

Dogfennaeth Cleifion

Ymarfer Deintyddol Whitcombe

Cyflwyniad

Mae'r Matrics Cynaliadwyedd yn Adnodd Hunanarfarnu sy'n caniatáu i'r tîm ganolbwyntio ar wella cynaliadwyedd yn y practis. Mae defnyddio'r matrics yn galluogi pawb yn y practis i feddwl am gynaliadwyedd yn y 7 maes neu ddimensiwn. Mae'r rhain wedi'u gosod ar grid a byddant yn ymdrin â'r pynciau canlynol:

- Rheoli gwastraff
- Ynni
- Teithio
- Caffael
- Bioamrywiaeth
- Atal a hyrwyddo
- Addysg a hyfforddiant

Mae'r dimensiynau wedi'u cynllunio i godi ymwybyddiaeth am gynaliadwyedd mewn ymarfer deintyddol a'r cyfraniad y gall y proffesiwn ei wneud at gyflawni sero net.

Yn ystod y sesiwn Matrics Ymgysylltu Cynaliadwyedd, penododd y tîm deintyddol Hyrwyddwr Cynaliadwyedd, Kath, a nododd fod nifer sylweddol o ffurflenni papur wedi'u cwblhau yn y practis sy'n mynychu apwyntiad archwiliad o hyd. Mae cyflwyno'r porth SOE ar-lein yn caniatáu i gleifion gwblhau'r gwaith papur yn electronig gartref, cyn mynychu'r apwyntiad archwilio yn y feddygfa, ond nid yw llawer o gleifion yn defnyddio'r porth SOE ar-lein felly mae angen iddynt lenwi ffurflenni papur wrth gyrraedd y feddygfa.

Gall cynhyrchu a gwaredu papur hefyd effeithio'n negyddol ar yr amgylchedd trwy ddatgoedwigo, defnyddio dŵr ac ynni, a llygredd. Ôl troed carbon papur swyddfa o'r crud i'r cwsmer yw tua 5g o CO₂. Mae'n bwysig nodi y byddai'n cymryd mwy na saith awr o gymryd nodiadau ar iPad i gynhyrchu mwy o allyriadau nwyon tŷ gwydr nag un ddalen o bapur. Hyd yn oed mae defnyddio papur wedi'i ailgylchu ond yn lleihau'r effaith o ychydig o dan hanner, sy'n golygu y gallech chi ddefnyddio'ch iPad am 4 awr ar gyfer pob dalen o bapur!

Datganiad problem

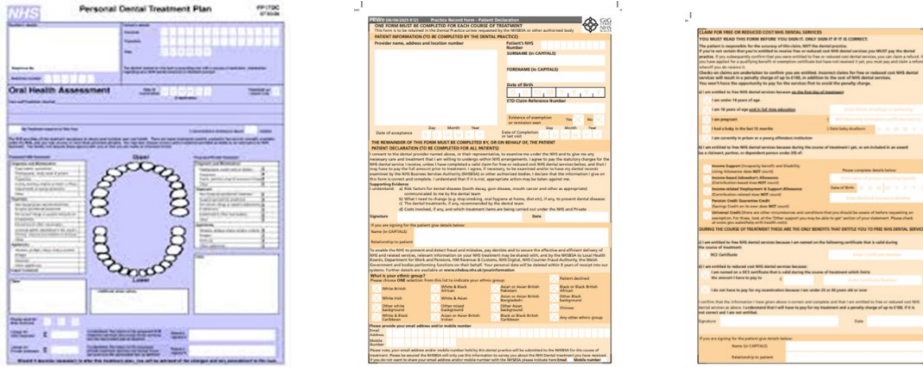
- Nid yw llawer o gleifion yn y practis yn cwblhau'r ddogfennaeth cyn apwyntiad ar borth ar-lein SOE gartref. Yn lle hynny, maen nhw'n llenwi'r fersiynau papur o'r ffurflenni sy'n creu oedi ar ddiwrnod yr apwyntiad a llawer o wastraff papur.

Datganiad nodau

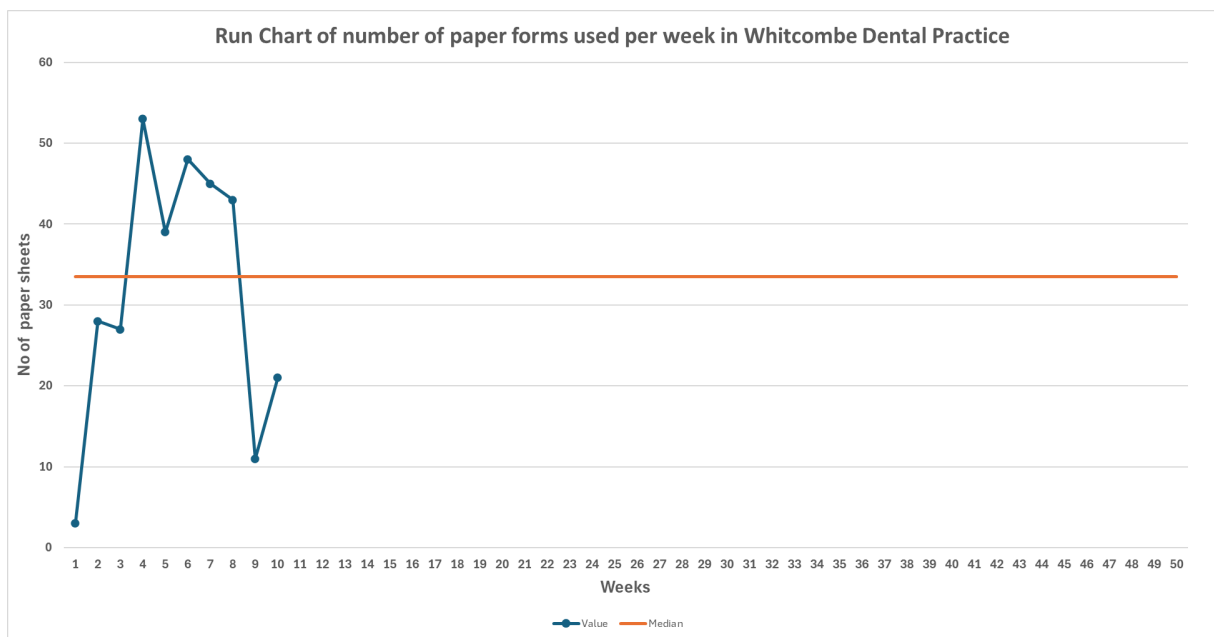
- Nifer y ffurflenni papur a gwblhawyd yr wythnos ar gyfer cleifion sy'n mynychu apwyntiad galw-yn-ôl neu apwyntiad claf newydd ym mhreactis deintyddol Whitcombe o 37 i 20 erbyn 31 Mai 2025.

Mesur canlyniad

- Nifer y ffurflenni papur a gwblheir bob wythnos ar gyfer cleifion sy'n mynychu apwyntiad galw-yn-ôl neu apwyntiad claf newydd ym mhractis deintyddol Whitcombe.



Siart rhedeg o'r data sylfaenol



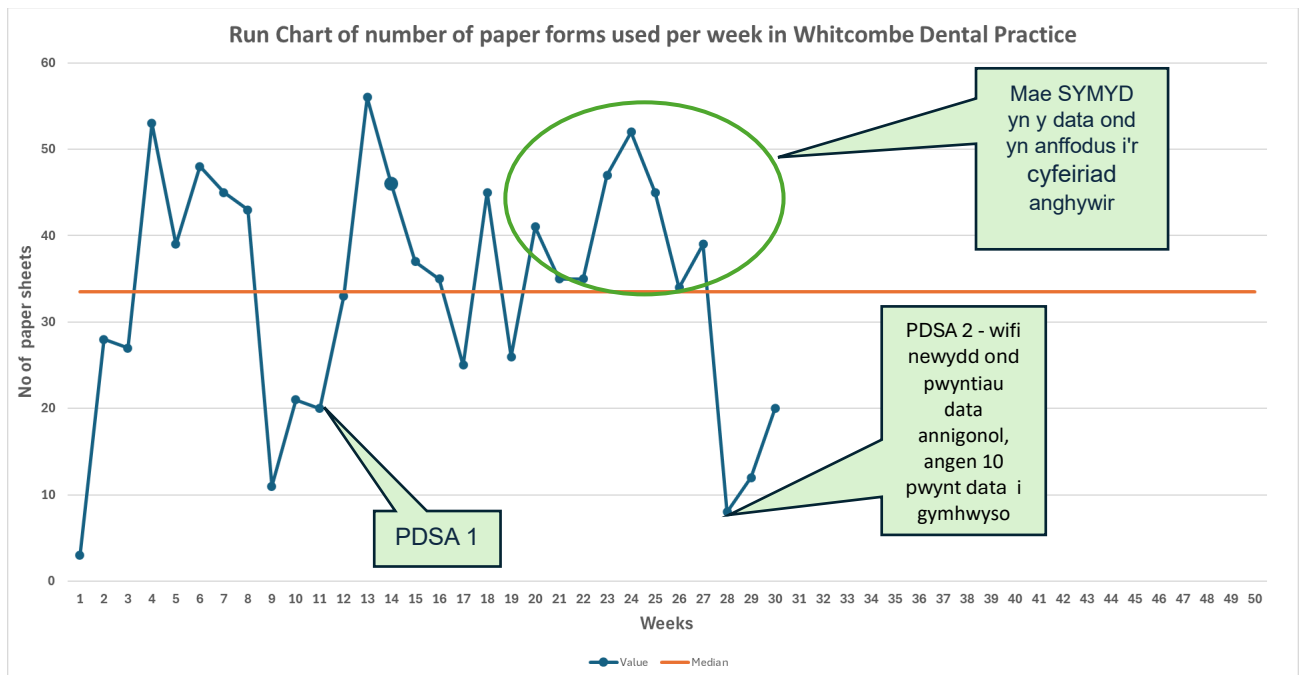
Y canolrif yw 33.5.

Cylch PDSA 1

- I gefnogi a helpu'r cleifion i gwblhau'r gwaith papur ar-lein pan fyddant yn cyrraedd y feddygfa.



Siart rhedeg yn dilyn PDSA 1



Casgliad

- Er gwaethaf methu â chyflawni'r nod o leihau nifer y ffurflenni papur a gwblheir bob wythnos ar gyfer cleifion sy'n mynychu apwyntiad galw-yn-ôl neu apwyntiad claf newydd ym mhRACTIS deintyddol Whitcombe o 37 i 20 erbyn 31ain o Fai 2025.
- Mae'r tîm yn parhau â'r prosiect ac yn cynllunio PDSA 3 – defnyddio Clinipads i gwblhau'r ddogfennaeth cyn apwyntiad yn y practis. Ar hyn o bryd yn aros i'r Clinipads gyrraedd.

Myfyrdodau gan yr Hyrwyddwr Cynaliadwyedd, Kath

Os dwi'n cofio'n iawn, daeth Sue Stokes i'n practis gyntaf ddechrau'r flwyddyn diwethaf. Nod yr ymweliad hwn oedd siarad am faint o blastig a phapur untro a ddefnyddiwyd yn y maes hwn a sut y gallem leihau hyn mewn unrhyw ffordd bosib. Nod ychwanegol yr ymweliad hwn oedd dod o hyd i Hyrwyddwr Cynaliadwyedd mewn cynifer o bractisau Cymru â phosib, gyda'r nod o wneud cymaint o effaith â phosibl ar y maes hwn.

Rôl yr Hyrwyddwr Cynaliadwyedd oedd dewis un maes o'n rôl o ddydd i ddydd a gwneud ein gorau i leihau'r defnydd o bapur neu blastig mewn ymgais i wneud pob arfer mor wyrdd a chyfeillgar i'r blaned â phosib. Yn y cyfarfod hwn cefais fy newis ar gyfer y rôl hon.

Y camau nesaf oedd dewis ardal yn fy mhreactis i helpu i leihau faint o bapur sy'n cael ei ddefnyddio bob dydd. Gyda chymorth fy rheolwr Claire Mitchell, fe benderfynon ni geisio cael cymaint o gleifion â phosib i ddefnyddio dolen porth ar-lein i lenwi eu hanesion meddygol a'u Hawlfraintau Personol (PRW), anfonwyd y ddolen porth hon at gleifion drwy neges destun. Roedd llawer o gleifion yn ddigon hyderus i ddefnyddio'r porth, ac mae wedi bod yn llwyddiannus iawn. Am wahanol resymau, nid oedd nifer gymharol fach o gleifion yn gallu defnyddio'r porth, boed hyn oherwydd problemau WIFI, hyder ar-lein neu ddyfais anghydnaws.

Ar 25/11/2024 ychwanegwyd yr holl bartïon a gymerodd ran at grŵp WhatsApp. Grŵp Cynaliadwyedd Cwm Taf. Dechreuwyd hyn gan Rachel Thomas, fy nghydweithiwr sydd wedi bod yn gymwynasgar ac yn ymwneud yn fawr o'r cychwyn cyntaf. Trodd y sgwrs grŵp hon allan i fod yn becyn cymorth defnyddiol iawn, a ddefnyddiwyd i drefnu a chynllunio cyfarfodydd cyswllt fideo grŵp ac ar gyfer pan fyddem yn cwrdd wyneb yn wyneb i drafod sut roedd y cynlluniau'n mynd, sut roedd pawb yn dod ymlaen ac i roi cymorth a syniadau rhwng yr holl bartïon dan sylw. Rhwydwaith cymorth gwych i bawb.

Roedd y tîm yn fy mhreactis i gyd yn gymwynasgar iawn ac fe wnaethant gefnogi fy syniad ar unwaith, gan annog cleifion i roi cynnig ar ddefnyddio'r porth ar eu ffonau, hyd yn oed pan nad oeddent yn teimlo'n hyderus i wneud hynny. Er bod hyn yn llwyddiant i'r mwyafrif, dim ond y fersiynau papur oedd ar gael i rai.

Yn y dyfodol, bydd cleifion yn cael CliniPads mewn ymgais i leihau ymhellach y defnydd o bapur yn ein practis. Nod hyn yw ceisio goleuo rhai o'r materion a gododd yn yr achos cyntaf. Mae hyn yn darparu dyfais gydnaws i'r rhai nad oes ganddynt fynediad at un gartref neu fel arall, gyda staff bob amser wrth law i arwain cleifion penodol trwy'r broses, hyd yn oed pan nad ydynt yn hyderus neu'n llythrennog gyda phrosesau ar-lein.

I gloi, mae hwn wedi bod yn fenter lwyddiannus iawn, gan arwain at lai o bapur yn cael ei ddefnyddio yn ymarferol. Mae hyn hefyd wedi arwain at lai o archebion o fersiynau papur, gan arwain at lai o angen danfoniadau yn y post, gan leihau ôl troed carbon Ymarfer Deintyddol Whitcombe. Mae hyd yn oed buddugoliaeth fach fel hon yn dal i fod yn fuddugoliaeth i'r amgylchedd. Gall hwn ddim ond fod yn beth da.

Yn ogystal â hyn i gyd, mae'r ailgylchu yn y practis wedi gwella'n fawr, gyda biniau wedi'u labelu bellach ar gael ym mhob ystafell staff, meddygfa, decon a manau cymunedol. Gyda'r

rhain wedi'u darparu nawr, mae cleifion a staff fel ei gilydd bellach yn ailgylchu pob eitem ailgylchadwy bob dydd. Mae'n hyfryd gweld pawb yn gwneud ymdrech o'r fath dros y blaned a chenedlaethau'r dyfodol yn y byd hwn. Mae wedi troi allan i fod yn brofiad gwerth chweil ac addysgiadol iawn a fwynheais yn fawr.

Hoffwn ddiolch yn arbennig i'm rheolwr Claire Mitchell am fod yn gefnogaeth gyson ar y daith, gan ddarparu cwmni a chludiant i mi fy hun ar gyfer cyfarfodydd a'r gynhadledd ddiweddar y buom ynddi. Hefyd, diolch i Rachel Thomas a Sue Stokes am fod wrth law bob amser i'm helpu a'm cefnogi. Mae wedi golygu llawer iawn i mi felly diolch i chi gyd mae wedi cael ei werthfawrogi'n fawr.