CASGLIAD ASTUDIAETHAU ACHOS

ARBED 41K O DDYDDIAU GWAITH

Mae Partneriaid John Lewis (staff) sy'n hysbysu am anaf yn derbyn galwad brysbennu gan Ffisio Med o fewn pedair awr ac asesiad dechreuol gan ffisiotherapydd siartredig o fewn tri diwrnod. Cysylltodd 2,324 o Bartneriaid â'r gwasanaeth dros 12 mis. Mae John Lewis yn amcangyfrif iddo arbed 41,010 o ddyddiau gwaith, gan arbed £2,076,000.

93% O WELLIANT

Mae Ymddiriedolaeth GIG Royal Free Llundain yn darparu canolfan iechyd a gwaith dan arweiniad ffisiotherapi ar gyfer staff sy'n hunan-atgyfeirio am asesiadau ffisiotherapi, gweithle ac ergonomaidd gydag asesiadau iechyd a lles. Argymhellwyd bod 89% yn ffit i aros neu ddychwelyd i'r gwaith: dengys data 93% o welliant mewn anhwylderau asgwrn cefn a chymalau uchaf ac isaf.

O'R GWAETHAF I'R GORAU

Rhoddodd GIG Swydd Lanark wasanaeth 'hunanatgyfeirio at gefnogaeth' ar waith yn cynnwys ffisiotherapi o ddiwrnod cyntaf absenoldeb salwch. Fe wnaethant symud o fod y gwaethaf i fod ymysg y Byrddau Iechyd sy'n perfformio orau ar dir mawr yr Alban.

CYNYDDU HYDER AR GYFER RHEOLWYR

Dywedodd 79% o'r staff yn defnyddio gwasanaeth ffisiotherapi hunan-atgyfeirio Physio Plus yn Ymddiriedolaeth Ysbytai GIG Sheffield ei fod yn eu hatal rhag cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith. Dywedodd 69% o'r rhai i ffwrdd o'r gwaith iddo'u helpu i ddychwelyd yn gyflymach. Dywedodd staff a rheolwyr ei fod wedi cynyddu eu hyder mewn delio gydag absenoldeb salwch.

ADENILLIAD UCHEL AR FUDDSODDIAD

Dilynodd 100 o staff Brigâd Dân Llundain gyda chyflyrau cyhyroysgerbydol cronig raglen a ddarparwyd gan Grŵp Ffisio Crystal Palace yn cynnwys ymarferion gwaith-benodol. Bu gostyngiad o 85% yn yr amser i ffwrdd o'r gwaith ac adenilliad o £27 am bob £1 a wariwyd.

HUNAN-ATGYFEIRIO STAFF

Ymatebodd gwasanaeth ffisiotherapi Powys i ddata gan y tîm iechyd a llesiant yn dangos fod cyflyrau MSK ymhlith y tri rheswm uchaf am absenoldeb salwch ym Mwrdd Iechyd Addysgu Powys. Mae staff yn awr yn cyfeirio'u hunain yn gyflym am asesu, cyngor ar hunan-help a rheoli eu cyflwr.

1. Waddell G, Burton KA. Is work good for your health and well-being? Norwich: TSO; 2006. URL: https://www.gov.uk/government/publications/is-work-good-for-your-health-and-well-being

2. Black C, Frost D. Health at work: an independent review of sickness absence. Norwich: TSO;2011. URL: https://www.gov.uk/government/publications/review-of-the-sickness-absencesystem-in-great-britain

3. Trysorlys Ei Mawrhydi. Spending review and autumn statement 2015. Norwich: TSO; 2015. URL: https://www.gov.uk/government/publications/spending-review-and-autumnstatement-2015-documents

4. Adran Gwaith a Phensiynau. Fitness for work: the Government response to 'Healthat work – an independent review of sickness absence'. Llundain: Adran Gwaith a Phensiynau; 2013. URL: https://www.gov.uk/government/publications/government-responseto-the-review-of-the-sickness-absence-system-in-great-britain

5. National Institute for Health and Care Excellence. Workplace health: managementpractices Llundain: National Institute for Health and Care Excellence; 2015.

6. Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi. Self referral. 2015. URL: http://www.csp.org.uk/professional-union/practice/self-referral

7. Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch. Work Related Musculoskeletal Disorder Statistics (WRMSDs) in Great Britain 2014/15. Llundain: Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch; 2015.URL: http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/musculoskeletal/index.htm

8. Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi . Physiotherapy works - the evidence.URL: http://www.csp.org.uk/professional-union/practice/your-business/evidence-base/physiotherapy-works

9. The Kings Fund. Disease and Disability.URL: http://www.kingsfund.org.uk/time-to-think-differently/trends/disease-and-disability

10. Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi. Cymdeithas Ffisiotherapyddion Siartredig mewn Iechyd Galwedigaethol ac Ergonomeg. 2015. URL: http://www.csp.org.uk/professional-networks/acpohe

11. Coleg Brenhinol Meddygon. Work and wellbeing in the NHS: why staff health mattersto patient care. London: Coleg Brenhinol Meddygon; 2015. URL: https://www.rcplondon.ac.uk/guidelines-policy/work-and-wellbeing-nhs-why-staff-health-matters-patient-care

12. GIG Lloegr. Five Year Forward View. London: GIG Lloegr; 2014.URL: https://www.england.nhs.uk/ourwork/futurenhs/

13. The Kings Fund. Long term conditions and multi morbidity.URL: http://www.kingsfund.org.uk/time-to-think-differently/trends/disease-and-disability/long-term-conditions-multi-morbidity

CHARTERED SOCIETY OF PHYSIOTHERAPY
CYMDEITHAS SIARTREDIG FFISIOTHERAPI

Gwybodaeth bellach
Uned Trafod Ymholiadau CSP
Ffôn: **0207 306 6666**
E-bost: **enquiries@csp.org.uk**
Gwefan: **www.csp.org.uk**

ACPOHE
PHYSIOS FOR WORK AND HEALTH

Sut i gael mynediad i ffisiotherapi GIG a phreifat: **www.nhs.uk/conditions/physiotherapy/pages/accessing-physiotherapy.aspx**

001355CYM P&D 03/2016 ??k

Ffisiotherapi ar waith✓
Ffitrwydd
ar gyfer
gwaith
MAE FFISIOTHERAPI YN GALLUOGI POBL I AROS MEWN GWAITH NEU DDYCHWELYD I WAITH
CYFLOGAETH
ANSAWDD BYWYD
INCWM
LLESIANT

GWAITH A'R GWEITHLE

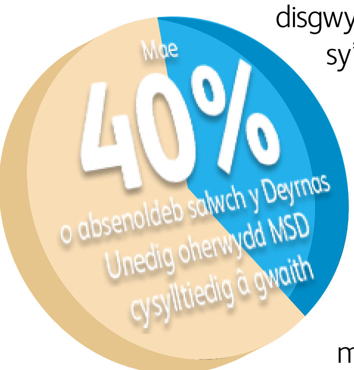
MAE GWAITH DA – HYNNY SYDD O FEWN GALLU'R PE WNEUD – YN GYSYLLTIEDIG

Gall gwaith ddod â buddion iechyd meddwl a chorfforol, ac felly mae bod mewn gwaith yn benderfynydd allweddol iechyd. Mae'r rhan fwyaf o bobl angen gweithio ac mae llwyddiant economaidd-gymdeithasol hefyd yn ffactor mewn disgwyliad bywyd.

Mae poblogaeth y Deyrnas Unedig yn byw'n hirach ac mae cynnydd cysylltiedig yn yr oedran pensiwn gwladol. Wrth i ni heneiddio, bydd y rhan fwyaf o bobl yn datblygu cyflyrau iechyd hirdymor y bydd angen iddynt eu trin tra'n gweithio. Mae angen yn awr i'r gweithle gefnogi pobl fel bod eu gallu i gyfrannu yn gynaliadwy. (2)

Her y Deyrnas Unedig: iechyd, gwaith a chyni cyllidol

Ar adeg pan fo'r GIG yn gwasanaethu poblogaeth gynyddol a heneiddiol, mae Llywodraeth y Deyrnas Unedig yn amcangyfrif y bydd angen £22 biliwn mewn arbedion GIG erbyn 2020/21(3). Eto mae'r cyhoedd yn disgwyl y dylai mynediad i driniaeth sy'n gwella'n barhaus fod ar gael i bawb. Felly mae'r ymgyrch i ostwng y bil llesiant a chael pobl mewn gwaith cynhyrchiol yn parhau'n flaenoriaeth i'r Llywodraeth.(4) Mae'n amlwg fod angen dybryd am werth gorau a chynhyrchiant mewn gofal iechyd.



Anhwylderau cyhyroysgerbydol (MSD) o boen cefn tymor byr i gyflyrau hirdymor cymhleth megis arthritis gwynegol yw'r prif reswm dros i bobl fod i ffwrdd o'r gwaith. Gall y cyflyrau hyn hefyd gysylltu â chyflyrau iechyd meddwl megis pryder ac iselder, sy'n ymwneud â straen ac sy'n gyfrifol am golli'r rhan fwyaf o ddyddiau gwaith yn y Deyrnas Unedig. Yn eu tro gall ffactorau seicogymdeithasol megis diwylliant gweithle effeithio ar ddatblygiad MSD. (5)

Mae mynediad rhwydd i ffisiotherapi yn galluogi pobl i weithio

Gall ffisiotherapi helpu. Mae'n broffesiwn a gaiff ei reoleiddio ac sy'n gost-effeithlon yn glinigol ac yn economaidd. (6)

Mae ffisiotherapyddion yn ymarferwyr awtonomaidd gyda'r sgiliau i dderbyn atgyfeiriadau yn uniongyrchol.

Maint y dasg(7)

- Mae absenoldeb salwch o'r gwaith yn costio **£14.3 biliwn** i'r Deyrnas Unedig ar hyn o bryd
- Mae **40%** o holl absenoldeb salwch y Deyrnas Unedig oherwydd MSD cysylltiedig â gwaith
- Dyddiau gwaith a gollir oherwydd MSD cysylltiedig â gwaith = **£9.5 miliwn**
- Dyddiau gwaith a gollir oherwydd straen cysylltiedig â gwaith = **£9.9 miliwn**

COMISIYNU DATRYSIAD

Y YW, WAITH RSON SY'N EI G AG IECHYD[1]

Maent yn asesu, diagnosio, cynghori a thrin pobl mewn llawer o osodiadau clinigol ac anghlinigol, y tu mewn i'r GIG a hefyd y tu allan. Maent yn arbenigwyr mewn atal a thrin MSD a chyflyrau eraill sy'n effeithio ar bobl o oedran gwaith, megis canser a chyflyrau cardiag, anadlol a niwrolegol.[8]

Yn ôl Macmillan, mae dros 750,000 o bobl o oedran gwaith yn byw gyda chanser ar hyn o bryd a rhagwelir y bydd 17 miliwn o bobl yn byw gydag arthritis a 3 miliwn gyda chanser erbyn 2030.[9]

Cyngor gwaith gan ffisiotherapyddion

Gall pob ffisiotherapydd roi cyngor i helpu pobl i atal problemau'n gysylltiedig â'u gwaith. Maent yn cynghori cyflogeion, galluogi sgyrsiau gyda rheolwyr llinell, a chydlynu gyda gweithwyr gofal iechyd eraill, perthnasau a gofalwyr fel bo angen. Lle mae problem neu gyflwr iechyd yn bodoli eisoes maent yn gweithio gyda phobl i sicrhau'r gweithrediad a symudedd gorau posibl - gyda gwaith yn ganlyniad triniaeth pwysig.

Mae ffisiotherapyddion yn ychwanegu gwerth pellach wrth gefnogi iechyd cyffredinol y cyhoedd. Er enghraifft, gallant roi cyngor penodol am lefelau gweithgaredd corfforol yn seiliedig ar asesiad ffisiotherapi clinigol unigolyn. Gall hyn helpu pobl i drin pryderon megis gordewdra, gan eu harwain at iechyd cyffredinol well a hyrwyddo hunan-reoli eu cyflwr.

O fewn y gweithle, gall ffisiotherapyddion sy'n arbenigo mewn iechyd galwedigaethol ac ergonomeg roi cymorth wedi'i dargedu mewn ymateb i anghenion staff a'u swyddi, yn ogystal ag anghenion busnes cyflogwyr.[10] Maent yn cydlynu gyda rheolwyr llinell ac eraill i hyrwyddo iechyd gweithle a lleihau absenoldeb salwch.

Mae gan y GIG ei hunan, cyflogwr mwyaf y Deyrnas Unedig, gyfradd uchel o absenoldeb salwch oherwydd MSD, yn costio tua £400m y flwyddyn.[11] Caiff mynediad cynnar i ffisiotherapi yn awr ei gynnwys ym mesurau'r llywodraeth er enghraifft fel rhan o'r gwaith yn deillio o'r Rhagolwg Pum Mlynedd sy'n anelu i ostwng absenoldeb salwch ymhlith gweithwyr y GIG.[12]

Crynodeb

Gall atgyfeirio at ffisiotherapi helpu pobl i weithio. Ar gyfer y rhai sydd eisoes mewn gwaith, gall ffisiotherapyddion helpu i atal absenoldeb salwch yn y lle cyntaf, a hwyluso dychweliad cynaliadwy i waith yn dilyn absenoldeb salwch. Ar gyfer y rhai nad ydynt yn gweithio, gall ffisiotherapi alluogi unigolion i gymryd cyfleoedd i weithio. Mae mynediad cynnar i ffisiotherapi o fudd i unigolion, gweithleoedd a'r economi.

Darogan 2018: 2.9m â thri neu fwy o gyflyrau hirdymor[13]

Manteision atgyfeiriad cynnar i ffisiotherapi ar gyfer gwaith

- **Arbedion economaidd** i'r Deyrnas Unedig
- **Atal MSD** a gwaethygu cyflyrau eraill cysylltiedig â gwaith
- **Effeithlonrwydd clinigol** mewn trin MSD a chyflyrau eraill sy'n effeithio ar weithwyr
- **Lefelau uchel** o fodlonrwydd staff
- **'Sgyrsiau iach'** sy'n cefnogi newid ymddygiad