Y Grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd yr Ysgyfaint
Y Grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd yr Ysgyfaint

Cofnodion 8 Chwefror 2022

Yn bresennol:

Aelodau o'r Senedd
John Griffiths AS (Cadeirydd)
Huw Irranca-Davies
Darren Millar AS
Vikki Howells AS (a gynrychiolir gan Robin Lewis)
Jane Dodds AS (a gynrychiolir gan Rhys Taylor)
Mike Hedges AS (a gynrychiolir gan Ryland Doyle)
Carolyn Thomas AS (a gynrychiolir gan Dan Rose)
Rhun ap Iorwerth AS (a gynrychiolir gan Heledd Roberts)
Altaf Hussain AS (a gynrychiolir gan Alex Hughes-Howells)
Andrew Betteridge a Naomi White (yn cefnogi John Griffiths AS)

Heb fod yn Aelodau o'r Senedd
Joseph Carter – Asthma UK a Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint Cymru
Stephanie Woodland – Asthma UK a Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint Cymru
Nicola Perry-Gower
Ruth Evans
Simon Barry
Tom Lines
Tracy Cross
Verdun Moore
Alice Spencer
Sadie Beard
Hannah Bray
Caroline Evered
Ceri Lane
Chrissie Gallimore
Gloria Jenkins
Derek Cummings
Emma Jenkins
Brian Forbes
Jeannie Wyatt-Williams
Jem Patel
Jennie Stone (panel cleifion)
Joanne Allen
John
John Morgan
Kathryn Singh

Keir Lewis
Lauren Edwards
Lewis
Jonathan Morgan
Neil Harris
Jane Owen
Pam Lloyd
Rebekah Mills-Bennet
Sarah Cadell
Stephanie Philip Morgan
Tom Lines
Dan Rose
Val Maidment
Melanie Nicholas

Ymddiheuriadau:

Natasha Asghar AS
Hefin David AS
Alun Davies AS
Paul Davies AS
Luke Fletcher AS
Heledd Fychan AS
Tom Giffard AS
Llŷr Gruffydd AS
Siân Gwenllian AS
Altaf Hussein AS
Mark Isherwood AS
Delyth Jewell AS
Samuel Kurtz AS
Jack Sargeant AS
Ken Skates AS
Buffy Williams AS

1. **John Griffiths AS – Croeso a chyflwyniadau**

Dechreuodd **John Griffiths** y cyfarfod a diolchodd i bawb am ddod. Gofynnodd a oedd unrhyw Aelodau neu staff cymorth am gyflwyno eu hunain. Ar y pwynt hwnnw **John** oedd yr unig Aelod a oedd yn bresennol, ond cyflwynodd y staff eu hunain. Yn ystod y cyflwyniad cyntaf ymunodd **Darren Millar AS** a **Huw Irranca-Davies AS** â'r cyfarfod.

Eglurodd fod dau gyflwynydd heddiw, **Nicola Perry-Gower** a **Dr Simon Barry**, ochr yn ochr â **Ruth Evans, Verdun Moore,** a **Tracy Cross**, a fydd yn rhannu eu profiad o adsefydlu.

Roedd yn annog pobl i ofyn unrhyw gwestiynau oedd ganddynt yn y sgwrs.

2. **John Griffiths AS** – Cofnodion y cyfarfod diweddaf

Cymeradwywyd y cofnodion.

3. **Joseph Carter** – Materion sy'n codi

Cytunwyd ar y camau gweithredu a ganlyn yn y cyfarfod blaenorol:

- **Joseph Carter** i ddrafftio llythyr i John Griffiths AS ei anfon at y Gweinidog
    - Wedi'i gwblhau
- **Pob Aelod** o'r Senedd i lofnodi'r datganiad barn
    - Wedi'i gwblhau – llofnododd 22 o Aelodau o'r Senedd y datganiad barn gan gynnwys bron pob aelod o'r Grŵp Trawsbleidiol

4. **Nicola Perry-Gower** – Gwasanaethau Adsefydlu Ysgyfeiniol

Rhoddodd Nicola Perry-Gower gyflwyniad ar adsefydlu ysgyfeiniol gan edrych ar y dystiolaeth yn erbyn darpariaeth gwasanaethau. Mewn llawer o feysydd mae adsefydlu ysgyfeiniol wedi cael ei danariannu'n ddifrifol.

COPD yw'r trydydd prif achos marwolaeth yn fyd-eang ond mae modd ei drin a'i atal.

Diffinnir adsefydlu ysgyfeiniol fel:

"…comprehensive intervention based on a thorough patient assessment followed by patient tailored therapies that include, but are not limited to, exercise training, education, and behaviour change, designed to improve the physical and psychological condition of people with chronic respiratory disease and to promote long term adherence to health-enhancing behaviours" (Spruit 2013).

Mae adsefydlu ysgyfeiniol yn hybu ymreolaeth ac yn gwella ansawdd bywyd. Roedd yr elfen addysg yn canolbwyntio ar hunanreolaeth, tra bod yr elfen gorfforol yn canolbwyntio ar gynyddu gweithgarwch.

Treialwyd adsefydlu ysgyfeiniol modern yng nghanol y 1990au a phrofwyd y manteision cost yn Ysbyty Llandochau yn gynnar yn y 2000au.

Gall adsefydlu ysgyfeiniol:

- Leihau gwaethygiadau COPD gan 36 y cant
- Pe bai pob unigolyn cymwys yn cael ei atgyfeirio ar gyfer gwaethygiadau adsefydlu ysgyfeiniol gallai ostwng gan draean
- Byddai hyn yn lleihau derbyniadau i ysbytai gan 13 y cant
- Haneru cyfnod yr amser yn yr ysbyty
- Arbed 106,000 o ddyddiau gwely ysbyty

- Lleihau costau gofal cymdeithasol a rhyddhau apwyntiadau meddyg teulu

I gleifion mae'n golygu y gallant fynd allan yn amlach, chwarae gyda'u hwyrion a'u hwyresau a chael ansawdd bywyd gwell.

Dylai adsefydlu ysgyfeiniol fod yn seiliedig ar dîm amlddisgyblaethol gan gynnwys nyrsio arbenigol, ffisiotherapi, therapi galwedigaethol, dietegwyr, technegwyr adsefydlu ysgyfeiniol a hyfforddwyr ymarfer corff, ond nid oes gan lawer o ardaloedd y ddarpariaeth hon. Roedd ardaloedd gwledig yn treialu adsefydlu ysgyfeiniol rhithwir a model "prif ganolfan a lloerennau".

Fe wnaeth y pandemig atal gwasanaethau ac annog timau i arloesi. Cafodd staff eu hadleoli i ddechrau. Pan ddaethant yn ôl, gwnaethant geisio annog hunanreolaeth gartref ac asesu dros y ffôn. Powys oedd un o'r lleoedd cyntaf i ddefnyddio adsefydlu ysgyfeiniol rhithwir i gleifion COPD llai difrifol. Canfu ardaloedd eraill fod campfeydd ysbytai yn cael eu cau. Mae lleoliadau cymunedol yn cael eu hystyried, ond nid oes gan lawer o dimau'r adnoddau i fforddio'r lleoliadau hyn ac mae argaeledd yn heriol. Hyd yn oed cyn 2020 roedd gan rai ardaloedd restrau aros o dros flwyddyn, nawr mae gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr restrau aros dwy flynedd ac mae Hywel Dda yn dair blynedd.

Mae COVID Hir wedi creu heriau pellach gan fod angen cymorth ar y cleifion ychwanegol hyn hefyd.

Mae'r dyfodol yn ddull cymysg. Mae rhai pobl eisiau i sesiynau rhithwir barhau, gall llawer o bobl iau ddefnyddio'r apiau, ond mae angen cefnogaeth wyneb yn wyneb ar y mwyafrif. Mae llawer iawn o dystiolaeth i gefnogi adsefydlu ysgyfeiniol, ond mae angen i fyrddau iechyd fuddsoddi ynddo. Rydym yn canolbwyntio llawer ar COPD, ond gall pobl â Ffeibrosis Idiopathig yr Ysgyfaint (IPF), Bronciectasis, COVID Hir ac asthma difrifol elwa hefyd.

Ar ôl y cyflwyniad atebodd Nicola rai cwestiynau yn sgwrs y cyfarfod. Roedd cwestiynau ynghylch sut roedd pobl yn cael eu hatgyfeirio i adsefydlu ysgyfeiniol ac am yr her o leoedd yn cael eu cau ac adsefydlu ysgyfeiniol yn methu ag ailddechrau.

5. **Ruth Evans a Tracy Cross** - Profiadau cleifion o Adferiad Ysgyfeiniol

Rhannodd **Ruth Evans** ei phrofiad o gael diagnosis o IPF a sut roedd adsefydlu ysgyfeiniol wedi helpu.

Yn 2017 roedd ganddi broblemau anadlu difrifol. Holodd y Gweithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol am IPF, asthma hwyr ac Aspergillosis Broncho-pwlmonaidd Alergaidd (ABPA), ond yn y pen draw ar ôl atgyfeiriadau i Dreforys ac i'r Royal Brompton, canfuwyd IPF a dechreuwyd triniaeth.

Cafodd ei chyfeirio at adsefydlu ysgyfeiniol am 10-12 wythnos dan arweiniad nyrs arbenigol a ffisiotherapydd yn 2018. Yna cafodd ei chyfeirio at y Cynllun

Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS) drwy glinig, a mynychodd ddosbarthiadau lleol bob wythnos rhwng Mehefin 2018 a mis Mawrth 2020. Roedd hwn yn grŵp cymysg gyda chleifion gyda chyflyrau eraill yr ysgyfaint a methiant y galon.

Pan ddechreuodd y cyfyngiadau symud, daeth yn ymwybodol o Actif Anywhere Cyngor Sir Caerfyrddin, sef dosbarthiadau NERS ar-lein. Mynychodd ddwywaith yr wythnos am £10 y mis.

Yn ystod 2021, rhagnodwyd ocsigen dydd ar bresgripsiwn iddi ac mae wedi gallu rheoli hyn a phob agwedd ar ei thriniaeth drwy'r system Patient Knows Best (PKB) sy'n cael ei chyflwyno fesul cam yn Hywel Dda.

Gorffennodd drwy ddweud bod ei phrofiad personol wedi bod yn gadarnhaol iawn, ond mae'n ymwybodol bod rhannau eraill o Gymru â llai o gymorth ar gael.

Rhannodd **Tracy Cross** ei stori. Soniodd am ddechrau mynd yn fyr ei hanadl yn 2014 yn dilyn ei beichiogrwydd a'r toriad Cesaraidd, ond ni wellodd yn 2015 ac yn 2016 cafodd ddiagnosis ffurfiol o COPD. Teimlai ei meddyg teulu ei bod yn ifanc iawn i gael COPD ac fe'i hatgyfeiriwyd at ymgynghorydd a oedd yn meddwl bod ganddi asthma hefyd, a rhagnodwyd anadlyddion priodol iddi a'i hatgyfeirio i adsefydlu ysgyfeiniol. Cyn adsefydlu ysgyfeiniol roedd wedi cael trafferth hyd yn oed cerdded o amgylch swyddfa'r meddyg. Roedd yn dioddef o iselder gan ei fod yn effeithio ar ei bywyd bob dydd. Gwnaeth adsefydlu ysgyfeiniol wahaniaeth enfawr.

Yn 2018 dechreuodd redeg yn rhithwir i gadw ei hun yn heini ac adeiladu ar yr hyn a ddysgodd yn yr adsefydlu ysgyfeiniol.

Yn 2019 cymerodd ran mewn dringfa noddedig o'r Wyddfa gyda'r nos i godi arian i Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint, rhywbeth a oedd yn anodd ei ddychmygu tair blynedd ynghynt.

Yn 2020 cafodd **Tracy** COVID-19 ond mae wedi gwella ac wedi defnyddio ei phrofiad adsefydlu ysgyfeiniol er mwyn helpu i adsefydlu ei hun.

Mae'n meddwl y dylai pawb sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint gael mynediad at adsefydlu ysgyfeiniol a rhoddodd yr enghraifft o'i gŵr yn methu â chael mynediad iddo.

Diolchodd **John Griffiths MS** i Ruth a Tracy am rannu eu straeon.

6. **Dr Simon Barry** – Pecyn Cymorth Anadlol Cenedlaethol

Roedd Simon eisiau defnyddio ei gyflwyniad i ehangu'r drafodaeth a siarad am y dull system integredig ar lefel genedlaethol.

O bolisi i glaf drwy lwyfan cenedlaethol:

- Canllawiau Clinigol Cenedlaethol – wedi'u cymeradwyo gan AWMSG a'u cyflwyno ledled Cymru
- Safonau ac Addysg – mae 10,000 o Weithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol wedi ymrwymo i raglenni hyfforddi ac yn ymgysylltu â dysgu o bell
- Gwella Ansawdd – yn seiliedig ar archwiliad NACAP gallwn gefnogi Gweithwyr Gofal iechyd Proffesiynol i wella'n lleol a gwella canlyniadau.
- Apiau hunanreoli cleifion - mae 30,000 o bobl yn defnyddio'r apiau COPD, asthma, ac asthma i rieni. Gellir defnyddio'r gefnogaeth a'r fideos hunanreoli drwy'r apiau. Mae'r apiau'n cynnwys Monthly Checker, My Care Plan, Wellness Dial, a GP/Hospital Visits. Maent hefyd yn gwbl ddwyieithog. Mae'r apiau cleifion hefyd yn cynnwys fideos ymarfer corff ac yn cael eu harwain gan ffisiotherapyddion.

Diolchodd Simon i'r holl Weithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol o bob rhan o Gymru a helpodd i ddatblygu'r apiau a siaradodd am yr addysg ar-lein sydd wedi'i darparu yn ystod y pandemig:

- Mynd i'r afael â phryderon diogelwch brechlyn COVID
- Mae'n bwysicach fyth cael brechlyn y ffliw
- Beth i'w ddisgwyl o ymgynghoriad rhithwir
- Beth i'w wneud os bydd cyflwr eich ysgyfaint yn gwaethygu yn ystod y pandemig?
- Gwisgo gorchudd wyneb os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint
- Beth sy'n digwydd yn ystod anweithgarwch, ac awgrymiadau ar gyfer mynd am dro
- Sut i adennill rheolaeth ar anadlu mewn panig
- Syniadau da ar gyfer cadw'n iach yn y gaeaf

Anogodd Simon bawb i lwytho'r apiau a rhoi cynnig arnynt, p'un ai a oes ganddynt gyflwr ar yr ysgyfaint ai peidio. Dywedodd fod yr apiau yn llawer gwell nag unrhyw beth sy'n cael ei gynnig yn y sector preifat ac roedd yn annog pawb i'w hyrwyddo.

Gorffennodd drwy atgoffa pawb nad oedd unrhyw ganllawiau cenedlaethol, apiau na rhaglenni addysg yn Lloegr, yr Alban, na Gogledd Iwerddon, ac y dylem ymfalchïo yn yr hyn a gyflawnwyd.

Cam gweithredu: Joseph i ddrafftio llythyr i John Griffiths ei anfon at y Gweinidog Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn mynegi pryderon y cyfarfod.

7. **Joseph Carter** – y cyfarfod nesaf a'r gwaith sydd i ddod

Gofynnodd **John Griffiths AS** i **Joseph Carter** siarad am gyfarfodydd y dyfodol. Diolchodd Joseph i bawb am eu cyfraniadau ac am neilltuo amser i ddod, a chadarnhaodd y byddai'r cyfarfod nesaf ar 10 Mai, ac mai'r thema fyddai asthma.

8. **John Griffiths AS** – Unrhyw fater arall

Gofynnodd **John Griffiths AS** a oedd gan unrhyw un unrhyw fater arall. Nid oedd unrhyw fater arall felly diolchodd wedyn, i bawb am fod yn bresennol a daeth â'r cyfarfod i ben.