Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru
Royal College of Nursing Wales

VOTE FOR NURSING
PLEIDLEISIWCH DROS NYRSIO
2021

Because Nursing Saves Lives.
Gan Fod Nyrsio'n Achub Bywydau.

Maniffesto 2021

Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru
Royal College of Nursing Wales

Rhagair

Mae nyrsio wrth wraidd iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Mae nyrsio'n gofalu am bobl ar bob cam o fywyd ac ym mhob lleoliad. Mae ein haelodau'n darparu gofal yn ystod genedigaethau a beichiogrwydd, mewn ysgolion, cartrefi, carchardai ac ysbytai. Mae ein haelodau'n darparu ac yn goruchwylio trefniadau gofal cymhleth, yn rhoi cyngor a chymorth, yn rheoli timau nyrsio a wardiau, yn rhagnodi triniaethau a meddyginiaeth, yn hybu gwellhad pobl ac yn cynnal eu hannibyniaeth ac yn gweithio i leihau anghydraddoldebau iechyd yn y gymdeithas.

Heriodd 2020, Blwyddyn Ryngwladol y Nyrs a'r Fydwraig, y proffesiwn nyrsio mewn ffyrdd newydd, wrth i'n haelodau ddychwelyd o'u hymddeoliad ac aelodau sy'n fyfyrwyr yn gohirio eu hastudiaethau i helpu eu cymunedau. Mae rhinweddau gwaith caled, gwybodaeth a ddysgwyd, sgiliau wedi'u hymarfer, y gallu i wneud penderfyniadau, arloesedd a thosturi nyrsys a nyrsio wedi llewyrchu. Mae'r cyhoedd wedi gweld sut y mae nyrsio wedi ymateb a chefnogi eu cymunedau yn yr amgylchiadau anoddaf.

Mae Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru (RCN Cymru) yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru a phob plaid wleidyddol yng Nghymru i bleidleisio dros nyrsio. Mae ein haelodau wedi nodi'r galwadau am bolisïau a nodir yn y maniffesto hwn yn seiliedig ar eu profiadau a'u harbenigedd. Y nhw sy'n gwybod orau sut i fuddsoddi mewn gwasanaethau cymunedol a chartrefi gofal a sut i wella iechyd meddwl a lleihau anghydraddoldebau iechyd – a pham y bydd y camau hyn o bwys i fywydau pobl gan wella lles a ffyniant ein cenedl.

Mae'n amser diogelu a buddsoddi yn y gofal gorau ar gyfer pobl Cymru drwy werthfawrogi'r teulu nyrsio. Pleidleisiwch dros Nyrsio oherwydd mae gofal nyrsio yn achub bywydau.

Gan

Denise Llewelyn MBE FRCN, Cadeirydd Bwrdd RCN Cymru a Helen Whyley, Cyfarwyddwr RCN Cymru

VOTE FOR NURSING
PLEIDLEISIWCH DROS NYRSIO
2021 Because Nursing Saves Lives. Gan Fod Nyrsio'n Achub Bywydau.

"Mae'n amser diogelu a buddsoddi yn y gofal gorau ar gyfer pobl Cymru drwy werthfawrogi'r teulu nyrsio. Pleidleisiwch dros Nyrsio oherwydd mae gofal nyrsio yn achub bywydau."

Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru
Royal College of Nursing Wales

VOTE FOR NURSING
PLEIDLEISIWCH DROS NYRSIO
2021

Mae Gofal Nyrsio yn Achub Bywydau

Camau gweithredu ar gyfer Llywodraeth nesaf Cymru

1

Sicrhau gofal nyrsio diogel ac effeithiol

- a digon o nyrsys i ddarparu hynny

1. **Mae gofal nyrsio diogel yn achub bywydau** – mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru ymestyn adran 25B o Ddeddf Lefelau Staff Nyrsio (Cymru) 2016 fel ei bod yn cwmpasu nyrsio cymunedol a wardiau cleifion mewnol plant ac iechyd meddwl.

2. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru gynyddu** nifer y lleoedd ar gyfer myfyrwyr nyrsio a gomisiynir ym mhob maes nyrsio. Sicrhau cymorth ariannol i fyfyrwyr nyrsio amser llawn a chreu cynllun prentisiaeth nyrsio cenedlaethol.

3. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru sicrhau** strategaeth genedlaethol ar gyfer cadw nyrsys i'r GIG, gyda rhagor o gyfleoedd i weithio'n hyblyg yn un o'r ffactorau sy'n sbarduno'r polisïau.

2

Buddsoddi mewn nyrsio cymunedol a chartrefi gofal

4. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru gynyddu** nifer y nyrsys ardal a'r nyrsys sy'n meddu ar radd feistr gymunedol. Cynyddu nifer y nyrsys atal a rheoli heintiau sy'n gweithio yn y gymuned. Buddsoddi mewn cymorth TG ar gyfer nyrsio cymunedol.

5. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru** weithio i gydraddoli cyflogau, telerau ac amodau rhwng iechyd a gofal cymdeithasol.

6. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru lansio** ymgyrch genedlaethol i godi proffil Nyrsio Cofrestredig mewn cartrefi gofal ac annog lleoliadau i fyfyrwyr nyrsio mewn cartrefi gofal.

7. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru weithio** gyda Llywodraeth y DU i sicrhau bod y system fewnfudo yn annog y gweithlu nyrsio rhyngwladol i fewnfudo i Gymru.

3

Cefnogi iechyd meddwl a lles

8. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru** greu rhagor o gyfleoedd i gael gafael ar wasanaethau therapi seicolegol mewn lleoliadau gofal sylfaenol, buddsoddi mewn presgripsiynu cymdeithasol a chyflwyno strategaethau i ddatblygu cadernid emosiynol mewn addysg cyn-16.

9. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru gynyddu** nifer y lleoedd a gomisiynir ar gyfer myfyrwyr nyrsio iechyd meddwl.

4

Gwella iechyd y cyhoedd a brwydro i roi terfyn ar anghydraddoldebau iechyd

10. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru hybu** a buddsoddi mewn cynlluniau gweithgarwch corfforol, megis y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff, cynlluniau 'hurio' beiciau a chynlluniau cerdded/beicio i'r gwaith. Ariannu mentrau sydd â'r nod o gynyddu niferoedd y menywod, y bobl hŷn a'r bobl dduon ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig sy'n cymryd rhan.

11. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru ei** gwneud yn ofyniad statudol i ysgolion ddarparu addysg iechyd rhywiol drwy weithwyr iechyd proffesiynol sydd wedi eu haddysgu'n benodol i ddarparu addysg iechyd rhywiol a sicrhau bod Byrddau Iechyd yn buddsoddi mewn gwasanaethau iechyd rhywiol.

12. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru gefnogi** a buddsoddi mewn cynnal rhaglen brofi, tracio ac olrhain gynhwysfawr a chefnogi rhaglen frechu ar yr adeg briodol. Buddsoddi mewn caffael a storio Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) yng Nghymru.

13. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru greu** rhagor o gyfleoedd i ddefnyddio band eang cyhoeddus a buddsoddi mewn technoleg cyfathrebu ar gyfer gwasanaethau gofal iechyd. Gwella'r gallu i ddefnyddio cludiant cyhoeddus, amlder eu defnydd a'u glendid.

5

Gwerth nyrsio

– Cyflog teg a chyfleoedd i gael gafael ar Ddatblygiad Proffesiynol Parhaus

14. **Dylai pob plaid wleidyddol** wneud datganiad o fwriad cyhoeddus clir y bydd cyfraniad gwerthfawr yr holl staff nyrsio, beth bynnag fo'u gradd neu eu lleoliad, yn cael ei adlewyrchu mewn sgyrsiau ynglŷn â chyflog yn y dyfodol.

15. **Mae'r rhaid i Lywodraeth y DU ariannu'n llawn,** ac mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru ymrwymo i godiad cyflog o 12.5% ar gyfer yr holl staff sy'n gymwys o dan Agenda ar gyfer Newid, yn rhan o gytundeb blwyddyn sy'n berthnasol yn gyfartal ar draws pob band.

16. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru** ymrwymo i wella tâl a thelerau ac amodau ar gyfer nyrsio mewn lleoliadau gofal cymdeithasol. Dylai'r holl staff nyrsio fod â thâl teg, telerau cyflogaeth da ac amodau gweithio diogel Dylai hyn gymharu'n deg ar draws yr holl leoliadau

17. **Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru** sicrhau bod nifer y nyrsys a'r staff nyrsio sy'n derbyn Datblygiad Proffesiynol Parhaus yn gwella.

1

Sicrhau gofal nyrsio diogel ac effeithiol

a digon o nyrsys i ddarparu hynny

A WYDDECH CHI?

Mae lefelau staff nyrsio gwael yn cynyddu cyfraddau marwolaethau hyd at 26% o'u cymharu â wardiau â mwy o staff[1].

Gofal nyrsio diogel

Mae ymchwil wedi profi bod lefelau diogel ac effeithiol o staff nyrsio yn lleihau aildderbyniadau, cyfraddau heintio sy'n gysylltiedig â gofal iechyd, gwallau meddyginiaeth, achosion o gwympo a briwiau pwyso.

Mae lefelau diogel ac effeithiol o staff nyrsio yn galluogi nyrsys i oruchwylio hydradiad, symudedd a maeth, i ddarparu gwybodaeth arbenigol a gofal tosturiol, ac i gyfathrebu â chleifion mewn amgylchedd diogel.

Mae Adran 25B o Ddeddf Lefelau Staff Nyrsio (Cymru) 2016 yn ei gwneud yn ofynnol i gyfrifo lefel y "nyrsio digonol" mewn wardiau meddygol a llawfeddygol acíwt i oedolion er mwyn ystyried ffactorau megis difrifoldeb salwch y claf a sgiliau a phrofiad y staff nyrsio. Yn 2019, cyhoeddodd RCN adroddiad a ganfu fod y Ddeddf wedi newid diwylliant y GIG er gwell – ac roedd staff nyrsio ychwanegol ar bob ward ysbyty sy'n berthnasol i Adran 25B.

CAM GWEITHREDU
Ymestyn Adran 25B fel ei bod yn cwmpasu wardiau cleifion mewnol i blant ac iechyd meddwl, a nyrsio cymunedol.

Mae angen nyrsys ar Gymru

Er mwyn darparu gofal diogel ac effeithiol, roedd angen rhagor o nyrsys a rhagor o weithwyr cymorth nyrsio ar Gymru. Mae hyn yn golygu bod angen inni gynyddu nifer y bobl sy'n dod yn nyrsys.

Mae Llywodraeth Cymru yn comisiynu lleoedd ar gyfer graddau nyrsio gan brifysgolion ac mae nifer y lleoedd a gomisiynwyd ar gyfer nyrsio oedolion wedi cynyddu yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Er hynny, nid yw nifer y lleoedd a gomisiynwyd ar gyfer nyrsio iechyd meddwl, plant nac anabledd dysgu wedi gwneud hynny. Mae angen mynd i'r afael â hyn er mwyn darparu gweithlu medrus iawn ar gyfer y dyfodol.

Mae angen cymorth ariannol ar fyfyrwyr nyrsio llawn amser. Oedran cyfartalog myfyriwr nyrsio yw 29. Canfu arolwg yn 2019 gan RCN fod gan 31% ohonynt blant dibynnol, roedd 10% ohonynt yn rhieni sengl ac roedd 23% ohonynt yn gofalu am berthynas sy'n sâl, yn anabl neu'n oedrannus.

Ynghyd ag astudio amser llawn, mae angen ffyrdd eraill o ennill gradd nyrsio. Ar hyn o bryd, mae GIG Cymru yn cynnig nifer cyfyngedig o brentisiaethau nyrsio i'r rhai a gyflogir eisoes fel gweithwyr cymorth gofal iechyd. Dylai hwn fod yn gynllun cenedlaethol sy'n agored yn uniongyrchol i'r rhai sy'n dymuno ennill gradd nyrsio wrth weithio ac ennill cyflog.

CAM GWEITHREDU
Cynyddu nifer y lleoedd nyrsio a gomisiynir i fyfyrwyr ym mhob maes nyrsio. Sicrhau cymorth ariannol i fyfyrwyr nyrsio amser llawn a chreu cynllun prentisiaeth nyrsio cenedlaethol.

A WYDDECH CHI?

Mae 50% o radd nyrsio yn cael ei dreulio mewn lleoliadau clinigol yn dysgu sgiliau ymarferol[2]. Mae pob cynnydd o 10% yn nifer y nyrsys â gradd mewn ysbyty yn gysylltiedig â gostyngiad o 7% mewn marwolaethau cleifion[3].

[1]Rafferty, A. et al. 2007, 'Outcomes of Variation in hospital nurse staffing in English hospitals: Cross-section analysis of survey data and discharge records', *International Journal of Nurse Studies,* 44(2); pp.175-182.

[2]Royal College of Nursing, 2019, *RCN Employment survey,* https://www.rcn.org.uk/professional-development/publications/pub-007927.

[3]Aiken, L. 2014, 'Nurse staffing and education and hospital mortality in nine European countries: a retrospective observational study', *The Lancet,* 383(9931), pp.1824-1830.

VOTE FOR NURSING
PLEIDLEISIWCH DROS NYRSIO
2021

Sicrhau gofal nyrsio diogel ac effeithiol

a digon o nyrsys i ddarparu hynny

A WYDDECH CHI?

Mae dros 1600 o swyddi nyrsys cofrestredig gwag yn GIG Cymru. Dychmygwch y gofal y gallai'r nyrsys coll hyn ei ddarparu![4]

A WYDDECH CHI?

Bob wythnos, mae nyrsys yng Nghymru yn rhoi oriau ychwanegol i'r GIG sydd gyfwerth â 976 o nyrsys amser llawn. Mae rhoi pwysau ar nyrsys i weithio oriau hirach yn cyfrannu at straen a salwch[5].

Mae angen i Lywodraeth Cymru weithredu er mwyn sicrhau bod gweithio yn y GIG yn ddewis ymarferol i nyrsys. Bellach, mae mwy o nyrsys yn gadael y GIG nag sy'n ymuno. Mae llawer o nyrsys yn gyfrifol am ofalu am blant ifanc a rhieni hŷn, a byddai'n well ganddynt weithio i gyflogwr lle bo ganddynt reolaeth dros eu horiau gweithio.[5]

CAM GWEITHREDU

Sicrhau strategaeth genedlaethol ar gyfer cadw nyrsys i'r GIG, gyda rhagor o gyfleoedd i weithio'n hyblyg yn un o'r ffactorau sy'n sbarduno'r polisïau.

[4] Royal College of Nursing Wales, 2019, *Y Gweithlu Nyrsio yng Nghymru 2019*, https://www.rcn.org.uk/-/media/royal-college-of-nursing/documents/publications/2019/october/007-907.pdf?la=en.

[5] Royal College of Nursing Wales, 2019, *Y Gweithlu Nyrsio yng Nghymru 2019*, https://www.rcn.org.uk/-/media/royal-college-of-nursing/documents/publications/2019/october/007-907.pdf?la=en.

2

VOTE FOR NURSING
PLEIDLEISIWCH DROS NYRSIO
2021

Buddsoddi mewn nyrsio cymunedol a chartrefi gofal

Cefnogi'r gymuned drwy gefnogi nyrsio

Nid yw'r rhan fwyaf o nyrsys yn gweithio mewn ysbyty. Mae dwy ran o dair o aelodau'r RCN yn gweithio yn y gymuned.

Mae oedolion a phlant â chyflyrau cymhleth yn derbyn gofal yn y gymuned yn ogystal â'r rhai hynny sy'n gwella ar ôl cael triniaeth neu lawdriniaethau. Mae Ymwelwyr Iechyd yn cefnogi mamau newydd a'r rhai hynny sy'n agored i niwed oherwydd eu hamgylchiadau. Mae Nyrsys Anabledd Dysgu yn cefnogi pobl i fyw bywydau annibynnol llawn yn y gymuned. Mae Nyrsys Ysgol yn cefnogi plant a phobl ifanc. Mae nyrsys iechyd meddwl, nyrsys carchardai, nyrsys camddefnyddio sylweddau a nyrsys practis i gyd yn gweithio'n galed ledled Cymru er mwyn sicrhau ein bod yn cael ein cefnogi yn ein bywydau dyddiol. Cefnogir rhai o'n pobl hŷn sydd fwyaf agored i niwed i barhau i fwynhau byw yn eu cartrefi eu hunain 365 diwrnod y flwyddyn gan nyrsio cymunedol sy'n darparu pecynnau gofal a thriniaeth cymhleth gartref.

Yn ystod y degawd diwethaf yng Nghymru, bu Byrddau Iechyd yn ad-drefnu gwasanaethau ysbytai acíwt, yn lleihau nifer y gwelyau, yn annog cleifion i aros am lai o amser ac yn galluogi triniaethau a gofal mwy cymhleth i gael eu darparu gartref.

Mae pob un o'r gwasanaethau hyn yn golygu bod angen rhagor o nyrsys a staff nyrsio arnom yn y gymuned. Y newyddion da yw bod nifer y nyrsys cymunedol a'r staff nyrsio yng Nghymru yn cynyddu! Fodd bynnag, mae angen buddsoddi mewn technoleg fodern ar frys – mae llawer o'n nyrsys cymunedol yn dal i gario bagiau mawr yn llawn nodiadau papur ac yn treulio oriau ar ddiwedd y diwrnod yn ysgrifennu'r rhain. Mae angen buddsoddiad arnom mewn presgripsiynu anfeddygol annibynnol er mwyn rheoli heintiau a darparu meddyginiaeth lleddfu poen i gleifion yn brydlon ac arbed atgyfeiriadau diangen.

A WYDDECH CHI?

Nid yw'r rhan fwyaf o nyrsys yn gweithio mewn ysbyty. Mae dwy ran o dair o aelodau'r RCN yn gweithio yn y gymuned.

Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru
Royal College of Nursing Wales

VOTE FOR NURSING
PLEIDLEISIWCH DROS NYRSIO
2021 Because Nursing Saves Lives. Gan Fod Nyrsio'n Achub Bywydau.

Buddsoddi mewn nyrsio cymunedol a chartrefi gofal

A WYDDECH CHI?

Dim ond 1,545 o Nyrsys Cofrestredig a gyflogir gan ddarparwyr gofal a gomisiynir yng Nghymru. Dim ond 3% o gyfanswm y gweithlu cartrefi gofal a gyflogir gan ddarparwyr gofal a gomisiynir yw hyn[6].

[6]Social Care Wales, 2018, *Social Care Wales - workforce profile 2018: Commissioned Care Provider Services,* https://socialcare.wales/cms_assets/file-uploads/SCWWDP_commissioned-services_2018_eng_Final.pdf

Mae angen rhagor o Nyrsys Ardal (sy'n meddu ar gymwysterau ymarferydd arbenigol) neu nyrsys cymunedol a chanddynt radd lefel meistr cymunedol ar Gymru ar frys. Yr uwch nyrsys hyn yw'r rhai sy'n arweinwyr ac yn ddirprwyon mewn timau nyrsio cymunedol. Maent yn darparu goruchwyliaeth glinigol i'r nyrsys a'r gweithwyr cymorth sydd yn eu timau ac yn gwneud penderfyniadau tra phwysig i gefnogi pobl sy'n agored i niwed y mae angen gofal cymhleth arnynt. Heb y lefel hon o arweinyddiaeth, mae cleifion yn debygol o gael eu haildderbyn yn ddiangen ac mae materion iechyd difrifol yn llai tebygol o gael eu gweld a'u trin yn brydlon.

Mae nifer y nyrsys Ardal a'r nyrsys cymunedol wedi bod yn gostwng yng Nghymru ers blynyddoedd lawer. Mae Llywodraeth Cymru wedi methu â chomisiynu rhagor o addysg ôl-raddedig yn y maes hwn yn gyson ac mae Byrddau Iechyd yn rhwystro unrhyw ymgais i wella hyn yn aml. Y prif reswm dros y methiant hwn yw y bydd angen i Fyrddau Iechyd ôl-lenwi'r swydd wag ar y rheng flaen tra bo nyrs yn astudio. Mae'r meddylfryd tymor byr parhaus hwn wedi creu argyfwng i Gymru drwy danseilio'r ddarpariaeth gofal iechyd cymunedol yn ddifrifol.

CAM GWEITHREDU

cynyddu nifer y nyrsys ardal a'r nyrsys sy'n meddu ar radd feistr gymunedol. Cynyddu nifer y nyrsys atal a rheoli heintiau sy'n gweithio yn y gymuned. Buddsoddi mewn cymorth TG ar gyfer nyrsio cymunedol.

Cefnogi nyrsio mewn cartrefi gofal. Buddsoddi yn ansawdd bywyd pobl hŷn

Mae nyrsio mewn cartref gofal yn swyddogaeth sy'n rhoi boddhad. Mae presenoldeb Nyrs Gofrestredig mewn cartrefi gofal ar gyfer preswylwyr ag anghenion nyrsio arnynt yn hanfodol ar gyfer monitro ac asesu iechyd a lles preswylwyr yn barhaus.

Fel ymarferwyr annibynnol, caiff eu sgiliau clinigol eu defnyddio i gydnabod ac i ragweld problemau, gan weithredu'n gyflym os bydd angen a chan osgoi derbyniadau diangen i'r ysbyty. Mae Nyrsys Cofrestredig yn allweddol wrth reoli salwch acíwt, gan wneud penderfyniadau ynghylch rheoli cyflyrau hirdymor, gofal lliniarol a gofal diwedd oes a chan ddarparu triniaethau cymhleth mewn sefyllfaoedd argyfwng. Maent hefyd yn helpu i gefnogi proses bontio ddi-dor o'r ysbyty yn ôl i'r cartref gofal.

Yn anffodus, mae nyrsys a staff nyrsio mewn cartrefi gofal yn cael cyflog is yn aml o'u cymharu â nyrsys a staff nyrsio sy'n gweithio i'r GIG. Hefyd, mae angen cyfleoedd arnynt i gael gafael ar ddatblygiad proffesiynol parhaus i gefnogi eu sgiliau a'u gwybodaeth yn ogystal â'r offer cywir (megis cyfarpar diogelu personol).

CAM GWEITHREDU

Cydraddoli cyflogau, telerau ac amodau rhwng iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae COVID-19 wedi tynnu sylw at yr angen i fod â Nyrs Gofrestredig ym mhob cartref gofal ledled Cymru. Mae'r pandemig wedi dangos bod nyrsys a staff nyrsio sy'n gweithio mewn cartrefi gofal yn mynd cam ymhellach er mwyn gofalu am ein hanwyliaid. Mae angen inni wneud nyrsio mewn cartref gofal yn yrfa o ddewis cyntaf i'n graddedigion a'n pobl ifanc.

CAM GWEITHREDU

Lansio ymgyrch genedlaethol i godi proffil Nyrsio Cofrestredig mewn cartrefi gofal ac annog lleoliadau i fyfyrwyr nyrsio mewn cartrefi gofal.

Buddsoddi mewn nyrsio cymunedol a chartrefi gofal

Mae nyrsio yn broffesiwn rhyngwladol. Daw llawer o nyrsys rhyngwladol a staff nyrsio o wahanol wledydd i gynnig eu harbenigedd i Gymru. Mae denu nyrsys rhyngwladol yn bwysig o ran ymchwil ac arloesedd mewn meddyginiaeth. Mae poblogaeth sy'n heneiddio yng Nghymru yn golygu hefyd fod mudo pobl iau i Gymru yn ein helpu i ddarparu'r cymorth gofal cymdeithasol sydd ei angen ar ein pobl hŷn. Mae'r RCN yn credu bod yn rhaid i unrhyw reolau mewnfudo annog y gweithlu nyrsio rhyngwladol i fewnfudo i Gymru.

CAM GWEITHREDU
Sicrhau bod y system fewnfudo yn annog y gweithlu nyrsio rhyngwladol i fewnfudo i Gymru.

3

Cefnogi iechyd meddwl a lles

Mae iechyd meddwl yn union fel iechyd corfforol; mae ef gan bawb, gellir effeithio arno'n wahanol, ac mae angen gofalu amdano.

Mae angen cyfleoedd i ddefnyddio gwasanaethau seicolegol o ansawdd uchel (megis therapi gwybyddol ymddygiadol neu feddwlgarwch) ar bobl Cymru ar gyfer gorbryder neu iselder ysgafn i gymedrol. Dylai'r rhain fod ar gael mewn gofal sylfaenol heb ormod o restr aros. Mae gan y gwasanaethau hyn sylfaen dystiolaeth brofedig a gallant helpu pobl i ddychwelyd at fywyd egnïol a'i gynnal. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ddewis arall y mae angen ei gryfhau. Mae hyn yn galluogi pobl i fanteisio ar weithgaredd anghlinigol megis dysgu mewn grwpiau, y celfyddydau, garddio, bwyta'n iach ac amrywiaeth o chwaraeon. Dylai triniaethau seicolegol fod ar gael hefyd i'r rhai sydd â salwch meddwl difrifol fel y nodir yng nghanllawiau NICE. Mae RCN Cymru yn credu hefyd y dylai y cwricwlwm addysg cyn-16 gynnwys strategaethau addysgu ar gyfer datblygu sgiliau cadernid emosiynol.

CAM GWEITHREDU
Gwella'r cyfleoedd i gael gafael ar wasanaethau therapi seicolegol mewn lleoliadau gofal sylfaenol. Buddsoddi mewn presgripsiynu cymdeithasol. Cyflwyno strategaethau ar gyfer datblygu cadernid emosiynol mewn addysg cyn-16.

A WYDDECH CHI?

Mae un o bob 4 oedolyn yn profi problemau iechyd meddwl neu salwch ar ryw adeg yn ystod eu hoes, ac mae un o bob 6 ohonom yn profi symptomau ar unrhyw adeg. Bob blwyddyn yng Nghymru, mae rhwng 300 a 350 o bobl yn marw o hunanladdiad, tair gwaith y nifer sy'n cael eu lladd mewn damweiniau ffordd[6].

[7] Llywodraeth Cymru, 2015, *Siarad â fi, Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru, 2015-2020.*

Cefnogi iechyd meddwl a lles

Mae profiadau cleifion anhapus ac adolygiadau annibynnol cadarn wedi dangos drwy amrywiaeth o achosion proffil uchel fod lefelau staffio is a llai sefydlog ar wardiau iechyd meddwl wedi arwain at ofal gwael i gleifion yng Nghymru. Mae angen cynyddu nifer y lleoedd myfyrwyr nyrsio a gomisiynir gan Lywodraeth Cymru ym maes iechyd meddwl er mwyn sicrhau gofal diogel ac effeithiol ar wardiau cleifion mewnol iechyd meddwl.

Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn galw am strategaeth addysg a datblygu'r gweithlu clir ar gyfer nyrsio iechyd meddwl yng Nghymru a fydd yn diwallu anghenion iechyd meddwl plant neu oedolion yn y dyfodol. Mae angen cyllid cynaliadwy ar gyfer addysg ôl-gofrestru. Mae angen addysg arbenigol mewn meysydd megis anhwylderau bwyta, camddefnyddio alcohol a sylweddau, therapi gwybyddol ymddygiadol, gwaith teuluol, ac anhwylder personoliaeth.

CAM GWEITHREDU
Cynyddu nifer y lleoedd a gomisiynir ar gyfer myfyrwyr nyrsio iechyd meddwl.

4

Gwella iechyd y cyhoedd ac ymdrechu i roi terfyn ar anghydraddoldebau iechyd

Mae'n bwysicach nag erioed o'r blaen i helpu pobl i fyw bywyd iachach ac wrth wneud hynny leihau afiechydon y gellir eu hosgoi a derbyniadau diangen i'r ysbyty.

Mae gofalu am bobl yn effeithiol yn golygu bod ein cymdeithas yn iachach ac yn hapusach a bod anghydraddoldebau'n cael eu lleihau'n fawr. Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn credu y dylai nyrsio fod wrth wraidd lleihau effaith afiechydon, hybu iechyd a helpu pobl i weithredu gartref, yn y gwaith ac yn eu hamser hamdden.

Iechyd corfforol

Mae gweithgarwch corfforol yn rhan hanfodol o fyw'n iach. Mae'n lleihau'r risg o lawer o glefydau, yn lleihau'r risg o lefelau gordewdra ac yn gwella lles meddyliol.

CAM GWEITHREDU
Hybu a buddsoddi mewn cynlluniau gweithgarwch corfforol, megis y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff, cynlluniau 'hurio' beiciau a chynlluniau cerdded/beicio i'r gwaith. Ariannu mentrau sydd â'r nod o gynyddu niferoedd y menywod, y bobl hŷn a'r bobl dduon ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig sy'n cymryd rhan.

Iechyd rhywiol

Mae iechyd rhywiol da yn rhan o fywyd iach sy'n rhoi boddhad. Mae gwasanaethau iechyd rhywiol yn darparu gwybodaeth a chyngor sy'n ymwneud â rhywioldeb iach, atal cenhedlu, trin heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a therfynu beichiogrwydd.

A WYDDECH CHI?

Yn 2019, dim ond 47% o fenywod yng Nghymru a ddywedodd eu bod wedi bod yn weithgar am o leiaf 150 munud yn ystod yr wythnos flaenorol. Roedd 38% o fenywod yn anweithgar (yn weithgar am lai na 30 munud yr wythnos flaenorol)[7].

[8] Llywodraeth Cymru, 2019, *Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018-19: Ffordd o fwy oedolion*, https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-06/national-survey-for-wales-april-2018-to-march-2019-adult-lifestyle-534.pdf

Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru
Royal College of Nursing Wales

VOTE FOR NURSING
PLEIDLEISIWCH DROS NYRSIO
2021 Because Nursing Saves Lives. Gan Fod Nyrsio'n Achub Bywydau.

Gwella iechyd y cyhoedd ac ymdrechu i roi terfyn ar anghydraddoldebau iechyd

Yn ogystal â'r hyn sydd ar gael yn ddaearyddol, mae'r gallu i ddefnyddio gwasanaethau iechyd rhywiol yn cynnwys sicrhau bod pobl yn gallu cael y math cywir o wasanaeth ar yr adeg gywir. Gall fideogynadledda fod yn ddelfrydol, er enghraifft, i'r rhai sy'n llai symudol neu sy'n bryderus ynghylch cyfrinachedd.

CAM GWEITHREDU
Ei gwneud yn ofyniad statudol i ysgolion ddarparu addysg iechyd rhywiol drwy weithwyr iechyd proffesiynol sydd wedi eu haddysgu'n benodol i ddarparu addysg iechyd rhywiol a sicrhau bod Byrddau Iechyd yn buddsoddi mewn gwasanaethau iechyd rhywiol.

COVID-19

Mae pandemig COVID-19 wedi achosi colled bywyd drasig a newid sut yr ydym yn byw ac yn gweithio'n barhaol. Mae nyrsys a staff nyrsio mewn cartrefi gofal, hosbisau, y gymuned ac ysbytai wedi bod yn gweithio oriau hir dan straen mawr ac wedi peryglu eu hiechyd eu hunain er mwyn amddiffyn eraill.

Mae llawer o gamau y gallwn i gyd eu cymryd megis golchi ein dwylo yn aml a chynnal pellter cymdeithasol a fydd yn helpu i leihau'r risg o drosglwyddiadau cyffredin yn y gymuned. Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru weithio hefyd i sicrhau bod ein gwasanaethau gofal yn barod ac yn gadarn:

CAM GWEITHREDU
Cefnogi a buddsoddi mewn cynnal rhaglen brofi, tracio ac olrhain gynhwysfawr a chefnogi rhaglen frechu ar yr adeg briodol. Buddsoddi mewn caffael a storio Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) yng Nghymru.

Cael gafael ar ofal iechyd

Mae gwella cyfleoedd i ddefnyddio gwasanaethau gofal iechyd yn ffordd bwysig o fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Yn aml, y rhai hynny y mae angen gofal iechyd fwyaf arnynt yw'r rhai sydd lleiaf abl i gael gafael arno.

Mae angen y gallu i gael gafael ar dechnoleg fodern ar ein gwasanaethau gofal iechyd. Pe gellid gwneud apwyntiadau ymgynghorol neu arbenigol drwy fideo er enghraifft, byddai hynny'n gwella cyfleodd yn sylweddol i bobl mewn ardaloedd gwledig gael gafael ar ofal iechyd. Mae gallu'r cyhoedd i gael gafael ar fand eang yn hanfodol hefyd. Dim ond 29 y cant o'r cartrefi a'r busnesau yng Nghymru oedd yn gallu cael cysylltiad band eang gwibgyswllt sefydlog ym mis Medi 2018. Mae hyn yn llawer is na chyfradd y DU o 49 y cant.

Mae angen buddsoddi mewn cludiant cyhoeddus er mwyn gwella cyfleoedd i gael gafael ar ofal iechyd. Mae amlder gwasanaethau a'u glendid yn broblem yn aml. Ceir problemau enfawr hefyd oherwydd nad yw cludiant cyhoeddus yn hygyrch i bobl hŷn, y rhai sydd ag anawsterau symudedd na'r rhai sy'n hebrwng plant mewn coetsh – y ddau grŵp sydd fwyaf tebygol o fod angen defnyddio cludiant cyhoeddus![9]

CAM GWEITHREDU
Creu rhagor o gyfleoedd i ddefnyddio band eang cyhoeddus a buddsoddi mewn technoleg cyfathrebu ar gyfer gwasanaethau gofal iechyd. Gwella'r gallu i ddefnyddio cludiant cyhoeddus, amlder eu defnydd a'u glendid.

A WYDDECH CHI?

Yn awdurdodau lleol Cymru, roedd cyflymderau lawrlwytho cyfartalog yn amrywio o 24.5 Mbit/eiliad ym Mhowys i 61.0 Mbit/eiliad yng Nghaerdydd[9].

A WYDDECH CHI?

Yn y canolbarth, ceir dros 48,000 o gleifion cofrestredig y byddai'n rhaid iddynt deithio am fwy na thri deg munud i fynd i apwyntiad meddyg teulu a dychwelyd adref[10].

[9] Llywodraeth Cymru, 2019, *Ystadegau cryno ar gyfer rhanbarthau economaidd Cymru: Cymru,* https://llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2019-08/ystadegau-cryno-ar-gyfer-rhanbarthau-economaidd-cymru.pdf

[10] Longley, M. et al, 2014. *Mid Wales Healthcare Study,* http://www.midwalesjointcommittee.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1158/23%20October%202014%20-%20WIHSC%20Mid%20Wales%20Healthcare%20Study%20Report%20-%20English.pdf.

Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru
Royal College of Nursing Wales

VOTE FOR NURSING
PLEIDLEISIWCH DROS NYRSIO
2021

5

Gwerth nyrsio

Cyflog teg a chyfleoedd i gael gafael ar Ddatblygiad Proffesiynol Parhaus

A WYDDECH CHI?

Mae'r RCN wedi lansio ymgyrch Tâl Teg ar gyfer Nyrsio i fynnu codiad cyflog o 12.5% ar gyfer staff nyrsio ledled y DU. Cliciwch YMA i gael gwybod y diweddaraf am ein hymgyrch tâl.

TÂL TEG AR GYFER NYRSIO
FAIR PAY FOR NURSING

Cyflog, Telerau ac Amodau

Mae'r arweinyddiaeth a'r proffesiynoldeb y mae staff nyrsio, a'r holl weithiwr iechyd a gofal cymdeithasol wedi'i ddangos yn ystod pandemig COVID-19, yn dyst i'w hymrwymiad i ddiogelwch cleifion.

Mae'r proffesiwn nyrsio wedi bod ar flaen y gad yn yr ymateb i'r pandemig, gan arwain o ran arloesedd, gweithio oriau hir mewn amodau sy'n peri straen a chan wella ansawdd triniaethau a gofal. Fodd bynnag, nid yw'r lefel hon o ymrwymiad yn newydd ym maes nyrsio. Mae nyrsys a staff nyrsio wedi ymdrechu i ddarparu gofal o ansawdd uchel i gleifion ym mhob lleoliad erioed. Mae COVID-19 wedi tynnu sylw'r cyhoedd at hyn mewn ffordd newydd.

Mae staff nyrsio ym mhob lleoliad ar draws iechyd a gofal cymdeithasol yn haeddu gwybod bod eu gwaith yn cael ei werthfawrogi

CAM GWEITHREDU
Dylai pob plaid wleidyddol wneud datganiad o fwriad cyhoeddus clir y bydd cyfraniad gwerthfawr yr holl staff nyrsio, beth bynnag fo'u gradd neu eu lleoliad, yn cael ei adlewyrchu mewn sgyrsiau ynglŷn â chyflog yn y dyfodol.

CAM GWEITHREDU
Mae'r rhaid i Lywodraeth y DU ariannu'n llawn, ac mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru ymrwymo i godiad cyflog o 12.5% ar gyfer yr holl staff sy'n gymwys o dan Agenda ar gyfer Newid, yn rhan o gytundeb blwyddyn sy'n berthnasol yn gyfartal ar draws pob band.

CAM GWEITHREDU
Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru ymrwymo i wella tâl a thelerau ac amodau ar gyfer staff nyrsio mewn lleoliadau gofal cymdeithasol. Dylai'r holl staff nyrsio fod â thâl teg, telerau cyflogaeth da ac amodau gweithio diogel. Dylai hyn gymharu'n deg ar draws yr holl leoliadau.

Datblygiad Proffesiynol Parhaus

Mae dysgu a datblygiad proffesiynol yn ofynion sylfaenol ar gyfer gyrfa pob nyrs. Mae hynny'n ofynnol fel y gall y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth eu hailddilysu'n llwyddiannus ac mae'n hanfodol ar gyfer diogelwch cleifion ac effeithiolrwydd clinigol. Er hynny, oherwydd anhawster wrth ôl-lenwi nyrsys ar y tîm, mae rhai cyflogwyr wedi atal nyrsys rhag cael gafael ar unrhyw ddatblygiad proffesiynol parhaus. Mae hyn yn golygu bod canfod yr wybodaeth ddiweddaraf (e.e. ynghylch deddfwriaeth galluedd meddyliol newydd) a dysgu sgiliau newydd (e.e. wrth ofalu am gleifion sy'n agored i niwed sydd â dementia) yn dod yn bethau y mae'n rhaid i nyrsys ymdrechu i'w gwneud yn eu hamser eu hunain ac ar eu cost eu hunain. Mewn cyferbyniad, mae meddygon yn gallu cael gafael ar ddatblygiad proffesiynol parhaus yn rhan o'u contractau.

CAM GWEITHREDU
Sicrhau bod nifer y nyrsys a'r staff nyrsio sy'n derbyn Datblygiad Proffesiynol Parhaus yn gwella.

A WYDDECH CHI?

Ledled y DU, nododd 85% o'r holl staff nyrsio eu bod nhw wedi cwblhau eu holl hyfforddiant gorfodol, ond gostyngodd hyn i 70% yng Nghymru. Ledled y DU, dywedodd 54% eu bod nhw wedi cwblhau eu hyfforddiant gorfodol diwethaf o fewn yr amser gwaith arferol, ond yng Nghymru, mae hyn yn gostwng i 29% ac mae'r ffigur hwn yn peri pryder.[11]

[11] Royal College of Nursing Wales, 2019, *Y Gweithlu Nyrsio yng Nghymru 2019*, https://www.rcn.org.uk/-/media/royal-college-of-nursing/documents/publications/2019/october/007-907.pdf?la=en.

Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru
Royal College of Nursing Wales

VOTE FOR NURSING
PLEIDLEISIWCH DROS NYRSIO
2021 Because Nursing Saves Lives.
Gan Fod Nyrsio'n Achub Bywydau.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â:
Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru
Policy.PublicAffairs.Wales@rcn.org.uk