



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Ein Cynllun Iechyd Meddwl a Dementia **2021 - 2024**



Cynnwys

Cyflwyniad	03
Rhagair	04
Ein hymrwymiad	06
Beth yw argyfwng iechyd meddwl?	07
Gweithio tuag at degwch	08
Adfer ar ôl pandemig Covid-19	10
Pandemig Covid-19 a'i effaith ar iechyd meddwl a dementia	11
Cysylltu â gwaith arall ar draws Cymru	13
Ein blaenoriaethau ar gyfer 2021 - 2024	15
Sut mae'n gweithio	21
Llywodraethu	22
Ffynonellau	23



Cyflwyniad

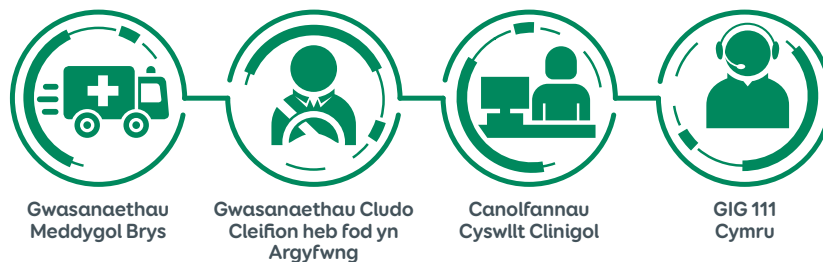
Gyda thros 30,000 o gysylltiadau y flwyddyn i 999 yn unig, mae Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwylans Cymru (WAST) yn ymateb i fwy o alwadau am argyfwng iechyd meddwl na'r un sefydliad GIG neu sefydliad sector cyhoeddus arall. Yn ogystal â hyn, mae galw am wasanaethau iechyd meddwl yn 111/ Galw Iechyd Cymru a'r Gwasanaeth Cludo Cleifion Mewn Achosion Nad Ydynt Yn Rhai Brys (NEPTS) yn sylweddol.

Mae dementia'n parhau i fod un o'r heriau mwyaf y mae gofal iechyd yn ei wynebu yn yr 21ain ganrif. Rydym yn gweithio tuag at wella profiad pobl sy'n byw gyda dementia sy'n defnyddio ein gwasanaethau, yn ogystal ag ystyried yr effaith y bydd yn ei gael ar ein gweithlu.

Mae'r cynllun hwn yn amlinellu sut bydd WAST yn gwella ein hymateb i bobl â chyflyrau iechyd meddwl a dementia rhwng 2021-2024. Mae'r cynllun hwn wedi'i ddatblygu yn dilyn ymgysylltu ac ymgynghori parhaus ar draws gwasanaethau WAST a rhanddeiliaid allanol e.e. Hafal/ Cynghrair Iechyd Meddwl Cymru, yn ogystal â defnyddwyr gwasanaeth a gofalmwyr. O fewn y cynllun, gwnaethom amlinellu ein hamcanion lefel uchel a chynlluniau manylach i wella gwasanaethau iechyd meddwl a dementia i bobl ar draws Cymru o bob oedran sy'n ffonio 111 neu 999.

Mae WAST yn hynod ddiolchgar i Lywodraeth Cymru am ei buddsoddiadau parhaus mewn gwella ein hymatebion i bobl sy'n wynebu argyfwng iechyd meddwl a'r rheiny yr effeithir arnynt gan ddementia.

Crynodeb o WAST



Ein gweledigaeth

Mae'r cynllun hwn wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth â staff WAST, gyda phartneriaid Undebau Llafur, gydag unigolion sy'n manteisio ar wasanaethau, gofalmwyr a'r trydydd sector.

Yn bennaf, ein nod yw:

- bod yn sefydliad sy'n ymateb yn briodol i anghenion clinigol ac emosiynol pobl sy'n byw gyda chyflyrau iechyd meddwl a dementia, eu gofalmwyr a'u teuluoedd
- meddu ar weithlu medrus ac effeithiol sy'n cyflwyno gwasanaethau o ansawdd gwell gyda charedigrwydd a thrugaredd, profiad a chanlyniadau gwell i ddefnyddwyr gwasanaeth
- sicrhau bod gennym gydraddoldeb o ran iechyd corfforol ac iechyd meddwl, a gwella canlyniadau iechyd i bobl o bob oedran sydd â chyflyrau iechyd meddwl neu ddementia
- datblygu ein partneriaethau, prosesau ymgysylltu a gwerthuso er mwyn sicrhau ein bod yn cyflwyno gofal o ansawdd uchel, sy'n gytbwys ac yn deg i Gymru

Rhagair gan y Prif Weithredwr - Jason Killens

Ni allai ein Cynllun Iechyd Meddwl a Dementia fod wedi dod ar adeg bwysicach.

Gwyddom fod galw am wasanaethau iechyd meddwl yn codi ar draws Cymru gyfan, a bod rhoi cymorth i bobl â dementia o ran byw'n dda yn un o'r heriau mwyaf yn y 21ain Ganrif. Ar ben hynny oll, mae pandemig byd-eang Covid-19 wedi cael effeithiau sylweddol a pharhaus ar les pobl Cymru. Yn syml, bydd yn rhaid i'r GIG, gofal cymdeithasol, y sector gwirfoddol ac asiantaethau eraill fel yr heddlu weithio hyd yn oed yn agosach nag erioed o'r blaen os bydd modd i ni ymateb yn dda i'r heriau sydd o'n blaen.



Nid oes amheuaeth ynghylch ein hymrwymiad i'r agenda hwn - yn ddiwedddar, rydym wedi sefydlu ein Bwrdd Rhaglen ar gyfer Iechyd Meddwl a Dementia sy'n llywio'r gwaith o gyflwyno'r cynllun hwn ar draws ein gwasanaethau, a phrin y bydd diwrnod yn mynd heibio heb i ni glywed am brofiadau pobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau, neu pan fo trafodaeth fewnol ynghylch sut gallwn adeiladu ar ein hymatebion i bobl sy'n wynebu argyfwng ac yn eu gwella. Rydym yn hynod ddiolchgar i Lywodraeth Cymru am ei chymorth o ran datblygu ein Tîm Iechyd Meddwl a Dementia, ac rydym bellach yn cael trafodaethau gyda Phwyllgor Gwasanaethau Ambiwlans Brys a Phrif Gomisinydd Gwasanaethau Ambiwlans am sut byddwn yn mynd ati i gyflwyno ein Cynllun Integredig yn y Tymor Canolig a'r cynllun hwn.

Edrychaf ymlaen at ein gweld yn gweithio mewn partneriaeth agos ar draws y system, ac at weld yr heriau y byddwn yn eu gwneud dros y tair blynedd nesaf.

Jason Killens
Prif Weithredwr

Rhagair gan Gyfarwyddwr Gweithredol Ansawdd, Nyrsio, Diogelwch a Phrofiad Cleifion - Claire Roche

Rydym wedi bod ar daith bwysig i wella iechyd meddwl a dementia dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf. Mae ein huchelgeisiau a'n cynlluniau wedi ehangu dros amser, ac rydym wedi llwyddo i wneud rhai cyflawniadau sylweddol erbyn hyn. Mae'r rhain yn cynnwys ein cynnig hyfforddiant gwych ar gyfer iechyd meddwl a dementia, ein gwaith gyda chydweithwyr y Gweithlu ar iechyd meddwl gweithwyr a bod yn Sefydliad Hwylus i Ddementia y Flwyddyn yn 2018 (ac yn cyrraedd y rownd derfynol yn 2019) i enwi ond ychydig.



Mae ein cynllun newydd yn dod â safbwyntiau ein staff, tystiolaeth ac arfer gorau o bob rhan o'r DU a thu hwnt at ei gilydd. Mae safbwyntiau defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr, yn ogystal â rhanddeiliaid eraill o'r pwys mwyaf. Mae'n adeiladu ar y llwyddiannau o'n cynlluniau cynharach ar gyfer iechyd meddwl a dementia, gan gynnwys datblygu ein Tîm Iechyd Meddwl a Dementia, helpu pobl sydd â phrofiad bywyd i leisio eu barn, cryn weithgarwch hyfforddi a'n cynllun peilot ar gyfer ymarferwyr iechyd meddwl ar ein Desg Gymorth Clinigol. Bydd yr holl waith hwn, gan gynnwys gweithio mewn partneriaeth agos â phobl sydd â phrofiad bywyd a'n staff, yn parhau a chaiff ei atgyfnerthu dros dair blynedd nesaf y cynllun hwn.

Gwyddom fod gennym lawer o waith i'w wneud i wella canlyniadau a phrofiadau pobl sydd â chyflwr iechyd meddwl a/neu ddementia sy'n cysylltu â'n gwasanaeth, boed trwy 111, 999 neu ein Gwasanaeth Cludo Cleifion Mewn Achosion Nad Ydynt yn Rhai Brys. Bydd y cynllun hwn yn ei rhoi ar ben ffordd i newid cam yn hyn o beth.

Rwy'n falch o'r gwaith y mae WAST eisoes wedi'i wneud yn hyn o beth, ac rwy'n gyffrous iawn i weld beth fydd yn digwydd dros y tair blynedd nesaf.

C Roche

Claire Roche
Cyfarwyddwr Gweithredol Ansawdd a Nyrsio

Ein Hymrwymiad

Daw bron yr holl alwadau iechyd meddwl i 999 (a llawer i 111) ar gyfer rhywun sydd mewn argyfwng neu gan rywun sy'n wynebu argyfwng ei hun. Bydd llawer o'r bobl hyn wedi meddwl am hunanladdiad neu hunan-niwed a bydd rhai ohonynt wedi gweithredu ar y meddyliau hyn. Yn ogystal, efallai y bydd gan lawer o bobl sy'n ein ffonio am broblemau iechyd corfforol gyflwr iechyd meddwl hefyd. Er enghraifft, mae pobl sydd â chyflyrau corfforol hirdymor fel arthritis gwynegol rhwng ddwywaith a theirgwaith yn fwy tebygol o fod â chyflwr iechyd meddwl fel iselder a gorbryder na gweddill y boblogaeth. Mae clefyd cardiofasgwlaidd a diabetes hefyd yn ffactorau risg o ran datblygu nam gwybyddol ysgafn, yn ogystal â Chlefyd Alzheimer a dementia fasgwlaidd. Bydd llawer yn ffonio 999 am broblem iechyd corfforol e.e. gan eu bod wedi syrthio, ond efallai y bydd ganddynt ddementia neu gyflwr iechyd meddwl hefyd. Mae hyn oll yn golygu bod yn rhaid i ni ymateb yn briodol i bobl sy'n wynebu argyfwng, a meddwl hefyd am iechyd meddwl a dementia pan fydd pobl yn ein ffonio am broblemau iechyd corfforol hefyd. Mae hyn yn ei gwneud yn ofynnol i ni weithio mewn ffordd integredig i ddiwallu anghenion y sawl sy'n ffonio 111 a 999.

Rydym yn pennu rhai nodau uchelgeisiol i ni ein hunain yn ein cynllun iechyd meddwl a dementia. Bydd llawer o'r nodau hyn yn ei gwneud yn ofynnol i ni fabwysiadu ymagwedd system gyfan, ac i ymrwmo i weithio mewn partneriaeth â darparwyr gofal iechyd eraill fel Byrddau Iechyd Lleol (BILLau) a'r trydydd sector. Er ein bod wedi ymgynghori â llawer o bobl sydd â phrofiad bywyd o ddementia, byddwn yn gwneud mwy i glywed eu lleisiau, a lleisiau pobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl wrth i ni fynd ati i gyflwyno'r cynllun hwn.

Bydd hefyd yn golygu y bydd angen i bob rhan o WAST gymryd camau i wella ein gwasanaethau i bobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl a dementia. Rydym yn cytuno ar y cyd i sicrhau bod cyflyrau iechyd meddwl a dementia'n cael eu trin yn deg ar draws pob un o'n gwasanaethau.



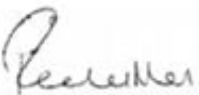
Claire Roche
Cyfarwyddwr Gweithredol
Ansawdd a Nyrsio



Claire Vaughan
Cyfarwyddwr Gweithredol
y Gweithlu a Datblygu
Sefydliadol



Dr. Brendan Lloyd
Cyfarwyddwr Meddygol
Gweithredol / Dirprwy Brif
Swyddog Gweithredol dros dro



Rachel Marsh
Cyfarwyddwr Strategaeth,
Cynllunio a Pherfformid



Christopher Turley
Cyfarwyddwr Gweithredol Cyllid
a Gwasanaethau Corfforaethol



Lee Brooks
Cyfarwyddwr Gweithrediadau



Andy Haywood
Cyfarwyddwr Gwasanaethau
Digidol



Keith Cox
Ysgrifennydd y Bwrdd

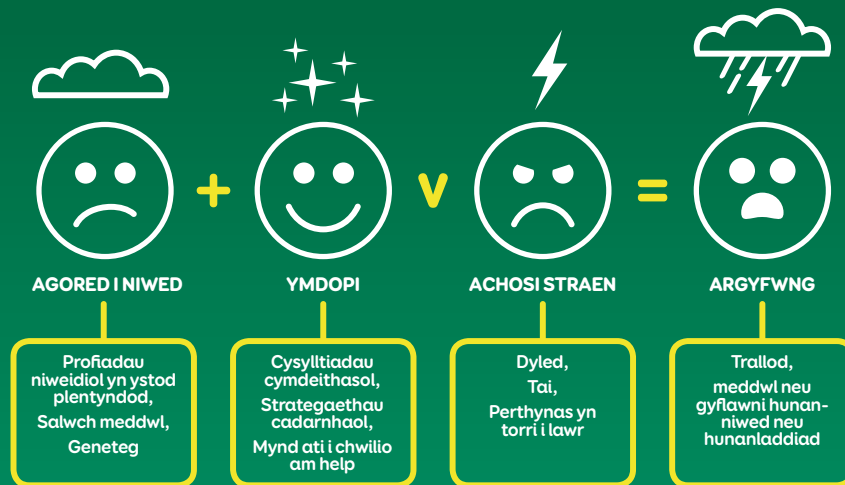


Estelle Hitchon
Cyfarwyddwr Partneriaethau
ac Ymgysylltu



Jason Killens
Prif Weithredwr

Beth yw argyfwng iechyd meddwl?



Gall unrhyw un gael argyfwng - os yw'ch gallu i ymdopi yn cael ei drechu gan fwy o achoswyr straen nag y gallwch ddelfio â nhw

Sefyllfa lle bo un ffactor sy'n achosi straen neu ffactorau lluosog fel profedigaeth, dyled, problemau gyda thai neu ddigwyddiadau eraill sy'n gorlethu gallu unigolyn i ymdopi yw argyfwng. Caiff ein gallu i ymdopi â ffactorau straen ei lywio gan lawer o bethau gwahanol, gan gynnwys ffactorau biolegol, seicolegol a chymdeithasol. Gall rhai pobl fod yn fwy tueddol o gael argyfwng e.e. y rhai sy'n profi gofidiau lluosog yn eu plentyndod cynnar neu bobl sydd â salwch meddwl difrifol a pharhaus.

Gellir osgoi argyfyngau trwy ddefnyddio strategaethau ymdopi positif fel hunanleddfu, datrys problemau, cysylltu ag eraill a cheisio cymorth, neu gallant fod yn waeth oherwydd eraill gan gynnwys yfed alcohol neu gyffuriau nad ydynt yn rhai presgripsiwn, neu hunan-niwed.

Mae gan rai pobl ffactorau cynhenid o ran argyfwng, a allai gael eu hachosi gan lefelau uchel o hormonau straen tra byddant yn y groth neu yn ystod dwy flynedd gyntaf bywyd. Mae rhai eraill yn fwy agored i niwed ar lefel gymdeithasol oherwydd unigrwydd, unigedd, bod yn ddiwaith, neu ddiffyg pwrpas.

Fodd bynnag, gall unrhyw un gael argyfwng iechyd meddwl yn y pen draw.

Dylai unrhyw aelod o staff y mae arno angen cymorth iddo ei hun neu gydweithiwr fynd at ein porth #WASTkeepertalking lle gallwch ddod o hyd i'r holl adnoddau iechyd meddwl sydd ar gael i chi, wyneb yn wyneb ac ar-lein. I gael rhagor o wybodaeth, gellir gweld Strategaeth Les WAST ar ein tudalen fewnrwyd i staff.



Gweithio tuag at degwch

Yng Nghymru ac ar draws y DU, mae rhai grwpiau'n profi mwy o anhawster o ran manteisio ar wasanaethau iechyd nag eraill e.e. pobl o gymunedau Cymraeg eu hiaith, pobl â nam ar y synhwyrau; ac mae gan rai grwpiau iechyd meddwl gwaelach nag eraill e.e. pobl o gymunedau sy'n amrywiol ar lefel ethnig, pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsryweddol a Chwiar (LGBTQ+). Yn wir, mae rhai o'r un grwpiau hyn hefyd yn cael canlyniadau a phrofiadau gwaelach pan fyddant yn manteisio ar ofal iechyd.

Anghydraddoldebau mewn Iechyd Meddwl: Y Ffeithiau

Penderfynyddion

Mae llawer o benderfynyddion yn ein bywydau sy'n dylanwadu ar ein hiechyd meddwl; o rianta cadarnhaol a lle diogel i fyw; i brofi camdriniaeth, gormes, camwahaniaeth, neu gael eich magu mewn tlodi.



Mae gan bobl sy'n uniaethu fel LHDTC+ gyfraddau uwch o broblemau iechyd meddwl cyffredin a lles is na phobl heterorywiol, ac mae'r bwlch yn uwch i'r rheiny o dan 35 a dros 55 mlwydd oed.



Mae plant a phobl ifanc ag anabledd dysgu yn dair gwaith yn fwy tebygol na'r cyffredin o fod â phroblem iechyd meddwl



Mae plant o'r 20% o aelwydydd tlotaf bedair gwaith mor debygol o gael anawsterau iechyd meddwl difrifol erbyn 11 oed â'r rheiny o'r 20% mwyaf cyfoethog



Mae gan ddynion a menywod o gymunedau Affricanaidd-Caribiaidd yn y DU gyfraddau uwch o Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) a risg hunanladdiad ac maent yn fwy tebygol o gael diagnosis o sgitsoffrenia.

Mae menywod ddeng waith yn uwch mor debygol o brofi camdriniaeth gorfforol a rhywiol helaeth yn ystod eu bywydau: o'r rheiny sydd wedi, mae 36% wedi ceisio lladd eu hunain, 22% wedi hunan-niweidio a 21% wedi bod yn ddigartref



"Cleifion yw'r peth pwysicaf yn yr hyn yr ydym i gyd yn ymdrechu i wneud ein gorau dros"

Clinigwr WAST, 2020

Gweithio tuag at degwch (parhad)

Mae ein strategaeth gydraddoldeb “Trin Pobl yn Deg” yn amlinellu ein hymagwedd tuag at wella canlyniadau i holl bobl Cymru, a sut byddwn yn cyflawni ein hymrwymiad i Ddyletswydd Gydraddoldeb y Sector Cyhoeddus. Mae rhai o'r amcanion allweddol yn y strategaeth yn cynnwys:

Erbyn 2024...

... byddwn yn cymryd camau i wella cyfleoedd iechyd ac i atgyfnerthu llais pob dinesydd a staff er mwyn sicrhau bod pobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau'n cael mynediad teg a phrofiad gwell gan gael mynediad i wasanaethau sy'n sensitif i anghenion pawb.

Erbyn 2024...

... byddwn yn cymryd camau i godi ymwybyddiaeth ac i fynd i'r afael â materion allweddol yn ymwneud â chydraddoldeb a allai godi o 'nodweddion gwarchodedig' unigolyn i sicrhau bod ein gwasanaethau, ein diwylliant a'n pobl yn deall a'u bod yn ymateb i anghenion pawb.

Mae “Trin Pobl yn Deg” yn cynnwys camau penodol i “weithio mewn partneriaeth er mwyn gwella ein dealltwriaeth am brofiad defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl, a hefyd y rhai sy'n byw gyda dementia”.

Mae anghydraddoldeb yn gymhleth, yn aml-ffactorol ac wedi'i hen ymwreiddio mewn llawer o ffyrdd, a dim ond trwy weithio gyda'n gilydd, o dan stiwardiaeth ein strategaeth gydraddoldeb, Asesu Effaith Cydraddoldeb a Strategaeth y Gymraeg y byddwn yn dechrau lleihau anghydraddoldeb a gwella canlyniadau a phrofiad. Mae anghydraddoldeb yn ddimensiwn pwysig o ran pob deilliant allweddol yn y cynllun hwn.



Adfer ar ôl pandemig Covid-19

Wrth i'r cynllun hwn gael ei gyhoeddi yn 2021, mae Cymru yn dechrau dod allan o'i thrydydd cyfnod clo oherwydd pandemig byd-eang Covid-19. Derbynnir yn eang bod y pandemig a'r mesurau a gymerwyd i fynd i'r afael ag ef, wedi effeithio ar iechyd meddwl pobl ac y bydd yn parhau i wneud hynny am flynyddoedd sydd i ddod. Rydym wedi gweld dirywiad mawr o ran lles seicolegol pobl o gymharu â lefelau cyn Covid-19. Mae materion fel unigedd cymdeithasol a straen ariannol, yn ogystal â phobl sy'n profi symptomau Covid-19 difrifol (a 'Covid hir') oll wedi effeithio ar les pobl Cymru. Yn ystod y pandemig, roedd pobl a oedd eisoes â chyflyrau iechyd meddwl bedair gwaith yn fwy tebygol o ofidio o gymharu â rhai heb gyflwr iechyd meddwl. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn rhagweld cynnydd mewn marwolaethau oherwydd alcohol a chyflyrau iechyd meddwl yn gyffredinol, ac mae'n disgwyl i rai o'r effeithiau hyn bara am hyd at ddegawd.

Mae pobl yr effeithir arnynt gan ddementia ymhlith y rhai i gael eu heffeithio waethaf gan y pandemig. O'r gyfradd uchel o farwolaethau mewn cartrefi gofal, i ddirywiad gwybyddol sylweddol yn achos pobl sy'n byw ar eu pennau eu hunain a phwysau ar ofalwyr di-dâl, mae'r pandemig wedi cael effaith ddifrifol. Bu tystiolaeth o ymchwydd mewn unigrwydd ac unigedd, ac mae rhai pobl wedi sôn am ddirywiad o ran eu gallu i ganolbwyntio, colli'r cof, aflonyddwch a straen/iselder.

“Roedd y budd mwyaf i'r claf gan eu bod yn siarad ag arbenigwr a oedd yn deall eu cyflwr a'u hanghenion iechyd meddwl, ac yna'n gallu eu cyfeirio at y llwybr mwyaf addas”

Clinigydd WAST ar gael Ymarferwyr Iechyd Meddwl yn eu cefnogi yn ystod y pandemig, 2020

2021

2022

2023

2024

Cyn y pandemig

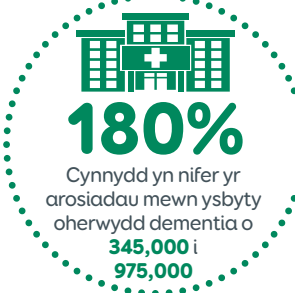
Dementia



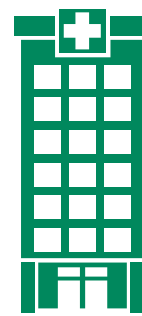
Cynnydd yn nifer y diwrnodau gwely ysbyty i bobl yn byw â dementia 2010/11-2017/18



I gleifion â dementia, roedd 90% o gyfanswm y costau i'r GIG mewn derbyniadau brys, hyn o'i gymharu â 60% i gleifion heb ddementia



Cost dementia ar ysbytai wedi codi



77%

Yn 2017 roedd pobl â dementia yn cyfrifo am gyfran dipyn uwch o dderbyniadau brys (77%) o'i gymharu â'r rheiny a oedd heb (34%)



Iechyd Meddwl

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACES)

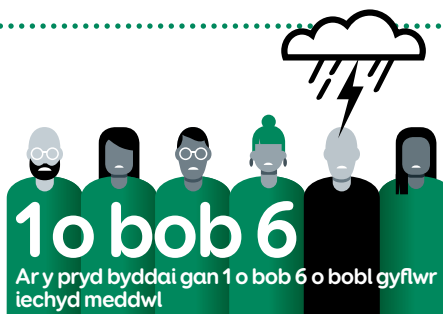
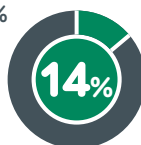


Roedd gan 47% o boblogaeth Cymru

1 ACE

Roedd gan 14% o boblogaeth Cymru

4 neu FWY



Cynyddodd hunan-niweidio mewn merched 16-24 oed o **6.5% yn 2000** i **20% yn 2014**

Roedd **1 o bob 5** o ferched yn y grŵp oedran hwn wedi hunan-niweidio ar ryw ade



12.6% o ferched 16-24 oed yn dioddef o PTSD yn erbyn 3.5% o ddynion yn y grŵp oedran hwnnw

Yn ystod y Pandemig

Dementia



Cynnydd o 83%
mewn marwolaethau dementia o'i gymharu â'r flwyddyn gynt

Roedd gan 20%
o bob marwolaeth covid-19 ddiagnosis o ddementia yng Nghymru a Lloegr



Iechyd Meddwl

Y data yn dangos lefelau uchel o drallod seicolegol yn ystod pandemig covid-19, gyda thua 50% o'r boblogaeth yn adrodd am lefelau clinigol sylweddol o drallod seicolegol



50% yn adrodd am lefelau clinigol sylweddol o drallod seicolegol



20% yn dangos effeithiau 'difrifol'



33% o bobl iau yn adrodd am lefelau 'difrifol' o drallod seicolegol

Trallod seicolegol yn uwch hefyd mewn menywod a'r rheiny o ardaloedd difreintiedig

Wedi'r Pandemig



Rydym bellach yn wynebu cyfnod o gryn ansicrwydd. Bydd yr amgylchiadau heriol yn yr economi yn cael effaith arnom i gyd. Gall pobl iau y mae eu haddysg wedi'i amharu arni brofi heriau i'w cyfleoedd mewn bywyd. Bydd twf mewn diweithdra yn effeithio ar iechyd meddwl a lles, a bydd unigrwydd yn cael effeithiau parhaol ar bobl hŷn.

Cysylltu â gwaith arall ar draws Cymru

Mae'r cynllun hwn wedi'i alinio'n glir â nifer o ddogfennau a strategaethau eraill gan GIG Cymru a Llywodraeth Cymru gan gynnwys:

Cymru Iachach

Mae cynllun hirdymor Llywodraeth Cymru ar gyfer iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru yn amlinellu gweledigaeth 'ymagwedd system gyfan tuag at iechyd a gofal cymdeithasol' sy'n canolbwyntio ar iechyd a lles, ac atal salwch corfforol a salwch meddyliol. 'Nod Pedwarplyg' Cymru Iachach yw darparu gweithlu cynhwysol, sy'n ennyn diddordeb, sy'n gynaliadwy, yn hyblyg ac yn ymatebol o ran iechyd a gofal cymdeithasol, ac mae hynny wedi'i adlewyrchu yn y cynllun hwn.

Am wybodaeth bellach [CLICIWCH YMA](#)

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl

Strategaeth Trawslywodraethol yw Law yn Llaw at Iechyd Meddwl sy'n amlinellu nodau o ran gwella iechyd meddwl a gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru. Hon yw'r Strategaeth Iechyd Meddwl gyntaf sy'n berthnasol i bob oed; plant a phobl ifanc, oedolion o oedran gweithio a phobl hŷn. Yn ogystal â bod yn gynllun i bob oed, mae Law yn Llaw at Iechyd Meddwl hefyd wedi mabwysiadu ffocws ar ymyrraeth gynnar.

Am wybodaeth bellach [CLICIWCH YMA](#)

Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia

Mae'r cynllun gweithredu o ganlyniad i weithio gydag ystod eang o randdeiliaid a gwranddo arnynt. Mae'n uchelgeisiol, yn canolbwyntio ar bobl a chafodd ei ddatblygu gyda phobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd a'u gofalywyr fel partneriaid cyfartal. Mae hon yn ymagwedd rydym wedi'i mabwysiadu trwy gydol ein gwaith ein hunain gydag iechyd meddwl a dementia.

Am wybodaeth bellach [CLICIWCH YMA](#)

Concordat Gofal Argyfwng i Gymru

Datganiad cyffredin o ymrwymiad yw'r Concordat, sydd wedi'i gefnogi gan uwch arweinwyr o sefydliadau sydd â'r cysylltiad mwyaf ag ymateb i bobl o unrhyw oedran sy'n profi argyfwng iechyd meddwl ac yn rhoi cymorth iddynt. Mae'r Concordat yn amlinellu'r ffyrdd y dylai asiantaethau partner weithio gyda'i gilydd i roi ymateb o ansawdd uchel i'r grŵp hwn o bobl y mae angen asesu a/neu ymyrraeth arnynt. Mae'r ymagwedd hon wedi'i hadlewyrchu o dan adran 'partneriaethau' y cynllun hwn.

Am wybodaeth bellach [CLICIWCH YMA](#)

Cysylltu â gwaith arall ar draws Cymru (parhad)

Tu hwnt i'r Alwad

Gwnaeth yr adroddiad hwn yn ymwneud â gofal argyfwng yng Nghymru amcangyfrif bod rhyw 100,000 o bobl yn cael argyfwng yn y pen draw yng Nghymru bob blwyddyn. Argymhellodd y dylai 111 fod y pwynt cyswllt cyntaf i bobl mewn argyfwng, ac rydym yn gweithio gyda Llywodraeth Cymru ac eraill i roi'r argymhelliad hwn ar waith (sydd wedi'i gynnwys yn ein cynllun cyflenwi).

Am wybodaeth bellach [CLICIWCH YMA](#)

Fframwaith y Bobl Hŷn

Ymgynghorwyd â thîm Iechyd Meddwl a Dementia WAST a chawsant eu diweddarau trwy gydol y broses o ddatblygu Fframwaith y Bobl Hŷn er mwyn sicrhau bod iechyd meddwl ac yn enwedig dementia'n cael eu hystyried.

(Cyhoeddiad i ddod)

Safonau'r Gymraeg

Yn unol â Safonau'r Gymraeg a Mesur y Gymraeg (2011), rydym yn cydnabod pwysigrwydd cyflwyno pob rhan o'r cynllun yn Gymraeg ac yn Saesneg gan gynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i'r cynllun ei hun, hyfforddi ac addysgu staff ac ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaeth sy'n cyfathrebu trwy gyfrwng y Gymraeg.

Am wybodaeth bellach [CLICIWCH YMA](#)

Mwy na Geiriau

Mae fframwaith strategol gwreiddiol Llywodraeth Cymru ar gyfer gwasanaethau'r Gymraeg mewn iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gofal cymdeithasol, a lansiwyd yn 2012, wedi arwain at nifer o welliannau sy'n helpu i sicrhau bod siaradwyr Cymraeg yn derbyn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn eu hiaith gyntaf.

Am wybodaeth bellach [CLICIWCH YMA](#)

Strategaeth Ddigidol WAST

Mae'r strategaeth hon wedi'i datblygu er mwyn sicrhau bod modd i WAST gyflawni ei uchelgeisiau digidol presennol, gan hefyd greu'r amgylchedd i gofleidio newid digidol a thrawsnewid ein gwasanaethau i gynnig gofal ardderchog i gleifion.patient care.

Am wybodaeth bellach [CLICIWCH YMA](#)

Ein Blaenoriaethau ar gyfer 2021-2024

Rydym wedi gweithio gyda'n gilydd i ganfod tri maes blaenoriaeth allweddol i ni ganolbwyntio arnynt dros dair blynedd nesaf y cynllun hwn.



Pobl

Gwella'r sgiliau, y wybodaeth a'r gwerthoedd sydd eu hangen gan ein **pobl** i roi cymorth i unigolion sydd â chyflwr iechyd meddwl neu ddementia



Arfer

Sicrhau bod pobl yn cael budd o **arfer** gorau wrth gael eu brysennu'n brydlon ac yn briodol, yn derbyn gofal, cymorth, cyngor neu wybodaeth ar gyfer eu cyflwr iechyd meddwl neu ddementia



Partneriaethau

Mae defnyddwyr gwasanaeth yn bartneriaid yn ein holl waith a chaiff **partneriaethau** mewnlol ac allanol eu creu a'u cynnal yn gyson

Bydd cyflawni'r tair blaenoriaeth hyn yn ein helpu ar ein taith i gyflawni ein gweledigaeth ar gyfer iechyd meddwl a dementia yn WAST. Mae'r adran nesaf yn manylu ar y tri maes hyn.



“

Bydd y blaenoriaethau hyn - pobl, ymarfer a phartneriaethau yn allweddol wrth i ni symud ymlaen”

Cynrychiolydd The Mentor Ring, Caerdydd a'r Fro, 2021

Pobl

Gwellu'r sgiliau, y wybodaeth a'r gwerthoedd sydd eu hangen gan ein pobl i roi cymorth i unigolion sydd â chyflwr iechyd meddwl neu ddementia



Amcanion	Deilliannau
01. Mae pobl sydd â chyflwr iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau neu ddementia yn derbyn ymateb medrus a thrugarog gan weithlu WAST	Parhau i adeiladu ar ein modiwlau E-ddysgu presennol - gwrando ar anghenion staff a thystiolaeth o ledled y DU a chreu mwy o fodiwlau ar sail tystiolaeth, sy'n berthnasol, yn ddiddorol ac yn hygyrch - yn Gymraeg ac yn Saesneg Creu podlediadau, webinarau, seminarau a dosbarthiadau meist'r ar gyfer staff y rheng flaen ar ddementia, iechyd meddwl, gofal argyfwng a chamddefnyddio sylweddau Cyflwyno Cymorth Cyntaf ar gyfer Hunanladdiad (SFA) ar draws y sefydliad fel blaenoriaeth ar gyfer staff y rheng flaen, gyda'r nod o gynnig SFA i o leiaf 50% o'r gweithlu rheng flaen erbyn diwedd 2022, a 75% erbyn 2024 Parhau i gyflwyno amrywiaeth o ddysgu am ddementia gan gynnwys modiwlau e-ddysgu sy'n benodol i rolau gyda'r nod o gynnig dysgu am ddementia i o leiaf 50% o'r gweithlu erbyn diwedd 2022, a 75% erbyn 2024 Datblygu hyfforddiant teilwredig a seminarau sy'n benodol i rolau swyddi e.e. technegwyr meddygol brys, parafeddygon, nyrsys - er mwyn canolbwyntio ar roi sgiliau ar waith yn ymarferol Gweithio gyda Choleg Cenedlaethol Hyfforddiant Ambiwlans, Gwasanaethau Ambiwlans y DU ac eraill i ddatblygu ein cynnig, a sicrhau cydlyniant â gweddill yr hyfforddiant yn WAST a thu hwnt Byddwn yn cryfhau'r gofyniad am addysg iechyd meddwl o fewn cyrsiau prifysgol, ac yn galluogi ac yn hwyluso ein pobl i ddilyn cyrsiau ôl-gofrestru mewn iechyd meddwl a fyddai'n cryfhau ein galluoedd a'n capasiti o fewn ein gweithlu clinigol
02. Bydd parafeddygon newydd gymhwyso yn dod i'r gweithlu gyda'r sgiliau a'r hyder i reoli cyflyrau iechyd meddwl a dementia	Parhau i weithio'n agos gyda Phrifysgol Abertawe ar y cwricwlwm a'r maes llafur ar gyfer y BSc mewn Arfer Parafeddygol Cyflwyno cynnwys cytunedig ar y BSc mewn Arfer Parafeddygol mewn partneriaeth â Phrifysgol Abertawe
03. Bydd nyrsys, parafeddygon, gweithwyr cymdeithasol, swyddogion yr heddlu ac eraill yn cael y cyfle i ddatblygu eu harfer o ran gofal argyfwng	Cynllunio a chyflwyno modiwl/rhaglen arfer uwch ar ofal iechyd meddwl argyfwng



"Mae'n bwysig gwrando ar ofalwyr wrth gynllunio gwasanaethau a hybu arferion sy'n gyfeillgar i ofalwyr"

Cynrychiolydd Grŵp BAME Fforwm Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro, 2020 Group Representative, 2020

Arfer

Mae cleifion yn cael eu brysbennu, yn derbyn gofal, cymorth, cyngor neu wybodaeth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sy'n brydlon ac yn briodol ar gyfer eu cyflwr iechyd meddwl, dementia neu argyfwng



Amcanion	Deilliannau
04. Mae pobl yn cael eu brysbennu/yn derbyn gofal/cyngor/gwybodaeth ar gyfer eu hargyfwng neu eu cyflwr iechyd meddwl/dementia pan fyddant yn ffonio 111 neu 999	Gan ddefnyddio ein model partneriaeth, byddwn yn datblygu model ymateb gan ddod ag arfer, doethineb a'r dystiolaeth orau sydd ar gael at ei gilydd sy'n amlinellu sut byddwn yn ymateb i bobl sy'n ffonio 999 neu 111 sy'n wynebu argyfwng iechyd meddwl neu ddementia Byddwn yn sicrhau bod ein gweithlu yn adlewyrchu anghenion ein defnyddwyr gwasanaeth, trwy recriwtio a chadw ymarferwyr iechyd meddwl sydd â gwybodaeth arbenigol sy'n berthnasol i'n poblogaethau e.e. pobl hŷn, plant a phobl ifanc, pobl sy'n camddefnyddio sylweddau ac ati. Rydym yn ymrwmo i gynnal astudiaethau achos bob chwarter i ganfod profiad cleifion er mwyn mesur yr amcan hwn; a fydd yn cynnwys adolygu priodoldeb ac effeithiolrwydd y gwasanaeth a ddarperir
05. Byddwn yn lleihau'r gyfradd gludo pobl mewn argyfwng iechyd meddwl a dementia sy'n ffonio 999 i adrannau achosion brys, gan sicrhau eu bod yn cael eu cyfeirio at ddewisiadau diogel ac effeithiol lle gwarentir hynny	Byddwn yn recriwtio ac yn hyfforddi ymarferwyr iechyd meddwl i ddarparu gwasanaethau 'clywed a thrin' o ansawdd uchel ar gyfer pobl sy'n ffonio 111 a 999 Byddwn yn gwella ein canlyniadau 'clywed a thrin' ar gyfer pobl sy'n ffonio 999 mewn argyfwng iechyd meddwl/dementia Byddwn yn rhoi cymorth, goruchwyliaeth glinigol, cyflwyno dysgu ac archwilio parhaus i ymarferwyr iechyd meddwl sy'n gweithio mewn rolau 'clywed a thrin'. Bydd ymarferwyr iechyd meddwl yn gweithio ar draws timau clinigol 111/999 i frysennu/asesu'r rhan fwyaf o alwadau iechyd meddwl a dementia i 999 a 111 Byddwn yn casglu tystiolaeth bellach ar ddiogelwch ac effeithiolrwydd dulliau brysbennu/asesu ymarferwyr iechyd meddwl ar gyfer y sawl mewn argyfwng sy'n ffonio 999 a 111 Byddwn yn canfod lefel a difrifoldeb galwadau iechyd meddwl a dementia i'n gwasanaethau

Arfer (parhad)	
Amcanion	Deilliannau
06. Mae pobl yn derbyn gofal/cyngor/ gwybodaeth prydlon a phriodol ar gyfer eu hargyfwng neu eu cyflwr iechyd meddwl neu ddementia pan fyddant yn cael eu gweld gan griw ambiwlans	Byddwn yn sefydlu cyfres o offer i bobl mewn rolau 'gweld a thrin' eu defnyddio i asesu/brysennu/rhoi cymorth i bobl mewn argyfwng Byddwn yn dirnad y dystiolaeth o ran gwasanaeth arbenigol 'gweld a thrin' ar gyfer iechyd meddwl a dementia i'r sawl sy'n ffonio 999 lle byddai hyn yn ychwanegu gwerth Byddwn yn ymgysylltu'n rhagweithiol â defnyddwyr gwasanaeth yn ein gwaith hyfforddi a datblygu Byddwn yn gwella ymgysylltu, ac ymweliadau, o ran ystod o grwpiau sy'n gysylltiedig â dementia ac iechyd meddwl Byddwn yn sefydlu'r ffurfwedd orau bosibl ar gyfer amgylcheddau ambiwlans sy'n hwylus i ddementia
07. Mae pobl yn derbyn gofal/cyngor/ gwybodaeth prydlon a phriodol ar gyfer eu hargyfwng neu eu cyflwr iechyd meddwl gan ymarferydd iechyd meddwl yn gweithio mewn rôl 'gweld a thrin'	Byddwn yn cynnal cynllun peilot o ddefnyddioldeb, diogelwch a/neu effeithiolrwydd ymyriadau uwch fel nyrsys rhagnodi ar gyfer pobl mewn argyfwng iechyd meddwl neu sydd â dementia Byddwn yn cynnal cynllun peilot o alwadau ffôn dilynol i rai sy'n ffonio 111 a/neu 999, lle bo tystiolaeth y gallai hyn wella canlyniadau a diogelwch e.e. plant a phobl ifanc Byddwn yn ystyried y posibilrwydd o gynnal cynllun peilot ar gyfer y rhaglen Ymyrraeth Fer ar gyfer Gofid gydag un ardal awdurdod lleol, BILI neu ôl-troed arall Byddwn yn cwmpasu ein gwaith datblygu llwybrau ar gyfer iechyd meddwl a dementia
08. Adeiladu ar ein cynnig digidol presennol i bobl o ran iechyd corfforol ac iechyd meddwl	Byddwn yn cynllunio ac yn cyflwyno mwy o wirwyr symptomau ar gyfer iechyd meddwl a dementia ar wefan 111 GIG Cymru Byddwn yn ailgynllunio ymweliadau â gwefan Canllaw Dementia'r GIG ac yna'n eu monitro, mewn partneriaeth â chydweithwyr ar draws WAST a Chymru Byddwn yn adolygu ein gwaith presennol ar ap atal argyfwng ac yn penderfynu ar y camau nesaf gyda Phrifysgol Abertawe/ Rhaglen Accelerate Byddwn yn gweithio mewn partneriaeth ag arweinwyr digidol yr Ymddiriedolaeth i ddatblygu a chynnal adnoddau digidol priodol a pherthnasol i staff a defnyddwyr gwasanaeth gan gynnwys ystod o adnoddau cyfeirio sydd ar gael ledled Cymru Byddwn yn ystyried y ffordd orau o ddatblygu dangosfwrdd iechyd meddwl a dementia ar gyfer WAST, er mwyn gwella dulliau casglu, dadansoddi a dosbarthu data, a fydd yn sail i'n holl waith



"Mae'n wych fod mwy o hyfforddiant wedi'i gynllunio am iechyd meddwl i staff Ambiwylans Cymru"

Cynrychiolydd Grŵp Dementia Pobl Hŷn, 2021

Partneriaethau

Mae unigolion sy'n defnyddio ein gwasanaeth, partneriaid golau glas a sefydliadau sector preifat a thrydydd sector perthnasol (gan gynnwys gofal cymdeithasol) yn bartneriaid yn ein holl waith ac mae iechyd meddwl a dementia yn gyfartal ag iechyd corfforol yn WAST



Amcanion	Deilliannau
09. Cynnal ac adeiladu ar ein hamlygrwydd ar fforymau cenedlaethol mewn iechyd meddwl a dementia, a chysylltiadau â fframweithiau cenedlaethol eraill	Byddwn yn parhau i fynychu fforymau iechyd meddwl a dementia allweddol yn ffyddlon ac yn dylanwadu ar randdeiliaid, gan gynnwys Bwrdd Rhwydwaith Cenedlaethol Iechyd Meddwl (ac is-grwpiau), y Grŵp Cenedlaethol Dementia, y Concordat Cenedlaethol ar gyfer Gofal Argyfwng, Bwrdd Partneriaethau Law yn Llaw at ei Iechyd Meddwl ymhlith eraill Byddwn yn cymryd camau rhagweithiol i ddylanwadu ar ein Cynllun Iechyd y Cyhoedd gan gynnwys gwaith ar leihau risg a Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif Byddwn yn gweithio gyda Llywodraeth Cymru a'r Uned Gomisiynu Gydweithredol Genedlaethol i gynllunio Gwasanaeth Cenedlaethol Cludo Iechyd Meddwl i Gymru
10. Cynnal ein hamlygrwydd ac adeiladu arno mewn fforymau iechyd meddwl a dementia ar lefel y BILL	Byddwn yn rhoi cymorth i arweinwyr gweithredol o ran mynychu cyfarfodydd y BILL neu gyfarfodydd rhanbarthol gyda data, cyngor a hysbysiadau i sicrhau eu bod wedi'u cefnogi'n dda o ran yr agenda iechyd meddwl neu ddementia a'u bod yn gallu rhannu materion i gael cyngor Byddwn yn sicrhau bod gan y tîm dementia gydberthnasau effeithiol â phartneriaethau perthnasol trwy fynychu fforymau a chyfarfodydd rhwydwaith perthnasol
11. Cynnwys defnyddwyr gwasanaeth a gofawyr yn ein gwaith	Byddwn yn ymdrechu i gynnig hyfforddiant ar y cyd gyda defnyddwyr gwasanaeth lle bydd hyn yn ychwanegu gwerth Byddwn yn rhoi cymorth o ran ymgysylltu'n barhaus â rhwydweithiau perthnasol trwy'r tîm Profiad Cleifion a Chynnwys y Gymuned (PECI) Byddwn yn sicrhau bod llais y claf yn gryf trwy adrodd straeon a rhannu profiadau cleifion, gofawyr a theuluoedd Byddwn yn cydweithio â'r tîm PECI i wella buddion rhwydwaith cymunedol yr Ymddiriedolaeth gymaint â phosibl
12. Cynnwys partneriaid golau glas a sefydliadau trydydd sector perthnasol yn ein gwaith	Byddwn yn gweithio mewn partneriaeth â lluoedd yr heddlu, i rannu data, dadansoddiadau a chodi/gwranddo ar unrhyw bryderon a gweithio tuag at ddatrysiadau Byddwn yn meithrin ein cydberthnasau â thimau brysbennu iechyd meddwl gyda holl luoedd yr heddlu, ac yn gweithio tuag at rwydwaith o ddarparwyr brysbennu iechyd meddwl / dementia dros y ffôn Byddwn yn gweithio gyda'r tîm PECI i roi cymorth o ran ymgysylltu'n gyson â chynrychiolwyr y trydydd sector

Partneriaethau (parhad)	
Amcanion	Deilliannau
13. Gweithio tuag at gydraddoldeb rhwng iechyd corfforol ac iechyd meddwl ar draws holl wasanaethau WAST	Byddwn yn gweithio gyda holl rannau WAST i sicrhau bod iechyd meddwl a dementia'n cael eu cynnwys yn eu hymrwymadau o ran eu Cynllun Integredig yn y Tymor Canolig (IMTP).
14. Sicrhau bod lleisiau staff yn cael eu clywed yn ein gwaith	Byddwn yn ymgysylltu'n gyson ac yn rhagweithiol â Phartneriaid Undebau Llafur a staff ar draws WAST i sicrhau bod modd iddynt ddylanwadu ar ein gwaith a'n bod yn clywed eu safbwyntiau trwy'r Grŵp Llywio Iechyd Meddwl a Dementia Byddwn yn datblygu cynllun cyfathrebu ac ymgysylltu mewn partneriaeth â'r tîm cyfathrebu Byddwn yn gweithio tuag at sicrhau bod staff o bob rhan o'r sefydliad yn cael eu cynrychioli yn ein gwaith a'u bod yn ymwybodol o ddatblygiadau Byddwn yn gweithio gyda Rhwydwaith Arloesi a Gwella WAST i gyflwyno neu i gynnal prosiectau Gwella Ansawdd Byddwn yn ystyried y posibilrwydd i bob cyfarwyddiaeth fod ag eiriolwr iechyd meddwl a dementia er mwyn sicrhau bod iechyd meddwl a dementia'n cael eu hymgorffori i'n hagendâu
15. Gwaith gyda phartneriaid i ddatblygu gwasanaethau gofal brys symudol fel rhan annatod o system ehangach gofal brys ac argyfwng	Byddwn yn datblygu cynnig iechyd meddwl 'gweld a thrin' i gael ei ystyried gan gomisiynwyr

“

Rydym yn anfon pobl i'r ysbyty na ddylai fynd yno mae'n debyg, ac rydym yn gwybod ei bod yn debyg nad dyna'r lle gorau i bobl â phroblemau iechyd meddwl”

Clinigydd WAST ar hyfforddiant pellach i Iechyd Meddwl a Dementia, 2020

Sut byddwn yn gweithio

Mae saith galluogydd allweddol a fydd yn ein helpu i gyflawni ein gweledigaeth hirdymor. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **Adeiladu ein dangosfwrdd**
Casglu a chyhoeddi data gwerthfawr a phriodol, dadansoddiadau a mewnwelediadau sy'n helpu i newid arfer
- **Bod yn weladwy**
Cyfrannu at fforymau ar draws WAST a Chymru
- **Arwain ein agenda**
Byddwn yn rhoi arweinyddiaeth glinigol eithriadol ar yr agenda hwn i'r sefydliad
- **Gwella Ansawdd**
Byddwn yn defnyddio methodoleg Gwella Ansawdd i gyflwyno prosiectau gwella
- **Rheoli prosiect**
Byddwn yn parhau i adeiladu ar DSDM Ystwyth er mwyn sicrhau bod modd i ni gyflwyno prosiectau'n brydlon
- **Cydweithio**
Byddwn yn gweithio mewn partneriaeth ar draws WAST a Chymru er mwyn gwneud pethau'n well i'r cyhoedd
- **Cyd-gynhyrchu**
Ni fyddwn yn gwneud dim ynghylch pobl hebddynt



Llywodraethu

Mae'r cynllun hwn yn gymhleth ac mae'n gofyn i ni weithio gyda'n gilydd. Caiff cyflwyno'r cynllun hwn ei oruchwylio gan ein Bwrdd Rhaglen Iechyd Meddwl a Dementia, ac mae ein blaenoriaethau allweddol ar gyfer iechyd meddwl a dementia wedi'u hamlinellu yn IMTP yr Ymddiriedolaeth.

Mae gennym Grŵp Llywio Iechyd Meddwl a Dementia hefyd sy'n fforwm i staff gyfrannu at ddatblygu ein cynllun a'n prosiectau.

Adroddir ar ddarpariaeth a chynnydd hefyd i'r Grŵp Llywio Ansawdd, a Phwyllgor Ansawdd a Phrofiad Cleifion Bwrdd yr Ymddiriedolaeth, yn ogystal ag i'r ddau gomisiynydd a Llywodraeth Cymru.

Rydym yn gyffrous i weithio gydag unigolion sy'n defnyddio ein gwasanaeth, ein hystod eang o bartneriaid a'n gweithlu i gyflawni'r canlyniadau a amlinellir yn y cynllun hwn, ac yn bennaf, i wella profiadau pawb sy'n manteisio ar ein gwasanaethau ac yn eu defnyddio.

Gobeithiwn eich bod chi yr un mor gyffrous am y cynllun hwn, a'i botensial i sicrhau gwelliannau i bobl Cymru, ag yr ydym ni. Os hoffech gymryd rhan yn y drafodaeth gyda ni, neu os hoffech ragor o wybodaeth, anfonwch e-bost at y Tîm Iechyd Meddwl a Dementia ar: AMB_MentalHealth@wales.nhs.uk



Ffynonellau

Alzheimer's Research UK (2021) Dementia Statistics Hub.

Ar gael o: **Dementia Statistics Hub | Alzheimer's Research UK**
(alzheimersresearchuk.org) (Accessed March 2021)

McManus S, Bebbington P, Jenkins R, Brugha T. (eds.) (2016) Mental health and wellbeing in England: Adult Psychiatric Morbidity Survey 2014. Leeds: NHS Digital.

Ar gael o: **<https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/adult-psychiatric-morbidity-survey/adult-psychiatric-morbidity-survey-survey-of-mental-health-and-wellbeing-england-2014>**

Sefydliad Iechyd Meddwl (2021) Mental Health in Wales: Fundamental Facts 2016.

Ar gael o: **[https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/FF16 Wales.pdf](https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/FF16%20Wales.pdf)**

Morgan, E (2020) Datganiad Ysgrifenedig: Mental health and the coronavirus pandemic.

Ar gael o: **Datganiad Ysgrifenedig: Iechyd meddwl a'r Pandemig Coronafeirws (9 Hydref 2020) | LLYW.CYMRU**

Uned Gomisiynu Gydweithredol Genedlaethol (2020) Beyond the call: national review of access to emergency services for those experiencing mental health and/or welfare concerns.

Ar gael o: **<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2020-12/beyond-the-call.pdf>**

O'Connor, C et al (2020) The influence of the Covid-19 pandemic on mental wellbeing and psychological distress: impact on a single country. *Frontiers in Psychiatry* 11, pp.1218.

Ar gael o: **<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.594115/full>**

Ymddiriedolaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru (2015) Adverse Childhood Experiences and their impact on health-harming behaviours in the Welsh adult population.

Ar gael o: **<https://phw.nhs.wales/files/aces/aces-and-their-impact-on-health-harming-behaviours-in-the-welsh-adult-population-pdf/>**

Cysylltu â gwaith arall ar draws Cymru

Cymru Iachach

Cymru Iachach: cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol | LLYW.CYMRU

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: ein strategaeth iechyd meddwl | LLYW.CYMRU

Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia

<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-04/dementia-action-plan-for-wales.pdf>

Concordat Gofal Argyfwng i Gymru

[wales-crisis-care-concordat-national-action-plan-2019-2022.pdf \(gov.wales\)](#)

Tu hwnt i'r Alwad

<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2020-12/beyond-the-call.pdf>

Fframwaith y Bobl Hŷn

(Cyhoeddiad i ddod)

Safonau Iaith

Rhyddhau Deddf Ryddid Gwybodaeth: Safonau'r Gymraeg | LLYW.CYMRU

Mwy na Geiriau

Mwy na Geiriau (wales.nhs.uk)

Strategaeth Ddigidol WAST

261120-WAST Digital Strategy-Final.pdf (wales.nhs.uk)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Cynllun Iechyd Meddwl a Dementia 2021 - 2024
MAI 2021