



Cylchlythyr y

Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol

Ionawr 2021

Cylchlythyr 5

Croeso i rifyn diweddaraf Cylchlythyr Iechyd Meddwl Amenedigol

Llongyfarchiadau!

2020, am flwyddyn. Pwy allai ddychmygu ym mis Ionawr beth oedd o'n blaenau, faint o ansicrwydd fyddai yna, pa mor wydn y byddai angen i bawb fod; pwy feddyliai y byddai defnyddio platfformau rhithwir yn datblygu i fod yn norm, ynghyd â'r codi llaw rheolaidd ar ddiwedd pob cyfarfod!

Nid yn unig fe wnaethoch chi addasu, ond fe ddaethoch o hyd i'r cryfder, yr amser a'r egni i barhau i'n cefnogi ni gyda'n cynlluniau datblygu gwasanaethau.

Rydym yn ddiolchgar iawn am hynny.

Ymlaen i 2021 gan weld beth allwn ni ei gyflawni gyda'n gilydd.

Sharon Fernandez

**Arweinydd Clinigol Cenedlaethol
Gwasanaethau Iechyd Meddwl
Amenedigol**

CYNNWYS

Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau	Tudalen 2
Hyfforddiant PIMH iHV	Tudalen 3, 4
Diweddariad Bwrdd Iechyd Hywel Dda	Tudalen 5
LGBTQ+	Tudalen 5
Tadau a Phêl-droed	Tudalen 6, 7
Cymorth Mind i Dadau Aberhonddu a'r Cylch	Tudalen 8
DEWIS Cymru	Tudalen 9
Ap Iechyd a Lles Cymru	Tudalen 10
Gwybodaeth a Dolenni Defnyddiol	Tudalen 11-13

Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau (MMHA) yn cychwyn ar bennod newydd gyffrous



Sefydlwyd MMHA yn 2011. Cynghrair ydyw o 100 o sefydliadau, hyrwyddwyr profiad bywyd a chlinigwyr, yn cydweithio i wella gofal [iechyd meddwl amenedigol](#) yn y DU. Hyd yn hyn, mae'r MMHA wedi ymgyrchu'n llwyddiannus i gau llawer o'r bylchau mewn gofal iechyd meddwl amenedigol. Fodd bynnag, er gwaethaf y cynnydd, mae angen gwneud mwy o waith i sicrhau bod **POB** menyw yn derbyn y gofal iechyd meddwl sydd ei angen arni yn ystod ei beichiogrwydd ac ar ôl geni ledled y DU. Mae hyn yn cynnwys Cymru, lle mae'r [mapiau](#) diweddaraf yn dangos mai dim ond 2 o'r 7 bwrdd iechyd sy'n bodloni Safonau Rhwydwaith Ansawdd Amenedigol.

Mae Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol wedi dyfarnu £1.2 miliwn i'r MMHA er mwyn i'r gwaith ar droi y [map gwasanaethau arbenigol](#) yn wyrdd barhau. Mae'r cyllid hwn hefyd yn galluogi cam newydd o ymgyrch [Everyone's Business](#), dros y pedair blynedd nesaf. Mae hwn yn edrych y tu hwnt i wasanaethau arbenigol i sicrhau bod rhannau hanfodol eraill o ofal a chymorth iechyd meddwl mamau ar gael i holl fenywod Cymru, a ledled y DU.

Mae'r MMHA yn edrych ymlaen at weithio gydag aelodau yng Nghymru i ddeall beth fydd yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf i iechyd meddwl menywod a'u teuluoedd.

Hyfforddiant Hyrwyddwyr PIMH

Mae Sefydliad Ymwelwyr Iechyd yn falch ei fod wedi llwyddo gyda'i gais i ddarparu cohortau pellach o Hyrwyddwyr Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod (PIMH) Aml-asiantaeth i Gymru gan ddod â chyfanswm y rhai a hyfforddir i 120 erbyn Gwanwyn 2021.

Bydd yr hyfforddiant yn cael ei ddarparu ar-lein gan hyfforddwyr iHV gan ddefnyddio plattfform Zoom mewn ymateb i'r pandemig sy'n parhau - gweler rhywfaint o adborth gan gohortau eraill:

“O safbwynt ar-lein roedd o’n addas. Rhaid i mi gyfadde ro’n i’n poeni sut byddai modd ei ddarparu ar blatfform digidol, ond roedd yn berffaith.”

“Roedd yr hyfforddiant, cynnwys, cyflymder, amrywiaeth o adnoddau a naws wedi’u creu yn y grŵp yn wych, roedd pawb mor gadarnhaol ac yn gwneud y gorau o’r amgylchedd digidol.”

“Wedi’u cyflwyno’n dda iawn, egni da gan yr hwyluswyr a lwyddodd i gadw’r hyfforddiant yn ddiddorol er ei fod dros Zoom.”

Mae hyfforddiant yr Hyrwyddwyr yn cynnig cyfle i’r cyfranogwyr rwydweithio ag ystod eang o ymarferwyr aml-asiantaeth eraill a chymryd rhan mewn trafodaeth o sylwedd i gefnogi dealltwriaeth ehangach o iechyd amenedigol a babanod yng nghyd-destun systemau gofal lleol a chenedlaethol.

Dyma gyfle ardderchog i ymarferwyr ennill gwybodaeth a sgiliau uwch a fydd yn rhoi hwb i’w hyder i weithio gyda theuluoedd yn y cyfnod amenedigol. Bydd yr hyfforddiant hefyd yn darparu adnoddau hyfforddi i’r Hyrwyddwyr i’w cefnogi i ddarparu hyfforddiant rhaeadr rhithwir ac wyneb yn wyneb pellach er mwyn iddynt uwchsgilio eu cydweithwyr drwy ddarparu hyfforddiant ymwybyddiaeth.

Mae hyfforddiant Hyrwyddwyr PIMH IHV yn fwy na dim ond digwyddiad “hyfforddi’r hyfforddwr”. Mae ein Hyrwyddwyr hefyd yn gadael gyda’r brwdfrydedd a’r gefnogaeth i fod yn arweinwyr lleoliad PIMH yn eu maes gwasanaeth, ac yn eiriolwr dros iechyd a lles meddyliol da ymysg teuluoedd.

Sut ydyn ni’n gwybod hyn i gyd? Dywedodd ein gwerthusiad hirach o gohortau Cymru 2020 a gwblhawyd yn ddiweddar wrthym fod...



Hyfforddiant Hyrwyddwyr PIMH

...dros 90% o Hyrwyddwyr PIMH iHV yn cytuno bod y cynnydd yn eu gwybodaeth am broblemau iechyd amenedigol a phwysigrwydd asesu a hyrwyddo iechyd meddwl babanod wedi'i gyflawni o ganlyniad i'r hyfforddiant a fynychwyd - ac roedd yn parhau i gael ei gynnal 3 mis yn ddiweddarach;

81% o Hyrwyddwyr PIMH iHV yn teimlo'n fwy hyderus wrth gefnogi teuluoedd â phroblemau PIMH o ganlyniad i dderbyn yr hyfforddiant;

Ac, er gwaethaf heriau'r pandemig, roedd dros 78% o Hyrwyddwyr PIMH iHV yn fwy hyderus i rannu'r wybodaeth hon â chydweithwyr, gyda dros 72% yn mynegi hyder yn eu gallu i ddefnyddio adnoddau iHV i ddarparu rhaeadr ffurfiol o hyfforddiant 3 mis yn ddiweddarach.

Mae brwdfrydedd, ymroddiad a gwybodaeth lefel uwch yr Hyrwyddwyr PIMH iHV cyfredol yng Nghymru wedi arwain at fwy o gydnabyddiaeth i anghenion iechyd meddwl rhieni newydd a darpar rieni a'u babanod, ac wedi creu ffyrdd o weithio arloesol, cydweithredol a all barhau i fod yn fuddiol i deuluoedd ar ôl y pandemig. Mae'r brwdfrydedd i gydweithio ar draws gwasanaethau a phroffesiynau, ac i raeadru hyfforddiant i eraill ym mha bynnag fformat sy'n bosibl, wedi bod yn anhygoel i'w weld.

Rydyn ni'n wirioneddol falch o Hyrwyddwyr PIMH cyfredol Cymru ac yn edrych ymlaen at gyfarfod yr Hyrwyddwyr Newydd ar gyfer 2021.



Diweddariad Bwrdd Iechyd Hywel Dda

Mae gwasanaeth Amenedigol Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda wedi newid yn sylweddol dros y 12-18 mis diwethaf. Mae'r gwasanaeth wedi ehangu'n gynt gyda staff ychwanegol yn cynnwys fferyllydd amenedigol arbenigol a bydwraig amenedigol arbenigol. Mae'r holl ymarferwyr hyn wedi dod â'u sgiliau penodol i'r tîm, er mwyn bod o fudd i gymorth a gofal ar gyfer menywod a'u teulu.

Mae'r Gwasanaeth Amenedigol wedi adolygu a diwygio ei feini prawf atgyfeirio i sicrhau y gellir ei ddarparu i'r menywod a'r teuluoedd hynny sydd ag anawsterau iechyd meddwl cymedrol i ddifrifol. Mae'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl Amenedigol yn derbyn menywod cyn iddyn nhw feichiogi, cyn iddyn nhw roi genedigaeth ac ar ôl rhoi genedigaeth hyd nes bod y babi yn flwydd oed, a bydd y gwasanaeth yn derbyn partner y fenyw sydd wedi'i hatgyfeirio hefyd. Mae'r fenyw'n cael ei hasesu o fewn 14 diwrnod i dderbyn yr atgyfeiriad.

Meysydd datblygu diweddar:

- ♦ Mae'r broses ymgynghori ac atgyfeirio'n cynnig cymorth dyletswydd i atgyfeirwyr i drafod pryderon/atgyfeiriadau Llun-Gwener 09:00-17:00
- ♦ Rhaglen hyfforddi iHV—10 sesiwn bob pythefnos i holl ymarferwyr drwy Teams
- ♦ Ymgynghoriad bob pythefnos i gynnig amser pwrpasol i ymarferwyr drafod achosion penodol
- ♦ Mae fferyllydd amenedigol wedi datblygu goleuadau traffig meddyginiaeth ar gyfer meddygon teulu yn ystod y cyfnod amenedigol
- ♦ Trafod yn helaeth â bydwreigiaeth i ddatblygu proses newydd i sicrhau bod pob risg yn cael ei nodi i'r Fydwaig Risg a Llywodraethu
- ♦ Datblygu cynlluniau rheoli genedigaeth mewn ymgynghoriad â phob gwasanaeth sy'n gysylltiedig â gofal y fenyw



LGBTQ+

Lucy
Warwick-Guasp

Ydych chi'n teimlo'n hyderus i ddiwallu anghenion teuluoedd rhieni LGBTQ+ (lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol, cwestiynu/cwiar) wrth ddarparu cymorth iechyd meddwl amenedigol?



Mae Lucy Warwick-Guasp yn darparu sesiynau hyfforddiant i ymarferwyr sy'n gweithio gyda theuluoedd sy'n profi iechyd meddwl amenedigol. Mae'r hyfforddiant yn galluogi cyfranogwyr i archwilio profiadau penodol pobl LGBTQ+ a sut i sicrhau bod eu gwasanaethau'n cynnwys teuluoedd rhieni LGBTQ+.

Mae Lucy'n gallu cyfuno ei phrofiad helaeth o ddarparu hyfforddiant cydraddoldeb LGBTQ+ a enillodd wrth weithio i Stonewall; gan ei bod yn rhiant un rhyw ei hun; a'i phrofiad byw o iselder ôl-enedigol a derbyn triniaeth yn Uned Mam a'i Babi Bethlem, De Llundain.

Ers symud yr hyfforddiant i Zoom yn yr haf, mae Lucy wedi gallu cyrraedd sawl cornel o'r wlad o'i chartref yng Nghernyw! Ac ar ôl sgwrs wych gyda Sharon Fernandez, Arweinydd Clinigol Cenedlaethol Iechyd Meddwl Amenedigol GIG Cymru, mae'n edrych ymlaen at drafodaethau pellach ar sut i ddatblygu'r gwaith yng Nghymru.

I gael sgwrs am sut gallai'ch gwasanaeth ddiwallu anghenion teuluoedd rhieni LGBTQ+ cysylltwch â Lucy

lucywarwickguasp@gmail.com | @Lucy_W_Guasp | 07779 266386.



PROSIECT TADAU A PHÊL-DROED

(deall y cyfnod sy'n newid bywydau dynion wrth iddyn nhw ddod yn dadau)

Crynodeb y Prosiect

Cefndir

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn gweithio mewn partneriaeth â Sefydliad Cymuned Clwb Pêl-droed Caerdydd i gynnal prosiect 18 mis sy'n defnyddio pêl-droed i ddeall y newid sy'n digwydd i fywydau dynion wrth iddyn nhw ddod yn dadau.

Iechyd meddwl amenedigol ymhlith dynion - yr achos dros newid

Ychydig iawn o ymchwil sydd wedi'i wneud i brofiadau dynion o ddod yn dadau neu o iechyd meddwl amenedigol dynion ac mae hyn yn cael ei adlewyrchu yn y diffyg gwasanaethau sydd ar gael iddyn nhw. Rydyn ni'n gweithio gydag uwch ymchwilwyr prifysgol a'r Fatherhood Institute i 'gysylltu' yr holl waith sy'n cael ei wneud ac i helpu i ddylanwadu ar newid.

Pam Pêl-droed?

Mae pêl-droed yn dod yn faes trafod cynyddol bwysig i gefnogwyr mewn perthynas â phynciau iechyd a lles. Mae mentrau llwyddiannus iawn diweddar yn cynnwys *Football Fans in Training* (helpu cefnogwyr i fyw bywydau iachach) a *The Changing Room* – mynd i'r afael â stigma iechyd meddwl ymhlith dynion drwy bêl-droed yn yr Alban. Roedd y fenter olaf hon mor llwyddiannus fel bod ail gam wedi'i lansio yn 2018.

Mae defnyddio'r dull cefnogwyr pêl-droed wedi dangos manteision mawr ar gyfer cynnwys y gymuned a gwelliannau sylweddol mewn iechyd a lles. Mae yna botensial mawr i ehangu'r prosiect hwn.

Prosiect Tadau a Phêl-droed

Mae darpar dadau a'r rhai â phlant ifanc (hyd at 12 oed) yn cael eu recriwtio i ffurfio grwpiau cymorth cymheiriaid (nawr yn defnyddio Zoom) a phan fo'n bosibl, i chwarae pêl-droed mewn gwahanol leoliadau a chymunedau. Rydyn ni am sicrhau bod cymysgedd o dadau'n cael eu cynrychioli.

Y cynnig i dadau yw:

Chwarae pêl-droed (5 bob ochr) (ddim ar gael ar hyn o bryd), siarad am fod yn dadau.

Cyfarfod tadau eraill, rhannu profiadau, creu ffrindiau a chael cefnogaeth gan y tadau hynny;

Sgwrsio'n anffurfiol ag ymchwilwyr drwy ddigwyddiadau;

Cael llais a helpu i greu adnodd ymgysylltu i dadau newydd eraill.





FOUNDATION



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl
70 MLYNEDD



Mental Health
Foundation
70 YEARS



PROSIECT TADAU A PHÊL-DROED ...parhad

Allbynnau

Cynhelir dau brif ddigwyddiad yn Stadiwm Clwb Pêl-droed Caerdydd i dadau siarad am bêl-droed ac am y newid yn eu bywyd o ddod yn dad, y da, y drwg a phopeth sy'n rhan o'u profiad.

Cynhelir sesiynau grŵp cymorth cymheiriaid, pêl-droed 5-bob-ochr a digwyddiadau, ac o leiaf un digwyddiad i deuluoedd.

Bydd y digwyddiadau a'r sesiynau hyn yn gyfle i:

- Dadau rannu profiadau a deall beth sy'n gwneud tad gwydn;
- Tadau i gyd-greu adnoddau i dadau newydd gydag ymchwilwyr - ffilmiau byr, llenyddiaeth a chanllawiau;
- Helpu i ddylanwadu ar newid, h.y. addasu gwasanaethau/mwy o wasanaethau i dadau.

Nodau ac Amcanion

- Cynnal iechyd meddwl tadau drwy grwpiau cymorth cymheiriaid a chysylltiadau eraill;
- Cael tadau i ymwneud ag iechyd meddwl amenedigol er mwyn sicrhau canlyniadau gwell;
- Cynyddu gwybodaeth a thystiolaeth i hybu ymchwil ac uno consortiwm ymchwil;
- Tynnu sylw at yr angen am fwy o ymchwil i iechyd meddwl amenedigol y tad, darpariaeth gwasanaethau gwell a dealltwriaeth well o safbwynt y tad (h.y. "Pwy ydy'r dyn yn y stafell?" - Fatherhood Institute).

Canlyniadau

Bydd y tadau yn elwa yn sgil y canlynol:

- Deall eu sefyllfa eu hunain, cydnabod problemau, cael gafael ar ymchwil a gwybod ble i gael cymorth;
- Cael cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau hwyliog, ymchwil a dylanwadu ar newid.

Bydd y Sefydliad Iechyd Meddwl yn gweithio gydag ymchwilwyr i:

- Glywed eu profiadau, eu galluogi i gymryd rhan mewn cyfweiliadau gyda thadau yn y rhaglen a helpu i uno consortiwm o ymchwilwyr sydd â diddordeb yn y maes;
- Nodi bylchau drwy gyd-greu gyda Thadau gyda photensial i gynnwys gwybodaeth am ddatblygiad plant a pherthnasoedd riant/plentyn.
- Deall mwy am y cyfnod newid bywyd o fod yn dad.



Cymorth Mind Aberhonddu a'r Cylch i Dadau: Grŵp Tadau

Sefydlwyd y Grŵp Tadau yn dilyn trafodaethau a mewnbwn gan grŵp o dadau a darpar dadau. Cymerodd y tadau hyn ran mewn astudiaeth a gynhaliwyd gan Mind Aberhonddu a'r Cylch a Bwrdd Iechyd Lleol Powys. Cafwyd cyllid o Gronfa Gofal Integredig drwy'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol gan Lywodraeth Cymru. Arweiniwyd yr astudiaeth gan Dadau a nododd nad oedd digon o gymorth i Dadau newydd a darpar Dadau. Gofynnwyd am fwy i'w cefnogi yn eu hardaloedd lleol yn eu cyfnod o ddod yn rhiant a thad. Un o'r prif anghenion a'r gofynion ymhlith yr arferion cymorth niferus a nodwyd oedd datblygu Grŵp Tadau a fyddai'n gallu darparu lle iddyn nhw sgwrsio a derbyn cymorth anffurfiol.

Mae hon yn fenter newydd a chyffrous i'r tîm cymorth i deuluoedd. Mae ein hwylusydd, Matt, yn dad i ddau ac yn weithiwr cymorth gyda Mind Aberhonddu a'r Cylch. Mae'n cynnig cymorth anffurfiol - lle i rannu profiadau ac awgrymiadau, i ddysgu a chael unrhyw gymorth neu gyngor sydd ei angen yn anad dim.

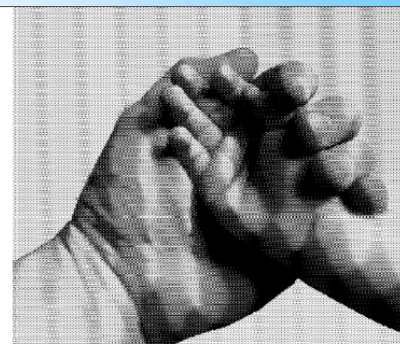
"Mae Grŵp Tadau Mind Aberhonddu a'r Cylch wedi bod yn casglu aelodau'n raddol ar ein tudalen Facebook. Rydyn ni wedi lanlwytho a rhannu fideos newydd lle dw i (Matthew Hart) yn cynnig cyngor ac yn siarad am fywyd fel tad drwy'r pandemig. Mae'r fideos hyn ar YouTube Mind Aberhonddu hefyd."

Mae tadau'n cael eu cefnogi'n unigol dros y ffôn, wyneb yn wyneb yn ddiogel ac yn electronig. Mae yna gynlluniau ar gyfer teithiau cerdded bygis a byddwn yn symud ymlaen gyda'n grŵp cymorth cymheiriaid wyneb yn wyneb pan ddaw'r pandemig i ben. Dw i eisoes wedi mynychu sesiwn rhithwir i dadau newydd a darpar dadau gyda bydwagedd, ble roedd tadau'n gallu gofyn cwestiynau am feichiogrwydd, genedigaeth a thu hwnt.

Mae'r pandemig wedi creu mwy o alw am grwpiau cymorth cymheiriaid a chymorth yn gyffredinol. Fodd bynnag, mae'r sefyllfa wedi'i gwneud hi'n llawer anoddach i gyrraedd pobl a darparu unrhyw gymorth neu gyngor. Fy nod fydd dod â thadau yn fy ardal ynghyd mewn amgylchedd awyr agored nes ei bod hi'n ddiogel i ni eistedd y tu mewn yn gynnes, bwyta llond gwlad o gacennau ac yfed paneidiau di-ri. Rydyn ni'n cefnogi tadau newydd a darpar dadau."

Matthew Hart, Hwylusydd Tadau.

Expectant
Dads?
New Dads?
Dads with
toddlers?



This is an online Dads
peer group
@dadsbreconmind

Dads are fab!

Dads

- No judgement
- Private group
- Information
- 1:1 chats
- Peer support
- Online community

To find out more, please call/
message our Facilitator, Matthew
Hart on 07399 583391
email dads@breconmind.org.uk
FB @dadsbreconmind



Bwrdd Iechyd
Adysgu Powys
Powys Teaching
Health Board



Brecon Partnership
Brecon Local
Council



Powys Regional
Partnership Board
Health and
Social Care



Brecon and
District



Dewis Cymru



Ydych chi'n chwilio am sefydliadau neu wasanaethau lleol a chenedlaethol sy'n gallu eich helpu chi?

Ewch i Dewis Cymru - lle i gael gwybodaeth am amrywiaeth o wasanaethau lles yng Nghymru. Beth bynnag rydych chi'n chwilio amdano, o warchodwr plant i gartref gofal preswyl, mae'r ateb gan Dewis! Gallwch ddewis pa wasanaethau sy'n diwallu'ch anghenion chi orau.

Mae Dewis Cymru'n darparu lle i unrhyw sefydliad lleol neu genedlaethol rannu gwybodaeth am y gwasanaethau maen nhw'n eu cynnig.

Gallai'r gwasanaethau a restrir gael eu darparu gan eich awdurdod lleol, y Bwrdd Iechyd, elusen leol neu genedlaethol neu grŵp, clwb neu gymdeithas gymunedol.

(rydyn ni'n rhannu gwasanaethau gydag 'Infoengine' - cyfeiriadur trydydd sector, a chyda'r GIG yng Nghymru fel rhan o Bartneriaeth Iechyd a Lles Cymru)

Efallai y bydd rhai gwasanaethau ar gael am ddim ond bydd rhaid talu am eraill. Mae Dewis yn eich galluogi i ddeall pa wasanaethau sydd ar gael ac i ddewis y ffordd orau o ddiwallu'ch anghenion. Mae Dewis yn cael ei ddefnyddio gan lawer o bobl hefyd fel meddygon teulu, llyfrgellwyr, gweithwyr cymdeithasol, ymwelwyr iechyd ac ati sy'n cynnig gwybodaeth i'r cyhoedd fel rhan o'u Gwaith. Felly, waeth a ydych chi'n chwilio am ofal plant, gwasanaethau cymorth iechyd meddwl, rhywbeth i'w wneud, cymorth gydag anghenion tai, neu gymorth i ddarparu gofal i rywun, mae'n debygol y bydd gan Dewis Cymru wybodaeth a all eich helpu chi.

Ewch i www.dewis.cymru. Gallwch chwilio am wasanaethau neu bori drwy'n tudalennau gwybodaeth cenedlaethol sydd wedi'u cynllunio i'ch helpu chi i feddwl am beth sy'n bwysig i chi. Os oes angen unrhyw gymorth arnoch, rhwch wybod i ni gan ddefnyddio'r ddolen '[Cysylltwch â Dewis Cymru](#)' ar y wefan a byddwn yn hapus i'ch helpu chi.

www.Dewis.Cymru
Cael dewis a chymryd rheolaeth



www.Dewis.Wales
Have choice and take control



Ap Iechyd a Lles Cymru

Ydych chi'n gweithio yn y gymuned gydag aelodau o'r cyhoedd?

A hoffech chi gael y wybodaeth ddiweddaraf wrth law?

Lawrlwythwch Ap Iechyd a Lles Cymru. Mae'n darparu mynediad *all-lein* i wybodaeth am ystod eang o sefydliadau a gwasanaethau lleol a chenedlaethol.

Mae trefniant cydweithio rhwng Llywodraeth Cymru, Llywodraeth Leol, Cymorth Trydydd Sector Cymru a'r GIG yng Nghymru yn cydweithio fel 'Iechyd a Lles Cymru' i greu un cyfeiriadur gwasanaethau a rennir.

Daw'r wybodaeth trwy gyfuno cyfeiriaduron adnoddau Dewis Cymru, Infoengine a Galw Iechyd Cymru.

Mae'r Ap Newydd - 'Iechyd a Llesiant Cymru' wedi'i gynllunio ar gyfer staff o sefydliadau amrywiol ac ond ar gael i ddefnyddwyr cofrestredig gyda chyfeiriadau e-bost sefydliadol a ganiateir. Mae'n darparu mynediad at fanylion gwasanaethau a gwybodaeth gyswllt ystod eang o sefydliadau, grwpiau cymunedol a gwasanaethau lleol a chenedlaethol.

Pam fydden i'n defnyddio'r Ap?

Mae yna lawer o resymau dros ddewis defnyddio'r Ap:

- Mae defnyddio'r ap yn osgoi'r angen i ddefnyddio data eich ffôn symudol, neu orfod ceisio cysylltu â'r we pan fyddwch i ffwrdd o'r swyddfa. Does dim angen cysylltiad â'r we i'w ddefnyddio o ddydd i ddydd. Unwaith y byddwch wedi'i lawrlwytho bydd yr Ap yn eich annog i ddiweddarau gwybodaeth o dro i dro i sicrhau bod y wybodaeth yn parhau i fod yn gyfredol.
- Gall defnyddwyr ddewis lawrlwytho'r wybodaeth am eu hardal nhw yn unig.
- Mae cyfleuster chwilio nerthol yn golygu y gall defnyddwyr chwilio am adnoddau yn ôl gair allweddol, categori, awdurdod lleol a/neu ardal leol, a 'rhannu' y wybodaeth a geir yn y canlyniadau drwy'r rhaglenni symudol arferol yn cynnwys e-bost, neges destun, Facebook, Messenger ac ati.
- Gall defnyddwyr 'ddangos' neu 'guddio' adnoddau cenedlaethol sydd wedi'u cynnwys yn ddiofyn yn yr Ap sy'n ei wneud yn adnodd delfrydol ar gyfer nyrsys ardal, ymwelwyr iechyd, gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr ieuenctid, swyddogion yr heddlu, cysylltwyr cymunedol, rhagnodwyr cymdeithasol, ac unrhyw staff sy'n gweithio yn y gymuned.

Mae'r Ap yn gwbl ddwyieithog ac yn gweithio ar Android ac iOS.

I ddod o hyd i'r Ap a'i lawrlwytho, ewch i'r App Store neu Google Play a chwilio am 'Iechyd a Lles Cymru' Ar ôl cael yr Ap, cofiwch ddefnyddio'ch cyfeiriad e-bost gwaith i gofrestru.

Gallwch gysylltu â ni drwy ebostio help@dewis.wales os ydych yn cael trafferth i gael gafael ar yr Ap neu ei ddefnyddio.

Gwybodaeth a Dolenni Defnyddiol

Mae'r ap Baby Buddy yn tywys unigolion trwy eu beichiogrwydd a'r 6 mis cyntaf yn dilyn genedigaeth y babi. Cafodd ei gynllunio i helpu unigolion i ofalu am iechyd meddwl a chorfforol eu babi, yn ogystal â'u hiechyd meddwl a chorfforol nhw eu hunain, a rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd i'w babi.

<https://www.nhs.uk/apps-library/baby-buddy/>

**baby
buddy**

Sands



Dyma'r ddolen i'r canllaw newydd rydyn ni wedi'i ysgrifennu ar ddarparu gofal tosturiol wrth wisgo cyfarpar diogelu personol

<https://www.sands.org.uk/professionalsprofessional-resources/communication-while-wearing-ppe>



ExChange

Mae Exchange Wales yn dod ag ymchwilwyr blaenllaw ynghyd gydag ymarferwyr a defnyddwyr gwasanaethau i rannu arbenigedd, tystiolaeth ymchwil a phrofiadau gofal

<https://www.exchangewales.org/cy/>



Mae dros hanner y menywod beichiog yng Nghymru sydd mewn perygl o golli

gofal eu babanod yn profi problemau iechyd meddwl

<https://www.nuffieldfjo.org.uk/news/pregnant-women-babies-removed-mental-health>

Gwybodaeth a Dolenni Defnyddiol

**Born into care: newborns
and infants in care
proceedings in Wales**

<https://www.nuffieldfjo.org.uk/resource/born-into-care-wales>



MORS

Mothers Object Relations Scales

[https://
www.morscales.org/](https://www.morscales.org/)

Mae The Mothers Object Relations Scales (MORS) yn darparu ffordd hawdd ac wedi'i dilysu o asesu mamau mewn gofal sylfaenol.

**Born into care: One
thousand mothers in
care proceedings in Wales**

<https://www.nuffieldfjo.org.uk/resource/1000-mothers-care-proceedings-wales>



Adnoddau



hunangymorth i gefnogi iechyd a
lles meddyliol. [Dolen](#)

Gwybodaeth a Dolenni Defnyddiol



ELUSENNAU
SY'N CYNNIG
CYMORTH O
BELL I DEULUOEDD BEICHIOG
A RHINI NEWYDD



Mae The Early Intervention Foundation eisau recriwtio cymdeithion yng Nghymru, gyda sgiliau a gwybodaeth sy'n uniongyrchol berthnasol i'r gwaith o arwain a rheoli gwasanaethau mamolaeth a blynyddoedd cynnar. Mae cymdeithion EIF yn rolau rhan-amser, y gellir eu gwneud ochr yn ochr â swyddi eraill.

<https://www.eif.org.uk/about/get-involved#open-call-for-eif-associates-in->



IPMHG

PERINATAL MENTAL HEALTH MATTERS

“Grŵp Newydd yw'r Grŵp Iechyd Meddwl Amenedigol Rhyngddisgyblaethol (IPMHG) sy'n dwyn ynghyd y rhai sy'n darparu gofal, darpariaeth, yn llunio polisiau, cymorth ac ymchwil ar iechyd meddwl amenedigol ac ar ei gyfer. Nod IPMHG yw gwella effeithiolrwydd, dealltwriaeth a pholisi, ymarfer a hyfforddiant seiliedig ar dystiolaeth. Fel rhan o'r nod hwn, mae'r IPMHG yn darparu briffiau tystiolaeth, deunyddiau cyhoeddus, adnoddau, sgysiaid gwadd, a sesiynau meithrin cymunedol proffesiynol rhyngddisgyblaethol ar gyfer datblygu cynigion cyllido a digwyddiadau rhyngddisgyblaethol ar iechyd meddwl amenedigol. Mae aelodau'r IPMHG yn rhyngwladol yn ogystal â bod yn rhyngddisgyblaethol, gydag aelodaeth a chyswllt am ddim ac yn agored i'r rhai sydd â diddordeb mewn iechyd meddwl amenedigol. Am ragor o wybodaeth am yr IPMHG cysylltwch â Dr. Kate Ellis-Davies”

(k.ellis-davies@swansea.ac.uk).