Beth yw effeithiolrwydd a chost-effeithiolrwydd gwasanaethau ailalluogi yn y cartref â chyfyngiad amser ar gyfer gwella annibyniaeth a chanlyniadau iechyd unigolyn, a lleihau'r angen am ofal hirdymor? Adolygiad cyflym.

Mehefin 2025

Bethany Anthony, Jacob Davies, Kalpa Pisavadia, Sofie Roberts, Greg Flynn, Limssy Varghese, Rachel Granger, Madison Montgomery, Rebecca Rosi, Elizabeth Gillen, Juliet Hounsome, Dyfrig Hughes, Jane Noyes, Deborah Fitzsimmons, Rhiannon Tudor Edwards, Emily Williams, Elizabeth Doe, Adrian Edwards, Alison Cooper, Ruth Lewis.

Cefndir

Mae eiddilwch yn dod yn fwy cyffredin yn y boblogaeth sy'n heneiddio ac yn rhoi unigolion mewn perygl o ganlyniadau iechyd niweidiol.

Mae'n bosibl i **wasanaethau ailalluogi leihau effaith eiddilwch** ar unigolyn ac **atal rhagor o ddirywiad** i'w iechyd er mwyn cynnal annibyniaeth.

Roedd ymchwil flaenorol wedi astudio ailalluogi ar ôl bod yn yr ysbyty, yn hytrach nag astudio ei botensial yn **ymyriad ataliol rhagweithiol** i leihau'r risg o gael eich derbyn i'r ysbyty.

Nod yr Astudiaeth

Deall effeithiolrwydd a chost-effeithiolrwydd rhaglenni ailalluogi yn y cartref ar gyfer **gwella annibyniaeth a chanlyniadau iechyd unigolyn drwy leihau'r angen am ofal hirdymor.**

Beth yw gwasanaethau ailalluogi?

Asesiadau ac ymyriadau i bobl yn eu cartref (neu gartref gofal) gyda'r nod o'u helpu nhw i **ailfagu sgiliau a hyder i fod mor annibynnol â phosibl**

Sylfaen y Dystiolaeth

Roedd yr adolygiad hwn yn cynnwys astudiaethau hyd at Ragfyr 2024.
Nodwyd 18 astudiaeth berthnasol, gan gynnwys:

- **15** o astudiaethau gwreiddiol o effeithiolrwydd clinigol
- **3** gwerthusiad economaidd

Roedd y rhai a gymerodd ran yn unigolion **y nodwyd bod angen** gofal a chymorth arnyn nhw neu a oedd **mewn perygl o golli'r gallu i weithredu o ganlyniad i eiddilwch.**

Prif Ganfyddiadau

Nododd yr adolygiad hwn gryn dipyn o dystiolaeth ar effeithiolrwydd ymyriadau ailalluogi ar ganlyniadau sy'n gysylltiedig ag unigolion a gwasanaethau.

Mae **tystiolaeth ryngwladol gref** yn dangos bod ymyriadau ailalluogi yn **effeithiol o ran gwella** canlyniadau sy'n gysylltiedig â:

- **Symudedd**
- **Gweithgareddau bywyd bob dydd**
- **Ansawdd bywyd**

Beth yw gweithgareddau bywyd bob dydd?
Y **tasgau hunanofal** sylfaenol y mae unigolyn yn eu gwneud bob dydd

Mae **tystiolaeth ryngwladol gymedrol yn** awgrymu bod ailalluogi yn **effeithiol o ran lleihau'r** angen am **wasanaethau gofal yn y cartref yn y tymor hir.**

Roedd tri gwerthusiad economaidd (y mae eu canfyddiadau'n amhendant) yn awgrymu bod gwasanaethau ailalluogi yn **gost-effeithiol o'u cymharu â gofal safonol yn y cartref.**

Mae **tystiolaeth ryngwladol** wan yn dangos ei bod hi'n bosibl i ymyriadau ailalluogi fod yn **effeithiol** o ran:

- **Atal syrthio**
- **Lleihau'r risg o farwolaethau**
- **Lleihau derbyniadau i'r ysbyty**
- **Lleihau'r defnydd o wasanaethau gofal cymunedol**
- **Lleihau'r defnydd o wasanaethau gofal cymdeithasol**
- **Lleihau ymweliadau ag adrannau brys**

Bylchau yn y Dystiolaeth

Mae **angen rhagor o ymchwil** i effeithiolrwydd a chost-effeithiolrwydd gwasanaethau ailalluogi, yn enwedig o safbwynt y DU.

Goblygiadau o ran polisïau ac arferion

Mae'r canfyddiadau hyn yn cefnogi buddsoddiad mewn gwasanaethau ailalluogi rhagweithiol â chyfyngiad amser oherwydd **canlyniadau gwell** a hefyd yn **ddewis arall sy'n arbed costau** i ofal hirdymor.

Ystyriaethau Economaidd

Mae eiddilwch yn cael effaith sylweddol ar y defnydd o adnoddau gofal iechyd yn y DU.
Mae cyfanswm costau ychwanegol defnyddio **adnoddau gofal iechyd sy'n gysylltiedig ag eiddilwch yn dod i £8 biliwn y flwyddyn** pan gân nhw eu haddasu i brisiau 2025.

Mae'r adolygiad cyflym llawn ar gael i'w weld yma:
https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.06.13.25329562v1