





Cynnwys

Rhagair	4
Ein cenhadaeth a'n nodau	5
Stori Geraint	6
Pwy yw pwy?	7
Crynodeb a chyflawniadau	9
Sut i ddefnyddio ein gwasanaeth	11
Stori Sarah	14
Adborth defnyddwyr y gwasanaeth	15
Ymateb i'r pandemig	17
Stori Natalie	18
Gweithio gyda'n gilydd	19
Datblygiadau ar gyfer y dyfodol	20

Rhagair

Yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, mae COVID-19 wedi rhoi pwysau enfawr ar y system iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru; mae staff sy'n gweithio ym mhob rhan o'r system wedi cyflenwi gwasanaethau'n anhygoel, ond mae llawer wedi profi llwythi gwaith trwm, wedi ymdrin â nifer uchel o gleifion sâl iawn, ac maen nhw eu hunain wedi dioddef baich uniongyrchol ac anuniongyrchol y pandemig.

Mae ehangu rhaglen lechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol Cymru (HHP Cymru) i ddarparu gwasanaeth cyfrinachol cenedlaethol sy'n ategu'r gwasanaethau presennol, wedi cyfrannu rhywfaint at fynd i'r afael ag anghenion staff sydd wedi profi'r straen hwn.

Mae'r pandemig wedi cynnig cyfleoedd i roi mwy o sylw i les y gweithlu, a'n herio ni i ddatblygu model mwy cydweithredol a theg.

Rwy'n ddiolchgar iawn i bawb sydd wedi bod yn rhan o'r gwaith o reoli a darparu'r gwasanaeth hwn.

Rwy'n gobeithio y caiff pawb amser i ddarllen yr adroddiad blynyddol byr hwn, ac i werthfawrogi'r ymdrechion a wnaed i helpu i gefnogi iechyd corfforol a meddyliol ein hased mwyaf gwerthfawr; y staff iechyd a gofal sy'n gweithio ar y rheng flaen ddydd ar ôl dydd i ddiogelu a gwella bywydau dinasyddion Cymru.



Dr Frank Atherton
Swyddog Meddygol, Cymru

Beth ydyn ni'n ceisio ei wneud?

Ein cenhadaeth

Mae Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol Cymru (HHP Cymru) yn cynnig cefnogaeth iechyd meddwl a lles am ddim i'r holl staff, myfyrwyr a gwirfoddolwyr sy'n gweithio yn i GIG Cymru.

Deilliodd y gwasanaeth HHP Cymru presennol o brofiad blaenorol y tîm a fu'n cynnig y gwasanaeth hwn i feddygon sy'n byw ac yn gweithio yng Nghymru.

Mae'r gwasanaeth wedi ehangu, ac mae cynnydd parhaus wedi bod yn nifer y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth, nid yn unig gweithwyr rheng flaen, ond pobl ar draws GIG Cymru, ac mae bellach wedi cael mwy o gyllid gan Lywodraeth Cymru i ehangu'r gwasanaeth ac i helpu mwy o bobl.

Bellach, mae modd i unrhyw un sy'n gweithio i GIG Cymru y mae angen cymorth arny'n nhw gael mynediad at y gwasanaeth yn gyflym.

Mae'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i weinyddu gan Brifysgol Caerdydd, ac mae ein gwasanaeth yn cynnwys ystod eang o weithwyr proffesiynol a staff cynorthwyol sy'n gweithio i GIG Cymru, gan gynnwys, ymhlith eraill, aelodau tîm meddygol, nyrsio, grwpiau proffesiynol cysylltiedig, gweinyddol a rheoli.

Nodau

- Cynnig **cefnogaeth iechyd meddwl prydlon a chyfrinachol am ddim** i'r rhai sy'n chwilio am wasanaeth cyfrinachol
- Helpu i **gael gwared ar y stigma** a ddaw wrth ddatgelu heriau iechyd meddwl y mae pobl yn eu hwynebu yn y gweithle
- Ein huchelgais yw **ehangu'r gwasanaethau a'r therapïau** sydd ar gael drwy HHP Cymru i sicrhau bod ganddon ni wasanaeth sy'n cynnig dewis amrywiol o therapïau a gwasanaethau priodol i gleientiaid.
- Rydyn ni'n **cynyddu ac yn adeiladu ar ein cydweithredïadau** gyda sefydliadau fel Addysg a Gwella Iechyd Cymru, y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl, Cymdeithas Feddygol Prydain, GIG Lloegr, a Gwasanaeth Ambiwlans Cymru.

Stori Geraint

Daliodd Geraint Jones, fferyllydd o dde Cymru, COVID-19 ym mis Ebrill 2020. Mae wedi bod mor garedig â rhannu mewnwelediad i'w brofiadau dros y flwyddyn diwethaf ar ôl iddo gael diagnosis diweddarach o COVID Hir.

Roedd Geraint yn byw gyda lluo o symptomau ar ôl iddo dal COVID gyntaf ym mis Ebrill, a effeithiodd yn eithriadol ar ei fywyd o ddydd i ddydd, fel gweithiwr proffesiynol ac fel unigolyn.

Esboniodd Geraint: "Roeddwn i mewn sefyllfa eithaf newydd ar y pryd gan i mi gael diagnosis o COVID Hir gan glinigydd o Lundain oedd â phrofiad o drin cleifion ar ôl yr haint COVID gychwynnol.

"Nid oedd unrhyw arweiniad ynghylch sut i gefnogi na rheoli cleifion oedd ymddangos gydag amrywiaeth enfawr o symptomau ar yr adeg honno, felly roeddwn i'n teimlo'n ansicr iawn am y ffordd y gallai'r salwch effeithio ar fy mywyd, ond hefyd pa mor hir y byddai'n parhau i effeithio ar fy mywyd."

"Ceisiais gymorth drwy HHP Cymru yn bennaf allan o anobaith a heb wybod at bwy i droi am gymorth.

"Mae fy mhrofiad gyda HHP Cymru ond wedi bod yn gadarnhaol. Wedi defnyddio CBT yn y gorffennol, roeddwn i'n deall yn fras yr hyn y gallwn ei ddisgwyl, ond hefyd rhoddodd fy therapydd awgrymiadau defnyddiol iawn i mi gael y gorau o'r sesiynau ac yna rhoi hynny ar waith yn fy mywyd o ddydd i ddydd.



"Roedd y strategaethau drafodon ni yn rhai syml iawn a byth yn pwyso gormod arnaf yn feddyliol (oedd yn beth gwerthfawr am na allwn ymdopi â hyn o gwbl rai dyddiau).

"Yn naturiol, roeddwn i'n teimlo'n gyffyrddus wrth drafod unrhyw faterion personol gyda'r therapydd, sy'n sgil ynddo'i hun ond gwnaeth i mi deimlo'n gartrefol o hyd, a hynny ar amser a dyddiad oedd yn gweddu i'm symptomau corfforol amrywiol.

"Ni allaf ddiolch digon i dîm HHP Cymru am fy arwain trwy rai cyfnodau anodd iawn pan nad oedd neb arall yn deall fy mhryderon a'm gofidiau."

Mae Geraint bellach yn aelod o Grŵp Cyngori Cyhoeddus HHP Cymru.

Pwy yw pwy?



Yr Athro Jon Bisson
Cyfarwyddwr



Dr Jake Hard
Dirprwy Gyfarwyddwr



Dr Thomas Kitchen
Dirprwy Gyfarwyddwr

Tîm cynorthwyol

4 Meddygon Ymgynghorol Arbenigol

36 Therapyddion

11 Meddygon Ymgynghorol

15 Darparwyr Cefnogaeth gan Gymheiriaid

Grŵp cynghori strategol

Yr Athro Debbie Cohen, Cadeirydd
Dr Majd Al Shamaa, Gweithwyr Iechyd
Proffesiynol
Dr Sheila Brennan, Therapïau Seicolegol
Peter Hunt, Cyllid a Gweinyddiaeth
Dr Julia Lewis, Dibyniaeth a Seiciatreg
Dr Adrian Neal, Lles Gweithwyr
Lucy Warner, Iechyd Ymarferwyr y GIG

Grŵp Cynghori Cyhoeddus

Gareth Bowdler, Cadeirydd
Geraint Jones
Natalie Harper
Jade Smitherman

Gweinyddiaeth

Naomi Marfell
Peter Hunt
Lizzie Hobbs
Naomi Redford
Catherine Aymar
Catrin Hopkins

Tîm HHP Cymru



Crynodeb

Mae'r pandemig wedi bod yn heriol i ni gyd, ac rwy'n falch o'r rôl sylweddol mae HHP Cymru wedi'i chwarae ac yn parhau i'w chwarae wrth gefnogi pobl sy'n gweithio i GIG Cymru.

Mae ehangiad cyflym HHP Cymru, gan gynnal gwasanaeth effeithiol sy'n werthfawr iawn i'r rhai sy'n ei ddefnyddio, yn deyrnged wirioneddol i'w staff ymroddedig, y mae llawer ohonynt wedi bod yn rhan ganolog o HHP Cymru ers blynyddoedd lawer.

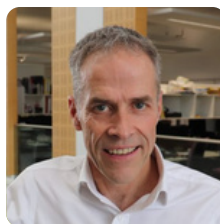
Rwy'n ddiolchgar iawn i bawb sy'n rhan o ddarparu HHP Cymru, a hoffwn ddiolch yn arbennig i'r Athro Debbie Cohen am ddatblygu ac arwain HHP Cymru ers ei sefydlu yn 2012, gan sicrhau cyllid ychwanegol i'w ehangu ar ddechrau'r pandemig, a'i chefnogaeth barhaus i'n gwaith.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, rydyn ni wedi cryfhau ein prosesau gweinyddu a llywodraethu, ac wedi helpu mwy o bobl mewn blwyddyn na wnaethon ni yn wyth mlynedd gyntaf bodolaeth HHP Cymru.

Rydyn ni wedi gallu ychwanegu ystod o opsiynau amgen i bobl gael cefnogaeth, yn ogystal â thriniaeth wyneb yn wyneb, gyda'r nod o gynnig mwy o ddewis, cynyddu mynediad a diwallu holl anghenion pobl sy'n gweithio yn GIG Cymru yn well.

Rydyn ni hefyd wedi lansio ein gwefan gwbl ddwyieithog, ac wedi cynnal ymgyrch hyrwyddo a oedd yn codi ymwybyddiaeth ac yn galluogi mwy o bobl i gael mynediad at gefnogaeth. Manteisiwch ar y cyfle i ddysgu mwy amdanon ni, a'r hyn gallwn ni ei gynnig, drwy ymweld â'n gwefan.

hhpwales.nhs.wales



Yr Athro Jon Bisson
Cyfarwyddwr, HHP Cymru

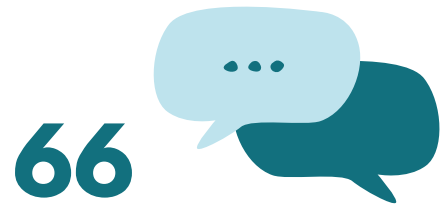
Cyflawniadau

Mae'r ffeithlun hwn yn dangos ffigurau allweddol am ein gweithgarwch yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Ebrill 2020 -
Mawrth 2021



Defnyddiodd 770 o bobl ein gwasanaethau eleni



Roedd 66 o gynghorwyr a therapyddion yn cefnogi ein cleientiaid



Cafwyd 21,000 o ymweliadau i'r wefan newydd



Cafwyd 440 o ymweliadau â gwefan Cymru



Cafodd dros 550 o bobl therapi gwybyddol ymddygiadol



Roedd 6 aelod yn ein Grŵp Cyngori Cyhoeddus



Cafodd dros 40 o bobl fynediad at gefnogaeth gan gymheiriaid



Roedd 7 aelod yn ein Grŵp Cyngori Strategol



144k +

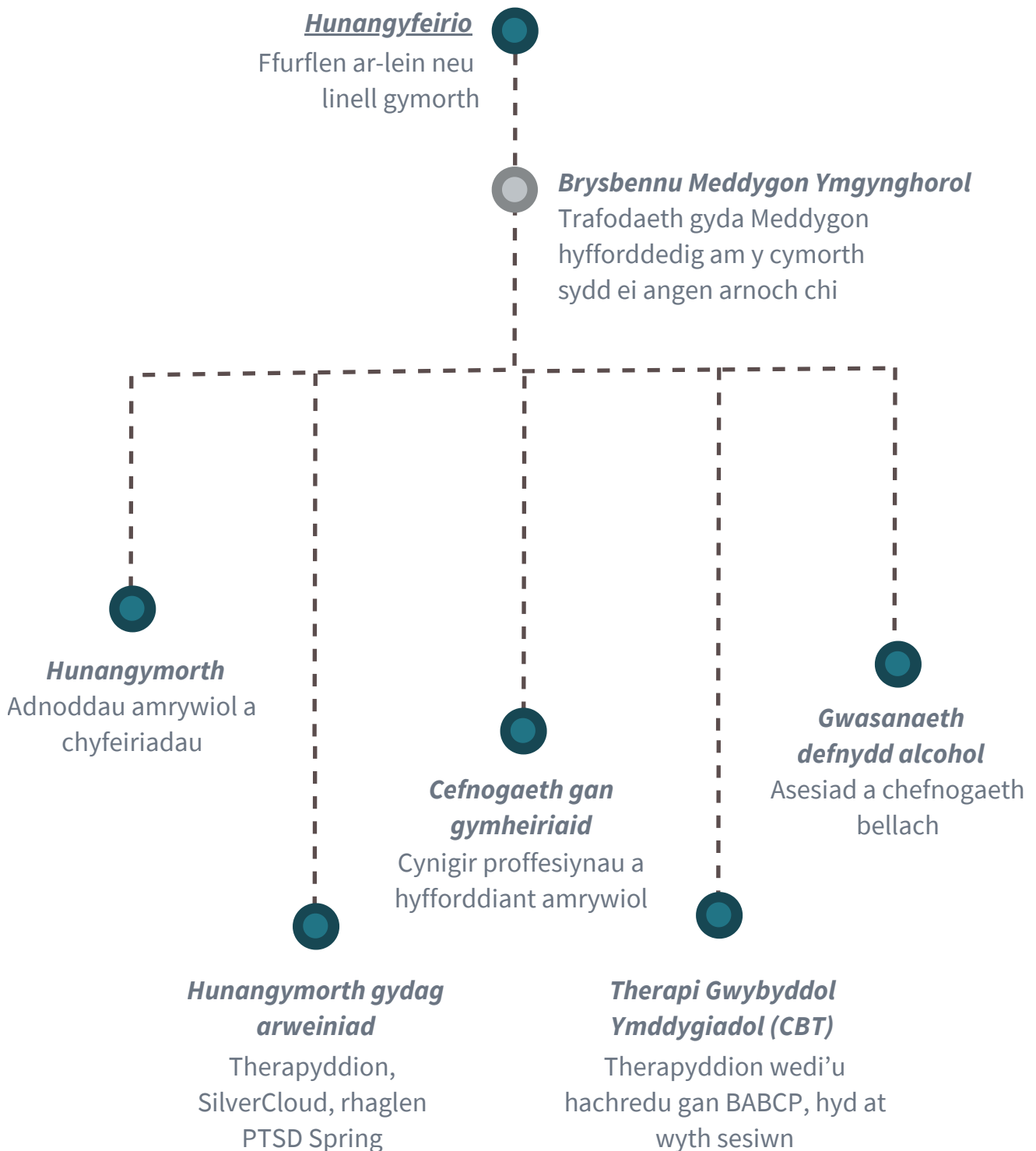
Cafwyd dros 144,000 o argraffiadau ar y cyfryngau cymdeithasol



Mynychodd dros 70 o bobl ein symposiwm cyntaf

Sut i ddefnyddio ein gwasanaeth

Er mwyn sicrhau bod modd i bobl atgyfeirio eu hunain i gael cefnogaeth ar unrhyw adeg, unrhyw ddydd, rydyn ni'n cynnig ffurflen ar-lein ar ein gwefan. Yna, bydd rhywun yn cysylltu â nhw i drefnu apwyntiad gydag un o'n Meddygon Ymgynghorol. Yn ystod y sgwrs yma, bydd modd iddyn nhw drafod ymagwedd wedi'i theilwra iddyn nhw o ran y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt.



Ein gwasanaethau

■ Hunangymorth

Mewn cydweithrediad ag Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) a gwasanaeth Iechyd Ymarferwyr GIG Lloegr, gallwn gyfeirio at nifer o apiau ar gyfer dyfeisiau symudol, canllawiau hunangymorth, grwpiau rhithwir a gwasanaethau eraill.

■ Hunangymorth gydag arweiniad

Yn dilyn ymgynghoriadau cychwynnol naill ai gyda therapydd SilverCloud neu HHP Cymru, mae unigolion yn cael eu cyfeirio at ddeunyddiau hunangymorth penodol. Fel y bo'n briodol, mae ymgynghoriad dilynol yn adolygu'r angen am gymorth ychwanegol. Ar y cyd â Straen Trawmatig Cymru, rydyn ni hefyd yn cynnig mynediad at wasanaeth hunangymorth gydag arweiniad PTSD ar gyfer PTSD cymedrol.

■ Gwasanaeth alcohol

Cefnogir unigolion drwy asesiad arbenigol o ddefnydd alcohol ac ymyriadau pellach lle bo'n briodol.

Rydyn ni'n cydnabod y gall llawer o agweddau ar fywyd personol a phroffesiynol unigolion effeithio ar eu hiechyd meddwl.

Rydyn ni'n gweithio gyda sefydliad o'r enw **Able-Futures** i gynnig cefnogaeth i'r rhai sy'n profi heriau gyda pherthnasoedd, cyllid, tai, amgylcheddau gweithio, ynghyd ag anawsterau eraill.

■ Cefnogaeth gan gymheiriaid

Mae hyn yn rhoi mynediad i ddefnyddwyr at wirfoddolwyr sy'n cynnig cefnogaeth gan gymheiriaid.

Mae meddygon a myfyrwyr meddygaeth yn cael eu cyfeirio at y gwasanaethau sy'n cael eu rhedeg gan Gymdeithas Feddygol Prydain (y BMA). Mae gweithwyr iechyd proffesiynol eraill yn cael eu cyfeirio at wasanaeth HHP Cymru.

■ Ymgynghoriadau wyneb yn wyneb rhithwir

Gall unigolion gael hyd at wyth sesiwn therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) gan therapydd sydd wedi'i achredu gan Gymdeithas Seicotherapiau Ymddygiadol a Gwybyddol Prydain (BABCP).

Pwy sy'n defnyddio ein gwasanaeth?

Mae nifer y cleientiaid sy'n cael cefnogaeth drwy ein gwasanaeth o feysydd amhroffesiynol ac arbenigol eraill o staff y GIG wedi parhau i dyfu.

Mae'r niferoedd isod yn rhoi syniad o'r sbectrwm eang o bobl rydyn ni'n eu cefnogi:



Meddygol a deintyddol

173 o Feddygon
106 o Fyfyriwr Meddygaeth
8 Deintydd
2 Nyrs Ddeintyddol
2 Fyfyriwr Deintyddiaeth



Nyrsio a bydwreigiaeth

140 o Nyrsys
11 Myfyriwr Nyrsio
15 Bydwraig
1 Myfyriwr Bydwreigiaeth



Gwyddorau gofal iechyd a gweinyddiaeth

8 Ymwelydd Iechyd
4 Adnoddau Dynol
3 Gwyddonydd Clinigol
2 Maes Cyllid
1 Switsfwrdd



Gweithwyr iechyd cysylltiedig

31 Gweinyddol
21 Fferylliaeth
22 Iechyd Meddwl
16 Therapydd Galwedigaethol
15 Ffisiotherapydd
8 Radioleg
6 Myfyriwr gofal iechyd
4 Iaith a lleferydd
3 Opthamoleg
3 Podiatreg
1 Patholeg



Gwasanaeth Ambiwylans Cymru

51 Parafeddyg
14 EMT
9 Atebwr galwadau
2 Cynorthwydd gofal brys
2 Fyfyriwr
2 Ymatebwr cyntaf
1 Gyrrwr

Stori Sarah

Mae Sarah yn anaesthetydd ymgynghorol o dros ugain mlynedd o Gaerdydd. Mae Sarah wedi bod yn garedig iawn yn rhannu sut mae HHP Cymru a'i gwasanaethau therapi wedi ei helpu i gael gafael ar y cymorth yr oedd ei angen arni i ymdopi.

"Dechreuodd pethau i mi dair blynedd yn ôl ym mis Ionawr 2018. Cefais fywyd normal, prysur: wedi priodi'n hapus gyda dwy ferch yn eu harddegau ac nid oeddwn erioed wedi dioddef problemau iechyd meddwl o'r blaen. Roedd fywyd yn dda ond yna dechreuodd pethau ddadorchuddio.

"Bu farw fy mam ym mis Ionawr 2018, a oedd yn annisgwyl, ond rwy'n teimlo fy mod wedi ymdopi'n weddol dda."

Cymerodd sefyllfa deuluol Sarah dro digynsail arall pan gafodd ei merch ieuengaf ddiagnosis o anorecsia ym mis Mehefin 2018.

"Roeddwn i'n meddwl fy mod i'n deall anhwylderau bwyta ac roeddwn i'n benderfynol ein bod ni'n mynd i frwydro i gael fy merch yn ôl i iechyd da. Ond yn anffodus, cymerodd ei doll ar bob un ohonom.

"Fe wnes i ddarganfod nad oeddwn i'n gallu gweithio mwyach ac fe es i weld fy meddyg teulu ar hyn o bryd. Roeddwn i'n gwybod bod angen gwydnwch arnaf i barhau ac roeddwn i'n cael trafferth cysgu, bwyta a chanolbwyntio.

"Rhoddais bopeth i'm merch ac roedd ein bywydau newydd gael eu gwrthod."

Wrth i gyflwr merch Sarah waethygu felly hefyd allu Sarah i ofalu amdano'i hun.

"Dywedodd cydweithiwr wrthyf am HHP Cymru felly cysylltais â nhw a llwyddais i weld cynghorydd o fewn ychydig wythnosau. Roedd y cyfan yn effeithlon iawn a dyna sut y dechreuais ar fy llwybr gyda HHP."

Cyfeiriwyd Sarah yn y pen draw at seicotherapydd, lle'r oedd yn gallu canolbwyntio ei sesiynau arni hi ei hun a'r hyn yr oedd ei hangen arni.

"Dychwelais i'r gwaith ar ddechrau argyfwng COVID-19 ym mis Ebrill a hyd yn oed yno sylwais sut yr oeddwn gymaint yn well am ymdopi nag yr oeddwn yn meddwl ei fod yn bosibl.

"O fewn ychydig fisoedd, roeddwn i'n teimlo'n fwy fy hun nag oeddwn wedi'i wneud yn ystod y tair blynedd diwethaf. Rwyf wedi lleihau fy meddyginiaeth ac mae popeth yn edrych yn fwy cadarnhaol gan fy mod wedi dysgu delio â phethau mewn ffordd wahanol.

"Mae'r rollercoaster o iechyd meddwl yn effeithio ar bobl yn wahanol ac rydym yn cael gostyngiad yn awr. Nawr rwy'n gwybod bod cymorth ar gael drwy Iechyd Galwedigaethol a HHP Cymru pe bai ei angen arnaf eto ac mae hynny'n fy helpu i deimlo fy mod yn cael fy nghefnogi."

Adborth defnyddwyr y gwasanaeth

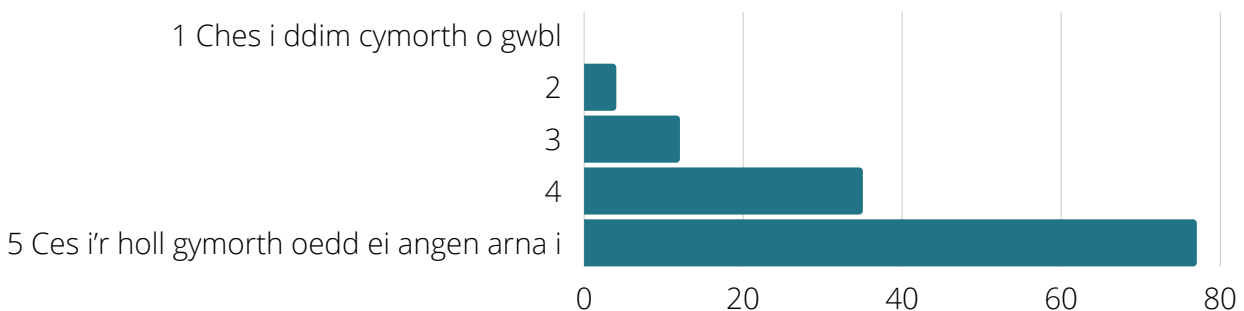
Mae'n bwysig i ni ein bod ni bob amser yn gweithio i wella a symleiddio'r gwasanaeth drwy'r adborth rydyn ni'n ei gael gan ein cleientiaid. Rydyn ni'n falch o rannu rhai canlyniadau o arolwg diweddar y bu i 146 o ddefnyddwyr gwasanaeth ei gwblhau.



Canfu 91% o'n cleientiaid bod eu cyswllt â Meddyg Ymgynghorol o gymorth neu o lawer o gymorth iddyn nhw.

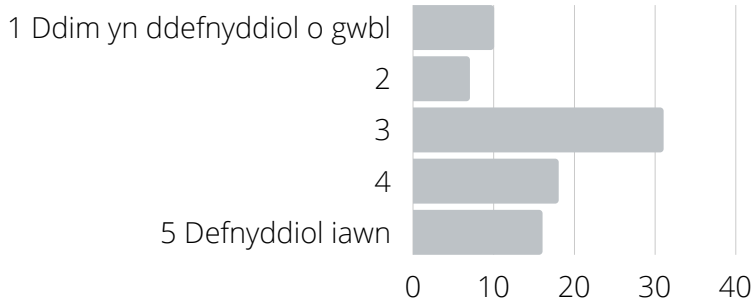
Roedd y Meddyg Ymgynghorol yn wresog iawn, ac yn swnio fel pe bai ganddyn nhw ddiddordeb mewn deall fy mhroblem. Gofynnnon nhw gwestiynau agored a oedd yn fy helpu i roi atebion mewn ffordd syml, a theimlo'n llai pryderus. Roedden nhw'n empathetig ac eisiau fy helpu i gael y cymorth cywir.

Dechreuais fy sesiynau gyda fy therapydd yng nghanol y pandemig, pan daeth casgliad o ddigwyddiadau bywyd at ei gilydd gan arwain at deimlo'n bryderus iawn, yn flinedig yn seicolegol, ac wedi fy llethu'n feddyliol... Efallai ei fod yn swnio fel cliché, ond drwy therapi CBT fe helpodd fi i gwestiynu a mynd i'r afael â phatrymau meddwl negyddol rydw i wedi'u cael drwy fy mywyd. Rwy'n annog unrhyw un sy'n gweld pethau'n anodd i gael therapi, gan fy mod i'n credu bod gan bawb yr hawl i deimlo eu gorau.



Wnaethoch chi adael y therapi gyda synnwyr a strategaethau a allai eich helpu chi yn y dyfodol?

Adborth defnyddwyr y gwasanaeth

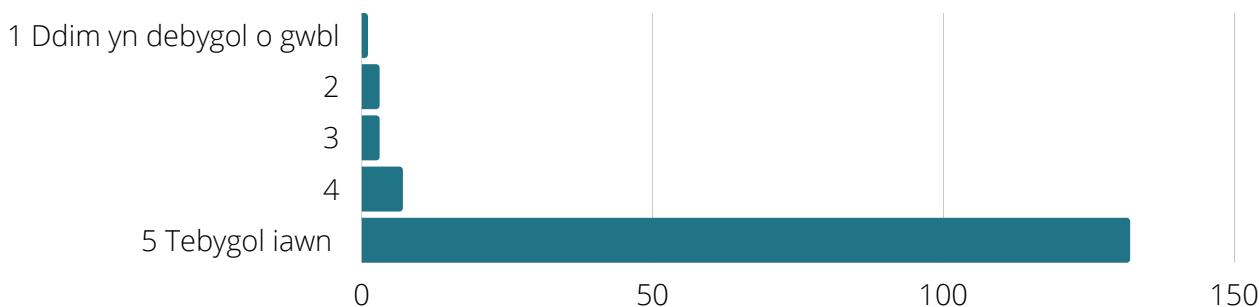


Ar ôl siarad â Meddyg Ymgynghorol, pa mor ddefnyddiol oedd yr adnoddau hunangymorth gawsoch chi?

“ Ro’n i’n teimlo wedi fy ngrymuso i ddefnyddio adnoddau y galla i eu dewis fy hunan, rhai sy’n gweithio i fi fel unigolyn. Rwy’n teimlo bod rhain wedi fy mharatoi, hyd yn oed os bydd gen i broblem unwaith eto. ”



Cafodd 73% o’r cleientiaid a gafodd gefnogaeth gan gymheiriad yr holl gefnogaeth oedd ei hangen arnyn nhw drwy eu darparwr.



Pa mor debygol fydddech chi o argymell y gwasanaeth hwn i eraill?

“ Dyma yw’r peth gorau rydw i wedi’i wneud ar gyfer fy hunan ers amser maith. Mae wedi fy gwneud i fi deimlo’n gadarnhaol am y dyfodol ac am fy mecanweithiau ymdopi. Rydw i hefyd yn gwybod ble i gysylltu am gefnogaeth eto os bydd ei angen. ”

”

Ymateb i argyfwng COVID-19

Yn wyth mlynedd gyntaf y gwasanaeth, cawson ni dros 600 o alwadau ac ar gyfartaledd roedd dau atgyfeiriad yr wythnos at Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT).

Mewn ymateb i bandemig COVID-19, o fis Ebrill 2020 ceision ni gefnogi holl staff y rheng flaen a darparu ymagwedd wedi'i theilwra'n unigol o ran cefnogaeth. Ehangwyd hyn ymhellach ym mis Mehefin 2020 i gynnwys yr holl staff sydd wedi'u cyflogi yn GIG Cymru.

Ar ôl ehangu

O ganol mis Ebrill 2020, pan ddechreuon ni ehangu'r gwasanaeth i staff rheng flaen yn wreiddiol, roedden ni'n cael 13 o atgyfeiriadau yr wythnos. Cynyddodd hyn i 18 yr wythnos ym mis Gorffennaf 2020 pan agoron ni'r gwasanaeth i'r holl staff oedd wedi'u cyflogi yn GIG Cymru.

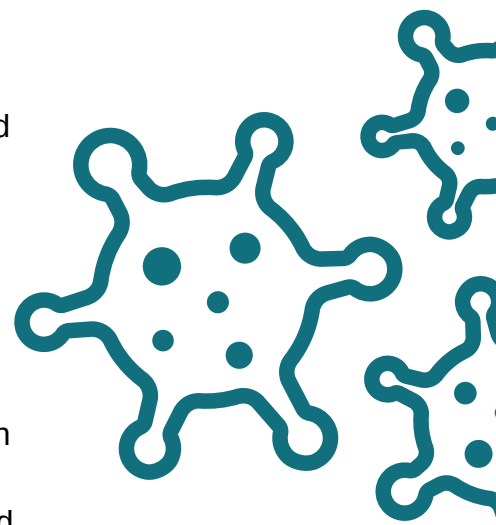
Daeth yn amlwg bod staff gofal iechyd ar draws GIG Cymru yn cael budd o'r cymorth hwn drwy'r pandemig.

Hefyd, roedd hanesion ar lafar yn arwydd allweddol o effaith gadarnhaol y gwasanaeth. Gyda hyn mewn cof, dechreuon ni rannu straeon gan ddefnyddwyr ein gwasanaeth a oedd yn barod i rannu eu profiadau, yn y gobaith o annog eu cydweithwyr i gysylltu â ni.

Ym mlwyddyn gyntaf ein gwasanaeth estynedig, cysylltodd 770 o bobl â HHP Cymru, felly roedd angen tîm mwy arnom i oruchwyllo'r gwaith o ddatblygu adnoddau ychwanegol o fewn yr haenau o gymorth a roddwyd ar waith.

Ehangon ni ein timau gweinyddol ac uwch reoli, ynghyd ag adeiladu ein timau o Feddygon Ymgynghorol, gwirfoddolwyr cefnogaeth gan gymheiriaid, a therapyddion i helpu i ateb y galw cynyddol.

Er mwyn cynyddu diddordeb yn y gwasanaeth a'r cymorth oedd ei angen arnon ni i'w staffio, creon ni wefan newydd a chynnal ymgyrch ar y cyfryngau cymdeithasol, a wnaeth hefyd ein helpu ni i gyrraedd cleientiaid newydd.





Stori Natalie

Cysylltodd Natalie, meddyg teulu o Dde Cymru, â HHP Cymru yn dilyn pryder, a waethygydd gan broblemau yn ei bywyd personol, canslo cynlluniau priodas a gweithio fel meddyg iau yng nghanol pandemig byd-eang.

"Dros y 10 mlynedd diwethaf o fyw gyda phryder, rwyf wedi dod i gydnabod y sbardunau yn fy ymddygiad sy'n tynnu sylw at y ffaith y gallaf dechrau cael trafferth gyda fy lles meddyliol.

"Mae gor-feddwl, poeni, catastrophising ac ymddygiad cymhellol fel gwirio switshis plwg a drysau cau wedi dod yn faneri coch i mi.

"Sylwais fy mod yn dechrau datblygu arddulliau ac ymddygiadau meddwl di-fudd eto a ddywedodd wrthyf ei bod yn bryd estyn allan am gymorth.

"Fe wnes i gysylltu â fy meddyg teulu. Dywedodd wrthyf am wasanaeth HHP Cymru, ac yr wyf wedi bod yn gwneud yn llawer gwell ers iddynt fy helpu i sefydlu therapydd.

"Cefais gynnig set o wyth sesiwn gyda therapydd yng Nghaerdydd a oedd yn wych oherwydd gallwn gael y sesiynau o gysur fy nghartref fy hun.

"Roedd yr hyblygrwydd yn helpu i leddfu pryder gan fy mod yn ymwybodol fy mod ar fin dechrau gweithio o fewn timau seiciatreg yn yr ardal leol.

"Roeddwn i'n ymwybodol iawn fy mod i'n dechrau fel gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ar yr un pryd â dechrau fel claf ac roeddwn i wir eisiau cadw fy hunaniaeth bersonol/proffesiynol ar wahân.

"Roedd y sicrwydd cyfrinachedd a gynigiwyd gan y therapi drwy HHP Cymru yn golygu nad oeddwn erioed wedi gorfod poeni am anhysbysrwydd.

"Doeddwn i ddim yn teimlo bod y sesiynau ar-lein yn fy rhoi o dan unrhyw anfantais ac rwy'n teimlo'n lwcus fy mod wedi cael therapi wyneb yn wyneb o'r fath, er gwaethaf byw mor bell i ffwrdd oddi wrth unrhyw un!"

Mae Natalie bellach yn aelod o Grŵp Cyngori Cyhoeddus HHP Cymru.

Gweithio gyda'n gilydd

Mae cydweithio gyda'n sefydliadau partner a rhanddeiliaid yn hanfodol er mwyn sicrhau bod gwasanaeth HHP Cymru yn cyrraedd pawb yn GIG Cymru.

Rydyn ni'n parhau i gysylltu a chydweithio'n rheolaidd gydag ystod o sefydliadau partner a rhanddeiliaid yng Nghymru a'r tu hwnt.

Rydyn ni wedi bod yn arbennig o awyddus i feithrin a datblygu cysylltiadau rhwydwaith gydag adrannau iechyd galwedigaethol a thimau lles ledled Cymru.

Mae ein gwaith gydag AaGIC, Iechyd Ymarferwyr y GIG, a Gwasanaeth Arbenigol Gweithlu'r Alban wedi cynnig llawer o gyfleoedd i gydweithio a rhannu gwybodaeth wrth i'r sefyllfa a'r amgylchedd rydyn ni'n gweithio ynddo ddatblygu'n gyflym.

Mae grwpiau rhanddeiliaid eraill yn cynnwys holl Fyrddau Iechyd ac Ymddiriedolaethau GIG Cymru, Grŵp Iechyd Meddygon Ewrop, y Samariaid, swyddogion Llywodraethau Cymru a'r DU, a Chymdeithas Feddygol Prydain.

Mae HHP Cymru wedi mynd ati i gyflwyno i nifer eang o sefydliadau i gefnogi cydweithio cynyddol, ac rydyn ni'n ddiolchgar am y gwaith a wnaed i hyrwyddo'r gwasanaeth.

Mae'r rhain yn cynnwys Cyngor Cymru Cymdeithas Feddygol Prydain, Academi'r Colegau Meddygol Brenhinol yng Nghymru, Coleg Brenhinol y Bydwraedd, Unison ac Undebau Llafur eraill, y Gymdeithas Fferyllol Frenhinol, a'r Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapi.

Roedden ni'n ddiolchgar i'r Farwnes Eluned Morgan yn ystod ei chyfnod fel Gweinidog Iechyd Meddwl, Llesiant a'r Gymraeg, am y cyfle i gwrdd â hi i rannu'r gwaith a wnaed a'r weledigaeth ar gyfer HHP Cymru.

Mae gan HHP Cymru dîm cynyddol o wirfoddolwyr sy'n darparu cefnogaeth i gymheiriaid. Os yw hyn yn rhywbeth y gallech chi fod â diddordeb mewn cymryd rhan ynddo, yna cysylltwch â ni.

Datblygiadau ar gyfer y dyfodol

Ar ôl blwyddyn lwyddiannus, mae gennym uchelgais i adeiladu ar hyn a gwella ystod, ansawdd a hygyrchedd y gwasanaethau rydyn ni'n eu cynnig.

Rydyn ni'n bwriadu parhau â'n hymdrechion i godi ymwybyddiaeth ymhlith pobl sy'n gweithio yn GIG Cymru, a gweld cynnydd yn nifer y staff sy'n defnyddio HHP Cymru o'i ganlyniad.

Ein nod yw lleihau'r amrywiaeth yng nghefnidir y bobl sy'n ceisio cefnogaeth ganddon ni, y sefydliadau maen nhw'n gweithio iddyn nhw, a'r ardaloedd yng Nghymru maen nhw'n dod ohonyn nhw.

Drwy greu ein Grwpiau Cyngori Cyhoeddus a Strategol, bydd modd i ni elwa ar gyngor arbenigwyr, gan gynnwys y rhai sydd â phrofiad o ddefnyddio HHP Cymru, a datblygu a gwella'r hyn rydyn ni'n ei ddarparu ar y cyd.

Byddwn ni'n parhau i ganolbwyntio ar hyfforddi a chefnogi'r staff sy'n darparu gwasanaethau HHP Cymru, i wella eu sgiliau a'u gallu i helpu HHP Cymru i wireddu ei nodau.

Rwy'n hyderus y bydd HHP Cymru yn parhau i dyfu, gan fynd o nerth i nerth, a chefnogi pobl sy'n gweithio i GIG Cymru yn effeithiol.



Yr Athro Jon Bisson
Cyfarwyddwr, HHP Cymru



Ymholiadau

 hhpwales.nhs.wales

 hhpwales@cardiff.ac.uk

