

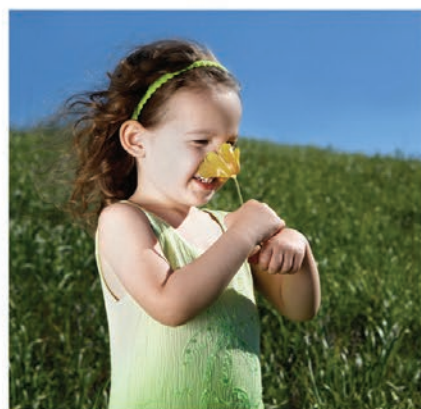
Law yn Llaw at lechyd Meddwl

Strategaeth ar gyfer lechyd
Meddwl a Lles yng Nghymru



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk



Fersiwn Gryno

Rhageiriau'r Gweinidogion

Wrth imi lansio ein *Rhaglen Lywodraethu* yn 2011, fe wnes i ddatganiad clir bod creu Cymru'r dyfodol yn rhywbeth sy'n berthnasol i bawb ohonom. Mae hyn yn golygu bod ein holl gamau gweithredu yn ymblethu â'i gilydd, waeth ym mha faes rydym yn gweithio – boed hynny'n iechyd, addysg, tai, yr economi, neu unrhyw faes arall. Gall y penderfyniadau sy'n cael eu cymryd mewn un maes effeithio'n gadarnhaol neu'n negyddol ar feysydd eraill, a gall effaith hyn oroesi'r penderfyniad gwreiddiol. Dyna pam y mae Llywodraeth Cymru wedi sicrhau bod datblygu cynaliadwy yn egwyddor drefniadol ganolog, yn ddyhead i wella lles cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol er budd pobl a chymunedau Cymru.

Mae *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl* yn cyfleu'r dull hwn o weithredu. Mae'n anfon neges glir mai dim ond trwy ymdrech ac ymrwymiad ar y cyd rhwng adrannau Llywodraeth Cymru a'n partneriaid y gellir cyflawni'r gwelliannau o ran iechyd meddwl a lles yr ydym am eu gweld. Dyma pam, ar ran fy nghydweithwyr yn y Cabinet, yr wyf yn falch i ymrwymo Llywodraeth Cymru i gyflawni'r amcanion a ddisgrifir yn y Strategaeth hon.

Mae Gweinidogion Cymru yn croesawu eu cyfrifoldebau i sicrhau gwelliannau ym maes iechyd meddwl a lles ar draws eu hadrannau a'u portffolios. Gall hyn fod drwy godi ymwybyddiaeth

o iechyd meddwl yn y gweithle, cydnabod effaith tlodi plant a phwysigrwydd chwaraeon a diwylliant, nid yn unig i'n hunaniaeth genedlaethol ond hefyd i'n lles emosiynol unigol a chyfunol. Yn syml, mae gan bawb ohonom rôl a chyfrifoldeb i gyflawni'r amcanion a chanlyniadau sy'n codi o'r Strategaeth hon. Yn yr un modd, byddwn ni oll yn elwa o'i llwyddiant, boed hynny o ran poblogaeth a gweithlu iachach, a fydd yn helpu i lywio'r adfywiad economaidd rydym yn dymuno ei weld yn ein heconomi, neu o ran cymunedau cryfach, mwy cydlynol.

Mae datblygu iechyd meddwl da a gwytnwch mewn unigolion yn golygu datblygu Cymru sydd â chymdeithas fwy cyfiawn. Mae Gweinidogion Cymru wedi ymrwymo i roi'r Strategaeth hon wrth wraidd datblygu polisi ac rydym yn disgwyl i bawb sy'n gweithio gyda ni wneud yr un peth.



Y Gwir Anrh. Carwyn Jones AC
Prif Weinidog Cymru
Hydref 2012



Mae'n bleser cael cyflwyno *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl*, ein Strategaeth newydd draws-Lywodraethol ar gyfer iechyd meddwl a lles i bobl o bob oedran. Llwyddodd y Strategaeth hon i ennyn cryn dipyn o ddiddordeb yn ystod yr ymgynghoriad arni, a daeth 250 o ymatebion ysgrifenedig i law. Mae'r rhain wedi helpu i lunio'r Strategaeth derfynol hon.

Mae pawb yn sylweddoli pa mor bwysig yw byw'n iach, ond mae llai ohonom yn cymryd yr amser i ystyried ein hiechyd meddwl. Bydd un o bob pedwar ohonom yn cael problemau iechyd meddwl rywbyrd yn ystod ein bywydau, a bydd hyn yn cael effaith fawr iawn ar y bobl o'n cwrpas ni. Yn waeth na hynny, yn aml gall dioddefwyr wynebu gwahaniaethu a stigma.

Mae *Law yn Llaw at Iechyd*, ein gweledigaeth bum mlynedd ar gyfer y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG), yn nodi bod iechyd da yn hanfodol er mwyn creu Cymru ffyniannus, lwyddiannus a chynaliadwy. Yn allweddol i hyn mae ymdrin â'r anafteision sy'n wynebu pobl â salwch meddwl a sicrhau bod yr un mynediad ar gael iddyn nhw o ran gofal a thriniaeth. Mae *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl* yn adeiladu ar welliannau sydd wedi digwydd yn y gwasanaethau iechyd meddwl yn ystod y deng mlynedd ddiwethaf, gan gynnwys gofynion cyfreithiol *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*. Mae'n datblygu'r gwaith hwn ymhellach, gan roi ymrwymiad hirdymor i wella iechyd meddyliol a lles, gyda chefnogaeth cyllid sylweddol.

Mae'r cyfyngiadau economaidd sy'n ein hwynebu yn golygu bod angen ail-lunio gwasanaethau er mwyn cynnal safonau a bodloni galwadau'r dyfodol. Un o themâu allweddol y Strategaeth hon yw'r nod o ddod â'r gwasanaethau ynghyd i ffurfio un system

gynhwysfawr ddi-dor sy'n ymdrin ag anghenion iechyd meddwl i bob oedran.

Ni all un corff neu sector drawsnewid iechyd meddwl yng Nghymru. Nid yw'n faes arbennig i'r GIG a'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn unig. Dim ond partneriaeth ar draws y Sector Cyhoeddus a'r Trydydd Sector all sicrhau gwelliant cynaliadwy. Mae rôl bwysig gan y Trydydd Sector fel darparwyr gwasanaeth, eiriolwyr ac o ran codi ymwybyddiaeth. Mae pobl Cymru hefyd yn bartneriaid allweddol gan fod pob dinesydd yn gyfrifol yn bersonol am ei iechyd a'i les ei hun.

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yw'r dull a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r Strategaeth. Bydd yn parhau wrth inni ddatblygu'r gwaith hwn gyda'n gilydd drwy'r Bwrdd Partneriaeth Iechyd Meddwl Cenedlaethol newydd a fydd yn goruchwyllo'r ddarpariaeth a'r camau gweithredu.

Rwy'n eich gwahodd i ymuno â ni i wireddu'r Strategaeth hon – sy'n un heriol ond yn un y mae modd ei chyflawni er mwyn iechyd meddwl a lles yng Nghymru.

Lesley Griffiths

Lesley Griffiths AC
Y Gweinidog Iechyd a
Gwasanaethau Cymdeithasol
Hydref 2012



Cyflwyniad



Strategaeth draws-Lywodraethol yw *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl*, sy'n manylu ar ein nodau ar gyfer gwella iechyd meddwl a gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru. Dyma yw ein Strategaeth Iechyd Meddwl gyntaf sy'n cwmpasu pob oedran; plant a phobl ifanc, oedolion o oedran gweithio a phobl hŷn.

Ei nod yw hybu lles meddyliol pawb yng Nghymru a sicrhau bod pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a salwch meddwl yn cael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw. I wneud hyn, dylid mynd ati i'w helpu i wella ac edrych ar bob agwedd ar eu bywyd.

Mae'r Strategaeth hon wedi'i seilio ar ffordd o weithredu sy'n ystyried hawliau dynol, ac mae'n gam pwysig wrth gefnogi hawliau plant a phobl ifanc dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP).

Ymgysylltwyd ac ymgynghorwyd ag asiantaethau sy'n bartneriaid allweddol, darparwyd gwasanaethau, defnyddwyd gwasanaethau a gofalmwyd wrth ysgrifennu'r Strategaeth.

Pam mae angen Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles arnom ni?

Rydym ni eisiau i bobl yng Nghymru fyw bywyd iach a chynhyrchiol, mewn cymunedau diogel y gallan nhw fod yn rhan ohonyn nhw. Rydym ni hefyd eisiau cefnogi datblygu cymdeithas decach lle mae pawb yn gallu gwneud yn fawr ohonynt eu hunain a bod mor annibynnol â phosibl.

Mae gwella iechyd meddwl a lles meddyliol yn rhan o hyn oherwydd y dylai helpu, er enghraifft:

- I fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ac anghydraddoldebau eraill
- I gynyddu lefelau addysg, ennill cymwysterau a chyfleoedd cyflogaeth
- I fynd i'r afael â thlodi, camddefnyddio cyffuriau ac alcohol, a digartrefedd
- I lleihau nifer y bobl ifanc sy'n mynd i mewn i'r system cyfiawnder ieuencid.





Beth ydym ni'n ei wybod am iechyd meddwl a salwch meddwl yng Nghymru?

Mae ystadegau sy'n ymwneud ag iechyd meddwl a salwch meddwl yng Nghymru'n dangos:

- Bod 1 ym mhob 4 o oedolion yn dioddef o broblemau iechyd meddwl neu salwch meddwl ar ryw adeg yn eu bywyd.
- Bydd 1 ym mhob 6 ohonom ni'n dioddef o symptomau ar unrhyw un adeg.
- Bydd gan 2 ym mhob 100 o bobl salwch meddwl difrifol, fel sgitsoffrenia neu anhwylder deubegynol.
- Bod gan 1 ym mhob 10 o blant rhwng 5 ac 16 oed broblem iechyd meddwl a bod gan fwy o lawer broblemau ymddygiadol.
- Bydd rhyw 50% o bobl sy'n mynd ymlaen i gael problemau iechyd meddwl difrifol wedi dangos symptomau erbyn eu bod nhw'n 14 oed, ac yn iau yn achos llawer ohonyn nhw.
- Bydd rhwng 1 ym mhob 10 ac 1 ym mhob 15 o famau newydd yn dioddef o iselder ar ôl cael baban.
- Bydd dementia yn effeithio ar 1 ym mhob 16 o bobl dros 65 oed, ac 1 ym mhob 6 o bobl dros 80 oed.
- Bod gan 9 ym mhob 10 o garcharorion broblem iechyd meddwl y mae modd ei diagnosio, a/neu broblem camddefnyddio sylweddau.

Beth yw effaith iechyd meddwl gwael a salwch meddwl?

Gall iechyd meddwl gwael a salwch meddwl effeithio ar bobl o bob oedran, ar gymunedau ac ar yr economi.

Ar unigolyn: Gall effeithio ar bob agwedd ar fywyd, gan gynnwys pa mor hir y gellir disgwyl byw. Yn 2011, fe wnaeth ymchwiliad yn y DU ddarganfod bod pobl sydd â salwch meddwl difrifol neu barhaus yn marw 10 mlynedd yn gynharach na'r boblogaeth gyffredinol ar gyfartaledd.

Mae'n bosibl etifeddu rhai problemau iechyd meddwl sydd wedi dod i lawr trwy'r teulu. Gall tlodi, colled, trawma a chamdriniaeth hefyd achosi problemau iechyd meddwl. Gall y problemau hyn ei gwneud hi'n fwy anodd ennill cymwysterau, cael swydd neu aros mewn gwaith, cael incwm neu gael rhywle da i fyw. Gall hyn arwain at broblemau iechyd corfforol oherwydd diet gwael, diffyg ymarfer corff a chamddefnyddio cyffuriau neu alcohol.



Ar yr economi: Yn ôl yr amcangyfrif yn adroddiad *Friedli/Parsonage*, £7.2 biliwn oedd cost flynyddol salwch meddwl yng Nghymru yn 2007-08.

Mae hyn yn cynnwys costau fel:

- Iechyd a gofal cymdeithasol
- Colledion allbwn gan na allai pobl weithio
- Yr effaith ar fywydau pobl eraill.

Pa gynnydd ydym ni wedi'i wneud dan strategaethau iechyd meddwl blaenorol?

Ein strategaethau cynharach sydd wedi helpu i wella'r cymorth i bobl o bob oedran.

Mae rhai o'r camau positif sydd wedi'u cymryd yn cynnwys:

- *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*, sy'n estyn gofal mewn meddygfeydd meddygon teulu, ac yn sicrhau bod Cynlluniau Gofal a Thriniaeth yn edrych ar bob agwedd ar fywyd rhywun
- Gofalu am fwy o bobl yn agosach at eu cartref gan fod gwasanaethau cymorth cymunedol wedi'u datblygu ar gyfer pobl o bob oedran
- Mae mwy na 25% o bobl sy'n cael eu cyflogi yng Nghymru'n manteisio ar gynllun *Cymru Iach ar Waith*
- Rhoi mwy o gyfleoedd i bobl o bob oedran chwarae rhan mewn penderfyniadau ynglŷn â chynllunio gwasanaethau a'r modd o'u darparu a'u dylunio mewn ardaloedd lleol
- Amrywiaeth o fentrau sy'n cefnogi plant a'u teuluoedd, gan eu helpu i ymdopi, a chamu i mewn yn gynnar pan mae problemau'n dechrau
- Bron i 8,000 o staff wedi'u hyfforddi mewn Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, mwy na 1,200 mewn Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl leuenctid a mwy na 3,000 mewn Hyfforddiant Sgiliau Ymyriadau Hunanladdiad Cymwysedig
- Datblygu Gwasanaethau Cyswllt Cyfiawnder Troseddol i sylwi ar broblemau iechyd meddwl mor fuan â phosibl mewn pobl ar y llwybr cyfiawnder troseddol, a'u cefnogi.



Sut mae'r Strategaeth hon yn cyd-fynd ag agenda bolisi ehangach Llywodraeth Cymru?

Mae gwella iechyd meddwl a mynd i'r afael â salwch meddwl yn ein helpu ni i gyflawni blaenoriaethau eraill Llywodraeth Cymru.

Pa ganlyniadau ydym ni'n gobeithio'u cyflawni â'r Strategaeth hon?

Mae gan y Strategaeth 6 o ganlyniadau lefel uchel:

- Mae iechyd meddyliol a lles y boblogaeth gyfan yn gwella.
- Mae effaith problemau iechyd meddwl a/neu salwch meddwl ar unigolion o bob oedran, eu teuluoedd a'u gofalwyr, cymunedau a'r economi yn cael eu hadnabod yn well ac yn lleihau.
- Mae anghydraddoldebau, stigma a gwahaniaethu a ddioddefir gan bobl sy'n cael problemau iechyd meddwl a salwch meddwl yn lleihau.
- Mae unigolion yn cael gwell profiad o ran y gefnogaeth a'r driniaeth a gânt ac mae ganddynt fwy o fewnbwn a rheolaeth dros benderfyniadau cysylltiedig.
- Mae'r mynediad i fesurau ataliol, ymyrraeth gynnar a thriniaethau, a'u hansawdd, yn well ac mae mwy o bobl yn gwella o ganlyniad i hynny.
- Mae gwerthoedd ac agweddau a sgiliau'r rhai sy'n trin neu'n cefnogi unigolion o bob oedran sydd â phroblemau iechyd meddwl neu salwch meddwl yn gwella.

Rydym ni'n nodi canlyniadau mwy manwl i gyflawni'r nodau hyn ar ddechrau pob pennod.

Sut byddwn ni'n cyflawni'r Strategaeth ac yn gwybod ei bod hi'n cael effaith?

Mae'r Cynllun Cyflawni ar gyfer y Strategaeth hon yn manylu ar y camau y bydd Llywodraeth Cymru ac asiantaethau sy'n bartneriaid allweddol yn eu cymryd i wneud i hyn ddigwydd.

- Caiff Bwrdd Partneriaeth Iechyd Meddwl Cenedlaethol newydd ei sefydlu i oruchwylio camau i roi'r Strategaeth ar waith a chynnydd tuag at ein canlyniadau.



Pennod 1

Hybu Lles Meddyliol Gwell ac Atal Problemau Iechyd Meddwl

Canlyniadau

- Mae lles corfforol a lles meddyliol y boblogaeth i gyd yn gwella; mae pobl yn byw yn hirach, yn mwynhau iechyd gwell ac mor annibynnol â phosibl am gyhyd â phosibl.
- Mae pobl a chymunedau yn gadarnach ac yn gallu delio'n well â straen bywyd bob dydd ac adegau o argyfwng.
- Mae lles a datblygiad plant, cyrhaeddiad addysgol a chynhyrchiant yn y gweithle yn gwella wrth inni ymdrin â thlodi.

Crynodeb

Mae lles meddyliol yn golygu bod pobl yn gwybod beth yw eu galluoedd eu hunain a'u bod nhw'n gallu ymdopi â straen bywyd, gweithio'n gynhyrchiol a bod yn rhan weithredol o'u cymuned. Mae'n golygu teimlo'n dda a gweithredu'n dda.

Yn y gorffennol, mae strategaethau iechyd meddwl yng Nghymru wedi canolbwyntio ar drin a chefnogi pobl â salwch meddwl. Yn y Strategaeth hon, rydym ni hefyd yn edrych ar sut gallwn ni helpu pobl i gael iechyd meddwl da a'i gadw. Un rhan o hyn fydd sylweddoli pan mae rhywun yn debygol o gael problem iechyd meddwl, a'i helpu i wneud rhywbeth ynghylch hyn yn fuan.

Sut byddwn ni'n cyflawni'r canlyniadau?

- Byddwn ni'n gweithio gyda Byrddau Iechyd, Awdurdodau Lleol a phartneriaid eraill i wneud yn siŵr bod pobl yn gwybod sut i ofalu am eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain
- Byddwn ni'n cymryd camau i helpu i dorri'r cylch anghydraddoldeb a thlodi yng Nghymru, gyda phobl hygilydd yn cael yr help sydd ei angen arnyn nhw
- Byddwn ni'n cefnogi rhaglenni a gwasanaethau sy'n helpu pobl i fyw bywydau mwy diogel a braf
- Byddwn ni'n gweithio gydag ysgolion a chyflogwyr i wneud yn siŵr bod pobl yn cael addysg a gweithleoedd iach a chefnogol
- Bydd darparwyr gwasanaethau cyhoeddus yn hybu lles meddyliol ymhlith y rheini sy'n defnyddio'u gwasanaethau, eu staff a, lle bo'n berthnasol, eu myfyrwyr
- Byddwn ni'n cefnogi pobl i heneiddio'n dda, cadw eu hannibyniaeth a chynllunio ar gyfer eu dyfodol
- Byddwn ni'n gwneud yn siŵr bod pobl sydd â salwch meddwl yn cael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw a'u bod nhw'n cael gwybod sut i gael lles meddyliol gwell.

Ar lefel y boblogaeth

Mae meithrin gallu i ddygymod â phethau, a diogelu a hybu lles ac iechyd meddwl wrth wraidd yr hyn rydym ni'n ei wneud i gael cymdeithas iachach a thecach. Mae'n hynod bwysig mynd i'r afael â phroblemau fel tai, tlodi, diweithdra a chamddefnyddio cyffuriau ac alcohol. Mae hefyd yn bwysig sicrhau bod gan bobl gymunedau braf a bywiog i fyw ynddyn nhw, ysgolion iach, gweithleoedd da a pherthnasoedd cryf.

O fewn cymunedau

Mae lles meddyliol da yn rhan o iachusrwydd a bywiogrwydd cymunedau lle mae pawb yn cydweithio ac yn cyd-fyw yn bositif. Mae'n bur debyg mai yn yr ardaloedd hynny lle ceir y tlodi mwyaf y ceir y lefelau uchaf o iechyd meddwl gwael a phroblemau iechyd meddwl hefyd. Byddwn ni'n parhau i weithio trwy brosiectau, gan gynnwys y rhaglen *Cymunedau yn Gyntaf*, i gynyddu sgiliau bywyd a dealltwriaeth pobl o iechyd meddwl da.

Cynllunio a'r Amgylchedd: Mae bod â thai a chymunedau da yn rhan bwysig o les ac iechyd meddwl. Mae gennym ni gynlluniau a pholisïau ar waith i helpu i ddatblygu ardaloedd tai newydd i roi ansawdd bywyd gwell i bobl.

Gweithgareddau Chwaraeon: Gall ymarfer corff chwarae rhan bwysig mewn lles meddyliol. Bydd cael plant a phobl ifanc i ddod i'r arfer o wneud ymarfer corff yn eu helpu nhw i fod yn iach. Bydd hyn yn cynnwys ardaloedd chwarae, llwybrau beicio, lleoedd i fynd am dro, strydoedd diogel a mannau agored gwyrdd.

Y Celfyddydau a Diwylliant: Mae cymryd rhan yn y celfyddydau a diwylliant yn helpu iechyd meddwl gan eu bod nhw'n helpu pobl i ymlacio, mynegi pwy ydyn nhw a gwella hyder a hunan-barch trwy ddrama, llenyddiaeth, cerddoriaeth a chelf.

Mewn Ysgolion: Mae ysgolion yn chwarae rhan bwysig ym mywydau plant a phobl ifanc. Mae gennym ni lawer o brosiectau a chynlluniau llwyddiannus ar waith i gefnogi lles meddyliol yn y blynyddoedd cynnar, dysgu sgiliau bywyd a helpu pobl ifanc i baratoi ar gyfer eu bywydau fel oedolion. Mae yna hefyd gwnselwyr mewn ysgolion i helpu â materion fel bwlio.

Yn y Gweithle: Mae ein cynllun *Cymru Iach ar Waith* yn cefnogi cyflogwyr a gweithwyr i wella iechyd yn y gwaith, i atal iechyd gwael ac i gefnogi pobl sy'n dychwelyd i'r gwaith.

Pan mae unrhyw un, gan gynnwys pobl ifanc, yn wynebu diweithdra, mae'n fwy tebygol y byddan nhw'n teimlo eu bod nhw ar eu pen eu hunain, yn colli hyder neu'n mynd yn isel eu hunan-barch. Dros amser, gall hyn niweidio'u hiechyd a'u lles meddyliol. Rydym ni eisiau gweithio'n agos gyda phartneriaid i helpu'r bobl hyn trwy roi'r cyfle iddyn nhw wirfoddoli neu chwarae rhan mewn gweithgareddau eraill.

Yn sgil adolygu *Cynllun Gweithredu Siarad â Fi* yn ddiweddar, byddwn ni'n parhau i fwrw ymlaen â chamau i leihau hunanladdiad a hunan-niwed.





I unigolion

I bobl o bob oedran: Mae angen gwybodaeth dda ar bawb am y ffyrdd y gallan nhw gael iechyd a lles gwell. Mae hyn yn arbennig o bwysig i bobl sydd â salwch meddwl sy'n fwy tebygol o gael iechyd cyffredinol gwael. Rydym ni'n cefnogi rhaglenni fel *Dim Smygu Cymru*, y *Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff* a *Newid am Oes* sy'n helpu i fynd i'r afael â phroblemau fel diffyg ymarfer corff, diet gwael a chamddefnyddio cyffuriau ac alcohol.

Byddwn ni hefyd yn canolbwyntio ar helpu pobl sy'n fwy tebygol o gael problemau iechyd meddwl, gan gynnwys y rheini sydd:

- Mewn grwpiau hyglwyf ac sydd â nodweddion gwarchodedig dan y Ddeddf Cydraddoldeb
- Yn geiswyr lloches
- Yn ffoaduriaid
- Wedi gadael y gwasanaethau arfog
- Yn fenywod sy'n cael eu treisio ac yn blant sy'n dioddef o gam-drin domestig
- Yn ddigartref
- Wedi dioddef trais domestig
- Yn y system cyfiawnder ieuenctid neu yn y ddalfa.

Felly fe fydd gan Awdurdodau Lleol a phartneriaid ddyletswydd newydd i ofalu am les pobl mewn angen.



I blant a phobl ifanc: Mae hawliau'r plentyn a CCUHP wrth wraidd ein ffordd o weithredu. Rydym ni wedi ymrwymo i'w '7 Nod Craidd' ac rydym ni eisiau i blant a phobl ifanc:

- Gael y dechrau gorau mewn bywyd
- Cael addysg dda
- Mwynhau'r iechyd gorau posibl
- Cael amgylchedd cyfoethocach ar gael iddyn nhw
- Cael dweud eu dweud a chael eu trin â pharch
- Teimlo'n ddiogel
- Peidio â bod dan anfantais oherwydd tlodi.



Mae'n flaenoriaeth gwella iechyd plant. Byddwn ni'n parhau i gefnogi ystod o raglenni fel *Dechrau'n Deg*, *Teuluoedd yn Gyntaf* a *Thimau o Amgylch y Teulu*. Rydym ni eisiau helpu plant, pobl ifanc a'u teuluoedd trwy ddangos iddyn nhw sut i gael sgiliau i ymdopi â bywyd a sut i sylwi ar arwyddion cyntaf problem iechyd meddwl fel eu bod nhw'n gallu cael yr help sydd ei angen arnyn nhw cyn gynted â phosibl. Hefyd, mae angen i staff colegau a phrifysgolion ddeall y rôl y maen nhw'n ei chwarae wrth helpu myfyrwyr pan maen nhw'n pontio o'r naill gyfnod yn eu bywyd i'r nesaf.

I oedolion a phobl hŷn: Mae hybu iechyd meddwl a lles ymhlith pobl hŷn yn helpu pawb yn y gymdeithas. Mae eu hannibyniaeth a'r gallu i aros yn eu cartref eu hunain yn bwysig i iechyd meddwl da; os ydyn nhw'n teimlo'n unig neu eu bod nhw ar eu pen eu hunain, gall hyn arwain at broblemau iechyd meddwl. Mae'n flaenoriaeth rhoi cymorth iddyn nhw a'u cwnsela ar adegau allweddol, fel pan maen nhw'n ymddeol, yn colli partner neu'n symud tŷ.

Mae yna brosiectau sy'n helpu pobl hŷn i wirfoddoli, dilyn cyrsiau a gwneud gweithgareddau eraill sy'n helpu lles meddyliol a lles emosiynol.

Mae yna hefyd weithgareddau eraill y gall pobl hŷn eu gwneud i helpu i leihau'r risg o ddementia, fel:

- Ymarfer y meddwl a'r corff
- Peidio ag ysmygu
- Cyrraedd a chadw pwysau iach a bwyta diet iach
- Rheoli pwysedd gwaed uchel, rheoli siwgrau yn y gwaed a lleihau colesterol.





Partneriaeth Newydd â'r Cyhoedd

Canlyniadau

- Mae pobl â nodweddion gwarchodedig a grwpiau hygllwyf yn cael mynediad teg, ac mae gwasanaethau'n fwy ymatebol i anghenion poblogaeth amrywiol Cymru.
- Gall siaradwyr Cymraeg yng Nghymru gael mynediad i driniaeth a gofal iechyd meddwl yn yr iaith briodol iddynt hwy pan fydd angen hynny.
- Mae gan bobl yng Nghymru yr wybodaeth a'r gefnogaeth y mae eu hangen arnynt i gynnal a gwella eu hiechyd meddwl a hunanreoli eu problemau iechyd meddwl.
- Mae pobl â salwch meddwl yn profi llai o stigma a gwahaniaethu ac yn teimlo bod sylw'n cael ei roi i'r problemau hyn.
- Mae pobl yn teimlo bod ganddynt fwy o reolaeth fel partneriaid wrth wneud penderfyniadau am eu triniaeth a'r ffordd y caiff ei darparu.
- Mae teuluoedd a gofaldwyr o bob oedran yn cael eu hasesu i weld a oes angen cymorth arnynt i wneud eu gwaith gofalu.
- Mae pobl o bob oedran a phob cymunedau yng Nghymru yn cael eu cynnwys yn effeithiol yn y gwaith o gynllunio, darparu a gwerthuso eu gwasanaethau iechyd meddwl lleol.

Crynodeb

Er mwyn i'r Strategaeth hon weithio, mae angen i'r cyhoedd a gwasanaethau cyhoeddus gael gwybodaeth dda am faterion sy'n ymwneud ag iechyd meddwl a lles meddyliol.

Rydym ni eisiau i bobl gael y cymorth a'r help sydd eu hangen arnyn nhw cyn gynted ag y maen nhw'n sylweddoli bod yna broblem. Un nod allweddol yw mynd i'r afael â'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl a dementia, a bydd hyn yn annog pobl i ofyn i'w teulu, eu ffrindiau a gwasanaethau am gyngor.



Sut byddwn ni'n cyflawni'r canlyniadau?

Byddwn ni:

- Yn gwneud mwy i helpu pobl i ddeall materion sy'n ymwneud ag iechyd meddwl ac i geisio help yn fuan i reoli eu gofal eu hunain.
- Yn gweithio gydag *Amser i Newid Cymru* (TTCW) i wneud yn siŵr ein bod ni'n mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu.
- Yn ehangu gwasanaethau iechyd meddwl gofal sylfaenol mewn lleoedd fel meddygfeydd meddygon teulu trwy fodloni gofynion *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*.
- Yn gwneud yn siŵr y caiff Cynlluniau Gofal a Thriniaeth Statudol eu datblygu, gyda defnyddwyr gwasanaethau o bob oedran yn chwarae rhan yn y penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau nhw, a'u cynhyrchu ar y cyd. Lle bo'n bosibl, bydd hyn yn cynnwys teuluoedd a gofalcwyr os bydd hynny'n briodol.
- Yn gwneud yn siŵr bod gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cyhoeddus eraill yn ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaethau a gofalcwyr o bob oedran i gynllunio, dylunio, cyflenwi a gwerthuso gwasanaethau.

Sicrhau cydraddoldeb

Mae llawer o wahanol bobl, o gymysgedd o wahanol ddiwylliannau a thraddodiadau, yn byw yng Nghymru.

Rhaid i ddarparwyr gwasanaeth gyflawni eu dyletswyddau cyfreithiol i sicrhau y caiff hawliau dynol pobl eu diogelu. Rhaid seilio gwasanaethau ar angen unigol fel nad oes unrhyw un dan anfantais. Bydd arweinyddiaeth gref a hyfforddiant da i staff yn ein helpu i gyflawni hyn.

Diwallu anghenion siaradwyr Cymraeg

Mae cael gwasanaethau ar gael yn Gymraeg yn rhywbeth sydd ei angen ar lawer o siaradwyr Cymraeg. Gall pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl fod yn fwy hyglwyf os nad yw'r help a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnyn nhw ar gael yn eu hiaith eu hunain. Mae'r egwyddor 'cynnig gweithredol' yn golygu bod yn rhaid i wasanaethau gynnig y Gymraeg yn hytrach na bod yn rhaid i rywun ofyn.



Hybu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl

I'r boblogaeth i gyd: Byddwn ni'n gwneud yn siŵr bod y cyhoedd yn derbyn yr wybodaeth ddiweddaraf o safon dda am sut i ofalu am eu hiechyd meddwl a sut i sylweddoli eu bod nhw, neu fod rhywun yn eu teulu, yn dangos arwyddion bod problem iechyd meddwl yn cychwyn.

Byddwn ni'n hybu llinellau cymorth rydym ni'n eu hariannu i bobl o bob oedran, fel eu bod nhw'n gallu cael help a chynghor unrhyw adeg. Rhaid i staff sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd meddwl gael gwybodaeth am yr help sydd ar gael fel eu bod nhw'n gallu helpu pobl i gael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw.

I blant a phobl ifanc: Byddwn ni'n gweithio gydag ysgolion trwy'r rhwydwaith Ysgolion Iach, clybiau ieuenctid, colegau, Tîmau Troseddau Ieuenctid a grwpiau eraill i gynyddu ymwybyddiaeth o faterion sy'n ymwneud â lles ac iechyd meddwl.

Byddwn ni'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc i wneud yn siŵr bod gwasanaethau'n diwallu eu hanghenion, eu bod nhw'n chwarae rhan mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau nhw, lle bo hynny'n bosibl, a'u bod nhw'n cael yr wybodaeth yn y fformat iawn yn y lleoedd y maen nhw'n mynd iddyn nhw.

I oedolion a phobl hŷn: I bobl o oedran gweithio, gall agweddau negyddol yn y gweithle tuag at salwch meddwl wneud i bobl ofni y byddan nhw'n colli eu swydd neu'n cael eu trin yn annheg. Gall hyn hefyd olygu bod pobl yn ceisio cuddio problemau. Byddwn ni'n hybu cynllun *Cymru Iach ar Waith* sy'n helpu cyflogwyr a gweithwyr i gael cymorth a chynghor ar faterion sy'n ymwneud ag iechyd meddwl trwy wefannau a llinellau cynghor.

Mae angen help ar bobl hŷn a'u teuluoedd i wybod sut i gynllunio ar gyfer eu dyfodol. Daw pecynnau gwybodaeth, gwefannau a llinellau cymorth ar gael fwyfwy i helpu teuluoedd y mae angen cynghor arnyn nhw ar faterion fel Dementia.





Lleihau stigma a gwahaniaethu

Gall pobl sydd â salwch meddwl wynebu stigma a gwahaniaethu. Yn achos plant a phobl ifanc, gall hyn arwain at fwlio ac, yn achos oedolion, gall amharu ar gyfleoedd a gwneud pobl yn llai gobeithiol. Rydym ni'n gweithio i fynd i'r afael â hyn.

Daw llawer o'r agweddau negyddol tuag at broblemau iechyd meddwl a dementia o du'r cyfryngau, fel y teledu, papurau newydd a deunyddiau printiedig eraill. Hyd yn oed y tu mewn i'n gwasanaethau, mae rhai staff yn camddeall ac yn ofni pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a salwch meddwl. Nod ein gwaith â TTCW yw newid agweddau ac ymddygiad y cyhoedd tuag at salwch meddwl a lleihau'r stigma a'r gwahaniaethu y mae pobl â phroblemau iechyd meddwl yn eu hwynebu.



Cael pobl i chwarae rhan yn eu gofal eu hunain

Rydym ni eisiau i ddefnyddwyr gwasanaethau, eu gofalwyr a'u teuluoedd allu mynd ati i gyfrannu at gynllunio a rheoli eu gofal eu hunain. Mae angen i ddarparwyr gwasanaeth wneud yn siŵr bod yna wybodaeth, help a chymorth da ar gael fel bod gan bobl ddewisiadau go iawn. Dan *Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*, mae gan bobl sy'n derbyn gofal eilaidd (gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol) gydgysylltydd gofal a fydd yn gwneud yn siŵr bod eu Cynlluniau Gofal a Thriniaeth yn cael eu datblygu gyda nhw lle bo hynny'n bosibl. Gall eiriolwr hefyd eu helpu nhw i ddweud eu dweud.



Cymorth i deuluoedd a gofalwyr

Mae gan deuluoedd a gofalwyr o bob oedran, yn enwedig gofalwyr ifanc, rôl bwysig i'w chwarae yng ngofal a thriniaeth pobl â phroblemau iechyd meddwl. Mae angen cymorth arnyn nhw i gyflawni'r rôl hon, gan gynnwys gwybodaeth, hyfforddiant a chymorth ariannol ac emosiynol.

Mae gan ofalwyr o bob oedran hawl gyfreithiol i ofyn am asesiad o'u hanghenion nhw eu hunain.

Rydym ni wrthi ar hyn o bryd yn diweddarau *Strategaeth Gofalwyr Cymru* i wneud yn siŵr bod gofalwyr yn ymwybodol o'u hawliau.

Cynnwys defnyddwyr gwasanaethau mewn cynllunio, cyflenwi a monitro gwasanaethau

Rhaid cynnwys pobl o bob oedran sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl mewn cynllunio gwasanaeth a'r modd o'i ddarparu. Gall eu barn a'u llais wella gwasanaethau. Mae hyn yn cynnwys chwarae rhan ar baneli penodi proffesiynol ar gyfer staff a grwpiau cynllunio iechyd meddwl. Efallai y bydd angen hyfforddiant a chymorth arnyn nhw i wneud hyn.



Pennod 3

Rhwydwaith Gofal sydd wedi'i Gynllunio'n Dda a'i Integreiddio'n Llawn

Canlyniadau

- Mae darparwyr gwasanaethau yn gweithio gyda'i gilydd i sicrhau y caiff gwasanaethau eu darparu mewn ffordd integredig.
- Mae pobl o bob oedran yn elwa o ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n cael eu darparu cyn gynted â phosibl, ac yn elwa o fynediad gwell at therapïau seicolegol.
- Caiff profiadau defnyddwyr gwasanaethau eu gwella, gyda diogelwch ac urddas yn cael eu sicrhau a'u hymgorffori mewn gwasanaethau cynaliadwy.
- Mae darparwyr yn rheoli risg yn gadarnhaol, gan gefnogi pobl i gynyddu eu lefelau o obaith a'u dyheadau a'u galluogi nhw i wireddu eu potensial yn llawn drwy ddulliau adfer a galluogi.

Crynodeb

Rydym ni eisiau gwneud yn siŵr bod llai o bobl yng Nghymru'n datblygu problemau iechyd meddwl.

I'r bobl hynny y mae angen gwasanaethau arnyn nhw unrhyw adeg yn eu bywyd, rydym ni eisiau i rywun sylwi ar y problemau hyn yn fuan fel eu bod nhw'n gallu cael yr help a'r cymorth sydd eu hangen arnyn nhw'n gyflym, ac atal y problemau hyn rhag gwaethygu. Gan fod problemau iechyd meddwl yn aml yn digwydd ochr yn ochr â phroblemau iechyd a chymdeithasol eraill, rydym ni eisiau i wasanaethau gydweithio i roi cymorth.



Sut byddwn ni'n cyflawni'r canlyniadau?

- Bydd disgwyl i asiantaethau sy'n bartneriaid gydweithio wrth gynllunio a darparu amgylcheddau a gwasanaethau integredig i ddiwallu anghenion y rheini â phroblemau iechyd meddwl mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar y unigolyn.
- Bydd disgwyl i Fyrddau Iechyd, Awdurdodau Lleol a darparwyr gwasanaeth eraill ddangos bod y cymorth a'r driniaeth a gynigir wedi'u seilio ar dystiolaeth, eu bod nhw'n ddiogel ac yn therapiwtig, eu bod nhw'n cadw urddas ac annibyniaeth pobl, gan hybu adfer neu alluogi.
- Bydd asiantaethau'n gwneud yn siŵr bod eu gwasanaethau'n cynnig ymyrraeth gynnar dda, gan fynd ati mewn ffordd "â gogwydd seicolegol" i wella canlyniadau a helpu i leihau nifer y bobl sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty yn ddiangen.
- Bydd darparwyr gwasanaeth yn adolygu eu ffordd o drin materion sy'n ymwneud â rheoli risg a diogelu.
- Caiff Gwasanaethau Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol eu datblygu yn unol â gofynion *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*.
- Bydd gofyn i gynllunwyr gwasanaeth adolygu llwybrau gofal gyda defnyddwyr gwasanaethau i wneud yn siŵr eu bod nhw'n ddi-dor, yn diwallu anghenion penodol pob grŵp oedran ac yn cydweithio i ddiwallu anghenion cymhleth pobl sydd â phroblemau sy'n cyd-ddigwydd, fel anableddau dysgu neu broblemau camddefnyddio sylweddau.



Darparwyr gwasanaeth yn cydweithio

Mae angen i'r holl sectorau gydweithio os ydym ni am wella iechyd meddwl, gyda phobl yn cael eu trin yn gyfartal, ag urddas, parch a thosturi fel eu bod nhw'n gallu bod yn hyderus ac ymddiried yn y gwasanaethau y maen nhw'n eu derbyn.

Rhaid i wasanaethau iechyd meddwl a gwasanaethau iechyd corfforol gydweithio i wneud yn siŵr y caiff anghenion iechyd corfforol pobl sydd â salwch meddwl eu diwallu. Rhaid i staff sy'n gweithio mewn gwasanaethau sylfaenol ac eilaidd, fel meddygfeydd meddygon teulu, gwasanaethau iechyd cymunedol, timau iechyd corfforol ac unedau seiciatrig gydweithio a chael eu hyfforddi mewn sut orau i gefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a salwch meddwl.

Cyfuno iechyd a gofal cymdeithasol: Mae *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010* yn rhoi dyletswyddau statudol ar y GIG a Llywodraeth Leol i sicrhau bod gwasanaethau iechyd a gwasanaethau gofal cymdeithasol yn darparu atebion ar y cyd ar gyfer pobl o bob oedran. Caiff hyn ei gryfhau yn y *Bil Gwasanaethau Cymdeithasol*.

Taliadau Uniongyrchol: I rai pobl, mae taliadau uniongyrchol yn golygu eu bod nhw'n gallu dewis a rheoli'r gwasanaethau gofal a chymorth y maen nhw'n eu defnyddio. Mae hyn yn rhoi mwy o reolaeth iddyn nhw.

Y Trydydd Sector: Mae elusennau, cwmnïau a mudiadau gwirfoddol, sef y Trydydd Sector, yn chwarae rhan bwysig mewn cefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae angen i wasanaethau statudol weithio mewn partneriaeth â nhw.



Gofal holistaidd ar hyd y llwybr gofal cyfan

Rydym ni eisiau edrych ar bob agwedd ar anghenion rhywun, a thrin y person cyfan.

Gofal Sylfaenol

Ein nod yw cael sefyllfa lle mae problemau iechyd meddwl yn cael eu nodi cyn gynted â phosibl a lle mae pobl yn cael yr help sydd ei angen arnyn nhw, a hynny pan mae ei angen. Mae'r gofal a'r cymorth a roddir trwy feddygfeydd meddygon teulu'n rhan allweddol o hyn. Yn aml, y nhw yw'r bobl gyntaf i sylwi ar arwyddion problemau iechyd meddwl a gallan nhw greu cysylltiadau rhwng pobl a gwasanaethau eraill pan mae eu hangen arnyn nhw. Mae mwy o wasanaethau'n cael eu datblygu mewn lleoliadau gofal sylfaenol trwy *Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*. Mae fferyllfeydd cymunedol, deintyddion ac ymwelwyr iechyd hefyd yn chwarae rhan yn hyn.

I blant a phobl ifanc: Mae'n bwysig sylwi ar arwyddion problem iechyd meddwl a rhoi help cyn gynted â phosibl. Mae Haen 1 Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yn gweithio gydag eraill, fel gwasanaethau Nyrsio Ysgol a *Chwnsela mewn Ysgolion* a Thimau Troseddau Ieuenctid i ddiwallu'r anghenion hyn a gwella mynediad priodol at CAMHS.

Mae angen i wasanaethau cyfiawnder ieuenctid a CAMHS ddatblygu cysylltiadau â'r heddlu ac asiantaethau cyfiawnder troseddol priodol i wneud yn siŵr bod modd nodi'r rheini sydd wedi ymddieithrio o wasanaethau'r prif ffrwd, a rhoi'r gofal a'r cymorth perthnasol i'w galluogi nhw i fyw bywydau heb unrhyw droseddu.

I bobl ag anabledd dysgu a phroblemau iechyd meddwl: Bydd angen i wasanaethau iechyd meddwl sylfaenol wneud yn siŵr eu bod nhw'n fedrus a bod y Tîm Anabledd Dysgu Cymunedol yn eu cefnogi.





I bobl hŷn: Mae meddygfeydd meddygon teulu, nyrsys cymunedol a gwasanaethau gofal eraill yn hollbwysig o ran sylwi ar broblemau iechyd meddwl fel iselder a gorbryder, ac o ran nodi arwyddion cynnar dementia mewn pobl hŷn. Mae atgyfeirio priodol i glinigau cof, ac ymyriadau seicogymdeithasol neu seicolegol, yn galluogi pobl i wneud penderfyniadau amserol ac ariannol, a phenderfyniadau ar gyfer y dyfodol.

Gwasanaethau Cymunedol

Bydd angen gwasanaethau arbenigol ar rai pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Rhaid i dimau CAMHS a Thimau Iechyd Meddwl Cymunedol ar gyfer oedolion a phobl hŷn wneud yn siŵr bod pawb y mae angen gwasanaethau arbenigol arnyn nhw'n gallu eu cael nhw'n gyflym ac yn rhwydd, gan gynnwys gyda'r nos a thros y penwythnos.

Mae gwasanaethau arbenigol fel Timau Ymyrraeth Ddwys Cymunedol ar gyfer plant, gwasanaethau Triniaeth yn y Cartref i Ddatrys Argyfwng a Gwasanaethau Allgymorth Grymusol wedi'u cyflwyno ac mae angen eu datblygu ymhellach. Mae angen i ddarparwyr gwasanaeth adolygu eu gwasanaethau cymunedol i wneud yn siŵr eu bod nhw'n bodloni gofynion *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*.

Gofal Cleifion Mewnol

Bydd angen triniaeth cleifion mewnol ar nifer fach o bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a salwch meddwl. Mae cynnydd dros flynyddoedd diweddar yn golygu bod llawer o hyn yn cael ei ddarparu'n agos at eu cartref, mewn cyfleusterau newydd gwell.

I bobl o bob oedran: Unedau modern sy'n cynnig cyfleusterau un rhyw, fel rheol mewn ystafelloedd sengl, ardaloedd diogel i'r ddau ryw ac ardaloedd teuluoedd, ac sy'n cynnig preifatrwydd a diogelwch ac urddas i blant a phobl ifanc.

Dylid darparu amgylcheddau sy'n briodol i oedran plant a phobl ifanc. Mae hyn yn golygu na ddylen nhw gael eu gosod mewn wardiau oedolion oni bai bod yna amgylchiadau eithriadol.

Dylai Cynllunio Gofal a Thriniaeth ganolbwyntio ar adfer pobl a phennu'r amser iawn iddyn nhw adael yr ysbyty. Dylai hyn gynnwys gweithio gyda'r teulu cyfan.





Gofelir am lawer o bobl hŷn, a rhai pobl iau, mewn lleoedd gofal preswyl neu ofal nyrsio yn hytrach na'r ysbyty. Dylai gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol arbenigol ddarparu mewngymorth i'r lleoliadau hyn. I'r bobl hynny y mae angen iddyn nhw dderbyn gofal neu ddarpariaeth ddiogel i ffwrdd o'u hardal leol, mae angen i'w Bwrdd Iechyd ddatblygu llwybr gofal i wneud yn siŵr bod eu holl anghenion yn cael eu diwallu'n unol â Rhannau 2 a 3 *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*. Dylai pobl ddychwelyd i rywle sydd mor agos â phosibl at eu cartref, cyn gynted ag y mae hynny'n glinigol ac yn ymarferol briodol.

Cymorth i unigolion yn y gwasanaeth cyfiawnder troseddol

Mae gan bobl yn y system cyfiawnder troseddol sydd â phroblemau iechyd meddwl hawl gyfartal i driniaeth a chymorth. I sicrhau ein bod ni'n gwneud hyn yn dda, mae angen i ni gymryd rhai camau, gan gynnwys:

- Sicrhau bod yr heddlu, gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yn cydweithio i ddefnyddio arfer da sy'n ymwneud â threfniadau a gofynion lle diogel
- Datblygu ymhellach Wasanaethau Cyswllt Cyfiawnder Troseddol yn nalfeydd yr heddlu ac mewn llysoedd i nodi'r rheini sydd mewn trallod meddwl a hwyluso mynediad at ofal a thriniaeth
- Cyngor ac adroddiadau amserol a phriodol ar iechyd meddwl i ddalfeydd a llysoedd
- Gwybodaeth o safon dda i droseddwyr â phroblemau iechyd meddwl ac anableddau dysgu
- Gwasanaethau gofal sylfaenol ac arbenigol wedi'u cynllunio a'u darparu mewn partneriaeth â Byrddau Iechyd, Awdurdodau Lleol, y Gwasanaeth Carchardai a chontractwyr gwarchod eraill yn unol â Rhan 1 *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*
- Trosglwyddo carcharorion yn amserol i ysbytai iechyd meddwl aciwt cyffredinol ac ysbytai diogel arbenigol dan *Ddeddf Iechyd Meddwl 1983*
- Pobl o wahanol ddisgyblaethau'n dod at ei gilydd i asesu risg a rheoli achosion y rheini sydd â salwch meddwl a chyflyrau sy'n cyd-ddigwydd, fel camddefnyddio sylweddau, cyn ac yn ystod eu rhyddhau o'r carchar
- Rhoi cymorth effeithiol ag ailsefydlu ac adsefydlu cyn ac yn ystod eu rhyddhau o'r carchar.





Mae rhyw draean o'r boblogaeth carchar o Gymru'n cael eu cadw mewn carchardai yn Lloegr. Mae hyn yn cynnwys carcharorion sy'n fenywod. Mae angen i wasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru gydweithio â thimau yng ngharchardai Lloegr i sicrhau y caiff pobl eu cefnogi i ddychwelyd yn ddiogel i ardal eu cartref.

Plant a phobl ifanc sydd mewn cysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol

Mae angen i'r Bwrdd Iechyd fod â rôl Cyngorydd Iechyd Meddwl er mwyn i Dimau Troseddau leuenctid allu cefnogi pobl ifanc i gael triniaeth a gwasanaethau ar gyfer problemau iechyd meddwl dynodedig, cyflyrau sy'n cyd-ddigwydd a phroblemau emosiynol ac ymddygiadol. Bydd y rôl hon yn cefnogi pob Tîm Troseddau leuenctid, ochr yn ochr â thîm fforensig CAMHS, a bydd yna gysylltiadau cryf rhwng y rôl a CAMHS a Thimau Troseddau leuenctid i sicrhau bod help a chymorth perthnasol ar gael i bobl ifanc y maen nhw wedi nodi eu bod nhw'n debygol o droseddu neu ymddwyn yn wrthgymdeithasol.

Blaenoriaethau datblygu gwasanaeth

Mae yna nifer o faterion y mae angen rhoi sylw iddyn nhw o hyd:

I bobl o bob oedran: Dylid trin pawb ag urddas a pharch. Mae angen i ni wneud yn siŵr:

- Bod gwasanaethau iechyd meddwl yn ddiogel ac yn dangos parch i bawb sy'n eu defnyddio, a bod pobl hyglwyf o bob oedran yn cael eu diogelu
- Bod gwasanaethau o safon dda yn hybu annibyniaeth, boed hynny yng nghartref y person ei hun, yn yr ysbyty neu yn rhywle arall
- Mater o angen clinigol yw iaith i rai defnyddwyr gwasanaethau, yn hytrach na mater o ddewis. Rhaid datblygu gwasanaethau'n addas fel bod modd eu darparu yn y Gymraeg neu'r Saesneg
- Bod pobl yn cael yr help iawn, ar yr adeg iawn, i gyflawni'r canlyniadau iawn. Mae hyn yn arbennig o bwysig yng nghyfnod cyntaf trin achos o seicosis
- Bod amrywiaeth o ymyriadau seicolegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gan gynnwys therapïau siarad, ar gael i bobl o bob oedran fel rhan o'r driniaeth a therapïau





- Bod gwasanaethau arbenigol ar gael yn y gymuned
- Y defnyddir arfer gorau wrth reoli risg
- Bod asiantaethau'n cydweithio i sicrhau bod cymorth yn cael ei ddarparu ar gyfer atal hunanladdiad ac i'r rheini sy'n niweidio'u hunain.

Cyflyrau sy'n cyd-ddigwydd

Dylai gwasanaethau gydweithio i gefnogi a gofalu am bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl ochr yn ochr â phroblemau iechyd neu broblemau cymdeithasol eraill.

Camddefnyddio Sylweddau: Mae'r *Strategaeth Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed* yn dangos ei bod hi'n bwysig cydweithio i drin pobl sy'n camddefnyddio sylweddau ac sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae hi dal yn flaenoriaeth cyflawni *Fframwaith Gwasanaeth i Ddiwallu Anghenion Pobl sydd â Phroblemau Iechyd Meddwl a Phroblemau oherwydd Camddefnyddio Sylweddau sy'n Cyd-ddigwydd*.

Anhwylderau Bwyta: Dylid darparu gwasanaethau'n unol â'r canllawiau yn *Anhwylderau Bwyta – Fframwaith ar gyfer Cymru (2009)*. I'r bobl hynny nad oes modd diwallu eu hanghenion trwy eu meddyg teulu, dylai gwasanaethau iechyd cymunedol lleol eu diwallu. Lle bo angen gofal arbenigol, darperir gwasanaethau cymunedol anhwylderau bwyta yng Ngogledd a De Cymru. Caiff gwasanaethau anhwylderau bwyta'u hadolygu fel rhan o Gynllun Cyflawni'r Strategaeth hon.

Anhwylderau Personoliaeth: Dylai pobl sydd ag anhwylder personoliaeth difrifol allu cael help trwy wasanaethau lleol, ond i'r rheini sy'n debygol o fod yn beryglus iddyn nhw eu hunain neu i eraill, ac nad yw'n bosibl eu rheoli o fewn gwasanaethau'r brif ffrwd, dylai gwasanaethau arbenigol anhwylderau personoliaeth arbenigol fod ar gael. Ceir canllawiau yn nogfen *Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru*, sef *Diwallu Anghenion Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Unigolion ag Anhwylder Personoliaeth*.





Anableddau Dysgu: Mae pobl sydd ag anableddau dysgu'n fwy tebygol o ddioddef problemau iechyd meddwl ar draws pob categori diagnostig, gan gynnwys dementia. Dylai pobl sydd ag anableddau dysgu yn ogystal ag anghenion iechyd meddwl allu cael y gwasanaethau sydd eu hangen arnyn nhw, a hynny pan mae eu hangen. Mae'r *Fframwaith Arfer Da ar gyfer Pobl Sydd ag Anabledd Dysgu ac y Mae Angen Gofal Eilaidd Wedi'i Gynllunio Arnynt* yn dwyn sylw at yr angen i asiantaethau gydweithio i ddarparu llwybr gofal integredig.

Anhwylderau ar y Sbectwm Awtistig: Yn 2008, lansiwyd ein *Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Anhwylderau'r Sbectwm Awtistig (ASD)*. Mae'r Cynllun Gweithredu wedi arwain at lawer o ddatblygiadau newydd yng Nghymru, a bydd y gwersi a ddysgwyd o ganlyniad yn caniatáu i Gymru ymateb yn well i ASD.

Namau ar y Synhwyr: Mae pobl sydd â nam ar y synhwyr'n fwy tebygol o ddioddef salwch meddwl a'i chael hi'n anodd derbyn gwasanaethau. Dylai Byrddau Iechyd a sefydliadau gydweithio i wneud yn siŵr bod anghenion pawb yn cael eu diwallu'n unol â'r ddogfen *Gofal Iechyd Hygyrch i Bobl sydd wedi Colli Defnydd eu Synhwyr* yng Nghymru.

Dioddefwyr trais rhywiol, camdriniaeth rywiol ac ymosodiadau rhywiol: Gall dioddefwyr trais rhywiol ac ymosodiadau rhywiol ddioddef niwed meddwl sy'n para'n hirach na niwed corfforol. Rydym ni eisiau cryfhau gwasanaethau iechyd meddwl i'r rheini sy'n dioddef camdriniaeth ac ymosodiadau rhywiol a gwneud yn siŵr bod yr holl wasanaethau'n deall y rôl y gallan nhw ei chwarae yn unol â'n strategaeth *Yr Hawl i Fod yn Ddiogel*.





I blant a phobl ifanc:

- Dylai asiantaethau gydweithio i sicrhau bod plant a phobl ifanc yn gallu dygymod yn dda â datblygu sgiliau bywyd a sgiliau ymdopi ac yn cadw eu lles meddyliol. Mae hyn yn hynod bwysig os oes gan eu prif ofalwyr broblemau iechyd meddwl neu os ydyn nhw'n rhan o'r 'system plant sy'n derbyn gofal' ac yn byw mewn gofal maeth neu ofal preswyl pan mae angen cymorth penodol neu arbenigol arnyn nhw.
- Rydym ni eisiau i wasanaethau gamu i mewn yn gynnar a chefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi cael eu hesgeuluso neu eu cam-drin, neu sydd wedi dioddef trawma, gan ei bod hi'n eithaf tebygol y bydd ganddyn nhw broblemau iechyd meddwl.
- Byddwn ni'n estyn ein mentrau blynyddoedd cynnar a'n mentrau teuluoedd ar gyfer plant dan 5 oed, sy'n cynnwys gweithio gyda'r teulu cyfan a helpu ag agweddau fel sgiliau rhianta.
- Mae angen rheoli cyfnodau pontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion yn dda, ac mae angen i'r pontio fod yn llyfn. Mae angen rhoi sylw penodol i bobl ifanc rhwng 16 a 19 oed a allai fod yn symud rhwng gwasanaethau ar yr un pryd ag y maen nhw'n wynebu straen fel symud i ffwrdd oddi wrth teulu.



I oedolion:

- Mae'n flaenoriaeth cefnogi cyn-filwyr. Mae angen i wasanaethau lleol fod yn gyfrifol am anghenion y rheini sy'n gadael y lluoedd arfog, a daw gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol trwy Wasanaeth Lles ac Iechyd Meddwl Cyn-filwyr Cymru Gyfan.
- Cymerir camau i adolygu'r blaenoriaethau sy'n weddill yng *Nghynllun Gweithredu Gwasanaethau Diogel 2010*.
- Mae angen ail-lunio Grwpiau Cynllunio Iechyd Meddwl a Chyfiawnder Troseddol yn unol â chanllawiau Llywodraeth Cymru.

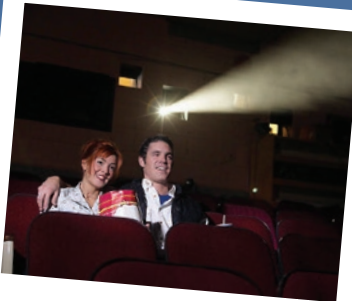


I bobl hŷn:

Dylai pob gwasanaeth fod ar gael ar sail angen; ni ddylai oedran fod yn rhwystr:

- Dylai amrywiaeth o wasanaethau seiliedig ar dystiolaeth fod ar gael i bobl hŷn, a dylid eu trosglwyddo i wasanaethau hŷn arbenigol ar sail angen yn hytrach nag oedran.
- Dylai help fod yno i'r nifer gynyddol o bobl hŷn sy'n dioddef problemau iechyd meddwl fel gorbryder neu iselder, gyda staff wedi'u hyfforddi i sylwi ar arwyddion cynnar o'r clefydau hyn a dementia.
- Dylai timau cyswllt iechyd meddwl ddarparu cymorth a chynghor i staff mewn lleoliadau ysbytai cyffredinol i ddiwallu anghenion pobl hŷn yn eu gwasanaethau sydd â phroblemau iechyd meddwl neu dementia.
- Mae angen datblygu gwasanaethau i ymateb i'r cynnydd yn nifer y bobl hŷn sydd â dementia ac i'r cynnydd mewn dementia mewn pobl iau, gan wella gofal trwy roi *Gweledigaeth Genedlaethol Cymru ar Ddementia a'r Targedau Deallus ar gyfer Dementia* ar waith.
- Dylid defnyddio technolegau newydd i helpu pobl hŷn i aros yn eu cartref eu hunain a helpu'r rheini sy'n byw mewn ardaloedd gwledig.

Pennod 4



Un System i Wella Iechyd Meddwl

Canlyniadau

- Mae pobl o bob oedran yn gweld gwelliant parhaol i'w lles a'u hiechyd meddwl o ganlyniad i ymrwymiad traws-lywodraethol i gael pob sector yn cydweithio.

Crynodeb

Yn y Strategaeth hon, rydym ni wedi sôn am sut gall problemau iechyd meddwl a salwch meddwl effeithio ar sawl agwedd ar fywyd, gan gynnwys iechyd cyffredinol, addysg, perthnasoedd, cyflogaeth a lles cymdeithasol. Rydym ni eisiau i bobl sy'n datblygu problemau iechyd meddwl a salwch meddwl gael bywyd o ansawdd da, gwireddu eu potensial a pheidio â wynebu anghydraddoldebau mwyach. I wneud hyn, mae'n bosibl y bydd angen mwy o gymorth ar bobl i reoli eu bywydau eu hunain, i gael perthnasoedd cryfach ac i deimlo bod ganddyn nhw bwrpas. Dylai hyn arwain at well addysg, gwell cyfleoedd i gael gwaith neu ei gadw, a chael lle sefydlog i fyw.

Felly mae angen i holl adrannau'r Llywodraeth, gwasanaethau cyhoeddus, y sectorau gwirfoddol ac annibynnol gydweithio i wella iechyd meddwl i bobl o bob oedran. Mae'n rhaid i nodau'r *Rhaglen Lywodraethu* i wella bywydau pobl Cymru fod yr un mor berthnasol i bobl â salwch meddwl, ac mae'r bennod hon yn edrych ar gamau i gefnogi hyn.

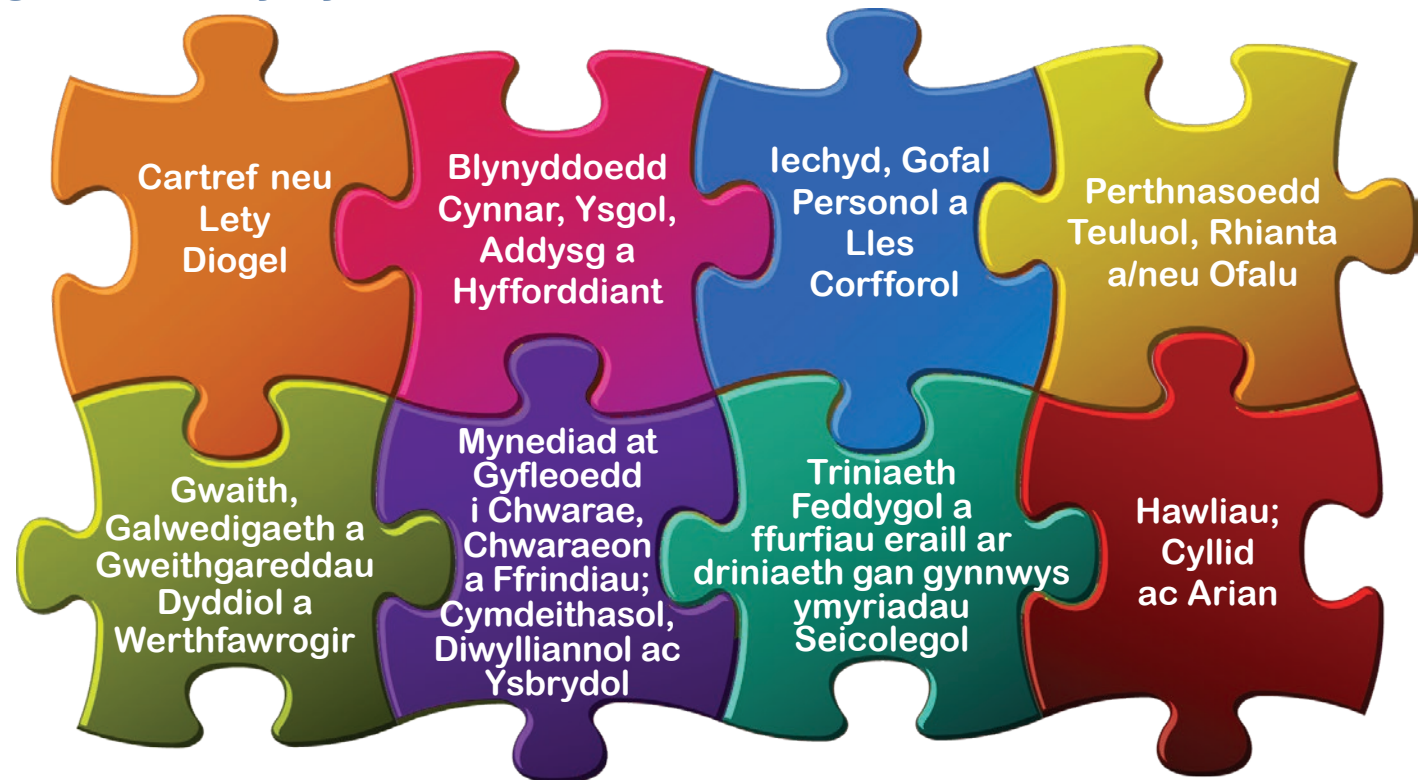


Sut byddwn ni'n cyflawni'r canlyniadau?

Byddwn ni:

- Yn sicrhau bod pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn wynebu llai o wahaniaethu, eu bod nhw'n gallu byw bywyd mwy annibynnol sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n fwy bodlon eu byd, gydag ystod lawn o brofiadau gwaith, profiadau diwylliannol, addysg, profiadau ysbrydol a phrofiadau bywyd ar gael iddyn nhw. Byddwn ni'n gwneud hyn trwy nodi camau i'w cymryd ar draws Llywodraeth Cymru i gefnogi cyflawni'r Strategaeth hon.
- Bydd Cynllunio Gofal a Thriniaeth mewn ffordd effeithiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gyfer pobl o bob oedran, i edrych ar bob agwedd ar fywyd, yn cael ei wneud yn rhan gadarn o'r gwasanaeth a ddarperir.

Yr 8 Agwedd ar Fywyd





Wrth Gynllunio Gofal a Thriniaeth ar gyfer pobl o bob oedran, dylid manylu ar y canlyniadau yr hoffai'r defnyddwyr gwasanaethau eu cyflawni. Dylid eu cymryd gan ystyried yr agweddau ar fywyd person sy'n effeithio fwyaf ar ei iechyd meddyliol a'i les meddwl. Rydym ni'n gwybod bod materion eraill fel tlodi, tai, addysg, cyflogaeth ac iechyd corfforol gwael yn gallu effeithio ar broblemau iechyd meddwl a lles meddyliol. Mae'n hynod bwysig edrych ar bob agwedd ar fywyd rhywun. I blant a phobl ifanc, mae hyn yn ffordd o wneud yn siŵr y caiff '7 Nod Craidd' CCUHP eu cyflawni.

Hawliau; Cyllid ac Arian

Gall tlodi effeithio ar les meddwl rhywun. Nod ein *Strategaeth Tlodi Plant* yw lleihau'r anghydraddoldebau y mae'r bobl dlotaf yng Nghymru'n eu hwynebu.

Efallai y bydd problemau iechyd meddwl hefyd yn achosi i bobl esgeuluso'u cyllid, ac efallai y bydd rhywun sy'n byw â dementia yn poeni ynglŷn â sut bydd eu teulu'n ymdopi wrth i'w salwch waethygu. Yn yr un modd, gall diffyg arian a phroblemau â dyledion waethygu straen a gorbryder, problemau corfforol a phroblemau iechyd meddwl fel iselder a hunan-barch isel, achosi perthynas i chwalu a hyd yn oed achosi rhywun i golli gwaith.

Rydym ni eisiau i bobl allu cael help a chymorth oddi wrth wasanaethau pan mae eu hangen arnyn nhw, gan gynnwys help i dderbyn budd-daliadau. Trwy ein *Strategaeth Cynhwysiant Ariannol*, rydym ni'n mynd i'r afael ag allgáu ariannol a gorddyled. Rydym ni'n gwybod bod pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn pryderu'n fawr ynglŷn â diwygiadau lles y DU. Rydym ni'n anelu at leihau eu heffaith i bobl Cymru.



Cartref neu Lety Diogel

Dylai pobl sydd â salwch meddwl gael cymorth i wneud yn siŵr eu bod nhw'n byw rhywle diogel. Mae hyn yn unol â nod ein *Rhaglen Lywodraethu*, sef “gwneud yn siŵr bod pobl yn cael byw mewn cartrefi sydd o ansawdd da, yn gynnes, yn ddiogel ac yn defnyddio ynni'n effeithlon”. Gall tai gwael a digartrefedd ychwanegu at broblemau iechyd meddwl, a gall llawer agwedd ar fywyd fod yn anodd heb le diogel i fyw ynddo.

Yn achos lles emosiynol pobl rhwng 16 a 25 oed, gall problemau ddigwydd os yw perthnasoedd teuluol yn chwalu neu os ydyn nhw'n gadael gofal. Mae angen i ni wneud yn siŵr eu bod nhw'n cael yr help a'r cymorth sydd eu hangen arnyn nhw, a'u helpu nhw i osgoi dod yn ddigartref. Mae'n bwysig helpu pobl hŷn i aros yn annibynnol yn eu cartref eu hunain cyhyd ag y gallan nhw.

Dylai ystod lawn o atebion i broblemau tai, ynghyd â chymorth, fod ar gael yn ystod pob cam o'r broses adfer.

Mae digartrefedd yn niweidiol i iechyd meddwl ac iechyd corfforol pobl o bob oedran. Mae angen i Awdurdodau Lleol, cymdeithasau tai, gwasanaethau tai ac adrannau eraill y llywodraeth weithio gyda gwasanaethau iechyd meddwl i wneud yn siŵr bod pawb yn cael yr help a'r cymorth sydd eu hangen arnyn nhw, a hynny pan mae eu hangen fwyaf.

Dylai ein rhaglen *Cefnogi Pobl* ddarparu help i bobl fyw yn annibynnol yn eu tenantiaeth. Bydd y *Bil Tai* yn cynnwys deddfwriaeth i helpu i atal pobl rhag dod yn ddigartref, i gefnogi'r rheini sydd yn dod yn ddigartref ac i geisio cael gwelliannau i eiddo preifat ar osod.

Rydym ni'n gweithio gydag asiantaethau sy'n bartneriaid i wneud mwy fel bod pobl hyglwyf yn derbyn gwybodaeth am ddiogelwch tân yn y cartref, gwiriadau a larymau mwg wedi'u gosod lle bo angen.



Iechyd, Gofal Personol a Lles Corfforol

Dylid cefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl i fwynhau bywyd o'r un ansawdd, ac i ddisgwyl yr un iechyd corfforol, â'r boblogaeth gyffredinol. Yn ôl y Cod Ymarfer i Rannau 2 a 3 *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*, dylai anghenion gofal personol a lles corfforol unigolyn gael eu cynnwys wrth gynllunio gofal a chytuno ar ganlyniadau, waeth beth fo'i oedran. Pan mae gan rai meddyginiaethau sgil effeithiau posibl, rhaid sicrhau bod pobl yn ymwybodol o'r risgiau posibl a rhaid cymryd camau i'w gwneud mor fach â phosibl.

Rydym ni hefyd yn gwybod bod ffyrdd o fyw defnyddwyr gwasanaethau yn llai iach, eu bod nhw'n ysmegu mwy ac efallai fod eu diet yn wael. Dylai help, cyngor a chymorth fod ar gael; mae hyn yn cynnwys cynnig ymarfer corff rheolaidd i bobl mewn lleoliadau cleifion mewnol.

Blynyddoedd Cynnar, Ysgol, Addysg a Hyfforddiant

Rydym ni eisiau i bawb allu cyrraedd eu potensial llawn, a pheidio â chael eu trin yn anghyfartal neu eu dal yn ôl. Yn aml, gall salwch meddwl amharu ar amser yn yr ysgol ac addysg. Mae angen cadw lleoedd ar agor iddyn nhw lle bo'n bosibl.

Bydd addysgu craffter emosiynol a sgiliau ymdopi i blant ysgol pan maen nhw'n ifanc yn eu helpu nhw i fod yn fwy ymwybodol a gallu ymdopi â newidiadau mewn bywyd ac ystyried lles meddyliol. Mae angen i athrawon wneud yn siŵr eu bod nhw'n defnyddio gwasanaethau cymorth i sicrhau bod plant sydd â phroblemau iechyd meddwl yn cael eu nodi ac yn cael cynnig aros mewn addysg. Rydym ni'n datblygu *Bil Anghenion Dysgu Ychwanegol* â'r nod o ddarparu system fwy syml a mwy di-dor i blant a phobl ifanc sydd ag anghenion ychwanegol.

Gwaith, Galwedigaeth a Gweithgareddau Dyddiol a Werthfawrogrir

Mae gwaith, galwedigaeth a gweithgareddau a werthfawrogrir yn dda i iechyd meddwl. Gall cyflogaeth warchodol neu wirfoddol hefyd helpu pobl â phroblemau iechyd meddwl i adennill hyder a sgiliau, ennill hunan-barch, cysylltu mwy â'r gymdeithas a darparu strwythur i fywyd bob dydd.





Heddiw, mae llawer o bobl ifanc yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i swydd, mynd ymlaen i addysg uwch neu dderbyn hyfforddiant. Gall y diffyg gweithgarwch economaidd hwn achosi straen. Mae cymorth i bobl nad ydyn nhw mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEET) yn flaenoriaeth i ni.

Mae'r cynllun *Cymru Iach ar Waith* yn cefnogi cyflogwyr, cyflogeion a gweithwyr iechyd proffesiynol i wella iechyd yn y gwaith, atal iechyd gwael a chefnogi pobl sy'n dychwelyd i'r gwaith. Byddwn ni'n annog cyflogwyr i gydnabod nad yw salwch meddwl, o reidrwydd, yn rhwystr rhag bod yn weithiwr da. Gall menter arbennig hefyd helpu pobl i ymuno â'r gweithle neu i ddychwelyd iddo. Bydd Twf Swyddi Cymru'n creu 4,000 o gyfleoedd swyddi a fydd yn cynnig profiad gwaith am 6 mis i bobl ifanc.

Mae angen i ni hefyd helpu pobl i fod yn iach eu meddwl pan maen nhw wedi ymddeol, gan gydnabod bod llawer o bobl hyn yn profi profedigaeth, iselder ac arwahanrwydd cymdeithasol.

Perthnasoedd Teuluol, Rhianta a/neu Ofalu

Dylai pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl fod â'r un hawliau i fywyd teuluol â phawb arall. Efallai y bydd angen help arnyn nhw i gyflawni hyn, a dylen nhw allu cael hyn pan mae ei angen arnyn nhw.

Mae'r sylfaen ar gyfer iechyd meddwl a lles yn dechrau ym mlynnyddoedd cynnar oes plentyn. Byddwn ni'n parhau i gefnogi prosiectau sy'n helpu teuluoedd a rhieni i sicrhau bod plant yn cael y dechrau gorau mewn bywyd.

Gall salwch meddwl effeithio ar ffordd rhywun o rianta, felly efallai y bydd angen i help ddod hefyd trwy wasanaethau cymdeithasol a gwasanaethau iechyd yn cydweithio.

Efallai y bydd angen cymorth a chynngor ychwanegol ar ofalwyr o bob oedran, felly mae'n bwysig bod yr holl wasanaethau'n cydweithio ac yn deall y rôl y maen nhw'n ei chwarae.





Mynediad at Gyfleoedd i Chwarae, Chwaraeon a Ffrindiau; Cymdeithasol, Diwylliannol ac Ysbrydol

Gall salwch meddwl weithiau wneud i bobl deimlo'u bod nhw ar eu pen eu hunain. Mae angen cymorth a chynghor ar bobl i'w helpu i ennill y sgiliau a'r hyder i ddatblygu perthnasoedd a chael bywyd llawn.

Mae'n hynod bwysig bod pawb yn gallu mwynhau ansawdd bywyd da, gyda pherthnasoedd da, lle gall pobl fod yn rhan lawn o'u cymuned gan fwynhau chwarae, gweithgareddau hamdden a chyfleusterau adloniant. Mae'n rhan o les meddwl. Dylai Cynlluniau Gofal a Thriniaeth gydnabod y rhan y mae ysbrydolrwydd, crefydd a ffydd yn ei chwarae ym mywyd rhywun. Gall cymryd rhan mewn diwylliant, y celfyddydau, cerddoriaeth a gweithgareddau eraill chwarae rhan mewn gwella iechyd meddwl pobl. Mae'r Gymraeg hefyd yn rhan bwysig o hunaniaeth llawer o bobl yng Nghymru.

Dylai Cynlluniau Gofal hefyd helpu pobl i fanteisio ar weithgareddau hamdden ac adloniant, gan gynnwys ymarfer corff i bobl mewn lleoliadau cleifion mewnol.

Triniaeth feddygol a ffurfiau eraill ar driniaeth, gan gynnwys ymyriadau seicolegol

Dylid bob amser dweud wrth bobl am opsiynau triniaeth fel eu bod nhw'n gallu chwarae rhan mewn dewis yr hyn sydd orau iddyn nhw, lle bo hynny'n bosibl. Dylai'r holl wybodaeth fod yn hawdd dod o hyd iddi, yn gyfoes, ar gael yn yr iaith y mae'r person ei heisiau ac o safon dda fel bod pawb yn gwybod y dewisiadau sydd ganddyn nhw. Lle bo'n bosibl, dylid seilio gofal a thriniaeth ar dystiolaeth ac arfer da, trwy Ganllawiau NICE a safonau clinigol perthnasol.

Efallai y bydd ar bobl hŷn, yn enwedig y rheini sydd â phroblemau â'r cof, angen cymorth i wneud yn siŵr eu bod nhw'n cael eu meddyginiaeth ar yr amser iawn, bob tro, a'u bod nhw'n aros yn byw yn annibynnol yn eu cartref eu hunain.

Mae gwella trafnidiaeth yn fater allweddol, yn enwedig lle gall hyd yn oed "gwasanaethau lleol" fod sawl milltir i ffwrdd. Mae angen i Fyrddau Iechyd ac Awdurdodau Lleol ddatblygu ffyrdd arloesol o wella mynediad, yn unol â'n *Cynllun Iechyd Gwledig i Gymru*.



Pennod 5



Cyflawni ar gyfer Iechyd Meddwl

Canlyniadau

- Mae staff ar draws y gweithlu ehangach yn adnabod ac yn ymateb i arwyddion a symptomau salwch meddwl a dementia.
- Arweiniad sy'n ysbrydoli eraill a gweithlu hyfforddedig, cymwys sy'n cynnwys digon o weithwyr i sicrhau diwylliant sy'n ddiogel, yn therapiwtig, yn barchus tuag at eraill ac yn grymuso pobl.
- Darperir gwasanaethau o safon uchel, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, drwy fuddsoddi'n briodol a chost-effeithiol mewn iechyd meddwl.



Crynodeb

Mae angen ymrwymiad pawb, gan gynnwys staff y GIG, Llywodraeth Leol ac asiantaethau sy'n bartneriaid i fwrw ymlaen â'r Strategaeth hon. Hefyd, mae angen gwybodaeth o safon dda arnom ni i helpu i gyflawni'r gwasanaethau gwell hyn.

Sut byddwn ni'n cyflawni'r canlyniadau hyn?

Byddwn ni:

- Yn gwneud trefniadau newydd i oruchwylio cyflawni'r Strategaeth hon, gan wneud yr holl bartneriaid allweddol, rhanddeiliaid, defnyddwyr gwasanaeth a chynrychiolwyr gofalmwr yn rhan o bethau.
- Yn cefnogi gweithlu sy'n cael ei arwain yn dda, ac sydd wedi ymgysylltu'n llwyr, i ddatblygu'r sgiliau i ymateb i anghenion y boblogaeth a chyflawni canlyniadau.
- Yn gwneud yn siŵr bod gwasanaethau'n defnyddio arfer gorau a thriniaethau seiliedig ar dystiolaeth, a bod gwybodaeth am yr hyn sy'n gweithio'n hygyrch ac ar gael yn rhwydd i weithwyr proffesiynol a'r cyhoedd.
- Yn gwneud yn siŵr y caiff data gwell eu casglu (gan gynnwys data am y rheini â nodweddion gwarchodedig) a'u defnyddio i ganiatáu gwasanaethau i gynllunio ac ymateb i anghenion y rheini sy'n eu defnyddio.
- Yn sicrhau bod gennym ni wasanaethau diogel, effeithlon ac effeithiol sy'n rhoi gwerth am arian.
- Yn gwneud yn siŵr bod buddsoddiad Byrddau Iechyd mewn gwasanaethau iechyd meddwl yn fwy agored ac yn hawdd i bobl ei ddeall.
- Yn adrodd ar gynnydd bob blwyddyn yn erbyn y canlyniadau sydd wedi'u nodi yn y Strategaeth.

Rhoi'r Strategaeth ar waith

Ar lefel Cymru-gyfan: Byddwn ni'n cynnwys holl feysydd polisi Llywodraeth Cymru, ac ystod o bartneriaid a rhanddeiliaid. Byddwn ni'n sefydlu Bwrdd Partneriaeth Iechyd Meddwl Cenedlaethol newydd. Ei rôl ef fydd gwneud yn siŵr y caiff y Strategaeth hon a'i Chynllun Cyflawni eu rhoi ar waith.

Bydd Byrddau Iechyd ac Awdurdodau Lleol yn dal i fod yn gyfrifol am eu cyfraniad nhw at gyflawni'r Strategaeth hon trwy drefniadau perfformio sydd eisoes yn bodoli; caiff partneriaethau iechyd meddwl lleol eu sefydlu i sicrhau hyn ac i adrodd i'r Bwrdd Cenedlaethol.





Ar lefel leol: Mae disgwyl i bob Bwrdd Iechyd fod â threfniadau arwain a llywodraethu corfforaethol effeithiol ar waith yn unol â'r argymhellion yn yr *Adroddiad Dilydol ar Wasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion*.

Fe fydd angen trefniadau partneriaeth iechyd meddwl lleol arnyn nhw i gynllunio a monitro gwasanaethau lles meddyliol ac iechyd meddwl. Mae hyn yn cynnwys gweithio gyda gwasanaethau tai, asiantaethau cyfiawnder troseddol, addysg ac eraill, ac yn golygu cysylltu â grwpiau partneriaeth lleol sydd eisoes yn bodoli, fel partneriaethau diogelwch cymunedol a phartneriaethau plant a phobl ifanc.

Cyflawni gyda'n Staff

Ni fyddai unrhyw rai o'r newidiadau hyn yn bosibl heb staff brwd ac ymroddedig. Rydym ni eisiau gwneud yn siŵr eu bod nhw'n derbyn y cymorth a'r hyfforddiant sydd eu hangen arnyn nhw i gyflawni eu rolau. Mae'n rhaid i ni ofalu am les meddwl ein staff. Dylai Byrddau Iechyd ac Awdurdodau Lleol fod yn esiampl dda, gan sicrhau lles eu staff, a chefnogi'r rheini sy'n datblygu problemau i aros yn y gwaith neu i ddychwelyd iddo.

Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl o fewn y Gweithlu ehangach: Rydym ni eisiau i'r holl staff, ac nid yn unig y rheini sy'n gweithio'n uniongyrchol mewn gwasanaethau iechyd meddwl, ddeall materion sy'n ymwneud ag iechyd meddwl. Dylai hyfforddiant fod ar gael i bawb fel ein bod ni'n gallu mynd i'r afael â stigma a helpu pobl i gael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw, a hynny cyn gynted ag y mae ei angen.

Mae'n flaenoriaeth cynyddu ymwybyddiaeth o ddementia i'r holl staff.





Hyfforddi'r Gweithlu Iechyd Meddwl: Rydym ni eisiau i staff weithio ochr yn ochr â defnyddwyr gwasanaethau a gofalmwr â thosturi, caredigrwydd, urddas a pharch. Mae angen hyfforddi'r holl staff i ddarparu gwasanaethau sy'n edrych ar salwch meddwl ac hanghenion pobl o ran triniaeth, ond sydd hefyd yn edrych ar eu bywydau cyfan.

Rydym ni eisiau i brofiadau gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol yng Nghymru o hyfforddiant ac addysg fod o ansawdd da er mwyn i ni allu denu a chadw staff yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys hyfforddi pobl mewn sgiliau fel iaith arwyddion a'r Gymraeg, yn ogystal ag mewn asesu risg, helpu pobl i adfer a defnyddio arfer da a thriniaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Ailgynllunio'r Gweithlu: Mae recriwtio a chadw gweithlu iechyd meddwl cynaliadwy'n fwyfwy anodd, yn enwedig wrth i'r gweithlu heneiddio. Mae angen i sefydliadau ddatblygu ffyrdd creadigol i ailgynllunio'u gwasanaethau. Mae angen iddyn nhw edrych ar ffyrdd newydd a gwahanol o weithio i ddarparu gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar y dinesydd, yn unol â *Gweithio Gyda'n Gilydd dros Gymru*.

Sicrhau rhagoriaeth a pherfformiad

Cynllunio a monitro gwasanaethau mewn ffordd ddeallus: Er mwyn helpu i fonitro sut mae'r strategaeth hon yn cael ei chyflawni ledled Cymru, fe fyddwn ni'n datblygu Set Ddata Graidd Iechyd Meddwl. Bydd hyn yn cynnwys diffiniadau gosod fel bod pawb yn defnyddio'r un mesurau ar gyfer y gwaith y maen nhw'n ei wneud. Bydd hyn yn gwneud yn siŵr bod cymariaethau'n ystyrlon.

Mabwysiadu arfer gorau a rhoi'r gwersi a ddysgwyd ar waith: Mae angen i ddarparwyr gwasanaeth fod yn gweithio i wella'r hyn rydym ni'n ei wneud. Bydd hyn yn cynnwys dysgu gwersi oddi wrth ein gilydd (adolygiad gan gymheiriaid), ac o enghreifftiau o arfer gorau ledled Cymru a rhannau eraill o'r DU, yn ogystal â dilyn canllawiau cenedlaethol fel rhai NICE.





Gwella ansawdd a diogelwch: Mae disgwyl i wasanaethau fodloni'r safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd yng Nghymru y manylwyd arnyn nhw yn *Gwneud yn Dda, Gwneud yn Well*.

Ymchwil a Datblygu: Mae iechyd meddwl yn un o'r meysydd ymchwil allweddol ledled Cymru; byddwn ni'n parhau i ddatblygu hyn. Mae'r Ganolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol wedi'i sefydlu i wella ansawdd bywyd trwy ymchwilio a rhannu gwybodaeth ac arfer da. Mae'n astudio'r pethau sy'n achosi problemau iechyd meddwl, yn ogystal â diagnosis a thriniaeth ar gyfer pobl o bob oedran.

Mesur canlyniadau i ddefnyddwyr gwasanaethau unigol: Rydym ni wedi dechrau gweithio gyda grwpiau sy'n bartneriaid, defnyddwyr gwasanaethau a gofawyr i ddatblygu 'fframwaith canlyniadau' sy'n edrych ar bethau o safbwynt y defnyddwyr gwasanaethau – 'trwy lens defnyddiwr gwasanaethau' yw ein disgrifiad o hyn. Byddwn ni'n datblygu hyn dros bum mlynedd y Strategaeth. Bydd hyn yn cynnwys darganfod sut mae problemau iechyd meddwl rhywun yn newid dros amser.

Arolygon defnyddwyr gwasanaethau: Dylai pobl sy'n defnyddio gwasanaethau gael dweud eu dweud ynglŷn â sut maen nhw'n digwydd. Dylai darparwyr gwasanaeth roi'r cyfle i bobl leisio'u barn a rhoi gwybod am eu profiadau bob blwyddyn o leiaf.

Mesur effeithiolrwydd, ansawdd a chanlyniadau ehangach gwasanaethau: Rydym ni'n disgwyl y caiff systemau rheoli eu seilio ar ganlyniadau yn hytrach nag ar fesurau'n ymwneud â gweithgarwch neu brosesau yn unig. Bydd hyn yn gwneud yn siŵr bod y gwasanaethau iechyd meddwl yn gyson o safon dda.



Gwneud i bob ceiniog gyfrif – cael y gorau o'n buddsoddiad mewn iechyd meddwl

Buddsoddi mewn iechyd meddwl: Mae tua 12% o gyllideb y GIG yn cael ei wario ar wasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru. Mae'r Strategaeth hon yn cydnabod buddiannau tymor hir hybu iechyd meddwl a chamau atal.

Mae arian y Bwrdd Iechyd ar gyfer iechyd meddwl wedi'i neilltuo'n benodol ar gyfer hyn. Fel pob gwasanaeth, mae disgwyl i wasanaethau iechyd meddwl arbed arian ond os yw arbedion yn golygu bod yna arian i'w ailfuddsoddi mae'n rhaid rhoi'r arian hwnnw yn ôl i mewn i raglenni iechyd meddwl, ac nid i feysydd iechyd eraill.

Bod yn gosteffeithiol: Dylai cydweithio, sicrhau bod ymchwil a datblygu'n rhan annatod o bethau, rhannu arfer gorau a phrynu pethau ar y cyd, ac ati, arbed arian a gwella gwasanaethau ar yr un pryd.

Ariannu'r gwaith i gyflawni *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl*: Mae arian ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl wedi'i neilltuo'n benodol ar gyfer hyn. Mae'n cynnwys £4 miliwn yn 2012-13 a £5 miliwn mewn blynyddoedd i ddod i gefnogi *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*. Daw llawer o'r arian ar gyfer y Strategaeth hon o ddyraniadau refeniw Byrddau Iechyd ac Awdurdodau Lleol ond bydd amrywiaeth o gronfeydd eraill, fel grantiau i gyrff y sector Gwirfoddol, hefyd yn ei chefnogi.

Byddwn ni hefyd yn gweithio gydag asiantaethau sy'n bartneriaid, fel Cronfa Gymdeithasol Ewrop, y Grant Datblygu Gwledig a'r Loteri FAWR i geisio mwy o arian i gefnogi datblygiadau iechyd meddwl er mwyn helpu i gyflawni'r Strategaeth hon.



Lawrlwytho Dogfen



Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru



Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Cynllun Cyflawni: 2012-16

