



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Her 70 diwrnod, miliwn o ddiwrnodau cleifion y GIG



17 Ebrill 2018 – 26 Mehefin 2018

**Popeth sydd angen i chi
ei wybod i gymryd rhan**

Lawrlwytho ap casglu data #EndPJparalysis



Gallwch lawrlwytho'r ap o Play Store neu'r App Store trwy chwilio am **#EndPJparalysis** (gan Cambridge Digital Health). Neu, cliciwch ar y dolenni canlynol:

Ffonau/llechen Apple (iOS):

<https://itunes.apple.com/gb/ap/endpjaralysis/id1351652951?mt=8>

Ffonau/llechen Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.camdh.app.endpjaralysis>



Ewch i www.endpjaralysis.com i weld sut hwyl rydyn ni'n ei gael arni.

Bydd y dangosfwrdd byw ar gael i'r cyhoedd; a bydd yn cynnwys yr holl ddata a gesglir mewn wardiau ac ysbytai sy'n cymryd rhan yn yr her. Ac o 17 Ebrill, gallwch weld ein cynnydd diweddaraf mewn amser real, wrth inni geisio cyrraedd y nod o filiwn o ddiwrnodau cleifion.

Rydym yn annog sefydliadau sy'n rhan o'r fenter i rannu straeon ysbrydoledig am eu cleifion drwy yourstories@endpjaralysis.com fel y gallwn eu hychwanegu at y dangosfwrdd.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiwn, e-bostiwch hello@endpjaralysis.com gyda'ch ymholiadau a'ch sylwadau cyffredinol, neu tech@endpjaralysis.com os ydych chi'n cael unrhyw broblemau technegol neu am awgrymu syniadau ar sut i wella'r ap.

Byddai'n braf clywed gennych!



Rhagair

Mae'n bleser gennyf gyflwyno ymgyrch 70 diwrnod
#EndPJparalysis #CodiGwisgoSymud

Nod yr ymgyrch hon, a arweini gan yr Athro Brian Dolan, yw galluogi cleifion ysbyty i godi, gwisgo a symud er mwyn osgoi dirywiad yng nghyflwr y corff – ymgyrch sydd wedi mynd o nerth i nerth dros y misoedd diwethaf.

Er mwyn adeiladu ar y gwaith hwn, cynhelir her 70 diwrnod newydd ac uchelgeisiol ar draws yr holl GIG mewn byrddau ac ymddiriedolaethau iechyd ledled y DU rhwng 17 Ebrill a 26 Mehefin 2018, gyda'r nod o gyrraedd miliwn o ddiwrnodau pan fo cleifion perthnasol yn codi o'u gwelyau, gwisgo a symud dros gyfnod o 70 diwrnod.



Mae'r syniad yn un syml. I lawer o gleifion, mae gwisgo pyjamas neu goban ysbyty yn ategu'r ffaith eu bod nhw'n sâl, ac mae'n rhy hawdd o lawer i setlo i'r rôl hon fel 'claf'. Mae cael cleifion i godi a gwisgo yn hytrach nag aros yn eu pyjamas pan nad oes angen iddyn nhw fod felly, yn pwysleisio gweithgaredd cyffredin mae pob un ohonom yn ei wneud bob dydd. Mae'n helpu i newid eu ffordd o feddwl i un lle mae cleifion yn gwella, er mwyn paratoi i fynd adref a dychwelyd i'w harferion beunyddiol, a byw mor annibynnol â phosib cyn gynted â phosib.

Yn unol â'n hegwyddorion gofal iechyd darbodus, mae'r ymgyrch yn rhoi'r unigolyn wrth galon eu gofal ac yn eu grymuso nhw fel rhai sy'n cyfrannu'n llawn at eu gofal eu hunain, gan sicrhau nad ydyn nhw'n treulio mwy o amser yn yr ysbyty nag sydd ei angen yn glinigol.

Gwyddom fod llawer o wardiau wedi mabwysiadu trefn debyg eisoes, ond bydd ymuno â'r ymgyrch hon yn helpu i ddangos yr effaith gadarnhaol y gall hyn ei chael ar gleifion yn ogystal â bod yn ffordd addas i gyfrannu at ddathliad cenedlaethol o 70 mlynedd o'r GIG – gwasanaeth a gyhwyynnodd yma yng Nghymru wedi'r cyfan.

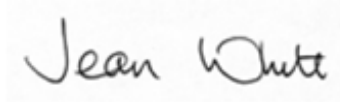
Bydd yr her yn gorffen ychydig cyn 70 mlwyddiant y GIG, ac mewn llu o ffyrdd, mae'n adlewyrchu'r defnydd o arferion gorau er mwyn sicrhau'r gofal gorau i gleifion heddiw ac yfory.

Mae'r pecyn gweithredu yn cynnwys manylion ar sut i ddechrau arni, gan gynnwys sut i lawrlwytho'r ap casglu data unigryw #EndPJparalysis a defnyddio'r dangosfwrdd sy'n agored i bawb ar wefan www.endPJparalysis.com sy'n dangos sut hwyl mae pob ysbyty, ward a gwlad sy'n cymryd rhan yn yr her, yn ei gael. Hefyd, gallwn ddefnyddio'r ymgyrch hon i ddathlu'r gwahaniaeth rydyn ni'n ei wneud i lawer o'n cleifion bob dydd, lle mae'r weithred o wisgo yn gwneud byd o les i'w hurddas, annibyniaeth a'u profiad.

Mae pedair gwlad y DU wedi'u gwahodd i gymryd rhan, ac yma yng Nghymru, rydyn ni'n galw ar bawb sy'n gweithio yn y GIG, mewn cartrefi gofal a gwasanaethau cysylltiedig, i gefnogi'r fenter wych hon. Rydyn ni'n defnyddio'r cyfle hwn i ymuno â'r ymgyrch a defnyddio'r deunyddiau a ddatblygwyd gan ein cydweithwyr yn Lloegr oherwydd, gyda'n gilydd, gallwn gyrraedd y targed o filiwn o ddiwrnodau cleifion ac yn bwysicach fyth,

gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i gleifion, trwy leihau eu hamser yn yr ysbyty a gwella eu profiad, sy'n helpu'r system gyfan yn ei dro.

Da chi, cefnogwch yr ymgyrch hon a hyrwyddo'ch straeon llwyddiant ysbrydoledig wrth i ni arwain y newid gyda'n gilydd, ychwanegu gwerth a gwella pethau i gleifion a'u gofalwyr.



Yr Athro Jean White CBE
Prif Swyddog Nyrsio Cymru

Doeddwn i ddim wedi bwriadu creu mudiad cymdeithasol byd-eang o'r enw #EndPJparalysis – nid felly mae pethau'n gweithio! Daeth y mudiad i fodolaeth yn rhannol mewn ymateb i neges twitter gan Ann-Marie Riley, Dirprwy Brif Nyrs, Nottingham University Hospitals (NUH) Lloegr, Pete Gordon a Tim Gillatt, Uwchreolwyr Gwella, NHS Improvement Emergency Care Programme. Fy neges i oedd *'Nursing was born in the Church and raised in the Army so leaving patients in pyjamas is their 'uniform'*. O fewn ychydig ddyddiau, roedd yr hashnod #EndPJparalysis wedi'i fathu.

Rhwng Tachwedd 2016 a Chwefror 2017, datblygodd momentwm #EndPJparalysis yn raddol ac o dipyn i beth, diolch i'r pedwar ohonom ni yn bennaf. Yna, ar 23 Chwefror, ysgrifennodd yr Athro Jane Cummings, Prif Swyddog Nyrsio Lloegr, flog o'r enw *'We should all support #EndPJparalysis'* (<https://www.england.nhs.uk/blog/jane-cummings-32/t>) a fu'n amhrisiadwy wrth helpu i gynyddu'r sylw nid yn unig yn Lloegr ond cyn belled â Chanada, Awstralia a Seland Newydd hefyd. Erbyn diwedd Chwefror 2018, roedd wedi llwyddo i gyrraedd >169 miliwn o argraffiadau ar Twitter ac mae dwy o'r tair Ymddiriedolaeth GIG yn Lloegr yn rhan o fentrau #EndPJparalysis erbyn hyn.

Ai #EndPJparalysis yw hashnod mwyaf gosgeiddig y byd? Go brin! Ydy e wedi cydio? Heb os nac oni bai, a hynny am dri rheswm:

1. Mae'n dod ag atgofion yn ôl o'r hyn roedd llawer ohonom yn arfer ei wneud beth bynnag; cael ein cleifion mas o'r gwely yn y boreau. Fodd bynnag, i fod yn deg, dyna'r drefn arferol o hyd i'n cydweithwyr nyrsio ym maes gofal yn y gymuned a gofal cymdeithasol.
2. Ymddengys mai nawr yw'r amser i hyn ddigwydd o ystyried yr hyn a wyddom yn gynyddol am y dirywiad yng nghyflwr y corff a'r niwed anfwriadol a achosir i gleifion ymhell ar ôl iddyn nhw gael eu rhyddhau o'r ysbyty.
3. Mae'n ymwneud llawer ag ymddiried mewn clinigwyr ac, yn anarferol, mae wedi denu cefnogaeth eang gan nyrsys, therapyddion, meddygon a rheolwyr fel ei gilydd.

Mae #EndPJparalysis yn ffordd o werthfawrogi amser cleifion fel eu bod yn dychwelyd yn gynt at anwyliaid a chartrefi na welwn ni fyth, er mwyn iddyn nhw dreulio mwy o'u 1000 olaf o ddiwrnodau mewn rhywle heblaw ysbyty. Mae'r her 70 diwrnod #EndPJparalysis hon yn golygu gwreiddio hynny mewn ymarfer arferol.

Pam miliwn o ddiwrnodau cleifion? Achos mae'n uchelgeisiol ac oherwydd fy mod i'n wirioneddol gredu y gallwn ni wneud hyn. Rwy'n falch o fod yn nyrs a hyfforddwyd gan y GIG, ac er ei fod wedi cael tipyn o glec fel sefydliad ar hyd y blynyddoedd, mae'n dal i fod yn symbol o gyfiawnder cymdeithasol a gwerthoedd gorau'r bobl y mae'n ei wasanaethu. Mae gennym bob rheswm i fod yn falch ac uchelgeisiol ar gyfer GIG sydd â hanes rhyfeddol o gyflawni ers 70 mlynedd. Mae galluogi miliwn o ddiwrnodau cleifion gyda phobl yn codi, gwisgo a symud yn rhywbeth y gallwn ni gyda ei gyflawni.

Mae #EndPJparalysis yn golygu gwerthfawrogi amser cleifion a'u cadw'n fwy diogel yn ystod eu harhosiad ysbyty. Yng ngeiriau'r Dr Martin Luther King, *'We must use time creatively, and forever realise that the time is always ripe to do what is right'*.

Yr Athro Brian Dolan,

Cyfarwyddwr, Athro Nyrsio Gwadd Health Service 360, Athrofa Ymchwil Nyrsio,
Bydwreigiaeth ac Ymchwil Perthynol i Iechyd Rhydychen ac Athro Anrhydeddus Arweiniad
mewn Gofal Iechyd, Prifysgol Salford.

Pam mae amser cleifion ac #EndPJparalysis yn bwysig

Amser cleifion yw'r elfen bwysicaf o iechyd a gofal cymdeithasol. Does dim ots pa mor ofalgar a llawn bwriadau da yw staff y GIG, y gwirionedd amdani yw bod cleifion yn gallu bod yn gaeth mewn system na chafodd ei chynllunio i wneud y defnydd mwyaf gwerthfawr o'u hamser, ac ar ei gwaethaf, gallai hynny arwain at fwy o ddiffyg symud, dirywiad yng nghyflwr y corff a niwed.

Er bod amrywiaethau rhanbarthol, cymdeithasol ac ethnig, ar gyfartaledd gall dynion ddisgwyl byw hyd at 79 oed, a menywod hyd at 83 oed. Ond meddyliwch eich bod chi'n ddyn 76 oed neu'n fenyw 80 oed, faint o amser sydd gennych chi ar ôl? Yr hyn sydd gennych yw 1,000 o ddiwrnodau.

Pe bai gennych 1,000 o ddyddiau ar ôl i fyw, a fydddech chi'n dewis eu treulio nhw mewn ysbyty?

Pan rydyn ni'n canolbwyntio ar amser cleifion fel yr elfen bwysicaf o iechyd a gofal cymdeithasol, rydym yn dechrau edrych ar, a mesur, y pethau sy'n gwneud gwahaniaeth iddyn nhw.

#EndPIparalysis yw un o'r ffyrdd o werthfawrogi amser cleifion trwy annog cleifion ysbyty i godi, gwisgo, symud a mynd adref. Mae dulliau eraill o werthfawrogi amser cleifion yn cynnwys #Red2Green, #Fit2Sit, pecyn llif cleifion SAFER, Sepsis Six, Discharge2Assess a #homefirst. Mae rhagor o wybodaeth am bob un o'r rhain i'w cael ar wefannau NHS Improvement a'r Academy of Fab NHS Stuff, yn ogystal â thrwy ddefnyddio'r hashnodau uchod ar Twitter.

Mae dogfen gyfarwyddyd pecyn llif cleifion SAFER wedi'i datblygu ar gyfer y GIG yng Nghymru hefyd, ac fe'i cyhoeddwyd ym mis Chwefror 2018:

<https://wg.wales.nhs.uk/uniqueid31510284af2ec6dcfb998c39315f7a88ce2223c1263895620e9f9605280fdf2/uniqueid0/sitesplus/407/page/36206>

Ffeithiau sydyn am ddirywiad yng nghyflwr y corff

- Mae 10 diwrnod o orffwys mewn gwely ysbyty (aciwt neu gymunedol) yn gyfystyr deng mlynedd o heneiddio yng nghyhyrau pobl dros 80 oed (Kortbein et al 2004 J Gerontology)
- Roedd un astudiaeth yn dangos nad oedd gan 60% o gleifion hŷn segur unrhyw reswm meddygol dros fod angen gorffwys gwely (Graf 2006 Am J Nursing)
- Roedd cynnydd o 50% mewn cerdded yn yr ysbyty yn gysylltiedig ag arhosiad 6% yn llai (McCullough et al 2006, Phys Measure)
- Mae 48% o bobl dros 85 oed yn marw o fewn blwyddyn i fynd i'r ysbyty (Clark et al 2014 Palliat Med)
- Mae cyflwyno egwyddorion #EndPJparalysis yn Ward C4, Uned Trawma ac Orthopedig, Nottingham University Hospitals, wedi arwain at
 - 37% yn llai o gwympiadau
 - 86% yn llai o anafiadau pwyso
 - 80% yn llai o gwynion gan gleifion
 - dangosodd haparchwiliad fod hyd arhosiad yn yr ysbyty wedi gostwng 1.5 diwrnod
- 47% o oedi wrth drosglwyddo gofal mewn un astudiaeth yn ymwneud â dirywiad yng nghyflwr y corff (Lim et al 2006)

Os ydym am gadw amser cleifion fel metrig allweddol, mae angen inni fesur sut rydym yn defnyddio eu hamser fel rhan o berfformiad ac ansawdd. Sut rydym yn sicrhau a mesur ein bod ni'n cymryd camau i atal dirywiad yng nghyflwr y corff – dyna yw nod yr her 70 diwrnod.

Cymryd rhan yn yr her 70 diwrnod: ateb eich cwestiynau

lawn, dw i'n deall pam mae hyn yn bwysig – sut alla i ymuno â her 70 diwrnod #EndPJparalysis?

Yn gyntaf, mae angen i chi lawrlwytho ap casglu data #EndPJparalysis o wefan Apple Store neu Google Play (trwy gyfeiriad e-bost gwaith sydd wedi'i ddilysu), fel cyfarwyddiadau'r canllawiau hyn.

Mae'r ymgyrch yn annog cymaint ag sy'n bosib o weithwyr y GIG a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill i lawrlwytho'r ap er mwyn cael defnydd eang ym mhob ward, ym mhob

lleoliad, bob dydd. Bydd yr ap am ddim gydol yr her 70 diwrnod, sy'n para o 17 Ebrill tan 26 Mehefin 2018.

Hefyd, bydd yr ap yn cynnwys neges y dydd er mwyn sbarduno staff i drafod pethau fel gwerthfawrogi amser cleifion, dirywiad yng nghyflwr y corff, ymchwil berthnasol ac ati.

Ni fydd yr ap yn casglu unrhyw ddata lle mae modd adnabod unrhyw glaf penodol, ac fydd dim modd gwneud hynny chwaith, gan fod yr atebion ond yn ymwneud â rhifau cleifion yn unig.

A oes modd i ddata gael ei gasglu ddwywaith ar yr un diwrnod ar yr un ward mewn camgymeriad?

Nac oes, bydd meddalwedd yr ap yn gwybod pan mae data eisoes wedi'i gasglu ar gyfer y ward honno. Dyma pam hefyd, mai dim ond trwy gyfeiriad e-bost eich gwaith (GIG) y gallwch chi lawrlwytho'r ap.

Pam 70 diwrnod?

Ar 5 Gorffennaf 2018, bydd y GIG yn dathlu 70 mlynedd ers ei sefydlu. Mae'r her 70 diwrnod hon yn talu teyrnged i lwyddiannau'r GIG dros y 70 mlynedd a bydd yn gorffen ar 26 Mehefin cyn cychwyn y dathliadau hynny. Mae'n rhan o hanes adfywiad cyson y sefydliad anhygoel hwn.

Pam miliwn o ddiwrnodau cleifion?

Llwyddodd arbrawf 100 niwrnod ar raddfa fawr ledled naw o Ymddiriedolaethau Iechyd y GIG yn nwyrain Lloegr cyn y Nadolig, i gyflawni 91,728 o ddiwrnodau cleifion gyda phobl yn codi, gwisgo a symud tra'r oedden nhw yn yr ysbyty. Felly, rydym yn credu y gallwn ni gynyddu hyn i filiwn o ddiwrnodau cleifion ledled y pedair gwlad sy'n rhan o'r GIG.

Mae yna wahaniaeth cynnil ond pwysig rhwng miliwn o gleifion a miliwn o ddiwrnodau cleifion. Os yw claf yn yr ysbyty am bum niwrnod, ac yn gallu symud o gwmpas am dri ohonyn nhw, dyna dri diwrnod claf nid tri chlaf – a dyna pam nad ydyn ni'n ei galw'n her miliwn o gleifion.

Er mwyn cyrraedd y nod mewn 70 diwrnod, bydd rhaid i ni gofnodi 14,286 o ddiwrnodau cleifion bob dydd. Gallwn wneud hyn heb os trwy gydweithio ar draws y GIG.

Hoffem rannu ein straeon o'r hyn rydyn ni'n llwyddo i'w wneud – sut allwn ni wneud hynny?

Mae dwy ffordd o wneud hyn – naill ai e-bostio yourstories@endpiparalysis.com er mwyn cynnwys eich stori ar wefan www.endpiparalysis.com – gyda lluniau os oes modd (ar ôl cael caniatâd wrth gwrs).

Hefyd, gallwch anfon eich straeon at dudalen arbennig Facebook a grëwyd ar gyfer yr her: <https://www.facebook.com/groups/EndPIparalysisChallenge> er mwyn rhannu profiadau, gofyn am gyngor a chymorth a chysylltu ag eraill.

Cofiwch hefyd am y brif dudalen Facebook sy'n cynnwys llond gwlad o ddeunyddiau i'w lawrlwytho ar #EndPIparalysis, #Red2Green, #last1000days ac ati <https://www.facebook.com/groups/last1000days/>

Cofiwch ddilyn hashnod #EndPIparalysis a #CodiGwisgoSymud ar Twitter hefyd.

Yma yng Nghymru, hoffem gasglu straeon gan staff a chleifion felly gadewch inni wybod sut mae'r ymgyrch yn mynd yn eich ardal chi. Anfonwch eich straeon a'ch manylion diweddaraf at: choosewell@gov.wales

Dw i'n gweithio mewn cartref gofal/sector preifat arall/cyfleuster iechyd corff anllwyodraethol ac am gymryd rhan – alla i wneud hynny?

Mae croeso mawr i chi! Cysylltwch â ni trwy e-bostio hello@endpiparalysis.com am gymorth i gofrestru. Erbyn diwedd Mawrth, rydyn ni'n bwriadu cael adran ar wahân ar y wefan fel y gallwch weld cynnydd eich sefydliad ar y dangosfwrdd.

Bydd data'r GIG ar gyfer yr her 70 diwrnod yn cael ei ddioli, ond hoffem gynnwys pob gwasanaeth sydd am gymryd rhan, a byddwn yn sôn am y canlyniadau hynny hefyd. Byddai'n braf clywed gennych, ac rydyn ni eisoes yn gwybod am fentrau ehangach fel #pimpmyzimmer Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Rydyn ni'n gefnogol iawn o gartrefi gofal yng Nghymru a chyfleusterau cysylltiedig eraill sydd am gymryd rhan. Gorau po fwyaf! Mae'r ymgyrch o fudd i gleifion, a pho fwyaf ohonyn nhw sy'n cymryd rhan, gorau oll iddyn nhw a'u llesiant.

Am ddysgu mwy?

Mae ein cydweithwyr o Loegr wedi paratoi pecyn gwybodaeth Powerpoint ar gyfer eich tîm/timau chi.

Gallwch e-bostio'r Athro Brian Dolan (brian@dolanholt.co.uk), Pete Gordon (pete.gordon@nhs.net) neu hello@endpjaralysis.com, I ofyn am gopi. Byddant hefyd yn hapus i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych.

Dw i'n newydd-ddyfodiad i'r cyfryngau cymdeithasol - sut alla i gymryd rhan?

Mae defnyddio Twitter yn gallu darparu gwybodaeth a chymorth i weithwyr iechyd proffesiynol yn gyflym gan ei fod yn cysylltu gweithwyr mewn unrhyw leoliad daearyddol, eu galluogi i ofyn am gymorth a'u rhoi ar ben ffordd.

Mae Twitter yn cynnig cyfoeth o wybodaeth, cymorth a chyfleoedd archwilio i weithwyr gofal iechyd proffesiynol trwy ddefnyddio un o'r adnoddau mwyaf sydd gennym ni – ein gilydd. Mae'r gymuned ffyniannus o weithwyr gofal iechyd proffesiynol, sy'n tyfu drwy'r amser, yn rhoi mynediad i weithwyr tebyg eraill rannu gwybodaeth a chyfnewid syniadau. Mae'r Twittersiversity yn rhoi rhywfaint o gymorth i chi ddechrau arni ac elwa i'r eithaf ar Twitter, heb golli'r pwynt.

Mae #wecommunities yn cynnig adnodd gwybodaeth i rai sydd heb ddefnyddio twitter o'r blaen, ac sydd eisiau cyfrannu fwy neu gysylltu â mwy fyth o bobl trwy'r cyfryngau cymdeithasol

<http://wecommunities.org/resources/twittersiversity>

Cyfrifon Twitter i'w dilyn:

Yng Nghymru:

@JWCNO (Jean White, Prif Swyddog Nyrsio Cymru)
@CMOWales (Dr Frank Atherton, Prif Swyddog Meddygol Cymru)
@RuthCr (Ruth Crowder, Cyngorydd Therapiau Cymru)

Eraill i'w dilyn

@janemcummings (Prif Swyddog Meddygol Lloegr)
@FionaCMcQueen (Prif Swyddog Meddygol yr Alban)
@charlottescardle (Prif Swyddog Meddygol Gogledd Iwerddon)
@brianwdolan
@PeteGordon68
@annmarieriley10
@timgillatt
@ms215 (Michelle Smith, NHSI Comms)
@07702034Ciara (Ciara Moore, COO, QEH King's Lynn)
@sonia_sparkles (Sonia Nosheen, Rheolwr Trawsnewid, Bradford NHSFT)
@RMayNurseDir

@hilaryGarratt
 @helenbevan
 @MRadford_DONi
 @jkfillingham
 @SiobhanHeafield
 @wenurses
 @weAHPs
 @ECISTNetwork
 @FabNHSStuff
 @RoyLilley
 @betterageing (Dr Amit Arora, Geriatregydd Ymgynghorol UHNM)
 @samriley
 @LeighLeigh1991 (Lisa Sharp, Nyrs Brosiect/Prif Nyrs Adran Ddamweiniau, NW Anglia NHSFT)

Adnoddau defnyddiol

SAFER Patient Flow Guidance (Chwefror 2017):

<http://howis.wales.nhs.uk/sitesplus/407/page/36206>

Gwneud Dewisiadau gyda'n Gilydd, prosiect 1000 o Fywydau sy'n ceisio annog sgysiau agored rhwng cleifion a gweithwyr gofal iechyd er mwyn penderfynu a chytuno ar y camau/triniaeth cywir i'r unigolyn:

<http://www.1000ofwydauamwy.wales.nhs.uk/gwneud-dewisiadau-gydan-gilydd>

Enghreifftiau o #EndPJparalysis ar waith:

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/863/news/44757>

<http://www.csp.org.uk/news/2017/09/28/physio-staff-wear-pyjamas-support-campaign-aimed-getting-patients-dressed-moving>

Ffilmiau byrion

Your last 1000 days <https://www.youtube.com/watch?v=kbdjhN2471c>

The last 1000 days <https://www.youtube.com/watch?v=HynytVepxZc>

Last 1000 days – grŵp Facebook a gwefan

Last 1000 days <https://www.facebook.com/groups/last1000days/>

Last 1000 Days - gwefan <http://www.last1000days.com>

Clipiau Youtube

Brian Dolan yn siarad am bwysigrwydd amser cleifion

<https://www.youtube.com/watch?v=DELrraqL9N4&app=desktop>

Russell Emeny, Director of Emergency Care Improvement Program, NHSI, ar pam mae

#EndPJparalysis yn bwysig <https://www.youtube.com/watch?v=M1-9q3xEcw>

Blogiau

Jane Cummings, Chief Nursing Officer, NHS (England) blog ar werthfawrogi amser cleifion (Tachwedd 2017) <https://www.england.nhs.uk/blog/valuing-patients-time/>

Jane Cummings, Chief Nursing Officer, NHS (England) blog ar #EndPJparalysis (Chwefror 2017) <https://www.england.nhs.uk/blog/jane-cummings-32/>

From weary acceptance to rapid rebuttal: How social media is changing the power dynamic in healthcare <http://www.nhsconfed.org/blog/2017/04/from-weary-acceptance-to-rapid-rebuttal-social-media-shifting-the-power-dynamic>

Helping patients to get up and get moving <https://improvement.nhs.uk/resources/helping-patients-get-up-and-get-moving/>

Time to change - #EndPjparalysis #last1000days #Red2Green
<http://fabnhsstuff.net/2017/03/08/time-to-change/>

Cyfeiriadau

Asher RAJ (1947) The Dangers of Going to Bed. British Medical Journal 2,967

Clark D, Armstrong M, Allan A et al (2014) Imminence of death among hospital patients: Prevalent cohort study. Palliative Medicine, 28(6), 474-479

Gill TM, Allore HA, Guo Z (2004) The deleterious effects of bed rest among community-living older persons. Journal of Gerontology, 59a(7), 755-761

Graf C (2006) Functional decline in hospitalised older patients. American Journal of Nursing, 106(1), 58-67

Kortebein P, Symons TB, Ferrando A et al (2008) Functional impact of 10 days of bed rest in healthy older adults. Journal of Gerontology, 63a(10), 1076-1081

Lim SC et al (2006) Factors causing delay in discharge of elderly patients in an acute care hospital. Ann Acad Medicine Singapore, 35(1), 27-32

McCullagh R, Dillon C, Dahly D et al. (2016) Walking in hospital is associated with a shorter length of stay in older medical inpatients. Physiological Measurement. 37(10), 1872.

**“Dw i’n credu ei fod
e’n syniad da. Does
dim dwywaith ei fod
e’n eich helpu i
deimlo’n well.”**

*- Valerie Worrall, claf yn
Ysbyty Tywysoges Cymru, a
gafodd gymorth gan dîm
Home First.*

**Ymunwch â Her 70 diwrnod, miliwn o ddiwrnodau cleifion y GIG
#EndPJparalysis #CodiGwisgoSymud
17 Ebrill 2018 – 26 Mehefin 2018**