

Cael fy mywyd yn ôl:

Therapi galwedigaethol
yn hyrwyddo iechyd a lles
yng Nghymru



Coleg Brenhinol y
Therapyddion
Galwedigaethol



Therapi Galwedigaethol
Gwella bywydan
Arbed arian
#GwerthThg

Rhagair	4-5
Crynodeb gweithredol	6
Argymhellion ar gyfer newid	7
1 Sicrhau fod pobl ifanc gyda phroblemau iechyd meddwl yn cyflawni eu potensial addysgol llawn	8-9
2 Mynd i'r afael ag anghenion cyflogaeth pobl gyda phroblemau iechyd meddwl	10-11
3 Gwella iechyd meddwl pobl gyda phroblemau iechyd meddwl difrifol	12-13
4 Gwella mynediad i gefnogaeth iechyd meddwl mewn gofal sylfaenol	14-15
I gloi	16
Cyfeiriadau	17-18

Rhagair



Ni allwn mwyach anwybyddu iechyd meddwl pobl. Amcangyfrif fod cyfanswm cost problemau iechyd meddwl yng Nghymru yn £7.2 biliwn y flwyddyn.¹ Dengys ffigurau Sefydliad Iechyd y Byd fod iselder yn un o brif achosion anabledd yn fyd-eang.²

Mae'r adroddiadau diweddaraf hyn yng nghyffres *Gwella Bywydau, Arbed Arian* Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol yn canolbwyntio ar iechyd meddwl. Dengys ein hymchwiliadau, unwaith eto, gyfraniad amhrisiadwy therapyddion galwedigaethol; yn yr achos hwn drwy gefnogi llesiant, gostwng costau ac atal problemau iechyd meddwl rhag gwaethygu.

Mae'r argymhellion yn yr adroddiad hwn yn cynnig ystod eang o gyfleoedd ar gyfer Byrddau Iechyd a rheolwyr i fanteisio o'r gwerth y mae therapi galwedigaethol yn ei roi i wasanaethau iechyd meddwl. Mae traean o'r gweithlu therapi galwedigaethol o 37,000 yn gweithio yng ngwasanaethau iechyd meddwl y Gwasanaeth Iechyd Gwladol a dynodwyd therapi galwedigaethol yn un o'r pum proffesiwn allweddol ar gyfer iechyd meddwl.

Gall problemau iechyd meddwl fod yn rhwystrau i addysg, datblygiad a chyfleoedd gyrfa a all arwain at broblemau tymor hirach gydag iechyd a lles. Dengys yr adroddiad hwn sut y gall therapyddion galwedigaethol helpu i sicrhau y manteisir ar bob cyfle ac y cyflawnir pob nod drwy gefnogi uchelgeisiau a nodau unigol ar gyfer pobl ifanc sy'n pontio i fywyd fel oedolion.

Pwysleisiodd Llywodraeth Cymru fod gwaith yn faes o flaenoriaeth allweddol ar gyfer dinasyddion gyda phroblemau iechyd meddwl.³ Mae cyflogaeth yn ymwneud â mwy na dim ond ennill cyflog; mae hefyd yn cynnwys hunan-barch, cysylltiadau cymdeithasol a chael rôl ystyrlon yn y gymuned. Ymhellach, gall diweithdra arwain at ystod o broblemau iechyd eraill. Mae cefnogi unigolion gyda gwaith yn swyddogaeth allweddol i therapi galwedigaethol. Dylai therapyddion galwedigaethol fod ar reng flaen gwasanaethau galwedigaethol a chwilio am swydd o fewn cymunedau, i gael pobl yn ôl i waith a chefnogi economïau lleol.

Mae'r cysylltiad rhwng iechyd meddwl difrifol ac iechyd corfforol gwael yn un o'r meysydd mwyaf o anghydraddoldeb iechyd yng Nghymru.⁴ Gall diet wael, ysmegu, yfed gormod o alcohol a diffyg gofalu am ein hunain arwain at gyflyrau corfforol difrifol megis clefyd y galon a diabetes. Dengys yr adroddiad hwn sut mae therapi galwedigaethol yn cefnogi unigolion gyda phroblemau iechyd meddwl difrifol drwy eu hymgysylltu gyda gweithgareddau iach, fel chwaraeon.

Mae bellach yn amser i ailfeddwl am wasanaethau iechyd meddwl, arloesi gyda'r gwasanaethau a ddarperir a chanolbwyntio o ddiari ar benderfynyddion cymdeithasol iechyd. Dengys ffigurau gan y Sefydliad Iechyd Meddwl fod pobl ifanc yng Nghymru yn aros ddwywaith yn hirach nag oedolion am driniaeth iechyd meddwl i gleifion allanol.⁵ Nid yw hyn yn ddigon da. Mae ymyriad cynnar yn hollbwysig wrth roi cefnogaeth effeithlon ar gyfer pobl gyda phroblemau iechyd meddwl. Mae therapyddion galwedigaethol yn arwain wrth ddylunio gwasanaethau iechyd meddwl arloesol i ostwng y pwysau ar ofal sylfaenol a sicrhau ymyriadau amserol. Gellir cyflawni hyn drwy bartneriaethau gyda sefydliadau eraill. Mae'r ymyriadau hyn yn atal problemau iechyd meddwl pobl rhag gwaethygu ac felly'n gostwng y ddibyniaeth ar gefnogaeth fwy costus a dwys.

Mae'n rhaid i ni roi gwerth cyfartal i iechyd corfforol a iechyd meddwl. Mae parch cydradd yn nhermau'r gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer rhai gyda phroblemau iechyd meddwl yn llusgo ar ôl iechyd corfforol. Mae'n ddyletswydd arnom i'n cymunedau i wthio'r ffiniau mewn ymyriad iechyd meddwl i sicrhau gwell gwasanaethau a gwell deilliannau ar gyfer ein dinasyddion. Gobeithiaf y bydd y rhai sy'n darllen yr adroddiad hwn yn gweld y gwerth y gall therapi galwedigaethol ei roi ac y byddant yn agored i siarad gyda ni, a gwrando arnom, wrth ddylunio gwasanaethau iechyd meddwl y dyfodol.

Rydym ni yn barod - ydych chi?

Julia Scott, Prif Swyddog Gweithredol Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol

Sylwadau rhanddeiliaid

Syr Michael Marmot, Cyfarwyddwr, Sefydliad Tegwch Iechyd

“Mae addysg, cyflogaeth ac incwm yn benderfynyddion cymdeithasol allweddol sy'n effeithio ar iechyd meddwl. Mae'r adroddiad hwn gan Goleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol yn canolbwyntio ar gynyddu cyfleoedd pobl i wneud yn dda mewn addysg a chyflogaeth ac yn amlygu pwysigrwydd creu cyfleoedd i ymgymryd ag ymddygiad iach. Mae'n rhaid mynd i'r afael â'r penderfynyddion cymdeithasol hyn er mwyn gwella iechyd meddwl y genedl a dylid ailgydbwysu darpariaeth gofal iechyd i helpu cyflawni hyn. Mae'r Coleg Brenhinol yn cyflwyno argymhellion i amlygu rôl therapyddion galwedigaethol yn y newid sylweddol yma. Rwy'n croesawu'r adroddiad yn fawr”.

Alun Thomas, Prif Weithredwr, Hafal

“Gall pobl gyda salwch meddwl difrifol fyw bywydau bodlon a hapus. Mae'n hollbwysig grymuso pobl a gwneud yn siŵr fod ganddynt y dulliau a thechnegau i drin eu hiechyd meddwl. Mae Rhaglen Adfer Hafal yn ymagwedd fodern i ddelio gyda salwch meddwl ac yn annog pobl i gymryd ymagwedd 'person cyfan' at eu bywyd. Mae'n cynnig ffordd drefnus i gleientiaid sicrhau adferiad drwy ganolbwyntio ar wella pob maes o'u bywyd. Mae hyn yn cyd-daro'n berffaith gyda therapi galwedigaethol ac yn neilltuol argymhellion yr adroddiad. Croesawn yr adroddiad a'r dystiolaeth y mae'n ei gyflwyno yn dangos bod therapi galwedigaethol yn rhan gyfannol o gynllun triniaeth effeithlon ar gyfer rheoli cyflyrau iechyd meddwl difrifol.”

Ewan Hilton, Prif Weithredwr, Gofal

“Mae iechyd meddwl da yn gonglfaen lles personol ac yn allweddol i fyw bywyd bodlon ac eto mae heriau clir yn parhau ar gyfer unigolion sy'n ceisio cael mynediad i gefnogaeth, er gwaethaf egni a ffocws cynyddol ar faterion iechyd meddwl gan y Cynulliad Cenedlaethol. Yr hyn sy'n glir o'r adroddiad yw'r ystod o ymyriadau effeithlon a gaiff eu harwain gan therapyddion galwedigaethol sy'n galluogi newidiadau ystyrlon a hirdymor ar agweddau o fywyd sy'n bwysig i'r unigolyn. Byddem yn annog mwy o graffu a mabwysiadu dilynol ar y gwasanaethau arloesol hyn er mwyn sicrhau llesiant holl ddinasyddion Cymru yn y dyfodol.”

Sarah Stone, Cyfarwyddwr Gweithredol, Samariaid Cymru

“Mae atal hunanladdiad yn brif nod ar gyfer Samariaid Cymru, ac mae ymyriad cynnar effeithlon ar gyfer unigolion yn un o'r prif ffactorau wrth atal hunanladdiad fel y gallant gael mynediad i gefnogaeth iechyd meddwl. Mae'r enghreifftiau yn yr adroddiad yma'n dangos sut y gall therapi galwedigaethol fod yn effeithlon wrth gefnogi unigolion gyda phroblemau iechyd meddwl. Mae gan ymyriadau o'r fath ran bwysig i'w chwarae wrth helpu mynd i'r afael â chyfraddau hunanladdiad mewn grwpiau risg uchel o fewn cymunedau Cymru.”

Sarah Brennan OBE, Prif Weithredwr, Young Minds

“Mae'r adroddiad hwn yn tynnu sylw at bwysigrwydd cael timau aml-ddisgyblaeth yn helpu plant a phobl ifanc wrth drin problemau iechyd meddwl. Gall therapyddion galwedigaethol fod â rôl bwysig wrth atal problemau rhag gwaethygu a hefyd wrth ein helpu i ddysgu amdanom ein hunain a sut y gallwn drin bywyd a phroblemau iechyd meddwl yn llawer gwell, fel y gallwn gyflawni ein nodau a mwynhau bywyd.”

Crynodeb Gweithredol

Yr achos dros newid

Dywedodd y Sefydliad Iechyd Meddwl: 'Amcangyfrifir fod cyfanswm cost problemau iechyd meddwl yn £7.2 biliwn y flwyddyn. Caiff tua £600 miliwn ei fuddsoddi y flwyddyn mewn gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru, sy'n fwy nag unrhyw wasanaeth arall yn y GIG.'⁶

Bu newid di-os yn y canfyddiad a'r ddealltwriaeth o afiechyd meddwl mewn blynyddoedd diweddar, eto mae pobl yn dal i'w chael yn anodd cael mynediad i gymorth iechyd meddwl. Er enghraifft, mae angen datblygu gwasanaethau ymhellach ar gyfer yr 1 o 3 o ddinasyddion sy'n byw yng nghefn gwlad Cymru, yr 1 mewn 5 o siaradwyr Cymraeg ac ar gyfer pobl ifanc gyda phroblemau iechyd meddwl difrifol.⁷

Bydd mynediad cynnar i'r gefnogaeth gywir y tro cyntaf mae pobl yn gofyn am help, dyletswydd dan *Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*,⁸ yn lleihau effaith problemau iechyd meddwl drwy ganolbwyntio ymyriadau ar ddeilliannau sy'n wirioneddol bwysig iddynt. Mae'n hanfodol adeiladu cefnogaeth iechyd meddwl o amgylch gobeithion a dymuniadau pobl. P'un ai yw hynny drwy ostwng pryder i alluogi gwaith neu astudiaeth, neu helpu adferiad o iselder, mae gan therapi galwedigaethol rôl ganolog wrth atal afiechyd meddwl yng Nghymru. Mae gwneud yn dda yn yr ysgol, bod yn hapus yn y gwaith a mwynhau bywyd yn hanfodol i iechyd meddwl da ac yn ganolog i therapi galwedigaethol.

Mae llawer o wasanaethau a thimau iechyd meddwl yn cynnwys ac yn dibynnu ar gyfraniad gwerthfawr therapyddion galwedigaethol. Fel rhan sylweddol o'r gweithlu, mae therapyddion galwedigaethol yn ymroddedig i symud ymaith o fodolau traddodiadol o ymarfer meddygol i un sy'n canolbwyntio mwy ar bryderon galwedigaethol bob dydd pobl a'u teuluoedd. Mae'r pryderon hyn yn aml yn ymwneud â phenderfyniadau pwysig iechyd a disgwyliad oes, megis addysg, cyflogaeth a chefnogaeth gymdeithasol.

Yn yr adroddiad hwn, a seiliwyd ar egwyddorion Gofal Iechyd Darbodus,⁹ mae'r Coleg Brenhinol yn dadlau y bydd mynediad cynnar i therapi galwedigaethol ar gyfer dinasyddion gydag afiechyd meddwl yn sicrhau fod ganddynt y deilliannau iechyd a gofal cymdeithasol hirdymor gorau. Bydd yn gwella hyd bywyd, ansawdd bywyd ac yn galluogi pobl i reoli eu bywydau unwaith eto.

Yn yr adroddiad yma dengys therapyddion galwedigaethol sut maent yn gwella mynediad i wasanaethau, yn integreiddio iechyd meddwl a chorfforol ac yn hyrwyddo iechyd meddwl da. Mae'r enghreifftiau yn yr adroddiad hwn yn cefnogi a hefyd yn sbarduno'r strategaeth *Law yn Llaw am Iechyd Meddwl*.¹⁰ Byddant ymhellach yn cefnogi trawsnewid gwasanaethau a gynigir gan *Adolygiad Seneddol Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru 2018*¹¹ a *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*.¹²

Pam therapi galwedigaethol?

Mae therapyddion galwedigaethol yn canolbwyntio ar helpu pobl i gyflawni eu huchelgais oes a'r galwedigaethau a dymunant, megis gofalu am gartref, cael addysg da a chyflogaeth dda. **Gall therapyddion galwedigaethol weithio gyda phobl mewn ffordd symlach oherwydd eu bod yn unigryw drwy fod wedi'u hyfforddi i drin iechyd meddwl a hefyd iechyd corfforol ar yr un pryd.** Gweithiant ar draws pob oedran ac ar bob cam o adferiad iechyd meddwl dinesydd. Cydnabyddir, er enghraifft, mai unedau cleifion mewnol gyda'r mewnbyn uchaf gan therapi galwedigaethol sydd â chyfnodau byrraf aros gan hyd at 20%.¹³

Mae therapyddion galwedigaethol eisoes wedi eu sefydlu mewn llawer o wasanaethau iechyd meddwl statudol a chânt eu cydnabod fel aelodau allweddol o'r tîm amlddisgyblaeth. Yn ychwanegol, fel y dangosir gan yr enghreifftiau yn yr adroddiad hwn, mae therapyddion galwedigaethol yn symud allan o wasanaethau traddodiadol ac yn cynnig therapi galwedigaethol mewn ffyrdd newydd, arloesol ac effeithlon o ran cost, megis mewn prifysgolion a chlybiau chwaraeon. Gall cynlluniau fel hyn ostwng stigma iechyd meddwl a rhoi mynediad cyflymach i wasanaethau i bobl.

Mae'r adroddiad hefyd yn cynnwys enghraifft o therapyddion galwedigaethol yn arwain modelau newydd o wasanaeth mewn gofal sylfaenol, sy'n llacio pwysau ar wasanaethau statudol ac yn gwneud gwell defnydd o ddarpariaeth y trydydd sector. Mae gweithio mewn gwahanol ffyrdd yn cynnig gwasanaeth cyflymach ac sy'n stigmatiddio llai.

Mae'r Coleg Brenhinol yn croesawu uchelgeisiau cenedlaethol cyfredol i wella gwasanaethau iechyd meddwl a sicrhau parch cydradd at iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Mae hyn yn golygu bod angen dealltwriaeth o ble mae gwasanaethau'n gweithio'n dda a dynodi'r ffordd orau i dargedu adnoddau.

Fel rhan o hynny cynhaliodd y Coleg Brenhinol raglen ymchwil blwyddyn o hyd i gwrdd gyda darparwyr gwasanaeth, casglu data a deall yr effaith a gaiff y gefnogaeth gywir ar gyfer pobl gyda phroblemau iechyd meddwl. Daeth themâu cyffredin i'r amlwg yn dangos pwysigrwydd mynediad i therapi galwedigaethol ar bwyntiau pontio allweddol mewn bywyd, ac arwain at y pedwar cam gweithredu allweddol ar gyfer newid gwasanaeth a amlinellir yn yr adroddiad hwn.

Argymhelliad ar gyfer newid

Argymhelliad ar gyfer newid

Mae Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol yn argymhell fod therapyddion galwedigaethol yn arwain ac arloesi wrth ddylunio a chyflenwi gwasanaethau iechyd meddwl mewn pedwar maes allweddol:

1 Sicrhau fod pobl ifanc gyda phroblemau iechyd meddwl yn pontio'n dda i fywyd fel oedolion drwy eu helpu i gyflawn eu potensial addysgol llawn

2 Mynd i'r afael ag anghenion pobl gyda phroblemau iechyd meddwl

3 Gwella iechyd corfforol pobl gyda phroblemau iechyd meddwl difrifol, gan gynnwys a hyrwyddo **galwedigaethau iach**.

4 Gwella mynediad i gefnogaeth iechyd meddwl mewn gofal sylfaenol.



1 Sicrhau fod pobl ifanc gyda phroblemau iechyd yn cyflawni eu potensial addysgol llawn

Dylid defnyddio therapyddion galwedigaethol i gefnogi pobl ifanc gyda phroblemau iechyd meddwl i bontio'n dda i fywyd fel oedolion drwy eu helpu i gyflawni eu potensial addysgol llawn

Rhesymeg

Dywedodd Llywodraeth Cymru: 'Gyda'n gilydd, mae pob un ohonom yn gyfrifol am sicrhau bod pob person ifanc yng Nghymru yn cael cyfle cyfartal i gyrraedd y safonau uchaf.

Rydym wedi ymrwymo i lwyddiant a lles pob dysgwr, waeth beth fo'i gefndir neu ei amgylchiadau personol. Mae tegwch a rhagoriaeth yn mynd law yn llaw ac ni allwn gael un ar draul y llall. Ni ddylai daearyddiaeth, amddifadedd na phrofiadau plentyndod atal dysgwyr rhag gwireddu eu potensial. Bydd ein dysgwyr yn gydnerth, yn ddychmygus, yn dosturiol ac yn uchelgeisiol – byddant yn anelu'n uchel ac yn cyflawni eu nodau.¹⁵

Wrth i nifer y bobl ifanc sy'n mynd i addysg uwch gynyddu, felly hefyd y gyfran o fyfyrwyr sy'n profi problemau iechyd meddwl. I fynd i'r afael â'r angen yma, mae Llywodraeth Cymru wedi cynnwys addysg fel un o'r pedair thema allweddol yn ei rhaglen llywodraethu 2017 *Ffyniant i Bawb*.¹⁶ Mae hyn yn cynnwys rhoi cefnogaeth i bob dysgwr i oresgyn rhwystrau i gyrraedd eu potensial llawn, a datblygu ffocws ystyrlon ar les meddwl a chydnerthedd ar gyfer pobl ifanc.

Bydd cyflogi therapyddion galwedigaethol i gefnogi pobl ifanc gyda'u cyfleoedd dysgu yn sicrhau fod darparwyr mewn sefyllfa well i gyflawni eu dyletswyddau yn unol â *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol*,¹⁷ yn cynnwys gwneud addasiadau rhesymol. Os caiff problemau iechyd meddwl pobl ifanc eu trin yn well ar y cam yma, maent yn fwy tebygol o gwblhau eu cyrsiau, prentisiaethau a chyfleoedd intern. Byddai hyn o fudd i'r darparwydd a'r myfyriwr fel ei gilydd.

Mae therapyddion galwedigaethol eisoes yn gweithio mewn rhai gwasanaethau cefnogi myfyrwyr mewn sefydliadau addysg uwch yng Nghymru. Fel cynghorwyr iechyd meddwl, mae therapyddion galwedigaethol yn gwneud asesiadau am sut mae eu problemau iechyd meddwl yn effeithio ar allu pobl i ddysgu.

Gweithiant gyda myfyrwyr i ddatblygu strategaethau, gan eu galluogi i gwblhau eu cyrsiau/ lleoliadau a chyflawni eu rôl fel myfyrwyr. Maent hefyd yn rhoi cyngor ac arweiniad i diwtoriaid fel y gallant, yn eu tro, gefnogi myfyrwyr. Yn ychwanegol, mae therapyddion galwedigaethol yn cyfrannu at hyrwyddo dealltwriaeth ehangach o iechyd a lles meddwl i'r darparwydd addysg. Mae ymagwedd anfeddygol therapyddion galwedigaethol yn golygu y gallant fynd i'r afael ag ystod eang o faterion a chanolbwyntio ar addysg myfyrwyr i'w galluogi i gael eu bywydau'n ôl ar y trywydd.

Stori Glynn:

Mae Glynn yn ddyn 21 oed a gysylltodd â'r Gwasanaeth Anabledd hanner ffordd drwy flwyddyn gyntaf ei radd gwyddorau biolegol i ofyn am help gyda'i anhwylder obsesiynol cymhellol (OCD). Nod Glynn oedd dod yn wyddonydd bio-feddygol ac roedd ganddo gymhelliant uchel iawn i gyflawni hyn. Fodd bynnag, golygai ei berffeithiaeth a'i ymddygiad ailadroddus ei fod fisoedd ar ôl hi gyda'i nodiadau darlithoedd oherwydd ei angen i'w hailysgrifennu pan deimlai nad oeddent o safon digon da. Byddai hyn yn mynd ag oriau, gan arwain at flinder a phryder cynyddol.

Cafodd Glynn ei weld yn gyntaf gan un o'r cynghorwyr iechyd meddwl, sy'n therapydd galwedigaethol. Daeth yn glir fod ei OCD yn ei gwneud yn anodd iddo fyw mewn neuadd breswyl. Roedd yn ei chael yn anodd defnyddio'r gegin gymunedol oherwydd ofnau am halogiad, nid oedd yn bwyta digon ac yn cyfyngu'r bwydydd y byddai'n eu bwyta. Roedd yn defnyddio alcohol i drin ei bryder ac yn ei chael yn anodd cysgu, gan fod yn effro yn aml tan 5am ac yna'n colli darlithoedd yn y bore oherwydd blinder. Roedd ei angen i wirio'r drysau cyn gadael yn golygu ei fod yn aml yn hwyr am ddarlithoedd.

Gan ddefnyddio ei sgiliau therapi galwedigaethol, bu'r cynghorydd iechyd meddwl yn gweithio gyda Glynn i ddynodi sut y gellid defnyddio ei gryfderau (megis dirnadaeth, cymhelliant a sgiliau datrys problem da) i'w helpu i aros ar ei gwrs. Yn gyntaf, fe wnaethant gytuno ar symud i dŷ rhannu lle gallai Glynn ddewis gyda phwy i fyw a gallai gael trafodaeth agored gyda'i gyd-letywyd. Roedd hyn yn hanfodol ar gyfer ei ail flwyddyn er mwyn iddo deimlo'n gysurus a medru defnyddio gofodau cymunedol. Cafodd Glynn gyngor am hylendid cwsig ac fe wnaeth y cynghorydd iechyd meddwl ei helpu i wneud cais am Lwfans Myfyrwyr Anabl, a fyddai'n talu am gefnogaeth ac offer ychwanegol.

Gwelodd ei bod yn haws iddo weithio gyda delweddau gwledol fel nodiadau felly hwylusodd y cynghorydd iechyd meddwl gais llwyddiannus am gyllid ar gyfer glianiadur gyda meddalwedd darlunio. Golygai hyn nad oedd yn rhaid i Glynn wneud nodiadau ysgrifenedig ond y gallai yn lle hynny 'ddarlunio' ei nodiadau gyda'r pwyntil, dileu pethau os oedd angen a chadw'r delweddau. Yn olaf, sicrhodd y cynghorydd iechyd meddwl fod Glynn yn cael cefnogaeth barhaus ar gyfer ei OCD gan wasanaethau GIG gofal sylfaenol a chefnogaeth academiaidd o gyfarfodydd wythnosol gyda mentor.

Fel canlyniad i'r ymyriad hwn, bu gwelliant yn sefyllfa byw Glynn a faint o fwyd yr oedd yn ei fwyta ac roedd yn teimlo fod ei gyd-letywyr yn ei gefnogi'n well. Gallai goginio drosto'i hun yn y gegin a theimlo'n fwy diogel yn y tŷ. Golygai'r dechnoleg y gallai ddal i fyny gyda'i waith cwrs ac, yn bwysicaf oll, aros ar y cwrs gan symud yn llwyddiannus o un flwyddyn academiaidd i un arall. Mae'n parhau â'i gymhelliant i gyflawni ei nod o ddod yn wyddonydd bio-feddygol gan ei fod yn dymuno ymchwilio geneteg salwch meddwl a chynnig gobaith i bobl sy'n cael trafferthion gyda chyflyrau fel OCD yn y dyfodol.

Mae ei deulu'n parhau'n falch ohono gan mai ef oedd aelod cyntaf ei deulu i fynd i brifysgol. Gan fod ganddo yn awr berthynas therapiwtig dda gyda'i gynghorydd iechyd meddwl, mae Glynn yn gwybod y gall gysylltu eto os yw angen help.

Enghraifft gwasanaeth 1: Prifysgol Bangor

Mae gan Brifysgol Bangor draddodiad hir o ragoriaeth academiaidd a ffocws cryf ar brofiad myfyrwyr. Hi yw'r unig brifysgol yng Nghymru i ennill Gwobr Aur yn y Fframwaith Cenedlaethol Rhagoriaeth Addysgu. Caiff ei chyfrif yn y 10 prifysgol uchaf ym Mhrydain am fodlonrwydd myfyrwyr.

Mae'r Gwasanaeth Anabled, sy'n rhan o Gwasanaethau Myfyrwyr, yn darparu ystod eang o gynghor ac arweiniad ar gyfer myfyrwyr, yn cynnwys cymorth iechyd meddwl. Mae'r gwasanaeth yn sicrhau cynhwysiant llawn pob myfyriwr o fewn y gymuned academiaidd a chymdeithasol, meithrin hunan-ddibyniaeth a hyrwyddo cydraddoldeb. Mae'r therapydd galwedigaethol yn defnyddio ei gwybodaeth broffesiynol yn ei rôl fel un o'r tri cynghorydd iechyd meddwl.

Ei rôl yw:

- Asesu anghenion iechyd meddwl a helpu i osgoi neu drin sefyllfaoedd argyfwng.
- Rhoi gwybodaeth am broblemau iechyd meddwl a chyfeirio myfyrwyr at wasanaethau eraill, megis timau iechyd meddwl cymunedol.

- Dynodi strategaethau i ddileu rhwystrau a gwneud astudio a thasgau bob dydd yn fwy hylaw.
- Gweithio gyda myfyrwyr i ddatblygu eu cryfder emosiynol a helpu i drin effaith bywyd prifysgol ar eu hiechyd meddwl.
- Cydlynu gyda thiworiaid i sicrhau datblygu staff i sicrhau cyflwyno dysgu hygyrch.

Sesiynau Galw Heibio Cyngor Iechyd Meddwl

Mae'r cynghorwyr iechyd meddwl wedi uno gyda Undeb Myfyrwyr Bangor i gynnig sesiynau galw heibio. Cynhelir y sesiynau anffurfiol hyn yn Undeb y Myfyrwyr a chawsant eu cynllunio i roi cefnogaeth hygyrch mewn amgylchedd nad yw'n stigmatiddio. Caiff unrhyw un eu hannog i fynychu i drafod eu pryderon yn cynnwys lefelau uwch o bryder, diffyg cwsg oherwydd pryder, neu straen yn gysylltiedig ag arholiadau neu astudio. Mae'r sesiynau hefyd yn agored i rai sy'n pryderu am gyfaill neu gyd-letywyr.

Mewn un flwyddyn academiaidd gwelodd Cynghorwyr Iechyd Meddwl 433 o fyfyrwyr gyda phroblemau iechyd meddwl. Mae hyn tua 4% o boblogaeth myfyrwyr Prifysgol Bangor. Mae gan y rhan fwyaf o fyfyrwyr a gaiff eu gweld gan y cynghorwyr iechyd meddwl bryder a/neu iselder tra bod gan nifer lai anhwylder bwyta, seicosis neu anawsterau camddefnyddio sylweddau.

“ Anelwn gefnogi anghenion galwedigaethol pobl dalentog a fyddai'n flaenorol wedi gadael y brifysgol. Drwy ymyrryd yn gynnar, ceisiwn sicrhau eu bod yn cael y dechrau gorau i'w gyrfaoedd academiaidd a chynigiwn gefnogaeth drwy'r pontio i fywyd fel oedolion a byw annibynnol.

Fiona Hill

Cynghorydd Iechyd Meddwl a Therapydd Galwedigaethol

Elfennau allweddol ar gyfer cyflawni'r argymhelliad:

- Prosesau atgyfeirio a gytunwyd yn lleol yn galluogi chweched dosbarth ysgolion a sefydliadau addysg uwch i gael mynediad i therapi galwedigaethol ar gyfer myfyrwyr.
- Dylid cyflogi therapyddion galwedigaethol o fewn iechyd galwedigaethol neu wasanaethau myfyrwyr mewn sefydliadau addysg uwch.
- Darparu ystod o adnoddau i fyfyrwyr yn hyrwyddo galwedigaethau iach i gefnogi llesiant.

Dylid defnyddio therapyddion galwedigaethol i fynd i'r afael ag anghenion cyflogaeth wrth weithio gyda phobl gyda phroblemau iechyd meddwl.

Rhesymeg

Yn ei adroddiad *Ffyniant i Bawb*, dywed Llywodraeth Cymru 'Ein nod yw creu economi yng Nghymru sy'n cynnig cyfleoedd i bawb ac sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldeb, gan sicrhau ffyniant i unigolion ac i'n cenedl. Byddwn yn galluogi pobl i wireddu eu huchelgais ac i wella eu llesiant drwy gyflogaeth ddiogel a chynaliadwy. Byddwn yn chwalu'r rhwystrau y mae nifer yn eu hwynebu wrth ddod o hyd i swydd, ac yn creu'r amgylchedd iawn i fusnesau dyfu a ffynnu.'¹⁸



Ni ellir gorbwysleisio pwysigrwydd cyflogaeth: mae'n rhoi mynediad i ddinasyddion i incwm, cyswllt cymdeithasol a rôl. Ar gyfer y rhan fwyaf o oedolion mae gwaith a chyflogaeth yn rhan sylweddol o'u bywyd a'u hunaniaeth. Mae'n rhoi ymdeimlad o ddiben, ffocws a theimlad o berthyn i gymdeithas. Yn arwyddocaol, ynghyd â phenderfynyddion iechyd eraill, mae cysylltiad rhwng cyflogaeth a disgywiad oes. Dywed *Law yn Llaw am Iechyd Meddwl* 'mae gwaith a galwedigaeth werthfawr yn dda i'n hiechyd meddwl ac mae ... hyn yn ffactor bwysig i bawb.'¹⁹

Yng Nghynllun Cyflawni *Law yn Llaw am Iechyd Meddwl 2016-19*, roedd cefnogi dinasyddion gydag afiechyd meddwl i gadw eu gwaith ac i wella

mynediad i gyflogaeth ar gyfer rhai allan o waith yn faes blaenoriaeth allweddol.²⁰ I ddiwallu'r nod hon, rhaid defnyddio therapyddion galwedigaethol i fynd i'r afael ag anghenion cyflogaeth y bobl y gweithiant gyda nhw. Os caiff pobl gyda phroblemau iechyd meddwl eu cefnogi i gyflawni eu nod cyflogaeth, mae'n gwella eu hiechyd a llesiant eu theulu ac mae ganddo fuddion cost i'r economi yn gyffredinol.

Mae pob therapydd galwedigaethol sy'n cynnig ymyriadau i oedolion oedran gwaith mewn sefyllfa i ofyn y cwestiwn 'gwaith'. Mae cefnogi pobl i aros yn, dychwelyd i neu gael gwaith yn swyddogaeth allweddol i therapi galwedigaethol. Gan y caiff therapyddion galwedigaethol eu hyfforddi i asesu'r person, gofynion y swydd a'r amgylchedd gwaith, gallant ddynodi'r datrysiadau gorau i broblemau iechyd meddwl sy'n atal gwaith. Yn ogystal â chefnogi'r gweithiwr, maent yn gweithio gyda chyflogwyr i gynyddu eu dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl. Gall ymyriadau amrywio o'r rhai sydd angen nemor ddim gwasanaethau arbenigol, cyflogaeth gyda chymorth neu adsefydlu galwedigaethol i rai mwy dwys.

Gall gwasanaethau dychwelyd i waith dan arweiniad therapi galwedigaethol wella deilliannau cyflogaeth a thrin angen nas diwallwyd sy'n parhau diffyg cydraddoldeb mewn iechyd.

Stori Rhys:

Cafodd Rhys ei gyfeirio i'w Dîm Seicosis Ymyriad Cynnar (EIP) tra roedd yn rhith-weld pethau ac yn cael rhithdybiau. Roedd ei symptomau seicotig yn ei atal rhag gweithio ac yn effeithio ar ei fywyd teuluol, gan arwain at arwahanrwydd cymdeithasol. Roedd hefyd yn gostwng hyder a hunan-barch Rhys. Nid oedd yn ddigon da i fynd i weithio ac ennill cyflog i gynnal ei deulu ifanc.

Fe wnaeth y therapydd galwedigaethol o Dîm EIP gwrdd gyda Rhys i gynnal asesiad o sut oedd ei broblemau iechyd meddwl yn ei atal rhag gwneud yr hyn roedd eisiau ac angen ei wneud yn ei fywyd

bob dydd. Dangosodd yr asesiad fod Rhys yn arwain bywyd hollol egniol yn y cartref a'r gwaith cyn y cyfnod presennol o seicosis. Roedd ganddo gymhelliant uchel i barhau i weithio.

Bu'r therapydd galwedigaethol yn gweithio gyda Rhys i osod nodau galwedigaethol ac ymarferol i hyrwyddo a datblygu hunan-reolaeth, dychwelyd i'r gwaith a gweithgareddau cymdeithasol. Roedd gan y nodau amserlen benodol a chawsant eu graddio bob wythnos fel eu bod yn raddol yn cynyddu ei hyder a hefyd yn rhoi'r lefel gywir o her i'w gael yn egniol eto. Rhoddodd y therapydd galwedigaethol hefyd gynllun atal ail bwl salwch gan ganolbwyntio ar sbardunau ei seicosis, yr arwyddion i edrych amdanynt fod ei iechyd meddwl yn gwaethygu a beth i'w wneud os oedd hynny'n digwydd.

Fel canlyniad i'r ymyriad therapi galwedigaethol, gostyngodd symptomau seicotig Rhys a chynyddodd ei hyder, hunan-barch a ffydd ynndo'i hun. Dychwelodd i'r gwaith i ddechrau am ychydig oriau yr wythnos yn ystod ei adferiad, gan gynyddu i gyflogaeth lawn-amser. Cafodd hunan-barch ac urddas Rhys eu hadfer a dychwelyd ei fywyd teuluol i fod yn hapus a sefydlog.

Enghraifft gwasanaeth 2: Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, ynghyd â sefydliadau statudol ac anstatudol eraill, cynrychiolwyr gofaluwr a chleifion, yn cydweithio i gynllunio newidiadau ar gyfer y ffordd y caiff gwasanaethau iechyd meddwl eu darparu yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro. Dros y ddwy flynedd ddiwethaf maent wedi edrych sut y gallant drawsnewid a gwella gwasanaethau iechyd meddwl. Anelant gyflawni gwasanaeth sy'n hygyrch 24 awr y dydd, heb restr aros, sy'n symud ymaith o ysbytai ac yn rhoi cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau ystyrion yn ystod y dydd.

Bwriadant ganolbwyntio ar adferiad a gwytnwch, yn hytrach na dim ond trin neu reoli symptomau, fel y gall dinasyddion gyda phroblemau iechyd meddwl fyw bywydau annibynnol a llawn.

Wrth ochr y cynlluniau hyn ar gyfer gwella gwasanaeth, cyflwynir gwasanaeth galwedigaethol newydd ar gyfer pobl a gaiff eu hatgyfeirio at y Timau Seicosis Ymyriad Cynnar (EIP). Cafodd y gwaith hwn ei ddatblygu gan y Therapydd Galwedigaethol Arweiniol Proffesiynol ar gyfer Iechyd Meddwl mewn cysylltiad â Phennaeth Therapiau Seicolegol a Gwasanaethau Iechyd Meddwl Arbenigol Plant a'r Glasoed.

I greu amgylchedd llwyddiannus ar gyfer cyflwyno'r gwasanaethau newydd, trefnodd y Bwrdd Iechyd ddau ddiwyddiad hyrwyddo mewn partneriaeth gyda'r

Adran Gwaith a Phensiynau, Mind a Hafal a darparwyr cymorth cyflogaeth eraill yn Sir Gaerfyrddin. Nod y digwyddiad cyntaf oedd codi ymwybyddiaeth o ddarparwyr cymorth cyflogaeth gyda staff rheng flaen yn gweithio gydag unigolion o fewn gwasanaethau iechyd meddwl. Anelwyd yr ail ddiwyddiad at godi ymwybyddiaeth o broblemau iechyd meddwl yn y gweithle a hysbysu cyflogwyr am y gefnogaeth sydd ar gael i weithwyr gyda phroblemau iechyd meddwl. Yn ystod y digwyddiad yma, rhannodd defnyddwyr gwasanaeth eu profiadau o weithio gyda chyflwr iechyd meddwl, a chafodd cyflogwyr gyfle i lofnodi ymrwymiad *Amser i Newid Cymru*. Roedd cyflogwyr megis Tesco yn bresennol yn y digwyddiad, a chanolbwyntiodd ar normaleiddio materion iechyd meddwl, gostwng stigma yn y gweithle a galluogi unigolion i gael mynediad i gefnogaeth.

Fel canlyniad i'r digwyddiadau hyn, cafodd gwasanaeth math Lleoliad a Chymorth Unigol ei greu mewn partneriaeth gyda Mind Aberystwyth. Mae'r therapydd galwedigaethol yn y tîm EIP yn cynnig cyngor ac arweiniad arbenigol i weithwyr cefnogi cyflogaeth Mind. Y therapydd galwedigaethol yw'r Hyrwyddwr Galwedigaethol ac mae'n cymryd rôl ymgynghorydd. Dechreuodd y gwasanaeth yn Ionawr 2018.



Bydd cael y gwasanaeth hwn yn galluogi unigolion i gael mynediad i gyflogaeth ar dâl cystadleuol a gaiff ei deilwra i'w dewisiadau a'u cryfderau, fydd yn ei droi yn cynorthwyo eu taith adferiad.

Nicky Thomas

Therapydd Galwedigaethol Arweiniol Proffesiynol Iechyd Meddwl

Elfennau allweddol ar gyfer cyflawni'r argymhelliad:

- Dylai pob swydd therapi galwedigaethol gael cyflogaeth fel cyfrifoldeb allweddol o fewn eu manyleb swydd
- Dylid cyflogi therapyddion galwedigaethol i arwain gwasanaethau galwedigaethol.
- Dylid rhoi cytundebau yn eu lle i gefnogi gweithio uniongyrchol rhwng therapyddion galwedigaethol a'u Canolfan Waith leol, yn neilltuoel gyda chynghorwyr cyflogaeth anabled.

Dylai therapyddion galwedigaethol fod yn ymwneud â chynlluniau i wella iechyd corfforol pobl gyda phroblemau iechyd meddwl difrifol, gan ymgorffori a hyrwyddo galwedigaethau iach.

Rhesymeg

Yn ei strategaeth, *Law yn Llaw am Iechyd Meddwl*, dywedodd Llywodraeth Cymru 'Mae'r rhai sydd ag iechyd meddwl gwael neu salwch meddwl yn wynebu mwy o risg o iechyd cyffredinol gwael, gan gynnwys clefyd y galon a diabetes. Ymhlith y grŵp hwn hefyd mae lefelau uwch o smygu, yfed alcohol, camddefnyddio cyffuriau a lefelau is o weithgarwch corfforol. Mae angen rhoi gwybod i bobl â salwch meddwl am sut i gynnal lles meddyliol cadarnhaol a dylid eu targedu'n benodol mewn mentrau sy'n hybu iechyd meddwl ac iechyd yn gyffredinol. Gall diffyg ymarfer corff ac iechyd cyffredinol gwael hefyd arwain at iechyd meddwl a lles meddyliol gwael'.²¹

Mae amrywiaeth o strategaethau a all wella iechyd corfforol rhai gyda phroblemau iechyd meddwl difrifol, yn cynnwys ymyriadau sy'n mynd i'r afael â diet, smygu, defnydd alcohol ac annog ymarfer. Mae cynyddu gweithgaredd corfforol pobl, er enghraifft drwy ddefnyddio chwaraeon, yn ffordd ardderchog a chost-effeithlon o ymestyn disgwyliad oes. Mae gweithgaredd corfforol yn ffactor allweddol mewn gostwng dementia fasgwlaidd.²² Yn yr ymgyrch *Caffael ar y Corfforol*, a arweinir gyda phobl gyda salwch meddwl difrifol a gofalwyr, rhoddodd Hafal y dasg i weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol i sicrhau:

- *Caiff pobl gyda salwch meddwl difrifol gynnig amrywiaeth o weithgareddau corfforol fel rhan o ddull triniaeth, yn cynnwys defnyddio offer campfa, nofio, cerdded.*
- *Caiff y cyfle ar gyfer ymarfer corfforol yn defnyddio offer campfa a cherdded ei gynnig i'r holl gleifion mewnol yn ogystal â rhai sy'n cael eu trin yn y gymuned.*²³

Mae therapyddion galwedigaethol yn hyrwyddo galwedigaethau (gweithgareddau) iach sy'n gwella iechyd corfforol pobl gyda phroblemau iechyd meddwl difrifol. Mae therapyddion galwedigaethol yn unigryw drwy fod wedi cael eu hyfforddi i drin/

gweithio gydag anghenion iechyd corfforol a hefyd iechyd meddwl pobl. Maent yn cyflwyno rhaglenni wedi'u targedu i newid arferion ysmegu, defnydd alcohol a diet iach, a chyflwyno gweithgareddau iach yn eu lle megis ymarfer. Mae hyn yn sicrhau y caiff pobl y dulliau cywir i'w helpu i drin eu problemau iechyd corfforol eu hunain.

Stori Ellie:

Mae Ellie yn fenyw 20 oed fregus gyda chefnidir o dderbyniadau mynych i'r Tîm Triniaeth Cartref Datrys Argyfwng ac uned cleifion mewnol. Mae ganddi anhwylder personoliaeth emosiynol ansefydlog a Syndrom Asperger, gan fod wedi hunanafu a cheisio lladd ei hunan. Mae cysylltiadau trafniadaeth gwael, pellter i'r gymuned leol, amserlenni gwaith y rhieni a'r angen i ofalu am sibliogiaid Ellie, yn golygu ei bod wedi dod yn gymdeithasol ar wahân ac yn anegniol. Cafodd ei henciliad cymdeithasol ei waethygu gan ddiffyg trefn a strwythur wythnosol.

Bu'r Tîm Triniaeth Cartref a'r teulu yn cydweithio i sefydlu cynllun gyda ffiniau clir gyda dwy wythnos olaf yr ymyriadau'n canolbwyntio ar therapi galwedigaethol. Fe wnaeth hyn helpu Ellie i ddynodi ei hanghenion galwedigaethol ei hun yn dilyn cryn ysgogi ac arweiniad. Dynododd y bu ei hamserau gorau yn yr ysgol pan oedd ganddi drefn a strwythur oedd yn ei helpu i ymdopi gyda'i syndrom Asperger a mynediad i gyfleusterau chwaraeon. Sylweddolai iddi fod yn berson oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon yn y gorffennol.

Canolbwyntiodd ymyriadau'r therapydd galwedigaethol ar:

- Cael Ellie'n egniol eto drwy ddefnyddio nodau tymor byr a hirdymor gyda chmau wedi graddio, a drwy ddynodi rhwystrau a datrysiadau i weithgaredd.
- Ymweld â chyfleusterau lleol a chefnogaeth yn y gymuned, yn cynnwys clwb pêl-droed a'r Ganolfan Iechyd a Llesiant.
- Llunio amserlen o weithgareddau arferol fel hunan-ofal, mynd â'r ci am dro, rhedeg a chymdeithasu gyda chyfaill.
- Sefydlu Cynllun Gweithredu Gwella Iechyd yn defnyddio gweithgaredd fel strategaeth ymdopi i ddelio gydag emosiynau llethol.
- Cynyddu hyder Ellie drwy gyfnerthu ei chryfderau a normaleiddio ei hanawsterau fel rhai person ifanc.

Deilliannau:

- Gwella cymhelliant i gymryd rhan mewn galwedigaethau ystyrlon oedd yn rhan o rôl flaenorol Ellie fel rhywun brwd iawn ar chwaraeon, yn neilltuo cymryd rhan gyda sefydliad pêl-droed yng Nghymru sy'n hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol.
- Datblygu trefn ddyddiol yn cynnwys diddordebau newydd fel cerddoriaeth.
- Gwella ymwneud gyda gweithgareddau a chyfarfodydd teuluol.
- Ymchwilio nodau tymor hirach gan roi gobaith ar gyfer y dyfodol, fel ymuno â'r gwasanaeth tân.

Arbedion cost:

- Derbyniodd Ellie 12 sesiwn gan y gwasanaeth therapi galwedigaethol dros 28 diwrnod ar gyfanswm cost o **£871.50**
- Y dewis arall fyddai 28 diwrnod mewn uned iechyd meddwl ar gost o £376 y dydd a chyfanswm cost o £10,528
- Byddai'r arbedion cost posibl felly yn **£9,965.50**

Pe byddai'r gwasanaeth therapi galwedigaethol yn cyflwyno gofal tebyg i 10 o bobl mewn un flwyddyn, byddai'n gyfwerth ag arbedion cost o tua **£99,655.00**

Enghraifft gwasanaeth 3:

Gwasanaeth gofal heb ei drefnu, Ysbyty Castell-nedd Port Talbot

Mae'r gwasanaeth yn cynnwys Tîm Triniaeth Cartref Datrys Argyfwng ac Uned Cleifion Mewnol. Sefydlwyd y Tîm Triniaeth Cartref fel dewis effeithlon o ran cost i dderbyn cleifion mewnol. Maent yn cydweithio'n agos i sicrhau mai dim ond cleifion blaenoriaeth gaiff eu derbyn. Mae therapydd galwedigaethol yn seiliedig ym mhob gwasanaeth gyda chefnogaeth gan hyfforddydd technegol therapi galwedigaethol.

Nodau'r gwasanaeth therapi galwedigaethol mewn gofal heb ei drefnu yw:

- Atal mynediad i'r uned cleifion mewnol.
- Cytuno ar nodau canoli ar y person i gynnwys rheoli risg, atal ail bwl o salwch ac addysg am y cysylltiad rhwng gweithgaredd ystyrlon a rheoli symptomau.
- Datblygu sgiliau hunan-reoli fel rhan o'r broses adfer.
- Hyrwyddo iechyd a llesiant corfforol drwy alwedigaethau gwerthfawr, yn defnyddio cymuned ac amgylchedd cartref y person
- Cynllunio rhyddhau effeithlon o'r gwasanaeth i gynnwys strwythur a threfn er mwyn cynnal adferiad ac atal argyfwng pellach mewn iechyd meddwl.

Deilliannau:

- Gostwng risg a gwelliannau mewn iechyd meddwl.
- Cynyddu gallu i ymdopi adref yn ystod cyfnod argyfwng gyda llai o ymyrryd ar eu harferion galwedigaethol.
- Gwella dealltwriaeth o alwedigaethau fydd yn cynnal llesiant.
- Gostwng straen yn yr amgylchedd cartref ac ar gyfer aelodau teulu.
- Gwella gwybodaeth ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth a gofalywr am sut i gael mynediad i help yn y dyfodol.

“ Gall therapyddion galwedigaethol yn gweithio mewn gofal heb ei drefnu helpu pobl i aros yn eu cartrefi a chadw mewn cysylltiad gyda'u bywydau arferol. Mae hyn yn cyflymu adferiad ac yn ei gwneud yn haws iddynt aros yn gorfforol actif.

Anne Goddard
Therapydd Galwedigaethol

Elfennau allweddol ar gyfer cyflawni'r argymhelliad:

- Dylai therapyddion galwedigaethol fod yn rhan o gynllunio strategol lleol i wella iechyd a gweithgaredd corfforol poblogaethau lleol
- Dylai therapyddion galwedigaethol arwain mewn Byrddau Iechyd ar addysg a hyrwyddo galwedigaethau iach
- Dylai therapyddion galwedigaethol weithio gyda'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff a defnyddio presgripsiynau cymdeithasol
- Dylai therapyddion galwedigaethol gydweithio gyda chanolfannau hamdden a chlybiau chwaraeon i sicrhau hygyrchedd gweithgaredd corfforol ar gyfer pobl gyda phroblemau iechyd meddwl difrifol.

Dylai therapyddion galwedigaethol arwain darpariaeth gwasanaeth arloesol sy'n gwella mynediad i gymorth iechyd meddwl mewn gofal sylfaenol.

Rhesymeg

Yng *Nghynllun Cyflawni Law yn Llaw am Iechyd Meddwl*, dywed Llywodraeth Cymru y bydd yn gweithio gyda byrddau iechyd a chlystyrau i ystyried y defnydd gorau o ddulliau therapiwtig mewn gofal sylfaenol a dynodi materion gweithlu yn cynnwys datblygu rolau newydd i hwyluso defnydd mwy addas o adnoddau a mynediad gwell i wasanaethau priodol.²⁴

Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod pwysigrwydd gwasanaeth teg ac amserol mewn gofal sylfaenol ar gyfer dinasyddion gyda phroblemau iechyd meddwl²⁵ sy'n adeiladu ar uchelgeisiau'r *Cynllun Gofal Sylfaenol*.²⁶

Mae therapyddion galwedigaethol, a gyflogir fel Ymarferwyr Iechyd Meddwl Sylfaenol, eisoes yn hyrwyddo mynediad cyflymach i gymorth iechyd meddwl.²⁷ Drwy ganolbwyntio ar adeiladu hyder a datblygu sgiliau hunan-reoli, caiff pobl eu cefnogi i gymryd rhan yn y gweithgareddau sy'n bwysig iddyn nhw.

Gall therapyddion galwedigaethol hyrwyddo mynediad cyflymach i gymorth iechyd meddwl mewn gofal sylfaenol ar gyfer pobl gyda phroblemau iechyd meddwl

Bydd mwy o wasanaethau galwedigaethol dan arweiniad therapi galwedigaethol yn llacio pwysau ar ofal sylfaenol.²⁸ Bydd hyn yn atal problemau iechyd meddwl pobl rhag gwaethygu a dibyniaeth ar gefnogaeth gostus, ddwysach. Bydd hyn yn golygu fod therapyddion galwedigaethol y ffit perffaith ar gyfer gofal sylfaenol,²⁹ gan drin pontio ar gyfer pobl ifanc, cyflogaeth a iechyd corfforol ar yr amserau priodol.

Rhuddlan Iach - Grŵp Sgiliau ar gyfer Byw Gwell

Mae'r grŵp hwn ar gyfer pobl gyda phryder ac iselder sy'n effeithio ar eu gallu i gymryd rhan yn y galwedigaethau maent eu hangen ac y dymunant

eu gwneud. Mae'r cwrs pedair wythnos yn addysgu technegau i bobl ddod yn fwy egniol ac ymwneud mwy â'u bywydau eto.

Mae'r cwrs yn defnyddio'r *Pum Ffordd i Lesiant*²⁰ i helpu pobl ddynodi a gosod nodau ystyrlon. Mae'r therapydd galwedigaethol yn defnyddio ei sgiliau i harneisio cymhelliant y person, gan raddio ac addasu'r gweithgaredd. Mae hyn yn sicrhau llwyddiant wrth gyflawni eu nodau. Addysgir amrywiaeth o ddulliau hunan-reoli i aelodau grŵp megis ymwybyddiaeth ofalgar, ymlacio a strategaethau ymddygiad gwybyddol, i'w helpu i gyflawni eu nodau.

Roedd y saith o bobl a fynychodd y cwrs yn cynnwys:

1. Beata, menyw 44 oed a fynychodd y grŵp i gael mynediad i gefnogaeth am argyfwng yn y gwaith ac yn ei pherthynas. **Deiliant:** Cafodd Beata hyd i swydd newydd a gwelodd ei pherthynas wrth iddi ddod yn fwy pwylllog a phendant.
2. Roedd Alwyn, 59 oed, yn dioddef o iselder yn dilyn colli ei swydd a llaw-driniaeth i'w ben glin. **Deiliant:** Cwblhaodd y therapydd galwedigaethol Adroddiad Ymgynghorol Ffitrwydd i Weithio y Proffesiynau Perthynol i Iechyd a helpodd Alwyn i ddychwelyd i'r gwaith.
3. Roedd gan Kelly, menyw 26 oed gyda phlant ifanc, hanes o bulimia a hunan-niwed. **Deiliant:** Gallodd Kelly reoli gofid difrifol yn well gyda chefnogaeth y grŵp, yn hytrach na defnyddio gofal argyfwng neu wasanaethau meddyg teulu tu allan i oriau.
4. Mae Beverley, 37 oed, yn dioddef o feigrynnau a diffyg hwyliau, sy'n effeithio ar ei lefel gweithgaredd. **Deiliant:** Dynododd a gosododd Beverley nodau galwedigaethol i wella amgylchedd ei chartref a'i balchder yn ei hamgylchedd.
5. Roedd Sahid, tad 33 oed, i ffordd o'r gwaith oherwydd pryder ac roedd yn profi problemau gyda dicter ac ymddiriedaeth oedd yn effeithio ar ei berthynas gyda'i wraig. **Canlyniad:** Dychwelodd Sahid i'r gwaith, beicio modur, chwarae gyda'i blant a gwelodd ei berthynas gyda'i wraig.
6. Roedd Rose, 62 oed gyda phryder ac iselder, yn ei chael yn anodd gadael y tŷ a mynd allan i'r gymuned. **Canlyniad:** Fel canlyniad i'r grŵp, dechreuodd Rose nofio eto a theimlo'n dawelach.
7. Mae gan Rhian, menyw 57 oed, ddiffyg hwyliau ac yn bryderus ar ôl ymddeol oherwydd cyflwr cronig a nifer o brofedigaethau. **Canlyniad:** Cefnogodd y grŵp Rhian i gynllunio nodau tuag at ddiddordebau ôl-ymddeoliad a gynyddodd ei hyder a'i phleser.

Arbedion cost

Cost y grŵp a gafodd ei redeg gan ddau therapydd galwedigaethol oedd **£1,040**.

Sicrhawyd arbedion cost gan aelodau grŵp angen:

- llai o gyswllt gyda'r meddyg teulu - arbediad o tua £216
 - llai o gyswllt gyda'r nyrs seiciatrig gymunedol - arbed tua £3,000
 - llai o feddyginiaeth - arbed tua £112
- Mae hyn yn gyfwerth ag arbedion posibl o **£2,288**

“ Rwy'n awr yn gallu gadael y tŷ heb feddwl amdano, allwn i ddim o'r blaen. **”**

Enghraifft gwasanaeth 4:

Prestatyn/Rhuddlan Iach: Gwasanaeth Tîm Amlddisgyblaeth Gofal Sylfaenol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Mae Prestatyn/Rhuddlan Iach yn fodel newydd ar gyfer gofal sylfaenol a gychwynnodd yn Ebrill 2016 ac mae'n ddull blaengar yng Nghymru. Mae pum tîm allweddol yn y gwasanaeth GIG arloesol. Mae pedwar tîm, bob un gyda therapydd galwedigaethol, yn gwasanaethu gwahanol ardaloedd daearyddol a'r pumed tîm yn gweld pobl na all adael eu cartrefi. Mae aelodau eraill y tîm yn cynnwys meddygon teulu, nyrs ymarferwyr a fferyllwyr. Mae'r trefniant hwn yn golygu y caiff pobl eu gweld gan y gweithiwr proffesiynol sy'n fwyaf perthnasol i'w anghenion ac y gall meddygon teulu neilltuo eu hamser i'r rhai sydd angen gweld meddyg.

Mae eu hathroniaeth a'u dull gweithredu yn canolbwyntio ar y person, bod yn hygyrch, meddygol dim ond os oes angen hynny ac ymatebol i adborth gan gleifion. Mae eu gwasanaethau yn cynnig ymyriadau ffordd o fyw a chymdeithasol yn hytrach na thabledi ac ymyriadau meddygol lle mae'r rhain yn gwasanaethu anghenion pobl yn well. Maent yn defnyddio e-bost a gwasanaeth yr un diwrnod er mwyn bod yn fwy hygyrch.³¹

Mae'r Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol yn Prestatyn/Rhuddlan Iach yn anelu i hyrwyddo iechyd da a llesiant drwy ymyriadau gyda nod galwedigaethol, gan alluogi hunan-reoli. Yn ogystal ag ymyriadau ar gyfer unigolion, mae'r pedwar therapydd galwedigaethol yn canolbwyntio ar saith ffrwd gwaith yn cynnwys:

- Diabetes - hunan-reoli drwy alwedigaeth ystyrion.
- Cyflogaeth - grŵp lloeren misol ar gyfer rhai sydd eisiau dychwelyd i weithio.
- Clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint - hunan-reoli drwy alwedigaeth ystyrion.
- Cwrs sgiliau cefn ar gyfer poen yng ngwaelod y cefn - gan alluogi pobl i aros mor egniol ag sydd modd.

- Dosbarth cydbwysedd a chryfhau - ar gyfer pobl dros 65 i gynorthwyo gweithgareddau byw bob dydd.
- Pod coffi - grŵp cymunedol wythnosol yn helpu rhai a gafodd brofedigaeth i ail-ymwneud gyda galwedigaethau bob dydd.
- Grŵp Sgiliau Byw'n Well - cwrs hunan-reoli ar gyfer rhai gyda phryder ac iselder.

Derbyniodd y Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol **338** atgyfeiriad yn y naw mis cyntaf.

- Dim ond 'cyffyrddiad ysgafn' o un neu ddwy sesiwn yr oedd **29%** ohonynt ei hangen.
- Roedd **45%** angen ymyriad byr o 2 i 6 sesiwn. Roedd mwyafrif yr ymyriadau'n cynnwys rheoli problemau cyffredin iechyd meddwl megis pryder, drwy weithgareddau yn y cartref a'r gymuned, gan ddefnyddio presgripsiynau cymdeithasol lle'n berthnasol.

Deilliannau

Caiff mesurau safonol therapi galwedigaethol eu defnyddio ar ddechrau a diwedd yr ymyriad. Maent yn dangos gwelliant sylweddol yn sgiliau pobl a'u bodlonrwydd drwy fedru ailafael yn eu bywyd bob dydd. Yn ychwanegol, ar raddfa safonol ar gyfer cyfrif iselder a ddefnyddir mewn gofal sylfaenol, mae sgorau yn dilyn ymyriad yn dangos gostyngiad amlwg yn symptomau iselder.

“ Nid wyf bellach yn cwestiynu os wyf eisiau bod yma. **”**

Elfennau allweddol ar gyfer cyflawni'r argymhelliad:

- **Penodi therapyddion galwedigaethol i arwain wrth sefydlu a chynnal gwasanaethau arloesol mewn gofal sylfaenol i sicrhau fod dinasyddion yn derbyn mynediad cyflymach a chynharach i therapi galwedigaethol.**
- **Darparu ymyriadau therapi galwedigaethol anfeddygol i gefnogi dinasyddion i ddiwallu eu hanghenion cymdeithasol a galwedigaethol, gan felly alluogi meddygon teulu i ganolbwyntio ar ymyriadau meddygol.**
- **Defnyddio therapyddion galwedigaethol i ddarparu ymyriadau iechyd meddwl a chorfforol ar lefel gofal sylfaenol.**
- **Sicrhau mannau mynediad hyblyg i therapi galwedigaethol drwy therapi galwedigaethol ar gyfer grwpiau anodd eu cyrraedd a rhai sy'n byw mewn cymunedau gwledig.**

I gloi

Mae angen arbenigedd llawn y gweithlu er mwyn ateb anghenion iechyd meddwl cyfredol a dyfodol y boblogaeth. Gall galluogi therapyddion galwedigaethol i arwain arloesedd mewn gofal sylfaenol sicrhau fod dinasyddion yn pontio'n dda drwy addysg a chyflogaeth, gan aros yn iach yn feddyliol ac yn gorfforol.

Fel yr arbenigwyr mewn 'galwedigaeth', mae therapyddion galwedigaethol yn helpu pobl gyda phroblemau iechyd meddwl i gyflawni eu potensial llawn. Cynigiant ffodd effeithlon o ran cost ac effeithiol i wella iechyd a lles meddwl. Caiff pobl eu bywydau'n ôl ar y trywydd drwy gymryd rhan mewn galwedigaethau iach ar yr adeg gywir.

Mae Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol yn ymroddedig i gefnogi pobl gyda phroblemau iechyd meddwl, drwy adeiladu ar arfer gorau presennol i sicrhau bod therapyddion galwedigaethol yn:

- Cymryd ymagwedd flaengar i ymestyn ystod eu harfer, rhannu eu harbenigedd, datblygu adnoddau a gweithio gyda chymunedau
- Ymgysylltu'n uniongyrchol gyda meddygon teulu, un ai o fewn meddygfeydd teulu neu o fewn timau sydd â chysylltiad uniongyrchol gyda meddygfeydd teulu lleol
- Cymryd rolau arweinyddiaeth i sefydlu a chynnal partneriaethau ar draws sectorau statudol, gwirfoddol a phreifat i hyrwyddo iechyd meddyliol a chorfforol, llesiant a galwedigaethau iach
- Arwain ar gyflogaeth a datblygu gwasanaethau galwedigaethol

ff Heb eich help chi a man cyswllt, rydw i'n gwybod y byddwn yn dal i ddioddef yn dawel, ond nawr mae gen i fwy o hyder, mwy o hunan-barch ac, yn bwysicaf oll, rydw i wedi cael fy mywyd yn ôl. Felly diolch i chi unwaith eto.



Cyfeiriadau

¹ Sefydliad Iechyd Meddwl (2016) *Iechyd meddwl yng Nghymru: ffeithiau sylfaenol 2016*. Caerdydd: Sefydliad Iechyd Meddwl. Tudalen 4. Ar gael yn: <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/FF16%20Wales.pdf>

² Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) (2013) *Mental health action plan 2013-2020*. Tudalen 8. Ar gael yn: http://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/en/

³ Llywodraeth Cymru (2016) *Law yn llaw am iechyd meddwl: cynllun cyflawni 2016-19*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn <http://gov.wales/docs/dhss/publications/161010deliveryen.pdf>

⁴ Llywodraeth Cymru (2012) *Law yn llaw am iechyd meddwl: strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <http://gov.wales/docs/dhss/publications/121031tmhfinalen.pdf>

⁵ Sefydliad Iechyd Meddwl (2016) *Iechyd meddwl yng Nghymru: ffeithiau sylfaenol 2016*. Caerdydd: Sefydliad Iechyd Meddwl. Tudalen 6. Ar gael yn: <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/FF16%20Wales.pdf>

⁶ Sefydliad Iechyd Meddwl (2016) *Iechyd meddwl yng Nghymru: ffeithiau sylfaenol 2016*. Caerdydd: Sefydliad Iechyd Meddwl. Tudalen 4. Ar gael yn: <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/FF16%20Wales.pdf>

⁷ Sefydliad Iechyd Meddwl (2016) *Iechyd meddwl yng Nghymru: ffeithiau sylfaenol 2016*. Caerdydd: Sefydliad Iechyd Meddwl. Tudalen 4. Ar gael yn: <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/FF16%20Wales.pdf>

⁸ Llywodraeth Cymru (2010) *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*. Caerdydd: Cynulliad Cymru. Ar gael yn: <https://www.legislation.gov.uk/mwa/2010/7/contents>

⁹ Gofal Iechyd Darbodus (2014) *Making prudent healthcare happen: Prudent Healthcare – setting out the prudent principles*. Ar gael yn: <http://www.prudenthealthcare.org.uk/principles/>

¹⁰ Llywodraeth Cymru (2012) *Law yn llaw am iechyd meddwl: strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <http://gov.wales/docs/dhss/publications/121031tmhfinalen.pdf>

¹¹ Llywodraeth Cymru (2018) *Adolygiad Seneddol o iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Chwyldro o'r tu fewn: trawsnewid iechyd a gofal yng Nghymru*. Tudalen 14. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <http://gov.wales/docs/dhss/publications/180116reviewen.pdf>

¹² Llywodraeth Cymru (2015) *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <http://www.legislation.gov.uk/anaw/2015/2/contents/enacted>

¹³ Rhwydwaith Meincnodi'r GIG (2017) Cyflwyniad PowerPoint. *Data Meincnodi therapi galwedigaethol GIG*.

¹⁴ Wilcock AA (2006) *An occupational perspective of health*. 2il rifyn. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

¹⁵ Llywodraeth Cymru (2017) *Addysg yng Nghymru: ein cenhadaeth genedlaethol. Cynllun gweithredu 2017-21*. Tudalen 2. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <http://gov.wales/docs/dcells/publications/170926-education-in-wales-en.pdf>

¹⁶ Llywodraeth Cymru (2017) *Ffyniant i bawb: y strategaeth genedlaethol, symud Cymru ymlaen*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <http://gov.wales/docs/strategies/170919-prosperity-for-all-en.pdf>

¹⁷ Llywodraeth Cymru (2015) *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <http://www.legislation.gov.uk/anaw/2015/2/contents/enacted>

¹⁸ Llywodraeth Cymru (2017) *Ffyniant i bawb: y strategaeth genedlaethol, symud Cymru ymlaen*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Tudalen 3 Ar gael yn: <http://gov.wales/docs/strategies/170919-prosperity-for-all-en.pdf>

¹⁹ Llywodraeth Cymru (2012) *Law yn llaw am iechyd meddwl: strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru*. Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <http://gov.wales/docs/dhss/publications/121031tmhfinalen.pdf>

Cyfeiriadau (parhad)

- ²⁰ Llywodraeth Cymru (2016) *Law yn llaw am iechyd meddwl: cynllun cyflawni 2016-19*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Tudalen 26. Ar gael yn: <http://gov.wales/docs/dhss/publications/161010deliveryen.pdf>
- ²¹ Llywodraeth Cymru (2012) *Law yn llaw am iechyd meddwl: strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru*. Tudalen 23. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <http://gov.wales/docs/dhss/publications/121031tmhfinalen.pdf>
- ²² Elwood P, Galante J, Pickering J, Palmer S, Bayer A, Ben-Shlomo Y, Longley L, Gallacher J (2013) *Healthy lifestyles reduce the incidence of chronic diseases and dementia: evidence from the Caerphilly cohort study*. PLOS ONE 8(12). Ar gael yn: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0081877>
- ²³ Hafal (2014) *Caffael ar y corfforo!* Adroddiad ymgyrch. Tudalen 3. Ar gael yn: <http://www.lgp.hafal.org/wp-content/uploads/2014/04/LGP-report.pdf>
- ²⁴ Llywodraeth Cymru (2016) *Law yn llaw am iechyd meddwl: cynllun cyflawni 2016-19*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Tudalen 23. Ar gael yn: <http://gov.wales/docs/dhss/publications/161010deliveryen.pdf>
- ²⁵ Llywodraeth Cymru (2012) *Law yn llaw am iechyd meddwl: strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru*. Tudalen 37. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <http://gov.wales/docs/dhss/publications/121031tmhfinalen.pdf>
- ²⁶ Llywodraeth Cymru (2015) *Ein cynllun am wasanaeth gofal sylfaenol yng Nghymru hyd at Mawrth 2018*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <http://gov.wales/docs/dhss/publications/150218primaryen.pdf>
- ²⁷ Llywodraeth Cymru (2010) *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*. Caerdydd: Cynulliad Cymru. Ar gael yn: <http://www.legislation.gov.uk/mwa/2010/7/contents>
- ²⁸ Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol (2017) *Byw, nid bodoli: rhoi ataliaeth wrth galon gofal ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru*. Llundain: RCOT. Ar gael yn: <http://cotimprovinglives.com/improving-lives-saving-money-putting-prevention-heart-care-older-people/>
- ²⁹ Gofal Sylfaenol Un (2017) *Therapyddion galwedigaethol*. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <http://www.primarycareone.wales.nhs.uk/occupational-therapists>
- ³⁰ Swyddfa Gwyddoniaeth y Llywodraeth (2008) *Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century: final project report*. Llundain: HMSO. Tudalen 21. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/292450/mentalcapital-wellbeing-report.pdf
- ³¹ Rhuddlan Iach (2017) *Y gwasanaeth*. Ar gael yn: <http://healthyprestatyniach.co.uk/the-service>
- ³² Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol (2018) *Prisons: the value of occupational therapy*. Llundain: RCOT. Ar gael yn: <http://cotimprovinglives.com/prisons-the-value-of-occupational-therapy>
- ³³ Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol (2017) *Occupational therapists' use of occupation-focused practice in secure hospitals*. 2il rifyn. Llundain: RCOT. Ar gael yn: <https://www.rcot.co.uk/node/397>
- ³⁴ Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol (2017) *Fire and rescue services: the value of working in partnership with occupational therapists*. Llundain: RCOT. Ar gael yn: <http://cotimprovinglives.com/fire-rescue-services-value-working-partnership-occupational-therapists/>

Mae gan yr RCOT enghreifftiau pellach i ddangos sut mae therapyddion galwedigaethol yn trawsnewid bywydau galwedigaethol pobl gyda phroblemau iechyd meddwl.

Mae hyn yn cynnwys:

- Carchardai³² a gwasanaethau diogel³³
- Clinigau iechyd a llesiant
- Gwasanaethau tân ac achub³⁴
- Timau iechyd galwedigaethol
- Unedau mam a baban
- Timau cyflyrau ar y sbectrwm awtistig
- Gwasanaethau bariatrig
- Timau iechyd meddwl anadlol a cardiag
- Gwasanaethau iechyd meddwl sylfaenol
- Gwasanaethau iechyd digartrefedd
- Clinigau hunaniaeth rhywedd

www.rcot.co.uk

Coleg Brenhinol y
Therapyddion
Galwedigaethol



Therapi Galwedigaethol

*Gwella bywydau
Arbed arian*

#GwerthThg

www.rcotimprovinglives.com