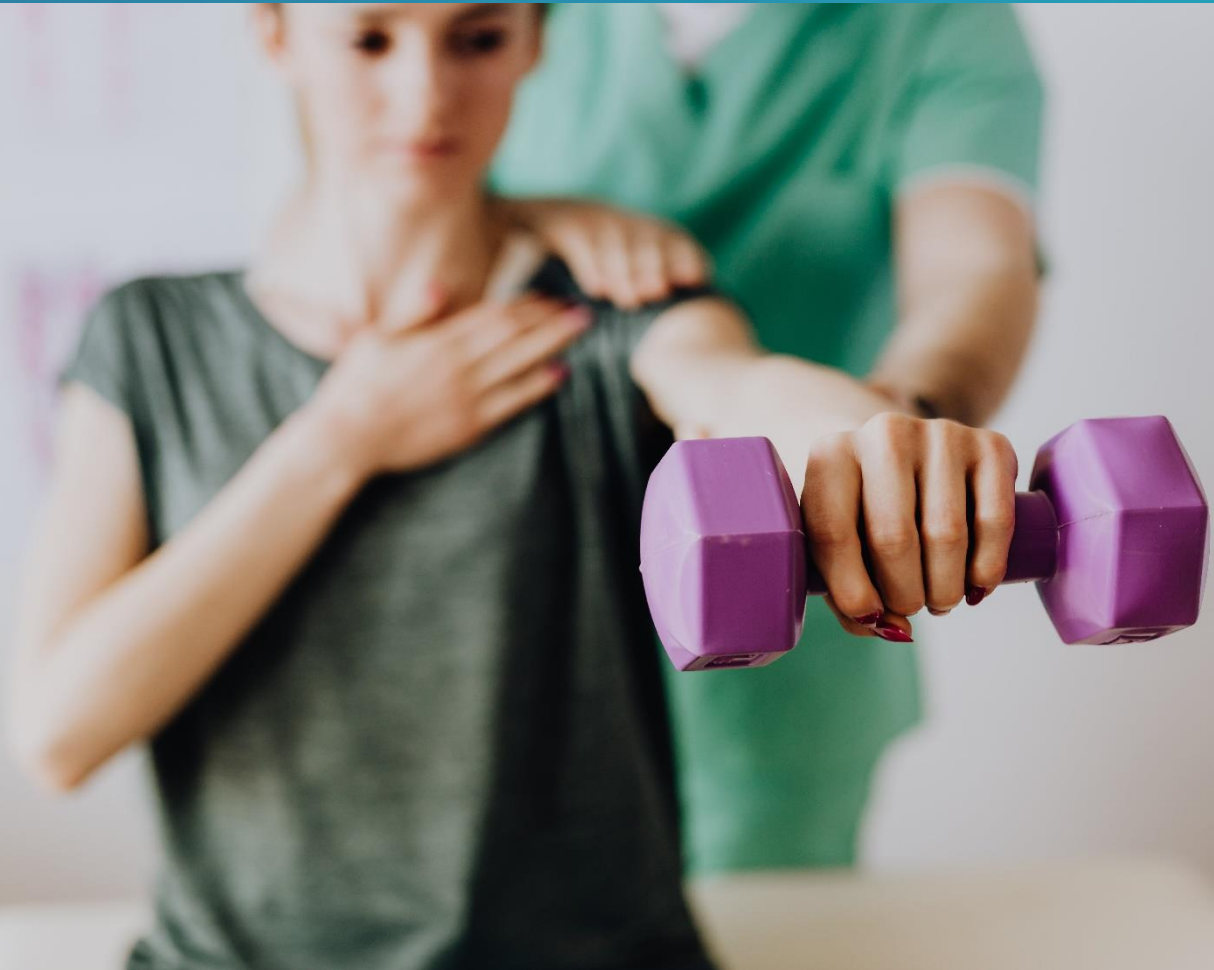




GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Ymyriadau rhagsefydlu ar gyfer cleifion ar restrau aros llawfeddygol dewisol

Crynodeb o dystiolaeth pwnc ar ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff a seicolegol.

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



Cynnwys:

Ymyriadau ymarfer corff a seicolegol aml-gydrannol.....	5
Ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff a seicolegol aml-gydrannol ar gyfer cleifion sy'n cael llawdriniaeth ddewisol.....	5
Cyfeiriadau:.....	8

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 llawdriniaeth effeithio'n negyddol ar gleifion a allai brofi canlyniadau iechyd gwaeth, iechyd meddwl gwael, clefydau'n datblygu ymhellach, neu hyd yn oed farwolaeth¹. Gallai'r amser a dreulir yn disgwyl am llawdriniaeth 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 ymarfer corff a seicolegol** a nodwyd gan ein chwiliad tystiolaeth cyflym. Cafodd astudiaethau eu cynnwys os oeddent yn edrych ar ymyriadau rhagsefydlu i gefnogi cleifion wrth aros am llawdriniaeth, a lle aseswyd 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, ac oherwydd y nifer fawr o ganlyniadau cyn llawdriniaeth a ddisgrifir yn yr astudiaethau.

¹ 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



✓ **Bwriad y crynodeb hwn yw:**

- Cefnogi'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau am bolisïau 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 ymarfer corff a seicolegol aml-gydrannol

Ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff a seicolegol aml-gydrannol ar gyfer cleifion sy'n cael llawdriniaeth ddewisol^(1, 2)

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 RCT, un o ansawdd cymedrol⁽¹⁾ ac un o ansawdd gwan⁽²⁾, effeithiolrwydd ymyriadau aml-gydrannol a oedd yn ymgorffori ymarfer corff a chydannau seicolegol ymhlith cleifion a oedd yn aros am lawdriniaeth grafftiad i ddargyfeirio'r rhydweiliau coronaidd a/neu lawdriniaeth falf⁽¹⁾, a llawdriniaeth i gael gosod pen-glin neu glun newydd cyflawn⁽²⁾.

Cymharodd yr RCT cyntaf⁽¹⁾ raglen pythefnos mewn ysbyty cyn llawdriniaeth ymhlith cleifion a oedd yn aros am lawdriniaeth grafftiad i ddargyfeirio'r rhydweiliau coronaidd a/neu lawdriniaeth falf â grŵp rheolydd gofal arferol. Roedd yr ymyriad yn cynnwys pedair sesiwn ymarfer corff dan oruchwyliaeth, pedair sesiwn ymarfer corff hunangyfeiriedig a phedair sesiwn unigol o raglen lleihau straen meddwl, gan ymgorffori addysg ar dechnegau ymlacio. Ar ôl ei gwblhau, anogwyd y grŵp ymyriad i ymarfer technegau ymlacio a pharhau i wneud ymarfer corff rheolaidd gartref, tan y llawdriniaeth.

Cymharodd yr ail RCT⁽²⁾ raglen 12 wythnos ymhlith cleifion a oedd yn aros i gael gosod clun neu ben-glin newydd â grŵp rheolydd a oedd yn derbyn gofal arferol. Roedd yr ymyriad yn cynnwys ymarfer corff wedi'i dargedu a chwnsela ar newid ymddygiad yn seiliedig ar y Dull Iechyd Gweithredu Proses (HAPA). Roedd yr elfen ymarfer corff yn cynnwys 24 sesiwn grŵp dan oruchwyliaeth a chyfarwyddiadau i barhau ag ymarferion gartref.

Canlyniadau:

Mae'r dystiolaeth o effeithiolrwydd ar gyfer ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff a seicolegol aml-gydrannol yn anghyson ar gyfer Ansawdd Bywyd sy'n Gysylltiedig ag Iechyd:

Ansawdd Bywyd sy'n Gysylltiedig ag Iechyd:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (2 astudiaeth; 1 o ansawdd cymedrol⁽¹⁾ ac 1 o ansawdd gwan⁽²⁾, y ddwy'n dangos nad oedd unrhyw effaith 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).



Mae'r dystiolaeth o effeithiolrwydd ar gyfer ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff a seicolegol aml-gydrannol yn ddifffgiol ar gyfer y canlyniadau canlynol:

Gweithgarwch corfforol dyddiol:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (1 astudiaeth o ansawdd gwan yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd) ⁽²⁾.

Poen:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (1 astudiaeth o ansawdd gwan yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd) ⁽²⁾.

Gweithrediad:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (1 astudiaeth o ansawdd gwan yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd) ⁽²⁾.

Biofarcwyr iechyd metabolig (BMI, cylchedd gwasg, canran braster y corff, pwysedd gwaed, glwcos yn y gwaed a Haemoglobin glycosylated HbA1c):

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (1 astudiaeth o ansawdd gwan yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd) ⁽²⁾.

Lluniadau seicolegol sy'n seiliedig ar HAPA (ymddygiad ymarfer corff cyfredol, cryfder arferol, bwriad i ymarfer, cefnogaeth gymdeithasol, rheolaeth ymddygiadol ganfyddedig, cynllunio gweithredu, a rheoli gweithredu):

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (1 astudiaeth o ansawdd gwan yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd) ⁽²⁾.

Sylwadau'r Gwasanaeth Tystiolaeth:

Mae'n werth nodi bod un astudiaeth⁽²⁾ wedi methu â recriwtio sampl o'r maint angenrheidiol, a thrwy hynny leihau eu tebygolrwydd o ddod o hyd i dystiolaeth o effaith ar gyfer yr ymyriad².

² Sully BGO et al. 2013. A reinvestigation of recruitment to randomised, controlled, multicenter trials: a review of trials funded by two UK funding agencies. *Trials* **14**, 166.

<https://doi.org/10.1186/1745-6215-14-166>



Y gallu i gyffredinoli:

Cynhaliwyd dwy astudiaeth yn Awstralia^(1,2). Felly, dylid ystyried y gallu i gyffredinoli i gyd-destun Cymru.

Cymhwysedd:

Cynhaliwyd yr ymyriadau mewn cleifion a oedd yn aros am lawdriniaethau'r⁽¹⁾ galon ac orthopedig⁽²⁾, 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.



Cyfeiriadau:

1. Rosenfeldt F, Braun L, Spitzer O, Bradley S, Shepherd J, Bailey M, et al. Physical conditioning and mental stress reduction--a randomised trial in patients undergoing cardiac surgery. *BMC Complement Altern Med.* 2011;11:20.
2. Williams AD, O'Brien J, Mulford J, Mathew R, Thapa DK, Hamilton K, et al. Effect of combined exercise training and behaviour change counselling versus usual care on physical activity in patients awaiting hip and knee arthroplasty: A randomised controlled trial. *Osteoarthritis and cartilage open.* 2022;4(4):100308.



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 atgynhyrchu deunydd sydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored 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: 978-1-83766-324-8