



Cwm Taf Morgannwg  
Bwrdd | Regional  
Partneriaeth | Partnership  
Rhanbarthol | Board

MEYSYDD BLAENORIAETH IECHYD MEDDWL A LLESIANT:

# Mynediad i Wasanaethau

Sicrhau bod pobl yn cael mynediad at amrywiaeth o wasanaethau iechyd meddwl.

Rydyn ni eisiau cefnogi pobl i gael mynediad at ystod eang o wasanaethau iechyd meddwl yn eu hardaloedd lleol. Gall hyn helpu i wella eu llesiant, a lleihau unigrwydd ac ynysrwydd.

Trwy'r gwaith hwn, rydyn ni'n gobeithio:

- Gwella integreiddiad gwasanaethau ar draws ein cymunedau gan ganolbwyntio ar frwydro yn erbyn unigrwydd ac ynysrwydd.
- Cynyddu adnoddau mynediad agored o fewn ardaloedd lleol, sydd ar gael i bwy bynnag sydd eu hangen.
- Cynyddu addysg ac ymwybyddiaeth am gyflyrau penodol a fydd yn gwella cynhwysiant ac yn annog pobl i ymgysylltu.



## **BETH SY'N BWYSIG I BOBL Â PHROBLEMAU IECHYD MEDDWL?**

Hoffai pobl adeiladu eu cysylltiadau cymunedol a'r gefnogaeth a gânt trwy wasanaethau integredig sy'n sicrhau cysondeb darpariaeth ar draws y rhanbarth.

Bydden nhw hefyd yn teimlo na ddylai diagnosis ddiffinio person, felly gallai grwpiau fod yn fwy cynhwysol pe bai labeli'n cael eu dileu.

Gellir cyplysu hyn â mwy o addysg a chodi ymwybyddiaeth i gynyddu derbyn, caredigrwydd a thosturi.

## **BETH FYDDWN NI'N EI WNEUD GYDA'N GILYDD:**

- Cynyddu mynediad at wasanaethau / gweithgareddau cyffredinol / cymunedol.
- Ymestyn cyrhaeddiad y rhwydwaith cyfeillio ar draws y rhanbarth.

## **PA WAHANIAETH FYDD HYN YN EI WNEUD?**

- Lleihau'r nifer o bobl sy'n unig neu'n ynysig.
- Cynyddu mynediad i wasanaethau yn y gymuned i grwpiau bregus.



### **DYWEDODD POBL**

Rydych chi'n teimlo bod dim lle yn y byd i chi, dydych chi ddim yn ffitio i mewn... i ble ydw i'n mynd i ddod o hyd i ffrindiau?... 'dyw gwên ddim yn costio dim."