




GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

A magnifying glass with a black handle and silver rim is focused on the word "Diabetes" in a medical dictionary. The background shows a blurred page with the title "Medical Dictionary" and a blue cross symbol. The magnifying glass is positioned over a light beige circular area that overlaps a dark blue background.

Diabetes

**ADRODDIAD  
CYFARWYDDWR  
IECHYD Y  
CYHOEDD AR  
DDIABETES**

Tachwedd 2024



## GOLYGYDDION

Dr Rebecca Cushen, Ymgynghorydd mewn Meddygaeth Iechyd y Cyhoedd, Tîm Iechyd y Cyhoedd BIP CTM  
Diane Gibbons, Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Tîm Iechyd y Cyhoedd BIP CTM  
Kate May, Cyfarwyddwr Cynorthwyol Dros Dro Iechyd y Cyhoedd, Tîm Iechyd y Cyhoedd BIP CTM

## CYDNABYDDIAETHAU

Rob Green, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Ann Unit, Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Andrea Gartner, Prif Ddadansoddwr Gwybodaeth Iechyd y Cyhoedd, Ciaran Slyne, Uwch Ddadansoddwr Gwybodaeth Iechyd y Cyhoedd, Rhian Meaden, Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Tîm Iechyd y Cyhoedd BIPCTM; Madelaine Najjar, Dirprwy Bennaeth Gwasanaeth Maeth a Deieteg BIPCTM; Tîm Cyfathrebu BIPCTM, Catherine Dyke, Darlunydd Graffigol - Darlunio Meddygol BIPCTM.

# CYNNWYS

1

Cyflwyniad

2

Cefndir

3

Trosolwg o Ddiabetes

4

Cymhlethdodau Diabetes

5

Cyffredinrwydd

6

Diabetes a Gorbwysau/Gordewdra

7

Pwysigrwydd atal

8

Defnyddio gwyddor ymddygiad yng Nghwm Taf Morgannwg

9

Manteisio i'r eithaf ar y defnydd o Wybodaeth Iechyd a thechnoleg

10

Heriau cyfredol

11

Beth mwy sydd angen ei wneud

12

Casgliad

13

Cyfeiriadau

14

Geirfa

15

Atodiad



## RHAGAIR

Mae Diabetes yn un o brif broblemau iechyd ein hoes, gyda'r rhai yr effeithir arnynt yn profi lluo o gymhlethdodau, llai o ansawdd bywyd a llai o ddisgwyliad oes. Mae hefyd yn dynfa sylweddol ar adnoddau'r GIG, na ellir eu defnyddio wedyn i wella iechyd mewn meysydd eraill ac ar gyfer cyflyrau eraill, ac mae'n effeithio ar yr economi ehangach drwy afiechyd a diweithdra.

Ni ellir gorbwysleisio costau dynol ac ariannol diabetes; heb ymdrech ar y cyd i fynd i'r afael â hwy, byddant hwythau hefyd yn codi.

Mae diabetes Mellitus Math dau (T2DM), sy'n cyfrif am oddeutu 90% o ddiabetes, fodd bynnag, yn gallu cael ei atal i raddau helaeth, o ran ei gychwyn ac o ran datblygiad cymhlethdodau a chanlyniadau. Dylai hyn symbylu pob un ohonom i weithio gyda'n gilydd i atal ei gynnydd.

Y prif ffactor risg ar gyfer datblygu T2DM yw pwysau nad yw'n iach. Ar hyn o bryd mae gan CTM rai o'r lefelau uchaf o orbwysau a gordewdra yng Nghymru. Yn yr un modd â'r risg o ddatblygu cymhlethdodau o ddiabetes, ceir cysylltiad cryf rhwng pwysau nad yw'n iach a mwy o amddifadedd ariannol. Mae'r rhain yn "faterion drygionus", sy'n gofyn am ddull cymdeithas gyfan i fynd i'r afael â nhw.

Ni ellir gwrthsefyll y don o ddiabetes cynyddol sydd ar ddod. Mae'r adroddiad hwn yn tynnu sylw at ystod o heriau sy'n gyrru'r cynnydd o ran diabetes yn ein cymunedau, ond mae hefyd yn amlinellu'r hyn y gallwn ei wneud, gyda'n gilydd, i'w osgoi.

Bydd hyn yn gofyn am fuddsoddiad sylweddol o ran ymdrech ac adnoddau. Wrth gydnabod ein cyfyngiadau ariannol presennol, rhaid i ni hefyd wynebu'r gost ddynol, cymdeithasol ac economaidd anghynaliadwy, pe baem yn methu â gweithredu'n benderfynol.

Fy ngobaith yw bod yr wybodaeth a geir yn yr adroddiad hwn yn helpu i fframio'r dadleuon, creu cynghreiriau a chyflymu'r camau gweithredu pendant, cydweithredol hynny.

**Philip Daniels**  
Cyfarwyddwr Gweithredol  
Iechyd y Cyhoedd

# 1 CYFLWYNIAD

## Nod yr adroddiad

Nod yr adroddiad hwn yw tynnu sylw at yr effaith sylweddol y mae diabetes math 2 yn ei chael ar iechyd a lles ein poblogaeth ar hyn o bryd, sut mae cysylltiad agos rhyngddo a chyfraddau gordewdra cynyddol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (BIPCTM), a'r argyfwng posibl y byddwn yn ei wynebu dros y degawd nesaf os na chymerwn gamau nawr i fynd i'r afael â'r materion hyn.

Er bod y Bwrdd Iechyd wedi ymrwymo i wella gofal ar draws yr holl wasanaethau diabetes gan gynnwys clefyd Math 1, oherwydd y potensial enfawr ar gyfer atal ac ymyrraeth gynnar sy'n gysylltiedig â diabetes Math 2, bydd pwyslais allweddol yr adroddiad hwn ar ddiabetes Math 2.

# 2 CEFNDIR

Mae mwy na 200,000 o bobl yng Nghymru yn byw gyda diabetes. Mae gan 9 o bob 10 ohonynt ddiabetes Math 2, a gallai tua hanner y rhain fod wedi cael eu hatal drwy newid ffordd o fyw i sicrhau pwysau iach, deiet gwell a mwy o weithgarwch corfforol.

Mae pobl sy'n byw gyda diabetes mewn perygl o golli golwg, methiant yr arennau, trawiadau ar y galon a strôc ochr yn ochr â nifer o gymhlethdodau eraill a allai fod yn ddifrifol. Mae cost ariannol hefyd: mae trin diabetes math 2 yn cyfrif am tua 10% o gyllideb flynyddol y GIG 1, gyda 80% i'w briodoli i gymhlethdodau diabetes. Rhagwelir y bydd y gost hon yn codi i dros 17% erbyn 2035.

Er mwyn mynd i'r afael â phroblem gynyddol diabetes, rhaid blaenoriaethu gwaith i atal diabetes ac i sicrhau bod darpariaeth o ofal effeithiol yn seiliedig ar dystiolaeth.

Gorbwysau a gordewdra yw'r prif ffactor risg addasadwy ar gyfer diabetes math dau. **Ar hyn o bryd mae gan CTM y lefelau uchaf o orbwysau a gordewdra yng Nghymru, ar gyfer oedolion a phlant.**

Mae'r cynnydd yn nifer yr unigolion sy'n byw gyda gorbwysau a gordewdra a welir yn CTM yn ganlyniad i newidiadau yn ein hamgylcheddau bwyd a gweithgaredd – mae cymunedau wedi'u gorlifo â bwyd nad yw'n iach, ac mae'n aml yn anodd i deuluoedd fyw bywydau heini. Bydd dylanwadu ar y ffactorau hyn yn gofyn am **ddull systemau cyfan** ac fel bwrdd iechyd ein gweledigaeth yw sicrhau ein bod yn:

- Cefnogi unigolion a theuluoedd i gyflawni a chynnal pwysau iach
- Gweithio gyda phartneriaid i greu amgylchedd iach
- Sicrhau bod BIPCTM yn sefydliad pwysau iach
- Nodi'r rhai sydd mewn perygl o ddatblygu diabetes a'u helpu i leihau eu risg
- Trin a chefnogi'r rhai sydd â diagnosis o ddiabetes yn effeithiol
- Ymdrin ag anghydraddoldebau

# 3 TROSOLWG A RISG O DDIABETES

Mae diabetes yn gyflwr lle nad yw'r corff yn cynhyrchu digon o inswlin i gynnal lefelau glwcos sefydlog yn y gwaed, neu lle nad yw'r inswlin a gynhyrchir yn gallu gweithio'n effeithiol<sup>2</sup>.

**Mae dau brif fath o ddiabetes:**

**Diabetes Math 1** – cyflwr awto-imiwn lle mae'r celloedd sy'n cynhyrchu inswlin yn cael eu dinistrio. Mae angen triniaeth inswlin gydol oes i atal marwolaeth. Mae gan oddeutu 10% o bobl â diabetes ddiabetes math 1<sup>2</sup>.

**Diabetes Math 2** – nid yw'r corff yn cynhyrchu digon o inswlin ar gyfer ei anghenion neu mae'n datblygu'r gallu i wrthsefyll effeithiau'r inswlin a gynhyrchir. Gall y cyflwr hwn aros heb ei ganfod am flynyddoedd lawer ond mae'n gyflwr cynyddol a bydd angen newidiadau mewn ffordd o fyw (deiet iach ac ymarfer corff). Dros amser bydd angen meddyginiaeth a roddir drwy'r geg +/- inswlin<sup>2</sup> ar y rhan fwyaf o bobl.

Yn ogystal, mae **diabetes yn ystod beichiogrwydd** yn digwydd pan na all y corff gynhyrchu digon o inswlin i ddiwallu anghenion ychwanegol yn ystod beichiogrwydd. Gall achosi anawsterau yn ystod y beichiogrwydd i'r fam a'r plentyn. Mae diabetes yn ystod beichiogrwydd fel arfer yn datrys ei hun ar ddiwedd beichiogrwydd. Fodd bynnag, bydd traean o fenywod sy'n datblygu diabetes yn ystod beichiogrwydd yn datblygu diabetes Math 2 o fewn 15 mlynedd<sup>3</sup>.

Mae 'hyperglycaemia heb ddiabetes', neu 'cyn-ddiabetes', yn gyflwr a nodweddir gan lefelau glwcos uwch na'r arferol yn y gwaed, ond yn is na'r trothwy ar gyfer diagnosis o ddiabetes. Mae cyn-ddiabetes yn gyflwr risg uchel ar gyfer datblygu diabetes Math 2, a bydd rhwng 26% a 50% o bobl â chyn-ddiabetes yn datblygu diabetes math 2 o fewn 5 mlynedd<sup>4</sup>.

## FFACTORAU RISG AR GYFER DATBLYGU DIABETES

Nid yw datblygu diabetes math 1 yn gysylltiedig â gordewdra neu ffactorau risg addasadwy eraill<sup>2</sup>.

Mae diabetes yn ystod beichiogrwydd yn fwy cyffredin ymhlith menywod sy'n byw gyda gordewdra, y rhai sydd wedi cael diabetes yn ystod beichiogrwydd mewn beichiogrwydd blaenorol, y rhai sydd wedi rhoi genedigaeth i fabi dros 4.5kg yn flaenorol, y rhai sydd â hanes teuluol o ddiabetes math 2 a rhai grwpiau ethnig penodol (De Asiaidd, Affricanaidd Du, Caribiaidd Affricanaidd)<sup>5</sup>.

**Mae yna sawl ffactor risg addasadwy sy'n gysylltiedig â diabetes Math 2. Felly, mae cyfle sylweddol i leihau'r risg a nifer yr achosion o ddiabetes math 2 yn ein cymunedau**





# 4 CYMHLETHDODAU DIABETES

Mae unigolion sy'n byw gyda diabetes mewn perygl o ddatblygu'r cymhlethdodau canlynol:

- Clefyd cardiofasgwlaidd, gan gynnwys trawiadau ar y galon a strôc<sup>10</sup>
- Retinopathi diabetig sy'n arwain at golli golwg<sup>1</sup>
- Neffropathi diabetig (clefyd yr arennau) a methiant yr arennau<sup>12</sup>
- Niwropathi ymylol yn arwain at newid teimlad a phoen yn y dwylo a'r traed<sup>13</sup>
- Clefyd diabetig y traed a allai arwain at drychiad<sup>2</sup>
- Llai o les a mwy o risg o iselder

Cymhlethdod diabetes	Perygl yn y rhai â diabetes
Clefyd cardiofasgwlaidd (trawiad ar y galon, methiant y galon, angina, strôc)	<b>2X</b> risg gormodol fel y rhai heb ddiabetes
Retinopathi diabetig sy'n arwain at golli golwg	<b>8%</b> Mae o golli golwg yn y DU ymhlith y rhai sydd wedi'u cofrestru'n ddall neu'n rhannol ddall yn cael eu hachosi gan glefyd y llygad
Clefyd cronig yn yr arennau	Nifer yr achosion o CKD yn y rhai â diabetes yw >25%. Amcangyfrifir y bydd o bobl â diabetes yn datblygu CKD yn ystod eu hoes. Yn fyd-eang, diabetes yw'r achos mwyaf cyffredin o fethiant yr arennau sydd angen dialysis neu drawsblantid arennau. <b>40%</b>
Niwropathi ymylol	Bydd o gleiffon diabetig yn ei ddatblygu dros eu hoes <b>&gt;50%</b>
Trychiad	Mae'r rhai sydd â diabetes yn fwy tebygol o gael trychiad coes na'r rhai heb ddiabetes. <b>20x</b>
Iselder	Bron ddwywalth mor uchel yn y rhai â diabetes math 2 o'r gymharu â'r rhai heb ddiabetes
Disgwyliad oes llai	Hyd at <b>10</b> mlynedd yn llai yn y rhai â diabetes

Mae'r risg o gymhlethdodau o'r fath yn uwch ymhlith y rhai sydd â diabetes a reolir yn wael, y rhai sydd â gordewdra a'r rhai yn y cwintelau mwyaf difreintiedig<sup>2</sup>. Mae gan y rhai sydd â diabetes hefyd hyd at 10 mlynedd llai o ddisgwyliad oes o'i gymharu â'r rhai sydd heb ddiabetes<sup>14</sup>

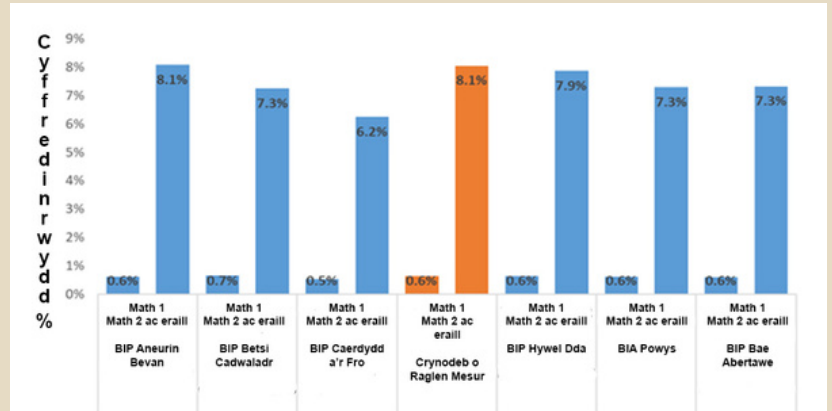
**Yn ystod 2022/23, derbyniwyd 46 o gleiffion â diabetes i'r ysbyty ar y llwybr retinopathi gyda chost gyfartalog gysylltiedig o £2,086 y cyfnod, a chyfradd marwolaethau o 6.5%<sup>15</sup>.**

**Yn ystod 2022/23, derbyniwyd 70 o gleiffion â diabetes i'r ysbyty ar y llwybr trychiad gan gostio £16,000 ar gyfartaledd fesul cyfnod; derbyniwyd 71% o'r rhain fel derbyniad brys. Bu farw 1 o bob 5 o'r rhai a dderbyniwyd trwy'r llwybr hwn<sup>15</sup>.**

# 5 CYFFREDINRWYDD DIABETES

Ar 8.69%, mae gan BIP CTM un o'r cyfraddau uchaf o ran cyffredinrwydd diabetes o bob bwrdd iechyd yng Nghymru. Mae gan 8.1% o'r boblogaeth gofrestredig ddiagnosis o Fath 2 a diabetes arall. Mae cyffredinrwydd diabetes Math 1 lawer yn is, ac mae'n cyfrif am 0.6% o'r boblogaeth ofrestredig. Rhwng Ebrill 2023 a Mawrth 2024 cofnodwyd bod 5.5% o fenywod a roddodd enedigaeth yng Nghwm Taf Morgannwg yn rhai â diabetes yn ystod beichiogrwydd. Mae hyn wedi cynyddu o 4.1% yn 2018/19.

Ffigur 1 – Canran y cleifion sydd wedi cofrestru â diabetes, Math 1 a Math 2 ac eraill, pob oedran, 2022/23 ar draws Ardaloedd Byrddau Iechyd Cymru (data o Diabetes Insight and Variation Atlas).



Yr hyn sydd o bryder mawr yw'r cynnydd a ragwelir yng nghyffredinrwydd diabetes Math 2 a'r ffaith bod diabetes Math 2 bellach yn cael ei ddiagnosisio ar oedrannau iau, hyd yn oed ymhlith plant a phobl ifanc. Mae'r grŵp oedran hwn yn aml yn profi afiechyd mwy ymosodol nag oedolion hŷn, gyda chymhlethdodau'n ymddangos yn gyflymach ac ar oedran iau, gan fygwth iechyd hirdymor ac ansawdd bywyd fel oedolyn<sup>16</sup>.



# DIABETES MATH 2 YNG NGHWM TAF



31K

31 mil o bobl wedi'u cofrestru â diabetes



825

825 o bobl wedi'u cofrestru â diabetes fesul poblogaeth 10 mil



15K

15 mil o gyfnodau mewn adrannau cleifion mewnol ar gyfer pobl â diagnosis diabetes



390

390 o gyfnodau mewn adrannau cleifion mewnol ar gyfer pobl â diagnosis



7,121

7,121 o gleifion mewnol sydd â diagnosis diabetes



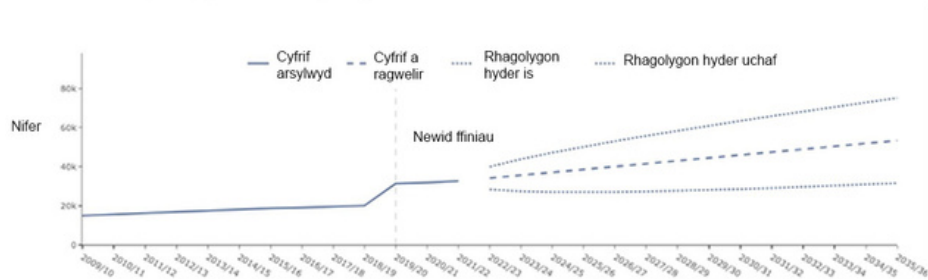
4.30%

Cynydd o 4.30% 2023/24 i 2026

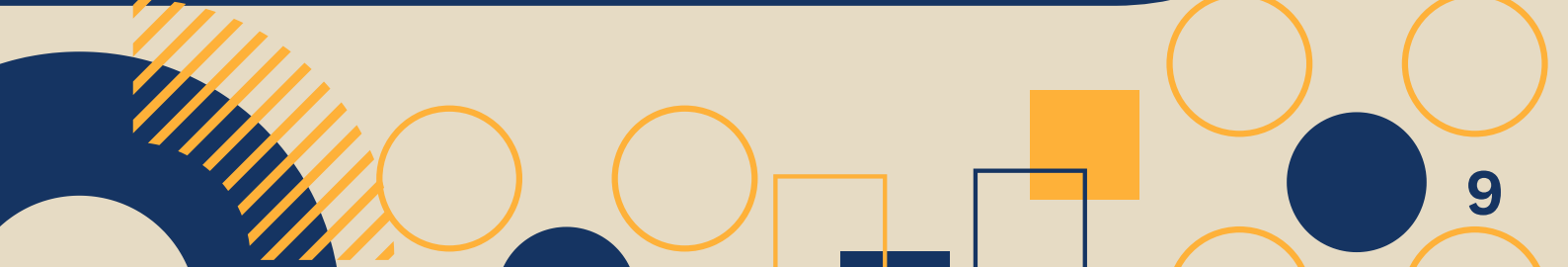
Er y rhagwelir y bydd nifer yr achosion o ddiabetes Math 1 a Math 2 yn cynyddu, y cynnydd mewn clefyd Math 2 sy'n gyrru'r tueddiadau i fyny yn bennaf. Mae'r heriau yn rhai di-oed ac yn barhaus. Mae lechyd Cyhoeddus Cymru yn rhagweld y bydd nifer y cleifion yn BIP CTM sydd â diagnosis o ddiabetes Math 2 yn cynyddu o 31,163 yn 2023/24 i 32,564 yn 2026, gyda chyffredinrwydd amcangyfrifedig diabetes yn cynyddu i 8.6% yn 2026. Ac os bydd y tueddiadau presennol yn parhau, amcangyfrifir y bydd tua 1 o bob 11 oedolyn yn byw gyda diabetes yng Nghymru erbyn 2035/36<sup>17</sup>.

Ffigur 2 – Rhagamcan o nifer y cleifion â Diabetes (lechyd Cyhoeddus Cymru 2023)<sup>17</sup>

Arsylwyd (2009/10 i 2021/22) a rhagamcanwyd (2022/23 i 2035/36) cofrestradau diabetes, cyfrifiadau, pobl 17+ oed, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg



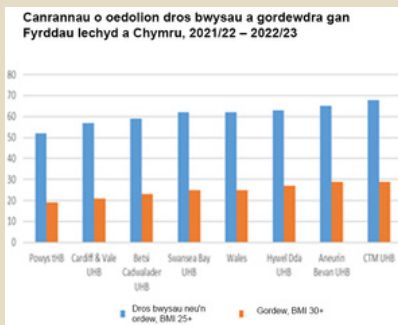
**CYFFREDINRWYDD CYN-DDIABETES**  
Mae unigolion sydd â chyn-ddiabetes fel arfer yn asymptomatig felly maent yn aros heb eu canfod am amser hir. Ym mis Rhagfyr 2023, codiwyd 15,593 o oedolion yng Nghwm Taf Morgannwg (3.29%) fel rhai sydd â diagnosis o gyn-ddiabetes, gyda chleifion newydd yn cael eu nodi bob wythnos. Fodd bynnag, o ystyried nad oes symptomau ar gyfer cyn-ddiabetes a bod canfod yn ddibynnol ar unigolyn yn cael prawf HbA1c, amcangyfrifir y byddai gwir nifer y rhai cyn-ddiabetig yn BIP CTM yn llawer uwch na hyn. Felly nid yw'r gwir ragolwg ar gyfer cynnydd yng nghyffredinrwydd cyn-ddiabetes yn hysbys ond mae'n debygol o fod wedi'i danamcangyfrif yn fawr<sup>18</sup>.



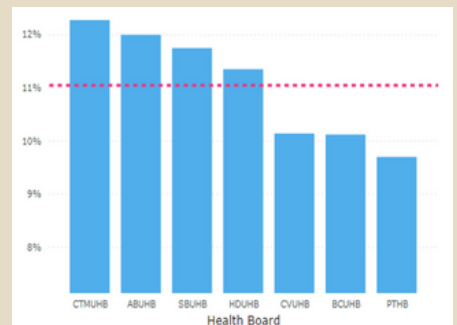
# 6 DIABETES A GORBWYSAU/ GORDEWDRA

Mae gan BIPCTM y cyfraddau uchaf o orbwysau a gordewdra yng Nghymru a'r ganran uchaf o bobl sydd â diabetes Math 2 sydd â BMI 40+. Mae tua 2 o bob 3 oedolyn yng Nghwm Taf Morgannwg yn byw gyda gorbwysau neu ordewdra, ac mae tua 1 o bob 3 yn byw gyda gordewdra<sup>19</sup>.

FFfigur 3 – Oedolion sydd dros bwysau neu'n ordew fesul bwrdd iechyd a Chymru Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru (Gorffennaf 2023)<sup>19</sup>



FFfigur 4 – Canran y cleifion diabetig Math 2 sydd â BMI o 40+, 2022/23<sup>15</sup>



**Beth sydd o bryder mwy, yw bod 1 o bob 8 o blant 4-5 oed yng Nghwm Taf Morgannwg yn dechrau eu taith ysgol gyda gordewdra, a mwy nag 1 o bob 4 dros bwysau<sup>19</sup>.**

Dyma'r gyfradd uchaf o ordewdra ymysg plant yng Nghymru. Mae cyfraddau gordewdra a gorbwysau plant yn arbennig o uchel yn ardaloedd Cynghorau Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful.

Mae plant a phobl ifanc sy'n byw gyda gordewdra tua phum gwaith yn fwy tebygol o gael gordewdra pan maent yn oedolion na'r rhai a oedd yn bwysau iach<sup>20</sup>. Mae tua 55% o blant sy'n byw gyda gordewdra yn parhau i fod â gordewdra i mewn i'r glasoed, bydd tua 80% o bobl ifanc â gordewdra yn parhau i fyw gyda gordewdra pan maent yn oedolion, a bydd tua 70% â gordewdra pan maent dros 30 oed.

Mae gwaith sy'n canolbwyntio ar leihau nifer y plant sy'n byw gyda gorbwysau a gordewdra yn hanfodol er mwyn atal diabetes yn ein cymunedau.

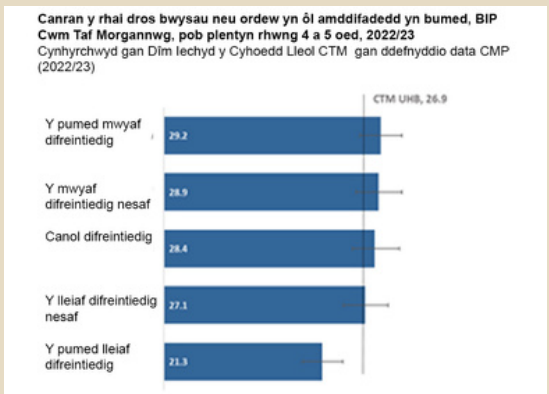


Cynyddodd nifer y plant a gofrestrwyd â diabetes Math 2 ac sy'n cael eu trin mewn unedau diabetes paediatrig yng Nghymru a Lloegr fwy na 50% rhwng 2017 a 2022<sup>21</sup>. Mae cychwyn cynnar diabetes Math 2 yn gysylltiedig â datblygiad cyflymach y clefyd. Gellir priodoli mwyafrif yr achosion o ddiabetes mewn oedolion i orbwysau a gordewdra.

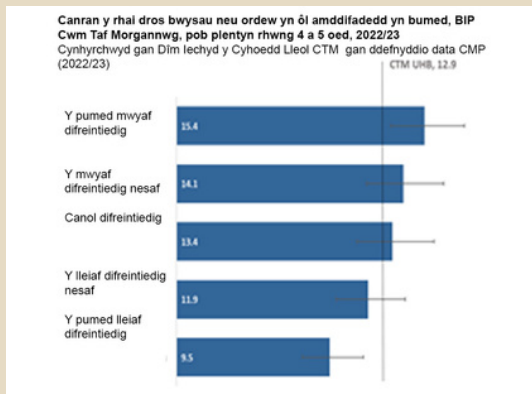
## Ar hyn o bryd mae plant yng Nghwm Taf Morgannwg sydd â diagnosis o ddiabetes Math 2.

Ceir cysylltiad cryf rhwng pwysau iach ac amddfadedd. Mae plant yn ein cymunedau tlotaf 50% yn fwy tebygol o fod yn byw gyda gordewdra na phlant yn ein hardaloedd mwyaf cefnog. Felly, bydd angen gwaith sylweddol i gefnogi plant mewn ardaloedd o amddfadedd os ydym am fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau sydd eisoes yn bodoli.

**Ffigur 5 – Plant 4–5 oed sydd â gorbwysau neu ordewdra yn ôl pumed amddfadedd, BIPCTM, 2022/23**



**Ffigur 6 – Plant 4–5 oed sydd â gordewdra yn ôl pumed amddfadedd, BIPCTM, 2022/23**



# 7 PWYSIGRWYDD ATAL



Y prif oblygiad iechyd y cyhoedd ar gyfer diabetes Math 2 yw'r cyfle i atal. Mae tri cham atal lle gallwn effeithio'n gadarnhaol ar lwybr diabetes Math 2:

## ATAL SYLFAENOL



- Atal unigolion rhag datblygu gorbwysau/gordewdra, annog deiet iach ac ymgymryd â'r lefelau gweithgarwch corfforol a argymhellir

## ATAL EILAIDD



- Cefnogi'r rhai sydd â gorbwysau/gordewdra i ddod yn iach eu pwysau a'i gynnal
- Nodi pobl sydd mewn perygl o ddiabetes Math 2 a'u profi am gyn-ddiabetes/diabetes
- Cefnogi'r rhai sydd â chyn-ddiabetes i wella ohono trwy newidiadau ffordd o fyw

## ATAL TRYDYDDOL



- Sicrhau bod pob person sy'n byw gyda diabetes yn cael ei fonitro'n briodol
- Cyflawni'r targedau triniaeth a argymhellir gan NICE ar gyfer glwcos gwaed (HbA1c), pwysedd gwaed a cholesterol
- Adnabod a thrin cymhlethdodau diabetes yn brydlon

Mae gwaith sylweddol yn cael ei wneud ar hyn o bryd yng Nghwm Taf Morgannwg ar bob cam o atal. Mae gwaith hefyd ar y gweill i ddatblygu BIPCTM fel sefydliad pwysau iach. Fel bwrdd iechyd sy'n cyflogi tua 12,000 o staff, y mae 80% ohonynt yn byw o fewn ffiniau CTM, ni ddylid tanamcangyfrif y cyfle i gael dylanwad ymysg staff CTM ac o ganlyniad yn y gymuned.

Mae'r adroddiad hwn yn amlinellu agweddau allweddol ar y gwaith ataliol hwn.

## ATAL SYLFAENOL

**PWYSAU IACH: CYMRU IACH** (PICI) yw strategaeth hirdymor Llywodraeth Cymru sy'n canolbwyntio ar atal a lleihau gordewdra yng Nghymru.

Mae strategaeth PICI yn cymryd dull systemau cyfan, ac mae'n nodi newidiadau y bydd eu hangen erbyn 2030 gan ddefnyddio pedair thema i fynd i'r afael ag achosion gordewdra:

- Amgylcheddau iach
- Lleoliadau iach
- Pobl iach
- Arweinyddiaeth a galluogi newid

## GWELEDIGAETH CTM:

Ar hyn o bryd rydym yn datblygu ein gweledigaeth leol, tymor hir ar gyfer Pwysau Iach ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, gan gyd-fynd â'r Strategaeth Genedlaethol. Mae hyn yn cynnwys:

- Arwain Dull System Gyfan tuag at Bwysau Iach
- Datblygu fel sefydliad pwysau iach – creu amgylchedd iach i'n staff, cleifion ac ymwelwyr
- Darparu cefnogaeth gyd-gynlluniedig, sy'n canolbwyntio ar y gymuned i unigolion a theuluoedd i gyflawni a chynnal pwysau iach

**OS YDYM AM LEIHU'R NIFEROEDD UCHEL O BOBL SY'N BYW GYDA GORBWYSAU A GORDEWDRA YNG NGHWM TAF MORGANNWG, MAE'N HANFODOL EIN BOD YN DEFNYDDIO DULL RHAGOFALUS, HIRDYMOR, AR DRAWS Y SYSTEM**



## DULL SYSTEM GYFAN TUAG AT BWYSAU IACH

Mae'r gyrwyr y tu ôl i'n hamgylcheddau nad ydynt yn iach yn rhai cymhleth, ac mae gan lawer o bobl wahanol yr ysgogiadau ar gyfer newid. Os ydym yn wirioneddol am newid llwybrau gordewdra yng Nghwm Taf Morgannwg mae'n hanfodol bod y system gymhleth hon yn gweithio gyda'i gilydd, gyda dealltwriaeth a rennir o'r mater a'r nodau a rennir. Mae hyn wrth wraidd ein Dull System Gyfan tuag at Bwysau Iach.

### Mae'r Dull System Gyfan tuag at Bwysau Iach yn cynnwys:

- Arwain newid yn y ffordd yr ydym yn siarad ac yn meddwl am ordewdra ar draws CTM
- Creu cymunedau iachach gyda'n gilydd – gweithio gyda rhanddeiliaid i fanteisio ar gyfleoedd i lunio ein hamgylcheddau bwyd a gweithgarwch
- Gwranddo ar gymunedau
- Datblygu Cynllun Gweithredu Rhanbarthol ar y Cyd yn seiliedig ar weithio gyda phobl ar draws CTM
- Hwyluso newid hirdymor

Dros y flwyddyn nesaf byddwn yn canolbwyntio ar sut y gallwn gydweithio i gynyddu mynediad at fwyd fforddiadwy o ansawdd da ar draws Rhondda Cynon Taf (RhCT), Merthyr a Phen-y-bont ar Ogwr a sut y gallwn ei gwneud mor hawdd â phosibl i bobl yng Nghwm Taf Morgannwg symud o amgylch y rhanbarth mewn ffordd sy'n iachach.

Yn unol â'n gwaith System Gyfan, rydym yn gweithio gyda'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus i ddatblygu siarter teithio llesol rhanbarthol, a chyda chydweithwyr mamolaeth ar ddatblygu strategaeth bwydo babanod.

## BIPCTM FEL SEFYDLIAD PWYSAU IACH

Bydd llawer o staff yng Nghwm Taf Morgannwg yn byw gyda gorbwysau a gordewdra, a bydd hyn yn cyfrannu at salwch staff ac ymadawiadau cynnar o'r gweithlu. Mae ein timau cyfleusterau ac arlwyyo wedi bod yn trawsnewid y bwyd rydym yn ei weini i'n cleifion a'r bwyd rydym yn ei weini yn ein ffreuturau i'w gwneud yn haws i bawb fwyta'n iach. Byddwn yn ymuno â siarter teithio llesol rhanbarthol CTM, gyda sefydliadau angori ar draws y rhanbarth yn ceisio arwain y ffordd wrth ei gwneud yn haws i bobl wneud dewisiadau teithio llesol.

Byddwn yn gweithio i sicrhau ein bod yn darparu'r cymorth cywir i staff i gyflawni a chynnal pwysau iach, ac yn dysgu sut i wella ein hamgylcheddau er mwyn ei gwneud yn haws cyflawni a chynnal pwysau iach.

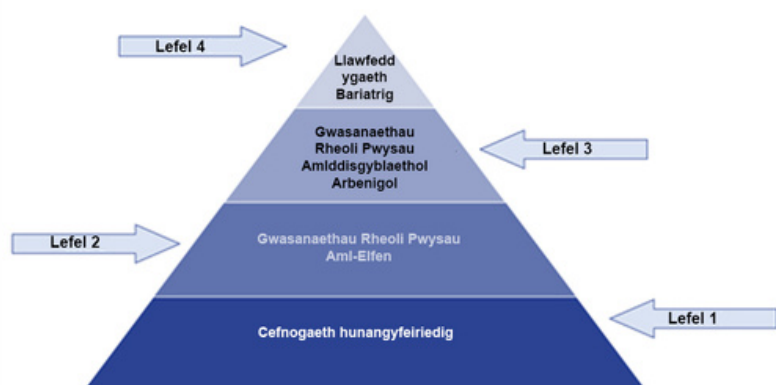


## ATAL EILAIDD

### Cymorth i unigolion a theuluoedd i gyflawni a chynnal pwysau iach

Mae thema Pobl Iach PICI yn amlinellu uchelgais am fynediad teg a chyfartal at lwybrau rheoli pwysau.

**Mae'r lefelau gwasanaeth yn Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan ar gyfer plant, pob l ifanc a theuluoedd wedi'u crynhoi fel:**



## OEDOLION

TMAe'r Gwasanaeth Rheoli Pwysau Oedolion ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg yn darparu lefelau 1-3 gyda Lefel 3 yn cynnig llwybr atgyfeirio i wasanaeth Lefel 4 a ariennir gan Bwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru (WHSCC) a ddarperir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.

Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, rydym wedi datblygu llwybr rheoli pwysau cynhwysfawr ar gyfer oedolion ar draws pob lefel, gyda buddsoddiad sylweddol mewn gwasanaeth Lefel 3 newydd i gefnogi'r rhai sydd â'r angen mwyaf i reoli eu pwysau.

Gyda chpasiti ar hyn o bryd o 250 o bobl y flwyddyn yn ein gwasanaeth i oedolion, ac amcangyfrif o 100,000 o bobl o bosibl yn gymwys i gael gwasanaethau rheoli pwysau Lefel 3 yng Nghwm Taf Morgannwg, nid yw'r gwasanaeth hwn yn gallu bodloni'r galw hirdymor. Mae gan y gwasanaeth hefyd gapasiti presgripsiynu cyfyngedig, sy'n golygu mai dim ond is-set o bobl sy'n gallu cael mynediad at feddyginiaethau colli pwysau newydd.

Ar draws pob lefel o'r llwybr mae llawer o ganlyniadau wedi bod yn gadarnhaol ond mae **capasiti a thegwch o ran pwy sy'n cael mynediad** yn parhau i fod yn broblem.

**Mae hyn yn pwysleisio'r angen am ddulliau rhagofalus.**

## PLANT

Ers 2022 mae Rhaglen PIPYN<sup>22</sup> wedi rhedeg ym Merthyr fel rhan o gynllun peilot cenedlaethol. Mae'r cynllun yn integreiddio gwaith systemau i wella cyfleoedd bwyd a gweithgarwch lleol gyda chymorth uniongyrchol i helpu teuluoedd i wneud dewisiadau iach. Yn 2024 mae'r rhaglen hon wedi cael ei rhoi ar waith yng nghlystyrau gofal sylfaenol Taf Elái a'r Rhondda, a bydd ei chynnydd a'i chanlyniadau yn cael eu gwerthuso wrth i ni edrych i ddylunio model tymor hir.

Er bod PIPYN yn darparu cymorth rheoli pwysau Lefel 1 i blant 3-7 oed a'u teuluoedd, a bod mewnbyn generig hefyd gan y timau ysgolion iach a chyn-ysgol, **nid oes cymorth ar hyn o bryd i blant a phobl ifanc y tu allan i'r maen prawf hwn.**

Mae achos busnes i ddatblygu dull integredig i gefnogi plant a theuluoedd i gyflawni a chynnal pwysau iach yn cael ei ddatblygu ar hyn o bryd. Bydd hyn yn cynnwys darpariaeth ar draws Lefel 1 – 3 o'r llwybr rheoli pwysau sydd wedi'i integreiddio â'n Dull Systemau Cyfan tuag at Bwysau Iach.



# MYND I'R AFAEL Â CHYN-DDIABETES

“

**“Doedd gen i ddim syniad fy mod yn y grŵp risg. Dywedodd y Meddyg Teulu fod fy mhroffion yn iawn. Dw i'n falch fy mod wedi mynd gan ei bod yn ddefnyddiol iawn cael yr wybodaeth yr oedd ei hangen arnaf.”**

”

“

**“Dw i mor falch ei fod ar gael. Mae lefel y siwgr yn fy ngwaed wedi mynd yn ôl i normal felly rwy'n hynod hapus.”**

”

“

**“Cyn i mi ddod i'r apwyntiad, roeddwn i mor ofnus y byddwn yn cael diabetes. Fe wnaeth y gweithiwr cymorth gofal iechyd fy helpu i weithio trwy rai o'm camsyniadau... ac roeddwn i'n gallu meddwl am yr hyn y gallwn ei wneud i leihau lefel y siwgr yn fy ngwaed.”**

”

Mae gwaith atal eilaidd ar ddiabetes Math 2 yn cynnwys adnabod a rheoli'r rhai sydd â chyn-ddiabetes yn briodol.

Datblygwyd **Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan** (AWDPP) yn dilyn gwaith peilot yng Ngogledd a Gorllewin Cymru. Mae'r dull yn cynnwys adnabod unigolion â chyn-ddiabetes (HbA1c 42-47 heb unrhyw hanes o ddiabetes) trwy chwilio cronfeydd data Meddygon Teulu. Mae cleifion cymwys yn cael apwyntiad ffordd o fyw 30 munud sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gyda gweithiwr cymorth gofal iechyd, sy'n canolbwyntio ar gynyddu dealltwriaeth cleifion o gyn-ddiabetes a rôl deiet a lefelau gweithgarwch corfforol wrth leihau risg. Mae cyfeirio a/neu atgyfeirio ymlaen at gymorth ychwanegol yn cael ei wneud fel y bo'n briodol, i raglenni megis gwasanaethau rheoli pwysau, y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff, rhaglenni addysg digidol rhyngweithiol a/neu amrywiaeth o ddarpariaeth gymunedol ehangach.

Ceir apwyntiad dilynol ar ôl 12 mis.

Yng Nghwm Taf Morgannwg, cyflwynwyd model AWDPP o Hydref 2022 ym Merthyr Tudful a Gorllewin Pen-y-bont ar Ogwr, dan arweiniad gwasanaeth deieteg CTM, yn unol â'r model cenedlaethol. Yn ogystal, sicrhawyd cyllid gofal sylfaenol cenedlaethol i ganiatáu cyflwyno'n ehangach dan arweiniad gofal sylfaenol mewn nifer o bractisau yn y clystyrau sy'n weddill gan ddefnyddio model craidd tebyg. Sicrhawyd cyllid ychwanegol o fis Ebrill 2024 i weithredu un rhaglen atal diabetes ar draws pob clwstwr yng Nghwm Taf Morgannwg gyda model gwasanaeth a fframwaith gwerthuso cyffredin. Bydd capasiti rheoli pwysau ychwanegol hefyd yn cael ei ddarparu i gefnogi'r cleifion hyn.

Ar ddiwedd Mawrth 2024, roedd bron i 800 o bobl wedi mynd i apwyntiad ac roedd y gyfradd derbyn (ymgyngoriadau yr aethpwyd iddynt/gwahoddiadau a anfonwyd) 5% yn uwch ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg na'r cyfartaledd cenedlaethol.

Gellid gwneud llawer mwy gyda'r AWDPP yng Nghwm Taf Morgannwg. Mae cyllid tymor byr ar gyfer swyddi i gyflawni'r rhaglen wedi bod yn her o ran recriwtio a chadw staff ac mae bylchau wedi bod yn y ddarpariaeth oherwydd swyddi gwag.

# ATAL TRYDYDDOL

## Gofal diabetes

### Adolygiadau diabetig blynyddol

Gwyddom fod rhai elfennau o ofal diabetes megis monitro blynyddol, addysg effeithiol yn gynnar ac optimeiddio therapïau ar gyfer glycaemia a risg cardiofasgwlar yn lleihau'r risg o gymhlethdodau diabetes yn sylweddol.

Mae canllawiau NICE wedi nodi nifer o wiriadau y dylid eu cynnal ar bobl sy'n byw gyda diabetes bob blwyddyn o leiaf er mwyn monitro eu hiechyd a chanfod cymhlethdodau posibl<sup>23</sup>. Disgrifir y rhain fel yr 8 proses gofal.

Yn Ch1 2024/25, cofnodir bod 38.85% o gleifion â diabetes yng Nghwm Taf Morgannwg wedi cael ob un o'r wyth proses gofal – 20.1% mewn diabetes Math 1 a 41.5% mewn diabetes Math 2 .<sup>15</sup>

Mae cryn amrywiaeth o ran cydymffurfedd canrannol ar gyfer pob un o'r 8 proses gofal ar draws y gwahanol ardaloedd clwstwr Meddygon Teulu o fewn CTM, yn amrywio o 28.7% i 52.5%, gyda 6 chlwstwr yn disgyn islaw cyfartaledd Cymru Gyfan, sef 43.7%<sup>15</sup>.

## Targedau Triniaeth

### Ceir tri tharged triniaeth a argymhellir gan NICE ar gyfer diabetes:

- $BP \leq 140/80$
- $HbA1c \leq 58$  mmol/mol
- Presgripsiwn statin ymhlith y rhai sydd â risg uchel o Glefyd Cardio Fasgwlaidd (CVD).

Mae cynnal HbA1c islaw 58mmol/mol yn gysylltiedig â risg is o ddatblygu cymhlethdodau. Mae gan Gwm Taf Morgannwg y ganran isaf o gleifion sy'n cyflawni'r targed triniaeth hwn yng Nghymru sef 55.52%.

Mae'r rhaglen Gofal Iechyd Seiliedig ar Werthoedd yn cefnogi llwybrau gwell i wella rheolaeth clefyd diabetig y llygaid cleifion allanol a gofal clefyd traed diabetig cleifion mewnol.

Mae gennym sail y cytunwyd arni ar gyfer addysg strwythuredig. Mae'r rhaglenni 6 wythnos XPERT diabetes neu XPERT insulin yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn cadw at safonau Ansawdd Llywodraeth Cymru (2023) a Chanllawiau NICE. Cynyddwyd y gallu i ddarparu addysg strwythuredig diabetes drwy newid y cyfuniad sgiliau o ran staffio i gynnwys darparu XPERT diabetes gan weithwyr cymorth. Mae XPERT Insulin yn parhau i gael ei ddarparu ar y cyd gan nyrsys arbenigol diabetes a Deietegwyr. Mae cyfraddau atgyfeirio ar gyfer addysg diabetes mellitus strwythuredig wedi cynyddu, gan dderbyn 125-160 y mis ers Mehefin 2023, sy'n gadarnhaol.

Mae pob atgyfeiriad ar gyfer addysg strwythuredig diabetes Math 2 bellach yn cael eu brysbennu gan faeth a deieteg trwy un pwynt mynediad. Yn ystod yr 8 mis diwethaf, gwnaed cynnydd sylweddol o ran lleihau amseroedd atgyfeirio i drin fel rhan o adferiad COVID-19 ac mae pob claf bellach yn cael cynnig addysg Math 2 yn unol â'r llwybrau cenedlaethol ac o fewn yr RTT therapi 14 wythnos.

Yn ogystal, mae MyDESMOND yn cael ei ariannu'n genedlaethol ar hyn o bryd fel opsiwn digidol ar gyfer addysg diabetes, cyn-ddiabetes a diabetes yn ystod beichiogrwydd. Fodd bynnag, bydd y cyllid cenedlaethol ar gyfer MyDESMOND yn dod i ben erbyn mis Mawrth 2025. O fis Ebrill 2025 ymlaen, bydd angen i fyrddau iechyd yng Nghymru felly ganfod cyllid ychwanegol i barhau i ddarparu'r adnodd addysg digidol hwn i gleifion.

# 8 DEFNYDDIO GWYDDOR YMDDYGIAD YNG NGHWM TAF MORGANNWG

Gwyddor ymddygiad yw'r astudiaeth wyddonol o ymddygiad - beth sy'n ei alluogi, beth sy'n ei atal, a'r ffordd orau i'w ennyn a'i gynnal<sup>24</sup>. Mae'r defnydd o wyddor ymddygiad yn ein hannog i ddeall cymhlethdod yr hyn sy'n gyrru gweithredoedd unigolion a'u penderfyniadau, a all yn ei dro gefnogi ein polisïau, ein gwasanaethau a'n cyfathrebu, yn ogystal â chynyddu ein siawns o wella a diogelu iechyd a lles.

Mae mwy o ddefnyddio gwyddor ymddygiad yn rheolaidd yng Nghwm Taf Morgannwg, gan gynnwys rhaglenni fel Gwneud i bob Cyswllt Gyfrif (GBCG). Mae GBCG yn ddull o newid ymddygiad sy'n galluogi cyflwyno gwybodaeth gyson a chryno am ffordd o fyw iach drwy fanteisio ar sgysiau bob dydd y mae sefydliadau ac unigolion yn eu cael gyda phobl eraill.

Mae'r model ymddygiad COM-B yn cael ei ddefnyddio fwyfwy o fewn CTM i gefnogi cyfleoedd casglu dealltwriaeth, diagnosis ymddygiadol, a gwerthuso. Mae'r model hwn yn cydnabod bod ymddygiad yn rhan o system ryngweithiol, ac er mwyn i ymddygiad a ddymunir gael ei ddatblygu, mae angen i berson deimlo'n **alluog**, cael **cyfle** i gyflawni'r ymddygiad, a chael ei **gymell** i wneud hynny.

Fel rhan o ymgorffori'r dull gwyddor ymddygiad tuag at ofal diabetes o fewn CTM, mae Uned Gwyddor Ymddygiad Iechyd y Cyhoedd Cymru a BIP CTM, mewn cydweithrediad â'r Ganolfan Newid Ymddygiad yng Ngholeg Prifysgol Llundain (UCL), yn ymgymryd â phrosiect sy'n ceisio cael mwy o ddealltwriaeth o ddiabetes yng nghyd-destun system gymhleth, gan ystyried y cysylltiadau a'r rhyngddibyniaethau rhwng ymddygiadau, cyfranogwyr gwahanol/lluosog a dylanwadau ymddygiadol.

Cynhaliwyd gweithdy cyfranogol ym mis Ebrill 2024 a ddaeth ag ystod amrywiol o weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n ymwneud â gofal diabetes yn BIP CTM at ei gilydd. Mae canfyddiadau cynnar y gwaith hwn yn cynnwys diffyg cysylltiad a chydweithio ar draws y system, dyblygu posibl ar brosesau gofal a chyfleoedd i gynyddu dulliau sy'n canolbwyntio ar y claf a gwella hunanreolaeth. Mae ymgynghoriad parhaus ynghylch y canfyddiadau ar y gweill gyda rhanddeiliaid lleol i nodi cyfleoedd ar y cyd ar gyfer ymyrryd yn y system er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau ac ystyried awgrymiadau ar gyfer gweithgarwch gwella â blaenoriaeth sy'n seiliedig ar ymddygiad.



# 9 MANTEISIO I'R EITHAF AR Y DEFNYDD O WYBODAETH IECHYD A THECHNOLEG

Mae angen blaenoriaethu'r defnydd gorau posibl o ddata/gwybodaeth iechyd er mwyn targedu camau gweithredu yn y modd mwyaf effeithiol, ac i fonitro cynnydd ac enillion ar fuddsoddiad. Fel rhan o'r Rhaglen Genedlaethol Trechu Diabetes Gyda'n Gilydd, sefydlwyd ffrwd waith i archwilio'r ddarpariaeth bresennol a'r posibilrwydd o gofrestr diabetes genedlaethol yn llawn.

Yn y cyfamser, defnyddir adnoddau cyfredol fel y dangosfwrdd Diabetes and Insights and Variation Atlas (DIVA) a ddiweddarwyd yn ddiweddar wrth gynllunio gwella.



Mae nifer o gynlluniau ar waith i gynyddu'r defnydd o fesurau canlyniadau a adroddir gan gleifion (PROMS) a mesurau profiadau a adroddir gan gleifion (PREMS) i ddefnyddio adborth cleifion. Mae'r PREM Therapiau yn cael ei weithredu ar draws gwasanaethau, a bwriedir cofnodi PROMS yn unol â'r Set Ddata Sylfaenol ar gyfer Gwasanaethau Rheoli Pwysau. Caiff canlyniadau XPERT eu cofnodi a'u meincnodi yn genedlaethol.

Mae cryn potensial hefyd ar gyfer effeithlonrwydd digidol mewn prosesau gofal megis hunanatgyfeirio a hunanarchebu digidol. Mae'r newidiadau eraill sy'n cael eu harchwilio yn cynnwys ychwanegu DATIX penodol ar gyfer diabetes i system DATIX Cymru gyfan, ac mae'r defnydd o dechnoleg ar gyfer monitro cleifion ac addysg yn faes arall na chafodd ei archwilio'n llawn.



# 10 HERIAU CYFREDOL

Ar hyn o bryd mae BIPCTM yn wynebu nifer sylweddol o heriau sy'n ymwneud â diabetes Math 2.

- Amgylchedd obesogenig CTM - nid y dewis iach yw'r dewis hawdd yn CTM
- Mae blaenoriaethau sy'n cystadlu â'i gilydd o fewn yr hinsawdd economaidd bresennol yn risg i ymrwymiad rhanddeiliaid i weithio ar draws y system o amgylcheddau iach a mynd i'r afael â gordewdra
- Mae cyllid tymor byr ac oedi wrth recriwtio wedi peri oedi o ran cyflwyno'r gwasanaeth cyn-ddiabetes a arweinir gan ofal sylfaenol
- Capasiti annigonol o fewn y llwybr rheoli pwysau oedolion presennol yng Nghwm Taf Morgannwg i ddiwallu angen y boblogaeth
- Dim llwybr rheoli pwysau paediatric yng Nghwm Taf Morgannwg – dim cefnogaeth i blant sydd â gorbwysau/gordewdra i gyrraedd a chynnal pwysau iach
- Dim gwasanaeth gwella ar gael yng Nghwm Taf Morgannwg i dargedu'r rhai sydd â diabetes Math 2 sydd newydd gael diagnosis
- Darpariaeth is-optimaidd ac anghyfartal o ofal diabetes arferol – cyfranogiad isel ym mhob un o'r 8 proses gofal gydag amrywiaeth sylweddol ar draws y Bwrdd Iechyd Prifysgol; darpariaeth podiatreg amrywiol ar draws y Bwrdd Iechyd Prifysgol
- Cyfranogiad isel mewn rhaglenni addysg strwythuredig ar gyfer diabetes a chyllid cyfyngedig ar gyfer darpariaeth barhaus
- Mae'r gwasanaethau gofal sylfaenol ac eilaidd presennol yn gweithio y tu hwnt i'w capasiti - mae gofynion ychwanegol yn ymwneud ag atal diabetes a gwella gofal diabetes yn her yn yr hinsawdd bresennol
- Mae prosesau'n amlwg yn cael eu cynnal mewn modd ynysig ac mae angen mwy o gysylltiad a chydweithio, a mwy o ddealltwriaeth o'r 'system gyfan' ymhlith gweithwyr gofal iechyd proffesiynol er mwyn sicrhau'r gofal gorau a darparu profiad di-dor i bobl sy'n byw gyda diabetes Math 2
- Dyblygu ar draws prosesau/llwybrau gofal e.e., mae nifer o weithwyr gofal iechyd proffesiynol yn cofnodi pwysau, BMI, pwysedd gwaed ar draws gofal sylfaenol ac eilaidd
- Colli cyfleoedd i roi cyngor cryno adeg diagnosis diabetes er mwyn cefnogi ymgysylltu ag adolygiadau blynyddol diabetes ac addysg strwythuredig yn y dyfodol

point of view.  
**Challenge** [ 'tʃælɪnʃ ]  
a contest, dare; so  
bility difficult an

# 11

## BETH MWY SYDD ANGEN EI WNEUD?

Er bod y Bwrdd Iechyd wedi ymrwymo i wella gofal ar draws yr holl wasanaethau diabetes, oherwydd y potensial enfawr ar gyfer atal ac ymyrraeth gynnar sy'n gysylltiedig â diabetes Math 2 mae'r pwyslais ar weithredu o fewn yr adroddiad hwn wedi bod ar ddiabetes Math 2.

Ar gyfer diabetes Math 2 mae 3 amcan cyffredinol: -

- Atal cychwyn ffactorau risg addasadwy ar gyfer diabetes Math 2, e.e., atal gorbwysau/gordewdra
- Atal cychwyn diabetes Math 2 ymhlith y rhai sydd â risg addasadwy
- Atal canlyniadau gwael drwy ofal diabetes effeithiol

Gyda'i gilydd mae'r rhain yn cefnogi pob carfan ar draws llwybr diabetes Math 2, gan gwmpasu dulliau atal sylfaenol ac eilaidd hyd at ddulliau atal trydyddol. Er mwyn cyflawni hyn mae angen canolbwyntio ar lwybrau gofal cyffredinol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, datblygu'r gweithlu, gwell cyfathrebu ac ymgysylltu, a gwell monitro a dadansoddi data.

Mae defnyddio dulliau ymddygiadol a gwneud y gorau o dechnoleg i wella canlyniadau hefyd yn elfennau allweddol o'r gwaith hwn.

Yn rhedeg ochr yn ochr â'r holl ffrydiau gwaith bydd gwell ymrwymiad i ymchwil a gwerthuso ar lefel leol a chenedlaethol yn hyrwyddo arferion gorau a dysgu a rennir.

Mae Tabl 1 yn yr Atodiad yn tynnu sylw at y meysydd gweithredu allweddol i roi sylw iddynt ym mhob rhan o'r llwybr diabetes Math 2.

# MAE NIFER O GAMAU NESAF WEDI'U NODI:

1

Parhau i ddatblygu **dull systemau cyfan tuag at** amgylcheddau iach a mynd i'r afael â gordewdra.

---

2

Adolygu cyfleoedd cyllido posibl i ganiatáu ehangu gwasanaethau allweddol fel yr amlinellir ar gyfer rheoli pwysau, addysg a rheoli cymhlethdodau ar gam cynnar a chychwyn gwasanaethau lleddfau a seicoleg.

---

3

Sicrhau cydweithrediad parhaus gyda'r holl randdeiliaid yn genedlaethol a chydlynu a goruchwyllo gweithgarwch yn ganolog ar draws y llwybr cyfan ar lefel Bwrdd Iechyd Prifysgol er mwyn gwneud y mwyaf o adnoddau, arbenigedd a dysgu.

---

4

Archwilio cyfleoedd a dulliau i gynyddu ymwybyddiaeth broffesiynol a chyhoeddus o atal, rheoli a chymhlethdodau diabetes.

---

5

Gweithio â chydweithwyr clinigol i archwilio ymhellach y cyfraddau cwblhau ar gyfer prosesau gofal craidd a phenderfynu ar y camau gweithredu sydd eu hangen ar gyfer gwella.

---

6

Defnyddio'r dysgu o'r digwyddiad mapio systemau ymddygiad a'r sylfaen dystiolaeth gwyddor ymddygiad i nodi meysydd i weithredu ynddynt a gwahanol ddulliau o weithio.

---

7

Blaenoriaethu'r defnydd gorau posibl o ddata/gwybodaeth iechyd i dargedu'r gweithredu yn fwyaf effeithiol a monitro cynnydd ac enillion ar fuddsoddiad.

# 12 CASGLIAD

Er bod diabetes yn bryder ar draws Cymru, mae graddfa'r her yng Nghwm Taf Morgannwg yn sylweddol.

Mae cyffredinrwydd diabetes yn CTM ymhlith yr uchaf ar draws byrddau iechyd yng Nghymru ac mae gan CTM rai o'r canlyniadau gwaelfaf yng Nghymru. Mae'r proffil gordewdra presennol yng Nghwm Taf Morgannwg ar gyfer oedolion a phlant yn golygu ein bod mewn perygl mawr o weld gwireddu'r sefyllfa a ragwelir, sef cynnydd hyd yn oed yn fwy serth yn nifer yr achosion o ddiabetes math 2 dros y 10 mlynedd nesaf.

Mae gan CTM ganran uwch o ardaloedd mwy difreintiedig nag ardaloedd Byrddau Iechyd eraill, ac mae cysylltiad clir rhwng hyn a chanlyniadau iechyd gwaeth gan gynnwys gorbwysau a gordewdra.

Ymhlith y darlun hwn o'r BIP ceir llawer o enghreifftiau o arfer da a gwelliannau mewn gofal ond mae heriau enfawr yn parhau o ran capasiti annigonol a diffyg cyllid tymor byr a'n gallu i ddarparu cynnig cyfartal ar draws pob ardal yn CTM.

Mae gan ddiabetes Math 2 yr her ddeuol o gydbwysu rheolaeth orau o'r rhai sydd eisoes wedi cael diagnosis, gyda'r angen i atal achosion newydd rhag datblygu os ydym am gyflawni dull cynaliadwy, effeithiol. Mae pob cam atal yn bwysig wrth reoli diabetes Math 2, ond gan yr amcangyfrifir y gellid atal tua hanner yr achosion o ddiabetes Math 2 gyda newidiadau i ffordd o fyw, mae angen i'n ffocws a'n buddsoddiad ar y cyd symud tuag at atal sylfaenol ac eilaidd. Nid yw hyn yn rhywbeth y gall y bwrdd iechyd ei wneud ar ei ben ei hun. Mae ein partneriaid statudol a chymunedol yn allweddol i'r gwaith hwn. Mae ffactorau cymdeithasol-economaidd nid yn unig yn dylanwadu ar ganlyniadau ar gyfer pobl â diabetes ond mae amddifadedd yn cynyddu'r risg o ddatblygu clefyd Math 2 oherwydd ei ddylanwad ar ffactorau ffordd o fyw. **Mae gordewdra yn her fawr i'n poblogaeth ac yn un sy'n gofyn am ddull system lawn i gyflawni newid yn effeithiol.** Felly mae angen i'n partneriaid statudol a chymunedol gydweithio â ni, gan flaenoriaethu camau gweithredu a fydd yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i'n poblogaeth bresennol ac a fydd hefyd yn gwella iechyd cenedlaethau'r dyfodol yng Nghwm Taf Morgannwg.



# 13 CYFEIRIADAU

1. Hex N, Bartlett C, Wright D, Taylor M, and Varley D. Estimating the current and future costs of Type 1 and Type 2 diabetes in the UK, including direct health costs and indirect societal and productivity costs. *Diabetes Med.* 2012; 29:855-62 [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [PubMed](#).
2. Gattineau M, Hancock C, Holman N, Outhwaite H, Oldridge L, Christie A et al. Public Health England. Adult obesity and type 2 diabetes. 2014 [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [Adult obesity and type 2 diabetes \(publishing.service.gov.uk\)](#).
3. Dennison R, Chen E, Green ME, Legard C, Kotecha D, Farmer G, et al. The absolute and relative risk of type 2 diabetes after gestational diabetes: A systematic review and meta-analysis of 129 studies. *Diabetes Research and Clinical Practice.* 2021; 171: article 108625 [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2020.108625>
4. International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas Ninth Edition.* 2019 [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael yn: [9th edition | IDF Diabetes Atlas](#)
5. Royal College of Obstetricians & Gynaecologists. *Gestational Diabetes; 2021* [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [Gestational diabetes | RCOG](#)
6. Schnurr TM, Jakupovis H, Carrasquilla GD, Angquist L, Grarup N, Sorensen TIA, et al. Obesity, unfavourable lifestyle and genetic risk of type 2 diabetes: a case-cohort study. *Diabetologia.* 2020; 63:1324-1332 [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [s00125-020-05140-5 \(2\) .pdf](#)
7. Creanga AA, Catalano PM, a Bateman BT. Obesity in Pregnancy. *The New England Journal of Medicine.* 2022; 387:248-259.
8. *Diabetes UK Ethnicity and Type 2 Diabetes* [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [Ethnicity and type 2 diabetes | Preventing diabetes | Diabetes UK](#)
9. *Diabetes UK What Causes Type 2 Diabetes? 2023* [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [What causes type 2 diabetes? | Diabetes UK](#)
10. The Emerging Risk Factors Collaboration. Diabetes mellitus, fasting blood glucose concentration, and risk of vascular disease: a collaborative meta-analysis of 102 prospective studies. *Lancet.* 2010; 375:2215-2222 [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [Diabetes mellitus, fasting blood glucose concentration, and risk of vascular disease: a collaborative meta-analysis of 102 prospective studies \(thelancet.com\)](#)
11. RNIB. Key statistics and about sight loss [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [https://media.rnib.org.uk/documents/Key\\_stats\\_about\\_sight\\_loss\\_2021.pdf](https://media.rnib.org.uk/documents/Key_stats_about_sight_loss_2021.pdf)
12. De Boer IH, Khunti K, Sadusky T, Tuttle KR, Neumiller JJ, Rhee CM, et al. Diabetes Management in Chronic Kidney Disease: A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO). *Diabetes Care.* 2022; 45(12): 3075-3090 [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [Diabetes Management in Chronic Kidney Disease: A Consensus Report by the American Diabetes Association \(ADA\) and Kidney Disease: Improving Global Outcomes \(KDIGO\) | Diabetes Care | American Diabetes Association \(diabetesjournals.org\)](#)
13. Pop-Busui R, Ang L, Boulton AJM, Feldman EL, Marcus RL, Mizokami-Stiut K, et al. Diagnosis and Treatment of Painful Diabetic Peripheral Neuropathy. *ADA Clinical Compendia* 2022; 2022(1): 1-32 [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [Diagnosis and Treatment of Painful Diabetic Peripheral Neuropathy | Compendia | American Diabetes Association \(diabetesjournals.org\)](#)
14. *Diabetes UK Diabetes in the UK 2010: Key statistics on diabetes* [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [untitled \(diabetes.org.uk\)](#)
15. Gweithrediaeth GIG Cymru *Diabetes Insight & Variation Atlas 2024* [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [Diabetes Insights & Variation Atlas - v3 - Power BI](#)
16. Royal College of Paediatrics and Child Health. *National Paediatric Diabetes Audit (NPDA) spotlight audit reports* [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [National Paediatric Diabetes Audit \(NPDA\) spotlight audit reports \(rcpch.ac.uk\)](#)
17. *Iechyd Cyhoeddus Cymru Mynychder diabetes - tueddiadau, ffactorau risg, ac amcanestyniad 10 mlynedd 2023* [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [Mynychder diabetes – tueddiadau, ffactorau risg, ac amcanestyniadau 10 mlynedd - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)
18. LifeStyle Medical Centers. *Diabetes. The Facts about Pre-Diabetes.* 2024 [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [The Facts About Pre-Diabetes | Lifestyle Medical Centers](#)
19. *Arolwg Cenedlaethol Cymru Iechyd Cyhoeddus Cymru 2023; Offeryn adrodd Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd ar gyfer Cymru, Oedolion oedran gweithio o bwysau iach, cyfartaledd oedran penodol, personau 16-64 oed, Bwrdd Iechyd, 2022/2023* [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [PHOF Reporting Tool \(shinyapps.io\)](#)
20. Simmonds M, Ilewellyn A, Owen CG, Woolacott N. Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Etiology* 2016; 17(2):95-107 [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis - Simmonds - 2016 - Obesity Reviews - Wiley Online Library](#)
21. *Diabetes UK 2022 50% more children being treated for type 2 diabetes.* [Cyrchwyd ar 15 Hydref 2024] Ar gael o: <https://www.diabetes.org.uk/about-us/news-and-views/more-children-with-type-2-diabetes>
22. *Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg PIPYN - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (gig.cymru)* Cyrchwyd ar [15 Hydref 2024] Ar gael o: <https://bipctm.gig.cymru/gwasanaethau/deietegwyr-iechyd-y-cyhoedd/pipyn/>
23. *NICE Type 2 diabetes in adults: management. NICE guidelines [NG 28] 2022* [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [Overview | Type 2 diabetes in adults: management | Guidance | NICE](#)
24. *Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Gwyddor Ymddygiad 2024* [cyrchwyd 15 Hydref 2024]. Ar gael o: [Gwyddor Ymddygiad - Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

# 14 RHESTR TERMAU

**Cyflwr awto-imiwn** - Cyflwr lle mae system imiwnedd y corff yn camgymryd ei feinweoedd iach ei hun am rai estron ac yn ymosod arnynt

**Mynegai Màs y Corff (BMI)** - amcangyfrif o gyfanswm braster y corff. Diffinnir y BMI fel pwysau mewn cilogramau wedi'i rannu â'r uchder mewn metrau wedi'i sgwario: pwysau/uchder<sup>2</sup>

**Clefyd cardiofasgwlar** – clefydau'r galon a'r pibellau gwaed

**Clefyd traed diabetig** – Heintio, briwio, neu ddinistrio meinweoedd troed person sydd â diabetes mellitus wedi'i ddiagnosio ar hyn o bryd neu'n flaenorol

**Neffropathi diabetig** (clefyd yr arenau) – clefyd yr arenau hirdymor (cronig) lle mae lefelau siwgr gwaed uchel yn niweidio system hidlo'r arenau (gwaith o gael gwared ar gynhyrchion gwastraff a hylif ychwanegol o'r corff)

**Retinopathi diabetig** – difrod i'r pibellau gwaed yng nghefn y llygad (retina) oherwydd lefelau siwgr gwaed uwch. Gall achosi dallineb os caiff ei adael heb ei ddiagnosio a'i drin

**Diabetes yn ystod beichiogrwydd** – ni all y corff gynhyrchu digon o inswlin i ddiwallu'r anghenion ychwanegol yn ystod beichiogrwydd sy'n arwain at lefelau siwgr gwaed uchel. Canfyddir hyn gan brawf goddefiad glwcos

**Glycaemia** – faint o glwcos/siwgr sydd yn y gwaed

**HbA1c** – prawf gwaed sy'n mesur lefel siwgr gwaed cyfartalog person dros y 2 i 3 mis diwethaf

**Methiant yr arenau (Clefyd yr arenau camau terfynol)** – Nid yw'r arenau'n gweithio'n ddigon da mwyach i ddiwallu anghenion bywyd bob dydd. Mae hwn yn gyflwr sy'n bygwth bywyd. Yr opsiynau triniaeth yw dialysis neu drawsblaniad aren

**Cordewdra** - bod â gormod o fraster corff. Fe'i diffinnir yn swyddogol fel bod â BMI o 30+

**Gorbwysau** - bod â mwy o fraster corff nag sy'n iach yn optimaidd Fe'i diffinnir yn swyddogol fel bod â mynegai màs y corff (BMI) o 25-29.9

**Mesurau profiadau a adroddir gan gleifion (PREMS)** – maent yn casglu gwybodaeth am farn cleifion am eu profiad wrth dderbyn gofal ac yn ddangosydd o ansawdd gofal cleifion

**Mesurau canlyniadau a adroddwyd gan gleifion (PROMS)** – maent yn casglu barn claf am eu hiechyd eu hunain a'u galluogi i adrodd ar ansawdd eu bywyd, gweithrediad beunyddiol, symptomau, ac agweddau eraill ar eu hiechyd a'u lles

**Niwropathi ymylol** – difrod i nerfau yn eithafion y corff fel y dwylo, y traed, y breichiau a'r coesau

**Cyn-ddiabetes** – cyflwr lle mae lefelau siwgr gwaed yn uwch na'r arfer, ond ddim yn ddigon uchel i gael diagnosis o ddiabetes. Diffinnir fel canlyniadau HbA1c o 42-47 mmol/mol

**Diabetes mellitus Math 1 (T1DM)** – mae'r celloedd sy'n cynhyrchu inswlin yn y corff yn cael eu dinistrio. Mae hyn yn arwain at lefelau siwgr gwaed uchel (HbA1c 48+)

**Diabetes mellitus Math 2 (T2DM)** – nid yw'r corff yn cynhyrchu digon o inswlin ar gyfer ei anghenion neu mae'n datblygu'r gallu i wrthsefyll effeithiau'r inswlin a gynhyrchir. Mae hyn yn arwain at lefelau siwgr gwaed uchel (HbA1c 48+)

# 15 ATODIAD

Tabl 1: Camau gweithredu allweddol ar gyfer atal diabetes Math 2 yn sylfaenol, eilaidd a thrydyddol

Carfan Cleifion	Meysydd Gweithredu Allweddol
<b>Ar draws y boblogaeth - Lleihau risg diabetes ar hyd oes</b>	Gweithio ar draws y system i helpu i adeiladu amgylcheddau iachach a mynd i'r afael â gordewdra Mynediad at fwyd o ansawdd da (gan gynnwys cynyddu cyfraddau cychwyn a pharhau i fwydo ar y fron) Dylunio manau cymunedol a mynediad iddynt Canolbwyntio'n gryf ar blant a phobl ifanc
<b>Y rhai sydd â ffactorau risg hysbys ond heb ddiagnosis o gyn-ddiabetes/ diabetes</b>	Cynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd o risg diabetes Gwell aadnabod cleifion 'mewn perygl' a phrofi ar gyfer cyn-ddiabetes a diabetes Math 2 Darparu gwasanaeth rheoli pwysau plant a phobl ifanc Ehangu gwasanaethau rheoli pwysau oedolion presennol
<b>Y rhai â chyn-ddiabetes HbA1c 42- 47mmols</b>	Datblygiad parhaus ac ehangu'r Rhaglen Cyn-Ddiabetes yng Nghwm Taf Morgannwg Gwell a'r defnydd o'r rhaglen cyn-ddiabetes, a tharged u'r rhaisydd â'r angen mwyaf Darpariaeth ddigonol o gymorth rheoli pwysau ar gyfer y rhai sydd â chyn-ddiabetes
<b>Pob person diabetig Math 2 sydd newydd gael diagnosis</b>	Cynyddu capasiti a nifer y rhai sy'n dilyn y rhaglen addysg strwythuredig diabetes Math 2. Sicrhau bod y rhaglen yn dderbyniol ac yn hygyrch i'r boblogaeth darged Darpariaeth ddigonol o gymorth rheoli pwysau Rhoi cyngor cryno adeg diagnosis i gefnogi dealltwriaeth o ddiabetes Math 2, hunanreoli'r cyflwr, ac ymgysylltu â'r prosesau gofal Optimeiddio therapiau yn gynnar ar gyfer HbA1c uwch a rheoli ffactorau risg cardiofasgwlar, e.e., pwysedd gwaed uchel, colesterol uchel Mwy o ffocws ar agweddau seicolegol gofal a gwasanaethau sy'n ystyriol yn seicolegol
<b>Pobl diabetig Math 2 sydd newydd gael diagnosis ac sydd â photensial i wella (hyd at 6 mlynedd ar ôl diagnosis)</b>	Gweithredu gwasanaeth lleddfu diabetes Math 2 yng Nghwm Taf Morgannwg
<b>Cleifion ar gofrestrau diabetig Math 2 Gofal Arferol</b>	Gwell a'r cyfraddau blynyddol o ran dilyn/cwblhau 8 Proses Gofal yr Archwiliad Diabetes Cenedlaethol Angen gwaith i ddeall peidio â mynd i apwyntiadau sgrinio llygaid diabetig a sicrhau bod mwy'n mynd a bod y nifer yn fwy cyfartal Gwell hygyrchedd o ran lleoliadau clinig ac amseroedd apwyntiadau Gweithredu ar ganfyddiadau 8 Proses Gofal yr Archwiliad Diabetes Cenedlaethol, yn enwedig cyflawni 3 tharged triniaeth sy'n gysylltiedig â phwysedd gwaed, HbA1c a cholesterol Optimeiddio meddygiaeth a hunanreoli diabetes Prosesau atgyfeirio symlach Gwell cyfathrebu, cydweithio a rhwydweithio ar draws gofal sylfaenol a gweithwyr proffesiynol gofal iechyd eraill sy'n ymwneud â gofal diabetes Gweithredu elfen ddiabetig o'r Prosiect Llwybrau Iechyd Cymunedol
<b>Cleifion ar gofrestrau diabetig Math 2 Trin cymhlethdodau</b>	Cydnabyddiaeth gynnar a llwybrau atgyfeirio effeithiol ar gyfer ymchwilio/triniaeth bellach Adolygu gwasanaethau podiatreg ar draws CTM i sicrhau eu bod yn briodol ac yn gyfartal Sicrhau bod darpariaeth gyfartal ar draws CTM o arfer gorau ar gyfer trin cymhlethdodau diabetig
<b>Gofal am dderbyn heb ei drefnu/ymyrraeth lawfeddygol</b>	Protocolau ar waith ar draws y Bwrdd Iechyd i sicrhau gofal priodol i gleifion diabetig waeth pa arbenigedd/gwasanaeth a ddefnyddir
<b>Trawsbynciol</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dull cyson wedi'i ategu gan ofalsy'n canolbwyntio ar yr unigolyn</li> <li>Cefnogaeth ar gyfer newidymddygiad unigol, hunanreolaeth a gwneud penderfyniadau ar y cyd</li> <li>Gwneud y mwyaf o botensial technoleg a datblygu un cofnod digidol ar gyfer pobl sy'n byw gyda diabetes</li> <li>Cynllunio a blaenoriaethu sy'n cael ei yrru gan ddata gyda ffocws ar ganlyniadau cleifion</li> </ol>