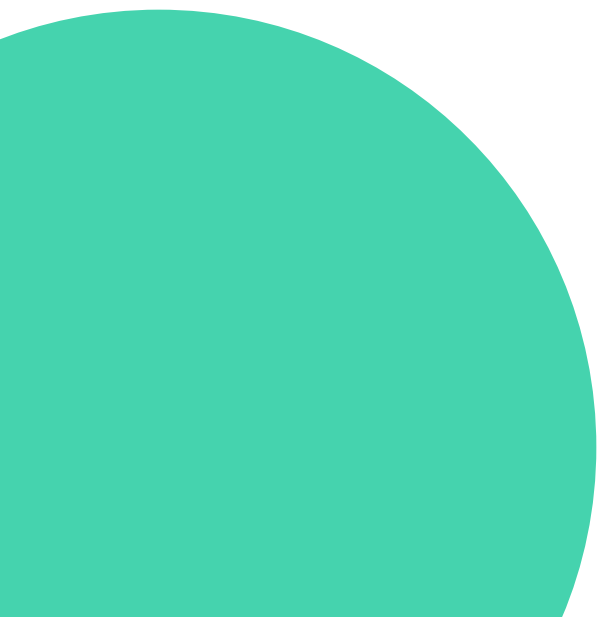
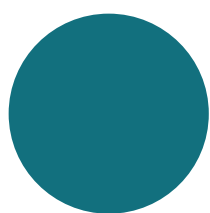




22/23

Adroddiad Blynyddol

canopi.nhs.wales



Ariennir Canopi gan Lywodraeth Cymru ac yn cael ei weinyddu gan Brifysgol Caerdydd

Cynnwys

Rhagair	4
Crynodeb Cyd-Gyfarwyddwyr	5
Ein cenhadaeth a'n nodau	6
Cwrdd â'r tîm	7
Sut i ddefnyddio ein gwasanaeth	9
Ein gwasanaethau	10
Llwyddiannau	11
Cysylltiadau newydd	12
Blwyddyn o gefnogi cydweithwyr yn y GIG a gofal cymdeithasol	13
Pwy wnaethon ni helpu?	15
Stori Jade	16
Ffocws ar CBT o dan arweiniad therapydd	17
Adborth defnyddwyr y gwasanaeth	18
Edrych i'r dyfodol	20

Rhagair

Mae'n bleser mawr i mi ysgrifennu rhagair eleni a gweld bod y gwasanaeth wedi cael ei ddefnyddio'n arbennig o dda.

Ers i Canopi ehangu i gefnogi gweithluoedd y GIG a gofal cymdeithasol ledled Cymru, mae wedi gweld twf parhaus, yn enwedig wrth i'r adferiad o'r pandemig barhau ac wrth i unigolion barhau i weithio o dan lefelau uchel o straen seicolegol, ar lefel broffesiynol a phersonol.

Mae'r gweithlu'n allweddol mewn unrhyw leoliad iechyd a bydd unrhyw fuddsoddiad i wella iechyd a lles ein staff yn arwain yn y pen draw at welliannau o ran darparu ac ansawdd gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae darparu cymorth amserol gan Canopi yn un o'r atebion sydd eu hangen os ydym am leihau'r lefelau uchel o absenoldebau staff, trosiant staff ac yn y tymor hwy, cadw staff.

Mae Canopi yn wasanaeth gyda chydweithio wrth ei galon, sy'n gweithio ochr yn ochr â chymorth iechyd meddwl a lles sy'n bodoli eisoes ac yn ategu hynny. Mae'n cynnig cymorth seicolegol wedi'i dargedu drwy ddefnyddio ei wasanaethau ei hun yn effeithiol ond hefyd gan bartneriaid cydweithredol megis Able Futures.

Fodd bynnag, yr hyn sy'n parhau i fod o bwys gwirioneddol yw bod y gwasanaeth yn gyfrinachol. I'r rhai nad oes ganddynt fynediad at opsiynau sy'n seiliedig ar gyflogwyr neu sy'n poeni am gysylltu â nhw, bydd defnyddio'r gwasanaeth hwn o fudd mawr iddynt.

Mae'n bwysig i Canopi, fel y mae i mi, y gall y gwasanaeth hwn gyrraedd cymaint o bobl ag sydd ei angen. Mae'r wybodaeth ystadegol yn yr adroddiad hwn yn siarad drosto'i hun mewn perthynas â'r niferoedd a gefnogir ond hefyd ehangder y rolau a gyrhaeddir. Rwy'n gweld y gwasanaeth yn mynd o nerth i nerth wrth iddo adeiladu ar ei flaenoriaethau ar gyfer y dyfodol.

Yn olaf, hoffwn hefyd ddymuno pob dymuniad da i Jon Bisson ar ei ymddeoliad. Edrychaf ymlaen at weithio gyda Thomas a Jake wrth iddynt fynd â'r gwasanaeth gwerthfawr hwn i mewn i 2023-2024.



Dr Frank Atherton
Prif Swyddog Meddygol Cymru

Crynodeb Cyd-Gyfarwyddwyr

Mae'n ffraind fawr ein bod ni, fel Cyd-gyfarwyddwyr newydd Canopi, yn dod at ei gilydd i ysgrifennu'r crynodeb hwn ac arwain y sefydliad i'w bennod nesaf.

Yn gyntaf, hoffem gydnabod yr arweinyddiaeth eithriadol a ddangoswyd gan gyn-Gyfarwyddwr Canopi, yr Athro Jon Bisson a ymddeolodd yn gynharach eleni. Roedd gweledigaeth yr Athro Bisson yn allweddol wrth lunio'r gwasanaeth presennol a gobeithiwn adeiladu ar y cynnydd hwn yn y dyfodol. Mae tîm Canopi yn dymuno'r gorau i Jon yn ei ymddeoliad.

Mae'n amlwg bod gweithio mewn amgylcheddau iechyd a gofal cymdeithasol ledled Cymru yn parhau i fod yn heriol iawn. Mae'r adroddiad hwn yn dangos bod angen parhaus am wasanaeth Canopi wrth iddo geisio darparu cymorth iechyd meddwl cyfrinachol a phersonol am ddim i ddau weithlu hanfodol yng Nghymru.

Gyda dros 50,000 o ymweliadau gwefan a bron i 2,500 o unigolion yn defnyddio'r gwasanaeth eleni, mae un neges glir: os oes angen cefnogaeth arnoch gyda'ch iechyd meddwl, yna nid ydych ar eich pen eich hun.

Mae estyn allan am gymorth yn gam cyntaf pwysig.

Er bod ein tîm Canopi yn parhau i dyfu, hoffem hefyd gydnabod y gwaith parhaus a gwerth y rhwydwaith ehangach o gefnogaeth sydd ar gael i'r GIG a'r gweithlu gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Dim ond un gwasanaeth yw Canopi ymhlith rhwydwaith eang o gefnogaeth sydd ar gael ac rydym wedi bod yn ddiolchgar am y perthnasoedd gwaith cadarnhaol a chydweithredol yr ydym wedi gallu eu cynnal a'u datblygu dros y flwyddyn ddiwethaf.



Dr Jake Hard
Cyd-gyfarwyddwr



Dr Thomas Kitchen
Cyd-gyfarwyddwr

Beth rydyn ni'n ceisio ei wneud?

Ein cenhadaeth

Mae Canopi yn cynnig cymorth iechyd meddwl a lles i staff GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru yn rhad ac am ddim.

Datblygodd y gwasanaeth Canopi presennol o brofiadau'r tîm yn y gorffennol o gynnig cymorth iechyd meddwl i feddygon yng Nghymru. Gwelodd pandemig COVID-19 gynydd sylweddol yn nifer yr hunanatgyfeiriadau gan y rhai hynny ar y rheng flaen ond hefyd ledled GIG Cymru.

Rydym hefyd wedi derbyn nifer o ymholiadau gan y sector gofal cymdeithasol yn ystod y cyfnod hwn. Felly, ar ôl ail-dendro llwyddiannus ym mis Ebrill 2022, gwnaethom ehangu ein gwasanaeth i gynnwys staff gofal cymdeithasol sydd bellach yn gallu defnyddio ein gwasanaeth.

Wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i weinyddu gan Brifysgol Caerdydd, rydym yn falch o ddweud bod ein gwasanaeth bellach yn cwmpasu ystod eang o weithwyr proffesiynol sy'n gweithio ar draws sectorau'r GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru.



Nodau

- Cynnig cymorth iechyd meddwl prydlon, cyfrinachol ac yn rhad ac am ddim i'r rhai sy'n edrych am wasanaeth cyfrinachol
- Helpu i chwalu'r stigma ynghylch datgelu'r heriau iechyd meddwl y mae pobl yn eu hwynebu yn y gweithle
- Ehangu'r gwasanaethau a'r therapïau sydd ar gael drwy Canopi i wneud yn siŵr bod gennym ni wasanaeth sy'n cynnig dewis amrywiol o therapïau a gwasanaethau priodol i gleientiaid
- Cryfhau a chynyddu ein cydweithrediad â sefydliadau fel Addysg a Gwella Iechyd Cymru, y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl, Cymdeithas Feddygol Prydain, Gofal Cymdeithasol Cymru, Cymdeithas y Gwasanaethau Cymdeithasol, GIG Lloegr a Gwasanaeth Ambiwlans Cymru.

Pwy yw pwy



Dr Jake Hard
Cyd-gyfarwyddwr



Dr Thomas Kitchen
Cyd-gyfarwyddwr



Dr Gill Toms
Dirprwy Gyfarwyddwr



Yr Athro Fiona Verity
Dirprwy Gyfarwyddwr



Naomi Marfell
Rheolwr y Ganolfan

Support team

17 Meddygon
ymgynghorol

2 Meddygon Ymgynghorol
Goruchwyliol

11 Cynghreiriaid Lles

2 Meddygon Ymgynghorol
Arbenigol

49 Therapyddion

Grŵp cyngori strategol

Yr Athro Debbie Cohen, Cadeirydd

Dr Majd Al Shamaa, Gweithwyr Iechyd Proffesiynol

Dr Sheila Brennan, Therapiau Seicolegol

Jeremy Brown, Rheolwr Gyfarwyddwr Cartref Gofal

Peter Hunt, Arweinydd Tîm MyMEDIC

Dr Julia Lewis, Dibyniaeth a Seiciatreg

Dr Adrian Neal, Lles Gweithwyr

Stacey Taylor, Tîm Adnoddau Cymunedol

Gweinyddu

Zuleika Gregory

Lizzie Hobbs

Catherine Aymar

Dylan Johns

Aimee Grimstead

Catrin Hopkins

Julia Pearce

Grŵp Cyngori Cyhoeddus

Natalie Harper, Cadeirydd dros dro

Jade Smitherman

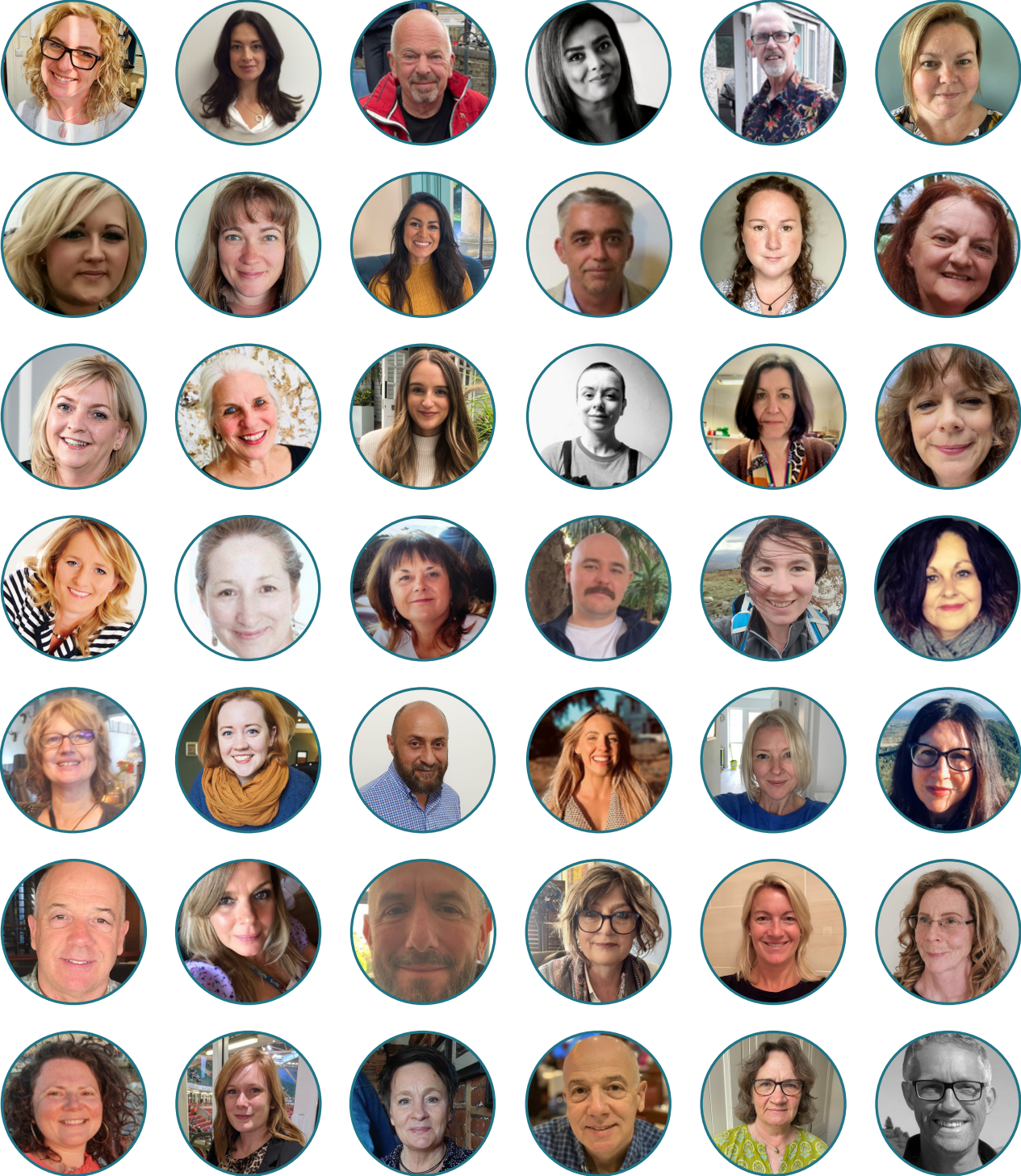
Geraint Jones

Sarah Sutton

Becca Louch

Yvonne Dignam

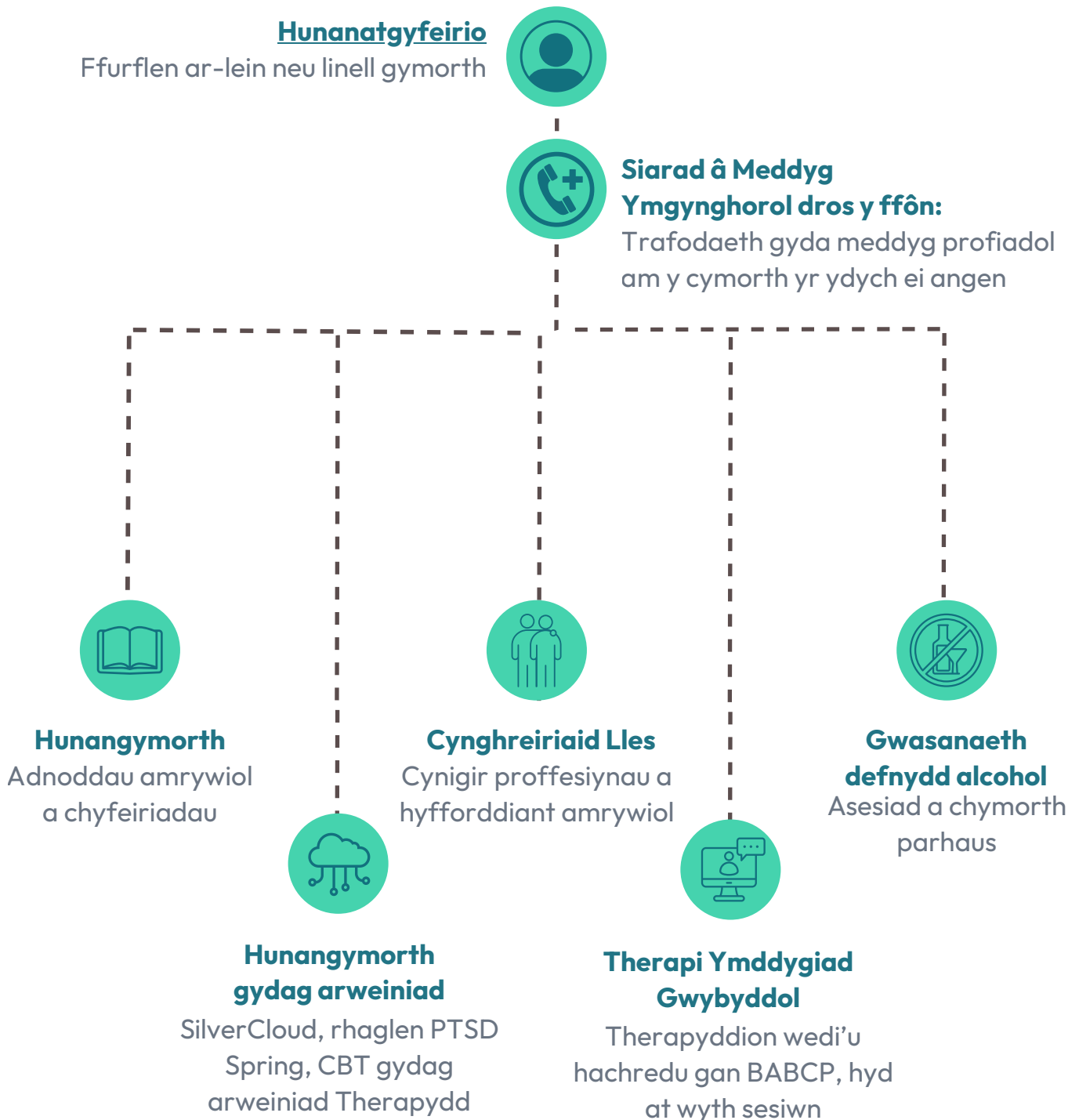
Tîm Canopi



Sut i ddefnyddio ein gwasanaeth

Gall pobl gyfeirio eu hunain am gymorth ar unrhyw adeg gan ddefnyddio ein ffurflen ar-lein. Ar ôl cyflwyno'r ffurflen, gwahoddir yr unigolyn i drefnu asesiad gyda Meddyg Ymgynghorol (MY). Yn ystod yr asesiad, bydd y MY yn trafod opsiynau cymorth ac yn penderfynu ar ddull wedi'i deilwra gyda'r cleient.

Isod mae strwythur y gefnogaeth sydd ar gael trwy Canopi:



Ein gwasanaethau

Hunangymorth

Mewn cydweithrediad ag Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) a gwasanaeth Iechyd Ymarferwyr GIG Lloegr, rydym yn gallu cyfeirio at nifer o apiau, canllawiau hunangymorth, grwpiau rhithwir a gwasanaethau eraill.

Hunangymorth gydag arweiniad

Ar ôl sgwrs gydag un o therapyddion Canopi neu SilverCloud, caiff unigolion eu cyfeirio at ddeunyddiau hunangymorth penodol. Fel y bo'n briodol, bydd cyfarfod dilynol yn asesu a oes angen rhagor o gymorth.

Yn ddiweddar, rydym wedi cyflwyno CBT dan arweiniad Therapydd sy'n cynnig deunyddiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gleientiaid gael mynediad iddynt drwy Canopi gyda chefnogaeth gan grŵp dethol o therapyddion. Ar y cyd â Straen Trawmatig Cymru, rydym hefyd yn cynnig mynediad i wasanaeth hunangymorth PTSD dan arweiniad ar gyfer PTSD cymedrol.

Cynghreiriaid Lles

Mae hyn yn rhoi mynediad i ddefnyddwyr at weithwyr lles gwirfoddol.

Mae meddygon yn cael eu cyfeirio at y gwasanaethau sy'n cael eu rhedeg gan Gymdeithas Feddygol Prydain (BMA). Mae staff iechyd a gofal cymdeithasol eraill yn cael eu cyfeirio at wasanaeth Canopi.

Ymgynghoriadau wyneb yn wyneb rhithwir

Gall unigolion dderbyn hyd at wyth sesiwn o Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) gan therapydd achrededig Cymdeithas Seicotherapiau Ymddygiadol a Gwybyddol Prydain (BABCP).

Gwasanaeth alcohol

Mae unigolion yn cael eu cefnogi trwy asesiad defnydd alcohol arbenigol a chael mynediad at ymryiadau 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.

Llwyddiannau

Ebrill 2022 -
Mawrth 2023

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



Defnyddiodd 2415

2415

o bobl ein
gwasanaethau eleni



Roedd

81

o gynghorwyr a
therapyddion yn
cefnogi ein cleientiaid

52k

o ymweliadau
â'n gwefan



Derbyniodd

1492

o bobl therapi
ymddygiadol gwybyddol



aelod yn ein Grŵp
Cynghori Cyhoeddus



791 ymweliad â
thudalennau
Cymraeg



Defnyddiodd

61

o bobl ein cymorth
Cynghreiriaid Lles



2.6K

o ymweliadau â'n blog



aelod yn ein Grŵp
Cynghori Strategol



Derbyniodd

197

o bobl Therapi Ymddygiad
Gwybyddol dan Arweiniad
Therapydd

Cysylltiadau newydd

Mae'n hanfodol cydweithio â phartneriaid a rhanddeiliaid i ofalu bod gwasanaeth Canopi yn cyrraedd pawb yn GIG Cymru a'n partneriaid newydd yn sector y gofal cymdeithasol.

Rydyn ni'n parhau i gysylltu a chydweithio'n rheolaidd ag ystod o bartneriaid a rhanddeiliaid yng Nghymru a thu hwnt.

Rydym yn parhau i ganolbwyntio ar feithrin perthnasoedd a datblygu cysylltiadau rhwydwaith gydag adrannau iechyd galwedigaethol a thimau llesiant ledled Cymru.

Dros y flwyddyn ddiwethaf, rydym wedi canolbwyntio'n benodol ar ymgysylltu o fewn y sector gofal cymdeithasol.

Mae gennym gysylltiadau sefydledig â Gofal Cymdeithasol Cymru (GCC) a'r Rhwydwaith Lles Gofal Cymdeithasol.

Mae gweithio gyda'r rhwydweithiau hyn yn ogystal ag Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC), Iechyd Ymarferwyr y GIG a Gwasanaeth Arbenigol Gweithlu'r Alban yn darparu llawer o gyfleoedd i gydweithio a rhannu gwybodaeth wrth i'r sefyllfa a'r amgylchedd rydym yn gweithio ynddo barhau i esblygu.

Ymhlith grwpiau rhanddeiliaid eraill, mae byrddau iechyd ac ymddiriedolaethau GIG Cymru, Grŵp Iechyd Meddygon Ewrop, Samaritans, swyddogion Llywodraeth Cymru a Llywodraeth San Steffan a Chymdeithas Feddygol Prydain.

Mae Canopi wedi cysylltu â nifer helaeth o sefydliadau er cydweithio cynyddol, ac rydym ni'n ddiolchgar am bopeth sydd wedi'i wneud i hyrwyddo'r gwasanaeth.



Mae gan Canopi dîm cynyddol o gynghreiriaid lles gwirfoddol sy'n cynnig cymorth cymheiriaid.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i:
canopi.nhs.wales/cy/ymunwch-ar-tim

Blwyddyn o gefnogi cydweithwyr yn y GIG a gofal cymdeithasol

Rydym yn dathlu blwyddyn o gefnogi cydweithwyr yn y GIG a gofal cymdeithasol ledled Cymru ar ôl ehangu ein gwasanaethau fis Mai diwethaf.

Mae'r rhai mewn proffesiynau gofalu yn adrodd y cyfraddau ymhlith yr uchaf o straen, pryder ac iselder. Dyna pam y gwnaethom y penderfyniad i ehangu ein gwasanaethau i'r sector gofal cymdeithasol y llynedd, o dan yr enw newydd 'Canopi.'

Nawr, gall staff y GIG a gofal cymdeithasol o bob rhan o Gymru gael cymorth iechyd meddwl drwy Canopi. Rydym yma yn arbennig ar gyfer y rhai nad oes ganddynt fynediad at, neu sy'n poeni am gysylltu ag opsiynau sydd ar gael drwy gyflogwyr.

Ers i ni ehangu, mae 347 o staff o ofal cymdeithasol wedi cysylltu â'n gwasanaeth i ofyn am gymorth gydag anawsterau iechyd meddwl fel iselder a gorbryder.



Mae Canopi wedi bod yn ffynhonnell bellach o gymorth i staff gofal cymdeithasol ledled Cymru. Wrth i ni ddechrau ein hail flwyddyn, mae hyrwyddo Canopi yn barhaus i'r gweithlu gofal cymdeithasol yn flaenoriaeth o hyd.



Yr Athro Fiona Verity
Dirprwy Gyfarwyddwr Canopi

Helpwch ni i roi'r gair ar led

Mae sgysiau go iawn ynghylch lles ein cydweithwyr yn bwysig er mwyn codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl.

Beth am archebu posteri hyrwyddo ar gyfer eich gweithle?

E-bost canopi@cardiff.ac.uk

Pwy wnaethon ni helpu o'r GIG?



Mae nifer y cleientiaid sy'n ceisio cymorth trwy ein gwasanaeth o feysydd nad yn broffesiynol a meysydd arbenigol eraill o staff y GIG wedi parhau i dyfu.

Mae'r niferoedd isod yn rhoi syniad o'r sbectrwm eang o bobl a gefnogwyd gennym yn 2022-23:

313



Gweithiwr iechyd perthynol

104



Staff ambiwlans

181



Clerigol a gweinyddol

28



Deintyddol

20



Tîm ystadau

151



Cynorthwydd gofal iechyd

19



Ymwelydd iechyd

75



Rheoli

260



Meddygol

60



Bydwreigiaeth

401



Nyrsio

53



Staff anghlinigol eraill

28



Gwyddonol

28



Gweithiwr cymorth

34



Staff technegol

Pwy wnaethon ni helpu o ofal cymdeithasol?

Ers ehangu ein gwasanaeth fis Mai diwethaf, rydym hefyd wedi helpu pobl mewn amrywiaeth o rolau ar draws y sector gofal cymdeithasol:

23 

Gwasanaethau gweinyddol neu broffesiynol

2 

Eiriolwr

11 

Gweithiwr teulu

28 

Gofalwr maeth

20 

Iechyd/perthynol i iechyd yn gweithio ym maes gofal cymdeithasol

401 

Staff cymorth mewn gwasanaethau gofal cymdeithasol

1 

Cynorthwy-ydd Personol

13 

Rheolwr cartrefi preswyl

75 

Gweithiwr cymdeithasol

138 

gwasanaethau gofal cymdeithasol
138 Gweithiwr

2 

Arall



Ydych chi'n rheolwr gofal cymdeithasol?

Rydym eisiau helpu mwy o staff gofal cymdeithasol ledled Cymru. Lledaenwch y gair am ein gwasanaeth trwy archebu poster i hyrwyddo ar gyfer eich gweithle.

E-bost canopi@cardiff.ac.uk

Stori Jade

Trosglwyddwyd Jade, uwch-ymarferydd nyrsio, i ward COVID-19 yn ystod y pandemig. Mae'n cofio ei phrofiadau, o'i diagnosis cychwynnol o PTSD i gael mynediad i CBT dan Arweiniad Therapydd trwy Canopi.



Yn ystod y pandemig, cefais fy nhrosglwyddo i ward i ofalu am gleifion a oedd yn ddifrifol wael gyda COVID, yn ogystal â chyflyrau iechyd eraill a oedd ganddynt eisoes.

Roedd pob un o'r cleifion yn wahanol a daethant atom i roi cynnig ar driniaeth o'r enw CPAP, a greodd lwyth firaol enfawr a gwneud ein siawns o fynd yn sâl hyd yn oed yn uwch.

Nid oedd yn hir cyn i un o'm cydweithwyr farw a chafodd un arall ei dderbyn i ITU am fisoedd, felly cymerais eu shifftiau nos. Yn y cyfamser, rhedais o gwmpas yn ddigyfeiriad mewn PPE llawn, wrth i'm cleifion ddod yn fwy hypocsig (gan gario symiau peryglus o isel o ocsigen), gydag ychydig iawn o amser ar ôl.

A minnau'n nyrs resbiradol, roeddwn wedi gweld llawer o farwolaethau, ond roedd hyn yn wahanol. Nid oedd gennym amser i berfformio'r defodau i'n helpu gyda'n galar ein hunain. Serch hynny, fe wnaethon ni ei wneud trwy'r don gyntaf, ond fe wnaeth newyddion am ail don ein taro'n galed... daeth y trawma a'r pwysau yn ôl.

Erbyn hyn, roeddwn wedi sylwi ar newidiadau yn of fy hun a oedd yn hollol anghyfarwydd: Roeddwn i'n teimlo bod fy mrest yn dynn, roeddwn yn benysgafn ac roeddwn i'n osgoi pobl. Ar ôl cyfnod o absenoldeb salwch, ceisiais ddychwelyd i'r gwaith, dim ond i gwmpo pan gyrhaeddais y ward, yn ddi-anadl ac yn fyddar i bopeth o'm cwmpas.

Gwelais hysbyseb ar gyfer Canopi ar Instagram a chodi'r ffôn. Roeddent yn bwylllog ac yn gwrandao ar fy mhryderon. Bwysicaf oll, gwnaethant i mi deimlo bod gennyf broblem y gellid ei datrys.



Cysylltodd y Meddyg Ymgynghorol â mi dridiau yn ddiweddarach a threfnu i mi ddechrau cwrs o'r enw 'Spring' ar gyfer Anhwylder Straen Ôl-drawma (PTSD).

“Mae Spring yn therapi dan arweiniad ar y rhyngwyd ar gyfer PTSD. Mae'n broses wyth cam ar-lein a gynlluniwyd i'w defnyddio dan arweiniad rheolaidd therapydd. Dangosodd treial clinigol diweddar y gall fod yr un mor effeithiol â therapi wyneb yn wyneb wrth leihau symptomau PTSD,” Dr Catrin Lewis, y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl.

Mewn sesiynau cwnsela, buom yn ymarfer technegau 'daearu' ac amlygiad graddedig. Roedd y therapydd yn hynod ddefnyddiol ac roedd yr elfen hunangymorth yn gwneud i mi deimlo bod gen i fwy o reolaeth dros fy adferiad.

Fe wnaethon ni barhau i weithio gyda'n gilydd pan es i yn ôl i'r gwaith ac ni allai bywyd fod yn fwy gwahanol nawr. Rwy'n wirioneddol ddiolchgar i Canopi gan ei fod yn golygu y gallaf wneud y gwaith rwy'n ei garu a helpu cymaint mwy o bobl.

Dan y chwyddwydr: CBT o dan arweiniad therapydd

Y llynedd, cyflwynwyd Therapi Ymddygiad Gwybyddol dan Arweiniad Therapydd (TGCBT) sy'n gyfuniad o ddeunyddiau hunangymorth a sesiynau cwnsela. Darllenwch ymlaen i ddysgu mwy am ei ddefnydd ar gyfer PTSD a phryder ac iselder.

Mae TGCBT wedi'i hen sefydlu ac wedi cael ei gynig o fewn y cwrs Gwella Mynediad at Therapiau Seicolegol (IAPT) ers 2008.

Yn dilyn gweithrediad llwyddiannus SPRING, rhaglen 8 cam ar y we dan arweiniad therapydd ar gyfer PTSD ysgafn i gymedrol, mae therapyddion Canopi yn treialu TGCBT ar gyfer symptomau ysgafn i gymedrol o bryder, iselder ac anhwylder panig.

Mae'r peilot TGCBT ar gyfer pryder ac iselder yn debyg i'r model Spring gan ei fod yn cynnwys asesiad cychwynnol i sefydlu nodau'r cleient.

Dilynir hyn gan bedair sesiwn wyneb yn wyneb 30 munud bob pythefnos ar-lein gyda galwadau ffôn neu archwiliadau e-bost rhwng sesiynau.

Yn hytrach na rhaglen ar y we, mae'r TGCBT ar gyfer gorbryder ac iselder yn defnyddio llyfrynnau i gefnogi'r driniaeth a natur hunangymorth dan arweiniad yr ymyrraeth. Mae therapyddion canopi yn defnyddio adnoddau a llyfrynnau o The CBT Resource neu'r modiwlau CCI i gynorthwyo ymgysylltiad yn y driniaeth a chefnogi profiad therapi â ffocws sy'n canolbwyntio ar nodau.



Yr ystadegau

197 

nifer y bobl a dderbyniwyd TGCBT eleni

 **4**

nifer y sesiynau therapydd a ddarperir fesul cwrs TGCBT

30 

nifer y munudau sydd eu hangen ar gyfer pob sesiwn therapydd

Adborth defnyddwyr y gwasanaeth

Mae adborth yn bwysig i ni. Rydym bob amser yn gweithio i wella a symleiddio ein gwasanaeth gan ddefnyddio'r adborth a gawsom gan ein cleientiaid. Eleni, cawsom adborth gan 153 o gleientiaid a orffennodd therapi. Dyma grynodedb isod:



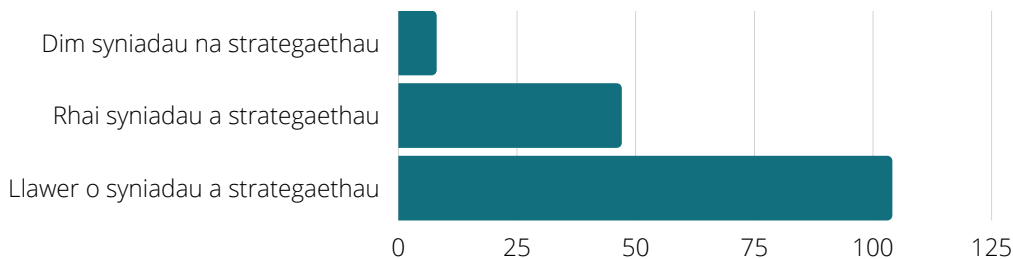
Dywedodd 92% o'r cleientiaid fod y cyfarfod â meddyg ymgynghorol o gymorth neu o gymorth mawr.

“ Rydw i mor hapus fy mod wedi ceisio cymorth trwy Canopi. Roedd y cymorth a'r gefnogaeth a gefais yn amhrisiadwy.

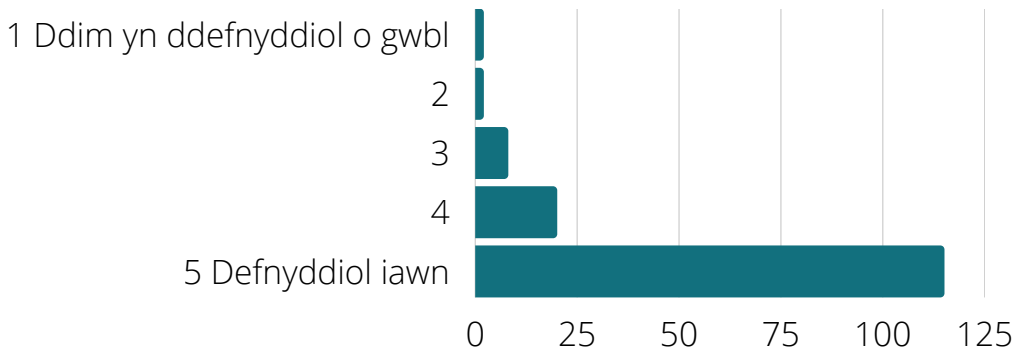
“ Helpodd y therapydd fi i ail-werthuso fy hunan-werth a meithrin hunan-barch.

“ Mae Canopi wedi fy ngalluogi i feithrin ymdeimlad o gydbwysedd ac ymagwedd bwylllog tuag at yr heriau rwy'n eu hwynebu yn y gwaith, ac ar lefel bersonol. Mae wedi rhoi persbectif ac optimistiaeth i mi.

Ar ôl y therapi, oes gennych chi syniadau a strategaethau a allai'ch helpu yn y dyfodol?



Pa mor ddefnyddiol oedd y Meddyg Ymgynghorol a gysylltodd â chi gyntaf?



“Roedd cyfathrebu'n amserol ac wedi fy helpu i reoli fy nisgwyliadau o'r cychwyn cyntaf.”



Roedd 95% o gleientiaid yn debygol neu'n debygol iawn o argymhell y gwasanaeth i eraill.

“

“Ers pandemig COVID-19, mae cleientiaid wedi bod yn fwy dibynnol arnom yn emosiynol. Weithiau mae'n teimlo nad oes unrhyw un yno am gefnogaeth emosiynol ond cynigiodd Canopi achubiaeth i mi.”

Edrych i'r dyfodol

Mae Canopi wedi ymrwymo i ddarparu cefnogaeth o'r ansawdd uchaf mewn ffordd amserol.

Er mwyn parhau â'r gwaith hwn, mae'n rhaid i ni addasu a thyfu ochr yn ochr â'r rhwydwaith o gymorth sydd ar gael. Gyda hyn mewn golwg, rydym wedi dyfeisio nifer o flaenoriaethau parhaus ac ar gyfer y dyfodol.

Yn gyntaf, byddwn yn datblygu ein fîm Cynghreiriad Lles ac yn integreiddio ein gwasanaethau CBT dan arweiniad therapydd fel y gallwn ddarparu opsiynau cymorth wedi'u teilwra i'r unigolyn, sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Yn ail, byddwn yn adeiladu ein fîm o therapyddion drwy gydweithio rhwng Prifysgol Caerdydd a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Yn drydydd, byddwn yn parhau i gyfrannu at y sgwrs ynghylch cyfeirio i'r rhwydwaith o wasanaethau ar lefel genedlaethol a sicrhau y gall pobl ddod o hyd i'r lle iawn yn hawdd i gael y cymorth sydd ei angen arnynt.

Yn olaf, byddwn yn parhau i gydweithio â chydweithwyr i ddarparu nifer o ddigwyddiadau a chynadleddau ar y cyd gan godi ymwybyddiaeth o gymorth iechyd meddwl a lleihau rhwystrau i ddatgeliad.

Ymholiadau

 canopi.nhs.wales

 canopi@cardiff.ac.uk

