



Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU

Ymarferoldeb integreiddio iechyd a lles awyr agored yn Ysbyty Cymuned Bro Ddyfi

Ymgynghori â'r gymuned, staff yr ysbyty a rhanddeiliaid allweddol

Paratowyd gan: Coed Lleol ac Ecodyfi



CoedLleol
SmallWoods



Arweiniwyd gan: Cynrychiolwyr o Ysbyty Cymuned Bro Ddyfi, Bwrdd Iechyd Addysgu Powys, Fforwm Cleifion Bro Ddyfi, Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys, Iechyd a Gofal Gwledig Cymru, Cyngor Tref Machynlleth, Meddygfa Iechyd Bro Ddyfi a Ward Twymyn Cleifion Mewnol Ysbyty Bro Ddyfi.

Dyddiad: Mai 2024

WEDI'I YRRU GAN

**FFYNIANT
— BRO —**



Crynodeb

Cyflwyniad

Mae'r astudiaeth hon yn pwysu a mesur pa mor ymarferol fyddai i Ysbyty Cymuned Bro Ddyfi, a leolir ym Miosffer Dyfi yng Nghanolbarth Cymru, integreiddio lles drwy natur ac iechyd awyr agored ochr yn ochr â'i ofal clinigol. Cynhaliwyd yr astudiaeth gan Coed Lleol mewn partneriaeth a'r ymddiriedolaeth ddatblygu leol, Ecodyfi, ac fe'i harweiniwyd gan Grŵp Llywio o randdeiliaid lleol a rhanbarthol allweddol. Cafodd ei hariannu gan Lywodraeth y Deyrnas Unedig a'i Phweru gan Codi'r Gwastad/*Levelling Up*, drwy gyfrwng y Gronfa Ffyniant Gyffredin, dan ofal Cyngor Sir Powys.

Mae'r tirlun polisi yn gwyro fwyfwy at ddulliau mwy cydgysylltiedig ar draws gwahanol sectorau, gan ganolbwyntio ar gynaliadwyedd a dulliau ataliol, gan gynnwys presgripsiynu cymdeithasol, gwyrdd. Daeth yr angen am yr astudiaeth hon i'r amlwg ar ddiwedd y prosiect tair blynedd Trywydd Iach a oedd yn darparu gweithgareddau awyr agored ar bresgripsiwn yn yr ardal; un o'r argymhellion allweddol oedd meithrin cysylltiadau pellach gydag un lleoliad gofal iechyd er mwyn creu safle i fod yn esiampl i eraill. Roedd yr adborth a gafwyd gan staff yr ysbyty a'r Fforwm Cleifion yn awgrymu bod yma angen, a hefyd barodwydd, i fwrw ymlaen â hyn gydag Ysbyty Cymuned Bro Ddyfi.

Mae'r adroddiad hwn yn berthnasol i'r rhanddeiliaid a fu'n rhan o'r astudiaeth hon, y swyddogion penderfynu a'r ymarferwyr yn yr Ysbyty Cymuned, y darparwyr gweithgareddau iechyd awyr agored a'r unigolion a'r sefydliadau sy'n ymwneud yn ehangach â gweithredu modelau gofal iechyd ataliol ac amgen.

Methodoleg

Fel rhan o'r dull gweithredu, cynhaliwyd ymchwil wrth ddesg, arolygon, digwyddiadau cysylltu, cyfweiliadau a grwpiau trafod, a hefyd ymweliadau â safleoedd. Fe wnaeth dros 600 o wahanol randdeiliaid gymryd rhan yn yr astudiaeth, ac o'r rheini fe wnaeth 400 o oedolion a 45 o blant a phobl ifanc ymateb i'r arolygon. Yn dilyn y gwaith ymgynghori, cafodd cyfarfodydd trafod eu cynnal a chwblhawyd gwaith ymchwil wrth ddesg er mwyn asesu ymarferoldeb a chost rhaglenni ymyrryd.



Canfyddiadau allweddol

Mae'r gymuned, yn ogystal â staff a chleifion yn yr ysbyty, yn wynebu amrywiaeth eang o heriau iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Teimlai mwyafrif yr ymatebwyr fod yr awyr agored yn helpu eu hiechyd a'u lles ac roedd ganddynt ddiddordeb mewn cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored. Teimlent hefyd y dylai gweithgareddau natur ac awyr agored fod ar gael ar bresgripsiwn. Roedd staff clinigol yr ysbyty yn gefnogol i hyn, a hoffent allu 'presgripsiynu' gweithgareddau awyr agored ochr yn ochr ag ymyraethau meddygol. Prif rwystrau hyn oedd diffyg amser a diffyg darpariaeth.

Y gweithgareddau awyr agored a oedd fwyaf poblogaidd ymysg yr oedolion a ymatebodd i'r arolwg oedd sgiliau 'byw yn y coed', coginio a chwilio am fwyd yn y gwyllt, celf a chrefft, llwybrau hygyrch a symud, cadwraeth, a meddylgarwch mewn natur. Roedd y bobl ifanc yn fwyaf awyddus i fwynhau amser gydag anifeiliaid, sgiliau byw yn y coed, coginio a chwilio am fwyd yn y gwyllt, nofio yn y gwyllt, a beicio. Y pethau oedd yn eu rhwystro rhag gwneud hyn oedd diffyg amser, ddim yn gwybod beth sydd ar gael, diffyg trafndiaeth, a diffyg hyder. Byddai'r rhan fwyaf yn barod i dalu am weithgareddau gan ddefnyddio dull 'talu beth allwch chi' a hoffent weld canolbwynt gwybodaeth i gyhoeddi beth sydd ar gael, fel gwefan a hysbysfwrdd yn yr ysbyty.

Tynnodd staff yr ysbyty a'r feddygfa sylw at yr angen am ragor o weithgareddau i gyfeirio pobl atynt. Ar hyn o bryd, ceir diffyg gweithgareddau awyr agored ar gyfer iechyd a lles yn yr ardal. Er bod amrywiaeth eang o ymarferwyr awyr agored i'w cael, nid oes digon o gyllid ar gael ar hyn o bryd i gynnal rhaglenni iechyd a lles awyr agored.

Mae rhwydwaith o ddarparwyr gweithgareddau awyr agored profiadol a medrus ar gael yn yr ardal. Hoffai'r darparwyr hyn gael cysylltiadau gwell gyda'r sector gofal iechyd a chynnal gweithgareddau yn yr ysbyty a'r ardal o'i amgylch. Yr heriau iddyn nhw oedd gorfod gweithio'n rhan amser, yn aml yn hunangyflogedig, gyda gwaith afreolaidd sy'n dibynnu ar gyllid. Ychydig iawn o gyfleodd sy'n cael eu hariannu sydd yn yr ardal ar hyn o bryd. Hoffent fod yn rhan o rwydwaith sy'n rhoi cefnogaeth, cyfleodd i gydweithio ac sy'n sicrhau bod y safonau gofynnol yn cael eu cynnal.

Byddai safle'r ysbyty cymuned yn elwa o ddatblygu ei ardaloedd awyr agored. Ymysg y cynigion yr oedd gardd ar gyfer cleifion mewnol ar Ward Twymyn, ardaloedd awyr agored preifat ar gyfer pob ystafell gofal lliniarol, ac ychwanegu byrddau dehongli i'r ardd synhwyrdd. Ymysg yr awgrymiadau eraill yr oedd mwy o seddi ar draws y safle, mwy o goed, a mwy o flodau. Roedd gan y darparwyr gweithgareddau ddiddordeb mewn helpu i ddatblygu'r gerddi a chynnal sesiynau yno i'r cleifion. Byddai'n llesol i'r staff gael ardal awyr agored breifat a thawel, i leddfu straen, i gael cyfarfodydd a chymryd egwyl.

Un o ganlyniadau annisgwyl y gwaith ymchwil oedd y diddordeb a welwyd ymysg y trigolion i wirfoddoli, gyda dros hanner yr ymatebwyr yn dweud y 'byddai ganddynt' neu 'efallai y byddai ganddynt' ddiddordeb mewn gwirfoddoli. Mae'n bosibl y byddai angen help gwirfoddolwyr i alluogi'r gymuned i gymryd rhan mewn cyfleodd i wirfoddoli, megis grwpiau gweithgaredd iechyd awyr agored, grwpiau cerdded, a chreu gardd i gleifion.

Mae angen gweithredu mewn ffordd fwy unedig, gan integreiddio iechyd awyr agored yn nhrefniadau presennol yr ysbyty ar gyfer cyfeirio cleifion. Byddai angen i'r dull gweithredu hwn fod yn gyflym ac yn



hwylus, gyda pheirianwaith ar gyfer olrhain siwrnai gofal iechyd y claf. Mae'n holl bwysig bod y datblygiad hwn yn cysylltu'n effeithiol gyda'r gwasanaeth Cysylltydd Cymunedol sydd eisoes i'w gael yn yr ardal, ac a gynhelir gan Gymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys.

Mae angen i unrhyw raglenni ymyrryd fod yn gymesur a chael eu gweithredu mewn ffordd sensitif. Mae heriau gyda chyllidebau a chapasiti'r sector gofal iechyd yn golygu, os bydd yna gyfleoedd ar gael i staff a chleifion, fod yn rhaid i'r rhain beidio â bod ar draul gwasanaethau hanfodol eraill.

Gweledigaeth ar gyfer integreiddio iechyd awyr agored yn yr Ysbyty Cymuned

Y weledigaeth gyfunol sy'n dod i'r amlwg o'r astudiaeth hon yw gweledigaeth o Ysbyty Cymuned sy'n ffynnu wrth galon Biosffer Dyfi. Byddai'n gweithio i wella iechyd a gwytnwch ei gymuned a'r amgylchedd drwy gynnig gwasanaeth iechyd awyr agored sydd wedi'i integreiddio yn ei ofal clinigol sylfaenol ac eilaidd ac sy'n ategu'r gofal clinigol hwnnw. Drwy ddatblygu gerddi a mannau awyr agored yr ysbyty i gysylltu â safleoedd gwyrdd eraill ar draws y Biosffer, fe allai'r ysbyty gysylltu cleifion, staff a throgolion y gymuned â rhaglenni ymyrryd awyr agored sy'n seiliedig ar dystiolaeth er eu lles. Gan ganolbwyntio ar leihau beichiau gofal iechyd, gwella lles a rhoi sylw i heriau amgylcheddol, fe allai'r ysbyty ennyn diddordeb gwirfoddolwyr a sefydliadau lleol i gydweithio i hybu iechyd a gwytnwch y bobl a'r lle mewn ffordd gynaliadwy.

Argymhellion

1. Sefydlu Grŵp Datblygu Iechyd Awyr Agored i gadw golwg ar waith dilynol yr astudiaeth a'r trefniadau ar gyfer rhoi'r argymhellion ar waith. Mae'r dull hwn yn meithrin dilyniant a chydweithrediad er mwyn rhoi sylw i anghenion amrywiol y gymuned a gwasanaethau gofal iechyd.
2. Bod y Grŵp Datblygu Iechyd Awyr Agored yn ystyried creu swydd newydd, y cyfeirir ati at ddibenion yr adroddiad hwn, fel y Cydlynnydd Iechyd Awyr Agored. Gallai'r swydd hon roi sylw i'r angen i gynyddu nifer y staff er mwyn gallu cynnig gwasanaethau iechyd awyr agored integredig a galluogi i'r holl randdeiliaid gyfathrebu â'i gilydd yn effeithiol.
3. Bod y Grŵp Datblygu Iechyd Awyr Agored yn hwyluso'r cronfeydd ysgogi cyfunol i roi sylw i oblygiadau ariannol yr argymhellion arfaethedig, gyda'r nod o sicrhau mwy o gapasiti a chynaliadwyedd ar gyfer iechyd awyr agored, ochr yn ochr â gofal clinigol. Byddai sefydliadau partner yn codi arian, yn sefydlu trefniadau cydweithredu, ac yn rhoi'r argymhellion ar waith. Gallai sefydliadau'r rhanddeiliaid ystyried creu portffolio buddsoddi cynaliadwy i sicrhau dilyniant o raglenni. Fe allai parodrwydd y gymuned i dalu am rai gweithgareddau hefyd ategu'r cyllid.
4. Sefydlu rhaglen gynaliadwy ac wedi'i thargedu o weithgareddau iechyd a lles awyr agored, gan gynnwys rhaglenni ffurfiol ac anffurfiol, ynghyd â dyddiau rhagflas sy'n bodloni anghenion y gymuned, gan sicrhau parhad y ddarpariaeth a hygyrchedd. Cysylltu â safleoedd awyr agored eraill ar draws Biosffer Dyfi i gael cyfleoedd i wella lles a gwirfoddoli, gan gynnwys dau safle'r Hwb Coetir.


5. Sefydlu rhaglen wirfoddoli sy'n helpu aelodau'r gymuned sy'n awyddus i gynnal a gwella'r manau gwyrdd ar dir yr ysbyty a'r cyffiniau i gyfranogi, gan feithrin ymdeimlad o gyd-ofal, a gan helpu ymdrechion i wella bioamrywiaeth.
6. Cyflwyno rhaglen les awyr agored sydd wedi'i theilwra ar gyfer staff yn yr Ysbyty Cymuned er mwyn rhoi sylw i'w dyhead i gael mwy o gysylltiad â'r awyr agored a'u helpu gyda'u hanghenion lles cyffredinol, rhaglen a fydd yn ategu arlwy lles staff presennol Bwrdd Iechyd Addysgu Powys.
7. Sefydlu a chefnogi rhwydwaith o arweinwyr gweithgareddau ym Mro Ddyfi, i sicrhau darpariaeth gyson o raglenni iechyd a lles awyr agored o safon. Bydd y rhwydwaith hwn yn annog pawb i gydweithredu gan ddechrau yn yr ysbyty, yn darparu sesiynau hyfforddiant a datblygu proffesiynol parhaus, ac yn sicrhau bod y safonau gofynnol yn cael eu cynnal.
8. Sicrhau bod gwybodaeth am gyfleoedd iechyd awyr agored yn cael ei rhannu'n effeithiol drwy blatfform cyfathrebu canolog, fel gwefan, hysbysfwrdd yn yr ysbyty, a phresenoldeb ar y cyfryngau cymdeithasol. Bydd y platfform hwn yn gweithredu fel adnodd ar gyfer aelodau'r gymuned, darparwyr gofal iechyd, a darparwyr gweithgareddau.
9. Sefydlu llwybr cofrestru a chyfeirio integredig lle gellir gwneud atgyfeiriadau ffurfiol a hunan-gyfeirio. Dylai'r llwybr hwn symleiddio'r broses ar gyfer darparwyr gofal iechyd, cleifion, ac aelodau'r gymuned, gan sicrhau cyswllt effeithlon ac effeithiol gyda rhaglenni iechyd awyr agored. Dylid ei greu i weithio ochr yn ochr â'r gwasanaeth Cysylltydd Cymunedol presennol sy'n darparu arlwy presgripsiynu cymdeithasol i amrywiol wasanaethau, dan ofal Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys.
10. Adfywio'r manau awyr agored yn yr Ysbyty Cymuned, gan wella bioamrywiaeth a chaniatáu i gleifion, staff ac ymwelwyr fwynhau'r manteision lles a geir drwy natur a'r awyr agored. Byddai'r gymuned a'r staff yn hoffi gardd ddiogel, hygrych sy'n ystyriol o bobl sydd â dementia ar gyfer cleifion, patios preifat ar gyfer yr ystafelloedd gofal lliniarol, man awyr agored preifat i'r staff, man amwynder i ymwelwyr, a byrddau dehongli celfydd a diddorol a fydd wedi'u cysylltu ag iechyd awyr agored ac ethos 'hwb' yr ysbyty.

Casgliadau

Canfu'r astudiaeth fod pobl yn awyddus iawn i les drwy natur ac iechyd awyr agored gael eu hintegreiddio yn arlwy lles yr Ysbyty Cymuned, ochr yn ochr â'i ofal clinigol. Cafodd anghenion a dyheadau'r rhanddeiliaid a fu'n rhan o'r astudiaeth hon eu dwyn ynghyd mewn set o gynigion a chawsant eu hasesu i weld pa mor ymarferol ydynt. Y canlyniad oedd deg argymhelliad allweddol i roi'r cynigion hyn ar waith a gwireddu'r gyd-weledigaeth. Gydag agwedd gadarnhaol y rhanddeiliaid yn gyffredinol, y parodrwydd i gydweithredu ynghyd â'r ymarferwyr medrus a geir yn yr ardal, mae'n ymddangos bod cymryd y camau nesaf hyn, er mwyn cyflawni'r weledigaeth, yn bosibl.



Cysylltwch â ni | Get in touch

 coedlleol@smallwoods.org.uk

 01654 701495

 coedlleol.org.uk

Dilynwch ni | Follow us

   CoedLleol

Rhif Elusen Gofrestredig **1081874** Registered Charity Number