

Adferiad

y ffordd ymlaen
i bobl gydag
afiechyd meddwl difrifol

Ynglŷn â'r Arweiniad hwn

Mae'r Arweiniad hwn yn seiliedig ar brofiad dros 500 o bobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Mae'r Arweiniad yn defnyddio'r profiad hwn i adnabod prif elfennau agwedd newydd tuag at afiechyd meddwl difrifol, sy'n canolbwyntio ar gynnydd ac adferiad.

Beth yw adferiad?

Mae adferiad yn golygu adennill iechyd meddwl a chyflawni ansawdd bywyd gwell.

Gall nifer o bobl gydag afiechyd meddwl difrifol wella'n llwyr; mae eraill yn gallu gwneud llawer mwy o gynnydd nac a gredwyd oedd yn bosibl yn draddodiadol. Yn rhy aml, mae gwasanaethau iechyd meddwl wedi cyfyngu eu hamcanion i edrych ar ôl cleifion, neu leddfu rhywfaint o'r symptomau. Mae adferiad yn wahanol. Mae'n canolbwyntio ar alluogi pobl i wella pob rhan o'u bywydau, yn hytrach na chynnal bodolaeth ddigonol yn union.

Mae adferiad yn ymwneud â mwy na meddyginiaeth neu therapïau eraill, sy'n delio'n uniongyrchol â symptomau. Gall y rhain fod yn bwysig iawn, yn enwedig ar gyfer y rheiny sydd wedi profi afiechyd meddwl difrifol, ond mae iechyd meddwl wedi'i adeiladu ar sylfeini llawer ehangach. Ar gyfer unrhyw un person, efallai mai'r cam mwyaf i adferiad iechyd meddwl yw dod o hyd i le da i fyw, cael swydd, sefydlu perthynas dda gyda'u teulu, cyfarfod ffrindiau newydd neu adnabod gweithiwr proffesiynol a all eu helpu i weithio drwy eu problemau. Fel arfer, mae cyfres o wahanol bethau sy'n bwysig i adferiad unigolyn.

Mae llawer o bobl yn cyflawni iechyd meddwl da heb gynlluniau ffurfiol, ond yn hytrach drwy ofalu amdanynt eu hunain a bodloni eu hanghenion eang eu hunain. Ond pan fydd pobl yn profi afiechyd meddwl difrifol, gall fod yn help mawr i fod llawer mwy trefnus wrth edrych ar sut i wella eu bywydau. Mae'r Arweiniad hwn yn cynnig yr agwedd drefnus honno at adferiad.

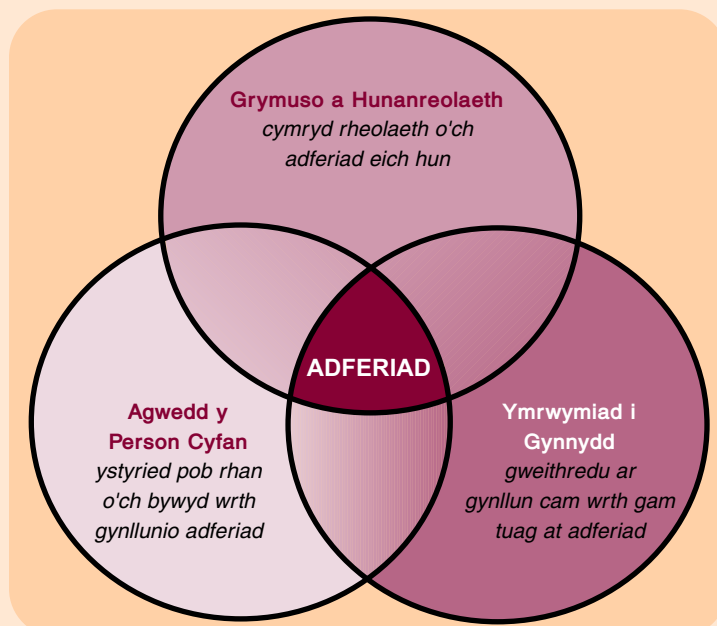
Ar gyfer pwy y mae adferiad?

Mae Adferiad ar gyfer pawb. Gall pawb wneud camau sylweddol tuag at adfer neu wella iechyd meddwl a chyflawni ffordd well o fyw. Mae gan y rhai sy'n profi afiechyd meddwl hawl – a dyletswydd y maent arnynt i'w hunain – i wneud gwelliannau ym mhob rhan o'u bywydau, sydd gyda'i gilydd yn cyfrannu at iechyd meddwl.

Fel arfer, bydd pobl gydag afiechyd meddwl difrifol angen cefnogaeth i allu gwneud cynnydd tuag at adferiad. Mae gan rai pobl lefel uwch o angen, a bydd angen llawer o gefnogaeth arnynt – er enghraifft, pobl sydd wedi byw mewn ysbyty am gyfnod – ond nid yw hyn yn eu heithrio rhag cyflawni adferiad.

Beth sydd ei angen ar gyfer adferiad?

Mae tair elfen sy'n hanfodol i adferiad, sef:



Mae adferiad yn dibynnu ar fodolaeth y tair elfen hyn: mae hyn yn cyflwyno her wirioneddol, ond y newyddion da yw bod y tair elfen yn realistig ac yn gyraeddadwy. Ar y tudalennau nesaf, byddwn yn edrych ar bob elfen yn fanylach.

Grymuso a Hunanreolaeth

Mae grymuso a hunanreolaeth gyda'i gilydd yn ffurfio'r elfen hanfodol gyntaf ar gyfer adferiad.

Mae **grymuso** yn golygu arfer hawliau a chyfrifoldebau wrth wneud penderfyniadau am fywyd.

Mae **hunanreolaeth** yn golygu cymryd y camau sydd eu hangen i fyw bywyd yn seiliedig ar y dewisiadau hynny.

Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag afiechyd meddwl difrifol eisoes yn gwneud llawer o ddewisiadau am eu bywydau ac yn cymryd llawer o'r camau sydd eu hangen i gyflawni adferiad. Er enghraifft, mae llawer o bobl yn rheoli gweinyddiad eu meddyginiaeth.

Mae'r canlynol yn ffyrdd gwahanol y gall pobl ddangos grym a hunanreolaeth:

Mae person wedi'i rymuso pan fyddant yn:

- cydnabod fod ganddynt yr un hawliau a chyfrifoldebau â phobl eraill
- cael teimlad cryf o ymreolaeth ac yn teimlo eu bod wrth graidd y prosesau gwneud penderfyniadau ynglŷn â'u bywyd
- gallu cael gafael ar wybodaeth sy'n angenrheidiol i wneud dewisiadau
- gallu dewis o amrywiaeth o opsiynau
- gweld eu hawl i ddewis yn cael ei barchu
- cael y gair cyntaf ac olaf mewn unrhyw drafodaeth amdanynt hwy
- teimlo'n gyfartal i eraill ac yn cael eu trin yn gyfartal gan eraill
- gwneud "cyfarwyddiadau pellach" – dweud wrth bobl sut yr hoffent gael eu trin pan fyddant yn wael.

Mae person yn hunan-reoli pan fyddant yn:

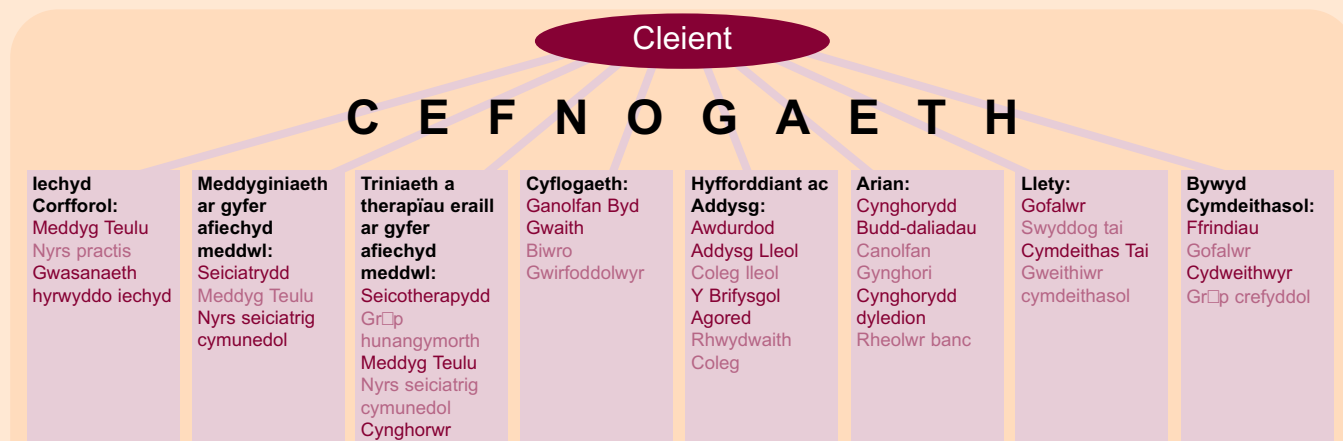
- gwneud cynlluniau yn eu hiaith eu hunain ac yn defnyddio eu geiriau eu hunain
- gwneud galwadau ffôn, ysgrifennu llythyrau a llenwi ffurflenni drostynt eu hunain i ateb eu hanghenion
- datrys eu problemau eu hunain
- trafod gyda phobl i sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu bodloni
- derbyn cefnogaeth gan eraill ar eu telerau eu hunain a heb ildio cyfrifoldeb
- edrych ar ôl eu hunain, cynnal iechyd corfforol a delio â phroblemau iechyd meddwl
- gweinyddu eu meddyginiaeth eu hunain
- arfer hunanymwybyddiaeth a gweithredu ar hyn – gan gynnwys rhagweld cychwyn argyfwng.

Wrth gwrs, mae gan rai pobl, er enghraifft, pobl sydd yn yr ysbty ac o bosibl dan orfodaeth, lai o gyfleoedd i wneud dewisiadau a rheoli eu bywyd. Ond mae rhannau pwysig yn dal i fod lle y gallant wneud dewisiadau a chymryd camau – er enghraifft, wrth ddatblygu cyswllt cymdeithasol, gofalu am eu hiechyd, ac ennill sgiliau. Grymuso a hunanreolaeth yw'r allwedd i gynydd ar gyfer pawb.

Nid yw cael grym a hunanreolaeth yn golygu gorfod gwneud dewisiadau a chymryd camau ar eich pen eich hun a heb gefnogaeth. Pan fydd person yn arwain y ffordd wrth wneud cynlluniau a chymryd camau, maent yn aml yn dal i fod angen help a chymorth pobl eraill. Gellir dewis y cefnogwyr hyn yn ôl eu sgiliau a'u gwybodaeth arbenigol neu oherwydd eu bod yn ffrindiau a theulu sy'n fodlon helpu.

Y brif her yw datblygu'r berthynas gywir gyda chefnogwyr, gan gymryd gofal i sicrhau nad ydynt yn cymryd drosodd y cyfrifoldeb. Mae eithriadau i hyn: mewn amseroedd o argyfwng neu angen mawr, efallai y bydd yn briodol i gefnogwyr ymyrryd a chymryd rhywfaint o reolaeth. Ond dylai hyn fod yn eithriad, a dylid gofalu na fydd hyn yn digwydd yn rheolaidd.

Dyma rai enghreifftiau o gefnogwyr:



...a rhai cefnogwyr, fel gofalwyr a gweithwyr allweddol, a allai gynnig cefnogaeth gyffredinol ar draws yr wyth maes.

Agwedd "Y Person Cyfan"

Mae adferiad yn gofyn am agwedd "Y Person Cyfan" (a gaiff ei alw'n agwedd 'gyfannol' weithiau). Golyga hyn fynd i'r afael â phob agwedd allweddol ar fywyd, sydd gyda'i gilydd yn cyfrannu at les. Drwy osod nodau ym mhob rhan o fywyd, gall pobl wynebu adferiad gydag agwedd fwy cynhwysfawr. Mae Agwedd Y Person Cyfan yn cynnig ffordd drefnus o wneud hyn.

Yma, rydym yn gosod allan Agwedd y Person Cyfan, ynghyd â rhai opsiynau ar gyfer nodau y gallai pobl eu gosod yn yr wyth maes:

Iechyd Corfforol

Gallech ddewis:

- Gwneud yn siŵr eich bod wedi'ch cofrestru â Meddyg Teulu lleol
- Gofalu am eich hiechyd – rhoi sylw i'ch diet, ysmegu, ymarfer corff ac yfed
- Osgoi cymryd cyffuriau stryd neu anghyfreithlon
- Mynd at y deintydd am archwiliadau rheolaidd
- Mynd at yr optegydd
- Mynychu clinigau dynion iach neu ferched iach

Meddyginiaeth ar gyfer afiechyd meddwl

(Dylech siarad â'ch meddyg cyn newid eich trefn meddyginiaeth)

Gallech ddewis:

- Cael gwybodaeth am y triniaethau meddygol diweddaraf ar gyfer afiechyd meddwl difrifol
- Gofyn i'ch meddyg roi'r feddyginiaeth fwyaf priodol i chi fel unigolyn
- Cael gwybodaeth am sgil effeithiau a gofynion rheoli eich meddyginiaeth a siarad â'ch meddyg neu'ch nyrs am hyn
- Cymryd y swm cywir o feddyginiaeth sy'n gwneud y mwyaf o les i chi, gyda chyngor eich meddyg

Cyflogaeth

Gallech ddewis:

- Gweithio amser llawn neu ran amser mewn cyflogaeth gyffredinol
- Cael cefnogaeth arbenigol i'ch cynnal mewn cyflogaeth gyffredinol
- Defnyddio gwasanaeth cyflogaeth wedi'i gynnal arbenigol
- Defnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol
- Gwirfoddoli

Triniaethau a therapïau eraill ar gyfer afiechyd meddwl

Gallech ddewis:

- Cael gwybodaeth am yr amrywiaeth o therapïau a thriniaethau anfeddygol ar gyfer afiechyd meddwl difrifol
- Gofyn i'ch meddyg am therapi Ymddygiad Gwybyddol – CBT
- Gofyn i'ch meddyg am therapïau siarad/seicotherapi eraill
- Cael gwybodaeth am therapïau eraill, e.e. therapi celf
- Archwilio therapïau amgen
- Ymuno â grŵp hunangymorth

Hyfforddiant ac Addysg

Gallech ddewis:

- Astudio mewn addysg amser llawn neu ran amser
- Cael cefnogaeth arbenigol i'ch cynnal mewn hyfforddiant neu addysg
- Defnyddio pecynnau dysgu o bell, e.e. y Brifysgol Agored
- Dilyn cyrsiau addysg i oedolion sy'n gysylltiedig â gwaith neu sy'n gysylltiedig â diddordebau
- Astudio ar eich pen eich hun drwy ddarllen, y rhyngwrwyd ac ati.

Arian

Gallech ddewis:

- Ennill cyflog neu dâl
- Gwneud cais am grant myfyriwr neu fenthyciad
- Gwneud y mwyaf o'ch budd-daliadau nawdd cymdeithasol, anabledd neu eraill
- Gwella'ch sgiliau cyllido
- Cael gwybodaeth am reoli dyledion neu gynilion

Llety

Gallech ddewis:

- Rheoli'ch llety eich hun
- Rhannu'ch cartref gyda theulu neu ffrindiau
- Byw yn eich cartref eich hun gyda chefnogaeth
- Rhannu tŷ gyda chefnogaeth
- Aros mewn llety lle ceir cefnogaeth arbenigol 24 awr y dydd

Bywyd Cymdeithasol

Gallech ddewis:

- Cynnal perthynas gyda'ch teulu
- Cynnal perthynas gyda'ch ffrindiau
- Byw mewn perthynas bersonol gyda phartner
- Cymryd rhan mewn crefydd o'ch dewis neu draddodiad
- Cael eich cefnogi wrth ddefnyddio cyfleusterau hamdden cyffredinol
- Defnyddio cyfleusterau hamdden lle ceir cefnogaeth arbenigol
- Dilyn eich hobiau neu'ch diddordebau yn unigol/mewn grŵp

Ymrwymiad i Gynnydd

Mae Adferiad yn dibynnu ar gymryd camau amlwg i wella bywyd. Mae'n hanfodol eich bod yn cytuno ac yn gweithredu ar gynllun cam wrth gam, sy'n canolbwyntio ar nod.

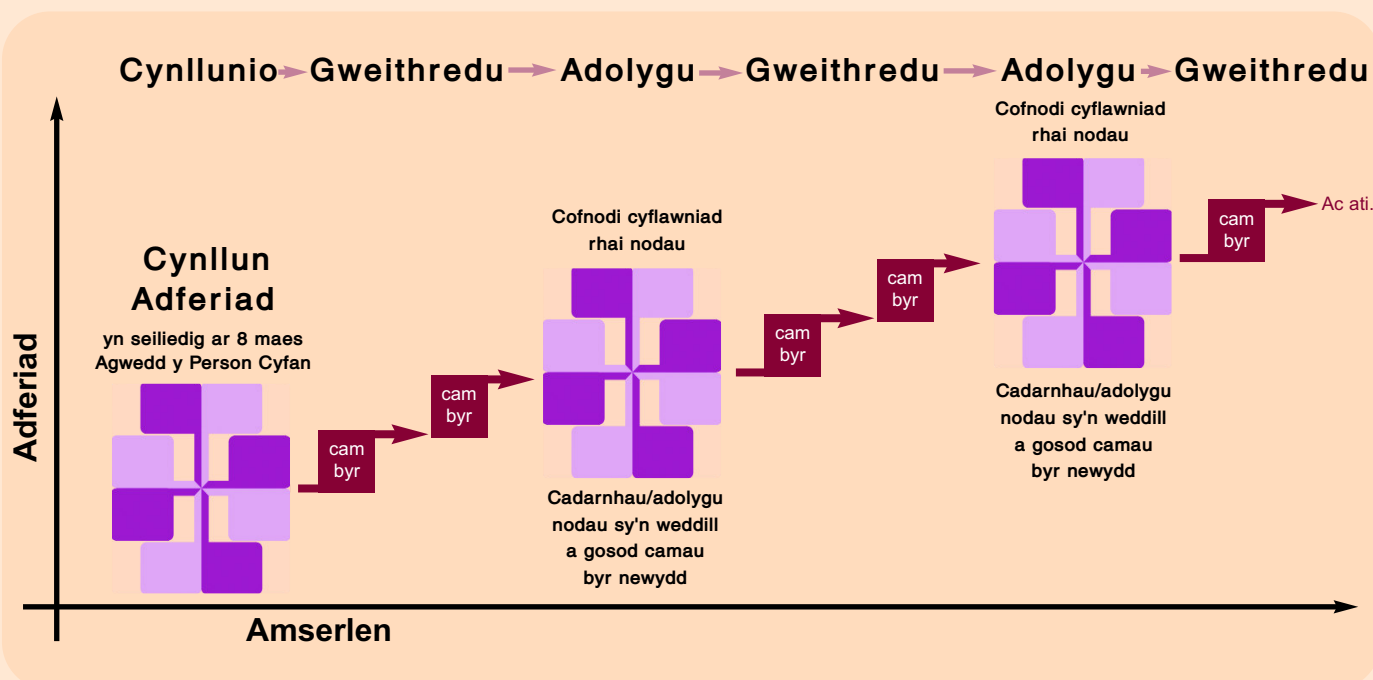
Yn rhy aml, mae cynllunio'n canolbwyntio ar asesu: mewn geiriau eraill, mae'n dweud llawer am lle mae'r unigolyn ar bwynt penodol, ond yn dweud dim am lle y maent eisiau ei gyrraedd. Dro arall, gall cynlluniau gynnwys nodau tymor hir, ond nid y camau syml, tymor byr, y mae angen eu cymryd i'w cyflawni. Mae angen i gynllun da ddal ei sylw ar nodau tymor hir, ond cynnwys y camau canol, llai bygythiol, sy'n galluogi person i gymryd camau mwy.

I fod yn effeithiol, rhaid i Gynllun:

1. **Asesu amgylchiadau presennol** – dadansoddi ac adnabod lle'r ydych yn cychwyn ohono yn y cam cynllunio
2. **Adnabod anghenion** – heriau ymarferol a phersonol y bydd unigolyn yn eu hwynebu
3. **Adnabod nodau tymor hir** – targedau strategol y mae'r unigolyn yn anelu at eu cyflawni
4. **Adnabod camau tymor byr** – camau syml, hawdd sydd eu hangen i gyflawni'r nodau
5. **Adnabod cefnogwyr** – pobl neu asiantaethau penodol y mae angen eu help gyda'r camau tymor byr
6. **Creu amserlen** – dyddiadau targed i gymryd camau tymor byr a chyflawni nodau tymor hir
7. **Amserlennu adolygiadau rheolaidd** – i adnabod cynnydd, a chadarnhau neu adolygu camau tymor byr a nodau tymor hir

Mae angen i gynllunio ar gyfer adferiad gael ei ymgorffori'n llawn mewn prosesau cynllunio confensiynol neu ffurfiol. Er enghraifft, gall pobl gynllunio eu hadferiad drwy'r Agwedd Rhaglen Gofal, sy'n ofyniad safonol ar gyfer nifer o gleientiaid y GIG/Gwasanaethau Cymdeithasol. Ac mae prosesau ffurfiol eraill, fel cyfeirio a rhyddhau o'r ysbyty, sy'n cynnig cyfleoedd pwysig i gynllunio ar gyfer adferiad. Gall pobl ddefnyddio'r Arweiniad hwn hefyd mewn cyfarfodydd gyda meddygon, seiciatryddion, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol eraill.

Gellir dangos y broses o adferiad yn seiliedig ar gynllunio effeithiol fel a ganlyn:



Sut y Gallwch Ddefnyddio'r Arweiniad Hwn

Cleientiaid	Gall pobl gydag afiechyd meddwl difrifol – ac yn wir unrhyw un arall – ddefnyddio'r Arweiniad fel pwynt cyfeirio i gynllunio gwelliannau yn eu bywydau. Gellir ei ddefnyddio hefyd fel rhestr wirio cyn neu yn ystod cyfarfodydd cynllunio gyda gweithwyr achos, doctoriaid ac ati. Rydym yn argymhell bod cleientiaid, lle bo'n briodol, yn dangos yr Arweiniad i weithwyr proffesiynol, yn enwedig os ydynt yn ei ddefnyddio fel offeryn cynllunio. Gallai cleientiaid hefyd ofyn i gynlluniau gofal ffurfiol (gan gynnwys cynlluniau sy'n seiliedig ar yr Agwedd Rhaglen Gofal) ganolbwyntio ar brif elfennau'r Arweiniad, a'u bod yn mynd i'r afael yn drefnus â'r wyth maes yn Agwedd y Person Cyfan. Pwynt pwysig: os ydych chi'n credu fod gennych afiechyd meddwl, ac nad ydych eto wedi cysylltu â'ch doctor ynglŷn â'r mater, rydym yn eich cyngori i wneud hynny cyn gynted â phosibl ac i beidio â chymryd unrhyw un o'r camau a awgrymir yn yr Arweiniad hwn nes y byddwch wedi gwneud hynny.
Gofalwyr	Gall gofalwyr, aelodau teulu a ffrindiau ddefnyddio'r Arweiniad i annog unigolyn i weithio tuag at eu hadferiad. Awgrymwn fod gofalwyr yn rhannu'r Arweiniad gyda'r person y maent yn gofalu amdanynt, ac yn rhoi cyfle iddynt ei ddarllen a barnu ei werth drostynt eu hunain. Gall gofalwyr, aelodau teulu a ffrindiau hefyd ddefnyddio'r Arweiniad iddynt eu hunain: mae'r egwyddorion yn berthnasol i unrhyw un sydd eisiau agwedd drefnus at wneud gwelliannau i'w bywyd.
Gweithwyr Proffesiynol	Gall gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol ddefnyddio'r Arweiniad hwn gyda'u cleientiaid fel rhan o'r broses o gynllunio adferiad – er enghraifft, wrth weithio gyda chleient i lunio Cynllun Gofal. Awgrymwn fod gweithwyr proffesiynol yn rhannu'r Arweiniad gyda chleientiaid ac yn rhoi cyfle iddynt ei ddarllen a barnu ei werth drostynt eu hunain. Gall yr Arweiniad hefyd helpu gweithwyr proffesiynol i adnabod yr agweddau hynny ar adferiad y gallant helpu gyda nhw a'r rhai y bydd angen help gan eraill. Gallant hefyd ddefnyddio'r Arweiniad iddynt eu hunain: mae'r egwyddorion yn berthnasol i unrhyw un sydd eisiau agwedd drefnus at wneud gwelliannau i'w bywyd.
Cleientiaid hafal	Mae holl wasanaethau Hafal yn seiliedig ar Raglen Adferiad sy'n dilyn yr egwyddorion a gyflwynir yn yr Arweiniad hwn. Caiff cleientiaid Hafal eu cefnogi i gynhyrchu cynllun personol, gan ddefnyddio'r Arweiniad. Fel arfer, bydd gwasanaethau Hafal yn cynnig cymorth gyda nodau mewn un neu ddau o wyth maes Agwedd y Person Cyfan, ond rydym hefyd yn helpu drwy gyfeirio pobl at ffynonellau eraill o gefnogaeth. Mae Hafal yn annog cleientiaid sy'n ofalwyr i ddefnyddio'r Arweiniad o'u safbwynt nhw fel cefnogwr allweddol.

Ynglŷn â **hafal**

Mae Hafal yn sefydliad a reolir gan y bobl y mae'n ei gefnogi – unigolion gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd.

Mae Hafal wedi'i sefydlu ar y gred mai pobl â phrofiad uniongyrchol o afiechyd meddwl sy'n gwybod orau sut y dylid cyflwyno gwasanaethau. Rydym wedi ymrwymo i roi grym i bobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd i:

- gael gwell ansawdd i fywyd
- cyflawni eu huchelgeisiau ar gyfer adferiad
- brwydro yn erbyn gwahaniaethu
- mwynhau mynediad cyfartal i iechyd a gofal cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyflogaeth

Mae holl wasanaethau Hafal yn seiliedig ar yr egwyddorion ar gyfer adferiad a gyflwynir yn yr Arweiniad hwn. I gael gwybod mwy am ein gwasanaethau neu i gael rhagor o wybodaeth am adferiad, cysylltwch â ni yn:

Hafal
Ystafell C2
Tŷ William Knox
Ffordd Britannic
Llandarsi
Castell-nedd SA10 6EL

Ffôn: 01792 816600
Ffacs: 01792 813056
e-bost: hafal@hafal.org

www.hafal.org (*gwybodaeth am Hafal*)
www.iechydmeddwl.cymru.net (*gwybodaeth gyffredinol am afiechyd meddwl difrifol*)

Mae Hafal yn gwmni cyfyngedig drwy warant, wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr
Rhif: 4504443
Rhif Elusen: 1093747
© Hafal 2005