



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

Newyddion y Rhwydwaith

SHARON FERNANDEZ

ARWEINYDD CLINIGOL CENEDLAETHOL IECHYD MEDDWL AMENEDIGOL



Nadolig Llawen!

Croeso i'n rhifyn Gaeaf 2024 o Rwydwaith Gweithredu Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru. Mae'r flwyddyn wedi gwibio heibio, ac mae'n gyfle i oedi a myfyrio, ac unwaith eto dathlu ein cyflawniadau wrth i ni aros am gyfarwyddyd pellach yn dilyn ymgynghoriad Strategaeth Iechyd Meddwl Llywodraeth Cymru. Treuliyd llawer o amser yn canolbwyntio ar waith ymgynghori a dylanwadu ar gyfeiriad iechyd meddwl amenedigol a babanod ar gyfer y strategaeth yn y dyfodol. Yn ogystal â hyn, rydym yn nes nag erioed at fodloni Safonau math y College Centre for Quality Improvement (CCQI) ym mhob Bwrdd Iechyd, ac mae rhai bellach â'u bryd ar ennill achrediad! Eleni hefyd mae arweinwyr therapïau seicolegol cenedlaethol wedi'u penodi o fewn Gweithrediaeth y GIG ac AaGIC. Gyda'u cymorth nhw, rydym wrthi'n adolygu'r ymyriadau seicolegol a gynigir ar draws Llwybr Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru.

Aeth llawer o amser ac egni hefyd i lunio'r cynnwys ar gyfer Llwybr Gofal Iechyd Amenedigol Cymru, a fydd yn cefnogi ymarfer mewn gofal sylfaenol - tipyn o gamp yn wir.

Ac yn olaf, mae'r holl gydweithio a'r gwaith partneriaeth rhwng cydweithwyr y byrddau iechyd a Gofal Iechyd Digidol Cymru (DHCW), wedi arwain at gytuno ar gynnwys ar gyfer Cofnod Gofal Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru. Bu'n dipyn o dalcen caled, ond am gamp!

Mae'r Rhwydwaith Strategol ar gyfer Gwasanaethau Mamolaeth a Newyddenedigol yn gweithio gyda Sands i ddatblygu Llwybrau Profedigaeth Cenedlaethol ar gyfer colli babi a beichiogrwydd yng Nghymru, ac eisiau clywed gennych. <https://forms.office.com/e/R9tssQti8V>. Bydd y cyfnod ymgynghori yn cau ar 17 Ionawr 2025.

O ran ein tîm, trist yw dweud y bydd Martha yn ein gadael ar 8 Ionawr i ddychwelyd i'w rôl barhaol fel Ymwelydd Iechyd Arbenigol yng Nghwm Taf. Ar ran Helen, finnau a'r rhwydwaith, hoffem ddweud diolch o galon iddi. Y newyddion da yw y bydd Martha yn parhau i fod yn rhan o'r rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol, felly does dim dianc oddi wrthym!

Mwynhewch y darllen!



1. RHWYDWAITH

Rydym yn parhau i ganolbwyntio ar y gwaith sydd ei angen i wireddu ein hamcanion ar gyfer 2024-25:

- Cefnogi Byrddau Iechyd i fodloni Safonau CCQI ar gyfer Timau Arbenigol.
- Darparu mecanwaith i leisiau rhieni barhau i gyfrannu at lunio Uned Mamau a Babanod y Gogledd.
- Adolygu a chytuno ar y cynnig myrraeth seicolegol ar gyfer y Timau Arbenigol.
- Gweithio mewn cydweithrediad â chydweithwyr gofal sylfaenol i lunio'r Llwybr Gofal Iechyd Meddwl Amenedigol.
- Cydweithio â chydweithwyr yn DHCW a'r Byrddau Iechyd i lunio Cofnod Gofal PNMH Cymru Gyfan.
- Iechyd Meddwl Babanod – nid yw rôl y rhwydwaith amenedigol yn natblygiad y gwaith hwn ledled Cymru wedi'i chytuno o hyd.

7. IECHYD MEDDWL BABANOD A MEYSYDD GWAITH ERAILL

Mae'r tîm rhwydwaith yn parhau i gwrdd yn rheolaidd â Dr Liz Gregory, ein cynrychiolydd Sefydliad Rhieni-Babanod dros Gymru.

Nid yw rôl Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru, wrth lunio a chefnogi darparu gwasanaethau ledled Cymru, wedi'i chytuno eto.

[Neurodevelopment Services - Niwrowahaniaeth Cymru](#) | [Neurodivergence Wales](#) | [National Neurodivergence Team](#)

2. SAFONAU CCQI RCPSYCH

Mae pob tîm wedi rhoi manylion am eu safle yn erbyn 6ed Rhifyn y safonau, erbyn mis Medi 2024:

- Math 1 - Dim Bwrdd Iechyd yn bodloni 100%
- 2 ar 99% / 4 ar 97% / 1 ar 94%
- Math 2 - 6 Bwrdd Iechyd yn bodloni 80%
- 1 ar 100%, 2 ar 90 - 99%, 4 ar 80 - 89%,
- Math 3 – pob Bwrdd Iechyd yn bodloni 60%

Mae tîm y rhwydwaith yn parhau i gwrdd â'r holl dimau cymunedol a bydd heriau a rhwystrau parhaus i gyrraedd safonau yn cael eu cyflwyno i'r CIN (Bwrdd) ym mis Tachwedd.



6. COFNOD GOFAL (SET DDATA) PNMH CYMRU GYFAN

Mae gwaith i gytuno ar Gofnod Gofal (set ddata) Tîm Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol Cymru Gyfan yn parhau. Fel arloeswyr, mae dealltwriaeth y gallai fod angen addasu'r broses sy'n cael ei dilyn wrth i'r gwaith fynd rhagddo.

Mae pob Bwrdd Iechyd naill ai wedi cwblhau Asesiad Effaith neu wrthi'n gwneud hynny, a fydd yn llywio'r camau nesaf.

3. PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS

Rhannwyd y manylion gydag aelodau Bwrdd PNMH ar 17 Gorffennaf. Nawr, mae angen cwblhau gwaith pellach i ddeall lle mae pob un o'n Timau Arbenigol arni o ran eu cynnig.

Gwnaed cysylltiadau â'r Arweinwyr Seicoleg Cenedlaethol o fewn y Rhaglen Iechyd Meddwl Strategol ac AaGIC.

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'r llwybr iechyd meddwl amenedigol bellach wedi'i gwblhau a'r cynnwys cenedlaethol wedi'i gymeradwyo.

Mae wedi'i ddsbarthu i Fyrddau Iechyd i ychwanegu gwybodaeth a chynnwys lleol.

Mae cysylltiadau hefyd wedi'u gwneud gyda chydweithwyr AaGIC i lunio gweminar i feddygon teulu er mwyn hyrwyddo'r llwybr a gwaith y rhwydwaith iechyd meddwl amenedigol.

5. PROSIECT YMWYBYDDIAETH AMENEDIGOL A CHRYFHAU LLAIS DEFNYDDWYR GWASANAETHAU

Mae cyfarfodydd deufisol ar waith i sicrhau bod lleisiau menywod yn parhau i lunio datblygiadau'r Uned Mamau a Babanod yn y Gogledd. Mae ffocws y cyfarfod a'r aelodaeth wrthi'n cael eu hadolygu ar gais aelodau'r rhwydwaith. Y bwriad yw dechrau edrych ar anghenion unigryw menywod sy'n derbyn gofal mewn wardiau cleifion mewnol oedolion, yn ystod y cyfnod amenedigol.

SBOTOLAU AR...

Llinynnau lles mewn ysbyty lleol



Daeth aelodau o Gerddorfa Genedlaethol Gymreig y BBC - dau chwaraewr ffidil ac un bas dwbl – i roi gwledd i'r glust yn Ysbyty Tonna. Gwahoddwyd y tri cherddor i berfformio cyngerdd i'r staff, cleifion a'u teuluoedd er mwyn helpu i wella lles pawb dan sylw.

Roedd y cyngerdd yn rhan o raglen ehangach Ysbytai Cerddorol Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe lle mae cerddoriaeth yn cael ei defnyddio i hybu iechyd a lles cleifion a staff.

Mae Ysbyty Tonna yn gyfleuster iechyd meddwl ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe sy'n arbenigo mewn iechyd meddwl pobl hŷn, iechyd meddwl amenedigol, iechyd meddwl oedolion yn y gymuned a'r gwasanaeth awtistiaeth.

Bu Anita Louise Rees, rheolwr gwasanaeth Uned Gobaith, yn helpu i drefnu'r cyngerdd.

Meddai: "Rydym wrth ein bodd o gael aelodau Cerddorfa'r BBC yn ymuno â ni yma yn Ysbyty Tonna ar gyfer sesiynau o gerddoriaeth fyw.

"Mae defnyddwyr y gwasanaeth, eu teuluoedd a'r staff yn mwynhau'r gerddoriaeth ac roedd hi'n hyfryd cael aelodau o gymuned ein hysbyty yn dod at ei gilydd.

"Roedd hi'n braf gweld pobl wedi ymlacio'n llwyr yn ystod y sesiynau a gweld cymaint o wynebau hapus.

Mae cerddoriaeth fyw yn ffordd wych o ddod â phobl at ei gilydd, mae sawl cenhedlaeth o bobl yn gallu elwa ar y sesiynau gan gynnwys mamau a'r rhai bach o'n huned mamau a babanod, a defnyddwyr gwasanaethau a theuluoedd ein Gwasanaethau Iechyd Meddwl Pobl Hŷn. Mae'r cerddorion mor ddawnus a brwdfrydig - maen nhw wir wedi codi ysbryd pawb yn yr hysbyty."



"Mae Iori Haugen, Cydlynnydd Cerddoriaeth mewn Iechyd y Bwrdd Iechyd, wedi trefnu'r digwyddiad gyda ni. Mae yna naws lawen hyfryd i'r sesiynau."

Dyweddodd Iori Haugen fod effeithiau buddiol cerddoriaeth wedi eu profi'n wyddonol.

Dyweddodd: "Mae'r gwerth therapiwtig i'r cleifion a'r staff yn yr ystafell yn gwbl amlwg. Rydyn ni'n gweld pob math o bethau fel lefelau cortisol, sef ein hormon straen, yn gostwng.

"Ry'n ni'n gweld cysylltiadau rhwng cleifion a staff yn tyfu. Mae yna amryw byd o fanteision."

Dyweddodd Iori: "Rydyn ni'n gweld manteision i'r staff, yn ogystal â chleifion, sef holl bwynt y prosiect hwn.

STRING TRIO ORCHESTRATES HOSPITAL WELL-BEING SESSION

"Gobeithio y bydd yn rhoi cyfle i'r staff gael hoe fach hefyd. Dydyn nhw ddim yn gorfod darparu gofal mewn ffordd ddwys, felly gobeithio y bydd yn rhoi rhywfaint o seibiant i rai aelodau staff hefyd."

Roedd Michael Topping, feiolinydd yng Ngherddorfa Genedlaethol Gymreig y BBC, yng nghwmni'r gŵr a gwraig Chris a Beverly Wescott, gyda'r naill yn chwarae'r bas dwbl a'r llall yn feiolinydd hefyd.

Meddai Michael: "Mae gennym ni raglen allgymorth yng Ngherddorfa Genedlaethol Gymreig y BBC lle'r rydyn ni'n ceisio mynd allan i'r gymuned gymaint ag y gallwn."

"Rydyn ni'n ymweld ag ysbytai, cartrefi gofal, ysgolion, a wardiau dementia, unrhyw le sy'n barod i'n cael ni."

"Mae'r ymateb fel arfer yn gadarnhaol iawn. Mae'n rhywbeth gwahanol, mae llawer o bobl yn yr ysbyty am amser hir. Mae cyflwyno ychydig o gerddoriaeth yn rhywbeth gwahanol."

"Os gallwn ni ddod â gwên i wyneb rhywun a'i wneud yn ddiwrnod mwy cofiadwy, neu ddod ag atgofion melys yn ôl - gall alaw eu hatgoffa o amseroedd hapusach - neu godi eu calonnau, yna mae'n werth chweil."

Bu'r triawd yn chwarae cymysgedd o glasuron, rhywfaint o gerddoriaeth werin, tipyn o Tom Jones, gydag ychydig bach o Elvis.

Dywedodd Delyth Jenkins, swyddog clerigol: "Roedd e'n hyfryd. Roedden ni'n mwynhau eistedd a gwranddo. Rydych chi'n meddwl bod cerddoriaeth gerddorfaol yn beth anghyfarwydd, ond roedd hi'n anhygoel faint o alawon roedden ni'n eu hadnabod."

"Nid cerddoriaeth glasurol yn unig gawson ni. Roedd amrywiaeth hyfryd. Fe wnaethon ni joio mas draw."

"Roedd hi'n awr braf yn ein diwrnod ac roedd hi'n hyfryd gweld ymateb y cleifion. Roedd y cleifion hynaf yn cofio alawon o'u hieuentid, a daeth eu perthnasau draw i'w gweld nhw'n mwynhau."

"Gawson ni fam draw o'r uned mamau a babanod, ac roedd ei gweld hi'n canu i'w babi yn dod â lwmp i'ch gwddf. Roedd e'n hyfryd."

Ymhlith y gynulleidfa roedd mam newydd o'r uned mamau a babanod Uned Gobaith, a oedd yng nghwmni ei gŵr a'i merch fach.

Meddai: "Mae'n syniad da iawn."

"Roedd fy merch wrth ei bodd. Fe wnaeth y gerddoriaeth yn ei suo i gysgu."

Ychwanegodd ei gŵr: "Mae'n dda i'r enaid."



SBOTOLAU AR...

CYMHEIRIAID A THÎM AMENEDIGOL - DIGWYDDIAD UNTRO – CYSYLLTU A CHREU Y NADOLIG



DIGWYDDIAD UNTRO 'CREU A CHYSYLLTU' AR GYFER MAMAU AMENEDIGOL

Cynhaliwyd digwyddiad arbennig 'Creu a Chysylltu' yn Uned Serennu gan y Cymheiriaid Amenedigol Barbara a Katie, y gwirfoddolwraig Emily, a'r Tîm Nyrsio ymroddedig. Nod y digwyddiad oedd dod â mamau amenedigol ynghyd a'u cefnogi, gan greu amgylchedd cynnes croesawgar braf a rhywfaint o hud y Nadolig.

Diolch i gyllid AiH (Celfyddydau mewn Iechyd) a charedigrwydd ychwanegol ar ffurf rhoddion hael ar ffurf cynnwys ac amser, mae'r sesiynau hyn wedi datblygu'n elfen reolaidd gydol y flwyddyn. Roedd hwn yn gyfarfod mwy arbennig eto gan ei fod nid yn unig yn croesawu mamau a babanod ond hefyd yn gyfle agored i'r tadau a'r neiniau a theidiau. Bu 13 o famau ac 16 babanod yn rhan o sesiwn y prynhawn.

Roedd y digwyddiad yn gyfle gwych i sgwrsio, chwarae, a chrefftio. Cafodd teuluoedd gyfle i dynnu lluniau hardd, gyda chefnlen brydferth y tymor a sled yn y gornel luniau hyfryd a grëwyd, ac roedd y gweithgareddau crefftiau yn gyfle i greu addurniadau a chofroddion hyfryd, gan gynnwys lluniau creadigol gydag olion traed y babanod.

Er nad oedd Siôn Corn yn gallu bod yno'n bersonol, roedd wedi gadael anrhegion o flaen llaw i'r rhai bach. Roedd presenoldeb cŵn therapi yn ychwanegu at y llawenydd, gan gynnig cwtsh cysur, a chafodd rhai o'r mamau eu tretio i sesiwn tyllino pen gan Baldilocks.

Roedd y digwyddiad calonogol hwn yn dyst i ymroddiad cyfannol y Tîm Amenedigol hwn, grym y gymuned a phwysigrwydd creu lleoedd ar gyfer cysylltu a chreu. Mae'r mamau yn gallu cael rhywfaint o amser â chymorth, cyfle i ymlacio, crefftio, neu sgwrsio a chreu eu rhwydweithiau cyfoedion eu hunain gyda mamau sydd â phrofiadau tebyg.



LANSIO GWASANAETH SEICOLEG COLLI BABI BWRDD IECHYD PRIFYSGOL CAERDYDD A'R FRO



Dr Sarah Douglass a Dr Jennifer Berrett, Seicolegwyr Clinigol, Gwasanaeth Seicoleg Mamolaeth, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Ers 2015 mae'r DU wedi buddsoddi'n sylweddol mewn gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol, sydd wedi trawsnewid gofal i lawer o fenywod sydd â phroblemau iechyd meddwl amenedigol difrifol. Fodd bynnag, mae bylchau sylweddol yn parhau sy'n golygu nad yw llawer o fenywod yn cyrraedd y trothwy ar gyfer gwasanaethau arbenigol (Bauer et al. 2022). Un maes lle nad oes llawer iawn o fenywod yn gymwys i gael cymorth arbenigol yw os ydynt yn colli babi (Herbert et al. 2022). Ochr yn ochr â'r broses naturiol o alaru, mae colli babi yn gysylltiedig â chyfraddau uwch o orbryder ac iselder nag yn y boblogaeth amenedigol yn gyffredinol. Er bod elusennau ar gael sy'n gallu cynnig cefnogaeth amhrisiadwy i deuluoedd sy'n colli babi, mae diffyg cefnogaeth arbenigol yma yng Nghymru i'r rhai sy'n profi anawsterau iechyd meddwl yn dilyn marwolaeth babi.

Gan ddysgu o ddatblygiadau cadarnhaol gwasanaethau iechyd meddwl mamau yn yr Alban a Lloegr ac o wersi'r methiannau difrifol mewn gofal yng ngwasanaethau mamolaeth Ymddiriedolaeth GIG Amwythig a Telford (adroddiad Ockenden, 2022), fe wnaeth Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (Caerdydd a'r Fro) ddatblygu achos busnes i fynd i'r afael ag argymhellion adroddiad Ockenden (2022). Roedd yn cynnig datblygu gwasanaeth seicoleg mamolaeth er mwyn:

- Cefnogi anghenion seicolegol staff, gan gydnabod bod timau staff sy'n cael eu cynorthwyo'n dda yn gallu darparu gofal caredig a thosturiol yn well.
- Datblygu llwybrau clir i fenywod a'u teuluoedd gael mynediad at gymorth emosiynol a chymorth seicolegol arbenigol fel y bo'n briodol. Dylai'r rhai ag anghenion seicolegol cymhleth gael eu gweld gan ymarferwyr seicolegol sydd ag arbenigedd a phrofiad arbenigol ym maes gofal mamolaeth. (Ockenden, 2022)

Bu achos busnes Caerdydd a'r Fro yn llwyddiannus yn 2023 ac arweiniodd hyn at greu dwy rôl seicoleg glinigol ran-amser (1wte) i ddatblygu gwasanaeth cymorth i staff a gwasanaeth colli babanod. Ers dechrau yn y swydd yng ngwanwyn 2024, mae'r seicolegwyr wedi bod yn datblygu'r ddau wasanaeth trwy ymchwilio i'r angen, ymgynghori â theuluoedd, staff a gwasanaethau eraill.

Rydym yn falch o gyhoeddi ein bwriad i lansio'r gwasanaeth colli babi yn ystod wythnos ymwybyddiaeth o golli babanod, ar 7 Hydref 2024. Nod y gwasanaeth fydd cwrdd â menywod/pobl sy'n geni a/neu eu partneriaid sy'n profi anawsterau iechyd meddwl yn dilyn marwolaeth eu babi. Bydd y gwasanaeth ar gael tua 3 diwrnod yr wythnos ac yn cynnig ymyriadau ar sail unigol, cwpl neu grŵp. Byddwn hefyd yn datblygu hyfforddiant ac adnoddau er mwyn rhoi cyfle i gymaint â phosibl elwa ar arbenigedd y gwasanaeth. Gan fod y gwasanaeth yn dal i gael ei ddatblygu, bydd rhagor o wybodaeth i ddod am bwy fydd yn gymwys i dderbyn cymorth gan y gwasanaeth.

Gwasanaethau Perthynas Rhieni-Babanod fel llinyn aur



I Ym mis Hydref 2024, cyflwynodd y Sefydliad Rhieni-Babanod, NSPCC Cymru a Rhwydwaith PMH Cymru, adroddiad The Golden Thread i Lywodraeth Cymru. Mae'r papur yn dadlau dros ddatblygu Gwasanaethau Rhieni-Babanod Arbenigol ar hyd a lled Cymru. Mae'n seiliedig ar gyfraniad gan Parent Infant Network Cymru a gwaith ymgynghori blaenorol gyda'r sector rhieni-babanod a'r blynyddoedd cynnar ehangach mewn perthynas â'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant.

Mae'r papur yn awgrymu y dylai Llywodraeth Cymru fabwysiadu ffocws strategol 'cydgysylltiedig' arloesol ar y 1000 o ddiwrnodau cyntaf, gan fuddsoddi mewn Gwasanaethau Perthynas Rhieni-Babanod ledled Cymru, a fyddai'n ganolog i'r system y blynyddoedd cynnar fel 'llinyn aur', gan gefnogi'r holl asiantaethau, gwasanaethau a phroffesiynau sy'n gweithio gyda theuluoedd yn y blynyddoedd cynnar. Mae'r papur yn gwneud 9 argymhelliad i helpu i wireddu'r weledigaeth hon, yn cynnwys;



- Buddsoddi i ddatblygu timau arbenigol Perthynas Rhieni-Babanod ledled Cymru,
- Sefydlu rôl arweinyddiaeth Glinigol Genedlaethol ar gyfer y Berthynas Rieni-Babanod er mwyn helpu i lywio'r cynnydd ymlaen
- Datblygu set o Safonau Cenedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Perthynas Rhieni-Babanod yng Nghymru, sy'n cyd-fynd â Fframwaith NYTH/NEST
- Bydd y papur ar gael ar wefan Parent-Infant Foundation cyn bo hir.

COFNOD GOFAL GWASANAETHAU AMENEDIGOL ARBENIGOL CENEDLAETHOL

Sefydlwyd Grŵp Gorchwyl a Gorffen Gwasanaethau Amenedigol Arbenigol i greu'r gwaith dylunio digidol a data cenedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Amenedigol Arbenigol yng Nghymru. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys cynrychiolwyr o'r Gwasanaethau Gwybodaeth Cymunedol ac Iechyd Meddwl Cenedlaethol (DHCW) yn ogystal â Rheolwyr Gwasanaethau ac Arweinwyr Timau Arbenigol o bob Bwrdd Iechyd.

Mae amcanion a nodau cyflawni cysylltiedig y Grŵp Gorchwyl a Gorffen Gwasanaethau Amenedigol Arbenigol yn cynnwys y canlynol:

- Dogfennu'r broses glinigol gyfredol ar gyfer Gwasanaethau Amenedigol Arbenigol.
- Cytuno ar y broses arfaethedig ("to-be") i gofnodi data lefel person ar gyfer Gwasanaethau Amenedigol Arbenigol.
- Cytuno ar ba bwynt y gellir safoni data'r broses arfaethedig.
- Sicrhau bod y gwaith dylunio digidol a data cenedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Amenedigol Arbenigol yn cael ei sicrhau gan Fwrdd Safonau Gwybodaeth Cymru (WISB).
- Datblygu Hysbysiad Newid Setiau Data (DSCN) i wneud dylunio digidol a data cenedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Amenedigol Arbenigol yn fandadol ledled Cymru.
- Mae'r Grŵp Gorchwyl a Gorffen wedi cyfarfod yn fisol ers mis Ionawr 2024. Hyd yn hyn, mae'r grŵp wedi cytuno ar y camau canlynol a'u cymeradwyo:
- Cytuno ar PID, cynllun, a mesurau canlyniadau allweddol
- Adolygu'r broses arfaethedig
- Cymeradwyo camau dylunio digidol a data, h.y. Atgyfeirio i Wasanaeth Amenedigol a Brysbennu Arbenigol, Asesu (gan gynnwys Apwyntiadau), Cynllun Cymorth Gofal, Clinig Cymunedol a Gweithgarwch yn y Cartref, Rhyddhau o Wasanaeth Amenedigol Arbenigol.

Fel rhan o'r broses o wneud y Cofnod Gofal hwn yn fandadol, bu'n rhaid i ni ddilyn y broses WISB a bennwyd. Cyflwynwyd hysbysiad gofynion i WISB a chafodd ei gymeradwyo ar 18 Gorffennaf. Yn dilyn hyn, cyflwynwyd y cynnig datblygu i Grŵp Datblygu Gwybodaeth Cymru (WIDG) a chafodd ei dderbyn ar 1 Awst.

Cyflwynwyd y DSCN i WIDG ar 7 Tachwedd, ond gofynnwyd am rywfaint o waith pellach i egluro'r dyddiad gweithredu ac felly bydd yn cael ei ailgyflwyno i WIDG ar 5 Rhagfyr. Ar ôl cael ei dderbyn gan WIDG, bydd wedyn yn cael ei gyflwyno i WISB ar 19 Rhagfyr i'w gymeradwyo'n ffurfiol er mwyn cyhoeddi'r DSCN. Bydd hyn yn sicrhau bod pob Bwrdd Iechyd yn casglu'r data cywir ar yr adeg gywir er mwyn gallu gwneud y penderfyniad cywir.

Advice to help you support your child's emotions and behaviour throughout their development



Throughout your child's early years, you might find that they become overwhelmed by big emotions. These emotions can lead to behaviours such as hitting, throwing, biting, or refusing to follow instructions. Luckily, there are ways that you can help your child develop 'self-regulation skills' that will allow them to manage these big feelings and behaviours as they continue to grow. Educational Psychologist Dr Nicola Canale offers an insight into children's behaviours in the early years – with suggestions on how parents can respond to those tricky moments.

Children's behaviours are very much linked to their stage of development. Their brains are still developing rapidly in the early years and some of the behaviours that younger children display are outside of their control. Parents or care givers can help children to learn how to understand their emotions and develop more control over their behaviours by helping them to develop an important set of skills called **self-regulation skills**.

Developing self-regulation skills takes time. Every child is unique and the development of these skills is a mixture of a child's individual differences and their environment. A big part of this environment is the interaction and relationship they enjoy with their parents or care givers. When parents or caregivers are faced with these behaviours it is important to respond in ways that help in the moment, but also help our child to develop self-regulation skills.

What is happening when big emotions overwhelm children? – The 'Upstairs' vs. 'Downstairs' Brain?

Dr Dan Siegel uses the 'Hand Model of the Brain' to demonstrate what is happening in the child's brain when these big emotions overwhelm them.



the 'thinking' brain and the 'downstairs' or the 'emotional' brain. In reality the brain is far more complex than this but it can be a simple and helpful image to remember!

When all parts of the brain are working well together, you can think and feel things at the same time. You feel calm yet alert and are ready to explore, learn and take on board new information. When children (or adults) feel overwhelmed, then the 'downstairs / emotional' brain can override the 'upstairs / thinking' brain. Dr Siegel calls this **'flipping the lid'**.

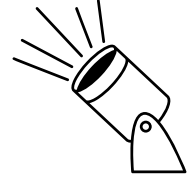
After **'flipping the lid'**, older children and adults have usually developed the self-regulation skills needed to return themselves to a state of calm (self-regulation) whereas younger children still need adult help to do this (co-regulation). Young children need lots of experiences of co-regulation to help them to self-regulate as they grow.

In other words, every time an adult helps a child to return to a state of calm when big emotions have taken over, they are helping them to be able to calm themselves in the future.

Further information, reading and resources available [here](#)



Diweddariad gan Jay Mendevil Rheolwr Prosiect Hwiangerdd



Golwg ar.....

Mae'n bleser cyhoeddi ein bod ni [Live Music Now Cymru] wedi sicrhau cyllid i gynnal prosiect Hwiangerdd (Lullaby): ymyrraeth blynyddoedd cynnar yn Nolgellau, Gwynedd rhwng mis Ionawr 2025 a mis Mawrth 2025 - mewn partneriaeth â thîm iechyd Cyngor Gwynedd.

Gyda'n gilydd byddwn yn helpu 9 tad/rhoddwyr gofal gwrywaidd o Wynedd (a ddewisir gan Gyngor Gwynedd) a'u babanod/plant 0-2 oed sydd mewn amgylchiadau heriol i:

- Gynyddu ymlyniad plentyn-rhiant a rhiant-plentyn
- Datblygu ymdeimlad o berthyn y babi a'r tad – Cynefin (sy'n cefnogi'r Cwricwlwm i Gymru maes o law)
- Meithrin sgiliau cyfathrebu'r babanod (ar lafar a di-eiriau) yn ogystal â sgiliau sylwi, gwrandao a deall
- Annog babanod i fod yn chwilfrydig ac archwilio
- Darparu amgylchedd diogel yn emosiynol i'r babanod a'r tadau
- Cynyddu hunanhyder tadau i fod yn rhoddwyr gofal cariadus ac ymatebol
- Rhoi llais i'r tadau i wella eu lles meddyliol
- Gwella iechyd meddwl ôl-enedigol tadol
- Lleihau lefelau gorbryder i'r rhai mewn amgylchiadau heriol
- Galluogi cyfeillgarwch newydd i ddatblygu a ffynnu
- Lleihau unigedd teuluol
- Cael mynediad i weithwyr iechyd/arweiniad a chyngor yn wythnosol yng ngweithgareddau Hwiangerdd
- Hyrwyddo cyfranogiad parhaus yn eu gofal iechyd eu hunain
- Cynyddu ymgysylltiad â'r gwasanaeth iechyd/cymorth

Yn dilyn 7 gweithdy cyfranogol, y diwrnod recordio proffesiynol a'r digwyddiad dathlu, bydd 2 weithdy cerddoriaeth y blynyddoedd cynnar Hwiangerdd yn cael eu cyflwyno ar gyfer y tadau a'r babanod i'w helpu i ddatblygu eu cysylltiadau ymhellach yn y gymuned/perthnasoedd â thadau eraill a chael cymorth ac arweiniad pellach gan y Gweithwyr Iechyd/Cymorth.

Byddwn yn paratoi gwerthusiad i asesu effaith y prosiect - a gaiff ei rannu yn ystod haf 2025 mwy na thebyg.



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

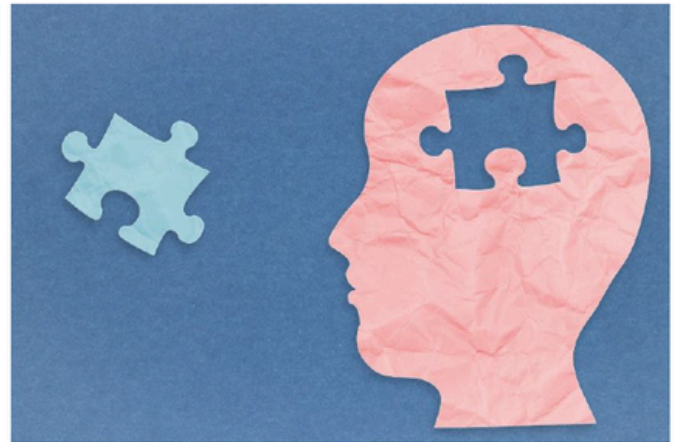


GIG
CYMRU
NHS
WALES

Addysg a Gwella Iechyd
Cymru (AaGIC)
Health Education and
Improvement Wales (HEIW)

Rydym yn falch o
gyhoeddi ein cyrsiau
newydd

- 📄 Llythrennedd Iechyd
Meddwl Sylfaenol (Haen 1)
- 📄 Ymwybyddiaeth Trawma



Nod y cyrsiau hyn yw cynnig lefel gyffredinol o
ymwybyddiaeth am iechyd meddwl a thrawma, gan gynnwys:

- 📄 Adnabod cyflyrau iechyd meddwl a sut y gallant effeithio ar bobl
- 📄 Codi ymwybyddiaeth am stigma o fewn iechyd meddwl
- 📄 Hunanladdiad a hunan-niwed
- 📄 Sgyrsiau am iechyd meddwl
- 📄 Ymwybyddiaeth o drawma ar bob oedran a sut mae'n effeithio ar fywydau pob
- 📄 Rhai ystadegau sylfaenol am iechyd meddwl yng Nghymru

Maent wedi'u cynllunio gyda'r holl weithlu iechyd meddwl mewn golwg gan gynnwys Iechyd, Gofal Cymdeithasol, y Sector Gwirfoddol ac unrhyw un arall a hoffai ddysgu mwy am iechyd meddwl. Rydym wedi cyd-gynhyrchu'r cyrsiau hwn gyda phartneriaid gan gynnwys pobl â phrofiad byw a'r sector gwirfoddol.

Eu nod yw helpu staff i deimlo'n fwy gwybodus am iechyd meddwl ac yn fwy cyfforddus yn siarad â phobl am eu lles. Mae'r cyrsiau hefyd wedi'u cynllunio i gefnogi pobl i wneud argymhellion cyfeirio cadarnhaol mewn perthynas ag iechyd meddwl.

I gael mynediad i'n cyrsiau a mwy, ewch i'n platfform dysgu Y Ty Dysgu neu cysylltwch â ni ar HEIW.MentalHealthWorkforcePlan@wales.nhs.uk

**Accessing the learning
through Y Ty Dysgu here**



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Addysg a Gwella Iechyd
Cymru (AaGIC)
Health Education and
Improvement Wales (HEIW)

We are pleased to announce the launch of our Learning Disabilities (Tier 2 Enhanced) Course



This enhanced learning course includes 5 modules and builds on the foundation level learning learners would have already completed by undertaking the Paul Ridd mandated learning disability awareness training on ESR/Learning@wales.

Module 1 - understanding learning disability

Module 2 - the health needs of people with learning disability

Module 3 - recognising and removing barriers

Module 4 - communication

Module 5 - understanding and responding to behaviour

The course is aimed at all health and social care staff who work in learning disability services.

Contact HEIW.MentalHealthWorkforcePlan@wales.nhs.uk for more information.

**Accessing the learning
through Y Ty Dysgyu [here](#)**



Os ydych chi am inni gynnwys mater penodol yng nghylchlythyrau'r dyfodol, neu am roi sylw i waith eich sefydliad neu'ch gwaith chi a'ch tîm, cysylltwch ag un ohonom i drefnu.

DIOLCH YN FAWR! SHARON A'R TÎM



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