



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Datblygu'r Ymyrraeth ar gyfer Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan

Nick Gregory, Diane Kirkland, Charlotte Grey,
Richard Kyle, Amrita Jesurasa



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
Cyflwyniad	6
Cefndir Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (AWDPP)	7
Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan	8
Achos Busnes a Chyllid.....	8
Sefydlu Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (AWDPP)	9
i. Y Cyfnod 'Cynllunio' (2021/22):.....	9
iii. Nodweddir y Cyfnod 'Cynnal a Chadw'	9
Datblygu ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan	10
Canllawiau NICE PH38: Diabetes math 2 - Atal ymysg pobl mewn perygl uchel	12
Ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan: Gwaith Tanategu	13
Gwyddor Ymddygiad	14
Ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan.....	15
Profi HbA1c	16
Meini Prawf Cymhwyster: Diogelwch a Thegwch	17
Gwahoddiad Cleifion	19
Ymyriad Byr 30 munud.....	20
Atgyfeirio at Wasanaethau Rheoli Pwysau.....	20
Apwyntiadau Dilynol Cleifion	21
Adnoddau	21
Cyfeiriadau.....	22



Crynodeb Gweithredol

Cefndir

Yn dilyn ymrwymiad cyllid Llywodraeth Cymru ym mis Mawrth 2021, sefydlwyd Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (AWDPP) i ddechrau cyflwyno rhaglen atal diabetes math 2 genedlaethol gyda gwerthusiad integredig, yn seiliedig ar egwyddorion gofal iechyd darbodus ac a gyflwynir drwy Glystyrau Gofal Sylfaenol (y cyfeirir atynt o hyn ymlaen fel 'Clystyrau').

Mae Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn adeiladu ar y dulliau a dreialwyd ac a werthuswyd mewn dau Glwstwr ar wahân, sef Cwm Afan a Gogledd Ceredigion.

Yn y cynlluniau peilot hyn, cafodd cleifion â hyperglycemia nad yw'n ddiabetig [HbA1c 42-47 mmol/mol] un ymyriad byr 30 munud wyneb yn wyneb gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol cymwys. Roedd yr ymyriad yn canolbwyntio ar ddeall y risg o ddatblygu diabetes, newidiadau dietegol a chynyddu lefelau o weithgarwch corfforol. Yna cafodd cleifion eu hadolygu ar ôl blwyddyn, i fesur unrhyw newidiadau yn eu HbA1c.

Roedd gwerthusiadau annibynnol o'r ddwy ymyrraeth peilot yn awgrymu bod gan y dull addewid o ran effeithiolrwydd wrth leihau'r risg o ddiabetes a gwerth am arian, fel ei gilydd.



Datblygu'r Ymyrraeth ar gyfer Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan

Dan arweiniad Iechyd Cyhoeddus Cymru, mae gweithwyr proffesiynol amlddisgyblaethol o bob rhan o Gymru wedi gweithio gyda'i gilydd i adolygu pob elfen o'r modelau a dreialwyd, i fireinio ac alinio'r ymyrraeth yn well â chanllawiau NICE, Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan, egwyddorion gofal iechyd darbodus a gwyddor ymddygiad.

Mae'r papur hwn yn disgrifio:

- Cynllun Ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan, yn benodol: y meini prawf i'w cynnwys ac i beidio â'u cynnwys, mynediad teg at yr ymyrraeth a'r set ddata isaf sydd ei hangen. Cydnabyddir na all cynllun ymyrraeth unigol ddiwallu anghenion pawb, ac i rai pobl, bydd angen ymyriad mwy dwys neu wedi'i theilwra, neu lwybr clinigol arall, i'w galluogi i elwa'n deg.
- Elfennau allweddol y gwaith a lywiodd ac a oedd yn sail i gynllun ymyrraeth terfynol AWDPP ac yn hyrwyddo ei gadernid. Mae'r rhain yn cynnwys: model rhesymeg ymyrraeth; theori newid; cwblhau'r Fframwaith TIDieR (Templed ar gyfer Disgrifiad a Dyblygu Ymyrraeth); Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldebau (EqIA).
- Y penderfyniadau allweddol a wnaed yng nghynllun ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan a'r rhesymeg dros y penderfyniadau hyn. Drwy ddangos y broses sy'n rhan o'r cynllun ymyrraeth, bwriad y papur hwn yw hyrwyddo hyder yn y cynllun, annog ei fabwysiadu a chefnogi symudiad tuag at ddull effeithiol, systematig, teg, ledled Cymru o atal diabetes math 2 mewn Gofal Sylfaenol.



Ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan

Profi cleifion am HbA1c yn unol â chanllawiau NICE PH38

Claf wedi'i nodi ar gronfa ddata practis gan ddefnyddio'r meini prawf canlynol:

CYNNWYS

- HbA1c 42-47 mmol/mol (o fewn y 3 mis diwethaf)
- 18 oed a hŷn

PEIDIO Â'U CYNNWYS (wedi'i godio):

- Ydych chi erioed wedi cael diagnosis o ddiabetes Math 1 neu Fath 2?
- BMI Cyfredol <20 kg/m²
- Presgripsiwn presennol o fetfformin neu feddyginiaethau eraill sy'n gostwng glwcos yn y gwaed

PEIDIO Â'U CYNNWYS (ni ellir ei godio):

- Derbyn gofal lliniarol
- Beichiogrwydd
- Bwydo'n artiffisial

Pan fydd unigolyn yn bodloni'r meini prawf cynhwysiant ond nid yw'n glir a) a fyddai'r ymyriad yn fuddiol a/neu'n niweidiol, a/neu b) a fyddai'r ymyriad yn briodol i'w anghenion, dylid uwchgyfeirio'r penderfyniad i'w gynnwys er mwyn gwneud barn glinigol ynghylch a yw ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn briodol neu a oes angen ymyriad/llwybr arall.

Gwahodd y claf i Ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (llythyr +/- galwad ffôn os nad oes vmateb)

Ymyriad byr 30 munud gyda gweithiwr cymorth gofal iechyd cymwys

Casglu set ddata sylfaenol

TRAFODAETH:

- canlyniad HbA1c
- Risg o Ddiabetes Math 2
- Cyfweld ysgogiadol: Newid ymddygiad Dietegol/Gweithgarwch Corfforol

LLWYBRAU CYFEIRIO (yn unol â Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan):

- Gwasanaethau Rheoli Pwysau'r Bwrdd Iechyd (e.e. Bwyd Doeth am Byth)
- Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS)

Prawf HbA1c ail-alw ar ôl 12 mis

Apwyntiad dilynol gyda'r claf ar ôl 12 mis gyda chasgliad ailadroddus o set ddata sylfaenol

HbA1c <42 mmol/mol - claf wedi'i dynnu o Raglen Atal Diabetes Cymru Gyfan

HbA1c 42-47 mmol/mol - claf yn derbyn cefnogaeth bellach gan Raglen Atal Diabetes Cymru Gyfan

HbA1c > 47 mmol/mol - claf yn cael ei drosglwyddo i lwybr mellitus diabetes Math 2



Cyflwyniad

Nod Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (AWDPP) yw darparu dull effeithiol a theg o atal diabetes math 2 (T2D) a ddarperir drwy ofal sylfaenol ledled Cymru, yn seiliedig ar egwyddorion gofal iechyd darbodus¹. Yn wahanol i'r Alban a Lloegr, nid yw Cymru wedi cael rhaglen genedlaethol ar gyfer atal diabetes hyd yn hyn. Mae'r papur hwn yn dangos sut y cafodd Ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan ei gynllunio a'i ddatblygu, a chan bwy, i hyrwyddo tryloywder ac annog ffyddlondeb i'r model ledled Cymru.

Cyfeirir at yr achos busnes gwreiddiol i Lywodraeth Cymru ar gyfer dull teg o atal diabetes math 2 mewn gofal sylfaenol yng Nghymru, gan gynnwys canfyddiadau o'r gwerthusiadau annibynnol o'r cynlluniau peilot a gynhaliwyd yng Nghwm Afan a Gogledd Ceredigion, a ddangosodd ganlyniadau addawol.

Mae achos clir dros ddatblygu dull systematig, ledled Cymru tuag at atal diabetes math 2. Ers 2020, mae 8% o boblogaeth Cymru sy'n 17 oed a hŷn yn byw gyda diabetes, ac mae gan oddeutu 90% ohonynt ddiabetes math 2. Mae modd atal y rhan fwyaf o ddiagnosis diabetes math 2, a bod dros bwysau a gordewdra yw'r ffactorau risg mwyaf arwyddocaol. Mae hyn yn bryder o ystyried mynychder cynyddol gordewdra yng Nghymru, ac mae'r amcangyfrifon presennol yn awgrymu y gallai cynifer â 580,000 o bobl yng Nghymru fod mewn perygl o ddatblygu diabetes math 2². Mae rheoli diabetes a'i gymhlethdodau yn rhoi baich sylweddol ar wasanaethau gofal iechyd ac yn cyfrif am 10% o gyllideb flynyddol GIG Cymru, tua 500 miliwn o bunnoedd y flwyddyn³.



Cefndir Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (AWDPP)

Gwaith Peilot Clwstwr Cwm Afan a Gogledd Ceredigion

O ddiddordeb arbennig i atal diabetes yng Nghymru mae'r ymyrraethau peilot sy'n cael eu cynnal a'u gwerthuso'n annibynnol mewn dau Glwstwr ar wahân — Cwm Afan a Gogledd Ceredigion. Archwiliodd y gwerthusiadau effaith ymyriad byr ar HbA1c mewn pobl y nodwyd eu bod mewn mwy o berygl o ddatblygu diabetes⁴. Roedd yr ymyrraethau peilot yn y ddau Glwstwr yn cynnwys cleifion â hyperglycemia nad yw'n ddiabetig [HbA1c 42-47 mmol/mol] a gafodd ymgynghoriad unigol, wyneb yn wyneb, 15 i 30 munud gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sydd wedi'i hyfforddi'n briodol i drafod eu risg o ddatblygu diabetes math 2 ac addasiadau ymddygiad iechyd i leihau eu risg: gwneud newidiadau dietegol a chynyddu lefelau gweithgarwch corfforol.

Roedd y ddwy ymyrraeth hefyd yn cyfeirio cleifion (os yn briodol a lle bo darpariaeth leol yn caniatáu) at wasanaethau gan gynnwys y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS) a'r rhaglen rheoli pwysau gymunedol *Bwyd Doeth am Byth*. Yna adolygwyd cleifion ar ôl blwyddyn i fesur unrhyw newidiadau yn eu HbA1c. Cafodd data o'r ddau Glwstwr eu cyfuno yn ddiweddarach ac roeddent yn dangos gostyngiad cymedrig yn HbA1c o 2.22 mmol/mol yn y rhai a dderbyniodd yr ymyriad. O'r 16 practis a oedd yn rhan o'r gwaith peilot, dangosodd 14 ostyngiad ystadegol arwyddocaol yn HbA1c.



Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan

Mae synergedd amlwg rhwng cynllun ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan a dulliau rheoli pwysau eraill yng Nghymru. Mae Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn ategu ac yn cyd-fynd â Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan⁵, a gyhoeddwyd yn 2021, sy'n canolbwyntio yn yr un modd ar fentrau atal gordewdra unigol. Fodd bynnag, mae ymyrraethau atal sylfaenol (e.e. cymdeithasol, amgylcheddol, ac ati) allan o gwmpas y Llwybr hwn.

Achos Busnes a Chyllid

Er bod angen amlwg am raglen atal diabetes math 2 systematig a theg ar gyfer Cymru, mae ehangu'r gwaith peilot yng Nghwm Afan a Gogledd Ceredigion i raglen genedlaethol yn gofyn am gyflwyno'r gwaith peilot yn raddol, gyda gwerthusiad cadarn wedi'i ymgorffori er mwyn graddio'r dulliau hyn yn effeithiol.

Gan adeiladu ar y sefyllfa hon, ac yn unol â blaenoriaethau strategol lefel uchel Llywodraeth Cymru, cyflwynodd Grŵp Gweithredu Diabetes Cymru Gyfan (AWDIG) achos busnes i Lywodraeth Cymru i ariannu dull systematig o atal diabetes math 2 mewn Gofal Sylfaenol yn seiliedig ar y modelau a ddefnyddir yn yr ardaloedd peilot. Arweiniodd hyn at yr ymrwymiad cychwynnol o £1 miliwn y flwyddyn, am gyfnod o ddwy flynedd (2021-22, 2022-23) at y diben hwn, a gafodd ei ymestyn wedyn gan Lywodraeth Cymru i 2023-2024. Daw'r cyllid o raglen Pwysau Iach, Cymru Iach yn Llywodraeth Cymru.



Sefydlu Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (AWDPP)

Mae datblygiad Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn cael ei arwain gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda chefnogaeth grŵp llywio a phedair ffrwd waith sy'n cynnwys gweithwyr proffesiynol amlddisgyblaethol. Ar ddechrau'r rhaglen, cynhaliwyd adolygiad gwaelodlin o weithgarwch atal diabetes math 2 mewn lleoliadau gofal sylfaenol yng Nghymru a dangosodd hyn fod amrywiaeth eang ar hyn o bryd yn y cymorth a gynigir i atal diabetes math 2.

Bydd ymyriad byr wedi'i dargedu a'i safoni gyda gwerthusiad cenedlaethol wedi'i ymgorffori wrth wraidd dull Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan. Bydd hyn yn galluogi asesiad trylwyr o: ymlyniad at gyflawni'r ymyrraeth; effeithiolrwydd yn erbyn set graidd o ganlyniadau clinigol a chleifion; gwerth yr ymyriad; a bydd yn archwilio'r ffactorau i'w gweithredu'n llwyddiannus ledled Cymru. Rhagwelir y bydd cyflwyno Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn digwydd mewn tri cham:

- i. **Y Cyfnod 'Cynllunio' (2021/22):** penderfynu ar ddyluniad yr ymyrraeth (yn unol ag egwyddorion gofal iechyd sy'n seiliedig ar werth), meini prawf cymhwysedd, y model cyflwyno cychwynnol a'r dull o raddio'r broses o gyflwyno'r Rhaglen, a'r dull gwerthuso.
- ii. Bydd y Cam 'Gweithredu' (2022/-) yn golygu cyflwyno'r ymyrraeth fesul cam i 'donnau' o Glystyrau dethol ar draws holl Fyrddau Iechyd Cymru.
- iii. **Nodweddir y Cyfnod 'Cynnal a Chadw'** gan ddarpariaeth barhaus Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan ar draws yr holl Glystyrau yng Nghymru.



Datblygu ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan

Ffrwd Waith Cynllunio Ymyrraeth

Mae pedair ffrwd waith ryngddibynnol wedi cyfrannu at ddatblygu Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan ac yn adrodd i Grŵp Llywio Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan. Mae'r rhain yn cynnwys y canlynol:

- **Cynllun ymyrraeth [gorchwyl a gorffen (T & F)]**
- Ymgysylltu a chyfathrebu â rhanddeiliaid
- Darparu a dosbarthu cyllid
- Cynllun y gwerthuso

Mae aelodaeth ar gyfer y ffrwd waith Cynllunio Ymyrraeth (gorchwyl a gorffen) yn cynnwys gweithwyr proffesiynol amlddisgyblaethol o bob cwr o Gymru yn ogystal ag aelodau perthnasol o Grŵp Llywio Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan. Yr Uwch Berchennog Cyfrifol ar gyfer ffrwd waith Cynllunio Ymyrraeth (gorchwyl a gorffen) Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yw'r Ymgynghorydd mewn Meddygaeth Iechyd y Cyhoedd, Is-adran Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'r ffrwd waith yn cael ei chyd-gadeirio gan yr Arweinydd Clinigol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Sylfaenol, y Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol ac Ymgynghorydd mewn Meddygaeth Iechyd y Cyhoedd (Tîm Iechyd y Cyhoedd



Lleol). Mae aelodaeth ar gyfer y ffrwd waith hon yn adlewyrchu'r arbenigedd penodol sydd ei angen i ddatblygu'r ymyrraeth ac mae'n cynnwys:

- Meddygon Teulu (gan gynnwys arweinydd peilot Cwm Afan)
- Bwrdd Iechyd Lleol: Dirprwy Bennaeth Maeth a Deieteg
- Arweinydd Nyrsio Cenedlaethol ar gyfer Gofal Sylfaenol a Chymunedol
- Iechyd Cyhoeddus Cymru: Dirprwy Bennaeth Ymchwil a Gwerthuso
- Iechyd Cyhoeddus Cymru: Cyfarwyddwr Gwella Iechyd
- Iechyd Cyhoeddus Cymru: Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd

Cefnogir y ffrwd waith Cynllunio Ymyrraeth (gorchwyl a gorffen) gan dîm Rhaglen Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan. Daeth y Rhaglen â Grŵp Cyfeirio Clinigol at ei gilydd hefyd, i lywio penderfyniadau, lle'r oedd angen gwybodaeth arbenigol.

Rôl y ffrwd waith Cynllunio Ymyrraeth (gorchwyl a gorffen) oedd datblygu a chytuno ar cynllun yr ymyriad a'r protocolau ymyrraeth lawn yn seiliedig ar:

- Achos busnes Grŵp Gweithredu Diabetes Cymru Gyfan i Lywodraeth Cymru
- Dysgu o werthusiadau annibynnol o ymyraethau peilot i atal diabetes
- Canllawiau NICE PH38
- Theori newid ymddygiad

Cytunodd y ffrwd waith hefyd ar y canlynol:

- Meini prawf i'w cynnwys ac i beidio â'u cynnwys ar gyfer y boblogaeth darged



- Gofynion data i alluogi monitro a gwerthuso'r rhaglenni
- Mabwysiadu egwyddorion gofal iechyd darbodus i lywio datblygiad teg yr ymyrraeth wrth gydnabod hefyd yr angen am lwybrau amgen i bobl ag anghenion penodol neu mewn rhai amgylchiadau

Canllawiau NICE PH38: Diabetes math 2 - Atal ymysg pobl mewn perygl uchel

Ar gyfer pobl â cyn-ddiabetes (HbA1c 42 - 47 mmol/mol) ac felly mewn perygl uchel o ddatblygu diabetes math 2, mae NICE yn argymhell y canlynol:

- Rhoi gwybod i'r unigolyn ei fod mewn perygl uchel o gael diabetes math 2 ar hyn o bryd ond nad yw hyn o reidrwydd yn golygu y bydd yn symud ymlaen i ddiabetes math 2
- Esbonio y gellir lleihau'r risg
- Trafod ei ffactorau risg penodol yn gryno, nodi pa rai y gellir eu haddasu a thrafod sut y gall gyflawni hyn drwy newid ei ffordd o fyw
- Cynnig atgyfeiriad iddo i raglen newid ffordd o fyw ddwys leol, wedi'i seilio ar dystiolaeth, gyda sicrwydd ansawdd

Mae'n nodedig bod Canllawiau⁶ NICE yn argymhell ymyrraeth mwy cymhleth ar gyfer unigolion y nodwyd eu bod mewn mwy o berygl o gael diabetes math 2 nag y gellid ar y dechrau ei ystyried fel cynnig gan y cynlluniau peilot yng Nghymru. Mae'r dull hwn yn cyd-



fynd â Rhaglen Atal Diabetes y GIG (GIG DPP) Lloegr, sydd â sawl pwynt cyswllt dros nifer o fisoedd. Cydnabyddir bod Rhaglen Atal Diabetes y GIG, fodd bynnag, yn gweithredu ar wahân ac ochr yn ochr â'r cynnig o wasanaethau rheoli pwysau yn Lloegr.

Roedd gan y cynlluniau peilot yng Nghymru feini prawf cynhwysiant a mesurau canlyniadau tebyg i rai Rhaglen Atal Diabetes y GIG, ac er eu bod yn seiliedig ar ymyriad byr unigol, ystyriwyd cyfeirio at wasanaethau cysylltiedig o fewn y cynnig, yn seiliedig ar ddarpariaeth leol. Mae cyd-destun darpariaeth leol yn esblygu yng Nghymru yn dilyn cyhoeddiad diweddar Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan (AWWMP) 2021 a'r datblygiadau dilynol sy'n digwydd i gefnogi gweithrediad Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan.

Trwy lens sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, mae'n amlwg felly y bydd y gorgyffwrdd rhwng gordewdra a chyn-ddiabetes yn golygu y bydd llawer o gleifion yn cael pecyn cymhleth o ymyriadau yn y pen draw, yn unol â Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan ac yn dibynnu ar argaeledd gwasanaethau'n lleol. Mae hyn yn awgrymu bod y dull atal diabetes yn y cynlluniau peilot yng Nghymru yn ddull sy'n seiliedig ar werth yn unol ag egwyddorion gofal iechyd darbodus.

Ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan: Gwaith

Tanategu

Datblygwyd siart lif ymyrraeth sy'n olrhain proses yr ymyriad, o nodi cleifion ar y cychwyn hyd at apwyntiadau dilynol blynyddol cleifion. Wedi'u cynnwys yn y siart lif mae'r meini



prawf cymhwysedd y cytunwyd arnynt gan ffrwd waith ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan. Roedd y gwaith a oedd yn sail i'r cynllun ymyrraeth hefyd yn cynnwys:

- Model Rhesymeg Ymyrraeth
- Theori Newid
- Fframwaith TIDieR (Templed ar gyfer Disgrifio a Dyblygu Ymyrraeth)
- Canlyniad yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldebau

Mae'r holl ddogfennau ar gael ar gais trwy gysylltu â PHW.AWDPP@wales.nhs.uk

Gwyddor Ymddygiad

Datblygwyd Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan gydag ystyriaethau wedi'u gwneud i egwyddorion gwyddor ymddygiad. Ar hyd llwybr Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan, mae sawl pwynt lle gellir gweithredu technegau newid ymddygiad i gefnogi cleifion i ymgysylltu â'r ymyriad ac i gyflawni canlyniadau cadarnhaol. Bydd ffocws y drafodaeth rhwng y claf a'r gweithiwr cymorth gofal iechyd (HCSW) yn seiliedig ar dechnegau cyfweld ysgogol yn unol â chanllawiau NICE PH49⁷, 'Behaviour change: individual approaches', gan argymhell targedu trafodaethau ynghylch gallu a chyfle claf a'i gymhelliant i newid ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd (model COM-B; Mitchie et al. 2011⁸). Drwy ddilyn y dull hwn, gellir deall galluoedd corfforol a seicolegol y claf i gymryd camau angenrheidiol, rhwystrau i newid a chymhelliant i fabwysiadu ymddygiadau newydd a gallant helpu i osod nodau sy'n ymwneud â gwell gweithgarwch corfforol ac ymddygiad dietegol.



Ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan

Profi cleifion am HbA1c yn unol â chanllawiau NICE PH38

Claf wedi'i nodi ar gronfa ddata practis gan ddefnyddio'r meini prawf canlynol:

CYNNWYS

- HbA1c 42-47 mmol/mol (o fewn y 3 mis diwethaf)
- 18 oed a hŷn

PEIDIO Â'U CYNNWYS (wedi'i godio):

- Ydych chi erioed wedi cael diagnosis o ddiabetes Math 1 neu Fath 2?
- BMI Cyfredol <20 kg/m²
- Presgripsiwn presennol o fetfformin neu feddyginiaethau eraill sy'n gostwng glwcos yn y gwaed

PEIDIO Â'U CYNNWYS (ni ellir ei godio):

- Derbyn gofal lliniarol
- Beichiogrwydd
- Bwydo'n artiffisial

Pan fydd unigolyn yn bodloni'r meini prawf cynhwysiant ond nid yw'n glir a) a fyddai'r ymyriad yn fuddiol a/neu'n niweidiol, a/neu b) a fyddai'r ymyriad yn briodol i'w anghenion, dylid uwchgyfeirio'r penderfyniad i'w gynnwys er mwyn gwneud barn glinigol ynghylch a yw ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn briodol neu a oes angen ymyriad/llwybr arall.

Gwahodd y claf i Ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (llythyr +/- galwad ffôn os nad oes ymateb)

Ymyriad byr 30 munud gyda gweithiwr cymorth gofal iechyd cymwys

Casglu set ddata sylfaenol

TRAFODAETH:

- canlyniad HbA1c
- Risg o Ddiabetes Math 2
- Cyfweld ysgogiadol: Newid ymddygiad Dietegol/Gweithgarwch Corfforol

LLWYBRAU CYFEIRIO (yn unol â Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan):

- Gwasanaethau Rheoli Pwysau'r Bwrdd Iechyd (e.e. Bwyd Doeth am Byth)
- Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS)

Prawf HbA1c ail-alw ar ôl 12 mis

Apwyntiad dilynol gyda'r claf ar ôl 12 mis gyda chasgliad ailadroddus o set ddata sylfaenol

HbA1c <42 mmol/mol - claf wedi'i dynnu o Raglen Atal Diabetes Cymru Gyfan

HbA1c 42-47 mmol/mol - claf yn derbyn cefnogaeth bellach gan Raglen Atal Diabetes Cymru Gyfan

HbA1c > 47 mmol/mol - claf yn cael ei drosglwyddo i lwybr mellitus diabetes Math 2

Mae'r gwaith peilot i atal diabetes yng Nghwm Afan a Gogledd Ceredigion yn darparu'r sylfaen ar gyfer y dull y mae datblygiad Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn ei ddilyn. Fodd bynnag, mae holl elfennau'r ymyrraeth wedi cael eu hadolygu gan ffrwd waith Cynllun Ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (gorchwyl a gorffen) i ystyried y ffordd orau o alinio â chanllawiau NICE, AWWMP, egwyddorion gofal iechyd darbodus, y sylfaen dystiolaeth bresennol a'r dichonoldeb posibl ar gyfer cyflawni ar lefel genedlaethol.

Profi HbA1c

Fel rhan o arfer arferol mewn gofal sylfaenol, dylid profi HbA1c cleifion yn unol â chanllawiau NICE PH38⁵ sy'n amlinellu strategaeth dau gam ar gyfer adnabod pobl sydd mewn perygl uchel o gael diabetes math 2. Mae cam un y canllawiau yn argymhell y dylid cynnig asesiadau risg gan ddefnyddio holiaduron wedi'u dilysu i'r grwpiau canlynol:

- Pob oedolyn cymwys 40 oed a hŷn, ac eithrio menywod beichiog
- Pobl 25 i 39 oed o Dde Asia, Tsieineaidd, Affricanaidd-Caribiaidd, Du Affricanaidd a grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig risg uchel eraill, ac eithrio menywod beichiog
- Oedolion â chyflyrau sy'n cynyddu'r risg o diabetes math 2

Pan fydd asesiadau risg yn nodi cleifion sydd mewn perygl uchel o gael diabetes math 2, dylid cynnig prawf gwaed gwythiennol i bennu'r risg o ddatblygu diabetes math 2 neu i nodi diabetes math 2 posibl. Mae NICE yn ystyried bod lefelau HbA1c rhwng 42-47 mmol/mol yn risg uchel a bod HbA1c 48 mmol/mol ac uwch yn bodloni'r trothwy ar gyfer diagnosis o ddiabetes math 2.



Meini Prawf Cymhwyster: *Diogelwch a Thegwch*

Mae'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn pennu'n fras:

- Pwy fyddai o bosibl yn elwa ar yr ymyriad (*cynnwys*)
- Pwy fyddai'n annhebygol o elwa ac a allai gael ei niweidio gan yr ymyriad (*peidio â'u cynnwys*)

Bydd cleifion yn gymwys ar gyfer ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan os ydynt yn 18 oed a hŷn a bod ganddynt HbA1c rhwng 42-47 mmol/mol a brofwyd o fewn y tri mis diwethaf. Mae Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn cydnabod na fydd yr ymyriad yn addas ar gyfer rhai grwpiau ac felly, cytunwyd ar y meini prawf peidio â'u cynnwys canlynol:

- Ydych chi erioed wedi cael diagnosis o ddiabetes math 1 neu 2?
- BMI Cyfredol $<20 \text{ kg/m}^2$
- Presgripsiwn presennol o fetfformin neu feddyginiaethau eraill sy'n gostwng glwcos yn y gwaed
- Derbyn gofal lliniarol
- Beichiogrwydd
- Bwydo'n artiffisial

Fodd bynnag, yn ogystal â'r meini prawf cymhwysedd uchod, roedd y broses Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldebau yn berthnasol wrth dynnu sylw at y canlynol:



- *I rai unigolion, efallai y bydd y potensial ar gyfer budd neu'r risg o niwed yn aneglur ac efallai y bydd angen i'r gweithiwr cymorth gofal iechyd uwchgyfeirio'r penderfyniad ynghylch cymhwysedd yr unigolyn.* Fel yr amlygwyd yn y siart lif, mae enghreifftiau o bryd i uwchgyfeirio'r penderfyniad ynghylch cymhwysedd yr unigolyn yn cynnwys pan fydd unigolyn: yn cael diagnosis o ganser; pan allai fod yn profi bregusrwydd; pan fydd â galluedd meddyliol llai; pan fydd pryderon diogelu; neu pan fydd wedi derbyn ymyriad tebyg yn ddiweddar. Nid yw'r rhestr hon yn gynhwysfawr a bydd sefyllfaoedd eraill lle mae angen uwchgyfeirio penderfyniadau ynghylch cymhwysedd. Fodd bynnag, mae'r enghreifftiau hyn yn dangos rhai achosion pwysig lle mae angen yr ystyriaeth hon.
- *Mewn rhai amgylchiadau neu ar gyfer grwpiau penodol o bobl, gellir nodi naill ai fersiwn wedi'i theilwra o'r ymyriad neu ymyriad amgen neu lwybr arall.* Er enghraifft, cododd y broses Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldebau faterion posibl ynghylch addasrwydd yr ymyriad safonol ar gyfer: pobl ag anabledd corfforol; menywod yn y cyfnod ôl-enedigol; a'r rhai â BMI 20-24.9 kg/m². Efallai y bydd angen rhywfaint o deilwra ar yr ymyriad neu lwybr arall ar unigolion o'r grwpiau hyn. Nodwyd materion yn ymwneud â chleifion â llai o alluedd a namau ar y clyw a'r golwg hefyd. Fodd bynnag, mae'r gofynion a amlinellir yng nghontract Gwasanaethau Meddygol Cyffredinol yn darparu lleddfiadau ar gyfer y materion hyn. Yn yr un modd, mae mynediad at yr ymyriad ar gyfer grwpiau lleiafrifol, gan gynnwys y gymuned deithiol a cheiswyr lloches, ffoaduriaid a mudwyr, hefyd yn cael ei liniaru gan bolisiâu Llywodraeth Cymru sy'n rhoi arweiniad i wasanaethau gofal sylfaenol wrth gynnig gwasanaeth teg i'r grwpiau hyn. Unwaith eto, nid yw'r rhestr hon yn gynhwysfawr



ond mae'r enghreifftiau hyn yn dangos y cymhlethdod o ran ystyried mynediad teg i gefnogi pawb yng Nghymru wrth atal diabetes. Bydd yr ystyriaethau hyn yn cael eu hadolygu gan y Rhaglen yn ystod y broses gychwynnol o weithredu Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan er mwyn sicrhau bod mynediad teg yn cael ei gynnal.

Mae'r holl benderfyniadau a wnaed ynghylch meini prawf ac amodau i'w cynnwys ac i beidio â'u cynnwys i'w hadolygu (gweler Ffigur 1) wedi cael eu trafod a'u cytuno'n ffurfiol gan Ffrwd Waith Cynllunio Ymyrraeth (gorchwyl a gorffen). Cafodd egwyddorion gofal iechyd darbodus, sy'n tynnu sylw at yr angen i flaenoriaethu'r ddau ddull teg, i leihau amrywiad ac i ofalu am y rhai â'r angen iechyd mwyaf yn gyntaf, yn ogystal ag arferion diogel, 'gwneud dim niwed' a gwneud dim ond yr hyn sydd ei angen, eu cydnabod gan ffrwd waith Cynllunio Ymyrraeth (gorchwyl a gorffen) i fod yn bwysig wrth arwain y meini prawf cymhwysedd. Mae dogfen, sy'n amlinellu'r penderfyniadau a wnaed a'r cyfiawnhad dros bob un, ar gael ar gais drwy gysylltu â PHW.AWDPP@wales.nhs.uk.

Gwahoddiad Cleifion

Gwahoddir cleifion cymwys i gymryd rhan drwy lythyr a anfonir gan y tîm sy'n gyfrifol am gyflwyno Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn lleol a bydd yn cynnwys gwybodaeth gyswllt y gall cleifion ei defnyddio i drefnu apwyntiad. Mewn achosion lle nad yw'r claf yn ymateb i'r llythyr, bydd galwad ffôn ddilynol gan weithiwr cymorth gofal iechyd yn cael ei gwneud i'r claf er mwyn gwella'r ymgysylltiad â'r ymyriad. Ni fydd gwrthod gwahoddiad i Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn effeithio ar hawl statudol claf i ofal gan y GIG.



Ymyriad Byr 30 munud

Bydd yr ymyriad byr 30 munud, un i un/wyneb yn wyneb, i'w cael ei ffurfio o ddau gam penodol, sef cam casglu data ac yna sgwrs yn seiliedig ar newid ymddygiad rhwng y gweithiwr cymorth gofal iechyd a'r claf ynghylch: canlyniad HbA1c y claf, risgiau diabetes math 2 a manteision bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol wrth leihau risg diabetes math 2. Bydd y gweithiwr cymorth gofal iechyd, sydd wedi'i hyfforddi a'i achredu mewn hyfforddiant sgiliau Maeth Agored Cymru, yn casglu'r holl wybodaeth fel rhan o'r set ddata sylfaenol (MDS). Mae'r set ddata sylfaenol yn cael ei datblygu a bydd ar gael pan fydd y Rhaglen yn cael ei lansio. Mae angen cofnodi'r holl ddata yn electronig ar yr adeg casglu.

Atgyfeirio at Wasanaethau Rheoli Pwysau

Yn unol â Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan, a chyda chytundeb gan y claf, dylid atgyfeirio/cyfeirio at y rhaglen rheoli pwysau briodol e.e. y Rhaglen *Bwyd Doeth am Byth* neu raglen arall dan arweiniad y Bwrdd Iechyd. Fel arall, gellir cyfeirio cleifion at y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS) Ar gyfer cleifion sydd eisoes yn ymwneud â rhaglen rheoli pwysau, neu NERS, y canfyddir wedyn bod ganddynt HbA1c yn yr ystod cyn-ddiabetig, byddai ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn ychwanegiad.

ⁱ Rydym yn cydnabod goblygiadau darparu gofal yn ystod pandemig Covid-19 a'r angen i gynnig yr ymyriad fer 30 munud, un i un yn rhithwir yn dibynnu ar bolisiau gofal sylfaenol. Os oes angen cyflwyno'r ymyriad mewn fformat rhithwir, dylai'r gweithiwr cymorth gofal iechyd fod yn ymwybodol o'r goblygiadau y gallai hyn eu cael ar y gallu i gasglu data fel rhan o'r set ddata sylfaenol a lliniaru hyn lle bo'n bosibl.



Apwyntiadau Dilynol Cleifion

Gwahoddir cleifion i fynychu apwyntiad dilynol tua blwyddyn ar ôl eu hymgyngoriad cychwynnol ac yn dilyn ail brawf HbA1c. Yn ystod yr apwyntiad hwn, bydd casglu'r set ddata sylfaenol yn cael ei ailadrodd. Yn dibynnu ar y canlyniad HbA1c, bydd y claf naill ai:

- Wedi'i dynnu o lwybr Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan (os yw HbA1c <42 mmol/mol)
- Yn cael cynnig ymgynghoriad dilynol (os HbA1c 42 - 47 mmol/mol)
- Yn cael ei drosglwyddo i'r llwybr mellitus diabetes Math 2 (os yw HbA1c > 47 mmol/mol)

Adnoddau

Mae adnoddau staff a chleifion i'w defnyddio yn ymyrraeth Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn cael eu datblygu a byddant yn cyd-fynd â'r rhai a ddefnyddiwyd yn yr ardaloedd peilot blaenorol. Bydd adnoddau cleifion yn cynnwys llyfryn 'Know your Risk' Diabetes UK a chanllaw Bwyta'n Dda y GIG. Bydd adnoddau staff yn adeiladu ar yr adnoddau presennol a ddefnyddir yn ardal beilot Cwm Afan gyda mewnbwn gwyddor ymddygiad ychwanegol.



Cyfeiriadau

1 Llywodraeth Cymru. (2014). Rhoi gofal iechyd darbodus ar waith. Ar gael yn:

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/866/PHW%20Prudent%20Healthcare%20Booklet%20Final%20Welsh.pdf> [Cyrchwyd 30th Tachwedd 2021]

2 Diabetes UK. (2020). Diabetes in Wales. Ar gael yn:

https://www.diabetes.org.uk/in_your_area/wales/diabetes-in-wales. [Cyrchwyd 14^{Hydref} 2021]

3 Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2017). Darlun o ddiabetes yng Nghymru [Rhynggrwyd].

017. Ar gael yn: <https://research.senedd.wales/researchblogfilesen/2017/04/a-picture-of-diabetese.pdf>. [Cyrchwyd²⁹ Tachwedd 2021]

4 Uned Ymchwil Diabetes Cymru. 2019 Gwerthusiad o Ymyrraeth Ffordd o Fyw Fyr ar Werthoedd HbA1c yng Nghlwestwr Meddygon Teulu Cwm Afan.

5 Llywodraeth Cymru. 2021 Llwybr rheoli pwysau Cymru gyfan 2021 (oedolion):

Cydrannau craidd. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2021-06/all-wales-weight-management-pathway-2021.pdf>. [Cyrchwyd 14 Hydref 2021]

6 NICE. (2017). Diabetes math 2: atal pobl sydd mewn perygl uchel. Ar gael yn:

<https://www.nice.org.uk/guidance/ph38>. [Cyrchwyd²⁶ Tachwedd 2021]



7 NICE. (2014). Behaviour change: individual approaches. Ar gael yn:

<https://www.nice.org.uk/guidance/ph49/chapter/glossary#capability-opportunity-and-motivation>. [Cyrchwyd 30 Tachwedd 2021).

8 Michie S, van Stralen MM, West R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions, Implementation Science 6: 42

