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

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board

Astudiaeth i ddeall y ffyrdd gorau o gefnogi iechyd a lles pobl sy'n aros am gymorth gyda gordewdra.

Tachwedd 2024

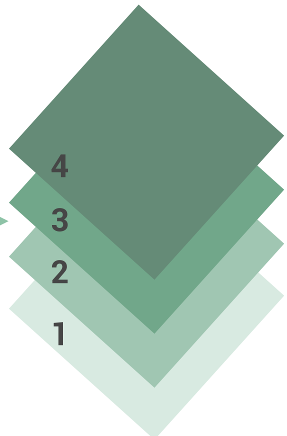
Yng Nghymru, mae tua un o bob pedwar oedolyn 16 oed ac yn hŷn yn ordew.

Mae gordewdra yn cael ei ystyried yn un o'r heriau iechyd mwyaf sylweddol ledled y byd.

Yn rhan o'r Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan, mae pedair 'haen' neu 'lefel' o wasanaeth.

Mae cleifion sy'n cael eu cyfeirio at wasanaethau **Haen 3** yn dioddef o ordewdra difrifol, yn ogystal â chyflyrau meddygol eraill mewn rhai achosion.

Mae rhai yn gorfod aros yn hir i gael mynediad at wasanaethau. **Mae risg y gallai iechyd a lles y cleifion hyn waethygu wrth aros i gael eu gweld.**

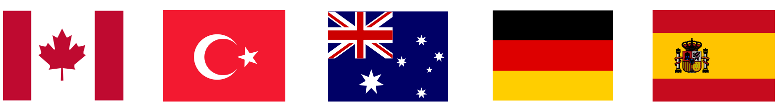


Nod yr Astudiaeth

Nod yr astudiaeth hon oedd gweld pa wybodaeth a ellid ei chael am y **ffyrdd gorau a mwyaf effeithiol o ran costau i gefnogi iechyd a lles** pobl sy'n aros am gymorth gyda gordewdra.

Gofynnwyd am yr astudiaeth hon gan Wasanaeth Rheoli Pwysau Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg i'w helpu i ddeall ffyrdd posib o wella.

Chwiliodd yr ymchwilwyr am adroddiadau gwyddonol ar y pwnc hwn o bob cwr o'r byd. Daethon nhw o hyd i saith astudiaeth berthnasol, a gyhoeddwyd rhwng 2017 a 2024 mewn amrywiaeth o wledydd, gan gynnwys:



Canada   Twrci   Awstralia   Yr Almaen   Sbaen

Gan nad oedd unrhyw waith ymchwil penodol ar wasanaethau Haen 3, buon nhw'n edrych ar ddulliau i gefnogi oedolion â gordewdra ar unrhyw restr aros.

Beth oedd eu canfyddiadau?

Ymarfer corff
Dangosodd pedair astudiaeth beth tystiolaeth bod ymarfer corff yn gwella ansawdd bywyd a lles meddyliol. Roedd dulliau eraill yn cynnwys:

Cefnogaeth sy'n seiliedig ar negeseuon testun
Gwybodaeth a chyngor defnyddiol a anfonwyd at gleifion drwy negeseuon testun.

Cefnogaeth addysgol cyn llawdriniaeth
Addysg a gynigwyd yn uniongyrchol i gleifion sy'n aros am lawdriniaeth.

Cwnsela gweithgarwch corfforol
Therapïau sgwrsio i helpu i annog gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff.

Roedd y rhan fwyaf o ddulliau cymorth yn gofyn am:

- mewnbwn sylweddol gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol
- offer arbenigol
- systemau digidol cymhleth / uwch

Fodd bynnag, yn anffodus, roedd y rhan fwyaf o'r astudiaethau a adolygwyd gan yr ymchwilwyr o ansawdd gwyddonol isel. **O ganlyniad, nid ydyn nhw'n gallu bod yn hyderus o wir fanteision y dulliau hyn ac maen nhw'n cynghori bod yn ofalus wrth geisio eu rhoi ar waith mewn sefyllfaoedd go iawn.**

Beth fethon nhw â'i chanfod?

- Ni chanfuwyd unrhyw astudiaethau yn y DU
- Dim atebion a allai gael eu cymhwyso'n hawdd ar raddfa fwy i sefyllfa go iawn
- Dim gwybodaeth am ba mor effeithlon oedd y datrysiadau hyn o ran cost

Beth nesaf?

Dylai Byrddau Iechyd ystyried:

- Casglu mwy o wybodaeth yn y maes hwn i ddeall yn well beth all gael ei wneud i gefnogi iechyd a lles pobl sy'n aros am gymorth gyda gordewdra.
- Edrych ar atebion y gellir eu defnyddio'n hawdd ar raddfa fwy.

Am ragor o wybodaeth am yr astudiaeth hon, ac i ddarllen yr adroddiad llawn - cliciwch yma!
https://researchwalesevidencecentre.co.uk/cy/Rhestrau_Aros_Gordewdra