

Bwrdd Partneriaeth Iechyd y Meddwl Cwm Taf

Datganaid Blynyddol 2016-2017

Cyflwyniad

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yw strategaeth 10-mlynedd Llywodraeth Cymru i wella iechyd a lles y meddwl yng Nghymru. Cyhoeddwyd ym mis Hydref 2012, yn dilyn ymgysylltiad ac ymgynghori ffurfiol sylweddol gydag asiantaethau partner, rhanddeiliaid, defnyddwyr gwasanaethau a gofawyr allweddol, mae'n strategaeth draws-Lywodraeth ac mae'n cwmpasu pob oedran. Mae'n cwmpasu ystod o gamau gweithredu, o rai sydd wedi'u cynllunio i wella lles meddyliol pob trigolyn yng Nghymru, i rai sy'n ofynnol er mwyn cefnogi pobl â salwch meddwl difrifol a pharhaus.

Mae'r camau a nodir yn yr ail Gynllun Cyflawni, sy'n cwmpasu cyfnod 2016-2019, yn gofyn am ymagwedd trawsdoriadol, ac yn cael eu gweithredu ar y cyd gan bartneriaid, gan gynnwys Llywodraeth Cymru, byrddau iechyd, awdurdodau lleol, y trydydd sector a'r sector annibynnol, addysg, iechyd cyhoeddus Cymru, yr heddlu, y gwasanaeth tân, ambiwlans ac eraill. Goruchwylir y Cynllun Cyflawni gan y Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol, ac mae Bwrdd Partneriaeth Lleol ym mhob ardal.

Mae'r adroddiad cyhoeddus hwn yn cynrychioli'r datganiad blynyddol a gynhyrchir ym mis Tachwedd bob blwyddyn gan y byrddau partneriaeth lleol, ar gyfer cyfnod Hydref 2016 - Hydref 2017. Cynhyrchwyd yr adroddiad ar y cyd â defnyddwyr gwasanaeth a chynrychiolwyr gofawyr, ac mae'n grynodedb o'r cynnydd hyd yn hyn yn erbyn y camau gweithredu. Mae'r ddogfen hefyd yn rhoi trosolwg o flaenoriaethau yn y dyfodol. Gellir in Cyflawni 2016-2019 [yma](#).

Cynnwys

Gosod y Cyd-destun	2
Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol	2
Bwrdd Partneriaeth Lleol	3
Ymgysylltiad Defnyddwyr	
Gwasanaeth a Gofawyr	3
Ymgysylltiad ar draws ardal	
Cwm Taf	4
Gwiriad: Sut ydym yn gwneud?	5
Siarad â fi 2	5
Plant a Phobl Ifanc	6
Gwasanaethau Oedolion	9
Gwasanaethau'r Sector Gwirfoddol	11
Gwasanaethau Pobl Hŷn	12
Cyfeiriad y Dyfodol	14



Gosod y Cyd-destun: Asesiadau Anghenion Poblogaeth

Mae asesiad anghenion poblogaeth Cwm Taf ar gyfer iechyd y meddwl yn ystyried pobl o bob oed sydd angen, neu sy'n derbyn cymorth a chefnogaeth ar gyfer eu problemau iechyd y meddwl, os yw'r rhain wedi cael eu diagnosio neu beidio. Mae'n nodi'r canlynol:

- Mae gan ardal Cwm Taf y cyfraddau uchaf o salwch meddwl a lles gwael yng Nghymru fel y nodwyd trwy: pobl yn adrodd eu bod yn cael eu trin am salwch y meddwl (2% yn uwch na chyfartaledd Cymru); ac yn erbyn sgôr lles (1.7 pwynt yn is na chyfartaledd Cymru)
- Mae gan ardal Cwm Taf y cyfraddau presgripsiwn gwrth-iselder uchaf yng Nghymru
- Mae'r boblogaeth sy'n heneiddio yng Nghwm Taf yn rhoi, ac yn parhau i roi, pwysau ar wasanaethau iechyd y meddwl, yn enwedig gwasanaethau sy'n gysylltiedig â dementia. Mae tua 2/3 o bobl dros 65 oed yn byw ar eu pen eu hunain, gan arwain at gyfraddau unigrwydd ac unigedd uwch ac iechyd y meddwl gwael cysylltiedig
- Roedd 19% o ferched a oedd wedi cael baban yn 2013 wedi dioddef problem iechyd y meddwl - yn bennaf straen, pryder neu iselder cysylltiedig
- Y cydberthynas rhwng camddefnyddio cyffuriau ac alcohol a phroblemau iechyd y meddwl, a lefel gyfartalog uwch Cwm Taf na chyfartaledd Cymru o ran marwolaethau sy'n gysylltiedig â chyffuriau/alcohol
- Cwm Taf sydd â'r gyfradd uchaf o ran hunanladdiad yng Nghymru, sef 13.7 o farwolaethau fesul 100,000 o boblogaeth
- Mae gwybodaeth gan wasanaethau plant a phobl ifanc yn nodi: mae yna gynnydd mewn atgyfeiriadau ar gyfer gwasanaethau arbenigol sy'n arwain at restri aros; mae yna fwch gwasanaeth rhwng gwasanaethau mynediad agored/cyffredinol a'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed, sy'n achosi atgyfeiriadau amhriodol i'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed ac yn meddwl na all pobl cael gafael ar wasanaethau sy'n bodloni eu hanghenion
- Materion yn ymwneud â thai sy'n cyfrannu at salwch y meddwl, yn amrywio o amodau tai gwael i ddiffyg llety addas i bobl â dementia
- Y gydberthynas rhwng diweithdra, ansicrwydd swydd ac incwm isel â phroblemau iechyd y meddwl neu sgoriau lles isel. Mae hyn yn arbennig o nodedig o fewn Cwm Taf oherwydd effaith negyddol y dirywiad economaidd a'r broses diwygio lles
- Diffyg integreiddio rhwng iechyd a gofal cymdeithasol sy'n achosi rhwystrau i bobl gael mynediad at gefnogaeth, yn ogystal â nodi meysydd i wella o ran casglu/rhannu data, a chynllunio a darparu gwasanaethau ar y cyd
 - Yn gysylltiedig â hyn, mae diffyg diffiniadau a therminoleg cyffredin sy'n ymwneud â phroblemau iechyd y meddwl yn achosi dryswch i'r rhai sy'n defnyddio a darparu gwasanaethau

Amlygir hefyd bod angen dull poblogaeth gyffredinol i adeiladu lles meddyliol ar draws y boblogaeth gyfan, gyda'r angen am wasanaethau atal ac ymyrraeth gynnar a dargedir.

Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol

Sefydlwyd Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol (BPRh) o dan Ran 9 o'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles. Maent yn gyfrifol am sicrhau bod awdurdodau lleol a byrddau iechyd yn cydweithio mewn ffordd integredig o amgylch 4 egwyddor y Ddeddf, gan gynnwys Atal, Lles (gan gynnwys lles y meddwl), Pobl a Phartneriaeth. Mae'r Byrddau Partneriaeth Lleol a'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yn rhannu rhai themâu cyffredin, ac mae'n bwysig bod eu gweithgareddau wedi'u cysylltu i sicrhau'r canlyniadau positif gorau posibl i'r rhai sy'n cael mynediad at wasanaethau ar gyfer eu hiechyd y meddwl - lle bynnag y maent yn cael cymorth.

Yn lleol, mae'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol yn adrodd i Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Cwm Taf ar ei feysydd o gyfrifoldeb penodol mewn iechyd, gofal a lles. Mae Cadeirydd y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol yn aelod o'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus at y diben hwnnw ac er mwyn hyrwyddo aliniad effeithiol rhwng y

Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Yn yr un modd, mae Bwrdd Partneriaeth Iechyd y Meddwl Cwm Taf hefyd yn adrodd i'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus gydag aelodau'n gweithio ar draws agendâu i sicrhau cydweithio. Defnyddiwyd yr asesiad anghenion poblogaeth a gyflawnwyd drwy'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol a Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus i lywio blaenoriaethau Bwrdd Partneriaeth Iechyd y Meddwl Cwm Taf er mwyn ymgorffori egwyddorion y Deddfau ymhellach ynghylch integreiddio a chydweithio gwasanaethau.

Bwrdd Partneriaeth Iechyd y Meddwl Cwm Taf

Yn dilyn materion a godwyd gan gynrychiolwyr defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr ynghylch swyddogaeth y bwrdd, gwnaed cryn waith eleni i wella arferion gweithio'r bwrdd. Gofynnwyd i'r Aelodau roi sylwadau a chyfrannu awgrymiadau ar sut i wella'r bwrdd er mwyn sicrhau bod yr holl bartneriaid yn glir ar eu rolau, y blaenoriaethau i'r bwrdd eu cyflawni gyda'i gilydd, ac iddynt allu gyfrannu'n weithredol at wella iechyd a lles pobl yng Nghwm Taf.

Mae gweithio gyda defnyddwyr gwasanaeth, gofalwyr a gyda chefnogaeth swyddog cynnwys defnyddwyr gwasanaeth Interlink, sefydlwyd cyfarfodydd bwrdd cyn- ac ôl-bartneriaeth er mwyn llywio gosod yr agenda, myfyrio ar newidiadau ac adnabod gwaith i'w gynnal rhwng cyfarfodydd. Mae'r trydydd sector a chynrychiolwyr yn cydweithio'n dda i nodi blaenoriaethau, yn dilyn trafodaethau yn y bwrdd, er mwyn wneud gwaith pellach trwy ymgysylltu ehangach â defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr yn y gymuned.

Bydd cylch gorchwyl newydd yn cael ei roi ar waith yn y flwyddyn i ddod, gan fewnosod y blaenoriaethau a gytunwyd gan yartneriaeth a chynnwys strwythurau adrodd clir. Mae is-grwpiau, sy'n canolbwyntio ar gyflwyno yn erbyn y blaenoriaethau cytunedig, yn cael eu sefydlu ac mae cryn waith wedi'i wneud i ddod â meysydd ar wahân ar draws yr agenda iechyd y meddwl, lles a Phrofiadau Plentyndod Niweidiol plant a phobl ifanc at ei gilydd mewn un grŵp partneriaeth weithredol o dan gadeiryddiaeth CBS Rhondda Cynon Taf. Bydd is-grŵp newydd hefyd yn cael ei sefydlu a'i gadeirio gan MIND i arwain yn lleol ar Siaradwch â Mi, gan fynd i'r afael â'r lefel hunanladdiad gyfartalog uwch na Chymru ar draws y rhanbarth.

Ymgysylltiad Defnyddwyr Gwasanaeth a Gofalwyr: Gweithgaredd y Bwrdd Partneriaeth

Mae defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr bob amser wedi gwneud cyfraniad gwerthfawr at gynhyrchu'r adroddiad blynyddol hwn, gan sicrhau bod gwelliannau'n cael eu gwneud fel bod fersiwn mwy cyfeillgar yn cael ei greu er mwyn rhoi gwybod i bobl am yr hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd, ac i ddiweddarau ar y gwaith a fydd yn digwydd yn y dyfodol. Mae rôl defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr ar y bwrdd partneriaeth wedi esblygu'n araf dros amser. Gyda chymorth y trydydd sector, mae pob un bellach yn canolbwyntio ar eu meysydd o ddiddordeb er mwyn darparu adborth mewn cyfarfodydd ac ar lefel y bwrdd. Rhoddir isod crynodeb byr o faes diddordeb y cynrychiolwyr a'r gwaith yn ystod y flwyddyn:

Mae Jayne yn ofalwr i'w mab ac mae'n gweithio i nodi'r materion sy'n wynebu gofalwyr mewn bywyd bob dydd a ffyrdd o fynd i'r afael â'r rhain. Yn aelod gweithgar o'r bwrdd partneriaeth cenedlaethol, mae Jayne wedi dysgu am, ac arwain ar, waith ar dai, digartrefedd a materion iechyd y meddwl eleni ac yn cyflwyno papur i gyfarfod yr haf.

Mae Sharon (ar y chwith yn y llun gyda Chomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol, Sophie Howe) yn ymwneud â hyfforddiant ac mae ganddi ddiddordeb mewn profiad cleifion, mewn wardiau cleifion mewnol ac yn y gymuned. Ar hyn o bryd mae'n gweithio gydag Interlink i archwilio sut y gellir mabwysiadu'n lleol dulliau cyfoedion yn rhannu profiadau. Mae Sharon yn rhoi sgysiau i grwpiau lle mae'n rhannu ei phrofiadau ei hun o iechyd y meddwl a beth sydd wedi ei helpu gwella'i hiechyd a'i lles. Yn ddiweddar, roedd hyn yn cynnwys siarad am ei phrofiad o ddefnyddio gwasanaethau cyhoeddus mewn digwyddiad Cenedlaethau'r Dyfodol gyda'r Comisiynydd, gan archwilio sut y bydd Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol yn ei helpu ac eraill â materion y gallant eu profi.



Mae Jen yn ymwneud yn helaeth â sefydlu Cymunedau Dementia Cyfeillgar yng Nghwm Taf, ymgysylltiad pobl hŷn ac mae'n Is-gadeirydd Cymuned Dementia Cyfeillgar Maerdy. Gan weithio gyda'r Gymdeithas Alzheimer, mae Jen yn trefnu digwyddiadau rheolaidd i gynnwys pobl leol sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr er mwyn rhoi cyfleoedd cymdeithasol iddynt, a'u cyfeirio at asiantaethau perthnasol, megis eu caffi dementia lleol neu ganu i'r grŵp ymennydd. Mae Jen hefyd yn rhoi sgysiau ar ddementia, yn mynychu digwyddiadau, fforymau a chynadleddau perthnasol lleol er mwyn gwella ei gwybodaeth a chodi'n barhaus ymwybyddiaeth o ddementia.

Trevor yw'r Trysorydd ar gyfer Valley Steps, elusen leol newydd sy'n darparu cyrsiau seico-addysgol ar reoli straen a meddylfryd. Mae Trevor hefyd yn Eiriolwr y Comisiwn Bevan, ac felly mae'n gweithio gydag eraill i edrych ar gyfraddau Methu Apwyntiadau mewn cleifion allanol seiciatreg yn ogystal ag eistedd ar Grŵp Ffocws Anghenion Defnyddwyr a Phrofiad GIG Cymru. Un o rolau hirdymor Trevor yw fel aelod o grŵp cyfeirio rhanddeiliaid y BIP lle mae'n hyrwyddo nid yn unig iechyd y meddwl, ond cyflyrau cronig yn gyffredinol.

Recriwtiwyd cynrychiolwyr yn 2014 trwy broses ffurfiol a hysbysebwyd trwy aelodau'r bartneriaeth a Fforwm Iechyd y Meddwl y Sector Gwirfoddol Lleol. Cafodd y rhai hynny ar y rhestr fer eu cyfweld gan banel a oedd yn cynnwys 2 recriwtiwr defnyddwyr gwasanaeth a dechreuodd y rhai a benodwyd yn llwyddiannus eu tymor 3 blynedd. Felly, cynhelir recriwtio ar gyfer apwyntiadau newydd yn y flwyddyn i ddod, gan weithio'n benodol i fynd i'r afael â materion blaenorol o ran ymgysylltu â gofalwyr.

Mae cynrychiolwyr yn mynychu fforymau defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr trwy gydol y flwyddyn lle maent yn cwrdd â chynrychiolwyr o feysydd eraill a thrafod materion y mae defnyddwyr gwasanaeth wedi'u codi, er mwyn nodi pwnc i gynnal gweithdai a llunio adroddiad i'w gyflwyno i'r Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol. Bu rhywfaint o oedi o'r blaen o ran y fforwm defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr yn derbyn adborth o'u hadroddiadau, ond mae hyn bellach wedi'i gywiro, gyda diweddariadau rheolaidd ynglŷn â beth y bydd Llywodraeth Cymru yn ei wneud o ganlyniad i'r adroddiadau a gyflwynir nawr. Ar hyn o bryd mae'r Fforwm Cenedlaethol yn ystyried stigma a gwahaniaethu i'w gyflwyno i'r Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol gan ei bod wedi nodi bod angen gwneud gwaith pellach ar y pynciau hyn.

Ymgysylltiad ar draws ardal Cwm Taf

Mae ystod o weithgareddau ymgyfrannu parhaus ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr ar draws Cwm Taf, y tu allan i weithgareddau'r bwrdd partneriaeth. Mae hyn yn amrywio o gyfarfodydd misol cynhalwyr iechyd y meddwl, i grwpiau cefnogi cymheiriaid, i gymryd rhan wrth recriwtio gweithwyr cymdeithasol a Nyrsys Seiciatreg Cymunedol, hyd at ddatblygiad cyfoedion presennol yn y coleg adfer a ddarperir gan Mind a New Horizons Merthyr a'r Cymoedd. Mae gwirfoddolwyr defnyddwyr gwasanaeth yn weithgar yn y rhan fwyaf o sefydliadau'r sector gwirfoddol lleol, gan weithredu fel Ymddiriedolwyr, gan gynnig cefnogaeth gan gymheiriaid i eraill a rhannu eu profiadau, ac yn cynnal gweithgareddau a rhedeg grwpiau.

Er Gwaetha Pob Her Grŵp Cefnogi Cyfoedion - stori un aelod:

*"Rwy'n dioddef gydag iselder, pryder a pyliau panig a awgrymodd fy merch fy mod yn ymuno â grŵp gwirfoddolwyr, felly dechreuais helpu gyda gardd gymunedol ger fy nghymuned yn gyntaf, lle dywedodd rhywun y dylwn fynd ar gwrs taclo iselder gyda Journeys. Ar y dechrau roeddwn yn cael pyliau panig ac roedd yn rhaid i mi eistedd wrth y drws er mwyn dianc yn gyflym pe bawn i'n teimlo bod panig yn dod ymlaen, dyna pryd y sylweddolais fy mod yn sâl iawn, roedd y cwrs wedi fy helpu i adnabod yr arwyddion. Wrth i'r cwrs fynd yn ei flaen, roeddwn i'n teimlo'n fwy cysurus ac ar ôl hynny, symudais ymlaen i ddechrau grŵp cyfoedion gyda 2 arall. Mae'r grŵp hwn yn fy helpu i gwrdd â phobl â phrofiadau tebyg ac roeddwn i'n teimlo'n llai ar fy mhen fy hunan. Rwyf wedi gwneud llawer o gyrsiau nawr i gefnogi'r grŵp: dynameg grŵp, meddylfryd, Therapi Ymddygiadol Gwybyddol, arweinwyr grŵp, Cymorth Cyntaf Iechyd y Meddwl ac rwy'n teimlo'n fwy hyderus ac mae gennyf lawer o ffrindiau da. Mae'r grŵp wedi'i sefydlu'n dda, wedi'i gyfansoddi ac mae ganddo gyfrif banc. Rydym yn mynd ar deithiau, yn gwneud llawer o weithgareddau celf a chrefft ac rydym yn gwneud llawer o waith codi arian. Cefais wobwr am fy holl waith gyda'r grŵp, **Er Gwaetha Pob Her**, ac rwy'n falch iawn o hynny."*

Mae'r Bwrdd Partneriaeth Iechyd y Meddwl wedi datblygu Strategaeth Ymgysylltu Iechyd y Meddwl drafft sy'n adlewyrchu egwyddorion a dulliau ymgysylltu fel y disgrifir o fewn Cyfranogaeth Cymru, Egwyddorion Cenedlaethol ar gyfer Ymgysylltu â'r Cyhoedd. Mae'r Strategaeth Ymgysylltu Iechyd y Meddwl drafft yn targedu pob gwasanaeth iechyd y meddwl sy'n gweithredu ar draws Cwm Taf, ac mae'n defnyddio methodolegau ymgysylltu addas yn seiliedig ar y math o wasanaeth ac anghenion cleifion. Bydd gwaith parhaus i gwblhau a gwreiddio hyn yn cael ei wneud dros y flwyddyn i ddod, ochr yn ochr â gwaith o amgylch Addewid Urddas y Fforwm Cenedlaethol.

Gwiriad: Sut ydym yn gwneud?

Bu'n flwyddyn brysur ar draws y gwasanaethau statudol a gwirfoddol sy'n cefnogi iechyd a lles pobl yng Nghwm Taf, gydag ystod o wasanaethau a dulliau newydd yn cychwyn, eraill yn dirwyn i ben a phob math o waith arall ar fynd! Mae rhai o'r llwyddiannau allweddol yr ydym yn arbennig o falch ohonynt yn cynnwys:

- Y Dull Dewis a Phartneriaeth newydd i reoli atgyfeiriadau newydd a sicrhau mynediad amserol i Wasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed sydd wedi lleihau amseroedd aros yn sylweddol
- Ymestyniad darpariaeth cyrsiau seico-addysgol y coleg adfer a blwyddyn lawn cyntaf Valleys Steps o gyflwyno cyrsiau Meddylfryd a Rheoli Straen
- Lansiad cam 3 o brosiect Valley LIFE a'i ehangu i ymgysylltu â phartneriaid sector gwirfoddol a statudol wrth ddatblygu dull newydd o ddarparu gofal dementia o'r radd flaenaf

Mae angen gwneud cryn dipyn o waith o hyd er mwyn mynd i'r afael â'n cyfraddau salwch a lles y meddwl gwael yng Nghymru, sy'n uwch na'r cyfartaledd, ond credwn trwy weithio mewn partneriaeth ac ymgorffori gwaith Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus, sy'n gosod lles ym mhenblaen y gwaith, gallwn barhau i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i iechyd y meddwl pobl Cwm Taf.

Siarad â fi 2: Siarad â fi 2: Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed 2015-2020

Mae'r Grŵp Cyngori Cenedlaethol ar Hunanladdiad a Hunan-niwed yn monitro cynnydd, ac yn cynhyrchu adroddiad blynyddol. Mae Llywodraeth Cymru yn monitro ystadegau ar gyfraddau hunanladdiad a hunan-niwed, derbyniadau i'r ysbytai a sgoriau lles iechyd y meddwl y boblogaeth. Gallwn ni gyd gydweithio i wella lles. Gellir dod o hyd i'r strategaeth a'r cynllun gweithredu ar-lein:

<http://gov.wales/topics/health/publications/health/reports/talk2>

Mae gweithio'n lleol ar draws gwasanaethau oedolion i fynd i'r afael â hunanladdiad a hunan-niwed yn cynnwys: cyfarfodydd aml rhwng staff Datrys Argyfwng a Thriniaeth yn y Cartref a staff Damweiniau ac Achosion Brys; protocol cerdded allan yn ein hadrannau damweiniau ac achosion brys i asiantaethau rhybuddio i gleifion a all adael yr adran cyn asesiad; cyflwyno Therapi Ymddygiad Dialegol ar gyfer cleifion ag anhwylder personoliaeth sydd â risg sylweddol o hunan-niwed; ystod o ymyriadau a ddatblygwyd trwy Wasanaethau Cymorth Iechyd y Meddwl Sylfaenol Lleol ar gyfer y rhai hynny sydd â hwyliau isel; Mae haen 0 yn gweithio ledled Cwm Taf, gan gynnwys datblygu prosiect 'Valleys Steps'. Mae gwaith yn mynd rhagddo o amgylch y Concordat Gofal Argyfwng ac adolygu llwybrau mynediad ac asesu i'r tîm Argyfwng.

Mae 'Prosiect Cymoedd' y Samariaid yn cynnig cefnogaeth emosiynol mewn amrywiaeth o leoliadau cymunedol, gan gynnwys sesiynau wythnosol yn yr ystafell ddalfa a datblygu **Traed ar y Stryd** yng nghanol tref Merthyr ac Aberdâr ar nos Wener. Ers mis Hydref 2015 bu 36 cyfnod **Traed ar y Stryd**, yn darparu cefnogaeth i 74 o unigolion yn ogystal â chodi ymwybyddiaeth, yn enwedig i ddynion ifanc, am wasanaeth a chymorth y Samariaid. Rhoddwyd llawer o gardiau cyswllt i bobl fel eu bod yn gwybod sut i gysylltu â ni neu sut i gefnogi ffrind.



Mae gweithio mewn partneriaeth rhwng Heddlu De Cymru a'r Samariaid yn parhau i symud ymlaen gyda 13 o wirfoddolwyr yn cael eu gwirio i weithio yn y celloedd. Ers mis Hydref 2016, cynhaliwyd 31 cyfnod yn darparu cefnogaeth i 78 o unigolion. Roedd 75% o'r unigolion a welwyd yn ddynion. At ei gilydd, mae'r nifer uchel o bobl sy'n mynegi teimladau hunanladdiad yn dangos bod y math hwn o waith wedi'i dargedu'n hanfodol ac yn ein galluogi i fod yn y lle iawn ar yr adeg iawn. Mae'r gwaith addysg diweddar a gynhaliwyd gan y Samariaid wedi cynnwys digwyddiadau hyfforddi athrawon ar y cyd ag Ysgolion Iach Cwm Taf, sgysiau yn Ysgolion Cyfun Islwyn, Afon Taf ac Aberpennar, gan ddarparu sesiynau iechyd emosiynol i ychydig dros 500 o ddisgyblion. Mae gwaith yn mynd rhagddo i recriwtio a hyfforddi tîm addysg gwirfoddol penodol er mwyn darparu sesiynau Criw Hanfodol i ysgolion cynradd a datblygu a chynyddu'r cynnig i ysgolion uwchradd.

Plant a Phobl Ifanc

Gwasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed

Mae'r Gwasanaeth Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed wedi bod trwy newid mawr iawn yn ystod y 2 flynedd ddiwethaf gyda llawer iawn o recriwtio, yn ogystal â mentrau rhestrau aros a arweiniodd at y gwasanaeth i gyflawni'r targed amser aros o 28 diwrnod erbyn 1^{af} Ebrill 2017. Yn ystod y 12 mis diwethaf mae Gwasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed wedi cyflwyno model gwasanaeth newydd, y Dull Dewis a Phartneriaeth (DDaPh) er mwyn rheoli atgyfeiriadau newydd, gan sicrhau mynediad amserol i'r gwasanaeth. Mae DDaPh yn weithredol wrth gynnwys cleientiaid ac yn cynnig mwy o ddewis o ran amser apwyntiadau a dull gwasanaeth, gan weithio gyda nhw i nodi'r nodau y maent am eu cyflawni. Mae staff yn cefnogi cleientiaid a'u teuluoedd i gwrdd â'u nodau penodol o fewn cylch 12 wythnos, gan weithio'n hyblyg i deilwra ymateb y gwasanaeth gan ganolbwyntio ar ymgysylltu, cynghrair therapiwtig, dewis, cryfderau, nodau a chynllunio gofal. Drwy sicrhau apwtntiadau amserol mewn clinigau sydd wedi bwcio'n llawn, mae DDaPh wedi'i gynllunio er mwyn cefnogi model lle mae gallu yn cydbwysu â'r galw ac nid oes rhestrau aros. Trwy fesur canlyniadau, gall unrhyw wasanaeth o fewn DDaPh ddangos beth maen nhw'n ei wneud, i bwy, a pha wahaniaeth mae hyn yn gwneud.

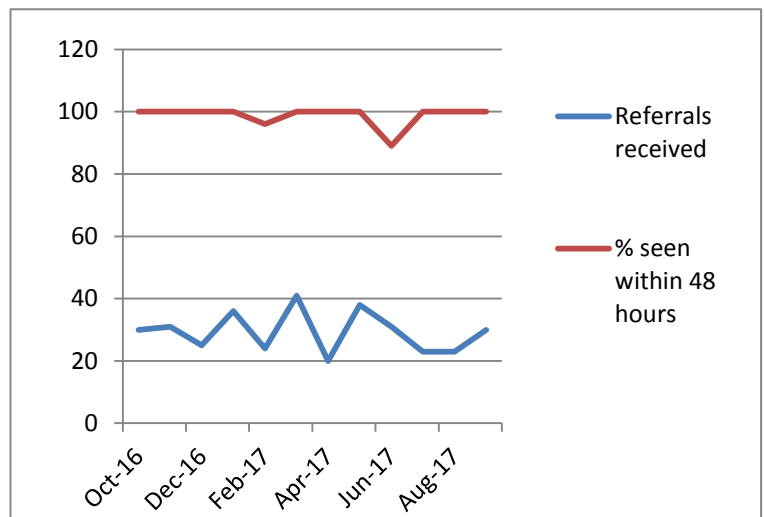
Mae gwaith yn mynd rhagddo i weithredu'r [fframwaith ar gyfer gweithredu Gwasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed](#) gan ymgysylltu'n weithredol â staff yn y timau gwaith cenedlaethol er mwyn datblygu a gwella opsiynau gofal a thriniaeth. Mae llwybrau wedi'u datblygu a'u gweithredu ar gyfer: Gwasanaethau Niwro-Ddatblygu; Pontio a'r model DDaPh newydd. Mae llwybr integredig Gwasanaeth Awtistiaeth newydd wedi'i ddatblygu ac mae staff newydd yn cael eu recriwtio i'r gwasanaeth hwn. Wrth symud ymlaen, bydd gan y Gwasanaeth gysylltiadau cryf â'r Gwasanaeth Niwro-Ddatblygu a sefydlwyd eisoes. Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae 4 plentyn a pherson ifanc wedi'u gosod allan o'r ardal am gyfnod cyfartalog o 368 diwrnod.

Gwasanaeth Argyfwng Gwasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed

Mae Tîm Argyfwng Gwasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed Cwm Taf yn gweld plant a phobl ifanc, sy'n dangos argyfwng iechyd y meddwl yn bennaf, o fewn 48 awr o'r atgyfeiriad. Mae yna broblemau gyda'r nifer o atgyfeiriadau 'brys' amhriodol nad ydynt yn cynnwys salwch y meddwl neu risg ar ddigwydd, a gaiff eu brysbennu gan Wasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed Eilaidd. Os daw atgyfeiriad brys ond nid yw'n argyfwng iechyd y meddwl clir, bydd Tîm Cyswllt Argyfwng Gwasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r

Glasoed yn brysbennu'r rhai sy'n ymddangos fel 'ffiniol' trwy gysylltu â'r teulu/atgyfeiriwr i asesu a yw'r plentyn/person ifanc yn bodloni meini prawf neu angen asesiad brys o fewn 48 awr.

Nid yw Tîm Argyfwng Gwasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed Cwm Taf yn derbyn llawer o atgyfeiriadau oddi wrth yr Heddlu. Pan fyddant yn derbyn atgyfeiriad, maent yn dod â'r unigolyn i'r man diogelwch mwyaf priodol (Adran Argyfwng, Clinig, neu ystafell argyfwng Iechyd y Meddwl Oedolion) er mwyn eu hasesu.



Gwasanaeth Seicois Ymyrraeth Gynnar

Ers Ionawr 2017, mae 21 o atgyfeiriadau wedi'u derbyn, ac er bod hyn yn nifer gymharol isel, dylid nodi bod y pobl ifanc hyn yn dangos anghenion lefel uchel. Mae gwasanaeth ymyrraeth gynnar gyfrannol wedi'i fewnosod o fewn y tîm generig, gyda rhesymeg o nodi defnyddwyr gwasanaeth posibl cyn gynted â phosibl, er mwyn hwyluso'r broses drosglwyddo rhwng y rhai sy'n manteisio ar ymyrraeth gynnar a chymorth generig Gwasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed, a chynyddu sgiliau o fewn y gwasanaeth ehangach. Mae'r model gwasanaeth ymyrraeth gynnar yn parhau i gael ei arfarnu a'i ddatblygu yn unol â chanllawiau a thargedau arfer da cenedlaethol.

Gwnaed cynnydd mewn nifer o feysydd yn y gwaith hwn, gan gynnwys: protocolau trosglwyddo ac arferion rhwng gwasanaethau iechyd y meddwl plant a phobl ifanc ac oedolion; sefydlu mewnbyn meddygol cytunedig (gan gynnwys, ymyrraeth feddygol uniongyrchol, adolygiadau, goruchwyliaeth a sgrinio iechyd); a gwella, cynyddu, a datblygu perthynas â'r trydydd sector.

Anhwyllderau Bwyta

Mae gweithwyr therapi teuluol proffesiynol yn arwain wrth ddatblygu Tîm Anhwyllderau Bwyta Arbenigol Gwasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed Cwm Taf. Mae'r tîm yn cynnwys staff o'r Gwasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed generig (cymunedol), y Tîm Therapi Dwys Cymunedol ac yn ddiweddar y Tîm Argyfwng. Mae gwaith yn mynd rhagddo i ddefnyddio cyllid Llywodraeth Cymru ar gyfer y gwasanaeth hwn er mwyn recriwtio 2 o weithiwr trosglwyddo a therapydd teulu rhan amser er mwyn gwella gwasanaethau i bobl ifanc yr effeithir arnynt gan anhwylderau bwyta. Oherwydd tanwariant yr arian hwn o fewn y flwyddyn ariannol hon, cafodd cynnig hyfforddiant manwl ei lunio er mwyn adeiladu arbenigedd mewn anhwylderau bwyta ar draws grwpiau staff.

O fewn y cylch DDaPh 12 wythnos diweddaraf, mae'r tîm wedi dyrannu 2 apwyntiad Dewis Anwhylder Bwyta bob mis (i gwrdd â'r galw a ragwelir). Mae 2 glinigwr o 2 grŵp proffesiynol gwahanol yn cyflwyno'r sesiwn Dewis yn unol ag ymagwedd cyflwyno Maudsley. Os yw'n briodol yn dilyn eu apwyntiad Dewis Anwhylder Bwyta, bydd y person ifanc a'r teulu wedyn yn cael eu gweld yn wythnosol hyd at sesiwn 4 gan aelodau'r Tîm Anhwyllderau Bwyta. Yn ystod wythnos 4, bydd y penderfyniad wedyn yn cael ei wneud o ran eu llwybr a'r cyfrifoldeb am gydlyn gofal.

Mae'r athroniaeth y tu ôl i'r model hwn yn canolbwyntio ar bobl ifanc sydd wedi cael eu hadnabod, wrth atgyfeirio, fel rhai sydd ag anhwylder bwyta, ac yn yn gallu manteisio ar yr ymyrraeth gywir heb oedi'n hir neu'n gorfod symud yn gyson rhwng timau. Mae'r Tîm Argyfwng hefyd yn cysylltu â meddygon teulu o ran y wybodaeth berthnasol sydd angen arnynt yn ystod atgyfeiriadau.

Gwasanaethau Niwro-Ddatblygu

Mae rhanbarth Cwm Taf wedi datblygu llwybrau newydd ac un pwynt mynediad ar gyfer gwasanaethau niwro-ddatblygu. Mae'r tîm yn gweithio'n ddwys er mwyn gwneud y mwyaf o allu'r gweithlu i ddiwallu yn y ffordd orau anghenion teuluoedd unigol ac mae'n dioddef lefelau uchel o alw, gyda thua 50 o atgyfeiriadau bob pythefnos.

Mae gwaith yn mynd rhagddo i adolygu sut y byddwn yn cefnogi ac yn prosesu atgyfeiriadau yn y ffordd orau, yn ogystal â gweithio gydag atgyfeirwyr i sicrhau bod y wybodaeth gywir yn cael ei darparu o'r cychwyn, a thrwy'r broses o gasglu gwybodaeth ategol oddi wrth ysgolion ac asiantaethau eraill, tra bo'r plentyn ar y rhestr aros. Ar hyn o bryd, unwaith y gwelir plentyn, ein hamser gyfartalog i gadarnhau diagnosis yw 12 wythnos, gan ddangos gwelliant o fesurau blaenorol.

Cymorth Seicolegol yn y Gymuned

Dros y flwyddyn academaidd ddiwethaf, mae 1,513 o ddisgyblion unigol ar draws Cwm Taf wedi cael mynediad at wasanaethau seicoleg addysgol. O'r rhain, derbyniodd ychydig dros 20% ddatganiad Anghenion Addysgol Arbennig, gyda'r mwyafrif (58%) yn cael cymorth ychwanegol trwy eu hysgol.

Ar draws Cwm Taf, cafodd 1,879 o bobl ifanc wasanaeth cwnsela yn yr ysgol yn ystod 2016/17, gan fynychu 7,434 o sesiynau cynghori unigol¹. Yn gyson ag adroddiadau cafodd eu cyflwyno dros y blynyddoedd blaenorol (ar gael ar [statswales](#)), y 5 mater mwyaf cyffredin a godwyd oedd: problemau teuluol; straen; pryder; perthnasau gydag eraill; a materion hunan-werth.

Mae gwasanaethau seicoleg addysgol wedi cefnogi datblygu rhwydwaith o **Gynorthwyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol** ar draws Cwm Taf, gyda dros 200 o gynorthwyr addysgu wedi cwblhau'r hyfforddiant 6 diwrnod, a 100 yn cael cymorth a goruchwyliaeth barhaus. Mae'r Cynorthwyr yn cefnogi plant a phobl ifanc yn yr ysgol i ddeall a rheoleiddio eu hemosiynau eu hunain, wrth hefyd parchu teimladau'r rhai o'u cwmpas. Mae'r Cynorthwyr yn cynllunio ac yn darparu rhaglenni cymorth pwrpasol i blant sy'n profi anawsterau cymdeithasol ac emosiynol, gan roi cymorth i bobl ifanc i: adnabod a rheoli eu hemosiynau; codi eu hunan-barch; gwella perthnasoedd cyfoedion; adennill o golled neu brofedigaeth sylweddol; a datrys gwrthdaro'n effeithiol. Ymysg canlyniadau gwaith y Cynorthwyr yw pobl ifanc yn dangos dysgu ac ymddygiad gwell yn yr ysgol ochr yn ochr â gwell lles meddyliol. Y gobaith yw y bydd y gwaith hwn yn cyfrannu yn y dyfodol i ddatblygu gwydnwch plant a phobl ifanc, gan eu galluogi i ymdopi â heriau iechyd emosiynol neu'r meddwl y gallent eu hwynebu yn eu bywydau.

Gwasanaethau Amenedigol

Rhwng Hydref 2016 a Medi 2017 derbyniodd y gwasanaeth 323 o atgyfeiriadau gan y gwasanaeth amenedigol newydd. Mae'r tîm cymunedol aml-broffesiynol newydd yn gweithio'n uniongyrchol gyda menywod a'u teuluoedd, gan hyrwyddo eu hiechyd a'u lles emosiynol, a sicrhau bod gan y rhai sydd angen gofal arbenigol amenedigol lwybrau gofal integredig effeithiol a chynlluniau rheoli ar waith.

Mae'r tîm yn gweithio ochr yn ochr â bydwaig iechyd cyhoeddus yn 'Bump Start' a [Modelau Mynediad i Roi'r Gorau i Smygu ymysg Mamau](#) yn ogystal â gweithio'n dda gydag ystod o sefydliadau statudol a thrydydd sector, gan gynnwys y rhai sy'n darparu BBB, Plant Iach Cymru, Dechrau'n Deg, 'Meddwl am eich Bwmp' a Chefnogaeth Iechyd y Meddwl Babanod. Darperir cefnogaeth er mwyn ymateb i anghenion menywod lleol trwy enedigaeth ac ar ôl geni, gan gynnwys gweithio ar y cyd ag Ymwelwyr Iechyd Atodol Arbenigol, a chymryd rhan mewn gwaith bwydo ar y fron. Mae staff hefyd yn ymwneud â hyfforddiant gorfodol bydwragedd bob mis, gan gynnig sesiynau iechyd y meddwl amenedigol, yn ogystal â darparu hyfforddiant i ymwelwyr iechyd ar draws Cwm Taf. O ganlyniad i'r berthynas waith agos ar draws gwasanaethau, mae'r Ymwelydd Iechyd ar gyfer Cynon nawr yn ymwneud â grŵp cefnogi cyfoedion ôl-enedigol y 'Bluebells' sy'n cael ei redeg gan y gwasanaeth ac mae wedi cael ei hyfforddi yn y dull gwaith grŵp 'Mwynhewch eich Baban'.

Yn ogystal, mae comisiwn partneriaeth aml-asiantaeth y therapyddion addysgol a therapyddion iaith a lleferydd a gwasanaeth cludiad yn gweithio i gefnogi teuluoedd ag anghenion ychwanegol.

Troseddwy'r Ifanc

Mae gennym fforwm iechyd sy'n cwrdd yn rheolaidd gyda'r Bwrdd Gwasanaeth Troseddwy'r Ifanc, ac mae'r ymgynghorydd Gwasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed hefyd yn mynychu. Ar hyn o bryd mae Gwasanaethau Iechyd y Meddwl Plant a'r Glasoed yn cynnig model cymorth ymgynghorol i'r Gwasanaeth Troseddwy'r Ifanc yn dilyn y ffaith cafodd mynediad i gefnogaeth emosiynol a iechyd y meddwl i Fyrddau Gwasanaeth Troseddwy'r Ifanc yn cael ei godi fel mater yn adroddiad arolygu diweddar y gwasanaeth gan Estyn. Mae gwaith pellach wedi'i gynllunio i adolygu'r gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael yn lleol, a pha fylichau sydd yn bodoli, er mwyn ymateb yn llawn i adroddiad Estyn.

¹Oherwydd bod rhaid adrodd yn ôl blynyddoedd ariannol, nid yw ffigurau ar gael i gyd-fynd gyda chylch adrodd Hydref i Fedi ar gyfer Law yn Llaw at Iechyd Meddwl. Sylwch fod y ffigurau a ddyfynnir felly'n ymwneud ag Ebrill 2016 hyd at Fawrth 2017.

Ymgysylltiad Plant a Phobl Ifanc

Mae Cynghorau Rhondda Cynon Taf (RhCT) a Merthyr yn cefnogi fforymau ieuenctid gweithredol er mwyn sicrhau bod pobl ifanc yn gallu ymgysylltu â gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt a'u cymunedau. Mae'r fforymau'n gweithio'n wahanol ond caiff y materion eu nodi bob amser gan bobl ifanc sydd wedyn yn ymgychu dros newid.

Yn RhCT, nododd y fforwm iechyd y meddwl sefydlu is-grŵp i wneud gwaith ar y mater hwn, fel blaenoriaeth allweddol. Yn dilyn ymchwil, maent wedi penderfynu datblygu app materion iechyd y meddwl y gellir cael mynediad ato'n yn hawdd gan bobl ifanc, i ddiwallu eu hanghenion gwybodaeth yn well na'r hyn sydd ar gael ar hyn o bryd. Blaenoriaeth arall y grwpiau yw derbyn hyfforddiant i'w galluogi i gynnig cymorth cymheiriaid-i-gymheiriaid o ran materion iechyd y meddwl. Maent yn ymchwilio pa hyfforddiant a chyllid sydd ar gael yn y maes hwn ar hyn o bryd.



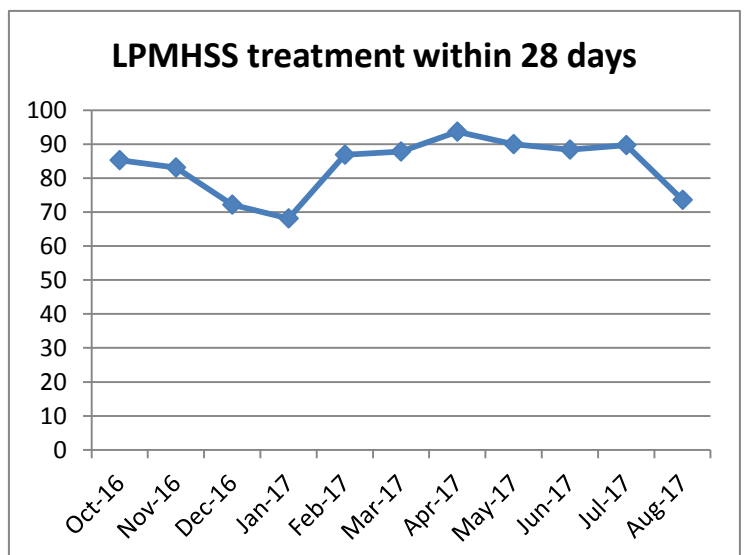
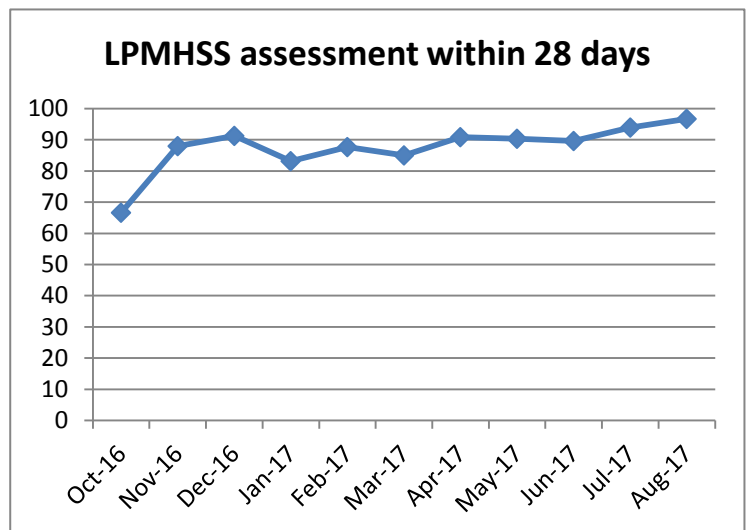
Oedolion

Mesur Perfformiad Iechyd y Meddwl

O dan Ran 1 o Fesur Iechyd y Meddwl (Cymru) 2010, sefydlwyd Gwasanaethau Cymorth Iechyd y Meddwl Sylfaenol Lleol i gymryd atgyfeiriadau gan Feddygon Teulu ac asesu anghenion iechyd y meddwl pobl o fewn cyfnod o 28 diwrnod, gyda tharged o 80% wedi'i wneud o fewn yr amserlen a nodwyd. Yn dilyn asesiad, gallent wedyn ddarparu ymyriadau, neu gyfeirio ac atgyfeirio pobl at asiantaethau eraill i ddarparu cefnogaeth er mwyn bodloni anghenion dynodedig pobl. O fewn Cwm Taf, mae gwaith y Gwasnaeth yn sicrhau bod pobl yn cael eu gweld yn brydlon, felly mae amseroedd aros yn cael eu monitro'n agos (o fewn y targed 28 diwrnod) a chapasiti clinigau. Os yw'r galw am asesiadau yn fwy na'r capasiti, symudir staff o glinigau llai prysur i gyfateb â'r galw lleol, neu caiff clinigau ychwanegol eu rhedeg.

Ar hyn o bryd gwelir dros 90% o gleientiaid o fewn y targed 28 diwrnod ar gyfer asesu. Gellir gweld lefelau cyfeirio a mynediad at driniaeth yn y graffiau.

O dan Ran 2 o'r Mesur, mae'n rhaid i bobl sy'n cael mynediad at wasanaethau trwy eu Tîm Iechyd y Meddwl Cymunedol lleol fod â chydlynnydd gofal a enwir, a Chynllun Gofal a Thriniaeth gyfannol. Mae'r Tîm Iechyd y Meddwl Cymunedol amlddisgyblaeth yn gweithio i sicrhau bod pobl



newydd i'r gwasanaeth yn cymryd rhan yn y gwaith o ddatblygu eu Cynllun Gofal a Thriniaeth a bod cynlluniau defnyddwyr gwasanaeth presennol yn cael eu hadolygu'n flynyddol. Dros y flwyddyn ddiwethaf, cyfartaledd Cwm Taf o ran yr holl Gynlluniau Gofal a Thriniaeth sy'n cael eu creu neu eu hadolygu o fewn graddfeydd amser a osodir gan Lywodraeth Cymru yw 90%.

O dan Ran 3 o'r Mesur, mae pobl yn gallu hunangyfeirio yn ôl i wasanaethau iechyd y meddwl eilaidd (oherwydd dirywiad yn eu hiechyd y meddwl. O fis Hydref 2016 i fis Medi 2017, roedd 84 o bobl a oedd wedi derbyn cefnogaeth oddi wrth Dimau Iechyd y Meddwl Cymunedol yng Nghwm Taf wedi ail-fynd i'r gwasanaeth dan Ran 3 y Mesur. Mae gwasanaethau wedi sicrhau dros y 7 mis diwethaf bod pawb sy'n awyddus i gael mynediad at wasanaethau yn cael ailasesiad sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau o'u hanghenion o fewn 10 diwrnod gwaith.

Cymorth Eirioli

"Roeddwn i'n aros yn yr Ysbyty. Rwyf wedi bod yn gweithio gyda Sharon fy eiriolwr am gyfnod, yr wyf yn agored i niwed ac wedi ildio dan bwysau yn y gorffennol. Bu Sharon fy llais ar adegau pan mae pethau wedi bod yn ormod i mi ddelio â hwy. Mae'n siarad â mi mewn ffordd yr wyf yn deall. Mae hi'n siarad ar fy rhan ac mynegi fy marn. Mae hi'n fy helpu gwneud synnwyr o'r pethau pwysig y mae angen i mi eu hystyried mewn bywyd. Mwy na dim mae'n gwneud i mi deimlo'n gyfforddus. Diolch Sharon."

O dan Ran 4 o'r Mesur, mae gan bob claf mewnol sy'n derbyn asesiad neu driniaeth ar gyfer anhwylder meddwl yr hawl i ofyn am gymorth oddi wrth Eiriolwr Iechyd y Meddwl Annibynnol. Mae hyn yn cynnwys cleifion sy'n destun cadw gorfodol o dan Ddeddf Iechyd y Meddwl 1983, a'r rhai sydd yn yr ysbyty'n wirfoddol. Mae'r Eirilowyr yn rhoi gwybodaeth annibynnol i bobl am eu triniaeth, eu dewisiadau gofal a'u cyfraith iechyd y meddwl er mwyn sicrhau y gallant wneud penderfyniadau gwybodus a chael cefnogaeth i leisio'u barn.

Mae [Gwasanaeth Eirioli Cymru](#) yn darparu gwasanaeth ar draws Cwm Taf, gan gefnogi 317 o bobl newydd, a chyfanswm o 474 yn cael mynediad i'r gwasanaeth dros y flwyddyn ddiwethaf. Mae dros 90% o'r atgyfeiriadau'n cael eu gwneud gan staff iechyd, ac mae dwy ran o dair o'r bobl hyn yn 65 oed neu'n hŷn, gan aros yn yr ysbyty'n wirfoddol. Mae'r gwasanaeth lleol yn bennaf yn cefnogi pobl i ddeall a llywio penderfyniadau ynghylch: eu dewisiadau meddyginiaeth, triniaeth neu ofal; cyfndo gadael yr ysbyty; ac opsiynau lleoliad sydd ar gael iddynt.

Canolbwyntio ar: Y Gwasanaethau Adsefydlu

Mae gwasanaethau adsefydlu yn gweithio gyda chleifion mewnol a'r rheiny yn y gymuned sydd â'r anghenion mwyaf cymhleth. Gan adeiladu ar ail-ddychwelyd cleifion yn llwyddiannus i Fwrdd Iechyd Cwm Taf, mae gwasanaethau cleifion mewnol wedi arloesi ffyrdd newydd i sicrhau bod gan eu defnyddwyr cyfleoedd digonol ar gyfer integreiddio galwedigaethol a chymunedol.

Dangosir hyn trwy gysylltiadau cadarnhaol ag Actif Woods, rhaglen byw'n iach sy'n galluogi pobl i ennill hyder a dysgu sgiliau newydd, gyda'r gobaith y bydd yn eu hannog i gael mynediad at hunangymorth trwy weddill eu siwrnai adferiad. Mae Actif Woods yn brosiect cenedlaethol a gynhelir gan sefydliad Coed Lleol ac wedi'i leoli'n lleol ym Mharc Cefn Gwlad Cwm Clydach.





Mae cleifion mewnol wedi ymgysylltu â'r prosiect hwn ers sawl blwyddyn ac mae wedi gwneud gwahaniaeth sylweddol i'w bywydau. Mae'r prosiect hwn yn chwarae rhan arwyddocaol wrth helpu trosglwyddo ein cleifion i'r gymuned leol ac mae'n rhoi cyfle iddynt adeiladu perthynas newydd a chynyddu eu rhwydwaith cefnogi sydd yn cael effaith gadarnhaol ar eu lles corfforol a meddyliol.

Yn ddiweddar, mae gwasanaethau cleifion mewnol wedi datblygu rôl wirfoddolwr Gweithiwr Cefnogi Cyfoedion, i annog defnyddwyr gwasanaeth sydd wedi gadael triniaeth i ddychwelyd mewn capasiti gwirfoddoli. Arweiniodd Laura (yn y llun ar y chwith gyda'i gwobr cydnabod gwirfoddolwyr) ar y rôl hon ac mae'n nodi: *"Mae bod yn wirfoddolwr wedi fy helpu hyd yn oed yn fwy na bod yn yr ysbyty. Mae wedi cynyddu fy hyder oherwydd fy mod i'n teimlo'n gyfartal - ac yn falch y gall fy mhrofiad o fod mewn gwasanaethau iechyd y meddwl helpu eraill"*. Y gobaith yw y bydd Laura ac eraill fel hi yn symud tuag at gyfleoedd gwaith taledig o fewn iechyd y meddwl, gan ddangos eu taith adferiad personol i eraill.

Fframwaith Cyd-ddigwydd Iechyd y Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau

Eleni ymgymerodd Bwrdd Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau Cwm Taf adolygiad o'r holl wasanaethau ac mae bellach wedi datblygu model gwasanaeth newydd sy'n cael ei ddatblygu mewn partneriaeth â darparwyr statudol a thrydydd sector, yn ogystal ag ymgysylltu â mudiad cynyddol o ddefnyddwyr gwasanaeth. Mae'r model gwasanaeth newydd hwn yn ystyried y materion a rhwystrau ychwanegol a brofir gan bobl sydd â phroblemau iechyd y meddwl a chamddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd, a byddant yn adeiladu ar gysylltiadau gwaith, llwybrau a phrotocolau sefydledig ar draws Cwm Taf.

Gan weithio o fewn y dirwedd newidiol ac esblygol hwn, mae'r grŵp cyd-ddigwyddiad amlasiantaethol lleol wedi canolbwyntio ar gwrdd â'r gofynion hyfforddi a nodir yn fframwaith Llywodraeth Cymru. Mae grŵp ymroddedig o staff, o bob rhan o'r sefydliadau camddefnyddio sylweddau a iechyd y meddwl statudol a thrydydd sector, bellach wedi datblygu pecyn hyfforddi i'w ddarparu ar draws Cwm Taf er mwyn codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o natur ac effaith materion sy'n cyd-ddigwydd, yn ogystal â darparu sgiliau defnyddiol i staff rheng flaen i'w cefnogi yn eu gwaith. Bydd y pecyn hyfforddi newydd hwn yn cael ei gyflwyno yn ystod y flwyddyn i ddod, gan sicrhau bod staff iechyd y meddwl a chamddefnyddio sylweddau yn darparu ar y cyd, a bod y presenoldeb hwnnw'n gymysgedd o bob math o asiantaethau er mwyn torri'r rhwystrau a helpu creu cysylltiadau gweithio cadarnhaol newydd.

Gwasanaethau'r Sector Gwirfoddol

Mae'r Fforwm Iechyd y Meddwl yn dwyn ynghyd a chydlynu sefydliadau iechyd y meddwl y sector gwirfoddol sy'n gweithio ar draws Cwm Taf. Gyda chefnogaeth Interlink, nod y fforwm yw ddod â'r sector gwirfoddol iechyd y meddwl, y sector statudol a'r bwrdd iechyd lleol at ei gilydd er mwyn gwella gweithio mewn partneriaeth a chyd-gynhyrchu, gan roi llais dinasyddion wrth wraidd yr hyn y maent yn gwneud. Rhannu arferion da, datblygu perthnasau a chynnig y cyfle ar gyfer gweithredu ar y cyd, mae Cadeirydd ac Is-gadeirydd y Fforwm yn cymryd rhan weithredol ym Mwrdd Partneriaeth Iechyd y Meddwl Cwm Taf, gan sicrhau bod eu lleisua'n cael eu clywed ac yn dylanwadu ar benderfyniadau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol.

Y Coleg Adfer

"Roedd y Cwrs Iechyd a Lles y Meddwl yn addysgiadol iawn ac yn rhoi gwybodaeth ac awgrymiadau positif i ni. Gan ein bod yn ddiodefwrwr ein hunain, rydym eisoes yn meddwl ein bod ni'n gwybod llawer am iechyd y meddwl, ond yr oeddem yn synnu faint yr oeddem wedi dysgu. Trwy addysg rydym yn gobeithio y bydd stigma'n gwella, yn enwedig mewn lleoliadau lle mae gweithwyr proffesiynol yn gweithio gyda defnyddwyr gwasanaeth ond nad oes ganddynt gefndir iechyd y meddwl" - Cyfranogwr cwrs Iechyd a Lles y Meddwl 'New Horizon'.

Wedi mabwysiadu o 2012 ymlaen ar draws Cwm Taf, nid yw'r *model adferiad* mewn iechyd y meddwl o reidrwydd yn golygu adferiad cyflawn; mae'n ymwneud â datblygu ymdeimlad o reolaeth ac adeiladu gwydnwch o ran materion iechyd y meddwl. Mae'n daith sy'n canolbwyntio ar unigolion, y mae'r gwasanaethau statudol a gwirfoddol yn gweithio gyda'i gilydd i'w cefnogi. Fel rhan o'r model hwn, sefydlwyd y Coleg Adfer sydd wedi'i redeg am 3 blynedd gan ['New Horizons'](#) a [Mind Merthyr a'r Cymoedd](#). Wrth ddatblygu'n barhaus, mae'r coleg adfer yn darparu cyrsiau seico-addysgol er mwyn cynorthwyo pobl i ddeall a rheoli eu hiechyd y meddwl yn well, yn ogystal â darparu dysgu achrededig, gan annog pobl i gael mynediad at gyrsiau addysgiadol neu alwedigaethol pellach yn eu cymuned leol. Cefnogwyd 523 o unigolion unigryw trwy'r cyrsiau Coleg Adfer dros y flwyddyn ddiwethaf. Caiff y canlyniadau eu mesur gan ddefnyddio Graddfa Lles Warwick a Chaeredin (neu WEMWBS) ac maent yn dangos gwelliannau cyson cadarnhaol ar gyfer cyfranogwyr y cwrs.

Darperir ystod o wasanaethau eraill ar draws Cwm Taf i gyd-fynd â'r coleg adfer, sy'n amrywio o grwpiau cyfoedion annibynnol bach yn cyfarfod bob mis, i wasanaethau wedi'u contractio i atal digartrefedd yn dilyn derbyniadau i'r ysbty.

Gwasanaeth newydd a ddatblygir yn lleol yw ['Valleys Steps'](#), sydd â'r nod o hyrwyddo cryfdeimlad emosiynol unigolion a chymunedol, a gafodd ei greu fel 'cerbyd pwrpas arbennig' gyda bondiau lles cymdeithasol ac arian y Loteri Fawr. Nod *'Valleys Steps'* yw *lleihau'r duedd gynyddol o ddefnyddio presgripsiynau gwrth-iselder yng Nghwm Taf, trwy ddarparu cyrsiau Rheoli Straen a Meddylfryd yn seiliedig ar dystiolaeth Therapi Ymddygiadol Gwybyddol i'r cyhoedd, gan wella lles emosiynol pobl. Dros y flwyddyn ddiwethaf mae 1,891 o bobl wedi mynychu cyrsiau meddylfryd a rheoli straen, neu sesiynau blasu, yn dangos cynnydd cyfartalog mewn pobl sy'n adrodd am deimladau o les uchel o 10% a lles canolig o 30% ar raddfa WEMWBS.*

Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd

Mae Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd yn ddigwyddiad blynyddol y mae'r sector gwirfoddol yn ei arwain ar draws Cwm Taf. Yn 2017 cynhaliwyd dau ddigwyddiad i dathlu'r diwrnod wrth hyrwyddo ymwybyddiaeth a dealltwriaeth iechyd y meddwl. Roedd gan y ddau ddigwyddiad, yn Abercwmboi a Merthyr Tudful, ystod o stondinau ar gyfer arddangoswyr ar draws y sector gwirfoddol a statudol, yn ogystal â sesiynau blasu a'r cyfle i ddefnyddwyr gwasanaeth fwydo i mewn i adolygiad o wasanaethau cymunedol a gontractiwyd gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf.



Roedd y digwyddiad dan arweiniad MIND yng Ngholeg Merthyr (yn y llun) ar thema 2017 *'Iechyd y Meddwl yn y Gweithle'* trwy dargedu myfyrwyr a dysgwyr sy'n oedolion â gwybodaeth am sefydliadau lleol a'r gefnogaeth sydd ar gael i bawb.

Pobl Hŷn

Gwasanaethau Cefnogi Dementia

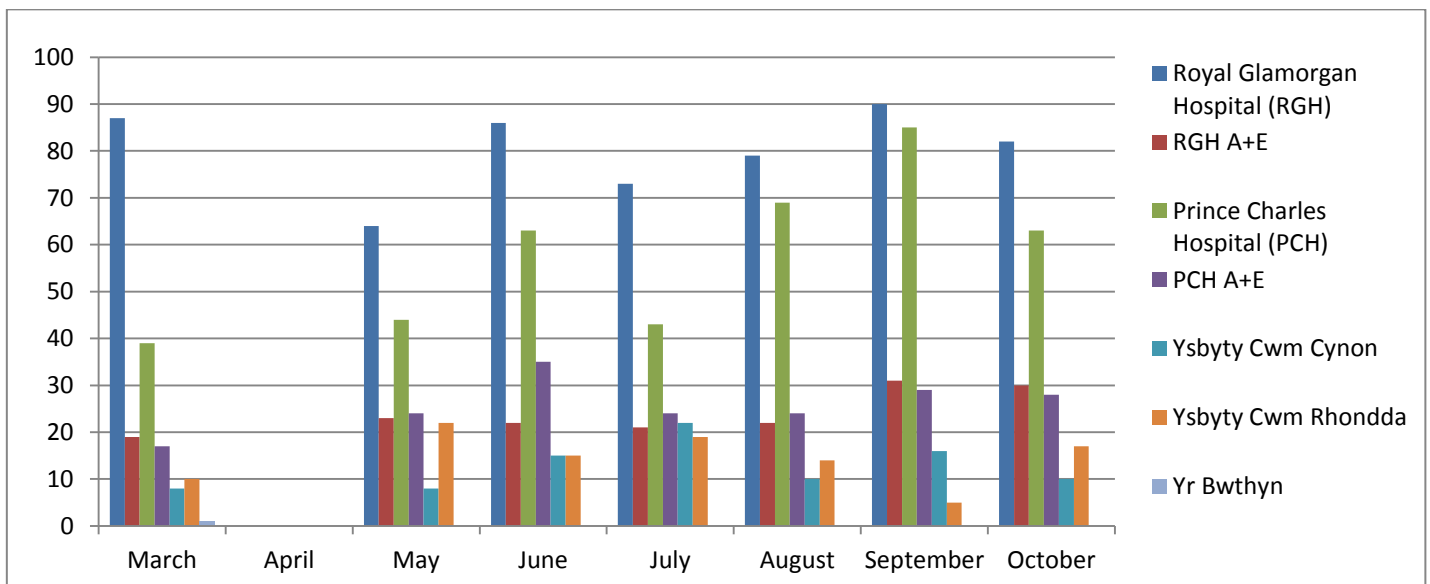
Mae cyllid Llywodraeth Cymru wedi ein galluogi i ymgorffori gweithwyr cymorth gofal iechyd dementia ar draws y gwasanaeth clinig cof amlddisgyblaethol. Mae'r gwasanaeth a ddarperir ganddynt i unigolion a'u teuluoedd yn cynnwys rhedeg nifer o sesiynau addysg a gwybodaeth ar gyfer pobl sydd newydd gael diagnosis, yn ogystal â gwaith achos wedi'i deilwra'n unigol er mwyn sicrhau bod gan bobl fynediad amserol i wybodaeth,

cyngor a gwasanaethau ar draws y sectorau statudol a gwirfoddol. Mae staff yn gweithio'n agos gyda'u cymuned leol a sefydliadau'r trydydd sector er mwyn datblygu gwaith a chyfleoedd grŵp, gan gynnwys darparu hyfforddiant i wirfoddolwyr sydd bellach yn rhedeg grwpiau lleol sefydledig. Dros y flwyddyn ddiwethaf, cofnodwyd bod 1,693 o bobl wedi cael diagnosis dementia gan eu meddyg teulu.

Treialwyd ymagwedd newydd at wasanaethau clinig cof o fewn y flwyddyn diwethaf i ymgorffori rôl meddygon teulu i mewn i ddiagnosis dementia a rheoli achosion, gan ddefnyddio dull adolygu. Gan weithio'n agos gydag Arbenigwyr Nyrsio Clinigol ac ymgynghorwyr o fewn gwasanaethau Iechyd y Meddwl Pobl Hŷn, roedd meddygon teulu yn darparu apwyntiadau cychwynnol a dilynol, gan gynnig gwasanaeth mwy cyfannol i bobl â dementia a'u gofalwyr a oedd yn galluogi mynediad i ystod o wasanaethau cefnogol yn y gymuned. Er bod yr ymagwedd yn cael ei ystyried yn llwyddiant wrth leihau rhestrau aros ar gyfer penodiadau cychwynnol, ac ymgysylltu â chlystyrau meddygon teulu a oedd wedi nodi dementia fel blaenoriaeth allweddol ar gyfer eu practisau, nid oedd yn cael llawer o effaith ar amseroedd diagnosis ac felly wedi nodi fel mater parhaus o ran yr oedi rhwng yr asesiad cychwynnol a'r apwyntiadau diagnosis. Mae'r canfyddiadau gwerthuso bellach yn cael eu bwydo i ddull ehangach 'Valley LIFE' (gweler isod) a datblygu model 'siop un-stop' mewn lleoliad cymunedol er mwyn darparu gwasanaeth cyfannol gan gynnwys timau amlddisgyblaethol, gwasanaethau'r sector statudol a gwirfoddol gyda llwybrau a dulliau cyfeirio clir er mwyn sicrhau diagnosis amserol a mynediad at wasanaethau.

Gwasanaeth Cyswllt Seiciatrig

Symudodd y gwasanaeth cyswllt ysbyty i wasanaeth 7 diwrnod yr wythnos ym mis Mawrth 2017, mewn ymateb i'r galw uchel a chydnabyddiaeth o'r gwerth ychwanegol i wasanaethau ysbyty'r ardal ar gyfer y cleifion, eu teuluoedd a staff y ward. Ers y newid hwn mae'r gyfarwyddiaeth iechyd y meddwl wedi monitro'r effaith, gan weld ar gyfartaledd 160 o gleifion ar y wardiau a 50 o bobl yn adrannau Damwain ac Achosion Brys bob mis. Ymatebir i atgyfeiriadau o'r wardiau o fewn 48 awr 80% o'r amser, ac i'r rheiny yn adrannau Damwain ac Achosion Brys, cyflawnwyd y targed mewnol o 80% o fewn 1 awr yn gyson ers mis Mawrth 2017. Mae staff cyswllt seiciatrig yn gweithio gyda staff y ward i helpu nodi a chefnogi pobl sy'n dioddef o ddryswch, ymddygiad ysgogol neu broblemau iechyd y meddwl sy'n gwaethygu, gan ddarparu hyfforddiant i staff a hefyd pecynnau cymorth wedi'u teilwra i gleifion. Mewn ychydig dros hanner yr holl atgyfeiriadau (56%), dim ond unwaith y bydd y gwasanaeth cyswllt yn ymweld â'r cleifion i gynnal asesiad a rhoi cyngor ac arweiniad i staff y ward ar y ffordd orau o weithio gyda'r unigolyn. Mae'r isod yn dangos lefelau atgyfeiriadau o Fawrth 2017:



Cymunedau Dementia Cyfeillgar

Sefydlwyd Cymunedau Dementia Cyfeillgar fel grwpiau annibynnol ym Mhontypridd, Maerdy a Merthyr Tudful. Mae'r grwpiau hyn yn ymgysylltu'n weithredol â phobl â dementia, eu gofalwyr a'u teuluoedd er mwyn darparu

gweithgareddau ystyrion yn ystod y dydd, yn ogystal â chodi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddementia yn eu cymunedau lleol. Wrth ddarparu Sesiynau Gwybodaeth i Ffrindiau Dementia a gweithio gyda siopau lleol i godi eu hymwybyddiaeth o ddementia a sut i wneud eu hamgylcheddau yn fwy dementia cyfeillgar, mae'r ymgyrchwyr pwrpasol hyn yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'w cymunedau.



Mae'r gwaith yn parhau ar draws ystâd ysbyty Cwm Taf i greu ystafelloedd dementia cyfeillgar. Ystafell Dyffryn, a agorwyd ym mis Hydref 2017, yn Ysbyty Cwm Cynon yw'r ychwanegiad diweddaraf (yn y llun ar y chwith).

Strategaeth Dementia

Yn unol â'r Strategaeth Dementia drafft genedlaethol, mae Bwrdd Partneriaeth Iechyd y Meddwl Cwm Taf wedi cytuno bod datblygu Strategaeth Dementia leol ar gyfer Cwm Taf yn flaenoriaeth allweddol ar gyfer 2017/18. Mae ymgysylltu â rhanddeiliaid wedi dechrau a chynlluniwyd gweithdy datblygu ar gyfer Rhagfyr 2017, gyda'r bwriad o ymgynghori ar, a chyhoeddi'r Strategaeth derfynol y cytunwyd arni yn nhymer y Gwanwyn 2018. Bydd gwaith yn cael ei wneud i nodi'r materion, heriau, cyfleoedd a blaenoriaethau lleol allweddol i'w gweithredu, er mwyn mynd i'r afael â hwy yn rhanbarthol, a ble gorau i ganolbwyntio gweithgareddau partneriaeth.

'Valley LIFE'

Un o elfennau allweddol ein Strategaeth Dementia fydd y prosiect 'Valley LIFE' amlasiantaethol sydd â'r nod o ddarparu ar gyfer gwasanaethau Integredig Lleol y Cymoedd ar gyfer y rhai Bregus a'r Henoed. Bydd hyn yn cynnwys datblygu dwy Ganolfan Iechyd a Lles hynod effeithiol a deinamig ar gyfer pobl hŷn â phroblemau gwybyddol a chof yn rhanbarth Cwm Taf. Sefydlwyd y bwrdd prosiect aml-asiantaeth ym mis Gorffennaf ac mae bellach yn dechrau gwaith ymgysylltu ac ymgynghori ehangach.

Gan weithio mewn partneriaeth â phobl hŷn, gofawyr, mudiadau gwirfoddol, a'n clinigwyr a'n gweithwyr cymdeithasol, bydd 'Valley LIFE' yn creu dwy ganolfan ragoriaeth i ddarparu:

- diagnosis cynnar, rhaglenni triniaeth wedi'u teilwra a chefnogaeth barhaus i bobl â dementia
- gwasanaethau gofal cyfannol integredig ar gyfer pobl hŷn â dementia i gynorthwyo pobl i aros yn iach yn y cartref am gyfnod hwy
- ystod o wasanaethau cefnogi gwell yn y gymuned megis opsiynau tai gofal ychwanegol a chyfleusterau seibiant

Cyfeiriad y Dyfodol

O ganlyniad i'r gwaith a wnaed gan yr holl aelodau o fewn y partneriaeth yn ystod 2017, rydym nawr wedi cytuno'n blaenoriaethau ar gyfer 2018/19 fel isod:

- **Datblygu'r strategaeth 10-mllynedd ar gyfer gwasanaethau iechyd y meddwl oedolion ar draws Cwm Taf**

- *Mannau allweddol i gynnwys: trosglwyddo rhwng gwasanaethau; argyfwng ac asesiad; agenda cyd-ddigwydd iechyd y meddwl a chamddefnyddio sylweddau; mynediad at dai; mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd; mynediad at weithgareddau dydd ystyrion (gweler isod hefyd)*
- **Creu strategaeth iechyd a lles y meddwl i blant a phobl ifanc**
 - *Mannau allweddol i gynnwys: trosglwyddo i wasanaethau oedolion; cymorth argyfwng; gwasanaethau ymyrraeth ac ataliol; ymyrraethau ymddygiadol; cydfynd â'r agenda Profiadau Plentyndod Niweidiol*
- **Creu strategaeth Dementia Cwm Taf**
 - *Mannau allweddol i gynnwys: ymatebion i flaenoriaethau allweddol y strategaeth ddementia cenedlaethol; mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd; y cynnig a sgôp o ran y prosiect 'Valley LIFE'*
- **Siarad â Fi 2: Atal Hunanladdiad**
 - *Datblygu ymateb amlasiantaethol rhanbarthol Cwm Taf i'r cynllun cenedlaethol dan arweiniad y trydydd sector*
- **Adolygu llwybrau asesu a chael mynediad at gymorth mewn argyfwng**

Trwy gydol y blaenoriaethau hyn, cytunwyd bod rhaid ymgorffori'r materion traws-doriadol canlynol ar draws pob sefydliad:

- ymgysylltiad a chyfraniad defnyddwyr y gwasanaethau a gofalwyr er mwyn bwydo i mewn i, a gwella, darpariaeth gwasanaeth
- mynediad at wybodaeth, cyngor a chymorth amserol ac o ansawdd er mwyn galluogi gwneud penderfyniadau deallus
- mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd;
- prosesau argyfwng ac asesu
- ymgorffori'r addewid urddas

Mae'r termau cylch gorchwyl diwygiedig ar gyfer y partneriaeth yn cynnwys y dulliau a strwythurau adrodd gofynnol er mwyn sicrhau darpariaeth, gyda'r cyfle i esgoli materion i lefel y bwrdd. Fel rhan o gylch adrodd a datblygu blynyddol y bwrdd partneriaeth, caiff y blaenoriaethau hyn eu hadolygu a'u diweddarau yn ystod tymor yr Hydref 2018 ar gyfer 2019/20.

Yn unol â'r blaenoriaethau lleol y cytunwyd arnynt, caiff gwaith ei wneud er mwyn sicrhau bod Partneriaeth Iechyd y Meddwl Cwm Taf yn cyd-fynd gyda'r cynllun darpariaeth genedlaethol, gan gynnwys:

- boddhad defnyddwyr y gwasanaeth gyda'r gwasanaethau, yn arbennig o ran Cynllunio Gofal a Thriniaeth
- lleihau lleoliadau allan o'r ardal ar gyfer Plant a Phobl Ifanc
- gwerthuso'r effaith o'r gwasanaeth cyswllt seiciatreg ar draws yr ysbytai cyffredinol dosbarth
- hyfforddiant amlasiantaethol wedi datblygu a darparu o ran materion cyd-ddigwydd iechyd y meddwl a chamddefnyddio sylweddau
- asesiad llwyth gwaith nyrsio iechyd y meddwl