



Cwm Taf Morgannwg  
Bwrdd Partneriaeth  
Rhanbarthol | Regional  
Partnership  
Board

MEYSYDD BLAENORIAETH IECHYD MEDDWL A LLESIANT:

# Camddefnyddio Sylweddau

Cefnogi pobl sy'n camddefnyddio sylweddau i gael y cymorth cywir.

Rydyn ni eisiau cefnogi pobl sy'n camddefnyddio sylweddau i leihau'r niwed y gallan nhw fod yn ei achosi iddyn nhw eu hunain, eu teuluoedd a'u cymunedau.

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

- Gweithio gyda Bwrdd Cynllunio Ardal Cwm Taf Morgannwg i wella integreiddio'r gwasanaethau ar gyfer anhwylderau defnyddio sylweddau ar draws y continwmm.
- Gwella'r cydlyniant rhwng gwasanaethau camddefnyddio sylweddau a chymorth iechyd meddwl.



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

Hoffai pobl sy'n camddefnyddio sylweddau weld gwasanaethau integredig sy'n gweithio'n llawn gyda'i gilydd ac sy'n hygyrch pan fo angen.

Hoffen nhw weld mwy o fannau cymunedol heb alcohol hefyd, a mwy o godi ymwybyddiaeth, gan gynnwys cyngor i gefnogi pobl sy'n gaeth i sylweddau a'u teuluoedd, yn ogystal â mynd i'r afael â stigma.

Hoffen nhw hefyd weld mwy o addysg i weithwyr proffesiynol a chymunedau ynghylch cefnogi pobl â phroblemau camddefnyddio sylweddau, gan ganolbwyntio ar gymorth mwy holistig a rhagnodi cymdeithasol, law yn llaw ag ymyriadau meddygol.

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

- Gwella gwybodaeth pobl ar draws ein cymunedau am gamddefnyddio sylweddau a ble i fynd / cyfeirio os oes angen help a chymorth.
- Cymryd rhan mewn trafodaethau â phartneriaid perthnasol i wella'r cydweithio rhwng cefnogaeth camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl.

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

- Gwell mynediad i wasanaethau i bobl â phroblemau camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl.
- Lleihau'r niwed a ahcosir gan bobl â phroblemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau.



### **DYWEDODD POBL**

Maen nhw'n siarad am gydraddoldeb, ond pam na allan nhw gymryd yr alcohol mas (o'r diheintydd) yn hytrach na bod yn rhaid i fi orfod esbonio fy nibyniaeth."