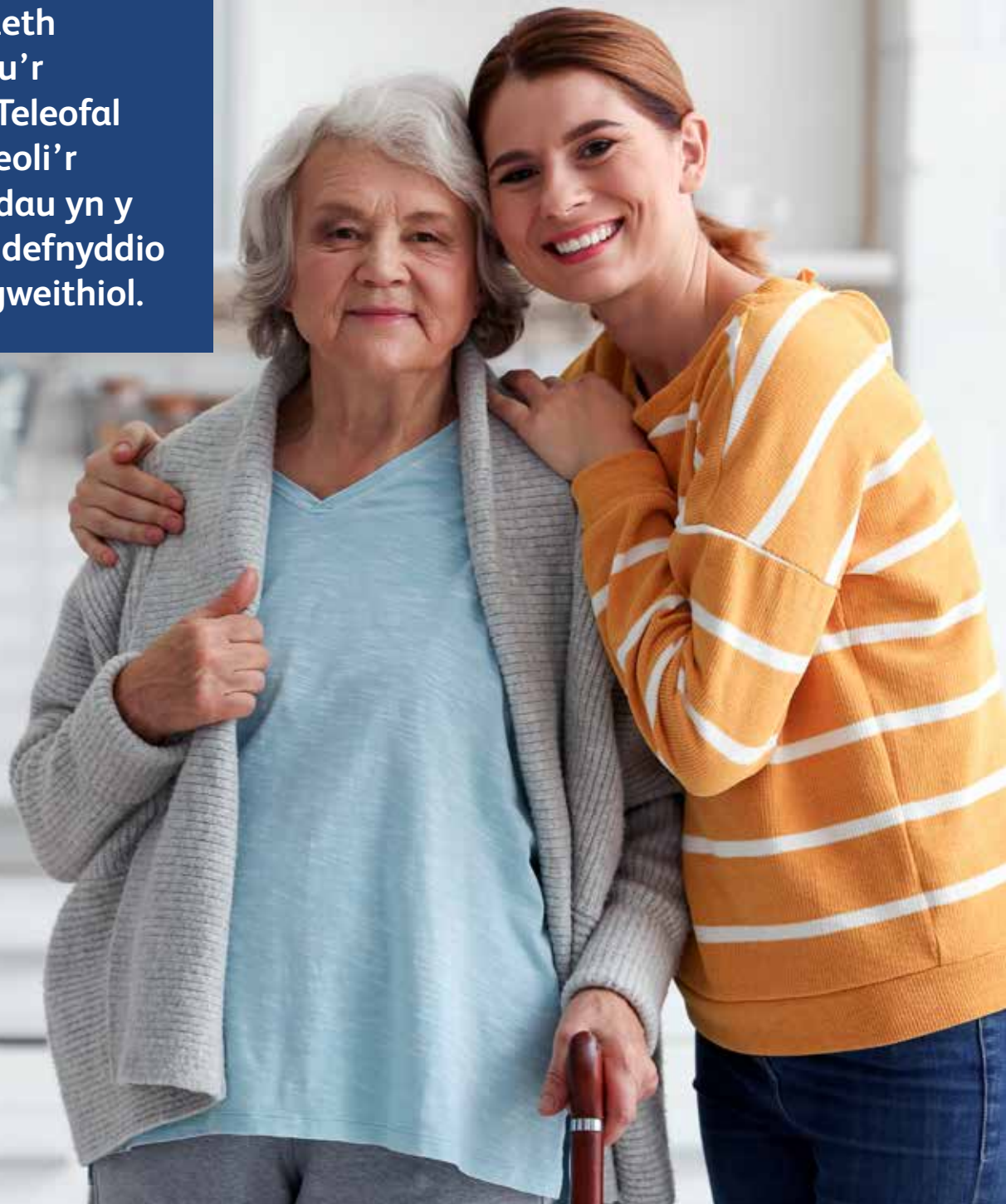


Bydd y strategaeth hon yn amlinellu'r rhesymeg dros Teleofal Caerdydd yn rheoli'r risg o gwympiadau yn y gymuned gan ddefnyddio methodoleg ragweithiol.



Atal Cwypmipiadau

Strategaeth arfaethedig Teleofal Caerdydd ar gyfer atal cwypmipiadau



Gwasanaeth a ddarperir gan Gyngor Caerdydd - Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Mae cwmpïadau'n achosi llawer o anabledd
a marwolaeth ymhlith pobl hŷn yng Nghymru
a chwmpïadau yw'r achos mwyaf cyffredin o
anafïadau ymhlith pobl 65 oed ac yn hŷn.

Heneiddio'n Dda yng Nghymru - Atal cwmpïadau (2017).



CYNNWYS

Cyflwyniad	4
Crynodeb Gweithredol	5
Effaith Cwmpïadau	6
Cyd-destun Cenedlaethol	7
Cyd-destun Lleol	8
Y Gyngheir Atal Cwmpïadau Cymunedol	11
Amharodrwydd i Gofleidio Technoleg	12
Nodau ac Amcanion	13
Ystadegau Demograffig	14
Ystadegau cwmpïadau	15
Ystadegau Cwmpïadau Aml	15
Canfyddiadau am Gwmpïadau Aml	16
Gwasanaeth Ymateb	18
Ystadegau'r gwasanaeth ymateb 2019	19
Rheoli'r Holl Gwmpïadau	21
Llwybrau Cwmpïadau - Presennol	22
Llwybrau Cwmpïadau - Dyheadau	23
Ateb ARMED (Modelu Risg Uwch er mwyn Canfod yn Gynnar)	24
Llwybr ARMED	25
Kinesis QTUG	26
Cryfder a Chydbwysedd	27
Gwasanaethau Byw'n Annibynnol	28
Casgliadau	31

CYFLWYNIAD

Bydd y strategaeth hon yn edrych ar wahanol ymagweddau a dulliau y bydd Teleofal Caerdydd yn ystyried eu gweithredu a'u mabwysiadu dros y 3 blynedd nesaf. Caiff projectau penodol eu lansio er mwyn lleihau cyfanswm nifer y cwympiadau a gwneud y mwyaf o'r posibilrwydd i'n defnyddwyr aros yn eu cartrefi eu hunain. Mae Teleofal Caerdydd yn ymateb i nifer o ddigwyddiadau sy'n ymwneud â chwympiadau bob dydd ac maent mewn sefyllfa unigryw i achosi newid cadarnhaol i ddinasyddion Caerdydd, gan ddefnyddio Gofal a Alluogir gan Dechnoleg (TEC) fel galluogwr.

Mae cwympiadau'n peri pryder o ran iechyd y cyhoedd yng Nghymru ymhlith pobl hŷn. Maent yn achosi llawer o anabledd a marwolaeth, a chwympiadau yw'r achos mwyaf cyffredin o anafiadau ymhlith pobl 65 oed ac yn hŷn. Ar ôl cwmpo, mae 28 % o bobl hŷn (y rhai 65 oed ac yn hŷn) yn marw o fewn blwyddyn ac ar gyfer y rhai a dorrodd eu clun, ni wnaeth hanner ohonynt 'fyth dychwelyd at eu lefel annibyniaeth flaenorol' ac aeth tua 20 % i mewn i gartref gofal.¹

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, yn rhoi dyletswydd ar gyrff cyhoeddus i ystyried effaith y camau gweithredu y maent yn eu cymryd ar hyn o bryd ar bobl a fydd yn byw yng Nghymru yn y dyfodol². Rhagwelir y bydd poblogaeth y rhai dros 85 oed yng Nghaerdydd yn cynyddu 88 % dros yr 20 mlynedd nesaf.³ drwy fabwysiadu model mwy rhagweithiol o ddarparu gwasanaethau gallwn sicrhau bod ein dinasyddion yn cael cymorth drwy gydol eu taith gyda ni.

Mae angen dull cydlynol gan ddefnyddio rhanddeiliaid allweddol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn mabwysiadu gwasanaethau rhagweithiol yn llwyddiannus. Mae Teleofal Caerdydd yn aelodau gweithredol o Gynghair Cwmpadau Cymunedol (CFA) Bwrdd Iechyd Caerdydd a Bro Morgannwg lle y mae gwaith wedi dechrau i fabwysiadu dull gydweithredol, ranbarthol at atal cwmpadau. Bydd Teleofal Caerdydd yn ceisio dod yn rhan o'r llwybr cwmpadau arfaethedig, gan sicrhau y caiff ei ddefnyddwyr gwasanaeth drwy gydol unrhyw ddigwyddiadau o gwmpadau ac y cânt eu cyfeirio ymlaen at dîm un pwynt mynediad.

Bydd y strategaeth cwmpadau hon yn alinio ei hun i Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a Bro Morgannwg (RPB) 'Fi, Fy Nghartref, Fy Nghymuned'. Mae'r RPB yn llywio newid lleol a arweinir gan yr Adolygiad Seneddol. Yn sail iddo mae 4 egwyddor dylunio allweddol:

Beth sy'n bwysig i mi

Gwrando ar bobl sydd angen gofal a chymorth a chydweithio â nhw i ddod o hyd i atebion i fodloni eu hanghenion.

Defnydd adnoddau mewn ffordd gynaliadwy a darbodus o adnoddau

Hyrwyddo dulliau atal ac ymyrryd yn gynnar a datblygu canlyniadau ansawdd ac atebion gwerth am arian sy'n diwallu anghenion gofal a chymorth.

Gartref yn Gyntaf

Galluogi pobl i fyw gartref, mewn llety sy'n briodol i'w hanghenion, lle y gallant fyw yn iach, ffynnu ac aros yn annibynnol

Osgoi niwed, gwastraff ac amrywiad

Sicrhau gofal o ansawdd uchel ar draws gwasanaethau.

¹ Prifysgol Bangor, Byw yn Dda yn Hirach; Y ddadl economaidd dros fuddsoddi yn iechyd a lles pobl hŷn yng Nghymru. (2018).

² Llywodraeth Cymru (2019). Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)https://llyw.cymru/plant-theuluoedd?_ga=2.187389160.1515136577.1586245850-1647657409.1548855544

³ Fframwaith Cwmpadau Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro: Lleihau Risg a Niwed. (2018).

CRYNODEB GWEITHREDOL

Bwriedir y strategaeth hon ar gyfer y rhai sy'n ymwneud â datblygu mentrau atal cwmpadau o fewn gwasanaethau teleofal, nad yw'n gyfyngedig i Teleofal Caerdydd yn unig. Mae Gwasanaethau Teleofal yn cynnig dyfeisiau technoleg gynorthwyol (AT) er mwyn sicrhau y gall pobl fyw'n annibynnol a chael eu cefnogi gartref.

Mae gwasanaethau teleofal yn adweithiol o ran natur, sydd â manteision megis lleihau'r amser y mae rhywun yn aros ar y llawr ar ôl cwmpo, ond mae'r Gymdeithas Gwasanaethau Teleofal (TSA) yn nodi bod mwy o angen archwilio methodoleg ragweithiol wrth fynd i'r afael â materion fel cwmpadau Mae Cymru iachach yn nodi mai cynllun Llywodraeth Cymru ar gyfer gweithio integredig a llywio newid trawsnewidiol gyda phwyslais ar atal.⁴

Yn 2018/19, ymatebodd Teleofal Caerdydd i 2,929 o alwadau lle roedd defnyddiwr gwasanaeth wedi cwmpo. Trwy fod â gwasanaeth ymateb ar waith, roeddem yn gallu cyrraedd y rhai sydd angen cymorth heb roi unrhyw bwysau ychwanegol ar Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwlans Cymru (WAST). O'r 2,929 o alwadau a fynychwyd, dim ond 6 % a arweiniodd at ambiwlans yn cael ei alw wedi hynny.

Ymatebodd Teleofal Caerdydd i 99 % o'r holl ddefnyddwyr gwasanaeth a oedd wedi cwmpo cyn pen yr awr. Trwy ymateb cyn pen yr awr, ataliwyd 'gorwedd yn hir'. Diffinnir cwmpo gorwedd yn hir fel rhywun sy'n parhau ar y llawr ar ôl cwmpo am dros awr. Mae siawns o 50 % y bydd rhywun yn marw o fewn 6 mis os bydd yn cael cwmpiad gorwedd yn hir.⁵ Mae hyn yn amlygu'r rôl bwysig y gall gwasanaethau teleofal ei chwarae trwy fod yn adweithiol i sefyllfaoedd brys.

Fodd bynnag, mae'r angen i fod yn rhagweithiol fel diwydiant yn dod yn fwy amlwg ac mae bellach yn flaenoriaeth allweddol i gomisiynwyr teleofal. Gall technoleg gynorthwyol (AT) a'r data a gesglir o ddyfeisiau, chwarae rhan wrth ragweld cwmpadau cyn iddynt ddigwydd. Gan ddefnyddio ystadegau iechyd person a deallusrwydd artifisial (AI), gall gwasanaethau ragweld pan fydd sefyllfa yn debygol o ddigwydd.

O fewn y strategaeth hon, mae canlyniadau ymarfer ymchwil annibynnol a oedd yn ceisio creu cysylltiad rhwng y rhai a gwmpodd yn aml (pum gwaith neu fwy y flwyddyn) a marw cyn pryd, neu fynd i mewn i gyfadeilad byw â chymorth, preswyl gyda gofal ychwanegol. Mae'r ystadegau a gasglwyd o ganlyniad i hyn yn dangos bod hyn yn wir. Er bod y data yn edrych yn benodol ar breswylwyr sy'n byw yng Nghaerdydd, gellir ystyried y canlyniadau ar raddfa uwch ledled Cymru a'r DU.

Gan ddefnyddio'r data hwn, mae'n glir bod rhaid i wasanaethau teleofal wneud mwy nag 'adweithio' yn unig a symud tuag at ddefnyddio dull fwy rhagweithiol at reoli cwmpadau. Dylai lleihau nifer y bobl sy'n cwmpo'n aml fod yn brif flaenoriaeth a thanategu unrhyw fentrau atal cwmpadau a gaiff eu creu.



Mae
30%
yn cwmpo bob
bwyddyn

Mae
40%
yn arwain at
ofal hirdymor

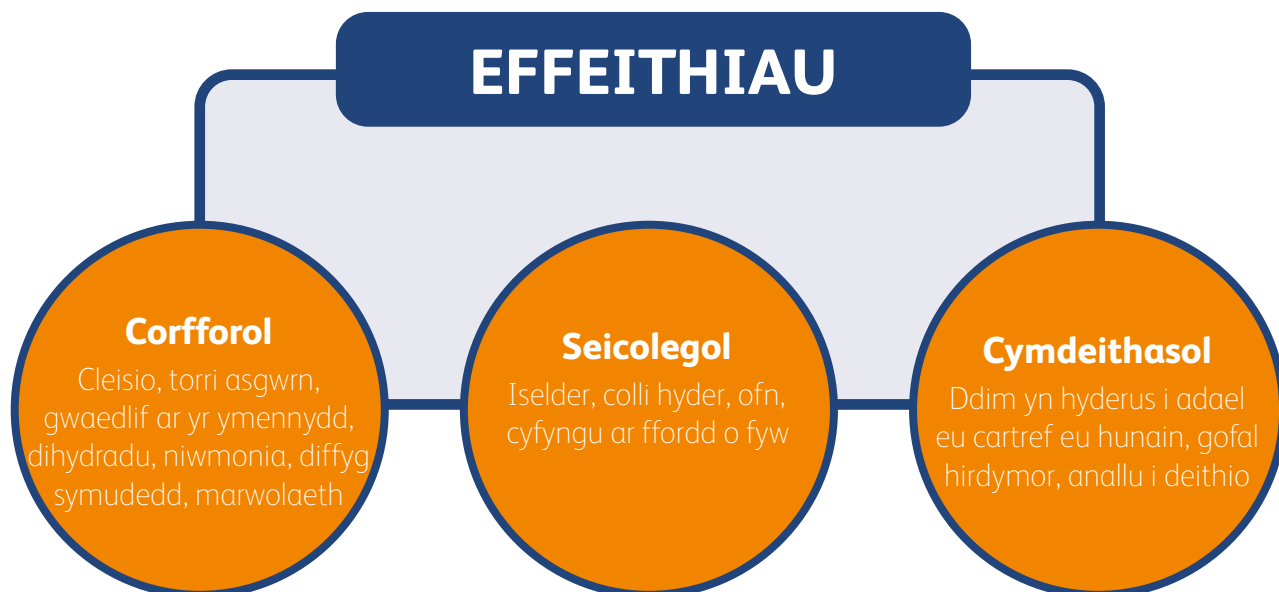
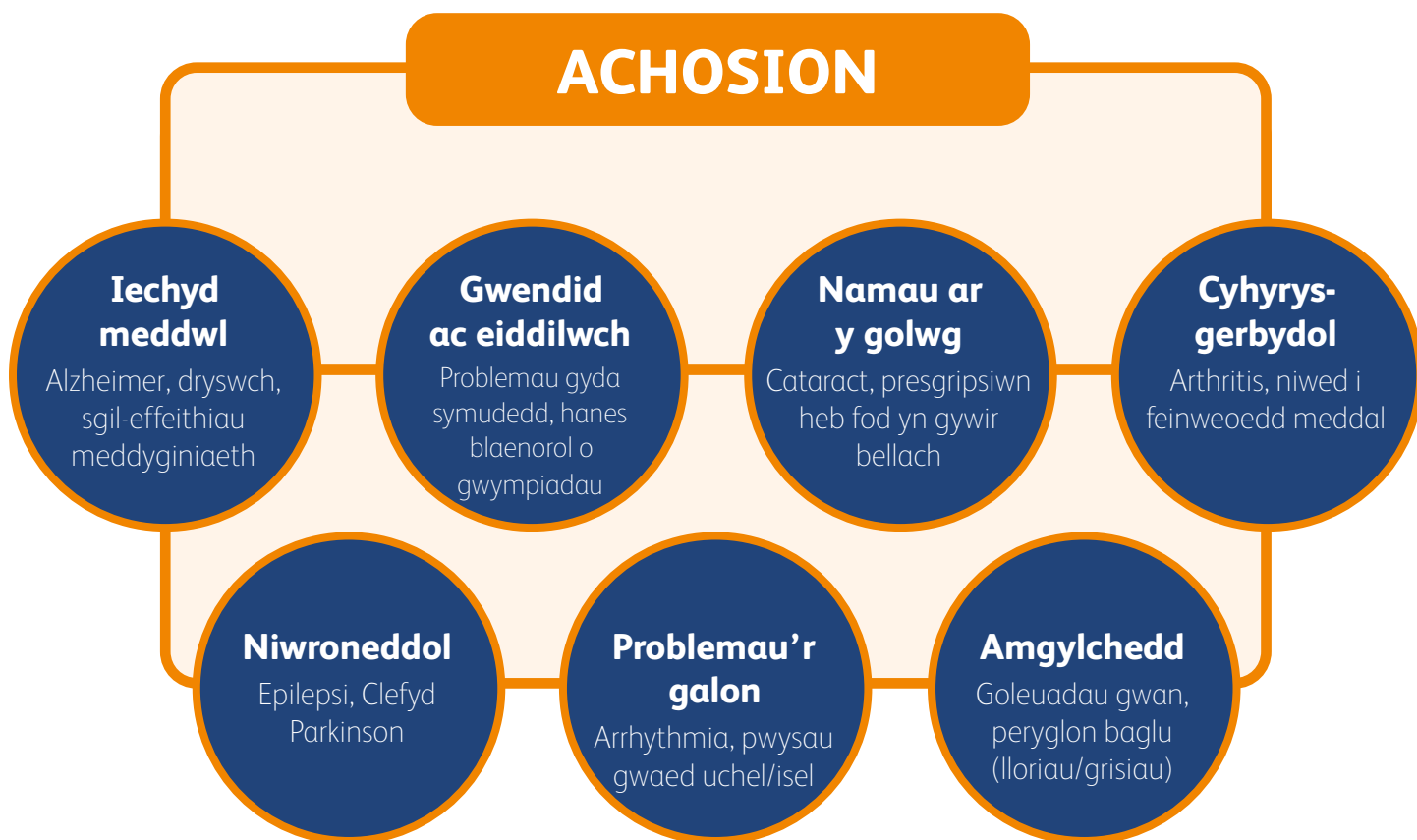
Mae
30-50%
yn cwmpo
dro ar ôl tro

Ffig 1. Cyfraddau cwmpadau byd-eang (Ffynhonnell: kinesis.ie)

4 Cymru Iachach: ein cynllun ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol. (2018).

5 <https://mangarhealth.com/us/news/6-reasons-an-elderly-resident-should-never-be-left-on-the-floor/>

EFFAITH CWYMPIADAU



CYD-DESTUN CENEDLAETHOL

Mae nifer o ddogfennau polisi a gweithdrefnol allweddol sy'n perthyn yn benodol i heneiddio'n iach a phwysigrwydd lleihau'r perygl bod rhywun yn cwmpo. Mae'r themâu allweddol sy'n deillio o bob dogfen yn ymwneud â chydweithredu ar draws sefydliadau er mwyn cydgysylltu gwasanaethau, gan ganolbwyntio ar atal a bod yn rhagweithiol, er mwyn yn y pen draw sicrhau bod pobl yn byw bywydau hirach, yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain. Bydd lliniaru'r risgiau sy'n gysylltiedig â chwympiadau yn y gymuned heb os yn lleihau derbyniadau diangen i'r ysbyty, ail-dderbyniadau a phwysau eraill ar GIG Cymru fel ymweliadau gan feddygon teulu a galw am ambiwlans.

Mae Cymru Iachach yn cyflwyno'r weledigaeth ar gyfer rhoi dull system gyfan ar waith mewn perthynas ag iechyd a gofal cymdeithasol, gan ganolbwyntio ar iechyd a lles da ac atal salwch. Dyma yw cynllun Llywodraeth Cymru ar gyfer gweithio integredig a llywio newid trawsnewidiol gyda phwyslais ar atal. Mae'r weledigaeth yn tynnu sylw at y ffaith y bydd pobl hŷn yn derbyn cymorth gan wasanaethau i fyw yn iach ac yn annibynnol a chael gwasanaethau a ddyluniwyd at eu hanghenion.⁶

Cyhoeddodd Prifysgol Bangor ddau adroddiad sy'n nedrych a ryddadl economaidd dros fuddsoddi mewn pobl yn ystod cyfnodau gwahanol yn eu bywydau. Anelir yr ail adroddiad at bobl hŷn, at ddibenion eu hadroddiad a'r strategaeth hon, caiff pobl hŷn eu diffinio fel y rhai sydd dros 65 oed. Comisiynwyd yr adroddiad gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i archwilio'r dystiolaeth economaidd sy'n berthnasol i fuddsoddi mewn pobl hŷn sy'n byw yng Nghymru. Mae adran yn yr adroddiad hwn sy'n edrych yn benodol ar 'atal cwypmiadau a lleihau arosiadau mewn ysbytai'. Mae'r adroddiad yn tynnu sylw at y ffaith y bydd tua 30% o oedolion sydd dros 65 oed ac yn byw gartref yn cael o leiaf un cwmp y flwyddyn. Mae hyn yn cyfrif am fwy na 4 miliwn o arosiadau mewn gwelyau ysbyty. Yng Nghymru, amcangyfrifir bod rhwng 230,000 a 460,000 o bobl dros 65 oed yn cwmpo bob blwyddyn a bod rhwng 115,000 a 230,000 o bobl hŷn yn cwmpo fwy nag unwaith y flwyddyn.

Ni fydd y rhan fwyaf o gwypmiadau yn arwain at anafiadau difrifol, ond pob blwyddyn mae tua 5% o bobl hŷn sy'n byw yn y gymuned ac yn cwmpo yn torri asgwrn, neu angen cael eu derbyn i'r ysbyty, yn bennaf oherwydd anafiadau i'r fraich, i'r goes neu i'r ysgwydd. Yn ôl y llenyddiaeth, yng Nghymru, bydd rhwng 11,500 a 45,900 yn torri asgwrn, yn cael anaf i'r pen neu doriadau difrifol yn sgil cwmpo, mae hyn yn cyfateb i rhwng 32 a 126 o gwypmiadau gydag anafiadau difrifol y dydd yng Nghymru. Yna mae'r adroddiad yn dweud bod y risg o farwolaeth neu anafiad difrifol sy'n deillio o gwmp yn cynyddu gydag oedran. Mae'n bosibl y bydd lefel y risg oherwydd newidiadau corfforol, synhwyrdd a gwybyddol sy'n gysylltiedig â heneiddio, mewn cyfuniad ag amgylcheddau nad ydynt wedi'u haddasu ar gyfer poblogaeth sy'n heneiddio. Mae'n bosibl y bydd mentrau atal cwypmiadau yn gost-effeithiol o ran lleihau'r risg o gwmpo ymhlith pobl hŷn. Fodd bynnag, mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE) yn amlygu prinder o astudiaethau cost-effeithiolrwydd ar fentrau atal cwypmiadau ac yn argymhell cynnal ymchwil yn y dyfodol yn y maes hwn.⁷



6 Cymru Iachach: ein cynllun ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol. (2018).

7 Prifysgol Bangor - Byw'n Dda yn Hirach: Y ddadl Economaidd dros fuddsoddi yn iechyd a lles pobl hŷn yng Nghymru. (2018).

CYD-DESTUN LLEOL

Mae datganiad marchnad a Strategaeth Comisiynu; Gwasanaethau Gofal a Chymorth i Bobl Hŷn 2017 - 2022 Partneriaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol integredig Caerdydd a Bro Morgannwg, yn disgrifio sut y bydd y bwrdd iechyd leol, gwasanaethau cymdeithasol, y trydydd sector a phartneriaid eraill yn gweithio gyda'i gilydd i wella iechyd a lles pobl hŷn yn y rhanbarth.⁸ Mae'r Gronfa Gofal Integredig wedi ein galluogi i gaffael offer gan sicrhau bod dinasyddion yn derbyn teleofal am ddim, gan ddileu cost unwaith ac am byth fel rhwystr. Rydym wedi gweld cynnydd sydyn yn y galw am ddarparu dyfeisiadau ymylol ac arbenigol fel synwryddion cwmpo awtomataidd i'r rhai sydd ag anawsterau gwybyddol neu ddehurwydd gwael.

Cyhoeddwyd Cynllun Ardal a Chynllun Gweithredu Caerdydd a Bro Morgannwg ym mis Mawrth 2018. Mae'n nodi'r blaenoriaethau rhanbarthol a'r camau gweithredu manwl a fydd yn cael eu cymryd dros y 5 mlynedd nesaf er mwyn bodloni'r 12 o anghenion gofal a chymorth allweddol a nodir yn Asesiad Anghenion y Boblogaeth y rhanbarth.⁹ Mae nifer sy'n perthyn yn uniongyrchol i reoli cwmpadau yn rhagweithiol a'r amcanion a restrir ar gyfer Teleofal Caerdydd o fewn y strategaeth hon:

- Cefnogi pobl i wneud dewisiadau byw iachach a lleihau presenoldeb ymddygiadau nad ydynt yn iach
- Datblygu gwasanaethau sy'n atal yr angen am ofal a chymorth dwysach
- Datblygu gwasanaethau i ymateb i anghenion gofal a chymorth presennol ac yn y dyfodol
- Gwella cymorth i bobl wrth iddynt bontio rhwng gwasanaethau
- Gwella arferion gwaith sefydliadol er mwyn sicrhau bod gwasanaethau'n helpu pobl i gyflawni'r canlyniadau maent yn eu ceisio

Mae sut mae cymdeithas yn trin pobl wrth iddynt fyd yn hŷn yn adlewyrchu ei gwerthoedd a'i hegwyddorion, ac yn anfon neges bwysig i genedlaethau'r dyfodol. Uchelgais Caerdydd yw i'r ddinas fod yn lle gwyh i heneiddio, lle mae pobl hŷn wedi'u grymuso'n fwy ac yn iachach ac yn hapusach, gan dderbyn cymorth gan wasanaethau cyhoeddus a chymunedol rhagorol ac wedi'u hintegreiddio i bob rhan o fywyd cymunedol.¹⁰

Fframwaith Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro: Trwy leihau risg a niwed, mae'n amlinellu'r dull ar gyfer atal cwmpadau yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, gan amlygu ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gan ddysgu gan arfer da, arweiniad NICE a gaiff eu gosod yn y cyd-destun strategol cenedlaethol a lleol.¹¹



8 Strategaeth Tai Pobl Hŷn Caerdydd (2019 - 2023)

9 Cynllun Ardal Caerdydd a Bro Morgannwg ar gyfer Anghenion Gofal a Chymorth. (2018 - 2023).

10 Cynllun Lles Caerdydd. (2017).

11 Fframwaith Cwmpadau Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro: Lleihau Risg a Niwed. (2018).

O fewn eu dadansoddiad o'r Cryfderau, Gwendidau, Cyfleoedd a Bygythiadau, maent yn amlygu bwlch o ran darparu gwasanaethau, yn benodol gyda gwasanaethau ymateb cyflym. Mae Teleofal Caerdydd yn cynnig gwasanaeth ymateb sy'n 24/7 ac yn cynnwys dinas Caerdydd i gyd. Gan fod tua 1 o bob 3 dinesydd dros 85 oed yn gwsmer Teleofal Caerdydd, mae lle i gryfhau cysylltiadau ag Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru a chynnig gwasanaeth i bob dinesydd sy'n cwmpo ac yn bodloni rhai meini prawf cymhwysedd priodol.

Mae Fframwaith Cwmpadau BIP Caerdydd a'r Fro yn amlygu gwaith i leihau cwmpadau ac ni all eu heffaith fod yn gyfrifoldeb un sefydliad yn unig. Mae rhanddeiliaid allweddol yn rhan o'r Grŵp Darparu ar gyfer Cwmpadau sy'n sicrhau bod mewnbyn, camau gweithredu ac ymateb ymrwymedig ar waith o ystod o sefydliadau (cyhoeddus a thrydydd sector).

Yr amcanion a nodir gan y Fframwaith cwmpadau yw:

- Lleihau nifer y canlynol; cwmpadau yn y gymuned y gellir eu hosgoi, cwmpadau gan gleifion y gellir eu hosgoi, derbyniadau i'r ysbyty yn dilyn cwmpo a thorri clun oherwydd cwmpadau
- Lleihau hyd arhosiad pobl a dderbynnir i'r ysbyty yn dilyn cwmpo
- Hyrwyddo gweithgarwch ac annibyniaeth yn yr ysbyty ac yn y gymuned
- Lleihau niwed, gwella deilliannau ac ansawdd bywyd i bobl sy'n cwmpo
- Cynyddu nifer y bobl sy'n defnyddio gweithgareddau cryfder a chymbwysedd¹²

Mae Heneiddio'n Dda yng Nghaerdydd yn awgrymu y gall mentrau atal cwmpadau leihau nifer y cwmpadau gan rhwng 15% a 30%, ac y gall gwasanaethau a drefnir yn dda, yn seiliedig ar safonau cenedlaethol a chanllawiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, atal cwmpadau a lleihau marwolaethau ac anabledd o ganlyniad i dorri esgyrn.¹³

Mae Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro (RPB) - 'Fi, Fy nghartref, Fy nghymuned' yn cynnwys aelodau o Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Cyngor Dinas Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg a'r trydydd sector. Mae'n llywio newid lleol wedi'i arwain gan yr Adolygiad Seneddol ac yn gweithio tuag at integreiddio iechyd a gofal cymdeithasol ledled y rhanbarth. Caiff gweledigaeth yr RPB ar gyfer darparu gofal di-dor gan 4 egwyddor dylunio a amlinellir yn y Crynodeb Gweithredol ar Dudalen 4.

“Dylid gwneud cwmpadau ymhlith pobl dros 65 oed yn flaenoriaeth ynddo'i hun ac nid yn isadran strategaethau heneiddio'n dda eraill er mwyn rhoi digon o ffocws i'r mater.”

Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru - Adolygiad o Ofal Integredig: Canolbwyntio ar Gwmpadau. (2019).



¹² Fframwaith Cwmpadau Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro: Lleihau Risg a Niwed. (2018).

¹³ Cynllun Cyflawni Lleol Heneiddio'n Dda Cyngor Dinas Caerdydd (2015).

Y GYNGHRAIR ATAL CWYMPIADAU CYMUNEDOL (CFPA OR 'CYNGHRAIR')

Mae'r Gynghrair Atal Cwmpadau Cymunedol yn nodi ymrwymiad i weithredu'n ddidwyll i wneud penderfyniadau cydsyniol ar sail 'y gorau i'r cleifion, y gorau i'r system'. Sefydlwyd y gynghrair ym mis Chwefror 2019 fel grŵp cyfnod-penodol (2 flynedd) i wella gwaith atal cwmpadau yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Bydd y gynghrair yn canolbwyntio ar gyflawni canlyniadau yn erbyn nodau'r fframwaith cwmpadau, sef:

Lleihau nifer y cwmpadau y gellir eu hosgoi yn y gymuned
Hyrwyddo gweithgarwch ac annibyniaeth yn yr ysbyty ac yn y gymuned
Lleihau niwed, gwella canlyniadau ac ansawdd bywyd i bobl sy'n cwmpo

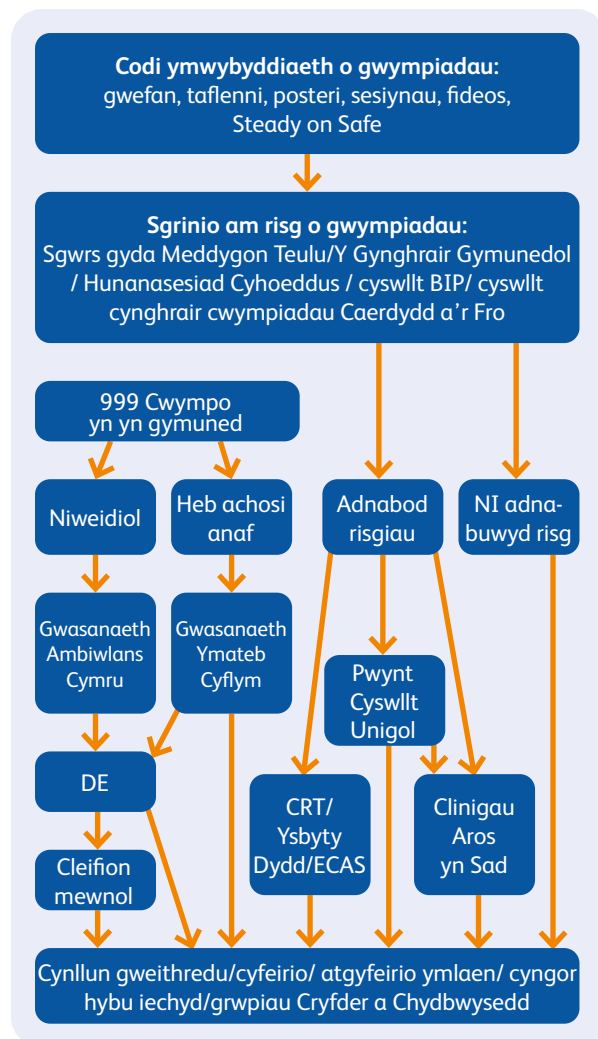
Mae angen llwybrau cwmpadau lleol a ddisgrifir yn glir ym mhob ardal bwrdd iechyd, yn enwedig yn y gymuned, ac mae angen nodi'r holl gydgyssylltwyr lleol (nid gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn unig) o fewn y llwybrau hyn.¹⁴

Bu'r ffocws cychwynnol ar weithredu a chyflawni 'llwybr cwmpadau', gan sicrhau bod pob gwasanaeth cysylltiedig yn cael ei fapio ac yn ymwybodol o'i gyfrifoldebau. Cytunwyd ar y llwybr mewn egwyddor, mae gwaith bellach wedi dechrau ar weithredu meysydd allweddol y llwybr, fel gwasanaeth un pwynt mynediad.

Bydd Teleofal Caerdydd yn ceisio defnyddio'r fframwaith, gan sicrhau y caiff ei ddefnyddwyr eu cefnogi os byddant yn cwmpo, neu'n cael eu cyflwyno fel rhai sydd â risg o gwmpo. Trwy gyfeirio'r rhain yn effeithiol at y gwasanaeth(au) priodol, gall Teleofal Caerdydd geisio cyflawni ei nod ei hun o leihau nifer y cwmpadau yn y gymuned, ar gyfer ei ddefnyddwyr.

Gan edrych ar Fap y Llwybr Cwmpadau (ar y dde), byddwn yn disgwyl i Teleofal Caerdydd gyfrannu at yr adran 'Codi Ymwybyddiaeth am Gwmpadau' ar y cam lle byddwn yn gosod offer. Byddwn hefyd yn 'Sgrinio am Risg o Gwmpadau' yn effeithiol pan fyddwn yn cwblhau'r asesiad dros y ffôn. Pan fydd dinesydd yn dod yn ddefnyddiwr, byddwn yn 'cysylltu â 999' os caiff ei anafu yn dilyn cwmp, neu'n ymateb i 'gwmp heb anafiadau' nad yw'n gofyn i Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru fod yn bresennol.

Mae angen i ni sicrhau ein bod yn cyfeirio'r rhai sy'n wynebu'r risg fwyaf at y tîm 'Un Pwynt Cyswllt' (sydd eto i'w gadarnhau) a hefyd ceisio creu cysylltiadau agosach gyda'r Timau Adnoddau Cymunedol, yr Ysbyty Dydd a Gwasanaeth Asesu Cymunedol yr Henoed, er mwyn sicrhau ein bod yn hollol hyddysg ym mhob agwedd ar y llwybr.



Ffig.3: Fframwaith Cwmpadau Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro: Map o'r Llwybr Cwmpadau Arfaethedig

¹⁴ Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru - Adolygiad o Ofal Integredig: Canolbwyntio ar Gwmpadau. (2019).

AMHARODRWYDD I GOFLEIDIO TECHNOLEG?

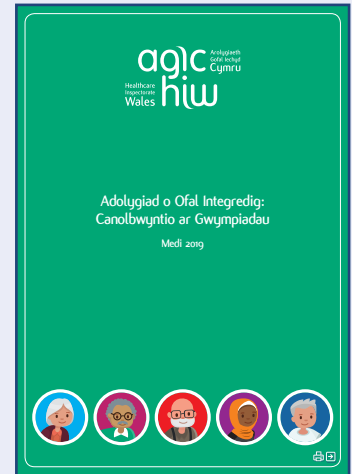
Mae'r ymchwil i gwympiadau yng Nghymru a gweddill y DU yn cyfeirio at dechnoleg fel dull posibl o leihau eu nifer. Fodd bynnag, prin yw'r dystiolaeth sy'n amlygu'r rôl bwysig y gall gwasanaethau teleofal ei chwarae. Mae gwasanaethau teleofal sydd ag elfen o ymateb yn atal gorwedd yn hir ac yn y pen draw, marw cyn pryd neu fynd yn gynnar i leoliad gofal preswyl. Bellach mae potensial i wasanaethau ymateb ddefnyddio dadansoddeg data trwy fwydo data perthnasol, cywir i mewn i wahanol raglenni meddalwedd Microsoft megis Excel, Azure a Power BI er mwyn mabwysiadu dull rhagweithiol o reoli cwympiadau. Ar hyn o bryd, bydd Teleofal Caerdydd yn edrych ar sut mae'r cwsmer wedi cwmpo, pryd a pha mor aml, mewn ymdrech i nodi patrymau o fewn hanes cwympiadau'r unigolyn. Mae hon yn broses newydd, ond mae'n un y teimlwn y bydd yn trawsnewid y ffordd y mae gwasanaethau teleofal yn trin cwympiadau mewn lleoliad cymunedol.

Dylid defnyddio technoleg newydd i wella gofal a galluogi ymarferwyr i wneud y gwaith gorau y gallant ei wneud, heb ddisodli rhyngweithiadau y dylid eu cyflawni gan bobl yn unig.¹⁵

Un o'r themâu allweddol yn adroddiad Arolygiaeth Gofal Iechyd, Canolbwyntio ar Gwympiadau, yw y dylai technoleg newydd gael ei defnyddio i wella gofal. Un o brif ofnau dinasyddion yw y bydd technoleg yn disodli rhyngweithiadau hanfodol gyda phobl, felly mae angen cydbwysedd, a 'phresgripsiwn' technoleg cywir.

Mae'r cyfleoedd a'r buddion posibl i ddinasyddion sy'n defnyddio dyfeisiau Rhyngwryd Pethau yn eu cartrefi yn ddiderfyn. Gellir defnyddio'r fath ddyfeisiau i gasglu data ar y person ac ar yr amgylchedd. Gall dyfeisiau y gellir eu gwisgo fel oriorau fel 'Fitbit' goladu data ar ystadegau a symudiadau hanfodol person, gan eu hysgogi i symud pan fyddant wedi bod yn llonydd am gyfnod. Gall synwryddion amgylcheddol fel Just Checking wirio patrwm symud person yn ei gartref ei hyn, gan roi gwybod i ymarferwyr am y cynllun gofal cywir i'w ragnodi. Mae'r arbedion ariannol yn anfesuradwy ac mae angen gwneud mwy o waith i amlygu arbedion cost, osgoi costau a ffigurau. Blwyddyn Fywyd a Addaswyd yn ôl Ansawdd (QALY) ar broiectau sy'n ymwneud â chwympiadau gan ddefnyddio technoleg gynorthwyol.

Er gwaethaf cyfres o fentrau cymdeithasol dros y degawd diwethaf, daeth yr arolwg UTOPIA 2018 pwysig i'r casgliad mai "dim ond ffraciwn o botensial technoleg gofal sydd wedi cael ei ecsbloetio". Un o'r prif resymau oedd mai dim ond hyn a hyn o dystiolaeth gadarn sydd ar gael ar y buddion o fuddsoddi mewn technoleg gofal, yn enwedig arbedion cost ariannol.¹⁶



¹⁵ Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru - Adolygiad o Ofal Integredig: Canolbwyntio ar Gwympiadau. (2019).

¹⁶ Soctim Ltd, Inform Report, Care technology landscape review. (2019).

NODAU AC AMCANION

Bydd yr adroddiad hwn yn amlygu projectau penodol y mae Teleofal Caerdydd yn ceisio eu gweithredu yn ystod 2020 a 2023. Bydd y projectau'n canolbwyntio ar gwympiadau mewn ystyr adweithiol, rhagweithiol a rhagfynol. Trwy adweithio i gwympiadau, rydym yn parhau i osgoi gorwedd yn hir a phwysau diangen ar Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwylans Cymru. Hefyd, trwy asesu hanes cwympiadau person, gallwn fabwysiadu mesurau rhagweithiol i sicrhau y caiff y risg o gwmpo eto ei liniaru.

Yn olaf, trwy harneisio pŵer Deallusrwydd Artiffisial yn y sector TEC, gallwn ragweld y tebygolrwydd y bydd rhywun yn cwmpo cyn iddo ddigwydd, a hefyd tynnu sylw at rai cyflyrau iechyd aciwt penodol a allai ddod i'r amlwg, gan gysylltu â'i feddyg teulu cyn argyfwng.



Mae'r ffigurau o
1 Ebrill 2018 i
31 Mawrth 2019.



Lleihau nifer y
cwympiadau
2,929



Cynyddu'r nifer **65-74**
oed sy'n defnyddio'r
gwasanaeth



Amlygu'r gwir ffigurau
o ran osgoi costau
i Ymddiriedolaeth
**Gwasanaethau
Ambiwylans Cymru a'r
Bwrdd Iechyd Lleol**



Lleihau faint o amser
y mae'n ei gymryd i'n
Gwasanaeth Ymateb
gyrraedd rhywun sydd
wedi cwmpo i
17 munud

YSTADEGAU DEMOGRAFFIG

Mae Teleofal yn darparu ar gyfer pob unigolyn sy'n teimlo bod risgiau'n gysylltiedig â nhw'n byw gartref. Fodd bynnag, y demograffig nodweddiadol sy'n wynebu'r risg fwyaf o gwmpadau yw'r rhai sydd dros 65 oed. Mae Teleofal Caerdydd yn darparu ar gyfer tua 9 %¹⁷ o ddinasyddion Caerdydd sydd dros 65 oed.

Pan gaiff y ffigurau eu rhannu'n grwpiau oedran, mae'n amlwg bod angen gwneud mwy o waith i sicrhau bod y rhai o dan 75 oed sydd angen cymorth yn y cartref trwy ddefnyddio technoleg yn cael eu cefnogi. Mae'n debygol y gallai'r ffigurau ddangos bod stigma'n gysylltiedig ag offer teleofal, neu fod yr offer, ac o ganlyniad y gwasanaethau a gynigir yn cael eu hystyried yn 'adweithiol'.

Mae Teleofal Caerdydd yn darparu ar gyfer bron 1 o bob 3 o unigolion dros 85 oed. Mae hyn yn addas i'r ddamcaniaeth bod teleofal yn cael ei ystyried yn wasanaeth 'adweithiol', yn darparu ar gyfer yr unigolion hynny yr ystyrid eu bod yn eiddil, neu mewn perygl sylweddol o gwmpo yn y cartref.

Mae angen gwneud rhagor i sicrhau bod gwasanaethau teleofal yn mabwysiadu ac yn cynnig gwasanaethau rhagweithiol, oherwydd yn nodweddiadol bydd pobl yn cyfeirio at wasanaethau teleofal ar ôl eu cwmpo gyntaf neu'r ail gwmpo. Yna gallwn edrych ar y rhai sydd heb gwmpo eto a gallwn gynllunio yn unol â hynny er mwyn bod yn rhagweithiol wrth reoli a lleihau'r risg y gallant gwmpo am y tro cyntaf, neu'r eildro.

Nid yw cwmpo'n rhan anorfod o heneiddio, oherwydd bod llawer o ymyriadau a all lleihau'r risg o gael cwmpo yn sylweddol. Mae gwaith ymchwil wedi dangos y gall ymyriadau lleihau'r gyfradd a'r risg sy'n gysylltiedig â chwmpadau gan gymaint â 30 %, a hefyd darparu cost-efeithiolrwydd ac elw ar fuddsoddiad, yn enwedig ymyriadau sy'n canolbwyntio ar weithgarwch corfforol ac ymarferion cryfder a chydbwysedd.

Gan bod sawl ffactor yn aml i gwmpadau a gallant fod yn arwydd o broblemau iechyd gwaledol fel eiddilwch, mae gofyn ystyried ymyriadau sy'n ymateb i'r angen, a mynd i'r afael â ffactorau risg allweddol.¹⁸ Dyma pam nad yw'r ymagwedd y bydd Teleofal Caerdydd yn ei chymryd yn gyfyngedig i TEC yn unig, byddwn yn ceisio cyfeirio ein defnyddwyr at ddosbarthiadau cryfder a chydbwysedd sy'n cynnwys Tai-Chi, OTAGO ac eraill er mwyn sicrhau eu bod yn adeiladau mas eu cyhyrau ac yn llai tebygol o gwmpo.

Poblogaeth
gyffredinol
Caerdydd,

**Mae Teleofal
Caerdydd yn
cynrychioli:**

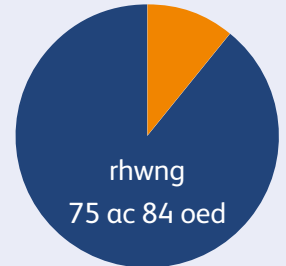
9.30%



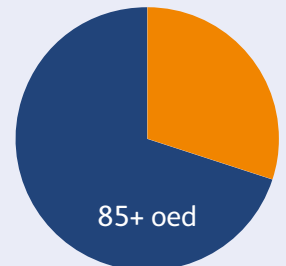
2.85%



10.69%



31.73%



¹⁷ Darperir y ffigurau poblogaeth gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS); (canol 2016).

¹⁸ Fframwaith Cwmpadau Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro: Lleihau Risg a Niwed. (2018).

YSTADEGAU CWYMPIADAU AR GYFER POBL DROS 65 OED*



Cofnodwyd bod **4,038** o gleifion wedi mynd i'r Adran Achosion Brys mewn ysbytai yng Nghaerdydd



Cafodd Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwylans Cymru eu galw i 5,670 o ddigwyddiadau'n gysylltiedig â chwympiadau a chafodd 67% eu cludo i'r ysbyty o ganlyniad uniongyrchol i'w cwmp. Cost amcangyfrifedig o **£885,167**



Ceir **70-90** o alwadau sy'n gysylltiedig â chwympiadau yn yr Adran Achosion Brys yn BIP Caerdydd a'r Fro bob wythnos gan bobl 75 ac yn hŷn



Ymatebodd Teleofal Caerdydd i **2,929** o gwypmiadau yng Nghaerdydd



Ymatebodd y gwasanaeth Wardeiniaid Symudol i **88%** o'r galwadau hyn cyn pen 45 munud ac i **99%** cyn pen 60 munud



O'r **2,929** o gwypmiadau, dim ond 6% (162) a gafodd eu trosglwyddo i Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwylans Cymru, fel arfer oherwydd anaf yr oedd angen sylw



Costau Ambiwylans¹⁹



Mae pob galwad 999 yn costio, ar gyfartaledd, **£7**



Mae cael eich adolygu dros y ffôn gan Glinigwr yn costio **£65**



Mae galw am ambiwlans a chael eich trin gartref yn costio **£180**



Mae galw am ambiwlans a chael eich cludo i'r ysbyty yn costio **£233**

¹⁹ <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/ambulance-call-outs-cost-millions-sore-throats-false-nails-a8299306.html>

*Mae pob ffigur ar gyfer y cyfnod o 1 Ebrill 2018 - 31 Mawrth 2019

YSTADEGAU CWYMPIADAU NIFERUS

Diffinnir rhywun sy'n destun Cwmpïadau Niferus yn rhywun sydd wedi cwmpo 5 neu fwy o weithiau mewn blwyddyn ariannol.

Cyfanswm niferoedd y cwsmeriaid ar gyfer y gwasanaeth ymateb

3,863

2016/17

3,920

2017/18

3,958

2018/19



Y rhai a fu'n destun cwmpïadau niferus (5 neu fwy o weithiau)



41

2016/17

62

2017/18

128

2018/19

Cyfanswm y cwsmeriaid a adawodd y gwasanaeth o fewn 2 flynedd*

27-65 %

2016/17

28-45 %

2017/18

56-44 %

2018/19



O'r rhai sydd wedi gadael, cyfanswm y nifer sydd wedi marw*



22-54 %

2016/17

16-26 %

2017/18

27-21 %

2018/19

*Figurau 2016/17 a 2017/18 yn unig. Mae'r ffigur 2018/19 yn dangos cwsmeriaid sydd wedi gadael y gwasanaeth hyd at a chan gynnwys 31/01/2020

CANFYDDIADAU AM GWYMPIADAU NIFERUS

Mae'r data am gwympiadau niferus yn amlygu cynnydd yn nifer y dinasyddion sy'n destun 'cwympiadau niferus' o flwyddyn i flwyddyn. Gan ddefnyddio'r data gallwn amcangyfrif bod cydberthynas uniongyrchol rhwng y rhai sy'n destun cwympiadau niferus a bod mewn mwy o berygl o farw cyn pryd neu fynd yn gynnar i gynllun preswyl neu gyfleuster gofal ychwanegol.

Cyfartaledd hyd arosiadau ar gyfer defnyddiwr gwasanaeth teleofal yw 4 blynedd a 2 fis. Fodd bynnag, gan ddefnyddio data blynyddoedd ariannol 2016/17 a 2017/18, gallwn roi tystiolaeth, os bydd unigolyn yn cwmpo 5 gwaith neu fwy dros gyfnod o 12 mis, mae 53 % o siawns y byddant naill ai'n mynd i mewn i gyfleuster gofal preswyl neu ofal ychwanegol, neu'n marw cyn pen 2 flynedd.

Yn 2016/17 roedd 41 o ddefnyddwyr gwasanaeth Teleofal Caerdydd a gwmpodd 5 gwaith neu'n fwy yn ystod y flwyddyn ariannol. Cododd y nifer hwn i 128 yn ystod 2018/19. Mae hyn yn gynydd o 212 % er bod nifer y cwsmeriaid wedi codi gan 4.5 % yn unig yn ystod y cyfnod hwn.

Ar hyn o bryd, bydd Teleofal Caerdydd yn cysylltu ag unigolion a gwmpodd 4 gwaith neu'n fwy mewn mis calendr. Bydd sgysiau'n cael eu cynnal gyda'u gweithiwr achos, ffrindiau neu hyd yn oed y dinesydd ei hun i geisio nodi'r rhesymau gwaelodol sy'n gysylltiedig â'i hanes o gwympiadau. Gyda'r cynnydd sydyn sy'n gysylltiedig â'r rhai a gwmpodd yn 2018/19, mae'n ymddangos nad yw'r strategaeth hon yn gweithio ac mae angen rhoi dull radical newydd ar waith at fynd i'r afael â chwympiadau.

Mae cwympiadau'n cael effaith ar ansawdd bywyd unigolion, eu teuluoedd a'r gymdeithas. Gall hyd yn oed cwympiadau 'bach' fod yn wanychol iawn. Gall unigolion golli hyder a theimlo'n nerfus am gwmpo eto. Mae hyn yn golygu y byddant yn amharod i symud o gwmpas, ac o ganlyniad maent yn mynd yn fwy ynysig ac yn fwy dibynnol ar bobl eraill. Mae hyn yn arwain at fwy o bryderon i ofalwyr, a'r tebygolrwydd y bydd angen gofal preswyl ar unigolyn.²⁰ Gan ddefnyddio data Teleofal Caerdydd ar gyfer 2016/17 a 2017/18, 18 % o'r rhai a gwmpodd 5 gwaith neu'n fwy yn ystod y cyfnod hwnnw, bron 1 o bob 5. Y gost wythnosol cyfartalog am ofal preswyl a nyrsio i berson hyn yn 2018 yn £615 yr wythnos, sef cynnydd gwirioneddol o 6.6 % ers 2015/16.²¹

Gan edrych ar y ffigurau ar gyfer y flwyddyn ariannol ddiwethaf (2018/19), gallwn weld, hyd at 31 Ionawr 2020, bod 44 % o'r 128 a oedd yn destun cwympiadau niferus wedi gadael y gwasanaeth ers hynny, gyda 14 yn mynd i mewn i ofal preswyl, 15 gyda rheswm anhysbys dros adael a 27 yn marw. Mae'r duedd hon yn gyson â'r flwyddyn ariannol flaenorol gyda 2.7 o bobl ar gyfartaledd yn marw bob mis o ganlyniad i gwympiadau niferus gyda 1.4 ychwanegol o bobl y mis yn mynd i mewn i ofal preswyl neu gyfleuster gofal ychwanegol.

Gall Teleofal ddarparu ystod o gymorth gan gynnwys atal cwympiadau a gwneud amgylcheddau cartref yn ddiogel. Mae Teleofal yn weddol rad (£5.06 yr wythnos am y lefel gwasanaeth Ymateb Symudol Teleofal Caerdydd) a gellir ei uwchraddio. Mae'r arbedion cost posibl hyd at £400 y person, yr wythnos wrth ddefnyddio teleofal yn y cartref o'i gymharu â chost gofal preswyl.²²

20 Prifysgol Bangor - Byw'n Dda yn Hirach: Y ddadl Economaidd dros fuddsoddi yn iechyd a lles pobl hyn yng Nghymru. (2018).

21 Kings College London Report with the School for Care Research. (2018).

22 Leng, G. On the Pulse: Housing routes to better health outcomes for older people. (National Housing Federation, 2012)



GWASANAETH YMATEB

Mae gan Teleofal Caerdydd wasanaeth ymateb symudol sydd wedi'i achredu'n llawn ac sy'n gwasanaethu ei ddinasyddion yn ninas Caerdydd. Mae tua 79% o'n defnyddwyr gwasanaeth yn defnyddio'r gwasanaeth ymateb, gyda'r gweddill yn dewis gwasanaeth 'cyswllt yn unig', pan fydd person cyswllt dynodedig sydd ag allwedd yn ymateb os cennir larwm. Nid oes gwasanaeth ymateb gan y mwyafrif llethol o wasanaethau teleofal yng Nghymru. Cynghorau Caerdydd a Phen-y-bont ar Ogwr yw'r gwasanaethau teleofal sydd â gwasanaeth ymateb a bydd Rhondda Cynon Taf a Delta Wellbeing (Sir Gaerfyrddin) yn dilyn eu hesiampl yn 2020.

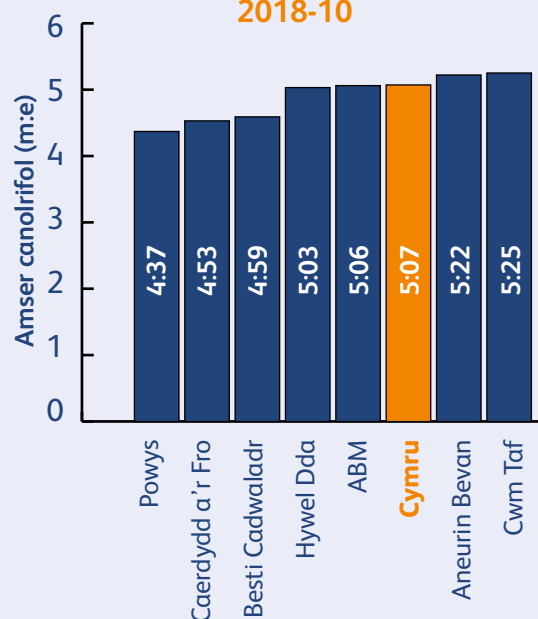
Mae nifer o fanteision o gael gwasanaeth ymateb ar waith ar gyfer gwasanaethau teleofal. O atal 'gorwedd yn hir' i leihau'r beichiau a roddir ar Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwlans Cymru, mae angen i wasanaethau teleofal wneud mwy i brofi'r rôl bwysig y gall gwasanaeth ymateb ei chwarae. Mae angen coladu mwy o ddata ystadegol a'i ddosbarthu ledled ardal wasanaeth teleofal i ddangos effeithiolrwydd gwasanaethau ymateb, gan adeiladu rhesymeg wrth greu achosion busnes i gefnogi'r broses o'u rhoi ar waith.

Gan edrych ar yr ystadegau ar gyfer 1 Ebrill 2018 tan 31 Mawrth 2019, ymatebodd y gwasanaeth ymateb Teleofal Caerdydd i 2,929 o achosion o ddefnyddwyr gwasanaeth a oedd wedi cwmpo. Mae hwn yn gymysgedd o bobl a gwmpodd am y tro cyntaf, a'r rhai a ddiffiniwyd fel rhai sydd wedi cwmpo mwy nag unwaith. Sicraodd y gwasanaeth ymateb yr ymdriniwyd â 94% o gwympiadau yng nghartref y defnyddiwr, dim ond 6% (162) oedd ag angen ambiwlans o ganlyniad i'r ymweliad. Mae hyn yn arbediad sylweddol i Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru ac i'r GIG yn gyffredinol, ond mae'n anodd penderfynu ar union ffigur. Ar gyfartaledd yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, os bydd ambiwlans yn cael eu galw at rywun sydd wedi cwmpo, bydd yn ei gludo i'r ysbyty 67% o'r amser. Rydym yn gwybod bod Teleofal Caerdydd wedi ymdrin â 2,929 o gwympiadau, ac wedi anfon 162 at Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru er mwyn rhoi rhagor o gamau gweithredu ar waith.

Mae hyn yn rhoi ffigur o 2,767 o gwympiadau yr ymdrinnid â nhw yng nghartref y dinesydd. Os nad oedd gwasanaeth ymateb ar gael a bod angen i'r Ymddiriedolaeth fynychu'r galwadau hyn, byddai cludo 67% i'r Adran Achosion Brys yn golygu cyfanswm cost o £431,749. Pe na bai gwasanaeth ymateb ar waith a bod angen i'r 33% sy'n weddill gael ymweliad gan Barafeddyg, cyfanswm y gost fyddai £164,340. Felly, amcangyfrifir mai cyfanswm y gost yn ystod blwyddyn ariannol 2018-19 y byddai Teleofal Caerdydd wedi'i arbed i Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru yw £596,089.

Ar gyfartaledd, bydd ein gwasanaeth ymateb yn cyrraedd rhywun sydd wedi cwmpo cyn pen 17 munud. Rydym yn ffodus bod Caerdydd yn weddol wastad a threfol. Gellir gwneud amcan synhwyrol y byddai amseroedd ymateb ar gyfer ardaloedd mwy gwledig yng Nghymru yn debygol o ddioddef pe baent yn rhoi gwasanaeth ymateb ar waith. Fodd bynnag, gan edrych ar amseroedd ymateb ambiwlansys ar draws y byrddau iechyd yng Nghymru, mae gan Bowys yr amser ymateb canolrifol isaf i alwadau coch (wedi'u blaenoriaethu fel argyfwng lefel uchel) Mewn gwirionedd, mae Powys yn sgorio 30 eiliad yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol ar draws pob un o'r 7 bwrdd iechyd, gyda chyfartaledd o 4 munud a 37 eiliad i ymateb.

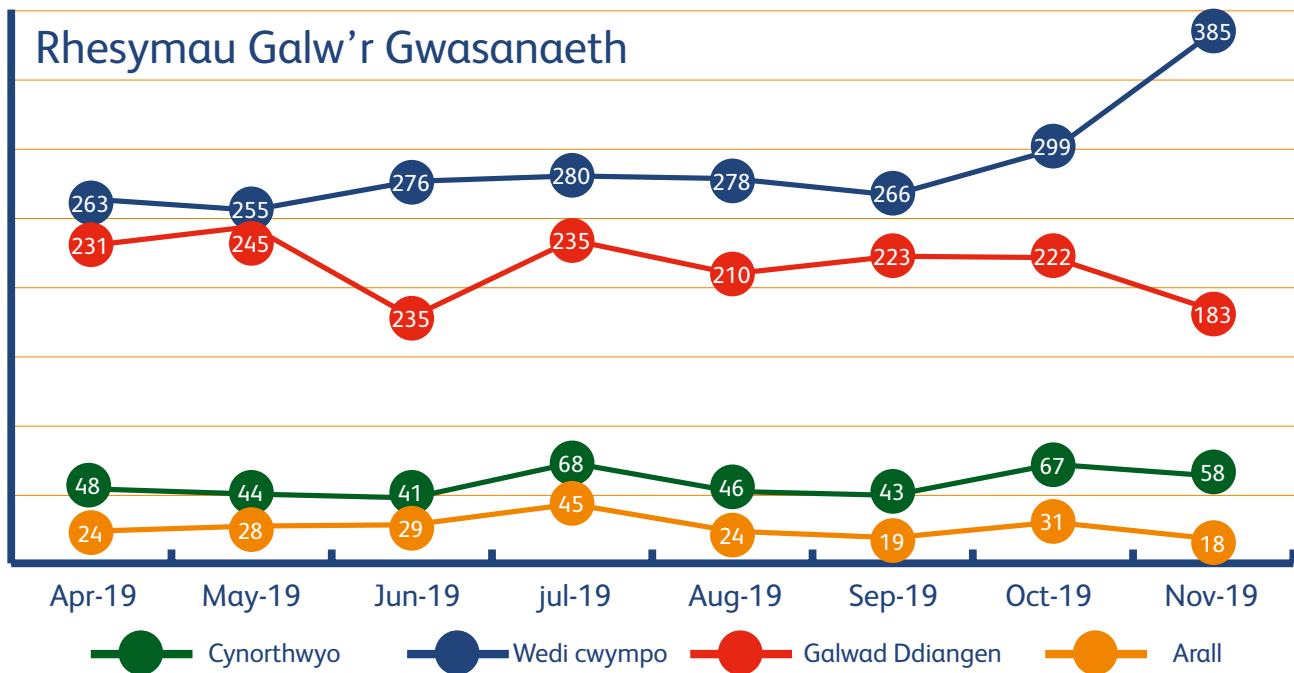
**SIART 6: AMSEROEDD YMATEB
CANOLRIFOL - GALWADAU COCH,
2018-10**



Ffig 4. Amseroedd Ymateb Ambiwlansys yng Nghymru. (Ffynhonnell: Ystadegau Cymru, Llywodraeth Cymru)

YSTADEGAU'R GWASANAETH YMATEB 2019

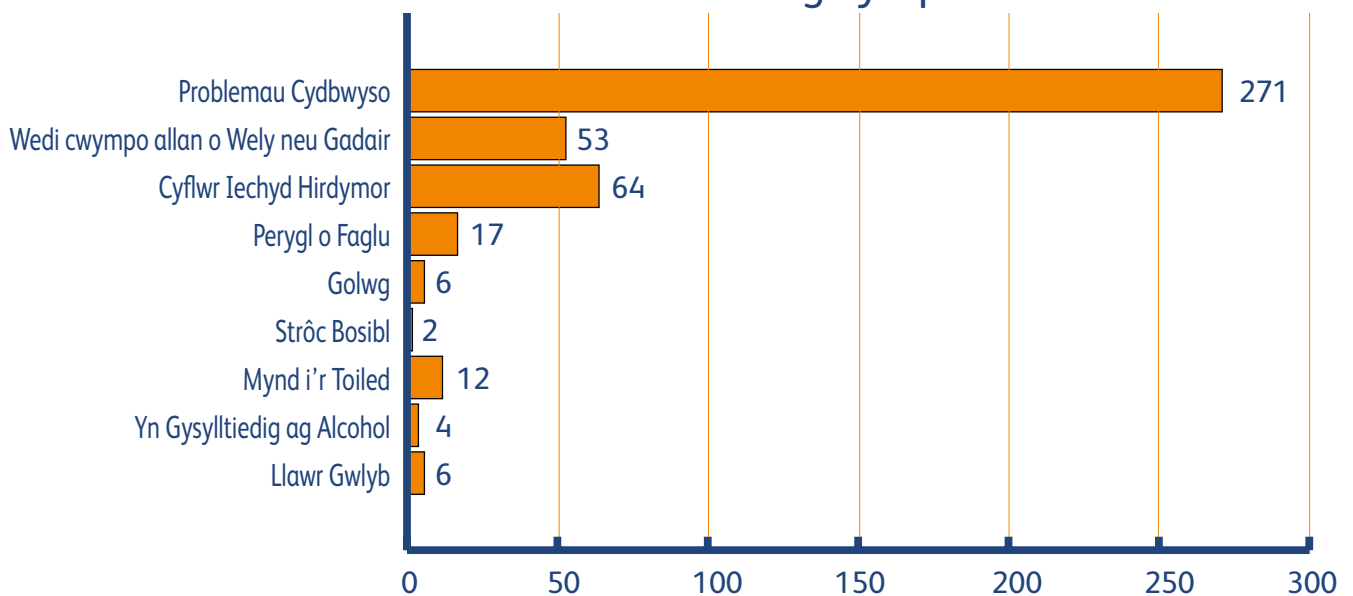
Rhesymau Galw'r Gwasanaeth



Mae 'Arall' yn cynnwys atgyweirio offer a gwirio lles

O fis Ebrill i fis Tachwedd 2019, bu cyfanswm o 2,302 o gwympiadau, sef cyfartaledd o 288 y mis. Os bydd y duedd hon yn parhau, y cyfanswm a ragamcener ar gyfer 1 Ebrill 2019 - 31 Mawrth 2020 fyddai 3,453. Mae hyn yn gynydd o 524 o gwympiadau ers y flwyddyn flaenorol. Mae'r tabl isod yn dangos y rhesymau dros y rhai a gwmpodd ym mis Tachwedd 2019, sef y mis llawn cyntaf o ddata ers i Teleofal Caerdydd ddechrau casglu'r rhesymau dros gwympiadau.

Rheswm dros gwmpo - Tachwedd 2019





RHEOLI'R HOLL GWYMPIADAU

Mae 'Strategaeth Ddigidol Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru' yn rhoi manylion am uchelgeisiau Llywodraeth Cymru i drawsnewid y sector iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Er mwyn gwireddu'r uchelgeisiau hyn mae angen i ni gwestiynu hen ffyrdd o weithio, cofleidio newid ac edrych ar dechnolegau cost-effeithiol, arloesol a fydd yn lleddfu'r straen ar wasanaethau ac yn cefnogi pobl hŷn ac anabl i fyw mor annibynnol â phosibl. Felly, bydd Teleofal Caerdydd yn newid ei broses o ymdrin â chwympiadau sy'n cael eu hadrodd iddynt trwy larwm llinell fywyd y defnyddiwr.

Byddwn yn canolbwyntio ar bob cwmp, mewn ymdrech i leihau'r 2,929 o gwympiadau a gafwyd gan ein defnyddwyr yn ystod 2018/19. Trwy reoli pob achos a nodi'r achos sydd wrth wraidd y gwmp, gallwn gyfeirio'r unigolyn hwnnw yn effeithiol at y gwasanaeth priodol, boed yn wasanaeth Cymorth Byw'n Annibynnol, Gwybodaeth Asesu Cymunedol i'r Henoed (ECAS) neu'r Tîm Adnoddau Cymunedol (CRT).

Mae hon yn broses o ail-lunio dull Teleofal Caerdydd o reoli cwympiadau yn llwyr, a bydd angen creu prosesau gwaith newydd. Bydd angen ailasesu'r rhai sy'n destun cwympiadau niferus er mwyn sicrhau bod ganddynt yr offer cywir yn eu cartref. O ran y rhai sy'n cwmpo am y tro cyntaf, bydd cynnal sgysiau i sicrhau y gellir osgoi'r ail gwmp, neu ei atal gyhyd â phosibl. Caiff dadansoddeg data, tueddiadau data, demograffeg a phatrymau arwyddocaol ac amlwg mewn hanes cwympiadau person eu harolygu'n ddyddiol.

Mae osgoi derbyniadau i'r ysbyty trwy ymyriadau yn y gymuned a ddylunnir yn dda sy'n targedu atal cwympiadau ymhlith pobl hŷn yn hynod gost-effeithiol. Yn fwyaf diweddar yng Nghymru, yn unol ag egwyddorion gofal iechyd darbodus, mae Heneiddio'n Dda yng Nghymru yn dod â gwahanol fentrau at ei gilydd gan gynnwys yr ymgrych Sadiwch i...Gadw'n Saff'.²³

Yn dilyn cwmp, bydd ein defnyddwyr gwasanaeth yn cael eu cyfeirio at wasanaeth Cymorth Byw'n Annibynnol gydag argymhelliad y dylid cynnal MOT Ffitrwydd. Byddant hefyd yn rhoi cyngor ar y Clinigau Aros yn Sad ac yn cynghori dinasyddion i'w mynychu. Yma, rhoddir cyngor i'r unigolyn ar sut i gadw cryfder a chydbwysedd wrth iddynt heneiddio. Byddant hefyd yn cael asesiad aml-ffactor. Mae hwn yn arf hanfodol wrth atal person rhag cael rhagor o gwympiadau. Fel y mae'r adroddiad hwn yn amlygu, amcangyfrifir bod cysylltiad uniongyrchol rhwng cwympiadau niferus a marw cyn pryd neu fynd i mewn i ofal preswyl.

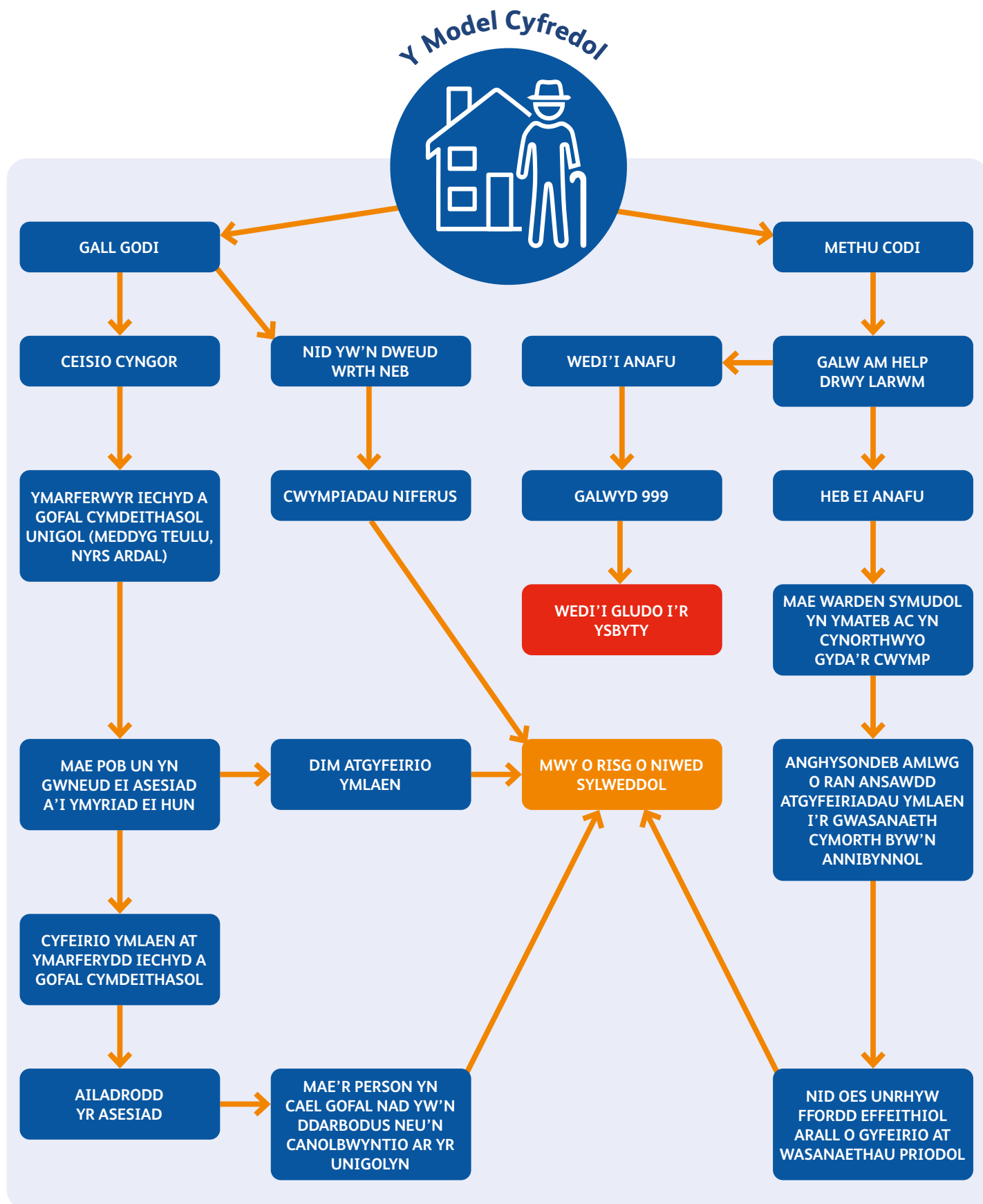
Mae'r sector teleofal ei hun yn cyfaddef ei fod wedi tueddu i ganolbwyntio ar y dechnoleg yn hytrach na'r canlyniadau a ddymunir ar gyfer y defnyddiwr. Mae hyn wedi arwain at niferoedd uchel o gysylltiadau, heb lawer o dystiolaeth o effeithiolrwydd.²⁴ Mae gan Teleofal Caerdydd dros 4,600 o gysylltiadau, sy'n golygu 1 o bob 3 o bobl dros 85 oed yng Nghaerdydd, ac mae nifer y rhai sy'n cwmpo'n aml yn codi. Y canlyniadau ar gyfer pob cwsmer ddylai gael y sylw pennaf, nid yn unig ar gyfer Teleofal Caerdydd, ond ar gyfer y diwydiant yn gyffredinol. Gyda'r trawsnewid digidol ar y gorwel, mae'n rhaid i ni fabwysiadu gwasanaethau mwy rhagweithiol sy'n canolbwyntio ar y person.



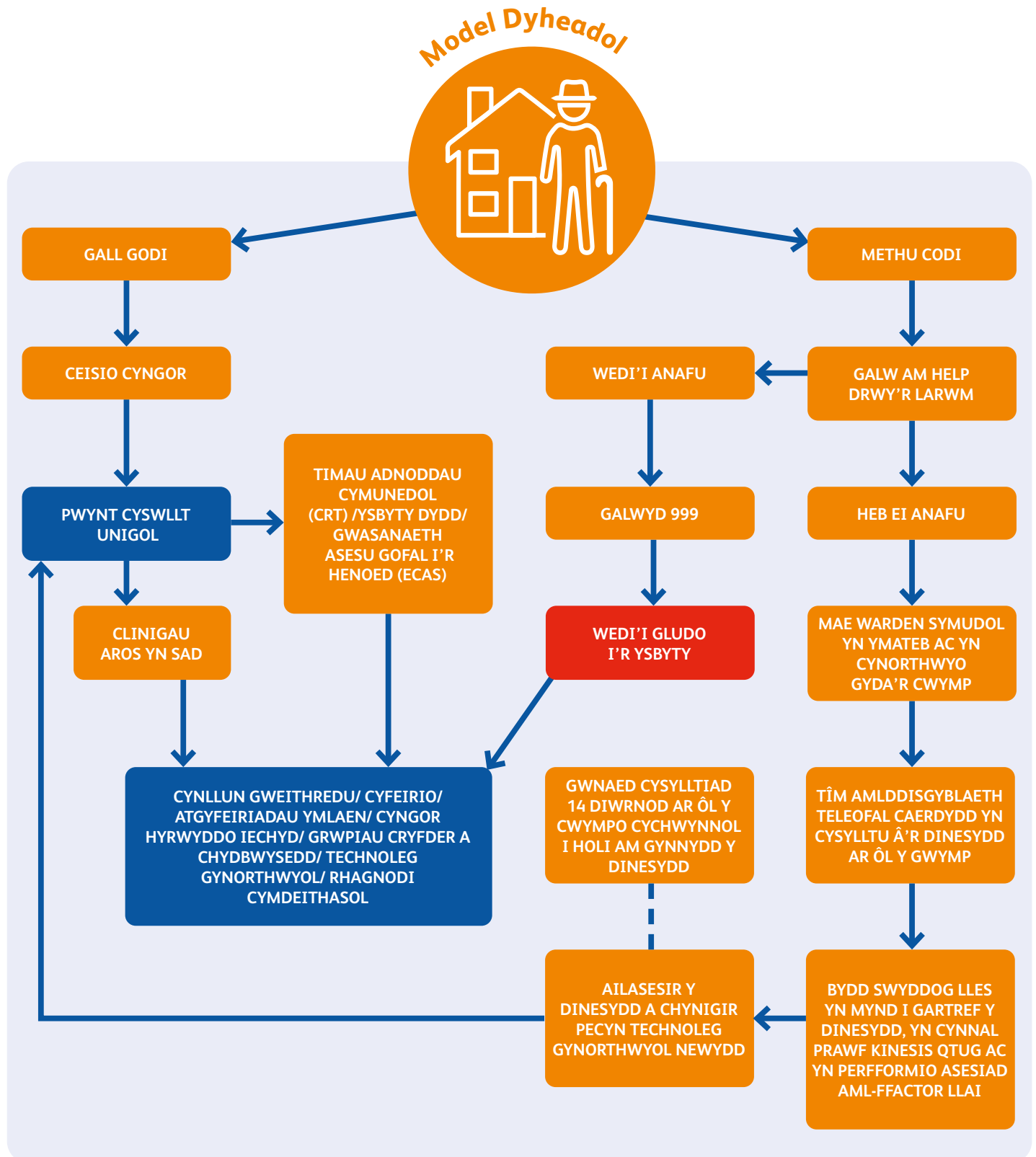
²³ Prifysgol Bangor - Byw'n Dda yn Hirach: Y ddadl Economaidd dros fuddsoddi yn iechyd a lles pobl hŷn yng Nghymru. (2018).

²⁴ Soctim Ltd, Inform Report, Care technology landscape review. (2019).

LLWYBRAU CWYMPIADAU - PRESENNOL



LLWYBRAU CWYMPIADAU - DYHEADAU



ATEB ARMED

ARMED (Modelu Risg Uwch er mwyn Canfod yn Gynnar) yn cyfuno arloesi modelu dadansoddeg rhagfynegol gyda thechnoleg arloesol y gellir ei gwisgo, a data iechyd a gofal cymdeithasol, sy'n darparu offeryn pwerau i nodi risgiau yn gynharach yn y cylch gofal, gan gynnwys y risg o gwmpo. Mae'r ddyfais y gellir ei gwisgo yn canfod dangosyddion cynnar o eiddilwch, fel cryfder gafael isel, mäs y cyhyrau, lefelau hydradu, cyfradd isel y galon ac amrywioldeb o ran cyfradd y galon. Mae modelu dadansoddeg rhagfynegol - a ddatblygwyd mewn partneriaeth â Phriysgol Napier Caeredin - wedyn yn defnyddio data i ragweld y risg o gwmpo posibl a galluogi ymyriadau.²⁵

Bydd Teleofal Caerdydd yn peilota project gyda 100 o gwsmeriaid dethol (ledled Caerdydd a'r Fro) sydd wedi'u ffitio gyda dolen begynol. Pan ddangosir darlleniad anffafriol, cysylltir â'r cyfranogwr, neu ei deulu, er mwyn sicrhau y cymerir y camau angenrheidiol i atal cwmpo rhag digwydd.

Mae cyfle wrth ddefnyddio'r ateb ARMED i atal, ac yn y pendraw, rhagweld cwmpoadau. Mae ARMED wedi cwblhau ymarfer peilot ar gyfer preswylwyr mewn llety gwarchod mewn cynllun a gynhelir gan Cymdeithas Tai Loreburn.²⁶ Mae'r canfyddiadau'n dangos gostyngiad o 100% o ran cwmpoadau ar gyfer y cyfranogwyr sy'n rhan o'r treial. Ers hynny, cynhaliwyd astudiaeth achos ar lwyddiannau'r project. Bydd Teleofal Caerdydd yn peilota 100 o ddyfeisiau ar gyfer dinasyddion sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain, nid mewn llety gwarchod neu mewn gofal preswyl. Defnyddir meini prawf dethol o nodi'r rhai sydd fwyaf addas ar gyfer y peilot.

Pan fydd y cyfranogwr wedi cael y ddyfais, caiff ei ystadegau bywyd ei anfon i app ar ei ffôn symudol, a fydd yn anfon gwybodaeth at blatfform cwmwl. Gan ddefnyddio dadansoddeg ar y platfform Microsoft Azure, caiff adroddiadau eu creu trwy Microsoft Power BI. Bydd gan Teleofal Caerdydd app ar eu bwrdd gwaith a gaiff ei wirio bob dydd. Mae 4 lefel risg wedi'u neilltuo i unigolyn yn unol â'i ystadegau iechyd.

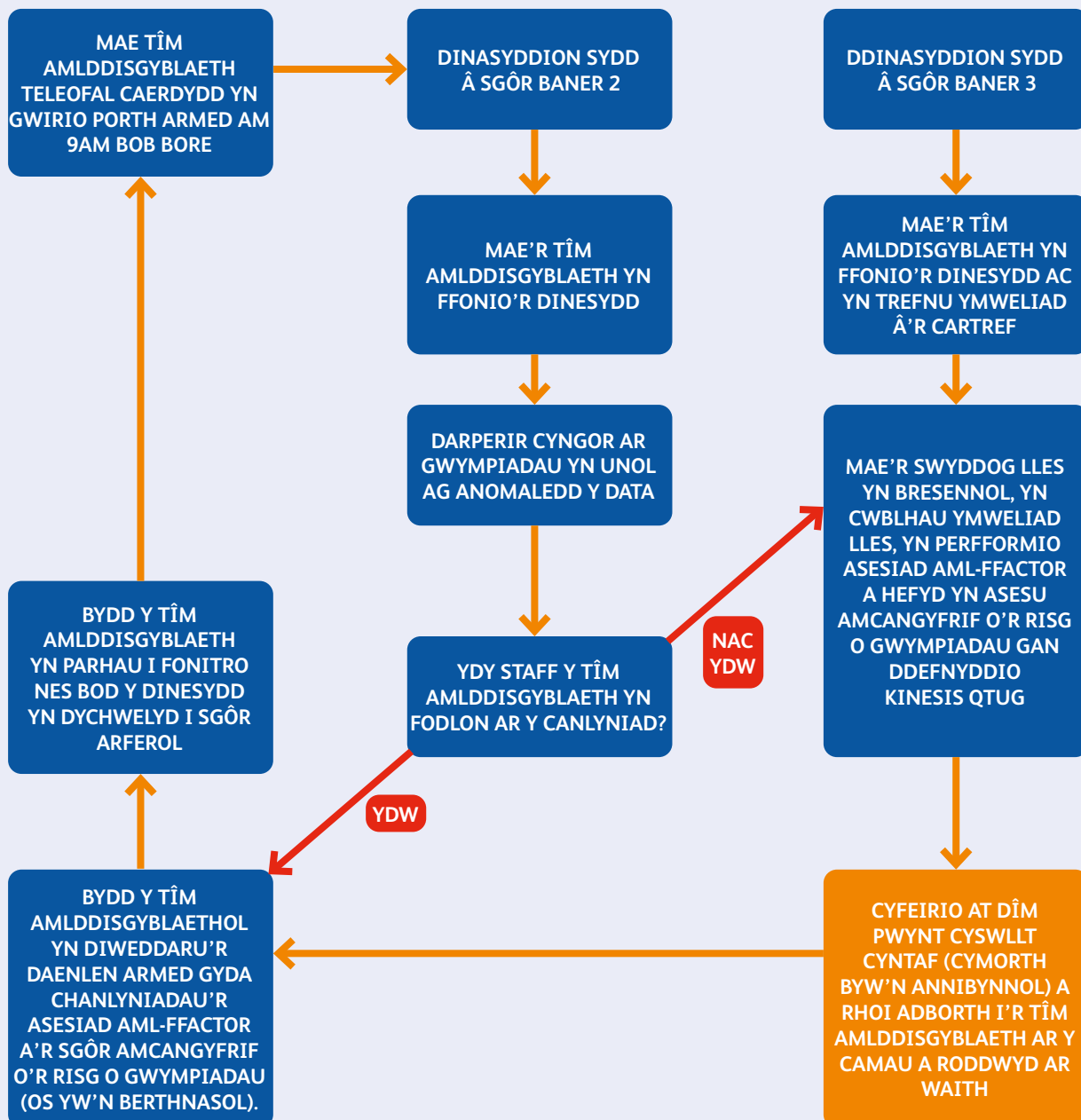
- Lefel 0** - mae'r defnyddiwr yn iawn, nid oes angen rhagor rhoi rhagor o gamau gweithredu ar waith.
- Lefel 1** - mae'r risg i'r defnyddiwr yn isel, ac nid oes angen rhoi rhagor o gamau gweithredu ar waith
- Lefel 2** - mae risg y defnyddiwr yn ganolig, rhoddir galwad i'w gyswllt ac i'r defnyddiwr ei hun i drafod yr annormaledd a rhoi cyngor ar y camau priodol nesaf
- Lefel 3** - mae'r risg i'r defnyddiwr yn uchel, dylid cysylltu â'r defnyddiwr ar unwaith a hefyd ei berson/bersonau cyswllt a enwir. Gwneir cais i Warden Symudol fod yn bresennol, mae'n bosibl y cysylltir â'i Feddyg Teulu a gwneir atgyfeiriad at wasanaethau Cymorth Byw'n Annibynnol neu Dîm Adnoddau Cymunedol



²⁵ <https://www.armedprevention.co.uk>

²⁶ <https://www.armedprevention.co.uk/news/whitepaperai>

LLWYBR ARMED



KINESIS QTUG

Mae'r ddyfais Kinesis QTUG (Amser Codi a Cherdded Meintiol) yn seiliedig ar y prawf Amser Codi a Cherdded. Mae'n cynnwys synwryddion di-wifr sy'n cael eu rhoi ar bob coes. Mae'r dechnoleg yn cynnig dull o asesu symudedd, eiddilwch a risg o gwmpo yn wrthrychol.

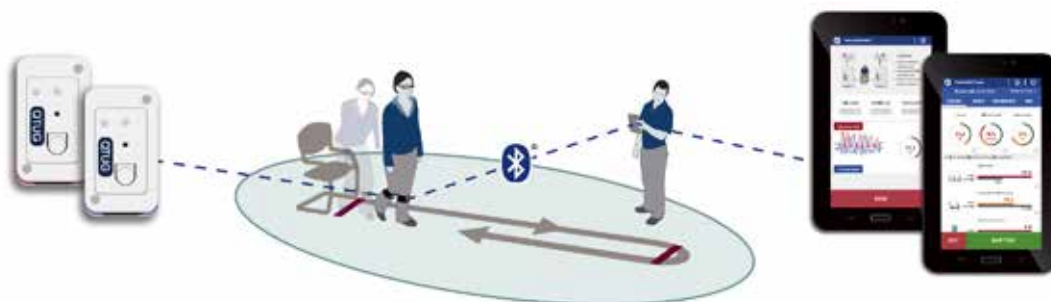
Mae'n rhoi dadansoddiad awtomatig o ddata cleifion yn erbyn gwerthoedd cyfartalog ar gyfer oedran a rhyw y claf gyda chodau lliw i ddangos gwryiadau o'r normal. Nod QTUG yw helpu'r rhai sy'n asesu'r risg o gwmpo trwy ddarparu sgôr risg cwmpo (yr Amcangyfrif Risg Cwmpo (ARC)), ynghyd â data cyflym, cywir a gwrthrychol. Mae QTUG hefyd yn cynnwys holiadur sy'n seiliedig ar ganllawiau Cymdeithas Henoed America (AGS) a Chymdeithas Henoed Prydain (BGS) sy'n cofnodi ffactorau safonol yn ymwneud â'r risg o gwmpo.²⁷

Mae sgorau symudedd yn nodi namau o ran symudedd trwy grwpio paramedrau symudedd yn bum categori swyddogaethol; cerdded, amrywioldeb, cymesuredd, trosglwyddiadau a throi. Mae sgôr symudedd uchel yn dangos bod gan y claf broblem o bosibl yn y maes gweithredu a amlygir ac mae'n bosibl y bydd yn elwa ar therapi penodol,²⁸ neu yn wir, gynllun ymarfer wedi'i deilwra.

Byddai Teleofal Caerdydd yn defnyddio Kinesis QTUG pan fydd person yn cyflwyno sgôr fflag 2 ar ARMED, neu ar gyfer rhywun sydd wedi cael ymweliad dilynol yn dilyn cwmp. Bydd Teleofal Caerdydd yn ymweld â defnyddwyr ar ôl cwmp i gynnal gwiriad lles, wedyn byddant yn eu cyfeirio at y gwasanaeth perthnasol, lle cânt eu gwirio gan ddefnyddio QTUG i asesu eu risg o gael cwmp arall.

Os bydd achos i wneud gwaith dilynol gyda'r defnyddiwr i dracio ei gynnydd, gellir defnyddio'r QTUG. Mae'n debyg y bydd hyn 14 diwrnod ar ôl y gwmp gyntaf. Mae gan y dechnoleg hon y potensial i leihau'r risg o gwmpo eto yn sylweddol.

Bydd Teleofal Caerdydd yn ychwanegu sgôr cwmpo'r defnyddiwr at ei gofnod cwmpo. Bydd y cofnod yn cysoni â dangosfwrdd cwmpo Microsoft Power BI er mwyn tracio gwelliannau a'r gobaith yw y bydd yn cyfuno â'r nod ehangach o leihau cyfanswm cyffredinol y cwmpiadau.



Ffig 5. Arddangosiad Kinesis QTUG. (Ffynhonnell: <https://www.kinesis.ie/>).

²⁷ <https://www.kinesis.ie/>

²⁸ <https://www.kinesis.ie/qtug/>

CRYFDER A CHYDBWYSEDD

Mae'n bosibl y caiff y rhai sydd mewn perygl o gwmpo, neu sydd wedi cael cwmp, eu hatgyfeirio at gynllun ymarferion yn y gymuned. Yng Nghaerdydd byddem yn defnyddio'r rhaglen Elderfit. Mae Elderfit yn cynnal cyfres o ddosbarthiadau ymarfer corff a anelir yn benodol at y rhai yr ystyrir eu bod mewn perygl o gwmpo. Mae iddynt lefelau dwysedd cymysg, sy'n amrywio o ymarferion lefel isel ysgafn i'w cyflawni wrth sefyll ac eistedd, i sesiynau uwch sy'n defnyddio bandiau ymwrthedd a phwysau ar y coesau. Gall rhaglen bwrpasol ar gyfer atal cwmpiadau leihau'r risg o gwmpiadau gan hyd at 54 y cant.²⁹

Bydd Teleofal Caerdydd yn peilota project yn 2021/22 sy'n cyfeirio 100 o ddefnyddwyr sydd mewn perygl o gwmpo i fynychu dosbarthiadau Elderfit. Byddem yn cynnig cymhorthdal i'r rhai sydd angen cymorth i dalu i fynychu'r dosbarthiadau. Byddwn yn defnyddio VEST a sefydliadau elusennol eraill ar gludo pobl i'r dosbarthiadau ac yn ôl ac wedyn yn casglu adborth gan y cyfranogwyr.

Byddwn yn dewis cyfranogwyr y mae ganddynt hanes o gael cwmpiadau. Trwy ddefnyddio model³⁰ Markov gallwn fesur cywirdeb y canlyniadau. Mae'n bwysig nodi, yn achos mentrau atal cwmpiadau, nid oes un dull sy'n addas i bawb. Ni fydd pob unigolyn yn gallu mynychu dosbarthiadau Elderfit, hyd yn oed y dosbarthiadau sy'n arbenigo mewn gweithgareddau dwysedd isel. Felly mae'n hanfodol bod ein dull cyffredinol o reoli cwmpiadau yn canolbwyntio ar yr unigolyn. Nam ar y cydbwysedd a gwendid yn y cyhyrau yw'r ffactorau risg mwyaf cyffredin ar gyfer cwmpiadau ac ymarferion therapiwtig yw cydran fwyaf effeithiol ymyriadau aml-ffactor, felly mae'r cyfle i fabwysiadu dull rhagweithiol at reoli'r sawl sy'n bresennol yn rhywbeth rydym yn dymuno ei archwilio.

Ar gyfer y 100 o gyfranogwyr a ddewisir, y mae'n rhaid i bob un ohonynt fod yn ddefnyddiwr gwasanaeth Teleofal Caerdydd, caiff portffolio personol ei greu. Bydd y wybodaeth yn cynnwys eu hamserlen o ymarferion pwrpasol, eu hanes o gwmpiadau, eu cyflyrau meddygol a'u canlyniadau a ddymunir. Byddwn yn olrhain cofnodion presenoldeb, gan sicrhau na roddir unrhyw bwysau ar unigolion i fod yn bresennol, dim eu haddysgu am bwysigrwydd presenoldeb rheolaidd. Byddwn yn edrych ar y rhai sy'n methu bod yn bresennol oherwydd rhesymau ariannol, ac yn talu eu costau, os yw cost yn rhwystr gwirioneddol rhag cymryd rhan gallwn archwilio'r mater hwn ar ôl y treial.

Prif amcanion y cynllun peilot hwn yw penderfynu a oes unrhyw leihad yn nifer y galwadau a wneir i Feddygon Teulu ac i Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru. Hefyd rydym eisiau sicrhau a oes lleihad o ran cwmpiadau ar gyfer y cyfranogwyr sy'n defnyddio data a gasglwyd am 6 mis cyn y treial.

Y prif rwystr i gynyddu cwmpas y treial hwn yw'r diffyg adnoddau staffio. Er mwyn mabwysiadu dull cwbl ragweithiol a dangos tystiolaeth bod angen staff ychwanegol, bydd angen i'r cynllun peilot hwn brofi bod cyfraddau cwmpiadau'r 100 o gyfranogwyr wedi lleihau, bod yr amcanion wedi'u cyflawni a bod y sawl a gymerodd ran yn hapusach ac yn iachach o ganlyniad. Byddwn yn sicrhau y cysylltir â'r holl gyfranogwyr unwaith pob pythefnos i holi am y dosbarthiadau a chasglu gwybodaeth berthnasol arall am eu lles cyffredinol.

29 Age UK; Falls Prevention Exercise – following the evidence. (2013).

30 Model stocastig sy'n disgrifio cyfres o ddigwyddiadau posibl lle y mae'r tebygolrwydd o bob digwyddiad yn dibynnu ar y cyflwr a gyflawnwyd yn y digwyddiad blaenorol.

GWASANAETHAU BYW’N ANNIBYNNOL

Mae Gwasanaeth Byw’n Annibynnol Cyngor Caerdydd yn canolbwyntio’n gryf ar atal cwympiadau ar draws pob tîm. Maent yn gyfrifol am yr atgyfeiriadau mwyaf uniongyrchol i Teleofal Caerdydd ar gyfer dinasyddion sydd angen pecyn technoleg gynorthwyol. Yn dilyn dechrau’r strategaeth hon ar gwympiadau, caiff y rhan fwyaf o’r rhai sy’n cwmpo eu cyfeirio at y gwasanaeth trwy eu tîm pwynt cyswllt cyntaf. Yna byddant yn penderfynu ar y canlyniad gorau i’r unigolyn hwnnw o ran gwneud atgyfeiriad priodol. Mae’r gwasanaeth Cymorth Byw’n Annibynnol wedi cael cryn dipyn o lwyddiant, gyda 75 % o gleientiaid yn cael cymorth i aros gartref heb yr angen am ymyriadau gan y Gwasanaethau Cymdeithasol.³¹

Diben Sgiliau Byw’n Annibynnol yw defnyddio dull sy’n canolbwyntio ar y person sydd â lles wrth ei wraidd. Mae Gwasanaethau Ataliol yn cynorthwyo oedolion sy’n agored i niwed i fyw yn annibynnol yn eu cartrefi ac yn gysylltiedig â’u cymunedau eu hunain trwy wybodaeth, cyngor a chefnogaeth pwrpasol - gan alluogi pobl i reoli eu bywydau eu hunain.

Mae nifer o ffyrdd y gall y gwasanaeth Cymorth Byw’n Annibynnol gynorthwyo unigolyn i’w alluogi i fyw bywyd diogel, annibynnol yn ei gartref ei hun. Maer gwasanaeth yn cynnwys nifer o dimau sy’n gweithio gyda’i gilydd i helpu a chefnogi dinasyddion yn effeithiol. Mae’r dull cydweithredol hwn yn hanfodol o ran symleiddio gwasanaethau a sicrhau y cynigir cymorth amserol, priodol, gan leihau’r risg o ddyblygu a chan gynnig mwy o dawelwch meddwl i’r unigolyn.

Bydd y tîm **Pwynt Cyswllt Cyntaf** yn trafod symudedd yn ystod eu hasesiadau lles. Bydd hyn yn cynnwys sut mae’r dinesydd yn ymdopi, o gwmpas ei eiddo ac wrth fynd allan i’r gymuned, pa gymhorthion (os o gwbl) a ddefnyddir ac a oes ganddo hanes o lithro, baglu a chwympo. Gan ddefnyddio’r wybodaeth a gasglwyd, bydd y swyddogion cyswllt yn gwneud argymhellion ac yn cynghori dinasyddion ar wasanaethau i’w cefnogi i barhau’n annibynnol. Gallai’r rhain gynnwys mynychu dosbarthiadau ymarfer corff, cynnig cyngor ar sut mae’r gwasanaeth teleofal yn gweithio neu hyrwyddo ac annog presenoldeb yn y Clinigau Aros yn Sad. Maent yn gweithio mewn partneriaeth â’r Gwasanaethau Cymdeithasol ar lunio atgyfeiriadau. Maent yn cynnig gwybodaeth a chyngor pwrpasol wrth ddod o hyd i atebion amgen trwy sgysiau sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau. Gellir datrys ymholiadau a mân bryderon dros y ffôn ar y cyswllt cyntaf a chaiff achosion mwy cymhleth eu cyfeirio at asesiadau holistaidd. Mae hyn yn sicrhau bod unrhyw atgyfeiriadau i’r Gwasanaethau Cymdeithasol yn ddi-dor.

Mae’r tîm wedi sefydlu partneriaeth gyda chydweithwyr iechyd ac yn trefnu pob apwyntiad i’r clinig Aros yn Sad yn seiliedig ar y model Canterbury, Seland Newydd. Dangosodd y model hwn ostyngiad sylweddol yn nifer yr achosion o dorri clun dros 10 mlynedd o ganlyniad i bobl yn gwella cryfder craidd eu cyrff a’u cydbwysedd, ac felly’n atal cwympiadau. Mae’r clinig Aros yn Sad yn cynnwys asesiad ‘MOT ffitrwydd lle caiff amrywiaeth o weithgareddau a thasgau eu perfformio a’u marcio gan ffisiotherapyddion cymwys. Bydd y tîm hefyd yn edrych ar ddeiet, maetheg, meddyginiaeth a gymerir yn ogystal â lefelau gweithgarwch a gallu presennol. Yna gwneir argymhellion o ran mynychu dosbarthiadau cryfder a chydbwysedd fel ioga mewn cadair, tai chi neu Elderfit a chaiff apwyntiad adolygu ei drefnu ym mhen 10 wythnos er mwyn dadansoddi cynnydd a thracio gwelliannau.

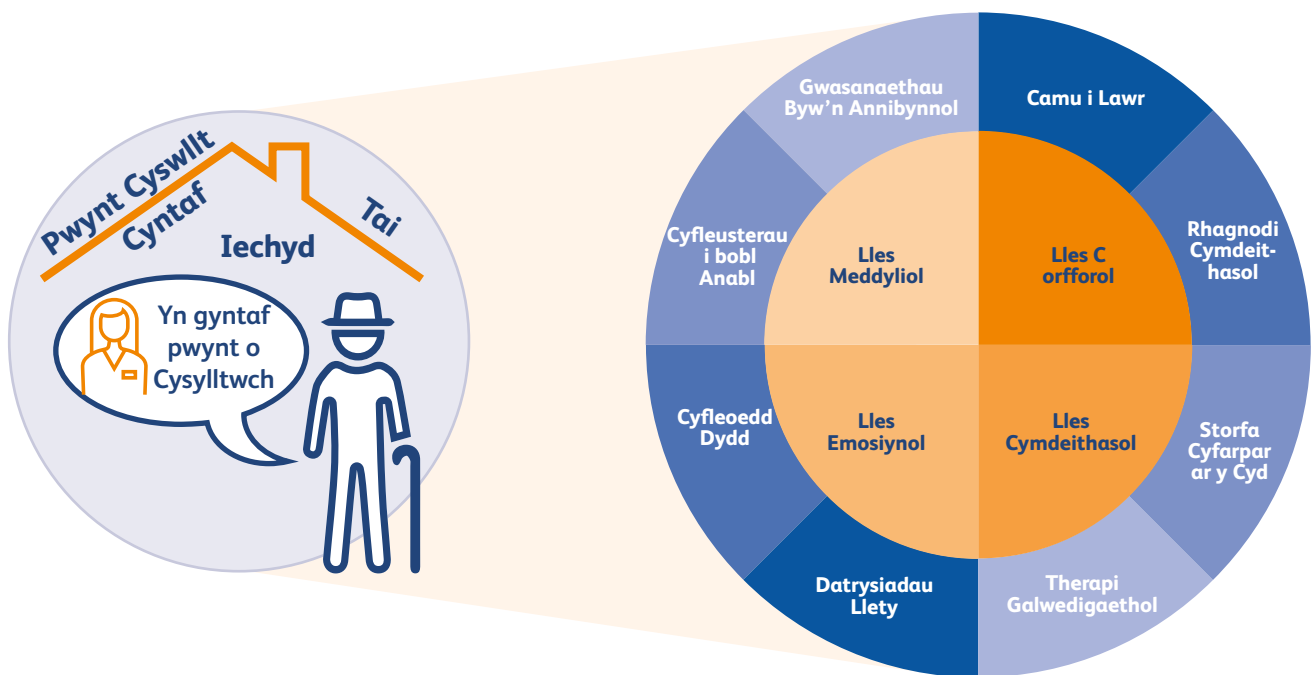


31 Strategaeth Tai Pobl Hŷn Caerdydd (2018).

Mae Gwasanaeth Pwynt Cyswllt Cyntaf y gwasanaeth Cymorth Byw'n Annibynnol wedi ehangu i Ysbyty Athrofaol Cymru. Maent yn gweithio'n agos gyda chleifion sydd wedi cael eu derbyn o ganlyniad i gwmp ac mae ei swyddogion yn cynnal asesiadau lles gyda chleifion. Yn ogystal â hyn, mae'r gwasanaeth Cymorth Byw'n Annibynnol yn cymryd rhan mewn rowndiau ward, sy'n eu galluogi i weithio'n gydweithredol â thîm amlddisgyblaeth y ward ac chynnig atebion cymunedol â'r nod o ollwng cleifion sydd mewn perygl mawr o gwmpo o'r ysbyty yn ddiogel. Enghraifft o hyn yw darparu offer ar gyfer gollwng cleifion o'r ysbyty, i atal cwmpadau pan fyddant gartref a hefyd rhag cael eu derbyn o'r newydd yn y dyfodol.

Mae'r **Swyddogion Byw'n Annibynnol a Lles** yn dîm aml-sgiliau sy'n edrych ar sgiliau holistaidd y dinesydd gan gynnwys rhagnodi cymdeithasol, mân addasiadau, gwneud y mwyaf o incymau a ffactorau eraill yn eu cartref. Mae hyn y sicrhau y cynigir gwasanaethau hyblyg, cydgysylltiedig gyda llwybr mynediad cyflym at y Gwasanaethau Cymdeithasol, os bydd angen.

Mae swyddogion Byw'n Annibynnol a Lles yn ymweld â defnyddwyr gwasanaeth yn eu cartrefi eu hunain er mwyn asesu'r risg mewn perthynas â chwympadau o'r eiliad pan fyddent yn gadael eu ceir ac yn mynd i gartref y defnyddiwr gwasanaeth. Mae'r swyddogion i gyd wedi'u hyfforddi'n aseswyr dibynadwy, felly gallant nodi risgiau fel dail wedi'u cwmpo ar y llwybr, argymell gosod canllaw ger y drws ffrynt, neu atgyfeiriad priodol i therapydd galwedigaethol byw'n annibynnol cymunedol ddod i gwblhau asesiad llawn mewn perthynas ag unrhyw addasiadau gofynnol. Mae'r swyddogion yn trafod y risgiau a nodwyd gyda'r defnyddiwr gwasanaeth ac yn gwneud atgyfeiriadau priodol, gan gytuno ar unrhyw gamau gweithredu sydd angen eu rhoi ar waith ganlyniad i'w sgwrs sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Hyfforddir pob swyddog i gyfleu negeseuon iechyd cyhoeddus arwyddocaol fel effaith a buddion ymarferion cryfder a chydbwysedd, pwysigrwydd adolygiadau meddyginiaeth a phroffion golwg rheolaidd. Prif amcan y gwasanaeth yw helpu pobl i barhau i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain cyhyd ag sy'n briodol ac yn bosibl. Mae lliniaru unrhyw risgiau a nodir i'r dinesydd yn allweddol i'r gwasanaeth.



Ffig 6. Olwyn Cymorth Byw'n Annibynnol o'r gwasanaethau a gynigir. (Ffynhonnell: Gwasanaethau Byw'n Annibynnol, Cyngor Caerdydd).

Mae'r **Tîm Cyfleoedd Dydd** yn gweithio'n agos gyda phobl i nodi eu diddordebau, eu galluoedd a'u hanghenion er mwyn dod o hyd i weithgareddau cymunedol addas gyda'r nod o leihau allgáu cymdeithasol. Maent yn gweithio mewn partneriaeth â'r Gwasanaethau Cymdeithasol i asesu galluoedd dinesydd i gymryd rhan yn y gymuned, gan alluogi cysylltiadau a lleihau'r pwysau ar ofal cymdeithasol trwy gynnig cymorth. Maent yn darparu ymyriad tymor byr i gefnogi pobl yn y gymuned sydd wedi'u hynysu. Yn aml achosir yr unigedd hwn gan y teimlad o bryder ar ôl cwmpo neu bryderon sy'n ymwneud â'r posibilrwydd o gwmpo. Yn rhinwedd eu swydd fel aseswyr codi a chario, bydd y tîm yn gweithio gydag unigolion yn y cartref ac yn y gymuned i feithrin eu hyder ac i helpu pobl yn y pen draw i symud ymlaen ar eu pennau eu hunain.

Mae'r tîm '**Ewch â Fi Adre**' yn darparu gwasanaeth cymorth ar gyfer gollwng cleifion o'r ysbyty yn yr ysbytai ei hunain a'r nod o gynnig ymyriadau yn gynharach, yn gyflymach ynghyd â mynediad at wasanaethau a ddarperir gan yr awdurdod lleol.

Mae tîm '**Ewch â Fi Adre a Mwy**' yn dilyn model 'gollwng i asesu' yn y cartref, a ystyrir fel gwelliant i'r Tîm Adnoddau Cymunedol, a fydd yn darparu gofal ac asesu cam i lawr ar gyfer gofal hirdymor i unigolion sydd angen cymorth yn eu cartrefi eu hunain. Y bwriad fydd darparu mynediad cyflymach at ofal personol yn y gymuned ac felly lleihau hyd yr arhosiad yn yr ysbyty. 32

Mae timau **Therapi Galwedigaethol** yn cynnig cefnogaeth ymarferol ac yn helpu i chwalu rhwystrau sy'n atal pobl rhag gwneud y weithgareddau sy'n bwysig iddynt. Byddant yn cyflawni asesiadau adweithiol ac ataliol i sicrhau bod y pecynnau gofal yn addas. Gallant gynnig asesiad proffesiynol ar gyfer addasiadau sylweddol yn y cartref fel gosod lifftiau grisiau, cawodydd â mynediad gwastad a benthyca offer i helpu gyda byw'n annibynnol.

Bydd tîm **Cyfleusterau i'r Anabl** yn cynnig gwasanaeth grant sy'n seiliedig ar brawf modd i ddarparu addasiadau mawr i gartrefi cleientiaid. Maent yn cyflawni hyn trwy weithio mewn partneriaeth â'r gwasanaeth Therapi Galwedigaethol. Diben yr offer sy'n cael ei osod yw hybu symudedd o gwmpas y cartref, gyda'r gwaith yn cael ei oruchwylio ar sail mesurau rheoli ansawdd caeth ac erbyn y terfyn amser. Hefyd gellir gosod mân offer fel rheiliau llaw a chanllawiau. Mae atal cwmpadau sy'n arwain at dorri clun yn arbed £32,060.43 ar gyfartaledd, tra bod yr arbediad fesul person o ran gohirio'r angen am ofal preswyl am flwyddyn yn cael ei amcangyfrif yn oddeutu £31,406.14. 33



Mae'r **Gwasanaeth Cyfarpar ar y Cyd (JES)** yn defnyddio cyllidebau, staffio a chyfleusterau cyfyngedig er mwyn darparu gwasanaeth benthyca offer cymunedol effeithlon i breswylwyr Caerdydd a Bro Morgannwg. Mae'r JES yn dosbarthu ac yn gosod offer arbenigol yn dilyn atgyfeiriadau gan glinigwyr cymunedol ac ysbytai. Mae'n galluogi'r gwaith o ollwng cleifion o'r ysbyty yn amserol o'r ysbyty trwy ddarparu'r offer sydd ei angen i hwyluso hynny. Mae hefyd yn sicrhau bod ateb un stop ar gyfer pob ymholiad am offer ni waeth a oedd y ddarpariaeth yn iechyd neu wasanaethau cymdeithasol yn hanesyddol.

32 Cynllun Gaeaf Integredig Terfynol Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro. (2018).

33 Croucher, K. & Lowson, K. Handypersons Gwerthusiad dros dro o ganfyddiadau allweddol. (Adran Cymunedau a Llywodraeth Leol 2011).

CASGLIADAU

Fel mae'r adroddiad hwn wedi amlygu, mae gan wasanaethau teleofal ran bwysig i'w chwarae yn y gwaith o fynd i'r afael â chwympiadau. Os byddwch yn cymharu nifer y chwympiadau ymhlith pobl dros 65 oed yr ymatebodd Teleofal Caerdydd (2,929) iddynt, â nifer y derbyniadau i'r Adran Achosion Brys yng Nghaerdydd (4,038), mae'n amlwg bod angen gwneud mwy i leihau'r cyfanswm. Y gwerth o gael gwasanaeth teleofal wrth edrych ar gwympiadau yw'r setiau data cyfoethog a gesglir. Mae gwybod ble, pryd a sut y cwympodd defnyddiwr yn bwysig o ran deall tueddiadau a phatrymau yn y dyfodol. Trwy wybod hanes chwympiadau person, gallwn eu cyfeirio'n effeithiol at y gwasanaeth(au) cywir, yn y gobaith y bydd hynny'n sicrhau ei fod yn byw yn hwy ac yn fwy annibynnol gartref. Mae'r data y mae gwasanaethau teleofal yn ei gasglu yn bwerus, ac nid yn rhywbeth sydd ar gael yn rhwydd i weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol. Fodd bynnag, mae anfanteision ynghlwm wrth ddal gafael yn y data hwn a'i gadw.

Mae angen taer am gronfa ddata gyfrifiadurol integredig, sy'n cwmpasu byrddau iechyd ac awdurdodau lleol. Ni chaiff cofnodion Teleofal eu diweddarau am fisoedd, hyd yn oed blynyddoedd, gan fod y wybodaeth fel arfer yn cael ei chasglu yn y ffynhonnell, h.y. pan fydd defnyddiwr yn cofrestru gyda'r system. Nid oes digon o adnoddau i ddiweddarau cofnodion personol, ac rydym yn dibynnu ar ein defnyddwyr, neu ar eu cysylltiadau, i roi gwybod i ni pan fydd eu hiechyd yn newid mewn unrhyw ffordd. Byddai gwybod y wybodaeth hon mewn amser real yn sicrhau y gellir rheoli'r unigolion mwyaf agored i niwed yn ein cymunedau trwy dechnolegau cynorthwyol ac y gellir cynnal sgysiau pwrpasol rhwng teleofal a gwasanaethau ataliol eraill fel y gwasanaeth Cymorth Byw'n Annibynnol. Yn anffodus, gellir gweld bod dyfeisiau Technoleg Gynorthwyol sydd ar gael dros y degawd diwethaf yn hen ffasiwn ac nid yw'n addas at y diben o ran atal chwympiadau. Mae defnyddwyr gwasanaeth posibl yn gyndyn o wisgo'r dyfeisiau TG, yn bennaf oherwydd yr estheteg a'r stigma sy'n gysylltiedig a'u gwisgo neu eu gosod yn eu cartrefi. Mae hyn yn addas i'r ddamcaniaeth na fydd pobl ond yn ystyried teleofal pan fyddant yn eu 70au hwyr a'u 80au cynnar, gan mai ei brif swyddogaeth yw adweithio. Erbyn hynny, mae'n bosibl y bydd gan bobl eisoes risg o gwympiadau, neu wedi cael cwymp ac â diddordeb mewn teleofal o ganlyniad. Mae angen i wneuthurwyr TEC arallgyfeirio eu hoffer, gan sicrhau bod dyfeisiau newydd amgylcheddol y gellir eu gwisgo yn dod ar y farchnad sy'n slic, yn ffasiynol ac sy'n gweithio'n dda.

Byddai hyn yn cael gwared ar y stigma ac mae'n debygol y byddai'n cynyddu'r siawns y bydd demograffeg oedran iau yn dod yn ddefnyddwyr. Trwy ostwng demograffeg yr oedran darged, mae cyfle i symud ymhellach ymlaen er mwyn atal unigolyn rhag cael ei gwymp gyntaf. Bydd rhai pethau y gellir eu gwisgo hefyd yn ddefnyddiol o ran casglu data ystadegau hanfodol (Teleiechyd/Gwybodusrwydd Artiffisial) a all gynnig mewnwelediad gwerthfawr i risg canfyddedig person o gael chwympiadau, neu salwch aciwt, a fydd yn debygol o gael goblygiadau negyddol os nad ymdrinnir â nhw'n gynnar ac yn eu tarddiad.

Mae'n rhaid i'r newid hwn symud o'r model darparu gwasanaeth adweithiol ar hyn o bryd wrth edrych ar gwympiadau. Mae angen i fethodoleg ragweithiol, wedi'i hategu gan dechnolegau a dulliau cipio data perthnasol fod ar flaen y gad o ran arwain gwasanaethau i benderfynu ar gynlluniau ar gyfer y dyfodol. Mae angen i blatfformau monitro larymau gofleidio protocolau agored wrth i ni symud tuag at 2025 a chau'r Rhwydwaith Ffonau Swits Cyhoeddus (teleffoni llinell dir). Mae angen rhoi gwasanaethau ymatebol ar waith ledled y DU i fynd i'r afael â'r gofynion y bydd poblogaeth sy'n heneiddio yn ei hychwanegu at y GIG. Mae'n rhaid i wasanaethau teleofal ddechrau cydweithio â'r ymddiriedolaeth ambiwlans yn ei hardal, mae nifer o gyfleoedd i sefydlu partneriaethau ar gael a allai gynnwys gwasanaeth ymatebwr cyntaf yn gweithio ochr yn ochr â theleofal, er mwyn sicrhau ymateb cyflym i'r rhai sy'n cwympo, ond hefyd bod data yn cael ei gasglu er mwyn helpu'r dinesydd i barhau i fyw'n annibynnol. Fel mae'r adroddiad hwn wedi amlygu, mae angen cryf am fwy o weithio ar sail partneriaeth ar draws awdurdodau lleol, byrddau iechyd a sefydliadau'r trydydd sector er mwyn i fentrau atal chwympiadau fod yn llwyddiant.

