



Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles

Ein cynlluniau ar gyfer iechyd meddwl a lles
yng Nghymru

2025 i 2035



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan Lywodraeth Cymru.
Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles'.

Ebrill 2025

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma ddogfen hawdd ei deall. Efallai y byddwch chi angen help o hyd i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod eich helpu chi.



Mae'r geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae beth mae'r holl eiriau glas yn ei feddwl ar **dudalen 51**.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan: www.llyw.cymru/strategaeth-ddrafft-iechyd-meddwl-llesiant-meddyliol

Ebost: mentalhealthandvulnerablegroups@llyw.cymru



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. [I ddweud wrthym ni beth yw eich barn am y fersiwn hawdd ei ddeall hon, cliciwch yma.](#)

[Rhif trwydded Photosybols 403527247](#)

Cynnwys

Help a chefnogaeth i'ch iechyd meddwl eich hun.....	4
Am y strategaeth yma	5
Termau sydd yn cael eu defnyddio i siarad am iechyd meddwl a lles ...	8
Ein nodau	11
Beth sy'n digwydd nesaf	49
Geiriau anodd	51

Help a chefnogaeth i'ch iechyd meddwl eich hun



Os ydych chi angen help gyda'ch iechyd meddwl, rydych chi'n gallu:



- ffonio llinell gymorth CALL: 0800 132 737



- neu ffonio'r Samariaid: 116 123.



I gael cymorth brys, ffoniwch y GIG ar 111 a gwasgwch 2.

Am y strategaeth yma



Dyma ein cynllun ar gyfer **iechyd meddwl** a **lles** yng Nghymru.



Mae gan bawb **iechyd meddwl**. Mae'n meddwl sut mae rhywun yn teimlo yn eu meddwl. Mae'n meddwl ein **teimladau**, ein meddyliau a'n **lles**.



Mae **lles** yn meddwl teimlo'n gyfforddus, yn iach, neu'n hapus.



Mae'r cynllun yma yn dweud beth fyddwn ni yn ei wneud dros y 10 mlynedd nesaf i gefnogi **iechyd meddwl** a **lles**.

Ein gweledigaeth gyffredinol ar gyfer Cymru



Rydyn ni eisiau i bobl yng Nghymru fyw mewn cymunedau sy'n cefnogi:

- eu **iechyd meddwl**
- a **lles**.



Rydyn ni eisiau i bobl gael eu trin yn deg. Rydyn ni eisiau i **bawb** gael y gefnogaeth maen nhw ei angen.



Mae'r strategaeth yma yn cefnogi pobl o bob oedran. Pwy bynnag ydyn nhw, pa bynnag anghenion sydd ganddyn nhw.

4 Datganiad gweledigaeth

Rydyn ni wedi ysgrifennu 4 Datganiad Gweledigaeth. Nhw ydy ein nodau ar gyfer y dyfodol:



1. Rydyn ni'n gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu cael y pethau maen nhw eu hangen i gefnogi **iechyd meddwl** a **lles** da.



2. Mae gan bawb y wybodaeth, y cyfleoedd a'r hyder i ofalu am eu **iechyd meddwl** a'u **lles**.



3. Mae pawb yn gallu cael y cymorth cywir waeth lle maen nhw'n gofyn am help.



4. Mae cymorth **iechyd meddwl** yn hawdd ei gael ac yn canolbwyntio ar anghenion pob person. Mae pobl yn cael yr help cywir heb oedi.

Termau sydd yn cael eu defnyddio i siarad am iechyd meddwl a lles



Iechyd meddwl

Iechyd meddwl ydy sut mae rhywun yn teimlo yn eu meddwl. Mae'n meddwl **teimladau**, meddyliau a **lles**.



Mae **iechyd meddwl** da yn helpu pobl i ddelio â straen bywyd. Pan fydd gan bobl **iechyd meddwl** da, maen nhw'n gallu:

- byw yn dda
- dysgu'n dda
- gweithio'n dda
- chwarae a chymdeithasu
- a bod yn rhan o'u cymuned.



Cyflyrau iechyd meddwl

Mae'r rhain yn gyflyrau sy'n effeithio ar ein **teimladau**, meddyliau ac ymddygiad.



Mae cyflyrau fel **gorbryder** ac **iselder** yn **gyflyrau iechyd meddwl**. Maen nhw'n effeithio llawer ar fywyd rhywun. Mae yna lawer o gyflyrau eraill hefyd.



Rydyn ni i gyd yn teimlo'n drist weithiau. Ac rydyn ni i gyd yn mynd trwy amseroedd anodd. Mae hyn yn rhan normal o fywyd. Ond pan fydd pethau fel hyn yn mynd ymlaen am amser hir, neu'n ddifrifol, mae'n gallu bod yn **gyflwr iechyd meddwl**.



Pryder

Pryder ydy pan fydd rhywun yn teimlo'n bryderus neu dan straen llawer o'r amser.



Iselder

Mae **iselder** yn hwyliau isel sy'n para am amser hir.



Lles meddyliol

Dyma pryd rydych chi'n hapus ac yn gyfforddus ynddo'ch hun. Rydych chi'n gweld eich hun fel un sy'n gallu ymdopi'n dda.



Emosiynau

Emosiynau ydy sut rydych chi'n teimlo am rywbeth. A sut mae'ch corff yn ymateb. Er enghraifft, os ydych chi'n ofnus, efallai y byddwch chi'n teimlo eich calon yn curo'n gyflymach.



Teimladau

Teimladau ydy sut rydyn ni'n profi ein **hemosiynau** a'r ystyr rydyn ni'n ei roi iddyn nhw. Mae **teimladau'n** wahanol i bawb.

Ein nodau



Mae'r adran yma am:

- ein gwaith nawr,
- a pha gamau fydd yn cael eu cymryd nesaf, i gyflawni'r 4 Datganiad Gweledigaeth.

1. Rydyn ni'n gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu cael y pethau maen nhw eu hangen i gefnogi iechyd meddwl a lles da



Mae **iechyd meddwl** da yn dibynnu ar gael y pethau cywir mewn bywyd. Rydyn ni'n eu galw'n **blociau adeiladu**. Mae'r rhain yn cynnwys pethau fel:

- Cartrefi diogel
- Swyddi da
- Digon o arian
- Plentyndod diogel
- Bod yn rhan o'ch cymuned





Mae yna hefyd bethau eraill sy'n gallu effeithio ar **iechyd meddwl** a **lles** pobl. Fel **trawma**, **tlodi**, digartrefedd, **camdriniaeth**.



Trawma ydy pan fydd rhywbeth drwg yn digwydd, ac mae'n gwneud i rywun deimlo'n drist neu'n ofnus am amser hir. Mae **trawma** yn gallu bod yn ddigwyddiad untro, nifer o ddigwyddiadau. Neu mae'n gallu bod yn sefyllfa barhaus.



Tlodi ydy pan nad oes gan rywun ddigon o arian i dalu am bethau sylfaenol fel bwyd neu wresogi.



Camdriniaeth ydy pan fydd rhywun yn dweud neu'n gwneud rhywbeth i'ch brifo neu wneud i chi deimlo'n ddrwg.

Ein gwaith nawr



Mae tai fforddiadwy da yn bwysig ar gyfer **iechyd meddwl**. Mae gennym ni gynlluniau i helpu gyda hyn, gan gynnwys:

- [Safon Ansawdd Tai Cymru](#)
- a [Chynllun Gweithredu Diwedd Digartrefedd](#).



Rydyn ni'n canolbwyntio ar leihau **camddefnyddio sylweddau**. A gwneud yn siŵr bod pobl yn gwybod y risgiau a lle i gael help.



Mae **camddefnyddio sylweddau** yn meddwl cymryd cyffuriau neu yfed gormod o alcohol.



Mae'r [Dull Ysgol Gyfan](#) yn helpu ysgolion i gefnogi **lles** myfyrwyr.



Mae [cynllun cyflogadwyedd Llywodraeth Cymru](#) yn canolbwyntio ar:

- helpu pobl ifanc
- creu swyddi teg
- a chefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd i weithio.



Rydyn ni'n gweithio i leihau unigrwydd ac adeiladu cymunedau cryfach.



Mae'r [dull Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar](#) yn canolbwyntio ar y plentyn a'i ddatblygiad.



Mae rhieni yn gallu cael cymorth trwy raglenni fel Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg.



Rydyn ni hefyd yn canolbwyntio ar wella sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu plant.

Gweithredoedd



- Edrych ar pa mor dda rydyn ni'n ei wneud.



- Defnyddio'r Cyd-fwrdd Sicrwydd y Gweinidogion i weld a oes angen mwy o weithredu.



- Gwneud yn siŵr bod y strategaeth yma yn cael ei ystyried yn holl waith y Llywodraeth. Fe fydd **cyrff cyhoeddus** yn gwneud asesiadau effaith iechyd sy'n edrych ar sut mae eu penderfyniad yn effeithio ar **iechyd meddwl**.

Mae **cyrff cyhoeddus** yn cael arian gan y Llywodraeth i ddarparu gwasanaethau i'r cyhoedd, fel ysbytai, ysgolion a gwasanaethau cymdeithasol. Ond maen nhw ar wahân i'r Llywodraeth ei hun.



- Codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd **iechyd meddwl** ym mholisiau'r llywodraeth.

2. Mae gan bawb y wybodaeth, y cyfleoedd a'r hyder i ofalu am eu hiechyd meddwl a'u lles

Dyma sut rydyn ni'n gwneud yn siŵr:



- Mae gwybodaeth glir a defnyddiol ar gael.



- Mae **adnoddau** a chyfleoedd yn hawdd i ddod o hyd iddyn nhw a'u defnyddio.



Mae **adnoddau** yn bethau defnyddiol sydd gennym neu rydyn ni'n gallu eu defnyddio. Er enghraifft, adeiladau, parciau, grwpiau, gwybodaeth, arian a gweithwyr proffesiynol.



- Mae pawb yn gallu dysgu sut i amddiffyn a gwella eu **lles meddyliol**.

Ein gwaith nawr

Deall beth sy'n helpu ein iechyd meddwl a'n lles



Rydyn ni angen mwy o dystiolaeth am beth sy'n gweithio'n dda i amddiffyn a hyrwyddo **iechyd meddwl** a **lles** da a stopio problemau.



Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu model i'n helpu i ddeall sut mae pobl yn gallu gofalu am eu **lles**. Mae'r model yn dangos 3 cysylltiad pwysig:



1. Cysylltiad â ni ein hunain: Deall ein **teimladau** a bod mewn rheolaeth.



2. Cysylltiad ag eraill: Cael perthnasoedd da, ymddiriedaeth, a theimlo fel ein bod ni'n perthyn.



3. Cysylltiad â'r byd: Teimlo'n rhan o rywbeth mwy, fel ein cymuned a'n natur.



Mae ymchwil yn dangos bod yna weithgareddau sydd yn gallu helpu i amddiffyn a hyrwyddo **iechyd meddwl** a **lles** da. Er enghraifft:

- Symud a chadw'n egniol.



- Bod yn greadigol.

- Mwynhau natur a diwylliant.



- Dysgu pethau newydd neu wneud hobiau.

- Helpu eraill a gwirfoddoli.



- Cymryd amser i ymlacio.

- I blant, cael amser i chwarae.

- Bwyta bwyd iach.



- Cael cwsg da.

Cymryd camau i amddiffyn a hyrwyddo iechyd meddwl a lles da



Rydyn ni i gyd yn teimlo **emosiynau** fel dicter, llawenydd a thristwch. Dydy hi ddim bob amser yn hawdd eu deall na'u rheoli. Ond rydyn ni'n gallu dysgu sgiliau i helpu.



Rydyn ni eisiau i bobl wybod beth sy'n gweithio iddyn nhw a theimlo'n hyderus i roi cynnig ar bethau newydd.



Mae yna **adnoddau** ac offer i helpu pobl i reoli **teimladau**. Mae **adnoddau** cymunedol fel parciau, llyfrgelloedd, clybiau chwaraeon, a gwasanaethau cyngor yn helpu.



Mae'n bwysig bod pawb yn gallu defnyddio'r **adnoddau** yma.



Mae'n bosibl cefnogi pobl i ddefnyddio gwahanol **adnoddau** trwy **bresgripsiynu cymdeithasol**.

Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn helpu i gysylltu pobl â grwpiau a gwasanaethau yn y gymuned. Mae'n ffordd o'u helpu i reoli eu iechyd a'u **lles**.



Fe ddylai pobl deimlo'n gyfforddus yn gofyn am help pan fydd ganddyn nhw broblemau.



Mae cyflogwyr hefyd yn gallu helpu staff i amddiffyn eu **hiechyd meddwl** a'u **lles**.

Creu'r amgylchedd cywir ar gyfer iechyd meddwl a lles da



Rydyn ni eisiau gwneud Cymru yn wlad lle mae pobl yn garedig ac yn siarad yn agored am **iechyd meddwl** a **lles**. Rydyn ni eisiau i bawb deimlo'n gyfforddus i ofyn am help pan fyddan nhw ei angen.



Fe ddylai cymunedau weithio gyda'i gilydd i greu mannau sy'n groesawgar ac yn ateb anghenion lleol.

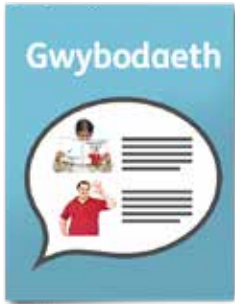


Mae ein hamgylchedd yn effeithio ar ein hymddygiad a'n **lles**. Er enghraifft, mae cael ardaloedd lle rydyn ni'n gallu mynd am dro, yn ein helpu i gadw'n egniol.



Mae lleoedd sy'n ein helpu i gysylltu â natur yn gallu ein hannog i ofalu am ein hardal leol a'r byd. Mae hyn o fudd i bobl a'r gymuned.

Gweithredoedd



- Gwneud gwybodaeth glir am sut i amddiffyn **lles** meddwl a stopio problemau **iechyd meddwl**.



- Helpu pawb i gymryd camau i wella eu **iechyd meddwl** a'u **lles** trwy gydol eu bywydau. A gofyn am help pan fyddan nhw ei angen.



- Creu lle mae pobl yn teimlo'n gyfforddus ac yn gallu siarad yn agored am **iechyd meddwl** a **lles**.

3. Mae pawb yn gallu cael y cymorth cywir waeth lle maen nhw'n gofyn am help



Mae hyn yn meddwl gwneud yn siŵr bod gwasanaethau yn gweithio'n dda gyda'i gilydd. Rhaid i wasanaethau weithio gyda'i gilydd fel bod pobl yn cael y gefnogaeth maen nhw ei angen, pa bynnag wasanaeth maen nhw'n ei ddefnyddio.



Mae pobl yn gallu cael cymorth **iechyd meddwl** mewn gwahanol ffyrdd, o wahanol wasanaethau. Er enghraifft:

- Iechyd a gofal cymdeithasol
- Gwasanaethau tai a chynghor
- Gwasanaethau **camddefnyddio sylweddau**
- Lleoliadau chwaraeon, hamdden a diwylliant
- Y sector gwirfoddol
- Y system cyfiawnder troseddol
- Lleoliadau ffydd ac addysg



Ar gyfer babanod, plant a phobl ifanc, mae'n gallu bod yn wasanaethau fel:

- Blynyddoedd cynnar a gofal plant
- Gwaith ieuenctid a gwasanaethau chwarae



Fe ddylai'r gwasanaethau yma weithio'n agos gyda'i gilydd i gynllunio gofal o amgylch anghenion pob person.

Ein gwaith nawr

Cynnig cymorth wedi ei seilio ar drawma



Mae **ystyriol o drawma** yn meddwl deall sut mae **trawma** yn gallu effeithio ar bobl. A gwybod sut i gefnogi'r rhai sydd wedi ei brofi.



Rydyn ni eisiau dod yn genedl sy'n **ystyriol o drawma**. Fe fyddwn ni'n gwneud hyn trwy:

- Cynnwys [Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma](#) yn ein polisiau a'n rhaglenni.
- Parhau i gefnogi gwasanaethau sy'n helpu pobl sydd wedi profi **trawma**.

Mynediad hawdd i gymorth



Mae angen ffyrdd syml ar bobl o ddod o hyd i gyngor iddyn nhw eu hunain neu anwyliaid.



Mae gwasanaeth pwyso 2 GIG 111 yn gwella mynediad at wybodaeth.



Fe fyddwn ni'n gweithio i wella mynediad at wybodaeth a chyngor i ddarparwyr gwasanaethau, gwirfoddolwyr a gweithwyr cymunedol.

Gwell iechyd a gofal cymdeithasol



Rhaid i iechyd a gofal cymdeithasol weithio'n agos gyda'i gilydd i:

- Darparu cymorth cyflym cyn i broblemau waethygu.
- Cynnig cymorth yn agos at gartref fel bod pobl yn gallu byw'n annibynnol.
- Lleihau arhosiad yn yr ysbyty a helpu pobl i ddychwelyd adref yn ddiogel.





Mae **System Gofal Cymunedol Integredig** yn ffordd o uno gwasanaethau. Felly maen nhw'n creu gwell gwasanaethau wedi eu seilio ar anghenion lleol.



Cefnogi babanod, plant a phobl ifanc

Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod teuluoedd yn cael yr help cywir pan fyddan nhw ei angen.



Mae hanner yr holl **gyflyrau iechyd meddwl** yn dechrau erbyn 14 oed.



Credir bod gan 1 o bob 5 o blant rhwng 1 a 7 oed ar draws y byd **gyflwr iechyd meddwl**. Mae COVID wedi gwneud pethau'n waeth.



Nod [Fframwaith NYTH/NEST](#) ydy:

- Gwneud cyngor arbenigol yn haws i'w gael.
- Helpu oedolion dibynadwy i gefnogi **iechyd meddwl** plant.
- Gwneud yn siŵr bod plant a theuluoedd yn cael yr help cywir ar yr adeg iawn.



Mae rhai babanod mewn perygl o **drawma**, **camdriniaeth** ac esgeulustod. Mae hyn yn gallu effeithio arnyn nhw am oes.



Mae rhieni a gofalwyr angen mynediad hawdd i helpu eu babanod.



Rydyn ni eisiau gwella hyfforddiant ar gyfer bydwraedd, ymwelwyr ieched, a thimau cymorth teuluoedd.

Cymorth mewn addysg



Mae ysgolion yn helpu gyda materion allweddol fel bwlio, straen arholiadau, a phwysau cyfryngau cymdeithasol.



Mae'r [Dull Ysgol Gyfan](#) yn cefnogi **lles**. Mae'n helpu ysgolion i weithio'n well gyda **gwasanaethau iechyd meddwl**.



Mae cwnsela mewn ysgolion a gwasanaethau **mewngymorth CAMHS** yn gwneud yn siŵr bod plant yn cael cymorth **iechyd meddwl** mewn ysgolion.



Mae **CAMHS** yn sefyll am **Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc**.



Mae'n wasanaeth GIG sy'n cefnogi **iechyd meddwl** a **lles** plant a phobl ifanc.



Mae colegau a phrifysgolion yn chwarae rhan bwysig wrth gefnogi **iechyd meddwl** pobl ifanc.



Fe ddylai staff gael mynediad at hyfforddiant i ddeall **trawma** a darparu'r gefnogaeth gywir i fyfyrwyr.

Cefnogi oedolion ac oedolion hŷn



Mae cael cartref diogel, cyfforddus a fforddiadwy yn bwysig i **iechyd meddwl**.



Rydyn ni eisiau gwella:

- cymorth i bobl sy'n byw mewn amodau gwael
- gwasanaethau sy'n helpu pobl i gadw eu cartrefi
- gwasanaethau sy'n cefnogi pobl sydd mewn perygl o ddigartrefedd.



Mae'n bwysig bod pawb yn cael y cyfle a'r gefnogaeth i gymryd rhan mewn gweithgareddau i gefnogi iechyd a hapusrwydd.



Mae cael swydd, gyda thâl neu'n wirfoddol, yn bwysig ar gyfer **lles meddyliol**. Fe fyddwn ni'n parhau i ddysgu o raglenni sy'n cefnogi pobl mewn gwaith, gan gynnwys:

- Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Allan o Waith
- Gwasanaeth Cymorth Mewn Gwaith
- Cymru Iach ar Waith



Cefnogi pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig

Mae manteision i fyw yng nghefn gwlad, fel cymuned a natur. Ond mae hefyd yn gallu bod yn anoddach cael gwasanaethau, cymorth, neu swyddi.

Cefnogi pobl â chyflyrau iechyd hirdymor



Mae pobl â salwch hirdymor yn fwy tebygol o gael **iechyd meddwl** gwael.



Mae problemau iechyd yn gallu achosi straen, **gorbryder**, unigrwydd, neu drafferth cysgu.



Mae angen i ni gefnogi iechyd corfforol a **meddyliol** i bobl sydd â chyflyrau iechyd hirdymor.

Helpu pobl sydd ag anghenion iechyd meddwl a chyflyrau iechyd eraill



Mae pobl â chyflyrau eraill yn fwy tebygol o gael **iechyd meddwl** gwael. Er enghraifft:



- Pobl **niwrowahanol**.

Mae **niwrowahanol** yn meddwl pobl y mae eu hymennydd yn gweithio'n wahanol. Er enghraifft, mae awtistiaeth yn gyflwr **niwrowahanol**.



- Pobl ag anableddau dysgu.



- Pobl â namau synhwyrdd - pan fydd pobl yn cael problemau gyda gweld, clywed, neu gyffwrdd.



- Pobl sy'n byw gyda dementia.

Camddefnyddio sylweddau



Mae llawer o bobl â phroblemau **camddefnyddio sylweddau** hefyd yn cael trafferth gydag **iechyd meddwl** gwael.



Mae angen i ni ganolbwyntio ar gymorth cynnar i leihau niwed cyn iddo waethygu.



Mae gennym ni [fframwaith triniaeth](#). Mae fframwaith yn set o ganllawiau, gweithdrefnau neu nodau. Mae ein fframwaith triniaeth yn nodi sut i gefnogi pobl ag anghenion **camddefnyddio sylweddau** ac **iechyd meddwl**.



Fe fyddwn ni'n parhau i weithio gyda phartneriaid i helpu'r rhai sydd mewn perygl.

Gweithredoedd:



- Gwneud hi'n hawdd cael cefnogaeth a chynghor yn gynnar.



- Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gweithio'n dda gyda'i gilydd.



- Datblygu gwasanaethau **yn ystyrlon o drawma** gyda chymorth **Straen Trawmatig Cymru a Hyb ACE Cymru**.



- Gwella hyfforddiant i bobl sy'n helpu'r rhai sydd ag anghenion **iechyd meddwl**.



- Defnyddiwch [Fframwaith NYTH / NEST](#) i gefnogi dull **dim drws anghywir**. Mae hyn yn meddwl bod pobl yn cael y gefnogaeth gywir, ar yr adeg iawn yn y ffordd iawn iddyn nhw. Heb orfod adrodd eu stori lawer o weithiau.



- Gwella cefnogaeth i rieni a babanod yn y 1000 diwrnod cyntaf.



- Gweithio gyda phartneriaid i wella gwasanaethau ar gyfer anghenion gwahanol, fel addysg a [chamdddefnyddio sylweddau](#).

4. Mae cymorth iechyd meddwl yn hawdd ei gael ac yn canolbwyntio ar anghenion pob person. Mae pobl yn cael yr help cywir heb oedi

Dyma sut rydyn ni'n gwneud yn siŵr:



- Mae gwasanaethau **iechyd meddwl** yn hawdd i'w cael.



- Mae cymorth yn canolbwyntio ar anghenion a dymuniadau pob person.



- Mae gwasanaethau yn gweithio gyda'i gilydd i ddarparu'r gofal gorau.



- Mae pobl yn cael profiadau gwell wrth gael help.



Mae'n bwysig i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol weithio gyda'i gilydd. Rydyn ni'n cefnogi cynlluniau ar gyfer [Gwasanaeth Gofal a Chymorth Cenedlaethol i Gymru](#). Fe fyddwn ni'n gweithio gyda'r Swyddfa Genedlaethol dros Ofal a Chymorth i:



- Darparu arweinyddiaeth gref.



- Helpu i gyflwyno cynlluniau gofal cenedlaethol.



- Gweithio gyda chynghorau lleol a chynnwys pobl sy'n defnyddio gwasanaethau gofal.

Ein gwaith nawr

Rheolau a chyfrifoldebau



Fe fyddwn ni'n wneud yn siŵr bod rheolau a chyfrifoldebau clir ar gyfer cynllunio a darparu gwasanaethau **iechyd meddwl**. Fe fydd hyn yn berthnasol i fyrddau iechyd, cynghorau lleol, a sefydliadau eraill sy'n darparu gwasanaethau.

Gweithlu cryf



Mae angen gweithlu **iechyd meddwl** gofalgwr, wedi'i hyfforddi'n dda ac amrywiol.



Fe fyddwn ni'n gwneud i hyn ddigwydd drwy ddilyn [Cynllun y Gweithlu Iechyd Meddwl](#) gan Addysg a Gwellu Iechyd Cymru (AaGIC) a Gofal Cymdeithasol Cymru.

Gwybodaeth ddigidol



Fe fyddwn ni'n gweithio gydag Iechyd a Gofal Digidol Cymru (IGDC) i greu cynllun ar gyfer defnyddio offer digidol mewn gofal **iechyd meddwl**. Er enghraifft, gwefannau, cyfryngau cymdeithasol a llwyfannau ar-lein.



Fe fydd y cynllun yma yn canolbwyntio ar 6 maes allweddol:

1. Helpu staff i ddysgu defnyddio offer digidol.
2. Gweithio gyda busnesau a phrifysgolion i roi hwb i **economi** Cymru.
3. Defnyddio data da i wella gwasanaethau.
4. Creu system ddiogel ar gyfer rhannu data.
5. Gwneud gwasanaethau ar-lein yn seiliedig ar anghenion pobl.
6. Helpu pawb i ddefnyddio gwasanaethau iechyd ar-lein.



Fe fyddwn ni'n creu offer i fesur sut mae pobl yn teimlo am eu gofal.

Adeiladau



Fe fyddwn ni'n adolygu'r adeiladau sydd eu hangen ar gyfer gwasanaethau **iechyd meddwl**. O ysbytai i ofal cymunedol.



Fe fyddwn ni'n gwneud cynllun ar gyfer anghenion presennol a dyfodol. F fydd y cynllun yma yn helpu:

- rheoli adeiladau'n well
- gwneud yn siŵr eu bod yn werth y costau
- a gwella gofal.

Fe fyddwn ni'n defnyddio'r cyllid sydd ar gael i:



- Gwella'r ffordd rydyn ni'n darparu gofal.



- Gwneud yn siŵr bod adeiladau'n gweithio i bawb. Gan gynnwys plant, oedolion, pobl anabl a phobl ag anghenion iechyd eraill.

Ymchwil



Fe fydd Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru yn cefnogi ymchwil **iechyd meddwl** drwy ganolfannau fel:

- **Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl**
- **Banc Data SAIL**



Mae ymchwilwyr yng Nghymru yn astudio **cyflyrau iechyd meddwl** i wella gofal a thriniaeth.

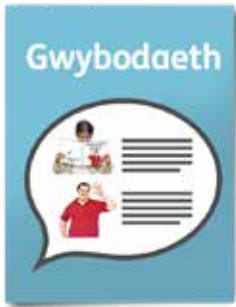


Mae Cymru yn rhan o raglen Nodau Iechyd Meddwl y DU i ddod o hyd i driniaethau newydd. Fe fyddwn ni'n parhau i ariannu ymchwil i helpu pobl yng Nghymru i gael gwell gofal.

Cyfathrebu



Fe fyddwn ni'n gwneud yn siŵr bod pobl yn gwybod sut i gael mynediad at gymorth a beth i'w ddisgwyl.



Fe fyddwn ni'n darparu gwybodaeth glir a hawdd ei ddeall i bawb.



Fe fyddwn ni'n cynnig opsiynau i'r rhai sydd ddim eisiau cael mynediad at wasanaethau ar-lein.

Datblygu modelau gofal



Rydyn ni eisiau canolbwyntio ar gymorth cynnar, fel bod pobl yn cael cymorth cyn i broblemau waethygu.



Rydyn ni eisiau darparu cymorth sy'n helpu pobl i wella, gam wrth gam.



Adferiad ydy'r broses o wella.



Rydyn ni eisiau i wasanaethau **iechyd meddwl** fod **yn ystyrlon o drawma** a chefnogi anghenion pawb.



Rydyn ni eisiau defnyddio ein **hadnoddau** yn ddoeth, gwerthfawrogi pob gweithiwr a gwneud y gorau o'u sgiliau.

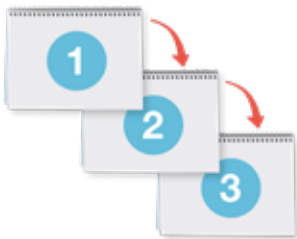
Gofal iechyd meddwl heb amseroedd aros



Fe ddylai pawb allu cael gofal **iechyd meddwl** ar yr un diwrnod. Mae pobl yn gallu cael help ar-lein, dros y ffôn, neu yn bersonol wedi ei seilio ar beth maen nhw ei angen.



Rydyn ni eisiau dod o hyd i broblemau **iechyd meddwl** yn gynnar a chynnig cymorth cyflym.



Fe fydd ffyrdd clir i bobl gael cefnogaeth. Gan gynnwys y rhai mewn **argyfwng** neu gyda chyflyrau iechyd hirdymor.



Argyfwng ydy pan fydd rhywun yn mynd trwy sefyllfa anodd iawn ac angen help yn gyflym.

Gweithio gyda gofal sylfaenol



Gofal sylfaenol ydy gwasanaethau iechyd yn y gymuned, fel eich meddyg, deintydd ac optegydd.



Mae gofal sylfaenol yn helpu i ddarparu cymorth **iechyd meddwl**.



Fe fyddwn ni'n gweithio gyda grwpiau i wneud llwybrau **iechyd meddwl** clir. Mae llwybr yn gynllun manwl ar gyfer sut mae pobl yn cael mynediad at ofal.



Fer fyddwn ni'n gweithio gyda grwpiau i wella iechyd corfforol pobl â **chyflyrau iechyd meddwl** difrifol.

Gweithio gyda gwasanaethau gofal eilaidd



Mae gwasanaethau gofal eilaidd yn wasanaethau iechyd arbenigol. Fel clinigau a gofal ysbyty. Fel arfer, rydych chi'n cael eich cyfeirio at wasanaethau gofal eilaidd o ofal sylfaenol.



Fe fyddwn ni'n creu gwell gwasanaethau **iechyd meddwl** cymunedol sy'n cefnogi pobl ag anghenion gwahanol. Gan gynnwys eu teuluoedd a'u gofalwyr.



Fe fydd y gwasanaethau yma yn canolbwyntio ar **adferiad**. A darparu llwybrau clir i ofal arbenigol pan fo angen.

Symud rhwng gwasanaethau



Fe fyddwn ni'n gwneud yn siŵr bod pobl ifanc sy'n symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion yn cael y gofal a'r gefnogaeth maen nhw eu hangen.



Fe fyddwn ni hefyd yn gwella sut mae pobl yn symud o wasanaethau oedolion i oedolion hŷn.

Pobl ag anghenion cymorth hirdymor



Fe fydd angen gofal ychwanegol ar rai pobl i aros allan o'r ysbyty. Fel gofal cartref neu dai â chymorth.



Mae angen i ni wneud yn siŵr bod pobl yn deall eu hawliau i ôl-ofal.



Mae angen i ni ganolbwyntio ar eu cadw'n iach gartref, yn enwedig ar ôl gadael yr ysbyty.



Fe fyddwn ni'n dilyn y Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer gofal a chymorth. Mae hyn yn rhan o'r [Rhaglen Ail-gydbwyso Gofal a Chymorth](#).

Gweithredoedd:



- Fe fyddwn ni'n gosod safonau clir i wneud yn siŵr bod gan **bawb** yng Nghymru fynediad teg at wasanaethau **iechyd meddwl**.



- Fe fyddwn ni'n canolbwyntio ar gymorth cynnar i stopio **iechyd meddwl** rhag gwaethygu.



- Fe fyddwn ni'n darparu cefnogaeth gymunedol gref i helpu pobl i wella a gwella eu **lles**.



- Fe fyddwn ni'n gwneud yn siŵr bod arhosiad ysbyty yn ddiogel, ac o ansawdd uchel i bobl mewn **argyfwng**.



- Fe fyddwn ni'n gwella gofal iechyd corfforol i bobl â salwch meddwl difrifol i'w helpu i fyw bywydau hirach ac iachach.

Beth sy'n digwydd nesaf



Rydyn ni'n gwybod y bydd newid yn cymryd amser. Fe fydd ein cynlluniau yn cael eu cyflawni dros 10 mlynedd.



Fe fydd gennym ni gynlluniau cyflawni dros y 10 mlynedd. Fe fyddan nhw'n rhoi camau manwl ac yn esbonio beth sydd angen i ni ei wneud ac erbyn pryd.



Fe fydd bwrdd arbennig, dan arweiniad y **Gweinidog Iechyd Meddwl a Lles**, yn goruchwyllo'r strategaeth. Fe fydd bwrdd partneriaeth yn gwneud yn siŵr bod pawb wedi'u cynnwys ac fe fydd yn edrych ar sut mae'r gwaith yn mynd.



Fe fyddwn ni'n gweithio mewn partneriaeth i wneud yn siŵr bod camau gweithredu'n cael eu cyflawni.



Fe fyddwn ni'n edrych ar ein gwaith bob 12 mis ac yn addasu cynlluniau wedi eu seilio ar ganlyniadau.



Fe fyddwn ni'n gwneud y defnydd gorau o **adnoddau** i gyflawni'r strategaeth o fewn y cyllid sydd ar gael.

Geiriau anodd

Adferiad

Adferiad ydy'r broses o wella.

Adnoddau

Mae adnoddau yn bethau defnyddiol sydd gennym neu rydyn ni'n gallu eu defnyddio. Er enghraifft, adeiladau, parciau, grwpiau, gwybodaeth, arian a gweithwyr proffesiynol.

Argyfwng

Argyfwng ydy pan fydd rhywun yn mynd trwy sefyllfa anodd iawn ac angen help yn gyflym.

Camddefnyddio sylweddau

Mae camddefnyddio sylweddau yn meddwl cymryd cyffuriau neu yfed gormod o alcohol.

Camdriniaeth

Camdriniaeth ydy pan fydd rhywun yn dweud neu'n gwneud rhywbeth i'ch brifo neu wneud i chi deimlo'n ddrwg.

Cyflyrau iechyd meddwl

Mae'r rhain yn effeithio ar ein teimladau, meddyliau ac ymddygiad.

Cyrff cyhoeddus

Mae cyrff cyhoeddus yn cael arian gan y Llywodraeth i ddarparu gwasanaethau i'r cyhoedd, fel ysbytai, ysgolion a gwasanaethau cymdeithasol. Ond maen nhw ar wahân i'r Llywodraeth ei hun.

Emosiynau

Emosiynau ydy sut rydych chi'n teimlo am rywbeth. A sut mae'ch corff yn ymateb. Er enghraifft, os ydych chi'n ofnus, efallai y byddwch chi'n teimlo eich calon yn curo'n gyflymach.

Iechyd Meddwl

Mae gan bawb iechyd meddwl. Mae'n meddwl sut mae rhywun yn teimlo yn eu meddwl. Mae'n meddwl teimladau, ein meddyliau a'n lles. Mae lles yn meddwl theimlo'n gyfforddus, yn iach, neu'n hapus.

Iselder

Mae iselder yn hwyliau isel sy'n para am amser hir.

Lles

Mae lles yn meddwl teimlo'n gyfforddus, yn iach, neu'n hapus.

Lles meddyliol

Dyma pryd rydych chi'n hapus ac yn gyfforddus ynddo'ch hun. Rydych chi'n gweld eich hun fel un sy'n gallu ymdopi'n dda.

Niwrowahanol

Mae niwrowahanol yn meddwl pobl y mae eu hymennydd yn gweithio'n wahanol. Er enghraifft, mae awtistiaeth yn gyflwr niwrowahanol.

Presgripsiynu cymdeithasol

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn helpu i gysylltu pobl â grwpiau a gwasanaethau yn y gymuned. Mae'n ffordd o'u helpu i reoli eu iechyd a'u lles.

Pryder

Pryder ydy pan fydd rhywun yn teimlo'n bryderus neu dan straen llawer o'r amser.

Teimladau

Teimladau ydy sut rydyn ni'n profi ein hemosiynau a'r ystyr rydyn ni'n ei roi iddyn nhw. Mae teimladau'n wahanol i bawb.

Tlodi

Tlodi ydy pan nad oes gan rywun ddigon o arian i dalu am bethau sylfaenol fel bwyd neu wresogi.

Trawma

Trawma ydy pan fydd rhywbeth drwg yn digwydd, ac mae'n gwneud i rywun deimlo'n drist neu'n ofnus am amser hir. Mae trawma yn gallu bod yn ddigwyddiad untro, nifer o ddigwyddiadau. Neu mae'n gallu bod yn sefyllfa barhaus.