Gweithredu

Maternal Mental Health Alliance

eFwletin • Rhifyn 26 • Gwanwyn/Haf 2023 • **#EveryonesBusiness**

Helpwch ni i Wneud i Bob Gofal Gyfrif i fenywod, babanod a theuluoedd RHOWCH NAWR

YN Y RHIFYN HWN

o eFwletin ymgyrch Busnes Pawb, fe welwch:

- → **Golwg agosach ar ein mapiau cymunedol arbenigol newydd a'n canfyddiadau**
- → **Risgiau a chyfleoedd yn y gwledydd datganoledig**
- → **Adnoddau newydd, gan gynnwys ein deunyddiau ar y cyd â'r Sefydliad Ymwelwyr Iechyd (iHV) i helpu i gefnogi ardaloedd lleol i ddarparu gwasanaethau PMH o ansawdd uchel**

Rhaid inni barhau i gyflwyno'r achos dros ofal iechyd meddwl mamol

Mae ein mapiau a'n hadroddiad newydd ar gyflwr gofal iechyd meddwl amenedigol arbenigol (PMH) yn y DU yn dangos cynnydd clir a gwych, sy'n arwain at fwy o fenywod, babanod a theuluoedd yn cael mynediad at ofal hanfodol. Fodd bynnag, datgelodd ein hymchwil hefyd pa mor fregus yw'r cynnydd hwn, gan amlygu risgiau ac ansicrwydd ym mhob gwlad.

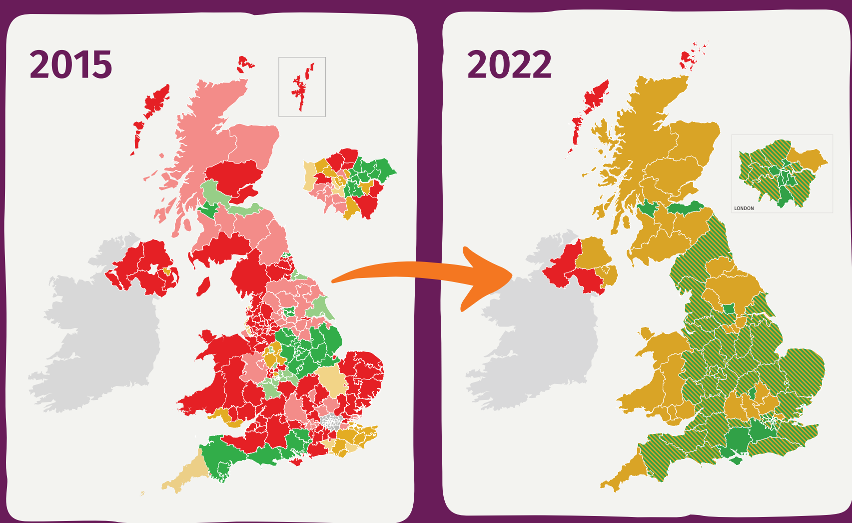
- Yn wyneb y galw mawr ar wasanaethau iechyd meddwl, mae ymrwymiad parhaus i PMH yn hanfodol, gan gynnwys cyllid digonol ar gyfer gwasanaethau arbenigol, cyffredinol a gwirfoddol.
- Er bod heriau'n bodoli ar draws y pedair gwlad, mae yna hefyd gyfleoedd y mae'n rhaid i ni eu croesawu i sicrhau gwelliant parhaus; mae'r etholiad cyffredinol sydd ar ddod yn gyfle i sicrhau bod y mater hwn ar agendâu gwleidyddol.
- Mae'n hanfodol ein bod yn dangos manteision hirdymor buddsoddi mewn PMH, mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a lleihau gwahaniaethau fel y gall POB menyw a theulu gael mynediad at y gofal sydd ei angen arnynt nawr ac yn y dyfodol.
- Er mwyn gwneud achos cymhellol dros PMH, rhaid i ni harneisio angerdd ac egni'r sector. Mae hyn yn golygu cydweithio, rhannu straeon llwyddiant, a defnyddio data i amlygu effaith gadarnhaol cymorth PMH o ansawdd uchel.

Er gwaethaf y rhwystrau, mae'n hollbwysig ein bod yn parhau i eiriol dros yr achos, gyda'n gilydd.

Mapiau ymgyrch newydd yn dangos statws y loteri cod post

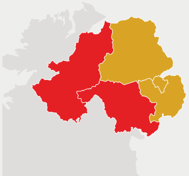
Mae ein mapiau newydd yn dathlu'r datblygiadau sydd wedi'u gwneud o ran darparu gwasanaethau ac yn amlygu'r heriau y mae menywod a theuluoedd yn parhau i'w hwynebu i gael mynediad at ofal PMH sy'n achub bywydau yn eu hardal leol. Eu bwriad yw helpu i sicrhau bod cynnydd mewn gwasanaethau PMH arbenigol yn cael ei gadw a'i adeiladu arno, yn hytrach na risg o fynd yn ôl.

Parhewch i ddarllen...

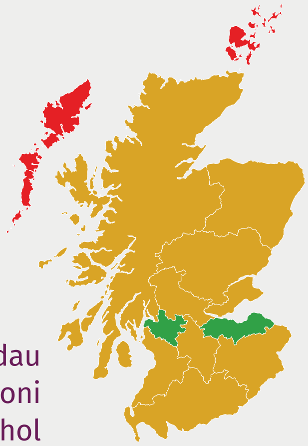


Ystadegau allweddol

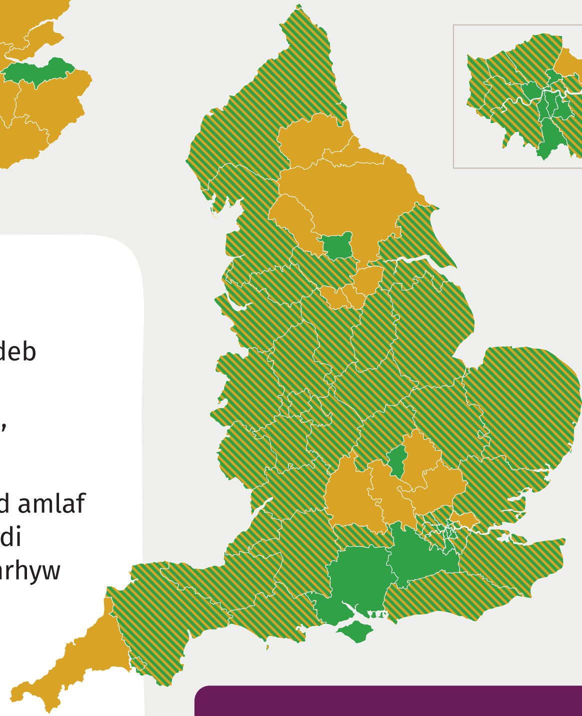
Nid oedd **unrhyw ardal** yng Ngogledd Iwerddon na Chymru yn bodloni safonau ansawdd cenedlaethol



Roedd dau o'r 14 (14%) o Fyrddau Iechyd yr Alban yn bodloni safonau ansawdd cenedlaethol



Bodlonodd **10 (16%) o dimau yn Lloegr** safonau ansawdd cenedlaethol ac maent wedi dechrau cyflawni pob un o bedwar uchelgais Cynllun Hirdymor GIG Lloegr ar gyfer PMH



Ein canfyddiadau

Canfu cais Rhyddid Gwybodaeth (FOI) yr MMHA i ddyraniad cyllideb a gwariant ar wasanaethau y canlynol: er bod 89% o'r 70 maes a ymatebodd wedi gweld eu cyllideb yn cynyddu o 2020/1 i 2022/3, nododd 66% y byddai tanwariant ar gyfer 2022/3.

Materion yn ymwneud â'r gweithlu oedd y rheswm a grybwyllwyd amlaf dros danwario, ond darparodd llawer o dimau dystiolaeth yn nodi bod hyn oherwydd dyraniad cyllidebol aneglur neu hwyr, heb unrhyw sicrwydd o barhad.

Mae hyn yn anochel yn golygu nad yw menywod, babanod a theuluoedd yn cael y gofal sydd ei angen arnynt.

> ***"Nid ydym wedi derbyn unrhyw gyllid pellach ers sefydlu'r tîm gyda chyllid ton 2 ym mis Rhagfyr 2019. Mae atgyfeiriadau wedi treblu ers i ni ddechrau gan arwain at staff yn dioddef lludded."***
>
> Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol

Risgiau a chyfleoedd

Mae pob cenedl yn wynebu ei set benodol o heriau, ond daeth rhai themâu cyffredin i'r amlwg:

1. **Cyllid cynaliadwy**
2. **Bylchau yn y gweithlu a recriwtio**
3. **Lle annigonol i ddarparu gofal**

Mae marwolaethau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd neu hyd at chwe wythnos ar ôl genedigaeth yn cynyddu. Rhaid i ni #TroiYMapYnWyrdd!

Lawrlwythwch ein hadroddiad neu grynodeb gweithredol (hefyd ar gael yn Gymraeg) i ddarganfod mwy >

Helpu cymunedau i gomisiynu a chynnal gwasanaethau PMH o ansawdd uchel

Yn gynharach eleni fe wnaethom gyhoeddi gyda balchder lansiad ein hadnodd, **'Cefnogi Gofal Iechyd Meddwl Amenedigol o Ansawdd Uchel' (Saesneg yn unig)**. Wedi'i greu gyda'r Sefydliad Ymwelwyr Iechyd (iHV), mae'r offeryn newydd hwn wedi'i gynllunio i annog ac ymgorffori arferion PMH da o fewn gwasanaethau sy'n cefnogi menywod a theuluoedd. Mae rhai cymunedau'n wynebu heriau sylweddol o ran cael mynediad at ofal PMH o safon, yn enwedig teuluoedd sy'n wynebu anfanteision lluosog ac anghydraddoldeb systemig. Trwy ymdrechion cydweithredol iHV a MMHA, rydym yn arddangos arfer da ac yn gwthio am newid mewn polisi ac arfer fel bod pob teulu y mae problemau PMH yn effeithio arnynt yn gallu cael mynediad at ofal tosturiol.

GOGLEDD IWERDDON: Amlinelliad strategol Uned Mamau a Babanod (MBU) yn cael ei ohirio

Disgwylir yr amlinelliad strategol ar gyfer MBU yn fuan (gohiriedig o fis Mehefin tan "ddechrau'r haf"), ond yna bydd angen cytuno ar y cynllun busnes llawn a'r cyllid hefyd, a all fod yn heriol yn yr hinsawdd wleidyddol bresennol. Mae'r ymrwymiad i sicrhau bod lleisiau'r rhai sydd â phrofiad byw yn cael eu hystyried yn ei gynllunio i'w groesawu. Fodd bynnag, mae angen cadarnhad brys a buddsoddiad i liniaru'r effaith barhaus ar famau, babanod a theuluoedd sydd eisoes wedi aros yn rhy hir.

LLOEGR: Briffio iechyd meddwl mamau ar gyfer systemau gofal integredig (ICS) yn dod yn fuan...

Mae gan ICSau gyfle unigryw i sicrhau bod pob menyw sydd angen cymorth PMH yn cael y cymorth cywir ar yr adeg gywir, yn agos i'w cartref. Mae MMHA wedi comisiynu ac yn gweithio'n agos gyda'r Ganolfan Iechyd Meddwl i ddatblygu briff sy'n nodi'n glir:

1. **Pam fod PMH yn bwysig**
2. **Beth all ICSau ei wneud**
3. **Meysydd gweithredu allweddol**

Dilynwch @MMHAlliance a @CentreforMH am ddiweddariadau.

Rôl hanfodol y sector gwirfoddol

Barn gan arbenigwr yn ôl ei phrofiad:

"Mae cysylltu â merched eraill sydd â phrofiadau tebyg i mi wedi chwarae rhan enfawr yn fy adferiad. Does dim barn, a gallwch chi chwerthin, crio a giglo gyda merched sy'n gwybod beth rydych chi'n mynd drwyddo."

Lynette, mam o Lisburn

CYMRU: Dylanwadu ar y strategaeth iechyd meddwl nesaf

Hwylusodd MMHA, NSPCC Cymru a Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru dri gweithdy i sefydlu blaenoriaethau lefel uchel ar gyfer PIMH a datblygu argymhellion ar gyfer Llywodraeth Cymru cyn strategaeth iechyd meddwl newydd. Ein nod yw sicrhau bod yr ymrwymiadau newydd yn adeiladu ar y cynnydd a wnaed yng Nghymru. We wnaethom hefyd groesawu cynlluniau ar gyfer MBU yng Nghaer (i'w gwblhau yn 2024), sy'n golygu o'r diwedd bod gan fenywod a theuluoedd yng Ngogledd Cymru amserlen ar gyfer pryd y gallant gael mynediad at driniaeth cleifion mewnol sy'n achub bywydau yn nes at adref!

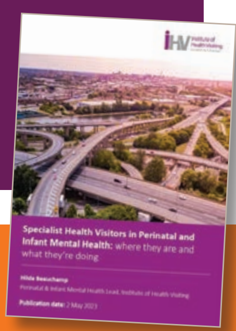
YR ALBAN: Beth nesaf wedi i Fwrdd y Rhaglen gael ei ddiddymu?

Cyfarfu Bwrdd Rhaglen Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod (PIMH) am y tro olaf ym mis Mawrth. Yma, pwysleisiodd arweinwyr y Bwrdd "bwysigrwydd cynnal a pharhau cynnydd" a chynnig sicrwydd y byddai dyfodol ffrwd waith PIMH "yn gysylltiedig â chanlyniadau strategaeth iechyd meddwl ddiwygiedig [Llywodraeth yr Alban]" (cyhoeddwyd Mehefin 2023).

Am y tro, bydd grŵp cynghori yn parhau â gwaith y Bwrdd hyd nes y cytunir ar strwythurau llywodraethu ffurfiol; nid yw fformat ac amseriad y rhain wedi'u cyhoeddi eto. Gyda'r strategaeth newydd sydd i'w chroesawu ar waith, bydd cael system sy'n caniatáu ar gyfer monitro a chraffu yn hanfodol i sicrhau bod cynnydd yn parhau i fenywod a theuluoedd.

Ymwelwyr iechyd arbenigol: yn cwmpasu'r DU gyfan ond darpariaeth ranbarthol anghyson

Mae adroddiad newydd iHV yn canfod bod bellach Ymwelwyr Iechyd Arbenigol mewn Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod (Sp HV PIMH) ym mhob un o wledydd y DU ond bod trefniadau comisiynu rhanbarthol yn anghyson. Mae'r dystiolaeth hon yn dangos ymhellach pam mae angen mynd i'r afael ar fyrder â phrinder gweithlu, fel y gall Sp HV PIMH a'r gweithlu ymwelwyr iechyd ehangach ddarparu gofal clinigol a chost-effeithiol.



Maternal Mental Health Alliance,
Everyone's Business Campaign, International House,
12 Constance Street, London E16 2DQ

E: info@everyonesbusiness.org.uk
W: www.maternalmentalhealthalliance.org/campaign
Twitter: @MMHAlliance #EveryonesBusiness

GWYLIWCH: Newid y Stori: Torri'r Cylch

Mae'r ffilm hyfforddi ddogfennol hon am drawma rhwng cenedlaethau gan dîm PMH y De-ddwyrain yn cynnwys Dr Alain Gregoire, sylfaenydd MMHA a'i gydweithwyr, sy'n esbonio sut y byddai dull sy'n seiliedig ar drawma yn helpu gwasanaethau amenedigol i ddiwallu anghenion penodol menywod a theuluoedd yn eu gofal.

Eiliadau cyfryngau

IVF patients need more mental health support – *BBC News*

Peer support is a lifeline for perinatal mothers – *The Scotsman*

MPs condemn failure to tackle 'glaring' racial inequalities in UK maternal health – *The Guardian*, featuring MMHA CEO Laura Seebohm

NHS must 'urgently' publish data on mental health checks for pregnant women – *The Independent*

Diweddariadau staff MMHA: cwrdd â chydlynwyr ymgyrchoedd y gwledydd datganoledig

Er mwyn sicrhau bod mynediad at wasanaethau yn deg i bob teulu yn y DU, mae gennym gydlynwyr ymgyrch ym mhob rhanbarth yn dadlau dros PMH. Os hoffech chi gysylltu â Rhonda (Gogledd Iwerddon, chwith), Sarah (Cymru, canol) neu Annabelle (yr Alban, ar y dde), neu ddarganfod mwy am ymgyrch Busnes Pawb, anfonwch e-bost at **info@everyonesbusiness.org**.

NEWYDDION CYMUNEDOL: Dyfarnu'r OBE i'r Athro Louise Howard am gyfraniadau i PMH

Mae ymchwil ac arbenigedd yr Athro Howard, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol, wedi chwarae rhan hollbwysig wrth amlygu meysydd polisi ac ymarfer PMH sydd angen mwy o sylw, gan gynnwys **cam-drin domestig**. Yr ydym yn ei llongyfarch yn fawr ar **y gydnabyddiaeth haeddiannol hon**.

DARLLEN HANFODOL:

> Siarad Am Seicosis Ôl-enedigol – Pecyn Cymorth i Addysgwyr Cyn Geni

"Doeddwn i erioed wedi clywed am seicosis ôl-enedigol nes iddo ddigwydd i mi. Mi es i ddosbarthiadau GIG ac roeddwn wedi darllen cymaint o lyfrau am famolaeth newydd. Gallwn fod wedi cael help yn gynt pe baem yn gwybod. Mae gwybod sut i adnabod yr arwyddion mor bwysig i helpu mamau newydd." Jessie

This **pecyn cymorth rhad ac am ddim hwn gan Action on Postpartum Psychosis** (APP) wedi'i ddatblygu i gefnogi darparwyr dosbarthiadau cyn geni i addysgu darpar rieni am seicosis ôl-enedigol (PP) yn dilyn ymchwil YouGov a ddarganfu mai **dim ond 6% oedd wedi clywed am PP yn ystod eu dosbarthiadau**.

> Achub bywydau babanod 2023

Mae **adroddiad diweddar** Uned Polisi ar y Cyd Sands & Tommy's yn dwyn ynghyd ddata o wahanol ffynonellau am y tro cyntaf i ddangos graddau beichiogrwydd a cholli babanod yn y DU a darparu dealltwriaeth o'i achosion, taflu goleuni ar anghydraddoldebau a gwahaniaethau mewn canlyniadau, a gwneud argymhellion ar sail tystiolaeth i greu newid er gwell.

Maternal Mental Health Alliance is a Charitable Incorporated Organisation (CIO) registered in England and Wales (no. 1178152).

Tanysgrifiwch i'r eFwletin Busnes Pawb yn
www.maternalmentalhealthalliance.org/campaign

Argraffwyd ar bapur cynaliadwy