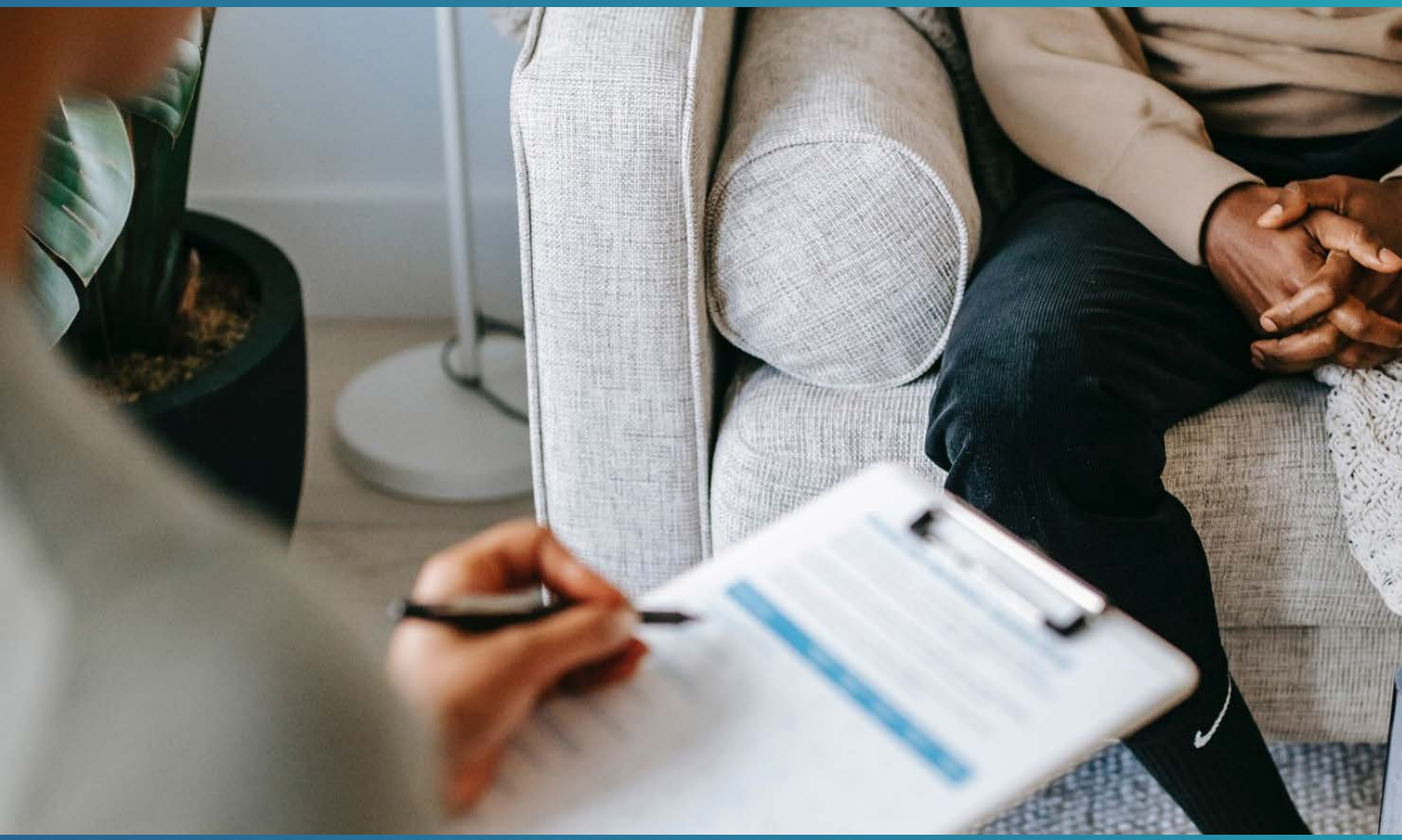
GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales



Protocol Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan

Fersiwn 3.0
Tachwedd 2026

Mae'r ddogfen yma ar gael yn Saesneg/
This document is available in English

Cynnwys

Crynodeb Gweithredol **4**

Llwybr Cyflenwi Gwasanaethau RhADCG **6**

Cam 1: Sefydlu'r Gwasanaeth RhADCG **10**

Trefnu Mynediad i EMIS 10

Hyfforddiant Staff ac Adnoddau 10

Hyfforddiant Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan 13

Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol Agored Cymru 13

Hyfforddiant Cyfweld Cymhellol 14

Safleoedd ar gyfer Ymgynghoriadau RhADCG 14

Cam 2: Adnabod Defnyddwyr Gwasanaeth **14**

Proses ar gyfer Uwchgyfeirio 15

Cam 3: Cronfa Ddata Defnyddwyr Gwasanaeth a Sicrwydd Ansawdd **15**

Cam 4: Proses Apwyntiadau ac Archebu **16**

Cam 5: Ymgynghoriad RhADCG **17**

Trafodaeth Ragarweiniol 17

Casglu'r Set Ddata Sylfaenol 18

Sgwrs sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn 19

Diet a maeth 19

Gweithgarwch Corfforol 19

Gosod nodau 19

Atgyfeiriad at Gymorth Ychwanegol 20

Adnoddau 20

Cam 6: Dilyniant Blynyddol/12 mis **21**

Prawf HbA1c 12 Mis 21

Diben y Dilyniant 12 Mis 21

Llwybrau Ymyriad Dilynol 12 Mis 22

Ymgynghoriad Dilynol 12 Mis 22

Trafodaeth Ragarweiniol 23

Casglu'r Set Ddata Sylfaenol 23

Sgwrs sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn 24

RhADCG yn dilyn Diabetes yn ystod Beichiogrwydd 25
Cefnogi Iechyd a Llesiant Ar Ôl Beichiogrwydd: Y Model PATHS 25
Atgyfeirio a Brysbennu yn dilyn GDM 26
Adnabod menywod â GDM: Rôl y tîm Bydwreigiaeth a/neu'r darparwr gofal sylfaenol 27
Adnabod unigolion â GDM: Rôl tîm RhADCG lleol 27
Gweithredu'r RhADCG ar gyfer menywod â GDM 28
Ymyriad RhADCG ar gyfer menywod â GDM 29
Profion HbA1c blynyddol i fenywod yn dilyn GDM 29
Atodiad: Llythyr dilynol blwyddyn i unigolion sydd â llai o risg 30

Crynodeb Gweithredol

Cefndir

Diben y ddogfen protocol hon yw:

- Amlinellu gofynion manyleb Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (RhADCG/AWDPP) fel y'u hamlygir yn Llwybr Cyflenwi Gwasanaethau RhADCG isod.
- Cefnogi'r rhai sy'n cynllunio ac yn cyflawni'r RhADCG ym mhob Bwrdd Iechyd a Chlwstwr Gofal Sylfaenol.
- Hwyluso ffyddlondeb i ddull Cymru gyfan o ran elfennau allweddol Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (RhADCG).
- Cefnogi gwasanaeth teg ledled Cymru, gan gydnabod y sefyllfa gymhleth o ran darparu, sy'n dangos yr angen am rywfaint o amrywiad lleol i allu cysylltu â gwasanaethau a threfniadau lleol eraill.
- Mae dogfen ar wahân sy'n amlinellu sut y datblygwyd y RhADCG ar gael yma.

Pwyntiau Allweddol a Chamau Gweithredu

Er mwyn cefnogi gweithredu'r RhADCG yn gyson, gan gydnabod y bydd rhywfaint o amrywiad yn y ddarpariaeth leol sy'n adlewyrchu'r cyd-destunau gwahanol ledled Cymru, mae angen mynd i'r afael â'r pwyntiau a'r camau gweithredu allweddol canlynol:

- Mae angen i weithwyr cymorth gofal iechyd (HCSWs) dderbyn hyfforddiant, goruchwyliaeth a sicrwydd o ansawdd eu hymarfer fel y nodir yn nogfen Hyfforddiant, Goruchwyliaeth a Sicrhau Ansawdd RhADCG.
- Proses ôl-weithredol: Rhaid defnyddio templedi chwilio RhADCG EMIS i nodi unigolion cymwys sydd â HbA1c cyfredol sy'n seiliedig ar feini prawf cynnwys ac eithrio y cytunwyd arnynt.
- Proses ragolygol: Rhaid gwneud atgyfeiriadau uniongyrchol i'r RhADCG o Ofal Sylfaenol gan ddefnyddio llwybrau atgyfeirio lleol gyda meini prawf cynnwys ac eithrio yn cael eu cymhwyso.
- Rhaid casglu'r holl wybodaeth berthnasol am y set ddata sylfaenol fel y nodir er mwyn galluogi monitro'r RhADCG yn gadarn.
- Rhaid i'r wybodaeth a roddir i unigolion fod yn gyson â llawlyfr ymgynghori safonol RhADCG.
- Rhaid i HCSWs fod yn ymwybodol o gwmpas eu hymarfer a bod rhaid uwchgyfeirio unrhyw gwestiynau clinigol a godir yn ystod apwyntiad y RhADCG fel y bo'n briodol.
- Rhaid dilyn yr holl ystyriaethau llywodraethu gwybodaeth a amlygir yn y protocol hwn.

Mae'r llwybr cyflenwi gwasanaethau yn elfen allweddol o'r RhADCG. Mae'r crynodeb sydd wedi'i gynnwys yma yn rhoi trosolwg o'r camau allweddol sy'n gysylltiedig â chyflawni'r rhaglen ac fe'i cefnogir yn fanylach mewn adrannau diweddarach o'r protocol hwn.

CAM 1: Sefydlu Gwasanaeth y RhADCG		
Hyfforddi Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd	Hwyluso mynediad at systemau TG	Archebu safleoedd ar gyfer clinigau'r RhADCG

CAM 2: Adnabod Defnyddwyr Gwasanaeth Cymwys	
Adnabod rhagolygol: derbyn atgyfeiriadau uniongyrchol drwy Borth Cyfathrebu Clinigol Cymru/System Atgyfeirio Cleifion Cymru ac adnabod ôl-weithredol: defnyddir templedi chwilio RhADCG EMIS	Brysbennu i sicrhau bod RhADCG yn briodol ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth cymwys

CAM 3: Cronfa ddata Defnyddwyr y Gwasanaeth a Sicrhau Ansawdd
Cofnodi unigolion a wahoddwyd i ymyriad neu resymau dros y rhai a ystyrir yn amhriodol ar gyfer RhADCG

CAM 4: Proses Apwyntiadau ac Archebu	
Llythyr gwahoddiad a llythyr gwybodaeth RhADCG wedi'i anfon	Dyddiad ac amser yr apwyntiad wedi'i gadarnhau

CAM 5: Ymgynghoriad RhADCG	
Cynnal ymgynghoriad sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gan ddefnyddio llawlyfr Ymgynghori RhADCG ac adnodd Bwrdd Gwaith RhADCG	Llenwi templed clinigol mewnbynnu data RhADCG yn EMIS

CAM 6: Proses Archebu Ddilynol Flynyddol/12 mis		
Trafod y broses gyfredol yn y feddygfa a sicrhau bod dull ar waith ar gyfer ailadrodd prawf HbA1c	Adolygu canlyniad HbA1c	Ailadrodd HbA1c >48: mae'r claf yn mynd i mewn i lwybr gofal Diabetes Math 2 a bydd meddyg teulu/nyrs practis yn cysylltu ag ef

CAM 7: Dilyniant RhADCG	
Cynnal ymgynghoriad sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gan ddefnyddio atodiad 12 mis llawlyfr Ymgynghori RhADCG ac adnodd Bwrdd Gwaith RhADCG	Cwblhau templed clinigol mewnbynnu data RhADCG yn EMIS

Llwybr Cyflenwi Gwasanaethau RhADCG

CAM 1: Sefydlu gwasanaeth RhADCG – Hyfforddiant, TG a Safleoedd

- Bydd dietegydd/clinigydd arweiniol lleol yn cyfarfod â rheolwyr ymarfer i drafod RhADCG a rhannu'r holl ddogfennau perthnasol (Cynllun Ymyriad RhADCG, Protocol RhADCG, Asesiad o'r Effaith ar Ddiogelu Data) a galluogi mynediad i EMIS ar gyfer dietegydd a Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd
- Mae TG y Bwrdd Iechyd yn cynorthwyo gyda hwyluso mynediad at EMIS trwy offer TG gyda meddalwedd berthnasol
- Trafod argaeledd ystafelloedd ar gyfer clinigau os yw'n berthnasol
- Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd i dderbyn hyfforddiant yn unol â Fframwaith Goruchwylio, Hyfforddiant a Sicrhau Ansawdd AWDPP
- Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd i ddod yn gyfarwydd ag arferion ac EMIS
- Cadarnhau ac archebu lleoliadau yn yr ardal leol
- Sicrhau bod y clinig ar gael a phryd ar draws yr wythnos, sesiynau a.m. a p.m
- Sefydlu clinigau wyneb yn wyneb a rhithwir (gall y galw am fformat clinig amrywio'n lleol)
- Dietegydd arweiniol/Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd i gysylltu â rheolwyr y practis i uwchlwytho templedi clinigol mewnbynnu data RhADCG i EMIS, gan ddefnyddio canllaw defnyddwyr EMIS pan fo angen.

CAM 2: Adnabod Defnyddwyr Gwasanaeth Cymwys

- Nodi unigolion cymwys naill ai:
- Yn ôl-weithredol ar y system gan ddefnyddio templedi chwilio RhADCG EMIS safonol yn seiliedig ar feini prawf cynnwys/gwahardd, allgludo rhestr yn ddiogel i'w defnyddio o fewn cronfa ddata defnyddwyr gwasanaeth RhADCG NEU;
- Yn rhagolygol yn ystod gofal sylfaenol arferol – gwneud atgyfeiriadau o ofal sylfaenol i RhADCG gan ddefnyddio llwybrau atgyfeirio dieteteg lleol gan gynnwys Porth Cyfathrebu Clinigol Cymru (WCCG) a System Atgyfeirio Cleifion Cymru (WPRS)
- Nodi gwybodaeth ddefnyddiol arall megis bod angen cyfieithydd neu unrhyw arwyddion ar gyfer uwchgyfeirio/trafodaeth gyda dietegydd. Casglu gwybodaeth am unigolion cymwys ar gronfa ddata defnyddwyr gwasanaeth RhADCG

Arwyddion ar gyfer uwchgyfeirio gyda Dietegydd i ystyried a yw'r ymyriad yn briodol yn glinigol i'r unigolyn:

- Colli pwysau'n anfwriadol
- Gwendid/eiddilwch
- Yn mynychu ymyriad rheoli pwysau ar hyn o bryd
- Pryderon iechyd meddwl neu anawsterau dysgu sylweddol
- Cyflyrau clinigol sy'n gofyn am ymyriad dietegol therapiwtig (cyfeiriwch at Weithdrefn Gweithredu Safonol Brysbennu Clinigol)
- DS: Er mwyn cydymffurfio a chynyddu nifer y bobl sy'n manteisio ar y cynllun, ceisiwch flaenoriaethu unigolion sy'n iach ar hyn o bryd, h.y. os yw cofnod y claf yn dangos bod yr unigolyn wedi cael ei weld gan y meddyg yn ddiweddar yn ystod y pythefnos diwethaf ac wedi bod yn sâl iawn, siaradwch â'r meddyg teulu/nyrs i benderfynu a yw'n briodol ei wahodd i RhADCGlast 2 weeks and has been very unwell, speak to GP/nurse to determine if appropriate to invite to AWDPP

CAM 3: Cronfa Ddata Defnyddwyr Gwasanaeth a Sicrwydd Ansawdd

- Cofnodwch unigolion a wahoddwyd i ymyriad a chofnodwch resymau dros y rhai a ystyrir yn amhriodol ar gronfa ddata defnyddwyr gwasanaeth RhADCG

CAM 4: Proses Apwyntiadau ac Archebu

- Anfonwch lythyr gwahoddiad a thaflen wybodaeth gychwynnol RhADCG, cofnodwch y dyddiad yr anfonwyd y gwahoddiad ar gronfa ddata defnyddwyr gwasanaeth RhADCG
- Ar ôl uchafswm o 3 wythnos, os nad oes unrhyw gyswllt gan yr unigolyn, ffoniwch a thrafodwch y RhADCG (gan ddefnyddio'r sgript ffôn)
- Os yw'r unigolyn yn cytuno, trefnwch ddyddiad, amser a lleoliad yr apwyntiad ac archebu lle iddo yn y clinig o'i ddewis
- Anfonwch lythyr cadarnhau apwyntiad wyneb yn wyneb neu fideo drwy'r post neu e-bost (yn ôl cais yr unigolyn)
- Os yw unigolyn yn gwrthod, nodwch hyn yn nhempled data RhADCG ar EMIS. Gofynnwch a yw'r unigolyn yn hapus i rannu'r rheswm dros wrthod a chofnodwch hyn ar gronfa ddata defnyddwyr gwasanaeth RhADCG
- Os nad oes ateb, ceisiwch gysylltu eto ar amser/diwrnod gwahanol. Os na cheir cysylltiad o hyd, cofnodwch fel rhywun nad yw wedi ymateb ar gronfa ddata defnyddwyr gwasanaeth RhADCG

CAM 5: Ymgynghoriad RhADCG

- Ychwanegwch y dyddiad yr anfonwyd llythyr gwahoddiad RhADCG at dempled mewnbynnu data EMIS

Clinically inappropriate for AWDPP

- Include reason in free text box: End of data collection

Anaddas yn glinigol ar gyfer RhADCG

- Rhowch y rheswm yn y blwch testun rhydd: Diwedd y casglu data

Gwrthododd y claf

- Rhowch y rheswm yn y blwch testun rhydd (os yw'n hysbys) ac ychwanegwch hyn at gronfa ddata defnyddwyr y gwasanaeth
- Ychwanegwch alwad HbA1c flynyddol at EMIS. Diwedd y casglu data

Clinig DNA cleifion:

- Ychwanegwch DNA at dempled mewnbynnu data RhADCG o fewn EMIS
- Ychwanegwch alwad HbA1c flynyddol at EMIS. Diwedd y casglu data

STEP 5: (parhad)

Y claf yn mynychu'r clinig:

- Cynhaliwch ymgynghoriad sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gan ddefnyddio llawlyfr Ymgynghori RhADCG ac adnodd Bwrdd Gwaith RhADCG
- Ychwanegwch yr wybodaeth ganlynol at dempled mewnbynnu data RhADCG ar EMIS:
  - Dull dosbarthu a lleoliad
  - Ethnigrwydd
  - Pwysau/Taldra/BMI
  - Trafodwyd a/neu cytunwyd ar nodau gan ddefnyddio canllawiau mynediad safonol, fel y'u ceir yn Fframwaith Hyfforddiant, Goruchwylio a Sicrhau Ansawdd RhADCG
  - Cyfeiriwch bobl at y gwasanaeth rheoli pwysau (os yw'n briodol ac wedi'i gytuno gan yr unigolyn) neu gwnewch atgyfeiriad
  - Atgyfeiriad at y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS) – llenwch ffurflen atgyfeirio NERS (os yw'n briodol ac os yw'r unigolyn wedi cytuno) neu cynghorwch y claf i ofyn i'r meddyg teulu/nyrs am atgyfeiriad.
  - Ychwanegwch y mynychwyd RhADCG (Nodyn: Mae templed mewnbynnu data RhADCG yn trosglwyddo'r holl ddata i gofnod clinigol yr unigolyn)

CAM 6: Dilyniant ar ôl 12 mis

- Trafodwch y broses gyfredol y feddygfa a sicrhewch fod dull ar waith i ailadrodd y profion HbA1c

Chwiliwch am ganlyniad HbA1c 12 mis a brysbennwch

- Ar gyfer unigolion sy'n agos at amser eu hapwyntiad dilynol blynyddol/12 mis, chwiliwch am y canlyniad HbA1c diweddaraf a'i gofnodi ar gronfa ddata defnyddwyr y gwasanaeth
- Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd i flaenoriaethu ac uwchgyfeirio unrhyw ymholiadau.

Mae Timau RhADCG yn cynnig cefnogi'r arfer drwy:

- Ddefnyddio taenlen cronfa ddata defnyddwyr y gwasanaeth ar gyfer y practis meddygon teulu i nodi unigolion sydd angen ailadrodd prawf HbA1c. Rhoi rhestr i reolwr y Practis o bobl sydd angen ailadrodd prawf HbA1c, yn dibynnu ar nifer yr unigolion a nodwyd, o un chwarter/un chwiliad, neu fesul tipyn yn ôl yr angen i helpu i reoli capasiti NEU;
- Chwilio drwy EMIS i nodi unigolion a wahoddwyd i'r RhADCG y flwyddyn flaenorol a'r rhai na chawsant gais i ailadrodd prawf HbA1c NEU;
- Mae Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd RhADCG yn anfon negeseuon testun neu lythyr atgoffa at unigolion sydd angen eu galw'n ôl, gyda digon o fanylion yn y nodiadau clinigol fel bod staff gofal sylfaenol/y feddygfa yn ymwybodol o'r ffurflenni gwaed angenrheidiol i'w paratoi.

Proses ar gyfer anfon negeseuon i atgoffa am brawf gwaed HbA1c:

- Os oes angen prawf gwaed HbA1c wedi'i ddiweddaru ar yr unigolyn, anfonwch neges destun i atgoffa'r unigolyn trwy ddefnyddio proses atgoffa testun bloc o fewn EMIS neu drwy ffôn symudol y tîm.
- Os nad oes gan yr unigolyn rif ffôn symudol neu os yw wedi dewis peidio â derbyn negeseuon testun, bydd angen anfon llythyr atgoffa yn lle hynny. Gofynnwch i reolwr y practis greu a chadw templed o'r llythyr i EMIS

STEP 6: (parhad)

Gwahoddiad i apwyntiad dilynol RhADCG:

Os gwrthodwyd, neu y canslwyd neu os oes apwyntiad sylfaenol DNA RhADCG wedi'i wrthod yn flaenorol:

- Anfonwch lythyr gwahoddiad cychwynnol RhADCG a thaflen wybodaeth RhADCG

Os mynychwyd apwyntiad RhADCG sylfaenol:

- Os mynychwyd apwyntiad HbA1c ≤41mmol/mol fel isafswm, trwy lythyr safonol, cadarnhewch ac atgyfnerthwch ymddygiadau cadarnhaol. (gweler enghraifft yn atodiad X). Ychwanegwch y cyswllt hwn at dempled mewnbynnu data EMIS drwy dicio Dilyniant RhADCG a'r dull cyflwyno yw "trwy lythyr".

Os gwrthodir apwyntiad dilynol:

- Gofynnwch i'r unigolyn a yw'n hapus i rannu'r rheswm dros wrthod
- Rhowch eu canlyniad HbA1c diweddaraf i'r unigolyn, os na allant fynychu apwyntiad wyneb yn wyneb, cynigiwch apwyntiad dros y ffôn i gefnogi'r drafodaeth ynghylch eu canlyniad HbA1c diweddar
- Cofnodwch ar gronfa ddata defnyddwyr y gwasanaeth
- Cofnodwch apwyntiad RhADCG 'wedi'i wrthod' yn nhempled mewnbynnu data EMIS NEU ymyriad dros y ffôn os digwyddodd y sgwrs yn dilyn yr alwad ffôn
- Ychwanegwch alwad HbA1c flynyddol i EMIS.

Os cytunir i drefnu apwyntiad dilynol:

- Trefnwch apwyntiad dilynol ar amser a lleoliad sy'n gyfleus i'r unigolyn

CAM 7: Ymgynghoriad Dilynol RhADCG

- Ychwanegwch ddyddiad anfon llythyr gwahoddiad dilynol RhADCG at dempled mewnbynnu data RhADCG yn EMIS

Clinig DNA cleifion:

- Ychwanegwch DNA at dempled mewnbynnu data RhADCG o fewn EMIS. Diwedd y casglu data

Y claf yn mynychu'r clinig:

- Cynhaliwch ymgynghoriad sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gan ddefnyddio atodiad 12 mis llawlyfr Ymgynghori RhADCG ac adnodd Bwrdd Gwaith RhADCG.
- Ychwanegwch y canlyniadau canlynol at dempled mewnbynnu data RhADCG EMIS:
  - Dull dosbarthu a lleoliad
  - Ethnigrwydd
  - Pwysau/Taldra/BMI
  - Trafodwyd a/neu cytunwyd ar nodau gan ddefnyddio canllawiau mynediad safonol, fel y'u ceir yn Fframwaith Hyfforddiant, Goruchwylio a Sicrhau Ansawdd RhADCG
  - Cyfeiriwch bobl at y gwasanaeth rheoli pwysau (os yw'n briodol ac wedi'i gytuno gan yr unigolyn) neu gwnewch atgyfeiriad
  - Atgyfeiriad at y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS) – llenwch ffurflen atgyfeirio NERS (os yw'n briodol ac os yw'r unigolyn wedi cytuno) neu cynghorwch y claf i ofyn i'r meddyg teulu/nyrs am atgyfeiriad.
  - Ychwanegwch y mynychwyd RhADCG *(DS: Mae templed mewnbynnu data RhADCG yn trosglwyddo'r holl ddata i gofnod clinigol yr unigolyn)*

Er bod Llwybr Cyflenwi Gwasanaeth RhADCG uchod yn dangos y camau sydd eu hangen i gyflawni'r RhADCG, o fewn pob un o'r rhain, mae rhywfaint o wybodaeth ac ystyriaethau yn cael eu trafod fel a ganlyn:

Cam 1: Sefydlu'r Gwasanaeth RhADCG

Trefnu Mynediad i EMIS

I gael mynediad at EMIS, bydd angen i Weithwyr Cymorth Gofal Iechyd gael cleient EMIS Web wedi'i osod ar gyfrifiadur eu bwrdd iechyd. Bydd gan y Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd fynediad at "OrgID" y feddygfa y mae angen iddynt gysylltu â hi a gallant wedyn ddefnyddio "dewisydd ffurfweddu EMIS" i symud rhwng meddygfeydd fel y gallant ddefnyddio'r wybodaeth mewngofnodi a roddir iddynt. Adrannau TG y Bwrdd Iechyd sy'n gyfrifol am y gosod gan eu bod yn cefnogi cyfrifiadur yr unigolyn.

Lle mae angen cymorth i drefnu mynediad at EMIS, dylai meddygfeydd ofyn am gymorth gan dîm TG eu Bwrdd Iechyd, yn unol â chyngor Iechyd a Gofal Digidol Cymru (DHCW).

Hyfforddiant Staff ac Adnoddau

Bydd y RhADCG yn cael ei chyflwyno gan Weithwyr Cymorth Gofal Iechyd sydd wedi'u hyfforddi a'u goruchwylio gan ddietegyddion arweiniol y bwrdd iechyd lleol. Mae'r Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd a'r dietegyddion arweiniol lleol wedi cael eu recriwtio i ddarparu adnoddau pwrpasol i'r rhaglen. Amlinellir yr elfennau hyfforddi y bydd y Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd yn eu cyflawni yn Nhabl 1 isod.

Tabl 1. Elfennau hyfforddi i'w cyflawni gan HCSWs

Teitl y Rhaglen	Pwrpas	Darparwyd gan / llwybr mynediad	Hyd	Amseriad
Hyfforddiant hanfodol				
Hyfforddiant gorfodol y sefydliad sy'n cyflogi	Mae'n sicrhau bod staff yn gyfredol o ran gofynion y sefydliad a'r ddyletswydd gofal.	e-ddysgu y Cofnod Staff Electronig (ESR)	Yn ddibynnol ar y sefydliad	O fewn 3 mis i'r dyddiad cychwyn
Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol Agored Cymru Lefel 2	Mae'n cwmpasu diet cytbwys, iechyd cymunedol, newid dietegol ac anghenion y boblogaeth.	Dietegyddion cofrestredig GIG Cymru drwy Sgiliau Maeth am Oes	2 awr o nangyfarwyddo ynghyd ag 1 awr yr wythnos am 10 wythnos	Cyn cyflwyno ymyriad
Hyfforddiant rhaglen RhADCG	Mae'n cwmpasu fframwaith yr ymyriad, y llwybr, y set ddata ac yn rhoi blas ar gyfweliadau ysgogol.	Prif ddietegydd RhADCG	2 x 3 awr	Cyn cyflwyno ymyriad

Hyfforddiant ar EMIS	Mae'n cefnogi cofnodi data'n gywir ar system meddygon teulu.	Cymorth EMIS/RhADCG lleol	Gall amrywio	Cyn cyflwyno ymyriad
Llwyfannau ymgynghori fideo, e.e. Attend Anywhere neu AccuRX	Uwchsgilio staff mewn darparu ymgynghoriadau fideo.	Gweminarau hunanarweiniol ac asesiad	Attend Anywhere: 45 munud ynghyd â phrawf	Cyn cyflwyno ymyriad
e-ddysgu Cyfweliadau Cymhellol	Yn cyflwyno Cyfweliadau Cymhellol trwy arddangosiadau ac adnoddau ymarferol.	Modiwl e-ddysgu Y Tŷ Dysgu	30 munud	Cyn cyflwyno ymyriad
Cyflwyniad i Gyfweliadau Cymhellol	Yn meithrin sgiliau Cyfweliadau Cymhellol gan ddefnyddio enghreifftiau achos.	Rhwydwaith Hyfforddwr Cyfweliadau Cymhellol achrededig (MINT)	4 sesiwn rhithwir 3 awr	O fewn y 3-6 mis cyntaf ar ôl ei gyflwyno
Arsylwi sesiwn leol ar addysg diabetes	Yn ymdrin â diabetes math 2 a negeseuon allweddol am fwyd.	Adran ddietetig y bwrdd iechyd	2.5 awr	Y 1-2 mis cyntaf
Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC) Lefel 1 a 2 Generig	Yn cefnogi sgyrsiau byr ar newid ymddygiad ac yn datblygu ar wybodaeth Lefel 1 MECC.	E-ddysgu ar-lein trwy ESR, Dysgu@Cymru neu Y Tŷ Dysgu; Hyfforddiant wyneb yn wyneb yn amodol ar argaeledd lleol	30 munud	Y 1-2 mis cyntaf
Rhoi'r Gorau i Ysmygu: Cyngor Byr Iawn am Ysmygu (VBA+)	Yn hyrwyddo rhoi'r gorau iddi a gellir ei gyflwyno mewn llai na 30 eiliad.	E-ddysgu ar-lein drwy Hyfforddiant y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Rhoi'r Gorau i Ysmygu (NCSCT)	30 munud	Y 1-2 mis cyntaf
Hyfforddiant dymunol				
Hyfforddiant ymwybyddiaeth ddiwylliannol	Yn gwella dealltwriaeth o fwyd, maeth ac arferion dietegol ar draws gwahanol gymunedau.	Dietegyddion lleol; gellir defnyddio gweminarau perthnasol hefyd.	1-3 awr	Y 6-12 mis cyntaf

Modiwl addysg diabetes CDEP	Yn darparu gwybodaeth gyffredinol am ddiabetes, mathau o ddiabetes, ffactorau risg a chymhlethdodau.	Cofrestru cyfrif CDEP; allwedd mynediad Cymru pan fo'n berthnasol.	1-3 awr	Y 6 mis cyntaf
Modiwl 7A: Maeth i fabanod	Yn berthnasol i'r garfan diabetes yn ystod beichiogrwydd (GDM); yn cefnogi bwydydd cyntaf iach a pharhau â bwydo ar y fron.	Dietegyddion byrddau iechyd, pan nad ydynt eisoes wedi ei gwblhau fel rhan o Sgiliau Maeth am Oes.	2 awr	Yn ôl yr angen
Sgyrsiau am Bwysau Iach MECC Lefel 1 a 2	Yn cefnogi sgyrsiau effeithiol am bwysau iach gan ddefnyddio technegau MECC.	E-ddysgu ar-lein drwy ESR neu Dysgu@Cymru	1 awr	Ar ôl cwblhau e-ddysgu generig MECC
Ymyriad Byr Alcohol Lefel 2 MECC	Yn cefnogi sgyrsiau am newidiadau cadarnhaol i yfed alcohol.	E-ddysgu ar-lein drwy ESR neu Dysgu@Cymru	1 awr	Ar ôl cwblhau e-ddysgu generig MECC
E-ddysgu atal cenhedlu ar ôl beichiogrwydd ar gyfer staff iechyd a gofal	Yn meithrin gwybodaeth a hyder ar gyfer sgyrsiau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn am atal cenhedlu ar ôl beichiogrwydd.	Y Tŷ Dysgu	1 awr	Yn ôl yr angen

Hyfforddiant Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan

Bydd y Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd yn derbyn hyfforddiant sy'n benodol i'r RhADCG a bydd hyn yn cael ei arwain yn ganolog gan brif ddietegydd cenedlaethol RhADCG. Rhaid cwblhau'r hyfforddiant hwn cyn i'r Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd gyflwyno ymyriad RhADCG.

Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol Agored Cymru

Rhaid i bob Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd fod wedi derbyn hyfforddiant Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol Lefel 2 Agored Cymru, cyn cyflwyno'r ymyriad. Rhestrir canlyniadau dysgu'r hyfforddiant yn nhabl 2.

Tabl 2. Canlyniadau dysgu o hyfforddiant Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol Lefel 2 Agored Cymru

Canlyniadau Dysgu
1. Deall elfennau diet cytbwys (yn seiliedig ar Ganllaw Bwyta'n Dda'r GIG)
2. Deall manteision maeth da ar gyfer iechyd a llesiant
3. Deall sut mae diet cytbwys a gweithgarwch corfforol yn cyfrannu at reoli pwysau, iechyd a lles
4. Deall ffactorau sy'n effeithio ar y bwyd yr ydym yn ei ddewis
5. Gosod nodau i helpu i newid arferion bwyta a ffyrdd o fyw
6. Deall labeli bwyd
7. Deall diet cytbwys ar gyfer ystod o grwpiau poblogaeth.
8. Gallu addasu ryseitiau a phrydau bwyd i gydymffurfio â chanllawiau bwyta'n iach.
9. Deall ffynonellau gwybodaeth am faeth ar sail tystiolaeth.

Hyfforddiant Cyfweld Cymhellol

Bydd y Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd yn derbyn hyfforddiant ychwanegol mewn technegau cyfweld cymhellol i helpu i gefnogi sgyrsiau a gynhelir yn ystod yr ymgynghoriad 30 munud. Bydd yr hyfforddiant yn cael ei gyflwyno gan hyfforddwr ardystiedig mewn cyfweld cymhellol a'i gyflwyno'n ddiweddarach yn RhADCG unwaith y bydd Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd wedi ennill profiad o gyflwyno'r ymyriad.

Safleoedd ar gyfer Ymgynghoriadau RhADCG

Dylid trafod argaeledd lleoliadau/ystafelloedd ar gyfer apwyntiadau RhADCG gyda'r clystyrau sy'n cymryd rhan a dylid llunio amserlen o slotiau'r apwyntiadau sydd ar gael a'u gosod naill ai ar system y practis neu system y bwrdd iechyd cyn gwneud apwyntiadau. Mae'n bwysig ceisio llenwi'r slotiau heb unrhyw fylchau mawr yn ystod y dydd, er mwyn gwneud y defnydd mwyaf o amser Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd mewn Practis a rhoi digon o amser ar gyfer gweithdrefnau atal a rheoli heintiau.

Cam 2: Adnabod Defnyddwyr Gwasanaeth

I gael eu cynnwys yn RhADCG, rhaid i unigolion fodloni meini prawf cymhwysedd RhADCG (Tabl 3). Cynlluniwyd meini prawf cymhwysedd RhADCG i sicrhau bod y rhaglen yn cael ei chynnig i'r rhai sydd fwyaf tebygol o elwa o ymyriad byr i atal diabetes, gan eithrio'r rhai y gallai cyfranogiad fod yn amhriodol yn glinigol iddynt oherwydd eiddilwch neu gymhlethdod ac y gallai fod angen llwybrau gofal amgen arnynt. Ar gyfer adnabod unigolion sy'n gymwys i'w cynnwys yn ôl-weithredol, rhaid defnyddio templedi chwilio RhADCG, sy'n cyd-fynd â'r meini prawf cymhwysedd.

Os derbyniwyd darpar atgyfeiriad i'r RhADCG gan Ofal Sylfaenol trwy lwybrau atgyfeirio dieteteg lleol (Porth Cyfathrebu Clinigol Cymru a System Atgyfeirio Cleifion Cymru (WPRS)), rhaid cymhwyso'r meini prawf cymhwysedd i sicrhau bod yr unigolyn yn briodol i'w gynnwys ac os nad yw'n gymwys, ystyried a oes ymyriadau lleol eraill sy'n diwallu anghenion yr unigolyn.

Tabl 3. Meini prawf cymhwysedd ar gyfer RhADCG

Meini Prawf Cynhwysiant
HbA1c 42-47 mmol/mol (o fewn y 3 mis diwethaf)
18-79 oed
Diabetes yn ystod beichiogrwydd blaenorol (gweler yr adran: Menywod â Diabetes yn ystod Beichiogrwydd)
Meini Prawf Gwahardd
Wedi cael diagnosis o Ddiabetes Math 1 neu Fath 2 erioed
BMI cyfredol <20 kg/m2
Derbyn gofal lliniarol
Beichiogrwydd
Bwydo'n artiffisial
Llawdriniaeth fariatrig flaenorol

Ar gyfer chwilio cofnodion electronig am gleifion yn ôl-weithredol, bydd y Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd yn defnyddio templed chwilio EMIS i gynhyrchu rhestr o unigolion cymwys. Yna dylid defnyddio'r rhestr hon i gysylltu ag unigolion a'u gwahodd i'r RhADCG. Cyn cael mynediad at y rhestr o unigolion cymwys, rhaid ymrwymo i gytundeb rheolydd data ar y cyd (sydd ar gael ar gais drwy gysylltu â PHW.AWDPP@wales.nhs.uk) rhwng pob practis sy'n cymryd rhan yn y RhADCG a'r bwrdd iechyd sy'n cyflogi'r Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd, yn unol â gweithdrefnau llywodraethu gwybodaeth. Bydd y broses o gasglu data cychwynnol at ddibenion adnabod yn cael ei goruchwylio gan y dietegydd arweiniol lleol. Rhaid i'r Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd gofnodi faint o unigolion a nodwyd yn wreiddiol fel rhai cymwys o chwilio'r gronfa ddata am y tro cyntaf.

Pan fo angen cymorth i gwblhau Cytundeb y Rheolydd ar y Cyd, dylid ceisio cymorth gan Dîm Llywodraethu Gwybodaeth y Bwrdd Iechyd lleol.

Proses ar gyfer Uwchgyfeirio

Bydd y Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd yn brysbennu'r unigolion a nodwyd drwy'r chwiliad, gan ddilyn gweithdrefn gweithredu safonol (SOP) Brysbennu Clinigol (sydd ar gael ar gais drwy gysylltu â PHW.AWDPP@wales.nhs.uk). Pan nad yw'n glir a yw unigolyn yn gymwys i'w gynnwys yn RhADCG, dylid trafod ei addasrwydd gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol. I ddechrau, dylai hwn fod yn ddietegydd arweiniol lleol RhADCG a all ofyn am wybodaeth esboniadol drwy'r tîm gofal iechyd sylfaenol. Gall fod achosion pan nad yw cymhwysedd neu addasrwydd unigolyn yn glir, er enghraifft mae gan yr unigolyn ddiagnosis o ganser; gallai fod yn eiddil; mae ganddo lai o allu meddyliol; mae ganddo bryderon ynghylch diogelu; neu mae wedi derbyn ymyriad tebyg yn ddiweddar. Nid yw'r enghreifftiau hyn yn gynhwysfawr ac nid ydynt yn cynrychioli'r sbectrwm llawn o gyflyrau sy'n golygu nad yw'r RhADCG yn addas ar gyfer unigolyn. Pan fo amheuaeth ynghylch addasrwydd unigolyn i gymryd rhan, rhaid uwchgyfeirio penderfyniad ynghylch ei gyfranogiad bob amser at weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol i'w adolygu. Rhaid cofnodi nifer yr unigolion a'r rheswm na ystyrir ei fod yn addas i'w gynnwys yn dilyn adolygiad pellach (gweler Tabl 4).

Cam 3: Cronfa Ddata Defnyddwyr Gwasanaeth a Sicrwydd Ansawdd

Mae dogfen fframwaith hyfforddi, goruchwylio a sicrhau ansawdd RhADCG wedi'i datblygu a bydd yn cael ei darparu i'r prif ddietegydd lleol i hyrwyddo dull cyson a chyfartal o gyflwyno RhADCG ledled Cymru (ar gael ar gais drwy gysylltu â PHW.AWDPP@wales.nhs.uk). Er mwyn cefnogi'r gwaith o sicrhau ansawdd a chynnal y rhaglen yn effeithlon, bydd dietegyddion arweiniol lleol yn datblygu cronfa ddata gan ddefnyddio'r meysydd a ddangosir yn Nhabl 4 isod. Mae'r gronfa ddata yn cynnig dull ymarferol ar gyfer sicrhau uwchgyfeirio priodol, cymhwyso meini prawf cymhwysedd, cwblhau'r gwaith o gasglu data a chefnogi dealltwriaeth o gyrhaeddiad y system a mynediad cyfartal i ymyriad RhADCG. Gan fod y wybodaeth hon am unigolion yn cael ei chofnodi y tu allan i EMIS, mae'n hanfodol fod unrhyw wybodaeth bersonol sy'n ymwneud ag unigolyn sydd wedi'i nodi fel rhywun cymwys neu sy'n cymryd rhan weithredol yn RhADCG yn cael ei chadw dan ddiogelwch llym. Gan y bydd y data hyn yn aros gyda dietegydd arweiniol lleol y bwrdd iechyd

a'r gweithiwr cymorth gofal iechyd proffesiynol, y bwrdd iechyd sy'n gyfrifol ac yn atebol am y data a rhaid iddo sicrhau bod prosesau cadarn ar waith ar gyfer storio a diogelu'r data. Rhaid i ddietegyddion arweiniol lleol a gweithwyr cymorth gofal iechyd sicrhau bod eu gwybodaeth yn gyfredol a'u bod yn cydymffurfio'n llawn â threfniadau llywodraethu gwybodaeth eu bwrdd iechyd. Dim ond cyhyd ag sy'n angenrheidiol o dan y rheoliadau cyffredinol ar ddiogelu data y dylid storio'r data hyn a rhaid eu dileu'n ddiogel pan nad yw'r data'n gyfredol mwyach. Dylai gweithwyr cymorth gofal iechyd a dietegyddion arweiniol lleol drafod y dulliau cywir ar gyfer gwaredu data gyda'u timau llywodraethu gwybodaeth lleol.

Tabl 4. Meysydd cronfa ddata'r Defnyddwyr Gwasanaeth

Gweithredu	Ymateb (dewisiadau'r gwymplen)
Unigolyn wedi'i uwchgyfeirio i gael adolygiad cymhwysedd	Do/Naddo
Rheswm dros y gwaharddiad	Rhowch y rheswm/Dd/B
Llythyr Gwahoddiad wedi'i anfon	Do/Naddo
Ymateb i'r gwahoddiad	Cytunwyd/ Gwrthodwyd/ Dim ymateb
Galwad ffôn ddilynol (os oes angen)	Ie/ Dd/B
Os gwrthodir	Rhowch reswm (testun rhydd)/ Dd/B
Rheswm dros gasglu data anghyflawn	Rhowch y rheswm/ Dd/B

Cam 4: Proses Apwyntiadau ac Archebu

Dylid cynnal y broses apwyntiadau fel a ganlyn:

- Gan ddefnyddio'r rhestr a gynhyrchwyd naill ai o'r chwiliad cychwynnol drwy gofnodion y meddyg teulu neu drwy atgyfeiriad gofal sylfaenol, bydd unigolion yn cael eu gwahodd i'r RhADCG i ddechrau drwy lythyr a thaflen wybodaeth a anfonir i'w cyfeiriad cartref cofrestredig (mae templed llythyr a thaflen wybodaeth ar gael ar gais drwy gysylltu â PHW.AWDPP@wales.nhs.uk).
- Rhaid i bob clwstwr bwrdd iechyd sy'n cymryd rhan ddefnyddio'r un templed ar gyfer y llythyr gwahoddiad [1]. Bydd y llythyr yn gwahodd unigolion i archebu apwyntiad wyneb yn wyneb neu yn rhithwir ar gyfer RhADCG a chynnwys gwybodaeth archebu leol.
- Dylai'r Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd ddilyn gweithdrefnau lleol ar gyfer archebu gan y gall systemau archebu amrywio yn ôl bwrdd iechyd. Mae yna ganllawiau archebu safonol ar gyfer Cymru gyfan y bydd byrddau iechyd yn gyfarwydd â nhw.
- Os nad yw'r unigolyn yn ymateb i lythyr gwahoddiad RhADCG, dylai'r Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd wneud galwad ffôn ddilynol i wella ymgysylltiad â'r ymyriad gan ddefnyddio sgript ar gyfer galwadau ffôn [2]. (Mae sgript galwad ffôn ar gael ar gais drwy gysylltu â PHW.AWDPP@wales.nhs.uk).

- Os bydd yr unigolyn yn cytuno i gymryd rhan yn yr ymyriad yn ystod yr alwad ffôn, dylid trefnu apwyntiad ar unwaith.Os na ellir cysylltu â'r unigolyn dros y ffôn, dilynwch weithdrefnau archebu lleol i anfon llythyr i atgoffa am y gwahoddiad.
- Os nad yw unigolyn yn dymuno cymryd rhan yn RhADCG neu os oes angen rhagor o amser arno i ystyried, dylid caniatáu hyn.
- Ni ddylid gwneud unrhyw alwadau ffôn dilynol pellach oni bai bod angen.

[1] Designed with input from Public Health dietitians and Behaviour Change specialists
[2] Developed by AWDPP local lead Dietitians & All Wales Lead Dietitian

Cam 5: Ymgynghoriad RhADCG

Mae'r canllaw i gynnwys ymgynghoriad RhADCG wedi'i gofnodi'n llawn yn llawlyfr ymgynghoriad RhADCG (sydd ar gael ar gais drwy gysylltu â PHW.AWDPP@wales.nhs.uk). Mae'r adrannau isod yn tynnu sylw at y meysydd allweddol y dylid eu cynnwys yn yr ymgynghoriad.

Trafodaeth Ragarweiniol

- •Rhowch groeso i'r unigolyn i RhADCG
- Eglurwch i'r unigolyn y rheswm pam ei fod wedi cael ei wahodd i fynychu'r ymyriad drwy roi ei ganlyniad HbA1c a pham mae'r canlyniad hwn yn golygu ei fod mewn mwy o berygl o ddatblygu diabetes math 2.
- Eglurwch yn fyr beth yw diabetes math 2 a pham ei bod hi'n bwysig cymryd camau i leihau risg yr unigolyn (e.e.mae'n cynyddu'r risg o ddementia, colli golwg, clefyd yr arennau, problemau traed, clefyd y galon, poen a difrod i'r nerfau, camweithrediad rhywiol).
- Eglurwch y gall HbA1c symud i'r ddau gyfeiriad a chyda gweithredu cadarnhaol, gall ddychwelyd i normal ond gall hefyd symud i'r ystod ddiagnostig ar gyfer diabetes heb newid ymddygiad a/neu driniaeth arall.
- Eglurwch y cesglir rhywfaint o wybodaeth gan yr unigolyn cyn cael trafodaeth sy'n canolbwyntio ar y camau y gellir eu cymryd i leihau datblygu diabetes math 2.

HbA1c risk category	HbA1c result
Normoglycemia	≤41 mmol/mol
Mewn perygl o ddiabetes math 2	**Risg uchel:** 42–47 mmol/mol **Risg uchel:** 39–47 mmol/mol os oes diagnosis blaenorol o GDM **Risg gymedrol:** <39 mmol/mol os oes diagnosis blaenorol o GDM
Diabetes	≥48 mmol/mol

Casglu'r Set Ddata Sylfaenol

Mae angen casglu'r set ddata sylfaenol (MDS) yn llawn ar gyfer pob unigolyn er mwyn gallu monitro RhADCG yn llawn. Rhaid cofnodi data yn gywir gan ddefnyddio templed mewnbynnu data EMIS a'i gwblhau yn ystod neu'n syth ar ôl yr apwyntiad i sicrhau bod y data'n cael eu cipio'n llawn. Rhestrir y data i'w cofnodi fel rhan o'r ymgynghoriad cychwynnol 30 munud yn nhabl 5.

Tabl 5. Set ddata sylfaenol y llinell sylfaen

Gwahoddiad RhADCG wedi'i anfon
Unigolyn wedi gwrthod RhADCG/ DNA/yn amhriodol yn glinigol ar gyfer RhADCG
Ymweliad RhADCG wedi'i gwblhau
Dull o gyflwyno RhADCG (rhithwir/wyneb yn wyneb/dros y ffôn)
Ethnigrwydd
HbA1c (wedi'i lenwi'n awtomatig)
Taldra
Pwysau
BMI
Pwysedd Gwaed (wedi'i lenwi'n awtomatig)
Colesterol: Cyfanswm, LDL, HDL a triglyseridau (wedi'u llenwi'n awtomatig)
Cydafiacheddau (wedi'i lenwi'n awtomatig)
Anabledd (wedi'i lenwi'n awtomatig)
Nodau wedi'u cytuno
Atgyfeiriad at y gwasanaeth rheoli pwysau (cyfeirio at raglen rheoli pwysau/gwrthodwyd atgyfeiriad at reoli pwysau/dechreuwyd ar gynllun rheoli pwysau)
Atgyfeiriad i'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff
Atgyfeiriad at gynlluniau eraill
Ychwanegu galwad yn ôl am brawf HbA1c blynyddol
Add recall for annual HbA1c test

Sgwrs sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn

Ar ôl casglu'r set ddata sylfaenol (MDS) yn llwyddiannus, bydd y Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd yn trafod bwyta diet iach a chytbwys, bwydydd sydd â mwy o effaith ar lefelau glwcos yn y gwaed a gweithgarwch corfforol gan ddefnyddio'r adnoddau a amlinellir isod. Rhaid trafod diet a gweithgaredd corfforol fel rhan o'r ymgynghoriad er y gellir rhoi mwy o ffocws ar ddiet neu weithgarwch corfforol yn dibynnu ar yr wybodaeth sydd gan yr unigolyn am y naill bwnc neu'r llall.

Diet a maeth

Bydd y cyngor dietegol a roddir yn seiliedig ar ganllaw Bwyta'n Dda'r GIG ac yn cael ei gefnogi gan hyfforddiant Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol Lefel 2 Agored Cymru. Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn berthnasol i'r rhan fwyaf o bobl gan gynnwys bwytawyr cig, llysieuwyr a rhai o bob tarddiad ethnig gyda gwybodaeth allweddol sy'n berthnasol i bawb gan gynnwys am feintiau dognau, maetholion allweddol, carbohydradau mewn perthynas â lefelau glwcos yn y gwaed a risg alcohol a diabetes. Os oes angen, mae adnoddau wedi'u teilwra ar gael a allai fod yn fwy priodol i rai grwpiau a dylid eu darparu i unigolion pan fo angen.

Ar gyfer menywod sydd wedi cael diabetes yn ystod beichiogrwydd: Ynghyd â llawer o fanteision iechyd eraill, mae bwydo ar y fron yn lleihau'r risg o ddatblygu diabetes i famau a babanod. I famau sydd wedi cael diabetes yn ystod beichiogrwydd, mae llaetha a bwydo ar y fron yn lleihau'r siawns o ddatblygu diabetes math 2 yn sylweddol. Po hiraf y bydd bwydo ar y fron yn parhau, y mwyaf yw'r amddiffyniad, felly dylid cefnogi menywod i barhau i fwydo ar y fron os mai dyna yw eu dymuniad. Ar gyfer ymholiadau ynghylch bwydo ar y fron a/neu'r cyfnod llaetha, bydd staff cyflwyno RhADCG yn cyfeirio mamau at Linell Gymorth Genedlaethol Bwydo ar y Fron. Mae'r llinell gymorth hon yn cynnig cymorth dros y ffôn a negeseuon uniongyrchol gan rai sydd wedi'u hyfforddi at safon uchel 24/7, yn Gymraeg, Saesneg ac ieithoedd eraill. Mae ganddyn nhw hefyd wasanaeth pwrpasol ar gyfer ymholiadau ynghylch bwydo ar y fron a meddyginiaeth ac amrywiaeth o daflenni gwybodaeth.

Gweithgarwch Corfforol

Rhaid i'r cyngor a roddir am weithgarwch corfforol gael ei deilwra i oedran ac amgylchiadau'r unigolyn yn unol â chanllawiau gweithgarwch corfforol y DU. Mae'r canllawiau perthnasol i'r rhai sy'n gymwys ar gyfer ymyriad RhADCG wedi'u grwpio yn ôl oedran ac mae'r adrannau perthnasol yn cynnwys; oedrannau 19-64 ac oedrannau 65 oed a hŷn, oedolion anabl a menywod ôl-enedigol (geni-12 mis).

Gosod nodau

Yn dilyn trafodaethau ynghylch risg diabetes math 2, pwysau (pan fo'n briodol), diet a gweithgarwch corfforol, bydd y Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd yn gofyn i'r unigolyn a yw'n gallu meddwl am a gosod rhai nodau cyraeddadwy a allai gyfrannu at leihau ei risg o ddatblygu diabetes math 2. Dylai nodau ganolbwyntio ar yr unigolyn a chyfrannu at wella iechyd yr unigolyn. Rhaid rhoi ymreolaeth i'r unigolyn gytuno ar ei nodau ei hun gyda'r Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd yn cefnogi'r sgwrs ac yn rhoi enghreifftiau pan fo'n briodol a allai gyfrannu at gyflawni llwyddiant o ran nodau.

Atgyfeiriad at Gymorth Ychwanegol

Os hoffai'r unigolyn gael cymorth i gyrraedd pwysau iachach, yn unol â llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan, y prif wasanaethau cymorth ymddygiad ar gyfer Cynllun Rheoli Pwysau Cymru Gyfan yw gwasanaethau Rheoli Pwysau'r Bwrdd Iechyd. Mae'r rhain yn rhoi cefnogaeth drwy raglenni fel Foodwise for Life (rhaglen rheoli pwysau 8 wythnos yn y gymuned), gwasanaethau rheoli pwysau dan arweiniad dietegydd a'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS). Dylid gwneud pob atgyfeiriad mewn cytundeb â'r unigolyn. Mae angen i unrhyw atgyfeiriadau i wasanaethau pellach ystyried y capasiti sydd ar gael o fewn y gwasanaethau hyn a chydnabod bod ymyriad craidd RhADCG yn ymyriad byr annibynnol; dim ond pan fo'r rhain wedi'u nodi, ar gael ac y gofynnwyd amdanynt gan yr unigolyn y mae atgyfeiriadau ychwanegol yn briodol.

Mae argaeledd gwasanaethau cymorth rheoli pwysau yn amrywio yn ôl bwrdd iechyd. Bydd y dietegydd arweiniol lleol yn cefnogi'r Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd gydag atgyfeiriadau at wasanaethau sydd ar gael yn yr ardal/bwrdd iechyd lleol. Dylid cofnodi pob atgyfeiriad at wasanaethau cymorth rheoli pwysau yn y set ddata sylfaenol (MDS).

Yn ystod y sgwrs dosturiol, gellir nodi materion llesiant ehangach fel rhai sy'n briodol ar gyfer dull sy'n canolbwyntio ar unigolion fel rhoi'r gorau i ysmygu, rheoli straen neu gefnogaeth newydd gan rieni. Bydd y dietegydd arweiniol lleol yn cefnogi'r Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd gydag atgyfeiriadau neu dynnu sylw at wasanaethau cymorth eraill sydd ar gael yn yr ardal/bwrdd iechyd lleol.

Adnoddau

I gefnogi trafodaethau a gynhelir yn ystod yr ymgynghoriad 30 munud, mae adnodd bwrdd gwaith ar gael, a dylid cynnig yr adnoddau canlynol i unigolion (wedi'u cyfieithu pan fo angen):

- Taflen wybodaeth RhADCG ynghylch glwcos gwaed uchel a risgiau diabetes math 2
- Presgripsiynau Gwybodaeth Diabetes UK (Bwyta'n Dda a Bod yn Egnïol)
- Canllaw Bwyta'n Dda'r GIG
- •Taflen/dolen ddwyieithog Atal Diabetes (Addysg ddigidol a chefnogaeth ar gyfer atal diabetes Math 2)
- Camau Bach: lleihau'r risg o ddatblygu diabetes math 2 i fenywod sydd â hanes o ddiabetes yn ystod beichiogrwydd (GDM yn unig; gweler yr adran: Menywod â Diabetes yn ystod Beichiogrwydd)
- Pob Plentyn: Newydd-anedig hyd at 2 oed (GDM yn unig; gweler yr adran: Menywod â diabetes yn ystod beichiogrwydd)

Bydd yr holl adnoddau ar gael i'r gweithiwr cymorth gofal iechyd cyn cynnal ymgynghoriadau a byddant ar gael ar gais drwy gysylltu â PHW.AWDPP@wales.nhs.uk.

Cam 6: Dilyniant Blynyddol/12 mis

Prawf HbA1c 12 Mis

12 mis ar ôl y prawf HbA1c sylfaenol a nododd fod yr unigolyn yn gymwys ar gyfer ymyriad RhADCG, mae canllawiau NICE yn argymell y dylid galw unigolion yn ôl i gael prawf HbA1c eto. Rydym yn argymell galw pobl yn ôl cyn i'r unigolyn cymwys gyrraedd y cyfnod o 12 mis yn dilyn eu canlyniad HbA1c cychwynnol, gan ystyried yr amser y mae'n ei gymryd rhwng galw unigolyn yn ôl i gael prawf HbA1c eto a chynnal y prawf. Os bydd galw unigolyn yn ôl wedi mynd y tu hwnt i 12 mis, dylid gwahodd rhywun i gael prawf dilynol cyn gynted â phosibl. Pan fo profion HbA1c wedi eu cynnal yn amlach ar unigolyn, gellir defnyddio'r canlyniad HbA1c diweddaraf i fod yn sail i unrhyw ymyriad pellach os cafodd ei gasglu o fewn y tri mis blaenorol/neu o leiaf 10 mis o'r gwerth sylfaenol. Os casglwyd y canlyniad diweddaraf sydd ar gael y tu hwnt i dri mis, rhaid cynnal prawf newydd.

Er mwyn sicrhau bod unigolion sydd i'w galw'n ôl yn cael prawf HbA1c dilynol, dylid adolygu cronfa ddata defnyddwyr gwasanaeth RhADCG yn rheolaidd i nodi pa unigolion sy'n agosáu at neu sydd wedi cyrraedd 12 mis ers eu prawf HbA1c cychwynnol a hwylusodd fynediad i RhADCG a'u bod wedi cael cynnig prawf HbA1c arall. Oherwydd amrywiad lleol mewn dulliau galw yn ôl, ymgynghorwch â Rheolwyr y Practis ym mhob clwstwr i bennu eu proses benodol ar gyfer galw unigolion yn ôl i gael prawf HbA1c eto, fel arfer mae hyn drwy lythyr neu neges destun (gweler llwybr cyflenwi gwasanaethau RhADCG am fwy o fanylion).

Ar ôl cofnodi'r canlyniad HbA1c 12 mis dilynol ar gofnod y claf, dylid cynnal adolygiad cyn gynted â phosibl i sicrhau bod cyfranogiad unigolyn yn RhADCG yn parhau i fod yn briodol ac nad oes unrhyw broblemau iechyd sylweddol wedi'u cofnodi ers yr apwyntiad cyntaf. Pan nad yw'n glir a ddylai unigolyn barhau i fod yn rhan o'r RhADCG, dylid trafod ei addasrwydd gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol. I ddechrau, dylai hwn fod yn brif ddietegydd lleol RhADCG neu'n feddyg teulu neu'n Nyrs Practis yr unigolyn.

Diben y Dilyniant 12 Mis

Fel rhan o ailasesu risg unigolyn o gael diabetes math 2, mae canllawiau NICE (PH38) yn nodi bod rhaid cynnig prawf gwaed o leiaf unwaith y flwyddyn i unrhyw unigolyn a nodwyd fel un sydd mewn perygl uchel o gael diabetes math 2 (HbA1c 42 i 47 mmol/mol [6.0 i 6.4%]). Mae cynnal prawf gwaed dilynol yn nodi pa ymyriad pellach, os o gwbl, sydd ei angen ar yr unigolyn i atal symud ymlaen i ddiabetes math 2. Mae monitro risg diabetes math 2 unigolyn yn rheolaidd yn ddyletswydd gofal tuag at yr unigolyn ac o fudd sylweddol i'r system gofal sylfaenol ehangach wrth helpu i atal diabetes math 2.

Llwybrau Ymyriad Dilynol 12 Mis

Ar gyfer unigolion â HbA1c ≤ 41 mmol/mol:

- Yn unol â chanllawiau NICE, ystyrir bod yr unigolyn mewn perygl cymedrol o Ddiabetes Math 2 a dylai eu HbA1c gael ei fonitro bob 1-3 blynedd
- Fel isafswm, drwy lythyr safonol, cadarnhewch ac atgyfnerthwch ymddygiadau cadarnhaol. (gweler enghraifft; atodiad).

Ar gyfer Unigolion â HbA1c 42-47 mmol/mol:

- Mae'r unigolyn yn parhau i fod mewn perygl uchel o gael diabetes math 2, a dylid ei wahodd i ailymuno â'r AWDPP ac ailadrodd casglu'r set ddata sylfaenol (MDS) (Tabl 6).
- Cynhelir sgwrs dosturiol bellach sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i adolygu cynnydd ac adolygu/gosod nodau. Bydd hyn yn cefnogi'r cyfle i fanteisio ar wasanaethau cymorth newid ymddygiad iechyd lleol.
- Os yw unigolyn wedi mynychu'r RhADCG dro ar ôl tro, ystyriwch uwchgyfeirio ar gyfer adolygiad clinigol ac ymyriad amgen

Os yw HbA1c unigolyn wedi cynyddu ≥ 48 mmol/mol:

- Bydd y Meddyg Teulu neu'r Nyrs Practis yn atgyfeirio'r unigolyn at y llwybr diabetes mellitus math 2 yn unol ag arfer clinigol lleol.
- Ni fydd yn bosibl casglu'r set ddata sylfaenol (MDS) llawn ar gyfer y grŵp hwn oherwydd bod yr unigolyn wedi mynd i lwybr gofal gwahanol.

Ymgynghoriad Dilynol 12 Mis

Dylid gwahodd unigolion sy'n parhau i fod mewn perygl uchel o ddiabetes math 2 (HbA1c 42-47 mmol/mol [6.0 – 6.4%]), os yw'n briodol, i ymgynghoriad dilynol RhADCG. Mae'r wybodaeth isod yn tynnu sylw at y meysydd allweddol y dylid eu cynnwys yn yr ymgynghoriad dilynol. Am ganllaw llawn i gynnwys ymgynghoriad dilynol RhADCG, cyfeiriwch at atodiad 12 mis llawlyfr ymgynghori RhADCG (sydd ar gael ar gais drwy gysylltu â PHW.AWDPP@wales.nhs.uk).

Trafodaeth Ragarweiniol

- Rhowch groeso i'r unigolyn i ymgynghoriad dilynol RhADCG.
- Eglurwch i'r unigolyn y rheswm pam ei fod wedi cael ei wahodd i fynychu'r ymgynghoriad dilynol drwy roi ei ganlyniad HbA1c diweddaraf iddo a nodi beth mae'r canlyniad hwn yn ei olygu o ran ei risg o ddiabetes.
- Ailadroddwch yn fyr beth yw diabetes math 2 a pham ei bod hi'n bwysig lleihau risg yr unigolyn (e.e. mae'n cynyddu'r risg dementia, colli golwg, clefyd yr arennau, problemau traed, clefyd y galon, poen a difrod i'r nerfau, camweithrediad rhywiol).
- Eglurwch y gall HbA1c symud i'r ddau gyfeiriad a chyda gweithredu cadarnhaol, gall ddychwelyd a chael ei gadw o fewn yr ystod arferol ond gall hefyd symud i'r ystod ddiagnostig ar gyfer diabetes heb fabwysiadu ymddygiadau iach a/neu driniaeth arall.
- Eglurwch y bydd rhywfaint o wybodaeth yn cael ei chasglu gan yr unigolyn cyn cael trafodaeth sy'n canolbwyntio ar y camau gweithredu a all atal datblygiad diabetes math 2.

Casglu'r Set Ddata Sylfaenol

- Rhaid cofnodi data yn gywir gan ddefnyddio templed mewnbynnu data EMIS a'i gwblhau yn ystod neu'n syth ar ôl yr ymgynghoriad dilynol er mwyn sicrhau bod data llawn a chywir yn cael eu cipio. Mae codau READ ar gyfer y data isod wedi'u gwreiddio yn y templedi.

Tabl 6. Set ddata sylfaenol dilyniant blynyddol/12 mis

Gwahoddiad RhADCG wedi'i anfon
Unigolyn wedi'i wrthod/DNA/amhriodol yn glinigol
Dull cyflwyno RhADCG (rhithwir/wyneb yn wyneb/dros y ffôn)
Ethnigrwydd
HbA1c (wedi'i lenwi'n awtomatig)
Taldra
Pwysau
BMI
Pwysedd Gwaed (wedi'i lenwi'n awtomatig)
Colesterol: cyfanswm, LDL, HDL a Triglyseridau (wedi'u llenwi'n awtomatig)
Cydafiacheddau (wedi'i lenwi'n awtomatig)
Anabledd (wedi'i lenwi'n awtomatig)
Nodau wedi'u cytuno
Atgyfeiriad at wasanaeth rheoli pwysau (atgyfeiriwch at raglen rheoli pwysau/gwrthodwyd atgyfeiriad at reoli pwysau/dechreuwyd cynllun rheoli pwysau)
Atgyfeiriad i'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (atgyfeiriwch at raglen ymarfer corff/gwrthodwyd atgyfeiriad at raglen gweithgarwch corfforol)
Atgyfeiriad at gynlluniau eraill
Ychwanegu galwad yn ôl am brawf HbA1c blynyddol

Sgwrs sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn

- Ar ôl casglu'r set ddata sylfaenol (MDS) yn llwyddiannus, bydd y Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd yn defnyddio offer gosod agenda i bennu 'beth sy'n bwysig i chi' i'r unigolyn a'r hyn fyddai'n fwyaf defnyddiol iddynt ei drafod yn ystod yr apwyntiad dilynol. Bydd hyn yn amrywio yn dibynnu ar a wnaeth yr unigolyn fynychu'r RhADCG yn y flwyddyn flaenorol ai peidio.
- Mae'r prif bynciau i'w trafod yn cynnwys pwysigrwydd bwyta diet iach a chytbwys, bwydydd sy'n cael mwy o effaith ar lefelau glwcos yn y gwaed a gweithgarwch corfforol. Dylid trafod diet a gweithgarwch corfforol fel rhan o'r ymgynghoriad dilynol er y gellir rhoi mwy o ffocws ar ddiet neu weithgarwch corfforol yn dibynnu ar wybodaeth yr unigolyn a'i brofiad am y naill bwnc neu'r llall.
- Mae'r ymgynghoriad dilynol a'r sgwrs dosturiol yn rhoi cyfle arall i atgyfeirio neu dynnu sylw pobl at y gwasanaethau cymorth sydd ar gael (e.e. rheoli pwysau, ymddygiad iechyd/ cymorth llesiant arall), nad ydynt efallai wedi manteisio arnyn nhw yn dilyn yr ymgynghoriad RhADCG cychwynnol.
- Am fanylion pellach am y prif bynciau trafod, gweler Cam 5 o brotocol RhADCG.

RhADCG yn dilyn Diabetes yn ystod Beichiogrwydd

Cefnogi Iechyd a Llesiant Ar Ôl Beichiogrwydd: Y Model PATHS

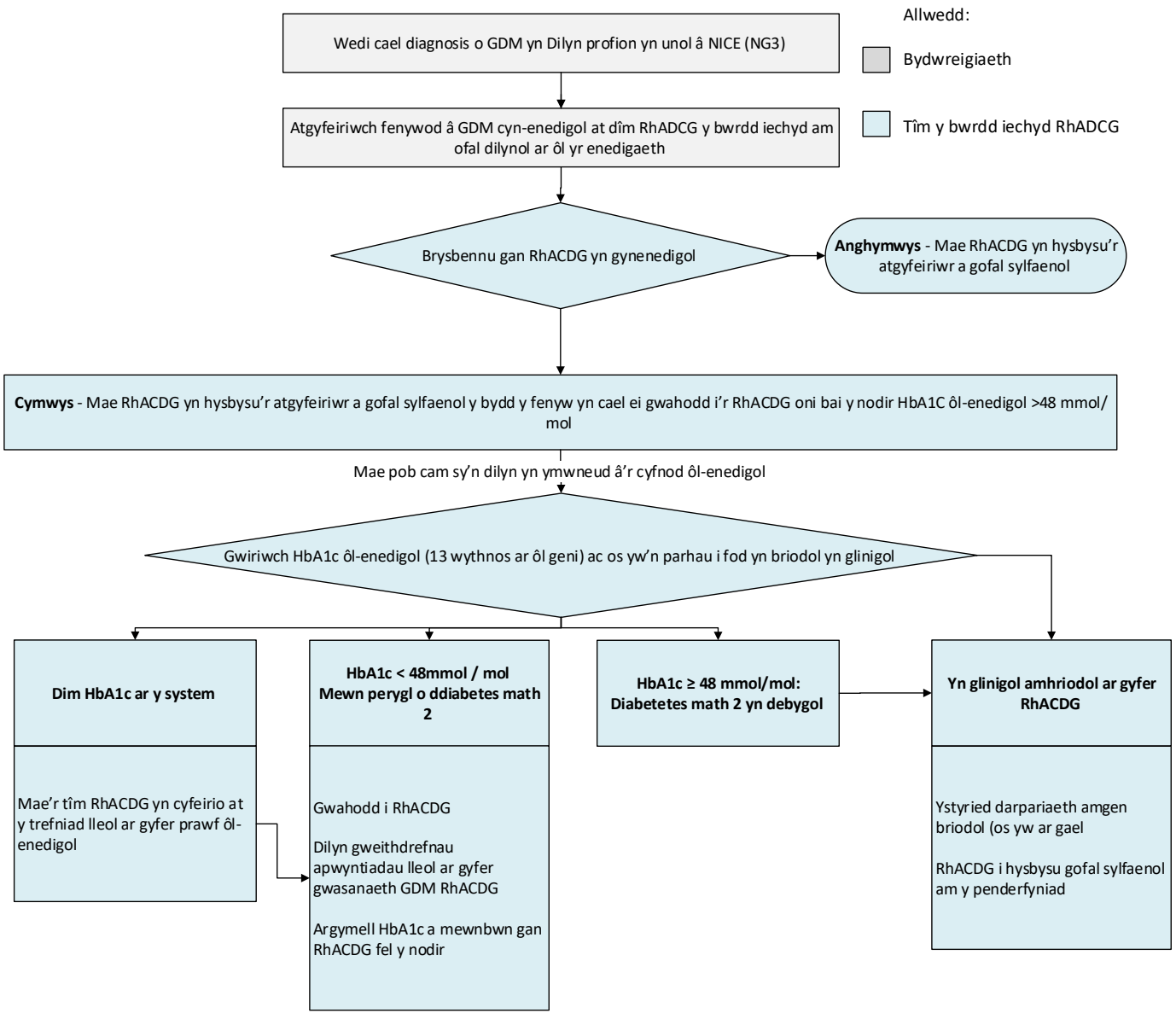
Gall y cyfnod ar ôl beichiogrwydd fod yn gyfnod hynod fregus i fenywod [3]. Un o egwyddorion allweddol gofal ôl-enedigol, fel y'i hamlygwyd gan ganllawiau NICE, yw gwrando ar fenywod a bod yn ymatebol i'w hanghenion a'u dewisiadau. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu'r model PATHS i gefnogi iechyd a llesiant menywod ar ôl beichiogrwydd sy'n cynnwys pum elfen allweddol – canlyniad a phrofiad **Beichiogrwydd (Pregnancy)** y fenyw, **Asesu (Assess)** anghenion iechyd a llesiant, darparu cefnogaeth wedi'i **Theilwra (Tailored**) sy'n canolbwyntio ar y person ac ystyried cyd-destun yr **Aelwyd (Household**) a'r teulu, a'r amgylchiadau **Cymdeithasol (Social)** ehangach:

- **Canlyniad a phrofiad beichiogrwydd** – dylai gofal fod yn gefnogol ac yn sensitif i ganlyniad a phrofiad beichiogrwydd y fenyw, a all gynnwys genedigaeth fyw, colli beichiogrwydd, erthyliad neu fabi yn mynd i ofal.
- **Asesu anghenion iechyd a llesiant** – mae angen i wasanaethau ystyried menywod yn holistaidd, gan gwmpasu eu hiechyd a'u llesiant corfforol, cymdeithasol a meddyliol. Gall menywod fod â chyflyrau sy'n bodoli eisoes, datblygu problemau iechyd newydd yn ystod beichiogrwydd, neu brofi gwaethygu mewn cyflyrau sy'n bodoli eisoes. Efallai bod rhai menywod yn delio â chanlyniadau iechyd corfforol a/neu feddyliol genedigaeth.
- **Cefnogaeth wedi'i theilwra sy'n canolbwyntio ar y person** – Dylid rhoi pwyslais ar yr hyn sydd fwyaf pwysig i'r fenyw, gan gydnabod y gall iechyd a llesiant ar ôl beichiogrwydd fod yn gymhleth.
- **Cyd-destun yr aelwyd a'r teulu** – Efallai y bydd menywod yn dymuno neu'n peidio â dymuno i bartneriaid neu aelodau ehangach o'r teulu gael eu cynnwys. Mae dull sy'n canolbwyntio ar y teulu yn rhoi cyfleoedd i gefnogi iechyd a datblygiad y babi newydd, unrhyw ddibynyddion eraill, yn ogystal â'r aelwyd ehangach. Er enghraifft, mae sgyrsiau am ddeiet a maeth yn fuddiol i fenywod a babanod, gall sgyrsiau am roi'r gorau i ysmygu fod o fudd i'r aelwyd gyfan.
- **Amgylchiadau cymdeithasol** – dylai ofal ystyried amgylchiadau'r fenyw, fel cyfrifoldebau gofal plant neu adnoddau ariannol. Dylai gwasanaethau hefyd gydnabod anghydraddoldebau a allai gael eu profi gan grwpiau poblogaeth gwahanol fel y'u disgrifir ym mhecyn cymorth tegwch RhADCG.

[3] Rydym yn cydnabod nad yw rhai unigolion sydd angen mynediad at ofal iechyd menywod yn uniaethu fel menywod neu ferched ac rydym yn glir bod yn rhaid i bob gwasanaeth fod yn briodol ac yn sensitif i anghenion unigolion. Rydym yn defnyddio'r termau 'menyw' ac 'iechyd menywod' gan ddeall bod dynion traws a phobl anneuaidd a gofnodwyd yn fenywaidd adeg eu geni wedi'u cynnwys, ac efallai y bydd angen mynediad at y gwasanaethau hyn arnynt hwythau hefyd.

Atgyfeirio a Brysbennu yn dilyn GDM

Mae menywod sydd wedi cael diabetes yn ystod beichiogrwydd (GDM) mewn mwy o berygl o ddatblygu diabetes math 2. Mae'r siart lif isod yn crynhoi'r llwybr mynediad i'r RhADCG yn dilyn GDM ac yn cael ei ddisgrifio'n llawn wedi hynny:



Adnabod menywod â GDM: Rôl y tîm Bydwreigiaeth a/neu'r darparwr gofal sylfaenol

Dylid gwneud atgyfeiriadau ar gyfer menywod â GDM i'r tîm RhADCG lleol gan ddefnyddio gweithdrefnau atgyfeirio safonol lleol y cytunwyd arnynt o fewn y cyfnod cynenedigol. Dylai'r atgyfeiriad i'r tîm RhADCG lleol gynnwys yr holl wybodaeth glinigol a demograffig berthnasol (Tabl 7.)

Tabl 7. Gwybodaeth glinigol sy'n ofynnol ar gyfer atgyfeirio i'r RhADCG ar gyfer menywod â GDM

Gwybodaeth glinigol sydd ei hangen
Rheswm dros sgrinio GDM (e.e. BMI, hanes teuluol o ddiabetes)
Dyddiad amcangyfrifedig y geni
Canlyniad diagnostig GDM
Oedran
Ethnigrwydd
Cod post
Amgylchiadau perthnasol eraill (e.e. derbyniad wedi'i gynllunio i uned newyddenedigol/cynllun i'r babi fynd i ofal)

Dylid cynnal profion ôl-enedigol yn dilyn GDM yn unol â NICE (NG3) i nodi presenoldeb diabetes math 2 neu i nodi'r rhai sydd â'r risg uchaf o ddatblygu diabetes math 2. Defnyddir HbA1c yn gyffredin ac mae'n ddilys os caiff ei gymryd o leiaf 13 wythnos ar ôl esgor. Dylid parhau i wirio HbA1c yn flynyddol ar ôl GDM.

Adnabod unigolion â GDM: Rôl tîm RhADCG lleol

Dylai aelod hyfforddedig o dîm RhADCG frysbennu pob atgyfeiriad GDM i'r RhADCG yn ystod y cyfnod cynenedigol, gan ddefnyddio meini prawf cymhwysedd y rhaglen a'r Weithdrefn Gweithredu Safonol brysbennu clinigol, er mwyn sicrhau mai dim ond menywod sy'n briodol yn glinigol sy'n cael mynediad at yr ymyriad. Pan nad yw cymhwysedd menyw yn glir, dylid uwchgyfeirio'r atgyfeiriad at weithiwr iechyd proffesiynol priodol i'w adolygu ymhellach, a'r dietegydd arweiniol lleol o RhADCG fyddai hwn i ddechrau. Os gwneir penderfyniad nad yw'r fenyw yn briodol yn glinigol ar gyfer RhADCG, byddai gofal sylfaenol a'r gweithiwr proffesiynol sy'n atgyfeirio yn cael gwybod.

Ar gyfer menywod cymwys, rhaid i aelod o dîm lleol RhADCG gofnodi'r holl fanylion atgyfeirio a dderbynnir yn ddiogel. Cam hanfodol yw sicrhau bod y dyddiad esgor amcangyfrifedig yn cael ei gofnodi gan y bydd hyn yn galluogi tîm RhADCG i gyfrifo'r dyddiad y dylid anfon gwahoddiad RhADCG. Fel arfer, dylid anfon llythyr gwahoddiad RhADCG **4-6 mis** ar ôl y dyddiad esgor amcangyfrifedig. Er bod beichiogrwydd wedi'i restru fel maen prawf gwahardd, nid yw hyn yn atal y broses atgyfeirio i'r RhADCG rhagcychwyn ond yn hytrach mae'n atal cyfranogiad gweithredol yn RhADCG yn ystod beichiogrwydd.

Bydd angen i fenywod sy'n gymwys ar gyfer RhADCG ar ôl eu beichiogrwydd gael prawf HbA1c cyn archebu a mynychu eu hymgynghoriad RhADCG. Mae hyn i gadarnhau nad ydyn nhw wedi datblygu diabetes ers eu hatgyfeiriad cychwynnol. Pan fo prawf HbA1c yn dynodi diagnosis o ddiabetes (HbA1c ≥ 48 mmol/mol), rhaid dilyn y driniaeth safonol yn unol â Chanllawiau GDM Cymru Gyfan, ac ni fydd ymyriad RhADCG yn cael ei gynnig. Yn unol â chanllawiau NICE, bydd menywod sydd wedi cael diabetes yn ystod beichiogrwydd yn cael eu gwahodd i RhADCG a dylid profi HbA1c yn flynyddol. Yn ogystal â gwirio HbA1c am gymhwysedd, dylai timau RhADCG adolygu'r cofnod gofal sylfaenol am newidiadau o ran a yw'r menywod yn parhau i fod yn briodol yn glinigol [4].

Os nad yw prawf HbA1c wedi'i gynnal, dylai timau RhADCG lleol roi gwybod i fenywod sydd wedi cael eu hatgyfeirio at y rhaglen i'w hatgoffa am eu prawf HbA1c 13 wythnos a'u cyfeirio'n lleol at ble y gellir cynnal y prawf. Gall y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n gyfrifol am ofyn am y prawf HbA1c 13 wythnos ar ôl yr enedigaeth amrywio. Rhaid datblygu cytundebau lleol i nodi pwy sy'n gyfrifol am ofyn am y prawf HbA1c a dehongli'r canlyniad.

Gweithredu'r RhADCG ar gyfer menywod â GDM

Gall menywod cymwys archebu eu hymgynghoriad RhADCG gan ddefnyddio'r wybodaeth gyswllt a roddir yn eu llythyr gwahoddiad. Oherwydd y sefyllfaoedd cyflenwi cymhleth ar draws ardaloedd y saith bwrdd iechyd, cydnabyddir bod angen rhywfaint o amrywiad lleol er mwyn gallu cyd-fynd â gwasanaethau lleol a phrosesau sefydledig eraill. Mae'r heriau a'r cymhlethdodau yn y cyfnod hwn o fywyd menywod yn adnabyddus iawn a dylid darparu gwasanaethau mewn ffordd sy'n adlewyrchu anghenion defnyddwyr gwasanaethau. Anogir gwasanaethau byrddau iechyd i ymgymryd â'u gwaith gwella mewnwelediad ac ansawdd eu hunain er mwyn deall yn well yr anghenion, y dewisiadau a'r rhwystrau a brofir gan fenywod mewn perthynas â dilyniant GDM ac ymgysylltu â'r llwybr a gwneud hyn wrth barhau yn ffyddlon i Raglen Atal Diabetes Cymru Gyfan y cytunwyd arni. Bydd y gwaith mewnwelediad hwn a arweinir yn lleol yn cefnogi addasu dulliau cyflwyno, yn optimeiddio ymgysylltiad a defnydd, ac yn sicrhau bod gwasanaethau'n ymatebol i gyd-destun lleol, anghydraddoldebau, a'r adnoddau sydd ar gael. Gallai enghreifftiau o ddulliau cyflwyno wedi'u haddasu gynnwys clinigau mynediad agored sydd wedi'u neilltuo ar gyfer menywod ôl-enedigol; cyflwyno mewn lleoliadau cymunedol; neu gyflwyno ar y cyd gydag ymyriadau eraill e.e. imiwneiddio'r babi.

[4] Nid yw pob beichiogrwydd yn dod i ben heb golled neu gymhlethdod, gan gynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i gamesgoriad, marw-enedigaeth, terfynu, anghenion gofal newyddenedigol neu arbennig neu fabi yn mynd i ofal. Dylai timau atgyfeirio hysbysu timau RhADCG am unrhyw amgylchiadau ychwanegol, ac ar ben hynny bydd RhADCG yn adolygu'r cofnod gofal sylfaenol ar ôl genedigaeth fel brysbennu ail gam. A rhaid i dimau RhADCG ystyried hyn ac arfer sensitifrwydd priodol wrth ystyried gwahoddiad i brofi HbA1c a chymryd rhan yn RhADCG wedi hynny. Fodd bynnag, mae diagnosis o GDM yn parhau i fod yn farciwr pwysig o risg diabetes yn y dyfodol, a gall menywod o hyd elwa ar ymyriad ataliol yn y tymor hwy pan fydd yn briodol yn glinigol ac yn sensitif i wneud hynny.

Ymyriad RhADCG ar gyfer menywod â GDM

Mae'r deunydd sydd wedi'i gynnwys yn llawlyfr ymgynghori RhADCG wedi'i ddiweddaru hefyd yn berthnasol i fenywod sy'n ymuno â'r rhaglen â GDM. Argymhellir bod holl aelodau tîm AWDPP yn gyfarwydd â diweddariadau fersiwn 3 o brotocol AWDPP yn ogystal â llawlyfr ymgynghori wedi'i ddiweddaru.

Profion HbA1c blynyddol i fenywod yn dilyn GDM

Dylid cynnig prawf HbA1c blynyddol i fenywod sydd wedi cael diagnosis o GDM sydd â phrofion ôl-enedigol negyddol am ddiabetes ar ôl yr enedigaeth yn unol â chanllawiau NICE. Bydd monitro lefelau glwcos yn y gwaed yn flynyddol yn nodi a yw unigolyn â GDM yn parhau i fod mewn perygl o ddatblygu neu wedi datblygu diabetes. Dylai prosesau lleol sicrhau bod meddyg teulu cofrestredig yr unigolyn yn cael gwybod am y diagnosis cychwynnol o ddiabetes GDM, bod y diagnosis yn cael ei gofnodi yng nghofnod y claf a bod unigolion eu hunain yn cael gwybod am bwysigrwydd profion HbA1c blynyddol wrth fonitro risg diabetes yn y dyfodol.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau ynghylch cynnwys y protocol hwn, cysylltwch â Thîm Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn Iechyd Cyhoeddus Cymru drwy e-bost PHW.AWDPP@wales.nhs.uk

Atodiad: Llythyr dilynol blwyddyn i unigolion sydd â llai o risg

PREIFAT A CHYFRINACHOL

[~TITLE~] [~INITIALS~] [~SURNAME~] Dyddiad: [~SYSDATE~]
[~ADDRESS1~]
[~ADDRESS2~]
[~ADDRESS3~]
[~POSTCODE~]
RHIF GIG: [~NHS_NO~]

Annwyl [~FORENAME~] [~SURNAME~],

Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan

Eich canlyniad HbA1c diweddaraf:

Rydym yn falch o'ch hysbysu bod eich prawf HbA1c diweddar yn dangos eich bod wedi lleihau eich risg o ddatblygu diabetes math 2. Mae eich lefel HbA1c bellach o dan 42mmol/mol. Mae hyn yn golygu bod glwcos eich gwaed ar hyn o bryd yn yr ystod arferol.

Canlyniad diwethaf	**_____ mmol/mol**	**Canlyniad mwyaf diweddar**	**_____ mmol/mol**

Beth sy'n digwydd nawr?

Byddwn yn rhoi gwybod i'ch tîm gofal iechyd sylfaenol eich bod wedi cwblhau Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan.

Beth sydd angen i mi ei wneud nesaf?

Er mwyn cadw'r glwcos yn eich gwaed yn yr ystod arferol, dylech barhau i ddilyn y cyngor bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol a drafodwyd gyda chi yn y clinig y llynedd. Dylech fynd i apwyntiadau gwiriadau iechyd a phrofion gwaed arferol yn ôl cyngor eich practis Meddyg Teulu.

Os oes gennych gwestiynau am Raglen Atal Diabetes Cymru Gyfan, ffoniwch ni i siarad ag un o'r tîm ar #####.

Mae rhagor o wybodaeth i helpu i gadw'ch siwgr gwaed yn yr ystod arferol trwy fwyta'n iach a gweithgarwch corfforol ar gael yma:

www.letspreventdiabetes.wales

Er mwyn gweld hysbysiad preifatrwydd Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan, siaradwch ag un o'r tîm gan ddefnyddio'r manylion cyswllt uchod.

Yn gywir

[Insert name]

Gweithiwr cymorth gofal iechyd (Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan)

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Gweithio gyda'n gilydd i greu Cymru iachach

Working together for a healthier Wales

© 2026 Public Health Wales NHS Trust
Terms of Use