



Cylchlythyr Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru

Cylchlythyr 2

Croeso i rifyn diweddaraf y cylchlythyr Iechyd Meddwl Amenedigol

**Rydym wedi dod yn bell gyda'n gilydd ers ein
cylchlythyr cyntaf...**

Mae hi bellach yn flwyddyn ers i mi ddechrau fel
Arweinydd Clinigol Cenedlaethol, gyda Bronni ac
Ian yn ymuno â'r tîm yn yr haf. Ar ôl pwyso a
mesur, rydyn ni'n meddwl ei bod hi'n deg dweud ei
bod wedi bod yn flwyddyn gyffrous!

Ers Ionawr 2019, rydym wedi ail-lunio ac ail-sefydlu
**Rhwydwaith Clinigol Iechyd Meddwl Amenedigol
Cymru (PNMH).**

Er mai dim ond megis cychwyn maen nhw, mae
gennym bellach **Fwrdd Iechyd Meddwl
Amenedigol, Grŵp Llywio Rhwydwaith Clinigol a
Chymuned Ymarfer.** Mae gennym hefyd sawl
fforwm proffesiynol sydd wedi bod yn cyfarfod i
ystyried, nodi a gweithio ar flaenoriaethau
allweddol ar gyfer meysydd eu gwasanaeth.

Rydym wedi buddsoddi amser mewn nodi,
ymgysylltu a chysylltu â chydweithwyr y teimlwn y
byddai o fudd iddynt wybod mwy am ein
blaenoriaethau a'r gwaith y byddwn yn ei wneud i
ddatblygu gwasanaethau ymhellach ledled Cymru.

Bydd cydweithio â nhw'n ein cryfhau ac yn ein
cefnogi i ddarparu gwasanaeth teg ledled Cymru ar
gyfer menywod, dynion a'u teuluoedd.

Wrth symud ymlaen, bydd ein gwaith yn cael ei
fframio o amgylch y pedwar pennawd a ganlyn:

Partneriaethau, Llwybrau, Perfformiad a Phobl

**Darllenwch ymlaen i ddarganfod ar beth fydd
Aelodau Rhwydwaith Clinigol PNMH yn gweithio
yn ystod 2020...**

Sharon Fernandez

**Arweinydd Clinigol Genedlaethol ar gyfer Iechyd
Meddwl Amenedigol**

Cynnwys

Beth sy'n digwydd y flwyddyn hon - 2

Y rhan rydych CHI'n ei chwarae - 3

Hyfforddiant - 5

Diweddariad ymchwil - 6

Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau - 7

Timau Arbenigol Cysylltiadau - 8

Gwybodaeth a dolenni defnyddiol - 8

Beth sy'n digwydd y flwyddyn hon...

Partneriaethau

Rydym yn llwyr gydnabod yr angen i ddarparu a gwella gwasanaethau sydd wedi eu llunio gan fenywod a dynion sydd â phrofiad o fyw, gan gynnwys sefydliadau yn y trydydd sector a mudiadau gwirfoddol.

Ein nod yw sicrhau ein bod yn clywed gan fwy o bobl ar draws y llwybr a chynnwys cydweithwyr sy'n cefnogi'r rheini o fewn y cyfnod amenedigol yn ein cymunedau.

Llwybrau

Mae gennym gynlluniau ar waith yn awr i ddrafftio **Llwybr Gofal Cwbl Integredig Cymru Gyfan** ar gyfer menywod a dynion.

Y cynllun yw cael drafft y byddwch yn gallu rhoi sylwadau arno erbyn Mawrth 2020, gan wneud unrhyw newidiadau cyn iddo gael ei brofi gan ein cydweithwyr yn Hywel Dda.

Bydd rhagor o ymgynghori ac adolygu yn digwydd rhwng mis Medi a mis Hydref 2020, yn barod i'r llwybr gael ei rannu â phawb ym mis Tachwedd. Bydd angen gwneud rhagor o waith hefyd i adolygu'r gwaith papur, y polisïau a'r canllawiau.

Perfformiad

Rydym wedi cynnal dau weithdy a chyfarfod ar raddfa lai i ddechrau nodi ein dangosyddion perfformiad allweddol (DPAion). Hyd yn hyn, rydym wedi nodi chewch DPA, y bydd cydweithwyr bellach yn arwain y profion arnynt.

Rydym hefyd yn gweithio gyda chydweithwyr ym meysydd bydwreigiaeth ac ymwelwyr ieuchyd, a'n nod yw llunio **Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol** a fydd yn cefnogi'r gwaith o ddarparu gwasanaethau amenedigol ledled Cymru.

Gofynnwyd i ni hefyd ystyried cyflwyno proses adolygu fewnol gan gymheiriaid y flwyddyn nesaf. Bydd angen meddwl mwy am sut gallem ddefnyddio cynllun 'cyfeillio' rhwng byrddau ieuchyd.



Pobl

Roeddem yn cydnabod yr angen i ddarparu hyfforddiant pellach i ymarferwyr o fewn rolau arbenigol a'r gweithlu ehangach.

Byddwch yn gweld bod y misoedd nesaf yn mynd i fod yn brysur gyda chysiau hyfforddi, ond hyderwn eich bod yn deall bod hyn yn bwysig iawn i sicrhau bod menywod, dynion a'u teuluoedd yn cael y gofal cywir gan staff sydd â'r sgiliau a'r wybodaeth iawn.

Gweithgaredd i ddod

- Gweithio gyda Chynghrair Iechyd Meddwl Mamau i hwyluso gweithdy ar gyfer sefydliadau'r trydydd sector a mudiadau gwirfoddol sy'n gweithio gyda menywod, dynion a'u teuluoedd yn ystod y cyfnod amenedigol.
- Cynhadledd Flynyddol Rhwydwaith Clinigol Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru ...** Rydym wedi nodi dyddiad (i'w gadarnhau) ym mis Tachwedd 2020 a byddwn yn darparu mwy o wybodaeth cyn gynted ag y bo modd. Bydd angen eich cefnogaeth arnom, oherwydd hoffem arddangos y gwaith gwych sy'n digwydd ledled Cymru!

Y rhan rydych CHI'n ei chwarae

Os ydych yn gweithio gyda menywod, dynion a'u teuluoedd, ac yn cydnabod yr effaith y gallai salwch meddwl amenedigol ei chael, mae gennych gyfle i fod yn arweinydd a dylanwadu ar wasanaethau a phenderfyniadau a wneir yng Nghymru. Cymerwch olwg isod i gael gwybod sut. Drwy weithio gyda'n gilydd, gallwn roi iechyd meddwl amenedigol ar yr agenda!

MEDDYLIWCH AM FENYWOD A DYNION - MEDDYLIWCH AM Y RHAI SYDD HEB EU GENI A BABANOD - MEDDYLIWCH AM DEULUOEDD

- Timau Iechyd Meddwl Cymunedol
- Staff Newyddenedigol
- Timau PNMH Arbenigol
- Ymwelwyr Iechyd
- Ymchwilwyr
- Gofal Sylfaenol
- Timau Argyfwng/Triniaeth Gartref
- Seicolegwyr
- Bydwagedd
- Trydydd Sector
- Gweinyddesau Meithrin
- LMHPSS
- Therapyddion Galwedigaethol
- Seiciatryddion
- Obstetryddion

Cynrychiolir pawb sy'n gweithio gyda menywod, dynion a'u teuluoedd ar y **Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol**

Mae'r **Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol** yn siapio ac yn dylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio'n uniongyrchol ar bob grŵp sy'n gweithio gyda menywod, dynion a'u teuluoedd

Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol

Bwrdd Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol

Rhoi cyngor penodol ar faterion yn ymwneud â datblygu gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol yng Nghymru ac arwain gwaith y Rhwydwaith Iechyd Meddwl ar faterion sy'n ymwneud â gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol.

Grŵp Llywio'r Rhwydwaith Clinigol

Cefnogi'r gwaith o ddatblygu dull integredig o ddarparu gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol ledled Cymru.

Cymuned Ymarfer

Rhoi cyfle i bawb sy'n gweithio gyda menywod, dynion a'u teuluoedd, i rannu arferion gorau, cael y wybodaeth ddiweddaraf yn rheolaidd a chyfrannu at y gwaith o nodi a llywio meysydd datblygu gwasanaethau.

Bwrdd Rhwydwaith Iechyd Meddwl GIG Cymru

Wedi ei sefydlu i gynghori GIG Cymru ar faterion sy'n ymwneud â datblygu gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru

Y rhan rydych CHI'n ei chwarae

Bwrdd Rhwydwaith Iechyd Meddwl GIG Cymru



Welsh Government

Y Gyfarwyddiaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Tîm ar gyfer Iechyd Meddwl a'r rhai sy'n Agored i Niwed

Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol (RPBs)

Mae'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yn gyrrff cyfreithiol statudol a sefydlwyd ym mis Ebrill 2016 o dan [Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#).

Maen nhw'n dod â phartneriaid iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, tai, y trydydd sector a phartneriaid eraill at ei gilydd er mwyn sicrhau bod gwasanaethau integredig yng Nghymru yn cael eu darparu'n effeithiol.

Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC)

Mae gan bob awdurdod lleol yng Nghymru Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus sydd wedi'i sefydlu yn sgil dyletswydd a bennwyd o fewn [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015](#).

Casgliad o gyrrff cyhoeddus sy'n gweithio gyda'i gilydd i wella lles poblogaeth eu Sir yw'r BGC.

Byrddau Iechyd

Mae gan **Is-gadeiryddion** byrddau iechyd friff penodol i oruchwyllo perfformiad yn y gwaith o gynllunio, darparu a gwerthuso gwasanaethau sylfaenol, cymunedol ac iechyd meddwl, gan sicrhau model gofal cytbwys i ddiwallu anghenion y boblogaeth leol.

Bydd gan bob Bwrdd Iechyd ei grŵp llywio iechyd meddwl amenedigol ei hun (amlddisgyblaethol ac amlasiantaethol).

Cynllun Tymor Canol Integredig (IMTP)

Mae'n disgrifio pwy yw'r byrddau iechyd, y cynnydd sydd eisoes wedi'i wneud, cynlluniau a blaenoriaethau gwasanaeth.

Mae iechyd meddwl amenedigol yn flaenoriaeth.

Gallwch **CHI** ddylanwadu ar hyn drwy nodi'r cydweithwyr cywir yn eich bwrdd iechyd a siarad â nhw.

Hyfforddiant Iechyd Meddwl Amenedigol - blaenoriaeth yn 2020!

Mae Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru wedi cael cyllid ychwanegol gan Lywodraeth Cymru i hwyluso hyfforddiant ar gyfer staff y GIG ar ddechrau 2020.

Mae pob Bwrdd Iechyd yng Nghymru yn cydlynw lleoedd wedi'u neilltuo ar gyfer y dyddiadau hyfforddi hyn, ond os oes gennych ddi-ddordeb mewn bod yn bresennol a'ch bod am gael gwybod mwy, cysylltwch â'ch rheolwr llinell.

Gobeithiwn nodi cyfleoedd hyfforddi ar gyfer meysydd gwasanaeth eraill yn y dyfodol a byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi!

Hyfforddiant Amenedigol ar gyfer Rheolwyr/Arweinwyr Timau Iechyd Meddwl Amenedigol Cleifion Mewnol

Dyddiad: 29 & 30 Ionawr 2020

Lleoliad: Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru, Caerdydd

Pwy ddylai fynd ar y cwrs? Mae'r cwrs **deuddydd** hwn ar gyfer rheolwyr/arweinwyr timau iechyd meddwl amenedigol cymunedol arbenigol (neu'r hyn sy'n cyfateb iddo ym Mhowys).

Pencampwyr Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod Sefydliad yr Ymwelwyr Iechyd

Gogledd Cymru

Dyddiad: 13 & 14 January 2020

Lleoliad: Prifysgol Glyndŵr, Wrecsam

Gorllewin Cymru

Dyddiad: 11 & 12 Chwefror 2020

Lleoliad: Canolfan Halliwell, Caerfyrddin

De Cymru

Dyddiad: 16 & 17 Mawrth 2020

Lleoliad: Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru, Caerdydd

Pwy ddylai fynd ar y cwrs? Mae'r cwrs yn briodol i'r rhai a fydd yn ymwneud â chyflwyno hyfforddiant amlddisgyblaethol i'r gweithlu ehangach.

Hyfforddiant Seiciatryddion dan hyfforddiant

Dyddiad: 16 - 20 Mawrth 2020

Lleoliad: Tŷ Afon, Caerdydd

Pwy ddylai fynd ar y cwrs? Seiciatryddion dan hyfforddiant wedi'u lleoli yng Nghymru.



Hyfforddiant Amenedigol i Ymarferwyr Iechyd Meddwl Amenedigol Cymunedol a Chleifion Mewnol

Dyddiad: Cwrs pedwar diwrnod yw hwn

Dyddiau 1 a 2 - 3 a 4 Mawrth

Dyddiau 3 a 4 - 30 a 31 Mawrth 2020

Lleoliad: Coleg Nyrsio Brenhinol Cymru, Caerdydd

Pwy ddylai fynd ar y cwrs? Mae'r cwrs **pedwar diwrnod** hwn ar gyfer clinigwyr iechyd meddwl amenedigol.

Gweithredu ar Hyfforddiant Seicosis Ôl-enedigol

North Wales

Dyddiad: 24 Mawrth 2020

Lleoliad: Prifysgol Glyndŵr, Wrecsam

West Wales

Dyddiad: 3 Mawrth 2020

Lleoliad: UWTSD Carmarthenshire

South Wales

Dyddiad: 30 Ionawr 2020

Lleoliad: Tŷ Afon, Caerdydd

Pwy ddylai fynd ar y cwrs? Mae'r cwrs yn briodol i'r rhai a fydd yn ymwneud â chyflwyno hyfforddiant amlddisgyblaethol i'r gweithlu ehangach.

Diweddariad ymchwil gan y Ganolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol

Mae wedi bod yn wych gweld gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol yn cael eu datblygu ledled Cymru.

Wrth i wasanaethau newydd ddatblygu, mae gennym gyfle cyffrous i feithrin cyfranogiad mewn ymchwil fel elfen graidd o'n gweithgarwch.

Mae tystiolaeth sylweddol bod gwasanaethau sydd â rhan weithredol mewn ymchwil yn profi canlyniadau gwell i gleifion, felly dylai hyn fod yn rhan allweddol o'r hyn a wnawn.

Mewn cylchlythyrau yn y dyfodol byddwn yn ymdrin â chanfyddiadau ymchwil newydd ac astudiaethau sy'n recriwtio yng Nghymru.

Yma, rydym yn rhoi gwybod i chi am ddwy astudiaeth gyfredol sydd angen mwy o fenywod i helpu.

BDRN Pregnancy study

Y Rhwydwaith Ymchwil i Anhwylderau Deubegynol (BDRN) yw'r rhwydwaith mwyaf o unigolion ag anhwylder deubegynol yn y byd.

Mae dros 7,000 o unigolion yn y DU ag anhwylder deubegynol bellach wedi cymryd rhan yn ein hastudiaethau ac yn parhau i'n helpu gyda'n hymchwil barhaus drwy'r rhwydwaith.

Yn ein hymchwil gyfredol rydym yn gobeithio darganfod mwy am y ffactorau sy'n gwneud rhai menywod ag anhwylder deubegynol yn fwy neu'n llai tebygol o brofi cyfnodau o salwch mewn perthynas â genedigaeth.

Ein gobaith yw y bydd yr ymchwil hwn yn arwain at well rhagfynegiad a thriniaeth ar gyfer y cyfnodau hyn.

Rydym am glywed am fenywod yn eu beichiogrwydd gyda hanes o anhwylder deubegynol neu seicosis ôl-enedigol a fyddai'n barod i gymryd rhan yn yr astudiaeth hon.

Am fwy o fanylion gweler (Saesneg yn unig): bdrn.org/research/bipolar-pregnancy-childbirth/

Bipolar and Postpartum

Psychosis: Pregnancy Planning (PREP) Study – Cam 2

Yn y Ganolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol (NCMH) rydym yn gweithio gyda Gweithredu ar Seicosis ôl-enedigol (APP) a menywod ag anhwylder deubegynol a/neu brofiad byw o seicosis ôl-enedigol i brofi canllaw newydd gyda'r nod o helpu menywod i wneud penderfyniadau yn ymwneud â beichiogrwydd a'r cyfnod ôl-enedigol.

I wneud hyn, rydym yn chwilio am fenywod ag anhwylder deubegynol a/neu brofiad byw o seicosis ôl-enedigol sy'n ystyried neu'n cynllunio beichiogrwydd.

Bydd hyn yn cynnwys menywod sydd wedi bod yn feichiog o'r blaen, yn ogystal â'r rhai sy'n ystyried dechrau teulu.

Am fwy o fanylion gweler (Saesneg yn unig): www.ncmh.info/prep

Os ydych yn gofalu am fenywod a allai fod yn barod i gymryd rhan yn yr astudiaethau hyn neu sydd eisiau gwybod mwy, e-bostiwch info@ncmh.info.



Diweddariad gan y

Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau (MMHA)

Mae Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau (MMHA) yn glymblaid o dros 90 o sefydliadau yn y DU, sy'n gweithio ar draws y pedair gwlad.

Mae Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau yn dod â'r sector at ei gilydd i siarad ag un llais, gan ymgychu dros newid a chefnogi systemau lleol i wella gofal iechyd meddwl amenedigol.

Mae'n flwyddyn ers i gyllid cyfredol Comic Relief ar gyfer [Ymgych Busnes Pawb](#) (Saesneg yn unig) Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau ddechrau. Gyda'i gilydd, mae Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau yn parhau â'u gwaith i sicrhau:

- Bod pob menyw a theulu ledled y DU yn gallu manteisio ar wasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol
- Bod gwelyau i achub bywydau ar gael i famau a babanod ar gael ym mhob un o'r pedair gwlad

Bod cam nesaf yr ymgych yn adlewyrchu'r hyn sydd ei angen ar fwy o fenywod a theuluoedd i gael y gofal iawn ar yr adeg iawn.

Blwyddyn nesaf bydd y Gynghrair Iechyd Meddwl Mamau yn diweddarau ei [mapiau ymgychu](#) (Saesneg yn unig) i ddangos y cynnydd a wnaed ac i bwysleisio'r [meysydd lle mae angen yn parhau](#) (Saesneg yn unig).

Ym mis Hydref 2019, ymunodd Dr Sarah Witcombe -Hayes â'r tîm, a hynny fel Cydlynnydd Busnes Pawb Cymru y Gynghrair Iechyd Meddwl Mamau.

Bydd Sarah yn gweithio i ddatblygu ymgych Busnes Pawb yng Nghymru, gan alw ar fenywod sy'n profi problemau iechyd meddwl amenedigol i gael y gofal sydd ei angen arny'n nhw a'u teuluoedd, ble bynnag a phryd bynnag y bydd ei angen arnynt.

Gallwch gysylltu â Sarah drwy:

sarah@maternalmentalhealthalliance.org



Ym mis Rhagfyr, fe wnaeth Aelodau Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau, Mind a Sefydliad McPin lansio'r Egwyddorion Cymorth Amenedigol i Gymheiriaid a gynlluniwyd ar y cyd er mwyn helpu i sicrhau bod pob mam yn gallu cael gafael ar y cymorth gorau gan gymheiriaid ar gyfer eu hiechyd meddwl.

Gallwch ddysgu mwy am yr egwyddorion a sut i'w rhoi ar waith yn maternalmentalhealthalliance.org/psp/ (Saesneg yn unig)

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am ofal iechyd meddwl amenedigol ar draws y gwledydd, [lawrlwythwch E-fwletin yr Hydref 2019](#) (Saesneg yn unig).

Mae gan Gynghrair Iechyd Meddwl Mamau [hyb rhyngweithiol](#) (Saesneg yn unig) hefyd, sy'n cynnwys adnoddau hanfodol ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio ym maes iechyd meddwl amenedigol.

#everyonesbusiness

Cysylltwch â ni!

Rydym yn awyddus i gael eich barn ar y cylchlythyr a syniadau ar gyfer cynnwys y dyfodol, felly cysylltwch â ni ar PNMH.Network@wales.nhs.uk



Gwybodaeth a dolenni defnyddiol

Fe welwch rai dogfennau ac adnoddau defnyddiol isod - cliciwch ar y teitlau i gael gwybod mwy.

- [Cynllun Tymor Canolig Integredig Cenedlaethol GIG Cymru \(IMTP\) 2019 i 2022](#)
- [Fframwaith cynllunio GIG Cymru 2020 i 2023](#)
- [FROM-Perinatal: Framework for Routine Outcome Measures in Perinatal Psychiatry](#) (Saesneg yn unig)
- [Antenatal and postnatal mental health: clinical management and service guidance](#) (Saesneg yn unig)
- [UK Drugs in Lactation Advisory Service \(UKDILAS\) website](#) (Saesneg yn unig)
- [Eating Disorders and Pregnancy - Animated Training Film](#) (Saesneg yn unig)
- [Llinell Gymorth Byw Heb Ofn](#)
- [2020 Biennial Innovations in Research, Policy and Clinical Care: International Marce Society for Perinatal Mental Health](#) (Saesneg yn unig)

Timau Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol: Cysylltiadau Gweinyddol

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Kay Johnson

01495 363475

Kay.Johnson@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Michelle Penwright

01745 448788 ext 6029

michelle.penwright@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Karen Coakley

02921 832161

Karen.Coakley@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Leann Heath

01443 715360

Leann.Heath@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Angela Newsome

01267 229700

Angela.Newsome@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Julia.Graham2@wales.nhs.uk

01792 517919

Julia.Graham2@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Suzanne Cox (Dydd Llun yn unig)

01597 828711

Suzanne.Cox@wales.nhs.uk