# Codymau a’r Henoed

## Pecyn Cymorth er mwyn rhoi sylw i fater codymau a’r henoed

## Cynnwys:


| | |
|---|---|
| **Pennod 1** | Datganiad o ddiben – nodau ac amcanion y Fenter |
| **Pennod 2** | Materion i’w hystyried cyn sefydlu Menter |
| **Pennod 3** | Gweithredu Menter |
| | |
| Atodiad 1 | Llythyr yn estyn gwahoddiad i’r digwyddiad |
| Atodiad 2 | Holiadur Hunan-asesu |
| Atodiad 3 | Ffurflen Archwilio’r Gwasanaeth Tân |

Pennod 1

# Cyflwyniad – nodau ac amcanion y Fenter

## Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd themâu allweddol Her Iechyd Cymru gan eu bod yn cael eu hystyried fel y materion sy'n gyfrifol am gyfran sylweddol o'r anhwylderau y gellid eu hosgoi. Un o'r themâu allweddol yw Damweiniau ac Anafiadau.

2. Bob blwyddyn yn y DU mae dros 2.7 miliwn o ddamweiniau yn y cartref yn arwain at ymweliad ag ysbyty, ac mae dros filiwn o'r ymweliadau hyn yn digwydd o ganlyniad i godymau. Mae chwarter y damweiniau hyn sy'n digwydd o ganlyniad i godwm yn ddigon drwg i gael eu galw'n ddifrifol, a phobl dros 65 oed sy'n gyfrifol am bron i hanner yr achosion difrifol[1]. Yn ogystal â thrawma codwm, mae'r claf yn aml yn dioddef effeithiau seicogymdeithasol dwys fel colli hyder, teimlo'n fwy ynysig a cholli rhywfaint o annibyniaeth. Mae Help the Aged yn amcangyfrif bod hanner yr holl gleifion sy'n torri eu cluniau yn methu â byw'n annibynnol wedyn, ac mae hyn yn ffactor allweddol sy'n arwain at dderbyn i ofal preswyl yn gynnar. Yn ychwanegol at y 1,500 o bobl dros 65 sy'n marw'n uniongyrchol o ganlyniad i syrthio'n ddamweiniol yn eu cartrefi bob blwyddyn[2], mae'r prognosis tymor hir ar gyfer llawer o'r rhai hynny sy'n torri clun yn wael hefyd, gydag un o bob pum claf yn debygol o farw cyn pen chwe mis ar ôl ei ddamwain[3] a 33% cyn pen blwyddyn ar ôl y ddamwain[4].

3. Mae codymau'n cael effaith drist iawn ar fywydau'r unigolion dan sylw, ac mae'r gost i'r GIG yn aruthrol. Mae torri cluniau yn unig yn costio £1.8 biliwn y flwyddyn i'r GIG[4], ac yn gyfrifol am 20% o'r holl welyau Orthopedig mewn ysbytai[2]. Mae cost triniaeth o ganlyniad i hyn oddeutu £12,000 y claf (Yr Adran Iechyd, 1994)[5].

## Cynllunio Prosiectau

4. Yn unol â bwriad Her Iechyd Cymru i geisio lleihau nifer y damweiniau a'r anafiadau mae'r prosiect hwn yn ceisio lleihau nifer yr henoed sy'n cwympo yn eu cartrefi. Nid oedd y Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer yr Henoed yng Nghymru wedi ei ryddhau ar adeg dechrau'r prosiect. Disgwylid y byddai 'Naws Gymreig' amlwg i'r ddogfen a fyddai'n cael ei chyhoeddi, ond tybid na fyddai'n debygol o fod yn wahanol iawn i'r fersiwn Saesneg cyfatebol. Credid felly y byddai'n syniad da ystyried Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol Lloegr wrth lunio rhaglenni hybu iechyd ar gyfer pobl hŷn sy'n ymwneud â chodymau. Yn fwyaf penodol, mae Safon Chwech yn Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol yr Adran Iechyd (2001), yn cynnig canllawiau clir ynglŷn â chodymau. Mae'n cyflwyno'r nod o leihau nifer y codymau sy'n arwain at anaf difrifol, a sicrhau triniaeth effeithiol a phroses ailsefydlu ar gyfer y rhai hynny sydd wedi syrthio. Er mwyn cyflawni'r nod hwn, mae'n disgwyl y bydd y GIG, gan weithio mewn partneriaeth â Chynghorau, yn cymryd camau er mwyn atal codymau a lleihau achosion o dorri esgyrn neu anafiadau eraill o ganlyniad i godwm ymhlith pobl hŷn.

5. Yn ôl Adroddiad Blynyddol y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus ar gyfer 2001, wrth drafod anafiadau yng Ngogledd Cymru, codymau sy'n gyfrifol am bron i 40% o ddamweiniau yn y cartref. Roedd hefyd yn nodi os ydym am ganolbwyntio ar leihau anafiadau yn y cartref, bod rhaid i atal codymau fod yn un o'r prif flaenoriaethau. Mae'r cynlluniau sydd eu hangen er mwyn atal codymau cyntaf yn debygol o ddibynnu llawer ar fentrau hybu iechyd fel yr ymgyrch Osgoi Llithro, Baglu a Thorri Clun a gynhaliwyd gan yr Adran Masnach a Diwydiant rhwng 1999 a 2001. Cynhyrchodd yr ymgyrch hon doreth o ddeunyddiau ac adnoddau y gallai Awdurdodau Lleol, â'r ysgogiad priodol, eu defnyddio ar gyfer eu hymgyrchoedd eu hunain.

6. Lluniwyd y fenter hon felly er mwyn rhoi sylw i fater pobl hŷn sy'n syrthio yn eu cartrefi. Mae'n ymdrin â nifer o ffactorau a allai achosi iddynt syrthio, ac yn rhoi sylw i'r materion drwy weithio mewn partneriaethau lleol. Mae'n gyson â nodau Her Iechyd Cymru, ac yn rhoi sylw i thema allweddol Damweiniau ac Anafiadau, ond mae hefyd yn cyfrannu tuag at y nod o wella iechyd a lles meddyliol, drwy geisio sicrhau bod yr henoed yn dal i allu symud o gwmpas a byw bywyd mor annibynnol ag sy'n bosib yn eu cartrefi eu hunain am gymaint o amser ag sy'n bosib.

---

[1] Yr Adran Masnach a Diwydiant (1998). Accidental falls in the home regional distribution of cases involving people aged over 65 in the UK, DTI Publications

[2] Yr Adran Masnach a Diwydiant (1999) Guidance for Professionals who work with older people. DTI Publications

[3] Yr Adran Masnach a Diwydiant (1999) Preventing accidental falls in and around the home – information for friends, neighbours, relatives and carers of older people. DTI Publications.

[4] Help the Aged (2003) Reducing falls risk among older people, Help the Aged

[5] Yr Asiantaeth Datblygu Iechyd (2001). International review of interventions in falls among older people. DTI Publications

Pennod 2

# Codymau a'r Henoed – Materion i'w hystyried cyn sefydlu Menter

## 1. Ystyriaethau cychwynnol

Mae angen rhoi sylw i ystyriaethau penodol cyn cychwyn ar y prosiect hwn, gan gynnwys;

a. Beth yw'r grŵp targed?
b. A fydd yr ymyriad yn sicrhau'r canlyniad bwriedig, h.y. lleihau nifer y codymau yn y cartref ymhlith aelodau'r grŵp targed?
c. Sut y gellir cyrraedd y grŵp targed?
d. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?
e. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?
f. A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

## 2. Grŵp Targed

Er bod y fenter yn ceisio lleihau nifer yr henoed sy'n syrthio yn eu cartrefi, mae angen diffinio'r grŵp oedran sydd i'w dargedu. Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol [NICE] yn ei ganllawiau ar godymau,[6] ac ymgyrch 'Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn' y Cynulliad Cenedlaethol, yn nodi person hŷn fel rhywun sydd dros 65 oed. Awgrymir felly y dylid mabwysiadu'r oedran hwn ar gyfer y fenter hon.

## 3. Sicrhau'r canlyniad bwriedig

Mae'r rhesymau pam bod pobl yn syrthio yn gymhleth. Nododd y Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol (2000) y ffactorau allanol a mewnol isod fel rhai sy'n gallu achosi i rywun syrthio.

| **Ffactorau Allanol** | **Ffactorau Mewnol** |
|---|---|
| Golau gwael, yn enwedig ar risiau. | Problemau gyda chydbwysedd, cerdded neu symud o gwmpas. |
| Grisiau Serth. | Cymryd pedwar neu ragor o wahanol feddyginiaethau. |
| Carpedi neu fatiau heb fod yn sownd. | Nam ar y golwg. |
| Lloriau llithrig. | Amhariad ar allu gwybyddol neu iselder. |
| Esgidiau neu ddillad nad ydynt yn ffitio'n iawn. | Hypotensiwn ystumiol. |
| Dim cyfarpar diogelwch e.e. canllaw i afael ynddo. | Golau neu ffenestri na ellir mynd atynt. |

Mae angen rhoi sylw i gynifer ag sy'n bosib o'r ffactorau er mwyn sicrhau bod nod bwriedig yr ymyriad yn cael ei gyflawni.

## 4. Cyrraedd y Grŵp Targed

Dengys ystyriaeth o'r ffactorau sy'n achosi i bobl syrthio bod angen dull gweithredu amlddisgyblaethol er mwyn rhoi sylw iddynt, ac ystyried pob person sydd yn y grŵp targed. Fodd bynnag, mae'n anodd iawn cael y wybodaeth sydd ei hangen er mwyn lleihau nifer y codymau gan yr asiantaethau amrywiol a all fod â'r wybodaeth hon, e.e. meddygon teulu, aelwydydd preifat ac ati. Er mwyn asesu anghenion pob unigolyn, yng nghyswllt pob un o'r ffactorau, awgrymir y byddai'n dda o beth pe gellid eu cael i fynychu digwyddiad y byddai'n amlwg yn fuddiol iawn iddynt ei fynychu, ond lle gellid casglu'r wybodaeth sydd ei hangen er mwyn rhoi sylw i'r ffactorau.

## 5. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?

Fel y nodwyd ym mhwynt 4 uchod, mae nifer o wahanol grwpiau'n ymdrin â'r ffactorau sy'n achosi i'r henoed syrthio, gan gynnwys meddygon teulu, optegwyr, ciropodyddion, dietegwyr ac eraill. Mae asiantaethau hefyd sy'n gallu darparu cyngor i'r person oedrannus ynglŷn â'r camau y gall eu cymryd yn ei gartref er mwyn sicrhau ei fod ef ei hun a'i eiddo'n fwy diogel yn ei gartref. Bydd hyn yn helpu i atal damweiniau, yn gwneud i bobl oedrannus deimlo'n fwy diogel, ac o ganlyniad yn hybu eu lles. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys y Gwasanaeth Tân, sy'n gwneud Archwiliadau Diogelwch rhag Tân yn y Cartref a'r Asiantaeth Gofal a Thrwsio, sy'n gallu gwneud mân waith atgyweirio yng nghartrefi pobl oedrannus a helpu i'w diogelu rhag troseddau.

Bydd y partneriaid allweddol eraill yn cynnwys grwpiau Cymunedau yn Gyntaf lleol a fydd yn gallu helpu i drefnu'r digwyddiad a dosbarthu gwybodaeth ynglŷn ag ef i'r grŵp targed, a'r Bwrdd Iechyd Lleol a all hefyd fod ag arian ar gael i helpu i drefnu'r digwyddiad ac unrhyw ymyriadau sy'n deillio ohono.

Gallai cyrff eraill o'r sector gwirfoddol, gan gynnwys y Gymdeithas Osteoporosis Genedlaethol, Help the Aged, Gwasanaeth Brenhinol Gwirfoddol y Merched, ac eraill, fod yn bartneriaid y dylid ceisio cysylltu â hwy.

## 6. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?

Er mwyn gwerthuso llwyddiant y prosiect mae angen casglu data sy'n dangos nifer y bobl o'r grŵp targed sydd wedi syrthio yn ystod cyfnod penodedig cyn yr ymyriad, ac yn ystod yr un cyfnod ar ôl yr ymyriad. Data ansoddol fydd y rhain gan mwyaf, gan mai dim ond data ansoddol y gellir eu cael o fân achosion o lithro a baglu yn y cartref, lle nad oes angen galw am feddyg neu fynd i'r ysbyty, ac yn yr un modd ni ellir cael mesur ansoddol o faterion fel 'teimlo'n ddiogelach yn fy nghartref', ac eto maent yn bwysig fel ffyrdd o fesur llwyddiant.

Gellir gofyn i aelodau o'r grŵp targed sy'n cymryd rhan yn y prosiect lenwi holiadur. Yna, ar ôl cyfnod penodedig, gellir gofyn iddynt lenwi holiadur arall er mwyn gweld a yw nifer y codymau wedi gostwng.

Nid yw'r dulliau a ddefnyddir i gofnodi derbyn cleifion i adrannau Damweiniau ac Achosion Brys yn ddigon cyson drwy Gymru i allu cymharu ffigurau o bob cwr o'r wlad. Fodd bynnag, gellir ystyried defnyddio data o'r fath a gesglir gan ysbytai lleol, lle mae'n bosib y bydd mwy o gysondeb yn y dulliau cofnodi. Gellir casglu ffigurau o'r fath at ei gilydd a'u cymharu cyn yr ymyriad ac am yr un cyfnod ar ôl yr ymyriad i ddibenion

gwerthuso, ond bydd angen cymharu cyfnodau tebyg – e.e. yr haf gyda'r haf, a'r gaeaf gyda'r gaeaf, er mwyn sicrhau nad yw dylanwadau tymhorol yn effeithio ar y ffigurau.

Yn yr un modd, gellir gofyn i'r Gwasanaeth Ambiwlans ddarparu data ynglŷn â faint o bobl o'r grŵp targed sy'n defnyddio'r gwasanaeth 999 i ofyn am ambiwlans i'w cludo i ysbyty o ganlyniad i godwm yn ystod cyfnod penodedig, a chasglu a chymharu'r un data wedyn ar gyfer yr un cyfnod ar ôl yr ymyriad. Unwaith eto, mae'n bosib y bydd ffactorau allanol yn llurgunio rhywfaint ar y ffigurau hyn e.e. a oes aelodau o'r teulu ar gael i fynd â'r claf i'r ysbyty, ac yn y blaen. Er hyn, dylech allu cael asesiad ansoddol.

## 7. A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

Mae cost gwella un person sydd wedi torri ei glun, gan gynnwys ei gadw mewn ysbyty a chynnig gofal ar ôl llawdriniaeth, dros £30,000 mewn achosion lle nad oes unrhyw gymhlethdodau'n codi. Fel y nodwyd ym Mhennod 1.2, mae anafiadau o'r fath yn gallu cael effaith sylweddol ac yn gallu cyfyngu ar fywydau pobl.

Roedd costau'r prosiect peilot fel a ganlyn - prynu sliperi i'w rhoi i unigolion cymwys, costau a ysgwyddwyd gan y Gynghrair Iechyd Lleol, costau gweinyddol a chostau staff y sefydliadau a oedd yn bartneriaid a chostau'r lleoliad a'r deunydd hyrwyddo, yr amcangyfrifwyd eu bod dan £10,500.

[6] Sefydliad Cenedlaethol Rhagoriaeth Glinigol (2004) Falls: the assessment and prevention of falls in older people.

Pennod 3

# Codymau a'r Henoed – Gweithredu Menter

## Yr Ymgyrch

Gwahoddir y grŵp targed, sef pobl oedrannus, i ddigwyddiad lle gallant gyfnewid hen sliperi sydd mewn cyflwr gwael am bâr newydd, a lle gellir asesu a rhoi sylw i anghenion iechyd eraill sydd ganddynt.

## Y digwyddiad

1. Cydnabyddir bod nifer o ffactorau sy'n achosi i'r henoed syrthio, ond er mwyn ennyn diddordeb mewn ymgyrch a sicrhau bod pobl yn cymryd rhan ynddi mae angen rhyw fath o 'abwyd'. Gan fod llawer o'r damweiniau yn y cartref yn cael eu hachosi gan hen sliperi, neu sliperi nad ydynt yn ffitio'n dda iawn, mae'r pecyn cymorth hwn yn hybu ymgyrch sy'n seiliedig ar gynllun cyfnewid sliperi, neu ymgyrch 'slipars blêr' fel y galwyd hi yn y prosiect peilot, a all lwyddo i ennyn diddordeb y cyhoedd a'u cael i gymryd rhan yn yr ymgyrch. Darperir y sliperi am ddim i unigolion yn y grŵp targed sy'n cyflwyno hen bâr o sliperi i'w cyfnewid.

2. Dylid cynnal y diwrnod Cyfnewid Sliperi mewn man canolog sydd o fewn cyrraedd rhwydd i'r henoed. Dylid annog y sefydliadau hynny sy'n bartneriaid yn y fenter i ddarparu gwybodaeth a chyngor i'r grŵp targed yn y digwyddiad hwn, ar ffurf arddangosfeydd, taflenni a deunyddiau eraill. Gellid darparu pob math o wybodaeth a gwasanaethau defnyddiol e.e.:
    - Gwybodaeth am y brechiadau rhag y ffliw sydd ar gael i'r henoed yn y gaeaf, neu negeseuon tymhorol eraill ynglŷn ag iechyd sy'n berthnasol
    - Cyfarpar am ddim e.e teclyn canfod Carbon Monocsid, thermomedr ar gyfer yr oergell, ac ati
    - Cyngor ynglŷn â budd-daliadau e.e. lwfans gwresogi dros y gaeaf ac ati
    - Cyngor ynglŷn â diogelwch rhag troseddau – gwerthu o ddrws i ddrws ac ati
    - Cyngor ynglŷn â grwpiau lleol ar gyfer yr henoed, a allai helpu i sicrhau nad ydynt yn cael eu hynysu'n gymdeithasol
    - Cyngor a gwybodaeth gan grwpiau perthnasol o'r sector gwirfoddol yn yr ardal.

    Efallai y byddai'r awdurdod lleol yn hoffi ystyried darparu gwasanaethau eraill, e.e. profi plancedi trydan yn ystod y diwrnod cyfnewid sliperi, ond mae angen bod yn ofalus er mwyn sicrhau nad yw'r neges o atal codymau'n cael ei cholli.

3. Bydd angen i'r rhai sy'n bartneriaid yn y digwyddiad ystyried yn ofalus sut y byddant yn gwahodd y grŵp targed i gymryd rhan. Mae'n anodd rhagweld faint fyddai'n ymateb i wahoddiad cyffredinol drwy'r wasg leol a phosteri, ac efallai hefyd y byddai'n golygu mai'r aelodau mwyaf abl o'r grŵp targed fyddai'n mynychu'r digwyddiad, tra bo'r rhai llai abl, a'r rhai sydd fwyaf tebygol o syrthio o ganlyniad, yn aros gartref. Bydd meddygon teulu lleol sydd â phractisiau yn yr ardaloedd y gweithredir y fenter ynddynt yn cadw enwau a chyfeiriadau pobl a fyddai'n perthyn i'r grŵp targed, ond am resymau yn ymwneud â chyfrinachedd rhwng meddyg a'i glaf ni allant eu rhoi i unrhyw un arall. Awgrymir felly bod y Bwrdd Iechyd Lleol, fel partner yn y fenter, yn cysylltu â'r meddygon ac yn gofyn iddynt gytuno i adael i'r Bwrdd Iechyd Lleol gael enwau o'r gronfa ddata a gedwir yn ganolog, fel bod y

Bwrdd Iechyd Lleol wedyn yn gallu anfon gwahoddiad at bob claf y bernir ei fod yn perthyn i'r grŵp targed. Mae copi o'r llythyr a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot wedi ei gynnwys fel Atodiad 1.

4. Dangosodd gwerthusiad o'r prosiect peilot fod y ganran a ymatebodd i'r gwahoddiad rhwng 15 ac 20 y cant. Gellir gofyn am wybodaeth gan Adran Cynllunio Cymunedol yr awdurdod lleol ynglŷn â faint o bobl yn perthyn i'r grŵp cleientiaid sy'n byw yn yr ardal lle cynhelir yr ymyriad, a bydd y wybodaeth hon a nifer y gwahoddiadau a anfonwyd yn caniatáu ichi gyfrifo faint o sliperi y mae angen eu harchebu ar gyfer y digwyddiad. Bydd angen sliperi ar gyfer dynion a merched, a bydd angen sicrhau bod gwahanol feintiau ar gael. Yn y prosiect peilot archebwyd sliperi maint 3-8 ar gyfer merched a maint 7-12 ar gyfer dynion. Roedd rhai meintiau i gyd wedi mynd yn fuan iawn yn y diwrnod, tra roedd gormod o rai meintiau wedi eu harchebu. Dylid gofyn am gyngor gan gyflenwyr y sliperi ynglŷn ag ystod y meintiau i'w harchebu a nifer y parau ym mhob maint o fewn yr ystod. Archebwyd y sliperi ar y ddealltwriaeth y gellid 'gwerthu neu ddychwelyd' y rhai a oedd dros ben i'r cyflenwyr.

5. Cyn derbyn eu sliperi dylid gofyn i bob cleient lenwi holiadur hunan-asesu. Bydd cwestiynau'r holiadur yn dibynnu ar y grwpiau sy'n bartneriaid yn y fenter ac ar y gwasanaethau a'r wybodaeth y gallant eu darparu. Mae'r holiadur a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot, a oedd yn seiliedig ar holiadur a ddefnyddiwyd yng Nghanolfan Adnoddau Charlie Ratchford, Camden ym Mehefin 2004, i'w weld fel Atodiad 2. Dylai'r cleientiaid lenwi a dychwelyd y ffurflenni hyn. Defnyddir yr ymatebion i'r cwestiynau wedyn er mwyn canfod yn gynnar pwy sydd mewn perygl o syrthio gan eu bod yn canolbwyntio'n bennaf ar godymau yn y gorffennol, cydbwysedd, y gallu i symud o gwmpas a pha mor dda mae'r synhwyrau'n gweithio.

6. Cyn gadael y digwyddiad dylid gwahodd y cleientiaid i fynd i weld y stondinau yn yr arddangosfa a mynd at y byrddau cynghori. Gellir gofyn i'r grwpiau sydd ag arddangosfa neu sy'n cynnig cyngor gadw cofnod o nifer yr ymweliadau a gânt, neu gellir rhoi cerdyn i bob cleient a gofyn iddynt ei roi i bob grŵp y maent yn mynd ato, er mwyn i'r grŵp hwnnw ei stampio, a dychwelyd y cerdyn wedyn ar ddiwedd yr ymweliad. Bydd hyn yn eich galluogi i wneud asesiad ansoddol o'r materion hynny y credir mai hwy yw'r materion pwysicaf i'r grŵp targed. Gellir teilwrio ymyriadau wedyn i gyd-fynd â'r anghenion a nodwyd drwy weithredoedd y grŵp cleientiaid.

**Ategu'r digwyddiad**

7. Yn dilyn y digwyddiad dylid dadansoddi'r data a gasglwyd drwy'r holiaduron hunan-asesu. Gan ddefnyddio'r holiadur sydd i'w weld fel Atodiad 2, ystyrir mai'r unigolion a roddodd ateb cadarnhaol i gwestiynau 1, 2, 3, 6 a 7 yw'r rhai sydd fwyaf tebygol o syrthio, a dylid cynnig asesiad manylach o'r tebygolrwydd o syrthio iddynt. Dylai'r sefydliadau sy'n bartneriaid gytuno ar natur yr asesiad hwn, ond gallai gynnwys
   - ymweliad gan y gwasanaeth iechyd neu'r gwasanaethau cymdeithasol,
   - adolygiad o feddyginiaeth lle bo'r cleient yn cymryd 4 neu ragor o wahanol feddyginiaethau bob diwrnod,
   - apwyntiad gyda meddyg teulu'r cleient lle nodir penysgafnder, neu anawsterau clywed nad ydynt wedi eu harchwilio gan feddyg,
   - apwyntiad gyda chiropodydd lle nodir helynt gyda thraed nad yw wedi ei archwilio.

   Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysfawr nac yn gyfyngedig.

8. Yn ychwanegol at y materion a godwyd ym mhwynt 6 uchod, mae'r holiadur hefyd yn rhoi cyfle i'r cleient ofyn i'r Frigâd Dân ymweld â'i gartref. Dylid rhoi cyfarwyddyd i swyddogion y Frigâd Dân a fydd yn ymweld â'r cartrefi er mwyn iddynt allu canfod pethau a allai achosi codwm, fel carped wedi rhaflo neu rwygo, dim canllaw ar risiau, ymylon grisiau ddim yn amlwg iawn a golau gwael. Awgrymir y dylid rhoi blaenoriaeth i ymweld â'r cleientiaid hynny a nododd nad oes ganddynt larwm mwg. Mae enghraifft o ffurflen y gallai'r Gwasanaeth Tân ei defnyddio i'w gweld fel Atodiad 3.

9. Lle bo archwiliad y Frigâd Dân yn tynnu sylw at faterion sy'n rhan o gylch gwaith yr asiantaeth Gofal a Thrwsio leol, dylid trosglwyddo'r wybodaeth hon i'r asiantaeth, fel bod modd gwneud y mân waith cynnal a chadw a lleihau'r perygl o faglu a syrthio, a thrwy hynny wella diogelwch yng nghartref y cleientiaid.

10. Fel y nodwyd ym Mhennod 2.6, mae'n anodd gwerthuso'r fenter, ac eithrio ar sail ansoddol. Fodd bynnag, gellir defnyddio'r mesurau a nodir yn yr adran honno, ynghyd â'r rhestr o ymyriadau a wneir mewn ymateb uniongyrchol i werthuso'r holiaduron hunan-asesu fel arwyddion o lwyddiant yr ymyriad.

Atodiad 1

Cadeirydd/Chairman: **Dr W ROBERTS**
Prif Weithredwr / Chief Executive: **LYNNE JOANNOU**

Bwrdd Iechyd Lleol
Local Health Board
Ynys Môn
Anglesey

Annwyl Syr / Fadam

# LLEIHAU CODYMAU YMHLITH POBL DROS 65 OED

# SLIPARS AM DDIM

## DIWRNOD SLIPARS BLÊR
## DYDD LLUN - 20FED RHAGFYR 2004
## NEUADD Y DREF CAERGYBI - 10.00 AM – 4.00 PM

Rwy'n ysgrifennu atoch i'ch hysbysu bod 'Grŵp Gorchwyl Caergybi Ddiogelach' yn cynnal diwrnod arbennig yn Neuadd y Dref Caergybi ddydd Llun, 20 Rhagfyr 2004 (10.00 am – 4.00 pm) gyda'r bwriad o leihau codymau ymhlith pobl dros 65 oed. Mae'r prosiect wedi bod yn cael ei arwain a'i ddatblygu gan y pedair Partneriaeth Cymunedau yn Gyntaf sydd yng Nghaergybi (Tref Caergybi, Maeshyfryd, MORLO a Phorthyfelin); gyda chyngor arbenigol yn cael ei ddarparu gan Sefydliadau fel ein hun ni, lle gofynnwyd amdano.

Mae'r angen i leihau nifer y codymau yn berthnasol i ardal ehangach na Chaergybi neu Ynys Môn. Mae'n rhan o nod cenedlaethol ehangach a bennwyd gan y Llywodraeth. Yn wir, mae dros filiwn o'r damweiniau sy'n digwydd bob blwyddyn yn y DU yn digwydd yn uniongyrchol o ganlyniad i godwm, ac mae bron i chwarter y rhain yn arwain at ymweliad â'r ysbyty neu dorri asgwrn. Yn anffodus, mae bron i hanner yr achosion difrifol hyn yn digwydd i bobl dros 65 oed (Ffynhonnell: Yr Adran Diwydiant a Masnach). Er gwybodaeth ichi, yn ystod y flwyddyn hyd at 31 Hydref 2004, galwyd y Gwasanaeth Ambiwlans i 13 o ddigwyddiadau yng Nghaergybi, lle'r oedd pobl dros 65 oed wedi syrthio.

Mae nifer o resymau gwahanol pam bod cymaint o bobl yn syrthio yn eu cartrefi. Gall ddigwydd o ganlyniad i gyflwr meddygol, fel golwg gwael, neu oherwydd amgylchiadau yn y tŷ ei hun, fel golau gwael, ac mae'n amlwg bod yr hyn rydych yn ei wisgo am eich traed yn bwysig hefyd. Mae hen slipars, sy'n anaddas neu ddim yn ffitio'n iawn yn un o'r ffactorau sy'n achosi i filoedd o bobl syrthio yn eu cartrefi bob blwyddyn.

Mae'r diwrnod 'Slipars Blêr' wedi ei gyfyngu i bobl dros 65 oed sy'n byw yng Nghaergybi, ac o ganlyniad, ar ran 'Grŵp Gorchwyl Caergybi Ddiogelach' hoffwn eich gwahodd i fynychu'r diwrnod arbennig hwn. Bydd y bobl a fydd yn mynychu'r diwrnod arbennig hwn yn cael eu hannog i gyfnewid eu hen slipars am **slipars newydd rhad ac am ddim**, ond mae llawer mwy i'r diwrnod na hynny. Bydd cyngor am faterion penodol sy'n achosi codymau ar gael ar y diwrnod hefyd gan Fferyllydd, Optegydd, Ffisiotherapyddion a Swyddogion Grantiau Tai. Bydd Gwasanaeth Tân Gogledd Cymru yno hefyd, a byddant yn cynnig **archwiliadau diogelwch rhag tân am ddim**, gan geisio nodi rhai pethau eraill a allai arwain at godwm yn y cartref.

Fel Bwrdd Iechyd Lleol, rydym yn falch o fod yn gysylltiedig â'r diwrnod arbennig hwn ac yn canmol y pedair Partneriaeth Cymunedau yn Gyntaf am gyflwyno'r fenter.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth (gan gynnwys cymorth â threfniadau teithio i'r neuadd) cysylltwch ag un o'r cydgysylltwyr isod:

Rita Lyon (Tref Caergybi): 01407 762600
Chris Jones (Maeshyfryd a Chadeirydd Caergybi Ddiogelach): 01407 769765
Susan Condra (MORLO): 01407 765119
Lisa Dundee (Porthyfelin): 01407 764222

Hyderwn y byddwch yn gallu dod draw. Y cyfan y mae angen ichi ei wneud yw dod â'r llythyr hwn gyda chi, ynghyd â hen bâr o slipars mewn bag plastig, a chewch bâr newydd o slipars i fynd adref gyda chi **am ddim**. Darperir paned o de a bisged ar y diwrnod hefyd.

Edrychaf ymlaen at eich gweld yno.

Yr eiddoch yn gywir

Sylvia Hughes
Rheolwr Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd

Atodiad 2

# Ffurflen Hunan-asesu er mwyn Atal Codymau

***Atebwch bob un o'r cwestiynau isod os gwelwch yn dda:***

| | |
|---|---|
| ***Enw:*** | ***Oed:*** |
| ***Cyfeiriad:***<br><br>***Rhif Ffôn:*** | |

| | Ydwyf | Nac ydwyf |
|---|---|---|
| 1. *A ydych wedi cael un neu ragor o godymau yn ystod y flwyddyn ddiwethaf?*…..…….…….…….…….…….. | ☐ | ☐ |
| 2. *A ydych yn cymryd mwy na 4 gwahanol fath o feddyginiaeth mewn diwrnod?*……..…….…….…….…….…….. | ☐ | ☐ |
| 3. *A ydych weithiau'n teimlo'n benysgafn pan fyddwch yn sefyll / codi ar eich eistedd / codi o'r gwely?*…….…….…….…….…….…….. | ☐ | ☐ |
| 4. *A ydych yn cael anhawster i adnabod gwrthrych yr ochr arall i'r* ystafell neu a ydych wedi dechrau gwisgo sbectol ddeuffocal yn ddiweddar?…….…….. | ☐ | ☐ |
| 5. *A ydych yn cael anhawster i glywed sgwrs?*…….…….…….. | ☐ | ☐ |
| 6. *A ydych yn ansicr ar eich traed – a ydych yn llusgo'ch traed neu'n cymryd rhai camau mwy na'i gilydd?*…….…….…….…….…….. | ☐ | ☐ |
| 7. *A ydych yn gorfod gafael yn y dodrefn er mwyn cadw'ch cydbwysedd neu a oes arnoch angen ffon neu gymorth cerdded?*…….…….…….. | ☐ | ☐ |
| 8. *A ydych yn cael problemau gyda'ch traed?*……..…….…….…….. | ☐ | ☐ |
| 9. *A ydych yn cysgu ar y llawr gwaelod yn eich cartref?*……..…….…….. | ☐ | ☐ |
| 10. *A ydych wedi llithro neu faglu yn eich cartref eich hun rywdro?*..... | ☐ | ☐ |
| 11. *A ydych yn gwybod a yw'ch larwm mwg yn gweithio?*……..…….…….. | ☐ | ☐ |

Mae dros filiwn o'r damweiniau sy'n digwydd bob blwyddyn yn y DU yn digwydd yn uniongyrchol o ganlyniad i godwm, ac mae bron i chwarter y rhain yn arwain at ymweliad â'r ysbyty neu dorri asgwrn. Fel rhan o'r fenter godymau hon gall Gwasanaeth Tân Gogledd Cymru gynnig ymweld â'ch cartref i archwilio pa mor ddiogel ydyw rhag tân, a nodi rhai pethau eraill a allai achosi codwm yn y cartref. Ticiwch y blwch isod os **NAD YDYCH** yn dymuno cael cynnig y gwasanaeth hwn ☐.

Atodiad 3

## GWASANAETH TÂN AC ACHUB GOGLEDD CYMRU

## RHESTR WIRIO TAI (IECHYD A DIOGELWCH)

**EIDDO** **Cyfeiriad:**

EIDDO'R CYNGOR ☐
EIDDO LANDLORD ☐
EIDDO PREIFAT ☐

Mae'r 'awgrymiadau' isod ynglŷn â sut i osgoi llithro a baglu yn ganllawiau sylfaenol i bobl dros 60 oed, pobl sydd ag anableddau, neu unrhyw un sydd mewn perygl o niwed oherwydd tywydd gaeafol. Mae'n dilyn ffurf yr ymgyrch a drefnwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, sef 'Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn'.

| PROBLEM BOSIB GYDA THŶ | ATEB | Cleient wedi ei Gynghori | Atgyfeirio |
|---|---|---|---|
| Stepiau/grisiau serth | - canllawiau ar gyfer grisiau a stepiau<br>- peintio ymyl allanol stepiau â phaent na ellir llithro arno | | |
| Carpedi wedi rhaflo neu rwygo | - codi neu drwsio | | |
| Gwifrau rhydd ac eitemau wedi eu gadael mewn mannau cerdded ac ar y grisiau | - symud/adleoli mewn man diogel | | |
| Golau gwael mewn mannau cerdded a/neu ar stepiau/grisiau | Gwella gweledegdd/golau<br>- gweld a all y deiliad gael help i gyflawni tasgau fel newid llenni neu fylbiau golau. A fyddai bylb wat cryfach yn well?<br>(Mae defnyddio ysgol risiau gref â stepiau na ellir llithro arnynt yn ddiogelach na sefyll ar gadair). | | |
| Mat ar lawr llithrig | - tynnu ymaith neu osod mat nad yw'n llithro oddi tano. | | |
| Holi deiliad y tŷ ynglŷn â'r canlynol:- | 1. A oes canllaw ger y toiled a'r bath i'w helpu i gadw cydbwysedd a symud o gwmpas yn haws?<br>2. A fyddai mat rwber yn y bath o gymorth?<br>3. A yw'n anodd cyrraedd y tapiau neu eu defnyddio? – gosod tapiau lifer yn eu lle | | |

Unrhyw faterion Iechyd a Diogelwch amlwg eraill yn yr 'adeilad' ?
A yw'r deiliad yn teimlo'n ofnus, yn anesmwyth neu'n bryderus? A fyddai'n teimlo'n ddiogelach pe bai ganddo gadwyn diogelwch / twll sbecian yn y drws ffrynt?

A fyddai'n hoffi inni ofyn am un ar ei ran? Byddai ☐ Na fyddai ☐