

Cyflwynwyd yr ymateb i ymgynghoriad y [Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#) ar [Cefnogi pobl sydd â chyflyrau cronig](#)

This response was submitted to the [Health and Social Care Committee](#) consultation on [supporting people with chronic conditions](#).

CC36: Ymateb gan: | Response from:

Opera Cenedlaethol Cymru/ Welsh National Opera

---



## **I Sylw'r Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol:**

**'Cefnogi pobl â chyflyrau cronig'**

### **Cyflwyno tystiolaeth gan Opera Cenedlaethol Cymru**

22 Mai 2023

Annwyl Aelodau Pwyllgor,

Fy enw i yw April Heade ac rwy'n ysgrifennu atoch ar ran cwmni Opera Cenedlaethol Cymru, mewn ymateb i ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i gefnogi pobl â chyflyrau cronig. Ysgrifennaf yn rhinwedd fy swydd fel Cynhyrchydd Celfyddydau ac Iechyd sy'n arwain y rhaglen 'Lles gyda WNO' sef rhaglen ymyrraeth ganu ac anadlu sydd wedi'i llunio mewn partneriaeth â phob un o'r 7 Bwrdd Iechyd GIG Cymru ar gyfer cefnogi pobl yng Nghymru sydd â COVID Hir.

Dymunwn ymateb i'r cwestiwn canlynol:

- **Effaith y pandemig ar ansawdd y gofal ar draws cyflyrau cronig.**

Hoffem eich gwneud yn ymwybodol o'r rhaglen Lles gyda WNO fel enghraifft o ymyrraeth newydd mewn ymateb i broblemau iechyd sy'n codi yn sgil y pandemig, a sut y bu iddi gyfrannu'n sylweddol at gefnogi adferiad o'r cyflwr cronig COVID Hir, gan obeithio y bydd yn parhau i wneud hynny.

Mae'r Celfyddydau'n gwneud cyfraniad arbennig o rymus i'n hiechyd a lles, ac rydym wedi gweld yn uniongyrchol yr effaith gadarnhaol sylweddol mae'r sesiynau hyn wedi'i chael ar y rhai fu'n mynychu hyd yma o ran adferiad corfforol, adnewyddu lles emosiynol, lleihau gorbryder a chreu fforwm lle gall cleifion gefnogi ei gilydd cyfoed i gyfoed (fel yr amlygwyd yn ein data gwerthuso, a welir isod).

Rydym o'r farn bod gwerth sylweddol mewn presgripsiynu cymdeithasol, a gall ymyriadau iechyd a'r celfyddydau rymuso unigolion wrth ymdrin â'u gofal iechyd, sy'n aml yn annog gostyngiad yn y defnydd o feddyginiaeth, ac yn lleihau triniaethau ac oriau gwelyau mewn ysbytai. Nid yn unig bod cydweithio â Byrddau Iechyd GIG Cymru drwy'r rhaglen Lles gyda

WNO wedi galluogi dull sy'n canolbwyntio mwy ar y person i unigolion, ond mae hefyd wedi caniatáu i ymyrraeth ddiogel ac arbenigol gael ei chyflwyno mewn lleoliad anghlinigol (yn y cartref, yn yr achos hwn), gan ysgafnhau'r pwysau ar ysbytai a chlinigau, a ddangosir drwy sawl enghraifft o gyfranogwyr yn osgoi triniaethau yn yr ysbyty drwy ddefnyddio'r ymarferion WNO yn ystod cyfnodau o lefelau ocsigen peryglus o isel.

Mae gennym sail dystiolaeth gynyddol o ganlyniadau hynod gadarnhaol sy'n casglu data ansoddol a meintiol gan rai a fu'n ymgymryd â'r rhaglen Lles gyda WNO fel rhan o'u hadferiad, gyda'r penawdau yn cael eu cynnwys isod. Byddem yn falch iawn o rannu ein hadroddiad gwerthuso annibynnol o flwyddyn 1 sydd ar gael ar gais.

## 1. Yr Angen

Yn ystod y pandemig yn 2021, bu nifer o fyrddau iechyd GIG Cymru mewn cysylltiad ag WNO gan nodi y byddai modd defnyddio ein harbenigedd a'n sgiliau i gefnogi symptomau COVID Hir, cyflwr a oedd wedi dechrau dod i'r amlwg ar y pryd – gyda phrif symptomau o ddiffyg anadl, gorflinder a gorbyder. Oherwydd profiad ein cantorion gyda defnyddio'r ysgyfaint yn ystod perfformiadau hir ar y llwyfan drwy ganu operatig a thechnegau anadlu, roedd y cyfnod peilot yn bwriadu defnyddio'r technegau hyn i leihau diffyg anadl a chefnogi cyfranogwyr oedd yn dioddef o COVID Hir i ailddysgu anadlu diafframatig, gan roi'r adnoddau iddynt barhau â'r gwaith hwn gartref. Mae llawer o astudiaethau wedi dangos bod canu yn gallu gwella hwyliau a lles a'r gobaith yw y bydd y rhaglen hon yn dod â'r agwedd les a'r agwedd ffisiolegol o reolaeth anadl ynghyd, gan gyfuno arbenigedd meddygol a cherddorol hefyd i fynd i'r afael ag iechyd meddwl a lles cyffredinol y cyfranogwyr. Y gobaith oedd y gallai WNO lunio a chyflwyno rhaglen dreigl i redeg ochr yn ochr ag ymyriadau eraill oedd yn cael eu harwain gan anghenion a gynigwyd i unigolion fel rhan o'u hadferiad cyffredinol gan wasanaethau COVID Hir GIG Cymru. Cafodd y rhaglen Llesiant gydag WNO ei chynllunio ar y cyd â gweithwyr meddygol proffesiynol y GIG a chafodd ei dyfeisio yn y lle cyntaf mewn ymgynghoriad ag English National Opera yn seiliedig ar eu prosiect *ENO Breathe* gwreiddiol, er ei bod bellach wedi esblygu i ddod yn ymatebol i anghenion cleifion ledled Cymru yn seiliedig ar werthusiad ansoddol a gasglwyd yn ystod y cyfnod peilot.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn amcangyfrif bod 10% o achosion COVID-19 yn arwain at COVID Hir. Dangosodd ystadegau gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (cyfnod o 4 wythnos yn dod i ben ar 4/12/2022), bod 111,000 o bobl yng Nghymru wedi hunan-gofnodi symptomau COVID Hir. Mae hyn yn cynrychioli dros 3% o'r boblogaeth yng Nghymru, sydd, o ganlyniad, yn awgrymu effeithiau cymdeithasol sylweddol.

## 2. Y Dull

Yn y lle cyntaf, cydweithiodd WNO â 3 Bwrdd Iechyd GIG Cymru a chyflwyno rhaglen beilot o fis Tachwedd 2021 i fis Chwefror 2022 gyda 31 o gyfranogwyr, cyn dechrau ar raglen dreigl 6 wythnos ym mis Ebrill 2022. Yn dilyn canlyniadau llwyddiannus yn cael eu nodi gan gleifion a'u harsylwi gan staff meddygol, cafodd y rhaglen ei hymestyn i bob un o'r byrddau iechyd eraill yng Nghymru a bu ar gael ers dechrau 2023 drwy Gymru gyfan. Caiff cyfranogwyr eu hatgyfeirio i'r rhaglen ar ôl cael eu hasesu gan eu Gwasanaeth COVID Hir GIG Cymru.

Mae Lles gyda WNO yn cefnogi unigolion drwy chwe sesiwn awr o hyd ar Zoom, dan arweiniad arbenigwyr llais WNO (cantorion opera sy'n arbenigo mewn rheolaeth anadl) sy'n rhannu strategaethau bob wythnos maent wedi'u meithrin drwy gydol eu gyrfaoedd ar gyfer anadlu effeithlon. Mae'r sesiynau'n gwahodd cyfranogwyr i ymuno â ni mewn lleoliad anffurfiol, er mwyn archwilio'r technegau a ddefnyddir gan gantorion WNO wrth ganu a pherfformio a allai fod o gymorth i reoli symptomau, gan wella rheolaeth anadl, gweithrediad yr ysgyfaint, cylchrediad ac ystum. Yn ogystal, mae'r sesiynau'n cynnig lle i gyfranogwyr wneud cysylltiadau drwy rannu'r un profiad a rhoi cefnogaeth i'w gilydd. Ar ôl i'r rhaglen 6 wythnos ddod i ben, mae cyfranogwyr yn cael adnoddau er mwyn eu cynorthwyo i barhau â'u harfer. Rydym hefyd yn cynnal sesiynau galw heibio ddwywaith y mis, sy'n agored i bawb fu'n mynychu'r cwrs 6 wythnos, lle gall cyfranogwyr barhau i ddod ynghyd, adnewyddu eu technegau anadlu a chanu gyda ni. Gyda phob sesiwn yn cael ei chynnal ar-lein drwy Zoom, mae hyn yn gwneud y gwasanaeth yn fwy hygyrch, yn arbennig i'r rheiny efallai sy'n dioddef gyda gorflinder. Mae'r sain wedi'i ddiffodd gan bob cyfranogwr wrth iddynt ganu, er mwyn creu man diogel lle gallant ganu'n rhydd heb swildod a heb ofn cael eu clywed gan eraill.

Mae'r sesiynau ar gael yn Gymraeg a Saesneg. Cefnogir gan Gyngor Celfyddydau Cymru drwy Gronfa Loteri'r Celfyddydau, Iechyd a Lles a Byrddau Iechyd GIG Cymru.

### 3. Yr Effaith

*'Roedd y cwrs yn ddefnyddiol mewn nifer o wahanol ffyrdd - yn feddylol, fe helpodd fi i ddad-ddysgu arferion anadlu di-fudd a gwneud i mi deimlo'n fwy cadarnhaol. Roedd darparwyr y cwrs yn wych ac mor barod i helpu, yn dosturiol ac yn gysurlon. Roedd yn llygedyn o haul yn y salwch llwm ac unig hwn' (Cyfranogwr)*

Penodwyd y gwerthuswyr Milestone Tweed i werthuso darpariaeth y rhaglen yn y flwyddyn gyntaf gan ddefnyddio amrywiaeth o offer ymchwil yn cynnwys graddfeydd metrig a ddefnyddiwyd gan y Gwasanaethau COVID Hir (y raddfa Diffyg Anadl EQ-5D-5L a MRC).

Nodwyd y canlynol yn yr adroddiad gwerthuso blwyddyn 1:

#### **Ymhlith y newidiadau i iechyd corfforol roedd:**

- *gwell anadlu - nododd 86% o'r cyfranogwyr bod y technegau anadlu'n effeithiol neu'n effeithiol iawn. Roedd llawer o'r cyfranogwyr wedi cael profiadau tebyg gyda*

*rhaglenni anadlu eraill, drwy'r GIG a darparwyr preifat. O'r cyfranogwyr hynny a roddodd gynnig ar raglenni eraill, dywedodd pob un mai rhaglen WNO oedd yr un fwyaf buddiol.*

- *ymwybyddiaeth gynyddol o'u hanadlu - ar ddechrau'r rhaglen roedd ychydig yn llai na hanner y cyfranogwyr yn ansicr neu ddim yn deall eu hiechyd anadlol. Erbyn diwedd y rhaglen nododd dros dri chwarter o'r cyfranogwyr eu bod yn deall eu hiechyd anadlol.*
- *nododd tri chyfranogwr eu bod wedi defnyddio'r ymarferion anadlu a addysgwyd gan yr arbenigwyr llais, i gynyddu lefelau ocsigen ac osgoi triniaeth ysbyty yn ystod cyfnod o lefelau ocsigen peryglus o isel.*

### **Ymhlith y newidiadau i iechyd meddwl roedd:**

- *teimlo'n fwy gwybodus a chysylltiedig am eu cyflwr - ar ddiwedd y rhaglen roedd 88% yn gwybod lle i fynd i gael gwybodaeth neu bwy i drafod eu hiechyd anadlol â nhw, o'i gymharu â bron i hanner ar ddechrau'r rhaglen.*
- *mwy o hyder yn eu gallu i gyfathrebu eu dealltwriaeth o'u hiechyd resbiradol i eraill - roedd 52% o'r cyfranogwyr yn teimlo'n ddihyder neu'n ansicr y gallent esbonio eu hiechyd anadlol i eraill ar ddechrau'r rhaglen. Erbyn diwedd y rhaglen roedd 81% yn teimlo'n hyderus i wneud hyn.*
- *eisiau dal ati i ganu, ymuno â chorau a sesiynau karaoke - ar ôl cwblhau'r cwrs chwe wythnos mae oddeutu hanner wedi mynd ymlaen i gymryd rhan yn sesiynau galw heibio WNO, gydag oddeutu 10 unigolyn arall wedi cysylltu ag WNO yn dweud eu bod yn bwriadu mynychu.*
- *cynnydd mewn emosiynau cadarnhaol.*
- *cynnydd mewn lles emosiynol.*
- *gostyngiad mewn gorbryder, iselder, gorfeddwl a phanig.*
- *cynnydd mewn hyder.*
- *cynnydd o ran rhannu'r un profiadau a chysylltiadau gydag eraill - gwerthfawrogi cefnogaeth cyfoed i gyfoed.*
- *teimlo'n fwy unig - roedd y darganfyddiad hwn fodd bynnag yn cael ei weld fel allanolyn gyda ffactorau eraill posib ar waith.*

- Milestone Tweed, Ionawr 2023

*'Ers mis Mawrth 2020, rwyf wedi cymryd rhan mewn sawl grŵp a gweithgaredd adsefydlu COVID [Hir] ers i mi gael COVID Hir. Cwrs WNO oedd y gorau a'r mwyaf effeithiol o bell ffordd. Yn ogystal â'm helpu i reoli fy anadlu a gweithio tuag at gryfhau fy llais a diaffram a dangos i mi sut i anadlu'n fwy effeithiol, roedd hefyd yn codi fy nghalon. Does dim llawer i wenu a chwerthin yn ei gylch o ran COVID Hir ond byddwn yn edrych ymlaen at y cyfarfod Zoom bob wythnos. Roeddwn yn gwybod y byddwn yn chwerthin, ac yn crio weithiau, ond roedd y dagrau'n ddagrau o lawenydd am fy mod yn gallu canu eto ar ôl cymaint o amser. Mae cael cyfle i ddysgu sgiliau newydd mewn ffordd mor hwyliog wedi bod yn hyfryd. Mae'r gefnogaeth gan gymheiriaid yn wirioneddol helpu a [...] bu'n brofiad hollol hyfryd i godi'r*

*galon. Rwy'n edrych ymlaen at y sesiynau galw heibio a byddwn yn argymhell y cwrs hwn yn fawr i unrhyw un.'* (Cyfranogwr)

#### 4. Y Dyfodol

Drwy'r rhaglen Lles gyda WNO, gallwn brofi bod yr ymarferion anadlu a'r technegau llais wedi hyrwyddo newidiadau cadarnhaol mewn patrymau anadlu, atal teimladau o banig o ran rheolaeth anadl, cynyddu dealltwriaeth cyfranogwyr o'u system anadlol ac annog gostyngiad yn y defnydd o feddyginiaeth ac oriau gwelyau mewn ysbytai. Yr effaith sylweddol arall o'r ymyrraeth na ddylid ei thanbriso yw'r cyd-destun cymdeithasol, normaleiddiad a buddion seicolegol y rhaglen a'r llawenydd pur sy'n dod i ran cyfranogwyr, yn arbennig yn ystod cyfnod mor ansicr ac yn aml mor unig.

Gobeithiwn barhau i gefnogi cymaint o bobl â phosib i gael mynediad at y rhaglen hon am gyn hired ag sy'n angenrheidiol, yn ogystal ag archwilio ei gallu i addasu o ran cefnogi cyflyrau cronig eraill yn y dyfodol. Ar hyn o bryd, rydym mewn trafodaeth â gwasanaethau eraill y GIG i ystyried darparu ymyriadau tebyg er mwyn cefnogi gorbryder, rheolaeth anadl a phoen cronig. Mae'r diddordeb parhaus hwn law yn llaw â chanlyniadau cadarnhaol blwyddyn gyntaf ein rhaglen ar gyfer COVID Hir wedi datgan ein cred bod y celfyddydau mewn sefyllfa gref i gefnogi pobl sy'n byw â chyflyrau cronig yng Nghymru, gan ategu'r gwasanaethau GIG presennol, ac o ganlyniad, yn helpu i ysgafnhau'r pwysau arnynt pan fyddant wedi'u llethu.