



Sortiwch y Switsh

Profiadau pobl ifanc sy'n symud o Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Arbenigol i Wasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion yng Nghymru



Cyfeiriad a awgrymir:

Mind Cymru (2022) *Sortiwch y Switsh: Profiadau pobl ifanc sy'n symud o Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Arbenigol i Wasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion yng Nghymru*. Caerdydd: Cymru. Ar gael yma: www.mind.org.uk

Gwybodaeth am Mind

- Ni yw **Mind**.
- Rydyn ni'n **cysylltu** meddyliau – gan ddod â rhwydwaith di-stop o unigolion a chymunedau at ei gilydd – pobl sy'n poeni am iechyd meddwl i wneud gwahaniaeth.
- Rydyn ni'n **cefnogi** meddyliau – gan gynnig help pryd bynnag y bydd ei angen arnoch chi drwy ein gwybodaeth, ein cyngor a'n gwasanaethau lleol.
- Rydyn ni'n **newid** meddyliau – ledled Cymru a Lloegr drwy wneud iechyd meddwl yn flaenoriaeth bob dydd. Drwy ymateb i'r anghyfiawnderau – ym maes gofal iechyd, yn y gwaith, yn y gyfraith – sy'n gwneud bywyd yn anoddach i'r rheini ohonom sydd â phroblemau iechyd meddwl.
- Ymunwch â ni yn y **frwydr dros iechyd meddwl**.
- Ni fyddwn yn rhoi'r gorau iddi nes bod pawb sy'n profiadu problem iechyd meddwl yn cael **cymorth a pharch**.



Cydnabyddiaeth

Hoffem ddiolch i'r holl bobl ifanc a gymerodd ran yn yr ymchwil hwn – drwy'r arolwg, cyfweiliadau a'r gweithdai. Mae eich sylwadau wedi bod yn amhrisiadwy.



Cynnwys

05 [Cefndir](#)

14 [Ynghylch yr ymchwil hwn](#)

23 [Trosolwg o'r themâu](#)

24 [Cynigir gwybodaeth wael, gan gynnwys gwybodaeth am hawliau pobl ifanc](#)

25 [Diffyg gwybodaeth am beth oedd symud o SCAMHS i AMHS yn ei olygu a sut byddai'n edrych a'r gwahanol weithwyr proffesiynol cysylltiedig](#)

32 [Dim cynnig cymorth eiriolaeth pan fo'r angen yn amlwg](#)

38 [Cyfeirio gwael wrth rhyddhau](#)

44 [Defnydd a gweithredu anghyson o ran cynlluniau gofal a thriniaeth](#)

45 [Dim cynllun gofal a thriniaeth ar waith](#)

50 [Lle defnyddir, nid yw'r cynllun gofal a thriniaeth yn canolbwyntio ar yr unigolyn](#)

57 [Trothwyon uchel ar gyfer atgyfeiriadau SCAMHS* ac AMHS* i gael ei dderbyn](#)

58 [Trothwyon yn wahanol ar gyfer SCAMHS ac AMHS](#)

64 [Gofynnir am brawf o fod yn sâl](#)

70 [Prawf eich bod yn dal i fod yn sâl i barhau i dderbyn cymorth](#)

76 [Teimlo eich bod yn cael eich gadael a'ch hynysu gan SCAMHS](#)

77 [Dim digon o ryngweithio â AMHS cyn symud ymlaen o SCAMHS](#)

84 [Diffyg cymorth dros dro rhwng symud o SCAMHS i AMHS](#)

91 [Mae oedran dal i fod yn flaenllaw yn y broses o wneud penderfyniadau ar gyfer trosglwyddo](#)

96 [Casgliad](#)

97 [Argymhellion manwl](#)

103 [Os oes angen cymorth amoch](#)

Cefndir

Diffiniadau

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Arbenigol (SCAMHS): Gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd i bobl ifanc yw SCAMHS, a'u prif bwrpas yw darparu gofal iechyd meddwl arbenigol. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd meddwl sy'n cynnig cymorth arbenigol wedi'i dargedu.

Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion (AMHS): Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion yw gwasanaethau arbenigol y GIG sy'n cefnogi oedolion â phroblemau iechyd meddwl.

Pontio: Symud o wasanaethau iechyd meddwl arbenigol i blant a'r glasoed i wasanaethau iechyd meddwl i oedolion.

Cynllun gofal a thriniaeth: Cynllun cynhwysfawr y mae'n rhaid i bawb sy'n derbyn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd ei gael. Dylai helpu person ifanc i wella. Pan gaiff ei lunio, dylai ystyried o leiaf 8 elfen ym mywyd person, gan gynnwys gofal personol a lles corfforol, addysg a hyfforddiant, ac anghenion cymdeithasol, diwylliannol neu ysbrydol.

Diffiniadau (parhad)

Cyfeirio: Pan fydd unigolyn yn cael gwybodaeth neu arweiniad i'w helpu i gael help gan rywle neu rywun arall.

Trothwyon: Lefel bendant y mae'n rhaid i unigolyn ei chyrraedd fel y gall dderbyn y gwasanaeth sydd ar gael/sy'n cael ei gynnig.

Eiriolaeth: Mae eiriolaeth yn golygu cael cefnogaeth gan rywun arall i'ch helpu i fynegi eich barn a'ch dymuniadau, a'ch helpu i sefyll dros eich hawliau. Gelwir rhywun sy'n eich helpu fel hyn yn eiriolwr i chi.

Pwynt i'w nodi i rai sy'n gwneud penderfyniadau:

Mae'r termau hyn yn cael eu defnyddio'n rheolaidd gan wasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru. Gofynnodd y bobl ifanc i ni eu hesbonio a'u symleiddio. Rydym wedi gwneud ein gorau i wneud hyn.

Efallai y bydd angen terminoleg gwasanaeth bob amser, ond mae'n hollbwysig bod gweithwyr proffesiynol yn sicrhau bod pobl ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr yn deall yn iawn beth mae'r termau hyn yn ei olygu iddyn nhw.

Pam y mater hwn?

- Bu ein **Panel Ymgynghori ar Lais Ieuenctid**, sy'n cynnwys 12 o bobl 14-24 oed sydd â phrofiad bywyd, yn gweithio gyda ni i ddatblygu a mireinio [strategaeth Mind](#).
- Ein nod oedd sicrhau bod pobl ifanc â phrofiad bywyd yn cyfrannu i bob cam o ddatblygu strategaeth, a bod **ein cynlluniau ar gyfer 2021-2024 yn adlewyrchu'r realiti y mae pobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl** ledled Cymru a Lloegr yn ei wynebu heddiw.
- Nododd pobl ifanc chwe maes blaenoriaeth ar gyfer ein gwaith ymgyrchu. Roedd ymgyrchu dros **bontio hyblyg o CAMHS i wasanaethau oedolion ar gyfer pobl ifanc 18-24 oed** yn un o'r rhain.
- Mae ein hamcanion ymchwil ([gweler tudalen 15](#)) yn adlewyrchu ein hymrwymiad i **wella ein dealltwriaeth** o brofiadau pobl ifanc o hyn yng Nghymru, ac i ddatblygu, gyda nhw, ymgyrch sy'n **cynyddu eu lleisiau** ac sy'n cynnwys galwadau penodol am **newid cadarnhaol**.

Rhybudd cynnwys

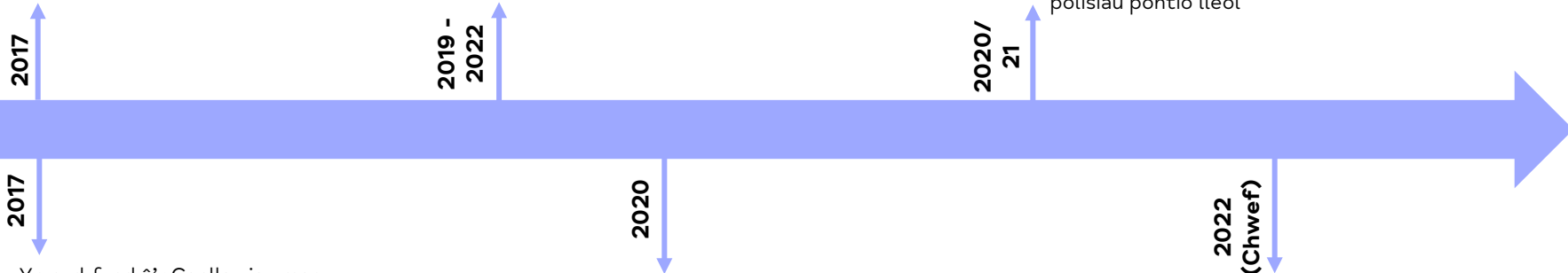
Mae rhai o'r dyfyniadau a'r straeon yn yr adroddiad hwn yn sôn am hunan-niweidio a hunanladdiad.

Amserlen datblygiadau polisi ar symud o SCAMHS i AMHS yng Nghymru ers 2017

Rhaglen Law yn Llaw ar gyfer Plant a Phobl Ifanc yn cyhoeddi **Canllawiau Pontio Gofal**, sy'n amlinellu disgwyliadau Byrddau Iechyd Lleol ledled Cymru o ran rheoli'r mater hwn yn lleol

Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi ei **Chynllun Cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl terfynol**, gan ymrwymo i adolygu'r canllawiau presennol a datblygu trefniadau i feinitro ei ddefnydd gyda phobl ifanc

Mae **Rhaglen Adolygu Cymheiriaid CAMHS**, a orfodir gan Lywodraeth Cymru ond a arweinir gan y Rhwydwaith CAMHS Cenedlaethol, yn dechrau ac yn cynnwys safon benodol sy'n asesu polisiâu pontio lleol



Yn cyd-fynd â'r Canllawiau mae **Pasbort Pontio Pobl Ifanc**, cynllun templed sy'n ceisio cofnodi agweddau pwysig ar fywyd person ifanc a helpu i symud o SCAMHS i AMHS

Cyhoeddwyd **Adolygiad o'r Dystiolaeth ar Wasanaethau Iechyd Meddwl pob oed** sydd yn argymhell rhagor o ymchwil

Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi ei **Ganllawiau Pontio a Throsglwyddo** ar draws y GIG, sydd yn parhau i hyrwyddo ymagwedd at yr holl gynllunio pontio a arweinir gan anghenion.

Y polisi cenedlaethol cyfredol yng Nghymru

Canllawiau Pontio Gofal (2017)¹

Gyda'r nod o gefnogi gwasanaethau sy'n ymwneud â chynllunio ar gyfer symud pobl ifanc o SCAMHS i AMHS yn lleol, mae'r ddogfen hon yn hyrwyddo proses sy'n:

- cael ei rannu ac yn gynhwysol
- yn seiliedig ar anghenion ac nid oed
- egluro pam mae symud i AMHS yn cael ei ystyried
- cynnwys cyfnod o gydweithio rhwng SCAMHS ac AMHS
- sicrhau parhad gofal
- sicrhau bod SCAMHS yn dal ar gael i bobl ifanc (am gyfnod rhesymol wrth iddynt symud)
- cynnwys gwybodaeth sy'n egluro'r broses, ymgysylltu, hawliau a disgwyliadau
- cynnwys amserlenni y cytunwyd arnynt gyda phobl ifanc
- sicrhau bod dulliau cyfathrebu yn cael eu deall
- cynnwys datblygu 'Pasbort', ar y cyd â Chynllun Gofal a Thriniaeth
- amlinellu sut i fynegi unrhyw bryderon posibl
- ystyried yr angen posibl am hyfforddiant AMHS ar ddatblygiad plant
- cynnwys trefniadau llywodraethu ac ymrwymiad i adolygu.

¹Rhaglen Law yn Llaw ar gyfer Plant a Phobl Ifanc (2017) *Canllawiau Pontio Gofal*. Cymru: ddim ar gael ar-lein ar hyn o bryd.

Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010²

- Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yw'r **gyfraith** sy'n nodi'r gefnogaeth y dylai plant, pobl ifanc ac oedolion sy'n byw yng Nghymru ei chael gan **wasanaethau iechyd meddwl sylfaenol ac eilaidd**.
- Rhaid i bawb sy'n derbyn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd gael **cynllun gofal a thriniaeth (CTP)** ysgrifenedig wedi'i baratoi a'i adolygu'n rheolaidd gan gyd-drefnydd gofal.
- Pan fydd **oedolyn** yn cael ei **ryddhau** o wasanaethau iechyd meddwl eilaidd, mae ganddo **hawl i ofyn am asesiad** o'i iechyd meddwl a fyddai'n caniatáu iddo gael ei **gyfeirio'n ôl** at wasanaethau eilaidd heb fynd at feddyg teulu. Rhaid rhoi gwybod iddynt am yr hawl hon yn ysgrifenedig.
- Ar ôl i **berson ifanc** droi'n 18 oed, mae ganddo hefyd **hawl i ofyn am asesiad**, hyd yn oed os cafodd ei **ryddhau o SCAMHS** ac yn awr yn dymuno cael mynediad at AMHS.
- Os caiff person ifanc ei **ryddhau** o wasanaethau eilaidd o **fewn 3 blynedd** i'w ben-blwydd yn **18 oed**, rhaid rhoi gwybod iddynt am yr hawl hon yn ysgrifenedig.



² Legislation.gov.uk. *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru)*. (2010) Ar gael yn: <https://www.legislation.gov.uk/cy/mwa/2010/7/contents/enacted/welsh> (Cyrchwyd 11 Chwefror 2022)

Hawliau plant a phobl ifanc yng Nghymru

- Mae **Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn** (CCUHP)³ yn ddatganiad cynhwysfawr o hawliau plant. Mae'n cynnwys 54 erthygl sy'n rhestru'r holl hawliau sydd gan blant a phobl ifanc, gan gynnwys:
 - **Lles pennaf** y plentyn ydy'r brif flaenoriaeth ym mhob penderfyniad a gweithred sy'n effeithio ar blant (erthygl 3)
 - Yr hawl i gael eu **gwrandawriad** ym mhob mater sy'n effeithio arnynt ac i'w barn gael ei chymryd o ddifri (erthygl 12)
 - Yr hawl i'r **iechyd gorau posibl** a **mynediad at ofal iechyd o ansawdd da** (erthygl 24)
- Mae **Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011**⁴ yn gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i ystyried CCUHP pryd bynnag y byddant yn datblygu deddfwriaeth a pholisi. Cymru yw'r unig wlad yn y DU sydd â chyfraith fel hon ar hyn o bryd.



³ Hawliau Dynol y Cenhedloedd Unedig; Swyddfa'r Uwch Gomisiynydd: Confensiwn ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Ar gael yn: <https://www.ohchr.org/en/offerynnau-mecanisms/offerynnau/convention-rights-child> (Cyrcwyd: 18 Chwefror 2022)

⁴ Legislation.gov.uk. *Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011* Ar gael yn: <https://www.legislation.gov.uk/cy/mwa/2011/2/contents/enacted/welsh> (Cyrcwyd: 18 Chwefror 2022)

Lleisiau pobl ifanc sydd â phrofiad bywyd o symud o SCAMHS i AMHS

Beth oedden ni'n ei wybod:

- Nid oedd ffynonellau data am y nifer y bobl ifanc sydd â phrofiad bywyd yn hysbys.
- Roedd ffynonellau data ar ganlyniadau neu brofiadau cleifion yn anhysbys hefyd.
- O'r unig ffynonellau data meintiol sydd ar gael, roeddem yn gwybod bod 578 o gleifion a oedd yn cael gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd ledled Cymru ddiwedd mis Medi 2021 wedi cael eu cofnodi fel rhai o dan 18 oed⁵.

Beth wnaethon ni ei ddysgu:

- Roedd y dulliau oedd ar gael i ni o ymgysylltu â'r bobl ifanc hyn yn bryderus o anodd.
- Mae ymchwil flaenorol yn awgrymu mai ychydig iawn o bobl ifanc sy'n ymwneud â'r mater hwn.
- Roedd yn werth tynnu sylw at yr anhawster hwn yn yr adroddiad hwn.



⁵ Statscymru.llyw.cymru. *Cydymffurfriad â'r cynllun gofal a thriniaeth (CTP), yn ôl BILL, gwasanaeth, oed a mis.* Ar gael yn: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Health-and-Social-Care/Mental-Health/Mental-Health-Measure/Part-2/careandtreatmentplancompliance-by-lhb-service-month> (Cyrcwyd: 18 Mawrth 2022)

Ynghylch yr ymchwil hwn

Amcanion

- I glywed gan bobl ifanc am eu profiadau o symud o SCAMHS i AMHS yng Nghymru rhwng 2017 a 2021.
- I nodi'r 'pwyntiau poen' yn y broses o symud o SCAMHS i AMHS i bobl ifanc, gan nodi pa rai sydd fwyaf cyffredin a effeithgar.
- I gynhyrchu argymhellion ar y cyd ar gyfer llunwyr penderfyniadau yng Nghymru gyda phobl ifanc ar sut i wella'r profiad hwn.
- I ddatblygu ffocws ymgyrch Mind Cymru ar gyfer pobl ifanc sy'n symud o SCAMHS i AMHS.

Ein dull gweithredu

Ffurflen gofrestru

- Cafwyd ffurflen gofrestru ei greu a'i chynnal ar-lein ar lwyfan yr arolwg, Qualtrics.
- Cafodd y ffurflen gofrestru ei rhannu ymysg ein rhwydwaith Mind lleol yng Nghymru, yn ogystal â phartneriaid allweddol sy'n gweithio gyda phobl ifanc. Rhannwyd hefyd ar ein llwyfannau cyfryngau cymdeithasol.
- Cawsom gyfanswm o 33 o ymatebion.
- Roedd 16 o bobl ifanc wedi mynegi diddordeb mewn siarad â ni ymhellach.

Cyfweliadau gyda phobl ifanc

- Fe wnaethom siarad ag 8 o bobl ifanc drwy gyfweliadau lled-strwythuredig ym mis Tachwedd 2021. Mae'r sampl lawn i'w gweld ar [dudalen 18](#).
- Cynhaliwyd cyfweliadau ar Zoom a thros y ffôn.
- Roedd yn rhaid i bobl ifanc fod wedi symud o SCAMHS i AMHS, wedi ceisio symud neu fod yn y broses o symud yng Nghymru rhwng 2017 a 2021.
- Defnyddiwyd matrices samplu i sicrhau amrywiaeth ar draws lleoliadau yng Nghymru, rhyw, ethnigrwydd a chyfeiriadedd rhywiol.
- Cafodd y cyfweliadau eu trawsgrifio'n broffesiynol.

Adnabod themâu

- Dadansoddwyd y data'n thematig i ddechrau gan ddefnyddio'r Dull Fframwaith i nodi'r themâu sy'n dod i'r amlwg.
- Darllenwyd y trawsgrifiadau gan yr holl ddadansoddwyr yn annibynnol er mwyn iddynt allu eu codio a gweld a oedd y themâu a oedd yn dod i'r amlwg yn gywir.
- Cynhaliwyd cyfarfodydd rheolaidd i drafod a diwygio'r themâu.
- Yn olaf, datblygwyd strwythur thematig cryno.

Cyfranogiad pobl ifanc

- Mae Mind yn gweithio'n galed i ddeall anghenion a phrofiadau pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae hyn yn llywio popeth a wnawn, a, lle bynnag y bo modd, rydym yn chwilio'n frwd am gyfleoedd i bobl sydd â phrofiad bywyd o broblemau iechyd meddwl gymryd rhan ac arwain ein gwaith.
- Roeddem yn ceisio cynnwys pobl ifanc ar bob cyfle posibl, gan gynnwys:
 - Cafodd y mater o symud o SCAMHS i AMHS ei nodi gan y bobl ifanc eu hunain.
 - Roedd 2 berson ifanc o Rwydwaith Lleisiau Ifanc (YVN) Mind wedi adolygu'r canllawiau trafod.
 - Cynhaliwyd gweithdy gyda 5 o bobl ifanc ym mis Ionawr 2022 i adolygu'r fframwaith thematig a llunio'r argymhellion. Roedd 2 berson ifanc arall wedi cyfrannu o bell.
 - Adolygodd 3 o'r bobl ifanc yr adroddiad hwn gan roi adborth a sylwadau.

Sampl



Oedran: 18
Rhyw: Benyw
Ethnigrwydd: Cymysg
Lleoliad: Sir Ddinbych
Statws pontio: Symudodd o SCAMHS i AMHS



Oedran: 18
Rhyw: Gwryw
Ethnigrwydd: Gwyn neu Wyn Prydeinig
Lleoliad: Caerdydd
Statws pontio: Symudodd o SCAMHS i AMHS



Oedran: 20
Rhyw: Benyw
Ethnigrwydd: Gwyn neu Wyn Prydeinig
Lleoliad: Caerdydd
Statws pontio: Roedd yr atgyfeiriad yn aflwyddiannus i AMHS



Oedran: 18
Rhyw: Gwryw
Ethnigrwydd: Gwyn neu Wyn Prydeinig
Lleoliad: Ynys Môn
Statws pontio: Symudodd o SCAMHS i AMHS



Oedran: 20
Rhyw: Benyw
Ethnigrwydd: Gwyn neu Wyn Prydeinig
Lleoliad: Bro Morgannwg
Statws pontio: Symudodd o SCAMHS i AMHS



Oedran: 19
Rhyw: Benyw
Ethnigrwydd: Gwyn neu Wyn Prydeinig
Lleoliad: Sir Benfro
Statws pontio: Wedi derbyn atgyfeiriad i AMHS ond wedi bod ar y rhestr aros am 18 mis



Oedran: 19
Rhyw: Benyw
Ethnigrwydd: Gwyn neu Wyn Prydeinig
Lleoliad: Conwy
Statws pontio: Symudwyd, ond methodd y driniaeth gan nad oedd AMHS yn addas ar gyfer anghenion



Oedran: 22
Rhyw: Benyw
Ethnigrwydd: Gwyn neu Wyn Prydeinig
Lleoliad: Abertawe
Statws pontio: Ddim yn siŵr* ond nawr yn cael cefnogaeth gan AMHS

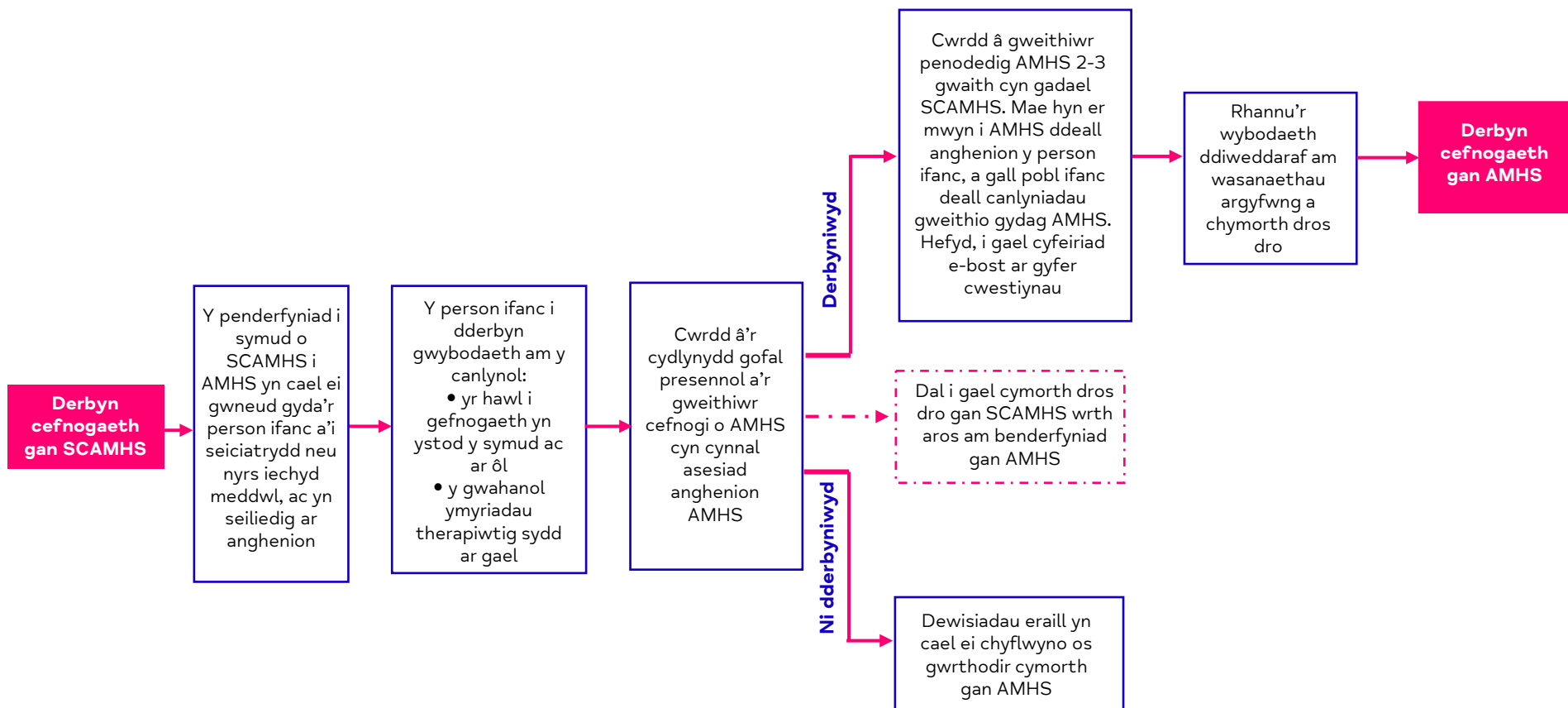
Gair am yr adroddiad hwn

- Mae'r adroddiad hwn yn amlinellu'r **themâu allweddol** a nodwyd wrth gyfweld pobl ifanc am eu profiadau o symud o SCAMHS i AMHS.
- Gellir defnyddio'r themâu er mwyn **cynnig heriau a chyfleoedd i wella'r** broses hon i bobl ifanc.
- Mae'r themâu wedi'u strwythuro yn ôl yr hyn roedd y bobl ifanc yn teimlo oedd **bwysicaf iddyn nhw**.
- Mae symudiad 'delfrydol' y bobl ifanc yn cael ei ddefnyddio drwy'r amser i nodi'r **pwysntiau poen*** yn y broses gyfredol ar gyfer pob thema. Mae amlinelliad o symudiad 'delfrydol' pobl ifanc ar [dudalen 21](#).
- Mae gan bob thema **her ddylunio** benodol gyda rhai cwestiynau allweddol.
- Mae rhai **cynigion ar gyfer newid** hefyd a luniwyd gan bobl ifanc sy'n helpu i ateb y cwestiynau allweddol hyn.
- Yna, cynhwysir **argymhellion** at sylw'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau yng Nghymru.

Cyfyngiadau'r ymchwil hwn

- Roedd ymgysylltu â phobl ifanc â phrofiad bywyd yn **anodd** oherwydd y meini prawf penodol roedden ni'n mynnu bod pobl ifanc wedi'u bodloni (roedd yn rhaid i bobl ifanc fod wedi symud o SCAMHS i AMHS, wedi ceisio symud neu fod yn y broses o symud yng Nghymru rhwng 2017 a 2021) a'r **dulliau cyfyngedig sydd ar gael**. Fodd bynnag, roedd y strategaethau hybu a ddefnyddiwyd yn ein helpu i gyrraedd y bobl ifanc hynny a oedd yn bodloni'r meini prawf.
- Yn ogystal â'r meini prawf penodol, bu'n anodd cyrraedd pobl ifanc **o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig** hefyd. Mae hon yn her barhaus i Mind a Mind Cymru. Fodd bynnag, mae hon yn sefyllfa yr ydym wedi **ymrwymo i fynd i'r afael â hi** a'i gwella drwy ddatblygu partneriaethau hirdymor ystyrlon ag amrywiaeth o sefydliadau. Mae Mind wedi ymrwymo i sicrhau bod lleisiau pobl o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig yn cael eu cynnwys yn ein gwaith.
- Cyfwelwyd 8 o bobl ifanc o blith y 33 o bobl a gwblhaodd ein harolwg. Er mai nifer fach yw hwn, o ystyried cwmpas a natur yr ymchwil, a'r ffaith mai **ychydig o ddata sydd ar gael** am nifer y bobl ifanc sydd â phrofiad bywyd o symud o SCAMHS i AMHS yng Nghymru, credwn fod y fewnwelediadau gan yr 8 person ifanc hyn wedi darparu **sylfaen gref ar gyfer gwella a newid yn y broses**.

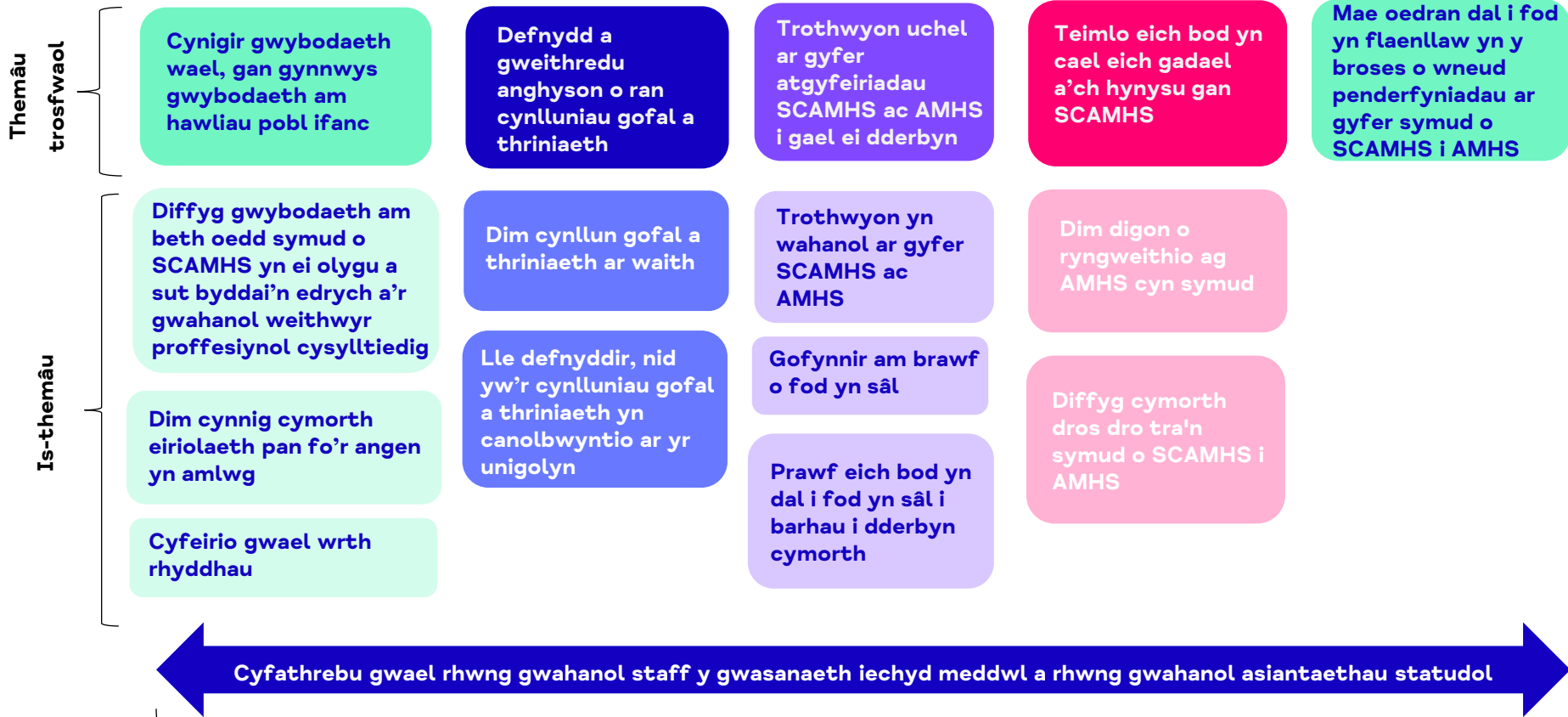
Symudiad 'delfrydol' i bobl ifanc



Themâu



Trosolwg o'r themâu



Cynigir gwybodaeth wael, gan gynnwys gwybodaeth am hawliau pobl ifanc

- Mae pobl ifanc yn aml yn ansicr ynghylch beth mae symud o SCAMHS i AMHS yn ei olygu a beth i'w ddisgwyl
- Nid yw rhai pobl ifanc yn ymwybodol o'u hawliau ac y gallant gael oedotyn gyda nhw pan fydd sgysiau am symud ymlaen yn cael eu cynnal
- Mae gwybodaeth amrywiol yn cael ei darparu i bobl ifanc pan gânt eu rhyddhau

**Diffyg gwybodaeth
am beth oedd
symud o SCAMHS i
AMHS yn ei olygu a
sut byddai'n edrych
a'r gwahanol
weithwyr
proffesiynol
cysylltiedig**

Mae pobl ifanc yn ansicr o gamau'r
broses



Diffyg gwybodaeth am beth oedd symud ymlaen o SCAMHS yn ei olygu a sut byddai'n edrych a'r gwahanol weithwyr proffesiynol cysylltiedig

Mae pobl ifanc yn cael gwybod bod angen iddynt symud ymlaen o wasanaethau SCAMHS ac yn cael eu cyflwyno i'r term 'pontio'.

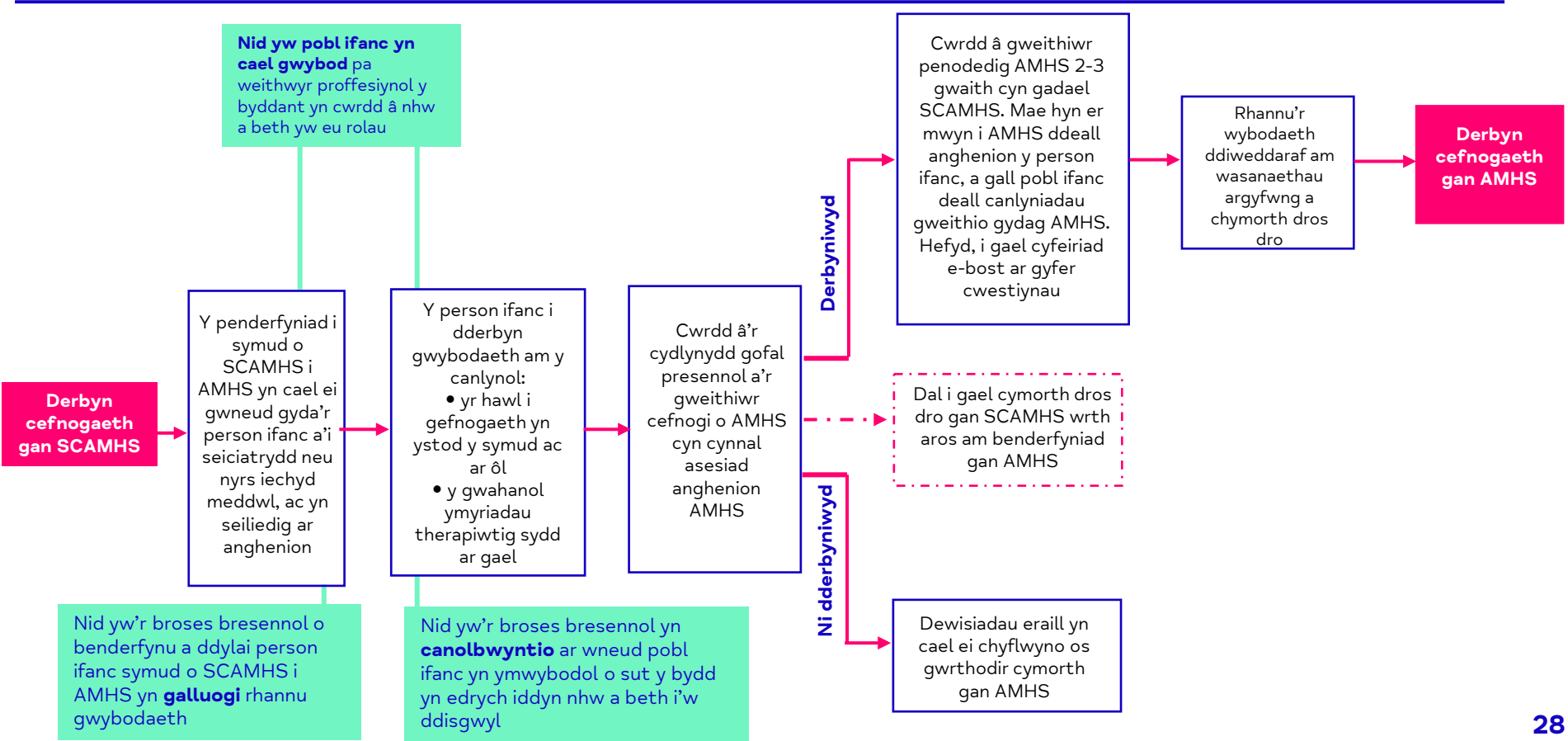
Ond eto, dydyn nhw ddim yn teimlo bod ganddyn nhw ddigon o wybodaeth am beth mae hyn yn ei olygu a sut gallai hyn edrych iddyn nhw.

Prif ganfyddiadau:

- Mae rhai pobl ifanc yn teimlo nad yw'r wybodaeth am symud o SCAMHS i AMHS neu'r term 'pontio' a sut y gallai edrych iddyn nhw yn cael ei rhoi iddyn nhw yn ddiofyn
- Mae pobl ifanc yn ei chael hi'n anodd gofyn am fwy o wybodaeth oherwydd eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu llethu neu eu bod yn rhy sâl. Weithiau nid ydynt yn gwybod beth i ofyn amdano na beth sydd ei angen arnynt
- Mae'r broses o symud o SCAMHS i AMHS yn cynnwys gwahanol weithwyr proffesiynol ar bob cam. Gall fod yn ddryslyd i bobl ifanc wybod beth yw eu rolau penodol mewn perthynas â'i symudiad

“Byddwn yn sicr wedi gallu gwneud gyda mwy o wybodaeth. Rydw i’n meddwl nad oeddwn i wir yn gwybod y byddwn i wedi bod angen hynny ar y pryd. Doeddwn i ddim yn gwybod bod hynny’n rhywbeth oedd yn bodoli. Alla i ddim ei esbonio’n dda iawn, ond doeddwn i ddim yn gwybod. A dwi ddim yn gwybod, doedd gen i ddim lle yn fy mhen i feddwl a gofyn amdano.”

PWYNTIAU POEN ar hyd y daith



Nid yw pobl ifanc yn cael gwybod pa weithwyr proffesiynol y byddant yn cwrdd â nhw a beth yw eu rolau

Y penderfyniad i symud o SCAMHS i AMHS yn cael ei gwneud gyda'r person ifanc a'i seiciatrydd neu nyrs iechyd meddwl, ac yn seiliedig ar anghenion

Derbyn cefnogaeth gan SCAMHS

Nid yw'r broses bresennol o benderfynu a ddylai person ifanc symud o SCAMHS i AMHS yn galluogi rhannu gwybodaeth

Y person ifanc i dderbyn gwybodaeth am y canlynol:
• yr hawl i gefnogaeth yn ystod y symud ac ar ôl
• y gwahanol ymyriadau therapiwtig sydd ar gael

Nid yw'r broses bresennol yn canolbwyntio ar wneud pobl ifanc yn ymwybodol o sut y bydd yn edrych iddyn nhw a beth i'w ddisgwyl

Cwrdd â'r cydlynnydd gofal presennol a'r gweithiwr cefnogi o AMHS cyn cynnal asesiad anghenion AMHS

Derbyniwyd

Cwrdd â gweithiwr penodedig AMHS 2-3 gwaith cyn gadael SCAMHS. Mae hyn er mwyn i AMHS ddeall anghenion y person ifanc, a gall pobl ifanc deall canlyniadau gweithio gydag AMHS. Hefyd, i gael cyfeiriad e-bost ar gyfer cwestiynau

Ni dderbyniwyd

Dal i gael cymorth dro dro gan SCAMHS wrth aros am benderfyniad gan AMHS

Dewisiadau eraill yn cael ei chyflwyno os gwrthodir cymorth gan AMHS

Rhannu'r wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau argyfwng a chymorth dro dro

Derbyn cefnogaeth gan AMHS

HER DYLUNIO > Holwch pam nad yw gwybodaeth am symud ymlaen o SCAMHS yn cael ei chynnig fel mater o drefn i bobl ifanc

Mae canllawiau Cymru yn dweud y dylai pobl ifanc gael yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnynt i wneud penderfyniadau. Mae'n bwysig cael gwybod pam nad yw hyn bob amser yn wir a sicrhau bod y broses o symud o SCAMHS i AMHS yn gwneud hyn yn flaenoriaeth.

Cwestiynau allweddol a awgrymir

- Pa fathau o wybodaeth y mae pobl ifanc eu heisiau a'u hangen?
- Ym mha fformat y mae pobl ifanc eisiau derbyn y wybodaeth hon?
- Pwy ddylai ddarparu'r wybodaeth hon i bobl ifanc?
- Beth yw'r amser gorau yn y broses o symud ymlaen o SCAMHS i AMHS i bobl ifanc gael gwybodaeth?

Cynigion ar gyfer newid gan bobl ifanc...



Sicrhau bod gwybodaeth yn hygyrch ac yn hawdd i bobl ifanc ei deall



Esbonio beth yw pontio, pwy sy'n cymryd rhan yn bersonol ond hefyd darparu llyfryn i bobl ifanc



Rhoi gwybodaeth i bobl ifanc am ba wasanaethau argyfwng sydd ar gael i oedolion wythnos cyn iddynt droi'n 18 oed



Dweud wrth bobl ifanc beth sydd ar gael iddynt cyn eu hasesiad AMHS



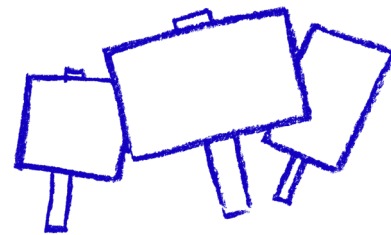
Rhoi gwybodaeth i bobl ifanc am beth i'w ddisgwyl yn asesiad AMHS



Darparu person penodol i bobl ifanc y gallan nhw ofyn cwestiynau iddyn nhw



Adolygu'r iaith a ddefnyddir gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol SCAMHS i ddisgrifio AMHS i bobl ifanc fel nad oes gan bobl ifanc ddarlun negyddol ohono



Sut gall edrych os dywedir wrth bobl ifanc beth i'w ddisgwyl



Wel, mewn gwirionedd, cefais y sgwrs honno gyda'r prif gydlynnydd tua blwyddyn cyn i mi fynd drwy'r broses bontio, felly mae'n eithaf pell o'r adeg pan oeddwn i'n pontio, ac eglurodd [ef] i mi beth fydd yn digwydd a beth oedd y cynllun a oedd yn ei le. Felly, mae'n rhyw fath o gysur. Ond roeddwn i bob amser yn eithaf nerfus o symud i wasanaethau oedolion, felly pan ddywedodd wrtha i am y peth i ddechrau, roeddwn i'n eithaf pryderus am y peth drwy'r amser. Ond, roedd y cydlynnydd gofal, fy nghydlynnydd gofal, yn gwneud yn siŵr iawn na fyswn i'n teimlo'n bryderus a bod cynllun ar waith i fy helpu.

Roeddwn yn cael y sgwrs honno tua unwaith yr wythnos gyda'm cydlynnydd gofal ynghylch, wyddoch chi, beth oedd yn mynd i ddigwydd pan fyddaf yn troi'n ddeunaw oed a hynny i gyd. Ac fe wnaeth i mi deimlo'n dawel fy meddwl fel y gallwn i gael profiad da o bontio a pheidio â chael profiad negyddol.



Dim cynnig cymorth eiriolaeth pan fo'r angen yn amlwg

Nid yw pobl ifanc yn cael cynnig
cymorth pan fydd ganddynt
anghenion ychwanegol



Dim cynnig cymorth eiriolaeth pan fo'r angen yn amlwg

Mae cael cefnogaeth gan rywun arall i'w helpu i leisio eu barn a'u dymuniadau ac i sefyll dros eu hawliau yn gallu bod yn eithriadol o werthfawr i bobl ifanc.

Nid yw'r broses bresennol yn ei gwneud yn glir i bobl ifanc pan fydd ganddynt hawl statudol i eiriolaeth. Nid yw hefyd yn ei gwneud yn glir beth yw eu hopsiynau pan nad oes ganddynt hawl statudol.

Prif ganfyddiadau:

- Mae cael gwybod y byddwch yn symud ymlaen o SCAMHS yn gallu bod yn sgwrs eithaf llethol i'w chael i bobl ifanc
- Mae pobl ifanc eisoes yn rheoli eu hanghenion iechyd meddwl, neu efallai fod ganddyn nhw anghenion ychwanegol sy'n gallu effeithio ar faint o wybodaeth maen nhw'n gallu ei derbyn a'i phrosesu
- Nid yw rhai pobl ifanc yn ymwybodol y gallent gael eiriolwr annibynnol i'w hebrwng a'u cefnogi mewn cyfarfodydd neu apwyntiadau
- Nid yw pobl ifanc ychwaith yn ymwybodol nad oes rhaid i'r person hwn fod yn aelod o'r teulu ac y bydd yn gwbl annibynnol

‘Maria’, 20 Bro Morgannwg

Statws pontio:

Symudodd ‘Maria’ o
SCAMHS i AMHS


Cafodd Maria ddiagnosis o diwmor, a chafodd therapi pelydr proton. O ganlyniad, dydy Maria ddim yn cynhyrchu ei hormonau ei hun. Roedd hyn wedi effeithio ar ei hiechyd meddwl a dechreuodd fynd yn isel ei hysbryd. Mae problemau gyda’r cof yn symptom arall o’r tiwmor. Cafodd Maria ei chyfeirio at CAMHS drwy’r meddyg teulu a theimlai na fyddai wedi cael ei chyfeirio na’i derbyn heb gefnogaeth yr ysbty.

At ei gilydd, roedd Maria’n teimlo bod ganddi brofiad cadarnhaol o CAMHS. Digwyddodd y sgwrs am symud ymlaen o SCAMHS i AMHS cyn i Maria droi’n 18 oed. Fodd bynnag, roedd llawer o ddryswch ynghylch pwy fyddai’n gofalu am Maria oherwydd ei hanghenion corfforol. Roedd ‘Maria’ a’i mam yn teimlo bod y symud wedi digwydd ar frys. Yn y diwedd, dywedwyd wrth Maria am fynd yn ôl at ei meddyg teulu a gofaliwyd am ei hanghenion iechyd meddwl gan yr ysgol arbenigol y mae’n ei mynychu ar hyn o bryd.

Roedd Maria a’i mam yn teimlo nad oeddent yn deall beth oedd yn mynd ymlaen yn ddigon da, ac yn achos Maria ychwanegodd ei phroblemau cof at hyn. Roedd mam Maria’n teimlo ar sawl achlysur, oherwydd ei hanghenion ychwanegol, na ddylai hi fod yno [mewn cyfarfodydd/apwyntiadau] ar ei phen ei hun.

66

Yn bendant, doedd Maria ddim yn deall y peth [pontio] yn ddigon da. Dydy Maria ddim yn wych am, os ydi hi wedi mynd i ystafell gyda rhywun ar ei phen ei hun, gofio’r wybodaeth, a dwi’n deall yn llwyr oherwydd ei bod hi yn yr oed hwnnw. Doeddwn i byth yn poeni ei bod hi’n mynd i mewn, yn sgwrsio, wyddoch chi, yn cael cwnsela gyda rhywun ar ei phen ei hun, ond os oedden nhw’n trafod pontio gyda hi, dydy hi ddim wedi gallu cyfleu hynny i mi wrth ddod allan wedyn.

Pan oedd hi’n bedair ar ddeg oed, dywedasant y gallent siarad â Maria ar eu pen eu hunain. Yna, roeddwn i’n mynd allan am fy mod i’n meddwl bod yn rhaid i mi wneud hynny. Yna eisteddais yn yr ystafell aros, a meddyliais, ‘Arhoswch funud. Mae ganddi anghenion ychwanegol. Dim ond pedair ar ddeg ydy hi. Ddylai hi ddim bod yno ar ei phen ei hun.’ Felly, es yn ôl i mewn, a dyma nhw’n dweud, ‘Wel, bydd hi’n un ar bymtheg yn fuan,’ a dywedais, ‘Wel, dydy hi ddim hyd yn oed yn bymtheg oed eto.’  - ‘Mam Maria’

PWYNTIAU POEN ar hyd y daith

Nid yw'r broses bresennol, amseriad y sgwrs am symud o SCAMHS i AMHS yn rhoi'r **dewis** i bobl ifanc gael cymorth gan berson arall

Cyfleoedd eraill lle gallai pobl ifanc gael cymorth annibynnol yw pan fydd **asesiad AMHS** yn cael ei gynnal a phan fydd arnynt eisiau rhagor o wybodaeth am eu **hawl i gael cymorth**

Derbyn cefnogaeth gan SCAMHS

Y penderfyniad i symud o SCAMHS i AMHS yn cael ei gwneud gyda'r person ifanc a'i seiciatrydd neu nyrs iechyd meddwl, ac yn seiliedig ar anghenion

Y person ifanc i dderbyn gwybodaeth am y canlynol:

- yr hawl i gefnogaeth yn ystod y symud ac ar ôl
- y gwahanol ymyriadau therapiwtig sydd ar gael

Cwrdd â'r cydlynnydd gofal presennol a'r gweithiwr cefnogi o AMHS cyn cynnal asesiad anghenion AMHS

Derbyniwyd

Cwrdd â gweithiwr penodedig AMHS 2-3 gwaith cyn gadael SCAMHS. Mae hyn er mwyn i AMHS ddeall anghenion y person ifanc, a gall pobl ifanc deall canlyniadau gweithio gydag AMHS. Hefyd, i gael cyfeiriad e-bost ar gyfer cwestiynau

Ni dderbyniwyd

Dal i gael cymorth dro dro gan SCAMHS wrth aros am benderfyniad gan AMHS

Dewisiadau eraill yn cael ei chyflwyno os gwrthodir cymorth gan AMHS

Rhannu'r wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau argyfwng a chymorth dros dro

Derbyn cefnogaeth gan AMHS

HER DYLUNIO > Holwch pam nad yw pobl ifanc sydd ag angen clir am eiriolaeth yn cael cynnig y gwasanaeth

Dywed canllawiau Cymru y dylai pobl ifanc gael mynediad at eiriolwr lle mae ei angen er nad oes hawl gyfreithiol iddo. Mae CCUHP yn dweud bod gan bobl ifanc hawl i gael eu clywed ym mhob penderfyniad sy'n ymwneud â nhw. Mae cael rhywun i helpu person ifanc i fynegi ei farn a'i ddymuniadau (pan mae'n ei chael yn anodd gwneud hyn ar ei ben ei hun) yn allweddol er mwyn iddo deimlo ei fod yn cael ei rymuso.

Cwestiynau allweddol a awgrymir

- Pa fathau o wybodaeth am eiriolaeth y mae pobl ifanc eu heisiau a'u hangen?
- Ym mha fformat y mae pobl ifanc eisiau derbyn y wybodaeth hon?
- Pwy ddylai ddarparu'r wybodaeth hon i bobl ifanc?
- Sut gall y broses o symud o SCAMHS i AMHS sicrhau bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn mynd ati i gynnig cymorth eiriolaeth lle gallai pobl ifanc elwa o hyn?



Cynigion ar gyfer newid gan bobl ifanc...



Rhoi taflen am eiriolaeth i bobl ifanc gyda'r manylion cyswllt pan fyddant yn defnyddio gwasanaethau SCAMHS



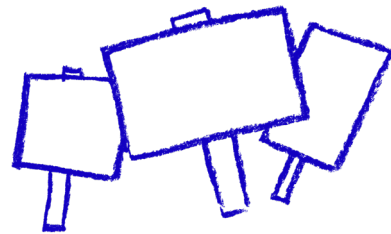
Darparu hyfforddiant i weithwyr gofal iechyd proffesiynol fel eu bod yn deall yr amgylchiadau pan fyddai pobl ifanc yn elwa o gael eiriolwr



Dweud wrth bobl ifanc am y gwahanol fathau o eiriolaeth sydd ar gael iddyn nhw



Atgoffa'r bobl ifanc am eu hawl i gael eiriolaeth ar wahanol gamau yn y broses bontio



Cyfeirio gwael wrth rhyddhau

Mae gwybodaeth am ryddhau
yn gyffredinol ac yn anaddas



Cyfeirio gwael wrth rhyddhau


Gall rhoi gwybodaeth berthnasol a phenodol i bobl ifanc a'u rhieni a'u gofalwyr ynghylch ble i gael cymorth ar ôl cael eu rhyddhau helpu pobl ifanc i gael gwybod beth yw eu hopsiynau a chael eu grymuso ganddynt.

Mae pobl ifanc a'u rhieni/gofalwyr yn cael eu cyfeirio. Fodd bynnag, mae hyn yn teimlo'n gyffredinol ac nid yw'n arbennig o ddefnyddiol.

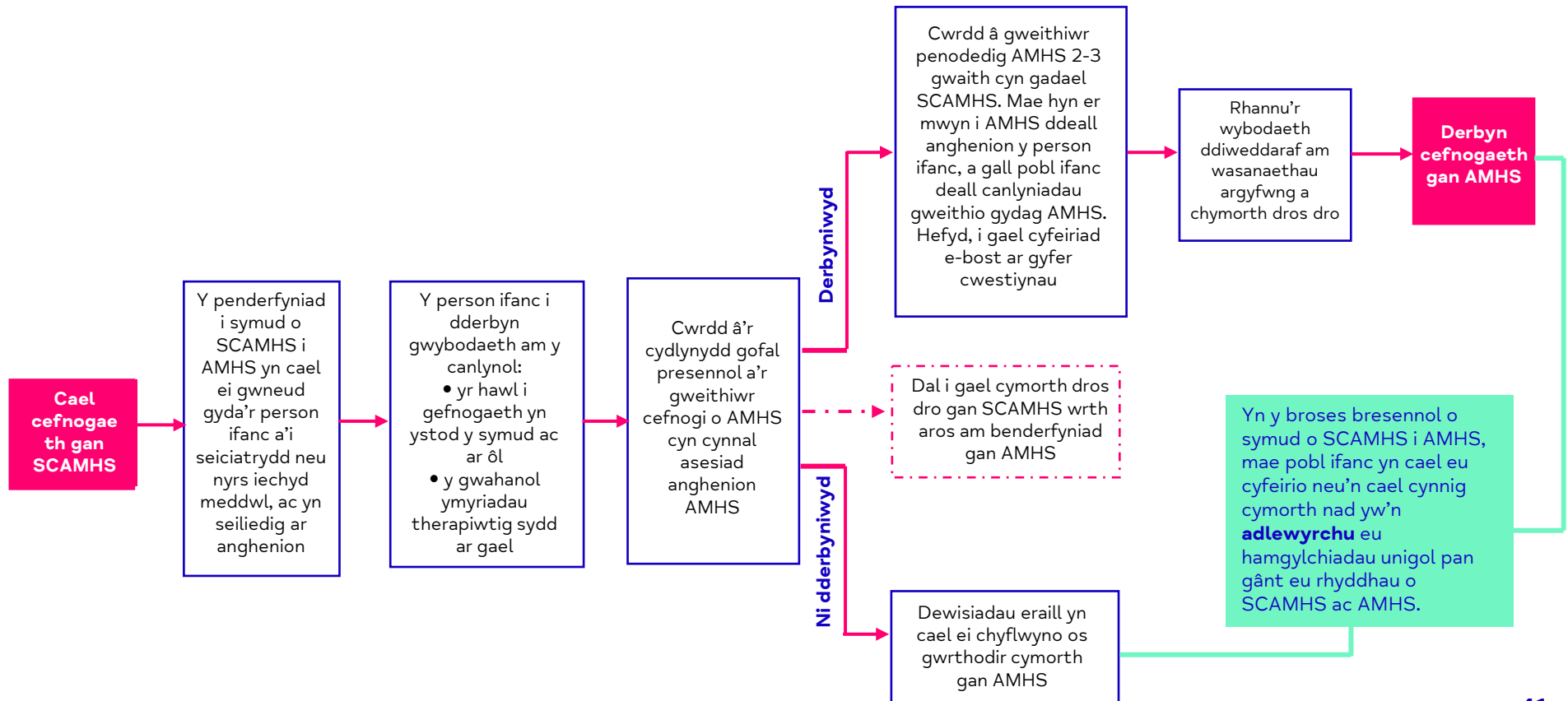
Prif ganfyddiadau:

- Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn cael gwybod sut i gyfeirio eu hunain at AMHS
- Mae rhai pobl ifanc a'u rhieni/gofalwyr yn cael eu cyfeirio. Fodd bynnag, mae'r wybodaeth yn rhy gyffredinol, anaddas a/neu ddim yn benodol i'r bobl ifanc
- Mae rhai pobl ifanc yn teimlo, oherwydd eu bod wedi dangos eu bod yn gallu 'canfod pethau' eu hunain, nad yw gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn rhoi sylw penodol i gyfeirio



Rydw i'n meddwl eu bod nhw [gwasanaethau oedolion] wedi cynnig rhywfaint o slotiau therapi siarad, ond roedd fel rhaglen lleddfu straen neu rywbeth, ac roeddwn i'n gwybod beth oedd hynny, oherwydd rydw i'n eithaf sicr yr argymhellwyd hynny i fy mam gan ei meddyg teulu ar ôl i mi roi cynnig arni... Nid oedd mewn gwirionedd yn gweithio yn fy meddwl i, fod gennych fi a oedd ar gyffuriau gwrth-iselder eithaf difrifol, tri chyflwr iechyd meddwl wedi'u diagnosio, anabledd ac wedi bod yn hunanddinistriol am amser hir iawn ac wedi cael yr un cyrsiau triniaeth â mam, a oedd dan straen. 

PWYNTIAU POEN ar hyd y daith



HER DYLUNIO > Holwch pam nad yw'r wybodaeth sy'n cael ei chynnig wrth rhyddhau yn berthnasol nac yn ddefnyddiol i bobl ifanc

Rhaid rhoi gwybodaeth bersonol i bobl ifanc ynghylch lle gallant gael cymorth a'r gwasanaethau penodol sydd ar gael iddynt. Mae hyn yn bwysig er mwyn meithrin ymddiriedaeth mewn gwasanaethau iechyd meddwl ymysg pobl ifanc.

Cwestiynau allweddol a awgrymir

- Beth yw'r rhwystrau i weithwyr gofal iechyd proffesiynol beidio â chynnig gwybodaeth wedi'i theilwra am wasanaethau i bobl ifanc ar ôl iddynt gael eu rhyddhau?
- Pa wybodaeth fyddai fwyaf defnyddiol i bobl ifanc pan gânt eu rhyddhau o wasanaethau SCAMHS neu AMHS?
- Ym mha fformat y mae pobl ifanc eisiau derbyn y wybodaeth hon?
- Pryd mae pobl ifanc eisiau derbyn y wybodaeth hon?



Cynigion ar gyfer newid gan bobl ifanc...



Creu rhestr bersonol neu lyfryn o wasanaethau a chefnogaeth ychwanegol ar gyfer pob person ifanc fel ei bod yn glir bod y gwasanaethau hyn yn seiliedig ar eu hanghenion



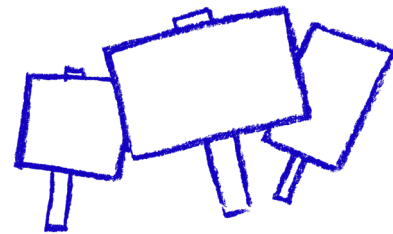
Cynnwys amser i greu rhestr fwy personol o wasanaethau a chefnogaeth i'r broses bontio



Cael enw cyswllt allweddol y gall pobl ifanc ei e-bostio am wasanaethau a chymorth neu os oes ganddynt unrhyw gwestiynau am y gwasanaethau a'r gefnogaeth a gynigir iddynt



Diweddarau cynlluniau diogelwch pobl ifanc ynghylch pa wasanaethau argyfwng sydd ar gael iddynt a'r manylion cyswllt allweddol



Defnydd a gweithredu anghyson o ran cynlluniau gofal a thriniaeth

- Mae Rhan 2 Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) (2010) yn datgan bod yn rhaid i bob person ifanc sy'n derbyn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd (SCAMHS) gael cynllun gofal a thriniaeth cynhwysfawr i'w helpu i wella.
- Fodd bynnag, ni allai pob person ifanc gofio cael cynllun gofal a thriniaeth ar waith
- Nid oedd y bobl ifanc hynny a oedd â chynllun gofal a thriniaeth yn eu lle yn teimlo nad oedd y rhain yn cael eu creu gyda nhw

Dim cynllun gofal a thriniaeth ar waith

Nid yw cynlluniau gofal a
thriniaeth yn cael eu cynnig i
bob person ifanc



Dim cynllun gofal a thriniaeth ar waith

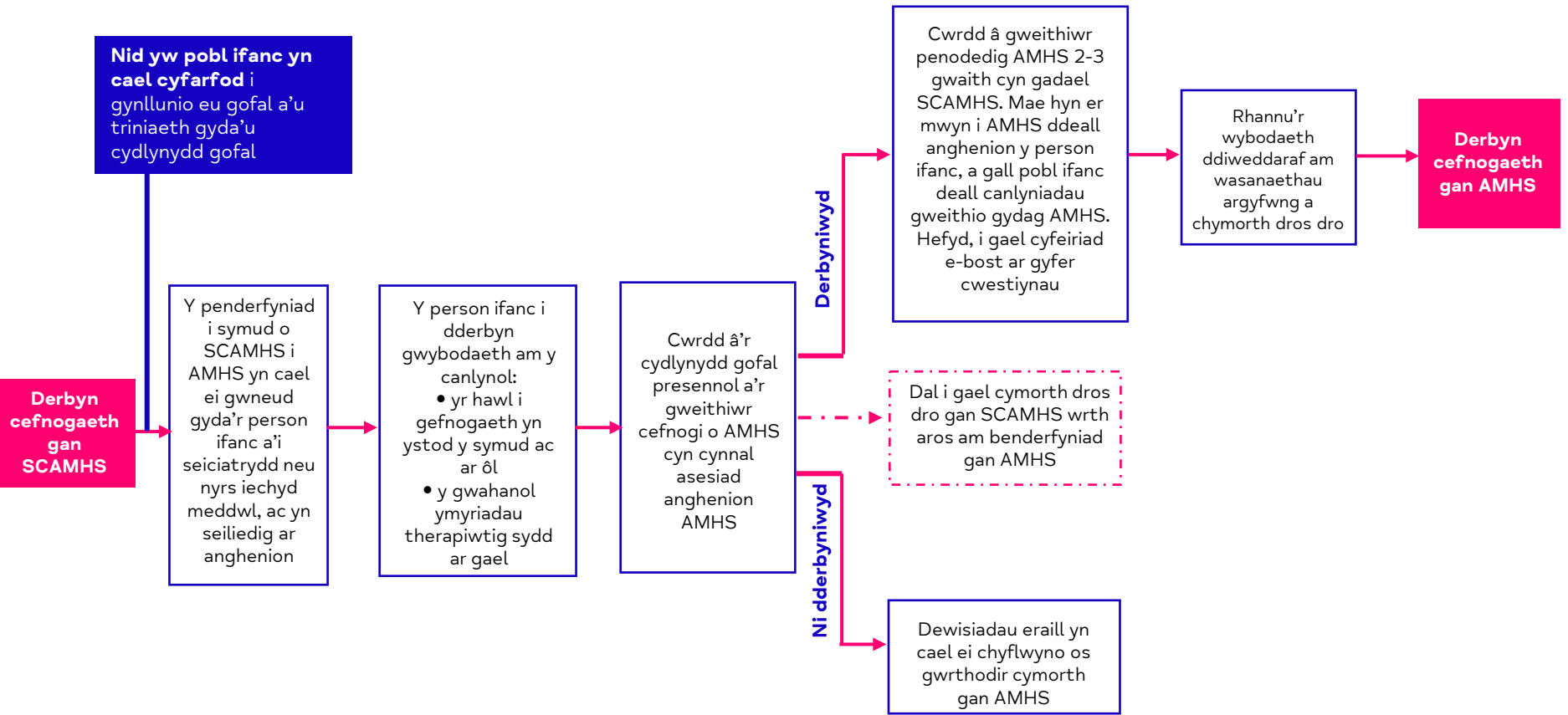
Mae cynllun gofal a thriniaeth yn nodi pa gymorth iechyd meddwl y bydd person ifanc yn ei gael i'w helpu i wella.

Er bod hyn yn hawl gyfreithiol yng Nghymru, nid oedd llawer o bobl ifanc yn gwybod beth oedd hyn.

Prif ganfyddiadau:

- Ni allai llawer o bobl ifanc gofio cael cynllun gofal a thriniaeth ar waith
- Nid yw bob amser yn glir i bobl ifanc beth yw ystyr 'cynllun gofal a thriniaeth'
- Heb gynllun gofal a thriniaeth ar waith, nid oes ffordd ffurfiol o wybod a yw dymuniadau'r person ifanc yn cael eu bodloni neu a ydynt yn cyflawni unrhyw ganlyniadau

PWYNTIAU POEN ar hyd y daith



Nid yw pobl ifanc yn cael cyfarfod i gynllunio eu gofal a'u triniaeth gyda'u cydlynnydd gofal

Y penderfyniad i symud o SCAMHS i AMHS yn cael ei gwneud gyda'r person ifanc a'i seiciatrydd neu nyrs iechyd meddwl, ac yn seiliedig ar anghenion

Y person ifanc i dderbyn gwybodaeth am y canlynol:

- yr hawl i gefnogaeth yn ystod y symud ac ar ôl
- y gwahanol ymyriadau therapiwtig sydd ar gael

Cwrdd â'r cydlynnydd gofal presennol a'r gweithiwr cefnogi o AMHS cyn cynnal asesiad anghenion AMHS

Derbyniwyd

Cwrdd â gweithiwr penodedig AMHS 2-3 gwaith cyn gadael SCAMHS. Mae hyn er mwyn i AMHS ddeall anghenion y person ifanc, a gall pobl ifanc deall canlyniadau gweithio gydag AMHS. Hefyd, i gael cyfeiriad e-bost ar gyfer cwestiynau

Rhannu'r wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau argyfwng a chymorth dros dro

Derbyn cefnogaeth gan AMHS

Ni dderbyniwyd

Dal i gael cymorth dros dro gan SCAMHS wrth aros am benderfyniad gan AMHS

Dewisiadau eraill yn cael ei chyflwyno os gwrthodir cymorth gan AMHS

HER DYLUNIO > Holwch pam nad oes gan rai pobl ifanc gynllun gofal a thriniaeth

Mae Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) (2010) yn datgan bod yn rhaid i bob person ifanc sy'n derbyn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd gael cynllun gofal a thriniaeth cynhwysfawr. Mae'r CCUHP yn dweud bod gan bob person ifanc yr hawl i iechyd gorau posibl ac mynediad at ofal iechyd. Mae'n bwysig canfod pam nad yw pobl ifanc yn cael un a sicrhau bod cael un yn cael ei wneud yn flaenoriaeth.

Cwestiynau allweddol a awgrymir

- Beth yw'r rhwystrau sy'n atal pobl ifanc rhag cael cynllun gofal a thriniaeth?
- Sut gall yr iaith a ddefnyddir i ddisgrifio cynllun gofal a thriniaeth a beth mae'n ei olygu fod yn fwy hygyrch i bobl ifanc?
- Sut y gallwn sicrhau bod cynllun gofal a thriniaeth yn ei le, yn diwallu anghenion pobl ifanc ac yn cael ei ystyried yn ddefnyddiol?

Cynigion ar gyfer newid gan bobl ifanc...



Meddwl am iaith wahanol y gellir ei defnyddio i ddisgrifio cynllun gofal a thriniaeth sy'n fwy hygrych i bobl ifanc



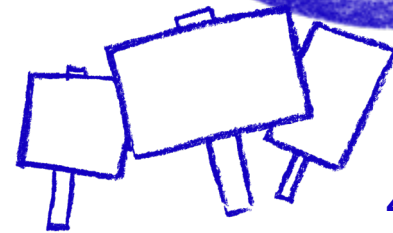
Rhoi gwybodaeth i bobl ifanc am beth yw cynllun gofal a thriniaeth a'i bwrpas



Sicrhau bod cydlynwyr gofal yn ymwybodol o hawl gyfreithiol pobl ifanc i gael cynllun gofal a thriniaeth



Rhoi gwybod i bobl ifanc bod ganddyn nhw hawl i gael cynllun gofal a thriniaeth ac os nad oes ganddyn nhw un, y gallan nhw ofyn amdano



Lle defnyddir, nid yw'r cynlluniau gofal a thriniaeth yn canolbwyntio ar yr unigolyn

Nid yw cynlluniau gofal a
thriniaeth yn cynnwys llais y
person ifanc



Lle defnyddir, nid yw'r cynlluniau gofal a thriniaeth yn canolbwyntio ar yr unigolyn

Dylid ysgrifennu cynlluniau gofal a thriniaeth gyda'r person ifanc a'u gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a dylid eu diweddarau'n rheolaidd.

Fodd bynnag, nid yw pobl ifanc yn teimlo eu bod yn rhan o'r broses o'u creu.

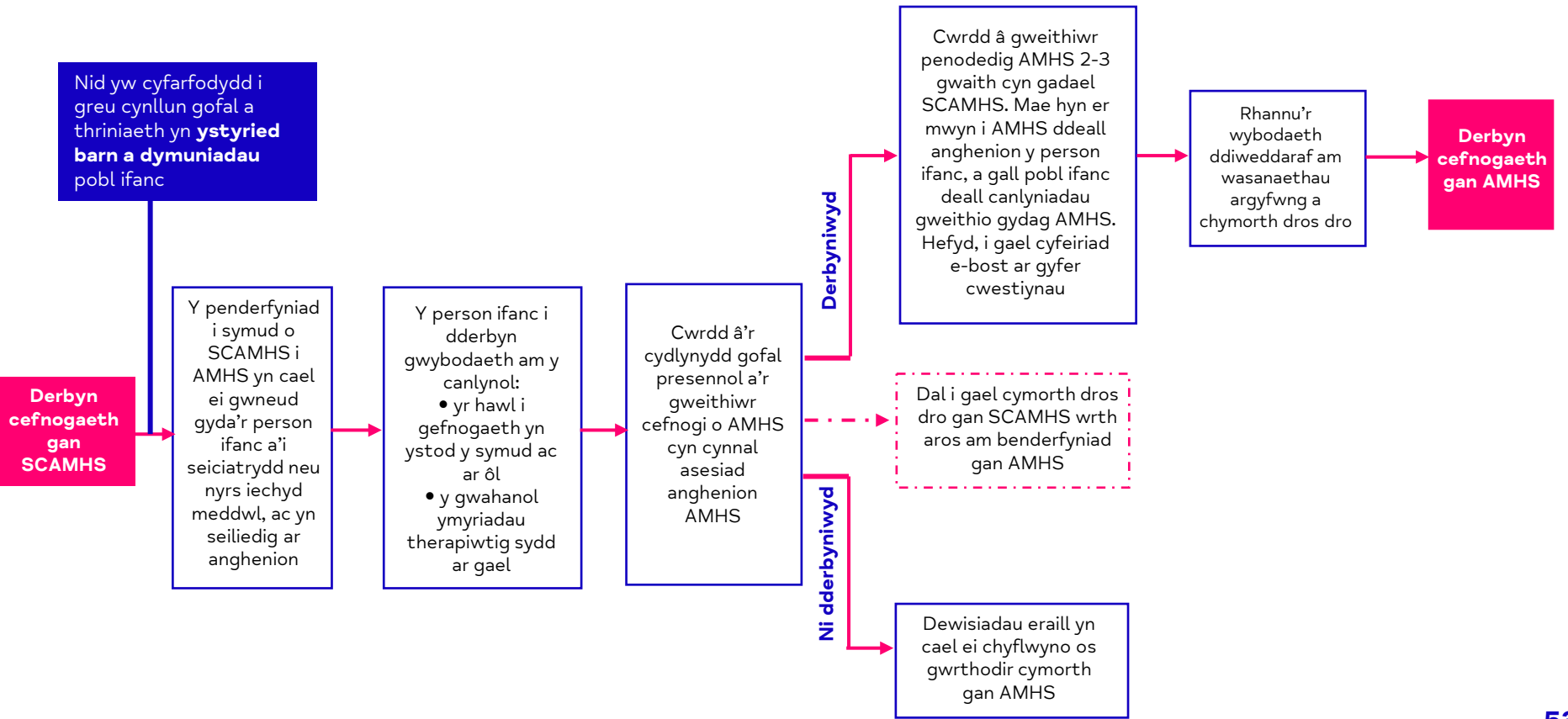
Prif ganfyddiadau:

- Disgrifiodd y bobl ifanc a allai gofio cael cynllun gofal a thriniaeth hyn fel rhywbeth na chafodd ei greu gyda nhw
- Nid yw pobl ifanc yn teimlo bod cyfarfodydd y cynllun gofal a thriniaeth yn canolbwyntio ar yr unigolyn, gyda rhai yn teimlo mai dim ond ar eu gwendidau y maent yn canolbwyntio
- Mae diffyg dilyniant hefyd o ran cynlluniau gofal a thriniaeth, gyda phobl ifanc ddim yn gwybod ble i gael gafael arnynt hyd yn oed os oeddent yn dymuno gwneud hynny

66

Rwy'n cofio'r cyfarfod pan wnaethom lunio un ac roedd gwneud y cynllun gofal a thriniaeth yn anodd iawn i mi. Dydw i ddim yn meddwl fy mod i erioed wedi ei ddefnyddio gymaint â hynny, dydw i ddim yn gwybod, dydw i ddim yn meddwl ei fod mor ddefnyddiol â hynny. Rwy'n meddwl fy mod i'n teimlo ei fod yn edrych ar fy holl wendidau ac roeddwn i'n ei chael hi'n anodd iawn gwneud hynny. 99

PWYNTIAU POEN ar hyd y daith



HER DYLUNIO > Holwch pam nad yw cynlluniau gofal a thriniaeth pobl ifanc yn canolbwyntio ar yr unigolyn

Mae Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) (2010) yn datgan y dylai pob person ifanc a'u rhieni a'u gofalwyr fod yn rhan o'r gwaith o gynllunio, datblygu a darparu eu cynllun gofal a thriniaeth. Mae'r CCUHP yn dweud bod gan bobl ifanc hawl i gael eu clywed ym mhob penderfyniad sy'n ymwneud â nhw.

Cwestiynau allweddol a awgrymir

- Beth yw'r rhwystrau i bobl ifanc a'u gofalwyr rhag bod yn rhan o'r gwaith o gynllunio, datblygu a darparu eu cynllun gofal a thriniaeth?
- Sut y gall y cyfarfod i ddatblygu'r cynllun gofal a thriniaeth sicrhau nad yw'n canolbwyntio ar wendidau pobl ifanc?
- Sut gall pobl ifanc gael gafaél ar eu cynllun gofal a thriniaeth yn hawdd?

Cynigion ar gyfer newid gan bobl ifanc...



Gwneud pobl ifanc yn ymwybodol o ble gellir cael gafael ar eu cynllun gofal a thriniaeth



Sicrhau bod cynlluniau gofal a thriniaeth yn hyblyg i newid a bod pobl ifanc yn gwybod hyn



Sicrhau bod cynlluniau gofal a thriniaeth yn cael eu hysgrifennu yng ngeiriau'r person ifanc



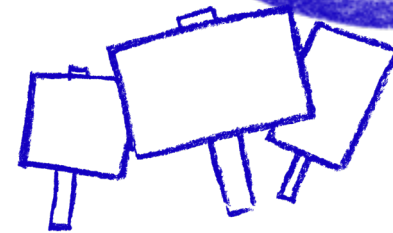
Gofyn i'r bobl ifanc ym mha fformat maen nhw eisiau i'w cynllun gofal a thriniaeth fod



Sicrhau bod cynlluniau gofal a thriniaeth bob amser yn unigol ac nid yn gyffredinol



Rhowch wybod i'r bobl ifanc y dylai eu gofalwyr hefyd fod yn rhan o'r cam cynllunio



Sut fyddai'r sefyllfa petai gan bobl ifanc gynllun gofal a thriniaeth da



Roedd [cynllun gofal a thriniaeth] yn eithaf defnyddiol oherwydd gallwn roi fy anghenion arno a fy -, pa fath o broblemau y mae angen i mi fynd i'r afael â nhw. A hefyd, beth i'w wneud pe bawn i mewn argyfwng. Mae'r math hwnnw o beth yn eithaf calonogol i edrych arno. Fy nghynllun gofal a thriniaeth, os oedd angen mynd yn ôl i'r ysbyty neu rywbeth.



Trothwyon uchel ar gyfer atgyfeiriadau SCAMHS ac AMHS i gael ei dderbyn

- Mae pobl ifanc yn teimlo ei bod hi'n anodd cael eu derbyn i SCAMHS a AMHS pan fydd hi'n amlwg bod angen cymorth arnyn nhw
- Mae cwrdd â'r trothwyon uchel hyn yn teimlo'n drawmatig i bobl ifanc, ac os ydyn nhw'n symud o SCAMHS i AMHS, mae'r trawma hwn yn cael ei brofi ddwywaith

Trothwyon yn wahanol ar gyfer SCAMHS ac AMHS

Mae gan SCAMHS a AMHS
feini prawf gwahanol ar gyfer
derbyn



Trothwyon yn wahanol ar gyfer SCAMHS ac AMHS

Dylai pobl ifanc fod yn cael cymorth gan SCAMHS ac AMHS pan fydd ganddynt angen clir am gymorth.

Fodd bynnag, mae pobl ifanc yn teimlo bod y meini prawf i gael eu derbyn i SCAMHS ac AMHS yn uchel, ac maent yn aml yn wahanol i'w gilydd.

Prif ganfyddiadau:

- Mae pobl ifanc yn gwybod pa mor anodd yw cael eu derbyn i SCAMHS a AMHS
- Mae pobl ifanc yn teimlo, er ei bod yn anodd cael eu derbyn i SCAMHS, eu bod yn derbyn pobl sydd ag amrywiaeth o broblemau iechyd meddwl
- Tra bod cael eu derbyn i AMHS yn teimlo ei fod yn seiliedig ar ba mor ddifrifol a pharhaus yw problem iechyd meddwl person ifanc
- Mae pobl ifanc yn teimlo bod y ddau wasanaeth yn disgwyl iddynt fod yn sâl iawn i gael eu hystyried hyd yn oed

“ ..Mae'n rhyfedd oherwydd eich bod yn ymdrechu-, rydych chi'n gwybod bod y dyddiad rhyddhau ar y gorwel. Felly, rydych chi'n ceisio cael popeth yn eich pen mewn trefn er mwyn i chi fod yn ddigon iach yn feddyliol i gael eich rhyddhau. Dydy o ddim yn mynd i fod yn wych, ond o leiaf byddwch chi'n gallu goroesi. Ond wedyn mae'n rhaid i chi hefyd fod ar ryw lefel o ansefydlogrwydd er mwyn i chi gael yr apwyntiad asesu hwnnw ac wedyn cael gofal. Mae'r cymhelliant yno i chi fod yn ddigon da i beidio â chael eich cefnogi, ond rydych chi'n gwybod hefyd, os ydych chi'n ymgysylltu â hynny'n llwyddiannus, nad ydych chi'n mynd i gael cymorth, ac mae'n rhyw sefyllfa bron yn amhosibl. Achos os ydych chi mewn therapi, rydych chi'n teimlo eich bod am fod yn gwella, neu'n ceisio gwella. Ond wedyn mae'n rhaid i chi fynd i'r apwyntiadau asesu hynny ac mae'n rhaid i chi fod mor sâl â phosib. ”

PWYNTIAU POEN ar hyd y daith

Mae trothwyon gwahanol ar gyfer cael eich dderbyn i SCAMHS ac AMHS.

Dydy pobl ifanc ddim yn teimlo bod gwasanaethau SCAMHS yn canolbwyntio ar **ymyrryd/atal yn gynnar** oherwydd bod angen iddynt fod yn 'sâl iawn' i gael eu hystyried

Derbyn cefnogaeth gan SCAMHS

Y penderfyniad i symud o SCAMHS i AMHS yn cael ei gwneud gyda'r person ifanc a'i seiciatrydd neu nysr iechyd meddwl, ac yn seiliedig ar anghenion

Y person ifanc i dderbyn gwybodaeth am y canlynol:

- yr hawl i gefnogaeth yn ystod y symud ac ar ôl
- y gwahanol ymyriadau therapiwtig sydd ar gael

Cwrdd â'r cydlynnydd gofal presennol a'r gweithiwr cefnogi o AMHS cyn cynnal asesiad anghenion AMHS

Derbyniwyd

Cwrdd â gweithiwr penodedig AMHS 2-3 gwaith cyn gadael SCAMHS. Mae hyn er mwyn i AMHS ddeall anghenion y person ifanc, a gall pobl ifanc deall canlyniadau gweithio gydag AMHS. Hefyd, i gael cyfeiriad e-bost ar gyfer cwestiynau

Rhannu'r wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau argyfwng a chymorth dros dro

Derbyn cefnogaeth gan AMHS

Ni dderbyniwyd

Dal i gael cymorth dros dro gan SCAMHS wrth aros am benderfyniad gan AMHS

Dewisiadau eraill yn cael ei chyflwyno os gwrthodir cymorth gan AMHS

Mae trothwyon gwahanol ar gyfer cael eich dderbyn i SCAMHS ac AMHS.

Mae'n ymddangos bod y broses dderbyn bresennol yn canolbwyntio ar ba mor **ddifrifol wael** yw pobl ifanc.

HER DYLUNIO > Adolygu'r meini prawf y mae angen i bobl ifanc eu bodloni er mwyn cael eu derbyn i SCAMHS ac AMHS a chyfathrebu hyn

Mae'r CCUHP yn dweud bod gan bob person ifanc yr hawl i iechyd a mynediad at ofal iechyd gorau posibl ac mae'n bwysig bod y meini prawf ar gyfer derbyn pobl i SCAMHS i AMHS mor hyblyg â phosibl er mwyn ystyried amrywioldeb iechyd meddwl pobl ifanc. Dylid gwneud pobl ifanc yn ymwybodol o'r meini prawf.

Cwestiynau allweddol a awgrymir

- Sut gall y meini prawf ar gyfer derbyn i SCAMHS ac AMHS fod yn ddigon hyblyg i ddiwallu anghenion pobl ifanc?
- Sut y gellir cyfleu gwybodaeth am y meini prawf disgwylidig ar gyfer derbyn i bobl ifanc?
- Ym mha fformat y mae pobl ifanc eisiau derbyn y wybodaeth hon?

Cynigion ar gyfer newid gan bobl ifanc...



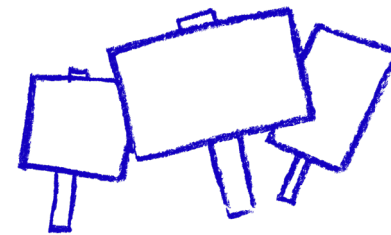
Datblygu dogfen neu daflen ar gyfer pobl ifanc sy'n amlinellu'n glir beth yw'r meini prawf ar gyfer derbyn i SCAMHS i AMHS



Siarad ag amrywiaeth o bobl ifanc er mwyn deall yr amrywiaeth o broblemau iechyd meddwl maen nhw'n eu profi. Gall hyn helpu i lywio beth ddylai'r meini prawf ar gyfer derbyn i SCAMHS a AMHS fod



Os nad yw pobl ifanc yn cael eu derbyn i SCAMHS ac AMHS, esboniwch y broses gwneud penderfyniadau a'u cyfeirio at wasanaethau eraill a all eu cefnogi



Gofynnir am brawf o fod yn sâl

Mae pobl ifanc yn gorfod profi
eu problemau iechyd meddwl



Gofynnir am brawf o fod yn sâl

Mae pobl ifanc yn dod ar draws llawer o rwystrau wrth chwilio am gymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl.

Maen nhw'n teimlo bod rhywun yn gofyn iddyn nhw brofi bod ganddyn nhw broblemau iechyd meddwl, sy'n rhwystr arall maen nhw'n ei wynebu wrth geisio symud i AMHS.

Prif ganfyddiadau:

- Mae rhai pobl ifanc yn teimlo bod y broses o symud o SCAMHS i AMHS yn caniatáu i weithwyr gofal iechyd proffesiynol ofyn iddynt am brawf o ba mor sâl ydynt yn ystod yr asesiad AMHS
- Gall hyn fod yn brofiad trawmatig i bobl ifanc gan ei fod yn gwneud iddyn nhw feddwl nad ydyn nhw'n ddigon 'sâl', ac y byddan nhw'n cael eu gwrthod yn y pen draw.

‘Sally’, 20 Caerdydd

Statws pontio:

Cyfeiriwyd ‘Sally’
at AMHS, ond nid
oedd ei
chyfeirio’n
llwyddiannus

Bu Sally’n defnyddio gwasanaethau CAMHS ddwywaith; yn gyntaf pan oedd hi’n 12 oed a’r ail dro pan oedd hi’n 15 oed ar ôl ceisio lladd ei hun a gweld y tîm argyfwng.

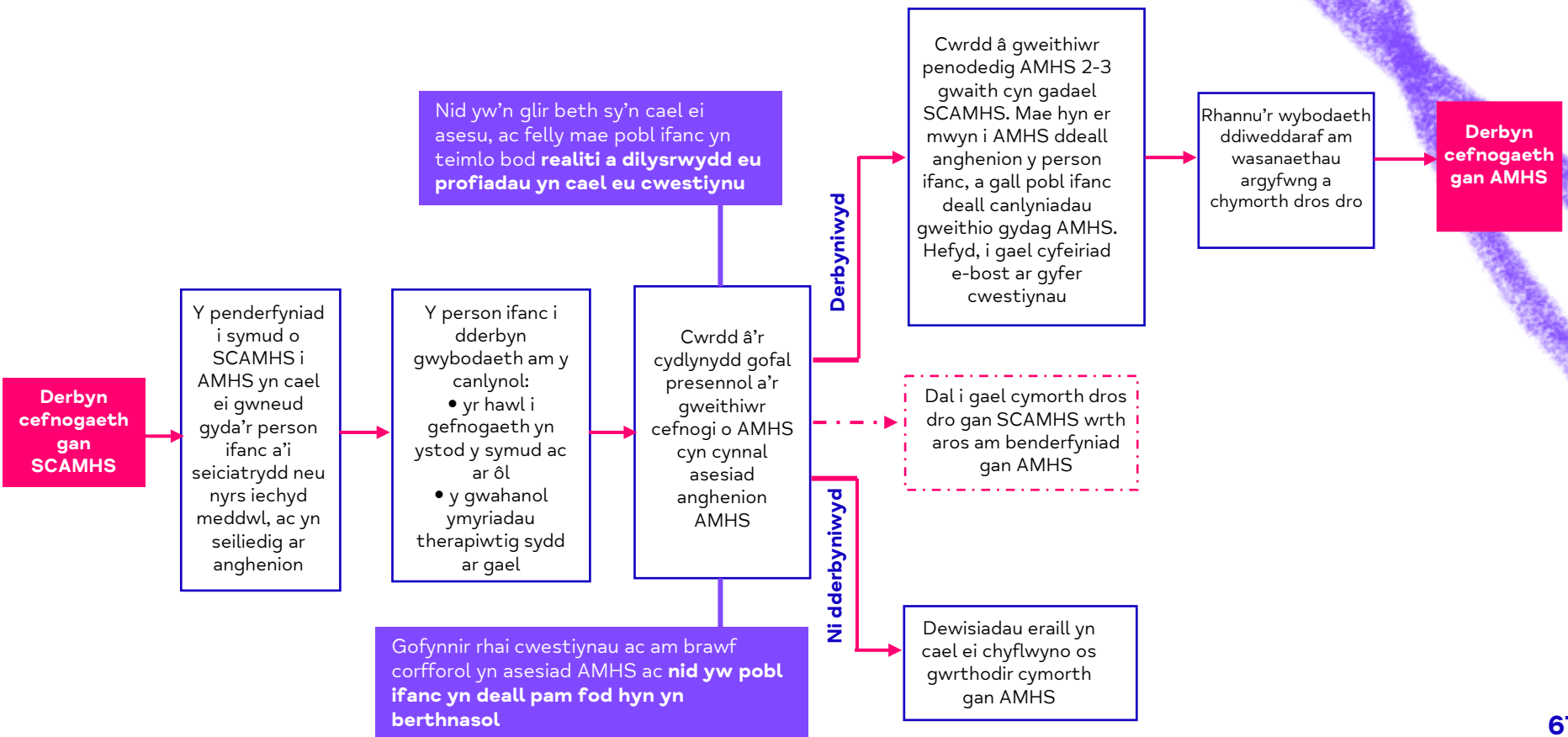
Ar ôl rhoi cynnig ar therapïau a thriniaethau lluosog ar gyfer ei PTSD, fel Dadsensiteiddio ac Ailbrosesu Symudiad y Llygaid (EMDR), aseswyd Sally ar gyfer awtistiaeth, ac aeth ymlaen i gael diagnosis o awtistiaeth. Oherwydd hyn roedd Sally’n teimlo y penderfynodd CAMHS nad oedd EMDR yn llwyddiannus mwyach er ei bod yn gweld budd cadarnhaol, ac roeddent eisiau ei throsglwyddo i wasanaethau awtistiaeth.

Llwyddodd Sally i herio hyn a chael ei chyfeirio at therapi teulu. Drwy therapi teulu, sylweddolodd Sally fod llawer o rwystrau o amgylch PTSD a dechreuodd ar waith unigol ar sail trawma. Roedd hyn yn gweithio’n dda i Sally, ond roedd hi’n teimlo’n ymwybodol bod ei hamser yn dod i ben yn CAMHS gan ei bod hi’n 17 oed.

Roedd Sally’n cael ei pharatoi i symud o SCAMHS ac yn y diwedd cafodd ei chyfarfod gydag AMHS. Gofynnwyd i Sally ddangos ei chreithiau hunan-niweidio a theimlai bod AMHS yn meddwl ‘nad oedd yn ddrwg iawn’. Daeth Sally allan o’r cyfarfod yn teimlo nad oedd hi’n ddigon ‘sâl yn feddyliol’ ac wedyn ni chafodd ei derbyn i AMHS.

“Rydw i’n cofio cael fy holi am hunan-niweidio, neu efallai fy mod i wedi codi’r mater, dydw i ddim yn gwybod, a sut roeddwn i wedi rhoi’r gorau i hynny ers i mi geisio lladd fy hun. Ond, wyddoch chi, mae meddyliau ymwithiol a phopeth yno o hyd. Fe wnaethon nhw ofyn a oedd gen i unrhyw greithiau, ac fe ddwedais, ‘Wel, mae’n ysgafn iawn.’ Fel, ar yr arddwrn, ond dwi’n gwybod ei fod yno. Fe ofynnwyd i’w weld, a chytunais. Torchais fy llewys a’i ddangos iddynt, a gallwn weld yn eu hwynebau eu bod yn meddwl ‘tydy hynny yn fawr ddim’. Yr oedd hynny’n ddiddorol i mi. Fe wnes i adael yr apwyntiad, gan wybod nad oeddwn i wedi bod yn ddigon sâl yn feddyliol er mwyn iddo fod yn llwyddiant.”

PWYNTIAU POEN ar hyd y daith



Derbyn cefnogaeth gan SCAMHS

Y penderfyniad i symud o SCAMHS i AMHS yn cael ei gwneud gyda'r person ifanc a'i seiciatrydd neu nyrs iechyd meddwl, ac yn seiliedig ar anghenion

Y person ifanc i dderbyn gwybodaeth am y canlynol:

- yr hawl i gefnogaeth yn ystod y symud ac ar ôl
- y gwahanol ymyriadau therapiwtig sydd ar gael

Cwrdd â'r cydlynnydd gofal presennol a'r gweithiwr cefnogi o AMHS cyn cynnal asesiad anghenion AMHS

Nid yw'n glir beth sy'n cael ei asesu, ac felly mae pobl ifanc yn teimlo bod realiti a dilysrwydd eu profiadau yn cael eu cwestiynu

Gofynnir rhai cwestiynau ac am brawf corfforol yn asesiad AMHS ac **nid yw pobl ifanc yn deall pam fod hyn yn berthnasol**

Derbyniwyd

Ni dderbyniwyd

Cwrdd â gweithiwr penodedig AMHS 2-3 gwaith cyn gadael SCAMHS. Mae hyn er mwyn i AMHS ddeall anghenion y person ifanc, a gall pobl ifanc deall canlyniadau gweithio gydag AMHS. Hefyd, i gael cyfeiriad e-bost ar gyfer cwestiynau

Dal i gael cymorth dros dro gan SCAMHS wrth aros am benderfyniad gan AMHS

Dewisiadau eraill yn cael ei chyflwyno os gwrthodir cymorth gan AMHS

Rhannu'r wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau argyfwng a chymorth dros dro

Derbyn cefnogaeth gan AMHS

HER DYLUNIO > Holwch pam y gofynnir i bobl ifanc ddangos tystiolaeth o fod yn sâl yn ystod yr asesiad AMHS

Mae'r CCUHP yn dweud mai lles gorau'r plentyn ddylai fod y brif ystyriaeth ym mhob penderfyniad sy'n ymwneud ag ef. Ni ddylid gofyn am brawf (drwy gwestiynau penodol neu'n gorfforol) ac ni ddylai fod yn ffactor sy'n penderfynu ar gyfer cymorth yn y dyfodol.

Cwestiynau allweddol a awgrymir

- Sut y gellir tawelu meddyliau pobl ifanc nad oes amheuaeth ynghylch eu cyflwr iechyd meddwl, yn enwedig os ydynt wedi bod yn cael triniaeth gan SCAMHS?
- Sut gellir llunio cwestiynau fel eu bod yn helpu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i wneud penderfyniad cywir am anghenion y person ifanc heb wneud iddo deimlo ei fod yn gorfod dangos tystiolaeth ei fod yn sâl?

Cynigion ar gyfer newid gan bobl ifanc...



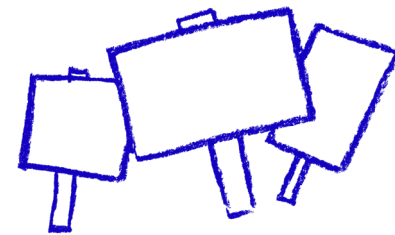
Tawelu meddwl pobl ifanc nad oes amheuaeth ynghylch eu cyflwr iechyd meddwl



Sicrhau bod aseswyr yn cael hyfforddiant iechyd meddwl arbenigol



Meddwl am y cwestiynau sy'n cael eu gofyn yn yr asesiad AMHS



Prawf eich bod yn dal i fod yn sâl i barhau i dderbyn cymorth

Dydy diwrnodau da a
drwg ddim yn cael eu
cofnodi



Prawf eich bod yn dal i fod yn sâl i barhau i dderbyn cymorth

Mae llawer o broblemau iechyd meddwl yn amrywio drwy gydol bywydau pobl ifanc.

Mae pobl ifanc yn teimlo nad yw'r asesiadau yn SCAMHS ac AMHS yn canolbwyntio ar sut mae'r ffordd mae eu problemau iechyd meddwl yn cael eu cyflwyno yn gallu amrywio.

Prif ganfyddiadau:

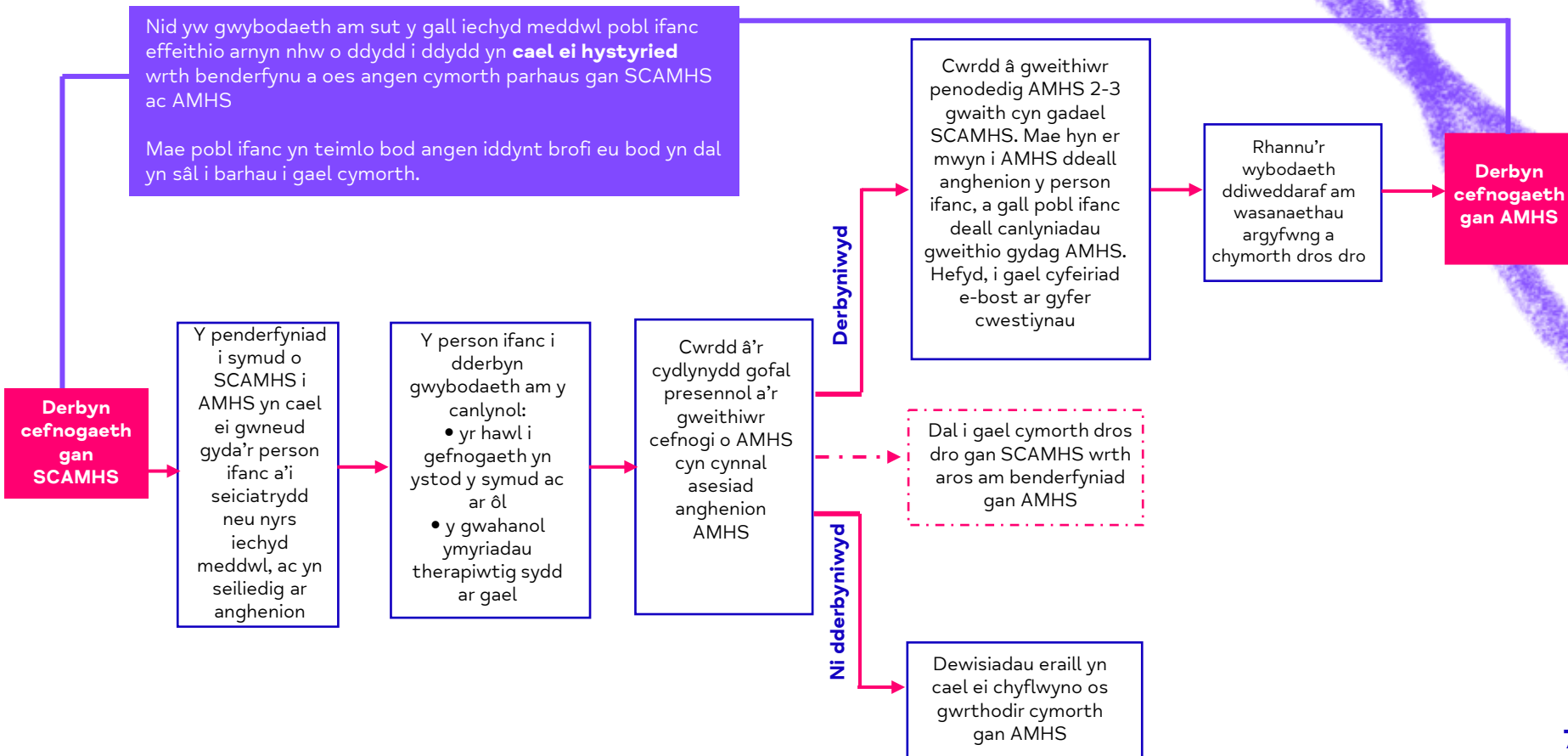
- Mae pobl ifanc sy'n cael eu derbyn i SCAMHS ac AMHS yn cael eu gwneud i deimlo'n 'lwcus' mai dyma'r canlyniad iddyn nhw
- Nid yw profiad pobl ifanc o gael diwrnodau da a drwg yn cael ei gofnodi na'i ystyried
- Mae rhai pobl ifanc yn osgoi siarad am eu diwrnodau da oherwydd os ystyrir eu bod yn 'ymgysylltu'n llwyddiannus', bydd y gefnogaeth yn dod i ben
- Mae pobl ifanc yn teimlo bod angen iddyn nhw ddangos eu bod yn dal yn sâl, neu bydd eu cymorth yn cael ei derfynu



Dwi'n meddwl fy mod i wedi dod ymlaen ychydig yn well ers [cael fy rhyddhau o CAMHS ac aros am AMHS] achos dwi wedi bod yn gwneud pethau. Mae gen i ofn y byddan nhw'n dweud nad oes angen y cymorth arna i, ond i mi rydw i fyny ac i lawr, felly fe alla i fod yn iawn y rhan fwyaf o'r amser ond wedyn bydd rhywbeth yn digwydd, ac mi fydda i lle'r oeddwn i, neu mi fydda i'n teimlo'n waeth o lawer. Rwyf i fyny ac i lawr yn aml, galla i fod yn iawn, neu galla i fod yn hapus iawn, neu galla i fod yn wirioneddol drist, ac mae'n gymysg iawn. Felly, efallai nad yw'r hyn maen nhw'n ei weld ar un diwrnod yn cynrychioli'r hyn rydw i'n ei deimlo drwy'r amser, a dwi'n-, byddwn i'n dweud bod gen i ychydig o ofn y bydden nhw'n gweld hynny ac yn meddwl, 'Wel, rwyf ti'n iawn, does dim angen i ti ei gael' [cymorth gan AMHS].



PWYNTIAU POEN ar hyd y daith



HER DYLUNIO > Galluogi amrywiadau iechyd meddwl pobl ifanc i gael eu hystyried wrth benderfynu a oes angen cymorth arnynt o hyd

Mae'n bwysig bod y broses o benderfynu a yw person ifanc yn parhau i gael cymorth gan SCAMHS i AMHS yn cyfleu'r realiti o gael diwrnodau da a drwg. Mae'r CCUHP yn dweud bod gan bob person ifanc yr hawl i gael yr iechyd a'r mynediad gorau posibl at ofal iechyd. Ni ddylai pobl ifanc orfod teimlo bod angen iddynt ddangos i weithwyr gofal iechyd proffesiynol eu bod yn 'dal yn sâl' i barhau i gael cymorth

Cwestiynau allweddol a awgrymir

- Sut gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol fod yn gywir wrth asesu faint mae iechyd meddwl person ifanc yn amrywio a sut mae hyn yn effeithio ar eu hangen am gymorth?
- Sut gellir creu diwylliant lle nad yw pobl ifanc yn teimlo y bydd effaith negyddol arnynt os gwelir eu bod yn ymgysylltu â thriniaeth cyn asesiad?
- Sut gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sicrhau bod pobl ifanc yn gallu cyfleu'r gwahanol gyflwyniadau yn eu hiechyd meddwl?

Cynigion ar gyfer newid gan bobl ifanc...



Darparu lle i bobl ifanc siarad yn agored am eu diwrnodau da a drwg cyn asesiad



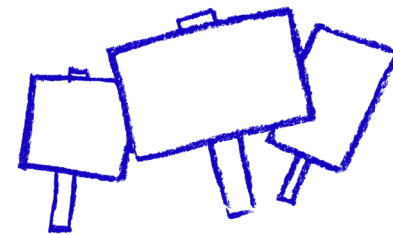
Deall y gallai pobl ifanc guddio eu symptomau rhag aseswyr nad ydynt yn eu hadnabod. Felly, ystyriwch gael tîm gofal y person ifanc yn bresennol er mwyn i'r bobl ifanc deimlo'n fwy cyfforddus



Datblygu cwestiynau sy'n cofnodi amllder ac effaith diwrnodau gwael ar gyfer gwahanol broblemau iechyd meddwl



Rhoi sicrwydd i bobl ifanc na fydd siarad am eu diwrnodau da neu am ba mor dda y maent yn ymgysylltu â thriniaeth yn cael effaith negyddol ar ganlyniad yr asesiad



Teimlo eich bod yn cael eich gadael a'ch hynysu gan SCAMHS

- Mae pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu gadael pan fyddant yn symud o SCAMHS i AMHS am nad ydynt yn cwrdd digon â'u tîm gofal newydd
- Mae pobl ifanc yn cael eu gadael tra'n aros i glywed yn ôl gan AMHS, ac mae'n ymddangos nad oes neb yn gyfrifol am eu hanghenion cymorth parhaus oherwydd eu bod wedi cael eu rhyddhau o SCAMHS

Dim digon o ryngweithio gydag AMHS cyn symud ymlaen o SCAMHS

Mae pobl ifanc yn cwrdd â'u
tîm AMHS newydd am amser
byr iawn



Dim digon o ryngweithio gydag AMHS cyn symud ymlaen o SCAMHS

Nid yw pobl ifanc yn cael digon o gyswllt â'u tîm gofal newydd yn AMHS cyn iddynt symud o SCAMHS.

Nid yw'r broses o symud o SCAMHS i AMHS bob amser yn cefnogi cyfarfodydd a rhyngweithiadau lluosog, sef yr hyn y mae pobl ifanc ei eisiau a'i angen.

Prif ganfyddiadau:

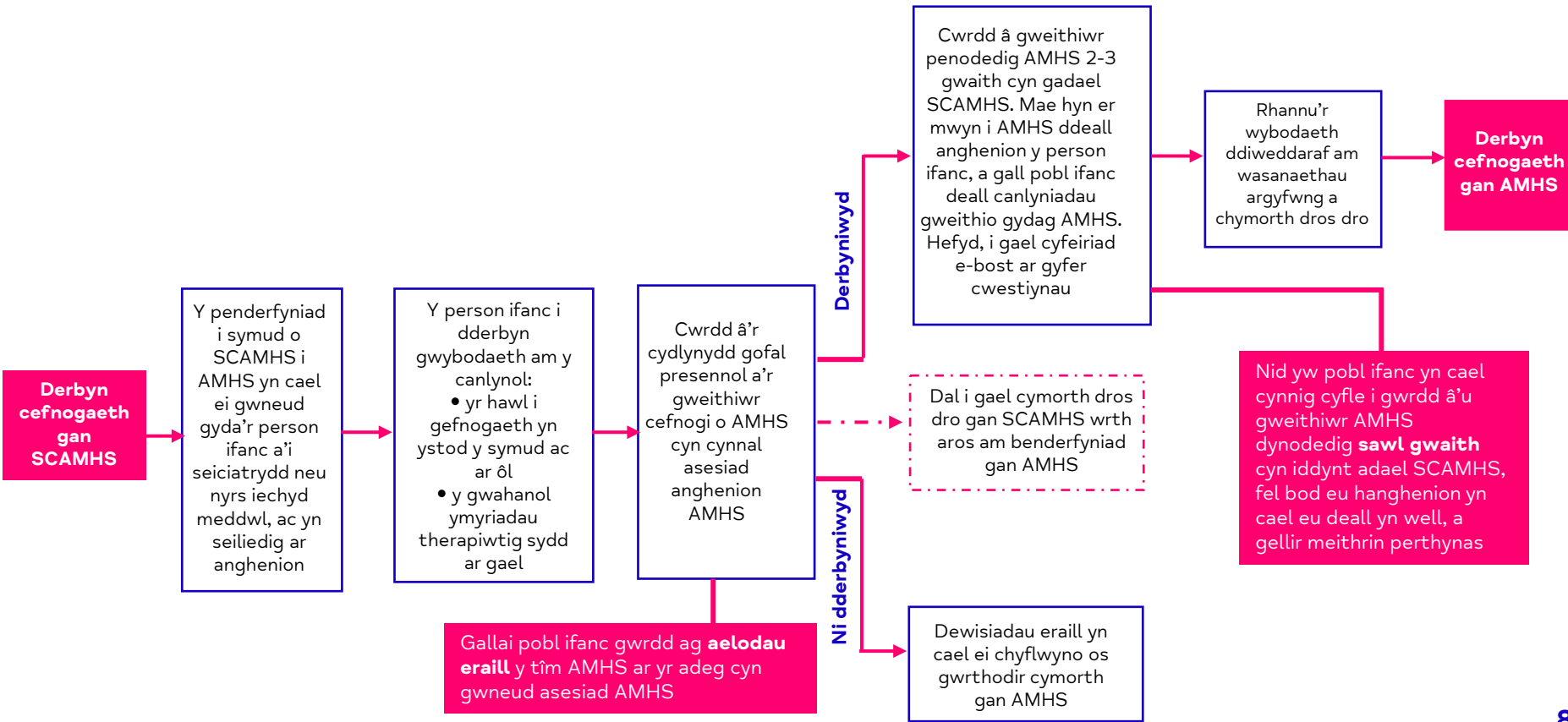
- Mae rhai pobl ifanc yn teimlo eu bod ond yn cwrdd â'u cydlynedd gofal oedolion newydd am amser byr
- Nid yw hyn yn teimlo'n ddigon da i bobl ifanc gan eu bod eisiau sicrhau bod AMHS yn gwybod beth sydd ei angen arnynt ar gyfer eu hanghenion iechyd meddwl
- Nid yw'r broses o symud o SCAMHS i AMHS yn caniatáu'n benodol i bobl ifanc gwrdd â'u tîm gofal newydd o AMHS fwy nag unwaith
- Mae pobl ifanc eisoes wedi meithrin perthynas â'u tîm gofal yn SCAMHS ac mae symud i AMHS eisoes yn gallu bod yn frawychus i bobl ifanc



Fe wnes i gwrdd â'm cydlynnydd gofal i oedolion, rwy'n meddwl, wnes i gwrdd â hi unwaith cyn i mi symud. Roedd fy nghydlynnydd CAMHS a'm cydlynnydd gofal oedolion newydd mewn ystafell, a chefais gyfarfod â'r ddau am ryw bymtheg munud, a dyna ni.



PWYNTIAU POEN ar hyd y daith



Derbyn cefnogaeth gan SCAMHS

Y penderfyniad i symud o SCAMHS i AMHS yn cael ei gwneud gyda'r person ifanc a'i seiciatrydd neu nyrs iechyd meddwl, ac yn seiliedig ar anghenion

Y person ifanc i dderbyn gwybodaeth am y canlynol:

- yr hawl i gefnogaeth yn ystod y symud ac ar ôl
- y gwahanol ymyriadau therapiwtig sydd ar gael

Cwrdd â'r cydlynnydd gofal presennol a'r gweithiwr cefnogi o AMHS cyn cynnal asesiad anghenion AMHS

Gallai pobl ifanc gwrdd ag **aelodau eraill** y tîm AMHS ar yr adeg cyn gwneud asesiad AMHS

Derbyniwyd

Ni dderbyniwyd

Cwrdd â gweithiwr penodedig AMHS 2-3 gwaith cyn gadael SCAMHS. Mae hyn er mwyn i AMHS ddeall anghenion y person ifanc, a gall pobl ifanc deall canlyniadau gweithio gydag AMHS. Hefyd, i gael cyfeiriad e-bost ar gyfer cwestiynau

Dal i gael cymorth dros dro gan SCAMHS wrth aros am benderfyniad gan AMHS

Nid yw pobl ifanc yn cael cynnig cyfle i gwrdd â'u gweithiwr AMHS dynodedig **sawl gwaith** cyn iddynt adael SCAMHS, fel bod eu hanghenion yn cael eu deall yn well, a gellir meithrin perthynas

Rhannu'r wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau argyfwng a chymorth dros dro

Derbyn cefnogaeth gan AMHS

Dewisiadau eraill yn cael ei chyflwyno os gwrthodir cymorth gan AMHS

HER DYLUNIO > Dewch o hyd i nifer o bwyntiau yn y broses o symud ymlaen o SCAMHS lle gall pobl ifanc gwrdd â'u tîm gofal AMHS newydd

Dylai pobl ifanc gael cyfle i gwrdd â'u tîm gofal AMHS newydd fwy nag unwaith er mwyn iddyn nhw allu dechrau meithrin perthynas â nhw cyn symud ymlaen o SCAMHS. Mae hyn hefyd yn rhoi cyfle i bobl ifanc gyfleu eu hanghenion iechyd meddwl.

Cwestiynau allweddol

- Beth yw'r rhwystrau sy'n atal pobl ifanc rhag cwrdd â'u tîm gofal AMHS newydd fwy nag unwaith?
- Ar ba adegau mae pobl ifanc eisiau cwrdd â nhw?
- Pa mor aml y mae pobl ifanc eisiau cwrdd â nhw?
- Am ba hyd y mae pobl ifanc eisiau cwrdd â nhw?
- Beth fydd yn helpu pobl ifanc i feithrin perthynas â'u tîm gofal AMHS newydd?

Cynigion ar gyfer newid gan bobl ifanc...

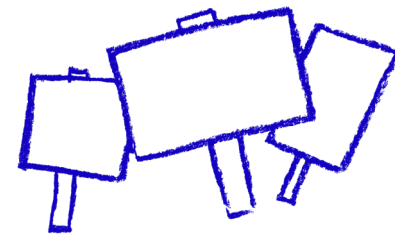


Canfod y gwahanol adegau yn y broses bontio lle gall pobl ifanc gwrdd â'u tîm gofal AMHS newydd




Cael person arweiniol dynodedig sy'n darparu cymorth pontio un i un i bobl ifanc ac sy'n weithiwr cyswllt rhwng SCAMHS ac AMHS.

Sicrhau bod y person arweiniol hwn yn meddu ar wybodaeth am SCAMHS ac AMHS



Sut gall hyn edrych os bydd pobl ifanc yn dod i adnabod eu cydlynnydd gofal AMHS newydd cyn symud ymlaen o SCAMHS

 Cefais fy rhyddhau o PICU a hynny i gyd. Yna, es i weld fy chydlynnydd gofal yn y gymuned am y tro cyntaf. Yr oedd hynny yn eithaf brawychus. Ond hefyd, fy chydlynnydd gofal, cefais ddod i'w hadnabod hi hefyd cyn i mi symud i wasanaethau oedolion. Felly, rwy'n meddwl tua mis Chwefror roeddwn wedi cwrdd â'm cydlynnydd gofal pan oeddwn yn y gwasanaethau plant, wedi cwrdd â'm cydlynnydd gofal y byddwn i'n ei gael ar gyfer gwasanaethau oedolion, felly roedd hynny'n ddefnyddiol iawn. Fe wnes i ddod i'w hadnabod hi a hynny i gyd ac roedd yn dda iawn, a dweud y gwir, achos doeddwn i ddim yn disgwyl i hynny ddigwydd. Pan fyddwn i'n mynd i wasanaethau oedolion, roeddwn i'n meddwl y byddwn i'n cwrdd â'r person hwnnw am y tro cyntaf, ond doedd hynny ddim yn wir am fy nghyfnod pontio. Roeddwn i'n dod i adnabod fy nghydlynnydd gofal yn y gwasanaethau oedolion.



Diffyg cymorth dros dro rhwng symud o SCAMHS i AMHS

Mae pobl ifanc yn cael eu gadael ar eu pen eu hunain rhwng symud o SCAMHS i AMHS



Diffyg cymorth dros dro rhwng symud o SCAMHS i AMHS

Nid yw'r broses o symud o SCAMHS i AMHS mor ddi-dor ag y mae'n ymddangos i rai pobl ifanc.

Dydy pobl ifanc sy'n aros i glywed a ydyn nhw'n cael eu derbyn i AMHS ddim yn teimlo eu bod yn cael digon o gymorth gan SCAMHS.

Prif ganfyddiadau:

- Mae pobl ifanc yn teimlo bod y cymorth gan SCAMHS yn cael ei 'derfynu' am eu bod wedi troi'n 18 oed, er eu bod yn dal i aros am benderfyniad gan AMHS
- I bobl ifanc eraill, yn enwedig y rheini sydd ar restrau aros, nid yw'n ymddangos bod yna neb y gallent gysylltu â nhw i gael cymorth yn y cyfamser.
- I bobl ifanc eraill, mae diffyg cymorth dros dro gan SCAMHS wedi golygu bod eu hiechyd meddwl yn gwaethygu

‘Melissa’, 19 Conwy

Statws pontio:

Symudodd ‘Melissa’ o SCAMHS i AMHS ond methodd ei thriniaeth gan nad oedd AMHS yn addas i’w hanghenion

Defnyddiodd Melissa wasanaethau CAMHS ac nid oedd yn teimlo ei bod wedi cael profiad da neu wael. Cafodd gefnogaeth ond nid oedd yn teimlo ei bod yn rhy fuddiol iddi yn y ffordd yr oedd hi’n ei ddymuno.

Disgrifiodd Melissa ei hun fel rhywun a oedd yn ei chael yn anodd bod yn agored a siarad, a chymerodd amser iddi ddechrau teimlo’n gyfforddus mewn therapi grŵp a chwrsela. Rhoddwyd y gorau i’r therapi ar yr union adeg y cafodd Melissa gyfle i weld y manteision.

Fis cyn troi’n 18 oed, cafodd Melissa y sgwrs am symud o SCAMHS i AMHS. Dywedwyd wrthi bod hynny’n digwydd oherwydd ei bod yn troi’n 18 oed roedd ‘Melissa’ yn meddwl nad oedd ganddi ddewis am y mater.

Cafodd Melissa ei chyfeirio at AMHS ym mis Chwefror 2020, cafodd ei phen-blwydd yn 18 ym mis Mawrth 2020 ond ni chafodd gyfarfod na siarad ag unrhyw un o AMHS. Nid oedd Melissa mewn lle gwych gyda’i hiechyd meddwl a ffoniodd ei mam AMHS ym mis Ebrill a dywedwyd wrthi ‘nad oeddent wedi ei drafod [yr atgyfeiriad] eto’.

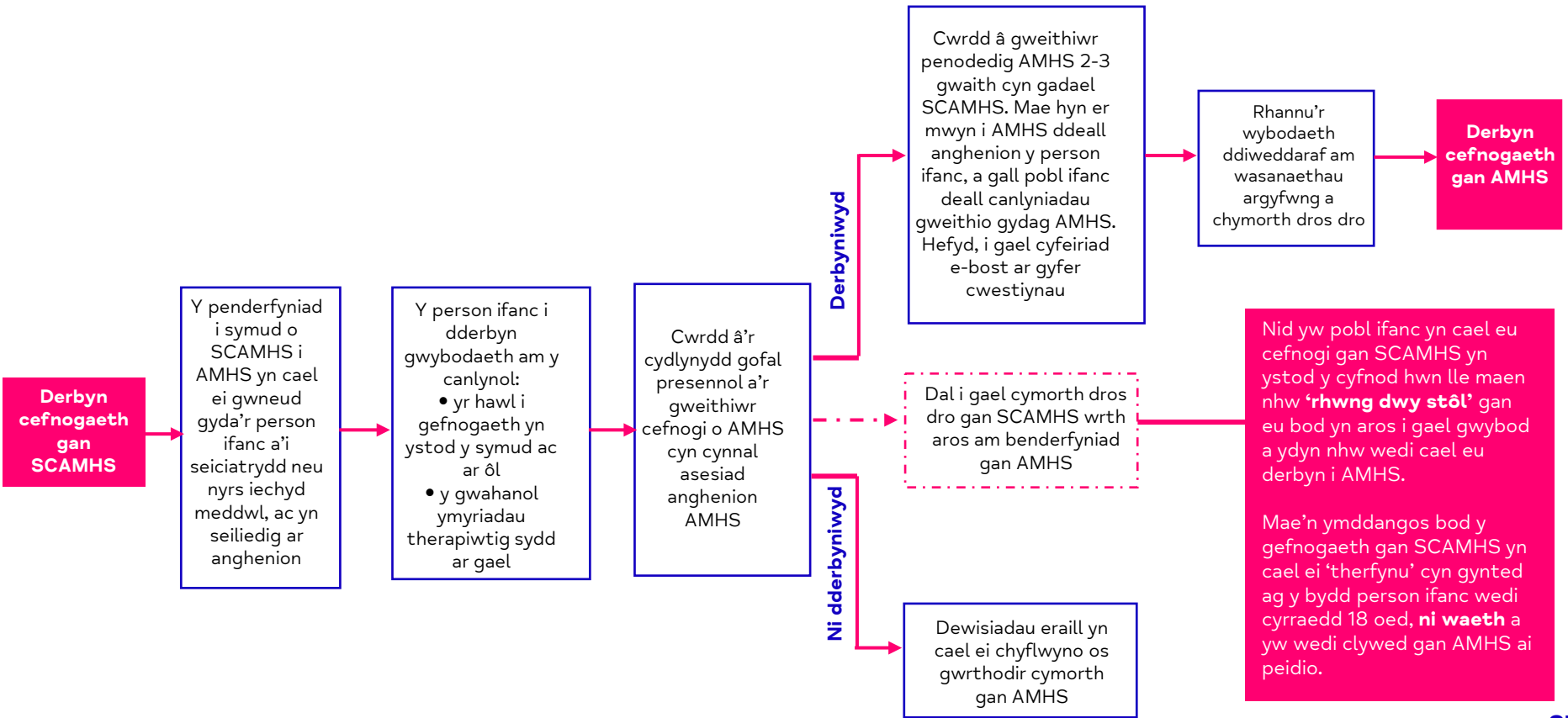
Cafodd Melissa ei rhoi mewn ysbyty wedyn, ac er iddo gael ei gyflwyno fel achos brys, ni chafodd unrhyw gyswllt gan AMHS. Y tro cyntaf i Melissa glywed gan AMHS oedd ym mis Gorffennaf 2020 ar ôl cael ei derbyn ddwywaith i ysbyty.

Ni chafodd Melissa unrhyw gefnogaeth dros dro gan CAMHS ers iddi droi’n 18 oed a theimlai ei bod rhwng dwy stôl. Ar ôl i Melissa fynd i’r ysbyty am y tro cyntaf, fe’i cynghorwyd gan yr ysbyty i roi’r gorau i gymryd ei meddyginiaeth (yr oedd hi wedi ei gael gan CAMHS gyda phresgripsiwn rheolaidd ar ei gyfer) gan nad oedd yn briodol iddi.



Roeddwn i ar feddyginiaeth gan CAMHS a’r unig beth roeddwn i wedi’i gael mewn gwirionedd oedd presgripsiwn rheolaidd, dyna’r cyfan oedd ar ôl o CAMHS. Ond, ar ôl mynd i’r ysbyty y tro cyntaf, alla i ddim cofio ai mis Ebrill neu fis Mai oedd hi, roedd hi’n un o’r dda, dywedodd yr ysbyty wrthyf i roi’r gorau i gymryd y feddyginiaeth am eu bod yn dweud na ddylwn i fod ar y feddyginiaeth honno. Felly, fe wnaethon nhw ddweud wrtha i am roi’r gorau iddi, ac felly doeddwn i ddim yn cael unrhyw gymorth, ac ro’n i wedi rhoi’r gorau i fy meddyginiaeth. ☹

PWYNTIAU POEN ar hyd y daith



HER DYLUNIO > Galluogi pobl ifanc i gael cymorth gyda'u hanghenion iechyd meddwl tra byddant yn aros am benderfyniad gan AMHS

Mae canllawiau'r Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) (2010) yn dweud y dylai cynllun gofal a thriniaeth person ifanc barhau hyd nes y penderfynir nad oes angen gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd arnynt mwyach. Mae'n bwysig bod y broses o symud o SCAMHS i AMHS yn sicrhau bod pobl ifanc yn cael cefnogaeth barhaus ac na achosir iddynt deimlo eu bod yn cael eu gadael. Ni ddylai diffyg cefnogaeth gan SCAMHS yn ystod y cyfnod interim gael ei bennu gan oedran person ifanc na'i adael fel bod ei iechyd meddwl yn dirywio.

Cwestiynau allweddol a awgrymir

- Sut gallwn ni sicrhau bod y broses o symud o SCAMHS i AMHS yn galluogi pobl ifanc i deimlo eu bod yn cael eu cefnogi pan fyddant yn aros am benderfyniad gan AMHS?
- Sut gallai'r gefnogaeth hon edrych i bobl ifanc?

Cynigion ar gyfer newid gan bobl ifanc...



Mae SCAMHS yn parhau i ddarparu cefnogaeth i bobl ifanc hyd at y funud y mae AMHS yn cymryd yr awenau



Cael person arweiniol dynodedig sy'n darparu cymorth pontio un i un i bobl ifanc ac sy'n weithiwr cyswllt rhwng SCAMHS ac AMHS.

Sicrhau bod y person arweiniol hwn yn meddu ar wybodaeth am SCAMHS ac AMHS



Sicrhau bod pobl ifanc yn cael cefnogaeth gadarn yn y gymuned fel bod pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi os oes bwlch rhwng cefnogaeth.

Dylai'r swigen gefnogaeth hon gynnwys pobl y mae'r person ifanc yn eu gweld o leiaf unwaith yr wythnos a rhywun a fyddai'n gallu sylwi ar newidiadau mewn ymddygiad heb bod rhywun yn gorfod dweud wrthynt.



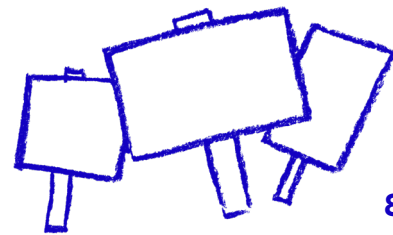
Rhoi cefnogaeth i rieni a gofalwyr fel eu bod yn gallu rhoi'r gefnogaeth orau i'w plentyn os bydd bwlch yn y gefnogaeth




Sicrhau bod sgysiau'n digwydd gyda'r ysgol os bydd bwlch yn y gefnogaeth



Gofalu bod cyn-gydllynydd gofalu SCAMHS y person ifanc wedi cysylltu â'r person ifanc 1-3 mis ar ôl iddo symud i AMHS




“Dylid cael rhyw fath o system ble mae tîm oedolion yn disgwyl andanoch, gennych eich tîm blaenorol, ac mae yna gyfnod o amser ble ceir cyfarfodydd rhwng y ddau ohonoch. Pontio esmwythach, pontio graddol lle mae gennych ambell apwyntiad gydag un tîm, ac yna gydag un arall. Does dim angen terfynu, rydw i’n teimlo bod y cyfnod hwnnw lle mae pethau’n terfynu yn anodd iawn.” 

Mae oedran dal i fod yn flaenllaw yn y broses o wneud penderfyniadau ar gyfer symud o SCAMHS i AMHS

- Mae sgysiau am symud o SCAMHS i AMHS yn cael eu cynnal gyda phobl ifanc cyn eu pen-blwydd yn 18 oed
- Mae pobl ifanc yn teimlo nad dyma'r peth iawn iddyn nhw bob amser, ond maen nhw'n teimlo bod ganddyn nhw ddiffyg dewis oherwydd eu bod nhw'n troi'n 18 oed
- Dydy pobl ifanc ddim yn teimlo bod pobl yn gwrando arnyn nhw fel rhan o'r broses o symud o SCAMHS i AMHS ac unrhyw benderfyniadau sy'n cael eu gwneud am eu gofal



Roedd [y sgwrs am bontio] tua mis yn llythrennol cyn i mi symud oherwydd Covid....fy seiciatrydd, dywedodd wrthyf fy mod yn mynd i symud. Roedden nhw [SCAMHS] yn dweud eu bod nhw'n fy symud a doeddwn i ddim wir yn cael dweud fy nweud am y peth. Yr oeddent, fel, 'Wel, yr ydym yn eich symud yn awr.'

Dydw i ddim yn cytuno y dylai pawb orfod pontio ar yr un pryd, oherwydd dydw i ddim yn cytuno bod pawb sy'n ddeunaw oed yn ddigon aeddfed i bontio. Dwi'n gwybod yn bendant nad oeddwn i'n meddwl fy mod i, achos dwi'n meddwl pan wyt ti mewn, fel, lot o boen, a dy iechyd meddwl ddim yn grêt o gwbl, dwyt ti ddim wir yn gallu prosesu'r newid gymaint â rhywun sydd efallai ddim mewn cymaint o boen. 

PWYNTIAU POEN ar hyd y daith

Yn y broses bresennol o symud o SCAMHS i AMHS, dywedir wrth bobl ifanc y byddant yn symud ymlaen o SCAMHS oherwydd eu bod yn **troi'n 18 oed** ac nid yw'r penderfyniad o reidrwydd yn seiliedig ar eu hanghenion

Derbyn cefnogaeth gan SCAMHS

Y penderfyniad i symud o SCAMHS i AMHS yn cael ei gwneud gyda'r person ifanc a'i seiciatrydd neu nyrs iechyd meddwl, ac yn seiliedig ar anghenion

Y person ifanc i dderbyn gwybodaeth am y canlynol:

- yr hawl i gefnogaeth yn ystod y symud ac ar ôl
- y gwahanol ymyriadau therapiwtig sydd ar gael

Cwrdd â'r cydlynnydd gofal presennol a'r gweithiwr cefnogi o AMHS cyn cynnal asesiad anghenion AMHS

Derbyniwyd

Ni dderbyniwyd

Cwrdd â gweithiwr penodedig AMHS 2-3 gwaith cyn gadael SCAMHS. Mae hyn er mwyn i AMHS ddeall anghenion y person ifanc, a gall pobl ifanc deall canlyniadau gweithio gydag AMHS. Hefyd, i gael cyfeiriad e-bost ar gyfer cwestiynau

Rhannu'r wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau argyfwng a chymorth dros dro

Derbyn cefnogaeth gan AMHS

Dal i gael cymorth dros dro gan SCAMHS wrth aros am benderfyniad gan AMHS

Dewisiadau eraill yn cael ei chyflwyno os gwrthodir cymorth gan AMHS

HER DYLUNIO > Dysgwch pam fod y penderfyniad i symud o SCAMHS i AMHS yn amlach na pheidio yn seiliedig ar bobl ifanc yn troi'n 18 oed ac nid eu hanghenion penodol

Mae canllawiau Llywodraeth Cymru yn dweud y dylai'r penderfyniad i symud o SCAMHS i AMHS fod yn seiliedig ar anghenion ac nid oed.

Cwestiynau allweddol a awgrymir

- Sut gallwn ni sicrhau bod canllawiau Llywodraeth Cymru yn cael eu dilyn fel bod y broses o symud o SCAMHS i AMHS yn sicrhau bod unrhyw benderfyniad i symud ymlaen o SCAMHS yn seiliedig ar anghenion unigol y person ifanc ac nid oherwydd ei fod yn troi'n 18 oed?
- Sut gallwn ni sicrhau bod anghenion a dymuniadau'r person ifanc yn cael eu hystyried pan fydd y sgwrs hon yn cael ei chynnal?
- Sut gallwn ni sicrhau bod pobl ifanc yn teimlo bod ganddyn nhw ddewis ac yn teimlo'n gyfforddus wrth herio'r penderfyniad i symud o SCAMHS i AMHS os nad ydyn nhw'n meddwl ei fod yn iawn iddyn nhw ar hyn o bryd?

Cynigion ar gyfer newid gan bobl ifanc...



Dylai'r cymorth i bobl ifanc barhau nes eu bod yn 19/20 oed yn hydrach na rhoi'r gorau iddo yn syth pan fyddant yn 18 oed



Cael tri gwasanaeth ar wahân fel nad yw pobl ifanc yn symud yn syth o SCAMHS i AMHS. Er enghraifft:

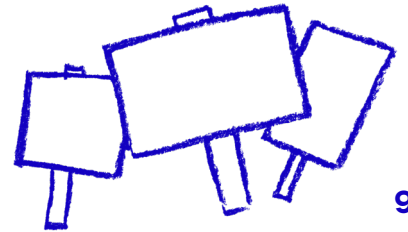
- SCAMHS
- Oedolion ifanc
- AMHS



Dweud wrth bobl ifanc bod ganddyn nhw ddewis yn y broses gwneud penderfyniadau



Meddwl am y newidiadau eraill sy'n digwydd ym mywydau pobl ifanc a rhowch ystyriaeth i'r rhain wrth wneud penderfyniadau am bontio



Casgliad

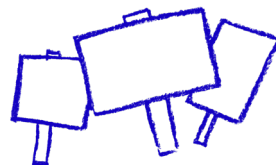


- Yn gyffredinol, dywedodd y bobl ifanc y buom yn siarad â nhw wrthym fod angen i'r newid ddigwydd yn y meysydd canlynol:
 - a) Y broses rhoi **gwybodaeth** i bobl ifanc
 - b) Y broses o ddatblygu'r **cynllun gofal a thriniaeth**
 - c) Y **meini prawf derbyn** i SCAMHS a AMHS
 - d) Y **gefnogaeth** sydd ar gael i bobl ifanc pan fydd **bwllch** rhwng SCAMHS a AMHS
 - e) Y **broses o wneud penderfyniadau** ar gyfer symud o SCAMHS i AMHS
- Mae'r ofyn am **brawf o fod yn sâl a phrawf o fod yn sâl o hyd** i barhau i dderbyn cymorth yn arwyddion o system nad yw'n diwallu anghenion pobl ifanc ar hyn o bryd. Dyma sut mae'r broses a'r system o symud o SCAMHS i AMHS yn **gwneud i bobl ifanc deimlo**. Gallai sicrhau **newid cadarnhaol** yn y meysydd a grybwyllwyd gan bobl ifanc yn yr adroddiad hwn **osgoi parhau â'r effaith sylweddol hon**.

Argymhellion manwl

Argymhelliad trosfwaol:

- O ystyried ei statws anstatudol, mae'n hanfodol bod **Llywodraeth Cymru a Byrddau Iechyd Lleol** yn gwella eu gallu i fonitro a dangos bod holl egwyddorion ac agweddau'r Canllawiau Pontio Gofal yn cael eu rhoi ar waith yn llawn. Mae hyn yn arbennig o bwysig wrth sicrhau bod y broses o symud o SCAMHS i AMHS i bobl ifanc yn seiliedig ar eu hanghenion, ac nid ar eu hoedran.





Argymhellion sylfaenol

- **Yr hawl i wrandawriad ac i'w barn gael ei chymryd o ddifri:**
- Dylai **Llywodraeth Cymru a GIG Cymru** sicrhau bod y Canllawiau Pontio Gofal cyfredol yn cael eu diwygio i adlewyrchu'n well pa mor bwysig yw bod llais pobl ifanc yn cael ei glywed. Dylid cynnwys cyfeiriad penodol at Erthygl 12 CCUHP, ochr yn ochr â sut y gellir, ac y bydd hyn, yn cael ei gyflawni'n ymarferol.
- Dylai **Llywodraeth Cymru** sicrhau ar unwaith:
 - a. Fel mater o frys, bod gweithwyr pontio lleol yn gwarantu y ceisir lleisiau pobl ifanc, y gwrandewir arnynt, a'u bod yn hysbysu eu llwybr gofal eu hunain a'r broses o wella gwasanaethau'n lleol.
 - b. Mae pob protocol pontio lleol yn cynnwys strategaeth gyfranogi ac mae llwyfannau/cyfleoedd i leisiau pobl ifanc gael eu glywed yn cael eu datblygu ar unwaith.
 - c. Mae Byrddau Iechyd Lleol yn defnyddio'r prosesau sydd ar gael iddynt ar hyn o bryd er mwyn gallu rhannu arferion da o ran cynnwys a gwrandawro ar bobl ifanc a sicrhau bod y gweithlu'n cael ei gefnogi i gyflawni newid go iawn.
- Dylai **Llywodraeth Cymru** hefyd weithio i sicrhau:
 - a. Bod yn ofynnol i Fyrddau Iechyd Lleol archwilio a monitro lefel cyfranogiad pobl ifanc, yn eu teithiau gofal unigol ac mewn prosesau gwella gwasanaethau. Dylai SCAMHS ac AMHS gasglu arolygon boddhad cleifion yn rheolaidd a'u defnyddio i wella'r gwaith o gynllunio a darparu gwasanaethau. Dylai pobl ifanc hefyd fod yn rhan o fesurau adolygu gwasanaeth a chyfrannu at gyd-ddylunio gwelliannau i wasanaethau.
 - b. Dylai Byrddau Iechyd Lleol ddatblygu systemau priodol i sicrhau bod gwersi'n cael ei roi ar waith. Dylid sicrhau gofyniad adrodd i gyflawni hyn o dan unrhyw strategaeth genedlaethol ddiwygiedig ar gyfer iechyd meddwl yng Nghymru.





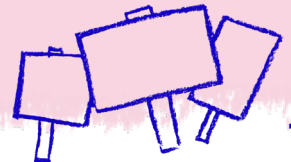
Argymhellion sylfaenol

- **Yr hawl i gael gwrandawriad a rôl Eiriolaeth:**

- Dylai **Llywodraeth Cymru** archwilio pob llwybr i ymestyn yr hawl i eiriolaeth i bobl ifanc sy'n cael gwasanaethau iechyd meddwl gofal eilaidd, gydag amserlenni clir a brys ar gyfer darparu. Er enghraifft, gallai Llywodraeth Cymru ystyried ymestyn Rhan 4 Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 i sicrhau bod pobl ifanc sy'n symud o SCAMHS i AMHS yn gallu cael cymorth gan eiriolwr. Dylai Llywodraeth Cymru ymrwymo i ddarparu adnoddau cynhwysfawr ar gyfer yr ehangu hwn.

- **Yr hawl i Wybodaeth:**

- Dylai **Byrddau Iechyd Lleol** archwilio ar fyrder y wybodaeth sydd ar gael i bobl ifanc ar symud o SCAMHS i AMHS yn eu hardal.
- Dylai **Byrddau Iechyd Lleol** sicrhau bod y wybodaeth sydd ar gael i bobl ifanc ar symud o SCAMHS i AMHS yn eu hardal yn cael ei chynhyrchu ar y cyd bob amser ac yn adlewyrchu pa wybodaeth y mae pobl ifanc yn dweud eu bod am ei chael a'i hangen.
- Dylai **Byrddau Iechyd Lleol** alluogi tryloywder ac atebolrwydd yn well drwy sicrhau bod eu protocol pontio lleol yn hysbys ac yn ddealladwy i bobl ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr, a'i fod ar gael ac yn hygyrch ar gais.
- Dylai **Llywodraeth Cymru** alluogi tryloywder ac atebolrwydd yn well drwy sicrhau bod canlyniadau unrhyw adolygiad ar y cyd o'r canllawiau presennol yn cael eu cyfleu i bobl ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr er mwyn sicrhau dealltwriaeth dda o ofynion y gwasanaeth cenedlaethol.





Argymhellion sylfaenol

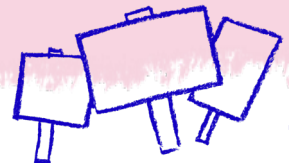
● Yr hawl i iechyd da a gofal iechyd: (cymorth ar ôl rhyddhau)

- Dylai **Byrddau Iechyd Lleol**, ochr yn ochr â'r holl bartneriaid perthnasol, sicrhau bod unrhyw berson ifanc sy'n cael ei ryddhau o SCAMHS yn cael pecyn cymorth cynhwysfawr sy'n seiliedig ar anghenion. Dylid ei ddatblygu o amgylch Cynllun Gofal a Thriniaeth y person ifanc ac mewn cydweithrediad ag ef er mwyn adnabod yr opsiynau gorau sydd ar gael wrth gynllunio'n dda ar ôl rhyddhau.
- Rhaid i **Fyrddau Iechyd Lleol** sicrhau bod yr holl gynlluniau gofal a thriniaeth ar gyfer pobl ifanc yn cael eu cydgynhyrchu a'u deall yn llwyr a'u bod yn cynnwys gwybodaeth wedi'i theilwra i anghenion penodol yr unigolyn ynghylch ble a sut i gael gafael ar gymorth. Dylid tawelu eu meddwl eu bod yn cael eu cefnogi'n llawn gan y system iechyd meddwl ehangach yn ôl y gofyn.

● Yr hawl i iechyd da a gofal iechyd: (Trothwyon uchel gan SCAMHS ac AMHS)

- Dylai **Byrddau Iechyd Lleol** sicrhau bod y trothwyon ar gyfer mynediad i SCAMHS ac AMHS yn hysbys ac yn cael eu deall yn dda ymysg pobl ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr.
- Rhaid i **Lywodraeth Cymru a GIG Cymru** edrych ar sut mae trothwyon yn alinio rhwng SCAMHS ac AMHS i sicrhau nad yw pobl ifanc sydd ag anghenion cymorth iechyd meddwl parhaus yn syrthio drwy unrhyw fwllch gwasanaeth mympwyol.
- Rhaid i **Lywodraeth Cymru a GIG Cymru** gyflwyno cynigion ar frys ar gyfer gwasanaeth iechyd meddwl sy'n cefnogi plant, pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc hyd at 25 oed.
- Dylai **Llywodraeth Cymru**, ochr yn ochr â'r holl bartneriaid perthnasol, sicrhau bod egwyddorion dull 'Dim Drws Anghywir'⁶ yn cael eu hymestyn i bobl ifanc 18 oed a hŷn, sy'n symud o SCAMHS i AMHS.

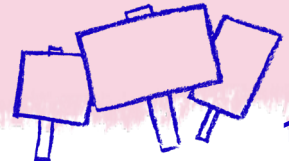
⁶ Comisiynydd Plant Cymru(2020) *Dim Drws Anghywir: dod â gwasanaethau ynghyd i ddiwallu anghenion plant*. Ar gael yma: <https://www.complantcymru.org.uk/cyhoeddiadau/dim-drws-anghywir-dod-a-gwasanaethau-ynghyd-i-ddiwallu-anghenion-plant/>





Argymhellion sylfaenol

- **Yr hawl i iechyd da a gofal iechyd:** (Teimlo eich bod yn cael eich gadael a'ch hynysu gan SCAMHS)
 - Dylai **Llywodraeth Cymru a Byrddau Iechyd Lleol** sicrhau nad oes unrhyw berson ifanc yr aseswyd bod angen AMHS arno yn cael ei ryddhau o SCAMHS cyn i'r cymorth hwn gael ei roi ar waith.
 - Dylai **Byrddau Iechyd Lleol a GIG Cymru** weithio'n gyflym i sicrhau bod y cyfnod o gydweithio a ddisgwylir gan SCAMHS ac AMHS yn cael ei orfodi a'i warantu'n glir i bob person ifanc.
 - Dylai **Byrddau Iechyd Lleol** sicrhau nad yw rhestrau aros AMHS yn cael effaith negyddol ar bobl ifanc sy'n symud o SCAMHS i AMHS, ond yn hytrach yn cael cymorth parhaus gan SCAMHS a'u rhoi ar lwybr cyflym, fel y bo'n briodol.
- **Yr hawl i Gynllun Gofal a Thriniaeth:**
 - Rhaid i **Llywodraeth Cymru a Byrddau Iechyd Lleol** adolygu cydymffurfiaeth lleol â Rhan 2 y Mesur yn ei gymhwysiad ymysg pobl ifanc sy'n derbyn SCAMHS. Dylai hyn gefnogi capasiti lleol drwy archwilio cydymffurfiaeth yn ôl nifer yr achosion fesul cydgysylltydd gofal i ganfod bylchau, meysydd i'w gwella, a sicrhau bod y camau angenrheidiol yn cael eu cymryd i sicrhau cydymffurfiaeth lawn.
 - Dylai **Llywodraeth Cymru** weithredu'n gyflym ar yr argymhelliad penodol a nodir yn yr Adroddiad Terfynol ar y Ddyletswydd i Adolygu er mwyn gwella hygyrchedd a pherthnasedd CTP i bob grŵp defnyddwyr gwasanaeth.
 - Dylai **Llywodraeth Cymru a Byrddau Iechyd Lleol** ddarparu hyfforddiant addas ar sut i gyd-gynhyrchu CTP CAMPUS a sicrhau bod mecanweithiau i fonitro ei weithrediad yn ymarferol wedi eu sefydlu.



Os oes angen cymorth arnoch

Hyb Gwybodaeth Mind i Bobl Ifanc

Pan fyddwch chi'n byw gyda phroblem iechyd meddwl, neu'n cefnogi rhywun sydd yn dioddef, mae cael gafael ar y wybodaeth gywir yn hanfodol.

<https://www.mind.org.uk/cy/gwybodaeth-ar-gyfer-pobl-ifanc/>

Gwybodaeth Mind am Symud i Wasanaethau Oedolion

Canllaw Mind ar beth i'w ddisgwyl wrth symud o wasanaethau iechyd meddwl i wasanaethau iechyd meddwl i oedolion, a beth i'w wneud os na fydd pethau'n mynd fel y dylent:

<https://www.mind.org.uk/cy/gwybodaeth-ar-gyfer-pobl-ifanc/symud-i-wasanaethau-oedolion/>

**Ar gyfer unrhyw gwestiynau, neu
ragor o fanylion am y canfyddiadau,
mae croeso i chi gysylltu â thîm
Gwerthuso, Perfformiad ac Ymchwil
Mind yn: research@mind.org.uk**