



Y Cynllun Atgyfeirio Cenedlaethol ar gyfer Ymarfer Corff Taflen wybodaeth i broffesiynolion iechyd

Mae'r cynllun hwn ar waith er 2007 i safoni trefniadau atgyfeirio pobl ar gyfer ymarfer corff ar draws y 22 awdurdod lleol. Dyma'r unig gynllun ymarfer cenedlaethol yn y Deyrnas Gyfunol.

Comisiynon ni arolwg i bennu effeithiolrwydd y cynllun ynglŷn â chynyddu nifer y rhai sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol, gwella iechyd cleifion mae perygl y gallen nhw ddioddef ag afiechydon parhaol ac arbed arian i'r gwasanaeth iechyd. Dyma brif ganfyddiadau'r gwerthuso:

- Roedd y rhai gymerodd ran yn y cynllun yn fwy gweithgar na'r rhai gymerodd ran yn yr arolwg, ac roedd y gwahaniaeth yn sylweddol o ran cleifion oedd wedi'u hatgyfeirio o achos peryglon clefyd y galon.
- Roedd effeithiau da ar iselder ac ofn, yn arbennig ymhlith y rhai oedd wedi'u hatgyfeirio (naill ai'n rhannol neu'n llwyr) am iechyd y meddwl.
- Yn ôl y gwerthuso ariannol, £12,111 fesul blwyddyn einioes wedi'i haddasu yn ôl ansawdd yw'r gost, sy'n bodloni meini prawf Sefydliad y Rhagoriaeth Glinigol o ran cost-effeithiolrwydd o £20,000 – £30,000. Mae modd arbed costau (£-367 fesul blwyddyn einioes wedi'i haddasu yn ôl ansawdd) o ran y rhai sy'n cadw at y rhaglen gyflawn.

Dyma linc â'r canlyniadau i gyd:

<http://wales.gov.uk/about/aboutresearch/social/latestresearch/exercise/?lang=en>

Dyma gynllun cenedlaethol, wedi'i seilio ar dystiolaeth, sy'n rhoi cyfle i gleifion gymryd rhan mewn rhaglen ymarfer ardderchog o dan oruchwyliaeth. Y nod yw gwella eu hiechyd a'u lles trwy weithgareddau corfforol dros y tymor hir.

Yn sgîl y gwerthuso, mae'r cydlynnydd cenedlaethol wedi llunio llwybrau eraill ar gyfer afiechydon parhaol, ar y cyd â swyddog arwain polisïau Sefydliad y Ffisiotherapyddion, yn ôl safonau galwedigaethol newydd lefel 4 i'r rhai sy'n goruchwyllo ymarfer ymhlith pobl ac arnyn nhw afiechydon parhaol.

Mae dwy elfen wahanol y cynllun yn cydblethu:

- Mae hyfforddwyr sydd wedi'u cofrestru yn ôl Lefel 3 y Proffesiynolion Ymarfer yn cynnig sesiynau cyffredinol i garfanau 'risg isel' mae angen peth cymorth arnyn nhw i ddod yn fwy heini ac osgoi afiechyd parhaol (rhaglen 16 wythnos).
- Mae hyfforddwyr sydd wedi'u cofrestru yn ôl Lefel 4 y Proffesiynoli'n Ymarfer yn cynnig sesiynau arbenigol i garfanau 'risg uwch' mae angen cyrsiau ymarfer penodol arnyn nhw, naill ai'n rhan o'r ailsefydlu ar ôl bod yn glaf neu wrth reoli afiechyd parhaol (rhaglen 16-48 wythnos).

Mae hyfforddiant cymeradwy wedi'i gomisiynu ac, ar y cyd ag Allied Health Professionals*, mae protocolau safonol wedi'u llunio ar gyfer cynnal sesiynau yn ôl tystiolaeth yn y gymuned i bobl ac arnyn nhw'r afiechydon parhaol isod:

- Clefyd y galon (pedwerydd cam yr ailsefydlu)
- Clefyd ysgyfeiniol
- Atal codymau
- Trawiad ar yr ymennydd
- Poen yn y cefn
- Tewdra/clefyd y siwgr
- Problemau iechyd y meddwl
- Cancr

*Mae'r argaeledd yn dibynnu ar faint o staff cymwysedig sydd ym mhob bro.

Sut rydyn ni'n atgyfeirio pobl?

Mae'r broses atgyfeirio wedi'i symleiddio gan fod y protocolau, y ffurflenni a'r meini prawf ar gael yn haws fel y bydd modd dewis y rhaglen briodol yn ôl anghenion y claf. Rydyn ni am ddefnyddio protocol unffurf ledled Cymru. Mae'r ffurflenni atgyfeirio a'r meini prawf ar: www.nersdb.info

Sut bydd o les i mi?

Bydd y cynllun yn gweithredu yn ôl safonau gwladol a bydd y proffesiynolion ymarfer wedi'u hyfforddi yn ôl canllawiau gwladol. Hoffen ni'ch sicrhau chi y bydd eich cleifion yn cael gwasanaeth o'r radd flaenaf a bod ein protocolau ni wedi'u seilio ar yr arferion gorau o bob cwr o Gymru. Byddwch chi'n cyfrannu at werthuso sydd o bwys rhyngwladol, a byddwn ni'n gallu rhoi gwybodaeth i chi am gynnydd eich cleifion.

Sut mae cymryd rhan?

Bydd cydlynnydd lleol y cynllun yn cysylltu â chi ynglŷn ag unrhyw newidiadau yn eich ardal, gan esbonio sut gallwch chi ymuno â'r cynllun.

Sut mae cyflwyno ymholiadau?

Dyma linc â gwefan y cynllun:

<http://wlga.wales/national-exercise-referral-scheme-ners>

Dyma linc â'r tudalennau am atgyfeirio:

<http://www.nersdb.info>

Ym mhob ardal, mae cydlynnydd fydd yn gallu ateb ymholiadau cyffredinol:

<http://wlga.wales/co-ordinator-contact-details>

Gallwch anfon ymholiadau at y Rheolwr Cenedlaethol y cynllun, hefyd:

Jeannie.Wyattwilliams@wlga.gov.uk

