

Cysylltu'r dotiau

Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd meddwl yng Nghymru

Rhagfyr 2022

Crynodeb

1. Cyhoeddodd y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol *Cysylltu'r dotiau: mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd meddwl yng Nghymru* ym mis Rhagfyr 2022. Dyma grynodeb o'n casgliadau a'n hargymhellion. Mae'r adroddiad llawn, a gwybodaeth am ein hymchwiliad, ar gael yn www.senedd.cymru/seneddiechyd.

Iechyd meddwl

2. Mae iechyd meddwl, i raddau helaeth, yn cael ei siapio gan yr amgylcheddau cymdeithasol, economaidd a ffisegol y mae pobl yn byw ynddynt. Gall problemau iechyd meddwl effeithio ar unrhyw un, ond mae rhai grwpiau neu gymunedau yn wynebu risg anghymesur. Efallai mai grwpiau o'r fath a fydd yn cael yr anhawster mwyaf hefyd wrth gael mynediad at wasanaethau, a hyd yn oed pan fyddant yn cael cymorth, hwyrach na fydd eu profiadau a'u canlyniadau cystal.

3. Yn aml, mae pa mor agored yw pobl i broblemau iechyd meddwl yn gysylltiedig ag anghydraddoldebau mewn cymdeithas, fel y rhai sy'n ymwneud â nodweddion gwarchoddedig, tlodi, tai annigonol, a diffyg mynediad at addysg neu gyflogaeth.

Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd

4. Ni fydd iechyd meddwl a llesiant y boblogaeth yn gwella, ac mewn gwirionedd gall barhau i ddirywio, oni bai bod camau effeithiol yn cael eu cymryd i gydnabod a mynd i'r afael ag effaith



trawma a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau mewn cymdeithas ac achosion ehangach iechyd meddwl gwael. Rhaid i'r neges hon, ynghyd ag uchelgais glir i leihau anghydraddoldebau iechyd meddwl, fod yn ganolog i strategaeth iechyd meddwl newydd Llywodraeth Cymru.

5. Nid yw pob un o'r ysgogiadau ar gyfer mynd i'r afael â thlodi a phenderfynyddion cymdeithasol eraill iechyd meddwl yn nwylo Llywodraeth Cymru. Rydym yn galw am asesiad o ba mor bell y gall Llywodraeth Cymru fynd i wella iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru gan ddefnyddio'r adnoddau o fewn ei rheolaeth, a gwybodaeth am sut mae Llywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU yn gweithio gyda'i gilydd i wella iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru. Rydym hefyd eisiau rhagor o wybodaeth am sut y bydd y strategaeth iechyd meddwl newydd yn bodloni anghenion pobl sydd â salwch meddwl difrifol a pharhaus.

6. Ceir safbwyntiau gwahanol o fewn y Pwyllgor ynghylch a fyddai datganoli lles, neu weinyddu lles, yn effeithiol neu'n briodol. Ond rydym i gyd yn gytûn y dylai Llywodraeth Cymru gomisiynu adolygiad annibynnol i'r effaith y byddai unrhyw ddatganoli o'r fath yn ei chael ar fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd corfforol a meddyliol yng Nghymru.

Gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

7. Mae bylchau yn y ddarpariaeth ar draws y sbectrwm o anghenion iechyd meddwl, ac mae amseroedd aros hir y GIG yn gwaethygu'r rhain. Mae angen i wasanaethau fod yn fwy cydgysylltiedig a mwy hyblyg, a gallu cydweithio'n well i ddylunio a darparu cymorth sy'n diwallu anghenion unigolion.

8. Mae pobl niwrowahanol yn wynebu risg arbennig o anghydraddoldebau iechyd meddwl. Rydym am i Lywodraeth Cymru gyhoeddi map ffordd gyda chamau gweithredu ar lefel genedlaethol a lleol i wella iechyd meddwl ymhlith pobl niwrowahanol, gan gynnwys camau i symleiddio a gwneud y broses i oedolion a phlant o gael eu hasesu ar gyfer cyflyrau niwrowahanol yn fwy hygyrch. Rydym hefyd yn gofyn am sicrwydd y bydd gwaith i ddatblygu cymorth trawsbynciol i blant a phobl ifanc a allai fod yn niwrowahanol, a'u teuluoedd, cyn iddynt gael diagnosis ffurfiol yn cael ei symud ymlaen ar fyrder.

9. Mae sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl yn teimlo'n hygyrch ac yn groesawgar i bawb a allai fod eu hangen yn allweddol i leihau anghydraddoldebau iechyd meddwl. Rydym yn galw am eglurder o ran yr amserlenni ar gyfer adolygu'r ddarpariaeth iechyd meddwl i bobl fyddar, ac am welliannau yn y ddarpariaeth ac argaeledd gwasanaethau dehongli a chyfieithu ar gyfer ieithoedd ar wahân i'r Gymraeg a'r Saesneg.

10. Rydym yn croesawu cyhoeddi'r fframwaith ystyriol o drawma i Gymru, ond hoffem gael eglurder ynghylch yr amserlenni ar gyfer datblygu mesurau i asesu ei effaith. Rydym hefyd yn galw am welliannau yn y ddarpariaeth o wybodaeth am ymlyniad a'r berthynas rhwng iechyd rhieni a phlant ar gyfer darpar rieni a rhieni newydd.

Iechyd meddwl 'yn gynnyrch cymunedau'

11. Mae iechyd meddwl yn fater iechyd y cyhoedd, ac mae gan gymunedau rôl hanfodol i'w chwarae wrth atal salwch meddwl, hyrwyddo a diogelu llesiant meddyliol, a chefnogi pobl sy'n byw gyda salwch meddwl. Mae angen gwelliannau i wasanaethau iechyd meddwl, ond mae angen llawer mwy o ffocws arnom hefyd ar atal, ac ar gynorthwyo cymunedau i adeiladu, cynnal a meithrin iechyd meddwl a llesiant cadarnhaol.

12. Nid yw bob amser yn glir pa wasanaethau cymunedol sydd ar gael, felly rydym yn gofyn i Lywodraeth Cymru weithio gyda phartneriaid i ddatblygu cyfeirlyfr ar-lein i ategu'r wybodaeth sydd ar gael ar hyn o bryd. Rydym yn croesawu'r camau a gymerwyd gan y Dirprwy Weinidogion i wella cynaliadwyedd ariannu ar gyfer sefydliadau'r trydydd sector a sefydliadau cymunedol, ond nid ydym wedi ein hargyhoeddi hyd yma bod y mater wedi'i ddatrys a byddwn yn parhau i fonitro'r sefyllfa.

Presgripsiynu cymdeithasol

13. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ffordd o gysylltu pobl â ffynonellau cymorth anfeddygol yn y gymuned i'w helpu i reoli eu hiechyd a'u llesiant yn well. Nid yw'n 'ateb hud' ac nid yw'n addas i bawb nac ym mhob amgylchiadau, ond mae ganddo botensial pan gaiff ei ddefnyddio'n briodol i leihau'r pwysau ar wasanaethau'r GIG a gwella canlyniadau iechyd a chymdeithasol pobl.

14. Rydym yn croesawu datblygiad y fframwaith presgripsiynu cymdeithasol cenedlaethol, ond rydym am ei weld yn cyd-fynd ag ymgyrchoedd cyfathrebu wedi'u targedu i godi ymwybyddiaeth ymhlith gweithwyr iechyd proffesiynol, grwpiau cymunedol a'r cyhoedd. Rydym hefyd yn galw am i'r fframwaith gynnwys mesurau ar gyfer asesu'r effeithiau a'r canlyniadau iechyd a chymdeithasol yn lleol, rhanbarthol a chenedlaethol, ac am ymrwymadau'n ymwneud â chyhoeddi data fel rhan o'r gwerthusiad parhaus o'r fframwaith. Mae gan y gweithlu presgripsiynu cymdeithasol rôl allweddol i'w chwarae, ac rydym yn gofyn i Lywodraeth Cymru pa gynlluniau sydd ganddi i ddatblygu ei strwythur proffesiynol.

Cynllunio'r gweithlu

15. Mae staff iechyd meddwl arbenigol yn rhan bwysig o'r darlun, ond er mwyn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd meddwl, mae angen ystyried y gweithlu yn ei ystyr ehangaf, gan gynnwys gwasanaethau iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, addysg, tai, gwasanaethau cyhoeddus, a'r sectorau cymunedol a gwirfoddol.

16. Roedd materion yn ymwneud â recriwtio, cadw a bylchau hyfforddi yn y maes iechyd meddwl a'r gweithlu ehangach yn bodoli cyn y pandemig, ond maent wedi gwaethygu o ganlyniad i ludded a chostau byw cynyddol. Rydym yn croesawu ffocws cynllun y gweithlu iechyd meddwl ar les y gweithlu, ond rydym am wybod mwy am sut y bydd effaith y cynllun ar les yn cael ei monitro.

17. Yng nghyd-destun cyfyngiadau cyllidebol, a'r angen i gydbwyso mynd i'r afael â phwysau uniongyrchol o ran y gweithlu â datblygu gweithlu iechyd meddwl sy'n addas i'r dyfodol ac sydd â'r adnoddau i ddiwallu anghenion amrywiol, rydym hefyd yn galw am fwy o wybodaeth ynglŷn â pha gamau gweithredu o fewn cynllun y gweithlu iechyd meddwl sydd wedi derbyn cyllid a sut y bydd cyllid yn cael ei flaenoriaethu.

18. Er mwyn meithrin gallu'r gweithlu i ddiwallu anghenion cymunedau amrywiol, mae angen gweithlu mwy amrywiol, gwell ymwybyddiaeth a hyfforddiant cydraddoldeb, a chael gwared ar rwystrau sy'n atal staff rhag cael mynediad at gyfleoedd hyfforddi. Rydym am i Lywodraeth Cymru weithio gyda phobl niwrowahanol i gydgyhyrchu ymgyrchoedd hyfforddi a chodi ymwybyddiaeth, a gweithio gyda phobl o gymunedau heb gynrychiolaeth ddigonol i ddylunio a datblygu rhaglen fentora a chymorth i'w helpu i ymuno â'r gweithlu iechyd meddwl.

Camau gweithredu trawslywodraethol cydgysylltiedig

19. Mae adolygu a diwygio strategaeth iechyd meddwl Llywodraeth Cymru yn cynnig cyfle gwerthfawr i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd meddwl ac ystyried anghenion cymunedau amrywiol yn y ffordd y mae Cymru'n ymdrin ag iechyd meddwl. Bydd sicrhau bod y strategaeth a'r fframweithiau cysylltiedig yn troi'n gamau ystyrlon ac effeithiau diriaethol ar lawr gwlad yn golygu y bydd angen dull trawslywodraethol sy'n effeithiol a chydlynu gyda chynlluniau a pholisïau perthnasol eraill.

20. Rydym am i bob cyflwyniad i Weinidogion Llywodraeth Cymru sy'n ceisio penderfyniadau ar bolisi, deddfwriaeth, gwariant neu drethiant gynnwys asesiad o sut y bydd yr argymhelliad yn cyfrannu at wella iechyd meddwl a llesiant. Rydym hefyd am dderbyn diweddariadau blynyddol am y cynnydd ar weithredu ein hargymhellion, yn ogystal ag ymrwymïadau gan Lywodraeth Cymru i gomisiynu a chyhoeddi gwerthusiadau interim a therfynol o'i strategaeth iechyd

meddwl newydd, gan gynnwys yr effaith y mae wedi'i chael ar iechyd meddwl a llesiant a'r canlyniadau a gyflawnwyd.

21. Rydym yn awyddus i weld y set ddata graidd iechyd meddwl yn cael ei chyflwyno, ond rydym am gael cadarnhad y bydd y data'n cael ei ddadgyfuno fel y gallwn ni a rhanddeiliaid olrhain y cynnydd o ran mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd meddwl. Rydym hefyd eisiau mwy o wybodaeth ynghylch pryd y bydd mesurau llesiant yn cael eu datblygu a'u gweithredu er mwyn llywio'r gwaith o fonitro a gwerthuso effaith y strategaeth iechyd meddwl newydd.

Diwygio Deddf Iechyd Meddwl 1983

22. Yn olaf, mae'n annerbyniol bod unrhyw un yn cael ei gadw'n amhriodol o dan deddfwriaeth iechyd meddwl, a hyd yn oed yn fwy annerbyniol bod rhai grwpiau a chymunedau yn wynebu risg anghymesur o hyn. Rydym am weld Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda phartneriaid heddlu i wella mynediad at hyfforddiant parhaus i swyddogion yr heddlu mewn ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, atal hunanladdiad, ymwybyddiaeth o niwroamrywiaeth, ymwybyddiaeth o anabledd dysgu, a chymhwysedd diwylliannol.

23. Pe bai cynigion mewn Bil Llywodraeth y DU i ddiwygio Deddf 1983 yn defnyddio'r weithdrefn cydsyniad deddfwriaethol, byddem yn disgwyl craffu ar unrhyw femoranda cydsyniad deddfwriaethol cysylltiedig. Yn y cyfamser, rydym wedi gofyn i Lywodraeth Cymru roi diweddariad ar ei thrafodaethau â Llywodraeth y DU ynghylch datblygu'r cynigion deddfwriaethol.

Atodiad: Cefnogaeth iechyd meddwl ac emosiynol

Os oes angen cymorth a chefnogaeth arnoch, mae llinell gymorth iechyd meddwl C.A.L.L. ar gyfer Cymru yn cynnig cefnogaeth iechyd meddwl ac emosiynol, a chyfeirio at wasanaethau lleol.

Ffoniwch Rhadffôn 0800 132 737 unrhyw bryd 24 awr y dydd, neu anfonwch neges destun HELP i 81066.

Gwefan: www.callhelpline.org.uk

Os ydych yn ei chael yn anodd ymdopi, neu angen siarad â rhywun neu'n ystyried hunanladdiad, gallwch gysylltu â'r Samariaid:

Ffoniwch Rhadffôn 116 123 unrhyw bryd 24 awr y dydd o unrhyw ffôn.

Llinell Gymorth Gymraeg: 0808 164 0123 (7pm-11pm, 7 diwrnod yr wythnos)

E-bost: jo@samaritans.org

Gwefan: www.samaritans.org/samaritans-cymru

Gallwch gael wybodaeth hefyd am adnoddau iechyd meddwl eraill a ffynonellau cymorth yn ffeithlen cymorth iechyd meddwl Ymchwil y Senedd:

<https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/taflen-wybodaeth-etholaeth-cymorth-iechyd-meddwl/>