



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



# Ymyriadau rhagsefydlu ar gyfer cleifion ar restrau aros llawfeddygol dewisol

Crynodeb o dystiolaeth pwnc ar ymyriadau rhagsefydlu ar gyfer cleifion sy'n aros am lawdriniaeth fariatrig.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg hefyd/This document is also available in English



## Cynnwys:

Ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff dan oruchwyliaeth ar gyfer cleifion sy'n aros am lawdriniaeth fariatrig .....	5
Rhaglenni hunanreoli i gefnogi newid ffordd o fyw ac ymddygiad iechyd.....	8
Rhaglenni hunanreoli i gefnogi newid ffordd o fyw ac ymddygiad iechyd i gleifion sy'n aros am lawdriniaeth fariatrig.....	8
Cyfeiriadau .....	10

## Cefndir

Ar hyn o bryd, mae amseroedd aros yn y GIG yn uwch nag erioed, gyda rhestrau aros arbennig o hir ym maes llawdriniaeth ddewisol. Gall disgwyl am amser maith am lawdriniaeth effeithio'n negyddol ar gleifion a allai brofi canlyniadau iechyd gwaeth, iechyd meddwl gwael, clefydau'n datblygu ymhellach, neu hyd yn oed farwolaeth<sup>1</sup>. Gallai'r amser a dreulir yn disgwyl am lawdriniaeth gael ei ddefnyddio'n well yn paratoi cleifion. Nod ymyriadau rhagsefydlu yw gwella iechyd a lles cyffredinol cyn llawdriniaeth fawr, trwy ymyrryd yn y cyfnod cyn llawdriniaeth i addasu ffactorau risg ymddygiadol a ffordd o fyw a allai gael effaith gadarnhaol ar ganlyniadau cyn llawdriniaeth ac yn y tymor hwy.

Nod y crynodeb hwn o dystiolaeth pwnc yw archwilio:

- 1) Pa ymyriadau rhagsefydlu i oedolion ar restrau aros llawfeddygol dewisol sy'n effeithiol?
- 2) Pa nodweddion/cydrannau o ymyriadau rhagsefydlu i oedolion ar restrau aros llawfeddygol sy'n bwysig i'w llwyddiant?

Mae'r crynodeb hwn o dystiolaeth pwnc yn crynhoi **ymyriadau rhagsefydlu ar gyfer cleifion sy'n aros am lawdriniaeth** fariatrig sydd wedi'u nodi gan ein chwiliad tystiolaeth cyflym. Nodwyd tri o hap-dreialon dan reolaeth a oedd yn bodloni'r meini prawf cynhwysiant cyffredinol ar gyfer y pwnc hwn.<sup>(1-3)</sup>. Roedd yr ymyriadau'n cefnogi newid ffordd o fyw ac ymddygiad ac yn cynnwys naill ai ymarfer corff cyn llawdriniaeth<sup>(1, 2)</sup> neu addysg ar sgiliau hunanreoli<sup>(3)</sup>.

Cafodd astudiaethau eu cynnwys os aseswyd y canlyniadau cyn llawdriniaeth i bennu effaith yr ymyriadau ar iechyd cleifion yn ystod y cyfnod cyn y llawdriniaeth. Nid yw canlyniadau ar ôl llawdriniaeth wedi'u cynnwys yn y crynodeb hwn gan fod y diddordeb ar gleifion cyn llawdriniaeth. Felly, mae effeithiolrwydd yr ymyriad a ddisgrifir isod yn ymwneud â'r astudiaethau ar ôl yr ymyriad, ond gyda phwyntiau mesur amser cyn llawdriniaeth.

<sup>1</sup> Okolie C, et al. 2022. A rapid review of the effectiveness of innovations to support patients on elective surgical waiting lists. *Medrxiv* DOI: 10.1101/2022.06.10.22276151  
[http://www.primecentre.wales/resources/RR/RR2022.06.10.22276151\\_Wales\\_COVID-10.1101\\_Evidence\\_Centre\\_%2022.06.10.22276151Rapid\\_Review\\_of\\_the\\_effectiveness\\_of\\_innovations\\_to\\_support\\_patients\\_on\\_elective\\_surgical\\_waiting\\_lists-April-1-CYM.pdf](http://www.primecentre.wales/resources/RR/RR2022.06.10.22276151_Wales_COVID-10.1101_Evidence_Centre_%2022.06.10.22276151Rapid_Review_of_the_effectiveness_of_innovations_to_support_patients_on_elective_surgical_waiting_lists-April-1-CYM.pdf)



Graddiwyd canlyniadau ar gyfer pob ymyriad gan ddefnyddio'r allwedd ar dudalen 3 i ddangos a yw'r dystiolaeth yn awgrymu y gallai'r ymyriad fod yn effeithiol neu beidio ar gyfer gwella canlyniad o ddiddordeb. Pan fo diffyg dystiolaeth, gwnaed ymgais i adrodd ar effeithiolrwydd unigol yr astudiaeth.

✓ **Bwriad y crynodeb hwn yw:**

- Cefnogi'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau am bolisiau neu gamau gweithredu cenedlaethol neu leol
- Cefnogi sgysiau archwiliadol am ymyriadau, rhaglenni a gwasanaethau drwy:
  - Amlygu'r mathau o ymyriadau yr ymchwiliwyd iddynt
  - Amlygu'r mathau o ymyriadau sy'n dangos canlyniadau addawol ac sy'n deilwng o archwilio pellach sy'n benodol i'r cyd-destun
  - Amlygu'r mathau o ymyriadau sy'n llai tebygol o gael eu cefnogi gan y dystiolaeth ac y dylid eu hosgoi ar hyn o bryd.

✗ **Nid bwriad y crynodeb hwn yw:**

- Rhoi asesiad ansawdd a chyd-destunol manwl o'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer pob ymyriad ac ni ddylid ei ddefnyddio ar ei ben ei hun i ddyrannu adnoddau
- Ystyried blaenoriaethau sy'n cystadlu, addasu i gyd-destun lleol, effeithio ar faint na chostau
- Ymdrin â'r holl ymyriadau posibl.



## Allwedd Graddio Tystiolaeth:

**Mae'r dystiolaeth yn awgrymu y gallai'r ymyriad gael effaith gadarnhaol ar y canlyniad hwn:**  
Cefnogir yr ymyriad gan dystiolaeth o ansawdd da neu gymedrol o'i effeithiolrwydd ar gyfer y canlyniad hwn

**Esboniad:**

Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau'n cael eu harfarnu fel rhai o ansawdd da neu gymedrol ac maent yn dangos effaith o blaid yr ymyriad ar gyfer y canlyniad hwn.

**Ystyriaethau pellach:**

Angen archwilio pellach sy'n benodol i'r cyd-destun (y gallu i gyffredinol i Gymru). Ystyried gwerthuso trylwyr os yw'r mathau hyn o raglenni'n cael eu gweithredu.

**Angen ymchwil pellach:**

Mae'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer yr ymyriad hwn yn cynnwys astudiaethau o ansawdd gwael i raddau helaeth ar gyfer y canlyniad hwn

**Esboniad:**

Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau'n cael eu harfarnu fel rhai o ansawdd gwael, ond maen nhw'n dal i ddangos effaith ar gyfer y canlyniad o blaid yr ymyriad.

**NEU**

Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau'n cael eu harfarnu fel rhai o ansawdd gwael ac nid ydynt yn cael unrhyw effaith ar y canlyniad hwn o blaid yr ymyriad.

**Ystyriaethau pellach:**

Angen ymchwil sylfaenol mwy cadarn a gwerthuso trylwyr.

**Angen ymchwil pellach:**

Mae'r sylfaen dystiolaeth yn anghyson. Efallai y bydd rhywfaint o dystiolaeth yn cefnogi'r defnydd o'r ymyriad hwn ar gyfer y canlyniad hwn, ond nid yw'n bendant

**Esboniad:**

Mae canlyniadau astudiaethau yn anghyson heb fwyafrif clir o blaid neu yn erbyn yr ymyriad, waeth beth fo'r ansawdd.

**Ystyriaethau pellach:**

Angen ymchwil sylfaenol mwy cadarn a gwerthuso trylwyr.

**Angen ymchwil pellach:**

Mae diffyg tystiolaeth am yr ymyriad hwn ar gyfer y canlyniad hwn

**Esboniad:**

Dim ond un astudiaeth sydd wedi'i nodi ar gyfer yr ymyriad hwn (waeth beth fo'r ansawdd).

**Ystyriaethau pellach:**

Angen mwy o ymchwil sylfaenol a gwerthuso trylwyr.

**Mae'r dystiolaeth yn awgrymu na fydd yr ymyriad yn effeithiol ar gyfer y canlyniad hwn o reidrwydd:**

Mae yna dystiolaeth o ansawdd da neu gymedrol i awgrymu bod yr ymyriad hwn yn debygol o fod yn aneffeithiol ar gyfer y canlyniad hwn

**Esboniad:**

Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau'n cael eu harfarnu fel rhai o ansawdd da neu gymedrol ond nid ydynt yn cael unrhyw effaith ar yr ymyriad ar gyfer y canlyniad hwn.

**Ystyriaethau pellach:**

Mae'r ymyriadau hyn yn llai tebygol o gael eu cefnogi gan dystiolaeth a dylid eu hosgoi ar hyn o bryd.



## Ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff dan oruchwyliaeth

### Ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff dan oruchwyliaeth ar gyfer cleifion sy'n aros am lawdriniaeth fariatrig<sup>(1, 2)</sup>

*Sylwer, lle mai dim ond mewn un astudiaeth y mae'r canlyniadau wedi'u hasesu, mae'r rhain wedi'u graddio fel tystiolaeth annigonol yn ddiodyn. Er gwaethaf hyn, gwnaed ymgais yn y crynodeb i adrodd ar effeithiolrwydd yr astudiaethau.*

#### Crynodeb o'r ymyriad:

Archwiliodd dau hap-dreial dan reolaeth, un o ansawdd cymedrol<sup>(2)</sup> ac un o ansawdd gwan<sup>(1)</sup>, effeithiolrwydd ymyriadau ymarfer corff dan oruchwyliaeth ymhlith cleifion sy'n aros am lawdriniaeth fariatrig.

Fe wnaeth yr hap-dreial dan reolaeth o ansawdd gwan<sup>(1)</sup> werthuso rhaglen ymarfer corff sefydlogi'r craidd tra bod yr hap-dreial dan reolaeth o ansawdd cymedrol<sup>(2)</sup> wedi gwerthuso rhaglen ymarfer corff aerobig. Yn y ddwy astudiaeth, parhaodd y rhaglen ymyriad am 8 wythnos ac roedd yn cynnwys dwy sesiwn grŵp dan oruchwyliaeth yr wythnos. Roedd yr ymyriad yn yr hap-dreial dan reolaeth o ansawdd gwan yn cynnwys ymarferion cryfhau, dygnwch a chydbwysedd tra bod yr ymyriad yn yr hap-dreial dan reolaeth o ansawdd cymedrol yn cynnwys ymarfer corff dawns aerobig<sup>(1, 2)</sup>.

Yn y ddwy astudiaeth, cafodd y grwpiau ymyriad a'r grwpiau rheolydd gwnsela gweithgarwch corfforol.

#### Canlyniadau:

Mae'r dystiolaeth o effeithiolrwydd ar gyfer **ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff dan oruchwyliaeth yn anghyson** ar gyfer y canlyniadau canlynol:

#### Gweithrediad:

- **Gallai fod yn effeithiol** (dwy astudiaeth; un o ansawdd cymedrol<sup>(2)</sup> ac un o ansawdd gwan<sup>(1)</sup>, y ddwy'n dangos effaith arwyddocaol ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd. Graddiwyd tystiolaeth fel anghyson yn gyffredinol oherwydd bod un o'r astudiaethau oedd wedi'u cynnwys o ansawdd gwan).

*Anthropometreg (Cyfanswm pwysau'r corff a chyfansoddiad y corff):*



- **Efallai na fydd yn effeithiol** (dwy astudiaeth; un o ansawdd cymedrol<sup>(2)</sup> ac un o ansawdd gwan<sup>(1)</sup>, y ddwy'n dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd).

*Blinder:*

- **Gallai fod yn effeithiol** (dwy astudiaeth; un o ansawdd cymedrol<sup>(2)</sup> ac un o ansawdd gwan<sup>(1)</sup>, y ddwy'n dangos effaith arwyddocaol ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd. Graddiwyd tystiolaeth fel anghyson yn gyffredinol oherwydd bod un o'r astudiaethau oedd wedi'u cynnwys o ansawdd gwan).

*Ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd:*

- **Gallai fod yn effeithiol** (dwy astudiaeth; un o ansawdd cymedrol<sup>(2)</sup> ac un o ansawdd gwan<sup>(1)</sup>, y ddwy'n dangos effaith arwyddocaol ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd. Graddiwyd tystiolaeth fel anghyson yn gyffredinol oherwydd bod un o'r astudiaethau oedd wedi'u cynnwys o ansawdd gwan).

*Gweithgarwch corfforol:*

- **Anghyson** (dwy astudiaeth; un o ansawdd cymedrol<sup>(2)</sup> ac un o ansawdd gwan<sup>(1)</sup>. Effeithiau anghyson ar draws ac o fewn pob astudiaeth ac ar draws y ddwy astudiaeth).

Mae'r dystiolaeth o effeithiolrwydd ar gyfer **ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff dan oruchwyliaeth yn ddiffygiol** ar gyfer y canlyniadau canlynol:

*Cydbwysedd:*

- **Gallai fod yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd gwan yn dangos effaith arwyddocaol ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)<sup>(1)</sup>.

*Sefydlogrwydd craidd:*

- **Gallai fod yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd gwan yn dangos effaith arwyddocaol ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)<sup>(1)</sup>.

*Cryfder y Cyhyrau:*

- **Gallai fod yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd cymedrol yn dangos effaith arwyddocaol ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)<sup>(2)</sup>.

*Ffitrwydd corfforol (dygnwch cyhyrol):*



- **Gall fod yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd cymedrol yn dangos effaith arwyddocaol ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)<sup>(2)</sup>.

*Biofarcwyr iechyd metabolig (goddefiad cyfradd curiad y galon, curiadau/munud):*

- **Gallai fod yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd gwan yn dangos effaith arwyddocaol ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)<sup>(1)</sup>.

### Y gallu i gyffredinoli:

Cynhaliwyd y ddwy astudiaeth yn Nhwrci<sup>(1, 2)</sup>. Felly, dylid ystyried y gallu i gyffredinoli i gyd-destun Cymru.

### Cymhwysedd:

Cynhaliwyd yr ymyriadau mewn oedolion â gordewdra afiachus a oedd yn aros am lawdriniaeth fariatrig<sup>(1, 2)</sup>, ac felly efallai na fyddant yn berthnasol i gleifion sy'n aros am fathau eraill o lawdriniaethau dewisol.

### Os ydych yn parhau â'r ymyriad hwn:

Awgrymir bod angen gwaith ymchwil cadarn pellach a gwerthuso effaith yn drylwyr.



## Rhaglenni hunanreoli i gefnogi newid ffordd o fyw ac ymddygiad iechyd

Rhaglenni hunanreoli i gefnogi newid ffordd o fyw ac ymddygiad iechyd i gleifion sy'n aros am lawdriniaeth fariatrig<sup>(3)</sup>

*Sylwer, gan mai dim ond un astudiaeth sydd wedi'i nodi yn y categori hwn, mae'r canlyniadau wedi'u graddio fel tystiolaeth annigonol yn ddiodyn. Er gwaethaf hyn, gwnaed ymgais yn y crynodeb i adrodd ar effeithiolrwydd yr astudiaeth.*

### Crynodeb o'r ymyriad:

Archwiliodd un hap-dreial dan reolaeth 3-grŵp o ansawdd cryf<sup>(3)</sup> effeithiolrwydd rhaglen hunanreoli bersonol neu ar y we o'i gymharu â grŵp rheolydd a oedd yn derbyn deunyddiau addysgol wedi'u hargraffu.

Cynlluniwyd y rhaglen er mwyn gwella sgiliau rheoli pwysau cleifion trwy wella hunanreoli a hunan-effeithiolrwydd a'u helpu i oresgyn rhwystrau i lwyddiant. Roedd yn cynnwys addysg ar fwyta'n iach, gweithgarwch corfforol, technegau addasu ymddygiadol, ac ymdrin â straen ac ymddygiadau bwyta camaddasol. Fe'i cyflwynwyd fel tair ar ddeg o sesiynau addysg grŵp i'r grŵp wyneb yn wyneb a thri ar ddeg o fodiwlau ar-lein i'r grŵp ar y we.

### Canlyniadau:

Mae'r dystiolaeth o effeithiolrwydd ar gyfer rhaglenni hunanreoli i gefnogi newid ffordd o fyw ac ymddygiad iechyd mewn cleifion sy'n aros am lawdriniaeth fariatrig yn ddiffygiol ar gyfer y canlyniadau canlynol:

*Cyfran y cleifion sy'n cyflawni colli 5% o bwysau:*

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Un astudiaeth o ansawdd cryf yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)<sup>(3)</sup>.

*Biofarcwyr iechyd metabolig (% newid pwysau, newid pwysau absoliwt, BMI, pwysedd gwaed a pharamedrau serwm - glwcos gwaed, Haemoglobin glycosylated HbA1c, cyfanswm colesterol, colesterol-HDL, colesterol-LDL a thriglyseridau):*

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Un astudiaeth o ansawdd cryf yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)<sup>(3)</sup>.



*Iselder:*

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Un astudiaeth o ansawdd cryf yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd) <sup>(3)</sup>.

*Ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd:*

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Un astudiaeth o ansawdd cryf yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd) <sup>(3)</sup>.

*Parodrwydd i newid:*

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Un astudiaeth o ansawdd cryf yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd) <sup>(3)</sup>.

*Hunan-effeithiolrwydd:*

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Un astudiaeth o ansawdd cryf yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd) <sup>(3)</sup>.

*Cost-effeithiolrwydd:*

- O gymharu â'r grŵp rheolydd, y gost gynyddrannol fesul claf oedd \$278 ar gyfer y strategaeth wyneb yn wyneb a \$274 ar gyfer y strategaeth ar y we. Cyfanswm y costau blynyddol cynyddrannol oedd \$474,546 ar gyfer y strategaeth wyneb yn wyneb a \$7,188 ar gyfer y strategaeth ar y we <sup>(3)</sup>.

**Y gallu i gyffredinoli:**

Cynhaliwyd yr astudiaeth yng Nghanada<sup>(3)</sup>. Felly, dylid ystyried y gallu i gyffredinoli i gyd-destun Cymru.

**Cymhwysedd:**

Cynhaliwyd yr ymyriad mewn oedolion â gordewdra afiachus a oedd yn aros am lawdriniaeth fariatrig<sup>(3)</sup>, ac felly efallai na fydd yn berthnasol i gleifion sy'n aros am fathau eraill o lawdriniaethau dewisol.

**Os ydych yn parhau â'r ymyriad hwn:**

Awgrymir bod angen gwaith ymchwil cadarn pellach a gwerthuso effaith yn drylwyr.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## Cyfeiriadau:

1. Arman N, Tokgoz G, Seyit H, Karabulut M. The effects of core stabilization exercise program in obese people awaiting bariatric surgery: A randomized controlled study. *Complementary therapies in clinical practice*. 2021;43:101342.
2. Tokgoz G, Arman N, Seyit H, Karabulut M. Effects of pre-surgical aerobic dance-based exercise on lower extremity in people with morbid obesity awaiting bariatric surgery: Randomized controlled study. *Clinical obesity*. 2022;12(4):e12529.
3. Padwal RS, Klarenbach S, Sharma AM, Fradette M, Jelinski SE, Edwards A, et al. The evaluating self-management and educational support in severely obese patients awaiting multidisciplinary bariatric care (EVOLUTION) trial: principal results. *BMC medicine*. 2017;15(1):1-11.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Gweithio gyda'n gilydd i greu Cymru iachach

## Working together for a healthier Wales

© 2024 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhychu deunydd sydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored [www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-governmentlicence/version/3/](http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-governmentlicence/version/3/) ar yr amod y gwneir hynny'n gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru i'w nodi.

ISBN: 978-1-83766-320-0