

Effaith ein 'Clwb Gofal Cefn 2011' ar iechyd a phresenoldeb yn y gwaith

Fel yn y gorffennol, lansiwyd y clwb cefn i gyd-fynd ag 'Wythnos Genedlaethol Gofal Cefn' a ddechreuodd yn 2011 ddydd Llun, 17 Hydref. Bu i gyfanswm o 15 o staff a fethodd â dod i'r gwaith yn y 12 mis blaenorol oherwydd pwl o boen cefn dderbyn gwahoddiad i ymuno.

Derbyniodd pob un gopi o 'The Back Book' ac roedd ganddynt ddewis ymuno â rhaglen 6 wythnos o ymarferion sefydlogrwydd craidd.

Cynhaliwyd y clwb cefn ym Maes Glas ac fe'i arweiniwyd gan y rheolwr lechyd a Ffitrwydd. Roedd y sesiwn gyntaf am ddim, ac roedd gan y rai a ymunodd ddewis o ddod bob nos Lun ar ôl gwaith, neu am sesiwn amser cinio bob dydd Mercher. Y clwb cefn hwn oedd y bedwaredd flwyddyn yn olynol i'r rhaglen gael ei chynnig i staff Prifysgol Bangor.

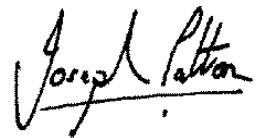
Oherwydd ein bod yn gwybod bod perygl i broblemau yng ngwaelod y cefn ailgodi o fewn 6 mis o'r pwl cyntaf¹, cafwyd adolygiad o iechyd y rhai a fynychodd, fel yn y gorffennol, 6 mis ar ôl i'r rhaglen ddod i ben. Gofynnwyd iddynt roi gwybod a oeddent yn teimlo'n well o fynd i'r sesiynau. Roedd y sylwadau'n cynnwys y negeseuon canlynol:

'Diolch am eich e-bost, Rydw i'n dal i gael rhai pyliau o boen cefn, ond ar ôl y dosbarthiadau rydw i'n canfod nad ydi'r pyliau mor ddifrifol ac nad ydynt yn para mor hir; rydw i'n credu bod hyn o ganlyniad i'r ffaith fy mod yn ceisio cryfhau fy nghyhyrau craidd drwy ddefnyddio rhai o'r ymarferion a ddangoswyd i ni'

'Dim ond eisiau dweud bod sesiynau'r clwb cefn yn bendant wedi helpu i wella'r problemau a chryfhau fy nghefn, ond mae'n rhaid i mi barhau â'r sesiynau i wneud yn siŵr nad ydi fy mhroblem cefn yn dychwelyd'.

Yn ogystal ag adborth ansoddol, adolygwyd absenoldebau oherwydd salwch ar gyfer y 15 aelod staff. Rhwng 17 Hydref 2011 a 11 Mehefin 2012, roedd ar un aelod o'r grŵp angen tridiau o'r gwaith oherwydd poen yng ngwaelod y cefn. Ni fu i aelodau eraill y grŵp gymryd unrhyw amser o'r gwaith am unrhyw reswm.

Drwy anfon y 'Back Book'² at staff sydd i ffwrdd o'r gwaith oherwydd poen cefn, a'u hannog i ymuno â'r 'Clybiau Gofal Cefn', gwelwyd gostyngiad o fwy nag 20 niwrnod³ mewn absenoldeb oherwydd salwch yn y 4 blynedd ddiwethaf.



Mr Joseph Patton - Ymarferwr Nyrsio Iechyd Galwedigaethol
Mehefin 2012

¹ Bielanski, T. Nashelski, J. (2009) 'What is the prognosis for low back pain?' www.ifponline.com

² 'The Back Book' (2008) TSO ISBN 978 0 11 702950 7 www.tsoshop.co.uk

³ Adroddiad Blynyddol y Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch 2011 www.bangor.ac.uk/hss/inflink/annual-reports.php.en

