

Crynodeb ymchwil: Gwerthuso'r Ganolfan Iechyd

Gwybodaeth am y Ganolfan Iechyd

Mae'r Ganolfan Iechyd, sydd ym Mae Colwyn yng Ngogledd Cymru, yn bartneriaeth rhwng Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BCUHB) ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Cyfeirir pobl sydd â chyflyrau cronig i'r Ganolfan Iechyd trwy rag-nodi cymdeithasol. Bydd cynllun triniaeth yn cael ei ddatblygu ar ôl cynnal asesiad am-lddisgyblaethol. Mae cynlluniau fel rheol yn 16 wythnos o hyd a gallant gynnwys amcanion ymarfer corff, ffisiotherapi, therapi galwedigaethol a chynghor arall. Y ddamcaniaeth yw y bydd cael gwared ar rwystrau i ymarfer corff, megis cynnig gwasanaethau mewn lleoliad cymunedol yn hytrach nag ysbyty neu glinig, yn hyrwyddo ffordd gydweithredol o weithredu rhwng cleifion a gweithwyr proffesiynol.

Hyd yma mae'r Ganolfan Iechyd wedi cael ei defnyddio'n bennaf gan bobl hŷn a'r rhesymau amlaf dros gyfeirio pobl iddi yw problemau gyda symud a chydbwysedd, cyflyrau cyhyrsgerbydol e.e. arthritis a stifferwydd yn y cyhyrau, cyflyrau'r galon, colli pwysau, COPD ac asthma. Bwriad y Ganolfan Iechyd yw bod o fudd i unigolion a chymunedau trwy nifer o strategaethau, gan gynnwys hyrwyddo cyfranogiad cymdeithasol ac annog an-nibyniaeth a chael pobl i reoli eu cyflyrau eu hunain.



Am beth oedd yr astudiaeth?

Roedd gan ymchwilwyr ym Mhrifysgol Bangor ddiddordeb mewn tair agwedd y Ganolfan Iechyd:

1. Edrych ar werth cymdeithasol y Ganolfan Iechyd
2. Archwilio patrymau presenoldeb
3. Edrych ar beth sy'n gweithio, i bwy, pam, a than ba amgylchiadau

I gael mwy o wybodaeth am yr astudiaeth, cysylltwch â Dr Carys Jones ym Mhrifysgol Bangor: c.l.jones@bangor.ac.uk

1. Edrych ar werth cymdeithasol y Ganolfan Iechyd



? Beth oedd yr ymchwil eisiau ei ddarganfod?

Roeddem eisiau edrych ar y gwerth cymdeithasol a gynhyrchir gan y Ganolfan Iechyd.

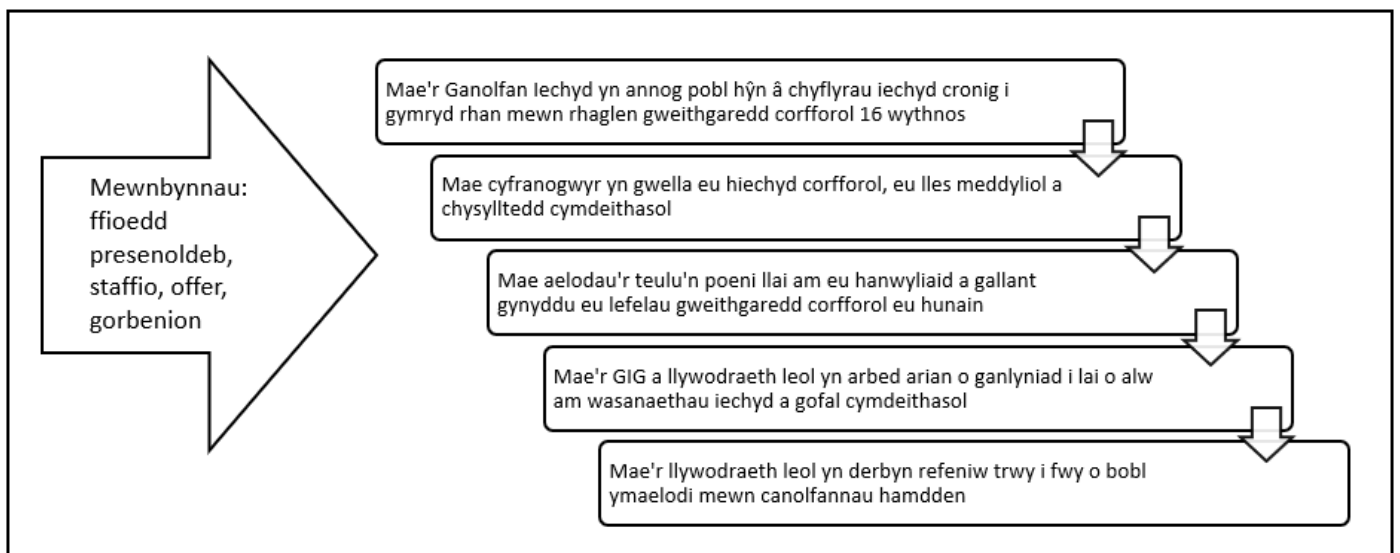
? Beth yw gwerth cymdeithasol?

Mae gwerth cymdeithasol yn derm sy'n disgrifio cysyniad ehangach o werth na phris marchnad nwyddau neu wasanaeth. Gall gynnwys agweddau cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd; er enghraifft, gallai pobl sy'n mynd i'r Ganolfan Iechyd elwa trwy fwy o hyder a mwy o gysylltiad cymdeithasol â'u cymuned - priodoleddau na fyddent yn cael eu cynnwys mewn pris marchnad syml.

? Beth yw dadansoddiad o elw cymdeithasol ar fuddsoddiad (SROI)?

Nod mentrau fel y Ganolfan Iechyd yw cynhyrchu canlyniadau iechyd a chymdeithasol, gan fod o fudd i sawl sector e.e. y GIG, gofal cymdeithasol a llywodraeth leol. Er mwyn archwilio'r gwerth cymdeithasol y mae'r Ganolfan Iechyd yn ei gynnig i'r grwpiau rhanddeiliaid hyn, gwnaethom ddewis gwneud dadansoddiad Elw Cymdeithasol ar Fuddsoddiad (SROI), math o ddadansoddiad cost a budd lle mae'r holl fewnbynnau ac allbynnau'n cael eu trosi'n werthoedd ariannol.

Sut rydym ni'n meddwl bod y Ganolfan Iechyd o fudd i bobl: theori newid





Sut gwnaed yr ymchwil?

Rhwng mis Hydref 2017 a mis Mai 2019, gwahoddwyd cleientiaid 55 oed a hŷn y Ganolfan Iechyd i lenwi holiadur iechyd a lles yn eu hymgyngoriad cychwynnol ac ar ddiwedd eu rhaglen 16 wythnos. Fe wnaethom hefyd anfon holiaduron at aelodau teulu cleientiaid y Ganolfan Iechyd ar y pwynt 16 wythnos i weld pa effaith roedd hyn wedi ei chael arnynt hwythau.

Gwnaethom siarad â staff sy'n ymwneud â threfnu a darparu gwasanaethau'r Ganolfan Iechyd i ddarganfod pa effaith a gafodd y rhaglenni ar eu gweithgareddau, ac i gael gwybodaeth am gost cynnal y Ganolfan Iechyd.



Pa newidiadau oedd gennym ddiddordeb yn eu mesur?

Yn achos cleientiaid y Ganolfan Iechyd:

Mwy o weithgaredd corfforol
Gwelliant mewn statws iechyd
Gwelliant mewn hyder
Cynnydd mewn cysylltiadau cymdeithasol

I'w teuluoedd:

Gwelliant mewn statws iechyd

I'r GIG:

Gostyngiad yn nifer yr apwyntiadau meddygon teulu

I'r llywodraeth leol:

Cynnydd yn aelodaeth canolfannau hamdden

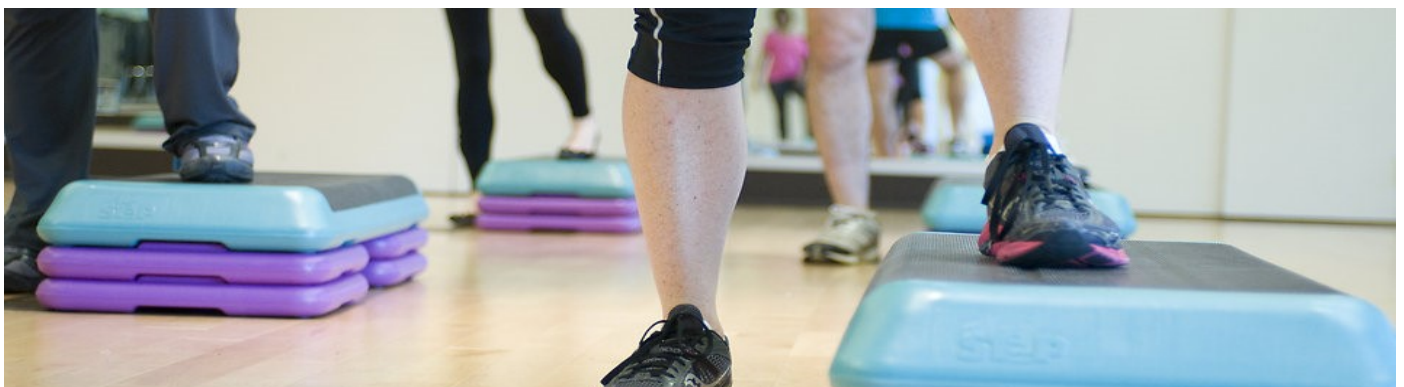
"Rydyn ni'n mynd yn fwy bob wythnos, yn dod yn fwy o grŵp ac mae'n fwy o beth cymdeithasol hefyd. Felly mae hynny'n braf, oherwydd, fel y gwyddoch, mae'r peth cymdeithasol yma'n bwysig iawn pan fyddwch chi'n heneiddio, ynte? Dach chi'n teimlo nad ydych ar eich pen eich hun."

Dyfyniad gan un o gleientiaid y Ganolfan Iechyd



"Edrychaf ymlaen at hyn bob wythnos. Rwy'n gwybod ei fod yn dda i mi. Mae'r staff yn an-nog pawb, nid fi yn unig. Maen nhw'n dod atoch chi i sicrhau eich bod chi'n defnyddio'r peiriannau'n iawn hefyd, sy'n beth da iawn, iawn. Yn ymarferol, maen nhw'n wych."

Dyfyniad gan un o gleientiaid y Ganolfan Iechyd





Beth oedd y prif ganfyddiadau?

Gwnaethom gasglu data ar gyfer 159 o gleientiaid y Ganolfan Iechyd yn eu hymgyngoriad cychwynnol, a 66 ar ddiwedd y rhaglen 16 wythnos. Darparwyd gwybodaeth am aelodau o'r teulu gan 38 o bobl. Cyfar-taledd oedran y bobl a gymerodd ran yn yr ymchwil oedd 72 oed, a chymerodd mwy o ferched (97) ran na dynion (62).

Gwnaethom gyfrifo mai cost rhedeg y Ganolfan Iechyd am flwyddyn oedd £55,389, gan gynnwys staffio, offer, ffioedd presenoldeb a gorbenion.

Pan wnaethom bennu gwerth ariannol i'r buddion a brofwyd gan yr holl randdeiliaid (pobl a gymerodd ran, eu teuluoedd, arbedion i'r GIG a llywodraeth leol) amcangyfrifwyd mai'r gwerth cymdeithasol a gyn-hyrchwyd gan y Ganolfan Iechyd oedd £281,010.

Am bob £1 a fuddsoddir yn y Ganolfan Iechyd ceir cymhareb o £5.07 o elw gwerth cymdeithasol. Fe wnaethom gynnal dadansoddiadau sensitifrwyd i brofi cadernid y data a rhagybiaethau ymchwil syl-faenol a chanfuwyd bod yr ystod o werth cymdeithasol a gynhyrchwyd rhwng £3.98 a £5.16 am bob £1 a fuddsoddwyd.



"Gallwch chi wneud yr hyn rydych chi ei eisiau yn y gampfa. Chi sydd mewn rheolaeth. Os dwi eisiau aros am awr, dwi'n aros am awr. Os dwi eisiau aros am awr a hanner, dwi'n aros am awr a hanner. Os dwi eisiau defnyddio'r offer yma, yna dwi'n ei ddefnyddio. Mae gen i reolaeth lawn dros yr hyn rydw i eisiau ei wneud."

Dyfyniad gan un o gleientiaid y Ganolfan Iechyd



2. Edrych a batrymau presenoldeb yn y Ganolfan Iechyd



? Beth oedd yr ymchwil eisiau ei ddarganfod?

Roeddem eisiau edrych ar batrymau presenoldeb yn y Ganolfan Iechyd, a chymharu mathau o weithgareddau ar gyfer cleientiaid y Ganolfan Iechyd ac aelodau'r cyhoedd yn gyffredinol dros 55 oed.

? Pa ddata wnaethom ei ddefnyddio?

Yn dilyn cymeradwyaeth foesegol gan Brifysgol Bangor, tynnwyd gwybodaeth ddiennw o gofnodion canolfan hamdden Parc Eirias ynghylch amllder presenoldeb a'r mathau o weithgareddau a wnaed gan y cyhoedd am gyfnod o 7 mis (Chwefror - Awst 2017). Yn ystod y cyfnod hwn, mynychodd 2,794 o bobl 55+ oed y ganolfan hamdden gyfanswm o 56,967 o weithiau.

Cawsom wybodaeth ddiennw hefyd am 171 o rai a gyfeiriwyd i'r Ganolfan Iechyd am yr un cyfnod, gan gynnwys oedran, rhyw, rheswm dros gyfeirio a statws iechyd cleientiaid.

? Beth oedd y prif ganfyddiadau yn achos cleientiaid 55+ oed y Ganolfan Iechyd?

Cyfartaledd oedran y bobl a ddaeth i'r ganolfan am ymgynghoriad cychwynnol oedd 70. Daeth mwy o ferched (103) na dynion (68). Y rheswm mwyaf cyffredin dros gyfeirio cleientiaid oedd materion cyffredinol (e.e. cyhyrsgerbydol), ac yna cwmpadau a rhesymau cardiaidd. Ar ddechrau eu rhaglen, roedd gan y mwyafrif o gleientiaid bwysedd gwaed uchel a Mynegai Mas y Corff (BMI) a ddangosodd eu bod yn rhy drwm.

Mynychodd cleientiaid y Ganolfan Iechyd 19 sesiwn ar gyfartaledd dros gyfnod o raglen 16 wythnos. Fe wnaeth dros hanner y rhai a orffennodd y rhaglen 16 wythnos ostwng eu BMI ac fe wnaeth traean wella eu sgôr pwysedd gwaed. Gwelwyd gwelliant yn ansawdd bywyd y rhai a orffennodd y rhaglen, gyda gwelliannau i'w gweld mewn symudedd, gallu i ofalu amdanynt eu hunain a'r gallu i wneud gweithgareddau arferol.



"Rydych chi'n gwybod unwaith i chi fod yno y byddwch yn dod yn ôl yn teimlo'n well. Mae'n deimlad mor braf. Dwi wedi cyflawni rhywbeth. Dwi wedi ei wneud.

Dyfyniad gan un o gleientiaid y Ganolfan Iechyd



Beth oedd y prif ganfyddiadau yn achos y cyhoedd 55+ oed yn gyffredinol?

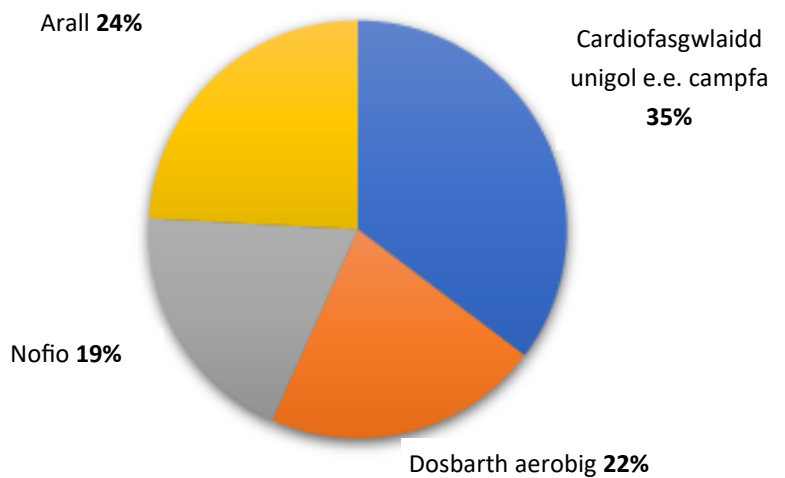
Fel yn achos cleientiaid y Ganolfan Iechyd, mynychodd mwy o ferched (1,638) na dynion (1,156) y ganolfan hamdden. Y cyfartaledd oedran oedd 68. Dros gyfnod o 30 wythnos pryd y casglwyd y data roedd pobl ar gyfartaledd yn mynd i'r Ganolfan 20 gwaith y pen. Y mathau mwyaf poblogaidd o weithgareddau oedd sesiynau cardiofasgwlaidd unigol e.e. y gampfa (20,118 presenoldeb), dosbarthiadau aerobig (12,195 presenoldeb) a nofio (10,885 presenoldeb).

Gwelwyd gwahaniaethau rhyw ar gyfer y gwahanol fathau o weithgareddau, gyda dynion yn ffafrio gweithgareddau cardiofasgwlaidd unigol a merched yn ffafrio dosbarthiadau aerobig. Denodd nofio gyfran debyg o ddynion a merched.

Gweithgareddau mwyaf poblogaidd

"Dwi eisiau parhau i fod mor heini ag y gallaf. Dwi ddim eisiau dibynnu ar bobl eraill i wneud pethau i mi. Y pethau yma sy'n fy ysgogi i ddal ati."

Dyfyniad gan un o gleientiaid y Ganolfan Iechyd



Pa wahaniaethau oedd rhwng cleientiaid y Ganolfan Iechyd a'r cyhoedd yn gyffredinol?

Roedd un rhan o bump o'r cyhoedd hefyd wedi mynd i o leiaf un gweithgaredd Canolfan Iechyd. Roedd cleientiaid y Ganolfan Iechyd yn cyfrif am dros hanner yr achosion o fynd i'r gampfa yn ystod cyfnod yr astudiaeth. Y gweithgareddau mwyaf poblogaidd i gleientiaid y Ganolfan Iechyd eu gwneud y tu allan i'w cynllun ymarfer corff oedd Pilates, aerobeg dros 50 oed, aerobeg dŵr a loga.



"Mae'n bur braf cwrdd â'r wynebau cyfeillgar rydych chi wedi'u gweld yr wythnos cynt. Felly o'r safbwynt hwnnw, mae'n debyg ei fod yn anogaeth."

Dyfyniad gan un o gleientiaid y Ganolfan Iechyd



3. Edrych ar beth sy'n gweithio, i bwy, pam, a than ba amgylchiadau?



? Beth oedd yr ymchwil eisiau ei ddarganfod?

Yn rhy aml o lawer mae canfyddiadau ymchwil yn canolbwyntio ar y canlyniadau. Roeddem am ddeall yn well pa fecanweithiau sy'n achosi'r canlyniadau rydym wedi sylwi arnynt. I wneud hyn fe wnaethom gynnal gwerthusiad realaidd i edrych ar yr hyn sy'n gweithio o ran y Ganolfan Iechyd, i bwy, pam ac o dan ba amgylchiadau.

? Sut gwnaed yr ymchwil?

Cynhaliwyd dau grŵp ffocws yn ystod haf 2017 gyda phobl yn ymwneud â threfnu a darparu gweithgareddau Canolfan Iechyd. Gofynnwyd i'r rhai a oedd yn bresennol drafod ffactorau sy'n arwain at ymwneud cleientiaid yn llwyddiannus â'r Ganolfan Iechyd, a'r hyn sy'n rhwystro cyflwyno rhaglenni. Ar ôl y grwpiau ffocws fe wnaethom ddatblygu set o ddamcaniaethau am y mecanweithiau, y cyd-destunau a'r canlyniadau sy'n sail i'r hyn sy'n gweithio o ran y Ganolfan Iechyd. Yna cynhaliwyd cyfweiliadau unigol gydag 16 o gleientiaid y Ganolfan Iechyd i brofi a mireinio'r damcaniaethau a ddatblygwyd.

? Beth oedd y prif ganfyddiadau?

Canfuwyd bod pum maes allweddol yn bwysig ar gyfer gweithredu'r Ganolfan Iechyd yn llwyddiannus: amgylchedd sefydliadol, mentoriaeth cleientiaid, gwaith grŵp strwythuredig, yr amgylchedd cymdeithasol a hunanofal ac annibyniaeth.

"Yn y Ganolfan Iechyd ceir awyrgylch an-feddygol a heb unrhyw stigma lle gall pobl ddod i gysylltiad â gweithwyr proffesiynol meddygol a gweithwyr proffesiynol o'r gwasanaethau cymdeithasol mewn sefyllfa ddymunol lle na themlir unrhyw fygythiad."

Dyfyniad gan aelod o staff y Ganolfan Iechyd



1. Amgylchedd sefydliadol

Lle mae asedau cymunedol hygyrch yn darparu cyfleoedd hunanofal mewn amgylchedd cefnogol, mae cleientiaid y Ganolfan Iechyd yn teimlo'n ddiogel, eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, a bod ganddynt reolaeth dros eu sefyllfa. Maent yn teimlo'n gyfrifol am eu hiechyd, sy'n eu hysgogi i ymwneud ag ymddygiad iach egnïol.

2. Mentora cleientiaid

Lle mae ymddygiad iach hyfforddedig yn berthnasol, yn cael ei gynhyrchu ar y cyd a'i addasu mewn amgylchedd o ymddiried sy'n darparu sylwadau cadarnhaol, cefnogir hyder y cleient, a chyfnerthir eu cred yn eu gallu eu hunain i gyflawni tasg, sy'n ysgogi ymwneud ag ymddygiad iach.

"Rydych chi'n derbyn eu gwybodaeth ac nad oedden nhw'n mynd i'ch gwthio chi dros y dibyn. Maen nhw'n mynd i'ch gwthio i'r man lle maen nhw'n meddwl y gallwch chi ei gyrraedd. Dwi'n hoffi hynny'n fawr iawn."

Dyfyniad gan un o gleientiaid y Ganolfan



"Rydych chi'n gwylio pobl yn gwneud pethau ac rydych chi'n meddwl 'Fe allaf innau hefyd wneud hynny. Gallaf roi cynnig ar hynny."

Dyfyniad gan un o gleientiaid y Ganolfan



3. Gwaith grŵp strwythuredig

Lle mae gwybodaeth a sgiliau yn cael eu gwella trwy fod ymhlith pobl â chyflyrau tebyg, gall cleientiaid arsylwi a dysgu trwy waith grŵp. Atgyfnerthir ymddygiad perthynol ac mae'r canfyddiad o gymhlethdod gweithgaredd yn cael ei leihau, sy'n rheoleiddio gallu ymddygiadol a hunanreolaeth.

4. Yr amgylchedd cymdeithasol

Lle ceir cyfleoedd i ddatblygu rhwydweithiau cymdeithasol yn anffurfiol, roedd cleientiaid y Ganolfan lechyd yn teimlo bod ganddynt gysylltiad cymdeithasol a'u bod yn cael eu cefnogi gan werthoedd, daliadau ac ymddiriedaeth a rennir. Mae hyn yn meithrin ymdeimlad o berthyn, gan ysgogi cleientiaid i fabwysiadu ymddygiadau cymdeithasol a chorfforol iach tymor hir.

"Rydym ni'n eu rhoi mewn amgylchedd lle maen nhw'n debygol o gwrdd â phobl sydd mewn sefyllfa debyg ac os ydyn nhw'n mwynhau'r rhyngweithio cymdeithasol yna'r tebygolrwydd yw eu bod nhw'n mynd i aros"

Dyfyniad gan aelod o staff y Ganolfan lechyd



"Mae'n rhywbeth y gallaf ei wneud gartref nad yw'n mynd i wneud unrhyw niwed i mi oherwydd dwi wedi'i wneud yn y gampfa a dwi'n gwybod beth i'w wneud"

Dyfyniad gan un o gleientiaid y Ganolfan lechyd



5. Hunanofal ac annibyniaeth

Lle gellir trosglwyddo gwybodaeth newydd, sgiliau ac ymddygiad iach hyfforddedig, mae cleientiaid yn teimlo eu bod wedi'u grymuso ac yn berchen ar eu hiechyd drwy'r adeg, sy'n hwyluso newid parhaus a reolir ganddynt hwy eu hunain mewn ymddygiad iach ac annibyniaeth.

Diolchiadau

Cyllidwyd y project hwn gan Lywodraeth Cymru trwy Ymchwil lechyd a Gofal Cymru. Rydym yn diolch i holl gyfranogwyr a staff y Ganolfan lechyd a phartneriaid lleol am eu cefnogaeth a'u parodrwydd i gymryd rhan yn yr ymchwil hon.

Tîm ymchwil:

Prif Ymchwilydd: C Jones; Cyd-Ymchwilydd: P Brocklehurst, C Burton, RT Edwards, A Jones, S Jones, L Morgan, GW Roberts a L Williams. Ymchwilydd ychwanegol: C Evans, N Hartfiel. Cynrychiolwyr cyfranogiad y cyhoedd: K Goulborn, B Hunt