



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl Cynllun Cyflawni: 2016-19

Adroddiad Cynnydd: Hydref 2016–Mawrth 2018



Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Cynllun Cyflawni 2016-2019

Adroddiad Cynnydd: Hydref 2016 – Mawrth 2018

Cynnwys

- t.2 **Cyflwyniad.**
- t.3 **Maes blaenoriaeth 1** – Mae gallu pobl Cymru i wrthsefyll problemau'n gwella ac maent yn fwy tebygol o fedru ymdopi â phroblemau'n ymwneud â'u lles meddyliol os byddant yn codi.
- t.6 **Maes blaenoriaeth 2** – Mae safon byw pobl hŷn yn gwella, a hynny drwy leihau unigrwydd ac unigedd yn benodol.
- t.7 **Maes blaenoriaeth 3** – Mae gwasanaethau'n diwallu anghenion holl boblogaeth amrywiol Cymru.
- t.9 **Maes blaenoriaeth 4** – Mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, eu teuluoedd a'u gofalcwyr yn cael eu trin ag urddas a pharch.
- t.12 **Maes blaenoriaeth 5** – Mae pob plentyn yn cael y dechrau gorau posibl mewn bywyd a hynny drwy roi'r cymorth sydd ei angen ar rieni / gofalcwyr.
- t.13 **Maes blaenoriaeth 6** – Mae gallu pob plentyn a pherson ifanc i wrthsefyll problemau'n gwella ac maent yn fwy tebygol o fedru ymdopi â phroblemau â'u lles meddyliol pan fyddant yn codi.
- t.14 **Maes blaenoriaeth 7** – Mae plant a phobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl yn gwella'n gynt.
- t.17 **Maes blaenoriaeth 8** – Mae gwasanaethau priodol ac amserol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ar gael i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl.
- t.22 **Maes blaenoriaeth 9** – Mae pobl o bob oed yn gweld eu hiechyd a'u lles meddyliol yn gwella'n barhaus gan eu bod yn gallu manteisio ar gyfleoedd da mewn bywyd.
- t.25 **Maes blaenoriaeth 10** – Mae Cymru yn wlad sy'n 'deall dementia'.
- t.26 **Maes blaenoriaeth 11** – Mae'r gwaith o roi'r strategaeth ar waith yn parhau i gael cefnogaeth.
- t.29 **Cyfeiriad y strategaeth yn y dyfodol.**

Cyflwyniad

[Law yn Llaw at Iechyd Meddwl](#)¹ yw strategaeth 10 mlynedd Llywodraeth Cymru sy'n cwrmpasu pob adran yn y Llywodraeth ac sy'n ymdrin â phobl o bob oed. Cyhoeddwyd y strategaeth yn 2012, ar ôl i'r Llywodraeth ymgysylltu'n eang ac ymgynghori'n ffurfiol ag asiantaethau allweddol sy'n gweithio mewn partneriaeth â hi, rhanddeiliaid, defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr. Mae cyfres o gynlluniau cyflawni'n cyd-fynd â'r strategaeth ac mae'r rhain yn cynnwys amrywiaeth o gamau gweithredu, o'r rhai a gynlluniwyd i wella lles meddyliol pawb yng Nghymru, i'r rhai y mae eu hangen i gynorthwyo pobl sydd â salwch meddwl difrifol a pharhaus.

I sicrhau bod y cynlluniau cyflawni'n cael eu rhoi ar waith, mae partneriaid, gan gynnwys Llywodraeth Cymru, byrddau iechyd, awdurdodau lleol, y trydydd sector a'r sector annibynnol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, yr heddlu, y gwasanaeth ambiwlans ac eraill wedi bod yn gweithio'n drawsbynciol. Y Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl a'r saith Bwrdd Partneriaeth Lleol sy'n goruchwyllo'r modd y caiff y strategaeth ei rhoi ar waith ac maent yn cyhoeddi datganiad cyhoeddus am yr hyn a gaiff ei gyflawni yn eu hardaloedd eu hunain.

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi trosolwg o'r prif gamau a gymerwyd ers cyhoeddi [Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Cynllun Cyflawni 2016-19](#)² ym mis Hydref 2016. Mae'n canolbwyntio ar y meysydd sydd, yn ôl ein partneriaid, yn bwysig, ac yn cynnwys arfer sy'n cael ei ddatblygu ar hyd a lled Cymru, a'r hyn rydym yn ei ystyried yw'r camau nesaf i'w cymryd i sicrhau bod y strategaeth yn cael ei rhoi ar waith.

Er bod cynnydd i'w weld yn yr holl feysydd blaenoriaeth, mae'n bwysig nodi na fydd yr un cam yn cael ei gwblhau byth mewn gwirionedd. Hynny yw, bydd rhagor i'w wneud o hyd i wella gwasanaethau, i leihau stigma ac i ddatblygu gofal yng Nghymru. O gofio hynny, dylid gofyn 'beth nesaf?' bob amser, a hynny i ganiatáu i ni sicrhau bod y cynlluniau cyflawni'n parhau'n berthnasol a'u bod yn cael eu seilio ar wybodaeth ac ymchwil newydd am y cymorth, y driniaeth a'r systemau diweddaraf sydd ar gael ym maes iechyd meddwl.

Dros y misoedd nesaf, bydd y Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol yn dechrau datblygu themâu craidd Cynllun Cyflawni 2019-2022. Wrth i ni agosáu at flwyddyn olaf y Cynllun presennol, byddwn yn troi'n sylw at y gwaith o gydgrynhoi'r hyn sydd wedi'i gyflawni a diffinio'r hyn rydym yn gobeithio'i gyflawni yn y dyfodol.

¹ <https://gov.wales/topics/health/nhswales/mental-health-services/policy/strategy/?skip=1&lang=cy>

² <https://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/mental-health/?skip=1&lang=cy>

Maes Blaenoriaeth 1 – Mae gallu pobl Cymru i wrthsefyll problemau'n gwella ac maent yn fwy tebygol o fedru ymdopi â phroblemau'n ymwneud â'u lles meddyliol os byddant yn codi

Sicrhau bod gwybodaeth a chyngor priodol ar gael i bobl Cymru i hybu eu lles meddyliol ac i'w helpu i ddeall / rheoli eu cyflyrau

Mae ardaloedd yr holl Fyrddau Partneriaeth Lleol yn nodi bod darparwyr yn cynnig amrywiaeth o gymorth ar lefel 'Haen 0' - hynny yw, i'r rhai sy'n teimlo'u bod o dan straen o ddydd i ddydd neu sy'n wynebu ffurf ysgafn neu gymedrol ar broblemau iechyd meddwl. Mae enghreifftiau'n cynnwys dosbarthiadau rheoli straen ac ymwybyddiaeth ofalgar, sesiynau gyda chlinigwr i drafod strategaethau i ymdopi â phryder neu iselder, cymorth i bobl mewn profedigaeth, cyngor ynghylch arferion cysgu iach, a mentrau yn y gweithle i hyrwyddo lles. Rydym hefyd yn ymwybodol bod nifer o ddarparwyr yn y trydydd sector hefyd yn cynnig cymorth fel caffis lles a phartneriaethau â meddygfeydd i gynnig ymyriadau therapiwtig, er enghraifft rhaglen Monitro Gweithredol Mind.

Mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi cymryd camau i'w gwneud yn haws i bobl fanteisio ar fentrau lles, drwy gyfrwng dau brosiect arwyddocaol yn ystod y cyfnod hwn.

Cafodd Bwrdd Iechyd Powys arian i gyflwyno Silvercloud, rhaglen Therapi Ymddygiad Gwybyddol Cyfrifiadurol **ar-lein** drwy Gymru gyfan yn dilyn prosiect peilot llwyddiannus. Bydd hyn yn galluogi pobl 16+ oed i gael cymorth ar-lein ar gyfer ffurfiau ysgafn a chanolig o gyflyrau iechyd meddwl. Caiff y prosiect hwn ei werthuso i ganiatáu i ni asesu ei effaith a'i effeithiolrwydd.

Rydym hefyd yn gweithio mewn partneriaeth ag Asiantaeth Ddarllen y DU i lansio'r **cynllun Presgripsiwn Llyfrau** yn yr haf 2018. Bydd y cynllun hwn yn helpu pobl i gael gwybodaeth, arweiniad ac awgrymiadau am ddulliau o reoli eu cyflyrau eu hunain a bydd ar gael i bawb heb iddynt orfod gofyn am wasanaethau iechyd ffurfiol.

Yn *Ffyniant i Bawb*, ein strategaeth genedlaethol, amlinellwyd ein hymrwymiad i feithrin gallu cymunedau fel lleoedd sy'n hyrwyddo iechyd a lles gan ddefnyddio dulliau fel presgripsiynau cymdeithasol. Drwy **gresgripsiynau cymdeithasol** gall pobl fanteisio ar adnoddau anghlinigol i hybu lles ac i adfer iechyd. Mae'r cynlluniau hyn yn ehangu ac maent yn helpu rhanddeiliaid i ddatblygu cynlluniau lleol. Cyhoeddodd Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru adroddiad cryno yn cyflwyno map tystiolaeth ym mis Mehefin 2017, ac mae'r adroddiad i'w weld [yma](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHOBservatoryProjDocs.nsf/3653c00e7bb6259d80256f27004900db/262017df2100af2b80258154003df615/$FILE/Social%20prescribing%20summary%20%20report%20v1%20Cy%20mru%20GROUWARE.pdf)³.

³[http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHOBservatoryProjDocs.nsf/3653c00e7bb6259d80256f27004900db/262017df2100af2b80258154003df615/\\$FILE/Social%20prescribing%20summary%20%20report%20v1%20Cy%20mru%20GROUWARE.pdf](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHOBservatoryProjDocs.nsf/3653c00e7bb6259d80256f27004900db/262017df2100af2b80258154003df615/$FILE/Social%20prescribing%20summary%20%20report%20v1%20Cy%20mru%20GROUWARE.pdf)

Drwy gronfa Arloesi i Arbed Llywodraeth Cymru, rydym hefyd yn hybu prosiectau presgripsiynau cymdeithasol drwy ddarparu arian ar gyfer gwaith ymchwil a datblygu.

Rydym hefyd wedi gwahodd ceisiadau am arian ar gyfer cynlluniau peilot i ddefnyddio Presgripsiynau Cymdeithasol i wella iechyd meddwl, a'r nod yw datblygu tystiolaeth o blaid presgripsiynau cymdeithasol ac iechyd meddwl. Bydd hyn yn dechrau'n ddiweddarach yn 2018.

Enghraifft:

Ariennir gwasanaeth Valleys Steps yng Nghwm Taf drwy fond Lles Llywodraeth Cymru a'r Gronfa Loteri Fawr, a'i nod yw lleihau nifer y cyffuriau a gaiff eu rhoi ar bresgripsiwn ar gyfer iselder drwy gryfhau gallu cymunedau i wrthsefyll problemau, adrwy gynnal sesiynau rheoli straen ac ymwybyddiaeth ofalgar sy'n agored i bawb. Y trydydd sector sy'n darparu'r sesiynau hyn a llwyddwyd i ddenu dwy fil o bobl yn ystod blwyddyn gyntaf y rhaglen.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Rhoi cynlluniau peilot ar waith i ddefnyddio presgripsiynau cymdeithasol i wella iechyd meddwl, a chânt eu gwerthuso'n annibynnol.
- Lansio cynllun Presgripsiwn Llyfrau a gaiff ei werthuso'n annibynnol i fesur ei lwyddiant.
- Ymchwilio i'r posibilrwydd o gynnig cymorth ar-lein i blant a phobl ifanc dan 16 oed. Y nod fyddai hyrwyddo arferion iach, cyflwyno strategaethau ymdopi i blant a'u helpu i fedru gwrthsefyll problemau.

Atal a lleihau hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghymru

Mae [strategaeth a chynllun gweithredu Beth am Siarad â Fi 2 2015-2020](#)⁴ yn ceisio nodi'r risgiau'n ymwneud â hunanladdiad a hunan-niwed a dulliau o'u lleihau, drwy annog unigolion a chyrff ym mhob sector i gymryd rhan mewn gweithgareddau i leihau niwed a drwy helpu'r rhai y mae hunanladdiad neu hunan-niwed yn effeithio arnynt. Mae Grŵp Cynghori Cenedlaethol yn goruchwyllo'r modd y caiff y strategaeth ei rhoi ar waith.

Yn ystod blwyddyn gyntaf y cynllun cyflawni, gweithiodd y Grŵp Cynghori Cenedlaethol gyda fforymau rhanbarthol sy'n ymdrin â hunanladdiad a hunan-niwed i sicrhau bod y cynlluniau gweithredu'n cael eu datblygu ym mhob ardal yng Nghymru. Paratôdd y Grŵp ganllawiau ac mae cynllun ar waith ym mhob ardal yn awr, ac mae gwaith ar y gweill i gyflwyno cynlluniau ar sail blaenoriaethau lleol. Mae'r fforymau hyn yn cynnwys partneriaethau o faes iechyd, yr heddlu,

⁴ <http://gov.wales/topics/health/publications/health/reports/talk2/?skip=1&lang=cy>

awdurdodau lleol, defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr, y trydydd sector, carchardai, y gwasanaeth ambiwlans, addysg ac eraill.

Cynhaliodd y NAG adolygiad canol cyfnod a chyhoeddodd yr adroddiad fis Mawrth 2018. Mae i'w weld [yma](#)⁵. Dangosodd yr adolygiad hwn fod cynnydd da wedi'i wneud o ran y camau a nodwyd yn Beth am Siarad â Fi 2, a gwnaeth argymhellion i sicrhau bod y cynnydd hwn yn parhau. Mae'r adroddiad hefyd yn cynnwys rhai enghreifftiau arloesol, e.e. gweithio gyda'r diwydiannau rheilffordd a thrafnidiaeth i wella diogelwch ar bontydd ac mewn gorsafoedd.

Enghraifft:

Mae'r Samariaid yn gweithio gyda Heddlu'r De i gynorthwyo pobl sydd wedi'u rhoi yn y ddalfa. Mae gwirfoddolwyr yn cynnig cymorth emosiynol, a gall pobl yng nghelloedd yr heddlu ffonio'r llinell gymorth.

Bydd yr adolygiad hwn a chasgliadau ymchwiliad presennol y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon i hunanladdiad (caiff yr adroddiad terfynol ei gyhoeddi'n ddiweddarach yn 2018) yn sail i'r camau y byddwn yn eu cymryd yn y dyfodol i leihau hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghymru.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Parhau i weithio gyda fforymau rhanbarthol i'w helpu i roi eu cynlluniau ar waith.
- Ystyried argymhellion yr adolygiad canol cyfnod ac ymchwiliad Pwyllgor y Cynulliad wrth baratoi'n cynllun gwaith ar gyfer y dyfodol.

Gweithio i ddatblygu a hybu gweithleoedd iach

Caiff rhaglen **Cymru Iach ar Waith** ei hariannu gan Lywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n ei rhoi ar waith. Mae Cymru Iach ar Waith yn helpu cyflogwyr, unigolion ac amrywiaeth o weithwyr iechyd proffesiynol i aros yn iach er mwyn cadw eu swyddi, neu ddychwelyd i'w swyddi'n dilyn cyfnod o salwch. Mae'r cynllun hefyd yn cynnig cymorth a chyngor i gyflogwyr ddatblygu cynlluniau iechyd, lles a diogelwch yn y gweithle drwy'r 'Safon Iechyd Corfforaethol' a 'Gwobr Iechyd y Gweithle Bach'.

Rhwng mis Ebrill 2017 a mis Mawrth 2018, denwyd 501 o gyflogwyr, sy'n cyflogi cyfanswm o 236,943 o weithwyr, i gymryd rhan yn rhaglen Cymru Iach ar Waith, ac

⁵ <https://www.samaritans.org/your-community/samaritans-ireland-scotland-and-wales/samaritans-work-wales/samaritans-welcome>

roedd y rhain yn cynnwys cyflogwyr sy'n gweithio tuag at wobwr gweithle iach neu gyflogwyr sy'n cael cymorth o fath arall. Mae rhagor o wybodaeth am y canllawiau a'r cymorth sydd ar gael i'w gweld [yma](#).

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Parhau i gynorthwyo Iechyd Cyhoeddus Cymru i weithredu rhaglen Cymru Iach ar Waith.

Maes blaenoriaeth 2. Mae safon byw pobl hŷn yn gwella, a hynny drwy leihau unigrwydd ac unigedd yn benodol

Gwella iechyd a lles pobl Cymru drwy leihau unigrwydd ac unigedd

Mae cryn dipyn o waith yn mynd rhagddo eisoes drwy Gymru i leihau unigrwydd ac unigedd cymdeithasol, ac mae angen i ni sicrhau bod y gwaith hwn yn cael ei ddwyn ynghyd er mwyn i ni ddeall 'beth sy'n gweithio'. Er enghraifft, mae Age Cymru wedi gwneud nifer o argymhellion ymarferol i awdurdodau lleol a darparwyr eraill fedru ystyried y camau y gellir eu cymryd yn lleol i leihau unigrwydd. Mae rhagor o wybodaeth i'w chael [yma](#)⁶. Yn Llywodraeth Cymru, rydym hefyd wedi comisiynu ymchwil i amrywiaeth o [gynlluniau gwirfoddol yn y gymuned a chynlluniau cyfeillio](#)⁷.

Mae'r casgliadau hyn a chasgliadau ymchwiliad Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon y Cynulliad i unigrwydd ac unigedd, a gyhoeddwyd fis Rhagfyr 2017, ac sydd ar gael [yma](#)⁸, yn cael eu defnyddio'n awr i ddatblygu dull traws-sector newydd Llywodraeth Cymru i leihau unigrwydd ac unigedd, a chaiff hyn ei gyhoeddi yn 2019.

Byddwn hefyd yn parhau i gefnogi [llinell gymorth CALL](#)⁹, sydd wedi'i neilltuo ar gyfer problemau iechyd meddwl, ac sy'n darparu gwybodaeth/llesyddiaeth am iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru. Yn ogystal â hyn, mae dulliau eraill o gael gwybodaeth a chynghor ynghylch iechyd meddwl, fel [system wybodaeth ar-lein Dewis](#)¹⁰ y mae awdurdodau lleol wedi'i mabwysiadu.

⁶ <https://www.ageuk.org.uk/cymru/policy/age-cymru-policy-publications-1/no-one-should-have-no-one-tackling-isolation/>

⁷ <https://gov.wales/statistics-and-research/volunteering-approaches-tackling-loneliness-social-isolation-older-people/?skip=1&lang=cy>

⁸ <http://www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld11310/cr-ld11310-w.pdf>

⁹ <http://www.callhelpline.org.uk/defaultW.asp>

¹⁰ <https://www.dewis.cymru/>

Rydym hefyd yn ymwybodol bod y rhai sy'n darparu gofal yn dechrau defnyddio modelau gofal mwy arloesol ac integredig. Er enghraifft, mae awdurdod lleol Pen-y-bont ar Ogwr yn datblygu canolfan a fydd yn un man cyswllt i'r cyhoedd, gofalwyr, meddygon teulu, awdurdodau iechyd a lleol, ar gyfer trefnu asesiadau o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl. Hefyd, drwy adran 64 o'r grant iechyd meddwl (a oedd ar waith rhwng 2015 ac 18) rhoddwyd arian i nifer o gyrff yn y trydydd sector i leihau unigrwydd ac unigedd yn ein cymunedau.

Enghraifft:

Mae prosiect Buddsoddi i Arbed, a ariennir gan Lywodraeth Cymru wedi'i sefydlu yn ardaloedd Llanelli a Chaerfyrddin. Mae'r prosiect Byw'n Ddiogel, yn Dda ac yn Annibynnol yn helpu pobl 60 oed a hŷn sy'n byw ar eu pennau'u hunain ac a all fod yn teimlo'n unig. Prosiect amlasiantaeth yw hwn ac mae'n helpu pobl i barhau i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain a theimlo'u bod yn rhan o'r gymuned.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Cynnal ymgynghoriad ffurfiol ynghylch y strategaeth ddrafft ar unigrwydd ac unigedd gyda'r bwriad o gyhoeddi'r strategaeth derfynol yn 2019.
- Defnyddio adran 64 o'r grant iechyd meddwl (2018-21) i barhau i gynorthwyo cyrff yn y trydydd sector i leihau unigrwydd ac unigedd.

Maes blaenoriaeth 3: Mae gwasanaethau'n diwallu anghenion holl boblogaeth amrywiol Cymru

Lleihau anghydraddoldeb ymhlith grwpiau agored i niwed sydd â phroblemau iechyd meddwl, gan sicrhau eu bod yn gallu manteisio ar yr un gwasanaethau iechyd meddwl â phawb arall

Mae nifer o weithgareddau a mentrau ar waith i leihau anghydraddoldeb i bobl sydd â nodweddion gwarchodedig, ac i sicrhau eu bod yn gallu manteisio ar un gwasanaethau iechyd meddwl â phawb arall.

Ym mis Chwefror 2009, cyhoeddodd y cyn Wasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol ganllawiau ar faterion gofal iechyd i geiswyr lloches yng Nghymru. Ers cyhoeddi'r ddogfen, mae'r dirwedd wedi newid yn arw, yn enwedig mewn perthynas â statws a gwlad wreiddiol mudwyr, oherwydd y gwrthdaro yn y Dwyrain Canol a'r rhaglenni y mae Llywodraeth y DU wedi'u cyflwyno i adsefydlu plant o Syria sydd wedi teithio ar eu pen eu hunain ac sy'n ceisio lloches.

O ganlyniad, roedd angen ailedrych ar y canllawiau a'u diweddarau i adlewyrchu arfer da presennol ac anghenion iechyd ffoaduriaid a cheiswyr lloches. Gan weithio gyda

rhanddeiliaid, mae Llywodraeth Cymru wedi datblygu canllawiau drafft ar gyfer gweithredu polisi, ac mae dolen i'r ddogfen ymgynghori ffurfiol i'w chael [yma](#).¹¹

Lansiodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol [Fframwaith Gweithredu ar gyfer pobl sy'n fyddar neu sy'n byw â cholled clyw Cymru](#).¹² ym mis Mai 2017. Mae'r Fframwaith yn cynnwys camau i sicrhau bod anghenion iechyd a lles meddyliol yn cael eu diwallu. Mae'r fframwaith hon yn awr yn rhan annatod o'r broses o baratoi Cynlluniau Tymor Canolig Integredig y byrddau iechyd.

Enghraifft:

Cafodd Diverse Cymru gymorth ariannol drwy gyfrwng Adran 64 o gyllid Iechyd Meddwl 2015-18 i lansio [Pecyn Cymorth Cymhwysedd Diwylliannol](#) cenedlaethol ddiwedd 2016. Nod y pecyn cymorth yw helpu staff i ymwneud yn well â chleientiaid o wahanol gefndiroedd sydd â salwch meddwl, i godi eu hymwybyddiaeth o arferion diwylliannol gwahanol ac i addasu'r gofal y maent yn ei ddarparu yn ôl gofynion yr unigolyn.

Drwy raglen [Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc](#),¹³ mae cyfeirlyfr arfer da wedi'i gynhyrchu sy'n cynnwys enghreifftiau o blant a chanddynt nodweddion gwarchodedig. Dosbarthwyd hwn ar hyd a lled Cymru i helpu gwasanaethau lleol ac mae i'w weld [yma](#).¹⁴

Datblygwyd y cwrs, *Fy Nhrin yn Deg* ar gyfer staff GIG Cymru yn benodol, ac mae'n ystyried sut y gellir hyrwyddo cydraddoldeb ymhellach yn y sefydliad, fel darparwr gwasanaethau. Mae'r cwrs e-ddysgu gorfodol yn awr ar gael i'r holl staff a chaiff y nifer sy'n cwblhau'r cwrs ei fonitro. Yn 2017, dywedodd 86% o staff eu bod wedi gwneud hynny.

Mae [strategaeth Cydraddoldeb Llywodraeth Cymru 2016-2020](#)¹⁵ yn nodi nifer o amcanion gan gynnwys cynllunio gwasanaethau iechyd meddwl a'u rhoi ar waith, a diwallu anghenion a hawliau pobl sydd â nodweddion gwarchodedig.

Sicrhau bod gwasanaethau ar gael drwy gyfrwng y Gymraeg i siaradwyr Cymraeg pan fo angen a chynyddu nifer y staff sy'n gallu siarad yr iaith

Cyflwynwyd [adroddiad cynnydd fframwaith Mwy na Geiriau](#)¹⁶ ym mis Gorffennaf 2017 i Fwrdd Partneriaeth y Gymraeg mewn Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol.

¹¹ https://beta.llyw.cymru/cenedl-noddfa-cynllun-ffoaduriaid-cheiswyr-lloches?_ga=2.44130916.1729502098.1529524793-249924578.1507127195

¹² <http://gov.wales/topics/health/publications/health/reports/audiology/?skip=1&lang=cy>

¹³ <http://www.arferda.cymru/>

¹⁴ <http://www.goodpractice.wales/SharedFiles/Download.aspx?pageid=185&mid=326&fileid=750>

¹⁵ <https://gov.wales/topics/people-and-communities/equality-diversity/equality-objectives/?skip=1&lang=cy>

¹⁶ <https://gov.wales/topics/welshlanguage/welsh-language-strategy-and-policies/welsh-language-policies-upto-2017/wl-strategy-annual-report/?skip=1&lang=cy>

Yn yr adroddiad, ceir enghreifftiau o'r gwelliannau a wnaed, er enghraifft, defnyddio'r 'Cynnig Rhagweithiol' yn amlach, ond mae hefyd yn cydnabod bod rhagor i'w wneud eto. Rydym yn parhau i fonitro cynnydd yn ôl y camau a nodir yn y fframwaith.

Rydym hefyd yn parhau i helpu byrddau iechyd i'w gwneud yn haws cael diagnosis a gofal drwy gyfrwng y Gymraeg. Er enghraifft, bydd SilverCloud, y rhaglen therapi ymddygiad gwybyddol cyfrifiadurol ar-lein (gweler maes blaenoriaeth 1 i gael rhagor o fanylion) yn wasanaeth cwbl ddwyieithog.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Parhau i weithio gyda'r Byrddau Iechyd i ddatblygu'r broses o gasglu a dadansoddi'r data sydd ar gael am nodweddion gwarchodedig ac iaith i'n helpu ni i fesur canlyniadau a chynllunio gwasanaethau yn y dyfodol.
- Gweithio gyda'r sector iechyd i baratoi ar gyfer Safonau'r Gymraeg, wedi i'r Cynulliad Cenedlaethol basio'r rheoliadau'n ddiweddar, er mwyn sbarduno newidiadau, gan gynnwys ei gwneud yn ofynnol i fyrddau iechyd gynllunio'n well i gynnig mwy o wasanaethau drwy gyfrwng y Gymraeg, a chynorthwyo'r gweithlu (gan gynnwys timau iechyd meddwl) i wneud hynny.
- Gweithio gyda'r sector iechyd i roi Mwy na Geiriau ar waith yn enwedig o ran y 'Cynnig Rhagweithiol', gan ddatblygu sgiliau Cymraeg y gweithlu presennol a'r gweithlu yn y dyfodol a chan hyrwyddo arfer da wrth ddarparu gwasanaethau iechyd meddwl i siaradwyr Cymraeg.
- Gweithio gyda Chanolfan Cydraddoldeb a Hawliau Dynol y GIG i ddatblygu modiwlau e-ddysgu ychwanegol, sy'n ystyried anghenion grwpiau penodol.

Maes blaenoriaeth 4 – Mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, eu teuluoedd a'u gofalwyr yn cael eu trin ag urddas a pharch

Rhwng 2016 a 2018, mae'r **Fforwm Iechyd Meddwl Cenedlaethol ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr** wedi cyfrannu'n sylweddol at y modd y caiff gwasanaethau eu darparu ac wedi dylanwadu ar gyfeiriad polisi cenedlaethol, ac mae hefyd wedi rhoi cyngor i'r Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol ynghylch nifer o faterion, gan gynnwys:

Yr heddlu, carchardai, digartrefedd ac iechyd meddwl – nodwyd enghreifftiau o arfer da, pryderon a phroblemau gan ddefnyddio enghreifftiau o achosion penodol i ddangos profiadau unigolion o'r systemau iechyd a chyfiawnder.

Problemau gofalwyr – ystyriwyd cyfraniad gofalwyr a'u teuluoedd gan dynnu sylw at enghreifftiau o arfer da.

Stigma a gwahaniaethu – cafodd rhanddeiliaid eu herio i wneud rhagor i newid agweddau, i ddarparu gwasanaethau hygyrch sy'n parchu amrywiaeth, ac i ystyried ffyrdd newydd o weithio sy'n croesawu amrywiaeth.

Sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau, teuluoedd a gofalwyr yn cymryd rhan lawn yn y broses o ddatblygu gwasanaethau

Yn ystod y cyfnod dan sylw, amlygwyd rhai mentrau a oedd yn hybu arfer da. Er enghraifft, cafodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda ei gydnabod yn ddiweddar yng Ngwobrau GIG Cymru am eu rhaglen *Gweithio Law yn Llaw i Drawsnewid Iechyd Meddwl*. Mae pob awdurdod lleol wedi cynnal asesiad o anghenion y boblogaeth a hynny mewn partneriaeth â'r byrddau iechyd, er mwyn cynnwys cyfraniad gofalwyr. Ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, mae defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn hwyluso'r Bwrdd Partneriaeth Lleol, yn gosod yr agenda ac yn arwain y gwaith o fonitro rhaglenni rhanbarthol *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl*. Yn ogystal â hyn, mae'r rhan fwyaf o awdurdodau lleol yn awr wedi cyflogi swyddogion gofalu, i ddatblygu model sy'n ystyried gofalwyr fel partneriaid cyfartal, ac maent yn canolbwyntio ar gyd-gynhyrchu.

Sicrhau bod ymdrech bendant i barhau i leihau'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n wynebu pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, a hynny mewn ffordd gynaliadwy

Rydym yn parhau i ariannu rhaglen [Amser i Newid Cymru](#)¹⁷, sef ymgyrch genedlaethol i leihau stigma a gwahaniaethu. Fel rhan o'r ymgyrch, yn gynharach eleni, cynhaliwyd arolwg cenedlaethol, a chadarnhawyd cynnydd o 4.7% mewn agweddau cadarnhaol tuag at iechyd meddwl yng Nghymru ers 2012 – gan ddangos bod agweddau bron 120,000 o bobl wedi gwella. Mae'r rhaglen hefyd yn parhau i helpu cyflogwyr ar hyd a lled Cymru i leihau'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl yn y gweithle. Hyd yma, mae dros 70 o sefydliadau wedi ymrwymo i fod yn rhan o'r rhaglen.

Yn dilyn papur gan Fforwm Cenedlaethol Defnyddwyr Gwasanaethau a Gofalwyr i'r Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol am ymdrin â stigma a gwahaniaethu, cynhaliwyd gweithdy cenedlaethol ar y pwnc ym mis Mawrth 2018. Mae'r Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol yn awr wedi sefydlu gweithgor ar y pwnc pwysig hwn, er mwyn dylanwadu ar gyfeiriad polisi a'r camau a gymerir.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Ymgysylltu'n ehangach â defnyddwyr gwasanaethau/gofalwyr ar hyd a lled Cymru, a buddsoddi mewn dulliau newydd o gynnwys nifer o grwpiau gwahanol yn y gwaith, gan gynnwys plant a phobl ifanc a phobl hŷn.

¹⁷ <http://www.timetochangewales.org.uk/cy/>

- Parhau i fwrw ymlaen â'r ymdrechion i leihau stigma a gwahaniaethu.

Sicrhau bod yr holl wasanaethau'n cael eu cynllunio a'u darparu ar sail diogelwch, urddas a pharch

Mae Cymuned Arfer seiciatrig ar gyfer gwasanaethau mewnol i bobl hŷn, sy'n cael cefnogaeth gan ymgyrch Gwella 1000 o Fywydau Iechyd Cyhoeddus Cymru, wedi cyfarfod yn rheolaidd i barhau i rannu'r hyn y maent wedi'i ddysgu ac i wella gwasanaethau. Mae hyn yn cynnwys cytuno ar safonau diogelwch, asesiadau ac ansawdd bywyd, arfer sy'n cyfyngu leiaf ac ymyrryd ar sail tystiolaeth ar hyd a lled Cymru. Mae'r grŵp hwn hefyd wedi trafod dulliau newydd o ddarparu gofal ac wedi rhoi enghreifftiau ymarferol o ddatblygu amgylcheddau sy'n deall dementia.

Sicrhau bod pawb mewn sefyllfa o argyfwng, ac sy'n dod i gysylltiad â'r heddlu, yn cael eu trin ag urddas a pharch

Cyflwynwyd [Concordat Gofal Iechyd Meddwl mewn Argyfwng](#)¹⁸ yn 2015 er mwyn gwella'r cymorth a gaiff pobl mewn argyfwng iechyd meddwl. Mae wedi llwyddo i leihau'r nifer sy'n cael eu cadw yn ddalfa o dan adran 135 ac 136 o Ddeddf Iechyd Meddwl 1983.

Wedi i Brifysgol Bangor werthuso'r Concordat yn 2017, cafodd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen blaenorol ei ailgynnull ddiwedd 2017 i roi cyfeiriad strategol a sicrwydd i'r gwaith ac i bennu blaenoriaethau. Ei enw newydd yw Grŵp Sicrwydd Concordat Gofal Iechyd Meddwl mewn Argyfwng.

Un o flaenoriaethu'r Grŵp yw sicrhau dealltwriaeth well o bobl mewn sefyllfaoedd argyfyngus ac mae wrthi'n datblygu data yn y cyswllt hwn. Mae'r Grŵp hefyd yn gobeithio sefydlu lleoedd, amgylcheddau ac ymatebion diogel yng nghyd-destun argyfwng iechyd meddwl.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Gweithio gyda'r Grŵp Sicrwydd Concordat Gofal mewn Argyfwng i ddatblygu ein dulliau o ymdrin â phobl mewn argyfwng.

¹⁸ <https://gov.wales/topics/health/publications/health/reports/concordat/?skip=1&lang=cy>

Maes blaenoriaeth 5 – Mae pob plentyn yn cael y dechrau gorau posibl mewn bywyd a hynny drwy roi'r cymorth sydd ei angen ar rieni / gofalmwyr

Er mwyn sicrhau canlyniadau gwell i ferched sydd â phroblemau iechyd meddwl amenedigol, neu sydd mewn perygl o wynebu problemau o'r fath, a chanlyniadau gwell i'w babanod a'u teuluoedd, rydym wedi buddsoddi £1.5m y flwyddyn mewn gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol yn y gymuned ers 2015/16. Yn awr, mae pob gan bob bwrdd iechyd yng Nghymru wasanaeth amenedigol yn y gymuned, ac mae hynny'n garreg filltir bwysig.

I hybu'r gwaith hwn, sefydlwyd grŵp llywio iechyd meddwl amenedigol Cymru yn 2016. Mae'r grŵp hwn wedi arwain y gwaith o ddatblygu safonau a llwybrau i ddarparu gwasanaethau ac wedi gweithio i sicrhau bod hyfforddiant penodol ar iechyd meddwl amenedigol ar gael i staff.

Dyddiau cynnar yw hi yn y broses o roi'r gwasanaethau amenedigol hyn ar waith, ac mae Llywodraeth Cymru yn parhau i weithio'n agos gyda'r byrddau iechyd wrth i'r gwasanaethau hyn ddatblygu. Mae'r gwaith hwn hefyd wedi'i seilio ar yr argymhellion yn adroddiad [y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg](#)¹⁹ yn dilyn ei ymchwiliad i wasanaethau iechyd meddwl amenedigol yn 2017.

Cafodd y rhaglen [Plant Iach Cymru](#)²⁰ hefyd ei gyhoeddi ym mis Hydref 2016. Mae'r rhaglen yn nodi'r gwasanaethau y gall plant a'u teuluoedd ddisgwyl ei gael gan y byrddau iechyd, o'r adeg y cânt eu trosglwyddo o'r gwasanaethau mamolaeth i'w blynnyddoedd cyntaf yn yr ysgol.

Enghraifft:

Sefydlwyd tîm amlasiantaeth ac amlddisgyblaeth Jigso gan awdurdod lleol Abertawe a Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe a Bro Morgannwg i helpu plant yn ystod 1000 diwrnod cyntaf eu bywydau. Mae'r tîm yn cynnwys bydwagedd, gweinyddesau meithrin, gweithwyr datblygu iaith plant, a gweithwyr rhianta, ac mae'n canolbwyntio ar helpu rhieni ifanc, neu rieni agored i niwed, ar ôl y pumed wythnos ar hugain o feichiogrwydd. Gwneir hyn drwy hyrwyddo ymlyniad cadarnhaol, drwy geisio lleihau profiadau niweidiol yn ystod plentynod a drwy annog rhieni i ddefnyddio Gwasanaeth Ymateb a Rheoli Amenedigol (PRAMS) y Bwrdd Iechyd i.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Parhau i roi argymhellion Pwyllgor y Cynulliad ar waith, gan gynnwys sefydlu rhwydwaith clinigol a reolir dan arweiniad clinigwyr a datblygu gwasanaeth mewnol i gleifion.

¹⁹ <http://www.cynulliad.cymru/laid%20documents/cr-ld11234/cr-ld11234-w.pdf>

²⁰ <https://gov.wales/topics/health/publications/health/reports/healthy-child/?skip=1&lang=cy>

Maes blaenoriaeth 6: Mae gallu pob plentyn a pherson ifanc i wrthsefyll problemau'n gwella ac maent yn fwy tebygol o fedru ymdopi â phroblemau â'u lles meddyliol pan fyddant yn codi

Yn ystod blwyddyn gyntaf y cynllun cyflawni, mae cryn dipyn o waith wedi'i wneud i ddatblygu meysydd yn y cwricwlwm newydd i ysgolion Cymru. Un o bedwar diben y cwricwlwm newydd yw helpu plant i fod yn iach ac yn hyderus, gan ganolbwyntio'n benodol ar les, empathi a'r gallu i wrthsefyll problemau. Bydd y cwricwlwm yn cael ei gyflwyno ar hyd a lled Cymru erbyn 2022.

Mae'r [Fframwaith Cymhwysedd Digidol](#)²¹ yn awr wedi'i gyhoeddi. Mae'r fframwaith yn helpu ysgolion i ddysgu pobl ifanc am ddinasyddiaeth ddigidol gyfrifol, gan gynnwys ymddwyn yn gyfrifol ar-lein a seiberfwlio, datrys problemau a llythrennedd emosiynol.

Cafodd y *Ddeddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru)* Gydsyniad Brenhinol fis Rhagfyr 2017. Mae Llywodraeth Cymru wedi gofyn i benaethiaid gwasanaeth awdurdodau lleol nodi gallu arbenigol yn y gweithlu, a'r problemau sydd ynghlwm wrth gynorthwyo disgyblion ag anghenion addysgol ychwanegol. Mae'r cynllun ysgol gyfan, *Dysgu gydag Awtistiaeth*, wedi'i ymestyn i ysgolion uwchradd, ac mae cynlluniau ar y gweill i ddatblygu adnoddau ychwanegol. Bydd yr adnoddau hyn ar gael yn 2018. Cytunwyd hefyd i ariannu hyfforddiant ôl-radd i athrawon sy'n dysgu disgyblion sydd â nam ar eu golwg.

Ym mis Medi 2017, cyhoeddodd Ysgrifenyddion y Cabinet dros lechyd ac Addysg, fenter newydd gwerth £1.4m i wella cymorth iechyd meddwl sydd ar gael mewn ysgolion. Bydd y prosiect peilot hwn yn cael ei roi ar waith mewn tair ardal yng Nghymru am gyfnod o ddwy flynedd (academaidd). Penodwyd cydgysylltydd cenedlaethol a bwrdd llywio i oruchwylio'r gwaith, a fydd yn dechrau o ddifrif ddechrau blwyddyn academaidd 2018-19. Yna, bydd y prosiect yn ystyried effaith ymwreiddio ymarferwyr CAMHS yn amgylchedd yr ysgol, i gynnig sesiynau ymgynghori, cydgysylltu a chynghori; hyfforddi athrawon i adnabod anawsterau emosiynol ac i ymdrin ag achosion o'r fath, o fewn eu cymhwysedd; a galluogi ysgolion i gyfeirio pobl ifanc at ddarparwr priodol, a hynny'n amserol, os ystyrir bod angen cymorth mwy dwys arnynt. Bydd y cynllun yn cael ei werthuso'n llawn yn ystod y cyfnod peilot a chaiff adroddiad ei gyhoeddi yn yr haf 2020.

Enghraifft:

Mae'r cynllun Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu Social (SEAL) yn cael ei gyflwyno drwy'r ysgol gyfan i hyrwyddo'r sgiliau cymdeithasol ac emosiynol sy'n sail i ddysgu effeithiol, ymddygiad da, presenoldeb rheolaidd, effeithiolwyd staff ac iechyd a lles emosiynol y disgyblion. Caiff ei ddefnyddio mewn nifer o ardaloedd awdurdodau lleol Cymru i hyrwyddo hunanymwybyddiaeth, i reoli teimladau ac i ysgogi disgyblion, eu dysgu am empathi ac i gyflwyno sgiliau cymdeithasol.

Sefydlwyd Grŵp Cynghori Gweinidogol hefyd i wella canlyniadau plant sy'n derbyn gofal. Roedd y themâu'n cynnwys atal plant rhag cael eu rhoi mewn gofal, helpu'r

²¹ <http://learning.gov.wales/resources/browse-all/digital-competence-framework/?lang=en>

rhai sy'n gadael gofal i fyw'n annibynnol a buddsoddiad o £8m gan gynnwys ymestyn y gwasanaeth Ar Ffiniau Gofal. Bydd angen i'r Grŵp gysylltu ei waith â'r hyn sy'n digwydd fel rhan o Raglen Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc a'r cynlluniau gofal cymhleth sy'n cael eu datblygu gan CLILC.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Rhoi'r prosiect peilot ar waith mewn ysgolion a'i werthuso'n llawn o fis Medi 2018 ymlaen.

Maes blaenoriaeth 7: Mae plant a phobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl yn gwella'n gynt.

Rhaglen Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc

Yn 2015, lansiwyd rhaglen [Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc](#)²² (T4CYP) dan arweiniad y GIG. Dros y flwyddyn ddiwethaf, datblygwyd nifer o gynhyrchion, gan gynnwys:

- *Canllawiau Pontio a Phasbort Pobl Ifanc* – i helpu pobl ifanc yn ystod y cyfnod pontio rhwng gwasanaethau CAMHS a gwasanaethau iechyd meddwl oedolion.
- *Cyfeirlyfr Arfer Da o Gynhyrchion y Trydydd Sector* – yn tynnu sylw at ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth y gellir eu mabwysiadu i wella iechyd a lles meddyliol plant a phobl ifanc.
- *Llwybr Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol Diwygiedig* i sicrhau cysondeb yn y modelau gofal sydd ar gael, yn unol â Mesur Iechyd Meddwl (Cymru)2012.

Y flwyddyn nesaf, ar ôl datblygu'r cynhyrchion hyn, rhoddir sylw i ymwreiddio'r llwybrau, a gwella'r trefniadau ar gyfer pontio rhwng y gwasanaethau. Mae gwaith i'w wneud i sicrhau bod y cynhyrchion hyn yn arwain at newidiadau ystyrlon mewn gwasanaethau a phrofiadau plant a phobl ifanc.

Bydd y rhaglen hefyd yn rhan hanfodol o'r broses o weithredu argymhellion adroddiad Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Cynulliad Cenedlaethol, sef Cadernid Meddwl, a gyhoeddwyd fis Ebrill 2018, ar les emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc.

Rhaglen Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc, a'r rhwydwaith cynllunio gwasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc, sy'n goruchwylio'r gwaith.

Cynhaliodd rhaglen Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc gynadleddau blynyddol hefyd yn 2016 a 2017. Roedd y rhain yn gyfle i rwydweithio a dysgu am hynt y rhaglen a rhannu arfer da.

²² <http://www.arferda.cymru/>

Ei gwneud yn haws cael gwasanaethau

Rydym wedi buddsoddi'n sylweddol mewn gwasanaethau i bobl ifanc yn ystod y blynyddoedd diwethaf a dyrannwyd bron £8m y flwyddyn i recriwtio staff arbenigol newydd a datblygu gwasanaethau newydd fel gwasanaethau niwroddatblygiadol, gofal mewn argyfwng ac ymyrraeth gynnar mewn achosion o seicosis. O ganlyniad mae 125 o staff ychwanegol, cyfwerth ag amser llawn, wedi'u recriwtio.

Mae gwasanaethau arbenigol wedi ehangu hefyd ac mae'r amseroedd aros wedi lleihau; mae rhagor o bobl ifanc yn cael eu gweld o fewn y targed o 28 diwrnod a bennwyd gan y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Arbenigol i Blant a'r Glasoed (sCAMHS). Timau amlddisgyblaeth sy'n darparu gwasanaethau sCAMHS ac mae staff clinigol yn darparu amrywiaeth o ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth yn ogystal â chymorth ymarferol. Mae gan bob ymarferwr amrywiaeth o sgiliau ym maes asesu, rheoli a thrin plant a phobl ifanc a'u teuluoedd ac, fel rhan o hyn, maent yn cynnig amrywiaeth o therapïau seicolegol gan gynnwys seicotherapi plant, therapi teulu systemig, therapi ymddygiad gwybyddol, therapi dilechdidol ac addysg seicogymdeithasol.

Ers 2015-16, rydym wedi buddsoddi bob blwyddyn i ehangu gwasanaethau ymhellach; dyrannwyd £1.9m i ehangu therapïau seicolegol sCAMHS a Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol ar gyfer plant yn benodol. Gwyddom fod lle i wella ymhellach, yn enwedig mewn perthynas â gwasanaethau iechyd meddwl gofal sylfaenol a bydd rhagor yn cael ei wneud yn 2018/19 i ehangu'r ddarpariaeth hon.

Gan adeiladu ar waith [Matrics Cymru](http://www.1000livesplus.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1011/2017-10-02%20Matrics%20Cymru%20Cymraeg.pdf)²³ ar gyfer oedolion, mae fersiwn ar gyfer plant wrthi'n cael ei datblygu a bydd hon yn cynnwys canllawiau ar ddefnyddio dulliau a therapïau seicolegol wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc. Bydd yn annog y gweithlu cyfan i fabwysiadu'r rhain gan sicrhau mwy o gysondeb drwy Gymru a chan ymestyn y cymorth sydd ar gael y tu hwnt i ymyriadau meddygol a chynnwys dulliau gofal ar gyfer ysgolion a darparwyr eraill.

Un o flaenoriaethau 2018-19 fydd diwallu anghenion y rhai sy'n syrthio rhwng gofal sylfaen a gofal eilaidd, a bydd hyn yn dechrau gydag adolygiad gan Uned Gyflawni GIG Cymru o'r galw am wasanaethau gofal sylfaenol i blant a phobl ifanc, a'r gallu i'w darparu. Hefyd, cynhelir archwiliad o'r rhyng-gysylltiad rhwng y rhain a gwasanaethau arbenigol CAMHS. Am y tro cyntaf, bydd hyn yn nodi nifer y plant a'r bobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl y GIG ar bob lefel, ac yn archwilio'r llwybrau gwasanaeth ar lawr gwlad. Gobeithio y bydd y gwaith hwn yn helpu i leihau'r bylchau yn y cymorth sydd ar gael. Mae ffrwd gwaith Ymyrraeth Gynnar rhaglen Law yn Llaw yn datblygu diffiniad o les ar gyfer holl wasanaethau Cymru i sicrhau bod pawb yn deall y dulliau y mae angen eu mabwysiadu.

Rydym hefyd yn gweithio i wella'r wybodaeth a gaiff ei chasglu am wasanaethau plant a phobl ifanc a bydd rhwydwaith CAMHS arbenigol yn gweithio i sefydlu data sylfaenol ar gyfer pobl ardal. Yna, bydd y rhwydwaith yn gweithio gyda Llywodraeth

²³ <http://www.1000livesplus.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1011/2017-10-02%20Matrics%20Cymru%20Cymraeg.pdf>

Cymru i sicrhau bod data allweddol yn cael ei gasglu drwy'r Set Ddata Graidd Iechyd Meddwl (mae rhagor o fanylion ym maes blaenoriaeth 11).

Enghraifft:

Mae'r gwasanaethau seicoleg addysg wedi helpu i ddatblygu rhwydwaith o Gynorthwyyr Llythrennedd Emosiynol (ELSAs) yng Nghwm Taf. Mae dros 200 o gynorthwyyr dysgu wedi cwblhau'r cwrs 6 diwrnod ac mae 100 yn manteisio ar gymorth a goruchwyliaeth barhaus. Mae ELSAs yn cynorthwyo plant a phobl ifanc mewn ysgolion i ddeall a rheoli eu hemosiynau eu hunain a pharchu teimladau pawb o'u cwmpas. Mae ELSAs yn dangos bod modd helpu disgyblion i ddysgu ac ymddwyn yn well ac, ochr yn ochr â hynny, maent yn gwella lles y bobl ifanc y maent yn eu cynorthwyo.

Gwasanaethau i blant a phobl ifanc mewn argyfwng

Ers y buddsoddiad o £2.7m gan Lywodraeth Cymru yn 2015/16, datblygwyd timau ymyrryd mewn argyfwng, ac mae'r rhain yn canolbwyntio ar ymestyn gwasanaethau'r tu allan i'r oriau arferol, a hynny yn ystod yr wythnos a'r penwythnosau, i ddiwallu anghenion pobl ifanc mewn argyfwng. Gwelwyd cynnydd yn y galw am y gwasanaethau hyn ac mae gan bob bwrdd iechyd wasanaethau a Thîm Argyfwng yn awr sy'n gweithredu rhwng 9.00am a 9.00pm, saith diwrnod yr wythnos. Ymddengys bod y Timau Argyfwng yn gwneud gwaith gwerthfawr iawn yn ardal pob bwrdd iechyd.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Gweithio gyda'r byrddau iechyd i ehangu therapïau seicolegol ymhellach i blant a phobl ifanc.
- Gweithio gyda byrddau iechyd i ddatblygu ymhellach y dulliau o ymdrin â phlant a phobl ifanc mewn argyfwng ac i ymwreiddio gwelliannau ymhellach wrth i ddulliau niwroddatblygiadol a dulliau ymyrryd yn gynnar ym maes gwasanaethau seicoleg ddatblygu.

Ymchwiliad Cadernid Meddwl

Ym mis Medi 2017, cynhaliodd Pwyllgor Pobl Ifanc ac Addysg y Cynulliad ymchwiliad i benderfynu a oeddent ar y trywydd iawn o ran sicrhau'r newidiadau sydd eu hangen ym maes iechyd emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc Cymru. Trafododd y Pwyllgor dystiolaeth yn ymwneud â'r pedwar maes a ganlyn:

- Gwasanaethau arbenigol CAMHS.
- Cyllid
- Ponto rhwng gwasanaethau i bobl ifanc a gwasanaethau i oedolion.
- Cysylltiadau ag Addysg (deallusrwydd emosiynol a dulliau iach o ymdopi).

Cyhoeddwyd adroddiad y Pwyllgor, sef '[Cadernid Meddwl](#)'²⁴ fis Ebrill 2018. Mae'r adroddiad yn cydnabod bod gwasanaethau arbenigol wedi gwella yn ystod y blynyddoedd diwethaf, a gwnaeth 28 o argymhellion i wella'r ddarpariaeth ymhellach, gan danlinellu pa mor bwysig ydoedd i'r GIG a'r gwasanaethau Addysg gydweithredu.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Ystyried casgliadau adroddiad 'Cadernid Meddwl' wrth bennu blaenoriaethau ein gwaith yn y dyfodol.

Maes blaenoriaeth 8: Mae gwasanaethau priodol ac amserol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ar gael i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl

Cyflyrau niwroddatblygiadol

Yn dilyn buddsoddiad o £2m gan Lywodraeth Cymru yn £2m yn 2015-2016, mae pob bwrdd iechyd yng Nghymru wedi sefydlu gwasanaethau niwroddatblygiadol. Datblygwyd timau amlddisgyblaeth newydd sydd wedi gwella'r broses o asesu, rhoi diagnosis a thrin pobl ifanc sydd ag anhwylder ar y sbectwm awtistig ac anhwylder diffyg canolbwytio a gorfywio grwydd.

I hybu'r gwaith hwn, sefydlwyd Grŵp Llywio Niwroddatblygiadol Cenedlaethol. Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae'r grŵp wedi canolbwytio at ddatblygu safonau gofal i sicrhau gwasanaethau o safon, ac mae wedi cytuno ar system o fesur canlyniadau i'w defnyddio drwy Gymru. Mae'r cynllun Gwella 1000 o Fywydau wedi cyfrannu at y gwaith hwn.

Ar hyn o bryd, rydym yn gweithio i gyflwyno amser aros safonol o 26 wythnos, ac mae'r trefniadau hyn yn cael eu treialu cyn y cânt eu cyflwyno'n ffurfiol.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Parhau i ymwreiddio gwelliannau wrth i'r gwasanaethau ddatblygu drwy Gymru.

Sicrhau cydbwysedd rhwng anghenion iechyd meddwl a chorfforol: Gwasanaethau Cyswllt Seiciatrig

Mae'r gwasanaethau cyswllt seiciatrig wedi gwella ers cyhoeddi'r cynllun cyflawni a bydd disgwyl i'r byrddau iechyd barhau i wneud cynnydd drwy gydol 2018. Mae gan bob ardal yng Nghymru system ar waith yn awr i nodi anghenion unigolion sy'n dod

²⁴ <http://www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld11522/cr-ld11522-w.pdf>

i'r adrannau brys yn aml, a hynny er mwyn caniatáu iddynt gael y cymorth mwyaf priodol cyn i'w sefyllfa droi'n argyfyngus.

Enghraifft:

Yn Wrecsam, agorwyd y Crisis Cafe i ddatblygu dull amlasiantaeth o helpu'r rhai mwyaf agored i niwed i gael gwasanaethau gan e.e. yr Adran Gwaith a Phensiynau, tai awdurdodau lleol, timau iechyd meddwl, gwasanaethau camddefnyddio sylweddau, cyrff yn y trydydd sector ac eraill.

Mae'r byrddau iechyd wedi bod yn gweithio i sefydlu systemau effeithiol i wella ansawdd archwiliadau iechyd a threfniadau adolygu meddyginiaeth, ac i annog rhagor o bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl i fanteisio ar y rhain. Mae pob bwrdd iechyd wedi cadarnhau eu bod yn cynnig y rhain ond gwyddom fod angen gwella'r systemau casglu data presennol. Mae'r Uned Cyflawni'n gweithio gyda'r byrddau iechyd ar hyn o bryd i archwilio cynlluniau gofal a thrin, sy'n cynnwys asesu'r dulliau presennol o ddarparu gofal iechyd corfforol ac adolygu'r dulliau o ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr, a bydd hyn yn cyfrannu at waith yn y maes hwn yn y dyfodol.

Ei gwneud yn haws cael therapïau seicolegol

Cyhoeddwyd dogfen [Matrics Cymru](#),²⁵ sy'n cynnwys [tablau tystiolaeth](#),²⁶ yn 2017. Mae'r ddogfen hon, a gynhyrchwyd gan y Pwyllgor Rheoli Therapïau Seicolegol, gyda chymorth Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn amlinellu sut y dylid darparu therapïau seicolegol ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl gwahanol. Mae Matrics Cymru yn tanlinellu ei bod yn bwysig cynnig gwahanol fathau o wasanaethau i unigolion sydd â chyflyrau iechyd meddwl cyffredin ac i unigolion sydd ag anghenion cymhleth, a sicrhau bod yn rhain yn cydymffurfio â chanllawiau NICE.

Mae'r Pwyllgor Rheoli Therapïau Seicolegol Cenedlaethol (NPTMC) yn datblygu cynllun gweithredu i gyd-fynd â Matrics Cymru. Bydd hwn yn rhoi arweiniad i fyrddau iechyd ym maes cymwyseddau craidd, hyfforddiant a goruchwyliaeth.

Pennwyd targed newydd ar gyfer amser aros, sef 26 wythnos, i sicrhau bod therapïau seicolegol ar gael i bobl yn fuan wedi iddynt gael eu hasesu, a bydd Llywodraeth Cymru yn monitro'r cynnydd a wneir o ran cyrraedd y targed hwn.

Rydym wedi cyhoeddi'n ddiweddar ein bod yn dyrannu £5.5 miliwn ychwanegol i helpu i ddatblygu therapïau seicolegol. Mae hyn yn cynnwys buddsoddiad o £4m i'r byrddau iechyd, a gaiff ei fonitro'n agos i sicrhau bod gwasanaethau'n datblygu.

²⁵ <http://www.1000ofwydauamwy.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1011/2017-10-02%20Matrics%20Cymru%20Cymraeg.pdf>

²⁶ http://www.1000livesplus.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1011/evidence-tables_final.pdf

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Gweithio gyda'r byrddau iechyd i baratoi cynllun datblygu, a'i roi ar waith, gan ganolbwyntio ar sicrhau bod amrywiaeth o ymyriadau seicolegol priodol ar gael, a hynny mewn da bryd.
- Gwerthuso cynigion byrddau iechyd am gyllid ar gyfer therapïau seicolegol ychwanegol a monitro'r camau a gymerir i wella gwasanaethau ar ôl cymeradwyo cynlluniau.

Ymyrryd yn gynnar mewn achosion o seicosis (EIP)

Mae'r gost bosibl o beidio ag ymyrryd yn gynnar pan fydd person yn dangos symptomau seicosis yn cynnwys canlyniadau iechyd gwael ac anghenion iechyd meddwl yn y tymor hwy. Gan gydnabod hyn, yn 2015-16, buddsoddodd Llywodraeth Cymru £800,000 yn gylchol i ddatblygu dulliau o ymyrryd yn gynnar er mwyn i'r timau seicosis weithio gyda phobl ifanc 15-25 oed sydd mewn perygl o ddatblygu salwch meddwl difrifol. Yna, buddsoddodd £318,000 i ariannu gweithwyr cymorth yn y trydydd sector i helpu'r rhai sy'n dechrau dangos symptomau seicosis i gael cymorth i fanteisio ar ofal a thriniaeth, gweithgareddau cymdeithasol, cyflogaeth a hyfforddiant i'w helpu i fyw'n annibynnol.

Sefydlwyd Cymuned Arfer EIP sy'n cynnwys arweinwyr pob bwrdd iechyd sy'n gyfrifol am EIP. Yn ystod y flwyddyn gyntaf, mae'r grŵp wedi canolbwyntio ar archwilio modelau arfer, wedi trafod trefniadau ymyrryd yn gynnar, ac wedi cytuno ar fesurau safonedig i fonitro effaith yr ymyriadau. Er mai dyddiau cynnar yw hi, mae'r timau'n dangos bod y gwasanaethau a gynigir yn cael effaith gadarnhaol a bod symptomau cleifion yn gwella i raddau sydd o leiaf yn arwyddocaol yn glinigol, a bod nifer yn dechrau adfer eu hiechyd. Cynhaliwyd cynhadledd ym mis Hydref 2017 i dynnu sylw at ddatblygiadau ac arfer da sy'n dod i'r amlwg yng Nghymru.

Enghraifft:

Mae Barnardos a Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth i geisio darganfod a thrin seicosis cyn gynted â phosibl. Mae'n hysbys bod hyn yn gwella canlyniadau ac yn lleihau'r baich ar deuluoedd a'r gymdeithas. Gwasanaeth newydd i bobl ifanc rhwng 14 a 25 oed sydd wedi cael eu pwl cyntaf o seicosis yw Headroom. Mae'r gwasanaeth yn gweithio gyda theuluoedd, yn cynnig therapïau seicolegol, cymdeithasol a galwedigaethol.

Gweithio gyda'n gilydd mewn modd integredig

Mae defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr, awdurdodau lleol a byrddau iechyd wedi bod yn gweithio gyda'i gilydd i gynnal asesiadau o anghenion y boblogaeth, yn unol

â [Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#).²⁷ Mae'r adroddiadau hyn yn rhoi trosolwg o anghenion y boblogaeth a chânt eu defnyddio i ddatblygu a chomisiynu gwasanaethau. Maent yn allweddol i'r gwaith o ddatblygu cynlluniau tymor canolig integredig. Caiff ffactorau fel ffordd o fwy (gordewdra, ysmegu, bwyta), cyflyrau iechyd meddwl, anabledau corfforol ac oedran eu hystyried. Y cam nesaf yw i bob rhanbarth baratoi cynlluniau sy'n nodi sut y gellir gwella canlyniadau'r boblogaeth.

Gwasanaethau i bobl sydd ag anhwylderau bwyta

Ar hyn o bryd, rydym yn buddsoddi £1.75m bob blwyddyn i wella gwasanaethau i oedolion a phlant sydd ag anhwylderau bwyta, a chyhoeddwyd y buddsoddiad diweddaraf, sef £500,000, yn 2017. Roedd y cyllid ychwanegol hwn yn canolbwyntio ar wella'r modd y mae CAMHS a gwasanaethau anhwylderau bwyta'n gweithio gyda'i gilydd i wella'r ddarpariaeth gyfer pobl ifanc sy'n pontio rhwng gwasanaethau plant a gwasanaethau oedolion.

Ers cyhoeddi canllawiau newydd NICE ym mis Mai 2017, mae Llywodraeth Cymru wedi comisiynu adolygiad o Fframwaith Anhwylderau Bwyta 2009 i sicrhau bod gwasanaethau'n parhau'n addas i'r diben. Dr Jacinta Tan o Brifysgol Abertawe sy'n arwain yr adolygiad, ac mae ei harbenigedd proffesiynol ac academiaidd ym maes anhwylderau bwyta'n cael ei gydnabod yn eang. Mae'r gwaith wedi dechrau, a bydd yn canolbwyntio i ddechrau ar ymgysylltu â'r rhai sy'n defnyddio'r gwasanaethau, a bydd yn parhau tan yr hydref 2018.

Enghraifft:

Mae gwasanaeth Anhwylderau Bwyta Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi bod yn cydweithio i ddatblygu ap o'r enw 'Diet or Disorder?' Mae'r ap yn cynnwys dull sgrinio syml i helpu pobl i ddeall a oes ganddynt anhwylder bwyta ai peidio, yn ogystal ag adnoddau defnyddiol eraill.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Ystyried canlyniadau'r adolygiad o anhwylderau bwyta er mwyn bwrw ymlaen ag unrhyw newidiadau angenrheidiol i'r Fframwaith Gwasanaeth Anhwylderau Bwyta.

Cymorth i gyn-filwyr

Ym mis Tachwedd 2017, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei bod yn dyrannu £100,000 ychwanegol i GIG Cyn-filwyr Cymru, gan godi'r cyfanswm blyneddol i bron £700,000. Mae'r gwasanaeth yn darparu therapyddion penodol i gyn-filwyr ym mhob

²⁷ <https://gov.wales/topics/health/socialcare/act/?skip=1&lang=cy>

bwrdd iechyd, a gall y rhain gynnig therapïau seicolegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer amrywiaeth o broblemau iechyd meddwl er mwyn gwella iechyd a lles meddyliol cyn-filwyr yng Nghymru. Ers i'r gwasanaeth ddechrau yn 2010, mae 3,000 o gyn-filwyr wedi'u cyfeirio at y gwasanaeth. Rydym hefyd wedi gweithio gyda'r gwasanaeth a chymuned CALL, sef y llinell gymorth iechyd meddwl, i sicrhau ymateb a chymorth amserol i'r rhai sydd wedi dioddef oherwydd digwyddiadau terfysgol yma ac yn Ewrop.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Ystyried y posibilrwydd o ddatblygu Gwasanaeth Straen Trawmatig Cymru gan ddefnyddio model sy'n seiliedig 'brif ganolfan a lloerennau' i ddarparu cymorth i'r rhai sy'n dioddef o PTSD ac i hybu gwasanaethau i gyn-filwyr a gwasanaethau arbenigol eraill fel gwasanaethau PTSD i ffoaduriaid a cheiswyr lloches.

Cymorth i'r rhai sy'n dod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol

Mae Llywodraeth Cymru wedi cydweithio â'r Bwrdd Cyfiawnder Ieuencid a Gwasanaeth Triniaeth ac Ymgynghori Fforensig GIG Cymru ar gyfer y Glasoed i ehangu'r dull rheoli achosion uwch ac mae wedi buddsoddi £250,000 ychwanegol y flwyddyn yn y Gwasanaethau Iechyd Meddwl i'r Glasoed i gryfhau'r gefnogaeth i bobl ifanc yn y system cyfiawnder troseddol.

Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn gweithio gyda'r byrddau iechyd a'r Gwasanaeth Prawf a Gwasanaeth Carchardai EM i ddatblygu set o flaenoriaethau cyffredin i wella iechyd a lles yng ngharchardai'r sector cyhoeddus. Wrth ddatblygu'r gwaith hwn, trefnwyd nifer o weithdai gyda'r byrddau iechyd sydd â chyfrifoldeb dros wasanaethau iechyd. Ar ôl cytuno'n ffurfiol ar y blaenoriaethau, bydd y broses o'u rhoi ar waith yn dechrau yn 2018-19.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Sefydlu gweithgor yn yr hydref 2018 i hybu'r gwaith o ddatblygu gwasanaethau iechyd meddwl cyson yng ngharchardai Cymru.
- Datblygu llwybr gofal ac arfer gorau, ar y cyd â'r Bwrdd Cyfiawnder Ieuencid, y Timau Troseddwy'r Ifanc a CAMHS, ar gyfer bobl ifanc yn y system cyfiawnder ieuencid y mae angen eu hasesu a'u trin.

Problemau iechyd meddwl a phroblemau camddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd

Ar ôl cyhoeddi fframwaith gwasanaeth ar gyfer trin pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a phroblemau camddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd, rydym wedi bod yn gweithio gyda Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau a Byrddau Partneriaeth Lleol i ddatblygu cynlluniau gweithredu ar y cyd sy'n amlinellu sut y byddant yn rhoi argymhellion y fframwaith ar waith.

Mae'r fframwaith hefyd yn amlinellu pwysigrwydd hyfforddiant a goruchwyliaeth glinigol barhaus i sicrhau bod unigolion a thimau'n hyderus, bod ganddynt sgiliau digonol a'u bod yn cael digon o gymorth i weithio'n effeithiol gydag unigolion sydd wedi cael diagnosis deuol. Er mwyn hybu'r gwaith hwn, mae Llywodraeth Cymru wedi comisiynu'r gwaith o ddatblygu cwricwlwm hyfforddi.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Parhau i fonitro sut y caiff cynlluniau gweithredu'r Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau a Byrddau Partneriaeth Lleol eu rhoi ar waith - mae'r rhain yn canolbwyntio ar helpu'r rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl a phroblemau camddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd.

Maes blaenoriaeth 9: Mae pobl o bob oed yn gweld eu hiechyd a'u lles meddyliol yn gwellu'n barhaus gan eu bod yn gallu manteisio ar gyfleoedd da mewn bywyd

Y gallu i gael gwasanaethau tai a chymorth cysylltiedig a'i gwneud yn haws cael gwasanaethau iechyd meddwl

Mae'r gallu i roi cymorth i bobl ddigartref neu heb gartref sicr, ac sydd â phroblemau iechyd meddwl a/neu broblemau camddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd, yn gymhleth ac rydym yn cydnabod bod yn rhaid i wasanaethau gydweithio i gynnig y gofal a'r cymorth priodol.

Rydym yn gweithio gyda phartneriaid i ddeall rhai o'r rhwystrau a'r cyfleoedd sy'n wynebu pobl sy'n ceisio cael gwasanaethau, gan gynnwys tai, y GIG, cyrff gwirfoddol a gofal cymdeithasol. Drwy'r gwaith hwn, rydym hefyd yn chwilio am ffyrdd newydd o wella gofal cydgysylltiedig, o ddeall anghenion hyfforddiant staff ac o helpu'r rhai sy'n cysgu allan. At y diben hwn, buddsoddwyd £2.6m yn yr hydref 2017 i helpu'r rhai sy'n cysgu allan, pobl ifanc ddigartref, a'r rhai sydd â salwch meddwl neu'n ddigartref, yn ogystal â helpu pobl i gael tŷ yn y sector rhentu preifat. Defnyddiwyd yr arian hwn i gyflwyno nifer o brosiectau, a bydd y rhain yn ein galluogi i ddeall beth sy'n llwyddo ac yn eu helpu i bennu cyfeiriad polisi yn y dyfodol.

Rydym hefyd yn gweithio gyda chydweithwyr ym maes camddefnyddio sylweddau i gyfrannu at y Fframwaith Arfer Da cyfredol ar gyfer Darparu Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau i Bobl Ddigartref a'r rhai sydd â Phroblemau Llety.

Enghraifft:

Hafal sy'n gyfrifol am Ganolfan Adferiad Gellinudd, a chaiff gymorth ariannol gan Lywodraeth Cymru a'r Gronfa Loteri Fawr. Mae'r ganolfan yn cynnig gwasanaeth unigryw yng Nghymru, gan gorff yn y trydydd sector, lle mae staff sydd â phrofiad uniongyrchol o salwch meddwl yn helpu pobl sydd ag anawsterau iechyd meddwl difrifol, yn lle bod angen iddynt fynd i'r ysbyty i gael triniaeth draddodiadol. Mae'n defnyddio arian Buddsoddi i Arbed ac agorodd yn 2017. Enillodd y ganolfan wobwr yngwladol am arfer da yng Nghynghrair Fyd-eang Rhwydweithiau Eiriolaeth Iechyd Meddwl ym mis Medi 2017.

Beth nesaf?**Byddwn yn:**

- Parhau i weithio gyda'r gwasanaethau tai a gofal cymdeithasol, y byrddau iechyd, a chyrff gwirfoddol i ddatblygu dulliau o ddarparu cymorth i'r rhai sydd ag anghenion cymhleth.

Cynorthwyo pobl i barhau i weithio a gwella cyfleodd i gael gwaith a hyfforddiant

Dechreuodd prosiect Cronfa Gymdeithasol Ewrop ddarparu gwasanaethau i'r rhai mewn gwaith ym mis Ionawr 2016 a bydd ar waith tan fis Awst 2018. Cyflwynwyd cais i A bid has been submitted to WEFO i ymestyn y prosiect tan 2022. Nod y gwasanaeth yw helpu gweithwyr sydd â chyflyrau iechyd sy'n cyfyngu ar eu gallu i weithio, gan gynnwys cyflyrau iechyd meddwl, ac sydd naill ai'n absennol oherwydd salwch hirdymor neu mewn perygl o fod yn absennol oherwydd salwch. Caiff y gwasanaeth ei ddarparu gan Strategaeth Dinas y Rhyl yn y Gogledd a Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg yn y De-orllewin. Hyd yma, mae dros 3,000 wedi manteisio ar y gwasanaeth ac wedi cael cymorth i aros yn y gweithle - mae 42% o gyfranogwyr wedi manteisio ar y gwasanaeth oherwydd rhesymau iechyd meddwl.

Ym mis Awst 2016, lanswyd y Gwasanaeth Diwaith, a gaiff gymorth ariannol gan yr EU, a'i nod yw helpu pobl dros 16 oed sy'n gwella ar ôl bod yn camddefnyddio sylweddau, neu sydd â chyflwr iechyd meddwl, i gael gwaith, neu i gael gwell siawns o gael gwaith, er enghraifft, drwy ennill cymwysterau neu i wella'u cymwysterau, a drwy brofiad gwaith. Erbyn mis Ebrill 2018, roedd 5,696 wedi cymryd rhan yn y prosiect ac, o'r rhain, roedd 4,770 (84%) yn gwella ar ôl camddefnyddio sylweddau a bod â chyflwr iechyd meddwl (2,416) neu ar ôl bod â salwch meddwl yn unig (2,354). Erbyn mis Ebrill 2018, roedd 857 o bobl wedi ennill cymwysterau ac roedd 217 wedi cael gwaith. Roedd 262 wedi gwella'u siawns o gael gwaith drwy gwblhau cyfnod o brofiad gwaith neu wedi bod yn gwneud gwaith gwirfoddol. Daw'r prosiect i ben fis Awst 2020.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Parhau i ddarparu gwasanaethau i'r rhai sydd mewn gwaith a'r di-waith ac ystyried pa mor effeithiol yw'r rhaglenni hyn, drwy eu monitro'n barhaus, a defnyddio'r wybodaeth i ddatblygu gwaith yn y dyfodol.

Sicrhau bod cyngor a chymorth ynghylch materion ariannol ar gael

I rai sydd â phroblemau iechyd meddwl, gall ansawdd eu bywyd, a'u symptomau, waethygu. Drwy gael cyngor a chymorth amserol ynghylch materion ariannol, mae'n bosibl lleddfu rhywfaint ar y gofid sydd ynghlwm wrth broblemau ariannol. Mae'r adolygiad o Gynllun Gofal a Thriniaeth yr Uned Gyflawni yn asesu sut y mae'r cynlluniau gofal presennol i'r rhai sydd â chysylltiad â'r gwasanaethau iechyd meddwl yn helpu i ymdrin ag anghenion ariannol penodol.

Yn 2016, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei [Strategaeth Cynhwysiant Ariannol](#)²⁸ a'r cynllun cyflawni. Gweledigaeth y strategaeth yw i bawb sy'n byw yng Nghymru fedru manteisio ar wasanaethau priodol a fforddiadwy, cael gwybodaeth a gwasanaethau cynghori y sicrhawyd eu hansawdd a bod â'r gallu a'r cymhelliant ariannol i ddefnyddio'r gwasanaethau ariannol sydd ar gael iddynt.

Enghraifft:

Fel rhan o'r Cynnig o Gymorth Ychwanegol ym Mhapur Gwyrdd 2016, mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn awr wedi cyflogi Partneriaid Cymorth Cymunedol, sy'n gweithio gyda staff mewn Canolfannau Gwaith i helpu pobl sydd â chyflyrau iechyd ac anabledau.

Trais yn erbyn Menywod a Cham-drin Domestig

Gall trais seiliedig ar rywedd, achosion o gam-drin domestig a thrais rhywiol ddigwydd mewn unrhyw fath o berthynas. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i ddiogelu'r rhai sy'n dioddef oherwydd trais ac oherwydd eu bod yn cael eu cam-drin. I helpu gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol ddeall profiadau'r menywod hyn, cyhoeddwyd [Fframwaith Hyfforddi Cenedlaethol ar Drais yn erbyn Menywod a Cham-drin Domestig](#)²⁹ yn 2016 ac mae'n cael ei roi ar waith ym mhob bwrdd iechyd ar hyn o bryd.

²⁸ <https://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/debt/?skip=1&lang=cy>

²⁹ <https://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/domesticabuse/publications/national-training-framework/?skip=1&lang=cy>

Maes blaenoriaeth 10: – Mae Cymru yn wlad sy'n deall dementia

Dros gyfnod y cynllun cyflawni, rydym wedi gweithio gyda phartneriaid i geisio gwireddu'r weledigaeth i Gymru fod yn 'wlad sy'n deall dementia'. Mae hyn wedi cynnwys:

- Codi ymwybyddiaeth a sicrhau bod mwy o gymorth ar gael drwy ymgyrchoedd Cyfeillion Dementia/Cymunedau sy'n Gefnogol i Ddementia.
- Cyhoeddi canllawiau '*Dementia: lleihau dy risg*,' sy'n esbonio sut y gall pobl ddewis ffordd o fyw a allai leihau'r risg iddynt ddatblygu rhyw fath o ddementia.
- Camau i wella'r broses o roi diagnosis yng nghyd-destun dementia – gan gynnwys meithrin gallu gwasanaethau asesu'r cof.
- Darparu gweithwyr cymorth newydd ar hyd a lled Cymru i helpu pobl sydd wedi cael gwybod bod dementia arnynt.
- Datblygu timau cyswllt ysbytai cyffredinol a thimau adnoddau hyblyg mewn ysbytai i roi cymorth ychwanegol i bobl ag anghenion cymhleth, gan gynnwys dementia.
- Rhoi hyfforddiant ychwanegol i staff GIG Cymru i sicrhau bod ganddynt y wybodaeth a'r sgiliau i roi'r gofal gorau i bobl â dementia drwy gyflwyno "Gwaith da: fframwaith dysgu a datblygu ar gyfer gofal dementia yng Nghymru".

Enghraifft:

Mae partneriaeth rhwng Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg ac Ymddiriedolaeth Rheoli Gofal Iechyd yn cynnig cymorth seicolegol i unigolion â dementia ynghyd â'u teuluoedd a'u gofawyr. Nod y cymorth hwn yw atal pobl rhag gorfod mynd i'r ysbyty a helpu'r rhai sydd ag anghenion cymhleth.

Mae enghreifftiau o arfer da i'w cael eisoes yng Nghymru - enillodd pob un o dri gwasanaeth cof Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr 'Dystysgrif Achrediad Cenedlaethol Gwasanaethau Cof' gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion, am ddangos arfer rhagorol mewn nifer o feysydd, a hynny ar sail tystiolaeth gan y rhai sy'n defnyddio'r gwasanaethau, gofawyr a meddygon teulu. Enillodd Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro hefyd wobwr yr Health Service Journal am eu Gwasanaeth Dementia Cynnar, sy'n helpu pobl â dementia sy'n cael diagnosis pan fyddant o dan 65 oed, a hefyd yn helpu eu gofawyr a'u teuluoedd.

Ym mis Chwefror 2018, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y [Cynllun Gweithredu ar gyfer Dementia 2018-2022](https://gov.wales/topics/health/nhswales/mental-health-services/policy/dementia/?skip=1&lang=cy)³⁰, sy'n amlinellu'r weledigaeth ar gyfer darparu gofal a chymorth i bobl â dementia yng Nghymru.

Wrth lansio'r cynllun, cyhoeddwyd £10m y flwyddyn o 2018-19 ymlaen i helpu i roi'r cynllun gweithredu ar waith ac mae'r ffocws yn awr ar fwrw ymlaen â'r camau

³⁰ <https://gov.wales/topics/health/nhswales/mental-health-services/policy/dementia/?skip=1&lang=cy>

gweithredu yn y cynllun. Bydd Grŵp Sicrwydd Cyflenwi a Gweithredu ar Ddementia yn mesur i ba raddau y caiff y cynllun ei roi ar waith yn gyffredinol.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Parhau i weithio gyda'n prif bartneriaid i weithredu'r camau a nodir yn y cynllun Gweithredu ar gyfer Dementia.

Maes blaenoriaeth 11: Mae'r gwaith o roi'r strategaeth ar waith yn parhau i gael cefnogaeth

Gweithredu set ddata graidd genedlaethol ar gyfer iechyd meddwl sy'n nodi canlyniadau defnyddwyr gwasanaethau

Ymgynghorwyd yn eang ag amrywiaeth o randdeiliaid, gan gynnwys pobl sydd â phrofiad o fyw gyda salwch meddwl a'u gofalmwyr, ynghylch y wybodaeth sydd ei hangen i ddatblygu gwasanaethau, gwella ansawdd y gofal a sicrhau canlyniadau da i unigolion. Mae Grŵp Llywio'r Prosiect Iechyd Meddwl ac Anableddau Dysgu yn awr yn defnyddio'r wybodaeth hon i oruchwylio'r gwaith o ddatblygu set ddata genedlaethol.

Mae'r grŵp hefyd yn gweithio gyda Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru (NWIS) i sicrhau y bydd y set ddata'n rhan o *System Gwybodaeth am Ofal Cymunedol Cymru* (WCCIS). System gyfrifiadurol yw'r WCCIS a gaiff ei defnyddio gan yr holl fyrddau iechyd a'r awdurdodau lleol, a bydd yn cadw cofnodion cleientiaid unigoledig. Mae'r holl fyrddau iechyd wedi cytuno i fynd yn 'fyw' dros y tair blynedd nesaf. Mae trafodaethau ar y gweill gyda'r awdurdodau lleol, ac mae rhai ardaloedd yn defnyddio'r system yn barod.

Fel rhan o'r prosiect hwn, mae gwaith ar y gweill i sicrhau bod mesurau canlyniadau'n cael eu defnyddio'n fwy cyson i ddeall profiadau defnyddwyr a bod y gofal a gaiff ei ddarparu ei seilio ar amcanion. Mae hyn yn mynd y tu hwnt i gasglu data. Yn ogystal â mesur symptomau a llwyddiant ymyriadau gwahanol, mae'r gwaith yn dangos newid diwylliannol mewn arfer, wrth i wasanaethau gofal ganolbwyntio mwy ar ganlyniadau. Mae mesurau canlyniadau rheolaidd hefyd yn hybu'r berthynas therapiwtig, ac yn helpu'r rhai sy'n defnyddio gwasanaethau a staff i weithio gyda'i gilydd i gyflawni amcanion cyffredin.

Gweithlu cymwys a chynaliadwy

Er mwyn darparu gofal effeithiol sy'n defnyddio dulliau cyfannol i drin y person cyfan, mae angen sicrhau bod y gweithlu'n cynnwys amrywiaeth o weithwyr proffesiynol, sydd wedi'u hyfforddi'n briodol mewn amrywiaeth o sgiliau. Mae'n anodd recriwtio staff iechyd a gofal cymdeithasol mewn rhai ardaloedd yng Nghymru. Ochr yn ochr â phoblogaeth sy'n heneiddio, mae gweithlu nifer o ddarparwyr hefyd yn heneiddio.

Oherwydd y problemau hyn, rhaid i ddarparwyr gwasanaethau gynllunio ar gyfer y dyfodol yn barhaus, a meddwl am weithlu sy'n gynaliadwy ac yn amrywiol.

Wrth i wasanaethau ddatblygu, mae swyddi newydd yn cael eu creu. Cyhoeddodd GIG Cymru Fframwaith Datblygu Sgiliau a Gyrfa Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd Clinigol yn 2015, ac mae gwaith yn mynd rhagddo i ymwreiddio hyn mewn arfer. Rhai enghreifftiau o'r swyddi newydd hyn yn y timau craidd yw nyrsys sy'n gallu rhoi presgripsiwn, gynorthwyyr gofal iechyd sy'n cyflwyno cyrsiau lles lefel isel, a chynorthwyyr cyfeirio (*community navigators*).

Buddsoddi mewn Iechyd Meddwl

Rydym yn parhau i wario mwy ar wasanaethau iechyd meddwl nag ar unrhyw ran arall o GIG Cymru. Caiff gwariant ar iechyd meddwl yng Nghymru ei glustnodi ac, yn 2017-18, gwariwyd £629m. Roedd hyn yn adeiladu ar y £22m o gyllid newydd a gyhoeddwyd yn ystod y ddwy flynedd flaenorol i'w gwneud haws i bobl o bob oed gael gwasanaethau. Rydym yn parhau i fonitro i ba raddau y mae'r byrddau iechyd yn glynu wrth y cyllid hwn ac mae'n rhaid iddynt ddangos sut y maent yn defnyddio'r arian i wella gwasanaethau yn eu hardaloedd.

Yn 2018/19, byddwn yn rhoi arian ychwanegol ar gyfer therapïau seicolegol a chronfa trawsnewid iechyd meddwl. Ni chaiff yr arian hwn ei ryddhau oni bai bod cynlluniau'n cael eu cyflwyno a'u cytuno gan y Byrddau Partneriaeth Lleol.

Dyletswydd i adolygu argymhellion

Cynhaliodd Llywodraeth Cymru weithdy amlasiantaeth yn 2017, ac mae'n awr yn ystyried sut y mae'r argymhellion hynny'n cyd-fynd â gwybodaeth a datblygiadau eraill yn ymwneud â rhoi'r Mesur ar waith a hefyd yn ystyried sut i gynnwys hyn yn Argymhellion y Ddyletswydd i Adolygu yn ystod y 18 mis nesaf.

Ymchwil

Heb os, mae gwaith ymchwil ym maes iechyd meddwl yn bwysig. Yng Nghymru, mae nifer o brosiectau ymchwil pwysig ar waith. Mae Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru yn ariannu nifer o sefydliadau, gan gynnwys:

Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl: Ym Mhrifysgol Caerdydd y mae'r Ganolfan hon ac, yma, bydd prifysgolion Caerdydd, Abertawe a Bangor yn cydweithredu i greu partneriaethau newydd ac i ddatblygu prosiectau gyda GIG Cymru a'r trydydd sector.

Canolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Lles y Boblogaeth: Mae'r byd academiaidd, y GIG a'r trydydd sector yng Nghymru yn dod ynghyd i sicrhau bod mwy o waith ymchwil yn mynd rhagddo i wella iechyd a lles pobl Cymru.

Canolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR): Mae'r Ganolfan hon yn adeiladu ar y rhwydweithiau ymchwil trawsnewidiol presennol, sy'n cael eu cydnabod yn rhyngwladol, i ymdrin â chwestiynau sydd o bwysigrwydd rhyngwladol ym maes heneiddio a dementia.

Mae Ymchwil a Gofal Iechyd Cymru hefyd yn ariannu grantiau ymchwil iechyd meddwl unigol sy'n cynnwys meysydd amrywiol, fel Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS), anableddau dysgu ac iechyd meddwl, anhwylderau bwyta, hunanladdiad, hunan-niwed a dementia.

Enghraifft:

Mae Prifysgol Caerdydd a Llywodraeth Cymru yn rhoi rhaglen newydd ar waith ar gyfer plant a phobl ifanc ar hyd a lled Cymru. Mae Rhwydwaith Ymchwil Risg Gymhwysol Cymru yn darparu hyfforddiant a chymorth i sicrhau cysondeb mewn dulliau asesu risg. Mae'r rhain yn ymwrthod â'r dulliau traddodiadol o sgorio risgiau drwy roi tic mewn bocsys, gan ffafrio asesiad 'seiliedig ar fformiwleiddio' sy'n galluogi defnyddwyr a chlinigwyr i gydweithio wrth bwysu a mesur y ffactorau perthnasol. Enillodd WARRN y wobr iechyd yng Ngwobrau Effaith ac Arloesedd Prifysgol Caerdydd yn 2017.

Beth nesaf?

Byddwn yn:

- Parhau i helpu i roi'r strategaeth ar waith drwy fuddsoddi mewn gwasanaethau iechyd meddwl, drwy gefnogi'r gweithlu, cyflawni'r ddyletswydd i adolygu'r argymhellion a llywio gwaith ymchwil.
- Parhau i sicrhau bod y set ddata graidd yn cael ei chynnwys yn system gyfrifiadurol WCCIS a bod mesurau canlyniadau'n dod yn rhan annatod o arfer.

Cyfeiriad y strategaeth yn y dyfodol

Yn [Ffyniant i bawb](#),³¹ Strategaeth Genedlaethol Llywodraeth Cymru, cadarnhawyd ein hymrwymiad i wella iechyd meddwl drwy ei gynnwys yn un o bum maes blaenoriaeth. Mae angen i ni ystyried sut y mae popeth a wnawn yn effeithio ar iechyd meddwl. At y diben hwn, bydd angen nid yn unig ymateb gan y Llywodraeth gyfan, ond bydd angen i bob sector gydweithio, gan gynnwys iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a thai.

Bydd y Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol yn gweithio drwy 2018 i ddangos y cynnydd a wnaed i roi Cynllun Cyflawni 2016-2019 ar waith. Caiff themâu allweddol eu cyflwyno yng Nghynllun Cyflawni 2019-2022 a fydd yn canolbwyntio ar 'beth nesaf?' a hefyd yn ystyried sut y dylid paratoi adroddiadau ac ymgysylltu â rhanddeiliaid gwahanol, gan gynnwys y rhai sy'n defnyddio gwasanaethau a gofawyr, y trydydd sector, awdurdodau lleol, byrddau iechyd ac eraill.

Er bod cryn dipyn wedi'i gyflawni yn ystod y cyfnod hwn, mae angen i ni sicrhau bod y camau a gymerwn yn arwain at newidiadau ystyrlon yn ein ffordd o weithio, yn mesur llwyddiant ac yn darparu gofal.

Un o brif flaenoriaethau Llywodraeth Cymru yw hyrwyddo lles a chryfder meddyliol, a darparu gofal priodol sy'n ymateb i anghenion pobl o bob oed sydd â salwch meddwl.

³¹ <https://gov.wales/about/programme-for-government/?skip=1&lang=cy>