



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Cynllun Gweithredu ar Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol — Cynnydd, Myfyrdodau ac Argymhellion

Gweithredu Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan mewn Gofal
Sylfaenol a Chymunedol (2022-24)

Amber Lavans, Bethan Jenkins ac Amrita Jesurasa
Tachwedd 2024



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

Cynnwys

Crynodeb Gweithredol.....	3
Pwrpas a Chwmpas yr Adroddiad	5
Cefndir	6
Cynnydd a Myfyrdodau ar y Cynllun Gweithredu PCOP	9
Sbotoleuadau.....	16
1. Cefnogi atal gordewdra a rheoli pwysau ôl-enedigol mewn menywod hyd at 5 mlynedd ar ôl beichiogrwydd	17
2. Integreiddio'r AWWMP i lwybrau clinigol — cefnogi atal a rheoli cyflyrau cyhyrysgerbydol (MSK)	22
3. Adnoddau i gefnogi'r gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol	25
4. Cefnogi seilwaith gofal sylfaenol a chymunedol i weithredu'r AWWMP	29
Argymhellion.....	30
Atodiad 1: Cynnydd wedi'i fapio yn erbyn y cynllun gweithredu PCOP.....	30
Atodiad 2: Siart Lif Ymyrraeth — Mapio taith rheoli pwysau person	30



Crynodeb Gweithredol

Mae'r [Llywbr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan \(AWWMP\) \(2021\) i oedolion \(AWWMP\)](#) yn canolbwyntio ar daith rheoli pwysau unigolyn o ymyrraeth gynnar i gymorth arbenigol. Mae'n cydnabod pwysigrwydd gofal sylfaenol a chymunedol, gan ddisgrifio'r lleoliadau hyn fel y pwynt cyswllt cyntaf i bobl â phryderon iechyd a lles.

Dan arweiniad yr Is-adran Gofal Sylfaenol o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC), sefydlwyd Grŵp Llywio [Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol aml-broffesiynol ym mis Medi 2021 i gefnogi elfennau gofal sylfaenol a chymunedol yr AWWMP, drwy ddatblygu a gweithredu Cynllun Gweithredu Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol \(PCOP\)](#) dwy flynedd, sy'n cwmpasu Ebrill 2022 - Mawrth 2024. Mae Cynllun Gweithredu PCOP yn nodi pedwar nod gyda chyfres o gamau gweithredu unwaith i Gymru, a gynlluniwyd i gefnogi gweithredu elfennau gofal sylfaenol a chymunedol yr AWWMP, yn unol â [Chynllun Cyflawni Pwysau Iach Cymru \(HWHW\) 2022-24](#). Mae'r pedwar nod yn cynnwys:

1. Y daith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
2. Gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol
3. Data a digidol
4. Arweinyddiaeth a llywodraethu.

Pwrpas yr adroddiad hwn yw dod â'r gweithgareddau allweddol, y rhwystrau a'r hwyluswyr ynghyd, mewn perthynas â'r camau gweithredu yng Nghynllun Gweithredu PCOP (2022-2024), gan ddarparu trosolwg o gyflawniadau'r Cynllun Gweithredu. Amlygir cyflawniadau allweddol yn yr adroddiad fel 'Sbotoleuadau' ar y meysydd canlynol:

1. Cefnogi atal gordewdra a rheoli pwysau ôl-enedigol mewn menywod hyd at 5 mlynedd ar ôl genedigaeth
2. Integreiddio'r AWWMP i lwybrau clinigol — cefnogi atal a rheoli cyflyrau cyhyrysgerbydol (MSK)
3. Adnoddau i gefnogi'r gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol



4. Cefnogi'r seilwaith gofal sylfaenol a chymunedol i weithredu'r AWWMP

Mae atal gordewdra yn her gymhleth, gyda llawer o ffactorau sy'n cyfrannu yn gweithredu ar lefelau unigol, cymunedol, cymdeithasol a byd-eang. Cydnabyddir bod llawer o randdeiliaid ar y lefel leol a chenedlaethol yn gweithio i atal y cynnydd a gwrthdroi'r duedd mewn lefelau gorbwysedd a gordewdra yng Nghymru. Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar y gweithgareddau penodol sy'n gysylltiedig â'r Cynllun Gweithredu Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol (2022-24). Mae gweithgarwch sylweddol wedi digwydd mewn perthynas â 24 allan o 29 o gamau gweithredu a nodir yn y cynllun gweithredu, fodd bynnag, mae llawer mwy i'w wneud o hyd, yn enwedig mewn meysydd sy'n ehangach o ran cwmpas nag atal gordewdra.

Mae'r prif argymhellion a nodwyd gan yr adroddiad hwn fel a ganlyn:

1. Cynnal ac adeiladu ar y momentwm a gyflawnwyd mewn meysydd gwaith allweddol (a nodwyd fel 'Sbotoleuadau' o fewn yr adroddiad hwn) lle gwnaed cynnydd sylweddol hyd yma. Er enghraifft, gosodwyd y sylfeini ar gyfer iechyd a lles ôl-enedigol, gan gynnwys atal gordewdra, i roi sylw iddynt mewn cydweithrediad â'r Rhwydweithiau Clinigol Strategol Cenedlaethol yng Nghymru.
2. Mynd i'r afael â heriau a nodwyd yn yr adroddiad hwn drwy weithredu ar atal yn ehangach a thrwy ddull iechyd a lles mwy cyfannol sy'n cynnwys camau gweithredu i gefnogi atal gordewdra. Gallai hyn fod yn berthnasol i heriau sy'n gysylltiedig â datblygiadau digidol, contractau, lles y gweithlu, a'r angen i'r gweithlu gydnabod eu rôl mewn atal. Fodd bynnag, mae angen cydnabod cymhlethdodau goresgyn yr heriau hyn hefyd.
3. Cydnabod yr angen am werthuso gweithgareddau ac archwilio sut i asesu eu heffaith. Er enghraifft, gallai deall effaith newidiadau cytundebol a'r gweithgareddau a gynhelir i'w cefnogi, nodi dysgu i lywio datblygiadau cytundebol yn y dyfodol ar draws ystod eang o gontractwyr.



Pwrpas a Chwmpas yr Adroddiad

Pwrpas yr adroddiad hwn yw dod â'r gweithgareddau allweddol, y rhwystrau a'r hwyluswyr ynghyd, mewn perthynas â'r camau gweithredu yng Nghynllun Gweithredu PCOP (2022-2024), gan ddarparu trosolwg o gyflawniadau'r Cynllun Gweithredu.

Mae atal gordewdra yn her gymhleth, gyda llawer o ffactorau sy'n cyfrannu yn gweithredu ar lefelau unigol, cymunedol, cymdeithasol a byd-eang. Cydnabyddir bod llawer o randdeiliaid ar y lefel leol a chenedlaethol yn gweithio i atal y cynnydd a gwrthdroi'r duedd mewn lefelau gorbwysau a gordewdra yng Nghymru. Felly, bydd gweithgareddau ac effeithiau nad ydynt wedi cynnwys y Grŵp Llywio PCOP a/neu sydd y tu allan i gylch gwaith gofal sylfaenol a chymunedol y tu allan i gwmpas y papur hwn.

Y gynulleidfa ar gyfer yr adroddiad hwn yw aelodau'r Grŵp Llywio PCOP a'u rhwydweithiau priodol yn bennaf, yn ogystal â'r cyrff llywodraethu sydd â chyfrifoldeb am oruchwylio'r maes gwaith hwn. Yn ogystal, bydd y canfyddiadau yn berthnasol i arweinwyr strategol a gweithredol yn y system iechyd a gofal yng Nghymru.



Cefndir

Datblygu'r Cynllun Gweithredu Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol

Mae'r [Llywybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan \(AWWMP\) \(2021\) i oedolion \(AWWMP\)](#) yn canolbwyntio ar daith rheoli pwysau unigolyn o ymyrraeth gynnar i gymorth arbenigol. Mae'n cydnabod pwysigrwydd gofal sylfaenol a chymunedol, gan ddisgrifio'r lleoliadau hyn fel y pwynt cyswllt cyntaf i bobl â phryderon iechyd a lles.

Dan arweiniad yr Is-adran Gofal Sylfaenol o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC), sefydlwyd Grŵp Llywio Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol aml-broffesiynol ym mis Medi 2021 i gefnogi elfennau gofal sylfaenol a chymunedol yr AWWMP. Datblygodd a chyflwynodd yr Is-adran Gofal Sylfaenol ddau adroddiad i'r Grŵp Llywio PCOP yn tynnu sylw at sut y gall gofal sylfaenol a chymunedol gefnogi atal gordewdra a rheoli pwysau, a'r cymorth sydd ei angen ar y gweithlu i gyflawni'r rôl bwysig hon:

- [Anghenion gofal sylfaenol pobl sy'n byw gyda gorbwysau a gordewdra yng Nghymru: Crynodeb](#)
- [Deall Ymddygiad y Gweithlu Gofal Sylfaenol o ran Cefnogi Pobl i Reoli Eu Pwysau: Crynodeb.](#)

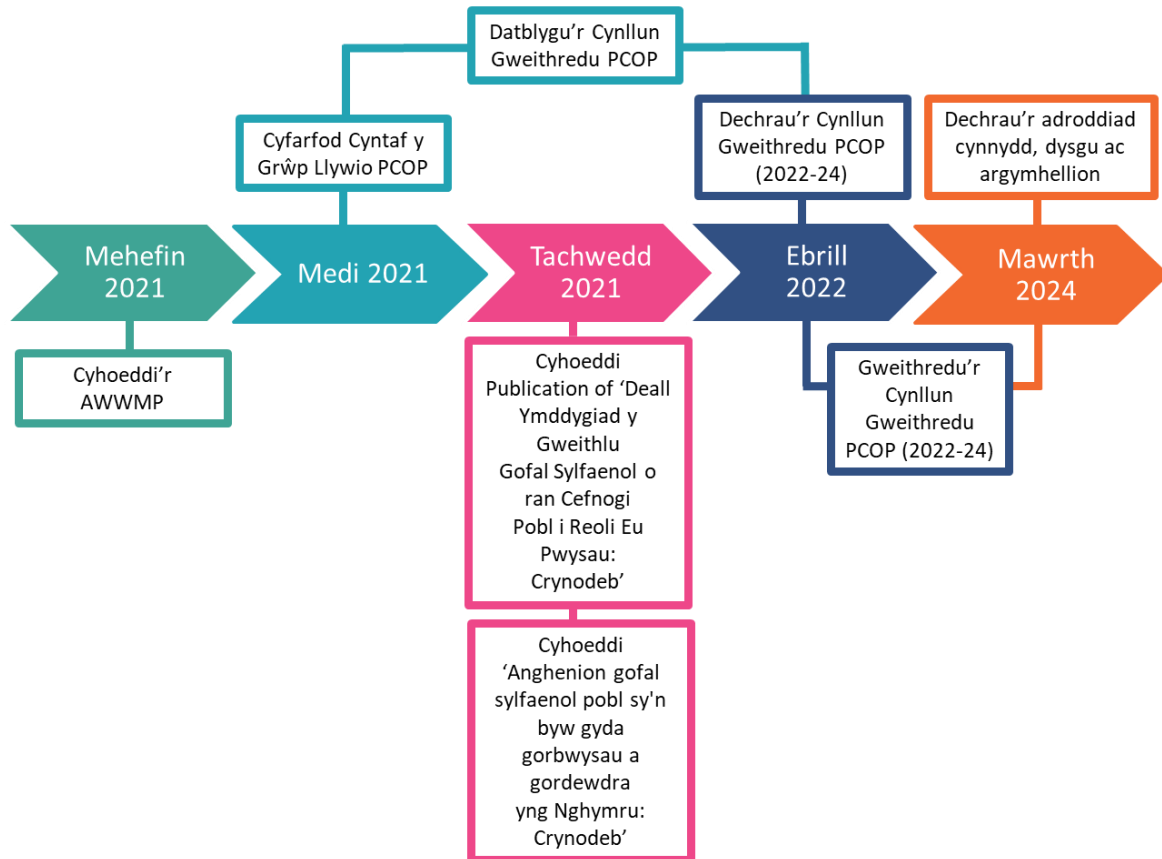
Defnyddiwyd argymhellion o'r adroddiadau hyn ynghyd ag arbenigedd ac ymgysylltiad aelodau'r Grŵp Llywio PCOP i lywio datblygiad y [Cynllun Gweithredu Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol \(PCOP\)](#) dwy flynedd, sy'n cwmpasu Ebrill 2022 - Mawrth 2024. Mae Cynllun Gweithredu PCOP yn nodi pedwar nod gyda chyfres o gamau gweithredu unwaith i Gymru, a gynlluniwyd i gefnogi gweithredu elfennau gofal sylfaenol a chymunedol yr AWWMP, yn unol â [Chynllun Cyflawni Pwysau Iach Cymru \(HWHW\) 2022-24](#). Mae'r pedwar nod yn cynnwys:

1. Y daith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
2. Gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol
3. Data a digidol
4. Arweinyddiaeth a llywodraethu.



Mae llinell amser datblygiad y Cynllun Gweithredu PCOP, rhwng Mehefin 2021 a Mawrth 2024 wedi'i darlunio yn Ffigur 1.

Llinell Amser y Cynllun Gweithredu PCOP (2022-24):



Ffigur 1: Llinell Amser y Cynllun Gweithredu PCOP (2022-24)

Grŵp Llywio Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol

Roedd gan y Grŵp Llywio PCOP gyfrifoldeb dros oruchwylio a gweithredu'r Cynllun Gweithredu, gan adrodd i'r Grŵp Llywio Llwybr Pwysau Iach Cenedlaethol, a fwydodd wedyn i'r Bwrdd Gweithredu Cenedlaethol Pwysau Iach. Yn ogystal, adroddodd Grŵp Llywio PCOP i Fwrdd y Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol (SPPC) drwy'r ffrwd waith Atal a Lles, ac wedi hynny i'r Bwrdd Gofal Sylfaenol Cenedlaethol.



Tynnwyd cynrychiolaeth y Grŵp Llywio o'r canlynol:

- Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol Cymru
- Pwyllgor Ymarferwyr Cyffredinol (GPC) Cymru
- Fferylliaeth Gymunedol Cymru
- Cymdeithas Ddeintyddol Prydain
- Optometreg Cymru
- Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru
- Clystyrau Gofal Sylfaenol
- Penaethiaid Gofal Sylfaenol
- Bydwreigiaeth
- Grŵp Cynghori ar Arweinyddiaeth Ddeietig Cymru
- Pwyllgor Iechyd Proffesiynol Perthynol Cymru
- Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol
- Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Llywodraeth Cymru
- Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol
- Gwella Addysg Iechyd Cymru

Cynhaliwyd un ar ddeg o gyfarfodydd rhithiol, a chynhaliwyd cyfarfod ffurfiol olaf y Grŵp Llywio ym mis Ionawr 2024. Gwnaed cysylltiadau ag amrywiaeth o dimau, rhwydweithiau a mentrau a fu'n cyflwyno yng nghyfarfodydd Grŵp Llywio PCOP, gan gynnwys:

- Rhwydwaith Clinigol Strategol MSK
- Fuse
- Gwella Iechyd ICC
- Uned Gwyddor Ymddygiad ICC
- Iechyd a Gofal Digidol Cymru
- Prosiect Gwella Ansawdd GMS
- Cronfa SPPC

Hoffai'r Is-adran Gofal Sylfaenol ddiolch i'r aelodau am eu cefnogaeth barhaus a'u mewnbwn gwerthfawr i ddatblygu a gweithredu'r Cynllun Gweithredu.

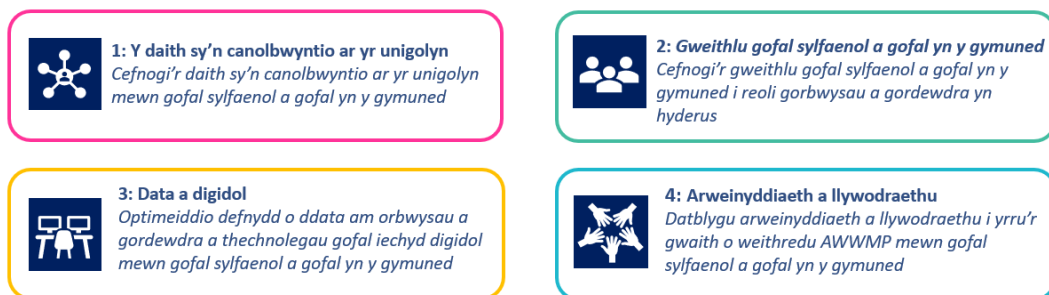


Cynnydd a Myfyrdodau ar y Cynllun Gweithredu PCOP

Nodau bwriadedig

Roedd gan Gynllun Gweithredu PCOP (2022-24) bedwar prif nod fel y dangosir gan Ffigur 2.

Nodau ar gyfer 2022–2024:



Ffigur 2: Pedwar Nod Cynllun Gweithredu Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol

Roedd pob nod yn cynnwys amcanion gyda chyfres o gamau gweithredu unwaith i Gymru, yn gryno mae'r rhain yn cynnwys:

- Edrychodd **Nod 1** at y daith 'sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn' mewn gofal sylfaenol a chymunedol, drwy helpu i: ymuno â gofal ar hyd oes unigolyn; osgoi darnio gofal; cryfhau atal gordewdra o fewn rheoli cyflyrau tymor hir; ac ystyried sut well i gefnogi mynediad teg at yr AWWMP.
- Canolbwyntiodd **Nod 2** ar gefnogi'r **gweithlu cynradd a chymunedol** i gael sgysiau rheoli pwysau tosturiol yn hyderus, yn rhydd rhag stigma neu ragfarn, yn ogystal â chefnogi a galluogi'r gweithlu eu hunain i gael pwysau iach a mynediad at gymorth rheoli pwysau yn ôl yr angen.
- Roedd **Nod 3** yn ceisio **gwneud y gorau o ddefnydd data gorbwysedd a gordewdra a thechnolegau gofal iechyd digidol**, er enghraifft, drwy ddarparu cyfleoedd i bobl ddefnyddio mynegai pwysau/taldra/màs y corff (BMI) cywir a dilys mewn sgysiau gofal sylfaenol a chymunedol a chefnogi datblygiad ap GIG Cymru ac



adnoddau digidol eraill gyda sicrwydd ansawdd gyda'r bwriad o helpu gofal sylfaenol a chymunedol i helpu'r rhai sy'n byw gyda gorbwysedd neu ordewdra.

- Canolbwyntiodd **Nod 4** ar ddatblygu mecanweithiau **arweinyddiaeth a llywodraethu** i yrru gweithredu'r AWWMP mewn gofal sylfaenol a chymunedol, trwy gydweithio â'r holl bartneriaid dan sylw, cefnogi dulliau integredig, ymgorffori gwella ansawdd i gefnogi rheoli pwysau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, e.e., dylanwadu ar gyfathrebu â'r gweithlu cynradd a chymunedol.

Cynnydd ar y Cynllun Gweithredu: (1) 'Sbotoleuadau'

Roedd y cynllun gweithredu'n fwriadol eang yn ei gwmpas, gan adlewyrchu cymhlethdodau ffactorau y mae angen mynd i'r afael â hwy er mwyn cefnogi gweithredu'r AWWMP mewn gofal sylfaenol a chymunedol yn effeithiol. Gellir gweld rhestr lawn o'r camau gweithredu yn erbyn pob nod yn Atodiad 1.

Wrth i weithredu'r cynllun ddechrau, daeth y synergeddau a'r gorgyffwrdd rhwng camau gweithredu o fewn gwahanol nodau yn fwyfwy amlwg, ac roedd yn amlwg y byddai gweithgareddau sy'n cael eu cynnal yn cyfrannu at gamau a nodau lluosog. Roedd hefyd yn amlwg bod llawer o weithgareddau yn cyd-fynd â datblygiadau mewn pedwar maes allweddol. Bydd yr adran sy'n dilyn yn tynnu sylw at y gweithgareddau a gynhelir yn y meysydd allweddol hyn fel 'Sbotoleuadau' unigol:

1. Cefnogi atal gordewdra a rheoli pwysau ôl-enedigol mewn menywod hyd at 5 mlynedd ar ôl genedigaeth
2. Integreiddio'r AWWMP i lwybrau clinigol — cefnogi atal a rheoli cyflyrau cyhyrysgerbydol (MSK)
3. Adnoddau i gefnogi'r gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol
4. Cefnogi'r seilwaith gofal sylfaenol a chymunedol i weithredu'r AWWMP



Mae'r tabl yn Atodiad 1 hefyd yn amlinellu sut y cyfrannodd y gweithgareddau a ddisgrifir o fewn y 'Sbotoleuadau' at yr holl gamau gweithredu unigol o fewn y cynllun gweithredu PCOP.

Cynnydd ar y Cynllun Gweithredu: (2) Gweithgarwch ychwanegol

Fel y gwelir o'r tabl 'Cynnydd wedi'i fapio yn erbyn cynllun gweithredu PCOP' yn Atodiad 1, bu gweithgarwch tuag at fynd i'r afael â'r mwyafrif o'r camau gweithredu o fewn y 'Sbotoleuadau'. Yn ogystal, mae ychydig o feysydd gweithgaredd nad ydynt o fewn cwmpas y pedwar maes 'Sbotolau' a ddisgrifir, a'r rhain fel a ganlyn:

- ***Cam Gweithredu 1.4 Mapio taith rheoli pwysau person o'i bwynt cyswllt cyntaf â gofal sylfaenol a chymunedol***

Er mwyn deall cynnwys gofal sylfaenol a chymunedol mewn llwybrau rheoli pwysau lefel 1 a 2 lleol ledled Cymru, cynhaliwyd cyfarfodydd gyda phob un o'r 7 bwrdd iechyd. Nododd y trafodaethau, a hwyluswyd gan siart lif ymyrraeth (gweler Atodiad 2), y themâu cyffredin canlynol:

- Mae angen consensws ac eglurder ynghylch diffiniad fframwaith y 5A (a nodwyd hefyd o fewn 'Sbotolau 1')
- Cydnabyddiaeth bod llwybrau atgyfeirio lluosog (gan gynnwys hunan-atgyfeirio) yn bodoli, ac nid gofal sylfaenol a chymunedol yw'r prif lwybr
- Nodwyd bod angen hyfforddiant i godi sgysiau pwysau iach yn hyderus
- Mae galw am y gwasanaeth rheoli pwysau a materion capasiti yn bodoli.

- ***Cam Gweithredu 1.6 Ystyried rôl gofal sylfaenol a chymunedol wrth gefnogi rheoli pwysau mewn elfennau o'r AWWMP plant, pobl ifanc a theuluoedd, ac yn y cyfnod pontio i fod yn oedolyn, gan gynnwys iechyd cyn cenhedlu***

Fel yr amlygwyd yn [ymateb ymgynghoriad ICC](#) i ymholiad y Senedd i'r gwasanaethau 'Atal afiechyd — Gordewdra', mae gwasanaethau i blant dros bwysau a gordew yn llai



datblygedig yng Nghymru ac mae angen gwaith o hyd i gefnogi teuluoedd i gael mynediad at wasanaethau ar adeg gynharach mewn amser. I gefnogi hyn, mae ICC wedi datblygu [Dangosfwrdd Clystyrau Gofal Sylfaenol](#) newydd sy'n dwyn ynghyd data ar ystod o ddangosyddion i alluogi clystyrau i asesu anghenion eu poblogaeth o'i gymharu ag ardaloedd eraill a chyfartaledd cenedlaethol Cymru. Yn y dangosfwrdd, hwn mae dangosyddion o'r Rhaglen Mesur Plant.

- ***Cam Gweithredu 3.4 Cefnogi a galluogi casglu data perthnasol yn gyson mewn gofal sylfaenol a chymunedol ar gyfer set ddata sylfaenol yr AWWMP***

Yn ystod 2022-2024, arweiniwyd ffrwd waith i ddatblygu set ddata sylfaenol ar gyfer yr AWWMP gan yr Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac i gefnogi cyflawni cam gweithredu 3.4, darparwyd safbwyntiau gofal sylfaenol a chymunedol i gefnogi datblygiad y set ddata.

- ***Cam Gweithredu 4.1 Gweithio gyda Grwpiau Cyflenwi Llwybrau y Bwrdd Iechyd a gofal sylfaenol a chymunedol, i alinio dull Cymru gyfan ar gyfer Llwybrau Bwrdd Iechyd***

Sefydlwyd Bwrdd Llwybr Cenedlaethol HWHW gan Lywodraeth Cymru, ac roedd aelodaeth yn cynnwys cydweithwyr amlddisgyblaethol o bob cwr o Gymru, sy'n gweithio ar lefelau lleol a chenedlaethol. Mae'r bwrdd hwn wedi bod yn cefnogi alinio gwaith o fewn byrddau iechyd â dull Cymru gyfan.

- ***Cam Gweithredu 4.5 Eirioli dros ddull systemau cyfan o gefnogi'r cyhoedd i gael mynediad at yr AWWMP, gan gynnwys arweinwyr systemau yn y sectorau iechyd a'r sectorau nad ydynt yn ymwneud ag iechyd, yn ogystal â'r gymuned***

Wedi'i gydgysylltu gan yr Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, mae Dull System Gyfan tuag at bwysau iach yn cael ei fabwysiadu yng Nghymru, gyda phartneriaethau wedi'u sefydlu ar draws pob ardal bwrdd iechyd yng Nghymru gan gynnwys sefydliadau iechyd, cynghorau lleol, busnesau ac ysgolion, a'u cefnogi gan gyllid gan Lywodraeth Cymru. Mae'r Dull Systemau Cyfan yn cydnabod cymhlethdod y



systemau sy'n effeithio ar ein hiechyd, ac yn gweithio gyda phawb yn y system i greu newidiadau sy'n diwallu anghenion rhanddeiliaid.

Cynnydd ar y Cynllun Gweithredu: (3) Camau gweithredu sy'n dal i fod angen eu datblygu

Er bod 24 o'r 29 cam gweithredu o fewn y cynllun gweithredu wedi cael eu symud ymlaen i ryw raddau, bu rhwystrau i symud ymlaen â phump o'r camau gweithredu o fewn y cynllun gweithredu. Mae'r heriau i symud ymlaen â'r rhain yn cael eu hystyried yn yr adran sy'n dilyn, 'Myfyrdodau ar Rwystrau a Hwyluswyr i Ddatblygu'. Y pum cam gweithredu nad ydynt wedi symud ymlaen hyd yma yw:

- **Cam Gweithredu 2.4 Cynhyrchu cynlluniau ar gyfer cefnogi a galluogi'r gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol i gael pwysau iach a chael mynediad at gymorth rheoli pwysau yn ôl yr angen**
- **Cam Gweithredu 3.5 Ystyried dulliau cynhwysiant digidol i gefnogi manteisio ar yr AWWMP a mynediad cydradd at ofal sylfaenol a chymunedol**
- **Cam Gweithredu 3.7 Ystyried dulliau sy'n cefnogi gofal sylfaenol a chymunedol i gynnal sgysiau rheoli pwysau rhithiol, gan gynnwys sut y gellir asesu pwysau/taldr/BMI yn rhagweithiol**
- **Cam Gweithredu 3.8 Deall ac integreiddio rôl datrysiadau digidol o fewn systemau gofal sylfaenol a chymunedol i gefnogi personoli ymyriadau**
- **Cam Gweithredu 4.3 Alinio gweithredu'r AWWMP â Datblygu Clwstwr Carlam (ACD)**

Myfyrdodau ar rwystrau a hwyluswyr i symud ymlaen

Gan gydnabod natur gymhleth y camau gweithredu gyda'r cynllun gweithredu, yn anochel, wynebwyd heriau o ran dilyniant yr holl feysydd gweithredu.

Roedd y rhwystrau penodol i wneud cynnydd sylweddol yn cynnwys:

- Dibyniaeth ar flaenoriaethu a seilwaith sefydliadau eraill yn ogystal â chyfyngiadau yng nghapasiti ICC i gefnogi camau gweithredu penodol o fewn y cynllun gweithredu, e.e.



ar gyfer camau gweithredu 3.7 a 3.8, capasiti ac adnodd i gefnogi datblygu sgysiau rheoli pwysau rhithiol a datrysiadau digidol o fewn systemau gofal sylfaenol a chymunedol; capasiti ac adnodd i gefnogi gweithredu ar les gweithlu ar gyfer cam gweithredu 2.4

- Roedd rhai o'r camau gweithredu yn ddibynnol ar gynnydd camau gweithredu eraill neu ddibyniaethau allanol y cynllun gweithredu e.e. ar gyfer cam gweithredu 3.5, roedd datblygu dulliau cynhwysiant digidol yn golygu bod angen dilyniant atebion digidol, ar gyfer cam gweithredu 4.3, roedd yr amserlenni ar gyfer datblygu ACD yn cyd-fynd ag unrhyw oblygiadau ar gyfer gweithredu'r AWWMP.

Bu heriau hefyd yng nghyflymder y cynnydd. Mewn meysydd lle gwnaed cynnydd, roedd graddau'r cynnydd yn gyfyngedig oherwydd y rhwystrau canlynol:

- Ar gyfer llawer o'r camau gweithredu, ni chyflawnwyd y cynnydd gorau posib oherwydd cyfyngiadau mewn capasiti o fewn ICC yn ogystal ag ar draws sefydliadau partner, gan gynnwys ym maes gofal sylfaenol a chymunedol, rhwydweithiau clinigol, a swyddogaethau galluogi eraill, gan gynnwys y rhai sy'n cefnogi datblygiadau digidol a datblygiadau gweithlu. Er efallai nad oedd wedi bod yn realistig disgwyl i'r cynnydd mwyaf posibl gael ei gyflawni o fewn 2 flynedd oherwydd yr amser sydd ei angen ar gyfer datblygiadau, mae angen cyflymu graddfa a chyflymder y cynnydd er mwyn gweithredu'r AWWMP yn llwyddiannus. Er enghraifft, mewn perthynas â cham gweithredu 3.6, mae ICC wedi datblygu gwefan [Pwysau Iach, Byw'n Iach](#) fel adnodd digidol. Fodd bynnag, roedd datblygiadau apiau'r GIG i gefnogi gweithredu'r AWWMP hefyd yng nghwmpas y cam gweithredu hwn ond ni chawsant eu cyflawni o fewn dwy flynedd y cynllun gweithredu.
- Fodd bynnag, hyd yn oed pe bai cynnydd mewn rhai o'r camau hyn wedi cael ei gyflawni i'r eithaf, mae yna ddibyniaethau allanol a fyddai'n parhau i rwystro effaith gyffredinol y camau hyn. Er enghraifft, roedd natur tymor byr penodol o gyllid penodol e.e. Cronfa SPPC, yn cyflwyno heriau i ddilyniant nifer o brosiectau, oherwydd materion recriwtio a chadw staff, ac amserlenni caffael. Hefyd, mae heriau parhaus gyda chapasiti gwasanaethau rheoli pwysau yn parhau i fod yn fater sy'n cyfyngu ar allu gofal sylfaenol a chymunedol i weithredu'r AWWMP.



Er gwaethaf yr heriau a ddisgrifir uchod, roedd nifer o hwyluswyr hefyd a alluogodd gwneud cynnydd sylweddol, fel y dangosir yn yr adran 'Sbotoleuadau' sy'n dilyn.

Sicrhodd y grŵp llywio PCOP a'r trefniadau llywodraethu cyfatebol, oruchwyliaeth a mewnbwn gan gynrychiolwyr ar draws y gymuned gofal sylfaenol a chymunedol i helpu i lunio datblygiad y cynllun gweithredu a'r gweithgareddau a wnaed. Roedd sefydlu grwpiau llywio ar gyfer meysydd gwaith penodol hefyd yn fuddiol, a galluogodd gynnwys safbwyntiau gofal sylfaenol ac iechyd y cyhoedd e.e. eDdysgu Sgyrsiau MECC Pwysau Iach, cydgynhyrchu'r negeseuon cyfathrebu allweddol, datblygu'r map systemau ymddygiad ôl-enedigol, a rhannu profiadau a heriau yn Rhwydwaith Cymheiriaid Atal Gordewdra SPPC.

Mae diddordeb partneriaid mewn datblygu agenda ehangach ar atal yn y system iechyd a gofal hefyd wedi bod yn hwylusydd ar gyfer y gwaith hwn, fel y dangosir gan ddatblygu Prosiect QI GMS sy'n canolbwyntio ar Gefnogi Ymddygiadau Iach, datblygu Fframwaith Cyflyrau Cyhyrsgerberbydol (MSK) sy'n ymgorffori atal, a chydabod yr angen i ehangu gwaith ar reoli pwysau ôl-enedigol i fynd i'r afael ag iechyd a lles ehangach. Mae hyn wedi cael ei ganmol gan ddatblygiad cyfochrog y [Fframwaith Iechyd a Gofal Seiliedig ar Atal](#) (PBHC), dan arweiniad ICC, a sefydlu Grŵp Llywio PBHC i fwrw ymlaen ag ymgorffori atal yn y system iechyd a gofal.

Mae gweithredu cynllun gweithredu PCOP hefyd wedi dangos pwysigrwydd canolog darparu adnoddau i gefnogi datblygiadau seilwaith. Er enghraifft, mae datblygiadau contract mewn gwasanaethau GMS ac optometreg wedi darparu ysgogiadau ar gyfer gwasanaethau i gefnogi ymddygiadau iach, gan gynnwys cyflawni neu gynnal pwysau iach. Hefyd, mae'r defnydd o'r [Gronfa SPPC](#) i ehangu darpariaeth yr AWDPP yn enghraifft o sut y gellir cynyddu maint a chyflymder datblygiadau.



Sbotoleuadau

Fel y disgrifir uchod, amlygir gweithgareddau a gynhelir mewn meysydd allweddol yn y 'Sbotoleuadau' canlynol:

1. Cefnogi atal gordewdra a rheoli pwysau ôl-enedigol mewn menywod hyd at 5 mlynedd ar ôl genedigaeth
2. Integreiddio'r AWWMP i lwybrau clinigol — cefnogi atal a rheoli cyflyrau cyhyrysgerbydol (MSK)
3. Adnoddau i gefnogi'r gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol
4. Cefnogi'r seilwaith gofal sylfaenol a chymunedol i weithredu'r AWWMP



1. Cefnogi atal gordewdra a rheoli pwysau ôl-enedigol mewn menywod hyd at 5 mlynedd ar ôl beichiogrwydd

Defnyddir y term menywod drwy gydol y 'Sbotolau' hwn i gyfeirio at fenywod neu bobl feichiog, a menywod neu bobl ôl-enedigol sydd bod yn feichiog.

Nod(au) Cysylltiedig:

1. Y daith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
2. Gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol
3. Data a digidol
4. Arweinyddiaeth a llywodraethu

Trosolwg

Mae beichiogrwydd yn ddigwyddiad arwyddocaol i lawer o fenywod ar hyd eu hoes ac yn aml, dyma'r pwynt y gall pwysau menyw ddechrau cynyddu. Mae menywod beichiog yn cael eu taldra a'u pwysau wedi'u mesur fel arfer, a chyfrifir eu sgôr BMI yn eu hasesiad cynenedigol cychwynnol. Yn 2022, roedd gan 31% o fenywod beichiog yng Nghymru sgôr BMI o 30kg/m² neu fwy (LIC, 2023). Fodd bynnag, er gwaethaf nodi nifer uchel o ordewdra yn y boblogaeth hon, nid yw menywod yn cael eu cefnogi fel mater o drefn gyda rheoli pwysau ar ôl beichiogrwydd neu gyda'r bwriad o fod o fudd i'w hiechyd tymor hwy.

Dull

Er mwyn galluogi gwell gofal cydgysylltiedig a mynediad mwy teg i fenywod pan fyddant yn cael eu rhyddhau o wasanaethau mamolaeth i ofal sylfaenol a chymunedol, datblygodd yr Is-adran Gofal Sylfaenol ffrwd waith rheoli pwysau ôl-enedigol. Ei gweledigaeth oedd datblygu llwybr integredig ar gyfer cefnogi rheoli pwysau menywod o'r cyfnod cyn geni hyd at 5 mlynedd ar ôl beichiogrwydd.

I ddatblygu'r ffrwd waith, cymhwyswyd dull iechyd cyhoeddus, a oedd yn cynnwys yr elfennau canlynol:

- **Atal** — Blaenoriaethwyd ymyrraeth gynnar a chamau ataliol ar reoli pwysau yn y cyfnod ôl-enedigol. Roedd y ffocws ar atal sylfaenol h.y. atal gorbwysau neu ordewdra rhag dechrau, ac atal eilaidd h.y. atal dilyniant gordewdra a niweidiau cysylltiedig.



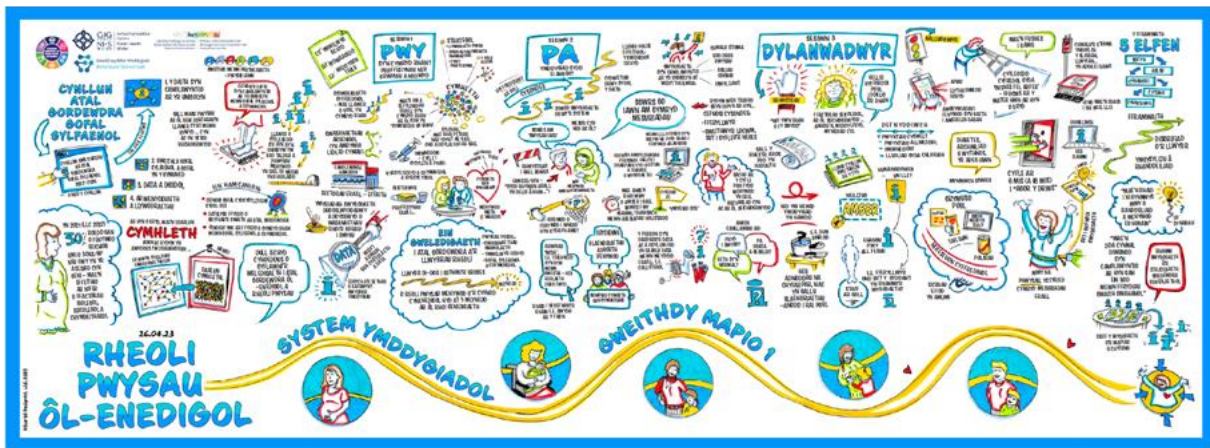
- **Data a thystiolaeth** – Ymgwymerwyd â dull dulliau cymysg i ddeall y dirwedd rheoli pwysau ôl-enedigol fel y mae nawr a sut y gallai ddatblygu, yn ogystal â pha ymyriadau sy'n effeithiol o fewn lleoliadau gofal sylfaenol a chymunedol.
- **Gweithio mewn partneriaeth** — Cafodd safbwyntiau rhanddeiliaid allweddol o bob rhan o'r system iechyd a gofal, gan gynnwys menywod, teuluoedd a'r cyhoedd, eu dwyn i'r golwg i ymgorffori eu mewnwelediadau a'u safbwyntiau.
- **Poblogaeth** — Ystyriwyd tystiolaeth ar ymyriadau cyffredinol (e.e. ar gyfer mamau sy'n mynychu apwyntiadau imiwneiddio plentyndod) ac ymyriadau wedi'u targedu (e.e. ar gyfer menywod â diabetes yn ystod beichiogrwydd).
- **Achosion isorweddol** — Ymdriniwyd ag achosion o golli pwysau a gafwyd yn ystod beichiogrwydd e.e. cyfrifoldebau gofalu am blant, lles meddyliol, a blaenoriaethau cystadleuol ar gyfer menywod.



Allbynnau a chanlyniadau

Mapio systemau ymddygiadol

Cynhaliwyd gweithdy mapio systemau ymddygiad personol ym mis Ebrill 2023, gyda rhanddeiliaid allweddol, mewn cydweithrediad ag Uned Gwyddor Ymddygiad ICC. Roedd y gweithdy yn ystyried y daith rheoli pwysau ôl-enedigol ac roedd yn cynnwys tair sesiwn ryngweithiol i ddal: y pwyl, y beth a'r dylanwadau.



Delwedd: Cofnodion gweledol o weithdy Ebrill 2023

Defnyddiwyd y wybodaeth a gasglwyd yn y gweithdy, a gweithdy ar-lein dilynol, i ddatblygu map system ymddygiadol a oedd yn tynnu sylw at y camau gweithredu sydd eu hangen yn y maes hwn e.e. ymgysylltu â menywod, consensws ac eglurder ar y diffiniad o'r 5A fel y'u cymhwysir ar gyfer menywod ôl-enedigol.

Datblygiadau system

Gwnaed cysylltiadau a sefydlwyd perthnasoedd i alinio gwaith gydag ystod o randdeiliaid perthnasol:

- Cynhaliwyd trafodaethau gyda Gwelliant Cymru gan arwain at nodi cymorth i reoli pwysau ôl-enedigol fel un o'r camau gweithredu blaenoriaethol ar gyfer gofal diogel ac effeithiol o fewn [Adroddiad Cyfnod Darganfod Rhaglen Cymorth Diogelwch Mamolaeth Newyddenedigol Cymru \(2023\)](#)
- Cynhaliwyd trafodaethau rheolaidd gyda Mamolaeth Ddigidol Cymru a nodwyd data rheoli pwysau arfaethedig i'w gynnwys mewn system famolaeth newydd
- Sefydlwyd cyfarfodydd chwarterol gyda rhaglen gordewdra blynyddoedd cynnar ICC yn canolbwyntio ar reoli pwysau ôl-enedigol er mwyn sicrhau aliniad rhwng ffrydiau gwaith

Adolygiad systematig: Goblygiadau ar gyfer ymarfer ac ymchwil yn y dyfodol

Trwy gydweithrediad grant gyda Fuse, y Ganolfan Ymchwil Drosiadol mewn Iechyd Cyhoeddus, cynhaliwyd adolygiad systematig dulliau cymysg ar 'Effeithiolrwydd a gweithredu ymyriadau rheoli pwysau dwysedd is a gyflwynir gan y gweithlu anarbenigol ar gyfer menywod ôl-enedigol'.

Rhannwyd y canfyddiadau yng Nghynhadledd Ymchwil a Gwerthuso ICC, Rhagfyr 2023, a gyhoeddwyd mewn [erthygl cyfnodolyn](#) yn *Frontiers in Public Health*, rhan o'r pwnc ymchwil Gordewdra Ar Draws y Cwrs Bywyd, Mawrth 2024, ac yng nghynhadledd Cynghres y DU ar Ordewdra, Medi 2024.

Canfu'r adolygiad:

- Bod angen mwy o astudiaethau yn y DU, gan gynnwys astudiaethau ansoddol, gyda dilyniant hirach yn y cyfnod ôl-enedigol
- Efallai y bydd ymyriadau a gyflwynir o fewn 12 mis, ac yn enwedig y rhai sydd tua 6 mis yn dilyn beichiogrwydd, a gyflwynir mewn apwyntiadau gofal iechyd arferol, yn dal yr addewid fwyaf

Mae [ffeithlun](#) ar gefnogi rheoli pwysau ôl-enedigol ar gyfer y gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol hefyd wedi'i gyhoeddi, a gweminar sy'n rhannu dysgu a datblygiadau a gynhelir ar gyfer rhanddeiliaid.

Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus - Panel poblogaeth

Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus yw panel cenedlaethol Iechyd Cyhoeddus Cymru o drigolion Cymru 16+ oed i alluogi ymgysylltu â'r cyhoedd yn rheolaidd er mwyn llywio polisi ac ymarfer iechyd cyhoeddus. Datblygwyd cwestiynau yn ymwneud â rheoli pwysau ôl-enedigol a'u cyflwyno i [Arolwg Panel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Awst 2023](#) Iechyd Cyhoeddus Cymru, a gyhoeddwyd ym mis Hydref 2023. Cwblhawyd yr arolwg gan 1,113 o bobl, ac oni nodir, caiff data ei bwysoli i adlewyrchu demograffeg poblogaeth genedlaethol yn ôl oedran, rhyw ac amddifadedd.

Adroddodd yr arolwg:

- Mae 69% o bobl yn credu y dylai gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gael sgwrs pwysau iach gyda menywod yn y 12 mis cyntaf ar ôl rhoi genedigaeth
 - O'r rhai a ymatebodd eu bod wedi rhoi genedigaeth o fewn y 5 mlynedd diwethaf (n=70) dywedodd 79% nad ydynt wedi cael sgwrs pwysau iach gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol
 - O'r rhai nad ydynt wedi cael sgwrs pwysau iach (n = 55) byddai 65% wedi ei chael yn ddefnyddiol



Y camau nesaf

O ystyried y mewnwelediadau gan randdeiliaid, barn pobl yng Nghymru a'r dystiolaeth a gynhyrchir, mae'r camau nesaf ar gyfer y maes gwaith hwn fel a ganlyn:

- Cydweithio â'r Rhwydwaith Iechyd Menywod, y Rhwydwaith Mamolaeth a Newyddenedigol, a'r Rhwydwaith Iechyd Plant ar sefydlu ffrwd waith ar draws y rhwydweithiau ar iechyd a lles ôl-enedigol cyfannol, gan gysylltu hefyd â gwaith ar iechyd cyn cenhedlu.
- Datblygu llwybr i'r rhai sy'n dioddef o ddiabetes yn ystod beichiogrwydd i [Raglen Atal Diabetes Cymru Gyfan](#) (AWDPP), i ddechrau arddangos celf y posibil wrth gefnogi rheoli pwysau ôl-enedigol.



2. Integreiddio'r AWWMP i lwybrau clinigol — cefnogi atal a rheoli cyflyrau cyhyrsgerberbydol (MSK)

Nod(au) Cysylltiedig:

1. Y daith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
3. Data a digidol
4. Arweinyddiaeth a llywodraethu

Trosolwg

Yng Nghymru, amcangyfrifir bod [974,000 o bobl yn byw gyda chyflwr Cyhyrsgerberbydol \(MSK\)](#), gyda gordewdra yn un o'r ffactorau risg ar gyfer datblygu poen MSK. Mae cyflyrau MSK wedi'u nodi a'u blaenoriaethu fel cydafiachedd o fewn yr AWWMP oherwydd y canlyniadau MSK sy'n gysylltiedig â gordewdra a'r budd posibl i iechyd MSK o gollu pwysau cymedrol.

Er mwyn galluogi iechyd MSK gorau posibl gydol oes i bawb, mae'r rhwydwaith clinigol strategol cenedlaethol ar gyfer cyflyrau MSK wedi datblygu [Byw gydag arthritid a chyflyrau cyhyrsgerberbydol yng Nghymru: fframwaith ar gyfer y dyfodol 2024-2029](#). Cyflwynodd hyn gyfle i'r Is-adran Gofal Sylfaenol eirioli dros atal gordewdra i gael ei ymgorffori yn natblygiad y fframwaith.

Dull

Er mwyn eirioli dros atal gordewdra i gael ei ymgorffori yn natblygiad y fframwaith MSK, defnyddiwyd dull iechyd cyhoeddus drwy:

- **Hysbysu a dylanwadu ar y gwneuthurwyr penderfyniadau** i gefnogi pobl sy'n byw gyda, ac mewn perygl uchel o, gyflyrau MSK sy'n datblygu i gynnal pwysau iach trwy ymgorffori atal gordewdra o fewn y fframwaith MSK newydd. Mae perthnasoedd gwaith sefydledig, dulliau partneriaeth a chyfathrebu rheolaidd gyda'r rhwydwaith MSK yn arwain at ymgorffori atal gordewdra ac ymyrraeth gynnar ehangach ac atal yn y fframwaith MSK.
- **Alinio blaenoriaethu iechyd MSK o fewn ICC** i gytuno ar yr angen am blymio'n ddwfn i ddata MSK ar fynychder, fel rhan o gyfres o archwiliadau dwfn i gyflyrau



hirdymor sy'n cael eu cynnal gan ICC. Bydd dadansoddiad archwiliad dwfn MSK yn cefnogi gwneuthurwyr penderfyniadau i fynd i'r afael â materion iechyd cyhoeddus a gwella gwasanaethau iechyd a gofal iechyd sy'n gysylltiedig ag iechyd MSK.

- **Codi proffil atal o fewn y rhwydwaith MSK** drwy gyflwyno ar atal, gan gynnwys gordewdra, yng Nghynhadledd MSK Innovations in Wales ar Ddiwrnod Arthritis y Byd 2023, ac yn lansiad Rhwydwaith Clinigol MSK ym mis Hydref 2024 lle cyflwynwyd gweithdy hefyd i hwyluso sgysiau ynghylch blaenoriaethau ar gyfer atal cyflyrau MSK.

Allbynnau a chanlyniadau

Datganiad Ansawdd

Mae [Datganiad Ansawdd Llywodraeth Cymru ar gyfer Iechyd MSK](#) wedi ymgorffori ffocws ar atal e.e., datganiad ansawdd 4: Lle bo'n bosibl, caiff poblogaethau sydd mewn perygl uchel o ddatblygu cyflyrau MSK eu nodi drwy asesiadau anghenion lleol a'u cefnogi'n weithredol gyda strategaethau atal sylfaenol cyn i symptomau cyflyrau MSK ddechrau.

Y Fframwaith MSK

Rhoddwyd adborth ar ymgynghoriad ffurfiol Llywodraeth Cymru ar 'Byw gydag Arthritis a Chyflyrau Cyhyrysgerbydol yng Nghymru: fframwaith ar gyfer y dyfodol 2024-2029'. Yn dilyn hyn, mae'r rhwydwaith clinigol strategol cenedlaethol wedi ymgorffori atal, gan gynnwys mewn perthynas ag atal gordewdra yn eu cyhoeddiad [Byw gydag Arthritis a Chyflyrau Cyhyrysgerbydol yng Nghymru: fframwaith ar gyfer y dyfodol 2024-2029](#).



Rhwydwaith Clinigol Strategol

Cynrychiolir Is-adran Gofal Sylfaenol ICC ar y Grŵp Cyfeirio Clinigol Atal, Diagnosis Cynnar a Thriniaeth ac mae'r Is-adran yn rhoi mewnbwn iddo. Mae'r Grŵp Cyfeirio Clinigol Atal yn adrodd i'r Grŵp Rhwydwaith Clinigol Strategol MSK.

Y camau nesaf

- Cefnogi cydweithwyr Rhwydwaith Clinigol Strategol Cenedlaethol MSK i nodi camau gweithredu i ymgorffori atal gordewdra o fewn gwasanaethau MSK
- Cynorthwyo rhai sy'n gwneud penderfyniadau i ddefnyddio'r [Fframwaith Gofal Iechyd Seiliedig ar Atal \(PBHC\) \(2024\)](#) newydd i bennu'r canlyniadau a ddymunir, nodi ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ystyried dulliau gweithredu effeithiol a mynd i'r afael â rhwystrau ymddygiadol a hwyluswyr ar gyfer y gweithlu yn ogystal â mynd i'r afael â galluogwyr i ymgorffori camau ataliol MSK.



3. Adnoddau i gefnogi'r gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol

Nod(au) Cysylltiedig:

1. Y daith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
2. Gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol
3. Data a digidol
4. Arweinyddiaeth a llywodraethu

Trosolwg

[Un o'r adroddiadau a fu'n bwydo i ddatblygiad y Cynllun Gweithredu ar Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol, oedd adroddiad ar fewnwelediadau ymddygiadol gan y gweithlu gofal sylfaenol ar gefnogi rheoli pwysau.](#) Nododd [hyn](#), er bod rhai gweithwyr proffesiynol yn teimlo bod ganddynt y wybodaeth/sgiliau/hyder i gefnogi pwysau a rheoli pwysau, yn ogystal â'r bwriad i gynnal sgysiau rheoli pwysau, roedd rhai o'r gweithwyr proffesiynol hyn yn aml yn profi rhwystrau, gan eu hatal rhag cael sgysiau rheoli pwysau e.e. cyfeirio ac argaeledd gwasanaethau, cyfyngiadau amser, stigma cymdeithasol ynghylch gordewdra, ac addysg a hyfforddiant.

Felly, nododd yr adroddiad mewnwelediad ymddygiadol yr argymhellion canlynol i fynd i'r afael â ffactorau sy'n cyfrannu tuag at y bwch posibl ar gyfer gweithredu bwriadau:

- **Argymhelliad 2** - Gallai cynyddu ymwybyddiaeth gweithwyr proffesiynol gofal sylfaenol o wasanaethau ac adnoddau sydd ar gael i ddarparu cymorth rheoli pwysau gynyddu amllder sgysiau sy'n gysylltiedig â phwysau.
- **Argymhelliad 3** - Mae angen addysg bellach a hyfforddiant i gefnogi gwybodaeth/sgiliau/hyder y gweithlu ac i herio rhagfarn.

Dull

- Er mwyn mynd i'r afael â'r argymhellion uchod, datblygodd yr Is-adran Gofal Sylfaenol faes gwaith ar adnoddau ar gyfer y gweithlu gofal sylfaenol drwy'r dulliau canlynol:
- **Cymhwyso gwyddoniaeth ymddygiadol** i nodi rhwystrau a brofir gan y gweithlu wrth gael sgysiau rheoli pwysau trwy ddefnyddio meini prawf APEASE (Derbynioldeb,



Ymarferoldeb, Effeithiolrwydd, Fforddiadwyedd, Sgil-effeithiau, Tegwch) i ddadansoddi a graddio rhwystrau, llywio'r math o ymyrraeth (e.e. addysg a hyfforddiant).

- **Mabwysiadu fframwaith cynllunio cyfathrebu OASIS (Amcanion, Cynulleidfa, Strategaeth, Gweithredu a Sgorio)** i ddatblygu cynllun cyfathrebu ac ymgysylltu systematig ar gyfer y gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol.
- **Cynhyrchu negeseuon allweddol ar y cyd ag, ac ar gyfer, gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol** i lywio cynnwys adnoddau a siapio iaith cyfathrebu.
- **Gweithio mewn partneriaeth** ag amrywiaeth o bartneriaid gan gynnwys, tîm marchnata cymdeithasol Is-adran Gwella Iechyd ICC, tîm maeth a gordewdra ICC, Uned Gwyddor Ymddygiad ICC, AaGIC a Gwasanaethau Offthalmig Cyffredinol Cymru i lywio datblygiad allbynnau. Roedd hyn hefyd yn golygu defnyddio rhwydweithiau i ledaenu adnoddau yn effeithiol ac effeithlon i'r gweithlu gofal sylfaenol.

Allbynnau a chanlyniadau

Negeseuon allweddol

Negeseuon cyfathrebu allweddol a gynhyrchwyd ar y cyd gyda, ac ar gyfer, gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal wedi'u halinio â'r wefan [Pwysau Iach, Byw'n Iach](#) sydd newydd ei datblygu. Trwy weithdy rhyngweithiol, datblygwyd y negeseuon a restrir isod, sy'n ceisio hyrwyddo dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, heb stigma a thuedd:

- Gall cyrraedd pwysau iachach, a chynnal y pwysau hynny, fod yn heriol a gall gael ei ddylanwadu gan yr amodau yr ydym yn cael ein geni, tyfu, byw ac yn gweithio ynddynt.
- Mae'n bwysig deall taith pwysau person o'i safbwynt ef, heb farn a rhagfarn.
- Gall sgysiaid tosturiol a mynediad at gymorth, helpu pobl i fod â phwysau iachach.

Defnyddiwyd y negeseuon yn yr adnoddau Cefnogi Ymddygiadau Iach, e-fodiwlau MECC Sgysiaid Pwysau Iach, a chyfathrebiadau cysylltiedig.



Cynllun cyfathrebu ac ymgysylltu

Fe wnaethom greu cynllun cyfathrebu ac ymgysylltu a oedd yn amlinellu'r gweithgareddau sydd eu hangen i gefnogi cyflawni'r Cynllun Gweithredu PCOP. Nododd y cynllun dri cham o gyfathrebu rhagweithiol ac ymgysylltu â rhanddeiliaid, gan ddefnyddio sianeli proffesiynol ar gyfer lledaenu gwybodaeth a negeseuon fel y prif gyfrwng ar gyfer rhyngweithio.

Datblygwyd adroddiad SBAR (sefyllfa, cefndir, asesu ac argymhellion) ar adnoddau cyfathrebu a gynlluniwyd i gefnogi prosiect gwella ansawdd Gwasanaethau Meddygol Cyffredinol (GMS).

Cefnogi Ymddygiadau Iach

Cynhyrchwyd adnoddau i gefnogi'r gweithlu mewn practisau cyffredinol ac optometreg i gael sgysiau gydag unigolion i alluogi mabwysiadu ymddygiadau iachach, ac i ddarparu gwybodaeth i gefnogi'r gweithlu gyda'u hiechyd a'u lles eu hunain, a oedd yn cynnwys pwysau iach. Mae'r adnoddau'n cynnwys meysydd gweithgareddau gwella ansawdd; dolenni i hyfforddiant ac adnoddau ar gyfer y gweithlu; gwybodaeth gryno am fanteision mabwysiadu ymddygiadau iach a niweidiau ymddygiadau afiach; a chyfeirio gwybodaeth i unigolion gael gafael ar gymorth pellach.

- [Cefnogi Ymddygiadau Iach — Canllaw ar gyfer Practisau Cyffredinol](#)
- [Cefnogi Ymddygiadau Iach — Canllaw ar gyfer Optometreg](#)

Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC)

Eiriolwyd dros yr angen am fodiwl e-ddysgu i gefnogi'r gweithlu i gael sgysiau pwysau iach gydag unigolion ac i fynd i'r afael â rhai o'r rhwystrau a nodwyd yn yr adroddiad Mewnwelediad Ymddygiadol. Cynhyrchwyd a chyflwynwyd adroddiad SBAR i'r Grŵp Llywio PCOP.

Cefnogwyd sefydlu a chyfrannu at ddatblygu [modiwlau MECC Lefel 1 a 2 Sgysiau Pwysau Iach](#) drwy grŵp llywio ICC, cynllun cyfathrebu MECC a gwerthusiad cysylltiedig.



Y camau nesaf

- Datblygu fersiynau pwrpasol o'r canllaw cefnogi ymddygiadau iach ar gyfer fferyllfeydd a deintyddfeydd cymunedol, wedi'u halinio ag ysgogiadau cytundebol wrth i gyfleoedd godi.
- Rhannu dysgu o'r cynllun cyfathrebu ac ymgysylltu a datblygu adnoddau gyda ffrwd waith Iechyd a Gofal Seiliedig ar Atal yr Is-adran Gofal Sylfaenol.
- Parhau i gyflawni'r cynllun cyfathrebu ac ymgysylltu drwy'r cynllun cyfathrebu ac ymgysylltu iechyd a gofal ehangach sy'n seiliedig ar atal.
- Cynnwys atal gordewdra a phwysau iach o fewn pecynnau atal ehangach gyda'r nod o gefnogi'r gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol i gael sgysiau gyda phobl am ymddygiadau iechyd e.e. adnoddau, cyfathrebu a hyfforddiant.



4. Cefnogi seilwaith gofal sylfaenol a chymunedol i weithredu'r AWWMP

Nod(au) Cysylltiedig:

1. Y daith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
3. Data a digidol
4. Arweinyddiaeth a llywodraethu

Trosolwg

Mae tystiolaeth gref y gall datblygiadau seilwaith, gan gynnwys newidiadau cytundebol o fewn gwasanaethau'r GIG, arwain at gyflwyno ymyriadau o safon yn systematig ar raddfa mewn gofal sylfaenol a chymunedol. Mae'r gwasanaeth [Atal Strôc](#) yn enghraifft o hyn, lle mae addysg, adnoddau ac offer data gweithlu, wedi'u pecynnu gyda Gwasanaethau Gwell Lleol ar draws pob bwrdd iechyd yng Nghymru, wedi lleihau risg strôc drwy reoli Ffibriliad Atriaidd yn well.

Mae nifer o ysgogiadau y gellir eu defnyddio i gyflawni newid a gwelliant cynaliadwy ym maes gofal sylfaenol e.e. cymhellion ariannol, ysgogiadau cytundebol a thargedau cenedlaethol, ac atebolrwydd proffesiynol. Mae ysgogiadau a ddefnyddir i gefnogi newid o ran atal gordewdra wedi cynnwys:

- Cyllid ar gyfer gwasanaethau neu ymyriadau newydd penodol ar lefel leol
- Datblygiadau gwella ansawdd o fewn y contract GMS
- Dylanwadu ar gynnwys manylebau gwasanaeth

Dull

Er mwyn datblygu'r seilwaith ym maes gofal sylfaenol a chymunedol i gefnogi gweithredu'r AWWMP, cymerwyd dull eiriolaeth iechyd cyhoeddus a chymorth gan gymheiriaid drwy:

- Wneud y gorau o weithgarwch lleol yn dilyn dyraniad cyllid cenedlaethol, trwy **arwain a hwyluso rhwydwaith cymheiriaid** ar gyfer Byrddau Iechyd er mwyn galluogi cymorth gan gymheiriaid, rhannu dysgu a goresgyn heriau, cymorth gyda mesur a gwerthuso



canlyniadau, ac i sicrhau bod prosiectau a ariennir gan SPPC yn cael eu halinio â strategaeth HWHW ac AWWMP.

- **Dylanwadu ar Lywodraeth Cymru** i gryfhau'r ffocws ar atal ac ymyrraeth gynnar o fewn contractau GMS 2023-24 a 2024-25. Mae trafodaethau tair ochr yn cael eu cynnal yn flynyddol rhwng Llywodraeth Cymru, GIG Cymru a Phwyllgor Ymarferwyr Cyffredinol (Cymru) i gytuno ar ba wasanaethau y mae'n rhaid i bob practis meddyg teulu yng Nghymru eu darparu a sut maent yn tystiolaethu sicrwydd eu bod yn cael eu darparu. Datblygwyd papur briffio a chynhaliwyd cyfarfodydd i eirioli dros atal gordewdra yn nhrefodaethau contract GMS 2023/24.
- **Adolygu a dadansoddi** posterï prosiect QI Ymddygiadau Afiach GMS 2023-24 i gasglu mewnwelediad ar lefel Gymru gyfan, gan ddarparu argymhellion i lywio contract GMS 2024-25.
- **Dylanwadu ar nyrsio strategol yn arwain** drwy ymgynghori ar ddatblygiad y Fanyleb Nyrsio Cymunedol Genedlaethol, o bwysigrwydd gweithgareddau cysylltiedig â rheoli pwysau fod yn swyddogaeth graidd o rolau nyrsio cymunedol.

Allbynnau a chanlyniadau

Prosiectau Atal Gordewdra a Ariennir gan Gronfeydd SPPC:

Cytunwyd i Gronfa'r Rhaglen Strategol Gofal Sylfaenol (SPPC) 2022-23 o £3.8 miliwn gael ei defnyddio gan Fyrddau lechyd i gefnogi dau faes buddsoddi. Un ohonynt oedd buddsoddi mewn prosiectau gofal sylfaenol i gefnogi atal gordewdra, wedi'u halinio â strategaeth HWHW. Cytunwyd ar fuddsoddiad gan Gyfarwyddwyr y Grŵp Cymheiriaid Gofal Sylfaenol a'i gymeradwyo gan y Bwrdd Gofal Sylfaenol Cenedlaethol.

- Cymeradwywyd 10 cynnig prosiect i fynd i'r afael ag atal gordewdra (buddsoddiad 2022-24 ar draws 7 Bwrdd lechyd), gydag 1 prosiect yn tynnu'n ôl ym Mlwyddyn 1.
- O'r prosiectau gwreiddiol, adolygwyd cynigion i nodi [buddion a chanlyniadau](#) unigol, poblogaeth a system a ragwelwyd.
- Cyflwynodd [Adroddiad Diwedd y Rhaglen Gronfa SPPC 2022-2024](#) gynnydd y prosiect yn erbyn y manteision a'r canlyniadau a ragwelwyd, gan arddangos darlun cymysg h.y., roedd yn ymddangos bod rhai prosiectau wedi cyflawni'r manteision a'r canlyniadau yn llawn neu'n rhannol tra bod eraill wedi nodi diffyg cyflawniad mewn rhai meysydd.
- Yn 2023, cymeradwyodd y Bwrdd Gofal Sylfaenol Cenedlaethol y Rhaglen Atal Gordewdra/Diabetes Gymru Gyfan fel maes i fuddsoddi ynddo yn 2024-26. Cymeradwywyd 7 cynnig prosiect ar draws 6 Bwrdd lechyd.



Prosiectau Gwella Ansawdd Cefnogi Ymddygiadau Iach

Roedd contract GMS 2023-24 yn ymgorffori prosiect Gwella Ansawdd Ymddygiadau Afiach a oedd yn canolbwyntio ar gleifion newydd a'r rhai sydd â chyflyrau cronig penodol. Roedd yr ymddygiadau a nodwyd mewn perthynas â: (1) gordewdra/BMI uchel, (2) cymeriant alcohol risg uchel, a (3) defnydd tybaco.

Adolygwyd a dadansoddwyd yn thematig 351 o bosteri prosiect QI o bractisau ledled Cymru:

- Roedd 85.0% o'r holl bractisau yn targedu pob un o'r tri ymddygiad o fewn eu prosiect QI.
- Nododd 38.0% o'r holl bractisau welliant yn dilyn gweithredu ymyriadau.
- Adroddwyd ar 4 thema allweddol: adrodd data, casglu data, grymuso pobl i wneud dewisiadau iachach a gwasanaethau'r GIG sy'n cefnogi ymddygiadau iach.

Nodwyd cyfres o argymhellion i sicrhau (1) bod gan y gweithlu fynediad at adnoddau a hyfforddiant ar ymddygiadau iach a methodoleg gwella ansawdd, (2) bod data a systemau adrodd yn effeithiol, a (3) bod gwelliannau yn cael eu gwneud i ganllawiau prosiectau cenedlaethol.

Mae contract GMS 2024-25 wedi ymgorffori'r prosiect Gwella Ansawdd Ymddygiadau Afiach am ail flwyddyn, ond wedi ei ailenwi yn Cefnogi Ymddygiadau Iach. Mae'r adnodd [Cefnogi Ymddygiadau Iach](#) a gynhyrchwyd gan ICC ar gyfer practisau cyffredinol wedi'i gynnwys yn y canllawiau ar gyfer practisau, sydd wedi'i ddiweddarau i ymgorffori argymhellion o adolygiad o bosteri blwyddyn 1.

Manyleb Nyrsio Cymunedol

Mae'r fanyleb Nyrsio Cymunedol Genedlaethol yn amlinellu ar lefel strategol egwyddorion, nodweddion a swyddogaethau trosfwaol Nyrsio Cymunedol yng Nghymru ar gyfer unigolion 16 oed neu'n hŷn. Yn dilyn eiriolaeth, cynhwyswyd cynnwys arsylwadau taldra a phwysau fel maes ymarfer a sgiliau sylfaenol ar gyfer yr holl Nyrsys Cymunedol a Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd cofrestredig i mewn i [Fanyleb Nyrsio Cymunedol Genedlaethol \(2022\)](#).



Y camau nesaf

- Adolygu prosiectau Gwella Ansawdd Cefnogi Ymddygiadau Iach 2024-25 a rhannu dysgu.
- Parhau i eirioli dros weithredu ar contract a chynnwys gweithgareddau o fewn manylebau gwasanaeth, sy'n gysylltiedig â phwysau iach o fewn gwaith atal ehangach.



Argymhellion

Fel y dengys yr adroddiad hwn, mae llawer o weithgarwch wedi digwydd i ddechrau mynd i'r afael â'r camau a nodwyd yn y cynllun gweithredu. O ystyried natur gymhleth y camau gweithredu hyn, rhagwelwyd bob amser y byddai angen i'r gwaith ymestyn ar y camau hyn y tu hwnt i fis Mawrth 2024.

O fewn pob un o'r meysydd allweddol 'Sbotolau', mae camau nesaf penodol wedi'u nodi ar gyfer pob ardal. Fodd bynnag, er mwyn symud ymlaen â nodau bwriadedig y cynllun gweithredu yn ei gyfanrwydd, nodwyd yr argymhellion trosfwaol canlynol, yn seiliedig ar yr adlewyrchiadau a gynhwysir yn yr adroddiad hwn:

1. Cynnal ac adeiladu ar y momentwm a gyflawnwyd mewn meysydd gwaith allweddol (a nodwyd fel 'Sbotoleuadau' o fewn yr adroddiad hwn) lle gwnaed cynnydd sylweddol hyd yma. Er enghraifft, gosodwyd y sylfeini ar gyfer iechyd a lles ôl-enedigol, gan gynnwys atal gordewdra, i roi sylw iddynt mewn cydweithrediad â'r Rhwydweithiau Clinigol Strategol Cenedlaethol yng Nghymru.
2. Mynd i'r afael â heriau a nodwyd yn yr adroddiad hwn drwy weithredu ar atal yn ehangach a thrwy ddull iechyd a lles mwy cyfannol sy'n cynnwys camau gweithredu i gefnogi atal gordewdra. Gallai hyn fod yn berthnasol i heriau sy'n gysylltiedig â datblygiadau digidol, contractau, lles y gweithlu, a'r angen i'r gweithlu gydnabod eu rôl mewn atal. Fodd bynnag, mae angen cydnabod cymhlethdodau goresgyn yr heriau hyn hefyd.
3. Cydnabod yr angen am werthuso gweithgareddau ac archwilio sut i asesu eu heffaith. Er enghraifft, gallai deall effaith newidiadau cytundebol a'r gweithgareddau a gynhelir i'w cefnogi, nodi dysgu i lywio datblygiadau cytundebol yn y dyfodol ar draws ystod eang o gontractwyr.



Atodiad 1: Cynnydd wedi'i fapio yn erbyn y cynllun gweithredu PCOP

Cam Gweithredu		Sbotolau				+
		1	2	3	4	
Nod 1: Y daith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn						
<i>Cefnogi'r daith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn mewn gofal sylfaenol a chymunedol</i>						
1.1	Sefydlu ffrwd waith i ddatblygu dulliau cydgysylltiedig ar gyfer cefnogi rheoli pwysau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn (a'r teulu), y tu hwnt i'r cyfnod ôl-enedigol uniongyrchol					
1.2	Alinio a chryfhau atal gordewdra mewn llwybrau clinigol sydd eisoes yn bodoli ar gyfer cydafiacheddau a nodwyd yn yr AWWMP					
1.3	Alinio datblygiad y Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan gyda'r AWWMP					
1.4	Mapio taith rheoli pwysau'r unigolyn o'i bwynt cyswllt cyntaf gyda gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned					
1.5	Nodi strategaethau i gefnogi mynediad teg at yr AWWMP trwy ofal sylfaenol a gofal yn y gymuned er mwyn lleihau effaith bosibl y ddeddf gofal gwrthgyfartal					
1.6	Ystyried rôl gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned wrth gefnogi rheoli pwysau yn elfennau plant, pobl ifanc a theuluoedd yr AWWMP, ac wrth bontio i fod yn oedolion, gan gynnwys iechyd cyn-cenedlu					
Nod 2: Gweithlu gofal sylfaenol						
<i>Cefnogi'r gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol i reoli pwysau a gordewdra yn hyderus</i>						
2.1	Datblygu, hyrwyddo a rhannu hyfforddiant ac adnoddau i alluogi'r gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned rheng flaen i gael sgysiau tosturiol i gefnogi rheoli pwysau					
2.2	Archwilio gwahanol swyddogaethau a rolau'r gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned rheng flaen yn yr AWWMP					
2.3	Datblygu cynllun cyfathrebu ac ymgysylltu ar gyfer y gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned rheng flaen i gefnogi'r gwaith o gyflawni elfennau gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned AWWMP					
2.4	Creu cynlluniau ar gyfer cefnogi a galluogi'r gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned i sicrhau pwysau iach a mynediad at reoli pwysau yn ôl yr angen					
Nod 3: Data a Digidol						
<i>Optimeiddio defnydd data gorbwysedd a gordewdra a thechnolegau gofal iechyd digidol mewn gofal sylfaenol a chymunedol</i>						
3.1	Archwilio cyfleoedd i bobl ddefnyddio pwysau / taldra / BMI hunan-gofnodedig cywir mewn sgysiau gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned					
3.2	Gweithio i normaleiddio'r gwaith o fesur a defnyddio data pwysau / taldra / BMI mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned					
3.3	Cefnogi'r defnydd o ddata rheoli pwysau ar lefelau poblogaeth i lywio cynllunio gwasanaethau teg mewn perthynas â gofal					

	sylyfaenol a gofal yn y gymuned, er mwyn darparu gwell gofal yn seiliedig ar angen					
3.4	Cefnogi a galluogi'r gwaith o gasglu data perthnasol yn gyson mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned ar gyfer set ddata sylfaenol yr AWWMP					
3.5	Ystyried dulliau cynnwys digidol i gefnogi derbyniad a mynediad teg at yr AWWMP mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned					
3.6	Cefnogi datblygiad ap GIG Cymru ac adnoddau digidol eraill sydd wedi'u sicrhau o ran ansawdd, gyda'r bwriad o helpu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned i helpu'r rhai sy'n profi gorbwysau / gordewdra					
3.7	Ystyried dulliau sy'n cefnogi gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned i gynnal sgysiau rheoli pwysau rhithwir, gan gynnwys sut y gellir asesu pwysau / taldra / BMI yn rhagweithiol					
3.8	Deall ac integreiddio rôl datrysiadau digidol mewn systemau gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned i gefnogi'r gwaith o bersonoli ymyriadau					

Nod 4: Arweinyddiaeth a Llywodraethu

Datblygu mecanweithiau arweinyddiaeth a llywodraethu i yrru gweithredu'r AWWMP mewn gofal sylfaenol a chymunedol

4.1	Gweithio gyda Grwpiau Cyflawni Llwybrau Byrddau Iechyd a gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned er mwyn alinio'r dull Cymru gyfan â Llwybrau Byrddau Iechyd					
4.2	Cefnogi'r gwaith o fabwysiadu'r AWWMP mewn gofal sylfaenol trwy nodi'r modelau cytundebol gwerth uchaf (gan gynnwys gwasanaethau ychwanegol o bosibl) i ddarparu gofal ar hyd y llwybr, sydd wedi'i alinio ag egwyddorion gofal iechyd darbodus					
4.3	Alinio'r gwaith o weithredu AWWMP gyda Datblygiad Clwstwr Carlam					
4.4	Rhoi argymhellion i'r Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol (SPPC) i lywio'r defnydd o'r Gronfa SPPC i gefnogi atal gordewdra a mabwysiadu'r AWWMP					
4.5	Eirioli dros ddull systemau cyfan i gefnogi'r cyhoedd i gael mynediad at yr AWWMP, gan gynnwys arweinwyr systemau yn y sectorau iechyd ac nad yw'n ymwneud ag iechyd, yn ogystal â'r gymuned					
4.6	Meithrin cydweithio i alluogi'r gwaith o rannu dulliau / dysgu e.e. cymunedau ymarfer, rhwydweithiau					
4.7	Cefnogi gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned i fabwysiadu dull gwella parhaus trwy ddefnyddio set ddata sylfaenol yr AWWMP a mecanweithiau eraill e.e. straeon cleifion					
4.8	Gweithio gydag arweinwyr gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned a chyrff proffesiynol i helpu'r gweithlu rheng flaen i ddeall pwysigrwydd eu rôl wrth siarad â phobl am eu pwysau, gan gynnwys rhagnodwyr cymdeithasol a'r gweithlu gofal iechyd anghofrestredig					
4.9	Asesu'r gofynion adnoddau sydd eu hangen i weithredu elfennau gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned AWWMP e.e. llety ac offer					
4.10	Cefnogi'r gwaith o gynhyrchu a chymhwyso'r dystiolaeth sydd ei hangen i weithredu elfennau gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned AWWMP					
4.11	Nodi a chymhwyso dysgu trosglwyddadwy o gefnogi rhoi'r gorau i ysmegu mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned					

Atodiad 2: Siart Lif Ymyrraeth — Mapio taith rheoli pwysau person

