

# Digwyddiad ffordd iach o fyw yn rhoi mynediad digynsail i gleifion yn Nwyrain y Fro at brofion sgrinio a chyngor am ddim

Ar 26 Hydref, gwnaeth Hwb Cydlynu Arloesi Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro, mewn cydweithrediad â Chlwstwr Gofal Sylfaenol Dwyrain y Fro, gynnig mynediad digynsail i gleifion yn Nwyrain y Fro at asesiadau a chyngor iechyd am ddim mewn digwyddiad ffordd iach o fyw sy'n canolbwyntio ar y gymuned ym Mhenarth. Nod y prosiect oedd gweithredu strategaethau atal iechyd a rhoi cyngor ar ffordd iach o fyw gyda'r nod o dargedu achos sylfaenol afiechyd cyn iddo ddatblygu. Cynigiwyd mynediad uniongyrchol i gleifion hefyd at wasanaethau a fyddai fel arfer angen atgyfeiriad meddyg teulu, gan gynnwys profion pwysedd gwaed, colesterol a sgrinio cyn/diabetes.

Gwnaeth y digwyddiad annog cydweithrediadau newydd yn y gymuned gan ddod â gofal sylfaenol, gofal eilaidd, gwasanaethau perthynol i iechyd, sefydliadau'r trydydd sector a busnesau lleol at ei gilydd gyda'r nod o fynd i'r afael â phenderfynyddion iechyd fel y'u mapiwyd gan fodel Labonte mabwysiedig y llywodraeth, gan sicrhau gofal iechyd teg i bawb sy'n byw yn ardal Clwstwr Dwyrain y Fro sy'n 18 oed a throsodd, a mynd i'r afael â thair her gofal iechyd fawr: amddifadedd ac anghydraddoldeb gofal iechyd, yr achosion coll a diabetes math 2. Er bod y digwyddiad yn agored i bawb, gwahoddwyd demograffeg "anodd ei gyrraedd"\* trwy lythyrau unigol ac roedd 18% o'r mynychwyr cyffredinol yn dod o'r garfan hon.

\*Y rhai sy'n byw yn y ddwy ardal fwyaf difreintiedig yn Nwyrain y Fro yn unol â map Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (WIMD). Teuluoedd plant sydd wedi'u cofrestru mewn ysgol gynradd leol sydd â chyfradd prydu ysgol am ddim uwch nag ysgolion eraill yn yr ardal a'r rhai sy'n mynychu dau o'r banciau bwyd lleol.



- Sgwrsiwc ag arbenigwyr lleol am gadw'n iach
- Manteisiwc ar wasanaethau a fyddai angen atgyfeiriad gan feddyg teulu fel arfer
- Gwiriadau pwysedd gwaed, colesterol a siwgr yn y gwaed
- Cyngor ar roi'r gorau i ysmegu, rhaglenni sgrinio, deiet, iechyd llygaid a gwasanaethau iechyd meddwl

Rhaid i gleifion fod yn 18 oed a hŷn ac wedi'u cofrestru yn:

- Partneriaeth Gofal Iechyd Penarth
- Practis Meddygol Dinas Powys
- Meddygfa Redlands



Sganiwch y cod QR hwn ar eich ffon symudol i gofrestru eich diddordeb mewn mynychu



## Rhodddwyd canlyniadau ar y diwrnod

- Cafodd 76% o'r rhai a fynychodd y digwyddiad y profion clinigol
- Canfuwyd bod gan 63% o'r rheini ganlyniadau annormal
- 6% gyflyrau difrifol cudd

Mae apwyntiadau dilynol mewn clinigau bellach yn cael eu trefnu ar gyfer y cleifion hynny.



(O'r chwith i'r dde)

Catherine Peel, Uwch Reolwr  
Rhaglen Gwella Gwasanaethau ac  
Arweinydd Canolfan Cydlynu  
Arloesi Rhanbarthol Caerdydd a'r  
Fro (RIC)

Amanda Pallister, Rheolwr  
Datblygu Prosiect Clwstwr

Dr Chris Matthews, Arweinydd  
Clwstwr

### Dywedodd Dr Chris Matthews, Meddyg Teulu a Chyfarwyddwr Cymunedol/Arweinydd Clwstwr ar gyfer Ardal Dwyrain y Fro:

*"Rydym yn deall nad yw bob amser yn hawdd gweld eich meddyg teulu, optegydd neu nyrs gymunedol. Am y rheswm hwn, fe wnaethom ddylunio digwyddiad gyda'r nod o roi mynediad i gleifion at wasanaethau a gweithgareddau i'w cadw'n iach.*

*Yn y digwyddiad, roedd cyfle gan bobl i sgwrsio ag arbenigwyr lleol am gadw'n iach, cael mynediad at wasanaethau a fyddai fel arfer angen atgyfeiriad gan feddyg teulu ar eu cyfer, yn ogystal â chael profi eu pwysedd gwaed, lefelau colesterol a siwgr yn y gwaed.*

*"Ein nod yw atal iechyd gwael cyn iddo ddigwydd a helpu pobl i deimlo ar eu gorau unwaith eto. Roedd y digwyddiad yn llwyddiant ysgubol, ac rydym yn gobeithio trefnu mwy yn y dyfodol agos."*

### Dywedodd Catherine Peel, Uwch Reolwr Rhaglen Gwella Gwasanaethau / Arweinydd Hwb RIC:

*"Pan ddaeth Dr Chris Matthews atom gyda'r syniad hwn fe wnaethon ni neidio ar y cyfle i helpu. O weld y pwysau cynyddol ar feddygfeydd meddygon teulu a'r angen am newid tuag at atal a gofal yn nes at gartref, dyma'r union fath o fodel y teimlwn y dylem fod yn rhoi ymdrech iddo ac yn ei gefnogi er mwyn ei wneud yn hyfyw i'w ledaenu ledled Caerdydd a'r Fro a Chymru.*

*Rydym yn gweld llawer gormod o ddyblygu ymdrech a gweithio mewn seilo yn y mathau hyn o ddigwyddiadau ac rydym yn gobeithio bod yn rhan o'r mudiad i helpu i leihau hynny gan alluogi clystyrau ac ardaloedd i weithio gyda'i gilydd i leihau gwastraff a niwed ar draws iechyd a gofal cymdeithasol."*



### Cyfranogiad Hwb RIC:

Wedi rheoli a chefnogi'r broses o  
gynllunio'r digwyddiad

Wedi dod â thimau, partneriaid a  
noddwyr at ei gilydd i  
gydweithio

Wedi nodi a chymhwysu'r cylch  
dysgu o ddigwyddiadau  
blaenorol

Wedi creu pecyn gwerthuso yn  
cynnwys gwerthuso ansoddol,  
gwireddu buddion a dull seiliedig  
ar werthoedd

### Y camau nesaf:

Dadansoddi'r gwerthusiad trwy  
ddull seiliedig ar werthoedd

Nodi a rhannu gwersi i'w dysgu  
Llunio model arfer da (gan  
gynnwys llywodraethu a

thempledi safonol ar gyfer  
hunanwerthuso) sy'n barod i'w  
ledaenu a'i fabwysiadu

Cefnogi clystyrau eraill i  
fabwysiadu'r model



**Dyweddodd 100% o'r rhai a lenwodd holiadur adborth (91% o fynychwyr) y byddent yn mynychu digwyddiadau tebyg yn y dyfodol**

**Y prif reswm dros fynychu'r digwyddiad oedd cael mynediad at y profion clinigol a gynigiwyd**

**Dyweddodd 74% o bobl y byddent yn gwneud newidiadau i'w ffordd o fyw yn sgil y gwiriadau iechyd a gawsant**



## Buddion

- Nodi clefydau y gellir eu hatal yn gynharach
- Mynediad haws at opsiynau gofal a chymorth
- Mwy o ymwybyddiaeth o hunanreolaeth a chyfleoedd hybu iechyd



## Effeithiau a buddion eilaidd

- Staff ardal a chlwstwr yn uwchsgilio, gwybodaeth a phrofiad o Lywodraethu Gwybodaeth, Caffael, Rheoli Risg
- Cydberthnasau/cydweithio newydd gan gynnwys rhannu adnoddau a gwybodaeth - ar draws clystyrau a'r trydydd sector ac AHPs.
- Llai o ddyblygu/gweithio mewn seilo
- Gweithredu cylch dysgu systemau o'r dechrau i'r diwedd



## Partneriaethau a Chydweithio



### Dywedodd Amanda Pallister, Rheolwr Datblygu Prosiect Clwstwr Dwyrain y Fro:

"Hoffwn gymryd eiliad i ddiolch o galon i Dîm Hwb RIC am eu holl help, cefnogaeth ac ymroddiad gyda Digwyddiad Ffordd Iach o Fyw Dwyrain y Fro ar 26 Hydref.

Roedd y gefnogaeth yn allweddol i wneud y digwyddiad yn llwyddiant. O gymorth ariannol, i gydlynu, cynllunio gwerthuso a gwirfoddoli ymarferol ar y diwrnod; roedd yn amhrisiadwy a chredaf na fyddai'r digwyddiad erioed wedi digwydd heb Catherine a'r Hwb RIC.

Roedd yn bleser gweithio gyda thîm o bobl frwdfrydig, egniol sy'n mynd gam ymhellach i gyflawni pethau. Edrychaf ymlaen at gydweithio mwy ar brosiectau yn y dyfodol!

Hoffem hefyd gydnabod y sefydliadau a'r unigolion ymroddedig a roddodd o'u hamser yn anhumanol i wirfoddoli neu gynnal stondin. P'un a oeddent yn helpu gyda'r gwaith gosod, cofrestru, arolygon, profion clinigol, atgyfeirio neu lanhau, roedd gan bob un rôl hanfodol.

Fe wnaeth eraill gyfrannu at y raffl a'r bagiau tote, helpu gyda chyfathrebu a chaffael neu gynnig cyngor clinigol neu lywodraethol."

## Roedd sawl sefydliad yn bresennol, gan gynnwys:

- Helpa Fi i Stopio: Cymorth am ddim gan y GIG i roi'r gorau i smygu
- Bwyd Doeth Am Oes: Cyngor deietegol arbenigol
- Mind ym Mro Morgannwg: Elusen iechyd meddwl annibynnol
- Age Connects Caerdydd a'r Fro: Elusen annibynnol sydd wedi ymrwymo i fynd i'r afael ag unigrwydd, ynysigrwydd a thlodi ymhlith pobl hŷn
- Cyngor ar Bopeth Caerdydd a'r Fro: Cyngor annibynnol, diduedd am ddim ar faterion ariannol, cyflogaeth ac addysg
- Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yng Nghymru (NERS): atgyfeiriad ymarfer corff/hamdden i gynnal pwysau iach
- Nyrsys ac optegwyr lleol



Os hoffech wybod mwy am waith Hwb RIC Caerdydd a'r Fro neu gymryd rhan yn y broses o ledaenu'r math hwn o fodel yn y gymuned, ewch i'n [gwefan](#) neu [cysylltwch â ni](#).