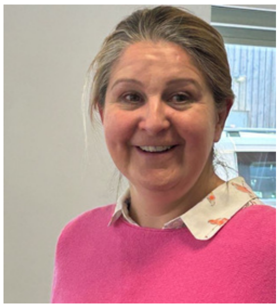
GIG CYMRU NHS WALES | Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol | Perinatal Mental Health Network

Network News



SHARON FERNANDEZ

NATIONAL CLINICAL LEAD FOR PERINATAL MENTAL HEALTH

Hei, hei, hei, ble’r aeth yr haul?

Croeso i rifyn yr Haf o Newyddlen Rhwydwaith Gweithredu Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru. Er nad yw'r tywydd yn arbennig o hafaidd, mae'n bwysig cofio y daw eto haul ar fryn, a’i fod yno yn cuddio y tu ôl i'r cymylau! Mae'r rhifyn hwn yn trin a thrafod straen yr adeg hon o'r flwyddyn - gwyliau'r haf, gofal plant, a phwysigrwydd hunanofal. Cofiwch gymryd golwg ar adnoddau fel SilverCloud a Valleys Steps.

Diolch i chi am eich cefnogaeth gyda'r ymgynghoriadau ar y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol a'r Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-Niweidio. Daeth y cyfnod ymateb i ben ar 11 Mehefin ac mae cydweithwyr yn Llywodraeth Cymru wrthi'n dadansoddi ymatebion er mwyn paratoi'r strategaethau terfynol, gyda disgwyl adroddiad cryno ym mis Hydref.

Roedd ein gweminar Meddyliau Ymwthiol, a gynhaliwyd yn gynharach eleni, yn gyfle gwerthfawr i gefnogi mamau â meddyliau ymwthiol amenedigol gan ddarparu arweiniad defnyddiol, os oes angen cymorth pellach.

Rydym hefyd yn falch o gyhoeddi ein modiwlau dysgu ar-lein newydd ar gyfer gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol, ar blatfform Tŷ Dysgu. Mae'r adnoddau wedi'u cynllunio i helpu pob cydweithiwr sy'n gweithio gyda menywod a theuluoedd, sy'n profi anawsterau iechyd meddwl.

Diolch am eich angerdd a'ch brwdfrydedd parhaus i wella profiadau menywod, dynion, babanod a'u teuluoedd ym mhob cwr o'r wlad. Hwyl ar y darllen!

1. RHWYDWAITH

Cytunwyd ar ein hamcanion ar gyfer 2024-25 fel a ganlyn:

- Parhau i gefnogi byrddau iechyd i fodloni Safonau CCQI ar gyfer Timau Arbenigol.
- Darparu mecanwaith i leisiau rhieni barhau i gyfrannu at siapio Uned Mamau a Babanod y Gogledd.
- Adolygu a chytuno ar y cynnig ymyrraeth seicolegol ar gyfer y Timau Arbenigol.
- Gweithio ar y cyd â chydweithwyr gofal sylfaenol i lunio'r Llwybr Gofal Iechyd Meddwl Amenedigol.
- Gweithio gyda'n gilydd gyda Chyngor y Gweithlu Iechyd a chydweithwyr yn y bwrdd iechyd, i lunio Set Data Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru Gyfan.
- Iechyd meddwl babanod - rôl y rhwydwaith amenedigol yn natblygiad y gwaith hwn ledled Cymru, i'w gytuno eto.

7.IECHYD MEDDWL BABANOD

Mae tîm y rhwydwaith yn parhau i gwrdd yn rheolaidd â Dr Liz Gregory, ein cynrychiolydd Sefydliad Rhieni a Babanod yng Nghymru. Ynghyd â Liz a chydweithwyr o Rwydwaith Rhieni a Babanod Cymru, rydym yn cefnogi'r gwaith o baratoi papur gwerthuso opsiynau ar gyfer Llywodraeth Cymru.
Mae angen cytuno o hyd ar rôl Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru, wrth lunio a chefnogi darpariaeth gwasanaethau ledled Cymru.

2. SAFONAU CCQI RCPSYCH

Mae pob tîm wedi darparu manylion am eu safbwynt yn erbyn 6ed Rhifyn y safonau, fel ym mis Mawrth 2024:

Math 1 - Dim Byrddau Iechyd yn bodloni'r targed 100%
2 ar 99% / 2 ar 97% / 1 ar 95% / 1 ar 94% 1 ar 93%

Math 2 - 6 Bwrdd Iechyd yn bodloni'r targed 80%
1 ar 71%

Math 3 – pob Bwrdd Iechyd yn bodloni'r targed 60%

Bydd tîm y rhwydwaith yn parhau i gwrdd â'r holl dimau cymunedol, ac mae gweithdy wyneb i wyneb wedi ei drefnu ar gyfer 17eg Gorffennaf.

Bydd hyn yn rhoi cyfle i Arweinwyr Tîm Arbenigol i ddod at ei gilydd er mwyn hysbysebu eu gwasanaeth, rhannu arfer gorau ac archwilio heriau.

6. SET DDATA IECHYD MEDDWL AMENEDIGOL CYMRU GYFAN

Parhau mae'r gwaith i gytuno ar set ddata Tîm Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol Cymru Gyfan. Fel arloeswyr, mae dealltwriaeth y gallai fod angen addasu'r broses i'w dilyn wrth fynd ymlaen.

Mae mapio prosesau gwasanaethau a'r ffyrdd o weithio y cytunwyd arnynt, bellach wedi'i gwblhau ac rydym yn symud ymlaen i'r cam nesaf nawr, sy'n golygu adolygu ein hoffer asesu a'n mesurau canlyniadau.

Roedd tîm y rhwydwaith hefyd yn bresennol yng Ngrŵp Datblygu Digidol Ymwelwyr Iechyd Cymru Gyfan ym mis Mawrth a rhoddwyd cytundeb i gynnwys y gwaith hwn yn eu cynllun gwaith ar gyfer 2024-25.

3. YMYRIADAU SEICOLEGOL

Bydd y tîm rhwydwaith yn parhau i gyfarfod â phob tîm cymunedol ac mae gweithdy wyneb yn wyneb wedi'i drefnu ar gyfer 17 Gorffennaf.
Bydd yn gyfle i Arweinwyr Tîm Arbenigol ddod at ei gilydd a 'dangos a dweud' am eu gwasanaeth, rhannu arferion gorau ac archwilio heriau.
Bydd gweithdy'r prynhawn ar 17 Gorffennaf yn canolbwyntio ar ddatblygu'r cynnig seicolegol ymhellach ledled Cymru.
Byddwn yn defnyddio'r amser hwn i ddeall lle mae pob tîm arni, unrhyw newidiadau fydd eu hangen yn erbyn Llwybr 10, bylchau ac adnoddau ychwanegol sydd eu hangen. Llwybr 10 - executive.nhs.wales/functions/strategic-programme-for-mental-health/perinatal-mental-health/pnmh-docs1/pathway-10-psychological-support-and-interventions/

4. LLWYBRAU GOFAL IECHYD

Mae gwaith i lunio cynnwys ar gyfer y Llwybr Gofal Iechyd Meddwl Amenedigol yn parhau.

Mae cysylltiadau wedi'u gwneud gyda'r holl Academïau Meddygon Teulu ac mae'r tîm rhwydwaith wedi cwrdd ag Arweinwyr yr Academi a chydweithwyr byrddau iechyd. Cafwyd trafodaethau gwerthfawr am gydweithredu pellach a rhannu adnoddau clinigol a hyfforddiant/dysgu.

5. PROSIECT YMWYBYDDIAETH AMENEDIGOL A CHRYFHAU LLEISIAU DEFNYDDWYR GWASANAETHAU

Rydym yn parhau i weithio ar y cyd â chydweithwyr Iechyd Menywod, gyda dyddiad lansio'r adnoddau eto i'w gadarnhau.
Mae cyfarfodydd deufisol yn cael eu cynnal i sicrhau bod lleisiau menywod yn parhau i lywio datblygiadau'r Uned Mamau a Babanod yn y Gogledd.

GOLWG AR... VALLEYS STEPS

Gofalu amdanom ni ein hunain, Gofalu am eraill
“Dydy gofalu amdanoch chi eich hun ddim yn golygu fi yn gyntaf, mae’n golygu fi hefyd.” - LR Knost

Mae Lynn Rodgerson, nyrs iechyd meddwl sydd wedi ymddeol gyda chefndir mewn iechyd meddwl amenedigol, bellach yn gweithio fel ymarferydd lles cysylltiol gydag elusen lles Valleys Steps.Wedi'i lleoli yn Abercynon, mae'n darparu cyrsiau lles ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg. Dyma flas ar waith Lynn:

Mae gweithio mewn lleoliad iechyd/gofal cymdeithasol yn gallu bod fel ffair, yn heriol a llawn straen ac wrth i wyliau'r haf agosáu, mae'r straen yn gallu cynyddu wrth i lawer ohonoch orfod cydbwyso bywydau teuluol prysur, gofal plant a chyfrifoldebau gofal eraill.

Faint ohonoch sydd wedi cymryd saib i feddwl am/neu ystyried sut gallwch chi ofalu amdanoch chi eich hun bob amser, ond yn enwedig dros wyliau prysur yr haf?

Dywed 44.8% o staff eu bod nhw'n teimlo'n sâl o ganlyniad i straen cysylltiedig â gwaith (Arolwg Blynyddol y GIG, 2022)

Mae'n hollbwysig ein bod yn dechrau gofalu amdanom ni ein hunain.

Straen: ‘Cyflwr o straen/tensiwn meddyliol neu emosiynol yn sgil amgylchiadau niweidiol neu heriol'

Gall straen ddigwydd pan fydd llawer o bethau yn cronni - ond weithiau, mae'n anodd gwybod beth yw'r union achos. Mae'n gallu codi o sawl lle, fel teulu, gwaith, cyllid, dyled, diweithdra, problemau iechyd. Mae ymwybyddiaeth o pryd mae straen yn dechrau cronni yn gam pwysig wrth ddysgu sut i reoli a lleihau ein straen.

Efallai y bydd yn helpu i ddychmygu bod lefel eich straen fel thermomedr. Cofiwch wirio yn ystod y dydd i weld lle rydych chi arni ar y thermomedr, ac wrth iddo ddechrau codi, cymerwch sylw o’r hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas. Sylwch hefyd sut mae straen yn effeithio ar ein corff a'n meddyliau.

Gall creu blwch offer o ffyrdd i'n helpu i reoli ein straen fod yn gam cadarnhaol, a gallai rhai o’r canlynol helpu:

- Oedi a chymryd anadl ddofn rhwng pob un o’ch tasgau dyddiol
- Anadlu i mewn am dair eiliad ac anadlu allan am chwe eiliad
- Rhoi cynnig ar ymarfer ymlacio a/neu ddelweddu cynyddol
- Cysylltu â natur, aelodau'r teulu a ffrindiau
- Maethu eich hun trwy fwyta'n iach ac yfed mwy o ddŵr (lleihau caffein)
- Cymryd egwyl ginio bob dydd
- *Bod yn garedig ac yn dosturiol tuag atoch chi'ch hun*
- *Gwneud ymarfer corff a/neu symud*
- *Cwestiynu meddyliau di-fudd*
- *Rheoli'ch amser sgrin ac amser ar-lein*
- *Bod yn greadigol*
- *Dweud 'na' weithiau*
- *Canolbwyntio ar bethau y gallwch eu rheoli*
- *Cadw cyfnodolyn diolchgarwch*
- *Meddwl am dri pheth rydych chi'n eu mwynhau i leihau straen*
- *Gall ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrio helpu i leihau straen hefyd.*

GOLWG AR... VALLEYS STEPS

Ymwybyddiaeth ofalgar yw:

'Techneg sy'n ein galluogi i ddatblygu mwy o ymwybyddiaeth o'r eiliad bresennol'

Gall technegau gwreiddio hefyd ein helpu i ddod yn ôl i'r eiliad bresennol.

Ymarfer technegau gwreiddio:
3-3-3

Edrychwch o gwmpas a chwilio am:
3 pheth y gallwch eu gweld
3 pheth y gallwch eu clywed
3 pheth y gallwch eu cyffwrdd

Mwynhewch wyliau'r haf a chymerwch ofal o chi'ch hun!

Isod mae'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch i ddod o hyd i'r adnoddau a'r arferion sy'n cael eu crybwyll.

www.valleyssteps.org

info@valleyssteps.org

Tel: 01443 803048

Audio/downloads of relaxation and meditation practice

Blog posts about wellbeing

Online and face to face course information

Calm - Mindfulness for Kids by Wynne Kinder (book)

www.calm.com - helps to reduce stress and improve health

www.headspace.com: guided meditations and mental health care

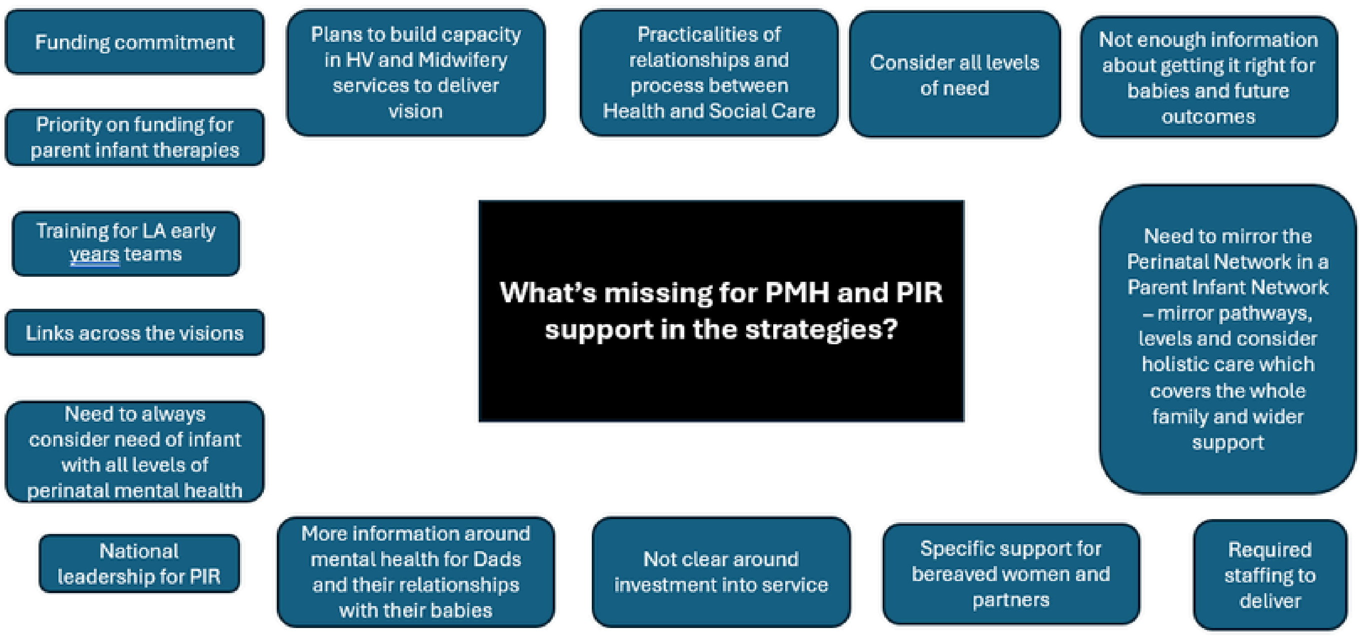
www.insighttimer.com : app with free library guided meditations

YMGYNGHORIAD AR Y STRATEGAETH IECHYD MEDDWL A LLESIANT MEDDYLIOL A'R STRATEGAETH ATAL HUNANLADDIAD A HUNAN-NIWEIDIO - ADBORTH

- Daeth yr ymgynghoriad ar y ddwy strategaeth i ben ar 11 Mehefin. Mae swyddogion bellach yn dadansoddi ymatebion i'r ymgynghoriad er mwyn paratoi adroddiad cryno ar yr ymgynghoriad a datblygu'r strategaeth derfynol. Rydym yn ddiolchgar am yr ymatebion cryf a ddaeth i law ar iechyd meddwl amenedigol.
- Ar hyn o bryd, rydym wrthi'n gweithio ar y sail y bydd adroddiad cryno o'r ymgynghoriad yn cael ei gyhoeddi ym mis Hydref.
- Bryd hynny byddwn yn cadarnhau amseroedd ar gyfer cyhoeddi'r strategaethau terfynol, i gyd-fynd â chynlluniau cyflawni cychwynnol.

What should we celebrate about PMH & PIR support in the draft strategies?

37 responses



GOLWG AR... READING WELL

Mae Darllen yn Well yn rhaglen yn seiliedig ar dystiolaeth, gyda sicrwydd ansawdd, sy'n darparu deunyddiau darllen sy'n ddefnyddiol i gefnogi pobl i ddeall a rheoli eu hiechyd a lles. Mae pob cyfrol Darllen yn Well wedi'i hargymell gan arbenigwyr iechyd yn ogystal â phobl sydd â phrofiad o fyw gyda'r cyflyrau a'r pynciau o dan sylw, a hefyd eu perthnasau a'u gofalwyr. Mae teitlau Darllen yn Well ar gael i unrhyw un eu benthyca am ddim o lyfrgelloedd cyhoeddus ledled Cymru a Lloegr. Datblygwyd Darllen yn Well gan y Reading Agency mewn partneriaeth â Chymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru a Libraries Connected ac fe'i hariennir gan Lywodraeth Cymru a Chyngor Celfyddydau Lloegr.

Mae cynlluniau cyfredol Darllen yn Well yn cynnwys Darllen yn Well ar gyfer dementia, Darllen yn Well ar gyfer iechyd meddwl, Darllen yn Well i'r arddegau a Darllen yn Well i blant.

Mae'r Reading Agency nawr yn casglu gwybodaeth at ddiben datblygu cynllun Darllen yn Well newydd i deuluoedd er mwyn cefnogi iechyd meddwl rhieni a babanod, gan ganolbwyntio'n benodol ar y cyfnod amenedigol/ôl-enedigol. Hoffai'r Reading Agency wybod am unrhyw bolisïau cenedlaethol neu am unrhyw lyfrau neu adnoddau ar-lein yr ydych yn eu defnyddio ar hyn o bryd yn eich maes ac y byddech yn eu hargymell i gefnogi rhieni a babanod/plant bach. Bydd yr holl argymhellion yn mynd trwy broses drylwyr o ddethol llyfrau ac yn cael eu hadolygu yn erbyn fframwaith a phrotocol o ddethol.

A fyddech cystal â chwblhau'r arolwg 10-munud hwn erbyn **dydd Gwener 16 Awst**: https://forms.office.com/e/rKuQtSwWAf.

Os hoffech ragor o wybodaeth am raglen Darllen yn Well, ewch i https://readingagency.org.uk/cy/darllen-yn-well/.

GOLWG AR...

Modiwlau dysgu ar-lein iechyd meddwl amenedigol

Mae ein cyfres newydd o adnoddau hyfforddi ar-lein sy'n helpu gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol i gefnogi menywod a theuluoedd sy'n profi anawsterau iechyd meddwl bellach yn fyw ar blatfform Tŷ Dysgu.

Rydym wedi cynhyrchu'r modiwlau e-ddysgu law yn llaw â thîm iechyd meddwl Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC).

Maen nhw'n darparu cyflwyniad hynod fanwl i staff sy'n gweithio o lefelau 'gwybodus' drwodd i lefelau 'arbenigol' fel yr amlinellir yn fframwaith cwricwlwm iechyd meddwl amenedigol a babanod Cymru, sy'n eich helpu i benderfynu pa hyfforddiant a dysgu fyddai o fudd i chi.
Mae'r hyfforddiant ar gael i bawb, ond bydd y modiwlau o fudd arbennig i ymarferwyr yn y sectorau a'r meysydd canlynol:

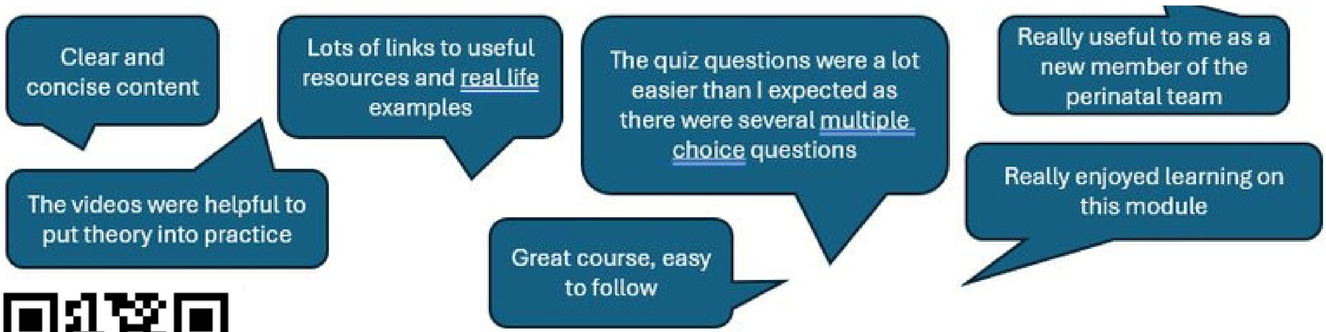
Y Blynyddoedd Cynnar	Y Gwasanaethau Brys	Ymwelwyr Iechyd	Gwasanaethau Mamolaeth	Y Sector Gwirfoddol
Unedau Newyddenedigol	Gofal Sylfaenol	Gwaith Cymdeithasol	Timau Iechyd Meddwl Amenedigol/Gwasanaeth Perthynas Rhieni a Babanod (PAIRS) Arbenigol	

Y modiwlau yw'r ychwanegiad diweddaraf at ein cyfres o adnoddau ar gyfer gweithwyr proffesiynol, menywod, tadau, partneriaid a theuluoedd, gan gynnwys llwybrau gofal, canllawiau ar sgrinio iechyd meddwl a meddyginiaeth, a chyfres o daflenni cyngor a chymorth.

Da chi, ewch ati i gofrestru a chwblhau'r hyfforddiant, a rhannu'r manylion gyda'ch cydweithwyr lleol hefyd.

Dyma rai sylwadau a gawsom gan amrywiaeth o ymarferwyr (Dieteteg, Fferylliaeth, Seicoleg, Nyrsio, Bydwreigiaeth ac Ymwelwyr Iechyd) sydd wedi cwblhau modiwlau'n ddiweddar:

Byddem wrth ein bodd yn derbyn eich adborth os ydych wedi cwblhau rhai o'r modiwlau neu bob un ohonynt. Sganiwch y cod QR isod neu cliciwch ar y ddolen i ateb ein harolwg.



GOLWG AR...

Cymorth Lles Amenedigol Ar-lein GIG Cymru

Gwella eich iechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd, yr enedigaeth a thu hwnt.

Bydd tua 1 o bob 5 menyw ac 1 o bob 10 dyn yn datblygu pryder iechyd meddwl, fel gorbryder neu hwyliau isel, yn ystod y cyfnod amenedigol.

Mae gofalu am eich babi yn dechrau trwy ofalu am eich hunain. Gall y rhaglen hunangymorth, dan arweiniad, ***Gofod i Les Amenedigol***, eich helpu chi fel rhieni gwella eich lles a chael cymorth ar-lein mewn modd sy'n siwtio chi.

Beth yw rhaglenni SilverCloud®?

- Rhaglenni hunangymorth, dan arweiniad sydd ar gael ar-lein am ddim, y gallwch weithio drwyddynt ar eich cyflymder eich hun dros 12 wythnos.
- Gall eich cefnogi i wella lles a rheoli pryder, straen a hwyliau isel, gan ddefnyddio technegau sy'n seiliedig ar Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT).
- Gallwch gofrestru heb angen atgyfeiriad gan feddyg teulu a chyrchu'r rhaglen ar-lein 24/7.
- Byddwch yn derbyn adborth a chyngor ysgrifenedig ar-lein gan Gefnogwr SilverCloud® hyfforddedig bob pythefnos.

Beth yw CBT?

Mae Therapi Gwybyddol Ymddygiadol, neu CBT, yn therapi seicolegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sy'n gweithio drwy eich helpu deall y cysylltiad rhwng eich meddyliau, teimladau, ac ymddygiadau. Profwyd bod CBT yn driniaeth effeithiol i bobl sy'n cael anawsterau gyda'u hwyliau.

← **Cofrestrwch nhswales.silvercloudhealth.com/signup**

GOLWG AR...

Y Tîm Niwrowahaniaeth Cenedlaethol

Fel rhan o Weithgor Iechyd Meddwl Amenedigol a Niwrowahaniaeth a sefydlwyd yn ddiweddar, mae'r tîm wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth â'r Tîm Niwrowahaniaeth Cenedlaethol.

Mae'r Tîm Niwrowahaniaeth Cenedlaethol yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru ac fe'i sefydlwyd yn wreiddiol i wella gwasanaethau Awtistiaeth ledled Cymru. Ers hynny mae cylch gwaith y tîm wedi ehangu i gwmpasu cyflyrau niwrowahanol eraill. Sail yr holl waith yw 'helpu i wella bywydau pobl niwrowahanol a'u teuluoedd yng Nghymru.'

Mae deall y gwahaniaethau penodol sy'n wynebu pobl niwrowahanol yn allweddol i wella darpariaeth gwasanaethau. Gyda hyn mewn golwg, mae'r Tîm Niwrowahaniaeth Cenedlaethol wedi cysylltu ag Iechyd Meddwl Amenedigol i godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o awtistiaeth ac ADHD, gan rannu ein hadnoddau a chydweithio i gefnogi rhieni niwrowahanol yn well yn ogystal â gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda rhieni niwrowahanol.

Bydd y bartneriaeth hon yn parhau, ac mae cynlluniau eisoes ar waith ar gyfer sesiwn Cymuned Ymarfer ar Niwrowahaniaeth ac Iechyd Meddwl Amenedigol ym mis Rhagfyr (dyddiad i'w gadarnhau). Mae'r digwyddiad hwn yn rhan o gyfressy'n canolbwyntio ar ystod o gyflyrau niwrowahanol, a materion sy'n effeithio ar y gymuned niwrowahanol - Sesiynau Cymuned Ymarfer - Awtistiaeth Cymru | Autism Wales | Tîm Niwrowahaniaeth Cenedlaethol

Mae modiwlau e-Ddysgu ychwanegol ar gael ar ein gwefan hefyd. Am ystod gynhwysfawr o adnoddau defnyddiol ar gyflyrau niwroamrywiol, ac i wybod am ddigwyddiadau'r dyfodol, ewch i wefan y Tîm Niwrowahaniaeth Cenedlaethol.

Hafan - Awtistiaeth Cymru | Autism Wales | Y Tîm Niwrowahaniaeth Cenedlaethol
Dilynwch y Tîm Niwrowahaniaeth Cenedlaethol ar y cyfryngau cymdeithasol
Facebook AutismWales
X @NDTeamWales

GOLWG AR...

Maternal Mental Health Alliance

Elusen yn y DU yw Cynghrair Iechyd Meddwl y Mamau (MMHA) ac mae’n rhwydwaith o 125 a mwy o sefydliadau, sy'n ymrwymo i sicrhau bod menywod a theuluoedd sydd wedi'u heffeithio gan broblemau iechyd meddwl amenedigol yn gallu cael gafael ar ofal tosturiol o ansawdd uchel. Rydym yn dod â chymuned iechyd meddwl mamau at ei gilydd i siarad ag un llais a chydweithio i wella gofal iechyd meddwl mamau i fenywod a theuluoedd.

Mae'r MMHA yn cynnal sawl prosiect, yn arwain ymgyrchoedd ac yn cydweithio â sefydliadau sy'n gweithredu ar draws gwasanaethau amenedigol a chymorth i deuluoedd i roi mwy o lais i famau, codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl mamau, ac ysbrydoli newid cadarnhaol tuag at ddatblygu a diogelu gofal amserol o ansawdd uchel i fenywod a'u teuluoedd.

Mae'r hyrwyddwyr profiad byw MMHA yn rhannu eu straeon personol ar draws gofodau cyhoeddus a pholisi, a hefyd yn llywio ymchwil eang MMHA. Mae eu cyfraniadau yn taflu goleuni ar brofiadau menywod a'u teuluoedd ac yn helpu i greu darlun cynhwysfawr o effeithiolrwydd y gwasanaethau cymorth presennol a'r bylchau yn y ddarpariaeth.

Yma yng Nghymru, mae'r MMHA wrthi'n gweithio gyda phartneriaid cynghreiriol a'r rhai sy'n gweithio ar draws gwasanaethau amenedigol i roi sylw i feysydd hanfodol er mwyn newid a gwella ansawdd y ddarpariaeth a mynediad at gymorth i fenywod a'u teuluoedd. Mae'r meysydd allweddol sydd o ddiddordeb yn cynnwys:

- Gwella ansawdd a chynaliadwyedd darpariaeth arbenigol, gan gynnwys uchelgais i 'droi'r map yn wyrdd', lle mae pob bwrdd iechyd yn bodloni safonau math 1 Rhwydwaith Ansawdd Amenedigol Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, ac yn gwella tegwch mynediad i grwpiau amrywiol.
- Gwella gallu teuluoedd Cymru i gael gafael ar ofal cleifion mewnol o safon trwy Unedau Mamau a Babanod (MBUs).
- Cynyddu dealltwriaeth y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol o iechyd meddwl amenedigol

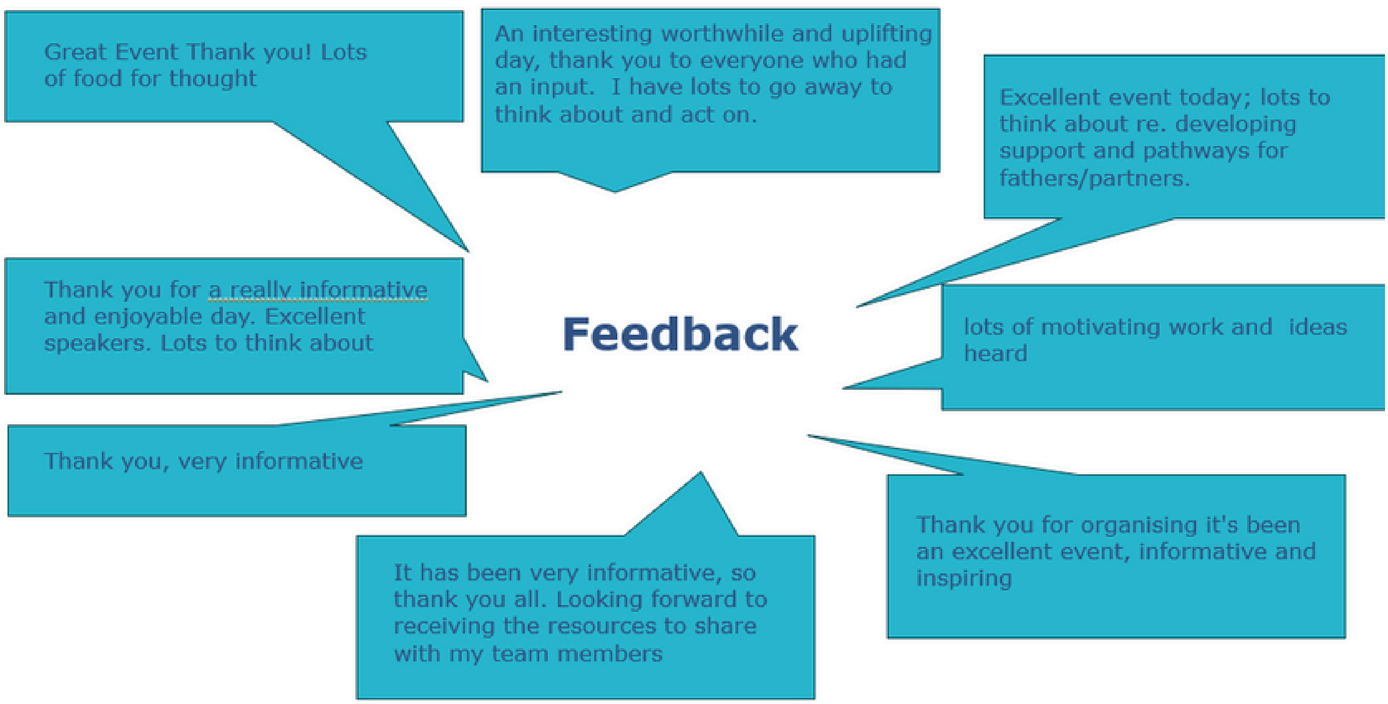
Mae'r MMHA yn croesawu sgwrs ag unrhyw unigolyn neu sefydliad sydd eisiau dysgu mwy am iechyd meddwl mamau neu drafod cyfleoedd cydweithredol i newid pethau. I drafod materion penodol i fenywod a'u teuluoedd yng Nghymru, mae croeso i chi e-bostio Izzabella James ar Izzabella@maternalmentalhealthalliance.org.

GWEMINAR MEDDYLIAU YMWTHIOL

Awr ginio bwerus lle rhannodd sawl cydweithiwr o'r proffesiynau iechyd meddwl amenedigol sylwadau am feddyliau ymwthiol yn y cyfnod amenedigol. Prif amcan y digwyddiad oedd codi ymwybyddiaeth cydweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol ynglŷn â sut i gefnogi mamau gyda meddyliau ymwthiol o safbwynt y fam.

Yn ystod y digwyddiad, rhannwyd gwybodaeth am feddyliau ymwthiol yn ystod y cyfnod amenedigol, trafodaethau am ymarfer clinigol, eu normaleiddio a hefyd pan fydd meddyliau ymwthiol yn dod yn broblem a bod angen cymorth a thriniaeth bellach. Hefyd, buom yn trafod pan fydd meddyliau ymwthiol yn dod yn anhwylder obsesiynol cymhellol (OCD) ac asesu a rheoli OCD yn y cyfnod amenedigol.

Dyma rywfaint o adborth o'r digwyddiad. Gallwch hefyd glicio yma i weld recordiad o'r digwyddiad a'r cyflwyniadau a rannwyd.



GWRANDO AR FY LLAIS

Mae Erthygl 12 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn nodi:

“Mae gan bob plentyn yr hawl i fynegi ei farn, ei deimladau a’i ddymuniadau ar bob mater sy’n effeithio arno, ac i’w safbwyntiau gael eu hystyried a’u cymryd o ddifri”

Mae Plant yng Nghymru wedi creu cyfres o bosteri yn hyrwyddo Llais y Baban, sydd ar gael i'w lawrlwytho. Gweler poster cryno isod - a gallwch weld detholiad lawn o bosteri yma.

PERTHYNAS RHIENI A BABANOD

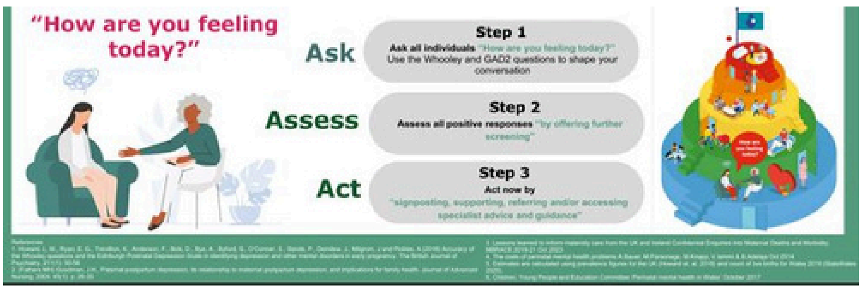
Yn ddiweddar cawsom gyfle i fynychu gweithdy traws-sector ar y berthynas rhwng rhieni a babanod a drefnwyd gan Ganolfan Gwyddoniaeth Datblygiad Dynol Prifysgol Caerdydd.

Roedd yn rhaglen gyffrous o bosteri, sgyrsiau a thrafodaeth banel o safbwynt ymchwil, polisi ac ymarfer.

Dechreuodd y diwrnod gyda phaned a danteithion! Yna clywsom gan Rebecca Pearson o Brifysgol Metropolitan Manceinion ar 'Iechyd meddwl amenedigol a pherthynas rhieni a babanod', Merideth Gattis, Prifysgol Caerdydd ar 'Credoau ac ymddygiadau rhieni', Eleonora Mascheroni, 0-3 Centre for The At Risk Infant Scientific Institute, ac Eugenio Medea ar 'Cyffyrddiad y rhai sy'n rhoi gofal yn yr ymwneud cynnar'.

Dilynwyd hyn gyda thrafodaeth banel arbenigol gyda chymorth Liz Gregory, Sefydliad Rhieni Babanod, Wendy Middlemiss, University of North Texas a Matthew Price o Barnardos.
Roeddem yn gwerthfawrogi'r cyfle i rannu poster yn cyflwyno gwaith y Rhwydwaith Gweithredu Iechyd Meddwl Amenedigol.

Gwerthwyd pob tocyn i'r digwyddiad ac roedd hi'n braf cwrdd â llawer o unigolion â diddordeb a thrafod iechyd meddwl amenedigol, y berthynas rhwng rhieni a babanod, Llais y Baban, ymchwil a'r sail dystiolaeth. Un o'r pethau a ddysgwyd oedd pa mor ffodus ydyn ni yng Nghymru i gael gwasanaeth ymwelwyr iechyd cyffredinol - dydy rhaglenni ymweld â'r cartref a gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol mewn gwledydd eraill ddim ar gael mor eang neu dydyn nhw ddim yn bodoli o gwbl, sy'n effeithio ar fabanod a theuluoedd maes o law. Roedd yn braf clywed ymwelwyr iechyd yn cael eu henwi'n 'oedolion y gellir ymddiried ynddynt' ar gyfer pob baban a theulu yng Nghymru. Mae eu rôl yn golygu eu bod nhw mewn sefyllfa dda i feithrin perthnasoedd therapiwtig hirdymor, lle gallant rannu negeseuon allweddol â rhieni, nodi anawsterau yn gynnar a chefnogi perthynas gref rhwng rhieni a babanod.



DARLLENIAD PELLACH A AWGRYMIR

Topic Area	URL Link	Brief Description
Attachment and adaptation	Courses - Family Relations Institute	Crittenden's Dynamic Maturational Model of Attachment and Adaptation
Autism	https://pavpub.com/learning-disability/autistic-and-expecting-practical-support-for-parents-to-be-and-health-and-social-care-practitioners	A unique and practical book on managing autistic pregnancy, childbirth and the post-natal period for autistic parents and for the health and social care practitioners who may support them.
Baby voice	Children in Wales | Baby Voice	A series of downloadable posters created by Children In Wales promoting baby voice.
Collaboration	Homepage - Global Leadership Exchange (gle.world)	Global Leadership Exchange connects leaders in mental health, disability and substance use. They create space for sharing ideas, knowledge, and best practice to help spread innovation and change lives.
iHV Champion Training	https://ihv.org.uk/our-work/our-work-in-mental-health/ihv-pimh-champions-forums To Book a Place Click the Link Below: ihv.org.uk/our-work/our-work-in-mental-health/ihv-pimh-champions-forums/pimh-forums-2024/wales-pimh-forum-2024/	The next iHV PIMH Champions Forum is on the 10th October 2024 9.30 – 12.30. This forum is open to all iHV PIMH champions. It provides a great opportunity to connect with other champions across Wales.
Infant mental health	Advanced Practice in Infant Mental Health and Wellbeing | UON (northampton.ac.uk)	Postgraduate certificate in Advanced Practice in Infant mental health & Wellbeing, accredited. Online distance learning.
Infant mental health	https://www.gla.ac.uk/postgraduate/taught/infant-mental-health/	Postgraduate certificate in Infant mental health. Online Distance Learning.
Infant mental health	https://www.gla.ac.uk/study/microcredentials/understanding-infant-mental-health-development/	Understanding Infant mental health and development. 10 week course.
Intervention Tools	Video feedback interventions - Health Technology Wales	A recent Evidence Appraisal Report by Health Technology Wales. The report supports the adoption of video feedback intervention to support children and their families who are at risk of or suffering from harm.

DARLLENIAD PELLACH A AWGRYMIR

Topic Area	URL Link	Brief Description
Pregnancy and Birth	Parent Information Resources | Every ChildEvery Child	Information booklet designed to provide parents with all the essential and important information they need to make the best decisions about their own health and that of their children.
Resources	Summer 2024 eBulletin available now! | Maternal Mental Health Alliance	Summer edition of Maternal Mental Health Alliance news bulletin.
Resources	Home - Hapus	A space dedicated to mental wellbeing where ideas, activities and resources are shared to help inspire us all to take action to protect and improve our mental wellbeing and that of others.
Resources	https://issuu.com/childreninwales/docs/ciw_summer_magazine_issue_89_english?fr=xKAE9_zU1NQ	**Children in Wales Summer Bulletin** - "The Right to the Best Start in Live" : featuring article on Perinatal Mental Health Network (pages 10-12)
Resources	https://www.nationalelfservice.net/populations-and-settings/perinatal-mental-health/guidelines-perinatal-mental-health/	A review of guidelines for perinatal mental health: psychological and psychosocial assessment and intervention.
Training	Ambassadors | Train Work Live | Wales	If you are a health worker passionate about NHS Wales, opportunities to become an ambassador who will play a vital role in promoting Wales as an attractive place to train and live.
Tools	ihv.org.uk/our-work/ihv-projects-and-evaluation/current-projects/the-use-of-the-alarm-distress-baby-scale-adbb-within-hv/	The Alarm Distress Baby Scale (ADBB) research project, is a mixed-methods feasibility and acceptability study of using the Alarm Distress Baby Scale (ADBB) within universal health visiting practice in England. This was conducted by iHV in partnership with University of Oxford and was funded by the Royal Foundation Centre for Early Childhood.
Training	Diploma in Psychodynamic Parent-Infant Therapy | OXPIP	Applications are open for OXPIP's 18 months post-qualification training in parent-infant psychotherapy. The training has been accredited by APPCIOS.

DARLLENIAD PELLACH A AWGRYMIR

Topic Area	URL Link	Brief Description
Intrusive Thoughts	https://executive.nhs.wales/functions/strategic-programme-for-mental-health/perinatal-mental-health/training-and-learning/intrusive-thoughts-webinar-29-april-2024/	A webinar organised by the Perinatal Mental health Implementation Network earlier this year.
LGBTQ+	Www.lgbtmummies.com	Information website offering advice support and resources LGBTQ+ maternity voices.
LGBTQ+	https://lgbtmummies.com/education-training	Information website on training topics available for LGBTQ+ community.
Lived experience	WHAT WORKS FOR ME? An exploration of perinatal mental health interventions in Scotland — Discovery - the University of Dundee Research Portal	This video was co-produced in a creative workshop in April 2023 with women from Home Start Dundee, exploring lived experiences of Perinatal Mental Health services in Scotland.
Parenting	Children 0 to 4 years | GOV.WALES	Free practical tips and expert advice for all your parenting challenges : 0 - 4 years of age.
Perinatal mental health	The Amplifying Maternal Voices Toolkit is now live! | Maternal Mental Health Alliance	Drawing on insights from lived experience & MMHA member organisations the toolkit offers creative ideas and practical tools to empower individuals in shaping perinatal mental health care at the local level. The aim is to inspire action at a local level and be a platform to amplify seldom-heard voices.
Perinatal mental health	SIGN 169 Perinatal mental health conditions	A national clinical guideline on perinatal mental health conditions.
Perinatal mental health	Mental health in pregnancy and after birth (SIGN) | Right Decisions (scot.nhs.uk)	A toolkit aiming to support health and social care professionals, women/birthing parents and their families to work together to make the best decisions about care and support for mental health needs during and after pregnancy.
Postpartem Psychosis	The changing landscape of maternal mental health | NCMH	NCMH Research Champion Barbara reflects over the last twenty years of maternal mental health on the anniversary of becoming unwell with postpartum psychosis.
Poverty	https://player.hihaho.com/ec1f531b-1a49-49af-b976-8709309d0b13	Poverty Truth Network have produced a set of video stories about the link between MH and poverty

DARLLENIAD PELLACH A AWGRYMIR

Topic Area	URL Link	Brief Description
Training	ihv.org.uk/news-and-views/news/bookings-now-open-for-ihv-pimh-conference-2024/	Booking are now open for the iHV 6th annual Perinatal and Infant mental Health (PIMH) Conference. 'Dismantling the Barriers: collaborative approaches to perinatal mental health care', taking place on Thursday 19 September 2024 as a half-day virtual conference.
Trauma	Early Years in Mind: Trauma and repair webinar (youtube.com)	A recent webinar focusing on Trauma and repair organised by the Anna Freud Centre.
Wellbeing	Perinatal EMDR SIG - EMDR UK Association (emdrassociation.org.uk)	Opportunity to join other members and have informal online meetings to discuss ways of working with women (and partners), to share knowledge and experience in the context of perinatal emotional well-being.
Wellbeing – parents and children	Every Child Parent Information Resources	The parent health information resource produced by NHS Wales. These have been designed to provide parents with all the essential and important information they need to make the best decisions about their own health and that of their children.

DIGWYDDIADAU YN Y DYFODOL

SATURDAY
7 SEPT 2024

NEURONATAL WORKSHOP

BOOK HERE

THURSDAY
19 SEPT 2024

IHV 6TH ANNUAL PERINATAL AND INFANT MENTAL HEALTH (PIMH) CONFERENCE.

BOOK HERE

MONDAY
23 SEPT 2024

COMMUNITY OF PRACTICE EVENT
EDI- LGBTQI+

BOOK HERE

MONDAY
27 JAN 2025

COMMUNITY OF PRACTICE EVENT
NEURO DIVERSITY

DETAILS TO FOLLOW

If there is anything you would like to see included in future newsletters, or if you would like us to shine a spotlight on your organisation or the work that you and your team are doing, then do please contact one of us to arrange.

THANK YOU!

From Sharon and the team

Sharon Fernandez
National Clinical Lead for Perinatal Mental Health
Sharon.Fernandez@wales.nhs.uk

Martha Sercombe
Clinical Lead for Perinatal Mental Health
Martha.Sercombe2@wales.nhs.uk

Helen Ranson
Programme Support Officer
Helen.Ranson@wales.nhs.uk