



Canolfan ar gyfer Gwerthuso,  
Asesu Dyfeisiau ac Ymchwil Gofal Iechyd

# CEDAR

Centre for Healthcare Evaluation,  
Device Assessment and Research

## Beth yw Paratoi'n Dda (Orthopedeg)?



Nod Paratoi'n Dda (Orthopedeg) yw cefnogi a gwella paratoad seicolegol a chorfforol unigolyn ar gyfer llawdriniaeth orthopedig gynlluniedig er mwyn ei helpu i wella a byw'n dda wrth gael cymal newydd. Mae'n cynnwys dau gwrs: cwrs "rhagsefydlu" cyn llawdriniaeth, a chwrs "adsefydlu" ar ôl llawdriniaeth. Mae'r gwerthusiad hwn yn canolbwyntio ar y cwrs rhagsefydlu.

Cynhelir y cwrs chwe wythnos mewn canolfannau hamdden yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae pob dosbarth yn cynnwys elfen ymarfer corff (60 munud) ac elfen trafod gyda chyngor ar addasiadau i ffordd o fyw (30 munud). Ym mhob sesiwn, mae cyngor 1:1 ar gael hefyd gan therapydd arbenigol.



### Nod

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?

### **Paratoi'n gorfforol ar gyfer llawdriniaeth:**

Dywedodd defnyddwyr gwasanaeth eu bod wedi profi newidiadau mewn lefelau ffitrwydd yn y cyfnod cyn llawdriniaeth. Yr oedd hyn o ganlyniad i wneud mwy o ymarfer corff a theimlo eu bod wedi cryfhau eu cyhyrau wrth baratoi ar gyfer llawdriniaeth.

*"Roeddwn i'n teimlo ei fod yn gryfach ar ôl gwneud yr ymarferion, ar ôl y dosbarth... er eu bod yn boenus ar achlysuron neu'n bennaf trwy'r dosbarth i'w wneud! Felly roeddwn i'n disgwyl mwy o boen o ganlyniad iddo, ond roedd yna adegau pan oeddwn i'n teimlo'n eithaf cryf ar ôl yr ymarferion" (PW3)*

*"Fe wnaeth hefyd leihau pryder. Rwy'n gwybod ei fod yn swnio'n wallgof, ond os nad ydych chi'n gwybod beth i ddisgwyl a'ch bod chi'n cael canlyniadau poenus iawn, [rydych chi'n gofyn i chi'ch hun] yw hynny'n normal? Wel, ie, mae'n normal! ... Mae'n lleihau'r lefelau pryder yn sicr, y pryder cyson: a yw hyn yn normal ai peidio? Ydw i'n gwella'n ddigon cyflym? A ddylwn i ffonio'r meddyg? A ddylwn i boeni? Yr holl bethau hynny nad ydw i wedi'u cael oherwydd roeddwn i'n teimlo fy mod i'n barod am hynny trwy'r dosbarthiadau hynny" (PW3)*

### **Paratoi'n seicolegol ar gyfer llawdriniaeth:**

Soniodd defnyddwyr gwasanaeth am deimlo'n llai pryderus am eu llawdriniaeth, oherwydd eu bod yn teimlo'n dawel eu meddwl ynghylch yr hyn i'w ddisgwyl, a rhoddwyd sylw i'w pryderon yn y dosbarthiadau.

### **Cyfranogiad cleifion:**

Dywedodd defnyddwyr gwasanaeth eu bod yn teimlo cymhellant i barhau i wneud ymarfer corff ac i fynychu dosbarthiadau adsefydlu ar ôl llawdriniaeth, oherwydd eu bod yn teimlo'n fwy cyfrifol am eu hadferiad eu hunain, a bod ganddynt well dealltwriaeth o fanteision ymarfer corff wrth wella.

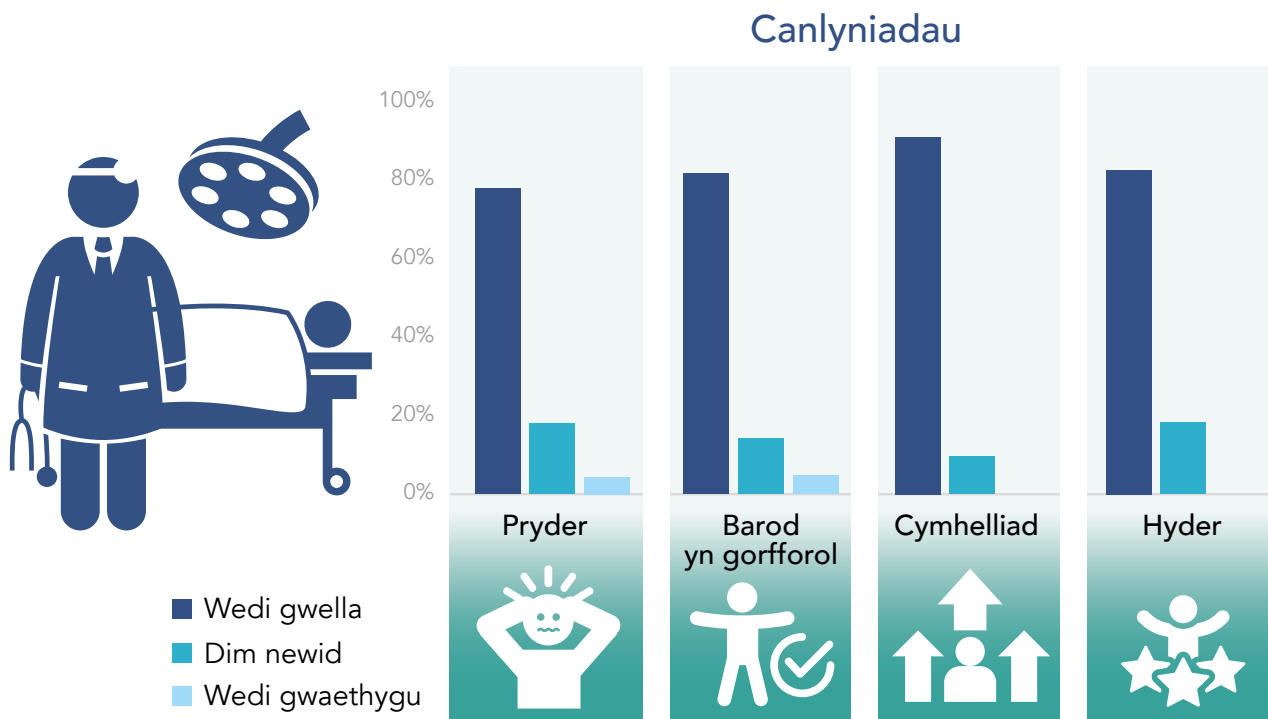
*"Rwy'n gwybod ei fod yn wirion ond rydw i eisiau'r adferiad gorau y gallaf, nid yn unig i mi fy hun ond i fy rheulu, er mwyn mynd yn ôl i'r gwaith, rydw i eisiau'r pethau hynny i fynd yn ôl i normal. Ac rwy'n credu heb ryw faint o fewnbwn - os caiff ei adael i chi, bydd yn cymryd mwy o amser. Ac rwy'n credu y dylai unrhyw fewnbwn a gewch gael ei arwain yn broffesiynol ac yn briodol, felly os ydych chi'n cerdded o amgylch y tŷ a dim ond yn codi oddi ar y sofa ychydig o weithiau, dwi ddim yn meddwl bod hynny'n... gymaint o fudd â mynd i mewn i ddosbarth a dysgu mwy o fathau o ymarfer corff y gallwch chi ei wneud. A pheidio â gwthio'ch hun ond ymrwymo i wneud y gorau o'ch adferiad" (PW3)*

*"Rydw i newydd godi bore yma, rydw i wedi cael beic ymarfer yr wythnos hon oddi ar ffrind felly rydw i wedi codi a gwneud fy ymarferion bach yn y gwely ac yna mynd yn syth ar fy meic ymarfer, er mwyn ceisio mynd yn ôl i normal mor gyflym ag y gallaf. Fel y dywedais, nid wyf erioed wedi hoffi gwneud ymarfer corff fy mywyd cyfan" (PW1)*

### **Bod yn fwy hyderus i reoli iechyd:**

Disgrifiodd defnyddwyr gwasanaeth eu bod yn teimlo'n fwy hyderus i reoli eu hiechyd eu hunain, gan gynnwys gwybod sut i reoli eu poen, teimlo'n fwy abl i wneud ymarferion gwahanol, a deall sut i ymdopi ar ôl llawdriniaeth.

## Faint o newid?

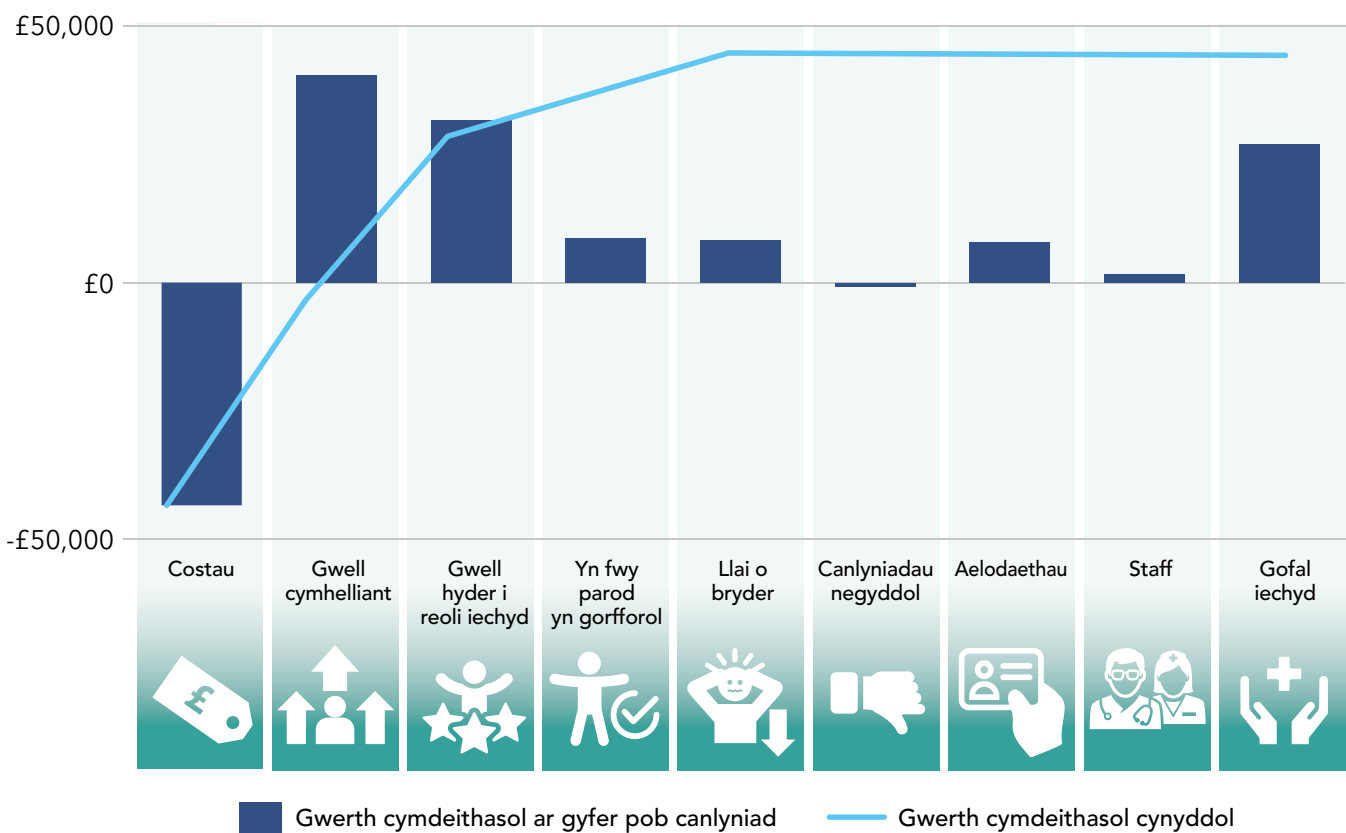


Soniodd y rhan fwyaf o bobl am newidiadau cadarnhaol ar draws yr holl ganlyniadau. Tybiwyd bod newidiadau mewn pryder am lawdriniaeth a theimlo'n barod yn gorfforol ar gyfer llawdriniaeth yn para 6 mis yn unig, ac erbyn hynny byddai llawdriniaeth wedi digwydd. Disgwylir i ganlyniadau eraill bara'n hirach, ond priodolir llai o newid i Baratoi'n Dda (Orthopedeg) wrth i amser fynd heibio.



## 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. Roeddem yn cynnwys cost y gwasanaeth, a gostyngiad yn hyd arhosiad yn yr ysbyty yn dilyn llawdriniaeth. O edrych ar 3 blynedd yn dilyn yr ymyriad, roedd cymhareb o £2.86 o werth cymdeithasol am bob £1 a fuddsoddwyd. Mae hyn yn cynnwys cost y gwasanaeth a'r arbediad yn hyd arhosiad yr ysbyty.



Cafodd costau darparu'r gwasanaeth eu gwrthbwysu'n rhannol gan ostyngiad yn hyd yr arhosiad yn yr ysbyty ar ôl llawdriniaeth. Roedd y gwasanaeth yn cefnogi defnyddwyr i leihau gorbryder a dod yn barod yn gorfforol ar gyfer llawdriniaeth. Ar ôl llawdriniaeth, dywedodd pobl eu bod yn hyderus ac yn llawn cymhelliant i reoli eu hiechyd a chadw'n egniol. Mae'r canlyniadau hyn yn golygu y crëwyd £2.86 o werth cymdeithasol am bob £1 a fuddsoddwyd yn y gwasanaeth.