Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cynllun Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd i Gymru: Dull 'ABCD Plws'

Medi 2025

Mae 'ABCD Plws' yn cyfeirio at ffactorau risg Clefyd Cardiofasgwlaidd: Ffibriliad Atriaidd (**A**trial Fibrillation - problemau gyda rhythm y galon), pwysedd gwaed uchel (**B**lood pressure - gorbwysedd), **C**olesterol uchel (High Cholesterol - hyperlipidaemia), a **D**iabetes; yn ogystal ag ymddygiadau iechyd fel ysmygu a deiet.

Rhageiriau

Dr Jonathon Goodfellow
Arweinydd Clinigol Cenedlaethol, Rhwydwaith Clefyd Cardiofasgwlaidd Cymru

GIG CYMRU NHS WALES | Perfformiad a Gwella Performance and Improvement

Yr Athro Jim McManus
Cyfarwyddwr Cenedlaethol Iechyd a Llesiant

Mae Cymru yn wynebu her iechyd sylweddol, sef baich cynyddol clefyd cardiofasgwlaidd, sy'n effeithio'n arbennig ar y cymunedau mwyaf difreintiedig ac yn arwain at anghydraddoldebau iechyd.

Mae angen canolbwyntio ar waith atal ar frys, gan dargedu'r poblogaethau mwyaf difreintiedig a'r rhai sydd fwyaf mewn perygl o gael clefyd cardiofasgwlaidd, er mwyn gwella ansawdd bywyd a lleihau baich clefyd cardiofasgwlaidd ar ein GIG. Rwy'n croesawu'r Cynllun Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd i Gymru i fynd i'r afael â'r her hon.

Daw rhywfaint o'r dystiolaeth gryfaf dros atal o ymyriadau sy'n adnabod pobl sydd mewn perygl uchel o gael clefyd cardiofasgwlaidd ac mae'n eu cefnogi trwy roi meddyginiaeth a chyngor yn seiliedig ar risg.

Mae'r cynllun hwn yn arddangos ein huchelgais ar gyfer atal clefyd cardiofasgwlaidd yng Nghymru. Mae partneriaid ledled Cymru bellach yn gweithio i nodi, blaenoriaethu a gweithredu ymyriadau allweddol, a fydd yn ein helpu i gyrraedd ein nod o leihau marwolaethau ac anabledd sy'n gysylltiedig â chlefyd cardiofasgwlaidd, ac anghydraddoldebau mewn canlyniadau iechyd.

Pam mae angen i ni atal Clefyd Cardiofasgwlaidd?

Beth yw Clefyd Cardiofasgwlaidd?

Mae Clefyd Cardiofasgwlaidd yn cyfeirio at yr ystod o gyflyrau sy'n effeithio ar y galon a'r pibellau gwaed. Gall hyn gynnwys canlyniadau difrifol sy'n gallu bygwth bywyd fel trawiadau ar y galon a strôc. Mae hefyd yn costio £770 miliwn i GIG Cymru bob blwyddyn.

MAE CLEFYD CARDIOFASGWLAIDD YN GYFRIFOL AM 27% O FARWOLAETHAU

Cyffredinrwydd a Rhagamcanion Clefyd Cardiofasgwlaidd yng Nghymru

Mae cyfraddau marwolaethau oherwydd clefyd cardiofasgwlaidd bron wedi haneru yn ystod y degawdau diwethaf. Fodd bynnag, mae hyn yn newid, ac rydym yn gweld y cynnydd parhaus cyntaf mewn marwolaethau oherwydd clefyd cardiofasgwlaidd ers o leiaf genhedlaeth. Cymru sy'n profi'r gyfradd uchaf o blith pedair gwlad y DU.

Er 2009, mae methiant y galon yng Nghymru wedi cynyddu 49% a rhagwelir y bydd yn cynyddu 46% yn ystod y degawd nesaf.

CYNNYDD O 46%

Clefyd cardiofasgwlaidd yw un o'r cyfranwyr mwyaf at anghydraddoldebau iechyd

Mae pobl sy'n byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru yn fwy tebygol o brofi digwyddiad sy'n gysylltiedig â chlefyd cardiofasgwlaidd fel trawiad ar y galon neu strôc, sy'n debygol o fod yn fwy difrifol, gan arwain at dderbyniad i'r ysbyty a marwolaeth.

Ffactorau Risg Clefyd Cardiofasgwlaidd

Mae prif achosion clefyd cardiofasgwlaidd yn cynnwys:
Ffibriliad atrïaidd (**A**trial fibrillation - rhythm calon annormal)
Pwysedd gwaed (**B**lood pressure - gorbwysedd)
Colesterol (hyper lipidemia) **D**iabetes (a chyn-ddiabetes)
PLWS Mae ymddygiadau allweddol fel ysmygu, deiet, anweithgarwch corfforol ac yfed alcohol, ochr yn ochr â phenderfynyddion iechyd ehangach, fel llesiant ariannol, hefyd yn cynyddu'r risg o ddatblygu clefyd cardiofasgwlaidd.

Sut allwn ni atal clefyd cardiofasgwlaidd?

Mae'n bosibl atal hyd at 80% o farwolaethau cynamserol o ganlyniad i glefyd cardiofasgwlaidd.

Gellir atal clefyd cardiofasgwlaidd i raddau helaeth trwy fabwysiadu ymddygiadau iach, er enghraifft rhoi'r gorau i ysmygu, lleihau faint o alcohol sy'n cael ei yfed, cynnal deiet iach ac ymarfer corff yn rheolaidd.

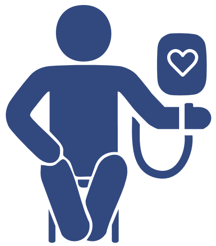
Mae'r canllawiau'n glir ynghylch adnabod a rheoli ffactorau risg clefyd cardiofasgwlaidd.

Mae Prif Swyddogion Meddygol ledled y DU yn eiriol dros atal eilaidd parhaus mewn perthynas â chlefyd cardiofasgwlaidd. Bydd nodi ffactorau risg yn gynnar, cynnig cyngor yn seiliedig ar risg a rhoi presgripsiwn meddyginiaeth briodol yn lleihau'r siawns o ddatblygu cyflyrau cardiofasgwlaidd a allai newid bywyd.

Beth yw barn pobl Cymru?

Wrth siarad â phobl yng Nghymru am glefyd cardiofasgwlaidd, tynnwyd sylw at y ffaith mai'r ffactorau risg clinigol lleiaf hysbys yw ffibriliad atrïaidd a diabetes.

Yn achos y bobl a oedd eisoes wedi profi un neu fwy o ffactorau risg ABCD, dywedodd 46% ohonynt eu bod yn monitro eu hiechyd eu hunain a dywedodd 85% eu bod eisiau cymryd camau pellach i wella eu cyflwr.



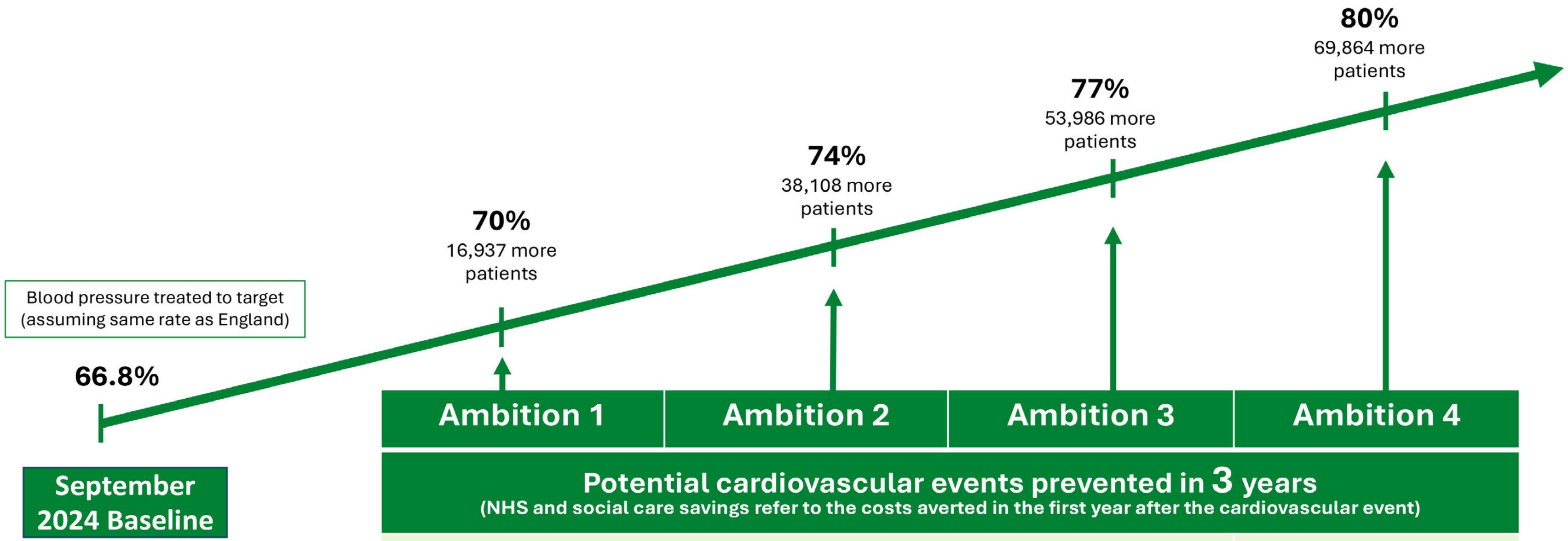
46%
YN MONITRO EU HIECHYD EU HUNAIN

85%
EISIAU GWEITHREDU I WELLA EU CYFLWR

Faint o wahaniaeth allwn ni ei wneud?

Enghraifft o'r adnodd 'Size of the Prize' ar gyfer un ffactor risg clefyd cardiofasgwlaidd.

Mae Size of the Prize yn offeryn modelu sy'n seiliedig ar ganran amcangyfrifedig o bobl sydd â diagnosis o orbwysedd sy'n cael ei reoli. Mae'n dangos y gall cefnogi pobl i reoli hyd yn oed un ffactor risg, fel pwysedd gwaed atal cannoedd o drawiadau ar y galon a strôc ledled Cymru.



Potential cardiovascular events prevented in 3 years
(NHS and social care savings refer to the costs averted in the first year after the cardiovascular event)

Ambition 1	Ambition 2	Ambition 3	Ambition 4
102 heart attacks	**229 heart attacks**	**324 heart attacks**	**419 heart attacks**
NHS savings £0.8m	NHS savings £1.7m	NHS savings £2.4m	NHS savings £3.1m
152 strokes	**341 strokes**	**483 strokes**	**626 strokes**
NHS savings £2.1m Social care savings £1.4m	NHS savings £4.7m Social care savings £3.2m	NHS savings £6.7m Social care savings £4.6m	NHS savings £8.7m Social care savings £6.0m

INTO-ACTION.HEALTH

© Into-Action.Health

Sut rydym ni'n cefnogi pobl i leihau eu risg o glefyd cardiofasgwlaidd? Dull 'ABCD Plws'.

Cynllun Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd i Gymru

Helpu pobl sydd mewn perygl o ddatblygu clefyd cardiofasgwlaidd i reoli eu risgiau iechyd

Ein huchelgais yw:

NODI ffactorau risg 'ABCD Plws' mewn pobl sydd mewn perygl uchel o ddatblygu clefyd cardiofasgwlaidd

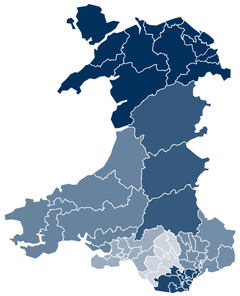
ABCD

Ffibriliad atrïaidd (**A**trial fibrillation - rhythm calon annormal)

Pwysedd gwaed (**B**lood pressure - gorbwysedd)

Colesterol (hyper lipidemia)

Diabetes (a chyn-ddiabetes)



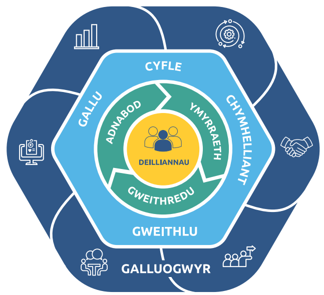
PLWS

Ysmygu, deiet, anweithgarwch corfforol, ac yfed alcohol, (yn ogystal â ffactorau sy'n effeithio ar iechyd fel llesiant ariannol).

TRIN ffactorau risg ABCD a **CHEFNOGI** pobl i gynnal ymddygiadau iach mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw

Cynllun Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd i Gymru

Sut rydym ni'n ymgorffori dull 'ABCD Plws'?



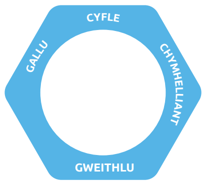
Trwy ddefnyddio'r fframwaith Iechyd a Gofal sy'n Seiliedig ar Atal, mae'r fframwaith atal clefyd cardiofasgwlaidd yn nodi nodau ac amcanion strategol.

DEILLIANNAU
Ein nod yw cyflawni

- Gostyngiad yn nigwyddedd a chyffredinrwydd marwolaethau a morbidrwydd o ganlyniad i glefyd cardiofasgwlaidd yng Nghymru, ac anghydraddoldebau mewn canlyniadau clefyd cardiofasgwlaidds

Byddwn yn gwneud hyn drwy:
- **ADNABOD 'Pwy'**
- **YMYRRYD 'Beth'**
- **GWEITHREDU 'Sut'**

- Mae angen inni ei gwneud yn bosib adnabod a rheoli pobl â ffactorau risg ABCD Plws trwy ddefnyddio dulliau teg sy'n seiliedig ar dystiolaeth, yn ogystal â gwella dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth pobl o'u risg ABCD Plws.
- Mae angen i ni gyflwyno'r dull ABCD Plws, i'r rhai sydd â ffactorau risg ABCD Plws
- Mae angen i ni gytuno ar y gweithgarwch sydd ei angen i gyflawni ABCD Plws ar raddfa fawr, gan osgoi amrywiad diangen.



Y GWEITHLU
Byddwn yn ystyried y gefnogaeth sydd ei hangen ar y gweithlu i gyflwyno ABCD Plws

- Mae angen inni ddatblygu capasiti, gwybodaeth a sgiliau hirdymor ar draws y gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol ehangach, er mwyn cyflwyno ABCD Plws, i'r rhai sydd â ffactorau risg ABCD, neu sydd mewn perygl uchel o'u datblygu.

GALLUOGWYR SYSTEMAU
Beth sydd angen i ni, fel y system ehangach, ei wneud i gefnogi dull ABCD Plws?

- Mae angen i ni ddatblygu data cysylltiedig a systemau digidol i'w gwneud yn haws i adnabod pobl â ffactorau risg ABCD.
- Mae angen i ni roi'r offer i'r gweithlu gofal sylfaenol a chymunedol bennu lefel y risgiau a blaenoriaethu er mwyn rheoli pobl sydd â'r risg uchaf yn gyntaf.
- Gyda chyfranogiad y cyhoedd a chleifion mae angen inni gefnogi monitro dangosyddion iechyd y boblogaeth yn barhaus ar gyfer y ffactorau risg ABCD hynny, a chydweithio â rhanddeiliaid allweddol i ddatblygu'r sylfaen dystiolaeth wrth i ddulliau newydd ddatblygu.

Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd ar Waith: Astudiaethau Achos

Cyflwyno dull 'ABCD Plws' fel rhan o Ofal Diabetes

Mae'r cysylltiad agos rhwng risg clefyd cardiofasgwlaidd a diabetes yn cael ei adlewyrchu mewn naw proses gofal allweddol, sy'n helpu i leihau'r risg o gymhlethdodau i gleifion â diabetes math 2. Mae'r prosesau gofal yn sicrhau bod y bobl hynny'n cael eu profi a'u trin, er enghraifft am bwysedd gwaed uchel ac am ymddygiadau fel ysmygu.

Ymgymryd â dull gwella ansawdd o atal clefyd cardiofasgwlaidd mewn pobl â phwysedd gwaed uchel

Y Prosiect Gwasanaethau Meddygol Cyffredinol: Mae Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd mewn Pobl â Phwysedd Gwaed Uchel yn annog practisiau meddygon teulu i ystyried eu dull o: wneud mwy o waith tuag at gynyddu nifer y cleifion nad ydynt ar y gofrestr pwysedd gwaed ar hyn o bryd; adolygu'r broses o alw cleifion yn ôl yn flynyddol a blaenoriaethu gyfredol; a gwella'r adolygiad blynyddol o bwysedd gwaed i gyflawni dull ABCD Plws.

Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd ar Waith: Astudiaethau Achos

Lleihau anghydraddoldebau o ran clefyd cardiofasgwlaidd trwy roi ymyriadau wedi'u targedu ar waith yn lleol

Mae Rhaglen Atal WISE yn canolbwyntio ar adnabod unigolion sydd mewn perygl o ddatblygu clefyd cardiofasgwlaidd a'u helpu i leihau'r risg honno trwy feddyginiaeth a hyrwyddo ymddygiadau iach. Nod y rhaglen yw lleihau marwolaethau cynnar a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd drwy flaenoriaethu'r cymunedau mwyaf difreintiedig sy'n profi'r cyfraddau marwolaethau uchaf o ganlyniad i glefyd cardiofasgwlaidd.

Datrysiadau digidol yn galluogi defnyddio data clefyd cardiofasgwlaidd mewn bywyd bob dydd

Mae CVDACTION yn rhaglen sydd wedi'i chynllunio i drosi data yn gamau gweithredu yn y byd go iawn. Ei nod yw helpu clinigwyr i adnabod cleifion risg uchel sy'n cael triniaeth is-optimaidd yn hawdd. Mae'r rhaglen yn blaenoriaethu ac yn trefnu cleifion i sicrhau niferoedd rhesymol, tra hefyd yn mynd i'r afael â chydafiechedd a thargedu anghydraddoldebau iechyd.

GIG CYMRU
NHS WALES

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales