

Trawsgrifiad – Lles trwy Atal

Alex Swift

Croeso, croeso i'r Gyfnewidfa, podlediad swyddogol Archwilio Cymru. Mae'r bennod hon yn ymwneud ag atal. Fel y'i diffinnir gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, mae'r egwyddor atal yn ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus datganoledig ystyried sut i atal problemau cymdeithasol rhag digwydd neu waethygu. Dechreuais drwy siarad â Catryn Holzinger am yr hyn y mae atal yn ei olygu yn ymarferol a pham mae Archwilio Cymru wedi dewis canolbwyntio ar atal yn ein hadroddiad Dim Amser i Goli.

Catryn Holzinger

Diolch, Alex. Felly, ar un lefel, mae atal yn synnwyr cyffredin, ynte? Rydyn ni i gyd yn gwybod bod atal problem rhag digwydd yn y lle 1af yn well na cheisio ei datrys yn nes ymlaen. Dyma'r hen ddywediad hwnnw o... atal yn well na gwella, p'un a yw'n cadw pobl yn ddiogel ac yn iach, rhoi dechrau gorau mewn bywyd i blant neu beidio â rhoi carbon yn yr atmosffer.

Ond yn y byd cymhleth rydyn ni'n byw ynddo, nid yw mor syml ac mae atal yn sbectrwm ac mae'n mynd i gysylltu'n wahanol mewn gwahanol gyd-destunau sector cyhoeddus a gwasanaethau cyhoeddus. Felly, yn amlwg mae'r Wellbeing Future Generations Act yn diffinio atal i ni fel atal problemau rhag digwydd neu eu hatal rhag gwaethygu. Ond mae yna hefyd ddiffiniadau mwy penodol eraill o atal, ac mae Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol wedi cytuno ar un gyda Llywodraeth Cymru.

Ac mae'n creu pedwar categori ar wahân, yn amrywio o atal sylfaenol, sy'n ymwneud â chreu gwytnwch, felly yn canolbwyntio mwy ar y blociau adeiladu hynny o iechyd, hyd at eilaidd, sy'n ymwneud â thargedu gweithredu lle mae risg uchel o broblem yn digwydd. Yna trydyddol, sy'n ymwneud â stopio problem rhag gwaethygu, drwodd i aciwt, sy'n ymwneud â rheoli sefyllfa negyddol. Felly, efallai

y bydd hyn yn swnio'n ychydig yn esoterig, ond mae'n ymarferol iawn mewn gwirionedd. A gall cael diffiniad fel hyn helpu gyda chynllunio gweithgaredd, dyrannu adnoddau, a gweld beth sy'n gweithio.

Alex Swift

A pham fydddech chi'n dweud bod atal yn egwyddor bwysig?

Catryn Holzinger

Wel, mae'r adroddiad a gyhoeddwyd gennym y llynedd, No Time To Lose, yn nodi sut mae rhai pwysau galw wedi cynyddu yn y 10 mlynedd ers i'r Ddeddf ddod i rym. Felly, er enghraifft, pethau fel gwariant ar ganser, sydd wedi cynyddu dros 40% mewn termau real dros y cyfnod hwnnw. Mae gwariant ar blant sy'n derbyn gofal wedi cynyddu dros 70% mewn termau real yn y cyfnod hwnnw.

Rydym wedi gweld cynnydd dramatig mewn pethau fel nifer y bobl sy'n byw mewn llety dros dro. Ac yna pan edrychwn ar yr amgylchedd, gallwn weld pethau fel amcangyfrif bod un o bob chwech rhywogaeth mewn perygl o ddifodiant yng Nghymru. Felly ni fydd pwysau galw enfawr a chyrff cyhoeddus yn gallu adeiladu model gwasanaeth cyhoeddus cynaliadwy heb fynd ar y blaen i'r llanw hwnnw o alw. Felly, mae gwerth atal wedi'i sefydlu'n dda.

Mae yna lawer o dystiolaeth allan yna sy'n mesur effeithiau gwahanol ymyriadau ataliol, ar gyfer unigolion, ar gyfer y pwrs cyhoeddus, ar gyfer yr economi ehangach. Felly, dywedir bod pethau fel iechyd y cyhoedd, er enghraifft, yn cynnig enillion o 14 pwys am bob un bunt a fuddsoddiwyd. Gall rhaglenni sy'n hyrwyddo bwydo ar y fron arbed tua 50 miliwn i'r GIG bob blwyddyn trwy wella iechyd meddwl a lleihau derbyniadau i'r ysbyty.

Gall rhannu data, er enghraifft, rhwng adrannau brys a'r heddlu ddarparu enillion o 82 punt am bob punt a fuddsoddi a lleihau costau sy'n gysylltiedig â thrais yn sylweddol. Ac mae yna lawer mwy o enghreifftiau o'r math hwn o enillion ar fuddsoddiad. Felly, rydyn ni'n gwybod ei fod yn gwneud synnwyr. Mae yna lawer o dystiolaeth allan yna, ond mae gwasanaethau cyhoeddus yn wynebu pwysau uniongyrchol enfawr.

Felly yn arbennig yn y GIG, lle cynyddodd rhestrau aros gofal wedi'i gynllunio dros 50% rhwng 2020 a 2022 i bron i 700,000. Felly mae hynny'n gofyn am y ffocws parhaus hwnnw o adnoddau ar y mater uniongyrchol hwnnw. Ac mae cynnydd mewn gwariant iechyd wedi'i gyfeirio at ofal eilaidd, fel y byddech chi'n ei ddisgwyl yng nghyd-destun yr heriau hynny. Felly tyfodd y gwariant ar ofal eilaidd 39% mewn termau real dros y math hwnnw o gyfnod o 10 mlynedd.

Fodd bynnag, mae gwariant tymor real ar ofal sylfaenol wedi aros yn gymharol sefydlog ac mae hynny yng nghyd-destun gofal sylfaenol sydd â rôl bwysig iawn i'w chwarae mewn gofal iechyd ataliol. Ond ar yr un pryd, mae'r cyfraniad y mae'r GIG ei hun yn ei wneud i ganlyniadau iechyd y boblogaeth yn gymharol fach. Mae llawer o'r rhai sy'n gadael yn eistedd gyda chyrff cyhoeddus eraill, yn enwedig gyda llywodraeth leol. Ac mae pwysau ar gyllidebau cynghorau a'r galw am wasanaethau statudol wedi effeithio ar wariant ar y gwasanaethau ataliol y mae cynghorau yn eu darparu, pethau yn y gofod rheoleiddio hefyd. Felly, mae pethau fel diogelwch cymunedol, sy'n gallu gwneud cyfraniadau pwysig i'r blociau adeiladu hynny o iechyd, wedi gweld gostyngiadau sylweddol. mewn gwariant dros y degawd diwethaf.

Alex Swift

Diolch. A pham fyddech chi'n dweud nad yw atal yn digwydd ar y lefel yr hoffem ei weld yng Nghymru?

Catryn Holzinger

Wel, rwy'n siŵr bod yna lawer o resymau am hynny yn ymwneud â phob math o heriau gwahanol y mae cyrff cyhoeddus yn eu hwynebu, ond dim ond ychydig sy'n dod i'r meddwl. Felly, ar y naill law, rydym yn deall budd a gwerth atal. mae gan gyrff cyhoeddus ddyletswydd yng Nghymru hefyd i gydbwysu'r pwysau uniongyrchol ag effaith hirdymor drwy'r Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Rydym yn gwybod y gall atal arwain at ganlyniadau gwell. Gall ddarparu gwell gwerth am arian. Rydym hefyd yn gwybod bod y sefyllfa bresennol gyda'r pwysau galw cynyddol hyn a'r cyllidebau sy'n lleihau yn anghynladwy. Ond ar yr un pryd, mae'r angen i fuddsoddi adnoddau cyfyngedig i gwrdd â'r pwysau galw

uniongyrchol hynny yn creu dewisiadau anodd iawn. Er y gallai fod gennym dystiolaeth ar enillion tebygol ar fuddsoddiad, mae'n cymryd amser i weld yr enillion hynny ar fuddsoddiad.

Ac efallai y bydd yr enillion hynny yn cael eu cronni gan wahanol gyrff ar draws gwahanol rannau o'r system gwasanaeth cyhoeddus, nid o reidrwydd y sefydliad sy'n gwneud y buddsoddiad hwnnw. Ac yna mae disgwyliadau cyhoeddus am fynediad at ac ansawdd gwasanaethau yma ac yn awr, pob un ohonynt yn ei gwneud hi'n anodd iawn i gyrff cyhoeddus feddwl am ble maen nhw'n rhoi eu hadnoddau.

Alex Swift

A pham mae Archwilio Cymru yn canolbwyntio ar atal yn eu trafodaeth ar y Ddeddf?

Catryn Holzinger

Mae No Time To Lose yn nodi bod cyflymu cynnydd o dan y Ddeddf yn dechrau gyda blaenoriaethu atal. Ac mae hynny oherwydd y cylch hwn y mae cyrff cyhoeddus yn cael eu hunain gyda phwysau galw cynyddol, cymhlethdod cynyddol y galw hwnnw, a phwysau cynyddol ar adnoddau heb newid mwy sylfaenol i atal. bydd cyllidebau yn cael eu diflannu a bydd canlyniadau yn debygol o fod yn waeth. Felly sut ydyn ni'n torri'r cylch hwnnw? Mae'n rhaid iddo fod yn brawf sylfaenol o gymhwyso'r Ddeddf ei hun.

Alex Swift

Sut gall gwasanaethau cyhoeddus fesur a yw mesurau ataliol yn effeithiol?

Catryn Holzinger

Gan gymryd cam yn ôl oddi wrth atal am eiliad, yr hyn a welwn yn aml yn ein gwaith, y tu hwnt i atal yn benodol, yw nad yw cyrff cyhoeddus yn aml yn gallu dangos effaith cynlluniau neu weithgareddau amrywiol na'r gwerth am arian y mae'r pethau hynny'n eu cyflawni. Ac rydyn ni wedi adrodd rhywfaint o hyn yn No Time To Lose, ond mewn gwirionedd mae'n dod ar draws mewn llawer o'n darnau o waith.

Felly, yn No Time To Lose, fe wnaethom dynnu sylw yn benodol at rai yr ydym wedi'u gwneud mewn cynghorau a ganfu bod diffyg ffocws ar fesur canlyniadau a bod eu hadroddiadau perfformiad yn tueddu i ganolbwyntio ar allbwn, y 'beth' heb fawr o werthusiad o'u 'felly beth'. Mae ein gwaith ar deithio llesol yn enghraifft arall lle gwelsom nad oedd gan y llywodraeth ddata hirdymor cadarn ar sut a pham mae pobl yn teithio ac ar ganlyniadau ehangach teithio llesol. Ac mae yna ychydig o enghreifftiau eraill rydyn ni'n cyffwrdd â nhw yn No Time To Lose.

Mae mesur effaith atal yn bwysig iawn os yw cyrff cyhoeddus yn mynd i adeiladu achos dros symud neu gynyddu buddsoddiad, ond mae'n notoriously anodd.

Mae'n ddefnyddiol mynd yn ôl i'r diffiniad hwnnw o atal yma oherwydd mae'n debygol o fod yn anodd iawn mesur effaith ataliol yr ymyriadau sylfaenol hynny sydd wedi'u cynllunio i wella blociau adeiladu iechyd a chreu gwytnwch, yn enwedig oherwydd y bydd y buddion hynny'n debygol o gronni dros gyfnod hir iawn o amser ac ar draws gwahanol gyrff cyhoeddus.

Rydym hefyd yn gwneud pwynt yn No Time To Lose nad yw targedau weithiau yn ddefnyddiol wrth hyrwyddo atal a chynllunio tymor hwy. Felly, er enghraifft, rydym yn tynnu sylw at darged Llywodraeth Cymru o 20,000 o gartrefi. Rydym wedi adrodd bod y dull cyfnod targed pum mlynedd mewn perygl o ymgorffori math o fodel cyflawni anghynnaladwy, lle mae'r patrwm yn cyflawni yn is yn gynharach yn y cyfnod ac yna'n rampio i fyny yn ddiweddarach. Wrth edrych ar y gwasanaeth iechyd a rhai o'r Comisiynwyr Cenedlaethau'r Dyfodol a adroddwyd, yn seiliedig ar farn byrddau iechyd, mae gofynion perfformiad a sicrwydd ehangach Llywodraeth Cymru yn atgyfnerthu'r ffocws tymor byr a bod angen i'r metrigau a'r camau gweithredu galluogi a nodir yn y fframwaith gyd-fynd yn well ag atal.

Alex Swift

iawn, diolch. A sut y gall sector cyhoeddus Cymru dyfu a gwella ei waith atal?

Catryn Holzinger

Gwnaethom bedwar argymhellid yn No Time to Lose. Nid oedd yr argymhellion hyn i gyrff cyhoeddus unigol oherwydd ein bod wedi gwneud argymhellion trwy'r

arholiadau dros y pum mlynedd o waith a arweiniodd at No Time To Lose, wedi gwneud argymhellion i'r cyrff unigol hynny.

Roedd ein hargymhellion yn yr adroddiad hwn yn strategol eu natur, ac fe'u cyfeiriwyd at Llywodraeth Cymru, gan ganolbwyntio ar yr hyn y gall ei wneud i greu'r amodau ar gyfer newid a chynnydd pellach o dan y Ddeddf. Mae ein cyntaf yn ymwneud â gwerthusiad ôl-ddeddfwriaethol. Mae pethau wedi newid ers i'r Ddeddf ddod i fodolaeth. Mae dyletswyddau newydd, partneriaethau newydd a newidiadau mewn cyfundrefnau perfformiad ac rydym yn credu bod gwerthuso ôl-ddeddfwriaethol yn beth da o ystyried natur eang y ddeddfwriaeth hon. a'r natur uchelgeisiol ohono.

Yna gwnaethom argymhelliad yn ymwneud â lleihau ansicrwydd ariannu. Rydym yn cydnabod bod Llywodraeth Cymru yn wynebu ei chyfyngiadau ei hun yn hyn o beth, ond mae'n anochel ei fod yn rhywbeth sy'n dod i'r amlwg trwy gydol ein gwaith bod cyrff cyhoeddus yn adrodd yn aml fel rhywbeth sy'n rhwystro eu cynllunio eu hunain. Ac mae'r argymhelliad nid yn unig yn ymwneud â chylchoedd cyllido tymor byr, ond hefyd am amseru hysbysiadau am gyllid mewn-flwyddyn wedi'i neilltuo, am gyfalaf nad yw'n cael ei gefnogi â refeniw.

Felly, mae ein ffocws mewn gwirionedd ar, er bod hyn yn gnau anodd i'w gracio, Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda chyrff cyhoeddus i archwilio'r hyn sy'n bosibl ac unrhyw gyfleoedd i leihau ansicrwydd mewn ffordd sy'n cefnogi cynllunio tymor canolig a hirdymor cyrff. Ac mae hynny'n amlwg yn ymwneud ag atal oherwydd yn aml mae atal yn gofyn am yr ymrwymiad buddsoddi parhaus. Roedd ein trydydd argymhelliad yn benodol ar atal. Argymhellodd y Comisiynydd y dylai Llywodraeth Cymru neilltuo cyllid ar gyfer atal, sy'n cynyddu dros amser, ac mae hyn yn adlewyrchu galwadau gan sawl sefydliad ar lefel y DU.

Fe wnaethom argymhell bod Llywodraeth Cymru hefyd yn archwilio ffyrdd cyflenwol eraill o annog buddsoddiad mewn atal. Felly, rydyn ni'n credu bod mwy y gellid ei wneud ar y mecanweithiau sy'n helpu i yrru'r newid hwnnw. Yn gyntaf, deall lefelau'r buddsoddiad mewn atal a dod o hyd i fodel ar gyfer gwneud hynny, o bosibl gan dynnu ar y gwaith y mae CIPFA wedi'i wneud yn y gofod hwnnw a dysgu ohono, archwilio ffyrdd o ymgorffori atal yn y broses gyllideb, gweithio

gyda chyrff cyhoeddus i ddeall sut y gellir cymell buddsoddiad mewn atal ar lefel leol, a allai fod yn ymwneud â diogelu potiau o arian neu gall fod yn ymwneud â rhyddhau potiau o arian, ac yna wrth gwrs dysgu gan eraill oherwydd mewn gwirionedd mae hyn yn bethau anodd iawn, iawn.

Felly, mae hwn yn ei natur yn eithaf argymhelliad archwiliol sydd wedi'i gynllunio i ddatblygu rhai offer a mecanweithiau a all hyrwyddo a chefnogi buddsoddiad pellach mewn atal. Ac yna roedd ein hargymhelliad terfynol yn ymwneud â chymryd golwg o'r newydd ar yr asesiad o berfformiad o dan y Ddeddf. Felly, credwn fod cyfle i ailedrych ar sut mae hynny'n cael ei wneud o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol ac yn benodol i ddeall yr effaith y mae cyrff cyhoeddus yn ei chael a beth mae hynny'n ei olygu ledled Cymru ac ar gyfer y dangosyddion cenedlaethol. Ar hyn o bryd, nid oes unrhyw un mewn gwirionedd, wel, nid oes gofyniad ar gyrff cyhoeddus i feddwl am eu mesurau perfformiad eu hunain yng ngoleuni'r dangosyddion cenedlaethol. Ychydig o ddatgysylltiad yno rhwng yr hyn rydyn ni'n ei fesur o ran llesiant Cymru o bosibl a sut mae hynny'n cyfieithu ar lefel leol. Ac yna mae'r mater ehangach o asesu perfformiad a sut y gall hynny hyrwyddo nodau'r Ddeddf, yn benodol atal ond hefyd cydweithredu, gan fynd yn ôl at yr hyn yr oeddwn yn ei ddweud eiliad yn ôl am rai o'r targedau a'r mesurau hynny a allai fod yn ddigymorth i hyrwyddo nodau'r ddeddfwriaeth.

Alex Swift

Diolch, Katrin. Yn dilyn hyn, gadewch i ni edrych ar rai enghreifftiau o atal yn ymarferol. Mae Mary Wilson o Iechyd Cyhoeddus Cymru yn rhedeg rhaglen o'r enw Designed to Smile, ymdrech i feithrin iechyd y geg da ymhlith plant drwy ddull ymyrraeth gynnar.

Mary Wilson

Felly Designed to Smile yw'r rhaglen genedlaethol gwella iechyd y geg plant yng Nghymru. Ei nodau yw atal pydredd dannedd a lleihau anghydraddoldebau iechyd deintyddol mewn plant sy'n byw yng Nghymru. Felly, mae'n rhaglen genedlaethol. Mae'n cael ei ddiffinio'n dda gan lywodraeth Cymru yng nghylchlythyrau iechyd Cymru, ac mae'n cael ei gyflwyno gan GIG Cymru yn y timau gwasanaeth deintyddol cymunedol o fewn byrddau iechyd lleol ac felly

mae'r rhaglen yn ymdrech dîm enfawr ac mae angen i ni gydnabod pawb sy'n rhan o'r rhaglen am eu hymrwymiad a'u penderfyniad ers 2008 i wella iechyd y geg yn ystod plentyndod.

Alex Swift

Ym mha ffyrdd mae Designed to Smile wedi helpu i wella iechyd a hylendid deintyddol?

Mary Wilson

Mae Designed to Smile yn dilyn dull Marmot o gyffredinolïaeth gymesur, felly mae'n anelu at leihau anghydraddoldebau iechyd wrth wella iechyd i bawb, ac mae'n seiliedig ar ddulliau a argymhellir gan ganllawiau NICE. Ac felly, rydym yn mesur ein gweithgarwch yn flynyddol ac mae'r niferoedd y gallaf eu rhoi i chi heddiw, er enghraifft, y flwyddyn academaidd diwethaf, fe wnaethom gyflwyno hyfforddiant iechyd y geg i ychydig o dan 2,000 o weithwyr proffesiynol, gan gynnwys ymwelwyr iechyd, myfyrwyr gofal plant, gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol. Dosbarthwyd 165,000 o becynnau cartref brwsio dannedd arall trwy'r meithrinfeydd a'r ysgolion i'r plant hynny a gymerodd ran. Ac yna roedd gennym hefyd 677 o ysgolion cynradd yn hwyluso'r ymweliadau cymhwyso farnais fflworid gan weithwyr proffesiynol Design to Smile. Mae ein niferoedd yn enfawr ac yn dangos cwmbras ac ehangder y gwaith sy'n cael ei gyflawni fel gweithgaredd o fewn y rhaglen.

Alex Swift

Ym mha ffyrdd mae dull sy'n targedu plant yn ddefnyddiol i atal problemau deintyddol posibl yn y dyfodol?

Mary Wilson

Oes, felly rydyn ni'n gwybod bod iechyd y geg yn blentyndod yn rhagfynegydd risg o'r iechyd y geg y byddwch chi'n ei gael fel oedolyn, oherwydd yn wahanol i weddill eich corff, unwaith y byddwch chi'n dechrau cael eich dannedd oedolion yn dod drwodd i'ch ceg o tua pump a chwech oed, nhw yw'r unig ddannedd naturiol y bydd gennych ar gyfer dannedd byw. Peidiwch ag adfywio mewn ffordd y gall celloedd eraill yn eich corff, er enghraifft, eich croen ei wneud. Ac felly

mae'n rhaid i ni eu hamddiffyn rhag plentyndod cynnar fel y gallant bara oes gyfan. Mae'r rhaglen yn ceisio sicrhau bod plant yn gwybod ac yn gallu gweithredu'r ffyrdd gorau o gadw eu dannedd yn iach. A thrwy wneud hynny o blentyndod cynnar, gwyddom ei fod yn ffordd effeithiol o sicrhau bod yr arian a wariwyd yn ystod plentyndod i amddiffyn y dannedd hynny yn llawer llai na'r swm o arian sydd ei angen i drin ac ailosod dannedd.

Alex Swift

Beth oedd y prif ganlyniadau o Design to Smile a beth ydych chi'n edrych i wella arno?

Mary Wilson

Felly, mae gennym raglen epidemioleg ddeintyddol genedlaethol gadarn sy'n ufuddhau i ddannedd plant yng Nghymru ac felly gallwn fonitro nifer yr achosion o glefydau deintyddol dros y blynyddoedd. Felly, fel y dywedais ar y dechrau, dechreuwyd Design to Smile yn 2008 pan welwyd bod 48% o blant pump oed yn cael eu heffeithio â DK dannedd. Ac mae'r arolwg epidemioleg ddeintyddol diweddaraf o 2022-23 yn dangos bod 32.4% o blant pum mlwydd oed wedi profi DK dannedd. Felly, mae wedi mynd o un o bob dau o blant i un o bob tri. Ac yn amlwg, rydym yn gweithio i leihau anghydraddoldebau iechyd deintyddol, felly mae'r arolygon epidemioleg ddeintyddol wedi mesur hynny ledled Cymru hefyd. Gall plant sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig fod ddwywaith yn fwy tebygol o gael pydredd dannedd a thair gwaith cymaint o ddannedd wedi'u heffeithio. Felly mae Design Smile yn targedu'r meysydd hynny er mwyn lleihau'r anghydraddoldebau iechyd hynny.

Alex Swift

A ellir cymhwyso'r egwyddorion a'r dulliau dysgu o Design to Smile i fathau eraill o waith ataliol?

Mary Wilson

Felly, mae'r strwythur a'r ymyrraeth a ddarperir o fewn Design to Smile yn eithaf penodol i iechyd deintyddol a sut i atal clefyd deintyddol. Fodd bynnag, rydym yn dilyn egwyddorion Syr Michael Marmot o ran cyffredinolïaeth gymesur ac mae'r

rheini yn drosglwyddadwy i weithgareddau hybu iechyd eraill lle mae'r nod yw gwella tegwch iechyd. Rydym yn gweithio'n agos iawn gyda phroffesiwn ymwelwyr iechyd a lleoliadau addysgol, ac felly mae gweithio mewn partneriaeth agos yn rhywbeth y mae mentrau iechyd eraill yn ceisio ei wneud hefyd, gall iechyd deintyddol a chyflyrau iechyd eraill yn flaenoriaeth i bawb ein galluogi i gyrraedd teuluoedd a phlant mewn gwahanol ffyrdd a gwella mynediad a chynhwysiant i'n ymyriadau. Felly byddai hynny'n berthnasol i lawer o fentrau hyrwyddo iechyd.

Alex Swift

Diolch, Mary. Wrth edrych ar enghraifft ymarferol arall o atal, siaradodd David Llewellyn o'r RSPCA â mi am bresgripsiynau natur. math o bresgripsiynu cymdeithasol gyda'r bwriad o wella iechyd meddwl pobl trwy eu cysylltu â natur.

David Llewellyn

Mae yna lawer o dystiolaeth allan yna nawr, os ydym yn cysylltu â natur neu os ydym yn weithgar ym myd natur, gall hynny wirioneddol gefnogi ein hiechyd a'n lles. Ac beth yw presgripsiynau RSPB, yw ffordd syml iawn y gall gofal iechyd neu weithwyr proffesiynol eraill annog a chefnogi pobl i gysylltu â natur, bod yn fwy egniol ym myd natur, fel bod eu hiechyd a'u lles yn elwa.

Alex Swift

lawn, allwch chi roi syniad i'n gwrandawyr o sut y gallai presgripsiwn natur fel arfer gynnwys neu edrych?

David Llewellyn

lawn, felly dylwn ddychmygu efallai y bydd llawer o'ch gwrandawyr yn gyfarwydd â'r cysyniad o bresgripsiynu cymdeithasol a rhagnodi cymdeithasol gwyrdd, lle er enghraifft mae rhywun yn mynd i... neu efallai cysylltydd cymunedol, ac yna maen nhw'n cael eu harwyddo tuag at weithgaredd ym myd natur. Ac mae hynny'n wirioneddol wych. Rydych chi'n gwybod, dylid annog hynny oherwydd mae hynny'n amlwg yn fuddiol i bobl o ran eu hiechyd a'u lles.

Mae presgripsiwn RSPB yn rhywbeth sy'n ychwanegu gwerth at hynny ac yn ei ategu gan ein bod yn darparu llyfryn sy'n cynnwys awgrymiadau neu syniadau ar

sut y gall pobl gysylltu â natur lle maen nhw'n byw mewn gwirionedd yn hytrach na chael eu harwyddo i weithgaredd. Ac mae yna sgwrs rhwng y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol hwnnw a'r claf neu'r cleient sy'n dweud wrthynt, gall hyn fod o fudd i'ch iechyd a'ch lles. Dyma lyfryn sydd ag awgrymiadau ac mae ar ffurf calendr. Felly, maen nhw'n awgrymiadau neis iawn sy'n mynd yn iawn trwy gydol y flwyddyn ac yn ystyried y newidiadau yn y tymhorau ac yn mynd i ffwrdd a rhoi cynnig arnyn nhw. Ac maen nhw'n bethau y gallant eu gwneud ar stepen eu drws eu hunain, gallant eu gwneud mewn mannau gwyrdd lleol, gallant eu gwneud mewn parc lleol.

Ac rydym hefyd yn eu hannog, os dymunant, i fynd ychydig ymhellach i ffwrdd hefyd. Ond does dim rhaid iddyn nhw fynd i weithgaredd y maen nhw'n cael eu hanfon ato, neu gallant wneud pethau, fel y dywedaf, yn eu hamgylchedd lleol eu hunain. Ac mae hynny'n mynd o gwmpas llawer o rwystrau a heriau presgripsiwn cymdeithasol gwyrdd. Felly dyna pam mae'n ychwanegu gwerth ato ac yn ei ategu hefyd.

Alex Swift

A sut mae presgripsiynau natur yn helpu i wella lles pobl i gymryd rhan yn y rhaglen?

David Llewellyn

lawn, felly os ydych chi'n cael presgripsiwn natur, yr hyn rydyn ni'n gobeithio yw y bydd y person hwnnw wedyn yn cael ei annog gan y person sydd wedi ei roi iddynt yn y lle cyntaf i... Gwnewch yr awgrymiadau a'r awgrymiadau ac maen nhw'n syml iawn. Gallai hynny fod, er enghraifft, dim ond mynd i barc lleol a gwrando ar gân adar neu gymryd sylw o'r hyn sydd o'ch cwmpas o ran hyd yn oed edrych ar machlud neu'r awyr, ffurfiannau cwmwl. Ac fel y dywedais, mae'r dystiolaeth yno i awgrymu ei fod yn gwella lles meddyliol pobl mewn gwirionedd, a gall eu hannog i fod yn llawer mwy egnïol yn gorfforol hefyd. Felly, mae'n cael effaith enfawr ar sut mae pobl yn teimlo amdanynt eu hunain a chefnogi eu hiechyd a'u lles cyffredinol.

Alex Swift

Pa enghreifftiau allwch chi eu darparu o hyn?

David Llewellyn

Yng Nghaerdydd, lle rydyn ni wedi cynhyrchu un o'n presgripsiynau natur cyntaf, mewn gwirionedd yr un cyntaf yng Nghymru ynghyd â Chasnewydd, siaradais â meddygfa yr wythnos diwethaf ac roedden nhw'n dweud wrthyf fod gŵr bonheddig sydd wedi bod yn gaeth i'r tŷ i raddau helaeth ers cryn amser wedi gorfod dod draw i gael brechiad fflw. Ac fe gerddodd i'r feddygfa. Roedd wedi derbyn un o'r presgripsiynau natur. Roedd yn wirioneddol frwdfrydig ganddo. Ac fe gerddodd ar hyd Llwybr Taf yn fwriadol er mwyn iddo allu cymryd y natur ar y ffordd i ddod i mewn am ei frechiad fflw. Ac roedd hynny bron, wyddoch chi, roedden nhw wedi cael anawsterau i'w gael i ddod i mewn. o'r blaen oherwydd nad oedd yn teimlo mewn lle da am gerdded a mynd allan a bod yn egnïol. Felly, mae enghraifft dda, mewn ystyr ymarferol, a weithiodd i un unigolyn.

Alex Swift

Diolch. Yn yr ystyr hwnnw felly, beth fydddech chi'n ei ddweud yw gwerth cysylltu â natur mewn cyd-destun iechyd?

David Llewellyn

Iawn, felly os edrychwch ar rywfaint o'r dystiolaeth sydd allan yna, rydyn ni'n gwybod nawr, er enghraifft, os yw pobl yn treulio tua 10, efallai 20 munud y tu allan yn gwrando ar gân adar, er enghraifft. Mae hynny'n rhywbeth syml iawn, iawn. Gwyddom fod Coleg y Brenin Llundain wedi cynhyrchu astudiaeth ychydig flynyddoedd yn ôl sy'n dangos bod eu lefelau gorbryder wedi gostwng yn eithaf sylweddol. a bod yr effeithiau hynny yn para am tua 5 i 6 awr. Felly, mae'n dangos bod hynny'n un enghraifft y gall fod yn fuddiol iawn i bobl sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl. Rydym hefyd yn gwybod er y gall annog, fel y dywedaf, pobl i fod yn llawer mwy egnïol yn gorfforol. Nid yw'n dweud bod yn rhaid i chi fynd o'r sofffa i 5K ar unwaith. Gallai hynny fod yn rhywbeth y mae pobl eisiau ei wneud, wrth gwrs. Ond i bobl sy'n cael trafferth gyda symudedd neu rywbeth, gall eu cael yn egnïol yn yr awyr agored fod o fudd enfawr iddynt.

Alex Swift

A pha ganlyniadau ydych chi wedi'u gweld o'ch gwaith, yn enwedig o ran atal problemau hirdymor a allai godi o broblemau iechyd corfforol neu feddyliol?

David Llewellyn

Pan wnaeth yr RSPB rai treialon yn ôl yng Nghaeredin, fe wnaethant ddangos bod tua 75% o bobl a dderbyniodd bresgripsiwn natur yn teimlo ei fod o fudd iddyn nhw a dros 90% o feddygon teulu a roddodd y presgripsiynau natur yn dweud y byddent yn parhau i wneud hynny. Maen nhw'n amlwg yn sylweddoli, y derbynwyr a'r bobl sydd wedi bod yn eu darparu, y gall gael effaith fawr ar iechyd a lles cyffredinol pobl, ac mae hynny mor bwysig. Nid oes rhaid i chi gael rhywfaint o ddiagnosis penodol i gael un o'r rhain. Dim ond os yw'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol hwnnw'n teimlo y byddech chi'n elwa o gefnogi eich iechyd meddwl ac iechyd corfforol mewn ffordd fwy cyffredinol, yna dyna beth yw'r presgripsiynau. A gobeithio, o ran dull ataliol, beth mae hynny'n ei olygu yw bod y bobl hynny'n dod yn llawer mwy egnïol bob dydd, eu hiechyd meddwl yn gwella, eu hiechyd corfforol, maen nhw'n dod yn fwy egnïol, a gobeithio bod hynny'n cael yr effaith eu bod yn llai tebygol o ddod i mewn i'r feddygfa.

Alex Swift

Mae presgripsiynau natur wedi'u lansio mewn sawl ardal yng Nghymru, Lloegr a'r Alban. A yw'r canlyniadau o ardal i ardal yn wahanol yn seiliedig ar gyd-destun lleol?

David Llewellyn

Gobeithio ddim, oherwydd mewn gwirionedd yr hyn rydyn ni'n annog pobl i'w wneud yw manteisio ar y natur a'r amgylchedd sydd ar stepen eu drws eu hunain. Felly, er enghraifft, os ydych chi'n meddwl am y peth, pe bai un ardal yn fwy cyfoethog, dylem ddweud, mewn cael gwarchodfeydd natur neu barciau neu beth sydd gennych chi ar stepen eu drws, efallai y byddech chi'n meddwl y byddai pobl efallai yn dod o hyd i'r manteision mwy o ganlyniad i fynd allan a chysylltu â natur yno. Ond oherwydd bod y presgripsiynau yn ymwneud â sut y gall pobl gael mynediad at natur yn eu gerddi eu hunain, mannau gwyrdd bach,

hyd yn oed dim ond trwy agor y ffenestr rhywfaint, yr hyn y byddem yn gobeithio ei weld yw ble bynnag y mae'r presgripsiynau, yna dylai fod o fudd i bobl mewn ffordd eithaf teg. Ac mae hynny'n bwysig iawn o ran mynd o gwmpas rhywfaint o'r math o iechyd mewn anghydraddoldebau ac anghydraddoldebau o ran mynediad at fannau gwyrdd, efallai.

Alex Swift

Beth arall allai gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru fod yn ei wneud i wella mynediad pobl at fyd natur? A sut allai hynny fod o fudd i iechyd meddwl a chorfforol pobl yn y tymor hir?

David Llewellyn

lawn, felly yn amlwg, yr hyn yr hoffem ei wneud, fel y dywedaf, ar y dechrau, rydych chi'n gwybod, mae yna lawer o dystiolaeth gadarn bellach allan yna, sy'n dangos yn y llenyddiaeth, ac o'r math ymarferol o adborth sydd gennym o'r pethau hyn wedi'u rhoi ar waith bod hyn yn gweithio. Felly, mae gennym broblemau mawr yma yng Nghymru a'r DU o ran y pwysau ar ein GIG. Mae llawer o bobl yn cael trafferth gydag iechyd meddwl, yn cael trafferth o gyflyrau sy'n gysylltiedig â ffyrdd o fyw eisteddog neu hyd yn oed heneiddio, er enghraifft.

Felly, yr hyn y byddem yn gobeithio yw bod presgripsiynau natur yn ffordd, ar un ffordd, a'r hyn y byddwn i'n ei ddweud, ac nid wyf wedi dweud hyn, yw nad yw'r rhain yn panacea, wrth gwrs. Nid yw'n naill ai neu. Ni ddylai unrhyw un ddod i mewn a rhoi un o'r presgripsiynau natur iddynt yn eithrio unrhyw beth arall y mae'r person hwnnw, y meddyg teulu neu'r cysylltydd cymunedol yn teimlo a fyddai o fudd iddynt. Mae'n rhywbeth ychwanegol yn yr arfwisg. Felly, yr hyn y byddem yn gobeithio yw bod pobl yn dod yn fwy egniol ym myd natur. Maent yn elwa o ganlyniad i hynny o ran eu hiechyd meddwl a chorfforol. A gobeithio y bydd hynny'n cefnogi'r person hwnnw yn gyntaf ac yn bennaf, ond yn ail, yn lleihau pwysau ar GIG sydd eisoes wedi'i ymestyn hefyd.

Ac o ran mynediad, yr hyn sydd angen i ni ei wneud, rwy'n credu o ran cyrff cyhoeddus, yw gwneud yn siŵr bod gennym fynediad cyfartal i fannau gwyrdd, hyd yn oed gyda'n hardaloedd trefol. Rwy'n credu bod natur yn eithaf anwybyddu

o ran yr hyn y gall ei wneud o ran y manteision, nid yn unig trwy gysylltu yn yr achos hwn, er enghraifft, ond trwy ansawdd aer, er enghraifft, rydyn ni mewn argyfwng hinsawdd hefyd. Felly, mae angen i ni sicrhau bod ein holl ardaloedd mor gyfoethog o ran natur ag y gallant fod, p'un a ydych chi'n byw mewn dinas ganol neu os ydych chi'n byw yn un o'n hardaloedd mwy gwledig yma yng Nghymru.

Alex Swift

Diolch. Beth fydddech chi'n ei ddweud yw'r prif heriau rydych chi wedi'u hwynebu yn eich gwaith?

David Llewellyn

Rwy'n credu, yn amlwg, Un o'r pethau yw ein bod ni'n treulio llawer o amser yn siarad â gofal iechyd a gweithwyr proffesiynol eraill. Felly, o safbwynt rhai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol efallai, nid ydynt yn ymwybodol o'r manteision y gall fod i bobl trwy gysylltu'n ystyrlon â natur. Felly, mae angen i ni eu perswadio o beth yw'r buddion hynny. Ac wrth gwrs, yr hyn rydyn ni'n ei sicrhau yw bod meddygon teulu, er enghraifft, rydyn ni'n gwybod eu bod yn cael pwysau mawr am amser. Felly, dyma lle gall y presgripsiynau natur fod yn fudd go iawn.

Nid oes rhaid iddyn nhw wybod beth sydd allan yna o ran gwasanaethau neu weithgareddau, ac ati. Gallant gael sgwrs fer iawn i'w ddweud wrth y person hwn, mae'r dystiolaeth yn awgrymu y bydd yn gweithio i chi. Ewch i roi cynnig arni. Felly mae'n ymwneud â mynd o gwmpas efallai rhywfaint o amheuaeth ymhlith rhai gweithwyr iechyd proffesiynol ynghylch diffyg gwybodaeth hefyd. Rwy'n credu bod rhai o'r heriau eraill yn cael eu hariannu, fel o fewn llawer o gefndiroedd presgripsiynu cymdeithasol ac yn y blaen. Rydyn ni'n lwcus. Rydym yn cael ein hariannu trwy Loteri Cod Post y Bobl. Mae'r chwaraewyr wedi darparu'r arian i ni wneud hyn am ddim yng Nghymru. Felly mae hynny'n wych am y tro. Ond mae angen i ni fod yn edrych ar ddulliau eraill o iechyd ataliol a gobeithio y byddant yn gost-effeithiol. Ond mae'r ddadl honno bob amser yn eithaf anodd i'w wneud, ond dyna'r ffordd y dylem fod yn mynd oherwydd mae angen i ni leihau straen a straen ar ein GIG sydd eisoes wedi'i ymestyn. Felly,

rydym yn teimlo bod hyn yn ychwanegiad da at sut y gall pobl gael ymagwedd ataliol at iechyd a lles.

Rhian Jones

Diolch am diwnio i mewn i'r bennod hon o'r podlediad Exchange. Os gwnaethoch chi ei fwynhau, yna tarwch tanysgrifio trwy'ch darparwr podlediad i ddal penodau yn y dyfodol. Byddai adolygiad cyflym a rhannu gyda'ch ffrindiau neu gydweithwyr yn golygu llawer i ni. Am ragor o wybodaeth, edrychwch ar nodiadau'r sioe. Fe welwch yr holl ddolenni perthnasol a manylion cyswllt yno. Gallwch hefyd ymweld â'n gwefan yn archwilio. Cymru. Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu feddyliau, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych.