

# Gwella gwasanaethau iechyd meddwl i oedolion yng Ngwent

Ein cynlluniau ar gyfer newid sut rydyn ni'n cefnogi pobl



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion yng Ngwent'.

Ionawr 2021

# Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a beth maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall.



Efallai y byddwch angen help a chefnogaeth i ddarllen a deall y ddogfen yma. Gofynnwch i rhywun rydych yn ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod rhai geiriau yn anodd i'w deall. Mae'r rhain mewn **ysgrifen glas trwm** ac mae beth maen nhw'n feddwl yn cael ei esbonio yn y blwch o dan y gair.



Os oes unrhyw un o'r geiriau yn cael eu defnyddio eto maen nhw'n cael eu dangos mewn **ysgrifen glas normal**. Gallwch weld beth mae'r geiriau mewn glas yn feddwl **dudalen 20**.



Lle mae'r ddogfen yn dweud 'ni', mae hyn yn meddwl **Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch gyda:

**Gwefan:** [ABB.MHLDEngagement@wales.nhs.uk](mailto:ABB.MHLDEngagement@wales.nhs.uk)

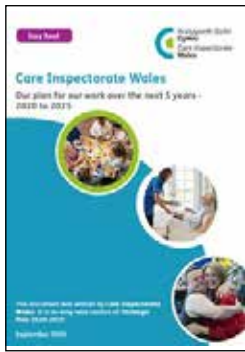
**E-bost:** Freepost  
Gwent MHL Division

**Ffôn:** 01633 436717



Cafodd y ddogfen yma ei gwneud yn un hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma.....</b>          | <b>2</b>  |
| <b>Am y ddogfen yma.....</b>                        | <b>3</b>  |
| <b>Ein gwasanaethau.....</b>                        | <b>6</b>  |
| Lefel 1 – cadw'n iach.....                          | 6         |
| Lefel 2 – help yn y gymuned.....                    | 10        |
| Lefel 3 – help mewn argyfwng.....                   | 12        |
| Lefel 4 – help mewn ysbyty.....                     | 14        |
| Lefel 5 – Help arbennig.....                        | 16        |
| <b>Beth fydd y newidiadau yma yn ei feddwl.....</b> | <b>18</b> |
| <b>Geiriau Anodd.....</b>                           | <b>20</b> |



# Am y ddogfen yma

Mae'r ddogfen yma am wasanaethau **Iechyd Meddwl** ac **anabledd dysgu** yng Ngwent.



**Iechyd meddwl** ydy sut rydych chi'n teimlo yn eich meddwl a'ch meddyliau. Mae gan rai pobl anghenion **iechyd meddwl** fel

- **Iselder** – teimlo'n llawn o hunan amheuaeth a thristwch.
- **Pryder** – poeni neu teimlo'n nerfus.



Mae pobl gydag **anabledd dysgu** yn ei chael yn anodd i ddysgu pethau newydd. Efallai eu bod yn ei chael yn anodd i ddeall gwybodaeth ac i gyfathrebu.



Rydyn ni'n rhedeg gwasanaethau i bobl gyda **phroblem iechyd meddwl** neu **anabledd dysgu**.

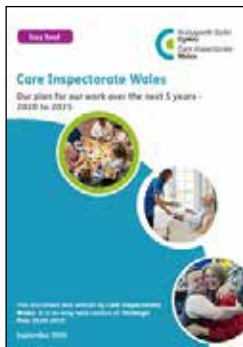
Dros y 3 blynedd diwethaf rydyn ni wedi bod yn gwella gwasanaethau i:



- **iechyd meddwl** pobl hŷn
- a phobl gydag **anabledd dysgu**.



Nawr rydyn ni eisiau gwella ein gwasanaethau i **iechyd meddwl** oedolion.



Mae'r ddogfen yma yn dweud wrthyfych chi am sut rydyn ni eisiau newid y gwasanaethau yma.



Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n feddwl am ein syniadau.



Darllenwch y ddogfen yma os gwelwch yn dda ac yna dywedwch wrthyfych chi'n feddwl drwy lenwi'r ffurflen ymateb.

# Ein gwasanaethau



Mae gennym ni 5 lefel o wasanaeth i **iechyd meddwl**:

Lefel 1 – cadw’n iach

Lefel 2 – help yn y gymuned

Lefel 3 – help mewn argyfwng

Lefel 4 – help mewn ysbyty

Lefel 5 – help arbennig

## Lefel 1 – cadw’n iach



Mae hyn am helpu pobl i edrych ar ôl eu **iechyd meddwl** eu hunain.

Rydyn ni’n darparu pethau fel:



- Llyfrynau gyda gwybodaeth ddefnyddiol am **iechyd meddwl**



- Llinellau cymorth y mae pobl yn gallu eu ffonio os ydyn nhw eisiau cymorth gyda'u **iechyd meddwl**



- Gwybodaeth am gyrff sydd yn gallu rhoi cymorth



- Cyrsiau i helpu pobl gyda'u **iechyd meddwl**.



Mae cyrff eraill hefyd sydd yn rhoi cymorth gyda **iechyd meddwl** pobl.

# Beth rydyn ni eisiau ei wneud yn y dyfodol

Rydyn ni eisiau darparu



- Llyfrynau gyda gwybodaeth ddefnyddiol am [iechyd meddwl](#)



- [Apiau](#) ffonau symudol i helpu pobl gyda'u [iechyd meddwl](#)



[Ap](#) ydy meddalwedd ar ffôn symudol. Er enghraifft yr Ap Facebook.



- Gwefannau gyda gwybodaeth ddefnyddiol am [iechyd meddwl](#)



- Cysiau i bobl i'w helpu gyda'u [iechyd meddwl](#)

Rydyn ni eisiau cael gwefan mae pawb yn gallu ei defnyddio i weld:



- pa help maen nhw'n gallu ei gael
- a sut i gael yr help hwnnw.

## Gwent



Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod pobl yng Ngwent yn gwybod rhagor am **iechyd meddwl**.

Rydyn ni eisiau hyfforddi pobl sydd ddim yn gweithio yn y **gwasanaethau iechyd meddwl** am:



- **iechyd meddwl**



- a sut maen nhw'n gallu helpu pobl.

## Lefel 2 – help yn y gymuned



Mae hyn ar gyfer pobl sydd wedi mynd at eu meddyg teulu i gael help gyda'u **iechyd meddwl**.

Rydyn ni'n darparu pethau fel:



- **Asesiadau iechyd meddwl**

**Asesiad iechyd meddwl** ydy dysgu rhagor am iechyd meddwl rhywun a sut maen nhw'n teimlo



- Triniaethau fel **cynggori**

**Cynggori** ydy pan mae rhywun yn siarad gyda pherson sydd wedi eu hyfforddi i'w helpu nhw i wella eu iechyd meddwl



- Help i feddygon teulu i ddeall sut i gefnogi eu cleifion gyda **iechyd meddwl**



Fe fydd y rhan fwyaf o'r help yma yn dod o o feddygfa eich meddyg teulu.

## Beth rydyn ni eisiau ei wneud yn y dyfodol



Rydyn ni eisiau cyflogi 36 o **Ymarferwyr Llesiant Seicolegol (YLIS)** i helpu pobl gyda'u **iechyd meddwl**.

Mae **Ymarferwyr Llesiant Seicolegol (YLIS)** yn gweithio gyda phobl i roi cyngor iddyn nhw am **iechyd meddwl** a chymorth i deimlo'n well



Fe fydd yr **YLIS** yn gweithio o feddygfeydd meddygon teulu.



Fe fydd yr **YLIS** yn helpu pobl i gael y gefnogaeth gywir ar gyfer eu **iechyd meddwl**.



Fe fydd gwaith yr **YLIS** yn meddwl y bydd gan feddygon teulu ragor o amser i helpu pobl eraill.



Rydyn ni hefyd eisiau darparu cymorth i bobl gyda'u **iechyd meddwl** mewn **Canolfannau Gofal Cymdogaeth**.



Fe fydd **Canolfannau Gofal Cymdogaeth** mewn gwahanol rannau yng Ngwent.



Pan mae rhywun yn mynd at eu meddyg teulu am eu **iechyd meddwl**, mae eu meddyg teulu yn gallu gofyn i'r **Ganolfan Gofal Cymdogaeth** gefnogi'r person.

## Lefel 3 – help mewn argyfwng



Weithiau mae pobl gydag angen **iechyd meddwl** angen help mewn **argyfwng**.

**Argyfwng** ydy pan mae rhywun angen help yn gyflym oherwydd bod eu **iechyd meddwl** yn mynd yn waeth yn sydyn.



Rydyn ni'n darparu gwasanaethau, felly os ydy rhywun mewn **argyfwng** maen nhw'n gallu cael eu gweld gan rhywun i wneud yn siŵr eu bod yn cael yr help cywir.



Mae ein gwasanaeth **argyfwng** ar gael 24 awr y dydd.

## Beth rydyn ni eisiau ei wneud yn y dyfodol



Rydyn ni eisiau creu **Uned Gymorth Asesu Argyfwng**.



Fe fydd y staff yn yr **Uned Gymorth Asesu Argyfwng** yn gallu gwneud **Asesiadau Iechyd Meddwl**.



Fe fydd yr **Uned Gymorth Asesu Argyfwng** ar agor 24 awr y dydd.



Rydyn ni'n meddwl y dylai'r **Uned Gymorth Asesu Argyfwng** fod yn agos at wasanaethau ysbyty i oedolion gyda **phroblemau iechyd meddwl**.



Ysbyty Prifysgol y Grange ydy'r **Uned Gymorth Argyfwng**.



Rydyn ni eisiau creu ffordd newydd i bob corff allu cysylltu gyda'r **Uned Gymorth Asesu Argyfwng**.

## Lefel 4 – help mewn ysbyty



Weithiau pan mae gan rhywun angen **iechyd meddwl**, maen nhw angen mynd i'r ysbyty i'w helpu nhw i wella.



Mae gennym ni wardiau ysbyty arbennig i bobl sydd angen help gyda'u **iechyd meddwl**.



Mae rhai pobl ar y wardiau yma newydd ddod i'r ysbyty mewn **argyfwng**.



Mae rhai pobl ar y wardiau yma yn gwella ond maen nhw angen aros yn yr ysbyry o hyd.

## Beth rydyn ni eisiau ei wneud yn y dyfodol



Rydyn ni eisiau sefydlu ward ysbyty **newydd** i bobl sydd yn dod i'r ysbyty mewn **argyfwng**.



Enw'r ward yma fydd y **Ward Asesu**.

### Gwent



Fe fydd 1 **Ward Asesu** ar gyfer Gwent gyfan. A wardiau adferiad.



Pan mae pobl wedi cael asesiad iechyd meddwl ar y **Ward Asesu**, fe fyddan nhw'n symud i **Ward Adferiad**.



Mae Wardiau Adferiad ar gyfer pobl sydd yn gwella ond sydd angen aros yn yr ysbyty o hyd. Fe fydd 3 Ward Adferiad yng Ngwent.

## Lefel 5 – Help arbennig



Weithiau mae pobl angen help arbenigol gyda'u **iechyd meddwl** a dydyn ni ddim yn gallu ei ddarparu yn y gymuned neu yn yr ysbyty.



Mae gennym wardiau ysbyty a chanolfannau arbennig hefyd lle rydyn ni'n rhoi help.

## Beth rydyn ni eisiau ei wneud yn y dyfodol



Rydyn ni'n cynllunio **Uned Cleifion Mewnol Arbenigol**.



Fe fydd yr **Uned Cleifion Mewnol Arbenigol** yn lle y mae pobl gydag **argyfwng iechyd meddwl** yn gallu cael y gwahanol fathau o gymorth maen nhw eu hangen.



Rydyn ni eisiau symud rhai gwasanaethau o ysbytai eraill i'r **Uned Cleifion Mewnol Arbenigol**.

## Gwent



Fe fydd hyn yn ein helpu i ddod â chleifion **yn ôl** i Went sydd ddim yn cael eu trin yng Ngwent nawr.

# Beth fydd y newidiadau yma yn ei feddwl



Fe fydd pobl yn cael yr un cymorth ar gyfer eu **iechyd meddwl** lle bynnag maen nhw'n byw yng Ngwent.



Fe fydd pobl yn gallu cael rhagor o fathau o gymorth ar gyfer eu **iechyd meddwl**.



Os oes gan rhywun **argyfwng iechyd meddwl** yn ystod y dydd fe fyddan nhw'n cael eu gweld yn lleol yn agos at eu cartref.



Os oes gan rhywun argyfwng iechyd meddwl yn ystod y nos, fe fyddan nhw'n cael eu gweld yn y Grange.



Ar ôl i rhywun mewn **argyfwng** gael eu **hasesu**, efallai y byddan nhw'n mynd i **Ward Asesu**, mynd adref neu yn cael eu cyfeirio at wasanethau yn y gymuned.



Ar ôl y **Ward Asesu** efallai y byddan nhw'n symud i **Ward Adferiad** neu yn cael cymorth gan wasanaethau yn y gymuned.



Os ydy pobl angen help arbennig gyda'u **iechyd meddwl**, fe fyddan nhw'n cael hynny gan **Uned Gymorth Cleifion Mewnol Arbenigol** newydd.



Fe fydd pobl gydag **anabledd dysgu**, ac sydd angen mynd i ysbyty yn mynd i'r **Uned Gymorth Cleifion Mewnol Arbenigol** newydd.



Fe fydd rhai pobl sydd ar hyn o bryd mewn ysbyty y tu allan i Went yn gallu dod yn ôl i Went i'r **Uned Gymorth Cleifion Mewnol Arbenigol** newydd.

# Geiriau Anodd

## Argyfwng

Argyfwng ydy pan mae rhywun angen help yn gyflym oherwydd bod eu iechyd meddwl wedi mynd yn waeth yn sydyn.

## Asesiad Iechyd meddwl

Asesiad iechyd meddwl ydy dysgu rhagor am iechyd meddwl rhywun a sut maen nhw'n teimlo.

## Anabledd dysgu

Mae pobl gydag anabledd dysgu yn gallu ei chael yn anodd i ddysgu pethau newydd. Efallai eu bod yn ei chael yn anodd i ddeall gwybodaeth ac i gyfathrebu.

## Cynghori

Cynghori ydy pan mae rhywun yn siarad gyda person sydd wedi cael hyfforddiant i'w helpu nhw i wella eu iechyd meddwl.

## Iechyd meddwl

Iechyd meddwl ydy sut rydych chi'n teimlo yn eich meddwl a'ch meddyliau. Mae gan rai pobl anghenion iechyd meddwl fel

- Iselder – timlalo'n llawn o hunan amheuaeth a thristwch
- Pryder – poeni neu teimlo'n nerfus

## Ymarferwyr Llesiant Seicolegol

Mae Ymarferwyr Llesiant Seicolegol (YLIS) yn gweithio gyda phobl i roi cyngor iddyn nhw am iechyd meddwl a chymorth i deimlo'n well.