



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Y Datganiad Ansawdd ar gyfer Iechyd Meddwl

gov.llyw

Y Datganiad Ansawdd ar gyfer Iechyd Meddwl

Cyflwyniad

Mae Datganiadau Ansawdd yn nodi'r canlyniadau a'r safonau sy'n diffinio gwasanaethau o ansawdd uchel ac sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar draws y sectorau iechyd a gofal cymdeithasol, gan sicrhau bod yr uchelgeisiau hyn yn cael eu cyflawni'n gyson ym mhob rhanbarth yng Nghymru. Mae'r Datganiad Ansawdd hwn yn disgrifio sut y dylai gwasanaethau iechyd meddwl o ansawdd da edrych.

Mae'r [Fframwaith Clinigol Cenedlaethol](#) yn ei gwneud yn ofynnol i bob sefydliad y GIG yng Nghymru ddefnyddio Datganiadau Ansawdd cenedlaethol wrth gynnal eu prosesau cynllunio strategol. Yn y cyd-destun hwn, mae'r Datganiad Ansawdd ar gyfer Iechyd Meddwl yn darparu un disgrifiad integredig ar gyfer yr holl wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae ei uchelgeisiau yn cwmpasu'r system gyfan ac yn rhychwantu cwrs bywyd, gan gydnabod bod y cyfrifoldeb am iechyd meddwl a llesiant yn ymestyn y tu hwnt i wasanaethau iechyd meddwl arbenigol. Mae'r Datganiad Ansawdd yn ceisio hyrwyddo atebolrwydd a rennir, ansawdd cyson a chanlyniadau gwell ar draws y system iechyd a gofal cymdeithasol gyfan.

Bydd Perfformiad a Gwella GIG Cymru yn helpu'r byrddau iechyd yng Nghymru i gyflawni'r Datganiad Ansawdd a bydd partneriaid cenedlaethol eraill yn rhoi cymorth i'r sector gofal cymdeithasol. Mae pobl sydd â phrofiad bywyd, ynghyd â'u teuluoedd, gofawyr, cefnogwyr a'r trydydd sector yn cael eu cydnabod yn bartneriaid allweddol o ran cyflawni'r uchelgeisiau a nodir yn y Datganiad Ansawdd hwn ar gyfer Iechyd Meddwl.

Caiff y Datganiad Ansawdd ei ategu gan ddull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau sy'n cydnabod hawl sylfaenol pob unigolyn i iechyd. Mae hefyd yn cadarnhau ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gydraddoldeb, cynhwysiant a chyfiawnder cymdeithasol. Mae'n adlewyrchu ac yn hybu ymrwymadau cenedlaethol a rhyngwladol, gan gynnwys y [Confensiwn ar Ddileu Gwahaniaethu yn erbyn Menywod \(CEDAW\)](#), y [Cynllun Hawliau Pobl Anabl](#), y [Cynllun Gweithredu LHDT+](#), y [Cynllun Iechyd Menywod](#) a'r [Datganiad Ansawdd ar gyfer Gwasanaethau Mamolaeth a Newyddenedigol](#), gan sicrhau bod gofal iechyd meddwl yn ymateb i ystod o anghenion a phrofiadau gwahanol grwpiau.

Yn ogystal, mae'r Datganiad Ansawdd yn ategu'r gwaith o gyflawni [Safonau cyfathrebu a gwybodaeth hygyrch Cymru gyfan](#) — gan gynnwys safonau ar gyfer darparu gwybodaeth i bobl sydd â cholled synhwyrdd, [Mwy na Geiriau](#), a [Chynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol \(2024\)](#) sydd, gyda'i gilydd, yn cryfhau ymrwymiad Cymru i wasanaethau cynhwysol, diwylliannol ddiogel ac anwahaniaethol ar gyfer pob unigolyn a chymuned Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol.

Y cyd-destun

Mae hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant yn hanfodol ar gyfer gwella canlyniadau iechyd a lleihau anghydraddoldebau ledled Cymru. Er y cynnydd a wnaed yn ystod y blynyddoedd diwethaf, yn sgîl cyflwyno [Mesur Iechyd Meddwl \(Cymru\) 2010](#) a'r [Cod Ymarfer](#) a'r canllawiau cysylltiedig, mae tystiolaeth yn dangos bod pobl â chyflyrau iechyd meddwl yn parhau i wynebu canlyniadau gwaeth, rhwystrau o ran cael gafael ar gymorth, a risg uwch o niwed y gellir ei osgoi a marwolaeth

cyn pryd.¹ Mae'r Datganiad Ansawdd hwn yn nodi ein huchelgais a rennir i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau hyn drwy ganolbwyntio'n gyson ar wella mynediad, profiadau, canlyniadau, diogelwch a thegwch ar draws pob gwasanaeth.

O ran y gwaith yn ymwneud â chyflawni'r uchelgais hon, datblygwyd [Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol 2025–2035](#) yng nghyd-destun [Cymru Iachach](#), sy'n nodi'r weledigaeth hirdymor o ran dull gweithredu system gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r Strategaeth yn darparu fframwaith clir ar gyfer gweithredu, gyda phwyslais cryf ar atal ac ymyrraeth gynnwys, gan nodi ymrwymadau cenedlaethol i wella canlyniadau iechyd meddwl i bawb yng Nghymru, ni waeth beth fo'u hoedran, anabledd, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, hil, crefydd neu gred, cefndir economaidd-gymdeithasol, neu ble y maent yn byw. Yn ganolog i'r dull gweithredu hwn y mae blaenoriaethu'r lleisiau a glywir lleiaf yn ein system, gan alluogi'r gwaith o ddylunio gwasanaethau sy'n wirioneddol deg ac sy'n ymateb i anghenion amrywiol pawb yng Nghymru.

Mae'r dull gweithredu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sydd wedi'i gynnwys yn y Strategaeth yn atgyfnerthu egwyddorion [Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#). Mae'r dull gweithredu hwn yn helpu pobl sydd ag anghenion gofal a chymorth, drwy roi pobl wrth wraidd y system, gan bwysleisio partneriaeth a chydweithio i ysgogi'r gwaith o ddarparu gwasanaethau, canolbwyntio ar wasanaethau a fydd yn hyrwyddo atal anghenion cynyddol a sicrhau bod y cymorth cywir ar gael ar yr adeg iawn.

Mae'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol yn nodi symud oddi wrth fodelau gofal haenog traddodiadol i ddulliau gweithredu system hyblyg sy'n seiliedig ar adferiad sy'n ystyriol o drawma. Mae uchelgeisiau clir i Gymru fod y genedl gyntaf i gyflawni gofal iechyd meddwl mynediad agored ar yr un diwrnod. Bydd yr ymrwymiad hwn i wella mynediad at gymorth yn sicrhau bod pobl yn cael cymorth heb oedi diangen neu atgyfeiriadau lluosog, a hynny ar lefel sy'n briodol i'w hanghenion a'u parodrwydd. Mae hyn yn cynnwys opsiynau ar gyfer aros gwyliadwrs, gwybodaeth hunangyfeiriedig, fforymau darllen/digidol hunangyfeiriedig rhyngweithiol, cymorth i deuluoedd a chymheiriaid, gweithdai/cyrsiau addysgol, hunangymorth dan arweiniad, therapi grŵp, therapi unigol, gofal tymor hwy a gofal ymgynghorydd arbenigol, gofal aciwt a gofal mewn argyfwng.

Er mwyn cyflawni trawsnewid ystyrlon, mae angen dull gweithredu integredig sy'n mynd i'r afael â rhwystrau strwythurol a diwylliannol, yn meithrin cydweithio ar draws sectorau, ac yn blaenoriaethu anghenion a phrofiadau pobl.

Mae'r symud tuag at gymorth mynediad agored ar yr un diwrnod yn gyson â'r Model Cymorth Iechyd Meddwl Mynediad Agored. Wedi'i arloesi gan [Stepped Care Solutions](#), mae'r model yn darparu fframwaith ar gyfer strwythuro gwasanaethau iechyd meddwl i system o ofal hyblyg. Mae'r Datganiad Ansawdd hwn yn integreiddio'r naw elfen graidd a amlinellir yn y model sef elfennau hanfodol ar gyfer ailddylunio systemau a darparu gofal. Caiff yr elfennau craidd eu hategu gan argymhellion ymarfer. (Gweler Atodiad 1 am fersiwn gryno)

¹ [Tros 26,000 o oedolion â salwch meddwl difrifol yn marw cyn pryd bob blwyddyn o ganlyniad i salwch y gellid ei atal \(Saesneg yn unig\)](#)

Pobl sydd â phrofiad bywyd

Mae gwasanaethau yng Nghymru yn cydnabod mai pobl sydd â phrofiad bywyd² sydd yn y sefyllfa orau yn aml i gynghori ar ba gymorth a dulliau fydd yn gwneud gwahaniaeth ystyrlon a chadarnhaol i'w bywydau. Bydd ymgorffori lleisiau'r rhai sydd â phrofiad bywyd ar bob lefel o gynllunio'r Model Cymorth Iechyd Meddwl Mynediad Agored, ei gyflawni a'i werthuso yn sicrhau bod gwasanaethau yn adlewyrchu'r hyn sydd fwyaf pwysig i'r bobl sy'n eu defnyddio. Mae'r dull cydgynhyrchiol hwn yn hybu dysgu parhaus, tryloywder ac atebolrwydd a rennir, gan hefyd alluogi'r gwaith o ddarparu gofal cysylltiedig sy'n seiliedig ar leoedd.

Mae angen sicrhau bod safbwyntiau amrywiol yn cael eu cynrychioli, gan gynnwys y rhai o wahanol oedrannau, cefndiroedd, diwylliannau a chymunedau. Mae hyn er mwyn sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl yn deg, yn gynhwysol ac yn sensitif i brofiadau ac anghenion amrywiol poblogaeth Cymru.

Mae egwyddorion y Fframwaith Cydraddoldeb Hil Cleifion a Gofalwyr yn sail i'r dull gweithredu hwn, gan lywio ymdrechion gweithredol i leihau gwahaniaethau hiliol o ran rhoi diagnosis, triniaethau a chanlyniadau, a hynny drwy gydgyhyrchu â phobl sy'n defnyddio gwasanaethau, teuluoedd, cefnogwyr a gofalwyr. Rhoddir pwyslais pellach ar gynhwysiant, gan sicrhau bod anghenion unigolion sy'n wynebu allgáu cymdeithasol, sy'n agored i niwed neu'n wynebu anfanteision lluosog, gan gynnwys y rhai yr effeithir arnynt gan ddigartrefedd, defnyddio sylweddau, mudo neu ymwneud â'r system gyfiawnder, pobl di-eiriau a'r rhai sydd ag anawsterau cyfathrebu i gyd yn cael eu cydnabod a'u hystyried wrth ddylunio a darparu gwasanaethau.

Y dull gweithredu

Wedi'i ddatblygu drwy integreiddio arbenigedd a safbwyntiau amrywiol, mae'r Datganiad Ansawdd hwn yn adlewyrchu dull gweithredu cynhwysfawr sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae'n adeiladu ar adolygiadau polisi a strategaethau diweddar sydd wedi elwa ar weithgarwch ymgynghori ac adborth. Yn benodol, cynhaliwyd proses ymgynghori dwy flynedd o hyd ar y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol ac mae wedi llywio blaenoriaethau, iaith ac arddull y Datganiad Ansawdd.

Er mwyn ategu'r gwaith gweithredu a hyrwyddo gwelliant, bydd y System Rheoli Ansawdd, fel y'i nodir yn y [Ddyletswydd Ansawdd \(2023\)](#), yn cael ei chymhwyso ar bob lefel o'r system, o dimau lleol i'r rhaglen genedlaethol, gan sicrhau bod newidiadau'n cael eu cyflawni, eu monitro a'u cynnal yn effeithiol.

² Profiad bywyd: Mae hyn yn cyfeirio at wybodaeth bersonol unigolyn sy'n deillio o brofiad uniongyrchol.

Y disgwyliadau cynllunio ar gyfer darparu gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru

Teg

Bydd ein system iechyd meddwl yn darparu cyfle cyfartal i bawb gyflawni eu potensial llawn ar gyfer sicrhau bywyd iach, gan ymgorffori dull gweithredu sy'n seiliedig ar gydraddoldeb a hawliau. Ni fydd yn amrywio o ran ansawdd yn ôl sefydliad neu leoliad. Mae gofal iechyd meddwl o ansawdd uchel yn cydnabod cydgysylltiad ffactorau personol, cymdeithasol, diwylliannol a strwythurol sy'n dylanwadu ar lesiant meddyliol. Bydd gwasanaethau yn cael eu dylunio a'u darparu gan ddefnyddio dull croestoriadol sy'n ystyried yn weithredol sut y mae profiadau sy'n gorgyffwrdd o ran hunaniaeth, gwahaniaethu ac anfantais yn llywio iechyd meddwl pobl, eu mynediad at ofal a'u canlyniadau. Ni fydd pobl â diagnosis o gyflwr iechyd corfforol, cyflyrau niwroamrywiol (er enghraifft awtistiaeth neu ADHD) neu ddiagnosis niwrolegol (er enghraifft clefyd Huntington, clefyd Parkinson neu Dementia) yn cael eu heithrio o wasanaethau.

1. Ni fydd y rhai sy'n ceisio cymorth yn wynebu gwahaniaethu nac anfantais ar sail unrhyw nodweddion gwarchodedig neu gyd-destun personol. Bydd hyn yn cynnwys mynediad amserol at ddehonglwyr Iaith Arwyddion Prydain neu weithwyr proffesiynol sy'n meddu ar sgiliau Iaith Arwyddion Prydain, cymorth diwylliannol priodol, a dulliau cyfathrebu cynhwysol ar bob cam o'r gofal.
2. Bydd rhwystrau o ran mynediad ac ymyriadau yn cael eu lleihau gan wasanaethau sy'n gweithio gyda chymunedau lleol a'r rhai sydd â phrofiad bywyd i sicrhau y caiff anghenion a chyd-destun unigolion eu hystyried ac yr ymdrinnir â hwy. Mae'n bosibl hefyd y bydd pobl o bob oed yn ceisio cael gafael ar gymorth drwy leoliadau yn y sector cymdeithasol, addysgol neu wirfoddol, y mae rhaid i bob un ohonynt ddarparu llwybrau teg ac effeithiol at ofal.
3. Mae gofal iechyd meddwl ar gael drwy gyfrwng y Gymraeg, a bydd yn cael ei gynnig yn rhagweithiol i bobl sy'n cael cymorth.
4. Bydd pobl ag amhariad gwybyddol yn cael eu cynnwys yn y broses o wneud penderfyniadau ynghylch eu gofal, eu cymorth a'u triniaethau. Pan nad yw hyn yn ymarferol, caiff egwyddorion er lles pennaf eu cymhwyso.

Diogel

Bydd ein system gofal iechyd meddwl o ansawdd uchel, yn ddibynadwy ac yn ddiogel, gan leihau niwed y gellir ei atal a manteisio i'r eithaf ar y pethau sy'n mynd yn iawn. Bydd gofal yn cael ei ddarparu gan ddefnyddio'r opsiynau lleiaf cyfyngol, gan hybu ymreolaeth, urddas ac adfer. Mae diogelwch a risg yn gyfrifoldebau a rennir ymhlith gwasanaethau, sectorau, cymunedau ac unigolion. Mae gofal diogel yn cydnabod y caiff diogelwch seicolegol a chorfforol ei lywio, nid yn unig gan ffactorau clinigol ond hefyd gan gyd-destunau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol pobl.

1. Bydd penderfyniadau sydd wedi'u cydgynhyrchu o ran gofal, cymorth a thriniaeth yn cael eu dogfennu a'u cofnodi'n briodol. Bydd systemau ar waith i rannu gwybodaeth berthnasol ar draws asiantaethau ac â phobl sy'n defnyddio gwasanaethau.
2. Bydd gwasanaethau yn hyrwyddo diogelwch personol defnyddwyr gwasanaeth, eu cefnogwyr a'u staff, gan gynnal egwyddorion sy'n seiliedig ar hawliau megis urddas, parch a diogelwch rhag niwed. Bydd mesurau diogelu a dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma ar waith a byddant yn cael eu deall gan bawb sy'n gweithio o fewn y sefydliad.
3. Bydd prosesau ar waith i rannu ac ehangu arferion diogel yn ogystal â dysgu pan fydd pethau'n mynd o'i le, a hynny ar lefel genedlaethol a lleol. Bydd tystiolaeth o niwed arwyddocaol neu fregusrwydd gwasanaeth a allai arwain at niwed yn cael ei nodi a'i huwchgysfeirio ar gyfer gweithredu gan y system drwy'r broses lywodraethiant berthnasol.
4. Bydd amgylcheddau ffisegol sy'n ategu'r gwaith o ddarparu gwasanaethau yn ddiogel, yn hygyrch, yn therapiwtig, yn ystyriol o drawma ac yn canolbwyntio ar adfer.

Effeithiol

Bydd llwybrau trawsnewidiol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth a chwrs bywyd, ac sy'n ymdrin ag atal, gofal, cymorth a thriniaeth yn cael eu hymgorffori yn y gwaith o ddarparu gwasanaethau lleol. Caiff hyn ei ategu gan gomisiynu'n effeithiol ac yn gynaliadwy ystod lawn o opsiynau cymorth, gan gydnabod rôl hanfodol y sector gwirfoddol a chymunedol yn elfen annatod o'r model cymorth iechyd meddwl mynediad agored. Bydd y broses o wneud penderfyniadau a darparu gofal, cymorth a thriniaethau yn adlewyrchu arferion gorau sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Byddant hefyd wedi'u gwreiddio mewn egwyddorion sy'n seiliedig ar hawliau ac yn cael eu llywio gan benderfyniadau cymdeithasol iechyd er mwyn sicrhau bod pobl yn cael y gofal cywir i gyflawni'r canlyniadau gorau posibl sy'n bwysig iddynt.

1. Ar draws y [continwrm gofal](#), bydd cymorth a thriniaethau yn seiliedig ar gryfderau ac yn canolbwyntio ar adferiad personol. Bydd gwasanaethau yn darparu ymyriadau gan ymarferwyr sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac ymyriadau a arweinir gan gymheiriaid drwy gydol oes unigolyn.
2. Er mwyn gwneud y mwyaf o effeithiolrwydd ymyriadau, bydd hyrwyddo gobaith, cysylltiad dynol a pharch ar y ddwy ochr yn rhan annatod o'r gwaith cyflawni. Bydd mesurau canlyniadau a adroddir gan gleifion/unigolion a gwybodaeth sy'n deillio o arolygon profiadau cleifion/unigolion yn cael eu hymgorffori mewn ymarfer a'r wybodaeth a ddefnyddir i lywio darpariaethau ar lefel unigol, lleol a chenedlaethol.
3. Bydd Awdurdodau Lleol, Byrddau Iechyd ac ymddiriedolaethau'r GIG, gyda chymorth Addysg a Gwella Iechyd Cymru, yn defnyddio safbwyntiau a phrosesau cynllunio'r gweithlu i sicrhau bod gan wasanaethau lleol weithluoedd hyblyg a chynaliadwy ar waith i gyflawni'r model cymorth iechyd meddwl mynediad agored.

4. Bydd anghenion iechyd corfforol yn cael eu blaenoriaethu yn y maes gofal iechyd meddwl er mwyn lleihau nifer y marwolaethau y gellir eu hosgoi a hyrwyddo llesiant.

Effeithlon

Bydd ein system iechyd meddwl yn rhoi ar waith ddull gweithredu ar sail gwerthoedd sy'n blaenoriaethu'r canlyniadau sydd bwysicaf i bobl, yn sicrhau cynaliadwyedd ac yn osgoi gwastraff. Bydd yn cynnig cymorth gweithredu a rheoli prosiectau gweithredol a pharhaus. Mae effeithiolrwydd yn deillio o fesur gyda'r unigolyn yn barhaus, gan sicrhau bod gofal yn parhau i fod yn gydnaws â'i nodau, ei anghenion a'i ganlyniadau. Mae data yn llywio dealltwriaeth o ran anghenion y boblogaeth, patrymau mynediad, cyflwyniadau newidiol ac anghydraddoldebau, ac yn llywio'r gwaith o gynllunio a chyflawni ar raddfa ranbarthol a / neu genedlaethol.

1. Caiff systemau rheoli ansawdd eu defnyddio i nodi meysydd i'w gwella mewn prosesau i leihau dyblygu gwaith ac amrywiadau diangen.
2. Caiff cofnod iechyd meddwl yr unigolyn / claf ei gwblhau ar blatfform TG modern, sefydlog a diogel sy'n galluogi integreiddio gofal yn well a gwaith cynllunio sy'n seiliedig ar ddata ac sy'n gysylltiedig ar lefel leol a chenedlaethol.
3. Bydd data ar gael i ymarferwyr, asiantaethau partner³ a'r rhai sy'n defnyddio gwasanaethau er mwyn sicrhau tryloywder, ymreolaeth, dewisiadau ar sail gwybodaeth, gwneud penderfyniadau ar y cyd a nodi addasiadau i gymorth mewn modd amserol.
4. Caiff clinigwyr eu cynorthwyo a'u hannog i weithio hyd eithaf eu trwydded, gan wella eu set sgiliau yn barhaus er mwyn darparu'r gofal a'r triniaethau gorau, cyfrannu at arloesi gwasanaethau, gwella ansawdd, a gweithgarwch ymchwil.

Canolbwyntio ar yr unigolyn

Bydd ein system iechyd meddwl yn diwallu anghenion pobl⁴ ac yn sicrhau bod eu dewisiadau a'u gwerthoedd yn llywio prosesau gwneud penderfyniadau. Byddwn yn sicrhau bod pawb yn cael eu trin â charedigrwydd, empathi a thosturi a byddwn hefyd yn parchu eu preifatrwydd, eu hurddas, a'u hawliau dynol ac unrhyw angen am addasiadau rhesymol.

1. Bydd gwasanaethau yn ymwybodol o anghenion unigolion ac yn eu parchu (gan gynnwys yr iaith y mae'r unigolyn yn ei ffafrio), gan ddarparu gofal tosturiol sy'n hyrwyddo llais, dewis, cyfranogiad, urddas a chynhwysiant.
2. Bydd cynlluniau gofal, triniaeth a chymorth yn cael eu hysgrifennu yng ngeiriau'r unigolyn ei hun. Bydd gan bobl a/neu eu teuluoedd a'u cefnogwyr, fel y bo'n briodol, berchnogaeth o'u cynlluniau eu hunain a byddant yn cael eu grymuso i ddefnyddio'r rhain i arfer eu hawliau a'u gwireddu yn weithredol.

³Pan fo hynny'n briodol a chyda cydsyniad yr unigolyn, bydd cytundebau rhannu data yn galluogi prosesau rhannu gwybodaeth diogel

⁴Gan gynnwys babanod, plant a phobl ifanc ac oedolion ag amhariad gwybyddol

3. Bydd gofal, cymorth a thriniaeth yn cael eu cydgyhyrchu a byddant yn ymateb i brofiad bywyd, gan ganolbwyntio ar obaith, ystyr, perthyn a chysylltiad i'r unigolion, a hynny yng nghyd-destun anghenion eu teuluoedd a chymunedau ehangach.
4. Mae sicrhau bod pobl yn cymryd rhan weithredol yn eu taith adferiad eu hunain yn gwneud y mwyaf o weithgarwch ymgysylltu a chanlyniadau iechyd meddwl. Bydd yr unigolyn bob amser yn cael ei ystyried o safbwynt cyfannol sy'n seiliedig ar gryfderau, ni waeth beth fo'r gwasanaeth y mae'n ei gael. Caiff sgysiau eu cynnal gan ddefnyddio'r naratif 'yr hyn sy'n bwysig' i'r unigolyn, gan nodi nodau a dewisiadau personol.
5. Caiff pobl eu trin fel partneriaid cyfartal wrth ddylunio, datblygu a chyflawni polisiau a gwasanaethau.

Amserol

Bydd pobl yn gallu elwa ar fynediad ar yr un diwrnod at wybodaeth, cyngor a gofal iechyd meddwl o ansawdd uchel, a chaiff hyn ei ategu gan y gred bod gan bob unigolyn gryfderau ac y gall newid cadarnhaol ddigwydd yn sgil un cyswllt.

1. Bydd pobl yn cael cymorth mynediad agored ar yr un diwrnod i wahanol fathau o wasanaethau ac adnoddau, gan gynnwys cymorth mynediad agored hunandywysedig a hunangyfeiriedig, sy'n cynnwys sawl ffordd o gael gafael arnynt (wyneb yn wyneb, yn rhithwir, dros y ffôn neu alwad fideo).
2. Bydd cymorth iechyd meddwl yn rhoi ar waith [ddull gweithredu un ar y tro](#) i alluogi'r gwaith o ddarparu gofal iechyd meddwl pryd y bo'i angen, yn ôl cyfnod parodrwydd a chyda'r lefel isaf o weithdrefnau asesu.
3. Pan fo'r dull gweithredu un ar y tro yn nodi bod angen gwasanaeth neu ymyriad penodol, bydd mynediad di-dor ac amseroedd aros cyn fyrred â phosibl ar waith.
4. Bydd amseroedd aros yn glinigol briodol ond byddant yn cael eu harwain gan anghenion a dewis yr unigolyn. Bydd unrhyw arosiadau anochel yn cael eu cyfleu'n glir a bydd mynediad agored at gymorth ystyrion yn cael ei ddarparu, gan sicrhau bod y system yn parhau i gael ei harwain gan yr unigolyn yn hytrach na chael ei harwain yn glinigol.

Dulliau galluogi

Arweinyddiaeth

Mae gan ein system iechyd meddwl arweinyddiaeth weladwy a phwrpasol ar bob lefel er mwyn sicrhau gofal diogel, tosturiol ac o ansawdd sy'n cael ei oruchwylio a'i ddarparu'n gyson. Bydd y rhai sy'n gyfrifol am arweinyddiaeth yn ymwneud yn weithredol â'r holl weithwyr a'r rhai sy'n defnyddio gwasanaethau, yn cyfathrebu â hwy ac yn eu cynnwys yn y gwaith o drawsnewid gwasanaethau. Bydd ein harweinwyr a'n rheolwyr yn gwneud y canlynol:

1. Cefnogi'r gwaith o drawsnewid gwasanaethau iechyd meddwl i weithredu'r model mynediad agored a byddant yn meddu ar y sgiliau a'r gallu priodol i greu'r amodau ar gyfer system rheoli ansawdd weithredol.

2. Hyrwyddo diogelwch seicolegol, gan sicrhau bod gweithwyr, y rhai sy'n defnyddio gwasanaethau, gofalmwr a chefnogwyr yn teimlo fel eu bod yn gallu siarad am eu pryderon, yn ogystal â thrafod materion ynglŷn â risg a llesiant.
3. Sicrhau bod dulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar adfer, sy'n ystyriol o drawma ac sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn cael eu hymgorffori yn y gwaith o ddarparu gwasanaethau. Bydd ymarfer diwylliannol cymwys a chynhwysol yn cael ei flaenoriaethu i sicrhau bod pawb yn cael eu cynorthwyo i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth ynghylch eu gofal.
4. Manteisio ar weithgarwch ymgysylltu cyson â'r rhai sydd â phrofiad bywyd i lunio, profi a chryfhau strategaethau i leihau stigma a gwahaniaethu sy'n gysylltiedig â phryderon iechyd meddwl o fewn eu sefydliad.

Y Gweithlu

Mae ein system iechyd meddwl yn recriwtio, cadw, datblygu ac yn estyn rolau i sicrhau bod gennym weithlu iechyd meddwl llawn cymhelliant sy'n cael ei gynnwys a'i werthfawrogi, sydd hefyd â'r gallu, y cymhwysra a'r hyder i ddarparu gofal tosturiol a diogel. Mae hyn yn cynnwys cynllunio olyniaeth yn rhagweithiol i sicrhau parhad er mwyn diogelu ein gweithlu a'n harweinyddiaeth ar gyfer y dyfodol yn ogystal â gwireddu'r uchelgeisiau a nodir yn Mwy na Geiriau. Bydd hyn yn cynnwys:

- Darparu hyfforddiant penodol yn y meysydd a ganlyn: gofal sy'n ystyriol o drawma, dulliau gweithredu un ar y tro a sesiynau sengl, cynllunio diogelwch sy'n ymdrin â risg ac sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gofal sy'n seiliedig ar hawliau, isgyfeirio ac ymyriadau therapiwtig sy'n seiliedig ar dystiolaeth.
- Sicrhau bod gan wasanaethau lefelau staffio digonol, gan gynnwys y capasiti i addasu a bod yn hyblyg i ddiwallu anghenion ar draws y continwm gofal. Bydd cynnwys yn y gweithlu rolau sy'n gysylltiedig â phrofiad bywyd yn cael ei ymgorffori ym mhob elfen o'r model cymorth iechyd meddwl mynediad agored.
- Arweinwyr gweithredol a chlinigol a staff rheoli prosiectau sy'n meddu ar yr wybodaeth, y sgiliau a'r gallu i arwain a chynnal y gwaith o drawsnewid systemau, gan gynnwys sgiliau ym maes gwyddoniaeth ac ymarfer gweithredu.
- Fframweithiau cymorth a goruchwyllo cadarn ar gyfer staff i atal diffygriad a thrawma dirprwyol yn ogystal â hyrwyddo llesiant, wedi'u hategu gan gyfleoedd datblygiad proffesiynol strwythuredig sy'n hybu twf, ymarfer parhaus a datblygu gyrfa.

Diwylliant

Mae ein system iechyd meddwl yn creu'r hinsawdd a'r diwylliant cywir sy'n parchu urddas, ymreolaeth a dewis i bobl â phryderon iechyd meddwl. Bydd yn:

- Sicrhau bod defnyddwyr gwasanaeth a safbwyntiau amrywiol yn cael eu cynnwys ym mhrosesau dylunio, llywodraethiant ac adborth. Bydd yn rhannu'r pŵer wrth wneud penderfyniadau a chynnal dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau i sicrhau bod pobl yn cymryd rhan weithredol wrth lunio eu gofal.

- Cryfhau parodrwydd y system drwy sicrhau bod gan y sefydliad, y gweithlu a'r partneriaid y capasiti, y strwythurau a'r ymrwymiad a rennir i gefnogi gwasanaethau iechyd meddwl integredig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn ogystal â'u gwella yn barhaus.
- Hyrwyddo gwaith ar draws sectorau sy'n cynnwys amrywiaeth o broffesiynau/ymarferwyr lle y caiff pob llais ei werthfawrogi a'i glywed.
- Meithrin [diwylliant teg](#), annog dysgu, gonestrwydd a thryloywder wrth rannu'r hyn sy'n gweithio a'r hyn nad yw'n gweithio.

Gwybodaeth

Mae ein system iechyd meddwl yn sicrhau bod gwybodaeth ar gael ac y caiff ei rhannu'n briodol â phawb y mae arnynt ei hangen - gan gofio am breifatrwydd a chyfrinachedd data. Dylid defnyddio data i wella profiadau a chanlyniadau defnyddwyr gwasanaeth. Bydd ein systemau yn gwneud y canlynol:

- Casglu a defnyddio data sy'n benodol i brofiadau a chanlyniadau iechyd meddwl a sicrhau bod data yn weladwy, yn hygyrch ac yn hybu nodau yr unigolyn.
- Defnyddio mesurau perfformiad, profiadau a chanlyniadau meintiol ac ansoddol i ddeall ansawdd gwasanaethau, effeithiolrwydd gwaith gwella ac effaith penderfyniadau a wneir.
- Monitro dangosyddion, adrodd arnynt a'u huwchgysgyfeirio drwy strwythurau llywodraethiant i sicrhau bod camau gweithredu priodol yn cael eu cymryd ar bob lefel o ran prosesau dysgu, gwella ac atebolrwydd.
- Sicrhau bod gwybodaeth ar gael mewn fformatau hygyrch ac mewn gwahanol ieithoedd ar gyfer plant a phobl ifanc a phobl ag anawsterau gwybyddol neu anawsterau cyfathrebu.

Dysgu, gwella ac ymchwil

Bydd ein system gofal iechyd meddwl yn creu'r amodau a'r capasiti ar gyfer rhoi ar waith ddull gweithredu sefydliadol a system gyfan, gan flaenoriaethu cydweithio â phobl sydd â phrofiad bywyd, y trydydd sector, gofal cymdeithasol, addysg, tai a byrddau partneriaeth rhanbarthol i gryfhau dysgu ar y cyd ledled y system. Bydd yn ymgorffori ac yn cynnal:

- Strategaethau ac adnoddau gweithredu effeithiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth.
- Gwella ansawdd yn barhaus - profi ffyrdd newydd o weithio ar raddfa fach, gwrandao ar adborth a defnyddio data i lywio penderfyniadau.
- Arweinyddiaeth dosturiol sy'n meithrin diwylliannau lle y mae gweithwyr yn ffynnu.
- Dysgu o ddigwyddiadau niweidiol (er enghraifft, hunan-niweidio, arferion cyfyngol) i lywio ymarfer mwy diogel, gan ganolbwyntio ar ddeall ac nid ar feio.
- Hyfforddiant mewn ymarfer myfyriol, goruchwyliaeth ac ôl-drafod â phartneriaid wedi digwyddiadau critigol.
- Ymchwil i'r hyn sy'n gweithio o ran ymyriadau iechyd meddwl, gan gynnwys ymchwil sy'n seiliedig ar brofiadau bywyd, gan gydnabod bod sawl ffordd o wybod a bod pob math o

wybodaeth a thystiolaeth yn werthfawr.

Dull gweithredu systemau cyfan

Bydd ein system iechyd meddwl yn sicrhau ansawdd a diogelwch drwy ddull gweithredu system gyfan sy'n ystyried penderfyniadau cymdeithasol iechyd ac yn cydgysylltu gwasanaethau i ddarparu cymorth teg ac integredig i bawb. Bydd ymgysylltu ystyrlon â phobl sydd â phrofiadau bywyd a'r trydydd sector i gydgyhyrchu dysgu, gwella gwasanaethau ac arloesi. Bydd hyn yn cynnwys:

- Integreiddio ar draws gwasanaethau, gan gynnwys ym meysydd gofal sylfaenol, iechyd meddwl cymunedol, gofal cymdeithasol, tai, camddefnyddio sylweddau a'r sector gwirfoddol.
- Gweithredu'r model mynediad agored traws-sector ar draws y continwwm gofal, er enghraifft drwy gydweithio â gwasanaethau cyfiawnder, addysg, y byd gwaith ac iechyd corfforol.
- Systemau i reoli trawsnewidiadau sydd wedi'u cydgysylltu, wedi'u cynllunio, yn bwrpasol, yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn sicrhau parhad gofal (er enghraifft, rhwng gwasanaethau plant / glasoed a gwasanaethau iechyd meddwl oedolion).
- Integreiddio penderfyniadau cymdeithasol iechyd (tlodi, tai, allgáu cymdeithasol) fel elfen graidd o gynllunio gwasanaethau.
- Dull gweithred dim drws anghywir – golyga hyn y gall pobl droi at y system ar unrhyw adeg a chael eu cyfeirio at y cymorth cywir yn ddi-oed a heb orfod egluro'n ddiangen eu hanghenion nifer o weithiau.

Mesur gofal a chanlyniadau iechyd meddwl

Gweler Atodiad 2 Matrics Aeddfedrwydd a chanlyniadau penodol i'w dilyn

Atodiad 1 Crynodeb o Gydrannau Craidd ac Argymhellion Ymarfer

[Cydrannau craidd2 - Perfformiad a Gwelliant GIG Cymru](#)