyd gan bractisau a dyfarniadau grant. Mae hyn hefyd yn rhoi cyfle i ni adolygu a diweddaru'r camau gweithredu o fewn y fframwaith. Rhagwelir y bydd rhai camau gweithredu ychwanegol yn cael eu hychwanegu at y fframwaith cyn ailagor y Cynllun ar gyfer 2023, gan roi mwy o opsiynau i bractisau cofrestredig ddewis ohonynt.

Yn ystod cyfnod cau'r fframwaith am gyfnod byr, gall eich tîm barhau i wneud cynnydd ar gamau gweithredu, fodd bynnag, rydym yn eich cynghori i beidio ag uwchlwytho unrhyw sylwadau neu dystiolaeth nes bod fframwaith 2023 wedi'i agor yn ffurfiol. Cyn gynted ag y bydd y Cynllun yn cael ei ailagor ar gyfer 2023 bydd pawb sy'n' cofrestru yn cael e-bost yn eu hysbysu o hyn.

NEWYDD I'R CYNLLUN

Os yw clywed am y gwaith gwych gan y timau yn y Blwyddlyfr wedi eich ysbrydoli i gymryd rhan, gallwch ddarganfod mwy am y Cynllun a sut i gofrestru drwy wefan Gofal Sylfaenol Un neu drwy ddefnyddio'r cod QR isod.

OS YDYCH CHI EISOES WEDI COFRESTRU

Pan fydd y Cynllun yn ailagor, gallwch barhau â'ch taith a bwrw ymlaen â chamau gweithredu pellach ar gyfer 2023.

Bydd hyn yn eich galluogi i gadw lefel eich dyfarniad neu weithio tuag at ddyfarniad uwch. Mae'n bosibl y bydd angen tystiolaeth newydd ar gyfer camau gweithredu a gwblhawyd gan eich practis yn ystod y flwyddyn flaenorol ac sy'n parhau i gael eu gweithredu yn y blynyddoedd dilynol i ddangos eu bod yn cael eu gweithredu'n barhaus. Mae hyn yn berthnasol i'r rhan fwyaf o gamau gweithredu. Ni fydd hyn yn berthnasol i bob un o'r camau gweithredu gan y bydd rhai wedi cynnwys 'buddsoddiad untro' pan gafodd ei roi ar waith gyntaf e.e. buddsoddi mewn adeiladau ac ystadau. Bydd yn glir yn yr adran 'Gwybodaeth Bellach' o'r fframwaith ar-lein pa gamau y mae hyn yn berthnasol iddynt.

CYDNABYDDIAETH

Mae nifer o sefydliadau ac unigolion wedi ein helpu drwy gydol 2022 a hoffem achub ar y cyfle hwn i ddiolch iddynt i gyd.

Yn gyntaf, diolch i Lywodraeth Cymru ac yn arbennig y Rhaglen Genedlaethol ar gyfer Argyfyngau Hinsawdd Iechyd a Gofal Cymdeithasol, llwyddom i gyhoeddi'r Blwyddlyfr hwn drwy gyllid.

Diolch enfawr hefyd i holl aelodau ein Grŵp Arbenigol a Chadeirydd y Grŵp, Kate Eden, sydd wedi rhoi arweiniad o ran addasrwydd ac ymarferoldeb gweithredoedd yn ymarferol yn ogystal â bod yn wir eiriolwyr dros y gwaith. Diolch i SOS UK ac yn arbennig Rheolwr Prosiect y Cynllun, Celine Clark, sydd wedi bod yn amhrisiadwy wrth roi cymorth i bractisau cofrestredig a'r Is-adran Gofal Sylfaenol.

Diolch yn fawr iawn i'r holl fyfyrwyr gwirfoddol a gynhaliodd yr archwiliadau ym mis Tachwedd 2022. Sicrhaodd eu gwaith fod y broses ddyfarnu yn deg ac yn gywir.

Mae'r Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol wedi bod yn amhrisiadwy wrth gefnogi a hyrwyddo'r gwaith hwn ac rydym yn ddiolchgar i'w tîm.

Yn olaf, rhaid i'r diolch mwyaf oll fynd i'r practisau sydd wedi cofrestru ac wedi cymryd rhan yn y Cynllun yn 2022. Rydych wedi paratoi'r ffordd ar gyfer eich proffesiynau drwy fod yn fabwysiadwyr cynnar o'r fframwaith. Diolch i chi a daliwch ati i ledaenu'r gair, rydyn ni'n gobeithio gweld llawer mwy ohonoch chi yn 2023.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Hwb Datblygu ac Arloesi Gofal Sylfaenol a Chymunedol
Iechyd Cyhoeddus Cymru
2 Capital Quarter, Stryd Tyndall,
Caerdydd, CF10 4BZ
Ffôn: Switsfwrdd 029 2022 1144
E-bost: greenerprimarycare@wales.nhs.uk
Gwefan: Gofal Sylfaenol Gwyrddach

Mae'r Hwb Datblygu ac Arloesi Gofal Sylfaenol a Chymunedol (Hwb Gofal Sylfaenol) yn rhan o'r Is-adran Gofal Sylfaenol ac Iechyd sy'n dod o fewn Cyfarwyddiaeth Iechyd a Llesiant Iechyd Cyhoeddus Cymru. Rydym yn gyfrifol am gefnogi rhaglenni gwaith sy'n ymwneud ag iechyd cyhoeddus a gofal sylfaenol.
Mae ein gwaith yn ymestyn ar draws tri maes allweddol; cefnogi'r gwaith o drawsnewid gofal sylfaenol, iechyd cyhoeddus deintyddol a mesurau atal a gwella llesiant mewn lleoliadau clinigol.
I gael rhagor o wybodaeth am y gwaith hwn, cysylltwch â ni.
This document is available in English / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg.