



Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru

Cylchlythyr Rhwydwaith

Cylchlythyr 4

Croeso i'r rhifyn diweddaraf o'r Cylchlythyr Iechyd Meddwl Amenedigol

Helo gan Dîm Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru

Mae'n fis Medi ac i ble'r aeth y flwyddyn? Trwy'r daith o gynllunio a darparu gwasanaethau, ac amlinellu cynlluniau adfer, mae cydweithwyr wedi dal ati i gefnogi unigolion yn yr adegau anoddaf.

Felly, roeddem yn teimlo ei bod yn hen bryd i ni dynnu sylw at y gwaith gwych sy'n cael ei wneud ym maes gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol ledled Cymru.

Dydyn ni ddim yn wych yn gwneud hyn bob tro, ac yn ei ystyried yn aml fel ein gwaith bob dydd, felly yn y rhifyn hwn bydd 2 o'n byrddau iechyd a'n cydweithwyr trydydd sector yn cael cyfle i 'arddangos' yr hyn y maen nhw'n ei wneud orau.

Pan fyddwch chi'n clywed beth sy'n digwydd yma yng Nghymru, rydym yn gobeithio y byddwch chi mor falch ac wedi'ch ysbrydoli a'ch cymell cymaint â ni.

Sharon Fernandez

Arweinydd Clinigol Cenedlaethol Iechyd Meddwl Amenedigol



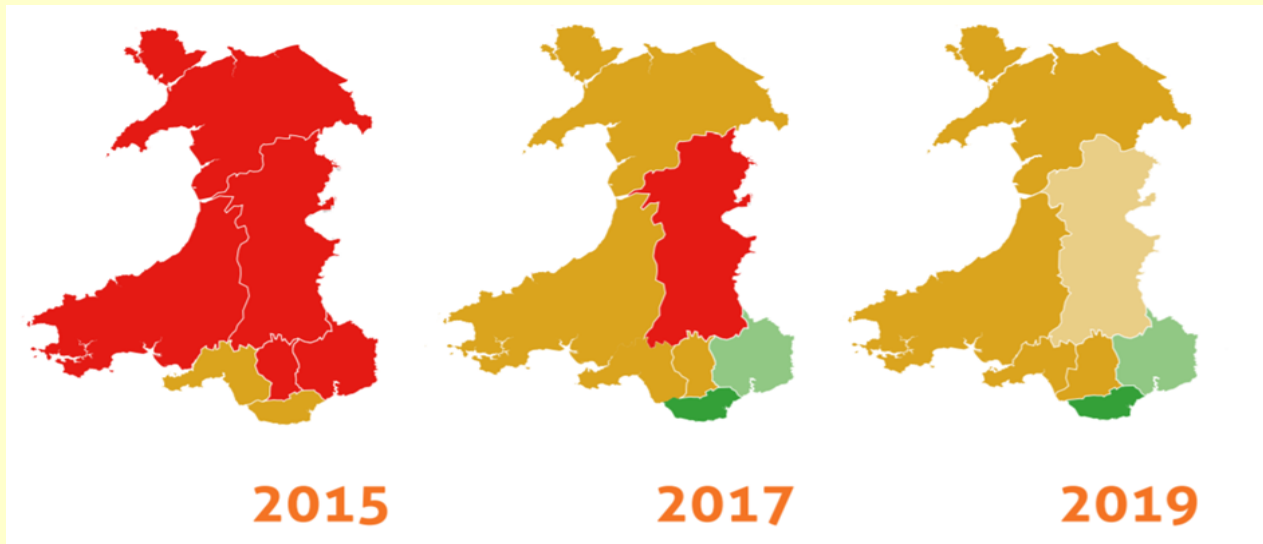
great
job!

Cynnwys

Cynghrair Iechyd Meddwl Mamau	Tud 2
Elusen Action on Postpartum Psychosis	Tud 3
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	Tud 4
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr	Tud 5
Mums Matter	Tud 6
Gwybodaeth ddefnyddiol	Tud 7,8

Y diweddraf gan y Gynghrair Iechyd Meddwl Mamau

2 o bob 7 Bwrdd Iechyd yn cyrraedd Safonau'r Rhwdwaith Ansawdd Amenedigol - Y stori hyd yma



Mae mapiau newydd a lansiwyd gan ymgyrch y Gynghrair Iechyd Meddwl Mamau (MMHA), Everyone's Business Campaign, yn dangos bod menywod yng ngwledydd datganoledig y DU yn dal i wynebu loteri cod post o ran gofal iechyd meddwl amenedigol, er gwaethaf ymrwymïadau cyllid.

Yn ôl y data newydd, mae gwelliannau bach wedi bod mewn gwasanaethau sydd ar gael i fenywod a'u teuluoedd yng Nghymru ers 2017.

Mae'r MMHA yn croesawu arwyddion calonogol o gynnydd, gan gynnwys:

- Buddsoddiad cynyddol mewn gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol
- Cynlluniau i agor Uned Mamau a Babanod dros dro
- Ymrwymiad Llywodraeth Cymru i wella mynediad at wasanaethau iechyd meddwl amenedigol

Mae'r MMHA hefyd yn cydnabod gwaith y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg a Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru, sydd wedi bod yn hollbwysig wrth sbarduno gwelliannau. Fodd bynnag, rydym wedi'n siomi nad yw'r cynnydd hwn wedi'i drosi yn ddatblygiadau pwysig mewn gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol i fenywod. Nid yw datblygiad y gwasanaeth wedi bod yn gyfartal ledled yr holl fyrddau iechyd, sy'n golygu bod yr ardaloedd mae mamau newydd neu feichiog yn byw yn parhau i bennu'r gefnogaeth arbenigol y gall hi a'i theulu ei derbyn.

Mae gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol yn achub bywydau, maent yn darparu triniaeth arbenigol ac yn sylfaen hollbwysig ar gyfer cefnogi a sbarduno gwelliannau ledled y llwybr iechyd meddwl amenedigol. Pan fo gan ardal adnoddau llawn, gwasanaethau arbenigol o ansawdd uchel gyda thîm o staff wedi hyfforddi, gall wneud gwahaniaeth mawr i nodi problemau iechyd meddwl amenedigol yn gynnar, ansawdd gofal y fam, amser adfer i'w chefnogi hi, ei phartner a'i pherthynas gyda'r babi.

Yn sgil COVID-19, lle mae teuluoedd yn wynebu lefelau uwch o orbryder, a lle mae arbenigwyr iechyd meddwl amenedigol yn rhagweld cynnydd mewn atgyfeiriadau i wasanaethau arbenigol, mae angen cynyddol i benderfynwyr GYNLLUNIO.

Mae ymgyrch Everyone's Business Campaign MMHA yn galw ar fwy o fuddsoddi i fynd i'r afael ag anghysondeb mewn darpariaeth gwasanaeth rhwng byrddau iechyd yng Nghymru, ac i droi'r map yn wyrdd i sicrhau bod pob gwasanaeth yn cyrraedd safonau ansawdd cenedlaethol. Lawrlwythwch y [map ar gyfer Cymru](#) (ar gael yn Gymraeg a Saesneg).



Action on Postpartum Psychosis (APP) yw'r elusen yn y DU i fenywod a theuluoedd sydd wedi'u heffeithio gan Seicosis Ar Ôl Geni (PP). Mae PP yn salwch meddwl difrifol sy'n dechrau'n gyflym ar ôl rhoi genedigaeth, gan effeithio ar rhwng 1 a 2 ym mhob 1,000 o famau newydd yn y DU. Mae APP wedi bod yn gweithio'n galed i gynyddu'r gwasanaethau sydd ar gael i fenywod a theuluoedd ledled Cymru ac rydym yn falch o'r hyn rydym wedi'i gyflawni yn y flwyddyn ddiwethaf.

Cymorth Cymheiriaid

Sicrhawyd cyllid gan brosiect Mind, Women Side by Side, ar gyfer y grŵp cymorth cymheiriaid cyntaf ar i'r rhai sydd wedi'u heffeithio gan PP yn y De, mewn cydweithrediad â'r tîm cymunedol arbenigol ym Mwrdd Iechyd Aneurin Bevan. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, rydym wedi recriwtio Cydlynwyr Sesiynol a Chymorth Prosiect ac wedi hyfforddi chwe gwirfoddolwr mewn cymorth cymheiriaid a darparu grwpiau caffi yn ardal Casnewydd. Ym mis Gorffennaf, lansiodd ein grŵp caffi cyntaf yn y Gogledd, a fydd yn parhau ar-lein am weddill y flwyddyn.



Hyfforddiant proffesiynol iechyd

Rydym wedi recriwtio Cydlynwyr Hyfforddiant Cenedlaethol ym Mangor. Mewn cydweithrediad gyda'r Rhwydwaith Clinigol Amenedigol Cymru Gyfan, mae APP wedi darparu dyddiau hyfforddi'r gweithlu i 32 gweithiwr iechyd amlddisgyblaethol proffesiynol ledled Cymru eleni. Rydym yn dal ati i gyfrannu at ddyddiau hyfforddiant iechyd meddwl amenedigol ar gyfer ymwelwyr iechyd, bydwagedd, meddygon teulu, a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill ledled Cymru. Mae'r dyddiau hyfforddi yn cael eu cynnal mewn cydweithrediad rhwng menywod a theuluoedd gyda phrofiad byw o PP, clinigwyr ac academyddion ac maent yn boblogaidd dros ben:

"Mae'r hyfforddiant yn wych a gobeithio y bydd yn cael ei gynnal i bob gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol."



Ymchwil ac Ymgyrchu

Rydym yn parhau i gydweithio â'r Ganolfan Genedlaethol Iechyd Meddwl (NCMH) yng Nghaerdydd, lle byddwn yn cyfrannu at astudiaethau fel datblygu adnodd cynllunio ar gyfer y rhai mewn perygl mawr o PP. Rhagor o fanylion am yr astudiaeth ar gael yma: <https://www.app-network.org/news/supporting-research-into-postpartum-psychosis/>.

Rydym wedi ymgyrchu dros well gwasanaethau i fenywod a theuluoedd yng Nghymru a dros ddarpariaeth Uned Mamau a Babanod arbenigol. Nod APP yw sicrhau bod pob menyw a theulu yng Nghymru yn cael mynediad at y driniaeth a'r gefnogaeth briodol er mwyn gallu gwella o seicosis ar ôl geni.

New mum seems strange? Seek help.

After childbirth, changes are expected, but some mums need urgent help. Postpartum Psychosis is a severe illness that can occur after birth. If you notice:

- Confusion or racing thoughts
- Feeling unusually elated, frightened or tearful
- Unable to or no need for sleep
- Beliefs that are unusual or concerning to others
- Seeing, hearing or sensing things that others can't

It could be PP, a treatable medical emergency.

Seek help today

Diweddariadau Byrddau Iechyd



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board



Dros y 6 mis diwethaf, mae gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol ym mwrdd Iechyd Cwm Taf Morgannwg wedi gweld mwy a mwy o ymarferwyr! Gyda'r bwrdd iechyd yn uno, mae gwasanaethau PRAMS Pen-y-bont ar Ogwr a gwasanaethau Amenedigol Cwm Taf wedi dod yn un tîm, GWASANAETH IECHYD MEDDWL AMENEDIGOL CTM.

Mae'r tîm bellach yn un llawn ac yn cynnwys: Arweinydd tîm sy'n Nyrs Iechyd Meddwl Gofrestredig (RMN), Bydwraig arbenigol, Therapydd Galwedigaethol, 2 RMN Band 6, Seicolegydd, Seiciatrydd a Gweinyddwr.

Meini Prawf Cyfeirio

Yn y gorffennol, roedd meini prawf Cwm Taf ar gyfer atgyfeirio yn llai na 28 diwrnod ar gyfer y gwasanaeth iechyd meddwl amenedigol, ond maent bellach wedi'u hadolygu ac rydym yn cynnig atgyfeiriadau hyd at 6 mis ar ôl genedig-aeth.

Amseroedd aros

Mae'r amser ymateb i gyfeiriadau yn 14-21 diwrnod, ond mae'r tîm yn gallu ymateb os oes angen.

Ymyriadau

Mae'r tîm wedi addasu ei ddull gwaith gydol pandemig COVID-19.

Mae grwpiau a chysiau wedi'u cynnig ar-lein, o ran y grŵp cymorth beichiogrwydd.

Mae'r cysiau yn addysgu menywod am orbryder, rheoli gorbryder, themâu cyffredin mewn beichiogrwydd, gwybodaeth am feichiogrwydd ac adnoddau a sgiliau ymdopi. Mae nifer o wahanol wasanaethau o fewn neu'n gysylltiedig â Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf hefyd wedi newid i blatfformau ar-lein fel cymorth bwydo ar y fron. Mae Valley Steps wedi cynnig gweithdai ar-lein, gan gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar a rheoli straen.

Y Diweddarafr am Hyfforddiant

- Mae'r staff wedi cymryd rhan mewn hyfforddiant Tavistock, a oedd o fudd enfawr i'r ymarferwyr. Archwilio mesurau diogelu, seicosis, anhwylder personoliaeth a goruchwyllo o fewn ein rolau.
- Y diweddarafr am fesurau diogelu gyda bydwragedd arbenigol yn ein cyfarfod Tim Amlldisgyblaeth wythnosol.
- Daeth ymarferwr o wasanaeth PEILOT newydd-sef THE CHOICE-i drafod y peilot. Mae'r gwasanaeth wedi'i lunio i ddarparu addysg, cyngor cyfrinachol a mynediad at Long Acting Reversible Contraception (LARC), i fenywod a'u partneriaid mewn grwpiau bregus yn BICTM.
- Mae'r gwasanaeth iechyd meddwl amenedigol wedi cyfarfod â thimau eraill i gynnig gwybodaeth ynghylch newidiadau i'r gwasanaeth, a phwyso a mesur yr adnodd sgrinio EPDS gydag asiantaethau atgyfeirio.

Diweddariadau Byrddau Iechyd



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Yn ystod y misoedd diwethaf, ym Mwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr rydym wedi dal ati i weithio i godi ymwybyddiaeth am Iechyd Meddwl Tadau.

Ar gyfer Diwrnod Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl y Tadau llwyddom i drefnu meddiannu tudalen Twitter cyn-golgeidwad Everton, Neville Southall, am ddiwrnod!

Fel rhan o'r negeseuon, wnaethon ni dynnu sylw at bwysigrwydd Iechyd meddwl tadau, beth ddylid cadw llygad amdano a phryd dylid chwilio am gymorth. O ystadegau ac offer dadansoddi Twitter, mae'n ymddangos i ni lwyddo i ymgysylltu â 100,000 o bobl gyda'n negeseuon!



Rydym hefyd wedi llwyddo i sicrhau cronfeydd elusennol i alluogi'r tîm i brynu 250 Dadpad!

Trwy hyn gallwn ddal ati i esblygu a llywio cymorth i Iechyd meddwl tadau.



Mae Mind Canolbarth a Gogledd Powys wed

llwyddo i gynnal cyrsiau Mums Matter ers dros 3 blynedd bellach. North Mae'r cyrsiau wedi bod yn boblogaidd gyda chanlyniadau positif, Mae'r cwrs ei hun wedi gorfod addasu ers dechrau Ebrill yn sgil y cyfnod clo ac rydym yn falch o ddweud bod Mums Matter wedi wynebu'r her ac addasu'n dda iawn!

Mae'r cyrsiau Mums Matter bellach yn cael eu cynnal ar-lein ar Zoom, gydag amseroedd hyblyg i siwtio pob mam. Mae'r ffolder gwybodaeth amhrisiadwy hon yn cael ei hanfon at bob mam. Mae'n cynnwys technegau anadlu, myfyrdodau ymwybyddiaeth ofalgar, strategaethau ymdopi a llawer mwy.

Gall mamau barhau i gysylltu â mi (Hwylusydd Mums Matter) rhwng sesiynau am gymorth ychwanegol i roi'r adnoddau ar waith neu i siarad am unrhyw bryderon sydd ganddynt.

Ar ôl i'r cwrs orffen, mae tudalen Facebook ar gael i'r mamau er mwyn iddynt allu rhannu pryderon, cael cymorth a manteisio ar hyfforddiant.

Mae sesiynau cymorth cymheiriaid misol hefyd ar-lein ar Zoom i famau ymuno â'u grŵp lleol neu gael gafael ar grwpiau cymorth cymheiriaid o gwmpas Powys. Rydym bellach yn cynnal dosbarthiadau Zumba Mums Matter ar Zoom i famau o ble bynnag ymuno yn y dosbarth ymarfer lle nad oes neb yn beirniadu.

Mae tudalen ar wahân ar gyfer gwirfoddolwyr a all gael cymorth ychwanegol gen i a gwirfoddolwyr eraill. Yma, gellir eu hysbysu o gyfleoedd hyfforddiant, y cyfle i gynnal cyrsiau law yn llaw â'n gweithwyr neu gynnal grwpiau cymorth cymheiriaid, rhoi sgysiau i grwpiau neu sefydliadau lleol, neu gymryd rhan mewn carnifalau a sioeau. Gyda'n gilydd, rydym yn ceisio dileu stigma iechyd meddwl amedigol gwael.

Mae gan gyrsiau Mums Matter gymaint i'w gynnig. Mae wir yn rhaglen gymorth gofleidiol go iawn.

Tracy Lewis
Hwylusydd Mums Matter

Mind Canolbarth a Gogledd Powys
mums@mnpmind.org.uk

Mums Matter

Thrive not Survive!
Perinatal support at
Mid and North Powys Mind



If you are feeling low, anxious, or overwhelmed by motherhood, had a difficult labour or feeding issues Mums matter courses can help!

Mums Matter courses – An 8 week course, 2 hrs each week. The course includes a folder with breathing techniques, meditations, self care tips and much much more! The course is delivered through zoom until we can put them back on in your areas.

After you have finished the course, you have access to:

Mums Matter peer support on facebook – Support from your Peers through a facebook group including Mums Matter news and training information you may be interested in.

Peer supports (monthly) – These groups are in the following areas: Llanidloes, Newtown, Welshpool, Llandrindod, Whitton and an Additional needs group also in Llandrindod (These are currently running on Zoom)

Weekly Mums matter Movement – Zumba workouts available via zoom!

Also available – 1 to 1 support: in person, over the phone or via zoom.

For more information on all these services please
contact Tracy the Mums Matter facilitator by
Calling: 07950271696 or

Email: mums@mnpmind.org.uk



Mid and North Powys
Canolbarth a Gogledd Powys

Registered Charity number: 1167840



Gwybodaeth Ddefnyddiol a Dolenni



Rydym wedi creu adnodd sy'n adolygu a disgrifio'r hyfforddiant iecbyd meddwl babanod sydd ar gael i weithwyr proffesiynol.

Lawrlwythwch: parentinfantfoundation.org.uk/online-infant-...
pic.twitter.com/0fF7sXOdyj



[ZERO TO THREE Early connections last a lifetime. Your child's development: Age – based tips from Birth to 36 months](#)



40 years
of change
for babies

[BLISS for babies born premature or sick. Cefnogaeth emosiynol ac ymarferol](#)

READING WELL

[Darllen yn Well, Iechyd Meddwl](#)



Adroddiad [Babies in Lockdown](#)

Fathers Reaching Out
Fatherhood and Mental Health

Rhaglen hyfforddi Being Dad, ar gyfer darpar dadau a thadau newydd. Am ragor o wybodaeth, e-bostiwch: karen@karenlothiancoaching.com



Gwybodaeth Ddefnyddiol a Dolenni

Saving Lives, Improving Mothers' Care

Rapid report: Learning from SARS-CoV-2-related
and associated maternal deaths in the UK

<https://www.hqip.org.uk/wp-content/uploads/2020/08/Ref.-201-MBRRACE-UK-maternal-COVID-19-Report-FINAL.pdf>

**Maternal, Newborn and
Infant Clinical Outcome
Review Programme**



Easy Read

Mae holiaduron hawdd eu darllen i asesu menywod a dynion ar gyfer iselder a gorbwyder ar gael nawr ar SharePoint yn Gymraeg a Saesneg. Holiadur 1, Holiadur 2 ac Eich Barn ar ein Gwasanaethau.