

Ein cynllun i gael gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol cryf ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Gofal Cymdeithasol Cymru** ac **Addysg a Gwelliant Iechyd Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Cynllun gweithlu iechyd meddwl strategol ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol'.

Hydref 2022

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai eich bod angen help i'w darllen. Gofynnwch i rhywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod y geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn anodd eu deall. Rydych chi'n gallu gweld beth mae'r holl eiriau mewn glas yn feddwl ar **dudalen 32**.

Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl **Gofal Cymdeithasol ac Addysg a Gwelliant Iechyd Cymru**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch gyda:

Gwefan: <https://aagic.gig.cymru>

E-bost: heiw@wales.nhs.uk

Ffôn: 0330 058 5005



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl o'r fersiwn hawdd ei deall yma, [cliciwch yma](#).

Cyflwyniad.....	4
Nod.....	8
Sut rydyn ni wedi ysgrifennu'r cynllun yma.....	10
Beth ydy'r heriau mae angen inni feddwl amdany'n nhw..	14
Beth rydyn ni'n bwriadu ei wneud i gyflawni ein nodau....	19
Geiriau Anodd.....	32

Cyflwyniad



Rydyn ni wedi ysgrifennu'r cynllun yma i gael gweithlu iechyd meddwl cryf sydd yn gallu ateb anghenion pobl Cymru.



I ddarparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru rydyn ni angen gwneud yn siŵr:

- Mae gennym ni ddigon o staff



- Mae gan ein staff yr hyfforddiant a'r sgiliau gorau.



- Mae gennym staff o gefndiroedd **amrywiol**.

Mae **amrywiol** yn meddwl bod pobl yn wahanol. Mae ganddyn nhw wahanol sgiliau, credoau, cefndiroedd a gwerthoedd.



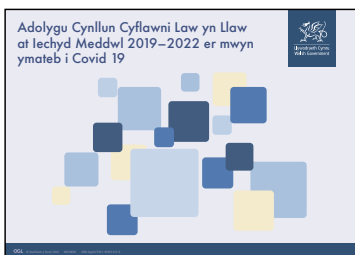
- Mae ein staff yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.



Yn 2020 fe wnaethon ni ysgrifennu cynllun o'r enw [Strategaeth Gweithlu ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#).



Mae'n dweud beth fyddwn ni yn ei wneud i wneud yn siŵr bod gennym ni ddigon o bobl gyda'r sgiliau cywir ar gyfer yr holl wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.



Yn 2012 fe wnaeth Llywodraeth Cymru ysgrifennu cynllun 10 mlynedd i wella iechyd meddwl a **[llesiant](#)**. Ei enw oedd [Gyda'n Gilydd ar gyfer Iechyd Meddwl](#).



Mae **[llesiant](#)** yn meddwl bod person yn hapus, iach ac yn gyfforddus gyda'u bywud a beth maen nhw'n ei wneud.



Roedd y 2 gynllun yma yn dangos inni bod angen inni ysgrifennu'r cynllun yma. Fe fydd y cynllun yma yn gwneud yn siŵr bod gennym ni ddigon o staff ar gyfer **gwasanaethau iechyd meddwl**.



Mae'n bwysig ein bod ni yn edrych ar yr holl wasanaethau a swyddi iechyd a gofal cymdeithasol. A hefyd y rhai sydd yn benodol i iechyd meddwl.



Mae llawer o staff mewn gwahanol wasanaethau sydd yn delio gyda phobl gyda phroblemau iechyd meddwl



Mae hyn yn cynnwys staff sydd yn gweithio mewn:

- Iechyd
- Gofal cymdeithasol
- Gwaith ieuenctid
- Addysg
- Tai
- Yr Heddlu
- Tân ac Achub





Felly mae'n bwysig bod y cynllun yma yn meddwl am yr holl swyddi yma. A sut maen nhw'n gallu gweithio gyda'i gilydd i gefnogi iechyd meddwl pobl.



Mae 33 o gamau gweithredu yn y cynllun yma i wneud yn siŵr bod yr holl staff yn deall problemau iechyd meddwl yn well.



A sut rydyn ni'n gallu rhoi cefnogaeth yn gynnar i stopio problemau rhag mynd yn waeth.

Nod



Nod y cynllun yma ydy cael gweithlu iechyd meddwl sydd yn gallu ateb anghenion pobl Cymru. Nawr ac yn y dyfodol.

Y nod ydy:



- Darparu'r gefnogaeth orau i bobl. Mor agos at gartref â phosibl.



- Cael staff gyda'r:
 - Gwerthoedd
 - Ymddygiad
 - Gwybodaeth
 - A sgiliau cywir



- Gwneud yn siŵr bod gennym ni ddigon o staff i ddarparu'r gwasanaethau gorau sydd yn ateb anghenion pobl.



- Cael staff sydd yn **amrywiol** ac sydd yn cynrychioli pobl Cymru, y Gymraeg a'n **diwylliant**.

Diwylliant ydy ein syniadau a'n traddodiadau rydyn ni yn eu rhannu a pethau fel ein hanes a'n celfyddydau.



- A bod ein staff yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.

Sut rydyn ni wedi ysgrifennu'r cynllun yma



Oherwydd bod y cynllun yma yn cynnwys nifer mor eang o wasanaethau a staff, roedd yn bwysig gweithio arno gydag eraill.



Rydyn ni wedi gwneud llawer o waith i wneud yn siŵr ein bod yn clywed gan:

- Pobl sydd yn derbyn gwasanaethau iechyd meddwl
- Pobl sydd yn darparu gwasanaethau iechyd meddwl
- Cyflogwyr
- Colegau a darparwyr hyfforddiant
- Undebau llafur
- Gwirfoddolwyr
- Gofalwyr di-dâl
- Llywodraeth



Fe wnaethon ni lawer o ymchwil. Edrych ar beth oedd ein gweithlu nawr. Ac edrych ar sut fydd angen i wasanaethau iechyd meddwl edrych yn y dyfodol.



Fe wnaethon ni ddefnyddio beth roedden ni wedi ei glywed gan bobl i ysgrifennu'r camau gweithredu ar gyfer y cynllun yma.



Yna fe wnaethon ni ofyn i bobl edrych ar y camau yma a dweud wrthyn ni beth roedden nhw'n feddwl i'w gwneud nhw hyd yn oed yn well.



Yn y diwedd roedd gennym ni 33 o gamau gweithredu.



Mae'r camau gweithredu yn bwysig i **bawb** sydd â rôl mewn darparu gwasanaethau iechyd meddwl.



Rydyn ni'n teimlo'n gryf am weithio gyda'n partneriaid mewn iechyd, gwirfoddoli, addysg a gofal cymdeithasol ar y camau gweithredu yma.

Fe fydd y 33 cam gweithredu yn ein helpu ni i ateb ein nodau o dan **7 maes pwysig o waith:**



1. Y nifer cywir o syffaff gyda'r lefel cywir o sgiliau.



2. Ein gweithlu yn cymryd rhan, wedi eu hysgogi ac yn iach.



3. Creu cyfleoedd i hyrwyddo a gwella gyrfaedd mewn iechedd a gofal cymdeithasol.



4. Gweithio'n dda gyda staff gwahanol mewn gwahanol wasanaethau.



5. Defnyddio technoleg i wella ein gwaith.

6. Cael cyfleoedd addysg a dysgu da.

7. Arweinyddiaeth da

Rydyn ni wedi nodi 3 peth pwysig mae angen inni feddwl amdany'n nhw yn y gwaith yma:



1. **Llesiant.** Rydyn ni eisiau i'n gweithlu iechyd meddwl fod yn hapus, a'u bod nhw yn cael eu cefnogi. Mae hyn yn well i staff ac i'r bobl sydd yn defnyddio gwasanaethau.



2. **Yr iaith Gymraeg.** Pan mae pobl yn gallu defnyddio gwasanaethau yn eu dewis iaith mae'n arwain at well canlyniadau.



3. **Cynhwysiant.** Mae hyn yn meddwl bod pawb yn gallu cymryd rhan a bod gan bawb gyfle teg.

Beth ydy'r heriau mae angen inni feddwl amdany'n nhw



Mae llawer o bethau mae angen inni feddwl amdany'n nhw wrth gynllunio ein gweithlu iechyd meddwl.



Rhaid inni weithio gyda phartneriaid i ddatblygu gweithlu cryf.



Mae angen inni feddwl am bobl ifanc mewn ysgolion sydd yn dewis gyrfaedd. I fyny at sut a phryd bydd ein staff yn ymddeol.

Dyma rai heriau mae angen inni feddwl amdanyn nhw wrth gynllunio gweithlu ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl:



- Rhaid i'r person fod yng nghanol popeth rydyn ni yn ei wneud.



- Rydyn ni angen staff cefnogi o wahanol wasanaethau i ddysgu gyda'i gilydd. A gweithio yn yr un ffyrdd.



- Mae angen inni wneud gyrfaoedd mewn iechyd meddwl yn well. Rhaid i bobl fod eisiau gweithio mewn iechyd meddwl.



- Mae angen inni wneud yn siŵr bod y gweithlu ehangach yn deall problemau iechyd meddwl. O weithwyr ieuenctid i weithwyr cymdeithasol, i staff iechyd corfforol.



- Dydy bron i hanner ein staff iechyd meddwl ddim yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi na'u cefnogi.



- Fe wnaeth bron i hanner y bobl rydyn ni wedi clywed ganddyn nhw ddweud nad ydy iechyd meddwl yn ddewis gyrfa poblogaidd.



- Fe wnaeth llawer o bobl ddweud ei bod yn anodd deall sut mae gwasanaethau yn gweithio.



- Rhaid inni ddefnyddio technoleg i helpu i ddarparu gwasanaethau. Rhaid inni wneud yn siŵr bod gan staff y sgiliau maen nhw eu hangen i ddefnyddio technoleg.



- Rhaid i arweinwyr a rheolwyr fod yn ofalgar ac edrych ar ôl **llesiant** staff.



- Rhaid inni gynllunio yn ofalus ar gyfer ein gweithlu iechyd meddwl. Rydyn ni angen amser ac **adnoddau** i wneud hyn.

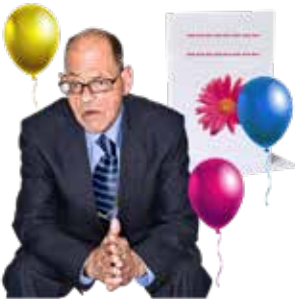
Adnoddau ydy pethau defnyddiol sydd gennym ni neu bethau rydyn ni'n berchen arnyn nhw. Er enghraifft adeiladau, cerbydau, gwybodaeth, arian a staff.



- Mae'r nifer o bobl sydd yn gweithio mewn iechyd a gofal cymdeithasol yn cynyddu. Dydy e ddim yn cynyddu cymaint mewn rolau iechyd meddwl.



- Mae ein gweithlu yn mynd yn hŷn.



- Mae pobl mewn iechyd meddwl yn ymddeol yn fwy cynnar.



- Mae angen inni feddwl am sut rydyn ni'n delio gyda llai o staff nawr. A chynllunio ar gyfer y dyfodol.



- Mae angen inni feddwl am pa mor hir mae'n gymryd i hyfforddi pobl i wneud rhai swyddi.



- Mae anghenion pobl gyda phroblemau iechyd meddwl yn newid. Mae pobl yn mynd yn hŷn. Ac fe fydd mwy o bobl yn cael problemau iechyd meddwl.



- Mae beth mae pobl eisiau o'u gyrfaedd a'u bywydau bob dydd yn y gwaith yn newid.



- Rhaid inni allu darparu gwasanaethau yn Gymraeg.



- Mae rhai polisïau a deddfau pwysig yn newid. A rhaid inni feddwl am hyn.



- Rhaid inni wneud yn siŵr bod iechyd meddwl yn cael ei gymryd mor o ddifrif â iechyd corfforol.



- Rhaid inni wneud yn siŵr bod ein gweithlu yn deg, cyfartal ac yn cynnwys pawb.



- Y gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol ydy'r gweithlu mwyaf yng Nghymru. Mae'r rhan fwyaf o'r gweithlu yn fenywod. Mae dros 350 o rolau gwaith.

Beth rydyn ni'n bwriadu ei wneud i gyflawni ein nodau



Fe fydd y 33 o gamau gweithredu yn y ddogfen yma yn ein helpu i ateb y 7 maes pwysig o waith.



Fe fyddan nhw yn ein helpu ni i ddelio gyda'r heriau sydd wedi cael eu rhestru ar dudalennau 14 ac 18. I wneud yn siŵr bod gennym ni y gweithlu iechyd meddwl rydyn ni ei angen nawr ac yn y dyfodol.



Cael y nifer cywir o staff gyda'r lefel cywir o sgiliau

Fe fyddwn ni yn:



1. Cael rhagor o bobl mewn addysg a hyfforddiant ar gyfer nyrsio iechyd meddwl, seiciatreg, seicoleg a swyddi eraill.



2. Fe fyddwn ni yn edrych ar sut rydyn ni'n meddwl y gallai ein anghenion newid yn y dyfodol a dweud pa staff iechyd meddwl fyddwn ni eu hangen am y 10 mlynedd nesaf.



3. Gwella beth rydyn ni'n wybod am y gweithlu iechyd meddwl i'n helpu ni i gynllunio ar gyfer y dyfodol.



4. Gweld pa offer ac **adnoddau** sydd gennym ni ar gyfer cynllunio. Gwneud yn siŵr eu bod yn ddigon da i helpu gwasanaethau iechyd meddwl gynllunio'r staff fyddan nhw eu hangen i ateb anghenion yn y dyfodol.



5. Gwneud yn siŵr bod digon o staff iechyd meddwl wedi eu hyfforddi sydd yn gallu delio gyda phroblemau cyfreithiol. Mae hyn yn cynnwys staff sydd yn gallu gwneud asesiadau **Deddf Iechyd Meddwl** a chefnogi pobl gyda [Diogeliadau Amddiffyn Rhyddis](#).



6. Gwneud gwaith i edrych ar sut mae gwirfoddolwyr yn gallu ein helpu mewn gwasanaethau iechyd meddwl.



7. Darganfod ffordd o gael rhagor o gefnogaeth **gweithwyr proffesiynol perthynol** i iechyd mewn gwasanaethau iechyd meddwl. **Gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd** ydy staff fel therapyddion celf, therapyddion galwedigaethol a deietegwyr. Maen nhw'n weithwyr proffesiynol sydd yn gallu cefnogi iechyd a **llesiant** person.

Mae ein gweithlu yn cymryd rhan, wedi eu hysgogi ac yn iach

Fe fyddwn ni yn:



8. Gwneud arolwg gweithlu iechyd meddwl mewn iechyd a gofal cymdeithasol, i ddarganfod sut mae staff yn teimlo yn eu swydd a'u gwaith.



9. Creu gwasanaeth cefnogi cenedlaethol ar gyfer ein gweithlu iechyd meddwl. Mae gweithio mewn iechyd meddwl yn gallu effeithio ar staff. Fe fydd y gwasanaeth yn rhoi cefnogaeth ac arweiniad i staff.



10. Dewis, hyfforddi a chefnogi grŵp o fentoriaid. Mentor ydy person sydd yn arwain rhywun gyda llai o brofiad. Fe fydd mentoriaid yn cefnogi staff yn bersonol ac yn broffesiynol.



11. Gwella goruchwyliaeth i staff. Goruchwyliaeth ydy pan mae staff yn eistedd i lawr gyda'u rheolwyr i siarad am sut mae'r gwaith yn mynd a pha gefnogaeth sydd ei angen.



12. Cefnogi ein rheolwyr i ddatblygu eu gwybodaeth a'u sgiliau. Fel eu bod yn gallu cefnogi ein gweithlu yn well ac ymateb i newid.

Creu cyfleoedd i hyrwyddo a gwella gyrfaedd mewn iechyd a gofal cymdeithasol.

Fe fyddwn ni yn:



13. Creu ymgyrch i hyrwyddo gyrfaedd mewn gwasanaethau iechyd meddwl. Fe fydd hyn yn cael ei gefnogi gan y 2 ymgyrch presennol: [Hyfforddi Gweithio Byw](#) a [Rydyn ni'n Gofalu Cymru](#).



14. Defnyddio gwefan [Careersville](#) i hyrwyddo gyrfaedd mewn iechyd meddwl. Fe fydd hyn yn cynnig adnoddau, gwybodaeth a digwyddiadau byw.



15. Gwella llwybrau gyrfa mewn iechyd meddwl drwy ddilyn argymhellion yn adroddiad [Dyfodol Gweithlu Iechyd Meddwl y Ganolfan Iechyd Meddwl](#).



16. Creu canllawiau ac offer i helpu rheolwyr i wella cydbwysedd gwaith-bywyd staff. Mae hyn yn gallu cynnwys pethau fel oriau gweithio hyblyg, gweithio o gartref a bod yn fwy hyblyg gyda dewisiadau ymddeol.

Gweithio'n dda gyda staff gwahanol mewn gwasanaethau gwahanol

Fe fyddwn ni yn:



17. Creu a darparu hyfforddiant i'r holl weithlu iechyd a gofal cymdeithasol. Fe fydd yr hyfforddiant yn cael ei ddarparu ar-lein, Fe fydd yn gwrs sylfaenol y maen rhaid i'r holl staff ei wneud.



18. Creu canllaw ar gyfer defnyddio rhai rolau newydd mewn timau iechyd meddwl. Er enghraifft, **cydymaith meddygol a chydymaith clinigol mewn seicoleg cymhwysol**. Fe fydd y rolau newydd yma yn ein helpu i ddarparu rhagor o wasanaethau a gwasanaethau gwell.



19. Dechrau prosiect i gasglu barn a phrofiadau pobl gyda phroblemau iechyd meddwl. I ddeall ein gwaith yn well o'u safbwynt nhw.



20. Gwneud yn siŵr bod timau iechyd yn y gymuned a gofal sylfaenol yn gallu cefnogi gwasanaethau iechyd meddwl. Gwneud hyn drwy bethau fel rolau swyddi a disgrifiadau swydd.

Defnyddio technoleg i gefnogi ein gwaith



21. Gweld sut rydyn ni'n defnyddio technoleg mewn gwasanaethau iechyd meddwl a pha lefel o sgiliau sydd gan ein staff. Defnyddio'r [Fframwaith Galluogrwydd Digidol Cenedlaethol](#) i'n helpu ni i hyfforddi staff.



22. Creu **hyrwyddwyr digidol**. Pobl ydy'r rhain fydd yn cefnogi'r defnydd o dechnoleg ar draws iechyd a gofal cymdeithasol.

Cael cyfleoedd addysg a dysgu da

Fe fyddwn ni yn:



23. Gweithio gyda phartneriaid ar addysg a hyfforddiant i seiciatryddion. Mae wedi bod yn anodd cael seiciatryddion am amser hir. Mae angen inni wneud yr hyfforddiant yn fwy hyblyg.



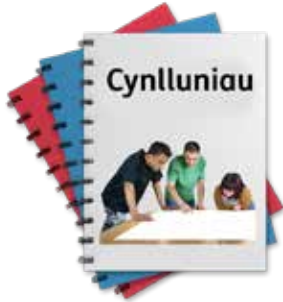
24. Edrych ar ansawdd cynlluniau ar gyfer rhaglenni addysg a hyfforddiant iechyd meddwl. Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod rhaglenni iechyd meddwl y gorau maen nhw'n gallu bod.



25. Edrych ar sut rydyn ni'n gallu newid hyfforddiant gwaith cymdeithasol fel bod rhagor o weithwyr cymdeithasol yn arbenigo mewn iechyd meddwl.



26. Gweithio gyda cholegau brenhinol a chyrff proffesiynol i wneud yn siŵr bod cyfleoedd hyfforddiant iechyd meddwl ar draws gwahanol fathau o swyddi mewn iechyd a gofal cymdeithasol.



27. Gweithio gyda phartneriaid i greu cynlluniau addysg a hyfforddiant ar gyfer y meysydd iechyd meddwl mwyaf pwysig. A meysydd arbenigol.



28. Creu cronfa i addysg staff maen nhw'n gallu ei wneud pan maen nhw wedi cymhwyso.



29. Darparu rhaglenni dysgu cenedlaethol fel bod staff yn parhau i ddysgu a datbygu sgiliau drwy gydol eu gyrfa.



30. Creu cynllun ar gyfer addysg gweithwyr cefnogi iechyd meddwl. Fe fyddai hyn yn gosod safonau ar gyfer gweithwyr cefnogi ac yn eu helpu nhw i fynd i'r brifysgol os oedden nhw eisiau, i astudio iechyd a gofal cymdeithasol.

Arweinyddiaeth da

Fe fyddwn ni yn:



31. Datblygu system i gefnogi uwch weithwyr proffesiynol a rheolwyr i fod yn arweinwyr da. Fe fydd hyn yn helpu i wneud yn siŵr bod ein harweinwyr wedi paratoi a bod ganddyn nhw y sgiliau cywir i gefnogi ein gweithlu.



32. Canolbwyntio ar gefnogi arweinwyr mewn gwasanaethau iechyd meddwl. Mae gwasanaethau iechyd meddwl yn darparu gwahanol heriau i staff o'i gymharu gyda gwasanaethau iechyd eraill. Rydyn ni angen arweinwyr sydd yn gallu cefnogi staff iechyd meddwl yn iawn.



33. Dechrau rhwydwaith arweinwyr iechyd meddwl ar Gwella. Gwefan ar gyfer arweinwyr ydy Gwella. Fe fydd hyn yn helpu arweinwyr iechyd meddwl i ddysgu oddi wrth ei gilydd a rhannu **adnoddau**.

Geiriau Anodd

Diwylliant

Mae diwylliant yn meddwl y syniadau a'r traddodiadau rydyn ni yn eu rhannu a phethau fel ein hanes a'n celf.

Amrywiaeth

Mae amrywiaeth yn meddwl bod pobl yn wahanol. Mae ganddyn nhw sgiliau, credoau, cefndiroedd a gwerthoedd gwahanol.

Adnoddau

Adnoddau ydy pethau defnyddiol sydd gennym ni neu bethau rydyn ni'n berchen arnyn nhw. Er enghraifft adeiladau, cerbydau, gwybodaeth, arian a staff.

Llesiant

Mae llesiant yn meddwl bod person yn hapus, iach ac yn gyfforddus gyda'u bywyd a beth maen nhw yn ei wneud.