



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion

Nerth Mewn Partneriaeth 2

Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau
a Gofalwyr mewn dylunio, cynllunio,
darparu a gwerthuso gwasanaethau iechyd
meddwl yng Nghymru

Hydref 2008



ISBN 978 0 7504 4892 5

© Hawlfraint y Goron Hydref 2008

CMK-22-12-132

D2990809

Tudalen **Cynnwys**

5	Cefndir a Chyflwyniad
7	Diben y Canllaw a Materion i'w Hystyried
9	Pam Cynnwys Pobl?
11	Sut i Gynnwys Pobl
16	Lefelau Cynnwys
21	Offerynnau a Chysylltiadau â Mentrau Eraill
25	Taliadau a Threuliau
29	Siarter ar gyfer Cyfranogi a Chynnwys
33	Rhestr Gyfeirio ac Offeryn Monitro Arferion Da
40	Atodiad 1 - Rhestr o Gysylltiadau
43	Atodiad 2 - Rhestr Termau
44	Atodiad 3 - Gwybodaeth am Fudd-daliadau

Nerth mewn Partneriaeth 2

Defnyddir y term 'defnyddiwr gwasanaethau' drwy gydol y canllaw hwn, ac mae'n cyfeirio at y bobl hynny sydd wedi defnyddio neu yn defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl a ddarperir gan sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae termau eraill a ddefnyddir i ddisgrifio'r grŵp hwn o bobl lawn mor ddilys, megis 'goroeswyr', 'cleientiaid', 'cleifion' neu 'ddefnyddwyr', ond er cysondeb a hwylustod defnyddiwyd y term 'defnyddiwr gwasanaethau' drwy'r ddogfen.

Defnyddir y term 'gofalwr' drwy gydol y canllaw hwn, ac mae'n cyfeirio at y bobl hynny sy'n gofalu am berthnasau neu gyfeillion sydd angen gofal neu gymorth. Gall gofalwyr fod yn oedolion sy'n gofalu am oedolion eraill, yn rhieni sy'n gofalu am blant dan 18 oed sy'n sâl neu'n anabl, neu yn ofalwyr ifanc 18 oed sy'n gofalu am aelod arall o'r teulu.

Mae'r term 'gofalwr' yn cynnwys pobl sy'n perthyn neu ddim yn perthyn a phobl sy'n byw neu ddim yn byw gyda'r person y maent yn gofalu amdano. Nid yw'n cynnwys gwirfoddolwyr sy'n darparu gofal yn rhan o'u gwaith i fudiad gwirfoddol, nac unrhyw un sy'n cael ei dalu am yr hyn a wna.

Defnyddir y gair 'cynnwys' yn y canllaw hwn yn ei ystyr ehangaf. Mae'n adlewyrchu'r syniad o gydweithio gweithredol a pharhaus ac o gyfranogiad (chwarae rhan weithredol mewn) neu ymgynghoriad (troi at am wybodaeth neu gyngor) llawn a gwirioneddol. Yn ei hanfod, mae 'cynnwys' yn golygu gweithio tuag at gyfranogiad llawn.

1. Cefndir a Chyflwyniad

Mae mwy o gydnabyddiaeth erbyn hyn fod gan bobl sy'n dioddef o salwch meddwl yr un hawliau a'r un anghenion â gweddill y gymdeithas. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn benderfynol o sicrhau bod pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl a'u gofalwyr yn cael eu cynnwys yn wirioneddol ac yn adeiladol ym mhob agwedd ar y gwasanaeth.

Mae hyn wedi bod yn un o ofynion polisi'r Llywodraeth am flynyddoedd ac mae angen ymdrech newydd i sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael eu clywed a'u cymryd o ddifrif, a'u bod yn gallu dylanwadu'n wirioneddol ar y ffordd y caiff gwasanaethau eu cynllunio, eu datblygu, eu darparu a'u monitro.

Er y cydnabyddir bod proffesiynolion yn rhoi cyngor arbenigol, y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau yw'r arbenigwyr ar eu teimladau eu hunain, a hwy sy'n gwybod beth ddylai amcanion y driniaeth a'r gofal fod a sut y gellir eu gwella yn y dyfodol.

Mae'n hanfodol felly ein bod yn mabwysiadu ymagwedd at ddatblygu a darparu gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru sy'n wirioneddol seiliedig ar bartneriaeth. Mae'n bwysig hefyd ein bod yn cydnabod bod defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl a gofalwyr yn ddinasyddion cydradd sydd â hawl i fod yn rhan o'r gymuned ehangach, hawl i gael rhwystrau wedi'u nodi a'u chwalu, a hawl i herio gwarthnodi a gwahaniaethu.

Mae Llywodraeth y Cynulliad yn gofyn i gynllunwyr a darparwyr sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau a'u gofalwyr yn cael eu cynnwys yn wirioneddol, yn ystyrlon ac yn adeiladol ym mhob agwedd ar wasanaethau iechyd meddwl. Dyma egwyddor sylfaenol strategaeth Iechyd Meddwl Oedolion y Llywodraeth a gyhoeddwyd yn 2001, ac mae'n un o'r Safonau a gyflwynir yn 'Codir Safon', y Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol diwygiedig ar gyfer Iechyd Meddwl Oedolion a gyhoeddwyd yn 2005.

Ni ddylid ystyried cynnwys defnyddwyr gwasanaethau yn ymyriad untro nac yn waith ar wahân; yn hytrach, dylid ei ystyried yn ehangach yn ffordd fwy grymusol o weithredu a ddylai fod yn rhan annatod o bob agwedd ar dylunio, comisiynu a darparu gwasanaethau iechyd meddwl.

Mae Llywodraeth y Cynulliad yn cefnogi'r farn mai'r ffordd orau o ddangos bod cyfranogiad gwirioneddol yn digwydd yw fod defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn credu ac yn ystyried eu bod yn cael eu cynnwys, a bod yna dystiolaeth eglur i ddangos bod eu safbwyntiau'n cael eu cymryd o ddifrif.

Ledled y DU a gweddill y byd, mae mwy yn cydnabod bellach fod yn rhaid i ni gymryd iechyd meddwl o ddifrif a rhoi rhagor o flaenoriaeth iddo, a bod angen i ni wella a datblygu gwasanaethau i ddiwallu anghenion pobl sy'n dioddef o salwch meddwl.

Mae ffigurau'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn dangos bod un ymhob chwech o'r boblogaeth gyffredinol yn dioddef o broblem iechyd meddwl gyffredin ar unrhyw un adeg. Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi amcangyfrif y bydd anhwylder meddwl yn effeithio ar un ymhob pedwar ohonom ar ryw adeg yn ystod ein bywydau, ac mae wedi canfod hefyd mai iselder sy'n bennaf gyfrifol am achosi anabledd ar draws y byd.

Mae llawer o bobl sy'n dioddef neu'n gwella o salwch meddwl wedi'u gwarthnodi neu wedi wynebu gwahaniaethu, ac oherwydd hynny maent wedi cael trafferth ymuno neu ailymuno â'r gweithlu. Mae hefyd yn anodd iddynt chwarae rhan lawn yn y gymdeithas, cyfle y bydd llawer ohonom yn ei gymryd yn ganiataol. Mae'r allgáu cymdeithasol hwn wedi amharu ar allu nifer o bobl i wella ar ôl salwch meddwl a bod yn ddinasyddion cyflawn.

Dros y 30 mlynedd diwethaf rydym wedi symud i ffwrdd oddi wrth system sefydliadol o ofalu am bobl ac wedi symud tuag at ymagwedd fwy cyfannol sy'n ceisio trin pobl fel unigolion gan ystyried eu holl anghenion yn hytrach na diffinio pobl trwy fodel meddygol cul sy'n defnyddio casgliad o labeli diagnostig.

2. Diben y Canllaw a Materion i'w Hystyried

Canllaw yw'r ddogfen hon i gynnwys defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl a gofalwyr ym mhob agwedd ar dylunio, cynllunio, datblygu, darparu, monitro a gwerthuso gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru. Mae'n diweddar ac yn cryfhau'r ddogfen 'Nerth mewn Partneriaeth' wreiddiol a gyhoeddwyd ym mis Medi 2004.

Syniad un o ddefnyddwyr y gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru oedd y canllaw gwreiddiol, ynghyd â'r 'Siarter' a'r 'Rhestr Gyfeirio'. Y nod oedd datblygu canllaw a allai helpu comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau iechyd meddwl - drwy eu hannog i fyfyrion - i wella'r ffordd y byddant yn ymgysylltu â phobl sydd naill ai'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl ar hyn o bryd neu wedi'u defnyddio yn y gorffennol.

Mae'r Canllaw ar gyfer pawb sy'n ymwneud â gwasanaethau iechyd meddwl y GIG, y sector gofal cymdeithasol a'r sector annibynnol, gan gynnwys cynllunwyr a darparwyr gwasanaethau, defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr unigol, a grwpiau a rhwydweithiau defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr.

Yn ogystal â rhoi arweiniad ymarferol, mae'n rhoi cyfle i gynllunwyr a darparwyr gwasanaethau ddatgan eu hymrwymiad i sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau yn cael eu cynnwys yn ystyrlon drwy fabwysiadu'r Siarter a defnyddio'r Rhestr Gyfeirio yn offeryn i asesu cynnydd yn erbyn Safon 2 o'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl Oedolion, 'Codi'r Safon'.

Mae cyfeiriadau ynddo at ganllawiau generig eraill sy'n ymwneud â Chynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd, yn ogystal â chyfeiriadau at yr agenda strategol iechyd a gofal cymdeithasol ehangach. Mae hefyd yn rhoi rhesymau mwy pwrpasol a chyfoes i egluro pam y mae cynnwys defnyddwyr gwasanaethau yn ofniad yn hytrach nag yn opsiwn.

Nid yw'r bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl i gyd yn rhan o un grŵp homogenaidd sydd â'r un hunaniaeth a'r un diddordebau. Mae defnyddwyr y gwasanaethau yn unigolion â sefyllfaoedd ac anghenion unigryw, a dylai darparwyr gwasanaethau gydnabod hyn wrth geisio'u barn ac wrth gynllunio a darparu gwasanaethau.

Er enghraifft, mae yna wahaniaeth rhwng defnyddwyr gwasanaethau gwirfoddol a phobl a gadwyd sy'n cael triniaeth yn orfodol, yn aml yn erbyn eu hewylllys. Mae yna wahaniaethau hefyd o ran anghenion unigol, a bydd rhai pobl yn defnyddio gwasanaethau'n barhaus am gyfnod maith tra bod eraill yn defnyddio gwasanaethau am gyfnod byr neu yn achlysurol.

At hynny, mae angen gwahaniaethu rhwng anghenion a buddiannau'r bobl sy'n gofalu am bobl â salwch meddwl ac anghenion a buddiannau'r rhai y maent yn gofalu amdanynt. Mae adran benodol yn y canllaw hwn ar ddiwallu anghenion gofalwyr.

Mae'n bwysig sicrhau bod pobl o ystod eang o grwpiau yn cael eu cynnwys, yn ogystal â'r rhai sydd eisoes yn chwarae rhan weithredol. Mae rhai yn meddwl bod cynnwys pobl ddigartref, pobl nad ydynt am adael eu cartrefi, pobl sydd mewn poen, pobl sy'n ffoaduriaid ac yn geiswyr lloches, pobl o gymunedau Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig, a llawer o bobl eraill, yn fwy o her na chynnwys pobl sydd eisoes yn ddinasyddion gweithgar yn eu cymunedau. Nid felly y dylai fod, wrth gwrs. Drwy sicrhau bod pobl yn deall pam y gofynnir iddynt gymryd rhan, drwy egluro manteision hynny, a thrwy roi adborth i gymunedau yn ogystal ag i unigolion, dylai cynnwys ystod ehangach o bobl ddod yn haws ac yn beth cyffredin.¹

Mae angen herio'r rhwystrau sy'n atal pobl â chyflyrau penodol (megis demensia), neu bobl o grwpiau arbennig (megis ffoaduriaid), neu bobl mewn amgylchiadau penodol (megis carcharorion) rhag cael eu cynnwys.

Mae'n bwysig cydnabod hefyd fod yna bobl â salwch meddwl nad ydynt mewn cysylltiad nac eisiau bod mewn cysylltiad â mudiadau defnyddwyr gwasanaethau, nac â gwasanaethau statudol mewn ambell achos.

Felly dylai darparwyr gwasanaethau roi pwyslais cryf ar ddarparu gwybodaeth dda trwy feddygfeydd meddygon teulu, llyfrgelloedd, gwasanaethau cymunedol, etc a thrwy fentrau hybu iechyd meddwl a gwasanaethau allgymorth grymusol. Dylai'r wybodaeth hon geisio sicrhau bod unigolion yn ymwybodol o'u hawl i gael eu cynnwys, a bod manylion cyswllt priodol yn cael eu darparu rhag ofn y bydd angen cymorth arnynt.

Dylai gweithgareddau cyfranogi a chynnwys ganolbwyntio ar roi i ddefnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl a gofalwyr y sgiliau, yr wybodaeth a'r hyder i wneud dewisiadau gweithredol a gwybodus am lefel eu cyfranogiad mewn gwasanaethau iechyd meddwl a hefyd yn y gymuned ehangach, y maent yn aelodau cydradd ohoni.

3. Pam Cynnwys Pobl?

Grymuso

Dylai grymuso fod yn rhan o bob polisi, protocol a phroses. Bydd yn helpu unigolion i gael bywydau mwy ystyrlon a boddhaus, yn hybu lles, ac yn caniatáu i lais y defnyddiwr gwasanaethau a'r gofalwr gael ei glywed er mwyn gwella gwasanaethau iechyd meddwl ledled Cymru.

Manteision

Bydd cynnwys defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl yn fuddiol i unigolion yn ogystal ag i wasanaethau. Ystyrir defnyddwyr gwasanaethau yn arbenigwyr yn eu profiad, ac yn aml mae ganddynt wybodaeth dda o wasanaethau a'r system.

Ni all neb arall, waeth pa mor dda yw eu hyfforddiant neu eu cymwysterau, fod wedi cael yr un profiad o weld salwch meddwl yn dechrau, na bod wedi cael yr un cysylltiad â gwasanaethau na'r un siwrnai drwy'r system iechyd meddwl.

Mae gan ddefnyddwyr gwasanaethau eu safbwyntiau eu hunain ynghylch triniaeth a gofal, a gallant annog darparwyr gwasanaethau ac ymarferwyr i ailwerthuso'r ffordd y darperir y gwasanaethau, herio rhagdybiaethau traddodiadol, a thynnu sylw at y blaenoriaethau allweddol sy'n bwysig iddynt hwy.

Gall gweithio ar y cyd helpu pobl i gynyddu eu hyder a'u hunan-barch. Mae hefyd yn ffordd dda o leihau allgáu cymdeithasol. Mae penderfyniadau yn fwy tebygol o gael eu hystyried yn gadarnhaol gan bobl a fu'n rhan o'u datblygu, ac mae rhannu'r agenda yn hybu perthnasoedd gwaith adeiladol.

Mae llawer o bobl wedi datblygu ystod o ddulliau ymdopi a strategaethau goroesi sy'n helpu i reoli eu problemau iechyd meddwl. Gallant ragweld pan fyddant ar fin mynd yn sâl ac maent wedi sefydlu cynllun ar gyfer dygymod. Gall darparwyr gwasanaethau ddefnyddio'r arbenigedd hwn.

O roi gwir gyfle i ddefnyddwyr gwasanaethau gymryd rhan gellir helpu pobl i wella - bydd ganddynt fwy o reolaeth ar eu bywydau a byddant yn derbyn y gwasanaethau effeithiol ac effeithlon sydd eu hangen arnynt. Bydd yn haws hefyd i ddarparwyr gwasanaethau nodi'r safonau sydd heb eu bodloni a chael adborth adeiladol ar berfformiad y staff.

Bydd cynnwys defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr hefyd yn fuddiol i gynllunwyr a darparwyr gwasanaethau, ac i'r gymdeithas yn gyffredinol. Bydd yn help i sicrhau bod y gwasanaethau sy'n cael eu dylunio a'u darparu yn fwy effeithiol ac yn cynnig gwell gwerth am arian drwy wastraffu llai ar ymyriadau aneffeithiol. Bydd safonau gofal cwsmeriaid uwch hefyd yn fwy tebygol o gael eu bodloni.

Dengys tystiolaeth fod cynnwys pobl yn y broses o gynllunio a datblygu gwasanaethau iechyd yn cyfrannu at newidiadau effeithiol yn y ffordd y darperir gwasanaethau ar draws ystod o leoliadau gwahanol.²

Gofyniad Statudol

Mae'n ofynnol i'r GIG gynnwys ac ymgynghori â'r bobl sy'n defnyddio'i wasanaethau o dan adran 11 o Ddeddf Iechyd a Gofal Cymdeithasol 2001, ac o 1 Mawrth 2007 o dan adran 183 o Ddeddf y GIG (Cymru) 2006 ac adran 242 o Ddeddf y GIG 2006. Nod cyffredinol y ddeddfwriaeth yw sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau ar cyhoedd yn cael eu cynnwys a bod eu barn yn cael ei cheisio ar holl agweddau unrhyw broses i ddatblygu gwasanaethau iechyd neu i newid eu ffordd o weithredu.

Mae i 'gynnwys ac ymgynghori' ystyr benodol yng nghyd-destun y ddeddfwriaeth. Mae'n golygu trafod â phobl eu syniadau, eu profiadau, pam y mae angen i wasanaethau newid, disgwyliadau pobl o wasanaethau, sut i wneud y defnydd gorau o adnoddau, etc. Mae yna ddyletswydd i gynnwys ac ymgynghori â phobl nid yn unig pan fydd newid mawr yn yr arfaeth, ond hefyd wrth gynllunio gwasanaethau'n barhaus. Dylai defnyddwyr gwasanaethau gael eu cynnwys yn y broses o lunio'u cynlluniau triniaeth, a dylent fod yn ganolog iddynt a chael cyfle i ddylanwadu arnynt.

Mae deddfwriaeth yn bodoli i amddiffyn pobl rhag gwahaniaethu ar sail Hil, Rhyw, Tueddfryd Rhywiol, Daliadau Crefyddol, Oed ac Anabledd, a rhaid i sefydliadau hybu cydraddoldeb a rhoi cyngor i'w staff i sicrhau eu bod yn cydymffurfio â'r ddeddfwriaeth honno.

Mae Deddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd 1995 yn cydnabod bod salwch meddwl yn anabledd. Mae'r Ddeddf yn mynnu bod gwasanaethau'n gwneud addasiadau rhesymol er mwyn sicrhau na chaiff cyflogion na defnyddwyr gwasanaethau posibl eu rhwystro rhag defnyddio a chyfrannu at wasanaethau.

Mae'n hanfodol fod y cyhoedd yng Nghymru yn cael dewis o ran iaith a bod defnyddwyr gwasanaethau sy'n siarad Cymraeg neu Saesneg yn cael eu trin yn gyfartal yn unol â Deddf yr Iaith Gymraeg 1993. Mae hyn yn arbennig o bwysig i ddefnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl, gan fod Cyngor Defnyddwyr Cymru wedi'u henwi'n grŵp â blaenoriaeth am eu bod yn gleifion na ellir eu trin yn effeithiol ac eithrio yn eu hiaith gyntaf neu yn eu dwy iaith.

Mae hefyd yn ofynnol o dan Ddeddf Cysylltiadau Hiliol (Diwygio) 2000 i awdurdodau cyhoeddus hybu cydraddoldeb hiliol wrth ddarparu gwasanaethau cyhoeddus. Mae diwallu anghenion ieithyddol a diwylliannol pobl o gymunedau Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig hefyd yn arfer da, er mwyn sicrhau bod unrhyw anghenion penodol yn cael sylw.

4. Sut i Gynnwys Pobl

Gwasanaethau Iechyd Meddwl yng Nghymru

Ar lawer ystyr mae'r sector iechyd meddwl wedi arwain y ffordd o ran datblygu systemau a mentrau i gynnwys pobl sy'n defnyddio gwasanaethau yn y broses o'u cynllunio a'u darparu. Mae rhai Ymddiriedolaethau GIG ac Awdurdodau Lleol yng Nghymru wedi cyflwyno mentrau sy'n rhoi cyfle i ddefnyddwyr gwasanaethau weithredu ar yr holl baneli dethol a recriwtio, a hynny ar gyfer swyddi clinigol a swyddi rheoli, a bydd ganddynt gyfrifoldeb cyfartal wrth benodi staff.

Datblygwyd mentrau hefyd i sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau yn cael eu cynnwys mewn hyfforddiant, a mentrau i godi ymwybyddiaeth ymhlith staff newydd a sefydlog.

Mae'n hanfodol ar ddechrau'r broses fod Ymddiriedolaethau, Byrddau Iechyd Lleol, Awdurdodau Lleol ac unrhyw ddarparwyr gwasanaethau eraill yn egluro, yn cytuno ac yn deall y rhesymau dros gynnwys defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn y broses o gynllunio, darparu a monitro gwasanaethau.

Felly, bydd angen sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau yn cael eu cynnwys mewn cyfarfodydd a grwpiau cynllunio amrywiol. Bydd angen sicrhau hefyd eu bod yn gallu cael gwir ddylanwad ar y ffordd y caiff gwasanaethau eu cynllunio, eu datblygu a'u darparu, yn ogystal ag ar y ffordd y gellir eu gwella yn y dyfodol.

Ceir nifer o enghreifftiau da ledled Cymru o sefyllfaoedd lle mae defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr, drwy rwydweithiau a mudiadau trefnus, wedi'u cynnwys mewn ystod eang o weithgareddau a strwythurau. Bydd llawer o ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn gwasanaethu ar fyrddau neu bwyllgorau rheoli, ac yn cynrychioli eu rhwydwaith neu fudiad ar wahanol grwpiau cynllunio strategol.

Personau Cyswllt sy'n rhoi Gwybodaeth i Ddefnyddwyr Gwasanaethau a Gofalwyr

Mae rhwydwaith anffurfiol o 'Weithwyr Datblygu Cyfranogiad Defnyddwyr Gwasanaethau' yng Nghymru. Gallant gynnig cymorth penodol i helpu defnyddwyr gwasanaethau ac weithiau ofalwyr i gymryd rhan ym mhob agwedd ar gynllunio, darparu, gwerthuso a monitro gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru. Ceir manylion cyswllt y gwasanaeth hwn yn Atodiad 1.

Ar y tudalennau nesaf ceir ystod o enghreifftiau o fentrau cynnwys defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yng Nghymru.

Gweithwyr Datblygu Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau

Rhoddir cymorth i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr, lle y bo'n briodol, fel a ganlyn:

- Helpu defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl i fod yn fwy ymwybodol o'u hawliau, eu dewisiadau a'u cyfleoedd;
- Gweithio gyda defnyddwyr gwasanaethau i nodi'r cymorth sydd ei angen arnynt i gymryd rhan - er enghraifft anghenion hyfforddi (ee codi hyder, sgiliau trafod); adnoddau (ee treuliau teithio, mynediad at ffonau ac offer eraill, cyllid); bylchau gwybodaeth (ee enghreifftiau o wasanaethau grymuso, gwybodaeth hwylus am ddatblygiadau lleol a chenedlaethol sy'n effeithio ar wasanaethau);
- Sicrhau bod y cymorth sydd ei angen ar gael i ddefnyddwyr gwasanaethau naill ai drwy ei roi yn uniongyrchol neu drwy drefnu i eraill ei roi;
- Helpu defnyddwyr gwasanaethau i gwrdd, trafod, a chodi ac ymateb i faterion yn ymwneud â gwasanaethau iechyd meddwl (gallai hyn gynnwys datblygu neu gefnogi fforymau a grwpiau sefydlog neu drefnu cyfarfodydd a chynadleddau untro);
- Helpu defnyddwyr gwasanaethau, fel y bo'n briodol, i baratoi ar gyfer cyfarfodydd â phobl megis darparwyr gwasanaethau, comisiynwyr a gwleidyddion, a'u helpu i fynychu'r cyfarfodydd hynny a chymryd rhan ynddynt.

'Troïr Fantol'

Cyflawnodd Mind Cymru brosiect yn edrych ar sut y gallai defnyddwyr gwasanaethau chwarae rhan annatod yn y broses o hyfforddi nyrsys iechyd meddwl yng Nghymru.

Yn ei adroddiad, 'Troïr Fantol', ceir pedwar argymhelliad:

- Mae'n hanfodol bod defnyddwyr gwasanaethau yn cael eu cynnwys trwy gydol y broses o hyfforddi nyrsys iechyd meddwl. Bydd hynny'n sicrhau bod y nyrsys wedi'u paratoi'n ddigonol at y gwaith ac yn helpu i wella gwasanaethau iechyd meddwl;
- Rhaid i ddefnyddwyr gwasanaethau gael eu cynnwys yn ystyrllon fel na fyddant yn ystyried y broses yn symboleiddiaeth;
- Dylid cynnwys defnyddwyr gwasanaethau yn y broses o gynllunio'r cwricwlwm, recriwtio myfyrwyr nyrsio, a darparu sesiynau hyfforddi neu fodiwlau penodol. At hynny, dylid cynnwys defnyddwyr gwasanaethau mewn unrhyw werthusiad parhaus o statws nyrsys iechyd meddwl ar ôl iddynt gofrestru;
- Mae'n hanfodol cynnwys defnyddwyr gwasanaethau o ddechrau'r broses er mwyn osgoi symboleiddiaeth a herio anghydbwysedd grym.

Cynnwys defnyddwyr gwasanaethau yn y broses o ddethol a recriwtio staff

Datblygwyd prosiect peilot llwyddiannus ar draws Ymddiriedolaethau GIG Gogledd Morgannwg a Phontypridd a'r Rhondda mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill yn yr ardal.

Nod y fenter oedd sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael eu cynnwys yn ystyrlon yn y broses o recriwtio a chadw staff nyrsio iechyd meddwl.

Roedd yr adborth a gafwyd gan ddefnyddwyr gwasanaethau yn y lleoliadau peilot yn ddiamwys:

'Profiad gwyach, ro'n i'n teimlo fy mod yn cael fy ngwerthfawrogi a bod fy marn yn wirioneddol bwysig' - Defnyddiwr Gwasanaethau o Rwydwaith Rhondda Taf-Elái;

'Ers i fi fod yn rhan o'r prosiect mae fy hyder wedi gwella'n fawr ... Ro'n i'n teimlo fy mod i'n cael fy nhrin yn gyfartal ac i fi gyfrannu at benderfyniad gwirioneddol bwysig a fyddai'n effeithio ar ofal cleifion' - Defnyddiwr Gwasanaethau o Rwydwaith Defnyddwyr Merthyr;

'Mae'n braf cael rhoi rhywbeth yn ôl i'r gwasanaeth ... rwy'n teimlo fy mod yn cael fy ngwerthfawrogi' - Defnyddiwr Gwasanaethau o Rwydwaith Rhondda Taf-Elái.

Gwasanaeth Dydd a Gwasanaeth Adsefydlu Castell-nedd Port Talbot

Y defnyddiwr yw prif ganolbwynt y gwasanaeth hwn. Cynhelir arolygon o fodlonrwydd defnyddwyr y gwasanaethau yn flynyddol. Caiff defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr eu cynnwys bob tro yn y broses o ddethol staff newydd.

Sefydlwyd panel defnyddwyr gwasanaethau dros ddwy flynedd yn ôl, a bydd yr aelodau'n gwerthuso ac yn monitro'r gwasanaethau a ddarperir, yn ogystal â chynnig adborth yn eu cylch. Byddant hefyd yn cyfrannu at ddylunio gwasanaethau. Mae pob menter newydd o fewn y gwasanaeth yn ganlyniad uniongyrchol i gyfranogiad defnyddwyr y gwasanaethau.

Trwy gydol y pum mlynedd diwethaf mae defnyddwyr y gwasanaethau wedi arwain ac wedi bod yn gyfrifol am y gwaith o fonitro ansawdd y gwasanaethau. Mae eu cyfranogiad wedi arwain yn uniongyrchol at welliannau i'r gwasanaethau.

Bwrdd Partneriaeth Iechyd Meddwl a Gofal Cymdeithasol Oedolion Conwy a Sir Ddinbych

Diben y Bartneriaeth yw darparu fframwaith cyfreithiol-rwymol er mwyn sicrhau gwell gwasanaethau Iechyd Meddwl a Gofal Cymdeithasol i Oedolion yng Nghonwy a Sir Ddinbych trwy ddarparu gofal iechyd a gofal cymdeithasol sy'n canolbwyntio ar y defnyddiwr/gofalwr o fewn gwasanaeth iechyd meddwl integredig.

Ymhlith aelodau'r Bwrdd Partneriaeth mae un gofalwr a dau ddefnyddiwr gwasanaethau sy'n derbyn tâl. Maent yn gyfranogwyr gweithredol a byddant yn cyflwyno safbwyntiau defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr ynghylch gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion Conwy a Sir Ddinbych.

Caiff aelodau o'r Bwrdd sy'n ddefnyddwyr gwasanaethau neu'n ofalwyr eu penodi drwy broses sy'n gyson ag arferion da mewn recriwtio.

Dyma egwyddorion y Bartneriaeth:

- cydweithio ar draws yr holl asiantaethau statudol ar mudiadau gwirfoddol i sicrhau gwell canlyniad i ddefnyddwyr;
- cau'r 'bwlch' y mae defnyddwyr a gofalwyr yn ymwybodol ohono rhwng gwahanol feysydd gwasanaeth, rhwng y ddwy sir, a rhwng iechyd meddwl a gofal cymdeithasol;
- lleihau'r dyblygu gwasanaethau sy'n digwydd ar hyn o bryd;
- sicrhau bod defnyddwyr a gofalwyr yn cael eu cynnwys wrth gynllunio a datblygu gwasanaethau, a bod eu profiad hwy yn cael ei ddefnyddio wrth gynllunio a pharatoi strategaethau ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl y dyfodol;
- cynnwys defnyddiwr gwasanaethau a gofalwr ar yr holl baneli a phrosesau recriwtio wrth gyflogi'r HOLL staff sy'n gweithio o fewn y bartneriaeth iechyd meddwl;
- defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr i'w cynnwys trwy rwydwaith cyfathrebu y cytunwyd arno, gyda chymorth gweinyddwr cyflogedig llawn amser;
- dilyn strategaeth y cytunwyd arni sy'n hybu chwarae teg i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr.

ForUs Caerffili

Corff annibynnol yw ForUs sy'n ceisio sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl yn cymryd mwy o ran yn y gwaith o gynllunio a darparu'r gwasanaethau hynny ym Mwrdeistref Sirol Caerffili.

Mae'n ceisio helpu'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan faterion iechyd meddwl i gael eu clywed, i leisio'u barn ac i rannu profiadau, a gall hynny arwain at newidiadau cadarnhaol yn y ffordd y bydd gwasanaethau iechyd meddwl a systemau cymorth yn cael eu datblygu a'u darparu.

Mae gan ForUs berthynas gweithredol a chadarnhaol â chyrrff statudol megis y Byrddau Iechyd Lleol, y Gwasanaethau Cymdeithasol, yr Ymddiriedolaeth GIG a'r Cynulliad. Mae gan ForUs hefyd bartneriaethau agos â grwpiau a mudiadau eraill yn y sector gwirfoddol sy'n ymwneud â gwasanaethau iechyd meddwl. Bydd yn defnyddio'r cysylltiadau hyn i bwysu ar y sefydliadau hynny sy'n cynllunio, comisiynu a darparu gwasanaethau.

Gan ddefnyddio adborth a sylwadau gan ddefnyddwyr gwasanaethau ac aelodau o fforwm ForUs, bydd hefyd yn gyfrwng i hysbysu'r cyrrff statudol uchod o ansawdd y gwasanaethau a dderbyniwyd a'r newidiadau a'r gwelliannau sydd eu hangen.

Consortiwm Cymru i Hyfforddi Gweithwyr Cymdeithasol wedi'u Cymeradwyo: Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau

Polisi'r consortiwm yw cynnwys defnyddwyr gwasanaethau yn y broses o gynllunio a chyflwyno'r rhaglen mewn ffordd sy'n ystyrlon yn hytrach nag yn symboleiddiol.

Mae defnyddwyr gwasanaethau ers blynnyddoedd wedi bod yn rhan o'r broses gynllunio ac wedi cyfrannu at y rhannau o'r rhaglen sy'n cael eu haddysgu. Yn wir, bydd ymgeiswyr bob blwyddyn yn canmol y sesiwn hyfforddi a hwylusir gan ddefnyddwyr gwasanaethau.

Yn 2006 daeth dau ddefnyddiwr gwasanaethau arall yn aelodau o'r grŵp cynllunio. Cytunodd y ddau i fynychu rhai o'r sesiynau a addysgir a rhoi adborth.

Dyma rai o fanteision cynnwys defnyddwyr gwasanaethau yn y broses o gynllunio a monitro:

- Mae defnyddwyr gwasanaethau yn helpu i gynnal safonau;
- Mae profiadau defnyddwyr gwasanaethau yn atgoffa'r proffesiynolion o realiti salwch meddwl a'i ganlyniadau;
- Mae cyfraniad defnyddwyr gwasanaethau yn helpu proffesiynolion i fyfyrion ar eu harferion;
- Mae defnyddwyr gwasanaethau yn helpu i gadw'r ffocws ar brofiadau go iawn os bydd y prosesau'n mynd yn rhy academaidd.

5. Lefelau Cynnwys

I sicrhau gwir gyfranogiad rhaid:

Adeiladu hyder; mae gan ddefnyddwyr gwasanaethau sgiliau a galluoedd unigryw, ac maent yn 'arbenigwyr' ar eu salwch eu hunain ac yn arbenigwyr trwy brofiad. Dylai darparwyr gwasanaethau gydnabod a gwerthfawrogi hyn a gofyn am farn, agweddau a theimladau defnyddwyr gwasanaethau. Mae'n bwysig hefyd fod defnyddwyr gwasanaethau yn cael cymorth a hyfforddiant i'w galluogi i ddeall a dadansoddi'r wybodaeth y gofynnir iddynt fynegi barn amdani. Bydd hyn yn help i adeiladu hyder fel eu bod yn gallu lleisio'u barn yn ystod prosesau cynllunio a chomisiynu.

Darparu gwybodaeth berthnasol ac amserol; dylai'r wybodaeth hon gynnwys pa gyfleusterau gwasanaeth sydd ar gael yn genedlaethol ac yn lleol, a pha fathau eraill o wasanaeth sy'n bodoli i alluogi defnyddwyr gwasanaethau i gyfrannu at y weledigaeth strategol yn ogystal â materion gweithredol. Er enghraifft, yn ogystal â chanolbwyntio ar yr angen am fwyd poeth mewn cyfleusterau i gleifion mewnol, bydd cynnwys ystyrlon yn golygu trafod pam fod angen cyfleusterau i gleifion mewnol yn y lle cyntaf.

Darparu lle ac amser addas; yn hytrach na dibynnu ar ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr i fynychu cyfarfodydd swyddogol bob tro, dylai cynllunwyr a darparwyr fynd at bobl yn eu hardaloedd eu hunain a chwrrd â hwy mewn manau cyfarfod lleol, cyfarfodydd grwpiau defnyddwyr gwasanaethau, a manau eraill lle mae defnyddwyr gwasanaethau yn debygol o fod.

Derbyn adborth ac ymateb yn briodol; rhaid i ddarparwyr gwasanaethau weithredu ar y cyngor a roddir gan ddefnyddwyr gwasanaethau a rhoi adborth clir am y camau a gymerwyd. Dylid rhoi adborth sy'n dangos sut yr ymatebwyd i farn defnyddwyr gwasanaethau neu roi eglurhad am unrhyw ddiffyg ymateb.

Gellir cynnwys pobl, cael adborth, a bod ar gael i ddefnyddwyr gwasanaethau y tu allan i'r cyfarfodydd ffurfiol traddodiadol fel a ganlyn hefyd:

- Fforymau cwestiwn ac ateb;
- Holiaduron;
- Negeseuon e-bost a llythyrau;
- Gweithdai;
- Sgyrsiau ffôn;
- Cyfarfodydd un-wrth-un;
- Blogiau;
- Cardiau post rhagdaledig;
- Gweithgareddau grŵp anffurfiol;
- Achlysuron cymdeithasol;
- Theatr a pherfformio.

Gall cynghorau cleifion ac arolygon defnyddwyr gwasanaethau annibynnol chwarae rhan bwysig yn y gwaith o nodi a mynd i'r afael â llawer o faterion sy'n bwysig i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr.

Mae'n bwysig bod agendâu cyfarfodydd yn adlewyrchu blaenoriaethau a chyfraniad defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr, a bod arddull a ffurf y cofnodion yn hygyrch i bawb. Dylai cofnodion gynnwys cyfraniad defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr a dylid cytuno sut i gofnodi cyfraniadau.

Dylai staff proffesiynol gydnabod bod eu hyfforddiant, eu statws fel gweithwyr cyflogedig, a'u rheolaeth dros adnoddau cyhoeddus yn eu rhoi mewn sefyllfa fwy grymus na'r defnyddwyr gwasanaethau a'r gofalwyr y maent yn cydweithio â hwy. Mae grymuso defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn golygu bod yn rhaid i broffesiynolion ildio rhywfaint o'u grym eu hunain a chaniatáu i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr gael mwy o ddewis a rheolaeth dros eu bywydau.

Ffyrdd gwahanol o gynnwys unigolion (fel yr awgrymir yn 'Researching User Involvement', 1992)³

Gellid cynnwys pobl:

- Mewn proses asesu neu benderfyniad ynghylch triniaeth;
- Fel unigolion sy'n cyfrannu eu barn a'u profiadau eu hunain;
- I siarad ar ran grŵp neu gymuned sydd â rhywbeth yn gyffredin; er enghraifft, efallai y byddant yn defnyddio'r un gwasanaeth, yn byw yn yr un ardal, neu'n dioddef o gyflwr penodol megis iselder;
- Fel dinasyddion.

I gyfrannu at:

- Y fframwaith strategol neu'r weledigaeth ar gyfer gwasanaethau;
- Nodi a blaenoriaethu anghenion a neilltuo adnoddau;
- Cynllunio a phrynu gwasanaethau;
- Datblygu asesiadau a darparu gwasanaethau a phhecynnau gofal a chymorth;
- Monitro, adolygu a gwerthuso gwasanaethau a chymryd rhan mewn arolygiadau ac adolygiadau;
- Recriwtio a dethol staff, yn ogystal â'u hyfforddi a'u datblygu.

Er mwyn:

- Gwella ansawdd y gwasanaethau drwy sicrhau eu bod yn fwy sensitif ac ymatebol i anghenion yr unigolion sy'n eu defnyddio;
- Helpu i benderfynu sut y dylai gwasanaethau gael eu dylunio, eu rheoli a'u monitro.

Cynllunio a Darparu Gwasanaethau

Mae Safon 5 o'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl Oedolion, 'Codi'r Safon', yn nodi'r Safon ar gyfer sicrhau bod gwasanaethau yn cael eu cynllunio a'u darparu ar y cyd mewn ffordd effeithlon a chydgyssylltiedig. Felly, mae angen:

- Cyd-gynllunio â rhanddeiliaid allweddol o'r sector statudol ac anstatudol, hy defnyddwyr a gofalwyr yn cydweithio;
- Defnyddio pwerau 'Cynyddu Hyblygrwydd' y Ddeddf Iechyd i'r eithaf, i sicrhau cynllunio a darparu effeithiol;
- Prosesau trylwyr, seilwaith a chyllid i sicrhau bod gwasanaethau cynhwysfawr, sy'n seiliedig ar fodolau gofal y cytunwyd arnynt yn lleol, ar gael i bawb sydd eu hangen.

Mae Safon 6 o'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl, 'Codi'r Safon', yn nodi y dylai gwasanaethau iechyd meddwl fod yn ymatebol ac yn effeithlon, ac y dylent ddarparu gofal uchel ei ansawdd sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth mewn amgylchedd ac awyrgylch sy'n cynnig urddas, preifatrwydd a chefnogaeth.

Dylai ystod gynhwysfawr o wasanaethau hwylus fod ar gael 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. Mae'n ofynnol sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau yn cael eu cynnwys yn llawn a bod ganddynt gryn ddylanwad ar y ffordd y caiff y gwasanaethau hyn eu darparu.

Cynlluniau Gofal

Y broses cynllunio gofal yw'r amser gorau i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr leisio'u barn.

Dylai cynlluniau gofal ganolbwyntio ar gryfderau pobl yn ogystal â'u hanghenion, a cheisio hybu adferiad ac annibyniaeth gan gydnabod anghenion amrywiol. Byddant yn cynnwys camau gweithredu a chanlyniadau ar gyfer pob agwedd ar fywyd unigolyn lle mae angen cymorth, ee yn seicolegol, yn gorfforol ac yn gymdeithasol.

Cynllunio Gofal Unigol

Er mwyn helpu i sicrhau bod anghenion meddygol, corfforol, seicolegol a chymdeithasol defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael eu diwallu, mae angen asesiad manwl a thriniaeth ac ôl-ofal priodol.

Rhaid i'r cyfathrebu trwy wasanaethau ac o fewn gwasanaethau fod yn gadarn, a rhaid sefydlu ffyrdd o sicrhau na cholli'r pobl rhwng y gwasanaeth cyffredinol a'r ddarpariaeth arbenigol.

Rhaid i bob defnyddiwr gwasanaethau ag anghenion cymhleth a pharhaus gael asesiad ffurfiol a strwythuredig, a dylent dderbyn gofal sy'n eu hannog i gyfranogi, sy'n rhagweld neu yn atal argyfyngau, ac sy'n lleihau risg.

Y Dull Rhaglen Ofal

Mae'r Dull Rhaglen Ofal yn system rheoli gofal gydgysylltiol sy'n canolbwyntio ar anghenion yr unigolyn. Mae'n ofynnol bod defnyddwyr gwasanaethau, a gofalwyr lle bo hynny'n briodol, yn chwarae rhan lawn yn y gwaith o lunio'u cynlluniau gofal eu hunain. Dylai'r cynlluniau hyn gael eu cytuno a'u llofnodi gan y defnyddiwr gwasanaethau a phroffesiynolyn gofal iechyd priodol, ac yna dylid rhoi copi i'r defnyddiwr gwasanaethau a chopi i unrhyw ofalwr os bydd y defnyddiwr yn cytuno.

Gofalwyr

Mae gan ofalwyr hefyd hawl i gael eu hasesu ac i gael cynllun gofal ysgrifenedig os bydd yr asesiad yn dangos eu bod yn gymwys i gael help. Mae gofalwyr eu hunain yn ddefnyddwyr gwasanaethau er nad yw eu hanghenion o bosibl yn cyfateb i anghenion y bobl y maent yn gofalu amdanynt. Hefyd gall fod adegau pan fydd eu hanghenion a'u buddiannau yn mynd i gyfeiriadau gwahanol ac efallai'n gwbl groes i'w gilydd.

Cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru Ganllawiau ar Asesiadau Gofalwyr yn 2005, ac fe'u ceir yn Atodiad 12 o "Creu System Deg ac Unedig i Asesu a Rheoli Gofal". Dyma a ddywedir:

"Pan fydd holl anghenion y defnyddiwr gwasanaethau wedi'u nodi a'r broses o gynllunio sut i ddiwallu'r anghenion hynny wedi dechrau, bydd hi'n briodol cysylltu â'r gofalwr, fel partner yn y broses, i weld pa ran o'r cynllun gofal y mae'n abl ac yn barod i roi sylw iddi ..."

Yn ôl arweiniad a gyhoeddwyd gan Lywodraeth y Cynulliad ynghylch pobl ar y Dull Rhaglen Ofal:

"Yn aml bydd anghenion defnyddwyr gwasanaethau yn effeithio nid yn unig ar eu bywydau eu hunain, ond hefyd ar fywydau aelodau eraill y teulu. Bydd pob unigolyn sy'n darparu gofal 'cyson a sylweddol' ar gyfer person ar y Dull Rhaglen Ofal yn cael cynnig:

Asesiad o'u hanghenion gofal a'u hanghenion iechyd corfforol a meddyliol a ailadroddir yn flynyddol, neu'n amlach yn ôl yr angen;

Cynllun Gofalwr ysgrifenedig, sydd wedi'i gytuno â'r gofalwr ac sy'n ymwneud â'i anghenion gofal a'i anghenion iechyd corfforol a meddyliol.

Bydd gofalwyr yn cael gwybodaeth ynglŷn â'r help sydd ar gael iddynt, y gwasanaethau a ddarperir ar gyfer y person y maent yn gofalu amdano, a beth i'w wneud ac â phwy i gysylltu mewn argyfwng. Bydd caniatâd y defnyddwyr gwasanaethau yn cael ei geisio cyn datgelu'r wybodaeth hon i ofalwyr."

Mae gofalwyr wedi dod yn gyfarwydd â chynrychioli'r rhai y maent yn eu helpu, yn arbennig mewn achosion lle mae cyfathrebu'n broblem, a dylid gofalu na chaiff partneriaethau gwaith eu tanseilio. Fodd bynnag, dylid gwahaniaethu rhwng buddiannau defnyddwyr a buddiannau gofalwyr mewn ffordd sy'n parchu rolau a safbwyntiau'r naill a'r llall, ac sy'n galluogi'r ddau i gyfrannu'n annibynnol.

Gwerthuso a Dysgu

Ymchwil

Mae Swyddfa Cymru ar gyfer Ymchwil a Datblygu Iechyd a Gofal Cymdeithasol (WORD) yn Gangen o'r Uned Strategaeth yn Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol Llywodraeth Cynulliad Cymru. Nod strategol WORD yw sicrhau bod polisiau ac arferion ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru wedi'u seilio ar dystiolaeth, er lles y cleifion a'r cyhoedd.

I gyrraedd y nod hwn, mae WORD yn datblygu, mewn ymgynghoriad â phartneriaid, bolisi ar Ymchwil a Datblygu sy'n adlewyrchu blaenoriaethau iechyd a gofal cymdeithasol y Cynulliad. Bydd WORD hefyd yn comisiynu ac yn ariannu gweithgareddau Ymchwil a Datblygu yn uniongyrchol, yn ogystal â rheoli prosiectau a mentrau trwy gontract i sicrhau gwaith o'r safon uchaf.

Mae nifer o ffyrdd o gynnwys defnyddwyr gwasanaethau mewn ymchwil. Gallant nodi a blaenoriaethu pynciau i ymchwilio iddynt, yn ogystal â chomisiynu, dylunio a rheoli'r ymchwil. Gallant hefyd ddadansoddi a dehongli'r wybodaeth a gesglir, ysgrifennu adroddiadau, lledaenu'r canlyniadau a gwerthuso'r broses.

Mind Cymru a Hafal yw'r cyrff arweiniol ym mhrosiect cyfranogiad defnyddwyr a gofalwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Meddwl Cymru (MHRN-Cymru). Yn rhan o'r prosiect maent wedi sefydlu grŵp cyfeirio o ddefnyddwyr a gofalwyr a chronfa ddata o ddefnyddwyr a gofalwyr sy'n dymuno chwarae rhan weithredol yn y gwaith o ymchwilio i iechyd meddwl yng Nghymru.

Bydd MHRN-Cymru yn mynnu bod unrhyw brosiectau a gynigir yn dangos yn glir y bydd defnyddwyr a gofalwyr yn cael eu cynnwys yn llawn o'r cam dylunio ymlaen. Mae aelodau'r grŵp cyfeirio yn rhan o'r panel dethol.

Yn y DU gyfan mae defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl a gwasanaethau anawsterau dysgu ar y blaen o ran cymryd rhan mewn ymchwil, ac mewn prosesau monitro a gwerthuso gwasanaethau. Mae'n hanfodol bod defnyddwyr gwasanaethau sy'n cael eu cynnwys mewn ymchwil yn cael eu hyfforddi, eu cefnogi a'u talu'n ddigonol am eu gwaith a'u harbenigedd.

Monitro a gwerthuso

Mae'n bwysig sicrhau digon o ddata ansoddol yn ogystal â chasglu gwybodaeth feintiol. Nodwyd eisoes yn y canllaw hwn mai'r ffordd orau o ddangos bod defnyddwyr yn cael eu cynnwys yn wirioneddol yw pan fydd defnyddwyr gwasanaethau eu hunain yn credu eu bod yn cael eu cynnwys, a phan fydd tystiolaeth i brofi hynny.

Felly mae'n bwysig i ddarparwyr gwasanaethau sicrhau bod proses yn bodoli i gael adborth gan y defnyddwyr gwasanaethau unigol hynny a'r grwpiau defnyddwyr gwasanaethau sy'n ymwneud â chynllunio a darparu gwasanaethau.

6. Offerynnau a Chysylltiadau â Mentrau Eraill

Offerynnau

Siarter ar gyfer Cyfranogiad Defnyddwyr a Gofalwyr

Mae 'Siarter ar gyfer Cyfranogiad Defnyddwyr a Gofalwyr' wedi'i chynnwys yn y Canllaw hwn, yn Adran 6. Drwy fabwysiadu'r Siarter hon bydd comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau yn ymrwmo i gynnwys defnyddwyr gwasanaethau yn y broses o ddyllunio, cynllunio, darparu a gwerthuso gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru.

Rhestr Gyfeirio Arferion Da

Gellir defnyddio'r Rhestr Gyfeirio Arferion Da a geir yn Adran 7 o'r Canllaw hwn yn offeryn i asesu cynnydd o ran cynnwys defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr ac i fodloni Safon 2 o'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl Oedolion, 'Codi'r Safon'. Gellir defnyddio'r Rhestr Gyfeirio nid yn unig i wirio pa gamau sy'n cael eu cymryd ond hefyd i nodi sut y bydd datblygiadau'r dyfodol yn cael eu monitro a'u hadolygu.

Adolygiad y Pwyllgor Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

Yn 2005 cynhaliodd Pwyllgor Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol y Cynulliad adolygiad cyffredinol o Safon 2 o'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl Oedolion, 'Codi'r Safon', gan ganolbwyntio ar y trefniadau presennol i gynnwys defnyddwyr gwasanaethau. Ymgynghorwyd â rhanddeiliaid statudol a gwirfoddol allweddol, derbyniwyd tystiolaeth lafar ac ysgrifenedig, a chynhyrwyd adroddiad defnyddiol iawn yn nodi casgliadau ac argymhellion y pwyllgor.⁵

Cymeradwyodd Llywodraeth Cynulliad Cymru adroddiad y Pwyllgor a derbyniodd fod angen rhoi pwyslais ychwanegol ar sicrhau bod 'defnyddwyr, gofalwyr a'r sector gwirfoddol' yn cael eu cynnwys yn effeithiol ac yn ystyrlon 'ar y cychwyn pan gaiff gwasanaethau eu cynllunio'n strategol'.

Yn Atodiad 2 o'r Canllaw hwn ceir Rhestr Termau ac yn Atodiad 3 ceir gwybodaeth am Fudd-daliadau a rhestr o gyhoeddiadau defnyddiol a gwybodaeth arall wedi'i chynhyrchu gan y Grŵp Gorchwyl a Gorffen.

Cysylltiadau â mentrau eraill

Rhaglen Cleifion Arbenigol (EPP) Cymru

Mae Rhaglen Cleifion Arbenigol y GIG (EPP)⁶ yn helpu pobl ag afiechydon hirdymor i godi eu hyder a gwella ansawdd eu bywydau beunyddiol. Bydd cyrsiau EPP yn cael eu cynnig drwy'r GIG cyfan yng Nghymru erbyn 2008, er mwyn galluogi cynifer o bobl ag sy'n bosibl mewn cymunedau ledled Cymru i elwa ar hyfforddiant hunanreoli.

5 Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Y Pwyllgor Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, Adolygiad o'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl, Safon 2: Cyfranogiad Defnyddwyr a Gofalwyr, Hydref 2005

6 Am ragor o wybodaeth ewch i <http://www.eppwales.org> a http://www.expertpatients.nhs.uk/about_people.shtml

Cwrs hunanreoli yw EPP i bobl ag unrhyw afiechyd hirdymor. Bydd cyrsiau o 8-16 cyfranogwr ag amrywiaeth o afiechydon gwahanol yn cael eu cynnal dros chwe sesiwn wythnosol o 2½ awr yr wythnos. Cânt eu harwain drwy gwrs strwythuredig gan ddau diwtor lleyg hyfforddedig, sydd â phrofiad o wneud newidiadau i'w bywydau eu hunain o ganlyniad i fyw gydag afiechyd/on hirdymor.

Mae'r cwrs wedi'i seilio ar yr egwyddor mai pobl ag afiechydon hirdymor yw'r rhai sy'n gwybod orau beth sydd ei angen arnynt i'w galluogi i reoli eu salwch yn well o ddydd i ddydd. Bydd y cyrsiau yn rhoi sgiliau i bobl i'w galluogi i reoli'n well symptomau fel iselder, gorbryder, diffyg anadl a phoen. Byddant hefyd yn eu dysgu am dechnegau grymuso, fel gosod nodau unigol a datrys problemau, sy'n eu galluogi i fyw bywydau bodlon yn annibynnol yn eu cartrefi.

Bydd nifer o'r bobl sy'n mynychu cyrsiau EPP yn dweud bod eu symptomau'n lleihau ac yn amharu lai ar eu bywydau. Byddant hefyd yn dweud bod eu hyder a'u cyfathrebu â phroffesiynolion iechyd yn gwella.

Cysylltiadau EPP â Thriniaethau Cyflwr-Benodol i Gleifion a Rhaglenni Addysg

Mae cyrsiau EPP wedi'u llunio i gydredeg â thriniaethau cyflwr/clefyd-benodol i gleifion a rhaglenni addysg a ddarperir gan broffesiynolion. Bydd y cyrsiau'n cyd-ategu rhaglenni proffesiynol drwy ddarparu gwybodaeth i helpu pobl i helpu eu hunain.

Mae gan y rhai sy'n cyflwyno cyrsiau EPP gyfoeth o wybodaeth am wasanaethau statudol ac anstatudol yn eu cymunedau lleol, a byddant yn cyfeirio pobl yn rheolaidd at ffynonellau gwybodaeth, hyfforddiant sgiliau, offer, a rhwydweithiau cymheiriaid er mwyn iddynt allu gofalu am eu hunain yn fwy neu'n well.

Cynllun Oes

Datblygwyd 'Cynllun Oes' i roi cyfeiriad strategol i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru hyd at 2015. Ei nodau allweddol yw:

- Canolbwyntio ar iechyd a lles, nid salwch;
- Sicrhau cydbwysedd rhwng cyflenwad a galw;
- Creu gwasanaethau cynaliadwy y gall Cymru fod yn falch ohonynt.

Mae 'Cynllun Oes' wedi'i seilio ar dair egwyddor sylfaenol:

- Gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar y defnyddiwr;
- Gwneud y defnydd gorau o adnoddau;
- Gwella perfformiad yn barhaus drwy osod targedau.

Bywydau Bodlon, Cymunedau Cefnogol: Strategaeth ar gyfer y Gwasanaethau Cymdeithasol yng Nghymru dros y degawd nesaf

Mae 'Bywydau Bodlon, Cymunedau Cefnogol' yn cyflwyno'r weledigaeth a'r themâu allweddol ar gyfer y gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru, yn ogystal â'r cyfeiriad y dylent fynd iddo yn y dyfodol. Dyma'r egwyddorion ar gyfer sicrhau gwell gwasanaethau i ddinasyddion yng Nghymru:

- Cyrraedd y gwasanaethau sydd eu hangen arnoch yn syth beth bynnag yw eich man cychwyn;
- Gwahanol wasanaethau a gwahanol sefydliadau yn cydweithio'n effeithiol i ddiwallu'ch anghenion;
- Cael mwy o ddylanwad ar y ffordd y caiff gwasanaethau eu darparu ar eich cyfer;
- Gwasanaethau'n cael eu darparu yn eich cartref lle y bo'n bosibl neu yn agos i'r man lle'r ydych yn byw;
- Gwneud y defnydd gorau o dechnoleg, i roi gwybodaeth i chi, i'ch helpu a'ch amddiffyn;
- Amddiffyniad mwy dibynadwy i bobl sy'n agored i niwed;
- Gwasanaethau sy'n eich helpu i gael bywyd mor llawn â phosibl yn eich cymuned eich hunan;
- Systemau cwyno a chywiro sy'n glir ac yn syml.

Creu'r Cysylltiadau

Mae gan Lywodraeth y Cynulliad weledigaeth o Wasanaeth Cyhoeddus yng Nghymru sy'n rhannu'r un nodau ac yn gweithio ar draws ffiniau swyddogaethol a sefydliadol i sicrhau bod gwasanaethau yn canolbwyntio mwy ar ddinasyddion, yn ymatebol i anghenion cymunedau, yn benderfynol o sicrhau cydraddoldeb a chyfiawnder cymdeithasol, ac yn gwneud eu gorau i fod yn effeithlon.

Mae Creu'r Cysylltiadau yn amlinellu pedair prif egwyddor:

- Dinasyddion yn y Canol: gwasanaethau yn fwy ymatebol i ddefnyddwyr, a phobl a chymunedau yn cael eu cynnwys yn y broses o ddylunio'r ffordd y caiff gwasanaethau eu darparu;
- Cydraddoldeb a Chyfiawnder Cymdeithasol: pob person i gael cyfle i gyfrannu a bydd ymgais i gynnwys y rhai mwyaf anodd eu cyrraedd;
- Cydweithio fel Gwasanaeth Cyhoeddus Cymru: mwy o gydgyssylltu rhwng darparwyr i ddarparu gwasanaethau cynaliadwy, safonol ac ymatebol;
- Gwerth am Arian: gwneud y defnydd gorau o'n hadnoddau.

Mae 'Creu'r Cysylltiadau' yn cynnwys fframwaith ar gyfer gweithredu gweledigaeth Llywodraeth y Cynulliad o wasanaeth cyhoeddus sy'n rhoi'r 'Dinesydd yn y Canol'.

Dyma ddimensiynau'r fframwaith:

- **Atebolrwydd democrataidd** - cynrychiolwyr etholedig yn cyfleu safbwyntiau'r dinesydd ac yn sicrhau bod gwasanaethau yn cael eu darparu sy'n diwallu anghenion y dinesydd;
- **Mynediad a chymorth rheng flaen** - sicrhau bod pob corff gwasanaeth cyhoeddus yn darparu gwasanaeth da ar gyfer cwsmeriaid;
- **Gwasanaethau ymatebol** - darparu gwasanaethau sy'n fwy ymatebol i anghenion unigolion a chymunedau, yn enwedig y rhai sy'n agored i niwed ac yn ddifreintiedig;
- **Cyfranogiad cymunedol** - sicrhau bod pobl yn cael y cyfle i gymryd rhan yn y broses o ddylunio a rhedeg eu gwasanaethau cyhoeddus.

Mynegbyst 1 a 2

Cyhoeddwyd 'Signposts - a practical Guide to public and patient involvement in Wales'⁷ yn 2001 o ganlyniad i fenter ar y cyd rhwng Llywodraeth y Cynulliad a'r Swyddfa Rheolaeth Gyhoeddus. Mae'n rhoi gwybodaeth a chynghor i sefydliadau'r GIG ynglŷn â sut i ddatblygu gwaith yn ymwneud â Chynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd. Mae'r canllawiau yn canolbwyntio ar agweddau strategol a gweithredol o Gynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd.

Cyhoeddwyd 'Signposts Two - Putting Public and Patient Involvement into Practice'⁸ yn 2003. Ei nod oedd mynd i'r afael â heriau datblygu arferion Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd. Mae'n rhoi awgrymiadau ymarferol i Ymddiriedolaethau a Byrddau Iechyd Lleol ynglŷn â sut i gynllunio ar gyfer dull mwy cynaliadwy a chynhwysol o weithredu polisi Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd. Mae hefyd yn cynnwys manylion ynglŷn â sut y gall staff greu cysylltiadau â'r cleifion a'r cyhoedd er mwyn annog rhannu profiadau a'r gwersi a ddysgwyd. Mae'r Canllaw yn dangos pwysigrwydd gweithio'n agos â staff i wella'r gallu i Gynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd, ac yn dangos sut i fonitro a gwerthuso Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd er mwyn mesur ei effaith.

7 <http://www.wales.gov.uk/subihealth/content/nhs/signposts/signposts-e.pdf>

8 <http://www.wales.gov.uk/subihealth/content/nhs/signposts/signposts2-e.pdf>

7. Taliadau a Threuliau

Bydd nifer o ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn rhoi o'u hamser a'u harbenigedd i wella gwasanaethau. Mae'n hanfodol eu bod yn cael cefnogaeth i wneud hynny a bod eu cyfraniad yn cael ei gydnabod a'i werthfawrogi. Mae angen i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr fod yn gwbl ymwybodol o ganlyniadau eu cyfranogiad o ran eu hamgylchiadau personol.

Mae polisi Llywodraeth Cynulliad Cymru a Llywodraeth y DU yn annog cynnwys defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn y broses o ddatblygu a darparu gwasanaethau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol. Diben eu cynnwys yw gwella'u profiad o wasanaethau a gwneud gwasanaethau'n fwy ymatebol i anghenion pobl.

Gall defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr gyfranogi'n wirfoddol, neu gallant gael eu talu am eu cyfranogiad. Gwirfoddoli yw pan fydd pobl yn rhoi eu hamser a'u sgiliau er budd cymdeithas a'r gymuned. Mae ad-dalu mân dreuliau i wirfoddolwyr yn arfer da. Hefyd gellir talu defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr am eu cyfranogiad, yn arbennig am dasgau fel gweithredu ar baneli dethol a recriwtio, neu am fod yn adolygydd mewn arolygiad neu ymchwiliad.

Mae'n hanfodol bod rôl a chyfrifoldebau defnyddwyr gwasanaethau sy'n cymryd rhan yn wirfoddol neu am dâl yn cael eu trafod a'u cytuno ar ddechrau'r broses gan sicrhau eu bod yn glir i bawb.

Ceir arweiniad ar egwyddorion ac arferion ad-dalu a thalu defnyddwyr gwasanaethau am eu cyfranogiad yn 'Reward and Recognition'⁹. Er ei fod wedi'i anelu at sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol lleol yn Lloegr, mae'n cynnwys egwyddorion a chanllawiau a allai fod yn ddefnyddiol i wasanaethau yng Nghymru. Cyhoeddodd Llywodraeth y Cynulliad Gylchlythyr Iechyd Cymru (WHC (2007) 011) i dynnu sylw at 'Reward and Recognition' a chyhoeddwyd 'Recruiting volunteers: a manual of good practice' gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru.¹⁰

9 'Reward and Recognition' Zail Argraffiad, Cyhoeddwyd Gan yr Adran Iechyd, Awst 2006.
<http://195.33.102.76/assetRoot/04/13/85/24/04138524.pdf>

10 www.wcva.org.uk - Cliciwch ar Cyhoeddiadau, Yna Dewiswch 'Recruiting volunteers: a manual of good practice' dated 15.9.06.

Egwyddorion arferion da o ran talu ac ad-dalu:

- Bydd darparwyr gwasanaethau, defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn trafod ac yn cytuno ar amodau eu cynnwys cyn ymrwymo iddynt;
- Dylid sicrhau nad yw defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr ar eu colled neu mewn perygl o fod ar eu colled o ganlyniad i'w cyfranogiad yn y broses o wella gwasanaethau;
- Efallai y bydd angen addasu systemau ariannol i sicrhau bod modd talu treuliau ar y dydd, a bod ffioedd yn cael eu talu'n brydlon fel na fydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr ar eu colled;
- Dylid ystyried o ble y gellir hawlio treuliau teithio, ac os nad yw'r defnyddiwr gwasanaethau/gofalwr yn gweithio, dylid caniatáu iddo hawlio treuliau am deithio o'i gartref;
- Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn derbyn gwybodaeth briodol ar adeg briodol i'w galluogi i wneud dewis gwybodus ynglŷn â sut y maent am gael eu cynnwys ac ar ba delerau;
- Gellir cydnabod a gwerthfawrogi cyfraniad defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr mewn nifer o ffyrdd, megis drwy ddiolch, rhoi adborth cadarnhaol a chydabyddiaeth, amser y staff, cymorth ymarferol, datblygiad personol neu drwy weld effaith y gwaith a'r newidiadau a wnaed o ganlyniad i'w cyfranogiad;
- Dylid cynnig taliadau am rai lefelau o gyfranogiad; dylai'r defnyddiwr gwasanaethau/gofalwr a'r darparwr gwasanaethau gytuno arnynt;
- Bydd ystod eang o ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr, ag anghenion a phrofiadau gwahanol, yn cael eu hannog a'u helpu i gymryd rhan;
- Dylai defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr sy'n derbyn budd-daliadau gael gwybodaeth a chymorth priodol i sicrhau na fyddant yn torri amodau'r budd-daliadau hynny;
- Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael eu talu yn ôl meini prawf agored a chyson sy'n ystyried lefel y cyfranogiad, natur y gwaith, a'r sgiliau a'r arbenigedd sydd eu hangen;
- Gall defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr ddewis cael eu talu neu ymgymryd â gwaith yn wirfoddol. Mae gan ddarparwyr gwasanaethau ddyletswydd tuag at ddefnyddwyr gwasanaethau sy'n cyfranogi, yn enwedig y rhai sy'n dibynnu ar fudd-daliadau, ac mae'n hanfodol eu bod yn cyflawni'r ddyletswydd honno. Dylid ceisio cyngor arbenigol bob tro ynghylch effaith unrhyw gyfranogiad ar fudd-daliadau, a dylid helpu defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr i wneud dewis gwybodus;
- Cyfyngir cymaint â phosibl ar y gwaith papur sy'n gysylltiedig â hawlio taliadau ac ad-daliadau. Lle bydd angen gwaith papur i ddiogelu'r darparwr gwasanaethau a'r defnyddiwr gwasanaethau/gofalwr, dylid sicrhau ei fod yn hwylus ac yn hawdd ei ddeall;
- Wrth gydnabod cyfraniad defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr at waith gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru, dylid sicrhau bod lefelau'r treuliau a'r taliadau yn deg ac yn seiliedig ar baredd â chyfranwyr eraill;
- Dylid pennu lefelau'r treuliau yn lleol a dylent fod ar yr un lefel â'r treuliau a delir i aelodau staff/bwrdd. Dylid sicrhau paredd drwy'r sefydliad i gyd;

- Dylid dod i gytundeb o flaen llaw ynghylch yr eitemau sydd i'w talu'n dreuliau. Gallai'r rheini gynnwys:
 - Teithio - gan gynnwys mynychu digwyddiadau 'fforwm';
 - Lwfans prydau/cynhaliaeth;
 - Treuliau gofal plant;
 - Treuliau cymorth/gofalwyr;
 - Parcio car;
 - Stampiau;
 - Ffôn/rhyngwyd - lwfans;
 - Deunyddiau ysgrifennu;
 - Llety - uchafswm lefel/lwfans;
 - Argraffu a llungopïo.

Talu ffioedd

Dylid cytuno ar rôl y defnyddiwr gwasanaethau cyn iddo ddechrau cymryd rhan. Dylid ystyried:

- A fydd yn cyflwyno barn gynrychioliadol neu farn bersonol;
- Ymrwymiad amser;
- Cyfranogiad pellach - ee is-grwpiau (cadeirydd neu aelod), coladu barn defnyddwyr gwasanaethau;
- Gwybodaeth gefndirol.

Drwy dderbyn ffioedd, bydd disgwyl i ddefnyddwyr gwasanaethau:

- Fynychu;
- Gwneud gwaith paratoi mewn perthynas â'u cyfranogiad/rôl;
- Lledaenu gwybodaeth;
- Cyfrannu;
- Bod yn atebol;
- Rhoi gwybod i asiantaethau perthnasol, ee Cyllid y Wlad, Canolfan Byd Gwaith;
- Dylid gwobrwyo defnyddwyr gwasanaethau am eu hamser a'u gwybodaeth yn arbennig pan fyddant yn gweithio ochr yn ochr â gweithwyr eraill sy'n cael eu talu.

Ystyriwch a yw ffi o flaen llaw yn briodol am gyflawni'r tasgau canlynol, er enghraifft:

- Gwneud cyflwyniadau;
- Grwpiau gorchwyl a gorffen/gweithgorau;
- Aelod o bwyllgor/bwrdd;
- Paneli recriwtio a dethol staff;
- Cyfweiliadau unigol, wyneb yn wyneb;
- Arwain/hwyluso seminarau hanner diwrnod/diwrnod cyfan;
- Hyfforddi staff iechyd a gofal cymdeithasol;
- Cadeirio;
- Paneli rhwydweithio;
- Grwpiau ffocws - aelod/hwyluso;
- Timau cynllunio/gweithredu yn ymwneud â datblygu gwasanaethau;
- Mynychu hyfforddiant yn gysylltiedig â'r rôl;
- Ymgynghoriaeth a hyfforddiant allanol;
- Arwain/hwyluso/cyflwyniadau.

Nid yw'r rhestr hon yn un gyflawn.

Dylai lefel y taliadau adlewyrchu lefel cyfranogiad neu rôl y defnyddiwr gwasanaethau, dylent adlewyrchu'r sgiliau a'r profiad sydd eu hangen, dylent gael eu talu ar gyfradd y farchnad ac ni ddylent fod yn llai na'r isafswm cyflog. Nid yw ffioedd bob amser yn briodol, ee am fynychu cyfarfodydd cyhoeddus. Rhaid i ddarparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr gytuno pryd y bydd ffi yn briodol.

8. Siarter ar Gyfer Cyfranogi a Chynnwys

Rydym i gyd i raddau yn gyfrifol am gynnal ein hiechyd ein hunain.

Drwy fabwysiadu'r Siarter hon a defnyddio'r Rhestr Gyfeirio, bydd comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau yn ymrwmo i gynnwys defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn y broses o ddylunio, cynllunio, darparu a gwerthuso gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru.

Wrth weithredu'r Siarter hon mae'n bwysig i chi drafod a bod yn glir ynghylch y cyfrifoldebau sydd ynghlwm wrth gynnwys defnyddwyr.

Mae'r cyfrifoldebau eraill y cynnwys:

- Rhoi adborth i rwydwaith ehangach;
- Ceisio ystod eang o safbwyntiau;
- Bod yn glir ynglŷn â phryd y bydd barn yn un bersonol neu gynrychioliadol;
- Cadw at bolisiau, ee cyfrinachedd, neu ddatgan unrhyw fuddiannau personol neu broffesiynol.

Mae'n hanfodol bod yr hyn a ddisgwylir gan ddarparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael ei gytuno a'i egluro ar ddechrau'r broses. Gellir gwneud hynny naill ai drwy gontract ffurfiol neu o leiaf mewn datganiad ysgrifenedig y cytunwyd arno.

Siarter ar Gyfer Cyfranogiad Defnyddwyr Gwasanaethau a Gofalwyr

Dylunio a Chynllunio Gwasanaethau

Mae cynnwys defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn y prosesau o wneud penderfyniadau ynglŷn â'r ffordd y mae gwasanaethau yn cael eu dylunio a'u cynllunio yn debygol o arwain at wasanaethau sy'n fwy ymatebol i anghenion y bobl sy'n eu defnyddio.

Cynllunio'r gwasanaethau yn bersonol

Rhaid i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr:

- Fod yn bartneriaid llawn yn y broses o gynllunio ar gyfer eu hanghenion gwasanaeth eu hunain ac yn y broses o ddylunio a llunio eu cynlluniau gofal eu hunain;
- Cael mynediad at eiriolaeth annibynnol;
- Bod yn bresennol pan fydd eu hanghenion yn cael eu hasesu a phan fydd eu gwasanaethau yn cael eu cynllunio a'u hadolygu.

Cynllunio a chomisiynu gwasanaethau ar y cyd

Rhaid i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr:

- Gael eu trin yn bartneriaid llawn a chyfartal yn y broses o gyd-gynllunio;
- Cael cefnogaeth annibynnol effeithiol ar gyfer cymryd rhan mewn cyfarfodydd pan fydd yr angen hwnnw wedi'i nodi;
- Cael cyfarfodydd a gynhelir ar ffurf briodol, ar adegau priodol ac mewn lleoliadau priodol;
- Cael dulliau eraill o sicrhau cyfranogiad effeithiol, ee cynrychiolwyr o grwpiau cynllunio yn ymweld â chyfarfodydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr i gael eu barn;
- Cael bod yn rhan o'r prosesau ffurfiol ar gyfer casglu safbwyntiau defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr ar wahân a'u gweld yn cael eu hintegreiddio i'r strwythur cynllunio;
- Cael cymorth effeithiol i gyfathrebu â'u sefydliad neu fforwm priodol;
- Cael ad-daliad o'r costau a gafwyd wrth gymryd rhan yn y prosesau cynllunio;
- Derbyn gwybodaeth safonol, priodol a hwylus mewn digon o amser i alluogi ymgynghori effeithiol â grwpiau cyfansoddol;
- Cael hyfforddiant sy'n safonol ac yn berthnasol, ac wedi'i amseru'n briodol;
- Bod â rolau a chyfrifoldebau sydd wedi'u cytuno'n glir;
- Cael yr wybodaeth ddiweddaraf ynglŷn â'r ffordd y mae eu cyfraniadau wedi dylanwadu ar gynllunio a chyflwyno'r gwasanaethau.

Cyflwyno a Monitro Gwasanaethau

Bydd cynnwys defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn y broses o gyflwyno a monitro gwasanaethau yn gwneud gwasanaethau yn fwy ymatebol ac yn eu gwneud yn fwy priodol ac effeithiol. Bydd yn helpu i godi safonau ac adeiladu ffydd a hyder mewn gwasanaethau.

Cyflwyno Gwasanaethau

Rhaid i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr:

- Gael eu trin yn bartneriaid llawn a chyfartal a chymryd rhan lawn yn y broses o gyflwyno gwasanaethau;
- Cael eu cynnwys yn y prosesau o ddethol a recriwtio staff a fydd yn cyflwyno gwasanaethau, cael hyfforddiant a chymorth i'w galluogi i wneud hynny, a chael eu cynnwys yn y broses o lunio disgrifiadau swydd;
- Cael eu cynnwys mewn hyfforddiant sefydlu ar gyfer staff sy'n cyflwyno gwasanaethau a chael cymorth i wneud hynny;
- Cael gwybodaeth glir a dealladwy ynglŷn â'r dewis o wasanaethau sy'n briodol i'r angen y maent wedi'i nodi;
- Cael ystyriaeth i'w barn ac adborth os nad ydynt yn fodlon ar y gwasanaethau a gynigir;
- Cael gwybod am wasanaethau eraill lle maent yn bodoli.

Monitro a Gwerthuso

Mae'n hanfodol nad yw monitro yn cael ei weld fel dim ond ffordd o gasglu ystadegau a bod dulliau ansoddol yn ogystal â dulliau meintiol yn cael eu defnyddio i fonitro gwasanaethau. Yr hyn sy'n allweddol yw'r ffordd y bydd yr wybodaeth hon yn cael ei defnyddio i ddatblygu a newid gwasanaethau mewn ffordd briodol er mwyn diwallu anghenion sydd wedi'u nodi.

Rhaid i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr:

- Gael gwybod sut i wneud sylw neu gŵyn ynglŷn â'r gwasanaethau y maent yn eu derbyn a chael eu cefnogi yn y broses honno mewn ffordd anwahaniaethol;
- Cael ffordd o roi sylwadau ar wasanaethau yn ddiennw a chael eu hymatebion wedi'u bwydo i'r broses monitro a gwerthuso;
- Cael y cyfle i roi gwybod i ddarparwyr gwasanaethau a yw eu hanghenion canfyddedig yn cael eu diwallu;
- Cael eu cynnwys yn y broses o ddylunio a choladu gweithdrefnau monitro a gwerthuso, ac o grynhoi'r canlyniadau, a chael gwybod am y canlyniadau;
- Cael gwybod na fydd eu gwasanaethau yn cael eu heffeithio'n negyddol trwy wneud sylwadau neu gwynion.

9. Rhestr Gyfeirio ac Offeryn Monitro Arferion Da

Mae rhestr gyfeirio ac offeryn monitro arferion da wedi'i llunio ac mae i'w gweld ar y tudalennau nesaf. Gellir ei defnyddio i fonitro a hunanasesu perfformiad a chynnydd yn erbyn Safon 2 o'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl Oedolion, 'Codi'r Safon'.

Mae'r hunanwriad cyflym hwn yn fan cychwyn defnyddiol ar gyfer cyflawni adolygiad ffurfiol o gynnwys a grymuso defnyddwyr gwasanaethau.

Cyn dechrau ystyriwch y pethau canlynol:

- Byddwch yn barod i ymroi i sicrhau bod cynnwys defnyddwyr yn rhan annatod o weithgarwch y sefydliad yn hytrach nag yn ymarfer achlysurol;
- Byddwch yn barod i weithredu o ganlyniad i'r hyn a ddysgwch;
- Sicrhewch fod gennych strategaeth ysgrifenedig glir, wedi'i datblygu ar y cyd â staff a defnyddwyr gwasanaethau, i gynnwys pobl;
- Sicrhewch fod staff a grwpiau defnyddwyr yn gwbl ymwybodol ohoni, a'ch bod wedi darparu hyfforddiant;
- Cymerwch gamau ymarferol i alluogi pobl i gyfranogi;
- Sicrhewch fod yna ffyrdd o roi gwybod i gyfranogwyr sut y mae eu cyfraniadau'n dylanwadu ar gynllunio a chyflwyno gwasanaethau;
- Sicrhewch fod yna berson wedi'i enwi o blith y staff uwch sydd â chyfrifoldeb am gynnwys defnyddwyr, a bod ganddo ddigon o rym i wneud i bethau ddigwydd;
- Sicrhewch fod gennych ddigon o gyllid ar gyfer y gost o gynnwys pobl;
- Byddwch yn glir eich meddwl a ydych yn cyflwyno barn bersonol neu farn gynrychioliadol;
- Byddwch yn glir eich meddwl ynghylch y gofynion am gyfrinachedd, a chytunwch i fabwysiadu unrhyw bolisiau cyfrinachedd priodol yn ôl y gofyn;
- Cydgysylltwch weithgareddau 'cynnwys defnyddwyr' ar y cyd ag adrannau a sefydliadau eraill;
- Byddwch yn glir eich meddwl ynglŷn â'r rhesymau dros gynnwys pobl;
- Sicrhewch fod gennych ffordd o werthuso'r prosesau o gynnwys pobl;
- Sicrhewch fod gennych ffordd o asesu effaith cynnwys pobl;
- Sicrhewch eich bod yn gwybod yr hyn sydd angen ei gyflawni;
- Byddwch yn glir eich meddwl ynghylch pwy fydd â'r gair olaf mewn penderfyniadau. A allwch gyflawni dymuniadau defnyddwyr y gwasanaethau a'r gofalwyr?

Mae'r rhestr hon yn ymddangos yn heriol, ond ceir digon o dystiolaeth fod ystyried y materion hyn, a chael cefnogaeth pawb cyn dechrau, yn gallu cyfrannu'n sylweddol at lwyddiant eich menter.

Rhestr Gyfeirio ac Offeryn Monitro Arferion Da

Camau gweithredu	Heb ei gyflawni	Wedi ei gyflawni yn rhannol	Wedi ei gyflawni	Camau a gymerwyd	Trefniadau monitro	Dyddiad adolygu
Dylunio a Chynllunio Gwasanaethau						
Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael gwybod sut y gallant gael eu cynnwys yn y broses o ddylunio, cynllunio a chomisiynu gwasanaethau.						
Gofynnir i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr sut yr hoffent gael eu cynnwys yn y broses o ddylunio, cynllunio a chomisiynu gwasanaethau.						
Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael gwybod am grwpiau defnyddwyr gwasanaethau a chyrrff eraill sy'n cynnig cymorth yn eu hardaloedd.						
Rhaid i ddefnyddwyr gwasanaethau fod yn glir eu meddwl ynghylch y gwaith y bydd eu cyfranogiad yn ei olygu iddynt.						
Cyn eu cynnwys, rhaid i ddefnyddwyr gwasanaethau a phartneriaid gytuno sut y bydd cyfraniadau'n cael eu cofnodi a phwy fydd yn eu perchen, gan roi sylw i unrhyw ofynion o ran cyfrinachedd.						

Camau gweithredu	Heb ei gyflawni	Wedi ei gyflawni yn rhannol	Wedi ei gyflawni	Camau a gymerwyd yn rhannol	Trefniadau monitro	Dyddiad adolygu
Rhaid i ddefnyddwyr gwasanaethau ddweud yn glir a yw'r farn a fynegir ganddynt yn un bersonol neu gynrychioliadol - os barn gynrychioliadol ydyw, rhaid iddynt gasglu'r safbwyntiau a rhoi adborth i'r grŵp cyfansoddol.						
Bydd gwaith allgymorth yn cael ei wneud i sicrhau cyfranogiad pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig, ac i sicrhau bod pob cymuned yn cael ei chynnwys.						
Ystyriwch sut i gynnwys pobl ag anghenion iechyd meddwl nad ydynt yn gweithio'n agos â gwasanaethau ar hyn o bryd.						
Bydd copiau o'r 'Siarter ar gyfer Cyfranogiad Defnyddwyr Gwasanaethau a Gofalwyr' a'r Rhestr Gyfeirio hon ar gael i bawb.						
Ar lefel cynllunio personol bydd y Dull Rhaglen Ofal yn cael ei fabwysiadu a bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cymryd rhan lawn yn y broses o ddatblygu eu cynllun gofal eu hunain yn unol â'r canllawiau cyfredol.						

Camau gweithredu	Heb ei gyflawni	Wedi ei gyflawni yn rhannol	Wedi ei gyflawni	Camau a gymerwyd	Trefniadau monitro	Dyddiad adolygu
Ceisir ystod eang o safbwyntiau gan grwpiau defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr ac osgoi rhoir cyfrifoldeb ar un neu ddau berson.						
Mae'r 'Cylch Gorchwyl' ar gyfer yr holl grwpiau cynllunio iechyd meddwl yn nodi pam y mae angen cynnwys defnyddwyr gwasanaethau, manteision eu cynnwys, a manylion ynghylch y rôl.						
Darparu Gwasanaethau						
Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael eu cynnwys yn rheolaidd yn yr hyfforddiant parhaus a ddarperir ar gyfer yr holl staff.						
Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael eu cynnwys mewn cynadleddau, gweithdai a seminarau.						
Hyfforddiant						
Bydd hyfforddiant ar gael i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr cyn gynted ag y bo modd.						

Camau gweithredu	Heb ei gyflawni	Wedi ei gyflawni yn rhannol	Wedi ei gyflawni	Camau a gymerwyd	Trefniadau monitro	Dyddiad adolygu
Amcanion yr hyfforddiant i sicrhau cyfranogiad gwirioneddol ac ystyrlon defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr.						
Cynigir hyfforddiant yn rhagweithiol heb fod y defnyddiwr gwasanaethau neu'r gofalwr yn gorfod gofyn amdano.						
Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael hyfforddiant ar strwythurau a phrosesau cynllunio ac yn cael gwybod am brosesau o wneud penderfyniadau.						
Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael hyfforddiant ar brosesau dethol a recriwtio staff.						
Bydd hyfforddiant ar gael i sicrhau bod staff yn cydnabod anghenion diwylliannol pobl o grwpiau Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig, ac yn gwybod sut i gynnwys pobl o'r cymunedau hyn yn llawn.						

Camau gweithredu	Heb ei gyflawni	Wedi ei gyflawni yn rhannol	Wedi ei gyflawni	Camau a gymerwyd	Trefniadau monitro	Dyddiad adolygu
Treuliau a thaliadau eraill						
Bydd materion yn ymwneud â threuliau a thaliadau eraill yn cael eu trafod â defnyddwyr gwasanaethau.						
Cynghorir defnyddwyr gwasanaethau sy'n derbyn budd-daliadau naill ai i gysylltu â'r Adran Gwaith a Phensiynau neu i geisio cyngor arbenigol ar fudd-daliadau.						
Ad-delir mân dreuliau i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr.						
Cymorth i ofalwyr						
Cynigir eu hasesiad eu hunain i ofalwyr.						
Bydd gofal seibiant ar gael i alluogi gofalwyr i fynychu cyfarfodydd, adolygiadau etc, ac i baratoi ar eu cyfer.						
Defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn mynychu cyfarfodydd						
Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cyfrannu at y broses o ddylunio a chynllunio cyfarfodydd.						

Camau gweithredu	Heb ei gyflawni	Wedi ei gyflawni yn rhannol	Wedi ei gyflawni	Camau a gymerwyd	Trefniadau monitro	Dyddiad adolygu
Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael digon o rybudd ymlaen llaw o ddyddiadau ac amserau cyfarfodydd i'w galluogi i fod yn bresennol.						
Bydd gwybodaeth, agendâu, cofnodion, etc, yn cael eu darparu ar ffurf briodol ac mewn digon o amser fel y gellir ymgynghori â grwpiau cyfansoddol.						
Lle bydd cludiant yn broblem, rhoddir ystyriaeth i sut y gall defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr ddod i gyfarfodydd a digwyddiadau.						
Cynhelir cyfarfodydd mewn ffordd sy'n bodloni anghenion defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr, gydag ystyriaeth briodol i bawb sy'n bresennol.						
Bydd yr iaith a ddefnyddir mewn cyfarfodydd yn glir ac yn ddealladwy a bydd jargon yn cael ei osgoi.						
Dylai o leiaf 10% o'r rhai sy'n bresennol mewn cyfarfodydd fod yn ddefnyddwyr gwasanaethau neu'n ofalwyr.						
Bydd person a enwir yn cydgysylltu cyfranogiad y defnyddwyr â'r gofalwyr.						

Camau gweithredu	Heb ei gyflawni	Wedi ei gyflawni yn rhannol	Wedi ei gyflawni	Camau a gymerwyd	Trefniadau monitro	Dyddiad adolygu
Monitro						
Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael eu cynnwys yn y broses o ddylunio a chynllunio technegau monitro, ee dylunio ffurflenni monitro, cynllunio grwpiau ffocws etc.						
Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael eu cynnwys yn y broses o ddadansoddi gwybodaeth fonitro.						
Bydd defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr yn cael eu cynnwys yn y broses o ledaenu gwybodaeth fonitro.						
Gwerthuso						
Pennir dyddiad ar gyfer cyfarfod adolygu blynyddol â defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr i asesu ansawdd y gwasanaethau a ddarperir.						

Cysylltiadau Defnyddiol

Atodiad 1

Swyddog Datblygu Cyfranogiad Defnyddwyr Gwasanaethau	Interlink (serving - Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful)	Interlink Maritime Offices Woodland Terrace Pontypridd CF37 1DZ	01443 485337	www.interlinkrct.org.uk
Gweithiwr Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau	Gweithredu dros lechyd Meddwl Gorllewin Cymru	Llawr Cyntaf Siambrau NatWest Stryd y Sycamorwydden Castellnewydd Emlyn Sir Gaerfyrddin	01239 712811	wwamh_userinvolvement@ yahoo.co.uk www.wwamh.org.uk
Swyddog Datblygu Cyfranogiad Defnyddwyr Gwasanaethau	Cynghraiwr lechyd Meddwl Powys	Ail lawr, Siambrau'r Cilgant Cilgant y De Llandrindod Powys LD1 5DH	01597 825966	www.pavo.org.uk
Swyddog Cyfranogiad Defnyddwyr Gwasanaethau	Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot	Ty Margaret House 17-19 Stryd Alfred Castell-nedd SA11 1EF	01639 631387	info@nptcvs.org.uk www.nptcvs.co.uk
Swyddog Datblygu Cyfranogiad Defnyddwyr Gwasanaethau	Prosiect Datblygu lechyd Meddwl Caerdydd ar Fro	Uned 11 Williams Court Trade Street Caerdydd CF10 5DQ	029 2022 2000	mail@cardiff-vale-mhdp.org.uk www.cvmhdp.org.uk
Swyddog Cyswllt Defnyddwyr Gwasanaethau a Gofalwyr	Unllais - Conwy a Sir Ddinbych	Canolfan Gymunedol Eirianfa Maes y Ffatri Dinbych LL16 3TS	01745 818720	admin@unllais.co.uk www.unllais.co.uk
Gweithiwr Datblygu Cyfranogiad Defnyddwyr Gwasanaethau	Unllais - Gwynedd ac Ynys Môn	42 Glanrafon Bangor Gwynedd LL57 1LH	01248 353777	admin@unllais.co.uk www.unllais.co.uk

Gweithiwr Datblygu Cyfranogiad Defnyddwyr Gwasanaethau	Unllais - Sir y Fflint	10a Stryd Wrecsam Yr Wyddgrug Sir y Fflint CH7 1ES	01352 752471	admin@unllais.co.uk www.unllais.co.uk
Cydgysylltydd Partneriaeth	ForUs - Partneriaeth a Rhwydwaith Gwella ar gyfer Defnyddwyr Gwasanaethau Iechyd Meddwl ym Mwrdeistref Sirol Caerffili	Adeilad y YMCA Aeron Place Gilfach Fargod Bargoed CF81 8JA	01443 875533	foryou@forus.org.uk www.forus.org.uk
Swyddog Cyfranogiad Defnyddwyr Gwasanaethau a Gofalwyr	Hafal	Uned 49 Canolfan Menter Ton-du Ffordd y Bryn Ton-du Pen-y-bont ar Ogwr CF32 9BS	01656 729191	sucpobridgend@hafal.org www.hafal.org.uk
Gweithiwr Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau	GAVO	Tŷ Derwen Heol yr Eglwys Casnewydd NP19 7EJ	01291 673728	www.gavowales.org.uk
Gwasanaethau Iechyd Meddwl Pobl Hŷn Swyddogion Datblygu Cyfranogiad Defnyddwyr Gwasanaethau a Gofalwyr	Prosiect Datblygu Iechyd Meddwl Caerdydd ar Fro	Uned 11 Williams Court Trade Street Caerdydd CF10 5DQ	029 2022 2000	mail@cardiff-vale-mhdp.org.uk www.cvmhdp.org.uk

Atodiad 2

Rhestr Termau

- **Ad-dalu** - Ad-dalu treuliau y bydd defnyddwyr gwasanaethau yn eu talu wrth gyflawni'r dyletswyddau a ddisgwylir ganddynt.
- **Cydraddoldeb** - Trin defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl a'u gofalwyr yr un fath ag y trinnir proffesiynolion iechyd meddwl a defnyddwyr gwasanaethau iechyd eraill.
- **Cyfradd y Farchnad (Cyfraddau'r Farchnad)** - Y gyfradd, neu'r cyfraddau, sy'n daladwy yn gyffredinol am rôl neu set o sgiliau cyfatebol.
- **Cynhaliaeth** - Cost prydau a/neu luniaeth ysgafn sy'n codi'n rhesymol wrth gyflawni'r dyletswyddau a ddisgwylir gan y defnyddiwr gwasanaethau neu'r gofalwr.
- **Darparwr Gwasanaethau** - Unrhyw gorff sy'n darparu gwasanaethau iechyd meddwl yn y sector cyhoeddus, y sector preifat, neu'r sector gwirfoddol/elusennol.
- **Defnyddiwr Gwasanaethau** - Unrhyw berson sy'n defnyddio neu wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, ar sawl sy'n gofalu amdanynt.
- **Gofalwr** - Person sy'n gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind sydd angen gofal neu gymorth. Gall gofalwyr fod yn oedolion sy'n gofalu am oedolion eraill, yn rhieni sy'n gofalu am blant dan 18 oed sy'n sâl neu'n anabl, neu yn ofalwyr ifanc 18 oed sy'n gofalu am aelod arall o'r teulu.
- **Gwirfoddolwyr** - Unigolion sy'n cynnig eu gwasanaethau heb ddisgwyl tâl na gwobr am y gwasanaethau hynny.
- **Gwobr** - Rhodd i werthfawrogi cyfraniad defnyddiwr gwasanaethau neu ofalwr.
- **Taliad** - Ffi neu wobwr y cytunwyd arni i ddefnyddwyr gwasanaethau am gyflawni tasg neu rôl y cytunwyd arni.
- **Treuliau** - Yr holl fân dreuliau i ddefnyddwyr gwasanaethau neu ofalwyr sy'n eu galluogi i gyflawni dyletswyddau y mae angen iddynt eu cyflawni. Gall mân dreuliau gynnwys pethau fel teithio, cynhaliaeth, gwaith gweinyddol, a gofal plentyn neu oedolyn dibynnol, gan gynnwys trefnu i ofalwr ofalu am ddefnyddiwr gwasanaethau iechyd meddwl.
- **Treuliau Teithio** - Treuliau sy'n codi o deithio i gyfarfodydd neu ddigwyddiadau gan ddefnyddio'r dull teithio rhataf a mwyaf rhesymol sydd ar gael i'r defnyddiwr gwasanaethau.

Atodiad 3

Gwybodaeth am Fudd-daliadau

Mae'r adran hon yn cynnig gwybodaeth ddefnyddiol ynghylch ymwneud â'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP). Nid yw'r wybodaeth hon yn disodli cyngor a ddarperir gan y DWP.

Hawlio

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw copi o bob ffurflen gais a gwblhawyd. Gofynnwch i'r staff wneud hyn drosoch.
- Gofynnwch am dderbynneb bob tro y byddwch yn cyflwyno dogfennau, neu gofynnwch i staff y DWP am gadarnhad eu bod wedi'u derbyn.
- Byddwch yn ymwybodol o **'Reolau Cysylltu'** - mae'r rhain yn galluogi'r hawlydd/defnyddiwr gwasanaethau i ddychwelyd at fudd-daliadau ar yr un gyfradd â chyn iddynt ddechrau 'gweithio', ond bod rhai amodau. Bydd y rhain yn amrywio o 8 wythnos i 2 flynedd, yn dibynnu ar amgylchiadau unigol.
- Byddwch yn ymwybodol o daliadau estynedig o'r Budd-dal Tai a budd-daliadau eraill am hyd at bedair wythnos ar ôl dechrau gweithio. Eto, mae hyn yn dibynnu ar amgylchiadau unigol.

Cyfweliadau

- Ewch â rhywun gyda chi i'ch cefnogi mewn cyfweliad - ffrind neu eiriolwr.
- Gwnewch hynny hefyd os bydd staff y DWP yn ymweld â chi. (Gall hyn olygu gohirio'r apwyntiad nes i chi ddod o hyd i rywun i fod gyda chi.)
- Gofynnwch am egwyl pan fydd angen un arnoch.

Penderfyniadau

- Heriwch bob penderfyniad nad ydych yn hapus â nhw.
- Gofynnwch am eglurhad ysgrifenedig - bydd hyn yn ychwanegu pythefnos at y mis y bydd yn rhaid i chi aros.
- Os na chaiff materion eu datrys, gofynnwch i siarad â rheolwr y budd-dal perthnasol. Gofynnwch am enw cyswllt.

Cyfathrebu

- Cofiwch gadw cofnod o wybodaeth bwysig adeg y sgwrs, gan gynnwys y dyddiad a'r amser ac unrhyw fanylion arwyddocaol.
- Cofiwch ofyn am enw'r person sy'n delio ag unrhyw faterion ym mhob cam o'r broses.
- Os na chewch lwyddiant, cwynwch. Mae ffurflen gwyno swyddogol ar gael.

Cysylltiadau defnyddiol:

Llygad Busnes www.busesseye.org.uk 03000 6 03000

Canolfan Byd Gwaith www.jobcentreplus.gov.uk

Cyllid y Wlad www.inlandrevenue.gov.uk 0845 915 4515

The Princes Trust www.princes-trust.org.uk 0800 842 842

Canolfannau Cyngor ar Bopeth, Canolfannau Cynghori Cymunedol, Canolfannau Cyfreithiol Cymunedol

Llinell Ymholiadau Budd-daliadau 0800 882200

Ffôn testun 0800243355

Byddant yn rhoi cyngor cyffredinol am fudd-daliadau i bobl sy'n sâl/anabl, eu gofalwyr a'u cynrychiolwyr.

Os ydych yn ystyried gweithio i'ch hunan, ceir eglurhad llawnach o'r math o gymorth sydd ar gael yn **'Ever thought of working for yourself'** (am ddim o'r DWP).

Mae gan swyddfeydd lleol y DWP a Chyllid y Wlad gloddfa o wybodaeth, gan gynnwys taflenni niferus, yn rhad ac am ddim. Gallwch gael copïau drwy lwytho i lawr o'r Rhyngwyd, drwy ffonio neu drwy alw yn eich swyddfa leol. Nid yw'r rhestr hon yn un gyflawn.

Cyhoeddiadau defnyddiol

'The Big Book of Benefits and Mental Health'

Prosiect Incwm Castell-nedd, Cymdeithas Mind Castell-nedd,
32 Gerddi Victoria, Castell-nedd SA11 3BH

Mae'r llyfr yn £15.00 i rai nad ydynt yn hawlio budd-dal, ac yn £7.50 i hawlwyd, gan gynnwys postio a phacio.

'Moving in to Work'

Canllaw i bobl anabl ar nawdd cymdeithasol a'r help arall sydd ar gael wrth ddechrau gweithio.

Disability Alliance Universal House, 88-94 Wentworth Street Llundain E1 7SA

www.disabilityalliance.org e-bost office.da@dial.pipex.com

Ffôn: 020 7247 8765

'The Disability Rights Handbook'

Canllaw i fudd-daliadau a gwasanaethau ar gyfer pob person anabl, eu teuluoedd, eu gofalwyr a'u cynghorwyr.

Yr un cyhoeddwy ag uchod.

'Welfare Benefits and Tax Credits Handbook'

Child Poverty Action Group, 94 White Lion Street, Llundain N1 9PF

DS. Mae'r rhan fwyaf o'r cyhoeddiadau ar gael i hawlwyd am bris gostyngol; lle nad yw hynny'n wir, trafodwch â'r cyhoeddwyd.

Gwybodaeth Arall

- Mae **Gweithiwr Hawliau Anabledd** ym mhob Canolfan Byd Gwaith, ond gall ef/hi fod yn gysylltiedig â mwy nag un Swyddfa.
- **Swyddfa Cyfraniadau Yswiriant Gwladol/National Insurance Contributions Office**, Cyllid y Wlad/Inland Revenue, Benton Park Road, Longbenton, Newcastle-upon-Tyne NE98 1ZZ; rhif ffôn a ffôn testun (0191 213 5000).
- **Mynediad at Waith** Drwy eich Canolfan Waith neu Ganolfan Byd Gwaith. Mae'n cynnig cyngor a chymorth ymarferol, gan gynnwys grantiau tuag at gostau cyflogaeth ychwanegol a chymhorthion arbennig ar gyfer offer ar gyfer cyflogaeth.
- **Y Prosiect Llwybrau at Waith** Dim ond mewn rhai ardaloedd y mae'r cynllun hwn ar waith. Gofynnwch yn eich Canolfan Waith/Canolfan Byd Gwaith.
- Mae ystod eang o wybodaeth hefyd ar gael mewn **Canolfannau Cyngor ar Bopeth**.