Adroddiad Gwerthuso Amser i Newid Cymru

Modiwl Hyfforddiant Gwrth-stigma ar gyfer Gweithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol yng Nghymru - Mai 2023

time to change Wales
let's end mental health discrimination

amser i newid Cymru
rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

ADFERIAD RECOVERY

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

mind Cymru

Cyflwyniad

Caiff Amser i Newid Cymru ei chyflwyno gan bartneriaeth o elusennau iechyd meddwl blaenllaw, sef Adferiad Recovery a Mind Cymru. Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf sy'n canolbwyntio ar roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu a wynebir gan bobl â phroblemau iechyd meddwl. Gyda phroblemau iechyd meddwl yn effeithio ar 1 o bob 4 ohonom yn ystod unrhyw flwyddyn benodol, nod Amser i Newid Cymru yw mynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu drwy fodel cyswllt cymdeithasol, gan annog pobl ledled Cymru i siarad yn agored am eu hiechyd meddwl.

Drwy siarad am ein hiechyd meddwl, gallwn wneud y canlynol:

- atgyfnerthu cydberthnasau â ffrindiau, teulu a chydweithwyr
- cael gwared ar y tabŵ sy'n gysylltiedig â rhywbeth sy'n effeithio ar bawb
- torri'r stereoteipiau a herio'r stigma
- cefnogi pobl wrth iddynt wella.

Diffiniadau a therminoleg allweddol

Stigma

Mae stigma yn fath o ragfarn a all osod unigolyn ar wahân i bawb arall ac mae bob amser yn negyddol.

Iechyd meddwl

Mae iechyd meddwl yn cynnwys ein llesiant emosiynol, seicolegol a chymdeithasol. Mae'n effeithio ar y ffordd rydym yn meddwl, teimlo a gweithredu. Mae hefyd yn helpu i bennu sut rydym yn ymdrin â straen, yn uniaethu ag eraill ac yn gwneud dewisiadau[1].

Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol

Yn yr adroddiad hwn, mae'r term 'Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol' wedi'i ddefnyddio er mwyn sicrhau cysondeb. Mae Amser i Newid Cymru yn cydnabod cyfyngiadau defnyddio termau megis 'Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol' wrth gyfeirio at bobl o lawer o gefndiroedd ethnig a diwylliannol amrywiol a lle y bo'n bosibl, byddwn yn ceisio ychwanegu manylion ychwanegol.

Trosolwg

Ein hamcanion

Cynhaliwyd gwerthusiad meintiol gan dîm Gwerthuso a Pherfformiad Mind er mwyn archwilio'r canlynol:

- Canfyddiadau ar yr hyfforddiant gan hyfforddeion
- Effaith yr hyfforddiant ar hyfforddeion

---

[1] Sefydliad Iechyd y Byd. (2007, Medi). Mental Health: Strengthening Mental Health Promotion. Rhif y daflen ffeithiau 220. Cyrchwyd o: https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Yr hyn a wnaethom

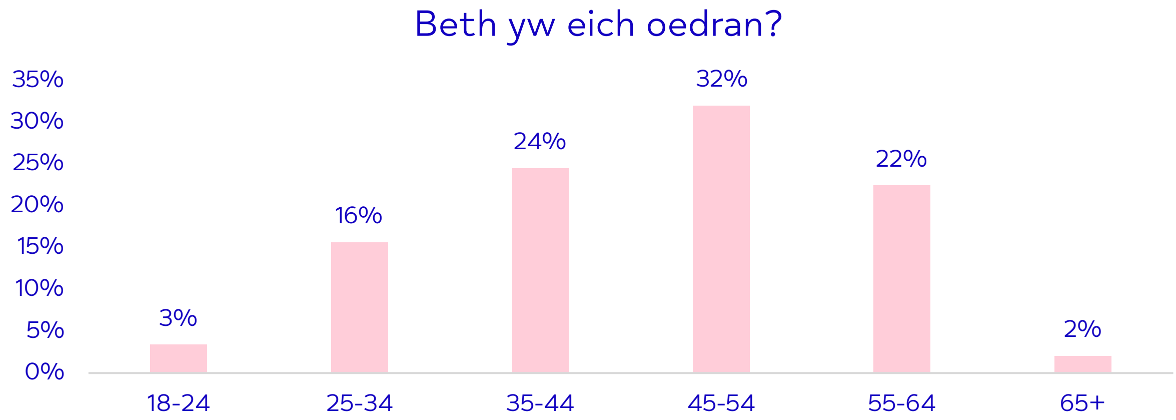
Gweinyddodd tîm Gwerthuso a Pherfformiad Mind arolwg ar-lein i hyfforddeion ar ôl mynychu'r modiwl hyfforddiant.

Cafodd data yr arolwg eu dadansoddi yn Excel ac mae'r canfyddiadau wedi'u cyflwyno yn yr adroddiad hwn.

Cyfrannodd o leiaf 181 o gyfranogwyr at ddata yr arolwg. Noder, nid oedd y gwerthusiad yn orfodol, ac mae'r data a gyflwynir yn cynrychioli'r rhai hynny a wnaeth y penderfyniad i gymryd rhan yn y gwerthusiad ac nid yw'n cynrychioli pob un o'r rhai hynny a gymerodd ran yn yr hyfforddiant.

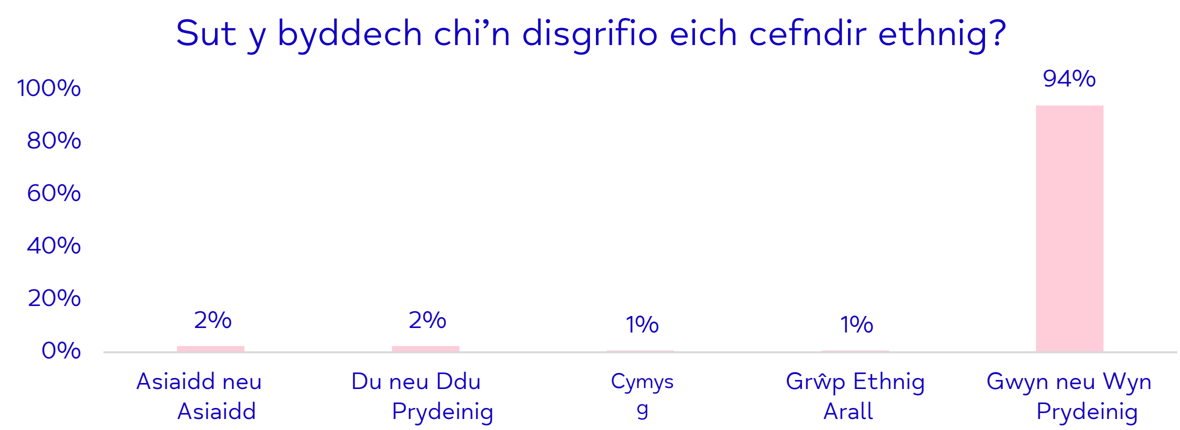
Cynhaliwyd yr hyfforddiant rhwng mis Medi 2022 a mis Mawrth 2023 ac amlinellir y canfyddiadau yn yr adrannau canlynol.

Y bobl a gymerodd ran yn yr hyfforddiant



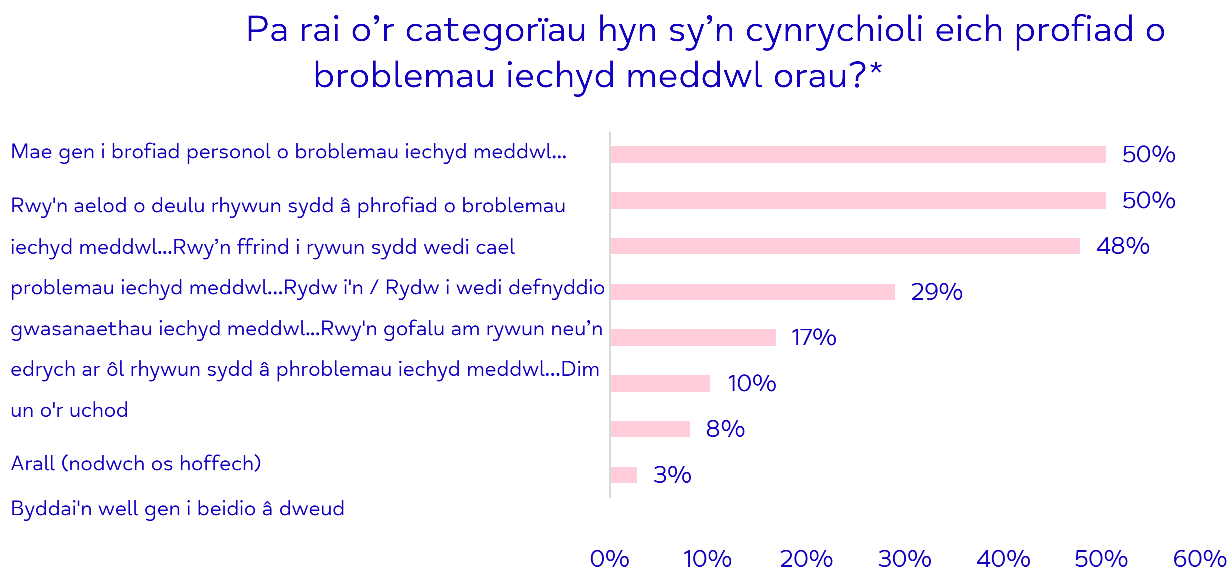
(Maint y sampl = 147)

- Roedd y rhan fwyaf o'r rhai a oedd yn bresennol yr ystod oedran 45 i 54 oed
- Roedd 3% o'r hyfforddeion o dan 24 oed
- Roedd 2% o'r hyfforddeion yn hŷn na 65 oed
- Roedd y ganran presenoldeb ar gyfer yr ystodau oedran eraill (35-44 a 55-64) wedi'i rhannu yn eithaf hafal.



(Maint y sampl = 167)

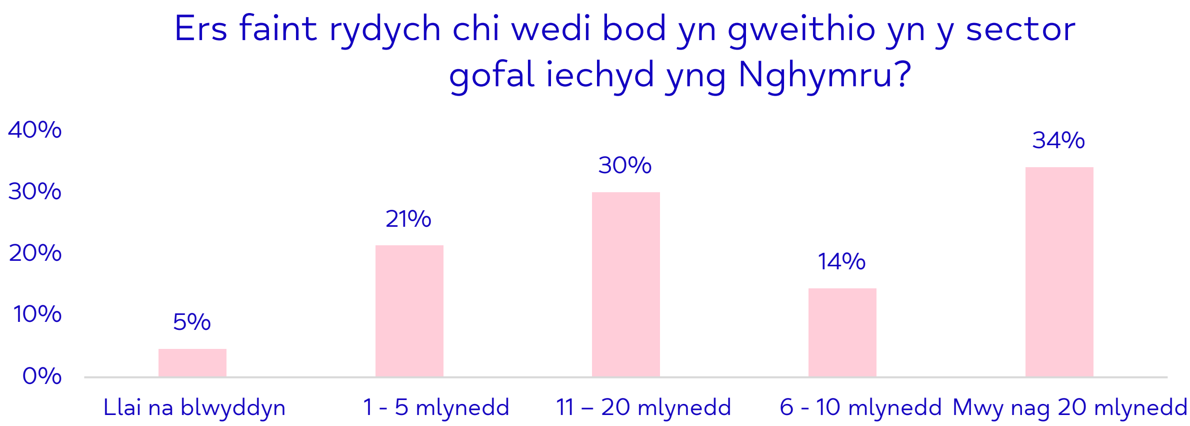
- Roedd 6% o'r hyfforddeion o gymunedau Du, Asiaidd ac ethnig lleiafrifol.
- Roedd 94% o'r hyfforddeion yn Wyn neu Wyn Prydeinig



(Maint y sampl = 149)

**Noder, roedd yr hyfforddeion yn gallu dewis mwy nag un opsiwn, felly ni fydd cyfanswm y canrannau yn 100%*

- Roedd 50% o'r hyfforddeion wedi cael profiad personol o broblemau iechyd meddwl ac roedd 50% yn aelodau o deulu rhywun sydd â phrofiad o broblemau iechyd meddwl.
- Roedd 29% wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl neu yn eu defnyddio ar hyn o bryd.



(Maint y sampl = 183)

- Roedd 5% o'r hyfforddeion wedi bod yn gweithio yn GIG Cymru am lai na blwyddyn
- Roedd mwy na thraean (34%) wedi bod yn gweithio yn GIG Cymru ers dros 20 mlynedd
- Roedd gradd cyflog 90% o'r hyfforddeion ym Mand 7 neu is, ac roedd 10% ym Mand 8a ac uwch.

O blith y rhai hynny a gyfrannodd at y data *(n= 163),* roedd canran yr hyfforddeion a oedd yn gweithio i bob un o'r byrddau iechyd fel a ganlyn:

Bwrdd Iechyd	**Canran**
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe	99%
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	1%
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan	1%

- Roedd y rhan fwyaf o'r hyfforddeion yn weithwyr meddygol proffesiynol, gyda gweithwyr proffesiynol anfeddygol yn cynnwys y rhai hynny sy'n gweithio ym maes Adnoddau Dynol, gweinyddwyr ac arolygwyr.

Mae'r tabl isod yn dangos canran sut y clywodd yr hyfforddeion am yr hyfforddiant.

Sut glywsoch chi am yr hyfforddiant?	**Canran**
Rheolwr	27%
Mewnrwyd	23%
Cydweithiwr	15%
Gwasanaeth Llesiant Staff	10%
Dysgu a Datblygu	7%

Yr Adran Iechyd Galwedigaethol	6%
Arall (nodwch)	4%
Yr Adran Adnoddau Dynol	4%
Sesiynau Briffio Staff	3%
Cynrychiolydd Undeb Llafur	1%

(Maint y sampl = 177)

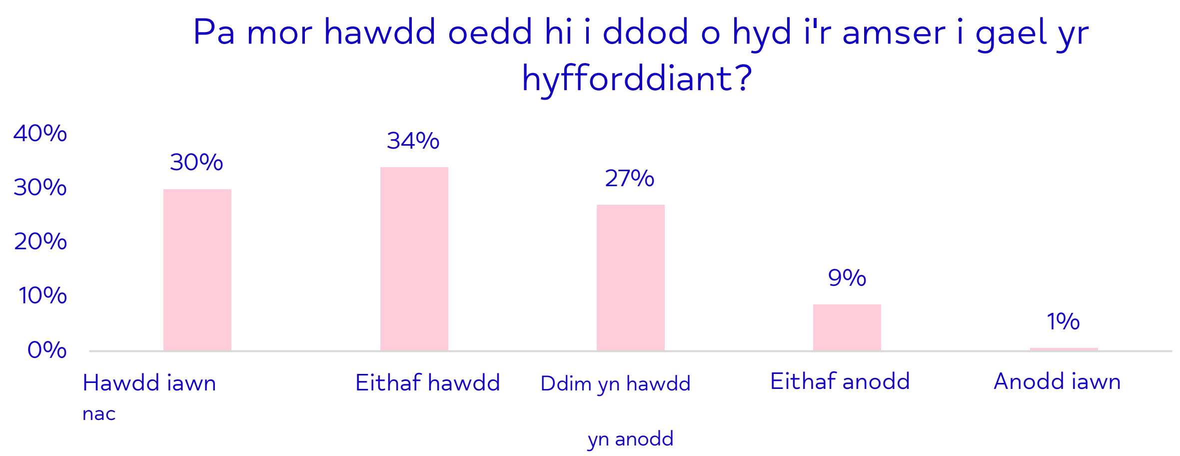
Mae'r tabl canlynol yn dangos sut y gwnaeth yr hyfforddeion ymuno â'r hyfforddiant.

Sut y gwnaethoch chi ymuno â'r hyfforddiant?	**Canran**
O bell	91%
Wyneb yn wyneb	9%

(Maint y sampl = 179)

Adborth ar yr hyfforddiant

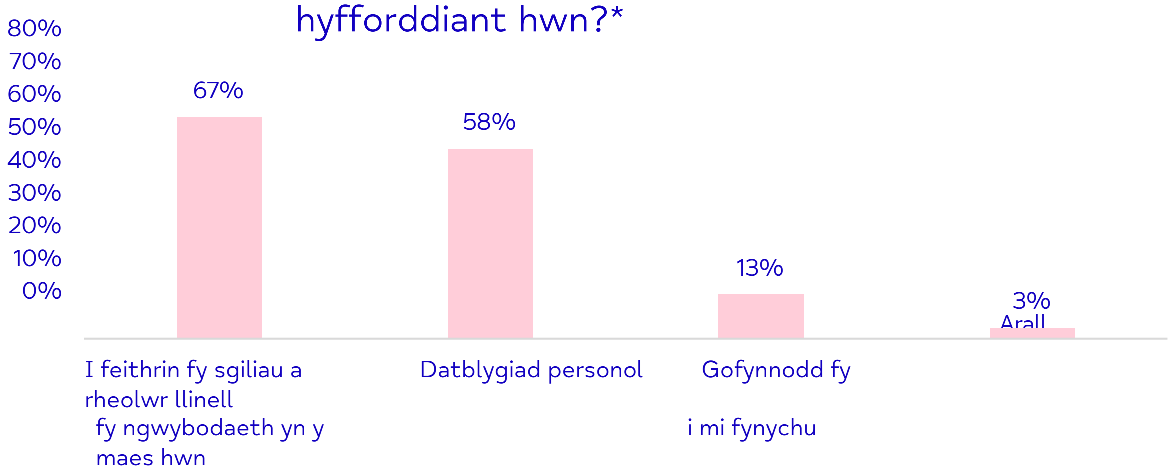
Hygyrchedd yr hyfforddiant a chymhellion dros fynychu.



(Maint y sampl = 174)

- Nododd y rhan fwyaf o'r hyfforddeion bod y sesiwn yn **hawdd iawn neu'n eithaf hawdd i'w mynychu** (64%)
- Y rhesymau mwyaf cyffredin o ran pam ei bod yn anodd mynychu'r hyfforddiant oedd: **llwyth gwaith trwm ac yn ei chael hi'n anodd ymrwymo i sesiwn tair awr o hyd.**

Pam y gwnaethoch fynychu'r hyfforddiant hwn?*



(Maint y sampl = 178)

**Noder, roedd yr hyfforddeion yn gallu dewis mwy nag un opsiwn, felly ni fydd cyfanswm y canrannau yn 100%*

- Cafodd y rhan fwyaf (67%) yr hyfforddiant i feithrin eu sgiliau a'u gwybodaeth yn y maes
- Mynychodd 58% yn sgil eu hanghenion datblygiad personol

Gwybodaeth Cyn yr Hyfforddiant

Gofynnwyd i'r hyfforddeion i ba raddau roeddent yn cytuno neu'n anghytuno â chyfres o ddatganiadau am wybodaeth a gafwyd cyn yr hyfforddiant. Ceir amlinelliad o'r canfyddiadau isod.

- Roedd 90% o'r hyfforddeion yn cytuno'n gryf fod y wybodaeth a gafwyd cyn yr hyfforddiant yn **rhoi disgrifiad cywir o bwrpas yr hyfforddiant** ac wedi eu galluogi i ymuno ar y diwrnod

	Cytuno'n Gryf / cytuno	**Ddim yn cytuno nac yn anghytuno**	**Anghytuno 'n Gryf / Anghytuno**	**Ddim yn gwybod / Methu â Dweud**
Roedd y wybodaeth a gefais cyn yr hyfforddiant yn rhoi disgrifiad cywir o bwrpas y sesiwn *(Maint y sampl = 176)*	**90%**	4%	4%	2%

Cefais ddigon o wybodaeth cyn yr hyfforddiant i fy ngalluogi i ymuno/mynychu ar y diwrnod *(Maint y sampl = 174)*	**91%**	3%	4%	1%

Sgorio'r Hyfforddiant

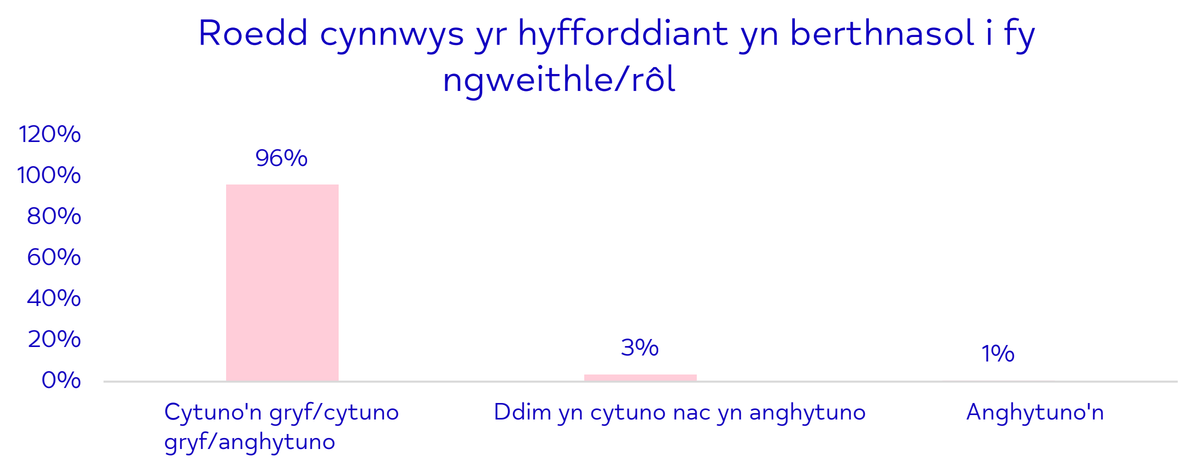
Gofynnwyd i'r hyfforddeion sgorio agweddau gwahanol ar yr hyfforddiant, gan gynnwys deunyddiau'r
hyfforddiant a gwybodaeth yr hyfforddwyr am y pwnc. Ceir amlinelliad o'r canfyddiadau isod:

	Da iawn / da	Cymedrol	Gwael / gwael iawn	Ddim yn gwybod / Methu â Dweud
Y deunyddiau hyfforddiant a ddefnyddiwyd yn ystod yr hyfforddiant (e.e., sleidiau) *(Maint y sampl = 176)*	**97%**	2%	1%	0%
Ymarferoldeb y llwyfan a ddefnyddiwyd ar gyfer yr hyfforddiant (e.e., Zoom, Microsoft Teams) (e.e., ansawdd y sain/ cysylltiad/ fideo) *(Maint y sampl = 160)*	**94%**	5%	1%	0%
Gwybodaeth yr hyfforddwr am y pwnc *(Maint y sampl = 175)*	**99%**	1%	0%	0%
Sgiliau cyflwyno a chyfathrebu'r hyfforddwr *(Maint y sampl = 174)*	**99%**	1%	0%	0%

- Nododd 99% o'r hyfforddeion fod **gwybodaeth yr hyfforddwr am y pwnc yn dda iawn/ da**
- Nododd 99% fod **sgiliau cyflwyno a chyfathrebu'r hyfforddwr yn dda iawn/ da**
- Ar y cyfan, roedd yn amlwg mai'r Swyddogion Ymgysylltu Cymunedol oedd uchafbwynt yr hyfforddiant

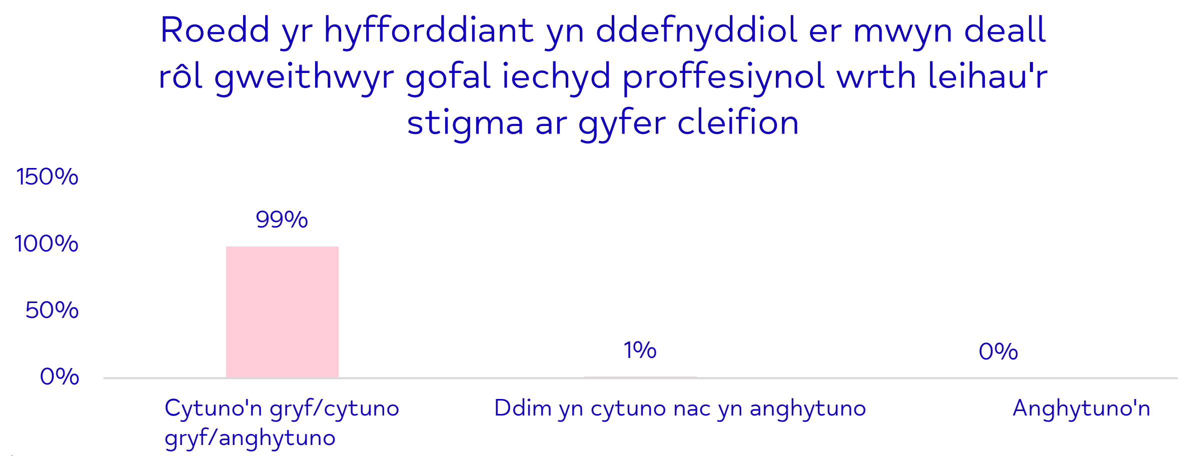
Cynnwys yr hyfforddiant

Gofynnwyd cwestiynau i'r hyfforddeion ynghylch cynnwys yr hyfforddiant, gan gynnwys pa mor berthnasol oedd y sesiwn i'w rolau. Ceir amlinelliad o'r canfyddiadau isod.



(Maint y sampl = 175)

- Roedd y rhan fwyaf o'r hyfforddeion (96%) o'r farn bod cynnwys yr rolau/gweithle



(Maint y sampl = 175)

- Roedd y rhan fwyaf (99%) hefyd o'r farn bod yr **hyfforddiant wedi egluro rôl proffesiynol** o ran lleihau stigma

Yr agweddau **mwyaf defnyddiol** ar yr a nodwyd gan yr

1) **Senarios/syniadau profiad**

2) **Trafodaethau**

3)

(Maint y sampl = 139)

Yr agweddau **lleiaf defnyddiol** ar yr hyfforddiant a nodwyd gan yr hyfforddeion oedd:

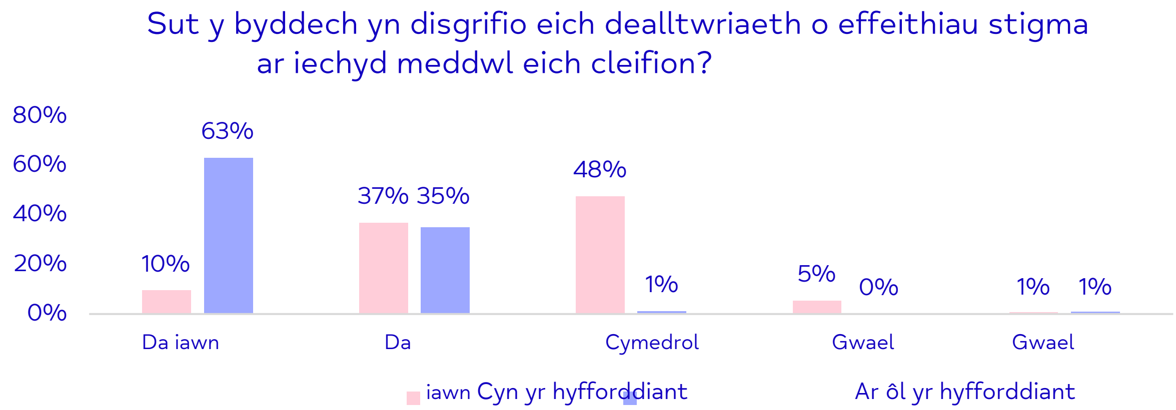
1) Hyd y sesiwn hyfforddiant 2)Anawsterau technegol wrth ymuno

3) Cael fy newis i ateb

(Maint y sampl = 71)

Gwybodaeth cyn ac ar ôl yr hyfforddiant

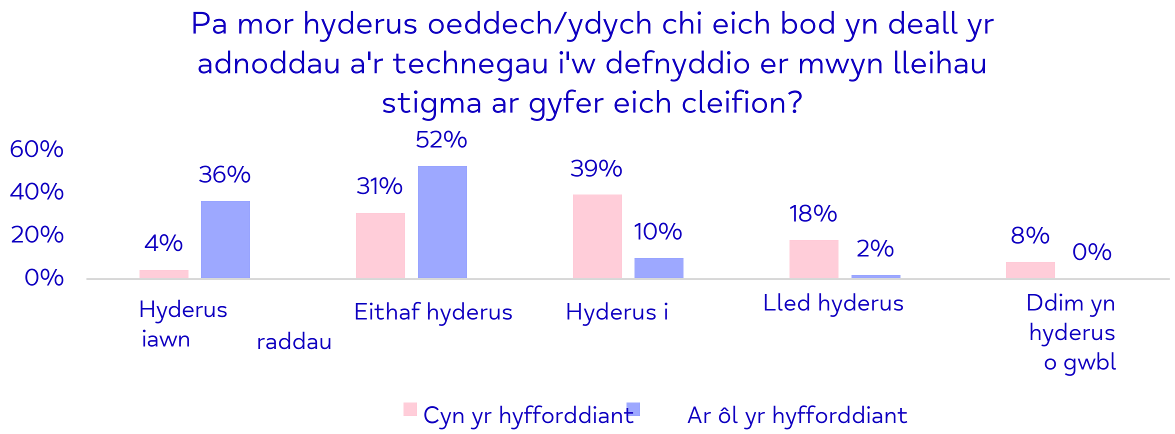
Noder, dim ond yr ymatebion lle y gwnaeth yr un ymatebydd ateb y cwestiynau cyn ac ar ôl yr hyfforddiant a gafodd eu cynnwys yn y dadansoddiad hwn.



(Maint y sampl = 168)

Gwellodd **gwybodaeth** yr hyfforddeion am effaith **stigma** ar iechyd meddwl eu cleifion ar ôl cael yr hyfforddiant. Gwelwyd y gwahaniaeth mwyaf

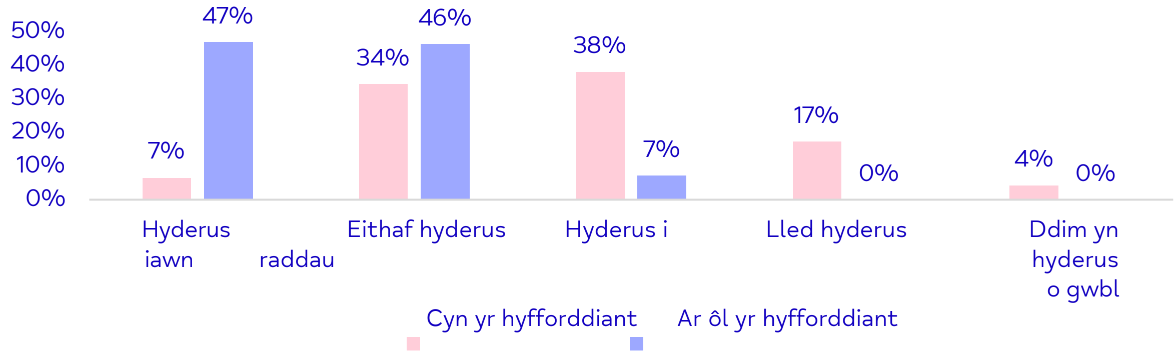
wrth i dros hanner yr hyfforddeion nodi bod eu dealltwriaeth yn dda iawn ar ôl cael yr hyfforddiant, ond cyn yr hyfforddiant dim ond 10% o'r hyfforddeion a nododd bod eu dealltwriaeth yn dda iawn.



(Maint y sampl = 166)

- Nododd yr hyfforddeion bod eu **hadnoddau/technegau i leihau stigma ymysg wedi** ar ôl cael yr hyfforddiant, gyda'r hyfforddeion yn dod yn fwy hyderus yn gyffredinol

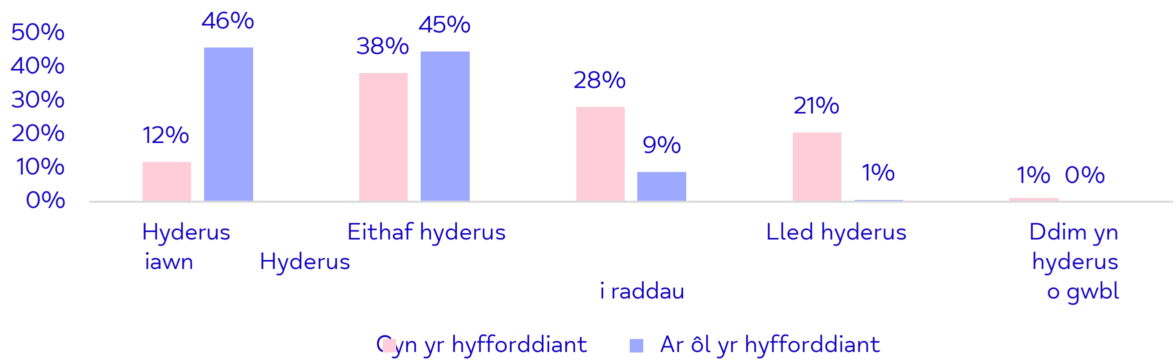
Pa mor hyderus oeddech chi/ydych chi yn teimlo y gallwch adnabod ymddygiad stigmateiddio?



(Maint y sampl = 169)

- Cyn cael yr hyfforddiant, dim ond 7% o bobl oedd yn teimlo'n hyderus iawn wrth adnabod arwyddion stigmateiddio. Ar ôl yr hyfforddiant, roedd **bron i** hyfforddeion (47%) yn teimlo'n **hyderus iawn** wrth **adnabod** arwyddion

Pa mor hyderus oeddech chi/ydych chi yn teimlo wrth gefnogi claf yn effeithiol mewn ffordd nad yw'n stigmateiddio?

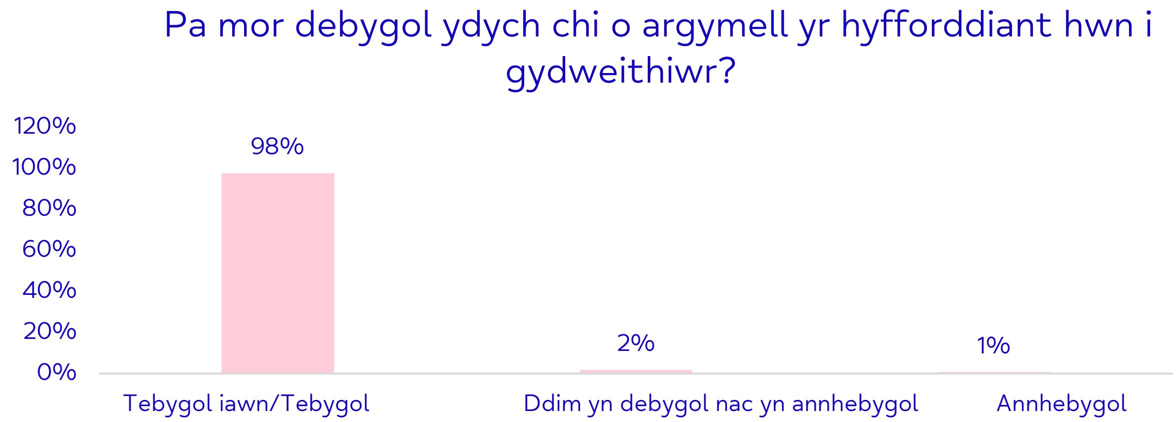


(Maint y sampl = 170)

- Hefyd, roedd canran uwch o hyfforddeion yn teimlo'n **fwy hyderus wrth gefnogi cleifion yn effeithiol mewn ffordd nad yw'n stigmateiddio** ar ôl cael yr hyfforddiant, gyda 90% ohonynt yn nodi eu bod naill ai yn teimlo'n eithaf hyderus neu yn hyderus iawn ar ôl cael yr hyfforddiant.

Argymell yr hyfforddiant

Gofynnwyd i'r hyfforddeion pa mor debygol ydynt o argymell yr hyfforddiant, ac i roi sgôr o 1 i 10. Ceir amlinelliad o'r canfyddiadau isod.



(Maint y sampl = 168)

- Nododd 98% o'r hyfforddeion y byddent yn debygol iawn/debygol o argymell yr hyfforddiant i gydweithiwr.

Rhoddodd yr hyfforddeion sgôr o 9.4 / 10 i'r hyfforddiant ar gyfartaledd (*n*=168)

Diolch am ddarllen yr adroddiad hwn. Os bydd gennych ragor o gwestiynau, anfonwch e-bost i research@mind.org.uk