



lechyd meddwl ym maes gofal syifaenol

Briff ar gyfer Byrddau lechyd Lleol
ac awdurdodau lleol yng Nghymru
Mehefin 2016

Pan fyddwn yn poeni am ein hiechyd corfforol, rydym fel arfer yn gofyn am gymorth cyn gynted â phosibl fel ein bod yn llai tebygol o fynd yn sâl. Yn yr un modd, os bydd gennym broblem iechyd meddwl, rydym am gael help yn brydlon o rywle yn agos i'r cartref fel y gallwn wella ac aros yn iach.



Y rhai sy'n gweithio ym maes gofal sylfaenol – meddygon teulu, nyrsys practis ac eraill - yw'r rhai y byddwn yn cysylltu â nhw yn gyntaf ar gyfer gofal iechyd. Maent yn cael eu hystyried yn arbenigwyr ar ddarparu gofal cyfannol ar gyfer ein hiechyd corfforol a'n hiechyd meddwl. Mae lleoliadau gofal sylfaenol fel meddygfeydd a fferyllwyr cymunedol yn agos i gartrefi pobl ac yn hygyrch. Byrddau Iechyd Lleol sy'n gyfrifol am gynllunio, ariannu a darparu gwasanaethau gofal sylfaenol, ac ers Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010, mae hyn wedi cynnwys dyletswydd ar awdurdodau lleol i ddatblygu a darparu Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol ledled Cymru. Ers cyflwyno Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol, ymddengys bod gwelliannau o ran

amseroedd aros a'r amrywiaeth o opsiynau triniaeth a chymorth iechyd meddwl a gynigir i bobl. Fodd bynnag, mae rhagor i'w wneud i wella'r agweddau hyn ar ofal sylfaenol, ac yn bwysig ddigon, mae pobl o'r farn nad yw dealltwriaeth nac empathi meddygon teulu a staff gofal sylfaenol eraill wedi gwella ers cyflwyno'r mesur¹. Ar hyn o bryd, cawn gyfle arbennig i wella cymorth iechyd meddwl ym maes gofal sylfaenol.

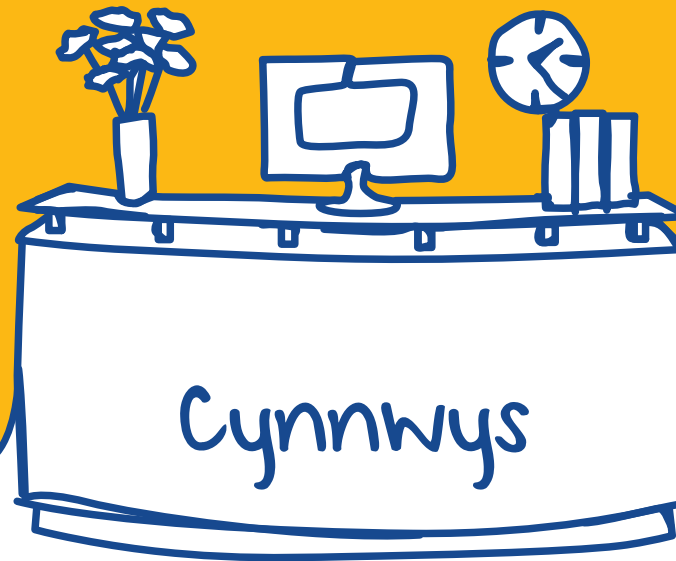
Credwn os byddwn yn cael cymorth iechyd meddwl yn gywir ym maes gofal sylfaenol, yna gallwn helpu pobl i gadw'n iach. Mae hyn o fudd i unigolion, cymunedau a'r system iechyd a gofal cymdeithasol ehangach. Gall hefyd arwain at arbedion cost wrth i'r tebygolrwydd y bydd angen gofal ar bobl mewn argyfwng leihau.

Yn y briff hwn ar gyfer Byrddau Iechyd Lleol ac awdurdodau lleol yng Nghymru byddwn yn gwneud y canlynol:

- > cyflwyno'r materion cyfredol sy'n gysylltiedig â darparu cymorth iechyd meddwl ym maes gofal sylfaenol
- > nodi pa gymorth iechyd meddwl y dylai gofal sylfaenol ei ddarparu
- > gwneud argymhellion ynglŷn â sut i gyflawni gwell cymorth iechyd meddwl ym maes gofal sylfaenol.

Yn ystod y blynyddoedd nesaf bydd Mind Cymru yn ymgychu dros well cymorth iechyd meddwl ym maes gofal sylfaenol ac rydym am eich helpu i gyflawni hyn.

Daw pob dyfyniad yn y briff hwn o ymatebion arolwg Mind Cymru, 2016.



1. Cymorth iechyd meddwl ym maes gofal sylfaenol ar hyn o bryd	4
2. Beth yw gofal iechyd meddwl sylfaenol?	7
3. Sut y dylai gofal iechyd meddwl sylfaenol weithio gyda gwasanaethau eraill?	9
Astudiaeth Achos: Monitro Gweithredol Mind	10
4. Sut y gall Byrddau Iechyd Lleol ac awdurdodau lleol fod o gymorth?	11
5. Sut y gall Mind helpu	14

1. Cymorth iechyd meddwl ym maes gofal sylfaenol ar hyn o bryd



Er y bydd 1 o bob 4

person yn wynebu problem iechyd meddwl yn ystod unrhyw flwyddyn benodol, dim ond 12 y cant o bobl yng Nghymru a ddwedodd eu bod wedi cael triniaeth ar gyfer problem iechyd meddwl.²



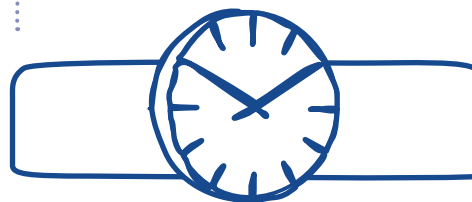
Dyweddodd hanner gweithlu gofal sylfaenol Cymru

eu bod yn treulio mwy nag un rhan o bump o'u hamser ymarfer ar waith sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.³

Ar gyfartaledd,

mae meddygon teulu yn treulio bron i un rhan o bump

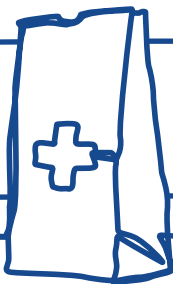
o'u hamser apwyntiadau ar faterion cymdeithasol.⁴



Mae pobl â chyflyrau corfforol hirdymor

ddwy i dair gwaith yn fwy tebygol

o gael problemau iechyd meddwl na'r boblogaeth gyffredinol.⁵



Rhwng 2013/14 a 2014/15, cynyddodd rhagnodi gwrthsiselyddion ymhob Bwrdd Iechyd Lleol, gyda chynnydd cenedlaethol o

8 y cant ar gyfartaledd bob blwyddyn.⁶

Mae Symptomau Na Ellir Eu Hesbonio'n Feddygol yn cyfrif am

hyd at un o bob pum ymgynghoriad meddyg teulu.⁷



Dyweddodd 59 y cant

o weithlu gofal sylfaenol Cymru fod pwysau llwyth gwaith wedi cael effaith ar eu lles yn y flwyddyn ddiwethaf.



Bydd un o bob pedwar ohonom yn cael problemau iechyd yn ystod unrhyw flwyddyn benodol, ond ni fydd y mwyafrif ohonom yn gofyn am help proffesiynol. O'r rhai ohonom sy'n cael triniaeth, caiff y mwyafrif eu trin ym maes gofal sylfaenol.⁹ Dyma pam bod cymorth iechyd meddwl da ym maes gofal sylfaenol mor bwysig.

Meddygon teulu lleol a staff gofal sylfaenol eraill, fel nyrsys practis, fferyllwyr ac eraill, yw'r bobl gyntaf rydym yn troi atynt ar gyfer cyngor a chymorth gofal iechyd, ac yn union fel ar gyfer ein hiechyd corfforol, maent yno i ofalu am ein hiechyd meddwl. Mae meddygon teulu yn gwybod pa mor bwysig yw iechyd meddwl i'w gwaith bod dydd, ac maent yn ymwybodol yn aml nad yw pobl yn trafod eu hiechyd meddwl yn uniongyrchol. Yn wir, efallai y byddant yn trafod pryderon eraill sy'n effeithio ar eu hiechyd meddwl neu sy'n

gysylltiedig ag ef. Efallai y bydd yn problem iechyd corfforol neu'n fater cymdeithasol fel problemau mewn perthynas, diweithdra neu problemau sy'n gysylltiedig â gwaith, budd-daliadau, pryderon ariannol neu ynysu cymdeithasol. Gall hyn arwain at bobl yn mynd i'w meddygfa yn aml cyn yr eid i'r afael â'u hanghenion iechyd meddwl sylfaenol.

Yn aml nid yw pobl yn trafod eu hiechyd meddwl yn uniongyrchol. Yn wir, efallai y byddant yn trafod pryderon eraill sy'n effeithio ar eu hiechyd meddwl neu sy'n gysylltiedig ag ef.

At hynny, mae gan feddygon teulu a staff gofal sylfaenol eraill dealltwriaeth glir o'r cysylltiad

agos rhwng ein hiechyd meddwl a'n hiechyd corfforol. Er enghraifft, bydd y rhai ohonom sy'n dioddef cyflyrau corfforol hirdymor, fel diabetes, neu boen cronig, yn aml yn cael trafferthion gyda'n hiechyd meddwl, a chawn well canlyniadau os eir i'r afael â'n iechyd corfforol a'n hiechyd meddwl. Gall gofal sylfaenol ddarparu'r gofal 'person cyfan' gyfannol hyn.

Pan ddechreuais grio yn ei feddygfa, gofynnodd fy meddyg teulu "Beth wyt ti am i mi wneud ynglŷn â'r peth?" Ni ofynnais am ragor o help am bum mlynedd er bod gennyf iselder difrifol.

Teimlaf ni waeth beth a ddywedwn wrth fy meddyg teulu, na allwn gyfleu'n iawn sut roeddwn yn teimlo a'r ateb ganddo oedd tabledi bob tro, a phan na weithiodd y tabledi hynny, cefais dabledi eraill, a thabledi eraill eto... Teimlaf nad yw fy meddyg teulu yn gwybod sut i drin achos y broblem, dim ond y symptomau y mae'n anelu at eu trin.



I'r rhai ohonom sydd wedi cael cymorth ar gyfer ein hiechyd meddwl gan ein meddyg teulu, gall weithiau deimlo bod gorddibyniaeth ar ragnodi gwrthiselgyddion, sy'n aml yn cael ei gwaethgu gan amseroedd aros hir ar gyfer therapïau siarad. Dywedodd 85 y cant o weithlu gofal sylfaenol Cymru mai cael gafael ar therapïau seicolegol yn amserol yw un o'r prif rwystrau i ddarparu gwasanaethau gofal iechyd meddwl sylfaenol yn llwyddiannus.¹⁰ Wrth gael gafael ar therapïau siarad, gall fod diffyg dewis hefyd o ran pa fath o therapi siarad y byddwn

yn ei gael. Mae hyn yn sefyllfa rwystredig i'r sawl sy'n gofyn am help ac i weithwyr gofal sylfaenol proffesiynol fel ei gilydd.

Ar gyfer rhai cymunedau, gall cael gafael ar wasanaethau gofal sylfaenol fod yn fwy anodd, gyda chofrestriadau gyda meddygon teulu yn amrywio'n sylweddol ymysg grwpiau diameddiffyn yn cynnwys ymfudwyr, sipsiwn a theithwyr, pobl ddigartref a gweithwyr rhyw. Yn anffodus, mae'n hysbys fod gan y cymunedau hyn angen mawr iawn am gymorth iechyd meddwl.

Mae hyn oll yn digwydd yn ystod cyfnod pan fo gwasanaethau gofal sylfaenol o dan lawer o straen. Gwyddom fod hyn yn cael effaith ar iechyd meddwl a lles llawer o weithwyr gofal sylfaenol proffesiynol eu hunain. Ni allwn weithio i wella'r cymorth iechyd meddwl a ddarperir gan wasanaethau gofal sylfaenol, oni bai ein bod yn cefnogi'r staff gofal iechyd sy'n darparu'r gwasanaethau hynny ac yn sicrhau bod yr amgylcheddau maent yn gweithio ynddynt yn iach yn feddyliol.

2. Beth yw gofal iechyd meddwl sylfaenol?

Mae gofal iechyd meddwl sylfaenol yn cyfeirio at wasanaethau a chymorth iechyd meddwl sy'n rhan o ofal sylfaenol fel meddygfeydd, gwaith fferyllwyr cymunedol, ymwelwyr iechyd ac eraill, yn ogystal â Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol.

Allan o 21 modiwl clinigol gorfodol,

**un modiwl
yn unig sy'n**

canolbwyntio ar iechyd meddwl
yng nghwricwlwm hyfforddiant
Meddygon Teulu.¹¹



Mae gwasanaethau gofal iechyd meddwl sylfaenol yn cynnwys dwy elfen:¹²

1. Sicrhau bod gan y gweithlu gofal sylfaenol y wybodaeth, yr hyder a'r gallu i ddarparu cymorth iechyd meddwl

Mae'r elfen hon yn ymwneud ag ymgorffori iechyd meddwl mewn gwasanaethau gofal sylfaenol craidd. Er enghraifft, meddygon teulu yn gallu gofalu am ein hiechyd meddwl, yn ogystal â'n hiechyd corfforol.

Er mwyn gallu cyflawni hyn, bydd yn rhaid i weithwyr gofal sylfaenol proffesiynol fod wedi cael yr hyfforddiant angenrheidiol ac amser er mwyn darparu lefel digonol o gymorth ar gyfer iechyd meddwl pobl (ac ar gyfer iechyd corfforol pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl).

2. Gofal iechyd meddwl a ddarperir gan weithwyr gofal sylfaenol proffesiynol sydd â sgiliau ychwanegol mewn iechyd meddwl ac sy'n gallu darparu gwasanaethau iechyd meddwl ac sy'n cael eu cefnogi i wneud hyn

Mae'r elfen hon yn ymwneud â darparu mwy o gymorth iechyd meddwl arbenigol ym maes gofal sylfaenol. Er enghraifft, gweithwyr iechyd meddwl wedi'u lleoli mewn gofal sylfaenol neu feddyg teulu â Chwmpas Ymarfer estynedig mewn Iechyd Meddwl, sy'n

Mae'n hynod o bwysig mynd i'r afael ag anghydraddoldeb o ran cael gafael ar wasanaethau gofal sylfaenol a'r profiad a geir drwy ariannu cynlluniau allgymorth ac arferion arloesol eraill.

gallu helpu meddygon teulu eraill i ddarparu gofal iechyd meddwl.

Gall y gwasanaethau hyn ddarparu cymorth iechyd meddwl mwy arbenigol ar gyfer y rhai sydd angen mwy o gymorth ond sydd ddim angen gofal eilaidd neu sydd ddim yn gallu cael gafael arno, neu sydd wedi cael eu rhyddhau o ofal eilaidd oherwydd bod eu problem iechyd meddwl yn sefydlog.

Gall bod â gwasanaethau gofal iechyd meddwl sylfaenol ychwanegol yn gysylltiedig â meddygfa, neu'n gweithio ochr yn ochr â'r feddygfa olygu bod pobl yn cael cymorth gofal iechyd corfforol ac iechyd meddwl cydgysylltiedig, bod eu cymorth iechyd meddwl yn cael ei ddarparu'n agosach i'w cartref mewn lleoliad llai cyfyngedig, yn ogystal â helpu i gydgysylltu gwasanaethau fel na fydd pobl yn syrthio rhwng y bylchau.



Yn gyffredinol, mae fy mhrofiadau o ofyn am help gyda chyflyrau iechyd meddwl wedi bod yn gadarnhaol. Fodd bynnag, rwyf wedi wynebu rhywfaint o stigma... Cymerodd fisoedd i gael diagnosis oherwydd roedd yn rhaid i mi weld gwahanol feddygon er mwyn dod o hyd i rywun a fyddai'n cymryd fy mhryderon a'm hiechyd meddwl o ddifri.

Gall bod â gweithwyr proffesiynol yn gysylltiedig â meddygfa neu'n gweithio ochr yn ochr â'r feddygfa helpu i wella gwybodaeth, hyder a gallu gweithwyr gofal sylfaenol proffesiynol eraill yn y feddygfa. Gall y gweithiwr iechyd meddwl ddarparu cymorth iechyd meddwl yn cynnwys cyngor ar ymgynghoriadau a sesiynau hyfforddiant ffurfiol.

Gall gwasanaethau gofal iechyd meddwl sylfaenol ychwanegol hefyd ymgorffori modelau rhagnodi cymdeithasol. Mae rhagnodi cymdeithasol neu 'atgyfeiriad cymunedol' yn caniatáu i ofal sylfaenol atgyfeirio pobl at gymorth anfeddygol yn eu cymuned. Mae rhagnodi cymdeithasol yn cydnabod bod ffactorau cymdeithasol yn

dylanwadu ar ein hiechyd corfforol a'n hiechyd meddwl, ac yn aml mae angen rhagor o gymorth ar bobl yn y gymuned ar gyfer pethau fel tai neu fudd-daliadau, neu er mwyn mynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol.

Mae'r ddwy agwedd hyn ar ofal iechyd meddwl sylfaenol yn hollbwysig os yw profiadau pobl o gael gafael ar gymorth iechyd meddwl am wella. Fodd bynnag, os bydd pobl yn cael trafferth i gael gafael ar ofal sylfaenol yn y lle cyntaf, ni fydd cymunedau penodol yn elwa. Am y rhesymau hyn mae'n hynod o bwysig mynd i'r afael ag anghydraddoldeb o ran cael gafael ar wasanaethau gofal sylfaenol a'r profiad a geir drwy ariannu cynlluniau allgymorth ac arferion arloesol eraill.

3. Sut y dylai gofal iechyd meddwl sylfaenol weithio gyda gwasanaethau eraill?

Bydd angen i wasanaethau gofal iechyd meddwl sylfaenol fod wedi'u hintegreiddio'n llawn â gwasanaethau presennol eraill, a gallant chwarae rôl allweddol o ran sicrhau nad yw pobl yn syrthio 'drwy'r bylchau' rhwng gwasanaethau. Dyma oedd un o brif nodau Mesur Iechyd Meddwl (Cymru), o ran integreiddio rhwng gofal sylfaenol a gofal eilaidd, ond hefyd rhwng gwahanol ddarparwyr gwasanaethau, yn cynnwys y GIG, awdurdodau lleol a'r sector gwirfoddol.

Mae hyn yn arbennig o bwysig wrth ystyried anghenion iechyd corfforol pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, yn ogystal ag anghenion iechyd meddwl pobl sydd â chyflyrau corfforol hirdymor. Caiff hyn ei anwybyddu'n aml a gall gwell cysylltiad rhwng gwasanaethau gofal iechyd meddwl sylfaenol a gwasanaethau iechyd eilaidd (iechyd meddwl a chorfforol) helpu i fynd i'r afael â hyn. At hynny, mae cysylltiadau cryf â chymorth cymunedol a gofal cymdeithasol yn hollbwysig er mwyn mynd i'r afael â'r anghenion cymdeithasol ehangach a all fod yn effeithio ar iechyd meddwl rhywun.

Dechreuais grio o flaen fy meddyg teulu a dwedodd wrthyf am roi taw arni ac na fyddai'n tycio petai fy ngwraig yn fy ngweld fel hynny. Cefais ddiagnosis o iselder ychydig o ddiwrnodau'n ddiweddarach.

Mae Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol, a gyflwynwyd gan Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010, yn darparu:

- > Asesiadau iechyd meddwl cynhwysfawr
- > Ymyriadau tymor byr
- > Atgyfeiriad a chydlynw'r camau nesaf gyda gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd
- > Darparu cymorth a chynghor i feddygon teulu a staff gofal sylfaenol eraill
- > Gwybodaeth a chynghor i unigolion a'u gofaluwr

Fodd bynnag, ni fydd Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol yn cumpasu pob agwedd ar y cymorth iechyd meddwl sy'n angenrheidiol ym maes gofal sylfaenol. Gall y meysydd sydd y tu allan i gwmpas Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol gynnwys:

- > Cymorth iechyd meddwl i bobl sy'n aros am asesiad iechyd meddwl ac ymyriadau tymor byr ac os bydd ei angen ar ôl cael y gwasanaethau hyn
- > Cymorth iechyd corfforol i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl
- > Cymorth iechyd meddwl lefel isel i'r rhai sydd â chyflyrau corfforol hirdymor
- > Cymorth iechyd meddwl parhaus i'r rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl sefydlog sydd wedi cael eu rhyddhau o ofal eilaidd
- > Cymorth iechyd meddwl i'r rhai sydd y tu allan i gylch gwaith Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol neu ofal eilaidd
- > Rheoli meddyginiaethau

Astudiaeth Achos: Monitro Gweithredol Mind

Mae Monitro Gweithredol yn gurs hunangymorth dan arweiniad pum sesiwn, wyth wythnos o hyd sy'n cael ei gyflwyno gan ymarferydd Mind mewn meddygfeydd. Mae'r gwasanaeth yn cael ei gynnal mewn 50 o feddygfeydd ar hyn o bryd gan Mind Tameside, Oldham a Glossop a Mind Merthyr a'r Cymoedd.

Mae'r gwasanaeth yn dechrau gydag asesiad galw heibio, sy'n cael ei ddilyn gan bum sesiwn. Gall pob person ddewis rhwng nifer o lwybrau, yn dibynnu ar ei anghenion, yn cynnwys iselder, gorbryder a phyliau o banig, hunan-barch isel, straen, teimlo'n unig a rheoli dicter. Bydd yr ymarferydd Mind yn gweithio gyda'r unigolyn gan ddefnyddio ymarferion therapi ymddygiad gwybyddol, myfyrio ymwybyddiaeth ofalgar, adnoddau fel dyddiaduron meddyliau a drwy ddarparu deunyddiau darllen ac ymarferion perthnasol y gellir eu gwneud gartref.

Rhwng mis Mai a dechrau mis Rhagfyr 2015, cafodd 300 o bobl eu gweld gan y gwasanaeth. Yn ystod y sesiynau:



gwelwyd gwelliant ystadegol
**arwyddocaol mewn
lefelau gorbryder**

(gostyngiad o 6.2 pwynt ar
gyfartaledd wedi'i fesur gan
GAD7¹³)

gwelliant mawr ac ystadegol

**arwyddocaol
mewn lles meddwl**

(cynnydd o 11 pwynt ar
gyfartaledd wedi'i fesur gan
WEMWBS¹⁵)



gwelwyd gwelliant ystadegol
**arwyddocaol mewn
lefelau iselder**

(gostyngiad o 6.6 pwynt ar
gyfartaledd wedi'i fesur gan
PHQ9¹⁴)

**gwelliant o 43
y cant**

ymsg cleientiaid sy'n gwella
o iselder a gorbryder

O fis Mehefin 2016, bydd Monitro Gweithredol yn dechrau yn y Rhyl ac Aberhonddu yn ogystal ag mewn rhannau o Sir Gaerwrangon.



Roedd hi'n anodd wynebu'r hyn
roeddwn yn ei deimlo ar y dechrau.
Wrth i'r wythnosau fynd heibio rwyf
wedi dysgu llawer ac wedi dechrau
defnyddio'r technegau yn fy mywyd
bob dydd. Teimlaf fy mod wedi gwneud
gwelliannau sylweddol ac y gallaf wenu
unwaith eto.

4. Sut y gall Byrddau Iechyd Lleol ac awdurdodau lleol fod o gymorth?

Mae iechyd meddwl yn fusnes craidd gofal sylfaenol, ac mae llawer sy'n gweithio ym maes gofal sylfaenol eisoes yn darparu gofal arbennig ar gyfer ein hiechyd meddwl yn ogystal â'n hiechyd corfforol. Fodd bynnag, mae rhai o ym maes gofal sylfaenol yn gallu gweld iechyd meddwl fel rhywbeth sydd angen cymorth arbenigol ac nad yw felly'n rhan o'u cylch gwaith, neu byddant yn teimlo nad oes ganddynt y gallu i ddarparu cymorth iechyd meddwl. Nid felly y dylai fod.

Er mwyn mynd i'r afael â hyn mae angen i ni edrych ar y ddwy elfen o ofal iechyd meddwl sylfaenol: gwella gwybodaeth, hyder a gallu'r gweithlu gofal sylfaenol i ddarparu cymorth iechyd meddwl, yn ogystal ag edrych am ffyrdd o ddarparu gwasanaethau gofal iechyd meddwl sylfaenol ychwanegol ym maes gofal sylfaenol.

Mae angen mwy o ffocws ar iechyd meddwl yn ystod hyfforddiant cychwynnol y gweithlu gofal sylfaenol, ond mae'n hynod o bwysig bod y rhai sydd eisoes yn gweithio ym maes gofal sylfaenol yn cael hyfforddiant rheolaidd ar iechyd meddwl.

Gall Byrddau Iechyd Lleol ac awdurdodau lleol wneud nifer o bethau i wella cymorth iechyd meddwl ym maes gofal sylfaenol, gan gynnwys:

- **Meddygon teulu ac aelodau eraill o staff meddygfeydd i gael hyfforddiant iechyd meddwl rheolaidd yn ystod amser hyfforddi wedi'i neilltuo**

Mae angen mwy o ffocws ar iechyd meddwl yn ystod hyfforddiant cychwynnol y gweithlu gofal sylfaenol, ond mae'n hynod o bwysig bod y rhai sydd eisoes yn gweithio ym maes gofal sylfaenol yn cael hyfforddiant rheolaidd ar iechyd meddwl. Dylai Byrddau Iechyd Lleol sicrhau y rhoddir amser dysgu wedi'i neilltuo i feddygon teulu ac aelodau eraill o staff meddygfeydd i dderbyn hyfforddiant iechyd meddwl rheolaidd sy'n berthnasol i'w swyddi.

- **Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol i roi mwy o gymorth i feddygon teulu ac aelodau eraill o staff gofal sylfaenol**

Dylai Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol atgyfnerthu'r ddarpariaeth o gymorth a chynghor i feddygon teulu ac aelodau eraill o staff gofal sylfaenol. Mae gwaith ymchwil wedi dangos bod hwn yn faes sydd heb weld gwelliant mawr ers cyflwyno Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) ac mae'n hynod o bwysig os ydym am sicrhau bod gan feddygon teulu ac aelodau eraill o staff gofal sylfaenol, sef y pwynt cyswllt cyntaf fel arfer ar gyfer gofal iechyd, yr hyder a'r ddealltwriaeth

angenrheidiol er mwyn mynd i'r afael ag iechyd meddwl rhywun a'u cyfeirio'n briodol.^{16 17}

Mae hyn yn werthfawr er mwyn gwella profiad y claf o ran y rhai sy'n ceisio cael gafael ar gymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl am y tro cyntaf, a'r rhai hynny sy'n cael cymorth parhaus gan eu meddygfeydd.

- **Bydd gan yr holl weithlu gofal sylfaenol fynediad at gymorth iechyd meddwl a bydd y gwaith o ddatblygu, ariannu a chyflwyno gwasanaethau gofal sylfaenol yn ystyried llesiant yn y gweithle**

Ers Ebrill 2016, mae gan bob meddyg teulu yng Nghymru fynediad at wasanaethau Iechyd Galwedigaethol gan Fyrddau Iechyd Lleol fel staff y GIG a gyflogir yn uniongyrchol, yn cynnwys cymorth iechyd meddwl. Ochr yn ochr â hyn dylai Byrddau Iechyd Lleol hefyd fynd i'r afael ag anghenion iechyd meddwl y gweithlu gofal sylfaenol ehangach. Mae hyn yn hanfodol ar gyfer cynaliadwyedd gwasanaethau gofal sylfaenol.

Roedd y meddyg teulu a'r cwnselydd yn gefnogol ac o'r radd flaenaf, ond roeddent wedi'u cyfyngu o ran faint y gallent fy helpu a phryd.



- Bydd gwasanaethau gofal sylfaenol yn mynd i'r afael â gofal iechyd corfforol pobl sydd â salwch meddwl difrifol, a gofal iechyd meddwl pobl sydd â chyflyrau corfforol hirdymor

Mae hyn yn hynod o bwysig os ydym am fynd i'r afael â'r disgwyliad oes is o 15 i 20 mlynedd, ar gyfartaledd, ar gyfer pobl â salwch meddwl difrifol. Dylai hyn gynnwys Meddygon Teulu a nyrsys practis yn darparu ystod o brofion sgrinio corfforol i bobl sydd â salwch meddwl difrifol. I wneud hyn bydd angen hyfforddiant perthnasol ac amser arnynt i gynnal y profion sgrinio hyn, a bydd angen gwaith allgymorth neu hyfforddiant i ofalwyr er mwyn cynorthwyo pobl sydd â salwch meddwl difrifol i gael gafael ar ofal sylfaenol. Yn yr un modd, dylai gwasanaethau gofal sylfaenol fod â'r gallu i asesu ymyriadau seicolegol a seicogymdeithasol dwysedd isel a'u darparu i bobl sydd â chyflyrau corfforol hirdymor sydd angen cymorth iechyd meddwl. Dylai gwasanaethau o'r fath gael eu hintegreiddio â

Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol Lleol a hefyd â gofal eilaidd drwy fodelau gofal cydweithredol.

- Bydd gwasanaethau gofal sylfaenol yn mynd i'r afael â mynediad gwael ymysg grwpiau penodol sydd ag angen cynyddol am gymorth iechyd meddwl

Gwyddom fod grwpiau penodol o bobl, er enghraifft pobl ddigartref ac ymfudwyr sy'n agored i niwed, yn llai tebygol o gael gafael ar wasanaethau gofal sylfaenol oherwydd amrywiaeth eang o resymau. Yn aml bydd y grwpiau hyn yn fwy tebygol o ddatblygu problemau iechyd meddwl ac felly mae'n hanfodol y darperir gwasanaethau gofal iechyd meddwl sylfaenol i fynd i'r afael â'u hanghenion cyn iddynt gyrraedd pwynt argyfwng. Bydd angen i wasanaethau fynd i'r afael â rhwystrau eraill i gael gafael ar gymorth gofal sylfaenol fel lleoliad y gwasanaethau (yn arbennig mewn ardaloedd gwledig yng Nghymru) a mynediad at y gwasanaethau yn Gymraeg.

5. Sut y gall Mind helpu

Mae mwy na 140,000 o bobl yng Nghymru yn defnyddio ein gwasanaeth gwybodaeth ar-lein gyda 1,500 yn derbyn cymorth drwy ganghennau Mind lleol ym mhob rhan o Gymru. Maent yn dweud wrthym beth sy'n bwysig er mwyn eu helpu i aros yn iach ac i wella o salwch meddwl.

Gwyddom fod pobl am gael help ar gyfer eu hiechyd meddwl yn gynnar, i'w gwneud yn fwy tebygol y byddant yn aros yn iach - ac rydym o'r farn mai ym maes gofal sylfaenol y dylai hyn ddigwydd. Oherwydd hyn, byddwn yn ymgychu yn ystod y blynyddoedd nesaf dros wella cymorth iechyd meddwl ym maes gofal sylfaenol. I wneud hyn bydd y gwasanaethau gofal sylfaenol a'r bobl sy'n darparu'r gwasanaethau hyn angen y cyllid, yr hyfforddiant a'r amser i ddarparu cymorth iechyd meddwl da. Yn ogystal, bydd angen i ni i gyd feddwl yn wahanol

am sut beth fyddai'r gwasanaethau hyn. Byddwn yn gweithio gyda phobl â phrofiadau personol a'u teuluoedd, y gweithlu gofal sylfaenol, comisiynwyr a rhanddeiliaid allweddol eraill er mwyn helpu i wneud hyn ddigwydd.

Os ydych yn sylweddoli pa mor bwysig yw'r mater hwn, eisoes yn darparu gwasanaethau gofal iechyd meddwl sylfaenol da yn eich ardal, neu eisau gwella'r cymorth rydych yn ei gynnig i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, hoffem glywed gennych.

Cysylltwch â ni a dywedwch wrthym beth rydych eisoes yn ei wneud yn eich ardal, sut y gallwn eich helpu a'r hyn rydych yn ei chael yn anodd. Rydym hefyd am fonitro a gwerthuso'r ymdrechion hyn fel y gallwn rannu a hybu arfer da mewn gwasanaethau gofal iechyd meddwl sylfaenol ledled y wlad.

Edrychwn ymlaen at glywed gennych er mwyn trafod sut y gallwn eich cynorthwyo yn y maes pwysig hwn.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am gymorth iechyd meddwl ym maes gofal sylfaenol, cysylltwch â:

Leila Woodhouse

Tîm Polisi ac Ymgychchoedd Mind
primarycare@mind.org.uk

020 8519 2122



Cyfeiriadau

- ¹ Gofal (2015). Cipolwg 3: Profiadau Pobl o Wasanaethau Iechyd Meddwl Sylfaenol yng Nghymru. Ar gael yn gofalcymru.org.uk/primary-mental-health-services/
- ² Llywodraeth Cymru (2015). Arolwg Iechyd Cymru. Ar gael yn gov.wales/statistics-and-research/welsh-health-survey
- ³ Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol (Cymru) (2015). Experiences of delivering primary mental health care: Adroddiad gan Rwydwaith Iechyd Meddwl ym maes gofal sylfaenol yng Nghymru. Ar gael yn wamhinpc.org.uk.
- ⁴ Cyngor ar Bopeth (2015). A very general practice: How much time do GPs spend on issues other than health? Ar gael yn citizensadvice.org.uk
- ⁵ Naylor, C., ac eraill. (2012). Long-term conditions and mental health: the cost of co-morbidities. Cronfa'r Brenin a'r Ganolfan ar Gyfer Iechyd Meddwl. Ar gael yn centreformentalhealth.org.uk/long-term-conditions
- ⁶ Canolfan Therapiwteg a Thocsicoleg Cymru Gyfan (2015). National Prescribing Indicators 2014–2015: Annual Primary Care Prescribing Report. Ar gael yn awmsg.org
- ⁷ Fforwm ar gyfer Iechyd Meddwl ym maes gofal sylfaenol (Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol a Choleg Brenhinol y Seiciatryddion) (2011). Guidance for health professionals on medically unexplained symptoms (MUS). Ar gael yn rcgp.org.uk
- ⁸ Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol (Cymru) (2015). Experiences of delivering primary mental health care: Adroddiad gan Rwydwaith Iechyd Meddwl ym maes gofal sylfaenol yng Nghymru. Ar gael yn wamhinpc.org.uk.
- ⁹ Gask, L., ac eraill. (Gol.) (2009). Primary Care Mental Health. Cyhoeddiadau Coleg Brenhinol y Seiciatryddion
- ¹⁰ Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol (Cymru) (2015). Experiences of delivering primary mental health care: Adroddiad gan Rwydwaith Iechyd Meddwl ym maes gofal sylfaenol yng Nghymru. Ar gael yn wamhinpc.org.uk.
- ¹¹ Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol (2015). The RCGP Curriculum: Professional & Clinical Modules (Fersiwn: 18 Mai 2015). Ar gael yn rcgp.org.uk
- ¹² Addaswyd o Funk, M., Ivbijaro, G. (2008). Integrating mental health into primary care: a global perspective. Genefa: Sefydliad Iechyd y Byd/WONCA (Sefydliad Meddygon Teulu'r Byd).
- ¹³ Mae Anhwylder Gorbryder Cyffredinol 7 (GAD7) yn holiadur saith eitem a hunangofnodir ar gyfer sgrinio a mesur pa mor ddifrifol yw'r Anhwylder Gorbryder Cyffredinol.
- ¹⁴ Mae Holiadur Iechyd i Gleifion 9 (PHQ9) yn holiadur naw eitem a hunangofnodir ar gyfer sgrinio a mesur pa mor ddifrifol yw anhwylderau iselder.
- ¹⁵ Mae Graddfa Lles Iechyd Meddwl Warwick-Caeredin (WEMWBS) yn holiadur a hunangofnodir ar gyfer mesur lles iechyd meddwl.
- ¹⁶ Gofal (2015). Cipolwg 3: Profiadau Pobl o Wasanaethau Iechyd Meddwl Sylfaenol yng Nghymru. Ar gael yn gofalcymru.org.uk/primary-mental-health-services/
- ¹⁷ Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol (Cymru) (2015). Experiences of delivering primary mental health care: Adroddiad gan Rwydwaith Iechyd Meddwl ym maes gofal sylfaenol yng Nghymru. Ar gael yn wamhinpc.org.uk.



Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am
gymorth iechyd meddwl ym maes gofal
sylfaenol, cysylltwch â:

Leila Woodhouse
primarycare@mind.org.uk

Mind
15-19 Broadway
Stratford
E15 4BQ

020 8519 2122
contact@mind.org.uk
mind.org.uk/findthewords

 @MindCharity
 [mindforbettermentalhealth](https://www.facebook.com/mindforbettermentalhealth)
 Dilynwch ni ar LinkedIn

Mae Mind yn elusen gofrestredig, rhif 219830

