

**GWASANAETHAU IECHYD A DIOGELWCH
HEALTH AND SAFETY SERVICES**

archwiliad o ymyriadau iechyd galwedigaethol i gynnal iechyd cyhyrsgerbydol staff
domestig, staff diogelwch a staff neuaddau

Joe Patton
Ymarferwr Iechyd Galwedigaethol

29 Tachwedd 2011

Gwybodaeth gefndir

Tîm rheoli cyfleusterau Prifysgol Bangor sy'n gwneud mwyafrif y gwaith codi a chario sydd ynghlwm wrth ddyletswyddau glanhau, danfon llythyrau, diogelwch, garddio a dyletswyddau cynnal a chadw'r ystâd. Er mwyn cyflawni'r tasgau hyn, mae gofyn bod y staff yn gallu codi, cario, cerdded yn bell, dringo grisiau a dod i lawr grisiau. Gelwir hyn yn "gallu gweithredol". Pan fydd problemau iechyd yn codi, maent yn tueddu i effeithio ar y cyhyrau, y cymalau, yr esgyrn a'r nerfau. Yr enw cyffredinol am y cyflyrau hyn yw salwch cyhyrysgerbydol. Maent yn achosi poen a llid ac yn cyfyngu ar symudiadau'r corff. Maent yn arwain yn aml at absenoldeb oherwydd salwch.

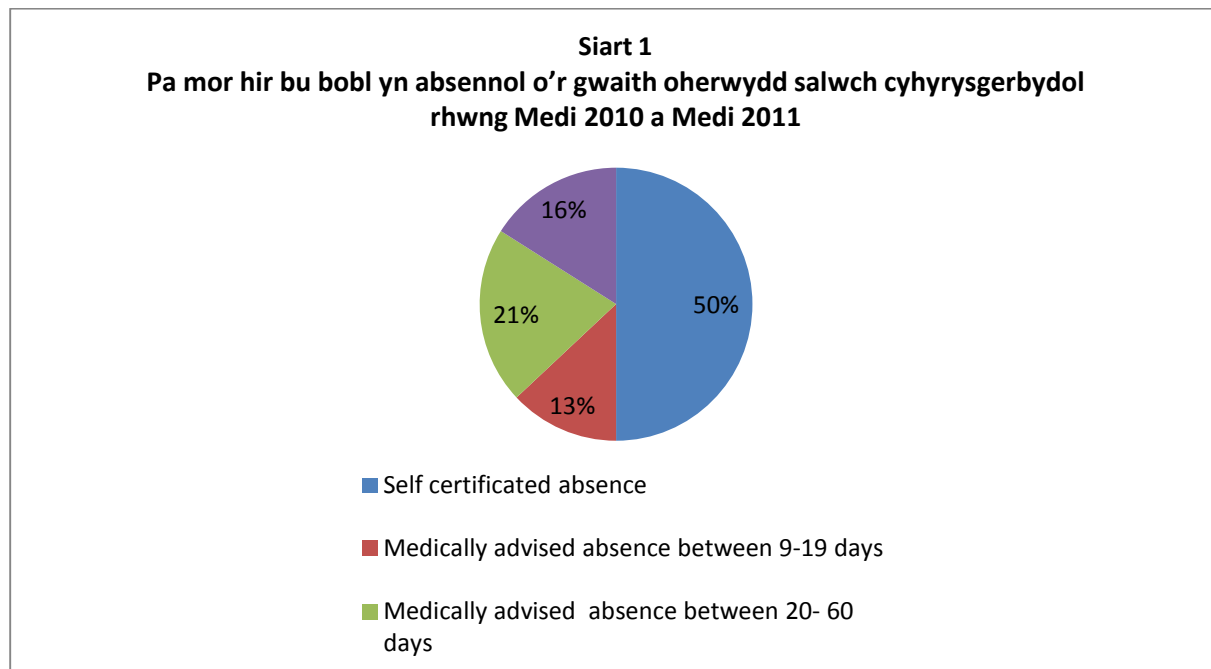
Absenoldeb oherwydd salwch yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Adolygwyd gwybodaeth ar ffurflenni hunan-ardystio a thystysgrifau meddygol rhai aelodau staff yr Adran Ystadau a Chyfleusterau rhwng mis Medi 2010 a mis Medi 2011. Salwch cyhyrysgerbydol yw'r rheswm mwyaf cyffredin am absenoldeb oherwydd salwch. Mae nifer y staff a effeithiwyd gan hyn a'r amser a gollwyd wedi eu rhestru isod (tabl 1).

TABL 1 ABSENOLDEB OHERWYDD SALWCH CYHYRYSGERBYDOL YMYSG STAFF DOMESTIG, STAFF NEUADDAU A STAFF DIOGELWCH RHWNG MEDI 2010 A MEDI 2011									
	CEFN			AELODAU ERAILL			ABSENOLDEB OHERWYDD TORASGWRN		
	DIOGELWCH	DOMESTIG	NEUADDAU	DIOGELWCH	DOMESTIG	NEUADDAU	DIOGELWCH	DOMESTIG	NEUADDAU
Nifer y staff fuodd yn absennol oherwydd salwch	6	10	3	3	22	2	3	6	1
Nifer y dyddiau o absenoldeb fesul unigolyn	5	143	2	2	4	1	52	33	64
	1	1	17	18	65	13	3	20	
	1	15	3	2	143		20	40	
	3	8			2			15	
	4	1			110			9	
	2	30			3			90	
		27			38				
		5			152				
		1			94				
		2			1				
					34				
					6				
					22				
					6				
					34				
					1				
					4				
					117				
					20				
					28				
					4				
					5				
Cyfanswm	16	233	22	22	893	14	75	207	64

Rhwng mis Medi 2010 a mis Medi 2011, bu 56 o aelodau staff diogelwch, staff neuaddau a staff domestig yn absennol am gyfanswm o 1546 o ddyddiau oherwydd salwch cyhyrsgerberbydol.

Dadansoddwyd hyd yr absenoldeb salwch er mwyn ceisio deall lle gallai ymyriadau iechyd fod fwyaf effeithiol yn y dyfodol (siart 1):



Mae nifer y bobl sydd wedi eu cynnwys yn y dadansoddiad uchod i'w weld isod

PA MOR HIR BU BOBL YN ABSENNOL O'R GWAITH OHERWYDD SALWCH CYHYRSGERBYDOL RHWNG MEDI 2010 A MEDI 2011	NIFER Y BOBL OEDD YN ABSENNOL OHERWYDD SALWCH CYHYRSGERBYDOL
Absenoldeb hunan-ardystiedig – llai na 7 niwrnod	28
Absenoldeb gyda thystysgrif feddygol - rhwng 9 a 19 diwrnod	7
Absenoldeb gyda thystysgrif feddygol - rhwng 20 a 60 diwrnod	12
Absenoldeb gyda thystysgrif feddygol – mwy na 60 diwrnod	9
Cyfanswm	56

- Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, cafodd 50% o'r aelodau staff adferiad trwy gael seibiant o'r gwaith a thrin eu hunain yn feddygol (neu ddim) a daethant yn ôl i'r gwaith heb fod angen gofal meddygol arnynt (28 aelod staff)
- Roedd rhaid i 13% o'r aelodau staff gael gofal iechyd tymor byr gan eu meddyg teulu a daethant yn ôl i'r gwaith cyn diwedd 3 wythnos o absenoldeb oherwydd salwch (7 aelod staff)
- Roedd 37% o'r aelodau staff yn absennol oherwydd salwch am fwy nag 20 diwrnod (21 aelod staff)

Camau i gynnal iechyd cyhyrsgerberbydol

a) Camau ataliol

Fel rhan o strategaeth ehangach i atal anafiadau yn sgil gwaith codi a chario, mae'r cynghorwr iechyd a diogelwch wedi cyflwyno rhaglen hyfforddiant ar godi a chario i aelodau staff newydd yn ystod y

rhaglen gynefino. Darparwyd hyfforddiant gloywi ar godi a chario ym mis Rhagfyr 2011 a mis Ionawr 2012 i aelodau staff eraill.

Oherwydd bod hyfforddiant codi a chario yn canolbwyntio ar leihau'r perygl o gael anaf yn y gwaith, trefnodd yr ymarferwr iechyd galwedigaethol gyfres o sesiynau ar hunanofal er mwyn gwella ffitrwydd corfforol aelodau staff ac atal salwch cyhyrsgerberbydol a achosir gan y gwaith a chan weithgareddau eraill. Cymerodd cyfanswm o 45 o aelodau staff ran yn y sesiynau a gynhaliwyd eleni ar 25 Hydref ac 8 Tachwedd. Cafwyd adborth gan y staff i gadarnhau bod y fenter hon yn ddefnyddiol.

b) Camau adweithiol

I nodi wythnos genedlaethol gofal cefn 2011, gwahoddodd yr ymarferwr iechyd galwedigaethol staff y Brifysgol i ymuno â chlwb gofal cefn. Daeth rhai o staff yr Adran Ystadau a Chyfleusterau a oedd wedi dioddef poen cefn yn ystod y flwyddyn i'r digwyddiad. Nod y clwb gofal cefn yw cryfhau'r cyhyrau sy'n cynnal yr asgwrn cefn a lleihau'r perygl o broblemau cefn yn y dyfodol. Cynhelir gwerthusiad ym mis Ebrill 2012 i fesur effaith clwb eleni a darganfod a yw'r rhai sydd wedi cymryd rhan wedi osgoi salwch neu absenoldeb trwy salwch oherwydd problemau cefn.

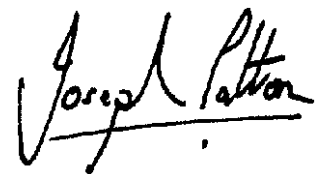
Casgliad

Er ein bod yn ymdrechu i atal salwch yn y lle cyntaf, nid oes modd atal popeth. Ond mae'r ymarferwr iechyd galwedigaethol yn gwneud ymdrech ychwanegol i geisio atal problemau cefn rhag dod yn ôl. Mae absenoldeb oherwydd salwch rhai aelodau staff yn troi yn absenoldeb tymor hir, ac mae hynny'n dangos bod angen ymyriadau wedi eu hariannu gan y cyflogwr. I'r grŵp staff hwnnw, mae'r driniaeth gan feddygon teulu wedi canolbwyntio ar laddwyr poen, gorffwys a ffisiotherapi.

Argymhellion

Roedd 37% o'r aelodau staff yn absennol oherwydd salwch am fwy nag 20 diwrnod (21 aelod staff).

- a) Ddosbarthu copiâu o "The Back Book" - llawlyfr ar hunan-ofal y mae tystiolaeth yn dangos ei fod yn gymorth i helpu pobl wella a dychwelyd i'r gwaith ynghynt - mae'n rhaid i'r pwyslais fod ar atal problemau cefn yn y lle cyntaf trwy wella ffitrwydd pobl
- b) Annog ffitrwydd cyffredinol trwy asesiad ffitrwydd wedi ei ariannu a rhaglen ffitrwydd ym Maes Glas
- c) Bydd ymyriad cynnar yn galluogi pobl i wella a dod yn ôl i'r gwaith ynghynt na'r hyn a ddengys gan y proffil absenoldeb presennol. Gellir cyflawni hyn trwy ariannu asesiadau a chynlluniau trin ffisiotherapi/ceiropracteg neu osteopathig



Mr Joseph Patton
Ymarferwr Nyrsio Iechyd Galwedigaethol
29 Tachwedd 2011