

Astudiaeth Achos

Sicrhau ffocws sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar les meddyliol yn ystod pandemig COVID-19

Jackie Williams, Uwch Arbenigwr Hybu Iechyd,
Tîm Iechyd y Cyhoedd ym Mwrdd Iechyd
Mhrifysgol Aneurin Bevan



CEFNDIR

Ar hyn o bryd mae Jackie Williams yn gweithio i'r tîm Iechyd Cyhoeddus lleol fel Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd yng Ngwent, o fewn Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (ABUHB). Cyflogir Jackie gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ond mae wedi'i leoli mewn tîm lleol.

Mae wedi bod yn gweithio ym maes iechyd y cyhoedd ers dros 30 mlynedd ac mae wedi'i lleoli yn ardal Gwent/ABUHB ers 18 mlynedd, gan weithio ar amrywiaeth o bynciau gan gynnwys lles meddyliol, hunanladdiad, ac atal hunan-niweidio.

O ran ei rôl yn hybu iechyd meddwl a lles, mae Jackie yn rhoi cyngor i'r Bwrdd Iechyd a phartneriaid ehangach ar y dulliau gorau o hyrwyddo a diogelu lles meddyliol y cyhoedd ar ôl ystyried y dystiolaeth sydd ar gael/arfer da a deall y cyd-destun lleol.

Yn ogystal, mae Jackie yn sicrhau bod anghenion grwpiau o'r boblogaeth sydd mewn mwy o berygl o les meddyliol gwael yn cael sylw drwy gymryd ymagwedd gyffredinol iaeth gymesur. Mae hyn yn sicrhau bod rhaglenni sy'n ceisio hyrwyddo lles meddyliol hefyd yn canolbwyntio ar fynd i'r afael ag anghydraddoldebau, ac nid ydynt yn ynysu unrhyw grwpiau nac yn cynyddu anghydraddoldebau sy'n bodoli eisoes.

Mae Jackie hefyd yn blaenoriaethu ymgysylltu â phartneriaid a'r cyhoedd. Yna, mae'n cynnig argymhellion priodol. Yna bydd yr argymhellion hyn yn cael eu trafod ar lefel fwy strategol o fewn y grwpiau partneriaeth a nodir meysydd blaenoriaeth, gan geisio cymorth ac arian, os yw'n briodol.

NODAU

Ar ddechrau'r pandemig, cafodd tîm Iechyd Cyhoeddus Aneurin Bevan Gwent eu hadleoli i gefnogi ymateb Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan i COVID-19. Rôl gychwynnol Jackie oedd cefnogi cyfathrebu mewnol ar gyfer staff Byrddau Iechyd, gan sicrhau eu bod yn gwybod am bolisiau, gweithdrefnau COVID-19 ac ati.

Cyn y pandemig, roedd rôl Jackie wedi canolbwyntio'n bennaf ar hyrwyddo lles meddyliol ac atal hunanladdiad. Wrth i'r pandemig fynd yn ei blaen gwelwyd tystiolaeth o effaith negyddol ac anghymesur bosibl COVID-19 ar les meddyliol y boblogaeth, tynnodd Jackie y flaenoriaeth sylweddol hon i gydweithwyr. Gofynnodd a allai gymryd amser i fyfrio, edrych ar yr ymchwil a oedd yn dod i'r amlwg, a llunio cynllun ar yr hyn y dylai'r Bwrdd Iechyd fod yn ei wneud i fynd i'r afael â'r dystiolaeth gynyddol ynghylch canlyniadau COVID-19 ar les meddyliol. Derbyniwyd y cynnig hwn, ac aeth Jackie ati i weithio'n gyflym. Gydag ymchwil newydd yn tynnu sylw at grwpiau agored i niwed ychwanegol ac ardaloedd o'r boblogaeth a oedd bellach mewn perygl o brofi lles meddyliol gwael, fel staff rheng flaen, cytunodd Jackie, gyda chefnogaeth ei thîm a Swyddogion Gweithredol y Byrddau Iechyd ar gynllun i sicrhau bod gan y gymuned leol fynediad hawdd at wybodaeth ac adnoddau hunangymorth ac y gallent hyrwyddo a diogelu eu lles meddyliol yn rhwydd. Roedd y fenter hon ar ffurf gwefan a gweithiodd aelod arall o'r tîm iechyd cyhoeddus lleol (Emma Palmer) gyda dylunyd i sicrhau bod y cynnyrch hwn ar gael yn rhwydd ac yn briodol i'w cynulleidfia darged. Fe wnaeth grŵp golygu amlasiantaethol sicrhau bod yr adnoddau yr oedd yn eu cynnwys yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn gyson â'r adnoddau sy'n cael eu rhannu'n genedlaethol gan Lywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Yn ogystal â'r wefan, comisiynodd Jackie a'i thîm raglen hyfforddiant lles meddyliol gweithlu seiliedig ar dystiolaeth o Loegr o'r enw Connect 5. Mae'r rhaglen hon yn seiliedig ar egwyddorion Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC) a'i nod yw rhoi gwybodaeth, hyder a sgiliau i'r gweithluoedd lles i gael sgysiau effeithiol am iechyd meddwl.



HERIAU

Yn ystod y pandemig, roedd y tîm iechyd cyhoeddus lleol yn wynebu heriau'n ymwneud ag adnoddau staff gan fod y tîm yn gorfod cefnogi'r Bwrdd Iechyd a phartneriaid lleol yn yr ymateb i COVID-19. Gweithiodd y tîm yn galed yn eu hymateb a gweithio llawer o oriau ychwanegol i sicrhau eu llwyddiant. Yn ogystal, bu'n rhaid i rai aelodau o'r tîm weithio'n annibynnol yn aml, gyda chymorth cyfyngedig, gan fod eu rheolwyr yn brysur iawn yn arwain y gwaith o ddatblygu systemau a rhaglenni newydd, megis Canolfannau Profi, Orlhain a Diogelu a Chanolfannau Brechu Torfol.

CANLYNIADAU

Yn dilyn ei gwaith, mae Jackie yn falch o fod wedi cael llawer iawn o gefnogaeth gan bartneriaid lleol ar gyfer Pwynt Mynediad Canolog: gwefan ar gyfer gwybodaeth ac adnoddau lles meddyliol. Y wefan Lanswyd Melo Cymru ym mis Ionawr 2021 ac mae wedi cael derbyniad da iawn. Mae amrywiaeth eang o adnoddau. Mae'n ddwyieithog ac mae ganddo offeryn sy'n galluogi hygyrchedd ehangach i bobl sydd â lefelau llythrennedd isel, Dyslecsia neu os nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf.

Yn ogystal, mae Jackie yn falch ei bod wedi gallu cael cefnogaeth gan y partneriaid ehangach ar gyfer rhaglen hyfforddi'r gweithlu. Comisiynwyd model rhaeadr (Hyfforddi'r Hyfforddwr) o Connect 5 a hyd yma mae dros 30 o bartneriaid lleol wedi'u hyfforddi i gyflwyno'r rhaglen hyfforddi hon o fewn eu sefydliadau eu hunain. Sicrhawyd arian ychwanegol i gomisiynu darparwyr Trydydd Sector i ddarparu hyfforddiant i bartneriaid nad oes ganddynt fynediad at hyfforddwr mewnol. Mae'r rhaglen hyfforddi wedi'i theilwra ar gyfer gweithluoedd Gwent ac mae wedi cael ei hailfradio'n lleol fel Connect 5 Gwent. Yr uchelgais yw bod hybu lles meddyliol yn dod yn fusnes i bawb, nid busnes y Bwrdd Iechyd a gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol yn unig.

Ar hyn o bryd mae Jackie yn gweithio gyda sefydliadau/gweithwyr lleol mawr i'w cefnogi i gydnabod pwysigrwydd lles meddyliol staff a sicrhau y gall eu gweithluoedd gael sgysiau amdano yn y gweithlu yn hytrach nag atgyfeirio ar unwaith at feddygon teulu neu dimau Iechyd Galwedigaethol.

CAMAU NESAF

Wrth edrych i'r flwyddyn i ddod mae Jackie yn gyffrous gan fod y rhaglen wedi cael llawer o gefnogaeth leol, ac mae'r tîm wedi sicrhau Cyllid Trawsnewid Llywodraeth Cymru, yn ogystal â chyllid lleol.

Mae'r ffocws ar gyfer y flwyddyn i ddod ar dair blaenoriaeth. Yn gyntaf, cynyddu hygyrchedd y wefan a chynyddu ymgysylltiad â'r adnoddau ar y wefan. Bydd y tîm yn profi atebion digidol i gynyddu ymwybyddiaeth brand gan gynnwys lansio cyfryngau cymdeithasol Melo, a gweithio'n agos gyda phartneriaid lleol. Yn ail, cynyddu mynediad i hyfforddiant Connect 5 Gwent a sicrhau model cynaliadwy o'r rhaglen hyfforddi. Yn olaf, ymgysylltu â'r gymuned gyda grwpiau o'r boblogaeth sy'n wynebu'r risg fwyaf o les meddyliol gwael er mwyn sicrhau eu bod yn gallu cael gafael ar adnoddau hunangymorth, yn enwedig grwpiau sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol.

Ar y cyd, bydd y Tîm yn ymgysylltu cymaint ag y gallant â phartneriaid lleol ac yn gweithio ochr yn ochr â Rhwydweithiau Lles Integredig Gwent, i hyrwyddo newid yn y system fel bod hybu lles meddyliol yn cael ei ystyried yn fusnes i bawb.

Yn olaf, mae Jackie yn nodi mai'r her fwyaf wrth symud ymlaen fydd ymestyn cyrhaeddiad yr adnoddau Haen Sylfaen/hunangymorth drwy sianeli nad ydynt yn rhai digidol a sicrhau bod y wybodaeth a'r adnoddau mor hygyrch i gynifer o grwpiau o'r boblogaeth â phosibl, yn enwedig y rhai sydd fwyaf mewn perygl o brofi iechyd meddwl a lles gwael. Mae Jackie yn cydnabod ei bod yn llawer haws cael y wybodaeth allan drwy eu gwefan Melo Cymru.

"Rwy'n credu mai'r her fwyaf wrth symud ymlaen yw gallu ymestyn cyrhaeddiad ein gwybodaeth a'n hadnoddau hunangymorth i grwpiau o'r boblogaeth sydd eu hangen fwyaf. Y rhai sy'n wynebu'r risg fwyaf o les meddyliol gwael, yn enwedig pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol neu nad ydynt yn teimlo y gallant flaenoriaethu eu lles meddyliol, am ba reswm bynnag. Mae'n hawdd cael y wybodaeth allan yn ddigidol, drwy ein gwefan a thrwy Facebook, Instagram, a Twitter, ond y grwpiau hynny o'r boblogaeth sydd heb fynediad [i'r llwybrau hynny fydd ei angen hefyd]. Cyn gynted ag y bydd y cyfnod clo wedi'i godi, rhywbeth rydyn ni wir yn mynd i ganolbwyntio arno yw cael ein hadnoddau hunangymorth allan mor eang â phosibl."

Jackie Williams