

Adborth ar Wasanaethau Iechyd Meddwl yn Caerdydd a Bro Morgannwg

Awst 2022



Fformatau

Addas

Mae'r adroddiad hwn ar gael yn Saesneg hefyd.

Os hoffech y cyhoeddiad hwn mewn fformat a/neu iaith arall, croeso i chi gysylltu â ni.

Gallwch ei lawrlwytho o'n gwefan neu ofyn am gopi trwy gysylltu â'n swyddfa.

Cynnwys

Y Cynghorau Iechyd Cymuned	3
Crynodeb Gweithredol	4
Cefndir a Chyflwyniad	7
Beth Rydym wedi ei Gyflawni	8
Pwy sy'n cysylltu â ni	9
Beth a glywsom	10
Dysgu o'r hyn a glywsom	25
Argymhellion i'r BIP	28
Diolchiadau	29
Adborth	30
Manylion cyswllt	31

Y Cynghorau Iechyd Cymuned (y CICau)

Y CICau yw corff gwarchod annibynnol y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) yng Nghymru. Mae'r CICau yn annog a chefnogi pobl i gael llais yng nghynllun a darpariaeth gwasanaethau'r GIG.

Mae'r CICau yn cydweithio â'r GIG, cyrff archwilio a rheoleiddio. Maent yn gyswilt pwysig rhwng y rhai sy'n cynllunio a darparu gwasanaethau'r GIG, y rhai sy'n eu harchwilio a'u rheoleiddio a'r rheiny sy'n eu defnyddio.

Mae'r CICau yn clywed oddi wrth y cyhoedd mewn sawl gwahanol ffordd. Cyn pandemig y coronafeirws, roedd y CICau yn ymweld yn rheolaidd â gwasanaethau'r GIG i glywed gan bobl tra roeddent yn derbyn gofal a thriniaeth. Yn ogystal, roedd y CICau yn clywed oddi wrth bobl mewn digwyddiadau cymunedol lleol, a thrwy gynrychiolwyr a grwpiau cymunedol.

Ers pandemig y coronafeirws, mae'r CICau wedi canolbwyntio ar ymgysylltu â phobl mewn gwahanol ffyrdd.

Mae hyn yn cynnwys arolygon, apiau, fideo-gynadledda a chyfryngau cymdeithasol er mwyn clywed yn uniongyrchol gan bobl am eu barn a'u profiadau o wasanaethau'r GIG, yn ogystal â thrwy grwpiau cymunedol.

Mae 7 CIC yng Nghymru a phob un ohonynt yn cynrychioli llais "y claf a'r cyhoedd" mewn gwahanol rannau o Gymru.

Crynodeb Gweithredol

Mae'r CIC yn cydnabod y gallai fod Pandemig COVID-19 wedi arwain at gynnydd yn nifer y bobl sy'n ceisio mynediad at Wasanaethau Iechyd Meddwl ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg, yn ogystal â dirywiad posibl yn Iechyd Meddwl cleifion sydd eisoes yn defnyddio'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl.

Roedd pob Cyngor Iechyd Cymuned yng Nghymru yn cytuno bod Gwasanaethau Iechyd Meddwl yn fater allweddol i'w archwilio ar lefel genedlaethol. Felly, lansiodd CIC De Morgannwg ffurflen adborth ar-lein er mwyn casglu adborth a mewnwleidiad cleifion a chyhoedd ledled Caerdydd a Bro Morgannwg am eu profiadau o'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl.

Hyd yma, mae'r CIC wedi derbyn cyfanswm o 74 o ffurflenni adborth, a gwblhawyd yn Saesneg.

Yn gyffredinol, cymysg yn sicr yw'r farn am y Gwasanaethau Iechyd Meddwl, ond yn anffodus roedd y gogwydd tuag at brofiadau negyddol yn hytrach na phrofiadau cadarnhaol.

Pan ofynnwyd am ba wasanaeth yr hoffent rannu eu hadborth, y meysydd mwyaf amlwg yr adroddodd ymatebwyr amdanynt oedd:

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)

Cafwyd sylwadau gan nifer o ymatebwyr am hyd yr amserau aros a sut oedd hyn wedi effeithio ar eu plentyn a'u teuluoedd.

Timau Iechyd Meddwl Cymunedol (TIMC)

Roedd hi'n ymddangos bod mwy o ymatebwyr yn canmol y gwasanaethau yng Nghaerdydd tra bod ymatebwyr eraill yn nodi

eu profiadau negyddol o'r gwasanaethau ym Mro Morgannwg. Eglurodd ymatebwyr, boed eu sylwadau'n gadarnhaol neu'n negyddol, sut oedd hyn wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl

Practisau Meddygon Teulu (Meddygfeydd)

Nododd nifer o ymatebwyr ddiffyg cefnogaeth gan Feddygon Teulu, lle dywedwyd weithiau wrth unigolion na fedrent eu helpu ar yr adeg honno oni bai eu bod am gyflawni hunanladdiad. Hefyd, soniodd ymatebwyr am y diffyg gwybodaeth ynghylch iechyd meddwl o fewn y Meddygfeydd

Wardiau ac Unedau Ysbytai

Disgrifiodd nifer o ymatebwyr sut le oedd yn yr ysbytai, naill ai fel claf neu fel perthynas rhywun mewn ysbyty. Rhoddodd rai ohonynt sylwadau am y diffyg gofal a'r cymorth a roddwyd, tra canolbwyntiodd eraill ar yr amgylchedd roeddent ynddo.

Timau Argyfwng

Tra bod rhai ymatebwyr yn canmol y gwasanaeth, teimlodd eraill bod y gwasanaeth hwn yn ddiffygiol o ran cymorth a chyfathrebu, sy'n destun pryder o ystyried natur y gwasanaeth a ddarperir.

Yn ogystal â gwasanaethau penodol, nodwyd sawl mater cyffredin arall hefyd.

Diffyg gwasanaethau

Roedd bron pob math o wasanaeth a nodwyd yn yr Adroddiad wedi derbyn adborth gan ymatebwyr a deimlai na chawsant ddigon o gymorth a chefnogaeth, ac mewn rhai achosion mae

hyn wedi arwain at gleifion yn chwilio am ofal iechyd preifat er mwyn cael y gefnogaeth maent ei hangen.

Cyfathrebu

Mae pryder yn benodol am y diffyg cyfathrebu gan y gwasanaethau iechyd meddwl, yn enwedig pan fo cleifion wedi cael mynediad eisoes at y gwasanaeth, wedi cael diagnosis, ac/neu wedi'u rhyddhau o'r gwasanaeth. Dyma rai enghreifftiau o ddiffyg cyfathrebu a gafodd eu nodi:

- unigolion sy'n cael eu gwneud i deimlo'n 'niwsans'
- cleifion oedd wedi cael eu rhyddhau pan nad oeddent yn gallu ymgysylltu na siarad am eu problemau
- diffyg cyfathrebu rhwng y Gwasanaethau

Amserau Aros

Roedd hyn yn fwyaf amlwg yn y Gwasanaethau CAMHS lle adroddodd rhai ymatebwyr eu bod yn aros mwy na 3 blynedd i gael apwyntiad, hyd yn oed ar ôl i unigolion geisio dod â'u bywyd i ben neu hunan-niweidio.

Staff Gofal Iechyd

Derbyniodd y CIC adborth gan nifer o weithwyr proffesiynol gofal iechyd hefyd, naill ai'n rhoi sylwadau ar wasanaethau ar ran perthynas teuluol, neu pan fo nhw fel staff wedi cael mynediad at wasanaeth cymorth iechyd meddwl y Bwrdd Iechyd ei hun.

Mae sawl argymhelliad wedi'i nodi i helpu i wella Gwasanaethau Iechyd Meddwl i bobl.

Cyflwyniad a Chefndir

Mae pandemig Covid-19 wedi gosod cyfyngiadau digynsail ar gymdeithas gyfan ers mis Mawrth 2020. Mae'r cyfnodau clo a orfodwyd gan y Llywodraeth wedi golygu bod ein ffordd arferol o fyw wedi newid yn ddirfawr. Mae'r cyfyngiadau ar weithio, symudiadau a rhyngweithio cymdeithasol wedi rhwystro pobl rhag cwrdd â ffrindiau, teulu a chydweithwyr fel yr arferent wneud dan amgylchiadau normal. Arweiniodd hyn at fwy o ynysu cymdeithasol sydd wedi effeithio i ryw raddau neu'i gilydd ar iechyd meddwl mwyafrif y boblogaeth. Yn awr yn fwy nag erioed, mae'r ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl yn fawr ynghyd â'r angen am rwydweithiau cymorth naill ai drwy deulu a ffrindiau, neu drwy sefydliadau ac elusennau.

Mae'r CIC yn sylweddoli y gallai hyn arwain at gynnydd yn nifer y bobl sy'n ceisio mynediad at Wasanaethau Iechyd Meddwl ar draws Caerdydd a'r Fro, yn ogystal â dirywiad posibl yn Iechyd Meddwl cleifion sydd eisoes yn defnyddio'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl.

Mae Cyngor Iechyd Cymuned De Morgannwg yn gwneud pob ymdrech i glywed gan gleifion a'r cyhoedd ar draws pob demograffeg, cymuned a grŵp o fewn Caerdydd a Bro Morgannwg.



Beth rydym wedi'i gyflawni

Roedd pob Cyngor Iechyd Cymuned yng Nghymru yn cytuno bod y Gwasanaethau Iechyd Meddwl yn fater allweddol i'w archwilio ar lefel genedlaethol. Felly, lansiodd CIC De Morgannwg ffurflen adborth ar-lein er mwyn casglu adborth a mewnwleidiad cleifion a chyhoedd ledled Caerdydd a Bro Morgannwg am eu profiadau o'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl.

Rhestrwyd ein ffurflen adborth ar ein gwefan a rhoddwyd cyhoeddusrwydd iddi ar ein sianelau cyfryngau cymdeithasol Facebook a Twitter.

Bu'r CIC yn rhedeg y ffurflen adborth hon ers Ionawr 2022 a daeth i ben yn Awst 2022. Bwriad yr Adroddiad hwn yw tanlinellu pa adborth y mae'r CIC wedi'i dderbyn a rhai o'r materion sydd eisoes wedi ymddangos.

Mae'r ffurflen adborth yn gofyn dau gwestiwn syml:

- Lleoliad/gwasanaeth y dymunai'r ymatebydd adael adborth amdano
- Yr adborth yr hoffai'r ymatebydd ei rannu

Pwy sy'n cysylltu â ni

Mae ffurflen adborth y CIC yn agored i gleifion sydd ag unrhyw brofiad o ryngweithio â Gwasanaethau Iechyd Meddwl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Hyd yma, mae'r CIC wedi derbyn cyfanswm o 74 ffurflenni adborth, a gwblhawyd yn Saesneg.



Beth a glywsom

[Byddwch yn ymwybodol y gallai rhai o'r profiadau a rannwyd ac a nodwyd yn yr Adroddiad hwn beri gofid i rai darllenwyr.]

Yn gyffredinol, cymysg yn sicr oedd y farn am y Gwasanaethau Iechyd Meddwl, ond yn anffodus roedd y gogwydd tuag at brofiadau negyddol yn hytrach na phrofiadau cadarnhaol.

Pan ofynnwyd pa wasanaeth y byddent yn dymuno rhannu adborth amdano, y meysydd mwyaf amlwg yr adroddwyd amdanynt gan ymatebwyr oedd:

- Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)
- Timau Iechyd Meddwl Cymunedol (TIMC)
- Practisau Meddygon Teulu
- Wardiau ac Unedau Ysbytai
- Timau Argyfwng

Oherwydd nifer yr ymatebion a dderbyniwyd, mae'n bosibl categoreiddio'r profiadau o fewn pob ardal. Lle na fu'n bosibl gosod profiadau a rannwyd o fewn unrhyw un o'r meysydd gwasanaeth hyn, bydd y rhain yn cael eu nodi ar ddiwedd yr Adroddiad.



Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)

Ymhlith yr adborth a dderbyniwyd, un ymateb cadarnhaol yn unig a rannwyd am y Gwasanaeth CAMHS.

Mae gennym ddoctor yn CAMHS sydd wedi gweithio gyda'n merch fabwysiedig am fwy na 5 mlynedd. Yn ddiweddar buodd hi'n ein helpu ni gyda chyfarfod pontio i ysgol uwchradd gan fynd yr ail filltir i'n cefnogi.

Amlygodd gweddill yr ymatebion brofiadau negyddol y gwasanaeth.

Dechreuodd ein merch 11 oed feddwl am ddod â'i bywyd i ben, ac rôn ni'n ofidus dros ben. Roedd hi'n cael meddyliau du, byw ac ymwithiol ac roedd wedi ceisio cymryd cylllell i ladd ei hun. Golygai hyn y bu'n rhaid i fi a'm gwraig, y ddau ohonom yn glinigwyr yn y GIG, i gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith i ddelio â hyn. Cyngorodd ein Meddyg Teulu iddi gael gweld rhywun (roedd e'n wych ac yn llwyr ymroi i'n cefnogi ni). Ar ôl nifer fawr o alwadau ffôn, dagrau a rhwystredigaeth ar ein rhan ni, cawsom gynnig galwad ffôn o'r diwedd. Roedd y cyswllt hwn yn teimlo fel pe bai wedi'i drefnu'n fwriadol i fod yn fyr - i gwblhau asesiad risg yn unig - gan drosglwyddo'r risg o hunan-niweidio arnon ni fel rhieni i'w drin ac osgoi gwneud CAMHS yn atebol am unrhyw risg. Rôn ni'n poeni'n enbyd ac yn erfyn iddi gael ei gweld gan rywun allai helpu mewn unrhyw ffordd. Mae gennym blant eraill ac roedd y teulu cyfan mewn argyfwng oherwydd hyn. Stopiodd hi fynd i'r ysgol. Ymhen hir a hwyr cawsom apwyntiad argyfwng, ond teimlem fod hyn ar agenda cael ei gweld un waith yn unig ac ond yn cael ei gynnig fel ffafr! Dywedwyd wrthon ni y byddai'n ymgeisydd da ar gyfer Therapi Ymddygiad Gwybyddol a byddai'n cael ei rhoi ar restr i'w gweld ar gyfer y therapi hwn. Gan fod y sefyllfa'n argyfyngus ac nad oedd yn mynd i'r ysgol, teimlem bod angen CBT ar frys. Ar ddiwedd yr apwyntiad, cadarnhaon nhw na fyddent yn ei gweld eto. Roedd yr apwyntiad argyfwng ym mis Hydref, a dydyn ni ddim wedi cael unrhyw gysylltiad gan unrhyw un ers hynny. Dim cwestiynau'n gofyn sut mae hi a beth sy' wedi digwydd, ydy hi wedi lladd ei hun, cadarnhad ei bod ar y rhestr, a rhyw syniad am ba mor hir? DIM. Rŷn ni mewn sefyllfa ffodus o fedru fforddio a bod gennym y sgiliau clinigol o wybod beth i'w ofyn amdano ac wedi chwilio am ein ymgynghoriadau a therapi preifat ein hunain. Dim bod unrhyw un yng ngwasanaethau Iechyd Meddwl y GIG yn gwybod hynny...Mae pobl yn dweud mai Gwasanaeth Sinderela yw Iechyd Meddwl. 'D yw e ddim hyd yn oed yn hynny. Rhaid bod cymaint o bobl nad sy' mor addysgiedig, cyfoethog neu wybodus yn anobeithio'n llwyr adref mewn sefyllfaoedd argyfyngus.

Mae'r amser cyn gallu gweld rhywun yn chwerthinllyd hyd yn oed cyn Covid. Dwi wedi bod yn aros 3 blynedd am apwyntiad ac wedi derbyn llythyr yn dweud bod rhestr aros o 24 mis. Y cyfan a glywch yw faint o ofal iechyd meddwl sydd allan yna, ond pan rŷch chi wir ei angen, does dim ar gael.

Gwasanaeth gwael iawn. Mae'r amserau aros yn afresymol. Ceisiodd fy merch ladd ei hun yn Ebrill 2019. Hyd heddiw (Mawrth 2022) mae hi'n dal ar restr aros i'w hasesu'n niwrolegol. Oni bai fy mod wedi aberthu i dalu am gwnsela preifat, mae'n gas gen i feddwl ble fydden ni heddiw.

"Ynglŷn â CAHMS, profiad ofnadwy. Araf yn ymateb. Ar ôl cael ymateb, ceisiodd y doctor 'proffesiynol' ddwywaith un unig i drafod problemau gyda fy merch, ond achosodd hyn gymaint o drawma iddi fel nad yw'n gallu siarad na mynd i'w weld, felly mae e wedi'i gollwng hi o'i ofal am beidio ymgysylltu. Heb os, y gweithiwr proffesiynol ddylai ymgysylltu â'r claf! Os bydde gen i broblem gorfforol feddygol, fydden nhw'n trio'u gorau glas i'w datrys hyd yn oed os bysen i 'allan ohoni' gyda phoen ac ati, felly pam ddim gyda iechyd meddwl???"

Ofnadwy. Yr amser mwyaf arswydus, a dyw aros am 3 blynedd a hanner am apwyntiad ddim wedi helpu (dal i aros). Wedi llenwi'r un ffurflenni dro ar ôl tro. Hyd yn oed cyn Covid roedd hi'n hunllef cael apwyntiad. Does unman arall i fynd felly gorfod aros am apwyntiad.

Roedd y doctor a welsom yn neis, ond roedden nhw methu aros i roi diagnosis o Tourette's i fy mab yn yr apwyntiad cyntaf gyda'r doctor hwnnw, a'i ryddhau heb unrhyw apwyntiadau pellach. Does dim therapi, apwyntiadau na chefnogaeth yn cael eu cynnig i blant â Tourette's yng Nghaerdydd na Chymru.

Y Tîm Argyfwng

Er y rhannwyd un profiad cadarnhaol, roedd gweddill y profiadau o'r gwasanaeth hwn yn negyddol.

Roedd yr arbenigwr y siarades i ag e yn barod i helpu ac yn gallu rhoi awgrymiadau defnyddiol.



Rŷn ni'n teimlo wedi'n siomi'n fawr gan y ddau wasanaeth. Ceisiodd fy mab ladd ei hun o fewn cyfnod o 2 wythnos. Rhyddhaodd ei hun o'r tîm argyfwng ond dwi ddim yn credu ei fod yn y cyflwr meddwl iawn i gael caniatâd i wneud hynny. Dim dilyniant gofal, cafodd ei ryddhau o'r Adran Damweiniau a Brys ar ôl derbyn triniaeth heb feddyginiaeth, ac fel hyn mae pethe o hyd. Mae'r cyfrifoldeb wedi'i adael arna' i i wneud trefniadau a does neb yn dychwelyd fy ngalwadau. Mae hyn yn straen enbyd arnon ni ein dau, ac yn fy marn i mae hefyd yn anghyfrifol ac yn risg i'w ddiogelwch.

Timau Iechyd Meddwl Cymunedol (TIMC)

“Mae’r TIMCau yn darparu gofal i oedolion oedran gweithio (18-65) sydd â phroblemau iechyd meddwl ansefydlog, cymedrol i ddifrifol.”

Mae TIMC ar gael yng Nghaerdydd ac un arall ym Mro Morgannwg.

Wrth edrych ar yr ymatebion a dderbyniwyd am y TIMCau, mae’n ymddangos bod bron yr holl brofiadau cadarnhaol a rannwyd yn ymwneud â’r TIMC ym Mhentwyn, Caerdydd.

Tîm anhygoel. Bob amser wrth law i helpu a cfhefnogi.

Mae fy CPN wedi bod yn wych, ond dwi wedi bod yn aros mwy na 2 flynedd am gymorth Therapydd Galwedigaethol

Roedd cael fy nghyfeirio i Dŷ Canna yn amhrisiadwy a dylai fod rhagor o wasanaethau fel hyn ar gael fel bod modd cefnogi mwy o bobl sy’n dioddef gyda’u hiechyd meddwl yn y gymuned.

Ers cael fy nghyfeirio i ganolfan Iechyd Meddwl Pentwyn yn 2019 rydw i wedi cael amrywiaeth o brofiadau ar hyd y blynyddoedd. Ar ôl datblygu perthynas â’r staff ym Mhentwyn, teimlais hi’n haws bod yn fwy agored gan i mi deimlo eu bod yn wirioneddol gymryd yr amser i fy neall i a’r anawsterau, ac yn fwy na dim, i wrando.

Rydw i wedi bod drwy amser gwaetha’ fy mywyd llynedd a thrwodd i eleni, a heb Pentwyn a thîm argyfwng y Gogledd, fyswn i ddim yn fyw heddiw. Maen nhw wedi rhoi i fi yr amser, y gefnogaeth, dewrder a’r gobaith oedd ei angen arnaf i oroesi ac am hynny fydda’ i’n ddiolchgar am byth

Tra roedd y mwyafrif o'r profiadau negyddol yn ymwneud â'r TIMCau ym Mro Morgannwg, roedd hefyd rai yn ymwneud â rhai ardaloedd penodol yng Nghaerdydd.

Yn gyntaf, hoffwn ddweud mor gefnogol mae llawer o bobl o fewn y gwaanaeth wedi bod gan gynnwys fy CPN. Serch hynny, mae'n amlwg eu bod dan bwysau mawr ac yn brin o staff. Ces fy rhyddhau ar ddydd Llun er ymbil am fwy o help. Dywedodd fy CPN wrthyf fod ganddi 40 o gleifion, felly mae'n ymddangos yn fater o 'pwy allwn ni ei ryddhau nesaf'. Rôn i ddim yn barod, a dydw i ddim yn well o gwbl. Doedd gen i ddim dewis ond chwilio am therapi preifat sy'n golygu y bydda' i mewn llawer o ddyled, ond heb air o gelwydd, does gen i ddim dewis. Mae'n fy mrawychu i feddwl eu bod yn dal i ryddhau unigolion bregus heb unrhyw help (neu gan gynnig gwasanaethau sylfaenol dwi wedi'u cael eisoes - pob cwrs a phob sesiwn cwnsela). Rwy'n teimlo nad yw fy anghenion wedi'u hateb o gwbl, ac i fod yn onest, rwy'n credu bod llawer o'r methiannau'n bod oherwydd rheolwyr a seiciatryddion. Ges i ddau seiciatrydd da cyn hyn ond mae'r un dwi wedi'i weld yn ystod yr ychydig fisoedd diwethaf â'i fryd yn unig ar fy rhyddhau heb falio dim beth rwy'n dweud na faint o weithiau ddweddes i mod i'n stryglo. Anfonas i lythyr hir, mwy na 2 dudalen, atynt ym mis Hydref yn dweud sut rôn i'n credu y gallai'r gwasanaeth fod wedi fy helpu ymhellach. Ond y cyfan ges i oedd 'Na, sori', 'na, 'd ych chi ddim yn cwrdd a'r trothwy'. Fysen i'n hapus pe bai'r staff ond yn gwrando ac yn ystyried beth oedd gen i i'w ddweud. Rydw i wedi brwydro am fwy na deng mlynedd, a dim ond yn y ddwy flynedd ddiwethaf rwy' wedi cael fy nghymryd o ddifri'. Ond hyd yn oed wedyn, ychydig iawn o gymorth buddiol ges i. Bob wythnos yn ddiffael rwy'n gweld rhywun â'r un cyflwr â fi yn colli ei fywyd oherwydd methiannau'r GIG, ac rwy'n gweld yr un peth yn digwydd i fi yn y dyfodol agos. Mae'n ymddangos nad oes ffordd allan gwaetha'r modd, anodd gwybod beth ellir ei wneud ynghylch hyn gan fod y cyfan i bob golwg yn dibynnu ar 'gyllid' - neu felly mae'n nhw'n dweud. Ond mewn gwirionedd, oni ddylai'r nifer cynyddol hyn o farwolaethau fod yn fater o bryder?

Cefnogaeth wych gan seiciatryddion, nyrsys Iechyd Meddwl ddim yn rhagweithiol iawn

Ers i Hafan Dawel gau ym Mhenarth ac uno â dau TIMC arall ym Mro Morgannwg yn 2018, mae'r gefnogaeth sydd ar gael gan y gwasanaeth iechyd meddwl cymunedol ym MM wedi dirywio'n syfrdanol. Mae fy iechyd meddwl i wedi'i effeithio'n ddifrifol gan bandemig Covid-19. Am fod fy imiwneidd yn wan oherwydd triniaeth i gyflwr awto-imiwn golygodd hyn y bu'n rhaid i mi gysgodi am 28 mis i osgoi dal Covid ac mae hyn wedi achosi dirywiad difrifol i fy iselder a gorbryder sy' gen i eisoes. Eto'i gyd 'd yw TIMC y Fro heb gynnig unrhyw help, ar wahân i apwyntiadau bob 3-4 mis gyda seiciatrydd sy'n para 20-30 munud, a gwrth-iselyddion. Rwy' wedi gofyn sawl gwaith am gael fy nghyfeirio at seicolegydd i geal therapi siarad, ond wedi fy ngwrthod heb unrhyw esboniad. Dwi ddim yn gallu gweithio, ac erbyn hyn yn isel iawn fy ysbryd a phur anaml yn gadael fy nghartref. Fydda' i byth yn mynd i unrhyw le cyhoeddus dan do. Mae gen i hefyd anhwylder bwyta ers amser maith sydd wedi gwaethygu oherwydd Covid. Pan ofynnes am help gyda hyn, unwaith eto gwrthodwyd i fi gael fy nghyfeirio a'm hasesu.

Da i ddim. Gwneud i chi deimlo'n ddi-werth ac anwybyddu unrhyw feddyliau a theimladau. Amhosib cael gafael ar y gwasanaethau, a'r claf yn cael bai pan yw pethe'n mynd o chwith. Ges i apwyntiad yn fuan ar ôl atgyfeiriad brys ac rôn i'n obeithiol ond ar ôl ychydig wythnosau doeddwn i'n ddim byd ond rhif i'w ollwng cyn gynted â phosib. Gadewais ar fy liwt fy hun, a nawr dwi ond yn aros yn y gwely drwy'r dydd. Gadewais addysg am nad ôn i'n gallu canolbwyntio.

Wardiau ac/neu Unedau Ysbytai



Rhodddwyd canmoliaeth i'r Gwasanaeth Triniaethau Arbenigol Anhwylderau Bwyta i Gleifion Allanol.

Er ei bod wedi cymryd 7 mlynedd i gael fy nghymryd ddigon o ddifrif i gael gwybod y gallaf gael help am fod fy BMI yn anghywir ar gyfer y gwasanaeth Anhwylderau Bwyta arall, anghofiodd y tîm Iechyd Meddwl fod y gwasanaeth hwn ar gael.

Mae cefnogaeth a thriniaeth EDSOT fel aur. Ar fy ngwir, rwy'n [enw wedi'i hepgor] teimlo'i fod wedi safio fy mywyd a'm helpu i sylweddoli fod gwerth i fy mywyd. Mae'n glinig gwirioneddol arbennig a hoffen i tasen i wedi cael fy ngweld sawl blwyddyn yn ôl yn lle brwydro ymlaen.

Dwi wedi trio CBT gymaint o weithiau o'r blaen ond mae'r ffordd y mae'n cael ei ddefnyddio ochr yn ochr â seicotherapi mor bwerus. Roedd cael y driniaeth trwy fideo yn ystod y pandemig yn ffordd gynhwysol iawn mewn gwirionedd o wneud pethau, a'r teimlad oedd mai hon oedd yr unig adran nad oedd yn troi pobl i ffwrdd oherwydd Covid.

Fysen i wrth fy modd pe tase rhyw fath o gllnigau cymorth i alw heibio iddynt neu rhyw ffordd o gysylltu â'r arbenigwyr gan mod i wedi cael problemau ers fy rhyddhau ond eto ddim o angenrheidrwydd yn ddigon difrifol i fi fod angen mynd yn ôl am driniaeth.

Cafodd profiad cadarnhaol ei rannu hefyd am Hafan-y-Coed, Ysbyty Athrofaol Llandochoau.

'D yw 'r profiad rwy' am ei rannu ddim yn un gan berson proffesiynol ond yn brofiad perthynas sy'n hynod bryderus. Yn Nhachwedd 2020, yng nghanol argyfwng Covid, gwnaeth y staff ar ddyletswydd y diwrnod hwnnw asesiadau iechyd meddwl trylwyr, cymwys a thosturiol ar fy mherthynas gan argymell yn gywir ei dderbyn i'r gwasanaethau. Oherwydd ei seicosis difrifol aciwt, a diagnosis dilynol o sgitsoffrenia paranoid, symudodd i ffwrdd oddi wrth ei deulu i ddianc o'i rithdybiau. Roedd wedi cael ei asesu yn yr wythnosau cynt gan dimau Caerffili a Chasnewydd a oedd wedi methu gwneud asesiad iawn, adnabod difrifoldeb ei salwch a pharatoi unrhyw gynllun rhesymol iddo. Felly bu'n rhaid i mi ei gymryd i'n cartref ni er mwyn ei ddiogelu, gan olygu bod rhaid i fi a'm gŵr gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith. Pan ges wybod ei fod am gael ei dderbyn rôn i wir methu credu bod yna unrhyw help allan yno i ni. Cafodd fynd yn ôl wedyn i'w dîm lleol a chafwyd canlyniad da. Fedra i ddim diolch digon i chi.

Serch hynny, nid pawb sydd wedi cael yr un profiad wrth dderbyn triniaeth mewn ysbyty.

Rŷch chi [y GIG] yn warth. Cafodd sliperi, radio, gŵn gwisgo, sbectol fy nhad eu dwyn oherwydd diffyg goruchwyllo ar eich wardiau. Cafodd fy nhad ei wneud i deimlo fel bod cynllwyn yn ei erbyn i FETHU. Roedd fod i gael therapi ECT a phan gyrhaeddodd yr anesthetydd, dywedodd wrth fy nhad ei fod yn rhy dew i gael y driniaeth. Symudes fy nhad o'ch wardiau a wnaeth ddim un o'ch staff sylwi hyd yn oed. Bu fy mam â fi yn brwydro gydag e a'i broblemau iechyd meddwl an 3 blynedd heb unrhyw gymorth yn y gymuned. Roedd ei nyrs Iechyd Meddwl honedig, yng nghymuned Gogledd Caerdydd hefyd yn warth ar y GIG.

Roedd y staff yn anhygoel, llawn cydymdeimlad a barod i helpu. Fy meirniadaeth i yw bod y tîm uwch-reoli yn llai goddefgar ac yn anfodlon cymryd risg pan oedd angen e.e. pan oedd cleifon yn isel iawn eu hysbryd ac eisiau dod â'u bywyd i ben, fydden nhw ddim bob amser yn eu gwneud hi'n hawdd iddynt weld teulu.

Dydyn nhw byth yn cysylltu â ni nac yn rhoi adborth am ein mab. Mae'n cael ei dderbyn a'i ryddhau heb i ni gael gwybod.

Trawmatig, trawma ar ben trawma. Roedd y staff asiantaeth yn hyfryd, ond doedden nhw ddim yn ein nabod ni fel cleifion. Rwy'n gwybod bellach nad oedd opsiwn i fi ond i fod mewn ysbyty gan fy mod yn cael pwl sydyn o seicosis aciwt ond roedd gorfod delio â hynny ar ben cael fy nghloi ar ben fy hun mewn amgylchedd nad yw'n llesol na holistaidd wedi ychwanegu at fy ngofidiau. Doedd dim gweithgareddau neu grwpiau y gallwn eu mynychu a does dim therapïau siarad wedi'u cynnig erioed tra rôn i yn yr ysbyty ac yn y gymuned

Safon y gofal yn warthus. Pyllau o ddŵr yn y gawod, draeniad gwael, lloriau brwnt, bwyd a budreddi heb ei lanhau am ddyddiau, toiledau hefyd yn frwnt, dodrefn mewn cyflwr gwael, dim golau yn y toiledau, y gloch ddim yn gweithio, dim golau wrth y gwely. Waliau hefyd yn frwnt gyda staeniau bwyd a the/coffi, a staeniau gwaed wedi sychu. Ochrau diogel gwelyau a loceri brwnt, hysbysebion ar y byrddau a'r waliau heb ei lamineiddio sy'n torri safonau rheoli heintiau. Binau wedi'u gorlenwi ac yn drewi oherwydd cynhyrchion anymataliaeth hen wedi'u gadael yno, weithiau am ddiwrnod neu fwy. Hyn ddim yn dderbyniol dan unrhyw amgylchiadau. Olwynion cadair freichiau ogwyddo wrth ochr y gwely ddim yn gweithio, y gadair ogwyddo ddim yn gweithio ac ôl traul ar y gorchudd ar y breichiau a'r sedd ei hun. Dim padin o gwbl ac mae eistedd am fwy nag 20 munud ar rywbeth tebyg i estyll yn anghyfforddus. Os ydych eisiau i gleifion godi allan o'r gwely i'w helpu i wella a lleihau cymhlethdodau o fod mewn gwely am gyfnodau estynedig, dylent gael cadeiriau breichiau sy'n gyfforddus. 'D yw'r ward dan sylw heb wella ers yr archwiliad blaenorol, yr un problemau o hyd. Mae safon y gofal yn iawn ond y gwaith trwsio sy'n ofnadwy

Practisau Cyffredinol (Meddygon Teulu)

Yn aml, meddygfeydd lleol fyddai'r man cyswllt cyntaf i gael gwybodaeth am gymorth iechyd meddwl, felly mae'n hollbwysig bod y gwasanaethau hyn yn helpu'r rhai sydd ei angen yn y ffordd orau bosibl.



Fel yn achos y gwasanaethau eraill, cafwyd canmoliaeth.

Meddyg Teulu – Cymorth ardderchog pan oedd fy merch ei angen ar gyfer ei hiechyd meddwl adeg y Covid. Alla'i ddim gweld bai o gwbl.

Fodd bynnag, roedd mwyafrif yr ymatebion yn negyddol.

- *Meddygfa - diffyg cefnogaeth, amharod i helpu. Dim argoel o gefnogaeth ar gael.*
- *Dwi ddim yn teimlo mod i wedi cael gofal digonol o ran fy iechyd meddwl yn y Feddygfa hon. Dim ond ar ôl i mi gymryd gorddos, a diagnosis gan ffrind y ces i'r help roeddwn ei angen. Rwy'n glaf allanol bellach yn nhîm iechyd meddwl Ysbyty'r Barri. Mae'r apwyntiadau i weld doctor yn yr ysbyty yn anghyson, 'd yw fy noctor i a'r doctor iechyd meddwl ddim yn cyfathrebu felly dwi ddim mor siŵr a ydw i **yn** cael yr help. Dwi heb fod allan ar fy mhen fy hun ers 2 flynedd, a heb gael cartref am ran fwyaf o'r amser hyn chwaith. Anfonas lythyr cwyn at Feddygfa Court Road, ond yr ymateb yn y bôn oedd fy ngalw'n gelwyddgi. Felly dwi ddim wir yn teimlo mod i'n cael fy helpu ar gyfer bod yn fi fy hunan eto. Rhif yn unig ydw i.*
- *Arhoses bum diwrnod am alwad ffôn. Pan ddaeth yr alwad o'r diwedd, ces wybod os nad oeddwn wrthi'n ceisio*

cyflawni hunanladdiad y diwrnod hwnnw, na fyddai'n bosib fy helpu. Gynigion nhw fy rhoi ar restr arall ar gyfer beth oedd yn swnio fel therapi ymddygiad gwybyddol. Rôn i'n teimlo os oeddwn eisiau cael fy nghymryd o ddifri' yna fe ddylen i fynd ati i niweidio fy hun. Rwy' wedi fy syfrdanu gan y diffyg cefnogaeth a ges i, yn enwedig ers y diwrnod penodol hwnnw pan rôn i'n dyheu am gefnogaeth.

- Mae Meddygfa [Enw wedi'i hepgor] yn [Nwyrain Caerdydd] yn gwbl ofnadwy yn y ffordd mae'n trin pobl â phroblemau iechyd meddwl.

- Rwy' wedi bod yn gofyn yn daer am therapi siarad am flynyddoedd oherwydd iechyd meddwl gwael. Ces wybod y byddwn yn cael fy nghyfeirio ond does dim oll wedi deillio ohono. Ces gyngor i ymarfer meddylgarwch fy hunan a dolenni i wefannau ond dwi angen mwy na hynny. Am 15 mlynedd neu fwy, dwi wedi bod yn ceisio'n daer am gael gweld rhywun a allai fy helpu, ond does dim wedi digwydd. Dwi ddim hyd yn oed wedi cael fy nghyfeirio at y TIMC a hynny ers y gallaf gofio. Mae'n anhygoel o unig a brawychus i ddioddef iechyd meddwl gwael ar eich pen eich hun yng Nghaerdydd.

- Ychydig neu ddim gwybodaeth o salwch iechyd meddwl megis gorbryder ac iselder. Dim help wrth geisio dilyniant ar ôl dechrau unrhyw feddyginiaeth hyd yn oed gyda sgil-ffeithiau difrifol. Dim cefnogaeth ddilynol na hyd yn oed unrhyw gefnogaeth wrth geisio cymorth a ch yngor.

- Rwy' wedi bod yn absennol o'r gwaith yn sâl gydag iechyd meddwl gwael am 11 mis a dim ond nawr yn dechrau therapi. Dwi wedi siarad â'r gwasanaeth iechyd meddwl 3 neu 4 gwaith i fynegi fy anobaith. Ces gyngor i hunangyfeirio at Mind - gwnes hynny hydref diwethaf, ac fe wnaeth y nyrs IM hynny ar fy rhan hefyd. Dwi heb glywed dim oddi wrthyn nhw.

- Awgrymwyd yn ystod apwyntiad Diabetig arferol y gallwn ofyn am nyrs IM i roi galwad ffôn i fi os ôn i eisiau ... Gwnes hynny ac rôn i'n cael y teimlad mod i'n real niwsans. Mynnodd y nyrs ddweud wrthyf mor llawn oedd ei chlinig a hithau'n gorfod ffonio eraill fel fi. Dyma'i geiriau "Wel, rŷn ni wedi cael gair bach nawr, well i fi weithio'n ffordd drwy'r ciw hir yma...". Gofynnes i pryd allen ni siarad eto a d'wedodd "Wel, pan fyddwch chi mewn cyfyng-gyngor eto, rhowch ganiad i ni ac fe geisiwn ni ddod nôl atoch chi!"
- Gwasanaeth anghredadwy o wael sy'n gwneud i chi deimlo, oni bai fod gennych iselder a phryder ysgafn iawn, na fedran nhw wneud dim i'ch helpu yn enwedig os ydych wedi dilyn yr holl therapïau CBT neu gyrsiau maen nhw'n cynnig.

Dro ar ôl tro yn y gorffennol rwy' wedi mynd i mewn yn teimlo fel lladd fy hun ac yn gythryblus. Ar un pwynt, dywedwyd wrtha' i i neidio i fyny ac i lawr nes byddai'r meddyliau'n diflannu. Rwy'n anabl. Hefyd ces fy argymell i drïo DBT ar gyfer dadreoleiddio emosiynol, ond gwrthodwyd triniaeth i fi am fy mod yn dal i hunan-niweidio a bod angen 3 mis heb wneud. Aeth 18 mis heibio ac erbyn yr amser i fi drïo, roedd y gwasanaeth wedi dod i ben.

- Wedi ceisio gweld y tîm iechyd meddwl sylfaenol ar fwy nag un achlysur a bob tro yn cael fy ngwrthod. Rwy'n teimlo bod fy symptomau'n fwy na gorbryder ac iselder ac mi fyswn i'n fwy na bodlon cael eistedd i lawr gyda seiciatrydd a chael hwnnw i wrando ar fy meddyliau.

Rwy' wedi teimlo mor ddi-gefn gyda fy iechyd meddwl a dwi ddim yn trafferthu bellach oherwydd maen nhw'n meddwl mod i'n gorliwio, dwi'n siŵr.

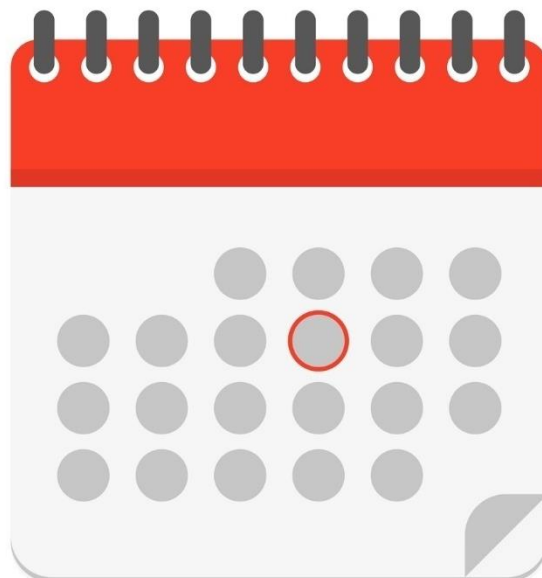
- Anawsterau i newid gwrthiselyddion ar ôl defnydd tymor hir. Wrth ddelio â symptomau diddyfnu a'r anawsterau wrth wahaniaethu rhyngddyn nhw ag effeithiolrwydd a sgil-effeithiau'r feddyginiaeth newydd, doedd y Meddyg Teulu ddim yn barod i dderbyn hyn a wnaeth e ddim cynnig unrhyw gymorth.

Yn gyffredinol, rhan o'r rheswm am hyn yw'r anhawster i gael apwyntiad Meddyg Teulu.

- *Yr anhawster yw ceisio cael apwyntiad, y system sydd rhaid i ni ddefnyddio yw ffonio am 8yb, naill ai i geisio cael apwyntiad y diwrnod hwnnw neu apwyntiad mewn pythefnos. Gall gymryd hyd at dair wythnos o ffonio'n ddyddiol i gael apwyntiad, sydd yn ei hanfod tua 5 wythnos o oedi (gan gynnwys ffonio a chael apwyntiad ar gyfer pythefnos ymlaen llaw)*

Mae fy Meddygfa i yng Ngorllewin Caerdydd. Roedd y system e-ymgyngori a ddefnyddiwyd yn ystod Covid yn llawer haws, felly hefyd y drefn cerdded-i-mewn cyn hynny.

- *Angen gallu cael apwyntiad wyneb yn wyneb eto gan mai'r drefn o hyd yw apwyntiad dros y ffôn sydd ddim yn rhwydd i rywun gydag anghenion cymhleth. Mae staff iechyd sylfaenol yn siarad am beth maen nhw'n wneud yn hytrach na chanolbwyntio ar eu cleient.*



Dysgu o'r hyn a glywsom

Yn ogystal ag edrych ar y profiadau a rannwyd am bob Gwasanaeth, gellir nodi sawl thema er mwyn cael darlun cyffredinol o Wasanaethau Iechyd Meddwl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Diffyg Gwasanaethau

Y brif thema gyntaf i ymddangos o'r adborth yw'r 'diffyg' gwasanaeth a ddarperir, p' un ai diffyg Gwasanaethau Iechyd Meddwl yn gyffredinol yw hyn, neu ddiffyg cefnogaeth, prinder staff neu ddiffyg cyswllt gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Cafodd bron pob math o wasanaethau a nodwyd yn yr Adroddiad adborth gan ymatebwyr yn sôn nad oeddent yn teimlo'u bod wedi cael digon o gymorth a chefnogaeth, ac mewn rhai achosion arweiniodd hyn at gleifion yn ceisio gofal iechyd preifat er mwyn cael y gefnogaeth maent ei hangen.

Mewn rhai achosion, cyfeiriodd ymatebwyr at y ffaith y byddai rhai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ddim yn eu cymryd o ddifrif nes byddent yn gwneud rhywbeth a allai fod â'r potensial i'w niweidio. Er enghraifft, yn un o'r profiadau a rannwyd soniwyd am sut y dechreuodd un ferch niweidio'i hun cyn y byddai unrhyw un yn ei helpu hi.

Mewn rhai ymatebion, roedd pobl yn ymwybodol bod prinder staff ac yn pwysleisio'r angen i gyflogi mwy o staff gofal iechyd er mwyn diwallu anghenion y rhai sy'n cael mynediad at Wasanaethau Iechyd Meddwl ac ymateb mewn pryd cyn bod unrhyw beth gwael yn digwydd i unrhyw un.

Ar y llaw arall, rhaid canmol y gwasanaeth a ddarperir gan y TIMC ym Mhentwyn oherwydd o edrych ar yr ymatebion a

gafwyd, mae hwn yn wasanaeth cadarnhaol iawn. Mewn gwrthgyferbyniad, codwyd sawl pryder ynghylch y TIMC ym Mro Morgannwg. Gellid awgrymu y dylai'r BIP edrych ar gymhwyso Arfer Da Pentwyn i Fro Morgannwg.

Cyfathrebu

Mae pryder arbennig am y diffyg cyfathrebu â chleifion gan y gwasanaethau iechyd meddwl, yn enwedig pan fônt eisoes yn derbyn y gwasanaeth, wedi cael diagnosis, ac/neu wedi'u rhyddhau o'r gwasanaeth. Er enghraifft, mae rhai ymatebwyr heb gael gwybod pryd fydd eu hapwyntiad nesaf neu a ydynt hyd yn oed ar restr aros.

Rhannwyd profiadau o unigolion yn cael y teimlad eu bod yn 'niwsans' am ffonio gwasanaeth ac yn cael gwybod oni bai eu bod yn teimlo fel lladd eu hunain na ellid gwneud llawer iddynt yn syth bin. Hefyd, yn ogystal â gwneud iddynt deimlo fel 'niwsans', teimlai rhai ymatebwyr eu bod yn cael eu trin fel rhif neu 'ymarfer ticio bocs' yn unig, yn hytrach nag unigolyn.

Gwelir enghraifft arall o ddiffyg cyfathrebu yn y system apwyntiadau eu hunain, a'r profiadau a rannwyd yn dangos bod cleifion wedi'u rhyddhau pan nad oeddent yn gallu ymgysylltu na siarad am eu problemau. Teimlai un ymatebwr mai'r staff a'u dirnadaeth ddylai fod yn gyfrifol am fedru ymgysylltu â'r unigolyn yn y ffordd orau bosibl.

Ac nid cyfathrebu rhwng y gwasanaeth a'r claf yw'r unig destun pryder ond hefyd y diffyg cyfathrebu rhwng y Gwasanaethau â'i gilydd. Er enghraifft, eglurodd ymatebwyr nad oes unrhyw gyfathrebu rhwng eu Meddyg Teulu a'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl ac felly nad ydynt yn gwybod beth sy'n digwydd o ran eu gofal. Byddai'r diffyg cyfathrebu hwn felly yn achosi pryder ychwanegol at yr hyn maent yn ei deimlo eisoes.

Dwi wedi cael llawer o brofiadau y gallwn roi adborth arnynt, ond y prif nodwedd yw'r datgysylltiad llwyr rhwng pob gwasanaeth. Dwi wedi cael fy symud nôl a mlaen rhwng fy Meddyg Teulu, y TIMC, PMHSS, y Tîm Argyfwng a Gwasanaethau nad sy' yn y GIG, gyda phob un ohonyn nhw'n dweud y byddai rhywle/rhywun arall yn fwy addas. Ac ar yr un pryd, mae fy iechyd meddwl yn gwaethygu heb unrhyw gymorth na chynllun cyson.

Amserau Aros

Thema fawr arall i ymddangos o'r ffurflen adborth yw faint mae rhywun yn gorfod aros i gael apwyntiad am wasanaeth yn y lle cyntaf. Roedd hyn yn fwyaf amlwg o fewn Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) lle'r oedd rhai ymatebwyr yn dweud eu bod wedi aros mwy na 3 blynedd i gael apwyntiad hyd yn oed pan yw unigolion wedi ceisio dod â'u bywyd i ben neu niweidio'u hunain.

Mae unigolion sydd â phroblemau iechyd meddwl angen atebion ar unwaith, ond mae'r amserau aros hyn yn peri bod hyn bron yn amhosibl. Nid yw'n bosibl i rai pobl aros blynyddoedd i gael eu gweld, hynny yw gallant waethygu ac efallai niweidio'u hunain neu rywun arall tra'u bod yn aros. Erbyn iddynt gael eu gweld maes o law mae'n bosibl eu bod eisoes mewn sefyllfa argyfyngus.

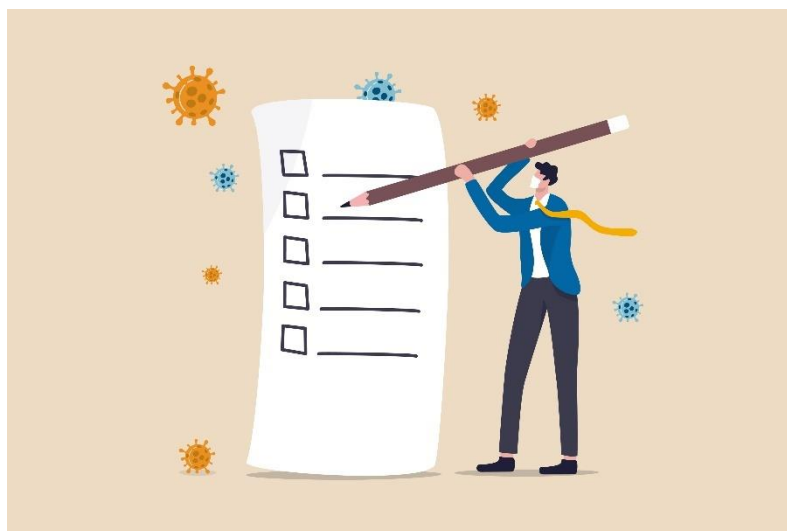
Staff Gofal Iechyd

Yn ddiddorol, derbyniodd y CIC adborth gan nifer o weithwyr gofal iechyd proffesiynol a oedd naill ai'n rhoi eu sylwadau ar wasanaethau ar ran perthynas teuluol neu eu bod hwy wedi defnyddio gwasanaeth cymorth iechyd meddwl y Bwrdd Iechyd ei hun i staff. Gan na fedrwn wneud sylwadau ar wasanaethau a ddefnyddiwyd gan staff, mae'n hynod ddiddorol i ganfod pa staff oedd yn dymuno llenwi'r ffurflen adborth, gan danlinellu'r ffaith bod staff angen y gwasanaethau hyn lawn cymaint â'r cleifion, a

bod ganddynt eu barn eu hunain ar safon gwasanaethau iechyd meddwl.

Argymhellion i'r BIP

1. Ystyried pa gynlluniau sydd yn eu lle i ateb y galw o fewn Gwasanaethau Iechyd Meddwl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.
2. Ystyried sut fydd y BIP yn mynd i'r afael â'r materion a godwyd i wella Gwasanaethau TIMC ym Mro Morgannwg. Ystyried cymhwyso arferion da y TIMC ym Mhentwyn, Caerdydd ym Mro Morgannwg.
3. Ystyried ffyrdd o wella cyfathrebu â chleifion a'r rhai sy'n aros i gael eu gweld am eu hapwyntiad cyntaf fel eu bod yn gwybod ble maent yn sefyll yn y broses.
4. Beth mae'r Bwrdd Iechyd yn gwneud i leihau rhestr aros y Gwasanaethau Iechyd Meddwl, yn enwedig y Gwasanaeth CAMHS.
5. Datblygu proses o gyfathrebu gwell rhwng y gwasanaethau iechyd meddwl h.y. o'r Meddygon Teulu drwodd i'r Ysbytai.



Diolchiadau

Diolchwn i bawb a neilltuodd amser i rannu eu barn a'u profiadau gyda ni ynglŷn â'u gwasanaethau iechyd a gofal, ac am rannu eu syniadau â ni.

Gobeithiwn y bydd yr adborth y rhoddodd y bobl eu hamser i'w rannu yn dylanwadu ar wasanaethau gofal iechyd gan achosi iddynt sylweddoli a gwerthfawrogi'r hyn maen nhw'n ei wneud yn dda - ac y byddant yn gweithredu lle bo angen mor fuan â phosibl i wella pethau.

Noder, lle nad yw gwasanaeth penodol wedi ei nodi gennym yn yr Adroddiad, rydym wedi rhoi gwybod i'r GIG am y manylion fel bod modd ystyried gwelliannau.

Adborth

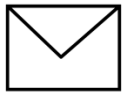
Byddem wrth ein bodd clywed eich barn am y cyhoeddiad hwn, ac unrhyw awgrymiadau ar sut y gallem fod wedi gwella arno, fel y gallwn eu defnyddio i wella ein gwaith yn y dyfodol.

Mae'r adroddiad hwn ar gael yn Saesneg ac yn Gymraeg.



Manylion

Cyswilt



CIC De Morgannwg / South Glamorgan CHC
Canolfan Fusnes Pro Copy (Cefn)/ Pro Copy
Business Centre (Rear)
Parc Tŷ Glas
Llanisien / Llanishen
Caerdydd / Cardiff
CF14 5DU



02920 750112



SouthGlam.chiefficer@waleschc.org.uk



www.southglamorganchc.wales



www.facebook.com/SouthGlamCHC



www.twitter.com/SouthGlamCHC

Os ysgrifennwch atom yn Gymraeg, byddwn yn ateb yn Gymraeg. Fydd hyn ddim yn golygu oedi wrth ymateb i'ch gohebiaeth.

Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn Gymraeg.

Cyngor Iechyd Cymuned De Morgannwg