

GYDA'N

GILYDD

NAWR!



ymgyrch yn anelu i uno defnyddwyr
gwasanaeth a gofalwyr gyda'i gilydd
drwy gerddoriaeth er mwyn
hwyluso eu hadferiad

wedi ei gefnogi gan

drws sofrïol
o afiechyd
meddwl difrifol

hafal for recovery
from serious
mental illness

M mental
health
foundation

bipolar UK
SUPPORTING PEOPLE AFFECTED BY BIPOLAR

diverse
cymru
Promoting equality for all
Hyryddo cydraddoldeb i bawb

🎵 A Ydych Chi'n Unig Heno?

Mae llawer o bobl yng Nghymru ag afiechyd meddwl – a'u gofalwyr – yn teimlo'n unig ac wedi eu hynysu. Roedd arolwg unigrwydd Hafal wedi datgelu bod hanner y bobl hynny ag afiechyd meddwl difrifol wedi teimlo'n unig yn ystod y mis diwethaf ac mae 7 ym mhob 10 person yn canfod fod unigrwydd wedi gwneud symptomau eu hafiechyd meddwl dipyn yn waeth.

🎵 Mae Cerddoriaeth yn Dwyn pobl Ynghyd!

Mae mynd allana chwrdd â phobl yn medru cael effaith sylweddol ar ein hadferiad ond nid yw hyn yn cael ei ystyried fel arfer wrth fynd ati i gynllunio adferiad. Mae ein hymgyrch *Gyda'n Gilydd Nawr!* yn anelu i newid hyn.

Yn cael ei chynnal gan ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr a'i chefnogi gan **Hafal**, **Bipolar UK**, y **Sefydliad Iechyd Meddwl** a **Diverse Cymru**, bydd sioe deithiol *Gyda'n Gilydd Nawr!* yn teithio ar draws Cymru gyda gwyliau a digwyddiadau cerddorol yn cael eu cynnal ym mhob un o'r 22 sir.

Yn ystod y daith, bydd yr ymgyrch yn ceisio apelio at filoedd o bobl ar draws Cymru sydd wedi eu heffeithio gan afiechyd meddwl – mewn ardaloedd gwledig a threfol – ac yn rhoi'r cyfle iddynt i wella eu bywydau cymdeithasol.



Estyn Allan, Mi Fyddai Yno!



Y sioe deithiol yw un rhan o'n hymgyrch. Byddwn hefyd yn ceisio apelio at gynulleidfa mor eang â phosib drwy:-

- ▶ gwahodd pobl sydd wedi eu heffeithio gan afiechyd meddwl ar draws Cymru i ymweld â'n prosiectau ac ymuno â'n rhwydweithiau lleol
- ▶ cymryd mantais o gyfleusterau a chyfleodd hamdden yn ein cymunedau drwy ffurfio grwpiau cymdeithasol a thrwy ddarparu gwybodaeth, syniadau a gwasanaethau cyfeirio
- ▶ hyrwyddo arfer gorau mewn cynllunio gofal a thriniaeth a sicrhau bod ein hamcanion bywyd cymdeithasol yn cael eu cynnwys yn ein cynlluniau gofal
- ▶ datblygu cymuned ar-lein o bobl ag afiechyd meddwl a'u gofalwyr ar y cyfryngau cymdeithasol
- ▶ mynd â'r Bws ar y Daith – canolfan wybodaeth a chyfryngau cymdeithasol – ar hyd a lled Cymru'r haf hwn.

Gydag Ychydig o Help o'm Ffrindiau



Felly, mi fyddwn ni yn chwarae ein rhan ond rydym angen ychydig o gymorth hefyd!

Rydym yn gofyn i **Lywodraeth Cymru** i:-

- ▶ datblygu targedau ar gyfer sicrhau bod pobl ag afiechyd meddwl difrifol yn cael eu hintegreiddio i mewn i gymdeithas, yn cael eu monitro drwy adolygu'r Cynlluniau Gofal a Thriniaeth a hunanasesu
- ▶ cynnig cyngor ar adran benodol o'r Cynlluniau Gofal a Thriniaeth sydd yn ymdrin â bywyd cymdeithasol, a sicrhau bod angen penodol sy'n golygu bod yn rhaid ystyried cyfleoedd sy'n cynnwys gymorth gan gyfoedion (hynny yw gyda phobl eraill sydd yn profi afiechyd meddwl) ac integreiddio cymdeithasol ehangach
- ▶ cynnig cyngor ar Asesiadau Gofalwyr er mwyn sicrhau bod yr anghenion o ran bywydau cymdeithasol y gofalwyr a chyfleoedd am gymorth gan gyfoedion yn cael eu diwallu.

A:-

- ▶ dylai **gwasanaethau iechyd cymdeithasol** gynnwys cyfleoedd am gymorth gan gyfoedion ac integreiddio cymdeithasol ehangach – i gleientiaid a gofalwyr fel ei gilydd – o ran cynllunio a neilltuo adnoddau i wasanaethau
- ▶ dylai **cydlynwyr gofal** roi blaenoriaeth i ddatblygu adrannau bywyd cymdeithasol y Cynlluniau Gofal a Thriniaeth unigol
- ▶ dylai **gwasanaethau gofal cynradd** hefyd gynnwys ystyriaethau o ran bywyd cymdeithasol mewn pecynnau gofal a chynnal rhestrau atgyfeirio at asiantaethau priodol
- ▶ dylai **gwasanaethau eraill (nid gwasanaethau iechyd meddwl)** sydd yn darparu cyfleoedd i wella bywydau cymdeithasol fynd ati i ystyried sut y mae modd iddynt sicrhau bod pobl ag afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr yn cael eu croesawu.

Dim digon o arian



A chofiwch – er ein bod ni angen mynd i'r afael â'r broblem hon er mwyn gwella bywydau cymdeithasol pobl, mae'n **costio mwy o arian** os yw claf yn gwaethygu os yw ef/hi yn unig ac wedi ei h/ynysu! Felly, rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru a gwasanaethau i gynorthwyo'r ymgyrch o ran ei ddull **gofal iechyd darbodus**.

Am fwy o wybodaeth am yr ymgyrch **Gyda'n Gilydd Nawr!**, ewch os gwelwch yn dda i **hafal.org** neu dilynwch Hafal ar Facebook a Twitter

