



RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU

E-FWLETIN

MEDI 2023

CAMDDEFNYDDIO ALCOHOL A SYLWEDDAU





Croeso

Croeso i e-fwletin Medi. Y mis hwn mae'r ffocws ar gamddefnyddio alcohol a sylweddau.

Diffinnir camddefnyddio neu'r camddefnydd o sylweddau fel camddefnydd parhaus o unrhyw sylwedd seicoweithredol sydd yn niweidiol neu'n beryglus i les, iechyd, sefyllfa gymdeithasol a chyfrifoldebau person. Dibyniaeth ar alcohol yw'r math mwyaf cyffredin o gamddefnyddio sylweddau, ond mae unrhyw gyffur, wedi eu cynnwys yn y categori hwn, yn yr un modd â chamddefnyddio glud ac erosolau a meddyginiaethau presgripsiwn.

Mae'r e-fwletin hwn yn cynnwys erthyglau sy'n edrych ar fentrau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol sy'n canolbwyntio ar y cymorth sydd ar gael i'r rhai mewn angen.

Cysylltu â Ni

Drwy anfon e-bost:

publichealth.network@wales.nhs.uk

Twitter:

[@RICCymru](https://twitter.com/RICCymru)



Cynnwys

4 Penawdau

Persbectif galwedigaethol o ddefnyddio sylweddau: Gwneud yn ystyrlon o gaethiwed a dibyniaeth

*Jon Fisher, Therapydd Galwedigaethol Arbenigol Uchel,
Gwasanaeth Alcohol a Chyffuriau Arbenigol Aneurin Bevan*

Cyfle Cymru: Datgloi cyfleoedd ar gyfer Cymru sy'n Gweithio'n Iach

*Chloe Harrison, Swyddog Ymchwil a Gwerthuso;
Marian Williams, Cyfarwyddwr Cyswllt Cyflogaeth a Mentora;
Lisa Thompson, Cyfle Cymru Rheolwr Prosiect Gogledd Cymru, Adferiad Recovery*

Grŵp Cynghori Cenedlaethol ar Dîm Gofal Alcohol

Andrea Pace, Y Weithrediad

Datblygu Taflen Wybodaeth i Gleifion Gofal Alcohol Cymru Gyfan

*David Samuel, Arweinydd Clinigol ar gyfer Hepatoleg;
Denise Lowry, Pennaeth Gofal Iechyd Seiliedig ar Werthoedd;
Marie Evans, Pennaeth Cynllunio a Chomisiynu;
Leanne Baylis, Rheolwr Cynllunio Strategol a Chomisiynu - Burdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg*

Gyda'n gilydd gallwn bontio'r bwlch i ail-capio'r botel

*David Samuel, Arweinydd Clinigol ar gyfer Hepatoleg;
Denise Lowry, Pennaeth Gofal Iechyd Seiliedig ar Werthoedd;
Marie Evans, Pennaeth Cynllunio a Chomisiynu;
Leanne Baylis, Rheolwr Cynllunio Strategol a Chomisiynu - Burdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg*

13 Trwy glep a si

Mae darpariaeth o ansawdd uchel yn hanfodol er mwyn i brydau ysgol am ddim a gofal plant am ddim wella iechyd ein plant

Grŵp Cydgysylltu Adeiladu Cymru Iachach

14 Fideos

15 Newyddion & Adnoddau

16 Rhifyn Nesaf

Penawdau

Polisi

Persbectif galwedigaethol o ddefnyddio sylweddau: Gwneud yn ystyrlon o gaethiwed a dibyniaeth

Jon Fisher, Therapydd Galwedigaethol Arbenigol Uchel, Gwasanaeth Alcohol a Chyffuriau Arbenigol Aneurin Bevan

Mae therapyddion galwedigaethol yn weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol cofrestredig. Mae therapyddion galwedigaethol yn [canolbwyntio ar weithio ar y cyd ag unigolion i sicrhau eu bod yn gallu byw bywydau pwrpasol a boddhaol trwy wneud popeth y maent am ei wneud neu y mae angen iddynt ei wneud.](#)(1) Maent wedi'u hyfforddi mewn ymyriadau iechyd corfforol a meddyliol, gan eu gwneud yn ddelfrydol i ddarparu gofal a thriniaeth gyfannol o fewn tirweddau gofal iechyd cynyddol gymhleth.

Mae rôl Therapi Galwedigaethol wedi'i hen sefydlu ledled gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru(2), gyda'u hymyrraeth yn lleihau'r galw ar wasanaethau meddygon teulu trwy gynyddu hyder unigolion i reoli eu cyflyrau iechyd corfforol (3); Lleihau hyd derbyniadau hyd at 20% mewn wardiau iechyd meddwl cleifion mewnol a chefnogi'r rhai sydd â chyflyrau iechyd meddwl parhaus yn ôl i gyflogaeth (4).

Mae Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Arbenigol Aneurin



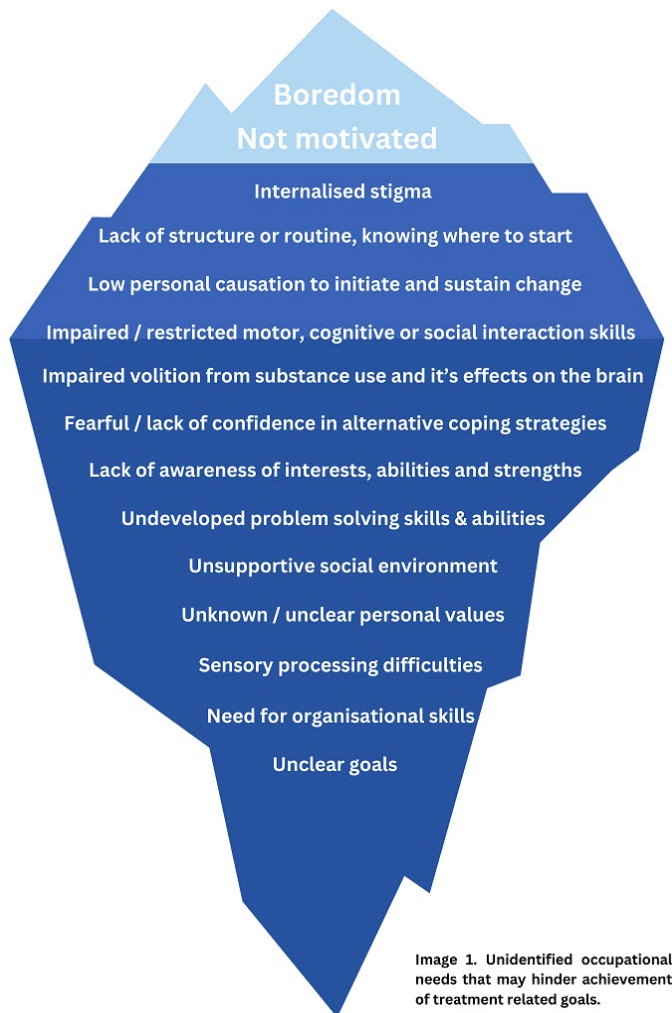
Bevan (ABSDAS) yn darparu asesiad ac ymyrraeth arbenigol i oedolion sy'n profi cymhlethdodau cyd-ddigwydd (corfforol, iechyd meddwl, beichiogrwydd, niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol) ochr yn ochr â'u defnydd o sylweddau. Yn 2022, ceisiodd ABSDAS ychwanegu Therapi Galwedigaethol i'w tîm amlddisgyblaethol. Canfu adolygiad cwmpasu diweddar fod cynnwys Therapi Galwedigaethol mewn lleoliadau defnyddio sylweddau wedi bod yn fuddiol, gydag ymyriadau sy'n blaenoriaethu datblygu sgiliau bywyd ac ail-ymgysylltu mewn rolau ac arferion ystyrlon(5).

Mae Therapi Galwedigaethol mewn ABSDAS wedi eirioli dros 'persbectif galwedigaethol' defnyddio sylweddau a sut y gellir

harneisio'r ddealltwriaeth hon i hyrwyddo taith lwyddiannus unigolyn drwy gydol adferiad(6). Gan ddeall naws defnydd rhywun o sylweddau, a sut mae hyn wedi llunio eu hunaniaeth alwedigaethol, trefnu eu trefn a'u ffordd o fyw, cynnig cysylltiad ac ymdeimlad o berthyn ag eraill a modd i roi rheolaeth dros eich bywyd, gallwn ddechrau cydweithio'n fwy effeithiol ar y camau cynyddrannol sy'n gysylltiedig ag ymyriadau adferiad. Wrth wneud hynny, gall hefyd hyrwyddo cadw triniaeth(6).

Gall Therapyddion Galwedigaethol 'gymhwyso eu harbenigedd a'u gwybodaeth am alwedigaethau dyddiol, sgiliau rheoli amser a strategaethau ymdopi cadarnhaol i gefnogi adfer arferion iach ac arferion yn y broses adfer'(7).

Gall Therapyddion Galwedigaethol ddod â'u dealltwriaeth i'r hyn sy'n sail i rywun sy'n ymddangos nad yw'n cael ei 'ysgogi' neu 'wedi diflasu' fel rhan o'u triniaeth. Yn aml, mae 'anghenion galwedigaethol' nas cydnabyddir a allai rwystro cynnydd rhywun tuag at eu nodau sy'n gysylltiedig â thriniaeth (gweler Delwedd 1.). (Saesneg yn unig)



Canfu adolygiad systematig diweddar o ffactorau ailwaelu anhwylderau defnyddio alcohol fod ymdeimlad uwch o 'hunan-effeithiolrwydd' ynghyd ag ymdeimlad canfyddedig o 'bwrpas' ac ystyr mewn bywyd yn cael eu hystyried yn ffactorau amddiffynnol sylweddol yn erbyn ailwaeledd (8). Dim ond trwy gymryd rhan lwyddiannus mewn rolau bywyd y gellir cyflawni'r rhain, gan ddarparu'r cyfleoedd hanfodol hynny ar gyfer ailsefydlu ffordd o fyw gytbwys yn ystod adferiad. Gall Therapyddion Galwedigaethol wella dulliau triniaeth gyfredol, gan ddefnyddio eu set sgiliau craidd i gefnogi unigolion i adnabod a goresgyn y rhwystrau niferus i gynnydd wrth wella.

Mae therapyddion galwedigaethol yn cefnogi hyn trwy gymhwyso eu sgiliau craidd o ddadansoddi gweithgarwch, cymhwyso egwyddorion graddio a chyflymu, defnyddio galwedigaeth benodol ar gyfer effaith therapiwtig, dealltwriaeth fanwl o sgiliau defnydd amser a gwybyddol, gan ddefnyddio galwedigaethau fel cyfryngau ymyrraeth yn ogystal â'r canlyniad, addasu galwedigaethau ar gyfer cyfranogiad llwyddiannus ac addasu'r amgylcheddau ffisegol a chymdeithasol⁹. Y canlyniad yw cymryd rhan ystyrlon mewn galwedigaeth, gan adlewyrchu adferiad cynaliadwy o gaethiwed a dibyniaeth.

Cyfeirnodau

- 1 Royal College of Occupational Therapists (2019). [What Is Occupational Therapy? OT Explained - RCOT](#). [online] Rcot.co.uk.
- 2 Royal College of Occupational Therapist, (2017). [Adult Mental Health.pdf - RCOT](#)
- 3 Bevan Commission. (2021). [Evaluating the Value and Impact of Occupational Therapy in Primary Care](#). [Accessed 7 Apr. 2022].
- 4 [Getting my life back: Occupational therapy promoting mental health and wellbeing in Wales](#). (n.d.). [online]
- 5 Ryan, D.A. and Boland, P. (2021). A scoping review of occupational therapy interventions in the treatment of people with substance use disorders. *Irish Journal of Occupational Therapy*, 49(2), pp.104–114.
- 6 Wasmuth, S., Crabtree, J.L. and Scott, P.J. (2014). [Exploring Addiction-as-Occupation](#). *British Journal of Occupational Therapy*, [online] 77(12), pp.605–613.
- 7 Jarrard, P., Cunningham, S., Granda, P., Harker, P., Lannan, T. and Price, K. (2021). Who Are You Without Your Substance? Transforming Occupational Time Use in Recovery. *Modern Applied Science*, 15(6), p.19. doi:10.5539/mas.v15n6.p19
- 8 Sliedrecht, W., de Waart, R., Witkiewitz, K. and Roozen, H.G. (2019). Alcohol use disorder relapse factors: A systematic review. *Psychiatry Research*, 278, pp.97–115. doi:10.1016/j.psychres.2019.05.038.
- 9 RCOT (2016) Entry level Occupational Therapy core knowledge and practice skills. [online] [Entry-level-core-OT.pdf \(rcot.co.uk\)](#)

To find out more details, please visit [It is the difference between living or existing - Barod Jonathan.fisher2@wales.nhs.uk @Fisheraddiction](#)

Ymarfer

Cyfle Cymru: Datgloi cyfleoedd ar gyfer Cymru sy'n Gweithio'n Iach

Chloe Harrison, Swyddog Ymchwil a Gwerthuso;
Marian Williams, Cyfarwyddwr Cyswllt Cyflogaeth a Mentora;
Lisa Thompson, Cyfle Cymru Rheolwr Prosiect Gogledd Cymru, Adferiad Recovery

Mae Cyfle Cymru yn wasanaeth sy'n gweithredu ledled Cymru sy'n helpu pobl sydd wedi'u heffeithio gan gamddefnyddio sylweddau a/neu gyflyrau iechyd meddwl i mewn i waith, addysg neu hyfforddiant. I lawer o unigolion sy'n cael trafferth gydag iechyd meddwl gwael neu gaethiwed, gall sicrhau cyfleoedd ar gyfer twf personol a phroffesiynol deimlo'n anghyraeddadwy yn aml;

“Ar ôl i mi gael fy llewyg emosiynol a meddyliol, roeddwn i'n teimlo'n hynod ynysig ac unig, heb unrhyw obaith ar gyfer y dyfodol, ac nid oeddwn am fodoli o ran hynny” - Cleient

Fodd bynnag, mae Cyfle Cymru nid yn unig yn darparu cymorth, ond hefyd yn helpu pobl i fagu hyder, gan agor drysau i hyfforddiant, cymwysterau, profiad gwaith, a gwirfoddoli a allai fod wedi ymddangos yn amhosibl o'r blaen i'w cyrraedd;

“Rydw i mor werthfawrogol gan fy mod angen rhywun i gael ei fuddsoddi i fy helpu yn lle nodio eu pen wrth gymryd nodiadau. Roedd gan Lois ddiddordeb gwirioneddol a dyna'n union oedd ei angen arnaf.” - Cleient

Yr hyn sy'n gwneud y gwasanaeth hwn mor arbennig yw ei fod yn cael ei arwain gan dîm ymroddedig o fentoriaid cymheiriaid, sydd, drwy dynnu ar eu profiad eu hunain o gaethiwed ac iechyd meddwl, yn gallu grymuso pobl i oresgyn eu heriau camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl a datgloi eu potensial llawn. Gwnaethom ofyn i David, un o'n mentoriaid cymheiriaid pam y bu'n ymwneud â Cyfle Cymru. Dywedodd ef;

“Roeddwn i eisiau rhoi rhywbeth yn ôl i'r gymuned a chefnogi pobl oedd mewn sefyllfa debyg i'r un roeddwn i wedi bod ynddi, a dangos iddynt fod pethau'n gallu ac yn newid.” — David



I'r rhai sy'n dymuno ymuno â'r gweithlu neu ailymuno â hi, mae ein gwasanaeth yn cynnig cyfleoedd profiad gwaith amhrisiadwy. Yn ogystal, mae'n cydnabod arwyddocâd rhoi yn ôl i'r gymuned drwy wirfoddoli, gan helpu unigolion i gael ymdeimlad o bwrpas a boddhad.

Darperir y gwasanaeth anhygoel hwn trwy bartneriaeth rhwng tair elusen Gymreig: Adferiad Recovery, Barod a Kaleidoscope. Cafodd ei adnewyddu ddiwedd 2022, ar ôl i'r gwasanaeth fod yn gweithredu am chwe blynedd. Fodd bynnag, gyda rhywfaint o waith rhagorol yn datblygu cynigion newydd a'n dangos tystiolaeth o ran yr angen, llwyddodd Adferiad i dendro am bump o'r saith lot yn y Gwasanaeth 'Allan o Waith' newydd a ariennir gan Lywodraeth Cymru, gan ddisodli'r rhaglen a ariannwyd gan yr UE a ddaeth i ben ar ôl Brexit. Rydym yn falch o ddweud bod Cyfle Cymru bellach yn cael ei gynnal ar draws Gogledd Cymru, Dyfed, Bae Abertawe, Powys, Caerdydd a Bro Morgannwg.



Yn y chwe mis cyntaf yn unig ar ôl ei ail-lansio, cymerodd Cyfle Cymru gamau sylweddol yn ei genhadaeth i rymuso unigolion sy'n wynebu heriau'n ymwneud ag iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau. Rhwng Hydref 2022 a Mawrth 2023, derbyniodd y gwasanaeth dros 1,400 o atgyfeiriadau, ac roedd gan 31% ohonynt broblemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau a oedd yn cyddigwydd. Yn ystod y cyfnod hwn, cwblhaodd 152 o gleientiaid gwaith wirfoddoli, aeth 29 i addysg neu hyfforddiant amser llawn, a dechreuodd 21 arall gyflogaeth – canlyniad gwych!

I'r rhai sy'n wynebu stigma oherwydd afiechyd meddwl neu gaethiwed, mae Cyfle Cymru yn cynnig gobaith. Mae'n dangos y posibilrwydd o oresgyn adfyd a chyflawni nodau personol a phroffesiynol, hyd yn oed pan fydd y daith yn ymddangos yn amhosibl.

Os hoffech ragor o wybodaeth am Cyfle Cymru – ewch i'n gwefan: www.adferiad.org neu ebost ask@cyflecymru.com

Ymarfer

Grŵp Cynggori Cenedlaethol ar Dîm Gofal Alcohol

Andrea Pace, Y Weithrediad

Daeth Grŵp Cynggori Tîm Gofal Alcohol Cenedlaethol (ACTAG) i fodolaeth o weithdy cyntaf y Tîm Gofal Alcohol Cenedlaethol Strategol yn 2019. Rhannodd y gweithdy arfer gorau gan godi proffil Timau Gofal Alcohol a'r gwaith y maent yn ei wneud ledled Cymru. Yn ystod 2020 daeth rhai nyrsys arbenigol at ei gilydd i rannu arfer gorau a chefnogi ei gilydd ac yn ystod y cyfarfodydd hyn nodwyd bod angen grŵp Gofal Alcohol Cenedlaethol ar gyfer pob un o'r saith bwrdd iechyd ledled Cymru a rhanddeiliaid, gyda'r nod o archwilio heriau a wynebir a rhannu arfer gorau.

Mae'r ACTAG yn cynnwys nifer o weithwyr profesiynol ac yn darparu cyfeiriad strategol ar gyfer gwasanaethau cymorth alcohol ym mhob ysbyty yng Nghymru, yn gweithio i lefel i godi safonau, lleihau amrywiaeth a chefnogi ei gilydd o ran addysg a darparu arfer gorau.

Ar hyn o bryd mae'r ACTAG yn gweithio ar:

Cynnwys holiadur AUCIT-C ar lwyfan Cofnod Gofal Nyrsio Cymru (WNCR): Mae'n llwyfan ardderchog ar gyfer casglu gwybodaeth ac mae'n gyfle gwych i ymgysylltu â'r grŵp cleifion fel modd o nodi anhwylderau camddefnyddio alcohol.

Nodwyd bod angen datblygu Deunyddiau Hyfforddi Addysgol Cymru Gyfan ar gyfer staff byrddau iechyd newydd y GIG, ein nod yw gweithio tuag at yr hyfforddiant i fod yn orfodol.

Yn ddiweddar fe wnaeth y grŵp nodi mwy o atgyfeiriadau cleifion sydd hefyd ag anhwylderau bwyta ledled Cymru. Mae'r grŵp wedi penodi arweinydd ar y prosiect i ymchwilio ac adborth i'r grŵp.

Cyflawnwyd y prosiect yn llwyddiannus:

Mae'r grŵp wedi dechrau ar y gwaith o gydlynu gweithgareddau o fewn y Timau Gofal Alcohol a'r gwasanaeth cymorth ym mhob ysbyty yng Nghymru. Rydym yn datblygu dull unwaith i Gymru o ddarparu gwasanaethau:

- Lleihau amrywiaeth yn y ddarpariaeth a'r canlyniadau ar gyfer cleifion â chlefydau sy'n gysylltiedig ag alcohol
- Gwell cyfathrebu rhwng byrddau iechyd gyda chefnogaeth i'r ddwy ochr
- Rhannwyd deunyddiau addysg ar draws gwasanaethau
- Bydd Cofnod Gofal Nyrsio Cymru (WCNR) pan gaiff ei ddarparu yn cynyddu proffil anhwylderau camddefnyddio alcohol yn ysbytai Cymru yn sylweddol er mwyn sicrhau gwell canlyniadau.

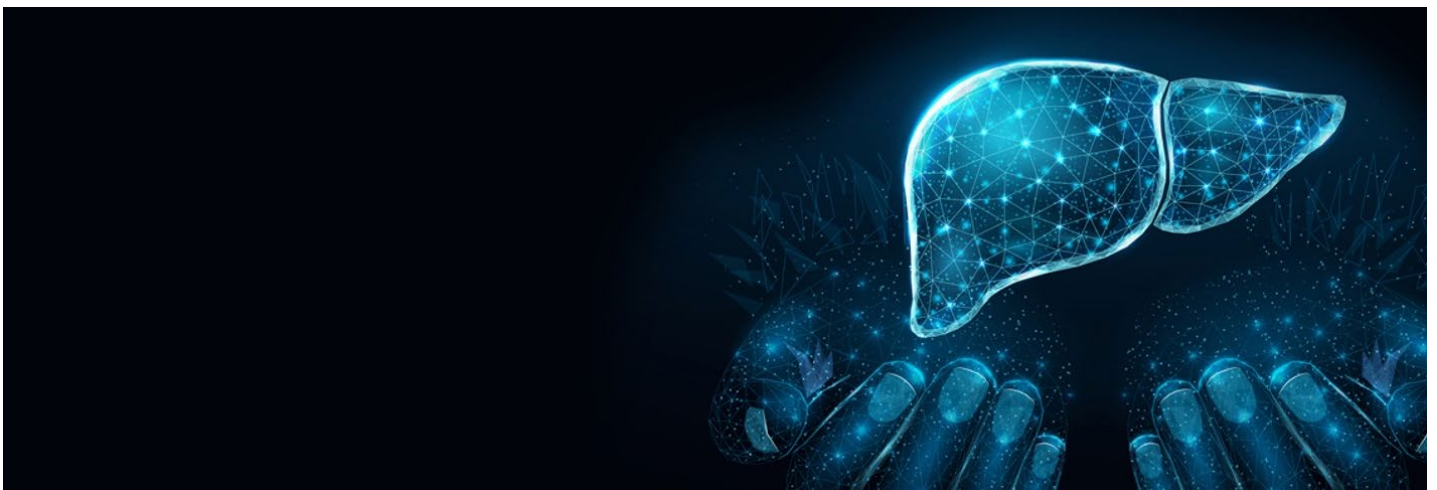
Mae'r cydweithio wedi gwneud gwahaniaeth i'w aelodau, rhanddeiliaid, Byrddau Iechyd a chleifion. Mae hyn wedi digwydd drwy'r grŵp drwy:

- Gwell cyfathrebu rhwng byrddau iechyd a gwasanaethau
- Caniatáu i bawb weithio'n gydweithredol fel grŵp
- Osgoi dyblygu
- Rhannu syniadau a gwersi a ddysgwyd
- Cefnogi datblygiad eich gilydd os oes angen
- Caniatáu pontio haws i aelodau newydd o'r tîm
- Gwell cyfathrebu â chleifion sy'n eistedd ar ffin ffiniau'r byrddau iechyd.

Pwyntiau dysgu allweddol:

- Cael dull strategol cydlynol o reoli camddefnyddio alcohol ar draws GIG Cymru a pharhau i weithio gyda rhanddeiliaid allweddol eraill
- Pwysigrwydd cydweithio, rhannu arfer gorau sydd hefyd yn osgoi dyblygu gwaith. Croesawu a gwerthfawrogi cyfraniad pawb
- Sicrhau dull gofal iechyd sy'n seiliedig ar werth a model cydgynhyrchu sy'n canolbwyntio ar y claf lle mae gwasanaethau wrth wraidd gwella gofal alcohol
- Mae cyd-gynhyrchu gyda defnyddwyr gwasanaeth a phartneriaid yn hanfodol
- Ym mhob cyfarfod, mae camau gweithredu sy'n cael eu dyrannu i aelodau. Mae'r person yn gyfrifol am weithredu ac adborth yn y cyfarfod nesaf. Mae'r camau hyn yn adeiladu i greu newid cadarnhaol sy'n effeithio ar ganlyniad neu ganfyddiad cleifion yn yr ysbytai.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â: Andrea.pace3@wales.nhs.uk neu ymweld Clefydau'r Afu - GIG Cymru Gweithrediaeth



Datblygu Taflen Wybodaeth i Gleifion Gofal Alcohol Cymru Gyfan

David Samuel, Arweinydd Clinigol ar gyfer Hepatoleg;
Denise Lowry, Pennaeth Gofal Iechyd Seiliedig ar Werthoedd;
Marie Evans, Pennaeth Cynllunio a Chomisiynu;

Leanne Baylis, Rheolwr Cynllunio Strategol a Chomisiynu - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Mae'r Grŵp Cynghori Cenedlaethol ar Ofal Alcohol, sy'n cynnwys gweithwyr proffesiynol lluosog (Ymgynghorwyr mewn Iechyd Meddwl a Meddygaeth, nyrsys ac ymarferwyr Cyswllt Alcohol a Chamddefnyddio Sylweddau, Gofal Iechyd Seiliedig ar Werthoedd, Cynllunwyr Strategol, arbenigwyr Iechyd Cyhoeddus Cymru) yn cyfarfod bob chwarter i rannu'r hyn a ddysgwyd ac arfer da ledled Cymru.

Nododd y grŵp ddiffyg gwybodaeth gyson i gleifion/defnyddwyr gwasanaeth ar gyfer Gwasanaethau Gofal Alcohol mewn Ysbytai ledled Cymru. Cytunwyd ar brosiecti ddatblygu taflen wybodaeth i ddefnyddwyr gwasanaeth y Tîm Gofal Alcohol a fyddai'n addas i'r diben ac i'w defnyddio ar draws holl Fyrddau Iechyd Cymru gan ddarparu tegwch a chysondeb. Rhoddwyd cynllun ar waith i sicrhau dull sy'n canolbwyntio ar y claf gyda defnyddwyr gwasanaeth yn gyd-awduron o ran dyluniad a chynnwys y daflen.

Dechreuodd cam cyntaf y gwaith hwn gyda gweithdy, a arweiniwyd ac a hwyluswyd gan Dîm Gofal Iechyd Seiliedig ar Werthoedd a Thîm Cynllunio Strategol Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, gan sicrhau dull gweithio partneriaeth cydweithredol ac aml-broffesiynol. Gwahoddwyd cynrychiolwyr o bob un o'r 7 bwrdd iechyd yng Nghymru. Pwrpas y gweithdy hwn oedd hwyluso'r ymagwedd genedlaethol, datblygu'r cynnwys technegol a'r dyluniad arfaethedig ar gyfer taflen wybodaeth i gleifion gyda'r bwriad o rannu'r drafft ac ymgysylltu â grŵp defnyddwyr gwasanaeth i gael eu sylwadau, cyngor ac arweiniad pellach.

Nod y prosiect oedd:

- Lleihau'r stigma wrth gael mynediad at

wasanaethau alcohol

- Codi ymwybyddiaeth o wasanaethau'r Tîm Gofal Alcohol (ACT) lleol ledled Cymru
- Sicrhau dull gofal iechyd yn seiliedig ar werthoedd sy'n canolbwyntio ar y claf a model cyd-gynhyrchu lle'r oedd gwasanaethau'n ganolog i wella gwasanaethau gofal alcohol
- Cynyddu atgyfeiriadau a chefnogaeth
- Annog newid ymddygiad a lleihau'r defnydd o alcohol
- Dylunio taflen y gellir ei defnyddio ar gyfer pob Bwrdd Iechyd yng Nghymru gyda chyfle i gynnwys gwybodaeth leol / manylion cyswllt

Roedd cyngor arbenigol gan y tîm Cyfathrebu ac Ymgysylltu o fewn y Bwrdd Iechyd yn rhan annatod o'r gweithdy. Defnyddiwyd y model COM-B yng nghyd-destun datblygu'r daflen i gleifion, i nodi beth oedd angen ei newid er mwyn i ymyriad newid ymddygiad fod yn effeithiol. Mae'n nodi tri ffactor y mae angen iddyn nhw fod yn bresennol er mwyn i unrhyw ymddygiad ddigwydd: gallu, cyfle a chymhelliant.

Gwnaeth cam dau o'r prosiect hwn h.y. cyfranogiad defnyddwyr gwasanaeth wahaniaeth sylweddol o fewn y prosiect hwn gan fod y daflen ddrafft gychwynnol a gynhyrchwyd gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio o fewn gwasanaethau gofal alcohol wedi'i newid yn sylweddol yn dilyn eu hadolygiad a'u mewnbwn. I grynhoi, roedd gan y defnyddwyr gwasanaeth farn wahanol ar y naratif drafft a'r dyluniad a gynigiwyd iddyn nhw. Sicrhaodd y cyd-gynhyrchu a'r dull sy'n canolbwyntio ar y claf mai'r cynllun a'r negeseuon allweddol yn y daflen oedd:

- Hawdd ei ddeall gan ddefnyddio iaith a therminoleg briodol
- Nod y dyluniad a'r naratif oedd lleihau stigma wrth gael mynediad at wasanaethau
- Roedd y delweddau a ddefnyddiwyd yn adlewyrchu amrywiaeth y bobl y gallai fod angen cymorth arny'n nhw o ran eu harferion yfed alcohol

Mae'r daflen yn nodi'r grŵp cynnwys defnyddwyr gwasanaeth fel awduron allweddol yn natblygiad y daflen. Profodd y prosiect hwn yn enghraifft wych o wneud penderfyniadau ar y cyd a chyd-gynhyrchu rhwng gweithwyr proffesiynol a defnyddwyr gwasanaeth.

Pwyntiau dysgu allweddol:

- Gall safbwyntiau gweithwyr proffesiynol a defnyddwyr gwasanaeth fod yn wahanol iawn
- Cynnwys yr holl randdeiliaid allweddol gan gynnwys defnyddwyr gwasanaeth o'r cychwyn cyntaf a sicrhau ymgysylltiad parhaus â'r cynnyrch terfynol a thu hwnt
- Mae cyd-gynhyrchu gyda defnyddwyr gwasanaeth a phartneriaid yn hollbwysig
- Gweithredu Dull Gofal Iechyd Seiliedig ar Werthoedd sy'n Canolbwyntio ar y Claf
- Cynnwys negeseuon cyson a brand

Am ragor o wybodaeth cysylltwch:

David Samuel, David.Samuel@wales.nhs.uk

Denise Lowry, Denise.Lowry@wales.nhs.uk

Marie Evans, Marie.Evans2@wales.nhs.uk

Leanne Baylis, Leanne.Baylis@wales.nhs.uk

Alcohol Care Team

Are You Ready To ACT?
ACT are here to help

Are you aware of how much alcohol you drink?

Would you like to change the amount you drink?

Would you like support and help?

How can we help you? We will:

- be non-judgemental and confidential when exploring alcohol usage
- support, listen and provide expert advice and education
- signpost to services and community support where you will be treated with respect and dignity

Recommended guidelines are 14 units of alcohol a week for both men and women

What does 1 unit of alcohol look like?

- 218ml of cider and beer based on 4.5% ABV
- 76ml of medium wine based on 13% ABV
- 250ml of lager based on 3.6% ABV
- 25ml measure of spirits based on 40% ABV
- 250ml bottle of alcopop based on 4% ABV

Scan the QR code to visit our website for more information including contact details

Alcohol Care Services are available at all hospitals in Cwm Taf Morgannwg

Developed in partnership with the CTM Service User Involvement Group

I drink to forget

I drink to cope

I drink to relax

GIG Cwm Taf Morgannwg
Bundled Alcohol Professional
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Gyda'n gilydd gallwn bontio'r bwlch i ail-capio'r botel

David Samuel, Arweinydd Clinigol ar gyfer Hepatoleg;
Denise Lowry, Pennaeth Gofal Iechyd Seiliedig ar Werthoedd;
Marie Evans, Pennaeth Cynllunio a Chomisiynu;
Leanne Baylis, Rheolwr Cynllunio Strategol a Chomisiynu - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Nod y prosiect hwn oedd gweithio mewn partneriaeth â chleifion, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, y Bwrdd Cynllunio Ardal a'r trydydd sector i ddatblygu dull gofal alcohol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar draws tirwedd Cwm Taf Morgannwg.

Mae'r prosiect yn canolbwyntio ar wella, gwella ac ehangu ein gwasanaethau gofal alcohol o ddarpariaeth 5 i 7 diwrnod, a ariannwyd yn dilyn cais llwyddiannus i'r Rhaglen Gofal Iechyd Seiliedig ar Werthoedd genedlaethol. Mae'r prosiect yn seiliedig ar egwyddorion Gofal Iechyd Seiliedig ar Werthoedd ac yn canolbwyntio ar gwrs bywyd a dull system gyfan sy'n dechrau o'r ffaith bod y defnyddiwr yn gallu rhannu ei brofiadau, ei anghenion a'i ddyheadau mewn ffordd sy'n bodloni eu hanghenion ac yn llywio'r gwaith o adolygu, cynllunio a gweithredu modelau gofal newydd ac adborth.

I ddechrau, cynhaliodd timau clinigol a phartneriaid ymarfer mapio ac ymchwil a amlygodd fod y gwasanaeth yn cael ei ddarparu o fewn oriau cyfyngedig h.y. 9 – 5 dydd Llun i ddydd Gwener a oedd yn golygu nad oeddem yn diwallu'r angen yn yr oriau mwyaf tebygol ar gyfer derbyniadau i'r ysbyty yn ymwneud ag alcohol, a chwestiynau am alcohol oedd na ofynnir fel mater o drefn neu atgyfeiriadau ymlaen yn cael eu gwneud mewn dros 70% o dderbyniadau brys a derbyniadau wedi'u cynllunio sy'n arwain at ddadwenwyno heb ei gynllunio, a chyfleoedd a gollwyd i gefnogi, a arweiniodd at aildderbyniadau parhaus, a elwir yn daflenni aml a system nad oedd yn darparu'r cymorth sy'n ofynnol gan ein poblogaeth.

Roedd capasiti cyfyngedig hefyd o fewn y gwasanaeth gyda beth sy'n cyfateb i 1 Cyswllt Alcohol/Camddefnyddio Sylweddau cyfwerth ag amser llawn ar bob safle Ysbyty Cyffredinol Dosbarth. Roedd tystiolaeth yn dangos bod patrymau defnyddio alcohol wedi newid a

gwaethygu trwy ac ar ôl COVID ar gyfer pob oedran, felly roedd angen sylweddol heb ei ddiwallu yn ogystal â galw cynyddol ar y gwasanaethau presennol.

O'r cychwyn cyntaf yr uchelgais oedd sicrhau dull a gwasanaeth sy'n canolbwyntio ar y claf ar gyfer cleifion â phroblemau cysylltiedig ag alcohol, mewn ffyrdd a lleoedd sy'n diwallu anghenion y cleifion a'r teuluoedd sy'n cael mynediad iddynt, mewn partneriaeth â chleifion, teuluoedd a phartneriaid eraill. Yn gyntaf, fe wnaethom fapio ein rhanddeiliaid tybiedig yn gyntaf ac yna gyda chymorth y trydydd sector h.y. Barod, cynhaliwyd sesiynau gyda defnyddwyr gwasanaeth i ofyn iddynt, pwy i'w cynnwys, sut i gynnwys a'u hadborth gonest o'u profiadau, eu hanghenion a'u dyheadau.

Fe wnaethom ddarparu gofod diogel, â chefnogaeth ac anfeirniadol ac amrywiaeth o gyfleoedd i roi eu hadborth, gan ystyried stigma ac yn gyfrinachol. Fe wnaethon ni rannu ein syniadau ac fe wnaethon nhw rannu eu rhai nhw. Yn ystod y sesiynau hyn fe wnaethom gynnwys cyfansoddwr caneuon creadigol i weithio gyda ni i gyd i ddal eu lleisiau mewn ffordd bwerus. Mae cân "gair llafar" wedi'i chynhyrchu sy'n dal straeon cleifion a'u dyheadau ar gyfer y dyfodol. Cafodd y gân hon ei chwarae'n fyw i gynulleidfa amrywiol o ddarparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaeth aml-asiantaeth mewn digwyddiad dathlu, fel rhan o gyfres o ddigwyddiadau a gynhaliwyd gennym ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ym mis Gorffennaf 2023. Cyflwynwyd anrheg wedi'i fframio wedi'i llofnodi o eiriau eu cân i bob defnyddiwr gwasanaeth ynghyd ag anrhegion defnyddiol eraill a oedd yn cynnwys bag tote gyda'r pennawd "you are valued". Mae'r gân hon yn ffordd arloesol a theimladwy o rannu a chodi ymwybyddiaeth o brofiad y defnyddiwr gwasanaeth.

Mae'r defnyddwyr gwasanaeth hefyd wedi gwneud darnau penodol o waith i'n cynorthwyo i lunio ein gwasanaeth megis datblygu taflen i gleifion i'w defnyddio ar sail Cymru gyfan, holiadur i benderfynu a oes angen cymorth i gleifion sy'n ymweld ag adrannau achosion brys a bydd defnyddiwr gwasanaeth yn bresennol yn y cyfweiliadau ar gyfer y staff newydd i'w cyflogi o fewn y gwasanaeth 7 diwrnod, a chynrychiolir eu cyfranogiad ar y taflenni cleifion

Mae'n rhaid i Ofal sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn ddechrau gyda'r sawl sy'n ei dderbyn, a'r rhai sy'n ei ddarparu mewn partneriaeth. Rhaid casglu lleisiau pobl ym mha bynnag ffordd sy'n addas iddyn nhw, ond rhaid inni wrando. Mae'r gwasanaeth hwn yn cael ei adeiladu gyda nhw, i sicrhau bod gennym ni ddata ar gyfer y dyfodol, ond yn fwy na hynny, rydyn ni'n gwybod beth sy'n gweithio a beth sy'n cael ei werthfawrogi gan y bobl sy'n derbyn y gofal. Mae hwn wedi bod yn gydweithrediad gwirioneddol gyda gonestrwydd a chyfranogiad gan ystod eang o randdeiliaid. Mae'n bwysig nodi nad yw popeth yn costio arian, mae cleifion yn awyddus i gymryd rhan a helpu os gofynnwch a'u cefnogi yn y ffordd gywir. Mae'r erthygl hon yn eu cylch ac ar eu cyfer nhw.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Denise.Lowry@Wales.nhs.uk

Marie.Evans2@Wales.nhs.uk

Trwy glep a si

Polisi.

Mae darpariaeth o ansawdd uchel yn hanfodol er mwyn i brydau ysgol am ddim a gofal plant am ddim wella iechyd ein plant

Grŵp Cydgysylltu Adeiladu Cymru Iachach

Ni ddylai cyflwyno prydau ysgol a gofal plant am ddim gyfaddawdu ar ansawdd os ydym yn mynd i ddiogelu iechyd y rhai sydd fwyaf difreintiedig. Dyma'r neges gan uwch arweinwyr Grŵp Cydgysylltu Adeiladu Cymru Iachach.

Nod y grŵp, a sefydlwyd yn 2019, yw sicrhau effaith fwyaf posibl yr asiantaethau cyfunol sy'n rhan o'i aelodaeth, er mwyn gwella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau.

Mae Grŵp Cydgysylltu Adeiladu Cymru Iachach yn gynghrair anstatudol o arweinwyr strategol sy'n cynrychioli sefydliadau a safbwyntiau strategol o'r sectorau cyhoeddus, preifat a'r trydydd sector gydag amrywiaeth o gynrychiolaeth ledled Cymru. Mae'r aelodau'n cynnwys cynrychiolwyr o lywodraeth leol, byrddau iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, Cyfoeth Naturiol Cymru, Llywodraeth Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru, Chwaraeon Cymru, yr heddlu, Cydffederasiwn Diwydiant Prydain, tai a'r sector gwirfoddol.

Bydd y canfyddiadau, a baratoir ar gais y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, yn bwysig i awdurdodau lleol wrth iddynt barhau i weithredu polisiau Llywodraeth Cymru. Mae'n hanfodol nad yw gweithredu polisiau fel ymestyn gofal plant y blynyddoedd cynnar a darparu prydau ysgol am ddim i'r holl ddisgyblion cynradd yn ehangu anghydraddoldebau presennol, ac yn ddefnyddiol dylai leihau'r anghydraddoldebau hyn.

Yn eu hadroddiad, maent yn argymhell camau i gefnogi'r gweithredu – fel:

- Sicrhau bod nifer y rhai sy'n manteisio ar brydau ysgol am ddim yn uchel a bod y ddarpariaeth yn gynhwysol
- Darparu cyfleoedd i chwarae a chymdeithasu yn y lleoliad
- Dysgu o raglenni eraill sy'n darparu bwyd y tu allan i'r ysgol
- Datblygu darpariaeth gynaliadwy sy'n cefnogi economïau sylfaenol lleol dros yr hirdymor
- Ymgorffori arferion gwaith teg mewn arlwyyo ysgolion

[Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma](#)



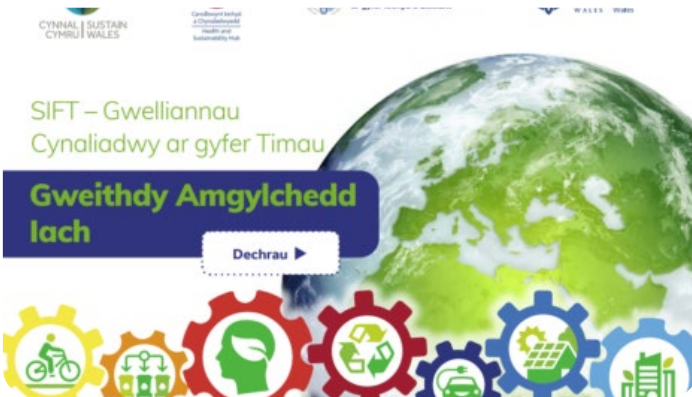
Fideos



Mynd i wraidd y broblem – Ymagwedd System Gyfan at Bwysau Iach yng Nghymru

Ymunwch â chydweithwyr o Iechyd Cyhoeddus Cymru a roddodd drosolwg o'r hyn a olygir gan y term Ymagwedd System Gyfan a sut mae'n cael ei ddefnyddio i gefnogi pwysau iach yng Nghymru. Disgrifiodd y gweminar y dystiolaeth, y cyd-destun strategol a'r dull naw cam ar gyfer ymagweddau system gyfan yng Nghymru. Trafododd y gweminar pam fod gweithio fel hyn yn wahanol i waith partneriaeth mwy traddodiadol.

[Gwyllo](#)



Mynd i'r afael ag effeithiau iechyd cyhoeddus y newid yn yr hinsawdd – dysgwch sut gallwch chi a'ch tîm weithredu

Cyflwynodd y gweminar hwn adnodd ar-lein rhad ac am ddim sy'n helpu unigolion a thimau i weithredu i leihau eu heffaith amgylcheddol.

[Gwyllo](#)



Rôl dylunio mewn iechyd cyhoeddus

Ydych chi erioed wedi meddwl tybed beth yw dylunio systemau? A beth sy'n ofynnol i'w ymgorffori yn eich arferion? Mae'r gweminar hwn yn gyflwyniad i'r Cyngor Dylunio sydd â mwy nag 20 mlynedd o brofiad o ddatblygu fframweithiau sy'n helpu sefydliadau i ymgorffori ymarfer dylunio a ffyrdd newydd o weithio.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

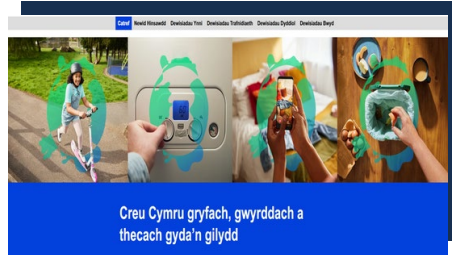
[Gweld ein holl fideos](#)

Newyddion & Adnoddau



[Asesiad o'r Effaith ar Iechyd ar gyfer Addasu Hinsawdd](#)

03-10-2023



[Gweithredu ar Hinsawdd Cymru – gwefan newydd](#)

28-09-2023



[Ymchwil newydd yn dangos cefnogaeth ar gyfer ein llwybrau](#)

26-09-2023

Pob Newyddion

[Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru: Adroddiad Blyneddol 2022](#)

Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru

[Nicotine- and tobacco-free schools: policy development and implementation toolkit – Ar gael yn Saesneg yn unig](#)

Sefydliad Iechyd y Byd

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

MEDDWL SYSTEMAU MEWN IECHYD CYHOEDDUS

Mae meddwl am systemau yn ein helpu i ddatblygu a gwerthuso polisiau a mentrau drwy ystyried perthnasoedd, rhyngweithio, ffiniau a safbwyntiau. Mae dylanwadu ar rai o heriau iechyd cyhoeddus mawr ein cymdeithasau modern yn golygu mynd y tu hwnt i ddull llinol. Er nad oes diffiniad cyffredinol o system, yn gyffredinol, gellir ei ystyried yn grŵp o gydrannau rhyngweithio, cydberthynol a rhyngddibynnol sy'n ffurfio cyfanwaith cymhleth ac unedig ([The Systems Thinker, 2018](#)).

Ar gyfer ein e-fwletin nesaf, byddem yn croesawu erthyglau sy'n ymdrin â mentrau cenedlaethol, rhanbarthol neu leol sy'n dangos sut mae sefydliadau'n defnyddio meddwl systemau i ddylanwadu ar iechyd a lles pobl Cymru yn y dyfodol.

Cyfrannu

