



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# 2017 – 2020 Cynllun Cyflawni ar gyfer Strôc

Cynllun Cyflawni wedi'i Adnewyddu ar gyfer GIG Cymru  
a'i Bartneriaid

Chwefror 2017

**CYNNWYS**

<b>Rhagair</b>	<b>Tudalen</b>	<b>3-4</b>
<b>Cyflwyniad a Chyd-destun</b>	<b>Tudalen</b>	<b>5-6</b>
<b>Y Weledigaeth ar gyfer Strôc</b>	<b>Tudalen</b>	<b>6</b>
<b>Y Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc</b>	<b>Tudalen</b>	<b>6-7</b>
<b>Canlyniadau Strôc yng Nghymru</b>	<b>Tudalen</b>	<b>7-10</b>
<b>Llais y Cleifion: PREM a PROM</b>	<b>Tudalen</b>	<b>10</b>
<b>Y Llwybr Strôc</b>	<b>Tudalen</b>	<b>10-25</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Byw yn Iach</b></li> <li>• <b>Atal Strôc</b></li> <li>• <b>Adnabod Strôc a Phwl o Isgemia Dros Dro yn Gynnar</b></li> <li>• <b>Gofal Effeithiol Cyflym</b></li> <li>• <b>Adsefydlu, Gwella a Bywyd ar ôl Strôc</b></li> <li>• <b>Gofal Diwedd Oes</b></li> </ul>		
<b>Ymchwil a Datblygiad</b>	<b>Tudalen</b>	<b>25-26</b>
<b>Gweithredu'r Cynllun Cyflawni</b>	<b>Tudalen</b>	<b>27</b>
<b>Atodiad 1: Newidiadau Strategol a Deddfwriaethol</b>	<b>Tudalen</b>	<b>28-31</b>
<b>Atodiad 2: Dolenni i Wefannau</b>	<b>Tudalen</b>	<b>32-34</b>

## Rhagair

Fel Cadeirydd y Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc a'r Arweinydd Clinigol Cenedlaethol ar gyfer Strôc, hoffem gydnabod y gwaith sylweddol a wnaethpwyd gan bawb a fu'n rhan o'r gwaith o ddarparu'r cynllun cyflawni ar gyfer strôc hyd yn hyn.

Dros y 12 mis diwethaf, rydym wedi gwneud cynnydd rhagorol ym maes gofal strôc ledled Cymru, a hynny wrth ymdopi â galw cynyddol a mwy cymhleth am wasanaethau. Mae mwy o bobl yn goroesi strôc, mae sgiliau ac arbenigedd staff wedi cynyddu ac mae perfformiad o'i gymharu â'r Rhaglen Archwilio Genedlaethol ar gyfer Strôc Sentinel (SSNAP) yn gwella.

Rydym mewn sefyllfa gref i symud ymlaen yn gyflym. Mae gennym grŵp gweithredu cenedlaethol sefydledig yn llywio'r cynllun, rhwydwaith o randdeiliaid allanol, ac rydym yn datblygu strategaethau clir a llwybrau triniaeth ar gyfer Cymru. Rydym wedi gweithio gyda byrddau iechyd ar eu cynlluniau cyflawni ar gyfer strôc ac rydym wedi recriwtio cydgysylltydd strôc cenedlaethol penodedig a'i brif swyddogaeth fydd sbarduno'r camau gweithredu yn y cynllun cyflawni hwn.

Mae llawer mwy i'w gyflawni ar gyfer gofal strôc yng Nghymru o hyd ac mae angen i'r gwasanaeth barhau i weddnewid os yw am ymdopi'n well â'r cynnydd yn nifer y cleifion, a'u hanghenion cymhleth. Mae hyn yn cynnwys canolbwyntio ar gymryd rhan mewn ymchwil a chynllunio gwasanaethau strôc er mwyn iddynt fod yn fwy cadarn a'u bod mewn sefyllfa i wrthsefyll yr heriau wrth recriwtio staff arbenigol a gwneud y defnydd gorau o'r adnoddau ariannol cyfyngedig gan ddefnyddio dull gofal iechyd darbodus.

Yn gynyddol mae technoleg ddigidol hefyd yn cael ei defnyddio i gefnogi cleifion a'u galluogi i fod yn rhan o'u gofal eu hunain. Byddwn yn gwneud defnydd priodol o dechnoleg ddigidol, teleiechyd a thelefedyginiaeth pryd bynnag y bo hynny'n bosibl i helpu cleifion i ofalu am eu hunain a chynorthwyo eu hadsefydliad.

Wrth fwrw ymlaen byddwn yn canolbwyntio ar weithredu llwybr strôc er mwyn cyflawni newid sylweddol o ran cynllunio gwasanaethau strôc, wedi'i hwyluso trwy wella'r modd y mae Cynlluniau Tymor Canolig Integredig byrddau iechyd a chynlluniau cyflawni lleol ar gyfer strôc yn cyd-fynd â'i gilydd. Bydd hyn yn grymuso cynlluniau cyflawni cydweithredol ar gyfer strôc gan gwmpasu'r grwpiau cyflawni a'r modelau gwasanaeth integredig â gofal sylfaenol ac eilaidd; yn ogystal â chreu gwell atebolrwydd ac eglurder o'i gymharu â chynlluniau strôc lleol. Bydd hyn yn cael ei gyflawni trwy ddatblygu'r systemau, gweithdrefnau â'r perthnasoedd sydd eisoes ar waith. Mae ein dull cydweithredol ymhlith nifer cymharol fach o randdeiliaid yn gyfle gwych i Gymru fwrw ymlaen ym maes gofal a chymorth strôc. Yn benodol, mae ein partneriaid trydydd sector yn gwneud cyfraniad amhrisiadwy i drafodaethau a darpariaeth gwasanaethau.

Mae'r cynllun cyflawni wedi'i adnewyddu hwn yn datblygu gwaith ei ragflaenydd ac yn rhoi i'r gwasanaeth y dull dilynol hollbwysig sydd ei angen arno. Mae'r cynllun wedi'i adnewyddu i adlewyrchu'r ysgogiadau strategol diweddaraf, gan gynnwys gofal iechyd darbodus, y cynllun gofal sylfaenol a deddfwriaeth newydd yng Nghymru sy'n torri tir newydd.

Mae llawer iawn o heriau o'n blaenau ac maent yn sylweddol ond gallwn edrych i'r dyfodol â synnwyr o gyfeiriad a hyder a rennir. Ni all GIG Cymru wneud hyn ar ei ben ei hun a byddwn yn parhau i ddatblygu'r gwaith o gyd-gynhyrchu gwasanaethau, gan weithio'n agos gyda'r trydydd sector, pobl sy'n goroesi strôc a gofalwyr. Gyda'n gilydd, byddwn yn cynnal y momentwm i ddarparu gwelliannau cynaliadwy er mwyn cyflawni'r canlyniadau gorau bosibl i gleifion strôc ledled Cymru.

<p><b>Fiona Jenkins</b>  <b>Cadeirydd y Bwrdd Gweithredu</b>  <b>ar gyfer Strôc</b>  <b>Cyfarwyddwr Gweithredol</b>  <b>Therapiau a Gwyddorau Iechyd</b>  <b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r</b>  <b>Fro</b></p>	<p><b>Phil Jones</b>  <b>Arweinydd Clinigol Cenedlaethol ar</b>  <b>gyfer Strôc</b>  <b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda</b></p>
--	--

## Cyflwyniad a Chyd-destun

Bob blwyddyn bydd tua 7,400 o bobl yn cael strôc yng Nghymru ac mae'r Gymdeithas Strôc yn amcangyfrif bod tua 66,000<sup>1</sup> o bobl sydd wedi goroesi strôc yn byw yng Nghymru. Gall strôc gael effaith ddifrifol a pharhaol ar fywydau unigolion a'u teuluoedd.

Amcangyfrifir y gellid osgoi hyd at 70%<sup>2</sup> o'r holl achosion o strôc pe byddai'r ffactorau risg yn cael eu trin a bod pobl yn mabwysiadu ffordd iachach o fyw. Mae angen i bobl wneud pob ymdrech bosibl i osgoi strôc oherwydd, er gwaethaf gwelliannau mewn gwasanaethau strôc, bydd bob amser rhai achosion o strôc sy'n rhy ddifrifol i'w trin gan beri i fywydau gael eu byrhau neu achosi anabledd difrifol hirdymor.

Mae'r Cynllun Cyflawni Strôc yn darparu fframwaith i'w weithredu gan fyrddau iechyd ac ymddiriedolaethau'r GIG wrth weithio gyda'u partneriaid. Mae'n nodi disgwyliadau'r holl randdeiliaid i fynd i'r afael â strôc ymhlith pobl o bob oedran, ble bynnag y maent yn byw yng Nghymru a beth bynnag yw'r amgylchiadau. Mae strôc yn flaenoriaeth uchel yng Nghymru; mae'n un o'r prif achosion o farwolaeth ac yn un o'r prif bethau sy'n arwain at anabledd ymhlith oedolion. Bydd canlyniadau'r cynllun hwn yn cael eu rhannu ar draws yr holl fyrddau iechyd yng Nghymru i sicrhau bod y gwersi a gaiff eu dysgu yn cael eu hyrwyddo a'u mabwysiadu. Yn y modd hwn mae buddsoddiad yn cael ei wneud yn ein staff amlddisgyblaethol a werthfawrogir yn fawr ac i sicrhau bod gwasanaethau yn gweithio yn unol ag egwyddorion gofal iechyd darbodus.

Mae'r cynllun cyflawni hwn yn cwmpasu amrywiaeth o gamau gweithredu, i fodloni anghenion pobl sydd mewn perygl neu sydd wedi'u heffeithio gan strôc, mae hyn yn cynnwys casglu data penodol sy'n gysylltiedig â'r canlyniadau a adroddir gan gleifion a mesurau perfformiad; (PREM a PROM) a chyflwyno proses adolygu cymheiriaid, y

---

<sup>1</sup> Y Fframwaith Ansawdd a Chanlyniadau – Cymru

<sup>2</sup> Coleg Brenhinol y Meddygon

cyfan wedi'i gynllunio i wella profiadau cleifion o ofal yn GIG Cymru. Mae'r canlyniadau disgwylidig yn cynnwys gwella diogelwch, ansawdd ac effeithiolrwydd gwasanaethau, profiad gwell i gleifion a rhannu arfer da yn barhaus.

Mae'r gweithlu hefyd yn elfen allweddol o'r GIG a'r trydydd sector, ac mae'n benderfynydd allweddol i lwyddiant unrhyw sefydliad. Mae gweithlu ymrwymedig, cynaliadwy sydd â sgiliau yn hanfodol er mwyn darparu safonau uchel o ofal a gweddnewid y modd y darperir gwasanaethau er mwyn bodloni'r heriau niferus y mae GIG Cymru yn eu hwynebu heddiw. Mae canllawiau Coleg Brenhinol y Meddygon, a ddiweddarwyd yn 2016, yn nodi egwyddorion sylfaenol gofal strôc yng Nghymru.

Mae nifer o themâu atal cyffredin wedi'u cynnwys mewn llawer o gynlluniau cyflawni cyflyrau iechyd difrifol Llywodraeth Cymru; er enghraifft cyflyrau niwrolegol neu glefyd y galon. I rai pobl sydd wedi eu heffeithio'n fwyaf difrifol gan strôc gallai hefyd fod yn briodol i gyfeirio at y Cynllun Darparu Gofal Diwedd Oes neu'r Cynllun Cyflawni ar gyfer y Rhai sy'n Ddifrifol Wael.

Ers cyhoeddi'r cynllun cyflawni cyntaf, bu nifer o newidiadau strategol a deddfwriaethol sydd wedi effeithio ar bolisiau ac fe'u hadlewyrchir yn y cynllun newydd hwn. Ceir crynodeb o'r newidiadau hyn yn Atodiad 1. Mae'r dolenni perthnasol yn Atodiad 2.

## **Y Weledigaeth ar gyfer Strôc**

Y weledigaeth gyffredin yw bod gan bobl o bob oedran y perygl isaf posibl o gael strôc, a phan ei fod yn digwydd, bod ganddynt siawns ragorol o oroesi, a dychwelyd i fod yn annibynnol mor gyflym â phosibl. Mae'n rhaid i sefydliadau'r GIG, gwasanaethau cymdeithasol a'r trydydd sector weithio gyda'i gilydd mewn ymdrech barhaus i wella gwasanaethau strôc ar gyfer yr holl gleifion ar draws yr holl wasanaethau yng Nghymru.

## **Y Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc**

Sefydlwyd y Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc yn 2013 i ddarparu arweinyddiaeth a chefnogaeth genedlaethol i ddarparu gofal strôc effeithiol yng Nghymru sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae'r Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc yn gweithredu fel fforwm i sbarduno newid a goruchwyllo ymdrechion byrddau iechyd i gyflawni gweledigaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer gwella gwasanaethau strôc yng Nghymru.

Swyddogaeth y Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc yw goruchwyllo'r cynllun cenedlaethol a chefnogi byrddau iechyd i gyflawni eu cynlluniau strôc lleol. Mae'n tynnu ynghyd y rhanddeiliaid allweddol, gan gynnwys yr holl fyrddau iechyd, gwybodeg a'r trydydd sector, gofal sylfaenol a gofal eilaidd a Llywodraeth Cymru i weithio ar y cyd. Mae'r grŵp yn datblygu atebion i broblemau cyffredin; yn ogystal ag asesu cynnydd byrddau iechyd a rheoli cyllid rheolaidd Llywodraeth Cymru gwerth £1 miliwn ar gyfer y cynllun cyflawni ar gyfer strôc.

## **Canlyniadau Strôc yng Nghymru**

Mae Llywodraeth Cymru yn gyfrifol am arweinyddiaeth strategol trwy bennu'r canlyniadau iechyd y mae'n eu disgwyl ar gyfer pobl Cymru. Mae'n dwyn GIG Cymru i gyfrif o ran pa mor dda y mae'n cyflawni'r canlyniadau ar gyfer cleifion strôc. Mae'r llinellau atebolrwydd trwy Gadeiryddion y byrddau iechyd ac ymddiriedolaethau'r GIG i Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd, Llesiant a Chwaraeon. Mae Prif Weithredwyr y byrddau iechyd ac ymddiriedolaethau'r GIG yn adrodd i Brif Weithredwr GIG Cymru ac ef hefyd yw Cyfarwyddwr Cyffredinol Grŵp Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Llywodraeth Cymru. Bydd cynnydd o'i gymharu â'r cynllun hwn yn cael ei oruchwyllo trwy fonitro ac asesu'r lefelau perfformiad a bennwyd o'u cymharu â blaenoriaethau'r Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc y cytunwyd arnynt.

Bu cynnydd dros y pum mlynedd ddiwethaf a nodir yn y canlyniadau canlynol:

***Mwy o bobl yn goroesi strôc*** – Mae nifer y bobl sy'n goroesi strôc yn parhau i gynyddu ledled Cymru. Dros y 10 mlynedd diwethaf (2006-07 i 2015-16), bu 5.7% o

welliant yn y cyfraddau goroesi ar ôl strôc ymhlith pobl 74 oed neu iau a 7.3% ar gyfer pobl 75 oed neu hŷn. Mae nifer y bobl sy'n marw o strôc yn gostwng; bu gostyngiad o 623 (22%) yn nifer y marwolaethau o strôc yng Nghymru ers 2010.

**Gwella sgiliau ac arbenigedd staff** – Mae cyllid gan y Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc wedi golygu bod staff o bob rhan o Gymru sy'n ymwneud â gofal strôc wedi cael hyfforddiant i wella gofal yn y gymuned, ac mewn adrannau damweiniau ac achosion brys, gwasanaethau therapi ac adsefydlu. Mae'r hyfforddiant hwn wedi cynnwys:

- Darparu hyfforddiant hunanreoli mewn byrddau iechyd. Mae dulliau o'r fath yn galluogi ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol i gefnogi unigolion i deimlo'n hyderus i hunanreoli a bod yn llai dibynol ar eu gwasanaethau, gan wella effeithiolrwydd ac effaith eu gofal a'u hadsefydliad.
- Cynnig hyfforddiant strôc ar gyfer therapyddion i bob bwrdd iechyd i wella canlyniadau i bobl ar ôl strôc.
- Cynnig uwch hyfforddiant Cynnal Bywyd ar ôl Strôc i bob un o'r 1,500 o barafeddygon Gwasanaeth Ambiwlans Cymru. Mae'r cwrs hwn yn darparu sgiliau ychwanegol i'r rhai sy'n cymryd rhan er mwyn adnabod yr arwyddion mwy annirnadwy o strôc a phwl o isgemia dros dro (mân strôc).
- Darparu hyfforddiant yn Ysbyty'r Tywysog Siarl i ganiatáu i nyrsys arwain y ddarpariaeth o feddyginiaeth thrombolytig ar gyfer cleifion addas yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys. Caiff hyn ei gynnwys erbyn hyn yn rhan o hyfforddiant 10 wythnos yr Adran Gofal Brys a ddarperir gan y bwrdd iechyd, a fydd yn gwella canlyniadau cleifion i raddau mwy ac yn lleihau hyd eu harhosiad yn yr ysbyty ar ôl strôc.

**Gwella perfformiad** – Mae *archwilio clinigol* ac adolygu canlyniadau yn darparu modd o ddangos gwelliannau parhaus i'r gwasanaeth. Mae pob bwrdd iechyd yng Nghymru yn cymryd rhan yn yr holl archwiliadau clinigol cenedlaethol a'r adolygiadau o'r canlyniadau clinigol yn unol â'r hyn a nodir yn rhaglen archwilio genedlaethol Llywodraeth Cymru, a disgwylir iddynt weithredu ar y canlyniadau. Mae hyn yn cynnwys archwiliad clinigol Rhaglen Archwilio Strôc Sentinel (SSNAP) a



gynhelir dair gwaith y flwyddyn erbyn hyn, yr archwiliad sefydliadol a'r archwiliad ôl aciwt. Cyhoeddir yr archwiliadau hyn gan Goleg Brenhinol y Meddygon ac mae'n amlygu perfformiad strôc pob bwrdd iechyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

***Mynediad i Bawb*** – Yn y fersiwn newydd o'r cynllun, bydd mynediad i bawb yn flaenoriaeth. Mae Deddf Galluedd Meddyliol 2005 a Safon GIG Cymru: Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Hawliau Dynol yn rhoi cyfeiriadau clir ar gyfer ymwreiddio egwyddorion cydraddoldeb a hawliau dynol mewn gwasanaethau. O ran darparu gwasanaethau i siaradwyr Cymraeg, mae *Mwy na geiriau...* fframwaith strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer gwasanaethau Cymraeg mewn iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yn pwysleisio pwysigrwydd darparu gwasanaethau yn Gymraeg i fodloni anghenion gofal siaradwyr Cymraeg a'u trin â mwy o urddas a pharch. Bydd angen cydymffurfio hefyd â'r Safonau Cymraeg statudol ar gyfer y GIG pan fyddant yn cael eu cyflwyno.

***Plant a Phobl Ifanc*** – Mae strôc mewn plentyndod yn faes sy'n cael ei esgeuluso, ac mae diffyg ymwybyddiaeth ymhlith gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd ynglŷn â'r broblem a'r canlyniadau posibl. Mae strôc yn effeithio ar rai cannoedd o blant yn y DU bob blwyddyn. Mae gan lawer o'r plant sy'n dioddef strôc gyflwr meddygol arall (fel anhwylder ar y galon). Mae plant o leiafrifoedd ethnig mewn mwy o berygl o gyflyrau fel clefyd y crymangeloedd a fasgwilitis, ac effaith hyn yw y gellir colli blynyddoedd o fywyd iach sy'n gwneud strôc mewn plant a phobl ifanc yn gyflwr o bwys er bod y niferoedd yn fach.

Mae baich strôc mewn plentyndod ar y gwasanaethau iechyd, o ran niferoedd, yn llai na strôc ymhlith yr henoed. Fodd bynnag, mae effeithiau corfforol, emosiynol a chymdeithasol hirdymor strôc ar unigolyn ym more oes yn effeithio ar y teulu a'r gymdeithas yn gyffredinol, yn ogystal ag ar yr unigolyn ei hun.

Gall llawer o asiantaethau proffesiynol fod ynghlwm â'r gwaith o helpu'r plentyn a effeithiwyd i gyflawni ei botensial ac â darparu cymorth a chynngor i'r teulu. Gall yr asiantaethau hyn newid dros gyfnod bywyd y plentyn ac mae'n bwysig eu bod i gyd yn ymwybodol o ganlyniadau strôc mewn plentyndod, a bod eu hymdrechion yn cael

eu cydgysylltu. Mae anghenion gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol y plentyn yn datblygu'n barhaus ac o ganlyniad i hynny gall effaith weithredol strôc mewn plentyndod amrywio gydag amser.

Cydnabyddir bod angen cydweithrediad amlganolfan mewn ymchwil o'r fath er mwyn gallu cynllunio astudiaethau â digon o bŵer i greu canlyniadau diffiniol. Mae'r rhwydweithiau angenrheidiol ar gyfer hyn yn dechrau cael eu sefydlu.

Mae canllawiau<sup>3</sup> wedi eu llunio ar gyfer trin a rheoli strôc mewn plentyndod ac mae'r Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant yn ymgynghori ar hyn o bryd ar ganllawiau clinigol drafft 'Stroke in Childhood'. Ar ôl eu cyhoeddi bydd y Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc yn eu hystyried yng nghyd-destun Cymru ac yn annog byrddau iechyd i'w cyfochri â'u gwasanaethau cymorth strôc presennol ac yn y dyfodol.

## **Llais y Cleifion: PREM a PROM**

Mae deall y profiad o fyw gydag effeithiau strôc a bod yn glaf neu ddefnyddiwr gwasanaeth y GIG, yn hanfodol i wasanaethau a gyd-gynhyrchir sy'n canolbwyntio ar y claf. Mae'r ddealltwriaeth hon hefyd yn allweddol i fesur effeithiolrwydd gwasanaethau.

Yn 2016 gweithiodd y Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc mewn partneriaeth â'r Grŵp Gweithredu ar gyfer Cyflyrau Niwrolegol i ddatblygu *Mesurau Canlyniadau ar sail Profiad y Claf (PREM)* a'r *Mesurau Canlyniadau sy'n Gysylltiedig â Chleifion (PROM)* ar gyfer strôc a chyflyrau niwrolegol yng Nghymru. Ar hyn o bryd, mae'r Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc yn ystyried pryd a sut y caiff y mesurau hyn eu gweithredu.

---

<sup>3</sup> Royal College of Physicians Stroke in Childhood 2004

Gan weithio'n agos gyda chleifion, gofalwyr a theuluoedd, nod y mesurau hyn yw nodi meysydd allweddol o wasanaethau a phwysigrwydd personol i unigolion a defnyddio'r wybodaeth hon i ddatblygu'r mesurau priodol i'w defnyddio gan wasanaethau strôc a niwrolegol y GIG ledled Cymru. Bydd cael darlun o safbwynt y claf yn galluogi'r GIG i ddefnyddio gwybodaeth wirioneddol i gael dealltwriaeth fwy craff i wella gwasanaethau.

## **Y Llwybr Strôc**

Mae strôc yn gyflwr cymhleth ac er mwyn gwella ac adsefydlu mae angen cymorth gan weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol sydd â gwybodaeth a sgiliau arbenigol. Mae llawer o'r sgiliau arbenigol hyn yn drosglwyddadwy ar draws y boblogaeth sy'n byw gyda llawer o gyflyrau niwrolegol eraill.

Mae'r argymhellion yn y canllawiau strôc diwygiedig a gyhoeddwyd gan Goleg Brenhinol y Meddygon yn 2016 yn cynnwys asesiadau ac ymyraethau a gynhelir gan glinigwyr sydd â'r arbenigedd priodol mewn anableded niwrolegol, yn hytrach na strôc yn benodol. Mae'r gronfa adsefydlu niwrolegol cymunedol a ariennir ar y cyd gan y Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc a'r Grŵp Gweithredu ar gyfer Cyflyrau Niwrolegol yn datblygu capasiti ac arbenigedd ar draws y gweithlu adsefydlu strôc a niwrolegol ledled Cymru.

Bydd angen monitro a chyfochri gofynion y gweithlu yn barhaus i gefnogi unrhyw addrefnu gwasanaeth yn y dyfodol.

Mae strôc yn gyflwr sy'n cwmpasu pob agwedd ar iechyd a gofal cymdeithasol pan fydd yn digwydd. O'i atal mewn gofal sylfaenol i'w reoli mewn gofal aciwt, mae adsefydlu parhaus, bywyd ar ôl strôc a'r angen am gymorth gofal cymdeithasol i gyd yn hanfodol. Caiff ein gweledigaeth ar gyfer gwasanaethau strôc ei nodi o'i gymharu â phob rhan o'r llwybr:

## **Llwybr Gofal Strôc a Blaenoriaethau Strôc**

### **Byw yn Iach**

**Gweithio'n agos gyda sefydliadau partner i gefnogi a hybu mentrau sy'n helpu pobl i ddeall eu ffordd o fyw a'u helpu i fyw bywydau hir ac iach.**

### **Atal Strôc**

**Hybu atal mewn gofal sylfaenol ac eilaidd trwy ymyrraeth â thriniaeth a chynghor i reoli ffordd o fyw a darparu'r ymyrraethau priodol cyn derbyn i'r ysbyty.**

### **Adnabod yn Gynnar a Phwl o Isgemia Dros Dro**

**Darparu ymyrraethau cynnar yn seiliedig ar dystiolaeth.**

### **Gofal Effeithiol Cyflym**

**I'r bobl hynny sy'n dioddef o strôc sydd wedi ei chadarnhau, y gallu i gael gafael ar ymyrraethau, triniaethau a gofal sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn yr ysbyty a'r ward fwyaf priodol.**

### **Adferiad, Gwella a Bywyd ar ôl Strôc**

**Cydnabod a mynd i'r afael ag effeithiau hirdymor strôc ar y claf a'i deulu a'i ofalwr a rhoi'r swm priodol o therapi gan y therapyddion cywir yn yr amgylchedd, ysbyty aciwt, ysbyty cymunedol neu gartref.**

### **Gofal Diwedd Oes**

**Cydnabod bod strôc yn ddigwyddiad marwol i rai dioddefwyr a sicrhau ein bod yn darparu'r gofal lliniarol gorau i'n cleifion a'r cymorth gorau i deulu a ffrindiau ar yr adeg hon.**

## Byw yn iach

Mae pwyslais ar atal ar draws rhaglenni a pholisïau strategol Llywodraeth Cymru yn gwbl gyson ag egwyddorion gofal iechyd darbodus, gan ei fod yn cynnwys cymryd camau ar adegau sy'n sicrhau'r potensial mwyaf i greu buddion hirdymor, o ran gwella iechyd a gostwng y costau hirdymor uwch sy'n gysylltiedig â salwch y gellid ei atal. Mae gwaith atal hefyd yn rhan allweddol o bartneriaeth wedi'i hadnewyddu rhwng y llywodraeth a'r cyhoedd, sef bod gan Lywodraeth Cymru gyfrifoldeb i ddarparu a hybu amodau cymdeithasol sy'n arwain at iechyd da, a bod gan unigolion gyfrifoldeb cysylltiedig i weithredu mewn modd sy'n hybu ac yn amddiffyn eu hiechyd a'u llesiant eu hunain. Mae sicrhau bod gwybodaeth ar gael megis gwybodaeth gyfeirio ar-lein i helpu i gynyddu ymwybyddiaeth a chefnogi'r cyhoedd i adnabod arwyddion strôc yn hollbwysig felly.

Dylid ystyried dyfeisiau y gellid eu gwisgo i helpu i adnabod strôc, gan gynnwys menig a siacedi sy'n cynnwys microreolyddion sy'n mesur symudiadau claf a'u bwydo i mewn i ffôn clyfar, gan roi'r data i'r claf a'r meddyg fel ei gilydd. Gall hyn arwain at fwy o ymadweithio rhyngddynt, a'r meddyg yn gallu bod yn fwy o ran wrth helpu'r claf rhwng ymweliadau personol.

Mae gan bob sefydliad GIG swyddogaeth o ran gwella iechyd a llesiant y boblogaeth a datblygu'r gweithlu er mwyn gallu gwneud hyn. Rydym yn gwybod bod cysylltiad agos rhwng llawer o glefydau hirdymor sy'n effeithio ar y boblogaeth â ffactorau risg ymddygiadol - tybaco, pwysedd gwaed uchel, alcohol, bod dros bwysau neu'n anweithgar yn gorfforol. Dylai byrddau iechyd a thimau iechyd cyhoeddus lleol fanteisio ar y wybodaeth sydd yn systemau ysbytai i sicrhau bod cleifion strôc yn cael eu nodi'n gyflym ac yn rhwydd a'u bod yn cael eu cefnogi i ddatblygu a sefydlu rhaglenni o fentrau ar lefel traws-sector leol.

Mae'n amlwg y gallai cyfran fawr o bobl Cymru wneud mwy i ostwng eu risg o gael strôc. Adroddodd Arolwg Iechyd Cymru 2015 bod 59% o oedolion dros bwysau neu'n ordew, a bod 24% o'r rhain yn ordew. Adroddodd 32% o'r oedolion eu bod wedi bwyta pump neu fwy o ddarnau o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol. Adroddwyd bod 58% o'r oedolion yn weithgar yn gorfforol (gan wneud o leiaf 150

munud o weithgarwch corfforol eithaf dwys mewn blociau o 10 munud neu fwy yn ystod yr wythnos flaenorol), ac adroddodd 30% iddynt fod yn anweithgar (gweithgar am lai na 30 munud yn ystod yr wythnos flaenorol).

Roedd yr arolwg hefyd yn adrodd bod yfed gormod o alcohol yn gyffredin; adroddodd 40% o'r oedolion eu bod wedi yfed mwy na'r hyn a nodir yn y canllawiau ar o leiaf un diwrnod yn ystod yr wythnos flaenorol, gan gynnwys 24% a adroddodd eu bod wedi yfed mwy na dwywaith y canllawiau dyddiol (a elwir weithiau yn oryfed mewn pyliau).

Mae cyngor, blaenoriaethau a chamau atal Byw yn Iach a amlinellir yn y cynllun cyflawni hwn yn berthnasol ar draws amrywiaeth o gyflyrau ac maent hefyd wedi eu cynnwys yng nghynllun cyflawni y galon a chynllun cyflawni clefydau niwrolegol Llywodraeth Cymru.

Ni ellir rheoli rhai o'r ffactorau risg ar gyfer strôc, er enghraifft oedran a hanes teuluol, ond gellir rheoli y risgiau sy'n gysylltiedig ag ymddygiad niweidiol. Yn benodol gall bwyta deiet iach, bod yn weithgar yn gorfforol, peidio ag ysmegu a dim ond yfed alcohol o fewn y canllawiau a argymhellir leihau'r risg o bwysedd gwaed uchel, ffactor risg allweddol ar gyfer strôc.

Mae Cymru wedi bod yn rhagweithiol o ran mynd i'r afael â'r defnydd o dybaco a bydd y Cynllun Gweithredu diwygiedig ar Reoli Tybaco yn cyfrannu at yr ymdrechion yn y maes hwn. Yn yr un modd, bydd rhaglenni eraill sydd â'r nod o gynyddu gweithgarwch corfforol a bwyta deiet iach a lleihau faint o alcohol sy'n cael ei yfed yn cyfrannu at leihau'r risg o ddioddef strôc a byddant yn parhau i gael eu datblygu ochr yn ochr â'r cyngor mewn cynlluniau eraill fel un y galon a'r un niwrolegol.

Mae'r camau i fynd i'r afael a'r ffactorau risg sy'n benodol i strôc yn cynnwys sefydliadau ac ymyraethau lluosog. Nid yw'r cynllun gweithredu ar gyfer strôc yn ceisio perchenogi yr ymdrechion hyn ond cyd-fynd â nhw ac ychwanegu atynt pan fo hynny'n bosibl trwy gefnogi dulliau fel Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif a dangos pa mor berthnasol ydynt i'r agenda gostwng y risg o strôc. Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru, ar y cyd â byrddau iechyd lleol, yn arwain yr ymyraethau hyn i leihau ymddygiad sy'n niweidio iechyd ac yn cysylltu â'r cynllun cyflawni ar gyfer strôc.

***Dylai Byrddau Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Sefydliadau Trydydd Sector:***

- ***Ddarparu cyngor dibynadwy o ansawdd uchel yn unol â chanllawiau NICE a Choleg Brenhinol y Meddygon.***
- ***Cefnogi'r dull 'Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif' gyda staff a phartneriaid allweddol.***
- ***Cydnabod ac ymateb i'r gofyniad i adolygu a gwella'r gwasanaeth yn barhaus.***
- ***Yn unol ag egwyddorion gofal iechyd darbodus, sicrhau y cynigir cymorth i roi'r gorau i ysmegu fel ymyrraeth reng flaen i ysmygwyr.***
- ***Gweithredu Llwybr Gordewdra Cymru ar bob lefel, ar gyfer oedolion a phlant.***
- ***Arwain rhaglen atal gynhwysfawr i leihau'r risg o afiechyd ar lefel y boblogaeth, gan gynnwys strôc.***
- ***Defnyddio teleiechyd/teleofal i helpu cleifion i ofalu am eu hunain a chynorthwyo adsefydlu.***

## **Atal Strôc**

***Atal mewn Gofal Sylfaenol*** – Dylai pobl fod yn ymwybodol o'r camau y mae angen iddynt eu cymryd i leihau eu risg o gael strôc a chael cefnogaeth i wneud hynny, trwy wneud dewisiadau ffordd o fyw iach a meddyginiaeth pan fo'n briodol.

Nid yw'r rhan fwyaf o ddewisiadau ffordd o fyw iach yn ffactorau risg penodol ar gyfer strôc ond dylent fod yn rhan o gamau hybu iechyd cyffredinol. Mae llawer o achosion salwch wedi'u hymwreiddio'n ddwfn ac mae'n anodd mynd i'r afael â nhw, a gall lleihau anghydraddoldeb iechyd trwy'r "Rhaglen Deddf Gofal Gwrthgyfartal" wneud cyfraniad pwysig.

***Atal mewn Gofal Eilaidd*** – Ar ôl strôc, dylid cynnal asesiad trylwyr o'r achos a'r ffactorau risg ar gyfer cael strôc arall, oni bai bod y gofal yn lliniarol, a bod y rhai hynny a nodwyd yn cael eu rheoli'n effeithiol. Gallai hyn gynnwys delweddu uwch yr

ymennydd a delweddu fasgwlaidd gyda chyingor niwro-radioleg a niwrolawfeddygol ar ôl gwaedlif ar yr ymennydd.

## **Adnabod Strôc a Phwl o Isgemia Dros Dro yn Gynnar**

Gelwir Pwl o Isgemia Dros Dro yn fân strôc weithiau oherwydd bod y symptomau yn gallu gwella o fewn rhai munudau neu oriau. Gall strôc neu bwl o isgemia dros dro gael ei achosi gan glot gwaed sy'n cael ei ddal mewn rhan o'r ymennydd, gan atal y cyflenwad o waed i'r rhan dan sylw. Yr unig wahaniaeth rhwng strôc a phwl o isgemia dros dro yw bod y gwaed yn cael ei atal am gyfnod byr mewn pwl o isgemia dros dro. Yn yr achos hwn, gall y clot ymddatod heb driniaeth neu symud i ran arall o'r ymennydd lle nad yw'n achosi symptomau bellach.

Pan fydd y symptomau yn gwella neu'n datrys eu hunain yn gyflym gall cleifion, gofalgwyr neu berthnasau eu diystyru fel rhywbeth dibwys neu eu hystyried yn 'bwl gwael'. Bydd un o bob 12 o bobl sy'n cael pwl o isgemia dros dro yn cael strôc o fewn wythnos, ac mae'r perygl mwyaf o gael strôc yn y dyddiau cyntaf. Mae'n hollbwysig felly bod pobl sy'n profi symptomau pwl o isgemia dros dro yn cael rhagor o asesiadau a thriniaeth.

Bydd 95%<sup>4</sup> o bobl yn dioddef eu symptomau cyntaf o strôc a phwl o isgemia dros dro y tu allan i'r ysbyty. Mae strôc yn argyfwng meddygol, felly ni ellir gorbwysleisio mai'r cyhoedd yw'r ddolen gyntaf yn y gadwyn ar gyfer goroesi strôc a gwella yn dilyn strôc.

Mae'n allweddol bod cleifion sy'n cael mân strôc neu bwl o isgemia dros dro yn defnyddio gwasanaethau fasgwlaidd arbenigol, er mwyn gallu gwneud penderfyniad yn gyflym pa un a ddylent gael llawdriniaeth ai peidio.

Mae cael therapïau cymorth cynnar o fewn 72 awr ar ôl strôc yn cynyddu'r posibilrwydd y bydd y claf yn annibynnol. Yng Nghymru dylai pob claf gael ei asesu o fewn 72 awr a dylid cytuno ar amcanion unigol o fewn 5 diwrnod ar ôl eu derbyn i'r ysbyty.

---

<sup>4</sup> *Coleg Brenhinol y Meddygon CP 2012*



## Gofal Effeithiol Cyflym

Mae strôc a phwl o isgemia dros dro yn argyfyngau meddygol a dylid ffonio 999 ar ran unrhyw un sy'n arddangos neu'n dioddef problemau FAST (Wyneb, Braich, neu Lefaredd ac Amser). Os yw'r symptomau'n diflannu neu'n gwella'n gyflym, ni ddylid eu hanwybyddu oherwydd y posibilrwydd y gallai'r claf gael strôc lawn. Dylid ystyried atgyfeirio cleifion sy'n disgrifio symptomau FAST sydd wedi gwella yn ystod ymgynghoriadau gartref neu yn y practis i glinigau pwl o isgemia dros dro.

Mae FAST yn rhan o fwndel gofal cyn ysbyty a gaiff ei roi gan barafeddygon. Mae canllawiau Coleg Brenhinol y Meddygon yn nodi y dylid derbyn pob claf sydd wedi dioddef strôc yn uniongyrchol i uned strôc o fewn 4 awr i gyrraedd yr ysbyty. Mae adolygiad o wasanaethau strôc ar waith, sy'n ystyried y llwybrau strôc hyperaciwt mwyaf priodol yng Nghymru. Gallai effaith y gwaith hwn ddarparu asesiad cyflymach i gleifion yn yr adran frys a throsglwyddo'n syth i uned strôc hyperaciwt (HASU).

O ganlyniad i'r adolygiad hwn, bydd angen ailddiffinio rhai o'r unedau strôc yng Nghymru ar hyn o bryd, a gyrru cleifion yn ôl at wasanaethau strôc lleol yn brydlon a threfnu modelau gofal yn well.

### ***Dylai sefydliadau GIG a'r trydydd sector:***

- ***Barhau i weithio tuag at gyflawni gofal effeithiol cyflym i gleifion strôc ar draws yr holl wasanaethau yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys ystyried yr holl dystiolaeth berthnasol a'r canllawiau, gan gynnwys canllawiau a safonau ansawdd Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn lechyd a Gofal (NICE).***
- ***Sicrhau bod mynediad teg a chydradd i bobl â nodweddion gwarchoddedig, fel pobl ag anabledd dysgu ar feddyginiaeth wrthseicotig ac ati.***
- ***Cyflawni cydymffurfiad gwell parhaus o'i gymharu â dangosyddion SSNAP.***

- **Cyflawni ymyraethau o ansawdd uchel cyn ysbyty i bawb sydd â'r potensial i fod yn glaf strôc.**

**Ffibriliad Atriaidd** – Mae ffibriliad atrïaidd yn ffactor risg mwy penodol ar gyfer strôc. Rhythm afreolaidd y galon yw hwn sy'n cynyddu'r siawns y bydd clot sy'n ffurfio yn y galon yn achosi strôc. Mae'r cyflwr hwn yn cynyddu gydag oedran ac yn aml ni chaiff ei nodi, a hyd yn oed pan gaiff ei nodi, ni chaiff ei drin â meddyginiaeth teneuo'r gwaed tan fo'r strôc wedi digwydd.

Mae NICE yn argymhell defnyddio gwrthgeulyddion newydd (neu uniongyrchol) trwy'r geg i hwyluso proses a diogelwch triniaeth gwrthgeulo i bobl â ffibriliad atrïaidd (Canllawiau Clinigol NICE CG180).

**Ffibriliad Atriaidd Gwasgfaol** – mae Ffibriliad Atriaidd Gwasgfaol yn digwydd pan fydd yr atria (siambrau uchaf y galon) yn colli eu rhythm arferol ac yn curo'n afreolaidd. Pan fydd hyn yn digwydd, nid yw'r gwaed yn llifo trwy'r galon a'r corff yn effeithiol. Gall y llif aneffeithiol hwn beri i'r gwaed gronni yn yr atria, gan gynyddu'r risg o glotiau gwaed.

Mae'n bosibl y gallai'r argymhelliad presennol o 24 awr neu hwy o fonitro fethu'r ffactor risg pwysig hwn, yn enwedig mewn strôc pan fo'r achos yn ansicr, a gallai fod angen ymestyn y cyfnod monitro i fod yn gwbl sicr.

**Stenosis Carotid** – Mae sicrhau bod claf yn cael delweddu carotid (prawf ar gyfer rhydweiliau carotid wedi culhau, sy'n cynyddu'r risg o strôc) yn agwedd bwysig ar driniaeth y llwybr strôc. Pan geir culhau sylweddol dylai'r claf gael llawdriniaeth carotid o fewn saith diwrnod ar ôl i'r symptomau ddechrau. Mae'r camau hyn yn achosi gostyngiad o 16% i'r risg o ddioddef strôc arall o fewn pum mlynedd.

**Thrombectomi** – Mae thrombolysis yn driniaeth effeithiol ar gyfer cleifion sy'n dioddef o strôc isgemig ar yr amod ei bod yn cael ei rhoi cyn gynted ag y mae'r

symptomau yn dechrau ac o fewn 4.5 awr fan bellaf ar ôl strôc. Y cynharaf y caiff y driniaeth thrombolytic ei rhoi y gorau yw'r canlyniad, yn enwedig os caiff ei rhoi o fewn 90 munud i ddechrau'r symptomau.

***Dylai sefydliadau'r GIG a'r trydydd sector:***

- ***Adolygu adroddiadau blynyddol y Gofrestrfa Fasgwlaidd Genedlaethol a gweithredu argymhellion ar arfer diogel ac effeithiol yn gysylltiedig â strôc. Dylai'r holl Unedau Fasgwlaidd yng Nghymru lynu at yr argymhellion.***
- ***Adolygu a gwella, pan fo angen, yr amser y mae'n ei gymryd i roi diagnosis a thrin endarterectomi carotid.***
- ***Sicrhau bod systemau darbodus sydd wedi'u seilio ar dystiolaeth ar gael i Wasanaethau Strôc ar gyfer monitro hirdymor er mwyn datgelu Ffibriliad Atriaidd Gwasgfaol cudd.***
- ***Sicrhau y trafodir camau atal eilaidd personol gyda phobl sy'n goroesi strôc mewn adolygiadau rheolaidd, gan gynnwys adolygiadau bob chwe mis.***
- ***Parhau i ddarparu ymgyrchoedd addysg ac ymwybyddiaeth gyhoeddus ar atal strôc a'r ffactorau risg.***
- ***Mesur canlyniadau'r ymyraethau gofal sylfaenol hyn ac asesu effeithiolrwydd y strategaeth hon ar atal strôc trwy'r effaith ar achosion o strôc.***

## **Adferiad, Gwella a Bywyd ar ôl Strôc**

***Adsefydlu a Gwella*** – Ers 2013, mae gwaith sylweddol wedi ei wneud i wella gwasanaethau adsefydlu a chymorth hirdymor i bobl sy'n goroesi strôc. Mae'r maes gwaith hwn wedi parhau i fod yn flaenoriaeth i'r Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc a'r grŵp Gweithredu ar gyfer Cyflyrau Niwrolegol sy'n cydweithio i ddatblygu ymyraethau a gwasanaethau lleol yn seiliedig ar y namau sy'n gyffredin rhwng strôc ac anhwylderau niwrolegol.

Mae adsefydlu strôc yn broses o asesu, trin a rheoli sy'n cynorthwyo'r claf (a'i deulu / gofalwr) i gyflawni ei potensial mwyaf o ran gweithgarwch corfforol, gwybyddol, cymdeithasol a seicolegol, cymryd rhan mewn cymdeithas ac ansawdd bywyd. Nid oes terfyn amser gan fod gwella ar ôl strôc yn gallu parhau am fisoedd neu flynyddoedd ar ôl strôc.

Mae canllawiau diweddaraf Coleg Brenhinol y Meddygon yn cydnabod bod adsefydlu a gwella yn gallu digwydd mewn amrywiaeth o leoliadau ac y bydd y math o adsefydlu yn newid o fod yn ddulliau adferol i fod yn ddulliau cydarferol ac ymaddasol dros amser. Fodd bynnag, mae'r canllawiau'n nodi na ddylai adsefydlu ddod i ben dim ond oherwydd ei bod yn ymddangos bod adferiad naturiol wedi cyrraedd man gwastad. Mae'r canllawiau hyn yn cynnwys argymhellion manwl ar ymyraethau ar gyfer amrywiaeth eang o namau penodol (e.e. spastigedd), cyfyngu ar weithgarwch (e.e. gyrru), a chyfyngu ar weithgarwch cymdeithasol ac ansawdd bywyd (e.e. hyfforddiant galwedigaethol).

***Dylai byrddau iechyd a'r trydydd sector:***

- ***Ddilyn canllawiau adsefydlu a gwella Coleg Brenhinol y Meddygon a mesur cynnydd trwy archwiliadau clinigol SSNAP a chymryd rhan yn y Mesurau Canlyniadau yn Seiliedig ar Brofiad y Claf (PROM) a'r Mesurau Canlyniadau yn Gysylltiedig â'r Claf (PREM).***
- ***Ystyried buddion uned strôc i gleifion mewnol sy'n gallu darparu gwasanaethau adsefydlu strôc i bobl â strôc a dderbynnir i'r ysbyty;***
- ***Bod â gwasanaeth rhyddhau â chymorth arbenigol i alluogi pobl â strôc i gael gwasanaethau adsefydlu gartref neu mewn cartref gofal;***
- ***Gwasanaethau adsefydlu arbenigol sy'n gallu bodloni anghenion iechyd, cymdeithasol a galwedigaethol penodol pobl â strôc o bob oedran; a***
- ***Gwasanaethau sy'n gallu darparu gwasanaethau adsefydlu arbenigol mewn lleoliadau cleifion mewnol ac allanol trwy gydgyssylltu â lleoliadau cleifion mewnol.***

**Bywyd ar ôl Strôc** – Gan ddatblygu'r cynnydd a wnaed dros y tair blynedd ddiwethaf mae sawl elfen o wasanaethau i bobl sy'n byw gyda strôc y mae angen eu gwella o hyd. Mae'r rhain yn cynnwys: gwella'r mynediad at wasanaethau adolygu chwe mis a blynyddol; hunanreoli a chymorth cymheiriaid gwell; mynediad gydol oes at asesiadau a thriniaeth arbenigol yn brydlon.

Mae llawer o gyflyrau a allai ddigwydd ar ôl strôc. Mae'r rhan fwyaf yn rhai cyffredin a byddant yn gwella gydag amser a chamau adsefydlu. Fodd bynnag, gall strôc mewn tua 20% o bobl achosi iddynt ddatblygu dementia, sy'n gyflwr graddol. Golyga hyn y bydd y symptomau yn gwaethgu'n raddol gydag amser. Gall dioddef mân strôc sawl gwaith achosi datblygiad dementia hefyd.

Bydd y modd y mae rhywun yn dioddef dementia yn amrywio a dylai gweithwyr proffesiynol mewn arbenigeddau sy'n gweithio gyda phobl sydd â risg uwch o ddioddef dementia fel gwasanaethau strôc gael eu hyfforddi'n briodol a bod yn gallu defnyddio offerynnau a llwybrau atgyfeirio perthnasol. Cyflwynwyd ymgynghoriad ar Gynllun Gweithredu ar gyfer Dementia Llywodraeth Cymru 2017-22 ar gyfer ymgynghoriad ar 9 Ionawr 2017. Mae'r cynllun hwn yn nodi amrywiaeth o gamau i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia<sup>5</sup>.

Gall hyd at 30% o bobl sy'n dioddef strôc ddatblygu iselder. Mae'n bwysig er lles ac adsefydliad yr unigolyn bod hyn yn cael ei nodi a'i drin â therapi seicolegol priodol a/neu feddyginiaeth. Heb ei drin gall waethgu gan achosi cyflyrau cyffredin ar ôl strôc fel poen, blinder, diffyg cwsg a diffyg archwaeth.

Gall rhai cleifion gydag anableddau dysgu ddirywio'n gyflym a gall hyn fod yn anodd ei nodi yn enwedig os nad ydynt yn gallu cyfathrebu ar lafar. Mae gofawyr yn aml yn dod gyda chleifion i'r ysbyty a gallai gwrandao ar eu pryderon fod o gymorth wrth nodi pryd y mae cyflwr unigolyn mewn perygl o ddirywio. Gall defnyddio'r nyrsys cyswllt anabledd dysgu, pan eu cyflogir, gynorthwyo staff i sicrhau bod addasiadau rhesymol yn cael eu gwneud.

---

<sup>5</sup> Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Dementia Llywodraeth Cymru 2017-22

Mae cyllid gan Lywodraeth Cymru a ddyrannwyd gan y Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc wedi canolbwyntio'n benodol ar gymorth ar ôl strôc i bobl sy'n goroesi strôc a'u teuluoedd.

**Adolygiadau chwe mis a blynyddol** – Ledled Cymru, mae byrddau iechyd yn darparu adolygiadau chwe mis yn gynyddol, ond nid yw'r ddarpariaeth yn gyson ar draws pob bwrdd iechyd hyd yn hyn.

Dylai pob unigolyn sy'n goroesi strôc gael adolygiad chwe mis ar ôl y strôc o'i anghenion iechyd a chymdeithasol. Dylai adolygiadau chwe mis a blynyddol ddarparu ffordd ymlaen y cytunir arni gyda'r defnyddiwr gwasanaeth. Gellir lleihau'r perygl o gael strôc arall drwy'r gwasanaeth adolygu strôc hwn, ac mae adolygiadau rheolaidd hefyd yn lleihau'r angen i dderbyn claf i'r ysbyty, problemau seicolegol difrifol, chwalu'r berthynas â gofalwr neu fwy o ofal cymdeithasol.

Mae'r adolygiadau yn darparu modd o fodloni egwyddorion allweddol cydgynhyrchu a llesiant yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014. Y nod yw bod yr adolygiadau yn rhoi llais cryfach i bobl sydd wedi eu heffeithio gan strôc a rheolaeth o'r gwasanaethau y maent yn eu derbyn trwy ddull cydgynhyrchu â gweithwyr proffesiynol.

**Hunanreoli a chymorth cymheiriaid** – mae pobl sydd wedi goroesi strôc, eu teuluoedd a'u gofalwyr yn aml yn teimlo nad ydynt yn cael cefnogaeth yn ystod y misoedd a'r blynyddoedd ar ôl strôc, cyfnod pan fydd llawer o bobl yn profi newid yn eu hanghenion ac yn cael trafferthion wrth addasu i effaith eu strôc, sy'n aml yn ddinistriol.

Mae tystiolaeth ymchwil dda<sup>6</sup> bod rhaglenni hunanreoli ar gyfer pobl sy'n goroesi strôc yn gwella ansawdd bywyd i bobl sy'n byw gydag effeithiau strôc. Mae'r ymchwil yn dangos bod pobl â strôc sydd wedi cymryd rhan mewn rhaglenni hunanreoli yn

---

<sup>6</sup> *Adolygiad Cochrane - atodiad 2*

adrodd gwelliannau yn eu gallu i fyw yn y modd y maent yn dymuno ac yn teimlo eu bod wedi'u hymrymuso i reoli eu bywydau, yn hytrach na bod yn ddibynnol ar bobl eraill i fod yn hapus ac yn fodlon ar fywyd. Dylai pob bwrdd iechyd ystyried sut i ddarparu rhaglenni hunanreoli i bobl sydd wedi goroesi strôc ac mae cyllid gan Lywodraeth Cymru wedi cefnogi hyfforddiant i rai byrddau iechyd dreialu rhaglenni hunanreoli.

I gefnogi datblygiad rhaglenni hunanreoli sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, mae Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda byrddau iechyd lleol ac eraill i gefnogi'r broses o fabwysiadu gwasanaethau gofal a alluogir gan dechnoleg ar raddfa ledled Cymru. Gall gwasanaethau gofal a alluogir gan dechnoleg gefnogi dulliau newydd o weithio, gyda'r nod o ddarparu mathau o wasanaethau monitro claf o bell sydd wedi eu cynllunio i wella iechyd, annibyniaeth ac ansawdd bywyd y claf. Dangoswyd eisoes bod technoleg yn helpu pobl â diabetes i hunanreoli eu cyflwr ac aros gartref, gan leihau'r angen i deithio i gael cyngor arbenigol, a dylai fod yn elfen bwysig o gynlluniau llwybr strôc yn y dyfodol. Mewn rhai rhannau o Gymru mae gwasanaethau adsefydlu strôc wedi datblygu mentrau cymorth cymheiriaid arloesol i feithrin gwellhad ac adsefydliad. Mae mentrau a grwpiau cymorth cymheiriaid eraill wedi eu hwyluso gan y trydydd sector. Mae'r dystiolaeth sy'n ymddangos o'r rhain yn dangos bod pobl sy'n goroesi strôc yn gallu lleihau gorbryder ar ôl strôc, ennill hyder a chysylltedd cymdeithasol o ganlyniad i gymryd rhan mewn rhaglenni cymorth cymheiriaid.

Mae pobl sy'n goroesi strôc yn gwerthfawrogi ffurfio cyfeillgarwch â phobl sydd mewn sefyllfaoedd tebyg ar ôl cael strôc, gan eu bod yn gallu dangos mwy o empathi. Gwerthfawrogir y gallu i gymryd rhan mewn sesiynau gweithgareddau i'r un graddau hefyd. Mae hyn yn cynnwys: dosbarthiadau ymarfer corff/cydbwyso, garddio, chwaraeon, y Celfyddydau, ymuno â Chôr Affasia (ar gyfer pobl y mae eu symptomau yn cynnwys nam ar y lleferydd) a gwneud gwaith gwirfoddol.

***Mynediad gydol oes i asesiadau a thriniaeth arbenigol yn brydlon*** – gall gwellhad ar ôl strôc amrywio ac nid yw bob amser yn dilyn llwybr rhagweladwy. Mae tystiolaeth ymchwil wedi dangos bod rhai pobl yn gallu gwneud rhagor o welliannau gweithredol wrth gael ymyraethau wedi eu targedu sawl blwyddyn ar ôl cael strôc. Ar

y llaw arall, nid yw pobl eraill yn gallu cynnal y lefel weithredu a gyflawnwyd yn ystod eu cyfnod adsefydlu cynnar.

Mae gwelliannau a cholli gallu gweithredol yn dibynnu ar gyfuniad o ffactorau corfforol, seicolegol a chymdeithasol. I gyflawni a chynnal gallu gweithredol ac annibyniaeth, dylai pobl sy'n goroesi strôc barhau i gael mynediad gydol oes i asesiadau ac ymyraethau arbenigol yn brydlon.

Mae'r cysylltiad agos rhwng strôc ac anfantais economaidd-gymdeithasol yn ffactor allweddol a gydnabyddir. Mae cael strôc yn aml yn achosi cynnydd mewn treuliau ariannol personol ac, i lawer, gall hefyd olygu colli cyflogaeth a gostyngiad sylweddol mewn incwm.

Mae cymorth cyflogaeth a galwedigaethol arbenigol yn ogystal â chyfleoedd gwirfoddoli yn cefnogi ac yn effeithio'n gadarnhaol ar wellhad llawer o gleifion strôc a dylai fod yn rhan o'r gwasanaethau y mae pobl sy'n goroesi strôc yn eu cael.

Mae'n rhaid i brosesau asesu a bodloni anghenion llety pobl sy'n goroesi strôc fod yn rhan o unrhyw ddull strategol. Bydd sicrhau bod yr asiantaethau priodol yn gallu rhoi cyngor ar ddewisiadau tai yn ogystal â'r addasiadau sydd eu hangen yn allweddol i sicrhau bod amgylchedd y cartref yn hygyrch ac yn arwain at ffordd o fyw urddasol.

***Dylai gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector weithio gyda'i gilydd i:***

- ***Ddatblygu gwasanaethau strwythuredig i gleifion sydd wedi cael strôc chwe mis ar ôl y strôc a blwyddyn ar ôl y strôc, ac yna'n flynyddol.***
- ***Mynd ati i gyfeirio cleifion sydd wedi eu heffeithio gan strôc i wasanaethau cymorth perthnasol.***
- ***Sicrhau bod rhaglenni addysg a hunanreoli priodol ar waith.***



- ***Cynyddu cyfleoedd i wella cymorth i gymheiriaid ymhlith pobl sydd wedi goroesi strôc.***
- ***Sicrhau strategaethau clir ar ba gymorth corfforol a seicolegol sydd ar gael yn eu hardal a sut y gall pobl sy'n byw gyda strôc a'u teuluoedd gael gafael arno ble bynnag y maent yn byw, yn y gymuned neu mewn cartref nyrsio neu gartref preswyl.***
- ***Gwella adsefydliad galwedigaethol a darparu cyfleoedd i wirfoddoli.***

## **Gofal Diwedd Oes**

Mae angen cymorth a gofal priodol ar bobl sy'n cyrraedd diwedd eu hoes. Mae'n rhaid i'r mynediad at gymorth iechyd a gofal cymdeithasol fod yr un fath lle bynnag y byddant yn marw – gartref, mewn ysbyty, mewn cartref gofal neu hosbis. Mae angen i'r gwasanaethau hyn fod wedi eu cydgysylltu'n dda ar draws gofal sylfaenol, cymunedol, cymdeithasol ac mewn ysbytai, a rhwng sefydliadau statudol a thrydydd sector. Mae'n anodd nodi'r rhai hynny sy'n debygol o farw o fewn 12 mis a dechrau'r sgysiau angenrheidiol. Mae angen medrusrwydd a phrofiad sylweddol. Fodd bynnag, gall y cymorth cywir weddnewid profiad diwedd oes i bawb – y claf, ei deulu, ei ofalwyr a'i ffrindiau. I gleifion â strôc aciwt dylid darparu gofal diwedd oes priodol, gan ystyried yr effaith y gall strôc ei gael ar leferydd, cyfathrebu a llyncu. Yn y sefyllfa hon rhoddir ystyriaeth i unrhyw wybodaeth am gyfarwyddyd neu ddymuniadau'r claf ymlaen llaw hefyd.

### ***Bydd byrddau iechyd ac ymddiriedolaeth yn:***

- ***Cynllunio ac yn darparu gwasanaethau, yn unol â'r llwybrau clinigol priodol, i fodloni anghenion parhaus cleifion strôc, gan gynnwys darparu cynllun gofal lliniarol unigol, pan fo'n briodol, yn unol â'r Cynllun Gofal Darparu Gofal Diwedd Oes***

## Ymchwil a Datblygiad

Mae ymchwil a datblygiad ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn ganolog i sbarduno arloesi, gwella gofal a gwella iechyd a lles y boblogaeth. Mae'n hanfodol felly bod ymchwil a datblygiad yn cael ei gynnwys gyda'r cynllun hwn a'i fod yn alluogydd allweddol wrth gyflawni canlyniadau.

Mae wedi ei hen sefydlu bod rhaglenni ymchwil gweithredol yn hanfodol i symud gofal ymlaen ac mai prosiectau ymchwil heddiw fydd triniaeth safonol yfory. Mae angen i allu cleifion i gael gafaél ar ymchwil strôc fod yn rhan sylfaenol o'u taith. Gan gydnabod pwysigrwydd ymchwil, mae'r Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc wedi sefydlu is-grŵp ymchwil ac wedi penodi arweinydd arbenigedd trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Mae cynrychiolwyr o bob bwrdd iechyd yng Nghymru ac Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru yn aelodau o'r grŵp hwn sydd â'r cylch gwaith o gynyddu cyfranogiad Cymru mewn ymchwil strôc. Mae'r ymchwil hwn yn weithredol ar bob cam o'r llwybr strôc.

### ***Bydd byrddau iechyd, Sefydliadau Addysg Uwch a'r Trydydd Sector yn:***

- ***Cynyddu nifer yr astudiaethau strôc sydd wedi'u cynllunio'n dda yr ymgwymerir â nhw yng Nghymru. Gwaith gydag ymchwilwyr a Chanolfannau Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i gynyddu nifer yr astudiaethau a arweinir yng Nghymru yn ogystal â'r rhai hynny yr ymgwymerir â nhw yng Nghymru ond a arweinir yn rhywle arall.***
- ***Cynyddu nifer yr unigolion sy'n mynd ati i gymryd rhan mewn ymchwil strôc. Gwaith gyda Gwasanaeth Cymorth a Cyflawni Ymchwil Gofal Cymru i ddatblygu'r seilwaith ychwanegol sy'n ofynnol ar gyfer cyflawni astudiaethau ymyrryd cymhleth ar draws lleoliadau gofal, gan gynnwys gartref. Mae hyn yn cynnwys sicrhau bod astudiaethau sydd wedi'u cynllunio'n dda ar gael i gleifion a gofalwyr ledled Cymru ac ar draws lleoliadau gofal gan hefyd sicrhau'r effaith leiaf ar eu bywydau bob dydd.***
- ***Cynyddu nifer yr aelodau o'r cyhoedd (gan gynnwys cleifion a***

*gofalwyr) sy'n cymryd rhan ac yn ymwneud â gweithgareddau ymchwil. Creu proses gadarn ac ystyrlon i gynnwys cleifion a gofalwyr ag anghenion strôc ar bob cam o'r gweithgareddau ymchwil, o'r adeg pan gaiff yr ymchwil ei gynllunio, i'w weithredu a'i ledaenu.*

- *Sicrhau bod trefniadau ar waith i ganiatáu i ymchwil gyfrannu at ddulliau sefydliadau o ddefnyddio arfer gorau a newid gwasanaethau, gwella arfer clinigol a chanlyniadau cleifion.*
- *Monitro'r dangosyddion perfformiad allweddol a nodir yn y Fframwaith Cyflawni ar gyfer Rheoli Perfformiad Ymchwil a Datblygiad y GIG sy'n berthnasol i'r Cynllun Cyflawni hwn.*
- *Pan fo angen casglu data sicrhau bod arweinydd ymchwil a datblygiad yn cael ei nodi a'i fod yn darparu arweinyddiaeth ymchwil a datblygiad amlwg ar gyfer y Cynllun Cyflawni hwn.*
- *Hybu pwysigrwydd Ymchwil a Datblygiad trwy gymryd rhan mewn astudiaethau, a phwysigrwydd bod holl staff y GIG ac aelodau staff eraill yn cydnabod ac yn deall y swyddogaeth sydd gan ymchwil o ran cynyddu a darparu gofal o ansawdd da, gan gynnwys recriwtio, cadw a datblygu staff.*

## **Gweithredu'r Cynllun Cyflawni**

Mae'n ofynnol i fyrddau iechyd nodi, monitro a gwerthuso'r camau sy'n ofynnol ar gyfer cyflawni'r Cynllun Cyflawni ar gyfer Strôc hwn yng Nghynllun Tymor Canolog Integredig byrddau iechyd (Fframwaith Cynllunio GIG Cymru 2017-20).

Bydd Llywodraeth Cymru yn dwyn y GIG i gyfrif i sicrhau bod y camau yn y cynllun hwn a'r canlyniadau iechyd dymunol yn cael eu cyflawni. Bydd y llinellau atebolrwydd drwy Gadeiryddion y byrddau iechyd a'r ymddiriedolaethau i

Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd, Llesiant a Chwaraeon a chyda Prif Weithredwyr y byrddau iechyd a'r ymddiriedolaethau yn adrodd i Brif Weithredwr GIG Cymru, sydd hefyd yn Gyfarwyddwr Cyffredinol Grŵp Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Llywodraeth Cymru.

Mae byrddau iechyd yn gyfrifol am gynllunio, sicrhau a darparu gwasanaethau lleol i sicrhau bod y bobl hynny sydd wedi dioddef strôc yn gallu cael y gofal cywir ar yr adeg gywir ac yn y man cywir. Mae gan bob bwrdd iechyd grŵp cynllunio a darparu lleol. Bydd angen i'r grwpiau lleol gynllunio gwasanaethau yn effeithiol ar gyfer eu poblogaeth a datblygu ac arwain gwaith ar y cyd ag Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwlans Cymru, byrddau iechyd eraill yng Nghymru a Lloegr, gofal sylfaenol, llywodraeth leol a chyrrff gwirfoddol y trydydd sector. Bydd angen i fyrddau iechyd integreiddio eu cynlluniau ar gyfer gofal strôc yng nghynlluniau tymor canolig integredig byrddau iechyd.

Bydd y Grŵp Gweithredu ar gyfer Strôc yn cefnogi byrddau iechyd a'u grwpiau cyflawni lleol trwy ddarparu arweinyddiaeth a goruchwyliaeth gref a chydlynol. Byddant yn cydgysylltu blaenoriaethau a chymau cenedlaethol mewn modd strategol.

## **NEWIDIADAU STRATEGOL A DEDDFWRIAETHOL ERS I'R CYNLLUN CYFLAWNI AR GYFER STRÔC CYNTAF GAEL EI GYHOEDDI YN 2013**

Ers cyhoeddi'r cynllun cyflawni cyntaf bu nifer o newidiadau strategol a deddfwriaethol sydd wedi effeithio ar bolisiau ac mae angen eu hadlewyrchu yn y cynllun cyflawni newydd hwn.

### ***Rhaglen Lywodraethu Newydd a Chynllun y GIG***

Mae Rhaglen Lywodraethu newydd Llywodraeth Cymru *Symud Cymru Ymlaen 2016-21* a Chynllun y GIG yn nodi rhaglen ar gyfer iechyd a lles yng Nghymru sy'n canolbwyntio ar wella ein gwasanaethau gofal iechyd; ein staff gofal iechyd; bod yn iach ac yn egniol; ein hiechyd meddwl a'n lles; y dechrau gorau bosibl i blant a gofal i bobl hŷn.

### ***Safonau Iechyd a Gofal – Ebrill 2015***

Mae Safonau Gofal Iechyd wedi'u cynllunio er mwyn gallu eu gweithredu ym mhob gwasanaeth, lleoliad a safle gofal iechyd. Maent yn sefydlu sylfaen ar gyfer gwella ansawdd a diogelwch gwasanaethau gofal iechyd trwy ddarparu fframwaith y gellid ei ddefnyddio i nodi cryfderau a rhagori.

### ***Rhagori: Cynllun cyflawni ansawdd ar gyfer y GIG yng Nghymru 2012-16***

Mae'r cynllun cyflawni ansawdd yn amlinellu camau i sicrhau a gwella ansawdd a chyflawni GIG sy'n cael ei sbarduno gan ansawdd ac sy'n darparu gwasanaethau sy'n ddiogel, effeithiol, hygyrch, a chynaliadwy, ac sy'n sicrhau profiad defnyddiwr rhagorol. Mae'r cynllun hwn yn cael ei adnewyddu ar hyn o bryd.

### ***Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015***

Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) ym mis Ebrill 2015 i wella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Ei nod yw gwneud i gyrff cyhoeddus feddwl mwy am yr hirdymor, gweithio'n well gyda phobl a chymunedau a gyda'i gilydd a cheisio atal problemau a

defnyddio dull mwy cydlynol. Mae'r Ddeddf yn nodi saith nod llesiant, a phum ffordd o weithio er mwyn cefnogi gweithrediad y nodau hyn:

- Cymru lewyrchus
- Cymru gydnerth
- Cymru iachach
- Cymru sy'n fwy cyfartal
- Cymru o gymunedau cydlynus
- Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu
- Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang

Mae'r Ddeddf hefyd yn sefydlu Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus ar gyfer pob ardal awdurdod lleol yng Nghymru ac mae'n rhaid iddynt baratoi a chyhoeddi cynllun llesiant lleol sy'n nodi ei amcanion a'r camau y bydd yn eu cymryd i'w bodloni. Disgwylir i'r cynlluniau hyn hysbysu'r blaenoriaethau a bennir yn lleol.

### ***Deddf Gwasanaethau Cyhoeddus a Llesiant (Cymru) 2014***

Mae nifer o gamau yn y cynllun cyflawni hwn wedi eu datblygu i ymwreiddio ymhellach ofynion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a ddaeth i rym ar 6 Ebrill 2016. Mae'r Ddeddf yn gosod dyletswydd ar fyrddau iechyd ac awdurdodau lleol i gynnal asesiad ar y cyd o anghenion gofal a chymorth y boblogaeth leol, gan gynnwys anghenion gofalwyr. Bwriad yr asesiad o'r boblogaeth yw sicrhau bod byrddau iechyd ac awdurdodau lleol yn creu sylfaen dystiolaeth glir a phenodol i hysbysu penderfyniadau cynllunio a gweithredol amrywiol, gan gynnwys Cynlluniau Tymor Canolig Integredig.

### ***Asesu Anghenion y Boblogaeth***

Mae asesu anghenion y boblogaeth yn allweddol i ddatblygiad strategaethau hirdymor da. Mae'r Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn ei gwneud yn glir bod angen gwneud hyn ar y cyd â chyrff gwasanaethau cyhoeddus eraill, fel awdurdodau lleol, addysg a thai. Dylai asesu anghenion y boblogaeth fod yn sylfaen i'r cynllun llesiant lleol, a ddatblygir gan fyrddau gwasanaeth cyhoeddus.

Y 64 o glystyrau gofal sylfaenol yw'r mecanwaith ar gyfer y dull cydweithredol hwn i gynllunio a darparu gwasanaethau integredig, gan wneud y defnydd gorau o'r adnoddau ariannol, adnoddau gweithlu ac adnoddau eraill sydd ar gael, nid yn unig rhai y GIG ond rhai awdurdodau lleol, y trydydd sector a'r sector annibynnol ac asedau cymunedau lleol.

### ***Gofal iechyd darbodus***

Mae egwyddorion iechyd a Gofal Darbodus hefyd yn sail i'r cynllun. Mae'r modd y mae gwasanaethau wedi eu llunio a'u darparu yn y blynyddoedd diweddar yn darparu tystiolaeth dda o iechyd a gofal darbodus mewn arfer a nod y cynllun cyflawni hwn yw cryfhau'r dull hwnnw trwy roi rhagor o bwyslais ar atal, integreiddio a chynladwyedd hirdymor. Mae rhoi anghenion defnyddwyr gwasanaeth wrth wraidd cynllun y gwasanaeth, cydgynhyrchu wrth gynllunio gofal a thriniaeth gan weithwyr proffesiynol yn y sector statudol a'r trydydd sector yn enghreifftiau da o sut y mae egwyddorion iechyd a gofal darbodus yn sail i ddarpariaeth gwasanaethau.

### ***Anghydraddoldeb iechyd a Gofal Cymdeithasol***

Bydd cyflawni'r camau a nodir yn y cynllun yn gwneud cyfraniad cadarnhaol i amcanion agenda cydraddoldeb Llywodraeth Cymru trwy ymrwymiad i nodi a bodloni anghenion pob grŵp sy'n gysylltiedig â strôc, gan gynnwys y rhai hynny o gefndiroedd difreintiedig y mae'n fwy tebygol yn ystadegol eu bod yn byw mewn tloidi ac mewn perygl uwch o ddioddef o glefyd y galon. Mae hwn hefyd wedi cynnwys ystyriaeth o'r erthyglau yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Mae adroddiad blynyddol diweddaraf y prif swyddog meddygol yn canolbwyntio ar ail-gydbwysu gofal iechyd – gweithio mewn partneriaeth i leihau anghydraddoldeb cymdeithasol ac archwilio effeithiau'r raddfa gymdeithasol ar bobl Cymru, a'r hyn y gellid ei wneud i fynd i'r afael â hynny.

### ***Iechyd a gofal gwybodus – Strategaeth iechyd a gofal cymdeithasol digidol ar gyfer Cymru***

Mae'n amlinellu'r ymrwymiad i sicrhau bod y gwasanaethau gorau posibl ar gael i'r cyhoedd trwy alluogi gweithwyr iechyd proffesiynol i gael gafael ar y dechnoleg ddiweddaraf yn ei strategaeth iechyd digidol a gyhoeddwyd yn 2015. Hwn sy'n

darparu'r sbardun ar gyfer datblygu ac arloesi wrth ddefnyddio technoleg gwybodaeth mewn gofal y galon er lles y cleifion.

### ***Adeiladu Dyfodol mwy Disglair***

Mae Adeiladu Dyfodol mwy Disglair yn rhaglen gydgysylltiedig i sicrhau bod plant yn cael y dechrau gorau posibl mewn bywyd trwy ymyrraeth gynnar, cymorth i deuluoedd a gwasanaethau integredig, gan ganolbwyntio ar gyflawni canlyniadau gwell a lleihau anghydraddoldeb i blant.

### ***Y Gymraeg***

Mae amcanion 'Mwy na geiriau' fframwaith strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer y Gymraeg mewn iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gofal cymdeithasol hefyd wedi'u hymwreiddio yn y cynllun trwy gamau sy'n ei gwneud yn glir bod yn rhaid i'r holl sefydliadau sy'n ymwneud â darparu gwasanaethau sicrhau bod gwasanaethau o'r fath ar gael i bobl sy'n dymuno cyfathrebu yn Gymraeg.

### ***Datblygu Gweithlu Medrus***

Y gweithlu yw elfen fwyaf allweddol y GIG a'r trydydd sector a hwn yw penderfynydd allweddol llwyddiant unrhyw sefydliad. Mae gweithlu ymrwymedig, cynaliadwy, medrus yn hanfodol er mwyn darparu safonau uchel o ofal a gweddnwidd y modd y mae gwasanaethau yn cael eu darparu i fodloni'r heriau niferus y mae GIG Cymru yn eu hwynebu heddiw. Mae'n rhaid i'r gweithlu gael ei gynllunio a'i ddatblygu ar sail egwyddorion gofal iechyd darbodus (h.y. sut y mae proffil eich gweithlu yn mynd i newid i alluogi gweithwyr proffesiynol i ganolbwyntio ar y meysydd lle gallant ychwanegu'r gwerth mwyaf).



## **Dolenni i Wefannau:**

**Cynllun Cyflawni ar gyfer Gofal Diwedd Oes (cynllun wedi'i adnewyddu i gael ei gyhoeddi ym mis Chwefror 2017)**

<http://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/end-of-life-care/?skip=1&lang=cy>

**Cynllun cyflawni ar gyfer y rhai sy'n ddirifrol wael (cynllun wedi'i adnewyddu i gael ei gyhoeddi ym mis Ionawr 2017)**

<http://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/delivery-plan/?skip=1&lang=cy>

**Cynllun Cyflawni ar gyfer Clefyd y Galon**

[http://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/heart\\_plan/?skip=1&la](http://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/heart_plan/?skip=1&la)

[nng=cy](http://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/heart_plan/?skip=1&lang=cy)

**Cynllun Cyflawni ar gyfer Diabetes**

<http://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/diabetes/?skip=1&lang>

[=cy](http://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/diabetes/?skip=1&lang=cy)

**Safonau Gwasanaeth Clefyd Cynhenid y Galon**

<https://www.england.nhs.uk/commissioning/spec-services/npc-crg/chd/>

**Rhaglen Archwilio Cenedlaethol Strôc Sentinel**

<https://www.strokeaudit.org/>

**National Confidential Enquiry into Patient Outcome and Death: Time to Intervene (2012)**

<http://www.ncepod.org.uk/2012cap.html>

**Cochrane**

<http://www.cochrane.org/what-is-cochrane-evidence>

**Gwefan SSNAP:** <https://www.strokeaudit.org/>

**Rhaglen Lywodraethu**

<http://gov.wales/about/programme-for-government/?skip=1&lang=cy>

**Ymwreiddio egwyddorion gofal iechyd darbodus**

<http://gov.wales/topics/health/nhswales/prudent-healthcare/?skip=1&lang=cy>

**Sicrhau Iechyd a Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol – Chwefror 2016**

<http://www.prudenthealthcare.org.uk/sicrhau-iechyd-a-llesiant-cenedlaethau-dyfodol/>

**Safonau iechyd a gofal (Ebrill 2015)**

<http://gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/care-standards/?skip=1&lang=cy>

**Rhagori: Cynllun cyflawni ansawdd ar gyfer y GIG yng Nghymru**

<http://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/excellence/?skip=1&lang=cy>

**Fframwaith Cynllunio GIG Cymru**

<http://gov.wales/topics/health/nhswales/organisations/planning/>

**Cynllun Gwasanaethau Gofal Sylfaenol**

<http://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/care/?skip=1&lang=cy>

**Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015**

<http://gov.wales/topics/people-and-communities/people/future-generations-act/?skip=1&lang=cy>

**Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014**

<http://gov.wales/topics/health/socialcare/act/act-nhs/?skip=1&lang=cy>

**Iechyd a gofal gwybodus – Strategaeth iechyd a gofal cymdeithasol digidol ar gyfer Cymru**

<http://gov.wales/topics/health/nhswales/about/e-health/?skip=1&lang=cy>

**Cynllun Strategol Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru 2015**

[https://www.ymchwiliiechydagofal.llyw.cymru/uploads/Policy%20%26%20Strategy/Ymchwil\\_Iechyd\\_a\\_Gofal\\_Cymru\\_Cynllun%20Strategol\\_2015\\_2020.pdf](https://www.ymchwiliiechydagofal.llyw.cymru/uploads/Policy%20%26%20Strategy/Ymchwil_Iechyd_a_Gofal_Cymru_Cynllun%20Strategol_2015_2020.pdf)

**Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd**

<http://gov.wales/topics/health/publications/health/reports/public-health-framework?skip=1&lang=cy>

**Fframwaith strategol olynol Mwy na geiriau.... ar gyfer gwasanaethau Cymraeg mewn iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gofal cymdeithasol**

<http://gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/words/?skip=1&lang=cy>

**Fframwaith ar gyfer Sicrhau Gwelliannau i Ddefnyddwyr Gwasanaeth a Chwestiynau Craidd**

<http://www.wales.nhs.uk/governance-emanual/public-and-patient-involvement>

**Gofal Diogel, Gofal Tosturiol: Fframwaith Llywodraethu Cenedlaethol i alluogi gofal o ansawdd da yn GIG Cymru**

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1064/Safe%20Care%2C%20Compassionate%20Care%20-%20Welsh%20Final%20version%20for%20publication%20->

[%20January%202013.pdf](#)

### **Darparu Gofal Integredig Lleol**

<http://gov.wales/topics/health/publications/socialcare/strategies/integration/?skip=1&lang=cy>

**Fframwaith ar gyfer darparu iechyd a gofal cymdeithasol integredig i bobl hŷn sydd ag anghenion cymhleth**

<http://gov.wales/topics/health/publications/socialcare/strategies/integration/?skip=1&lang=cy>

### **Canllawiau ar gyfer gofal parhaus i blant a phobl ifanc**

<http://gov.wales/topics/health/publications/socialcare/guidance1/care/?skip=1&lang=cy>

### **Strôc mewn Plentyndod**

[http://www.rcpch.ac.uk/system/files/protected/page/RCP%20-%20Stroke%20in%20childhood%2020015\\_0.pdf](http://www.rcpch.ac.uk/system/files/protected/page/RCP%20-%20Stroke%20in%20childhood%2020015_0.pdf)

### **Hunanofal a chynlluniau gofal**

<http://gov.wales/docs/dhss/publications/100102frameworkselfcareen.pdf>

<http://gov.wales/topics/health/nhswales/healthservice/chronic-conditions/?skip=1&lang=cy>

### **Caniatâd Cleifion**

<http://www.wales.nhs.uk/sites3/page.cfm?orgid=465&pid=11930>

### **Polisi Cymru Gyfan ar Na Cheisier Dadebru Cardio-anadlol**

<http://www.wales.nhs.uk/news/35793>

### **Atwrneiaeth Arhosol**

[http://www.olderpeoplewales.com/en/Publications/pub-story/16-01-04/An\\_easy\\_guide\\_to\\_lasting\\_powers\\_of\\_attorney.aspx#.VoprfWcqXcs](http://www.olderpeoplewales.com/en/Publications/pub-story/16-01-04/An_easy_guide_to_lasting_powers_of_attorney.aspx#.VoprfWcqXcs)

### **Adolygiad o Weithlu GIG Cymru**

<http://gov.wales/topics/health/publications/health/reports/workforce/?skip=1&lang=cy>

### **Fframwaith Rheoli Perfformiad Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru**

<https://www.ymchwiliachydagofal.llyw.cymru/rheoli-perfformiad/?force=2/>

### **Ymgysylltu â Diwydiant yng Nghymru**

<https://www.ymchwiliachydagofal.llyw.cymru/ymgysylltu-diwydiant/?force=2>

### **Fframwaith Cyflawni ar gyfer Rheoli Perfformiad Gwaith Ymchwil a Datblygu**

### **GIG**

<https://www.ymchwiliachydagofal.llyw.cymru/polisi-ariannu-ymchwil-a-datblygur-gig/?force=2>

**Deddf Lefelau Staffio Nyrsys (Cymru) 2016**

<http://www.legislation.gov.uk/anaw/2016/5/enacted>