Adele Watkins
Nyrs Glinigol Arbenigol ym maes Iechyd Meddwl
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro – Pediatreg

Pam rydym wedi llofnodi'r addewid

Fe wnaethom lofnodi'r addewid fel Ysbyty Plant Cymru ym mis Hydref 2017. Rwy'n credu'n gryf fod hynny wedi annog staff ar lefel uwch i feddwl yn agored am iechyd meddwl er mwyn rhoi diwedd ar stigma yn y gweithle, yn ogystal â gweithio i roi diwedd ar y stigma sy'n wynebu nifer o'r plant a'r bobl ifanc rydym ni'n gofalu amdanynt sydd angen cymorth iechyd meddwl.

Gan fod gweithwyr ar lefel uwch yn ymrwymo i hyn mae'n bosib targedu cynulleidfa ehangach, ac mae'n cefnogi'r angen am fuddion newid sy'n deillio o recriwtio Hyrwyddwyr y Gweithwyr a chael hyfforddiant am ddim ar eu cyfer (a'u heffaith ar y Sefydliad, a'u cymorth i roi Cynllun Gweithredu'r Sefydliad ar waith).

Roedd yr hyfforddiant am ddim a gafwyd yn ffordd wych o godi ymwybyddiaeth ac o roi syniadau i reolwyr helpu eu staff gyda'u hiechyd meddwl yn y gweithle.

Mae diwrnodau ymwybyddiaeth wedi bod yn gyfle i ni dargedu amrywiaeth eang o staff ar wahanol lefelau. Rydym wedi defnyddio Hyrwyddwyr Amser i Newid Cymru drwy ofyn iddyn nhw rannu eu stori a chynnig cymorth mewn digwyddiadau, ynghyd â grwpiau iechyd meddwl allanol eraill sydd wedi rhoi sgyrsiau i staff ynghylch y gwasanaethau sydd ar gael.

Sut mae hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl

Rydym wedi cynnal digwyddiadau er mwyn rhoi seibiant i staff yn unol ag Wythnos Iechyd Meddwl Plant y Byd a'r Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl – er enghraifft, digwyddiadau Cyri a Sgwrs, a Phaned a Sgwrs. Mae'r digwyddiadau hyn wedi rhoi seibiant i staff ar ddiwrnodau prysur er mwyn helpu eu lles emosiynol, ac wedi codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ar yr un pryd.

Mae'r staff hefyd wedi cael cyfle i gymryd rhan mewn sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar gan yr adran Seicoleg, ac i gofnodi Diwrnod Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl fe wnaethom gynnal sesiynau cefn wrth gefn ar y wardiau i'r staff. Hefyd, i gefnogi Wythnos Iechyd Meddwl Plant, fe wnaethom osod stondin ymwybyddiaeth yn adran cleifion allanol yr ysbyty plant ar gyfer staff, teuluoedd, gofalwyr a phlant er mwyn codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a'r gefnogaeth sydd ar gael yn lleol.

Sut mae hyn yn help yn y gweithle

Rydym wedi gweld y manteision wrth i staff rannu profiadau personol o'u hiechyd meddwl. Er enghraifft, yn ystod Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl Plant, roedd aelod o'r staff yn fodlon rhannu ei stori ar ein hysbysfwrdd. Mae hyn yn dangos i bawb

bod iechyd meddwl yn gallu effeithio ar unrhyw un, ac mae’n annog pobl eraill i siarad yn agored.

Rydym wedi rhoi gwybod i’n staff, mewn amryw o wahanol ffyrdd, am y gwasanaethau iechyd meddwl sydd ar gael yn fewnol ac yn allanol: diwrnodau ymwybyddiaeth, hyfforddiant mewnol, siaradwyr gwadd allanol, hysbysfyrddau lles staff, a thudalen gaeedig ar Facebook ynghylch cyflyrau acíwt mewn plant er mwyn rhannu gwybodaeth.