



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

Newyddion y Rhwydwaith

SHARON FERNANDEZ

ARWEINYDD CLINIGOL CENEDLAETHOL IECHYD MEDDWL AMENEDIGOL

Henffych Wanwyn!!

Ar ôl siarad â llawer ohonoch dros yr wythnosau a'r misoedd diwethaf mae'n ymddangos bod yna deimlad o hyd bod blaenoriaethau yn cystadlu â'i gilydd a bod amser, ac egni efallai, yn brin.



Gall hyn achosi rhwystredigaeth, ond dim ond gwneud beth sy'n bosibl y gallwn ni, gan sicrhau ein bod ni'n canolbwyntio ar yr holl bethau anhygoel yr ydym yn eu cyflawni gyda'n gilydd ledled Cymru. Mae'r tîm rhwydwaith wedi bod yn trafod y modiwlau ar-lein, y cynllun hyfforddi, y fframwaith cwricwlaidd a chanllawiau a thaflenni ASK, ASSESS & ACT am gyfnod reit hir ac felly wedi cael yr un teimlad o rwystredigaeth hefyd.

Rhyddhad mawr i ni felly, a thestun cyffro, yw gallu dweud ein bod ni bellach wedi mireinio, profi a chreu fersiynau terfynol o'r darnau gwaith allweddol hyn i'w rhannu â chi fel rhan o wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl Mamau. Mae'r Wythnos hon wedi'i neilltuo i drafod problemau iechyd meddwl cyn, yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd. Mae'n cael ei threfnu a'i harwain gan aelod MMHA o Bartneriaeth Iechyd Meddwl y DU (PMHP UK), a lansiodd wythnos gyntaf Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl Mamau yn y DU bron i ddegawd yn ôl yn 2014.

Grŵp bach o unigolion yw PMHP UK ac mae'n cynnwys rhieni profiadol a chlinigwyr, a ddaeth ynghyd i godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl mamau.

Rydym wedi bod ar daith hefyd ac wedi hwyluso gweithdai ar draws Caerdydd, Caerfyrddin a'r Gogledd. Mae wedi bod yn wych gallu ailgysylltu â chyn-gydweithwyr a chyfarfod rhai newydd ar hyd y ffordd. Yn ogystal â chasglu llawer o wybodaeth roedd hi mor braf gweld pobl yn cyfarfod wyneb yn wyneb eto.

Gobeithio y gallwch fod yn amyneddgar wrth i ni gasglu a gwneud synnwyr o'r wybodaeth sydd gennym. Bydd eich blaenoriaethau yn cael eu rhannu i gael eu hystyried gan gydweithwyr yn Llywodraeth Cymru a byddant yn gymorth i lywio cynllun gwaith Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru ar gyfer 2023-24.

Os na lwyddoch chi i ymuno â ni yn un o'r gweithdai hyn, mae gennym arolwg byr a fydd yn ein helpu i gasglu mwy o wybodaeth. Cliciwch yma i'w gwblhau os gallwch chi.

Fel bob amser, mae croeso i chi gysylltu â minnau neu â Martha neu Helen os ydych am rannu unrhyw beth neu wybod rhywbeth.

Mwynhewch y darllen!

Felly, Beth sy'n Newydd?

1. RHWYDWAITH

Digwyddiad Cymuned Ymarfer – hwyluso digwyddiad ar thema ymwybyddiaeth ddiwylliannol. Gweithdai – rydym ar daith ledled Cymru! 3 gweithdy – Caerdydd, Caerfyrddin a Wrecsam. Cyfle i oedi, myfyrio a chytuno ar flaenoriaethau ar gyfer cynllun gwaith y Rhwydwaith.

Amcanion Drafft Cynllun Gwaith Gweithrediaeth y GIG / Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru – dechrau llunio amcanion blynyddol a'u gwella. Cyfarfod â Phenaethiaid Bydwreigiaeth – cyfle i ddiweddarau, rhannu hyfforddiant ac adnoddau clinigol. Codi proffil Iechyd Meddwl Amenedigol.

4. PERFFORMIAD

Sefyllfa Safonau CCQI –

- Mae pob bwrdd iechyd (BI) nawr yn darparu data
- Dim un BI yn bodloni Math 1
- Chwech BI yn bodloni Math 2
- Pob BI yn bodloni safonau Math 3

Mae BI sydd ddim yn neu'n rhannol fodloni safonau, nawr wedi'u cysylltu â BI sy'n bodloni'r safonau hynny – mae Arweinwyr Timau Arbenigol / Rheolwyr Gwasanaethau'n cyfarfod i drafod. Canlyniadau **Arolwg Mapio (Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau)** i'w cyhoeddi'n fuan.

Pryderon clinigol am ddiogelu wedi'u codi gan Arweinwyr Timau Arbenigol ac Ymgynghorwyr Seiciatreg Amenedigol – wedi mynychu cyfarfod Diogelu Cenedlaethol i archwilio a chytuno ar ffordd ymlaen.

Gweithio gyda Fferyllwyr Cymunedol i godi ymwybyddiaeth o bresgripsiynu/defnyddio a rhoi'r gorau i wrth-iselyddion.

2. PARTNERIAETHAU

1 Ebrill newidiodd Cydweithrediad GIG Cymru i fod yn Gweithrediaeth GIG Cymru ac mae cynlluniau ar droed i adolygu mecanweithiau llywodraethu ac adrodd yn unol â datblygiadau'r Fframweithiau Clinigol Cenedlaethol.

Tra bod y gwaith hwn yn digwydd mae Bwrdd Iechyd Meddwl Cymru Gyfan wedi'i atal, ond bydd Bwrdd Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru yn dal i gyfarfod -

Datganiad Ysgrifenedig: Yr wybodaeth ddiweddaraf ar sefydlu Gweithrediaeth y GIG i Gymru (18 Mai 2022) | LLYW.CYMRU



5. PEOPLE

Mae modiwlau ar-lein, cynllun hyfforddi a fframwaith cwricwlaidd Cymru yn barod i'w lansio -

<https://gweithrediaeth.gig.cymru/rhwydweithiau-a-chynllunio/rhwydweithiau/rhwydwaith-iechyd-meddwl-cymru/iechyd-meddwl-amenedigol/hyfforddiant-a-ddysgu/>

Hyfforddiant cyn cofrestru – cyfarfod yn y dyddiadur i gwrdd â chydweithwyr AaGIC. Mae'r adnodd **ASK, ASSESS & ACT** wedi'i rannu hefyd.

Mae taflenni yn barod ac ar gael i'w gweld a'u defnyddio yma <https://gweithrediaeth.gig.cymru/rhwydweithiau-a-chynllunio/rhwydweithiau/rhwydwaith-iechyd-meddwl-cymru/iechyd-meddwl-amenedigol/taflenni-cymorth-a-chyngor/>

3. LLWYBRAU

Mae Llwybrau nawr yn barod i gael eu cyflwyno ac yn cael eu rhannu fel rhan o hyfforddiant Sefydliad Gwasanaethau Ymwelwyr Iechyd – Llwybrau ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol –

Gweithrediaeth GIG Cymru Mae cynlluniau Uned Clefion Mewnol y Gogledd yn symud ymlaen.

Gan gydweithio â Gwella Cymru i ddiweddarau Matrics Cymru a darparu Egwyddorion Arferion Da -

<https://executive.nhs.wales/networks-and-planning/wales-mental-health-network/perinatal-mental-health/pnmh-docs1/perinatal-mental-health-good-practice-principles/>

6. CYFRANOGIAD

Ymgrych Ymwybyddiaeth Amenedigol – llunio contract

diwygiedig a'r nod yw cael y wefan yn barod erbyn Haf 2023.

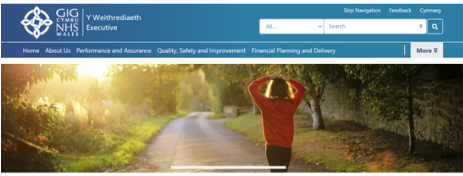
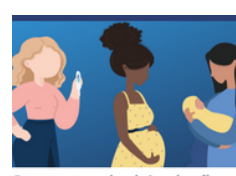
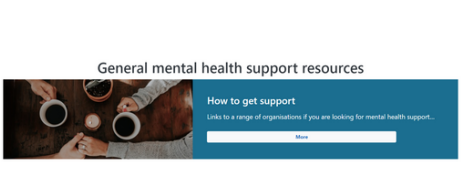
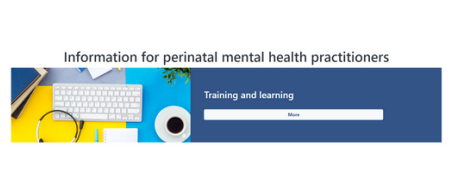
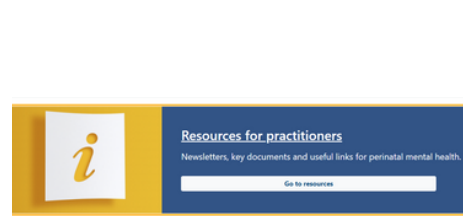
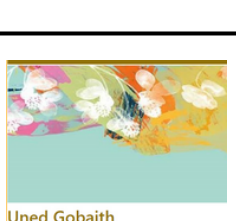
Mae tîm y rhwydwaith yn cefnogi ymgynghoriad defnyddwyr gwasanaethau Cymru i ddatblygu Uned Mamau a Babanod y Gogledd. Diddordeb i ddatblygu gwasanaeth iechyd meddwl amenedigol i Gadeiryddion y Partneriaethau Lleisiau Mamolaeth – cyfarfod wedi'i drefnu â chydweithwyr y Gogledd.

Archwilio sut mae llais defnyddwyr gwasanaethau'n cael ei gofnodi fel rhan o'r gweithdai.

7. ARALL

Rhaglen Ddiogelwch Mat/Neo – Yn aros am adroddiad Cam 1 terfynol gan Gwella Cymru a'r cynllun ar gyfer cam 2 i ddod ar ôl 28 Ebrill 2023.

Gofod SilverCloud ar gael nawr ar gyfer Llesiant Amenedigol ledled Cymru <https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/> I ofyn am gyfrif demo - [ebostiwrch silver.cloud@wales.nhs.uk](mailto:silver.cloud@wales.nhs.uk)

	Tudalen lanio Iechyd Meddwl Amenedigol
	<u>Llwybrau i ymarferwyr gofal iechyd proffesiynol</u>
	<u>Llwybrau i fenywod a theuluoedd</u>
	<u>Cyfes o daflenni i gefnogi menywod sy'n profi anawsterau iechyd meddwl amenedigol, eu partneraid a'u teuluoedd</u>
	<u>Dolenni a amrywiaeth o sefydliadau os ydych yn chwilio am gymorth</u>
	<u>Gwybodaeth am hyfforddiant a ddysgu</u>
	<u>Dolenni i adnoddau, adroddiadau, canllawiau, a safonau gan gynnwys Egwyddorion Da Iechyd Meddwl Amenedigol a Chanllawiau ar gyfer clinigwyr ar ragnodi gwrth-idelyddion yn y cyfnod amenedigol</u>
	<u>Gwybodaeth am atgyfeiriadau a derbyniadau i'r uned gofal ieched meddwl amenedigol arbenigol</u>

FFOCWS AR...

Crynodeb o'r hyn mae ein cydweithwyr yn ei wneud yn y sector gwirfoddol, y sector cyhoeddus a'r trydydd sector.



ALFRED OYEKOYA

DIRECTOR, BAME MENTAL HEALTH SUPPORT

Sefydliad nid-er-elw yw BMHS sy'n canolbwyntio ar addysg ac eiriolaeth i ysbrydoli'r gymuned Ddu, Asiaidd ac ethnig leiafrifol i ofalu am eu hiechyd meddwl trwy ddarparu cymorth sy'n briodol i'w hiechyd meddwl a'u llesiant.

Athroniaeth bersonol **Alfred** yw y dylai iechyd meddwl ac iechyd corfforol gael eu gwerthfawrogi i'r un graddau ond bod apathi sefydliadol, anghydraddoldebau strwythurol, hiliaeth, ofn, stigma a gwahaniaethu weithiau'n dylanwadu ar allu lleiafrifoedd ethnig i gael gafael ar wasanaethau iechyd meddwl a llesiant. Dywedodd Alfred wrthym fod BMHS yn helpu dwsinau o unigolion bob dydd drwy ddarparu cymorth angenrheidiol fel y gallan nhw oresgyn trafferthion difrifol yn eu bywydau.

Mae gan BMHS amrywiaeth o wasanaethau, i unigolion, cyplau, teuluoedd neu fusnesau sy'n chwilio am gymorth. Mae amrywiol wasanaethau BMHS yn cynnwys:

- **Llinell Gymorth:** yn cael ei rhedeg gan dîm o gwrselwyr hyfforddedig ac amyneddgar sy'n barod i wrando.
- **Fforwm Men(tal) Heal(th):** sesiynau rhithwir, wyneb yn wyneb ac ar-lein pwrpasol sy'n darparu gwybodaeth a chymorth i ddynion â phroblemau iechyd meddwl.
- **Cymorth Cyflogaeth:** i helpu unigolion i chwilio am swyddi, paratoi at gyfweliad a hyfforddiant perthnasol i wella hyder unigolion a gwella sgiliau ar gyfer ailymuno â'r farchnad swyddi.

Cliciwch yma i ddysgu mwy am y gwasanaethau sydd gan BMHS i'w cynnig.

FFOCWS AR...

SILVERCLOUD



Around 1 in 5 women and 1 in 10 men will develop a mental health concern, such as anxiety or low mood, during the perinatal period.

Cwrs hunangymorth dan arweiniad hyfforddwr ar lesiant amenedigol

Gall rhieni a darpar rieni yng Nghymru yn awr fanteisio ar gwrs ar-lein, sy'n rhad ac am ddim, i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u llesiant, drwy'r platfform therapi digidol SilverCloud.

Mae GIG Cymru'n darparu mynediad yn ddi-dâl i gyfres o gyrsiau hunangymorth dan arweiniad SilverCloud i bobl sy'n 16 oed neu'n hŷn, yn cynnwys rhaglen newydd Space for Perinatal Wellbeing. Mae'n seiliedig ar dechnegau o Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT), a chynlluniwyd y rhaglen hunangymorth ar-lein sy'n para 12 wythnos er mwyn helpu rhieni newydd a darpar rieni i feithrin sgiliau ar gyfer rheoli symptomau gorbryder ysgafn i gymedrol a hwyliau isel, a gwella eu llesiant yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd. Mae'n cynnwys deunydd rhyngweithiol, ymarferion myfyriol a gweithgareddau i helpu cyfranogwyr i wella eu llesiant ar eu telerau eu hunain. Bydd tua un o bob pump o fenywod ac un o bob deg o ddynion yn profi pryder iechyd meddwl, fel gorbryder neu iselder, yn ystod y cyfnod amenedigol, eto mae llawer o rieni neu ofalwyr yn cael trafferth i estyn allan am gymorth yn ystod yr amser hwn yn sgil y gofynion o ofalu am fabi newydd neu gydbwyso ymrwymadau teuluol. Mae modd i gleientiaid gofrestru ar y rhaglen llesiant amenedigol heb gael eu hatgyfeirio gan feddyg teulu a gallan nhw gwblhau'r rhaglen ar eu cyflymder eu hunain dros gyfnod o 12 wythnos. Mae ar gael ddydd a nos ar unrhyw ddyfais ar-lein, felly gall rhieni prysur droi at y rhaglen ar adeg gyfleus yng nghlydwch eu cartref. Wrth ddefnyddio'r rhaglen, mae gofyn i gleientiaid gwblhau cyfres o holiaduron am sut maen nhw'n teimlo, er mwyn sicrhau mai dyma'r gwasanaeth sy'n briodol i'w hanghenion. Ar ôl cael eu derbyn i'r rhaglen, bydd Cefnogwr SilverCloud yn cael ei neilltuo i bob cyfranogwr; sef aelod o staff GIG Cymru sydd wedi'i hyfforddi i ddarparu cymorth iechyd meddwl ar-lein. Bydd y Cefnogwr yn cysylltu â'r cleient bob pythefnos trwy neges ar-lein i adolygu ei gynnydd a darparu arweiniad wrth iddynt weithio drwy'r rhaglen.

Dysgwch fwy a chofrestru yma: <https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/>



Adborth o ddigwyddiad blaenorol y gymuned ymarfer: Ymwybyddiaeth Ddiwylliannol

Digwyddiad gwych gyda mynychwyr o'r gwahanol broffesiynau meddygol a'r trydydd sector, a chyflwynwyr o:

- The Birth Partners Project
- Cynghrai Iechyd Meddwl Mamau
- Diverse Cymru
- BMHS.

Mae adborth o'r digwyddiad wedi'i ddarparu isod ond gallwch weld y cyflwyniadau a'r recordiad o'r digwyddiad [yma](#)

Hi all, thank you so much for today. All of the talks have been interesting and insightful. I have to leave now but I have had a great morning, thanks again!

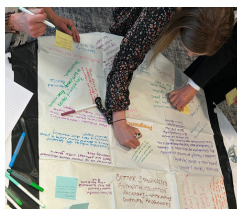
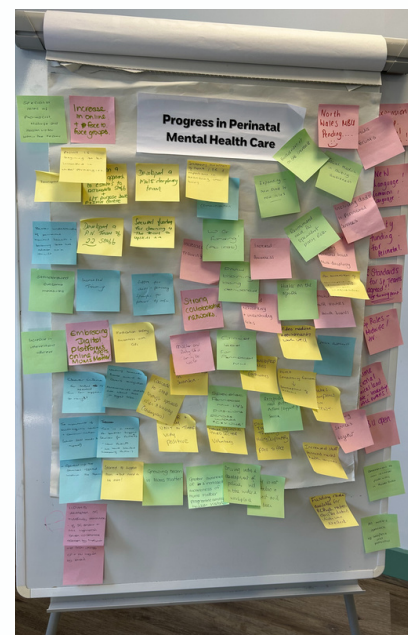
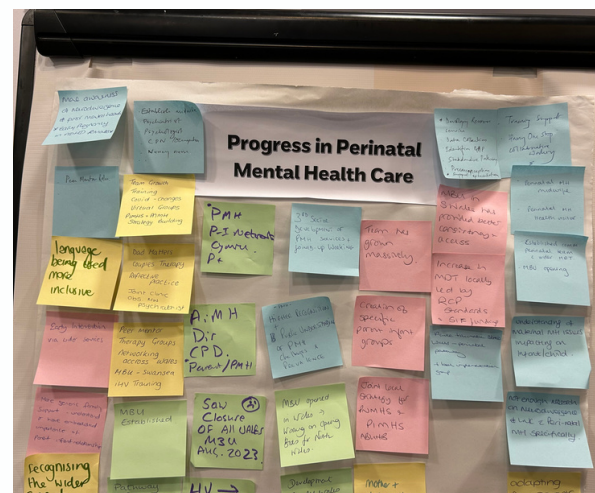
such an eye opener, really touching topic.

What one word best describes the impact of today's event for you as a participant?





Preconception	Pregnancy	After Birth
- Awareness - Raising (unhappy families) - Equitable service - age inclusive - culture All steps working with women of childbearing age are aware of risk factors for poor mental health in perinatal period * Priority	- Provision - Continuity of care - written plan to offer and to put in place - Trusting informed workers - Support for families and staff (support, reflection etc.) - Maternity services to include psychological services (staff, women and babies) * Priority	- Training for staff - Access to specialist - Parent - infant relationship - Parents' wishes - Joint decision - Personalised - Trained staff - Training - Strategic - Partners with relationship * Priority



- As individuals use post it notes to capture any progress that you think has been achieved in PMH and IMH over the last ten years
- Stick post it notes on relevant flip chart paper for PMH or IMH
- Feedback as a group

- As individuals use post it notes to capture any progress that you think has been achieved in PMH and IMH over the last ten years
- Stick post it notes on relevant flip chart paper for PMH or IMH
- Feedback as a group

SUGGESTED FURTHER READING

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032723003622	An article on suicide, self-harm, and suicide ideation in nurses and midwives: A systematic review of prevalence, contributory factors, and interventions
https://www.gov.wales/review-together-mental-health-and-talk-me-2-strategies	Review of Together for Mental Health and Talk to Me 2 Strategies
https://mindinmind.org.uk/thought-pieces/science-of-attachment/	Taking the science of attachment to the public: Making it matter - MINDinMIND
https://www.psychologicalscience.org/observer/interoception-how-we-understand-our-bodys-inner-sensations	Understanding our bodies inner sensations
https://www.theguardian.com/science/2021/aug/15/the-hidden-sense-shaping-your-wellbeing-interoception	Interoception: the hidden sense that shapes wellbeing Science The Guardian
MMHA-everyones-business-ebulletin-winter-22-23.pdf (maternalmentalhealthalliance.org)	Maternal Mental Health Alliance Winter News Bulletin
https://www.youtube.com/watch?v=dBq24a4xfYQ	Powerful video by an individual with lived experience of postnatal depression
https://reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/12022144	The Compassionate Mind Approach To Postnatal Depression: Using Compassion Focused Therapy to Enhance Mood, Confidence and Bonding by Michelle Cree
https://www.gov.wales/sites/default/files/consultations/2022-10/the-duty-of-quality-statutory-guidance-2023-and-quality-standards-2023.pdf	Welsh Government Paper : The Duty of Quality Statutory Guidance 2023 and Quality Standards 2023
https://unicefuk.box.com/s/6wku50guij0wexsj19d6niqx6kwb4mpb	Early Moments Matter campaign images, and graphics

Dyddiadau Calendr

2 i 8 Mai

Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd
Meddwl y DU



12 – 18 Mehefin

Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd
Meddwl Babanod

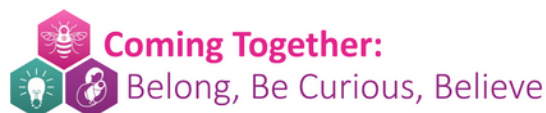


19 Mehefin

IDIwrnod Rhyngwladol
Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl
Tadau
@MarkWilliamsFMH (Twitter handle)

19 Mehefin

Cynhadledd HV- PIMH



29 Tachwedd

iiHV Virtual PIMH Champions Forum
– a hwylusir gan Gymru



IOs ydych chi am inni gynnwys mater penodol yng nghylchlythyrau'r dyfodol, neu am roi sylw i waith eich sefydliad neu'ch gwaith chi a'ch tîm, cysylltwch ag un ohonom i drefnu.

Diolch yn fawr!

Sharon a'r tîm



Sharon Fernandez
Arweinydd Clinigol
Cenedlaethol ar
gyfer Iechyd
Meddwl
Amenedigol
Sharon.Fernandez
@wales.nhs.uk



Martha Sercombe
Arweinydd Clinigol
ar gyfer Iechyd
Meddwl
Amenedigol
Martha.Sercombe
2 @wales.nhs.uk



Helen Ranson
Swyddog
Gymorth y
Rhaglen
Helen.Ranson@
wales.nhs.uk