

Datganiad Cymru ar gyfer Iechyd a Lles Meddwl

“Diffinio gweledigaeth, ysgogi gweithredu”

Yn eu Datganiad St Vincent¹, tynnodd Sefydliad Iechyd y Byd sylw at bwysigrwydd enfawr diabetes a'r ffordd y mae'n niweidio iechyd yn y tymor hir ac yn achosi marwolaethau cynnar. Mae'r Sefydliad wedi cydnabod bellach fod afiechyd meddwl yn achosi hyd yn oed mwy o anabledd heddiw na diabetes a chlefydon corfforol cronig eraill. Yn Natganiad Helsinki'r Sefydliad², roedd Gweinidogion Iechyd Ewrop yn cydnabod y pwysigrwydd hwn ac yn ymrwymo'u hunain i weithredu.

Dywedodd y Gweinidogion:

“We endorse the statement that there is no health without mental health. Mental Health is central to the human, social and economic capital of nations.”

Mae afiechyd meddwl yn mynd yn fwy a mwy o broblem ym mhob oedran ac ym mhob diwylliant, ac mae'n achosi marwolaethau cynnar ac afiechyd cyffredinol. Mae hyn yn niweidio'n cymdeithas a'n heconomi, ac mae'n effeithio'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol ar bob un ohonom.

Mae afiechyd meddwl yn arwain at fwy a mwy o farwolaethau ac i fwy o unigolion fynd yn glaf. Mae'r cymhlethdodau sy'n gysylltiedig yn effeithio ar unigolion a gwasanaethau iechyd y cyhoedd, a rhaid rhoi sylw i'r rhain cyn y byddwn ni'n cyrraedd y nod o wella iechyd a lles pobl Cymru. Nid yn unig y mae canlyniadau afiechyd meddwl cronig yn wael ynddyn nhw eu hunain, ond mae gofyn cydnabod a mynd i'r afael â'r problemau cysylltiedig fel gordewdra, arferion sy'n arwydd o gaethiwed, symptomau meddygol sydd heb esboniad, damweiniau, diweithdra, dyledion, tloidi, problemau ymddygiad a phroblemau cynnal perthynas.

Mae gan Cymru wyth o'r deg ardal iechyd dlotaf yn y DU lle mae amddifadedd ar ei waethaf⁴, ac mae iechyd rhai o drigolion Cymru ymysg y gwaelaf yn Ewrop⁵. Nid oes modd anwybyddu'r cysylltiad rhwng iechyd corfforol gwael ac iechyd meddwl gwael. Mae afiechyd meddwl, felly, yn fater economaidd pwysig yng Nghymru. Yn ogystal â Chynllun Oes (*Designed for Life*), mae angen strategaeth iechyd a lles meddwl mewn gofal sylfaenol ar Gymru os yw am lwyddo i gyrraedd ei nod o wella iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru'r 21^{ain} ganrif.

*

Mae'n bryd i ni weithredu:

“Mabwysiadu atebion Cymreig i fodloni heriau Cymreig”³

Rhaid i Gymru gydnabod yn ffurfiol y problemau amlwg a chynyddol sy'n gysylltiedig ag afiechyd meddwl. Rhaid cydnabod bod perthynas rhwng afiechyd meddwl ac afiechyd cyffredinol, a rhoi'r adnoddau sydd ar gael i helpu'r broses o wella'r corff, y meddwl a'r ysbryd.

Trwy gydweithio gyda'r gwasanaethau iechyd, awdurdodau lleol, y sector gwirfoddol, busnesau a sefydliadau addysg, mae gan Lywodraeth Cynulliad Cymru'r grym i greu'r amodau a fydd yn lleihau baich llethol yr afiechyd, y salwch, y stigma a'r marwolaethau cynnar y mae afiechyd meddwl yn eu hachosi, ac i hybu iechyd a lles meddwl.

Mae'r gwaith o gynllunio a chreu strategaethau ar gyfer adnabod, rheoli ac atal afiechyd meddwl yng Nghymru wedi cael ei wneud yn barod ar lefel leol, genedlaethol ac Ewropeaidd. Felly, mae'n hen bryd i ni weld gweithredu.

Fel **unigolion** yng Nghymru, rydyn ni i **gyd**:

- Yn gyfrifol am ein hiechyd a'n lles meddwl ein hunain, ac am iechyd a lles meddwl pobl eraill.
- Angen datblygu'n dealltwriaeth ac ennill y sgiliau i'n galluogi i adnabod arwyddion afiechyd meddwl mewn pobl eraill ac ynom ein hunain.
- Angen llwybr rhwydd at wasanaethau a fydd yn helpu pobl i wella a chryfhau, mynd yn fwy annibynnol a gallu rheoli a chynnal eu hiechyd meddwl a'u lles meddwl eu hunain.

Fel rhan o'i chymdeithas, rhaid i bobl Cymru dderbyn cyfrifoldeb yn eu cymunedau, eu gweithleoedd a'u teuluoedd eu hunain er mwyn rhoi sylw i'r problemau creu a chynnal perthynas sy'n effeithio ar bob agwedd ar ein bywydau bob-dydd.

Beth fydd Rhwydwaith Iechyd Meddwl mewn Gofal Sylfaenol yng Nghymru'n ei wneud?

“Safonau Gofal Aur ar gyfer Iechyd Meddwl mewn Gofal Sylfaenol yng Nghymru”

Fel ymateb i'r cais hwn am weithredu, mae'r Rhwydwaith Iechyd Meddwl mewn Gofal Sylfaenol yng Nghymru (WaMH in PC) wrthi'n creu Fframwaith o Safonau Aur ar gyfer Iechyd Meddwl mewn Gofal Sylfaenol yng Nghymru. Ar hyn o bryd, mae'r fenter yn unigryw i Gymru a'i gwasanaethau iechyd meddwl mewn gofal sylfaenol. Yr hyn sy'n ysgogi'r datblygiad yw'r awydd i godi'r proffil gwael sydd i iechyd meddwl ar hyn o bryd, a rhoi fframwaith cadarn ac effeithiol i feddygfeydd a gwasanaethau gofal sylfaenol ei ddefnyddio wrth gomisiynu a darparu gwasanaethau. Pwrpas y Fframwaith o Safonau Aur yw gwneud safonau gofal yn gyson. Mae wedi'i ymrwymo i arwain y broses barhaus o wella iechyd a lles trwy atal afiechyd a chynnal cleifion yn ystod eu triniaeth er mwyn eu gweld yn gwella, ac i hybu eu lles.

Rydyn ni'n galw ar gyrff eraill i weithio gyda ni (y Rhwydwaith Iechyd Meddwl mewn Gofal Sylfaenol yng Nghymru) i hybu:

- Iechyd meddwl a lles cyffredinol pawb sy'n byw yng Nghymru.
- Gwasanaethau sy'n helpu pobl i wella ac sydd wedi'u seilio ar werthoedd a thystiolaeth priodol.
- Ymchwil a datblygu a fydd yn gweithio i gasglu tystiolaeth yn sylfaen ar gyfer iechyd a lles meddwl.
- Arferion da trwy weithio gydag unigolion a'u gofalgwyr. Mae'n hanfodol i'r rhai sy'n darparu gwasanaethau greu perthynas gyda'r bobl hyn er mwyn creu'r math o wasanaethau y mae arnyn nhw eu hangen. Bydd hyn yn digwydd trwy weithio mewn partneriaethau a thrwy roi grym a chyfrifoldeb personol i bobl.
- Dulliau gweithredu sy'n cydnabod gwerth unigolion fel pobl ac yn gweld posibiliadau therapiwtig y math hwn o gydweithio a chreu perthynas.

Rhaid i ni weithio i helpu ein cymunedau a'n cydweithwyr i ddeall, cefnogi a chydabod y Safonau Aur hyn. Dim ond os bydd y gymuned yn eu mabwysiadu y bydd y Safonau'n llwyddo. Bydd rhaid iddyn nhw adeiladu ar bolisiâu Llywodraeth Cynulliad Cymru a chydabod y mentrau pwysig sy'n bod yn barod yng Nghymru.

I gyflawni hyn, bydd angen creu ffyrdd newydd o feddwl a gweithio – y tu mewn i'n gwasanaethau iechyd a'r tu allan fel ei gilydd. Rydyn ni wedi ymrwymo i'r gweithredu sy'n cael ei ddisgrifio yn y datganiad hwn.

Rydyn ni'n galw ar lywodraethau lleol a chenedlaethol, gwasanaethau iechyd, diwydiannau a busnesau, y sector gwirfoddol, ysgolion a sefydliadau addysg, a chyrff eraill yng Nghymru i ymuno â'r fenter hon ac i gyd-fynd â'r Datganiad hwn.

¹ Datganiad St Vincent. *Diabetes mellitus in Europe: A problem at all ages in all countries and IDF*. Saint Vincent, Yr Eidal, Hydref 1989.

² Datganiad Iechyd Meddwl ar gyfer Ewrop. *Facing the Challenges, Building Solutions*. Sefydliad Iechyd y Byd, Helsinki, Y Ffindir. Ionawr 2005.

³ Cynllun Oes. Creu Iechyd a Gofal Cymdeithasol o'r radd flaenaf i Gymru yn yr 21^{ain} ganrif. Llywodraeth Cynulliad Cymru. Mai 2005.

⁴ *Health Acorn Report CACI & TNS*, Ionawr 2007.

⁵ Gwell Iechyd – Gwell Cymru, Y Swyddfa Gymreig, Mai 1998.

Rhwydwaith Iechyd Meddwl mewn Gofal Sylfaenol yng Nghymru

Chwefror 2007

Os ydych chi'n fodlon ymuno â'r fenter hon ac rydych chi'n cyd-fynd â'r Datganiad hwn, llenwch y ffurflen (**mewn llythrennau bras**) os gwelwch yn dda, a'i hanfon yn ôl at:

Datganiad Cymru ar gyfer Iechyd a Lles Meddwl, d/o RCGP Cymru, RHADBOST SWC3779, Caerdydd CF10 4GZ

Hoffwn ymuno â'r fenter (llofnod)
Dr / Mr / Mrs / Ms / Teitl arall (rhowch gylch)
Enw Cyntaf:
Cyfenw:
Teitl eich swydd:
Adran:
Mudiad/sefydliad:

Fel arall, gallwch chi ymuno trwy ein gwefan www.wamhipc.org.uk (anfonwch unrhyw gwestiynau at welshc@rcgp.org.uk).

**SUT RWY'N ADDO GWEITHREDU
(i'w lenwi os gallwch chi):**

Rwy'n bwriadu dangos fy ymrwymiad i'r Datganiad trwy fynd ati i weithredu er mwyn hybu amcanion menter y 'Safonau Aur':-

Byddaf yn gweithredu er mwyn hybu:

PRIF AMCANION Y DATGANIAD (yn ôl y disgrifiad ar dudalennau 2-3)	ticiwch y rhai sy'n berthnasol
• iechyd a lles cyffredinol y bobl rwy'n dod i gysylltiad â nhw	
• y broses wella	
• ymchwil a datblygu	
• ymwneud ag unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau, a'u gofalwyr	
• defnyddio dulliau gweithredu sy'n pwysleisio'r unigolyn	

Fy ngweithredu: (disgrifiwch y gweithredu a rhowch y dyddiad [yn yr ail golofn] y mae disgwyl i'r gweithredu ddigwydd):

•	
•	
•	

Byddaf yn gweithredu fel hyn: (ticiwch y blwch perthnasol)

• ar fy rhan fy hun, yn gweithredu fel unigolyn;	
• ar ran y fîm neu'r adran rwy'n gweithredu ynddo/ynddi;	
• ar ran y sefydliad cyfan yr wyf yn helpu i'w arwain.	