

CYNNWYS POBL GYDA CHYFLYRAU CYHYRYSGERBYDOL YN Y GWAITH O LUNIO GWASANAETHAU LLEOL

Amcangyfrifir bod yna 20.3 miliwn o bobl yn y Deyrnas Unedig yn byw gyda chyflyrau cyhyrysgerbydol (MSK), yn cynnwys 974,000 yng Nghymru. Mae pobl sy'n byw gyda'r cyflyrau hyn yn dweud wrthym eu bod yn gwerthfawrogi ac yn dibynnu'n fawr ar wasanaethau gofal iechyd, ond ychydig dros hanner yn unig sy'n fodlon â'r gefnogaeth a dderbyniant. Cynhwysyn allweddol o ran cynllunio gwasanaethau sy'n darparu'r gofal gorau posibl, y profiad gorau i gleifion a gwerth am arian yw cynnwys y bobl a fydd yn eu defnyddio wrth eu llunio.

Gall gweithio gyda'r cyhoedd fel hyn fod yn werthfawr iawn ac yn ysgogiad cryf dros newid. I gefnogi timau gofal iechyd lleol, mae Versus Arthritis wedi creu Canllaw Chwe Cham i helpu gwella gwasanaeth trwy gynnwys pobl sydd â chyflyrau MSK o gysyniad i gasgliad.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â healthservicesimprovement@versusarthritis.org

**VERSUS
ARTHRITIS**

0300 790 0400

[/VersusArthritis](https://www.facebook.com/VersusArthritis)
[@VersusArthritis](https://twitter.com/VersusArthritis)
[@VersusArthritis](https://www.instagram.com/VersusArthritis)

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan
versusarthritis.org

Versus Arthritis: Elusen Gofrestredig yng Nghymru a Lloegr Rhif 207711, Yr Alban Rhif. SC041156.

Chwe Cham i helpu gwella gwasanaethau trwy gynnwys pobl â chyflyrau MSK.



1 CYFLWYNO'R ACHOS DROS BETTER INVOLVEMENT

Archwilio'r angen lleol i gynnwys pobl gyda chyflyrau MSK, yn ogystal ag eraill fel gofalmwyr neu anwyliaid. Sicrhau eich bod wedi'ch hysbysu'n dda, yn cael eich arwain gan arfer gorau a thystiolaeth. Defnyddio gwerthoedd eich sefydliad eich hun a gosod rhai egwyddorion i'ch tywys.

Mapio beth sy'n digwydd yn lleol ac archwilio dewisiadau i gael sylfaen gadarn. Cael cefnogaeth gan uwch arweinwyr. Dyrannu adnoddau digonol. Dewis eich amcanion a chanlyniadau'n ofalus. Bod yn glir o ran beth fydd y gwaith yma yn ei gynnwys ac ddim yn ei gynnwys. Yn aml bydd cynhwysiant yn cael ei ystyried fel sbectrwm,

felly os byddwch chi'n ceisio cyflawni gwaith ymgysylltu, cyd-gynhyrchu, neu weithgareddau eraill, defnyddiwch y derminoleg gywir a byddwch yn gyson o ran eich iaith. Ystyriwch sut byddwch yn bod yn dryloyw ac atebol. Diffiniwch sut fydd yn cyfrannu tuag at daclo anghydraddoldeb iechyd. Byddwch yn bendant o ran sut fyddwch chi'n defnyddio'r hyn a ddysgwch i lunio'r hyn a wnewch nesaf. Cyfathrebwch yn glir a meithrin partneriaethau ble bynnag y gallwch.

“Fel arfer, dim ond ‘blaen y siop’ mae cleifion yn ei weld yn y GIG. Mae ein gwneud yn rhan o'r broses gyfan wir yn ein helpu i ddeall y system. Dyma ble gallwn i weld fy ngwaith gwirfoddol yn gwneud gwahaniaeth go iawn. Gallai gwella llwybr i ofal iechyd yn fy ardal gael effaith ar hanner miliwn o bobl.”

James Warren, Cynrychiolydd Cleifion, Berkshire

2 CYNLLUNIO I RYMUSO PAWB

Mae cyflyrau MSK yn eang iawn, yn effeithio ar bobl o bob oed, cefndir ac o bob rhan o gymdeithas. Bydd gan rai pobl gyflyrau hirdymor eraill hefyd. Mae nifer o bobl yn gweithio ac/neu'n gofalu am anwyliaid, ac mae rhai'n aros am gefnogaeth neu driniaeth allweddol. Y symptomau y bydd pobl yn rhoi gwybod fwyaf i ni amdanynt yw poen, blinder, ynysu ac anawsterau symudedd. Felly dylech ofyn i bobl sut gall eich cynhwysiant fod yn hygyrch, gan weithio mewn ffyrdd sy'n gweddu i'w hanghenion tra'n cyfrannu at eich amcanion. Gnewch gynlluniau penodol i fod yn gynhwysol, gan annog cyfranogiad gan grwpiau sydd heb gynrychiolaeth ddigonol. Cynhwyswch fecanweithiau i rymuso'r bobl gywir ar yr adegau cywir.



Byddwch yn glir ynghylch pwy fydd yn cynrychioli pwy, sut a pham bod y dull hwnnw'n briodol. Cynlluniwch i fod yn gyfrifol am ddefnyddio gwybodaeth a gwneud eich prosesu'n glir fel bod pobl yn gwybod beth i'w wneud os oes ganddynt bryderon.

Mae hyfforddiant a chefnogaeth barhaus yn allweddol, o ran y bobl rydych chi'n bwriadu eu cynnwys, yn ogystal â'r rhai sy'n ei ddarparu. Darparwch bopeth mae staff angen i wneud y gwaith yma hyd eithaf eu gallu. Bydd y diwylliant fyddwch chi'n ei greu a'r iaith a ddefnyddiwch yn ganolog pan ddaw i rymuso staff, yn ogystal â phobl gyda phrofiad bywyd.

3 CYNNWYS POBL GYDA CHYFLYRAU MSK DRWYDDI DRAW

Dylai hyn ddigwydd mor gynnar yn y broses â phosibl. Mae yna fanteision i ailadrodd nifer o agweddau o gam un a dau eto, yn rhannu'r broses o wneud penderfyniadau ynghyd â'r bobl rydych chi wedi eu cynnwys. Yn rhy aml byddwn yn gweld fod nodau prosiect wedi eu gosod gan weithwyr proffesiynol yn unig cyn cychwyn ar weithgareddau cynhwysiant.

Paratowch i gael eich herio'n gynnar a chroesawu cyfleoedd i newid. Mae cyfuniad o ddulliau (arolygon, grwpiau cymunedol gwadd, paneli, gweithdai cynhyrchu ar y cyd) fel arfer yn cynnig elfen o gydbwysedd o ran graddfa a dwysedd.

Ystyriwch ddarparu is-grwpiau i borthi prosiectau ehangach, a chylchdroi cynrychiolwyr ar baneli. Gall meithrin cefnogaeth cyfoedion rhwng y bobl rydych chi'n eu cynnwys helpu.

Gofynnwch i bawb sut mae pethau'n datblygu yn rheolaidd a chofnodi beth sy'n gweithio'n dda, yn ogystal â beth allai fod yn well. Sicrhewch fod pobl yn teimlo wedi eu cefnogi cyn, yn ystod ac wedi eu cynnwys. Ystyriwch os yw'r egwyddorion neu werthoedd rydych chi'n bwriadu eu dilyn yn cael eu gweithredu yn ymarferol.

“O fy mhrofiad i fel cynrychiolydd cleifion ar adolygiad lleol o wasanaethau rhiwmatoleg, dwi'n credu fod cynnwys cleifion yn chwarae rhan allweddol o ran ailgynllunio gwasanaethau. Rydyn ni'n cyflwyno safbwynt gwahanol o'r gwasanaeth ac yn amlygu materion a chyfleoedd ar gyfer gwelliant y mae darparwyr gwasanaeth yn aml heb fod yn ymwybodol ohonynt, yn cynnwys cyfleoedd i gyfeirio at wasanaethau tu allan i'r GIG.”

Lorraine Cosgrove, Cynrychiolydd cleifion, Sir y Fflint



4 GWEITHREDU AR YR HYN A DDYSGIR

Gallwch osgoi tocynistiaeth trwy sefydlu cynlluniau ar gyfer sut fydd cynhwysiant yn arwain at wella gwasanaeth. Caniatewch amser ac adnoddau i wneud newidiadau ystyrlon i'r modd mae gwasanaethau'n cael eu darparu o ganlyniad uniongyrchol i'r hyn a ddysgoch.

Dull hyblyg a diffuant sy'n gweithio orau. Yn ein profiad ni, mae pobl gydag arthritis yn mwynhau gweithio gyda sefydliadau sydd â pherthynas agored ac onest gyda nhw. Mae cynnydd yn bwysicach na pherffeithrwydd.

“Mae'r gwirfoddolwyr Llais y Claf wedi gwneud cyfraniad arwyddocaol i gynllunio a darparu ein prosiect gwella gwasanaethau cleifion. Roeddynt yn gallu ein tywys o ran gwneud newidiadau i sut casglom wybodaeth oedd yn ystyrlon ac yn bwysig i'r rhai sy'n defnyddio ein gwasanaeth. Felly nawr gallwn adeiladu a datblygu mewn modd y gwyddom i fod yn fuddiol i'n cleifion.”

**Kelly Carolan, Orthopedeg yr Asgwrn Cefn
Tim ffisiotherapi, Ymddiriedolaeth Iechyd a
Gofal Cymdeithasol Belfast**

5 GWERTHUSO EICH GWAITH

A yw'r gwaith yma wedi bod yn llawn pwrpas i bawb? Sut oedd y profiad ar gyfer y bobl a gynhwysoch? Beth oedd profiad y gweithwyr proffesiynol? Sut allech chi gysylltu gyda mwy o bobl, neu bobl wahanol, y tro nesaf? Beth ydych chi wedi ei ddysgu, a beth ydych chi wedi ei wneud? Beth fu'r effaith?

Bydd cydnabod unrhyw beryglon yn eich dull yn helpu pobl eraill i osgoi gwneud yr un camgymeriadau

eto. Ac yn olaf, dywedwch wrth y bobl sydd wedi cyfrannu beth sydd wedi digwydd oherwydd eu mewnbwn, a gwneud amser i ddathlu eu cyfraniad.

“Wrth i ni dyfu ein dull cyfranogi a chynnwys mwy ar bobl yn y gwaith o gynllunio a darparu ein gwasanaethau, rydym wedi canfod atebion i gwestiynau nad oeddem erioed wedi ystyried eu holi. Rydyn ni'n croesawu sgysiau agored ynghylch sut allwn ni wneud yn well, gyda'r nod o wneud yn well oherwydd y sgysiau hynny.”
Sarah Kilby, Arweinydd Cynhyrchu ar y Cyd, Gofal Symudol, Swydd Gaergrawnt
Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Cymunedol

6 MEWNOSOD DIWYLLIANT O GYNHWYSIANT

Datblygwch ddiwylliant o welliant parhaus er mwyn i chi allu adeiladu ar bob gweithred wnewch a datblygu eich gweithgareddau cynhwysiant yn y dyfodol. Cynlluniwch i rannu'r hyn rydych chi wedi ei ddysgu. Penodwch berson arweiniol i gyfathrebu eich gwaith mor eang â phosibl a gofyn i eraill eich cefnogi i rannu'r daith, gan gynnwys y rhai sydd wedi cymryd rhan. Yn aml bydd meithrin perthynas hirdymor sy'n fuddiol i bawb yn ychwanegu mwy o werth nag ymgysylltu untro, felly cadwch mewn cysylltiad â phobl. Beth bynnag yw eich man cychwyn, bydd mewnosod gweithgareddau cynhwysiant o ansawdd uchel yn niwylliant eich sefydliad yn helpu cyflawni gwasanaethau mwy effeithiol ac effeithlon ar gyfer y bobl fydd yn eu defnyddio.



SUT ALL VERSUS ARTHRITIS HELPU?

Mae gennym grwpiau lleol, gwirfoddolwyr a rhwydweithiau a allai eich cefnogi. Cysylltwch â ni yn

healthservicesimprovement@versusarthritis.org

Yn Versus Arthritis, rydym yn gweithio'n galed i fewnosod cynhwysiant ar draws ein gwaith. Trwy ddefnyddio chwe egwyddor, rydyn ni'n cyflawni cynhwysiant sy'n wybodus, yn hygyrch, yn gynhwysol, yn gyfrifol, wedi ei gefnogi ac â phwrpas.

Gallwch ymuno â'n cymuned rhwydwaith broffesiynol i gadw'n gyfredol â'n gwaith a chlywed am gamau gweithredu y gallwch gymryd i wella bywydau pobl â chyflyrau MSK ar

www.versusarthritis.org/professionalnetwork

**VERSUS
ARTHRITIS**

0300 790 0400

[f /VersusArthritis](https://www.facebook.com/VersusArthritis)

[t @VersusArthritis](https://twitter.com/VersusArthritis)

[i @VersusArthritis](https://www.instagram.com/VersusArthritis)