

Deall Ymddygiad y Gweithlu Gofal Sylfaenol o ran Cefnogi Pobl i Reoli eu Pwysau

Amber Pringle, Bethan Jenkins, Lowri Betrys Evans, Sophia Bird ac Amrita Jesurasa

Hydref 2021



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Canolfan Datblygu ac Arloesi
Gofal Sylfaenol a Chymunedol
Datblygu Gofal Sylfaenol yng Nghymru

Primary and Community Care
Development and Innovation Hub
Developing Primary Care in Wales



Cefndir



Mae gordewdra a rheoli pwysau yn broblem iechyd y cyhoedd sylweddol sydd ar gynnydd yng Nghymru.



Ar lefel polisi, mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i leihau'r achosion o ordewdra drwy gyflwyno strategaeth Pwysau Iach Cymru Iach 2019 a Llwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan 2021.



Mae'r Llwybr Rheoli Pwysau yn canolbwyntio ar daith rheoli pwysau unigolion o ymyrraeth gynnar i gymorth arbenigol ac mae'n cydnabod pwysigrwydd gofal sylfaenol a chymunedol, gan ddisgrifio'r lleoliadau hynny fel y pwynt cyswllt cyntaf i bobl â phryderon iechyd a llesiant.

Cefndir



Er mwyn cefnogi elfennau gofal sylfaenol y Llwybr Rheoli Pwysau, cynhaliwyd y prosiect deall ymddygiad gan Hitch Marketing, mewn cydweithrediad ag Is-adran Gofal Sylfaenol Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Nodau:

- 
- Deall gwybodaeth, sgiliau a hyder gweithwyr gofal sylfaenol proffesiynol i gefnogi pobl gyda'u pwysau a rheoli pwysau.
 - Nodi unrhyw rwystrau a galluogwyr ar gyfer cynnal sgysiau ar reoli pwysau.



Mae ymchwil yn awgrymu y gallai profiadau, neu ddisgwyliadau, o gyfathrebu gwael achosi straen ac osgoi gofal, diffyg ymddiriedaeth mewn meddygon a pheidio â dilyn triniaethau a ragnodwyd neu hunan-ofal gwael ymhlith cleifion gordew

Methodoleg

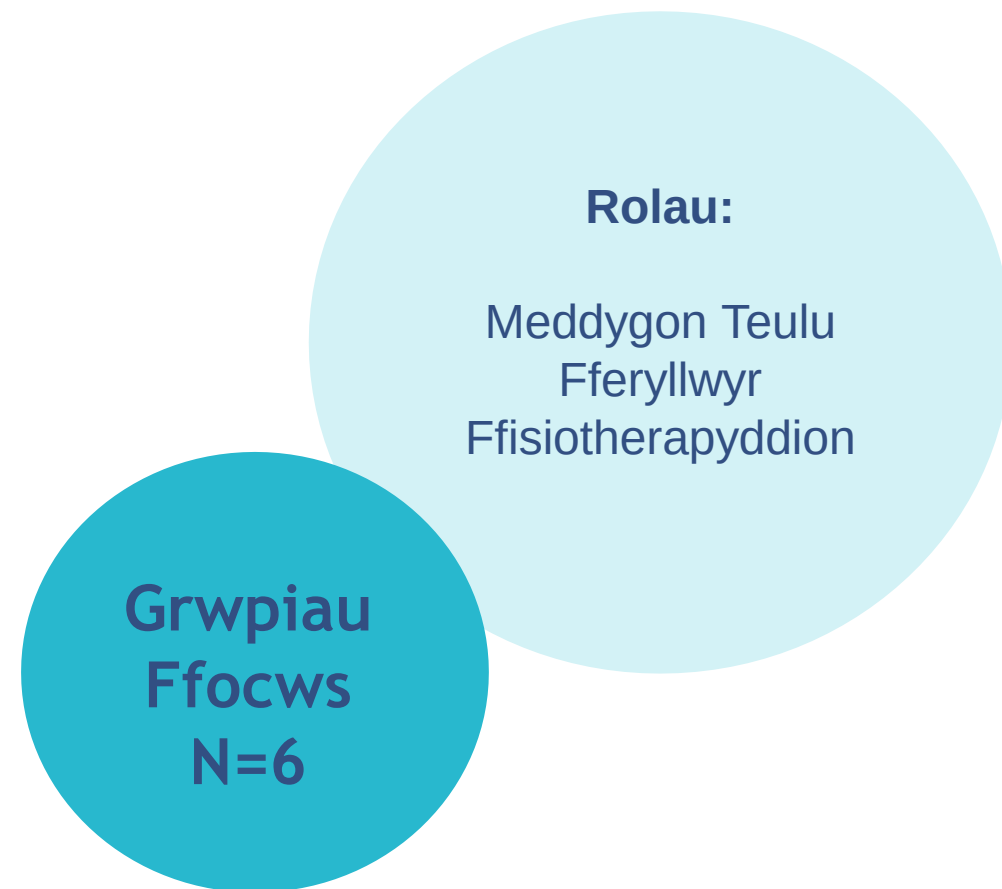
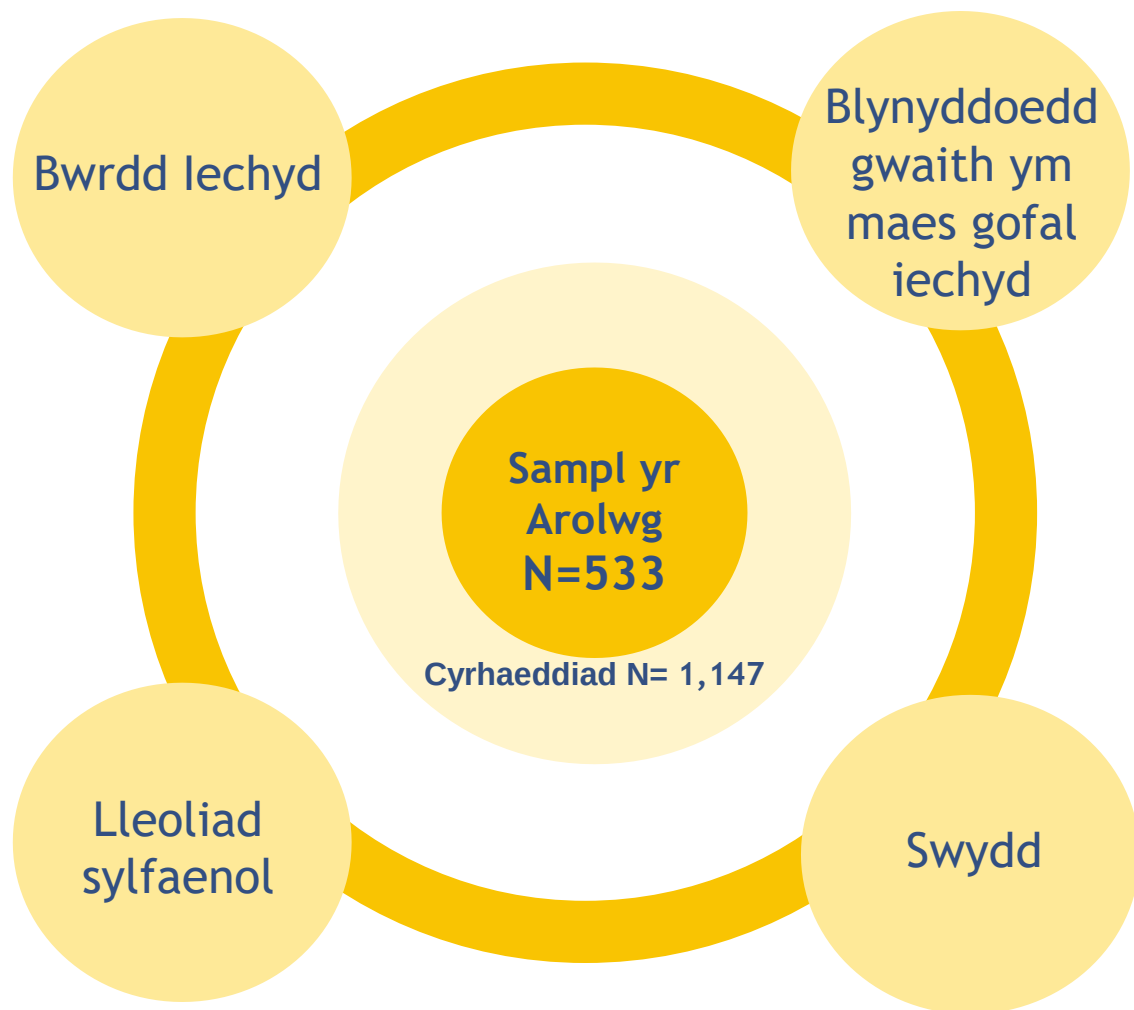
Arolwg:

- Arolwg deall ymddyddiad yn cynnwys 19 o gwestiynau
- Cynlluniwyd ar y cyd gan Hitch Marketing ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda mewnbwn gan Arweinwyr Clystyrau Gofal Sylfaenol
- Wedi'i gynnal 26 Mai – 19 Mehefin 2021
- Defnyddiwyd dull samplo 'pelen eira' pwrpasol i recriwtio gweithwyr gofal iechyd cymunedol sylfaenol o bob rhan o Gymru

Grwpiau ffocws:

- 6 grŵp
- Sampl o weithwyr gofal iechyd sylfaenol a chymunedol proffesiynol o bob rhan o Gymru
- Cynhaliwyd rhwng 15 Mehefin – 1 Gorffennaf 2021
- Archwiliad pellach o themâu'r arolwg

Sampl a Nodweddion Galwedigaethol



Cyfyngiadau



Bu'r broses o recriwtio i'r grwpiau ffocws yn heriol, gan arwain at ddiffyg lleisiau ar draws y proffesiynau gofal sylfaenol ledled Cymru.



Er bod 533 o ymatebwyr wedi cymryd rhan yn yr arolwg, roedd cyfansoddiad yr ymatebwyr yn amrywio ar draws y nodweddion galwedigaethol.



Mae'n debygol y gallai fod gan y rhai a gymerodd ran yn yr arolwg a'r grwpiau ffocws ddiddordeb mewn gordewdra a gallai fod ganddynt safbwyntiau gwahanol i'r rhai na wnaethant gymryd rhan ynddo.



Felly, ni fwriedir i'r canfyddiadau a gyflwynir fod yn ystadegol gynrychioliadol, yn hytrach maent yn adlewyrchu ymatebion y rhai a gymerodd ran, gan gyfleu teimladau'r rhai sy'n gweithio yn y maes gofal sylfaenol

Canfyddiadau

Mae'r adroddiad yn pwysleisio nifer o ganfyddiadau a gyflwynir mewn pum thema allweddol gyffredinol:

1. Gordewdra fel cyflwr cronig
2. Amllder dechrau sgysiau am reoli pwysau
3. Rôl ganfyddedig gweithiwr gofal iechyd proffesiynol
4. Ymatebion canfyddedig cleifion i drafod pwysau
5. Effeithiau sy'n gysylltiedig â COVID-19

Yn ogystal, mae chweched thema yn pwysleisio rôl nodweddion galwedigaethol:

6. Effaith gwahaniaethau mewn nodweddion galwedigaethol

1. Gordewdra fel Cyflwr Cronig: Arolwg

48.0%
yn cytuno bod
gordewdra yn
deillio o ddewis
personol

(‘cytuno’ neu’n ‘cytuno’n
gryf’)

Roedd y rhai a oedd yn
cymryd rhan yn fwy
aml mewn sgyrisau am
reoli pwysau yn fwy
tebygol o gytuno bod
gordewdra yn gyflwr
cronig

93.6%
yn cytuno bod
gordewdra yn gyflwr
cronig

45.4% yn cytuno’n llwyr
48.2% yn cytuno i ryw raddau

70.4%
yn cytuno bod
yr amgylchedd
(‘cytuno’ neu’n ‘cytuno’n
gryf’)

89.5%
yn cytuno bod
amgylchiadau
personol
(cytuno’ neu’n ‘cytuno’n
gryf’)

... yn ei
gwneud yn
anodd i reoli
pwysau

1. Gordewdra fel Cyflwr Cronig: Themâu o'r Grwpiau Ffocws / Cwestiynau Penagored

Byddai diffinio
gordewdra fel
cyflwr 'cronig' yn
cyfiawnhau'r amser
a dreulir arno / yn
gweithredu fel
sbardun

Mae angen mwy o
amser ac adnoddau
ar gyfer
gwasanaethau
rheoli gordewdra a
phwysau

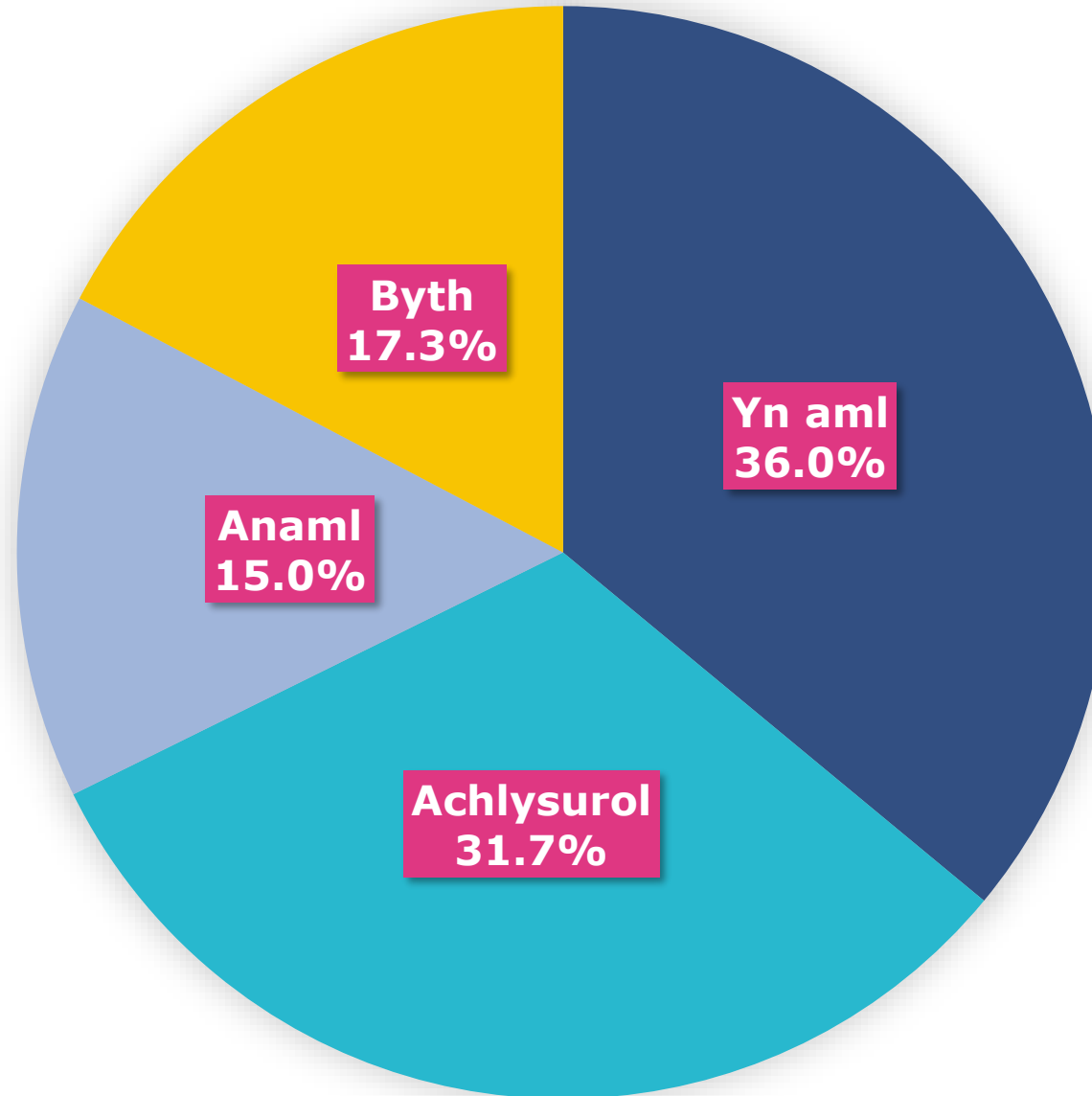
Achosir
gordewdra gan y
'ffordd o fyw' a
ddewisir

Mae angen hybu
data, ymchwil a
thystiolaeth am
ordewdra

"Nid yw llawer o hyn
yn bethau meddygol,
mae'n gymdeithasol"
– meddyg teulu

Pryder gyda'r
defnydd o'r
term 'cronig'
e.e. golygu na
ellir ei drin

2. Amllder Dechrau Sgyrsiau am Reoli Pwysau



Yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn dechrau sgysiau yn aml:

- Y rhai sy'n gweithio mewn practisau meddygon teulu, gan gynnwys Meddygon Teulu a Nyrsys Practis, yn ogystal â'r rhai a oedd wedi gweithio ym maes gofal iechyd >11 o flynyddoedd
- Mwy o allu, cyfle a chymhelliant

Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o:

- Deimlo'n llwyr gyfrifol am drafod ymddygiad iechyd, triniaethau meddygol, cyfeirio, cyngor dietegol, gweithgaredd corfforol a llesiant meddyliol/cymdeithasol
- Bod wedi cael eu hyfforddi ym mhob elfen ar gyfer trafod pwysau/rheoli pwysau e.e. Cyfweld ysgogol, newid ymddygiad ac ymyriad byr ar sail pwysau
- Cytuno, fel gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, bod cleifion yn ystyried eu bod nhw'n rheoli eu hiechyd eu hunain yn dda
- Profi emosiynau cadarnhaol ynglŷn â dechrau sgysiau

Roedd yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn dechrau sgysiau yn **anaml**, yn fwy tebygol o:

→ Dra fod pwysau, dim ond os oedd yn gysylltiedig â'r chyflwr dan sylw

→ Profi emosiynau negyddol ynglŷn â dechrau sgysiau

→ Bod yn awyddus i gael sgysiau ond nid oeddent yn gwybod lle i ddechrau

Prif rwysrau:

→ Diffyg sgiliau/hyfforddiant/gwybodaeth am pwnc/lle i gyfeirio, diffyg hyder, cyfyngiadau amser, ddim eisiau achosi gofid/dicter a'r ffaith nad oedd modd rhag-weld ymateb y claf

3. Rôl Ganfyddedig Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol

31.0%

o'r farn bod sgysiau am
bwysau/rheoli pwysau yn
rhan o'u rôl ond dim ond os
oedd cysylltiad uniongyrchol
rhwng hyn a'r mater
meddygol roedden nhw'n ei
drafod gyda'r claf

56.9%

o'r farn y byddai
pwysau/rheoli pwysau yn
rhan o'u trafodaeth
oherwydd roedd eu ffocws
ar iechyd cyffredinol ac
ymddygiad iechyd y claf

12.1%

Ddim yn credu bod sgysiau
am bwysau/rheoli pwysau
yn rhan o'u rôl

3. Rôl Ganfyddedig y Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol: Themâu o'r Grwpiau Ffocws

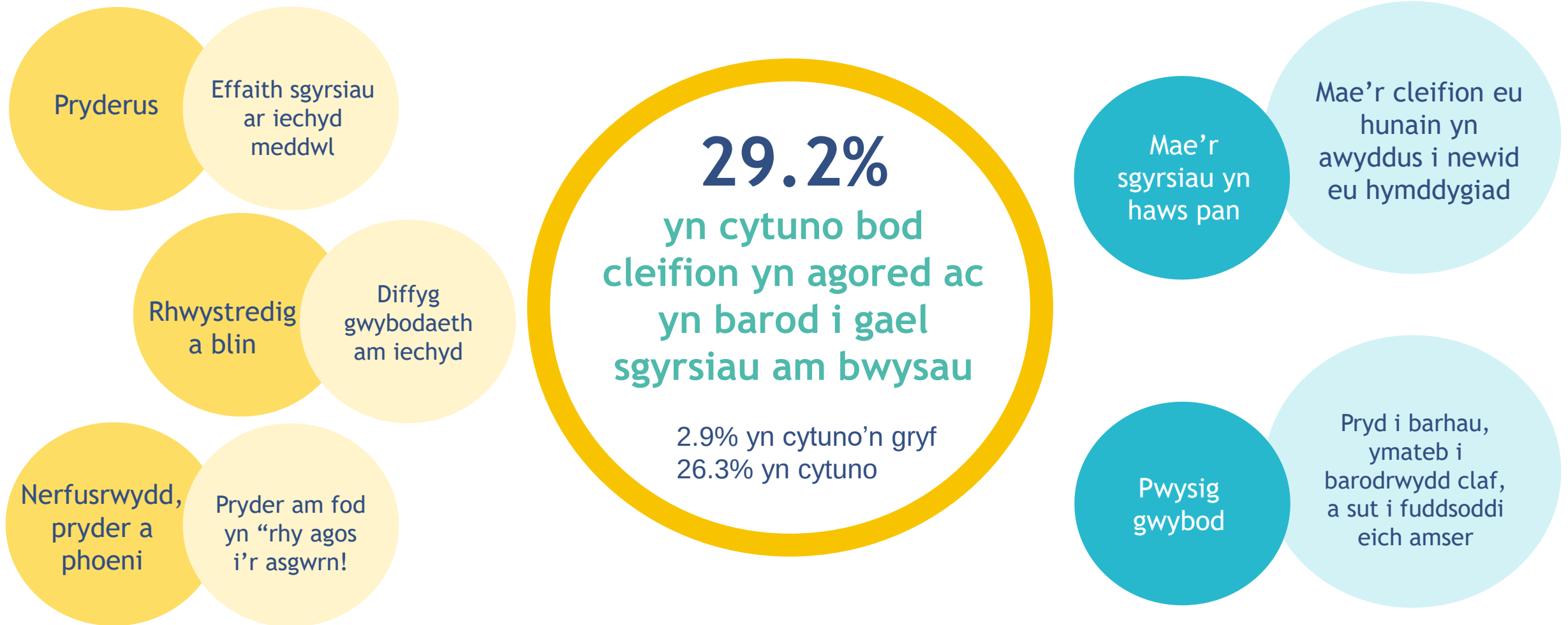
I rai gweithwyr proffesiynol, roedd rôl rheoli pwysau yn gyfrifoldeb ymarferydd arall, mwy "priodol"

Nid yw'n rôl neu'n flaenoriaeth i bob rôl/lleoliad

Diffyg hunan-hyder neu wybodaeth am bwysau a gordewdra

Mae angen paratoi cleifion i dderbyn sgysiau rheoli pwysau

4. Ymatebion Canfyddedig Cleifion i Draford Pwysau



5. Effeithiau sy'n gysylltiedig â COVID-19

Rhwystrau

- Peidio â gallu cynnal apwyntiadau wyneb yn wyneb
- Pwysau amser ychwanegol
- Effaith ar argaeledd gwasanaethau

Galluogwyr

Mwy o gyfleoedd i drafod pwysau ac mewn gwahanol ffyrdd

E.e. ymddygiad yn ymwneud â phwysau/rheoli pwysau ar ôl y cyfnodau clo

Canfyddiadau

6. Effaith gwahaniaethau mewn nodweddion galwedigaethol

- 6.1. Gwahaniaethau rhwng rolau proffesiynau ym maes gofal sylfaenol
- 6.2. Gwahaniaethau rhwng rhanbarthau byrddau iechyd
- 6.3. Effaith y blynyddoedd y bu rhywun yn gweithio yn y maes gofal iechyd: 10 mlynedd neu lai

6.1. Y gwahaniaethau rhwng Rolau Proffesiynol ym maes Gofal Sylfaenol

Deintyddol ac Optometreg

- Llai tebygol o ystyried bod pwysau a rheoli pwysau yn rhan o'u rôl
- Profi mwy o rwystrau h.y. llai tebygol o fod wedi cael hyfforddiant ar reoli pwysau

Ymarfer Cyffredinol a Fferylliaeth Gymunedol

- Mwy tebygol o fod wedi cael sgysiau yn fwy aml
- Mwy tebygol o fod wedi cael hyfforddiant
 - Mwy o gymhelliant

6.2. Y Gwahaniaethau rhwng Rhanbarthau Byrddau Iechyd

Gwahaniaethau ar draws y byrddau iechyd ar sawl ffactor:

- Pa mor debygol yr oedd yr ymatebwyr o gynnal sgysiau rheolaidd gyda chleifion am bwysau/rheoli pwysau
- A oeddent yn teimlo cyfrifoldeb i gyfeirio a thrafod llesiant meddyliol/cymdeithasol
- Roedd ymatebwyr mewn rhai byrddau iechyd hefyd yn fwy tebygol o deimlo'n nerfus wrth feddwl am drafod pwysau/rheoli pwysau gyda chlaf
- Roedd y sgorau ar y graddfeydd cyfle a chymhelliant yn amrywio

6.3. Effaith y Blynyddoedd y Bu Rhywun yn Gwiethio ym maes Gofal Iechyd: 10 mlynedd neu lai

Llai tebygol o ystyried bod pwysau/rheoli pwysau yn rhan o'u rôl

Yn fwy tebygol o fod eisiau cynnal sgysiau, ond ddim yn siŵr lle i ddechrau

Llai tebygol o deimlo euogrwydd wrth feddwl am sgysiau rheoli pwysau

Mae profiad rheolaidd yn cynyddu teimladau o allu

Cynnal sgysiau yn llai rheolaidd

Llai tebygol o ystyried gordewdra fel cyflwr cronig

Llai tebygol o fod wedi derbyn hyfforddiant ar newid ymddygiad

Bwlch Rhwng Bwriad a Gweithredu

Ymhlith y ffactorau posibl sy'n cyfrannu at fwllch rhwng bwriad a gweithredu mae:

Cyfeirio at wasanaethau ac argaeledd gwasanaethau

Cyfyngiadau amser

Stigma cymdeithasol ynghylch gordewdra

Addysg a hyfforddiant

Bwlch Rhwng Bwriad a Gweithredu

59.2%

yn cytuno eu bod
yn gwybod sut i
gael sgwrs am
bwysau/rheoli
pwysau

29.2%

yn cytuno bod
cleifion yn agored
ac yn barod i gael
sgwrsiau am
bwysau

Angen addysg a
hyfforddiant ar
weithwyr gofal
sylfaenol
proffesiynol
(israddedig ac ôl-
raddedig)

56.7%

yn cytuno nad
oedd
ymgyngoriadau yn
ddigon hir

Canfyddiad bod
diffyg
gwasanaethau i
gyfeirio cleifion
atynt

94.2%

yn cytuno y gallai
pobl sy'n profi
gordewdra deimlo
stigma gan
gymdeithas

Angen
normaleiddio
sgwrsiau ac
arferion am
bwysau ar gyfer
pob claf

Nodwyd diffyg
sgiliau / hyfforddiant
/ gwybodaeth fel y
prif rwystrau i'r rhai
a oedd yn cynnal
sgwrsiau yn anaml
iawn

Cyfeirio at Wasanaethau ac Argaeledd Gwasanaethau

93.9%

yn credu bod cyfeirio
yn gyfrifoldeb iddyn
nhw i ryw raddau

49.2% - rhannol
44.7% - llawn

41.7%

yn anghytuno bod
systemau ar waith
i gefnogi cleifion

Ar draws rolau,
roedd y
cyfranogwyr yn fwy
cyfforddus i gyfeirio
na chyflawni
ymyriadau

Diffyg
gwasanaethau y
gellir cyfeirio
cleifion atynt

Diffyg diddordeb
cleifion mewn rhai
adnoddau

I rai cleifion, mae
angen cymorth
hir-dymor a
pharhaus

Awgrymiadau e.e.
compendiwm o
adnoddau, a
chleifion i hunan-
yfeirio

Cyfyngiadau Amser

Rhestrau aros
hir, achosion
brys,
blaenoriaethau
eraill

Mae angen digon
o amser er mwyn
cynnal y sgysiau
yn briodol

56.7%
yn cytuno nad
oedd yr
ymgyngoriadau /
apwyntiadau yn
ddigon hir

Gall sgysiau fod
yn flinedig -
rhaid cyfyngu pa
mor aml y cânt
eu cynnal

Effeithio ar
gymhelliant
ac
effeithiolrwyd

“Rwy’n credu bod amser yn broblem fawr, os ydych yn dechrau sgwrs am bwysau a ffordd o fyw, ni fydd yn sgwrs 10 munud a dyna yw’r broblem...mae amser yn ffactor mawr.... [mae’r sgysiau hyn] yn cymryd amser.” – Meddyg Teulu

Y Stigma Cymdeithasol Ynghylch Gordewdra

94.2%

yn cytuno y gallai pobl
sy'n profi gordewdra
deimlo stigma gan
gymdeithas

51.4% yn cytuno
42.8.% yn cytuno'n gryf

Effaith ar y cyfle
i gynnal sgysiau
am bwysau

Pwysau
gweithwyr gofal
iechyd proffesiynol
eu hunain

Gallai dull mwy
cyfannol o reoli
gordewdra fod yn
fwy araf oherwydd
'dealltwriaeth hen
ffasiwn'

Angen addysg

Gallai barn y
cyhoedd a
gweithwyr gofal
iechyd
proffesiynol am
ordewdra newid

*"mae pobl [sy'n byw gyda
gordewdra] yn cael eu
hystyried yn ddiog ac yn
bwyta bwyd cyflym, mae
angen newid y stigma am
ordewdra" – Nyrs Practis*

Normaleiddio
sgysiau ac
arferion am
bwysau gyda
phob claf

Addysg a Hyfforddiant: Arolwg

59.2%

yn cytuno eu bod yn
gwybod sut i gael sgwrs
am bwysau/rheoli pwysau

51.0% yn cytuno
8.2% yn cytuno'n gryf

6.8%

yn dweud and
oeddent wedi cael
'unrhyw
hyfforddiant o
gwbl'

O'r rhai a oedd wedi
cael rhywfaint o
hyfforddiant

rhywfaint o hyfforddiant ffurfiol',
'hyfforddiant ffurfiol llawn' a
'hyfforddiant anffurfiol/yn y
swydd'

60.7%

Cyfeirio

58.5%

Gwrandu
Empathig

54.7%

Cyfweld
Ysgogol

Addysg a Hyfforddiant: Themâu o'r Grwpiau Ffocws

Pwy?

Angen addysg a hyfforddiant ar gyfer gweithwyr gofal sylfaenol proffesiynol

Beth?

- Pwysau a rheoli pwysau
- Sgiliau cyfathrebu
- Sut i ddechrau'r sgwrs
- Pa wasanaethau sydd ar gael a'u strwythur
- Ysgogwyr cysylltiedig gordewdra

Pryd?

- Angen yn gynnar yng ngyrfa gweithwyr proffesiynol h.y. prifysgol

Sut?

- Penodol i rôl swydd a lleoliad
- Cysgodi gweithiwr proffesiynol
- Gorfodol
- Diddorol?
- Anweithredol

Argymhellion

Mae'r prosiect taflu goleuni ar ymddygiad hwn wedi nodi 3 argymhelliad allweddol:



Mae angen deall y rolau penodol y gall grwpiau proffesiynol gwahanol eu cyflawni i gefnogi dulliau rheoli pwysau ym maes gofal sylfaenol a chymunedol



Gallai cynyddu ymwybyddiaeth gweithwyr gofal sylfaenol proffesiynol o'r gwasanaethau a'r adnoddau sydd ar gael i ddarparu cymorth rheoli pwysau gynyddu amlder y sgysiau sy'n gysylltiedig â phwysau



Mae angen addysg a hyfforddiant pellach i gefnogi gwybodaeth/sgiliau/hyder y gweithlu ac i herio rhagfarn



**Diolch i chi am wrando.
Unrhyw gwestiynau?**