

Adolygiad o
Law yn llaw at lechyd Meddwl:
Y cynllun ar gyfer 2019 i 2022
mewn ymateb i Covid-19



Dyma'r fersiwn bob dydd.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cefndir

Ysgrifennwyd Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yn 2012. Roedd llawer o bobl wedi helpu i roi'r cynllun at ei gilydd.

Gwnaed yr adolygiad hwn yn 2020 mewn ymateb i bandemig Covid-19.

Cytunon ni ar bum blaenoriaeth gyffredinol:

- 1) Lleihau anghydraddoldeb iechyd a chefnogi'r iaith Gymraeg.
- 2) Gweithio'n agosach gyda phobl sydd ag anawsterau iechyd meddwl a'u gofalwyr.
- 3) Gweithlu cryf a gefnogir a chynllun ar gyfer y dyfodol.
- 4) Casglu'r wybodaeth sydd ei hangen arnon ni i ddeall a gwella profiadau pobl o gymorth a deall sut rydyn ni'n perfformio.
- 5) Gwneud unrhyw newidiadau cyfreithiol sydd eu hangen.

Mae gan yr adolygiad flaenoriaeth newydd: iechyd meddwl a llesiant yn ystod yr adferiad o Covid-19.

Mae'r rhain yn cael eu disgrifio ar dudalennau 5 i 16.

Bydd rhai rhain yn eu lle yn ei gwneud yn haws i lwyddo gyda'n chwe cham gweithredu blaenoriaeth ar gyfer iechyd meddwl a gwasanaethau iechyd meddwl. Y rhain yw:

- gwella iechyd a llesiant meddwl i bawb o bob cefndir.
- gwella mynediad i gymorth i blant a phobl ifanc.
- gwella cymorth mewn argyfwng a'r tu allan i oriau arferol i bobl o bob oed.
- cynyddu mynediad i therapïau siarad a thriniaethau i blant.
- gwella gwasanaethau i fenywod beichiog a mamau sydd â babanod newydd-anedig.
- gwella gwasanaethau iechyd meddwl yn gyffredinol. Rydyn ni'n canolbwyntio ar wasanaethau gwell i bobl ag anhwylderau bwyta, pobl sy'n ymwneud â'r system cyfiawnder troseddol, a phobl sydd hefyd â phroblemau camddefnyddio sylweddau.

Mae'r rhain yn cael eu disgrifio ar dudalennau 17 i 50.

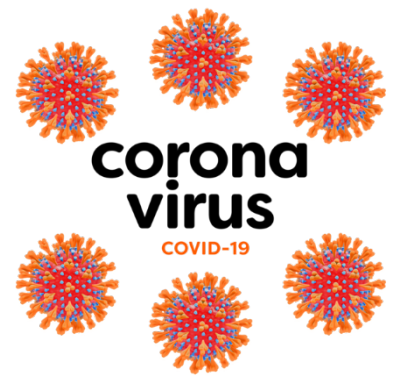
Mae gwelliannau i bobl â dementia yn rhan o Gynllun Gweithredu Dementia Cymru.

Mae gwelliannau o ran hunanladdiad a hunan-niwed yn rhan o strategaeth Siarad â Fi 2, sydd wedi'i hymestyn i 2022.

Themâu Cyffredinol

Thema Newydd

**Iechyd Meddwl a Llesiant yn ystod yr adferiad
o Covid-19**



Cam gweithredu 1: Ymateb i Covid-19 gan sicrhau bod pob person yn gallu cael y cymorth iechyd meddwl sydd ei angen arnynt.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, Byrddau Iechyd ac awdurdodau lleol.

Yn 2020:

- Bydd Byrddau Iechyd yn adolygu sut maen nhw wedi newid yr hyn y maen nhw'n ei wneud oherwydd COVID-19.
- Bydd Byrddau Iechyd yn dweud yn eu hadroddiadau Fframwaith Gweithredol sut y byddan nhw'n addasu i anghenion pobl a sut y byddan nhw'n sicrhau bod gwasanaethau ar gael.
- Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda Byrddau Iechyd ac Iechyd Cyhoeddus Cymru i wirio gwybodaeth newydd am iechyd meddwl a llesiant yn ystod COVID-19. Bydd hyn yn dangos a fydd angen i ni wneud pethau newydd.
- Bydd Llywodraeth Cymru yn gwirio bod gan y cynllun cyflwyno y blaenoriaethau cywir.
- Bydd Llywodraeth Cymru yn datblygu arweiniad a chynghor i sicrhau bod gwasanaethau ar gael yn ystod cyfyngiadau COVID-19.
- Bydd Llywodraeth Cymru a'i phartneriaid yn parhau i

weithio i sicrhau bod gwasanaethau 'lefel mynediad' ar gael i ragor i bobl fel y bydd angen gwasanaethau arbenigol ar lai o bobl.

Thema 1

Lleihau anghydraddoldeb iechyd a chefnogi'r Gymraeg



Cam Gweithredu 1: Gwella'r ddarpariaeth yn y Gymraeg.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, Byrddau Iechyd ac awdurdodau lleol.

Parhaus:

- Bob chwe mis, bydd Byrddau Iechyd yn adrodd ar yr hyn y maen nhw wedi'i wneud i wella'r ddarpariaeth yn y Gymraeg.
- Bydd Byrddau Iechyd ac awdurdodau lleol yn gwirio sut mae Covid-19 wedi effeithio ar y ddarpariaeth Gymraeg.
- Bydd Byrddau Iechyd ac awdurdodau lleol yn gwneud yn siwr bod ffurflenni a systemau yn cofnodi anghenion iaith Gymraeg pobl.

Cam Gweithredu 2: Gwneud yn siŵr bod pawb yn cael yr un cyfle i gael gwasanaeth, a rhoi gwybodaeth i bobl y gallan nhw ei deall (gan gynnwys sicrhau bod y wybodaeth yn yr iaith gywir).

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, Byrddau Iechyd ac Ymddiriedolaethau'r GIG.

Parhaus:

Bob chwe mis, rhaid i Fyrddau Iechyd siarad â phobl sy'n defnyddio eu gwasanaethau i ddangos y canlynol:

- mae pobl yn cael gwasanaeth tecach.

- mae staff wedi cael hyfforddiant Fy Nhrin yn Deg.
- maen nhw'n dilyn Safon Cymru Gyfan ar gyfer Cyfathrebu a Gwybodaeth Hygyrch i bobl sydd wedi colli eu synhwyrâu.
- Bydd Llywodraeth Cymru a'i phartneriaid yn gweithio i leihau effeithiau Covid-19 ar grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig.

Cam Gweithredu 3: Cynhyrchu Adroddiad Statws Tegwch Iechyd i Gymru.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Sefydliad Iechyd y Byd.

Yn 2020: bydd y sefydliadau hyn yn cyhoeddi adroddiad ar effeithiau COVID-19 ar bobl yng Nghymru.

Yn 2021: bydd y sefydliadau hyn yn

- Cyhoeddi'r Adroddiad Statws Tegwch Iechyd.
- Defnyddio'r adroddiad i gynllunio mwy o ffyrdd o leihau anghydraddoldebau iechyd.

Cam Gweithredu 4: Gwneud yn siwr bod grwpiau o bobl sy'n agored i niwed a phobl ag anghenion ychwanegol yn cael gwell gwasanaeth.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, Byrddau Iechyd, awdurdodau lleol a'r sector gwirfoddol.

Parhaus:

Bob 6 mis, bydd Byrddau Iechyd yn dweud:

- sut maen nhw'n cefnogi GIG Cymru i Gyn-filwyr.

- sut maen nhw'n gweithio gyda Llywodraeth Cymru a mudiadau gwirfoddol i sicrhau bod staff meddygol a'r mudiadau gwirfoddol yn ymwybodol o anghenion iechyd meddwl pobl o gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig.

Yn 2020: Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda Byrddau Iechyd ac eraill i sicrhau bod anghenion iechyd meddwl ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn cael eu diwallu.

Yn 2020 a 2021: bydd Llywodraeth Cymru yn

- Gweithio gyda Diverse Cymru fel bod mwy o staff meddygol a mudiadau gwirfoddol yn ymwybodol o anghenion iechyd meddwl pobl o gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig.
- Gwneud yn siŵr bod Llinell Gymorth BAME Cymru yn cysylltu â llinell gymorth CALL.

Thema 2

Gweithio'n agosach gyda phobl sydd ag anawsterau iechyd meddwl a'u gofalmwyr



Cam Gweithredu 1: Datblygu canllawiau cenedlaethol ynghylch cydgynhyrchu. Mae cydgynhyrchu yn ffordd o gydweithio fel pobl gydradd. Bydd hyn yn cynnwys canllawiau ar sut y gall pobl â phrofiad uniongyrchol a'u gofalmwyr arwain y ffordd.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Y Fforwm Cenedlaethol Iechyd Meddwl ar gyfer pobl sydd â phrofiad uniongyrchol.

Yn 2020: Bydd y Fforwm Cenedlaethol Iechyd Meddwl yn datblygu Cynllun Cyfathrebu.

Yn 2021: Cyhoeddi'r canllawiau cenedlaethol ar gydgynhyrchu a dechrau eu rhoi ar waith.

Cam Gweithredu 2: Adolygu a yw'r trefniadau ar gyfer ymgysylltu â'r sector gwirfoddol yn adlewyrchu nifer ac amrywiaeth y sefydliadau iechyd meddwl.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, a sefydliadau'r sector gwirfoddol, gan gynnwys Cynghrair Iechyd Meddwl Cymru.

Yn 2020: Trafod ffyrdd o gydweithio mewn ffyrdd gwell.

Yn 2021: Gweithredu ar yr hyn mae'r adolygiad yn ei ddweud.

Cam Gweithredu 3: Gwella'r cymorth i ofalwyr ar sail y tair blaenoriaeth genedlaethol. *Y rhain yw: cefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu; nodi gofalwyr; rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr.*

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru.

Yn 2020: Cydgynhyrchu cynllun gweithredu strategol newydd.

Yn 2021: Adolygu a yw'r cynllun gweithredu strategol yn cael ei roi ar waith.

Thema 3

Gweithlu cryf a gefnogir a chynllun ar gyfer y dyfodol.



Cam Gweithredu 1: Defnyddio'r Strategaeth

Gweithlu Iechyd a Gofal Cymdeithasol 10

mlynedd i lunio cynllun gweithlu ar gyfer iechyd meddwl.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, Gwella Addysg Iechyd Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru, sefydliadau gwirfoddol, awdurdodau lleol, a'r GIG.

Yn 2020: Llunio cynllun gweithlu iechyd meddwl. *Dim ond ar ôl i'r strategaeth 10 mlynedd gael ei chyhoeddi y gall hyn ddigwydd.*

Yn 2021:

- Holi eraill am y cynllun drafft yna cytuno arno.
- Dechrau gwneud yr hyn y mae'r cynllun yn ei ddweud.

Cam Gweithredu 2: Gofalu bod wardiau cleifion mewnol iechyd meddwl i oedolion yn cael help i gynllunio'r lefelau staffio cywir.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Grŵp iechyd meddwl y Rhaglen Staff Nyrsio Cymru Gyfan.

Erbyn 2022:

- Casglu'r wybodaeth i wneud offer cynllunio.
- Gweithio gyda Byrddau Iechyd i brofi'r offer mewn lleoliadau iechyd meddwl.

Thema 4

Casglu'r wybodaeth sydd ei hangen arnon ni i ddeall a gwella profiadau pobl o gymorth a deall sut rydyn ni'n perfformio.



Cam Gweithredu 1: Rhoi arian i helpu prosiectau drwy'r gronfa Cymru Iachach, yna defnyddio'r hyn a ddysgir o'r prosiectau i wella gwasanaethau.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol gyda gwasanaethau.

Yn 2020:

- Bydd y Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yn adrodd ar yr hyn sy'n cael ei ddysgu o'r prosiectau.
- Bydd y dysgu'n cael ei roi mewn adroddiad cenedlaethol i helpu i rannu arfer da.

Yn 2021: Cyhoeddi ail adroddiad.

Yn 2022: Cyhoeddi adroddiad dilynol i weld sut mae gwasanaethau'n gweithio'n agosach â'i gilydd a beth maen nhw wedi'i gyflawni.

Cam Gweithredu 2: Cytuno ar set genedlaethol o ddata i'w chasglu am wasanaethau iechyd meddwl ac anableddau dysgu, a dechrau defnyddio system gyfrifiadurol Gwasanaeth Gwybodeg Gofal Cymunedol Cymru.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru, Byrddau Iechyd ac awdurdodau lleol.

Yn 2020:

- Cytuno ar ddiffiniadau ar gyfer yr holl eitemau data ar draws iechyd a gofal cymdeithasol.
- Ychwanegu dwy set newydd o ddata at wefan Ystadegau Cymru am yr hyn sy'n digwydd mewn argyfwng ac am therapiau siarad.
- Sicrhau bod timau iechyd a gofal cymdeithasol ledled Cymru yn defnyddio'r un set o ffurflenni ar gyfer asesu, cynllunio gofal a thriniaeth, ac adolygiadau.
- Profi ffordd newydd o gasglu gwybodaeth am ganlyniadau gan weithio gyda'r bobl sy'n defnyddio gwasanaethau a'r staff sy'n eu helpu.

Yn 2021:

- Bydd staff yn dechrau defnyddio'r ffurflenni newydd ar gyfer pob gwasanaeth.
- Bydd Llywodraeth Cymru yn rhannu gwybodaeth yn well â'r cyhoedd.
- Bydd Llywodraeth Cymru yn gwneud gwefan Ystadegau Cymru yn fwy hwylus i'r defnyddiwr.

Erbyn 2022:

- Mae'r holl adrannau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yn defnyddio'r system gyfrifiadurol.
- Mae pob fîm yn casglu canlyniadau mewn ffordd well.

Cam Gweithredu 3: Cymharu gwybodaeth rhwng ardaloedd o Gymru, gyda'r DU a gweddill y byd.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Yr Uned Gomisiynu Gydweithredol Genedlaethol.

Bob blwyddyn: Mae Byrddau Iechyd yn defnyddio'r wybodaeth hon i'w helpu i wella eu gwasanaethau.

Cam Gweithredu 4: Cwblhau gwerthusiad annibynnol o'n strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl, o 2012 tan nawr i weld a yw'r nodau yn cael eu cyflawni.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Sefydliad annibynnol.

Yn 2020: Dewis pwy sy'n gwneud y gwerthusiad.

Yn 2021: Dechrau'r gwerthusiad.

Yn 2022: Cyhoeddi'r adroddiad a'i ddefnyddio i helpu i benderfynu lle mae angen mwy o waith dros yr hirdymor.

Cam Gweithredu 5: Gwneud yn siwr bod gwersi o ymchwil yn cael eu rhoi ar waith yn gyflym.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, GIG Cymru a Chanolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl.

Yn 2021:

- Sefydlu canolfan ymchwil newydd, sef Canolfan Wolfson.

- Sefydlu cynllun ymchwil ar gyfer:
 - iechyd cyhoeddus
 - dysgu sut mae pethau'n cael eu trosglwyddo o rieni i blant
 - cymorth cynnar i bobl sy'n wynebu risg uchel o salwch meddwl
 - ysgolion
 - iechyd ar-lein.

O 2022 ymlaen:

- Defnyddio dysgu i helpu i ddarparu cymorth i blant a phobl ifanc yn yr ysgol a'r tu allan i ysgolion.
- Datblygu pecynnau cymorth ar-lein i gwnselwyr ysgolion a staff eraill eu defnyddio.
- Hyfforddi staff iechyd meddwl pobl ifanc mewn ysgolion a meddygfeydd.

Cam Gweithredu 6: Edrych ar ymchwil sy'n cael ei hariannu gan Llywodraeth Cymru am iechyd meddwl a 'rhagnodi cymdeithasol' Mae rhagnodi cymdeithasol yn ffordd o gysylltu pobl â chymorth cymunedol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Parhaus: Adroddiad diweddarau bob chwe mis am y prosiectau ymchwil.

Cam Gweithredu 7: Defnyddio'r hyn a ddysgwyd am ragnodi cymdeithasol iechyd meddwl o'r prosiectau prawf i gynllunio ar beth i wario arian yn y dyfodol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, y sector gwirfoddol.

Yn 2020 a 2021:

- Y Groes Goch Brydeinig a Mind Cymru yn cynnal prosiectau prawf rhagnodi cymdeithasol iechyd meddwl.
- Gwerthusiad annibynnol o'r prosiectau hyn.

Yn 2022: Llywodraeth Cymru yn derbyn yr adroddiadau gwerthuso terfynol am y prosiectau prawf.

Thema 5

**Gwneud unrhyw newidiadau
cyfreithiol sydd eu hangen**



Cam Gweithredu 1: Gwneud newidiadau i Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru.

Yn 2020 a 2021: Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda Gofal Cymdeithasol Cymru ac Addysg a Gwella Iechyd Cymru i ystyried sefydlu dull sy'n seiliedig ar sgiliau o benderfynu pa staff a all wneud asesiadau iechyd meddwl a chydlynu gofal.

Cam Gweithredu 2: Deall sut y bydd adolygiad Llywodraeth y DU o Ddeddf Iechyd Meddwl 1983 yn effeithio ar Gymru.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru.

Yn 2020 a 2021: Ystyried sut y bydd unrhyw newidiadau i'r Ddeddf yn y DU yn effeithio ar Gymru.

Cam Gweithredu 3: Cyflawni newidiadau i Ddeddf Galluedd Meddyliol (Diwygio) 2019 yng Nghymru.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru.

Yn 2020 a 2021:

- Gweithio gyda Llywodraeth y DU i wneud yn siŵr bod y Cod Ymarfer i'r Ddeddf Galluedd Meddyliol yn iawn i Gymru.

- Ysgrifennu rheoliadau i Gymru i wneud yn siwr bod y newidiadau'n cael eu cyflawni.
- Datblygu canllawiau a hyfforddiant ar sut i roi'r gyfraith newydd ar waith.
- Dechrau casglu data.

Parhaus: Bob chwe mis, adrodd beth mae Llywodraeth Cymru yn ei wneud i gyflawni'r newidiadau.

Camau gweithredu blaenoriaeth ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl.

Camau Blaenoriaeth 1

Gwella iechyd a llesiant meddwl i bawb o bob cefndir, drwy wneud mwy o'r hyn sy'n cadw pobl yn iach a thrwy wneud yn siŵr bod pawb yn gallu cael mynediad cyfartal at gefnogaeth.



Nod:

- Byddaf yn gallu cael mynediad at weithgareddau sy'n fy helpu i gadw'n iach a datblygu perthnasoedd cadarnhaol.
- Bydd fy nghymuned yn hybu llesiant meddyliol cadarnhaol ac yn annog siarad am iechyd meddwl.
- Bydd iechyd meddwl yn cael ei weld fel 'busnes pawb'.

Byddwn ni'n cymryd camau i:

- mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu (Camau 1 a 2).
- gwneud Cymru yn lle iachach yn feddyliol (Camau gweithredu 3 i 12).
- gwella sgiliau ymdopi ac iechyd meddwl (Camau gweithredu 13 i 18).
- atal hunanladdiad a hunan-niwed (Camau 18 i 21).

Byddwn ni'n defnyddio Arolwg Cenedlaethol Cymru i adolygu a ydyn ni'n cyrraedd ein nod.

Cam Gweithredu 1: Datblygu Cam 3 y rhaglen Amser i Newid Cymru, gan ganolbwyntio ar ddynion canol oed a siaradwyr Cymraeg.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a sefydliadau gwirfoddol.

Parhaus, gydag adolygiadau bob 6 mis:

- Mwy o gyflogwyr yn ymrwmo i Amser i Newid.
- Nifer cynyddol o hyrwyddwyr sy'n oedolion. *Ein targed ar gyfer hyrwyddwyr yw cael 20% yn siarad Cymraeg a 50% yn ddynion.*

Cam Gweithredu 2: Argymhell sut i leihau stigma a gwahaniaethu ymhellach.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Gweithgor Stigma a Gwahaniaethu y Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl.

Yn 2020: Y gweithgor yn ysgrifennu adroddiad i'r Bwrdd.

Yn 2021: Bydd Llywodraeth Cymru yn ystyried sut i gymryd mwy o gamau i leihau stigma a gwahaniaethu.

Cam Gweithredu 3: Cefnogi pobl â chyflyrau iechyd meddwl i weithio, drwy'r Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Allan o Waith, y Gwasanaeth Cymorth mewn Gwaith a'r rhaglen brawf Cymorth Lleoliad Unigol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru.

Yn 2020:

- Bydd y gwasanaeth cymorth mewn gwaith yn parhau i helpu pobl a allai golli eu swydd.
- Cadarnhau cyllid tan 2022 ar gyfer y Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Allan o Waith.
- Cyhoeddi gwerthusiadau o'r rhaglenni i ddysgu beth sy'n gweithio.
- Cynyddu nifer y bobl y gellir eu helpu drwy wasanaethau cymorth yn y gwaith neu'r tu allan iddo i ymdopi ag effeithiau COVID-19.

Yn 2021:

- Darparu mwy o hyfforddiant i fusnesau bach a chanolig i gefnogi iechyd meddwl eu gweithwyr.
- Cefnogi mwy o bobl â chyflyrau iechyd meddwl i ddod o hyd i waith.

Cam Gweithredu 4: Annog cyflogwyr i hybu iechyd a llesiant meddwl da.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, y Grŵp Iechyd a Chyflogadwyedd ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Yn 2020:

- Dod o hyd i enghreifftiau o arfer da. Gwirio a yw'r Cynllun Cyflogadwyedd a'r Contract Economaidd yn helpu gweithleoedd i hybu iechyd a llesiant meddwl da.
- Bydd Cymru lach ar Waith yn datblygu arweiniad i gyflogwyr i ddarparu amgylchedd gwaith cefnogol.
- Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda darparwyr hyfforddiant. Maen nhw am wneud yn siwr bod arian ychwanegol i gefnogi ymrwymiad COVID-19 ar gyfer swyddi a sgiliau yn helpu'r bobl y mae COVID-19 wedi effeithio arno fwyaf.
- Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau a phartneriaid i wneud yn siŵr bod y gwahanol gymorth i bobl ifanc gael gwaith yn gydlynus.

Yn 2021:

- Bydd Cymru lach ar Waith yn rhannu gwybodaeth ac offer i hybu llesiant meddyliol yn y gwaith. Bydd hyn yn pwysleisio'r offer sy'n helpu cyflogeion i ymdopi â COVID-19.
- Bydd Llywodraeth Cymru yn adolygu ei dull o ymdrin â diweithdra ieuencid i helpu i atal effaith diweithdra tymor hir ar bobl ifanc.

Cam Gweithredu 5: Mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol yn enwedig yn ystod COVID-19.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru.

Yn 2020:

- Cyhoeddi strategaeth.
- Gweithio gydag eraill i benderfynu ar beth i'w wneud yn ystod COVID-19.

Cam Gweithredu 6: Cyllid ar gyfer prosiectau sy'n cynorthwyo pobl i reoli eu hiechyd a'u llesiant eu hunain.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, Byrddau Iechyd a'r sector gwirfoddol.

Yn 2020 a 2021: Bydd Byrddau Iechyd a'r sector gwirfoddol yn gweithio gyda'i gilydd i gyflwyno syniadau.

O 2021 ymlaen: bydd Llywodraeth Cymru yn

- Dyfarnu cyllid i brosiectau llwyddiannus.
- Monitro sut mae'r prosiectau wedi'u cyflawni.

Cam Gweithredu 7: Cyflwyno a gwerthuso dulliau ail-gartrefi cyflym yn cynnwys Tai yn Gyntaf. Cynllun prawf yw Tai yn Gyntaf i helpu pobl ag anghenion cymorth iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau i reoli eu tenantiaeth tai eu hunain gyda chymorth.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru gyda'r

Gwasanaethau Cymdeithasol a'r Byrddau Iechyd.

Yn 2020: Dechrau ar ail gam cyllid Tai yn Gyntaf.

Yn 2021: Adolygu yr hyn y mae sefydliadau wedi bod yn ei wneud yn ystod COVID-19 i ailgartrefi pobl ag anghenion cymhleth yn gyflym. Adeiladu ar yr hyn sy'n gweithio ar draws Cymru gyfan.

Parhaus: Cefnogi gwerthuso cynlluniau ailgartrefi cyflym yn cynnwys Tai yn Gyntaf.

Cam Gweithredu 8: Protocolau newydd ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau i weithio gyda'i gilydd i helpu pobl sy'n cysgu ar y stryd.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a Byrddau Iechyd.

Yn 2020: Bydd Llywodraeth Cymru yn edrych ar yr hyn a wnaed yn ystod COVID-19 ac yn gweithio gydag awdurdodau lleol a Byrddau Iechyd i ddatblygu ffyrdd newydd o gydweithio.

Parhaus: Bydd Llywodraeth Cymru yn cefnogi treialon o ffyrdd newydd o weithio gyda phobl sy'n ddigartref, yn cysgu ar y stryd neu mewn perygl o fod yn ddigartref.

Cam Gweithredu 9: Datblygu hyfforddiant sy'n cefnogi landlordiaid i nodi a chefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Rhentu Doeth Cymru a Llywodraeth Cymru.

Yn 2020:

- Bydd Llywodraeth Cymru yn cefnogi'r gwaith o ddatblygu a darparu hyfforddiant newydd i landlordiaid.
- Bydd Rhentu Doeth Cymru yn cynnwys ymwybyddiaeth o iechyd meddwl yn yr hyfforddiant y mae'n rhaid i landlordiaid preifat ei wneud cyn y gallir eu haildrwyddedu.

- Datblygu cronfa ddata o wasanaethau cymorth ar gyfer gwefan Rhentu Doeth Cymru.

Parhaus: Parhau i gyflwyno hyfforddiant i weithwyr proffesiynol ym maes tai, gan gynnwys landlordiaid.

Cam Gweithredu 10: Lleihau achosion o droi allan drwy ddatblygu gwasanaethau iechyd meddwl sy'n caniatáu i wasanaethau rheoli tai a landlordiaid preifat gydweithio'n well.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a Byrddau Iechyd.

Yn 2020:

- Datblygu canllawiau ar gymorth brys i alluogi pobl i aros yn eu cartrefi eu hunain ac osgoi cael eu troi allan.
- Sicrhau bod landlordiaid yn cael cyngor a hyfforddiant ar ble i gael gafael ar wasanaethau cymorth i denantiaid.
- Dechrau defnyddio cynllun 'rhybudd cynnar' i denantiaid sy'n cael trafferthion.
- Dechrau cynllun benthyciadau i denantiaid sydd ar ei hôl hi gyda'u taliadau rhent oherwydd COVID-19.
- Ymestyn y cyfnod rhybudd ar gyfer troi allan ar gyda tenantiaethau sicr a byrddaliadol sicr i chwe mis.
- Parhau i wirio a ellir defnyddio Deddf Coronafeirws 2020 i helpi i atal troi allan.

Cam Gweithredu 11: Ei gwneud yn haws cael cyngor ar ddyledion ac arian.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru.

Yn 2020: Dechrau Cronfa Gyngor Sengl newydd gyda chysylltiadau â gwasanaethau iechyd.

Yn 2021: Cynnal y camau gweithredu Cymreig yn Strategaeth Gwasanaeth Arian a Phensiynau ar gyfer Cynhwysiant Ariannol y DU.

Parhaus: Bydd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen Dyledion yn canfod ffyrdd i gysylltu gwasanaethau cyngor ariannol â gwasanaethau iechyd meddwl.

Cam Gweithredu 12: Meddwl am effaith Brexit ar iechyd meddwl i gymunedau sydd mewn perygl.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a Phartneriaeth Elusennau Ffermydd Cymru.

Yn 2020:

- Llywodraeth Cymru yn gweithredu ar *Gefnogi Cymunedau Ffermio ar Adegau o Ansicrwydd*. Adroddiad yw hwn a ysgrifennwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2019.
- Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda Phartneriaeth Elusennau Ffermydd Cymru i weithredu ar yr adroddiad hefyd.

Cam Gweithredu 13: Cynnal sgwrs genedlaethol am lesiant meddyliol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru.

Yn 2020:

- Cytuno ar yr hyn i'w gynnwys yn y Rhaglen Hapus a sut i'w gwerthuso.
- Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cyflwyno'r ymgyrch 'Sut ydych chi'.

Yn 2021:

- Lansio'r Rhaglen Hapus.
- Dechrau cynllun hirdymor i wella llesiant meddyliol a sgiliau ymdopi'r boblogaeth

Cam Gweithredu 14: Hysbysu gwasanaethau cyhoeddus am brofiadau andwyol yn ystod plentyndod, a gweithio gyda gwasanaethau cyhoeddus i leihau eu heffaith yn yr hirdymor. Mae gweithwyr proffesiynol yn aml yn galw'r rhain yn Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a phartneriaid.

Parhaus: Adrodd ar gynnydd bob chwe mis.

Yn 2020: Comisiynu adolygiad i helpu Llywodraeth Cymru i benderfynu ar bolisi ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn y dyfodol.

Cam Gweithredu 15: Annog a chefnogi cymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol lleol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus.

Parhaus: Ysgrifennu adroddiad chwe-misol ar gynnydd gyda gwaith a wnaed drwy raglen *Cyfuno: Creu Cyfleoedd drwy Ddiwylliant*.

Cam Gweithredu 16: Adolygu'r Gronfa Iach ac Egnïol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru.

Yn 2020 a 2021:

- Adolygu'r Gronfa i weld a oedd yn ffordd dda o gefnogi prosiectau.
- Edrych ar ganlyniadau'r prosiectau i ddod o hyd i'r rhai sy'n gwneud gwahaniaeth.

Cam Gweithredu 17: Datblygu cynllun gweithgarwch corfforol cenedlaethol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Partneriaeth Gweithgarwch Corfforol Cymru (Chwaraeon Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chyfoeth Naturiol Cymru).

Yn 2020:

- Datblygu cynllun gweithredu cenedlaethol.
- Cytuno ar y camau nesaf i annog mwy o bobl i gymryd rhan mewn chwaraeon, gan fod bod yn egnïol yn helpu llesiant meddyliol.

Cam Gweithredu 18: Edrych ar sut y gall gweithgareddau awyr agored gefnogi llesiant meddyliol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a Chyfoeth Naturiol Cymru.

Parhaus:

- Darparu arian i brosiectau sy'n dangos y cysylltiadau clir rhwng gwella'r amgylchedd a gwella iechyd a llesiant pobl.
- Dechrau gweithredu yn y gymuned leol gan ddefnyddio datganiadau ardal Cyfoeth Naturiol Cymru.

Cam Gweithredu 19: Cyflwyno Strategaeth Siarad â Fi 2. Mae'r strategaeth hon bellach yn rhedeg tan 2022.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a'r Grŵp Cyngori Cenedlaethol ar Hunanladdiad a Hunan-niwed.

Yn 2020:

- Cyflogi cydlynnydd cenedlaethol a chreu tair swydd cydlynnydd rhanbarthol.
- Gweithio gyda phob ardal i gytuno ar gamau gweithredu a phrosiectau.
- Edrych ar farwolaethau drwy hunanladdiad a hunan-niwed fel rhan o'r Adolygiad Marwolaethau Plant. Gwneud yn siwr bod gwybodaeth sy'n helpu ar gael yn gyflym.

Yn 2021 a 2022:

- Rhoi'r cynlluniau ardal ar waith.
- Adrodd ar gynnydd i Lywodraeth Cymru bob chwe mis.

Cam Gweithredu 20: Cryfhau cefnogaeth profedigaeth yng Nghymru.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Grŵp Cyngori Cenedlaethol ar Hunanladdiad a Hunan-niwed a Llywodraeth Cymru.

Yn 2020:

- Cyhoeddi'r astudiaeth profedigaeth genedlaethol.
- Datblygu cynllun cenedlaethol a dechrau darparu mwy o gymorth i deuluoedd sydd wedi colli eu perthnasau i hunanladdiad.

Cam Gweithredu 21: Gwella mynediad i wybodaeth a chymorth ynghylch hunanladdiad a hunan-niwed.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Grŵp Cyngori Cenedlaethol ar Hunanladdiad a Hunan-niwed.

Yn 2020:

- Datblygu hyfforddiant ar gyfer meddygon teulu.
- Datblygu'r wefan *Siarad â Fi 2* fel man canolog ar gyfer gwybodaeth a chymorth i unigolion, sefydliadau a theuluoedd.
- Bydd Grŵp Partneriaeth Elusennau Ffermydd Cymru yn rhannu eu gwybodaeth a'u harbenigedd.
- Datblygu fframwaith hyfforddi cenedlaethol gyda gwybodaeth am raglenni hyfforddi ledled Cymru. Bydd hwn yn cael ei gynnal ar y wefan *Siarad â Fi 2*.

Camau Blaenoriaeth 2

Gwella mynediad i gymorth i blant a phobl ifanc



Nod

- Byddaf yn cael cefnogaeth i ddatblygu fy ngallu i ymdopi â heriau bob dydd.
- Bydd fy athrawon ac oedolion eraill yn adnabod pan fydd angen mwy o gymorth arnaf, ac yn gwybod sut i gael gafael arno.
- Os bydd angen gwasanaethau arbenigol arnaf, byddaf yn cael yr help sydd ei angen arnaf, pan fydd ei angen arnaf.

Byddwn ni'n cymryd camau i:

- gwella mynediad at gymorth iechyd meddwl mewn ysgolion, meithrinfeydd, colegau a phrifysgolion (Camau gweithredu 1 i 6).
- gwella mynediad i gymorth yn y gymuned (Camau gweithredu 7 i 10).
- gwella gwasanaethau iechyd meddwl i blant a phobl ifanc (Camau gweithredu 11 i 13).

Byddwn ni'n defnyddio astudiaeth Carfan y Mileniwm a data gan Ystadegau Cymru i adolygu a ydyn ni'n cyflawni ein nodau.

Cam Gweithredu 1: Datblygu dull 'ysgol gyfan' o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant emosiynol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru.

Yn 2020:

- Ysgrifennu canllawiau ar gyfer dull ysgol gyfan.
- Cyhoeddi canllawiau ac adnoddau ar atal hunanladdiad a hunan-niwed.
- Cynyddu cyllid ar gyfer cwnsela a chymorth i blant sydd wedi'u heffeithio gan COVID-19.
- Cyflwyno gweithgareddau a chamau gweithredu fydd yn cefnogi llesiant i bawb a gweithgareddau a chamau gweithredu i'r rhai sydd angen cymorth.
- Hyfforddi athrawon a staff mewn materion iechyd meddwl.
- Gweithio gydag eraill i ddarganfod beth sy'n gweithio'n dda.

O 2021:

- Rhoi'r canllawiau ar waith.
- Helpu ysgolion i fonitro eu cynnydd gan ddefnyddio arfer da.
- Cefnogi iechyd Cyhoeddus Cymru i edrych ar Gynlluniau Ysgolion Rhwydwaith Iechyd Cymru a gwneud unrhyw newidiadau i'r cynlluniau sydd eu hangen.

Cam Gweithredu 2: Cefnogi ysgolion i gyflawni elfen iechyd a llesiant y Cwricwlwm Cenedlaethol newydd i Gymru.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru (Addysg a Gwasanaethau Cyhoeddus).

Yn 2020:

- Ysgrifennu'r gyfraith am y Cwricwlwm Cenedlaethol newydd.
- Cyhoeddi canllawiau ar y cwricwlwm newydd.

O 2021 a 2022: Bydd ysgolion, meithrinfeydd a phobl sy'n darparu addysg y tu allan i ysgolion yn paratoi cynlluniau dysgu ar gyfer eu disgyblion.

O 2022: Bydd y cwricwlwm newydd yn cael ei gyflwyno'n raddol. *Yn 2022, bydd y cwricwlwm yn cael ei gyflwyno i bob dysgwr hyd at a chan gynnwys blwyddyn 7. Erbyn 2026 bydd yn cael ei gyflwyno i bob disgybl hyd at a chan gynnwys blwyddyn 11.*

Cam Gweithredu 3: Bydd staff ysgolion yn cael hyfforddiant ar iechyd meddwl a llesiant emosiynol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru (Addysg a Gwasanaethau Cyhoeddus).

Yn 2020:

- Adolygu pa hyfforddiant sydd eisoes yn digwydd.
- Gweithio gyda phrifysgolion a cholegau i gynllunio hyfforddiant newydd ar gyfer gwahanol rolau staff ysgolion.

Yn 2021:

- Achredu'r hyfforddiant gyda'r Academi Genedlaethol ar gyfer Arweinyddiaeth Addysgol.

- Darparu'r hyfforddiant newydd i staff ysgolion.
- Cryfhau'r hyfforddiant iechyd meddwl a llesiant mewn Hyfforddiant Cychwynnol i Athrawon.

Cam Gweithredu 4: Gweithredu ar y gwersi a ddysgwyd o brosiectau peilot CAMHS mewn ysgolion (*mae CAMHS yn golygu Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc*).

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru (Addysg a Gwasanaethau Cyhoeddus), y GIG ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Yn 2020: Casglu gwybodaeth gynnar o'r prosiectau prawf am yr hyn sy'n gweithio.

O 2021: Dysgu beth sy'n gweithio a chefnogi gwaith tebyg sy'n dechrau ar draws gweddill Cymru.

Cam Gweithredu 5: Cynnwys barn plant a phobl ifanc i ddatblygu gweithgareddau ysgol gyfan.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru (Addysg a Gwasanaethau Cyhoeddus).

Yn 2020:

- Sefydlu gweithgor o bobl ifanc sydd â phrofiad o faterion iechyd meddwl.
- Ynghyd â'r gweithgor, cynllunio sut y gall pobl ifanc lunio polisiâu ar iechyd a llesiant meddwl.

Cam Gweithredu 6: Gwella gwybodaeth am iechyd meddyliol ac emosiynol i gefnogi colegau'n well

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru (Addysg a Gwasanaethau Cyhoeddus) ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Yn 2020:

- Helpu colegau i ddatblygu strategaethau llesiant a'u rhoi ar waith.
- Dylunio a chyflwyno deunyddiau dysgu i staff colegau.
- Datblygu adnoddau dwyieithog i'r holl golegau eu defnyddio.

Cam Gweithredu 7: Archwilio opsiynau o ran sut y gellir darparu gwasanaethau blynyddoedd cynnar yn well.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a Chynlluniau Braenaru Trawsnewid y Blynyddoedd Cynnar.

Yn 2021 a 2022:

- Profi ffyrdd newydd o ddarparu gwasanaethau a fydd yn cael yr effaith fwyaf dros yr hirdymor.

O 2022: Rhannu'r hyn a ddysgir â Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus i wella'r ffordd y mae gwasanaethau'n cydweithio ar lefel ranbarthol.

Cam Gweithredu 8: Ariannu Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol i gefnogi gwasanaethau cymunedol anfeddygol lleol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol.

Yn 2020: Darparu cyllid i Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol i brofi ffyrdd lleol o ddarparu gwasanaethau cymunedol anfeddygol.

Yn 2021: Monitro ac adolygu sut y defnyddiwyd y cyllid.

Cam Gweithredu 9: Sicrhau bod cymorth cynnar ar gyfer iechyd a llesiant meddwl yn rhan bob dydd o waith ieuenctid.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a'u partneriaid.

Yn 2020: Gwneud grantiau ar gyfer gwaith ieuenctid yng Nghymru yn fwy hyblyg fel y gellir cefnogi pobl ifanc yn ystod COVID-19.

Yn 2021: Gweithio gyda gwasanaethau ieuenctid awdurdodau lleol i ddatblygu a rhannu syniadau da a ddatblygwyd yn ystod COVID-19 ynglŷn â sut i gefnogi plant a phobl ifanc.

Cam Gweithredu 10: Datblygu a phrofi prosiectau cymorth ar-lein ar gyfer plant a phobl ifanc.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru.

Yn 2020:

- Adolygu'r hyn sy'n bodoli eisoes.
- Gweithio allan gostau a manteision darparu cymorth ar-lein.
- Llunio cynllun ar gyfer darparu cymorth ar-lein.
- Darparu hunan-gymorth ar-lein trwy Hwb i blant a Silvercloud i oedolion.

Yn 2021: Cyflawni'r cynllun.

Cam Gweithredu 11: Ariannu Byrddau Iechyd i weithredu ar argymhellion adolygiad diweddar Uned Cyflawni'r GIG o CAMHS gofal sylfaenol. Mae CAMHS yn golygu Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a Byrddau Iechyd.
Parhaus: Bob chwe mis, bydd Byrddau Iechyd yn cyflwyno adroddiad ar eu cynnydd i Lywodraeth Cymru.

Cam Gweithredu 12: Gwella symud pobl ifanc o wasanaethau iechyd meddwl plant i rai oedolion.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru.

Yn 2020:

Adolygu'r canllawiau ynghylch symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion yng ngoleuni canllawiau Cymru gyfan newydd y GIG.

2021 a 2022:

- Gweithio gyda phlant a phobl ifanc i sicrhau bod y canllawiau'n cael eu defnyddio.
- Adolygu a yw'r canllawiau yn gwneud gwahaniaeth.

Cam Gweithredu 13: Bydd gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol yn diwallu anghenion pobl ifanc. Bydd y gwasanaethau ar gael yn gyfartal i blant mewn gofal neu'n agos at fynd i ofal.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Y GIG.

Yn 2020:

- Datblygu syniadau am ffyrdd gwell i iechyd a gofal cymdeithasol dalu am wasanaethau.

- Sefydlu gwaith am hyn drwy'r rhaglen *Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc*.

Yn 2021:

- Gweithredu ar adolygiad Rhwydwaith CAMHS o ofal cleifion mewnol.
- Cyflawni'r awgrymiadau ar gyfer ffyrdd gwell i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol dalu am wasanaethau.

Camau Blaenoriaeth 3

Gwella cymorth mewn argyfwng a
chymorth y tu allan i oriau ar gyfer plant,
oedolion o oedran gweithio a
phobl hŷn



Nod

- Byddaf yn gallu cael cymorth pan fyddaf mewn trallod.
- Bydd y bobl yr wyf yn cwrdd â hwy yn gwybod sut i'm cefnogi.
- Bydd gennyf fynediad at wasanaethau ar unrhyw adeg.

Byddwn ni'n cymryd camau i:

- Cryfhau gweithio mewn partneriaeth.

Byddwn ni'n adolygu a ydyn ni'n cyflawni ein nodau drwy ddefnyddio'r nifer o achosion o gadw o dan adran 135 a 136 o'r Ddeddf Iechyd Meddwl, data gan Ystadegau Cymru a Set Ddata Graidd Iechyd Meddwl Llywodraeth Cymru.

Cam Gweithredu 1: Cyflwyno Cynllun Gweithredu'r Concordat Gofal mewn Argyfwng Cenedlaethol newydd.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Concordat Gofal mewn Argyfwng Iechyd Meddwl a Grwpiau Cyfiawnder Troseddol Iechyd Meddwl Rhanbarthol. Mae'r rhain yn cynnwys byrddau iechyd, heddluoedd, awdurdodau lleol, Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaeth Ambiwlans Cymru a'r sector gwirfoddol.

Yn 2020: Bydd yr holl bartneriaid yn cytuno â'r cynlluniau lleol ac yn adrodd i'r grŵp concordat.

O 2021 a 2022: Bob chwe mis, bydd Llywodraeth Cymru yn cael adroddiad ar sut y mae'r cynlluniau'n cael eu rhoi ar waith.

Cam Gweithredu 2: Cwblhau adolygiad iechyd meddwl brys cyflym ynghylch sut y caiff pobl eu cadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl a'u cludo i'r ysbyty.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Yr Uned Gomisiynu Gydweithredol Genedlaethol.

Yn 2020: Cynnal yr adolygiad a dweud beth sydd angen ei newid.

Yn 2020 a 2021: Gwneud y newidiadau a argymhellir yn yr adolygiad.

Cam Gweithredu 3: Ariannu Byrddau Iechyd i ddarparu mynediad 24/7 i wasanaethau argyfwng i bobl o bob oed.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a byrddau iechyd.

Parhaus: Bydd Byrddau Iechyd yn defnyddio cyllid i ddarparu cymorth 24/7 drwy eu cynlluniau lleol.

Bob chwe mis: bydd Byrddau Iechyd yn adrodd i Lywodraeth Cymru ar gynnydd.

Cam Gweithredu 4: Profi syniadau newydd ar gyfer gwasanaethau argyfwng (megis brysbennu ar y stryd), nodi beth sy'n gweithio a chyflwyno'r syniadau hynny ledled Cymru.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru a phartneriaid.

Yn 2020: Cytuno pa syniadau i roi cynnig arnynt a rhoi cynnig ar y prosiectau prawf.

O 2020 a 2021: Cytuno ar gamau gweithredu cenedlaethol. Bydd y rhain yn seiliedig ar yr adolygiad o fynediad at wasanaethau mewn argyfwng. Byddan nhw hefyd yn seiliedig ar wersi yn sgil rhoi cynnig ar y prosiectau prawf

Camau Blaenoriaeth 4

I gynyddu mynediad at therapïau fel triniaethau siarad, cefnogaeth ar-lein neu sesiynau grŵp.



Nod

- Gallaf gael y therapïau seicolegol sydd orau i mi ac y dangoswyd eu bod yn gweithio heb aros yn rhy hir.
- Byddaf yn cymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau am fy ngofal.

Byddwn ni'n cymryd camau i:

- gwella ansawdd a mathau y therapïau seicolegol sydd ar gael, a mynediad i'r therapïau hyn.

Byddwn ni'n adolygu a ydyn ni'n cyflawni ein nodau drwy ddefnyddio data gan Ystadegau Cymru am y Mesur Iechyd Meddwl (Cymru).

Cam Gweithredu 1: Parhau i ariannu'r rhaglen Darllen yn Dda, gyda llyfrau am gyflyrau iechyd meddwl cyffredin mewn llyfrgelloedd.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru (Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol) a'r Asiantaeth Darllen.

Yn 2020:

- Mae gan bob llyfrgell lyfrau i oedolion am gyflyrau iechyd meddwl cyffredin.
- Lansio cynllun tebyg ar gyfer plant a theuluoedd.

O 2021:

Adolygu a yw cael llyfrau mewn llyfrgelloedd yn helpu iechyd meddwl ac emosiynol pobl.

Cam Gweithredu 2: Cyflwyno strwythur cymorth ar gyfer therapïau iechyd meddwl yng Nghymru. Ei ddefnyddio i wella gwasanaethau ac i gefnogi datblygiad staff.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru (Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol) a'r Pwyllgor Rheoli Therapïau Seicolegol Cenedlaethol.

Yn 2020:

- Cyflwyno'r system gymorth.
- Datblygu dogfen *Metrigau ar gyfer Plant a Phobl Ifanc*.
- Asesu sut mae COVID-19 wedi newid sut mae therapïau seicolegol wedi cael eu darparu.
- Defnyddio'r hyn a ddysgwyd i ddarparu therapïau seicolegol digidol.

Parhaus:

- Cyhoeddi gwybodaeth am yr hyn sy'n gweithio i blant a phobl ifanc ag anawsterau iechyd meddwl. Byrddau Iechyd yn adrodd ar gynnydd o ran cyllid newydd.
- Parhau i ddiweddarau'r ddogfen Metrigau Cymru i oedolion.
- Adolygu a yw'r Byrddau Iechyd yn cyrraedd eu targedau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol a therapïau.
- Adolygu sut mae Byrddau Iechyd yn datblygu gwasanaethau therapi i bawb. *Mae hyn yn cynnwys pobl sydd â chyflyrau iechyd corfforol neu hirdymor.*

Cam Gweithredu 3: Ariannu gwasanaeth ar gyfer pob Bwrdd Iechyd i gefnogi pobl sy'n dioddef straen trawmatig. Bydd gwasanaethau ar gyfer pobl o bob oed a byddan nhw'n sicrhau bod y rhai sydd ag anghenion penodol hefyd yn gallu cael gafael ar gymorth.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru (Iechyd a Gwasanaethau cymdeithasol) a Byrddau Iechyd.

Yn 2021:

- Cyflymu cyflwyno gwaith gwella straen trawmatig.
- Defnyddio'r gwaith hwn i wella ansawdd gwasanaethau sy'n cynnwys cymorth ar gyfer trawma.
- Cynhyrchu canllaw ar-lein i ymarferwyr i'w helpu i gefnogi pobl sydd wedi'u heffeithio gan ddigwyddiadau trawmatig.

Yn 2021 a 2022:

- Byrddau Iechyd yn adrodd ar y gwaith gwella straen trawmatig.
- Cynnal rhaglen 'hyfforddi'r hyfforddwr' beilot i bobl ym mhob sector.

Cam Gweithredu 4: Edrych ar dyfu'r Gwasanaeth Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol yng Nghymru (sy'n darparu cymorth iechyd meddwl i staff) i gynnwys deintyddion a pharafeddygon y GIG.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru (Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol) a phartneriaid.

Yn 2020: Gwneud y gwasanaeth ar gael i holl staff y GIG.

O 2021: Casglu tystiolaeth i benderfynu ar y ffordd orau i gyflwyno'r gwasanaeth yn y dyfodol.

Camau Blaenoriaeth 5

Gwella gwasanaethau i fenywod beichiog a mamau sydd â babanod newydd-anedig



Nod

- Byddaf yn gallu cael cymorth os byddaf yn cael trafferth â'm hiechyd meddwl yn ystod neu ar ôl fy meichiogrwydd.
- Os bydd angen cymorth mwy arbenigol arnaf, byddaf yn gallu ei gael yn agos at fy nghartref a chyda fy mabi.

Byddwn ni'n cymryd camau i:

- gwella ansawdd gwasanaethau iechyd meddwl ac emosiynol a mynediad at wasanaethau i fenywod beichiog a mamau â babanod newydd-anedig.

Byddwn ni'n adolygu a ydyn ni'n cyflawni ein nodau drwy edrych ar ffurflenni Byrddau Iechyd i weld a ydyn nhw'n bodloni safonau ansawdd Coleg Brenhinol y Seiciatryddion.

Cam Gweithredu 1: Sefydlu uned mamau a babanod yng Nghymru.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Pwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru (WHSSC) a'r Bwrdd Iechyd Arweiniol.

Yn 2020: Dechrau adeiladu uned mamau a babanod i safonau Coleg Brenhinol y Seiciatryddion.

Yn 2021: Agor yr uned mamau a babanod.

Cam Gweithredu 2: Sefydlu rhwydwaith iechyd meddwl mamau a babanod amenedigol. Bydd y rhwydwaith yn helpu i wella gwasanaethau ac yn casglu gwybodaeth am ba mor dda y mae gwasanaethau'n gweithio.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Cydweithfa'r GIG a Byrddau Iechyd.

Yn 2020 a 2021:

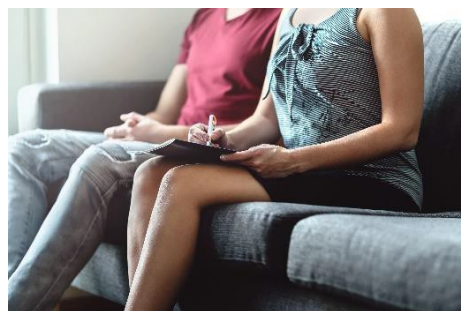
- Sefydlu'r rhwydwaith iechyd meddwl amenedigol.
- Bodloni'r safonau a nodwyd gan Grŵp Llywio Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru Gyfan.
- Gweithredu cynllun cyflwyno'r Rhwydwaith Clinigol Iechyd Meddwl Amenedigol.
- Datblygu cynllun hyfforddi ar gyfer iechyd meddwl amenedigol.
- Gweithio'n agosach gyda mudiadau gwirfoddol.
- Gwaith i gydnabod anghenion tadau.

Yn 2021 a 2022: Cyrraedd safonau ansawdd Coleg Brenhinol y Seiciatryddion.

Camau Blaenoriaeth 6

Gwella ansawdd gwasanaethau iechyd meddwl drwy ffyrdd newydd o weithio.

Rydyn ni'n canolbwyntio ar wasanaethau gwell i bobl ag anhwylderau bwyta, pobl sy'n ymwneud â'r system cyfiawnder troseddol, a phobl sydd hefyd â phroblemau camddefnyddio sylweddau.



Nod

- Bydd y gwasanaethau y mae arnaf eu hangen yn parhau i wella a byddan nhw'n diwallu fy anghenion unigol.

Byddwn ni'n cymryd camau i:

- gwneud yn siŵr bod pawb yn gallu cael y gwasanaethau sydd eu hangen arnyn nhw (Camau gweithredu 1-5).
- gwneud cymorth yn well i bobl ag anhwylderau bwyta (Cam gweithredu 6).
- gwneud cymorth yn well i bobl â phroblemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau (Cam gweithredu 7).
- gwneud cymorth yn well i bobl â seicosis (Cam gweithredu 8).
- gwneud cymorth yn well i bobl sy'n ymwneud â'r system cyfiawnder troseddol (Cam gweithredu 9).

Byddwn ni'n defnyddio nifer y derbyniadau i'r ysbyty, nifer yr achosion o gadw o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl a data Llywodraeth Cymru i adolygu a ydyn ni'n cyflawni ein nodau.

Cam Gweithredu 1: Gosod nodau ar gyfer cymorth iechyd meddwl anarbenigol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru (Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol), GIG Cymru, Byrddau Iechyd, Clystyrau meddygon teulu a 111/y Tu Allan i Oriau.

Yn 2020: Cynllunio beth sy'n digwydd os bydd rhywun yn ffonio 111/y Tu Allan i Oriau am argyfwng iechyd meddwl a'r camau i'w cymryd bob tro. *Mae angen i bob Bwrdd Iechyd weithio gydag arweinwyr grwpiau o feddygfeydd i gytuno ar hyn.*

Yn 2021 a 2022:

- Adolygu a yw'r cynlluniau'n gweithio.
- Ychwanegu camau gweithredu newydd ar gyfer meddygon teulu a gwasanaethau eraill anarbenigol.

Cam Gweithredu 2: Adolygu Cynllunio Gofal a Thriniaeth bob blwyddyn mewn Byrddau Iechyd, gan wirio a ydyn nhw'n defnyddio dull adfer ac a yw argymhellion Uned Gyflawni'r GIG yn cael eu cyflawni.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Byrddau Iechyd.

Yn 2020: Ysgrifennu adroddiad dilynol ar sut mae cynllunio gofal a thriniaeth yn mynd rhagddo. *Bydd hyn yn cynnwys barn y bobl*

sy'n defnyddio'r gwasanaethau. Bydd yn rhestru meysydd i'w gwella.

O 2021 a 2022: Bob chwe mis, mae'r Byrddau Iechyd yn adrodd ar welliannau i Llywodraeth Cymru.

Cam Gweithredu 3: Cytuno sut beth ddylai gwasanaethau iechyd meddwl ac emosiynol fod yn y dyfodol. Mae hyn yn cynnwys cytuno ar gyfres o werthoedd. Mae'n golygu adolygu a yw'r ffordd y darperir gwasanaethau yn gweithio. Mae hefyd yn golygu dysgu o brofiad a llunio canllawiau ar gyfer Cymru.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru (Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol) a phartneriaid.

Yn 2020:

- Edrych ar sut mae gwasanaethau'n cael eu sefydlu.
- Ymchwilio i'r hyn sy'n gweithio o ran darparu gofal.
- Cynnal gweithdai i wneud yn siŵr bod gwahanol wasanaethau'n gwneud y pethau iawn.

O 2021 a 2022:

- Edrych ar sut mae systemau iechyd meddwl yn gweithio a phrofiadau pobl o ddefnyddio'r systemau.
- Defnyddio'r wybodaeth hon i ddatblygu canllawiau ar sut beth y dylai gwasanaethau fod yn y dyfodol.

Cam Gweithredu 4: Cyflawni cynlluniau i wella Timau Iechyd Meddwl Cymunedol (CMHTs). Seilio'r cynlluniau hyn ar yr adolygiad a wnaed gan Arolygiaeth Gofal Cymru ac Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Byrddau Iechyd.

O 2020 a 2021: Byrddau Iechyd yn cynnal adolygiadau dilynol ac yn adrodd ar eu cynnydd.

Cam Gweithredu 5: Adolygu gwasanaethau ysbytai gyda mesurau diogelwch ychwanegol, a datblygu cynllun ar gyfer iechyd meddwl yn y lleoliadau hyn.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Uned Gomisiynu Gydweithredol Genedlaethol a Byrddau Iechyd.

Yn 2020: Adolygu darpariaeth ddiogel ar gyfer cleifion.

Yn 2021: Ysgrifennu strategaeth ar gyfer darpariaeth ddiogel i gleifion mewnol.

Cam Gweithredu 6: Datblygu ffordd newydd o weithio ar gyfer gwasanaethau anhwylderau bwyta, gan ddefnyddio gwybodaeth o'r adolygiad a wnaeth argymhellion ar gyfer newid.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, gan weithio gyda defnyddwyr gwasanaethau, gofalmwyr a Byrddau Iechyd.

Yn 2020 a 2021: Creu cynlluniau gwella lleol a dechrau eu cyflawni.

Cam Gweithredu 7: Adolygu pa mor dda rydyn ni'n cyflawni'r cynllun ar gyfer pobl sydd ag anawsterau iechyd meddwl a chamddefnyddio cyffuriau ac alcohol.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru.

Yn 2020: Edrych yn fanwl ar siwrneiau personol pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau a sut y maen nhw'n derbyn cymorth.

O 2021:

- Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau'n cydweithio ar gyfer y grŵp hwn, gan gynnwys gwasanaethau tai a digartrefedd.
- Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau iechyd meddwl a gwasanaethau camddefnyddio sylweddau yn gweithio gyda'i gilydd yn well.

Parhaus: Adolygu a yw'r arian a ddarperir i Fyrddau Cynllunio Ardal i wella gwasanaethau yn gwneud gwahaniaeth.

Cam Gweithredu 8: Datblygu a defnyddio arfer gorau i ddarparu gwasanaethau i bobl sydd â phrofiadau newydd o'r cyflwr iechyd meddwl seicosis (problemau wrth ddeall beth sy'n wir).

Pwy fydd yn gwneud hyn? Grŵp Llywio Cenedlaethol a Chymuned Ymarfer Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis, a Choleg Brenhinol y Seiciatryddion.

Yn 2020: Adolygu gwasanaethau. Cynnal cynllun i wneud gwasanaethau'n well i'r cleifion.

Yn 2021: Ailadrodd ein hadolygiad i weld a yw pethau wedi gwella.

Cam Gweithredu 9: Gwell gwasanaethau iechyd meddwl, llesiant ac anabledd dysgu ym mhob carchar ac ar gyfer pobl ifanc a menywod sydd â phrofiad o'r system gyfiawnder.

Pwy fydd yn gwneud hyn? Llywodraeth Cymru, yn gweithio gyda Byrddau Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Gwasanaeth Carchardai a Phrawf ei Mawrhydi.

Yn 2020:

- Sefydlu Grŵp Iechyd a Gofal Cymdeithasol mewn Carchardai.
- Gweithio ar y pedair blaenoriaeth yn y Cytundeb Partneriaeth ar gyfer Iechyd mewn Carchardai.
- Ysgrifennu safonau ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl mewn carchardai.
- Gweithredu ar argymhellion Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Cynulliad Cymru.

O 2021:

- Gweithio i fodloni'r safonau ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl mewn carchardai.
- Adrodd ar ba mor dda rydyn ni'n ei wneud.

Parhaus: Bob chwe mis, adolygu'r gwahaniaeth y mae'r cyllid ychwanegol ar gyfer gwasanaethau gofal iechyd mewn carchardai wedi'i wneud. *Bydd yr adolygiad yn canolbwyntio ar yr effaith ar bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau.*

Llywodraeth Cymru

Adolygiad o'r Cynllun Cyflawni Iechyd Meddwl mewn Ymateb i
COVID-19

Fersiwn Cymraeg bob dydd Tachwedd 2021

Gellir llwytho'r fersiwn lawn i lawr o <https://llyw.cymru/cynllun-cyflawni-ar-gyfer-iechyd-meddwl-2019-i-2022>