

Fframwaith ar gyfer Nyrsio Iechyd Meddwl yng Nghymru

2018 - 2028



Grŵp Cyngori
Uwch-nyrsys Cymru Gyfan

Cynnwys

Nyrsio Iechyd Meddwl

Rhagair: Yr Athro Jean White, Prif Swyddog Nyrsio/Cyfarwyddwr Nyrsio GIG Cymru

Rhagair: Alun Thomas, Prif Weithredwr, Hafal

Cyflwyniad gan Grŵp Cynghori Uwch-nyrsys Cymru Gyfan ar gyfer Iechyd Meddwl

Crynodeb Gweithredol

Adran 1 Cyflwyniad

Sut y datblygwyd y fframwaith
Nyrsio Iechyd Meddwl: ein diben
Athroniaeth
Ein gwerthoedd

Adran 2 Proffesiynoldeb, Llais ac Arweinyddiaeth

Arweinyddiaeth i ddiwallu anghenion presennol ac anghenion y dyfodol
Cyflawni potensial

Adran 3 Gweithlu, Addysg ac Ymchwil

Gweithlu
Addysg
Ymchwil

Adran 4 Hybu Iechyd a Llesiant y Boblogaeth

Anghydraddoldebau Iechyd
Meithrin arbenigedd ar draws y system

Adran 5 Ansawdd a Diogelwch Gofa

Gofal sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau ac sy'n seiliedig ar werthoedd
Gwella ansawdd
Gweithio'n ddiogel, yn gefnogol ac yn therapiwtig

Adran 6 Casgliad

Adran 7 Enghreifftiau o Ymarfer

Adran 8 Aelodau Grŵp Cynghori Uwch-nyrsys Cymru Gyfan sy'n rhan o'r gwaith o lunio'r fframwaith hwn

Adran 9 Cyfeirnodau

Rhagair

Yr Athro Jean White

Yn 2018, amlinellodd Llywodraeth Cymru gynllun 10 mlynedd uchelgeisiol ar gyfer iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru gyda'r bwriad penodol o gefnogi dinasyddion Cymru i fyw bywydau hirach, iachach a hapusach, i allu parhau i fod yn egniol ac yn annibynnol, ac i fyw yn eu cartrefi eu hunain, cyhyd ag y bo modd.

Mae 'Cymru Iachach' yn amlinellu'r cyfeiriad strategol er mwyn datblygu dull system gyfan sy'n ymddangos yn ddi-dor i'r defnyddiwr, ac wrth wraidd y cynllun hwn mae angen i weithwyr proffesiynol gymryd nifer o gamau yn seiliedig ar egwyddorion craidd GIG Cymru. Felly, rwy'n falch o weld bod y fframwaith hwn yn cael ei ddatblygu gan uwch arweinwyr nyrsio iechyd meddwl yng Nghymru sydd wedi nodi nifer o addewidion y maent wedi ymrwymo iddynt a fydd yn helpu i gyflawni dyheadau 'Cymru Iachach'.

Mae sicrhau iechyd a lles meddyliol da yn hanfodol i unrhyw gymdeithas a dylanwadir ar hyn gan ystod eang o ffactorau drwy gydol ein bywydau. Mae

gan nyrsys iechyd meddwl rôl bwysig i'w chwarae, gan gynnwys gweithio â phobl i feithrin gwydnwch i wynebu heriau bywyd, helpu unigolion i ddeall pwysigrwydd mabwysiadu ffordd iach o fyw a darparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn pan fyddant yn mynd yn sâl. Mae yna nifer o fentrau rhagorol yn cychwyn ledled Cymru a rhannau arall o'r DU sy'n mynd i'r afael â heriau'r oes sydd ohoni a wynebir gan wasanaethau iechyd meddwl a llesiant mewn modd cadarnhaol, a cheir nifer o enghreifftiau ohonynt yn yr atodiadau i'r fframwaith hwn.

Fy ngobaith yw y bydd nyrsys iechyd meddwl yn cael eu hysbrydoli pan fyddant yn darllen y fframwaith hwn i fabwysiadu'r arferion da a ddisgrifir ynddo'n gyflym er mwyn gwella'r gofal a ddarperir. Rwy'n edrych ymlaen at weld sut y bydd y fframwaith hwn yn cael ei ddatblygu yn y blynyddoedd i ddod ac yn llongyfarch yr awduron am eu hymrwymiad i ysgogi gwelliant mewn ymarfer proffesiynol a'r ffordd y darperir gofal yn ein gwasanaethau iechyd meddwl, yn unol â strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2012-2022.



Jean White

Yr Athro Jean White CBE

Prif Swyddog Nyrsio

Cyfarwyddwr Nyrsio GIG Cymru



Rhagair

Alun Thomas

Mewn cyfnod lle rydym yn gweld pwysau cynyddol ar gyllidebau'r GIG a gwasanaethau cymdeithasol a chynnydd sylweddol yn y galw am wasanaethau iechyd meddwl, rhaid canmol Grŵp Cyngori Uwch-nyrsys Cymru Gyfan am ddatblygu'r fframwaith hwn, a fydd yn rhoi cydnabyddiaeth i'r proffesiwn, cyfarwyddyd i ymarferwyr a chyfeiriad ar gyfer gwelliant parhaus yng Nghymru.

Mae nyrsys iechyd meddwl yn gweithio mewn rhai o'r rolau mwyaf amrywiol a heriol yn ein gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a llesiant ac yn darparu gofal, cefnogaeth a thosturi i bobl sy'n wynebu rhai o'r heriau mwyaf mewn bywyd. Mae newidiadau parhaus mewn cymdeithas, disgwyliadau cynyddol a'r angen i wella canlyniadau i gleifion a gofaluwr yn gyson yn cyflwyno her i'r proffesiwn.

Mae iechyd meddwl yn faes sy'n cael ei drin a'i drafod yn awr fwy nag erioed ond i nyrsys iechyd meddwl mae'r gofynion o ran amser ac o ran yr angen cynyddol am sgiliau cyflenwol a'r therapi a gynigir yn parhau i fod yn her i'r proffesiwn lle bynnag y cyflogir y nyrsys, boed yn y GIG, llywodraeth leol, y sector annibynnol neu gan elusennau.

Bydd nyrsio iechyd meddwl yn parhau i ddatblygu, ac mae'n hanfodol bod hyn yn cael ei gefnogi gan ddull cydgynhyrchu gyda chleifion a'u hanwyliaid; mae dylanwad profiad byw yn hanfodol i lunio'r system.

Mae ein haelodau yn dweud wrthym y gall nyrs iechyd meddwl da a gofalgwr wneud bywyd yn werth ei fyw drwy roi gobaith, ystyr a charedigrwydd iddynt. Bydd y fframwaith hwn yn helpu'r proffesiwn i barhau i ychwanegu at y sgiliau hyn ac i ddarparu'r gofal sydd ei angen ar gleifion a gofaluwr.



Alun Thomas

Alun Thomas
Prif Weithredwr
Hafal

Cyflwyniad gan Grŵp Cyngtori Uwch-nyrsys Cymru Gyfan ar gyfer Iechyd Meddwl

Aildatganwyd yr ymrwymiad i wella iechyd meddwl yn strategaeth genedlaethol Llywodraeth Cymru *Ffyniant i Bawb* (Llywodraeth Cymru 2017) drwy ei wneud yn un o ddim ond pum maes blaenoriaeth. Mae gennym heriau cymdeithasol sylweddol yng Nghymru o ganlyniad i dlodi a all gael effaith sylweddol ar iechyd meddwl, gan effeithio ar deuluoedd, cyfrannu at ddigwyddiadau niweidiol yn ystod plentyndod, arwain at ddigartrefedd, hunanladdiad a mathau arall o hunan-niweidio megis yfed gormod o alcohol a hapchwarae.

Nod strategaeth iechyd meddwl Llywodraeth Cymru, *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl* (Llywodraeth Cymru 2012) yw bod gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru yn diwallu anghenion yr holl boblogaeth. Dylai gwasanaethau iechyd meddwl roi pobl wrth wraidd y broses o wneud penderfyniadau a dylid cyflwyno'r gwasanaethau mewn ffordd mor effeithlon â phosibl, drwy sicrhau bod:

- gwasanaethau yn cael eu darparu mor agos â phosibl at gartrefi pobl;
- pobl yn cael eu hasesu a'u trin yn brydlon;
- gwasanaethau cymdeithasol ac iechyd meddwl yn cydweithio;
- iechyd a llesiant emosiynol yn cael ei hybu ymysg y boblogaeth ehangach;
- camwahanu ar sail iechyd meddwl yn dod i ben.

Mae'r *Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru* (Hussey 2018) yn pwysleisio'r heriau ar gyfer y ddarpariaeth bresennol o wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae effaith patrwm o angen cynyddol sy'n newid, disgwyliadau o ran gwasanaethau a'r heriau o ran sicrhau gweithlu ar gyfer y dyfodol yn sylweddol ac mae hyn oll yn cyflwyno achos cryf o blaid newid. Mae'r adolygiad yn nodi camau gweithredu allweddol gan gynnwys egluro sut beth fyddai modelau gofal newydd, cryfhau pŵer dinasyddion a defnyddwyr gwasanaethau i wneud newidiadau a gwella arweinyddiaeth leol. *Mae Cymru Iachach: ein cynllun iechyd a gofal cymdeithasol* (Llywodraeth Cymru 2018) yn addo dyfodol lle y

bydd gofal wedi'i gydgyssylltu ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn, ac yn cael ei ddarparu yn agos at gartrefi pobl. Bydd y gwaith o gynllunio a darparu gwasanaethau yn cymryd cynaliadwyedd yn y dyfodol fwyfwy i ystyriaeth, sy'n ofynnol yn dilyn cyflwyno deddfwriaeth sy'n arwyddocaol yn fyd-eang, sef Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015).

Mae nyrsys iechyd meddwl wrth wraidd gwasanaethau iechyd meddwl ac fel y cyfryw mae ganddynt rôl allweddol o ran gwireddu'r dyhead i wella llesiant pobl Cymru. Mae pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd yn gwerthfawrogi nyrsys iechyd meddwl yn fawr a'r rôl ganolog sydd ganddynt o ran darparu gofal diogel a phwrpasol.

Yn y cyd-destun penodol hwn rydym yn gweld nyrsys iechyd meddwl yn parhau i gyflawni eu huchelgais i wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl a chadarnhau eu safle blaenllaw o ran yr ymdrechion i wella gwasanaethau. Bydd angen i nyrsys iechyd meddwl wynebu heriau newydd a manteisio ar gyfleoedd newydd. Bydd angen cynghreiriau cryf arnynt gydag eraill sy'n gweithio yn y maes iechyd a gofal cymdeithasol a'r rhai sy'n derbyn y gwasanaethau hynny. Nod y fframwaith hwn yw galluogi nyrsys iechyd meddwl yng Nghymru i gael atebolrwydd, llais, dylanwad ac arweinyddiaeth cadarnhaol.

Mae'r fframwaith hwn yn gyfle i wella a datblygu nyrsio iechyd meddwl fel bod pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl a'u teuluoedd yn gweld gwelliannau parhaus o ran eu profiadau o ofal. Ein dyhead yw y bydd nyrsys iechyd meddwl yng Nghymru yn:

- parhau i fod yn flaenllaw o ran ysgogi gwelliannau;
- darparu gofal tosturiol o ansawdd uchel;
- cydweithio â phobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl a'u teuluoedd, i sicrhau profiadau cadarnhaol.

Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi cyfrannu at ddatblygu'r fframwaith hwn. Mae'r brwdfrydedd a'r angerdd tuag at nyrsio iechyd meddwl gan deuluoedd, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ar draws sefydliadau iechyd, sefydliadau cymdeithasol a'r trydydd sector wedi bod yn galonogol ac yn brawf o werth y maes nyrsio hwn.



Crynodeb Gweithredol

Mae cyfraniad nysio yn eang, mae'r rolau'n amrywiol ac mae'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i gynnig gofal nysio effeithiol yn dod o nifer o ddisgyblaethau a seiliau damcaniaethol. Yn y fframwaith hwn, rydym yn ceisio tynnu sylw at y cyfraniad penodol a wneir gan nysys iechyd meddwl, a **llunio'r** ffordd ymlaen i nysio iechyd meddwl yng Nghymru.

Mae'r fframwaith, a ategir gan strategaethau a pholisïau allweddol, yn amlinellu ein gweledigaeth a'n dyheadau ar gyfer nysio iechyd meddwl yng Nghymru. Mae'n cyfleu ein hymdeimlad o hunaniaeth fel nysys iechyd meddwl a sut rydym yn bwriadu ehangu ein rôl i sicrhau bod pobl ag anawsterau iechyd meddwl yn cael eu trin ag urddas a pharch ac yn derbyn y gofal a'r cymorth maent yn eu haeddu ac sydd eu hangen arnynt.

Mae'n sefydlu'r hyn rydym yn credu sy'n bwysig o ran:

- ▶ Y potensial i nysys iechyd meddwl gyfrannu at drawsnewid gwasanaethau iechyd meddwl
- ▶ Y cyfraniad unigryw a wneir gan nysys iechyd meddwl gan bwysleisio ein hymrwymiad parhaus i'r gwaith hwn

Mae'r fframwaith wedi'i lunio ar sail pedwar maes allweddol:

- ▶ **Proffesiynoldeb, Llais ac Arweinyddiaeth**
- ▶ **Y Gweithlu ac Addysg**
- ▶ **Hybu Iechyd a Llesiant y Boblogaeth**
- ▶ **Ansawdd a Diogelwch Gofal**

In Yn yr adran olaf, ceir ystod o enghreifftiau o ymarfer a gasglwyd drwy gydol cyfnod datblygu'r fframwaith hwn. Mae'r rhain yn dangos yr ystod eang o feysydd lle mae nysys iechyd meddwl yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol. Mae'r fframwaith yn nodi cyfres o addewidion, ac yn y dyfodol bydd Grŵp Cyngori Uwch-nysys Cymru Gyfan yn gweithio i ddatblygu'r rhain yn gynllun gweithredu.

Addewidion:

Bydd nysys iechyd meddwl:

- ▶ yn gweithio ar y cyd â phobl sy'n byw â phroblemau iechyd meddwl, eu teuluoedd a'u gofalwyr
- ▶ yn cael cyfleoedd i arwain
- ▶ yn ymgymryd â goruchwyliaeth glinigol
- ▶ yn cael cyfleoedd datblygiad proffesiynol parhaus ac effeithiol, a rhaglenni ôl-raddedig sy'n datblygu gyrfa
- ▶ â gogwydd tuag at ymchwil ac yn cefnogi ymchwil yn ymarferol
- ▶ â mynediad at raglenni israddedig sy'n paratoi nysys yn unigryw ar gyfer arfer mewn lleoliadau iechyd meddwl
- ▶ yn gweithio i hybu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl
- ▶ yn gweithio i leihau anghydraddoldebau iechyd
- ▶ yn gweithio gyda'r maes gofal sylfaenol i sicrhau bod anghenion iechyd corfforol yr unigolyn yn cael eu diwallu ac i hybu dewisiadau sy'n sicrhau ffordd iach o fyw
- ▶ yn sicrhau bod pobl sy'n defnyddio gwasanaethau, eu teuluoedd a'u gofalwyr yn rhannu eu harbenigedd er mwyn llywio ymarfer
- ▶ yn gweithio gyda phobl sy'n defnyddio gwasanaethau i gyflawni canlyniadau sy'n bwysig iddynt hwy
- ▶ yn defnyddio methodoleg gwella
- ▶ yn gweithio mewn amgylcheddau sy'n ddiogel, cefnogol a therapiwtig



Adran 1: Cyflwyniad

Sut y datblygwyd y fframwaith

Mae Grŵp Cynghori Uwch-nyrsys Cymru Gyfan yn cynnwys uwch-nyrsys iechyd meddwl o bob un o'r byrddau iechyd a sefydliadau addysg uwch sy'n darparu addysg ac ymchwil israddedig ac ôl-raddedig i nyrsys iechyd meddwl yng Nghymru.

Rydym yn atebol i'r

- ▶ Grŵp Cyfarwyddwyr Nyrsio
- ▶ Swyddfa'r Prif Swyddog Nyrsio, Llywodraeth Cymru

Ein hamcanion yw:

- darparu cyngor proffesiynol
- cefnogi'r broses o weithredu polisiau
- rhoi cyngor ar faterion cyfredol ym maes nyrsio iechyd meddwl

Rydym yn ceisio creu'r amodau lle y gall nyrsio iechyd meddwl ffynnu drwy:

- Gryfhau arweinyddiaeth mewn nyrsio iechyd meddwl
- Dylanwadu ar bolisiau cenedlaethol ac ymateb iddynt
- Darparu rhyngwyneb rhwng ymarfer, addysg ac ymchwil
- Cefnogi gwaith Swyddfa'r Prif Swyddog Nyrsio

Fel rhan o'n cynllun gwaith, roeddem o'r farn ei bod yn bwysig creu fframwaith a oedd yn amlinellu ein dyheadau ar gyfer nyrsio iechyd meddwl yng Nghymru ac i wneud y gorau o rôl nyrsys iechyd meddwl yn y system iechyd a gofal cymdeithasol drwyddi draw.

Wrth greu'r fframwaith rydym wedi cynnwys nyrsys, a gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol eraill drwy:

- weithdai a gweithgareddau yn ein cynhadledd
 - gofynnwyd i nyrsys beth ddylem barhau i'w wneud yn eu tyb nhw, a beth ddylem ei wneud yn wahanol
- galw am enghreifftiau o arfer da, wedi'u dosbarthu'n eang drwy'r GIG a rhwydweithiau arall
- sgwrs ar Twitter a gynhaliwyd gan gymuned @WeMHNurses
- gweithdai gyda myfyrwyr nyrsio
- gwahodd sylwadau gan Gyfarwyddwyr Nyrsio Gweithredol

Rydym wedi cynnwys pobl sydd â phrofiad o wasanaethau iechyd meddwl, eu teuluoedd a'u gofalwyr drwy:

- sgwrs ar Twitter a gynhaliwyd gan y gymuned @WeMHNurses
- gweithio â Hafal a Chynghrair Iechyd Meddwl Cymru
- gweithio â phobl sy'n defnyddio gwasanaethau, a'u teuluoedd, ar lefel byrddau iechyd lleol

Nyrsio iechyd meddwl: ein diben

Nyrsys iechyd meddwl yw'r grŵp proffesiynol mwyaf o fewn gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru. Mae gennym felly rôl sylweddol o ran trefnu'r system, rhan bwysig i'w chwarae o ran moderneiddio'r gwasanaeth ac rydym yn cael ein gwerthfawrogi'n fawr gan bobl sy'n defnyddio'n gwasanaethau a'u teuluoedd. Mae nyrsys iechyd meddwl yn cynnig asesiadau ac ymyriadau, yn cydlynu gofal pobl ac yn helpu pobl ar hyd eu taith ac yn ystod cyfnodau llawn gofid drwy systemau sy'n aml yn gymhleth.

Rydym hefyd yn broffesiwn eang ac amrywiol. Felly, yn y fframwaith hwn rydym yn nodi themâu a negeseuon allweddol sy'n bwysig i bob nyrs iechyd meddwl yng Nghymru yn ôl ein hadolygiad. Rydym yn cydnabod bod nyrsys iechyd meddwl, fel rhan ganolog o'u gwaith, yn defnyddio'r dystiolaeth orau i gefnogi pobl â salwch meddwl a'u teuluoedd, ac wrth wneud hynny yn helpu pobl i roi sylw i'r hyn sy'n gyfarwydd iddynt yn ogystal â'u helpu i symud tuag at botensial newydd.

Mae nyrsys iechyd meddwl yn treulio amser gyda phobl ac yn datblygu a chynnal cysylltiadau defnyddiol ag unigolion a'u teuluoedd a'u gofalwyr. Ar yr un pryd, maent yn gweithio fel rhan o dimau amlddisgyblaethol ac amlasiantaeth ehangach, ac yn hybu gweithio ar y cyd i gefnogi a mynd i'r afael ag anghenion a sicrhau defnydd effeithiol o bob adnodd. Yn aml, mae nyrsys yn ymgymryd â rolau cydlynu gofal yn y timau y maent yn rhan ohonynt. Mae gwaith nyrsys iechyd meddwl yn dangos ei fod yn gyfuniad o gelfyddyd a gwyddoniaeth, sy'n gofyn am y gallu i fod yn greadigol wrth greu perthnasoedd llawn ymddiriedaeth, defnyddio dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth a chefnogi datrys problemau.

Fel rhan o'n gwaith, gofynnwyd i nyrsys "Beth yw'r cyfraniad unigryw a wneir gan y maes nyrsio iechyd meddwl?" Dyma rai o'r ymatebion a gafwyd:

"Gwir ffocws ar adferiad sy'n canolbwyntio o ddifrif ar yr unigolyn, gyda sgiliau allweddol sy'n cynnwys grymuso, hybu a chefnogi hunanreoli, gan hybu llesiant. Mae meithrin cysylltiadau â chleientiaid a theuluoedd mewn sefyllfaoedd sy'n aml yn gymhleth yn hanfodol"

"Newid gyda'r unigolyn yr hyn y mae eisiau ei gyflawni o ran ei adferiad"



“Meithrin cysylltiadau â theuluoedd”

“Gwahaniaeth sy’n gwneud gwahaniaeth” – ymyriadau micro a macro – dyneiddiol, cael y pethau sylfaenol yn iawn... caredigrwydd, tosturi, braint i fod yn rhan o daith unigolyn, amser”

Gofynnwyd i nyrsys iechyd meddwl beth ddylem barhau i’w wneud. Roedd pwysigrwydd cysylltiadau a gofal sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn i nyrsio iechyd meddwl yn eglur:

“Gweld y person go-iawn”

“Siarad, gwrando, treulio amser gyda chleifion”

“Ennyn gobaith – mynd ar y daith gyda’ch gilydd”

Yn ein cynhadledd ym mis Hydref 2017, gwahoddwyd cyfranogwyr i bostio negeseuon i ddweud wrthym beth ddylai nyrsys iechyd meddwl barhau i’w wneud yn eu tyb nhw, beth ddylent ei wneud yn wahanol a beth yw’r cyfraniad unigryw a wneir gan nyrsys iechyd meddwl. Defnyddir y negeseuon hyn drwy’r fframwaith cyfan.



Darlun o goeden yn cyfleu’r hyn yr oedd y rhai a fynychodd ein cynhadledd yn ei ystyried yn gyfraniad unigryw nyrsys iechyd meddwl

O’u defnyddio’n effeithiol gall nyrsys iechyd meddwl gefnogi gofal yn y gymuned sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn. Gall hyn helpu i ddarparu dewisiadau amgen i dderbyn cleifion i ysbytai a chadw pobl gartref ar gyfer asesiadau a thriniaethau.

Athroniaeth

Sail nyrsio iechyd meddwl yw’r syniad y dylai gofal ac ymyriadau gefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl

i barhau i fyw eu bywydau mewn modd mor llawn â phosibl. Mae gan nyrsys iechyd meddwl rôl allweddol o ran deall a lleihau’r bwlch rhwng ‘adferiad personol’ ac ‘adferiad clinigol’. Bydd deall pwysigrwydd ymrwymo i ddarparu cymorth mewn modd sy’n canolbwyntio o ddifrif ar yr unigolyn yn gwneud gwahaniaeth i unigolion ac o ran sicrhau bod gwasanaethau yn mabwysiadu dulliau sy’n canolbwyntio mwy ar adferiad.

Ers tro byd, mae nyrsio iechyd meddwl wedi mabwysiadu ymagwedd gyfannol tuag at ofal lle mae cefnogaeth yn cwmpasu’r person cyfan a’i fywyd, a dylai barhau i hyrwyddo hynny. Mae sicrhau a chynnal perthnasoedd effeithiol, llawn gobaith a galluogi ac ailgysylltu pobl er mwyn iddynt gyflawni posibiliadau nawr ac yn y dyfodol yn rôl ganolog i nyrsys.

Ein gwerthoedd

Mae ymarfer sy’n seiliedig ar werthoedd yn elfen sylfaenol o nyrsio iechyd meddwl, ac mae’n galluogi ffyrdd cadarnhaol o weithio gydag amrywiaeth a gwahaniaeth. Mae ein hymddygiad a’n penderfyniadau yn seiliedig ar werthoedd, a dyma sy’n ein cymell a’n hysgogi.

Mae sylfaen gwerthoedd nyrsio iechyd meddwl yn parhau’n gryf ac rydym yn ystyried mai’r canlynol yw gwerthoedd craidd nyrsio iechyd meddwl yng Nghymru. Rydym yn egluro’r gwerthoedd hyn gyda chyfraniadau gan nyrsys, gweithwyr proffesiynol eraill ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, pobl sydd â phrofiad o wasanaethau iechyd meddwl a’u teuluoedd a’u gofalwyr a gymerodd ran yn y gwaith o greu ein fframwaith.

Gwerth	Sut y disgrifiwyd y gwerthoedd gan bobl
Dulliau sy’n seiliedig ar gryfder	<i>“Rydym yn gweld gwerth mewn nodweddion personol, yn hytrach na mynd i’r afael â diffygion”</i>
Gweithio mewn partneriaeth	<i>“gyda’r unigolyn, y teulu, gweithwyr proffesiynol eraill a sefydliadau”</i>
Dealltwriaeth a goddefgarwch	<i>“Â diddordeb yn y person cyfan”</i>
Trugaredd a thosturi	<i>“Canolbwyntio ar fod yn dosturiol”</i>
Gonestrwydd	<i>“Bod yn agored ac yn onest”</i>
Grymuso	<i>“Gweithio i sicrhau bod gan yr unigolyn reolaeth”</i>
Ennyn gobaith	<i>“Galluogi pobl i edrych tuag at yr heulwen fel bod y cysgodion y tu cefn iddynt”</i>

Roedd y prif negeseuon gan bobl sy'n defnyddio gwasanaethau a'u teuluoedd yn cynnwys yr angen am staff gofalgar sydd ag amser i wrando, a phwysigrwydd cyfathrebu â theuluoedd a pharchu eu harbenigedd o ran cefnogi'r aelod o'u teulu:

"Gwrando ar deuluoedd sy'n adnabod yr unigolyn yn well na neb"

"Mae agweddau'r staff yn amrywio o ragorol i amrywiol – angen gwella agwedd pawb yn gyson beth bynnag eu rôl – gall eu heffaith fod yn enfawr"

"Mae rhai aelodau o staff yn gwneud mwy na'r disgwyl i gefnogi pobl yn effeithiol"

Gan roi'r gwerthoedd ar waith, byddem yn disgwyl i nyrsys iechyd meddwl:

- weithio yn unol â'r egwyddor 'dim amdanom ni hebddom ni'
- gwrandao ar bobl yn ofalus, gan sicrhau bod cofnodion yn cael eu cyd-gynhyrchu cyn belled ag y bo modd, ac yn adlewyrchu eu meddyliau a'u teimladau'n gywir, gan gofnodi union eiriau'r unigolyn a chan ofyn i bobl wirio'r hyn a ysgrifennwyd
- cyfathrebu'n onest a thrylwyr mewn ffordd garedig a thosturiol a heb farnu
- gweld y person nid y label
- defnyddio eu llais i gefnogi pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, a'u teuluoedd a'u gofalwyr
- defnyddio adborth gan bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, a'u teuluoedd a'u gofalwyr, i gefnogi gwerthuso a goruchwylio staff, yn ogystal â datblygu a gwerthuso gwasanaethau cefnogi
- cynnwys pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl yn y gwaith o ddatblygu'r gweithlu, addysg, a datblygu a gwerthuso gwasanaethau
- trin pobl ag urddas a pharch bob amser
- rhoi opsiynau i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, a chymaint o reolaeth dros eu bywydau a'u triniaeth eu hunain ag y maent yn ei ddymuno, cyn belled ag y bo modd
- bod ar gael i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl a'u teuluoedd a'u gofalwyr, gwrandao, annog, cefnogi ac ennyn gobaith
- bod yn barod i dawelu meddwl pobl a'u teuluoedd a'u gofalwyr, gan gydnabod y gall salwch meddwl fod yn brofiad brawychus iawn a bod gair o gysur yn gwneud gwahaniaeth mawr
- bod â'r gallu i beidio â barnu pobl sy'n wynebu argyfwng sylweddol, bod yn sylwgar ac ymatebol gyda'r gallu i ddefnyddio sgiliau yn gyflym ac amserol yn ystod cyfathrebu therapiwtig
- dangos parch a dilysu'r boen emosynol mae pobl yn ei phrofi, a helpu pobl i herio hyn mewn amgylchedd ddiogel

Addewid:

Mae ein haddewid cyntaf yn deillio o'n gwerthoedd, ac mae wrth wraidd popeth a wnawn. Bydd nyrsys iechyd meddwl yn:

- ▶ cydweithio â phobl sy'n byw â phroblemau iechyd meddwl, a'u teuluoedd a'u gofalwyr



Adran 2: Proffesiynoldeb, Llais ac Arweinyddiaeth

Arweinyddiaeth i ddiwallu anghenion y presennol a'r dyfodol

Mae arweinyddiaeth gymwys a thosturiol ym maes nyrsio iechyd meddwl yn hanfodol i symud y proffesiwn yn ei flaen a sicrhau bod gennym weithlu ymatebol er mwyn diwallu anghenion y presennol a'r dyfodol. Dylai hyn gynnwys arweinyddiaeth ym maes nyrsio iechyd meddwl mewn lleoliadau addysg ac ymchwil yn ogystal ag mewn lleoliadau ymarfer clinigol a rheoli. Mae angen i ni feithrin sgiliau dylanwadu i sicrhau bod nyrsys iechyd meddwl yn arwain ac yn llywio cyfeiriad ymarfer, trefniadaeth gwasanaethau, ymchwil ac addysg.

O ganlyniad, mae angen i nyrsys iechyd meddwl fod yn wleidyddol graff, ac mae angen iddynt allu cysylltu'r darlun cyflawn â'r manylion o ddydd i ddydd. Mae angen iddynt allu hysbysu ar bob lefel, bod yn ymwybodol o'r prif sbardunau gwleidyddol, ymateb iddynt a dylanwadu arnynt. Mae angen iddynt arwain mentrau newydd lle bynnag y bo modd a gwireddu potensial eu dylanwad yn lleol ac yn ehangach. Fel y dywed Butterworth a Shaw:

"They [mental health nurses] are a critical part of service delivery and have shown the willingness and the ability to innovate in their practice. There is room to go further, however, and we would like to see these nurses play a more active part in policy development and be more confident and vocal about their significant contribution to caring for those with mental illness. We would urge graduate and registered mental health nurses, employers, senior nurses and educators to look again at this profession and its place in mental health care"

(Butterworth a Shaw 2017, t10)

Mae yna nifer o feysydd lle mae angen rhagor o waith datblygu a gwella a dylai nyrsys iechyd meddwl fod wrth wraidd y datblygiadau, er enghraifft, ym meysydd:

- gofal effeithiol mewn argyfwng sy'n darparu gofal yn y gymuned;
- pontio effeithiol yn arbennig o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion;
- gofal iechyd meddwl mewn carchardai i oedolion ac oedolion hŷn;
- sicrhau y darperir ar gyfer anghenion iechyd corfforol pobl o fewn gwasanaethau iechyd meddwl sylfaenol ac eilaidd;

- hybu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ar draws pob rhan o'r system iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn hybu iechyd meddwl cadarnhaol a lleihau stigma;
- datblygu ymyriadau therapiwtig amgen i leihau'r defnydd o feddyginiaeth;
- datblygu ymarfer arloesol gan ddefnyddio technoleg;
- cryfhau cysylltiadau â gwasanaethau eraill ar draws y sectorau er mwyn cynllunio gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Tynnwyd sylw at bwysigrwydd arweinyddiaeth gan nyrsys iechyd meddwl pan ofynnwyd y cwestiynau canlynol:

1. Beth ddylai nyrsys iechyd meddwl barhau i'w wneud?

"Hyrwyddo'r proffesiwn"

"Gwleidyddol – y gallu i ddylanwadu ar yr hyn a wnawn"

"Datblygu gydag amser – moderneiddio"

2. Beth ddylai nyrsys iechyd meddwl ei wneud yn wahanol?

"Hyrwyddo ein gwerth ein hunain yn well"

"Bod yn fwy rhagweithiol wrth hyrwyddo nyrsio iechyd meddwl"

"Sicrhau bod ein llais yn cael ei glywed a bod yn fwy gweithgar"

Cyflawni potensial

Mae pob nyrs yn arweinydd, mae gan bob nyrs lais, ac mae'n rhaid cefnogi arweinwyr ar bob lefel o'r proffesiwn i ddatblygu eu potensial i arwain. Rydym eisiau i nyrsys iechyd meddwl ddatblygu a chyflawni eu potensial a dylid cefnogi hyn drwy ddatblygiad proffesiynol parhaus, goruchwyliaeth glinigol, mentora ac ymarfer adfyfyriol.

Mae arweinwyr llwyddiannus yn fodolau rôl da, sy'n gyson â'n gwerthoedd cyffredin a'n gweledigaeth ar gyfer gofal iechyd. Maent yn ystyried staff fel unigolion, yn cymell ac yn ysgogi creadigrwydd ac arloesedd, yn ogystal â chefnogi newid a thrawsnewid mewn modd cadarnhaol er mwyn ysbrydoli cydweithwyr.

Er mwyn bod yn fodel rôl da, dylai nyrsys iechyd meddwl fodol hunanofal, yn feddyliol ac yn gorfforol. Mae'n bwysig yn y gwasanaeth iechyd yn gyffredinol, ond mae hyd yn oed yn fwy hanfodol i nyrsys iechyd meddwl ofalu am eu hiechyd corfforol a bod yn glir ynglŷn â sut y maent yn gofalu amdanynt eu hunain

yn seicolegol. Oherwydd y gwaith perthynas sydd mor ganolog i waith iechyd meddwl, mae bod yn fodel rôl yn aml yn fwy grymus nag unrhyw wybodaeth am 'ffordd iach o fyw'. Dylem oll fod yn gweithio mewn sefydliadau sy'n cefnogi eu gweithlu, a dylem ymarfer ein cyfrifoldeb ein hunain i ofalu am ein llesiant meddyliol a chorfforol ein hunain ac ymateb i hynny. Mae'n bwysig bod cyflogwyr yn hybu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ac mae gan nyrsys iechyd meddwl rôl i'w chwarae i gefnogi hyn.

Mae angen i nyrsys iechyd meddwl fod yn arloesol, gan ddefnyddio'r sgiliau y maent wedi'u datblygu i arwain newid a meithrin diwylliant sy'n canolbwyntio ar yr hyn sydd bwysicaf i bobl, teuluoedd a gofalwyr. Rydym yn gweld mwy o nyrsys iechyd meddwl mewn rolau uwch, ond mae angen arweinyddiaeth fwy gweladwy ar bob lefel gan gynnwys lefelau strategol a chenedlaethol.

“ ***But it's not easy – we have challenges – it takes courage ...the greater danger... lies not in setting our aim too high and falling short, but in setting our aim too low and achieving our mark*** ”

(Michelangelo wedi'i ddyfynnu gan Perkins R, 2017).

Siaradodd pobl sy'n defnyddio gwasanaethau a'u teuluoedd am bwysigrwydd gwasanaethau sydd wedi'u cysylltu drwy un system gyfrifiadurol, gwasanaethau 24 awr a gwasanaethau y gellir cael mynediad atynt yn hawdd ac yn gyflym. Dylai nyrsys iechyd meddwl fel rhan o'u rôl arweinyddiaeth sicrhau bod lleisiau pobl a theuluoedd sy'n defnyddio'u gwasanaethau yn ganolog i wella a datblygu gwasanaethau. Dylai hyn gynnwys casglu gwybodaeth yn rheolaidd am brofiadau gofal defnyddwyr gwasanaethau a'u teuluoedd er mwyn llywio ymarfer a datblygu gwasanaethau.

“Gwell gwasanaeth dros gyfnod y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd gan i ni gael ein siomi ar yr adeg hynny pan oedd angen help arnom yn ddybryd.”

“Lleihau amseroedd aros, gwella cymhwysedd ymarferwyr a galluogi gwasanaethau i weithio'n well gyda'i gilydd.”

“Galwadau ffôn i bobl sy'n aros am dîm iechyd meddwl er mwyn sicrhau eu bod yn parhau i fod yn gadarnhaol a'u helpu tra byddant yn aros am asesiad.”

Addewidion:

Bydd nyrsys iechyd meddwl

- ▶ yn cael cyfleoedd arweinyddiaeth
- ▶ yn ymgymryd â goruchwyliaeth glinigol





Adran 3: Gweithlu, Addysg ac Ymchwil

Gweithlu

IYn yr un modd â'r gweithlu nyrsio ehangach, mae nyrsio iechyd meddwl yn wynebu heriau o ran galw a chyflenwad sy'n arwain at heriau o ran recriwtio a chadw staff yn y rhan fwyaf o wasanaethau. Rydym yn gwerthfawrogi'r fwsariaeth nyrsio yng Nghymru ac yn y blynyddoedd diweddar mae cynnydd yn nifer y myfyrwyr nyrsio iechyd meddwl israddedig a gomisiynwyd yn brawf o'r ymrwymiad yng Nghymru i sicrhau'r cyflenwad o nyrsys sydd eu hangen i ddarparu gofal o ansawdd uchel yn y dyfodol.

Fodd bynnag, mae angen gwneud rhagor. Bydd rolau newydd yn tyfu yn y GIG a bydd y gymysgedd o sgiliau proffesiynol yn datblygu, ond mae dal ein gafael ar staff presennol yn hanfodol gan fod hyn yn cael effaith uniongyrchol ar ansawdd gofal. Ni fu erioed yn bwysicach hyfforddi, addysgu a buddsoddi yn y gweithlu er mwyn rhoi hyblygrwydd i staff newydd a staff presennol. Hefyd, mae angen darparu llwybrau eang i staff fel bod ganddynt yrfaoedd, ac nid dim ond swyddi.

Rydym yn cefnogi tystiolaeth Butterworth a Shaw (2017) sy'n awgrymu nad yw nyrsys iechyd meddwl cofrestredig yn cael eu defnyddio'n ddigonol ac y gellid gwneud mwy i ddefnyddio nyrsys iechyd meddwl i'w llawn botensial. Gellid gwneud mwy i fanteisio ar sgiliau rhagnodi nyrsys, ar y gallu i fod yn ymarferwyr uwch ac i sicrhau swyddi newydd megis clinigwyr cyfrifol. Gellid sicrhau rhagor o fanteision i ofal sylfaenol ac eilaidd drwy ddatblygu rolau newydd.

Rydym eisiau gweld mwy o nyrsys iechyd meddwl yng Nghymru yn datblygu eu rolau, yn meithrin sgiliau, arbenigedd, profiad a hyder mewn meysydd ymarfer penodol i'w galluogi i asesu, cynllunio, darparu a gwerthuso penodau cyflawn o ofal i unigolion a grwpiau o ddefnyddwyr gwasanaethau. Rydym o'r farn bod gwerth mewn gwasanaethau a arweinir gan nyrsys i bobl, teuluoedd a gofalwyr. Mae gan wasanaethau a arweinir gan nyrsys werth i wasanaethau cyfan yn ogystal ag ymarferwyr unigol, gyda chydweithwyr amlddisgyblaethol yn gallu canolbwyntio mwy o ganlyniad ar feysydd arbenigedd penodol.

Mae cyfleoedd i nyrsys iechyd meddwl ddatblygu dewisiadau therapiwtig amgen yn lle meddyginiaeth a chefnogi'r ymgyrch i leihau'r defnydd o feddyginiaeth wrthseicotig mewn cartrefi gofal. Mae nifer fawr o bobl yng Nghymru yn cymryd meddyginiaethau i leihau pryder ac mae diffyg atgyfeirio at therapïau siarad nad dynt ar gael yn gyfleus bob amser. Mae nyrsys iechyd

meddwl yn hanfodol i helpu pobl i symud ar hyd y daith gofal sy'n aml yn gymhleth ac i ddarparu ymyriadau yn seiliedig ar dystiolaeth i ddiwallu angen. Gall nyrsys iechyd meddwl ddarparu ystod eang o therapïau seicolegol a dylid eu cefnogi i ddilyn hyfforddiant sy'n cyfoethogi eu sgiliau.

Rydym eisiau i nyrsys iechyd meddwl barhau â'u traddodiad hir o ddarparu gwasanaethau personol sy'n seiliedig ar hawliau sydd â'u gwreiddiau mewn cysylltiadau proffesiynol gofalgwr a thosturiol â phobl, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Rydym eisiau i nyrsys barhau i ystyried dimensiynau corfforol, seicolegol a chymdeithasol ehangach bywydau pobl, ac i wneud gwahaniaeth gwirioneddol i iechyd a llesiant. Rydym eisiau i nyrsys fod yn barod am amgylcheddau technolegol cynyddol, ac i feddu ar y sgiliau technegol a chyfathrebu i gefnogi a galluogi hunanreoli. Mae cyfle sylweddol ar gyfer ymarfer arloesol o ran y defnydd o dechnoleg yn yr oes ddigidol a dylai nyrsys iechyd meddwl fod yn manteisio ac yn mynd ati i ddatblygu'r cyfleoedd hyn. Bydd System Wybodaeth Gofal Cymunedol Cymru (WCCIS) ar waith ar draws y gwasanaethau erbyn 2022, a dylai nyrsys iechyd meddwl gefnogi potensial system a rennir.

Mae nyrsys iechyd meddwl hefyd yn allweddol i ddarparu ymyriadau seicolegol. Nyrsys iechyd meddwl yw'r grŵp proffesiynol sydd â'r cyswllt mwyaf â phobl sy'n defnyddio gwasanaethau ac felly mae ganddynt fantais o ran gweithio â'u hanghenion seicolegol. Mae hyn yn cynnwys trafod a darparu ymyriadau megis hybu ymwybyddiaeth seicolegol neu ymwybyddiaeth ofalgwr, cyflwyno therapïau a darparu ymyriadau cymhleth sy'n adlewyrchu fformleiddiadau gwasanaeth penodol i'r defnyddiwr. Mae nifer o nyrsys wedi ennill cymwysterau eilaidd i'w galluogi i weithio fel therapyddion nyrsio neu seicotherapyddion ac maent yn gweithio'n agos gyda phobl sy'n dioddef anawsterau seicolegol mewn modd sy'n ymateb i'w hanghenion. Mae hanes hir o lwyddiant i therapi a ddarperir gan nyrsys a gellir ystyried ei bod wedi cael effaith fesuradwy ar fywydau ac adferiad pobl. Mae Matrics Cymru a'r cynllun gweithredu yn rhoi trosolwg o'r ystod eang o gefnogaeth y gellir ei gynnis mewn gofal sylfaenol ac eilaidd gan nyrsys iechyd meddwl, yn unol ag anghenion a dewisiadau unigol.

Mae'r newidiadau o ran y ffordd y darperir gwasanaethau iechyd meddwl yn cynnis cyfleoedd i ystyried lle y gall rolau newydd ychwanegu gwerth. Mae gan nyrsys iechyd meddwl ran bwysig i'w chwarae yn y rolau newydd hyn a dylent groesawu'r cyfleoedd hyn. Bydd angen paratoi, goruchwylio a chefnogi nyrsys iechyd meddwl yn y modd cywir er mwyn sicrhau bod ganddynt yr hyder i fanteisio ar y rolau a

weddnewidwyd, a bydd angen eu haddysgu a'u paratoi yn y niferoedd cywir i ddiwallu anghenion y boblogaeth.

Pan ofynnwyd beth y gallai nyrsys iechyd meddwl ei wneud yn wahanol, siaradodd pobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau am bwysigrwydd gweithio gyda phlant a phobl ifanc a sicrhau bod meddyginiaeth yn cael ei hadolygu'n rheolaidd; gallai datblygu rolau newydd mewn ysgolion ac uwch ragnodwyr nyrsio fod yn allweddol o ran cefnogi profiad defnyddwyr gwasanaeth:

Gweithio mwy gyda phlant ac mewn ysgolion i hybu iechyd meddwl da."

"Ychydig o wybodaeth a chefnogaeth i helpu i baratoi ar gyfer ac ymdopi gyda sgil-ffeithiau meddyginiaeth"

Addysg

Er mwyn i ddarparwyr gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru ddarparu gwasanaethau iechyd meddwl o ansawdd uchel, mae'n hanfodol bod gennym weithlu sydd wedi'i baratoi'n dda, ac wedi'i ddatblygu a'i gefnogi. Mae addysg a hyfforddiant drwy gydol y llwybr gyrfa yn allweddol i gyflawni hyn. Mae angen i fframweithiau addysg amlinellu'r wybodaeth, y sgiliau, yr agweddau a'r gwerthoedd sydd eu hangen gan y gweithlu nyrsio iechyd meddwl, gan gynnwys y rhai mewn rolau ymgynghorol ac ymarfer arbenigol.

Rydym o blaid parhau i baratoi nyrsys iechyd meddwl fel maes arbennig, ar lefel cyn-cofrestru. Bydd rhaglenni israddedig yn gweithredu fel sylfaen ar gyfer llywio datblygiadau yn y dyfodol mewn addysg nyrsio iechyd meddwl ôl-raddedig, ymchwil a gweithgaredd ysgolheigaidd. Mae'n bwysig bod gan nyrsys iechyd meddwl y sgiliau i gael mynediad at dystiolaeth a'i defnyddio.

Rydym hefyd yn cydnabod bod angen gwybodaeth a sgiliau asesu iechyd corfforol ar bob nyrs iechyd meddwl, yn yr un modd ag y mae angen gwybodaeth a sgiliau asesu iechyd meddwl ar nyrsys oedolion, plant ac anabledd dysgu. Rydym yn cydnabod y gall pobl â phroblemau iechyd meddwl a'u teuluoedd a'u gofawyr chwarae mwy o ran mewn addysg nyrsys ym mhob maes. Byddai cysylltiad o'r fath yn diwallu anghenion datblygu'r gweithlu ac yn sicrhau bod anghenion pobl â phroblemau iechyd meddwl a'u teuluoedd a'u gofawyr yn cael eu diwallu'n well.

Ni ellir gorbwysleisio pwysigrwydd buddsoddi mewn nyrsys iechyd meddwl y tu hwnt i'r cymhwyster cychwynnol. Yn ychwanegol at gynnal y cymwyseddau sydd eu hangen i gadw datblygiad proffesiynol a

hyfforddiant gorfodol yn gyfredol, dylai darpariaeth ôl-raddedig ar gyfer nyrsys iechyd meddwl ganolbwyntio ar hybu ymyriadau ymarfer yn seiliedig ar dystiolaeth sy'n gwella canlyniadau i bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth. Dylai hyn gynnwys darparu ymyriadau therapiwtig seicolegol a therapiau seicolegol ac addysg i gefnogi rolau newydd ac ymarfer uwch.

Rydym eisiau gweld mwy o nyrsys iechyd meddwl yn astudio ar lefel doethuriaeth a rhagor o gyfleoedd ar gyfer gyrfaedd clinigol academaidd ym maes nyrsio iechyd meddwl.

Dylai'r rhai sy'n comisiynu, yn datblygu neu'n darparu addysg sicrhau bod pob rhaglen addysg nyrsio yn adlewyrchu'r gwerthoedd, y cynnwys a'r dulliau gweithredu allweddol a argymhellir yn y fframwaith hwn.

Dywedodd pobl a theuluoedd sy'n defnyddio gwasanaethau pa mor bwysig yw modelau cyfannol ac y dylid adlewyrchu hyn mewn addysg:

"Rhy ddibynol ar y model meddygol – dim digon o weithgareddau / opsiynau eraill ar gael i bobl – nid yw'n wasanaeth cyfannol"

Ymchwil

Mae'n bwysig cefnogi ymchwil nyrsio, i hyrwyddo'r defnydd o ymchwil mewn ymarfer ac i gefnogi nyrsys i gymryd mwy o ran mewn gwaith ymchwil a wneir mewn ymarfer clinigol.

Mae ymchwil yn creu gwybodaeth, ac mae gwybodaeth yn hanfodol i unrhyw broffesiwn modern. Gall ymchwil ym maes nyrsio iechyd meddwl greu sylfaen dystiolaeth ar gyfer ymyriadau clinigol. Gall hefyd arwain at ddealltwriaeth newydd o sut y mae gofal iechyd meddwl yn cael ei drefnu, ei ddarparu a'i profi. Mae cynnyrch ymchwil felly yn hanfodol o ran llywio datblygiadau mewn gwasanaethau a safonau, a bod wrth wraidd cynnydd mewn ymarfer proffesiynol.

Mae angen i ni sicrhau ein bod yn cynnwys pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl a'u teuluoedd a'u gofawyr drwy ofyn iddynt pa gwestiynau ymchwil y dylid eu gofyn. Dylem weithio gyda phobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl a'u teuluoedd a'u gofawyr fel partneriaid cyfartal yn ystod pob cam o'r broses ymchwil.

Yn hanesyddol, mae ymchwil ym maes iechyd meddwl wedi dioddef o ddiffyg buddsoddiad o'i gymharu ag ymchwil mewn meysydd iechyd a gofal cymdeithasol arall, ond o ganlyniad i gyhoeddi fframwaith iechyd meddwl ar gyfer y DU gyfan yn 2017 mae cyfleoedd ymchwil ar gael i newid hyn (Adran Iechyd 2017).



Mae angen i bob nyrs iechyd meddwl fod â gogwydd tuag at ymchwil, ac mae angen i rai fod yn arweinwyr ymchwil. Mae hyn yn golygu gwneud y mwyaaf o gyfleoedd i nifer cynyddol o nyrsys iechyd meddwl ddatblygu eu sgiliau ymchwil ffurfiol ymhell y tu hwnt i'r lefel a gyrhaeddir yn ystod addysg israddedig, ac i symud tuag at annibyniaeth ymchwil. Mae cyflawni hyn yn golygu gweithio ar y cyd ar draws Prifysgolion a'r GIG. Mae hefyd yn golygu cydweithio â chyrrff seilwaith ac ariannu ymchwil, gan gynnwys rhai megis Cynyddu Gwaith Ymchwil ar gyfer Nyrsio a Gweithwyr Proffesiynol Cysylltiedig â Fferyllwyr (RCBC Wales) a gefnogir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Addewidion:

Bydd nyrsys iechyd meddwl

- ▶ yn cael datblygiad proffesiynol parhaus ac effeithiol a rhaglenni ôl-raddedig sy'n cynnig datblygiad gyrfa
- ▶ â gogwydd tuag at ymchwil ac yn cefnogi ymchwil yn ymarferol
- ▶ â mynediad at raglenni israddedig sy'n paratoi nyrsys mewn modd unigryw ar gyfer ymarfer mewn lleoliadau iechyd meddwl



Adran 4: Hybu Iechyd a Llesiant y Boblogaeth

Anghydraddoldebau Iechyd

Mae gwella iechyd a llesiant pobl Cymru yn cyd-fynd â *Symud Cymru Ymlaen* (Llywodraeth Cymru 2016), *Ffyniant i Bawb* (Llywodraeth Cymru 2017), Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015) a blaenoriaethau allweddol Llywodraeth Cymru yn ymwneud â strategaethau gofal iechyd ac iechyd cyhoeddus, y blynyddoedd cynnar a gofal cymdeithasol sy'n seiliedig ar werthoedd.

Cymaint yw'r cysylltiad rhwng iechyd corfforol ac iechyd meddwl fel bod iechyd meddwl gwael yn gysylltiedig â risg uwch o broblemau iechyd corfforol ac mae iechyd corfforol gwael yn gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael. Rydym yn gwybod bod iechyd corfforol pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn waeth nag iechyd corfforol y boblogaeth yn gyffredinol. Yn aml, nid ydynt yn gallu cael mynediad at y gwasanaethau gofal iechyd corfforol sydd eu hangen arnynt, ac maent yn dioddef anghydraddoldebau iechyd diangen. Rydym yn gwybod bod pobl â salwch meddwl difrifol yn arbennig mewn perygl ac ar gyfartaledd maent yn marw 15-20 mlynedd yn gynt na'r boblogaeth yn gyffredinol. Mae angen mynd i'r afael â'r gwahaniaethau iechyd hyn y gellir eu hosgoi drwy ddulliau iechyd poblogaeth wedi'u targedu er mwyn lleihau anghydraddoldebau o ran mynediad, ansawdd a chanlyniadau gofal.

Mae gan nyrsys iechyd meddwl rôl hanfodol i leihau'r anghydraddoldebau iechyd amlwg hyn a gwella iechyd corfforol pobl ag anghenion iechyd meddwl. Rhaid iddynt fanteisio ar bob cyfle i hybu iechyd corfforol a llesiant. Mae'r gallu i gynnal asesiad medrus o ran iechyd meddwl ac iechyd corfforol yn hanfodol er mwyn darparu'r ymyriadau mwyaf priodol yn seiliedig ar dystiolaeth i bob person.

Tynnwyd sylw at bwysigrwydd iechyd corfforol gan nyrsys iechyd meddwl pan ofynnwyd y cwestiynau canlynol:

1. Beth ddylai nyrsys iechyd meddwl barhau i'w wneud?

"Parhau i gynnal y cysylltiad rhwng iechyd corfforol a meddyliol"

2. Beth ddylai nyrsys iechyd meddwl ei wneud yn wahanol?

"Peidio ag anghofio am iechyd corfforol"

"Helpu i gysylltu'r system fel bod anghenion corfforol a meddyliol pobl yn cael eu diwallu"

Pan ofynnwyd i ystod o nyrsys eraill ddweud wrthym beth oedd cyfraniad unigryw nyrsys iechyd meddwl yn eu tyb nhw, dywedodd un o gyfarwyddwyr nyrsio cyswllt y GIG fod nyrsys iechyd meddwl yn:

"Darparu gofal seicolegol moesegol, sicrhau bod anghenion emosiynol a chorfforol yn cael sylw, cefnogi cleifion i oresgyn heriau a chael mwy o reolaeth dros eu cyflwr a'i reoli'n well, a gweithredu fel hyrwyddwr i'r claf er mwyn sicrhau gofal diogel, effeithiol a chymwys"

Mae gan nyrsys iechyd meddwl rôl allweddol o ran hybu iechyd drwy helpu pobl i ddatblygu eu cynlluniau eu hunain ar gyfer llesiant, drwy gydweithio a chanolbwyntio ar yr unigolyn a thrwy rymuso'r unigolyn i adrodd eu stori eu hunain a bod yn rhan o'r stori honno. Dylai nyrsys iechyd meddwl barhau i ddatblygu eu cyfraniad at ymyrraeth gynnar a rhagofal.

Dylai nyrsys iechyd meddwl weithio i wneud i bob cyswllt gyfrif, a chydabod y rôl sydd ganddynt o ran hybu ffordd o fyw iach, cefnogi newid mewn ymddygiad a chyfrannu at leihau'r risg o glefydau cronig. Mae'r adnabyddiaeth hon yn ymestyn nid yn unig at ryngweithio â phobl sy'n defnyddio gwasanaethau, ond hefyd at eu hiechyd a'u llesiant eu hunain ac iechyd a llesiant eu ffrindiau, teuluoedd a chydweithwyr.

Meithrin arbenigedd ar draws y system

Mae nyrsys iechyd meddwl yn gweithio ar draws y maes iechyd a gofal cymdeithasol ac mae ganddynt rôl bwysig o ran cefnogi a meithrin arbenigedd mewn rhannau eraill o'r system iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae parch cydradd yn parhau i fod yn her ar draws gwasanaethau iechyd. Mae hyn yn golygu mynediad cyfartal tuag at ofal a thriniaeth effeithiol; ymdrechion cyfartal i wella ansawdd y gofal; statws cyfartal o fewn addysg gofal iechyd ac ymarfer; dyheadau yr un mor uchel ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau; a statws cyfartal o ran mesur canlyniadau iechyd. Mae cyllid priodol, staffio diogel a dull cydlynol ar draws y GIG oll yn ffactorau pwysig o ran gwella parch cydradd.

Pan ofynnwyd i ystod o weithwyr proffesiynol eraill am yr hyn y maent yn ei werthfawrogi am nyrsys iechyd meddwl, dywedodd Cyfarwyddwr Datblygu Sefydliadol o fewn y GIG fod nyrsys iechyd meddwl yn:



“Gwneud cyfraniad unigryw yn y gymuned iechyd ehangach a’r gweithlu nyrsio, yn cydweithio i gefnogi pobl ag anghenion iechyd meddwl i gael mynediad at yr adran damweiniau ac achosion brys, a meysydd megis adferiad y galon lle mae iechyd meddwl yn gydradd ag anghenion iechyd cyffredinol pobl sy’n gwella o ddigwyddiad bywyd aciwt.”

Mae angen i ni barhau i ddangos ein gwerth ar draws yr holl system gofal iechyd drwy rolau megis cyswllt seiciatrig. Ar yr un pryd mae angen i nyrsys iechyd meddwl herio’r system gofal iechyd ehangach i sicrhau bod gofal effeithiol ar gael o fewn gwasanaethau iechyd meddwl, er enghraifft galluogi arbenigwyr mewn meysydd arall (megis nyrsys hyfywedd meinwe) ddarparu mewngymorth i wasanaethau iechyd meddwl.

Bydd nyrsys iechyd meddwl ar bob lefel yn parhau i hyrwyddo parch cydradd ac ymdrechu i lunio sefydliadau empathig a chydnerth lle mae gofal tosturiol yn ganolog a lle ceir parch o’r ddwy ochr tuag at gyfraniad pob disgyblaeth.

Mae angen i nyrsys iechyd meddwl hybu a thynnu sylw at rôl bwysig hyfforddwy cymheiriaid. Mae angen i ni gydweithio â hyfforddwy cymheiriaid i ddatblygu hyfforddiant cydnerthedd ac ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ar gyfer ysgolion a’r gweithle. Mae angen i ni hefyd gefnogi pobl sy’n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl i fod yn hyfforddwy cymheiriaid sy’n darparu hyfforddiant hunanreoli ac i sefydlu a chynnal grwpiau cefnogi cymheiriaid ar gyfer pobl ag anghenion tebyg. Mae’r blwch isod yn cynnwys geiriau unigolyn sy’n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl wnaeth sôn am ei weithgareddau cyfranogi:

Rwy’n siarad gyda fy nyrs yn aml am y gwaith cyfranogi a chynrychioli rwy’n ei wneud fel defnyddiwr gwasanaeth. Daeth ataf i i holi a allwn i helpu i wella ymgysylltiad defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr â’r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol.

Rwyf bellach yn rhan o sefydlu proses ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr i siarad wyneb yn wyneb â defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr eraill ynglŷn â sut maen nhw’n teimlo am y gwasanaeth. Rwyf wir yn teimlo ei fod wedi fy rhoi mewn sefyllfa i wneud gwahaniaeth gwirioneddol. Mae wedi gwneud yr un peth i ddefnyddiwr gwasanaeth arall sydd wedi ymuno â ni ar y prosiect.

Gofynnodd i mi hefyd a fyddwn yn cymryd rhan yn y gwaith o recriwtio ambell nyrs. Ac fe wnes i hynny.

Rwy’n teimlo’n hynod gyffrous bod lleisiau newydd yn cael eu darganfod fel hyn.

Mae pobl sy’n defnyddio gwasanaethau a’u teuluoedd yn ffynhonnell arbenigedd y gellid ei defnyddio’n well i feithrin gwybodaeth ar draws y system:

“Fel gofalwr teulu, rwy’n addysgu nyrsys ac eraill, fel bod modd iddynt ddysgu o’r profiadau i.”

Addewidion:

Bydd nyrsys iechyd meddwl yn

- ▶ gweithio i hybu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl
- ▶ gweithio i leihau anghydraddoldebau iechyd
- ▶ gweithio gyda’r maes gofal sylfaenol i sicrhau bod anghenion iechyd corfforol yr unigolyn yn cael eu diwallu ac i hybu dewisiadau sy’n sicrhau ffordd iach o fyw
- ▶ sicrhau bod pobl sy’n defnyddio gwasanaethau, eu teuluoedd a’u gofalwyr yn rhannu eu harbenigedd er mwyn llywio ymarfer

Adran 5: Ansawdd a Diogelwch Gofal

Gofal sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau ac sy'n seiliedig ar werthoedd

Mae dulliau mesurau canlyniadau'n bwysig i asesu a yw ymyriadau yn gysylltiedig â newid (er gwell neu er gwaeth) yn statws iechyd unigolyn ai peidio. Tynnodd nyrsys iechyd meddwl sylw at bwysigrwydd canlyniadau pan ofynnwyd y cwestiwn canlynol iddynt:

1. Beth ddylai nyrsys iechyd meddwl ei wneud yn wahanol?

"Datblygu a defnyddio dull o fesur canlyniadau – casglu tystiolaeth"

"Mesur canlyniadau"

"Dangos pa mor effeithiol yr ydym o ran yr hyn a wnawn"

Dylai dulliau mesurau canlyniadau helpu i fesur effeithlonrwydd y gwasanaeth ac ymyriadau a pha mor ddiogel ydynt. Mae llu o ddulliau mesur canlyniadau ar gael ar draws disgyblaethau proffesiynol. Mae angen i'r maes nyrsio iechyd meddwl ddefnyddio'r rhain lle y bo'n briodol a sicrhau bod nod personol yr unigolyn sy'n derbyn gofal, ei brofiad a phrofiad eu gofalywyr yn ganolog i bob ymyrraeth.

Mae set ddata graidd ar gyfer iechyd meddwl wrthi'n cael ei datblygu yng Nghymru. Mae rhan o'r gwaith hwn yn ymwneud â symud tuag at ymarfer sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau ar draws disgyblaethau mewn gwasanaethau iechyd meddwl. Mae hyn yn cynnwys cefnogi'r bethynas therapiwtig drwy ddefnyddio dulliau mesur canlyniadau i gynllunio gofal, monitro cynnydd yn erbyn nodau, ac i fyfyrion ar brofiad gofal defnyddiwr y gwasanaeth. Gall nyrsys iechyd meddwl gymryd rôl arwain i gefnogi'r newid diwylliannol tuag at ymarfer arferol sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau, gan ddefnyddio gwybodaeth i lywio gwaith cynllunio gofal, datblygiad proffesiynol, cynllunio gwasanaethau, cyflawni a gwerthuso.

Mae'r GIG yng Nghymru wedi mabwysiadu egwyddorion gofal iechyd sy'n seiliedig ar werthoedd drwy ofal iechyd darbodus, lle y dylai unrhyw wasanaeth neu unigolyn sy'n darparu gwasanaeth:

- gyflawni iechyd a lles gyda'r cyhoedd, cleifion a gweithwyr proffesiynol yn bartneriaid cydradd drwy gydgyhyrchu;
- gwneud y defnydd gorau o'r holl sgiliau ac adnoddau;

- dim ond gwneud yr hyn sydd ei angen, dim mwy, dim llai, a pheidio â gwneud niwed;
- lleihau amrywiad amhriodol drwy ddefnyddio ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn gyson ac yn dryloyw.

Mae nyrsys iechyd meddwl mewn sefyllfa gref i symud gofal iechyd sy'n seiliedig ar werthoedd yn ei flaen, gan weithio fel partneriaid cydradd. Dywedodd defnyddiwr gwasanaeth:

Yn y gorffennol, mae'r tîm amlddisgyblaethol bob amser wedi cyfarfod hebddof fi, a phob tro roedd yn gwneud camsyniadau. Bob tro byddai presgripsiynau yn deillio o'r cyfarfodydd hyn heb unrhyw hyblygrwydd i mi ddylanwadu arnynt o gwbl.

Yn yr hirdymor, daeth i'r amlwg eu bod yn anghywir sawl gwaith, a arweiniodd at lawer iawn o wastraff a gormod o egni yn cael ei golli i ddatrys gwrthdaro rhwng nyrsys a minnau oherwydd nad oeddent yn gwneud synnwyr neu eu bod yn gwrthio triniaethau arnaf nad oedd erioed wedi gweithio yn y gorffennol, neu driniaethau nad oeddwn i'n teimlo y gallwn gydymffurfio â nhw. Pan gefais ddiagnosis a oedd yn gwneud synnwyr a gwasanaethau roeddwn i'n ffafrio, fe wnes i gynnydd da.

Yn ddiweddar, gofynnodd fy nyrs i mi a fyddwn yn hapus i'r tîm amlddisgyblaethol gyfarfod hebddof fi, a fyddwn yn dymuno dod i gyfarfod o'r tîm amlddisgyblaethol, neu a fyddai'n well gennyf weithio drwyddo ef.

Roedd hyn yn ddefnyddiol. Roedd yn well gen i beidio ag wynebu'r holl dîm amlddisgyblaethol y tro hwn ac roeddwn eisiau mynd drwyddo ef yn unig. Roedd cael cynnig dewis yn brofiad rhyddhaol a chwyldroadol.

Mae'n rhaid i nyrsys iechyd meddwl geisio lleihau amrywiadau niweidiol a chynnig asesiadau ac ymyriadau sy'n ychwanegu gwerth bob amser.

Siaradodd pobl sy'n defnyddio gwasanaethau a'u teuluoedd am bwysigrwydd cefnogaeth pan oeddent yn wynebu argyfwng a'r angen am gefnogaeth unigol gyda'r hwyr, yn ystod y nos, ar y penwythnos a thros y gwyliau:



“Mae mynd drwy’r adran damweiniau ac achosion brys a’r ymdrech a’r cyfnod aros i weld tîm argyfwng yn amhosibl heb neb i’ch helpu i’ch hebrwng chi yno ac i afael yn eich llaw drwy gydol y broses”

“Problemau mawr o ran diffyg cyfathrebu / cyfranogiad / cefnogaeth i ofalwyr pobl â phroblemau iechyd meddwl”

Fel y dywedodd unigolyn sydd wedi defnyddio’r gwasanaethau wrthym:

“Gall nyrs iechyd meddwl ofalgar sy’n gallu cynnig gobaith a charedigrwydd wneud gwahaniaeth rhwng bywyd a marwolaeth.”

Mae gan nyrsys iechyd meddwl rôl allweddol o ran cyfeirio a grymuso unigolion i hunanreoli er mwyn sicrhau nad oes neb yn cael ei wrthod a’i adael heb gymorth.

Gwella ansawdd

“Everyone in healthcare really has two jobs when they come to work every day: to do their work and to improve it.”

(Batalden a Davidoff 2007, t3)

Fel un o’r galwedigaethau sydd â’r cyswllt mwyaf â phobl sy’n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, mae nyrsys iechyd meddwl mewn sefyllfa allweddol i fabwysiadu dull systematig o sicrhau newid cadarnhaol ailadroddol i’r gofal a’r cymorth a ddarperir i bobl a chyda phobl. Mae gwella ansawdd yn dibynnu ar weithio ag eraill i brofi, mesur a gwella gwasanaethau’n barhaus er budd pobl. Yng Nghymru, bydd llawer o nyrsys iechyd meddwl yn gyfarwydd â’r Model Gwella Ansawdd drwy eu hyfforddiant Leflau Efydd ac Arian Gwella Ansawdd Gyda’n Gilydd. Fodd bynnag, mae methodolegau a dulliau gwella ansawdd eraill y gellir eu defnyddio i gyflawni canlyniadau cadarnhaol.

Mae gwella ansawdd yn ymwneud â dysgu parhaus ac mae’n ddibynnol ar bob nyrs iechyd meddwl yn ystyried cyfleoedd i wella’r hyn y maent yn ei wneud. Mae’n ddibynnol ar y gefnogaeth, seilwaith a hyfforddiant y gall arweinwyr eu darparu, ond mae’n fwyaf dibynnol ar nyrsys iechyd meddwl ar y rheng flaen yn gweithio mewn partneriaeth â phobl sy’n defnyddio gwasanaethau i ddatblygu atebion newydd er mwyn cyflawni newid cadarnhaol.

Rydym eisiau gweld mwy o nyrsys iechyd meddwl yn ymrwymo i hyfforddiant mewn methodoleg gwella ansawdd ac yn ei ddefnyddio i wella gwasanaethau.

Mae yna nifer o feysydd lle mae rôl i ddatblygu a gwella gwasanaethau, gan gynnwys:

- iechyd meddwl amenedigol i sicrhau bod menywod sy’n dioddef iechyd meddwl amenedigol yn cael eu hadnabod a’u rheoli’n gynnar er mwyn gwella canlyniadau i fenywod a’u teuluoedd;
- seicosis ymyrraeth gynnar i wella canlyniadau tymor byr a hirdymor drwy leihau cyfnodau o seicosis heb ei drin;
- mewngymorth i ysgolion er mwyn hybu iechyd y boblogaeth o oedran cynnar a helpu i feithrin oedolion cydnerth a darparu cymorth lle mae pobl wedi cael digwyddiadau niweidiol yn ystod plentyndod;
- gofal iechyd meddwl mewn carchardai i gefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl a salwch meddwl ac sy’n adlewyrchu poblogaeth gyfnewidiol carchardai a’r nifer cynyddol o bobl hŷn sydd â dementia mewn carchardai.

Nid yw’r rhestr yn gwbl gynhwysfawr ond yn hytrach mae’n dangos rhai o’r meysydd niferus lle mae gan waith gwella ansawdd y potensial i wella gwasanaethau a lle mae cyfle i nyrsys iechyd meddwl gefnogi newid cadarnhaol.

Gweithio’n ddiogel, yn gefnogol ac yn therapiwtig

Yn 2016, Cymru oedd y wlad gyntaf yn y DU i gyflwyno deddf sy’n gosod dyletswydd ar sefydliadau’r GIG i sicrhau bod gan nyrsys ddigon o amser i’w galluogi i ‘ofalu am gleifion mewn ffordd sensitif’. Ym maes iechyd meddwl, rydym wedi canolbwyntio hyd yma ar ddatblygu offeryn sy’n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer lleoliadau cleifion mewnol. Gan gydnabod diffyg tystiolaeth dda o fannau eraill ar lefelau staffio therapiwtig, rydym wedi rhoi pwys mawr ar gasglu barn broffesiynol strwythuredig gan nyrsys ar ein wardiau ochr yn ochr â gwybodaeth sylfaenol am aciwtedd.

Ymatebwyd i rai o’r materion a ddatgelwyd gan y gwaith ar ffurf egwyddorion drafft, gyda’r nod o gefnogi’r broses o bennu lefelau staffio nyrsio tra rydym yn parhau i ddatblygu ein dull gweithredu. Rydym hefyd wedi dechrau ar y gwaith o ddiffinio dangosyddion ansawdd sy’n sensitif i nyrsio. Mae’r rhain yn cynnwys sensitifwrwydd i ddiogelwch cleifion, ond maent hefyd yn amlygu bod angen i ni wneud mwy o ddefnydd o adborth gan ddefnyddwyr gwasanaeth, gofalwyr a staff i gofnodi ansawdd o ran meithrin cysylltiadau therapiwtig ac nid dim ond osgoi niwed yn unig.

Addewidion:

Bydd nyrsys iechyd meddwl yn:

- ▶ gweithio gyda phobl sy’n defnyddio gwasanaethau i gyflawni canlyniadau sy’n bwysig iddynt hwy
- ▶ defnyddio methodoleg gwella
- ▶ gweithio mewn amgylcheddau sy’n ddiogel, cefnogol a therapiwtig

Adran 6: Casgliad

Mae datblygu'r Fframwaith wedi ein galluogi i roi sylw i'r maes nyrsio iechyd meddwl yng Nghymru. Rydym wedi clywed dyheadau a phryderon ymarferwyr nyrsio iechyd meddwl, rheolwyr, addysgwyr ac ymchwilwyr ac, yn bwysicaf oll, rydym wedi clywed pa rinweddau y mae pobl sy'n defnyddio gwasanaethau, eu teuluoedd a'u gofawyr yn eu gwerthfawrogi fwyaf mewn nyrsys iechyd meddwl.

Wrth ddatblygu'r fframwaith rydym eisiau gwneud y gorau o gyfraniad nyrsio iechyd meddwl at iechyd a gofali cymdeithasol a gwella'r ddealltwriaeth o'r hyn rydym yn ei wneud yn dda a'r hyn sydd angen ei newid.

Rydym yn uchelgeisiol o ran nyrsio iechyd meddwl yng Nghymru. Mae llawer o waith arloesol a chadarnhaol eisoes yn cael ei gwblhau gan nyrsys iechyd meddwl yn y rhan hon o'r DU. Rydym eisiau adeiladu ar hyn i sicrhau bod priodoleddau a gwerth nyrsys iechyd meddwl yn cael eu harneisio a'u sianelu i wella iechyd a llesiant, ac i wella canlyniadau pobl a'u profiad o wasanaethau.

Adran 7: Enghreifftiau o Ymarfer

Mae'r adran hon yn rhoi ystod o enghreifftiau o ymarfer a gasglwyd drwy gydol cyfnod datblygu'r fframwaith. Bydd Grŵp Cynghori Uwch-nyrsys Cymru Gyfan yn cydweithio i gefnogi'r gwaith o gyflwyno'r enghreifftiau hyn o ymarfer fel bod gan bob person yng Nghymru fynediad at yr un arfer da.

Proffesiynoldeb, Llais ac Arweinyddiaeth

Enghraifft o Ymarfer: Rôl nyrsio iechyd meddwl mewn arweinyddiaeth a datblygu canllawiau NICE

Yn 2015, bu Kay Isaacs, rheolwr gwasanaethau iechyd meddwl oedolion, yn llwyddiannus yn ei chais i ymuno â Grŵp Datblygu Canllawiau ar ran y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE). Roedd hwn yn prosiect deunaw mis a'r canllaw a ddatblygwyd oedd Gofali Iechyd Meddwl i Oedolion yn y System Cyfiawnder Troseddol.

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys asesu, gwneud diagnosis a rheoli problemau iechyd meddwl ymysg oedolion (18 mlwydd oed a throsodd) sydd mewn cysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol. Ei nod yw gwella iechyd a llesiant meddyliol ymysg y boblogaeth hon drwy sefydlu egwyddorion ar gyfer asesu a rheoli, a hybu gwaith cynllunio gofali a threfnu gwasanaethau mwy cydlynol ar draws y system cyfiawnder troseddol. Disgwylir i aelodau'r grŵp canllawiau gyflawni ystod o weithgareddau gan gynnwys:

- cytuno ar gwestiynau'r adolygiad, yn seiliedig ar y materion clinigol allweddol o fewn y cwmpas;
- defnyddio eu gwybodaeth gefndir a'u profiad o destun y canllaw i roi arweiniad i dîm technegol NICE gynnal adolygiadau systematig a dadansoddiadau economaidd;
- gydag aelodau eraill o'r Grŵp Datblygu Canllawiau, datblygu argymhellion yn seiliedig ar yr adolygiadau o dystiolaeth, neu ar gonsensws pan fo'r dystiolaeth yn wael neu'n ddiffygiol;
- cynghori ar sut i adnabod arfer gorau mewn meysydd lle nad oes dystiolaeth ymchwil, neu lle mae'r dystiolaeth yn wan neu'n amwys.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda



Enghraifft o Ymarfer: Arweinyddiaeth nyrsio iechyd meddwl

Mae Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwllans Cymru (WAST), efallai'n groes i'r disgwyl, yn ddarparwr allweddol gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru. Mae cyfran sylweddol o'i 800,000 o gysylltiadau â'r cyhoedd bob blwyddyn gan bobl mewn gofid ac argyfwng meddwl. Ar hyn o bryd mae WAST yn cyflogi nifer fach o nyrsys iechyd meddwl, megis Steve Clarke, Pennaeth Iechyd Meddwl. Mae Steve yn gyfrifol am arwain rhaglen waith i wella ymarfer iechyd meddwl ar draws WAST, ond mae hefyd yn gweithio â gwasanaethau iechyd a llesiant i wella lles meddyliol y staff hefyd. Mae Steve yn gweld cyfleoedd mawr i nyrsys iechyd meddwl weithio mewn rolau cyngori dros y ffôn yn WAST, mewn canolfannau cyswllt clinigol ac yn Galw Iechyd Cymru a gwasanaeth 111 y GIG.

Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwllans Cymru

Enghraifft o Ymarfer: Ymarfer nyrsio uwch ym maes iechyd meddwl pobl hŷn

Cyflogir un ymarferydd nyrsio uwch yn y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Pobl Hŷn ym Mwrdd Iechyd Addysgu Powys, sef John Hampton-Saunders. Mae heriau daearyddol mawr ym Mhowys gyda chymhlethdodau ychwanegol i staff yn sgil gweithio mewn amgylchedd gwledig diarffordd. Mae rôl yr ymarferydd nyrsio uwch wedi bod yn hanfodol i gynnal gwasanaeth diogel ac amserol i ddwy ward iechyd meddwl pobl hŷn a chysylltiadau â wardiau meddygol cyffredinol ar y safle.

Prif rôl John yw gweithio ar yr unedau. Mae'n gwneud cyfraniad enfawr i brofiad defnyddwyr gwasanaethau drwy wenud diagnosis amserol, ymchwiliadau a gweinyddu triniaethau. Mae hefyd yn darparu arweinyddiaeth glinigol gref, yn hyfforddi staff nyrsio i wella eu sylfaen sgiliau a gwybodaeth ynghyd â chefnogi seiciatryddion. Mae hyn yn galluogi cydweithwyr meddygol i ganolbwyntio ar gyflawni dyletswyddau mwy cymhleth sy'n briodol i'w rolau. Mae seiciatryddion a meddygon gofâl yr henoed yn gwerthfawrogi'r ymarferydd nyrsio uwch yn fawr ac mae defnyddwyr gwasanaethau, teuluoedd a gofâlwy'r yn gwerthfawrogi'r amser a dreulir gyda nhw yn

esbonio agweddau cymhleth ar ofal a thriniaeth. O ganlyniad maent yn dawelach eu meddwl, gan nad ydynt bob amser yn gallu cwrdd â'r staff meddygol mor aml ag y byddent yn dymuno, oherwydd eu llwyth gwaith.

Cymaint yw llwyddiant y rôl fel y bydd 2 ymarferydd nyrsio uwch arall yn cael eu cyflwyno i'r gwasanaethau iechyd meddwl pobl hŷn ym Mhowys, gan gynnwys (yn 2019) i'r tîm trin dementia yn y cartref, gan sefydlu diwylliant cryf a arweinir gan nyrsys ym maes iechyd meddwl gwledig.

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Enghraifft o Ymarfer: Uned asesu iechyd meddwl y tu allan i oriau a arweinir gan nyrsys

Ers mis Mehefin 2017 mae ward derbyniadau aciwt Felindre ym Mwrdd Iechyd Addysgu Powys wedi darparu gwasanaeth a arweinir gan nyrsys y tu allan i oriau i bobl a chanddynt anawsterau iechyd meddwl, dan arweiniad Lisa Hale, rheolwr ward ac Amy Prosser, dirprwy reolwr ward. Caiff pobl eu hatgyfeirio at aseswyr nyrsio sy'n cynnig asesiad i bobl Powys. Os oes angen iddo fynd i'r ysbyty, caiff yr unigolyn ei dderbyn i un o'r gwelyau argyfwng dros nos gydag adolygiad dilynol yn cael ei wneud y bore canlynol gan un o'r seiciatryddion ac aelod arall o'r tîm amlddisgyblaethol. Mae seiciatrydd ar alwad ar gael i'r tîm.

Os oes angen i'r unigolyn aros yn yr ysbyty, caiff ei drosglwyddo o'r gwely argyfwng i wely derbyn ar y brif ward i barhau â'i asesiad a thriniaeth/cynllun gofâl.

Mae dechrau'r model hwn a arweinir gan nyrsys yn golygu bod pobl Powys y mae angen gwasanaethau iechyd meddwl arnynt yn derbyn asesiad a chefnogaeth leol mewn da bryd cyn gwneud trefniadau pellach, sy'n rhoi cysondeb i ddefnyddwyr gwasanaethau a theuluoedd/gofâlwy'r y tu allan i oriau gwaith craidd. Mae hefyd yn cefnogi datblygiad nyrsio proffesiynol a sgiliau uwch mewn lleoliad amlddisgyblaethol.

Powys Teaching Health Board

Enghraifft o Ymarfer: Datblygu arweinwyr

Nododd uwch-nyrsys iechyd meddwl ac anabledau dysgu ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg yr angen i gefnogi unigolion ar eu taith i fod yn rheolwyr/arweinwyr gwybodus, medrus a chryf o fewn y GIG sy'n newid byth a hefyd.

Datblygwyd partneriaeth gyda Choleg Gŵyr a recriwtiwyd 23 o nyrsys band 6 a 7 ar raglen arweinyddiaeth a rheoli lefel 5.

Mae'r rhaglen yn ei gwneud yn ofynnol i fyfyrwyr gyflawni menter gwella ansawdd, a oedd hefyd yn cyd-fynd â dyheadau'r Uned Gyflawni i gynyddu gwybodaeth, sgiliau a'r defnydd o fethodoleg gwella ansawdd ar draws gwasanaethau. Yn ychwanegol, byddai myfyrwyr yn cael cynnig cyfleoedd i gysgodi aelodau o'r uwch dîm a mynychu uwch gyfarfodydd y Bwrdd Iechyd.

Ddeuddeg mis ers i'r garfan gyntaf gychwyn mae'r adborth yn cynnwys:

"Mae'r cwrs hwn wedi rhoi cyfeiriad i mi yn arbennig o ran arweinyddiaeth gan ganolbwyntio ar ymgysylltu â'r staff a'u hysbrydoli i helpu i gyflawni nodau penodol"

"Mae'r cwrs hwn yn sicrhau eich bod yn ymchwilio i'r cynlluniau strategol lleol a chenedlaethol, rhywbeth na fyddwn o bosibl wedi'i wneud heb y cwrs hwn a defnyddiais y strategaeth hon yn fy mhrosiect rheoli."

"Mae wedi bod yn fuddiol cael fy ngwahodd i gyfarfodydd na fyddem fel arfer yn cael profiad ohono, megis y cyfarfodydd Diogelu."

Bydd y Tîm Uwch-nyrsys yn cynnal adolygiad o'r rhaglen i ganfod y manteision mesuradwy; y canlyniadau a gyflawnwyd ac i lywio datblygiad y rhaglen yn y dyfodol. Disgwylir i'r garfan gyntaf o ymgeiswyr gyfrannu at ddatblygiad y rhaglen fel dysgwyr drwy brofiad.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg

Y Gweithlu, Addysg ac Ymchwil

Enghraifft o Ymarfer: Datblygu ymwybyddiaeth gyrfa

Yn ddiweddar, mae uned Ysbyty'r Tri Chwm wedi bod yn ymwneud â hyrwyddo iechyd meddwl pobl hŷn fel gyrfa i ddisgyblion ysgol rhwng 10 i 16 mlwydd oed. Datblygodd y tîm fwrdd cyflwyno â straeon gweledol lliwgar ynglŷn â sut y daethant i ymddiddori yn y gwaith a'r llwybrau a ddilynodd pob un ohonynt a arweiniodd at eu rolau heddiw. Mae'r gwaith hwn wedi dilyn nifer o lwybrau gwahanol. Gwnaed cyflwyniadau gan staff mewn ffair gyrfaedd bwrdd iechyd yn Ysbyty Llanfdechfa Grange, a threuliodd y tîm ddau ddiwrnod yn siarad â nifer o blant ysgol ynglŷn â chyfleoedd gyrfa yn y dyfodol ac yn rhoi cyngor a gwybodaeth iddynt. Cafodd y fenter groeso gwresog gan ddisgyblion ac athrawon, gyda rhai o'r plant yn gwneud cysylltiad â salwch meddwl o fewn eu teuluoedd eu hunain. Bu iddynt ddangos diddordeb gwirioneddol a dealltwriaeth dda o iechyd meddwl yn gyffredinol, gan ofyn sut mae nyrsys yn cynnig help o fewn ein rôl. Datblygwyd y gwaith hwn ymhellach yn uned Ysbyty'r Tri Chwm gyda menter ddiweddar yn darparu cyfleoedd profiad gwaith i fyfyrwyr o goleg lleol sydd eisoes yn dilyn cyrsiau iechyd a gofal cymdeithasol. Y nod yw tanio brwdfrydedd ac ysgogi myfyrwyr i ddatblygu gyrfa mewn gofal iechyd meddwl i oedolion hŷn, a chodi ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd gwerthfawr sydd ar gael i bobl a fydd yn gweithio yn y maes hwn yn y dyfodol.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Enghraifft o Ymarfer: Arwain a chydweithio ar ymchwil

Mae nyrsys iechyd meddwl yng Nghymru yn arwain ac yn cydweithio ar brosiectau ymchwil uchelgeisiol sy'n cynhyrchu gwybodaeth newydd i wella gofal a gwasanaethau. Enghreifftiau o hyn yw'r *Cross-national comparative study of recovery-focused mental health care planning and coordination* (COCAPP) (Simpson et al. 2016) a'r *Cross-national comparative study of recovery-focused mental health care planning and coordination in acute inpatient mental health settings* (COCAPP-A) (Simpson et al. 2017). Yn y dulliau cymysg a chysylltiedig hyn, sy'n brosiectau a ariannwyd



gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd, cydweithiodd ymchwilwyr sy'n nyrsys iechyd meddwl a defnyddwyr gwasanaethau yng Nghymru a Lloegr (gan gynnwys Alan Simpson, Ben Hannigan, Michael Coffey ac Aled Jones) i edrych ar y ffactorau sy'n helpu ac sy'n atal cynllunio a chydlynu gofal personol sy'n canolbwyntio ar adferiad. Cafodd y casgliadau eu rhannu'n eang, a bellach maent yn cael eu defnyddio i lywio polisi a chanllawiau newydd y GIG.

Enghraifft arall yw synthesis tystiolaeth wedi'i ariannu dan arweiniad Ben Hannigan a Nicola Evans ym Mhrifysgol Caerdydd, a oedd yn ymchwilio i'r perygl i addysg, cyfeillgarwch a chysylltiadau teuluol pobl ifanc yn ystod cyfnodau gofal iechyd meddwl i gleifion mewnol (Edwards et al. 2015). Mae hyn wedi arwain at ddoethuriaeth wedi'i ariannu yn ymchwilio i sut y gellir helpu pobl ifanc i gadw mewn cysylltiad.

Ysgol Gwyddorau Gofal Iechyd, Prifysgol Caerdydd

Enghraifft o Ymarfer: Rolau newydd i nyrsys clinigol arbenigol

Mae Jess Wilson ar secondiad gan ei chyflogwr Elysium Health Care am un diwrnod yr wythnos gan weithio fel nyrs glinigol arbenigol ym maes adrodd straeon ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg.

Mae gan Jess gefndir eang mewn nyrsio iechyd meddwl ers y 1990au. Yn 2008 gweithiodd mewn ysbyty fforensig diogelwch canolig. Yno darganfu botensial llawn adrodd straeon llafar traddodiadol mewn ysbytai. Aeth ymlaen i gwblhau traethawd ymchwil ar gyfer MSc yn ymchwilio i adrodd straeon llafar traddodiadol mewn nyrsio iechyd meddwl. Ceir rhagor o wybodaeth am waith Jess ar ei gwefan:

<http://jesswilsonstoryteller.co.uk/>

Elysium Healthcare / Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg

Enghraifft o Ymarfer: Galluogi a chefnogi staff mewn lleoliadau fforensig

Er mwyn paratoi nyrsys iechyd meddwl i weithio mewn lleoliadau fforensig, datblygwyd modiwl yn dwyn y teitl 'Materion Cyfoes mewn Nyrsio Fforensig' mewn cydweithrediad â Chlinig Caswell ym Mhen-y-bont ar Ogwr yn 2008, ac mae wedi cael ei gynnal yn llwyddiannus ers hynny. Datblygwyd y modiwl gydag arbenigwyr fforensig a chaiff ei gyflwyno ganddynt wrth ymarfer. Yn 2016, newidiodd teitl y modiwl i 'Materion cyfoes mewn gofal iechyd fforensig', gan ollwng nyrsio o'r teitl. O ganlyniad roedd cydweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd yn gymwys i'w ddilyn, gan ddarparu trafodaeth a dysgu amlddisgyblaethol hanfodol.

Mae'r myfyrwyr yn cwblhau traethawd academiaidd yn seiliedig ar ofal presennol defnyddiwr gwasanaeth yn eu meysydd, gan gadw at god ymddygiad y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth a chodau ymddygiad cysylltiedig sy'n ymwneud â chyfrinachedd ac anhysbysrwydd defnyddwyr gwasanaethau, gan lunio cyflwyniad 10 munud o hyd neu arwain trafodaeth ar un ymyrraeth gofal wedi'i anelu at hybu diogelwch. Datblygwyd amryw o brosiectau nodedig sy'n cael eu defnyddio i wella meysydd gofal. Enghraifft ddiweddar yw sut y gall y broses drosglwyddo rhwng sifftiau wella gofal a diogelwch.

Hyd yma, mae staff o nifer o feysydd gwaith gwahanol wedi cymryd rhan, gan gynnwys unedau fforensig diogelwch canolig ac isel, timau Mewngymorth Carchardai, a wardiau adferiad cymunedol a than glo o ystod o Fyrddau Iechyd. Mae'r adborth yn parhau i fod yn gadarnhaol a chroesawyd awgrymiadau ar gyfer cynnwys a chyddestun er mwyn gallu cynnig y gorau o ran theori academiaidd a gwella sgiliau staff a chydweithwyr, er mwyn eu galluogi i weithio'n effeithiol, yn ddiogel ac mewn modd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn bob amser

Coleg y Gwyddorau Dynol ac Iechyd, Prifysgol Abertawe

Enghraifft o Ymarfer: Nyrsys Iechyd Meddwl yn Darparu Therapi Ymddygiad Dialectig

Yn 2014, cafodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf arian gan Lywodraeth Cymru i hyfforddi staff mewn therapi ymddygiad dialectig (DBT). Roedd hyn yn rhan o fenter cenedlaethol i gynyddu mynediad at driniaeth seicolegol yn seiliedig ar dystiolaeth. O ganlyniad i hyfforddi 12 o therapyddion mae gallu'r Byrddau Iechyd i gynnig DBT wedi cynyddu'n sylweddol, a bellach mae staff wedi cynnal rhaglen gynhwysfawr ar draws dau grŵp hyfforddiant sgiliau. Mae staff yn y gwasanaeth wedi asesu 90 o bobl ar gyfer DBT dros gyfnod o 3.5 blynedd, ac mae 25 o bobl wedi cwblhau'r rhaglen gyda 12 yn derbyn triniaeth ar hyn o bryd. Mae canlyniadau'n awgrymu budd sylweddol ar draws y rhaglen. Hyfforddwyd chwe therapydd arall ers dechrau'r rhaglen.

Mae'r holl therapyddion wedi bod yn weithwyr proffesiynol iechyd meddwl hyfforddedig, ac mae ychydig dros draean ohonynt wedi bod yn nyrsys iechyd meddwl. Mae tîm amlddisgyblaethol wedi bod yn gryfder arbennig o ran darparu gwasanaeth i bobl. Mae nyrsys wedi cydweithio â chydweithwyr i gyflawni holl feysydd y rhaglen, gan gynnwys therapi unigol, hyfforddiant dros y ffôn a hyfforddiant sgiliau grŵp. Yn ychwanegol, mae nyrsys wedi gallu defnyddio gwybodaeth a sgiliau a ddeillodd o DBT mewn meysydd y tu hwnt i'r rhaglen ei hun. Er enghraifft, maent wedi helpu aelodau o'u tîm ehangach i feddlw am reoli risg o hunanladdiad, neu o ran dysgu sgiliau rheoli emosiynau penodol i ddefnyddwyr gwasanaethau y tu allan i'r rhaglen DBT.

Mae'r rhaglen DBT wedi bod yn llwyddiannus ac yn gynaliadwy, yn groes i rai mentrau eraill sy'n ceisio sefydlu therapïau seicolegol. Gellir priodoli cyfran sylweddol o hyn i ymrwymiad staff nyrsio'r timau triniaeth DBT.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf

Enghraifft o Ymarfer: Partneriaeth Mewn Ymchwil

Mae Dr Seren Roberts a Dr Marjorie Ghisoni yn rhan o'r Ganolfan ar gyfer Iechyd Meddwl a Chymdeithas (CFMHAS) a PAR sef grŵp Partneriaeth Mewn Ymchwil Cymru Gyfan gyda defnyddwyr gwasanaeth a gofawyr, a chefnogir y ddau gan

y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl yng Nghymru (NCMH) ac Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Enillodd y grŵp y wobwr am y grŵp PPI gorau gydag Iechyd a Gofal Cymru 2018 a ail-lansiwyd ym mis Tachwedd ym Mangor a Chaerdydd.

Mae Dr Marjorie Ghisoni hefyd yn gadeirydd Rhwydwaith Adferiad Gogledd Cymru a Gogledd Powys, sef Rhwydwaith Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl, sy'n gweithio'n agos â'r trydydd sector ac awdurdodau lleol i gefnogi a gwella iechyd meddwl yn ein rhanbarth.

Ysgol Gwyddorau Iechyd, Prifysgol Bangor

Enghraifft o Ymarfer: Datblygu Gwybodaeth, Sgiliau ac Ymchwil ym Maes Diogelu

Mae nyrsys iechyd meddwl wrthi'n gweithio ochr yn ochr â nyrsys anabledd dysgu ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg i gynyddu gwybodaeth a sgiliau diogelu ac i ddatblygu gallu ymchwil.

Mae rhaglen benodol o waith diogelu ar y gweill dan arweiniad uwch-nyrsys iechyd meddwl ac anabledd dysgu. Mae hyn yn cynnwys thema ymchwil yn cynnwys:

- ymchwil cyfranogol o fewn ein gwasanaethau;
- defnyddio efelychiad i ymchwilio i'r broses o wneud penderfyniadau diogelu;
- prosiect ymchwil cydweithredol ar werthoedd mewn gwasanaethau mewn partneriaeth â Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan a Phrifysgol De Cymru;

Yn ychwanegol at hyn, mae thema datblygu ymarfer sy'n cynnwys:

- sioeau teithiol ar draws y Bwrdd Iechyd, a gweithdai ar y cyd â chydweithwyr awdurdodau lleol, â'r nod o gynyddu gwybodaeth ymhlith gweithwyr cymorth gofal iechyd am arfer da allweddol a'u rôl;
- yn ystod Wythnos Genedlaethol Diogelu, cyfres o weithdai i godi ymwybyddiaeth o'r hyn y mae diogelu yn ei olygu, i helpu staff i ddeall pa gymorth sydd ar gael i staff ac i werthfawrogi rolau staff ym maes diogelu.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg



Enghraifft o Ymarfer: Ymgorffori Mapio Gofal Dementia (DCM) yng Nghymru

Mae Ian Davies-Abbott yn ddarlithydd mewn Gwyddorau Gofal Iechyd (nyrsio iechyd meddwl) ym Mhrifysgol Bangor. Mae Ian wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi'r Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia i ehangu'r defnydd o DCM fel modd o fesur a chryfhau darpariaeth gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i bobl â dementia. Mae Ian wedi arwain staff o fyrdau iechyd ledled Cymru drwy weithdai Ymholi Gwerthfawrogol i greu cynlluniau gweithredu ar gyfer defnyddio a datblygu DCM yn barhaus. Bydd y gweithdai yn parhau yn 2019.

Ysgol Gwyddorau Iechyd, Prifysgol Bangor

Enghraifft o Ymarfer: Y defnydd o efelychiadau mewn nyrsio iechyd meddwl cyn-cofrestru

Mae Darren Prince yn uwch ddarlithydd nyrsio iechyd meddwl ym Mhrifysgol De Cymru sy'n gweithio yn yr Ysgol Gwyddorau Gofal. Ar gais myfyrwyr nyrsio iechyd meddwl, datblygwyd amrywiaeth o efelychiadau clinigol o fewn lleoliadau ysbytai a gofal cymunedol yn canolbwyntio ar:

- weithio gyda phobl sy'n hunan-niweidio'n fwriadol (gyda John Allen a Walter Tasosa);
- gweithio gyda phobl â phroblemau iechyd corfforol a meddyliol (gyda Denise Langford);
- efelychu'r broses o ddarparu trwyth mewnwythiennol a thiwbiau trwyn-i'r-stumog (gyda Jane Riddiford a Debbie Thomas).

Mae prawf bod defnyddio efelychiadau yn gwella hyder a chymhwysedd myfyrwyr nyrsio iechyd meddwl wrth weithio gyda defnyddwyr gwasanaethau a chanddynt broblemau iechyd corfforol a meddyliol.

Ysgol Gwyddorau Gofal, Prifysgol De Cymru

Hybu Iechyd a Llesiant y Boblogaeth

Enghraifft o Ymarfer: Tîm cefnogi ysbyty RAID

Ym mis Ionawr 2018, cyflwynodd tîm cyswllt ysbyty oedolion hŷn (RAID) wasanaeth newydd (tîm cefnogi ysbyty RAID, neu RHST).

Mae RHST yn cynnwys 8.5 o weithwyr cymorth gofal iechyd, sy'n gweithio ochr yn ochr ag ymarferwyr RAID yn cefnogi oedolion hŷn â namau gwybyddol (megis dementia) mewn lleoliadau iechyd cyffredinol.

Yn aml mae defnyddwyr gwasanaethau â dementia yn cael trafferth ymdopi o fewn lleoliad ysbyty aciwt, sy'n arwain at ymddygiad cynhyrfus a gofidus, sy'n cael effaith ar eu hiechyd cyffredinol. Mae newidiadau amgylcheddol yn achosi dryswch ac yn lleihau gallu'r cof i weithio, ac mae hyn yn cael ei waethygu gan y salwch sydd wedi peri bod yr unigolyn mewn lleoliad gofal aciwt.

Mae'r RHST yn cefnogi staff i helpu'r bobl hŷn hyn mewn modd sy'n caniatáu iddynt gadw eu hurddas a chael gofal personol mewn amgylcheddau anodd. Mae'r tîm yn darparu gofal personol, ymyriadau ac addysg yn seiliedig ar weithgaredd i staff ac aelodau teulu.

Effaith gadarnhaol fwyaf nodedig y tîm fu o ganlyniad i gyflwyno clybiau cinio ar wardiau gofal pobl hŷn mewn dau ysbyty cyffredinol dosbarth o fewn y bwrdd iechyd. Cyflwynwyd y rhain gyda'r bwriad o gael gweithgaredd cymdeithasol cadarnahol ar y wardiau. Fodd bynnag, maent wedi datblygu i fod yn offeryn mwy gwerthfawr nag a ragwelwyd. Mae dementia yn golygu bod rhai unigolion yn colli'r gallu i fwyta, ac yn cael trafferth i ddefnyddio offer megis cyllyl a ffyrnc neu i adnabod bwyd. Mae'r gallu i fwyta hefyd yn cael ei lesteirio o ganlyniad i orfod bwyta wrth ymyl y gwely mewn sefyllfa na fyddent o angenrhaidd yn ei chysylltu â bwyta. Penderfynodd y staff normaleiddio amser cinio, drwy osod cyllyll a ffyrnc a lliain ar fwrdd mawr, gan ddod â defnyddwyr y gwasanaeth at y bwrdd gyda'r nod o wneud y broses fwyta yn fwy cyfarwydd ac yn fwy priodol i'r unigolyn hwnnw. Yn ystod yr amser hwn, mae'r tîm yn rhyngweithio gan ddefnyddio cerddoriaeth, gemau hel atgofion a gweithgareddau, a chyda chymorth gwirfoddolwyr Age Cymru, yn caniatáu i bobl ryngweithio mewn modd diogel gyda chymorth dros bryd o fwyd.

Mae'r gweithgaredd syml hwn wedi arwain at ostyngiad sylweddol mewn ymddygiad cynhyrfus a gofidus, cynnydd o ran symudedd a maeth, a llai o dystiolaeth o ymddygiad sy'n effeithio ar allu unigolyn i dderbyn triniaeth, sy'n golygu y gellir symud yr unigolyn o'r lleoliad aciwt yn gyflymach. Y gobaith yw y gellir, gyda chefnogaeth gwirfoddolwyr, cyflwyno'r clybiau cinio hyn, sy'n hawdd eu sefydlu ac yn rhad, ar draws safleoedd adsefydlu ysbysai. Ein huchelgais yw bod clybiau cinio yn dod yn rhan annatod o drefn ddyddiol wardiau, ac yn gwella profiad ehangach pobl â dementia a nam gwybyddol tra byddant yn yr ysbty.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Enghraifft o Ymarfer: Lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig â salwch meddwl ymhlith oedolion ifanc

Mae stigma, embaras, problemau o ran adnabod symptomau (llythrennedd iechyd meddwl gwael) a thuaddiad i fod yn hunandibynnol i gyd yn rhwystrau i oedolion ifanc wrth geisio cael help ar gyfer problemau iechyd meddwl. Mae Tim Delio ag Argyfyngau a Thriniaeth Cartref yng Ngheredigion wedi sefydlu cysylltiadau â Choleg Ceredigion i weithio gyda grwpiau o fyfyrwyr i ddarparu addysg am iechyd meddwl a datblygu llwybrau i fyfyrwyr allu cael mynediad at gymorth iechyd meddwl mewn da bryd.

Cynhaliwyd sesiynau wythnosol gan gynnwys:

- sesiynau ymwybyddiaeth iechyd meddwl;
- lleihau stigma;
- datblygu poster ar gyfer diwrnod iechyd meddwl y byd;
- sesiynau profi ymwybyddiaeth ofalgar/ ymdopi â gofid a phecyn argyfwng;
- datblygu proses rhannu gwybodaeth gyda Choleg Ceredigion;
- cynghori a chefnogi mentoriaid/staff lles mewn perthynas â chefnogaeth a chyfeirio;
- gweithio ar y cyd o ran cynllunio gofal defnyddwyr gwasanaethau fel y bo'n briodol.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Enghraifft o Ymarfer: Digartrefedd

Sefydlwyd yr Hyb Gofal Cymunedol yn 2016 gan Karen Sankey, Meddyg Teulu o Wrecsam, Dewi Richards, Rheolwr Iechyd Meddwl a Tanya Jones o elusen digartrefedd The Wallich mewn ymgais i ddarparu gwell chefnogaeth i bobl ddigartref a oedd mewn argyfwng.

Mae'r Hyb yn dod ag ystod o sefydliadau ynghyd o dan un to i ddarparu chefnogaeth i gymuned digartref Wrecsam, gan gynnwys y rhai sy'n dioddef o effeithiau'r cyffur cannabinoid synthetig, Spice. Bellach mae'n chefnogi mwy na 100 o bobl sy'n ddigartref, sy'n cysgu ar y stryd neu sydd â phroblemau iechyd meddwl neu gamddefnyddio sylweddau.

Yn y sesiynau galw heibio, daw sefydliadau ac elusennau gan gynnwys BIP Betsi Cadwaladr, yr Adran Gwaith a Phensiynau a Chyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam ynghyd i ddarparu chefnogaeth bwrpasol ac amserol wedi'i chydlynu i'r digartref a'r rhai sy'n cysgu ar y stryd ar ystod o faterion gan gynnwys iechyd, budd-daliadau a thai.

Fel y dywed unigolyn a ddefnyddiodd y gwasanaeth;

"Ni oes dim fel hyn erioed wedi bod ar gael o'r blaen ac mae methu â chael mynediad at gefnogaeth yn gwneud i chi fod eisiau rhoi'r ffidil yn y to. Cyn i'r hyb gale ei sefydlu, roedd llawer ohonom heb feddygon ac efallai y byddai rhywun yn edrych yn syn arnoch chi pan oeddech chi'n ceisio cael mynediad i gymorth oherwydd y ffordd roeddech wedi gwisgo. Yma, mae croeso i bawb."

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Enghraifft o Ymarfer: Gweithio gyda chymunedau lleol i hybu mentrau iechyd meddwl cymunedol

Mae Alicia Stringfellow a Gemma Stacey-Emile yn ddarlithwyr nyrsio iechyd meddwl ym Mhrifysgol Caerdydd yn yr Ysgol Gwyddorau Gofal Iechyd. Myfyriwr nyrsio iechyd meddwl yn ei thrydedd flwyddyn yw Hannah Morgan.

Mae'r tîm wedi bod yn rhan o brosiect Porth Cymunedol y Brifysgol ac maent wedi hwyluso dau



ddigwyddiad cymunedol yn dathlu Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd gyda rhagor o ddigwyddiadau wedi'u trefnu ar gyfer y dyfodol. Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, maent wedi ymgysylltu â phreswylwyr yn y gymuned i gael syniadau am yr hyn y maent ei eisiau a'r hyn sydd ei angen i alluogi pobl i deimlo'n fwy parod i gael gwybodaeth am faterion iechyd meddwl a gofalu.

Ysgol Gwyddorau Gofal Iechyd, Prifysgol Caerdydd

Enghraifft o Ymarfer: Ymarferydd Llesiant teuluoedd

Mae gwasanaethau arbenigol iechyd meddwl plant a phobl ifanc yn Sir Ddinbych yn gweithio mewn partneriaeth â Chlwstwr Meddygon Teulu Gogledd Sir Ddinbych i ddarparu model cydweithredol i wella ymateb ar lefel gofal sylfaenol i deuluoedd â phryderon emosiynol a chymdeithasol sy'n effeithio ar eu llesiant meddyliol ac yn effeithio ar ddatblygiad emosiynol neu gorfforol eu plant.

Yn ystod y tri mis cychwynnol, mae'r gwasanaeth wedi bod yn llunio llwybrau atgyfeirio a modelau darparu gwasanaethau drwy ymgysylltu â Meddygon Teulu, staff practis a theuluoedd er mwyn datblygu proffil anghenion a gofynion ac i nodi cyfleoedd i fodloni'r anghenion hynny.

Mae'r Ymarferydd Llesiant Teuluoedd yn gweithio â theuluoedd a phobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl ac ymddygiad i gefnogi anghenion cynyddol meddygfeydd yng Ngogledd Sir Ddinbych. Y nod yw darparu mynediad cynnar at gyngor a chyfeirio teuluoedd yn briodol drwy hyfforddi staff yn y clwstwr o feddygfeydd yn ogystal â chynnal ymgynoriadau wyneb yn wyneb gyda phlant, teuluoedd a phobl ifanc i gynnig cyngor ac ymyriadau byr i wella llesiant yr unigolyn a'r teulu cyfan.

Datblygwyd pecyn hyfforddi a'i gyflwyno i 82 aelod o staff. Ymdrinwyd â thri testun risg uchel; hunan-niweidio/hunanladdiad, anhwylderau bwytia a seicosis. Cynlluniwyd yr hyfforddiant ar gyfer staff clinigol ac anghlinigol a'r nod yw rhoi gwell dealltwriaeth i staff o anhwylderau iechyd meddwl a rhoi gwybodaeth i staff am ffynonellau cymorth eraill a'r wybodaeth sydd ei hangen i atgyfeirio pobl.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Enghraifft o Ymarfer: Clinigau Iechyd a Llesiant Corfforol ym maes Iechyd Meddwl Oedolion

Gweithiodd Kelly Panniers, ymarferydd nyrsio uwch gyda'r tîm yn Ysbyty Prifysgol Hafan y Coed, Llandochau i sefydlu clinig iechyd a llesiant corfforol i wella monitro iechyd corfforol a llesiant defnyddwyr gwasanaethau o fewn gwasanaethau iechyd meddwl oedolion ac i:

- sicrhau mynediad teg at ystod o ymyriadau iechyd corfforol pan gaiff pobl eu derbyn i'r ysbyty;
- cynyddu ymwybyddiaeth y staff o'r gydbertynas rhwng cyflyrau iechyd corfforol a meddyliol.

Arweiniodd y gwaith at:

- gyflwyno NEWS (Sgôr Rhybudd Cynnar Cenedlaethol) ym mhob ardal cleifion mewnol i fonitro ac asesu;
- Raglen Ddatblygu Garlam (ADP) - aeth carfan ati i gynnal arfer pennu cwmpas i ganfod gwybodaeth, hyder a sgiliau presennol. Yn arbennig ymysg staff sydd newydd gymhwyso;
- Ymarferydd Nyrsio Uwch (ANP) yn cwblhau hyfforddiant academiaidd pellach yn llwyddiannus ym maes Asesu Cleifion yn Glinigol a Rhagnodi Anfeddygol i alluogi clericio defnyddwyr gwasanaeth newydd yn absenoldeb meddyg.

O ganlyniad i'r gwaith:

- mae gan ddefnyddwyr gwasanaethau bellach fynediad at ECG, profion gwaed, archwiliadau iechyd corfforol a chyngor parhaus gan staff clinigol;
- aethpwyd ati i nodi iechyd corfforol gwael a dirywiad yn gynnar;
- cafwyd mwy o lwyddiant o ran rhoi'r gorau i ysmegu wrth baratoi ar gyfer gwaharddiad llwyr yn y dyfodol;
- ceir gwell dealltwriaeth ymysg defnyddwyr gwasanaethau o effaith dewisiadau ffordd o fyw ar iechyd corfforol;
- ceir clinigau parhaus ar wardiau;
- mae mwy o hyder ymysg staff i weithredu ar sgoriau NEWS a defnyddio cefnogaeth briodol.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Enghraifft o Ymarfer: Ioga i gefnogi llesiant meddyliol

Mae staff ar uned iechyd meddwl ym Mangor yn defnyddio grym ymarferion sy'n seiliedig ar ioga i helpu defnyddwyr gwasanaethau ag iselder.

Mae defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl yn Uned Hergest yn Ysbyty Gwynedd yn cael eu hannog i gymryd rhan mewn sesiynau ymalcio ac ymarfer corff ysgafn rheolaidd i frwydro yn erbyn 'cyloch dieflig' problemau iechyd meddwl ac anweithgarwch.

Yn seiliedig ar egwyddorion ioga, mae'r sesiynau wedi ennyn clod am godi ysbyrd defnyddwyr gwasanaethau sy'n dioddef o iselder a lleihau straen a phryder tra byddant yn yr ysbyty.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Enghraifft o Ymarfer: Codi ymwybyddiaeth o Dementia

Mae Karyn Davies, Uwch Ddarlithydd, Iechyd Meddwl, wedi arwain menter Ffrindiau Dementia, ac ers 2015, mae holl fyfyrwyr Nyrsio a Bydwreigiaeth Prifysgol De Cymru yn mynychu sesiwn codi ymwybyddiaeth Ffrindiau Dementia cyn dechrau ar eu lleoliad clinigol cyntaf. Mae hyn wedi arwain at rai myfyrwyr yn dod yn Hyrwyddwyr Ffrindiau Dementia; ac yn mynd ati eu hunain i hwyluso sesiynau ymwybyddiaeth, a chodi ymwybyddiaeth llw o bobl eraill o'r heriau sy'n wynebu'r rhai sy'n cael diagnosis o Dementia, a'u gofalu.

Ysgol Gwyddorau Gofal, Prifysgol De Cymru

Enghraifft o Ymarfer: Modiwl problemau iechyd corfforol ym maes ymarfer iechyd meddwl oedolion – Modiwl ôl-gofrestru ar lefel gradd a lefel Meistr

Mae ymchwil rhyngwladol wedi dangos bod pobl â salwch meddyliol difrifol mewn mwy o berygl o ddioddef o gyflwyr iechyd corfforol cydafiachus gydag adroddiadau bod hyd oes yn lleihau rhwng 10 a 15 mlynedd o'i gymharu â'r boblogaeth yn gyffredinol. Dros amser, mae'r cynnwys iechyd corfforol mewn rhaglenni addysg nyrsio iechyd meddwl cyn-cofrestru wedi cynyddu.

Fodd bynnag, mae nyrsys a hyfforddwyd fwy na 5 mlynedd yn ôl wedi nodi diffyg o ran gwybodaeth a hyder wrth fynd i'r afael ag anghenion iechyd corfforol defnyddwyr gwasanaethau. Er mwyn mynd i'r afael â'r bylchau hyn, datblygwyd modiwl ôl-gofrestru, yn dwyn y teitl 'Materion iechyd corfforol mewn ymarfer iechyd meddwl oedolion' gyda staff y bwrdd iechyd lleol a defnyddwyr gwasanaethau, sydd wedi cael ei gynnal yn rheolaidd ers 2012 ar lefel gradd a lefel Meistr.

Mae'r modiwl yn rhoi'r cyfle i fyfyrwyr ddangos lefel uwch o wybodaeth am y cysyniadau a'r egwyddorion sy'n ymwneud â materion iechyd corfforol cyffredin sy'n effeithio ar oedolion â salwch meddwl. Mae myfyrwyr hefyd yn myfyrio'n feirniadol ar eu perfformiad ymarferol eu hunain mewn perthynas â materion iechyd corfforol ym maes gofal iechyd meddwl.

Coleg Gwyddorau Dynol ac Iechyd, Prifysgol Abertawe

Ansawdd a Diogelwch Gofal

Enghraifft o Ymarfer: Gwella ansawdd yn y clinig therapi electrogynhyrfol

Mae therapi electrogynhyrfol (ECT) yn ymyrraeth sy'n cael ei chamddeall ond yn un effeithiol i bobl ag iselder difrifol. Dylai'r rhai a all elwa o ECT fod â'r hawl i'w dderbyn mewn amgylchedd gofal nyrsio o ansawdd uchel lle mae profiad defnyddiwr y gwasanaeth yn flaenllaw. Mae Kara Hannigan, a gyrhaeddodd rownd derfynol Gwobr Iechyd Meddwl ac Anabledau Dysgu y Coleg Nyrsio Brenhinol yn 2017, yn rheoli'r clinig ECT ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro ac mae wedi arwain y gwaith o gyflwyno dull 'siop un stop'. Mae hyn yn golygu bod aelodau amlddisgyblaethol tîm y clinig ECT yn:

- derbyn atgyfeiriadau ac yn cwblhau'r holl baratoadau ECT (e.e. cymryd samplau gwaed, gwneud archwiliadau corfforol, cynnal ECG a gwneud asesiadau anesthetig);
- cynnal asesiadau gwybyddol a hwyliu cyn triniaeth;
- sicrhau caniatâd, os nad yw clinigwyr sy'n atgyfeirio wedi sicrhau caniatâd;
- monitro effeithiolrwydd a sgil effeithiau;
- rhagnodi pob triniaeth ECT;
- cwblhau asesiadau gwybyddol dilynol.



Mae adborth gan ddefnyddwyr y gwasanaeth yn gadarnhaol, gydag un unigolyn yn ysgrifennu:
“Diolch yn fawr iawn i chi am dawelu fy meddwl a chymryd gofal mor dda ohona’i yn ystod fy nhriniaeth. Diolch hefyd am wneud yr adran mor gyfforddus a llon. Chi yw’r tîm mwyaf cyfeillgar a threfnus yn y GIG.”

Mae Kara yn weithgar ar rwydweithiau ECT cenedlaethol a rhyngwladol, yn cynrychioli nyrsys ar bwyllgorau ECT Coleg Brenhinol y Seiciatryddion ac yn ysgrifennu’r bennod i nyrsys yn llawlyfr ECT Coleg Brenhinol y Seiciatryddion a fydd ar gael maes o law, ac mae’n is-gadeirydd Cymdeithas Genedlaethol Nyrsys Arweiniol mewn ECT.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro

Enghraifft o Ymarfer: Adnabod a rheoli risg

Nododd adolygiad thematig o wersi a ddysgwyd o ddigwyddiadau difrifol bod asesu a rheoli risg yn faes i’w wella. Roedd hyfforddiant yn bodoli fodd bynnag, ond bod diffyg cydymffurfiaeth. Mae Rhwydwaith Ymchwil Risg Gymhwysol Cymru (WARRN) yn un offeryn a ddefnyddir ar draws gwasanaethau iechyd meddwl ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau sy’n destun Cynllun Gofal a Thriniaeth.

Rhodddwyd cynllun gwella gwasanaeth ar waith i hyfforddi holl staff cymwysedig i ddefnyddio WARRN fel y safon ar gyfer pob asesiad risg. Cyrhaeddwyd y targed o hyfforddi holl staff nyrsio iechyd meddwl o fewn cyfnod o 2 flynedd a bellach mae’n cael ei ategu gan gwrs hyfforddiant gloywi undydd. Mae pob uned cleifion mewnol bellach yn defnyddio’r asesiad risg sy’n seiliedig ar dystiolaeth. Mae staff yn defnyddio dull fformiwleiddio risgiau a chynlluniau rheoli.

Mae archwiliad o ddogfennaeth yn dangos bod defnyddwyr gwasanaethau yn elwa o’r ymarfer gwell o ran cynllunio gofal a strategaethau cymryd risgiau cadarnhaol. Mae staff yn nodi eu bod yn hyderus yn y broses ac o ran sgiliau fformiwleiddio. Mae pob nyrs iechyd meddwl sydd newydd gymhwyso yn cael hyfforddiant a hyfforddir staff newydd yn ystod eu cyfnod sefydlu. Cyflwynir yr hyfforddiant i seiciatryddion drwy eu rhaglen ddysgu.

Mae deall a rheoli risg yn rhan annatod o gynllun gofal defnyddwyr gwasanaethau, ac mae fformiwleiddio risgiau difrifol yn seiliedig ar dystiolaeth yn cefnogi staff a thimau gofal i reoli risgiau a gwella canlyniadau.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Enghraifft o Ymarfer: Lleihau cwmpiadau

Dros y tair blynedd diwethaf, mae tîm ward Annwylfan wedi bod yn gweithio i leihau nifer y cwmpiadau ymysg cleifion mewnol. Dechreuodd James Robinson, rheolwr y ward, ar ei swydd yn gynnar ym mis Mai 2016. Cysylltwyd â Dr Inder Singh (arbenigwr cwmpiadau yn Ysbyty Ystrad Fawr) a Dawn Morgan (Arweinydd cwmpiadau ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl pobl hŷn) a ddarparodd ddata am amseroedd a lleoliadau cwmpiadau. O’r data hyn, daeth yn amlwg bod y rhan fwyaf o gwmpiadau yn digwydd yn yr ystafelloedd dydd rhwng canol dydd a 2pm a rhwng hanner nos a 3am. Rhannwyd y wybodaeth hon gyda thîm y ward, a nodwyd y gallai ystod o faterion fod yn gyfrifol am gynyddu’r risg o gwmpiadau, gan gynnwys:

- lefelau sŵn adeg prydau bwyd;
- dodrefn ysgafn yn symud wrth i bobl eistedd;
- ardaloedd dydd gorlawn;
- ardaloedd sy’n anodd cadw llygad arnynt;
- amser meddyginiaeth.

Dechreuodd y staff gynnal nifer o arsylwadau yn ystod y cyfnodau brig hyn a llwyddwyd i wneud rhai newidiadau i’r amgylchedd ar unwaith. Gan gynnwys:

- amseroedd bwyd gwarchoddedig;
- ailgynllunio’r lolfâ;
- goruchwyliaeth gan staff cymwysedig yn ystod prydau bwyd;
- adolygu amseroedd rhagnodi;
- archebu cadeiriau a byrddau newydd o liwiau gwahanol i’r ystafell fwyta.

Yn ystod yr ychydig fisoedd dilynol, gwelwyd lleihad cyson yn nifer y cwmpiadau. Trefnwyd hyfforddiant pellach a chyrtsiau gloywi gyda Dr Singh, ac adolygwyd offeryn y rownd wardiau i gynnwys ffactorau risg ar gyfer cwmpio fel y gellid

rhannu hyn â'r tîm amlddisgyblaethol gan arwain at lunio cynllun ar y cyd.

Lansiwyd 'Fall Friday' lle y cynhaliwyd adolygiad llawn o risgiau pob defnyddiwr gwasanaeth o gwmpo. Roedd hyn yn caniatáu ar gyfer monitro rheolaidd yn ogystal â sgrinio ar gyfer risgiau newydd. Wedyn cyflwynwyd y wybodaeth hon mewn cyfarfodydd rowndiau ward. Rhennir data cwmpadau yn y cyfarfod tîm misol, a cheir trafodaeth a chyfle i ddysgu yn y cyfarfod trosglwyddo am 9am. Yn ychwanegol, dyfeisiodd tîm y ward becynnau adnoddau a sefydlu i staff i sicrhau bod cydweithwyr newydd yn cael y wybodaeth lawn a'u bod yn ymwybodol o'r risgiau, ac felly'n hybu dysgu a datblygiad parhaus.

Ym mis Gorffennaf 2017, dechreuwyd adolygiad meddygol wythnosol o bob defnyddiwr gwasanaeth. Roedd hyn yn hynod o fuddiol gan fod modd rhoi cyngor ar reoli pwysedd gwaed a materion iechyd corfforol eraill a allai effeithio ar symudedd a chynyddu'r risg o gwmpadau.

Ym mis Mawrth 2018, paentiwyd y ward i sicrhau cyferbyniad o ran lliwiau i helpu pobl â nam ar eu golwg. Prynwyd seddi i wneud y mwyaf o'r lle sydd ar gael a chaniatáu i bobl orffwyso os ydynt yn cerdded ar hyd coridor y ward. Cyflwynwyd gwiriad o larymau cwmpo i sicrhau bod larymau ar gael i ddefnyddwyr gwasanaethau a oedd mewn perygl yn ystod y nos.

Hyd yma, mae cyfradd y cwmpadau ar y ward yn parhau'n isel, gyda rhai misoedd wedi mynd heibio heb i unrhyw gwmpadau yn cael eu cofnodi. Mae'r tîm wedi cael canmoliaeth gan y panel craffu ar gwmpadau oherwydd ansawdd ei asesiadau a'i gynlluniau rheoli. Bydd y staff yn parhau i leihau cwmpadau yn y dyfodol ac maent wrthi'n aros i ddod i gytundeb ar synwryddion cwmpadau isgoch mewn ystafelloedd a llawr newydd i gefnogi hyn.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Enghraifft o Ymarfer: Rhagnodi gan nyrs mewn cartref preswyl gwledig

Mae Drew Richardson yn rheolwr tîm ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl pobl hŷn yn y gymuned yn Ne Powys. Fel rhan o'i gymwyseddau rhagnodi fel nyrs, mae Drew yn cynnal ymweliadau adolygu rheolaidd â chartref preswyl lleol.

Mae Drew yn rhoi cyngor a chefnogaeth i'r cartref adnabod yr achosion mwyaf cyffredin o ofid a phroblemau ymddygiadol i unigolion â dementia. Mae hyn yn cynnwys gwirio am boen, rhwymedd, ffactorau amgylcheddol, iselder, a diffyg ysgogiad. Mae hefyd yn ystyried pwysigrwydd cysylltiad â phobl, teimlo cariad, a bod yn ddiogel wrth dderbyn gofal. Ar ôl ystyried y ffactorau hyn a ffactorau eraill, mae Drew a staff y cartref gofal yn trafod pam y gellid rhagnodi cyffuriau gwrthseicotig i breswylwyr, y risgiau a'r manteision o'u defnyddio ac a fyddai dull anffarmacolegol yn fwy effeithiol.

Yn achos amryw o breswylwyr a gafodd ddosau isel o feddyginiaeth gwrthseicotig ar bresgripsiwn, llwyddwyd i leihau'r rhain a dod â nhw i ben, heb i'w hiechyd meddwl waethygu o gwbl. Mae hyn wedi arwain at fanteision mewn perthynas â lleihau'r risg o strôc, cwmpadau a sgil-effeithiau eraill, ynghyd â chynhyrchu manteision adnoddau i'r practis meddyg teulu lleol.

Mae staff y cartref gofal yn gallu cael mynediad at gyngor a chefnogaeth yn gynharach a bellach maent yn rhoi gwybod i'r nyrs sy'n rhagnodi os oes preswlydd newydd sy'n cael meddyginiaeth gwrthseicotig wedi'i rhagnodi, neu a allai fod yn isel ei ysbryd yn eu tyb nhw. Yn olaf, maent yn defnyddio dulliau eraill fwyfwy i reoli gofid neu broblemau ymddygiadol cyn holi am driniaethau ffarmacolegol.

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Enghraifft o Ymarfer: Cefnogi teuluoedd a gofalwyr

Dan arweiniad Sharon Howatson, rheolwr ward, mae aelodau tîm therapi a nyrsio uned iechyd meddwl plant a phobl ifanc sy'n gleifion mewnlol yn Nhŷ Lliardiard wedi sefydlu grŵp sgiliau rhianta i rieni a gofalwyr. Mae'r grŵp yn cefnogi rhieni i ddefnyddio dull ymwrthedd di-drais (NVR), ac mae'r rhai sy'n cymryd rhan yn nodi bod y grŵp wedi bod o gymorth iddynt yn y ffyrdd canlynol:

- *"ddim yn teimlo eich bod chi ar eich pen eich hun"*
- *"rhoi cyngor a dysgu strategaethau newydd i'w defnyddio gartref gyda fy mhientyn"*
- *"Roedd o help i ddadansoddi'r ymddygiadau gwahanol yn hytrach na'i weld fel un ymddygiad mawr"*



· *“helpu i newid sut rydym yn ymddwyn fel teulu tuag at ein gilydd a sut rydym yn ymdopi â sefyllfaedd anodd”*

Mae dau o'r rhieni bellach yn rhieni graddedig, ac maent wedi cytuno i ymuno â dechrau'r garfan nesaf o'r grŵp rhieni i siarad am eu profiad o ddefnyddio ymwrthedd di-drais yn y cartref.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf

Enghraifft o Ymarfer: Gweithio mewn partneriaeth

Nyrsys iechyd meddwl, yn cynnwys Laura Bates, sy'n gweithio yng Nghanolfan Adferiad Gellinudd. Mae'r nyrsys yn gweithio mewn partneriaeth â gwsteion i ddatblygu cynlluniau wythnosol. Mae'r rhain yn amlinellu gweithgareddau a therapiau, sy'n rhan o'r diwrnod. Yn ystod yr wythnos, bydd rhai gweithgareddau hanfodol yn cael eu trefnu, megis grwpiau therapi seicogymdeithasol mewn grŵp, grwpiau therapi galwedigaethol a rowndiau ward gyda'r seiciatrydd ymgynghorol. Fodd bynnag, mae gwsteion hefyd yn cael y cyfle i helpu staff gynllunio'r gweithgareddau. Yn ddiweddar, penderfynodd Ellie (nid ei henw iawn) pa weithgareddau awyr agored y dylid eu trefnu, a phenderfynodd drefnu diwrnod allan i'r traeth. Hefyd, trefnodd weithgareddau cymdeithasol arall megis taith grŵp i gael paned o goffi.

Mae Ellie wedi canfod bod y model cymunedol therapiwtig a ddefnyddir yng Nghanolfan Adferiad Gellinudd o gymorth i'w hadferiad a bod ystyr a phwrpas i'r gweithgareddau y mae'n cymryd rhan ynddynt. Mae nyrsys iechyd meddwl yn annog Ellie i arwain grwpiau, ac yn ddiweddar arweiniodd Ellie grŵp ar ailgylchu (beth i'w ailgylchu a sut i'w ailgylchu), garddio a grŵp celf a chreffft origami. Ddwywaith yr wythnos, maent yn cynllunio prydau bwyd. Mae Ellie bob amser yn cymryd rhan yn y grŵp hwn, ac yn dewis opsiynau prydau iach a'r cynhwysion sydd angen eu prynu. Mae hefyd yn helpu staff i siopa am y bwyd. Mae Ellie hefyd wedi cymryd rhan mewn hyfforddiant staff. Mae wedi siarad am ei phrofiadau personol yn ystod sgwrs am anhwylder personoliaeth. Bu hyn o gymorth i staff ddeall yr anhwylder hwn o safbwynt defnyddiwr gwasanaeth.

Drwy wneud gweithgareddau mewn partneriaeth â'r staff, ac fel rhan o'r model cymunedol therapiwtig, mae Ellie wedi dysgu sgiliau newydd

sydd o gymorth iddi yn ei hadferiad ac o ran paratoi i fyw'n annibynnol yn y gymuned. Mae hefyd wedi dysgu gwerth cymryd perchnogaeth, cyfrifoldeb a gweithio gyda'ch gilydd fel rhan o dîm. Mae cyflawni hyn wedi rhoi ymdeimlad o bwrpas iddi ac mae'n ymfalchio yn ei gweithredoedd, sydd, yn eu tro, wedi bod o gymorth iddi feithrin hunanbarch.

Canolfan Adferiad Gellinudd, Hafal

Enghraifft o Ymarfer: Allgymorth ac adferiad â ffocws

Mae'r tîm allgymorth ac adferiad â ffocws (FORT) ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn dîm a gafodd ei ailgynllunio, sy'n rhan o wasanaethau adsefydlu ac adfer iechyd meddwl. Mae'r tîm yn gyfuniad o wasanaethau cyfleoedd dydd ac allgymorth pendant blaenorol. Yn draddodiadol, roedd y gwasanaeth yn gweithredu rhwng 9 a 5 o'r gloch, o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Roedd y newidiadau cychwynnol yn cynnwys:

- cychwyn adolygiad o sefyllfa, cefndir, asesiad ac argymhelliad (SBAR) i gyflawni newid;
- arolwg staff ac ymgynghoriad â'r staff;
- cyfarfodydd datblygu gwasanaeth;
- diwrnodau i ffwrdd i rannu syniadau a phryderon;
- gweithgorau i ddiffinio gweithdrefnau a gwedd y gwasanaeth.

Ymlith y newidiadau a roddwyd ar waith:

- pennu dyddiadau i uno'r ddau dîm gwahanol;
- cynnal diwrnodau prawf lle roedd y ddau dîm yn cydweithio;
- helpu defnyddwyr gwasanaethau nad oedd angen y gwasanaeth bellach i ddod o hyd i gymorth amgen;
- recriwtio staff newydd a darparu rhaglenni sefydlu;
- gwella cyfathrebu drwy gyfarfodydd un i un a chyfarfodydd staff;
- ymweld â thimau eraill i roi gwybod i gydweithwyr am newidiadau i wasanaethau.

Mae'r gwasanaeth presennol bellach yn wahanol iawn. Mae allgymorth ac adferiad yn ddull o weithio gyda phobl sydd â salwch meddwl difrifol parhaol sydd heb ymgysylltu'n dda â gwasanaethau iechyd meddwl prif ffrwd yn y gorffennol. Mae'r tîm gwasanaeth cyfunol newydd ar gael saith diwrnod yr wythnos rhwng 07:30 a 20:30. Ar hyn o bryd mae'r tîm yn cael ei arwain gan nyrsys, a darperir ymyriadau mewn cydweithrediad â disgyblaethau eraill o'r gwasanaeth adsefydlu ac adfer ehangach. Mae'r tîm yn gallu gweithio'n ddwys er mwyn helpu pobl i ddatblygu eu sgiliau bywyd o ddydd i ddydd, sy'n arwain at fyw'n annibynnol a gwell iechyd meddwl. Mae'r gwasanaeth hefyd yn gallu darparu addysg am, a gweini, meddyginiaeth i ddefnyddwyr gwasanaethau sy'n cael trafferth i reoli hyn. Mae cynlluniau ar waith i werthuso hyn drwy ddefnyddio Asesiad o Angen Camberwell (CANS) ac offeryn Proffilio Sgiliau Bywyd (LSP-39) i asesu sut mae defnyddwyr gwasanaethau yn gweithredu.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Enghraifft o Ymarfer: Datblygu cynllun therapiwtig

Mae Gemma Holcombe yn nyrs arweiniol therapiwtig ym maes gwasanaethau iechyd meddwl aciwt i oedolion ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf, yn cynnwys uned derbyniadau aciwt, dwy ward triniaeth ac uned gofal dwys seiciatrig (PICU).

Mae'r tîm gofal therapiwtig yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg yn dyfeisio ac yn cynnal ystod o sesiynau, sy'n annog unigolion i ymgysylltu â'u taith adferiad. Gall y sesiynau gynnwys therapiau seicolegol unigol neu sesiynau grŵp, sy'n edrych ar osod nodau ac atebolrwydd, coginio ar gyllideb, garddio ac annog creadigrwydd. Mae

hefyd yn canolbwyntio ar ymarfer corff a symud, gyda gweithgareddau megis hyfforddiant cylchol cymedrol, grŵp cerdded llwyddiannus a sesiynau campfa un-i-un. Mae'r tîm amlddisgyblaethol yn cynnwys ystod o weithwyr iechyd proffesiynol gan gynnwys pedwar aelod o staff therapi galwedigaethol, nyrs therapiwtig, seicotherapydd a therapydd ymarfer, gyda phob un yn darparu sgiliau gwahanol i gefnogi unigolion.

Mae'r cynllun yn newid bob wythnos a gall gynnwys sesiynau hefyd gan asiantaethau allanol megis Yfed Doeth, Heneiddio'n Dda, Hafal ac Interlink.

Mae'r grwpiau a'r sesiynau therapiwtig, er enghraifft, yn cynnig:

- ymwybyddiaeth ofalgar wrth gerdded;
- dealltwriaeth a rennir;
- ymlacio;
- gosod targedau;
- garddio;
- gweithgareddau creadigol;
- byw'n iach a choginio ar gyllideb;
- ffilm;
- ffocws cadarnhaol i fenywod;
- ffocws cadarnhaol i ddynion;
- gweithdai Yfed Doeth Heneiddio'n Dda;
- sesiwn galw heibio Hafal, yn codi ymwybyddiaeth o'r hyn sydd ar gael yn y gymuned ac o ran cynllunio adferiad
- boreau coffi caplaniaeth;
- clinig i ofalwyr.

Y canlyniad yw ymagwedd gyfannol tuag at ofal a thriniaeth o safon uchel lle y gall defnyddwyr gwasanaethau ddewis a pherchenogi'r hyn y maent yn dymuno bod yn rhan ohono a chymryd rhan ynddo.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf



Adran 8: Aelodau Grŵp Uwch-nyrsys Cymru Gyfan sy'n rhan o'r gwaith o lunio'r fframwaith hwn

Enw	Yn cynrychioli
Hazel Powell (Cadeirydd) Cyfarwyddwr Nyrsio, Iechyd Meddwl ac Anabledd Dysgu	Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg
Dr Euan Hails Nyrs Ymgynghorol, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
Ana Llewellyn Nyrs Ranbarthol, Iechyd Meddwl ac Anabledd Dysgu	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
Jen French Cyfarwyddwr Nyrsio, Iechyd Meddwl ac Anabledd Dysgu	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Steve Riley Nyrs Ymgynghorol, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Steve Forsyth Cyfarwyddwr Nyrsio, Iechyd Meddwl ac Anabledd Dysgu	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Jayne Tottle Cyfarwyddwr Nyrsio, Bwrdd Clinigol Iechyd Meddwl	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Lynne Garwood Nyrs Ymgynghorol a Chyfarwyddwr Clinigol dros dro	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf
Phil Lewis Pennaeth Nyrsio Iechyd Meddwl	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf
Nadine Morgan Uwch-nyrs, Sicrhau Ansawdd ac Arfer Proffesiynol	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
Michelle Forkings Pennaeth Nyrsio Iechyd Meddwl	Bwrdd Iechyd Addysgu Powys
Mark James Uwch Ddarlithydd, Nyrsio Iechyd Meddwl Cymunedol	Prifysgol De Cymru
Dr Nicola Evans Darlithydd Nyrsio Iechyd Meddwl	Prifysgol Caerdydd
Yr Athro Ben Hannigan Athro Nyrsio Iechyd Meddwl	Prifysgol Caerdydd
Gerwyn Jones Darlithydd, Iechyd Meddwl, Anableddau Dygsu a Gofal Seicogymdeithasol	Prifysgol Caerdydd
Yr Athro Michael Coffey Athro Gofal Iechyd Meddwl	Prifysgol Abertawe
Keith Bradley-Adams Uwch Ddarlithydd	Prifysgol Abertawe
Dr Julia Terry Athro Cysylltiol	Prifysgol Abertawe
Dr David Coyle Darlithydd, Nyrsio Iechyd Meddwl	Prifysgol Bangor
Michaela Morris Rheolwr Gwella Gwasanaeth Iechyd Meddwl	Iechyd Cyhoeddus Cymru 1000 o Fwydau
Sue Beacock Swyddog Nyrsio	Llywodraeth Cymru
Liz Carroll Pennaeth Nyrsio, Gwasanaethau Iechyd Meddwl	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Adran 9: Cyfeirnodau

Batalden, P.B. & Davidoff, F. (2007) What is 'quality improvement' and how can it transform healthcare? *Quality and Safety in Health Care*, **16**(1), 2-3.

Butterworth, T. a Shaw, T. (2017) *Playing our part: the work of graduate and registered mental health nurses*, Foundation of Nursing Studies, Llundain.

Yr Adran Iechyd (2017) *A framework for mental health research*, Yr Adran Iechyd, Llundain.

Edwards, D., Evans, N., Gillen, E., Longo, M., Prymachuk, S., Trainor, G. a Hannigan, B. (2015) What do we know about the risks for young people moving into, through and out of inpatient mental health care? Findings from an evidence synthesis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, **9**(55).

Hussey, R. (2018) *Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru*, Llywodraeth Cymru, Caerdydd.

Simpson, A., Coffey, M., Hannigan, B., Barlow, S., Cohen, R., Jones, A., Faulkner, A., Thornton, A., Vřetečková, J., Haddad, M. a Marlow, K. (2017) Cross-national mixed-methods comparative case study of recovery-focused mental health care planning and coordination in acute inpatient mental health settings (COCAPP-A). *Health Services and Delivery Research*, **5**(26).

Simpson, A., Hannigan, B., Coffey, M., Barlow, S., Cohen, R., Jones, A., Vřetečková, J., Faulkner, A., Thornton, A. a Cartwright, M. (2016) Recovery-focused care planning and coordination in England and Wales: a cross-national mixed methods comparative case study. *BMC Psychiatry*, **16**(147).

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015).

Llywodraeth Cymru (2012) *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl. Strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a lles yng Nghymru*, Llywodraeth Cymru, Caerdydd.

Llywodraeth Cymru (2016) *Symud Cymru Ymlaen*, Llywodraeth Cymru, Caerdydd.

Llywodraeth Cymru (2017) *Ffyniant i Bawb: y strategaeth genedlaethol*, Llywodraeth Cymru, Caerdydd.

Llywodraeth Cymru (2018) *Cymru iachach: ein cynllun iechyd a gofal cymdeithasol*, Llywodraeth Cymru, Caerdydd.

