# **Datblygu Strategaeth Iechyd Meddwl**

## Ni fydd eich safbwyntiau’n cael eu cyhoeddi, ond byddwn yn eu defnyddio i lywio ein ffordd o feddwl wrth ddatblygu’r strategaeth.

## Cwestiynau Cyffredinol

1. Ar ôl gwylio’r fideos, ydych chi’n deall yn well beth yw’r datganiadau gweledigaeth ac egwyddorion?

Ydw / Nac Ydw

Os nad ydych, beth sydd angen bod yn gliriach?

Sylwadau:

1. Gan feddwl am eich iechyd meddwl a’ch lles chi – beth sydd fwyaf pwysig ichi ar gyfer iechyd meddwl da?

Sylwadau:

1. Beth yw eich barn am yr egwyddorion a fydd yn sail i ddatblygiad y strategaeth iechyd meddwl (gweler y fideo)?

Sylwadau:

1. Mae’r egwyddorion yn cynnwys canolbwyntio ar gydraddoldeb a mynediad teg at wasanaethau. Beth yw’r prif faterion neu’r grwpiau o bobl y dylem ganolbwyntio arnynt i sicrhau y bydd hyn yn cael ei gyflawni?

Sylwadau:

1. Yn yr adran nesaf rydym yn gofyn nifer o gwestiynau am y datganiadau gweledigaeth. A oes unrhyw beth arall yr ydych yn credu y dylem ganolbwyntio arno (gweler y fideo)?

Sylwadau:

### Datganiadau Gweledigaeth

#### Rhif 1: Mae pobl yn gallu cymryd camau i gefnogi lles meddyliol

Mae’r weledigaeth hon yn canolbwyntio ar les meddyliol ar draws y boblogaeth, gan roi cyfleoedd, adnoddau a mynediad i bobl a chymunedau i gefnogi eu lles meddyliol eu hunain.

Bydd yn hyrwyddo camau i atal neu i leihau achosion o afiechyd meddwl.

1. Ydy’r datganiad gweledigaeth hwn yn glir?

Ydw / Nac Ydw

Os nad ydy, beth sydd angen bod yn gliriach?

Sylwadau:

1. Ydych chi’n cytuno â’r weledigaeth hon?

Ydw / Nac Ydw

Sylwadau:

1. Pa gamau sydd angen eu cymryd i gyflawni’r weledigaeth hon?

Sylwadau:

1. Yn eich barn chi, beth yw’r prif heriau i chi neu i’r bobl rydych chi’n eu hadnabod wrth gefnogi eich iechyd meddwl eich hun?

Sylwadau:

1. Sut ddylen ni fesur cynnydd?

Sylwadau:

#### Rhif 2: Mae camau trawslywodraethol ar waith i ddiogelu iechyd meddwl da a thaclo stigma drwy benderfynyddion ehangach ar gyfer iechyd meddwl, er enghraifft gwaith da, addysg, tai, a chymunedau diogel.

Mae’r weledigaeth hon yn ymwneud â rôl rhannau eraill o’r Llywodraeth wrth ddeall y dystiolaeth i sicrhau’r effaith orau bosibl o ran cefnogi iechyd meddwl da.

Yn benodol, bydd ymgysylltu yn canolbwyntio ar y rhannau o fywyd sydd wedi’u cynnwys mewn cynlluniau gofal a thriniaeth (llety, addysg/hyfforddiant, cyllid, gwaith, lles corfforol/cymdeithasol a diwylliannol).

Mae’r weledigaeth hon yn canolbwyntio ar les meddyliol ar draws y boblogaeth, gan roi cyfleoedd, adnoddau a mynediad i bobl a chymunedau i gefnogi eu lles meddyliol eu hunain.

Bydd yn hyrwyddo camau i atal neu i leihau achosion o afiechyd meddwl.

1. Ydy’r datganiad gweledigaeth hwn yn glir?

Ydw / Nac Ydw

Os nad ydy, beth sydd angen bod yn gliriach?

Sylwadau:

1. Ydych chi’n cytuno â’r weledigaeth hon?

Ydw / Nac Ydw

Sylwadau:

1. Pa gamau sydd angen eu cymryd i gyflawni’r weledigaeth hon?

Sylwadau:

1. Yn eich barn chi, beth yw’r prif heriau i chi neu i’r bobl rydych chi’n eu hadnabod wrth gefnogi eich iechyd meddwl eich hun?

Sylwadau:

1. Sut ddylen ni fesur cynnydd?

Sylwadau:

#### Rhif 3: Mae’r dull system gyfan o ymdrin â lles emosiynol yn cael ei ddefnyddio ym mhob lleoliad gan gynnwys ysgolion, lleoliadau gwaith ieuenctid, addysg uwch/addysg bellach a gweithleoedd.

Mae’r weledigaeth hon yn ymwneud â chynnwys dulliau presennol (NEST/NYTH, Dull Ysgol Gyfan, Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma) a datblygu camau gweithredu newydd os oes bylchau – er enghraifft addysg uwch/addysg bellach.

Mae’r weledigaeth hon yn canolbwyntio ar les meddyliol ar draws y boblogaeth, gan roi cyfleoedd, adnoddau a mynediad i bobl a chymunedau i gefnogi eu lles meddyliol eu hunain.

Bydd yn hyrwyddo camau i atal neu i leihau achosion o afiechyd meddwl.

1. Ydy’r datganiad gweledigaeth hwn yn glir?

Ydw / Nac Ydw

Os nad ydy, beth sydd angen bod yn gliriach?

Sylwadau:

1. Ydych chi’n cytuno â’r weledigaeth hon?

Ydw / Nac Ydw

Sylwadau:

1. Pa gamau sydd angen eu cymryd i gyflawni’r weledigaeth hon?

Sylwadau:

1. Yn eich barn chi, beth yw’r prif heriau i chi neu i’r bobl rydych chi’n eu hadnabod wrth gefnogi eich iechyd meddwl eich hun?

Sylwadau:

1. Sut ddylen ni fesur cynnydd?

Sylwadau:

#### Rhif 4: Mae’r GIG, Awdurdodau Lleol a’r Trydydd Sector yn darparu dull integredig ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl – y gwasanaeth iawn, yn y lle iawn, ar yr adeg iawn.

Mae’r weledigaeth hon yn ymwneud â mynediad i wasanaethau ar draws yr haenau (o Haen 0/1 i Haen 4). Bydd hyn yn gosod y disgwyliadau o ran gwasanaeth/cymorth a’r dyletswyddau cyfreithiol ar gyfer iechyd meddwl mewn Gofal Sylfaenol, Gofal Eilaidd, Gofal Brys ac Argyfwng a gofal Cleifion Mewnol.

Mae’r weledigaeth hon yn canolbwyntio ar les meddyliol ar draws y boblogaeth, gan roi cyfleoedd, adnoddau a mynediad i bobl a chymunedau i gefnogi eu lles meddyliol eu hunain.

Bydd yn hyrwyddo camau i atal neu i leihau achosion o afiechyd meddwl.

1. Ydy’r datganiad gweledigaeth hwn yn glir?

Ydw / Nac Ydw

Os nad ydy, beth sydd angen bod yn gliriach?

Sylwadau:

1. Ydych chi’n cytuno â’r weledigaeth hon?

Ydw / Nac Ydw

Sylwadau:

1. Pa gamau sydd angen eu cymryd i gyflawni’r weledigaeth hon?

Sylwadau:

1. Yn eich barn chi, beth yw’r prif heriau i chi neu i’r bobl rydych chi’n eu hadnabod wrth gefnogi eich iechyd meddwl eich hun?

Sylwadau:

1. Sut ddylen ni fesur cynnydd?

Sylwadau:

#### Rhif 5: Lleihau hunanladdiad a hunan-niwed, a sicrhau bod mynediad amserol at gymorth priodol ar gael i’r rhai sydd wedi’u heffeithio gan hunanladdiad.

Bydd y weledigaeth hon yn cynnwys cymorth wedi’i dargedu ar gyfer y rhai sy’n wynebu’r risg fwyaf; mynd i’r afael â chymhellion a dulliau hunanladdiad / hunan-niwed; gwella cymorth ar ôl profedigaeth; gwella data (e.e. drwy Wyliadwriaeth Hunanladdiad Amser Real etc).

Mae’r weledigaeth hon yn canolbwyntio ar les meddyliol ar draws y boblogaeth, gan roi cyfleoedd, adnoddau a mynediad i bobl a chymunedau i gefnogi eu lles meddyliol eu hunain.

Bydd yn hyrwyddo camau i atal neu i leihau achosion o afiechyd meddwl.

1. Ydy’r datganiad gweledigaeth hwn yn glir?

Ydw / Nac Ydw

Os nad ydy, beth sydd angen bod yn gliriach?

Sylwadau:

1. Ydych chi’n cytuno â’r weledigaeth hon?

Ydw / Nac Ydw

Sylwadau:

1. Pa gamau sydd angen eu cymryd i gyflawni’r weledigaeth hon?

Sylwadau:

1. Yn eich barn chi, beth yw’r prif heriau i chi neu i’r bobl rydych chi’n eu hadnabod wrth gefnogi eich iechyd meddwl eich hun?

Sylwadau:

1. Sut ddylen ni fesur cynnydd?

Sylwadau:

**Dychwelwch yr arolwg wedi'i gwblhau naill ai trwy e-bost i:**

[MentalHealthandVulnerableGroups@gov.wales](mailto:MentalHealthandVulnerableGroups@gov.wales)

**Neu drwy’r post i:**

Tîm Iechyd Meddwl a Grwpiau Bregus, Llywodraeth Cymru, 4ydd Llawr Parc Cathays, Caerdydd CF10 3NQ