

LLAIS CAERDYDD A'R FRO ADRODDIAD YMGYSYLLTU

Fforwm cyhoeddus iechyd meddwl
Mai 2025



LLAIS 
Eich llais mewn iechyd a gofal cyndeithasol | Your voice in health and social care



Cyflwyniad

Fel rhan o Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl (12–16 Mai 2025), fe wnaethom drefnu fforwm cyhoeddus i gasglu barn a phrofiadau pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl. Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi'r hyn a ddysgom, sut ymatebodd gwasanaethau, a'r newidiadau cadarnhaol a ddilynodd.

Yr hyn a glywsom

Gwybodaeth a chyfathrebu

- Hoffai unigolion gael gwybodaeth am eu diagnosis y gallent ei chadw, i gyfeirio'n ôl ati os oes angen.
- Dylai fod gan Dimau Iechyd Meddwl Cymunedol (CMHT) gyfeiriad e-bost pwrpasol ochr yn ochr â rhif ffôn pwrpasol rhag ofn na all unigolion gysylltu â'r gwasanaeth dros y ffôn.

"Er ei fod mor syml, gallai hyn wneud gwahaniaeth enfawr i bobl nad oes ganddyn nhw fynediad at ffôn."

Gwasanaeth Iechyd Meddwl Amenedigol

- Er i ni glywed canmoliaeth am y gofal y mae pobl wedi'i dderbyn gan y gwasanaeth, teimlwyd y dylid ehangu meini prawf y gwasanaeth gan nad yw mamau newydd bob amser yn gwybod bod angen help arnynt nes bod eu babanod yn hŷn.

Toriadau Gwasanaeth

- Codwyd pryderon gan rieni plant ag anableddau meddyliol ynghylch gwasanaethau sy'n cael eu torri neu sydd dan fygythiad o gau, fel gwasanaethau dydd.
- Mae Teen Scheme, gwasanaeth a ddarperir gan Awdurdod Lleol y Fro, eisoes wedi torri cyllid trafndiaeth ac mae hefyd mewn perygl o gau.

"Rwy'n teimlo bod gwasanaethau hanfodol sydd wedi cael eu torri yn drasiedi. I rieni / gofalwyr, heb sôn am bobl anabl a phlant sy'n dibynnu'n fawr ar y gwasanaethau hyn. Rydyn ni'n teimlo y dylai'r cyngor fod â chywilydd."

Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)

- Mae rhai unigolion yn wynebu heriau wrth gael mynediad at PIP a chael atgyfeiriadau, yn enwedig pan ofynnir iddynt ddarparu prawf o anableddau meddyliol yn hytrach nag anableddau corfforol.

Amseroedd aros

- Rhannwyd profiadau ynghylch yr amseroedd aros ar gyfer gwasanaethau CAMHS, sydd bellach wedi cael effaith ar fywyd bob dydd a rhyngweithiadau cymdeithasol unigolion.

"Mab gyda CAMHS ac wedi bod yn aros ers blynyddoedd am feddyginiaeth (ADHD). Oherwydd nad yw'n gallu gwneud pethau cymdeithasol – pêl-droed, addysg, ac mae'n dibynnu'n fawr ar fam i'w gefnogi."

Awgrymiadau ar gyfer gwella

- Meddygon teulu a staff yn cael eu hyfforddi ar Gymorth Cyntaf Hunanladdiad
- Yr angen am fwy o ymwybyddiaeth o iechyd meddwl dynion

Rhwydweithio gyda sefydliadau

Yn ystod ein gweithgareddau ymgysylltu a'n fforymau cyhoeddus, fe wnaethom hefyd ymgysylltu â nifer o sefydliadau gwahanol sy'n cefnogi pobl gyda'u hiechyd meddwl.

Iechyd Meddwl Somaliland

- Sylwyd bod Iechyd Meddwl yn ymddangos yn fwy o bwnc tabw yng Nghaerdydd o'i gymharu â Somaliland.



Y Sanctuary

Cyfarfu Llais â staff o'r Sanctuary i ddeall y gefnogaeth a ddarparwyd ganddynt. Mae'r Sanctuary yn Wasanaeth y Tu Allan i Oriau o dan y gwasanaeth CAV24/7, a gomisiynwyd gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Gwneir atgyfeiriadau i'r Sanctuary drwy'r gwasanaeth 111g2. Mae'n cefnogi unigolion yng nghategoriâu C a D (heb fod yn argyfwng) ond gall gynyddu cefnogaeth os oes angen. Mae'r gefnogaeth safonol yn cynnwys apwyntiad wyneb yn wyneb dwy awr neu alwad ffôn 45 munud dewisol.

- Mynegwyd pryder ynghylch gorddibyniaeth ar y Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol a'r angen am gymorth lles mwy hygyrch.
- Dim ond gyda'r nos a phenwythnosau y mae'r Sanctuary ar agor; nid oedd dewisiadau eraill yn ystod y dydd yn hysbys yn glir.
- Ar hyn o bryd mae'r gwasanaeth wedi'i ariannu am hyd at dair blynedd.
- Mae staff yn agored i drafodaethau ynghylch derbyn atgyfeiriadau gan feddygon teulu a thimau argyfwng os yw cyllid a staffio yn caniatáu hynny.
- Cafwyd trafodaeth ynghylch darparu tacsis i gleientiaid o Fro Morgannwg oherwydd trafnidiaeth gyhoeddus gyfyngedig yn y nos – byddai hyn yn gofyn am gyllid ychwanegol.
- Er bod cyllid ar gyfer gwasanaethau i blant a phobl ifanc (The Hangout) yn gadarnhaol, mae galw am fuddsoddiad tebyg mewn gwasanaethau iechyd meddwl i oedolion.



Cynrychioliadau wedi'i wneud

Fe wnaethon ni rannu'r canfyddiadau hyn gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Chyngor Caerdydd a gofyn am ymatebion ar:

- Egluro meini prawf cymhwysedd ar gyfer y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Amenedigol ac archwilio ehangu mynediad.
- Mynd i'r afael â phryderon ynghylch gostyngiadau posibl mewn gwasanaethau dydd (e.e., Cynllun Pobl Ifanc) ac amlinellu cymorth amgen.
- Sicrhau cyfathrebu clir a chadw cofnodion o ddiagnosisau.
- Sefydlu e-bost CAMHS pwrpasol ar gyfer cyfathrebu hygyrch.
- Darparu hyfforddiant Cymorth Cyntaf Hunanladdiad i staff Meddygon Teulu er mwyn gwella ymyrraeth gynnar.
- Rhannu gwybodaeth am wasanaethau cymorth iechyd meddwl yn ystod y dydd, gan gynnwys atgyfeiriadau Opsiwn 2 111 y GIG.
- Ymgysylltu â The Sanctuary a Platform i drafod cynllunio wrth gefn, llwybrau atgyfeirio, cyllid/staffio, cymorth trafndiaeth, a goruchwyliaeth reoli.

Effaith a newid

Helpodd ein gwaith gyda'r gymuned i sicrhau newidiadau cadarnhaol.

1. Gwasanaeth Iechyd Meddwl Amenedigol – Mae hyrwyddwr digidol o fewn y tîm wedi'i neilltuo i ychwanegu gwybodaeth at y wefan a fydd yn cynnwys y daflen i gleifion.
2. Nid oes unrhyw wasanaethau dydd wedi cael eu lleihau gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro nac Awdurdod Lleol Caerdydd. O dan Awdurdod Lleol y Fro, mae Bwrdd Rheoli Teuluoedd yn Gyntaf wrthi'n adolygu'r holl brosiectau a ariennir a bydd yn ystyried dyfodol gwasanaeth dydd Cynllun yr Ardddegau yn ystod y broses hon.
3. Anogir teuluoedd i gysylltu â CAMHS dros y ffôn drwy'r Pwynt Mynediad Sengl i gael cymorth uniongyrchol, ond gallant hefyd anfon e-bost at ewmh.cav@wales.nhs.uk os oes angen.
4. Mae'r Bwrdd Clinigol Iechyd Meddwl yn comisiynu nifer o wasanaethau galw heibio a chymorth trydydd sector i ddarparu cymorth iechyd meddwl hygyrch ledled Caerdydd a Bro Morgannwg.
5. Cadarnhaodd y Bwrdd Iechyd fod gwasanaeth Y Sanctuary yn cael ei fonitro ar y cyd, a bydd cynlluniau wrth gefn yn cael eu rhoi ar waith gyda rhanddeiliaid os bydd y gwasanaeth yn cael ei ddiddymu. Mae

atgyfeiriadau'n parhau drwy 111G2, heb unrhyw gynlluniau ar hyn o bryd i dderbyn atgyfeiriadau gan feddygon teulu nac ehangu cyllid/staff, er bod modelau mynediad agored yn cael eu cefnogi gan strategaeth Llywodraeth Cymru. Darperir gwasanaethau ledled Caerdydd a'r Fro gan sefydliadau'r trydydd sector, ac mae rheolaeth o dan CAV24/7 yn adlewyrchu'r llwybr atgyfeirio 111G2 sydd wedi'i fewnosod. Yn gyffredinol, mae goruchwyliaeth a chydweithio parhaus yn anelu at sicrhau parhad a hygyrchedd cymorth iechyd meddwl.

I weld yr ymateb llawn a dderbyniwyd gan y sefydliadau hyn, cysylltwch â swyddfa leol Llais.

Camau nesaf

Rhannu canfyddiadau

Byddwn yn rhannu'r adroddiad hwn gyda rhanddeiliaid allweddol a phobl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg i dynnu sylw at y gwaith rydym wedi'i wneud.

Ymgysylltu ac Eiriolaeth

Byddwn yn parhau i gasglu barn a phrofiadau ynghylch gwasanaethau iechyd a gofal, drwy ein swyddogaeth ymgysylltu ac eiriolaeth.

Cadw mewn cysylltiad

Rydym yn annog pobl i barhau i gymryd rhan mewn cyfleoedd ymgysylltu yn y dyfodol ac yn croesawu adborth drwy gydol y flwyddyn trwy ein gwefan a'n tîm rhanbarthol.

I aros mewn cysylltiad â ni, gallwch:

- Ymweld â www.llaiswales.org <<http://www.llaiswales.org/>> am y diweddariadau a'r adroddiadau diweddaraf
- Dilyni ni ar y cyfryngau cymdeithasol @llaiscardiffandvale
- Cysylltu â'ch tîm Llais lleol ar cardiffandvaleenquiries@llaiscymru.org
- Cofrestru ar gyfer ein cylchlythyr - <https://www.llaiswales.org/insights>