

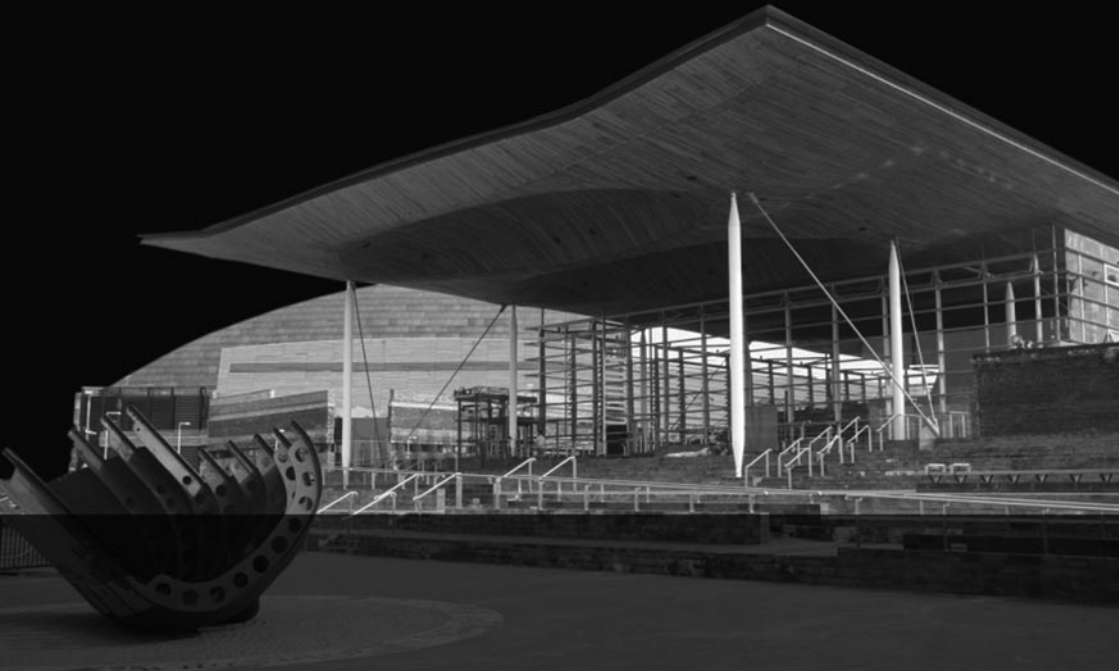
OHERWYDD  
BOD NYRSYS  
YN CYFLAWNI  
MANIFFESTO



Amser i Ofalu



Coleg Nyrsio Brenhinol  
Cymru  
Royal College of Nursing  
Wales



Oherwydd bod Nyrsys yn Cyflawni



Time to *Care*  
Amser i *Ofalu*



Coleg Nyrsio Brenhinol  
Cymru  
Royal College of Nursing  
Wales

# amser i ofalu 2016

Mae darparu a rheoli gwasanaethau iechyd yn golygu gofalu am bobl. Mae atal, asesu, trin neu reoli salwch yn golygu gofalu. Mae lleddfu poen a sicrhau bod claf yn cael maeth a diod yn golygu gofalu. Gofalu yw Nyrsio. Mae gofalu am rywun yn golygu amser, amser i ddysgu, amser i wrando a siarad, amser i asesu, amser i ddarparu gofal, dirprwyo neu uwchgyfeirio, amser i fyfyrto a gwella arfer. Mae gofalu yn cymryd amser.

Mae gofalu am bobl yn effeithiol yn golygu bod ein cymdeithas yn un iachach a hapusach. Mae'n golygu bod llai o arian yn cael ei wario ar drin salwch a mwy ar gadw pobl yn iach. Mae'n golygu y bydd pobl yn fwy abl i weithio a gofalu am eraill. Mae gofalu yn effeithiol yn golygu y bydd Cymru yn tyfu ac yn ffynnu.

Rydym yn gobeithio y bydd gwleidyddion yn rhoi o'u hamser i ddarllen y dogfennau briffio hyn. Mae gan y Coleg Nyrsio Brenhinol dros 24,500 o aelodau yng Nghymru ac mae ganddo ei Fwrdd Cymru â'i aelodau etholedig ei hun. Nyrsys, gweithwyr cymorth gofal iechyd, myfyrwyr nyrsio, bydwragedd ac ymwelwyr iechyd yw ein haelodau ac mae eu chwarter nhw yn y sector annibynnol.

Mae'r blaenoriaethau hyn o'r ymgyrch yn cynrychioli safbwyntiau'r aelodau hyn. Rydym wedi llwyddo i nodi arloesedd a syniadau polisi ym maes nyrsio y gellid rhoi sylw iddynt drwy'r dewisiadau polisi, deddfwriaethol a chyllid a fydd ar gael i'r Llywodraeth nesaf yng Nghymru.

Nawr yn 2016, mae'n Amser i Ofalu.

## Rydym yn galw ar y Lywodraeth Cymru nesaf i gymryd camau i:

- Sicrhau Lefelau Staffio Nyrsys Diogel
- Cyflawni Urddas ac Ansawdd mewn Gofal Personol
- Gwerthfawrogi Nyrsys

### Gaynor Jones

Cadeirydd Bwrdd Cymru

### Tina Donnelly

Cyfarwyddwr, Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru  
CBE, TD, DL, RGN, RM, RNT, RCNT, Dip N,  
PGCE

## I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â:

Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru  
Tŷ Maeth, King George V Drive East  
Caerdydd  
CF14 4XZ

### Lisa Turnbull

Cyngorydd Polisi a Materion Cyhoeddus  
029 2068 0738  
lisa.turnbull@rcn.org.uk



Time to **Care**  
Amser i **Ofalu**



Coleg Nyrsio Brenhinol  
Cymru  
Royal College of Nursing  
Wales



## Sicrhau Lefelau Staffio Nyrsys Diogel

Nyrsys a gweithwyr gofal iechyd yw'r grŵp mwyaf o weithwyr yn y GIG. Maent yn gofalu am gleifion wrth erchwyn eu gwelyau drwy'r dydd a'r nos. Gan mai nhw yw'r grŵp mwyaf o staff mae'n demtasiwn i reolwyr cyllid dorri ar eu niferoedd i geisio arbed arian. Mae hwn yn risg uniongyrchol a difrifol i fywydau a lles pobl.

- Deddf newydd i ddiogelu cleifion trwy sicrhau lefelau staffio nyrsys diogel ar wardiau meddygol aciwt
- Dim toriad i nifer y nyrsys cofrestredig cywerth â llawn amser sy'n gweithio yn y GIG yng Nghymru.
- Cyhoeddi gwybodaeth sy'n dangos nifer y cleifion sy'n derbyn gofal yn y gymuned a nifer y nyrsys a'r gweithwyr cymorth gofal iechyd a gyflogir yn y gymuned.

Canfu astudiaeth o wardiau yn y DU gan yr Athro Anne-Marie Rafferty fod cynnydd o 26% mewn marwolaethau ar wardiau â lefelau staffio is. Yn California, lle y cyflwynwyd deddf debyg bu gostyngiad o 10-13% yn nifer y marwolaethau dros 30 diwrnod.

Mae lefelau staffio nyrsys gwael ar wardiau ysbyty yn achosi cynnydd mewn cyfraddau heintiau, codymau cleifion, cleifion heb gael digon o faeth a diod, achosion o friwiau pwyso, diffyg cyfathrebu a chamgymeriadau wrth roi meddyginiaeth.

Mae deddfau yn newid ymddygiad sefydliadau a phobl trwy greu safonau newydd o'r hyn sy'n dderbyniol.

Ceir safonau cyfreithiol eglur ar gyfer lefelau staffio mewn llawer o feysydd cyfogaeth (er enghraifft hedfan, cludo nwyddau a gofal plant) pan fo staffio anniogel yn beryglus i'r cyhoedd. Mae Cymru wedi cyflwyno rheolau eglur hefyd ynglŷn â lefelau staffio ym maes llety cŵn er mwyn sicrhau lles anifeiliaid.

Mae'r Coleg Nyrzio Brenhinol o'r farn bod angen deddf i'w gwneud yn ofynnol i Fyrddau lechyd ddangos eu bod yn darparu lefelau staffio diogel ar wardiau meddygol aciwt.

Mae angen lefelau nyrzio diogel yn y gymuned hefyd a dylid ymestyn y ddyletswydd gyfreithiol hon i bob maes gofal nyrzio. Fel cam cyntaf, rydym o'r farn y dylai Byrddau lechyd gyhoeddi gwybodaeth ar niferoedd y nyrsys yn y gymuned a nifer y cleifion sy'n derbyn gofal yn y gymuned.

Ni all fod blaenoriaeth uwch i'r Llywodraeth nesaf yng Nghymru na diogelu bywydau a lles cleifion trwy sicrhau eu bod yn derbyn gofal nyrzio diogel.

### I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â:

Coleg Nyrzio Brenhinol Cymru  
Tŷ Maeth, King George V Drive East  
Caerdydd  
CF14 4XZ

### Lisa Turnbull

Cynghorydd Polisi a Materion Cyhoeddus  
029 2068 0738  
lisa.turnbull@rcn.org.uk

# Cyflawni Urddas ac Ansawdd mewn Gofal Personol

Mae sicrhau urddas ac ansawdd yn y gofal personol a ddarperir i bobl yn eu cartrefi yn hynod o bwysig i'n haelodau.

Mae'n bosibl fod pobl yn derbyn gofal yn y gymuned gan ddim nyrsio cymunedol a reolir gan y GIG. Efallai bod pobl eraill, yn enwedig pobl hŷn, yn derbyn gofal personol gan awdurdod lleol (fel arfer gan asiantaeth a gomisiynwyd gan yr awdurdod lleol) i ddarparu cymorth ag ymolchi, bwyta ac anghenion ymataliaeth neu fywyd bob dydd.

Darperir gofal nyrsio cymunedol gan dimau o nyrsys cymunedol a gweithwyr cymorth gofal iechyd. Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn galw ar Lywodraeth Cymru i sicrhau bod Byrddau Iechyd yn cyhoeddi mwy o wybodaeth ynglŷn â faint o gleifion y mae timau yn gofalu amdanynt a'r gymysgedd o sgiliau o fewn y tîm.

Mae nifer y nyrsys ardal cymwysedig yng Nghymru yn gostwng yn sylweddol. Mae rhan o'r rheswm am hyn o ganlyniad i newidiadau i ddull mwy hyblyg yn seiliedig ar fodiwlau o ddarparu addysg sy'n golygu bod nyrsys yn gallu hyfforddi dros nifer o flynyddoedd, ac yn rhannol gan fod angen sgiliau a gwybodaeth newydd yn y gymuned (e.e. mae llawer mwy o blant yn derbyn gofal yn eu cartrefi). Fodd bynnag, mae angen i Lywodraeth Cymru ymdrin â'r angen brys am fwy o nyrsys cymunedol cyffredinol/ Nyrsys Ardal uwch, cymwysedig.

Pa un ai tîm nyrsys cymunedol y GIG neu asiantaeth o weithwyr gofal sy'n darparu gofal, mae'n bwysig bod gan y tîm aelodau uwch profiadol a chymwysedig sy'n gallu darparu goruchwyliaeth a throsolwg. Mae angen i'r tîm gael amser i ofalu am y cleifion

sydd wedi eu neilltuo iddo mewn modd diogel a sensitif. Mae angen datblygiad proffesiynol parhaus ar aelodau'r tîm.

- Dylai'r GIG a'r awdurdodau lleol sy'n rheoli neu gomisiynu gofal i bobl yn eu cartrefi sicrhau bod y nyrsys, gweithwyr cymorth gofal iechyd a gweithwyr gofal sy'n darparu'r gofal hwn yn cael cyfleoedd datblygiad proffesiynol parhaus a goruchwyliaeth glinigol
- Ni ddylid rhoi cyfyngiad amhriodol ar ofal yn y cartref e.e. 15 munud. Mae darparu gofal yn broses gyfannol, mae pobl yn wahanol ac yn newid ac mae'r amser a gymerir i gyflawni gwahanol weithgareddau yn newid hefyd. Mae cyfathrebu'n bwysig.
- Dylai Llywodraeth Cymru gynyddu nifer y nyrsys ardal sydd wedi cymhwyso'n llawn.

Mae'n rhaid i gyflogwyr pobl sy'n darparu gofal yng nghartrefi cleifion sicrhau bod gan eu gweithwyr ddigon o amser i gael seibiannau priodol, amser teithio a'u bod yn cael eu talu'n deg. Mae gofalu yn swydd gyfrifol a phwysig iawn.

Y peth mwyaf pwysig yw na ddylai gofal yn y cartref fod â chyfnod rhy fyr ar gyfer darparu gofal. Mae darparu gofal yn broses gyfannol, mae pobl yn wahanol ac maent yn newid ac mae'r amser a gymerir i gyflawni gwahanol weithgareddau yn newid hefyd. Gall cyfathrebu da (yn Gymraeg ac yn Saesneg) fod yr agwedd fwyaf pwysig ar y gofal a ddarperir.

dilynwch ni ar:



@RCNWales

hoffwch ni ar:



RCNWales



## Gwerthfawrogi Nyrsys

Mae angen nyrsys, bydwragedd a gweithwyr cymorth gofal iechyd arnom ni i gyd. Onid yw hi'n amser iddynt gael eu talu'n deg?

Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn cefnogi Corff Adolygu Cyflogau y DU sy'n cymryd tystiolaeth gan gyflogwyr ac undebau llafur ac yn argymhell codiad cyflog sy'n deg ac yn gynaliadwy ym marn y corff. Yn y blynyddoedd diweddar, mae llywodraethau Cymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon i gyd wedi gwneud gwahanol benderfyniadau ynglŷn â dewis dilyn yr argymhelliad hwnnw ai peidio. Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol o'r farn y dylai nyrsys gael eu talu'n deg ac yn gyson ledled y DU.

### Camau Gweithredu

- Tâl Teg
- Amddiffyniad rhag Trais
- Cyfleoedd Datblygu Proffesiynol Parhaus

Ym mis Ebrill 2015 cafodd Nyrsys yng Nghymru a gyflogir gan y GIG godiad cyflog o 1%. Ym mis Mai 2016 bydd Aelodau'r

Cynulliad yn derbyn codiad cyflog o 1.8%. A yw hyn yn deg? Weithiau mae'n ofynnol i nyrsys weithio oriau ychwanegol dan gyfarwyddyd eu cyflogwr. Mae'n bwysig ac yn deg, yn ein barn ni, y cynigir tâl i nyrsys am yr oriau ychwanegol hyn.

Mae ymosodiadau treisgar ar staff y GIG yn drosedd. Y cyflogwr ddylai fod yn gyfrifol am erlyn y troseddau hyn. Dylid monitro cyfraddau erlyn i ddangos sut y mae hyn yn dod yn ei flaen. Mae angen hyfforddiant ar reolwyr mewn ymateb i'r ymosodiadau hyn yn ogystal â chefnogaeth i staff sydd wedi

dioddef ymosodiad. Mae angen llwybr cyflym at driniaeth ar gyfer y rhai sydd ag anaf corfforol neu seicolegol ar ôl digwyddiad. Mae angen polisiâu gweithwyr unigol a systemau rhybuddio effeithiol ar staff gofal iechyd sy'n gweithio yn y gymuned.

Yn olaf, mae'r cyfle i gael datblygiad proffesiynol parhaus yn fodd pwysig o wella gofal a dangos bod gwaith a sgiliau'r staff yn cael eu gwerthfawrogi a'u bod yn werth eu meithrin. Mae angen datblygiad proffesiynol parhaus ar gyfer ail-ddilysu ac i nyrsys barhau i fod wedi'u cofrestru.

Yn 2011 nid oedd 25% o'n haelodau wedi derbyn unrhyw ddatblygiad proffesiynol parhaus gan eu cyflogwr. Yn 2013 cynyddodd y ffigur hwn i 43%. Yn wir, mae llawer o Fyrddau Iechyd Lleol wedi gohirio hawl staff nyrsio i gael dilyn unrhyw hyfforddiant. Mae hyn yn effeithio ar bob maes.

Mae nyrsys yng Nghymru yn llai tebygol o fod wedi derbyn yr hyn a elwir yn 'hyfforddiant gorfodol' (e.e. hyfforddiant offer, codi a chario, rheoli heintiau) nag mewn unrhyw wlad arall yn y DU. Yn 2013, ni chafodd 9.7% unrhyw hyfforddiant o'r fath o gwbl (o'i gymharu â ffigur y DU o 5.6%). Mae hyn yn peri pryder gan ei fod yn uniongyrchol gysylltiedig ag ansawdd y gofal y mae cleifion yn ei gael. Rydym o'r farn y dylai Llywodraeth Cymru fonitro hawl nyrsys i gael datblygiad proffesiynol parhaus mewn meysydd allweddol.

### I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â:

Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru  
Tŷ Maeth, King George V Drive East  
Caerdydd  
CF14 4XZ

### Lisa Turnbull

Cynghorydd Polisi a Materion Cyhoeddus  
029 2068 0738  
lisa.turnbull@rcn.org.uk

## [Diogelu Gwariant ar Iechyd]

Gosodir cyllideb Llywodraeth Cymru gan Lywodraeth y DU. Os bydd Llywodraeth y Du yn parhau i dorri gwariant cyhoeddus yn sylweddol bydd Llywodraeth Cymru yn wynebu dewisiadau anodd iawn. Er enghraifft, roedd cyllideb 2015-16 ar gyfer Cymru tua 10% yn is mewn termau real nag yr oedd yn 2010-11.

Er bod gwariant ar iechyd yn yr Alban ac yn Lloegr wedi ei ddiogelu, nid yw gwariant ar iechyd yng Nghymru wedi'i ddiogelu. Amcangyfrifwyd yn adroddiad Ymddiriedolaeth Nuffield yn 2014 ar gyllid y GIG yng Nghymru bod cyllideb 2015/16 y GIG 3.6% yn is mewn termau real nag yr oedd yn 2010/11 a bydd bwlch ariannu o £2.5 biliwn ar gyfer y GIG yng Nghymru erbyn 2025/26.

Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol o'r farn bod yr amser wedi dod i ddiogelu gwariant cyhoeddus ar iechyd yng Nghymru. Mae'n rhaid darparu gwasanaethau'n ddiogel a rhaid eu cynnig yn gyfartal ledled Cymru. Bydd unrhyw doriadau pellach yn peryglu'r nod hwn.

Mae'n wir nad yw gwariant ynddo'i hun yn ddigon. Mae'n rhaid i wasanaethau ganolbwyntio ar gynnal iechyd pobl (megis ymwelwyr iechyd, nyrsys meddygfeydd a nyrsys iechyd galwedigaethol) yn hytrach na thrin salwch. Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn cefnogi'r dull **Gofal Iechyd Darbodus** o leihau amrywiaeth amhriodol gan ddefnyddio arferion yn seiliedig ar dystiolaeth yn gyson ac yn dryloyw a "*dim ond gwneud yr hyn y gallwch chi yn unig ei wneud*" sef gweithio ar y lefel briodol ar gyfer eich arbenigedd clinigol yn hytrach nag yn is na hynny. Mae angen gweddnewid Gofal Iechyd yng Nghymru ac mae angen buddsoddiad penodol er mwyn cyflawni hyn.

Ceir lefelau uchel o dlodi ac anweithgarwch economaidd yng Nghymru. Mae lefelau uwch o salwch hefyd yn gwanhau cymdeithas yng Nghymru. Mae nyrsys yng Nghymru yn llawer mwy tebygol o fod yr unigolyn sy'n cael y cyflog uchaf yn y teulu nag mewn rhannau eraill o'r DU. Ond er gwaethaf y ffaith bod mwy o angen yng Nghymru sefydlwyd yn eglur bod fformiwla Barnett yn darparu llai o gyllid i Gymru na phe byddai Cymru yn derbyn cyllid gan Lywodraeth y DU yn yr un modd â swyddogaethau cymharol yn Lloegr.

**Amcangyfrifwyd bod cyllideb 2015/16 y GIG yng Nghymru 3.6% yn is mewn termau real nag yr oedd yn 2010/11**

Yn yr ychydig flynyddoedd nesaf bydd pwerau trethu a benthyca yn trosglwyddo i Lywodraeth Cymru. Bydd y Coleg Nyrsio Brenhinol yn cynghori ynglŷn â sut y gall y cyfleoedd hyn fod o fudd i ofal iechyd.

Gofalu am bobl yw diben Nyrsio. Caiff nyrsys a gweithwyr cymorth gofal iechyd eu haddysgu, eu hyfforddi, a'u cyflogi trwy gyllido – ac mae hyn yn golygu y bydd cyllid ar gyfer gofal iechyd yn parhau i fod yn fater pwerus i nyrsys bryderu amdano.

[dilynwch ni ar:



@RCNWales

[hoffwch ni ar:



RCNWales



## Gwella Gwasanaethau Iechyd Meddwl

Bydd un o bob 4 oedolyn yn dioddef problemau neu salwch iechyd meddwl ar ryw adeg yn ystod eu bywydau, a bydd un o bob 6 ohonom yn dioddef symptomau ar unrhyw un adeg. Mae'r Coleg Nyrzio Brenhinol yn croesawu ymrwymiad Llywodraeth Cymru i barhau a glustnodi cyllid ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl yn 2015-16 ac yn credu y dylai'r agwedd hon barhau.

Mae Coleg Nyrzio Brenhinol Cymru o'r farn y dylai cwricwlwm addysg cyn 16 oed gynnwys dysgu strategaethau i ddatblygu cydnerthedd emosïynol.

Mae angen gwasanaethau seicolegol o ansawdd uchel ar bobl Cymru (megis therapi gwybyddol ymddygiadol neu byw yn y foment) ar gyfer pryder neu iselder lefel isel neu gymedrol. Dylai'r rhain fod ar gael mewn gofal sylfaenol heb restr aros ormodol. Mae gan y gwasanaethau hyn sail tystiolaeth sydd wedi ei phrofi a gallant helpu pobl i ddychwelyd i fywyd arferol a chynnal y bywyd hwnnw. Dylai ymyraethau seicolegol fod ar gael hefyd i'r rhai hynny â salwch meddwl difrifol yn unol â'r hyn a nodir yng nghanllawiau NICE.

Mae'r Coleg Nyrzio Brenhinol yn galw am strategaeth eglur ar gyfer datblygu ac addysgu'r gweithlu ym maes nyrzio iechyd meddwl yng Nghymru a fydd yn bodloni anghenion iechyd meddwl plant neu oedolion yn y dyfodol. Mae angen cyllid cynaliadwy ar gyfer addysg ar ôl cofrestru. Mae angen addysg arbenigol mewn meysydd fel anhwylderau bwyta, camddefnyddio alcohol a sylweddau, therapi gwybyddol ymddygiadol, gwaith teulu, ac anhwylder personoliaeth.

Mae angen buddsoddiad ar wasanaethau preswyl a chleifion mewnol hefyd. Gall y pwysau o ganlyniad i'r nifer cyfyngedig o leoedd olygu bod plant a phobl ifanc yn cael eu lleoli yn amhriodol mewn manau i oedolion neu weithiau y tu allan i Gymru yn gyfan gwbl. Weithiau bydd manau byw yn cynnwys cymysgedd amhriodol o ddyinion a menywod sy'n golygu bod y strategaethau ar gyfer ymdrin ag aflonyddu ac ymosodiadau rhywiol yn ddiffygiol neu na ellir eu gweithredu.

Yn 2015 mewn hapwiriadau ar wardiau iechyd meddwl pobl hŷn amlygwyd meysydd yr oedd angen eu gwella'n genedlaethol.

- Sicrhau bod gweithgareddau dyddiol ar gael i bobl hŷn ar wardiau;
- Mae angen i staff deimlo eu bod yn gallu mynegi pryderon yn rhwydd; eu bod yn cael hyfforddiant effeithiol a'u bod yn deall y dulliau diogelu cyfreithiol angenrheidiol;
- Yr angen i wella amgylchedd wardiau, yn enwedig sicrhau bod tasgau cynnal a chadw ac atgyweiriadau syml yn cael eu cyflawni heb oedi;
- Dylid annog oriau ymweld hyblyg ar wardiau.

Yn olaf, dylid cynllunio'r holl wasanaethau gofal heb eu trefnu (fel canolfannau galw heibio, neu adrannau Damweiniau ac Achosion Brys) fel bod ganddynt y cyfleusterau a'r arbenigedd i ymgysylltu â phobl mewn argyfwng iechyd meddwl. Dylai fod gan bob bwrdd iechyd lleoli gynlluniau a gweithdrefnau argyfwng amlasiantaeth i alluogi pobl i ddefnyddio gwasanaethau y tu allan i "oriau swyddfa".

### I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â:

Coleg Nyrzio Brenhinol Cymru  
Tŷ Maeth, King George V Drive East  
Caerdydd  
CF14 4XZ

### Lisa Turnbull

Cyngorydd Polisi a Materion Cyhoeddus  
029 2068 0738  
lisa.turnbull@rcn.org.uk



## [ Sicrhau bod Gofal Sylfaenol ar gael ]

Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol o'r farn bod gofal iechyd sylfaenol sydd ar gael yn rhwydd yn hollbwsig, i wella iechyd y cyhoedd ac i sicrhau gweithredu gwasanaethau gofal eilaidd yn effeithiol (gan gynnwys gofal brys).

Er bod meddygon teulu yn parhau i fod wrth wraidd ein system gofal sylfaenol mae proffesiynau a thimau eraill (megis nyrsys ysgol, fferyllwyr a nyrsys iechyd galwedigaethol) yn gwneud cyfraniad enfawr. Ym meddygfa'r meddyg teulu, nyrs y practis, gyda chymorth gweithiwr cymorth gofal iechyd, yn aml fydd yn gweld, cynghori a thrin pobl yn briodol.

Mae Nyrsys Practis (a gyflogir gan amlaf gan Feddygon Teulu) yn cynnal amrywiaeth o asesiadau ac ymyraethau, yn imiwneiddio ac yn brechu, yn rheoli cyflyrau hirdymor ac yn cyflawni gwaith sytolog ceg y groth.

Mae nyrsys yn dilyn dwy flynedd arall o hyfforddiant i ddyddu sut i fod yn Ymarferwyr Nyrsio ac yna cânt fod yn gyfrifol am glinigau a arweinir gan nyrs, mân afiechydon, brysbennu, rhagnodi ychwanegol neu annibynnol.

Gall nyrsys sy'n gallu rhagnodi'n annibynnol gyflymu gofal claf yn sylweddol a hefyd cryfhau'r atebolrwydd clinigol ar gyfer y presgripsiwn.

Mae angen i Lywodraeth Cymru sicrhau hefyd bod y gweithlu newydd mewn gofal sylfaenol yn addysgu ymarferwyr sy'n hyderus wrth ddarparu gofal drwy gyfrwng y Gymraeg.

Mae nyrsys arbenigol a nyrsys ymgynghorol yn arwain clinigau diagnostig ac maent yn gallu derbyn cleifion yn uniongyrchol i ysbytai.

**Er bod meddygon teulu yn parhau i fod wrth wraidd ein system gofal sylfaenol mae proffesiynau a thimau eraill (megis nyrsys ysgol, fferyllwyr a nyrsys iechyd galwedigaethol) yn gwneud cyfraniad enfawr**

Er mwyn darparu gofal sylfaenol sy'n rhwydd cael gafael arno ledled Cymru a chynnal egwyddorion gofal iechyd darbodus mae angen i ni sicrhau bod y gweithlu nyrsio wedi derbyn yr addysg, bod ganddynt y sgiliau a'u bod yn barod i ddarparu gofal. Mae nyrsys a gyflogir gan feddygon teulu yn aml yn ei chael hi'n anodd dilyn cyfleoedd datblygiad proffesiynol parhaus a byddem yn annog camau i unioni hyn.

Dylai Llywodraeth Cymru, ynghyd â'r Byrddau Iechyd, sicrhau bod swyddi Uwch Ymarferwyr Nyrsio yn cael eu creu ledled Cymru i gryfhau'r tîm gofal sylfaenol.

[ dilynwch ni ar: ]



@RCNWales

[ hoffwch ni ar: ]



RCNWales



## Lleihau Camddefnyddio Alcohol a Chyffuriau

Yn Arolwg Iechyd Cymru 2014 nododd 40 y cant o'r holl oedolion eu bod wedi yfed mwy na'r hyn a argymhellir yn y canllawiau o leiaf un diwrnod yn ystod yr wythnos ddiwethaf, gan gynnwys 24 y cant a oedd yn dweud eu bod wedi goryfed mewn pyliau (yfed mwy na dwywaith y canllawiau dyddiol).

Mae Llywodraeth Cymru wedi lansio Bil Drafft Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) ac mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn ei gefnogi'n llwyr. Mae Coleg Brenhinol y Nyrsys Cymru o'r farn hefyd y dylid lleihau'r oriau trwyddedu sydd ar gael, a rheoleiddio deunydd hysbysebu a argraffir. Byddai'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn cefnogi Llywodraeth Cymru i weithio gyda thafarndai, bariau a bwytai i sicrhau bod cwrw a gwin sydd â chanran llai o alcohol ynndynt ar gael yn amlwg.

Mae angen i addysg nyrsio cyn cofrestru adlewyrchu amlygrwydd camddefnyddio alcohol yn ein cymdeithas a darparu canllawiau ar ymyraethau iechyd effeithiol gyda chleifion. Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol hefyd yn cefnogi'r cynnig i greu nyrsys arbenigol ym maes alcohol, yn enwedig mewn adrannau Damweiniau ac Achosion Brys. Mae ymchwil wedi dangos bod y swyddi'n effeithiol yn glinigol (gan leihau camddefnydd) a'u bod yn gost-effeithiol (e.e. drwy arbed dyddiau gwely).

Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn cefnogi'r camau a nodir yn strategaeth y Llywodraeth *Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed: Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru 2008-2018*.

Mae'n bwysig bod y mentrau llwyddiannus sy'n sail i'r dull hwn yn cael eu cynnal e.e. y Cynllun Bwrsariaeth sy'n darparu cyllid i'r bobl hynny sy'n gweithio mewn gwasanaethau cyffuriau ac alcohol i gael gafael ar gyfleoedd hyfforddi ac addysg bellach.

Mae gan y gwasanaeth nyrsio i ysgolion swyddogaeth allweddol o ran darparu cyngor a chefnogaeth ar gamddefnyddio sylweddau i blant a phobl ifanc. Mae'n bwysig bod Byrddau Iechyd, yr heddlu ac awdurdodau lleol yn sylweddoli pa mor allweddol yw eu harbenigedd. Er enghraifft, rydym yn croesawu camau i gydgyfylltu'r gwasanaeth nyrsys ysgol ag addysg bellach ac uwch a/neu fentrau gweithleoedd sy'n targedu pobl ifanc.

Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn cefnogi'n gryf gwaith gwych y gweithgor Haen 4 cenedlaethol sydd wedi cynhyrchu'r 'Fframwaith Adsefydlu Preswyl' ar gyfer Cymru sy'n ceisio sicrhau bod pobl sy'n camddefnyddio sylweddau yng Nghymru yn derbyn triniaeth a chefnogaeth breswyl o ansawdd da. Rydym yn edrych ymlaen at gyhoeddiad canlyniadau Haen 4 safonol ar gyfer Cymru. Mae cadw'r cyllid sydd wedi ei glustnodi ar gyfer adsefydlu preswyl a lleoliadau dadwenwyno cleifion mewnol yn hollbwysig .

### I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â:

Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru  
Tŷ Maeth, King George V Drive East  
Caerdydd  
CF14 4XZ

### Lisa Turnbull

Cynghorydd Polisi a Materion Cyhoeddus  
029 2068 0738  
lisa.turnbull@rcn.org.uk

# [Cynyddu Gweithgarwch Corfforol]

Mae gweithgarwch corfforol yn ffordd bwysig o gadw'n heini ac yn iach. Mae'n gwella lles meddwl a gall hefyd fod yn fodd o gymdeithasu. Dangosodd Arolwg Lechyd Cymru 2014 bod oddeutu un o bob tri o oedolion yn dweud nad oeddynt wedi gwneud gweithgarwch corfforol ar unrhyw ddiwrnod yn ystod yr wythnos flaenorol. Dim ond un o bob tri a nododd weithgarwch corfforol o fwy na 30 munud ar o leiaf 5 diwrnod yr wythnos. Mae cyfraddau gweithgarwch yn sylweddol is ymhlith menywod. Nid yw cyfraddau gweithgarwch wedi gwella'n sylweddol ers degawd ychwaith.

Fodd bynnag, mae rhywfaint o newyddion da i bobl ifanc! Dangosodd Arolwg o Chwaraeon mewn Ysgolion bod nifer y bobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy o weithiau bob wythnos wedi cynyddu o 27% yn 2011 i 40% yn 2013.

Rydym o'r farn bod ffyrdd pwysig y gall Llywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol eu defnyddio i annog pobl i wneud gweithgarwch corfforol a gwella cyfraddau'r bobl sy'n gwneud hynny.

Cynllunio a'r amgylchedd: Mae dim ond cerdded yn ffordd dda o gadw'n heini, felly mae sicrhau bod llwybrau i gerddwyr yn cael eu cynllunio mewn datblygiadau newydd a bod y palmentydd yn cael eu cynnal a'u cadw'n glir yn y gaeaf yn bwysig yn ogystal â llwybrau mwy diogel a lonydd arbennig ar gyfer beiciau. Mae goleuadau da a rheiliau llaw ar lwybrau serth yn ddefnyddiol. Mae tai bach cyhoeddus sy'n lân ac yn hawdd eu defnyddio yn cadw'r awyr agored yn lle y gall pob un ohonom ei fwynhau.

Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff: parhewch i ariannu hwn! Mae'r cynllun hwn yn safoni cyfleoedd atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff ym

mhob Bwrdd Lechyd yng Nghymru. Mae'r Cynllun yn targedu cleientiaid sydd â chlefyd cronig neu sydd mewn perygl o ddatblygu clefyd cronig ac mae wedi profi'n llwyddiannus o ran cynyddu cyfraddau gweithgarwch.

Annog Menywod: Mae cyfraddau gweithgarwch corfforol yn is ymysg menywod na dynion ac maent yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon. Mae'r ymchwil cyfyngedig sydd ar gael yn dangos ei bod yn well gan fenywod gymryd rhan mewn gweithgareddau amrywiol nad ydynt yn gystadleuol ac a ddarperir ar adegau sy'n cyd-fynd ag amserlenni dyddiol. Dylai Llywodraeth Cymru ariannu mentrau sydd â'r nod o gynyddu nifer y menywod sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol ac ariannu mwy o ymchwil yn y maes hwn i ddarparu tystiolaeth o fentrau llwyddiannus. Gall gadael yr ysgol, gweithio oriau hir, gofalu neu ymddeol fod yn ffactorau sy'n newid grwpiau cymdeithasol ac mae gweithgarwch corfforol yn gostwng.

Mae cynlluniau cefnogol cenedlaethol fel Dewch i Gerdded Cymru a Her Pedomedr Cymru yn wych am gael grwpiau ac unigolion i wneud gweithgarwch corfforol.

Mae sicrhau bod cyfleusterau nofio rhad a llwybrau coedwig a gynhelir yn dda yn werthfawr iawn wrth annog gweithgareddau hamdden teuluol ar benwythnosau.

Gall cynlluniau sy'n cefnogi gweithgarwch pobl hŷn (dod at ei gilydd i chwarae golff neu wneud dosbarth dawnio llai heriol) hefyd fod o gymorth i wrthsefyll arwahannwydd cymdeithasol. Mewn ardaloedd gwledig bydd yn bwysig i'r awdurdod lleol a Llywodraeth Cymru sicrhau eu bod yn cefnogi gweithgareddau nad oes angen canolfan hamdden neu gampfa ar eu cyfer.

[dilynwch ni ar:



@RCNWales

[hoffwch ni ar:



RCNWales



## Gwasanaethau Iechyd Rhywiol Gwell

Mae iechyd rhywiol da yn rhan o fywyd iachus a bodlon. Mae gwasanaethau iechyd rhywiol yn darparu gwybodaeth a chyngor ynglŷn â rhywioldeb iachus, dulliau atal cenhedlu, trin heintiau a drosglwyddir wrth gael rhyw a therfynu beichiogrwydd. Bydd nyrsys a gweithwyr gofâl iechyd proffesiynol eraill yn y gwasanaethau hyn yn cynorthwyo i atal heintiau a drosglwyddir wrth gael rhyw rhag lleadaenu, yn ogystal â gweithio i ddiogelu rhag cam-fanteisio rhywiol a nodi problemau ynglŷn â hynny. Mae'r gwasanaethau hyn yn hanfodol wrth sicrhau iechyd rhywiol da ar gyfer y boblogaeth gyfan ond yn rhy aml maent yn cael blaenoriaeth isel pan fo'r Llywodraeth yn ystyried iechyd y cyhoedd.

### Mae ein haelodau'n pryderu'n benodol bod gwasanaethau iechyd rhywiol yn wael yng nghanolbarth a gorllewin Cymru

Mae nifer o broffesiynau iechyd yn ymwneud â darparu gwybodaeth a chyngor gan gynnwys nyrsys practis, ymwelwyr iechyd a nyrsys ysgol sy'n ychwanegu at y cyfraniad a wneir gan nyrsys sy'n gweithio fel nyrsys iechyd rhywiol.

Nid yw cael gafael ar wasanaethau iechyd rhywiol yn fater o ba un a ydynt ar gael yn ddaearyddol yn unig, ond mae'n cynnwys sicrhau bod pobl yn gallu cael gafael ar y math priodol o wasanaeth ar yr adeg iawn. Mae'n debygol iawn y bydd angen i bobl ifanc allu cyrraedd lleoliad ar gludiant cyhoeddus, er enghraifft, a gall gyfrinachedd fod yn bryder. Gall rhai gweithwyr

proffesiynol fod yn symudol, gan weithio mewn ysgol er enghraifft, a gall pobl eraill fod angen clinig sy'n cynnwys yr holl offer angenrheidiol. Mae'r gallu i gael gafael ar ddulliau atal cenhedlu hirdymor yn gallu bod yn amrywiol, yn enwedig mewn gofâl sylfaenol. Mae angen bod gwasanaethau erthylu ar gael yn gyfartal hefyd, yn enwedig yng nogledd Cymru.

Dylid diogelu a chynnal cyllid ar gyfer addysgu, hyfforddi a goruchwyliaeth glinigol y gweithwyr proffesiynol sy'n darparu'r gwasanaethau hyn, a sicrhau bod hynny ar gael iddynt.

Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol o'r farn y dylid gwella addysg i bobl ifanc o ran gwneud dewisiadau diogel a chytbwys ynglŷn ag iechyd a lles. Mae iechyd rhywiol yn rhan o gwricwlwm eang i alluogi pobl ifanc i ddatblygu cyfrifoldeb personol am eu hiechyd eu hunain. Mae hyn yn rhan o'r agenda gofâl iechyd darbodus. Dylai fod gofyniad statudol i ysgolion ddarparu addysg iechyd rhywiol gan weithwyr proffesiynol sydd wedi eu haddysgu a'u hyfforddi'n benodol i wneud hynny. Dylai adnoddau fod yn ddwyieithog o ran darparu gwasanaethau ac o ran addysg ledled Cymru.

Mae'n amlwg o'n harolwg diweddar fod ein haelodau o'r farn bod angen proffil uwch ar y pwnc iechyd cyhoeddus hwn. Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol o'r farn y dylai Llywodraeth Cymru gyhoeddi Strategaeth Iechyd Rhywiol sy'n nodi ei chynlluniau datblygu, canllawiau a blaenoriaethau ar gyfer y Byrddau Iechyd Lleol.

### I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â:

Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru  
Tŷ Maeth, King George V Drive East  
Caerdydd  
CF14 4XZ

### Lisa Turnbull

Cyngorydd Polisi a Materion Cyhoeddus  
029 2068 0738  
lisa.turnbull@rcn.org.uk