Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk

Fframwaith Trin Camddefnyddio Sylweddau

Systemau Gofal Integredig Sy'n Canolbwyntio ar Adferiad

ISBN digidol 978 1 4734 0259 1
© Hawlfraint y Goron 2013
WG19800

Rhagair

Mae adferiad yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Mae'n daith eang a chymhleth y mae'n rhaid i unigolion ei chymryd yn eu pwysau. Mae'n ehangach o lawer na chamddefnyddio sylweddau'n unig ac mae iddo sawl ffurf gan gynnwys; lleihau'r risgiau a gymerir, trechu dibyniaeth a gwella iechyd, gwella ansawdd bywyd a chyflawni boddhad personol. Mae Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad (ROISC) yn cynnig dewis ac yn sicrhau bod pob ymdrech yn cael ei wneud i ddarparu'r pecyn cymorth cywir i roi'r cyfle gorau posibl i bob unigolyn allu sicrhau newid ac adferiad.

Yng Nghymru rydym ni'n cynnig amrywiaeth eang o wasanaethau ac ymyriadau'n seiliedig ar dystiolaeth mewn nifer o leoliadau drwy'r holl system trin camddefnyddio sylweddau. Mae canllawiau'r Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad yn egluro sut y gall darparwyr gynnig gwasanaethau ac ymyriadau i gynyddu'r cyfle sydd gan ddefnyddwyr gwasanaeth i ymgymryd â chymorth a thriniaeth briodol, a thrwy hynny eu galluogi i newid eu hymddygiad i wella eu cyfleoedd i sicrhau adferiad yn gyffredinol.

Mae gwneud yn siŵr bod yr arweiniad hwn yn seiliedig ar dystiolaeth gadarn a chyngor arbenigol yn hanfodol ac felly mae wedi'i ddatblygu gan is-grŵp arbenigol o'r Panel Cynghori ar Gamddefnyddio Sylweddau, ac yn sylfaen iddo ceir agwedd gydweithredol ac ymgynghorol helaeth, sy'n sicrhau bod lleisiau'r sawl sy'n cyflenwi ac yn defnyddio gwasanaethau yng Nghymru wedi siapio'r fframwaith hwn mewn gwirionedd.

Mae hi'n bryd i ni gael symudiad sylfaenol yn niwylliant y gwasanaethau camddefnyddio sylweddau yng Nghymru. Dylai Byrddau Cynllunio Ardal a'u cynllunwyr gwasanaeth, eu comisiynwyr a'u darparwyr i gyd gofleidio'r diffiniad gan Llywodraeth Cymru o adferiad y cytunir arno, drwy integreiddio dulliau'n seiliedig ar adferiad yn y gwasanaethau trin camddefnyddio sylweddau craidd er mwyn diwallu anghenion yr holl ddefnyddwyr gwasanaeth camddefnyddio sylweddau yng Nghymru sy'n ceisio newid.

Mark Drakeford AC
Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

Cynnwys

1. Diben 3

2. Cefndir 3

2.1 Cefndir 3

2.2 Cyd-destun 4

2.3 Athroniaeth a Diwylliant 4

2.4 Y Sail Dystiolaeth 5

2.5 Cyfalaf adfer 6

2.5.1 Asesu Cyfalaf Adfer 7

2.6 Hyrwyddwyr Adfer, Grwpiau Cymunedol a Grwpiau Cyd-gymorth 8

3. Fframwaith ar gyfer Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad 9

3.1 Rôl Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau 9

3.2 Monitro Gweithrediad Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad 10

3.3 Datblygu'r Gweithlu 10

4. Datblygu Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad 12

4.1 Llwybrau Gofal Integredig 12

4.2 Cynllunio Gofal sy'n Canolbwyntio ar Adferiad 13

4.3 Canlyniadau sy'n Canolbwyntio ar Adferiad a Rheoli Perfformiad 14

4.4 Archwilio 14

Cyfeirnodi ac Ymchwil 15

Dolenni Defnyddiol 15

Geirfa 17

Atodiad 1 – Llenyddiaeth Atodol ar gyfer y Broses Adfer a'r Defnydd o Asesu Cyfalaf Adfer 18

Atodiad 2 – Sgiliau Datblygu'r Gweithlu sy'n Hanfodol i Ymarfer 19

Atodiad 3 – Rhestr Wirio Archwilio 21

1. Diben

Mae'r ddogfen hon yn fodiwl gydran o Fframwaith Trin Camddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cymru. Mae'n adlewyrchu athroniaeth gofal integredig, lle mae anghenion y defnyddwyr gwasanaeth yn cael eu hystyried o'r amser y byddant yn cysylltu â'r gwasanaethau camddefnyddio sylweddau hyd at adferiad.

Y bwriad yw darparu arweiniad i gomisiynwyr, cynllunwyr, darparwyr gwasanaeth a defnyddwyr gwasanaeth y Byrddau Cynllunio Ardal a sefydlu systemau integredig o ddarpariaeth gwasanaeth sy'n canolbwyntio ar adferiad a fydd yn arwain yr ymarfer ac yn gwella canlyniadau i ddefnyddwyr gwasanaeth drwy wneud y canlynol:

- Gosod diffiniad clir o adferiad i'w fabwysiadu ar draws Cymru.
- Darparu gweledigaeth glir o 'Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad'.
- Gosod fframwaith a fydd yn ymwreiddio adferiad yn niwylliant y ddarpariaeth triniaeth ar draws Cymru.
- Esbonio'r hyn mae menter datblygu'r gweithlu yn ei olygu a pha gymorth fydd ei angen i gyflenwi Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad.
- Cynnig arweiniad i'r pecynnau a'r ymyriadau sy'n gydnaws â Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad.
- Esbonio systemau monitro a mesur effeithiolrwydd ac ansawdd Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad.

Mae agwedd gydweithredol ac ymgynghorol helaeth yn sail i'r ddogfen hon, sy'n sicrhau bod lleisiau'r sawl sy'n cyflenwi ac yn defnyddio gwasanaethau yng Nghymru wedi siapio'r fframwaith hwn. Mae hyn wedi cynnwys: defnyddwyr gwasanaethau, cynrychiolwyr o'r gymuned adfer ac eraill sydd wedi byw'r profiad; darparwyr gwasanaeth a rheolwyr; comisiynwyr a gwneuthurwyr polisi.

2. Cefndir

2.1 Cefndir

Datblygwyd y fframwaith gan is-grŵp arbenigol o'r Panel Cynghori ar Gamddefnyddio Sylweddau. Roedd y grŵp yn cynnwys amrywiaeth o randdeiliaid gan gynnwys aelodau o'r Panel Cynghori ar Gamddefnyddio Sylweddau, Iechyd Cyhoeddus Cymru, darparwyr camddefnyddio sylweddau, comisiynwyr a swyddogion Llywodraeth Cymru. Nod yr is-grŵp arbenigol oedd datblygu fframwaith ar gyfer adferiad oedd yn cynnwys diffiniad ymarferol o "adferiad" oedd yn gynhwysol ac yn diwallu anghenion yr holl ddefnyddwyr gwasanaeth oedd yn ceisio newid; a chynghori ar integreiddio dulliau'n seiliedig ar adferiad yn y gwasanaethau trin camddefnyddio sylweddau craidd.

Mae gofal sy'n Canolbwyntio ar Adferiad yn dibynnu ar sicrhau bod defnyddwyr gwasanaeth yn ymgysylltu ac yn dod yn gyfranogwyr gweithredol yn y broses benderfynu mewn perthynas â'r opsiynau triniaeth sydd ganddynt. Mae modiwl 'Ymglymiad y Defnyddiwr Gwasanaeth' y Fframwaith Trin Camddefnyddio Sylweddau yn egluro egwyddorion, amcanion a buddion ymglymiad y defnyddiwr gwasanaeth o ran cynllunio, comisiynu a chyflenwi gwasanaethau a dylid ei ddefnyddio i gefnogi datblygiad Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad.

2.2 Cyd-destun

Mae llawer o drafod wedi bod, ac yn parhau i ddigwydd, am adferiad a gwasanaethau ac ymyriadau sy'n canolbwyntio ar adferiad ym maes camddefnyddio sylweddau. Fodd bynnag mae diffyg dealltwriaeth glir yn parhau am yr hyn y mae adferiad yn ei olygu, a'r hyn y mae'n ei olygu i ddefnyddwyr gwasanaeth, darparwyr gwasanaeth a chomisiynwyr.

Mae'r term 'adferiad' wedi'i drafod, ei ddadlau a'i 'roi ar waith' yn gynyddol mewn systemau trin camddefnyddio sylweddau yn y DU dros y blynyddoedd diweddar. Er gwaethaf hyn, o dro i dro mae dryswch ac anghysondeb wedi tynnu'r sylw oddi ar y cyfleoedd y mae adferiad yn eu cynnig. Mae llawer o hyn wedi codi oherwydd diffyg gweledigaeth gyffredin a chyfathrebu ystyrlon rhwng rhanddeiliaid. Mae gwahaniaethau yn athroniaeth sylfaenol y gwahanol wasanaethau a'r dulliau a ddefnyddir mewn gwahanol rannau o'r DU, er enghraifft ymatal rhag defnyddio sylweddau yn hytrach na newidiadau cadarnhaol, wedi dwysáu'r anawsterau hyn, yn ogystal â'r problemau rheoli newid cynhenid sy'n codi yn ystod unrhyw broses o newid systemig.

Diffiniad

Yn dilyn ymgynghori helaeth, a gynhaliwyd rhwng aelodau o'r Byrddau Cynllunio Ardal, comisiynwyr, darparwyr triniaeth camddefnyddio sylweddau a defnyddwyr gwasanaeth drwy Gymru, mae Llywodraeth Cymru wedi mabwysiadu'r diffiniad canlynol o adferiad:

> 'Diffinnir adferiad o ddefnyddio cyffuriau neu alcohol mewn modd problematig fel proses lle caiff yr anawsterau sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau eu dileu neu eu lleihau'n sylweddol, gyda'r gwelliant personol dilynol yn dod yn gynaliadwy.'

2.3 Athroniaeth a Diwylliant

Mae creu diwylliant adfer yn golygu bod rhaid i'r holl randdeiliaid fod yn fodlon rhannu barn, profiad ac arbenigedd mewn modd ystyrlon, yn ogystal â bod yn agored i newid. Mae hyn yn cynnwys y sawl sy'n cynllunio ac yn comisiynu gwasanaethau; gwneuthurwyr polisi; y sawl sy'n cyflenwi gwasanaethau; y sawl sy'n defnyddio gwasanaethau; y mudiad adfer a arweinir gan gymheiriaid; eiriolwyr ac ymchwilwyr. Rhaid i ymglymiad ystyrlon ac ymarferol ar ran y defnyddiwr gwasanaeth fod yn greiddiol i hyn.

Mae'r dull adfer yn dibynnu ar adeiladu ar gryfderau ac asedau, ar gyfer taith yr unigolyn a hefyd ar gyfer trawsnewid y system. Er mwyn creu'r diwylliant hwn mae angen ymglymiad grwpiau o bobl sy'n mynd drwy'r broses adfer a'u teuluoedd; defnyddio iaith adfer a chred sylfaenol y bydd pobl yn cael adferiad o broblemau camddefnyddio sylweddau yng Nghymru, a bod hynny'n digwydd. Rhaid gosod gobaith, anogaeth ac ymrymuso wrth galon y diwylliant er mwyn sicrhau bod y modd y caiff gwasanaethau eu datblygu a'u cyflenwi yn canolbwyntio ar adferiad, yn hyblyg ac yn dryloyw. Mae'r dull adfer yn adeiladu ar annibyniaeth a sgiliau dros amser, gan sicrhau bod pobl yn 'perchnogi' eu taith eu hunain at hunanreolaeth a rhyddid cynaliadwy.

Bydd adferiad yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl ac mae diffiniad Llywodraeth Cymru o adferiad yn caniatáu'r hyblygrwydd hwn. Mae angen cynorthwyo defnyddwyr gwasanaeth i ddiffinio eu nodau a'u dyheadau. Rhaid parchu a dilysu pob llwybr adfer yn gyfartal. Dylid annog unigolion i edrych y tu hwnt i'w camddefnydd o sylweddau yn unig a'u helpu i fynd i'r afael â'r problemau sylfaenol wrth iddynt ddatblygu targedau bywyd tymor hir y tu hwnt i'w triniaeth.

Mae adferiad, yn seiliedig ar ymatal a pheidio ymatal, yn realiti. Mae'n bwysig peidio â datblygu 'hierarchaeth adferiad' ond cynnal agwedd bragmatig, ystyrlon, sy'n canolbwyntio ar y defnyddiwr gwasanaeth. Mae hyn yn golygu y gallai fod angen i ddarparwyr gwasanaeth ac eraill osod eu credoau a'u hideolegau personol i'r naill ochr er budd y sawl sy'n defnyddio gwasanaethau camddefnyddio sylweddau.

I greu system lwyddiannus o driniaeth, mae'n hanfodol fod y sawl sy'n cyflenwi ac yn rheoli gwasanaethau'n cydnabod ac yn cofleidio'n llawn yr egwyddor o fod yn rhan o 'ddarlun mwy'. Y system driniaeth yn gyflawn yw'r ffordd orau i ddiwallu anghenion grŵp amrywiol o bobl ar wahanol gyfnodau yn eu taith adfer. Mae'n debygol na fydd un gwasanaeth unigol yn gallu darparu'r holl gymorth sydd ei angen ar unigolyn. Gall gwasanaethau arbenigol ac agweddau athronyddol penodol gynnal eu hunaniaeth ar yr un pryd ag ymwreiddio egwyddorion arferion sy'n canolbwyntio ar adferiad yn eu dulliau o gyflenwi eu gwasanaethau.

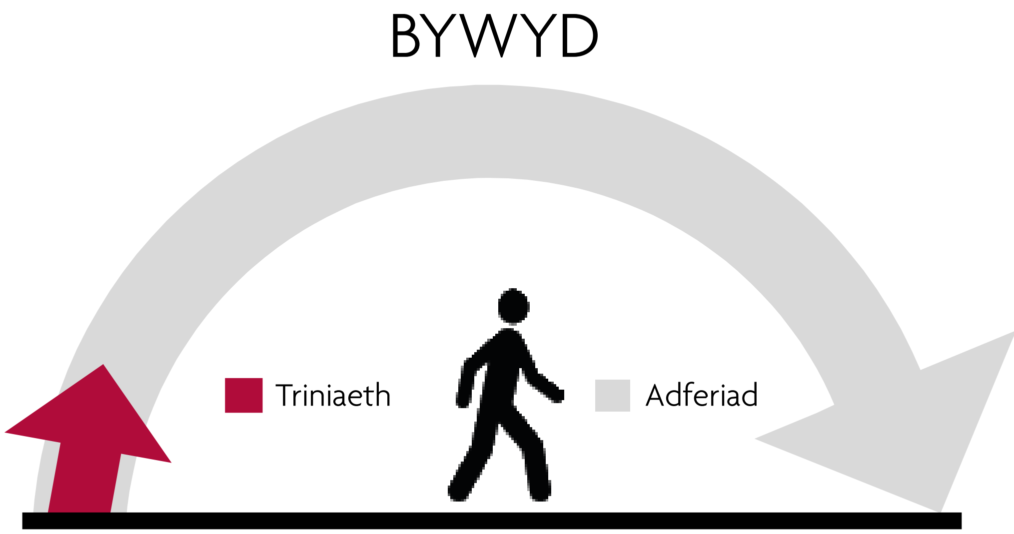
2.4 Y Sail Dystiolaeth

Mae'r sail dystiolaeth i gefnogi dulliau'n seiliedig ar adferiad yn tyfu, gan ddangos bod dulliau sy'n canolbwyntio ar adferiad yn gallu cynyddu a chyfoethogi ymyriadau triniaeth a chynyddu'r buddion ehangach i deuluoedd a chymunedau. Ychydig yn unig o ymchwil ar adferiad sydd ar gael yn y DU ac mae'r sail dystiolaeth ryngwladol yn gyfyngedig. Fodd bynnag mae Best et al (2009)[1] yn nodi casgliadau allweddol fel a ganlyn:

- Adferiad parhaus yw'r norm, ond mae'r amser a gymerir i sicrhau adferiad a'r llwybrau a ddefnyddir yn unigryw i'r unigolyn. Am y rheswm hwn mae'r dystiolaeth yn awgrymu nad yw diffiniad diagnostig cul o adferiad yn fuddiol.
- Ceir ystod eang o lwybrau adfer ac mae'r dystiolaeth yn dangos pa mor bwysig yw hi i unigolion ganfod eu llwybr eu hunain. Nid yw sefydlogi adferiad yn digwydd yn gyflym a bydd yn dibynnu ar yr unigolyn a'i amgylchiadau a'i gymhelliant.
- Daroganwr gorau'r tebygolrwydd o sicrhau adferiad parhaus yw graddau'r cyfalaf adfer. Mae hyn yn cynnwys yr adnoddau personol a seicolegol sydd gan unigolyn, y cymhorthion cymdeithasol sydd ar gael iddo a sylfeini elfennol ansawdd bywyd (h.y. lle diogel i fyw, gweithgareddau ystyrlon a rôl yn y gymuned, sut bynnag y mae'n diffinio hyn).
- Mae rhwystrau at sicrhau adferiad yn cynnwys problemau seicolegol, problemau iechyd corfforol sylweddol (gan gynnwys haint firws yn y gwaed), arwahanrwydd cymdeithasol a chamddefnyddio sylweddau caotig parhaus. Mae cryfderau (cyfalaf adfer) yn ddaroganwr gwell ar gyfer adferiad tymor hir na symptomau camddefnyddio sylweddau.
- Er bod gan driniaeth strwythuredig ran allweddol i'w chwarae yn adferiad yr unigolyn, dim ond rhan o'r cymorth y bydd ei angen ar y mwyafrif o bobl i sicrhau adferiad o'u defnydd o gyffuriau yw hyn. Mae cefnogaeth barhaus yn y gymuned yn hanfodol ar gyfer cynnal a pharhau â'r daith adfer. Mae hefyd yn bwysig darparu cymorth parhaus i unigolion yn dilyn triniaeth strwythuredig ac atgyfnerthu'r canlyniadau cadarnhaol a gysylltir â chyd-gymorth a chefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned.
- Mae adferiad yn ymwneud â mwy na'r unigolyn yn unig. Mae'r dystiolaeth yn dangos pan fydd adferiad yn cael ei gynnal y tu hwnt i'r driniaeth, y gall gael effaith gadarnhaol ar iechyd seicolegol plant sydd â'u rhieni ar y daith adfer; a cheir sail dros awgrymu y bydd hyn yn ffactor cyfryngol o ran dyheadau a chyflawniadau pobl ifanc.

- Fe all newid i fodel adfer olygu newid sylfaenol yn niwylliant ac agweddau llawer o weithwyr proffesiynol a chymunedau.

Felly, mae angen i ni gydnabod y cyfraniad amhrisiadwy y mae gwasanaethau triniaeth yn eu gwneud i daith adfer rhai pobl, gan gydnabod hefyd fod yr amser y mae pobl yn ei dreulio'n defnyddio'r gwasanaethau yn rhan fach yn unig o daith adfer ehangach yr unigolyn, ac mai dyna fel y dylai fod. Dylai triniaeth fod yn bennod ym mywyd yr unigolyn, ac ar ôl hynny dylai barhau i wneud a chynnal newidiadau cadarnhaol a byw bywyd llawn yn y gymuned. Bydd hyn yn golygu pethau gwahanol i wahanol bobl a gallai gynnwys defnydd parhaus o wasanaethau eraill a ddarperir ac yn y gymuned adfer. Mae eraill na fydd arnynt angen nac awydd ymwneud â chamddefnyddio sylweddau na'r gwasanaethau cymorth fyth eto.



(Drug Aid 2013)

2.5 Cyfalaf adfer

Mae cyfalaf adfer yn cyfeirio at yr adnoddau mewnol ac allanol sydd gan unigolyn i gyflawni a chynnal newid ymddygiadol ac adferiad. Mae cyfalaf adfer yn cydnabod bod gan bob unigolyn feysydd bywyd gwahanol, sy'n gallu cefnogi neu beryglu ei adferiad. Gellir categoreiddio'r rhain fel a ganlyn: rhwydweithiau cymdeithasol, ffisegol (e.e. arian, rhywle i fyw), dynol (e.e. sgiliau, iechyd, cyflogaeth), diwylliannol (e.e. gwerthoedd, credoau) a materion cymunedol (e.e. argaeledd/ansawdd gwasanaeth.

Mae'r angen am gyfalaf adfer, a faint ohono sydd ar gael, yn amrywio o unigolyn i unigolyn ac yn amrywio hefyd o fewn yr un unigolyn ar wahanol adegau mewn amser. Bydd difrifoldeb problemau hefyd yn siapio dwysedd neu'r lefel o ofal sydd ei angen yn nhermau triniaeth broffesiynol, a dwysedd a pharhad gwasanaethau cymorth adfer ôl-driniaeth. Dylai gwasanaethau trin camddefnyddio sylweddau anelu at addysgu a chynorthwyo unigolion i adnabod eu cyfalaf adfer mewn dull yn seiliedig ar asedau, gan gynorthwyo unigolion i adnabod adnoddau cyfredol ac adeiladu cyfalaf adfer newydd. Dylai hyn fod yn rhan annatod o bob rhyngweithio gyda defnyddwyr gwasanaeth a gall amrywio o gyflwyno'r cysyniad ac iaith i gwblhau adnoddau cynllunio adferiad.

2.5.1 Asesu Cyfalaf Adfer (ARC)

Mae Asesu Cyfalaf Adfer (Best, 2009)[1] yn fesur o lesiant lle mae sgoriau uwch yn cynrychioli gwell lefelau o weithredu'n gyffredinol. Dywed Best et al (2010)[2] mai "un o amcanion allweddol trosglwyddo o fodel adfer, ac un o brif amcanion ymyriadau adfer, yw canolbwyntio ar alluogi cleientiaid i adeiladu ar eu cyfalaf adfer eu hunain, a datblygu'r adnoddau a fydd yn galluogi iddynt nid yn unig i fod yn rhydd rhag sylweddau ond hefyd i ddatblygu a thyfu".

Mae Best a Laudet (2010)[3] wedi dadlau bod tair rhan i gyfalaf adfer:

- Cyfalaf adfer personol: y sgiliau a'r adnoddau personol sydd ar gael (cymwyseddau, sgiliau ymdopi, hunan-barch, hunaneffeithiolrwydd, a hunaniaeth gadarnhaol).
- Cyfalaf adfer cymdeithasol: yn cynnwys nid yn unig y rhwydwaith cymdeithasol a chyswllt dilynol yr unigolyn â'r rhwydwaith a'i ymrwymiad i werthoedd normadol.
- Cyfalaf adfer cymunedol: bod cydran gyd-destunol i'r adnoddau sydd ar gael ar gyfer y daith adfer sydd yn ymwneud â hyrwyddwyr adfer, llwybrau clir at gymhorthion adfer drwy driniaeth a'r adnoddau cymunedol sylfaenol megis tai a chyfleoedd swyddi i alluogi a chynnal llwybrau adfer.

Mae hyn yn adleisio gwaith Best et al ar Gyfalaf Adfer (2010)[2], sy'n dadansoddi adferiad yn ddeg cydran bersonol a phro-gymdeithasol o gyfalaf y gellir eu mesur ar draws taith adfer tymor hir y cleient.

Mae agweddau cydrannol allweddol cyfalaf cynhenid y cleient fel a ganlyn:

- Camddefnyddio sylweddau a sobrwydd
- Iechyd seicolegol
- Iechyd corfforol
- Ymglymiad cymunedol
- Cymorth cymdeithasol
- Gweithgareddau ystyrlon
- Cymryd risgiau
- Tai a diogelwch
- Profiad adfer

Mae asesu cyfalaf adfer fel offeryn yn galluogi i waith asesu a gwaith cydweithredol parhaus rhwng y defnyddiwr gwasanaeth a'r gweithiwr camddefnyddio sylweddau gyfoethogi pob elfen o gyfalaf adfer. Awgrymir felly y dylai Byrddau Cynllunio Ardal sy'n sicrhau gwasanaethau ddefnyddio'r teclyn hwn i gyfoethogi adfer o fewn y gwasanaethau trin cyffuriau.

Ceir tystiolaeth bellach am y broses adfer a'r defnydd o asesu cyfalaf adfer yn Atodiad 1.

2.6 Hyrwyddwyr Adfer, Grwpiau Cymunedol a Grwpiau Cyd-gymorth

Rhan annatod o gomisiynu gwasanaethau trin ac adfer camddefnyddio sylweddau fydd datblygu a defnyddio rhwydweithiau cymorth ac asedau eraill yn y gymuned megis cyd-gymorth, cymorth gan gymheiriaid, grwpiau cymunedol a chymunedau adfer.

Mae defnyddwyr gwasanaeth wedi adrodd y byddent yn croesawu mwy o gymorth gan bobl sydd wedi bod drwy daith adfer eu hunain ac sy'n barod i fod yn agored am y peth. Hefyd mae angen i ddarparwyr fod yn ymwybodol o'r angen i sefydlu ffiniau i alluogi grwpiau i wneud hyn mewn modd cadarnhaol. Mae angen i'r gwasanaethau hyn ffurfio rhan o'r pecynnau cymorth a therapiwtig mewn gwasanaethau triniaeth ffurfiol.

Caiff y termau "cyd-gymorth" a "chymorth gan gymheiriaid" yn aml eu defnyddio'n gydgyfnewidiol. Er bod y ddwy swyddogaeth yn rhannu rhai nodweddion tebyg, maent yn ddwy swyddogaeth wahanol o fewn System Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad.

Defnyddir "cyd-gymorth" i gyfeirio at berthynas sydd wedi'i diffinio, lle mae'r unigolyn yn rhoi ac yn derbyn cymorth yn seiliedig ar rannu profiadau bywyd. Mae hon yn berthynas gwbl wirfoddol. Mae angen i'r Byrddau Cynllunio Ardal adeiladu cysylltiadau gyda grwpiau cyd-gymorth gan sicrhau bod gan yr holl wasanaethau unigol lwybrau perthnasol yn weithredol. Dylid annog yr adnoddau hyn ar bob cam o'r daith driniaeth a dylid rhoi cyhoeddusrwydd digonol iddynt. Os nad yw'r adnoddau hyn ar gael ar hyn o bryd, dylai comisiynwyr a chynllunwyr geisio cefnogi eu datblygiad.

Defnyddir "cymorth gan gymheiriaid" i gyfeirio at berthynas gefnogol, lle gellir recriwtio unigolyn sydd â phrofiad o broblemau cyffuriau neu alcohol yn benodol, â thâl neu'n wirfoddol, i ddarparu cymorth ac arweiniad i gymheiriaid. Mae angen sicrhau eglurdeb ynglŷn â'r hyn mae cyd-gymorth a chymorth gan gymheiriaid yn ei olygu yn nhermau gwasanaethau triniaeth ac yn y gymuned. Yn aml gallant fod yr un peth ond mae'n bwysig fod unigolion yn deall yr hyn sy'n cael ei gynnig, a bod ganddynt ddisgwyliadau realistig. Gellir cynnwys gwerth cymorth gan gymheiriaid hefyd yn y dulliau y caiff ymyriadau proffesiynol eu cyflenwi.

Dylai darparwyr gwasanaeth ystyried y ffyrdd y maent yn cadw cysylltiad â phobl sydd wedi gadael eu gwasanaethau. Yn aml mae pobl yn fodlon rhannu eu profiadau gydag eraill a defnyddio eu profiadau o driniaeth ac adferiad i gynorthwyo ac annog eraill. Mae'r bobl hyn yn adnodd amhrisiadwy i ddarparwyr gwasanaeth allu ymwreiddio cymorth gan gymheiriaid yn eu gwasanaethau.

Dylid nodi nad yw cyd-gymorth a chymorth gan gymheiriaid yr un peth ag ymglymiad y defnyddiwr gwasanaeth, er eu bod yn gallu cynorthwyo ei gilydd.

Dylai'r gymuned adfer ac adnoddau cyd-gymorth hefyd fod yn rhan annatod o ôl-ofal strwythuredig a llai strwythuredig a chymorth parhaus.

Er bod y mwyafrif o ddefnyddwyr gwasanaeth yn ymwybodol o rwydweithiau cymorth eraill megis cyd-gymorth, cymorth gan gymheiriaid, grwpiau cymunedol a chymunedau adfer, mae'n hanfodol fod ardaloedd lleol yn datblygu cyfeiriadur o wasanaethau yn amlinellu'r holl wasanaethau perthnasol sydd ar gael.

Yn olaf, dylai darparwyr gwasanaeth ddefnyddio hyrwyddwyr adfer gan fod iddynt swyddogaeth bwysig o ran mynegi uchelgais, hyrwyddo llwybrau adfer, cefnogi unigolion yn eu triniaeth, a herio partneriaethau a gwasanaethau i barhau i ganolbwyntio ar adferiad ar bob cam o daith y defnyddiwr gwasanaeth.

3. Fframwaith ar Gyfer Systemau Gofal Integredig Effeithiol Sy'n Canolbwyntio ar Adferiad

3.1 Rôl y Byrddau Cynllunio Ardal

Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau sy'n gyfrifol am gynllunio a chomisiynu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau. Er mwyn gwneud penderfyniadau comisiynu sy'n adlewyrchu anghenion, blaenoriaethau a dyheadau'r boblogaeth leol, mae angen i'r Byrddau Cynllunio Ardal ymgysylltu â'r cyhoedd a mynd ati'n weithredol i geisio barn y rheini sy'n camddefnyddio sylweddau, eu teuluoedd a'u gofalwyr, a'r gymuned ehangach i siapio gwasanaethau a gwella triniaeth camddefnyddio sylweddau, ailintegreiddio a chanlyniadau adfer. Dylai'r berthynas hon fod yn dymor hir, yn gynhwysol ac yn un a grëwyd drwy ymdrech ac ymrwymiad parhaus ar ran y cynllunwyr a'r comisiynwyr.

Mae gweithrediad llwyddiannus arferion sy'n canolbwyntio ar adferiad sydd wedi'u personoli yn mynd y tu hwnt i gyfyngiadau'r system triniaeth camddefnyddio sylweddau gyfredol ac mae'n cynnwys ystyriaeth o arferion llinell flaen, dysgu a datblygu sefydliadol, a gweithgaredd comisiynu a phartneriaeth ar draws y system. Er mwyn cynorthwyo i gyflenwi triniaeth effeithiol yn seiliedig ar adferiad, mae angen i gomisiynwyr leihau'r rhwystrau at gael a chwblhau triniaeth drwy sicrhau'r canlynol:

- Bod gwasanaethau triniaeth lleol yn cynyddu'r nifer o bobl sy'n goresgyn caethiwed ac yn cynnal adferiad tymor hir.
- Bod y rheini sy'n camddefnyddio sylweddau yn gallu cael cyflogaeth, addysg a thai a'u bod yn dod yn aelodau cynhwysol a chyfranogol o gymdeithas.
- Bod gwasanaethau'n diwallu anghenion y rheini sy'n camddefnyddio sylweddau ac yn cynnig triniaeth seiliedig ar dystiolaeth amserol, briodol a hygyrch mewn lleoliadau cymunedol, preswyl a chyfiawnder troseddol.
- Bod pontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion yn cael ei reoli'n rhwydd.
- Bod partneriaethau lleol yn hybu mynediad at rwydweithiau cyd-gymorth a chymorth parhaus gan gymheiriaid yn y gymuned sy'n cynnwys hunangymorth a chyd-gymorth.
- Bod gan systemau triniaeth camddefnyddio sylweddau staff cymwys, systemau da o lywodraethu clinigol a'u bod yn darparu gwerth da am arian.
- Bod cyfathrebu clir a gweithio ar y cyd rhwng gwasanaethau ar draws y system.
- Bod gwasanaethau'n cael eu monitro ar sail canlyniadau ystyrlon gyda phrofiad a nodau defnyddiwr y gwasanaeth yn ganolog i hyn.
- Bod cyfleoedd i arloesi.
- Bod rhywbeth i unigolion symud ato ar ôl y driniaeth.

3.2 Monitro Gweithrediad Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad

Bydd Byrddau Cynllunio Ardal yn gyfrifol am sicrhau bod yr arweiniad hwn yn cael ei gyflwyno. Mae angen sicrhau bod y trefniadau canlynol yn weithredol gyda phob Bwrdd Cynllunio Ardal:

- Dylid ymwreiddio systemau gofal integredig sy'n canolbwyntio ar adferiad yn y strategaethau comisiynu.
- Dylai systemau gofal sy'n canolbwyntio ar adferiad fod yn rhan o fonitro blynyddol y gwasanaethau camddefnyddio sylweddau gan y Byrddau Cynllunio Ardal a'r comisiynwyr.
- Dylid sefydlu system integredig sy'n cynnig mynediad at gymorth adfer (e.e. tai, cyflogaeth, addysg) a dylai ymdrechion y bartneriaeth ganolbwyntio ar harneisio opsiynau swyddi a thai lleol fel elfennau allweddol i gynyddu adferiad.
- Dylai Cytundebau Lefel Gwasanaeth bennu'r gweithgareddau sy'n angenrheidiol i'r gweithlu ac sy'n tystio bod ymsefydlu, cynlluniau datblygu staff unigol, cynlluniau hyfforddeion/gwirfoddolwyr a darpariaeth ar gyfer ymgymryd â hyfforddiant yn seiliedig ar gymhwysedd a datblygiad proffesiynol parhaus yn cael eu gweithredu.
- Dylid bodloni safonau Craidd Llywodraeth Cymru ar Gamddefnyddio Sylweddau.
- Dylid sefydlu systemau rheoli perfformiad (cyfeiriwch at adrannau 4.3 a 4.4).

3.3 Datblygu'r Gweithlu

Mae gweithrediad llwyddiannus ymyriadau seicogymdeithasol mewn gwasanaethau triniaeth a chymorth yn dibynnu'n drwm ar set sgiliau gweithwyr y llinell flaen. Mae dogfennau canllaw a phecynnau cymorth eisoes wedi'u cyhoeddi'n eang i gynorthwyo gyda hyn a cheir trosolwg cynhwysfawr yn Pilling et al (2010)[6]. Er y cydnabyddir fod nifer fawr o ddulliau seicogymdeithasol ar gael, â lefelau amrywiol o ddwyster, maent yn rhannu llawer o elfennau cyffredin. Drwy ganolbwyntio ar yr elfennau cyffredin a geir yn y dulliau, gall asiantaethau cymorth yng Nghymru sicrhau bod gweithwyr llinell flaen yn meddu ar sail gadarn o sgiliau er mwyn ymgysylltu'n ystyrlon â'r grŵp hwn o gleientiaid. Mae buddsoddiad sylweddol wedi'i wneud eisoes i adeiladu sgiliau ymarferwyr ar draws Cymru a chydnabyddir fod llawer o weithwyr proffesiynol yn gyfarwydd iawn â chyflenwi ymyriadau'n effeithiol, a gallai hyn gynnig cyfle i fireinio sgiliau gweithlu'r gwasanaethau hynny.

Ni ddylid tanbrisio gwerth mynd yn ôl at yr elfennau sylfaenol, hyd yn oed i'r ymarferwyr mwyaf profiadol. Mae Atodiad 2 yn cynnwys aide memoire ynglŷn â'r sgiliau y dylai'r gweithlu sicrhau eu bod rhan hanfodol o'u hymarfer.

Mae gwellannau cyson i gapasiti ac effeithiolrwydd triniaeth camddefnyddio sylweddau i oedolion yn dibynnu ar ymrwymiad parhaus i ddatblygu'r gweithlu. Er mwyn cael triniaeth effeithiol rhaid cael gweithlu â sgiliau sy'n gallu cyflenwi amrywiaeth o ymyriadau wedi'u cydlynu ac sy'n cynllunio gofal. Mae angen iddynt allu cyd-drafod y daith driniaeth hon gyda defnyddwyr gwasanaeth/gofalwyr i'w galluogi i gyflawni sefydlogrwydd, adferiad ac ailymuno â bywyd llawn y gymuned.

Dylai Cytundebau Lefel Gwasanaeth bennu gweithgareddau sy'n angenrheidiol i'r gweithlu ac sy'n tystio bod ymsefydlu, cynlluniau datblygu staff unigol, cynlluniau hyfforddeion/gwirfoddolwyr a darpariaeth ar gyfer ymgymryd â hyfforddiant yn seiliedig ar gymhwysedd a datblygiad proffesiynol parhaus yn cael eu gweithredu.

Mae datblygu gweithlu sy'n canolbwyntio ar adferiad y tu hwnt i hyfforddi ond mae angen sicrhau effeithiolrwydd ac ymyriadau'n seiliedig ar dystiolaeth ac ymwreiddio dysgu mewn ymarfer. Mae angen i ymarferwyr, wrth weithio gyda defnyddwyr cyffuriau/alcohol, ganfod pa dechnegau therapiwtig, dulliau rhyngbersonol neu nodweddion sy'n gweithio orau gyda phwy, ac ym mha sefyllfaoedd. Dylent weithio i wella eu hymarfer yn seiliedig ar ymchwil ac adborth gan ddefnyddwyr gwasanaeth.

Mae datblygu'r gweithlu yn rhan hanfodol a chreiddiol o wireddu system sy'n canolbwyntio ar adferiad. Mae hyn yn wir nid yn unig gyda dulliau traddodiadol sy'n cynnwys hyfforddiant ond mae hefyd yn cynnwys agwedd ehangach sy'n cynnwys datblygu sefydliadol, rheoli newid, trosglwyddo gwybodaeth yn seiliedig ar dystiolaeth a datblygu sgiliau. Mae hyn yn cynnwys ymwreiddio athroniaeth a diwylliant adferiad yn y broses recriwtio, goruchwylio a rheoli perfformiad, yn ogystal â darparu pecynnau seicogymdeithasol i ymarferwyr weithio gyda nhw.

Er mwyn integreiddio egwyddorion sy'n canolbwyntio ar adferiad yn llawn yn y sector camddefnyddio sylweddau ar draws Cymru, rhaid i hyn fod yn berthnasol i weithwyr proffesiynol ar bob lefel, ym mhob disgyblaeth. Mae hyn yn berthnasol i weithwyr llinell flaen, cyfarwyddwyr, a gweithredwyr sefydliadau triniaeth a chymorth, yn ogystal â'r rheini sy'n gyfrifol am gomisiynu a chyflenwi strategol. Ymhellach rhaid cydnabod rôl y gweithlu ehangach, sy'n cynnwys gwirfoddolwyr, mentoriaid, gweithwyr iechyd proffesiynol, asiantaethau cyfiawnder troseddol a llawer o bartneriaid eraill.

Ceir corff sylweddol o dystiolaeth i gadarnhau bod manteision sylweddol yn deillio i ddefnyddwyr gwasanaeth yn sgil ymgorffori elfennau seicogymdeithasol mewn triniaethau camddefnyddio sylweddau. Gall y rhain fod ar nifer o ffurfiau gwahanol yn amrywio o gyngor ar leihau niwed ac ymyriadau byr i dechnegau mapio cyswllt nodau (node link mapping), cyfweliadau cymhellol, a therapi ymddygiad gwybyddol. Pan gaiff yr ymyriadau hyn eu cyflwyno'n effeithiol, maent yn cynorthwyo system sy'n canolbwyntio ar adferiad ac yn gwireddu nodau a ddiffinnir gan yr unigolyn.

Er mwyn i ymarferwyr integreiddio ymyriadau seicogymdeithasol yn llawn i ymarfer dydd i ddydd, rhaid neilltuo amser ac adnoddau ar gyfer hyfforddi, cymwysterau a goruchwylio priodol. Rhaid i'r sgiliau hyn ymwreiddio'n llawn yn niwylliant y sefydliad er mwyn iddynt fod yn effeithiol.

Dylai Byrddau Cynllunio Ardal sicrhau'r canlynol:

- Bod staff sy'n newydd i'r sector yn cael eu hyfforddi'n llawn ar egwyddorion adfer ar y cam ymsefydlu a bod hyn wedyn yn cael ei gyfnerthu drwy gydol eu goruchwyliaeth a'u cynlluniau datblygu personol.
- Bod staff cyfredol, y mae llawer ohonynt eisoes yn dangos tystiolaeth o ymarfer da mewn amrywiaeth o feysydd sy'n canolbwyntio ar adferiad, yn derbyn hyfforddiant ar yr hyn y mae'r mudiad adfer yn ei olygu i Gymru.
- Bod aelodau o'r gymuned adfer yn derbyn gwahoddiad i gyfrannu at gyflwyno hyfforddiant a sesiynau gwybodaeth i weithwyr proffesiynol. Dylent gael eu cynorthwyo drwy gydol y broses a chael y sgiliau sydd eu hangen i gyfranogi'n ystyrlon.

- Y dylai gwasanaethau adolygu eu trefniadau cynllunio gofal i sicrhau bod yr egwyddorion adfer wedi'u mabwysiadu'n llawn a chwestiynu a yw'r broses hon mewn gwirionedd yn cael ei harwain gan y defnyddiwr gwasanaeth.
- Bod gwasanaethau'n archwilio'u hunain, gan ddefnyddio'r rhestr wirio a ddarperir, a chanfod meysydd posibl i ddatblygu o fewn eu gweithlu eu hunain.
- Bod gweithwyr proffesiynol sy'n cyflenwi gwasanaethau yn cynyddu eu hymwybyddiaeth o'r adnoddau cymunedol yn eu hardal leol a sicrhau bod defnyddwyr gwasanaeth yn gwybod sut i'w cael.

Mae'n hanfodol fod asiantaethau partner yn perchnogi'r hyn mae'r broses hon yn ei olygu iddynt ac yn datblygu cynlluniau gweithredu penodol yn seiliedig ar yr argymhellion a amlinellir yn y fframwaith hwn.

Mae angen i sefydliadau fod â strategaethau i sicrhau bod ganddynt weithlu amrywiol sy'n cydnabod y manteision a'r risgiau unigryw y mae gwahanol fathau o weithwyr yn dod gyda nhw, a'u bod yn cael hyfforddiant, goruchwyliaeth a chefnogaeth briodol.

4. Datblygu Systemau Gofal Integredig Sy'n Canolbwyntio ar Adferiad

4.1 Llwybrau Gofal Integredig

Er mwyn cyflenwi'r holl gamau triniaeth a amlinellir yn Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau 10 mlynedd Llywodraeth Cymru 'Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed – Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru 2008-18'[4] a'r Cynllun Cyflenwi Camddefnyddio Sylweddau 2013-15 cysylltiedig, mae angen i Fyrddau Cynllunio Ardal gydnabod mai adferiad yw sylfaen pob penderfyniad comisiynu. Mae angen i rannau o'r system adfer fod yn fwy cydlynol, gyda rhagor o gysondeb gofal (er enghraifft, rhwng gwasanaethau carchar a chymunedol).

Mae angen i Fyrddau Cynllunio Ardal sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu comisiynu ar sail anghenion y boblogaeth a meithrin dull systemau cyfan gan gynnwys amrywiaeth eang o opsiynau triniaeth ac ôl-ofal. Bydd hyn yn cynnwys gwasanaethau'n seiliedig ar ymatal, gan gynnwys adsefydlu preswyl traddodiadol, a hefyd cymorth cyfochrog neu integredig tuag at ailintegreiddio ac adfer i'r defnyddwyr gwasanaeth hynny nad ydynt yn barod, neu nad ydynt o reidrwydd yn dymuno defnyddio darpariaeth sy'n canolbwyntio'n llwyr ar ymatal.

Dylid gwirio dyheadau defnyddwyr gwasanaeth unigol yn rheolaidd yn ystod camau adolygu'r cynlluniau gofal unigol a dylid gwneud y mwyaf o gyfleoedd wrth iddynt godi drwy gydol taith y cleient.

Mae angen i gomisiynwyr a darparwyr – drwy eu Bwrdd Cynllunio Ardal – sicrhau bod system integredig yn bodoli sy'n darparu mynediad at gymorth adfer (e.e. tai, cyflogaeth, addysg) yn y gymuned ac mewn carchardai; a bod ymdrechion partneriaeth yn canolbwyntio ar harneisio opsiynau swyddi a thai lleol fel elfennau allweddol i fwyhau adferiad. Dylai fod gan gomisiynwyr lwybr ysgrifenedig i gynyddu gallu defnyddwyr gwasanaeth i gael addysg, hyfforddiant a chyflogaeth. Mae angen protocolau ar y cyd i sicrhau bod gan yr holl bartneriaid allweddol ddiffiniadau, amcanion a chanlyniadau cyffredin. Hefyd mae angen i'r Byrddau Cynllunio Ardal gynnwys cyfleoedd i deuluoedd a gofalwyr gael effaith gadarnhaol

ar brofiad y defnyddiwr gwasanaeth o driniaeth a chynorthwyo i roi eu bywydau'n ôl ar y llwybr cywir.

Yn ogystal, bydd Byrddau Cynllunio Ardal yn ymwybodol o'r angen i dalu sylw sylweddol i'r modd y mae defnyddwyr gwasanaeth yn gadael triniaeth, boed drwy wasanaethau dydd strwythurol yn y gymuned, drwy wasanaethau adsefydlu preswyl, neu grwpiau cymorth ar lawr gwlad. Gan adeiladu ar asesiadau angen blynyddol a barn y defnyddiwr gwasanaeth, mae ymadawiadau sydd wedi'u cynllunio a chyfleoedd am adferiad yn debygol o fod yn elfennau allweddol mewn system driniaeth effeithiol sy'n gwella drwy'r amser.

4.2 Cynllunio Gofal sy'n Canolbwyntio ar Adferiad

> "Dylai'r broses fod yn archwiliad manwl a chydweithredol o adnoddau, nodau, strategaethau, opsiynau, buddion a risgiau" (Strang 2012)[5]

Mae cynllunio gofal wedi dod yn elfen hanfodol o gyflenwi ymyriadau camddefnyddio sylweddau ers nifer o flynyddoedd a cheir cyfoeth o adnoddau sy'n dangos bod y broses cynllunio gofal yn gallu bod yn ymyriad seicogymdeithasol effeithiol ynddo'i hun.

Dylai'r cynllun gofal amlinellu amcanion y defnyddiwr gwasanaeth a mynd i'r afael â'r prif broblemau a ddynodwyd yn ystod y broses asesu. Ers cyflwyno technegau mapio cyswllt nodau, mae cynllunio gofal wedi dod yn fwy rhyngweithiol ac apelgar i gleientiaid ac ymarferwyr mewn llawer o wasanaethau. Dylid datblygu'r cynllun gofal yn gydweithredol mewn modd sy'n gweddu i hoffter dysgu'r defnyddiwr gwasanaeth. Anogir dulliau creadigol i ddenu'r unigolyn sy'n ceisio cymorth drwy'r broses gyfan. Mae llawlyfrau'r Prosiect Effeithiolrwydd Triniaeth Rhyngwladol (ITEP) yn cynnig man cychwyn defnyddiol i'r sawl sy'n dymuno archwilio hyn ymhellach (gweler yr adran dolenni defnyddiol). Fodd bynnag dylai ymarferwyr atal rhag defnyddio llawlyfrau'n rhagnodol gan ganolbwyntio eu sylw ar ymgysylltu â'r unigolyn maent yn ei gefnogi. Mae'r broses hon yn eiddo i'r cleient, sydd â'r hawl i lywio'r modd y caiff ei chynllunio.

Mae cydbwysedd gofalus i'w ganfod rhwng bodloni meini prawf archwilio i sicrhau bod cynlluniau gofal yng ngwasanaethau camddefnyddio sylweddau Cymru'n cwrdd â safonau ymarfer gorau, ac ar yr un pryd yn grymuso'r defnyddiwr gwasanaeth i gymryd perchnogaeth lawn o'r broses. Mae modd sicrhau'r cydbwysedd cyhyd â bod meini prawf archwilio'r cynlluniau gofal ar gael ac yn glir. Y prif bwynt i'w bwysleisio yw nad yw cynllun gofal yn cael ei 'gwblhau' ac yna ei adolygu, yn hytrach caiff ei adeiladu a'i esblygu dros amser ochr yn ochr â thaith y cleient. Dylai'r cynllun gofal fod yn ddarlun gweithredol o'r modd y caiff egwyddorion adferiad eu cymhwyso'n ymarferol a dylai ddangos yn glir sut y caiff cyfalaf adfer ei ddatblygu. Nid oes rhaid i'r cynllun gofal fod yn seiliedig ar dempled papur neu fap penodol, ond gall gynnwys cyfryngau eraill megis ffeiliau fideo, gemau bwrdd a dulliau creadigol eraill.

Mae'n hanfodol fod defnyddwyr gwasanaeth yn perchnogi eu cynlluniau gofal a bod targedau mesuradwy penodol yn cael eu dynodi. Dylai rheolwyr gwasanaeth a chomisiynwyr gwblhau archwiliadau o gynlluniau gofal i sicrhau eu bod yn ddogfennau gweithredol, sy'n gydweithredol eu natur ac sy'n cael eu hadolygu'n rheolaidd.

4.3 Canlyniadau sy'n Canolbwyntio ar Adferiad a Rheoli Perfformiad

Mae angen i sefydliadau fod yn glir am adferiad, y canlyniad terfynol a geisir a'r dull o fesur a ydynt wedi llwyddo. Hefyd mae angen dull i fynegi a chyfleu'r weledigaeth honno. Dylai darpariaeth gwasanaethau camddefnyddio sylweddau fod â chanlyniadau sy'n canolbwyntio ar adferiad a phartneriaethau ystyrlon rhwng defnyddwyr gwasanaeth a staff yn greiddiol iddynt.

Mae angen i gomisiynwyr osod y canlyniadau sy'n canolbwyntio ar adferiad a dangosyddion gweithgaredd ym manylebau'r gwasanaeth a monitro perfformiad. Hefyd rhaid datblygu canlyniadau realistig mewn perthynas â dyheadau a galluoedd y defnyddiwr gwasanaeth mewn partneriaeth â'r gweithiwr allweddol.

Mae'n bosibl mai dim ond yn rhannol y gall gwasanaethau a gomisiynir hybu neu gyfrannu at gyflawni canlyniadau ystyrlon gwirioneddol i ddefnyddwyr gwasanaeth unigol. Hynny yw sicrhau:

- Perthnasau ystyrlon
- Llety priodol a sefydlog
- Mynediad at addysg a chyflogaeth
- Sefydlogrwydd ariannol
- Ymwneud â gweithgarwch ystyrlon
- Iechyd corfforol da
- Llesiant meddyliol

Mae Llywodraeth Cymru yn monitro gweithgaredd ac yn mesur effeithiolrwydd triniaeth camddefnyddio sylweddau drwy ei Dangosyddion Perfformiad Allweddol Cenedlaethol sy'n cynnwys y Proffil Canlyniadau Triniaeth (TOP). Y Proffil hwn yw'r pecyn canlyniadau sydd wedi'i fabwysiadu gan Lywodraeth Cymru i fonitro canlyniadau triniaeth. Mae'n cynnig set graidd o fesuriadau canlyniadau i asesu effeithiolrwydd y driniaeth drwy fesur gwelliannau mewn llesiant corfforol a meddyliol. Fodd bynnag cydnabyddir hefyd fod modd defnyddio'r Proffil ar y cyd â phecynnau monitro eraill.

4.4 Archwilio

Mae angen sefydlu trefniadau i fesur effeithiolrwydd y modd y mae cynnwys y fframwaith hwn wedi'i ymwreiddio mewn arferion gwaith. I gefnogi hyn, amgaeir rhestr wirio archwilio yn Atodiad 3. Ni ddylid edrych ar hon fel rhestr wirio arall i'w chwblhau, ond yn hytrach fel arf i hwyluso newid diwylliannol a gweithrediadol.

Dylai defnyddwyr gwasanaeth a'r gymuned adfer fod yn rhan o fonitro perfformiad y gwasanaethau. Mae defnyddwyr gwasanaeth am wybod pa mor dda mae eu gwasanaeth yn perfformio ac maent yn awyddus iawn i wybod bod monitro canlyniadau yn fwy na thicio blychau yn unig. Mae angen i gomisiynwyr a darparwyr gwasanaeth gyfleu sut y maent yn mesur llwyddiant a meithrin ymglymiad y defnyddiwr gwasanaeth wrth ddynodi problemau a gwella ymarfer ar draws y system driniaeth.

Cydnabyddir wrth fonitro ac asesu gwasanaethau'r gymuned sy'n seiliedig ar gymheiriaid, cyd-gymorth ac adferiad, fod angen sicrhau bod unrhyw system yn berthnasol ac yn ystyrlon, a bod angen gwneud hyn yn ofalus er mwyn sicrhau na sefydlir trefniadau adrodd sy'n feichus.

Cyfeirnodi ac Ymchwil

1. Best, D., Day, E., Morgan, B., Oza, T., Copello, A., & Gossop, M. (2009). What treatment means in practice: An analysis of the delivery of evidence-based interventions in criminal justice drug treatment services in Birmingham, England. *Addiction Research & Theory*. Rhagfyr 2009, 17 (6), 678-687.

2. Best, D., Rome, A., Hanning, K.A., White, W., Gossop, M., Taylor, A. And Perkins A. (2010) 'Research for recovery: A review of the drugs evidence base', Llywodraeth yr Alban.

3. Best D & Laudet A (2010) The potential for recovery capital. Llundain: Royal Society for the Arts.

4. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008). Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed – Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru 2008-2018.

5. Strang, J. & The Recovery Oriented Drug Treatment Expert Group (2012). Medications in Recovery: Re-orientating Drug Dependence Treatment. National Treatment Agency: England.

6. Pilling, S., Hesketh, K., & Mitcheson, L. (2010). Psychosocial Interventions for Drug Misuse: A framework and toolkit for implementing NICE-recommended treatment interventions. National Treatment Agency: England.

7. Best D (2012) Addiction Recovery: a movement for social change and personal growth in the UK. Brighton: Pavilion Publishing.

8. Hser, Y-I (2007a) Predicting Long-Term Stable Recovery from Heroin Addiction: Findings from a 33-Year Follow-Up Study, Journal of Addictive Diseases, Vol. 26, No. 1,51-60.

9. Hser, Y-I, Longshore, D and Anglin, MD (2007b) The Life Course Perspective on Drug Use: A Conceptual Framework for Understanding Drug Use Trajectories, Evaluation Review, 31, 6 (Rhag), 515-547.

10. Thomas, S (2011) The Introduction of the Assessment of Recovery Capital Within a Residential Alcohol Rehabilitation Facility – An Exploration of its Influence on Client and Therapist Experience.

11. Hills, R (2011) An Investigation Into The process of Recovery When Substance Misusers are Attempting Desistance, Traethawd Phd, Prifysgol De Cymru.

Dolenni defnyddiol

Pilling et al 2010

www.nta.nhs.uk/uploads/psychosocial_toolkit_june10.pdf

Canllawiau Clinigol NICE 51 Gorffennaf 2007

www.nice.org.uk/nicemedia/live/11812/35973/35973.pdf

Adnoddau ar gyfer Cyfweld Cymhellol

www.motivationalinterview.org/

Technegau Mapio Cyswllt Nodau (ITEP & BTEI)

www.nta.nhs.uk/uploads/itep_routes_to_recovery_part1_120309.pdf

www.nta.nhs.uk/uploads/itep_routes_to_recovery_part2_180209.pdf

www.nta.nhs.uk/uploads/itep_routes_to_recovery_part3_120309.pdf

www.nta.nhs.uk/uploads/itep_routes_to_recovery_part4_240309.pdf

www.nta.nhs.uk/uploads/itep_routes_to_recovery_part5_240309.pdf

www.nta.nhs.uk/uploads/itep_routes_to_recovery_part6_240309.pdf

www.ibr.tcu.edu/

Cynllunio Gofal

www.nta.nhs.uk/uploads/nta_care_planning_practice_guide_2006_cpg1.pdf

Hefyd gweler y llawlyfrau ITEP a restrir uchod.

Geirfa

ARC	Asesu Cyfalaf Adfer
BTEI	Menter Effeithlonrwydd Triniaeth Birmingham
ITEP	Prosiect Effeithlonrwydd Triniaeth Rhyngwladol
ORS	Graddefydd Mesur Canlyniadau
RBA	Atebolrwydd yn Seiliedig ar Ganlyniadau
ROISC	Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad
SMTF	Fframwaith Trin Camddefnyddio Sylweddau
SRS	Graddfeydd Mesur Sesiynau
TOP	Proffil Canlyniadau Triniaeth

Llenyddiaeth Atodol ar Gyfer y Broses Adfer a'r Defnydd o Asesu Cyfalaf Adfer

Yn yr atodiad hwn ceir ffynonellau ychwanegol o wybodaeth sy'n mynd yn ddyfnach i'r sail tystiolaeth y tu ôl i'r broses adfer, diffiniad o gyfalaf adfer a'r defnydd o'r Asesu Cyfalaf Adfer. O fewn y model adfer, mae adfer yn cyfeirio at ymdeimlad o obaith, ymdeimlad o bwrpas, ymdeimlad o berthyn a hunaniaeth gadarnhaol (Best, 2012)[7]. Nid yw'r model yn rhagdybio y bydd rhaid i bobl ymatal i gyflawni adferiad ac mae'n cydnabod eich bod 'yn y broses o adfer os ydych chi'n dweud eich bod chi'. Wrth galon y model hwn ceir y rhagdybiaeth fod adferiad yn broses ddatblygiadol (Hser et al, 2007a, b)[8,9] lle ceir taflwybrau a throbwyntiau, a nod y driniaeth, ac yn benodol nod y berthynas therapiwtig, yw gweithredu fel 'trobwynt' mewn gyrfa o gaethiwed. Yn y dull hwn, (Best, 2012)[7] gwelir adferiad fel proses o gronni digon o 'gyfalaf adfer' fel bod modd sicrhau cyfle ar gyfer newid parhaus.

Cyhoeddwyd *The Introduction of the Assessment of Recovery Capital Within a Residential Alcohol Rehabilitation Facility – An Exploration of its Influence on Client and Therapist Experience* (Thomas, 2011)[10] ym mis Ionawr 2011, ac roedd iddo ddau brif gasgliad ac argymhelliad; yn gyntaf, ar nodyn cadarnhaol, roedd y darlun hwn o deithiau adfer cleientiaid yn grymuso'r cleient ac yn ei osod yn ganolog yn ei daith adfer ei hun. Fodd bynnag, canfuwyd angen hefyd i hyfforddi gweithwyr proffesiynol yn well yn yr ethos a'r sail resymegol y tu ôl i asesiad o gyfalaf adfer er mwyn osgoi diffyg ymddiriedaeth a dibrisio'r broses.

Cynhaliodd Hills (2011)[11] ymchwiliad i'r broses adfer pan fo'r sawl sy'n camddefnyddio sylweddau yn ceisio ymatal. Cynhaliwyd cyfweliadau ansoddol lled-strwythuredig dros flwyddyn o amser. Diben y cyfweliadau oedd archwilio cyfnodau o ddefnyddio cyffuriau ac ymatal ac ymchwilio i'r prosesau dan sylw bob tro y byddai ymatebwr yn ymatal rhag defnyddio cyffuriau neu'n ailddechrau defnyddio. Gellir ystyried triniaeth fel cyfnod yn y broses adfer. Roedd yr ymchwil yn dangos er bod ymatal yn nod i'r ymatebwyr, nad yw cyflawni hyn yn rhydd o anawsterau ac y gall gymryd amser. Felly nid yw'r broses adfer yn un uniongyrchol a gall fod yn anodd ei chyflawni a gall gymryd amser hir. Dyw'r prif reswm sydd gan pobl dros ailddechrau defnyddio cyffuriau ddim yn ymwneud â'r cyffuriau eu hunain ond yn hytrach ymddengys ei fod oherwydd ffactorau allanol sydd yn cael dylanwad llethol ar yr ymatebwr. Mae hyn yn amlygu pwysigrwydd sicrhau bod unigolion yn cael pecyn cadarn o ofal sy'n ymdrin nid yn unig â'r sylwedd a thynnu'n ôl o ddefnyddio'r sylwedd hwnnw ond hefyd â chylch ehangach yn ymwneud â'u bywyd bob dydd, sef cyfalaf adfer. Ni ddylid ystyried adferiad fel ymyriad ar ei ben ei hun wedi'i seilio ar driniaeth, ond dylai gwmpasu anghenion holistig yr unigolyn, gan roi ystyriaeth i holl agweddau bywyd yr unigolyn er mwyn hwyluso'r broses ehangach o newid. Felly bydd gwerthuso Cyfalaf Adfer a gwerthuso cryfderau a gwendidau er mwyn adeiladu ar y meysydd hyn yn galluogi defnyddwyr gwasanaeth i adeiladu gweithgareddau a chysylltiadau ystyrlon i'w galluogi i wneud cynnydd cadarnhaol o ran eu camddefnydd o sylweddau.

Sicrhau'r Elfennau Sylfaenol – Sgiliau Datblygu'r Gweithlu Sy'n Hanfodol i Ymarfer

Cyfathrebu: Mae llawer o ddulliau gweithredu seicogymdeithasol yn dibynnu i raddau helaeth ar sgiliau cyfathrebu allweddol ond hynod sylfaenol. Mae gwerth defnyddio cwestiynau agored yn effeithiol a gallu cyfleu dealltwriaeth i ddefnyddiwr gwasanaeth yn gwbl hanfodol wrth gyflenwi unrhyw ymyriad seicogymdeithasol. Mae defnyddio sgiliau cyfathrebu sylfaenol yn gydran hanfodol ar gyfer casglu gwybodaeth wrth asesu a helpu'r defnyddiwr gwasanaeth i nodi ymhle mae am ddechrau ar ei daith adfer. Rhaid ystyried arddull cyfathrebu staff blaen tŷ hefyd ac mae hyn yr un mor hanfodol ag arddull yr unigolyn sy'n cynnig cymorth.

Cydweithio: Dylai'r berthynas rhwng y sawl sy'n rhoi cymorth a'r sawl sy'n ceisio cymorth fod yn gydweithredol, yn empathetig, heb wrthdaro a dylai rymuso. Rhan hanfodol o newid diwylliant gwasanaethau triniaeth ar draws Cymru yw symud i ffwrdd o ofal dan arweiniad yr ymarferwr ac at fodel sy'n wirioneddol yn cael ei arwain gan y cleient.

Gwybodaeth: Dylai fod gan bob ymarferwr wybodaeth sylfaenol gadarn am gamddefnyddio sylweddau a materion cysylltiedig, gan gynnwys iechyd meddwl. Mae hyn yn bwysig er mwyn gallu holi'r cwestiynau iawn wrth gyflenwi ymyriadau seicogymdeithasol. Rhaid i ymarferwyr hefyd deimlo'n hyderus yn eu lefelau gwybodaeth eu hunain i'w galluogi i drosglwyddo gwybodaeth i ddefnyddwyr gwasanaeth. Dylai'r holl ymarferwyr fod â gwybodaeth a pharch cryf at ffiniau proffesiynol priodol yn unol â pholisïau eu gwasanaeth. Dylid ymdrin ag unrhyw fylchau gwybodaeth am adnodau cymunedol y tu hwnt i'r system driniaeth a chymorth fel blaenoriaeth os yw ymarferwyr am hwyluso datblygiad cyfalaf adfer mewn modd ystyrlon. Mae angen i ddefnyddwyr gwasanaeth wybod beth y gallant ddisgwyl symud ymlaen ato ar ôl cyflawni eu hamcanion uniongyrchol o ran triniaeth a chymorth.

Gwaith partneriaeth: Mae'r dystiolaeth yn glir iawn fod gwaith partneriaeth ystyrlon yn cynyddu tebygolrwydd sicrhau canlyniadau cadarnhaol i bobl o ran triniaeth ac yn caniatáu i sefydliadau ddyrannu eu hadnoddau'n fwy effeithiol. Mae'n hanfodol fod amrywiaeth ehangach o opsiynau yn cael eu cyflwyno i ddefnyddwyr gwasanaeth a bod ymarferwyr yn hyrwyddo gwasanaethau eraill gyda'r un angerdd ag y maent yn hyrwyddo eu gwasanaethau eu hunain. Dyma sail gwir ddewis a gwir bartneriaeth. Argymhellir yn gryf y dylai ymarferwyr gydweithio gyda'u cydweithwyr o wahanol asiantaethau i gynllunio a chyflenwi ymyrraeth, dan arweiniad eu defnyddwyr gwasanaeth.

Gobaith: Mae wedi'i gofnodi'n eang bod agwedd yr ymarferwr yn cael effaith ar lwyddiant y sawl sy'n derbyn ymyriadau seicogymdeithasol. Os yw'r ymarferwr yn teimlo bod gan y cleient y gallu i gyflawni'r targedau y mae wedi'u gosod iddo'i hun, yna gall y canlyniadau fod yn fwy cadarnhaol. Rhaid cydbwyso hyn gyda realaeth ac mae gan yr ymarferwr gyfrifoldeb i weithredu fel tywysydd drwy'r broses gyfan i helpu'r defnyddiwr gwasanaeth i ddod o hyd i'r llwybr mwyaf priodol i sicrhau ei adferiad.

Perchnogaeth: Mae'n hollbwysig fod gan y defnyddwyr gwasanaeth berchnogaeth dros eu triniaeth. Mae materion yn ymwneud â chyfathrebu, cydweithio, gwybodaeth, gwaith partneriaeth a gobaith yn hanfodol er mwyn i ddefnyddwyr gwasanaeth deimlo eu bod yn cael eu grymuso ac yn ymgysylltu'n llawn â'r driniaeth.

Archwiliad Systemau Gofal Integredig Sy’n Canolbwyntio ar Adferiad – Rhestr Wirio Archwilio ar gyfer Darparwyr Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau

	Ie	Na	Yn rhannol	Tystiolaeth a awgrymir
Rôl yr ymarferwr: dull gweithredu mewn partneriaeth, arweinydd arbenigol, hyfforddwr				– Presenoldeb y defnyddiwr gwasanaeth, gwirfoddolwr, hyrwyddwr adfer neu fentor cymheiriaid – Datganiad o athroniaeth – Adborth y defnyddiwr gwasanaeth – profiad o fewn y gwasanaeth, agwedd staff, adfyfyrio yn dilyn cyfnod o ymadael – Hysbysebu trefniadau eiriolaeth a chwyno’r defnyddiwr gwasanaeth a threfniadau adborth yn weithredol i ddangos pryd y cânt eu defnyddio – Llyfryn croeso – Siarter – ymrwymiad/disgwyliadau – Disgrifiad swydd – Goruchwylio/adfyfyrio 360 gradd – Fframwaith ansawdd/archwiliad achos – Arsylwi ymarfer – Tystiolaeth o ba fodel rydych chi wedi bod yn ei ddefnyddio ac ers faint – a yw’r dulliau diweddaraf yn seiliedig ar dystiolaeth yn cael eu gweithredu? – A oes tystiolaeth o hyblygrwydd – Siopwyr cudd

	Ie	Na	Yn rhannol	Tystiolaeth a awgrymir
Y clinigwr yn symud o fod yn 'arbenigwr' i rôl hyfforddwr, gan weithio ochr yn ochr â'r cleient				– Egwyddorion hyfforddi wedi'u hymwreiddio mewn goruchwyliaeth – Trefniadau adborth i'r defnyddiwr gwasanaeth – Llyfryn croeso – Siarter Gwasanaeth – ymrwymiad/disgwyliadau – Arsylwi ymarfer
Gweithredu i adeiladu cyfalaf adfer wedi'i hunangyfeirio o'r diwrnod cyntaf				– Gwybodaeth cyfeirio – Pecynnau cynllunio asesu a gofal sy'n canolbwyntio ar adferiad – A yw asesu cyfalaf adfer yn cael ei ddefnyddio – Gwybodaeth groeso – Contract y defnyddiwr gwasanaeth – Ydy cyfalaf adfer wedi'i esbonio – Adborth y defnyddiwr gwasanaeth – A oes adnoddau ar gael am ddim yn y gymuned – Cyfeiriadur Gwasanaethau'n amlinellu opsiynau wedi'u seilio yn y gymuned
Adferiad yn cael ei osod yn rhan o sesiynau goruchwylio a gwerthuso				– Templed/polisi goruchwylio – Dadansoddi anghenion hyfforddi – Cyfleoedd ar gyfer goruchwylio cymheiriaid/grŵp – Arsylwi ymarfer gan gymheiriaid neu wirfoddolwyr – Adborth staff

	Ie	Na	Yn rhannol	Tystiolaeth a awgrymir
Iaith: Datblygu iaith gyffredin, yn seiliedig ar gryfderau ac sy'n canolbwyntio ar adferiad				– Deunydd hyrwyddo/gwybodaeth gwasanaeth – Gwefan – Archwiliadau ffeiliau achos – Adborth gweithwyr – Adborth y defnyddiwr gwasanaeth – Defnyddwyr gwasanaeth a gwirfoddolwyr yn cyfrannu at ddatblygu deunyddiau a'r iaith a ddefnyddir – Deunydd hyfforddi/ymsefydlu
Arfau'r driniaeth e.e. mapio cyswllt nodau, cynlluniau adfer, mapiau asesu				– Archwilio ffeiliau achos – Datblygu/hyfforddi staff – Pecynnau cynllunio asesu, gofal sy'n canolbwyntio ar adferiad – Tystiolaeth o ddefnydd o'r pecynnau hyn – Adborth defnyddwyr gwasanaeth – Hyblygrwydd o ran y pecynnau a ddefnyddir gan ddibynnu ar ddyheadau'r cleient

	Ie	Na	Yn rhannol	Tystiolaeth a awgrymir
Datblygu'r gweithlu, e.e. dull adfer, credoau ac agweddau				– Polisi hyfforddi/datblygu'r gweithlu – Hyfforddiant a dderbynnir/cynlluniau datblygu personol – Pecynnau trin ac adfer – Datganiad o Ethos – Hyfforddiant ar becynnau adfer – Cyswllt â grwpiau defnyddwyr gwasanaeth – Pecynnau adfer
Dulliau seicogymdeithasol a meddygol heb fod wedi'u hynysu				– Disgrifiad o'r gwasanaeth – Cytundebau Lefel Gwasanaeth/contractau – Cynlluniau Comisiynu a Llwybrau Gofal Integredig yn cael eu datblygu a'u cyfleu – Sianelau cyfathrebu rhwng gwasanaethau – Ymglymiad Defnyddwyr Gwasanaeth mewn grwpiau strategol a Byrddau Cynllunio Ardal
Hyrwyddwyr adfer a defnyddwyr gwasanaeth â rhan mewn gwasanaethau triniaeth ffurfiol				– Tystiolaeth o ymglymiad defnyddwyr gwasanaeth – Hyrwyddwyr adfer – Grwpiau cymorth gan gymheiriaid mewnol – Adnoddau cyd-gymorth a chymunedol yn cael eu hysbysebu a llwybrau cyfeirio

	Ie	Na	Yn rhannol	Tystiolaeth a awgrymir
Gwybodaeth am wasanaethau eraill a gwaith partner gyda nhw o fewn y Llwybrau Gofal Integredig				– Cyfeiriadur gwasanaethau, yr hyn a gynigir a manylion cyswllt – trefnir gan y Byrddau Cynllunio Ardal – Pob gwasanaeth wedi darparu gwybodaeth i'r cyfeiriadur – Gwefan fanwl i bob ardal gyda'r wybodaeth uchod – Adborth y defnyddiwr gwasanaeth – Hysbysebu Dan 24/7 – Gwybodaeth am y gwasanaeth – Archwiliad o ffeiliau achos – Rheoli perfformiad e.e. llwybrau cyfeirio ac atgyfeirio – Adborth y partneriaid
Ymglymiad y teulu a gofalwyr				– Casglu adborth y gofalwyr – Gwybodaeth ar gael i ofalwyr – Crybwyll yn y llyfryn croeso – Cynllunio gofal sy'n canolbwyntio ar adferiad yn cynnwys y teulu neu'r gofalwr – pecynnau ac archwiliadau achos – Adborth y defnyddiwr gwasanaeth

	Ie	Na	Yn rhannol	Tystiolaeth a awgrymir
Cyswllt pendant â'r gymuned adfer a chymhorthion yn y gymuned				– Llyfryn adnoddau cymunedol – Hysbysebu cyd-gymorth a'r gymuned adfer – Grwpiau cymorth gan gymheiriaid ar gael – Sefydlu hyrwyddwyr cymheiriaid/adfer
Darpariaeth ôl-ofal				– Ymwreiddio a chynorthwyo o fewn llwybrau gofal – Llwybrau atgyfeirio – Cynllunio gofal drwy'r broses ac ôl-ofal – archwiliadau achos – Adborth y defnyddiwr gwasanaeth – Gwybodaeth y gwasanaeth – Gwybodaeth y defnyddiwr gwasanaeth – Contractau Cytundeb Lefel Gwasanaeth
Ail-ymyriad cynnar				– Ymwreiddio a chynorthwyo o fewn llwybrau gofal – Adborth defnyddiwr gwasanaeth
Cydlynu gofal				– Archwilio ffeiliau achos – Tystiolaeth o weithio mewn partneriaeth – Adborth y defnyddiwr gwasanaeth – Arweiniad y Bwrdd Cynllunio Ardal ac wedi'i gynnwys yn y Cytundebau Lefel Gwasanaeth

	Ie	Na	Yn rhannol	Tystiolaeth a awgrymir
Yr amgylchedd y cynhelir y driniaeth ynddo				– Adolygiad o ystadau – Adborth y defnyddwyr gwasanaeth – Siopwyr cudd
Hyblygrwydd mewn agweddau at ymgysylltu, asesu a chynllunio gofal				– Cytundeb lefel gwasanaeth/contract gwasanaeth – Goruchwylio – Arsylwi ymarfer – Archwilio ffeiliau achos – Defnydd o hyrwyddwyr adfer a chymorth gan gymheiriaid i annog pobl i fynychu – Oriau gwaith – Ymateb i angen – Arwyddbost allan o oriau – Hunanddatgelu priodol
Hyblygrwydd mewn systemau gweinyddu – llythyrau, negeseuon testun, galwadau ffôn				– Tystiolaeth o ddefnyddio llythyrau – Defnyddio ffôn a neges destun – Ydy defnyddwyr gwasanaeth yn cael eu holi am eu dewis o ddull cyfathrebu? – Defnyddio hyrwyddwyr adfer a chymorth gan gymheiriaid i annog pobl i fynychu – Adborth y defnyddwyr gwasanaeth

	Ie	Na	Yn rhannol	Tystiolaeth a awgrymir
Canlyniadau a dulliau casglu data				– Defnyddio Proffil Canlyniadau Triniaeth – Defnyddio Graddfeydd Mesur Canlyniadau/Graddfa Mesur Sesiynau – Cardiau sgorio atebolrwydd yn seiliedig ar ganlyniadau – Asesu cyfalaf adfer – Cyhoeddi adolygiadau gwasanaeth blynyddol y Bwrdd Cynllunio Ardal – Adroddiadau cau ac ymadael
Y dull adferiad gyda chymorth rheolwyr				– Adroddiadau blynyddol – Adroddiadau gwasanaeth – Mynegi athroniaeth – Cofnodion cyfarfodydd tîm – Adborth y staff – Rhaglen datblygu staff/polisi datblygu'r gweithlu – Safonau craidd – Strategaethau Comisiynu'r Bwrdd Cynllunio Ardal – Cyfarfodydd monitro blynyddol
Ymwreiddio cyfraniad y sawl sydd wedi byw'r profiad mewn gwasanaethau				– Mynediad at y cymunedau adfer – Mynediad at hyrwyddwyr adfer a mentoriaid cymheiriaid yn y gwasanaeth

	Ie	Na	Yn rhannol	Tystiolaeth a awgrymir
Ymglymiad y defnyddiwr gwasanaeth				– A oes grwpiau defnyddiwr gwasanaeth 'mewnol' – A yw defnyddwyr gwasanaeth yn cael eu cynnwys mewn cyfarfodydd cynllunio ac adolygu – Arolygon defnyddiwr gwasanaeth – Cynrychiolaeth gan ddefnyddiwr gwasanaeth ar baneli cyfweld – Hysbysebu grwpiau defnyddiwr gwasanaeth – Ymwneud â chynllunio gwasanaeth – Ymwneud â rheoli perfformiad
Cyfathrebu				– Strategaethau Cyfathrebu'r Bwrdd Cynllunio Ardal – Gwybodaeth am y gwasanaeth ar gael mewn amrywiaeth o ffyrdd e.e. taflenni gwefan facebook, twitter.