

Cynllun ar gyfer Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty

Gwella gofal pobl sydd ag Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty yng Nghymru

Cynhyrchwyd gan yr is-grŵp ar Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty sy'n rhan o'r Grŵp Gweithredu ar Gyflyrau'r Galon

Mehefin 2017

Cynnwys

1.	Cyflwyniad	2
2.	Adnabod Achosion yn Gynnar	4
3.	Rhoi Adfywio Cardio-pwlmonaidd (CPR) yn Gynnar	6
4.	Defnyddio Diffibriliwr yn Gynnar	8
5.	Gofal ar ôl Dadebru	10
6.	Galluogwyr Darparu	13
7.	Gweithredu	15
8.	Crynodeb o Gamau Gweithredu	16
9.	Dolenni Allweddol	18
10.	Rhestr Termau	19
11.	Cyfeiriadau	20

1. Cyflwyniad

Mae gobaith claf o oroesi ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty yn lleihau tua 10% wrth i bob munud fynd heibio. Rhwng mis Ebrill 2016 a mis Mawrth 2017, ymatebodd Gwasanaeth Ambiwylans Cymru i 5,800 o achosion o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty, ac arweiniodd 2,832 ohonynt at ymgais i ddadebru'r claf.

Mae lefelau goroesi cleifion ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty (OHCA) ar ôl gadael yr ysbyty yn amrywio'n sylweddol o 0.6% i 25%¹ yn y Deyrnas Unedig. Mae gwledydd sydd wedi cyflwyno strategaethau cenedlaethol i wella pob cam o'r llwybr, yn enwedig Sweden a Denmarc, wedi cynyddu eu cyfradd goroesi marwolaeth o 4.8% i 10.7%² (Sweden) ac o 3.5% i 10.8%³ (Denmarc). Ar lefel fyd-eang, mae'r gyfradd goroesi yn y gwasanaethau meddygol brys sy'n perfformio orau rhwng 20% a 25%⁴. Nid yw gwybodaeth am oroesi yn cael ei choladu'n rheolaidd yng Nghymru, a bydd y broses o gyflwyno'r cynllun hwn yn mynd i'r afael â'r diffyg hwn.

Nid ydym yn gwybod pryd y byddwn yn wynebu sefyllfa lle mae angen gweithredu er mwyn helpu i achub bywyd aelod o'r teulu, ffrind, cydweithiwr, cymydog neu ddieithryn. Drwy ddarparu sgiliau a gwybodaeth, rydym yn galluogi pobl i gychwyn y gadwyn oroesi er mwyn sicrhau bod gan unigolion sy'n dioddef ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty y cyfle gorau posibl i oroesi. Mae angen i ni sicrhau bod y cyfleoedd hyn ar gael i gymunedau o bob math ledled Cymru

Mewn ymateb i adroddiad Pwyllgor Deisebau Cynulliad Cenedlaethol Cymru ar lunio deddfwriaeth i sicrhau bod diffibrilwyr ar gael ymhob man cyhoeddus yng Nghymru, mae Llywodraeth Cymru wedi cryfhau ei hymrwymiad i ddatblygu Cynllun Ataliad y Galon y tu allan i'r Ysbyty. Tua diwedd 2016, gofynnodd Llywodraeth Cymru am gymorth Rhwydwaith y Galon Cymru a'i phartneriaid o gymunedau'r galon yng Nghymru i greu un cynllun sy'n cyfuno canllawiau ac sy'n disgrifio llwybr a dull gweithredu system gyfan y cytunwyd arnynt â chlinigwyr er mwyn gwella canlyniadau yn dilyn achosion o OHCA.

Mae'n hysbys bod pobl mewn cymunedau difreintiedig yn fwy tebygol o ddioddef clefydau'r galon ac ataliadau ar y galon y tu allan i'r ysbyty, a'u bod yn llai tebygol o oroesi na phobl o ardaloedd mwy cyfoethog. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn sefydlu Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus sy'n dwyn ynghyd holl elfennau gwasanaethau cyhoeddus ym mhob ardal o Gymru. Rhagwelir y bydd y trefniant integredig hwn yn ddull allweddol o roi'r cynllun hwn ar waith, gyda Rhwydwaith y Galon Cymru yn goruchwyllo'r cyfan.

Mae rhywfaint o waith partneriaeth da eisoes yn mynd rhagddo rhwng gwasanaethau ambiwlans Cymru, yr heddlu a gwasanaethau tân ac achub mewn achosion o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty drwy weithgor cydweithio'r gwasanaethau brys,⁵ ac mae angen mynd ati'n ddiwyd i ddatblygu strategaethau cenedlaethol.

Mae Gweinidogion Cymru wedi cytuno ar flaenoriaethau ar gyfer y gwasanaethau tân ac achub sy'n cefnogi GIG Cymru. Mae'r blaenoriaethau hyn yn cynnwys

modelau lle mae diffoddwyr tân sydd wedi'u hyfforddi'n llawn ac yn meddu ar gyfarpar llawn yn mynychu ac yn ymateb i achosion OHCA nes bod y gwasanaethau ambiwlans yn cyrraedd. Mae'r modelau hyn wedi gwella amseroedd ymateb a chanlyniadau i gleifion, ac maent wedi lleihau costau hefyd⁶. Mae nifer o brosiectau eisoes ar waith ledled Cymru lle mae diffoddwyr tân yn mynychu'r cyfryw ddogwyddiadau ac yn gweithio mewn partneriaeth â'r gwasanaeth ambiwlans yn y modd hwn.

Manteisio'n Llawn ar y Gadwyn Oroesi:

Mae'r gadwyn oroesi yn ddull dadebru sy'n cael ei gydnabod yn rhyngwladol, ac mae'n crynhoi'r ymyriadau hanfodol i wella canlyniadau i gleifion. Mae'r gadwyn oroesi a'r cynllun hwn yn berthnasol i bob achos OHCA mewn oedolion, pobl ifanc a phlant ac mae'n seiliedig ar dystiolaeth o ansawdd uchel os yw ar gael. Mae'r gadwyn ond cryn gryfed â'i dolen wannaf.

Mae **adnabod** achos o OHCA **yn gynnar**, rhoi triniaeth adfywio cardio-pwlmonaidd (**CPR**) ar unwaith a **defnyddio diffibriliwr yn gynnar** yn allweddol bwysig o hyd i wella canlyniadau. Mae'r dystiolaeth yn ymwneud â gofal **ar ôl dadebru** yn parhau i esblygu, ac mae datblygu llwybrau cyn mynd i'r ysbyty a chanolfannau ataliad y galon yn ceisio gwella canlyniadau. Mae Ffigur 1 yn dangos y gadwyn oroesi, sy'n sylfaen i ddatblygiad y cynllun hwn a strwythur y ddogfen.



Ffigur 1 – Y Gadwyn Oroesi – Llywodraeth Cymru 2017

Mae'r cynllun hwn yn cynnwys nodi achos o ataliad y galon yn gynnar, rhoi CPR ar unwaith, defnyddio diffibriliwr yn gynnar a rhoi'r gofal gorau posibl ar ôl dadebru'r claf. Fel rhan o'r gwaith parhaus o roi'r cynllun hwn ar waith, rhagwelir y bydd rhagor o waith yn cael ei wneud i fapio'r sefydliadau sy'n darparu hyfforddiant CPR mewn cymunedau ledled Cymru.

Bydd y gwaith ychwanegol hwn yn nodi ac yn manteisio'n llawn ar nodweddion tebyg y gwasanaethau brys / achub bywyd a'u hymrwymiad cyffredin i gadw pobl a chymunedau'n ddiogel, gan ganolbwyntio ar flaenoriaethau rhwng y GIG ac eraill. Bydd partneriaeth effeithiol yn golygu bod pobl yng Nghymru yn cael pob cyfle posibl i oroesi ataliad y galon, a'u bod yn derbyn sgiliau ac adnoddau CPR fel diffibrilwyr, sy'n eu galluogi i achub bywydau.



2. Adnabod Achosion yn Gynnar

Yn aml, mae unigolyn yn cael ataliad y galon yn ddirybudd, ac mae tua 80% o achosion yn digwydd yn y cartref. Oni bai bod ataliad y galon yn cael ei adnabod yn gynnar a bod camau effeithiol yn cael eu rhoi ar waith ar unwaith, mae'r unigolyn yn annhebygol iawn o oroesi. Mae'n bosibl bod adnabod arwyddion ataliad y galon yn ymddangos yn hawdd i weithwyr iechyd proffesiynol, ond yn aml mae pobl gyffredin sydd yn y fan a'r lle yn amau eu crebwyll, ac yn dibynnu ar eraill yn aml i ffonio am gymorth, gan achosi oedi i'r broses ddadebru⁷.

Dylid mapio a rhannu gwybodaeth er mwyn gwella cyfraddau goroesi'r bobl sy'n dioddef ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty. Mae llawer o elusennau yng Nghymru yn parhau i ganolbwyntio ar y sector addysg er mwyn darparu hyfforddiant CPR i lawer o blant ac oedolion gydol y flwyddyn ac yn cynorthwyo i osod diffibrilwyr sydd ar gael i'r cyhoedd, ac yn hyfforddi pobl i'w defnyddio.

Canlyniadau Allweddol:

- Pobl sydd yn y fan a'r lle yn adnabod arwyddion ataliad y galon ac yn ymyrryd yn gynnar ac yn effeithiol yn ystod achos o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty, gan gynnwys ymateb yn gyflym, ffonio 999 a rhoi CPR ar unwaith a defnyddio diffibriliwr os oes un ar gael nes bod cymorth yn cyrraedd.
- Cynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r angen i bobl sydd yn y fan a'r lle roi CPR yn ystod achos o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty.

Mae ymateb y rhai sy'n digwydd bod yn y fan a'r lle yn ystod achos o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty yn hanfodol.

Mae codi ymwybyddiaeth y cyhoedd yn hollbwysig i adnabod achos o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty yn gynnar ac ymyrryd yn gyflym. Mae adnabod achosion yn gynnar a'r broses o roi CPR ar unwaith gan berson sydd yn y fan a'r lle yn gallu cynyddu'r posibilrwydd o oroesi ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty ddwywaith neu bedair gwaith. Hefyd, mae defnyddio diffibriliwr ymhen 3-5 munud yn gallu gwella cyfraddau goroesi yn sylweddol.

Mae angen gosod amcan clir i gynyddu lefelau CPR a roddir gan bobl sydd yn y fan a'r lle, ac yn ddelfrydol byddai'r broses hon yn cychwyn tra bod y gwaith parhaus o ofyn am gymorth yn mynd rhagddo.

Mae angen rhoi sicrwydd i'r cyhoedd y byddant yn derbyn cymorth, cyngor a chyfarwyddyd arbenigol gan y sawl sy'n ateb y ffôn pan fyddant yn ffonio 999. Un o argymhellion 'cryf' canllawiau 2015 y Cyngor Dadebru Ewropeaidd yw sicrhau bod y rhai sy'n ateb galwadau ffôn, waeth a ydynt yn gweithio i'r gwasanaeth 999

neu i wasanaeth Galw Iechyd Cymru / 111, yn gallu adnabod achosion yn gynnar a rhoi cyngor CPR i oedolion ar gywasgu'r frest yn unig. Mae'r dystiolaeth yn dangos bod gweithredu fel hyn wedi arwain at fwy o bobl sydd yn y fan a'r lle yn rhoi CPR, a sicrhau bod CPR yn digwydd yn gynt⁸.

Mae llawer o elusennau yng Nghymru yn parhau i ganolbwyntio'n fawr ar addysg yn benodol. Mae llawer ohonynt yn darparu adnoddau dysgu neu gyfleoedd dysgu uniongyrchol ar gyfer plant ac oedolion gydol y flwyddyn ac yn cynorthwyo i osod diffibrilwyr a hyfforddi'r cyhoedd i'w defnyddio. Dylai gwasanaethau fapio a rhannu gwybodaeth am eu gweithgareddau addysgol er mwyn nodi bylchau, osgoi dyblygu gwaith a manteisio'n llawn ar adnoddau a chyrhaeddiad. Er mwyn cynyddu cyfraddau goroesi yng Nghymru, mae angen cynnig cyfleoedd i ddysgu sgiliau achub bywyd ymhob lleoliad, gan gynnwys lleoliadau addysg, y gweithle a chymunedau.

Mae angen ailadrodd a chefnogi negeseuon yn ymwneud ag adnabod achosion OHCA ac ymateb iddynt. I wneud hyn, mae'n rhaid sicrhau bod cyfleoedd dysgu ar gael drwy gyfrwng rhyngweithio wyneb yn wyneb, adnoddau ar-lein, technolegau symudol a'r cyfryngau cymdeithasol.

Rydym yn cydnabod y fantais o hyrwyddo'r sgiliau hyn mewn ysgolion ac yn cadarnhau bod dysgwyr o bob math yng Nghymru yn gallu dysgu am driniaethau cymorth brys drwy Addysg Bersonol a Chymdeithasol sy'n rhan o'r cwricwlwm sylfaenol ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc sydd wedi'i gofrestru mewn ysgolion a gynhelir. Mae'n rhaid i ysgolion benderfynu a yw hyn yn briodol i'r dysgwyr. Hefyd, mae sefydliadau trydydd sector yn darparu hyfforddiant ac adnoddau i gynorthwyo hyfforddiant CPR mewn ysgolion ac ar gyfer y cyhoedd yn ehangach.

Er bod grŵp OHCA yn cydnabod bod heriau yn bodoli, mae'n credu bod CPR yn elfen bwysig o addysg iechyd y boblogaeth gyfan, ac y dylai holl fyfyrwyr ysgolion, addysg bellach ac addysg uwch gael cyfleoedd i ddysgu am ddulliau o roi CPR. Hefyd, mae angen cynnig hyfforddiant diweddar i bawb sy'n dymuno cymryd rhan a diweddar eu sgiliau⁹. Mae'n rhaid i bob menter addysgol ddylanwadu ar newid cadarnhaol o safbwynt agwedd y cyhoedd at CPR.

Camau Gweithredu Allweddol:

- Cynyddu ymwybyddiaeth gyda neges gyson sy'n cyfleu'r canlynol: mewn achos o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty, mae'n hanfodol bwysig adnabod yr achos yn gynnar fel bod modd gweithredu'n effeithiol ar unwaith;
- Cynyddu nifer y bobl sy'n gallu ymateb i achos o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty, ac sy'n barod i wneud hynny;
- Adolygu mathau o dechnoleg newydd a pherthnasol sy'n dod i'r amlwg a sut i'w defnyddio i wella cyfraddau goroesi mewn achosion o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty.



3. Rhoi Adfywio Cardio-pwlmonaidd (CPR) yn Gynnar

Triniaeth frys yw CPR lle mae unigolyn yn gwasgu i fyny ac i lawr ar frest y claf (cywasgu'r frest) ac yn chwythu aer i'w geg nifer o weithiau i helpu i achub ei fywyd pan fydd yn dioddef ataliad y galon. Mae pawb sy'n ateb galwadau ffôn 999 priodol yn rhoi cyngor CPR ar gywasgu'r frest yn unig er mwyn helpu i gynyddu nifer yr achosion o bobl yn y fan a'r lle sy'n rhoi CPR. Bydd galwadau ffôn ar gyfer gofal brys i wasanaeth Galw lechyd Cymru a/neu wasanaeth 111 yn cael eu trosglwyddo i'r gwasanaeth 999 cyn gynted ag y nodir bod yr alwad yn ymwneud ag achos sy'n peryglu bywyd.

Yn 2015, adroddodd y Pwyllgor Cyswllt Rhyngwladol ar Ddadebru (ILCOR) ar y Consensws Rhyngwladol ar Adfywio Cardio-Pwlmonaidd a Gwyddorau Gofal Cardiofasgwlaidd Brys gydag Argymhellion Triniaeth (CoSTR)¹⁰. Aeth y pwyllgor ati i adolygu'r holl dystiolaeth berthnasol a graddio'r argymhellion triniaeth ar sail cryfder ac ansawdd y dystiolaeth. O ganlyniad, cafodd argymhellion CoSTR eu cynnwys yng nghanllawiau'r Cyngor Dadebru (DU), y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE) a Chydbwyllgor Cyswllt Ambiwlans y Coleg Brenhinol (JRCALC).

Mae'r amser sy'n mynd heibio cyn dechrau rhoi CPR yn dyngedfennol i'r canlyniad. Waeth pa mor llwyddiannus yw gwasanaeth meddygol brys, ni fydd yn gallu cyrraedd claf a dechrau rhoi CPR iddo yn gynt na rhywun sydd yn y fan a'r lle yn ystod achos o ataliad y galon. Mae'r cysylltiad rhwng mwy o gleifion yn goroesi ar ôl cael ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty a'r broses o roi CPR iddynt yn gynnar wedi'i ddangos yn gyson¹¹. Hefyd, mae tystiolaeth yn dangos y dylai cywasgiadau fod yn gyson ac o ansawdd uchel¹².

Canlyniadau Allweddol:

- Cynyddu mynediad i hyfforddiant CPR
- Cynyddu nifer y bobl yn y fan a'r lle sy'n rhoi CPR
- Hyrwyddo hyfforddiant CPR a hyfforddiant ar sut i ddefnyddio diffibriliwr

Er ein bod yn deall nad yw pawb yn meddu ar wybodaeth a sgiliau CPR ar hyn o bryd, mae angen gweithredu i sicrhau nad yw'r cyhoedd o dan anfantais oherwydd daearyddiaeth neu heriau cymdeithasol. Mae'n rhaid i'r canlyniad ddylanwadu ar newid cadarnhaol o safbwynt agwedd y cyhoedd at CPR, a chynyddu nifer y bobl yn y fan a'r lle sy'n rhoi triniaeth CPR. Er mwyn creu cenhedlaeth sy'n gallu achub bywydau yn y dyfodol, mae angen addysgu'r cyhoedd bod cywasgiadau cynnar a chyson ar y frest yn dyngedfennol ac yn effeithiol i wella canlyniadau.

Mae angen clir sicrhau bod yr adnodd CPR a diffibrilio agosaf yn cael ei anfon mewn achos o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty er mwyn cynorthwyo'r sawl sy'n ffonio. Mae'r potensial ar gyfer canlyniadau gwell yn cael ei wireddu drwy gydgyssylltu'r ymateb, gan gynnwys isafswm o ymatebwyr, adborth CPR amser real o ansawdd a chlinigydd ambiwlans sydd â phrofiad o reoli'r broses ddadebru.

Er mwyn cyflawni'r amcan hwn, bydd angen i gapasiti ac adnoddau ategu ei gilydd. Mae yna gyfle da i gynyddu argaeledd a defnydd gwasanaethau cyhoeddus perthnasol mewn ymateb i achosion o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty, ac mae rhai gwasanaethau cyhoeddus eisoes yn datblygu gwytnwch ar lefel leol.

Bydd Lluedd yr Heddlu yng Nghymru yn parhau i sicrhau bod pob swyddog yr heddlu a phob swyddog cymorth cymunedol yr heddlu (PCSO) yn derbyn hyfforddiant cymorth cyntaf yn unol â Rhaglen Dysgu Cymorth Cyntaf y Coleg Plismona, gan gynnwys hyfforddiant CPR a defnyddio diffibrilwyr.

Mae yna botensial sylweddol i'r gwasanaethau tân ac achub gefnogi'r GIG drwy fynychu achosion o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty. Mae cydweithwyr o'r gwasanaeth tân ac achub eisoes yn mynychu achosion mewn nifer o ardaloedd o Gymru, gan weithio mewn partneriaeth â'r gwasanaeth ambiwlans. Byddwn yn ceisio parhau â'r gwaith hwn a'i ehangu. Fodd bynnag, rydym yn cydnabod bod gan ddiffoddwyr tân a'u hundebau bryderon ymarferol dilys yn y cyswllt hwn, a byddwn yn gweithio gyda nhw a gyda'r awdurdodau tân ac achub i fynd i'r afael â nhw.

Hefyd, mae ymrwymiad a gwaith sefydliadau'r trydydd sector yng Nghymru yn rhan allweddol o'r broses o ymgysylltu â chymunedau, gan gyfrannu at hyfforddiant CPR a gosod diffibrilwyr. Ni ellir gorbwysleisio pwysigrwydd hyfforddiant CPR a'i gysylltiad â gwella canlyniadau ar gyfer pobl sy'n dioddef ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty, ac mae angen datblygu ac ehangu'r holl elfennau hyn nes eu bod yn gyffredin ledled Cymru. Bydd y broses o ddatblygu perthynas waith agosach rhwng gwasanaethau cyhoeddus a phartneriaid y trydydd sector yn arwain at y newid mawr sydd ei angen, gan wella canlyniadau yn dilyn achosion o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty¹³.

Camau Gweithredu Allweddol:

- Sicrhau bod cyfleoedd hyfforddiant CPR ar bob lefel yn cael eu mapio ledled Cymru.
- Bydd pob cymuned o ymatebwyr yn sicrhau ymateb cydgysylltiedig i achos o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty.
- Cynyddu hyfforddiant CPR ledled Cymru



4. Defnyddio Diffibriliwr yn Gynnar

Mae gobaith claf o oroesi ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty yn lleihau hyd at 10% wrth i bob munud fynd heibio¹⁴. Felly, mae'n hanfodol bwysig bod cymunedau'n deall mai pobl sydd yn y fan a'r lle sy'n gallu darparu'r gofal gorau posibl i gleifion yn aml – gan adnabod achos OHCA yn gynnar a rhoi triniaeth CPR yn gyflym - gyda chymorth diffibriliwr mewn cymunedau cyfagos.

Mae angen rhoi sicrwydd i'r cyhoedd ynglŷn â sut i ddefnyddio diffibriliwr, gan gynnwys gorchmynion sain a gweledol syml sy'n ei gwneud yn hawdd i'r cyhoedd ei ddefnyddio ar glaf sy'n dioddef ataliad y galon. Mae'r diffibriliwr yn gwneud diagnosis o arhythmia coronaidd sy'n peryglu bywyd claf¹⁵, ac mae'n gallu trin y claf drwy roi therapi (sioc) trydanol sy'n atal yr arhythmia, gan alluogi'r galon i adsefydlu rhythm effeithiol.

Derbyn y driniaeth hon, ynghyd â CPR effeithiol, sy'n rhoi'r cyfle gorau i glaf oroesi. Mae'r gwasanaeth ambiwlans yn hysbysu'r rhai sy'n ffonio os oes diffibriliwr o fewn cyrraedd i'w lleoliad presennol, gan roi cyfarwyddiadau iddynt ar sut i gael gafael arno a'i ddefnyddio. Dylai pob cymuned, grŵp a sefydliad o'r sector cyhoeddus a'r sector preifat hysbysu'r gwasanaeth ambiwlans pan fyddant yn prynu diffibriliwr, gan ddefnyddio'r ffurflen hysbysu ar-lein.¹ Ar ôl cael eu nodi, byddant yn cael eu mapio a'u defnyddio mewn argyfwng.

Mae'r Cyfeiriadur Gwasanaethau sy'n cefnogi Galw Iechyd Cymru a'r gwasanaeth 111 hefyd yn cynnwys gwybodaeth allweddol am leoliad diffibrilwyr yn y gymuned, ac mae'n gallu helpu i gyfeirio gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd i'r adnodd agosaf.

Hefyd, mae'n bosibl y bydd modd datblygu gwaith diogelwch tân y gwasanaethau tân gyda busnesau, gan gynnwys darparu diffibrilwyr yn y gweithle, a helpu i sicrhau bod diffibrilwyr yn parhau i fod ar gael i'r cyhoedd.

Canlyniad Allweddol:

- Mae diffibrilwyr ar gael i'r cyhoedd yn hwylus.
- Mae'r cyhoedd yn gwybod ei bod yn hawdd defnyddio diffibrilwyr ac na allant achosi niwed.

1

<https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/fs/fs.aspx?surveyid=87006d5283a4e309b216889d0b53e78&fsl=en-gb>

Wrth brynu diffibriliwr, mae llawer o gymunedau yn enwebu gwarcheidwad i oruchwyllo a monitro'r uned, ac mae angen hyrwyddo'r arferiad hwn.

Camau Gweithredu Allweddol:

- Cydweithio i fapio lleoliad diffibrilwyr er mwyn cynyddu eu hygyrchedd a'u hargaeledd.
- Sicrhau bod protocolau a gweithdrefnau clir ar waith fel bod diffibrilwyr ar gael i'w defnyddio bob amser.



5. Gofal ar ôl Dadebru

Dadebru cyn cyrraedd yr Ysbyty

Nodau dadebru cyn cyrraedd yr ysbyty yw ceisio darparu ymyriadau adfywio cardio-pwlmonaidd (CPR), diffibrilio, rheoli'r llwybr anadlu, therapïau cyffuriau priodol ac ymyriadau eraill yn gyflym ac yn unol ag arfer seiliedig ar dystiolaeth. Unwaith i OHCA gael ei nodi, mae cydgysylltu ymateb amserol priodol yn allweddol er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau posibl.

Yn ddelfrydol, bydd rhywun yn dechrau darparu CPR yn syth ar ôl ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty (OHCA) er mwyn ennill amser tan i help ychwanegol gyrraedd. Bydd staff ambiwlans, ymatebwyr cyntaf a staff achub bywyd eraill wedi derbyn hyfforddiant mewn Cynnal Bywyd Sylfaenol (BLS) ac ar ddefnyddio diffibrilwyr. Bydd staff parafeddygol a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill wedi derbyn hyfforddiant mewn Cynnal Bywyd Uwch (ALS), gan gynnwys gofal a rheoli yn y fan a'r lle. Mae ALS yn cynnwys cyfres o brotocolau a sgiliau achub bywyd sy'n ymestyn BLS i gefnogi cylchrediad y gwaed, y llwybr anadlu ac awyru (anadlu).

Mae'n bwysig bod systemau ar waith sy'n nodi'n gyflym y cleifion hynny nad ydynt yn dymuno cael eu dadebru neu'r rhai na fyddant yn debygol o elwa o gael eu dadebru, a bod â'r dogfennau priodol.

Canlyniad Allweddol:

- Mae dadebru priodol o safon uchel yn cael ei ddarparu'n gyson yn yr amgylchedd gofal cyn cyrraedd yr ysbyty.

Mae angen mynd ati i ddatblygu dealltwriaeth fanwl o rolau'r gwasanaeth tân ac achub, y gwasanaeth ambiwlans a sefydliadau eraill y GIG i sicrhau trefniadau cynaliadwy a theg ar gyfer ymateb i OHCA.

Mae rhoi CPR a defnyddio diffibriliwr yn cynyddu'r posibilrwydd y bydd cylchrediad digymell yn cael ei adfer (ROSC). Dyma'r cam cyntaf tuag at y nod o wella'n llwyr. Yn dilyn ROSC, bydd angen i glinigwyr yn y fan a'r lle asesu achos tebygol yr ataliad. Mae'n hollbwysig cael cymaint o wybodaeth berthnasol â phosibl. Rhaid cynnal asesiad trylwyr o'r claf, a dylid cyflawni pob ymyriad perthnasol i sefydlogi'r claf cyn ei drosglwyddo i ysbyty.

I wneud hyn, bydd angen sicrhau cydweithio rhwng y gwasanaeth ambiwlans, darparwyr gofal critigol cyn i gleifion gyrraedd yr ysbyty, a chanolfannau ataliad y galon.

Ac eithrio achosion o ataliad y galon lle credir mai trawma yw'r achos, bydd staff ambiwlans yn sicrhau bod ECG yn cael ei gynnal cyn gynted â phosibl ar ôl y ROSC. Mae hyn yn galluogi criwiau i ddehongli ac adnabod arrhythmia sy'n peryglu bywyd.

Cam Gweithredu Allweddol ar gyfer:

Dadebru claf cyn cyrraedd yr ysbyty ac yn yr ysbyty:

- Cyflwyno llwybr ROSC Cymru gyfan ar gyfer cleifion sy'n dioddef OHCA er mwyn cynyddu lefelau cysondeb a gwella canlyniadau.

Gofal yn yr Ysbyty

Bydd gan bobl sy'n dioddef mathau penodol o OHCA well siawns o fyw os byddant yn cael eu trosglwyddo i ganolfan ataliad y galon.

Mae hyn wedi'i amlygu gan y gwaith a gyflawnwyd yn NHS England ac a ardystiwyd wedyn gan y Colegau Brenhinol a phartneriaid trydydd sector perthnasol yn y cyhoeddiad diweddar: *"Resuscitation to recovery; a national frame work to improve care of people with out of hospital cardiac arrest"*.¹⁶

Mae yna dair canolfan ataliad y galon yng Nghymru sy'n darparu gwasanaethau ymyriad coronaidd sylfaenol drwy'r croen (PCI) bedair awr ar hugain y dydd, saith diwrnod yr wythnos, sef Ysbyty Treforys; Ysbyty Athrofaol Cymru ac Ysbyty Glan Clwyd. Mae gan y canolfannau hyn fynediad **24 awr** i'r holl wasanaethau clinigol perthnasol gan gynnwys labordai cathetr y galon a chyfleusterau gofal critigol.

Mae gwaith eang wedi'i gyflawni, ac mae'n dal i fynd rhagddo, i ddatblygu canllawiau arbenigol ar lwybr ROSC y cytunir arno gan arbenigwyr clinigol o bob cwr o Gymru. Mae'r gwaith hwn eisoes wedi tynnu sylw at faterion yn ymwneud â gweithredu, capasiti ac adnoddau sy'n gysylltiedig â rhoi'r llwybr ROSC ar waith ar sail Cymru gyfan, gan gynnwys meysydd cysylltiedig fel capasiti gofal critigol ledled Cymru.

Canlyniadau Allweddol:

- Mae angen mynd â'r claf i'r ysbyty priodol.
- Mae pawb sy'n cael eu trin mewn ysbyty yn dilyn OHCA yn derbyn y gofal gorau posibl.
- Dylai pawb sy'n goroesi OHCA gael asesiad gan arbenigwr curiad y galon cyn cael ei ryddhau o'r ysbyty.

Ar ôl y cam dagebru llwyddiannus cychwynnol cyn cyrraedd yr ysbyty, dylid trosglwyddo cleifion i ganolfan ataliad y galon os ydynt yn debygol o fod wedi dioddef ataliad y galon.

Ar ôl i'r claf gyrraedd y ganolfan fwyaf priodol, bydd angen cynnal cyfres o ymchwiliadau a therapïau i sicrhau bod gan y claf y siawns orau bosibl o oroesi'n hirdymor a gwella i'r graddau gorau posibl. Ar ôl y gwaith sefydlogi a'r ymchwiliadau cychwynnol, gall cleifion gael eu hatgyfeirio i uned gofal critigol briodol i gael cymorth parhaus.

Adsefydlu ac Ôl-ofal

Nod cyffredinol y cynllun hwn yw sicrhau bod y person sydd wedi dioddef OHCA yn goroesi ac yn cael ei ryddhau o'r ysbyty gyda'r ansawdd bywyd gorau posibl. Gwyddom fod modd gwella cyfnod adsefydlu cleifion a darparu ôl-ofal iddynt, fel sy'n wir am y cyfnodau eraill a ddisgrifiwyd.

Yn ogystal ag ystyried safbwynt y claf, dylid nodi efallai y bydd ei deulu, ffrindiau a phobl eraill oedd yn y fan a'r lle wedi byw trwy'r profiad hefyd, ac wedi cael eu heffeithio gan y digwyddiad. Dylid ystyried eu hatgyfeirio i wasanaethau cwnsela neu wasanaethau cymorth priodol eraill, gan gynnwys gofal sylfaenol, os teimlir y byddai hynny'n briodol.

Efallai y bydd rhai amgylchiadau'n anodd i weithwyr iechyd proffesiynol hefyd, a dylai fod gan eu sefydliadau cyflogi systemau cymorth priodol ar waith yn ôl yr angen. Dylid hefyd ystyried darparu gofal i'r rhai sydd wedi byw trwy'r profiad o golli rhywun a oedd yn agos atynt, a dylai eu hanghenion gael eu deall a'u trafod.

Canlyniadau Allweddol:

- Mae pobl a'u teuluoedd sydd angen gofal a chymorth ar ôl OHCA yn cael eu nodi a'u hatgyfeirio'n gynnar i'r gwasanaethau priodol.
- Dylai pawb sy'n goroesi OHCA gael asesiad gan arbenigwr curiad y galon cyn cael ei ryddhau o'r ysbyty.

Ni fydd modd cyflawni'r nodau hyn trwy un ymyriad neu wasanaeth yn unig; yn hytrach, bydd angen cyd-gynhyrchu integredig a chydgyssylltiedig rhwng partneriaid sector cyhoeddus a thrydydd sector ledled Cymru. Mae Galw Iechyd Cymru a'r gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chynhorthwy (sy'n sail i Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014), llywyr cymunedol, a chronfa ddata ar-lein Dewis Cymru yn gallu rhoi gwybodaeth a chynghor i weithwyr proffesiynol ac unigolion ar wasanaethau ataliol a chymunedol yn eu hardal sy'n gallu eu helpu i wella ac adennill eu hannibyniaeth.

Dylid cwblhau asesiad adsefydlu yn unol â chanllawiau cenedlaethol.

Camau Gweithredu Allweddol:

- Sicrhau bod llwybrau a phrotocolau priodol ar waith ar gyfer atgyfeirio i wasanaethau adsefydlu, gan gynnwys gwasanaethau adsefydlu cardiaidd.
- Sicrhau bod pawb sy'n goroesi OHCA yn cael asesiad gan arbenigwr curiad y galon cyn cael eu rhyddhau o'r ysbyty.
- Darparu gwybodaeth o safon uchel sydd wedi'i theilwra i'r unigolyn am effaith seicolegol, ffisiolegol a chymdeithasol bosibl ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty.

6. Galluogwyr Darparu

Diwylliant ac Agwedd y Cyhoedd

Canlyniad Allweddol:

- Hyder ymhlith y cyhoedd, staff y GIG a'r gwasanaethau brys bod modd i bobl fyw ar ôl dioddef OHCA os yw camau gweithredu priodol yn cael eu rhoi ar waith.

Er mwyn cynyddu nifer y bobl sy'n goroesi ar ôl dioddef OHCA, cydnabyddir bod angen newid agwedd y cyhoedd tuag at CPR a'r defnydd o ddiffibrilwyr ledled y wlad.

Mae angen i'r newid hwn gefnogi newid diwylliannol er mwyn sicrhau mwy o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth a normaleiddio rhywun yn y fan a'r lle yn rhoi CPR a pharodrwydd i ymateb.

Mae addysg a hyfforddiant effeithiol o safon uchel ar gyfer y cyhoedd a staff, gyda ffocws ar ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty, yn hollbwysig i ddatblygiad a chynaliadwydd y newid diwylliannol hwn. Er mwyn gweithredu'r holl gamau yn y cynllun hwn, mae angen strwythur cydgysylltiedig a dull gweithredu ymarferol.

Cam Gweithredu Allweddol:

- Gweithredu rhaglen strwythuredig o ymwybyddiaeth o OHCA ac addysg a hyfforddiant CPR mewn cymunedau ledled Cymru.

Cofrestrfa Cymru ar gyfer Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty

Er mwyn gwella canlyniadau OHCA, mae angen dull system gyfan a data cymaradwy ac amserol o safon uchel. Rydym eisoes wedi nodi nad yw'r data hwn yn cael ei gasglu'n rheolaidd. Mae angen i ni sefydlu cofrestrfa OHCA a fydd ond yn gwerthuso achosion o OHCA sy'n cynnwys ymdrechion i ddadebru cleifion, gan gynnwys rhoi CPR neu ddefnyddio diffibriliwr.

Canlyniad Allweddol:

- Set ddata OHCA llwyr cyfan ar gyfer Cymru.

Ar hyn o bryd, mae'r gwasanaeth ambiwlans, Rhwydwaith y Galon Cymru a Phrifysgol Warwick yn cydweithio i ddarparu Cofrestrfa Ataliad y Galon y tu allan i'r Ysbyty y DU, gan alluogi'r GIG yng Nghymru i feincnodi ei hun yn erbyn gwledydd eraill y DU. Hefyd, bydd defnyddio data archwiliadau cardiaidd cenedlaethol yn helpu byrddau iechyd GIG Cymru ac ymddiriedolaethau i fesur ansawdd y gofal ar gyfer cleifion sydd wedi dioddef OHCA.

Camau Gweithredu Allweddol:

- Casglu, dadansoddi ac adrodd data cywir a chyflawn er mwyn llywio penderfyniadau a gwella canlyniadau ar ôl ataliad y galon yng Nghymru.
- Bydd gwasanaethau ambiwlans yn casglu data safonedig ac yn cyfrannu at gofrestrfeydd cenedlaethol a rhyngwladol.

Ymchwil ac Arloesi

Canlyniad Allweddol:

- Mae'r gwasanaeth ambiwlans a phartneriaid allweddol eraill yn cefnogi ymchwil ac arloesi, gan wella canlyniadau i bobl sydd wedi dioddef OHCA.

Mae angen i GIG Cymru ddefnyddio a chyfrannu at y wyddoniaeth, yr ymchwil a'r arloesi sy'n gysylltiedig ag ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty. Bydd hyn yn cynnwys sicrhau bod Cymru'n gallu adnabod, asesu a, lle bo modd cyfiawnhau hynny, gweithredu'r datblygiadau arloesol cost-efeithiol diweddaraf sydd wedi'u profi'n glinigol.

Mae ymchwil ac arloesi wedi'u nodi'n gyson fel swyddogaeth bwysig i Wasanaeth Ambiwylans Cymru. Mae'r gwasanaeth ambiwlans yn darparu'r swyddogaethau hyn drwy'r Uned Ymchwil Achosion Brys Cyn Mynd i'r Ysbyty (PERU), sy'n cael ei hariannu gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Mae gan PERU ac Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwylans Cymru enw da am ddatblygu, darparu a chydweithio ag eraill i gyflwyno ymchwil ac arloesi o ansawdd uchel sy'n ymwneud ag OHCA.

Mae'r cynllun hwn yn gyfle i'r gwasanaeth ambiwlans ddatblygu adnoddau pellach i ddarparu arweinyddiaeth o ran gwella systemau, prosesau a chanlyniadau yn ymwneud ag OHCA er budd pobl Cymru.

Mae technoleg yn ymwneud ag OHCA yn dal i ddatblygu ac mae'n bwysig bod Cymru'n gallu mabwysiadu a hyrwyddo technolegau newydd mewn ffordd effeithlon ac effeithiol, os yw'n briodol ac yn gost-efeithiol i wneud hynny.

Mae ymchwil ac arloesi yn hollbwysig ar draws y sbectrwm goroesi gan fod llawer o gwestiynau angenrheidiol heb eu hateb o hyd, gan gynnwys – sut gallwn ni wella effeithlonrwydd y rhyngweithio rhwng y rhai sydd yn y fan a'r lle a'r rhai sy'n ateb galwadau i'r gwasanaeth ambiwlans, neu ddealltwriaeth o effaith ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty ar gleifion, teuluoedd ac achubwyr.

Camau Gweithredu Allweddol:

- Gweithio gydag Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru ac ymchwilwyr i gynorthwyo a darparu gwasanaethau i gynyddu nifer yr astudiaethau ymchwil a gynhelir yng Nghymru yn ymwneud ag OHCA;
- Sicrhau bod ymchwil yn llywio mecanweithiau sefydliadau er mwyn mabwysiadu arferion gorau a gwella gwasanaethau.

7. Gweithredu

Y ffactorau allweddol sy'n cyfrannu at sicrhau bod pobl yn byw ar ôl dioddef ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty yw CPR a diffibrilio cynnar o safon uchel. Mae gwella'r gadwyn oroesi ar draws y system rheoli OHCA yn golygu:

- Adnabod OHCA yn syth a galw am help
- CPR cynnar i brynu amser
- Diffibrilio cynnar i ailgychwyn y galon
- Mynediad cyflym at sgiliau dadebru uwch (e.e. rheoli'r llwybr anadlu, therapi ocsigen, dadebru hylif a chyffuriau) ar gyfer y rhai sydd angen dadebru pellach
- Gofal prydlon o safon uchel ar ôl dadebru
- Cludiant i'r ganolfan briodol agosaf sydd â'r cyfarpar cywir, ar ôl ROSC
- Gwasanaethau adsefydlu cydgysylltiedig i ofalu am gleifion a'u teuluoedd

Mae Llywodraeth Cymru wedi dangos ei hymrwymiad trwy'r gwaith hwn i wella canlyniadau ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty, ac mae cymorth gwleidyddol trawsbleidiol wedi bod yn ffactor allweddol mewn strategaethau cenedlaethol eraill. Mae llwyddiant y cynllun hwn yn dibynnu ar ymrwymiad a gweithredoedd llawer o unigolion a sefydliadau. Bydd angen cymorth cyhoeddus/cymunedol cydlynol, arweinyddiaeth glinigol a sefydliadol a newid diwylliannol mewn perthynas ag ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty.

Bydd angen dull cydgynhyrchiol sy'n cynnwys gwasanaethau brys, darparwyr gofal iechyd, y trydydd sector a chymunedau i sicrhau ateb cenedlaethol o ran cynyddu nifer y bobl sy'n byw ar ôl dioddef OHCA.

Er bod gwaith sylweddol wedi'i wneud ar rai elfennau o'r llwybr, mae angen ffocws a chymrwng i ddatblygu'r manylion ar draws y cynllun i gyd a'i roi ar waith ledled Cymru. Bydd grŵp gweithredu'n datblygu'r manylion sy'n ofynnol ac yn parhau â'r ffocws cenedlaethol ar OHCA.

Camau Gweithredu Allweddol:

- Sefydlu Grŵp Gweithredu er mwyn:
 - Datblygu'r strwythur
 - Gweithredu a monitro'r cynllun.

Un elfen allweddol o'r cynllun hwn yw gwella'r ffordd mae canlyniadau gofal dadebru yn cael eu mesur a'u hadrodd. Mae angen y wybodaeth hon i fonitro cynnydd y cynllun hwn ond, yn bwysicach fyth, i lywio darpariaeth gwasanaethau ac arferion clinigol bob dydd, gan helpu i lywio ansawdd y gofal a ddarperir i'n cymunedau.

Mae angen i randdeiliaid, yn annibynnol ac ar y cyd, ddatblygu eu rhaglenni gwella i bennu'r ffordd orau o gymryd y camau angenrheidiol.

8. Crynodeb o Gamau Gweithredu

Camau Gweithredu Allweddol:

- Cynyddu ymwybyddiaeth gyda neges gyson sy'n cyfleu'r canlynol: mewn achos o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty, mae'n hanfodol bwysig adnabod yr achos yn gynnar fel bod modd gweithredu'n effeithiol ar unwaith;
- Cynyddu nifer y bobl sy'n gallu ymateb i achos o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty, ac sy'n barod i wneud hynny;
- Adolygu mathau o dechnoleg newydd a pherthnasol sy'n dod i'r amlwg a sut i'w defnyddio i wella cyfraddau goroesi mewn achosion o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty..
- Sicrhau bod cyfleoedd hyfforddiant CPR ar bob lefel yn cael eu mapio ledled Cymru.
- Mae'n rhaid i bob cymuned o ymatebwyr gydweithio'n agosach i sicrhau ymateb cydgysylltiedig i achos o ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty.
- Cynyddu hyfforddiant ar ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty ledled Cymru.
- Cydweithio i fapio lleoliad diffibrilwyr er mwyn cynyddu eu hygyrchedd a'u hargaeledd.
- Sicrhau bod protocolau a gweithdrefnau clir ar waith fel bod diffibrilwyr ar gael i'w defnyddio bob amser.
- Cyflwyno llwybr ROSC Cymru gyfan ar gyfer cleifion sy'n dioddef OHCA er mwyn cynyddu lefelau cysondeb a gwella canlyniadau.
- Sicrhau bod llwybrau a phrotocolau priodol ar waith ar gyfer atgyfeirio i wasanaethau adsefydlu, gan gynnwys gwasanaethau adsefydlu cardiaidd.
- Sicrhau bod pawb sy'n goroesi OHCA yn cael asesiad gan arbenigwr curiad y galon cyn cael eu rhyddhau o'r ysbyty.
- Darparu gwybodaeth o safon uchel sydd wedi'i theilwra i'r unigolyn am effaith seicolegol, ffisiolegol a chymdeithasol bosibl ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty
- Gweithredu rhaglen strwythuredig o addysg a hyfforddiant CPR ledled cymunedau yng Nghymru.
- Casglu, dadansoddi ac adrodd data cywir a chyflawn er mwyn llywio penderfyniadau a gwella canlyniadau ar ôl ataliad y galon yng Nghymru.
- Bydd y Gwasanaeth Ambiwlans yn casglu data safonedig ac yn cyfrannu at gofrestrfeydd cenedlaethol a rhyngwladol.
- Gweithio gydag Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru ac ymchwilwyr i gynorthwyo a darparu gwasanaethau i gynyddu nifer yr astudiaethau ymchwil a gynhelir yng Nghymru yn ymwneud ag OHCA;

- Sicrhau bod ymchwil yn llywio mecanweithiau sefydliadau er mwyn mabwysiadu arferion gorau a gwella gwasanaethau.
- Sefydlu Grŵp Gweithredu er mwyn:
 - Datblygu'r strwythur
 - Gweithredu a monitro'r cynllun.

9. Dolenni Allweddol

Cynllun Cyflawni ar gyfer Cyflyrau ar y Galon	http://llyw.cymru/topics/health/nhs-wales/plans/heart_plan/?skip=1&lang=cy
British Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation	http://www.bacpr.com/resources/15E_BACPR_Standards_FINAL.pdf
Sefydliad Prydeinig y Galon; Ataliad y Galon	https://www.bhf.org.uk/heart-health/conditions/cardiac-arrest
Pwyllgor Deisebau Cynulliad Cenedlaethol Cymru: Deddfwriaeth orfodol i sicrhau bod Diffibrilwyr ar gael ym mhob man cyhoeddus – Adroddiad ar Ystyried Deiseb	http://www.cynulliad.cymru/laid%20documents/cr-ld10284/cr-ld10284-w.pdf
Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn lechyd a Gofal (NICE). Acutely ill adults in hospital: recognizing and responding to deterioration. Canllaw Clinigol 50	https://www.nice.org.uk/guideance/cg50
Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn lechyd a Gofal (NICE). Myocardial infarction: cardiac rehabilitation and prevention of further cardiovascular disease. Canllaw Clinigol 172	https://www.nice.org.uk/guidance/cg172
Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn lechyd a Gofal (NICE). Myocardial infarction with ST-segment elevation: acute management. Canllaw Clinigol 167	https://www.nice.org.uk/guidance/cg167
Resuscitation Council (UK): Canllawiau 2015	https://www.resus.org.uk/resuscitation-guidelines/
Llywodraeth Cymru. Rhannu Pwrpas: Rhannu Dyfodol: Canllawiau Statudol ar Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.	http://llyw.cymru/topics/people-and-communities/people/future-generations-act/statutory-guidance/?skip=1&lang=cy
Galw lechyd Cymru – gwybodaeth, gan gynnwys cyfeiriadur o wasanaethau a lleoliadau diffibrilwyr	https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/default.aspx?locale=cy
Gwasanaeth Ambiwlans Cymru – tudalen we ar gyfer cymunedau, grwpiau a sefydliadau sector cyhoeddus a sector preifat o bob math i hysbysu'r gwasanaeth ambiwlans pan fyddant yn prynu diffibriliwr.	https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/fs/fs.aspx?surveyid=87006d5283a4e309b216889d0b53e78&fsl=en-gb
Dewis Cymru yw'r lle i gael gwybodaeth am lesiant yng Nghymru, gan gynnwys y gwasanaethau gwybodaeth a chyngor	https://www.dewis.cymru/
Cofrestrfa Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty	http://www.warwick.ac.uk/ohcao/
National Joint Council for Local Authority Fire and Rescue Services (NJC): Broadening Responsibilities: Consideration of the potential to broaden the role of uniformed fire service employees - Ionawr 2017	https://www.fbu.org.uk/sites/default/files/attachments/Broadening%20Responsibilities%20of%20FRS%20-%20Main%20Report%20-%20Final%20with%20Summary%20Fo....pdf

10. Rhestr Termiau

ALS	Cynnal Bywyd Uwch
BACPR	British Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation
BLS	Cynnal Bywyd Sylfaenol
CoSTR	Consensws Rhyngwladol ar CPR a Gwyddorau Gofal Cardiofasgwlaidd Brys gydag Argymhellion Triniaeth
CPR	Adfywio Cardio-Pwlmonaidd
ECC	Gofal Cardiofasgwlaidd Brys
ECG	Electrocardiogram
HCIG	Grŵp Gweithredu Cyflyrau ar y Galon
HCRW	Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
ILCOR	Pwyllgor Cyswllt Rhyngwladol ar Ddadebru
JRCALC	Cydbwyllgor Cyswllt Ambiwlans y Coleg Brenhinol
GIG	Gwasanaeth Iechyd Gwladol Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal
NICE	
OHCA	Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty
OHCAO	Canlyniadau Ataliad y Galon y Tu Allan i'r Ysbyty
PAD	Diffibriliwr sydd ar gael i'r Cyhoedd
PCI	Ymyriad Coronaidd drwy'r Croen
PCSO	Swyddog Cymorth Cymunedol yr Heddlu
PERU	Uned Ymchwil Achosion Brys Cyn Mynd i'r Ysbyty
R&D	Ymchwil a Datblygu
R&I	Ymchwil ac Arloesi
ABCh	Addysg Bersonol a Chymdeithasol
ROSC	Dychwelyd Cylchrediad Digymell
DU	Y Deyrnas Unedig
LIC	Llywodraeth Cymru

11. Cyfeiriadau

- ¹ Epidemiology and outcomes from out-of-hospital cardiac arrests in England. Hawkes C, Booth S, Ji C, Brace-McDonnell SJ, Whittington A, Mapstone J, Cooke MW, Deakin CD, Gale CP, Fothergill R, Nolan JP, Rees N, Soar J, Siriwardena AN, Brown TP, Perkins GD; OHCAO collaborators. *Resuscitation*. Ionawr 2017;110:133-140. doi: 10.1016/j.resuscitation.2016.10.030. Cyhoeddiad electronig 17 Tachwedd 2016.
- ² Stromsoe, A. Svensson, L. Axelsson, A. et al. 2015. Improved outcome in Sweden after out-of-hospital cardiac arrest and possible association with improvements in every link in the chain of survival. *European Heart Journal*. 36:863-871.
- ³ Wissenberg, M. Lippert, F. Folke, F. 2013. Association of national initiatives to improve cardiac arrest management with rates of bystander intervention and patient survival after out-of-hospital cardiac arrest. *JAMA*. 310(13):1377-1384.
- ⁴ Linder TW, Soreide E, Nilsen OB, et al. Good outcome in every fourth resuscitation attempt is achievable – an Utstein template report from the Stavanger region. *Resuscitation* 2011;82:1508-13.
- ⁵ Gweithgor Cydweithredu'r Gwasanaethau Brys. Trosolwg Cenedlaethol 2016.Fel ar 5 Ebrill 2017.
- ⁶ National Joint Council for Local Authority Fire and Rescue Services (NJC): Broadening Responsibilities: Consideration of the potential to broaden the role of uniformed fire service employees - Ionawr 2017.
- ⁷ Vallencourt et al (2008) Understanding and improving low bystander CPR rates: a systematic review of the literature. *CJEM*. 10(1):51-65
- ⁸ Perkins, G et al. (2015) Part 3: Adult basic life support and automated external defibrillation. Consensus Rhyngwladol ar Adfywio Cardio-Pwlmonaidd a Gwyddorau Gofal Cardiofasgwlaidd Brys gydag Argymhellion Triniaeth 2015. *Resuscitation*. 95: e43-e69
- ⁹ Böttiger, B., highlight, h. r., Bossaert, L., highlight, h. r., Castrén, M., highlight, h. r., et al. (2016). *Kids Save Lives – ERC position statement on school children education in CPR: "Hands that help – Training children is training for life"*. Y Cyngor Dadebru Ewropeaidd. *Resuscitation*
- ¹⁰ Nolan JP, Hazinski MF, Aickin R, et al. Rhan 1: Crynodeb gweithredol. Consensus Rhyngwladol ar Adfywio Cardio-Pwlmonaidd a Gwyddorau Gofal Cardiofasgwlaidd Brys gydag Argymhellion Triniaeth 2015. *Resuscitation* 95; e1-e31
- ¹¹ Sheldon Cheskes, R. H. (2014). *The Impact of peri-shock pause on survival from out-of-hospital shockable cardiac arrest during Resuscitation Outcomes*. *Resuscitation*.
- ¹² Ingela Hasselqvist-Ax, R. G. (Mehefin 2015). Early Cardiopulmonary Resuscitation in Out-of-Hospital Cardiac Arrest. *The New England Journal of Medicine*, tt. 372:2307-2315
- ¹³ Williams J, Newton A, Talbot J, et al. 2017. Broadening Responsibilities. Consideration of the potential to broaden the role of uniformed fire service employees. National Joint Council for Local Authority Fire and Rescue Services.
- ¹⁴ Yr Academi Gwyddorau Genedlaethol. "Cardiac survival rates around 6 percent for those occurring outside of a hospital." ScienceDaily. 30 Mehefin 2015.
- ¹⁵ Kerber, Richard E; Becker, Lance B; Bourland, Joseph D; Cummins, Richard O; Hallstrom, Alfred P; Michos, Mary B; Nichol, Graham; Ornato, Joseph P; Thies, William H; White, Roger D; Zuckerman, Bram D (18 Mawrth 1997). "Automatic External Defibrillators for Public Access Defibrillation". American Heart Association: 95;1677–82.
- ¹⁶ Resuscitation to recovery; A National Framework to improve care of people with out-of-hospital cardiac arrest (OHCA) in England. Mae'r ddogfen yn ceisio integreiddio argymhellion rheoli presennol a disgrifio'r llwybr clinigol cyfan ar gyfer cleifion sy'n dioddef ataliad y galon y tu allan i'r ysbyty.