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 fwyfwy cyffredin yn y boblogaeth sy'n heneiddio, ac mae'n gallu rhoi unigolion mewn perygl o ganlyniadau iechyd niweidiol.

Nod yr 'adolygiad cyflym' hwn oedd nodi'r dystiolaeth ar **effeithiolrwydd gwasanaethau ailalluogi ar gyfer gwella canlyniadau iechyd unigolyn a lleihau'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 Dystiolaeth yr Astudiaeth

Roedd yr adolygiad hwn yn cynnwys astudiaethau hyd at fis Rhagfyr 2024. Cafodd 18 astudiaeth berthnasol eu nodi, gan gynnwys:

- **15** o astudiaethau cychwynnol yn ymwneud ag effeithiolrwydd clinigol
- **3** o werthusiadau economaidd

Prif Ganfyddiadau | Canlyniadau sy'n ymwneud â'r unigolyn

Roedd **cryn dipyn o dystiolaeth** ar effeithiolrwydd ymyriadau ailalluogi ar ganlyniadau sy'n ymwneud â'r unigolyn. Roedd effaith gadarnhaol i'w weld ar y canlynol:

- **Gwella symudedd unigolion**
- **Gwella gallu pobl i ymgymryd â gweithgareddau bywyd bob dydd**
- **Gwella ansawdd bywyd**
- **Lleihau'r achosion o gwympo**

Prif Ganfyddiadau | Canlyniadau ar lefel gwasanaeth

Roedd **cryn dipyn o dystiolaeth** ar effeithiolrwydd ymyriadau ailalluogi ar ganlyniadau lefel gwasanaeth. Roedd y canfyddiadau'n awgrymu bod ailalluogi yn gwneud y canlynol:

- **Lleihau'r angen am wasanaethau gofal hirdymor yn y cartref**
- **Lleihau'r achosion ble mae'n rhaid i unigolion fynd i gartref gofal preswyl**

Prif Ganfyddiadau | Cost-effeithiolrwydd

Roedd tri gwerthusiad economaidd wedi canfod bod ailalluogi'n gost-effeithiol o gymharu â gofal yn y cartref arferol, sy'n golygu bod manteision yr ymyriad (e.e. canlyniadau iechyd gwell) yn sicrhau gwerth am arian.

Roedd y costau a adolygwyd yn cynnwys y **costau o gynnig gwasanaethau ailalluogi**, yn ogystal ag ystyried **y posibilrwydd y byddai llai o bobl yn defnyddio'r gwasanaeth yn dilyn ymyriad ailalluogi.**

Roedd rhai gwendidau methodolegol yn yr astudiaethau hyn wedi **lleihau dibynadwyedd y canfyddiadau.**

Goblygiadau ar gyfer ymarfer ac ymchwil yn y dyfodol

Mae **tystiolaeth ryngwladol** yn dangos bod ailalluogi dan arweiniad gweithiwr proffesiynol sy'n gysylltiedig â'r byd iechyd *(AHP: allied health professional)*, er enghraifft therapydd galwedigaethol, neu dîm amlbroffesiwn sy'n cynnwys AHP **yn effeithiol wrth wella symudedd ac ansawdd bywyd, a gwella 'r canlyniadau yn sgil cwympo.**

Mae tystiolaeth hefyd yn dangos y gall ailalluogi o dan arweiniad AHP leihau'r angen am ofal hirdymor, gan gynnwys defnyddio gwasanaethau gofal cartref a symud i ofal preswyl.

Er nad yw pob gwasanaeth ailalluogi yn defnyddio gweithwyr proffesiynol sy'n gysylltiedig â'r byd iechyd ar hyn o bryd, mae'r dystiolaeth o'r adolygiad hwn yn cyflwyno achos cryf dros eu cynnwys yng Nghymru.

Mae angen rhagor o astudiaethau o safbwynt y DU
Dim ond tair astudiaeth yn y DU a nodwyd, gyda'r gweddill yn adlewyrchu tystiolaeth ryngwladol.

Proffesiynau sy'n gysylltiedig â'r byd iechyd therapyddion celf, therapyddion drama, therapyddion cerddoriaeth, podiatryddion, deietegwyr, therapyddion galwedigaethol, orthoptwyr, prosthetyddion ac orthotyddion, parafeddygon, ffisiotherapyddion, therapyddion iaith a lleferydd, seicolegwyr.*

I weld yr adolygiad cyflym yn llawn, cliciwch yma:
https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.06.13.25329562v2

I gael rhagor o wybodaeth neu i wneud ymholiad, cysylltwch â healthandcareevidence@caerdydd.ac.uk