

# CAFFFAEL AR Y CORFFOROL!

## Adroddiad yr Ymgyrch



**Arweiniwyd ymgyrch ‘Caffael ar y Corfforol!’ 2014 gan bobl ag afiechyd meddwl difrifol a gofalwyr ac fe’i cefnogwyd gan Hafal, Bipolar UK a’r Sefydliad Iechyd Meddwl ynghyd â Diverse Cymru.** Yn ystod Haf 2014, roedd yr ymgyrch wedi ymgysylltu gyda miloedd o bobl ar draws y 22 sir yng Nghymru ym 2014 gan gynnwys:

- 2000 o Aelodau Hafal a Bipolar UK a dderbyniodd gwybodaeth a chynghor ar sut i wella eu hiechyd corfforol
- Mwy na 3000 o ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr sydd yn defnyddio gwasanaethau Hafal a Bipolar UK yn cymryd rhan mewn gweithgareddau Caffael ar y Corfforol! lleol a gynhaliwyd yn ein prosiectau ar draws Cymru
- Miloedd o bobl a fynychodd y 22 digwyddiad lleol ym mhob un sir yng Nghymru, lansiad yr ymgyrch gan y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Mark Drakeford yn y Cynulliad a’r digwyddiad yn Sioe Frenhinol Cymru
- Mwy na 300 o bobl a dderbyniodd archwiliad iechyd corfforol allweddol yn ein Canolfan Iechyd Mudol
- Bron i 600 a oedd wedi rhoi adborth ar yr ymgyrch
- Mwy na 100 o bobl a gwblhaodd ein hyfforddiant cynllunio gofal a thriniaeth a oedd yn canolbwyntio ar iechyd corfforol ac wedi ei achredu gan Agored. Roedd hyn wedi eu caniatáu iddynt feithrin sgiliau allweddol o ran gosod amcanion iechyd corfforol
- Degau o filoedd o bobl a fu’n dilyn ac yn chwarae rhan yn yr ymgyrch drwy gyfrwng sianeli cyfryngau cymdeithasol Hafal, y Sefydliad Iechyd Meddwl, Bipolar UK a Diverse Cymru
- Mwy na 1000 o bobl a dderbyniodd e-fwletinâu cyson drwy gydol yr ymgyrch
- 65 o ymwelwyr unigryw a fu’n ymweld â gwefannau Hafal - gan gynnwys y wefan benodol ar gyfer ‘Caffael ar y Corfforol!’ - gan weld y sylw y bu’r ymgyrch yn ei gael yn y cyfryngau lleol a chenedlaethol.

Yn sgil y cyfranogiad helaeth yma, mae defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr ar draws Cymru mewn sefyllfa dipyn yn well erbyn hyn i wella eu hiechyd corfforol - ac mae gwasanaethau (gan gynnwys gwasanaethau iechyd meddwl) yn fwy cymwys i gefnogi defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr i gyflawni eu hamcanion iechyd corfforol.

### **Beth oedd nod yr ymgyrch?**

Nod yr ymgyrch ar y cyfan oedd annog pobl i gymryd camau eu hunain er mwyn gwella eu hiechyd corfforol. Mae pobl wedi gosod eu hamcanion eu hunain drwy:

- Canfod ffyrdd i ddod yn fwy egniol
- Cael gafael a pharatoi bwyd sy’n iachus, safonol ac o werth da

- Bod yn fwy pendant a phenderfynol o ran derbyn y cymorth priodol gan weithwyr iechyd proffesiynol er mwyn parhau'n iach

Mae pobl ym mhob un o 22 digwyddiad lleol yr ymgyrch hefyd wedi cael y cyfle i dderbyn archwiliad iechyd corffol personol yn ein clinig iechyd mudol gyda nyrs gymwysedig.

Er mai hanfod yr ymgyrch oedd annog pobl i gymryd camau eu hunain, mae yna her wedi ei osod hefyd i Feddygon Teulu, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol eraill, Byrddau Iechyd, awdurdodau lleol a Llywodraeth Cymru, i sicrhau, ymhlith pethau, eraill bod:

- Holl agweddau iechyd corfforol yn cael eu hystyried fel rhan o Gynlluniau Gofal a Thriniaeth pobl gan gynnwys camau i wella eu deiet a gweithgareddau corfforol
- Cynlluniau Gofal a Thriniaeth yn ystyried yn gyson ac yn amlinellu camau i reoli sgil-ffeithiau meddyginiaeth; gan gynnwys os yw'r feddyginiaeth yn arwain pobl i fagu pwysau; dylai adran 'iechyd corfforol' y cynllun nodi camau ar sut i ddelio gyda hyn
- Defnyddwyr gwasanaeth yn derbyn archwiliadau iechyd cyson gan eu Meddyg Teulu a chymryd camau i fynd i'r afael ag unrhyw broblemau. Buaswn yn disgwyl i'r archwiliadau yma gynnwys bob dim sydd ar gael i'r boblogaeth yn gyffredinol yn ogystal ag ymyriadau ychwanegol sydd wedi eu cysylltu i ffactorau risg penodol, yn enwedig gan fod meddyginiaeth gwrth-seicotig o bosib yn medru cynyddu'r risg o glefyd y galon, gordewdra, clefyd siwgr ayyb
- Mae system 'dau apwyntiad' yn cael ei weithredu ar gyfer pobl ag afiechyd meddwl difrifol fel bod pobl yn cael apwyntiadau hirach er mwyn sicrhau bod modd mynd i'r afael â'u hanghenion iechyd corfforol
- Mae pobl ag afiechyd meddwl difrifol yn cael cynnig ystod o weithgareddau corfforol fel rhan o'u triniaeth gan gynnwys defnyddio'r gampfa leol, nofio, cerdded ayyb.
- Mae'r cyfle i gadw'n heini drwy fynd i'r gampfa, cerdded, ayyb., yn cael ei gynnig i'r holl gleifion mewnol yn ogystal â'r rhai hynny sydd yn cael eu trin yn y gymuned

**Beth oedd y rheswm dros yr ymgyrch?**

Mae pobl ag afiechyd meddwl difrifol megis sgitsoffrenia neu anhwylder deubegynol yn meddu ar ddisgwyliad oes rhwng 15 a 20 mlynedd yn is na'r boblogaeth gyffredinol (Wahlbeck et al; 2011). Afiechyd cardiofasgwlaidd yw'r achos mwyaf cyffredin a hawdd ei osgoi o ran marwolaethau cynamserol ymhlith pobl ag afiechyd meddwl difrifol (Brown et al; 2010), gydag achosion cyffredin eraill yn ymwneud â chyfraddau uwch o gancr a chlefyd yr afu. Nid yw'r ffactorau risg ar gyfer y cyflyrau yma yn cael eu rheoli mor dda â'r hyn sydd yn digwydd ymhlith y boblogaeth gyffredinol.

Mae nifer achosion math 2 o ddiabetes tua dwywaith neu deirgwaith yn uwch ymhlith pobl ag afiechyd meddwl difrifol o gymharu â'r boblogaeth yn gyffredinol, ac mae'r cyfraddau ar gyfer diabetes (sydd heb dderbyn diagnosis) tua 70% mewn pobl sydd â sgitsoffrenia o gymharu â 25% ymhlith y boblogaeth gyffredinol (Chew-Graham et al. 2014). Roedd astudiaeth sgrinio Ewropeaidd o bobl â sgitsoffrenia wedi canfod fod clefyd cyn-ddiabetes yn amlwg iawn mewn oedolion sydd yn cael eu trin â chyffuriau gwrth-seicotig ac yn gysylltiedig ag arwyddion o 'intra-abdominal adiposity' ac ymwrthedd i insiwlîn (Manu et al., 2012).

Mae magu pwysau hefyd yn broblem sylweddol i bobl ag afiechyd meddwl difrifol ac yn sgil-ffaith sylweddol fel arfer i bobl sydd yn defnyddio meddyginiaethau gwrth-seicotig. Yn ogystal ag arwain at risg gynyddol o ddiabetes ac afiechyd cardiofasgwlaidd yn y dyfodol, mae magu pwysau yn medru arwain at bobl yn cael eu stigmatiddio sydd yn ychwanegu at y stigma y maent eisoes yn ei brofi yn sgil byw ag afiechyd meddwl.

Mae ysmegu yn ffactor risg sydd wedi ei brofi o ran cancr, afiechyd anadlol ac afiechyd cylchrediad sydd oll yn arwain at farwolaethau cynamserol ymhlith cleifion sydd ag afiechyd meddwl difrifol. Mae cyfraddau ysmegu dipyn yn uwch nag ar gyfer y boblogaeth gyffredinol ac mae'n wybyddus bod ysmegu yn cyfrannu'n sylweddol at farwolaethau cynamserol.

Mae ymchwil cyfun sydd wedi ei gyhoeddi gan Carers UK ac elusennau Gofalwyr eraill wedi canfod fod mwy na 80% o ofalwyr yn dweud bod eu dyletswyddau gofalu wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol.

Mae pobl ag afiechyd meddwl difrifol yn marw ynghynt - nid yn sgil hunanladdiad neu drais ond yn hytrach yn sgil trawiad ar y galon, strôc neu gancr. Mae angen rhoi sylw brys i hyn ac mae angen i ni ganfod ffyrdd o leihau'r anghydraddoldebau yma mewn canlyniadau iechyd a gofal cymdeithasol sydd yn cael eu profi gan y grŵp hwn o bobl.

Yn ogystal â mynd i'r afael â nifer o ffactorau risg adnabyddus megis ysmegu, gordewdra a diabetes, mae angen gwella iechyd a lles cyffredinol pobl ag afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr yn sylweddol er mwyn sicrhau bod pawb yn meddu ar

fynediad cyfartal at ofal iechyd o'r un safon, ansawdd ac ystod â phawb arall a thrwy sicrhau bod yna raglenni sgrinio effeithiol mewn lle.

Mae'r ymgyrch wedi ei dylunio er mwyn cynorthwyo i gyflawni'r amcanion sydd wedi eu nodi yn *'Law yn Llaw at Iechyd Meddwl - Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru'* ac mae'n anelu'n benodol i gynorthwyo i gyflawni amcan allweddol 1.3, 'I wella lles meddyliol ac iechyd corfforol pobl ag afiechyd meddwl difrifol', a gweithred allweddol 15.8, 'Sicrhau bod anghenion iechyd corfforol pobl ag afiechyd meddwl yn cael eu hadnabod a'u diwallu'n well' sydd wedi eu hamlinellu yng Nghynllun Cyflenwir *'Law yn Llaw at Iechyd Meddwl'*.

### **Prif Ganfyddiadau'r Ymgyrch**

Roedd miloedd o bobl wedi ymgysylltu â'r ymgyrch 'Caffael ar y Corfforol!', gan gymryd camau i ddod yn fwy egnïol, canfod ffyrdd i gael gafeael ar fwyd iachus, safonol ac o werth da ac olrhain eu profiadau drwy chwarae rhan ar ystod o safleoedd cyfryngau cymdeithasol. Roedd sampl o bron i 600 o bobl wedi rhoi adborth yn ystod yr ymgyrch.

Mae adborth o Ddiwrnod Iechyd Corfforol Hafal 2014 yn crynhoi'r brwdfrydedd a'r gwahaniaeth y mae'r ymgyrch wedi ei wneud, ac yn parhau i wneud, i fywydau pobl. Dywedodd tri chwarter o'r bobl bod yr ymgyrch wedi arwain at welliant yn eu hymwybyddiaeth o bwysigrwydd iechyd corfforol da a'u bod yn bwriadu gwneud newidiadau i'w ffordd o fyw sy'n ymwneud ag iechyd corfforol. Dywedodd dau draean o bobl eu bod am fynd yn ôl ac edrych eto ar yr elfen iechyd corfforol sydd yn eu Cynlluniau Gofal a Thriniaeth.

Roedd pobl hefyd wedi rhoi adborth ysgrifenedig mwy penodol a manwl ynghylch pa mor dda oedd yr ymgyrch o ran eu helpu i gyflawni eu hamcanion a pha syniadau ac awgrymiadau pellach oedd ganddynt ynghylch yr ymgyrch. Roedd pobl wedi rhoi'r sgôr canlynol (allan o 10) i'r ymgyrch:

- Pa sgôr fyddech chi'n rhoi i'r ymgyrch o ran eich cefnogi chi a phobl eraill i ddod yn fwy egnïol - **sgôr ar gyfartaledd 9.4**
- Pa sgôr fyddech chi'n rhoi i'r ymgyrch o ran eich cefnogi chi a phobl eraill i wella eich deiet - **sgôr ar gyfartaledd 8.9**
- Pa sgôr fyddech chi'n rhoi i'r ymgyrch o ran eich cefnogi chi a phobl eraill i gael y cymorth cywir gan eich Meddyg Teulu ac eraill er mwyn parhau'n gorfforol iach- **sgôr ar gyfartaledd 8.5**

Yn ystod yr ymgyrch, roedd mwy na 100 o ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr wedi cwblhau ein cwrs cynllunio gofal a thriniaeth sydd yn canolbwyntio ar iechyd corfforol ac wedi ei achredu gan Agored. Roeddem wedi cymryd sampl o ddwy sir (30 myfyriwr) yn ystod yr ymgyrch er mwyn canfod a oedd y cwrs wedi eu helpu i osod amcanion iechyd corfforol personol. Roedd yr ymatebion yn cynnwys y canlynol:-

*"Rwyf wedi dechrau cynllunio pa bryd i fynd allan i gerdded a gwneud mwy o ymarfer corff."*

*"Mae fy iechyd yn well, rwyf yn bwyta'n iachus ac yn gwneud mwy o ymarfer corff – ac mae hyn oll wedi ei gyflawni drwy edrych ar fy amcanion a gwneud camau bychain, realistig."*

*"Mae wedi fy helpu i herio fy Nghynllun Gofal a Thriniaeth ac rwyf yn gyfrifol am hyn."*

*"Mae wedi fy helpu i gymryd rheolaeth o'm mywyd."*

*"Mae'r cwrs wedi fy ngwneud yn fwy hyderus."*

Yn ychwanegol at hyn, roedd mwy 300 o bobl wedi derbyn archwiliad iechyd corfforol gan un o'n staff nyrsio proffesiynol yn ein clinig iechyd mudol a fu'n teithio ar hyd a lled Cymru (noder: nid yw'r rhain wedi eu cynnwys yn y 600 o bobl a fu'n rhoi adborth). Tra bod canlyniadau'r archwiliadau iechyd yma yn cael eu rhannu'n breifat gyda'r unigolion, mae'r casgliadau cyffredinol yn dangos bod:

- 18% o bobl yn meddu ar bwysedd gwaed sy'n uwch na'r trothwy
- 47% o bobl yn meddu ar lefelau glwcos yn y gwaed sy'n uwch na'r trothwy
- 10% o bobl yn meddu ar lefelau pwysedd gwaed a lefelau glwcos yn y gwaed sy'n uwch na'r trothwy

Roedd y sawl a oedd yn dioddef o lefelau pwysedd gwaed a lefelau glwcos yn y gwaed a oedd yn uwch na'r trothwy yn cael eu cynghori i wneud apwyntiad yn fuan gyda'u Meddyg Teulu ac mae cymorth pellach yn cael ei gynnig i ddefnyddwyr gwasanaeth neu ofalwyr ym mhob un o brosiectau lleol Hafal.

### **Enghreifftiau o arfer gorau o'r ymgyrch**

Mae defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr ar draws Cymru wedi eu hysbrydoli i wneud newidiadau sylweddol a pharhaus i'w bywydau yn sgil yr ymgyrch. Dyma rai enghreifftiau'n unig:-

*Mae enghreifftiau o arfer gorau o ran **GWEITHGARWCH CORFFOROL** yn cynnwys:-*

- Defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr ym Mlaenau Gwent yn trefnu clwb tai chi wythnosol yn eu prosiect iechyd meddwl lleol

- Gofalwyr a defnyddwyr gwasanaeth yn Ynys Môn yn dechrau clwb “Cerdded Milltir”
- Defnyddiwr gwasanaeth ym Mhen-y-bont ar Ogwr yn cwblhau cwrs Arweinyddiaeth Chwaraeon cyn mynd ati i ddylunio sesiynau chwaraeon i’w gyd-defnyddwyr
- Gofalwr yng Ngheredigion yn defnyddio pedomedr er mwyn monitro ei chynnydd wrth iddi gerdded mwy na 5,000 o gamau pob dydd.

*Mae enghreifftiau o arfer gorau o ran **DEIET A MAETHEG** yn cynnwys:-*

- Gofalwyr yn Sir Fflint yn cyhoeddi eu llyfr rysâit eu hunain sydd yn cynnwys nifer o ryseitiau iachus sydd yn hawdd eu dilyn
- Defnyddwyr gwasanaeth yn Sir Ddinbych yn creu eu plot llysiau eu hunain yn eu prosiect iechyd meddwl lleol
- Defnyddwyr gwasanaeth yng Nghasnewydd yn sefydlu cwmni cydweithredol er mwyn archebu a phrynu bwyd iachus yn uniongyrchol o’r cyflenwyr lleol
- Defnyddwyr gwasanaeth yng Nghonwy yn trefnu digwyddiad misol ‘O Bedwar Ban Byd’ er mwyn annog ei gilydd i arbrofi gyda’u coginio.

*Mae enghreifftiau o arfer gorau o ran **SICRHAU CYMORTH GAN WEITHWYR PROFFESIYNOL** yn cynnwys:-*

- Prosiect iechyd meddwl yng Nghonwy yn gwahodd optegydd lleol i’r prosiect er mwyn cynnig archwiliadau llygaid
- Gwasanaeth yng Nghasnewydd yn gweithio gyda meddygfeydd lleol er mwyn trefnu bod defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr yn medru mynychu clinigau *well man* a *well woman*
- Defnyddwyr gwasanaeth ym Mae Colwyn yn gwahodd swyddog rhoi’r gorau i ysmegu i’r prosiect lleol er mwyn darparu gwybodaeth a chynghor
- Prosiect iechyd meddwl yn Sir Gaerfyrddin yn gwahodd fferyllydd er mwyn siarad â defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr am feddyginiaethau gwrth-seicotig.

### **Beth Ydym Am Weld Yn Digwydd Nesaf**

- Byrddau Iechyd yn sicrhau bod Meddygon a seiciatryddion yn darparu gwybodaeth hygyrch a chynhwysfawr (mewn ffurf copi clawr caled ac yn Saesneg a’r Gymraeg - ac ieithoedd eraill fel sy’n briodol) i bobl ar y dewis o feddyginiaethau sydd ar gael, gan gynnwys cyngor ar faint o feddyginiaeth i’w gymryd, sgil-ffeithiau, materion rheoli ac effeithlonrwydd fel bod cleifion yn medru gwneud penderfyniadau yn seiliedig ar eu gwerthoedd eu hunain



- Byrddau Iechyd yn sicrhau bod y staff sydd yn gweithio o fewn gwasanaethau gofal cynradd (gan gynnwys staff gweinyddol) yn ymwybodol o afiechyd meddwl y claf (ar gais y claf) ac yn trefnu darpariaeth briodol ar gyfer unrhyw anghenion penodol sydd gan y person.
- Byrddau Iechyd yn sicrhau bod anghenion gofal iechyd corfforol y gofalwyr yn cael eu hystyried a'u diwallu'n briodol a'u bod yn derbyn archwiliadau iechyd rheolaidd. Dylai Meddygon Teulu gadw cofnod os yw rhywun wedi ei adnabod fel gofalwr
- Awdurdodau Lleol yn sicrhau bod Asesiadau Gofalwyr yn ystyried anghenion iechyd corfforol yn rheolaidd, a sicrhau bod gofalwyr yn derbyn cyngor a gwybodaeth ar sut i fanteisio ar gyfleusterau hamdden o fewn y gymuned a gwasanaethau megis cwnsela, grwpiau cymorth, deietegyddion, grwpiau colli pwysau ayyb.
- Byrddau Iechyd ac Awdurdodau Lleol yn gweithio mewn ffordd dipyn yn fwy integredig er mwyn sicrhau bod gofalwyr yn derbyn cymorth ymarferol a chyfleoedd am seibiant

Yn y tymor hir, mae ein hymgyrch yn galw am:

- Sicrhau bod cyllid iechyd meddwl yn parhau i gael ei neilltuo, gan warantu bod Byrddau Iechyd Lleol yn buddsoddi unrhyw arbedion effeithlonrwydd a wneir o wasanaethau iechyd meddwl yn ôl i mewn i'r gwasanaethau hynny er mwyn talu am gostau cynyddol a datblygiadau newydd
- Cynlluniau Gofal a Thriniaeth safon uchel i bawb sydd yn derbyn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd ac sy'n arwain at ganlyniadau gwell i bobl
- Pobl sydd yn derbyn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd yn cael mwy o reolaeth a dewis dros gynnwys eu Cynlluniau Gofal a Thriniaeth
- Darparu gwasanaethau iechyd meddwl safonol yn brydlon mewn ymateb i Gynlluniau Gofal a Thriniaeth ac i anghenion y bobl hynny sydd ag afiechyd meddwl difrifol sydd yn defnyddio gwasanaethau gofal cynradd
- Diwygio gwasanaethau ymhellach er mwyn rhoi mwy o reolaeth i ddefnyddwyr gwasanaeth dros ddewis a chomisiynu gwasanaethau



- Symud tuag at gydraddoldeb llawn ac amserol o fewn cymdeithas Cymru i ddefnyddwyr gwasanaeth a'u teuluoedd gan gynnwys mynediad cyfartal at iechyd a gofal cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyflogaeth.

## Gwaddol yr Ymgyrch

Cynhaliwyd yr ymgyrch 'Caffael ar y Corfforol!' drwy gydol Haf 2014 - ond mae effaith yr ymgyrch yn parhau. Mae 'Caffael ar y Corfforol!' wedi arwain at newidiadau parhaol ar gyfer y budd-ddeiliaid canlynol:-

- **UNIGOLION:** mae miloedd o ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr wedi eu hymrymuso i wella eu hiechyd corfforol drwy wneud newidiadau parhaol i'w ffordd o fyw, naill ai drwy newid eu deiet, dod yn fwy egniol neu drwy ddechrau defnyddio gwasanaeth cymorth allweddol (megis eu Meddyg Teulu). Mae llawer o'r bobl a fu'n cymryd rhan yn yr ymgyrch wedi dweud wrthym eu bod wedi gosod amcanion iechyd corfforol pwysig yn eu Cynlluniau Gofal a Thriniaeth yn sgil 'Caffael ar y Corfforol!'.
- **EIN GWASANAETHAU:** un o'r gwaddolion pwysicaf a ddaeth o 'Caffael ar y Corfforol!' oedd y newid mewn diwylliant y mae wedi ei ysbrydoli mewn gwasanaethau ar draws Cymru. Maent wir wedi cofleidio'r ymgyrch! Ac mae hyn yn amlwg yn y ffordd y maent wedi ymgorffori gweithgareddau'r ymgyrch i mewn i wasanaethau'r prosiect, er enghraifft, sefydlu grwpiau cerdded parhaus, timau chwaraeon, clybiau coginio ayyb.
- **GWASANAETHAU IECHYD MEDDWL:** yn olaf, mae'r ymgyrch wedi rhoi adnodd ar-lein newydd i weithwyr iechyd meddwl proffesiynol (ein gwefan 'Caffael ar y Corfforol!') a chyhoeddiad defnyddiol (ein canllaw 'Caffael ar y Corfforol!') fel bod yr offer a'r wybodaeth angenrheidiol ganddynt er mwyn gweithio gyda defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr i wella eu hiechyd corfforol - a sicrhau bod modd i gynulleidfa ehangach i gyflawni amcanion yr ymgyrch yn y dyfodol.