

# RHEOLAU Gwirion

## Torri'r rheolau ar gyfer gwell gofal

*Canllaw Adnoddau*

# Cynnwys

01 Gwahoddiad i Dorri'r "Rheolau Gwirion"

---

02 Beth yw "Rheolau Gwirion"?

---

03 Cam 1 – Cynllunio Eich Cyfranogiad

---

04 Cam 2 – Symud a Rhannu

---

05 Cam 3 – Dadansoddiad ac Adborth

---

06 Cwestiynau Cyffredin

---

08 Deunydd Hyrwyddo Rheolau Gwirion

# Gwahoddiad i dorri Rheolau Gwirion

## Neges gan Gomisiwn Bevan a Llais

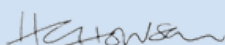
Annwyl Gymheiriaid,

Yn 2016, lansiodd y Sefydliad Gwella Iechyd yn yr Unol Daleithiau ymgyrch 'Torri'r Rheolau er Gwell Gofal' (a elwir hefyd yn 'Rheolau Gwirion'), dan arweiniad yr Athro Don Berwick (Comisiynydd Bevan). Nod yr ymgyrch hon oedd adnabod "rheolau anodd" neu "rhwystrau gweinyddol" nad ydynt yn ychwanegu llawer o werth at ofal, sy'n rhwystro gwaith clinigwyr, yn rhwystredig i gleifion a theuluoedd, ac yn gwastraffu amser ac adnoddau eraill ar draws lleoliadau gofal iechyd. Ers hynny, o ganlyniad i'w llwyddiant a'i effaith fawr, mae menter 'Rheolau Gwirion' wedi parhau i ehangu ledled y byd. Mae Comisiwn Bevan, mewn partneriaeth â Llais a'r Sefydliad Gwella Gofal Iechyd, yn awyddus i ymestyn hyn ar draws Cymru. Mae'r arolwg sydd ar gael trwy'r côd QR yn gosod yr allwedd gwestiwn i'n helpu i nodi barn gweithwyr iechyd a gofal a'r bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal ar reolau diangen sy'n rhwystro gofal iechyd da ar draws Cymru.

Rydym yn eich annog i fod yn rhan o'r gwaith pwysig hwn i helpu i ddileu rheolau diangen sy'n rhwystro gwell iechyd a gofal. Rhannwch y gwaith hwn a'r pecyn adnoddau gyda'ch cydweithwyr a'ch rhwydweithiau i sicrhau ein bod yn manteisio ar y cyfle i gasglu barn cynifer o bobl â phosibl. Bydd yr arolwg ar gael tan ddiwedd y flwyddyn ac, wedi hynny, byddwn yn llunio'r canlyniadau'n genedlaethol ac yn lleol i lywio'r cyfleoedd i weithredu. Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os oes angen cymorth arnoch, cysylltwch:

[bevan-commission@swansea.ac.uk](mailto:bevan-commission@swansea.ac.uk) neu [enquiries@llaiscymru.org](mailto:enquiries@llaiscymru.org)

Yn gywir,



Dr Helen Howson  
Cyfarwyddwr  
Comisiwn Bevan



Alyson Thomas  
Prif Weithredwr  
Llais

# Beth yw Rheolau Gwirion?

The Mae'r fenter 'Rheolau Gwirion' yn seiliedig ar y rhaglen waith 'Torri'r Rheolau er Gwell Gofal' a ddatblygwyd ac a gychwynnwyd gan Gynghrair Arweinyddiaeth y Sefydliad Gwella Iechyd (IHI) yn 2016. Mae'n nodi 'rheolau gwirion' sydd ag ychydig iawn neu ddim gwerth i brofiad gofal i'r cyhoedd a'r staff. Fel arweinwyr ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, ein nod yw darparu profiadau cadarnhaol i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal ac i'r staff. Fodd bynnag, weithiau gallwn, heb yn wybod, greu prosesau neu bolisiau sydd ag effaith anfwriadol ar y bobl yr ydym yn gweithio i'w gwasanaethu a'u cefnogi.

Yn 2017, cynhaliodd 10 aelod o Gynghrair Gwella Iechyd Ewrop (HIAE) IHI eu wythnos 'Torri'r Rheolau er Gwell Gofal' eu hunain, gan gasglu 500 o 'rheolau gwirion' drwy focsys adborth mewn ffreuturau, cardiau post, sticeri, byrddau sylwadau, a sesiynau syniadau'r staff. Hyd yn oed, cynhaliodd un sefydliad ymgyrch danddaearol 'gerila', gan orchuddio ei gynteddau a'i ddrysau â thâp masgio coch i ddangos 'torri'r rheolau' mewn gweithred. I weld y system bresennol gyda safbwynt newydd, mae sefydliadau o'r ddwy rhwydwaith IHI hyn wedi bod yn gofyn: "Pe baech chi'n gallu torri neu newid un rheol er mwyn darparu profiad gwell o ofal i gleifion neu'r staff, beth fyddai honno a pham?"

Ym mis Chwefror 2023, arweiniodd Cynghrair Arweinyddiaeth IHI, Cynghrair Gwella Iechyd Ewrop IHI, ac aelodau byd-eang y drydedd fersiwn o'r fenter 'Torri'r Rheolau er Gwell Gofal'. Cymerodd dros 100 o sefydliadau ran yn y glymblaid 'Torri'r Rheolau er Gwell Gofal', ac mewn un wythnos nodwyd dros 1200 o 'rheolau gwirion'. Caniataodd eu hymdrechion ar y cyd i ailgynllunio ac ail-lunio ffynnu. Os ydym yn gwneud hyn yn iawn, bydd ein gwaith i ddileu rhwystrau, gwella ymgysylltiad gyda'r rhai sy'n defnyddio gofal a staff, ac arloesi ym maes gwella systemau yn cael ei ystyried yn lloches i rai, ac yn gynnau'r ysfa sydd ei hangen ar lawer ohonom ar gyfer y gwaith sydd o'n blaenau.

Mae Comisiwn Bevan a Llais wedi paratoi'r canllaw adnoddau hwn i helpu eich sefydliad i gymryd rhan lawn yn y fenter 'Rheolau Gwirion' sy'n cael ei chynnal ar draws Cymru. Mae'r wybodaeth yn yr adnoddau wedi'i seilio ar 'Ganllaw Adnoddau Torri'r Rheolau er Gwell Gofal' IHI.

## Cam 1

# Cynllunio eich Cyfranogiad

Amlinellir amserlen arfaethedig ar gyfer cyfranogiad sefydliadol yn y tabl isod.

Gweithgaredd Arfaethedig	Disgrifiad	Amserlen
Rhannu'r arolwg Rheolau Gwirion gyda'ch cydweithwyr a'ch rhwydweithiau	Gellir cyrchu'r arolwg trwy god QR ar y poster a'r daflen Rheolau Ffôl sydd ar gael, yn ogystal â'r dudalen we Rheolau Ffôl.  Bydd yr arolwg yn cael ei rannu ar draws ieuchyd, gofal cymdeithasol a'r cyhoedd i gasglu pob safbwynt.	Hyd at 31 Rhagfyr
Casglu a dadansoddi canlyniadau	Bydd Comisiwn Bevan yn casglu ac yn dadansoddi'r canlyniadau ac yn cynhyrchu adroddiadau ar gyfer y prif sefydliadau.	Ionawr 2025
Adborth gyda thimau gweithredol	Bydd Comisiwn Bevan yn rhannu canlyniadau gyda'r timau gweithredol ac yn nodi rheolau y gellir mynd i'r afael â hwy.	Chwefror – Mawrth 2025

## Cam 2

# Cymell & Rhannu

Mae eich cefnogaeth a'ch cyfathrebu yn allweddol i lwyddiant y fenter.

I ledaenu'r neges am Rheolau Gwirion ac ymgysylltu â barn staff a'r rhai sy'n defnyddio gofal iechyd, gallwch:

- Rhannu eich cyfranogiad ar gyfryngau cymdeithasol a chysylltu ag eraill gan ddefnyddio #RheolauGwirion.
- Rhannu'r arolwg Rheolau Gwirion drwy eich sianeli cyfathrebu.
- Cynnwys cyhoeddiad am fenter Rheolau Gwirion a'r adnoddau cefnogi sydd ar gael mewn e-byst staff neu fylchau newyddion.
- Arddangos posteri Rheolau Gwirion o amgylch eich sefydliad e.e. mewn ardaloedd aros, ystafelloedd staff, wardiau, ffreuturau, toiledau ac ati, gyda'r cod QR ar gyfer yr arolwg Rheolau Gwirion a dolen i'r dudalen we gefnogol.
- Annog arweinwyr ymgysylltu â'r cyhoedd i rannu'r arolwg gyda'r rhai sy'n defnyddio gofal iechyd.
- Cynnwys dolen i'r arolwg Rheolau Gwirion yn lofnodion e-bost, ar sgrinysyrwyr, a thalebau cyflog fel enghraifft.
- Adolygu'r 'Rheolau Newydd ar gyfer Ail-lunio Radical' gan IHI i ysgogi eich staff i feddwl yn greadigol am ail-lunio gofal.
- Darllen yr erthygl safbwynt yn JAMA 'Breaking the Rules for Better Care'.

Mae Comisiwn Bevan a Llais wedi darparu'r adnoddau canlynol i gefnogi cyfathrebu:

- Poster digidol a thaflen Rheolau Gwirion
- Enghreifftiau o drydariadau Rheolau Gwirion
- Tudalen wybodaeth ar wefan Comisiwn Bevan am Rheolau Gwirion

Mae ymgysylltiad staff a'r cyhoedd gan gynnwys darparu diweddariadau a chanlyniadau yn hanfodol i'r darn hwn o waith.

## Cam 3

# Dadansoddiad & Adborth

Unwaith y bydd yr arolwg yn cau, bydd y Comisiwn Bevan yn dadansoddi'r cyflwyniadau ac yn eu rhannu a'u trafod gydag arweinwyr sefydliadol a Llais, ynghyd â chynnig i weithio drwy'r canlyniadau a phennu pa gamau y gellir eu cymryd a sut y caiff hyn ei adrodd yn ôl i staff a chleifion. Noda dadansoddiadau blaenorol gan yr IHI dair categori cyffredinol lle mae'r 'rheolau gwirion' a awgrymwyd yn tueddu i syrthio, fel y dangosir isod:

Categori	Diffiniad	Cam Gweithredu Posibl
Rheolau sydd angen eglurder	<p>Chwedlau sy'n cael eu hystyried fel rheolau.</p> <p>Arferion sy'n adlewyrchu "y ffordd rydyn ni'n gwneud pethau yma".</p> <p>Dehongliad aneglur o bolisiâu, rheoliadau, neu ddylanwad diwylliant lleol.</p>	<p>Datgelu mythau sefydliadol.</p> <p>Cysylltu'r resymeg yn ôl â'r rheol.</p> <p>Ceisio eglurhad gan yr endidau a osododd y rheolau.</p>
Rheolau sydd angen eu hail-lunio	<p>Rheolau gweinyddol y mae gennym, fel arweinwyr, y pŵer i'w newid.</p>	<p>Dewiswch reolau i'w hadolygu a chysylltwch â chydweithwyr drwy gymdeithasau proffesiynol neu gysylltiadau eraill i drafod sut y gallent fod wedi ymdrin â heriau tebyg.</p>
Rheolau sydd angen eiriolaeth	<p>Rheolau sydd ar waith oherwydd rheoliadau neu bolisiâu sydd y tu hwnt i reolaeth y sefydliad.</p>	<p>Yn annibynnol neu gyda rhwydweithiau proffesiynol, defnyddiwch rym llais ar y cyd i ymgysylltu â'r endidau priodol ac eirioli dros newid rheolau.</p>

# Cwestiynau Cyffredin

## 1. Beth yw'r fenter 'Rheolau Gwirion'?

Menter 'Rheolau Gwirion', o'r enw ffurfiol 'Torri'r Rheolau er Gofal Gwell', a ddechreuodd yn 2016 gan y Sefydliad ar gyfer Gwella Gofal Iechyd (IHI) yn yr Unol Daleithiau, dan arweiniad yr Athro Don Berwick. Ei nod yw nodi 'rheolau annigonol', dulliau gweithio neu 'rwystrau gweinyddol' sy'n rhwystro gofal, yn rhwystredigaeth i staff, ac yn gwastraffu adnoddau. Y nod yw mynd i'r afael â'r rhwystrau hyn i wella gofal a chefnogaeth, effeithlonrwydd staff, a nodi cyfleoedd posibl i arbed costau ac adnoddau.

## 2. Pam mae'r Comisiwn Bevan a Llais yn cynnal yr ymgyrch 'Rheolau Gwirion' yng Nghymru?

Rydym ni yn dod â'r ymgyrch hon i Gymru i gasglu mewnwelediadau gan staff iechyd a gofal cymdeithasol, yn ogystal â'r cyhoedd, ar unrhyw 'rheolau ffôl' allai rhwystro gofal effeithiol a diogel. Bydd yr adborth yn helpu i nodi newidiadau a allai arwain at welliannau ledled system iechyd a gofal cymdeithasol Cymru.

## 3. Pa fath o 'rheolau' y gofynnir i ni eu nodi?

Mae'r ymgyrch yn chwilio am 'rheolau gwirion', polisïau neu ddulliau gwaith y mae pobl yn teimlo sy'n rhwystro gofal da, diogel ac effeithlon. Gallai'r rhain fod yn bolisïau wedi dyddio, prosesau gweinyddol diangen, neu reolau eraill nad ydynt yn ychwanegu gwerth ac sy'n creu aneffeithlonrwydd.

## 4. Pwy all gymryd rhan yn yr arolwg?

Mae'r arolwg ar agor i bawb sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol ac aelodau'r cyhoedd yng Nghymru. Mae profiadau a barn pawb yn werthfawr, gan eu bod yn cynnig safbwyntiau amrywiol ar y rhwystrau i ofal effeithiol.

## 5. A yw'r arolwg yn ddienw?

Bydd gwybodaeth a ddefnyddir ac a rennir o'r arolwg yn ddienw.

## 6. Pa gwestiwn fydd yn cael ei ofyn yn yr arolwg?

Y prif gwestiwn yw: "Pe gallech dorri neu newid unrhyw reol er mwyn darparu gwell profiad gofal i'r rhai sy'n derbyn gofal a chymorth neu i'r staff, beth fyddai hynny?" Mae'r cwestiwn agored hwn yn galluogi cyfranogwyr i fyfyrion ar unrhyw rwystrau y credant sy'n atal gofal da



## **7. Pryd mae'r arolwg yn cau?**

Bydd yr arolwg ar agor tan ddiwedd y flwyddyn, gan roi digon o amser i'r cyfranogwyr rannu eu mewnwelediadau a'u hawgrymiadau.

## **8. Beth fydd yn digwydd ar ôl i'r arolwg gau?**

Wedi i'r arolwg gau, bydd Comisiwn Bevan yn adolygu'r adborth i nodi cyfleoedd i weithredu a gwneud newidiadau effeithiol ac yn archwilio atebion cydweithredol ar gyfer gwelliannau mewn gofal mwy effeithlon yng Nghymru. Bydd y canfyddiadau'n cael eu rhannu â'r holl gyfranogwyr a'r rhanddeiliaid allweddol a bydd unrhyw sylwadau priodol yn cael eu gwneud gan Llais.

## **9. Sut fydd yr ymgyrch hon yn fuddiol i'r system iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru?**

Trwy nodi ac ymdrin â 'rheolau gwirion', mae'r ymgyrch yn anelu at gefnogi adolygiad o ddulliau gweithio a pholisïau, i symleiddio prosesau, gwella profiadau'r cyhoedd a staff, a chreu cyfleoedd i arbed costau ac adnoddau o fewn y system iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Gallai'r dull cydweithredol hwn arwain at system iechyd a gofal cymdeithasol mwy ymatebol ac effeithlon

## **10. Sut gallaf gymryd rhan yn yr arolwg?**

Dilynwch y ddolen a ddarperir i gyrchu a chwblhau'r arolwg. Mae eich mewnwelediadau'n hanfodol i sbarduno gwelliannau ar draws y system iechyd a gofal cymdeithasol.

## **11. A allaf rannu'r arolwg hwn ag eraill yn fy rhwydwaith?**



Wrth gwrs! Po fwyaf o ymatebion a dderbyniwn o safbwyntiau amrywiol, y mwyaf gwerthfawr fydd y mewnwelediadau. Rhannwch y ddolen arolwg gyda'ch cydweithwyr, ffrindiau, a phawb sy'n ymwneud â neu'n cael eu heffeithio gan system iechyd a gofal cymdeithasol Cymru.



Mynegwch eich barn a helpwch wella gofal i Gymru drwy rannu eich profiadau a'ch syniadau!



# Deunyddiau Hyrwyddo



Ar y dudalen ganlynol, fe welwch boster ymwybyddiaeth Rheolau Gwirion ar gyfer staff sy'n cynnwys cyswllt QR i'r arolwg. Rhannwch hwn yn eang gyda'ch cydweithwyr a'ch rhwydweithiau!

Lledaenwch y neges am eich cyfranogiad yn y fenter Rheolau Gwirion! Gellir ychwanegu'r testun isod at sgrinysyrwyr, llofnodion neu ei drydar!

 Rydym yn gyffrous i gyhoeddi ein cyfranogiad yn yr ymgyrch #RheolauGwirion! dan arweiniad Comisiwn Bevan a Llais! Gadewch i ni dorri'r rhwystrau i ofal iechyd gwell. Pa reol fydddech chi'n ei newid i wella profiad cleifion a staff? Rhannwch eich meddyliau Arolwg Rheolau Gwirion   
@BevanCommission @LlaisCymru

 Ymunwch â ni yn y mudiad #RheolauGwirion! Rydym yn uno grymoedd gyda Chomisiwn Bevan a Llais i ailfeddwl ac ail-lunio rheolau gofal iechyd. Gall eich adborth helpu i greu profiad mwy cadarnhaol i bawb. Rhannwch eich syniadau! Arolwg Rheolau Gwirion  @BevanCommission @LlaisCymru

 Newyddion cyffrous! Rydym yn ymuno â Chomisiwn Bevan a Llais ar gyfer yr ymgyrch #RheolauGwirion! Dewch i ni ddymchwel y rhwystrau i ofal gwell gyda'n gilydd. Pa reol fydddech chi'n ei newid i wella profiadau cleifion a staff? Rhannwch eich syniadau gyda ni - Arolwg Rheolau Gwirion   
@BevanCommission @LlaisCymru

 Bod yn rhan o'r mudiad #RheolauGwirion! Rydym yn cydweithio â Chomisiwn Bevan a Llais i herio ac ail-lunio rheolau gofal iechyd. Mae eich mewnwelediadau'n hanfodol i feithrin profiad gwell i bawb. Rhannwch eich meddyliau! Arolwg Rheolau Gwirion  @BevanCommission @LlaisCymru

# Wedi blino ar reolau gwirion?

## Adroddwch reolau an-fuddiol am ofal iechyd gwell

Creëir rhai rheolau neu arferion gwaith gyda'r bwriadau gorau, ond nid ydynt wir yn helpu cleifion nac aelodau staff. Mae Comisiwn Bevan a Llais, mewn partneriaeth â'r Sefydliad ar gyfer Gwella Iechyd, wedi lansio'r ymgyrch 'Rheolau Gwirion'. Rydym am gael eich mewnbwn ar 'reolau di-fudd' neu 'rhwystrau gweinyddol' sy'n atal gofal, yn rhwystro'r rhai sy'n cael neu'n darparu gofal, ac yn gwastraffu adnoddau. Rhannwch eich syniadau i helpu i wella'r profiad ac i wneud gofal iechyd yn fwy effeithlon ledled Cymru.

SGANIWCH



### Cyfathrebu Cymhleth

Dulliau cyfathrebu rhy gymhleth neu wedi dyddio.

Rhaid i staff ddefnyddio peiriannau ffacs i anfon dogfennau yn lle e-bost, gan oedi gwybodaeth bwysig am gleifion.



### Gwaith Papur Gwastraffus

Ffurflenni papur gwaith ailadroddus pan fo atebion gwell ar gael.

Mae staff yn gorfod llenwi nifer o ffurflenni gyda'r un wybodaeth.



### Caniatâd Cythryblus

Gofyn am gymeradwyaeth ar gyfer tasgau syml.

Mae angen cymeradwyaeth reolwyr ar staff i ailarchebu cyflenwadau meddygol sylfaenol fel menig a rhwymynnau.



### Disgwyliadau Dirgel

Normau diwylliannol anesboniedig sy'n achosi anghyfleustra.

Mae staff yn teimlo bod yn rhaid iddynt hepgor egwyliau i gadw i fyny, er bod egwyliau'n cael eu caniatáu, sy'n arwain at flinder eithafol.



### Amserlenni Anghyffredin

Amserlenni afresymegol neu anymarferol.

Mae staff wedi'u hamserlennu i fynychu dwy feddygfa wahanol heb amser i deithio.



### Systemau Sothach

Prosesau aneffeithlon neu gymhleth sy'n gwneud tasgau yn fwy cymhleth.

Mae'n rhaid i staff gwblhau rhestr wirio hir sy'n cynnwys sawl adran, gan droi proses syml yn dasg sy'n cymryd diwrnod cyfan.



### Rheolau Rhemp

Rheolau sydd ddim yn gwneud synnwyr.

Mae rheol yn atal cleifion rhag dod â'u crushes eu hunain, gan orfodi nhw i ddefnyddio rhai a gyflenwir gan yr ysbyty hyd yn oed os nad ydynt yn angenrheidiol.





## **Comisiwn Bevan Commission**

Yr Ysgol Reolaeth,  
Prifysgol Abertawe, Campws y Bae,  
Ffordd Fabian, Abertawe, SA1 8EN

[www.bevancommission.org](http://www.bevancommission.org)  
[bevan-commission@swansea.ac.uk](mailto:bevan-commission@swansea.ac.uk)  
(+44) 01792 604 630



Eich llais mewn iechyd | Your voice in health  
a gofal cymdeithasol | and social care

3ydd Llawr, 33 – 35 Heol y Gadeirlan,  
Caerdydd, CF11 9HB

[www.llaiswales.org](http://www.llaiswales.org)  
[enquiries@llaiscymru.org](mailto:enquiries@llaiscymru.org)  
(+44) 02920 235 558