Cardiau Condom

Pecyn i'ch helpu i gynllunio 'Cynllun Cardiau Condom'

Cynnwys:

Pennod 1	Datganiad o bwrpas – nodau ac amcanion y Cynllun
Pennod 2	Pethau i'w hystyried cyn lansio Cynllun
Pennod 3	Cynllunio Cynllun Cardiau Condom
Atodiad 1	Llawlyfr Cyfarwyddyd fel y defnyddiwyd yn y Prosiect Peilot
Atodiad 2	Enghraifft o ddefnyddiau Blwch CARDIAU-C
Atodiad 3	Amlinelliad o hyfforddiant i Aseswyr

Pennod 1

Cyflwyniad – nodau ac amcanion y Cynllun

Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd prif themâu Her Iechyd Cymru oherwydd eu bod yn cynnwys y pethau hynny sy'n cael eu cyfrif fel cyfran sylweddol o afiechydon y gellid eu hosgoi. Mae atal heintiau, gan gynnwys heintiau a drosglwyddir trwy ryw yn un o'r themâu allweddol. Mae'r ymyriad hwn wedi'i gynllunio i atal trosglwyddiad yr heintiau hyn ac i godi ymwybyddiaeth o arferion rhyw diogel ymhlith pobl ifanc.

2. Mae heintiau a drosglwyddir trwy ryw i'w canfod amlaf mewn pobl ifanc o dan 25 oed. Mae nifer yr achosion o rai heintiau, gan gynnwys gonoroea a clamydia ar gynnydd[1]. Mae ystadegau'r Gwasanaeth Labordai Iechyd Cyhoeddus (PHLS) yn dangos bod achosion o clamydia gwenerol wedi codi 77%, gonorea 57%, siffilis 56% a dafadennau gwenerol 22% ers 1995. Gall canlyniad clefydau o'r fath fod yn ddifrifol, a gall arwain at anffrwythlondeb. Mae hyn yn achos pryder gan fod ymchwil a wnaethpwyd gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru wedi datgelu lefelau isel i wybodaeth am heintiau a drosglwyddir trwy ryw megis clamydia [2].

3. Mae ffigurau cenhedlu ar gyfer merched o dan 18 oed yng Nghymru'n uwch nag yng ngweddill y DU. Yn 2003, y flwyddyn lawn ddiwethaf y cyhoeddwyd ffigurau ar ei chyfer, roedd y gyfradd genhedlu ar gyfer merched 15-17 oed yng Nghymru'n 45.7 y 1000 o'r boblogaeth, o'i gymharu â 42.3 yn Lloegr[3]. Ers 1992 mae'r gyfradd genhedlu ar gyfer merched o dan 16 oed wedi bod yn gyson uwch ac wedi codi'n gyflymach nag yn Lloegr. Yng Nghymru, roedd y gyfradd ym 1997 yn 10.3, o'i gymharu ag 8.8 y 1000 o ferched 13-15 oed yn Lloegr.

4. Dangosodd arolwg a gynhaliwyd gan National Opinion Poll (1996) bod oedolion ifanc yn mynd yn fwy di-hid ynghylch pwysigrwydd rhyw diogel, gan gynyddu'r perygl o gael eu heintio a chael plant nad ydynt eu heisiau[4].

---

[1] Gwasanaeth Labordai Iechyd Cyhoeddus (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.wales.gov.uk – ffynhonnell y cyfeirir ati

5. Mae'r Fframwaith Strategol ar gyfer Hybu Iechyd Rhywiol yng Nghymru[5] yn golygu ei bod yn ofynnol i godi ymwybyddiaeth am y mathau mwyaf cyffredin o heintiau a drosglwyddir trwy ryw. Mae'n cydnabod hefyd ei fod yn beth da i bobl ifanc allu cael gafael ar wybodaeth, cyngor a gwasanaethau sy'n ymwneud â heintiau a drosglwyddir trwy ryw ac iechyd rhywiol yn gyffredinol. Mae arolygon o agweddau'n dangos bod yn well gan y glasoed ddibynnu ar y bilsen atal cenhedlu i beidio beichiogi, ond nid ydynt yn aml yn sylweddoli nad yw'r dull hwn o atal cenhedlu'n cynnig unrhyw amddiffyniad rhag heintiau a drosglwyddir trwy ryw.

6. Mae'r ymyriad hwn wedi'i gynllunio i gynorthwyo pobl ifanc, yn enwedig pobl ifanc mewn colegau ac ysgolion i arfer rhyw diogel, er mwyn atal trosglwyddo heintiau a drosglwyddir trwy ryw ac i beidio cael plant nad ydynt eu heisiau. Mae'n cydnabod y gall fod yn anodd ac anghyfforddus i bobl ifanc gael gafael ar gondom, a hefyd mae'n bosibl nad ydynt mewn sefyllfa ariannol i'w prynu. Mae'n cynnig amrywiaeth o wybodaeth sy'n ymwneud ag iechyd rhywiol ac am fannau lle mae condoms ar gael heb iddynt orfod teimlo cywilydd na thalu amdanynt. Wrth wneud hynny, mae'n mynd i'r afael ag un o brif themâu Her Iechyd Cymru, sef atal heintiadau, yn enwedig heintiau a drosglwyddir trwy ryw.

[5] Fel 2 uchod

Pennod 2

Cardiau Condom – Pethau i'w hystyried cyn lansio cynllun

1. Ystyriaethau cychwynnol

Rhaid ystyried rhai pethau cyn lansio'r prosiect, gan gynnwys;

- Pwy yw'r grŵp targed?
- A fydd y canlyniad yn arwain at y canlyniad dymunol h.y. lleihau beichiogi heb eu heisiau a heintiau a drosglwyddir trwy ryw yn y grŵp targed?.
- Sut y bwriedir cysylltu â'r grŵp targed?
- Pwy yw prif bartneriaid y cynllun?
- Sut fydd y cynllun yn cael ei werthuso?
- A fydd y cynllun yn cynnig gwerth am arian?

2. Y Grŵp Targed

Daw'r grŵp targed ar gyfer y cynllun hwn o'r grŵp lle mae beichiogi heb ei eisiau a heintiau a drosglwyddir trwy ryw yn digwydd amlaf, sef pobl ifanc o dan 25 oed. Mae'r cynllun wedi'i dargedu at bob person ifanc, yn enwedig pobl ifanc agored i niwed. Mae'r cynllun yn targedu dynion a merched ifanc.

3. Cyflawni'r canlyniad dymunol

Y canlyniad dymunol ar gyfer yr ymyriad hwn yw gostyngiad yn nifer yr achosion o feichiogrwydd heb eu heisiau ac yn nifer y cleifion o'r grŵp targed sy'n dod i feddygfeydd meddygon teulu, Clinigau Cynllunio Teulu neu glinigau clefydau a drosglwyddir trwy ryw gydag achosion newydd o heintiau a drosglwyddir trwy ryw.

Mae'r ddau ganlyniad dymunol yn fesuradwy a gellir eu cymharu o flwyddyn i flwyddyn.

1. Cyrraedd y Grŵp Targed

Pobl ifanc yw'r grŵp targed. Gall y dulliau o gysylltu â'r grŵp gynnwys cyfarfod wyneb yn wyneb neu fel grŵp gydag Asesydd CERDYN-C. Yn yr ardal beilot, Tor-faen, mae taflenni ac adnoddau Cynllun CERDYN-C Tor-faen wedi bod ar gael ledled ardal Tor-faen, ac maent yn cynnwys manylion a gwybodaeth am y canolfannau asesu.

5. Pwy yw prif bartneriaid y cynllun?

Y prif bartneriaid yn y cynllun yw'r awdurdod lleol, gwasanaethau ieuenctid, Coleg Gwent, Gwasanaeth Cenedlaethol Iechyd y Cyhoedd Cymru, y Bwrdd Iechyd Lleol, y Gwasanaethau Cymdeithasol, y Sector Gwirfoddol, Cynllun Mynediad i'r Ifanc a'r Tîm Troseddau Ieuenctid.

Gellir cynnwys partneriaid eraill, ond bydd hynny'n ddibynnol ar gwmpas y prosiect ac ar nifer y canolfannau lle bydd condoms ar gael. Bydd y penderfyniad hwn yn un lleol a wneir i gwrdd ag anghenion lleol ac i gyd-fynd â'r adnoddau sydd ar gael.

6. Sut fydd y cynllun yn cael ei werthuso?

Mae ffigurau sylfaenol ar nifer y cleifion newydd â heintiau a drosglwyddir trwy ryw sy'n ymweld â meddygfeydd meddygon teulu a chlinigau heintiau a drosglwyddir trwy ryw ar gael ac maent wedi bod yn cael eu casglu ers rhai blynyddoedd. Yn yr un modd, mae ffigurau ar nifer y merched o dan 18 oed sy'n cenhedlu hefyd yn cael eu casglu. Bydd gwerthuso felly'n golygu cymharu'r ffigurau ar gyfer yr achosion newydd o heintiau a drosglwyddir trwy ryw a chenhedlu gyda rhai ar gyfer cyfnod y cytunir arno ar ôl yr ymyriad. Er ei bod yn anos mesur newidiadau mewn agweddau, gwybodaeth a pha mor hawdd yw cael gafael ar wybodaeth, dylai'r newidiadau i'r rhain gael eu hystyried.

Bydd gwaith gwerthuso parhaus hefyd yn bosibl fel modd i gymharu'r un ffigurau yn rheolaidd, er mwyn mesur gwerth yr ymyriad ac i'w defnyddio i weld a yw'r neges rhyw diogel yn dechrau colli ei effeithiolrwydd a bod angen ymyriad pellach i godi proffil y pwnc. Ystyrir bod gwerthuso parhaus yn elfen hanfodol o'r prosiect.

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

Mae costau lluosog ynghlwm wrth drin heintiau a drosglwyddir trwy ryw ac i ymateb i genhedlu dieisiau. Mae triniaethau a darparu cyffuriau i ddelio â heintiadau sylfaenol yn costio. Mewn achosion o genhedlu heb eu cynllunio, rhaid ystyried cost terfyniadau, neu'r gost i'r gwasanaethau o barhau gyda'r beichiogrwydd hyd ddiwedd y tymor. Rhaid hefyd ystyried y costau emosiynol, cymdeithasol ac ariannol i'r unigolion dan sylw.

Mae costau ychwanegol, fodd bynnag, ynghlwm wrth y ddau amgylchiad. Gwyddys bod heintiau a drosglwyddir trwy ryw yn gallu arwain at anffrwythlondeb yn y dyfodol, ac efallai y bydd yn arwain at gostau i'r GIG a'r unigolion dan sylw, ac yn yr un modd mae costau cudd ynghlwm wrth genhedlu heb ei gynllunio, gan gynnwys colled o ran buddsoddiad mewn addysg, tangyflanwiad yr unigolyn a'r effaith ar iechyd meddwl a lles merched ifanc sy'n beichiogi cyn eu bod yn ddigon hen i ymdopi â'r agweddau emosiynol sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd.

Mae ymyriad o'r fath yn gostus. Y brif gost yw cydlynu'r cynllun, boed y gwaith yn cael ei wneud gan unigolyn sydd wedi'i recriwtio'n benodol i wneud y gwaith neu fel rhan o swydd bresennol. Mae'r costau eraill yn cynnwys defnyddiau, hyfforddiant, hyrwyddo a gwerthuso'r prosiect.

Awgrymir bod modd i'r cynllun hwn arwain at arbedion sylweddol o ran cost triniaethau i'r gwasanaeth iechyd yn ogystal ag o ran gwella iechyd a lles meddyliol aelodau'r grŵp targed ac felly mae'n cynnig gwerth am arian o safbwynt ariannol ac iechyd a lles.

Pennod 3

Cardiau Condom

Y Cynllun

Mae'r cynllun yn rhwydwaith cyfrinachol wedi'i gydlynu i ddosbarthu condoms am ddim. Y nod yw ei gwneud yn haws i bobl ifanc 14-25 oed gael gafael ar gondoms a gwybodaeth ar iechyd rhywiol yn yr ardal sydd wedi ei chynnwys o fewn y cynllun.

Y camau cyntaf

1. Cynhaliwyd y Prosiect Peilot y cyfeirir ato yn y Pecyn hwn yn Nhor-faen. Mae'r Llawlyfr a ddefnyddiwyd i arwain yr ymyriad yn rhestr ddefnyddiol o'r holl bethau yr oedd rhaid eu hystyried wrth gynllunio'r prosiect, ac mae wedi ei atgynhyrchu fel Atodiad 1 i'r pecyn hwn. Awgrymir eich bod yn cyfeirio at y ddogfen hon cyn cychwyn ar y prosiect. Cam cyntaf y prosiect yw sefydlu tasglu amlddisgyblaeth i fwrw ymlaen â gwaith y prosiect. Roedd y grŵp a sefydlwyd i wneud hyn yn cynnwys yr awdurdod lleol, yn fwyaf arbennig y Gwasanaethau Ieuenctid a Chymdeithasol, Gwasanaeth Cenedlaethol Iechyd y Cyhoedd Cymru, Gwasanaeth Gynaecoleg ac Iechyd Rhywiol Cymunedol yr Ymddiriedolaeth GIG lleol, y coleg lleol a'r Sector Gwirfoddol. Bydd y grŵp hwn yn canfod y grŵp a gaiff ei gyfrif fel grŵp targed y cynllun a hefyd lle mae'r grŵp targed i'w gael. Bydd maint y grŵp targed a'i gwmpas yn cael ei bennu gan faint o adnoddau fydd ar gael i'r grŵp. Mewn cynlluniau o'r fath mae'n bwysig nad yw'r disgwyliadau'n uwch na'r hyn y gellir ei gyflawni, felly os yw adnoddau'n brin mae'n ddoethach dewis grŵp targed bychan yn hytrach na bod yn rhy uchelgeisiol wrth ddewis un rhy fawr a bod y prosiect yn dioddef o'r herwydd.

2. Gall oed y grŵp targed achosi anawsterau moesegol. Yr oed cydsyniad yng Nghymru yw 16. Ond mae'r dystiolaeth yn dangos, fodd bynnag, bod pobl ifanc o dan 16 oed yn cymryd rhan mewn gweithredoedd rhywiol, ac maent felly mewn perygl o ddal heintiau a drosglwyddir trwy ryw neu genhedlu plentyn nad oes ei eisiau arnynt. Mae'r ymyriad yn cael ei yrru gan iechyd, ac felly awgrymir nad yw unigolion sydd o dan oed cydsyniad ond a hoffai gymryd rhan yn y cynllun yn cael eu gwrthod, gan ei bod yn amlwg eu bod yn rhan o'r grŵp risg ac y dylent allu cael gafael ar ba bynnag fesurau amddiffyn sydd ar gael. Yn y pen draw, fodd bynnag, mae hwn yn benderfyniad a ddylai gael ei wneud yn lleol, er bod rhaid cadw Canllawiau Fraser ar ddarparu condoms i bobl ifanc o dan 16 oed mewn cof.

3. Mae'r cynllun yn gweithio trwy hyfforddi gwirfoddolwyr fel Aseswyr CERDYN-C. Mae'r hyfforddiant yn edrych ar heintiau a drosglwyddir trwy ryw, amddiffyn plant a Chanllawiau Fraser. Yna bydd pob canolfan asesu'n derbyn blwch CERDYN-C sy'n cynnwys condoms, dams ac irwyr, adnoddau'r cynllun CERDYN-C gyda thaflenni ar heintiau a drosglwyddir trwy ryw a gwybodaeth ar iechyd rhywiol. Dangosir y defnyddiau sydd wedi'u cynnwys yn y prosiect peilot yn Atodiad 2. Bydd unigolion sy'n dymuno ymuno â'r Cynllun CERDYN-C yn mynd trwy broses asesu gydag Asesydd CERDYN-C cymwysedig a byddant wedyn yn derbyn CERDYN-C. Mae'r adnoddau sydd ar gael yn y blwch CERDYN-C wedyn ar gael i ddeiliad y CERDYN-C. Rhaid i bob canolfan lle mae'r blwch CERDYN-C ar gael eu nodi a'u rhestru, ac yna rhoddir y rhestr i ddeiliaid y CERDYN-C. Rhaid i'r canolfannau hyn gael eu cynnwys ar sail adnabyddiaeth bersonol y gweithgor ac yna bydd aelodau'r grŵp yn ymweld â phobl canolfan, ac yn ystod yr ymweliad rhoddir amlinelliad o'r cynllun a gwahoddir y ganolfan i fod yn rhan o'r cynllun. Ffordd arall o wneud hyn yw trwy anfon llythyr ar bob canolfan a nodir yn amlinellu'r prosiect ac yn eu gwahodd i fod yn rhan.

Bydd nifer y canolfannau a gaiff eu cynnwys yn y cynllun yn ddibynnol ar barodrwydd y canolfannau hynny i gymryd rhan, ond bydd yr adnoddau a fydd ar gael hefyd yn cyfyngu ar hyn. Os yn bosibl dylid gwahodd amrywiaeth eang o ganolfannau i ymuno â'r prosiect. Y pwynt allweddol yw mynediad, a dim ond os bydd ychydig iawn, neu grŵp cyfyngedig iawn o ganolfannau yn rhan o'r cynllun y bydd mynediad yn cael ei gyfyngu, ac y bydd ei effeithiolrwydd yn dioddef.

4. Pan fydd canolfan wedi'i chanfod gall y gweithgor wedyn baratoi'r CERDYN-C. Pwrpas y cerdyn yw
    (1) Cofnodi'r defnyddiwr fel un sy'n cymryd rhan yn y prosiect.
    (2) Cofnodi bod y defnyddiwr wedi bod trwy'r broses asesu,
    (3) Cofnodi bod y defnyddiwr wedi derbyn defnyddiau CERDYN-C, gan gynnwys gwybodaeth i gefnogi'r broses asesu a rhoi gwybodaeth am ganolfannau CERDYN-C a chlinigau iechyd rhywiol eraill.

5. Mae dyluniad y cerdyn yn bwysig. Mae tystiolaeth yn dangos bod pobl ifanc yn teimlo'n anghyfforddus pan fyddant yn prynu condoms, yn enwedig mewn ardaloedd bach neu wledig lle maent yn debygol o adnabod staff y siop. Rhaid i'r cerdyn felly fod yn gynnil a 'normal' o ran ei ddiwyg i sicrhau nad yw ei werth yn cael ei ddifetha a bod y deiliad yn teimlo gormod o gywilydd i'w ddefnyddio. Roedd y cerdyn a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot yr un faint â cherdyn credyd. Mae cardiau o'r un siâp a maint yn gyffredin, ac

maent yn debyg i gardiau sy'n cael eu defnyddio gan fanciau, cwmnïau teithio a busnesau eraill fel siopau benthyca fideos a llyfrgelloedd. Bydd modd cadw'r cerdyn yn hwylus mewn waled neu bwrs ac mae felly'n hawdd ei ddefnyddio. Fel rhan o'r prosiect ymgynghorwyd â'r bobl ifanc a fyddai'n aelodau o'r grŵp targed ynglŷn â diwyg y cerdyn.

6. Mae nifer o benderfyniadau eraill pwysig yn gysylltiedig â'r cerdyn. Rhaid penderfynu am ba hyd fydd y cynllun yn rhedeg, gan y bydd rhaid i'r cardiau bara am gyfnod penodol. Awgrymwyd y dylai'r cynllun redeg am flwyddyn ar y tro, ac y dylid cael cerdyn newydd ar gyfer pob blwyddyn.

Hyrwyddo'r Cynllun

7. Cyn lansio'r Cynllun CERDYN-C rhaid i unigolion a hoffai gael bod yn Aseswyr CERDYN-C fynychu cwrs hyfforddi undydd. Ceir amlinellir o'r hyfforddiant ar gyfer yr Aseswyr yn Atodiad 3. Rhaid i bob canolfan sy'n rhan o'r cynllun gael cyflenwad o gondoms am ddim a defnyddiau ategol a gaiff eu cynnig i'r bobl ifanc ar ôl iddynt ymuno â'r cynllun.

8. Yna gellir gwahodd pobl ifanc i fod yn rhan o'r cynllun. Dylid gwahodd y rhai a hoffai gymryd rhan i gyfarfod Asesydd y Cynllun CERDYN-C fesul un neu fel rhan o grŵp bychan a fydd yn esbonio'r cynllun i'r bobl ifanc ac yn rhoi'r holl wybodaeth berthnasol iddynt. Yn y prosiect peilot edrychwyd ar y pynciau canlynol gyda'r bobl ifanc a oedd am fod yn rhan ohono:

Cam 1	Croeso
Cam 2	Egluro sut mae'r cynllun CERDYN-C yn gweithio
Cam 3	Egluro cyfrinachedd cyfyngedig
Cam 4	Gwirio oed
Cam 4a	Canllawiau Fraser os bydd angen
Cam 5	Rhoi gwybodaeth sylfaenol am ryw diogel a mathau eraill o atal cenhedlu
Cam 6	Rhoi gwybodaeth sylfaenol am heintiau a drosglwyddir trwy ryw a sut mae darganfod mwy amdanynt
Cam 7	Egluro beth ddylid ei wneud os bydd condom yn methu neu os na ddefnyddiwyd atal cenhedlu o unrhyw fath
Cam 8	Dangos sut mae defnyddio condom
Cam 9	Cynnig dewis o gondoms, dams ac irwyr
Cam 10	Dosbarthu'r CARDIAU-C a chwblhau ffurflen fonitro
Cam 11	Rhoi'r CERDYN-C a'r condoms i'r person ifanc

Cynnal y Cynllun Cardiau Condom

9. Er mwyn cynnal ffydd yn y Cynllun CERDYN-C, bydd rhaid un ai ei redeg am gyfnod penodol ac yna'i adolygu, neu ei redeg am gyfnod amhenodol, gan sicrhau bod digon o gondoms ar gael i ddiwallu anghenion y cyfranogwyr bob amser. Mae'n hollbwysig y dylai'r condoms fod ar gael yn ystod oes y cynllun er mwyn sicrhau ffydd y bobl ifanc ynddo.

10. Er mwyn barnu llwyddiant neu fethiant y cynllun dylid gwneud y gwaith gwerthuso cymharol a awgrymir ym Mhennod 2 y pecyn hwn yn rheolaidd.

Atodiad 1

No Welsh translation available go to

Llawlyfr Cyfarwyddyd fel y defnyddiwyd yn y Prosiect Peilot

Atodiad 2

No Welsh translation available g oto –

Enghraifft o ddefnyddiau Blwch CARDIAU-C

Atodiad 3

No Welsh translation available go to –

Amlinelliad o hyfforddiant i Aseswyr B