

Ffonau, tabledi a thechnoleg

Clywed gan bobl yn defnyddio
ffyrdd digidol o gael gofal iechyd



Fformatau hygyrch

Mae'r adroddiad hwn hefyd ar gael yn Saesneg.

Os hoffech gael y cyhoeddiad hwn mewn fformat a / neu iaith arall, cysylltwch â ni.

Gallwch ei lawrlwytho oddi ar ein gwefan neu gofynnwch am gopi trwy gysylltu â'n swyddfa.

Cynnwys

Ynglŷn â'r Bwrdd a Chynghorau Iechyd Cymuned	4
Cefndir a chyflwyniad	6
Beth wnaethon ni	7
Gan bwy y clywsom	9
Yr hyn a glywsom	11
Dysgu o'r hyn rydyn ni wedi'i glywed	54
Crynhoi	56
Diolch	58
Adborth	58
Cysylltwch â ni	59

Ynglŷn â'r Bwrdd a Chynghorau Iechyd Cymuned

Mae Bwrdd y Cynghorau Iechyd Cymuned (y Bwrdd) wedi cynhyrchu'r adroddiad hwn ar ran y Cynghorau Iechyd Cymuned (CIC) yng Nghymru.

Mae CICau yn gyrrff annibynnol sy'n adlewyrchu barn ac yn cynrychioli buddiannau pobl sy'n byw yng Nghymru yn eu Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG). Mae CICau yn annog ac yn cefnogi pobl i gael llais wrth ddylunio, cynllunio a darparu gwasanaethau'r GIG.

Mae 7 CIC yng Nghymru. Mae pob un yn cynnwys aelodau gwirfoddol lleol sy'n byw yn y cymunedau maen nhw'n eu gwasanaethu, gyda chefnogaeth tîm bach o staff taledig. Mae pob CIC:



Yn cynnal ymweliadau rheolaidd i wasanaethau iechyd i glywed gan bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth (a'r bobl sy'n darparu gofal) i ddylanwadu ar y newidiadau a all wneud gwahaniaeth mawr.



Yn estyn allan yn ehangach i bobl mewn cymunedau lleol i ddarparu gwybodaeth, ac i gasglu barn a phrofiadau o wasanaethau'r GIG.

Mae CICau yn defnyddio'r hyn maen nhw'n ei glywed i wirio sut mae gwasanaethau'n perfformio'n gyffredinol ac i sicrhau bod y GIG yn gweithredu i wella pethau lle mae angen hyn.



Yn cymryd rhan gyda rheolwyr gwasanaeth iechyd pan fyddant yn meddwl am wneud newidiadau i'r ffordd y caiff gwasanaethau eu darparu er mwyn i bobl a chymunedau cael dweud eu dweud o'r cychwyn cyntaf.



Mae'n darparu gwasanaeth eiriolaeth cwynion sydd am ddim, annibynnol a chyfrinachol i helpu pobl i godi eu pryderon am ofal a thriniaeth y GIG.

Mae Bwrdd Cynghorau Iechyd Cymuned (y Bwrdd) yn bodoli i gefnogi, cynorthwyo, cynghori a rheoli perfformiad y Cynghorau Iechyd Cymuned. Mae'n cynrychioli barn gyfunol y Cynghorau Iechyd Cymuned ledled Cymru.

Ers y pandemig coronafeirws, mae CICau wedi bod yn clywed gan bobl mewn gwahanol ffyrdd. Er na allwn gwrdd â phobl wyneb yn wyneb oherwydd y cyfyngiadau sydd ar waith, rydym wedi darganfod bod llawer o bobl wedi dysgu ffyrdd newydd o gyfathrebu a gwneud pethau'n wahanol gan ddefnyddio technoleg.

Rydym hefyd yn gwybod nad yw hyn yn golygu fod pawb wedi gallu gwneud hyn ac felly rydym yn gwybod y gall fod pobl sy'n ei chael yn fwy anodd i gael eu clywed.

Cefndir a chyflwyniad

Ym mis Mawrth 2020, newidiodd bywyd fel yr ydym yn ei adnabod yng Nghymru yn sylweddol. Roedd y pandemig coronafeirws yn golygu bod cyfyngiadau clo yn cyfyngu ar yr hyn y gallem ei wneud. Ers hynny mae llawer o bobl wedi teimlo bod eu bywydau wedi cael eu gohirio.

Mae pobl wedi gorfod gweithio gartref, aros i ffwrdd oddi wrth eraill, gwisgo masgiau, pellhau'n gymdeithasol, a chyfyngu ar deithio. Mae ein bywydau wedi newid yn sylweddol ac yn gyflym. Er bod gobaith ar y gorwel y bydd bywyd yn aildechrau cyn bo hir oherwydd y brechlyn coronafeirws, ni fydd hyn yn digwydd ar unwaith.

Byddwn yn parhau i fyw gyda coronafeirws am amser hir eto, ac efallai y byddwn yn dychwelyd i fath gwahanol a newydd iawn o normal.

Efallai y bydd rhai o'r newidiadau annisgwyl rydym wedi profi yn aros gyda ni ar gyfer y dyfodol rhagweladwy ac efallai y bydd rhai yn aros gyda ni am byth. Ni fydd bywyd yn cyrraedd yn ôl fel y bu yn y gorffennol.

Cyn belled ag y mae gofal iechyd yn y cwestiwn, bu llawer o newidiadau oherwydd y pandemig. Mae mynd i weld eich meddyg neu i'r ysbyty lleol neu hyd yn oed eich fferylllydd yn wahanol iawn erbyn hyn. Rydyn ni wedi clywed gan lawer o bobl am sut maen nhw wedi gorfod dysgu defnyddio gwasanaethau iechyd yn wahanol yn ystod y pandemig.

Mae ein hadroddiad yn adlewyrchu'r safbwyntiau a'r profiadau rydyn ni wedi'u clywed gan bobl sy'n byw yng Nghymru yn ystod y pandemig. Nid yw'n adlewyrchu profiad pawb. Rydym yn gwybod bod barn a phrofiadau unigol pobl i gyd yn wahanol. Yr hyn sy'n gweddu rhai pobl, nad yw'n addas i bawb.

Beth wnaethon ni

Rydym yn gwybod bod oherwydd y pandemig, nid yw aelodau a staff y CIC wedi gallu siarad â phobl ar sail wyneb yn wyneb fel arfer byddem mewn ysbytai neu glinigau GIG. Nid ydym ychwaith wedi gallu cymysgu â phobl mewn cymunedau a digwyddiadau lleol.

Er gwaethaf hyn , mae CICau yn dal i allu dod i wybod am farn a phrofiadau llawer o bobl mewn ffyrdd eraill:

- trwy ymholiadau yn dod i mewn i swyddfeydd CIC
- straeon yn cael eu rhannu gyda'r gwasanaeth eirioli gwynion
- cysylltiadau â rhwydweithiau cymunedol lleol
- gwybodaeth yn dod atom gan gynrychiolwyr a grwpiau cymunedol
- trafodaethau cyfryngau cymdeithasol
- monitro gweithgareddau a pherfformiad byrddau iechyd.

Mae pobl o bob rhan o Gymru gyfan hefyd wedi gallu rhannu eu barn a'u profiadau o ofal y GIG gyda ni trwy gwblhau ein harolwg cenedlaethol ([Rhannwch eich adborth - Bwrdd Cyngorau Iechyd Cymuned \(gig.cymru\)](#))

Rhannwyd dolenni i'r arolwg hwn ar wefannau ledled Cymru, gyda grwpiau cymunedol, gyda phartneriaid allweddol a darparwyr GIG i geisio sicrhau ein bod wedi gallu clywed gan gynifer o bobl â phosibl.

Pan fydd cyfyngiadau cloi wedi lleddfu, rydym hefyd wedi cynnig ffyrdd mwy traddodiadol o ymateb, gan ddefnyddio ffurflenni papur ac ateb amlenni taledig. Os hoffech gael rhai o'n ffurflenni arolwg papur ar gyfer eich cymuned, rhowch wybod i ni.

Gall pobl hefyd rannu eu straeon gyda ni dros y ffôn.

Yn ystod y pandemig, mae CICau ledled Cymru hefyd wedi cynnal arolygon lleol ar ystod o bynciau fel deintyddiaeth a mynediad meddygon teulu, yn ogystal â chynnal ymweliadau rhithwir a mynychu digwyddiadau ar-lein.

Mae hyn wedi ein helpu i glywed gan bobl mewn dinasoedd prysur megis Casnewydd a Chaerdydd yn ogystal ag ardaloedd gwledig ym Mhowys a Gogledd Cymru, fel nad oes unrhyw ardal o Gymru wedi ei adael heb gynrychiolaeth.

Rydym yn rhannu'r hyn a glywn gyda chyrrff y GIG a Llywodraeth Cymru bob wythnos i wneud yn glir beth sy'n gweithio a beth sydd ddim yn gweithio - fel y gellir cymryd camau pellach lle bo angen, cyn gynted â phosibl.

Rydym wedi clywed yn rheolaidd trwy gydol y pandemig gan bobl y gofynnwyd iddynt ddefnyddio technoleg i gael mynediad at ofal iechyd.

Rydym yn gwybod y gall technoleg wneud bywyd yn haws. Yn ystod y pandemig, gweithiodd y GIG yng Nghymru yn gyflym i gyflwyno ffyrdd newydd o ddod i weld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gan ddefnyddio technoleg.

Mae rhai pobl am barhau i ddefnyddio technoleg fel rhan o'u gofal iechyd ar ôl y pandemig gan eu bod wedi darganfod bod ganddo nifer o fuddion. Ond rydyn ni hefyd yn gwybod nad yw ffyrdd newydd o wneud pethau, yn defnyddio technoleg, o reidrwydd yn addas ar gyfer pawb neu ar bob achlysur.

Rydym yn gwybod, yn ystod amseroedd clo, nad yw rhai ffyrdd o gyfathrebu wedi bod ar gael yn rhwydd i bawb. Mae hyn yn golygu y gallai fod mwy i ni glywed amdano o hyd.



Gan bwy y clywsom

Dyma gipolwg ar y bobl sy'n rhannu eu barn a'u profiadau o ofal y GIG yn ystod y pandemig coronafeirws trwy ein harolygon cenedlaethol.

Nid ydym bob amser yn cael yr un math o wybodaeth am y bobl y mae CICau yn clywed gan yn uniongyrchol oherwydd nad yw pobl bob amser yn dweud popeth am eu hunain pan fyddant yn dod i rannu eu profiadau a'u barn gyda ni.

Yn ystod y pandemig, hyd at fis Mai 2021 rydym wedi clywed gan dros 5,500 o bobl trwy ein harolygon lleol a chenedlaethol.

- Rhannodd dros 95% eu barn a'u profiadau yn Saesneg
- Roedd dros dri chwarter yn fenywod, a dros 95% yn 'cydryweddol'¹
- Y person ieuengaf y clywsom ganddo oedd 12 a'r hynaf oedd 94
- Nododd oddeutu 85% eu bod yn heterorywiol
- Roedd ychydig dros 90% yn wyn (Cymraeg, Saesneg, Albanaidd, Gogledd Iwerddon, Prydeinig)
- Roedd bron i 40% yn ofalwyr
- Roedd gan oddeutu chwarter anabled neu gyflwr iechyd tymor hir

Gallwch gael gwybod yn ein Cynllun Cydraddoldeb yr hyn yr ydym yn ei wneud i glywed gan wahanol grwpiau o bobl fel y gallwn gynrychioli amrywiaeth y cymunedau a wasanaethwn yn well. Gallwch ddod o hyd i'n Cynllun Cydraddoldeb ar ein gwefan - www.bwrddcic.cymru

¹ Mae cydryweddol yn derm i bobl y mae eu hunaniaeth rhywedd yn cyfateb i'r rhyw adeg ei genedigaeth



Yr hyn a glywsom

Yn ystod camau cynnar y pandemig, deallwyd pobl yn gyflym y byddai angen iddynt aros i ffwrdd oddi wrth leoliadau GIG gymaint â phosibl. Golygai hyn ni allai pobl mynd mwyach i lawr at eu meddyg teulu, fel yr oeddent wedi arfer ei wneud.

Nid oedd pobl a oedd yn disgwyl apwyntiadau cyntaf gydag ymgynghorydd ysbyty, bellach yn cael eu galw i mewn i ysbytai ac roedd pobl a oedd yn aros am apwyntiadau dilynol yn eistedd, yn aros gartref, yn hytrach na throi i fyny mewn clinigau cleifion allanol i gael eu gweld.

Hyd yn oed cyn i'r pandemig taro, rydym yn gwybod ei fod eisoes wedi bod yn heriol i lawer o bobl i wneud apwyntiad gyda meddyg teulu:

“Mae mor anodd i weld meddyg o gwbl, hyd yn oed cyn COVID- 19.”

Ni wnaeth pobl stopio fod angen gwasanaethau'r GIG oherwydd y pandemig ac felly, mae ffyrdd newydd o ddarparu gofal iechyd wedi'u cyflwyno neu wedi dod yn fwy cyffredin.

Mae llawer o bobl rydyn ni wedi clywed ganddyn nhw wedi rhannu'r hyn roedden nhw'n ei feddwl am eu profiad yn defnyddio gwasanaethau meddygon teulu ac nid dim ond am ddefnyddio technoleg. Felly byddwn yn rhannu'r hyn rydyn ni wedi'i glywed am wasanaethau meddygon teulu mewn adroddiad ar wahân.

Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys yr hyn rydym wedi'i glywed am ddefnyddio technoleg i gael mynediad at bob math o wasanaethau'r GIG, gan gynnwys gwasanaethau meddygon teulu.

Ymgynghoriadau ffôn

Un ffordd yr ymatebodd y gwasanaethau iechyd i'r pandemig oedd trwy siarad â chleifion dros y ffôn yn lle eu gweld wyneb yn wyneb . Yn lle troi i fyny am apwyntiad, byddai pobl yn aros yn eu cartrefi neu yn eu gweithle fel y byddai meddygon teulu a meddygon ysbyty yn eu ffonio yn lle.

Roedd hyn yn golygu y gallai staff gofal iechyd drafod problemau iechyd pobl heb i bobl orfod mentro dod i'r ysbyty neu feddygfa. Roedd yn cadw'r nifer yr ymwelwyr mewn ysbytai ac adeiladau gofal iechyd yn is ac yn golygu y gallem gadw'n ddiogel rhag haint.

Mae llawer o bobl wedi gweld mwy o ddefnydd o ffonau fel ffordd effeithlon ac effeithiol o reoli eu gofal iechyd. Yn benodol, teimlwyd bod sefyllfaoedd lle nad oedd angen archwiliad corfforol yn llawer mwy diogel os yw'r apwyntiad yn cael ei wneud dros y ffon.

Roedd pobl yn aml yn dweud wrthym fod cael apwyntiad ffôn neu ryw ddull newydd arall yn gyfleus, yn gyflym, yn fwy effeithlon ac yn fwy diogel. Mae'n osgoi amser i ffwrdd o'r gwaith, ceisio i barcio neu ddal bws, neu eistedd mewn ystafell aros:

"... Rydych chi'n cael galwad yn ôl wrth y Doctor un diwrnod os oes gennych unrhyw broblemau ac maen nhw'n trafod y mater gyda chi"

"Roedd ymgynghoriad ffôn yn dda iawn a chefais adolygiad o feddyginiaethau da ar yr un pryd wedi bod angen dau apwyntiad o'r blaen"

"Ar ddau achlysur gwahanol, rwyf wedi cael brathiadau pryfed wedi'u heintio, rhywbeth rydw i wedi'i brofi mewn blynnyddoedd blaenorol. Galwad ffôn i'r feddygfa, lluniau a anfonwyd trwy Whatsapp o'r brathiadau, galwad ffôn gan feddyg teulu o fewn 30 munud mewn un achlysur a 90 munud yn yr ail achlysur. Gwrthfotigau wedi'u rhagnodi dros y ffôn a phresgripsiwn yn barod i'w gasglu ar unwaith. Gwasanaeth rhagorol."

"Roedd yr apwyntiad dros y ffôn gyda fy meddyg teulu yn dda iawn."

"Mae Canolfan Iechyd Abercynon wedi bod yn anhygoel ers dechrau'r cyfnod clo. Ar hyn o bryd rydw i ar absenoldeb salwch tymor hir ac yn wreiddiol roeddwn i'n poeni'n fawr am weld fy meddyg teulu i gael diweddariad ac i adnewyddu fy nodiadau salwch.

Mae'r meddygon teulu yn fy meddygfa wedi bod yn lletyol iawn ac rwyf wedi derbyn ymgynghoriad ffôn, a weithiodd yn dda iawn. Rwy'n aml yn teimlo'n euog cymryd i fyny apwyntiadau dilynol er mwyn adnewyddu fy nodyn, pan nad yw fy nghyflwr wedi newid. Gellid bod wedi defnyddio'r apwyntiadau hyn ar gyfer rhywun sydd â chyflwr newydd neu ddifrifol.

Rwyf hefyd wedi cael fy nodiadau heb unrhyw broblemau. Gobeithiaf y bydd y feddygfa yn defnyddio ymgynghoriadau ar-lein a dros y ffôn yn y dyfodol, mae'n caniatáu i'r meddygon teulu i weithio yn eu hamser eu hunain ac mae'n well gen i gael fy nhrin yn y cartref, yn hytrach nag eistedd mewn ystafell aros llawn germau (yn eenwedig yn y tymor y fflw). "

Gall y mwyafrif ohonom gyrchu ffôn er nad yw hyn bob amser yn ffordd addas i bawb. Nid yw rhai pobl yn hoffi defnyddio'r ffôn i gyfathrebu am rai materion.

Ni all pobl fyddar ddefnyddio ffôn yn llwyddiannus bob amser ac efallai y bydd pobl â cholled clyw yn ei chael hi'n anodd clywed yr hyn sy'n cael ei ddweud ar y ffôn os na allant weld wyneb rhywun ar yr un pryd.

Efallai y bydd pobl â symudiadau llaw cyfyngedig yn ei chael yn fwy heriol i ddefnyddio ffôn. Mae ceisio gwrando ar yr hyn sy'n cael eu dweud ac i ysgrifennu i lawr ar yr un pryd yn gallu fod yn arbennig o anodd, yn enwedig os nad oes ganddynt ffonau gydag opsiynau uchelseinydd.

Gall pobl sy'n siarad ieithoedd ar wahân i Saesneg neu Gymraeg hefyd gweld trafodaethau dros y ffôn yn fwy anodd. Efallai na fydd bob amser yn glir a ydynt wedi deall rhai rhannau o'r sgwrs.

Gall pobl eraill gweld y defnydd o ffonau'n heriol am resymau eraill:

"...Ychydig i ddim cyswllt gan fy NSC², euthum o gael ymweliadau bob yn ail wythnos i ddim. Mae fy NSC wedi dweud y dylwn alw hi os oeddwn i mewn argyfwng, ond gan fy mod yn dioddef o bryder cymdeithasol difrifol ac iselder, mae hyn yn anodd iawn"



² Mae Nyrsys Seiciatrig Cymunedol (NSC) yn gweithio y tu allan i ysbytai ac yn ymweld â phobl yn eu cartrefi eu hunain, adrannau cleifion allanol neu wasanaethau meddygon teulu. Maent yn helpu i drafod problemau ac yn rhoi cyngor a chefnogaeth ymarferol. Gallwch ddarganfod mwy trwy'r ddolen hon [Gwasanaethau iechyd meddwl a thimau yn y gymuned | Coleg Brenhinol y Seiciatryddion \(rcpsych.ac.uk\)](#)

Clywsom fod pobl yn aml yn gwybod nad oedd gwir angen apwyntiad arnynt i gael eu gweld yn bersonol. Fodd bynnag, cyn y pandemig, dyna oedd yr unig opsiwn ar gael hyd yn oed os oedd yn golygu defnyddio slot apwyntiad yr oedd ei angen ar rywun arall.

Mae pobl yn aml yn cydnabod nid hyn oedd y ffordd orau o ddefnyddio'r GIG. Dywedodd llawer o bobl wrthym eu bod am weld ymgynghoriadau ffôn yn cael eu defnyddio ar ôl y pandemig.

“Dylai’r system ffôn ar gyfer cleifion barhau a gweld dim ond os oes angen.”

“Fe wnaeth fy meddyg teulu ffonio i ddarganfod mwy a chytuno i ragnodi gwrthiselyddion. Roedd cael eu rhagnodi dros y ffôn yn gyfleus i mi a hoffwn i ddefnyddio hyn eto yn dibynnu ar y rhesymau rwyf am weld meddyg...”

“Rwyf wedi derbyn ymgynghoriadau ffôn gwych Mae'r cyfathrebu rhwng gofal sylfaenol ac eilaidd trwy e -bost a ffôn wedi bod yn wych. Gan nad ydyn nhw'n eich gweld chi'n gorfforol, dwi'n meddwl eu bod nhw mewn gwirionedd yn gwrando ar yr hyn rydych chi'n ei ddweud.”

I rai pobl, hyd yn oed pan nad oeddent yn gallu derbyn y gofal neu'r driniaeth yr oeddent ei eisiau, gwnaeth defnyddio'r ffôn i gael diweddariad yn ystod y pandemig sicrhau nad oeddent yn teimlo'n angof.

Mae cyswllt ffôn neu ddiweddariadau ysgrifenedig sy'n rhoi rhif ffôn i bobl ei ffonio wedi bod yn galonogol i rai pobl oherwydd eu bod yn gwybod ble roeddent yn sefyll:

"Yr wyf yn derbyn llythyr oddi wrth yr Adran Ffisiotherapi Cleifion Allanol yn Ysbyty Castell Nedd Port Talbot yn dweud wrthyf am effaith y sefyllfa ar fy atgyfeiriad. Mae'r llythyr yn dweud eu bod yn cysylltu â holl gleifion ffisiotherapi, ac mae'n cynnwys rhif ffôn am gyngor brys ynghylch problemau a'r cyhyrau a chymalau. Rwyf wedi gweld hyn yn ddefnyddiol iawn gan fy mod yn awr yn glir beth sy'n digwydd"

"Mae fy ngŵr yn mwynhau siarad, felly pan fydd symudodd pob cysylltiad i gysylltu dros y ffôn yn ystod y cyfnod clo, roedd hyn yn iawn ac mae fy ngŵr yn siarad yn hapus trwy ei broblemau."



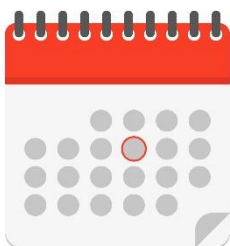
“Roedd yn rhaid i mi gysylltu â fy meddyg teulu ynglŷn â rheoli poen. Yn hytrach nag aros 3 wythnos am apwyntiad cefais alwad awr yn ddiweddarach ac roedd popeth wedi’i ddatrys. Mae hon yn system wych a gobeithiaf fod yna ryw ffordd o barhau hyn pan fydd y pandemig drosodd.”

I rai pobl, roedd ymgynghoriadau ffôn eisoes yn rhan o'u gofal cyn y pandemig. Roedd hyn yn golygu bod rhai gwasanaethau eisoes yn gallu cynnal ymgynghoriadau ffôn yn dda, gan eu bod wedi bod yn rhan o'u ffordd arferol o weithio.

Nid yw eraill wedi arfer defnyddio'r ffordd hon o weithio ac nid ydynt mor dda yn darparu gwasanaeth yn y ffordd hon:

“Rhyngweithio ein fferyllfa meddygon teulu lleol, lefelau cyfathrebu gwael gwael ... cyferbyniad llwyr â gwasanaeth peiriant CPAP blynyddol a gynhelir dros y ffôn trwy alwad ffôn a drefnwyd ymlaen llaw”

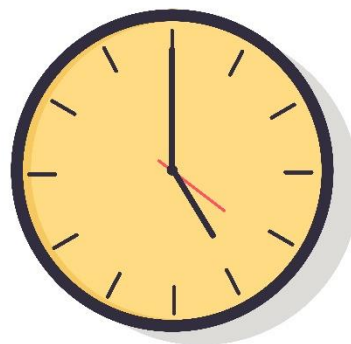
Lle cynigiwyd apwyntiadau ffôn neu ymgynghoriadau i bobl, clywsom yn aml y gallent fod ychydig yn fwy trefnus:



“A all ymgynghoriad au ffôn nodi amser?”

“...Ni roddir amser penodol - weithiau enwir y 'bore' neu'r 'prynhawn', ond nid bob amser. Mae hynny'n golygu rhaid i chi aros wrth y ffôn nes bod y meddyg yn gwneud cyswllt ... Cynnig amser penodol y bydd y meddyg yn ffonio, neu ddweud rhywbeth fel - 'bydd y meddyg yn eich ffonio rhwng 10 a 11'. Byddai unrhyw wybodaeth o'r fath yn fuddiol.”

“Wrth gynnal y gwasanaeth ffôn, awgrymaf fod meddygfeydd o leiaf yn rhoi amser apwyntiad fel y.b. neu y.p. , fel dangosydd.”



Mae amseru yn fater pwysig i lawer o bobl. Mae pobl am fod yn gallu cael eu hapwyntiad yn breifat yn hytrach nag aros am alwad ffôn a chael y galwad ffôn ar adeg anghyfleus iawn.

Clywsom fod i rai pobl, mae'r gallu i gysylltu dros y ffôn yn fwy calonogol na derbyn llythyr. Roeddent yn poeni, os oeddent yn mynd i gael rhywfaint o newyddion drwg am eu hiechyd, gallent gael eu gadael heb gefnogaeth os nad oedd cyswllt ffôn ar gael ar eu cyfer:

"Rwyf wedi cael gwasanaeth effeithlon gan feddyg teulu pan fynychais gyda symptomau pryderus. Cefais fy nghyfeirio at yr ysbyty, cefais ymgynghoriad dros y ffôn, a dywedodd fy mod angen sgan. Gwnaeth hyn i gyd yn gyflym ac yn effeithlon ac nid oedd ots gennyf ymgynghori dros y ffôn. Ers fy sgan 10 diwrnod yn ôl, rwy'n aros am ganlyniadau. Dywedodd yr adran sganio y byddai'n cymryd pythefnos.

Ar ôl un wythnos gan fy mod yn ofnus ac yn awyddus i wybod Galwais ysgrifennydd ymgynghorol. Dywedwyd wrthyf y byddaf yn darganfod tua 2 wythnos trwy lythyr!! Esboniais mai fy sgan oedd i wirio am ganser - mae gen i symptomau a hanes teuluol sy'n ei gwneud yn ddiagnosis posib. Dywedwyd wrthyf y daw llythyr ataf a bydd fy meddyg teulu yn rhoi gwybod am y canlyniadau.

Nid wyf yn gwybod ai hon yw'r broses arferol ar gyfer bwydo canlyniadau yn ôl neu oherwydd Covid ond nid yw'n dangos unrhyw dosturi. Bob dydd dwi'n dod adref o'r gwaith, dwi'n codi ofn bod yna lythyr rhag ofn ei fod yn newyddion drwg ond hefyd dwi eisiau'r llythyr rhag ofn ei fod yn newyddion da. Os yw'n newyddion drwg, sut y bydd yn cael ei eirio? A fydd yn dweud wrthyf beth sy'n digwydd nesaf?

Rwyf bob amser yn cyrraedd adref ar ôl 5yp, felly bydd yn rhy hwyr i siarad ag unrhyw un, egluro unrhyw beth, i fod yn dawel fy meddwl. Os ydych fel arfer yn rhoi canlyniadau sgan ar gyfer amheuaeth o ganser trwy lythyr mae angen ei adolygu. Os yw'n cael ei wneud y yn y modd hwn oherwydd Covid yn unig, rwy'n credu dylid o leiaf cael ymgynghoriad ffôn dilynol yw sut y dylai canlyniadau gael eu rhannu."

Ar y llaw arall, roedd rhai pobl yn teimlo nad oedd ymgynghoriadau ffôn yn gweithio iddyn nhw. Yn benodol, os nad oeddent yn teimlo bod rhywun wedi gwranddo arnynt yn iawn yn ystod yr apwyntiad ffôn, neu os nad oeddent wedi cael unrhyw fath o opsiwn amgen neu ffordd o gael eu gweld:

"Rwyf wedi cael un neu ddau o achosion pan fyddaf wedi gofyn am faterion iechyd nad ydynt yn gysylltiedig â Covid. Ar bob achlysur, rwyf wedi dim ond cael cynnig ymgynghoriadau dros y ffôn ac wedi cael gwybod nad oes unrhyw ymgynghoriadau wyneb yn wyneb."

"Galwais fy ymarfer mt ar ddydd Llun a dywedwyd wrthyf y byddent yn gofyn i nyrs i ffonio ar ddydd Mawrth neu Fercher. Ffoniais heddiw (dydd Gwener) gan nad oeddwn wedi clywed unrhyw beth a ddywedwyd wrthyf fod rhywun wedi ffonio. Nid oeddent wedi galw fy rhif ac roedd yn amlwg ffonwyd unwaith yn unig.

Galwodd mt yn ôl heddiw, a theimlaf fel nad oedd yn gwranddo ar fy symptomau ac ni fyddai'n gadael i mi esbonio beth oedd o'i le. Rwy'n credu fof gennyf symptomau baner goch ac nad oeddent yn gadael i mi esbonio.

Cymerodd dros hanner awr i fynd drwodd i unrhyw un, sydd wedi defnyddio'r rhan fwyaf o'm lwfans galwadau am y mis."

Clywsom gan lawer o bobl, er y byddai ymgynghoriad ffôn yn addas ar gyfer rhai pethau, efallai na fyddai'n gweithio mewn pob math o sefyllfaoedd iechyd.

Weithiau, yn enwedig wrth ddelio â materion sensitif, roedd cyswllt wyneb yn wyneb yn cael ei ystyried yn bwysig iawn, hyd yn oed os oedd mewn modd rhithwir:

"... Siarad fel rhywun sydd â chefnidir mewn iechyd meddwl, ni fydd e-ymgynghoriadau ac ymgynghoriadau ffôn yn codi'r un ciwiau ag a byddai ymgynghoriad wyneb yn wyneb. Rwy'n siŵr bod hyn yn wir mewn meysydd eraill hefyd. ,,, "

"Mae wyneb yn wyneb gyda meddyg yn dal i fod y ffordd orau i ddweud wrth y mt beth sydd o'i le gyda chi'ch hun. Gallant wrando ar y tŵn eich llais i glywed os ydych yn wael neu'n edrych arnoch chi a gweld eich anhwylderau gweld eich llygaid, tŵn eich croen ac ati."



"Ar y ffôn, rydych chi'n colli llawer pan na allwch chi weld wyneb rhywun, yn enwedig pan rydych chi'n cael trafferth. Byddai'n syniad gwych cael cyswllt Zoom."

Ar gyfer pobl fyddar neu'r rhai sydd wedi colli eu clyw, gallai apwyntiadau dros y ffôn fod yn ffynhonnell o rwystredigaeth fawr, hyd yn oed pan fydd unrhyw apwyntiadau wedi'u trefnu ymlaen llaw:

“Roedd gen i apwyntiad wedi’i drefnu ar gyfer asesiad fel y trefnwyd gan dîm mewtblannu cochlear yn YPC yng Nghaerdydd, roedd yr apwyntiad hwn ddiwrnod cyn apwyntiad gydag YPC ar gyfer profion mewtblannu cochlear ac adolygiad ymgynghorwyr dilynol y mis canlynol.

Bore fy apwyntiad dyledus yn awdioleg ysbyty Castell-nedd Port Talbot gadawyd neges lais i mi ar fy ffôn symudol yn canslo fy apwyntiad 3.30yp. Cofiwch rwy'n hollol fyddar ni allaf glywed y ffôn hefyd byddai'r adran wedi bod yn ymwybodol bod yr apwyntiad yn hanfodol ar gyfer fy adolygiad M.C. y diwrnod nesaf a dilyn i fyny...

Roedd yn rhaid i fy ngŵr ffonio ar fy rhan yn esbonio i adran clinig cymorth clyw Ni allaf glywed y ffôn .. !! ... ar ôl ychydig o alwadau ffôn ac esbonio am apwyntiad MC Dywedwyd wrthyf am fynychu ar adeg a threfnwyd.

Dim cleifion eraill yn yr adran o gwbl ac 3 aelod o staff i gyd yn gallu delio â'm hasesiad ... na chymerodd fwy na 5 munud tecstio neu e-bost a pheidio â gadael negeseuon llais ar ffonau symudol. . ar gyfer adran sy'n delio â chleifion â nam ar eu clyw mae'n anodd deall eu bod yn meddwl ei bod yn dderbyniol!”

Ar y llaw arall, clywsom hefyd am ofal rhagorol dros y ffôn gan yr un adrannau:

"Fy holl drafodion gyda'r TÎM M.C. wedi bod yn effeithlon, cyfathrebu gwyh trwy e-bost neu negeseuon testun yn wahanol i wasanaethau eraill y GIG sydd, er fy mod yn gwybod fy mod yn hollol fyddar, yn mynnu cyfathrebu ffôn.

Mae fy holl apwyntiadau cleifion allanol wedi mynd yn eu blaen gan gynnwys profion amrywiol. Tymheredd a gymerir wrth gyrraedd y clinig a'r staff yn drylwyr ynglŷn â sicrhau fy mod yn gallu deall yr ymgynghoriad ... Gwell cyfathrebu trwy neges destun neu e-bost wrth iddynt drefnu yn y clinig uchod."

Mewn rhai achosion, clywsom nad oedd ymgynghoriadau ffôn ar gael yn rhwydd neu os oeddent, roedd pobl yn teimlo nad nhw oedd y dull gorau:

"Fe wnaethant awgrymu y dylwn ymarfer corff dros y ffôn, sydd wedi bod yn ddi-fudd, gan nad wyf yn gwybod sut y dylai fy nghoes deimlo a faint y dylwn ei wthio heb achosi mwy o ddifrod..."

"Rwy'n eithaf siŵr y gallwn fod wedi cael ffisio trwy alwad fideo neu hyd yn oed sgwrs reolaidd"

“Mae gan fy mab 15 oed stenosis ysgyfeiniol. Eleni, cynhaliwyd ei archwiliad cardioleg dros y ffôn yn hytrach nag yn bersonol yn yr ysbyty YTC. Dim Rydym dderbyniwyd llythyr dilynol er gwaethaf mynegi pryder nad yw galwad ffôn yn ddigonol pan fyddai'n fel arfer yn cael ECG ac adlais sgan.

Rydym wedi cysylltu â'r cynrychiolydd claf wrth yn YTC ac wedi cael gwybod nad yw'r meddyg ymgynghorol hwn yn ymgymryd apwyntiadau wyneb yn wyneb ... Parhau gydag apwyntiadau wyneb yn wyneb. Aiddyrannu ymgynghorwyr lle nad yw hyn yn bosibl.”

“Mae ymgynghori dros y ffôn ar gyfer dyfalu diagnosis yn chwerthinllyd”

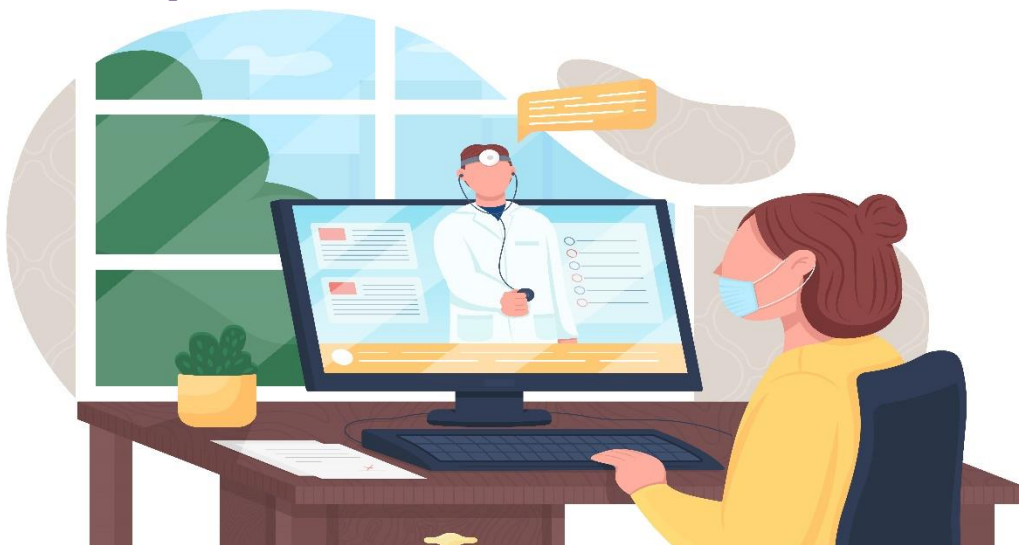


"Mae fy ngwraig a minnau wedi ceisio i gysylltu â Doctor dair gwaith dros y misoedd diwethaf. Yn awr nid ydynt yn derbyn cyswllt ar-lein lle mae'n rhaid i ni lenwi ffurflen hir yn dweud yr hyn yr ydym yn meddwl sy'n bod arnom ac awgrymu triniaeth! I bob pwrpas yn diagnosis ein hunain. Yna, rhaid i ni aros am ymateb galwad ffôn y diwrnod nesaf.

Collais yr alwad ac ni wnaethant alw yn ôl, felly nid oedd gennyf farn na chefnogaeth feddygol gyda fy mater. Gelwir fy ngwraig yn ôl tra bod hi yn gyrru felly ni allai ateb, pan ffoniodd hi yn ôl roedd hi'n aros am chwarter awr cyn cael ei thorri i ffwrdd. Erbyn hyn mae'n rhaid iddi fynd drwy'r broses gyfan eto.

Mae'n bosib fod y mater yn ddifrifol, mae'r diffyg cyfathrebu hwn yn achosi llawer o straen iddi ac o bosibl yn rhoi ei hiechyd mewn perygl. Rwy'n credu na fydd llawer o bobl sy'n agored i niwed yn gallu cael mynediad i'r feddygfa drwy'r dull hwn a ni fydd yn cael unrhyw gefnogaeth feddygol o ganlyniad... gwasanaeth apwyntiad a galw heibio fel o'r blaen. Ond gyda galw heibio cyfyngedig ar gyfer gwir argyfyngau yn unig.

Gellid sefydlu gwasanaeth galw heibio ffôn yn lle un corfforol. Dylai ymgynghoriadau fideo cael eu cyflwyno hefyd. Dylai'r henoed a'r bregus yn gallu cael mynediad i'r feddygfa fel eu bod wedi gwneud o hyd."



E-bost a gwefannau

Mae Cyngorau Iechyd Cymuned ledled Cymru wedi clywed yn y gorffennol sut mae pobl wedi teimlo'n rhwystredig nad oedd rhai meddygfeydd teulu yn defnyddio dulliau mwy modern neu amrywiol o gyfathrebu fel mater o drefn. Roeddent yn teimlo bod gwasanaethau iechyd weithiau y tu ôl i'r amseroedd o gymharu â llawer o feysydd eraill o fywyd o ddydd i ddydd.

Gallwch archebu prydau bwyd neu roddion ar-lein, trefnu trosglwyddiadau banc a bwcio gwyliau ac ati, nid yw wedi bod yn hawdd bob amser i wneud rhywbeth fel trefnu apwyntiad neu gael presgripsiwn.

Amlygodd y pandemig y materion yn gliriach oherwydd bod pobl wedi gorfod gwneud cymaint mwy ar-lein yn ystod y cyfnod clo.

"Gwell defnydd o e-bost i ofyn cwestiynau i feddygon yn uniongyrchol yn hytrach na gorfod aros am alwad ffôn yn ôl."

"Hefyd ni allant ymateb i e-byst sy'n wastraff technoleg ar adeg pan mae cyfathrebu mor bwysig."

"...Yn aml mae adrannau'n sefydlu gwefan gwybodaeth i gleifion, ond anffodus ac esgeulus nid ydynt yn ei chadw'n gyfredol."

"Byddai'n well gen i dderbyn cyfathrebiadau e-bost yn hytrach na llythyr"



“Byddai e-bost wedi bod o gymorth, rhywbeth i ddangos eich bod chi'n dal i wybod fy mod i yma.... yn aros”

“... Dechreuwch ddefnyddio galwadau fideo. Defnyddiwch negeseuon e-bost a thestun i gyfathrebu â chleifion.”

“Dim ond sylw cyffredinol ar y diffyg gwybodaeth sy'n dod o'r feddygfa feddyg teulu lleol i'r gymuned yn ystod argyfwng coronafeirws. Mae gennym gylchlythyr e-bost cymunedol ardderchog sy'n diweddarau ni â newyddion a datblygiadau lleol, ond yr un peth sydd yn ymddangos i fod ar goll yw unrhyw beth o gwbl wrth y feddygfa leol. Rwy'n sylweddoli ei fod yn brysur iawn, ond byddwn wedi meddwl bod eitem newyddion achlysurol i hysbysu'r bobl leol fyddai amser a dreulir yn dda

Mae nifer o bobl yn ofni cysylltu â gwasanaethau iechyd, neu nad ydynt am drafferthu nhw, a byddai sylw uniongyrchol gan y feddygfa leol yn mynd yn bell i leddfu'r ofnau hynny.”

Mae fy mhrofiad personol o gwpl o alwadau ffôn gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol wedi bod yn dda. Fodd bynnag, rwy'n bryderus iawn nad yw'r feddygfa wedi rhoi cyhoeddusrwydd i unrhyw wybodaeth am sut mae'n gweithio nawr. Mae hyn er gwaethaf cael ei ofyn droeon gan gylchlythyr ar-lein a baratowyd yn eang gan y gymuned (y mae'r dref wedi'i gweld yn amhrisiadwy yn ystod y cyfnod clo).

Anwybyddwyd ceisiadau yn gyson ac anwybyddwyd hyd yn oed un gan Clerc y Cyngor Tref, ni roddwyd cydnabyddiaeth hyd yn oed, er mawr siom i'r Clerc. Mae hyn yn arfer gwael iawn, ac yn peri pryder i lawer o drigolion.

Mae wedi niweidio ein hyder yn ein canolfan iechyd ... Mwy o gyfathrebu ehangach ar newidiadau i arferion gwaith, amseroedd agor, gwasanaethau a gynigir, awgrymiadau 'beth i'w wneud os'."

Clywsom fod negeseuon e-bost yn aml yn ffordd mwy effeithlon o weithio, ac maent hefyd yn fwy cost effeithiol. Mae pobl yn teimlo y gall hyn wneud defnydd gwell o'u hamser ac amser y staff gofal iechyd:

“Pam na allaf anfon e-bost yn egluro beth sy'n bod ac yna gallai'r person mwyaf priodol ffonio cleifion yn ôl.”

“Mwy o glinigau rhithwir lle bo hynny'n bosibl, archebu ar -lein gyda'r holl feddygon teulu / fferyllfeydd ar gyfer ailadrodd meddyginiaethau”

Mae llawer o bobl yn dweud wrthym fod y gallu i anfon lluniau yn ddefnyddiol gan ei fod yn golygu y gallai pobl dangos rhywun beth oedd eu pryder a chael gofal cyflym, lle'r oedd ei angen:

“Anfonais lun o wadd pryderus at fy meddyg teulu. Edrychodd y meddyg teulu arno, galwodd arnaf am ymgynghoriad a chyfeiriodd fi at ddermatoleg. Galwodd yr adran ddermatoleg 4 diwrnod yn ddiweddarach gydag apwyntiad drannoeth.

Gwelsant fi a chadarnhaodd y wadd amheus yn ogystal â 2 neu 3 yn fwy oedd angen i gael eu tynnu a'u profi. Cefais apwyntiad ar gyfer fân lawdriniaeth 3 wythnos ar ôl yr apwyntiad dermatoleg, 5 wythnos ar ôl i mi anfon y llun at fy meddyg teulu. Gwasanaeth cyflym iawn ar adeg pryderus.

Gwasanaeth rhagorol yn yr ysbyty, masgiau, gel dwylo a gwiriadau tymheredd drwyddi draw. Staff cyfeillgar hapus i'ch gwneud chi'n gartrefol mewn cyfnodau brawychus”

Clywsom am bwysigrwydd gwefannau'r GIG wrth ddarparu gwybodaeth glir, gyfoes a dibynadwy am ofal iechyd.

Weithiau mae hyn yn gweithio'n dda iawn ond yn aml nid oedd y rhain mor gyfoes ag y gallent fod wedi bod. Roedd hyn yn rhwystredig i bobl sy'n defnyddio gwefannau/y rhyngwrwd fel y man galw cyntaf yn rheolaidd i ddod o hyd i wybodaeth drostynt eu hunain.

Roedd cael gwybodaeth ar flaenau eu bysedd yn rhywbeth yr oedd llawer o bobl ei eisiau. Roedd gallu cyrchu gwybodaeth yn eu helpu i beidio â phoeni a chael trefn ar rai pethau heb aros i rywun gael eu gweld:

"Rwy'n credu bod y gofal a dderbyniwyd gan fydwragedd wedi bod yn wych. Fodd bynnag, mae'r diffyg cefnogaeth a gwybodaeth pan ganslwyd dosbarthiadau cynenedigol wedi bod yn wael. Does gan lawer o rieni tro cyntaf fel fi ddim gwybodaeth sylfaenol wrth law ac ni fydd yn gallu cael teulu i help ... Efallai diweddarau'r wefan gyda mwy o wybodaeth."

"Es i ar fy ngwefan meddygon teulu i ddarganfod mwy. Roeddwn i'n synnu gweld ei fod wedi newid cymaint ers y tro diwethaf i mi fod yno. Mae'r wybodaeth yn gyfredol, mae'n hawdd dod o hyd i bethau ac roeddwn yn gallu cael gwylbod am y staff, cael apwyntiad, dod i wybod am gael ail bresgripsiwn, gan ddefnyddio 'AskMyGP' a chael mwy o wybodaeth am coronafeirws yn fy ardal. Mae'n wych."

"Fe wnes i gais am 3 cit profi covid trwy wefan y llywodraeth ,"

Mae pobl hefyd yn teimlo'n rhwystredig pan mae technoleg, a fwriadwyd i wneud bywyd yn haws, dim ond yn achosi mwy o gymhlethdodau. Clywsom o sefyllfaoedd lle'r oedd rhaid i bobl ceisio gwneud pethau mewn sawl ffordd wahanol:

"Troi i fyny ym meddygfa gyda phresgripsiwn a dywedwyd wrthyf eu bod "ddim yn derbyn papur" ac roedd rhaid i mi ffonio i fyny ac i gofrestru gyda FIA (Fy Iechyd Ar-lein) i archebu presgripsiynau dros y rhyngwrwd. Roedd y broses yn anodd gan nad wyf yn dda gyda chyfrifiaduron.

Ceisiais ffonio'r feddygfa i gael cyngor sawl gwaith ond ni allai gael ateb, cael neges llais awtomataidd, a oedd yn cynghori 'anfon e-bost' ymholiadau i'r feddygfa.

Wyf yn anfon e-bost ac yn derbyn ymateb awtomatig yn datgan dylwn ddisgwyl galwad o fewn 24 awr. Ni ddigwyddodd hyn. Ar ôl aros y 24 awr, ffoniais eto a siarad â rhywun a ymddiheurodd a siarad â mi trwy lenwi'r ffurflen FIA er mwyn i mi allu archebu'r presgripsiwn.

O'r dechrau i'r diwedd, cymerodd yr holl broses o archebu presgripsiwn wythnos. Yna bu'n rhaid imi aros wythnos arall i'r presgripsiwn gael ei derbyn. "

Gwelsom fod pobl yn aml angen rhyw fath o help wrth wneud pethau ar-lein am y tro cyntaf fel archebu presgripsiynau. Nid yw'r help hwn wedi bod ar gael yn rhwydd bob amser. Mae hyn wedi creu rhai pryderon i bobl sy'n teimlo eu bod yn cael eu gadael allan a'u gadael ar ôl.

Ymgynghoriadau fideo a fideo-gynadledda

Trwy gydol y pandemig mae llawer o bobl wedi aros mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu gan ddefnyddio gwahanol fathau o dechnoleg fideo. I rai pobl, mae dysgu gwneud hyn allan o reidrwydd wedi dod â llawer o fuddion.

Mae'r defnydd o ymgynghoriadau fideo fel ffordd o gael apwyntiadau meddygol, therapïau a gofal wedi tyfu'n sylweddol yn ystod y pandemig. Er bod hyn yn rhywbeth a oedd wedi bod yn cael ei ddatblygu cyn y pandemig, ee, oherwydd y gallai osgoi teithiau hir ar gyfer apwyntiadau byr iawn, nid oedd ar gael yn eang.

Er nad oedd ymgynghoriadau fideo yn rhywbeth yr oedd pobl wedi arfer ag ef, neu i rai a groesawyd (ar y dechrau o leiaf), ar ôl rhoi cynnig arno efallai y byddai pobl yn hoffi'r dull hwn ac yn teimlo y gallai weithio'n dda iddynt yn y dyfodol.

Weithiau, nodwyd bod angen ychydig mwy o feddwl yn gyntaf:

"Wedi bod yn dioddef ecsema difrifol ond ddim eisiau poeni meddyg teulu. Wedi ffonio ddwywaith mewn mis ac wedi cael galwadau fideo'r ddau dro... "

"... Gallai gwasanaeth ffon galw heibio cael ei sefydlu yn lle un corfforol. Dylid cyflwyno ymgynghoriadau fideo hefyd. Dylai'r henoed a'r bregus gallu cael mynediad i'r feddygfa fel eu bod wedi gwneud eisoes."

“Cefais fy adolygiad diabetig gartref gan ddefnyddio galwad fideo, mae hyn i gyd yn newydd iawn i mi ac roeddwn i'n teimlo'n anghyffyrddus iawn amdano ymlaen llaw. Wedi i mi ei siarad drwy bopeth a chael yr alwad, roeddwn wedi synnu ar ba mor dda y mae'n gweithio ...

Efallai y gallent gymryd ychydig mwy o amser i siarad â chi am yr hyn a fyddai'n digwydd gyda'r adolygiad o bell gan ei fod yn gwneud i mi yn eithaf pryderus, gan nad oeddwn yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Galwyd person ifanc nad oedd o gymorth mawr a dywedodd y bydd yr adolygiad yn digwydd dros y ffôn gyda galwad fideo neu ddim o gwbl.”

“Fideo-gynadledda - angen gwneud mwy o ddefnydd o hyn, mae'n well gan lawer o ddefnyddwyr gwasanaeth sgysiau wyneb yn wyneb. Mae galwadau ffôn yn eithaf straen i rai pobl, yn enwedig wrth ddelio â phryder ”



“Mwy o ystyriaeth ar gyfer apwyntiadau Zoom neu Skype gyda chleifion”

“Mae’r gofal yn ystod y pandemig wedi bod yn anhygoel. Mae'r tîm wedi cadw mewn cysylltiad rheolaidd trwy e-bost/negeseuon testun/galwadau ffôn gydag unrhyw ddiweddariadau ac wedi bod yn cynnig cyfarfod Zoom ac apwyntiadau clinig rithwir, sydd wedi gweithio'n dda iawn.

Maent hyd yn oed wedi sefydlu canolfan hamdden rithwir , yr wyf wedi gweld mor ddefnyddiol yn ystod cyfnodau clo a chysgodi er mwyn cynnal fy iechyd yr ysgyfaint ... Mwy o glinigau rithwir lle y bo'n bosibl, archebu ar-lein gyda phob meddyg teulu/ fferyllfeydd i ailadrodd meddyginiaethau”

Roedd pobl eraill y clywsom ganddynt yn teimlo y gallai fod wedi sicrhau bod mwy o'r cyfleoedd hyn ar gael. Gallai hyn fod wedi helpu i oresgyn rhai o'r bylchau yr oedd pobl wedi'u profi yn eu gofal yn ystod cyfnod pan oedd y gwasanaethau iechyd dan bwysau.



“Bu’r gwiriadau gofal ôl-enedigol a babanod yn gyfyngedig iawn ar ôl cael fy maban fel gydag apwyntiadau ymwelwyr iechyd.

Fel mam tro cyntaf, yr wyf yn meddwl ei bod yn bwysig cael y cyswllt arferol rheolaidd gan fydwragedd ac ymwelwyr iechyd ar ôl yr enedigaeth.

Cawsom ein rhyddhau heb y prawf clyw ac nid yw hyn yn cael ei wneud hyd nes fy maban yn 6 wythnos oed ar ôl rhywfaint o gyfathrebu anghyson drwy lythyr a dros y ffôn.

Mae'r gofal, pan fyddwn wedi derbyn wedi bod yn wych, fodd bynnag ... Cynnal cyswllt rheolaidd drwy Skype neu dros y ffôn neu mewn person wrth ddilyn mesurau ymbellhau cymdeithasol ac OAP.

Os yw hyn yn sefyllfa tymor hir mae angen cynllun tymor hwy ar gyfer gofal mamolaeth. Rwy’n ofni y bydd pethau’n cael eu colli os na chynhelir cyswllt.”

Clywsom hefyd pobl yn dweud wrthym y gallai defnyddio'r math hwn o dechnoleg helpu i wneud gwell defnydd o adnoddau cyfyngedig y GIG:

"Mae gan bron pawb ffôn clyfar ac mae'r pandemig hwn wedi gwneud i'r GIG baratoi ei hun ar gyfer cynadleddau zoom a gallai hyn gael ei ddefnyddio i siarad wyneb yn wyneb â chleifion cyn iddynt fynd mor sâl fel bod angen ymyrraeth 999 ac maent yn y pen draw mewn damweiniau ac achosion brys ac o bosib yn agored i firws niweidiol"

Gwnaeth y cleifion eu hunain sylwadau hefyd ar fuddion technoleg newydd pan oeddent yn yr ysbyty, yn enwedig pan nad oedd cleifion yn gallu cael ymwelwyr yn ystod y pandemig:

"Cefais fy sefydlu ar watts app i'w er mwyn gallu face time gyda fy ngŵr, roeddwn i ar y ward Gynaecoleg, roedd y staff yn wych, roedd menyw hyn yn y gwely nesaf nad oedd wedi siarad â theulu, daeth ferch ifanc cyswllt rownd a sefydlodd ei thabled fel y gallai siarad wyneb yn wyneb gyda'i theulu, roedd wedi gwneud ei diwrnod, mae'n syniad gwych."

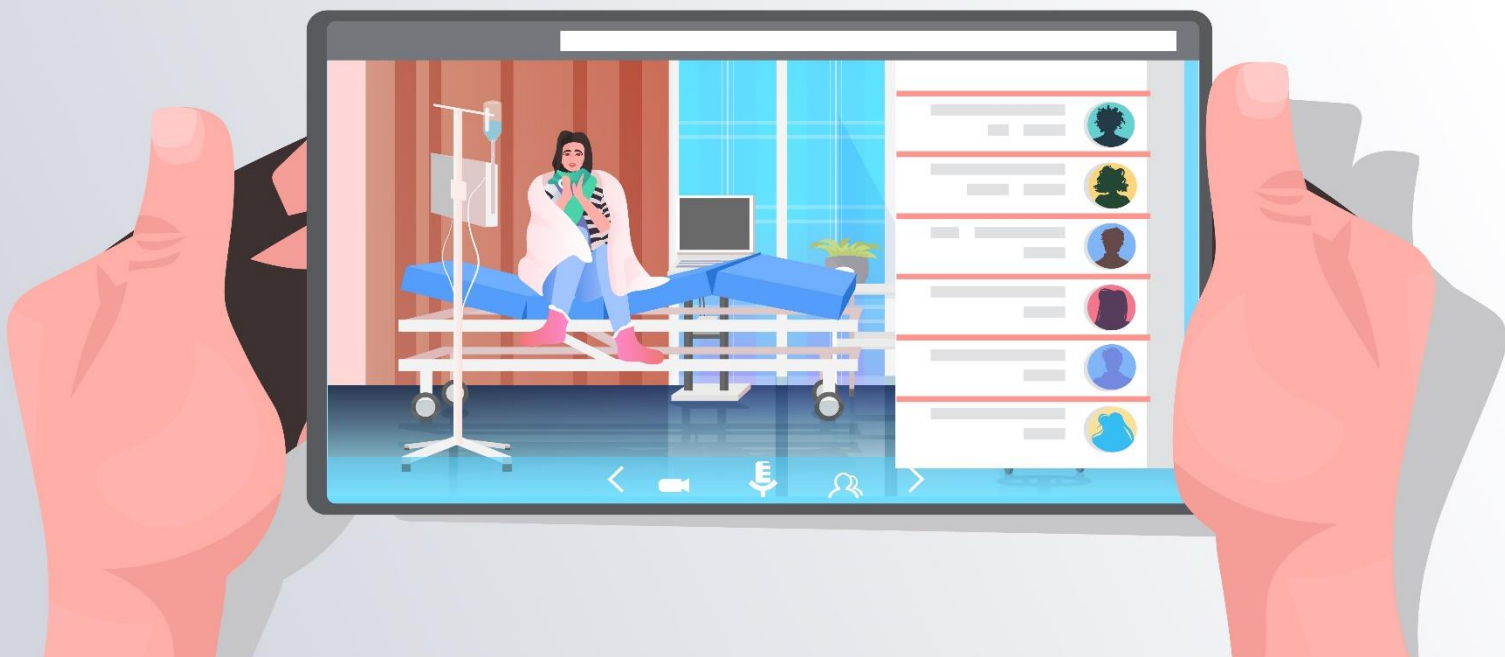
"Mwy o bobl gyswllt i helpu pobl yn yr ysbyty i gysylltu a'u teuluoedd, syniad gwych, nid yw llawer o bobl yn dda ar ffonau a thabledi, felly rhywun yn sefydlu face time iddynt a gadael gwybod i'r teulu pan fyddant yn galw ar FaceTime yn grêt roedd y fenyw gyswllt a oedd wedi sefydlu ar gyfer... a oedd yn y gwely nesaf i mi wneud yr alwad, dywedodd wrth y teulu ar y ffôn pan fyddai'n sefydlu'r FaceTime ac amser, a oedd ar y pryd wedi gosod i fyny iddi hi, wedyn yn rhoi iddi... gwnaeth ei hwyneb goleuo pan welodd ei merched yn eu hwynebu.

Llwyddodd i siarad â'r teulu i gyd."

Fodd bynnag, nid oedd teuluoedd bob amser yn cael eu galluogi i gadw mewn cysylltiad yn hawdd yn ystod y pandemig er gwaethaf y ffaith bod y dechnoleg ar gael. Roedd hyn yn dangos nad oedd y GIG yn gallu cefnogi ffordd hon o gyfathrebu yn yr holl leoliadau. Mae angen gwneud mwy i sicrhau bod hyn ar gael i bawb.

“... Eto, er i ni geisio defnyddio gwahanol ffyrdd o gysylltu ag ef; ffôn, neges fideo wedi'i recordio, nid ydym yn derbyn y gefnogaeth sydd ei hangen arnom i fynd ar drywydd hyn. Rydyn ni'n teimlo'n hollol ddibynnol ar staff i gydweithredu i helpu ...”

“...Yn ystod Covid, mae cyfathrebu gyda theuluoedd i'r rhai sydd naill ai'n gleifion mewnol neu wedi cael eu derbyn yn allweddol. Byddai trinwyr ffôn penodol o gymorth yn hytrach na ffonio di-dor ac yna hongian i fyny oherwydd nad ydych eisiau ymddangos fel yr ydych yn mynnu ond yn enwedig mewn cyddestun D ac A lle mae emosiynau a phryder yn rhedeg yn uchel ...!”



Cyfryngau cymdeithasol, cymunedau a gofal iechyd

Gan fod pobl wedi cael eu gorfodi i aros gartref ac wedi dod yn fwy ynysig, maent yn aml wedi cynyddu eu defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol. Mae hyn hefyd wedi golygu bod pobl wedi cysylltu mwy â chymunedau sydd â phresenoldeb ar-lein a gyda darparwyr gofal iechyd trwy Facebook, Twitter ac Instagram:

"Mae fy meddygfa wedi bod yn anhygoel; maent wedi sefydlu grŵp Facebook i gadw pobl yn wybodus ar Covid19 a'u ffyrdd newydd i helpu cleifion... "

"Mae fy meddyg teulu yn rhoi diweddariadau rheolaidd ar Facebook, a oedd yn ddefnyddiol iawn ... Roedd yn teimlo yn dda i wybod beth oedd yn digwydd, hyd yn oed pan nad oedd angen i mi ddefnyddio'r feddygfa, rhoddodd eu hymdrechion tawelwch meddwl i mi, ac yn atal i mi rhag cysylltu gyda nhw'n ddiangen"

"Roeddwn i'n gwybod beth oedd angen i mi ei wneud ar ôl darllen cyngor ar dudalen Facebook y bwrdd iechyd."

Mae pobl yn cydnabod nad yw dulliau ar-lein a rhithwir ar gyfer pawb neu nad yw pawb yn gallu cael gafael ar yr un wybodaeth:

" Cadwch y cyhoedd yn wybodus. Llythyr amgylchiadau arbennig at bob claf sydd dan ofal, nid yw'r rhai nad ydynt yn llythrennog mewn cyfrifiaduron / cyfryngau cymdeithasol yn cwmpo ar ochr y ffordd... "

"Rwy'n rhan o grŵp Facebook ar gyfer gofal cyn-geni Cymru gyfan ac er na allaf fai'r gofal dw i'n derbyn gan Fae Abertawe, mae'n ymddangos dydy mamau eraill i fod ddim yn derbyn y wybodaeth sydd angen arnynt ac mae llawer o ddryswch ynglŷn â phryd fe'u gwelir. Rwy'n credu y dylai fod arweiniad cyn-geni clir gan bob bwrdd iechyd."



Cydnabyddir hefyd, lle mae ffyrdd newydd o ddefnyddio technoleg yn cael eu cyflwyno, yna mae angen i'r rhain roi negeseuon cyson ar draws y system gyfan. Os nad oes system gyd-gysylltiedig, yna gall gwahanol lefydd fod yn rhoi negeseuon gwahanol.

Nid yw hyn yn ddefnyddiol:

“Rwy'n credu mai un o'r pethau sy'n achosi cymaint o rhwystredigaeth yn ein hardal yw'r datgysylltiad rhwng y tîm sy'n rhedeg cyfryngau cymdeithasol y bwrdd iechyd a'r gwasanaethau gwirioneddol sydd ar gael.

Mae hyn wedi cael ei weld o'r blaen gyda'r neges ein bod yn dal i fod yn cysylltu gyda meddygon teulu yn ystod y cyfnod clo am broblemau iechyd pan ni fydd meddygon teulu mewn gwirionedd wedi gallu darparu gwasanaethau, ond hefyd wedi gweld llawer gyda'r rhaglen brechiad y ffliw eleni, hefyd.

Ers o leiaf mis Medi, mae'r ... Mae'r Bwrdd Iechyd wedi bod yn gwthio ac yn gwthio ar Facebook i bawb sy'n gymwys gael pigiadau ffliw. Dim ond canol mis Hydref dechreuodd Meddygon Teulu Casnewydd trefnu apwyntiadau ar gyfer y rhai o dan 65 oed, a heddiw ... oedd y clinig cyntaf sydd ar gael ar gyfer fy meddygfa.

Mae'n rhwystredig i weld y neges dro ar ôl tro ar FB wythnos ar ôl wythnos ar ôl wythnos i gael fy mhigiad ffliw pan ei bod yn amhosibl gwneud hynny ac yr wyf yn aml wedi darllen y sylwadau ar y tudalennau hynny a gweld llawer o ddieter a rhwystredigaeth wedi'u cyfeirio at y posteri cyfryngau cymdeithasol.

Mae angen gwell cyfathrebu rhwng y rhai sy'n cyflwyno negeseuon iechyd cyhoeddus a'r rhai sy'n darparu'r gwasanaethau. Ac os yw'r negeseuon yn gywir ac nid yw gwasanaethau yn cael eu darparu yn gywir, dylid gwrandao ar y sylwadau a chywiro'r materion. Fel arall, bydd y negeseuon ar ryw adeg yn dechrau cael eu hanwybyddu.”

Rydym hefyd yn gwybod bod rhai pobl a chymunedau yn fwy ynysig nag eraill o ran technoleg. Ni all pawb gyrchu dyfais y gallant ei defnyddio'n rheolaidd. Efallai na fydd eraill yn gwybod sut i ddefnyddio un neu ble y gallant fynd i gael gwersi dechreuwyr.

Nid oes gan bawb fynediad at Wi-fi, rhyngrwyd neu e-bost ac er eu bod yn deall y gallai'r pethau hyn wneud bywyd yn



E-Ymgynghori/'AskMyGP'

Mae llawer o bobl yn dweud wrthym eu bod yn hoffi defnyddio rhai o'r datblygiadau newydd fel e-Ymgynghori³ a'AskMyGP'⁴. Mae'r gwasanaethau hyn yn golygu y gall pobl ofyn am help a chyngor gan eu meddyg teulu lleol dros y rhyngrwyd.

Mae pobl yn llenwi ffurflen ar-lein ac mae'r practis meddyg teulu yn cysylltu yn ôl i ddarganfod mwy ac i benderfynu ar y gofal a'r driniaeth gywir sydd eu hangen.

³ e-Ymgynghori - darganfyddwch fwy <https://econsult.net/nhs-patients>

⁴ 'askmyGP' - darganfyddwch fwy <https://askmygp.uk/how-it-works/>

“Fe wnes i ddefnyddio e-ymgynggori am y tro cyntaf yr wythnos diwethaf. Rwy'n ateb pob cwestiwn ac ar y diwedd, mae'n dweud wrthyf am gysylltu fy mhreactis, ac fe wnes i hyn. Mae'r derbynnnydd yn dweud wrthyf y byddai MT yn ffonio yn ôl, a gwnaeth hynny o fewn hanner awr. Yna cefais ymgynghoriad fideo gyda meddyg teulu, a oedd yn hawdd iawn. Mae'r broses gyfan yn gyflym iawn, ac roeddwn yn hapus iawn gyda'r canlyniad. Rwy'n credu y dylai'r defnydd o e-ymgynggori ac ymgynghori fideo barhau”

“Defnyddiais 'AskMyGP' i gysylltu â'r feddygfa. Cysylltodd meddyg teulu yn ôl dros y ffôn o fewn 2 awr, trafododd y mater a gosododd cynllun ar gyfer llwybr gofal. Bydd yn cymryd mwy o amser nag arfer, ond mae hynny i'w ddisgwyl ... Parhau i ddefnyddio AskMyGP ym mhob meddygfa pan fyddwn yn mynd i'r normal newydd”

“Mae AskmyGp wedi gweithio'n dda iawn i mi. Rwy'n gweithio hanner awr o gartref 9-5 ac mae'n wych gallu i anfon e-bost i mewn, cael fy e-bostio neu ffonio yn ôl ac mae fy hanner arall wedyn yn casglu ffurflen gwaed neu bresgripsiwn i mi ac nid oes rhaid i mi golli gwaith ac felly nid wyf yn colli cyflog...”

“Gwasanaeth negeseuon AskMyGP - rwy'n credu ei fod yn ffordd wych o gael gafael ar y gofal sydd ei angen arnoch chi. Rwy'n wirioneddol ddim yn credu y byddwn i wedi gallu cysylltu fy meddygon am y materion rwyf wedi cael, oherwydd fy mhryder o gwmpas mynd at y meddyg, ond mae cael y gwasanaeth negeseuon wedi helpu yn fawr. Rwy'n credu y dylai barhau unwaith y bydd hyn i gyd drosodd, i bobl fel fi sy'n ei chael hi'n anodd mynd at y meddygon.”

Roedd e-ymgyngori yn brofiad newydd i bobl. Nid oedd gan bawb hyder llwyr ei fod yn addas ar gyfer eu hanghenion penodol.

“Fe wnes i losgi fy hun yn wael ac roeddwn i eisiau rhywfaint o gyngor ar sut i'w drin. Fe wnes i ymgynghoriad ar-lein trwy wefan fy meddygfa. Ar ôl ei gwblhau dywedodd y dylwn gael ymateb erbyn diwedd y diwrnod canlynol. Gan fod y llosg mor wael ni allwn aros mor hir, felly ffoniais a dywedwyd i roi cynnig fferyllfa i edrych arno.

Fe wnes i hyn a dywedon nhw y byddai angen i mi weld meddyg. Ffoniais y feddygfa yn ôl a gwnaethant drefnu i'r meddyg teulu fy ffonio. Yn ddiweddarach y diwrnod hwnnw fe wnaeth ac wrth iddo weld llun a gymerais a'i atodi yn yr ymgynghoriad ar-lein , dywedodd y byddai angen i mi fynd i ymweld ag adran damweiniau ac achosion brys. Fe wnes i hyn ac rwyf nawr yn cael fy nhrin bob cwpl o ddyddiau...

Dwi wir yn meddwl bod yr ymgynghoriad ar-lein yn syniad da ar gyfer y rhai sy'n gallu ei ddefnyddio, ond dylai gael ei wirio a'i throsglwyddo i feddyg teulu i ddelio gyda, pryd y gallai fod yn argyfwng ac mae angen diagnosis neu driniaeth brydlon ar y claf.”

Dyweddod llawer o bobl eraill wrthym fod rhai o'r ffyrdd newydd hyn o weithio yn well oherwydd eu bod yn caniatáu iddynt gael sgysiau priodol am eu problemau iechyd mewn ffyrdd yr oedd yn well ganddynt.

"Rwyf wedi defnyddio gwasanaeth AskMyGP ar-lein sawl gwaith yn ystod y 6 mis diwethaf. Rwyf wedi ei gweld yn llawer mwy cyfleus ac yn well ar gyfer fy mhreifatrwydd. Yn aml, roeddwn yn colli galwadau ffôn gan y meddyg neu'n cael fy ngorfodi i gael sgysiau preifat yn rhywle yn fy man gwaith."

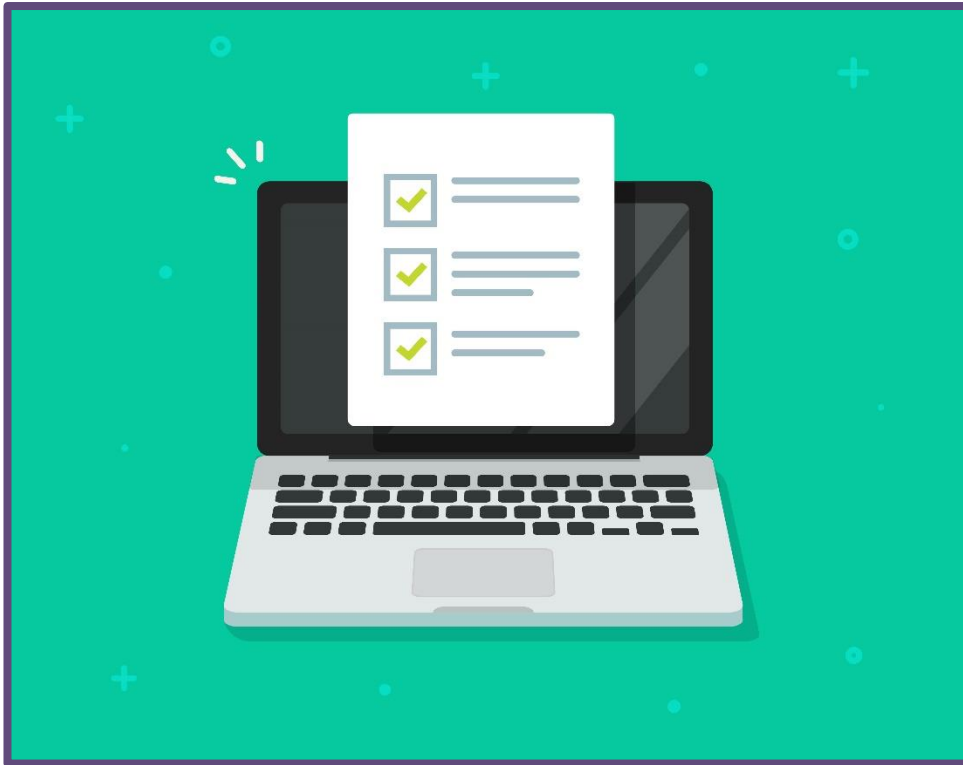
"....Roedd y broses ar -lein yn syml, yn gyflym ac yn ddiogel."

I rai pobl, nid oedd y systemau ar-lein yn diwallu eu holl anghenion.

"Yn anffodus, mae'r system ar-lein i gyd yn Saesneg ac nid oedd opsiwn i gyfleu fy mhroblem yn y Gymraeg."

"Mae'n straen i'r genhedlaeth hŷn ac mae'n cymryd yn ganiataol y gall pawb ddarllen ac ysgrifennu."

"... Roeddwn i'n teimlo y gallai rhai o fy ymholiadau fod wedi cael sylw pe bai'r derbynnnydd wedi gofyn am gyngor ee anghenraid am brawf gwaed. Yn lle hynny, dywedwyd wrthyf am lenwi ffurflen e-ymgyngori... "



Weithiau rydych chi jyst [am] esbonio i rywun beth sy'n bod, nid meddwl tybed a yw pawb yn y practis yn mynd i weld yr hyn rydych chi wedi'i ysgrifennu"

"Mae pobl yn tybio bod gan bawb sgiliau darllen a rhifedd sylfaenol ac nid yw hynny'n wir. Ni fydd pawb yn dod ymlaen i adael i eraill wybod hyn chwaith. "

"Dylai fod yn ddewisol, rwy'n credu y byddai'r mwyafrif o bobl yn ei ddefnyddio, ond y ganran honno na all wneud hynny, ni fyddai'n rhaid iddynt ddatgelu'r rhesymau pe na baent yn dymuno. Mae hynny'n wir am unrhyw un oedd yn methu cael mynediad at y gwasanaeth neu unrhyw un sy'n teimlo nad yw'n ddigon preifat ar gyfer eu hanghenion."

Pobl yn poeni am eraill

Roeddem yn aml yn clywed gan bobl a oedd yn poeni am eu perthnasau oedrannus neu bobl yr oeddent yn eu hadnabod nad oeddent yn defnyddio technoleg yn draddodiadol. Roedd rhai yn poeni y gallai pobl gael eu gadael ar ôl ac y gallai eu hiechyd neu eu gofal ddioddef oherwydd y byddent yn cael trafferth gyda thechnoleg.

Fe wnaethant ddweud wrthym y gallai sgysiau ffôn weithiau fod yn broblem, yn enwedig pe bai hyn yn golygu siarad â llawer o wahanol bobl am yr un peth. Clywsom fod bwcio ar-lein yn peri pryder mawr i bobl â sgiliau TG cyfyngedig:

“Mae gen i rieni oedrannus â nifer o gyflyrau iechyd. Mae'r amser hwn wedi bod yn arbennig o rwystredig iddynt, gan eu bod wedi cael trafferth cael apwyntiadau Meddygon Teulu. Nid ydyn nhw'n dda am sgysiau dros y ffôn oherwydd anawsterau cof a chlyw ac mae cyfleu gwybodaeth i glerc yna nyrs practis, yna'r meddyg teulu wedi bod yn anodd iddyn nhw...

Mae mynd trwy nifer o bobl yn golygu nad ydynt yn cael yr atebion i'w cwestiynau ... galwadau lluosog i ddatrys y broblem a phoeni amdanynt na fyddant yn cael y meddyginiaethau cywir a ddarperir. Cyfeiriwyd atynt wybodaeth ar-lein pan nad ydynt yn llythrennog mewn TG ac nad oes ganddynt gyfrifiadur neu fynediad ar-lein.

Dylai meddygfa meddygon teulu adnabod cleifion sydd angen mynd yn syth at feddyg teulu i ymgynghori yn seiliedig ar gyflyrau iechyd presennol... ”

"Efallai edrych i mewn i fynediad ar-lein i bawb?"

"Mae'n rhaid i chi gael mynediad at gyfrifiadur a bod yn weddol hyderus ar-lein yn ôl pob tebyg sy'n rhoi llawer o gleifion o dan anfantais..."

"... nid oes gan bawb ffôn symudol ar gyfer yr ap ... yn peri pryder i'r rhai ohonom heb ffôn symudol neu'r ap."

"Cael y dechnoleg sydd ei angen i wneud hyn drwy ba fodd, fideo, galwadau, ond hefyd, yn syml, drwy gyfleu negeseuon. Peidiwch â diystyru effaith o wneud hyn (a pheidio gwneud hyn) ar y claf a'r teulu. Gwnewch amser ar ei gyfer,"

"... Rwy'n credu dylai mwy cael ei wneud mewn person (er bod risgiau) gyda'r henoed neu'r rhai sydd ddim yn llythrennog-digidol"

"Ym mis Awst, cwynodd fy Mamgu am goes chwith chwyddedig. Gwnaed apwyntiad gyda'r meddyg teulu a ofynnodd am ffotograff i gael ei e-bostio. Ni oedd fy mamgu yngallu gwneud hyn ac yn methu e-bostio, felly, roedd yn rhaid i aelodau'r teulu gwneud hyn ar ei rhan ... Dwi yn meddwl y gall fod mwy o gleifion cael ymgynghoriadau dros y ffôn, ond nid ffotograff bob amser yw'r ffordd briodol i asesu rhywun."

"Mae fy nhad yn oedrannus ac wedi cael gwybod gan ffrind fod yn ei oedran ef yn gymwys ar gyfer sgrinio ymlediad aortig a phigiad eryr a bod angen iddo gysylltu â'r feddygfa i drefnu i hyn ddigwydd.

Ni all clywed yn iawn ar y ffôn ac mae'n cael trafferth, ond ni fydd yn cyfaddef ei fod yn cael trafferth ac nad yw am unrhyw un arall i wneud hyn drosto - yn ei oedran mae'n ceisio ei dal ar i gymaint o annibyniaeth ag y gall ac mae'n teimlo yn wefreiddiol os bydd yn rhaid i bobl wneud hyn drosto trwy'r amser ac mae'n gwneud iddo'n grac na all ddatrys pethau drosto'i hun.

Nid yw'n gwneud rhyngrwyd o gwbl.

Mae'r ffôn yn broblem oherwydd ei glyw. Nid yw'n gallu mynd a sefyll am gyfnod hir yn y glaw neu'r oerfel i fynd i weld y derbynnydd, (hyd yn oed os ydynt yn gadael iddo yn y feddygfa) ond dyma sut y mae am ei wneud, er mwyn iddo weld hi wyneb yn wyneb i gael gwybod sut mae'n trefnu'r pethau hyn.

Felly nid yw'n gwneud y pethau hyn oherwydd ei fod yn rhy anodd. Mae wir yn digio cymaint o fod ar-lein oherwydd ei fod yn teimlo ei fod yn cael ei orfodi i mewn iddo. Mae'n anabl yn dechnolegol ac nid oes neb yn adnabod effaith hyn ar ei hunan-werth ac annibyniaeth ... Dod o hyd i ffyrdd ar gyfer ein pobl hŷn i gallu siarad â phobl go iawn. "

"Nid yw fy Meddygfa yn defnyddio hyn eto (AskMyGP) ... ond rwy'n credu y byddant yn gwneud hyn cyn bo hir. Mae meddyg teulu fy rhieni yn ei ddefnyddio, ac mae'n achosi llawer iawn o bryder a straen bob tro mae'n rhaid i'm rhieni (y ddau ohonynt yng nghanol eu 60au) i'w ddefnyddio. Rwy'n credu ei fod yn ofnadwy bod meddygfeydd yn mynnu ar hyn, er na all ein cenhedlaeth hŷn defnyddio'r rhyngrwyd mor hawdd â gweddill ohonom."

Cyfathrebu yn gyffredinol...

Pa bynnag uwch-dechnoleg neu ddulliau traddodiadol sy'n cael eu defnyddio i ddarparu gofal iechyd, mae cyfathrebu wedi bod a bydd bob amser wrth wraidd gofal iechyd o ansawdd da. Mae'n achos go iawn o bryder pan mae'n brin:

"Rydym wedi stopio derbyn nodiadau atgoffa testun ar gyfer apwyntiadau ac nid ydym yn cael galwadau ffôn chwaith felly rydym yn ddibynnol ar y post yn cyrraedd yn amserol i sicrhau nad ydym yn colli apwyntiad. Roeddwn bron wedi colli un apwyntiad gan ein bod ond wedi derbyn llythyr ar fore'r apwyntiad. "

"... Does gan lawer o rieni tro cyntaf fel fi ddim gwybodaeth sylfaenol wrth law ac ni fyddant yn gallu cael teulu i helpu. "

"... Rwy'n ofni bod pethau yn cael ei golli os na chynhelir cyswllt."

“Ddiwedd mis Mawrth, ychydig ar ôl cyhoeddi’r cyfnod clo, darganfyddais gwadd amheus ar fy mraich a oedd wedi newid yn gyflym ac yn ddramatig.

Nid oeddem yn gallu mynd drwodd at y meddyg teulu ar y ffôn ac erbyn y pwynt hwn, roeddent wedi cloi drysau'r feddygfa i unrhyw un ac eithrio apwyntiadau brys.

Yn y pen draw roedd gan fy mhartner apwyntiad nyrs arferol, yr oedd hi’n gallu mynychu a thorrodd i lawr mewn dagrau yn ceisio cael rhywun i roi hyd yn oed ymgynghoriad ffôn i mi.

O’r diwedd, ffoniodd meddyg , gofynnodd rai cwestiynau, dywedodd wrthyf am dynnu lluniau o'r man geni ac anfon e-bost ati. Fe wnaethon ni anfon ffotograffau.

Cefais ateb yn dweud bod y neges e-bost wedi dod i law ac y byddai rhywun yn dod yn ôl i mi... Roedd hyn ym mis Mawrth... mae bellach yn fis Awst. Onid oedd fy man geni yn ddim byd i boeni amdano neu a yw'n rhywbeth sinistr ac yn awr mae'n rhy hwyr?”

Os oes rhaid i chi fod yn bresennol yn bersonol...

Yn olaf, tra bod ymgyrch i gynyddu'r mathau o gyfathrebu a ffyrdd o gael apwyntiadau a all gynnwys technoleg, bydd bob amser adegau pan mae angen i bobl gael eu gweld mewn meddygfa, clinig neu leoliad ysbyty neu ddeintyddol .

Ar yr adegau hyn, clywsom sut mae'r GIG wedi helpu pobl i deimlo'n ddiogel:

"...Os oes rhaid i chi ymweld â'r feddygfa, maent yn cymryd eich tymheredd ar ôl cyrraedd ac wedi addasu'r ardal aros yn unol â chanllawiau"

"... Roedd ymweliad â'r ysbyty hefyd yn dda iawn. Roeddwn i'n teimlo'n ddiogel iawn ac wedi fy ngofalu amdano"

"... Gwasanaeth rhagorol yn yr ysbyty, masgiau, gel llaw a gwiriadau tymheredd trwy gydol..."

"Pan fyddaf wedi gorfod ymweld â'r clinig i gael profion gwaed, mae'r staff wedi bod yn galonogol iawn, gan wisgo OAP llawn gyda gweithdrefnau cadarn ar waith.

Rwyf wedi gallu cadw mynediad at fy holl feddyginiaeth sy'n dod o'r ysbyty ac roedd y Nyrsys hyd yn oed yn dod â hwn i'm car i'm hatal rhag gorfod mynd i mewn i'r ysbyty.

Mae gan yr ysbyty 2 le parcio pwrpasol i gleifion CG, sydd wrth fynedfa sy'n agos iawn at y clinig, pan fydd angen i mi ymweld. Ni allwn fod wedi gofyn am well gofal yn ystod cyfnod heriol !



Dysgu o'r hyn rydyn ni wedi'i glywed

Mae profiadau pobl o gael gofal y GIG yn defnyddio technoleg ddigidol yn ystod y pandemig yn amrywio.

I lawer ohonom, mae defnyddio technoleg ddigidol i gael eu gofal GIG wedi gwneud pethau'n llawer haws.

Mae'n golygu y gallwn gael y gofal sydd ei angen arnom, pan fydd ei angen arnom, ac mewn ffordd sy'n addas i ni.

Ond i eraill, mae wedi golygu rhwystr arall i'w oresgyn.

Mae'r pandemig wedi newid pob un ohonom ac wedi newid y byd rydyn ni'n byw ynddo. Dros amser, efallai y bydd rhai pethau'n mynd yn ôl i'r ffyrdd roeddem wedi arfer â nhw ac yn gyffyrddus â nhw, ond ni fydd popeth.

Rydym yn gwybod nad yw'r GIG yn gyson gan ddefnyddio ystod eang o systemau cyfathrebu gwahanol cyn y pandemig. Mae rhoi hyn ar waith, yn gyflym iawn, yn ystod pandemig wedi bod yn her a chafwyd rhai materion sylweddol i'w goresgyn.

Er gwaethaf hyn, mae ffyrdd newydd o weithio wedi cael derbyniad da mewn sawl achos. Tra bod anghenion gwaith a datblygu pellach i ddigwydd i wneud hyn yn effeithiol ar gyfer mwy o bobl, rhaid i unrhyw ehangu mewn anghenion systemau hyn yn y dyfodol i gael ei adeiladu ar yr hyn sydd gan bobl i'w ddweud am eu profiadau hyd yn hyn.

Nid yw pob newid yn welliant i bawb. Mae angen i wasanaethau

iechyd a gofal sicrhau nad yw newid yn cael ei orfodi ar bobl fel eu bod yn cael eu dieithrio o'r gofal sydd ei angen arnyn nhw pan maen nhw'n teimlo'n fregus. Mae angen i ffyrdd newydd o ddarparu gofal iechyd gofleidio pawb yn hytrach na gadael unrhyw un allan.

Ar y llaw arall, mae angen newid rhywfaint ar bob gwelliant.

Mae newidiadau yn y ffordd rydyn ni'n gwneud pethau'n aml yn gythryblus. Ond nid dim ond pobl yn defnyddio gwasanaethau gofal iechyd sydd wedi angen newid.

Mae mynediad i ddyfeisiau, technoleg ac anghenion WiFi i gynyddu. Mae angen i gefnogaeth a help i ddefnyddio technoleg fod ar gael yn rhwydd mewn ffordd hawdd ei defnyddio. Mae angen i staff gofal iechyd ail-ystyried sut maen nhw'n gweithio ac weithiau addasu eu ffyrdd o gyfathrebu fel ei fod yn gweddu'r ffyrdd newydd sy'n dod i'r amlwg o drefnu a darparu gofal.

I lawer o bobl, mae gallu cael cyngor gofal iechyd mewn gwahanol ffyrdd wedi ei gwneud yn haws ac yn fwy cyfleus. Mae pobl wedi dweud wrthym eu bod am i'r arddulliau newydd hyn o weithio parhau wrth i'r byd ddychwelyd i normal yn araf.

Maent wedi dweud wrthym nad yw ffyrdd mwy traddodiadol fel bwcio apwyntiad, cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith, teithio ac aros am apwyntiad a allai fod yn rhedeg yn hwyr yn aml, yn rhywbeth y maent am fynd yn ôl ato.

Mae pobl eraill wedi dweud bod angen iddynt helpu i ddysgu am gael gofal iechyd drwy ddefnyddio dyfeisiau a sgriniau hytrach na gweld rhywun ar sail wyneb yn wyneb. Maent yn deall bod anfanteision i rai ffyrdd traddodiadol o gael gofal iechyd.

Ond nid yw llawer o bobl yn argyhoeddedig y bydd y ffyrdd newydd o weithio yn addas ar eu cyfer. Gall hyn fod oherwydd nad oes ganddynt y dyfeisiau neu gysylltiadau rhyngryd y mae eu hangen, neu nad ydynt yn gwybod sut i ryngweithio ar sgriniau neu

ddefnyddio'r gwahanol apiau a systemau y maent yn cadw clywed am.

Mae rhai pobl wedi dweud wrthym fod y ffyrdd traddodiadol presennol o weithio yn gweddu'n dda iddynt yn barod. Maent yn awyddus i barhau i gael apwyntiadau yn y ffyrdd y maent wedi arfer gydag ac nad ydynt am deimlo eu bod yn cael eu gorfodi i newid. Maent yn teimlo eu bod yn poeni y gallant gael eu gadael ar ôl, yn methu cael y gofal sydd ei angen os bydd technoleg yn dod yr unig ffordd o wneud pethau.

Yn gyffredinol, mae pobl yn dweud wrthym fod angen amrywiaeth o ffyrdd newydd ynghyd â rhai o'r ffyrdd traddodiadol o weithio. Maent am wybod pan mae angen iddynt, byddant yn dal i allu eistedd i lawr gyda pherson go iawn mewn ystafell yn hytrach na defnyddio ffôn, sgrin neu gamera.

Mae pobl eisiau cael dewisiadau ynglŷn â sut maen nhw'n cael y gofal sydd ei angen arnyn nhw. Bydd gan bobl wahanol anghenion ac weithiau bydd eu hanghenion yn amrywio, yn dibynnu ar y math o broblem gofal iechyd sydd ganddyn nhw.

Maent eisiau gwybod y bydd y GIG yng Nghymru yn diwallu eu hanghenion a'u hamgylchiadau unigol ac ni fyddant yn dod yn wasanaeth "un maint i bawb".



Crynhoi

Ym Mawrth 2021, lansiodd Llywodraeth Cymru Strategaeth Ddigidol i Gymru newydd. Wrth lansio'r strategaeth honno, meddai:

"Nid yw newid digidol yn ymwneud â thechnoleg yn unig, mae'n ymwneud â newid diwylliant. Mae'n ymwneud â bod yn agored

Yn hytrach na ddylunio gwasanaethau o safbwynt hyn y mae sefydliadau yn meddwl yw anghenion dinasyddion, mae dull digidol yn golygu cynllunio gwasanaethau sy'n cwrdd ag anghenion y defnyddiwr terfynol".

Rydym yn cytuno.

Mae llawer o bobl yng Nghymru wedi cymryd yr amser i rannu eu barn a phrofiadau ynghylch defnyddio technoleg ddigidol i gael gofal a thriniaeth y GIG yn ystod y pandemig coronafeirws.

RHAID i'r gwasanaethau iechyd ymgysylltu â phobl a chymunedau wrth feddwl am gyflwyno ffyrdd newydd i bobl gael mynediad i'w gofal iechyd gan ddefnyddio technoleg.

RHAID i'w barn a'u profiadau cael eu clywed a gweithredu arnynt gan y GIG yng Nghymru gan ei fod yn siapio'r ffordd y caiff gwasanaethau eu cynllunio a'u darparu yn awr ac yn y dyfodol.

GIG a ddarperir mewn ffyrdd newydd oherwydd diffyg cysylltiad band eang neu gefnogaeth i fagu hyder wrth

Dylai technoleg fod yn offeryn effeithiol sy'n galluogi'r bobl sy'n darparu gofal yn y GIG i'w wneud mewn ffordd sy'n diwallu anghenion pawb, ble bynnag maen nhw'n byw yng Nghymru a beth bynnag fo'u hamgylchiadau personol.

Gan ddysgu o'r hyn y mae pobl wedi'i ddweud, mae angen i staff sy'n darparu gofal y GIG feddwl am y meysydd allweddol canlynol wrth ddefnyddio technoleg ar gyfer apwyntiadau gofal iechyd:

- ✚ A yw'r person yn gwybod yr opsiynau cyfredol sydd ar gael iddynt ar gyfer eu hymgyngoriad, gan gynnwys ymgynghoriadau ffôn a fideo?
- ✚ Ydych chi'n gwybod beth yw anghenion cyfathrebu ac iaith y person? A fydd ymgynghoriad ffôn neu fideo yn diwallu'r anghenion hyn, neu a oes angen i chi wneud unrhyw drefniadau eraill?
- ✚ Wrth feddwl am y pethau y gellir eu trafod yn ystod yr ymgynghoriad, a ellir gwneud hyn yn effeithiol ac yn briodol trwy ymgynghori dros y ffôn neu fideo? A yw'r person yn hyderus o hyn?
- ✚ Mae cyfathrebu'n cynnwys siarad a gwrando. Allwch chi glywed ac a allwch chi gael eich clywed neu a allwch chi weld a chael eich gweld?
- ✚ A oes angen help a chefnogaeth ar yr unigolyn i gael mynediad at ofal rhithwir? A nodwyd ystod eang o ffynonellau cymorth? A yw'r person wedi gallu cael yr help sydd ei angen arnynt?
- ✚ Gallai'r person angen cael eu cefnogi ar ôl yr ymgynghoriad? Sut fydd hyn yn cael ei reoli?
- ✚ Sut y byddwch yn rhoi sicrwydd i'r unigolyn ynghylch cyfrinachedd?
- ✚ A allwch chi ddarparu slot amser rhesymol ar gyfer yr ymgynghoriad er mwyn osgoi'r person aros o gwmpas? Os nad yw hyn yn bosibl, esbonio pam.

Diolch

Diolchwn i bawb a gymerodd yr amser i rannu eu barn a'u profiadau gyda ni am eu gwasanaethau gofal iechyd ac i rannu eu syniadau.

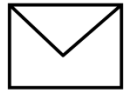
Rydym yn diolch i'r staff gofal iechyd sy'n gweithio mor galed i ofalu am bobl a'u hanwyliaid yn ystod y pandemig.

Rydyn ni'n gobeithio bod yr adborth mae pobl wedi cymryd amser i rannu yn dylanwadu gwasanaethau gofal iechyd i gydnabod a gwerthfawrogi'r hyn maen nhw'n ei wneud yn dda - a gweithredu lle mae angen iddyn nhw wneud cyn gynted ag y gallan nhw i wella pethau.

Adborth

Byddem wrth ein bodd yn clywed eich barn am y cyhoeddiad hwn, ac unrhyw awgrymiadau ynghylch sut y gallem fod wedi'i wella, fel y gallwn ei ddefnyddio i wneud i'n dyfodol weithio'n well.

Cysylltwch â ni



Bwrdd Cyngorau Iechyd Cymuned
yng Nghymru
33/35 Heol y Gadeirlan
Caerdydd
CF11 9HB



02920 235 558



enquiries@waleschc.org.uk



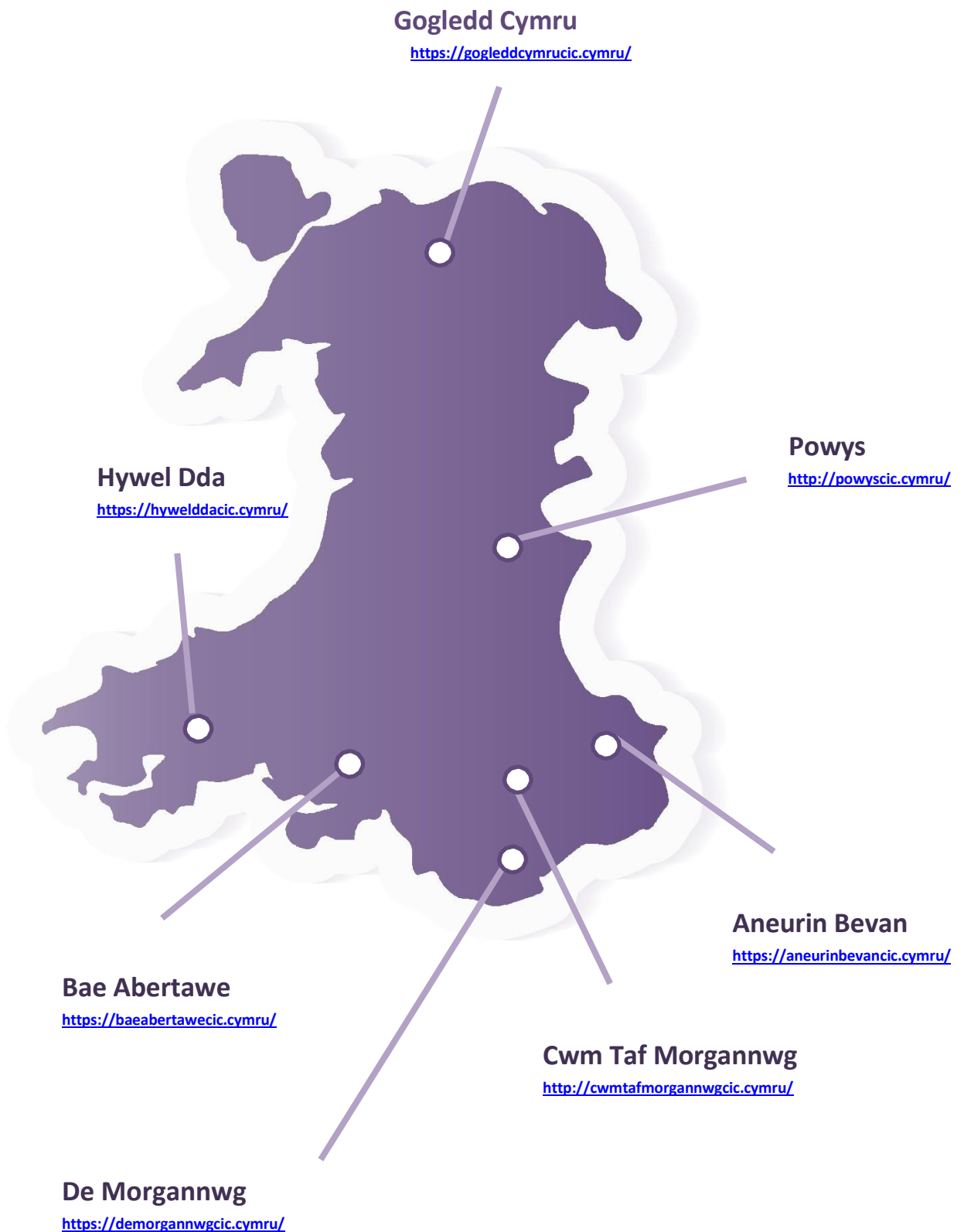
www.boardchc.wales



[@CHC_Wales](https://twitter.com/CHC_Wales)

Os byddwch yn ysgrifennu atom yn Gymraeg, byddwn yn ateb yn Gymraeg. Ni fydd hyn yn arwain at oedi cyn ymateb i'ch gohebiaeth.

Eich CIC lleol



www.bwrddcic.cymru