



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Addysg a Gwellu Iechyd
Cymru (AaGIC)
Health Education and
Improvement Wales (HEIW)

Diweddariadau Tachwedd 2023 Cynllun Gweithlu Iechyd Meddwl Strategol Gweithredu



Contents

1 ~ Dechreuwyr Newydd	1
2 ~ Prosiectau Braenaru'r Proffesiynau	
Perthynol i Iechyd	1
Therapi Celf ar gyfer Iechyd	
Meddwl Oedolion Hŷn.....	2
'Adferiad Drwy Chwaraeon'.....	3
Therapi Celf (CAMHS).....	4
Therapi Cerddoriaeth Iechyd Meddwl	
(Oedolion Hŷn).....	5
Prosiect Ffisiotherapi / Adferiad	
Cydweithredol (Pobl Ifanc).....	6
Prosiect Deiteg Maeth Cymunedol.....	7
Prosiect Therapi Celf gan gynnwys	
y rhai â dementia cynnar.....	8
Therapi Lleferydd ac Iaith	
Hunaniaeth Rhywedd.....	9
Cyngor a hyrwyddiad iechyd	
meddwl wedi ei deilwra.....	10
3 ~ Cysylltwch gyda ni	11



1 ~ Dechreuwyr Newydd



Lisa Jay

Rheolwr Prosiect Y Gweithlu



Emily Evans

Arbenigwr Ymgyrch Denu



Tommy Carr

Rheolwr Prosiect Y Gweithlu

2 ~ Prosiectau Braenaru'r Proffesiynau Perthynol i Iechyd

ACAM GWEITHREDU 7 Cynllun Iechyd Meddwl Strategol y Gweithlu

Ar hyn o bryd, mae naw prosiect wedi derbyn cymeradwyaeth ar gyfer cyllid.

Disgwylir i'r rhan fwyaf o'r prosiectau ddechrau yn Ch3/Ch4 ar ôl cwblhau unrhyw brosesau hysbysebu a recriwtio angenrheidiol.

Mae prosiectau'n cael eu hariannu hyd at fis Mawrth 2025.

Therapi Celf ar gyfer Iechyd Meddwl Oedolion Hŷn

BIP Aneurin Bevan

Beth yw'r prosiect:

Byddwn yn darparu cyllid i gyflogi dau Therapydd Celf sydd wedi'u cofrestru â'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (HCPC) a hefyd Arweinydd Proffesiynol Therapydd ACelf i ddatblygu Strategaeth Therapi Celf ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol neurin Bevan ac ardaloedd cyfagos. Bydd hyn yn cynyddu'r ddarpariaeth ar gyfer sesiynau Therapi Celf sy'n cynnwys peintio, darlunio a disgyblaethau artistig eraill sydd wedi'u teilwra ar gyfer yr unigolyn. Bydd cyllid yn caniatáu ar gyfer staff a chyflenwadau celf angenrheidiol, gan leihau'r amseroedd aros ar ôl atgyfeiriadau.

Pam fod hyn yn bwysig:

Mae gweithgarwch celf ac yn benodol, therapïau celf, yn cynrychioli dull sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n fuddiol i'r rhai sy'n byw gyda Dementia a'u gofalwyr. Mae'r sesiynau creadigol hyn yn darparu amgylchedd diogel a chefnogol ar gyfer rhyngweithiadau a chysylltiadau cymdeithasol pwysig, sy'n galluogi i berthnasoedd sy'n hollbwysig ar gyfer darparu gofal iechyd a chymdeithasol effeithiol gael eu datblygu. Mae therapïau celf yn arbennig o bwysig i rai oedolion hŷn nad ydynt yn gallu cael mynediad at fathau presennol o ymyriadau therapiwtig ac i ddefnyddwyr gwasanaeth â nam a/neu heriau cyfathrebu dwys.

Grŵp targed:

Bydd y prosiect hwn yn gwella bywydau oedolion hŷn (65 oed a hŷn) sy'n derbyn gofal a chymorth gan Dimau Iechyd Meddwl Cymunedol neu yn unedau cleifion mewnol ardal gwasanaeth BIP Aneurin Bevan a hefyd y rhai sydd wedi derbyn diagnosis o ddementia. Mae'r prosiect hefyd yn cael effaith gadarnhaol ar y rhai sy'n gofal am unigolion sy'n byw gyda dementia.

I gael rhagor o wybodaeth am Therapyddion Celf yng Nghymru, ewch i:

[Therapi Celf - AaGIC \(gig.cymru\)](https://gig.cymru)

Beth yw Therapi Celf:

Mae Therapi Celf yn derm cyffredinol sy'n disgrifio nifer o broffesiynau gan gynnwys Therapyddion Celf a elwir hefyd yn Seicotherapi Celf, therapi drama, therapi cerddoriaeth a seicotherapi symudiadawns. Mae'r proffesiynau hyn yn cynnig gwasanaethau therapiwtig lle defnyddir y cyfrwng celf yn benodol fel y prif ddull cyfathrebu a mynegiant. Yn y cyd-destun hwn, ni ddefnyddir 'celf' fel offeryn diagnostig ond fel cyfrwng ar gyfer mynd i'r afael â materion emosiynol a allai fod yn ddryslyd neu beri gofid neu sy'n anodd eu mynegi.

Y mathau gwahanol o therapi Celf y gellir eu harfer mewn grwpiau neu'n unigol, yn ddibynnol ar anghenion y cleientiaid. Bydd y gweithgareddau Celf yn gwella'r canlynol:

- arfer gweithrediad unigol
- meithrin ymdeimlad o gysylltiad
- annog sgwrs
- annog dulliau dwyn i gof
- cynyddu hyder
- defnyddio sgiliau echddygol
- darparu ysgogiad

Dolen i fideo am Therapi Celf ar gyfer Oedolion hŷn:

<https://youtu.be/lrxJw1ybg9w>

Dolen i fideo am Therapi Celf ar gyfer Dementia:

<https://youtu.be/XpglJ13ro9k>

'Adferiad Drwy Chwaraeon'

BIP Aneurin Bevan

Beth yw'r prosiect:

Gan weithio mewn partneriaeth â 'Recovery through Sport' a chlybiau chwaraeon lleol, bydd y prosiect hwn yn datblygu'r llwybrau atgyfeirio presennol er mwyn ehangu'r ddarpariaeth o ffisiotherapi cyfunol, gweithgarwch drwy symudiad, hyfforddiant a chymorth iechyd meddwl, gwella iechyd corfforol ac iechyd meddwl pobl yn ardal BIP Aneurin Bevan.

Bydd y Ffisiotherapydd sy'n cael ei ariannu yn darparu arweinyddiaeth, gwaith cynllunio, cydlynu a rheoli ymroddedig i'r prosiect, yn hwyluso gweithgareddau corfforol amrywiol, gan gynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i, sesiwn grŵp yn y gampfa, pêl-droed dan gerdded, rygbi dan gerdded, crwydro a cherdded mewn grŵp a Pilates. Cynhelir y gweithgareddau corfforol hyn mewn lleoliadau gwahanol yn ardal gwasanaeth BIP Aneurin Bevan a'r ardaloedd cyfagos.

Bydd y sesiynau / digwyddiadau yn cael eu hamserlennu yn ôl galw ac argaeledd y defnyddwyr gwasanaeth.

Pam ei fod yn bwysig:

Mae llawer o bobl yn canfod bod gweithgarwch corfforol yn eu helpu i gynnal iechyd meddwl cadarnhaol, naill ai ar ei ben ei hun, neu mewn cyfuniad â thriniaethau eraill; ac mae yna lawer o astudiaethau sydd wedi dangos y gall gwneud gweithgarwch corfforol wella iechyd meddwl; gwella cwsgr, newidiadau cadarnhaol i hwyliau oherwydd hormonau teimlo'n dda, gwella hunan-hyder a rheoli straen a gorbryder, lleihau iselder, gwella cynhwysiant cymdeithasol a chysylltiad cymdeithasol (Sefydliad Iechyd Meddwl, 2023: [How to look after your mental health using exercise | Mental Health Foundation](#))

Hefyd, mae risg uwch y bydd unigolion â salwch meddwl difrifol yn datblygu diabetes a chlefyd y galon oherwydd sgil-effeithiau llawer o'r meddyginiaethau ar gyfer y grŵp cleient hwn. Mae'r prosiect hwn yn darparu dull 'unigolyn cyfan', gan gyfuno iechyd corfforol ac iechyd meddwl, yn unol ag argymhelliad Adroddiad Cronfa'r Brenin, 2016:

[Bringing together physical and mental health | The King's Fund \(kingsfund.org.uk\)](#)

Mae tystiolaeth dda o effaith ymyrraeth ffisiotherapi ar iechyd meddwl a lles. Mae cyfoeth o ymchwil cyhoeddedig yn dangos y gall ymyrraeth ffisiotherapi leihau symptomau iselder mewn oedolion hŷn (Perez-Sousa et al 2020), llai o orbryder a gwella'r cof (Imboden et al (2020) a gwella canlyniadau iechyd mewn cleifion â phoen cyhyrsgerbydol (Silva Guerrero et al 2018).

Grŵp targed:

Pob oedolyn (18+ oed) yn ardal BIP Aneurin Bevan sydd wedi'u hatgyfeirio drwy'r Gwasanaethau Fforensig, Timau Iechyd Meddwl Cymunedol, wardiau cleifion mewnol, Timau Anableddau Dysgu a hefyd unigolion sy'n derbyn gofal yn y sector preifat. Mae hefyd ar gael i staff BIP Aneurin Bevan sy'n dymuno cynnig cefnogaeth i ddefnyddwyr gwasanaeth neu os ydynt hwy eu hunain yn dymuno elwa ar gyswllt cymdeithasol a gweithgarwch corfforol ysgafn mewn amgylchedd cefnogol a chalonogol

Manteision y Prosiect:

Nifer uwch o ddefnyddwyr gwasanaeth yn cael eu hatgyfeirio i'r prosiect.

Gallu priodoli effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl defnyddwyr gwasanaeth i'w gwelliant corfforol drwy'r prosiect. Model cyflenwi gwasanaeth effeithlon ac effeithiol sy'n arddangos yr angen am gyllid parhaol, y gallai ardaloedd BIP eraill ystyried ei fabwysiadu fel arfer gorau.

Therapi Celf (CAMHS)

BIP Bae Abertawe

Beth yw'r prosiect:

Rydym wedi cymeradwyo cyllid i gyflogi Therapydd Celf am bedair sesiwn yr wythnos er mwyn gallu darparu mwy o sesiynau Therapi Celf i'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yn ardal BIP Bae Abertawe er mwyn cyflawni'r galw cynyddol am y gwasanaeth.

Cynigir Therapi Celf Grŵp fel opsiwn triniaeth o fewn y tîm Rhan 1. Bydd plant a phobl ifanc yn cael eu hasesu mewn cyfarfod Dewis ar ôl cael eu hatgyfeirio i CAMHS gan eu meddyg teulu, neu'n dilyn cyswllt gyda'n Tîm Un Pwynt Mynediad.

Yn dilyn asesiad Dewis, gall plant a phobl ifanc dderbyn ymyrraeth therapiwtig 1:1, ymyrraeth Grŵp neu gallant dderbyn gwybodaeth atgyfeirio a chael eu rhyddhau.

Pam ei fod yn bwysig:

Mae therapïau celf yn bwysig iawn i bobl ifanc sy'n cael anhawster i ymgysylltu mewn therapïau siarad gwybyddol.

Mae therapi celf deul yn ddull cydlynus o gelf therapi, sy'n cynnwys plant a'u rhieni neu ofalwyr. Mae cyfansoddiad y ddarpariaeth ddeul yn amrywio gyda gwahanol blant a threfniadau teuluol gwahanol. Mae fel arfer yn cynnwys y plentyn ac oedolyn y mae gan y plentyn berthynas arwyddocaol a pharhaus gyda hwy.

Drwy ddefnyddio'r dull hwn, mae cyfle i arsylwi'r berthynas rhwng y sawl sy'n rhoi gofal a phlentyn yn uniongyrchol, er mwyn hwyluso gweithgareddau creadigol a chwareus cydlynus rhwng y sawl sy'n rhoi gofal a'r plentyn ac i wella sgiliau rhoi gofal er mwyn gallu hwyluso trafodaethau adlewyrchol rhwng y sawl sy'n rhoi gofal a'r plentyn, sy'n gwella'r berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn, sensitifrwydd rhieni ac mae hefyd yn gwella iechyd meddwl a hunan-hyder y rhieni.

Grŵp targed:

Cynlluniwyd y therapi yn benodol ar gyfer pobl ifanc sy'n cael anhawster i ymgysylltu mewn therapïau siarad gwybyddol, a'u rhieni neu ofalwyr.

Therapi Cerddoriaeth Iechyd Meddwl (Oedolion Hŷn)

BIP Caerdydd a'r Fro

Beth yw'r prosiect:

Cyflogi Therapydd Cerddoriaeth amser llawn er mwyn gallu cynyddu'r ddarpariaeth sesiynau Therapi Cerdd i oedolion hŷn ym maes iechyd meddwl yn ardal gwasanaeth BIP Caerdydd a'r Fro. Gwellu iechyd meddwl a llesiant meddyliol oedolion hŷn a'u cefnogwyr gofal.

Ymgysylltiad a chysylltiad cymdeithasol gwell i oedolion hŷn yn ardal BIP Caerdydd a'r Fro. Bydd llwybrau gofal ar gyfer oedolion hŷn yn ardal BIP Caerdydd a'r Fro yn cael eu hehangu i gynnwys nifer o opsiynau therapiwtig gwahanol.

Pam ei fod yn bwysig:

Yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf mae'r pandemig COVID-19 wedi cael effaith arwyddocaol ar iechyd corfforol ac iechyd meddwl llawer o bobl. Roedd gan gerddoriaeth rôl hanfodol yn ystod y pandemig yn helpu pobl drwy heriau dyddiol o arwahanrwydd, unigrwydd, ansicrwydd a cholled. Mae ymchwil yn dangos fod gwrando ar gerddoriaeth yn gwella gweithgarwch yr ymennydd a'r cof, a phrofwyd bod therapi cerddoriaeth yn lleddfu symptomau dementia, er enghraifft gorbryder, difaterwch, iselder a chynnwrf. Mae'r cysylltiad uniongyrchol ac emosiynol y gall cerddoriaeth ei gael gyda phobl yr un mor bwysig.

Dangoswyd mai therapi celf yw'r math GORAU o therapi ar gyfer lleihau symptomau ymddygiad a seicolegol dementia oherwydd mae'n lleihau cynnwrf heb yr angen am feddyginiaeth. ([Adnoddau — Music For Dementia](#))

Mae'r sesiynau cerddoriaeth creadigol hyn yn darparu amgylchedd diogel a chefnogol ar gyfer rhyngweithiadau a chysylltiadau pwysig, y tu allan i'r amgylchedd meddygol, sy'n caniatáu amser gwerthfawr i unigolion oddi wrth eu diagnosis. Er hynny, gall y Therapydd Cerddoriaeth arsylwi unrhyw newidiadau i iechyd corfforol a llesiant emosiynol unigolion.

Dolen sy'n dangos sut mae therapi cerddoriaeth yn helpu cleifion dementia: gwella gallu galw i gof cleifion, lleihau gorbryder ac iselder: [Music therapy may help dementia patients - YouTube](#)

Grŵp targed:

Bydd y prosiect hwn yn gwella bywydau oedolion hŷn (65 oed a hŷn) sy'n derbyn gofal a chefnogaeth gan Dimau Iechyd Meddwl Lleol neu mewn unedau cleifion mewnol yn ardal gwasanaeth BIP Caerdydd a'r Fro a'r rhai sydd wedi derbyn diagnosis diweddar o ddementia. Mae'r prosiect yn cael effaith gadarnhaol hefyd ar y rhai sy'n gofalu am unigolion sy'n byw gyda dementia.

Taflen ffeithiau (Dde) am gerddoriaeth a dementia (o Music for Dementia UK sydd ar gael yn:

<https://www.musicfordementia.org.uk/resources>

Dolenni fideo sy'n dangos sut mae therapi cerddoriaeth yn helpu cleifion dementia: gwella gallu galw i gof cleifion, lleihau gorbryder ac iselder:

[Music therapy may help dementia patients - YouTube](#)
<https://youtu.be/ymEct8PePMY>

Prosiect Ffisiotherapi / Adferiad Cydweithredol (Pobl Ifanc)

BIP Caerdydd a'r Fro

Beth yw'r prosiect:

Mae'r prosiect hwn yn adeiladu ar y model gofal presennol yn y Tîm Iechyd Meddwl Seicotherapi, gan weithio gyda mewnbwn gan SHAPE yng Nghaerwrangon yn rhannu arfer gorau o'u prosiect pilot ar raddfa fawr i wella'r model adsefydlu yn ardal BIP Caerdydd a'r Fro.

Bydd yr Hyfforddwr Technegol Ffisiotherapi newydd yn cydweithio gyda'r tîm Headroom a phartneriaid yn y trydydd sector i ehangu'r gwasanaeth presennol i gynnwys iechyd corfforol ac adsefydliad i bobl ifanc 14-25 oed sydd wedi profi eu episod cyntaf o seicosis, gan alluogi llwybr gofal di-dor, ac ymgorffori iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Bydd y prosiect yn cael ei adolygu ym mis Mawrth 2025.

Bydd y prosiect yn cyfuno ymyriadau iechyd a llesiant corfforol i'r Gwasanaeth 'Headroom' presennol er mwyn cefnogi adferiad parhaus, gan gynnwys cynnal ffordd o fyw iach a cheisio rheoli meddyginiaeth yr un pryd, a grymuso unigolion i fyw bywydau gobeithiol a chynhyrchiol.

Pam fod hyn yn bwysig:

Mae canllawiau NICE yn awgrymu y dylid cynnig rhaglen bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol i unigolion

Cefnogi pobl ifanc sy'n profi episod cyntaf o seicosis i wneud dewisiadau am eu ffordd o fyw drwy ddeall risg uwch o ordewdra, clefydau cardiofasgwlaidd ac anhwylderau metabolig.

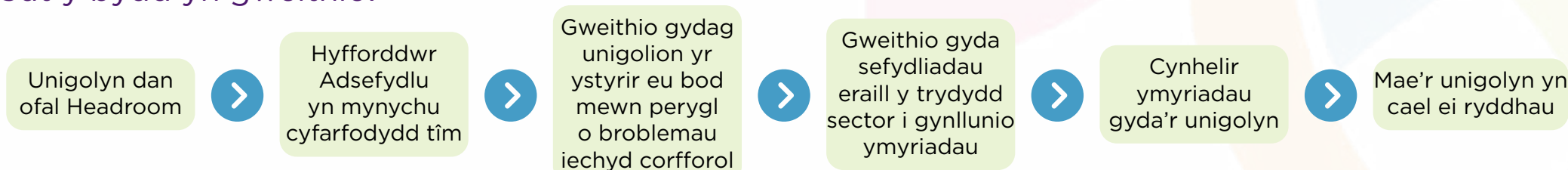
Mae tystiolaeth yn awgrymu bod canlyniadau gwell mewn lleoliadau iechyd meddwl o raglenni ymarfer corff wedi'u teilwra yn cael eu cyflenwi gan weithiwr proffesiynol hyfforddedig o gymharu â rhaglenni eraill

Annog cefnogaeth gan gyfoedion drwy ymarfer grŵp wedi'i deilwra i gefnogi newidiadau cynaliadwy i ymddygiad iechyd

Ein Cwmpas:

Byddwn yn cydweithio â 'Headroom', sy'n wasanaeth y GIG yn ardal gwasanaeth BIP Caerdydd a'r Fro, a hefyd mewn partneriaeth â Barnardo's a sefydliadau eraill y trydydd sector i hyrwyddo ymyrraeth gynnar gyda ffocws ar newid cynaliadwy.

Sut y bydd yn gweithio:



Prosiect Deiteg Maeth Cymunedol BIP Caerdydd a'r Fro

Beth yw'r prosiect:

Darparu ymyrraeth gynnar, gwella prognosis, lleihau dirywiad a chynnydd at wasanaethau Haen 2 a chefnogi dulliau o leihau derbyniadau. Mae'r mynediad yn fwy amserol, lleol ei natur gyda ffocws ar adsefydliad.

Gweithredu dull integredig ar draws iechyd corfforol ac iechyd meddwl, gyda gwasanaethau clinigol a gwasanaethau iechyd y cyhoedd yn gweithio mewn partneriaeth i wella maeth, iechyd corfforol ac iechyd meddwl pobl yn ardal BIP Caerdydd a'r Fro. Bydd y prosiect hwn yn darparu hyfforddiant ac addysg maeth i gleifion, gofawyr ac aelodau eraill y tîm amlddisgyblaethol fel rhan o ddull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Byddwn yn hwyluso sesiynau 'Coginio' ymarferol, sef cwrs coginio 8 wythnos o hyd i ddatblygu sgiliau er mwyn creu prydau bwyd sy'n fwy iach, diogel a rhad. Mae'r fenter hon yn cynnwys coginio a gweithgareddau ymarferol sy'n hybu bwyta'n iach, diogelwch bwyd a chyllidebu. Mae'r rhaglen yn cael ei hachredu drwy Agored Cymru (Lefel 1, 2 gredyd) felly mae'n cefnogi penderfynyddion ehangach iechyd er enghraifft addysg a chyflogaeth.

Pam fod hyn yn bwysig:

Mae COVID wedi cael effaith arwyddocaol ar iechyd meddwl ac iechyd corfforol pobl ac wedi achosi i rai pobl golli llawer o bwysau ac i eraill fagu llawer o bwysau.

Mae gwasanaethau'n datgan eu bod yn cael anhawster i ddarparu cefnogaeth effeithiol i unigolion â phwysau corff isel ac unigolion gordew sy'n gysylltiedig â hunan-ofal gwael, iselder, materion bwyd sy'n gysylltiedig â thrawma a materion bwyd sy'n gysylltiedig â ADHD.

Mae gordewdra yn broblem gynyddol, ond mae magu pwysau yn sgil-effaith llawer o'r meddyginiaethau ar gyfer y grŵp cleient hwn. Mae angen cefnogaeth ar gyfer hunangymorth dan arweiniad ar gyfer bwlímia ac anhwylderau gorfwyta.

Mae unigolion â salwch meddwl yn aml yn cael eu hesgeuluso mewn mentrau iechyd y Cyhoedd sydd wedi'u targedu at y boblogaeth yn cyffredinol (Clark et al 2015) ac mae galw am ddatblygu ymyriadau hybu iechyd i fynd i'r afael ag anghenion penodol y boblogaeth gan gynnwys sgiliau maeth a choginio.

Mae ymyriadau coginio ar sail tystiolaeth wedi'u defnyddio i wella statws maethol, canlyniadau sy'n gysylltiedig â phwysau a sgiliau coginio yn ogystal â dylanwadau cadarnhaol ar gymdeithasu, hunan-hyder ac ansawdd bywyd (Farmer et al 2017).

Grŵp targed:

Pob Oedolyn yn Ardal BIP Caerdydd a'r Fro, wedi'u hatgyfeirio drwy gofal sylfaenol a Thimau Iechyd Meddwl Cymunedol

Prosiect Therapi Celf gan gynnwys y rhai â dementia cynnar BIP Caerdydd a'r Fro

Beth yw'r prosiect:

Nod y prosiect yw gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol cleifion dementia a'r rhai â dementia cynnar (YOD).

Bydd y prosiect yn cynnwys cydweithrediad traws-sefydliadol gyda mewnbwn gan gydweithwyr gan gynnwys Therapyddion Lleferydd ac Iaith, Therapyddion Galwedigaethol ac aelodau eraill y Tîm Iechyd Meddwl er mwyn ehangu'r ystod o therapïau yn ardal BIP Caerdydd a'r Fro a datblygu a hybu llwybr atgyfeirio ar gyfer Therapi Celf.

Pam fod hyn yn bwysig:

Mae pobl iau sy'n byw gyda dementia yn fwy tebygol o gyflwyno gyda mathau mwy prin o ddementia e.e. Dementia blaen-arleisiol neu Affasia sy'n gwaethygu'n raddol. Gallai newidiadau cyfathrebu yn aml fod yn un o'r arwyddion/symptomau cyntaf y gallai unigolyn eu profi (Rare Dementia UK, 2023).

Gallai therapi celf alluogi unigolion i fynegi eu hunain mewn ffyrdd amgen drwy gael mynediad at ochr dde greadigol yr ymennydd, pan fydd y sgiliau ar ochr chwith yr ymennydd wedi'u colli.

Deallir bod therapi celf yn cael ei ddefnyddio gyda phobl o bob oed sydd ag ystod o gyflyrau i wella lles emosiynol, corfforol a gwybyddol, a gellir ei gyflwyno i unigolion neu mewn grwpiau (Cymdeithas Therapïau Celf Prydain, 2023).

Grŵp targed:

Cleifion dementia yn ardal BIP Caerdydd a'r Fro, gyda ffocws penodol ar ddementia cynnar (o dan 65 oed) ac anghenion unigryw eu cleientiaid, mewn timau cleifion mewnol a thimau iechyd meddwl cymunedol.



Therapi Lleferydd ac Iaith Hunaniaeth Rhywedd BIP Cwm Taf Morgannwg

Beth yw'r prosiect:

Cyflogi Therapydd Lleferydd ac iaith arbenigol ar gyfer 8 sesiwn yr wythnos, er mwyn gwella mynediad at y gwasanaeth, lleihau rhestrau aros i gael effaith gadarnhaol ar ganlyniadau dysfforia rhywedd a'i gyflyrau iechyd meddwl cysylltiedig.

Bydd y therapydd lleferydd ac iaith arbenigol yn darparu hyfforddiant llais pwrpasol i helpu'r unigolyn i newid eu llais gan gynnwys traw, sionaredd, tôn a mynegiant, tafluniad llais a hefyd mathau eraill o ymddygiad sy'n gysylltiedig â llais, er enghraifft pesychu a chwerthin.

Pam fod hyn yn bwysig:

Mae anghydweddiad llais / cyfathrebu yn cynyddu'r profiad o ddysfforia rhywedd ac mae pryderon iechyd meddwl wedi'u dogfennu'n dda. Mae'r cydafiachedd ar gyfer unigolion trawsryweddol fel y'i amlinellir yng Nghynllun Gweithredu LHDTTC+ 2021 Llywodraeth Cymru yn datgan eu bod mewn mwy o berygl o hunanladdiad.

Bydd mynediad gwell at wasanaethau yn cael effaith gadarnhaol ar ganlyniadau posibl dysfforia rhywedd, gan gynnwys risg llawer is o hunanladdiad, defnyddio sylweddau a chyflyrau iechyd meddwl eraill.

Grŵp targed:

Bydd y prosiect yn gwella bywydau'r rhai sy'n newid rhywedd yn Ardal BIP Cwm Taf.



Cyngor a hyrwyddiad iechyd meddwl wedi ei deilwra BIP Betsi Cadwaladr

Beth yw'r prosiect:

Bydd y cyllid yn galluogi darpariaeth well gan y Timau Iechyd Meddwl Cymunedol, i gynnwys amrywiaeth o ymyriadau un i un a gweithdai i gefnogi iechyd corfforol gwell, fel y'i nodwyd yn y cynllun ymyrraeth cleifion. Bydd hyn yn cynnwys cyngor ar fwyta'n iach, iechyd corfforol ac ymarfer corff, llesiant meddyliol da a grwpiau sgiliau a gweithgarwch ymarferol gan gynnwys cerdded a choginio, annog cleifion i ddatblygu ffordd o fyw iach, nodi strategaethau ymdopi wrth feithrin agwedd gadarnhaol a hunanofal.

Pam fod hyn yn bwysig:

Mae canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE, 2004) ar gyfer trin a rheoli Seicosis a Sgitsoffrenia mewn oedolion yn rhoi pwyslais ar lesiant corfforol yr unigolion hyn sy'n cymryd meddyginiaeth gwrthseicotig (1.1.3 iechyd corfforol).

Mae hybu iechyd a chyngor yn agwedd bwysig o'r ddarpariaeth gwasanaeth iechyd meddwl oherwydd gall effeithio ar ymyrraeth gynnar ac atal ac addysgu cleifion ar hunanofal. Bydd y prosiect hwn yn helpu i bontio'r bwlch rhwng iechyd meddwl ac iechyd corfforol, gyda phwyslais ar y rhai â salwch meddwl difrifol.

Grŵp targed:

Unrhyw glaf sy'n profi materion iechyd meddwl yn ardal Sir Ddinbych, sydd o dan ofal a chefnogaeth Timau Iechyd Meddwl Cymunedol neu yn yr uned cleifion mewnol. Yn benodol, targedu cleifion â salwch meddwl difrifol â seicosis a sgitsoffrenia sy'n fwyaf tebygol o brofi dirywiad iechyd corfforaethol, y mae meddyginiaethau fel clozapine yn ei waethygu.





3 ~ Cysylltwch gyda ni

<https://heiw.nhs.wales/SMHWP>

HEIW.MentalHealthWorkforcePlan@wales.nhs.uk

