

Cynllun Cyflawni ar gyfer y...

Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles Pob Oed

2025-2028



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Mae iechyd meddwl a lles yn bwysig – maen nhw yr un mor bwysig â'ch iechyd corfforol.

Mae ein hiechyd meddwl yn chwarae rhan fawr yn y ffordd rydym ni'n meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Mae'n effeithio ar:



★ Mae Llywodraeth Cymru am i bawb yng Nghymru brofi iechyd meddwl a lles da. Rydym ni am i bawb gael y cymorth cywir, ar yr adeg iawn.

Mae hwn yn dweud wrthyh chi am ein cynllun newydd i sicrhau bod pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau sy'n hyrwyddo ac yn cefnogi iechyd meddwl a lles.

Mae'r strategaeth hon yn seiliedig ar hawliau

Mae gan yr holl blant a phobl ifanc hawliau sydd wedi'u nodi yng **Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)**. Mae'r strategaeth hon yn helpu i sicrhau bod gan bawb eu hawl:

- i gael cymorth i fyw a thyfu (Erthygl 6)
- i gael ei glywed a'i gymryd o ddifrif (Erthygl 12)
- i ofal iechyd o ansawdd da (Erthygl 24)

Mae Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles Pob Oed 2025-2035 yn ymwneud â hyrwyddo a chefnogi iechyd meddwl a lles. Gallwch ddarllen mwy yma:



Dyma'r Cynllun Cyflawni ar gyfer y strategaeth honno. Dyma'r camau rydym ni'n bwriadu eu cymryd dros y 3 blynedd nesaf.



Ein gweledigaeth

Mae pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau sydd:

- yn hyrwyddo a chefnogi iechyd meddwl a lles
- yn rhoi'r pŵer iddyn nhw wella eu hiechyd meddwl a'u lles
- yn rhydd o stigma a gwahaniaethu.

f Stigma — pan fydd pobl yn eich ystyried yn negyddol ac yn eich barnu oherwydd eich iechyd meddwl.

Gwahaniaethu — pan fydd pobl yn eich trin yn wahanol oherwydd pwy ydych chi.

Ein helpu i gyrraedd y weledigaeth

Ni allwn ni wneud hyn ar ein pen ein hunain. Bydd Llywodraeth Cymru, GIG Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru ac eraill yn ein helpu i gyflawni gwahanol rannau o'r cynllun hwn.

Gyda'n gilydd, byddwn yn gweithio gyda gwasanaethau a sefydliadau ledled Cymru.

Byddwn hefyd yn parhau i gynnwys pobl ledled Cymru, i ddarganfod sut brofiad maen nhw wedi'i gael o iechyd meddwl a beth sy'n bwysig iddyn nhw.

Camau gweithredu...

i'n helpu i gyrraedd ein gweledigaeth a chefnogi'r strategaeth gyfan.

- 1 Byddwn yn sefydlu systemau a phrosesau cryf a fydd yn ein helpu i gyrraedd nodau a gweledigaeth y strategaeth hon.
- 2 Byddwn yn gweithio gyda phobl ac yn gwrandao ar eu barn wrth i ni ddatblygu a chyflawni'r camau gweithredu. Yr enw ar hyn yw cyd-gynhyrchu.





Nod 1:

Rydym eisiau gwneud yn siŵr bod blociau adeiladu yn eu lle i gefnogi iechyd meddwl a llesiant da.

Mae hyn yn golygu — pan fo blociau adeiladu sylfaenol bywyd fel plentyndod diogel, cartref da, swydd, arian, perthnasoedd a chyfeillgarwch ar goll, y gall hynny gael effaith fawr ar ein hiechyd meddwl a'n llesiant.

Er mwyn helpu i roi'r blociau adeiladu hyn i bobl, byddwn yn codi ymwybyddiaeth o ba mor bwysig yw ystyried iechyd meddwl a llesiant mewn cynlluniau a pholisïau ar gyfer Cymru.



Gweithredoedd

Dros y 3 blynedd nesaf:

- 1 Byddwn yn datblygu set o ddangosyddion i ddangos y gwahaniaeth mae'r strategaeth hon yn ei wneud i bobl a gwasanaethau ledled Cymru.
- 2 Byddwn yn sicrhau bod cyrff cyhoeddus yn defnyddio Asesiadau Effaith ar Iechyd ac yn meddwl mwy am effaith penderfyniadau ar iechyd corfforol a meddyliol.
- 3 Byddwn yn gwella sut mae gwasanaethau yn casglu ac yn defnyddio tystiolaeth. Bydd hyn yn eu helpu i ddatblygu polisïau a gwneud penderfyniadau sy'n cefnogi iechyd meddwl a lles pobl yn well.

i Mae **cyrff cyhoeddus** — yn cael arian gan y Llywodraeth i ddarparu gwasanaethau i'r cyhoedd, fel ysbytai, ysgolion a gwasanaethau cymdeithasol. Ond maent ar wahân i'r Llywodraeth ei hun.



Nod 2:

Mae gan bawb yr wybodaeth, y cyfleoedd a'r hyder i amddiffyn a hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant da.

Mae hyn yn golygu — ei gwneud yn hawdd i bobl ofalu am eu hiechyd meddwl a'u llesiant. Mae pawb yn wahanol ac efallai bydd rhai pobl angen mwy o gymorth na phobl eraill. Y nod yw helpu pobl i weithredu, trwy gael gwared ar rwystrau a rhoi cymorth iddynt.



i Hapus — yn cael ei redeg gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a'i nod yw dechrau sgysiau ar les meddwl a chymryd camau i'w wella.

Social prescribing — cysylltu pobl â phethau yn eu cymuned i'w helpu i reoli eu hiechyd a'u lles.

Assets — rhywbeth o werth a defnyddiol, gallai fod yn eiddo, adnodd neu sgil.

Gweithredoedd

Dros y 3 blynedd nesaf:

- 1 Byddwn yn astudio'r dystiolaeth ar gyfer yr hyn sy'n gweithio i amddiffyn a hyrwyddo lles meddwl da a beth allai atal cyflyrau iechyd meddwl rhag dechrau. Byddwn ni'n gwneud mwy o ymchwil i lenwi unrhyw fylchau rydym ni'n eu canfod.
- 2 Byddwn yn helpu pobl i ddeall y camau y gallant eu cymryd i amddiffyn a chefnogi eu lles meddyliol.
- 3 Byddwn yn gweithio trwy Hapus i roi gwybodaeth a chyfleoedd i bobl wella eu hiechyd meddwl a'u lles.
- 4 Byddwn yn rhoi systemau gwell ar waith i gysylltu pobl â chyfleoedd sy'n helpu eu hiechyd meddwl a'u lles. Mae gwneud gwell defnydd o bresgripsiynu cymdeithasol yn un ffordd y byddwn ni'n gwneud hyn.
- 5 Byddwn yn sicrhau bod cyflogwyr yn cefnogi eu gweithlu i amddiffyn a hyrwyddo eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain.
- 6 Byddwn yn delio â stigma fel nad yw'n atal pobl rhag gwneud pethau i amddiffyn eu hiechyd meddwl a'u lles neu ofyn am help.
- 7 Byddwn yn grymuso ac yn cryfhau cymunedau fel y gallant ddefnyddio a datblygu eu hadnoddau a'u hasedau a'u gwneud yn fwy hygyrch i bobl.
- 8 Byddwn yn gweithio gyda byrddau iechyd, ysgolion a sefydliadau eraill i sicrhau bod amgylcheddau ffisegol, fel adeiladau, parciau a mannau agored yn cefnogi iechyd meddwl a lles.



Nod 3:

Rydym eisiau system gysylltiedig i sicrhau bod pawb yn cael y cymorth priodol pan fyddant yn gofyn am help gyntaf.

Mae hyn yn golygu — gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y cymorth priodol, ar yr amser iawn, yn y ffyrdd cywir heb orfod aros.

Mae pobl yn aml angen cymorth ychwanegol gan wasanaethau iechyd, Gofal Cymdeithasol, Gwasanaethau Tai, Gwasanaethau Cymorth neu eraill. Rydym eisiau i'r holl wasanaethau hyn gysylltu â'i gilydd er mwyn sicrhau nad oes yna fylchau.



Gweithredoedd

Dros y 3 blynedd nesaf:

- 1 Byddwn yn sicrhau bod gwybodaeth, cyngor ac adnoddau hunangymorth yn cefnogi iechyd meddwl a lles.
- 2 Byddwn yn sicrhau bod cymorth iechyd meddwl yn gyd-gysylltiedig, yn seiliedig ar hawliau ac yn helpu babanod, plant, pobl ifanc, a'u teuluoedd.
- 3 Byddwn yn hyrwyddo gwasanaethau sy'n camu i mewn yn gynnar i gefnogi iechyd meddwl babanod, plant a theuluoedd.
- 4 Byddwn yn gwella'r gefnogaeth i rieni a babanod.
- 5 Byddwn yn datblygu ffyrdd i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol weithio gyda'i gilydd yn well a dod o hyd i ffyrdd i bobl gael cymorth 'yr un diwrnod'.
- 6 Byddwn yn gweithio i wneud Cymru'n genedl sy'n ystyriol o drawma a chefnogi pobl yn well.
- 7 Byddwn yn archwilio ffyrdd o roi cyngor ac arweiniad i'r gweithlu ar sut i gefnogi pobl ag iechyd meddwl gwael.
- 8 Byddwn yn parhau i ddefnyddio'r 'Dull Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddylol,' i gefnogi dysgwyr.
- 9 Byddwn yn gwirio ac yn gwella'r ffyrdd rydym ni'n comisiynu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau.
- 10 Byddwn yn sicrhau bod pobl sy'n niwroamrywiol ac sydd ag anghenion iechyd meddwl yn cael y gefnogaeth gywir, ar yr adeg cywir.

- 11 Byddwn yn sicrhau bod pobl ag anableddau dysgu ac anghenion iechyd meddwl yn cael y gefnogaeth gywir, ar yr adeg cywir.
- 12 Byddwn yn gwella'r gefnogaeth i anghenion iechyd meddwl a lles myfyrwyr mewn Addysg Uwch ac Addysg Bellach. Byddwn yn gwirio bod Medr yn cynnwys hyn yn eu gwaith.
- 13 Byddwn yn sicrhau bod pobl sydd ag anghenion iechyd sy'n effeithio ar eu cof neu iaith yn gallu cael y gefnogaeth gywir, ar yr adeg cywir.

i Cyfannol — pob maes o fywyd.

Trawma — unrhyw brofiad sy'n annymunol ac a all achosi trallod neu bryder i ni.

Comisiwn — y broses a ddefnyddiwn ar gyfer cynllunio, prynu a gwirio gwasanaethau.

Niwroamrywiol — sut mae ymennydd pobl i gyd yn gweithio'n wahanol.

Medr — yn gyfrifol am waith a chyllid Addysg Uwch ac Addysg Bellach.



Nod 4:

Rydym am i'r holl gymorth iechyd meddwl roi'r unigolyn yn gyntaf, i ddiwallu ei anghenion yn y ffordd gywir, ar yr adeg iawn, heb oedi.

Mae hyn yn golygu — bod pobl yn cael cymorth yn gyflym. Dydyn ni ddim am i bobl orfod gofyn am gymorth mwy nag unwaith neu orfod aros am gymorth.



Gweithredoedd

Dros y 3 blynedd nesaf:

- 1** Byddwn yn sicrhau bod gan wasanaethau iechyd meddwl ac awdurdodau lleol reoliadau a systemau sy'n cynnwys iechyd meddwl yn eu proses gynllunio.
- 2** Byddwn yn cefnogi'r gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol fel bod ganddynt yr hyder i ddiwallu anghenion pobl a'r sgiliau i ddarparu cymorth sensitif.
- 3** Byddwn yn datblygu cynllun clir ar gyfer defnyddio technoleg ddigidol a gwella data mewn gwasanaethau iechyd meddwl.
- 4** Byddwn yn gweithio gyda sefydliadau i ddatblygu cynllun i sicrhau bod yr holl adeiladau a lleoedd lle mae pobl yn cael cymorth iechyd meddwl yn addas i'r diben.
- 5** Byddwn yn gweithio gyda Thechnoleg Iechyd Cymru ac eraill i ddefnyddio technoleg ac ymchwil yn well.
- 6** Byddwn yn datblygu cynllun clir i wella gwybodaeth am wasanaethau iechyd meddwl, cymorth a sut i'w cael.
- 7** Byddwn yn datblygu safonau ansawdd ar gyfer byrddau iechyd, awdurdodau lleol ac eraill fel bod pawb yn gwybod beth i'w ddisgwyl.
- 8** Byddwn yn cyd-gynhyrchu ac yn cynnwys gweithwyr proffesiynol a phobl ledled Cymru pan fyddwn yn cynllunio ac yn darparu gwasanaethau.
- 9** Byddwn yn sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl yn cefnogi pobl fyddar yn well.
- 10** Byddwn yn datblygu ffyrdd newydd o weithio fel y gall pobl gael cymorth cyn gynted â phosibl, gan gynnwys cymorth iechyd meddwl 'yr un diwrnod' ledled Cymru.
- 11** Byddwn yn sicrhau y gall pobl gael cymorth gan feddygon teulu, clystyrau a gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol.
- 12** Byddwn yn adeiladu ein gwasanaethau cymorth rheng flaen i gysylltu â gwasanaethau eraill gan gynnwys rhannau eraill o iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau, niwroamrywiaeth ac iechyd corfforol.
- 13** Byddwn yn datblygu ffyrdd newydd o gynnig cymorth iechyd meddwl cymunedol sy'n helpu pobl i wella.
- 14** Byddwn yn ei gwneud hi'n haws i bobl gael gwahanol fathau o Ymyriadau a therapïau.
- 15** Byddwn yn lleihau niwed ar draws gwasanaethau iechyd meddwl trwy gael safonau newydd a rhaglen diogelwch cleifion.
- 16** Byddwn yn datblygu gweledigaeth hirdymor ar gyfer gofal mewn argyfwng ar gyfer iechyd meddwl fel bod pobl yn cael y gefnogaeth orau.
- 17** Byddwn yn sicrhau bod pobl sy'n byw gyda chyflyrau iechyd meddwl hirdymor yn cael cymorth ar gyfer eu hiechyd corfforol.
- 18** Byddwn yn sicrhau bod deddfau'n diogelu, hyrwyddo a gwella bywydau a lles meddyliol pobl yng Nghymru. Byddwn yn gweithio gyda Llywodraeth y DU i sicrhau bod eu cyfreithiau yn cynnwys yr hyn sydd ei angen ar Gymru.

i Clwstwr — gwasanaethau lleol yn gweithio gyda'i gilydd mewn ardal.

Gwasanaethau rheng flaen — y rhai y mae pobl yn cysylltu â nhw gyntaf pan fydd angen help arnynt.

Diolch am ddarllen hwn

Os hoffech ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

✉ Iechyd Meddwl a Grwpiau Agored i Niwed
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

✉ mentalhealthandvulnerablegroups@llyw.cymru

Cael cymorth

Os ydych chi'n teimlo na allwch gadw eich hun yn ddiogel, mae'n argyfwng iechyd meddwl. Mae'n bwysig cael rhywfaint o help.

Beth bynnag rydych chi'n mynd drwyddo, mae'r bobl hyn yno i siarad â nhw:

 C.A.L.L. ar  **0800 132 737**

 testun SHOUT i **85258**

 **111 Pwyswch 2** [Llinell Gymorth y GIG ar gyfer Cymorth Iechyd Meddwl Brys](#)

 Childline ar **08000 1111**

Mae'r gwasanaethau hyn ar gyfer unrhyw un sy'n cael trafferth. Ni fyddant yn eich barnu chi. **Maen nhw'n rhad ac am ddim, maen nhw'n ddienw, ac maen nhw bob amser ar agor.**

