Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CANLLAWIAU, DOGFENNU

Datganiad ansawdd ar gyfer osteoporosis ac iechyd esgyrn

Mae'r datganiad ansawdd hwn yn disgrifio sut y dylai gwasanaethau osteoporosis ac iechyd esgyrn o ansawdd da edrych.

Cyhoeddwyd gyntaf: 6 Rhagfyr 2024

Diweddarwyd ddiwethaf: 6 Rhagfyr 2024

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

Cynnwys

Cyflwyniad (https://www.llyw.cymru#160327)

Iechyd esgyrn (https://www.llyw.cymru#160329)

Model cyswllt toresgyrn Cymru (https://www.llyw.cymru#160331)

Arweinyddiaeth a chydweithio (https://www.llyw.cymru#160333)

Safonau ansawdd iechyd a gofal (https://www.llyw.cymru#160336)

Rhestr termau (https://www.llyw.cymru#160338)

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

Cyflwyniad

Mae'r datganiad ansawdd hwn yn ddisgrifiad uchelgeisiol o'r hyn sy'n cael ei ystyried yn dda ar gyfer plant, pobl ifanc ac oedolion sy'n derbyn gwasanaethau gofal osteoporosis ac iechyd esgyrn gydol eu bywyd. Mae hefyd ar gyfer pobl sydd â risg uchel o ddioddef torasgwrn breuder, er enghraifft:

- y rhai sydd â hanes blaenorol o doresgyrn
- dementia
- bregusrwydd
- unigolion â ffactorau risg sylfaenol ar gyfer osteoporosis

Ei nod hefyd yw cysylltu â chamau gweithredu gwella iechyd sy'n cefnogi iechyd esgyrn da ac yn atal osteoporosis, gydol oes ar gyfer pobl yng Nghymru, a hyrwyddo’r camau hynny.

Mae toresgyrn breuder yn digwydd ar hyd a lled y byd ac amcangyfrifir eu bod yn effeithio ar 1 o bob 3 menyw dros 50 oed, ac 1 o bob 5 o ddynion, a gallant gael effaith sylweddol ar ansawdd bywyd unigolion, gan gynnwys ffactorau seicolegol, cymdeithasol ac economaidd. Yn ogystal, yn dilyn toriad cyntaf, mae siawns 1 mewn 3 o gael toriad arall o fewn 12 mis. Gall yr amlder uchel o doriadau breuder ddeillio o ddiffyg mesurau ataliol sylfaenol sy'n gwella ac yn cynnal iechyd esgyrn da; diffyg gallu i adnabod ac osteoporosis heb ei drin. Yn ogystal â chynyddu'r pwysau ar wasanaethau'r GIG gall torasgwrn breuder gael effaith ddifesur arunigolion a'u teuluoedd.

Yn 2020, roedd 20,565 o doriadau ar draws Cymru, ac o'r rhain roedd 4,113 yn doriadau i'r glun. O fewn 2 flynedd, cafodd 2,468 o bobl doriad dilynol, ac o'r rhain roedd 987 yn doriadau i'r glun a oedd yn cyfrif am 31,094 o ddyddiau gwely mewn ysbyty. Doedd hanner y bobl yma ddim yn gallu cerdded heb gymorth, bu 20% ohonynt farw o fewn 12 mis ac fe gafodd 15% eu rhyddhau o'r ysbyty i gartrefi gofal.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

Gall torri asgwrn y cefn achosi poen cefn cronig mewn dwy ran o dair o bobl a gall arwain at gyfartaledd o 14 ymweliad at feddyg teulu yn y flwyddyn yn dilyn toriad.

Amcangyfrifir mai'r gost i wasanaethau iechyd ar gyfer pob toriad i'r glun yng Nghymru yw:

- £17,857 y pen ar gyfer gofal acíwt
- £448 ar gyfer gofal cymunedol a gofal sylfaenol
- £8,237 ar gyfer gofal cymdeithasol

Gan ddod â chyfanswm y gost i £26,272 y pen. Mae'r gost flynyddol o ganlyniad i doriadau i'r glun yn fwy na £81 miliwn. Pan fyddwn yn ychwanegu costau cleifion mewnol a chleifion allanol ar gyfer toriadau nad ydynt i'r glun, a thoriadau asgwrn cefn clinigol, mae cyfanswm y costau bob blwyddyn yn fwy na £133 miliwn. Ac nid yw hyn yn cynnwys y gost bersonol sy'n ymwneud ag ansawdd bywyd ac annibyniaeth.

Iechyd esgyrn

Yn aml, ceir diagnosis o osteoporosis pan fydd torasgwrn breuder yn digwydd, ond mae toriadau dilynol yn arwain at gronni morbidrwydd penodol i dorasgwrn dros amser. Mae hyn yn cael ei ddisgrifio fel y rhaeadriad toresgyrn.

Mae atal torasgwrn breuder yn cyd-fynd â'r **weledigaeth a nodir yn y datganiad ysgrifenedig meithrin gallu drwy ofal cymunedol - ymhellach, yn gyflymach** (https://Datganiad Ysgrifenedig: Meithrin Gallu drwy Ofal Cymunedol – Ymhellach, Yn Gyflymach). Bydd gwasanaethau iechyd esgyrn yn cael eu datblygu yn unol â'r nodau yn **Cymru iachach** (https://www.llyw.cymru/cymru-iachach-cynllun-hirdymor-ar-gyfer-iechyd-gofal-cymdeithasol), gan ganolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar a darparu gofal a chymorth di-dor i bobl pan fydd ei angen arnynt.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

Bydd gofal iechyd esgyrn ac osteoporosis da yn cael ei ddarparu trwy dargedu 5 grŵp allweddol, gyda ffocws cychwynnol ar atal toresgyrn dilynol yn y bobl fwyaf agored i niwed a'r rhai ag anghenion heb eu diwallu. Y grwpiau allweddol hyn yw:

- torasgwrn breuder yn y rhai 50 oed a throsodd: atal toriadau dilynol (atal eilaidd)
- atal sylfaenol o ran toresgyrn mewn pobl fregus a phobl â dementia
- iechyd esgyrn mewn grwpiau risg uchel: pobl â chyflyrau cronig, pobl ag anhwylderau bwyta difrifol a chronig, pobl sy'n cymryd cyffuriau presgripsiwn penodol (fel steroidau a chyffuriau sy'n gostwng estrogen), y rhai sydd â risg uchel o gwympo a'r rhai sydd â hanes o riant yn torri clun
- iechyd esgyrn mewn menywod ar ôl y menopos: canolbwyntio ar iechyd menywod gan gynnwys addysg, ymwybyddiaeth, deiet, ymarfer corff a thriniaeth HRT a chydweithio'n agos â'r rhwydwaith clinigol ar gyfer iechyd menywod yn unol â'r cynllun iechyd menywod
- iechyd esgyrn yng Nghymru: gwaith atal sylfaenol i wella a chynnal iechyd esgyrn da drwy gydol oes, gan gynnwys canolbwyntio ar weithgarwch corfforol, gordewdra, maeth a ffordd iach o fyw

Model cyswllt toresgyrn Cymru

Mae gwasanaethau cyswllt toresgyrn wedi'u sefydlu yn y 6 ardal bwrdd iechyd prifysgol ar draws Cymru ac mae cytundebau cydfuddiannol ar waith rhwng bwrdd iechyd addysgu Powys ac ysbytai cyffredinol dosbarth cyfagos er mwyn sicrhau bod pobl sy'n byw ym Mhowys yn gallu cael mynediad at wasanaethau.

Mae gan y model cyswllt toresgyrn Cymru 3 blaenoriaeth, pob un wedi'i seilio ar:

- gynllunio ansawdd
- gwella ansawdd

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

- rheoli a sicrwydd ansawdd

Mae'r 3 blaenoriaeth yn seiliedig ar egwyddorion ansawdd i hyrwyddo iechyd trwy:

- godi ymwybyddiaeth ac addysgu ar iechyd esgyrn ac osteoporosis
- darparu gofal drwy integreiddio a phartneriaeth sy'n arwain at gydgynhyrchu
- amddiffyn rhag toriadau dilynol drwy adnabod pobl sy'n wynebu risg, a rheolaeth a gofal yn seiliedig ar y safonau cenedlaethol

Arweinyddiaeth a chydweithio

Bydd y rhwydwaith gweithredu clinigol iechyd esgyrn yn dod o dan y rhwydwaith clinigol strategol cyhyrysgerbydol o fewn Gweithrediaeth y GIG ac yn defnyddio'r fframwaith clinigol cenedlaethol i arwain datblygiad gwasanaethau osteoporosis ac iechyd esgyrn i gyflawni nodau Cymru iachach a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Bydd y rhwydwaith yn datblygu arweinyddiaeth genedlaethol, ymgysylltu lleol a gwaith mewn partneriaeth cydweithredol i bennu dull hirdymor a chyson o wella iechyd esgyrn yn y boblogaeth gan gefnogi mesurau atal a rheoli cyflyrau iechyd esgyrn gydol oes.

Cyfeiriwyd gyntaf at y bwriad i gyflwyno datganiadau ansawdd yn Cymru iachach a disgrifiwyd hynny yn y fframwaith clinigol cenedlaethol fel y lefel nesaf o gynllunio cenedlaethol ar gyfer gwasanaethau clinigol penodol. Mae datganiadau ansawdd yn rhan o'r canolbwyntio manylach ar ansawdd a byddant yn rhan annatod o drefniadau cynllunio ac atebolrwydd yn y dyfodol ar gyfer y GIG yng Nghymru.

Mae angen sicrhau tegwch o ran mynediad a chanlyniadau iechyd i bobl sy'n wynebu annhegwch oherwydd ffactorau megis amddifadedd, perthyn i gymuned ethnig leiafrifol, cymuned wledig neu gymuned LHDTC+ neu bobl â nodweddion

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

gwarchodedig eraill, yn ogystal â phobl sy'n profi allgáu o ran iechyd, er enghraifft, pobl sy'n ddigartref a phobl sydd mewn cysylltiad â'r system gyfiawnder. Bydd angen i lwybrau fod yn hyblyg ac yn gymesur i ddiwallu'r anghenion amrywiol.

Dylai **strategaeth Llywodraeth Cymru mwy na geiriau sydd â'r nod o gryfhau'r Gymraeg mewn gwasanaethau iechyd a gofal** (https://www.llyw.cymru/mwy-na-geiriau-cynllun-y-gymraeg-mewn-iechyd-gofal-cymdeithasol) drwy'r egwyddor 'cynnig rhagweithiol' ddod yn rhan annatod o ddarparu gwasanaethau. Dylai darparwyr gwasanaethau adeiladu ar yr arferion gorau presennol a dylent gynllunio, comisiynu a darparu gofal ar sail yr egwyddor hon.

Mae'r ffordd hon o weithio yn cyd-fynd â'r fframwaith clinigol cenedlaethol, sy'n rhoi pwyslais penodol ar ddatblygu llwybrau clinigol cenedlaethol uchel eu gwerth, sy'n bodloni gofynion y boblogaeth, a'r fframwaith diogelwch ansawdd sy'n tynnu sylw at bwysigrwydd defnyddio'r system rheoli ansawdd mewn modd systematig yn lleol. Mae hefyd yn golygu ei bod yn bosibl canolbwyntio ar gydgynhyrchu â grwpiau eraill, a gweithio ar draws grwpiau, i fynd i'r afael â meysydd fel:

- atal
- adsefydlu
- rheoli poen
- rhoi gofal i'r rhai sy'n ddifrifol wael neu ar ddiwedd eu hoes
- cydweithio â meysydd sy'n ymwneud â chyflyrau eraill

Er mwyn sicrhau dull system gyfan o ymdrin ag ansawdd, rhaid meithrin diwylliant sy'n sicrhau bod dysgu a gwella yn barhaus yn ganolog i'r system honno. Dylid seilio hyn ar ddiffiniad a dealltwriaeth glir o sut beth yw ansawdd da, gan ddefnyddio safonau cenedlaethol sydd wedi'u meincnodi, adolygiadau gan gymheiriaid ac archwiliadau.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

Mae'r ddyletswydd ansawdd yn ei gwneud yn ofynnol i weinidogion Cymru a chyrff y GIG sicrhau bod trefniadau ar waith i gynllunio a gwneud penderfyniadau sydd wedi'u hysgogi gan ansawdd er mwyn cyflawni canlyniadau gwell i bawb sydd angen gwasanaethau iechyd yn y pen draw. Mae angen i ansawdd fod yn ffocws ar draws y system gyfan; ar draws yr holl wasanaethau clinigol ac anghlinigol o fewn cyd-destun anghenion llesiant ac iechyd y boblogaeth.

Safonau ansawdd iechyd a gofal

Mae 12 o safonau ansawdd iechyd a gofal ar gyfer pobl ag osteoporosis a chyflyrau iechyd esgyrn.

Diogel

Mae hyn yn golygu:

- Gofal integredig effeithiol gyda llywodraethu clinigol, cyfranogiad amlbroffesiynol, cyfathrebu, monitro a dilyniant priodol i ddiwallu anghenion unigolion.
- Penderfyniadau sy'n ymwneud â gofal yn cael eu cofnodi'n briodol ac yn dangos y penderfyniadau a wnaed ar y cyd a'r rhesymeg y tu ôl iddynt, gan gynnwys ystyried y risgiau, y manteision a'r canlyniadau posibl sy'n gysylltiedig ag ymyriadau ystyriol.
- Sefydlu rhaglenni gwella diogelwch sy'n seiliedig ar dystiolaeth gan ddefnyddio'r system gofnodi Cymru gyfan ar gyfer nodi themâu a rhannu pwyntiau dysgu ar y cyd.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

Amserol

Mae hyn yn golygu:

- Sicrhau bod pobl sy'n dioddef torasgwrn breuder yn cael mynediad amserol i'r gwasanaethau cyswllt toresgyrn ac yn parhau i dderbyn gofal osteoporosis gan dimau amlddisgyblaethol arbenigol yn unol â safonau cenedlaethol y DU.
- Bydd osteoporosis yn cael ei adnabod, ei ymchwilio a'i drin yn brydlon, yn unol â'r dystiolaeth ddiweddaraf, y safonau cenedlaethol, Cylchlythyrau Iechyd Cymru a chanllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE), gan gynnwys mynediad at sganiwr DXA fel rhan o safonau cronfa ddata'r gwasanaethau cyswllt toresgyrn (FLS-DB), diagnosteg sy'n defnyddio deallusrwydd artiffisial a meddyginiaethau arbenigol gan gynnwys cyffuriau anabolig.

Effeithiol

Mae hyn yn golygu:

- Hyrwyddo iechyd esgyrn da, drwy gydol oes, drwy roi cyngor ar ffordd iach o fyw (gan gynnwys gwiriadau iechyd a llesiant), lefel dda o galsiwm yn y deiet, ymarferion codi pwysau rheolaidd, rhoi'r gorau i smygu, ac yfed alcohol o fewn y canllawiau cenedlaethol.
- Codi ymwybyddiaeth o iechyd esgyrn ar gyfer staff cymunedol a staff gofal iechyd. Datblygu rhaglen atal osteoporosis effeithiol, sy'n sicrhau adnabod a rheoli yn gynnar, ac addysgu i alluogi darparu gofal o ansawdd uchel, sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth.
- Ystyried asesiadau clinig iechyd esgyrn arbenigol ar gyfer y rhai sy'n torri asgwrn tra'n derbyn triniaeth, sy'n wynebu risg uchel o dorri asgwrn neu sy'n ymateb yn annigonol i driniaeth osteoporosis, ac oedolion iau sydd â màs

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

esgyrn isel iawn neu achosion eilaidd heb ddiagnosis.
- Mynd i'r afael â ffactorau risg sy'n arwain at gwympiadau, yn enwedig maeth a hydradu, a hyrwyddo ymarferion i gryfhau'r cyhyrau a gwella cydbwysedd.
- Timau gwella ansawdd gwasanaethau cyswllt toresgyrn pwrpasol i ddylanwadu ar ddefnydd darbodus o adnoddau a darparu gofal o ansawdd uchel. Dylid ymdrechu i gynnwys dylanwadwyr lleol a chleifion neu gofalwyr i gael adborth am y gwasanaeth a chydgynhyrchu'r newid gyda chleifion. Dylai'r timau gwella adolygu data y gwasanaethau cyswllt toresgyrn bob 2 fis (a chynnal cyfarfodydd byrrach yn amlach) a dylid cyflwyno adolygiadau blynyddol o'r gwasanaethau cyswllt toresgyrn i grŵp safonau ac effeithiolrwydd clinigol y bwrdd iechyd.

Effeithlon

Mae hyn yn golygu:

- Adeiladu ac ymhelaethu ar ffyrdd newydd o weithio sy'n gwella effeithlonrwydd, gan gynnwys deallusrwydd artiffisial.
- Hyfforddi a datblygu arbenigwyr nyrsio clinigol iechyd esgyrn, therapyddion, fferyllwyr neu glinigwyr allweddol eraill i fod yn atebol a chymryd cyfrifoldeb ymreolaethol dros ddarparu gofal esgyrn effeithiol, effeithlon a phriodol o ansawdd uchel.
- Dylid pennu'r risg o osteoporosis drwy ddefnyddio offeryn asesu risg toresgyrn (er enghraifft FRAX), gan ddilyn y canllawiau cenedlaethol, er enghraifft canllawiau'r grŵp canllaw osteoporosis cenedlaethol ar gyfer gofyn am sgan dwysedd esgyrn (DXA).

Teg

Mae hyn yn golygu:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

- Gwasanaethau rhanbarthol a lleol wedi'u cydgynhyrchu sy'n defnyddio asesiad o anghenion lleol i ddeall anghenion y boblogaeth leol nad ydynt yn cael eu diwallu gan y gwasanaethau presennol, ac i fwrw ati i'w diwallu.
- Rhoi llwybrau cenedlaethol ar waith ar lefel leol i sicrhau tryloywder, cefnogi mynediad teg, hyrwyddo cysondeb o ran safonau'r gofal a mynd i'r afael ag unrhyw amrywiadau direswm.
- Byrddau iechyd i gydweithio â bwrdd sicrwydd ansawdd data y gwasanaethau cyswllt toresgyrn i gefnogi mynediad cyfartal i bawb dros 50 oed a hyrwyddo cyfranogiad archwilio cenedlaethol gorfodol i sicrhau cysondeb o ran safonau gofal (sy'n bodloni safonau clinigol cenedlaethol y cytunwyd arnynt fel y nodir gan gronfa ddata gwasanaethau cyswllt toresgyrn Coleg Brenhinol y Meddygon) gan dynnu sylw at unrhyw amrywiad diangen waeth beth yw eu cod post, eu tarddiad ethnig neu eu rhywedd (neu hunaniaeth rhywedd).

Canolbwyntio ar y person

Mae hyn yn golygu:

- Mae'r cyfathrebu'n gyfeillgar, yn dangos empathi, yn fanwl gywir, yn effeithiol ac yn hygyrch.
- Mae pobl yn cael gwybodaeth neu'n cael eu cyfeirio at wybodaeth sy'n gywir, yn gymeradwy ac yn seiliedig ar dystiolaeth (gan gynnwys gwybodaeth gan sefydliadau gwirfoddol). Bydd yr wybodaeth honno'n gydnaws ag argymhellion y llwybr a bydd mewn fformat sy'n diwallu eu hanghenion unigol.
- Mae unigolion a'u gofalwyr yn cymryd rhan mewn sgyrsiau "beth sy'n bwysig" lle y mae eu gwerthoedd, eu dewisiadau a'u dymuniadau yn cael eu deall a'u cynnwys wrth wneud penderfyniadau ar y cyd.
- Hyrwyddo darpariaeth gofal gynhwysfawr sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn agosach at y cartref a gweithio mewn partneriaeth â gofal sylfaenol a gofal cymunedol.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

Galluogwyr

Arweinyddiaeth

Mae hyn yn golygu:

- Dull a arweinir yn genedlaethol drwy'r rhwydwaith gweithredu iechyd esgyrn clinigol i gefnogi byrddau iechyd i rymuso arweinwyr clinigol lleol, i ddarparu gwasanaethau teg yn rhanbarthol a lleol.
- Arweinyddiaeth genedlaethol a hyrwyddo darparu gwasanaethau o ansawdd uchel sydd yr un mor hygyrch i gleifion ag osteoporosis, torasgwrn breuder blaenorol a'r rhai sydd â risg uwch o ddioddef torasgwrn breuder.

Y gweithlu

Mae hyn yn golygu:

- Gweithlu amlbroffesiynol, system gyfan, sydd wedi'i drawsnewid i ddiwallu anghenion pobl sydd ag osteoporosis a chyflyrau iechyd esgyrn yn well yn y dyfodol.
- Gweithlu sy'n cael ei gefnogi, ei ddatblygu a'i hyfforddi i ddiwallu anghenion y presennol a'r dyfodol, sy'n mynd i'r afael â heriau recriwtio a chadw staff ac sy'n gynaliadwy ac wedi'i ddosbarthu'n deg.

Diwylliant

Mae hyn yn golygu:

- Ymwreiddio diwylliant o wella ansawdd trwy gynnwys timau proffesiynol

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

mewn trafodaethau priodol, rheolaidd, amserol ac adeiladol mewn cyfarfodydd llywodraethu clinigol amlddisgyblaethol a chydweithio i ddarparu gwasanaethau cydgysylltiedig sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau ac ar yr unigolyn.
- Diwylliant sy'n defnyddio dull system gyfan gan gynnwys cymorth gan gymheiriaid yn ogystal â chymorth cymdeithasol, addysg a chyflogaeth.
- Diwylliant sy'n galluogi trefniadau hunanreoli â chymorth sydd mor lleol â phosibl.

Gwybodaeth

Mae hyn yn golygu:

- Dull cenedlaethol ar gyfer gwybodeg systemau a data sy'n sicrhau bod modd integreiddio gofal yn well ac sy'n darparu data perthnasol, o ansawdd uchel, sydd wedi'i safoni er mwyn ysgogi gwelliannau mewn gwasanaethau.
- Archwilio a datblygu hwyluswyr neu ddatrysiadau digidol ar gyfer gofal gwell ac effeithlon.

Dysgu, gwella ac ymchwil

Mae hyn yn golygu:

- Bydd dangosfwrdd gofal iechyd seiliedig ar werth ar gyfer atal osteoporosis a gofal osteoporosis yn cael ei ddatblygu i nodi profiadau a chanlyniadau pobl (PREM a PROM), a ydynt yn cymryd meddyginiaethau yn gywir, ac ansawdd eu bywydau.
- Archwilio a datblygu technegau biocemegol mwy newydd i fesur marcwyr esgyrn a thriniaethau radiolegol (er enghraifft fertebroplasti lle bo hynny'n briodol). Dylid ystyried fertebroplasti os oes poen parhaus difrifol o ganlyniad i dorasgwrn cefn sydd heb wella, yn unol â chanllawiau NICE.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

- Archwilio a monitro gwasanaethau osteoporosis ac iechyd esgyrn a ddarperir gan fyrddau iechyd i wella ansawdd gofal cleifion a chanlyniadau. I'w gyflawni drwy barhau i gymryd rhan yn archwiliad "cronfa ddata gwasanaethau cyswllt toresgyrn" Coleg Brenhinol y Meddygon. Ffocws parhaus ar gyflawni'r holl ddangosyddion perfformiad allweddol gyda'r nod o adnabod 80% o'r toriadau breuder disgwyliedig, dechrau triniaeth i 50% a monitro 80% o'r rhai sydd wedi dechrau triniaeth esgyrn ar ôl 16 wythnos a 52 wythnos.

Dull gweithredu systemau cyfan

Mae hyn yn golygu:

- Bydd timau amlbroffesiynol yn gweithio gyda phartneriaid lleol i ddatblygu, cefnogi a gwella iechyd esgyrn gydol oes yn y gymuned mewn modd cynaliadwy.
- Bydd gwasanaethau cyswllt toresgyrn yn gweithio mewn partneriaeth â rhwydweithiau strategol clinigol, cyflawni a chyflenwi gweithredol eraill, a bydd gwasanaethau ar gyfer y rhai sydd â mwy nag un cydafiachedd sy'n rhyngweithio yn cael eu cydgysylltu pan fo'n bosibl.
- Integreiddio â gofal sylfaenol a gofal cymunedol i sicrhau mesurau atal effeithiol ac adnabod pobl ag osteoporosis yn gynnar, trosglwyddo gofal o wasanaethau cyswllt toresgyrn a chynnal adolygiadau iechyd esgyrn blynyddol a defnyddio canllawiau FRAX/NOGG i gynllunio gofal osteoporosis hirdymor gan gynnwys atgyfeiriad i gael sgan DXA newydd neu atgyfeiriad i glinig iechyd esgyrn arbenigol.

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

Rhestr termau

Datganiad ansawdd

Datganiad o fwriad lefel uchel sy'n disgrifio natur gwasanaethau "gorau" ar gyfer pobl ag osteoporosis a chyflyrau iechyd esgyrn.

Cydgynhyrchu

Ffordd o weithio mewn partneriaeth, drwy rannu grym rhwng gweithwyr iechyd proffesiynol ac unigolion sy'n elwa ar ofal a chymorth, gofalwyr, teuluoedd a dinasyddion.

Sgan amsugniametreg pelydrau X egni-deuol (DXA) neu sgan dwysedd esgyrn

Defnyddir sgan dwysedd esgyrn i fesur dwysedd mwynol esgyrn gan ddefnyddio pelydr-x ymbelydredd isel.

Y gwasanaeth cyswllt toresgyrn

Mae gwasanaeth cyswllt toresgyrn yn sicrhau bod proses ar waith ar gyfer pobl 50 oed a hŷn sy'n torri asgwrn ar ôl cwympo, i asesu a rheoli iechyd eu hesgyrn a’u risg o gwympo er mwyn lleihau’r risg y byddant yn torri asgwrn eto yn y dyfodol. Mae'r gwasanaeth, sy'n cynnwys tîm o weithwyr gofal iechyd proffesiynol, wedi dangos ei fod o fudd i unigolion ac yn ymyrraeth gynnar glinigol a chosteffeithiol sy'n helpu i osgoi derbyniadau pellach i'r ysbyty.

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

Therapi adfer hormonau (HRT)

Mae therapi adfer hormonau (HRT) yn driniaeth a ddefnyddir i helpu symptomau menopos. Mae'n disodli'r hormonau estrogen a progestogen, sy'n disgyn i lefelau isel wrth i fenywod agosáu at y menopos.

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)

Corff cyhoeddus anadrannol sy'n datblygu ac yn darparu canllawiau a chyngor cenedlaethol i wella iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru a Lloegr.

Mesur profiadau a adroddwyd gan gleifion (PREM)

Asesu ansawdd profiadau gofal iechyd sy'n canolbwyntio ar gleifion.

Mesur canlyniadau a adroddwyd gan gleifion (PROM)

Yn asesu ansawdd y gofal a ddarperir i gleifion y GIG o safbwynt y claf.

Gofal iechyd sy'n seiliedig ar werth (VBHC)

Gwella'r canlyniadau iechyd mewn ffordd sy'n gynaliadwy yn ariannol ac yn canolbwyntio ar roi gwerth i gleifion.

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

Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).

Cylchlythyr Iechyd Cymru (CIC)

Canllawiau iechyd a roddir i fyrddau iechyd a gweithwyr proffesiynol fel cylchlythyr ac sy'n gosod y safon sy'n ofynnol ar gyfer y GIG.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch.
Drllenwch ein **datganiad hygyrchedd** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hygyrchedd-llywcymru) i gael rhagor o wybodaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/datganiad-ansawdd-ar-gyfer-osteoporosis-ac-iechyd-esgyrn-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint** (https://www.llyw.cymru/datganiad-hawlfraint).