



Canolfan ar gyfer Gwerthuso,
Asesu Dyfeisiau ac Ymchwil Gofal Iechyd

CEDAR

Centre for Healthcare Evaluation,
Device Assessment and Research

Beth yw ESCAPE-pain?



Mae ESCAPE-pain yn rhaglen adsefydlu newid ymddygiad ar gyfer grŵp sy'n para 6 wythnos, a gynlluniwyd ar gyfer poen cronig yn y cymalau. Mae'r cwrs yn integreiddio hunanreolaeth addysgol gyda gweithgaredd corfforol, ac mae pob dosbarth yn cynnwys trafodaeth grŵp wedi'i hwyluso a sesiwn gweithgaredd corfforol. Ei nod yw helpu pobl i ddeall eu cyflwr a dysgu technegau hunanreoli syml iddynt, ac mae'n mynd â nhw trwy raglen ymarfer corff gynyddol fel eu bod yn dysgu sut i ymdopi â phoen yn well.

Mae'n seiliedig yn y gymuned, gyda dosbarthiadau'n cael eu cynnal mewn canolfannau hamdden ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg. Mae dwy raglen ESCAPE-pain gwahanol: un ar gyfer **poen cefn cronig**, ac un ar gyfer **arthritis clun a phen-glin**.



Nod a Dulliau

Cynhaliwyd gwerthusiad i archwilio profiadau defnyddwyr gwasanaeth a staff o ESCAPE-pain, yr effaith ar ganlyniadau defnyddwyr gwasanaeth, a gwerth cymdeithasol y cwrs. Roedd y dulliau'n cynnwys cyfweiliadau, arolygon, arsylwadau, ac Elw Cymdeithasol ar Fuddsoddiad (SROI).

Beth newidiodd?

Mwy o weithgarwch corfforol:

Disgrifiodd defnyddwyr gwasanaeth sut y gwnaeth y cwrs cyflwyno a darparu nifer o gyfleoedd newydd i wneud gwahanol fathau o weithgarwch corfforol. Fe wnaeth hefyd newid eu hagwedd at weithgarwch corfforol yn gyffredinol. Soniodd defnyddwyr gwasanaethau am sut roedd y cwrs yn rhoi cymhelliant iddynt wneud ymarfer corff, ac i barhau i wneud ymarfer corff ar ôl i'r cwrs ddod i ben.

"Rwy'n edrych ymlaen at fynd a dydw i erioed wedi mwynhau ymarfer corff. Yn blentyn – na, yn fy ardegau, byddai fy ffrindiau a minnau yn chwarae gwyddbwyll ar ymyl y maes chwaraeon ar ddiwrnod mabolgampau. Roedd fy ffrind yn hoffi chwaraeon a rhedeg o gwmpas ond allwn i ddim gweld y pwynt! Ond mae hyn wedi gwneud i mi fod eisiau gwneud pethau a chadw'n fwy actif. ... mae wedi bod yn agoriad llygad!" (E1-K)

"Rwy'n cyrraedd gwaelod y grisiau ac mae fel dringo Everest bob tro mae'n rhaid i mi fynd i fyny'r grisiau, mae'n erchyll. Doeddwn i ddim yn gallu mynd i fyny'r grisiau. Gan amlaf, roeddwn i'n cropian, ac o bryd i'w gilydd, roeddwn i'n mynd dwy droed i un cam os oeddwn i'n teimlo'n iawn a doedd y boen ddim yn rhy ddrwg. ... Ond ers i mi fynd ar y cwrs hwn, nawr rydw i i fyny'r grisiau, mae mynd i lawr yn dal i fod ychydig yn anodd ond mae mynd i fyny yn bendant wedi gwella" (E1-K)

Gwelliannau corfforol:

Disgrifiodd defnyddwyr gwasanaeth sut, o ganlyniad i deimlo'n well yn gorfforol, yr oeddent yn gallu gwneud mwy o weithgareddau bob dydd tra'n teimlo llai o boen.

Hyder a gwelliannau seicolegol:

Disgrifiodd defnyddwyr gwasanaeth welliannau seicolegol sylweddol, a newidiadau yn eu hyder i reoli eu hiechyd. Roedd hyn yn cynnwys gwybod sut i reoli eu lefelau poen a theimlo'n fwy abl i wneud gwahanol ymarferion.

"Does dim rhaid i chi eistedd i lawr ar gadair a chrio, gallwch chi gyflawni pethau, gallwch chi ddod trwy hyn a chael bywyd. A dwi'n dechrau byw fy mywyd eto ac mae'n dda iawn" (E1-K)

"[Mae gen i] lawer mwy o reolaeth dros fy mhoen nawr. Nid yw'n fy rheoli, fi sy'n ei reoli!" (E1-K)

Rheoli poen yn well:

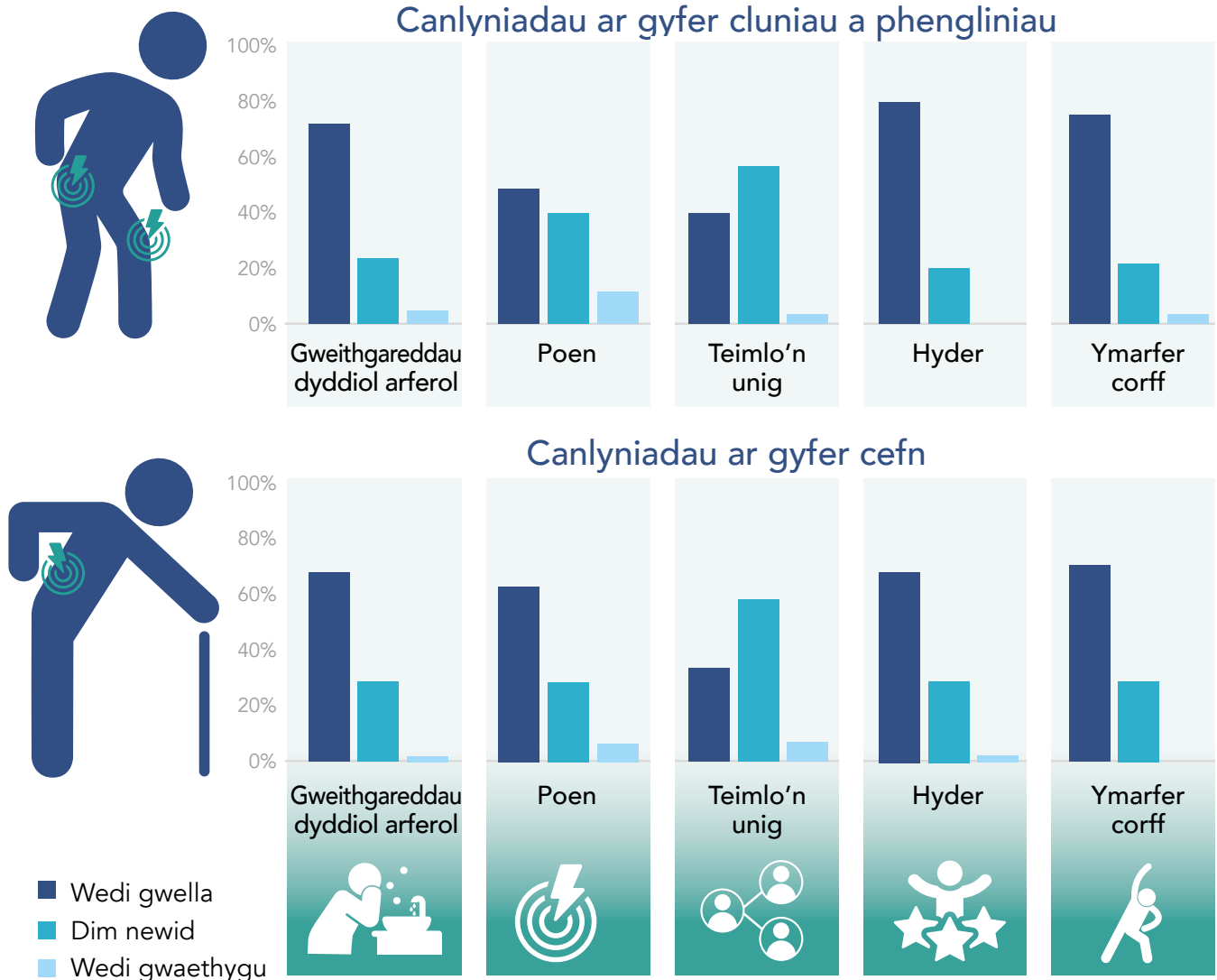
Soniodd defnyddwyr gwasanaeth am sut roedd ESCAPE-pain wedi gwella eu gallu i reoli eu poen trwy strategaethau ymdopi a newidiadau i'w ffordd o fyw, ac wedi gwella eu hagwedd tuag at y boen.

Teimlo'n llai unig gyda'r boen:

Dywedodd defnyddwyr gwasanaeth fod cwrdd â phobl mewn sefyllfa debyg yn gwneud iddynt deimlo'n llai unig, ac yn eu helpu i sylweddoli nad nhw oedd yr unig un oedd yn dioddef o boen.

"Mae fel eich bod chi'n deulu... Mae gennych chi bobl yno y gallwch chi ddweud wrthyn nhw, 'Ces i ddiwrnod ofnadwy ddoe', ac maen nhw'n deall. Tra o'r blaen doeddwn i ddim yn meddwl bod neb yn gallu deall beth roeddwn i'n mynd drwyddo, meddwl hunanol iawn a dweud y gwir! Nawr rwy'n gwybod y gallant" (E1-K)

Faint o newid?

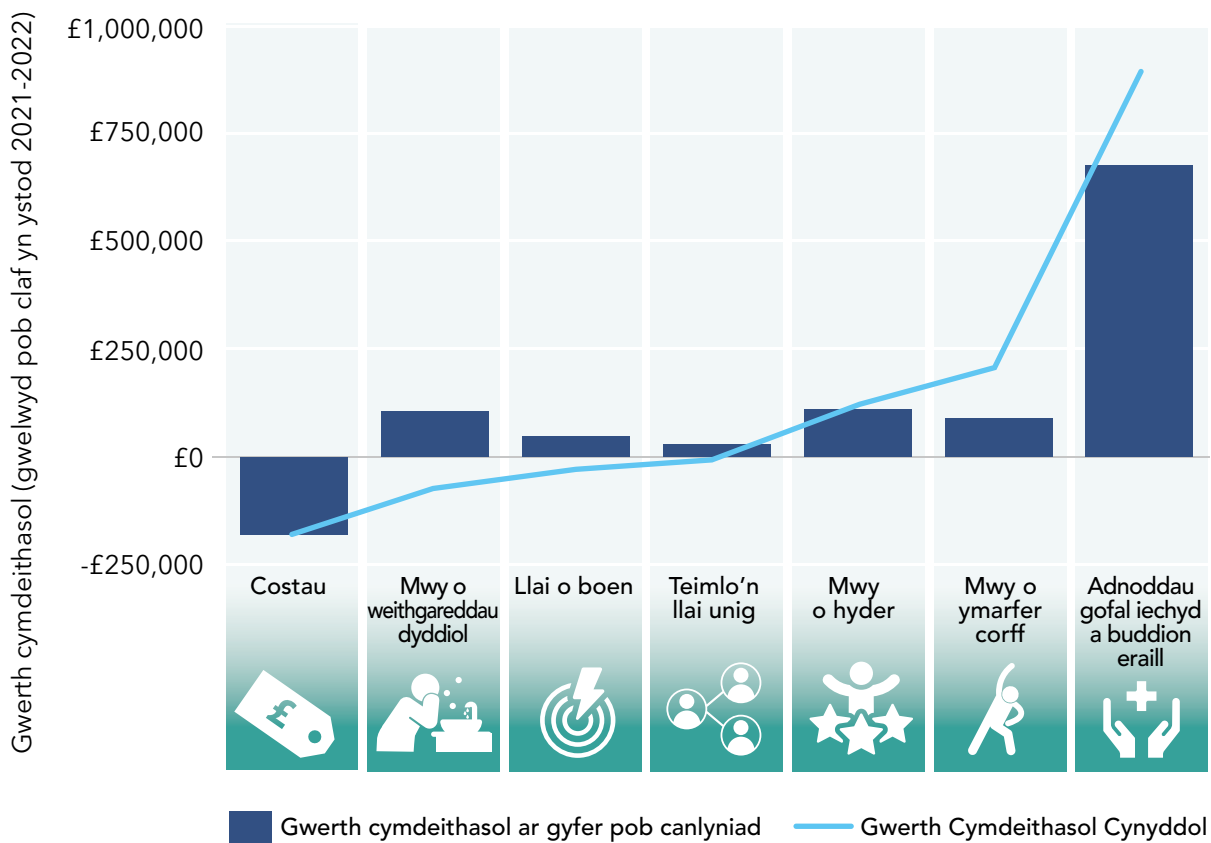


Soniodd y rhan fwyaf o bobl am newidiadau cadarnhaol ar draws yr holl ganlyniadau, ac eithrio teimlo'n unig. Gwelodd llai o bobl welliant yn y canlyniad hwn. Roedd yn newid pwysig i rai pobl, ond teimlai eraill nad oedd yn berthnasol iddynt hwy, gan nad oeddent yn teimlo ei fod yn broblem. Yn seiliedig ar astudiaeth gan Hurley et al (2012)¹, rhagdybiwyd bod pob newid mewn canlyniad yn berthnasol am 3 blynedd, tra'n gostwng yn raddol ar gyfradd o 29% bob 6 mis. Gostyngodd gweithgareddau dyddiol arferol yn arafach yn seiliedig ar dystiolaeth gyhoeddedig (Hurley 2012). Mae cyfraniad pob canlyniad i werth cymdeithasol cyffredinol ESCAPE-pain i'w weld ar y dudalen nesaf.

¹ Hurley, M. V., Walsh, N. E., Mitchell, H., Nicholas, J., & Patel, A. (2012). Long-term outcomes and costs of an integrated rehabilitation program for chronic knee pain: A pragmatic, cluster randomized, controlled trial. *Arthritis care & research*, 64(2), 238-247.

Rhoi gwerth ar y newidiadau

Mae'n anodd gosod gwerthoedd ariannol ar y canlyniadau hyn, ond gallwn amcangyfrif drwy edrych ar ddewisiadau masnachol amgen a chysylltu hyn â phwysigrwydd y canlyniadau a adroddwyd gan gyfranogwyr. Gwnaethom gynnwys cost darparu'r gwasanaeth, gwerthoedd ar gyfer canlyniadau cleifion, a gostyngiad a ragwelir yn y defnydd o adnoddau gofal iechyd eraill (Hurley 2012). Yn ogystal, mae rhai manteision o gynyddu aelodaeth canolfannau hamdden a boddhad staff. Dros y 3 blynedd a fodelwyd, gwnaethom amcangyfrif cymhareb o bron i £6 o werth cymdeithasol am bob £1 a fuddsoddwyd. Pe bai'r arbedion defnydd adnoddau gofal iechyd yn cael eu gwireddu, byddai'r gwasanaeth hefyd yn arbed costau i'r gwasanaeth iechyd.



Dywedodd defnyddwyr gwasanaeth eu bod yn gallu gwneud mwy o weithgareddau bob dydd, gwneud mwy o ymarfer corff a'u bod yn teimlo'n fwy hyderus i reoli eu hiechyd a'u poen. Am bob £1 a fuddsoddwyd yn y gwasanaeth, crëwyd bron i £6 o werth cymdeithasol.