



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Rhif: WG48733

Llywodraeth Cymru
Dogfen Ymgynghori

Strategaeth Ddrafft Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol 2024-2034

Dyddiad cyhoeddi: 20 Chwefror 2024

Camau i'w cymryd: 11 Mehefin 2024

OGI © Crown copyright 2024

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg hefyd / This document is also available in Welsh

Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg / We welcome correspondence and telephone calls in Welsh

Trosolwg

Mae Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol ddrafft newydd (2024-2034) ar gyfer ymgynghoriad cyhoeddus. Bydd y strategaeth yn cymryd lle'r strategaeth ddeng mlynedd flaenorol [Law yn Llaw at Iechyd Meddwl](#). Rydym yn ymgynghori hefyd ar Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio ddrafft newydd a fydd yn cymryd lle [Siarad â fi 2: strategaeth atal hunanladdiad a hunan-niweidio 2015-2022](#).

Nod y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol yw gwella a diogelu iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl yng Nghymru. Mae'n amlinellu gweledigaeth gyffredinol ar gyfer iechyd meddwl a llesiant meddyliol yng Nghymru, ynghyd â phedwar datganiad o weledigaeth allweddol, egwyddorion ategol, a chyfres o gamau gweithredu lefel uchel i helpu i roi'r strategaeth ar waith.

Sut i ymateb

Ymatebwch drwy lenwi'r ffurflen ar-lein neu lenwi'r holiadur hwn a'i anfon at:

E-bost: mentalhealthandvulnerablegroups@llyw.cymru

Os ydych yn bwriadu ymateb yn ysgrifenedig, anfonwch ffurflenni wedi'u llenwi at:

Y Tîm Polisi Iechyd Meddwl
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Pan fyddwch yn ymateb, byddai o gymorth pe baech yn cadarnhau a ydych yn ymateb fel unigolyn, neu'n cyflwyno ymateb swyddogol ar ran sefydliad, ac yn cynnwys:

- eich enw
- eich swydd (os yw'n berthnasol)
- enw'r sefydliad (os yw'n berthnasol)

Rhagor o wybodaeth a dogfennau cysylltiedig

Gellir gwneud cais am fersiynau o'r ddogfen hon mewn print bras, mewn Braille neu mewn ieithoedd eraill.

Cynnal eich trafodaethau eich hunain

Rydym yn deall y bydd llawer o grwpiau efallai eisiau trafod y strategaeth ac ymateb i'r ymgynghoriad. I gefnogi'r trafodaethau hyn, rydym wedi creu pecyn ymgysylltu sydd â syniadau a gwybodaeth ynghylch sut i roi adborth. Cysylltwch â:

mentalhealthandvulnerablegroups@llyw.cymru

Ymgysylltu â phlant a phobl ifanc

Rydym am sicrhau ein bod yn gwranddo ar farn plant a phobl ifanc ar y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol. I wneud hyn, rydym wedi creu fersiwn o'r strategaeth ar gyfer plant a phobl ifanc.

Mae Rhwydwaith Cydgynhyrchu Cymru yn cynnal grwpiau ffocws a gall helpu pobl i gynnal eu sesiynau ymgynghori eu hunain gyda'r plant a'r bobl ifanc maent yn gweithio gyda nhw. Os ydych yn athro, yn glinigydd, yn weithiwr ieuencid neu chwarae, yn fentor neu'n unrhyw un arall sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc ac fe hoffech gymorth i gynnal sesiwn ynghylch y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol (2024-2034), cysylltwch â: mhstrategy@copronet.wales

Cymorth ar gyfer eich iechyd meddwl eich hun

Os oes angen cymorth arnoch ar gyfer eich iechyd meddwl, gallwch ffonio Llinell Gymorth CALL: 0800 132 737. Neu i gael cymorth brys, ffoniwch y GIG drwy 111 a phwyso 2.

Manylion cysylltu

I gael rhagor o wybodaeth:

Y Tîm Polisi Iechyd Meddwl

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

mentalhealthandvulnerablegroups@llyw.cymru

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg hefyd: <https://www.gov.wales/mental-health-and-wellbeing-strategy>

Rheoliad Cyffredinol y DU ar Ddiogelu Data

Llywodraeth Cymru fydd y rheolydd data ar gyfer ymgynghoriadau Llywodraeth Cymru ac ar gyfer unrhyw ddata personol a ddarperir gennych wrth ichi ymateb i'r ymgynghoriad. Mae gan Weinidogion Cymru bwerau statudol y byddant yn dibynnu arnynt i brosesu'r data personol hyn a fydd yn eu galluogi i wneud penderfyniadau cytbwys ynghylch sut y maent yn cyflawni eu swyddogaethau cyhoeddus. Y sail gyfreithlon ar gyfer prosesu gwybodaeth yn yr ymarfer casglu data hwn yw ein tasg gyhoeddus; hynny yw, arfer ein hawdurdod swyddogol i ymgymryd â rôl a swyddogaethau craidd Llywodraeth Cymru (Erthygl 6(1)(e)).

Bydd unrhyw ymateb a anfonwch atom yn cael ei weld yn llawn gan staff Llywodraeth Cymru sy'n gweithio ar y materion y mae'r ymgynghoriad hwn yn ymwneud â nhw neu sy'n cynllunio ymgynghoriadau ar gyfer y dyfodol. Yn achos ymgynghoriadau ar y cyd, mae'n bosibl y bydd hyn hefyd yn cynnwys awdurdodau cyhoeddus eraill. Pan fo Llywodraeth Cymru yn cynnal dadansoddiad pellach o'r ymatebion i ymgynghoriad, yna gall trydydd parti achrededig (e.e. sefydliad ymchwil neu gwmni ymgynghori) gael ei gomisiynu i wneud y gwaith hwn. Ymgymerir â gwaith o'r fath dim ond o dan contract. Mae telerau ac amodau safonol Llywodraeth Cymru ar gyfer contractau o'r fath yn nodi gofynion caeth ar gyfer prosesu data personol a'u cadw'n ddiogel.

Er mwyn dangos bod yr ymgynghoriad wedi'i gynnal yn briodol, mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cyhoeddi crynodeb o'r ymatebion i'r ddogfen hon. Mae'n bosibl hefyd y byddwn yn cyhoeddi'r ymatebion yn llawn. Fel arfer, bydd enw a chyfeiriad (neu ran o gyfeiriad) yr unigolyn neu'r sefydliad a anfonodd yr ymateb yn cael eu cyhoeddi gyda'r ymateb. Os nad ydych yn dymuno i'ch enw a'ch chyfeiriad gael eu cyhoeddi, rhowch wybod inni yn ysgrifenedig wrth anfon eich ymateb. Byddwn wedyn yn cuddio'ch manylion cyn cyhoeddi'ch ymateb.

Dylech hefyd fod yn ymwybodol o'n cyfrifoldebau o dan ddeddfwriaeth Rhyddid Gwybodaeth a'i bod yn bosibl y bydd Llywodraeth Cymru o dan rwymedigaeth gyfreithiol i ddatgelu gwybodaeth.

Os caiff eich manylion chi eu cyhoeddi fel rhan o'r ymateb i'r ymgynghoriad, caiff yr adroddiadau hyn eu cadw am gyfnod amhenodol. Ni fydd gweddill eich data a gedwir fel arall gan Lywodraeth Cymru yn cael eu cadw am fwy na thair blynedd.

Eich hawliau

O dan y ddeddfwriaeth diogelu data, mae gennych yr hawl:

- i wybod am y data personol a gedwir amdanoch chi a'u gweld
- i'w gwneud yn ofynnol inni gywiro gwallau yn y data hynny
- (o dan rai amgylchiadau) i wrthwynebu neu gyfyngu ar brosesu'r data
- (o dan rai amgylchiadau) i'ch data gael eu 'dileu'
- (o dan rai amgylchiadau) i gludadwyedd data
- i gyflwyno cwyn i Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth, ein rheoleiddiwr annibynnol ar gyfer diogelu data

I gael rhagor o fanylion am yr wybodaeth y mae Llywodraeth Cymru yn ei chadw ac am y defnydd a wneir ohoni, neu os ydych am arfer eich hawliau o dan Reoliad Cyffredinol y DU ar Ddiogelu Data gweler y manylion cyswllt isod:

Y Swyddog Diogelu Data

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

Ebost:

dataprotectionofficer@llyw.cymru

Dyma fanylion cyswllt Swyddfa'r
Comisiynydd Gwybodaeth:

Wycliffe House

Water Lane

Wilmslow

Cheshire

SK9 5AF

Ffôn: 0303 123 1113

Gwefan: <https://ico.org.uk/>

Cynnwys

Trosolwg	2
Cymorth ar gyfer eich iechyd meddwl eich hun.....	3
Cynnwys.....	6
Cyflwyniad	7
Cyd-destun strategol	12
Datganiad o Weledigaeth 1: Mae pobl yn meddu ar yr wybodaeth, yr hyder a'r cyfleoedd i ddiogelu a gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol	18
Datganiad o Weledigaeth 2: Mae gweithredu'n digwydd ar draws y Llywodraeth i ddiogelu iechyd meddwl a llesiant meddyliol cadarn	26
Datganiad o Weledigaeth 3: Mae system gysylltiedig lle bydd pawb yn cael y lefel briodol o gymorth ble bynnag y maent yn ei geisio.....	44
Datganiad o Weledigaeth 4: Mae gwasanaethau iechyd meddwl yn ddi-dor – yn canolbwyntio ar yr unigolyn, yn cael eu harwain gan angen ac yn cyfeirio at y cymorth cywir y tro cyntaf yn ddi-oed.....	51
Cefnogi'r system iechyd meddwl.....	63
Deddfwriaeth i Gymru	70
Rhestr termau.....	74
Cwestiynau'r ymgynghoriad	90

Cyflwyniad

Mae'r hawl i iechyd corfforol a meddyliol da yn un sy'n perthyn i bawb; hawl ddynol sylfaenol i bawb, yn ddieithriad.

Cafodd ein strategaeth drawslywodraethol flaenorol, "Law yn Llaw at Iechyd Meddwl", ei chyhoeddi yn 2012. Roedd yn pennu ein nodau ar gyfer gwella iechyd meddwl a gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru. Hon oedd ein strategaeth iechyd meddwl gyntaf a oedd yn ymdrin â phob oedran ac yn hyrwyddo llesiant meddyliol pawb yng Nghymru, a'i nod oedd sicrhau bod pobl â chyflyrau iechyd meddwl yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt. Byddwn yn cyhoeddi adroddiad terfynu ar gyfer Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a'n strategaeth atal hunanladdiad a hunan-niweidio blaenorol, "Siarad â Fi 2", sy'n rhoi rhagor o fanylion am ddatblygiadau allweddol.

Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, mae Llywodraeth Cymru wedi comisiynu sawl adolygiad i ymgysylltu ag ystod o wasanaethau, pobl sydd â phrofiad bywyd a rhanddeiliaid i helpu i lunio blaenoriaethau ar gyfer olynedd y strategaethau Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a Siarad â Fi 2. Mae hyn yn cynnwys Adolygiad Annibynnol o Strategaethau Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a Siarad â Fi 2 (2012-2022) a oedd yn cydnabod ein bod wedi gwneud cynnydd pwysig dros y deng mlynedd diwethaf, ond ar yr un pryd yn mynnu bod "cryn dipyn o ffordd i fynd". Nododd yr adolygiad fod y canlyniadau rydym yn ceisio'u cyflawni yn gofyn am newid cymdeithasol sydd yn debygol o fod yn hirdymor neu hyd yn oed yn un sydd angen cenhedlaeth i'w sicrhau.¹

Mae'r gwerthusiad wedi'i osod yng nghyd-destun rhaglen waith ehangach i ddylanwadu ar syniadau cynnar am themâu a blaenoriaethau ar gyfer cynlluniau'r dyfodol. Rydym hefyd wedi ystyried yr argymhellion penodol a wnaed gan Bwyllgorau'r Senedd ynghylch iechyd meddwl.

Yn ei chrynswth, mae'r wybodaeth hon wedi crynhoi safbwyntiau pobl sydd â phrofiad bywyd, ymarferwyr, gwasanaethau a'r cyhoedd er mwyn rhoi cipolwg cynhwysfawr i lywio cynllunio ar gyfer y dyfodol. Y nod cyffredinol oedd datblygu themâu/gweledigaethau a gwerthoedd ar gyfer y strategaethau newydd yn seiliedig ar yr ymgysylltu hwn (a nodir isod) a chyda'r bwriad o gefnogi cydgyhyrchu pellach.

Mae'r adborth gan rhanddeiliaid wedi helpu i lywio'r gwaith o ddatblygu'r datganiadau o weledigaeth a'r egwyddorion sylfaenol ar gyfer Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol (2024-2034), yn ogystal â chamau gweithredu ategol. O fewn y strategaeth ac o dan bob un o'r datganiadau o weledigaeth (a'r asesiadau o'r effaith ategol yn ogystal), rydym yn crynhoi lleisiau pobl sydd â phrofiad bywyd a rhanddeiliaid allweddol eraill.

Y weledigaeth gyffredinol ar gyfer y strategaeth hon yw:

¹ [Adolygiad o Strategaethau Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a Siarad â Fi 2 | LLYW.CYMRU](#)

Bydd pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau sy'n eu hannog, yn eu cefnogi ac yn eu grymuso i wella eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol, a hynny heb stigma a gwahaniaethu. Byddwn yn mabwysiadu dull sy'n seiliedig ar hawliau er mwyn sicrhau bod gan bawb yr iechyd meddwl gorau posibl. Bydd system gymorth gysylltiedig ar draws iechyd, gofal cymdeithasol, y trydydd sector ac yn ehangach, lle gall pobl gael gafael ar y gwasanaeth cywir, ar yr adeg gywir, ac yn y lle cywir. Bydd gofal a chymorth yn canolbwyntio ar yr unigolyn, yn dosturiol ac yn rhoi'r ffocws ar adferiad, gyda phwyslais ar wella ansawdd, diogelwch a mynediad. Bydd gofal a chymorth yn cael eu darparu gan weithlu sy'n teimlo eu bod yn cael eu cefnogi ac sydd â'r gallu, y cymhwysedd a'r hyder i ddiwallu anghenion amrywiol pobl Cymru.

Bydd cyflawni'r weledigaeth gyffredinol yn cael ei ategu gan y datganiadau o weledigaeth canlynol:

Datganiad o Weledigaeth 1: Mae pobl yn meddu ar yr wybodaeth, yr hyder a'r cyfleoedd i ddiogelu a gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol.

Datganiad o Weledigaeth 2: Mae gweithredu'n digwydd ar draws y Llywodraeth i ddiogelu iechyd meddwl a llesiant meddyliol cadarn.

Datganiad o Weledigaeth 3: Mae system gysylltiedig lle bydd pawb yn cael y lefel briodol o gymorth ble bynnag y maent yn ei geisio.

Datganiad o Weledigaeth 4: Mae gwasanaethau iechyd meddwl yn ddi-dor – yn canolbwyntio ar yr unigolyn, yn cael eu harwain gan angen ac yn cyfeirio at y cymorth cywir y tro cyntaf yn ddi-oed.

Bydd pumed weledigaeth, sef "*Bydd pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau heb yr ofn a'r stigma sy'n gysylltiedig â hunanladdiad a hunan-niweidio – cymunedau sy'n cael eu grymuso a'u cefnogi i geisio a chynnig cymorth yn ôl yr angen*" – yn cael ei ddatblygu drwy Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio i Gymru sydd hefyd wedi'i chyhoeddi ar gyfer ymgynghori.

Ynghyd â'r datganiadau o weledigaeth, profwyd nifer o egwyddorion i ategu'r rhai a amlinellir yn [Cymru Iachach: ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#) (Cymru Iachach). Mae'r egwyddorion hyn yn berthnasol ar draws y datganiadau o weledigaeth a'r camau gweithredu cysylltiedig a nodir yn y strategaeth.

Ffocws ar bob oed: rydym wedi mabwysiadu dull pob oed wrth ddatblygu'r strategaeth hon i sicrhau bod gennym system a fydd yn cefnogi pawb ac sy'n hyrwyddo gwell integreiddio rhwng gwasanaethau. Drwy gydol y strategaeth hon, mae unrhyw gyfeiriad at "bobl" yn golygu unigolion o bob oed, gan gynnwys babanod, plant, pobl ifanc a phobl hŷn.

Canolbwyntio ar yr unigolyn: mae hyn yn golygu trin pobl fel unigolion ac fel partneriaid cyfartal yn eu gofal iechyd, bod yn ystyriol ac yn barchus o'u hanghenion unigol (gan gynnwys dewis iaith unigolyn), darparu unrhyw addasiadau rhesymol i ddiwallu anghenion a darparu gofal tosturiol.

Dull sy'n seiliedig ar hawliau: parchu, diogelu a chyflawni hawliau unigolion o ran y gofal y maent yn ei dderbyn. Mae hyn yn cynnwys ystyried yr hawliau penodol sydd gan rai grwpiau, er enghraifft hawliau plant a hawliau anabledd.

Dim drws anghywir: fel y gall pobl droi at y system ar unrhyw adeg a chael eu cyfeirio at y cymorth cywir yn ddi-oed a heb orfod egluro eu hanghenion nifer o weithiau.

Wedi'u llywio gan benderfynyddion iechyd ehangach: mae hyn yn cydnabod bod yr amodau economaidd a chymdeithasol ynghlwm wrth fywydau a gwaith pobl yn hanfodol i'w llesiant, a bod iechyd da, yn enwedig iechyd meddwl da, yn dibynnu ar ystod eang o ffactorau.

Ystyriol o drawma: defnyddio Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma i helpu pawb yng Nghymru i ddeall sut mae trawma ac adfyd yn gallu effeithio ar bobl a'u rôl wrth gefnogi'r rhai y mae trawma yn effeithio arnynt. Ei nod cyffredinol yw helpu Cymru i ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma.

Tegwch mynediad, profiad a chanlyniadau heb wahaniaethu: sicrhau bod gwasanaethau a cymorth yn hygyrch ac yn briodol i bawb. Mae hyn yn golygu deall y rhwystrau y mae pobl yn eu hwynebu, a rhoi systemau angenrheidiol ar waith fel bod tegwch o ran profiadau a chanlyniadau pan fydd pobl yn cael cymorth. Er mwyn cyflawni hyn, bydd angen i'r cymorth a'r gwasanaethau fod yn briodol yn ddiwylliannol ac yn briodol i oedran, ac yn diwallu anghenion siaradwyr Cymraeg, lleiafrifoedd ethnig, cymunedau LHDTG+ a phobl â cholled synhwyrdd. Bydd angen i wasanaethau hefyd ddiwallu anghenion grwpiau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol megis pobl â materion camddefnyddio sylweddau sy'n cyddigwydd, pobl â phrofiad o fod mewn gofal, pobl niwrowahanol, pobl sy'n profi tlodi a phobl sy'n profi digartrefedd.

Wedi'u sbarduno gan dystiolaeth ac yn canolbwyntio ar ganlyniadau: sicrhau bod camau gweithredu yn y strategaeth yn cael eu llywio gan dystiolaeth a bod modd eu gwerthuso.

Yn ataliol ac yn seiliedig ar werth: sicrhau ffocws ar atal yn gyntaf, ac yna gwneud yr hyn sydd ei angen heb achosi unrhyw niwed. Mae hyn hefyd yn ymwneud â lleihau gwahaniaethau mewn canlyniadau a phrofiadau i bobl.

Yn rhydd o stigma a chywilydd, bai a barnu: mynd i'r afael â stigma a safbwyntiau cymdeithasol sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael.

Ymgorffori dull gwrth-hiliol

Mae hiliaeth yn ei holl ffurfiau yn ddinistriol iawn. Mae'n cael effaith sylweddol ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol ac yn anffodus nid yw'n brofiad anghyffredin yng Nghymru. Mae pobl yn dweud wrthym nad ydynt eisiau triniaeth ffatriol, dim ond mynediad teg at wasanaethau a'r gallu i gyflawni'r un canlyniadau â phawb arall. Yn rhy aml, yn anffodus, nid yw hyn yn wir, ac rydym yn cydnabod bod gennym fwy o waith i'w wneud i wella llesiant meddyliol pobl ethnig leiafrifol yng Nghymru.

Fel y nodir yn ein [Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol](#), rydym am weld dull gwrth-hiliol sydd wedi'i ymgorffori ym mhob agwedd ar gyflawni'r strategaeth hon. Rydym am weithio gyda phobl Cymru i wneud gwahaniaeth mesuradwy i fywydau pobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, ac i hynny gyd-fynd yn glir â gweledigaeth, pwrpas a gwerthoedd Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol.

Cynlluniau cyflawni ategol

Mae'r strategaeth hon yn nodi ein blaenoriaethau o ran cyfeiriad cymorth iechyd meddwl dros y deng mlynedd nesaf. Ni fydd popeth yn cael ei gyflawni ar unwaith, a bydd manylion targedau tymor byr yn cael eu nodi mewn cynlluniau cyflawni.

Bydd y cynlluniau cyflawni hyn yn cael eu hadolygu'n rheolaidd a byddant yn esbonio'r camau y byddwn yn eu cymryd i gyflawni ein gweledigaeth, sicrhau'r defnydd gorau o'r adnoddau presennol, a byddant yn gyfle i fod yn glir ynghylch yr hyn sy'n bosibl i'w gyflawni yn realistig. O fewn y ddogfen strategaeth hon, rydym wedi nodi rhai o'r meysydd blaenoriaeth y byddwn yn canolbwyntio arnynt. Bydd y strategaeth derfynol yn cael ei chyhoeddi gyda chynllun cyflawni manylach.

Bydd gweddill y strategaeth yn canolbwyntio ar yr hyn y mae rhanddeiliaid a defnyddwyr gwasanaethau wedi dweud wrthym sy'n bwysig iddynt er mwyn cyflawni'r datganiadau gweledigaeth a bydd yn amlinellu'r dull yr ydym yn bwriadu ei gymryd ar gyfer pob un. Rydym hefyd wedi darparu rhagor o wybodaeth am rai o'r camau allweddol hynny a fydd yn ein helpu i gyflawni pob un o'n datganiadau o weledigaeth, ac yn bwysig, sut rydym yn bwriadu monitro cynnydd.

Diffiniadau ar gyfer iechyd meddwl, cyflyrau iechyd meddwl, llesiant meddyliol ac emosiynau a theimladau

Drwy ein gwaith ymgysylltu hyd yn hyn, cafwyd galwadau i'r strategaeth ddiffinio'n glir beth rydym yn ei olygu wrth iechyd meddwl, cyflyrau iechyd meddwl, llesiant meddyliol, emosiynau a theimladau.

Iechyd meddwl: cyflwr o lesiant meddyliol sy'n galluogi pobl i ymdopi â straen bywyd, gwireddu eu galluoedd, dysgu'n dda a gweithio'n dda, a chyfrannu at eu cymuned. Mae'n elfen annatod o iechyd a llesiant sy'n sail i'n galluoedd unigol a thorfol i wneud penderfyniadau, meithrin perthnasoedd a siapio'r byd rydym yn byw ynddo. Mae iechyd meddwl yn hawl dynol sylfaenol. Ac mae'n hanfodol i ddatblygiad personol, cymunedol ac economaidd-gymdeithasol.² Gall pobl ag iechyd meddwl gwael fod â chyflwr iechyd meddwl ond nid yw hyn bob amser neu o reidrwydd yn wir.

Cyflyrau iechyd meddwl: term eang sy'n cwmpasu cyflyrau sy'n effeithio ar emosiynau, meddwl ac ymddygiad, ac sy'n ymyrryd yn sylweddol â'n bywyd. Mae cyflyrau iechyd meddwl yn gallu effeithio'n sylweddol ar fywyd bob dydd, gan gynnwys ein gallu i weithio, gofalu am ein hunain a'n teulu, a'n gallu i uniaethu a rhyngweithio ag eraill. Mae'n derm sy'n cael ei ddefnyddio i gwmpasu sawl cyflwr

² [Sefydliad Iechyd y Byd – diffiniad o iechyd meddwl](#)

(e.e. iselder, anhwylder straen wedi trawma, sgitsoffrenia) gyda gwahanol symptomau ac effeithiau am gyfnodau gwahanol o amser, ar gyfer pob person. Mae cyflyrau iechyd meddwl yn gallu amrywio, o gyflwr ysgafn i salwch difrifol a pharhaus. Mae pobl â chyflyrau iechyd meddwl yn fwy tebygol o brofi lefelau is o lesiant corfforol a meddyliol, ond nid yw hyn bob amser neu o reidrydd yn wir. Mae rhai cyflyrau iechyd meddwl fel anhwylderau bwyta a sgitsoffrenia yn gysylltiedig â risg uwch o farwolaeth.

Llesiant meddyliol: y farn gadarnhaol fewnol ein bod yn ymdopi'n dda â phwysau beunyddiol bywyd.

Emosiynau: sut rydym yn teimlo am rywbeth a sut mae ein corff yn ymateb. Er enghraifft, os ydym yn profi ofn, mae'n bosibl y byddwn yn teimlo bod ein calon yn curo'n gyflymach neu'n sylwi ar ein dwylo'n crynu.³

Teimladau: sut rydym yn profi ein hemosiynau ac yn rhoi ystyr iddynt. Maent yn wahanol i bawb. Er enghraifft, efallai y byddwch chi'n cysylltu'ch dwylo yn crynu â theimlo'n bryderus.⁴

Mae'r strategaeth hon yn ymwneud yn bennaf â sut i ddiogelu iechyd meddwl a llesiant meddyliol da, a sut i gefnogi pobl â chyflyrau iechyd meddwl ac iechyd meddwl gwael. Nid yw'n delio'n fanwl â'r emosiynau a'r teimladau beunyddiol y mae pobl yn eu profi, gan fod y rhain yn aml yn rhan arferol ac angenrheidiol o fywyd bob dydd. Serch hynny, mae'r strategaeth yn ystyried sut y gall pobl ddatblygu eu deallusrwydd emosiynol i ddiogelu eu hiechyd meddwl. Mae profi teimladau ac emosiynau anodd yn gallu bod yn rhan arferol o fywyd, er enghraifft, teimlo'n drist neu'n bryderus ar ôl marwolaeth rhywun annwyl. Maent yn gallu bod yn arwydd o iechyd meddwl gwael, ond fel y dengys yr enghraifft hon, nid yw hyn bob amser neu o reidrydd yn wir.

³ [MIND – diffiniad o emosiynau](#)

⁴ [MIND – diffiniad o deimladau](#)

Cyd-destun strategol

Sut mae'r strategaeth hon yn cyd-fynd ag agenda polisi ehangach Llywodraeth Cymru?

Datblygwyd Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol (2024-2034) yng nghyd-destun [Cymru Iachach](#) sy'n nodi'r weledigaeth ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Mae'n esbonio uchelgais Llywodraeth Cymru ar gyfer cynnydd a gwella ac yn disgrifio'r gwerthoedd craidd sy'n sail i'r system iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru, sef:

- Sicrhau ansawdd a diogelwch yn anad dim arall
- Integreiddio gwelliannau i waith bob dydd
- Canolbwyntio ar atal, gwella iechyd ac anghydraddoldeb
- Gweithio mewn partneriaethau go iawn
- Buddsoddi yn ein staff

Mae Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol (2024-2034) yn cefnogi'r holl uchelgeisiau hyn. Mae'r strategaeth hon hefyd yn nodi ein hymrwymiad i ddull iechyd a gofal cymdeithasol cyfun o ymdrin ag iechyd meddwl, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn fel nad yw'n gwneud unrhyw wahaniaeth pwy sy'n darparu gwasanaethau unigol.

Mae'n cefnogi'n uniongyrchol y saith nod llesiant cysylltiedig yn [Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015](#) gan gynnwys Cymru gydnerth; Cymru iachach; a Chymru fwy cyfartal. Datblygwyd y strategaeth yn unol â'r pum ffordd o weithio a nodir yn y Ddeddf, sy'n dweud bod yn rhaid inni:

- meddwl yn yr hirdymor
- helpu i atal problemau rhag digwydd neu waethygu
- mabwysiadu dull integredig
- mabwysiadu dull o gydweithio
- ystyried a chynnwys pobl o bob oed a phobl gyda nodweddion ac anghenion amrywiol.

Mae'r strategaeth yn ategu egwyddorion [Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#) sy'n cefnogi pobl sydd ag anghenion gofal a chymorth i gyflawni llesiant, drwy sicrhau bod pobl wrth wraidd y system; drwy bwysleisio partneriaeth a chydweithio i sbarduno darpariaeth gwasanaethau; drwy ganolbwyntio ar wasanaethau a fydd yn hyrwyddo atal angen cynyddol; a sicrhau bod y cymorth cywir ar gael ar yr adeg gywir.

Mae'r strategaeth hon hefyd yn cefnogi [Rhaglen Lywodraethu 2021-26](#). Mae'r rhaglen yn ymrwmo i ddarparu gofal iechyd effeithiol, o ansawdd uchel a chynaliadwy, sy'n cynnwys yr ymrwymadau canlynol:

- Diwygio gofal sylfaenol, gan ddod â gwasanaethau meddygon teulu, fferylliaeth, therapi, tai, gofal cymdeithasol, iechyd meddwl, y gymuned a'r trydydd sector at ei gilydd
- Blaenoriaethu buddsoddi mewn gwasanaethau iechyd meddwl
- Blaenoriaethu ailgynllunio gwasanaethau i wella dulliau ataliol, mynd i'r afael â stigma a hyrwyddo dull 'dim drws anghywir' o ddarparu cymorth iechyd meddwl
- Cyflwyno gwasanaethau iechyd meddwl plant a'r glasod "o fewn cyrraedd" mewn ysgolion ledled Cymru
- Cyflwyno fframwaith Cymru gyfan i gyflwyno presgripsiynu cymdeithasol i helpu pobl sy'n teimlo'n ynysig.

Ffocws ar anghydraddoldeb a hyrwyddo tegwch

Ymdriniodd ymchwiliad Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol Senedd Cymru, Cysylltu'r dotiau: mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd meddwl yng Nghymru, â'r mater hwn yn fanwl, gan dynnu sylw at y rhai yn y boblogaeth sydd yn y perygl mwyaf o anghydraddoldeb iechyd meddwl a sut y gall gwahanol grwpiau a chymunedau brofi'r anghydraddoldeb hwn. Gwnaeth nifer o argymhellion sydd wedi llywio datblygiad y strategaeth hon.

Mae'r Centre for Mental Health yn disgrifio "rhwystr triphlyg" o anghydraddoldeb iechyd meddwl, sy'n effeithio ar nifer fawr o bobl o wahanol rannau o'r boblogaeth:

- i. Mae rhai grwpiau o bobl mewn perygl anghymesur o iechyd meddwl gwael. Mae hyn yn aml yn gysylltiedig ag anghydraddoldebau ehangach mewn cymdeithas.
- ii. Gall grwpiau sydd â lefelau arbennig o uchel o iechyd meddwl gwael brofi'r drafferth fwyaf yn cael mynediad at wasanaethau.
- iii. Pan fydd pobl yn cael cymorth, mae eu profiadau a'u canlyniadau yn aml yn waeth.

Mae gan bawb hawl i iechyd meddwl a llesiant meddyliol da, ac eto gwyddom fod nifer o gyflyrau cymdeithasol sy'n rhoi rhai grwpiau mewn mwy o berygl o iechyd meddwl gwael, a sut y gall anghydraddoldebau gyfrannu at iechyd meddwl gwael, fel y nodwyd gan y Sefydliad Iechyd Meddwl. Gwyddom hefyd y bydd grwpiau ar y cyrion sy'n profi gwahaniaethu, hiliaeth neu allgáu yn seiliedig ar oedran, rhywedd, hil, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, anabled neu nodweddion eraill a ddiogelir gan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 yn cael eu heffeithio'n anghymesur. Mae hyn yn cynnwys ceiswyr lloches, ffoaduriaid ac ymfudwyr a allai fod mewn mwy o berygl o gyflyrau iechyd meddwl.⁵ Amlygwyd anghenion iechyd meddwl y grwpiau hyn mewn polisïau a chynlluniau allweddol eraill, gan gynnwys Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol, Cynllun Gweithredu LHDTG+ Cymru, Cenedl Noddfa – Cynllun Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches, Cynllun Galluogi Sipsiwn, Roma a Theithwyr, Strategaeth Tlodi Plant newydd Cymru, y Strategaeth Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol, Rhaglen Gwella Gwasanaethau Niwrowahaniaeth a gwaith y Tasglu Hawliau Pobl Anabl.

⁵ [Sefydliad Iechyd y Byd \(Hydref 2023\) Mental health of refugees and migrants: risk and protective factors and access to care](#)

Gwyddom hefyd, er y gall y system iechyd meddwl fynd rhywfaint o'r ffordd i liniaru anghydraddoldebau, mae tystiolaeth hefyd y gall waethygu anghydraddoldebau. Mae hyn yn tanlinellu'r angen i ganolbwyntio ar hyrwyddo tegwch o ran profiadau a chanlyniadau pobl (ac nid canolbwyntio ar leihau annhegwch o ran mynediad at wasanaethau a chymorth yn unig).

Wrth inni ddatblygu camau gweithredu ar draws y Llywodraeth, byddwn yn ystyried yn benodol benderfynyddion ehangach iechyd meddwl, a thrwy'r asesiadau effaith byddwn hefyd yn ystyried y grwpiau poblogaeth canlynol a allai fod angen cymorth ychwanegol i ddiogelu eu hiechyd meddwl. Mae'r grwpiau hyn yn cynnwys y canlynol:

- Pobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, gan gynnwys Sipsiwn, Roma a Theithwyr
- Babanod, plant a phobl ifanc
- Ceiswyr lloches, ffoaduriaid ac ymfudwyr
- Menywod ifanc a merched rhwng 16 a 24 oed
- Pobl hŷn
- Pobl mewn perygl o ddigartrefedd
- Pobl sy'n profi digartrefedd
- Pobl sy'n byw mewn tlodi
- Pobl heb fynediad at lety digonol, sefydlog a diogel
- Pobl sy'n ddi-waith neu heb waith teg
- Pobl sy'n byw mewn unigedd cymdeithasol ac unigrwydd
- Pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig.
- Pobl a effeithiwyd gan brofiadau bywyd trawmatig a niweidiol, a cham-drin ac esgeulustod
- Pobl sy'n cael eu heffeithio gan drais, cam-drin domestig, trais rhywiol ac ymosodiad
- Pobl anabl
- Pobl LHDTTC+
- Pobl mewn grwpiau galwedigaethol sydd mewn perygl
- Babanod, plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal neu sydd â phrofiad o ofal
- Pobl yn y carchar
- Troseddwyr a phobl mewn cysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol
- Pobl sy'n cael eu heffeithio gan gamddefnyddio sylweddau – alcohol a chyffuriau
- Cyn-aelodau o'r lluoedd arfog
- Pobl ag anghenion dysgu ychwanegol
- Pobl niwrowahanol
- Pobl â chyflwr iechyd corfforol hirdymor
- Pobl feichiog ac ôl-enedigol
- Gofalwyr di-dâl, gan gynnwys gofalwyr ifanc

Yn y strategaeth, rydym wedi cyfeirio at y grwpiau hyn fel rhai nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol.

Dull sy'n seiliedig ar hawliau

Mae dull sy'n seiliedig ar hawliau yn sylfaen i waith y strategaeth hon. Mae'r blaenoriaethau yn y strategaeth hon yn ymwneud â'r canlynol:

- Ymgorffori gweithredu cydweithredol i ddiogelu iechyd meddwl a llesiant meddyliol
- Grymuso pobl i wybod am eu hawliau a theimlo'n abl i'w hawlio
- Gwrando ar anghenion pobl er mwyn llunio a llywio'r gwasanaethau a'r gofal a dderbyniant
- Rhoi systemau ar waith sy'n galluogi mynediad a chanlyniadau teg i bawb, yn ddieithriad
- Cynyddu gallu ac atebolrwydd unigolion a sefydliadau sy'n gyfrifol am barchu, diogelu a chyflawni hawliau pobl.

Bydd y strategaeth yn cefnogi hawliau dynol a hawliau plant (er enghraifft drwy fynd i'r afael ag anghydraddoldebau mewn canlyniadau) yn unol â Deddf Cydraddoldeb 2010, Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011 a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Mae ffocws parhaus ar erthyglau unigol y CCUHP, argymhellion [Adroddiad](#) Arsylwadau Terfynol 2023 Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn a sut y gall polisïau wella iechyd meddwl a llesiant meddyliol, yn hanfodol.

At hynny, ac yn unol â'r blaenoriaethau yng Nghynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol a'r cynllun LHDTTC+, rydym wedi cynnwys ffocws penodol ar y gweithlu iechyd meddwl (gydag ymrwymadau i gynyddu amrywiaeth a gwella cymhwysedd diwylliannol), data (gydag ymrwymadau i wella casglu data am bobl â nodweddion gwarchoddedig), arweinyddiaeth (gydag ymrwymadau i wella cynrychiolaeth o gymunedau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol), arweinyddiaeth (gydag ymrwymadau i wella cynrychiolaeth o gymunedau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol), a lleihau anghydraddoldebau iechyd meddwl (o ran mynediad, profiadau a chanlyniadau). Bydd y datganiadau ansawdd y cyfeirir atynt yn Natganiad o Weledigaeth 4 yn allweddol i'r olaf.

Ffocws ar y Gymraeg

Mae gan Lywodraeth Cymru uchelgais i Gymru fod yn genedl groesawgar, ddwyieithog, amrywiol a chynhwysol. Mae [Cymraeg 2050: Strategaeth y Gymraeg](#) yn nodi ein dull hirdymor o sicrhau miliwn o siaradwyr Cymraeg. Rydym wedi sicrhau bod y strategaeth yn cefnogi'r gwaith o gyflawni [Mwy na Geiriau: Cynllun Pum Mlynedd \(2022-2027\)](#) sef fframwaith strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer hyrwyddo'r Gymraeg ym maes iechyd a gofal cymdeithasol ac a nododd ddefnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl fel un o'r grwpiau blaenoriaeth. Ein gwledigaeth ar gyfer "Mwy na Geiriau" yw i'r Gymraeg berthyn a chael ei hymgorffori mewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ledled Cymru, fel bod unigolion yn derbyn gofal sy'n diwallu eu hanghenion iaith heb orfod gofyn amdano,

gan arwain at ganlyniadau gwell.⁶ Mae Fframwaith Mwy na Geiriau yn ceisio sbarduno cynnydd drwy ganolbwyntio ar dair thema cynllunio a pholisïau Cymraeg gan gynnwys data; cefnogi a datblygu sgiliau iaith Gymraeg y gweithlu nawr ac yn y dyfodol; a rhannu arferion gorau a dull sy'n galluogi.

Mae derbyn triniaeth yn eu mamiaith yn gallu bod yn arbennig o bwysig i bobl sy'n profi iechyd meddwl gwael. Mae Mesur y Gymraeg (Cymru) 2011 yn rhoi statws swyddogol i'r Gymraeg yng Nghymru ac yn atgyfnerthu'r egwyddor na ddylid trin y Gymraeg yn llai ffafriol na'r Saesneg wrth ddarparu gwasanaethau. Mae sicrhau bod gofal iechyd meddwl yn cael ei ddarparu drwy gyfrwng y Gymraeg, a bod hyn yn cael ei gynnig yn rhagweithiol i bobl sy'n derbyn cymorth, yn hanfodol.

Ymrwymadau'r Llywodraeth ar draws y Rhaglen Lywodraethu

Rydym yn cydnabod y bydd ymrwymadau eraill ar draws y Rhaglen Lywodraethu hefyd yn cefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol. Mae manylion am sut mae gwaith gwahanol rannau o'r Llywodraeth yn cefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn cael eu hamlinellu o dan Ddatganiad o Weledigaeth 2.

Trefniadau llywodraethu

Rydym wedi sefydlu Cyd-fwrdd Sicrwydd y Gweinidogion ar gyfer Iechyd Meddwl i sicrhau bod trefniadau llywodraethu cadarn ar waith i ddarparu goruchwyliaeth strategol o'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol (2024-2034) a'r Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio. Mae'r Bwrdd o dan gadeiryddiaeth y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant, a'r Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol yn is-gadeirydd. Mae Cyd-fwrdd Sicrwydd y Gweinidogion yn adlewyrchu rôl a chyfrifoldebau statudol y GIG ac awdurdodau lleol i ddarparu cymorth iechyd meddwl.

Bydd cynnydd ar weithredu'r strategaethau yn cael ei adrodd i'r Bwrdd bob chwarter.

Er mwyn cefnogi gweithredu Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol (2024-2034), byddwn yn adnewyddu'r Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (BPC). Bydd y BPC yn dwyn ynghyd randdeiliaid, partneriaid a defnyddwyr gwasanaethau allweddol i roi'r wybodaeth ddiweddaraf yn rheolaidd am gynnydd yn erbyn y camau gweithredu yn y strategaeth. Bydd y cylch gorchwyl ac aelodaeth y BPC yn cael eu diweddarau i sicrhau'r canlynol:

- Cydweddu â threfniadau llywodraethu'r [Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl](#) a'r Rhwydweithiau Clinigol Strategol
- Defnyddwyr gwasanaethau o bob oed a chynrychiolwyr gofawr di-dâl
- Cynrychiolaeth pobl â nodweddion gwarchoddedig a phobl dan anfantais economaidd sydd â phrofiad bywyd
- Cryfhau cysylltiadau â strwythurau cynllunio a chyflenwi iechyd meddwl lleol
- Y gallu i graffu ar gynnydd yn erbyn y fframwaith gwerthuso/dangosyddion.

⁶ [Mwy na geiriau](#)

Er mwyn cyflawni ein nodau strategol, rhaid gweithredu ar draws y Llywodraeth ac ar draws sectorau. O'r herwydd, bydd angen lleoli atebolrwydd a chyfrifoldeb dros gyflawni pob gweithred yn rhan gywir y system.

Byddwn felly'n adolygu'r holl drefniadau llywodraethu cenedlaethol a lleol eraill i sicrhau bod mecanweithiau cadarn ar waith i gyflawni a rhoi sicrwydd ar y camau allweddol yn y strategaeth a chynllun/cynlluniau cyflawni cysylltiedig. Bydd y cynlluniau cyflawni yn nodi partneriaid sydd â chyfrifoldeb i gyflawni camau gweithredu unigol a'r trefniadau llywodraethu ar gyfer sicrwydd. Bydd gan gamau sy'n gofyn am ddull partneriaeth gysylltiad clir â mecanweithiau presennol, fel Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol.

Monitro a gwerthuso effaith y strategaeth

Mae "damcaniaeth newid" yn cael ei datblygu ar gyfer Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol (2024-2034). Bydd y ddamcaniaeth newid yn nodi'r mecanweithiau a fwriadwyd i sicrhau y bydd y strategaeth yn cyflawni ei chanlyniadau. Bydd yn cael ei defnyddio fel sail ar gyfer cynllunio gwerthusiad o'r strategaeth. Y bwriad yw comisiynu gwerthusiad o'r strategaeth maes o law.

Yn y strategaeth drwyddi draw, rydym hefyd wedi nodi nifer o ddangosyddion mesuradwy y byddwn yn eu monitro fel rhan o weithredu'r strategaeth. Bydd y rhain, a dangosyddion pellach sydd eto i'w nodi, hefyd yn cefnogi'r gwaith o werthuso'r strategaeth pan gânt eu comisiynu.

Cyllido gweithredu'r strategaeth

Mae'r strategaeth hon yn cael ei datblygu mewn cyfnod o gyfyngiadau ariannol ac felly rydym wedi ei datblygu gyda'r ddealltwriaeth y bydd angen ffordd o osod blaenoriaethau, sicrhau'r defnydd gorau o adnoddau sy'n bodoli'n barod a chyfle i fod yn glir ynghylch yr hyn y gellir ei gyflawni'n realistig.

Bydd cynllun cyflawni yn cyd-fynd â'r strategaeth a gyhoeddir a fydd, dros oes y strategaeth, yn cael ei adnewyddu a'i ddiweddarau.

Datganiad o Weledigaeth 1: Mae pobl yn meddu ar yr wybodaeth, yr hyder a'r cyfleoedd i ddiogelu a gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol

Beth mae hyn yn ei olygu

Mae'r datganiad o weledigaeth hwn yn archwilio'r ffactorau sy'n dylanwadu ar ein hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol a'r risg o ddatblygu cyflyrau iechyd meddwl. Mae'n cydnabod bod gofalu am ein hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol nid yn unig yn helpu i amddiffyn rhag cyflyrau iechyd meddwl, ond y gall hynny hefyd ein helpu i ymdopi'n well pan fyddwn yn profi symptomau, neu'n cael diagnosis.

Bwriad y datganiad o weledigaeth hwn yw ei gwneud hi'n haws i bobl wybod pa ymddygiadau sy'n cefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol cadarnhaol, beth bynnag fo'u statws iechyd corfforol neu feddyliol, a sicrhau bod gwybodaeth ac adnoddau i amddiffyn a gwella llesiant meddyliol ar gael ac yn hygyrch i bawb. Mae'n ymwneud â helpu pobl i gymryd camau i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol eu hunain, ac mae'n tynnu sylw at bwysigrwydd cymuned wrth hwyluso llesiant cadarnhaol.

Mae'n cydnabod bod pawb yn wahanol, bod angen mwy o gymorth ar rai pobl nag eraill, ac mae ein hanghenion yn newid drwy gydol ein hoes yn dibynnu ar ein hamodau, ein lleoliad neu'n hamgylchedd. Rydym yn cydnabod y bydd angen inni gefnogi pobl i oresgyn rhwystrau er mwyn cael mynediad, profiad a chanlyniadau teg.

Yr hyn ddywedoch chi

Fe ddywedoch chi wrthym fod cynnal iechyd meddwl a llesiant meddyliol da yn bwysig, ond mae angen gwell dealltwriaeth o beth yw iechyd meddwl a llesiant meddyliol da a sut i'w amddiffyn a'i hyrwyddo. Mae rhwystrau sy'n atal mynediad at wybodaeth, gweithgareddau a chymorth a allai ddiogelu a hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant meddyliol da.

Hefyd, fe ddywedoch chi fod ffactorau allanol y tu hwnt i'ch rheolaeth yn gallu cael effaith negyddol ar eich iechyd meddwl a'ch llesiant meddyliol. Amlygodd ein hymgysylltiad hefyd fod yna grwpiau o bobl a fydd bob amser angen cymorth i ofalu am eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol eu hunain, gan gynnwys babanod, plant a phobl ifanc (gyda rhieni, gwarcheidwaid neu ofalwyr yn gorfod gwneud penderfyniadau ar eu rhan) a rhai pobl ag anghenion dysgu ychwanegol.

Sut bynnag rydym yn mynd i'r afael â'r heriau hyn, fe ddywedoch chi fod angen tegwch o ran canlyniadau iechyd a sut y caiff adnoddau eu defnyddio i sicrhau nad oes neb yn cael eu gadael ar ôl.

Ffactorau sy'n dylanwadu ar ein hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol

Mae ffactorau amrywiol yn dylanwadu ar ein hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol, o'n perthynas ag eraill, statws ein hiechyd corfforol, profiadau trawmatig blaenorol, camddefnyddio sylweddau, ein sefyllfa ariannol a ffactorau cymunedol, cymdeithasol ac amgylcheddol ehangach.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu model [Canlyniadau Iechyd a Lles Meddyliol](#) sy'n darlunio'r berthynas rhwng llesiant meddyliol unigol a llesiant cymunedol a'r elfennau allweddol sy'n dylanwadu ar bob lefel.⁷

Mae ymdeimlad o gysylltiad yn sylfaenol i'n hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol: cysylltiad â ni ein hunain (deall sut rydym yn teimlo'n gorfforol ac yn emosiynol a'r hyn sy'n bwysig inni), cysylltiad ag eraill (perthnasoedd cadarnhaol, ymddiriedaeth ac ymdeimlad o berthyn), a chysylltiad â'r byd (teimlo'n rhan o rywbeth mwy).

Mae pob un ohonom yn profi ystod eang o emosiynau ond nid yw bob amser yn hawdd adnabod, deall a rheoli'r hyn rydym yn ei deimlo. Mae angen gwybodaeth a sgiliau nad ydynt fel arfer yn cael eu haddysgu, ond mae modd eu dysgu a'u datblygu. Mae datblygu "deallusrwydd emosiynol" yn gallu ein helpu i reoleiddio ein hemosiynau yn well a deall emosiynau pobl eraill, gan ein galluogi i feithrin perthnasoedd iachach â ni ein hunain ac eraill.

Lleihau'r risg o iechyd meddwl gwael

Mae'n amhosibl osgoi rhai cyflyrau iechyd meddwl, a gall iechyd meddwl gwael daro unrhyw un. Mae yna ffactorau sy'n gallu cynyddu'r tebygolrwydd y bydd hynny'n digwydd. Er enghraifft, mae pobl sy'n byw gyda chyflyrau iechyd corfforol hirdymor ddwy neu dair gwaith yn fwy tebygol o brofi cyflyrau iechyd meddwl na'r boblogaeth gyffredinol. Rydym hefyd yn gwybod bod pobl anabl⁸ a phobl niwrowahanol⁹ mewn perygl arbennig o brofi iechyd meddwl a llesiant meddyliol gwael.

Mae pobl mewn gwahanol gymunedau yn profi lefelau gwahanol o risg a ffactorau amddiffynnol yn ystod eu hoes. Mae'r ffactorau risg yn cynnwys tloedi, camddefnyddio sylweddau, trais neu wahaniaethu. Mae ffactorau amddiffynnol yn cynnwys perthnasoedd cymdeithasol clos, tai diogel ac amgylcheddau awyr agored a chymunedau lle mae pobl yn teimlo'n ddiogel ac yn gallu cysylltu ag eraill, â natur a chymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n golygu rhywbeth iddynt.

Babanod, plant a phobl ifanc

Mae iechyd meddwl babanod yn disgrifio llesiant a datblygiad cymdeithasol ac emosiynol plant yn ystod blynyddoedd cynharaf eu bywyd. Mae'n adlewyrchu

⁷ [Hyrwyddo lles unigol a chymunedol – Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)

⁸ [Anabledd, llesiant ac unigrwydd, y DU – y Swyddfa Ystadegau Gwladol \(ons.gov.uk\)](#)

⁹ [Anxiety Disorders in Adults with Autism Spectrum Disorder: A Population-Based Study](#)

presenoldeb y perthnasoedd diogel, ymatebol sydd eu hangen ar blant i ffynnu.¹⁰ Mae perthnasoedd cynnar yn hanfodol i iechyd meddwl babanod ac yn creu'r sylfeini ar gyfer datblygiad cadarnhaol drwy gydol plentyndod a glasod.

Mae hanner y cyflyrau iechyd meddwl wedi sefydlu erbyn 14 oed, a 75% erbyn 24 oed. Yn fyd-eang, amcangyfrifwyd bod gan un o bob pump (20.1%) o blant rhwng un a saith oed gyflwr iechyd meddwl ac mae'r pandemig COVID-19 wedi dwysáu hyn.¹¹

Mae llawer o ffactorau risg sy'n cyfrannu at fabi, plentyn neu berson ifanc yn datblygu cyflwr iechyd meddwl, gan gynnwys profiadau niweidiol yn ystod plentyndod megis cam-drin, esgeulustod, bwlio neu drawma eraill yn ystod plentyndod fel trais domestig, neu effaith amddifadedd economaidd-gymdeithasol. Gall babanod a phlant ifanc iawn hefyd brofi trawma oherwydd nad yw eu perthnasoedd â'u prif ofalwyr gystal ag y gallent fod. Ar y llaw arall, gall perthnasoedd cadarnhaol yn y blynyddoedd cynnar, a phresenoldeb oedolion dibynadwy wrth i blant dyfu a datblygu, amddiffyn iechyd meddwl a llesiant meddyliol da plant a'u galluogi i ffynnu yn ystod plentyndod ac ymlaen i'w bywydau fel oedolion.

Mae ymchwil yn awgrymu bod 10-25% o blant ifanc yn profi anawsterau sylweddol yn eu perthynas â'u prif ofalwr, sy'n gallu cynyddu eu risg o brofi cyflyrau iechyd meddwl yn ddiweddarach mewn bywyd, yn ogystal ag ystod o ganlyniadau cymdeithasol, emosiynol ac addysgol gwael.¹²

Felly, mae gweithredu i gefnogi datblygiad seicogymdeithasol cadarnhaol i fabanod, plant a phobl ifanc, gan gynnwys y 1,000 diwrnod cyntaf o fywyd a thrwy gydol eu haddysg, yn hanfodol er mwyn iddynt ffynnu, a gall ddylanwadu ar ganlyniadau yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae hyn yn cynnwys cymorth amenedigol o ansawdd da a champau gweithredu i leihau'r ofn a'r stigma i rieni a gofalwyr wrth geisio cymorth.

Diogelu a gwella ein hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol

Gall y ffactorau sy'n dylanwadu ar ein hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol fod yn gymhleth. Fodd bynnag, gwyddom o'r sylfaen dystiolaeth fod gweithgareddau y gallwn eu gwneud i ddiogelu a gwella ein hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol er mwyn ein helpu i ymdopi yn ystod cyfnodau anodd a ffynnu pan fydd pethau'n dda.¹³

¹⁰ Parent-Infant Foundation (2021) [Infant Mental Health and Specialised Parent-Infant Relationship Teams: A briefing for Commissioners](#)

¹¹ Coleg Brenhinol y Seiciatryddion (2023) Adroddiad Coleg CR238 – [Infant and early childhood mental health: the case for action](#)

¹² Parent-Infant Foundation (2021) [Infant Mental Health Briefing for Commissioners](#). Gweler hefyd: Coleg Brenhinol y Seiciatryddion (2023) Adroddiad Coleg [Infant and early childhood mental health: the case for action](#); a [Disorganized attachment in early childhood: meta-analysis of precursors, concomitants, and sequelae](#).

¹³ [How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action](#)

Bydd y gweithgareddau penodol a wnawn i wella ein hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol unigol yn unigryw i bob un ohonom, ond mae themâu cyffredin a all helpu ar bob cam o'n bywydau, gan gynnwys:

- Cysylltu â phobl a datblygu perthynas ag eraill ar sail ymddiriedaeth
- Symud mwy a bod yn gorfforol egnïol
- Canfod ffyrdd o fod yn greadigol
- Ymgysylltu â byd natur, diwylliant a threftadaeth
- Dysgu rhywbeth newydd neu neilltuo amser ar gyfer hobiau
- Helpu eraill a gwirfoddoli
- Creu amser i ymlacio ac, i fabanod, plant a phobl ifanc, amser i chwarae¹⁴
- Cwsg o ansawdd da

Wrth reswm, bydd ein gallu i fanteisio ar y ffactorau a'r adnoddau amddiffynnol hyn yn amrywio yn ôl cyd-destun ac amgylchiadau. Mae'n bwysig bod pobl sy'n wynebu rhwystrau wrth gael gafael ar yr adnoddau hyn yn cael eu cefnogi i wneud hynny.

Gall llawer o'r gweithgareddau hyn fod yn gydgysylltiedig. Er enghraifft, gall ymaelodi â grŵp cerdded awyr agored lleol ein helpu i deimlo'n rhan o gymuned yn ogystal â rhoi cyfle inni gael ymarfer corff ac i ymgysylltu â byd natur. Yn aml, rydym yn cysylltu â phobl sydd â diddordebau a phrofiadau tebyg, felly gall cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n rhoi pleser inni fel rhan o grŵp ein helpu i greu cysylltiadau cymdeithasol. Hefyd, gall ein helpu i gyfarfod â phobl newydd a phobl â phrofiadau gwahanol, gan helpu i feithrin ymdeimlad ehangach o gymuned.

Gall cymryd rhan mewn gweithgareddau, yn enwedig rhai sy'n ein helpu i gyflawni ymdeimlad o "lif" (lle rydym yn mwynhau gweithgaredd cymaint nes ein bod yn colli synnwyr o amser), ein helpu i reoleiddio ein hemosiynau.¹⁵

Dylai pobl hefyd gael cymorth i geisio cyngor a chefnogaeth ar gyfer pryderon penodol a allai effeithio ar eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol, er enghraifft profedigaeth, cyfrifoldebau gofalu, pryderon ariannol neu bryderon tai.

¹⁴ [Hawl i chwarae – Chwarae Cymru](#)

¹⁵ [Flow Activities as a Route to Living Well With Less](#)

Rôl y gymuned o ran cefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol

Asedau cymunedol

Mae gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n cefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol da yn dibynnu ar amgylchiadau bywyd pobl, lle maent yn gweithio, yn dysgu, yn chwarae ac yn ymgysylltu â hamdden a diwylliant.

Mae'n dibynnu ar yr asedau cymunedol sydd ar gael iddynt. Mae asedau cymunedol yn derm cyffredinol sy'n cwmpasu unrhyw beth sy'n gallu cael ei ddefnyddio i wella ansawdd bywyd cymunedol. Gall hynny gynnwys grwpiau, ymyriadau a gwasanaethau cymunedol y gellid eu darparu ar-lein neu wyneb yn wyneb, yn ogystal ag adeiladau, tir neu hyd yn oed unigolyn mewn cymuned.

Mae enghreifftiau'n cynnwys parciau a mannau gwyrdd; canolfannau cymunedol a chaffis cymunedol; asedau diwylliannol fel llyfrgelloedd, amgueddfeydd a chanolfannau celfyddydau; pyllau nofio a chanolfannau hamdden; gwasanaethau gwybodaeth a chyngor; grwpiau cymunedol; clybiau plant, chwarae a gwasanaethau ieuencid; a gwasanaethau allgymorth a gweithgarwch corfforol ar gyfer pobl hŷn.

Mae casgliad llawn o asedau cymunedol cynaliadwy yn hanfodol. Fodd bynnag, mae'n anochel y gallai'r rhain gynyddu a lleihau gan ddibynnu ar gyllid, galw ac anghenion sy'n newid.

Cydlyniant a diwylliant cymunedol

Mae cysylltu pobl â'u cymuned yn gallu esgor ar amrywiaeth eang o fuddion. Er enghraifft, gwyddom fod pobl sy'n unig a/neu wedi'u hynysu'n gymdeithasol mewn mwy o berygl o fod yn anweithgar, o gael clefyd y galon, strôc a phwysedd gwaed uchel ac o farw cyn pryd. Maent hefyd yn fwy tebygol o brofi iselder, diffyg hunanbarch, problemau cysgu ac ymateb cynyddol i straen. Mae cymunedau cynhwysol, croesawgar yn agwedd bwysig ar gefnogi llesiant unigolion o fewn y cymunedau hynny, yn ogystal â hyrwyddo ymdeimlad ehangach o "llesiant cymunedol". Mae [Cysylltu Cymunedau](#) yn amlinellu ein strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chreu cysylltiadau cymdeithasol cryfach.

Mae gan Lywodraeth Cymru uchelgais i Gymru fod yn genedl groesawgar, ddwyieithog, amrywiol a chynhwysol. Mae [Cymraeg 2050: Strategaeth y Gymraeg](#) yn amlinellu ein dull hirdymor o sicrhau miliwn o siaradwyr Cymraeg a chreu mwy o gyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg yn eu bywydau bob dydd. Mae [Cymru Garedig](#) yn nodi ein gweledigaeth "i fod yn genedl ystyriol a gofalgarg" gyda chynlluniau strategol eraill megis [Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol](#), [Cynllun Gweithredu LHDTTC+ Cymru](#); a'r Cynllun Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches [Cenedl Noddfa](#) yn datgan bwriad Llywodraeth Cymru yn glir.

Mae diwylliant hefyd yn hanfodol o ran sut mae pobl yn dewis byw a mwynhau bywyd. Mae rhyngweithio â diwylliant yn gallu bod yn greadigol ac yn chwareus, yn egniol ac yn ddeinamig. Sut bynnag rydym yn profi diwylliant fel creawdwyr, fel cyfranogwyr neu fel defnyddwyr, mae'r ffordd rydym yn rhyngweithio â diwylliant yn

ein siapio ac yn effeithio ar ein synnwyr o lesiant. Bydd Strategaeth Ddiwylliant arfaethedig Llywodraeth Cymru yn amlinellu ein gweledigaeth ar gyfer diwylliant yng Nghymru.

Grymuso pobl i gymryd camau i gefnogi eu hiechyd a'u llesiant eu hunain

Yn aml, bydd gan bobl yr hyder a'r gallu i adnabod cyfleoedd a gweithredu eu hunain er mwyn cefnogi eu hiechyd a'u llesiant eu hunain. Neu mae'n bosibl y bydd aelodau'r teulu a ffrindiau yn eu hannog i wneud hynny.

Mae'n bosibl, ac mae angen, i bobl gael eu grymuso i gael mynediad uniongyrchol at asedau cymunedol i gefnogi eu hiechyd a'u llesiant. Fodd bynnag, rydym yn cydnabod mai lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl a llesiant meddyliol yw'r cam cyntaf. Mae'r ffordd rydym yn ymddwyn tuag at bobl yn hanfodol.

Efallai y bydd angen sbectrwm o gymorth, sy'n gallu amrywio dros oes unigolyn a bod yn ddibynnol ar amgylchiadau bywyd pobl. Mae'r sbectrwm o gymorth sydd ei angen yn gallu amrywio o hunan-rymuso, cyngor, cyfeirio a/neu atgyfeirio ("Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif"),¹⁶ cymorth llesiant penodol, neu atgyfeirio at wasanaethau'r GIG / gofal cymdeithasol. Gallai hyn hefyd gynnwys rhaglenni cymorth gan gymheiriaid penodol, lle mae pobl sydd â phrofiad bywyd o gyflwr yn cefnogi eraill i ymgysylltu.

Felly:

Gan ddefnyddio eich adborth a'r hyn rydym yn ei wybod o ymchwil a thystiolaeth ehangach, byddwn yn:

DoW1.1 Cryfhau ein gwybodaeth a'n dealltwriaeth o'r hyn sy'n gweithio i ddiogelu a hybu iechyd meddwl a llesiant meddyliol a'r hyn sy'n gweithio i amddiffyn rhag datblygu cyflyrau iechyd meddwl. Bydd hyn yn cynnwys ffocws penodol ar nodi a gwrando ar grwpiau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol ac sydd, yn draddodiadol, wedi'u hallgáu o wasanaethau priif ffrwd¹⁷ i ddeall yn well beth sy'n effeithio ar eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol

DoW1.2 Gwella llythrennedd iechyd meddwl drwy adeiladu ar y cyngor sydd eisoes ar gael i'r cyhoedd o ran rheoli meddyliau a theimladau. Cyfleu, mewn ffordd sy'n sensitif yn ddiwylliannol, y dystiolaeth ddiweddaraf ar ddiogelu a hybu iechyd meddwl a llesiant meddyliol

DoW1.3 Lansio sgwrs genedlaethol ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol. Bydd y sgwrs genedlaethol yn annog pobl i ystyried beth sy'n gweithio iddynt ac yn annog ac ysbrydoli eraill i gymryd camau cadarnhaol i ddiogelu a gwella eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol.

¹⁶ [Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif](#)

¹⁷ [Trosolwg | Integrated health and social care for people experiencing homelessness | Canllawiau | NICE](#)

- DoW1.4** Adeiladu ar y camau presennol i fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl ymhlith y cyhoedd ac o fewn gwasanaethau.
- DoW1.5** Gweithio i gynyddu gwybodaeth, cyfleoedd a hyder y gweithlu rheng flaen i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol eu hunain a'r rhai y maent yn dod i gysylltiad â nhw.
- DoW1.6** Ymgorffori'r fframwaith cenedlaethol ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol mewn ffordd sy'n diwallu anghenion pob cymuned.
- DoW1.7** Hyrwyddo ffyrdd (gan gynnwys presgripsiynu cymdeithasol, opsiynau digidol a dulliau amgen) i gynyddu gwybodaeth ac ymwybyddiaeth y cyhoedd o asedau cymunedol lleol.
- DoW1.8** Gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau cenedlaethol o sectorau ehangach, gan gynnwys diwylliant a threftadaeth, yr amgylchedd naturiol a chwaraeon i leihau'r rhwystrau y mae cymunedau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol yn eu hwynebu wrth gael mynediad at asedau cymunedol.
- DoW1.9** Gweithredu dull cwrs bywyd o ddiogelu a hybu llesiant meddyliol, er enghraifft, cryfhau dealltwriaeth gyhoeddus a phroffesiynol o bwysigrwydd perthnasoedd rhwng rhieni a babanod, iechyd meddwl babanod a chyfnodau datblygiadol allweddol eraill fel y glasod.

Mae Datganiad o Weledigaeth 2 yn archwilio'r camau trawslywodraethol i ddiogelu iechyd meddwl da yn fanylach.

Sut y byddwn yn mesur llwyddiant (anhydraddoldebau a chyfartaleddau cenedlaethol)

Rydym yn mesur llesiant, unigrwydd ac ymdeimlad o gymuned y boblogaeth drwy'r Dangosyddion Cenedlaethol yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae tri dangosydd yn uniongyrchol berthnasol:

- Canran y bobl sy'n cytuno eu bod yn perthyn i'r ardal; bod pobl o gefndiroedd gwahanol yn cyd-dynnu'n dda; a bod pobl yn trin ei gilydd â pharch. Mae hyn yn ein helpu i ddeall y synnwyr o gymuned mae pobl yn ei deimlo. Dangosydd Cenedlaethol 27 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.
- Sgôr llesiant meddyliol cymedrig ar gyfer pobl yng Nghymru. Mae hyn yn ein helpu i fesur newidiadau yn llesiant y boblogaeth ar draws y wlad. Dangosydd Cenedlaethol 29 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.
- Canran y bobl sy'n unig. Mae hyn yn ein helpu i fesur newidiadau yn unigrwydd y boblogaeth. Dangosydd Cenedlaethol 30 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Y tu hwnt i'r Dangosyddion Cenedlaethol, rydym wedi ymrwymo i archwilio ystod o ddata a fydd yn ein galluogi i fesur llwyddiant. Mae rhai o'r rhain eisoes ar waith, fel y

data ar lesiant sy'n cael ei gasglu drwy'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion ac Arolwg Cenedlaethol Cymru.¹⁸

Bydd y dangosyddion hyn yn rhan o'r set o ddangosyddion mesuradwy, trawslywodraethol a fydd yn cael eu defnyddio i olrhain cynnydd (gweler Datganiad o Weledigaeth 2 a cham gweithredu DoW2.3).

¹⁸ Mae Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn casglu data ar lesiant meddyliol unigolion 11-16 mlwydd oed, fel y caiff ei fesur gan Raddfa Fer Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin (SWEMWBS). Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn casglu data ar lesiant meddyliol unigolion 16 oed a hŷn, fel y caiff ei fesur gan Raddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin (WEMWBS).

Datganiad o Weledigaeth 2: Mae gweithredu'n digwydd ar draws y Llywodraeth i ddiogelu iechyd meddwl a llesiant meddyliol cadarn

Mae gan bawb ran i'w chwarae wrth hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant meddyliol da, ac amddiffyn rhag iechyd meddwl gwael. Bydd yr adran hon yn egluro sut y bydd rhannau eraill o'r Llywodraeth yn gweithio i gefnogi penderfynyddion ehangach iechyd meddwl a llesiant meddyliol. Gallant fod yn ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol.

Mae'r ffactorau hyn yn ysgogi gwahaniaethau neu anghydraddoldebau mewn iechyd a llesiant rhwng grwpiau o bobl. Gallant gynnwys mynediad at arian ac adnoddau; lefel ein haddysg a'n sgiliau; argaeledd gwaith teg; ansawdd a diogelwch ein tai; a'n hamgylchoedd.¹⁹

Gall nifer o brofiadau gael effaith niweidiol ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl, a chynyddu'r risg o bobl yn profi cyflyrau iechyd meddwl. Mae'r rhain yn cynnwys profi trawma a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, a phrofi tlodi, digartrefedd, cam-drin, esgeulustod a thrais, camddefnyddio sylweddau a gwahaniaethu.

Yr hyn ddywedoch chi

Roedd cefnogaeth i'r ffocws ar degwch a mynd i'r afael â'r penderfynyddion ehangach, ond roedd eich adborth yn galw am ddiffiniad clir a champau gweithredu clir ynghylch beth mae hyn yn ei olygu i wasanaethau iechyd meddwl a sut y byddai'r egwyddor hon yn cael ei chyflawni. Mae angen cydnabod natur groestoriadol iechyd meddwl a llesiant meddyliol, gyda galwadau am ganolbwyntio ar dlodi, rhwystrau cymdeithasol, iaith, anghydbwysedd pŵer, oedran, rhywedd, rhywioldeb, ethnigrwydd a hil.

Mae angen sicrwydd ariannol fel sylfaen i iechyd meddwl a llesiant meddyliol da. Mae hyn yn golygu bod gwaith o ansawdd da a thai diogel yn hanfodol. Roedd yr adborth yn egluro effaith byw mewn tlodi ar allu unigolyn i reoli ei iechyd meddwl a'i llesiant meddyliol, a bod ansicrwydd ariannol a thlodi yn peryglu iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl. Yn benodol: pan nad yw anghenion sylfaenol unigolyn yn cael eu diwallu oherwydd tlodi, mae hynny'n gallu rhwystro rhywun rhag ymgysylltu â gwasanaethau am ei iechyd meddwl. Gofynnwyd inni amlinellu ffyrdd ymarferol o atal pobl â chyflyrau iechyd meddwl rhag mynd i dlodi, a ffyrdd o fynd i'r afael â'r tlodi y mae pobl eisoes yn ei wynebu, yng ngoleuni cyflyrau iechyd meddwl.

Fe wnaethoch sôn am yr angen i gael yr amser a'r gallu i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n hybu ac yn cefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol. Mae hyn yn golygu bod angen i'r gweithgareddau hyn fod yn hygyrch ac yn fforddiadwy,

¹⁹ [Uned Penderfynyddion Iechyd Ehangach – Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

ac y gallwch chi gael amser i ffwrdd o'r gwaith a chyfrifoldebau eraill i gymryd rhan ynddynt. Roedd galwadau penodol am gyflogaeth gefnogol, polisiâu gweithio hyblyg, yn enwedig i deuluoedd a gofalwyr di-dâl, cyflogau tecach (i helpu i fynd i'r afael â thlodi mewn gwaith), cymorth iechyd meddwl a llesiant meddyliol mewn lleoliadau addysg i blant a phobl ifanc, a thai diogel a digonol i bawb. Roeddech hefyd yn sôn am effeithiau trawma a hiliaeth ar iechyd meddwl unigolyn, yn ogystal â phwysigrwydd cael gafael ar wasanaethau yn newis iaith yr unigolyn.

Rydych chi eisiau gallu cael gafael ar rwydweithiau cymorth yn y gymuned. Soniwyd am bwysigrwydd profi dealltwriaeth a derbyniad gan y gymuned, a gallu cael gafael ar gymorth mewn ffyrdd sy'n meithrin urddas a pharch.

Rydych chi eisiau cael eich grymuso i reoli'r penderfyniadau a'r camau y mae angen ichi eu cymryd mewn bywyd. Nid dim ond mewn perthynas â phenderfyniadau gofal iechyd y mae hyn, ond hefyd mewn perthynas â gallu cymryd camau gweithredu ym mhob rhan o'ch bywyd, fel tai, gwaith a rhyngweithio â chyrrff y llywodraeth.

Beth rydym yn ei wneud

Rydym yn cydnabod bod nifer o ffactorau sy'n cael effaith ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl. Er bod nifer o'r ffactorau hyn yn ymwneud â chael gwasanaethau iechyd meddwl effeithiol sy'n diwallu anghenion pobl, nid yw hyn yn ddigon i ddiogelu a gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol y boblogaeth gyfan. Er mwyn gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol y boblogaeth, mae angen inni edrych ar benderfynyddion cymdeithasol iechyd sy'n achosi i rai pobl gael canlyniadau iechyd gwaeth nag eraill.

Er mwyn gwneud hyn, byddwn yn ymgorffori egwyddorion y strategaeth hon ar draws holl waith y Llywodraeth drwy sicrhau bod cyrrff cyhoeddus yn cynnal asesiadau o'r effaith ar iechyd mewn amgylchiadau penodol sy'n ystyried yn benodol yr effaith ar iechyd meddwl.

Byddwn yn sicrhau bod hyfforddiant ar waith i gefnogi swyddogion y Llywodraeth i ystyried yn effeithiol sut y gall eu meysydd polisi gefnogi iechyd meddwl pobl yng Nghymru. Byddwn yn mesur effaith hyn drwy nodi cyfres o ddangosyddion trawslywodraethol.

Yr egwyddorion sy'n sail i'r dull hwn

Er bod sawl dull wedi bod ar waith i geisio deall sut y mae targedu polisi i sicrhau newid yn y penderfynyddion cymdeithasol hyn, mae Adolygiad Marmot yn amlinellu strategaeth gynhwysfawr sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n mynegi nifer o egwyddorion craidd y dylid mynd i'r afael â nhw. Mae Adolygiad Marmot yn nodi bod gwell cyfleoedd bywyd ac iechyd gwell gan bobl sydd â statws economaidd-gymdeithasol uwch. Mae iechyd pobl yn gwella yn gymesur â'u statws cymdeithasol

ac economaidd.²⁰ Felly, mae'n hanfodol bod angen i strategaeth sy'n ceisio gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol ystyried sut y gall wella statws economaidd-gymdeithasol y boblogaeth. Mae'r dull hwn wedi'i wreiddio'n gyson drwy waith llunio polisïau Llywodraeth Cymru, a bydd yn rhan annatod o helpu pobl i sicrhau gwell iechyd meddwl a llesiant meddyliol.

Nododd Adolygiad Marmot nifer o agweddau ar fywyd bob dydd lle dylid cymryd camau i leihau'r graddiant cymdeithasol hwn (lle mae gan bobl sydd â llai o fantais o ran sefyllfa economaidd-gymdeithasol ganlyniadau iechyd gwaeth a disgwyliad oes is). Dylai gweithredu yn y meysydd hyn geisio unioni'r anghydbwysedd sy'n cael ei greu yn sgil dosbarthu pŵer, arian ac adnoddau yn anghyfartal. Mae hyn yn arwain at chwe egwyddor allweddol i wella canlyniadau iechyd:

- rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd i bob plentyn
- galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i fanteisio i'r eithaf ar ei alluoedd a sicrhau rheolaeth dros ei fywyd
- creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb
- sicrhau safon byw iach i bawb
- creu a datblygu lleoedd a chymunedau iach a chynaliadwy
- cryfhau rôl ac effaith atal salwch.

Defnyddir yr egwyddorion hyn isod fel fframwaith i amlinellu'r gwaith sy'n cael ei flaenoriaethu ar draws y Llywodraeth a fydd yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl sy'n byw yng Nghymru.

Beth fydd y strategaeth hon yn ei wneud

Mae'n amlwg o'r egwyddorion hyn bod angen gweithredu nid yn unig o ran polisi iechyd, ond ar draws y Llywodraeth gyfan. Mae angen gweithredu ar draws y cwrs bywyd cyfan, gan fynd i'r afael â'r anfanteision sy'n amlwg o'r cyfnod cyn geni drwy gydol oes unigolyn. Yn hyn o beth, mae'r strategaeth yn atgyfnerthu'r Rhaglen Lywodraethu sy'n blaenoriaethu gweithredu ar iechyd meddwl ar draws Llywodraeth Cymru.²¹

Mae'r strategaeth hon yn rhoi'r egwyddorion hyn wrth wraidd datblygu polisi'r Llywodraeth. Er mwyn i'r datganiadau o weledigaeth eraill yn y strategaeth fod yn effeithiol, mae angen dull cydgysylltiedig Llywodraeth gyfan i sicrhau bod plant yn cael y cychwyn gorau, bod gan bobl waith o ansawdd da, bod gan bobl dai sefydlog a bod ganddynt y sicrwydd ariannol i fyw bywyd boddhaus.

Yng nghyd-destun strategaeth iechyd meddwl a llesiant meddyliol, nid yw'n bosibl amlinellu'r holl gamau y bydd pob rhan o'r Llywodraeth yn eu cymryd i gefnogi hyd a lled y gwaith hwn. Felly, mae'n bwysig bod y strategaeth hon yn cysylltu ac yn cydfynd â pholisïau, fframweithiau a deddfwriaeth berthnasol eraill, ac yn cael ei hystyried yn sbardun allweddol ar gyfer gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol.

²⁰ [Fair Society, Healthy Lives \(Adolygiad Marmot\)](#)

²¹ [Llywodraeth Cymru – Rhaglen Lywodraethu – Diweddariad](#)

Byddwn yn parhau i weithio o fewn y Llywodraeth fel y gellir cydgysylltu polisïau yn unol â'n huchelgais i gefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol.

Bydd ffocws y strategaeth hon ar y mecanwaith ar gyfer sicrhau bod iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn cael ei ystyried fel rhan o'r holl broses o lunio polisïau; a lle mae effeithiau negyddol yn cael eu nodi, eu bod yn destun lliniaru gweithredol.

Beth all polisi iechyd meddwl ei gyflawni

Cynllunio gofal a chymorth: Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010

Mae Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn gosod dyletswyddau ar ddarparwyr gwasanaethau iechyd meddwl a chydgyssylltwyr gofal i ddatblygu cynllunio gofal a thriniaeth sy'n canolbwyntio ar nifer o feysydd bywyd (a'r canlyniadau i'w cyflawni) y gwyddom eu bod yn cael effaith ar unigolion, sef:

- Cyllid ac arian
- Llety
- Gofal personol a llesiant corfforol
- Addysg a hyfforddiant
- Gwaith a galwedigaeth
- Magu plant a pherthnasoedd gofalgar
- Cymdeithasol, diwylliannol neu ysbrydol
- Triniaeth feddygol a mathau eraill o driniaeth, gan gynnwys ymyriadau seicolegol.

Mae'r meysydd hyn yn adlewyrchu penderfynyddion cymdeithasol iechyd sy'n cael effaith ar iechyd meddwl pobl ac yn darparu dull sy'n seiliedig ar hawliau o ran cymorth iechyd meddwl. Mae'n rhaid i Gynlluniau Gofal a Thriniaeth hefyd nodi manylion y gwasanaethau sydd i'w darparu, neu'r camau sydd i'w cymryd, i sicrhau'r canlyniadau arfaethedig (gan gynnwys pa bryd a chan bwy y mae'r gwasanaethau hynny i'w darparu neu y mae'r camau hynny i'w cymryd) ac unrhyw ofynion o ran iaith neu gyfathrebu (gan gynnwys defnyddio'r Gymraeg).

Mae angen datblygu'r defnydd o gynllunio gofal a thriniaeth i sicrhau bod pob cynllun unigol yn ystyried y meysydd hyn, a bod cysondeb ar draws Cymru. Mae angen i gynllunio gofal a thriniaeth hefyd ystyried barn ac anghenion unigolion, eu teuluoedd a gofalwyr di-dâl. Bydd hyn yn gwella canlyniadau i bobl ac yn sicrhau bod cymorth yn cael ei gydgysylltu, gan helpu unigolion yn yr agweddau hynny ar eu bywydau sy'n effeithio ar eu hiechyd meddwl. Mae hyn yn arbennig o bwysig i bobl ifanc sy'n pontio rhwng Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) a Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion (AMH).

Dylanwadu ar y Llywodraeth yn ehangach

Er bod gwaith polisi adrannau ar draws y Llywodraeth yn debygol o geisio gwelliannau yn y meysydd allweddol a fydd yn sicrhau cynnydd ym mhob agwedd ar iechyd, gan gynnwys iechyd meddwl, mae'n bwysig inni sicrhau bod gan wella iechyd meddwl a llesiant meddyliol le blaenllaw ym mhob ystyriaeth ar draws y Llywodraeth.

Mae angen inni ddatblygu mecanweithiau sy'n sicrhau bod swyddogion polisi yn ystyried y ffordd orau o lunio eu polisïau i hybu a diogelu iechyd meddwl a llesiant meddyliol, ac ystyried y ffyrdd y gallai polisïau effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol ac ymgorffori dulliau i liniaru hyn.

Er mwyn cyflawni hyn, mae angen inni barhau i gynyddu gwelededd iechyd meddwl a llesiant meddyliol o fewn y Llywodraeth, a sicrhau bod swyddogion yn hyderus wrth asesu effeithiau eu polisïau. Mae angen inni sicrhau bod hyn yn cael ei gysylltu'n uniongyrchol ag asesu effeithiau mewn perthynas â phobl â nodweddion gwarchoddedig, yn unol â Deddf Cydraddoldeb 2010 a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP).

Mae angen i'r Llywodraeth asesu effaith gwaith polisi ar fabanod, plant a phobl ifanc drwy asesiadau o'r effaith ar hawliau plant a rhaid iddi roi sylw dyledus i'r CCUHP. Bydd adrannau'r Llywodraeth y mae eu prif waith yn ymwneud â bywydau babanod, plant a phobl ifanc hefyd yn defnyddio'r fframwaith NYTH i greu polisïau mwy cysylltiedig gydag egwyddorion cyffredin allweddol ar gyfer iechyd meddwl a llesiant meddyliol plant.

Felly, byddwn yn:

- **DoW2.1** Ymgorffori egwyddorion y strategaeth hon ar draws holl waith y Llywodraeth drwy sicrhau bod cyrff cyhoeddus yn cynnal asesiadau o'r effaith ar iechyd sy'n ystyried yn benodol yr effaith ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol. Bydd hyn yn cael ei alluogi drwy ddatblygu rheoliadau i gefnogi Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 sy'n ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus (gan gynnwys Llywodraeth Cymru) gynnal asesiad o'r effaith ar iechyd, gan ystyried iechyd meddwl ac iechyd corfforol.
- **DoW2.2** Yn dilyn cyhoeddi'r rheoliadau i gefnogi Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017, diweddarau ein dull asesu effaith o fewn Llywodraeth Cymru a darparu hyfforddiant ychwanegol i swyddogion i gefnogi eu galluedd polisi.
- **DoW2.3** Nodi a monitro set o ddangosyddion mesuradwy, trawslywodraethol i olrhain cynnydd ar lefel poblogaeth a rhaglen – a datblygu dull monitro sy'n ymgorffori dysgu o'r dangosyddion hyn wrth ddatblygu polisi sy'n effeithio ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol.
- **DoW2.4** Gwreiddio Fframwaith NYTH yn holl bolisïau perthnasol Llywodraeth Cymru.

- **DoW2.5** Adnabod a rhannu arferion gorau mewn perthynas â chynllunio gofal a thriniaeth.

Beth wnaiff Llywodraeth Cymru yn ehangach

Mae gan y Llywodraeth yn ei chyfanrwydd gyfrifoldeb i gymryd camau i wella'r meysydd hynny o fywyd bob dydd a nodwyd yn Adolygiad Marmot. Bydd cynnydd mewn meysydd eraill yn cael effaith uniongyrchol ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl yng Nghymru. Dyma rai o'r meysydd allweddol lle mae camau'n cael eu cymryd a fydd yn cefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl yng Nghymru drwy fynd i'r afael â'r annhegwch sydd ynghlwm wrth benderfynyddion cymdeithasol iechyd.

Yn ogystal â'r gwaith a nodwyd o dan egwyddorion Marmot sy'n cael ei amlinellu isod, mae'n hanfodol bod dull gwrth-wahaniaethol a gwrth-hiliol wrth wraidd pob polisi, ynghyd ag ystyriaeth o sut y gall gyfrannu at wneud Cymru y wlad fwyaf LHDTTC+ gyfeillgar yn Ewrop. Mae [Ein Cynllun ar gyfer Cydraddoldeb yng Nghymru, Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol](#), a'r [Cynllun Gweithredu LHDTTC+](#) yn darparu rhagor o fanylion am hyn.

Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn

Pam mae hyn yn bwysig?

“Giving every child the best start in life is crucial to reducing health inequalities across the life course. The foundations for virtually every aspect of human development – physical, intellectual and emotional – are laid in early childhood. What happens during these early years (starting in the womb) has lifelong effects on many aspects of health and wellbeing – from obesity, heart disease and mental health, to educational achievement and economic status.” (Adolygiad Marmot, 2010)

Mae sicrhau bod plant yn cael y cychwyn gorau mewn bywyd nid yn unig yn gwella eu cyfleoedd drwy gydol eu bywydau, ond hefyd yn sicrhau eu bod yn gallu profi plentyndod hapus ac iach.

Beth yw'r prif strategaethau a pholisïau i gefnogi hyn?

Er mwyn gwella canlyniadau hirdymor i'r boblogaeth gyfan, mae angen sicrhau bod pob plentyn yn cael y cychwyn gorau posibl mewn bywyd, gan ganolbwyntio ar sicrhau bod plant sydd fwyaf agored i niwed ac sydd mewn perygl yn cael eu hadnabod a'u cefnogi. Ar draws Llywodraeth Cymru, mae nifer o bolisïau yn cefnogi'r egwyddor hon. Mae'r mentrau hyn yn allweddol i gefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol a meithrin gwytnwch ymhlith plant a phobl ifanc.

Mae'r [Cynllun Plant a Phobl Ifanc](#) yn datgan y byddwn yn ystyried penderfynyddion ehangach iechyd meddwl a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc ym mhopeth a wnawn; y byddwn yn cefnogi mentrau i wella llesiant pob plentyn a pherson ifanc; ac y byddwn yn gwella mynediad at gefnogaeth lefel isel i iechyd meddwl plant a phobl ifanc, yn ogystal â gwasanaethau arbenigol yn ôl yr angen. Mae [Cynllun Gweithredu](#)

[Cymru Wrth-hiliol](#) hefyd yn cynnwys ffocws penodol ar ofal plant a chwarae gydag amcanion i helpu i well profiadau pobl yn y gweithle, cynnig darpariaeth fwy diwylliannol briodol, a gwella profiadau plant.

Mae [Rhaglen Plant Iach Cymru](#) yn rhaglen iechyd gyffredinol sy'n cefnogi pob teulu sydd â phlant 0-7 oed.

[Dechrau'n Deg](#) yw rhaglen Llywodraeth Cymru sy'n targedu teuluoedd sydd â phlant o dan 4 oed ac yn byw mewn rhai o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru.

Mae [Teuluoedd yn Gyntaf](#) a [Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd](#) wedi'u cynllunio i wella canlyniadau i blant, pobl ifanc a theuluoedd. Maent yn rhoi pwyslais ar ymyrryd yn gynnar, atal, a darparu cefnogaeth i deuluoedd cyfan, yn hytrach nag unigolion. Mae [Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd](#) yn darparu gwybodaeth a chynghor o ansawdd uchel i deuluoedd am ystod eang o wasanaethau sydd ar gael yn eu cymunedau.

Mae [Magu Plant: Rhowch amser iddo](#) yn darparu gwybodaeth ymarferol ynghylch rhianta cadarnhaol, cynghor a chymorth i rieni a darparwyr gofal sy'n gyfrifol am fagu plant hyd at 18 oed ar bob agwedd ar fagu plant. Yn fwy penodol, mae'n cynnwys dolenni i wybodaeth i gefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol plant, ynghyd â'r rhiant a'r gofalwr.

Mae cymorth ar fagu plant a chymorth i deuluoedd yn cynnig mynediad at wasanaethau cyffredinol a rhai wedi'u targedu. Mae [Canllawiau ar ymgysylltiad a chymorth Llywodraeth Cymru](#) yn amlinellu'r egwyddorion sylfaenol a ddylai lywio cymorth ar fagu plant, gan gynnwys creu cwlwm cadarn ac ymlyniad a sut mae hyn yn cefnogi'r berthynas rhiant/plentyn.

Mae croeso i unrhyw sefydliad yn y sector cyhoeddus, y sector preifat neu'r trydydd sector lofnodi'r [Siarter Rhianta Corfforaethol](#) a dod yn "rhieni corfforaethol". Golyga hyn gefnogi a hyrwyddo hawliau a chyfleoedd bywyd plant a phobl ifanc â phrofiad o fod mewn gofal.

Mae [Cynllun gweithlu gofal plant, chwarae a blynyddoedd cynnar](#) yn ceisio cefnogi'r rhai sy'n gweithio yn y sector gofal plant a chwarae.

Mae [Asesu digonolrwydd cyfleoedd chwarae](#) yn gosod dyletswydd ar bob awdurdod lleol i asesu a sicrhau digon o gyfleoedd i chwarae. Mae cael amser, lle a chaniatâd i chwarae yn hanfodol i ymdeimlad plant o lesiant, datblygiad a gwytnwch.

Mae [Siarad gyda fi](#) yn fenter i gefnogi plant gyda'u lleferydd a'u hiaith.

Mae'r [Glasbrint ar gyfer Cyfiawnder Ieuencid yng Nghymru](#), a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2019 a'i ail-lansio yn 2023, yn amlinellu ein gweledigaeth ar gyfer cyfiawnder ieuencid yng Nghymru, gan ddefnyddio dull 'plant yn gyntaf'. Mae Fframwaith Atal ym maes Cyfiawnder Ieuencid yn cael ei ddatblygu o dan y Glasbrint ar gyfer Cyfiawnder Ieuencid a fydd yn cael ei gyhoeddi yn ystod gwanwyn 2024. Bydd y Fframwaith yn cefnogi plant sydd mewn perygl o fynd i'r system

cyfiawnder troseddol a bydd yn berthnasol i gyfiawnder ieuenctid a gwasanaethau plant ehangach o ran cyflawni eu rôl wrth atal ymddygiad troseddol.

Mae [Strategaeth Tlodi Plant Cymru 2024](#) wedi ymrwymo i hyrwyddo gwasanaethau amlasiantaeth arddull 'siop un stop' yn y gymuned i helpu i fynd i'r afael â'r ystod o anghenion ac anfanteision rhyng-gysylltiedig y mae pobl sy'n byw mewn tlodi yn eu profi, a chefnogi gweithredu Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.²²

Sut y caiff cynnydd ei fesur?

Cynyddu canran y plant sydd â dau ymddygiad iach neu fwy i 94% erbyn 2035 ac i fwy na 99% erbyn 2050. Dyma un o naw carreg filltir sy'n cael eu cynnwys yng Nghynllun Plant a Phobl Ifanc Cymru Llywodraeth Cymru. Dangosydd Cenedlaethol 5 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Mesur o ddatblygiad plant bach gan ddefnyddio asesiadau dechreuol o ddisgyblion dosbarth derbyn, sy'n rhan o Broffil y Cyfnod Sylfaen. Caiff cynnydd ei olrhain gan ddefnyddio maes dysgu Datblygiad Personol a Chymdeithasol, Lles ac Amrywiaeth Ddiwylliannol. Dangosydd Cenedlaethol 6 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i fanteisio i'r eithaf ar ei alluoedd a sicrhau rheolaeth dros ei fywyd

"Inequalities in educational outcomes affect physical and mental health, as well as income, employment and quality of life. The graded relationship between socioeconomic position and educational outcome has significant implications for subsequent employment, income, living standards, behaviours, and mental and physical health." (Adolygiad Marmot, 2010)²³

Beth yw'r prif strategaethau a pholisïau i gefnogi hyn?

Mae'r [Cwricwlwm i Gymru](#) newydd yn seiliedig ar ganolbwyntio ar chwe maes dysgu a phrofiad, gan gynnwys iechyd a llesiant. Mae [Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol](#) hefyd yn cynnwys ffocws penodol ar addysg gydag amcanion sy'n cefnogi newid diwylliant tuag at wrth-hiliaeth, cwricwlwm sy'n wrth-hiliol, cymryd camau cadarnhaol i gynyddu nifer y cyflogeion ethnig leiafrifol, a mynd i'r afael â phrofiadau pobl o hiliaeth.

Mae'r [Fframwaith Dull Ysgol Gyfan](#) ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol wedi'i anelu at anghenion dysgwyr oedran ysgol a'r gweithlu sy'n cefnogi eu hanghenion dysgu a llesiant. Bwriad y Fframwaith yw cefnogi ysgolion, wrth iddynt adolygu eu tirwedd llesiant eu hunain ac wrth ddatblygu cynlluniau i fynd i'r afael â'u gwendidau ac adeiladu ar eu cryfderau.

Nod y [Strategaeth Ddigidol i Gymru](#) yw cyflymu buddion arloesi digidol i bobl, gwasanaethau cyhoeddus ac ar draws ein cymuned fusnes. Yn benodol ym maes iechyd, mae [Strategaeth Digidol a Data Llywodraeth Cymru ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#) yn nodi chwe chenhadaeth drawsbynciol a fydd yn gwella'r ffordd y

²² [Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma](#)

²³ [Fair Society, Healthy Lives \(Adolygiad Marmot\)](#)

mae gwasanaethau digidol yn cefnogi ac yn gwella darpariaeth gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ledled Cymru.

Mae'r Fframwaith Ymgysylltiad a Chynnydd Ieuencid yn cefnogi partneriaid i nodi ac ymateb i bobl ifanc sydd mewn perygl o fod yn NEET (heb fod mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant), sydd yn NEET, a/neu sydd mewn perygl o fod yn ddigartref. Mae cydnabod y cysylltiad rhwng peidio â bod mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant a phrofi digartrefedd ac iechyd meddwl gwael yn agwedd sylfaenol ar gyflwyno'r Fframwaith Ymgysylltiad a Chynnydd Ieuencid.

Mae'r Warrant i Bobl Ifanc yn cynnig cymorth yn barhaus i bobl ifanc 16 i 24 oed yng Nghymru i ennill lle mewn addysg neu hyfforddiant, dod o hyd i swydd neu fynd yn hunangyflogedig. Mae nifer o'i rhaglenni'n cynnwys cymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant meddyliol i feithrin hyder a dysgu'r sgiliau bywyd angenrheidiol i baratoi ar gyfer eu cam nesaf.

Mae Strategaeth Gwaith Ieuencid Llywodraeth Cymru yn cynnig gweledigaeth gyffredin o waith ieuencid wedi'i datblygu ar y cyd gan bobl ifanc a'r sector gwaith ieuencid i gynnig gwasanaethau sy'n cefnogi pobl ifanc i wneud y mwyaf o'u galluoedd drwy weithgareddau sy'n cael eu dewis a'u harwain gan bobl ifanc. Mae camau yn cael eu cymryd i ymateb i argymhellion y Bwrdd Gwaith Ieuencid Dros Dro i sicrhau model cyflawni cynaliadwy ar gyfer gwasanaethau gwaith ieuencid yng Nghymru, gan rymuso pobl ifanc â sgiliau a phrofiadau i'w helpu i gyflawni eu potensial a'u cefnogi drwy newidiadau sylweddol yn eu bywydau.

Ar hyn o bryd, mae Llywodraeth Cymru, drwy Gyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru (CCAUC), yn ariannu cymorth ar gyfer llesiant ac iechyd yn y sector Addysg Uwch, gan gynnwys cyllid ar gyfer strategaethau iechyd meddwl a strategaethau diogelu rhag hunanladdiad i gefnogi gwasanaethau myfyrwyr a'r holl fyfyrwyr, gan gynnwys myfyrwyr rhyngwladol. Mae CCAUC hefyd yn parhau i ariannu Myf.Cymru (adnodd iechyd meddwl a llesiant meddyliol wedi'i anelu at fyfyrwyr addysg uwch Cymraeg eu hiaith sy'n astudio yng Nghymru a thu hwnt), a Student Space (a ddatblygwyd ar y cyd â gwasanaethau, gweithwyr addysg uwch, ymchwilwyr a myfyrwyr i ategu'r gwasanaethau presennol sydd ar gael i fyfyrwyr ac i ddarparu gwybodaeth a chyngor diogel a chyfrinachol rhad ac am ddim).

Mae Sefydliadau Addysg Bellach yng Nghymru yn gyfrifol am lunio eu strategaethau llesiant eu hunain, fel rhan o ofynion cyllid Llywodraeth Cymru. Mae'r strategaethau hyn wedi cael eu hadolygu gan Estyn ac yn cael eu diweddarau'n rheolaidd. Mae Llywodraeth Cymru yn ariannu cymorth ar gyfer llesiant meddyliol dysgwyr a staff yn y sector addysg bellach, gan gynnwys datblygu dull cenedlaethol ar gyfer arferion sy'n ystyriol o drawma a rhwydwaith o gynrychiolwyr llesiant staff.

Mae Cymru Gryfach, Decach a Gwyrddach: Cynllun Cyflogadwyedd a Sgiliau Llywodraeth Cymru yn amlinellu blaenoriaethau polisi a buddsoddi clir, ac yn miniogi ein ffocws ar gyflawni a gweithgaredd partneriaid. Prif flaenoriaethau'r Cynllun yw i bobl ifanc wireddu eu potensial; mynd i'r afael ag anghydraddoldeb economaidd; hyrwyddo gwaith teg i bawb; cynorthwyo pobl sydd â chyflwr iechyd hirdymor, anabledd neu niwrowahaniaeth i weithio; a meithrin diwylliant dysgu ar gyfer byw.

Sut y caiff cynnydd ei fesur?

Canran y bobl sydd mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant, wedi'i mesur ar gyfer gwahanol grwpiau oedran: Dangosydd Cenedlaethol 22 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb

Pam mae hyn yn bwysig?

“Being in good employment is protective of health. Conversely, unemployment contributes to poor health. Getting people into work is therefore of critical importance for reducing health inequalities. However, jobs need to be sustainable and offer a minimum level of quality, to include not only a decent living wage, but also opportunities for in-work development, the flexibility to enable people to balance work and family life, and protection from adverse working conditions that can damage health.” (Adolygiad Marmot, 2010)

Fel y mae'r Health Foundation yn ei amlinellu: “The relationship between mental health and unemployment is bi-directional. Good mental health is a key influence on employment, finding a job and remaining in that job. Unemployment causes stress, which ultimately has long-term physiological health effects and can have negative consequences for people's mental health, including depression, anxiety and lower self-esteem.”²⁴

Beth yw'r prif strategaethau a pholisïau i gefnogi hyn?

Mae'r Strategaeth Tlodi Plant wedi'i chyhoeddi'n ddiweddar, ac mae'n cynnwys blaenoriaeth benodol i greu Gwlad Gwaith Teg.

Gwella llesiant pawb yng Nghymru yw'r genhadaeth sy'n sbarduno dull gweithredu ein Llywodraeth tuag at yr economi drwy Ffyniant i Bawb: y cynllun gweithredu ar yr economi.

Mae Deddf Partneriaeth Gymdeithasol a Chaffael Cyhoeddus (Cymru) 2023 yn rhoi dyletswyddau partneriaeth gymdeithasol newydd ar gyrff cyhoeddus penodol yng Nghymru, i hyrwyddo gwaith teg a chreu dyletswydd ar gaffael cyhoeddus sy'n gyfrifol yn gymdeithasol.

Mae Gwaith Teg yn golygu cefnogi ac annog cyflogwyr i greu cyflogaeth o ansawdd uchel, gwella'r cynnig i weithwyr, hyrwyddo arferion cyflogaeth teg, sicrhau gwerth cymdeithasol buddsoddiad ac annog y sector cyhoeddus i ymgorffori'r blaenoriaethau hyn wrth gynllunio'r gweithlu. Rydym yn bwrw ymlaen ag argymhellion y Comisiwn Gwaith Teg i gyflawni hyn. Mae Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol hefyd yn cynnwys ffocws ar gyflogadwyedd a sgiliau, gydag amcanion

²⁴ The Health Foundation (Ebrill 2021) [Unemployment and mental health Why both require action for our Covid-19 recovery](#)

sy'n helpu i wneud gwrth-hiliaeth yn rhan annatod o'r ffordd y byddwn yn ceisio cynyddu gwaith teg.

Mae Cymru Iach ar Waith yn rhaglen waith dan nawdd Lywodraeth Cymru sy'n cael ei darparu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'n helpu cyflogwyr i ddatblygu a chynnal amgylcheddau, polisïau a diwylliannau sy'n hyrwyddo iechyd da, yn ogystal â chefnogi'r rhai sy'n absennol o'r gwaith oherwydd salwch i ddychwelyd i fyd gwaith yn briodol ac amserol.

Mae ein Rhaglenni Cyflogaeth Iechyd yn cynnig Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Allan o Waith a Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith. Ym mis Hydref 2022, dyfarnwyd contractau i ddarparu Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Allan o Waith newydd hyd at fis Mawrth 2025 i gefnogi pobl sy'n gwella o salwch meddwl a/neu gamddefnyddio sylweddau. Mae mentor cymheiriaid pwrpasol yn cael ei bennu i bob cyfranogwr i'w gefnogi a'i helpu tuag at addysg, hyfforddiant a chyflogaeth. Ym mis Ebrill 2023, ehangwyd Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith olynol i ddarparu cymorth ledled Cymru i gefnogi pobl â salwch meddwl a chorfforol i aros yn y gwaith, neu ddychwelyd i'r gwaith. Mae'r gwasanaeth yn cynnig mynediad cyflym a rhad ac am ddim i gymorth therapiwtig i weithwyr yng Nghymru, yn bennaf gan Fentrau Bach a Chanolig (BBaChau) nad oes ganddynt fynediad at wasanaethau iechyd galwedigaethol ar y cyfan.

Mae Canopi yn cynnig cymorth iechyd meddwl a seicolegol cynaliadwy, aml-haenog o ansawdd uchel i'r GIG a'r gweithlu gofal cymdeithasol yng Nghymru. Ei nod yw meithrin a chynyddu cydweithio â sefydliadau ar draws gofal cymdeithasol ac iechyd; cyfrannu at hybu iechyd meddwl yn gadarnhaol; gweithio ochr yn ochr â gwasanaethau cymorth iechyd meddwl a llesiant meddyliol sy'n bodoli eisoes; a chaniatáu llais i'r rhai sy'n teimlo na allant gael mynediad at wasanaethau drwy gyflogwyr.

Sut y caiff cynnydd ei fesur?

Canran y bobl sydd mewn cyflogaeth, sydd ar gontractau parhaol (neu ar gontractau dros dro, ac nad ydynt yn ceisio gwaith parhaol) ac sy'n ennill o leiaf y Cyflog Byw gwirioneddol. Dangosydd Cenedlaethol 16 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Canran y bobl sy'n byw ar aelwydydd mewn tlodi incwm o'i gymharu â chanolrif y DU: wedi'i mesur ar gyfer plant, pobl o oedran gweithio a phobl o oedran pensiwn. Dangosydd Cenedlaethol 18 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Canran y bobl sydd mewn cyflogaeth. Dangosydd Cenedlaethol 21 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Sicrhau safon byw iach i bawb

Pam mae hyn yn bwysig?

Un o brif sbardunau anghydraddoldebau iechyd yw anghydraddoldeb o ran lefelau incwm ac adnoddau. Mae costau cynyddol nwyddau a gwasanaethau yn codi lefel yr adnoddau sy'n angenrheidiol er mwyn byw bywyd iach. Mae angen yr adnoddau hyn i sicrhau maeth digonol, gweithgaredd corfforol, tai, rhyngweithio cymdeithasol, trafndiaeth, gofal meddygol a hylendid. Mae anallu i fforddio lefelau digonol o'r nwyddau a'r gwasanaethau hyn yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl.

Beth yw'r prif strategaethau a pholisïau i gefnogi hyn?

Mae'r [Strategaeth Tlodi Plant](#) yn cynnwys amcanion a champau sylfaenol i leihau costau a chynyddu incwm teuluoedd; i greu llwybrau allan o dlodi fel bod plant a phobl ifanc a'u teuluoedd yn cael cyfleoedd i wireddu eu potensial; i gefnogi llesiant plant a theuluoedd a sicrhau bod gwaith ar draws Llywodraeth Cymru yn cyflawni ar gyfer plant sy'n byw mewn tlodi, gan gynnwys y rhai sydd â nodweddion gwarchoddedig, fel y gallant fwynhau eu hawliau a phrofi canlyniadau gwell; i sicrhau bod plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn cael eu trin ag urddas a pharch gan y bobl a'r gwasanaethau sy'n rhyngweithio â nhw ac yn eu cefnogi, ac i herio stigma tlodi; ac i sicrhau bod gweithio trawslywodraethol effeithiol ar y lefel genedlaethol yn galluogi cydweithio cryf ar lefel ranbarthol a lleol.

Mae tai fforddiadwy a diogel o ansawdd da yn hanfodol i gefnogi iechyd meddwl. Mae cynlluniau amrywiol ar waith i gefnogi hyn, gan gynnwys [Cynllun Gweithredu Rhoi Diwedd ar Ddigartrefedd \(EHAP\)](#). Mae'r cynllun gweithredu hwn yn adlewyrchu ein hymrwymiad i ddigartrefedd fod yn brin, yn fyr ac yn rhywbeth nad yw'n digwydd eildro. Mae hyn yn golygu y byddwn yn gweithredu i atal pobl rhag digartrefedd yn y lle cyntaf, sicrhau bod stoc tai yn ddigonol fel y gall pobl gyrraedd tai sefydlog cyn gynted â phosibl yn hytrach na dibynnu ar lety dros dro, ac y byddwn yn rhoi systemau ar waith fel y gall pobl lwyddo a ffynnu yn y cartrefi cywir yn y cymunedau cywir.

Fodd bynnag, mae'r Cynllun Gweithredu Rhoi Diwedd ar Ddigartrefedd yn cydnabod bod digartrefedd hefyd yn cael ei achosi gan ffactorau heblaw mynediad ac argaeledd cartrefi fforddiadwy, gan fynnu "bod pob gwasanaeth cyhoeddus yn ymateb" i fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â thrawma a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, salwch meddwl a chamddefnyddio sylweddau. Mae'r camau penodol a ychwanegwyd yn y diweddariad i'r Cynllun Gweithredu yn 2023 yn gwella ymarfer a darpariaeth gwasanaethau i bobl â materion iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau. Mewn ymateb i'r ymrwymiad yn y Rhaglen Lywodraethu i ddiwygio gwasanaethau digartrefedd yn sylfaenol, cyhoeddwyd papur gwyn ar roi diwedd ar ddigartrefedd yng Nghymru a daeth yr ymgynghoriad arno i ben ym mis Ionawr 2024.²⁵ Bydd rhagor o fanylion am ganlyniadau'r ymgynghoriad hwn yn cael eu cynnwys yn y strategaeth derfynol.

²⁵ [Papur Gwyn ar roi diwedd ar ddigartrefedd yng Nghymru | LLYW.CYMRU](#)

I bobl â chartrefi, mae cost gynyddol tai yn golygu eu bod yn llai abl i brynu adnoddau eraill sy'n angenrheidiol i gefnogi iechyd meddwl da.

Rydym wedi cefnogi nifer o bolisiâu i gefnogi cynhwysiant ariannol gydag ystod o gamau i ategu'r [costau byw cyfredol](#). Gall awdurdodau lleol gynnig gwasanaethau a chymorth i gynorthwyo gyda chostau byw. Mae angen i'r gwasanaethau hyn fod yn ystyriol o iechyd meddwl a mabwysiadu dull ystyriol o drawma wrth gefnogi unigolion.

Mae'r term [economi sylfaenol](#) yn disgrifio'r nwyddau a'r gwasanaethau y mae pob un ohonom yn eu defnyddio yn ein bywydau bob dydd, waeth beth fo'n cefndir na'n hoedran. Mae amcangyfrifon gan ymchwilyr academaidd yn awgrymu bod pedair o bob deg swydd yng Nghymru a £1 o bob tair sy'n cael eu gwario yn perthyn i'r economi hon.²⁶ Drwy fuddsoddi yn yr economi sylfaenol, gallwn wneud ein cymunedau'n gryfach ac yn wydn ac estyn allan at bobl sy'n teimlo'n ddigyswllt neu wedi'u gadael ar ôl. Bydd yn ein galluogi i helpu pobl hyn y mae bywyd yn anodd iddynt heddiw, ond mae hefyd yn fuddsoddiad yn nyfodol pob un ohonom.

Yn unol â dull sy'n seiliedig ar hawliau, mae [Cronfa Her yr Economi Sylfaenol](#) Llywodraeth Cymru yn buddsoddi mewn prosiectau sy'n datblygu economïau rhanbarthol fel bod modd rhannu ffyniant yn fwy cyfartal ledled Cymru.

Sut y caiff cynnydd ei fesur?

Canran y bobl sy'n byw ar aelwydydd mewn tloidi incwm o'i gymharu â chanolrif y DU: wedi'i mesur ar gyfer plant, pobl o oedran gweithio a phobl o oedran pensiwn (Set ddata Cartrefi Islaw'r Incwm Cyfartalog, yr Adran Gwaith a Phensiynau). Dangosydd Cenedlaethol 18 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Nifer yr aelwydydd y llwyddwyd i'w hatal rhag bod yn ddigartref am bob 10,000 o aelwydydd (Casgliad data digartrefedd statudol gan awdurdodau lleol). Dangosydd Cenedlaethol 34 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Canran yr aelwydydd sy'n gwario 30% neu fwy o'u hincwm ar gostau mewn perthynas â thai (Arolwg o Adnoddau Teulu). Dangosydd Cenedlaethol 49 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Mae ein Fframwaith Canlyniadau ar gyfer Rhoi Diwedd ar Ddigartrefedd yn cynnwys canlyniadau manwl, yn sail i'r canlyniadau strategol, sydd ag o leiaf un 'dangosydd data' arfaethedig sydd wedi'i nodi i fesur cynnydd dros amser tuag at gyflawni canlyniad. Pan fo'n bosibl, bydd y dangosyddion hyn yn cael eu mesur drwy ddefnyddio ffynonellau data sydd eisoes yn bodoli. Daeth y cyfnod ymgynghori i ben ar 18 Medi 2023, a bydd y Fframwaith terfynol yn cael ei gyhoeddi yn gynnar yn 2024.

²⁶ [Yr Economi Sylfaenol | Busnes Cymru \(llyw.cymru\)](#)

Creu a datblygu lleoedd a chymunedau iach a chynaliadwy

Pam mae hyn yn bwysig?

“Communities are important for physical and mental health and well-being. The physical and social characteristics of communities, and the degree to which they enable and promote healthy behaviours, all make a contribution to social inequalities in health... Social capital describes the links between individuals: links that bind and connect people within and between communities. It provides a source of resilience, a buffer against risks of poor health, through social support which is critical to physical and mental well-being, and through the networks that help people find work, or get through economic and other material difficulties. The extent of people’s participation in their communities and the added control over their lives that this brings has the potential to contribute to their psychosocial well-being and, as a result, to other health outcomes. It is vital to build social capital at a local level to ensure that policies are both owned by those most affected and are shaped by their experiences. Building healthier and more sustainable communities involves choosing to invest differently.” (Adolygiad Marmot, 2010)²⁷

Beth yw'r prif strategaethau a pholisïau i gefnogi hyn?

Mae'r ymrwymiad i fuddsoddi mewn cenhedlaeth newydd o ganolfannau iechyd a gofal cymdeithasol integredig yn cael ei gyd-ddarparu gyda chydweithwyr ym maes gofal cymdeithasol drwy'r [Gronfa Gyfalaf Integreiddio ac Ailgydbwyso](#). Nodau'r Gronfa yw:

- cefnogi dull cydlynol o gynllunio'r gwaith o gyd-leoli ac integreiddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol o fewn y gymuned ledled Cymru
- datblygu hybiau a chanolfannau cymunedol integredig ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol sy'n rhoi cyfle i gefnogi darpariaeth gwasanaethau di-dor drwy greu pwyntiau mynediad unigol lleol a chyd-leoli staff a gwasanaethau sy'n darparu llwybrau gofal integredig.

Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod y rôl hanfodol y mae cymunedau eu hunain yn ei chwarae wrth ymateb i faterion ar lefel leol. Rydym eisïau i bobl yng Nghymru fyw bywydau hir ac iach a chydabod pwysigrwydd meithrin gwytnwch mewn cymunedau fel rhan ganolog o wireddu hynny i bawb.

Rydym yn cydnabod pwysigrwydd asedau cymunedol ffisegol, fel adeiladau a manau gwyrdd, ac asedau anniriaethol fel sgiliau, egni a chreadigrwydd pobl yn eu cymunedau.

Mae ein [Rhaglen Cyfleusterau Cymunedol](#) hirhoedlog a'n [Cronfa Benthyciadau Asedau Cymunedol](#) newydd ac arloesol yn ddim ond rhai o'r ffyrdd rydym yn cydnabod ac yn cefnogi datblygiad parhaus seilwaith ar gyfer hybiau cymunedol, gan weithio gyda phartneriaid cymunedol i gryfhau gwytnwch mewn cymunedau.

²⁷ [Fair Society, Healthy Lives \(Adolygiad Marmot\)](#)

Mae [Rheoli Adnoddau Naturiol yn Gynaliadwy a'n Lles](#) yn amlinellu sut mae'r amgylchedd a'n llesiant a'n hiechyd yn gysylltiedig, a pha gamau sy'n bosibl i gefnogi ein hamgylchedd naturiol.

Sefydlwyd rhaglen [Lleoedd Lleol ar gyfer Natur](#) yn 2020 i greu ardaloedd sy'n cefnogi natur o fewn cymunedau, yn enwedig mewn ardaloedd trefol ac ardaloedd amdrefol, gan annog mwy o werthfawrogiad ac ymdeimlad o werth natur. Mae'r rhaglen yn cyflawni camau tuag at yr ymrwymiad i greu mwy o fannau gwyrdd yn ogystal â nifer o fesurau i gefnogi hynny, ynghyd ag amcanion bioamrywiaeth ehangach.

[Tirweddau Cynaliadwy, Lleoedd Cynaliadwy](#) ar gyfer gwella mynediad i gefn gwlad a chefnogi tirweddau a chymunedau mwy cynaliadwy a gwydn. Mae cyllid wedi'i rannu i sawl ffrwd ar wahân ac mae'n cynnwys prosiectau i wella ein Parciau Cenedlaethol ac Ardaloedd o Harddwch Naturiol Eithriadol, yn ogystal ag ar gyfer gwella mynediad hamdden yng nghefn gwlad.

Rydym wedi ymrwymo i [ddynodi dyfroedd mewndirol Cymru at ddibenion hamdden](#), gan gryfhau ein hymrwymadau i fonitro ansawdd dŵr. Mae cyrff dŵr agored wedi cael eu defnyddio'n gynyddol ar gyfer ymdrochi a hamdden, gydag ymwybyddiaeth o nofio dŵr agored a'r effaith gadarnhaol ar lesiant corfforol a meddyliol. Rydym wedi gweld mwy o graffu cyhoeddus ar sicrhau bod ein dyfroedd mewn cyflwr amgylcheddol da.

Bwriad y [Cynllun Aer Glân i Gymru](#) yw gwella ansawdd aer a lleihau effeithiau llygredd aer ar iechyd pobl, bioamrywiaeth, yr amgylchedd naturiol a'n heconomi. Mae'r Cynllun hwn yn cefnogi cyflawni ymrwymadau o dan [Ffyniant i Bawb: Cymru carbon isel](#) – ein strategaeth genedlaethol. Yn benodol, "lleihau allyriadau a sicrhau gwelliannau hanfodol mewn ansawdd aer" er mwyn cefnogi "cymunedau iachach a gwell amgylcheddau".

Mae [Cymru o blaid pobl hŷn: ein strategaeth ar gyfer Cymru sy'n heneiddio](#) yn amlinellu'r hyn y byddwn yn ei wneud i ddefnyddio potensial pobl hŷn heddiw ac i gefnogi cymdeithas sy'n heneiddio. Mae hyn yn amlinellu'r camau y bydd Llywodraeth Cymru a phartneriaid allweddol yn eu cymryd i sicrhau bod hawliau pobl hŷn ledled Cymru yn cael eu parchu er mwyn helpu i frwydro yn erbyn anghydraddoldebau iechyd.

Sut y caiff cynnydd ei fesur?

Canran y bobl sy'n fodlon ar yr ardal leol fel lle i fyw. Dangosydd Cenedlaethol 26 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Canran y bobl sy'n cytuno eu bod yn perthyn i'r ardal; bod pobl o gefndiroedd gwahanol yn cyd-dynnu'n dda; a bod pobl yn trin ei gilydd â pharch. Dangosydd Cenedlaethol 27 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Canran y bobl sy'n gwirfoddoli. Dangosydd Cenedlaethol 28 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Canran y bobl sy'n unig. Dangosydd Cenedlaethol 30 – Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Cryfhau rôl ac effaith atal afiechyd

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae gofalu am ein hiechyd corfforol yn bwysig i'n hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol. Mae deiet iach a bod yn gorfforol egnïol yn gallu cynnig amddiffyniad i'n hiechyd meddwl, yn enwedig mewn perthynas â gorbryder ac iselder. Mae astudiaethau hefyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd cwsg i'n hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol.²⁸

Mae hefyd yn bosibl helpu iechyd meddwl a llesiant meddyliol da drwy leihau ymddygiadau a all fod yn niweidiol i'n hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol, gan gynnwys gamblo, defnydd gormodol o'r cyfryngau cymdeithasol, ysmegu, yfed gormod o alcohol, camdefnyddio sylweddau neu ymddygiadau caethiwus eraill.²⁹

Beth yw'r prif strategaethau a pholisïau i gefnogi hyn?

Mae Llywodraeth Cymru eisiau i bawb gael bywydau hir, iach a hapus. Er mwyn i hyn ddigwydd, mae angen inni greu'r amodau sy'n helpu pobl i ofalu am eu hunain yn dda, ac mae angen inni sicrhau bod y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol cywir yn eu lle i helpu pobl i aros yn iach, i wella pan fyddant yn sâl, neu fyw'r bywyd gorau posibl pan fydd ganddynt broblemau nad ydynt yn gwella. Mae Cymru Iachach: ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn nodi sut rydym am gyflawni hyn. Mae Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol hefyd yn cynnwys ffocws penodol ar iechyd a gofal cymdeithasol gydag amcanion i gefnogi gwrth-hiliaeth, amrywiaeth a chynhwysiant.

Mae Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach yn amlinellu pedair thema gan gynnwys amgylcheddau iach, lleoliadau iach, pobl iach ac arweinyddiaeth a galluogi newid.

- **Amgylcheddau iach** – mae'n ceisio cefnogi pobl i allu gwneud dewisiadau iach. Mae hyn yn canolbwyntio ar newid y ffordd y mae pobl yn siopa, y ffordd y maent yn bwyta allan, y ffordd y maent yn teithio, neu sut maent yn defnyddio manau awyr agored.
- **Lleoliadau iach** – bydd hyn yn datblygu amgylcheddau cefnogol i hyrwyddo dewisiadau iachach. Mae hyn yn cynnwys lleoliadau gofal plant, ysgolion ac addysg uwch ac addysg bellach, gweithleoedd a lleoliadau cymunedol.
- **Pobl iach** – mae'n ymwneud â darparu cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth. Mae hyn yn cynnwys rhoi cyfle i bobl drafod eu dewisiadau ffordd o fyw yn rheolaidd gyda gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol.

²⁸ [A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders.](#)

²⁹ [Addiction: what is it? – GIG y DU](#)

- **Arweinyddiaeth a galluogi newid** – mae'n ymwneud â'r arweinyddiaeth a'r atebolrwydd i gyflawni Pwysau Iach: Cymru Iach ar draws pob sector.

O ran ysmegu, gwyddom fod cyfraddau ysmegu yn aml yn uwch ymhlith pobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl, a bod hynny'n gallu cael effaith sylweddol ar iechyd a disgwyliad oes. Cyhoeddwyd y Strategaeth Rheoli Tybaco newydd i Gymru, "[Cymru Ddi-fwg](#)", sy'n amlinellu ein huchelgais i Gymru fod yn ddi-fwg erbyn 2030, ac mae ein cynllun cyflawni cyntaf yn amlygu pwysigrwydd cymorth wedi'i dargedu a'i deilwra i leihau cyffredinrwydd ysmegu ymhlith pobl â chyflyrau iechyd meddwl.

Er bod gamblo yn ddifyrrwch poblogaidd, mae'n gallu arwain at niwed sylweddol, pellgyrhaeddol i lawer o unigolion a'u teuluoedd, gan gynnwys i'r rhai sydd ag iechyd meddwl gwael. Yn dilyn adolygiad o'r Ddeddf Gamblo, mae Llywodraeth y DU wedi penderfynu diwygio'r rheoleiddio a'r ddeddfwriaeth sy'n llywodraethu'r sector gamblo a bydd yn sefydlu ardoll statudol i ariannu ymchwil, addysg a thrin niwed gamblo ym Mhrydain. Bydd yr ardoll hon yn darparu cyllid annibynnol, diogel ar gyfer y gweithgareddau hyn fel ein bod ni'n gallu darparu gwasanaethau triniaeth gynhwysfawr i'r rhai sy'n dioddef niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yng Nghymru.

Mae [Cynllun Cyflawni ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau](#) Llywodraeth Cymru, a gyhoeddwyd ym mis Hydref 2019 a'i adolygu yn 2021, wedi'i wreiddio mewn dull lleihau niwed, ac mae'n cydnabod camddefnyddio sylweddau fel mater iechyd cyhoeddus yn hytrach nag un sy'n ymwneud â chyfiawnder troseddol yn unig. Nod cyffredinol a pharhaus y Cynllun Cyflawni yw bod pobl yng Nghymru, gan gynnwys plant a phobl ifanc, yn ymwybodol o beryglon ac effaith camddefnyddio sylweddau ac yn gwybod ble i gael gfael ar wybodaeth, cymorth a chefnogaeth.

Mae gwasanaethau camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl yn cael eu blaenoriaethu o fewn y Cynllun Cyflawni ac mae goruchwyllo'r gwaith hwn yn digwydd drwy'r Bwrdd Cenedlaethol Materion Camddefnyddio Sylweddau ac Iechyd Meddwl sy'n Cyd-ddigwydd sy'n ceisio gwella cydweithio ar draws ystod o asiantaethau, gan gynnwys iechyd meddwl, tai a chamddefnyddio sylweddau. Mae ein [Fframwaith Gwasanaeth](#) i Drin Pobl sydd â Phroblemau Iechyd Meddwl a Phroblemau oherwydd Camddefnyddio Sylweddau sy'n Cyd-ddigwydd yn amlinellu'r gofal a'r cymorth angenrheidiol ar gyfer pobl ag anghenion cymhleth, gan gynnwys digartrefedd, a sut y dylai gwasanaethau weithio mewn partneriaeth i ddiwallu'r anghenion hynny.

Mae'r Cytundeb Partneriaeth ar gyfer Iechyd mewn Carchardai yn amlinellu blaenoriaethau y cytunwyd arnynt ar gyfer gwella canlyniadau iechyd a llesiant pobl sydd yn y carchar. Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda phartneriaid i weithredu Fframwaith Triniaethau Camddefnyddio Sylweddau newydd a safonau newydd ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl i bobl sydd yn y carchar.

Mae'r [Glasbrint ar gyfer Troseddwy'r Benywaidd](#) yn ceisio lleihau nifer y menywod sy'n cael eu dedfrydu i'r ddalfa (gyda ffocws ar ddalfa tymor byr), gyda nifer o fentrau ategol yn cyfrannu at wella iechyd meddwl a llesiant meddyliol y menywod a'u teuluoedd. Mae hyn yn cynnwys hyfforddiant ar sail rhywedd a hyfforddiant ar sail trawma i'r rhai sy'n gweithio gyda menywod yn y system gyfiawnder. Mae angen inni

atgyfnerthu'r llwybrau gofal ar gyfer camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl rhwng carchardai a'r gymuned, gan ganolbwyntio'n benodol ar yr heriau i fenywod sy'n bwrw dedfryd o garchar. I gefnogi hyn, byddwn yn cyhoeddi ein fframwaith triniaethau camddefnyddio sylweddau a safonau newydd ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl mewn carchardai.

Datganiad o Weledigaeth 3: Mae system gysylltiedig lle bydd pawb yn cael y lefel briodol o gymorth ble bynnag y maent yn ei geisio

Mae Datganiad o Weledigaeth 2 yn nodi sut y mae gan bawb ran i'w chwarae wrth ddiogelu iechyd meddwl da, ac yn amlygu nifer o benderfynyddion iechyd ehangach y mae angen mynd i'r afael â nhw ar draws y Llywodraeth.

Yn ogystal â chyfrifoldeb am greu amgylchedd cadarnhaol sy'n cefnogi iechyd meddwl da, mae angen inni sicrhau bod sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r sector gwirfoddol yn gweithio gyda'i gilydd i helpu unigolion gyda'u hiechyd meddwl.

Er mwyn cyflawni hyn, mae angen inni ddatblygu "system gysylltiedig".

Beth mae system gysylltiedig yn ei olygu?

Rydym yn cydnabod bod cymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn cael ei ddarparu mewn sawl ffordd wahanol gan lawer o wahanol wasanaethau.

Ar draws pob oedran, gall y gwasanaethau hyn gynnwys:

- Iechyd
- Gofal cymdeithasol
- Camddefnyddio sylweddau
- Tai
- Chwaraeon, hamdden a diwylliant
- Y sector gwirfoddol
- Y system gyfiawnder
- Lleoliadau addysg.

Yn ogystal, ar gyfer babanod, plant a phobl ifanc:

- Darpariaeth babanod a blynyddoedd cynnar
- Lleoliadau gofal plant
- Lleoliadau gwaith ieuenctid a chwarae.

Ein nod cyffredinol yw sicrhau bod yr holl wasanaethau hyn yn gweithio gyda'i gilydd i ddarparu gwasanaeth cydgysylltiedig sy'n hawdd ei gyrchu ac sy'n hawdd ei lywio, ac yn deg o ran profiadau a chanlyniadau pobl.³⁰ Dylai gwasanaethau gefnogi pobl i ddod o hyd i'r cymorth cywir, yn y lle cywir, ar yr adeg gywir.

³⁰ Cyfeirir at hyn weithiau fel "dull system gyfan".

Er mwyn cyflawni system gysylltiedig, mae angen i wasanaethau wneud y canlynol:

- Cydweithio i sicrhau nad oes angen i bobl adrodd eu stori sawl gwaith neu gael gwybod eu bod wedi dod i'r lle anghywir³¹
- Gwybod pa wasanaethau eraill sydd ar gael a helpu'r bobl y maent yn gweithio gyda nhw i gael mynediad atynt
- Darparu mynediad hawdd at wasanaethau cynhwysol a dwyieithog ar draws y system (nid pwyntiau mynediad unigol i bob sector)
- Darparu addasiadau rhesymol i alluogi mynediad at asesiadau a gwasanaethau
- Rhannu arbenigedd a gwybodaeth rhwng gwasanaethau
- Fel rhan o'r Cynnig Rhagweithiol³² o wasanaethau Cymraeg, sicrhau bod y dewis iaith yn cael ei gofnodi a'i basio ymlaen rhwng gwahanol wasanaethau
- Cyfathrebu cadarn rhwng gwasanaethau i ddarparu profiad di-dor o gael cefnogaeth gan wasanaethau lluosog
- Deall a gwerthfawrogi ymyriadau eraill (gan gynnwys gwaith ataliol, gwaith cymunedol a gwaith y sector gwirfoddol)
- Hyfforddi a grymuso staff i ddarparu gwasanaeth cysylltiedig
- Darparu gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma ac yn cyfeirio pobl at y lefel briodol o ymyrryd
- Gwrando ac ymateb i anghenion pobl.

Rydym eisiau ehangu'r sgwrs i ffwrdd o feddwl mai maes i'r gwasanaethau iechyd arbenigol yn unig yw cymorth ar gyfer iechyd meddwl gwael. Mae'r gwasanaethau hyn yn bwysig, ond mae modd gwneud llawer mwy i ddarparu cymorth (mae hyn yn cael rhagor o sylw yn adran Datganiad o Weledigaeth 1).

Yr hyn ddywedoch chi

Mae angen i wasanaethau ar bob lefel fod yn fwy cydgysylltiedig, gan gynnig taith ddi-dor i'r defnyddiwr gwasanaethau. Mae angen mwy o hyblygrwydd a llai o rwystrau gweinyddol a biwrocraidaidd sy'n ei gwneud hi'n anodd i bobl symud rhwng gwasanaethau wrth i'w hanghenion newid.

Dylai pobl allu cyrchu'r system ar unrhyw adeg a chael eu cyfeirio at y lle iawn. Ni ddylent orfod ailadrodd eu stori ar bob cam na chael gwybod eu bod wedi dod i'r lle anghywir.

Mae angen i'r GIG a Gofal Cymdeithasol gyfathrebu'n well â'i gilydd, oherwydd gall diffyg cyfathrebu gael effaith negyddol ar brofiadau pobl o gyrchu cymorth, gyda hynny yn ei dro yn effeithio ar ganlyniadau.

Dylai fod ffocws ar wella adnabyddiaeth gweithwyr proffesiynol o drawma, a'u hymateb iddo.

³¹ Cyfeirir at hyn weithiau fel "dim drws anghywir".

³² Mae'r Cynnig Rhagweithiol yn golygu darparu gwasanaeth yn Gymraeg heb i rywun orfod gofyn amdano.

Beth rydym yn ei wneud

Rydym yn cysylltu systemau ac yn sicrhau bod yr hyder a'r wybodaeth gan y bobl sy'n darparu gwasanaethau i ymgysylltu â phobl sydd angen cymorth iechyd meddwl, sy'n cyd-fynd ag egwyddorion Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

O ystyried mynychder cyflyrau niwrowahanol ac iechyd meddwl sy'n cyd-ddigwydd, byddwn yn cysylltu systemau i sicrhau bod yr hyder a'r wybodaeth gan y bobl sy'n darparu gwasanaethau iechyd meddwl i ymgysylltu â phobl niwrowahanol sydd angen cymorth iechyd meddwl. Byddwn yn gwneud hyn drwy ymgysylltu â'r Rhaglen Gwella Gwasanaethau Niwrowahaniaeth. Byddwn yn parhau i weithio gyda'n Byrddau Cynllunio Ardal i sicrhau bod anghenion pobl ag anghenion camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl sy'n cyd-ddigwydd yn cael eu diwallu (gan gynnwys gweithio gyda'n partneriaid ym maes cyfiawnder troseddol i ddiwallu anghenion troseddwr yn y gymuned a phobl yn y carchar).

Mae [gwasanaeth Pwysu 2 111 GIG Cymru am gymorth iechyd meddwl](#) (IM111#2) wedi cael effaith gadarnhaol ar aelodau'r cyhoedd sydd angen cymorth iechyd meddwl brys. Rydym yn edrych ar gyfleoedd i ehangu'r cynnig gwybodaeth a chynghor i weithwyr proffesiynol sy'n cefnogi pobl ag iechyd meddwl gwael.

Rydym wedi gweithredu trefniadau goruchwylio iechyd a gofal cymdeithasol ar y cyd i gefnogi gwell cydgysylltiad rhwng gwasanaethau.

Mae angen inni hefyd wneud cyngor iechyd meddwl yn fwy hygyrch i weithwyr proffesiynol sy'n cefnogi rhywun ag iechyd meddwl gwael. Rydym eisoes yn gwneud hyn drwy ein gwasanaeth mewngymorth i ysgolion, ac rydym yn ystyried cyfleoedd eraill i ddarparu'r cymorth hwn, er enghraifft drwy IM111#2.

Beth rydym yn ei wneud i ymgorffori dull sy'n ystyriol o drawma

Fel y nodir yn Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: "Mae gwahanol bobl yn ymateb mewn gwahanol ffyrdd i brofiadau trawmatig, ni fydd rhai pobl yn profi unrhyw drallod, bydd eraill yn cael ymateb hunan-gyfyngol a bydd lleiafrif yn cael anawsterau amlycach."³³ Mae trawma cynnar, yn enwedig trawma hir ac ailadroddus, yn gallu effeithio'n sylweddol ar ddatblygiad cymdeithasol, emosiynol, gwybyddol a chorfforol babanod, plant a phobl ifanc. Yn benodol: "Bydd rhai pobl yn datblygu un neu ragor o gyflyrau y gellir gwneud diagnosis ohonynt megis PTSD [anhwylder straen ôl-drawmatig], PTSD cymhleth, personoliaeth, iselder, gorbryder ac anhwylderau defnyddio sylweddau, ac, er bod yr achosion yn brinnach, seicosis. Bydd ymatebion ac anghenion pobl eraill yn cael eu llywio gan ffactorau sy'n cydfodoli, er enghraifft, diffyg gallu i wneud penderfyniadau, anghenion dysgu ychwanegol, niwroamrywiaeth, camddefnyddio sylweddau, amhariad gwybyddol a statws lloches."³⁴

Os daw pawb mewn cymdeithas yn ystyriol o drawma, yna bydd llai o bobl angen cymorth ychwanegol oherwydd byddant wedi gallu cael help yn gynharach ac yn y

³³ [Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma \(traumaframeworkcymru.com\)](#) Tudalen 8

³⁴ [Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma](#) (tudalen 8)

ffordd gywir. Yn ei hanfod: “Mae sefydliadau sy’n ystyriol o drawma yn deall y gall adfyd, trawma a thrallod ddigwydd i unrhyw un ac ar unrhyw adeg yn ystod cwrs bywyd. Eu nod yw creu amodau seicogymdeithasol iach ar gyfer y gweithlu a’r bobl y maent yn eu cefnogi i leihau profiad o adfyd, trawma a thrallod. Byddant yn hyderus wrth ddeall pa ymyriadau a ffactorau cefnogol y gall fod eu hangen ar rywun i atal a lliniaru’r effaith hirdymor ar iechyd a lles corfforol a meddyliol.”³⁵ Dyma’r disgwyliadau allweddol ar gyfer yr unigolion, sefydliadau a gwasanaethau hynny sy’n cefnogi amcanion Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol (2024-2034), a byddant yn cyfrannu at ein nod o wasanaeth di-dor a chysylltiedig.

Mae gan Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma bedair lefel ymarfer ddiffiniedig. Mae’r lefelau’n disgrifio’r gwahanol rolau sydd gan bobl o fewn amrywiaeth o gyd-destunau. Bydd angen i lawer o bobl sy’n cael eu heffeithio gan ddigwyddiadau trawmatig dderbyn cefnogaeth gan wahanol lefelau ar yr un pryd, ac mae system ryngweithiol sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn yn hanfodol er mwyn sicrhau’r effeithiolrwydd gorau. Rhagwelir y bydd angen cymorth ar fwy o bobl gan lefelau ymarfer y dull ymwybodol o drawma, medrus o ran trawma a dull trawma gwell na’r lefel ymarfer ymyriadau arbenigol. Bydd cymorth a gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn trawsgyfeirio at bob un o’r pedair lefel ymarfer ddiffiniedig: dull ymwybodol o drawma / dull medrus o ran trawma / dull trawma gwell / dull ymyriadau arbenigol.

Rydym hefyd yn disgwyl i bob gwasanaeth a chymorth iechyd meddwl a llesiant meddyliol gyd-fynd â’r pum egwyddor graidd sy’n sail i Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma, sef: dull gweithredu cyffredinol nad yw’n gwneud unrhyw niwed; sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn; sy’n canolbwyntio ar berthynas; sy’n canolbwyntio ar wytnwch a chryfderau; ac sy’n gynhwysol.

Beth rydym yn ei wneud o ran yr agenda iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau sy’n cyd-ddigwydd

Mae ein gwasanaethau camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl yn cael eu blaenoriaethu gan Lywodraeth Cymru. Ochr yn ochr ag ystod o ymyriadau, rydym hefyd yn canolbwyntio ar ymyrryd yn gynnar ac atal sy’n ceisio lleihau’r risg o niwed yn gynnar. Rydym wedi cyhoeddi [fframwaith gwasanaeth i drin pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a phroblemau oherwydd camddefnyddio sylweddau sy’n cyd-ddigwydd](#) ac mae’n ofynnol i bob Bwrdd Cynllunio Ardal a bwrdd iechyd drwy eu rôl arweiniol mewn byrddau partneriaeth iechyd meddwl lleol fod â fframwaith gwasanaeth ar waith i ymateb i’r mater heriol hwn.

Beth rydym yn ei wneud ar gyfer babanod, plant a phobl ifanc

Rydym yn cydnabod bod plant, pobl ifanc a’u teuluoedd yn sôn bod lle i wella’r ffordd bresennol o gael gafael ar gymorth iechyd meddwl a llesiant meddyliol, ac nad yw bob amser yn gweithio fel system gysylltiedig.³⁶ Mae plant, pobl ifanc a’u teuluoedd

³⁵ [Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma](#) (tudalen 8)

³⁶ [Dim Drws Anghywir: dod â gwasanaethau ynghyd i ddiwallu anghenion plant \(complantcymru.org.uk\)](#)

yn dweud eu bod wedi cael y profiad o gael eu “bownsio” rhwng gwasanaethau neu wedi clywed eu bod wedi dod i'r lle anghywir am gymorth.³⁷ Mewn ymateb i'r materion hyn, rydym wedi cyd-gynhyrchu'r [Fframwaith NYTH](#) ar gyfer gweithredu dull cysylltiedig o weithredu gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant meddyliol ar gyfer babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd.³⁸

Diben fframwaith NYTH yw cyflymu mynediad at arbenigedd a chynghor, a rhoi sgiliau a hyder i'r oedolion a'r gofalwyr sydd agosaf at blant a phobl ifanc o bob oed er mwyn eu helpu i ddeall beth y gallant ei wneud i helpu. Pan fydd angen cymorth ychwanegol, ei nod yw cydgysylltu cymorth fel bod plant, pobl ifanc a theuluoedd yn cael y cymorth cywir ar yr adeg gywir ac yn y ffordd sy'n gywir iddynt. Mae hyn yn cefnogi egwyddorion craidd y strategaeth o ddarparu tegwch, o ran mynediad at wasanaethau, profiadau pobl a'u canlyniadau.

Drwy'r [rhwydwaith iechyd meddwl amenedigol](#), rydym wedi datblygu llwybrau cyffredinol sy'n cefnogi bydwagedd, ymwelwyr iechyd a meddygon teulu i hybu iechyd meddwl a llesiant emosiynol. Er y byddwn yn parhau i sicrhau bod gwasanaethau amenedigol arbenigol yn cael eu datblygu i ddarparu'r ansawdd gofal sydd ei angen ar gyfer y rhai sydd â chyflyrau iechyd meddwl difrifol a pharhaus, mae'n hanfodol sicrhau ein bod yn gwneud i bob cyswllt gyfrif gyda rhieni sy'n feichiog a rhieni newydd i ddarparu cymorth ar draws y sbectwm o anghenion iechyd meddwl y gellid eu hwynebu ar yr adeg hon.

Mae addysg yn rhan hanfodol o'r system gysylltiedig wrth ystyried anghenion plant a phobl ifanc ac o'r herwydd, rydym yn gweithio gydag ysgolion i gyflwyno'r [Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol](#). Mae'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol wedi'i fwriadu i gefnogi ysgolion, gan gynnwys unedau cyfeirio disgyblion a lleoliadau addysg, wrth iddynt adolygu eu tirwedd llesiant eu hunain ac wrth ddatblygu cynlluniau i fynd i'r afael â'u gwendidau a datblygu eu cryfderau. Mae'n cydnabod na all yr ysgol ar ei phen ei hun ddiwallu holl anghenion poblogaeth gymhleth o blant a phobl ifanc, ac mae'n nodi rôl cyrff rhanbarthol, y GIG ac eraill fel y trydydd sector, wrth gefnogi'r ysgol. Y bwriad yw cefnogi ac ategu'r Cwricwlwm i Gymru cenedlaethol newydd. Mae hefyd yn cefnogi plant a phobl ifanc i gael gafael ar gymorth amserol a phriodol drwy wasanaethau cwnsela mewn ysgolion a chymunedau a gwasanaethau mewngymorth CAMHS i ysgolion, sy'n lleoli ymarferwyr iechyd meddwl pwrpasol mewn ysgolion.

Mae'r sector addysg bellach yn gweithio'n agos gyda [Hyb ACE Cymru](#) i ddatblygu a gwreiddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma ym mhob coleg yng Nghymru. Dros y tair blynedd diwethaf, mae hyn wedi arwain at fframwaith arweiniad wedi'i deilwra i gyd-destun penodol y sector Addysg Bellach; modiwlau dysgu proffesiynol ar gyfer staff sy'n ymwneud â chefnogi dysgwyr; a rhwydwaith o ymarfer, wedi'i hwyluso gan Hyb ACE Cymru, i sicrhau lefel gyson o gymorth a chyfle i rannu arferion gorau.

³⁷ [Dim Drws Anghywir: dod â gwasanaethau ynghyd i ddiwallu anghenion plant – Comisiynydd Plant Cymru \(complantcymru.org.uk\)](#)

³⁸ Cafodd yr acronym NYTH – rhoi Nerth, Ymddiried, Tyfu'n ddiogel a Hybu – ei greu gan bobl ifanc a rhanddeiliaid yn ystod ein sesiynau cydgynhyrchu, ac mae'n nodi'r gwerthoedd craidd y maent eu heisiau gan wasanaethau iechyd meddwl. [Fframwaith NYTH: \(iechyd meddwl a llesiant\): cyflwyniad | LLYW.CYMRU](#)

Felly, byddwn yn:

- **DoW3.1** Archwilio sut i ddarparu mynediad hawdd at gyngor i bobl sy'n gweithio ym mhob gwasanaeth a allai fod angen arweiniad i gefnogi pobl ag iechyd meddwl gwael. Gallai hyn gynnwys ymestyn gwasanaeth IM111#2.
- **DoW3.2** Sicrhau bod llwybrau mynediad at gymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn amserol, yn hygyrch i bawb, ac yn gydgysylltiedig rhwng sectorau, gan gynnwys gwella'r newid o Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed i Wasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion, a rhwng gwasanaethau niwrowahaniaeth a chamddefnyddio sylweddau, a gwasanaethau iechyd meddwl.
- **DoW3.3** Gweithio gyda phartneriaid a rhanddeiliaid i ddatblygu cyfres o gamau gweithredu i fynd i'r afael â'r rhwystrau, yn rhai gwirioneddol ac yn ganfyddedig, sy'n atal gwahanol rannau o'r system rhag gweithio'n well gyda'i gilydd ac yn llesteirio creu dull cysylltiedig. Mae hyn yn cynnwys gweithio gyda'r Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Iechyd Meddwl Lleiafrifoedd Ethnig, a phobl sydd â phrofiad bywyd.
- **DoW3.4** Parhau i gefnogi gweithrediad Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma ar draws pob lefel ymarfer drwy sicrhau bod gwasanaethau a chymorth iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn dosturiol, yn hawdd ymgysylltu â nhw, ac yn ystyriol o drawma.
- **DoW3.5** Parhau i weithredu'r Fframwaith NYTH drwy Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol a phartneriaid ehangach i ddatblygu dull cysylltiedig (dim drws anghywir) a dull sy'n seiliedig ar hawliau plant o ran iechyd meddwl a llesiant meddyliol ar gyfer babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd.
- **DoW3.6** Datblygu cymorth i bobl sydd â chymorth iechyd meddwl a llesiant meddyliol amenedigol ysgafn i gymedrol mewn gofal mamolaeth cyffredinol, ymweliadau iechyd a'r trydydd sector.
- **DoW3.7** Parhau i gefnogi'r gwaith o ddarparu cynlluniau Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol i wella'r cymorth mewn ysgolion.
- **DoW3.8** Cryfhau'r ymateb i anghenion iechyd meddwl a llesiant meddyliol myfyrwyr mewn Addysg Uwch ac Addysg Bellach yn eu lleoliadau addysgol.
- **DoW3.9** Parhau i hyrwyddo'r Cynnig Rhagweithiol a Safonau Cymru Gyfan ar gyfer Darparu Gwybodaeth Hygyrch i Bobl â Nam ar eu Synhwyrâu a Chyfathrebu â Hwyl (a gofynion y Safon Gwybodaeth Hygyrch) ar draws yr holl wasanaethau, yn unol â'r egwyddorion a nodir yn Mwy na Geiriau a dyletswyddau o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010.
- **DoW3.10** Gwrando ar leisiau pobl o leiafrifoedd ethnig, eu cynnwys wrth wneud penderfyniadau a gwreiddio'r dull gwrth-hiliol yn ein holl gynlluniau cyflawni.

- **DoW3.11** Cyhoeddi ein Fframwaith Triniaethau Camddefnyddio Sylweddau – Darparu Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau Integredig ar gyfer Plant a Phobl Ifanc

Sut y byddwn yn mesur llwyddiant

Bydd y mesurau hyn yn cael eu datblygu fel rhan o'r strategaeth derfynol, ond byddant yn cynnwys:

- Mwy o wasanaethau iechyd meddwl a llesiant meddyliol i fabanod, plant a phobl ifanc
- Cynnig dull system gyfan gysylltiedig o gefnogi – adrodd blynyddol cenedlaethol NYTH.
- Dangosyddion sy'n mesur profiad y defnyddiwr o gael gafael ar gymorth cysylltiedig.
- Gwerthusiad o effaith mabwysiadu a gwreiddio dulliau sy'n ystyriol o drawma.

Datganiad o Weledigaeth 4: Mae gwasanaethau iechyd meddwl yn ddi-dor – yn canolbwyntio ar yr unigolyn, yn cael eu harwain gan angen ac yn cyfeirio at y cymorth cywir y tro cyntaf yn ddi-oed

Mae'r datganiad o weledigaeth hwn yn ymwneud â darparu mynediad at wasanaethau iechyd meddwl o safon sy'n seiliedig ar dystiolaeth i bawb a fyddai'n elwa arnynt, ac i'r gwasanaethau hynny ganolbwyntio ar ganlyniadau ac adferiad i bobl â chyflyrau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol yn ogystal â phobl â chyflyrau iechyd meddwl difrifol a pharhaus. Y weledigaeth yw cyflawni'r canlynol:

- Gwella iechyd a llesiant y boblogaeth
- Gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol o well ansawdd ac sy'n fwy hygyrch (a phrofiadau gwell o wasanaethau a chymorth)
- Iechyd a gofal cymdeithasol gwerth uwch, a
- Gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol brwd a chynaliadwy.

Mae'r bennod hon yn amlinellu ein gwaith i gefnogi darparu gwasanaethau iechyd meddwl yng nghyd-destun Cymru lachach. Bydd hyn yn creu cynllun clir i wasanaethau gydweithio i ddiwallu anghenion iechyd meddwl cynyddol, gan ganolbwyntio ar ymyrryd yn gynnar, mwy o gefnogaeth yn y gymuned a dewisiadau amgen i fynd i'r ysbyty.

Mae'r data mynychder sydd ar gael yn rhagweld y bydd anghenion iechyd meddwl ar draws pob oedran yn cynyddu, ac mae'n rhaid inni sicrhau ein bod yn datblygu system sy'n gallu ymateb i anghenion y dyfodol. Rydym hefyd yn gwybod bod y boblogaeth yn heneiddio, a bod pobl hŷn yn ddefnyddwyr gwasanaethau iechyd a gofal mwy cyson, a'u bod yn aml â chyflyrau lluosog. Mae cynllunio ar gyfer newidiadau i anghenion iechyd meddwl yn y dyfodol, a hynny tra bod gwasanaethau a chymdeithas ehangach yn dal i adfer ar ôl effaith COVID-19, yn her gymhleth.

Yr hyn ddywedoch chi

Mae ein ffocws yn y bennod hon wedi cael ei lywio gan eich adborth am yr hyn sy'n bwysig i chi, sef:

- Dull dim drws anghywir o ymdrin â gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma, sy'n lleihau cymhlethdod yn y system
- Cynnig clir ar bob lefel o wasanaeth sy'n gyson ledled Cymru, a bod pobl yn ymwybodol o beth yw'r cynnig hwnnw
- Y cynnig i gynnwys yr hyn sydd i'w ddisgwyl ar draws yr ystod oedran, o fabanod i oedolion hŷn
- Ffocws clir ar wasanaethau cymunedol craidd a sut i wella'r defnydd o gynllunio gofal a thriniaeth, gan alluogi darpariaeth gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar adfer mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
- Ffocws ar gefnogi cyflwyniad therapiau seicolegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth

- Camau gweithredu clir a fyddai'n cefnogi pobl â salwch meddwl difrifol a pharhaus
- Eglurder ar sut rydym yn cefnogi pobl sydd â chyflwr iechyd meddwl a materion camddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd
- Eglurder ar sut rydym yn cefnogi pobl niwrowahanol sydd â chyflyrau iechyd meddwl yn cyd-ddigwydd, gan gynnwys dealltwriaeth o arferion gorau, addasiadau i therapi a'r dull adfer a'r canllawiau ar addasiadau rhesymol
- Cydweithio gwell rhwng yr holl ddarparwyr a lefelau gwasanaeth
- Tryloywder ynghylch cyllid ac eglurder ynghylch sut y bydd newidiadau'n cael eu gweithredu.

Beth rydym yn ei wneud

Rydym am weld dull ymyrryd yn gynnar yn cael ei fabwysiadu fel dull cyffredin. Mae hyn yn cynnwys cymorth buan i atal anawsterau mwy difrifol rhag datblygu yn nes ymlaen. Bydd cymorth yn unol ag anghenion ar gael mewn mwy o leoedd, heb i wasanaethau aros nes bod rhywun mewn argyfwng neu'n sâl iawn cyn cynnig help. Bydd gwasanaethau yn canolbwyntio ar y canlyniadau sy'n bwysig i bobl. Byddwn yn gallu mesur y canlyniadau hynny a chael ein dwyn i gyfrif amdanynt.

Rydym eisiau gweld gwasanaethau iechyd meddwl gyda ffocws ar yr unigolyn, sy'n canolbwyntio ar adferiad, sy'n cael eu llywio gan drawma, ac sy'n hyrwyddo'r Cynnig Rhagweithiol. Mae angen inni fod yn ddoeth gyda'n hadnoddau a datblygu dull seiliedig ar werth. Wrth gefnogi pobl ar draws continwrm anghenion gofal, byddwn yn ystyried anghenion y rhai sydd â diagnosis sy'n cyd-ddigwydd, fel cyflyrau niwrowahanol ac iechyd meddwl, a chamddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl, gan gydnabod bod angen inni gefnogi'r "person cyfan". Rydym eisiau gweld cydweithio cryfach o lawer, ac atal pobl rhag teimlo eu bod yn cael eu pasio rhwng gwasanaethau. Mae'n rhaid i Weithrediaeth y GIG, Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC), byrddau iechyd, awdurdodau lleol a phartneriaid gydweithio er mwyn cyflawni hyn. Dylai pobl brofi gofal fel cynnig integredig; nid cynnig lle mae systemau a phrosesau yn gorgyffwrdd, yn ddarniog neu'n cystadlu â'i gilydd.

Byddwn yn ymgorffori dull cydgynhyrchiol systematig, a fydd yn cael ei lywio gan ganllawiau ymgysylltu cenedlaethol Fforwm Iechyd Meddwl a Lles Cymru.

Cefnogi'r cysylltiadau rhwng gofal sylfaenol ac iechyd meddwl

Mae gofal sylfaenol yn chwarae rhan allweddol wrth ddarparu cymorth iechyd meddwl. Ers 2018, mae **rhaglen diwygio contractau gofal sylfaenol** uchelgeisiol wedi bod ar waith yng Nghymru gyda phedair blaenoriaeth gyffredinol: gwella hygyrchedd i ofal sylfaenol ac o ofal sylfaenol, canolbwyntio ar ansawdd ac atal, dod â phartneriaid allweddol ynghyd drwy glystyrau i gynllunio a darparu gwasanaethau; a chryfhau'r gweithlu gofal sylfaenol. Mae cynyddu lefel y gwasanaeth sy'n cael ei ddarparu yn y gymuned yn allweddol i gyflawni llawer o amcanion *Cymru Iachach*, yn enwedig o ran atal. Mae'r rhaglen diwygio contractau yn sbarduno newidiadau cytundebol a fydd yn hyrwyddo'r uchelgeisiau hyn.

Mae hyn yn cynnwys gwaith sy'n cael ei ddatblygu gan Lywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a phartneriaid i ddatblygu manyleb gwasanaeth i fyrddau iechyd yng Nghymru o ran **Gwasanaethau Iechyd Cynhwysiant**. Nod y gwasanaeth hwn yw nodi a diwallu anghenion pobl sydd wedi'u hallgáu yn draddodiadol o ofal sylfaenol prif ffrwd drwy ddull seiliedig ar le, a helpu unigolion i integreiddio i wasanaethau cyffredinol lle mae hynny'n briodol. Bydd hyn yn cefnogi gwell mynediad at iechyd sylfaenol ymhlith grwpiau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol, gan gynnwys ceiswyr lloches, ffoaduriaid ac ymfudwyr yng Nghymru, a phobl sydd mewn cysylltiad â'r system gyfiawnder.

Cynnig sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol

Rydym eisiau i gyflyrau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol gael eu hadnabod yn gynharach, ac i ymyriadau amserol priodol gael eu cynnig er mwyn osgoi dirywiad ac i gefnogi adferiad a galluogi. Rydym eisiau i bobl gael gafael ar yr ymyriadau cywir, ar yr adeg gywir; i lawer, bydd hyn yn golygu cyrchu hunangymorth dan arweiniad neu therapïau siarad sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Mae angen inni alluogi pobl i gael mynediad ar-lein at therapïau ar gyfer pobl sy'n dewis y dull hwn, ond mae angen inni hefyd ddatblygu mynediad agored at wasanaethau cymorth iechyd meddwl sylfaenol lleol (LPMHSS), gan leihau'r pwysau ar feddygon teulu a'i gwneud yn haws i'r cyhoedd ddeall ble a sut i gael gafael ar gymorth. Ar ben hynny, mae angen inni sicrhau bod gwasanaethau LPMHSS yn gweithredu'n gyson ledled Cymru, bod ganddynt 'ddrws ffrynt' gweladwy ar y we a bod ganddynt ffocws clir ar gyflawni canlyniadau. Rydym yn disgwyl i Weithrediaeth y GIG weithio gyda byrddau iechyd a phartneriaid eraill i ddatblygu set glir a chyson o fetrigau canlyniadau ar gyfer LPMHSS, gan sicrhau bod y rhain yn cael eu cyd-gynhyrchu â phobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau hyn a'u bod yn berthnasol i'w bywydau.

Mae angen cael llwybrau clir ar waith i gael gafael ar y cymorth hwn o rannau eraill o'r system – er enghraifft, pobl sy'n gwneud cais am gymorth "argyfwng" neu'r rhai sydd â chyflwr iechyd corfforol hirdymor sy'n gofyn am fewnbwn iechyd meddwl.

Dull sy'n canolbwyntio ar adferiad mewn gofal eilaidd

Byddwn yn sefydlu diben a hunaniaeth wedi'u hadfywio ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol. Fel rhan o'r ailwampio hwn, byddwn yn sicrhau dull dim drws anghywir a model gofal cynhwysol ar gyfer pobl ag anghenion sy'n cyd-ddigwydd, megis camddefnyddio sylweddau a niwrowahaniaeth, ynghyd â model sy'n cefnogi nid yn unig yr unigolyn ond hefyd eu teuluoedd a'u gofalwyr di-dâl.

Mae angen inni sicrhau bod timau'n canolbwyntio ar adferiad a bod ganddynt fodolau sy'n cael eu datblygu yn unol â'r dystiolaeth orau sydd ar gael. Mae rôl bwysig hefyd i rolau gweithwyr cymheiriaid cyflogedig a rolau sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl. Mae angen inni fod yn glir ynghylch sut mae ein system iechyd meddwl gymunedol yn cefnogi llwybrau atgyfeirio ac adfer clir i "wasanaethau arbenigol" e.e.

amenedigol, anhwylderau bwyta, ymyrryd yn gynnar o ran seicosis a hefyd timau camddefnyddio alcohol a sylweddau cymunedol. Mae angen seilio'r gwasanaethau hyn hefyd ar yr un model adfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae angen inni sicrhau bod y gwaith hwn yn cael ei gefnogi gan fesur canlyniadau ac amseroedd aros sy'n ystyrlon yn glinigol.

Bydd dull sy'n canolbwyntio ar adferiad yn ein galluogi i fod yn seiliedig ar gryfderau (neu asedau), lle mae'r ffocws ar gryfderau unigolion (gan gynnwys cryfderau personol a rhwydweithiau cymdeithasol a chymunedol), nid ar eu diffygion. Mae ymarfer sy'n seiliedig ar gryfderau yn holistaidd ac yn amlddisgyblaethol ac mae'n gweithio gydag unigolion i hybu eu llesiant. Mae'n cael ei arwain gan ganlyniadau yn hytrach na gwasanaethau.³⁹ Fel rhan o'r dull sy'n canolbwyntio ar adferiad, byddwn yn ymgorffori rolau ar gyfer pobl sydd â phrofiad bywyd yn ein timau iechyd meddwl cymunedol craidd.

Wrth ddatblygu dull sy'n canolbwyntio ar adferiad, mae angen inni sicrhau bod pobl yn teimlo'n hyderus, wrth adael gwasanaeth, y gallant gael gafael ar gymorth pryd bynnag y bydd yr angen yn codi heb fynd drwy broses atgyfeirio gymhleth.

Mae pobl sydd â chyflwr iechyd meddwl difrifol a pharhaus yn profi canlyniadau iechyd gwaeth, yn adrodd am foddhad bywyd is ac yn marw'n llawer cynt na gweddill y boblogaeth. Rhaid inni gymryd camau cadarn a chyflym i fynd i'r afael â hyn dros oes y strategaeth hon. O'r herwydd, bydd angen inni ystyried rhai cyflyrau iechyd meddwl fel cyflyrau hirdymor sy'n gofyn am gymorth a thriniaeth integredig a phendant i fynd i'r afael ag anghenion biolegol, seicolegol a chymdeithasol pobl. Mae angen newid gwasanaethau ar gyfer pobl â chyflwr iechyd meddwl hirdymor i reoli a mynd i'r afael â'u hanghenion iechyd corfforol yn bendant a chanolbwyntio ar wella boddhad bywyd.

Pontio â chymorth

Pan fydd pobl ifanc yn symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion, rydym am iddynt deimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u bod yn hyderus wrth bontio rhwng gwasanaethau. Byddwn yn gweithio i ddileu unrhyw rwystrau presennol rhwng gwasanaethau plant ac oedolion ar gyfer y bobl ifanc hynny sydd angen gwasanaethau iechyd meddwl gofal eilaidd yn 18 oed.

Rydym hefyd eisiau gweld camau gweithredu ar bontio o wasanaethau oedolion oedran gweithio i wasanaethau oedolion hŷn, a chael gwared ar rwystrau oedran amhriodol wrth gyrchu gwasanaethau. Bydd gwaith yn parhau i weithredu ac ymgorffori ein Canllawiau Pontio ond hefyd i gyd-greu tystiolaeth sy'n seiliedig ar ymarfer i gefnogi adolygiad parhaus o wasanaethau, datblygiad a gwelliant ar draws ystod o oedranau.

³⁹ [Strengths-based approaches | Social Care Institute for Excellence](#)

Gwasanaethau argyfwng a gofal aciwt dibynadwy, diogel a therapiwtig

Mae cymorth iechyd meddwl brys ac argyfwng wedi bod yn ffocws sylweddol a pharhaus ar gyfer gwella drwy gydol oes y strategaeth flaenorol. Rydym wedi gweld gwelliannau o ran sut y mae pobl yn gallu cyrchu cymorth argyfwng drwy IM111#2, cynnydd mewn dewisiadau amgen yn lle mynd i'r ysbyty a gwelliannau yn y ffordd y mae timau argyfwng yn gweithredu ledled Cymru. Rydym wedi datblygu dull amlasiantaethol i ymateb i argyfwng gyda byrddau iechyd, Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru, heddluoedd, awdurdodau lleol a'r trydydd sector. Mae hyn yn cydnabod ehangder anghenion cymdeithasol a llesiant y rhai sydd mewn argyfwng.

Mae'r datblygiadau hyn wedi trawsnewid ein system gofal argyfwng ac mae angen inni nawr sicrhau ein bod yn adeiladu ar y sylfaen hon drwy ddatblygu model sy'n parhau i gael ei lywio gan dystiolaeth ac a fydd yn cefnogi byrddau iechyd ac awdurdodau lleol i gynllunio a darparu gwasanaethau argyfwng cyson o ansawdd uchel ledled Cymru. Rydym yn disgwyl i bartneriaid ddarparu gwasanaethau gofal argyfwng sy'n deg a chyfartal o ran mynediad, profiad a chanlyniadau, ble bynnag y mae pobl yn byw, a beth bynnag fo'u hoedran, ethnigrwydd, dewis iaith neu rywedd.

Rydym yn disgwyl i wasanaethau greu sefyllfa lle nad yw cymorth yn seiliedig ar oedran ond yn seiliedig ar angen, lefel y gofal sydd ei angen neu wendid. Gyda phoblogaeth sy'n heneiddio, mae angen inni weld pwyslais llawer cryfach ar wasanaethau i bobl hŷn ag anghenion cymhleth. Mae angen inni hefyd sicrhau bod ein darpariaeth argyfwng ar gyfer plant a phobl ifanc yn briodol ac wedi'i theilwra i'w hoedran a'u hanghenion.

Yn ogystal â gwasanaethau ymateb i argyfwng ar-lein a dros y ffôn, mae angen inni alluogi ymateb wyneb yn wyneb cyflym i bobl sy'n profi argyfwng iechyd meddwl aciwt. Byddai'r gwasanaethau hyn yn ceisio trin pobl mewn lleoliad cymunedol lle bo hynny'n bosibl, heb orfod mynd i'r ysbyty oni bai bod gwir angen i hynny ddigwydd. Pan fydd rhywun yn mynd i'r ysbyty, byddant yn derbyn gofal therapiwtig ar gyfer cleifion mewnol.

Rydym hefyd eisiau cael gwared ar rwystrau sefydliadol i bobl â chyflyrau sy'n cyddigwydd, fel y gall pobl gael gfael ar gymorth amserol gan wasanaethau iechyd meddwl. I wneud hyn, byddwn yn ymgysylltu â'r Rhaglen Gwella Gwasanaethau Niwrowahaniaeth a Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau, gan gydweithio i uwchsgilio'r gweithlu iechyd meddwl a gwasanaethau eraill i addasu eu hymarfer a gwneud addasiadau rhesymol.

Gwasanaethau arbenigol o ansawdd uchel

Mae angen inni sicrhau dull cydgysylltiedig o gomisiynu i ddefnyddio manteision gwasanaethau comisiynu cenedlaethol, rhanbarthol neu leol, lle bo hynny'n briodol, a gwneud yn siŵr ei fod yn cael ei wneud mewn partneriaeth â gwasanaethau a chymunedau lleol.

Bydd comisiynu gwasanaethau yn effeithiol yn ein galluogi i sicrhau gwasanaethau o ansawdd uchel, y canlyniadau gorau a'r gwasanaethau gwerth gorau, ac i leihau amrywiadau diangen ledled Cymru.

Wrth gomisiynu gwasanaethau arbenigol, mae angen inni sicrhau bod y canlynol ar waith:

- Llwybrau llif clir i mewn ac allan o wasanaethau arbenigol
- Gwasanaethau arbenigol sy'n deall ac yn gallu diwallu anghenion pobl niwrowahanol
- Pan fo hynny'n briodol, dychwelyd pobl o wasanaethau arbenigol i wasanaethau lleol cyn gynted ag y bo'n briodol yn glinigol i wneud hynny
- Cymorth i deuluoedd a gofalwyr di-dâl y bobl hynny sy'n defnyddio gwasanaethau arbenigol.

Bydd y gwaith hwn yn cael ei gefnogi gan Strategaeth Comisiynu Gwasanaethau Arbenigol Pwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru,⁴⁰ sy'n ceisio sicrhau y comisiynir gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol o ansawdd uchel i bobl Cymru.

Gofal yn y gymuned sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gyfer pobl ag anghenion cymorth hirdymor

Gwyddom y bydd angen gofal ychwanegol ar rai pobl i'w cefnogi i aros y tu allan i'r ysbyty, boed hynny'n ofal cartref, tai â chymorth, gofal preswyl neu ofal cartref nyrsio o dan adran 117, sy'n ymwneud ag ôl-ofal neu drefniadau gofal iechyd parhaus.

Mae angen inni sicrhau bod pobl yn gwybod ac yn deall eu hawliau i ôl-ofal o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl. Mae angen inni hefyd sicrhau ffocws cryfach ar gadw pobl yn iach a'u bod yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi yn eu cartrefi eu hunain, yn enwedig ar ôl cael eu rhyddhau o'r ysbyty, fel ein bod ni'n lleddfu cylchoedd ail-dderbyn ar gyfer pobl sydd â salwch meddwl difrifol a pharhaus. Rydym yn disgwyl gweld gwahanol ddulliau i atal ail-dderbyn yn cael eu treialu. Mae angen i hyn gefnogi pobl gyda'r wyth agwedd ar fywyd sy'n cael eu diffinio yn ein dull o gynllunio gofal a thriniaeth. Mae angen inni ddatblygu cymorth i bobl sy'n cael eu rhyddhau o wasanaethau iechyd meddwl i dderbyn y cymorth cywir ac, wrth wneud hynny, datblygu'r set sgiliau gywir mewn gofal sylfaenol a gofal cymdeithasol i gefnogi pobl â phryderon iechyd meddwl parhaus.

⁴⁰ Mae'r strategaeth gwasanaethau arbenigol yn cwmpasu'r gwasanaethau canlynol: Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc / Gwasanaeth Ymgynghori a Thriniaeth Fforensig Pobl Ifanc, Anhwylerau Bwyta. Amenedigol, Gwasanaethau Diolgelu a Niwroseiciatreg.

Byddwn yn sicrhau bod hyn yn cyd-fynd â'r Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer comisiynu gofal a chymorth, sy'n rhan o "Raglen Ailgydbwysu Gofal a Chymorth" gofal cymdeithasol.

Iechyd meddwl babanod

Mae iechyd meddwl babanod da yn cael ei feithrin pan fydd babanod yn cael perthnasoedd sensitif a diogel â'u prif ofalwyr. Heb hynny, gall babanod fod yn agored i ddioddef trawma, adfyd, cam-drin ac esgeulustod, a gall hynny gael effeithiau hirhoedlog ar draws oes unigolyn.

Er mwyn cefnogi babanod, plant a phobl ifanc, bydd angen i rieni a gofalwyr gael mynediad hawdd at arbenigedd a chymorth. Rydym eisiau sicrhau bod cymorth yn cael ei gynnig yn holistaidd ac yn cynnwys y teulu cyfan. Rydym yn manylu ar hyn yn ein Fframwaith NYTH.⁴¹

Rydym eisiau datblygu'r set sgiliau presennol o ran Ymweliadau Iechyd Drwy Gynnig mwy o gyfleoedd dysgu ar ymlyniad a magu plant, a rolau arbenigol o fewn timau ymwelwyr iechyd sy'n gallu rhannu'r sgiliau hyn, gan gynnwys rolau ymwelwyr iechyd ymgynghorol a bydwreigiaeth. Mae angen inni hefyd ddatblygu dull sy'n cefnogi dysgu sgiliau magu plant seiliedig ar ymlyniad ac yna adeiladu ar hyn i gryfhau'r cynnig cyffredinol wedi'i dargedu i rieni. Rydym eisiau sicrhau bod y cymorth hwn ar gael cyn, yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd, a'i fod yn gynhwysol i bobl niwrowahanol.

Sut y byddwn yn cyflawni'r newid

Bydd y newid yn cael ei gyflawni gan y mecanweithiau sy'n cael eu hamlinellu yn y Fframwaith Clinigol Cenedlaethol (2021), y Fframwaith Diogelwch Ansawdd (2021) a'r Ddyletswydd Ansawdd (2023), oll wedi'u datblygu gan Lywodraeth Cymru i gefnogi'r gwaith o gyflawni Cymru Iachach (2018).

Cyflwynwyd dyletswydd o ansawdd yn Neddf Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Ansawdd ac Ymgysylltu) (Cymru) 2020. Mae'r safonau ansawdd iechyd a gofal yn y ddyletswydd yn rhoi cyfle i gydweddu'r safonau yn uniongyrchol nid yn unig â'r ddyletswydd ond hefyd â'r arfer rheoli ansawdd ehangach. Maent yn cynnwys chwe maes ansawdd (diogel, amserol, effeithiol, effeithlon, teg a pherson ganolog), wedi'u hategu gan chwe galluogwr ansawdd (arweinyddiaeth, gweithlu, diwylliant, gwybodaeth, gwella, dysgu ac ymchwil ac ymagwedd systemau cyfan).

⁴¹ [Fframwaith NYTH \(iechyd meddwl a llesiant\): egwyddorion craidd | LLYW.CYMRU](#)

Ffigur 1: Safonau ansawdd iechyd a gofal



Bydd Gweithrediaeth GIG Cymru yn datblygu **Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl a Rhwydweithiau Clinigol Strategol** gyda ffocws cryf ar wella ansawdd gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru. Rydym yn disgwyl i'r rhaglen hon ffurfio'r cynllun cyflawni ar gyfer Datganiad o Weledigaeth 4 y strategaeth hon.

Bydd y dull sy'n cael ei ymgorffori gan y rhaglen yn cyd-fynd â'r Safonau Iechyd a Gofal. Bydd yn cynnwys darparu:

Gwasanaethau diogel: Bydd ein system gofal iechyd meddwl yn system ddiogel a dibynadwy iawn o ansawdd uchel sy'n osgoi niwed y mae modd ei atal, yn sicrhau bod pethau'n mynd yn iawn mor aml ag sy'n bosibl ac yn dysgu pan fydd pethau'n mynd o chwith fel nad ydynt yn digwydd eto.

Gwasanaethau amserol: Byddwn yn lleihau amseroedd aros am wasanaethau, yn dileu aros hir, ac yn gosod safonau amser aros sy'n ystyrlon yn glinigol.

Gwasanaethau effeithiol: Byddwn yn sicrhau bod y prosesau gwneud penderfyniadau, gofal a thriniaeth yn adlewyrchu arferion gorau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, a bod pobl yn cael y gofal cywir er mwyn cyflawni'r canlyniadau gorau posibl sy'n bwysig iddynt. Byddwn yn cynllunio llwybrau gydol oes trawsnewidiol, seiliedig ar dystiolaeth, sy'n cwmpasu atal, gofal a thriniaeth ac adsefydlu; ac yn ymgorffori'r rhain i'r ddarpariaeth gwasanaethau lleol.

Gwasanaethau effeithlon: Bydd ein system iechyd meddwl yn mabwysiadu dull seiliedig ar werth i wella'r canlyniadau sydd bwysicaf i bobl, a hynny mewn ffordd sydd mor gynaliadwy â phosibl ac sy'n osgoi gwastraff. Byddwn yn gwneud y defnydd mwyaf effeithiol o adnoddau i sicrhau'r gwerth gorau mewn ffordd effeithlon. Dim ond yr hyn sydd ei angen a fydd yn cael ei wneud, a byddwn yn ymgymryd â thriniaethau sy'n sicrhau bod unrhyw ymyriadau yn cynrychioli'r gwerth gorau wrth wella canlyniadau i bobl. Byddwn yn sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu cynllunio

neu eu darparu ar sail ranbarthol neu genedlaethol lle byddai hyn yn ychwanegu gwerth ac yn gwella effeithlonrwydd.

Gwasanaethau teg: Bydd ein system iechyd meddwl yn rhoi cyfle cyfartal i bawb gyrraedd eu potensial llawn am fywyd iach. Ni fydd ei ansawdd yn amrywio yn ôl y sefydliad sy'n darparu gofal, lleoliad darparu'r gofal neu nodweddion personol (megis oedran, rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, hil, dewis iaith, anabledd, crefydd neu gredoau, statws economaidd-gymdeithasol neu ymlyniad gwleidyddol). Rydym yn ymgorffori cydraddoldeb a hawliau dynol yn ein system gofal iechyd, ac yn parhau i hyrwyddo a sicrhau bod y Cynnig Rhagweithiol ar waith.

Gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn: Bydd ein system iechyd meddwl yn diwallu anghenion pobl ac yn sicrhau bod eu dewisiadau, eu hanghenion a'u gwerthoedd yn llywio gwneud penderfyniadau mewn partneriaeth rhwng unigolion a'r gweithlu. Mae llesiant unigolion, eu teuluoedd, gofalywyr di-dâl a'n staff yn bwysig inni. Byddwn yn sicrhau bod pawb bob amser yn cael eu trin â charedigrwydd, empathi a thosturi ac y byddwn yn parchu eu preifatrwydd, eu hurddas, eu hawliau dynol ac unrhyw angen am addasiadau rhesymol. Agwedd allweddol ar y gwaith hwn fydd cynyddu ansawdd y gwaith cynllunio gofal a thriniaeth i'r rhai mewn gwasanaethau gofal eilaidd. Mae cael hyn yn iawn yn hanfodol, gan ei fod yn caniatáu i bobl chwarae rhan lawn yn y penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau, y gofal, y cymorth a'r driniaeth a dderbyniant ac yn sicrhau ffocws ar y pethau sydd bwysicaf i bobl. Mae teuluoedd a gofalywyr di-dâl yn chwarae rhan dyngedfennol wrth gefnogi pobl sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael, ac mae cynllunio gofal a thriniaeth hefyd yn ein galluogi i gwmpasu hyn yn effeithiol, fel y gallwn ganolbwyntio'n llwyr ar yr unigolyn a sicrhau ffocws ar adferiad.

Mae'r Fframwaith Clinigol Cenedlaethol yn gosod model newydd ar gyfer cynllunio a chyflenwi gwasanaethau clinigol

- Bydd Datganiadau Ansawdd, yn seiliedig ar y Safonau Ansawdd Iechyd a Gofal, yn nodi'r weledigaeth ar gyfer gwasanaethau a llwybrau clinigol penodol, ac yn cael eu hategu gan fanylebau gwasanaeth manylach sy'n disgrifio'r canlyniadau a'r manteision. Bydd y Datganiadau Ansawdd hyn yn cefnogi cyflwyno Safonau Cymru Gyfan ar gyfer Darparu Gwybodaeth Hygyrch i Bobl â Nam ar eu Synhwyrau a Chyfathrebu â Hwyl (noder y bydd hyn yn cael ei lywio gan adolygiad diweddar o wasanaethau iechyd meddwl ar gyfer pobl fyddar) ac ymrwymadau yn Mwy na Geiriau.
- Drwy'r Rhaglen Strategol a Rhwydweithiau Clinigol Strategol, bydd llwybrau gwerth uwch yn cael eu cyd-greu'n genedlaethol a'u mabwysiadu'n lleol.
- Bydd Gweithrediaeth y GIG yn goruchwyllo rhoi'r llwybrau ar waith drwy ei Raglenni Strategol a Rhwydweithiau Clinigol Strategol.
- Bydd gweithwyr proffesiynol a defnyddwyr gwasanaethau yn cyd-gynhyrchu gwaith arloesi a llwybrau cenedlaethol yn ogystal â'u gweithredu yn unol â chyd-destun lleol.
- Bydd cynlluniau lleol a rhanbarthol yn ymateb i'r Fframwaith Clinigol Cenedlaethol drwy'r Rhaglen Strategol a'r Rhwydwaith Clinigol Strategol.

Bydd y System Rheoli Ansawdd,⁴² fel sy'n cael ei nodi yn y [Ddyletswydd Ansawdd \(2023\)](#), yn cael ei defnyddio ar bob lefel ar draws y system, o dimau lleol i'r rhaglen genedlaethol i yrru'r newidiadau sydd eu hangen yn eu blaen.

Sut y byddwn yn mesur llwyddiant

Erbyn 2034:

- Bydd mwy o bobl yn ceisio gofal a chymorth iechyd meddwl sy'n seiliedig ar dystiolaeth mewn modd amserol.
- Bydd mwy o bobl yn cael profiad cadarnhaol o wasanaethau iechyd meddwl.
- Bydd mwy o bobl niwrowahanol yn cael profiad cadarnhaol o gyrchu gwasanaethau iechyd meddwl sy'n gwybod sut i'w cefnogi a sut i wneud addasiadau rhesymol.
- Bydd mwy o bobl yn cyflawni canlyniadau sy'n bwysig iddynt, wedi'u mesur gan adroddiadau cleifion am ganlyniadau.
- Bydd ansawdd cynllunio gofal a thriniaeth mewn gwasanaethau gofal eilaidd yn gwella.
- Bydd mwy o bobl â chyflyrau iechyd meddwl hirdymor yn cael canlyniadau iechyd corfforol gwell.
- Bydd datganiadau ansawdd a safonau ar waith, ac yn cael eu mesur a'u monitro ar draws pob llwybr.
- Bydd system rheoli ansawdd yn cael ei hymgorffori ym mhob rhan o'r gwasanaeth.

Felly, byddwn yn:

- **DoW4.1** Datblygu datganiad ansawdd integredig ar gyfer datganiadau iechyd meddwl ac ansawdd unigol sy'n gosod y safonau ar gyfer yr hyn y mae disgwyl i fyrdau iechyd ac awdurdodau lleol ei ddarparu i sicrhau gwasanaethau iechyd meddwl o ansawdd da.
- **DoW4.2** Bydd y datganiadau ansawdd hyn yn cefnogi dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn galluogi mynediad teg at wasanaethau i'r rhai sydd â nodweddion gwarchoddedig (yn unol â'r disgrifiad yn Neddf Cydraddoldeb 2010) a'r dewis iaith. Byddant hefyd yn cynnwys sut mae gwasanaethau'n ymateb i bobl sydd ag anghenion iechyd meddwl sy'n cyd-ddigwydd.
- **DoW4.3** Gweithio gyda phobl sydd â phrofiad bywyd a'r trydydd sector i ddeall yn well y blaenoriaethau wrth inni symud i system lle nad yw cymorth yn seiliedig ar oedran yn unig ond yn seiliedig ar angen, lefel y gofal sydd ei angen neu wendid.

⁴² Mae'r system rheoli ansawdd yn cynnwys ffocws ar reoli ansawdd, cynllunio ansawdd, gwella ansawdd a sicrhau ansawdd gyda'r nod o sicrhau amgylchedd dysgu a gwella, a chreu diwylliant o ansawdd mewn sefydliadau.

- **DoW4.4** Datblygu Rhaglen Diogelwch Iechyd Meddwl a fydd yn dilyn dull rheoli ansawdd. Bydd y rhaglen yn cwmpasu'r holl wasanaethau yn y pen draw, ond bydd yn dechrau gyda ffocws ar gleifion mewnol.
- **DoW4.5** Cydweithredu â ffrwd waith atal a llesiant y Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol i ddatblygu ein hymateb i gyflyrau iechyd meddwl yng nghydestun gofal sylfaenol, gan gynnwys diwallu anghenion iechyd meddwl pobl niwrowahanol yng nghydestun gofal sylfaenol.
- **DoW4.6** Sefydlu manyleb newydd ar sail clwstwr sy'n gwella iechyd corfforol pobl â chyflyrau iechyd meddwl difrifol a pharhaus, wedi'i ategu gan ddata clir. Bydd hyn yn canolbwyntio ar ein huchelgais i leihau'r bwlch marwolaethau rhwng pobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl difrifol a pharhaus a phobl eraill.
- **DoW4.7** Datblygu rhaglen a fydd yn cefnogi mynediad at therapïau seicolegol, gan gynnwys ffocws ar gyflyrau iechyd meddwl fel gorbryder ac iselder yn ogystal â chefnogi pobl â seicosis, anhwylder deubegynol ac anhwylder personoliaeth a phobl â chyflyrau iechyd corfforol hirdymor.
- **DoW4.8** Sicrhau bod pobl sy'n byw gyda chyflyrau iechyd meddwl hirdymor yn cael eu cefnogi i ddiwallu eu hanghenion iechyd corfforol drwy ehangu mynediad at ofal iechyd corfforol sy'n seiliedig ar dystiolaeth.
- **DoW4.9** Adfywio'r model ar gyfer cymorth iechyd meddwl cymunedol yng Nghymru, gan archwilio'r dystiolaeth orau sydd ar gael ar gymorth iechyd meddwl cymunedol, wedi'i gyd-gynhyrchu gyda'r bobl sy'n defnyddio ac yn gweithio yn y gwasanaethau hyn.
- **DoW4.10** Drwy Fwrdd Cenedlaethol Materion Camddefnyddio Sylweddau ac Iechyd Meddwl sy'n Cyd-ddigwydd Llywodraeth Cymru, gweithio gyda'r Byrddau Cynllunio Ardal ac ystod o bartneriaid cyflawni, gan gynnwys byrddau iechyd, i sicrhau bod y cymorth mwyaf priodol yn cael ei roi ar waith i'r rhai sydd ag anghenion camddefnyddio sylweddau/iechyd meddwl sy'n cyd-ddigwydd.
- **DoW4.11** Cyflawni ein hymrwymiad yn Mwy na Geiriau i ddatblygu adnoddau i gefnogi prif ffrydio ystyriaethau iaith Gymraeg i brosesau cynllunio a llunio polisiau iechyd meddwl.
- **DoW4.12** Datblygu ein gwasanaethau asesu o bell, ymyriadau a chymorth rheng flaen (megis IM111#2 a CALL) i sicrhau eu bod yn cysylltu â rhannau eraill o'r systemau iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau, niwrowahaniaeth ac iechyd corfforol. Byddwn yn sicrhau eu bod yn gydweddol, yn effeithlon, yn effeithiol, ar gael 24/7 ac yn ymateb mewn modd amserol. Byddwn yn sicrhau eu bod yn cysylltu â phobl fyddar; pobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol; pobl LHDTTC+; a chymunedau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol.

- **DoW4.13** Sefydlu dull cynaliadwy o sicrhau bod gwasanaethau'n cefnogi datblygiad iach perthnasoedd rhieni a babanod ac iechyd meddwl babanod, gan gynnwys archwilio opsiynau ar gyfer timau arbenigol.
- **DoW4.14** Sicrhau trefniadau llywodraethu cadarn ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl byrddau iechyd a chryfhau proffil iechyd meddwl ym mhroses gynllunio'r GIG.
- **DoW4.15** Ymgorffori mesurau mynediad arferol, canlyniad a phrofiad arferol yn yr ymarfer.

Cefnogi'r system iechyd meddwl

Yn ystod ein gwaith ymgysylltu, derbyniwyd adborth hefyd ar gamau gweithredu a fyddai'n cefnogi'r system iechyd meddwl yn ei chyfanrwydd. Roedd hyn yn cynnwys:

- Gwell defnydd o dechnoleg i gefnogi mynediad at wasanaethau, ond na ddylai hyn ddisodli mynediad at weithwyr proffesiynol profiadol a medrus ac adnoddau all-lein a sianeli amgen, gan y bydd angen y rhain bob amser, yn enwedig i'r rhai hynny sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol.
- Gwasanaethau digidol sy'n gallu gwella cynllunio gofal a chofnodi gofal, yn ogystal â chefnogi rhannu gwybodaeth cleifion yn ddiogel. Galluogi cynnig cynyddol o gymorth o bell, mynediad at adnoddau sy'n goresgyn rhwystrau daearyddol neu logistaidd i'r rhai sydd angen cymorth iechyd meddwl.
- Buddsoddi i sicrhau gweithlu iechyd meddwl medrus, cefnogol a chynaliadwy sy'n hanfodol er mwyn darparu gofal o ansawdd uchel.
- Ein gweithlu i feddu ar y sgiliau, yr wybodaeth a'r agweddau i ddarparu gwasanaethau gwrth-hiliol, ystyriol o drawma, sensitif yn ddiwylliannol, sensitif o ran LHDTTC+, sensitif o ran rhywedd, ac sy'n gwbl hygyrch.
- Gweithredu i gefnogi llesiant ein gweithlu.
- Ffocws clir ar seilwaith ffisegol ein hystad fel bod modd darparu gwasanaethau iechyd meddwl mewn ffordd ddiogel, therapiwtig sy'n canolbwyntio ar adferiad.
- Cymorth i sicrhau ein bod yn defnyddio ymchwil i adolygu'n barhaus yr hyn sydd gan wasanaethau i'w gynnig a'n bod yn cymryd rhan weithredol mewn ymchwil ledled Cymru, i'n galluogi i barhau i ddatblygu ein gwybodaeth ar sail yr hyn sy'n gweithio.
- Mae angen inni fod yn fwy clir am y ffordd rydym yn cyfathrebu ac yn egluro ein gweledigaeth ar gyfer Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol (2024-2034) – a sut y bydd pob un o'r datganiadau o weledigaeth a'r egwyddorion sylfaenol yn cael eu gwireddu a'u gweithredu.
- Mae angen rhoi ystyriaeth benodol i'r iaith sydd ar waith i ddisgrifio cyflyrau iechyd meddwl, llesiant meddyliol, ac iechyd/salwch meddwl. Mae angen esbonio geiriau allweddol yn glir.
- Mae angen inni ddarparu gwybodaeth glir a hygyrch wedi'i theilwra i anghenion, gan gynnwys gwybodaeth ddiwylliannol briodol i bobl o leiafrifoedd ethnig; pobl LHDTTC+; plant a phobl ifanc; pobl â cholled synhwyrdd; ac yn newis iaith unigolion.
- Ffocws ar ddarparu gwybodaeth well a mwy hygyrch i weithwyr proffesiynol eraill ar sut i gynorthwyo eu defnyddwyr gwasanaethau eu hunain i gael gafael ar gymorth.

Yn yr adran ganlynol, rydym yn amlinellu ein blaenoriaethau pennaf i gefnogi pob un o'r meysydd allweddol hyn.

Beth rydym yn ei wneud o ran technoleg a digidol

Yn y Strategaeth Digidol a Data ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru, a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru yn ddiweddar, rydym yn nodi sut y byddwn yn darparu dull system gyfan o ymdrin ag iechyd a gofal cymdeithasol, gyda gwasanaethau yn ddim ond un elfen o gefnogi pobl i gael gwell iechyd a llesiant drwy gydol eu hoes. Y nod yw dwyn gwasanaethau ynghyd a sicrhau eu bod yn cael eu dylunio a'u darparu ar sail anghenion a dewisiadau unigolion, gyda llawer mwy o bwyslais ar gadw pobl yn iach.

Yn greiddiol i'r uchelgais hwn mae'r defnydd o dechnoleg ac atebion digidol i gefnogi pobl i ofalu am eu hiechyd a'u llesiant yn haws, ac mewn ffordd sy'n gweithio iddynt hwy a'u hamgylchiadau, gan ganolbwyntio ar gynhwysiant digidol ar yr un pryd – a darparu sianeli amgen i bobl nad ydynt yn gallu defnyddio, neu sy'n dewis peidio â defnyddio, gwasanaethau yn ddigidol.

Bydd Strategaeth Digidol a Data ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru yn cefnogi dylunio gwasanaethau digidol sy'n galluogi'r gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol i ddarparu'r gofal gorau posibl mewn ffordd sy'n cefnogi eu rôl a'u ffordd o weithio.

Rydym wedi ymrwymo i alluogi pobl i ddefnyddio technoleg ddigidol i reoli eu llesiant a'u gofal, ond rydym yn cydnabod bod pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol yn defnyddio gofal iechyd yn fwy rheolaidd. Bydd ein dull gweithredu yn cydnabod yr angen i ddatblygu sgiliau digidol i fod yn gynhwysol yn ddigidol, ond hefyd yn sicrhau bod adnoddau "all-lein" a sianeli a deunyddiau amgen hefyd ar gael i'r rhai nad ydynt yn meddu ar y sgiliau, yr wybodaeth a'r adnoddau i gael gafael ar gymorth ar-lein.

Ym mis Hydref 2023, cyhoeddwyd Cynllun Cyflawni Arloesedd i gyflawni'r strategaeth Cymru'n Arloesi. Mae'r Cynllun Cyflawni yn cynnwys y nod o gynyddu datblygiad ymchwil iechyd a gofal cymdeithasol, gan ddarparu cymorth a buddsoddiad arloesi yn erbyn blaenoriaethau'r Gweinidogion yn Fframwaith Cynllunio'r GIG 2022-2025 – sy'n cynnwys Iechyd Meddwl.

Yr hyn rydym yn ei wneud o ran cipio a mesur canlyniadau

Thema gref a ddaeth i'r amlwg o'r adolygiad o Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl oedd diffyg prosesau wedi'u hymgorffori ar gyfer cipio a mesur data, ac ar gyfer adrodd cynnydd yn erbyn canlyniadau.

Rydym yn cydnabod bod hynny'n wendid, yn enwedig yr oedi wrth weithredu set ddata graidd iechyd meddwl, a chafwyd ffocws o'r newydd ar gryfhau data iechyd meddwl dros y misoedd diwethaf. Mae hyn yn hanfodol wrth i wasanaethau newydd gael eu sefydlu, er enghraifft IM111#2.

Byddwn yn parhau i ddatblygu set ddata graidd iechyd meddwl a, gan gydnabod bod hynny'n waith cymhleth, rydym yn ei ddatblygu fesul cam. Bydd hyn yn sicrhau bod unrhyw ddata sy'n cael ei gasglu yn gadarn ac yn addas i'r diben, a bydd yn cynnwys blaenoriaethu data demograffig, megis oedran, rhywedd, dewis iaith ac ethnigrwydd. Bydd hyn, yn ei dro, yn cefnogi ein gallu i gynllunio gwasanaethau ar sail anghenion a gofynion ein poblogaeth.

Felly, byddwn yn:

- **SIM 1** Datblygu cynllun digidol a data ar gyfer iechyd meddwl. Bydd hyn yn alinio gwaith yn Iechyd a Gofal Digidol Cymru, Technoleg Iechyd Cymru a TEC Cymru i wella darpariaeth gwasanaethau digidol a data ym maes iechyd meddwl. Bydd yn seiliedig ar yr egwyddor o gydraddoldeb ag iechyd corfforol a bydd yn cyflawni o ran meysydd allweddol gan gynnwys cofnodion electronig, rhannu data, defnyddio digidol ar draws gwasanaethau a gwell data iechyd meddwl.
- **SIM 2** Parhau i weithio gyda Technoleg Iechyd Cymru a rhanddeiliaid eraill i gefnogi'r defnydd o dechnoleg a/neu fodolau gofal sy'n berthnasol i wella iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl Cymru.
- **SIM 3** Parhau i ddatblygu set ddata craidd iechyd meddwl.
- **SIM 4** Datblygu data sy'n cefnogi'r broses adrodd ar ansawdd a sicrhau bod hyn wedi'i wreiddio yn set ddata graidd iechyd meddwl.
- **SIM 5** Gwella mynediad digidol at wybodaeth am sut i gael gafeael ar gymorth a gwasanaethau. Ar yr un pryd, hyrwyddo sianeli amgen a gwybodaeth ac adnoddau all-lein.

Yr hyn rydym yn ei wneud o ran y gweithlu iechyd meddwl

Un o flociau adeiladu sylfaenol y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol (2024-2034) newydd yw gweithlu iechyd meddwl cynaliadwy. Bydd hyn yn cael ei gyflawni drwy weithredu Cynllun Gweithlu Iechyd Meddwl Strategol AaGIC a Gofal Cymdeithasol Cymru. Wedi'i gyhoeddi ddiwedd 2022, mae'r Cynllun Gweithlu Iechyd Meddwl yn nodi 33 o gamau gweithredu ar draws saith thema allweddol, a'i nod yw gwella gwasanaethau atal ac ymyrryd yn gynnar, yn ogystal â mynd i'r afael â phwysau ar wasanaethau i bobl ag anghenion iechyd meddwl difrifol. Mae'r cynllun yn cyd-fynd â strategaeth 10 mlynedd y Gweithlu Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru.

Bwriad y gweithredoedd a nodir yn y Cynllun Gweithlu Iechyd Meddwl Strategol yw creu "gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol iechyd meddwl sy'n llawn cymhelliant, sy'n ymgysylltiedig ac sy'n cael eu gwerthfawrogi, â'r capasiti, yr hyfedredd a'r hyder i fodloni anghenion pobl Cymru".⁴³

Mae Cynllun Gweithredu wedi cael ei ddatblygu ar gyfer y 33 cam gweithredu (cyhoeddwyd ym mis Mai 2023) a bydd yn cefnogi cyflawni gweithlu iechyd meddwl dawnus a chynaliadwy sy'n derbyn cefnogaeth.

Mae pob cam gweithredu yn cael ei ategu gan ffocws ar y Gymraeg a chydraddoldeb. Mae AaGIC yn gweithio gyda'r Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Iechyd Meddwl a Lleiafrifoedd Ethnig, yn ogystal â sbarduno deialog â chymunedau, a'r GIG a'r gweithlu gofal cymdeithasol i ddeall eu profiadau'n well.

⁴³ <https://aagic.gig.cymru/gweithlu/cynllun-gweithlu-iechyd-meddwl-strategol/> Tudalen 6

Felly, byddwn yn:

- **SIM 6** Parhau i fuddsoddi i weithredu'r Cynllun Gweithlu Iechyd Meddwl Strategol.
- **SIM 7** Trwy'r cynllun gweithlu, canolbwyntio ar gynyddu amrywiaeth ein gweithlu a darparu'r sgiliau a'r wybodaeth i gyflenwi cymorth diwylliannol sensitif a phriodol gan gynnwys, lleiafrifoedd ethnig, y gymuned LHDTTC+ a siaradwyr Cymraeg.
- **SIM 8** Adolygu'r Cynllun Gweithlu Iechyd Meddwl Strategol yn barhaus yng nghyd-destun datblygiadau newydd – er enghraifft, y Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl.

Yr hyn rydym yn ei wneud o ran seilwaith ffisegol (yr amgylchedd adeiledig)

Er mwyn cefnogi ein nod o sicrhau y caiff mwy o bobl gymorth iechyd meddwl yn y gymuned; darparu ystod ehangach o ddewisiadau amgen i fynd i ysbyty; ac er mwyn sicrhau bod darpariaeth cleifion mewnol yn ddiogel, yn therapiwtig ac yn canolbwyntio ar adferiad, mae angen cynllun clir ar gyfer y GIG a seilwaith iechyd meddwl ehangach. Bydd hyn yn cyd-fynd â datblygiadau ehangach ar gyfer y GIG yng Nghymru, gan gynnwys datblygu hybiau gwasanaeth integredig ar gyfer Gofal Sylfaenol a darparu gwasanaethau iechyd a chymorth yn y gymuned.

Bydd angen i'r strategaeth hon ystyried seilwaith ffisegol ystod eang o wasanaethau a lleoliadau iechyd meddwl – o leoliadau cleifion mewnol aciwt i gyfleusterau iechyd meddwl yn y gymuned. Mae angen i gynllunio a dylunio'r holl gyfleusterau sy'n darparu gwasanaethau a chymorth iechyd meddwl fod yn addas i'r diben, darparu gwerth am arian a chefnogi'r gwaith o gyflawni amcanion allweddol y gwasanaeth – ni ddylai fod yn fater syml o adnewyddu'r ystad ar ei ffurf bresennol.

Mae seilwaith yn alluogwr allweddol ar gyfer datblygu a darparu gwasanaethau. Gyda phwysau cynyddol ar y GIG, mae'n hanfodol cael ystad fodern sy'n cefnogi'r gwaith o ddarparu gwasanaethau cynaliadwy diogel sydd hefyd yn gallu ymdopi â newid gwasanaethau.⁴⁴ Mae'r amgylchedd adeiledig yn chwarae rhan hanfodol o ran gofal cleifion a phrofiad cleifion.⁴⁵

Mae'r amgylchedd ffisegol hefyd yn allweddol i gefnogi unigolion niwrowahanol gyda chyflyrau iechyd meddwl sy'n cyd-ddigwydd. Rydym bellach yn deall yn well effaith gwahaniaethau synhwyraidd ar unigolion niwrowahanol. Mae unrhyw amgylchedd ffisegol sydd wedi'i ddylunio a'i adeiladu i ddiwallu anghenion unigolion niwrowahanol yn debygol o ddiwallu anghenion y boblogaeth ehangach hefyd.

⁴⁴ [Canllawiau buddsoddi seilwaith GIG Cymru \(llyw.cymru\)](#)

⁴⁵ [Am Wasanaethau Ystadau Arbenigol – Partneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru](#)

Mae Cod Ymarfer Deddf Iechyd Meddwl 1983 yn nodi'n benodol bwysigrwydd mynd i'r afael ag effaith yr amgylchedd ar ddiogelwch cleifion, preifatrwydd, urddas, ymddygiad a llesiant.

Wrth inni gyflawni ein gweledigaeth ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru, bydd cynnal safonau uchel a gwella amgylchedd ffisegol ein lleoliadau yn barhaus yn sicrhau ein bod yn parhau i ddarparu gwasanaethau pwrpasol, therapiwtig a diogel i ddefnyddwyr gwasanaethau, ac felly'n gwella profiadau defnyddwyr gwasanaethau a staff.

Bydd Strategaeth Comisiynu Gwasanaethau Arbenigol Pwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru, sydd i'w chyhoeddi'n fuan, hefyd yn cefnogi'r gwaith hwn.

Er mwyn cyflawni'r weledigaeth hon, bydd angen modelau newydd o ddylunio gwasanaethau a chymorth, sy'n cynnwys darparu hybiau cymunedol a chymorth galw heibio, yn ogystal â phwynt mynediad unigol ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Cymunedol i oedolion – gyda thîm medrus, gan gynnwys dealltwriaeth o anghenion unigolion niwrowahanol wrth y drws ffrynt i sicrhau bod pawb yn cyrraedd y lle iawn, a chymorth 24/7 mewn argyfwng.

Mae'n arbennig o bwysig cynnwys ffocws ar seilwaith fel rhan o'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol (2024-2034) newydd wrth inni symud tuag at fodolau newydd o ddarpariaeth gwasanaethau yma yng Nghymru.

Mae'r Gronfa Integreiddio Rhanbarthol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol (RIF) yn gronfa bum mlynedd a sefydlwyd i ddarparu rhaglen newid rhwng Ebrill 2022 a Mawrth 2027, ac mae'n ceisio creu newid system cynaliadwy drwy integreiddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae'r RIF yn sbardun allweddol i ysgogi newid a thrawsnewid ar draws y system iechyd a gofal cymdeithasol ac mae'n rhan o gyllid pecyn trawslywodraethol ar gyfer Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol sydd hefyd yn cynnwys y Gronfa Gyfalaf Integreiddio ac Ailgydbwyso a'r Gronfa Tai â Gofal. Blaenoriaethau allweddol ar gyfer y gwaith hwn yw cefnogi pobl ag anghenion iechyd emosiynol a llesiant meddyliol, ac wrth wneud hynny bydd yn cefnogi nodau'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol (2024-2034) newydd yn uniongyrchol. Mae'r RIF hefyd yn sbardun allweddol i'n helpu i ddarparu'r model NYTH drwy arwain dull system gyfan o ymdrin â gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant meddyliol ar gyfer babanod, plant a phobl ifanc. Mae'r prosiectau sy'n cael eu hariannu gan RIF yn canolbwyntio ar ddarparu ystod eang o wasanaethau ar draws y saith rhanbarth. Mae'r rhain yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i: atal a llesiant, dull dim drws anghywir ar draws y system, darparu'r cymorth cywir ar yr adeg gywir, cefnogi plant ag anghenion cymhleth, a helpu i greu teuluoedd gwydn.

Felly, byddwn yn:

- **SIM 9** Parhau gyda phrosiectau seilwaith allweddol rydym eisoes wedi ymrwymo iddynt – gan gynnwys cymorth seilwaith cleifion mewnol ar gyfer anhwylderau bwyta a mynediad at ddarpariaeth unedau mamau a babanod ledled Cymru, yn unol â Strategaeth Comisiynu Gwasanaethau Arbenigol Pwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru.
- **SIM 10** Gweithio gyda sefydliadau i ddatblygu strategaeth flaenoriaethu ar gyfer cyfalaf ac ystadau, er mwyn sicrhau bod yr amgylcheddau ffisegol ar gyfer pob gwasanaeth iechyd meddwl yn addas i'r diben ac yn gwbl hygyrch.
- **SIM 11** Sicrhau ein bod yn manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd ar draws cynlluniau cyllido cyfalaf eraill sydd ar gael i sicrhau bod cydweddu ehangach yn cael ei gydnabod a'i ddatblygu, yn enwedig gyda ffocws ar ddatblygu modelau cymorth amgen.

Yr hyn rydym yn ei wneud o ran gwyddoniaeth, ymchwil ac arloesi

Bydd ffocws ar ddatblygiadau mewn gwyddoniaeth, ymchwil ac arloesi hefyd yn cefnogi cyflawni'r strategaeth.

Roedd yr angen i wella cydgysylltu ymchwil, arloesi a gwelliannau yn gam gweithredu allweddol a nodwyd yn Cymru Iachach, ac er mwyn helpu i gyflawni hyn, cafodd pob rhanbarth/Ymddiriedolaeth GIG drwy Gymru grant dwy flynedd i gyd-ddatblygu eu capasiti ymchwil, arloesi a gwelliannau yn y maes iechyd a gofal drwy Hybiau Cydlynu Ymchwilio, Arloesi a Gwella (RIIC).

Mae disgwyl i hybiau weithio gyda chanolfannau rhanbarthol eraill fel rhwydwaith cenedlaethol, a chyda chyrff cenedlaethol fel yr Hwb Gwyddorau Bywyd, Technoleg Iechyd Cymru a Gwelliant Cymru.

Felly, byddwn yn:

- **SIM 12** Parhau i weithio gyda Technoleg Iechyd Cymru a rhanddeiliaid eraill i gefnogi'r defnydd o dechnoleg a/neu fodelau gofal sy'n berthnasol i wella iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl Cymru.
- **SIM 13** Parhau i gefnogi gwaith yr Hybiau Cydlynu Ymchwilio, Arloesi a Gwella (RIIC) i rannu arfer da a nodi meysydd lle mae angen ymchwil pellach.

Yr hyn rydym yn ei wneud o ran cyfathrebu

Er mwyn gweithredu'r strategaeth hon yn llwyddiannus, mae angen i'n gweledigaeth gael ei chyfathrebu'n effeithiol. Mae angen i'r cyhoedd allu deall sut mae'r system yn gweithio, er mwyn sicrhau bod eglurder ynghylch mynediad at gymorth a gwasanaethau, beth y gall pobl ei ddisgwyl, a'r canlyniadau a ragwelir.

Yn ystod y flwyddyn neu ddwy ddiwethaf, rydym wedi datblygu dull gweithredu i dynnu sylw at y cymorth sydd ar gael yn genedlaethol ac yn rhanbarthol, ond gwyddom fod angen gwneud mwy i sicrhau bod yr wybodaeth hon yn gyson, yn hygyrch ac yn hawdd ei deall a'i defnyddio, er mwyn osgoi creu rhwystrau i bobl gael mynediad at y cymorth sydd ei angen arnynt.

Gwyddom hefyd fod angen i'r cyfathrebu hwn ystyried anghenion penodol unigolion a grwpiau. Mae hyn yn cynnwys parhau i hyrwyddo'r Cynnig Rhagweithiol, er mwyn sicrhau bod siaradwyr Cymraeg yn gallu cael mynediad at y system mewn ffordd sy'n sicrhau'r canlyniadau iechyd gorau iddynt.

Rydym yn cydnabod bod anghysondebau'n gallu codi o ran yr iaith y mae pobl yn ei defnyddio i ddisgrifio iechyd meddwl, a bod hynny'n gallu arwain at gamsyniadau, a methiant i fodloni disgwyliadau ynghylch y cymorth sydd ar gael. Mae'r strategaeth hon yn ceisio sefydlu iaith gyffredin ar gyfer sôn am ein hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol.

Felly, byddwn yn:

- **SIM 14** Parhau i ddatblygu a gwreiddio iaith gyffredin gyson ar gyfer iechyd meddwl a'r derminoleg a ddefnyddiwn.
- **SIM 15** Datblygu dull safonol o ddarparu gwybodaeth am wasanaethau iechyd meddwl a sut i gael gafael arnynt (ac wrth wneud hynny – hyrwyddo'r Cynnig Rhagweithiol ar gyfer y Gymraeg a sicrhau bod yr holl wybodaeth yn cydymffurfio â Safonau Cymru Gyfan ar gyfer Darparu Gwybodaeth Hygyrch i Bobl â Nam ar eu Synhwyrâu a Chyfathrebu â Hwyl, ac sy'n addas ar gyfer plant a phobl ifanc lle bo hynny'n briodol).
- **SIM 16** Sicrhau bod yr holl wybodaeth ar gyfer cleifion yn cael ei hadolygu i sicrhau ei bod yn canolbwyntio ar yr unigolyn, yn hygyrch ac yn briodol.

Deddfwriaeth i Gymru

Cefndir

Nod sylfaenol deddfwriaeth iechyd meddwl yw diogelu, hybu a gwella bywydau a llesiant meddyliol dinasyddion. Mae angen deddfwriaeth sy'n cydymffurfio ag offerynnau hawliau dynol rhyngwladol i ddiogelu, hyrwyddo a chefnogi hawliau dynol.⁴⁶

Y fframwaith deddfwriaethol ar gyfer iechyd meddwl yng Nghymru

Mae Deddfau Iechyd Meddwl 1983 a 2007 yng Nghymru a Lloegr yn darparu'r fframwaith deddfwriaethol ar gyfer asesu, trin a diogelu hawliau pobl ag anhwylder iechyd meddwl.⁴⁷

Ynghyd â hynny, mae gan Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yr un statws cyfreithiol â Deddf Iechyd Meddwl 1983 – ond er bod Deddfau Iechyd Meddwl 1983 a 2007 yn ymwneud yn bennaf â phwerau gorfodol, a derbyn neu ryddhau o'r ysbyty, mae Mesur 2010 yn ymwneud â'r cymorth a ddylai fod ar gael i bobl ag iechyd meddwl gwael yng Nghymru lle bynnag maent yn byw.

Yn benodol, cyflwynwyd y Mesur i ddarparu mynediad cynnar at wasanaethau cymorth iechyd meddwl sylfaenol lleol i unigolion sy'n profi cyflyrau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol, a chyflyrau iechyd meddwl sefydlog, difrifol a pharhaus (Rhan 1). Nod y deddfwriaeth oedd lleihau'r risg o ddirywiad pellach mewn iechyd meddwl, ac mewn rhai achosion, lleihau'r angen posibl am driniaeth ddilynol fel claf mewnol a chadw gorfodol posibl. Cynlluniwyd y Mesur hefyd i sicrhau bod gan bob unigolyn a dderbynnir i wasanaethau iechyd meddwl eilaidd yng Nghymru gydgyssylltydd gofal penodol ac a'i fod yn derbyn cynllun gofal a thriniaeth (Rhan 2), a bod defnyddwyr gwasanaethau sy'n cael eu rhyddhau o wasanaethau iechyd meddwl eilaidd yn cael mynediad yn ôl at y gwasanaethau hynny pan fyddant yn credu y gallai eu hiechyd meddwl fod yn dirywio (Rhan 3). Yn ogystal, roedd y Mesur yn ymestyn y ddarpariaeth eiriolaeth iechyd meddwl statudol (Rhan 4).⁴⁸

Mae Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn cyd-fynd yn uniongyrchol â chanlyniadau arfaethedig Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a'i ffocws ar lesiant, ymyrraeth gynnar ac atal, a gwybodaeth a chyngor i'r person (Rhan 2); asesu anghenion unigolion a gofalwyr (Rhan 3); diwallu anghenion unigolion a gofalwyr (Rhan 4); diogelu ac amddiffyn (Rhan 7); ac eiriolaeth, gan gynnwys darparu eiriolaeth broffesiynol annibynnol ar gyfer pobl sy'n agored i niwed a chanddynt alluedd (Rhan 10). Mae cyswllt uniongyrchol rhwng egwyddorion y ddau fframwaith hefyd, gan gynnwys eu ffocws ar lesiant, atal ac ymyrryd yn gynnar;

⁴⁶ [Sefydliad Iechyd y Byd \(2022\) World Mental Health Report](#)

⁴⁷ [Deddf Iechyd Meddwl – GIG y DU](#)

⁴⁸ Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 Memorandwm Esboniadol (Mawrth 2010)

integreiddio a phartneriaeth ar draws ffiniau; cymesuredd; osgoi dyblygu; a chael cydgysylltydd arweiniol penodol ar gyfer cynllunio gofal, cymorth a thriniaeth.⁴⁹

Cynlluniau ar gyfer diwygio'r Ddeddf Iechyd Meddwl

Yn 2017, comisiynwyd adolygiad annibynnol o Ddeddf Iechyd Meddwl 1983 gan Lywodraeth y DU.

Amlinellodd Adolygiad Wessely nifer o feysydd lle tynnwyd sylw at weithredu. Roedd hynny'n cynnwys:

- Sicrhau mwy o ddewis ac ymreolaeth i gleifion sy'n profi argyfwng iechyd meddwl
- Mynd i'r afael â gwahaniaethau hiliol mewn gwasanaethau iechyd meddwl
- Diwallu anghenion pobl ag anabledd dysgu a phobl awtistig yn well
- Sicrhau gofal priodol i bobl â salwch meddwl difrifol o fewn y system cyfiawnder troseddol.

Mae Llywodraeth Cymru yn ddibynnol ar Lywodraeth y DU o ran pasio'r diwygiadau i'r Ddeddf Iechyd Meddwl mewn perthynas â meysydd sydd heb eu datganoli. Os nad oes deddfwriaeth yn cael ei chyflwyno gan Lywodraeth y DU ar sail Cymru a Lloegr, bydd Llywodraeth Cymru yn ystyried dulliau amgen ar gyfer cyflawni nodau arfaethedig y diwygiadau yn y meysydd y mae ganddi bwerau drostynt.

Dyletswydd i Adolygu – a newidiadau i Reoliadau ategol i Gymru a Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010

Mae Adran 48 Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn ei gwneud yn ofynnol i Weinidogion Cymru adolygu adrannau'r Mesur yn rheolaidd. Yn 2015 – cyhoeddwyd Adroddiad Dyletswydd i Adolygu, gan ddarparu asesiad o fuddion arfaethedig y ddeddfwriaeth a nodi cyfres o argymhellion ar gyfer gwelliant pellach.⁵⁰

Ar hyn o bryd, mae Llywodraeth Cymru yn ystyried newidiadau posibl i Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 er mwyn gwella mynediad at wasanaethau iechyd meddwl a phrofiadau a chanlyniadau iechyd a llesiant y rhai sy'n ceisio cymorth.

Darpariaethau deddfwriaethol eraill

Mae gennym nifer o reoliadau sylfaenol a chanllawiau ategol (statudol ac anstatudol) y mae angen eu cadw'n weithredol effeithiol ac yn addas i'r diben, a lle mae angen diweddarau agweddau penodol ar y ddarpariaeth a'r canllawiau hefyd. Mae hyn yn cynnwys yr angen am Gyfarwyddiadau i Gymru ar gymeradwyaeth Meddygon Adran 12; diwygiadau i Reoliadau Deddf Iechyd Meddwl Cymru i ganiatáu i ffurflenni gael

⁴⁹ [Cyfarwyddyd Ymarfer ADSS Cymru – Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014 a'i rhyng-gysylltiad â Deddfwriaeth Iechyd Meddwl yng Nghymru](#)

⁵⁰ Llywodraeth Cymru (2015) [Adroddiad Terfynol y Dyletswydd i Adolygu Asesiad Ôl-Deddfwriaethol o Fesur Iechyd Meddwl \(Cymru\) 2010](#)

eu llofnodi a'u hanfon yn electronig; canllawiau i fyrddau iechyd mewn perthynas â thaliadau dewisol ar gyfer y rhai sy'n ddarostyngedig i Adran 47/49 o'r Ddeddf Iechyd Meddwl; a chanllawiau mewn perthynas ag Adran 117 ar ôl-ofal i'r unigolyn a oedd yn cael ei gadw yn flaenorol o dan Adran 3 o'r Ddeddf Iechyd Meddwl.

Yr hyn ddywedoch chi:

- Mae angen fframwaith deddfwriaethol sy'n addas i'r diben a fydd yn cefnogi cyflawni canlyniadau arfaethedig y strategaeth.
- Mae angen mynd i'r afael ag anghydraddoldebau sy'n bodoli ar hyn o bryd – o ran y nifer anghymesur o bobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol sy'n cael eu cadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl.
- Mae'n hanfodol cael gwasanaethau sy'n sicrhau bod yr unigolyn yn ganolog i bob gofal, cymorth a thriniaeth ac sy'n ystyried anghenion yr unigolyn yn eu cyfanrwydd, nid ar wahân.

Felly, byddwn yn:

- **D1** Datblygu a gweithredu rhaglen waith i gefnogi'r canlyniadau a fwriadwyd gan Adolygiad Wessely a chyda'r bwriad o fynd i'r afael â gwahaniaethau hiliol yn y system iechyd meddwl.
- **D2** Cefnogi digideiddio'r Ddeddf Iechyd Meddwl – gan gynnwys caniatáu anfon ffurflenni statudol a dogfennau eraill yn electronig.
- **D3** Hybu ymwybyddiaeth o Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010, a gwella sut y caiff ei gyflawni, gan gynnwys cynllunio gofal a thriniaeth.
- **D4** Parhau i fonitro am gyfleoedd lle mai deddfwriaeth yw'r mecanwaith mwyaf priodol i sicrhau gwelliannau ar gyfer iechyd meddwl yng Nghymru.
- **D5** Parhau i gefnogi gweithredu'r [Fframwaith ar gyfer Lleihau Arferion Cyfyngol](#).
- **D6** Datblygu rhaglen waith sy'n adolygu ein rheoliadau a'n canllawiau ategol cyfredol (statudol ac anstatudol) i sicrhau eu bod yn parhau'n weithredol effeithiol ac yn addas i'r diben.

Casgliad

Yn dilyn cwblhau'r strategaeth ar gyfer ymgynghori, bydd adran gloi yn cael ei chynnwys yma.

Rhestr termau

Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC):

Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) yw corff gweithlu strategol GIG Cymru. Ei nod yw datblygu gweithlu medrus a chynaliadwy sy'n gwella gofal ac iechyd y boblogaeth.

Anghydraddoldeb:

Mae anghydraddoldeb canlyniadau yn ymwneud ag unrhyw wahaniaethau mesuradwy rhwng canlyniadau pobl sydd wedi profi anfantais (er enghraifft, anfantais economaidd-gymdeithasol) a chanlyniadau gweddill y boblogaeth.

Amenedigol:

Mae iechyd meddwl amenedigol yn cwmpasu'r cyfnod yn ystod beichiogrwydd a'r flwyddyn gyntaf ar ôl cael babi.

Amserol:

Cael gafael ar rywbeth ar yr adeg briodol. Er enghraifft: Nod Rhan 1 o Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yw gwella mynediad at wasanaethau iechyd meddwl mewn lleoliadau gofal sylfaenol, gyda'r bwriad o wella'r canlyniadau i unigolion sy'n defnyddio'r gwasanaethau hyn. Mae'r Mesur hefyd yn ceisio sicrhau atgyfeiriadau amserol at wasanaethau iechyd meddwl eilaidd a chefnogaeth i gleifion sy'n cael eu rhyddhau o wasanaethau iechyd meddwl eilaidd.

Anfantais economaidd-gymdeithasol:

Byw mewn amgylchiadau cymdeithasol ac economaidd llai ffafriol na phobl eraill yn yr un gymdeithas.

Anhwylder:

Mae anhwylder meddyliol yn cael ei nodweddu gan darfu clinigol arwyddocaol ar wybyddiaeth, rheolaeth emosiynol neu ymddygiad unigolyn.

Caiff anhwylder meddyliol ei ddiffinio gan adran 1(2) o Ddeddf Iechyd Meddwl 1983 fel "unrhyw anhwylder neu anabledd mewn perthynas â'r meddwl".

Asedau cymunedol:

Mae asedau diwylliannol, neu asedau treftadaeth, yn asedau cymunedol sydd â gwerth ar sail eu gwerth hanesyddol, artistig, gwyddonol ac amgylcheddol.

Mae asedau cymunedol, yng nghyd-destun presgripsiynu cymdeithasol, yn derm cyffredinol sy'n cwmpasu unrhyw beth sy'n gallu cael ei ddefnyddio i wella ansawdd bywyd cymuned. Gall hyn gynnwys adeiladau, tir, gwasanaethau, grwpiau neu weithgareddau neu hyd yn oed unigolyn mewn cymuned.

Byrddau iechyd:

Yn eu hardaloedd, mae byrddau iechyd yn gyfrifol am gynllunio, ariannu a chyflawni: gwasanaethau gofal sylfaenol (meddygon teulu, fferyllfeydd, deintyddion ac optometryddion); gwasanaethau ysbyty ar gyfer cleifion mewnol a chleifion allanol; a gwasanaethau cymunedol, gan gynnwys y rhai sy'n cael eu darparu drwy ganolfannau iechyd cymunedol a gwasanaethau iechyd meddwl.

Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol:

Mae Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yn dod â maes iechyd, awdurdodau lleol, y trydydd sector, dinasyddion a phartneriaid eraill ynghyd. Eu pwrpas yw ysgogi integreiddio iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn gwella canlyniadau a llesiant pobl a gwella effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd darpariaeth gwasanaethau. Mae cydgynhyrchu yn egwyddor allweddol ac mae'n ofynnol i Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol weithio gyda phobl i ddatblygu a darparu gwasanaethau integredig.

Camddefnyddio sylweddau:

Mae camddefnyddio sylweddau yn cael ei ddiffinio'n ffurfiol fel y defnydd parhaus o unrhyw sylwedd seicoweithredol sy'n effeithio'n sylweddol ar iechyd meddwl ac iechyd corfforol, sefyllfa gymdeithasol a chyfrifoldebau unigolyn. Mae'r mathau mwyaf difrifol o gamddefnyddio sylweddau fel arfer yn cael eu trin gan wasanaethau adsefydlu cyffuriau ac alcohol arbenigol. Mae camddefnyddio sylweddau yn cynnwys camddefnyddio amrywiaeth o sylweddau seicoweithredol gan gynnwys alcohol, cyffuriau anghyfreithlon a chyfreithlon gan gynnwys defnyddio meddyginiaethau ar bresgripsiwn mewn ffordd nad yw'r meddyg teulu na'r gwneuthurwr wedi ei hargymell.

CAMHS (Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed):

CAMHS yw'r enw ar wasanaethau'r GIG sy'n asesu ac yn trin pobl ag anawsterau iechyd emosiynol, ymddygiadol neu feddyliol. Efallai y byddwch hefyd yn gweld yr acronym CYPMHS yn cael ei ddefnyddio, sy'n golygu Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc. Gwasanaethau yw'r rhain sy'n cael eu darparu gan y GIG i asesu a thrin plant a phobl ifanc ag anawsterau meddyliol neu emosiynol.

Clwstwr:

Grŵp o feddygfeydd meddygon teulu yw clwstwr sy'n gweithio gyda'i gilydd i gronni adnoddau a rhannu arferion gorau.

Clwstwr (hunanladdiad):

Mae modd diffinio clwstwr hunanladdiad fel grŵp o hunanladdiadau, ymdrechion hunanladdiad, neu ddigwyddiadau hunan-niwed sy'n digwydd yn agosach at ei gilydd mewn amser a lleoliad nag sy'n arferol mewn cymuned benodol.

Colled synhwyrdd:

Pobl F/fyddar, pobl sydd wedi colli eu clyw neu sy'n drwm eu clyw; neu bobl sy'n Ddall neu'n rhannol ddall; neu bobl sy'n Ddall fyddar (y rhai y mae'r amhariad cyfunol ar eu golwg a'u clyw yn achosi anawsterau gyda chyfathrebu, cael gafael ar wybodaeth a'u symudedd).

Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP):

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn gytundeb rhyngwladol sy'n nodi hawliau plant. Y rhesymeg dros CCUHP yw bod angen ystyriaeth benodol ar hawliau plant oherwydd y gofal a'r amddiffyniad arbennig y mae plant a phobl ifanc yn aml eu hangen.

Rhestr yw'r CCUHP o hawliau sydd gan bob plentyn a pherson ifanc, ym mhob man yn y byd. Mae gan blant a phobl ifanc 18 oed ac iau yr hawl i fod yn ddiogel, i chwarae, i gael addysg, i fod yn iach ac i fod yn hapus.

Croestoriadedd:

Croestoriadedd yw'r ffordd y mae gwahanol fathau o wahaniaethu (h.y., trin person yn annheg oherwydd ei nodweddion gwarchoddedig) yn gysylltiedig â'i gilydd ac yn effeithio ar ei gilydd. Mae gwahaniaethu croestoriadol, a elwir weithiau yn wahaniaethu cyfun, yn codi os gwahaniaethir yn erbyn person oherwydd cyfuniad penodol o ddwy nodwedd warchoddedig neu fwy.

Cwrs bywyd cyfan:

Nod dull cwrs bywyd neu gydol oes o ymdrin ag iechyd yw sicrhau llesiant pobl o bob oed drwy fynd i'r afael ag anghenion pobl, sicrhau mynediad at wasanaethau iechyd, a diogelu'r hawl ddynol i iechyd gydol oes.

Mae'n pwysleisio mynd i'r afael ag anghenion iechyd pobl ar draws cyfnodau bywyd, gan gynnwys iechyd mamol, newydd-anedig, iechyd plant a phobl ifanc, oedolion iach ac oedolion hŷn iach.

Cyd-ddigwydd:

Mae hyn yn cyfeirio at gyflyrau iechyd meddwl sy'n digwydd ar yr un pryd â materion eraill. Er enghraifft, iechyd meddwl gwael yn cyd-ddigwydd â chamddefnyddio sylweddau, neu niwrowahaniaeth.

Cydgynhyrchu:

Mae hyn yn golygu bod pobl yn gweithio gyda'i gilydd i'r un graddau i wneud neu ddatblygu rhywbeth.

Mae cydgynhyrchu yn galluogi pobl sy'n darparu gwasanaethau a phobl sy'n derbyn gwasanaethau i rannu pŵer a chyfrifoldeb, ac i gydweithio mewn perthynas gyfartal, ddwyochrog a gofalgarg. Mae'n creu cyfleoedd i bobl gael cymorth pan fydd ei angen arnynt, ac i gyfrannu at newid cymdeithasol.

Cydraddoldeb:

Sicrhau bod pawb yn cael eu trin yn gyfartal ac yn deg a sicrhau bod hawliau dynol pawb yn cael eu diwallu.

Cydweithio amlsector:

Lle mae gwahanol sefydliadau ac asiantaethau yn gweithio gyda'i gilydd i gyflawni nodau cyffredin.

Cyflyrau iechyd meddwl:

Ymadrodd eang sy'n cwmpasu cyflyrau sy'n effeithio ar emosiynau, meddwl ac ymddygiad, ac sy'n ymyrryd yn sylweddol â'n bywyd. Mae cyflyrau iechyd meddwl yn gallu effeithio'n sylweddol ar fywyd pob dydd, gan gynnwys ein gallu i weithio, gofalu am ein hunain a'n teulu, a'n gallu i uniaethu a rhyngweithio ag eraill. Ymadrodd sy'n cael ei ddefnyddio i gwmpasu sawl cyflwr (e.e. iselder, anhwylder straen wedi trawma, sgitsoffrenia) gyda gwahanol symptomau ac effeithiau am gyfnodau gwahanol o amser, ar gyfer pob person. Mae cyflyrau iechyd meddwl yn gallu amrywio, o gyflwr ysgafn i salwch difrifol a pharhaus. Mae pobl â chyflyrau iechyd meddwl yn fwy tebygol o brofi lefelau is o lesiant corfforol a meddyliol, ond nid yw hyn bob amser neu o reidrwydd yn wir. Mae rhai cyflyrau iechyd meddwl fel anhwylderau bwyta a sgitsoffrenia yn gysylltiedig â risg uwch o farwolaeth.

Cymorth mewn argyfwng:

Mae argyfwng iechyd meddwl yn aml yn golygu nad yw rhywun bellach yn teimlo y gall ymdopi neu reoli ei sefyllfa. Cymorth mewn argyfwng yw'r help a'r cyngor sydd ar gael i rywun sydd ei angen.

Cynllun / Cynllunio Gofal a Thriniaeth:

Cynllun ysgrifenedig, yn Gymraeg neu Saesneg, yw Cynllun Gofal a Thriniaeth sy'n ymdrin â'r hyn y mae claf am ei gyflawni a pha wasanaethau iechyd meddwl a fydd yn helpu i wneud hyn.

Rhagor o wybodaeth: [Templed cynllun gofal a thriniaeth | LLYW.CYMRU](#)

Cynlluniau cyflawni:

Bydd gan y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol a'r Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio gynlluniau cyflawni ategol. Byddant yn nodi'r camau y byddwn yn eu cymryd i gyflawni ein gweledigaeth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant meddyliol yng Nghymru, ac atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Cynnig cyffredinol:

Lle mae'r un gwasanaeth, cefnogaeth neu hyfforddiant yn cael eu cynnig i bawb.

Cynnig Rhagweithiol:

Mae'r 'Cynnig Rhagweithiol' yn golygu darparu gwasanaeth yn y Gymraeg heb i rywun orfod gofyn amdano.

Cyrff cyhoeddus:

Sefydliad yw corff cyhoeddus sydd wedi'i sefydlu'n ffurfiol a'i redeg ag arian cyhoeddus i ddarparu gwasanaeth cyhoeddus neu lywodraethol, er nad fel adran weinidogol.

Mae cyrff cyhoeddus yng Nghymru yn cynnwys Cyngor Celfyddydau Cymru, Archwilydd Cyffredinol Cymru, Comisiynydd Plant Cymru, Estyn, Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, Comisiynydd Cyllido Addysg Uwch Cymru, Cyfoeth Naturiol Cymru, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru, Comisiynydd y Gymraeg, Chwaraeon Cymru, ymysg eraill.

Mae'r diffiniad arfaethedig o gorff cyhoeddus ("public body") yn y Rheoliadau Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd yn golygu'r cyrff hynny a restrir yn adran 110 o Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017.

Datganiad Ansawdd:

Mae datganiadau ansawdd yn disgrifio sut y dylai gwasanaethau o ansawdd da edrych.

Deddf Iechyd Meddwl:

Y Ddeddf Iechyd Meddwl yw'r prif ddarn o ddeddfwriaeth sy'n ymwneud ag asesu pobl ag anhwylder iechyd meddwl, eu triniaeth a'u hawliau.

Deddfwriaeth:

Deddfwriaeth yw deddfau sydd wedi cael eu llunio gan ddeddfwrfa neu wedi'u llunio gan berson sydd wedi ei awdurdodi gan ddeddfwrfa i lunio deddfau. Corff o bobl yw deddfwrfa, fel arfer wedi eu hethol, sydd wedi ei rymuso i wneud, i newid neu i ddiddymu deddfau gwlad neu wladwriaeth.

Mae dwy ddeddfwrfa sy'n pasio deddfau sy'n berthnasol i Gymru – Senedd y DU a Senedd Cymru.

Mae rheoliadau'n enghraifft o gyfreithiau y gellir cael eu cyflwyno gan Senedd y DU a Senedd Cymru.

Digartrefedd:

Mae digartrefedd yn golygu nad oes gennych gartref i fyw ynddo. Ystyr digartrefedd yw sefyllfa lle nad oes gan berson lety neu lle nad yw ei ddaliadaeth yn sicr. Cysgu allan yw pen mwyaf gweledol a difrifol y sbectwm digartrefedd, ond mae digartrefedd yn cynnwys unrhyw un sydd heb lety, unrhyw un sy'n methu â chael mynediad i'w lety neu unrhyw un nad yw'n rhesymol iddo barhau i feddiannu llety. Byddai hyn yn cynnwys gorlenwi, 'mynd o soffa i soffa', dioddefwyr camdriniaeth a llawer o senarios eraill. Mae rhywun hefyd yn ddigartref os yw ei lety'n strwythur symudol ac nad oes lle i'w osod.

Dim drws anghywir:

Mae hyn yn golygu y gall pobl ddod i gysylltiad â'r system ar unrhyw adeg a chael eu cyfeirio at y cymorth cywir heb oedi a heb orfod egluro eu hanghenion yn ddiangen sawl gwaith.

Diogelu:

Mae diogelu'n golygu cadw pobl yn ddiogel rhag cam-drin, esgeulustod a niwed. Cam-drin yw pan fydd rhywun yn eich brifo neu'n eich trin yn wael. Mae esgeulustod hefyd yn fath o gam-drin. Mae'n golygu methu â rhoi'r gofal sydd ei angen ar rywun.

Dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn:

Mae hyn yn golygu trin pobl fel unigolion ac fel partneriaid cyfartal yn eu gofal iechyd, bod yn ystyriol ac yn barchus o'u hanghenion unigol (gan gynnwys dewis iaith unigolyn), darparu unrhyw addasiadau rhesymol i ddiwallu anghenion a darparu gofal tosturiol.

Dull sy'n Seiliedig ar Hawliau:

Mae deddfwriaeth a pholisi Llywodraeth Cymru yn ceisio hyrwyddo dull sy'n seiliedig ar hawliau wrth ddelio â phlant ac oedolion. Mae hyn yn golygu cynnwys pobl mewn penderfyniadau am y cymorth a'r gwasanaethau y maent yn eu derbyn a'r canlyniadau y maent am eu cyflawni. Mae hefyd yn golygu cynllunio i ddiwallu anghenion mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn hybu llesiant a'r cyfleoedd i unigolion sicrhau eu hawliau.

Dull System Gyfan:

Mae cymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn cael ei ddarparu mewn sawl ffordd wahanol gan lawer o wahanol wasanaethau. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys iechyd, gofal cymdeithasol, tai, addysg, gwaith ieuencid a gwaith chwarae, chwaraeon a hamdden a'r sector gwirfoddol. Ystyr "dull system gyfan" yw bod yr holl wasanaethau hyn yn gweithio gyda'i gilydd i ddarparu gwasanaeth cydgysylltiedig sy'n hawdd ei gyrchu ac sy'n hawdd ei ddefnyddio.

Dull Ysgol Gyfan:

Mae dull ysgol gyfan tuag at lesiant emosiynol a meddyliol yn cydnabod y gall pob agwedd ar fywyd ysgol effeithio ar iechyd a llesiant. Mae'n cynnwys nid yn unig yr hyn sy'n digwydd mewn ystafell ddosbarth ond yn holl weithgareddau dyddiol yr ysgol, y berthynas rhwng pobl a'r amgylchedd lle mae dysgu a gweithgareddau'n digwydd. Mae dull ysgol gyfan llwyddiannus yn cynnwys dysgwyr, rhieni a gofalwyr, staff a llywodraethwyr yn gweithio gyda'i gilydd i wella llesiant yn seiliedig ar ddealltwriaeth dda o anghenion yr ysgol.

Dwyieithog:

Dwyieithrwydd yw'r gallu i siarad, darllen ac ysgrifennu mewn dwy iaith. Adnoddau dwyieithog yw'r rhai sydd ar gael mewn dwy iaith, er enghraifft, Cymraeg a Saesneg.

Effaith hunanladdiad:

Profiadau unigolion sy'n colli rhywun i hunanladdiad, gan gynnwys tristwch dwys, sioc, dicter, rhwystredigaeth, dryswch ac ynysigrwydd.

Egwyddorion Marmot:

Egwyddorion Marmot yw'r chwe amcan polisi sy'n cael eu hargymell yn Adolygiad Marmot, Fair Society, Healthy Lives (2010) sy'n ceisio lleihau'r graddiant cymdeithasol mewn iechyd. Graddiant cymdeithasol yw lle mae gan y bobl dlotaf yr iechyd gwaelaf.

Emosiynau:

Sut rydym ni'n teimlo am rywbeth a sut mae ein corff yn ymateb. Er enghraifft, os ydym yn profi ofn, mae'n bosibl y byddwn yn teimlo bod ein calon yn curo'n gyflymach neu'n sylwi ar ein dwylo'n crynu.

Gofal aciwt:

Mae gofal aciwt yn cyfeirio at y driniaeth feddygol a llawfeddygol sy'n cael ei darparu gan ysbyty.

Gofal iechyd eilaidd:

Gofal iechyd sy'n cael ei ddarparu gan ysbytai. Profion, diagnosteg a thriniaeth fel arfer o dan oruchwyliaeth arbenigwr.

Gofal iechyd meddwl eilaidd:

Yr holl wasanaethau sy'n cael eu darparu i unigolyn ar gyfer trin ei iechyd meddwl (ac eithrio'r rhai sy'n cael eu darparu fel rhan o'r contract Gwasanaethau Meddygol Cyffredinol). Mae'r contract Gwasanaethau Meddygol Cyffredinol yn darparu gwasanaethau meddygol sylfaenol.

Gofal Sylfaenol:

Mae gofal sylfaenol yn ymwneud â'r gwasanaethau hynny sy'n darparu'r pwynt gofal cyntaf (dydd neu nos) ar gyfer dros 90% o gyswllt pobl â'r GIG yng Nghymru. Mae ymarfer cyffredinol (meddyg teulu) yn elfen graidd o ofal sylfaenol, yn ogystal â fferylliaeth, deintyddiaeth ac optometreg.

Graddiant cymdeithasol:

Ym maes iechyd, mae graddiant cymdeithasol yn derm sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio'r ffenomen lle mae pobl sydd â llai o fantais o ran sefyllfa economaidd-gymdeithasol yn dioddef iechyd gwaeth (ac yn byw bywydau byrrach) na'r rhai sydd â mwy o fantais.

Gwaith teg:

Gwaith teg yw presenoldeb amodau gweladwy yn y gwaith sy'n golygu bod gweithwyr yn cael eu gwobrwyo'n deg, eu clywed a'u cynrychioli, eu bod yn ddiogel ac yn gallu gwneud cynnydd mewn amgylchedd gwaith iach, cynhwysol lle mae hawliau'n cael eu parchu.

Gwasanaeth mewngymorth:

Gwasanaethau sy'n gweithio mewn lleoliadau y tu allan i'w lleoliad arferol, gyda'r bwriad o wella mynediad at wasanaethau a chanlyniadau.

Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol:

Bydd pob awdurdod lleol yng Nghymru yn cynnig Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol, a'u prif ddiben yw darparu:

- asesiadau iechyd meddwl ar gyfer unigolion sydd wedi cael eu gweld gan feddyg teulu gyntaf a'r meddyg teulu wedi argymhell yr angen am asesiad manylach
- ymyriadau tymor byr
- atgyfeiriad dilynol a chydgyssylltu'r camau nesaf
- cymorth a chyngor i feddygon teulu
- darparu gwybodaeth a chyngor i bobl a'u gofalwyr am ymyriadau a gofal

Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion / Oedolion Hŷn (AMHS):

Gwasanaethau sy'n asesu ac yn trin oedolion ag anawsterau meddyliol neu emosiynol. Mae gan rai ardaloedd wasanaethau sy'n cwmpasu'r ystod oedran 18-65 ynghyd â gwasanaethau ar gyfer oedolion hŷn (dros 65 oed).

Gwasanaethu annigonol:

Mae modd diffinio grwpiau nad ydynt yn cael eu gwasanaethu'n ddigonol fel y rhai sy'n llai tebygol o elwa ar ymyriadau oherwydd bod gan aelodau'r grŵp anghenion penodol nad yw'r ymyriadau yn mynd i'r afael â nhw, neu sy'n wynebu heriau ychwanegol wrth ymgysylltu â'r ymyriadau.

Gweithlu iechyd meddwl:

Y bobl sy'n darparu ein gwasanaethau iechyd meddwl ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol. Maent yn cynnwys gweithwyr mewn sefydliadau statudol, proffesiynau contractwyr, darparwyr annibynnol a thrydydd sector, yn ogystal â gwirfoddolwyr a gofalwyr di-dâl.

Gweithrediaeth y GIG:

Swyddogaeth cymorth cenedlaethol newydd yw Gweithrediaeth GIG Cymru, sydd wedi bod yn weithredol ers 1 Ebrill 2023. Y prif bwrpas yw ysgogi gwelliannau yn ansawdd a diogelwch gofal – gan arwain at ganlyniadau, mynediad a phrofiad gwell a thecach i gleifion, llai o amrywiadau a gwelliannau yn iechyd y boblogaeth.

Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC):

Mae 'Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif' yn ddull o newid ymddygiad sy'n defnyddio'r rhyngweithio di-ben-draw bob dydd rhwng sefydliadau/unigolion a phobl eraill er mwyn eu cynorthwyo i wneud newidiadau cadarnhaol i'w hiechyd a'u llesiant corfforol a meddyliol.

Gwrth-hiliaeth:

Mae gwrth-hiliaeth yn ymwneud â newid y systemau, y polisiau a'r prosesau sydd wedi ymgorffori agwedd negyddol tuag at bobl ethnig leiafrifol.

Holistaidd:

Mae hyn yn golygu y person cyfan. Mae'n ymwneud â chefnogi unigolion drwy gydnabod bod yr amodau economaidd a chymdeithasol ynghlwm wrth fywydau a gwaith pobl yn hanfodol i'w llesiant, a bod iechyd da, yn enwedig iechyd meddwl da, yn dibynnu ar ystod eang o ffactorau. Er enghraifft, deall y gallai problemau gyda thai, perthnasoedd, arian, cyflogaeth ac iechyd corfforol effeithio ar iechyd meddwl rhywun.

Hunanladdiad:

Y weithred fwriadol o roi diwedd ar eich bywyd eich hun.

Hunan-niwed / hunan-niweidio:

Mae hunan-niwed yn cyfeirio at weithred fwriadol o hunanwenwyno neu hunananafu, waeth beth fo cymhelliant neu ddiben ymddangosiadol y weithred, ac mae'n mynegi trallod emosiynol. Mae hunan-niwed yn cynnwys unrhyw ymgais gan rywun i ladd ei hun yn ogystal â gweithredoedd lle nad oes fawr ddim bwriad neu ddim bwriad o gwbl gan rywun i ladd ei hun ynghlwm wrthynt (er enghraifft, lle mae pobl yn niweidio eu hunain i leihau tensiwn mewnol, cyfleu trallod, neu i geisio rhyddhad rhag sefyllfa sydd fel arall yn llethol).

Iechyd a Gofal Digidol Cymru (DHCW):

Mae Iechyd a Gofal Digidol Cymru yn darparu'r gwasanaethau digidol sy'n helpu i drawsnewid y ddarpariaeth iechyd a gofal.

Iechyd Cyhoeddus Cymru:

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn un o'r 11 sefydliad sy'n rhan o GIG Cymru. Dyma asiantaeth iechyd cyhoeddus genedlaethol Cymru.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio i amddiffyn a gwella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl Cymru.

Iechyd meddwl:

Cyflwr o lesiant meddyliol sy'n galluogi pobl i ymdopi â straen bywyd, gwireddu eu galluoedd, dysgu'n dda a gweithio'n dda, a chyfrannu at eu cymuned. Mae'n elfen annatod o iechyd a llesiant sy'n sail i'n galluoedd unigol a thorfol i wneud penderfyniadau, meithrin perthnasoedd a siapio'r byd rydym yn byw ynddo. Mae iechyd meddwl yn hawl dynol sylfaenol. Ac mae'n hanfodol i ddatblygiad personol, cymunedol ac economaidd-gymdeithasol. Gall pobl ag iechyd meddwl gwael fod â chyflwr iechyd meddwl ond nid yw hyn bob amser neu o reidrwydd yn wir.

Iechyd meddwl babanod:

Mae iechyd meddwl babanod yn disgrifio llesiant a datblygiad cymdeithasol ac emosiynol plant yn ystod blynyddoedd cynharaf eu bywyd. Mae'n adlewyrchu presenoldeb y perthnasoedd diogel, ymatebol sydd eu hangen ar blant i ffynnu.

Lefel dull trawma gwell:

Dyma un o bedair lefel Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Mae'r lefel hon ar gyfer gweithwyr sy'n rhoi cymorth uniongyrchol neu ddwys i bobl sydd wedi profi digwyddiadau trawmatig a'u helpu i ymdopi â'r effeithiau. Mae hynny'n cynnwys staff sydd â rolau penodol mewn gwasanaethau iechyd, addysg, gwasanaethau cymdeithasol, elusennau, gwasanaethau brys a'r llysoedd.

Lefel medrus ynghylch trawma:

Dyma un o bedair lefel Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Mae'r lefel medrus ynghylch trawma ar gyfer pawb sy'n darparu gofal neu gymorth i bobl a allai fod wedi profi trawma, boed y trawma'n hysbys ai peidio. Mae hynny'n cynnwys staff a gwirfoddolwyr sy'n gweithio ym maes gwasanaethau iechyd, addysg, gwasanaethau cymdeithasol, sefydliadau, grwpiau cymunedol, grwpiau ffydd, gwasanaethau brys a'r llysoedd.

Lefel ymwybodol o drawma:

Dyma un o bedair lefel Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Bydd y fframwaith newydd yn helpu i sicrhau'r canlynol:

- mae pawb yn gwybod am adfyd a thrawma ac yn deall sut maent yn effeithio ar bobl
- mae pawb yn gwybod sut i gamu i mewn ac atal adfyd a thrawma rhag digwydd
- mae pawb yn gwybod sut i gefnogi rhywun sy'n cael ei effeithio gan drawma

Gallai pawb yng Nghymru elwa ar ddeall trawma ac adfyd. Fodd bynnag, bydd angen hyfforddiant a chymorth ychwanegol ar rai yn dibynnu ar eu rolau. Yn Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, mae'r rhain wedi cael eu galw'n lefelau. Dylai pawb ar draws Cymru ffitio i un neu fwy o lefelau.

Mae'r lefel ymwybodol o drawma wedi'i hanelu at bawb yng Nghymru: unigolion, teuluoedd, cymunedau, gwasanaethau a sefydliadau.

Lefel ymyriadau arbenigol:

Dyma un o bedair lefel Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Mae'r lefel hon ar gyfer staff a gweithwyr proffesiynol arbenigol sy'n gyfrifol am ymyriadau arbennig wedi'u personoli a'u cydgynhyrchu'n rheolaidd mewn ystod o leoliadau i bobl i'w helpu i ddelio ag adfyd a thrawma. Neu i staff sy'n cefnogi sefydliadau i ddod yn fwy ystyriol o drawma.

LHDTC+:

Mae'n cyfeirio at bobl lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol, drawsryweddol/draws, pobl gwiar a phobl sy'n cwestiynu. Gellir ychwanegu llythrennau at yr acronym i gynnwys grwpiau, cyfeiriadeddau a hunaniaethau eraill megis Rh (rhyngryw) ac A (arywiol/aramantaidd). Defnyddir yr arwydd + yn yr acronym fel llaw fer i gynnwys a chydabod termau amrywiol eraill y mae pobl yn uniaethu â nhw ac yn eu defnyddio i ddisgrifio eu hunaniaethau a'u cyfeiriadeddau, gan gynnwys pobl ryngryw, arywiol ac aramantaidd.

Lleoliad dalfa:

Mae lleoliadau dalfa yn cynnwys: dalfeydd ffin, dalfa llys, dalfa'r heddlu, carchar, sefydliadau troseddwr ifanc, canolfannau hyfforddi diogel, cartrefi plant diogel.

Llesiant meddyliol:

Y farn gadarnhaol fewnol ein bod yn ymdopi'n dda â phwysau beunyddiol bywyd.

Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010:

Mae Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn ddarn unigryw o ddeddfwriaeth sydd wedi'i chynllunio i wella gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru.

Niwrowahaniaeth a phobl niwrowahanol:

Mae niwrowahaniaeth yn cyfeirio at y gwahanol ffyrdd mae'r ymennydd yn gweithio ac yn dehongli gwybodaeth. Mae'n amlygu bod pobl yn naturiol yn meddwl am bethau mewn ffyrdd gwahanol. Mae gan bawb ddiddordebau a chymhellion gwahanol, ac yn naturiol rydym ni'n well am wneud rhai pethau ac yn salach am wneud pethau eraill.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn niwronodweddiadol, sy'n golygu bod yr ymennydd yn gweithredu ac yn prosesu gwybodaeth yn y ffordd y mae cymdeithas yn ei disgwyl.

O ran pobl niwrowahanol, mae'r ymennydd yn gweithredu, yn dysgu ac yn prosesu gwybodaeth yn wahanol.

Nodweddion Gwarchodedig:

Mae'n anghyfreithlon gwahaniaethu yn erbyn rhywun sydd â nodweddion gwarchodedig. Y naw nodwedd warchodedig sy'n cael eu nodi yn Neddf Cydraddoldeb 2010 yw: oedran, anabledd, hil, crefydd neu gred, rhyw, priodas a phartneriaeth sifil, ailbennu rhywedd, beichiogrwydd a mamolaeth, a chyfeiriadedd rhywiol.

NYTH/NEST:

Mae'r fframwaith NYTH yn adnodd cynllunio ar gyfer Llywodraeth Cymru, Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, awdurdodau lleol, byrddau iechyd, addysg a'r sector gwirfoddol ar gyfer gwella gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant meddyliol i fabanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd.

Penderfynyddion cymdeithasol:

Yr amgylchiadau cymdeithasol ac economaidd eang sydd gyda'i gilydd yn dylanwadu ar iechyd drwy gydol cwrs bywyd person.

Pontio (rhwng gwasanaethau):

Yn aml bydd symud rhwng gwasanaethau yn dibynnu ar oedran a sefyllfa'r unigolyn (er enghraifft – pontio rhwng gwasanaethau iechyd meddwl plant ac oedolion). Rhaid i'r gwasanaethau hyn weithio gyda'i gilydd i gefnogi pobl i gael mynediad at y cymorth a'r driniaeth sydd eu hangen arnynt.

Presgripsiynu cymdeithasol:

Term cyffredinol sy'n disgrifio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o gysylltu pobl ag asedau cymunedol lleol. Gall helpu i rymuso unigolion i nodi eu hanghenion, eu cryfderau, eu hasedau personol eu hunain a chysylltu â'u cymunedau eu hunain i gael cymorth ar gyfer eu hiechyd a'u llesiant eu hunain.

Er ei fod yn defnyddio'r term "presgripsiynu", mae model presgripsiynu cymdeithasol Cymru yn symud oddi wrth ddull meddygol, ac yn hytrach yn cynnig presgripsiynu cymdeithasol, gan fabwysiadu dull "dim drws anghywir" lle mae'r ffynonellau atgyfeirio yn cwmpasu nifer o sectorau, nid dim ond gofal iechyd / gofal sylfaenol.

Profedigaeth / mewn galar:

Profedigaeth yw'r profiad o golli rhywun sy'n bwysig inni. Mae'n cael ei nodweddu gan alar, sef y broses a'r ystod o emosiynau rydym ni'n eu profi wrth inni addasu'n raddol i'r golled. Unigolyn sy'n galaru/mewn galar yw'r person sy'n dioddef y golled hon.

Profiad bywyd:

Mae hyn yn cyfeirio at y ffordd y mae pobl sy'n byw yng Nghymru yn profi ac yn mynegi barn am sut maent yn byw a sut mae eu cydnabod yn byw.

Profiad o fod mewn gofal:

Pobl sydd â phrofiad o fod mewn gofal yw'r rhai sydd naill ai'n derbyn gofal gan y wladwriaeth o dan ddeddfwriaeth genedlaethol Cymru, neu a oedd yn arfer derbyn gofal gan y wladwriaeth. Yn neddfau Cymru, fe'u diffinnir fel Plant sy'n Derbyn Gofal neu Bobl sy'n Gadael Gofal.

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod:

Straen gronig ar unigolion yn ystod plentyndod. Mae straen o'r fath yn deillio o gam-drin ac esgeuluso plant ond hefyd o dyfu i fyny mewn cartrefi lle mae plant yn dod i gysylltiad rheolaidd â materion fel trais domestig neu unigolion â phroblemau camddefnyddio alcohol a sylweddau eraill. Gyda'i gilydd, mae'r rhain yn cael eu galw'n Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod.

PTSD a CPTSD:

Anhwylder straen wedi trawma (PTSD) yw'r enw sy'n cael ei roi ar gyflwr iechyd meddwl y mae rhai pobl yn ei ddatblygu ar ôl iddynt brofi digwyddiad trawmatig mawr.

Anhwylder straen wedi trawma cymhleth (CPTSD) yw'r enw sy'n cael ei roi ar gyflwr iechyd meddwl arall sy'n gallu digwydd ar ôl unrhyw fath o ddigwyddiad trawmatig, ond sy'n tueddu i ddigwydd yn fwy cyffredin ar ôl trawma cronig, ailadroddus neu hirfaith lle mae bron yn amhosibl dianc rhagddo. Mae hyn yn cynnwys cam-drin yn ystod plentyndod, esgeuluso emosiynol yn ystod plentyndod, trais domestig, neu amlygiad i ryfel cartref, artaith neu drais cymunedol parhaus.

Seicogymdeithasol:

Mae ymyriadau seicogymdeithasol yn ymyriadau triniaeth strwythuredig sy'n cwmpasu ystod eang o gamau. Maent yn cynnwys cyfweld ysgogiadol, dull atgyfnerthu cymunedol, therapi ymddygiad gwybyddol, therapi teulu, therapi ymddygiadol i gyplau, rhaglenni diwrnod strwythuredig, cwnsela strwythuredig un i un, gwaith grŵp strwythuredig.

Seiliedig ar werth:

Mae gwerth mewn gofal iechyd yn digwydd pan fyddwn ni'n cyflawni'r canlyniadau gofal iechyd gorau posibl i'n poblogaeth gyda'r adnoddau sydd ar gael, canlyniadau y mae'n bosibl eu cymharu â'r canlyniadau gorau yn y byd.

Stigma:

Mae'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio'r agwedd negyddol sy'n gallu bodoli mewn perthynas ag iechyd meddwl unigolyn.

System gysylltiedig:

Rydym yn cydnabod bod cymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn cael ei ddarparu mewn sawl ffordd wahanol gan lawer o wahanol wasanaethau. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys iechyd, gofal cymdeithasol, tai, addysg, gwaith ieuencid a gwaith chwarae, chwaraeon a hamdden a'r sector gwirfoddol. Mae "system gysylltiedig" yn golygu bod yr holl wasanaethau hyn yn gweithio gyda'i gilydd i ddarparu gwasanaeth cydgysylltiedig sy'n hawdd ei gyrchu ac sy'n hawdd ei ddefnyddio.

System Rheoli Ansawdd:

Mae system rheoli ansawdd yn ffordd i sefydliadau ddangos eu hymrwymiad i ansawdd. O ran Gweinidogion Cymru, mae'r diffiniad o ansawdd ynghlwm wrth ddiwallu anghenion poblogaeth Cymru yn barhaus, yn ddibynadwy ac yn gynaliadwy. Er mwyn cyflawni hyn, bydd yn ofynnol i Weinidogion Cymru a chyrrff y GIG sicrhau bod gwasanaethau iechyd yn ddiogel, yn amserol, yn effeithiol, yn effeithlon, yn deg ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn.

Daeth y ddyletswydd ansawdd, fel rhan o Ddeddf Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Ansawdd ac Ymgysylltu) (Cymru) 2020, i rym ar 1 Ebrill 2023. Mae'n sbardun ar gyfer gwella a diogelu iechyd, gofal a llesiant poblogaeth Cymru nawr ac yn y dyfodol.

Tegwch:

Tegwch yw absenoldeb gwahaniaethau y mae modd eu hosgoi, gwahaniaethau annheg neu wahaniaethau y mae modd eu datrys ymhlith grwpiau o bobl, boed y grwpiau hynny yn cael eu diffinio'n gymdeithasol, yn economaidd, yn ddemograffig neu'n ddaearyddol neu drwy ddulliau eraill o haenu. Mae tegwch o ran iechyd yn awgrymu y dylai pawb yn ddelfrydol gael cyfle teg i wireddu eu potensial iechyd llawn ac na ddylai unrhyw un wynebu anfantais wrth geisio cyflawni'r potensial hwn.

Teimladau:

Sut rydym ni'n profi ein hemosiynau ac yn rhoi ystyr iddynt. Maent yn wahanol i bawb. Er enghraifft, efallai y byddwch chi'n cysylltu'ch dwylo yn crynu â themlo'n bryderus.

Timau Iechyd Meddwl Cymunedol:

Mae timau iechyd meddwl cymunedol yn grŵp o bobl o wahanol broffesiynau iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gweithio yn y gymuned i helpu pobl i wella o gyflyrau iechyd meddwl ac ymdopi â nhw. Mae timau o'r fath yn gweithio i helpu pobl â chyflyrau iechyd meddwl cymhleth, fel sgitsoffrenia neu anhwylder deubegynol. Eu nod yw darparu'r cymorth beunyddiol sydd ei angen ar berson i fyw'n annibynnol yn y gymuned.

Trydydd sector:

Mae'r trydydd sector yn cwmpasu'r ystod lawn o sefydliadau nid er elw, sefydliadau anllywodraethol a sefydliadau nad ydynt yn gyhoeddus, sy'n cael eu sbarduno gan werth. Ystyr hynny yw eu bod yn cael eu sbarduno gan yr awydd i hyrwyddo amcanion cymdeithasol, amgylcheddol neu ddiwylliannol yn hytrach na gwneud elw.

Theori Newid:

Mae Theori Newid yn cynnig theori ar sut mae disgwyl i strategaeth neu ymyrraeth weithio, drwy nodi'r camau sy'n gysylltiedig â chyflawni'r canlyniadau sy'n cael eu deisyfu.

Therapi:

Mae seicotherapi, sydd hefyd yn cael ei alw'n therapi siarad neu, yn fwy arferol, "therapi", yn fath o driniaeth sydd â'r nod o leddfu trallod emosiynol a phroblemau iechyd meddwl. Mae'n cael ei ddarparu gan weithwyr proffesiynol hyfforddedig amrywiol – seiciatryddion, seicolegwyr, gweithwyr cymdeithasol, neu gwnselwyr trwyddedig – ac mae'n cynnwys archwilio a meithrin crebwyll o ddewisiadau bywyd ac anawsterau y mae unigolion, cyplau neu deuluoedd yn eu hwynebu.

Y Rhaglen Lywodraethu:

Mae'r Rhaglen Lywodraethu yn nodi'r ymrwymadau y bydd Llywodraeth Cymru yn eu cyflawni (2021-2026). Nod yr ymrwymadau hyn yw mynd i'r afael â'r heriau sy'n ein hwynebu a gwella bywydau pobl ledled Cymru.

Ymyrraeth (gan gynnwys ymyrryd yn gynnar):

Gweithred fwriadol o gyfranogi mewn sefyllfa, er mwyn ei gwella neu ei hatal rhag gwaethygu.

Ystyriol o drawma:

Mae ystyriol o drawma yn ymwneud â deall bod llawer o bobl yn dioddef adfyd a thrawma sy'n effeithio arnynt mewn pob math o ffyrdd.

Cwestiynau'r ymgynghoriad

Cwestiwn 1

I ba raddau ydych chi'n cytuno bod y datganiad canlynol yn nodi gweledigaeth gyffredinol sy'n gywir i Gymru?

“Bydd pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau sy'n eu hannog, yn eu cefnogi ac yn eu grymuso i wella eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol, a hynny heb stigma a gwahaniaethu. Byddwn yn mabwysiadu dull sy'n seiliedig ar hawliau er mwyn sicrhau bod gan bawb yr iechyd meddwl gorau posibl. Bydd system gymorth gysylltiedig ar draws iechyd, gofal cymdeithasol, y trydydd sector ac yn ehangach, lle gall pobl gael gafael ar y gwasanaeth cywir, ar yr adeg gywir, ac yn y lle cywir. Bydd gofal a chymorth yn canolbwyntio ar yr unigolyn, yn dosturiol ac yn rhoi'r ffocws ar adferiad, gyda phwyslais ar wella ansawdd, diogelwch a mynediad. Bydd gofal a chymorth yn cael eu darparu gan weithlu sy'n teimlo eu bod yn cael eu cefnogi ac sydd â'r gallu, y cymhwysedd a'r hyder i ddiwallu anghenion amrywiol pobl Cymru.”

Cwestiwn 1a

Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 1?

Cwestiwn 2

Yn y cyflwyniad, rydym wedi nodi deg egwyddor sy'n sail i'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol newydd. Ydych chi'n cytuno mai'r egwyddorion hyn yw'r rhai cywir?

Cwestiwn 2a

Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 2?

Yn y strategaeth, mae gennym nifer o adrannau sy'n cael eu llywio gan bedwar datganiad o weledigaeth allweddol. Mae'r pedwar datganiad o weledigaeth hyn yn cynrychioli ein nodau cyffredinol. Hoffem wybod eich barn am bob un ohonynt. Gallwch ateb cwestiynau am gyfnifer o'r datganiadau ag sydd o ddiddordeb i chi.

Datganiad o Weledigaeth 1

Cwestiwn 3

Datganiad o weledigaeth 1 yw bod pobl yn meddu ar yr wybodaeth, yr hyder a'r cyfleoedd i ddiogelu a gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol. Ydych chi'n cytuno bod yr adran hon yn nodi'r cyfeiriad ar gyfer cyflawni hyn?

Cwestiwn 3a

Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 3?

Cwestiwn 3b

Rydym wedi cynnwys nifer o gamau gweithredu lefel uchel ar gyfer Datganiad o Weledigaeth 1 yn y strategaeth. Ydych chi'n cytuno â'r camau gweithredu hyn?

Cwestiwn 3c

Oes unrhyw newidiadau yr hoffech eu gweld i'r camau gweithredu hyn?

Datganiad o Weledigaeth 2

Cwestiwn 4

Datganiad o Weledigaeth 2 yw bod gweithredu'n digwydd ar draws y Llywodraeth i ddiogelu iechyd meddwl a llesiant meddyliol cadarn. Ydych chi'n cytuno bod yr adran hon yn nodi'r cyfeiriad ar gyfer cyflawni hyn?

Cwestiwn 4a

Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 4?

Yn yr adran hon, rydym yn dweud beth fydd gwahanol rannau o Lywodraeth Cymru yn ei wneud i gyflawni amcanion Datganiad o Weledigaeth 2:

- beth all polisi iechyd meddwl ei gyflawni (cwestiwn 4b)
- beth wnaiff Llywodraeth Cymru yn ehangach (cwestiwn 4c)

Cwestiwn 4b

Oes unrhyw beth arall y gall polisi iechyd meddwl ei wneud i sicrhau bod gwaith ar draws y Llywodraeth yn gwella canlyniadau iechyd meddwl?

Cwestiwn 4c

Mae llawer o waith yn digwydd ar draws y Llywodraeth a allai wella canlyniadau iechyd meddwl. Oes unrhyw waith ar goll y credwch y dylem ei gynnwys?

Cwestiwn 4d

Rydym wedi nodi nifer o gamau gweithredu lefel uchel ar gyfer Datganiad o Weledigaeth 2 yn y strategaeth. Ydych chi'n cytuno â nhw?

Cwestiwn 4e

Oes unrhyw newidiadau yr hoffech eu gweld i'r camau gweithredu hyn?

Datganiad o Weledigaeth 3

Cwestiwn 5

Datganiad o Weledigaeth 3 yw bod system gysylltiedig lle bydd pawb yn cael y lefel briodol o gymorth ble bynnag y maent yn ei geisio. Ydych chi'n cytuno bod yr adran hon yn nodi'r cyfeiriad ar gyfer cyflawni hyn?

Cwestiwn 5a

Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 5?

Cwestiwn 5b

Rydym wedi nodi nifer o gamau gweithredu lefel uchel ar gyfer Datganiad o Weledigaeth 3 yn y strategaeth. Ydych chi'n cytuno â nhw?

Cwestiwn 5c

Oes unrhyw newidiadau yr hoffech eu gweld i'r camau gweithredu hyn?

Datganiad o Weledigaeth 4

Cwestiwn 6

Datganiad o Weledigaeth 4 yw bod pobl yn cael gwasanaethau iechyd meddwl sy'n ddi-dor – yn canolbwyntio ar yr unigolyn, yn cael eu harwain gan angen ac yn cyfeirio at y cymorth cywir y tro cyntaf yn ddi-oed. Ydych chi'n cytuno bod yr adran hon yn nodi'r cyfeiriad ar gyfer cyflawni hyn?

Cwestiwn 6a

Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 6?

Cwestiwn 6b

Rydym wedi nodi nifer o gamau gweithredu lefel uchel ar gyfer Datganiad o Weledigaeth 4 yn y strategaeth. Ydych chi'n cytuno â nhw?

Cwestiwn 6c

Oes unrhyw newidiadau yr hoffech eu gweld i'r camau gweithredu hyn?

Cwestiwn 7

Rydym wedi nodi rhai meysydd lle mae angen gweithredu i gefnogi'r system iechyd meddwl yn ei chyfanrwydd. Dyma'r meysydd dan sylw:

- technoleg a digidol
- cipio data a mesur canlyniadau
- cefnogi'r gweithlu iechyd meddwl
- seilwaith ffisegol (gan gynnwys y safle ffisegol lle mae'r gwasanaethau'n cael eu darparu)
- gwyddoniaeth, ymchwil ac arloesi
- cyfathrebu

Ydych chi'n cytuno mai dyma'r meysydd cywir i ganolbwyntio arnynt?

Cwestiwn 7a

Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 7?

Y Strategaeth Gyffredinol

Cwestiwn 8

Bydd y camau gweithredu lefel uchel yn berthnasol drwy gydol oes y strategaeth. Byddant yn cael eu cefnogi gan gynlluniau cyflawni sy'n cynnwys camau gweithredu manwl. Bydd y cynlluniau cyflawni hyn yn cael eu diweddarau'n rheolaidd. Oes unrhyw gamau gweithredu manwl yr hoffech eu gweld yn cael eu cynnwys yn ein cynlluniau cyflawni cychwynnol?

Cwestiwn 9

Mae hon yn strategaeth ar gyfer pob oedran. Pryd bynnag y byddwn yn cyfeirio at ein poblogaeth, rydym yn cynnwys babanod, plant, pobl ifanc, oedolion ac oedolion hŷn yn ein cynlluniau. I ba raddau ydych chi'n cytuno bod y strategaeth yn glir o ran sut mae'n cyflawni ar gyfer pob grŵp oedran?

Cwestiwn 9a

Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 9?

Cwestiwn 10

Rydym wedi paratoi asesiadau effaith i esbonio sut gallai ein strategaeth effeithio ar Gymru a'r bobl sy'n byw yng Nghymru. Rydym wedi ystyried yr effeithiau cadarnhaol a negyddol. Oes unrhyw beth ar goll o'r asesiadau effaith y credwch y dylem ei gynnwys?

Cwestiwn 11

Hoffem wybod eich barn am yr effeithiau y gallai'r strategaeth eu cael ar yr iaith Gymraeg. Sut gallem newid y strategaeth i roi mwy o gyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg? Sut gallem newid y strategaeth i sicrhau bod y Gymraeg yn cael ei thrin yr un mor ffafriol â'r Saesneg?

Cwestiwn 12

Rydym wedi gofyn nifer o gwestiynau penodol. Os hoffech wneud sylwadau ar unrhyw faterion cysylltiedig nad ydym wedi rhoi sylw penodol iddynt, defnyddiwch y blwch isod.