adolygiad blynyddol

2010-2011

dros adferiad o afiechyd meddwl difrifol

hafal

for recovery from serious mental illness

2010-2011:
Cyflawni addewidion

Mae nifer o sefydliadau yn sôn am ymrwymo a grymuso cleifion. Ond faint sy'n cyflawni eu haddewidion mewn gwirionedd, gan greu perthynas gyfartal rhwng defnyddwyr y gwasanaeth a'r cyflenwyr?

Yn 2011 mae Hafal wedi dangos sut mae'n bosibl gwneud hyn. Dyna'n prosiect Hyfforddwr Cleifion Arbenigol (HCA/EPT), er enghraifft, a lansiwyd yn 2010 ac a ariennir gan Comic Relief. Rhydd y prosiect newydd hwn gyfle i gleifion hyfforddedig y gwasanaethau ddarparu cyrsiau iechyd meddwl i ystod eang o gynulleidfaoedd ledled Cymru.

Mae Hafal yn arwain y ffordd o ran grymuso defnyddwyr y gwasanaeth: arweinir, datblygir a darparir gwasanaethau megis ein prosiect EPT gan bobl â phrofiad uniongyrchol o iechyd meddwl. Dyma beth sy'n eu gwneud nhw mor effeithiol.

Dros y flwyddyn ddiwethaf mae profiadau ein cleientiaid wedi dylanwadu ar ein gwaith mwy nag erioed o'r blaen. **Roedd ein cyhoeddiad "12 Bywyd", a gafodd ei gynhyrchu ar y cyd â'r Sefydliad Iechyd Meddwl (MHF) a'r Sefydliad Deubegynol (MDF), yn cynnwys pobl yn siarad yn oleuol ac yn emosiynol am eu profiadau iechyd meddwl difrifol.** Mae rhai o'r bobl wnaeth rannu eu profiadau yn "12 Bywyd" i'w gweld ar y clawr, a hoffwn gymryd y cyfle i ddiolch i bawb a gymerodd ran am rannu eu storïau. Maen nhw wedi ysbrydoli nifer o bobl eraill.

Mae wedi bod yn flwyddyn hanesyddol o ran iechyd meddwl yng Nghymru. Rwy'n falch o ddweud bod Hafal wedi chwarae rôl bwysig o ran gweithio i sicrhau bod y Mesur Iechyd Meddwl (Cymru), a dderbyniodd Gymeradwyaeth Brenhinol ym mis Rhagfyr, yn addas i'r diben. Wedi'r cyfan, dywedodd Jonathan Morgan – a gyflwynodd y Gorchymyn Cymhwysedd Deddfwriaethol (GCD/LCO) a arweiniodd at y Mesur – i'r dystiolaeth fwyaf argyhoeddedig ar gyfer diwygio ddod oddi wrth ddefnyddwyr gwasanaeth Hafal, a Lee McCabe, aelod o'n staff.

Heb os, mae'r mesur yn elwa o fewnbwn Hafal, er ein bod yn cadw llygad ar y rheoliadau – a fydd yn cael eu cwblhau eleni – er mwyn sicrhau bod y Mesur mor effeithiol ag sy'n bosibl.

Y Ffordd at Adferiad

Ymgyrch arloesol Hafal "Y Ffordd at Adferiad" oedd un o uchafbwyntiau ein gwaith yn ystod 2010 a ddangosodd pa mor greadigol ac amrywiol yw ein prosiectau. Lansiwyd yr ymgyrch ym mis Mai, ac yna cynhaliwyd 22 o ddigwyddiadau ym mhob un o siroedd Cymru. Tynnodd yr ymgyrch sylw at bwysigrwydd gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar adferiad, cododd ymwybyddiaeth o waith Hafal, cafodd sylw estynedig yn y cyfryngau, ac enillodd ffrindiau newydd i ni.

Yn ystod 2010-11 parhaodd ein gwasanaethau lleol i gefnogi pobl sy'n dioddef o salwch meddwl difrifol i gyflawni eu hamcanion. Rwy'n falch iawn o adrodd bod ein **prosiectau lleol yn parhau i arloesi a datblygu gwasanaethau**, er y cyfnod economaidd heriol. Er enghraifft, agorodd gwasanaeth tai newydd yn Sir Benfro i ddarparu gwasanaeth blaengar i gleientiaid yn eu hardal leol nhw. Yn debyg i'n holl wasanaethau, mae'r prosiect hwn yn rhoi pwyslais ar weithio mewn partneriaeth â'n cleientiaid a chynnal urddas ac hunaniaeth pobl sy'n dioddef o salwch meddwl er mwyn iddynt gyflawni hunan-benderfyniad, annibyniaeth ac adferiad. Eisoes, mae gan y prosiect enw da o ran arfer gorau.

Hoffwn ddiolch i'r holl Aelodau a'r staff am eu hymroddiad a'u cefnogaeth yn ystod 2010-11. Yn ystod y flwyddyn nesaf, beth am adeiladu ar y gwaith rydym eisoes wedi'i gyflawni, a gweithio'n mewn partneriaeth â mwy o bobl nag erioed sy'n dioddef o salwch meddwl difrifol a'u gofalwyr er mwyn cyflawni amcanion newydd gyda'n gilydd.

Elin Jones, Cadeirydd, Hafal

Cyflenwi ein gwasanaeth

Yn 2010-2011 ehangodd Hafal y gwasanaethau a gynigir i'w 3,300 o gleientiaid ledled 22 o siroedd Cymru gan dderbyn cymorth ariannol ar gyfer prosiectau newydd a phrosiectau sydd eisoes yn bodoli sy'n gysylltiedig ag addysg, cyflogaeth a hyfforddiant.

- Derbyniodd prosiectau Gwasanaeth Cysylltiadau Cyflawnder Troseddol a Camau Bach Hafal, a ariennir gan y Gronfa Loteri Fawr, gymorth ariannol ychwanegol i sefydlu arfer gorau yn eu meysydd penodol ac i ddatblygu modelau gwasanaeth a fydd ar gael i sefydliadau eraill yng Nghymru fel templed ar gyfer cyflenwi gwasanaeth. Rhoddodd y Gronfa Loteri Fawr gymorth ariannol ychwanegol i'r Gwasanaeth Cysylltiadau Cyflawnder Troseddol a Camau Bach Hafal mewn ymateb i effaith yr hinsawdd economaidd yn mis Hydref.

- Cynhaliwyd "Ease the Squeeze", sef ymgyrch ryngweithiol yn ymateb i'r dirwasgiad trwy gynnig cyngor ar reoli cyllid, rhwng mis Mai a mis Rhagfyr. Mae cymorth ariannol y Loteri Fawr ar gyfer ein menter "Camau Bach" wedi galluogi Hafal i wella ein hyfforddiant, addysg a gweithgareddau cefnogi cyflogaeth ymhellach

O Amgylch Cymru

Mae uchafbwyntiau'r ystod eang o waith mae prosiectau Hafal wedi'i gyflawni ledled Cymru yn cynnwys...

Sir Benfro: Agorodd gwasanaeth tai newydd yn 2010 yn darparu gwasanaeth tai modern a dynamig i gleientiaid yn eu hardal leol. Yn debyg i'n holl wasanaethau, mae'r prosiect tai newydd yn flaengar, yn canolbwyntio ar adfer ac yn seiliedig ar rymuso cleientiaid.

Wrecsam: Cyfrannodd defnyddwyr y gwasanaeth at gynhyrchu dau DVD: y gyntaf yn canolbwyntio ar ymwybyddiaeth iechyd meddwl mewn partneriaeth â Chyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam; tra bydd yr ail, sy'n ymwneud ag Amddiffyn Oedolion, yn cael ei defnyddio ledled Cymru i daclo'r rhwystrau at adrodd materion cysylltiedig â diogelu.

Yn parhau dros y dudalen...

Blaenau Gwent: Enillodd y prosiect grant gan fenter Gweithgaredd Lles Her Iechyd i ariannu tystysgrif hylendid bwyd a mynychu Cwrs Hyfforddwyr Cerdded Nordig.

Powys: Rhoddwyd cymorth ariannol newydd i brosiect Camau Bach, a drefnir mewn partneriaeth â Rekindle ac sy'n cynnig cymorth unigol, gwybodaeth a chyngor i bobl rhwng 16-25 oed yng nghanolbarth Cymru. Darparwyd y cymorth, sy'n cael ei roi dros gyfnod o dair blynedd, gan Elusen Henry Smith a'r Sefydliad Cymunedol yng Nghymru.

Sir Benfro: Enillodd prosiect Dinbych-y-pysgod Hafal gymorth ariannol Ewropeaidd i ddarparu hyfforddiant sgiliau sylfaenol i bobl sy'n dioddef o salwch meddwl difrifol – adnodd cymunedol gwerthfawr. Galluogodd y cymorth ariannol sylweddol i Hafal gyflogi Arweinydd Arferion Ilawn amser a chymorth rhan-amser a staff cyfathrebu.

Merthyr Tudful: Lansiwyd 'Dysgu i Newid', DVD a gynhyrchwyd ar y cyd â'r Brifysgol Agored ym mis Hydref fel rhan o ddathliadau Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd y prosiect.

Blaenau Gwent: Darparodd Llywodraeth Cymru gymorth ariannol i brynu offer coginio. Mae Cymunedau'n Gyntaf wedi dechrau cynnal y cyntaf o 26 gwers goginio i gleientiaid. Yn ogystal, cyflwynodd y cyngor lleol dystysgrif cyrhaeddiad amgylcheddol `i'r prosiect garddio ym mis Hydref.

Sir Ddinbych: Ehangodd Cymorth Teuluol Sir Ddinbych ei wasanaeth i Ysbyty Dydd Glan Traeth. Mae'r gwasanaeth pwysig hon bellach yn gwasanaethu gofalwyr ac unigolion sy'n dioddef o salwch meddwl difrifol dros 65 mlwydd oed.

Pen-y-bont ar Ogwr: Enillodd defnyddiwr y gwasanaeth, Daryl Collins; yr ofalwraig, Gwenda Young; a'r aelodau staff, Pat Nolan a Siân Jenkins wobrau mewn seremoni wobrwyo Iechyd meddwl a fynychwyd gan y Prif Weinidog, Carwyn Jones AC a Madeleine Moon AS. Roedd y gwobrau'n "cydnabod cyflawniadau personol ym maes iechyd meddwl".

I weld y gweithgareddau lleol diweddaraf, ewch i:

www.hafal.org

Canolfan Dysgu Genedlaethol
hafal
National Learning Centre

COMIC RELIEF

Cyflenwi ein harbenigedd

Ehangodd Canolfan Ddysgu Genedlaethol Hafal yr ystod o hyfforddiant sydd ar gael i gleientiaid, staff ac asiantaethau allanol yn 2010-11.

Uchafbwynt blwyddyn y Ganolfan Ddysgu oedd lansiad y grŵp cyntaf o Hyfforddwyr Cleifion Arbenigol (EPTs) cymwys fel rhan o'r Rhaglen Cleifion Arbenigol a ariennir gan Comic Relief.

Pobl sydd â phrofiad o salwch meddwl difrifol yw EPTs sydd wedi cymhwyso fel hyfforddwyr iechyd meddwl er mwyn rhannu eu profiadau a'i sgiliau o ran gwella, gwahaniaethu a gwasanaethau iechyd meddwl er mwyn galluogi defnyddwyr eraill y gwasanaeth, gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd i elwa o'u profiadau.

Er mwyn cymhwyso fel EPT, cwblhaodd hyfforddwyr Hafal hyfforddiant Agored a City & Guilds 7300 i'w helpu nhw i ddarparu cwricwlwm dynamig ar draws ystod eang o bynciau iechyd meddwl.

Yn ogystal, derbyniodd Rhaglen Adfer unigryw Hafal achrediad Agored yn 2010-11. Nawr, mae defnyddwyr y gwasanaeth yn gallu ennill cymhwyster wrth weithio tuag at wellhad. Yn ogystal, mae cyrsiau sgiliau cyfrifiadurol sylfaenol, sgiliau ffôn, sgiliau cyllid a bwyta'n iach ar gael yn awr

Mae galw cynyddol am arbenigedd y Ganolfan Ddysgu Genedlaethol gan ystod o sefydliadau. Er enghraifft, mae Hafal yn cynnig lleoliadau dysgu i two o fyfyrwyr gwaith cymdeithasol ac ar hyn o bryd mae gan y Ganolfan 17 o hwyluswyr lleoliad ar draws ein prosiectau sy'n gweithio'n agos â myfyrwyr, prifysgolion a cholegau er mwyn hyfforddi gweithwyr cymdeithasol y dyfodol a dylanwadu ar arfer er mwyn creu gwasanaethau blaengar i bobl sy'n dioddef o salwch meddwl difrifol.

CRONFA LOTERI FAWR
BIG LOTTERY FUND

ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

Cyflenwi ein neges

Roedd gwaith Materion Cyhoeddus Hafal yn ystod 2010-11 yn ddylanwadol a chyrhaeddbell.

• Roedd ymgyrch Llwybr at Wellhad Hafal, a welodd fws bach VW yn ymweld â phob sir yng Nghymru i ganfod beth mae defnyddwyr y gwasanaeth a gofalwyr eisiau gan wasanaethau lleol, yn llwyddiant ysgubol. Amrywiodd y digwyddiadau o barti ar y traeth yn Sir Ddinbych i ddiwrnod Caribïaidd ym Mro Morgannwg, tra llofnododd 321 o bobl yn Ninbych-y-pysgod gerdyn yn cefnogi'r ymgyrch. Yn ogystal â bod yn llawer o hwyl, roedd taith Llwybr at Wellhad yn werthfawr o ran casglu gwybodaeth am y materion sy'n effeithio ar gleientiaid a gofalwyr ym mhob sir.

• Roedd bws bach "Llwybr at Wellhad" Hafal yn atyniad poblogaidd yn yr Eisteddfod ac yn Sioe Frenhinol Cymru. Llofnododd 500 o bobl gerdyn post Llwybr at Wellhad yn y digwyddiadau. Derbyniodd yr ymgyrch gefnogaeth gan Garin Jenkins, cyn-fachwr tîm rygbi rhyngwladol Cymru, a Nigel Owens, y dyfarnwr rygbi rhyngwladol, yn Sioe Frenhinol Cymru; tra ymwelodd rhai o aelodau tîm rygbi Dreigiau Gwent a'r grŵp pop Only Men Aloud, ein stondin yn yr Eisteddfod.

• Cyrhaeddodd ymgyrch Llwybr at Wellhad ei huchafbwynt mewn cynhadledd ym mis Tachwedd. Mynychodd 200 o gynrychiolwyr y gynhadledd. Cafodd yr ymwelwyr gyfle i archwilio 22 o arddangosfeydd sirol rhyngweithiol yn hyrwyddo'r ystod eang o waith a wneir gan ein prosiectau lleol. Roedd y digwyddiad yn cynnwys cerddoriaeth fyw, cystadleuaeth goginio a gweithdy celf.

• Mynychodd dros 200 o bobl Ddiwrnod Ymwybyddiaeth Iechyd Corfforol Cenedlaethol Hafal yng Nghanolfan Chwaraeon Castell-nedd ar 8 Gorffennaf oedd yn cynnwys ystod o ddigwyddiadau, gan gynnwys cystadleuaeth pêl-droed 5 bob ochr a thaflu wellingtons.

• Mewn cyfweliad egsgliwsif a gafodd ei gyhoeddi yn rhifyn haf cyntaf cylchodolyn Iechyd Meddwl Cymru Hafal, amlinellodd y Prif Weinidog, Carwyn Jones, ei weledigaeth ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru. Siaradodd Mr Jones am amrywiaeth o bynciau cysylltiedig ag iechyd meddwl, gan gynnwys toriadau mewn gwariant.

• Gweithredwyd gwaith hollbwysig i sicrhau cyflawniad effeithiol o'r Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) gan staff a chleientiaid Hafal. Gwelodd blog newydd Hafal, "Sue's View", Hyrwyddwraig Defnyddwyr y Gwasanaeth, Sue Barnes yn arwain ymgyrch yn dadlau y dylai Rheoliadau'r Mesur fynnu bod pob maes bywyd pwysig yn cael sylw yn y cynlluniau gofal sy'n cael eu rhagnodi gan y gyfraith newydd.

• Lansiwyd "12 Bywyd", cyhoeddiad unigryw yn cyflwyno straeon pobl yng Nghymru sydd â phrofiad o salwch meddwl difrifol, a Chanolfan Gwybodaeth Pobl Ifanc, a ariennir gan y Gronfa Loteri Fawr, yn y Senedd ym mis Hydref fel rhan o ddathliadau Diwrnod Salwch Meddwl y Byd. Cyhoeddwyd canllaw gwella a gwefan i bobl ifanc ym mis Hydref.

• Ym mis Medi, cyflwynodd Hafal dystiolaeth i Bwyllgor Llywodraeth Lleol Cynulliad Cenedlaethol Cymru ar driniaeth Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) i gyn-filwyr. Daeth tystiolaeth Hafal wrth John Davies, Arweinydd Arfer prosiect Hafal yn Rhondda Cynon Taf, a'r gwirfoddolwr staff Paul Cleary.

• Ym mis Rhagfyr cyhoeddodd y Western Mail y golofn gyntaf mewn cyfres fisol gan Sue Barnes, Hyrwyddwraig Defnyddwyr Gwasanaeth Hafal. Hyd yn hyn, mae hi wedi rhoi sylw i bynciau yn cynnwys y Mesur Iechyd Meddwl (Cymru), etholiadau'r Cynulliad ac ymgyrch haf 2011 Hafal.

• Cafodd staff a chleientiaid Hafal sylw mewn nifer o raglenni teledu, radio ac erthyglau papur newydd yn ystod y flwyddyn. Dyma rai o'r uchafbwyntiau: ymddangosodd Chris Eastwood, un o ymddiriedolwyr Hafal, a Teresa Petrykowski, Rheolwr Gogledd Cymru, ar raglen feddygol Radio Wales, "The Irritated Consultant"; ymddangosodd Siân Jones, defnyddiwr gwasanaeth o Ogledd Cymru, ar ITV Wales i siarad am agoriad yr uned ferched newydd yn yr Wyddgrug; cafodd "12 Bywyd" sylw yn y Western Mail ar ffurf erthygl ddwy dudalen; cafodd lansiad y Ganolfan Wybodaeth i Bobl Ifanc sylw ar y radio a'r teledu; ymddangosodd Cadeirydd Hafal, Elin Jones, ar Radio Cymru a chyfrannodd Bill Walden-Jones, y Prif Weithredwr, at ddarllediad byw o'r Senedd ar raglen wleidyddol y BBC, "am:pm"; ymddangosodd yr Hyfforddwr Cleifion Arbenigol, Dave Smith, ar Wales Tonight ar ITV i siarad am bwysigrwydd cynlluniau gofal, y Mesur a'i brofiad yn delio â salwch meddwl difrifol; ymddangosodd Elin Jones a Bill Walden-Jones ar Radio Cymru a Radio Wales i siarad am adroddiad Pwyllgor Llywodraeth Leol Iechyd a Lles Cynulliad Cenedlaethol Cymru ar PTSD.

I gael y newyddion diweddaraf am ein hymgyrchoedd, ewch i: www.hafal.org

Mae Hafal yn ddiolchgar i'r cyllidwyr canlynol sydd wedi ein cefnogi ni yn ystod 2010/2011...

Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg
Bwrdd Iechyd Lleol Aneurin Bevan
AstraZeneca Ltd.
Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Betsi Cadwaladr
Cronfa'r Loteri Fawr
Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent
Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr
Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili
Cyngor Dinas Caerdydd
Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cyngor Sir Caerfyrddin
CAVO
Cyngor Sir Ceredigion
Dinas a Sir Abertawe
COASTAL – Sir Benfro
Comic Relief
Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy
Bwrdd Iechyd Lleol Cwm Taf
Cyngor Sir Ddinbych
Estyn Llaw
Cyngor Sir y Fflint
GAVO
Cyngor Sir Gwynedd
Bwrdd Iechyd Lleol Hywel Dda
Cyngor Sir Fôn
Partneriaethau Mewn Gofal
Sefydliad Lloyds TSB Lloegr a Chymru
Grŵp Gofal Iechyd Stryd Llwydlo
Mentro Allan
Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful
Sefydliad y Deillion Merthyr Tudful
Cyngor Sir Mynwy
Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot
Cyngor Sir Casnewydd
Pastoral Cymru
Cyngor Sir Penfro
Cyngor Sir Powys
Bwrdd Iechyd Lleol Powys
Rekindle Home
Ysbyty Annibynnol Rushcliff
Ymddiriedolaeth Silent Valley
Heddlu De Cymru
Ysbyty St Luke
Surehaven
Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen
Cyngor Bro Morgannwg
Llywodraeth Cymru
Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru
Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam

...ac i bawb sydd wedi rhoi arian neu amser i'r achos, diolch!

Hafal, Ystafell C2, Tŷ William Knox, Britannic Way, Llandarcy, Castell-nedd SA10 6EL
Ffôn: 01792 816600 **Ffacs:** 01792 813056 **E-bost:** hafal@hafal.org
Facebook/Twitter: porwch am "Hafal"!
Mae Hafal yn elusen gofrestredig, rhif 1093747,ac yn gwmni cofrestredig, rhif 4504443.

www.hafal.org