Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru
Life Sciences Hub Wales

Gwasanaeth rheoli pwysau newydd Cwm Taf Morgannwg

Mae pobl sydd dros eu pwysau neu'n byw gyda gordewdra yn ardal Cwm Taf Morgannwg yn gallu cael mynediad yn awr i wasanaeth cymorth i reoli pwysau i'w helpu i wella eu hiechyd a'u llesiant.

- Mae gwasanaeth cymorth i reoli pwysau integredig amlddisgyblaeth ar gael yn awr i oedolion yn ardal Cwm Taf Morgannwg.
- Mae'r gwasanaeth yn ymgorffori cymorth seicolegol, cyngor ar faetheg, ymarfer corff, ffisiotherapi a, phan fydd yn briodol, atgyfeiriadau ar gyfer gwasanaethau llawfeddygol arbenigol.
- Mae Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru yn darparu cymorth rheoli prosiect i baratoi ar gyfer gweithredu'r gwasanaeth newydd.

Mae un o bob pedwar oedolyn 16 oed a hŷn yng Nghymru yn byw gyda gordewdra.

Gordewdra yng Nghymru

Yn ôl GIG Cymru, mae un o bob pedwar oedolyn 16 oed a hŷn yng Nghymru yn byw gyda gordewdra.

Gall pwysau gormodol greu goblygiadau i iechyd corfforol a meddyliol ac mae'n gysylltiedig â chyflyrau fel diabetes math dau, clefyd coronaidd y galon, rhai canserau, strôc ac osteoarthritis.

Mae gan ardal Cwm Taf Morgannwg rai o'r cyfraddau uchaf o ordewdra yng Nghymru. Er hynny, hyd at 2022, nid oedd gan yr ardal wasanaeth rheoli pwysau llawn a oedd yn cwmpasu'r holl lefelau o gymorth argymelledig i helpu pobl i reoli eu pwysau.

Llwybr newydd

Gyda chyllid gan strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach Llywodraeth Cymru a buddsoddiad gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, mae'r Bwrdd Iechyd wedi cyflwyno gwasanaeth rheoli pwysau newydd yn awr sy'n darparu cymorth amlddisgyblaeth arbenigol, gyda ffocws ar ymyrraeth gynnar ac atal.

Er bod cyllid Llywodraeth Cymru ar gyfer y gwasanaeth wedi bod ar gael yn 2021, profodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (BIPCTM) heriau a arweiniodd at oedi cyn lansio'r gwasanaeth. Aethant at Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru am gymorth prosiect i helpu i ddarparu adnoddau ar gyfer y prosiect a'i gyflenwi.

Partneriaid a chyllid

Partneriaid:

- Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
- Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru

Cyllid:

Gwasanaeth rheoli pwysau wedi'i ariannu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg a Llywodraeth Cymru drwy Pwysau Iach: Cymru Iach.

Cafodd costau cymorth y prosiect eu hamsugno gan Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru.

Mewnbwn Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru

- Datblygu dogfennaeth a strwythurau llywodraethu prosiectau.
- Cymorth sy'n cyflawni gofynion adrodd y Llywodraeth.
- Ymchwil a dadansoddiad o wasanaethau rheoli pwysau mewn byrddau iechyd eraill.

Y gwasanaeth sydd ar gael yn awr

O dan Lwybr Rheoli Pwysau Oedolion Cymru Gyfan, argymhellir gwasanaeth pedair haen. Mae lefel un yn cynnwys cyngor cryno a chymorth hunangyfeiriedig; mae lefel 2 yn cynnwys cymorth rheoli pwysau aml-elfen; mae lefel tri yn cynnwys gwasanaethau rheoli pwysau arbenigol amlddisgyblaeth; ac mae lefel pedwar yn cynnwys gwasanaethau llawfeddygol arbenigol.

Mae'r gwasanaeth newydd yng Nghwm Taf Morgannwg, a lansiwyd ym mis Chwefror 2023, yn rhychwantu lefelau un i dri Llwybr Rheoli Pwysau Oedolion Cymru Gyfan, ac mae hefyd yn galluogi atgyfeiriadau at wasanaethau lefel pedwar sy'n cael eu darparu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.

Mae'r gwasanaeth yn seicolegol wybodus, gyda'r holl staff yn derbyn hyfforddiant ar gyfweld ysgogol ac ymarfer wedi'i lywio gan drawma, gan gydnabod y gydberthynas gref rhwng digwyddiadau niweidiol yn ystod plentyndod a gordewdra.

Mae'r gwasanaeth amlddisgyblaethol yn dibynnu ar ddull partneriaeth, gyda gwasanaethau'n cael eu darparu gan y gwasanaeth rheoli pwysau ei hun, canolfannau hamdden lleol, Gwasanaeth Maeth a Dieteteg Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg a darparwyr masnachol.

Y bwriad yw i'r gwasanaeth alluogi hunangyfeiriadau at bob lefel o gymorth. Yn ystod y camau cynnar ar ôl eu lansio, bydd gwasanaethau lefel dau a thri yn gyfyngedig i atgyfeiriadau gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol oherwydd y galw uchel.

Lefel 1

BMI 25-30 cilogram/m2 heb gydafiachedd

- Cyfeirio a gofal hunangyfeiriedig.
- Mentrau'r bwrdd iechyd a phartneriaid cymunedol.
- Hunangyfeirio.

Lefel 2

BMI ≥30 cilogram/m2 heb gydafiachedd, neu BMI ≥25 cilogram/m2 gyda chydafiachedd+

- Bydd y rhai sydd angen ymyrraeth fwy arbenigol yn cael eu brysbennu'n glinigol i'r opsiynau gwasanaeth mwyaf priodol naill ai'n rhithiol neu mewn person, fel rhan o grwpiau neu ar sail unigol.
- Atgyfeiriad gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol (hunangyfeirio yn y dyfodol).

Lefel 3

(BMI ≥40 cilogram/m2 neu BMI ≥35 cilogram/m2 gyda chydafiachedd+ / ystyriaethau ychwanegol arwyddocaol++/y naill a'r llall)

- Bydd tîm arbenigol aml-ddisgyblaeth yn asesu a darparu cymorth unigol wedi'i deilwra am hyd at 24 mis.
- Bydd cleifion ar restr aros ar gyfer Lefel 3 yn cael cynnig mynediad at opsiynau 'aros yn iach'.
- Atgyfeiriad gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol (hunan-atgyfeiriad yn y dyfodol).

Lefel 4

(BMI ≥35 cilogram/m2 ac wedi derbyn diagnosis diweddar o diabetes neu BMI >40 cilogram/m2)

- Gwasanaethau llawfeddygol arbenigol.
- Atgyfeiriad gan y tîm amlddisgyblaeth lefel 3.

Cyflawniadau

Partneriaethau llwyddiannus wedi'u sefydlu gyda darparwyr ar draws ystod o wasanaethau aml-ddisgyblaeth

Gwasanaethau rheoli pwysau ar bob un o'r pedair lefel o gymorth sydd ar gael yn awr

Rhestr aros 'etifeddol' o bron i 800 o bobl wedi cael cynnig cymorth

Yr effaith ar gleifion

Cyn lansio'r gwasanaeth newydd, mynediad cyfyngedig oedd gan bobl yn ardal Cwm Taf Morgannwg at wasanaethau rheoli pwysau lefel un, ac nid oedd unrhyw gynnig canolog ar lefel dau neu dri. Yn ogystal â diffyg cymorth ar y lefelau hyn o angen, roedd absenoldeb gwasanaeth tri yn golygu bod cleifion a oedd angen gwasanaethau lefel pedwar (gan gynnwys llawdriniaeth fariatrig) yn cael anhawster i gael eu hatgyfeirio.

Cyn lansio'r gwasanaeth, rhoddwyd yn agos at 800 o bobl ar restr aros 'etifeddol' ar gyfer cymorth rheoli pwysau lefel dau. Erbyn hyn mae pob un ohonynt wedi cael cynnig mynediad at gymorth, gan gynnwys cymorth grŵp deietig a mynediad at ymarfer corff wrth gael eu hatgyfeirio. Bydd cymorth ar y lefel hon yn y dyfodol yn cynnwys cymorth un i un i'r rhai sydd ei angen (er enghraifft y rhai sydd angen cymorth ieithyddol) ac mae gwasanaethau masnachol yn cael eu hystyried. Cafodd y gwasanaeth ei ddylunio i fod yn gynaliadwy ac adeiladu ar arferion iach yn y tymor hwy, drwy ddarparu cymorth lle gall pobl gael mynediad rhwydd ato, gan gynnwys mewn canolfannau cymunedol, canolfannau hamdden ac o bell, drwy alwadau fideo.

Bydd pobl sydd angen y cymorth hwnnw ar lefel tri yn cael mynediad at hyd at ddwy flynedd o gymorth arbenigol wedi'i deilwra, gan gynnwys cymorth meddygol, cymorth seicolegol, ffisiotherapi a chyngor deieteg. Cyn lansio'r gwasanaeth rheoli pwysau, gallai pobl yn ardal Cwm Taf Morgannwg gael mynediad at rai o'r gwasanaethau hyn, ond nid oedd eu gofal wedi'i gydgysylltu, ac mae'n bosibl eu bod wedi gorfod teithio i nifer o leoliadau i gael eu cymorth.

Mae adborth ar y gwasanaeth hyd yma wedi'i goladu'n anffurfiol, gydag un defnyddiwr gwasanaeth yn disgrifio ei brofiad isod:

> "Roeddwn yn disgwyl cyrraedd yr apwyntiadau hyn a byddai rhywun yn dweud wrthyf bod angen i mi golli pwysau a beth i'w fwyta, ac yn y blaen...ond yr hyn oedd yn hyfryd oedd na wnaethoch chi ddweud wrthyf beth i'w wneud o gwbl... mae'n seicolegol, yn dydi...mae'n glyfar iawn ac yn llawer mwy effeithiol."

Defnyddiwr gwasanaeth

Effaith glinigol

Mae costau gordewdra i'r gwasanaethau iechyd wedi bod yn cynyddu. Drwy ddarparu cymorth gwell i bobl sydd dros eu pwysau neu sy'n byw gyda gordewdra, dylai'r gwasanaeth newydd hwn leihau'r problemau iechyd meddwl a chorfforol cysylltiedig, gan leihau arosiadau mewn ysbytai a chostau triniaethau eraill.

Sut mae Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru wedi cefnogi'r rhaglen

Wrth i'r broses o recriwtio rheolwr gwasanaeth ar gyfer y gwasanaeth newydd, nid oedd gan dîm y prosiect yr adnodd i reoli'r gwaith o ddatblygu'r gwasanaeth. Ymunodd ein Harweinydd Prosiect â'r tîm i ddarparu cefnogaeth bwrpasol, gan helpu i gynnal y momentwm yn absenoldeb rheolwr gwasanaeth. Roedd cwmpas y gefnogaeth yn cynnwys:

- Cefnogi'r gwaith o ddylunio strwythurau llywodraethu.
- Ymchwil a dadansoddiad o wasanaethau rheoli pwysau a gynigir gan fyrddau iechyd eraill ledled Cymru.
- Datblygu dogfennaeth gan gynnwys y Ddogfen Cychwyn Prosiect ar gyfer y gwasanaeth.
- Cefnogi dyluniad strwythurau llywodraethu.

Golyga'r gefnogaeth hon y gallai Maria Cole, y rheolwr gwasanaeth newydd a ddechreuodd yn ei swydd ym mis Hydref 2022, ddechrau'n gyflym yn ei rôl newydd:

> “Roedd y gefnogaeth a ddarparwyd gan Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru cyn i mi ddechrau yn fy swydd yn ddefnyddiol iawn a oedd yn fy ngalluogi i wneud dechrau cadarn ar y gwaith. Y budd mwyaf allweddol oedd sefydlu cysylltiadau da gyda byrddau iechyd eraill a'r ymarfer cwmpasu a gynhaliwyd ar sut yr oedd y byrddau iechyd eraill yn cynnal eu gwasanaethau rheoli pwysau i oedolion. Gallwn gysylltu'n syth â'm cyfoedion yn y byrddau iechyd eraill ar y dechrau. Roedd y ffaith bod llawer o'r ddogfennaeth wedi'i datblygu eisoes, gan gynnwys y Ddogfen Cychwyn Prosiect, wirioneddol wedi fy nghynorthwyo i ddeall pethau fel ffrydiau ariannu a beth oedd y sefyllfa recriwtio gyfredol.”

Maria Cole, Rheolwr Gwasanaeth, Gwasanaeth Rheoli Pwysau BIP CTM

> “Ar ôl cefnogi camau cynnar y gwaith o gynllunio a sefydlu gwasanaeth rheoli pwysau Cwm Taf Morgannwg, rwy'n falch iawn o'i weld ar waith. Mae'n wasanaeth hanfodol i breswylwyr yr ardal, a bydd yn creu buddiannau gwirioneddol i bobl a darparwyr gofal iechyd fel ei gilydd. Mae'r tîm wedi mabwysiadu agwedd arloesol at gefnogaeth seicolegol a phartneriaeth, felly bydd gennyf ddiddordeb mewn gweld sut mae'r gwasanaeth yn tyfu ac yn datblygu”

Hannah Crocker, cyn Arweinydd Prosiect, Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru, sydd bellach yn Rheolwr Rhaglen Canlyniadau Cynnyrch Meddyginiaethol Therapiwtig Uwch (ATMP), Pwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru.

Beth nesaf?

Mae'r gwasanaeth yn derbyn hunangyfeiriadau ar lefel un yn awr, ac mae'n gweithio tuag at hunangyfeiriadau ar gyfer pobl sydd angen cymorth lefel dau a thri.

Mae'r galw yn uchel am gymorth lefel tri, ac mae'r gwasanaeth yn gweithio drwy restr aros helaeth o gleifion. Mae pobl sy'n aros am y gwasanaethau hyn yn cael eu cyfeirio at opsiynau cymorth eraill wrth iddynt aros.

Mae'r gwasanaeth yn cynnal trafodaethau gweithredol hefyd gyda darparwyr masnachol ar gyfer mabwysiadu datrysiad arloesol ar sail ap er mwyn ehangu'r dewis o wasanaethau sydd ar gael.

Cyflwynwch eich ymholiad heddiw trwy ein gwefan: lshubwales.com/cy/innovation-enquiry-form

Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru
Life Sciences Hub Wales

Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government
Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru Life Sciences Hub Wales
GIG Cymru NHS Wales — Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board
GIG Cymru NHS Wales — Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales