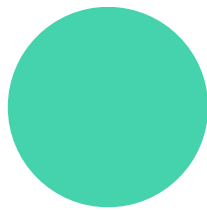


25/26

Adroddiad Blynyddol



Canopi is funded by Welsh Government
and administered by Cardiff University

Cynnwys

Rhagair	3
Crynodeb y Cyd-Gyfarwyddwyr	5
Beth rydyn ni'n ei wneud	7
Cwrdd â'r tîm	8
Cymorth iechyd meddwl yn y Gymraeg	10
Sut i gael mynediad at ein gwasanaeth	11
Ein gwasanaethau	12
Llwyddiannau	13
Pwy wnaethon ni eu helpu?	14
Adborth gan gleientiaid	15
Pob proffesiwn, pob unigolyn	16
Gofal cymdeithasol	17
Stori Matt	18
Stori Chris	19
Canlyniadau cleientiaid	20
Mesur adferiad	21
Cryfach trwy gysylltiad	22
Cymerwch ran	23



Rhagair

Wrth i'r gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol barhau i ddelio â phwysau sylweddol, mae gwasanaeth Canopi wedi bod yn esiampl o obaith, tosturi a chefnogaeth ymarferol.

Mae'r adroddiad blynyddol hwn nid yn unig yn dyst i'r galw cynyddol am ofal iechyd meddwl cyfrinachol ac annibynnol, ond hefyd yn adrodd y straeon y tu ôl i'r ystadegau. Straeon am ddewrder, adferiad, a phwêr trawsnewidiol cael eich clywed.

Mae Llywodraeth Cymru yn falch o ariannu Canopi drwy Brifysgol Caerdydd, gan gydnabod pa mor agos mae eu gwaith yn cyfateb i Strategaeth y Gweithlu ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru a'm Gweledigaeth Strategol Nyrsio a Bydwreigiaeth PSN 2025–2030.

Mae'r ddau'n rhoi lles ein gweithlu wrth wraidd eu gwaith, yn ein hatgoffa nad yw gofalu am y rhai sy'n gofalu am eraill yn ddewis ychwanegol, ond yn gyfrifoldeb ar y cyd. Pan fyddwn yn buddsoddi yn lles ein staff, rydyn ni'n buddsoddi yn ansawdd, tosturi a chynaliadwyedd gofal i bobl Cymru.

Mae cyrhaeddiad Canopi ar draws pob proffesiwn a band o fewn y GIG a gofal cymdeithasol yn drawiadol a hanfodol. O nyrsys a meddygon i weithwyr gofal, gweinyddwyr a pharafeddygon, mae pawb yn haeddu cymorth iechyd meddwl amserol a thosturiol.

Mae darpariaeth ddwyieithog y gwasanaeth, ei fodel ThGY a arweinir gan therapydd, a'i raglen cynghreiriaid lles a arweinir gan gyfoedion yn adlewyrchu dull meddylgar a chynhwysol o ymdrin â gofal.

Mae'r data gwerthuso'n adrodd stori bwerus: mae miloedd wedi defnyddio Canopi, gyda chanlyniadau'n dangos adferiad gwirioneddol a pharhaus. Ond yr hyn sydd fwyaf pwerus yw'r myfyrdodau a'r adborth a rennir gan y rhai sydd wedi defnyddio'r gwasanaeth, y geiriau o ddiolchgarwch, gobaith ac adferiad sy'n ein hatgoffa o'i wir effaith.

Y tu ôl i bob ystadegyn mae person, ac y tu ôl i bob person mae ton les sy'n ymestyn ymhell y tu hwnt i'r unigolyn.

Mae Canopi yn fwy nag ymateb i angen; mae'n fodel o arloesedd a thegwch. Y nod yw sicrhau nad yw mannau diogel, cyfrinachol fel Canopi yn eithriad, ond yn norm.

I bawb sy'n rhan o ddarparu'r gwasanaeth hwn, hoffwn ddweud diolch.

Mae eich gwaith yn helpu i lunio diwylliant o ofal, dewrder a chysylltiad. Ac i bob aelod o'r gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol: mae eich lles chi'n bwysig.

Rydyn ni'n eich gweld chi; rydyn ni'n eich gwerthfawrogi chi; ac rydyn ni'n ymrwymedig i'ch cefnogi chi.



Sue Tranka

Prif Swyddog Nyrsio | Cyfarwyddwr Nyrsio GIG Cymru

Crynodeb y Cyd-Gyfarwyddwyr

Mae nifer yr unigolion sy'n dod i wasanaeth Canopi wedi parhau i dyfu dros y flwyddyn ddiwethaf, sy'n dangos angen parhaus am fynediad at wasanaeth cymorth iechyd meddwl annibynnol a chyfrinachol ar gyfer gweithlu'r GIG a gofal cymdeithasol.

Mae mis Hydref eleni yn nodi 25 mlynedd ers marwolaeth Dr Daksha Emson. Bu ei marwolaeth yn gatalydd ar gyfer datblygiad gwasanaethau iechyd meddygon ledled y byd. Ond eto, nid yw Canopi wedi stopio fan hyn.

Mae Canopi yn falch o allu darparu gwasanaeth sydd ar gael i'r gweithlu GIG a gofal cymdeithasol cyfan yng Nghymru, waeth beth fo'u gradd neu eu proffesiwn.

Mae'r adroddiad hwn yn dangos nifer y cleientiaid â gwahanol rolau a phroffesiynau sydd wedi defnyddio'r gwasanaeth eleni. Mae annog a chefnogi gweithwyr o ystod o gefndiroedd amrywiol i gael mynediad at y gwasanaeth yn parhau i fod yn flaenoriaeth wrth symud ymlaen.

I'r perwyl hwn rydym yn falch iawn o allu rhannu ambell stori. Mae'r gyntaf gan un o'n therapyddion Cymraeg eu hiaith ac mae'n tynnu sylw at bwysigrwydd cynnig therapi yn Gymraeg. Mae'r ddwy nesaf gan gleientiaid gwrywaidd sydd wedi defnyddio'r gwasanaeth a gweld bod ceisio cymorth trwy Canopi yn brofiad cadarnhaol a defnyddiol. Mae Canopi wedi ymrwymo i annog dynion yn y gweithlu i siarad am eu pryderon iechyd meddwl.

Mae stori Matt hefyd yn dangos pwysigrwydd siarad â phobl wrth annog a hyrwyddo'r gwasanaeth i bobl a allai fod yn fwy cyndyn i'w ddefnyddio. Mae 89% o gleientiaid sydd wedi defnyddio'r gwasanaeth yn dweud y bydden nhw'n argymhell y gwasanaeth i gydweithiwr.

Yn ogystal â'r adborth hwn, mae Canopi yn parhau i ddathlu canlyniadau cadarnhaol cleientiaid sydd wedi defnyddio'r gwasanaeth. Rydyn ni'n arbennig o falch gyda chanlyniadau'r rhai sydd wedi derbyn cymorth trwy ein model therapi gwybyddol ymddygiadol (ThGY) a arweinir gan therapydd.

Mae ThGY a Arweinir gan Therapydd yn gyfuniad o hunangymorth a chefnogaeth gan ein tîm o ymarferwyr lles seicolegol, sy'n tyfu'n gyson. Mae canlyniadau'n dangos bod dros 80% o bobl sy'n cael mynediad at y gefnogaeth hon yn gweld gwelliant yn eu symptomau i'r graddau yr ystyrir eu bod wedi gwella, gyda bron i 70% yn dangos lefel ddibynadwy o adferiad yn ystod eu cyfnod o gefnogaeth gyda ni. Credwn mai dyma'r unig wasanaeth o'r math hwn sydd ar gael yn genedlaethol yng Nghymru.

Cydnabuwyd yr angen wasanaeth Canopi - a'i lwyddiant a'i arloesedd - yn ystod y flwyddyn pan gytunodd Llywodraeth Cymru i ymestyn y contract gwasanaeth, gan ganiatáu i ni barhau i gynnig cymorth iechyd meddwl i'n gweithlu GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Gobeithiwn y mwynhewch ddarllen yr adroddiad hwn ac y cewch eich calonogi gan y straeon a'r canlyniadau eleni. Rydyn ni'n cydnabod bod mwy i'w wneud o hyd.

Galwn am gydnabyddiaeth i ddarpariaeth statudol o wasanaeth cymorth iechyd meddwl na chynigir gan gyflogwyr yng Nghymru fel bod gan unigolion sy'n gweithio mewn gofal cymdeithasol ac iechyd le diogel bob amser i ddatgelu eu pryderon iechyd meddwl a dod o hyd i gymorth.



Dr Jake Hard a Dr Thomas Kitchen

Cyd-Gyfarwyddwyr Canopi

Beth rydyn ni'n ei wneud

Mae canopi yn cynnig cymorth iechyd meddwl a lles cyfrinachol am ddim i staff y GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru, waeth beth fo'u rôl neu eu proffesiwn.

Ein cenhadaeth

Ein cenhadaeth yw sicrhau y gall pob unigolyn, waeth beth fo'i radd neu ei rôl o fewn y GIG neu ofal cymdeithasol, gael mynediad at gymorth iechyd meddwl amserol, tosturiol ac effeithiol.

Wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i weinyddu gan Brifysgol Caerdydd, mae'r gwasanaeth wedi'i gynllunio i fod yn gynhwysol ac yn hygyrch, gan gynnig cymorth yn Gymraeg a Saesneg i unrhyw un 18 oed neu hŷn sy'n gweithio mewn sefydliad iechyd neu ofal cymdeithasol.

Amcanion

- Cynnig cymorth iechyd meddwl a lles cyfrinachol am ddim i'r rhai sy'n gweithio yn y GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru
- Grymuso unigolion y mae angen cefnogaeth arnynt i fynegi neu ddatgelu eu pryderon iechyd meddwl
- Helpu i leihau'r stigma sy'n gysylltiedig â datgelu heriau iechyd meddwl y mae pobl yn eu hwynebu yn y gweithle
- Sicrhau bod cymorth ar gael i bawb, waeth beth fo'u rôl, proffesiwn neu radd, o fewn sectorau'r GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru
- Cynnig cymorth dwyieithog yn Gymraeg a Saesneg
- Ehangu'r gwasanaethau a'r therapiau sydd ar gael drwy Canopi i sicrhau ein bod yn cynnig dewis o gymorth priodol i gleientiaid wedi'i deilwra i anghenion unigol
- Parhau i adeiladu ar ein cydweithrediadau gyda sefydliadau fel Addysg a Gwellu 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.

Cwrdd â'r tîm



Dr Jake Hard
Cyd-gyfarwyddwr



Dr Thomas Kitchen
Cyd-gyfarwyddwr



Dr Gill Toms
Dirprwy gyfarwyddwr



Naomi Marfell
Rheolwr gwasanaeth

Grŵp cyngori strategol

Dr Majd Al Shamaa, Gweithiwr Iechyd Proffesiynol
Dr Sheila Brennan, Therapïau Seicolegol
Jeremy Brown, Rheolwr Gyfarwyddwr Cartref Gofal
Stacey Taylor, Integreiddiad Iechyd a Gofal
Cymdeithasol
Dr Julia Lewis, Dibyniaeth a Seiciatreg

Peter Hunt, Arweinydd Tîm MyMEDIC
Dr Adrian Neal, Lles Gweithwyr
Lucy Warner, Iechyd Ymarferwyr y GIG
Prof Fiona Verity, Athro Gwaith
Cymdeithasol

Gweinyddol

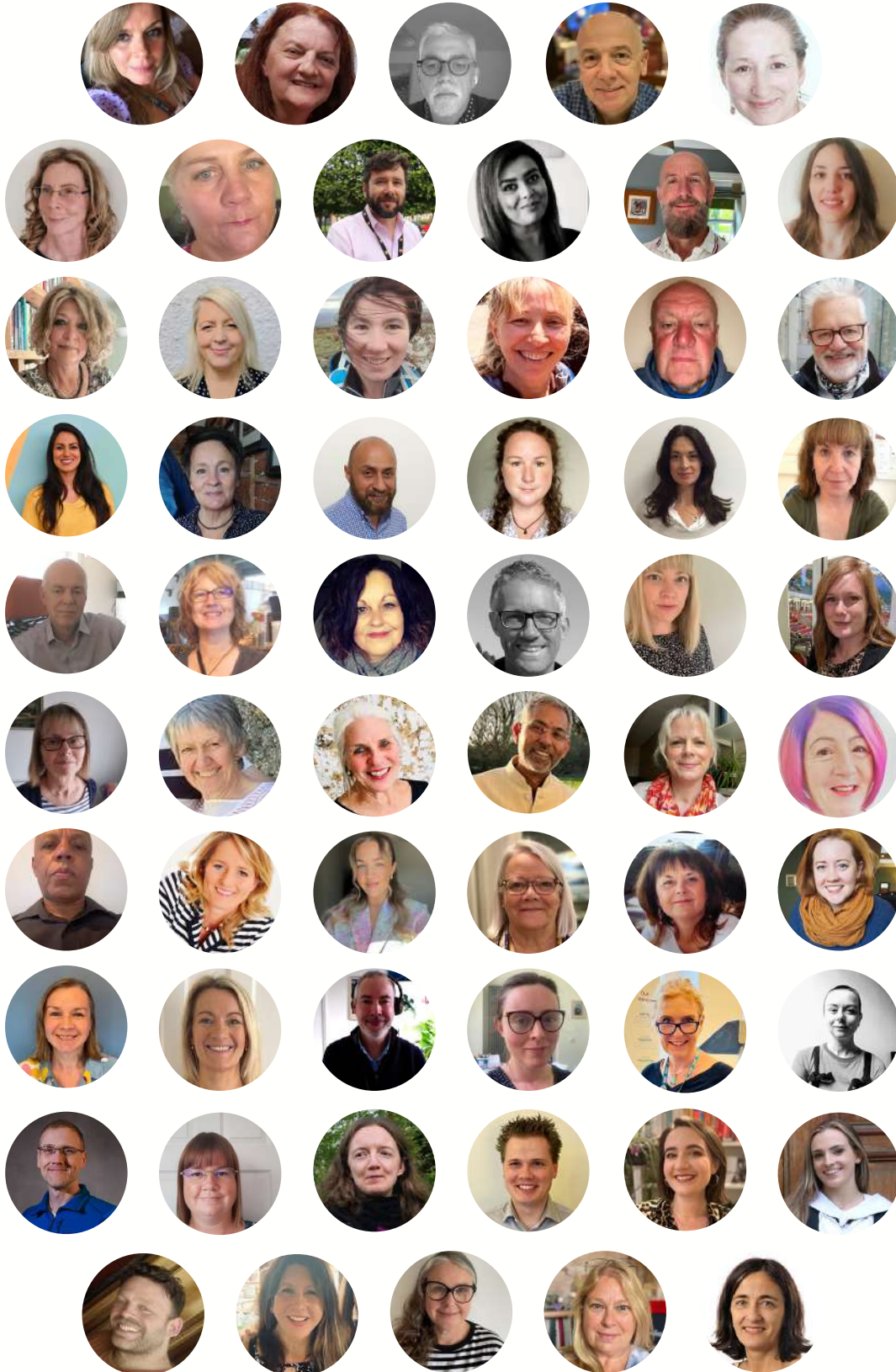
Lizzie Hobbs
Nicola Hole
Catherine Aymar
Zuleika Gregory
Betsi Doyle
Garmon Gruffydd
Jessica Forster Brown
Caitlin Acreman
Becs Parker
Catrin Hopkins

Tîm Cymorth

13 Ymgynghorwyr Meddygon
1 Ymgynghorwyr Meddygol Arbenigol
2 Ymgynghorydd Meddygon Goruchwyliol
15 Cynghreiriaid Lles
8 Ymarferwyr Lles Seicolegol
43 Therapyddion

Y bobl y tu ôl i'r pwrpas

Mae fîm Canopi i gyd wedi ymrwymo i wella iechyd meddwl yr holl staff GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru.





Cymorth iechyd meddwl Cymraeg

Mae Canopi yn falch o gynnig cymorth dwyieithog yn Gymraeg a Saesneg i staff y GIG a gofal cymdeithasol sy'n gweithio ledled Cymru.

Dyma Dr Eleri Powell – un o therapyddion Canopi sy'n siarad Cymraeg.

Dechreuais gyda Canopi tua thair blynedd yn ôl. Ar y pryd, roeddwn i'n gweithio ym maes lechyd a Lles Galwedigaethol i'r GIG ac yn aml yn cyfeirio pobl at y gwasanaeth. Fe wnes i gysylltu â Canopi i weld a oedd cyfleoedd i weithio iddyn nhw pan symudais i o'r rôl honno gan fy mod i'n dal i fod eisiau cefnogi cydweithwyr.

Pam mae cynnig therapi yn y Gymraeg yn bwysig

Mae'n golygu llawer iawn i mi i allu cynnig therapi yn y Gymraeg. Gall siarad am bethau sy'n anodd yn emosiynol yn eu 'mamiaith' fod yn ddefnyddiol ac yn aml mae'n cael ei groesawu.

Gall hefyd fod yn anodd i gleientiaid os oes rhaid iddyn nhw gyfieithu'n feddylol cyn siarad yn ystod therapi. Gall yr agweddau hyn dynnu sylw ac effeithio ar y broses therapiwtig. Weithiau, yn enwedig wrth siarad am ddigwyddiadau trawmatig, gall cleientiaid newid o'r Gymraeg i'r Saesneg (ac i'r gwrthwyneb).

Rwy'n hapus i weithio yn y Gymraeg neu'r Saesneg, neu ychydig o'r ddau – beth bynnag mae pobl yn ei ffafrio, gan fod yn rhaid i therapi ganolbwyntio ar y cleient. Rwy'n gweld bod yr hyblygrwydd hwn yn helpu i ddatblygu'r berthynas therapiwtig.

Gweithio i Canopi

Mae'n rhoi boddhad mawr gallu cefnogi cydweithwyr yn y GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Mae pawb yn nhîm gweinyddol a rheoli Canopi yn gymwynasgar, yn gyfeillgar ac yn gefnogol iawn.

Mae gweithio i Canopi nid yn unig yn werth chweil, ond yn bleser hefyd!

I bobl sy'n gweithio mewn system a all fod yn heriol iawn ar adegau, mae cael rhywle mor dosturiol a chefnogol â Canopi i droi ato yn wych.

Diolch yn fawr i Dr Eleri Powell am yr holl waith gwerthfawr rydych chi'n ei wneud gyda Canopi.

Sut i gael mynediad at Canopi

Gallwch chi atgyfeirio eich hun am gymorth ar unrhyw adeg gan ddefnyddio ein ffurflen ar-lein neu linell gymorth. Ar ôl i chi gyflwyno ffurflen hunanatgyfeirio, cewch wahoddiad i drefnu apwyntiad i siarad â Chynghorydd Meddygol (CM). Yn ystod eich apwyntiad, bydd y CM yn trafod opsiynau cymorth a gyda'ch gilydd byddwch yn penderfynu ar ddull personoledig.

Amlinellir isod yr ystod o gefnogaeth sydd ar gael trwy Canopi:



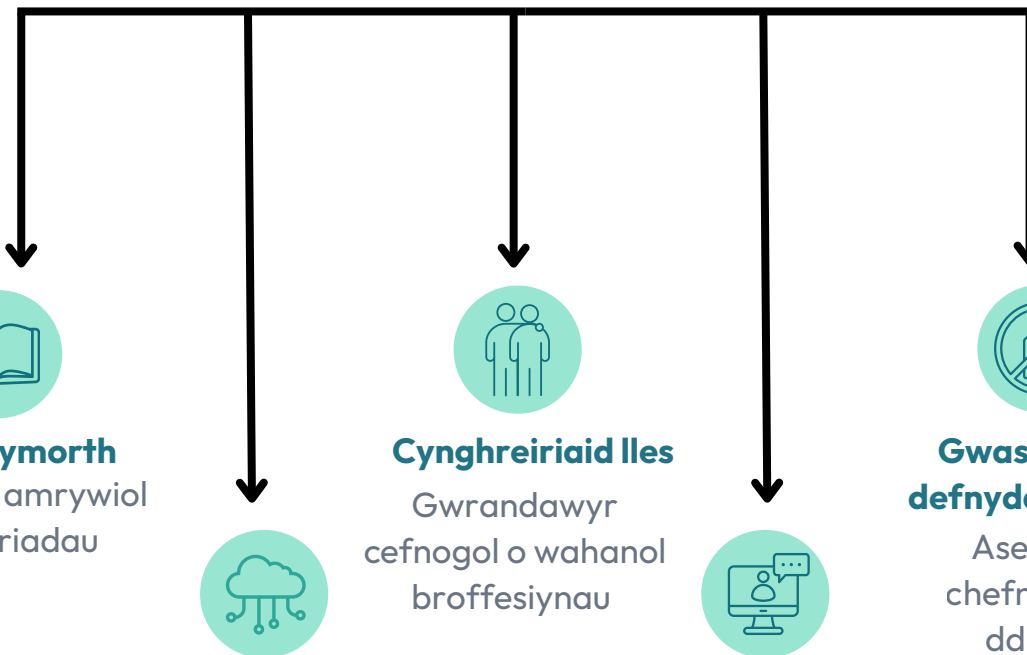
Hunanatgyfeirio

Ffurflen ar-lein neu linell gymorth



Galwad gyda chynghorydd meddygol

Trafodaeth gyda meddyg teulu hyfforddedig am y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch



Hunangymorth

Adnoddau amrywiol a chyfeiriadau



Hunangymorth gydag arweiniad

SilverCloud, rhaglen PTSD Spring, ThGY a arweinir gan Therapydd



Cynghreiriaid lles

Gwrandawyr cefnogol o wahanol broffesiynau



Therapi gwybyddol ymddygiadol (ThGY)

Hyd at wyth sesiwn gyda therapydd achrededig



Gwasanaeth defnydd alcohol

Asesiad a chefnogaeth ddilynol

Ein gwasanaethau



Hunangymorth

Ar y cyd ag Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) a gwasanaeth Iechyd Ymarferwyr GIG Lloegr, gallwn gynnig cyfeiriadau at nifer o apiau, llawlyfrau hunangymorth, grwpiau rhithwir a gwasanaethau eraill.



Hunangymorth gydag arweiniad

Yn dilyn ymgynghoriad cychwynnol gydag ymarferydd lles seicolegol (YLIS) neu therapydd, cyfeirir cleientiaid at ddeunyddiau hunangymorth penodol y byddant yn gweithio drwyddynt ochr yn ochr â sesiynau cymorth gydag YLIS neu therapydd. Ar y cyd â Straen Trawmatig Cymru, rydym hefyd yn cynnig mynediad at wasanaeth hunangymorth dan arweiniad ar gyfer PTSD ysgafn i gymedrol.



Cynghreiriaid Lles

Mae cynghreiriaid lles Canopi yn cynnig lle diogel i gleientiaid siarad â chyfoedion a all eu cefnogi i weithio tuag eu nodau. Mae meddygon yn cael eu cyfeirio at y gwasanaethau sy'n cael eu rhedeg gan Gymdeithas Feddygol Prydain (BMA).



Ymgynghoriadau wyneb yn wyneb a rhithwir

Rydyn ni'n cynnig Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (ThGY) gan therapydd sydd wedi'i achredu gan Gymdeithas Seicotherapiau Ymddygiadol a Gwybyddol Prydain (BABCP).



Gwasanaeth alcohol

Rhoddir cymorth i unigolion drwy asesiad arbenigol o ddefnydd alcohol a chânt eu cyfeirio at ymyriadau pellach lle y bo'n briodol.

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

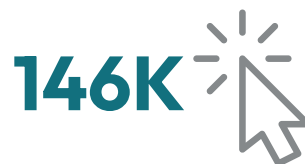
Ein blwyddyn mewn rhifau

Mae'r ffeithlun hwn yn tynnu sylw at rai ystadegau a chyflawniadau allweddol o'n gweithgareddau dros y flwyddyn ddiwethaf, gan ddangos ein heffaith a'n cynnydd.



3,784

o bobl wedi defnyddio
ein gwasanaeth



146K

o ymweliadau â'n
gwefan

1,900



o bobl wedi cael eu cyfeirio at
therapi gwybyddol
ymddygiadol

142



o bobl wedi'u cyfeirio at
gymorth cynghreiriad lles

71



o bobl wedi'u cyfeirio at
gymorth PTSD arbenigol

600



o ymweliadau â'n blog

100



o ddilynwyr ar Instagram

501



o arolygon boddhad
cleientiaid wedi'u cwblhau

Pwy rydyn ni wedi eu helpu

Mae'r ffeithlun hwn yn dangos rhai o'r bobl rydyn ni wedi eu helpu o'r GIG a gofal cymdeithasol eleni.

409 

o weithwyr
proffesiynol
perthynol i iechyd

104 

o staff ambiwlans

332 

o staff clercaidd
a gweinyddol

24 

o staff deintyddol

54 

o'r tîm ystadau

147 

o weithwyr gofal

23 

o ymwelwyr
iechyd

105 

o rolau rheoli

268 

o staff meddygol

86 

o staff
bydwreigiaeth

19 

o weithwyr teuluol

62 

o staff anghlinigol
eraill

74 

o rolau
gwyddonol

109 

o weithwyr
cymdeithasol

42 

o staff technegol

625 

o staff nyrsio

Adborth gan gleientiaid

Cwblhawyd 501 o ffurflenni adborth yn ystod blwyddyn 3, sy'n cynrychioli cyfradd ymateb o 21%.

Anfonir ffurflenni at gleientiaid pan fyddant wedi cwblhau eu therapi neu sesiynau cynghreiriaid lles neu chwe mis ar ôl iddynt gael eu cyfeirio at sefydliadau allanol yn gofyn am eu profiadau o wahanol rannau o wasanaeth Canopi.

Beth mae pobl yn ei ddweud am Canopi

Dyweddodd

90%

o gleientiaid fod eu rhyngweithiadau â desg gymorth Canopi wedi bod o gymorth neu o gymorth mawr.

"O gymorth mawr, ac yn galonddid i mi mewn cyfnod o angen."

Dyweddodd

90%

o gleientiaid fod eu rhyngweithiadau â'r ymgynghorydd meddygol wedi bod o gymorth neu o gymorth mawr.

"Cwestiynau clir iawn wedi'u gofyn yn gydymdeimladol. Roeddwn i'n teimlo eu bod nhw'n gwrando arna' i ac fy mod i'n bwysig oherwydd roeddwn i'n cael gwybod am y broses gefnogaeth y byddwn i'n ei derbyn."

Roedd

81%

o gleientiaid o'r farn eu bod wedi cael yr holl - neu'r rhan fwyaf - o'r cymorth yr oedd ei angen arnyn nhw drwy ddefnyddio gwasanaeth Canopi.

"Heriodd fy therapydd fy mhatrymau meddwl pan nad oedden nhw'n ddefnyddiol, ac roedd yn gydymdeimladol iawn. Mae gen i'r offer a'r technegau nawr, ac mae fy lles wedi bod yn well o lawer."

Byddai

89%

o gleientiaid yn debygol iawn neu'n debygol o argymhell y gwasanaeth hwn i eraill sydd mewn angen.

"Rydw i eisoes wedi argymhell Canopi i ddau o'm cydweithwyr sydd wedi cael cefnogaeth gennych chi ers hynny. Roedd y therapydd wir yn fy nghredu i am bopeth rydw i wedi bod trwyddo ac roedd yn gwbl bresennol ac eisiau cefnogi, a oedd yn help enfawr i mi! Trobwynt allweddol yn fy mywyd yn sicr."

Pob proffesiwn, pob unigolyn

Mae canopi yn cynnig cymorth iechyd meddwl a lles cyfrinachol am ddim i staff y GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru, waeth beth fo'u rôl neu eu proffesiwn.

Mae'r gwasanaeth wedi'i gynllunio i fod yn gynhwysol ac yn hygyrch, gan gynnig cymorth i unrhyw un sy'n gweithio mewn sefydliad iechyd neu ofal cymdeithasol, mewn unrhyw swydd.

“Dangosodd y profiad hwn i mi fod tîm allan yna sy'n callu cynnig cymorth personoledig, hyblyg wedi'i deilwra i'r rhai mewn rolau uwch a'n helpu ni pan allan ni fod yn cael trafferth yn fewnol ond yn methu â dangos hyn yn allanol o fewn ein rolau proffesiynol.”

Uwch feddyg

“Mae'n werth rhoi cynnig arno yn sicr - roedd yn ddefnyddiol iawn.”

Cydlynnydd cymorth ieuenctid

“Gwasanaeth anhygoel - mae'n werth gwrthio eich hun i estyn allan am gymorth.”

Atebwr galwadau

“Roedd y therapydd yn gydymdeimladol ac anfeirniadol - roedd hi'n bleser siarad ag ef”.

Cynorthwydd arlwyo



Rydych chi'n gofalu am eraill, **rydyn ni'n gofalu amdanoch chi**

**Yn Canopi, rydyn ni'n ymrwymedig i
gynnig cefnogaeth i weithwyr gofal
cymdeithasol proffesiynol yng Nghymru.**

Mae gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol yn
wynebu pwysau eithriadol. Credwn fod y rhai sy'n gofalu
am eraill yn haeddu mynediad i'r un cydymdeimlad a
chefnogaeth y maen nhw'n eu rhoi.

Mae Canopi yn ymrwymedig i gefnogi gweithwyr gofal
cymdeithasol proffesiynol ledled Cymru drwy ddarparu
cymorth iechyd meddwl cyfrinachol am ddim.



Profiadau go iawn, **effaith go iawn**

Ym mis Mawrth 2025, cyrhaeddom
ein carreg filltir o dair blynedd o
ehangu ein cefnogaeth i'r rhai sy'n
gweithio mewn gofal cymdeithasol.

Yn ein tair blynedd gyntaf,
gwnaethom gefnogi **1,224** pobl sy'n
gweithio mewn gofal cymdeithasol
a derbyn hunanatgyfeiriadau o bob
rhan o Gymru.

Ydych chi'n rheoli pobl sy'n gweithio mewn gofal cymdeithasol?

Rhowch wybod i eraill am ein gwasanaeth drwy
archebu posteri hyrwyddo ar gyfer eich gweithle.

E-bostiwrch canopi@caerdydd.ac.uk

“Roedd y cymorth a gefais gan
Canopi yn amhrisiadwy. Mae'n anodd
rhoi mewn geiriau faint mae wedi fy
helpu i barhau i weithio yn fy swydd
fel gweithiwr cymdeithasol.”





Stori Matt

Yn aml, dydyn ni ddim yn sylwi ar heriau iechyd meddwl ymhlith gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ac, i lawer, gall estyn allan am gymorth deimlo fel cam amhosibl. Mae Matt, nyrs gofrestredig, yn rhannu ei daith.

Roeddwn i'n siarad â chydweithiwr am fy hwyliau isel a'm trafferthion cyffredinol, ac fe wnaeth hi argymhell Canopi yn gryf, gan ddweud wrtha i faint roedd wedi ei helpu hi.

Ar y pryd, roeddwn i yng nghamau cynnar cynllun dychwelyd i'r gwaith yn raddol. Roeddwn i newydd gael diagnosis o gyflwr iechyd hirdymor ac yn dal i brosesu beth roedd hynny'n ei olygu i fy mywyd.

Yn y gwaith, dechreuais i gael pyliau o banig a oedd yn gwneud i mi deimlo bod angen i mi ddianc i le diogel, fel swyddfa fy nhîm. Roedd hyn yn codi ofn arna i, ac roeddwn i'n gwybod na allwn i barhau fel 'na.

Er mai dim ond yn rhan-amser roeddwn i'n gweithio gan fy mod i'n dychwelyd yn raddol, roedd effeithiau fy nghyflwr meddyliol yn effeithio ar fy mywyd personol. Sylwais i fod fy ymatebion a'm hwyliau gartref yn effeithio ar fy nheulu - ac roedd hynny'n anodd ei dderbyn.

**Mae'n werth yr ymdrech,
a does dim rhaid i chi
wynebu hyn ar eich pen
eich hun.**

Ar ôl cysylltu â Canopi, ces i fy mharu â therapydd a dechreuais gael therapi gwybyddol ymddygiadol (ThGY).

Roedd hyn yn apelio'n fawr ata i gan ei fod yn cyd-fynd â'r ffordd rwy'n hoffi delio â phroblemau.

Nawr, rwy'n teimlo bod gen i fwy o reolaeth. Mae'r orwiliadwriaeth a oedd yn arfer peri cymaint o drafferth i mi ar un adeg, yn llawer llai dwys erbyn hyn. Anaml iawn y bydda i'n cael pyliau o banig.

I Rwy'n dawelach fy meddwl ac yn fwy ymwybodol o'm patrymau meddyliol, sy'n gwneud gwahaniaeth enfawr.

I Mae wedi bod yn rym mor gadarnhaol yn fy mywyd, rydw i am i eraill wybod bod y math hwn o gymorth ar gael a'i fod yn gweithio.

Os ydych chi'n wynebu rhywbeth tebyg, peidiwch â'i gadw i chi'ch hun.

Diolch o galon i Matt - mae angen cryfder i rannu eich stori ac mae'n helpu eraill i deimlo'n llai unig.

Stori Chris

Weithiau, y peth anoddaf am gael cymorth yw cydnabod pryd mae angen y cymorth hwnnw arnoch chi. Gydag anogaeth ei reolwr, penderfynodd Chris, gweinyddwr yn y GIG, gysylltu â Canopi i geisio cymorth.

Doeddwn i ddim mewn argyfwng ar y pryd, ond roedd y straen a'r gorffeddwl cyson yn fy llethu. Roeddwn yn cael trafferth delio â sefyllfaoedd yn y gwaith.

Fe gollais i fy ffydd yn y gweithle ac roeddwn i'n teimlo'n unig ac yn wyladwrus. Doeddwn i ddim yn gwybod pwy i ymddiried ynddo, felly roeddwn i'n canolbwyntio'n llwyr ar fy nhasgau ac yn cadw fy hun ar wahân i bawb arall i oroesi'r diwrnod gwaith.

Ond roedd hyn yn effeithio ar fwy na'm gwaith yn unig. Roedd y straen yn effeithio ar fy mywyd personol hefyd. Y tu allan i'r gwaith, roeddwn i mewn cysylltiad â theulu agos yn unig ac yn osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol oni bai bod hynny'n gwbl angenrheidiol.

Dechreuodd popeth newid wedi i mi ddechrau cael therapi gyda Canopi.

Am y tro cyntaf ers amser maith, roeddwn i'n teimlo fel bod rhywun yn gwrando arna i go iawn. Roeddwn i'n teimlo fy mod i a'm therapydd yn gweithio fel tîm.

Fe wnes i sylweddoli 'mod i eisiau cyflawni nod penodol, sef dysgu sut i reoli popeth roeddwn i'n mynd drwyddo. Gwnaeth cael rhywun wrth fy ochr, a oedd wir am fy ngweld i'n gwella, fy helpu i ddod o hyd i'm ffordd o'r tywyllwch.

Roedd y newidiadau yn amlwg i bawb. Un o'r adegau mwyaf arwyddocaol oedd pan ddywedodd fy ngwraig wrtha i bod fy synnwyr digrifwch wedi dychwelyd. Roedd hynny'n golygu popeth i mi. Mae gwybod 'mod i'n dal i allu gwneud iddi chwerthin yn fy ngwneud i'n hapus.

Mae'r manteision yn enfawr. Os ydych chi mewn sefyllfa debyg, byddwn i'n eich annog i gymryd cam yn ôl a gofyn i chi'ch hun: ydw i eisiau parhau i fyw mewn cylch o or-feddwl a meddyliau negyddol?

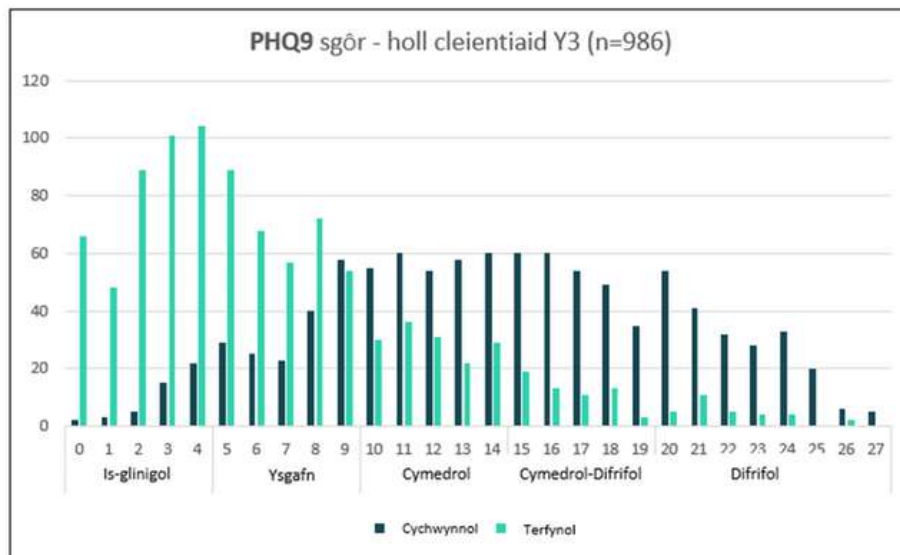
Neu ydw i eisiau teimlo'n well a symud ymlaen? Os dewisoch chi'r ail ateb, manteisiwch ar y therapi sydd ar gael. Gallai fod y trobwynt rydych chi wedi bod yn chwilio amdano.

Diolch o galon i Chris - efallai y bydd rhannu eich profiad chi yn rhoi'r anogaeth sydd ei hangen ar rywun arall i gymryd y cam cyntaf i gael cefnogaeth.

Canlyniadau cleientiaid

Gofynnir i gleientiaid gwblhau'r holiadur 7 eitem Anhwylder Pryder Cyffredinol (GAD-7), yr Holiadur Iechyd Claf-9 (PHQ-9) a'r Raddfa Addasu Gwaith a Chymdeithasol (WSAS) ar ddechrau a diwedd eu sesiynau therapi.

Mae'r graff isod yn dangos dosbarthiad sgoriau cychwynnol a therfynol PHQ-9.



Ar ddechrau'r therapi, roedd y sgôr PHQ-9 cyfartalog yn 14.3, sy'n dangos symptomau iselder cymedrol i ddifrifol. Erbyn y sesiwn olaf, roedd hyn wedi gostwng i 6.8, sy'n dangos gwelliant cryf.

Dechreuodd 77% o gleientiaid gyda sgoriau yn yr ystod gymedrol i ddifrifol, tra bod 76% wedi gorffen gyda sgoriau yn yr ystod ysgafn neu is-glinigol.

Mae'r data hwn yn dangos y gefnogaeth werthfawr y mae Canopi yn ei rhoi, gydag arwyddion clir o gynnydd i gleientiaid a thystiolaeth gref fod y gwasanaeth yn gwneud gwahaniaeth.

Mesur adferiad

Mae canlyniadau ThGY dwyster isel yn cael eu mesur o ran adferiad, gwelliant dibynadwy ac adferiad dibynadwy.

Mae claf wedi symud i adferiad os oedd ganddo lefelau clinigol o symptomau iselder neu orbryder ar ddechrau ei driniaeth a lefelau is-glinigol o symptomau ar ddiwedd ei driniaeth.

Mae GIG Lloegr yn ei gwneud yn ofynnol i Wasanaethau Therapi Siarad yn Lloegr gyflawni adferiad mewn 50% o gleifion er mwyn cael eu hystyried yn wasanaeth effeithiol.

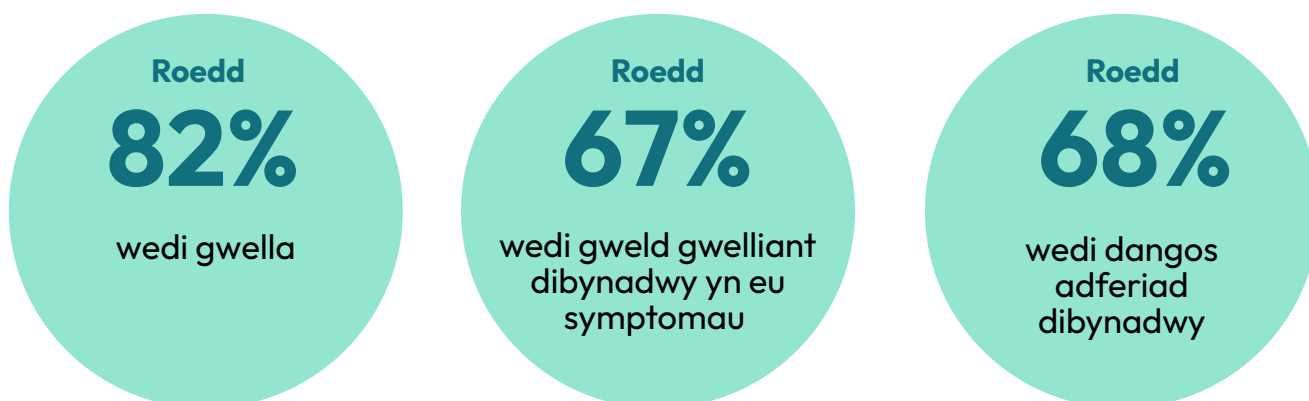
Gwelliant dibynadwy

Mae claf wedi dangos gwelliant dibynadwy os oes gwelliant sylweddol yn ei symptomau yn dilyn cwrs o driniaeth.

Adferiad dibynadwy

Mae claf wedi adfer yn ddibynadwy os yw'n bodloni'r meini prawf ar gyfer mesurau "adferiad" a "gwelliant dibynadwy".

Dechreuodd a chwblhaodd 55 o gleientiaid Canopi eu ThGY a Arweinir gan Therapydd (ThGY ATh) yn ystod blwyddyn 3. O'r rhain...



Cryfach trwy gysylltiad

Mae cydweithio â'n sefydliadau partner a rhanddeiliaid yn hanfodol i ofalu bod gwasanaeth Canopi yn cyrraedd pawb yn GIG Cymru a'r sector gofal cymdeithasol.

Mae Canopi yn parhau i gryfhau ei berthynas gyda'r GIG a'r sector gofal cymdeithasol, yn ogystal â datblygu cysylltiadau newydd.

Dros y flwyddyn ddiwethaf, rydym wedi cael cyfarfodydd ag awdurdodau lleol, wedi mynychu digwyddiadau cenedlaethol ac wedi cyflwyno i dimau a sefydliadau ar draws y GIG a'r sectorau gofal cymdeithasol. Rydyn ni hefyd wedi dosbarthu posteri a thaflenni, gan ein helpu i ledaenu'r gair am Canopi.

Rydyn ni'n ymrwymedig ymrwymo i gryfhau ein perthynas â'r gweithlu gofal cymdeithasol drwy gyfathrebu'n gliriach ac yn fwy cyson.

Mae'r ymdrechion hyn yn adlewyrchu ein hymroddiad parhaus i adeiladu partneriaethau ystyrlon a pharhaol sy'n gwella cefnogaeth i'r rhai sy'n gweithio ar draws ieched a gofal cymdeithasol.

Rydyn ni'n cydnabod y rôl hanfodol y mae'r sefydliadau hyn yn ei chwarae wrth gefnogi unigolion a chymunedau, ac rydyn ni'n gweithio'n weithredol i adeiladu cysylltiadau cryfach sy'n sicrhau bod ein gwasanaeth yn fwy hygyrch a chynhwysol i'r rhai sydd angen cymorth.

Os ydych chi'n rhan o sefydliad sydd â diddordeb mewn cysylltu â Canopi, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych chi.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â canopi@caerdydd.ac.uk

Cysylltwch â ni

Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol i gael rhagor o wybodaeth am ein gwasanaeth, diweddariadau a swyddi sy'n cael eu hysbysebu.

   @canopicymru
 Canopi mental health support



Eisiau ymuno â'r tîm?

Mae gan Canopi amrywiaeth o gyfleoedd i wirfoddoli gyda'r gwasanaeth gan gynnwys:

- **Ymuno â'n grŵp cyngori cyhoeddus** Helpwch ni i lunio cymorth iechyd meddwl cyfrinachol am ddim i staff y GIG a gofal cymdeithasol sy'n gweithio yng Nghymru.
- **Dod yn Gynghreiriad Lles** Mae ein Cynghreiriaid Lles yn darparu cymorth 'cyfeillio' ac emosiynol cyfrinachol i gydweithwyr. Gall eich amser wneud gwahaniaeth gwirioneddol a helpu eraill i deimlo'n llai unig.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn canopi.nhs.wales/cy/ymunwch-ar-tim/

Helpwch ni i roi'r gair ar led

Ewch i'n gwefan i lawrlwytho posteri a gofyn am gardiau post.

canopi.nhs.wales/cy

