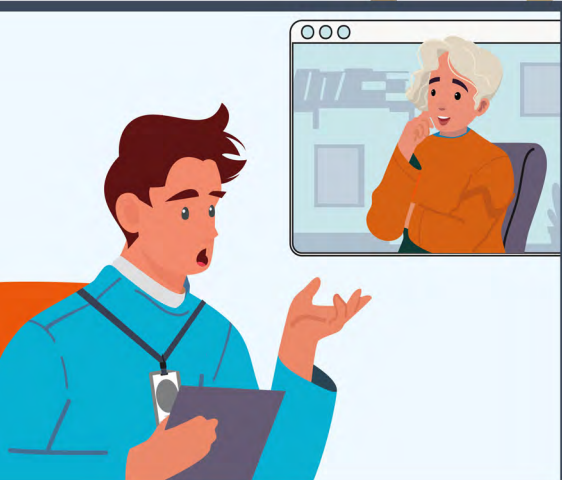
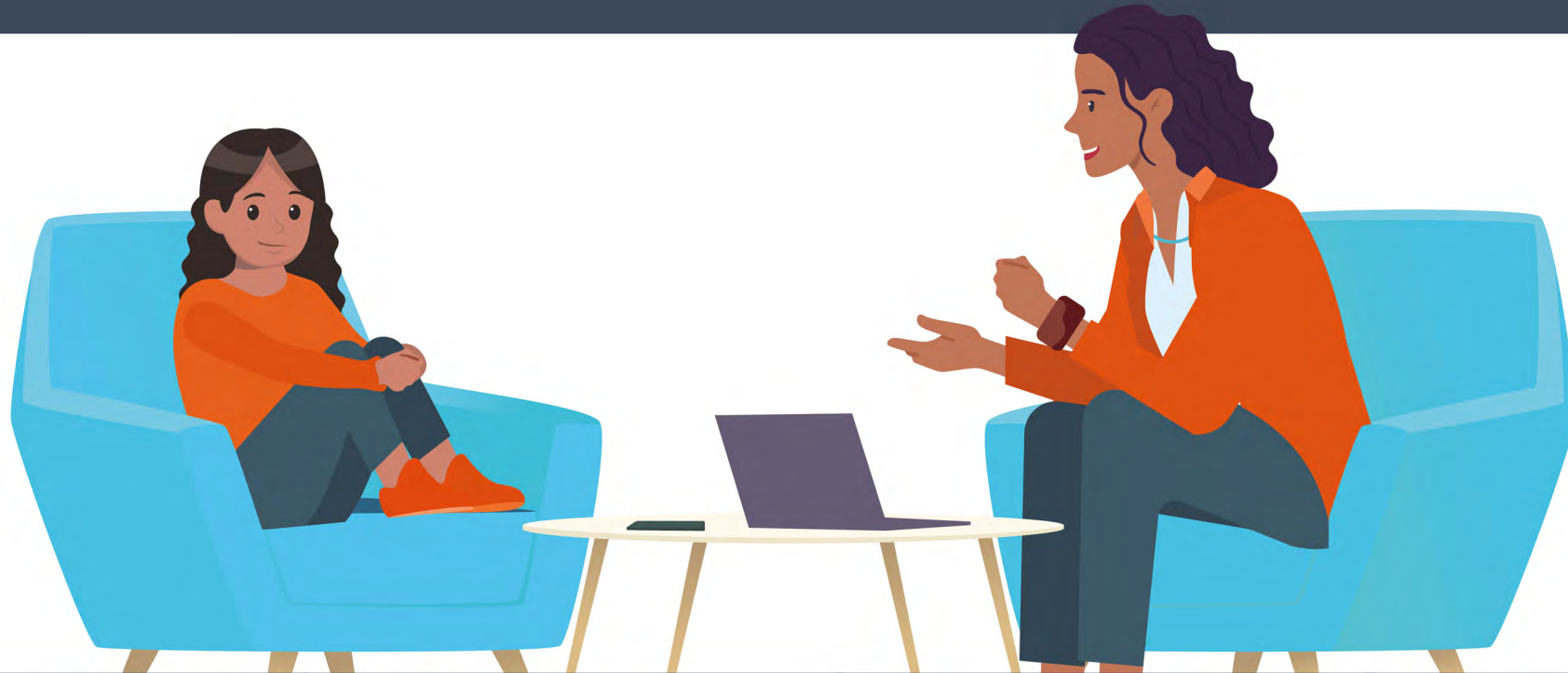


Archwilio cymorth iechyd meddwl i blant a phobl ifanc yng Nghymru

Adroddiad Cryno 2024



Yn 2024, gwnaethom gynnal adolygiad ar y cyd o gymorth iechyd meddwl i blant a phobl ifanc.

Gwnaethom archwilio'r cymorth y maent yn ei gael gan y canlynol:



Yr hyn a wnaethom

Gwnaethom ganolbwyntio ar blant a phobl ifanc 11-16 oed mewn ysgolion uwchradd ledled Cymru.

Cawsom gymorth gan Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) ac Estyn i ystyried yr hyn y mae plant a phobl ifanc yn ei gael:

- cyn atgyfeiriad at CAMHS
- wrth iddynt aros am asesiad gan CAMHS
- os bydd yr asesiadau'n pennu nad ydynt yn gymwys i gael cymorth CAMHS arbenigol.

i Mae Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yn darparu gofal a thriniaeth i blant a phobl ifanc ag anghenion iechyd meddwl mwy difrifol.

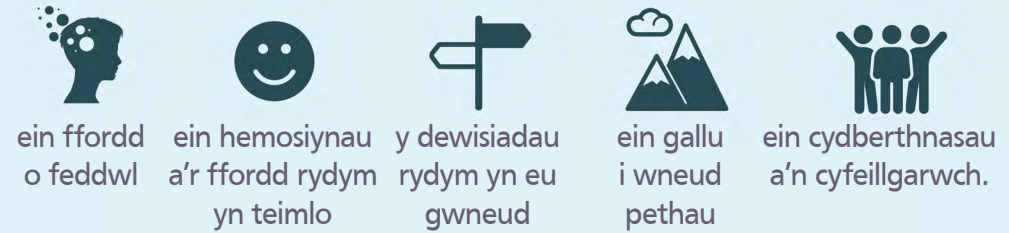
Rhoddodd gweithwyr proffesiynol o'n Grŵp Rhanddeiliaid ar gyfer yr Adolygiad gyngor ac adborth i ni wrth i ni gynnal yr adolygiad.

Mae'r adroddiad hwn yn nodi ein canfyddiadau – yr hyn sy'n gweithio'n dda a'r hyn y mae angen ei wella, yn ein barn ni.

Pam y mae hyn yn bwysig

Mae cael y cymorth cywir ar yr adeg gywir yn gwneud gwahaniaeth mawr.

Mae iechyd meddwl da yn effeithio ar y canlynol:



Rydym am wneud yn siŵr bod pob plentyn a pherson ifanc yn cael y cymorth iechyd meddwl sydd ei angen arno, pwy bynnag ydyw neu ble bynnag y mae'n byw yng Nghymru.



Roedd dwy ran i'r adolygiad.

Rhan 1 – Cyflwyniad

Gwnaethom ofyn i fyrddau iechyd am wybodaeth am ba wasanaethau iechyd meddwl sydd ar gael, a ble, ledled Cymru. Yna, gwnaethom drafod ein canfyddiadau â rheolwyr.



Rhan 2 – Gwaith maes



Gwnaethom edrych ar waith tri bwrdd iechyd ac awdurdod lleol:

- Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a Chyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Chyngor Sir Ceredigion
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg a Chyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful.



Gwnaethom edrych ar adroddiadau arolygu gan y canlynol:

- 48** o ysgolion uwchradd
- 8** ysgol pob oed
- 5** uned cyfeirio disgyblion
- 12** o ysgolion arbennig
- 18** o ysgolion annibynnol
- 9** adran addysg awdurdod lleol.



Gwnaethom ddarllen cofnodion iechyd a gofal cymdeithasol plant a phobl ifanc, gan gynnwys plant â phrofiad o fod mewn gofal.



Gwnaethom gynnal tri arolwg cenedlaethol ar-lein ar gyfer y canlynol:

plant a phobl ifanc



215

o blant a phobl ifanc

rhieni a gofalwyr



200

o rieni a gofalwyr

gweithwyr proffesiynol



91 o staff CAMHS

76 o staff awdurdodau lleol

17 o staff yn y sector gwirfoddol

68 o staff gofal sylfaenol



- Gwnaethom gynnwys sefydliadau, yn cynnwys Mind Cymru a Plant yng Nghymru.
- Gwnaethom weithio gyda byrddau cynghori i bobl ifanc.
- Gwnaethom gynnwys naw grŵp ffocws.

Y newyddion da:

Yr heriau:

Mae llawer o staff sydd wedi'u hyfforddi'n dda yn gweithio mewn gwasanaethau sy'n cefnogi anghenion iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

Mae mwy o wasanaethau cymorth cynnar ar gael erbyn hyn, gan gynnwys help ar-lein, cwnsela mewn ysgolion, a grwpiau cymorth lleol.

Mae "mannau diogel" neu "hybiau argyfwng" ar gael yn y rhan fwyaf o ardaloedd, lle y gall pobl ifanc fynd os ydynt yn ei chael hi'n anodd ymdopi.

Pan fydd pobl ifanc yn cael cymorth gan wasanaethau iechyd meddwl, mae llawer yn teimlo ei fod yn ddefnyddiol iawn.

Mae ysgolion yn gweithio'n galed i gefnogi iechyd meddwl myfyrwyr, drwy gynnig ystafelloedd cymorth arbenigol a staff hyfforddedig i helpu. Mae ganddynt gwrselwyr yn yr ysgol ac maent yn gweithio'n dda gyda CAMHS, gwasanaethau a sefydliadau.

Mae gan Lywodraeth Cymru lawer o gynlluniau, cyllid a chyfreithiau newydd i wneud yn siŵr bod plant a phobl ifanc yn cael y cymorth cywir ar gyfer eu hiechyd meddwl.

Dywedodd tua hanner y bobl ifanc nad ydynt yn gwybod ble i fynd am gymorth gyda'u hiechyd meddwl.

Mae llawer o bobl ifanc a theuluoedd yn ei chael hi'n anodd cael cymorth gan Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS).

Mae'n rhaid i rai pobl ifanc aros am amser hir cyn dechrau cael cymorth ar ôl iddynt gael eu hasesu.

Yn aml, mae'n rhaid i bobl ifanc ailadrodd eu stori sawl gwaith wrth weithwyr proffesiynol gwahanol, a all fod yn rhwystredig.

Mae'r cymorth yn amrywio ledled Cymru – ceir gwasanaethau gwell neu gyflymach mewn rhai ardaloedd nag eraill.

Mae angen i'r pwynt lle gallwch gael cymorth CAMHS fod yn gliriach.

Nid oes digon o gyllid ar gael, yn enwedig wrth i'r galw gynyddu.

Mae angen i wybodaeth fod yn gliriach ac yn haws ei deall.

Mae angen mwy o staff ac adnoddau ar ysgolion i gefnogi disgyblion.



Cael cymorth

Yn yr arolwg i blant a phobl ifanc

Dywedodd **50%** nad oeddent yn gwybod ble i fynd i gael cymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl.

Roedd **29%** yn teimlo y gallent gael cymorth pan oedd ei angen arnynt.

Roedd **16%** yn teimlo eu bod wedi cael y lefel gywir o gymorth.

Dywedodd y rhan fwyaf mai gan eu teulu a'u gofalwyr y cawsant yr help mwyaf ar gyfer eu hiechyd meddwl.

Roedd **50%** yn teimlo nad oedd neb wedi gwrandao arnynt wrth wneud penderfyniadau am gymorth.

Roedd **83%** yn teimlo bod eu hanghenion iechyd meddwl wedi cael yr effaith fwyaf ar eu haddysg.

“Wrth i mi ddechrau teimlo'n well, daeth y sesiynau i ben.”

“Cefais gymorth gan gwnselydd cefnogol iawn a wnaeth addasu'r sesiynau yn ôl yr hyn roeddwn am ganolbwyntio arno.”

“Rwy'n credu bod unwaith yr wythnos neu bob pythefnos yn dda, ond dyw nifer yr apwyntiadau/sesiynau ddim yn ddigon i wneud gwahaniaeth.”

“Roedd y driniaeth yn anghyson, gwahanol bobl drwy'r amser – wnes i ddim meithrin cydberthynas â neb – doedden nhw ddim yn fy adnabod. Roedd yn rhaid i mi esbonio popeth dro ar ôl tro i bobl newydd, doeddwn i ddim yn hoffi'r un ohonyn nhw.”

Cymorth cynnar

Cawsom wybod am lawer o wasanaethau a phroffesiynau sy'n cynnig cymorth cynnar i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd ledled Cymru.

Gwasanaethau ar-lein ac apiau

Mae gwasanaethau ar-lein, fel Kooth, yn helpu llawer o blant a phobl ifanc, yn enwedig y rheini nad ydynt am gael cymorth wyneb yn wyneb.



CAMHS

Ceir mathau gwahanol o gymorth CAMHS:

CAMHS Sylfaenol – cymorth ar gyfer mân broblemau iechyd meddwl.

CAMHS Eilaidd – cymorth ar gyfer symptomau iechyd meddwl cymedrol i ddifrifol.

Dywedodd **88%** eu bod wedi cael cymorth gan CAMHS neu wedi ceisio gwneud hynny. Roedd **75%** yn teimlo na chawsant gynnig unrhyw gymorth wrth iddynt aros am CAMHS. **Dim ond 26%** a ddywedodd y byddent yn argymhell CAMHS i eraill.

Roedd llawer o blant yn teimlo nad oeddent wedi cael y cymorth cywir ar yr adeg gywir, gan y gwasanaeth cywir.

“Roedd gennyf gydberthynas dda gyda fy ngweithiwr CAMHS diwethaf, a gwnaeth fy helpu i siarad yn agored am fy anawsterau. Doeddwn i ddim yn teimlo'n ddigon cyfforddus i wneud hynny gyda'r gweithwyr CAMHS eraill roeddwn wedi eu gweld.”

Sut mae'n gweithio

Cam 1

Atgyfeiriad

Gan feddyg teulu, ysgol neu wasanaeth awdurdod lleol fel arfer, ac mewn rhannau o Gymru, gallwch wneud hunanatgyfeiriad hefyd.



Cam 2

Tîm Un Pwynt Mynediad CAMHS

Mae'n ystyried yr atgyfeiriad ac yn penderfynu a oes angen asesu'r plentyn neu a ddylid ei gyfeirio at gymorth arall.



Cam 3

Asesiad

Dylai hyn ddigwydd o fewn 28 diwrnod. Bydd yr asesiad yn penderfynu a ddylai plentyn neu berson ifanc gael gwasanaethau CAMHS neu a ddylid ei gyfeirio at gymorth arall.



Cam 4

Triniaeth

Dylai hyn ddechrau o fewn 28 diwrnod. Os oes rhestr aros, dylid cynnig help a chynghor tra bydd yn aros.



Tîm Un Pwynt Mynediad CAMHS

Roedd **dros 60%** o'r rhieni a'r gofalwyr yn teimlo na chafodd proses CAMHS ei hesbonio'n glir iddynt.

Roedd **dros 65%** yn teimlo na chawsant gyngor ar sut i gadw eu plentyn yn ddiogel wrth iddo aros am asesiad.

Yn aml, gwnaed penderfyniadau ynglŷn â chael cymorth CAMHS yn yr un ffordd ledled Cymru, ond nid oedd hyn yn wir bob amser.

Gellid gwella'r cyfathrebu gan CAMHS.

Roedd angen i wybodaeth am y rhesymau dros beidio â derbyn rhai plant a phobl ifanc fod yn gliriach.

Dywedodd staff gofal iechyd wrthym:

“Mae CAMHS yn cael lluo o atgyfeiriadau a does dim digon o staff nac adnoddau i ymdopi â'r cynnydd sylweddol. Mae hyn wedi golygu bod pobl ifanc ar restrau aros hir iawn. Mae llawer o atgyfeiriadau amhriodol yn cael eu gwneud hefyd.”

“Mae'n ymddangos nad yw atgyfeirwyr yn deall y gwahaniaeth rhwng iechyd emosiynol ac iechyd meddwl, a byddai'n fuddiol iddynt gael hyfforddiant a gwybodaeth am yr hyn y mae CAMHS yn ei wneud.”

Argymhellion:

➔ Dylai byrddau iechyd ac awdurdodau lleol wirio eu timau Un Pwynt Mynediad.

➔ Rhaid i fyrddau iechyd wneud y canlynol:

- gwneud yn siŵr bod timau CAMHS yn cyfathrebu'n glir
- gwneud yn siŵr bod cyngor yn cael ei roi pan fydd asesiad
- ystyried ffyrdd y gall timau CAMHS weithio'n well gyda meddygon teulu a gwasanaethau eraill.

Asesiadau risg

Mae cadw pawb yn ddiogel yn bwysig.

Nid oedd cofnodion a gwaith papur bob amser yn dangos bod asesiad risg wedi'i gynnal.

Weithiau, nid oedd gwybodaeth yn cael ei hychwanegu at y system yn ddigon cyflym, gan ei gwneud hi'n anodd cynllunio gofal. Nid oedd meddygon teulu a staff awdurdodau lleol yn cael gwybodaeth am yr hyn oedd yn digwydd neu'r rhesymau dros wrthod atgyfeiriad.



Argymhellion:

➔ Rhaid i fyrddau iechyd wrando ar adborth a bod yn glir am y rhesymau dros wneud penderfyniadau. Rhaid iddynt wneud yn siŵr bod y broses o gadw cofnodion yn gwella.



Bodloni'r trothwy ar gyfer CAMHS.

Ni allai rhai byrddau iechyd egluro'n llawn sut maen nhw'n penderfynu pwy sy'n cael help.

Hefyd, nid oedd yn glir pam roedd rhai yn cynnig asesiad ac nad oedd eraill.

Mae penderfyniadau ynglŷn â phwy all gael cymorth yn amrywio ledled Cymru.

“Ni fydd llawer o blant a phobl ifanc yn cael cymorth am nad ydynt yn 'ddigon sâl'.”

“Weithiau nid yw plant a phobl ifanc yn cyrraedd y trothwy 'ar bapur', ond fel gweithiwr proffesiynol, rydych yn gwybod pan fydd rhywun mewn argyfwng.”

“Mae'n ymddangos bod angen i rywun fod yn agos at farw cyn iddo gyrraedd y trothwy.”

Argymhelliad:

- ➔ Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda byrddau iechyd ac adolygu'r system CAMHS er mwyn sicrhau ei bod yn gyson ledled Cymru.

Y 'Canol Coll'

Nid yw rhai plant a phobl ifanc yn cael cymorth. Nid ydynt yn cael cymorth gan CAMHS na'r cymorth cywir mewn mannau eraill chwaith. Yr enw ar hyn yw'r Canol Coll.

Dim ond **28%** o staff CAMHS a ddywedodd fod digon o gymorth i blant a phobl ifanc na allant gael cymorth gan CAMHS.

Roedd llawer o dimau CAMHS yn ceisio helpu plant a phobl ifanc drwy wneud y canlynol:

- neilltuo staff i weithio gydag ysgolion a gwasanaethau eraill
- hyfforddi nyrsys ysgol ac ymwelwyr iechyd
- gweithio gyda meddygon teulu
- cynnal digwyddiadau a sioeau teithiol, ymhlith pethau eraill.

Argymhelliad:

- ➔ Rhaid i fyrddau iechyd ac awdurdodau lleol wneud y canlynol:
 - cydweithio ac adolygu'r ffordd maent yn gweithio gyda gwasanaethau eraill
 - gwneud yn siŵr bod camau a systemau cliriach i wneud penderfyniadau ynglŷn â phwy all gael cymorth gan CAMHS.



Ar ôl atgyfeiriad

Cafodd llawer o blant, pobl ifanc a theuluoedd lythyrau gan CAMHS am yr opsiynau cymorth gwahanol oedd ar gael. Fodd bynnag, roedd rhai o'r llythyrau hyn yn cynnwys:

- gwybodaeth gyffredinol
- cymorth anaddas ar gyfer y person neu gymorth nad oedd yn diwallu ei anghenion
- hen wybodaeth.



Argymhellion:

➔ Rhaid i fyrddau iechyd wneud y canlynol:

- gwneud yn siŵr bod pob tîm CAMHS yn adolygu'r gwasanaethau cymorth yn ei ardal ac ar-lein
 - adolygu ei brosesau, gan gynnwys ei lythyrau templed a'r wybodaeth y mae'n ei roi i bobl.
- ➔ Rhaid i fyrddau iechyd, gwasanaethau plant a gwasanaethau addysg gydweithio i wneud y canlynol:
- gwneud yn siŵr bod cymorth ar gael i'r rheini nad ydynt yn cael cymorth gan CAMHS
 - gwneud yn siŵr bod yr holl gymorth yn diwallu anghenion pobl
 - hyrwyddo'r mathau gwahanol o gymorth sydd ar gael.

Gofal ar gyfer argyfwng iechyd meddwl

Mae timau argyfwng CAMHS ledled Cymru yn helpu pobl y mae angen cymorth brys arnynt.

Bu'n rhaid i rai pobl ifanc na chawsant gymorth gan CAMHS gael help gan dimau argyfwng CAMHS neu'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys yn y pen draw.

Mae llawer o blant a phobl ifanc mewn argyfwng yn cael asesiadau a chymorth yn gyflym.

Mae llawer o fyrddau iechyd wedi agor Gwasanaethau Noddfa er mwyn cynnig lle diogel a thawel i blant a phobl ifanc gael help, ond mae'r rhain ar agor ar amseroedd gwahanol ledled Cymru.



“Dylai'r dirywiad yn iechyd meddwl fy mhlentyn fod wedi cael ei nodi'n gynharach, cyn i bethau droi'n argyfwng.”



“Mae pethau wedi troi'n argyfwng i ormod o blant cyn i unrhyw un gymryd sylw.”



“Mae The Hangout (Caerdydd a'r Fro) wedi rhoi lle diogel i mi siarad. Nid o reidrwydd y lle gorau i gael cymorth hirdymor, mae'n fwy o wasanaeth byrdymor.”



Anghenion niwroamrywiol a CAMHS

Mae ymennydd unigolion niwroamrywiol yn gweithio mewn ffordd wahanol. Gall hyn gynnwys awtistiaeth. Roedd llawer o staff CAMHS yn teimlo nad CAMHS yw'r gwasanaeth cywir i gefnogi anghenion niwroamrywiol. Mae rhai yn datblygu ffyrdd newydd o weithio er mwyn cefnogi'r unigolion hyn yn well.



Argymhelliad:

- ➔ Rhaid i Lywodraeth Cymru weithio gyda byrddau iechyd i archwilio sut i wella cymorth i blant a phobl ifanc niwroamrywiol sydd ag anghenion iechyd meddwl.

Cael cymorth yn gyflym – o fewn 28 diwrnod

Caiff llawer o asesiadau eu cynnal yn gyflym. Ond yn aml mae oedi cyn cael cymorth a thriniaeth gan CAMHS ac roedd rhai plant a phobl ifanc wedi aros sawl mis.

Yn y tri bwrdd iechyd, cafodd **91%** asesiad o fewn 28 diwrnod. Ond bu'n rhaid i lawer aros am fwy na'r 28 diwrnod targed am gymorth.



Argymhelliad:

- ➔ Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda byrddau iechyd i wneud y canlynol:
 - gwneud yn siŵr y caiff asesiadau eu cynnal a chymorth ei ddarparu o fewn 28 diwrnod
 - gwneud yn siŵr bod gwasanaethau CAMHS yr un fath ledled Cymru.

Cymorth mewn ysgolion

Er bod nifer y cwrselwyr mewn ysgolion wedi cynyddu, mae eu hangen ar fwy o ddisgyblion felly gall rhestrau aros fod yn hir.

Dywedodd **37%** eu bod yn hapus yn yr ysgol

Dywedodd **50%** eu bod yn teimlo'n ddiogel yn yr ysgol.

Mae CAMHS yn gweithio gydag ysgolion ac yn cynnig hyfforddiant a chyngor. Weithiau byddant yn cynnal asesiadau ac yn camu i'r adwy i roi cymorth.

Mae ysgolion yn dod o hyd i ffyrdd newydd o gefnogi disgyblion:

- Mae ganddynt fannau diogel.
- Maent yn cysylltu â gweithwyr ieuencid, cwrselwyr, nyrsys ysgol a sefydliadau cymunedol.
- Maent yn cynnig seibiannau byr neu gardiau amser ymdawelu i ddisgyblion os byddant yn teimlo'n bryderus.
- Maent yn defnyddio gweithgareddau cymunedol fel therapi celf a bocsi.

Dywedodd ysgolion fod angen mwy o gyllid, adnoddau, staff a chymorth arbenigol arnynt.



Argymhelliad:

- ➔ Rhaid i wasanaethau addysg ac ysgolion adolygu sut maent yn gweithio er mwyn gweld a oes ffyrdd i wella.



Plant â phrofiad o fod mewn Gofal

Mae llawer o wasanaethau yn cydweithio i gefnogi plant a phobl ifanc â phrofiad o fod mewn gofal.

Gwrandawyd ar blant â phrofiad o fod mewn gofal ac ystyriwyd eu dymuniadau wrth wneud penderfyniadau.

Dywedodd rhieni a gofalmwyr y dylai gwybodaeth fod yn glir ac yn gywir. Os nad ydynt yn cael gwybodaeth o'r fath, mae'n ychwanegu at eu straen.

Mae awdurdodau lleol yn cynnig cwnsela. Cafodd rhai plant a oedd yn cael cymorth CAMHS eu rhoi yn ôl ar y rhestr aros pan newidiodd eu lleoliad.

Weithiau, nid oedd gweithwyr proffesiynol yn cytuno pa gymorth y dylai plentyn neu berson ei gael. Roedd hyn yn arafu cymorth.



Argymhellion:

- ➔ Rhaid i fyrddau iechyd ac awdurdodau lleol gydweithio i wneud y canlynol:
 - gwneud yn siŵr bod staff yn deall yr heriau a wynebir gan blant â phrofiad o fod mewn gofal
 - cryfhau cysylltiadau a llwybrau rhwng CAMHS a gwasanaethau eraill i blant â phrofiad o fod mewn gofal
 - datblygu canllawiau i staff.
- ➔ Rhaid iddynt wella'r ffordd y caiff cofnodion proffesiynol eu cadw, gan gynnwys gwybodaeth am benderfyniadau.
- ➔ Rhaid iddynt wneud yn siŵr bod partneriaid yn mynd i bob cyfarfod iechyd a gofal.
- ➔ Dylai fod ganddynt systemau a phrosesau sy'n helpu i wneud penderfyniadau ar bob lefel, gan gynnwys rheoli achosion cymhleth.



Sicrhau tegwch i bawb

Nid oes digon o wybodaeth am y ffordd y mae gwasanaethau yn cefnogi plant a phobl ifanc o gefndiroedd gwahanol, neu sy'n wynebu anghydraddoldebau iechyd. Mae angen i hyn wella.



Argymhellion:

- ➔ Dylai Llywodraeth Cymru wneud y canlynol:
 - ystyried sut y caiff gwybodaeth ei chasglu a'i defnyddio
 - ystyried cyhoeddi adroddiadau ar hyn.

Dewis iaith

Dylai pawb gael cymorth yn eu hiaith eu hunain. Mae hyn yn ei gwneud yn haws iddynt fynegi eu meddyliau a'u teimladau. Dywedodd y rhan fwyaf o siaradwyr Cymraeg:

- na wrandawyd arnynt yn eu dewis iaith
- na chawsant asesiadau neu driniaeth yn Gymraeg.

Mae gwasanaethau cymorth ar-lein fel SilverCloud ar gael yn Gymraeg.



Argymhelliad:

- ➔ Rhaid i fyrddau iechyd ac awdurdodau lleol ystyried dewisiadau iaith pobl. Rhaid iddynt wneud yn siŵr bod siaradwyr Cymraeg yn gallu cyfathrebu â gwasanaethau CAMHS yn Gymraeg yn unol â'r 'Cynnig rhagweithiol'.

Cost cael cymorth

Dywedodd llawer o deuluoedd y gall fod yn anodd cyrraedd apwyntiadau oherwydd amseroedd a chostau teithio.

Nid oedd rhai gwasanaethau CAMHS yn hyblyg, a byddent yn atal cymorth pe bai pobl yn colli apwyntiadau.

Mae angen mwy o gymorth ar grwpiau fel plant â phrofiad o fod mewn gofal i'w hatal rhag colli apwyntiadau.



Argymhellion:

- ➔ Rhaid i fyrddau iechyd fod yn hyblyg ac ni ddylent atal cymorth CAMHS heb ystyried yr amgylchiadau.
- ➔ Dylai cynlluniau anelu at helpu grwpiau anos eu cyrraedd ac achosion cymhleth er mwyn atal pethau rhag gwaethygu.



Gwella Ansawdd

Mae gan rai timau CAMHS ffyrdd o fonitro a gwirio eu gwaith, ond nid pob un ohonynt.



Argymhellion:

- ➔ Rhaid i fyrddau iechyd wneud yn siŵr bod pob gwasanaeth CAMHS yn gwirio eu gwaith ac yn gwella.

Dylai Llywodraeth Cymru ddatblygu un adnodd (system) a ddefnyddir gan bob CAMHS i wella.

Cynnwys pobl

Mae llawer o wasanaethau yn cynnwys plant, pobl ifanc a theuluoedd. Maent yn gwrandao arnynt ac yn cynnwys eu barn mewn digwyddiadau ac wrth gynllunio. Mae gan lawer ohonynt ffyrddau cynghori pobl ifanc ac maent yn casglu adborth.



Argymhelliad:

- ➔ Dylai byrddau iechyd wneud yn siŵr bod ganddynt ffyrdd o gynnwys barn plant a phobl ifanc a theuluoedd.

Cofnodi a rhannu gwybodaeth

Mae gwasanaethau gwahanol yn defnyddio systemau gwahanol i reoli gwybodaeth ledled Cymru. Mae rhai yn defnyddio systemau digidol, ac mae rhai yn dal i ddefnyddio systemau papur. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd rhannu gwybodaeth.



Argymhellion:

- ➔ Rhaid i fyrddau iechyd ac awdurdodau lleol sefydlu systemau i rannu gwybodaeth rhwng gwasanaethau.
- ➔ Rhaid i Lywodraeth Cymru weithio gyda byrddau iechyd ac awdurdodau lleol i ddatblygu system rheoli cofnodion ddigidol gydgyssylltiedig a ddefnyddir gan bawb. Rhaid iddynt wneud hyn ar frys.

Cyllid

Mae pob gwasanaeth yn wynebu pwysau ar gyllidebau. Mae rhai rhaglenni iechyd meddwl a gwasanaethau cymorth eisoes wedi'u hatal.



Argymhelliad:

- ➔ Dylai Llywodraeth Cymru wneud yn siŵr bod digon o gyllid ar gael ar gyfer cymorth iechyd meddwl.



Yn y dyfodol

Bydd byrddau iechyd, awdurdodau lleol a gwasanaethau addysg yn llunio cynlluniau i ymateb i'r argymhellion hyn. Byddwn yn gwneud yn siŵr eu bod yn cymryd pob cam i wella.

i Cael cefnogaeth

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

Mind [mind.org.uk/cy/mind-cymru-cyngor-a-gwybodaeth-iechyd-meddwl/](https://www.mind.org.uk/cy/mind-cymru-cyngor-a-gwybodaeth-iechyd-meddwl/)

Young Minds [Youngminds.org.uk](https://www.youngminds.org.uk)

GIG 111 Gwasgwrch 2 [111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/m/article/mentalhealthandwellbeing?locale=cy&term=A](https://www.111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/m/article/mentalhealthandwellbeing?locale=cy&term=A)

Ni fyddant yn eich barnu. Maent yn rhad ac am ddim, yn ddiennw, a bob amser yn agored.

I ddarganfod mwy am ein gwaith, ewch i:



[agic.org.uk](https://www.agic.org.uk)



[arolygiaethgofal.cymru](https://www.arolygiaethgofal.cymru)



[estyn.llyw.cymru](https://www.estyn.llyw.cymru)

Diolch am ddarllen yr adroddiad cryno hwn

Gallwch ddarllen yr adroddiad llawn yma:



[agic.org.uk/adolygiad-cenedlaethol-ar-y-cyd-sut-mae-gwasanaethau-gofal-iechyd-gwasanaethau-addysg-gwasanaethau](https://www.agic.org.uk/adolygiad-cenedlaethol-ar-y-cyd-sut-mae-gwasanaethau-gofal-iechyd-gwasanaethau-addysg-gwasanaethau)



WG51099

ISBN: 978-1-83625-936-7