Llyfrynnau Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol

Pecyn Cymorth er mwyn llunio Llyfryn Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol

Cynnwys:

Pennod 1	Datganiad o ddiben – nodau ac amcanion y Fenter
Pennod 2	Materion i'w hystyried cyn dechrau ar y prosiect
Pennod 3	Llunio Llyfryn Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol a gweithredu'r Cynllun
Atodiad 1	Y Llyfryn Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot.

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 hyn yw atal heintiau, gan gynnwys heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Lluniwyd yr ymyriad hwn er mwyn atal lledaeniad heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, hybu ymwybyddiaeth o arferion rhyw diogel a darparu gwybodaeth gysylltiedig ar ffurf cyfeiriadau clinigau ar gyfer heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a chlinigau Cynllunio Teulu, a sut i gael gafael ar ddeunyddiau atal cenhedlu.

2. Mae heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn digwydd gan amlaf ymhlith pobl sydd dan 25 oed. Mae cyfraddau rhai heintiau, gan gynnwys gonorea a chlamydia ar gynnydd[1]. Dengys ystadegau Gwasanaeth Labordai Iechyd y Cyhoedd (PHLS) bod nifer yr achosion o'r clefydau isod wedi cynyddu fel a ganlyn er 1995: clamydia ar yr organau rhywiol - 77%, gonorea - 57%, siffilis - 56% a dafadennau ar yr organau rhywiol - 22%. Gall canlyniadau clefydau o'r fath fod yn ddifrifol, a gallant gynnwys anffrwythlondeb. Mae hyn yn peri pryder gan fod ymchwil a wnaethpwyd ar ran Cynulliad Cenedlaethol Cymru wedi dangos nad yw pobl yn gwybod llawer am heintiau fel clamydia sy'n cael eu trosglwyddo'n rhywiol[2].

3. Mae ffigurau ar gyfer beichiogrwydd ymhlith merched dan 18 oed yn uwch yng Nghymru nag yng ngweddill y DU. Yn 2003, y flwyddyn lawn ddiwethaf y cyhoeddwyd ffigurau ar ei chyfer, roedd y gyfradd feichiogi ar gyfer merched rhwng 15-17 oed yng Nghymru yn 45.7 o bob poblogaeth o 1000 o gymharu â 42.3 yn Lloegr[3]. Mae'r gyfradd feichiogi ymhlith merched dan 16 oed yng Nghymru wedi bod yn gyson uwch er 1992 ac mae wedi codi'n gynt nag yn Lloegr. Yng Nghymru, roedd y gyfradd yn 1997 yn 10.3, o gymharu ag 8.8 o bob 1000 o ferched 13-15 oed yn Lloegr.

4. Dangosodd arolwg a wnaethpwyd gan y Polau Piniwn Cenedlaethol (1996) ei bod yn bosib bod oedolion ifanc yn dechrau anghofio am bwysigrwydd rhyw diogel, cynyddu'r risg o heintiau a beichiogi neu fod yn dad heb ddymuno hynny[4].

5. Mae'r Fframwaith Strategol ar gyfer Hybu Iechyd Rhywiol yng Nghymru[5] yn nodi bod angen cynyddu ymwybyddiaeth o'r heintiau mwyaf cyffredin a drosglwyddir yn rhywiol. Mae hefyd yn cydnabod ei bod yn beth da bod gwybodaeth dda, cyngor a gwasanaethau sy'n ymwneud â heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ac iechyd rhywiol yn gyffredinol ar gael i bobl ifanc. Dengys arolygon agwedd bod yn well gan bobl ifanc yn eu harddegau ddibynnu ar y bilsen atal cenhedlu er mwyn cadw rhag beichiogi, ond nad

ydynt yn ystyried y ffaith nad yw'r dull hwn o atal cenhedlu yn eu hamddiffyn mewn unrhyw ffordd rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

6. Lluniwyd yr ymyriad hwn er mwyn cynorthwyo unigolion, yn enwedig pobl ifanc, i ystyried rhyw diogel, er mwyn sicrhau nad ydynt yn lledaenu heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ac er mwyn osgoi beichiogi neu fod yn dad heb ddymuno hynny. Wrth wneud hyn mae'n rhoi sylw yn rhannol i thema allweddol Her Iechyd Cymru, sef atal heintiau, yn enwedig heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

[1] Gwasanaeth Labordai Iechyd y Cyhoedd (2001) *Provisional English and Welsh KC50 Data for 2000*. Llundain :PHLS
[2] Cynulliad Cenedlaethol Cymru (1999) *Fframwaith Strategol ar gyfer Hybu Iechyd Rhywiol yng Nghymru*. Caerdydd. Cynulliad Cenedlaethol Cymru.
[3] Ffigurau'r Swyddfa Ystadegau Gwladol
[4] http://www.cymru.gov.uk
[5] Fel 2 uchod

Pennod 2

Llyfr Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol – 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;

- Beth yw'r grŵp targed?
- A fydd yr ymyriad yn sicrhau'r canlyniad bwriedig h.y. cynyddu ymwybyddiaeth o arferion rhyw diogel a lleihau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn y grŵp targed?
- Sut y gellir cyrraedd y grŵp targed?
- Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?
- Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?
- A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

2. Grŵp Targed

Gallai'r grŵp targed ar gyfer y fenter hon fod yn un eang iawn, sef pob unigolyn sy'n cael rhyw. Y grŵp targed a ddewiswyd gan y prosiect peilot oedd pobl ifanc. Dewiswyd y grŵp hwn gan fod y dystiolaeth yn awgrymu nad yw'n gwybod llawer am risgiau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, ac er eu bod yn gwybod rhywfaint am y dulliau atal cenhedlu sydd ar gael maent yn eu hystyried fel dulliau o atal beichiogi yn hytrach na dulliau o amddiffyn rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Dyma'r grŵp felly y gallai'r prosiect fod o'r budd mwyaf i'w hiechyd, er y gellid ei dargedu tuag at bob oedolyn sy'n cael rhyw.

3. Sicrhau'r canlyniad bwriedig

Y canlyniad bwriedig ar gyfer yr ymyriad hwn yw cynyddu ymwybyddiaeth o arferion rhyw diogel, gwybodaeth am ddulliau atal cenhedlu a sut i gael gafael arnynt, ac atal beichiogi heb ddymuno hynny. Mae hefyd yn anelu at leihau nifer yr achosion newydd o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ymhlith cleifion o'r grŵp targed hwn sy'n cael eu diagnosio yn syrjeri'r meddyg teulu, mewn Clinigau Cynllunio Teulu neu mewn clinigau ar gyfer heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Er nad yw Hybu Iechyd Cymru'n mynd ati'n benodol i hybu lleihad mewn beichiogi heb ddymuno hynny ymhlith pobl ifanc fel thema allweddol, mae hyn hefyd yn un o ganlyniadau bwriedig y fenter hon.

Mae'r holl ganlyniadau bwriedig yn rhai y gellir eu mesur a'u cymharu o'r naill flwyddyn i'r llall.

1. Cyrraedd y Grŵp Targed

Mae'r grŵp targed yn un eang, felly mae'r fenter hon yn dibynnu ar gael pobl i helpu eu hunain i'r llyfryn. Dylai'r llyfryn Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol fod ar gael mewn cynifer ag sy'n bosib o'r lleoedd y mae aelodau'r grŵp yn ymweld â hwy, fel bod

modd i unigolion o'r grŵp helpu eu hunain iddo. Nid yw'r fenter yn cynnwys cysylltiad uniongyrchol â'r grŵp.

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

Y partneriaid allweddol yn y fenter hon yw'r awdurdod lleol, y Bwrdd Iechyd Lleol a'r Gynghrair Iechyd Leol, a'r holl safleoedd lle bydd y Llyfrynnau Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol ar gael, gan gynnwys syrjeris meddygon teulu lleol, siopau fferyllwyr, llyfrgelloedd, canolfannau gwybodaeth a cholegau.

Mater i benderfynu arno'n lleol yw nifer y safleoedd lle bydd y llyfryn ar gael, a bydd yn dibynnu ar faint o adnoddau sydd ar gael i dalu am gynhyrchu copïau o'r Llyfryn.

6. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?

Mae ffigurau sylfaenol da ar gael ynglŷn ag achosion newydd o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol sy'n cael eu canfod yn syrjeris meddygon teulu ac mewn clinigau ar gyfer heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ac maent yn cael eu casglu ers rhai blynyddoedd bellach. Cesglir ffigurau yn ymwneud â beichiogrwydd ymhlith merched dan 18 oed hefyd. Gellir gwerthuso'r fenter felly drwy gymharu'r ffigurau ar gyfer achosion newydd o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ac ar gyfer achosion o feichiogrwydd cyn y fenter â'r ffigurau ar gyfer cyfnod cytunedig ar ôl yr ymyriad.

Bydd modd gwneud gwerthusiad parhaus hefyd oherwydd gellir cymharu'r un ffigurau'n rheolaidd, er mwyn mesur gwerth parhaus yr ymyriad a chanfod a yw'r neges ynglŷn ag arferion rhyw diogel yn dechrau colli ei heffeithlonrwydd ac a oes angen ymyriad arall er mwyn rhoi mwy o sylw i'r mater.

Er nad yw'n ddull cwbl foddhaol o werthuso, bernir y dylid ystyried nifer y Llyfrynnau Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol sydd wedi mynd oddi ar y silff er mwyn mesur llwyddiant y fenter. Bydd y Llyfrynnau'n cael eu codi naill ai gan y rhai hynny sydd eisiau'r wybodaeth iddynt hwy eu hunain, neu gan y rhai hynny sy'n bwriadu eu trosglwyddo i eraill er gwybodaeth iddynt. Byddai gwybodaeth ar gael ynglŷn â nifer y llyfrynnau a adawyd mewn safle dosbarthu, a byddai'r safleoedd yn cael eu monitro a chyflenwadau newydd yn cael eu darparu yn ôl y galw. Gellid cyfrifo nifer y llyfrynnau a gymerir. Derbynnir y bydd rhai llyfrynnau'n cael eu colli, rhai'n cael eu codi a'u taflu ymaith a rhai'n mynd ar goll, ond credir y bydd y rhan fwyaf yn cael eu cymryd gan unigolion sydd â diddordeb gwirioneddol yn y wybodaeth a ddarperir. Credir felly y gellir defnyddio nifer y llyfrynnau a gymerwyd fel dull gwerthuso ar gyfer yr ymyriad hwn.

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

Mae llawer o wahanol gostau sy'n gysylltiedig â thrin heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ac ymateb i feichiogrwydd heb ei gynllunio. Mae costau yn gysylltiedig â'r driniaeth a darparu cyffuriau i ddelio gyda'r heintiad cychwynnol. Yn achos beichiogrwydd heb ei gynllunio mae costau yn gysylltiedig â therfynu beichiogrwydd, neu, os na therfynir y beichiogrwydd mae'r unigolyn dan sylw'n wynebu costau bwrw 'mlaen â'r beichiogrwydd a magu'r plentyn.

Mae costau ychwanegol, fodd bynnag, sy'n gysylltiedig â'r naill amgylchiad a'r llall. Gwyddys bod heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn gallu arwain at anffrwythlondeb yn y dyfodol, y bydd angen triniaeth ar ei gyfer o bosib ar draul y GIG a'r unigolion dan sylw, ac yn yr un modd mae costau cudd sy'n ymwneud â beichiogrwydd heb ei gynllunio, gan gynnwys colli buddsoddiad mewn addysg, tangyrhaeddiad yr unigolyn a'r niwed i iechyd a lles meddyliol merched ifanc sy'n beichiogi cyn eu bod yn ddigon hen i ddygymod â'r elfennau emosiynol sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd.

Nid yw'r ymyriad hwn yn gostus i'w redeg. Roedd y prif gostau i'r awdurdod lleol a'i bartneriaid yn y prosiect peilot yn gysylltiedig â chasglu gwybodaeth ar gyfer y Cerdyn Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol, ei argraffu a'i ddosbarthu. Yn y prosiect peilot gwariwyd £1486 er mwyn prynu 10,000 o gopïau o'r llyfryn i'w ddosbarthu.

Awgrymir bod y fenter hon yn cynnig gwerth am arian o safbwynt ariannol ac o safbwynt iechyd a lles.

Pennod 3

Llyfrynnau Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol

Y Cynllun

Dosbarthu llyfrynnau maint cardiau credyd, rhad ac am ddim, sy'n cynnwys gwybodaeth am arferion rhyw diogel, negeseuon iechyd rhywiol, gan gynnwys atal heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, cyngor ynglŷn â dulliau atal cenhedlu a sut i gael gafael arnynt, a manylion am Glinigau ar gyfer Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol a Chlinigau Cynllunio Teulu.

Camau rhagarweiniol

1. Y cam cyntaf i'w gymryd yn y prosiect hwn yw sefydlu grŵp gorchwyl i fod yn gyfrifol am weithredu'r prosiect. Awgrymir y dylai'r grŵp hwn gynnwys staff Iechyd yr Amgylchedd o'r tîm Clefydau Trosglwyddadwy a staff y Gynghrair Iechyd Leol, y Bwrdd Iechyd Lleol a Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru. Gallai'r partneriaid hefyd gynnwys sefydliadau o'r sector gwirfoddol, e.e. Ymddiriedolaeth Terence Higgins.

2. Mae nifer o benderfyniadau y mae angen i'r grŵp gorchwyl eu gwneud cyn dechrau'r fenter.
    1. Y grŵp targed
    2. Y neges/negeseuon iechyd sydd i'w hannog yn y llyfryn
    3. Y lleoedd lle bydd y Llyfrynnau Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol ar gael

   Bydd y safleoedd a ddewisir er mwyn gweithredu'r fenter yn seiliedig ar y grŵp targed a ddewiswyd. Bydd gwybodaeth Ieol yn helpu i ddewis y safleoedd.

3. Bydd angen penderfynu pa fath o lyfryn i'w ddefnyddio a beth fydd ei faint. Roedd y Llyfryn a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot yn un maint cardiau credyd, a chyfeiriwyd ato fel Llyfr Bach Caerffili. Mae cardiau o'r maint a'r siâp hwn yn gyffredin, gan fod cardiau tebyg yn cael eu defnyddio gan fanciau, cwmnïau cludiant a chanolfannau eraill e.e. Siopau Llogi Fideos a llyfrgelloedd. Bydd llyfryn o'r maint hwn hefyd yn ffitio'n daclus i waled neu bwrs, ac mae hynny'n ei wneud yn hwylus i'r defnyddiwr.

   Bydd angen penderfynu'n lleol pa negeseuon gwarchod iechyd rhywiol sydd i'w defnyddio a faint o wahanol negeseuon sydd i'w hybu. Dylai'r neges sydd i'w hybu fod yn syml ac yn hawdd i'w deall.

   Mae'r Llyfryn Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol a gynhyrchwyd ar gyfer y prosiect peilot i'w weld fel Atodiad 1.

Lansio'r Llyfrynnau Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol

4. Cyn lansio'r fenter mae'n bwysig sicrhau bod y safleoedd lle bydd y llyfrynnau ar gael wedi cael cyflenwad digonol ohonynt ar gyfer y galw disgwyliedig. Dylai'r llyfrynnau fod ar gael yn y safleoedd o ddyddiad cytunedig, sef dyddiad lansio'r fenter.

5. Gellir creu mwy o argraff drwy lansio'r Llyfrynnau Gwybodaeth am Iechyd Rhywiol ar ddyddiad cytunedig mewn digwyddiad arbennig a sicrhau bod y digwyddiad yn cael cymaint o sylw ag sy'n bosib yn y cyfryngau. Awgrymir bod sylw'n cael ei roi i lansiad y Llyfrynnau hefyd drwy ddatganiad i'r wasg wedi ei dargedu tuag at y rhannau hynny o'r cyfryngau lleol sy'n debygol o ddelio gyda'r mater mewn modd cyfrifol. Bydd hyn yn cynyddu ymwybyddiaeth ynglŷn â'r llyfrynnau ymhlith y grŵp targed ac mae'n bosib hefyd y bydd yn gwneud i unigolion fynd ati i chwilio am y llyfrynnau, ar eu cyfer hwy eu hunain neu ar gyfer eu ffrindiau neu aelodau o'u teuluoedd.

Monitro a chynnal y Fenter

6. Er mwyn barnu llwyddiant neu fethiant y cynllun dylid cyflawni'r gwaith gwerthuso cymharol a awgrymir yn Ail Bennod y pecyn cymorth hwn yn rheolaidd. Dylid cymharu nifer y cleifion o'r grŵp targed y canfyddir bod ganddynt heintiau a drosglwyddir yn rhywiol mewn clinigau ar gyfer heintiau a drosglwyddir yn rhywiol neu mewn practisiau meddygon teulu â chyfnodau tebyg cyn dechrau ar y fenter, a dylid gwneud yr un peth â nifer yr achosion o feichiogrwydd heb ei gynllunio ymhlith y grŵp targed. Gellir defnyddio'r ffigurau hyn, yn rhannol, i ddangos llwyddiant neu fethiant y fenter.

7. Mae'n hanfodol ein bod yn gwybod faint o lyfrynnau sydd wedi eu gadael ym mhob safle ar ddechrau'r fenter, a'n bod yn ailymweld â'r safleoedd ac yn eu monitro'n rheolaidd. Dylid cyfrifo nifer y llyfrynnau a gymerwyd o bob safle a dod â llyfrynnau eraill yn lle'r rhai a gymerwyd. Bydd hyn yn ein galluogi i gyfrifo cyfanswm y llyfrynnau, a bydd hefyd yn caniatáu inni nodi'r safleoedd y cymerwyd y nifer mwyaf o lyfrynnau ohonynt, gwybodaeth a allai fod yn ddefnyddiol os cynllunnir mentrau eraill wedi eu cyfeirio at yr un grŵp targed. Gellir defnyddio cyfuniad o'r wybodaeth hon a'r wybodaeth yn ymwneud ag achosion newydd o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a beichiogrwydd heb ei gynllunio er mwyn pennu llwyddiant y fenter, ac yn sgil hynny ei gwerth.

Atodiad 1

Nid yw'r atodiad hwn ar gael yn y gymraeg