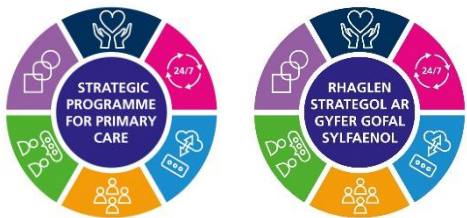


# Cynllun Gweithredu Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol (2022–2024)

Ebrill 2022



## Awduron

**Hwb Gofal Sylfaenol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru:** Amber Pringle, Bethan Jenkins ac Amrita Jesurasa.

## Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i aelodau o'r Grŵp Llywio Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol am eu cyfraniadau unigol a chyfunol i ddatblygu'r cynllun gweithredu hwn.

## Cyswllt

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech drafod y cynllun gweithredu hwn ymhellach, mae croeso i chi gysylltu â'r Hwb Gofal Sylfaenol [PrimaryCare.One@wales.nhs.uk](mailto:PrimaryCare.One@wales.nhs.uk)



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

## Cyd-destun



Mae'r cynllun gweithredu dwy flynedd cychwynnol, sy'n cwmpasu mis Ebrill 2022 i fis Mawrth 2024, wedi'i ddylunio i gefnogi'r gwaith o **weithredu elfennau sylfaenol a gofal yn y gymuned y Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan (AWWMP) i oedolion, yn unol â Chynllun Cyflawni Pwysau Iach Cymru Iach (HWHW) 2022–24**. Mae camau gweithredu yn y cynllun hwn wedi'u grwpio i bedwar nod blaenoriaeth unwaith i Gymru.



Mae gan y Grŵp Llywio Atal Gordewdra Gofal Sylfaenol (PCOP), sydd wedi'i arwain gan yr Hwb Gofal Sylfaenol, gyfrifoldeb cyffredinol dros oruchwylio a gweithredu'r cynllun gweithredu hwn. Bydd Grŵp Llywio PCOP yn adrodd i'r Grŵp Llywio Llwybr Pwysau Iach Cenedlaethol, sydd wedyn yn bwydo i mewn i'r Bwrdd Gweithredu Pwysau Iach Cenedlaethol. Yn ogystal, bydd Grŵp Llywio PCOP yn adrodd i Fwrdd y Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol trwy'r ffrwd waith Atal a Llesiant, ac yna i'r Bwrdd Gofal Sylfaenol Cenedlaethol.

## Beth yw ystyr gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned?

Mae gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned yn cwmpasu ystod eang ac amrywiol o leoliadau a rolau, gan gynnwys y canlynol: y pedwar contractwr gofal sylfaenol (Fferylliaeth yn y Gymuned, Optometreg yn y Gymuned, Ymarfer Deintyddol, Ymarfer Cyffredinol); gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd.; y rhai sy'n gweithio mewn rolau ehangach yn y gymuned e.e. bydwagedd yn y gymuned, ymwelwyr iechyd a nyrsys ardal; y gweithlu gofal iechyd anghofrestredig; a rhagnodwyr cymdeithasol.



## Nodau ar gyfer 2022–2024:



**1: Y daith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn**  
*Cefnogi'r daith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn  
mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned*



**2: Gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned**  
*Cefnogi'r gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y  
gymuned i reoli gorbwysau a gordewdra yn  
hyderus*



**3: Data a digidol**  
*Optimeiddio defnydd o ddata am orbwysau a  
gordewdra a thechnolegau gofal iechyd digidol  
mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned*



**4: Arweinyddiaeth a llywodraethu**  
*Datblygu arweinyddiaeth a llywodraethu i yrru'r  
gwaith o weithredu AWWMP mewn gofal  
sylfaenol a gofal yn y gymuned*



## **NOD 1: Y daith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn**

*Cefnogi'r daith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned*

### **Ein hamcanion yw:**

- Cefnogi gofal cydgysylltiedig ar draws y cwrs bywyd, gan ddefnyddio dulliau amlddisgyblaethol arloesol, sy'n osgoi tarfu ar ofal
- Datblygu dulliau i gryfhau atal gordewdra yn y gwaith o atal a rheoli cyflyrau hirdymor
- Pennu cwrpas cyfranogiad gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned yn nhaith rheoli pwysau'r unigolyn

### **Erbyn 2024, byddwn yn sicrhau'r canlynol:**

**1.1** Sefydlu ffrwd waith i ddatblygu dulliau cydgysylltiedig ar gyfer cefnogi rheoli pwysau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn (a'r teulu), y tu hwnt i'r cyfnod ôl-enedigol uniongyrchol

**1.2** Alinio a chryfhau atal gordewdra mewn llwybrau clinigol sydd eisoes yn bodoli ar gyfer cydafiacheddau a nodwyd yn AWWMP

**1.3** Alinio datblygiad y Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan gydag AWWMP

**1.4** Mapio taith rheoli pwysau'r unigolyn o'i bwynt cyswllt cyntaf gyda gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned

**1.5** Nodi strategaethau i gefnogi mynediad teg at AWWMP trwy ofal sylfaenol a gofal yn y gymuned er mwyn lleihau effaith bosibl y ddeddf gofal gwrthgyfartal

**1.6** Ystyried rôl gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned wrth gefnogi rheoli pwysau yn elfennau plant, pobl ifanc a theuluoedd AWWMP, ac wrth bontio i fod yn oedolion, gan gynnwys iechyd cyn-cenhedlu





## **NOD 2: Gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned**

*Cefnogi'r gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned i reoli gorbwysau a gordewdra yn hyderus*

### **Ein hamcanion yw:**

- Galluogi'r gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned rheng flaen i ddarparu dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sy'n rhydd rhag stigma a thuedd, er mwyn cefnogi rheoli pwysau
- Mynd i'r afael ag anghenion addysg a hyfforddiant grwpiau gweithlu gwahanol i gynyddu gwybodaeth, hyder a sgiliau wrth gefnogi rheoli pwysau
- Cynyddu ymwybyddiaeth y gweithlu rheng flaen o'r gwasanaethau a'r adnoddau sydd ar gael, a thrwy hynny leihau eu bwlch bwriad-gweithredu

### **Erbyn 2024 byddwn yn sicrhau'r canlynol:**

**2.1** Datblygu, hyrwyddo a rhannu hyfforddiant ac adnoddau i alluogi'r gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned rheng flaen i gael sgysiau tosturiol i gefnogi rheoli pwysau

**2.2** Archwilio gwahanol swyddogaethau a rolau'r gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned rheng flaen yn AWWMP

**2.3** Datblygu cynllun cyfathrebu ac ymgysylltu ar gyfer y gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned rheng flaen i gefnogi'r gwaith o gyflawni elfennau gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned AWWMP

**2.4** Creu cynlluniau ar gyfer cefnogi a galluogi'r gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned i sicrhau pwysau iach a mynediad at reoli pwysau yn ôl yr angen



## NOD 3: Data a digidol

*Optimeiddio defnydd o ddata am orbwysau a gordewdra a thechnolegau gofal iechyd digidol mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned*

### Ein hamcanion yw:

- Gwellu'r gwaith o gasglu data gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned yn systematig mewn perthynas â phwysau / taldra / BMI, yn ogystal â chael mynediad atynt
- Cynyddu'r defnydd o ddata i lywio'r gwaith o ddatblygu gwasanaethau teg a deall effaith ymyriadau ar fynd i'r afael â chanlyniadau a lleihau anghydraddoldebau
- Gwneud y mwyaf o weithredu technolegau gofal iechyd digidol newydd a rhai sydd eisoes yn bodoli y cydnabuwyd eu bod yn cefnogi atal gordewdra mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned

### Erbyn 2024 byddwn yn sicrhau'r canlynol:

**3.1** Archwilio cyfleoedd i bobl ddefnyddio pwysau / taldra / BMI hunan-gofnodedig cywir mewn sgysiau gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned

**3.2** Gweithio i normaleiddio'r gwaith o fesur a defnyddio data pwysau / taldra / BMI mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned

**3.3** Cefnogi'r defnydd o ddata rheoli pwysau ar lefelau poblogaeth i lywio cynllunio gwasanaethau teg mewn perthynas â gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned, er mwyn darparu gwell gofal yn seiliedig ar angen

**3.4** Cefnogi a galluogi'r gwaith o gasglu data perthnasol yn gyson mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned ar gyfer set ddata sylfaenol AWWMP

**3.5** Ystyried dulliau cynnwys digidol i gefnogi derbyniad a mynediad teg at AWWMP mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned

**3.6** Cefnogi datblygiad ap GIG Cymru ac adnoddau digidol eraill sydd wedi'u sicrhau o ran ansawdd, gyda'r bwriad o helpu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned i helpu'r rhai sy'n profi gorbwysau / gordewdra

**3.7** Ystyried dulliau sy'n cefnogi gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned i gynnal sgysiau rheoli pwysau rhithwir, gan gynnwys sut y gellir asesu pwysau / taldra / BMI yn rhagweithiol

**3.8** Deall ac integreiddio rôl datrysiadau digidol mewn systemau gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned i gefnogi'r gwaith o bersonoli ymyriadau





## NOD 4: Arweinyddiaeth a llywodraethu

*Datblygu mecanweithiau arwain a llywodraethu i yrru'r gwaith o weithredu AWWMP mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned*

### Ein hamcanion yw:

- Cydweithio â'r holl bartneriaid sy'n rhan o'r gwaith o gynllunio a chyflawni elfennau gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned AWWMP a chefnogi dulliau integreiddio
- Dylanwadu ar ysgogiadau a rhwystrau'r system i weithredu AWWMP a rheoli gordewdra fel cyflwr cronig
- Gwreiddio dulliau gwella ansawdd i gefnogi rheoli pwysau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned
- Hyrwyddo diwylliant sy'n cefnogi rheoli pwysau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn e.e. dylanwadu ar gyfathrebu ac ymgysylltu â'r gweithlu gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned

### By 2024 we will:

**4.1** Gweithio gyda Grwpiau Cyflawni Llwybrau Byrddau Iechyd a gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned er mwyn alinio'r dull Cymru gyfan â Llwybrau Byrddau Iechyd

**4.2** Cefnogi'r gwaith o fabwysiadu AWWMP mewn gofal sylfaenol trwy nodi'r modelau cytundebol gwerth uchaf (gan gynnwys gwasanaethau ychwanegol o bosibl) i ddarparu gofal ar hyd y llwybr, sydd wedi'i alinio ag egwyddorion gofal iechyd darbodus

**4.3** Alinio'r gwaith o weithredu AWWMP gyda Datblygiad Clwstwr Carlam

**4.4** Rhoi argymhellion i'r Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol (SPPC) i lywio'r defnydd o'r Gronfa SPPC i gefnogi atal gordewdra a mabwysiadu AWWMP

**4.5** Eirioli dros ddull systemau cyfan i gefnogi'r cyhoedd i gael mynediad at AWWMP, gan gynnwys arweinwyr systemau yn y sectorau iechyd ac nad yw'n ymwneud ag iechyd, yn ogystal â'r gymuned

**4.6** Meithrin cydweithio i alluogi'r gwaith o rannu dulliau / dysgu e.e. cymunedau ymarfer, rhwydweithiau



## **NOD 4: Arweinyddiaeth a llywodraethu**

*Datblygu mecanweithiau arwain a llywodraethu i yrru'r gwaith o weithredu AWWMP mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned*

### **Erbyn 2024 byddwn yn sicrhau'r canlynol:**

**4.7** Cefnogi gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned i fabwysiadu dull gwella parhaus trwy ddefnyddio set ddata sylfaenol AWWMP a mecanweithiau eraill e.e. straeon cleifion

**4.8** Gweithio gydag arweinwyr gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned a chyrff proffesiynol i helpu'r gweithlu rheng flaen i ddeall pwysigrwydd eu rôl wrth siarad â phobl am eu pwysau, gan gynnwys rhagnodwyr cymdeithasol a'r gweithlu gofal iechyd anghofrestredig

**4.9** Asesu'r gofynion adnoddau sydd eu hangen i weithredu elfennau gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned AWWMP e.e. llety ac offer

**4.10** Cefnogi'r gwaith o gynhyrchu a chymhwyso'r dystiolaeth sydd ei hangen i weithredu elfennau gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned AWWMP

**4.11** Nodi a chymhwyso dysgu trosglwyddadwy o gefnogi rhoi'r gorau i ysmegu mewn gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned