



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk

Fframwaith Triniaethau Camddefnyddio Sylweddau: Gwella Mynediad at Driniaethau Camddefnyddio Sylweddau i Gyn-filwyr

Cynnwys

1. Pwrpas	2
2. Cefndir a chyd-destun	2
2.1 Cefndir	2
2.2 Rhoi blaenoriaeth i driniaeth	3
2.3 Amcangyfrif o nifer y cyn-filwyr yng Nghymru sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau	3
2.4 Camddefnyddio sylweddau ymysg cyn-filwyr	4
2.5 Alcohol	5
2.6 Camddefnyddio cyffuriau	5
2.7 Problemau iechyd meddwl a mathau eraill o afiachusrwydd ychwanegol	5
2.8 Anhwylder straen wedi trawma	6
2.9 Y sylfaen dystiolaeth dros roi triniaeth	6
3. Cael gafael ar wasanaethau a'u defnyddio	6
4. Gwella mynediad	7
4.1 Gofal sylfaenol	8
4.2 Gwasanaethau camddefnyddio sylweddau	9
4.3 Gwasanaethau Iechyd Meddwl gan gynnwys Gwasanaeth Iechyd a Lles Cymru Gyfan ar gyfer cyn-filwyr	10
4.4 Byrddau Iechyd	10
4.5 Byrddau Cynllunio Ardal	10
Cyfeiriadau	11
Atodiad 1 – Adnoddau i Gyn-filwyr	13
Atodiad 2 – Enghreifftiau o Ymarfer	16
Llwybr Gwasanaeth Iechyd a Lles Cymru Gyfan i Gyn-filwyr	17
Change Step – Llwybr Atgyfeirio Cyffredin	18

1. Pwrpas

Mae'r ddogfen ganllaw hon yn rhoi rhywfaint o wybodaeth gefndirol am gamddefnyddio sylweddau ymysg cyn-filwyr ac yn amlinellu'r camau y gellid eu cymryd i wella eu mynediad at driniaeth camddefnyddio sylweddau. Mae'n ffurfio rhan o Fframwaith Triniaethau Camddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cymru. Bwriadwyd hi ar gyfer Byrddau Iechyd, Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau, darparwyr gwasanaethau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau a'r rheiny sy'n gweithio ym maes gofal sylfaenol. Ei phwrpas yw gweithredu fel sail ar gyfer datblygu llwybrau gofal lleol a bydd o bwys i ymarferwyr a'r rheiny sy'n gyfrifol am gynllunio a rheoli gwasanaethau. Mae'n bosibl y bydd y ddogfen hon hefyd yn berthnasol i unedau adfer personél milwrol.

Fel rhan o'r dadansoddiad o anghenion lleol sy'n sail i'w strategaethau comisiynu dylai Byrddau Cynllunio Ardal ailedrych ar y llwybrau gofal lleol sydd ar waith ganddynt ar hyn o bryd gyda golwg ar sicrhau bod mynediad at driniaeth ar gyfer camddefnyddio sylweddau i gyn-filwyr yn cael ei wella. Bydd angen i'r adolygiad hwn ystyried ffactorau lleol ac argaeledd gwasanaethau ochr yn ochr a'r gofyniad i sicrhau y rhoddir blaenoriaeth i driniaeth ar gyfer cyn-filwyr yn unol â pholisi Llywodraeth Cymru. Un ystyriaeth allweddol fydd trin anhwylderau iechyd meddwl gydag afiachusrwydd ychwanegol. Bydd hyn yn galw am gydweithio cadarn rhwng gwasanaethau.

2. Cefndir a chyd-destun

2.1 Cefndir

Yn 2011, nododd Llywodraeth Cymru ei pholisïau penodol yng nghyswllt cymuned y lluoedd arfog yng Nghymru ym Mhecyn Cymorth Llywodraeth Cymru i Gymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru¹. Roedd hwn yn nodi'r bwriad i fynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau ymysg cyn-filwyr yng Nghymru.

Mae'r term cyn-filwr yn cwmpasu'r canlynol:

Unrhyw un sydd wedi gwasanaethu am o leiaf un diwrnod yn Lluoedd Arfog EM (Cyffredin neu Wrth Gefn), neu Bysgotwyr a Morwyr y Llynges Fasnach sydd wedi gwasanaethu mewn llong ar adeg yr oedd wedi cael ei rhoi ar waith er mwyn hwyluso ymgyrchoedd milwrol Lluoedd Arfog EM

Mae'r diffiniad hwn yn cynnwys pob un sydd wedi gwasanaethu am o leiaf un diwrnod, ni waeth sut nac o dan ba amgylchiadau yr oedd wedi gadael y gwasanaeth².

Mae'r Pecyn Cymorth yn nodi'r ddarpariaeth benodol a wneir ar gyfer cymuned y lluoedd arfog yng Nghymru ar draws yr ystod o wasanaethau cyhoeddus yng Nghymru, gan gynnwys iechyd, tai ac addysg. Nod Llywodraeth Cymru yw sicrhau bod yr anafanteision y mae'r gymuned yn eu hwynebu o'u cymharu â dinasyddion eraill yn cael eu datrys ac y rhoddir cydnabyddiaeth i'r aberth a wnaed ganddynt. Mae'r ymrwymïadau yn y Pecyn Cymorth yn cynnwys:

- Sefydlu Gwasanaeth Iechyd a Lles Cyn-filwyr Cymru Gyfan a chyllid parhaus ar ei gyfer

- Diystyru pensiynau Rhyfel wrth gyfrifo'r Dreth Gyngor, Budd-daliadau Tai a phroses prawf modd y Grant Cyfleusterau i'r Anabl
- "Statws blaenoriaeth" ar gyfer tai cymdeithasol i ddynion a merched o'r lluoedd sydd wedi eu hanafu'n ddifrifol a rhai anabl, a derbyn 'tystysgrifau darfyddiad' fel prawf bod y rheiny sy'n gadael y lluoedd arfog yn wynebu digartrefedd.

Mae'r Pecyn Cymorth a gyhoeddwyd ym mis Mehefin 2013, yn rhoi cyngor ehangach ac yn cyfeirio pobl at wasanaethau yng Nghymru.

www.wales.gov.uk/topics/people-and-communities/safety/armedforces/packagesupport/?skip=1&lang=cy

2.2 Rhoi blaenoriaeth i driniaeth

Yng Nghylchlythyr Iechyd Cymru (2008) 051 gwnaed ymrwymiad i roi blaenoriaeth i wella iechyd a lles cyn-beronél y lluoedd arfog a chyn-filwyr yng Nghymru³. Roedd hwn yn ehangu rhoi triniaeth blaenoriaeth o dan y GIG i bob cyn-filwr yn ogystal â phensiynwyr rhyfel sydd â phroblem iechyd o ganlyniad i'w gwasanaeth yn y Lluoedd Arfog. Nid ystyr y cysyniad o roi blaenoriaeth yw bod y cyn-filwr yn cael ei weld **ynghynt** na'r rheiny sydd ag angen clinigol mwy ond, yng nghyswllt cyflyrau cysylltiedig â gwasanaeth milwrol, bod yr uned cleifion allanol, pan fydd y cyn-filwr yn mynychu ei apwyntiad cyntaf, yn trefnu i roi triniaeth i'r cyn-filwr hwnnw ynghynt nag i gleifion eraill â blaenoriaeth glinigol debyg⁴. Yn gyffredinol, ystyrir bod rhoi blaenoriaeth i driniaeth hefyd yn golygu mynediad at wasanaethau yn y trydydd sector lle mae'r gwasanaethau hynny wedi cael eu comisiynu gan ddefnyddio cyllid gan Lywodraeth Cymru yn seiliedig ar angen clinigol. Ar y sail hon, byddai gan gyn-filwyr sy'n dioddef o Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) ac sy'n camddefnyddio sylweddau ar yr un pryd hawl i driniaeth blaenoriaethol.

2.3 Amcangyfrif o nifer y cyn-filwyr yng Nghymru sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau

2.3.1 Nifer y cyn-filwyr

Nid oes unrhyw ffynhonnell wybodaeth ar gael fel mater o drefn am gyn-filwyr yng Nghymru, felly ni wyddys faint sy'n byw yma. Fodd bynnag, er mwyn sicrhau gwell dealltwriaeth, roedd Llywodraeth Cymru wedi ariannu astudiaeth i edrych ar Asesiad o Anghenion Iechyd Cyn-filwyr. Cyhoeddwyd yr astudiaeth hon yn 2011. Nod yr astudiaeth fechan hon (cafodd 558 o gyn-filwyr eu gwahodd i gymryd rhan, gyda 207 (37.5%) yn cael eu cyfweld) oedd casglu tystiolaeth a fyddai'n gweithredu fel sail ar gyfer darparu gwasanaethau i gyn-filwyr oedd yn byw yng Nghymru drwy archwilio iechyd ac anghenion cydnabyddedig tri grŵp o gyn-filwyr a'u defnydd o wasanaethau iechyd a dwyn cymhariaeth rhyngddynt a'r boblogaeth gyffredinol. Roedd defnyddio alcohol a chyffuriau anghyfreithlon ymysg y materion yr holwyd amdanynt fel rhan o'r broses gyfweld.

Mae amcangyfrifon cyfredol yn dangos bod niferoedd yn gostwng ac y byddant yn parhau i wneud hynny, sy'n awgrymu mai'r gyfran gyfredol o boblogaeth Cymru y gellid eu dosbarthu fel cyn-filwyr yw saith y cant a bydd hyn yn gostwng i bump y cant erbyn 2020⁵.

Rhagwelir y bydd newidiadau ym maint a phroffil demograffig cymuned y cyn-filwyr yn parhau yn y blynyddoedd i ddod. Gwelwyd y gostyngiad mwyaf yn nifer y cyn-filwyr wrth i'r genhedlaeth hŷn o gyn-filwyr a alwyd i'r fyddin ac a fu'n ymladd ac a fu'n rhoi Gwasanaeth Cenedlaethol farw⁶. Bydd y gyfran o boblogaeth Cymru sy'n gyn-filwyr a'r gwir niferoedd yn parhau i ostwng. Mewn asesiad o anghenion a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2011, defnyddiwyd data o Bartneriaeth Compass i gael amcangyfrifon o boblogaeth y cyn-filwyr yng Nghymru fel y nodir yn y tabl isod^{5, 6}. Mae hwn yn dangos sut y disgwylir i'r gwir niferoedd a chanran y boblogaeth yng Nghymru y gellid eu dosbarthu fel cyn-filwyr ostwng gydag amser.

Tabl 1. Amcangyfrif o boblogaeth cyn-filwyr Cymru yn ôl grŵp oedran a rhyw, 2010-2020

Blwyddyn	2010		2015		2020	
Grŵp oedran	Dynion	Merched	Dynion	Merched	Dynion	Merched
16-24	1,734	340	1,486	297	1,291	260
25-34	8,668	3,400	7,430	2,970	6,453	2,600
35-44	10,401	2,040	13,374	1,782	16,145	1,560
45-54	13,868	3,740	11,888	3,267	10,324	2,860
55-64	26,003	7,480	22,290	6,534	19,358	5,720
65-74	55,472	6,120	47,552	5,346	41,296	4,680
75-84	45,071	9,180	38,636	8,019	33,553	7,020
85+	6,934	2,040	5,944	1,782	5,162	1,560
Cyfanswm	168,151	34,340	148,600	29,997	133,582	26,260
Cyfanswm (% poblogaeth Cymru)	202,491(7)		178,597(6)		159,842(5)	

Ffynhonnell: Yn seiliedig ar Iechyd Cyhoeddus Cymru (2011) a StatsCymru 2013 – codwyd o ddata Partneriaeth Compass, 2005

Mae'n bosibl y bydd y bwriad i ostwng niferoedd y personél sy'n gwasanaethu drwy ddiswyddo gorfodol dros yr ychydig flynyddoedd nesaf yn cynyddu gwir nifer y cyn-filwyr sy'n byw yng Nghymru uwchben yr amcangyfrifon cyfredol ond effaith dros dro a gaiff hyn. Mae astudiaethau'n awgrymu efallai bod milwyr wrth gefn yn fwy tebygol na phersonél cyffredin o sôn am broblemau iechyd meddwl cyffredin ac anhwylder straen wedi trawma⁷. Yn sgil y tueddiad i ddibynnu mwy ar filwyr wrth gefn, mae'n bosibl y bydd cyfran y grŵp hwn fydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau yn cynyddu. O gofio'r gostyngiad cyffredinol yn niferoedd y lluoedd arfog yn y DU a'r cwymp yn nifer y cyn-filwyr a fydd yn dilyn hynny, mae'n debygol mai ychydig o effaith a welir ar y gwir niferoedd sydd â phroblemau.

2.4 Camddefnyddio sylweddau ymysg cyn-filwyr

Nid ydym yn gwybod beth yw maint na natur y broblem camddefnyddio sylweddau ymysg cyn-filwyr yng Nghymru. Fodd bynnag gall astudiaethau diweddar roi darlun i ni.

2.5 Alcohol

Mae'n debygol mai camddefnyddio alcohol fyddai'r broblem fwyaf cyffredin ymysg cyn-filwyr o ran camddefnyddio sylweddau. Dangosodd yr astudiaeth o gyn-filwyr sy'n byw yng Nghymru a gynhaliwyd yn 2011 nad oedd y gyfradd debygol o ddibyniaeth ar alcohol ymysg y rhai a astudiwyd ddim uwch nag yr oedd yn y boblogaeth gyffredinol⁸. Fodd bynnag, mewn darn o waith ymchwil ar ganlyniadau cymdeithasol ac iechyd cyn-filwyr y DU a gyhoeddwyd yn 2009, daethpwyd i'r casgliad bod cyfraddau yfed trwm ymysg y genhedlaeth bresennol o bersonél milwrol (oedd yn gwasanaethu ac nad oedd bellach yn gwasanaethu) yn uwch nag yr oedd ymysg y boblogaeth gyffredinol; ond, efallai y bydd y gwahaniaeth hwn yn lleihau gydag oedran⁹. Cydnabyddir bod defnyddio a chamddefnyddio alcohol yn chwarae rhan sylweddol yng nghyswllt ymddygiad troseddol ymysg cyn-filwyr¹⁰.

2.6 Camddefnyddio cyffuriau

Nid ydym yn gwybod faint o gamddefnyddio cyffuriau sydd ymysg poblogaeth y cyn-filwyr yn y DU. Mae'r elusen Combat Stress yn dweud bod camddefnyddio alcohol yn fwy nodweddiadol na chamddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon, ond bod cyn-filwyr iau sy'n dod at yr elusen yn fwy tebygol o fod wedi troi at alcohol a chyffuriau anghyfreithlon tra bo cyn-filwyr hŷn yn troi at alcohol yn unig gan mwyaf¹¹.

Canfu astudiaeth 2011 o'r dadansoddiad o anghenion iechyd cyn-filwyr oedd yn byw yng Nghymru, (ac eithrio'r grŵp a gafodd ei recriwtio drwy Combat Stress), bod defnyddio cyffuriau anghyfreithlon ymysg y cyn-filwyr oedd yn rhan o'r arolwg, yn debyg i'r cyfraddau yn y boblogaeth gyffredinol, neu'n is⁸. Canabis oedd y sylwedd oedd yn cael ei ddefnyddio amlaf. Roedd cyfran y grŵp Combat Stress oedd yn ddibynnol ar ganabis (nid oedd yr adroddiad yn egluro sut yr oedd y ddibyniaeth yn cael ei hasesu) yn debyg i'r boblogaeth gyffredinol; ymysg y cyfranogion eraill, roedd y gyfran yn is. Roedd cyfran uwch o'r grŵp Combat Stress yn ddibynnol ar gyffur neu gyffuriau eraill (tawelyddion, amffetaminau, cocên, a heroin) nag yn y boblogaeth gyffredinol.

2.7 Problemau iechyd meddwl a mathau eraill o afiachusrwydd ychwanegol

Mae problemau iechyd meddwl yn gallu cymhlethu'r sefyllfa os ydynt yn cyd-ddigwydd â chamddefnyddio sylweddau. Yng nghyswllt cyn-filwyr dylid ystyried anhwylder straen ar ôl trawma ond mae problemau iechyd meddwl eraill cyffredin hefyd yn gallu digwydd ar lefelau uwch. Mae astudiaethau yn awgrymu mai'r problemau iechyd meddwl mwyaf cyffredin ymysg cyn-bersonél y Lluoedd Arfog yw iselder ac anhwylderau cysylltiedig â gorbryder⁹. Mae gwaith gyda chyn-filwyr yn y DU wedi dangos bod unigolion sengl o'r rhengoedd is mewn mwy o berygl o salwch meddwl¹². Mae cyn-filwyr â hanes o drallod cyn listio neu yn eu plentynod hefyd yn fwy tebygol o sôn am broblemau iechyd meddwl. Mae'r ddau grŵp yn debygol o orgyffwrdd yn sylweddol.

Mae cael eu lleoli yn Irac neu Afghanistan yn gysylltiedig â chanlyniadau andwyol o ran iechyd meddwl ymysg rhai grwpiau, yn arbennig y rheiny oedd mewn sefyllfa fregus cyn dechrau gwasanaethu, y rheiny sydd wedi gweld llawer o ymladd a'r rheiny sy'n filwyr wrth gefn⁹.

Mae'r rheiny sy'n gadael yn gynnar (ar ôl gwasanaethu am lai na 4 mlynedd) yn fwy tebygol o gael canlyniadau anffafriol (e.e. hunanladdiad, problemau iechyd meddwl) ac ymddwyn mewn ffordd sy'n cymryd risgiau (e.e. yfed yn drwm, meddwl am ladd eu hunain) na chyn-filwyr sy'n gwasanaethu am gyfnod hirach⁹.

Dylid hefyd ystyried anaf trawmatig i'r ymennydd yn gymhlethdod ychwanegol ym mhoblogaeth y cyn-filwyr⁹.

Yn y dadansoddiad o anghenion iechyd meddwl cyn-filwyr yng Nghymru a gynhaliwyd yn 2011, nodwyd bod lefel uchel iawn o broblemau iechyd meddwl ac anawsterau â gweithredu mewn sefyllfaoedd rhyngbersonol, galwedigaethol a chymdeithasol⁸ ymhlith is-grŵp o gyn-filwyr oedd wedi gwasanaethu yng Nogledd Iwerddon ac Ynysoedd Falkland yn nodweddiadol.

2.8 Anhwylder straen wedi trawma

Cydnabyddir ei bod yn bosib bod y rheiny sy'n dioddef Anhwylder Straen Wedi Trawma yn camddefnyddio alcohol ac amrywiaeth o gyffuriau mewn ymgais i ymdopi â'u symptomau. Mae canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE) ar drin PTSD yn cydnabod y gall trin symptomau PTSD eu helpu i leihau eu defnydd o sylweddau¹¹. Yng nghyswllt pobl sy'n dioddef o PTSD lle mae dibyniaeth ar gyffuriau neu alcohol (h.y. symptomau rhoi'r gorau iddi, goddefedd) wedi datblygu, bydd angen trin hyn yn gyntaf cyn y gall y claf elwa o driniaethau seicolegol sy'n canolbwyntio ar drawma. Mewn achosion lle mae'r ddibyniaeth ar gyffuriau neu alcohol yn ddifrifol, bydd angen trefniant cydweithio â gwasanaethau camddefnyddio sylweddau arbenigol.

2.9 Y sylfaen dystiolaeth dros roi triniaeth

Mae'r sylfaen dystiolaeth yng nghyswllt **camddefnyddio sylweddau**¹² ac **anhwylder straen wedi trawma**¹¹ wedi'i hen sefydlu. Mae'r sylfaen dystiolaeth dros roi triniaeth seicogymdeithasol ar gyfer anhwylderau iechyd meddwl cyffredin ym mhoblogaeth y cyn-filwyr hefyd wedi'i nodi¹³. Ar hyn o bryd, ni sefydlwyd unrhyw sylfaen dystiolaeth benodol ynghylch rhoi triniaeth integredig ar gyfer camddefnyddio sylweddau ac anhwylder straen wedi trawma¹⁴ sy'n cyd-ddigwydd. Mae Cymdeithas Ffarmacoleg Prydain wedi cyhoeddi **canllawiau** ar reoli camddefnyddio sylweddau ac afiachusrwydd ychwanegol¹⁵ mewn ffordd ffarmacolegol. Nid oes fawr o dystiolaeth i awgrymu bod y sefyllfa yng Nghymru yn wahanol i sefyllfa ehangach y DU.

O safbwynt sicrhau llwybrau triniaeth effeithiol ar gyfer cyn-filwyr yng Nghymru, bydd angen i Fyrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau arwain yng nghyswllt cydweithio yn lleol i gynllunio, comisiynu a darparu gwasanaethau i sicrhau bod anghenion cyn-filwyr yn cael eu diwallu.

3. Cael gafael ar wasanaethau a'u defnyddio

Canfu astudiaeth cyn-filwyr Cymru bod llai na hanner y cyfranogion oedd yn bodloni'r meini prawf diagnostig ar gyfer unrhyw anhwylder meddwl wedi gweld gweithiwr iechyd proffesiynol yn y flwyddyn ddiwethaf⁸. Dywedodd awduron yr astudiaeth fod hyn yn cyd-fynd ag astudiaethau eraill ac nad oedd y cyn-filwyr yn yr arolwg yn credu bod angen help arnynt na lle i gael yr help hwnnw.

Dywedodd y mwyafrif o'r rheiny a holwyd bod eu Meddyg Teulu yn gwybod am eu gyrfa yn y lluoedd arfog, ac roedd nifer fawr ohonynt hefyd o'r farn bod yr hyn yr oedd ar gyn-filwyr ei angen gan eu Meddyg Teulu yn wahanol i anghenion pobl eraill nad oedd yn gyn-filwyr. Y rheswm oedd yn cael ei grybwyll amlaf dros hyn oedd nad oedd y Meddyg Teulu yn gallu uniaethu â phrofiad milwrol, ac ymladd yn arbennig.

Mewn astudiaeth a gynhaliwyd gan Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru i ofal iechyd a'r lluoedd arfog yng Nghymru¹⁶ (*Healthcare and the armed forces in Wales*) nodwyd ei bod yn ymddangos fel pe na bai meddygon teulu yn deall llymder bywyd yn y lluoedd arfog er eu bod yn ymwybodol bod eu cleifion yn gyn-filwyr. Canfu'r arolwg hwn hefyd bod cyn-filwyr wedi gwneud nifer fawr o sylwadau yn ymwneud â'r ffaith nad oeddynt yn gwybod lle i fynd i gael y driniaeth a'r cymorth mwyaf priodol (t. 18). Nid oeddynt yn gwybod sut i gael gafael ar wasanaethau'r GIG ac roeddynt yn ymddangos fel pe na baent yn glir eu meddwl am natur ac argaeledd gwasanaethau yn y sector gwirfoddol. Roedd cyn-filwyr yn dweud bod yn well ganddynt gael gwasanaethau gan sefydliadau neu unigolion oedd yn deall y sector milwrol. Nid oedd llawer o gyn-filwyr yn ymwybodol o'r prosesau i'w dilyn er mwyn cael gafael ar gofnodion meddygol eu cyfnod yn y lluoedd arfog drwy eu meddyg teulu.

Er gwaethaf y ffaith eu bod yn gymwys i gael cymorth nid oedd unrhyw un o'r cyn-filwyr oedd wedi'u carcharu a gafodd eu cyfweld fel rhan o'r *Ymchwiliad i gyn-bersonél y lluoedd arfog oedd mewn carchardai* wedi gofyn am gymorth gan elusennau cysylltiedig â'r lluoedd arfog¹⁰. Mae hyn yn awgrymu ei bod yn bosib nad yw cyn-filwyr yn ymwybodol o'r ystod o wasanaethau sydd ar gael iddynt. Yn ogystal â hyn, nid oedd llawer o'r rheiny a gafodd eu cyfweld yn ystyried eu hunain yn gyn-filwyr, roedd yn well ganddynt ddefnyddio'r term cyn-bersonél y lluoedd arfog.

'Mwy na geiriau / More than just words ...' yw'r fframwaith strategol a ddatblygwyd i sicrhau y gall siaradwyr Cymraeg gael mynediad at wasanaethau mewn lechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol yn yr iaith Gymraeg. Rydym yn gwybod lle mae'r Gymraeg yn iaith gyntaf, y dylai gallu defnyddio a derbyn gwasanaethau yn yr iaith hon fod yn elfen graidd o ofal ac nid yn ychwanegiad dewisol. Mae cyfathrebu effeithiol yn un o ofynion allweddol gwasanaethau gofal ac mae fframwaith Yr Iaith Gymraeg mewn Gofal Cymdeithasol yn cydnabod yr angen hwn ar draws pob agwedd ar ofal iechyd corfforol ac iechyd meddwl.

4. Gwella mynediad

Mae nifer o wasanaethau cymorth ar gael i gyn-filwyr, ac nid yw rhai ohonynt ar gael i'r boblogaeth gyffredinol sy'n byw yng Nghymru. Mae'r rhain wedi'u rhestru yn Atodiad 1.

Ar lefel leol, mae gan bob bwrdd iechyd Hyrwyddwr cyn-filwyr a'r Lluoedd Arfog. Ei swyddogaeth yw eirioli dros gyn-filwyr a phersonél y lluoedd arfog i sicrhau y caiff eu hanghenion eu hystyried mewn cynlluniau gwasanaethau lleol¹. Er mwyn gwneud yn siŵr bod gwasanaethau camddefnyddio sylweddau ar gael yn lleol, efallai y bydd Byrddau Cynllunio Lleol yn dewis cynnwys hyrwyddwyr byrddau iechyd yn eu hymdrechion i wella mynediad i gyn-filwyr. Dylent o leiaf sicrhau bod hyrwyddwyr yn ymwybodol bod gwaith yn mynd rhagddo yn y cyswllt hwn o fewn ardal y Bwrdd Iechyd.

Yn ddiweddar, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ganllawiau i fyrddau iechyd ar sefydlu fforymau lluoedd arfog ac mae rhwydweithiau iechyd meddwl clinigol hefyd wedi cael eu sefydlu ar gyfer cyn-filwyr. Efallai bod gan y rhain hefyd rôl i'w chwarae o ran gwella mynediad at driniaeth ar gyfer camddefnyddio sylweddau i gyn-filwyr. Hefyd, mae canllawiau'n cael eu llunio ar hyn o bryd ar wella iechyd a lles carcharorion yng Nghymru sy'n gyn-filwyr ag anaf cysylltiedig â'u gwasanaeth yn y lluoedd arfog.

4.1 Gofal sylfaenol

Yn 2011, anfonodd Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Llywodraeth Cymru lythyr at feddygon teulu a nyrsys practis yn gofyn iddynt helpu gyda'r gwaith o ganfod cyn-filwyr â chyflyrau sy'n gysylltiedig â'u gwasanaeth yn y lluoedd arfog drwy o leiaf gynnwys un o ddau gôd Read yn nodi bod y claf wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog⁴ wrth ei atgyfeirio ar gyfer diagnosis neu driniaeth. Mae effeithiolrwydd hyn fel dull o ganfod angen yn ddibynnol ar y meddyg teulu yn holi am wasanaeth milwrol ar gyn-filwr yn datgelu hynny.

Er mwyn gwella'r gwaith o ganfod cyn-filwyr mewn gofal sylfaenol, dylid ystyried y camau canlynol;

- Sicrhau bod meddygon teulu ac aelodau eraill o staff sy'n gweithio ym maes gofal sylfaenol yn gwybod sut y diffinnir statws cyn-filwr
- Annog staff gofal sylfaenol i holi am statws cyn-filwr wrth gofrestru cleifion newydd
- Sicrhau bod meddygon teulu a staff gofal sylfaenol yn ymwybodol o'r codau Read cywir ar gyfer cyn-filwyr a'u bod yn eu defnyddio
- Ystyried llunio poster ar gyfer practisau meddygon teulu a mannau cymdeithasol y Lluoedd Arfog megis clybiau lleol y Lleng Brydeinig a Chymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd (SSAFA) yn dweud – *Os ydych, dywedwch wrth eich meddyg teulu.*

Er mwyn gwella ymwybyddiaeth o anghenion cyn-filwyr;

- Sicrhau bod meddygon teulu a staff gofal sylfaenol eraill yn ymwybodol o Gylchlythyr Iechyd Cymru (2008) 51 (Rhoi blaenoriaeth i driniaeth a gofal iechyd ar gyfer cyn-filwyr) ac EH/0128/11 (Cyn-filwyr a chyflyrau cysylltiedig â gwasanaeth yn y lluoedd arfog: Hyfforddiant ar driniaeth flaenoriaethol ac anhwylder straen wedi trawma)
- Dylid annog meddygon teulu sydd â diddordeb arbennig mewn camddefnyddio sylweddau i ddefnyddio pecyn **datblygiad proffesiynol parhaus** ar lein Deoniaeth Cymru ar iechyd a lles cyn-filwyr a'u teuluoedd¹⁷.

Er mwyn diwallu anghenion penodol cyn-filwyr, dylid ystyried y canlynol;

- Annog meddygon teulu a staff gofal sylfaenol eraill i ddilyn hyfforddiant Ymyriadau Byr Alcohol
- Gallai meddygon teulu a staff gofal sylfaenol eraill priodol ddefnyddio'r **Prawf Canfod Anhwylderau Defnyddio Alcohol** (AUDIT) i benderfynu a ddylid cynnig ymyriad byr neu gyfeirio'r claf at wasanaethau arbenigol¹⁸
- Sicrhau bod staff gofal sylfaenol yn ymwybodol o Wasanaeth Iechyd a Lles Cymru Gyfan ar gyfer Cyn-filwyr (AWVHWS) ac yn gwybod sut i gysylltu â'u therapydd cyn-filwyr lleol www.veteranswales.co.uk

- Sicrhau bod meddygon teulu a staff gofal sylfaenol yn ymwybodol o'r gwasanaethau sydd ar gael yn y sector gwirfoddol i gyn-filwyr ac os ydynt yn eu cyfeirio ymlaen at wasanaethau arbenigol, egluro hyn
- Gwneud meddygon teulu a staff gofal sylfaenol yn ymwybodol o **nodyn briffio** Iechyd Meddwl mewn Gofal Sylfaenol yng Nghymru (WaMHinPC) ar iechyd meddwl cyn bersonél y lluoedd arfog¹⁹
- Sicrhau bod staff gofal sylfaenol yn gwybod sut i gael gafael ar gofnodion meddygol cyfnod o wasanaeth milwrol^a.

4.2 Gwasanaethau camddefnyddio sylweddau

Mae Llywodraeth Cymru yn adolygu ei **fframwaith gwasanaeth** ar ddiwallu anghenion pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd²⁰ a bydd yn ail-lansio fersiwn wedi'i ddiweddarau o'r canllawiau yn gynnar yn 2014. Bydd hyn yn berthnasol i drin cyn-filwyr â phroblemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd. Mae hwn yn cydnabod, er gwaethaf y ffaith bod triniaethau effeithiol ar gael, nad yw'r mwyafrif o unigolion sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl sy'n cyd-ddigwydd yn cael triniaeth effeithiol. Mae'r canllawiau'n pwysleisio y dylai ymdrechion i wella'r gofal a roddir i bobl sydd ag anhwylderau sy'n cyd-ddigwydd ganolbwyntio ar brotocolau sy'n cynyddu'r ddarpariaeth o driniaeth effeithiol ac sy'n sicrhau llwybr di-dor.

Dylai cynllunwyr a chomisiynwyr gwasanaethau camddefnyddio sylweddau sicrhau bod yr ystod lawn o ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn eu lle fel bod cyn-filwyr yn cael mynediad at yr ystod o ymyriadau ar gyfer dibyniaeth ar alcohol a chyffuriau.

Mae rhai enghreifftiau o ymarfer yng Nghymru wedi'u cynnwys yn Atodiad 2.

Mae angen i wasanaethau camddefnyddio sylweddau fod yn ymwybodol o anghenion penodol cyn-filwyr ac ystyried y posibilrwydd o broblemau iechyd meddwl ag afiachusrwydd ychwanegol, a phroblemau iechyd meddwl cyffredin a PTSD yn benodol. Dylid hefyd ystyried a oes anaf trawmatig i'r ymennydd yn bresennol. Lle mae afiachusrwydd ychwanegol yn ystyriaeth, bydd angen cynllunio a darparu gwasanaethau ar y cyd. Mae'n debyg y bydd angen i gyn-filwyr sydd â PTSD ag afiachusrwydd ychwanegol ac sy'n gorfforol ddibynol ar alcohol neu gyffuriau gael triniaeth ar gyfer y rhain, gan gynnwys dadwenwyno, cyn cael triniaeth am PTSD. Os yw hyn yn galw am driniaeth gan wahanol ddarparwyr gwasanaethau mae angen gwneud ymdrech i sicrhau bod profiad y cyn-filwr o'r driniaeth yn un di-dor.

Er mwyn diwallu anghenion penodol cyn-filwyr, dylid ystyried y canlynol:

- Mae angen i ddarparwyr gwasanaethau camddefnyddio sylweddau fod yn gyfarwydd â **canllawiau NICE** ar reoli PTSD¹¹
- Dylid cytuno ar broses sydd wedi'i dogfennu'n glir ar gyfer rheoli cyn-filwyr â PTSD (neu ryw anhwylder meddwl ag afiachusrwydd ychwanegol arall) a chamddefnyddio sylweddau â darparwyr gwasanaethau eraill perthnasol.

a. Gall meddygon teulu sy'n ceisio cyngor ar sut i wneud cais am gofnodion meddygol gysylltu â'r adrannau cofnodion perthnasol ar y rhifau canlynol; Yr Awyrlu 01400 261201 est 6711; est 8161/8159 (swyddogion); est 8163/8168/8170 (rhengoedd eraill); Y Llynges; 02392 768201; Y Fyddin; 0845 600 9663

Dylai hyn egluro cyfrifoldebau ac atebolrwydd (gan gynnwys cyfrifoldeb clinigol diamwys) a dylai anelu at sicrhau bod y claf yn cael triniaeth barhaus

- Sicrhau bod yr arfau asesu a ddefnyddir gan wasanaethau yn cynnwys cwestiwn am wasanaeth milwrol
- Dylai darparwyr gwasanaethau camddefnyddio sylweddau fod yn ymwybodol o Wasanaeth Iechyd a Lles Cymru Gyfan ar gyfer Cyn-filwyr (AWVHWS) a gwybod sut i gysylltu â'u therapydd cyn-filwyr lleol
- Mae angen i ddarparwyr gwasanaethau camddefnyddio sylweddau fod yn ymwybodol o'r gwasanaethau sydd ar gael i gyn-filwyr yn y sector gwirfoddol a gwybod sut i gysylltu â nhw neu sut i gyfeirio pobl ymlaen atynt (gweler atodiad 1). Mae angen iddynt feithrin perthynas weithio dda gyda'r asiantaethau hyn er mwyn gallu galw ar wybodaeth arbenigol berthnasol yn gyflym pan fo cyn-filwyr yn dod atynt am wasanaeth.

4.3 Gwasanaethau iechyd meddwl gan gynnwys Gwasanaeth Iechyd a Lles Cymru Gyfan ar gyfer Cyn-filwyr

Dylid cytuno ar broses sydd wedi'i dogfennu'n glir ar gyfer rheoli cyn-filwyr â PTSD (neu ryw anhwylder meddwl ag afiachusrwydd ychwanegol) a chamddefnyddio sylweddau â darparwyr gwasanaethau eraill perthnasol. Dylai hwn egluro cyfrifoldebau ac atebolrwydd (gan gynnwys cyfrifoldeb clinigol diamwys) a dylai anelu at sicrhau bod y claf yn cael triniaeth ddi-dor. Dylai gwasanaethau iechyd meddwl allu cynnig yr ystod lawn o driniaethau ar gyfer PTSD, gan gynnwys therapïau seicolegol.

4.4 Byrddau Iechyd

Bydd angen i Fyrddau Iechyd ystyried beth yw rôl hyrwyddwyr y lluoedd arfog a fforymau lluoedd arfog yng nghyswllt gwella mynediad at driniaethau camddefnyddio sylweddau i gyn-filwyr.

4.5 Byrddau Cynllunio Ardal

Bydd angen i Fyrddau Cynllunio Ardal camddefnyddio sylweddau ailedrych ar eu llwybrau gofal presennol i sicrhau bod anghenion cyn-filwyr yn cael eu diwallu'n llawn o fewn cyd-destun ymrwymadau Llywodraeth Cymru i iechyd a lles y grŵp hwn. Bydd angen iddynt hefyd sicrhau bod cyswllt a thrafodaeth briodol wedi bod â hyrwyddwyr lluoedd arfog Byrddau Iechyd er mwyn sicrhau bod gwaith ar fynediad i wasanaethau camddefnyddio sylweddau yn cael ei gydlynu'n effeithiol ac y rhoddir cyhoeddusrwydd effeithiol iddo.

Cyfeiriadau

1. Llywodraeth Cymru (2011) Pecyn Cymorth Llywodraeth Cymru i Gymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru www.wales.gov.uk/docs/dsjlg/policy/111107afpackageen.pdf [Cyrchwyd 15 Hydref 2012]
2. Y Weinyddiaeth Amddiffyn. (2012) [Ar-lein] Ar gael yn: www.mod.uk/defenceinternet/defencefor/veterans/ [Cyrchwyd 15 Hydref 2012]
3. Llywodraeth Cynulliad Cymru CIC (2008) 51 Blaenoriaethu triniaeth a gofal iechyd i gyn-filwyr. [www.wales.nhs.uk/documents/WHC\(2008\)051%20full.pdf](http://www.wales.nhs.uk/documents/WHC(2008)051%20full.pdf) [Cyrchwyd 24 Hydref 2012]
4. EH/0128/11 Cyn-filwyr a chyflyrau yn sgil gwasanaeth milwrol: Hyfforddiant ar roi blaenoriaeth i driniaeth ac anhwylder straen wedi trawma. www.wales.gov.uk/docs/dhss/publications/110805ehml01211en.pdf [Cyrchwyd 24 Hydref 2012]
5. Iechyd Cyhoeddus Cymru (2011) Gwasanaethau adsefydlu arbenigol asesu anghenion gofal iechyd cyn-filwyr yng Nghymru. Caerdydd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
6. Partneriaeth Compass. (2005). *Profile of the ex-service community in the UK*. Llundain: Y Llog Frenhinol Brydeinig. Ar gael yn: www.britishlegion.org.uk/media/33529/revisseex-serviceprofile.pdf [Cyrchwyd 15 Hydref 2012]
7. Murphy D, Iverson A, Greenberg N (2008). The mental health of veterans. *JR Army Med Corps* 154(2): 136-139
8. Wood et al (Undated) Mental health, social adjustment, perception of health and service utilisation of three groups of military veterans living in Wales: a cross sectional survey
9. Fear N, Wood D, Wessely S (2009). Health and social outcomes and health service experiences of UK military veterans. A summary of the evidence. The Kings Centre for Military Health Research/Academic Centre for Defence Mental Health
10. Howard League for Penal Reform (2011) *Report of the inquiry into former armed services personnel in prison*
11. Y Sefydliad Cenedlaethol er Rhagoriaeth Glinigol (2005) Anhwylder straen wedi trawma. The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care. Canllaw glinigol 26. Llundain, NICE. www.nice.org.uk/cg026niceguideline [Cyrchwyd 12 Rhagfyr 2012]
12. Adran Iechyd (Lloegr) a'r gweinyddiaethau datganoledig (2007). *Camddefnyddio a Dibyniaeth ar Gyffuriau: Canllawiau'r DU ar Reolaeth Glinigol*. Llundain: Adran Iechyd (Lloegr), Llywodraeth yr Alban, Llywodraeth Cynulliad Cymru a Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon www.nta.nhs.uk/uploads/clinical_guidelines_2007.pdf [Cyrchwyd 12 Rhagfyr 2012]

13. Kitchiner NJ et al (2012). Systematic review and meta-analyses of psychosocial interventions for veterans of the military. *European Journal of Psychotraumatology*. 3: 19267 www.dx.doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.1926
14. Gulliver S B, Steffen L E (2010). Towards integrated treatments for PTSD and substance use disorders. *PTSD Research Quarterly* 21(2)
15. Lingford-Hughes AR et al (2012). *Journal of Psychopharmacology*. BAP updated guidelines: evidence-based guidelines for the pharmacological management of substance abuse, harmful use, addiction and co morbidity: recommendations from BAPDOI: 10.1177/0269881112444324
Ar gael yn: www.bap.org.uk/pdfs/BAPaddictionEBG_2012.pdf
[Cyrchwyd 28 Chwefror 2013]
16. Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru (2012) Gofal Iechyd a'r lluoedd arfog yng Nghymru. Caerdydd, AGIC
17. www.gpcpd.walesdeanery.org/index.php?option=com_content&view=article&id=69:practice-based-activity&catid=22:veterans&Itemid=232
[Cyrchwyd 22 Hydref 2012]
18. Babor TF et al (2001). AUDIT The Alcohol Use Disorders Identification test. Guidelines for use in primary care. Ail argraffiad. Sefydliad Iechyd y Byd. www.who.int/hq/2001/who_msd_msb_01.6a.pdf
[Cyrchwyd 19 Rhagfyr 2012]
19. Iechyd Meddwl mewn Gofal Sylfaenol yng Nghymru (2012) Nodyn gwybodaeth ar gyfer meddygol teulu ym maes gofal sylfaenol, taflen wybodaeth 9. Iechyd meddwl cyn-bersonél y lluoedd arfog. www.wamhinpc.org.uk/sites/default/files/information-sheet-9.pdf
[Cyrchwyd 12 Rhagfyr 2012]
20. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2007) Fframwaith gwasanaeth i ddiwallu anghenion pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a phroblemau oherwydd camddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd. Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru. www.wales.gov.uk/topics/people-and-communities/safety/substancemisuse/resources/publications/cooccurring/?skip=1&lang=cy
[Cyrchwyd 19 Rhagfyr 2012]

Adnoddau i Gyn-filwyr

Gwasanaethau Penodol i Gyn-filwyr

Gall cyn-filwyr fanteisio ar nifer o elusennau i gyn-filwyr sydd wedi'u lleoli yn y DU. Mae'r sefydliadau hyn yn benodol i gyn-filwyr (a'u teuluoedd) ac nid ydynt ar gael i'r boblogaeth gyffredinol. Mae'r sefydliadau hyn yn cynnig ystod o wasanaethau, gan gynnwys cymorth gyda chaledi ariannol; cwnsela, addysg a llety arbenigol.

Y Lleng Brydeinig Frenhinol

Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn rhoi cymorth a chefnogaeth emosiynol, ariannol a chymdeithasol i filiynau o bobl sydd wedi bod yn gwasanaethu neu sydd yn gwasanaethu ar hyn o bryd yn y Lluoedd Arfog a'u dibynyddion. Mae'r Lleng yn helpu mewn sawl ffordd wahanol – o ddyrannu grantiau i gyngor ar fudd-daliadau a phensiynau; o gwnsela ac ailhyfforddi ar gyfer swyddi i bererindodau; o ymweliadau â chartrefi ac ysbytai i ddarparu gofal nyrsio llawn.

Gwefan: www.britishlegion.org.uk/about-us/who-we-are/legion-in-wales

Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd (SSAFA)

Mae SSAFA yn rhoi cymorth i'r dynion a'r merched sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog heddiw ac i'r rheiny sydd wedi bod yn gwasanaethu – hyd yn oed os mai am un diwrnod yn unig yr oedd hynny.

Gwefan: www.ssafa.org.uk

Llinell Gymorth y Lluoedd: 0300 731 4880

Combat Stress

Mae Combat Stress yn cynnig triniaeth adferol arhosiad byr mewn tair Canolfan Driniaeth arhosiad byr arbenigol yn Swydd Amwythig, Surrey ac Ayrshire.

Mae'r rhain yn cynnig amryw o driniaethau sy'n cynnwys cymorth seiciatrig a therapi galwedigaethol i helpu cyn-filwyr i ailadeiladu eu bywydau a rhoi hoe i deuluoedd cyn-filwyr sydd wedi dioddef trawma. Mae ganddynt hefyd Wasanaeth Lles sy'n cynnwys 12 Swyddog Lles rhanbarthol sy'n rhoi gwasanaeth ar draws Ynysoedd Prydain i gyd ac Iwerddon er mwyn cefnogi cyn-filwyr yn eu cartrefi eu hunain.

Llinell Gymorth 24 awr: 0800 138 1619

Change Step (CAIS)

Mae Change Step – sy'n rhan o CAIS – yr elusen alcohol a chyffuriau sydd wedi hen ennill ei phlwy – yn wasanaeth cynghori a mentora cymheiriaid yng Ngogledd Cymru i gyn-filwyr ac eraill sy'n dioddef o anhwylder straen wedi trawma neu sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau tebygol. Darperir y gwasanaeth gan gyn-filwyr ar gyfer cyn-filwyr. Gweler hefyd y llwybr cyfeirio cyffredin ar dudalen 23.

Ffôn: 0845 06 121 12 e-bost: ask@change-step.co.uk

www.cais.co.uk/?page_id=64

Gwasanaeth Iechyd a Lles Cyn-filwyr Cymru Gyfan i Gyn-bersonél y Lluoedd Arfog

Sefydlwyd y gwasanaeth hwn gan Lywodraeth Cymru ym mis Ebrill 2010, a'r GIG yng Nghymru sy'n darparu'r **gwasanaeth**. Mae pob bwrdd iechyd wedi penodi therapyddion ar gyfer cyn-filwyr (ar wahân i Bowys lle y darperir y gwasanaeth gan fyrdau iechyd cyfagos). Mae'r rhain yn derbyn atgyfeiriadau gan staff iechyd, meddygon teulu ac elusennau cyn-filwyr yn ogystal â hunanatgyfeiriadau gan gyn-bersonél y lluoedd arfog sydd â phroblem yn sgil gwasanaethu yn y lluoedd arfog. Ni all y gwasanaeth ymateb i atgyfeiriadau brys. Ar ôl cael ei asesu, mae'n bosib y bydd y cyn-filwr yn cael cynnig triniaeth gan y therapydd cyn-filwyr neu ei gyfeirio ymlaen at adrannau neu dimau eraill yn y GIG ar gyfer triniaeth bellach. Bydd therapyddion cyn-filwyr hefyd yn cyfeirio ymlaen at elusennau i gyn-filwyr.

www.veteranswales.co.uk

Cyn-aelodau a Phersonél y Lluoedd Arfog – Veterans UK

Mae'r **Asiantaeth Cyn-aelodau a Phersonél y Lluoedd Arfog – Veterans UK** yn darparu gwasanaethau cymorth a lles a – phensiynau i aelodau o'r Lluoedd Arfog ac i gyn-filwyr. Mae Veterans UK yn bwynt cyswllt unigol lle gall cyn-filwyr gael mynediad at wybodaeth cwsmeriaid a chynghor ar gymorth lles, pensiynau, taliadau iawndal, cofnodion gwasanaeth a hawl i fedalau.

Llinell Gymorth am Ddim: 0800 169 2277

Ffederasiwn Teuluoedd y Fyddin (AFF)

Yr AFF yw llais annibynnol teuluoedd y Fyddin ac mae'n gweithio'n galed i wella ansawdd bywyd i deuluoedd y Fyddin o amgylch y byd ynghylch unrhyw agwedd yr effeithir arni gan ffordd o fyw y Fyddin.

Gwefan: www.aff.org.uk

Ebost: wales@affgb.org.uk

Enw cyswllt: Deirdre Shannon

Rhif ffôn: 0752 749 2868

Ffederasiwn Teuluoedd y Llynges (NFF)

Sefydlwyd yr NFF yn 2003 i roi llais annibynnol i deuluoedd y Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol. Gallai effaith gwahanu a symud o gwmpas ar deuluoedd Gwasanaeth y Llynges gyflwyno heriau nad ydynt yn cael eu profi'n gyffredin gan boblogaeth o sifiliaid.

Gwefan: www.nff.org.uk

Ebost: admin@nff.org.uk

Rhif ffôn: 023 9265 4374

Ffederasiwn Teuluoedd yr Awyrlu Brenhinol (RAF)

Mae Ffederasiwn Teuluoedd yr Awyrlu Brenhinol yn cynrychioli barn a phryderon swyddogion yr awyrlu ac aelodau eu teuluoedd ynghylch y materion sy'n effeithio arnyn nhw fel rhan o deulu'r Awyrlu Brenhinol. P'un a ydych mewn iwnfform eich hun neu yn âr neu wraig, yn gymar, yn rhiant, yn blentyn neu yn frawd neu chwaer i aelod o'r Awyrlu Brenhinol, maen nhw yma i weithredu ar eich rhan.

Gwefan: www.raf-ff.org.uk

Rhif ffôn: 01780 781650

Hyrwyddwyr y Cyn-filwyr a'r Lluoedd Arfog

Sefydlwyd Hyrwyddwyr dros gyn-filwyr a'r lluoedd arfog ym mhob bwrdd iechyd yng Nghymru i eiriol dros gyn-filwyr a swyddogion y lluoedd ac i sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu hadlewyrchu mewn cynlluniau gwasanaeth lleol. Mae'r Hyrwyddwyr hyn yn aelodau anweithredol o'r byrddau.

Gellir cael mwy o gyngor a chael eich cyfeirio at wasanaethau yn y Pecyn Cymorth.

Mae'r Pecyn Cymorth, a gyhoeddwyd ym mis Mehefin 2013, yn darparu mwy o gyngor ac yn cyfeirio pobl at wasanaethau yng Nghymru.

www.wales.gov.uk/topics/people-and-communities/safety/armedforces/packagesupport/?skip=1&lang=cy

Enghreifftiau o Ymarfer

Caerdydd a'r Fro

Yng nghyswllt cyn-filwyr lle mai alcohol yw'r brif broblem, mae'n bosibl y byddant yn cael eu cyfeirio'n uniongyrchol at y gwasanaethau alcohol a chyffuriau arbenigol – Uned Gaethiwed Caerdydd yn Ysbyty Brenhinol Caerdydd fel arfer.

Yn y lle cyntaf, mae cyn-filwyr sy'n cael eu cyfeirio at y Gwasanaeth Iechyd a Lles i Gyn-filwyr yn cael cynnig gwasanaeth brysbennu dros y ffôn ac yna efallai y cânt eu cyfeirio at wasanaethau eraill.

Bydd y rheiny a gaiff eu hasesu gan y Gwasanaeth Iechyd a Lles i Gyn-filwyr yn cael cyfweiliad seiciatrig, sy'n cynnwys cwestiynau am ddefnyddio cyffuriau a dibyniaeth ar alcohol.

Os mai alcohol a/neu gyffuriau yw'r brif broblem, cyfeirir y cyn-filwr at Uned Gaethiwed Caerdydd i gael triniaeth ac asesiad arbenigol. Gall hyn gynnwys cyfweild ysgogol, therapiau cyflenwol a thriniaeth dadwenwyno yn y gymuned neu fel claf mewnol. Bydd y Gwasanaeth i Gyn-filwyr yn cael gwybod am unrhyw gynllun gofal a lunnir gan yr Uned Gaethiwed.

Ar ôl cwblhau ei driniaeth yn yr Uned Gaethiwed, caiff y cyn-filwr ei asesu eto gan y Gwasanaeth i Gyn-filwyr ar gyfer cael triniaeth bosib am broblemau iechyd meddwl yn sgil gwasanaethu yn y lluoedd arfog.

Gogledd Cymru

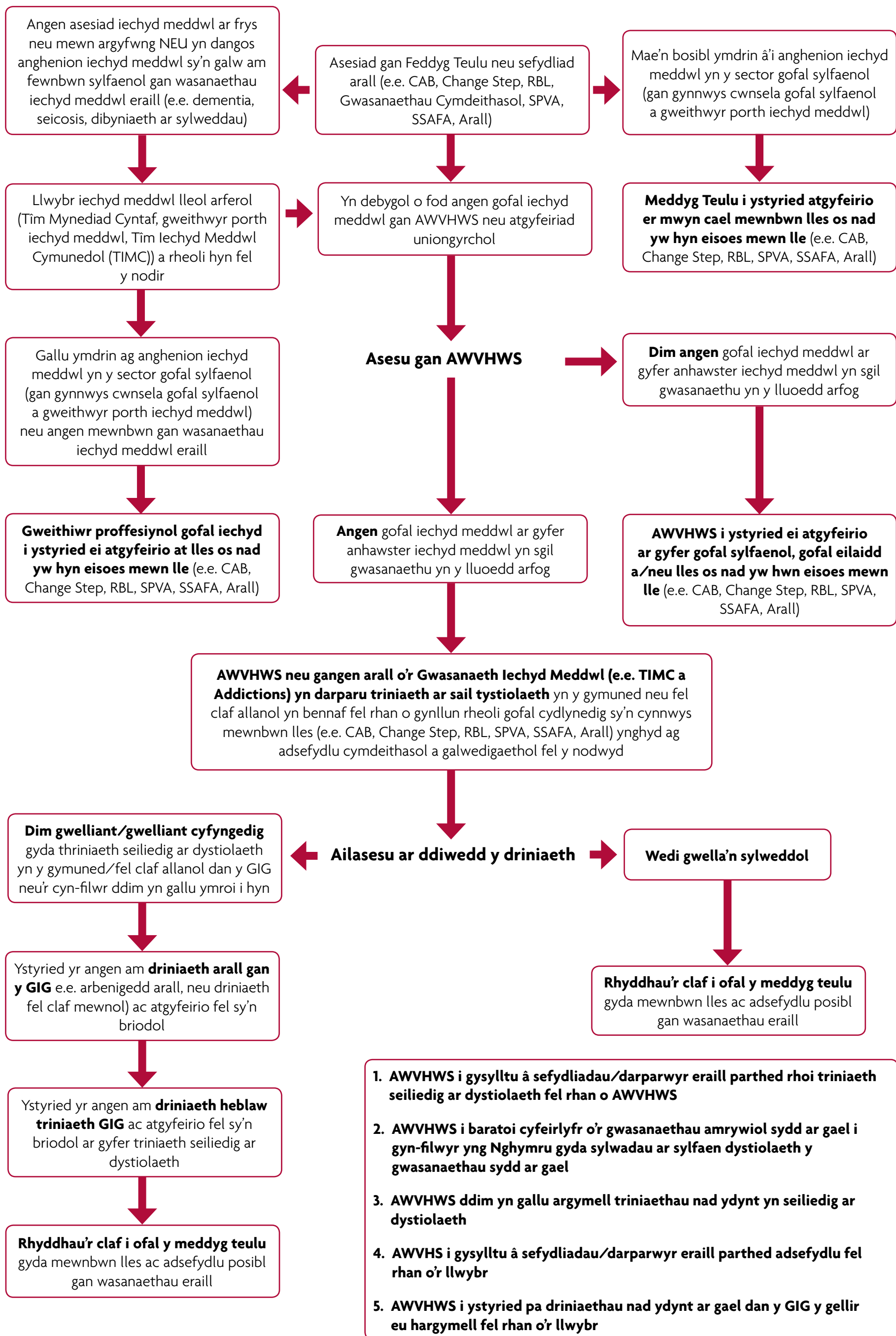
Mae'r llwybr arfaethedig ar gyfer cyn-filwyr yng Ngogledd Cymru (gweler tudalen 23) ar hyn o bryd yn cynnwys **Gwasanaeth Iechyd a Lles Cymru Gyfan i Gyn-filwyr, CAIS (Change Step) y Lleng Brydeinig Frenhinol a Combat Stress**. Mae'r pedwar sefydliad yn cyfarfod bob mis i drafod cleientiaid a llwythi achos newydd i sicrhau y darperir y gwasanaeth priodol a gorau ar gyfer cyn-filwyr yn dibynnu ar angen.

Nid yw'r trefniant cydweithio hwn wedi'i gyfyngu i'r pedair asiantaeth a enwyd, a chydabyddir yr angen i atgyfeirio a chyfeirio pobl ymlaen at amrediad llawer ehangach o wasanaethau ac elusennau milwrol, yn dibynnu ar angen a nodir. Yn y pen draw, bydd Change Step yn cydweithio â nifer o sefydliadau statudol, elusennol a pherthnasol eraill i sicrhau gwasanaeth cynhwysfawr a hygyrch i arwain unigolion at y wybodaeth, y cymorth a'r gwasanaeth mwyaf priodol.

Mae'r llwybr presennol yn syml ond rhagwelir y bydd yn tyfu i fod yn fwy cymhleth a dyrys dros amser. I'r graddau bod y Lleng Brydeinig Frenhinol, AWWHWS a Change Step i gyd yn darparu gwasanaethau cwbl gyflenwol nad ydynt yn gorgyffwrdd, dylai hyn weithio er budd y cyn-filwyr eu hunain yn y pen draw. Nodir hefyd bod y Lleng Brydeinig Frenhinol yn gweithio mewn modd cydgysylltiedig iawn â'r gwasanaeth preswyl ardderchog a gaiff ei ddarparu gan Combat Stress.

Llwybr Gwasanaeth Iechyd a Lles Cymru Gyfan i Gyn-filwyr

Cyn-filwr ag Anhawster Iechyd Meddwl



Change Step – Llwybr Atgyfeirio Cyffredin

