Gwneud i bob cyswllt gyfrif
Making every contact count

Llyfryn Gwybodaeth

Rhagarweiniad

Mae hwn yn ddisgrifiad cryno o ddull Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (*MECC*) ac mae'n rhoi amlinelliad bras o'r cwestiynau **Beth**, **Pam**, **Pwy** a **Sut** o ran mabwysiadu'r dull o fewn sefydliad. Bydd y wybodaeth a roddir isod yn galluogi i uwch-arweinwyr, rheolwyr ac aelodau staff ddeall MECC yn well a sut gall y dull weithio yn eu sefydliad.

1. Beth yw Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (*MECC*)?

- Mae Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (*MECC*) yn ddull sy'n annog ac sy'n grymuso'r sawl sy'n gweithio yn y sector iechyd a'r tu hwnt iddo, i ddefnyddio pob cyfle priodol i hyrwyddo dewisiadau ffordd o fyw iach trwy roi cyngor bras ac ymyrraeth fras ac i gyfeirio i wasanaethau a leolir yn y gymuned a gwasanaethau gofal iechyd perthnasol.
- Mae *MECC* yn offeryn sy'n plannu hyrwyddo systemataidd y buddion ffordd o fyw iach i arferion bob dydd.
- Mae *MECC* yn annog y gweithlu i adnabod y rôl sydd ganddynt o ran hyrwyddo ffyrdd o fyw iach, cefnogi newid ymddygiad a chyfrannu at leihau'r perygl o salwch.

Nid yw *MECC* yn

- Ychwanegu jobyn arall at ddyddiau gwaith sydd eisoes yn brysur
- Staff yn dod yn arbenigwyr o ran pynciau ffordd o fyw penodol

- Staff yn dod yn gynghorwyr nac yn rhoi cymorth parhaus
- Staff yn dweud wrth rywun beth i'w wneud na sut i fyw ei fywyd.

2. Pam dylen ni weithredu *MECC*?

- Mae ffactorau megis ysmygu, alcohol, diet gwael a lefel is o weithgarwch yn rhai o'r cyfranwyr mwyaf at anghydraddoldebau iechyd. Gallai nifer o farwolaethau a salwch y mae modd eu hosgoi megis clefyd y galon, strôc, diabetes math 2 a rhai mathau o ganser, gael eu hosgoi trwy wneud dewisiadau ffordd o fyw iachach.
- Mae tystiolaeth wedi dangos y gall cynnig cyngor cryno perthnasol sy'n canolbwyntio ar y person neu ymyrraeth gryno ar bwyntiau allweddol ym mywydau pobl eu helpu i newid eu hymddygiad ac aros yn iach. Mae'n dechneg y mae modd ei defnyddio ar gyfer ystod o ymddygiadau.

Mae nifer o fuddion ynghlwm â gweithredu dull *MECC*:

- **Buddion i'r unigolyn ac i'r boblogaeth** – bydd rhoi cyngor a chymorth ar ymddygiad yn cyfrannu at leihau lefelau ffactorau risg ar gyfer y clefydau sydd y lladdwyr mwyaf a bydd yn annog pobl i gymryd cyfrifoldeb dros eu hiechyd a'u llesiant.
- **Buddion ariannol** - mae tystiolaeth yn dangos bod ymyraethau cryno o ran byw'n iach yn gost effeithiol.
- **Buddion o ran ansawdd** – gall gweithredu *MECC* wneud gwasanaethau'n fwy hygyrch a gall wneud iddynt ganolbwyntio ar y claf.

- **Buddion sefydliadol** – gall gweithredu *MECC* gefnogi sefydliad i ddiwallu ei gyfrifoldebau craidd tuag at wella iechyd a llesiant y boblogaeth leol.

3. Pwy mae *MECC* ar ei gyfer a phwy sy'n gallu ei weithredu?

- Mae *MECC* ar gyfer yr unigolion, y grwpiau a'r cymunedau rydych chi'n eu gwasanaethu
- Mae *MECC* ar gyfer sefydliadau sy'n dymuno cefnogi'r cyhoedd a'r staff i wella eu hiechyd a'u llesiant
- Gall *MECC* gael ei weithredu gan unrhyw un sy'n dod i gyswllt â phobl y mae ganddo gyfle i gael sgwrs â nhw am iechyd a llesiant
- Gall *MECC* gael ei weithredu gan unrhyw un sy'n gweithio mewn unrhyw sector megis y sector iechyd, y sector gofal cymdeithasol, y sector cymunedol a'r sector gwirfoddol.

4. Sut caiff *MECC* ei weithredu?

Nid yw hyfforddiant yn unig yn cyflenwi rhaglen *MECC* lwyddiannus ond mae'n rhan o raglen ehangach o arweinyddiaeth systemau, parodrwydd sefydliadol a pharodrwydd staff ac ymwybyddiaeth ymhlith y cyhoedd. Cyflawnir gweithredu *MECC* yn llwyddiannus trwy sefydliadau'n cymryd perchnogaeth dros y dull, cyflenwi hyfforddiant yn eu lleoliadau a thrwy gynnwys cynaladwyedd at y dyfodol yn rhan ohono ac annog gweithgarwch hyrwyddo iechyd wrth ochr cyflenwi gwasanaeth.

Darperir pecyn cymorth gweithredu ar gyfer yr adran hon a chaiff ei chefnogi gan nifer o offer ac adnoddau megis:

- Pecyn e-ddysgu ar Lefel 1
- Pecyn hyfforddiant wyneb yn wyneb ar Lefel 2
- Fframwaith gwerthuso

<u>Disgwylir i sefydliadau:</u>

- Adnabod pobl addas i arwain/hyrwyddo'r dull *MECC*
- Adnabod hyfforddwyr addas y mae modd iddynt raeadru'r elfen hyfforddiant i gydweithwyr ym meysydd perthnasol y sefydliad
- Gweithio tuag at roi'r cynllun gweithredu a amlinellwyd yn y pecyn cymorth ar waith

<u>Bydd Tîm Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn:</u>

- Rhannu gwybodaeth a sgiliau gyda'r hyfforddwyr i'w galluogi i fod yn hyfforddwyr *MECC* hyderus a galluog
- Darparu pecyn cymorth gydag offer ategol ar gyfer arweiniad, ynghyd â chynllun gweithredu i roi'r rhaglen ar waith
- Rhoi cymorth Iechyd Cyhoeddus ar bwyntiau allweddol drwy gydol y broses; ond
- Ni fydd yn darparu unrhyw hyfforddiant uniongyrchol.