dros adferiad o afiechyd meddwl difrifol

hafal

for recovery from serious mental illness

Sir Gaerfyrddin

Adroddiad Blynyddol 2010-2011

Mae Hafal Sir Gaerfyrddin yn darparu nifer o wasanaethau allweddol ar gyfer pobl ag afiechyd iechyd meddwl a'u gofalwyr yn yr ardal. Cyflawnir y rhain drwy grwpiau / clybiau rheolaidd a gynhelir yn Rhydaman, Caerfyrddin, a Llanelli ynghyd â Llandovery Aces, Clwb Cymdeithasol Hendy-gwyn ar Daf, Clybiau Enfys Llanymddyfri a Chlwb Lloeren San Clêr. Mae Gwasanaethau Cymorth i Deuluoedd yn darparu cymorth unigol neu deuluol, gwybodaeth a chyngor i ofalwyr pobl sydd yn gwella o afiechyd meddwl difrifol. Mae Canolfan Adnoddau Addysg, Cyflogaeth a Hyfforddiant Rhydaman yn darparu cymorth unigol neu ar ffurf grŵp i bobl sydd yn gwella o afiechyd meddwl difrifol gan gynnwys cyfleoedd celf a chrefft ac addysg a hyfforddiant; mae gwasanaeth Gofal Cartref Hafal Llanelli yn darparu cymorth 24 awr y dydd i saith o unigolion sydd yn gwella o afiechyd meddwl difrifol ar sail tymor byr fel cam tuag at fyw'n fwy annibynnol.

Gwasanaethau:

Cymorth Seibiant Un-i-Un
Mae cymorth ar gael yn y gymuned ar sail wythnosol / bob pythefnos neu'n fisol. Mae sesiynau yn darparu seibiant i'r gofalwr drwy gynnig cymorth unigol sydd wedi ei deilwra er mwyn mynd i'r afael â materion penodol.

Mae staff yn rhoi cymorth i gleientiaid i fyw'n fwy annibynnol o'u gofalwyr. Anogir unigolion i fynychu prosiectau Hafal i gychwyn hobïau a ffyrdd o ddifyrru eu hunain a datblygu sgiliau bywyd ymarferol. Mae staff hefyd yn mynd gyda chleientiaid i drefi a llefydd o ddiddordeb ac yn rhoi cymorth iddynt i gymdeithasu a chymryd rhan mewn gweithgareddau prif ffrwd.

Mae grŵp Seibiant Llanymddyfri wedi datblygu hunaniaeth gref ac wedi cychwyn gwneud newidiadau positif arwyddocaol i'w weithgareddau drwy gyfarfodydd partneriaeth. Wed ei hwyluso drwy gyflwyno'r rhaglen 'Bwyta'n Iach 1,2,3', penderfynodd aelodau i ymwneud â mwy o weithgareddau a chwaraeon i wella eu hiechyd corfforol ac iechyd meddwl.

Gwasanaethau Cymorth i Deuluoedd
Mae'r gweithiwr cymorth i deuluoedd yn darparu llinell gymorth teleffon, cyfarfodydd grŵp gofalwyr misol yn Rhydaman, Llanelli a Chaerfyrddin a chymorth un-i-un i ofalwyr sydd yn gofalu am bobl gydag afiechyd meddwl difrifol.

Mae'r llinell gymorth teleffon yn bwynt cyswllt cyntaf yn aml iawn ar gyfer gofalwyr, sy'n arwain at waith ymwneud un-i-un a mynychu grwpiau gofalwyr. Mae hefyd yn cael ei defnyddio i gyfeirio pobl at gefnogaeth drwy wasanaethau eraill megis y gwasanaeth eiriolaeth Eiriol, gwasanaeth cynghori budd-daliadau Mind, Cymdeithas Alzheimer, Cyngor Ar Bopeth, West Wales Action for Mental Health ac amryw o team statudol.

Mae atgyfeiriadau wedi eu derbyn gan y Timau Iechyd Meddwl Cymunedol a thrwy hunangyfeirio.

Mae'r Grwpiau Cymorth i Ofalwyr yn parhau i gwrdd yn fisol. Mae pynciau a drafodwyd yn y cyfarfodydd wedi cynnwys cymharu gwasanaethau iechyd meddwl cynradd ac eilaidd, cyfarwyddebau cleifion datblygedig, effeithiau ysmygu ac alcohol ar feddyginiaeth, y trawsnewidiad o wasanaethau iechyd meddwl plant i oedolyn, Mesur Iechyd Meddwl (Cymru), therapïau siarad a hawliau gofalwyr.

http://www.hafal.org/hafal/cymraeg/carmarthenshire.php

8-10 Rhes Wood ,CAERFYRDDIN SA31 1BX
Ffôn: 01267 223365
e-bost: carmarthenshire@hafal.org

Hyfforddiant/Dosbarthiadau

- Roedd aelodau o bob prosiect wedi chwarae rhan yn yr ymgyrch "Lliniaru'r Wasgfa" (Ease the Squeeze) Hafal, gan ddysgu sut i reoli eu cyllid yn well a chael mynediad at gyfleoedd gwirfoddoli/cyflogaeth.
- Mae 7 o aelodau Hafal Rhydaman wedi cychwyn cwrs iaith Cymraeg sylfaenol.
- Mae 8 o aelodau Hafal Rhydaman wedi gweithio ar lefelau gwahanol o gyrsiau TG Learn Direct. Mae aelod o staff wedi cwblhau'r hyfforddiant Learn Direct i er mwyn medru cofrestru a gweinyddu'r cwrs yn fewnol.
- Mae 2 aelod wedi cwblhau cwrs gwnïo mewn coleg lleol gyda chefnogaeth staff Hafal.
- Mae 1 aelod wedi cychwyn cwrs TGAU mewn mathemateg gyda chefnogaeth staff Hafal.
- Mynychodd 1 defnyddiwr gwasanaeth y prosiect hyfforddwr Claf Arbenigol Hafal.
- Mynychodd 3 aelod y cwrs "Keep Yourself Safe" yng Ngholeg y Drindod gyda chefnogaeth staff Hafal.

Mae gweithgareddau yn ystod y flwyddyn wedi cynnwys:

Celf a chrefft

Roedd gweithgareddau wedi cynnwys paentio sgrin sidan - arweiniwyd hwn gan ddefnyddiwr gwasanaeth, dyluniotecstilau, defnyddio pluen, paentio gyda sbwng, pyrograffeg, celfyddyd gain, gwneud gemwaith a batic. Mae aelodau o'r Gwasanaethau Dydd chwarae rhan o safbwynt adeiladu cartrefi adar a bwydwyr adar, gwneud clociau, batic, gwau helygen, dosbarthiadau gwneud gemwaith, dysgu sut i chwarae offerynnau cerddorol, paentio dŵr, ffotograffiaeth ddigidol, paentio gwydr a phrosiect hanesyddol yn dwyn yr enw 'Cestyll Cymru'. Darparodd y rhain i gyd gyfle ar gyfer hunan fynegiant, datblygu sgiliau, rhyngweithio cymdeithasol a gweithio fel tîm.

Mae amrywiaeth o brosiectau wedi eu cynnal yn Rhydaman: gwneud gemwaith, lliwio tei, celfyddyd gain, crochenwaith, cerfio broc, ffotograffiaeth ddigidol, paentio gwydr, crefft cardfwrdd, gwneud llyfrau, marmori papur, batic a gludwaith yw rhai o'r crefftau sydd wedi eu datblygu eleni.

Byw'n Iach

Roedd aelodau wedi hyfforddi ar gyfer taith feicio 23 milltir noddedig ym mis Gorffennaf 2011. Yn ychwanegol, mae nifer o grwpiau yn mynychu'r canolfannau hamdden yng Nghaerfyrddin, Llanelli ac Aberhonddu'n rheolaidd i chwarae badminton, sboncen, a thenis fwrdd. Mae yna sgyrsiau rheolaidd ar bynciau yn ymwneud â byw'n iach gan gynnwys maeth.

Mae chwe defnyddiwr gwasanaeth yn Rhydaman yn mynychu'r rhaglen Vitality ar hyn o bryd yng Nghanolfan Hamdden Dyffryn Aman gyda chefnogaeth staff Hafal. Maent oll wedi derbyn cwrs anwytho llawn ac yn defnyddio allwedd data i olrhain eu cynnydd yn erbyn eu targedau unigol. Datblygodd y rhaglen o gerdded i feicio a pheiriannau pwysau. Ymunodd pedwar â'r gampfa fel aelodau cyhoeddus llawn ac maent yn mynychu'n rheolaidd heb gymorth.

Profodd sesiynau coginio iach wythnosol yn hynod o boblogaidd. Canolbwyntiodd y rhai hynny a fynychodd ar baratoi bwyd syml ond yn llawn maeth. Mae gan bob aelod ffolder y mae'n rhoi ei rysáit wythnosol i mewn iddo. Derbyniodd aelodau tiwtora un-i-un hefyd i fynd i'r afael gyda sgiliau / anghenion penodol. cynnwys gweithgareddau er enghraifft ar hanes 2 afon tref Rhydaman.

Ymweliadau cymunedol a gweithgareddau cymdeithasol

Mae'r grwpiau i gyd wedi mynd ar dripiau o fewn amgylchedd cymdeithasol prif ffrwd gan gynnwys bowlio deg yn Aberlawe, teithiau i sinema newydd Caerfyrddin a chiniawau Nadolig mewn bwytai lleol.

Mae hyfforddiant teithio mewn cysylltiad gyda'r Timau Iechyd Meddwl Cymunedol wedi hyrwyddo annibyniaeth drwy ddefnyddio cludiant cyhoeddus a lleihau'r ddibyniaeth ar ofalwyr.

Garddio/garddwriaeth

Wedi eu harwain gan wirfoddolwr, dyluniodd tîm o ddefnyddwyr gwasanaeth yn Rhydaman ardd sydd yn cynnwys tirlunio tir caled, gardd lysiau a defnyddio deunyddiau cynaliadwy. Cliriwyd tir ac fe adeiladwyd ffens ffiniol dros dymor y gaeaf. Yn ystod chwarter olaf y flwyddyn prynwyd twnnel plastig ac fe'i hadeiladwyd i ymestyn y tymor tyfu ac archwilio'r cyfleoedd ar gyfer gwerthu planhigion a dyfwyd o doriadau / hadau. Mae'r prosiect yma wedi profi'n boblogaidd iawn: mae defnyddwyr gwasanaeth wedi chwarae rhan ym mhob agwedd gan gynnwys mesur, cael amcan brisoedd ac archebu deunyddiau.

Gofal Cartref Hafal Llanelli:
Mae tenantiaeth lawn o 6 o ddefnyddwyr gwasanaeth wedi'i gynnal drwy'r flwyddyn, wedi rhoi cymorth i 3 o ddefnyddwyr gwasanaeth i symud ymlaen i fyw'n annibynnol yn fwy parhaol a 4 o ddefnyddwyr gwasanaeth i symud i mewn ers Ebrill 2010. Rydym wedi parhau i ganfod opsiynau symud ymlaen arloesol gyda'u hanghenion a dewisiadau yn cael eu cwrdd â defnydd o wasanaethau eiriolaeth ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth i sicrhau bod eu dewis o wasanaethau yn cael eu darparu.

Mae'r gwasanaeth Gofal Cartref wedi derbyn ei ymchwiliad blynyddol gan AGGCC (CSSIW) ac fe'i clodforwyd gan yr arolygydd, a hynny heb yr un gofyniad neu argymhelliad er gwelliant yn cael ei osod gan AGGCC. Mae Hafal Llanelli hefyd wedi derbyn ei adolygiad bob 3 blynedd ac mae'r cyllid am y prosiect wedi ei adnewyddu am 3 blynedd arall gan gyllidebau Supporting People a Community Care.

Mae'r prosiect yn parhau i weithio'n agos gyda defnyddwyr gwasanaeth a chydlynwyr gofal Timau Iechyd Meddwl Cymunedol i gefnogi gwelliant a gwell annibyniaeth i ddefnyddwyr gwasanaeth. Mae yna newidiadau mewn staff wedi digwydd yn ystod y flwyddyn gyda 2 aelod o staff yn symud ymlaen. Mae'r staff newydd wedi eu hanwytho yn llawn fel rhan o'r tîm ac mae yna hefyd 2 gwirfoddolwr, ac mae un ohonynt wedi cwblhau ei raglen anwytho.

Mae Hafal Llanelli yn parhau i hwyluso lleoliadau profiad gwaith i fyfyrwyr, ac mae defnyddwyr gwasanaeth yn croesawu'r cyfle i helpu i addysgu myfyrwyr am faterion iechyd meddwl.

Gwasanaethau Dydd:
Clybiau Enfys Caerfyrddin a Llanymddyfri, Clwb Lloeren San Clêr
Mae'r grwpiau yn helpu i ddarparu strwythur i fywydau'r aelodau a chyfleoedd ar gyfer datblygiad personol drwy ddysgu sgiliau newydd; mae'r grŵp hefyd yn hyrwyddo ffordd o fyw iachach a chynhwysiant cymdeithasol, y mae ill dau yn cynorthwyo gwellhad. Mae aelodau wedi cymryd rôl weithredol yng nghynllunio rhaglenni gweithgareddau a mynegi eu safbwyntiau yn y cyfarfodydd partneriaeth misol.

Canolfan Adnoddau Addysg, Cyflogaeth a Hyfforddiant Hafal Rhydaman
Cwblhawyd ailwampio Tŷ Aman ym mis Gorffennaf 2010 ac ail-enwyd y ganolfan yn Ganolfan Adnoddau Addysg, Cyflogaeth a Hyfforddiant Hafal Rhydaman. Mae'r newid yn yr enw yn adlewyrchu ethos newydd y Ganolfan: sydd bellach â phwyslais ar weithgareddau strwythurol a chyfleoedd datblygu ffurfiol / anffurfiol / hunan ddatblygiad. Cynhaliwyd cyfarfodydd gydag aelodau, gwirfoddolwyr a staff i drafod cynnwys a strwythur y rhaglen newydd cyn dychwelyd i'r Ganolfan. Mae'r Ganolfan bellach yn rhedeg amserlen wythnosol sydd wedi ei dylunio o amgylch Rhaglen Gwellhad Hafal. Mae'n cynnig ystod o weithgareddau ac adnoddau i ddefnyddwyr gwasanaeth o fewn y categorïau holistig "Dull Person Cyfan" i roi grym nôl a chefnogi pobl gyda'u hadferiad.

Digwyddiadau:

Cynhaliwyd digwyddiad 'Ffordd Tuag At Adferiad' Hafal yn y Llanelli Discovery Centre. Hyrwyddwyd pob agwedd o adferiad gydag aelodau yn penderfynu canolbwyntio'n arbennig ar fuddion iechyd corfforol gwell. Roedd gweithgareddau yn cynnwys cerdded a dau ddigwyddiad beicio, gweithgareddau celf a gemwaith rhyngweithiol, arddangosfa celf a digwyddiad cerddorol cyfranogol. Wedi ei agor gan Faer Llanelli, mynychwyd y digwyddiad gan urddolion lleol, cleientiaid o brosiectau Hafal yn Sir Gaerfyrddin, staff Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol a chynrychiolwyr o nifer o fudiadau'r trydydd sector.

Agorwyd Diwrnod Agored Hafal Rhydaman gan Gadeirydd Clwb Pêl-droed Abertawe a Maer Rhydaman. Denodd y digwyddiad a oedd yn nodi ailwampio prosiect Rhydaman ac roedd cyflwyno'r rhaglen enwyd wedi denu dros 100 o ddefnyddwyr gwasanaeth, gweithwyr gwasanaethau cymdeithasol ac iechyd proffesiynol ac urddolion lleol ac fe'u cyfeiriwyd ato yn y wasg leol. Fe wnaed y paratoadau (creu'r arddangosfa celf a gwybodaeth, glanhau, coginio, creu arwyddbyst ayb) gan y defnyddwyr gwasanaeth gyda chefnogaeth gan staff a gwirfoddolwyr. Paratôdd y grŵp bwyta'n iach bwffe, arddangoswyd gwneud cacennau Cymreig ac roeddent yn gyfrifol am sicrhau bod ymwelwyr yn derbyn diogon i yfed.

Mae gan y prosiect yma gryn botensial fel sylfaen ar gyfer amrywiaeth o gyrsiau a gweithgareddau gan gynnwys gweithio coed gwyrdd, saeryddiaeth, byw/bwyta'n iach, codi a gwerthu planhigion addurnol / basgedi hongian, ailgylchu amgylcheddol, ayb. Mae'r grŵp hefyd wedi dod yn gyfrifol am gynnal blychau blodau yng nghanol tref Rhydaman mewn trefniant gweithio ar y cyd gyda chyngor y dref.

Hunan reolaeth a rheoli pwysau

Cynhaliwyd grwpiau sgwrsio wythnosol yn Rhydaman i drafod ystod eang o bynciau gan gynnwys rheoli iselder ysbryd, teimladau hunan-ddinistriol, rheoli symptomau o iechyd meddwl a rheoli hwyl. Roedd hon yn sesiwn boblogaidd a buddiol i helpu pobl i gymryd rheolaeth o'u hafiechyd a gwella eu hansawdd bywyd drwy ymrymuso.

Grŵp cerdded ar y Taith Tuag at Adferiadevent

Grŵp beicio