

Y Datganiad Ansawdd ar Iechyd Meddwl 2025-2035



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Sicrhau bod pobl yn cael y cymorth gorau, pwy bynnag ydyn
nhw neu ble bynnag maen nhw'n byw yng Nghymru





Helo

Mae iechyd meddwl a llesiant yn bwysig — maen nhw yr un mor bwysig â'ch iechyd corfforol.

Mae ein hiechyd meddwl yn chwarae rhan fawr yn y ffordd rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn. Mae'n effeithio ar:

sut rydym yn ymdopi â bywyd



sut rydym yn gofalu amdanom ein hunain



sut rydym yn ymdopi â straen



ein perthnasoedd ag eraill

ein gallu i ddysgu neu weithio



ein gallu i gymryd rhan mewn gweithgareddau

ein teimlad o berthyn



sut rydym yn gwneud dewisiadau



Mae Llywodraeth Cymru eisiau i bawb yng Nghymru gael iechyd meddwl a llesiant da. Rydym eisiau i bawb gael y cymorth cywir, ar yr amser cywir. Ond mae llawer o bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn dal i gael trafferth cael help.

Dyna pam mae'r Datganiad Ansawdd hwn yn bwysig.



Beth yw Datganiad Ansawdd?

Mae Datganiad Ansawdd yn egluro sut dylai cymorth da edrych. Mae'n:

- dangos beth ddylai pobl ei ddisgwyl gan wasanaethau
- canolbwyntio ar drin pobl yn briodol a diwallu eu hanghenion
- helpu i sicrhau bod gwasanaethau'n deg ble bynnag rydych chi'n byw yng Nghymru.

Mae'r Datganiad Ansawdd hwn yn canolbwyntio ar wella profiadau'r bobl a'u canlyniadau ar draws pob gwasanaeth. Mae fel **addewid ar y cyd** gan wasanaethau i wneud cymorth iechyd meddwl yn decach, yn fwy diogel ac yn haws ei gael.



Pwy fydd yn defnyddio hwn?

Bydd hwn yn cael ei ddefnyddio ar draws pob gwasanaeth, gan gynnwys gwasanaethau'r GIG. Bydd yn helpu timau i gynllunio gwelliannau, gwirio beth sy'n gweithio, a sicrhau bod newidiadau'n para.

Mae gan Gymru **Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Pob Oed 2025–2035**.

Mae'n ymwneud â sicrhau bod pawb yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt.



Sut y cafodd hwn ei ddatblygu

Mae'r Datganiad Ansawdd hwn yn seiliedig ar ymchwil, tystiolaeth ac adborth gan bobl, gwasanaethau a sefydliadau. Mae hefyd yn adeiladu ar ddysgu o'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant.





Dylai cymorth iechyd meddwl yng Nghymru fod yn deg i bawb a rhoi'r cymorth sydd ei angen ar bobl. Nid yw'n ymwneud â thrin pawb yr un fath. Mae'n golygu rhoi cymorth ychwanegol lle mae ei angen, fel bod gan bawb yr un cyfle i wneud yn dda.



► Mae cymorth teg yn golygu:

1

Ni chaiff neb ei drin yn annheg oherwydd pwy ydyn nhw. Rhaid i gymorth fod ar gael i bawb, yn hawdd ei gael, ac yn hawdd ei ddeall.

Dylai gynnwys cymorth mewn laith Arwyddion Prydain a chymorth sy'n diwallu anghenion diwylliannol pobl.

2

Bydd gwasanaethau'n gweithio gyda chymunedau ac yn gwrandao ar bobl.

Bydd hyn yn helpu i gael gwared ar rwystrau ac yn ei gwneud yn haws cael help, gan gynnwys help drwy ysgolion, elusennau, a grwpiau cymunedol.

3

Bydd gofal iechyd meddwl ar gael yn Gymraeg ac yn cael ei gynnig i bobl sydd eisïau hynny.

4

Bydd pobl â nam gwybyddol yn cael eu cynnwys mewn penderfyniadau am eu gofal pryd bynnag y bo modd.

Os na allant benderfynu, rhaid i weithwyr proffesiynol weithredu er eu budd gorau.

i Nam gwybyddol — anhawster gyda meddwl, cofio, deall, neu wneud penderfyniadau. Gall hyn effeithio ar bethau fel dysgu, cof, canolbwyntio, neu gyfathrebu.



Diogel

Mae cadw pobl yn ddiogel yn gyfrifoldeb i bawb. Dylai cymorth iechyd meddwl yng Nghymru fod bob amser o ansawdd uchel, yn ddibynadwy, ac yn ddiogel.

Dylai gwasanaethau leihau niwed gymaint â phosibl a chefnogi pobl i wella. Os bydd angen i staff atal rhywun rhag niweidio eu hunain neu eraill, dylent wneud hynny mewn ffyrdd sy'n parchu urddas pawb.



► Mae cymorth diogel yn golygu:

1

Bydd pobl yn cael eu cynnwys mewn penderfyniadau am eu gofal a'u triniaeth.

Bydd hyn yn cael ei ysgrifennu'n glir, a'i rannu'n ddiogel gyda'r gwasanaethau cywir, ar yr amser cywir.

2

Bydd gwasanaethau'n diogelu diogelwch pobl, eu teuluoedd, a'r staff.

Bydd staff yn parchu hawliau, yn deall sut mae trawma'n effeithio ar fywydau pobl, ac yn diogelu pobl rhag niwed.

3

Bydd gan wasanaethau systemau ar waith sy'n eu helpu i rannu'r hyn sy'n gweithio'n dda ac i ddysgu o'r hyn sy'n mynd o'i le yn lleol ac yn genedlaethol.

Bydd risgiau difrifol neu niwed yn cael eu canfod fel y gellir cymryd camau.

4

Bydd adeiladau a mannau yn ddiogel, yn hawdd i bawb eu defnyddio, yn dawelu ac yn helpu pobl i wella.

i Trawma — unrhyw brofiad sy'n peri gofid ac yn achosi trallod neu bryder. Gall trawma hefyd gyfeirio at effeithiau digwyddiad trawmatig. Gall trawma fod yn ddigwyddiad unigol, cyfres o ddigwyddiadau, neu sefyllfa barhaus.



Dylai cymorth iechyd meddwl yng Nghymru fod o ansawdd uchel. Dylai fod yn seiliedig ar dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio'n dda ac all roi'r canlyniadau gorau i bobl.

Dylai cymorth gynnwys help gan elusennau a grwpiau cymunedol. Dylai:

- gynnwys pob rhan o fywyd person, waeth beth fo'u hoedran neu'u cefndir
- ymyrryd yn gynnar cyn i broblemau waethygu
- cynnig y gofal a'r driniaeth gywir
- helpu pobl i gyrraedd y canlyniadau maen nhw eu heisiau.



► Mae cymorth effeithiol yn golygu:

1

Bydd cymorth yn canolbwyntio ar gryfderau pobl a'u hadferiad.

Bydd help ar gael drwy gydol bywyd a gall ddod gan weithwyr proffesiynol a phobl eraill sydd â phrofiad bywyd go iawn o iechyd meddwl.

2

Bydd gwasanaethau'n gweithio gyda'i gilydd, yn cysylltu â phobl mewn ffordd barchus a gofalg, ac yn rhoi gobaith i bobl ar gyfer eu hadferiad.

Bydd adborth pobl ar eu profiadau a'u canlyniadau'n cael ei ddefnyddio i wella cymorth.

3

Bydd gwasanaethau'n cynllunio eu gweithlu'n ofalus fel bod digon o staff wedi'u hyfforddi i gefnogi pobl, yn y ffyrdd cywir, ar yr amseroedd cywir.

4

Bydd gwasanaethau'n cymryd iechyd corfforol o ddifrif wrth gefnogi iechyd meddwl pobl.



Gallwch ddisgwyl i'ch cymorth iechyd meddwl fod yn:

Effeithlon

Effeithlon — gwneud pethau mewn ffordd glyfar, heb wastraffu amser, ymdrech, nac arian.

Dylai cymorth iechyd meddwl yng Nghymru ganolbwyntio ar yr hyn sy'n wirioneddol bwysig i bobl. Dylai fod yn gynaliadwy a defnyddio amser ac adnoddau'n dda.

Dylid gwirio cymorth yn rheolaidd gyda phobl fel ei fod yn parhau i symud tuag at eu nodau a'u hanghenion.

Dylid defnyddio gwybodaeth i weld pwy sydd angen help, beth sy'n rhwystro pethau, a sut gall gwasanaethau wneud yn well.

➔ Mae cymorth effeithlon yn golygu:

1

Bydd gwasanaethau'n defnyddio systemau da i ddod o hyd i ffyrdd gwell o weithio, lleihau gwaith ailadroddus, ac atal gwahaniaethau mewn ansawdd rhwng gwasanaethau.

2

Bydd gwasanaethau iechyd meddwl yn cadw cofnodion pobl ar systemau modern, diogel sy'n helpu timau i weithio gyda'i gilydd ac i gynllunio'n well.

3

Bydd gwasanaethau'n rhannu gwybodaeth gyda gweithwyr proffesiynol a phobl, fel bod pawb yn gallu gwneud penderfyniadau gyda'i gilydd ac ymateb yn gynnar.

4

Bydd arweinwyr yn cefnogi staff i barhau i ddysgu, datblygu eu sgiliau, a gwella gwasanaethau.





Gallwch ddisgwyl i'ch cymorth iechyd meddwl fod yn:

Person-ganolog

Person-ganolog — rhoi'r person yn gyntaf a siapio cymorth o amgylch yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw.

Dylai cymorth roi anghenion, gwerthoedd a dewisiadau pobl yn gyntaf. Dylai pobl gael eu cynnwys mewn penderfyniadau.

Dylai pawb gael eu trin â charedigrwydd, parch a gofal. Mae hyn yn cynnwys parch at breifatrwydd, urddas a hawliau dynol.



➡ Mae cymorth person-ganolog yn golygu:

1

Bydd gwasanaethau'n parchu anghenion, hunaniaeth ac iaith pobl.

Bydd gan bobl yr holl gymorth sydd ei angen arnynt i gael llais a gwneud dewisiadau.

2

Bydd cynlluniau gofal, triniaeth a chymorth pobl yn cael eu hysgrifennu yng ngeiriau'r person ei hun.

Byddant yn berchen ar eu cynlluniau ac yn eu defnyddio i sefyll dros eu hawliau.

3

Bydd pobl yn cael eu cynnwys wrth gynllunio eu gofal, eu cymorth a'u triniaeth.

Bydd y ffocws ar obaith ac ar gysylltu pobl â'u teuluoedd a'u cymunedau.

4

Bydd gwasanaethau'n cefnogi pobl i gyrraedd eu nodau ac i wella.

Bydd gwasanaethau'n canolbwyntio ar gryfderau pobl ac ar yr hyn sy'n bwysicaf iddyn nhw.

5

Bydd gwasanaethau'n gwrando ar bobl ac yn eu trin â pharch wrth gynllunio a gwella cymorth.



Gallwch ddisgwyl i'ch cymorth iechyd meddwl fod yn:

Amserol

i Amserol — mae pethau'n digwydd ar yr amser cywir, pan all wneud y gwahaniaeth mwyaf.

Dylai pobl allu cael cymorth iechyd meddwl ar yr un diwrnod ag y maen nhw'n gofyn amdano. Dylai staff gredu bod gan bawb gryfderau a bod un sgwrs yn gallu gwneud gwahaniaeth.

➡ Mae cymorth amserol yn golygu:

1

Bydd pobl yn cael cymorth ar yr un diwrnod ag y maen nhw'n gofyn am help, boed wyneb yn wyneb, ar-lein, dros y ffôn, neu drwy fideo.

2

Bydd cymorth yn dilyn dull 'un ar y tro', fel bod pobl yn cael help pan fyddan nhw'n barod, gyda chyn lleied o amser aros â phosibl ar gyfer asesiadau.

3

Os oes angen gwasanaeth penodol neu fath penodol o gymorth ar rywun, byddan nhw'n cael cymorth i'w gael yn gyflym ac yn llyfn.

4

Bydd amseroedd aros yn cael eu lleihau cymaint â phosibl, oherwydd gall aros fod yn anodd.

Os na ellir osgoi aros, bydd pobl yn cael gwybod faint o amser y bydd yn ei gymryd ac yn cael cymorth defnyddiol arall tra byddan nhw'n aros.



Pethau a fydd yn helpu i wneud hyn yn bosibl

Arweinyddiaeth gref

Dylai arweinwyr sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl yn ddiogel, yn garedig ac yn canolbwyntio ar bobl. Dylent wrando ar brofiadau bywyd go iawn pobl, cefnogi staff, a helpu pawb i deimlo'n hyderus i siarad.

Byddant yn sicrhau bod gofal yn canolbwyntio ar adferiad ac yn helpu i leihau stigma a gwahaniaethu.

i Stigma — pan fydd pobl yn eich gweld mewn ffordd negyddol ac yn eich barnu oherwydd eich iechyd meddwl.

i Gwahaniaethu — pan fydd pobl yn eich trin yn wahanol oherwydd pwy ydych chi.

Defnyddio gwybodaeth

Dylai gwasanaethau iechyd meddwl rannu gwybodaeth mewn ffyrdd diogel a pharchus. Rhaid diogelu preifatrwydd pobl.

Bydd gwasanaethau'n defnyddio gwybodaeth:

- i wella profiadau a chanlyniadau pobl
- i ddeall pa mor dda mae gwasanaethau'n gweithio
- i wella eu gwaith

Bydd gwybodaeth ar gael mewn gwahanol ieithoedd ac yn hawdd i bawb ei deall.

Gweithlu medrus

Dylai gwasanaethau iechyd meddwl gael digon o staff wedi'u hyfforddi i roi gofal tawel, parchus a diogel. Dylai staff deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, yn cael eu diogelu rhag gorflinder, ac yn gallu parhau i ddysgu a datblygu.

Bydd pobl sydd â phrofiad bywyd go iawn o gymorth iechyd meddwl yn cael eu cynnwys mewn timau ac yn helpu eraill.

Gwella

Dylai gwasanaethau iechyd meddwl barhau i ddysgu a gwella gyda'i gilydd. Pan fydd pethau'n mynd o'i le, dylent ganolbwyntio ar ddysgu a gwneud gofal yn fwy diogel.

Bydd gan staff amser i fyfrio, cael cymorth, a dysgu ar ôl sefyllfaoedd anodd.

Diwylliant iach

Dylai gwasanaethau drin pobl ag urddas, eu cynnwys mewn penderfyniadau, a pharchu eu hawliau. Dylai pawb weithio gyda'i gilydd, rhannu pŵer, a bod yn agored am yr hyn sydd angen gwella.

Bydd gwasanaethau'n annog gonestrwydd, dysgu ac agoredrwydd am yr hyn sy'n gweithio'n dda a'r hyn sydd angen gwella.

Gweithio gyda'i gilydd

Dylai gwasanaethau iechyd meddwl weithio fel system gydgyssylltiedig i roi cymorth teg, diogel a chysylltiedig i bawb.

Bydd pobl yn cael cymorth pan fyddant yn symud rhwng gwasanaethau, fel nad ydynt yn colli allan ar help. Mae hyn yn cynnwys symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion.

Mae dull 'dim drws anghywir' yn golygu y gall pobl ofyn am help mewn unrhyw wasanaeth a chael eu cefnogi o hyd. Bydd staff yn eu harwain at y cymorth cywir.

Gofal sy'n seiliedig ar NYTH

Bydd gwasanaethau sy'n gweithio gyda babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn defnyddio fframwaith NYTH/NEST.

Mae hyn yn cefnogi gofal sy'n feithringar, yn grymuso, yn ddiogel ac yn seiliedig ar ymddiriedaeth, ac yn helpu gwasanaethau i weithio gyda'i gilydd.

➡ [Fideo NYTH](#)



Mae'r Datganiad Ansawdd hwn yn egluro sut dylai cymorth iechyd meddwl da yng Nghymru edrych.

Os hoffech wybod mwy, ewch i:

llyw.cymru/strategaeth-iechyd-meddwl-llesiant-meddyliol-2025-i-2035



Cael cymorth

Os ydych yn teimlo na allwch gadw eich hun yn ddiogel, mae hwn yn argyfwng iechyd meddwl. Mae'n bwysig cael help.

Beth bynnag rydych yn mynd drwyddo, mae'r bobl hyn yno i wrando:

 [C.A.L.L.](#) ar  **0800 132 737**

 Anfonwch neges destun SHOUT i **85258**

 **111 Pwyswch 2** [Llinell Gymorth GIG ar gyfer Cymorth Iechyd Meddwl Brys](#)

 Childline ar **0800 1111**

Mae'r gwasanaethau hyn ar gyfer unrhyw un sy'n cael trafferth. Ni fyddant yn eich barnu. **Maen nhw'n rhad ac am ddim, yn ddienw, ac ar agor bob amser.**