Prosiect a reolir gan Weithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru a Thîm Iechyd Cyhoeddus Ceredigion

LLYTHYR NEWYDDION CODI CALON

Codi Calon
Mind Your Heart

RHIFYN 6 | Rhaglen Codi Calon | Rhagfyr 2010

Dymuniadau gorau i chi dros y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd

Newyddion

Cymerwch gip ar wefan Codi Calon a rhowch wybod i ni beth yw eich barn

www.mindyourheart.org.uk

Cysylltwch â mi os hoffech gael copi o Becyn Cymorth Codi Calon. Os ydych yn gweithio ym maes iechyd meddwl yng Ngheredigion, gallaf anfon copi papur atoch, neu fel arall gallaf anfon y Pecyn Cymorth atoch ar ffurf ffeil PDF.

Manylion cyswllt:

I gael rhagor o wybodaeth am y rhaglen Codi Calon, cysylltwch â:

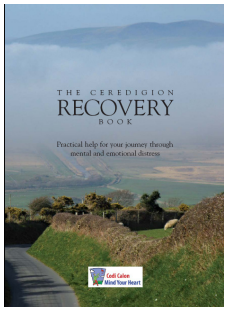
Jan Batty
Gweithiwr Datblygu
Codi Calon
Tîm Iechyd Cyhoeddus Ceredigion
Y Bryn
Ffordd y Gogledd
Llanbedr Pont Steffan SA48 7HA

Rhif ffôn: 01570 423957
neu 07875 206777
E-bost:
jan.batty@wales.nhs.uk

Staff derbynfeydd meddygon teulu yn cael hyfforddiant ar iechyd meddwl

Mae deg ar hugain o staff derbynfeydd meddygon teulu yng Ngheredigion wedi cael hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o iechyd meddwl. Nod yr hyfforddiant hanner diwrnod gan Codi Calon oedd meithrin dealltwriaeth y cyfranogwyr o iechyd meddwl a'r trafferthion y mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn eu cael wrth geisio sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu ym maes gofal sylfaenol. Cafodd y cyfranogwyr gyfle i edrych ar sut y gallent wella'r gwasanaeth a ddarperir yn eu meddygfeydd. Daeth aelod o HUTS i'r hyfforddiant i sôn wrth y cyfranogwyr am ei brofiad ef. Dyma'r rhan fwyaf poblogaidd a gwerthfawr o'r cwrs.

Roedd yr hyfforddiant yn seiliedig ar ganfyddiadau ac argymhellion adroddiad 'Triniaeth Gyfartal: Cau'r Bwlch' y Comisiwn Hawliau Anabledd yn 2006, a fu'n astudio'r mater. Dywedodd y sawl a gymerodd ran bod eu dealltwriaeth o iechyd meddwl wedi gwella, a'u bod yn bwriadu bod yn fwy amyneddgar a goddefgar gyda chleifion yn y gwaith, a rhoi mwy o gydymdeimlad iddynt.



Y Llyfr Adferiad yn dod i'r brig

Cyhoeddwyd 'Llyfr Adferiad Ceredigion' ym mis Mawrth 2009. Flwyddyn yn ddiweddarach, roeddem am wybod beth oedd barn darllenwyr a'r gweithwyr sy'n defnyddio'r llyfr gyda'u cleientiaid am y llyfr. Cynhaliwyd astudiaeth fach gennym. Roedd yr ymatebion a gawsom yn hynod o gadarnhaol, ac yn aml yn emosiynol pan oedd pobl yn sôn wrthym am eu hadferiad iechyd eu hunain.

"Dyma lyfr ardderchog, sy'n dreiddgar ac yn llawn cydymdeimlad, ac mae'n cynnwys cynifer o awgrymiadau ymarferol."

"Mae'r cleientiaid wedi rhoi adborth cadarnhaol, gan ddweud i'r llyfr fod yn ddefnyddiol iawn iddynt. Dyma'r gwerthusiad gorau posibl y gallaf ei roi, o bell ffordd!"

Roedd yr astudiaeth yn gyfyngedig, ond mae'r canlyniadau'n ategu'r adborth anffurfiol yr oeddem yn ei gael ar lafar gan y darllenwyr, sef bod y llyfr yn hawdd ei ddarllen, ei fod yn berthnasol i brofiad pobl, a'i fod yn adnodd defnyddiol i bobl sy'n dioddef poen meddwl. Cysylltwch â ni i gael copi o'r adroddiad gwerthuso neu'r Llyfr Adferiad.

WWAMH

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Her Iechyd Cymru
Health Challenge Wales

Newyddion gan Grwpiau Lleol

Noddfa yn cerdded i godi arian

Yn rhan o raglen Noddfa i annog ein haelodau i fwynhau ychydig o ymarfer corff iachus pan fo hynny'n bosibl, trefnwyd taith gerdded ar gyfer 26 Mai eleni, a gwahoddwyd yr holl aelodau i gymryd rhan mewn rhyw ffordd. Addawodd naw o'n haelodau ac un ci y byddent yn ymuno â mi ar ran o'r daith neu'r daith i gyd, a chymerodd pob un o'n haelodau daflenni noddi i helpu i godi arian ar gyfer gwibdeithiau Noddfa.

Dechreuodd tri aelod a Jake (y ci) ar eu ffordd o Aberarth ar gymal cyntaf y daith ar hyd llwybr yr arfordir i Aberaeron. Ar ôl aros am ychydig ymunodd dau aelod arall â ni, ac aethom yn ein blaen ar yr ail gymal ar hyd Afon Aeron i Lanerchaeron. Ymunodd pedwar aelod arall â ni ar hyd y ffordd.

Aethom yn ein blaen i Lanerchaeron, a chawsom salad iach i ginio yng nghaffi'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yno cyn mynd yn ôl ar hyd yr un llwybr i Aberaeron. Cyfanswm y pellter a gerddwyd oedd tua naw milltir, mewn amser a oedd yn briodol i'n cyflymdra hamddenol (roedd rhai pobl dros 70 oed yn cymryd rhan, wedi'r cyfan) ac a oedd yn caniatáu i ni fwynhau'r golygfeydd gwych ar hyd yr arfordir a glan yr afon wrth gerdded. Pan gasglwyd pob un o'r taflenni noddi a'r arian, roedd gennym dros £600.00 a oedd yn swm ardderchog ar gyfer diwrnod pleserus allan.

Grantiau Codi Calon

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae grantiau Codi Calon wedi mynd i'r sefydliadau canlynol:

- Camfa ar gyfer Tai chi
- Mind Aberystwyth er mwyn cynnal dau weithdy 'Sgiliau Ymyrryd Bras ar gyfer Ysmygu ac Iechyd Meddwl' yng Ngheredigion

Cydweithio'n llwyddiannus i helpu ysmygwyr i roi'r gorau iddi

Rhoddodd grant gan Codi Calon gyfle i Mind Aberystwyth gynnal dau weithdy ar gyfer 21 o staff yng Ngheredigion, a gyflawnai amcanion y ddau sefydliad. Nod y gweithdai, a gynhaliwyd ym mis Mehefin a mis Gorffennaf eleni, oedd helpu'r staff i gynorthwyo ysmygwyr â phroblemau iechyd meddwl i roi'r gorau iddi. Datblygwyd yr hyfforddiant gan Mind Aberystwyth ar sail y profiad a gafwyd trwy wasanaeth llwyddiannus 'rhoi'r gorau i ysmygu' y sefydliad ar gyfer y sawl sy'n dioddef poen meddwl. Roedd y cyfranogwyr yn cynnwys aelodau o dimau iechyd meddwl cymunedol, pobl o'r sector gwirfoddol a Dim Smygu Cymru. Ar ôl yr hyfforddiant, dywedodd y cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n fwy parod o lawer i siarad â rhywun am eu dibyniaeth ar ysmygu, ac y byddent yn argymell y cwrs i eraill.

Os ydych yn gweithio mewn sefydliad sy'n helpu pobl â phroblemau iechyd meddwl, ac os byddech yn hoffi cael hyfforddiant i'ch helpu i gynorthwyo pobl i fyw bywydau mwy iach, cysylltwch â mi. Caiff yr hyfforddiant ei deilwra i ddiwallu anghenion unigol eich sefydliad.

Nod **Rhaglen Codi Calon** yw gwella iechyd corfforol defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl yng Ngheredigion. Mae'n cynnig hyfforddiant i weithwyr iechyd meddwl yn y sector gwirfoddol a'r sector statudol ar fanteision bwyta'n iach, gwneud ymarfer corff a gofalu am ein hunain, fel y gallant drosglwyddo'r wybodaeth a'r sgiliau hyn i'r bobl y maent yn gweithio gyda hwy. Mae Codi Calon yn gweithio gyda gwasanaethau sy'n bodoli eisoes er mwyn hybu cynhwysiant a sicrhau eu bod yn hygyrch i'r sawl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl.

Ariennir y Rhaglen trwy Gynllun Gweithredu Lleol Wanless Ceredigion, ac fe'i rheolir ar y cyd gan Weithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru a Thîm Iechyd Cyhoeddus Ceredigion ar ran Bwrdd Iechyd Hywel Dda. I gael rhagor o wybodaeth am gyfleoedd hyfforddi, cysylltwch â Jan Batty, Codi Calon ar 01570 423957 neu 07875 206777 neu jan.batty@wales.nhs.uk.

Codi Calon Mind Your Heart