

# Law yn Llaw at Iechyd Meddwl

Cynllun Gweithredu: 2019-22



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



# Helô



## Mae Iechyd Meddwl:

- yn bwysig
- yn gysylltiedig ag iechyd corfforol
- yn gallu newid
- yn gallu bod yn anodd i'w ddeall
- yn werth gofalu amdano
- yn effeithio ar bawb.

## Mae iechyd meddwl da yn golygu y gallwch chi:

- ymdopi â heriau a straen normal
- manteisio ar gyfleoedd
- mwynhau bywyd teuluol a bod yn rhan o'ch cymuned.

## Mae iechyd meddwl yn fusnes i bawb

Mae problemau iechyd meddwl yn digwydd am bob math o resymau. Maen nhw'n gallu digwydd i **unrhyw un**, o **unrhyw gefndir**, o **unrhyw oedran**.

Dydy problemau iechyd meddwl ddim yn arwydd o wendid neu'n rhywbeth i'w guddio.

Yn 2012, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru strategaeth o'r enw **Law yn Llaw at Iechyd Meddwl**. Dyma ein strategaeth 10 mlynedd i wella iechyd meddwl i bawb ledled Cymru. Rydyn ni'n gobeithio sicrhau bod pobl yn gallu cael y gefnogaeth iawn ar yr adeg iawn ac yn y lle iawn.

Gallwch chi ddarllen amdano yma:

[lyw.cymru/law-yn-llaw-iechyd-meddwl-ein-strategaeth-iechyd-meddwl](http://lyw.cymru/law-yn-llaw-iechyd-meddwl-ein-strategaeth-iechyd-meddwl)



## Cynllun gweithredu

Mae 10 mlynedd y strategaeth hon wedi'u rhannu'n 3 chynllun gweithredu. Dyma ein **3ydd** ac mae'n dweud wrthoch chi am:

- ein hymateb i bandemig Covid-19
- ein 6 maes blaenoriaeth ar gyfer y 3 blynedd nesaf
- beth rydyn ni eisiau ei gyflawni
- rhai o'r pethau rydyn ni eisiau eu gwneud
- y newidiadau y gallwch chi ddisgwyl eu gweld.

## Covid-19

Mae pandemig Covid-19 wedi effeithio ar bob un ohonom. Mae llawer o bobl wedi teimlo dan straen, yn ofnus, yn ynysig neu'n bryderus.

### ➡ Nodau

Rydyn ni eisiau:

- sicrhau bod pobl yn gallu cael y cymorth sydd ei angen arnynt gan wasanaethau
- sicrhau bod iechyd meddwl ledled Cymru yn gwella o effaith y pandemig

### 🌐 Deilliannau

Bydd tystiolaeth yn dangos:

- mae gwasanaethau yn diwallu anghenion pobl
- mae gwasanaethau yn parhau i ddefnyddio systemau newydd a weithiodd yn dda yn ystod y pandemig
- mae gwasanaethau yn defnyddio data a gwybodaeth arall i gynllunio cymorth
- bydd pobl yn cael cymorth yn gyflym heb fod angen symud i wasanaethau arbenigol.

Gallwch chi ddweud:

Mae gweithwyr proffesiynol yn gwybod sut i gefnogi hyd yn oed pan fydd cyfyngiadau.

Cefais apwyntiad i weld rhywun yn gyflym.

Mae llawer o ffyrdd newydd i mi gael help.



## Camau i'w cymryd

Byddwn ni:

- gweithio gyda phartneriaid i sicrhau bod pobl yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt cyn gynted â phosibl
- diweddarau ein meysydd blaenoriaeth fel eu bod yn delio ag effaith y pandemig
- gweithio gyda byrddau iechyd i adolygu'r systemau a ddefnyddiwyd yn ystod y pandemig fel systemau atgyfeirio, atebion digidol a Theleiechyd
- parhau i wirio bod ein camau blaenoriaeth yn helpu pobl i wella o effaith y pandemig
- ysgrifennu canllawiau a chynghor fel y gall gwasanaethau roi cymorth iechyd meddwl i bobl tra'n dilyn cyfyngiadau fel cadw pellter cymdeithasol neu ba bynnag heriau sy'n codi yn y dyfodol.





## Pethau rydyn ni wedi'u gwneud hyd yma

- ★ Rydyn ni wedi gwneud yn siŵr bod cynlluniau eraill, fel y Cynllun ar gyfer Trechu Tlodi, hefyd yn gweithio i wella iechyd meddwl. Mae hyn yn ein helpu ni i wneud gwahaniaeth mwy.
- ★ Rydyn ni wedi dechrau gwasanaethau a rhaglenni newydd, gan gynnwys Cymru Iach ar Waith a Rhwydwaith Ysgolion Iach Cymru.
- ★ Rydyn ni wedi rhoi mwy fyth o gyllid ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl. Mae hyn wedi helpu i:
  - leihau stigma gan ddefnyddio'r [Ymgyrch Amser i Newid](#)
  - lleihau nifer y plant a phobl ifanc sy'n aros am driniaeth
  - cynyddu'r gefnogaeth yn y gymuned
  - lleihau nifer y bobl sy'n mynd i mewn i'r ysbyty â phroblemau iechyd meddwl
  - cynyddu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl
  - a mwy!

## Cynnwys pobl

- ★ Buon ni'n siarad â llawer o bobl a gwnaethon nhw ddweud wrthon ni beth oedd bwysicaf iddyn nhw.

Rydyn ni wedi canolbwyntio ar y rhain o'r dechrau a byddwn ni'n gwneud yn siŵr eu bod nhw'n rhan o unrhyw gynllunio yn y dyfodol. Ein **themâu trawsbynciol** ydy ein henw ar y rhain oherwydd eu bod nhw'n rhan o bopeth rydyn ni'n ei wneud.

### Ein 5 thema drawsbynciol:

1  
2  
3  
4  
5

**Lleihau annhegwch ym maes iechyd** – fel bod pawb yn gallu cael yr help sydd ei angen arnyn nhw a hynny yn yr iaith y maen nhw ei heisiau.

**Cynnwys pobl mewn cynllunio, cyflenwi a gwirio gwasanaethau** – fel bod pobl yn gallu chwarae rhan mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau nhw.

**Datblygu'r gweithlu** – fel bod gennym ni weithlu sefydlog, gofalgarg y mae pobl yn gallu dibynnu arno ledled Cymru.

**Gwella ein ffordd o ddefnyddio gwybodaeth** – fel ein bod ni'n gallu dysgu o'r hyn sy'n gweithio a chael gwell deilliannau i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl.

**Cefnogi newidiadau i'r gyfraith** – fel bod ein hawliau'n cael eu diogelu ac fel ein bod ni'n cael y rhyddid i ddatblygu cynlluniau a pholisïau sy'n gwella ein profiadau.



## Ein 6 Blaenoriaeth

### Blaenoriaeth 1: Hybu llesiant a lleihau anghydraddoldebau

#### ➡ Nodau

##### Rydyn ni eisiau:

- lleihau'r stigma a'r camwahaniaethu y mae pobl yn eu hwynebu
- helpu pobl, teuluoedd a chymunedau i fod yn gryfach
- gwella iechyd meddwl a'r gallu i ymdopi
- atal hunanladdiad a hunan-niwed
- lleihau effaith y pandemig ar iechyd meddwl pobl.



#### Deilliannau

##### Bydd tystiolaeth yn dangos:

- bod iechyd meddwl wedi gwella ledled Cymru
- bod pobl yn teimlo'n llai unig.

##### Gallwch chi ddweud:

Dwi'n cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n fy helpu i gadw'n iach.

Dwi'n gallu datblygu perthnasoedd positif.

Mae fy nghymuned yn annog llesiant meddwl da ac mae'n siarad amdano hefyd.

Mae iechyd meddwl yn 'Fusnes i Bawb'.



## Camau i'w cymryd

### Byddwn ni:

- yn gweithio i leihau stigma a chamwahaniaethu trwy ymgyrch Amser i Newid Cymru
- yn cefnogi pobl â chyflyrau iechyd meddwl i aros mewn gwaith neu i ddod o hyd i swydd
- yn cefnogi pobl â chyflyrau iechyd corfforol i aros yn iach
- yn helpu pobl i barhau i gael rhywle i fyw a pheidio â dod yn ddigartref, trwy hyfforddiant ar gyfer landlordiaid a rhaglen newydd Tai yn Gyntaf.
- yn cefnogi cysgwyr allan, a phobl â phroblemau'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau, â'u hanghenion iechyd meddwl
- yn sicrhau bod gweithgareddau awyr agored a chwaraeon o fewn cyrraedd haws ar gyfer iechyd da
- yn gwneud yn siŵr bod gwasanaethau'n camu i mewn yn gynnar i helpu plant sydd mewn risg o Brofiad Niweidiol yn Ystod Plentyndod
- yn cyflawni Siarad â Fi 2 - Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed
- yn gwella'r wybodaeth, y cyngor a'r gefnogaeth sydd gan bobl mewn ardaloedd lleol
- yn annog pobl i siarad am lesiant ac iechyd meddwl
- edrych ar effaith y pandemig ar unigrwydd ac arwahanrwydd ledled Cymru
- sicrhau bod cyllid Covid-19 ar gyfer swyddi a sgiliau yn cael ei ddefnyddio yn y ffyrdd cywir
- helpu pobl sydd â materion tai ac sy'n wynebu problemau digartrefedd oherwydd y pandemig
- edrych ar ffyrdd o gefnogi a chynghori pobl sy'n wynebu dyled neu faterion ariannol oherwydd y pandemig.



## Nodau

Rydyn ni eisiau:

- gwella cefnogaeth iechyd meddwl yn yr ysgol
- gwella cefnogaeth yn y gymuned i blant a phobl ifanc
- gwella gwasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc
- cefnogi plant a phobl ifanc y mae'r pandemig wedi effeithio arnynt.



## Deilliannau

### Bydd tystiolaeth yn dangos:

- bod gan blant a phobl ifanc iechyd meddwl gwell
- bod gwasanaethau wedi gwella
- bod gwasanaethau ar gael pan fo'u hangen
- bod amseroedd aros yn fyrrach.

### Gallwch chi ddweud:

Dwi'n gallu cael yr help sydd ei angen arna' i, pan dwi ei angen.

Dwi'n cael y gefnogaeth sydd ei hangen arna' i i ymdopi'n well â heriau bob dydd.

Mae athrawon a phobl eraill yn gallu sylwi pan dwi angen cefnogaeth ac maen nhw'n gwybod sut i'w chael i mi.

## Camau i'w cymryd

Byddwn ni:

- yn helpu pob asiantaeth sy'n gweithio gydag ysgolion a cholegau i gefnogi llesiant ac atal salwch meddwl
- yn cefnogi ysgolion i gyflawni maes iechyd a llesiant y cwricwlwm newydd
- yn cyflwyno hyfforddiant mewn iechyd meddwl i holl staff ysgolion
- yn gwneud yn siŵr bod rhywun yn gwrando ar blant a phobl ifanc
- yn gwneud yn siŵr bod teuluoedd yn cael yr help iawn, ar yr adeg iawn ac yn y ffyrdd iawn
- yn sicrhau bod gennym ni fwy o wasanaethau cymunedol
- yn gweithio gydag awdurdodau lleol i wella gwasanaethau sy'n camu i mewn yn gynnar i atal problemau iechyd meddwl rhag gwaethygu
- yn sicrhau bod gennym ni fwy o gefnogaeth ar-lein i blant a phobl ifanc
- yn gwella'r ffordd y mae pobl ifanc yn symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion
- yn gwneud yn siŵr bod gwasanaethau iechyd meddwl yn cefnogi plant a phobl ifanc yn well
- yn gwneud yn siŵr bod gwasanaethau o fewn cyrraedd cyfartal i bawb, gan gynnwys plant sy'n derbyn gofal neu sydd â phrofiad o ofal
- cynyddu'r cyllid ar gyfer cwnsela a chymorth mewn ysgolion yng ngoleuni'r pandemig
- sefydlu Grant Cymorth Ieuencid Newydd a Grant Cenedlaethol Mudiad Ieuencid Gwirfoddol.



## Nodau

Rydyn ni eisiau:

- gwella'r ffordd y mae gwasanaethau'n gweithio gyda'i gilydd dros 24 awr
- gwneud yn siŵr bod gan bobl gefnogaeth pryd bynnag y maen nhw'n teimlo'n ofidus.



## Deilliannau

### Bydd tystiolaeth yn dangos:

- bod pobl yn ymdopi'n well mewn argyfwng
- bod y gwasanaethau iawn yn cefnogi pobl
- bod yna fwy o gefnogaeth ar ôl oriau.

### Gallwch chi ddweud:

Dwi'n gallu dod o hyd i gefnogaeth pan dwi'n ofidus.

Mae pobl yn gwybod sut i fy nghefnogi.

Dwi'n gallu cael gwasanaethau unrhyw adeg o'r dydd.



## Camau i'w cymryd

Byddwn ni:

- yn rhoi cynlluniau ar waith i helpu gwasanaethau i weithio gyda'i gilydd yn well
- yn gwirio gwasanaethau iechyd meddwl brys ac yn dod o hyd i ffyrdd i'w gwella
- yn defnyddio buddsoddiad i gynyddu gwasanaethau argyfwng 24/7 ledled Cymru
- yn cefnogi ffyrdd arloesol o helpu pobl, fel hybiau cymunedol (wedi'u seilio ar dystiolaeth).

## Nodau

Rydyn ni eisiau:

- gwella ansawdd y therapiau iechyd meddwl sydd ar gael
- sicrhau bod therapiau o fewn cyrraedd haws
- darparu rhagor o wybodaeth am ffyrdd i fanteisio ar gefnogaeth a rheoli'ch iechyd meddwl eich hun
- sicrhau bod pobl yn parhau i gael gwybodaeth a chefnogaeth pan fydd digwyddiadau bywyd difrifol fel y pandemig.

## Deilliannau

Bydd tystiolaeth yn dangos:

- bod byrddau iechyd yn cyrraedd eu targedau o ran amseroedd aros
- bod pobl yn cael asesiad o fewn 28 diwrnod ar ôl atgyfeirio
- bod pobl yn dechrau therapi o fewn 28 diwrnod ar ôl eu hasesiad
- bod pobl yn dweud eu bod nhw wedi cael profiad da trwy waith deilliannau.

Gallwch chi ddweud:

Dwi'n gallu cael y therapi iawn sy'n fy nghefnogi yn y ffyrdd gorau.

Dwi'n chwarae rhan mewn gwneud penderfyniadau ynglŷn â'm gofal.

Mae gweithwyr proffesiynol yn gwybod sut i fy helpu.



## Camau i'w cymryd

Byddwn ni:

- yn cefnogi prosiectau fel y cynllun llyfrau Reading Well, fel bod llyfrgelloedd ac ysgolion yn cael rhagor o wybodaeth sydd ar gael i'r cyhoedd
- yn cyflwyno strwythur sy'n gwella gwasanaethau therapi ledled Cymru
- yn gwella arweinyddiaeth a sgiliau'r gweithlu
- yn cefnogi staff sy'n cyflenwi therapiau
- yn defnyddio tystiolaeth ynglŷn â'r hyn sy'n gweithio i wella gwasanaethau
- yn datblygu gwasanaethau sy'n helpu pobl o bob oedran i ymdopi â straen trawmatig
- edrych ar yr effaith mae'r pandemig wedi'i chael ar sut mae pobl yn defnyddio gwasanaethau
- edrych ar ffyrdd o barhau i ddefnyddio unrhyw dechnoleg neu atebion digidol a weithiodd yn dda yn ystod y pandemig.



## ➡ Nodau

Rydyn ni eisiau:

- gwneud yn siŵr bod menywod yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw, pan fo'i hangen, mor agos at gartref â phosibl.



## Camau i'w cymryd

Byddwn ni:

- yn sefydlu uned cleifion mewnol arbenigol mewn ysbyty ar gyfer mamau a babanod yng Nghymru
- yn gweithio gyda'r GIG i wella gwasanaethau
- yn gwella gwasanaethau gwybodaeth a chyngor.



## Deilliannau

**Bydd tystiolaeth yn dangos:**

- bod byrddau iechyd yn bodloni'r safonau ansawdd y mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion yn eu gosod.

**Gallwch chi ddweud:**

Dwi'n gallu cael y gefnogaeth iawn a dwi'm yn gorfod ymgodymu ar fy mhen fy hun â'm hiechyd meddwl.

Dwi'n gallu cael cefnogaeth yn agos at fy nghartref, sy'n golygu fy mod i'n gallu aros gyda fy mabi.

## Blaenoriaeth 6: Trawsnewid gwasanaethau i wella ansawdd

### ➡ Nodau

Rydyn ni eisiau:

- gwneud yn siŵr bod pawb yn cael y gefnogaeth iechyd meddwl iawn pan fo'i hangen arnyn nhw
- gwella cefnogaeth i bobl ag anhwylderau bwyta
- gwella cefnogaeth i bobl â phroblemau'n ymwneud ag iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau
- gwella gwasanaethau sy'n camu i mewn yn gynnar ac yn helpu pobl
- gwella cefnogaeth i bobl sydd mewn cysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol.



### 🌐 Deilliannau

#### Bydd tystiolaeth yn dangos:

- bod mwy o bobl yn gallu cael gofal yn eu cymuned leol
- bod deilliannau wedi gwella ym mywydau pobl
- bod pobl yn cael eu cefnogi gartref.

#### Gallwch chi ddweud:



Mae gwasanaethau'n well.



Dwi'n gallu cael y gefnogaeth sydd ei hangen arna' i, pan dwi ei hangen.



### Camau i'w cymryd

Byddwn ni:

- yn penderfynu gyda'n gilydd sut olwg rydyn ni ei heisiau ar wasanaethau
- yn defnyddio tystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio i wella gwasanaethau
- yn gwneud yn siŵr bod byrddau iechyd yn datblygu cynlluniau gwell ac yn gwella gwasanaethau i gleifion sy'n gorfod aros mewn ysbyty diogel
- yn gweithio gyda chymunedau, gofalwyr a byrddau iechyd i ddatblygu ffyrdd newydd o ddarparu gwasanaethau
- yn gwella gwasanaethau iechyd meddwl yn y carchar
- yn gwella cefnogaeth i droseddwyr sy'n bobl ifanc ac yn ferched.

# Symud ymlaen

## Cerrig milltir

Mae gan bob un o'r 6 maes blaenoriaeth hyn restr o gerrig milltir fel ein bod ni'n gallu gweld sut y mae'r camau rydyn ni'n eu cymryd yn gwneud gwahaniaeth. Gallwch chi weld y cerrig milltir yn y cynllun llawn:

<http://lyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-01/cynllun-cyflawni-ar-gyfer-iechyd-meddwl-2019-i-2022.pdf>



Dros y 3 blynedd nesaf, byddwn ni'n cadw llygad ar y cynllun gweithredu hwn i weld a yw'n gweithio a byddwn ni'n penderfynu beth fydd yn digwydd ar ddiwedd y strategaeth yn 2022.



**Ambell air i gall ynglŷn ag iechyd meddwl:**

- Cysylltu â phobl
- Gwneud rhywbeth egniol
- Bwyta a chysgu'n dda
- Dysgu sgil newydd
- Rhoi i eraill a bod yn garedig ar y cyfryngau cymdeithasol
- Rhoi sylw i'r foment bresennol
- Dweud wrth rywun rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw eich bod chi'n cael pethau'n anodd.

## Diolch am ddarllen hwn

I gael gwybod mwy:

[lyw.cymru/law-yn-llaw-iechyd-meddwl-ein-strategaeth-iechyd-meddwl](http://lyw.cymru/law-yn-llaw-iechyd-meddwl-ein-strategaeth-iechyd-meddwl)

