



Caffael ar y  
**CORFFOROL**  
IECHYD • MAETHIAD • FFITRWYDD

# Ymgyrch Gofal Iechyd 'Caffael ar y Corfforol' Adferiad 2024

## Cefndir

Mae gan bobl sy'n byw gyda salwch meddwl a phobl sy'n byw gyda defnydd sylweddau, caethiwed, ac/neu gyflyrau cymhleth eraill ddisgwyliadau oes is na gweddill y boblogaeth. Mae pobl yn marw yn gynt o glefyd y galon, strôc, canser, a chyflyrau eraill ataliadwy, a hynny, i raddau helaeth, oherwydd yr anghydraddoldebau mewn deilliannau gofal iechyd a chymdeithasol a brofir gan y grwpiau hyn o bobl sy'n aml yn cael eu hesgeuluso a'u gwthio i'r cyrion. Hefyd, nid yw ffactorau risg y cyflyrau hyn yn cael eu rheoli cystal ag y maent yn y boblogaeth ehangach.

Clefyd cardiofasgwlaidd yw'r achos unigol mwyaf ac ataliadwy o bosibl o farwolaeth gynnar ymhlith pobl sy'n byw gyda salwch meddwl difrifol (Brown et al; 2010), gydag achosion mawr eraill oherwydd baich uwch canser a chlefyd yr afu. Mae mynychder clefyd siwgwr math 2 ddwy neu dair gwaith yn uwch i bobl sydd â salwch meddwl difrifol ac mae graddfeydd clefyd siwgwr heb ddiagnosis i fyny i hyd at 70% i bobl gyda diagnosis o sgitsoffrenia, o'i gymharu â thua 25% ymhlith y boblogaeth ehangach.

Efallai y bydd pobl a effeithir gan gaethiwed ac/neu ddefnydd cyffuriau neu alcohol yn esgeuluso maeth priodol ac yn dod yn afiach. Gall arferion dietegol gwael a diffyg hunan-ofal gyfrannu at broblemau iechyd corfforol ac i leihau disgwyliadau oes. Gall y defnydd rheolaidd o sylweddau beryglu y system imiwnedd, gan adael unigolion yn fwy agored i heintiau a salwch. Gall yr ymateb imiwnedd wedi ei wanhau yma gyfrannu at ddirywiad iechyd cyffredinol.

Mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl ac/neu ddefnydd sylweddau yn aml yn wynebu heriau wrth gael mynediad i ofal iechyd o ansawdd, gan arwain i oedi yn eu triniaeth neu driniaeth annigonol ar gyfer materion iechyd corfforol. Mae'r gwahaniaethau mewn gofal iechyd yn cyfrannu at ddeilliannau iechyd salach a disgwyliadau oes is. Mae pobl hefyd yn llai tebygol o fod

yn cymryd rhan mewn rhaglenni sgrinio ac ataliaeth ar gyfer afiechydon megis canser, clefyd y galon a chlefyd siwgwr, ac yn llai tebygol o ddefnyddio meddyginiaeth ataliol megis statinau, a.y.y.b.

Mae ysmegu yn ffactor risg profedig ac adnabyddus ar gyfer canser, clefyd anadlol, a chlefyd cylchrediad y gwaed sydd oll yn achosion mawr dros farwolaeth gynnar ymhlith pobl â phroblemau iechyd meddwl ac/neu ddefnydd sylweddau. Mae graddfeydd ysmegu yn sylweddol uwch, yn enwedig ymhlith pobl sydd â diagnosis o sgitsoffrenia, nac ymhlith y boblogaeth ehangach.

Gall cysgodi diagnostig arwain i ddiffyg triniaeth ar gyfer cyflyrau iechyd corfforol mewn pobl sy'n byw gyda salwch meddwl. Dyma ble mae barn gweithiwr iechyd proffesiynol yn cael ei ragfarnu neu ei gysgodi gan gyflwr iechyd meddwl presennol claf, gan arwain i gambriodoli symptomau corfforol i salwch meddwl ac, o bosibl, arwain i gamddiagnosis neu driniaeth annigonol o faterion iechyd corfforol.

Ddeng mlynedd yn ôl, cynhaliodd Adferiad ei ymgyrch gofal iechyd 'Caffael ar y Corfforol' gyntaf. Cefnogwyd yr ymgyrch gan Brif Weinidog Cymru bryd hynny, Carwyn Jones, a'i lansio ym Mai 2014 gan y Gweinidog Iechyd ar y pryd, Mark Drakeford, gan gyrraedd ei huchafbwynt ar Ddiwrnod Iechyd Meddwl y Byd 2014 pan fynychodd Mark a Kevin Brennan AS a siarad yn nigwyddiad olaf yr ymgyrch a gynhaliwyd yn Sain Ffagan, Caerdydd.

Gwelodd ymgyrch 2014 dros 300 o bobl yn derbyn gwiriad iechyd corfforol yng nghlinig symudol Adferiad fu'n teithio ar draws Cymru. Darganfyddodd y gwiriadau iechyd hyn fod:

- 18% o bobl uwchben y trothwy pwysedd gwaed
- 47% o bobl uwchben y trothwy lefelau glwcos gwaed
- 10% o bobl uwchben y trothwy ar gyfer lefelau pwysedd gwaed a glwcos gwaed.

Cynghorwyd a cefnogwyd y bobl y canfuwyd bod ganddynt bwysedd gwaed uwch na'r trothwy neu lefelau glwcos yn y gwaed uwch na'r trothwy i wneud apwyntiad cynnar gyda'u meddyg teulu, a darparwyd cefnogaeth bellach drwy wasanaethau lleol Adferiad.

Bydd ymgyrch 2024 Adferiad hefyd yn cynnig y cyfle i bobl i gael gwiriad gofal iechyd deg munud yn mhob un o'r saith digwyddiad ymgyrch fydd yn cymryd lle ar draws Cymru rhwng mis Mai a mis Medi (gweler y dyddiadau isod). Bydd hyn yn cynnwys monitro pwysedd gwaed, monitro'r siwgr yn y gwaed, gwirio taldra a phwysau, gofyn am statws ysmegu, deiet, a.y.y.b. a byddwn yn cyhoeddi canlyniadau dienw y gwiriadau gofal iechyd hyn ar ddiwedd yr ymgyrch.

## Nodau'r Ymgyrch

Mae nifer o ffactorau sy'n cyfrannu at y gwahaniaeth uchel mewn disgwyliadau oes, yn cynnwys statws economaidd-gymdeithasol, mynediad i ofal iechyd o safon, amodau amgylcheddol, dewisiadau ffordd o fyw, rhagduddiadau genetig, a chyffredinolrwydd clefydau cronig. Bydd yr ymgyrch yma'n canolbwyntio ar y ffactorau hyn ac yn gwneud cynigion ar gyfer lleihau yr anghydraddoldebau mewn gofal iechyd a chymdeithasol a wynebwr gan y grwpiau hyn o bobl sydd wedi eu gwthio i'r ymylon.

Bydd yr ymgyrch hefyd yn cynnwys gweithio gyda phobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl a phobl sy'n cael mynediad i wasanaethau defnydd sylweddau a chaethiwed, yn ogystal â gweithio ochr yn ochr gyda sefydliadau partner. Mae'r cydweithrediadau hyn yn anelu i gefnogi pobl i'w grymuso i fod yn weithredol i eirioli dros eu hanghenion gofal corfforol eu hunain, i helpu pobl i sefydlu eu hamcanion iechyd personol, ac i gymryd camau rhagweithiol i wella eu llesiant corfforol trwy:

- Gynyddu'r ymwybyddiaeth ynghylch y berthynas rhwng iechyd meddwl a chorfforol, gan bwysleisio fod y naill yn effeithio'n sylweddol ar y llall
- Pwysleisio yr effaith bositif o fynd i'r afael â iechyd corfforol ar ddeilliannau triniaethau iechyd meddwl a defnydd sylweddau
- Hyrwyddo gofal iechyd corfforol fel mesur ataliol, gan bwysleisio pwysigrwydd cynnal ffordd o fyw iach i liniaru'r risg o heriau iechyd meddwl
- Annog a chefnogi pobl i sicrhau fod pob agwedd o ofal iechyd corfforol yn cael eu cynnwys yn eu cynlluniau gofal, yn cynnwys gweithrediadau i fynd i'r afael â deiet, ysmegu, gweithgareddau corfforol, a.y.y.b. yn ogystal â rheoli sgil-ffeithiau meddyginiaeth
- Annog a chefnogi pobl i gael gwiriadau iechyd rheolaidd gan eu meddyg teulu a sicrhau bod pob mater sydd wedi ei adnabod yn cael ei drîn
- Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol a chymunedau ar-lein i rannu gwybodaeth, adnoddau, a hanesion o lwyddiannau

## Gweithredu yr Ymgyrch

Bydd pob digwyddiad ymgyrch yn:

- Cynnwys y cyfle i bobl i gael gwiriad iechyd wedi ei gynnal gan staff cymwys a chael mynediad i arf Rhyngweithiol Gwirio Iechyd
- Bod ag ystod o wybodaeth a chyngor ar gael sy'n ymwneud â deiet a maeth, gweithgaredd corfforol, sut i leihau neu i stopio ysmegu, byw'n iach, a pha gymorth, cyngor a chefnogaeth sydd ar gael ar draws y rhanbarth gan bartneriaid trydydd sector a'r sector statudol

- Darparu cyfle i gyfarfod pobl eraill sy'n defnyddio'r gwasanaethau, yn ogystal â darparwyr trydydd sector a darparwyr gwasanaeth statudol lleol/rhanbarthol
- Rhoi'r cyfle i ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr i ddweud pa mor dda maen nhw'n meddwl yw'r gwasanaethau a ddarperir a chael syniadau pobl ar yr hyn sy'n gweithio'n dda a beth sydd angen ei wella
- Bod yn hwyliog ac rhoi'r cyfle i bawb i ymgysylltu mewn gweithgareddau corfforol neu i fynychu sesiynau llesiant

## Partneriaid yr Ymgyrch

Bydd Adferiad yn gweithio gydag ystod o sefydliadau partner i amlygu, hyrwyddo, ac annog mwy o bwyslais ar gyfer gofal iechyd corfforol.

Ein partneriaid yw:

- Alcohol Change
- Bipolar UK
- Carers Wales
- Diabetes UK
- Diverse Cymru
- Macmillan Cancer Support
- Royal College of GPs
- RCS
- St Giles Trust
- Thrombosis UK
- Unison



## Amserlen yr Ymgyrch

17.5.24: Sir Gaerfyrddin - Canolfan Halliwell - Digwyddiad Lansio

12.6.24: Wrecsam - Stadiwm Queensway

02.7.24: Pontypridd - Prifysgol De Cymru

23.7.24: Powys - Sioe Frenhinol Cymru

23.8.24: Cwibrân - Theatr y Gyngres

30.8.24: Caerdydd - Prifysgol Metropolitan Caerdydd

12.9.24: Abertawe - Canolfan Chwaraeon Prifysgol Abertawe

## Am beth ydym ni'n gofyn i gael ei wneud?

- Gofynnwn i Fyrddau Iechyd i sicrhau fod pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl ac/neu ddefnydd sylweddau yn derbyn sgrinio iechyd yn rheolaidd i fonitro ar gyfer cyflyrau iechyd corfforol megis clefyd siwgr, clefyd cardiofasgwlaidd, canser, gordewdra, a.y.y.b.
- Gofynnwn i Fyrddau Iechyd i sicrhau fod yr holl staff sy'n gweithio o fewn y gwasanaethau gofal sylfaenol yn cael eu gwneud yn ymwybodol o broblem iechyd meddwl ac/neu ddefnydd sylweddau claf, ac yn gwneud y ddarpariaeth briodol ar gyfer unrhyw anghenion penodol sydd gan y person hynny
- Gofynnwn i Fyrddau Iechyd i sicrhau fod Cynlluniau Gofal a Thriniaeth (ar gyfer pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd), a Chynlluniau Gofal ar gyfer eraill, yn cynnwys deilliannau sy'n ymwneud ag anghenion gofal corfforol pobl
- Gofynnwn i Fyrddau Iechyd i sicrhau fod adolygiadau o Gynlluniau Gofal a Thriniaeth neu Gynlluniau Gofal yn cynnwys monitro sgil-ffeithiau meddyginiaeth a'u heffaith ar iechyd corfforol a bod meddyginiaeth yn cael ei addasu yn ôl yr angen er mwyn lleihau effeithiau anffafriol ar iechyd corfforol a hyrwyddo ymlyniad i'r feddyginiaeth
- Gofynnwn i awdurdodau lleol i sicrhau fod Aseidiadau Gofalwyr yn cynnwys asesiad rheolaidd o anghenion iechyd corfforol gofalwyr
- Gofynnwn i awdurdodau lleol i sicrhau fod rheolwyr yn derbyn cyngor a gwybodaeth rheolaidd ar ymgysylltu gyda chyfleusterau hamdden a chymunedol ac yn cael eu hysbysu

ynghylch pa wasanaethau sydd ar gael, e.e. cwnsela, grwpiau cefnogaeth, cefnogaeth trydydd sector, a.y.y.yb.

- Gofynnwn i Fyrddau Iechyd ac awdurdodau lleol i gefnogi a hwyluso grwpiau cefnogaeth cyfoedion a gwasanaethau cymunedol sy'n hyrwyddo gweithgareddau corfforol, bwyta'n iach, a llesiant cyffredinol ar gyfer pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl ac/neu ddefnydd sylweddau.

## Canlyniadau'r Ymgyrch

Ar ddiwedd yr ymgyrch, bydd Adferiad yn rhannu canfyddiadau'r ymgyrch yn eang ac yn gadael gwaddol o gyngor ac arfer dda. Yn benodol, fe fyddwn yn:

- Cyhoeddi a dosbarthu adroddiad ar ganfyddiadau'r ymgyrch
- Cyhoeddi arweiniad ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr am ofal iechyd a llesiant corfforol
- Darparu gwybodaeth a chyngor bellach ar ein gwefan ar sut i gynnal gofal iechyd corfforol da
- Cynhyrchu papur briffio ar gyfer comisiynwyr a darparwyr gwasanaeth ar yr hyn mae pobl wedi ei ddweud sy'n gweithio'n dda a beth sydd angen ei newid

## Cysylltu a gwybodaeth bellach

### **Prif Swyddfa**

Tŷ Dafydd Alun  
36 Princes Drive  
Bae Colwyn  
Conwy  
LL29 8LA

Gwefan: [www.adferiad.org](http://www.adferiad.org)

E-bost: [peter.martin@adferiad.org](mailto:peter.martin@adferiad.org)



# Adferiad

*Cefnogi Pobl • Supporting People*

[info@adferiad.org](mailto:info@adferiad.org)  
01792 816600

[www.adferiad.org](http://www.adferiad.org)

Mae Adferiad Recovery yn  
sefydliad corfforedig elusennol  
ac wedi cofrestru yng  
Nghymru a Lloegr

Adferiad Recovery is  
a charitable incorporated  
organisation registered in  
England and Wales

Cyfeiriad cofrestredig: Tŷ Dafydd Alun, 36 Rhodfa'r Tywysog, Bae Colwyn, LL29 8LA Rhif Cofrestru: 2751104 Rhif Elusen: 1039386  
Registered address: Tŷ Dafydd Alun, 36 Princes Drive, Colwyn Bay, LL29 8LA Registered Number: 2751104 Charity Number: 1039386