

Manifffesto Mair

ETHOLIADAU'R SENEDD: 6 Mai 2021



PLEIDLEISIWCH DROS



IECHYD MEDDWL!



FY ENW I YW MAIR ELLIOTT AC RWY'N GADEIRYDD AR YR ELUSEN GYMREIG HAFAL. AR RAN AELODAU HAFAL AR DRAWS CYMRU, RWY'N GOFYN I YMGEISWYR ETHOLIADAU'R SENEDD 2021 I ADDO CEFNOGI:-



Cynyddu'r gwariant ar iechyd meddwl a'n sicrhau bod adnoddau ar gyfer iechyd meddwl yn cael eu diogelu: sef yr arian sy'n cael ei roi i'r GIG a'r arian sy'n cael ei roi i awdurdodau lleol ar gyfer iechyd meddwl gofal cymdeithasol



Datblygu a gweithredu strategaeth iechyd meddwl newydd sydd yn blaenoriaethu'r rhai hynny sydd â'r anghenion mwyaf ac yn cefnogi system iechyd meddwl sydd yn ffocysu ar y defnyddwyr gwasanaeth



Gwella'r gefnogaeth i bobl ifanc a'n sicrhau bod gwasanaethau arbenigol CAMHS ond yn delio gyda'r nifer llai o bobl ifanc sydd â'r anghenion mwyaf



Gwella'r mynediad at therapiau seicolegol



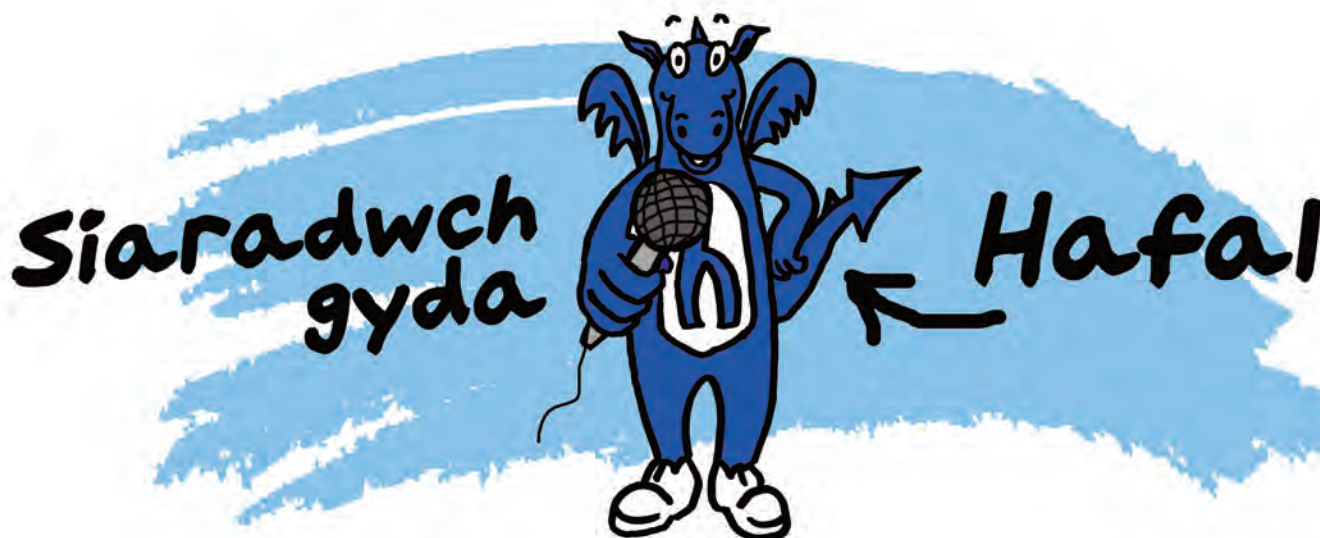
Gwella'r gefnogaeth i ofalwyr ar draws Cymru fel eu bod yn medru mwynhau ansawdd bywyd gwell

Tu mewn: darllenwch mwy o wybodaeth am y materion allweddol yma - a sut i'w trafod gyda'r ymgeiswyr...

PAM FOD YR ETHOLIAD HWN YN BWYSIG?

Mae **Etholiadau'r Senedd 2021** yn bwysig i bobl ag afiechyd meddwl a'u gofalwyr: mae materion iechyd wedi eu datganoli i Senedd Cymru ac mae'r Senedd hefyd yn ymdrin gyda meysydd allweddol eraill gan gynnwys Addysg, Tai a Gofal Cymdeithasol.

BETH YW'R MATERION SYDD O DDIDDORDEB I'N AELODAU?



Fel mudiad sydd yn cael ei arwain gan ei Aelodau, rydym yn gwybod o brofiad am yr hyn sy'n wynebu pobl yng Nghymru sydd ag afiechyd meddwl a'u gofalwyr. Yn ystod Haf 2020, roeddem wedi cynnal ein hymgyrch "Siaradwch gyda Hafal", gan siarad gyda phobl ar draws y wlad am yr hyn y maent am dderbyn gan wasanaethau yn y dyfodol, a gan Lywodraeth nesaf Cymru. Dyma'r pum flaenoriaeth a nodwyd:

1. MAE IECHYD MEDDWL A GOFAL CYMDEITHASOL ANGEN MWY O ADNODDAU

Dylid rhoi mwy o arian i wasanaethau iechyd meddwl - yn enwedig er mwyn cydnabod y pwysau cynyddol a pharhaus ar wasanaethau iechyd meddwl sydd yn deillio o Covid-19. Dylid dyrannu'r cyllid fel cyfran isafswm o gyllidebau iechyd a gofal cymdeithasol, a dylid cynyddu'r gyfran yma fel sydd angen er mwyn sicrhau cydraddoldeb ag anghenion iechyd a gofal cymdeithasol eraill. Ni ddylid dargyfeirio cyllid iechyd meddwl i gefnogi gwasanaethau cyffredinol i'r cyhoedd i ofalu am les meddwl eu cleientiaid. Dylid sicrhau gwerth am arian drwy gomisiynu gwasanaethau sydd yn gwbl seiliedig ar anghenion y cleifion.

2. MAE GWASANAETHAU IECHYD MEDDWL ANGEN FFOCYSU AR Y RHAI HYNNY SYDD A'R ANGHENION MWYAF

Mae yna angen brys i wasanaethau iechyd meddwl i ddiffinio eu rôl yn eglur, ailffocysu eu gwaith ac osgoi 'medicaleiddio' digwyddiadau normal bywyd. Mae angen hefyd i wasanaethau iechyd meddwl i ffocysu ar gyflawni a sicrhau canlyniadau penodol.

Ni ddylai'r gydnabyddiaeth yn y blynyddoedd diweddar, sef bod lles meddwl yn bwysig i bawb, olygu bod gwasanaethau iechyd meddwl yn ehangu eu rôl. Dylai gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol roi blaenoriaeth i'r rhai sydd â'r anghenion mwyaf, gan anelu i gefnogi'r cleifion hynny sydd yn derbyn gwasanaethau lefel uwch (a mwy costus) i wella a symud i wasanaethau cymorth lefel is, gan y bydd hyn yn cael yr effaith fwyaf o ran gwella bywydau pobl – a'n lleihau cost eu gofal a'u triniaeth. Mae angen darparu'r ymyriadau lefel uwch yma'n gyflym.

3. DYLAI GWASANAETHAU IECHYD MEDDWL FFOCYSU AR Y RHAI HYNNY SYDD Â'R ANGHENION MWYAF A'N CEFNOGI YSGOLION, COLEGAU A'R CYFLOGWYR I DDARPARU GOFAL BUGEILIOL I BOBL SYDD Â PHROBLEMAU LEFEL IS

Mae lles meddwl plant a phobl ifanc yn ddibynnol ar deuluoedd, ysgolion a cholegau sydd oll yn gefnogol a'n cymryd eu cyfrifoldebau bugeiliol o ddifri', a chyfleoedd hyfforddi a gwaith sydd yn cael eu cefnogi'n dda.

Dylai'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Blant a'r Glasoed (CAMHS) fod ar gael yn syth i bobl ifanc sydd yn wynebu heriau iechyd meddwl; dylent ymateb yn gyflym i ddatrys problemau neu gynnal cefnogaeth cyn hired ag sydd angen. Bydd hyn ond yn bosib os oes yna drothwy clir o ran yr angen am eu gwasanaethau. Ond ni ddylai unrhyw blentyn neu berson ifanc ddisgyn i'r gagendor rhwng y lefelau gwahanol o gefnogaeth a dylent dderbyn atgyfeiriad positif bob tro at ffynhonnell briodol o help.

4. MAE CLEIFION ANGEN RHANNU EU BARN AM Y GWASANAETHAU Y MAENT YN DERBYN

Dylai cleifion sydd yn defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl ar bob lefel gael eu hymrymuso i fedru gwneud dewis. Er enghraifft, dylai cleifion sydd yn derbyn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd oll feddu ar Gynllun Gofal a Thriniaeth o dan Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010. Fel arfer, mae'r cynlluniau yma'n cael eu cyfyngu gan argaeledd y gwasanaethau sydd yn cael eu comisiynu drwy'r asesiad traddodiadol o angen. Mae'r sefyllfa hon ben i waered ac angen ei newid; dylai'r holl wasanaethau iechyd meddwl eilaidd gael eu comisiynu drwy gyfeirio at y Cynlluniau yma. Dylai cleifion fedru cael mynediad at gyllid ar gyfer triniaethau seicolegol o'u dewis gan unrhyw ddarparwr cymeradwy, ac – os ydynt angen gofal ysbyty – dylent gael dewis eu hysbyty.

5. MAE GOFALWYR A THEULUOEDD ANGEN CEFNOGAETH WELL HEFYD

Mae gofalwyr a theuluoedd angen eu trin fel partneriaid allweddol o ran darparu gwasanaethau iechyd meddwl. Dylai asesiadau gofalwyr fynd i'r afael â'r hyn y mae gofalwyr angen er mwyn ymgymryd â'u rôl fel gofalwr a'u hanghenion cymorth personol. Dylai'r gefnogaeth i ofalwyr ystyried yr angen iddynt barhau yn eu swyddi neu ddod o hyd i swyddi a chael mynediad at fudd-daliadau os yn briodol. Dylai gwasanaethau iechyd meddwl gytuno ar "gontract" gyda gofalwyr fel trydydd parti fel bod pob partner - y claf, gwasanaeth a'r gofalwr - yn cyfrannu at ofal ac adferiad y claf.

Er mwyn mynd i'r afael â'r 5 blaenoriaeth yma, rydym hefyd angen:

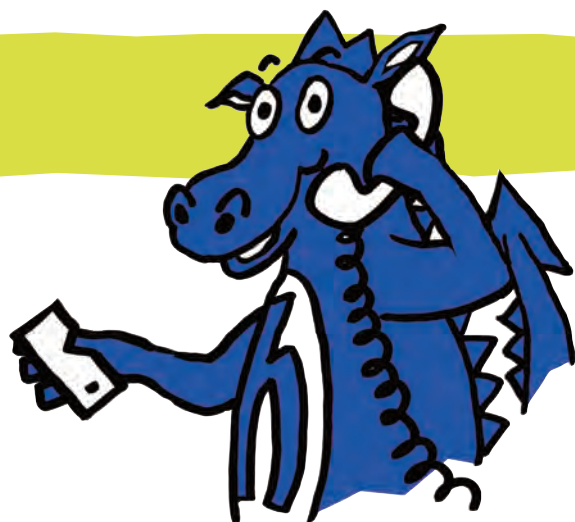
- > Gweithredu er mwyn mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau mewn gofal iechyd meddwl, yn enwedig yng nghymunedau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig
- > Apwyntio Gweinidog Iechyd Meddwl i ddiogelu buddiannau'r sawl sydd yn defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl ac arwain y newidiadau hanfodol sydd angen eu gwneud i ofal iechyd meddwl

BETH DDYLEM FOD YN GOFYN I'M HYMGWEISWYR LLEOL

Gofynnwch i'ch ymgeiswyr lleol am unrhyw faterion lleol neu genedlaethol sydd yn bwysig i chi. Dyma rai cwestiynau posib i chi eu gofyn am y prif faterion:-

- > Sut y byddwch yn sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl yn cael digon o adnoddau a'n cael eu trin yn gydradd?
- > Sut y byddwch yn sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl yn rhoi blaenoriaeth i'r sawl sydd â'r anghenion mwyaf ac ar gael cyn gynted ag sydd yn bosib?
- > Sut y byddwch yn sicrhau bod Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Blant a'r Glasoed (CAMHS) ar gael yn syth i bobl ifanc sydd yn wynebu heriau iechyd meddwl difrifol?
- > Sut y byddwch yn sicrhau bod cleifion sydd yn defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl yn cael eu hymrymsuo i wneud dewisiadau?
- > Sut y byddwch yn sicrhau bod anghenion gofalwyr a theuluoedd y bobl hynny ag afiechyd meddwl yn cael eu diwallu?

SUT Y DYLEM GYSYLLTU GYDA'M HYMEGISYDD?



- > Ffoniwch, e-bostiwch neu mae modd cysylltu gyda swyddfa eich ymgeisydd gan ddefnyddio galwad fideo - rydych hefyd yn medru ymweld â'r swyddfa ar ben eich hun neu mewn grŵp neu trefnwch alwad cynadledda
- > Os ydych yn cwrdd â'r ymgeisydd mewn person neu drwy ddefnyddio technoleg, byddwch yn benodol gyda'ch cwestiynau a sicrhewch ei fod yn ateb yr hyn y bydd eu plaid yn gwneud - cofnodwch yr hyn y maent yn ei ddweud neu gofynnwch iddynt ysgrifennu eu hatebion
- > Wedi i chi ymweld, ffoniwch neu danfonwch lythyr er mwyn pwysleisio eich pwyntiau
- > Rydych hefyd yn medru mynychu'r hystings lleol. Eto, cofiwch gadw cofnod o atebion yr ymgeiswyr i'ch cwestiynau!

Cofiwch ddweud eich dweud a **defnyddio eich pleidlais!**