



# Yn cyflwyno NewidCyflym

## Hop, sgip a naid i gynhwysiant

**Sut y gwnaeth llythyr diolch pedair tudalen o hyd gan glaf alluogi partneriaeth newydd i ddilyn dull gweithredu mwy ataliol, gyda'r nod o leihau annhegwch ar draws ein system iechyd.**

Mae'r Hwb RIC wedi bod yn dal i fyny â NewidCyflym: Prosiect peilot ar y cyd rhwng Gwasanaethau Podiatreg Pediatrig BIP Caerdydd a'r Fro a'r Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol. Mae'r peilot newydd ennill gwobr Cofrestr Iechyd Cyhoeddus y DU (UKPHR) am Wella Arferion Iechyd y Cyhoedd i Leihau Anghydraddoldebau Iechyd, gyda'r beirniaid yn gwneud sylwadau ar sut yr oedd yn brosiect peilot wedi'i gynllunio a'i werthuso'n dda i gynyddu gweithgarwch corfforol ymhlith plant, a bod gwaith partneriaeth da wedi'i amlygu wrth ddatblygu'r fenter.

## Cyfweliad gyda Martha a Stephen

### Beth yw NewidCyflym?

**Martha-Jane:** Animeiddiad byr yw NewidCyflym, sydd ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg, gyda'r nod o gynyddu gweithgarwch corfforol dyddiol i blant 4-6 oed. Mae deg cymeriad gwahanol yn arddangos deg ymarfer gwahanol sy'n galluogi plant i berfformio cyfres o ymarferion cryfhau ac ymestyn yn y dosbarth heb fod angen unrhyw adnoddau ychwanegol na newid dillad. Yn y cynllun Symud Mwy, Bwyta'n Iach, mae un o'r camau gweithgarwch corfforol o dan y flaenoriaeth lleoliadau addysgol yn sôn am gael dewisiadau amgen i Filltir Ddyddiol Cymru, a'r syniad oedd cynhyrchu rhywbeth lle nad oes unrhyw rwystrau i gymryd rhan. Hirhoedledd hyn yw ein bod yn cael plant i wneud pethau y maent am eu gwneud. Mae'n ymwneud â'u cyffroi, eu hannog i fod eisiau gwneud ymarfer corff, hopian, sgipio, neidio, rhedeg pan fyddant yn cael y cyfle i wneud hynny. Rydyn ni'n gwybod pan fydd plant yn profi sefyllfaoedd negyddol yn ymwneud â gweithgarwch corfforol neu ymarfer corff pan maen nhw'n iau, fod hyn yn cael effaith arnynt ar hyd y blynyddoedd hyd nes iddynt droi'n oedolion. Mae'n ymwneud â meithrin hyder a gwybodaeth mewn plant, a'u hatgoffa eu bod YN gallu gwneud pethau.



Stephen Coombs, Arweinydd Proffesiynol Podiatreg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro



Martha-Jane Powell, Uwch Ymarferydd Hybu Iechyd, Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro



Nid yw pob plentyn eisiau rhedeg. Nid yw pob plentyn yn hoffi cerdded. Nid yw pob plentyn yn mwynhau gwneud pethau gyda phlant eraill. Felly, y syniad yw gwneud symud yn hwyl o oedran ifanc fel nad ydynt yn sylwi eu bod yn ei wneud.

**Stephen:** Y peth da am hyn, gellir ei wneud dan do. Mae'n debyg, tua 40% o'r amser, y byddwch chi'n methu â gwneud y Filtir Ddyddiol oherwydd ei bod hi'n bwrw glaw. Mae hwn yn ddewis arall. Mae'r Filtir Ddyddiol wedi bod yn wych ac wedi helpu gyda stamina ac ati ond mae hyn yn canolbwyntio ar sefydlogrwydd craidd, symudiad a hwyl.

### Beth mae'r enw yn ei olygu?

**Martha-Jane:** Mae NewidCyflym yn ymwneud â'r cymeriadau'n newid, ond hefyd mae'n fuddugoliaeth gyflym.

**Stephen:** Mae'n rhaid i ni newid yn gyflym. Rwy'n edrych ar y ffigurau bob dydd a phob blwyddyn mae lefelau'r bobl sy'n cael diagnosis o ddiabetes ac sy'n byw gyda diabetes yn cynyddu. Mae'n rhaid i ni geisio troi'r gornel i leihau afiechyd y gellir ei atal. Yr unig ffordd y gallaf ei gweld i droi'r gornel honno yw drwy annog plant i fod yn awyddus i gymryd rhan mewn ymarfer corff, iddynt fod yn barod i gymryd rhan ac i fod eisiau cymryd rhan i helpu eu hiechyd eu hunain.

### Sut daeth y prosiect i fodolaeth?

**Martha-Jane:** Mae hanes hir yn arwain at ble rydym wedi cyrraedd heddiw. Rydyn ni'n siarad am atal ym maes iechyd y cyhoedd bob dydd, a phan ddaeth Steve atom ni a dweud "mewn gwirionedd rydyn ni'n gweld gormod o bobl mewn clinigau. Mae angen i ni wneud rhywbeth cyn iddynt gyrraedd yma" - ein hateb ni oedd "Ie, dewch i ni gael gwneud rhywbeth gyda'n gilydd". Mae llawer o'n gwaith yn ymwneud â chynyddu dulliau ataliol, ond roedd hyn hefyd yn ymwneud â chydweithrediadau allweddol, a'r ffaith bod y staff clinigol yn gallu dweud mewn gwirionedd bod gennym ni bellach rywbeth a fyddai'n fwyaf defnyddiol i ni, a'n bod ni wedyn yn dod o hyd i ffordd o wneud hynny yn y dull hawsaf posibl gyda'n gilydd. Dyna sut y daeth NewidCyflym fel cynnyrch i fodolaeth oherwydd ei fod yn rhywbeth ymarferol ac yn rhywbeth y gallwn ei weld yn digwydd ac yn ei wneud.

**"Mae wedi bod yn ffordd eithaf hir i gyrraedd y cam hwn.**

**Cawsom ychydig bach o arian ar ddiwedd blwyddyn ariannol ac fe wnaeth hynny ein helpu i roi hyn ar waith."**



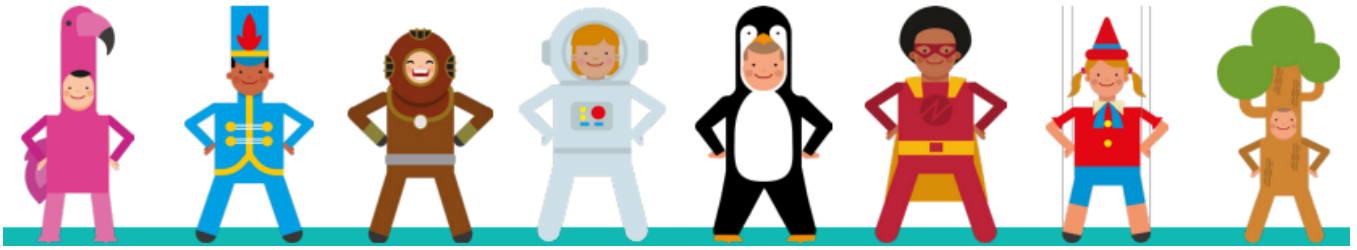
**Gwylwch yr Animeiddiadau Newid Cyflym!**



Saesneg



cymraeg



**Martha-Jane:** Roedd Steve yn gweld mwy a mwy o blant â phroblemau yn 6 oed mewn clinigau. Felly, roeddem yn meddwl, pe baem yn mynd yn ôl ychydig o flynyddoedd ac yn canolbwyntio ar gryfhau cyhyrau traed a ffêr ymhlith plant 4-6 oed y dylem ddechrau gweld gwahaniaeth. Ond gwn fod nifer o ffactorau eraill wrth gwrs sy'n cyfrannu yma hefyd er mwyn lleihau'r problemau iechyd hyn.

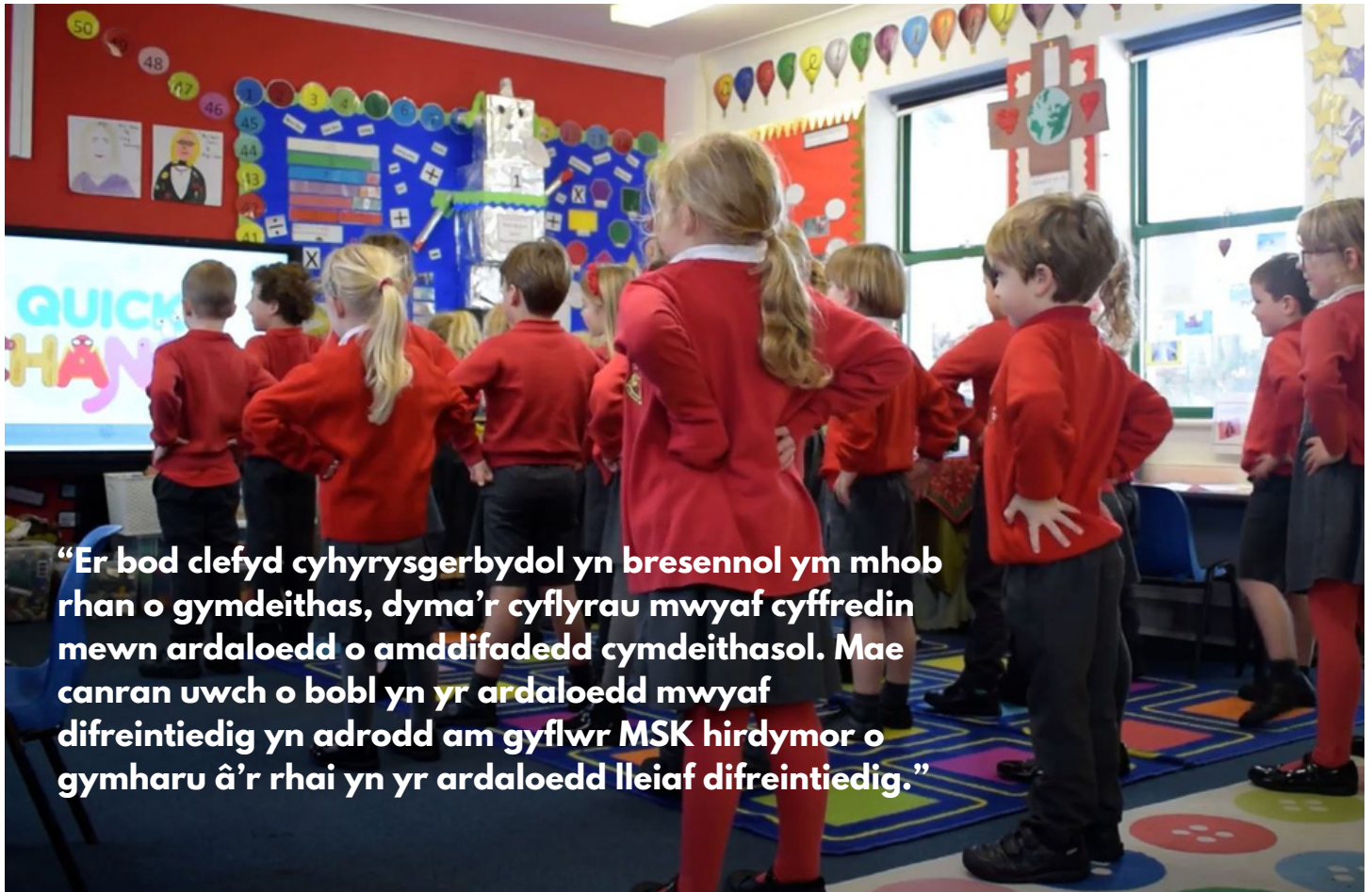
**Stephen:** Y peth arall a'm hysbrydolodd oedd llythyr diolch pedair tudalen o hyd gan oedolyn yr oeddwn yn arfer ei drin. Roedd hi dros ei phwysau ac roedd ganddi ddiabetes, ni allai gerdded oherwydd bod ganddi arthritis canol-traed ac roedd yn ei gwneud yn eithaf sâl. Llwyddodd ein triniaeth i wneud iddi gerdded heb boen a oedd yn ei dro wedi gwella ei hiechyd. Rhoddodd ar frig y llythyr "Mae'n bosib bod hyn wedi achub fy mywyd". Daeth y claf yn fwy ffit ac aeth ei phwysedd gwaed i lawr, roedd ei diabetes yn cael ei reoli'n well, roedd popeth yn gwella. Ond dyna pryd y dywedodd "A wnes i sôn wrthyhych am y boen yn fy nhraed pan oeddwn yn iau, a chymerodd neb unrhyw sylw, dim ond ei anwybyddu". Meddyliais, tybed beth fyddai wedi digwydd pe baem ni wedi ymyrryd yn gynharach? Ni fyddai hi wedi bod fel hyn. A gyda'r cynnydd yn nifer yr achosion o ddiabetes, a gordewdra yn gwaethygu flwyddyn ar ôl blwyddyn, ac o fewn Podiatreg, mae llawer o'n hadnoddau'n cael eu gwario ar bobl â briwiau diabetig, mae'n rhaid i ni wrthdroi a thrin ar y dechrau, ni allwn ni barhau i drin cynnyrch terfynol yr afiechyd yn unig.

### Pwy sydd wedi bod yn gysylltiedig?

**Martha-Jane:** Mae llawer o fewnbwn wedi bod gan wahanol dimau. Y tîm craidd fu Gwasanaethau Podiatreg BIP Caerdydd a'r Fro a Thîm Iechyd y Cyhoedd Lleol BIP Caerdydd a'r Fro ac yna rydym wedi cael llawer o gefnogaeth gan y Tîm Ysgolion Iach a Chyn-Ysgolion Iedled Caerdydd a'r Fro, yr Ysgolion Peilot dan sylw, partneriaid gweithgarwch corfforol Symud Mwy Bwyta'n Iach gan gynnwys tîm Symud Mwy Caerdydd a Thîm Byw'n Iach Bro Morgannwg.

## “Cyflyrau MSK sydd â'r drydedd gyllideb rhaglen fwyaf yn y GIG”

**Stephen:** Ac mae'r tîm yn dal i dyfu. Rydym newydd gyflogi dau ffisiotherapydd pediatriig ac rydym yn gobeithio y bydd proffesiynau eraill yn ymuno â ni yn ddiweddarach pan fydd diddordeb. Mae llawer o bobl yn holi pam fod podiatrydd yn cymryd rhan mewn rhywbeth fel hyn, ond rwy'n meddwl ei fod yn rhan o'n swydd. Nid gwaith iechyd y cyhoedd yn unig yw ei wneud, oherwydd nid ydynt yn gweld y cleifion sy'n cyflwyno'r problemau. Felly, gyda'r gwaith tîm sydd gennym, mae'n ategu ei gilydd mewn gwirionedd. Digwyddodd hyn i gyd oherwydd cawsom ddiwrnod astudio a gwahoddais rywun o'r tîm iechyd y cyhoedd lleol oherwydd weithiau nid ydym yn rhyngweithio ddigon.



**“Er bod clefyd cyhyrsgerbydol yn bresennol ym mhob rhan o gymdeithas, dyma’r cyflyrau mwyaf cyffredin mewn ardaloedd o amddifadedd cymdeithasol. Mae canran uwch o bobl yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yn adrodd am gyflwr MSK hirdymor o gymharu â’r rhai yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig.”**

### **Sut wnaethoch chi sicrhau eich bod yn mynd i’r afael ag anghydraddoldeb/cynhwysiant/annhegwch?**

**Martha-Jane:** Mae hyn yn rhywbeth yr ydym yn edrych arno’n barhaus. Cynyddu cyfleoedd a gwneud pethau’n deg i’n poblogaethau. Roedd llawer o gydweithio yn gysylltiedig, felly gwneud yn siŵr ein bod yn ei wneud AR GYFER pobl ac nid IDDYN nhw. Dechreuasom edrych ar y dystiolaeth rhwng ymarfer corff a thraed yn y Rhaglen Mesur Plant ac Arolwg Iechyd Cymru ac mae bwlch rhwng y cymunedau mwyaf a lleiaf difreintiedig o ran categorïau pwysau hunangofnodedig (mewn pobl ordew a thros bwysau). ([Gweler y rhaglen mesur plant](#)). Fe wnaethom hefyd edrych ar leihau a chael gwared ar rwystrau fel y gall pawb ddefnyddio ymyriadau os ydynt yn dymuno cymryd rhan.

Mae’r elfen ddigidol yn golygu y bydd unrhyw un, gobeithio, fwy neu lai yn cael mynediad iddi, felly mae’n fenter ehangach ac nid yn gyfyngedig i ysgolion yn unig, nid oes cost trwydded, mae’n hunanesboniadol iawn.

Felly, y syniad yw bod hyn mor syml â phosibl. Nid oes yn rhaid i chi wrando ar rywun yn ei esbonio o reidrwydd, dim ond dilyn fel bod llai o rwystrau i bobl, i gyfran ehangach o’r boblogaeth allu cymryd rhan, os dymunant..

**Stephen:** Chwaraeais y fersiwn Gymraeg i ystafell yn llawn o arbenigwyr Meddygol/AHP lle mae’n debyg mai dim ond tua 20% ohonyn nhw oedd yn deall Cymraeg, ond roedd pobl yn dal i’w ddilyn oherwydd ei fod yn gymeriad rydych chi’n ei ddilyn.

## Beth sydd nesaf?

**Martha-Jane:** Y syniad nawr yw hyrwyddo a gweithredu'r animeiddiad mewn ystafelloedd dosbarth ar draws ardal Caerdydd a'r Fro ac yna efallai animeiddiadau pellach sy'n canolbwyntio ar ddilyniannau ymarfer corff, a'i wneud yn gwbl gynhwysol i bob plentyn.

**Stephen:** Mae'n rhaid i ni feddwl am fwy o ymarferion, yr ydym yn gweithio arnynt, oherwydd unwaith y bydd pobl wedi gwneud y rhain am ychydig, byddant yn dechrau diflasu.

Felly, a allwn ni gael plant mewn meithrinfeydd a lleoliadau cyn ysgol i wneud rhywfaint o'r pethau hyn hyd yn oed yn gynharach na phlant oedran ysgol. Felly, mae'n ymwneud â'i ehangu a gwneud yn siŵr bod pawb yn cael y cyfle hwnnw i gymryd rhan. Felly, rydych chi'n lleihau'r annhegwch hwnnw ar draws y boblogaeth, a dweud y gwir. Ac roedd y syniad o wneud pethau fel yr ychwanegion yr oedd Steve yn cyfeirio atynt, o ran y gwaith anabledd. Soniodd rhywun am Makaton hefyd i'w wneud hyd yn oed yn symlach eto.



**“Cyflyrau cyhyrsgerbydol yw un o'r bygythiadau mwyaf i iechyd pobol sy'n ordew. Mae gordewdra yn niweidio cymalau sy'n cynnal pwysau yn uniongyrchol fel pengliniau a chluniau oherwydd y llwythi anarferol o uchel y mae'n rhaid iddynt eu cario.”**

Yna'r darnau atodol fyddai creu animeiddiadau ar gyfer defnyddwyr cadeiriau olwyn neu rai ar gyfer pobl na allant wneud yr ymarferion fel y dangosir ar hyn o bryd. Hoffem gyflwyno pethau eraill hefyd, er enghraifft gallai'r cymeriadau hyn fod yn bwyta'n iach hefyd.

**Martha-Jane:** Rydym hefyd yn gwneud rhywfaint o waith gyda thimau Cyn-ysgol ar hyn o bryd ynghylch sut y gallwn fynd â hyn i oedran hyd yn oed yn iau.

**Stephen:** Mae COVID wedi gwaethygu anghydraddoldebau ac rydym yn disgwyl i gyfraddau gordewdra ymhlith plant godi hyd yn oed yn uwch. Rydym hefyd yn gobeithio y bydd rhyw fath o effaith ehangach pan fydd y plant yn dechrau lledaenu'r neges i'w rhieni, a allai'n wir fod yn y categori dros bwysau, ac nid oes rhaid i chi gael arian i wneud yr ymarferion hyn oherwydd eu bod yno ar eich cyfer, ar gael i bawb.