



Health and Care  
Research Wales  
Evidence Centre  
Canolfan Dystiolaeth  
Ymchwil Iechyd a  
Gofal Cymru

# Pa ymyriadau sy'n effeithiol ac yn gost- effeithiol er mwyn cefnogi iechyd a lles pobl ordew ar restrau aros gofal iechyd? Adolygiad Cyflym

Tachwedd 2024



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES | Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



Ymchwil Iechyd  
a Gofal Cymru  
Health and Care  
Research Wales



Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government

Cynhaliwyd yr adolygiad gan Gwasanaeth Tystiolaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru

## Cyfranwyr yr Adroddiad

### *Tîm Adolygu*

Toby Ayres, Jordan Everitt, Alesha Wale, Chukwudi Okolie, Amy Fox-McNally, Helen Morgan, Hannah Shaw

### *Ystyriaethau Economaidd*

Rhiannon Tudor Edwards, Jacob Davies

### *Cyngor Methodolegol*

Ruth Lewis

### *Tîm y Ganolfan Dystiolaeth*

Adrian Edwards, Ruth Lewis, Alison Cooper, Micaela Gal a Liz Doe yn ymwneud ag ymgysylltu â rhanddeiliaid, adolygu adroddiadau a golygu.

### *Partneriaid Cyhoeddus*

Praveena Pemmasani a Libby Humphris

### *Rhanddeiliaid*

Enzo Battista-Dowds, Maria Cole a Megan Elliot

Adolygiad wedi'i gyflwyno i'r Ganolfan Dystiolaeth: Rhagfyr 2023

Cyfarfod ymgynghori â Rhanddeiliad: 26 Mehefin 2024

Adroddiad terfynol wedi'i gyhoeddi gan y Ganolfan Dystiolaeth: Tachwedd 2024

**Dylid dyfynnu'r adolygiad hwn fel:** Canolfan Dystiolaeth Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Pa ymyriadau sy'n effeithiol ac yn gost-effeithiol er mwyn cefnogi iechyd a lles pobl ordew ar restrau aros gofal iechyd? Adolygiad Cyflym (RR0033). Tachwedd 2024.

**Ymwadiad:** Safbwyntiau'r awduron sy'n cael eu mynegi yn y cyhoeddiad hwn, nid Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru o reidrwydd. Mae Canolfan Dystiolaeth Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru ac awduron y gwaith hwn yn datgan nad oes unrhyw wrthdaro buddiannau

# Pa ymyriadau sy'n effeithiol ac yn gost-effeithiol er mwyn cefnogi iechyd a lles pobl ordew ar restrau aros gofal iechyd? Adolygiad Cyflym

Rhif yr adroddiad RR0033 (Tachwedd 2024)

## CRYNODEB GWEITHREDOL

### Beth yw Adolygiad Cyflym?

Mae ein Hadolygiadau Cyflym (RR) yn defnyddio amrywiad ar y dull adolygu systematig, gan dalfyrru neu hepgor rhai cydrannau i gynhyrchu'r dystiolaeth i hysbysu rhanddeiliaid yn brydlon gan gadw sylw at ragfarn ar yr un pryd.

### Ar gyfer pwy mae'r crynodeb hwn?

Cafodd y cwestiwn ei gynnig gan Wasanaeth Rheoli Pwysau Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg.

### Cefndir / Nod yr Adolygiad Cyflym

Ar hyn o bryd, mae 'na alw sylweddol ar wasanaethau rheoli pwysau haen 3, gydag unigolion yn aros rhwng tair a phum mlynedd i ddefnyddio'r gwasanaethau hyn mewn rhannau o Gymru. Nod yr adolygiad cyflym hwn oedd nodi a syntheseiddio'r dystiolaeth ar gyfer effeithiolrwydd strategaethau graddol er mwyn cefnogi iechyd a lles unigolion ar y restrau aros, gyda ffocws ar ymyriadau ymarferol ac effeithlon o ran adnoddau a all gael ei weithredu o fewn cyfyngiadau gofal iechyd.

### Canlyniadau'r Adolygiad Cyflym

#### Diweddarwch y sylfaen dystiolaeth

- Cynhaliwyd y chwiliadau llenyddiaeth ym mis Gorffennaf 2024, ac roeddent yn cynnwys astudiaethau a gyhoeddwyd rhwng 2017 a 2024.

#### Graddfa'r sail dystiolaeth

- Cafodd saith astudiaeth eu cynnwys yn yr adolygiad cyflym: dau hap-dreial rheoledig (RCT), treial rheoledig arferol, astudiaeth cyn ac ar ôl (a oedd hefyd yn cynnwys y grwp cymharu gofal arferol o astudiaeth flaenorol), a thair astudiaeth cyn ac ar ôl heb eu rheoli.
- Cynhaliwyd astudiaethau mewn ystod o wledydd, gan gynnwys Canada (n=2), Twrci (n=2), Awstralia (n=1), yr Almaen (n=1), a Sbaen (n=1).
- Roedd yr astudiaethau yn ymchwilio i ymarfer corff, cwnsela gweithgarwch corfforol, addysg ac ymyriadau cynsefydlu ar sail negeseuon testun ymysg pobl sy'n aros am lawdriniaeth.

#### Canfyddiadau allweddol o'r dystiolaeth

- Ni wnaeth yr adolygiad cyflym hwn adnabod unrhyw astudiaethau a oedd yn asesu effeithiolrwydd ymyriadau a allai gael eu gweithredu neu eu huwchraddio o fewn cyfyngiadau adnoddau gwasanaethau rheoli pwysau haen 3 arferol yng Nghymru. Roedd angen adnoddau a mewnbwn gan weithwyr proffesiynol gofal iechyd ar y rhan fwyaf o astudiaethau. Cawsant eu cynnal wyneb yn wyneb mewn lleoliadau gofal iechyd, neu o bell drwy ddull fideogynadledda.
- Roedd pob astudiaeth yn asesu cleifion gordew ar restr aros am lawdriniaeth. Doedd yr un astudiaeth yn cynnwys poblogaeth cleifion gordew a oedd ar restrau aros am wasanaethau rheoli pwysau haen 3.
- Ar y cyfan, nid ydym yn hyderus iawn yn y dystiolaeth gan fod y rhan fwyaf o'r astudiaethau o ansawdd methodolegol gwael. Cafodd y rhan fwyaf o ddulliau ymyrraeth eu hasesu gan un astudiaeth un unig, roedd y rhan fwyaf o astudiaethau yn cynnwys nifer fach o gyfranogwyr. Yn ogystal, roedd tri ymyrraeth yn asesu dichonoldeb gweithredu ymyrraeth, yn hytrach na'i effeithiolrwydd.

- **Ymyriadau ymarfer corff:** Bu i'r canfyddiadau o bedair astudiaeth (dwy RCT, un treial rheoledig arferol ac un astudiaeth cyn ac ar ôl (gyda grwpiau cymharu o astudiaeth flaenorol)) ddangos rhywfaint o dystiolaeth o welliant yn ansawdd bywyd a mesurau anthropometrig. Er hyn, prin iawn oedd y dystiolaeth i nodi gwelliannau i ddeilliannau swyddogaethol (h.y. blinder a'r gallu i gerdded). Roedd dyluniadau'r astudiaethau, yr ymyriadau a'r dulliau mesur deilliannau yn amrywiol iawn, sy'n golygu mai prin iawn yw'n hyder cyffredinol yn y canfyddiadau.
- **Roedd ymyriadau cynsefydlu seiliedig ar negeseuon testun, ymyriadau addysgol cyn llawdriniaeth ac ymyriadau cwnsela gweithgarwch corfforol yn dibynnu ar ganfyddiadau o astudiaethau ansawdd isel unigol. Roedd rhai o'r ymyriadau hyn yn dangos gwelliannau i ansawdd bywyd, lles meddyliol a mesurau anthropometrig cyfranogwyr.**
- Ni welsom unrhyw arfarniadau economaidd i'n helpu i bennu cost-effeithiolrwydd ymyriadau.

### Goblygiadau polisi ac ymarfer

- Er nad oes gennym lawer o hyder yn y dystiolaeth, mae rhagor o dystiolaeth o safon well ar gael, gan gynnwys dwy RCT, sy'n awgrymu mai ymyriadau ymarfer corff allai gefnogi ansawdd bywyd pobl ordew sy'n aros am lawdriniaeth. **Gellid ystyried y dystiolaeth hon i raddau fel tystiolaeth sy'n llywio ymyriadau mewn ymarfer. Er hyn, dylai'r rhai sy'n dylunio ymyriadau ystyried y boblogaeth a'r lleoliad ble maen nhw'n cael eu rhoi ar waith.**
- O ran gwasanaethau rheoli pwysau a gordewdra, dylai dyraniad adnoddau sicrhau bod modd **cynnal ac arfarnu astudiaethau cadarn a chynnal arfarniadau economaidd** ynghylch ymyriadau i'r rhai sy'n aros am wasanaethau rheoli pwysau a gordewdra. O ystyried y cyfyngiadau presennol o ran adnoddau gofal iechyd, gall fod yn fuddiol ystyried **dichonoldeb yr ymyriadau, a pha mor rhydd fyddai eu huwchraddio** wrth eu dylunio.

### Goblygiadau'r gwaith ymchwil a bylchau yn y dystiolaeth

- Ni nodwyd unrhyw astudiaethau yn y DU, sy'n golygu nad yw'n glir a oedd y canfyddiadau yn berthnasol i leoliadau gofal iechyd yn y DU.
- Doedd yr un astudiaeth yn canolbwyntio'n benodol ar ymyriadau cyfnod byr heb lawer o adnoddau, fyddai modd eu huwchraddio, o fewn cyfyngiadau gwasanaethau rheoli pwysau ar hyn o bryd.
- Roedd y rhan fwyaf o'r astudiaethau yn asesu cleifion a oedd yn aros am lawdriniaeth bariatrig, nid y rhai ar restrau aros am wasanaethau rheoli pwysau haen 3.
- Prin iawn yw'r sail dystiolaeth am effeithiau'r ymyriadau ar les meddyliol.
- Doedd yr un astudiaeth yn cynnwys deilliannau ymgysylltiad cyfranogwyr er mwyn eu cynnwys yn yr adolygiad hwn.
- Doedd yr un astudiaeth yn arfarnu cost-effeithiolrwydd yr ymyriadau.
- Roedd y rhan fwyaf o'r astudiaethau yn rhai safon isel, gyda chyfyngiadau methodolegol ac adrodd sylweddol. Golyga hyn bod dibynadwyedd y canfyddiadau yn isel hefyd.

### Ystyriaethau Economaidd

- Ceir diffyg tystiolaeth economaidd o ran effaith gweithredu ymyriadau i gefnogi iechyd a lles pobl ordew ar restrau aros am ofal iechyd.
- Mae gordewdra yn fater iechyd cyhoeddus sylweddol a chyffredin yng Nghymru, sy'n arwain at gostau mawr. Mae gordewdra yn costio £73 miliwn i GIG Cymru bob blwyddyn. Os yw cyfraddau pobl dros bwysau a gordew yn parhau i gynyddu yn unol â thueddiadau diweddar, erbyn 2050, bydd y gost i GIG Cymru yn £465 miliwn y flwyddyn, gyda chost o £2.4 biliwn i'r gymdeithas ehangach a'r economi.

### Darllenwch yr adroddiad llawn

Sicrwydd tystiolaeth: Aseswyd sicrwydd tystiolaeth ar gyfer yr adolygiad hwn gan ddefnyddio dull GRADE (Sgôr Argymhelliad, Asesiad, Datblygiad ac Arfarniad). (<https://www.gradeworkinggroup.org/>)

## Canolfan Dystiolaeth Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru

Mae ein timau ymroddedig yn cydweithio â Llywodraeth Cymru, y Gwasanaeth Iechyd, gofal cymdeithasol, sefydliadau ymchwil a'r cyhoedd i ddarparu ymchwil hanfodol i fynd i'r afael â heriau iechyd a gofal cymdeithasol sy'n wynebu Cymru.

Wedi'i hariannu gan Lywodraeth Cymru, drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, mae'r Ganolfan Dystiolaeth yn ateb cwestiynau allweddol i wella polisi a darpariaethau iechyd a gofal cymdeithasol ledled Cymru.

Ynghyd â'n partneriaid cyd-weithio, rydym ni'n cynnal adolygiadau o dystiolaeth bresennol ac ymchwil newydd, i lywio anghenion polisi ac ymarfer, gan ganolbwyntio ar sicrhau budd y byd go iawn a budd cyhoeddus sy'n cyrraedd pawb.

Cyfarwyddwyr: Yr Athro Adrian Edwards

Cyfarwyddwyr Cyswllt Dr Alison Cooper, Dr Natalie Joseph-Williams, Dr Ruth Lewis



@tystiolaethcym



healthandcareevidence@cardiff.ac.uk



[www.researchwalesevidencecentre.co.uk/cy](http://www.researchwalesevidencecentre.co.uk/cy)