Hwb Cydlynu Arloesi Rhanbarthol Caerdydd A'r Fro
Cardiff And Vale Regional Innovation Co-ordination Hub

BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL CAERDYDD A'R FRO
CARDIFF & VALE REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

Gwasanaeth lles meddygol amddiffyn - cefnogi'r rheng flaen

DMWS
Defence Medical Welfare Service
Supporting the frontline

Bu'r Hwb RIC yn sgwrsio â Mike Davies sydd â'r rôl hynod werth chweil o gysylltu pobl â chymorth yn y gymuned yng Nghymru.

Mae'n defnyddio presgripsiynu cymdeithasol i ddarparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn drwy ddatgloi atebion i wella lles, cefnogi adferiad cynaliadwy, pontio i'r cartref a chaniatáu i gleifion barhau i fyw eu bywydau yn y ffordd y dymunant. Nid yn unig y mae'r rôl hon yn gwella profiad y claf ond mae hefyd yn lleihau nifer y diwrnodau gwely yn yr ysbyty, aildderbyniadau diangen ac yn rhyddhau clinigwyr i wneud gwaith clinigol.

Pwy ydych chi a beth ydych chi'n ei wneud?

Pwy ydych chi a beth ydych chi'n ei wneud?

Mike: Helo! Fy enw i yw Mike, ac rwy'n Swyddog Lles Cyn-filwyr a'r Lluoedd Arfog. Rwy'n darparu cymorth Lles Meddygol i gyn-filwyr ac aelodau presennol y lluoedd arfog sy'n gwasanaethu. Mae lles meddygol yn bwysig lle gall materion anghlinigol, problemau neu ddylanwadau cymdeithasol fod yn tynnu sylw rhywun oddi ar ei adferiad.

Rwyf wedi fy lleoli yn Ysbyty Athrofaol Cymru a hefyd yn gofalu am atgyfeiriadau o Ysbyty Athrofaol Llandochau. Fy mhrif ardal yw Caerdydd a'r Fro ond rwy'n darparu cymorth dros y ffôn i Dde Cymru gyfan drwy ein Gwasanaeth Ymateb Cenedlaethol. Roedd hyn yn arfer cynnwys Gogledd Cymru ond erbyn hyn mae gennym ni Swyddog Lles sy'n gweithio ar gyfer yr ardal honno.

Manteision i Sefydliadau Gofal Iechyd

- Lai o debygolrwydd y bydd materion yn gwaethygu'n argyfwng
- Mynd i'r afael ag Oedi wrth Drosglwyddo Gofal, oedi wrth ryddhau a gwella llif gwelyau
- Cynhyrchydd gallu - rhyddhau clinigwyr i wneud gwaith clinigol
- Yn gwella profiad y claf
- Yn nodi cymorth pan fo'r claf gartref i atal aildderbyn/osgoi derbyniadau yn ddiangen
- Yn darparu un pwynt cyswllt gyda dealltwriaeth o iechyd a gofal cymdeithasol y GIG, statudol, trydydd sector, llywio gofal a rhagnodi cymdeithasol
- Yn darparu arbenigedd mewn sefydliadau milwrol arbenigol a'r gwasanaethau sydd ar gael
- Galluogi byw'n annibynnol a lleihau arwahanrwydd cymdeithasol gan wneud cysylltiadau â chymorth yn lleol i'r claf
- Cefnogaeth i gwrdd â dyletswydd Cyfamod y Lluoedd Arfog

Beth yw'r DMWS?

Mae'r Gwasanaeth Lles Meddygol Amddiffyn yn elusen annibynnol sy'n gysylltiedig â rhwydwaith o elusennau ledled y DU. Fe'i sefydlwyd ym 1943 ac mae'n darparu Cymorth Lles Meddygol i holl wasanaethau cymuned y Lluoedd Arfog a'r Llynges Fasnachol. Mae hyn yn cynnwys y rhai sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd, milwyr wrth gefn, cyn-filwyr ac aelodau agos o'u teulu neu ofalwyr.

Beth yw'r DMWS?

I helpu pobl yn ystod eu cyfnod mwyaf tyngedfennol o angen gan sicrhau nad oes neb yn profi gofid o anaf neu salwch ar ei ben ei hun. Cenhadaeth: Darparu gwasanaethau lles meddygol o ansawdd uchel i'r rhai sy'n gwasanaethu'r genedl a'r gymuned pan fyddant ar lwybr gofal iechyd.

Dros y blynyddoedd, rydym wedi meithrin perthynas waith wych gyda nifer o elusennau'r lluoedd arfog er mwyn gwneud naill ai atgyfeiriadau â chymorth, neu'n syml i gyfeirio cleifion atynt. Trwy gyfeirio ac atgyfeirio at yr elusennau eraill hyn gallwn helpu i leddfu'r pwysau ar y GIG trwy lenwi unrhyw fylchau posibl a all fod yn gohirio rhyddhau claf. Er enghraifft, os nodir bod angen addasiadau ar dŷ claf cyn y gellir eu rhyddhau adref ond na allant fforddio gwneud hynny, byddwn yn gwneud atgyfeiriad at elusen berthnasol y Lluoedd Arfog i wneud cais am gyllid er mwyn gwneud hyn.

Mae'r DMWS yn datgloi atebion i wella lles, cefnogi adferiad cynaliadwy a phontio cartref lle bo hynny'n bosibl.

Beth yw pwrpas eich rôl?

Nod fy rôl yw:

- Lleddfu straen, pryder ac unigrwydd
- Rhoi cysur wrth erchwyn y gwely
- Nodi problemau iechyd meddwl posibl a all effeithio ar gyfathrebu neu driniaeth ac yna cyfeirio/atgyfeirio at yr elusen/sefydliad iechyd meddwl perthnasol.
- Lleihau nifer yr achosion o beidio â mynychu

Cyfanswm y Buddiolwyr

Ebrill 22 - Mawrth 23

4,122
Defnyddwyr Gwasanaeth Uniongyrchol

3,182
Aelodau o'r teulu/gofalwyr

2,295
Staff y GIG

Cyfanswm: 9,599

Hwb Cydlynu Arloesi Rhanbarthol Caerdydd A'r Fro

Cardiff And Vale Regional Innovation Co-ordination Hub

BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL CAERDYDD A'R FRO

CARDIFF & VALE REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

Lleihawyd y tebygolrwydd o Ymyrraeth Argyfwng Iechyd Meddwl y GIG i 157 o bobl

Fe wnaethom gefnogi buddiolwyr a oedd yn brwydro â meddyliau hunanladdol neu a oedd wedi ceisio lladd eu hunain

- Nodi a threfnu pecynnau cymorth eraill gan gynnwys tai, addasiadau cartref, cymorth adsefydlu, cyllid a budd-daliadau a chysylltiadau â grwpiau cymunedol
- Rhyddhau cyflymach / llai o oedi wrth drosglwyddo yn ôl adref / atal blocio gwelyau
- Lleihau aildderbyniadau diangen
- Cefnogaeth gyda diagnosis terfynol / profedigaeth
- Helpu i arbed amser ac arian i'r GIG

Y claf sydd wrth galon ein rôl. Mae'r cyn-filwr/aelod sy'n gwasanaethu yn cael cymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n iawn iddyn nhw (a'u teuluoedd a'u gofalwyr), wrth erchwyn y gwely ac yn y cartref.Ond, mae manteision allweddol hefyd wrth nodi'r cleifion hyn gan y gall arwain at arbed diwrnodau gwely a lleihau aildderbyniadau diangen. Yn ei dro, mae'n lleddfu llwyth gwaith staff y GIG a allai fod o fudd ariannol hefyd.

Pa fath o bethau ydych chi'n rhoi cefnogaeth ar eu cyfer?

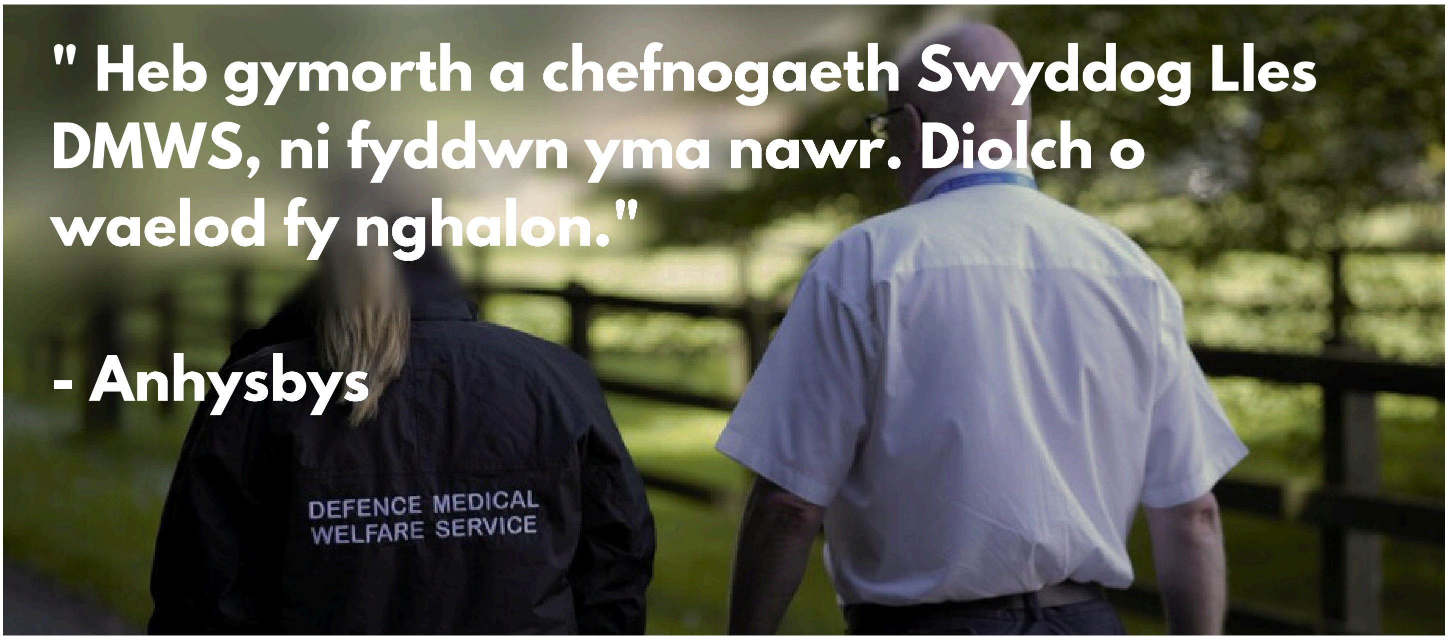
Rydym yn gweithio gyda chleifion pan fyddant ar lwybr meddygol ond sydd hefyd â phroblemau neu ddylanwadau cymdeithasol neu economaidd sy'n achosi lles corfforol a meddyliol gwael, yn gohirio rhyddhau neu'n atal adferiad.

Rydym yn rhoi cefnogaeth ar gyfer llawer o faterion yn amrywio o ynysu cymdeithasol, digartrefedd, problemau cam-drin sylweddau, problemau iechyd meddwl a phroblemau ariannol. Rydym hefyd yn rhoi cefnogaeth ar gyfer y pryder a'r straen y gall rhai cleifion ddioddef wrth ddilyn y llwybr meddygol er mwyn helpu i wneud eu derbyniad yn haws iddynt. Iechyd meddwl yw un o'r problemau mwyaf yr wyf yn ffeindio fy hun yn rhoi cefnogaeth yn ei chylch.

Beth yw cyn-filwr?

- Diffinnir cyn-filwr fel unrhyw un sydd wedi gwasanaethu am o leiaf un diwrnod yn Lluoedd Arfog Ei Mawrhydi (Rheolaidd neu Wrth Gefn) neu'r Llynges Fasnachol sydd wedi cyflawni dyletswydd ar weithrediadau milwrol a ddiffiniwyd yn gyfreithiol.
- Gall cyn-filwr fod yn wryw, yn fenyw, yn ifanc neu'n hen.
- Efallai na fydd llawer o gyn-filwyr yn meddwl amdanynt eu hunain fel cyn-filwyr, a gall eraill fod yn amharod i geisio cymorth am lawer o resymau.

Mwy o wybodaeth



Mae'r DMWS yn datgloi atebion i wella lles, cefnogi adferiad cynaliadwy a phontio cartref lle bo modd.

Pam ei bod yn bwysig cysylltu cyn-filwyr â'u cymuned yn y ffordd hon?

Nid oes gan lawer o'r cyn-filwyr yr wyf yn siarad â hwy unrhyw syniad o'r hyn sydd ar gael iddynt yn eu cymuned. Boed yn glybiau brecwast cyn-filwyr neu'n hybiau i gyn-filwyr, rwy'n teimlo ei bod yn hanfodol bod cyn-filwyr yn cael eu cysylltu â'u cymuned. Mae'r clybiau a'r hybiau hyn yn anhygoel am leddfu pethau a all yn eu tro helpu gyda'u hiechyd meddwl a'u lles. Mae'n rhoi cyfle i gyn-filwyr siarad â phobl sydd wedi wynebu'r un profiadau neu brofiadau tebyg.

Fel sgil-effaith felly, gall hyn helpu i atal derbyniadau diangen i'r ysbyty gan na fydd angen y rhyngweithiadau arnynt o'r derbyniad i'r ysbyty mwyach. Gall ymweld â'r hybiau a'r clybiau hefyd helpu i ysgogi sgyrsiau dyfnach a allai ddatgelu'r cymorth a chefnogaeth bellach y gallai fod eu hangen ar y cyn-filwyr na fyddent efallai wedi teimlo'n gyfforddus yn ei rannu. Bydd hyn wedyn yn arwain at atgyfeiriadau neu gyfeiriadau pellach na allai fod wedi bod yn bosibl eu nodi o'r blaen.

Sut olwg sydd ar ddiwrnod arferol i chi?

Nid yw diwrnod arferol i mi yn ddiwrnod arferol. Gallwn i fod yn cerdded y wardiau un diwrnod yn ceisio dod o hyd i gleifion newydd ac yna gallwn fod yn mynychu digwyddiad fel y Saliwt Gynnau Brenhinol yng Nghastell Caerdydd y diwrnod nesaf.

Byddai diwrnod cyffredinol yn yr ysbyty fel arfer yn golygu fy mod yn anfon atgyfeiriadau, yn ymweld â'm cyn-filwyr wrth erchwyn eu gwelyau, yn gwrando ar eu straeon neu'n cael sgwrs

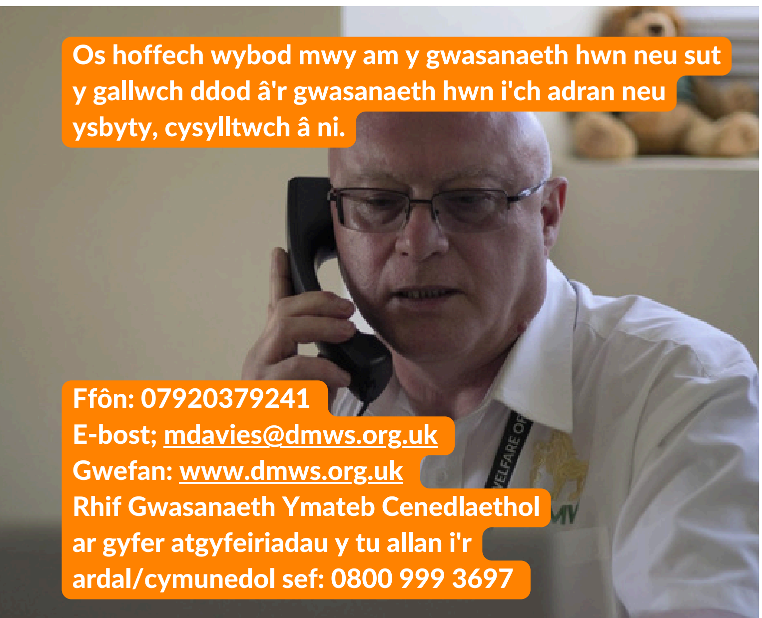
gyffredinol. Byddaf weithiau'n crwydro draw i'r prif gyntedd gyda nhw am goffi ac ychydig o awyr iach. Mae gen i hefyd gleifion y Rhwydwaith Trawma Cyn-filwyr a chleifion y Gwasanaeth Ymateb Cenedlaethol i gysylltu â nhw dros y ffôn/e-bost.

Sut ydych chi'n dod o hyd i'r bobl rydych chi'n eu cefnogi?

Mae'r bobl rwy'n eu cefnogi yn dod ataf trwy amryw ddulliau, ar ôl gweld taflen, cerdyn busnes neu bosteri rwyf wedi'u gadael o amgylch yr ysbyty, drwy atgyfeiriad yn uniongyrchol gan staff y GIG, drwy e-bost/neges destun/galwad ffôn neu'n syml yn dilyn sgyrsiau a gawn o ddydd i ddydd. Rwyf hefyd yn dod o hyd i gleifion trwy gerdded ar hyd y wardiau yn mynd o un gwely i'r llall a sgwrsio â phobl a gofyn a oes ganddynt gysylltiad â'r lluoedd arfog.

Beth sy'n gwneud eich rôl mor arbennig?

Teimlaf fod rôl y Swyddog Lles yn hynod werthfawr oherwydd yr hyn y gallwn ei gynnig. Mae yna gyfoeth o help a chefnogaeth ar gael i gymuned y Lluoedd Arfog nad yw'n hysbys iawn.



Rydym yn gallu darparu un pwynt cyswllt ar gyfer y claf a chysylltu â rhwydwaith ehangach er mwyn eu helpu ymhellach. Mae'r rhwydwaith yn gweithio gyda'i gilydd ac rydym yn dod ynghyd yn rheolaidd i drafod pethau sy'n gweithio'n dda gyda'n cymunedau a chwilio am feysydd lle gellir gwella. Rydym yn trafod digwyddiadau sy'n canolbwyntio ar gyn-filwyr ac elusennau newydd y lluoedd arfog sydd ar ddod. Rydym i gyd hefyd yn rhan o restr bostio lle mae digwyddiadau a mentrau'n cael eu hanfon i'n helpu i gael y wybodaeth ddiweddaraf am yr hyn sy'n digwydd yn y cymunedau.

Beth sy'n rhoi'r boddhad mwyaf i chi am eich rôl?

Fy hoff ran o fy rôl yw'r straeon. Rwyf wrth fy modd yn gwrando ar y straeon a'r bywydau y mae fy nghleifion wedi eu profi. Rwyf wedi darganfod bod y cleifion rydw i wedi bod yn ymwneud â nhw hefyd yn hoffi cael rhywun i siarad â nhw am eu hamser yn y Lluoedd Arfog. Mae yna hefyd ymdeimlad gwych o gyflawniad sy'n dod o helpu rhywun a rhoi pethau yn eu lle i wneud eu bywyd yn haws, yn enwedig y rhai sydd wedi rhoi cymaint i ni.

Beth yw eich uchelgeisiau ar gyfer y rôl wrth iddi ddatblygu?

Byddwn wrth fy modd pe baem mewn man lle mae'r angen am Swyddog Lles yn hysbys ac yn cael ei gydnabod ym mhob ysbyty, lle mae cleifion a staff yn gofyn amdanom. Mae gennym ddau swyddog yng Nghymru ar hyn o bryd a byddwn wrth fy modd i fod yn rhan o dwf ein Swyddogion Lles Cymreig.

Os hoffech wybod mwy am y gwasanaeth hwn neu sut y gallwch ddod â'r gwasanaeth hwn i'ch adran neu ysbyty, cysylltwch â ni.

Astudiaethau achos: Brian

Ymunodd yr Hwb RIC â Mike ar un o'i rowndiau dyddiol. Ymwelon ni â Brian, 78 oed. Nid yw'n gyn-filwr yn swyddogol ond mae ei gysylltiadau teuluol cryf â'r gwasanaeth yn ei wneud yn gymwys.

Mae Brian wedi bod yn yr ysbyty am 6 mis ar ôl cael ei dderbyn yn dilyn problemau gyda'i goes, a bu'n rhaid ei thorri i ffwrdd yn ddiweddarach. Canfuom ei fod yn ddyn caredig, diddorol ac anhunanol nad yw'n poeni am golli ei goes o ran yr effaith arno ef yn bersonol, ond yn hytrach yr effaith ar y rhai o'i gwmpas.Yr hyn oedd yn drawiadol am Brian yw bod 95% o'n sgwrs yn ymwneud â'i ofidiau am ei wraig (mae'n poeni amdani am ei bod hi gartref gyda dementia) a'i fab prysur sydd bellach yn camu i'r adwy fel gofalwr tra bod Brian yn yr ysbyty.

Cefnogaeth Mike

Mae cefnogaeth Brian wedi bod yn canolbwyntio ar gadw cwmni iddo a bod yno fel clust i wrando arno'n siarad am y pethau y mae'n cael trafferth gyda nhw tra'i fod yn yr ysbyty. Ni fu angen unrhyw atgyfeiriadau allanol hyd yn hyn.

Buddion a Chanlyniadau:

Brian: *"Mae'r dyn yma wedi bod y person mwyaf dylanwadol trwy hyn i gyd, yn fy mhenderfyniadau ac wrth siapio cyfeiriad fy mywyd…Yn y cyfnod byr rydyn ni wedi adnabod ein gilydd (dim ond cwpl o gyfarfodydd rydyn ni wedi'u cael), byddwn yn dweud ein bod ni'n ffrindiau. Wel, allwn ni ddim dweud ein bod ni'n ffrindiau go iawn ond rydych chi'n gwybod beth ydw i'n ei olygu ... mae'n deall yn union sut oeddwn i'n teimlo ynghylch yr hyn a oedd yn amlwg yn benderfyniad anodd iawn [colli fy nghoes]. Fe'i gwnaeth yn haws ac yn gliriach, roedd yn golygu cymaint i mi. Mae ef yn golygu cymaint i mi. O ran fy helpu i ddeall pethau, roedd hi'n anodd iawn. Doeddwn i ddim yn gwybod ei fod yn ei wneud ar y pryd. Mae'n gwrando ac mae hynny'n bwysig. Dyn heb lawer o eiriau ond llawer o ddoethineb, yn darllen rhwng y llinellau gyda phroblemau - mae pethau bob amser yn mynd yn ddyfnach nag y gallwch chi ei fynegi. Mae wedi bod yn amser hir ers i mi orwedd mewn gwely ysbyty ac edrych ar y drws yn aros i berson penodol ymddangos".*

Dyna'r pethau syml mewn bywyd y mae Brian yn eu dymuno. Mae gan Brian uchelgais i fynd yn ôl i sefyllfa lle gall fod yn ôl gyda'i wraig a'i deulu, cael y gofal sydd ei angen ar ei wraig, lle gall wylio ei annwyl Glwb Pêl-droed Dinas Caerdydd yn chwarae eto yn Stadiwm Dinas Caerdydd a gallu dychwelyd i afon neu lyn i wylio'r hwyaid - rhywbeth y bydd Mike gobeithio yn gallu ei helpu i'w gyflawni'n fuan.

Hwb Cydlynu Arloesi Rhanbarthol Caerdydd A'r Fro

Cardiff And Vale Regional Innovation Co-ordination Hub

BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL CAERDYDD A'R FRO

CARDIFF & VALE REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

Astudiaethau achos: Clwb Brecwast Cyn-filwyr

Ffeil Ffeithiau:

- **Cyn-filwr 83 oed**
- **Wasanaethodd yn y Fyddin fel Is-gorpral**
- **Derbyniwyd yr atgyfeiriad gan aelod o staff Therapi Galwedigaethol**
- **Derbyniwyd y Defnyddiwr Gwasanaeth (DG) i'r ysbyty oherwydd salwch**
- **Trwy ymweliadau rheolaidd â'r DG canfuwyd bod DG yn dioddef gyda gallu gwybyddol a chanfuwyd ei fod yn eithaf unig**
- **Dim teulu lleol, ac roedd yr unig aelod o'r teulu yn byw yn Awstralia**

Cefnogaeth Mike

Ymweliadau rheolaidd â DG gan nad oedd ganddo deulu na ffrindiau lleol yn ymweld. Wedi cysylltu â'r tîm rhyddhau i gael y wybodaeth ddiweddaraf am y cynllun rhyddhau, ac i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i DG.Cefnogi Atgyfeiriad i Glwb Brecwast Cyn-filwyr Caerdydd i barhau ag integreiddio cymdeithasol. Wedi cysylltu â'r clwb brecwast i drefnu teithio a chludiant yn ôl ac ymlaen.

Buddion a Chanlyniadau

Rhyddhawyd Defnyddiwr gwasanaeth gyda chynllun gofal priodol ar waith. Mae wedi gallu cael mynediad i'r gymuned drwy Glwb Brecwast Cyn-filwyr Caerdydd ac mae'n gwneud yn dda yno. Mae bellach yn aelod gwerthfawr o'r clwb ac yn mwynhau ei amser yno yn fawr iawn. Roedd ei Nai yn gallu cael tawelwch meddwl yn gwybod na fyddai ei ewythr yn unig mwyach.

Hwb Cydlynu Arloesi Rhanbarthol Caerdydd A'r Fro
Cardiff And Vale Regional Innovation Co-ordination Hub

BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL CAERDYDD A'R FRO
CARDIFF & VALE REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

Astudiaethau achos: Woody's Lodge

SUPPORTING VETERANS & EMERGENCY SERVICES WOODY'S LODGE

Ffeil Ffeithiau:

- **Cyn-filwr o'r Fyddin, 88 oed**
- **Wasanaethodd yn y Peirianwyr Brenhinol**
- **Daethpwyd i gysylltiad â DG wrth gerdded y wardiau a mynd o wely i wely. Derbyniwyd DG i'r ysbyty ar ôl iddo gwympo, a arweiniodd at dorri ei goes i ffwrdd**
- **Roedd DG yn aelod o glybiau amrywiol nad oedd yn teimlo y gallai eu mynychu mwyach oherwydd ei fod wedi cael ei goes wedi'i thorri i ffwrdd**
- **Roedd gwraig DG yn oedrannus ac yn fregus a hefyd yn bryderus na fyddai'n gallu rhoi'r gofal a'r cymorth yr oedd ei angen arno**
- **Roedd iechyd meddwl DG hefyd yn dirywio o ganlyniad i hyd ei arhosiad, a'r amser hir y bu'n rhaid iddo aros i weithiwr cymdeithasol gael ei ddyrannu**

Cefnogaeth Mike:

Ymweliadau rheolaidd i roi cwmni ac i leddfu ei ofidiau ynghylch ei dderbyniad. Gwneud Atgyfeiriad â Chymorth i Woody's Lodge i barhau ag integreiddio cymdeithasol. Cydgysylltu ag aelodau o'r teulu i leihau eu pryderon ynghylch derbyniad DG a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf iddynt am gynlluniau rhyddhau er mwyn helpu i leihau'r pryder ynghylch ei ryddhau. Gwneud y Tîm Gwaith Cymdeithasol yn ymwybodol o'r dirywiad yn iechyd meddwl DG i helpu i gyflymu'r broses o ddyrannu gweithiwr cymdeithasol iddo. Wedi gweithio gyda Therapi Galwedigaethol i helpu i gael gwybodaeth am ddosbarthu cadair olwyn a chyflymu'r broses ddosbarthu rywfaint. Wedi mynd gyda DG a'r teulu i gyfarfod cynllunio rhyddhau i leddfu pryderon. Cyfeirio'r teulu at RBL i gael cyllid ar gyfer adeiladu ramp yng nghartref DG i sicrhau mynediad ac allanfa ddiogel a hawdd i'r cartref.

Buddion a Chanlyniadau:

Roedd DG yn gallu cael mynediad i'r gymuned trwy atgyfeiriad at Woody's Lodge. Rhyddhawyd DG wythnos ynghynt nag a gynlluniwyd yn wreiddiol oherwydd i weithiwr cymdeithasol gael ei ddyrannu iddo yn gynt. Llwyddwyd i dawelu meddwl teulu DG ynghylch ei ryddhau, fe'u gwnaed yn ymwybodol y byddai DG yn mynd adref gyda phecyn gofal ac na fyddai ei wraig yn gorfod gwneud popeth ei hun. Roedd DG wedi gallu cael cyllid i osod ramp yn yr eiddo.