

Caffael ar y Corfforol!

Canllaw i wasanaethau iechyd meddwl ar sut i hyrwyddo iechyd corfforol ymhlith defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr



*dros adferiad
o afiechyd
meddwl difrifol*

hafal

*for recovery
from serious
mental illness*

*mewn
cydweithrediad â:*



Cefndir

Mae pobl ag afiechyd meddwl difrifol a'u gofawyr yn wynebu nifer o anghydraddoldebau pan ddaw hi at eu hiechyd corfforol. Mae pobl ag afiechyd meddwl difrifol megis sgitsoffrenia neu anhwylder deubegynol yn medru meddu ar ddisgwyliad oes rhwng 15 ac 20 mlynedd yn is na'r boblogaeth yn gyffredinol (Wahlbeck et al, 2011); mae mwy na 8 o bob 10 gofawr yn dweud bod eu cyfrifoldebau gofalu wedi cael effaith negatif ar eu hiechyd corfforol (Carers UK, 2013).

Mae deddfwriaeth a pholisïau diweddar yng Nghymru yn ceisio mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau yma. Er enghraifft, mae'r **Mesur Iechyd Meddwl** (2010) yn rhagnodi Cynllun Gofal a Thriniaeth hollistaidd i bobl sydd yn defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd sydd yn cynnwys adran ar gyfer gosod amcanion "Gofal Personol a Lles Corfforol". Mae "**Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru**" (2012) yn datgan "Dylai pobl â phroblemau iechyd meddwl gael cymorth fel bod ganddynt yr un disgwyliad oes acansawdd iechyd corfforol â'r boblogaeth yn gyffredinol" ac mae'n cynnig "mynd i'r afael â ffyrdd o fyw llai iachus, ysmegu a deiet gwael a chynyddu cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol gan gynnwys llefydd i gleifion mewnol".

Ymgyrch Caffael ar y Corfforol!

Ym 2014, roedd defnyddwyr gwasanaeth a gofawyr yng Nghymru wedi penderfynu mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau iechyd corfforol yma drwy gynnal eu hymgyrch genedlaethol eu hunain, **Caffael ar y Corfforol!** Mae'r ymgyrch yn gosod her - i ddefnyddwyr gwasanaeth a gofawyr ac i ddarparwyr gwasanaeth - i wella iechyd corfforol y bobl hynny ag afiechyd meddwl difrifol a'u gofawyr yng Nghymru, a hynny mewn modd radical. Roedd yn cynnwys lansio gwefan yn llawn gwybodaeth ac ystod eang o ddolenni at enghreifftiau o arfer da: lgp.hafal.org

Roedd yr ymgyrch yn galw ar wasanaethau iechyd meddwl i gymryd nifer o gamau gan gynnwys y canlynol:

- Mae pob agwedd o iechyd corfforol yn cael ei hystyried yn systematig fel rhan o Gynlluniau Gofal a Thriniaeth y cleientiaid gan gynnwys camau i fynd i'r afael â deiet a gweithgareddau corfforol
- Mae'r Cynllun Gofal a Thriniaeth yn ystyried sut i reoli sgil-ffeithiau meddyginiaeth mewn modd penodol a chyson
- Mae'r cyfle i gadw'n heini gan ddefnyddio'r cyfarpar yn y gampfa, cerdded ayyb yn cael ei gynnig yn gyson i gleifion mewnol yn ogystal â'r rhai sydd yn cael eu trin yn y gymuned
- Mae'r gwasanaethau yn darparu gwybodaeth hygyrch a chynhwysfawr ar wella iechyd corfforol.



Defnyddio'r canllaw hwn

Yn y canllaw hwn, rydym yn cynnig trosolwg syml o sut y gall gwasanaethau iechyd meddwl fynd ati i gefnogi defnyddwyr a gofawyr i wella eu hiechyd corfforol. Mae'r wybodaeth hon yn seiliedig ar adborth cannoedd o ddefnyddwyr gwasanaeth a gofawyr sydd wedi cymryd camau i wella eu hiechyd corfforol.

Rydych yn medru defnyddio'r canllaw yma i siarad gyda defnyddwyr gwasanaeth a gofawyr am yr opsiynau amrywiol sydd ar gael iddynt wrth geisio dod yn fwy iach mewn cyd-destun corfforol. Mae modd rhannu'r wybodaeth i'r adrannau canlynol:

- Gweithgareddau corfforol
- Deiet a maetheg
- Derbyn cymorth.

Mae pob adran yn cynnig y wybodaeth ganlynol:



Amcanion y mae modd eu gosod yng Nghynlluniau Gofal a Thriniaeth y defnyddwyr gwasanaeth/ anghenion y mae modd eu nodi yn yr Asesiadau Gofawyr



Pobl/gwasanaethau sydd yn medru cynnig cymorth



Adnoddau a gwybodaeth defnyddiol sydd ar-lein



Enghreifftiau arfer gorau o'r ymgyrch Caffael ar y Corfforol!

Ar y dudalen olaf, rydych yn medru canfod mwy o wybodaeth am adnoddau pellach sydd yn cefnogi'r canllaw cryno hwn.



gweithgarwch corfforol



Er mwyn cefnogi eu hadferiad, mae pobl ag afiechyd meddwl a'u gofalwyr yn medru canfod ffyrdd i ddod yn fwy egnïol.

Cynllun Gofal a Thriniaeth / Aseiad Gofalwr



Mae'r amcanion y mae defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr yn medru gosod eu hunain yn cynnwys:-

- Cael cyngor a gwybodaeth am weithgareddau corfforol
- Cysylltu gyda'r cyngor lleol er mwyn cadarnhau pa ymarferion cadw'n heini neu adnoddau sydd ar gael yn yr ardal (e.e. pwll nofio, dosbarthiadau aerobeg, sesiynau ioga)
- Ysgrifennu cynllun cadw'n heini
- Ymuno â'r gampfa leol
- Cerdded i ba le bynnag y gallant, a hynny pryd bynnag y mae'n bosib (gan ddefnyddio pedomedr)
- Defnyddio'r grisiau yn hytrach na lifft
- Ymuno â chlwb dawnau neu glwb gweithgaredd
- Dod ynghyd gyda phobl eraill i gadw'n heini: e.e. chwarae badminton, ysgogi ei gilydd i fynd am dro neu i'r gampfa neu i gymryd rhan mewn gweithgaredd tîm megis pêl-droed
- Defnyddio beic
- Ymuno â chlwb cerdded lleol neu weithgaredd tîm.

Er mwyn parhau'n iach, mae'r GIG yn argymhell y dylai oedolion rhwng 19 a 54 mlwydd oed fod yn gwneud rhywbeth egnïol yn ddyddiol ac yn: Gwneud o leiaf 150 munud (2 awr a 30 munud) o weithgarwch aerobeg dwyster canolig megis seiclo neu gerdded yn gyflym bob wythnos

a

Gweithgareddau i gryfhau'r cyhyrau o leiaf deuddydd neu fwy'r wythnos sydd yn herio'r prif grwpiau o gyhyrau (coesau, cluniau, cefn, abdomen, y frest, ysgwyddau a breichiau).*

Dyma gyngor cyffredinol i oedolion o ran cadw'n heini. Mae'r math o weithgareddau corfforol a fydd yn addas i unigolyn yn dibynnu ar eu gallu corfforol. Er enghraifft, os yw person mewn cadair olwyn, efallai mai nofio neu rasio cadair olwyn yw'r gweithgareddau aerobeg fwyaf addas. Os oes anabledd corfforol gan y person, mae modd iddynt drafod gyda'u meddyg pa fath o ymarferion cadw'n heini sydd orau iddynt hwy.



Mae cefnogwyr yn medru cynnwys:-

- Meddyg Teulu a Nyrs Practis
- Arweinydd y Gampfa
- Gwasanaeth hyrwyddo iechyd
- Cyngor lleol
- Clybiau lleol
- Aelod teulu a/neu ofalwr arall
- Cydlynnydd Gofal.



Mae ffynonellau gwybodaeth defnyddiol yn cynnwys:-

- www.nhs.uk/change4life
Gwybodaeth GIG ar ddod yn fwy egnïol
- www.nhs.uk/Livewell
Cyngor ar sut i ddod yn fwy egnïol gan NHS Choices
- www.heriechydymru.org/hafan
Cyngor Her Iechyd Cymru ar wella ffitrwydd
- www.sustrans.org.uk/cy/wales
Teithiau seiclo drwy'r wlad
- www.iechydmeddwlcyrmu.net
Cyngor ar yr amcanion iechyd corfforol y mae modd eu cynnwys yn y Cynllun Gofal a Thriniaeth



Engbreiffiau o arfer gorau mewn gwasanaethau iechyd meddwl:-

- Defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr ym Mlaenau Gwent yn trefnu clwb tai chi wythnosol yn eu prosiect iechyd meddwl lleol
- Defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr Ynys Môn yn dechrau clwb "Cerdded Milltir"
- Defnyddiwr gwasanaeth ym Mhen-y-bont ar Ogwr yn cwblhau cwrs Arweinyddiaeth Chwaraeon ac yn dylunio sesiwn chwaraeon ar gyfer ei gyd-ddefnyddwyr
- Gofalwr yng Ngheredigion yn defnyddio pedomedr i fonitro ei chynnydd wrth iddi gerdded mwy na 5,000 o gamau bob dydd.



deiet a maetheg



Er mwyn cefnogi eu hadferiad, mae pobl ag afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr yn medru cael gafael a pharatoi bwyd iachus, safonol sydd o werth da.

Cynllun Gofal a Thriniaeth / Asesiad Gofalwr



Mae'r amcanion y mae defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr yn medru gosod eu hunain yn cynnwys:-

- Sicrhau eu bod yn bwyta o leiaf pum darn o ffrwyth neu lysiau ffres yn ddyddiol
- Neilltuo amser i fwyta prydau bwyd cyson - a sicrhau eu bod yn cael brecwast
- Cael cymorth a gwybodaeth ar fwyta'n iachus
- Ysgrifennu cynllun deiet
- Ymuno â chwmmi bwyd cydweithredol
- Sefydlu neu ymuno â chlwb bwyta'n iachus
- Tyfu ffrwythau a llysiau eu hunain
- Bwyta mwy o bysgod yn llawn olew megis mecryll neu sardîns
- Lleihau faint o fraster 'trans' yn eu deiet - gan gynnwys y braster sydd mewn pastai a thoes sydd wedi ei wneud mewn ffatrioedd, cacenni a bisgedi
- Newid i ddefnyddio reis grawn cyflawn, pasta a bra
- Neilltuo amser i roi cynnig ar ryseitiau newydd a mwynhau coginio
- Sicrhau eu bod yn yfed digon o hylif (3.5 pint

neu 6 i 8 gwydr y diwrnod – dŵr, llaeth, a diodydd poeth ond nid alcohol)

- Lleihau'r defnydd o gaffein, halen a siwgr
- Amrywio eu deiet a rhoi cynnig ar fwydydd newydd
- Cludo prydau ar glyd iachus pan maent allan o'r tŷ
- Cael gafael ar fwyd gwerth gorau drwy siopa o gwmpas neu newid archfarchnadoedd.



Mae cefnogwyr yn medru cynnwys:-

- Meddyg Teulu a Nyrs Practis
- Deietegydd/maethegydd
- Gwasanaeth hyrwyddo iechyd
- Cwmni bwyd cydweithredol lleol a grwpiau "rhandiroedd"
- Coleg lleol
- Aelod teulu a/neu ofalwr
- Cydlynnydd Gofal.



Mae ffynonellau gwybodaeth defnyddiol yn cynnwys:-

- www.nhs.uk/change4life
Gwybodaeth a chyngor y GIG ar ddeiet iachus
- www.nhs.uk/Livewell
Gwybodaeth am ddeiet iachus gan NHS Choices
- www.heriechydymru.org/hafan
Gwybodaeth gan Her Iechyd Cymru ar ddeiet

- www.iechydmeddwlcyrmu.net

Cyngor ar amcanion iechyd corfforol y mae modd eu cynnwys mewn Cynllun Gofal a Thriniaeth

- www.moneysavingexpert.com/shopping

Cyngor ar sut i leihau biliau bwyd



Enghreifftiau o arfer gorau mewn gwasanaethau iechyd meddwl:-

- Gofalwyr yn Sir Fflint yn cyhoeddi llyfr ryseitiau eu hunain sydd yn cynnwys ystod o ryseitiau iachus a hawdd eu dilyn
- Defnyddwyr gwasanaeth yn Sir Ddinbych yn creu eu plot llysiau eu hunain yn y prosiect iechyd meddwl lleol
- Defnyddwyr gwasanaeth yng Nghasnewydd yn sefydlu cwmni bwyd, yn cyfuno eu pŵer prynu ac archebu bwydydd iachus yn uniongyrchol o'r cyflenwyr lleol
- Defnyddwyr gwasanaeth yng Nghonwy yn trefnu digwyddiad 'O Bedwar Ban Byd' er mwyn annog ei gilydd i arbrofi gyda choginio.



derbyn cymorth




Er mwyn cynorthwyo eu hadferiad, mae pobl ag afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr yn medru cael cymorth gan weithwyr iechyd proffesiynol er mwyn cynnal a gwella eu hiechyd corfforol.

- deintydd/optegydd
- Ymuno â grŵp rhoi'r gorau i ysmegu
- Cael cymorth i leihau'r defnydd o alcohol/cyffuriau
- Cael cyngor ar iechyd rhywiol.

- dan247.org.uk
Llinell gymorth ar gyfer cyffuriau ac alcohol
- www.iechydmeddwlcyrmu.net
Cyngor ar yr amcanion iechyd corffol i'w cynnwys yn y Cynllun Gofal a Thriniaeth

Cynllun Gofal a Thriniaeth / Asesiad Gofalwr



 Mae'r amcanion y mae defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr yn medru gosod eu hunain yn cynnwys

- Cofrestru gyda Meddyg Teulu
- Gwneud apwyntiad gyda'u Meddyg Teulu er mwyn trafod eu hiechyd corfforol
- Paratoi ar gyfer yr apwyntiad gyda'r Meddyg Teulu drwy lunio rhestr o'r pethau yr ydych am eu trafod megis rhoi'r gorau i ysmegu, cadw'n heini a rheoli cyflyrau corfforol
- Trafod effeithiolrwydd, sgil-ffeithiau a rheoli materion sydd yn ymwneud â meddyginiaethau am afiechyd meddwl gyda'u meddyg neu fferylllydd a gwneud dewis o ran y penderfyniad am eu meddyginiaeth
- Mynychu clinig Person Gwell yn y feddygfa leol - bydd yr 'MOT' iechyd hwn yn cynnwys archwiliadau allweddol megis gwirio pwysau, pwysau gwaed, colesterol a samplau troeth er mwyn chwilio am afiechydon ar yr arennau neu glefyd y siwgr
- Cofrestru i wneud apwyntiad gyda



Mae cefnogwyr yn medru cynnwys:-

- Meddyg Teulu a Nyrs Practis
- Deintydd
- Optegydd
- Gwasanaethau alcohol a chyffuriau (camddefnyddio sylweddau)
- Dim Smygu Cymru
- Gwasanaeth hyrwyddo iechyd
- Aelod teulu/neu ofalwr arall
- Cydlynnydd Gofal.



Mae ffynonellau gwybodaeth defnyddiol yn cynnwys:-

- www.wales.nhs.uk/eingwasanaethau
Yn cyfeirio pobl at eu Meddyg Teulu, deintydd, optegydd neu fferylllydd agosaf
- www.diversecyrmu.org.uk
Canllaw syml gan Diverse Cymru er mwyn manteisio i'r eithaf o'r apwyntiad gyda'r Meddyg Teulu
- www.alcoholconcern.org.uk
Cyngor ar leihau faint o alcohol sy'n cael ei yfed



Engbreiffiau o arfer gorau mewn gwasanaethau iechyd meddwl:-

- Roedd prosiect iechyd meddwl yng Nghonwy wedi gwahodd optegydd lleol i ymweld â'r prosiect a rhoi archwiliadau llygaid
- Gwasanaeth yng Nghasnewydd yn gweithio gyda meddygfeydd lleol er mwyn trefnu bod defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr yn mynychu clinig well man a well woman
- Defnyddwyr gwasanaeth ym Mae Colwyn yn gwahodd swyddog rhoi'r gorau i ysmegu i'r prosiect lleol er mwyn darparu gwybodaeth a chyngor
- Prosiect iechyd meddwl yn Sir Gaerfyrddin yn gwahodd fferylllydd i siarad gyda defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr am feddyginiaethau gwrth-seicotig.

adnoddau



lgp.hafal.org

Gwefan ddwyieithog sydd yn darparu gwybodaeth ar sut y gall defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr fynd ati i wella eu hiechyd corfforol - ac adnoddau allweddol i wasanaethau iechyd meddwl.



Cynllunio Gofal a Thriniaeth

Canllaw dwyieithog i roi cyngor i ddefnyddwyr gwasanaeth ar sut i osod amcanion ym mhob un maes o'r Cynllun Gofal a Thriniaeth gan gynnwys Gofal Personol a Lles Corfforol!" Lawrlwythwch @ hafal.org



Sut i sicrhau Cynllun Gofal a Thriniaeth

Cwrs sydd wedi ei achredu gan Agored ac yn hyfforddi defnyddwyr gwasanaeth i osod amcanion mewn "Gofal Personol a Lles Corfforol" a meysydd eraill o'u Cynlluniau Gofal a Thriniaeth. Darllenwch mwy @ hafal.org



Hafal
Canolfan Adferiad
Genedlaethol
Lôn Catwg
Gellinudd
Pontardawe
Abertawe SA8 3DX

Ffôn: 01792 816600
E-bost: hafal@hafal.org
Gwefan: www.hafal.org

Mae Hafal yn elusen gofrestrdig, rhif 1093747, ac yn gwmni cofrestrdig, rhif 4504443



Hafal yw prif elusen Cymru ar gyfer pobl ag afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr. Yn darparu gwasanaethau ym mhob un o'r 22 sir yng Nghymru, mae Hafal yn fudiad sydd yn cael ei reoli gan y bobl y mae'n eu cefnogi: unigolion sydd wedi eu heffeithio gan afiechyd meddwl difrifol. Mae ein **Rhaglen Adferiad** unigryw yn rhan annatod o'n gwasanaethau i gleientiaid. Yn seiliedig ar egwyddorion cyfoes o hunan-reoli ac ymrymuso, mae'r rhaglen yn cynnwys ffordd fethodolegol i gleientiaid o fynd ati i sicrhau adferiad drwy osod amcanion ar draws holl agweddau bywyd. **Mwy o wybodaeth @ hafal.org**