



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

POLISI A STRATEGAETH

# Fframwaith Adsefydlu Gwasanaethau Iechyd a Chymdeithasol 2020 i 2021

Fframwaith i helpu sefydliadau i gynllunio gwasanaethau adsefydlu yn dilyn y pandemig coronafeirws.

Cyhoeddwyd gyntaf: 29 Mai 2020

Diweddarwyd ddiwethaf: 29 Mawrth 2022

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

# Cynnwys

**Pwyntiau allweddol**

---

**Diben a chyd-destun**

---

**Mwy o angen ymhlith y boblogaeth**

---

**Beth yw adsefydlu?**

---

**Grŵp poblogaeth 1: anghenion adsefydlu pobl sy'n adfer o COVID-19**

---

**Grŵp poblogaeth 2: anghenion adsefydlu pobl sy'n aros am ofal a gynlluniwyd sydd wedi'i oedi**

---

**Grŵp poblogaeth 3: pobl a wnaeth osgoi defnyddio gwasanaethau yn ystod y pandemig sydd bellach yn wynebu mwy o risg o anabledd ac afiechyd**

---

**Grŵp Poblogaeth 4. Pobl a oedd yn profi ynysigrwydd cymdeithasol neu'n gwarchod eu hunain**

---

**Yr effaith ar y gymdeithas ehangach**

---

**Beth fydd hyn yn ei olygu i wasanaethau adsefydlu?**

---

**Sicrhau canlyniadau**

---

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

# Pwyntiau allweddol

- Bydd y Fframwaith hwn yn cynorthwyo'r broses o gynllunio gwasanaethau i fodloni'r galw a ragwelir am lwybrau adsefydlu ac adfer i oedolion a phlant y mae COVID-19 wedi effeithio arnynt a'r rhai nad yw COVID-19 wedi effeithio arnynt.
- Mae tystiolaeth gynyddol o effaith y pandemig ar bedwar grŵp poblogaeth ar wahân. Cydnabyddir hefyd y gall fod effaith ar gymdeithas yn ehangach yn nhermau effaith economaidd; colli cyfranogiad cymdeithasol arferol a cholli teulu a ffrindiau, ochr yn ochr â'r effaith ar weithwyr iechyd a gofal rheng flaen. Bydd hyn yn cynyddu'r galw am wasanaethau adsefydlu dros y misoedd os nad blynyddoedd nesaf.
- Mae adsefydlu yn fuddsoddiad, gyda buddiannau cost i unigolion a chymdeithas. Gall helpu i osgoi derbyniadau costus i'r ysbyty, lleihau hyd arhosiad yn yr ysbyty, ac atal cleifion rhag cael eu haillderbyn i'r ysbyty. ([https://www.who.int/health-topics/rehabilitation#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/rehabilitation#tab=tab_1)). Ceir hefyd lai o ddibyniaeth ar wasanaethau hirdymor. Mae adsefydlu yn galluogi pobl i fyw'n fwy annibynnol ac yn cynnig buddiannau cymdeithasol ehangach. Er enghraifft, galluogi pobl i ddychwelyd i'r gwaith neu addysg
- Dylai'r broses gynllunio ganolbwyntio ar anghenion yr unigolyn ac ar y galw a'r capasiti, yn hytrach nag ar leoliad. Dylid rhoi blaenoriaeth i ddarparu gwasanaethau adsefydlu yn yr amgylchedd a fydd yn sicrhau'r canlyniadau gorau i'r unigolyn, gartref neu mor agos â phosibl i gartref.
- Bydd angen i adsefydlu fod yn "fater i bawb" er mwyn ateb y galw cynyddol a ddisgwylir. Bydd diwylliant gweithlu cyfan o rymuso pobl i fod yn bartneriaid cyfartal wrth sicrhau eu hannibyniaeth a'u hadferiad gorau posibl yn hollbwysig. Yn unol â Cymru Iachach, bydd hyrwyddo proses o hunanreoli a chyd-gynhyrchu gofal yn galluogi pobl i gymryd mwy o gyfrifoldeb am eu hiechyd a'u llesiant eu hunain.
- Rhaid ymgorffori datblygiadau ym maes technoleg a ffyrdd mwy deallus o weithio er mwyn cefnogi'r cynnydd yn y galw a gwella mynediad, canlyniadau a phrofiadau.
- Mae'r 'model Rhyddhau i Adfer ac Asesu' yn sail i'r **Gofynion Gwasanaeth Rhyddhau o Ysbyty: COVID-19**. Rhaid i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sicrhau'r mewnbwn therapiwtig gweithredol mwyaf posibl yn

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Enwch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

ystod y cyfnod adfer cynnar a dylai pobl ar y llwybrau hyn gael cynllun y cytunwyd arno, gyda mynediad at wasanaethau adsefydlu sy'n briodol i'w hanghenion er mwyn sicrhau nad yw gwasanaethau byrdymor yn mynd yn ddarpariaeth hirdymor yn ddiangen.

- Mae dulliau adsefydlu effeithiol yn gyfannol. Mae'n cynnwys camau i leihau effeithiau corfforol, seicolegol, emosiynol, cymdeithasol ac economaidd y pandemig.
- Mae data da ar alw a capasiti, gwaith modelu'r gweithlu a chanlyniadau, ynghyd â data ar gostau a manteision buddsoddi mewn gwasanaethau adsefydlu darbodus ac sy'n seiliedig ar werth, yn hollbwysig i wella ansawdd y gwaith o gynllunio a darparu gofal.

## Diben a chyd-destun

Mae gwasanaethau iechyd a gofal Cymru yn symud i gyfnod newydd o gynllunio ar gyfer parhad ac adferiad wrth i bandemig COVID-19 barhau. Nod y fframwaith hwn yw cynorthwyo'r broses o gynllunio gwasanaethau i ateb y galw cynyddol a ragwelir am wasanaethau adsefydlu ar gyfer grwpiau poblogaeth, gan gynnwys oedolion a phlant, y mae COVID-19 wedi effeithio'n uniongyrchol ac yn anuniongyrchol arnynt.

Mae hyn yn cynnwys ystyried a ddylid defnyddio capasiti'r ysbyty maes i ddarparu gofal mwy a llai dwys a gofal canolraddol, a sut y dylid gwneud hynny. Yng nghyd-destun y papur hwn, mae'n bwysig nodi bod y term 'adfer' yn cyfeirio at adferiad yr unigolyn ac nid cyfnod adfer pandemig COVID-19. Yn unol â **Cymru Iachach, ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2018)**, dylai'r broses gynllunio adlewyrchu dull gweithredu system gyfan, gan flaenoriaethu gwasanaethau gartref neu'n agos i gartref, ailsefydlu gwasanaethau ehangach a sicrhau'r llif mwyaf posibl drwy'r system, gan alluogi dinasyddion ledled Cymru i fyw mor annibynnol â phosibl am gyn hired â phosibl.

Model Gofal Sylfaenol Cymru yw'r dull gweithredu y cytunwyd arno'n genedlaethol i gyflawni uchelgais Cymru Iachach ac ailgydbwyso'r system iechyd a gofal, gan newid ffocws gofal o wasanaethau yn yr ysbyty i ofal sy'n

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

seiliedig ar leoedd; gydag egwyddorion craidd cynllunio gofal yn lleol, gwella ansawdd, mynediad cyfartal, gweithlu lleol medrus ac arweinyddiaeth gref. Mae hyn hefyd yn sail i'r ymateb adsefydlu ar gyfer pandemig presennol COVID-19. Dylai llwybrau adsefydlu ddiwallu anghenion ein poblogaethau a dylent fod yn gydgysylltiedig er mwyn diwallu anghenion sy'n newid yr unigolyn. O ganlyniad, dylid targedu gwasanaethau adsefydlu at yr amgylchedd sy'n sicrhau'r canlyniadau gorau posibl i'r unigolyn ac ni ddylent gael eu cyfyngu i leoliad ffisegol.

Bydd defnyddwyr gwasanaethau a phartneriaid yn y sector iechyd, gofal cymdeithasol a gwirfoddol yn rhan greiddiol o'r gwaith o gynllunio, dylunio a darparu gwasanaethau adsefydlu i oresgyn effeithiau'r pandemig a chynaliadwyedd hirdymor y system iechyd a gofal cymdeithasol. Mae hyn yn cynnwys gosod adsefydlu yng nghyd-destun y boblogaeth ehangach, gan gynnwys addysg, hamdden a thai, a galluogi dulliau cyfannol ac wedi'u targedu o ddarparu gwasanaethau adsefydlu. Bydd gan bob un o'r partneriaid hyn gyfrifoldebau arwain unigryw i ddatblygu'r agenda adsefydlu.

## Mwy o angen ymhlith y boblogaeth

Rydym yn rhagweld cynnydd yn yr angen am wasanaethau adsefydlu ymhlith pedwar prif grŵp poblogaeth:

1. Pobl ar ôl COVID-19: y rhai sy'n adfer ar ôl cyfnod estynedig o ofal critigol a gofal yn yr ysbyty a'r rhai â symptomau COVID-19 sy'n adfer yn y gymuned;
2. Pobl sy'n aros am ymyriadau brys ac arferol a oedwyd ac y mae eu cyflwr wedi gwaethygu ymhellach;
3. Pobl a wnaeth osgoi defnyddio gwasanaethau yn ystod y pandemig sydd bellach yn wynebu mwy o risg o anabledd ac afiechyd;
4. Grwpiau sy'n hunanyngysu/gwarchod eu hunain lle mae'r cyfyngiadau symud wedi arwain at lai o weithgarwch a chysylltedd cymdeithasol, newidiadau mewn arferion bwyta, camddefnyddio sylweddau, dirywiad mewn llesiant corfforol a meddyliol ac, felly, risg gynyddol i iechyd.

Ochr yn ochr â'r grwpiau hyn, mae tystiolaeth gynyddol bod COVID-19 wedi

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

effeithio ar lesiant y gymuned ehangach. Bydd angen mynd i'r afael â hyn hefyd os ydym am fynd ati ar y cyd i gefnogi pobl a phoblogaethau i adfer a ffynnu.

Wrth i'r galw am wasanaethau adsefydlu presennol gynyddu, daw adsefydlu a galluogi annibyniaeth yn "fater i bawb". Bydd angen hyrwyddo'r gwaith o hyfforddi ac uwchsgilio timau amlddisgyblaethol ac amlasiantaethol, hybu hunanreolaeth a chyd-gynhyrchu gofal ochr yn ochr â mynediad at amrywiaeth o arbenigwyr ym maes adsefydlu.

Bydd hyn, ar y cyd â datblygiadau ym maes technoleg a ffyrdd mwy deallus o weithio, yn cefnogi'r arbedion maint sydd eu hangen er mwyn ateb y galw cynyddol. Bydd angen newid dulliau adsefydlu traddodiadol a chyfleu negeseuon clir am y newid hwn er mwyn grymuso'r boblogaeth i reoli a gofalu am eu hiechyd eu hunain.

## Beth yw adsefydlu?

Mae adsefydlu, fel y'i disgrifir gan Sefydliad Iechyd y Byd, yn optimeiddio gallu unigolyn i weithredu ac yn lleihau'r profiad o anabledd drwy fynd i'r afael ag effaith cyflwr iechyd ar ei fywyd bob dydd. Mae adsefydlu yn ehangu ffocws iechyd y tu hwnt i ofal ataliol ac iachaol, er mwyn sicrhau y gall pobl â chyflwr iechyd barhau i fod mor annibynnol â phosibl a chymryd rhan mewn addysg, gwaith a rolau ystyrlon mewn bywyd (Krug, 2017).

Mae'r canllawiau hyn yn defnyddio Dosbarthiad Sefydliad Iechyd y Byd o'r Gallu i Weithredu, Anabledd ac Iechyd i ddisgrifio ymyriadau adsefydlu ar lefel nam, gweithgarwch a chyfranogiad. Gweler atodiad un am ddiffiniadau.

Mae Dietz (2011) yn disgrifio pedair elfen adsefydlu: ataliol, adferol, cefnogol, lliniarol:

- Mae adsefydlu ataliol yn digwydd yn fuan ar ôl cael diagnosis newydd neu pan fydd namau newydd yn dechrau. Y nod yw darparu addysg, cyngor ac ymyriadau i atal neu arafu namau newydd rhag dechrau a chynnal gallu y person i weithredu. Mae hon yn ffurf gyffredin ar adsefydlu gyda chyflyrau

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

hirdymor, megis cancer, Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD) a nifer o gyflyrau niwrolegol. Mae hefyd yn sail i hunanreolaeth gyda chefnogaeth a gall gynnwys ymyriadau wedi'u hanelu at gynnal gallu i weithredu cyhyd â phosibl.

- mae adsefydlu ataliol yn digwydd yn fuan ar ôl cael diagnosis newydd neu pan fydd namau newydd yn dechrau. Y nod yw darparu addysg, cyngor ac ymyriadau i atal neu arafu namau newydd rhag dechrau a chynnal gallu y person i weithredu. Mae hon yn ffurf gyffredin ar adsefydlu gyda chyflyrau hirdymor, megis cancer, Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD) a nifer o gyflyrau niwrolegol. Mae hefyd yn sail i hunanreolaeth gyda chefnogaeth a gall gynnwys ymyriadau wedi'u hanelu at gynnal gallu i weithredu cyhyd â phosibl.
- mae adsefydlu adferol yn canolbwyntio ar ymyriadau sy'n gwella namau megis nerth cyhyrau neu weithrediad anadlol a nam gwybyddol er mwyn sicrhau y caiff cymaint o'r gallu i weithredu â phosibl ei adfer. Mae hon yn ffurf gyffredin ar adsefydlu ar ôl llawdriniaeth, salwch neu ddigwyddiadau aciwt megis trawma mawr neu strôc
- mae adsefydlu cefnogol yn gwella gallu unigolyn i ofalu amdano'i hun a'i symudedd drwy ddefnyddio dulliau megis rhoi dyfeisiau hunangymorth ac addysgu strategaethau cydadferol neu ffyrdd amgen o wneud pethau i bobl. Gall hyn gynnwys darparu cyfarpar cynorthwyol neu addasiadau i'r amgylchedd byw. Cyfeirir at hyn weithiau fel adsefydlu ymaddasol (Dietz, 1980)
- mae adsefydlu lliniarol yn galluogi pobl sydd â chyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd i fyw bywyd o safon uchel, yn seicolegol ac yn gymdeithasol, a pharchu eu dymuniadau ar yr un pryd. Yn aml, mae'n canolbwyntio ar liniaru symptomau, megis poen, dyspnoea ac oedema, atal crebachdod, cymorth i anadlu, llesiant seicolegol, ymlacio neu ddefnyddio dyfais gynorthwyol, er mwyn sicrhau'r lefel uchaf bosibl o annibyniaeth weithredol ac ategu cysur, urddas ac ansawdd bywyd.

Er mwyn darparu gwasanaethau adsefydlu effeithiol, bydd angen i'r system iechyd a gofal cymdeithasol wneud y canlynol:

- mabwysiadu dull gweithredu ar gyfer y boblogaeth gyfan a'r system gyfan fel y nodir yn Cymru Iachach (2018), er mwyn nodi grwpiau poblogaeth a all wynebu risg o niwed y gellir ei osgoi

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

- defnyddio ffyrdd newydd o weithio a thechnoleg i ehangu'r ddarpariaeth ac atal iechyd rhag dirywio cymaint â phosibl
- gweithio mewn partneriaeth ag unigolion i wneud penderfyniadau a rennir am yr hyn sy'n bwysig iddynt, gan groesawu cyfleoedd i gefnogi hunanreolaeth
- mabwysiadu dulliau adsefydlu rhyngddisgyblaethol a chyfannol, gan gydnabod effaith gorfforol, seicolegol, emosiynol, cymdeithasol ac economaidd y pandemig
- mynd ati mewn modd rhagweithiol a chreadigol i gefnogi cydweithwyr a myfyrwyr, gwirfoddolwyr ac asedau cymunedol, teulu a ffrindiau i gyflawni diwylliant cynhwysol sy'n galluogi, er mwyn gwneud y mwyaf o'r ddarpariaeth adsefydlu
- ymrwymo i gynnal y ffyrdd newydd o weithio a ddatblygwyd, sy'n sicrhau buddiannau o ran canlyniadau, profiadau, cynhyrchiant ac effaith amgylcheddol. Rhaid sicrhau bod y gwaith o ddatblygu a defnyddio technoleg yn parhau ar ôl y pandemig hwn, ond gan sicrhau bod y rhai y mae angen gwasanaethau adsefydlu wyneb yn wyneb arnynt o hyd yn gallu parhau i gael y gwasanaethau hynny
- datblygu dulliau newydd o weithio a chyfathrebu aml-broffesiynol o fewn gofal cymunedol a sylfaenol er mwyn gallu gwneud penderfyniadau cynharach ynghylch rhag-gynllunio ymyriadau a chychwyn llwybr adsefydlu cynnar
- mae angen archwilio cyfleoedd i gasglu data o fewn systemau gofal sylfaenol i weld pa wasanaethau sy'n ymwneud â rhag-gynllunio gofal a darparu gwasanaethau adsefydlu, a'r canlyniadau a'r effaith gysylltiedig
- lle mae Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd wedi cael eu hadleoli yn ystod y pandemig, rydym yn awyddus iddynt ddychwelyd ar fyrder i rolau sy'n manteision ar eu sgiliau proffesiynol unigryw i alluogi pobl i fyw'n annibynnol, yn ogystal â manteisio ar eu sgiliau newydd a'u ffyrdd newydd o weithio er mwyn sicrhau'r adferiad gorau posibl i'n poblogaeth

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).



# Grŵp poblogaeth 1: anghenion adsefydlu pobl sy'n adfer o COVID-19

Mae tystiolaeth gynyddol bod y rhai sy'n adfer ar ôl cyfnod estynedig o ofal critigol neu ofal yn yr ysbyty yn dioddef lefelau uchel o drawma seicolegol a chorfforol, effeithiau gwybyddol, deliriwm, datgyflyru a phroblemau gastroenterolegol. Mae tystiolaeth o effeithiau uniongyrchol niwed niwrolegol a achoswyd gan COVID-19 yn ogystal ag effeithiau salwch critigol, ac efallai y bydd angen unedau adsefydlu arbenigol er mwyn cefnogi'r rhai yr effeithiwyd arnynt fwyaf. Bydd eu hanghenion adsefydlu yn cynnwys:

- Adsefydlu anadlol parhaus
- Rheoli blinder
- Ymyrraeth ddeietegol er mwyn cefnogi adferiad yn sgil disbyddiad maethol a chryfhau
- Ymyriadau i wella'r gallu i lyncu a chyfathrebu
- Adsefydlu corfforol er mwyn adfer lefelau ffitrwydd cyn morbidrwydd ac ailgydio mewn gweithgareddau dyddiol, gan gynnwys gwaith, teulu, addysg a rolau cymdeithasol
- Ymyriadau seicolegol er mwyn goresgyn y profiad o ymyriadau gofal critigol a'r dirywiad mewn ansawdd bywyd o ganlyniad i'r anawsterau uchod

Mae dysgu a chanllawiau ar adsefydlu cynnar ar ôl COVID-19 ar gael ar ddiwedd y papur hwn. Mae'n bwysig cydnabod y bydd y dysgu parhaus am nifer yr achosion, y cyfraddau goroesi ac effaith hirdymor y feirws hwn yn parhau i ddatblygu, a bydd yn rhaid cydbwysu gwaith cynllunio ag anghenion parhaus y boblogaeth ehangach.

# Grŵp poblogaeth 2: anghenion adsefydlu pobl sy'n aros am ofal a gynlluniwyd sydd wedi'i oedi

Mae'n bosibl y bydd gweithrediad pobl nad ydynt wedi cael ymyriadau arferol neu y mae eu gofal wedi'i gynllunio wedi cael ei oedi, wedi dirywio ymhellach.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Bydd angen gwasanaethau adsefydlu arnynt er mwyn lliniaru unrhyw effeithiau y gallai'r oedi cyn cael gafael ar wasanaethau neu eu lefelau is o weithgarwch a chyfranogiad fod wedi eu cael. Bydd angen amrywiaeth o ymyriadau adsefydlu er mwyn helpu pobl i adfer eu lefelau blaenorol o iechyd a llesiant a'u paratoi ar gyfer unrhyw ymyriadau a gynlluniwyd gan ddefnyddio dulliau adfer ac adsefydlu estynedig. Bydd rhaglenni adsefydlu, hunanreolaeth a rhagnodi cymdeithasol wedi'u cyd-gynhyrchu yn hollbwysig.

## **Grŵp poblogaeth 3: pobl a wnaeth osgoi defnyddio gwasanaethau yn ystod y pandemig sydd bellach yn wynebu mwy o risg o anabledd ac afiechyd**

Mae canfyddiad y cyhoedd wedi newid ymddygiad, gyda llai o bobl yn defnyddio'r gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sydd ar gael. Ymddengys y gallai oedi cyn cysylltu â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol fod wedi cael effaith niweidiol arnynt. Wrth i'r cyfyngiadau o ran cadw pellter cymdeithasol gael eu llacio, bydd pobl yn dechrau ceisio ymyriadau a gwasanaethau adsefydlu i'w galluogi i adfer. Bydd angen i'r ddarpariaeth gynnwys adferiad emosiynol, seicolegol a chorfforol. Mae hyn yn cynnwys darpariaeth i bobl â dementia a chlefyd cardiofasgwlaidd, y rhai y mae angen gwasanaethau plant a'r glasoed arnynt a phobl ag anableddau dysgu, corfforol a synhwyraidd.

Dylid ailgychwyn gwasanaethau fesul cam ac yn ôl blaenoriaeth. Bydd angen i weithwyr proffesiynol profiadol ym maes adsefydlu fod wrth wraidd y gwaith o gynllunio ac ailgychwyn gwasanaethau yn raddol. Mae adsefydlu yn ategu ymyriadau meddygol a llawfeddygol ac yn helpu i gyflawni'r canlyniad gorau posibl, a gall hefyd helpu i atal unigolion rhag cael eu derbyn i'r ysbyty a helpu i leihau hyd arhosiad yn yr ysbyty. Mae'n strategaeth allweddol ar gyfer darparu gofal a gwasanaethau cynaliadwy. Felly, mae rhyngddibyniaeth adsefydlu o fewn y llwybrau gwasanaeth hanfodol yn elfen hollbwysig o ofal o ansawdd a gwerth uchel. Mae timau adsefydlu yn hollbwysig i asesu pa mor frys yw'r galw a'r risgiau hirdymor cysylltiedig i unigolion.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

# Grŵp Poblogaeth 4. Pobl a oedd yn profi ynysigrwydd cymdeithasol neu'n gwarchod eu hunain

Roedd y rhai a oedd yn hunanyysu neu'n gwarchod eu hunain eisoes yn wynebu heriau sylweddol. Yn ogystal â'r heriau hynny, maent wedi wynebu llai o ryngweithio â phobl a llai o gyfranogi mewn gweithgareddau a'u cydberthnasau arferol. I rai, bydd effeithiau cyfyngiadau symud y pandemig yn cynnwys colli cyflogaeth, teulu neu ffrindiau, newid mewn arferion bwyta, camddefnyddio sylweddau, ynysu, unigedd a dirywiad mewn llesiant corfforol a meddyliol. Bydd tlodi a llai o gyfleoedd i ddysgu a datblygu yn arwain at ganlyniadau hirdymor heb ymyrraeth gan amrywiaeth o wasanaethau, gan gynnwys partneriaid ym maes iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector.

Bydd angen i ymyriadau adsefydlu ganolbwyntio ar adfer galluoedd a sgiliau a gollwyd a galluogi unigolion i gymryd rhan mewn addysg, gwaith a gweithgareddau cymdeithasol. Mae hyn yn cynnwys stamina a ffitrwydd corfforol, hyder, sgiliau rhyngpersonol a rhyngweithio ag eraill, maeth a chyfathrebu gwell yn ogystal ag ymyriadau seicolegol. I rai, bydd angen i ymyriadau adsefydlu wneud iawn am golli sgiliau neu eiddilwch cynyddol.

I blant a phobl ifanc, mae'n bosibl y bydd datblygiad eu sgiliau wedi'i oedi, a bydd angen ymyriadau adsefydlu er mwyn sicrhau eu bod yn meithrin y sgiliau gorau posibl. Mae hyn yn cynnwys datblygiad sgiliau cyfathrebu ac iaith yn barod ar gyfer yr ysgol, ochr yn ochr â chyfleoedd rhyngweithio cymdeithasol a gollwyd yn ystod y cyfnod o ynysu.

## Yr effaith ar y gymdeithas ehangach

Ni wyddom eto beth fydd yr effeithiau ar y gymdeithas ehangach, ond mae yna gydnabyddiaeth gynyddol y gall fod goblygiadau seicolegol. Nid yw hyn yn rhan o gwmpas y fframwaith hwn, ond wrth i'n dealltwriaeth o anghenion y boblogaeth ehangach ddatblygu, gallai hyn greu rhagor o alw am gymorth a gofal ac mae'n

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

bosibl y bydd angen canllawiau a chymau gweithredu cenedlaethol.

Mae'n bosibl y bydd methu â mynd i'r ysgol, gweld eu cyfoedion na chael addysg ffurfiol yn cael rhai effeithiau negyddol ar blant. Pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol, bydd yn bwysig rheoli eu pryderon a'u hansicrwydd a bydd yn allweddol bod ysgolion yn cael cymorth gan Weithwyr Proffesiynol Perthynol i lechyd. Er ei bod yn debygol y bydd llawer o bethau cadarnhaol yn deillio o'r ffaith bod teuluoedd yn treulio mwy o amser gyda'i gilydd, mae'n bosibl y bydd rhieni'n teimlo wedi'u hynysu oddi wrth eu rhwydweithiau cymorth arferol ac yn ei chael hi'n anodd addysgu eu plant yn y cartref, ac mae'n bosibl y bydd eu cydberthnasau'n mynd dan straen.

I lawer o bobl, gall unigedd ac ynysu arwain at fwy o iselder a gorbryder. Mae'n bosibl y bydd angen cymorth seicolegol er mwyn mynd i'r afael ag unigedd, hwyliau isel, gorbryder, profiadau trawmatig a phrofedigaeth. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi hefyd y gall pobl fod yn ddyfeisgar iawn a bydd llawer wedi dod o hyd i ffyrdd o addasu i oresgyn unrhyw anawsterau yn ystod y cyfnod hwn. Yn anffodus, bydd llawer o bobl wedi colli anwyliaid a byddant yn ei chael hi'n anodd ymdopi â gorfod galaru amdanynt heb allu ffarwelio â nhw na chynnal angladd.

Bydd angen ffocws parhaus ar iechyd a llesiant cydweithwyr ar ôl cyfnod o waith blinedig a heriol yn glinigol. O ran y gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol hynny sy'n mynd i'r gwaith, maent yn wynebu risgiau i'w llesiant, er enghraifft anhwylder straen wedi trawma, lludded, a'r angen i gael gwasanaethau profedigaeth hefyd. Mae gweithwyr allweddol eraill hefyd wedi parhau i weithio'n ddiflino yn ystod y cyfnod hwn, ac mae'n bwysig eu bod hwythau'n cael eu cefnogi.

## **Beth fydd hyn yn ei olygu i wasanaethau adsefydlu?**

Mae angen i'r ddarpariaeth adsefydlu ddiwallu anghenion gwahanol pob un o'r grwpiau poblogaeth hyn a phobl o bob oed. **[Mae Atodiad 1 i'r fframwaith hwn yn cynnig rhestr wirio gyffredinol sy'n canolbwyntio ar unigolion fel](#)**

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

**cymorth i gynllunio (Sicrhau'r Capasiti Adsefydlu Mwyaf Posibl ar gyfer Cleifion Mewnol – Gwybodaeth i Wasanaethau ac Adnodd Meincnodi).** Er mwyn ategu'r fframwaith cyffredinol hwn, ceir fframweithiau ar gyfer pob un o'r pedwar grŵp poblogaeth.

Mae'r fframweithiau hyn sy'n benodol i boblogaeth yn helpu i fodelu'r capasiti a'r galw ar gyfer y grwpiau poblogaeth hyn a'r amrywiadau ar gyfer unigolion unigryw oddi mewn iddynt. Mae dulliau gweithredu sy'n grymuso pobl i reoli eu taith adsefydlu weithredol eu hunain yn effeithiol tu hwnt. Bydd angen i staff iechyd a gofal fabwysiadu'r dulliau gweithredu hyn er mwyn gwella ansawdd canlyniadau a phrofiadau unigolion, sicrhau bod cymaint o bobl â phosibl yn gallu manteisio ar yr adnoddau sydd ar gael a lleihau amrywiadau ar draws gwasanaethau. Bydd angen i wasanaethau asesu a chynllunio er mwyn blaenoriaethu'r rhai sydd â'r angen mwyaf brys ac ystyried sut i ymateb i'r cynnydd posibl mewn galw. Bydd sicrhau bod adsefydlu yn "fater i bawb" yn cefnogi'r defnydd o adnoddau hunanreoli ac adnoddau cymunedol ehangach i gynyddu annibyniaeth ac adferiad.

Bydd yn hollbwysig bod y broses gynllunio yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac ar y galw a'r capasiti, yn hytrach nag ar leoliad. Mae'r 'model Rhyddhau i Adfer ac Asesu' yn sail i'r **Gofynion Gwasanaeth Rhyddhau o Ysbyty: COVID-19**. Mae'r model hwn yn ei gwneud yn ofynnol i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru gynyddu'r cyfleoedd ar gyfer mewnbwn therapiwtig gweithredol i'r eithaf yn ystod y cyfnod adfer cynnar, a dylai pobl ar y llwybrau hyn gael cynllun adfer clir, ynghyd â gwasanaethau adsefydlu sy'n briodol i'w hanghenion. Mae hefyd yn ei gwneud yn ofynnol i rymuso'r sectorau gofal cymdeithasol, iechyd a gwirfoddol ehangach er mwyn ymgorffori ymyriadau sy'n canolbwyntio ar adfer.

Wrth i'r galw am adsefydlu gynyddu ac wrth iddo gael ei ystyried yn 'fater i bawb', mae'n bosibl y bydd angen datblygu sgiliau cyfran fwy o'r gweithlu. Mae hyn yn cynnwys ymgorffori dulliau hunanreoli sy'n canolbwyntio ar unigolion er mwyn sicrhau'r canlyniadau adsefydlu gorau posibl. Bydd pecynnau hyfforddi pwrpasol yn helpu'r gweithlu i feithrin y sgiliau hyn. Mae Addysg a Gwella Iechyd Cymru wrthi'n gweithio i sicrhau hyn.

Bydd angen cynnal y trawsnewid a'r ffyrdd newydd o weithio sydd wedi cefnogi

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

ac ychwanegu gwerth at ein cyfeiriad hirdymor ar gyfer system iechyd a gofal cymdeithasol Cymru yn ystod yr ymateb i COVID-19 ymhell ar ôl y cyfnod hwn. Mae'n bwysig ein bod yn manteisio ar ddulliau rhyngweithio ar-lein, ymyriadau grŵp rhithwir, cyfathrebu drwy e-bost a thros y ffôn ac ymgynghoriadau o bell, gan gynnwys technolegau 'attend anywhere', a bydd angen cynnal y dulliau gweithredu hyn wrth i wasanaethau ailgychwyn er mwyn rheoli'r galw a wynebir. Mae yna gyfle i gydweithio er mwyn helpu'r cyhoedd i gydnabod manteision ymgynghoriadau o bell fel un o'r prif ffyrdd o gael gwasanaethau.

## Sicrhau canlyniadau

Er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau posibl, bydd angen adnoddau adsefydlu ym mhob rhan o'r system. Bydd gwaith partneriaeth a rhyngbroffesiynol cryf ar draws y sector iechyd, y sector gofal cymdeithasol, y sector tai, y trydydd sector a'r sector annibynnol yn manteisio i'r eithaf ar yr adnoddau sydd ar gael er mwyn cefnogi'r adferiad gorau posibl.

Mae llawer o amrywio o ran cael mynediad amserol i wasanaethau adsefydlu o ansawdd uchel ledled Cymru. Mae mabwysiadu dull mesur canlyniadau a gofnodir gan unigolion sy'n seiliedig ar dystiolaeth fel **WHODAS** yn galluogi dull **Gofal yn galluogi dull Gofal Iechyd Darbodus** ac yn sicrhau y caiff gofal ei flaenoriaethu ar gyfer y rhai sydd ei angen fwyaf. Mae hyn yn cynnig y fantais ychwanegol o nodi anghydraddoldebau iechyd o ran y gallu i gael gafael ar wasanaethau adsefydlu amserol ac effeithiol. Bydd hefyd yn galluogi cynllunwyr iechyd a gofal i sicrhau darpariaeth adsefydlu gyfartal ledled Cymru.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

## Ynghylch y ddogfen hon

Mae'r ddogfen hon yn gopi o'r dudalen we **Fframwaith Adsefydlu Gwasanaethau Iechyd a Chymdeithasol 2020 i 2021** a lawrlwythwyd.

Ewch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch; darllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/fframwaith-adsefydlu-gwasanaethau-iechyd-chymdeithasol-2020-i-2021-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).