Haf 2005

cyngor ar bopeth

Rhoi cyngor

Gwella iechyd trwy wasanaethau cynghori CAB

Mae gwasanaeth Cyngor Ar Bopeth yn helpu pobl i ddatrys eu problemau ariannol a chyfreithiol a phroblemau eraill drwy ddarparu cyngor a gwybodaeth, a thrwy ddylanwadu ar lunwyr polisi.

Deliodd Canolfannau Cyngor ar Bopeth â 5.6 miliwn o ymholiadau yn ystod 2003-04,a hynny o rwydwaith o 3,200 o leoliadau, ac roedd dros 80,000 o'r ymholiadau hynny yn ymwneud â phroblemau iechyd. Mae Canolfannau yn darparu cyngor yn rhad ac am ddim ac yn annibynnol mewn 751 o feddygfeydd Meddygon Teulu a chanolfannau iechyd, 62 o ysbytai cyffredinol, 75 o ysbytai seiciatrig a 165 o glinigau iechyd meddwl.

Ers 2003, bu'r Adran Iechyd yn ariannu Cyngor ar Bopeth i ddarparu gwasanaethau Gwasanaeth Eiriolaeth a Chwynion Annibynnol mewn chwech o'r naw rhanbarth iechyd yn Lloegr, er mwyn helpu pobl sy'n pryderu ynghylch gwasanaethau a thriniaethau'r GIG. Ceir 116 o arbenigwyr Gwasanaeth Eiriolaeth a Chwynion Annibynnol mewn 32 canolfan. Buom yn helpu gyda bron i 9,000 o gwynion yn ystod y flwyddyn gyntaf ac mae'r arian ar gyfer y gwasanaeth hwn wedi'i ymestyn tan 2006.

Cyhoeddwyd gan Gyngor ar Bopeth
ym mis Mehefin 2005
Myddelton House,
15-123 Pentonville Road,
Llundain N1 9LZ
Ffôn: 020 7833 2181
Ffacs: 020 7833 4371
www.citizensadvice.org.uk
www.adviceguide.org.uk
Llinell frys recriwtio gwirfoddolwyr: 08451 264 264

Cyngor Ar Bopeth Cymru 01745 586 400

Cyngor ar Bopeth yw enw gweithredol Cymdeithas Genedlaethol y Canolfannau Cyngor ar Bopeth.

Rhif cofrestru'r elusen 279057.

Ymchwiliwyd ac ysgrifennwyd gan Miranda Kemp.
Cynlluniwyd gan Matt Bellamy.

yr elusen i'ch cymuned chi

cyngor ar bopeth

Prif gysylltiadau i ddatblygu partneriaethau:

Marolyn Burgess
Swyddog Datblygu Cenedlaethol
020 7549 0816
marolyn.burgess@citizensadvice.org.uk

Ian Thomas
Swyddog Datblygu Cenedlaethol
029 2037 6752
ian.thomas@citizensadvice.org.uk

Cysylltiadau ar gyfer prosiectau a gaiff sylw:

Sue Lynch
CAB Dwyrain Dorset
(rhanbarth De Orllewin Lloegr)
01202 884738

Melanie Anderson
0161 206 5979
Ann Monk
0161 206 0283
CAB Ysbytai Cyfun –
Salford (rhanbarth Gogledd Orllewin Lloegr)

Saz Willey
CAB Bro Morgannwg (Cymru)
01446 704992

Maggie James
CAB Runnymede
(rhanbarth De Lloegr)
01932 874766

Duah Annor
CAB Leytonstone
(rhanbarth Llundain)
020 8558 8607

Mo Baxter
CAB Iechyd Meddwl Sheffield (rhanbarth Gogledd Lloegr)
0114 271 8025

Pete Eldridge
CAB Wymondham
(rhanbarth Dwyrain Lloegr)
01953 713616

Claire Foulkes
CAB Walsall (rhanbarth Canoldir Lloegr)
01922 700600

Helen Kelavey
CAB Barnet (rhanbarth Llundain)
020 8203 9629

Sam Catchpole
CAB Cannock (rhanbarth Canoldir Lloegr)
01543 578640

Andy Auld
CAB Caerliwelydd
(rhanbarth Gogledd Orllewin Lloegr)
01228 633911

Kashmir Sanghera
0121 697 8470
Tina Holden
0121 683 5626
Unedau Iechyd CAB Birmingham
(rhanbarth Canoldir Lloegr)

Delyth Owens/ Cyngor Da, Iechyd Da
Cyngor ar Bopeth Cymru
01970 626105

Polisïau ac adroddiadau tystiolaeth:

The pain of complaining: CAB ICAS evidence on the NHS complaints procedure, Mai 2005.

Citizens Advice ICAS, Client satisfaction research, Chwefror 2005.

Filling the Gaps: CAB evidence of problems with access to NHS dentistry, Chwefror 2005.

Out of the Picture: CAB evidence on mental health and social exclusion, Ebrill 2004.

Unhealthy charges: CAB evidence on the impact of charges for NHS treatment, Ebrill 2001.

Prescribing advice: health and inequality, 1999.

Adroddiad Blynyddol Cyngor ar Bopeth, 2003/2004.

Mae pob un ar gael i'w llwytho i lawr yn **www.citizensadvice.org.uk** neu drwy ffonio **020 7833 7078**.

Rydym yn ddiolchgar am gymorth ariannol gan GlaxoSmithKline i gynhyrchu'r cyhoeddiad hwn.

Cyflwyniad

Mae sicrhau bod cyngor ar gael mewn meddygfeydd, canolfannau iechyd, ysbytai, unedau seiciatrig a chlinigau iechyd meddwl yn gwella iechyd a lles pobl yn sylweddol. Mae cyngor da i fynd i'r afael â phroblemau nad ydynt yn rhai clinigol, megis incwm isel a dyled, yn lliniaru'r straen a'r pryder sy'n aml wrth wraidd symptomau clinigol claf.

Mae cleifion y GIG eisoes yn derbyn cyngor annibynnol, yn rhad ac am ddim gan Ganolfannau Cyngor Ar Bopeth mewn 1,154 o wasanaethau maes rheolaidd, wedi'i ddarparu mewn partneriaeth â darparwyr gofal iechyd lleol, ledled Cymru a Lloegr. Ond mae llawer mwy o feddygfeydd, canolfannau iechyd ac ysbytai eraill nad ydynt yn cynnig cyngor CAB hyd yn hyn.

Mae gwasanaethau cynghori CAB yn rhyddhau amser y byddai gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd yn ei dreulio ar broblemau cymdeithasol cleifion, gan eu gadael hwy'n rhydd i ganolbwyntio ar faterion meddygol. Yn ôl meddygon, roedd cleifion, a dderbyniodd gyngor CAB, yn ymweld â hwy'n llai aml a doedd dim angen cymaint o bresgripsiynau[1] arnyn nhw, gan arbed arian cyllidebau iechyd lleol.

Mae papur gwyn y Llywodraeth, *Choosing Health,* yn tynnu sylw at y cysylltiad rhwng allgáu cymdeithasol a salwch a'r dewisiadau ffordd o fyw a all effeithio ar iechyd.

Mae strategaeth gweithredu'r papur gwyn yn disgrifio sut gall partneriaid gydweithio i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Gall Canolfannau Cyngor ar Bopeth gyfrannu at y pedair prif 'thema' yn y strategaeth.

1. Cefnogi teuluoedd, mamau a phlant: Ewch i dudalen 10 i weld sut mae Unedau Iechyd CAB Birmingham yn cefnogi rhieni yn eu harddegau.

2. Ysgogi'r gymuned ac unigolion: Byddwn yn siarad â CAB Leytonstone (tudalen 7), sy'n rhoi cyngor uniongyrchol i ddefnyddwyr gwasanaeth o gefndir du a lleiafrifoedd ethnig sydd â phroblemau iechyd meddwl.

3. Atal salwch a darparu gofal a thriniaeth effeithiol: Mae corff cynyddol o waith ymchwil academaidd ac annibynnol yn cefnogi'r farn bod cyngor da yn arwain at well iechyd[2]. Pan fydd incwm pobl yn cynyddu yn sgîl derbyn cyngor da am fudd-daliadau lles, bydd y gwelliannau a welir o ran eu hiechyd yn aros gyda hwy[3].

4. Rhoi sylw i'r ffactorau sylfaenol sy'n dylanwadu ar iechyd: Gofynnir i Ymddiriedolaethau Gofal Sylfaenol 'weithio gyda phartneriaid i hyrwyddo mynediad at gyngor a chefnogaeth ynghylch lles mewn cyfleusterau iechyd a chymorth maes'. Mae Cyngor Da, Iechyd Da yn darparu gwasanaethau cynghori CAB o leoliadau gofal iechyd sylfaenol yn ardaloedd y 22 Bwrdd Iechyd Lleol yng Nghymru (tudalen 11).

Mae gan Ganolfannau Cyngor ar Bopeth hanes llwyddiannus o helpu grwpiau diymgeledd, megis defnyddwyr gwasanaeth sydd â phroblemau iechyd meddwl a phobl hŷn, ac maent mewn sefyllfa dda i helpu Partneriaethau Strategol Lleol, Ymddiriedolaethau Gofal Sylfaenol ac eraill mewn economïau iechyd lleol i gyrraedd eu targedau Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol, yn ogystal â'r targedau a bennwyd yn *Choosing Health*.

Ein gweledigaeth ni yw y dylid ymgorffori gwasanaethau cynghori, eiriol a chefnogi CAB ym mhob gynllun gwasanaethau iechyd gan sicrhau eu bod ar gael i bob claf, gofalwr, perthnasau a staff y gwasanaeth iechyd, pa le bynnag y bo'i angen, yn y system iechyd a gofal cymdeithasol yn ei chyfanrwydd. Gobeithio y bydd Meddygon Teulu a defnyddwyr eraill yn derbyn y ddadl dros weithio gyda Chyngor Ar Bopeth er mwyn mynd i'r afael ag achosion cymdeithasol ac economaidd yr anghydraddoldebau iechyd, sy'n gymaint o fwrn ar iechyd ein cenedl.

David Harker
Prif Weithredwr
Cyngor ar Bopeth

1 CAB Buckingham, Wilmslow a'r Ardal, 2003.
2 Ymateb Cyngor Ar Bopeth Cymru i Choosing Health, Atodiad, Awst 2004.
3 Effaith cyngor am fudd-daliadau lles ar iechyd unigolion mewn lleoliadau gofal iechyd, Abbott & Hobby, Awst 2002.

O lawr gwlad i hirddydd haf

Yr hyn sydd wraidd cyngor CAB mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol yw'r gwaith a wna Canolfannau Cyngor Ar Bopeth ar lawr gwlad gyda Meddygon Teulu lleol a chanolfannau iechyd.

Mae CAB Dwyrain Dorset yn cynnal sesiynau gwaith maes rheolaidd mewn tair meddygfa leol yn Verwood, Sixpenny Handley a Cranborne.

Gyda rhai cleientiaid yn byw hyd at 20 kilometr i ffwrdd o'u CAB agosaf a'r gwasanaeth bws yng nghefn gwlad yn wael iawn, byddai'n amhosib i lawer o bobl gael gafael ar y cyngor sydd ei angen arnynt i ddatrys y problemau y gŵyr eu meddygon sy'n effeithio ar eu hiechyd, oni bai fod CAB yn rhedeg gwasanaethau maes mewn meddygfeydd lleol.

"Daw pobl atom gydag amrywiol broblemau, ond rydym yn derbyn llawer o ymholiadau ynghylch budd-daliadau. Mae'r meddygon yn cyfeirio cleifion aton ni fel y gallwn sicrhau eu bod yn derbyn yr holl fudd-daliadau, a allai fod yn ddyledus iddynt," dywed y cynghorydd, Sue Lynch. Yn aml, gall Meddyg Teulu weld nad dim ond ateb clinigol sydd i broblem claf ond ei bod yn deillio o ryw ffactor sylfaenol megis incwm isel. Os gallant gyfeirio claf at gynghorydd CAB, golyga hyn nad oes raid iddynt eu hanfon adref heb gynnig ateb o gwbl. "Nid oes disgwyl i feddygon fod yn arbenigwyr ar fudd-daliadau lles – dyma lle gallwn ni helpu," dywed Sue. "Maent yn gwerthfawrogi'r gwasanaeth yn fawr iawn ac mae ei lwyddiant yn dibynnu'n sylweddol ar eu cefnogaeth."

Gall Meddygon Teulu fod yn allweddol yn y broses o ddatblygu gwaith cynghori CAB fel rhan o'u cynlluniau busnes, gan addysgu'r staff a rheolwyr ymarfer i weld pwysigrwydd mynd i'r afael â'r ffactorau sy'n cyfrannu at salwch ynghyd â chael arian ar gyfer y gwaith.

Mae Dr Sandi Malpas, uwch bartner ym mhractis Cranborne, yn gefnogol. "Mae Sue wirioneddol wedi dangos

Bill Rivers yn gwsmer hapus

Dim coes i sefyll arni

Pan ddechreuodd hen anaf flino Bill Rivers, coedwigwr sydd wedi ymddeol, aeth i weld ei feddyg ac fe gyfeiriodd hwnnw ef at Sue, sy'n cynnal sesiwn cynghori CAB ym meddygfa ei feddyg unwaith bob pythefnos. "Rwy'n defnyddio ffon i fynd o gwmpas ac roeddwn i'n dechrau cael trafferth mynd i mewn ac allan o'r bath a rhoi hosan ar y droed honno," dywed Bill. Rhoddodd Sue gymorth i Bill wneud cais am Lwfans Gweini, hawliad a wrthodwyd ddwywaith cyn iddo, yn y diwedd, dderbyn £39.35 yr wythnos.

> "Mae'r arian ychwanegol wedi gwneud gwahaniaeth mawr iawn i ni."

Roedd Bill, fel llawer o bobl, yn fodlon derbyn ei fod wedi'i drechu ond roedd Sue yn awyddus i ddal ati i frwydro. "Ro'n i'n benderfynol nad o'n i am fegera." Ond dywedodd Sue yn glir wrth Bill a'i deulu y byddai hyd yn oed yn mynd â'r achos i dribiwnlys ar eu rhan, pe bai raid. "Mae'r arian ychwanegol wedi gwneud gwahaniaeth mawr iawn i ni," dywed Bill. "Dwi'n falch ei bod hi yn y feddygfa pan es i yno."

dealltwriaeth wych o'r system fudd-daliadau," dywed. "Mae hi wedi helpu llawer o gleifion i lenwi ffurflenni sy'n aml yn gymhleth, er mwyn hawlio'r hyn sydd ar gael iddynt. Golyga'r cymorth hwn y gall cleifion ymdopi'n well gydag ystod o anableddau."

Yn 2003-04, yn dilyn sesiynau Meddygon Teulu CAB Dwyrain Dorset, hawliwyd cyfanswm o bron i £76,000 y flwyddyn yn ychwanegol o fudd-daliadau nas hawliwyd i 118 o bobl, gan hybu eu hincwm a gwella eu safon byw.

Mewn ymchwil[4] ddiweddar gan MORI ar ran Cyngor Ar Bopeth, dengys fod 33 y cant o'r bobl a holwyd, ac a oedd wedi ymweld â CAB, yn nodi eu bod yn llai pryderus neu o dan lai o straen nag o'r blaen, tra bo 14 y cant yn dweud nad oeddent yn teimlo mor isel eu hysbryd neu'n dweud nad oeddent yn dioddef cymaint o broblemau iechyd o ganlyniad i'w hymweliad.

Pan fydd pethau'n mynd o chwith

Lansiwyd Gwasanaeth Eiriolaeth a Chwynion Annibynnol Cyngor Ar Bopeth ym mis Medi 2003. Mae'r Gwasanaeth hwn yn helpu pobl sydd â phryderon ynghylch gwasanaethau a thriniaethau'r GIG a amlygir trwy gyfrwng Trefn Gwyno'r GIG. Gydag arian gan yr Adran Iechyd, a chan wasanaethu chwe rhanbarth llywodraeth Lloegr, cynorthwyodd Gwasanaeth Eiriolaeth a Chwynion Annibynnol Cyngor Ar Bopeth gyda bron i 9,000 o gwynion yn ystod ei flwyddyn gyntaf[5]. Roedd 53 y cant o'r cwynion ynghylch gwasanaethau ysbytai, gyda phroblemau yn amrywio o anfoesgarwch neu wardiau budr i gamweithredu clinigol a marwolaethau cleifion mewnol. Roedd 20 y cant pellach o'r cwynion ynghylch ymarfer meddygol cyffredinol. Mae modd cael gafael ar y gwasanaeth trwy unrhyw swyddfa CAB yn Lloegr, ac os na all cynghorydd CAB cyffredin ddatrys y broblem, caiff y broblem ei chyfeirio at un o'r 116 o staff arbenigol y Gwasanaeth sy'n gweithio mewn 32 canolfan. Gallwch hefyd gael gafael ar y Gwasanaeth drwy ffonio rhif ffôn 0845 lleol.

Mynd â chyngor i'r fan lle mae ei angen

Yn ôl ymchwil i foddhad cleientiaid, dengys bod 88 y cant o gleientiaid y Gwasanaeth a holwyd naill ai'n 'fodlon iawn' neu'n 'fodlon' gyda lefel gyffredinol y gwasanaeth – wyth y cant yn uwch na'r flwyddyn flaenorol.[6]

Unioni'r sefyllfa

Pan fydd claf yn gwneud cwyn, cam cyntaf Gweithiwr achos y Gwasanaeth fydd gweld a dorrwyd unrhyw brotocol gan yr ysbyty neu a oes unrhyw safon feddygol gyffredinol heb ei bodloni. "Rhaid i ni weld a yw'r Meddyg Teulu wedi gwneud yr hyn y dylid bod wedi'i wneud neu a yw'r ysbyty yn dilyn argymhellion yr Adran Iechyd, ac yn y blaen," dywed Melanie Anderson, rheolwraig CAB Ysbytai Cyfun yn Salford.

> "Rydym yn gweld a yw'r hyn y dylid bod wedi'i wneud wedi cael ei wneud."

Mae canolfannau'r Gwasanaeth hefyd yn ymdrin â nifer o faterion gofal yn y gymuned. "Efallai y bydd claf yn barod i gael ei ryddhau o'r ysbyty ac nad oes gynllun gofal ar waith ar ei gyfer neu mae'r claf wedi cael gwybod nad oes arian i dalu am yr hyn sydd ei angen yn eu barn hwy. Neu efallai nad yw gofalwr wedi cael yr asesiad o'u hanghenion y mae ganddynt hawl i'w gael. Mae'r rhain i gyd yn enghreifftiau o'r materion anodd yr ydym yn ymdrin â hwy ar ran pobl," dywed Melanie.

4 MORI Cyngor Ar Bopeth, Chwefror 2005.
5 Gwasanaeth Eiriolaeth a Chwynion Annibynnol Cyngor Ar Bopeth, Rhagfyr 2004.
6 Gwasanaeth Eiriolaeth a Chwynion Annibynnol Cyngor Ar Bopeth, ymchwil i foddhad cleientiaid, Chwefror 2005.

Cadw cyngor mewn cof

Mae pob Canolfan Cyngor Ar Bopeth yn ceisio sicrhau bod ei gwasanaethau'n sensitif i anghenion penodol pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl ac ariennir dros 100 ohonynt i ddarparu cyngor sydd wedi'i deilwra'n arbennig ar gyfer yr anghenion hynny.

Mae CAB Bro Morgannwg yn cynnig gwasanaeth maes i bobl sydd ag amrywiol broblemau iechyd meddwl. Mae cyflyrau megis sgitsoffrenia, iselder acíwt, pryder, iselder ar ôl geni, anhwylder deubegwn ac anhwylder obsesiynol-afreolus yn ei gwneud hi'n anodd i gleientiaid fynychu canolfannau ar y stryd fawr. Mae'r amgylchedd anghyfarwydd a'r ystafelloedd aros prysur yn ormod iddynt. "Gall eu problemau eu llesgau'n llwyr. Yn aml iawn byddant yn ei chael yn amhosib bron i ddelio â byw eu bywydau o ddydd i ddydd,"

Cadw sgôr

Roedd Jim Greene, newyddiadurwr, eisoes yn dioddef o iselder ac agoraffobia pan orfodwyd iddo roi'r gorau i weithio pan oedd yn 50 oed, yn dilyn trawiad ar y galon. Gwrthodwyd ei gais am Fudd-dal Analluogrwydd ar ôl iddo fethu â 'sgorio' digon o bwyntiau yn ystod archwiliad meddygol – 'asesiad o allu personol' – a gynlluniwyd i asesu pa mor gymwys ydoedd i dderbyn y budd-dal. "Gofynnir i chi a ydych yn gallu gwneud gwahanol dasgau," dywed Jim. "Wel, ar ddiwrnod da, galla' i wneud pob un ohonyn nhw, ond ar ddiwrnod gwael, dim un. Dwi'n meddwl mai dim ond fy atebion 'diwrnod da' y gwnaethon nhw eu hystyried. Ac yntau'n straffaglu i fyw ar bensiwn bach a'i gynilion, fe gafodd, yn y diwedd, ei gyfeirio at CAB i gael cyngor ariannol.

"Roedd hi'n graig i mi"

"Ar ei chyfrifiadur, roedd gan Maggie yr holl gwestiynau y dylid bod wedi'u gofyn i mi yn yr asesiad. Dim ond tua chwarter y cwestiynau y gwnaethon nhw eu gofyn i mi," dywed Jim. "Roedd hi'n wych. Rhoddodd hi obaith i mi." Rhoddodd Maggie gymorth i Jim lenwi'r ffurflen apelio ac, yn y diwedd, aeth i'r gwrandawiad llawn ar ei ran. "Doeddwn i ddim yn gallu mynd fy hun oherwydd fy agoraffobia." Dyfarnwyd y budd-dal iddo yn ogystal â thaliad sylweddol a ôl-ddyddiwyd. "Roedd y cysur a gefais gan Maggie trwy'r cyfan yn amhrisiadwy – roedd hi'n graig i mi," dywed Jim.

Cyngor wedi'i deilwra ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl

dywed y cynghorydd, Saz Willey. Mae Meddygon Teulu, nyrsys iechyd meddwl cymunedol a therapyddion galwedigaethol i gyd yn cyfeirio cleientiaid at Saz, sy'n trefnu apwyntiadau mewn canolfannau iechyd meddwl cymuned neu yn y ganolfan ar adegau tawel er mwyn eu cynghori ynghylch dyled, tai, cyflogaeth a hawliadau budd-daliadau.

Gofal parhaus

Mae Maggie James yn rhedeg prosiect iechyd meddwl CAB Runnymede yn Surrey. Er ei bod yn gweithio mewn uned seiciatrig acíwt, mae'r rhan fwyaf o'r cleifion yn gleifion allanol, wedi'u cyfeirio gan eu Meddygon Teulu neu gan

Dod adref

Mae Stephen Jones yn 23 oed ac yn dioddef o sgitsoffrenia. Ar ôl iddo gael ei ryddhau o garchar, roedd rhieni Stephen yn amharod i'w gael gartref oherwydd ei fod yn dreisgar. Am yr un rhesymau, nid oedd yr uned i bobl ddigartref ychwaith yn teimlo eu bod yn gallu cynnig lle iddo. Yn fuan iawn, roedd yn ddigartref, yn byw heb unrhyw incwm. Cyfeiriodd seiciatrydd ymgynghorol Stephen ef at CAB. Gyda thystiolaeth feddygol, llwyddasant hwy i ddangos i'r uned pobl ddigartref bod anghenion Stephen yn rhai â blaenoriaeth, ac fe gytunasant i roi llety iddo. Rhoddodd CAB gymorth i Stephen gyda'i hawl i fudd-daliadau, gan ei helpu i apelio'n llwyddiannus yn erbyn cais iddo gael Lwfans Byw i'r Anabl a wrthodwyd. Golygai hyn bod ei incwm wythnosol £122.55 yn fwy. "Mae wedi ymgartrefu'n dda," dywed Duah. "Mae'n aml yn fy ffonio os bydd angen cyngor arno ac mae newydd gael ei dderbyn i ddilyn cwrs gradd mewn prifysgol."

Duah Annor, o CAB Leytonstone, yn siarad am waith cynghori CAB gyda mynychwyr cynhadledd Hil ac Iechyd Meddwl: Herio Anghydraddoldebau, ym mis Mawrth 2005.

y timau iechyd meddwl cymunedol, ynghyd â rhai sydd wedi'u cyfeirio eu hunain. "Mae dyled yn faes cyffredin iawn," meddai Maggie.

Mae llawer o bobl yn drysu ynghylch faint o arian sydd arnyn nhw ac ynghylch pa fudd-daliadau maen nhw'n eu hawlio felly mae parhad yn ffactor pwysig. "Rydw i wedi bod o gwmpas ers amser maith," esbonia Maggie. "Os oes problem, gallaf yn aml gofio manylion achos y cleient, gwirio fy nghofnodion ac unioni'r sefyllfa."

Gweithio ynghyd

Mae 'cyfranogaeth gymunedol' sef grwpiau lleol yn cydweithio i gynllunio gwasanaethau effeithiol sy'n adlewyrchu anghenion penodol y grŵp cleient, yn ganolog i gynllun gweithredu newydd y Llywodraeth ar gyfer mynd i'r afael â chamwahaniaethu yn erbyn pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig mewn gwasanaethau iechyd meddwl.

Mae gweithiwr achos, Duah Annor, o CAB Leytonstone, yn cynnal sesiynau cynghori misol mewn canolfan ddydd a redir gan grŵp cefnogi lleol, Cymdeithas Iechyd Meddwl Pobl Dduon. "Mae'r ffaith bod cleientiaid yn fy ngweld fel rhywun sy'n dod o'r un cefndir diwylliannol â nhw yn gymorth mawr i chwalu'r rhwystrau a meithrin ymddiriedaeth," dywed. "Mae'n gymorth hefyd ein bod yn eu gweld mewn lleoliad cyfarwydd iddyn nhw ac nad oes disgwyl iddyn nhw ddod i le anghyfarwydd. Mae hynny yn bwysig iawn i rywun sydd â phroblemau iechyd meddwl, oherwydd gall pryder a straen arwain at adwaith gwael."

Cyfoeth o brofiad

Mae gan CAB Iechyd Meddwl a Gwasanaeth Eiriolaeth Sheffield raglen recriwtio weithredol sy'n rhoi cyfle i gyn-ddefnyddwyr y gwasanaeth iechyd meddwl dderbyn hyfforddiant achrededig i fod yn gynghorwyr CAB, gan gynnig cyngor ac eiriolaeth i ddefnyddwyr eraill y gwasanaeth mewn ysbyty ac yn y gymuned. Mae gan y ganolfan nifer o weithwyr cyflogedig a ddechreuodd fel defnyddwyr gwasanaethau gwirfoddol. "Mae'r gwasanaeth wedi elwa ar gael cynghorwyr sy'n gyfarwydd â'r gwahanol feddyginiaethau a'r sgîl effeithiau posib ac mae ganddynt brofiad ymarferol o ddefnyddio gwasanaethau seiciatrig," dywed y weithwraig recriwtio a hyfforddiant, Mo Baxter. "Dydy cleientiaid ddim bob amser yn gallu mynegi eu hanghenion ar lafar neu ddweud sut maen nhw'n teimlo, ac mae gan gynghorwyr, sydd wedi cael profiadau tebyg, well dealltwriaeth o'r materion perthnasol. Byddant yn aml yn gofyn cwestiynau na fyddai pobl eraill yn meddwl eu gofyn," dywed Mo.

> "Mae gan gynghorwyr, sydd wedi cael profiadau tebyg, well dealltwriaeth o'r materion perthnasol."

Ymdrinnir yn sensitif wrth recriwtio cyn-ddefnyddwyr y gwasanaeth. Gall yr hyfforddiant a'r pecynnau astudio personol lorio'r hyfforddeion pan fyddant yn cychwyn arni, ac efallai y byddant yn cymryd mwy o amser i gwblhau rhannau o'r cwrs na hyfforddeion eraill. "Gall rhai deimlo bod yr hyfforddiant yn rhy drwm ac mae perygl y byddant yn teimlo eu bod wedi methu rhywsut os nad ydynt yn gallu dal ati," esbonia Mo. "Dydyn ni ddim am weld pobl yn methu felly mae pennu nodau y gellir eu cyrraedd yn bwysig."

Cael Wil i'w wely

Mae dod o hyd i ffyrdd o gael cyngor i bobl pan a phryd y bydd ei angen arnynt yn golygu gwneud yn siŵr ei fod yn y lle iawn ar yr amser iawn.

Mae CAB Walsall yn rhan o Ganolfan Galw Heibio'r GIG yn Walsall, sydd yng nghanol y dref. Defnyddiwyd y ganolfan, sydd ar agor saith niwrnod yr wythnos, gan dros 43,000 o bobl y llynedd. Mae'n gweithio fel siop un stop ac mae cynghorwyr CAB yn gweithio ochr yn ochr â gwasanaethau deintydd a nyrsys, cyngor ar atal cenhedlu, cyfleuster cyfnewid nodwyddau a gwasanaethau wedi'u targedu at fenywod o dras Asiaidd. "Rydym yn gweithio gyda'n gilydd i weld lle gellir croesgyfeirio a darparu gwasanaeth wirioneddol holistig," dywed y reolwraig gwasanaethau cynghori, Claire Foulkes. "Mae pobl yn hoffi eu bod yn gallu delio â phob agwedd o'u problem mewn un lle."

"Gallant ddelio â phob agwedd o'u problem mewn un lle."

Prawf o werth partneriaeth o'r fath yw profiad cleient diweddar, sef dyn oedd â'i wraig newydd glywed ei bod yn dioddef o glefyd Alzheimer. "Roedd mewn sioc garw ar ôl clywed y diagnosis," dywed Claire. "Roedd angen gwybodaeth arno am natur y cyflwr a'i brognosis, ac fe'i cafodd gan y staff meddygol. Ar ôl iddo gael ei gyfeirio aton ni, cafodd wybodaeth gennym am wasanaethau gofal cartref, grwpiau cefnogi, gofal seibiant a chyngor ynghylch budd-daliadau. Felly fe gafodd y cyfan yr oedd ei angen arno mewn un lle."

Gazander Ali, cynghorydd CAB yng Nghanolfan Galw Heibio'r GIG Walsall

Ail natur

Mae preifatrwydd y rhyngrwyd yn ei wneud yn ddelfrydol ar gyfer darparu gwybodaeth am iechyd i bobl iau sy'n anfon negeseuon e-bost a thestun yn eu cwsg, bron.

Yr adran iechyd ar www.askcab.co.uk, sydd ar gyfartaledd, yn derbyn dros 500 o ymweliadau 'unigryw' bob dydd, yw un o'r tudalennau a ddefnyddir mwyaf ar y safle. Mae'r wefan, a gynlluniwyd gan Ganolfannau Cyngor Ar Bopeth Wymondham, Attleborough a'r Ardal a Norwich a'r Ardal ar gyfer pobl ifanc rhwng 13 a 25 oed, yn rhoi gwybodaeth sylfaenol am sut i ddefnyddio gwasanaethau iechyd gan fanylu ar feysydd megis alcohol, cyffuriau, deiet, costau iechyd, ysmygu, rhyw, atal cenhedlu ac afiechydon a drosglwyddir trwy ryw.

"Mae strategaethau presennol y Llywodraeth ar iechyd yn ymwneud ag atal a dyna beth yw pwrpas ein safle," dywed y gweithiwr prosiect, Pete Eldridge, CAB Wymondham. Mae dealltwriaeth gref o faterion ariannol ar y tudalennau arian. "Mae cynyddu gwybodaeth pobl ifanc am faterion ariannol, sydd, yn ei dro, yn eu helpu i wneud dewisiadau gwell yn ariannol, yn gweddu i'r dim i agenda iechyd ataliol y Llywodraeth.

Ciosg arbennig

Gosodwyd un o giosgau gwybodaeth a chyngor cyntaf CAB yn nerbynfa Ysbyty Cymunedol Edgware yn 2003. Mae'r ciosg, sy'n bartneriaeth rhwng CAB Barnet ac Ymddiriedolaeth Gofal Sylfaenol Barnet, yn rhoi gwybodaeth am hyrwyddo iechyd, yn ogystal â chysylltiadau gyda mudiadau cymunedol a all gynnig cyngor a chefnogaeth mewn materion eraill megis dyled, budd-daliadau a thai. "Mae'n cynnwys dros 350 o gysylltiadau

ag elusennau a mudiadau eraill a all helpu, yn ogystal â dolen i wefan Adviceguide CAB a chanolfannau lleol," dywed y rheolwraig gwasanaethau, Helen Kelavey. Mae'r safle hwn hefyd yn cysylltu â gwefan Multikit, sy'n darparu'r wybodaeth mewn hyd at 13 o ieithoedd cymunedol. "Gwnaethon ni ddysgu'n fuan nad mater o daflu gwefannau at bobl yn unig ydyw ond gwneud yn siŵr eu bod yn derbyn yr hyn sydd ei angen arnyn nhw mewn ffordd briodol yn ddiwylliannol."

Trin a thrafod cleifion

Mae CAB Cannock, Swydd Stafford, yn gweithio gyda Radio Ysbyty Stafford, gan roi cyngor yn uniongyrchol i gleifion yn eu gwelyau yn Ysbyty Cyffredinol Swydd Stafford ac Ysbyty Cannock Chase. Unwaith y mis, mae'r gyflwynwraig, Sheila Yard, yn mynd o amgylch wardiau, yn derbyn ceisiadau cerddoriaeth gan gleifion ac yn gofyn iddynt a oes ganddynt unrhyw broblemau y gall CAB eu helpu yn eu cylch. "Roedden ni'n arfer paratoi'r cwestiynau ein hunain," dywed Sam Catchpole, dirprwy reolwr CAB Cannock. "Erbyn hyn rydyn ni'n gofyn i'r cleifion am beth yr hoffen nhw glywed ac felly mae'r cyngor yn dueddol o fod yn llai cyffredinol o lawer a llawer mwy personol."

Targedu anabledd

Mewn partneriaeth ag Age Concern Caerliwelydd a Chymdeithas Anabledd Caerliwelydd ac Eden (DACE), mae CAB Caerliwelydd yn Swydd Cumbria wedi sefydlu canolfan gynghori ar ystâd dai fawr Raffles yng Nghaerliwelydd, ardal o amddifadedd uchel. "Mewn arolwg o'r preswylwyr, dywedwyd wrthym mai'r hyn yr oedden nhw wir ei angen oedd gwasanaeth cynghori ar eu rhiniog," dywed y rheolwr Andy Auld. "Drwy gronni adnoddau, rydym wedi gallu darparu gwasanaeth cynghori ar ffurf siop un stop wirioneddol effeithiol. Pan fydd canolfan yn gweld cleient a allai fod yn gymwys i gael budd-daliadau anabledd, bydd yn eu cyfeirio at gydweithwyr DACE. "Gyda'n gilydd, mae ein profiad yn golygu ein bod yn mynd i'r afael ar y cyd â'r anghyfiawnder a'r camwahaniaethu y gall pobl anabl eu hwynebu weithiau," dywed Andy.

> "Rydym yn mynd i'r afael â'r anghyfiawnder a'r camwahaniaethu y gall pobl anabl eu hwynebu."

Mae rheolwr DACE, Fred Wilenius, yn cytuno. "Mae'r ffaith bod y tri mudiad yn cydweithio'n agos yn ddatblygiad da iawn oherwydd yr ystod eang o gyngor a gwybodaeth yr ydym wedi gallu eu cynnig i bobl leol."

Rhoi pobl ar ben ffordd

Mae gan CAB Ysbytai Cyfun Salford bartneriaeth lwyddiannus gydag Elusen Anafiadau i'r Ymennydd a'r Asgwrn Cefn (BASIC). Maent yn rhoi cyngor i bobl sydd ag anafiadau i'r ymennydd a'r asgwrn cefn, gan gynnwys pobl sy'n gwella ar ôl cael anafiadau difrifol i'r pen neu gyflyrau eraill sy'n gysylltiedig â'r ymennydd, megis strôcs neu ganser ar yr ymennydd. Mae'r gwasanaeth yn cyfuno dealltwriaeth arbenigol BASIC o gyflyrau niwrolegol a chyflyrau'r asgwrn cefn gyda sgiliau cynghori CAB ac mae cleientiaid yn gwerthfawrogi cael sylw gweithiwr cynghori sydd â dealltwriaeth o'u hanabledd a'i effeithiau. "Pan fo pobl wedi dioddef anaf i'w hymennydd neu wedi derbyn diagnosis o gyflwr niwrolegol sy'n effeithio ar eu prosesau gwybyddol, mae colli cof yn y tymor byr a drysu yn arwain at rwystrau mawr o ran trin hawliad am fudd-dal neu lywio'ch ffordd trwy'r system gofal yn y gymuned," dywed y cynghorydd, Ann Monk. "Nid yw pawb yn deall anghenion y grŵp cleientiaid penodol hwn bob amser, felly rydym yn trin llawer o apeliadau yn erbyn hawliadau am amrywiol fudd-daliadau anabledd a wrthodwyd."

Cyngor i genhedlaeth newydd

Ewyllys gwleidyddol

Mae angen cefnogaeth gwleidyddion ar Gyngor Ar Bopeth er mwyn gwireddu ei weledigaeth i ddefnyddio gwasanaethau cynghori integredig i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Mae Cymru a Birmingham yn arwain o'r tu blaen.

Digwydd dros draean o waith CAB Birmingham mewn lleoliadau iechyd. Mae'r gwasanaeth yn rhedeg 14 'uned iechyd', gan ddod â bron i £2 filiwn o incwm ychwanegol i gleientiaid yn 2004[7]. Mae pedair Ymddiriedolaeth Gofal Sylfaenol leol yn ariannu tua 70 y cant o waith unedau iechyd CAB i ddarparu nifer o sesiynau cynghori mewn 46 o feddygfeydd Meddygon Teulu. Mae rhai cynghorwyr yn gweithio mewn timau iechyd meddwl cymunedol ac eraill yn gweithio gyda chleifion sy'n derbyn gofal lliniarol. Cynhelir sesiynau maes ar gyfer pobl sy'n defnyddio cyffuriau yn swyddfeydd Llinell Gymorth Cyffuriau'r elusen Turning Point ac ar gyfer pobl sydd â HIV/Aids, mewn partneriaeth â'r elusen, Freshwinds.

Calonnau ifanc

Mae Cronfa Adfer Cymdogaeth hefyd yn talu am wasanaethau cynghori CAB sydd wedi'u targedu at ysbytai'r ddinas. Mae'r cynghorydd Tina Holden yn gweithio gydag Ysbyty Heartlands ym Mirmingham, gan gynnig cyngor i rieni yn eu harddegau sy'n disgwyl babi, a'u teuluoedd, sy'n dod i'r Grŵp Magu Plant 4U. "Mae llawer o'r gwaith yn ymwneud â budd-daliadau a thai," dywed Tina. Mae llawer o gleientiaid Tina heb hawlio budd-daliadau erioed ac nid ydynt yn gwybod beth a allai fod ar gael iddynt, o ble y gallent ei gael a phryd. "Gall fod yn amser pryderus iawn ym mywyd person ifanc," dywed Tina.

Dyfodol disglair

Gemma a'i mab ifanc, Jamie

Roedd Gemma Nicholls, merch ddwy ar bymtheg oed, yn feichiog ers 32 wythnos pan gafodd ei chyfeirio at Tina, cynghorydd CAB. "Es i weld Tina i ganfod a oedd gennym hawl i gael unrhyw fudd-daliadau," dywed Gemma. Mae ei phartner yn ffitiwr llawn amser. "Nid oedd llawer i ddod i ni ond rydym yn cael credyd treth plant a chredyd treth gwaith, yn ogystal â budd-dal plant. Roedd Tina yn barod iawn ei chymwynas."

Diwedd dedwydd i fywyd

Un o elfennau pwysig gwaith ysbyty CAB Birmingham yw cynghori pobl – a gofalwyr pobl – sydd wedi cael gwybod nad oes gwella arnynt. Mae'r cynghorydd, Kashmir Sanghera yn gweithio yn yr uned gofal lliniarol yn Ysbyty'r Frenhines Elizabeth. "Rwy'n gweld pobl sydd wedi cael prognosis gwael iawn, sydd ag ond chwe mis neu lai i fyw," dywed Kashmir, sy'n derbyn achosion wedi'u cyfeirio gan y tîm gwaith cymdeithasol, staff clinigol ac arbenigwyr nyrsio clinigol Macmillan.

> "Mae cefnogi'r gofalwyr yn rhan bwysig iawn o'r gwaith."

Mae materion sy'n ymwneud â chyflogaeth yn gyffredin. "Mae pobl yn aml yn penderfynu rhoi'r gorau i weithio cyn gynted ag y cânt brognosis gwael. Nid dyma'r peth gorau i'w wneud bob tro, oherwydd byddant yn colli eu hawliau cyflogaeth ac mae goblygiadau o ran eu pensiwn," dywed Kashmir.

Mae cefnogi'r gofalwyr yn rhan bwysig iawn o waith Kashmir. Nid yw ffeil cleient ar gau, hyd yn oed ar ôl iddynt farw, nes bydd gofalwyr y cleient wedi cael yr holl gyngor a

Viv Rees a Paul Connolly o CAB Pen-y-bont ar Ogwr, sy'n cynnig gwasanaethau maes mewn pum gwahanol leoliad iechyd ledled bwrdeistref Pen-y-bont ar Ogwr, gan gynnwys ysbytai, canolfannau dydd a chlinigau iechyd meddwl, fel rhan o gynllun Cyngor Da: Iechyd Da a ariennir gan Gynulliad Cymru.

7 CAB Birmingham, 2003-04.

chefnogaeth sydd eu hangen arnynt. “Rydym yn eu helpu i asesu eu sefyllfa eu hunain, gan ei bod wedi newid.”

Cyngor Da, Iechyd Da

Trwy gyfrwng Cyngor Da: Iechyd Da, gall Canolfannau Cyngor Ar Bopeth ddarparu cyngor cydlynol am faterion cyffredinol a lles trwy feddygfeydd Meddygon Teulu a lleoliadau iechyd eraill ledled Cymru.

> “Bu'r ymrwymiad gwleidyddol yno o’r cychwyn.”

Cafodd Cyngor Da: Iechyd Da, a dreialwyd mewn saith ardal yng Nghymru yn 2001-02, ei gyflwyno i ardaloedd y 22 Bwrdd Iechyd Lleol flwyddyn yn ddiweddarach ac erbyn hyn, mae’n derbyn cyllideb barhaus gan Lywodraeth y Cynulliad Cenedlaethol. “Bu'r ymrwymiad gwleidyddol i sicrhau bod y fenter yn gweithio yno o’r cychwyn,” dywed Delyth Owens, cydlynydd prosiect Cyngor Ar Bopeth Cymru. “Mae hyn wedi ei gwneud yn haws o lawer i ni weithio’n agos mewn ffordd gydlynol, gyda darparwyr gwasanaeth rhanbarthol a thimau iechyd sylfaenol lleol.”

Erbyn mis Rhagfyr 2004, gwelodd y gwasanaeth dros 18,000 o gleientiaid ac fe gynhyrchwyd bron i £11 miliwn mewn budd-daliadau cadarn ar gyfer cleientiaid, cost o £2.8 miliwn.

Gwerth bob tamaid

Mae monitro a gwerthuso yn bwysig i bob parti, gan gynnwys y Cynulliad Cenedlaethol. Bu’r adborth gan weithwyr proffesiynol ym maes iechyd hefyd yn galonogol, gyda thros 70 y cant o Feddygon Teulu yn nodi bod y prosiect wedi arbed llawer o amser iddynt ac wedi ysgwyddo llawer o’r gwaith.[8]

“Un o’r canlyniadau pwysicaf i ni oedd bod y mwyafrif sylweddol o Feddygon Teulu (dros 60 y cant) yn teimlo bod ein gwaith cynghori yn eu meddygfeydd wedi arwain at wella iechyd eu cleifion ac wedi helpu iddynt ddelio â salwch cronig,” dywed Delyth. “Wedi’r cyfan, dyna yw holl bwrpas ein gwaith.”

Cefnogaeth hanfodol

Dywedodd Paul Jennings, Prif Weithredwr Ymddiriedolaeth Gofal Sylfaenol Gogledd Birmingham, “Erbyn hyn, ceir barn gytunedig, gyda thystiolaeth gadarn yn gefn iddi, ynghylch yr effaith y gall cyngor da am les ei chael ar iechyd a lles unigolyn. Y prif faterion sy’n dal i ddylanwadu ar ein hiechyd yw addysg, tai ac incwm ynghyd ag ysmygu, ymarfer corff a deiet. Mae gwaith CAB wedi dangos, dro ar ôl tro, ei allu i helpu dinasyddion gyda’r materion pwysig hyn. Rydym yn falch o’r arweiniad rydym wedi’i roi yn y maes hwn.”

8 Adroddiad Gwerthuso Terfynol, Prifysgol Bangor, Mawrth 2004.

Y gair olaf

Mae mwy i iechyd na gwasanaethau iechyd, medd y Gweinidog Iechyd Cyhoeddus, Caroline Flint, AS.

Rwy'n arbennig o falch croesawu cyhoeddi *Rhoi cyngor*. Mae'n cofnodi'r gwaith amhrisiadwy a wneir gan staff Cyngor Ar Bopeth a gwirfoddolwyr i wella iechyd a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Mae'n dangos sut mae gwell cyngor yn esgor ar well iechyd corfforol a meddyliol. Mae mwy i iechyd na gwasanaethau iechyd. Mae'r strategaeth anghydraddoldebau cenedlaethol – y *Rhaglen weithredu* – a'r papur gwyn *Choosing Health* yn tanlinellu'r cyswllt rhwng iechyd a llwybr at wasanaethau, yn enwedig gyda phobl mewn grwpiau ac ardaloedd difreintiedig, boed hwy'n wasanaethau'r GIG, cyflogaeth neu dai. Yn yr un modd, cynlluniwyd y newidiadau a wnaed i'r systemau treth a budd-daliadau i wella bywydau a iechyd teuluoedd yn ogystal â mynd i'r afael â thlodi ymhlith plant a phobl hŷn. Er mwyn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, rhaid gweithredu ar sawl lefel i ddiwallu anghenion pobl a'u teuluoedd. Mae Cyngor Ar Bopeth yn gweithredu fel pont i bobl gyrraedd y gwasanaethau a'r budd-daliadau hyn. Bu gosod gwasanaethau cyngor a chefnogaeth mewn lleoliadau gofal sylfaenol GIG a gwasanaethau eraill yn effeithiol iawn, a dygwyd budd sylweddol i fywydau pobl a'u hiechyd. Edrychaf ymlaen at weld y gwaith hollbwysig hwn yn parhau ac yn cyfrannu tuag at ein hymdrechion cyffredinol i wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd..

Mae gan y Gwasanaeth Cyngor Ar Bopeth rôl allweddol i'w chwarae, medd Dr Fiona Adshead, dirprwy brif swyddog meddygol yn yr Adran Iechyd ac arweinydd prosiect ar y papur gwyn *Choosing Health*.

Ynghyd â phartneriaid eraill, mae gan ganolfannau Cyngor Ar Bopeth rôl allweddol i'w chwarae o ran mynd i'r afael â'r materion cymdeithasol ehangach sy'n effeithio ar iechyd pobl. Mae'r papur gwyn yn tanlinellu pwysigrwydd gweithredu cymunedol i wella iechyd a'r rôl allweddol y mae cymunedau yn gallu ei chwarae o ran hyrwyddo hunan-barch a lles meddwl yr unigolyn a lleihau allgau cymdeithasol. Felly rydym yn cefnogi rhoi rôl gryfach i fudiadau sydd wedi eu lleoli yn y gymuned yn y gwaith o ddarparu gwasanaethau GIG a gofal cymdeithasol. Mae Cyngor Ar Bopeth, sydd wedi creu rhwydwaith helaeth o wasanaethau mewn meddygfeydd a chanolfannau iechyd, ysbytai a chlinigau, mewn sefyllfa dda iawn i ddarparu cyngor am y materion ehangach sy'n effeithio ar iechyd a lles ac anghydraddoldebau iechyd. Mae'n bosib bod cyfleoedd i gysylltu'r gwaith hwn â chynlluniau penodol y tynnir sylw atynt yn y papur gwyn i fynd i'r afael ag allgau cymdeithasol.

Trwy weithio ynghyd, bydd y GIG yn llai o wasanaeth salwch ac yn fwy o wasanaeth iechyd, medd Syr Nigel Crisp, Prif Weithredwr y GIG.

Mae'r prosiectau Cyngor Ar Bopeth a ddisgrifir yn *Rhoi cyngor* yn dangos yr effaith wirioneddol y mae partneriaethau strategol rhwng darparwyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol, Ymddiriedolaeth Gofal Sylfaenol, awdurdodau lleol ac asiantaethau eraill yn gallu ei chael ar iechyd pobl ac ar fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau iechyd y mae pob un ohonom yn gwybod sy'n bodoli. Roeddwn yn arbennig o falch o weld y gwaith sy'n cael ei wneud yn Nwyrain Llundain gyda phobl o gymunedau du a lleiafrifoedd ethnig, achos rydym yn gwybod bod y bobl hyn yn gallu ei chael hi'n anodd cael gafael ar wasanaethau iechyd meddwl.

Mae Cyngor Ar Bopeth yn deall eu cymunedau lleol i'r dim a, thrwy weithio gyda chynllunwyr iechyd lleol ac asiantaethau eraill, fe allant chwarae rhan bwysig o ran nodi bylchau yn y gwasanaeth. Trwy weithio gyda'n gilydd ar lefel leol i sicrhau bod ymyriadau effeithiol ac adnoddau yn cael eu targedu at y rhai mwyaf anghenus, gallwn wneud y GIG yn llai o wasanaeth salwch ac yn fwy o wasanaeth iechyd.

National Institute for Clinical Excellence