

# Ffisiotherapi ar waith ✓

Mae ffisiotherapi yn adfer  
gweithrediad, gan alluogi  
pobl i fyw'n annibynnol, a  
gostwng yr angen am ofal  
a chefnogaeth costus

*an gyfer Gofal Cymdeithasol*



# Pum dull ffisio ar gyfer annibyniaeth

Mae ffisiotherapi'n galluogi unigolion i gael yr ansawdd bywyd ac iechyd a lles gorau posibl, a chynyddu eu gallu i fyw'n annibynnol a chymryd rhan lawn o fewn eu cymunedau, gan atal risg arwahanrwydd cymdeithasol.

## Gwrthdroi

Nid yw anghenion gofal cynyddol yn anochel. Mae ffisiotherapyddion yn arbenigwyr mewn adsefydlu ac ail-alluogi a gall wrthdroi'r dirywiad mewn gallu. Yn dilyn argyfwng neu dderbyn i ysbyty sy'n arwain at golli gweithrediad neu symudedd, mae timau ffisiotherapi yn gweithio i gymell pobl a'u galluogi i ddychwelyd i'w lefel flaenorol o weithrediad, gan eu galluogi i gyflawni eu nodau, cyflawni eu potensial a pharhau i fyw'n annibynnol. Mae hyn yn cynnwys pobl sy'n byw gyda dementia neu amhariad gwybyddol arall.

## Ystwythder

Mae ffisiotherapi'n cymryd dull gweithredu seiliedig ar asedau ac yn rhoi blaenoriaeth i bobl ac ataliaeth. Mae ffisiotherapi yn adeiladu ystwythder ar gyfer yr hirdymor drwy gefnogi hunanreolaeth a hyfforddi teuluoedd, gofalwyr a gweithwyr gofal proffesiynol i ddarparu gofal yn ddiogel ac yn effeithlon a hwyluso ailintegreiddio i'r gymuned. Mae ffisiotherapyddion a staff cefnogaeth yn gweithio i atal afiechyd a digwyddiadau argyfwng, gan osgoi neu leihau cyfnodau o angen iechyd a gofal cymdeithasol, drwy:

- Defnyddio dulliau haeniad risg
- Cydlynu gofal
- Ymyriad cynnar
- Osgoi gorfod mynd i ysbyty
- Darparu un pwynt mynediad
- Addysg hunanreolaeth
- Hybu iechyd
- Adsefydlu
- Ail-alluogi cynnar.

## Canlyniadau

Mae ffisiotherapi'n canolbwyntio ar ganlyniadau ac nid gweithgaredd. Mae'n grymuso pobl i fod yn annibynnol, cyfrannu at gymdeithas a mynd yn ôl i'w galwedigaeth neu gyflogaeth lawn. Mae ffisiotherapyddion a gweithwyr cefnogaeth yn adlewyrchu dewisiadau personol a nodau pobl, cyflenwi gwell canlyniadau ar gyfer unigolion a'u gofalwyr.

## Ymatebol

Mae ffisiotherapyddion yn ymateb i anghenion bob dydd person wrth iddynt newid dros gyfnod a hefyd i ymateb yn gyflym i ddigwyddiad argyfwng. Maent yn galluogi dull cydlynol i gyflawni anghenion personol unigolyn.

## Adnoddau

Mae ffisiotherapi yn effeithlon ar ran cost ac yn sicrhau gwerth o fewn yr adnoddau sydd ar gael. Cost uned o ymyriad ffisiotherapi cymunedol yw £34 yr awr.<sup>(5)</sup> Yn ogystal â sicrhau derbyn neu osgoi aildderbyn, yr oedi neu atal yr angen am ofal cymhleth neu breswyl, mae ffisiotherapyddion yn defnyddio dull seiliedig ar asedau o fewn amgylchedd cymunedol i gefnogi ffocws hirdymor ar iechyd a llesiant. Mae ffisiotherapyddion hefyd yn sicrhau'r defnydd gorau o adnoddau i gyflwyno cynllun gofal person a ariannir gan daliad uniongyrchol.

# Mae gweithwyr proffesiynol ffisiotherapi a gofal cymdeithasol yn rhannu gweledigaeth ar gyfer gwasanaethau sy'n atal gwaethygiad, hyrwyddo a gwella iechyd a lles corfforol a meddyliol, annog hunanreolaeth wedi ei gyfeirio a chynyddu hyder, annibyniaeth a chyfleoedd bywyd pobl.

## Pam ffisiotherapi?

Mae buddsoddi mewn gwasanaethau ffisiotherapi mewn gosodiadau gofal cymdeithasol yn sicrhau arbedion sylweddol drwy ostwng yr angen am becynnau parhaus o ofal a chefnogaeth yn cynnwys lleoliadau preswyl. Ni chaiff manteision ymyriadau ffisiotherapi eu defnyddio i'w llawn botensial mewn gofal cymdeithasol ar hyn o bryd.

Mae ffisiotherapyddion yn defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar y person gan roi ystyriaeth i anghenion corfforol, emosiynol a chymdeithasol. Maent yn ymarferwyr annibynnol gyda'r gallu i asesu, diagnosio, trin a rhyddhau. Gallant ymateb i'r agenda personoli, gan gael mynediad i ystod eang o adnoddau, yn cynnwys yr hawliau newydd i roi presgripsiynau yn annibynnol yn y Deyrnas Unedig, gan alluogi darpariaeth gofal symlach a chost effeithiol ac effeithlon.

Mae ffisiotherapyddion mewn llawer o osodiadau cymunedol yn cynnwys meddygfeydd, canolfannau iechyd, cartrefi preswyl, gweithleoedd, campfeydd a chanolfannau dydd. Wedi'u sefydlu fel aelodau allweddol ac arweinwyr timau integredig, gweithiant gyda staff gofal cartref a staff cefnogaeth arall i ddarparu rhaglenni pwrpasol i ddiwallu anghenion unigolion. Gan ddefnyddio dull adsefydlu, mae ffisiotherapi'n gweithio

## Poblogaeth sy'n heneiddio!



- Mae disgwyliad bywyd yn 65 yn awr yn **21 mlynedd ar gyfer menywod** a **19 mlynedd ar gyfer dynion**<sup>(1)</sup>, ac mae nifer y bobl 85 oed wedi dyblu yn y tri degawd diwethaf.<sup>(2)</sup>
- Mae nawr bron **14.5 miliwn o bobl** yn y Deyrnas Unedig sy'n 60 oed a throsodd, a disgwylir y bydd y nifer yma'n fwy na **20 miliwn** erbyn 2031.<sup>(3)</sup>
- Amcangyfrifir fod gan **4 miliwn** o bobl hŷn yn y Deyrnas Unedig salwch hirsefydlog cyfyngol.<sup>(3)</sup>
- Os na wneir dim am afiechyd cysylltiedig ag oedran, bydd mwy na **6 miliwn** gyda salwch hirdymor cyfyngol neu anabledd erbyn 2030.<sup>(3)</sup>
- Mae'r galw cynyddol am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn **anghynaladwy** yn yr hinsawdd ariannol presennol.

There are now nearly  
**14.5 million**  
people in the UK  
aged 60 and above,  
this number is expected to pass  
**20 million**  
by 2031.<sup>(3)</sup>

## Astudiaeth achos 1

Yn yr Alban, mae Caroline yn gweithio fel rhan o Dîm Dyletswydd, Ymateb ac Adsefydlu Iechyd a Gofal Cymdeithasol Integredig ym Mhartneriaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol East Lothian. Gallodd Mr R osgoi gorfod mynd i gartref nyrsio. Asesodd Caroline ei fod yn anniogel wrth ddefnyddio ei offer trosglwyddo ac nad oedd ei wely bellach yn addas i'r newid yn ei anghenion. Drwy archebu gwely proffilio a rhoi cefnogaeth a chynghor ymarferol, roedd Mr R ati ferch yn falch iawn y gallai aros yn ddiogel yn ei gartref ei hun. Pan ofynnwyd pa wahaniaeth y maen ei wneud i gael Ffisiotherapydd yn y tîm integredig, soniodd Caroline am effeithlonrwydd dadansoddiad a dealltwriaeth ffisiotherapyddion o anhwylderau symudiad a'r gallu i lunio cynllun rheolaeth y gellir ei gyflwyno yng nghartref person.

gydag unigolion i sicrhau annibyniaeth ac integreiddiad cymdeithasol.

Mae ffisiotherapi'n atal pobl rhag gorfod mynd i ysbyty yn ddiangen, yn gostwng dyddiau gwely a dibyniaeth ar becynnau gofal cymhleth ac yn gostwng yr angen am leoliadau cartref preswyl.

Ar draws y Deyrnas Unedig, mae angen i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol gydweithio'n fwy effeithlon i wella canlyniadau ar gyfer unigolion drwy ddatblygu modelau newydd o ofal integredig i drawsnewid y profiad ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth a gwneud y defnydd gorau o adnoddau cyfyngedig. Mae ffisiotherapi'n arwain wrth ddatblygu a darparu gwasanaethau integredig sy'n cyflawni'r canlyniadau allweddol a amlinellir gan bedair Llywodraeth y Deyrnas Unedig.

### CYMRU

Mae ffisiotherapi yn effeithlon wrth hyrwyddo annibyniaeth pobl i roi llais cryfach a mwy o reolaeth iddynt, un o egwyddorion allweddol Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)<sup>(12)</sup> a'r Fframwaith Canlyniadau arfaethedig yng Nghymru. Mae ffisiotherapi hefyd yn galluogi cyflawni datganiad Llesiant ar gyfer pobl sydd angen gofal a chefnogaeth a gofalywyr sydd angen cefnogaeth.<sup>(13)</sup>

### LLOEGR

Yn Lloegr, mae'r Fframwaith Canlyniadau Gofal Cymdeithasol Oedolion 2014-15<sup>(9)</sup> yn rhoi blaenoriaeth i wella ansawdd bywyd a gohirio a gostwng yr angen am

## Astudiaeth achos 2

Mae Tîm Cefnogi Galluogi Bradford (BEST Plus) yn wasanaeth amlddisgyblaeth sy'n galluogi pobl hŷn i barhau i fyw'n annibynnol yn y gymuned. Mae Mr A yn 91 oed ac yn byw ar ben ei hun ac fel arfer yn annibynnol. Mae wrth ei fodd yn coginio ac yn mwynhau cymdeithasu. Cafodd strôc pan oedd yn mynd i gi am dro, gan syrthio a thorri ei glun. Cafodd lawdriniaeth ar gyfer clun newydd ond gadawodd y strôc ef gyda gwendid bach ar yr ochr chwith a phroblemau canolbwytio a gwneud tasgau.

Trosglwyddwyd Mr A i ysbyty cymunedol ar gyfer adsefydlu lle gwnaeth y tîm therapi, yn cynnwys ffisiotherapyddion a therapyddion galwedigaethol, hwyluso adfer symudedd a chydbwysedd yn dringo grisiau, annibyniaeth a gofal cymdeithasol a thasgau cegin. Cafodd ei ryddhau gyda phedwar ymweliad gofal bob dydd. Cafodd sesiynau ar y cyd gyda ffisiotherapydd a therapydd galwedigaethol. Hwylusodd ffisiotherapyddion welliannau mewn cryfder clun a symudedd annibynnol gan sicrhau diogelwch ac annibyniaeth yn ei gartref a'r gymuned. Gosodwyd nodau mewn partneriaeth gyda Mr A. Chwe wythnos yn ddiweddarach roedd wedi adennill cymaint o symudedd ac annibyniaeth fell y gellid dileu'r holl gefnogaeth a dychwelodd i'w fywyd egnol a chymdeithasol arferol.

ofal a chefnogaeth. Mae gwasanaethau ffisiotherapi effeithlon yn y gymuned, fel yr amlinellir uchod, yn sicrhau'r canlyniadau hyn.

### GOGLEDD IWERDDON

Yng Ngogledd Iwerddon mae gan ffisiotherapi rôl bwysig wrth gyflawni egwyddorion allweddol Trawsnewid eich Gofal(10), yn neilltuol yn darparu'r gofal cywir, yn y lle cywir ar yr adeg gywir a hyrwyddo annibyniaeth a phersonoleiddio gofal.

### YR ALBAN

Yn yr Alban, rhoddwyd blaenoriaeth i saith canlyniad integreiddio iechyd a gofal<sup>(11)</sup>, yn cynnwys byw iachach, byw annibynnol a chefnogaeth ar gyfer gofalywyr a defnydd effeithlon o adnoddau. Mae ffisiotherapi'n cyflawni ar yr holl flaenoriaethau hyn.

### Pobl hŷn

Mae syrthio'n fater difrifol ac yn digwydd yn aml mewn pobl 65 oed a throsodd. Bob blwyddyn mae 35% o bobl dros 65 yn cael un neu fwy o godymau. Mae tua 45% o bobl dros 80 sy'n byw yn y gymuned yn cael codwm bob blwyddyn. Bydd 10-25% o'r bobl hyn yn cael anaf difrifol.

<sup>(14)</sup> Anaf oherwydd codwm yw prif achos marwoldeb mewn pobl hŷn dros 75 oed yn y Deyrnas Unedig.<sup>(15)</sup>

Mae gwasanaethau atal codymau dan arweiniad ffisiotherapi gydag ymarfer ac addysg teilwredig, gwella canlyniadau, yn cadw pobl yn byw'n annibynnol, gostwng nifer y codymau a thoriadau asgwrn, derbyniadau i ysbyty ac apwyntiadau meddygon teulu.

## Astudiaeth achos 3

Mae Mrs L yn 80 oed ac yn dod o Gymru. Mae ganddi bronchietasis, cyflwr ysgyfaint hirdymor. Oherwydd cancer y gwddf, bum rhaid iddi gael tracheostomi parhaol i'w helpu i anadlu. Roedd Mrs L yn ofnus iawn sut y byddai'n ymdopi gyda'r tracheostomi ac maen gyffredinol lesg. Ar ôl iddi gael ei rhyddhau o'r ysbyty cafodd ei chefnogi gan yr holl dîm ail-alluogi aml-ddisgyblaeth ac yn gweithion neilltuoel gyda'r ffsiotherapydd ar ddod i arfer gofal tracheostomi adref. Erbyn diwedd ei chyfnod o ail-alluogi roedd ei hyder wedi cynyddu ac roedd yn mwynhau mynd am dro i'r parc.<sup>(26)</sup>

Yn seiliedig ar gostau 2009/10 mae pob toriad clun a osgoir yn arbed tua £10,170. Ymhellach, mae pob toriad a osgoir ar ran uchaf y fraich, y cefn a'r arddwrn yn wynebu costau tariff PbR (cleifion mewnol a chleifion allanol cyfunol) o tua £1,300, £3,246 a £1,082 yn yr un drefn, ynghyd â gostyngiad gofal cymdeithasol lleol yn gyfartaledd o £225 fesul achos dros doriadau cefn ac arddwrn.<sup>(16, 17)</sup>

## Dementia

Erbyn 2039 bydd 1.4 miliwn o bobl gyda dementia yn y Deyrnas Unedig.<sup>(18)</sup>

Mae ffsiotherapyddion yn cynnal asesiadau manwl wedi'u teilwra'n unigol o'r amhariadau a chyfyngiadau ar weithgareddau sy'n wynebu pobl gyda dementia ac anabledau deallusol ac yn cyflwyno gofal ac adsefydlu effeithlon ac ansawdd uchel i hyrwyddo a chadw annibyniaeth ar gyfer y grŵp cleient yma.

Mae ymyriadau ffsiotherapi yn gostwng risg datblygu dementia<sup>(19)</sup> ac yn hyrwyddo gohiriad yng nghynnydd dirywiad gwybyddol a gweithredol.<sup>(20)</sup>

## Cyflyrau hirdymor

Amcangyfrifir fod gan 18.1 miliwn o bobl yn y Deyrnas Unedig o leiaf un cyflwr hirdymor.<sup>(21-24)</sup> Bydd gan draean ohonynt broblemau iechyd meddwl cysylltiedig.<sup>(25)</sup> Mae ffsiotherapi yn

## Cynnydd mewn costau gofal



- Roedd cyfanswm cost gofal cymdeithasol i oedolion yn y Deyrnas Unedig yn 2012-2013 yn **£19 biliwn**.<sup>(4)</sup>
- Mae cost pecyn gofal yn y cartref yn **£415** yr wythnos, yn cynyddu i **£1,331** yn dibynnu ar angen.<sup>(5)</sup>
- Mae cost gyfartalog lleoliad cartref preswyl yn y Deyrnas Unedig yn **£27,200** y flwyddyn, yn codi i **£37,500** ar gyfer gofal nyrsio.<sup>(6)</sup>
- Mae un mewn 10 o bobl 65 oed yn wynebu costau gofal gydol oes o fwy na **£100,000**.<sup>(7)</sup>
- Ar hyn o bryd mae'r Deyrnas Unedig yn gwario **£19 biliwn** ar bobl gyda thri neu fwy o gyflyrau hirdymor. Rhagwelir y bydd hyn yn cynyddu i **£26 biliwn** erbyn 2016.<sup>(8)</sup>
- Mae ffsiotherapi'n gostwng y costau hyn drwy ataliaeth, ymyriad cynnar ac adsefydlu ac ar **£34 y sesiwn**, mae'n werth ardderchog am arian.

ymyriad effeithlon ar gyfer amrywiaeth o gyflyrau hirdymor, megis strôc, iechyd meddwl, sglerosis ymledol, clefyd motor niwron, clefyd Parkinson a chyflyrau rhiwmatoleg, osteoporosis, poen aciwt a chronig, clefyd cronig y galon a chyflyrau anadlol megis COPD (clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint), bronchiectasis, asthma a fffibrosis codennog.

Gan ddefnyddio ymarfer therapiwtig wrth ochr addysg ac integreiddiad cymdeithasol, mae ffsiotherapyddion yn cefnogi ac yn grymuso unigolion i ddychwelyd i'w lefel flaenorol o weithredu.

## Casgliad

Gyda'r boblogaeth yn heneiddio a nifer cynyddol o bobl gyda chyflyrau hirdymor, bydd y galw am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn parhau i gynyddu. Nid yw'r gwariant yn cynyddu yn unol â'r galw ac mae annibyniaeth a lles pobl mewn risg. Gall ffsiotherapi sicrhau newid cost-effeithlon i wasanaethau cymunedol mwy integredig, cydlynol ac effeithlon, gyda ffocws ar ataliaeth, ymyriad cynnar ac adsefydlu, sy'n galluogi pobl i fyw'n dda am fwy o amser gyda llai o angen gofal a chefnogaeth.

An estimated  
**18.1 million**  
people in the UK have at least one  
long term condition.<sup>(21-24)</sup>



CHARTERED  
SOCIETY  
OF  
PHYSIOTHERAPY

## Gwybodaeth bellach Uned Trin Ymholiadau CSB Ffôn: 020 7306 666

### Pencadlys CSP

14 Bedford Row  
Llundain WC1R 4ED  
Ffôn: 020 7306 666  
Ffacs: 020 7306 6611  
E-bost: enquiries@csp.org.uk

### CSP Cymru

Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi  
1 Heol yr Eglwys Gadeiriol  
Caerdydd CF11 9SD  
Ffôn: 029 20 382428/9  
Ffacs: 029 20 227383  
E-bost: wales@csp.org.uk

### CSP Gogledd Iwerddon

Arthur House  
41 Arthur Street  
Belfast BT1 4GB  
Ffôn: 028 9044 6250  
Ffacs: 028 9044 7110  
E-bost: northernireland@csp.org.uk

### CSP yr Alban

43 North Castle Street  
Caeredin/Edinburgh EH2 3BG  
Ffôn: 0131 226 1441  
E-bost: scotland@csp.org.uk



INVESTOR IN PEOPLE

## Cyfeiriadau

1. Swyddfa Ystadegau Gwladol. Life expectancy at birth and at age 65 for local areas in England and Wales, 2010-12. Casnewydd: Swyddfa Ystadegau Gwladol; 2013. URL: <http://www.ons.gov.uk/ons/rel/subnational-health4/life-expectancy-at-birth-and-at-age-65-by-localareas-in-england-and-wales/2010-12/stb-life-expectancy-at-birth-2010-12.html>
2. Swyddfa Ystadegau Gwladol. Population Estimates Total Persons for England and Wales and Regions - Mid-1971 to Mid-2012 (ZIP 196Kb) Casnewydd: Swyddfa Ystadegau Wladol; 2013. URL: <http://www.ons.gov.uk/ons/rel/pop-estimate/population-estimates-for-uk-england-and-wales--scotland-and-northern-ireland/mid-2001-to-mid-2010-revised/rft---mid-2001-to-mid-2010-population-estimates-analysis-tool.zip>
3. AgeUK. Later life in the United Kingdom. Llundain 2014. URL: [http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/Factsheets/Later\\_Life\\_UK\\_factsheet.pdf?dtrk=true](http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/Factsheets/Later_Life_UK_factsheet.pdf?dtrk=true)
4. Adran Iewchyd, Adran Cymunedau a Llywodraeth Leol. Adult social care in England: overview. London: National Audit Office; 2014. URL: <http://www.nao.org.uk/wp-content/uploads/2015/03/Adult-social-care-in-England-overview.pdf>
5. Curtis LA. Unit costs of health and social care 2013. Caergaint, Caint: Uned Ymchwil Gasanaethau Cymdeithasol Personol Prifysgol Caerwaint; 2013. URL: <http://www.pssru.ac.uk/project-pages/unit-costs/2013/>
6. PayingforCare. URL: <http://www.payingforcare.org/care-home-fees>
7. Dilnot A, Warner N, Williams J. Fairer Care Funding: the report of the Commission on Funding of Care and Support. London: Commission on Funding of Care and Support; 2011. URL: <http://www.dilnotcommission.dh.gov.uk/2011/07/04/commission-report/>
8. Ali S. Telehealth: benefits for primary care; Llundain: 2020health; 2011. URL: <http://www.2020health.org/2020health/events/2011/ts28jun11.html>
9. Adran Iechyd. The Adult Social Care Outcomes Framework 2014/15. Llundain: Adran Iechyd; 2013. URL: <https://www.gov.uk/government/publications/adult-social-care-outcomes-framework-2014-to-2015>
10. Adran Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Diogelwch y Cyhoedd, Review of Health and Social Care in Northern Ireland. Belfast: Adran Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Diogelwch y Cyhoedd; 2011. URL: <http://www.dhsspsni.gov.uk/tyc.htm>
11. Llywodraeth yr Alban. Integration of Adult Health and Social Care in Scotland. Annex A: draft national outcomes for adult health and social care. Caeredin; Llywodraeth yr Alban; 2012. URL: <http://www.scotland.gov.uk/Publications/2012/05/6469/12>
12. Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. <http://wales.gov.uk/newsroom/firstminister/2014/140501social-services-act-royal-assent/?skip=1&lang=en>
13. Llywodraeth Cymru. Datganiad llesiant ar gyfer pobl sydd angen gofal a gofaluwr sydd angen cefnogaeth. Caerdydd: Prifysgol Cymru; 2013. URL: <http://wales.gov.uk/topics/health/publications/socialcare/strategies/statement/?lang=en>
14. Adran Iechyd. Falls and fractures: effective interventions in health and social care. Llundain: Adran Iechyd; 2009. URL: [http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH\\_103146](http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_103146)
15. Adran Iechyd. Improving care and saving money: learning the lessons on prevention and early intervention for older people. London: Department of Health; 2010. URL: [http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH\\_111223](http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_111223)
16. Adran Iechyd. Payment by results guidance for 2010-11. Llundain: Adran Iechyd; 2010. URL: [http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH\\_112284](http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_112284)
17. Adran Iechyd. Fracture prevention services: an economic evaluation. Llundain: Adran Iechyd; 2009. URL: [http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH\\_110098](http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_110098)
18. Adran Iechyd. Living well with dementia: a national dementia strategy. Leeds: Adran Iechyd; 2009. URL: <https://www.gov.uk/government/publications/living-well-with-dementia-a-national-dementia-strategy>
19. Verghese J, Lipton RB, Katz MJ, et al. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. N Engl J Med. 2003;348(25):2508-16. URL: <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa022252>
20. Christofletti G, Olianim MM, Gobbi S, et al. A controlled clinical trial on the effects of motor intervention on balance and cognition in institutionalized elderly patients with dementia. Clinical Rehabilitation. 2008;22(7):618-26. URL: [http://ot.creighton.edu/community/EBLP/Question3/2010\\_Update\\_Falls/Christofletti%20et%20al%202008.pdf](http://ot.creighton.edu/community/EBLP/Question3/2010_Update_Falls/Christofletti%20et%20al%202008.pdf)
21. Adran Iechyd. Long term conditions compendium of information. Leeds: Adran Iechyd; 2012. URL: <https://www.gov.uk/government/publications/long-term-conditions-compendium-of-information-third-edition>
22. Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol Cymru, Cynulliad Cenedlaethol Cymru. Proffil cyflrau hirdymor a chronig yng Nghymru. Caerdydd. Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru; 2005 URL: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/922/page/62014>
23. Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon. Census 2011: key statistics Belfast: Northern Ireland Executive; 2012. URL: <http://www.northernireland.gov.uk/index/media-centre/news-departments/newsdfp/news-releases-dfp-december-2012/news-dfp-111212-census-2011-key.htm>
24. Llywodraeth yr Alban. Long term conditions. Caeredin: Llywodraeth yr Alban; URL: <http://www.scotland.gov.uk/Topics/Health/Services/Long-Term-Conditions>
25. Naylor C, Galea A. Long-term conditions and mental health: The cost of co-morbidities. London: King's Fund; 2012. URL: <http://www.kingsfund.org.uk/publications/long-term-conditions-and-mental-health>
26. Cynghair Ailalluogi Cymru. Sut y gall ailalluogi helpu? Dyma rai enghreifftiau ymarferol o ailalluogi yn gwneud gwahaniaeth diriaethol i fywyd pobl. Cynghair Adsefydlu Cymru, 2012. URL: <http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/our-impact/reports-and-reviews/welsh-reablement-alliance-how-can-reablement-help>