

# Yn amlach na pheidio, yn brin.

Sicrhau bod cymorth emosiynol a seicolegol yn rhan arferol o ofal diabetes.

Yr hyn a ddylai ddigwydd  
yng Nghymru





**Mae bron i 195,000 o bobl yng Nghymru yn cael diagnosis o ddiabetes<sup>1</sup>. Gall byw â diabetes fod yn anodd, a gall cadw ar ei ben fod yn ymdrech. Mae pobl wedi dweud wrthym fod lles emosiynol a seicolegol da yn hanfodol i reoli eu cyflwr.**

Mewn arolwg o fwy na 2,000 o bobl ledled y Deyrnas Unedig sy'n byw â diabetes, dywedodd saith o bob deg wrthym eu bod yn teimlo bod gofynion y diabetes o ddydd i ddydd yn eu llethu. Dywedasant wrthym fod arnynt angen rhagor o gymorth ar gyfer eu lles emosiynol a seicolegol, yn rhan o'u gofal diabetes arferol. O'r rhai a gymerodd ran yn yr arolwg ac a oedd yn teimlo bod arnynt angen gofal arbenigol gan weithiwr iechyd meddwl proffesiynol, nid oedd saith o bob deg ohonynt yn gallu cael gafael ar y gwasanaeth hwnnw.

**“Yn dilyn diagnosis, yn anaml iawn y bydd unrhyw un yn siarad am yr effaith ar eich iechyd meddwl.”**

Unigolyn yng Nghymru sydd â diabetes Math 1

Mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol wedi adleisio'r alwad hon. Ond mae arnynt angen rhagor o adnoddau i allu cynnig y cymorth hwn i bawb yng Nghymru y mae diabetes yn effeithio arnynt. Bydd cymorth digonol yn hanfodol nid yn unig i helpu i reoli diabetes Math 1 a Math 2 ond hefyd i atal diabetes Math 2 yn achos y rhai hynny sydd mewn perygl, a hynny trwy eu helpu i newid eu ffordd o fyw.

**“Mae cleifion yn ymwybodol iawn ohono [yr effaith ar iechyd meddwl] ac maent am gael mynediad at gymorth iechyd meddwl integredig o fewn gofal iechyd corfforol; ond does neb yn ei ariannu.”**

Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol yng Nghanolbarth Cymru

### **Y sefyllfa gyfredol yng Nghymru**

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae sylw cynyddol wedi cael ei roi i rôl cymorth emosiynol a seicolegol mewn gofal, yn ogystal ag i ymwybyddiaeth o'r cysylltiad rhwng iechyd meddwl a chorfforol.

Cydnabuwyd yr angen am wasanaethau seicolegol yn y **Cynllun Cyflawni Plan**<sup>2</sup>, diweddaraf, sy'n amcangyfrif bod lles seicolegol 41% o'r bobl yng Nghymru sy'n byw â diabetes yn wael. Ac eto, nid oes yr un o'r camau gweithredu allweddol o ran gwasanaethau yn ymwneud yn uniongyrchol ag iechyd meddwl, lles emosiynol na chymorth seicolegol, er gwaethaf y lefelau isel o fynediad at gymorth seicolegol y tu allan i wasanaethau pediatrig.

<sup>1</sup> Fframwaith Ansawdd a Chanlyniadau Cymru (2017-18) a gyrchwyd trwy'r ddolen: <https://llyw.cymru/contract-gwasanaethau-meddygol-cyffredinol-fframwaith-ansawdd-chanlyniadau-ebrill-2017-i-mawrth-2018>

<sup>2</sup> Cynllun Cyflawni Diabetes ar gyfer Cymru 2016-2020 (2016) t10. Cyrchwyd o: <https://gov.wales/docs/dhss/publications/161212diabetes-delivery-planen.pdf>

O dan y cynllun hwn, ac yn unol â safonau cenedlaethol, mae'n ofynnol ar hyn o bryd i Fyrddau Iechyd Lleol sicrhau bod digon o fewnbwn seicolegol yn cael ei ddarparu ar gyfer y gwaith o reoli'r holl gleifion. Eto i gyd, nid yw GIG Cymru yn pennu unrhyw dargedau mesuradwy iddo ei hun o ran darparu cymorth seicolegol i'r rhai sydd â chyflyrau hirdymor, ac mae yna amrywiad enfawr yn y gwasanaethau a ddarperir ledled y wlad.

Yn ogystal â hyn, mae llawer o'r gwasanaethau sy'n darparu cymorth seicolegol eisoes ar ben eu tennyn ac mewn angen dybryd am fwy o adnoddau. Dywedodd clinigwyr wrthym fod y galw yn parhau i gynyddu wrth i ymwybyddiaeth o effeithiau iechyd meddwl gwael gynyddu.

O beidio â chydabod y pwysau hyn, a heb newid y ffordd y mae GIG Cymru yn darparu'r cymorth hwn, bydd pobl yn parhau i beidio â chael y cymorth y mae arnynt ei angen i fyw'n dda â diabetes.

**“Byddai'n rhaid i bobl aros yn hirach, byddai'n rhaid i ni ddechrau dweud na wrth bobl, a byddai'n rhaid i ni edrych ar sut y gallem gwtogi ar y meini prawf [er mwyn gallu cael mynediad at wasanaethau]. Nid ydym yn ein hyrwyddo ein hunain yn yr ysbyty gan ein bod o ddifrif yn credu y byddem yn cael ein boddi gan geisiadau.”**

Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol yn Ne Cymru

### Yr hyn y dylid ei newid

Mae cynlluniau Llywodraeth Cymru ei hun yn datgan ymrwymiad i ddarparu gofal iechyd “cyfannol” sy'n “canolbwyntio ar y claf<sup>3</sup>. I wneud hyn, mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod yr angen i “newid ein ffocws a'n hadnoddau i atal ac ymyrryd yn gynnar”<sup>4</sup>.

Mae tystiolaeth yn dangos bod cymorth a thriniaeth emosiynol a seicolegol sydd wedi'u teilwra ar gyfer diabetes yn gwella lles emosiynol yr unigolyn, ac yn cael effaith gadarnhaol ar ei ganlyniadau diabetes, gan, yn benodol, leihau'r lefelau siwgr gwaed cyfartalog – a elwir yn HbA1c, a all leihau'r risg o gymhlethdodau difrifol yn datblygu<sup>5</sup>.

**“Os caiff trallod seicolegol lefel is ei nodi'n gyflym ac mewn modd effeithiol, mae'n atal problemau mwy rhag datblygu yn nes ymlaen, yn rhai meddyliol a chorfforol ... Gall hyn arbed arian i wasanaethau ymhen pum mlynedd ac atal dioddefaint i'r rhai y mae diabetes yn effeithio arnynt.”**

Uwch-seicolegydd Clinigol yng Ngogledd Cymru

Yn Diabetes UK Cymru, rydym am gael gofal diabetes sy'n gweld ac yn cefnogi'r person cyfan. Dylid cydnabod effeithiau emosiynol a seicolegol diabetes ym mhob gofal diabetes. Ac mae'n rhaid i bawb y mae diabetes yn effeithio arnynt gael mynediad at y cymorth y mae arnynt ei angen, a hynny ar yr adeg y bydd arnynt ei angen.

<sup>3</sup> Cymru Iachach (2018). Cyrchwyd o: <https://gov.wales/docs/dhss/publications/180608healthier-wales-mainen.pdf>

<sup>4</sup> Pwysau Iach – Cymru Iach (2019). Cyrchwyd o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/consultations/2019-01/dogfen-ymgyngori.pdf>

<sup>5</sup> Schmidt CB, Potter BJ, van Loon ACM et al (2018). *Systematic review and meta-analysis of psychological interventions in people with diabetes and elevated diabetes-distress*. Diabetic Medicine 35 (9) 1157 to 1172.

## Mae Diabetes UK Cymru yn galw am y canlynol:



### Cydnabyddiaeth o effaith emosiynol a seicolegol diabetes ym mhob gofal diabetes, a hynny trwy gynllunio gofal a chymorth mewn modd systematig, a chynnal gwell sgysia. I gefnogi hyn, rydym yn galw am y canlynol:

- Ar i Lywodraeth Cymru gyhoeddi cynlluniau pellach ar gyfer gofal diabetes y tu hwnt i 2020, cynlluniau sy'n ystyried y broses o gyflwyno gwasanaethau diabetes Math 1, ynghyd â'r gwasanaethau atal a gofal ar gyfer Math 2. Bydd yn ofynnol i'r naill a'r llall gynnwys adran sylweddol ar rôl cymorth seicolegol mewn cynllun gofal a chymorth, boed hwnnw'n gynllun unigol ar gyfer diabetes neu'n gynllun helaethach ar gyfer cyflyrau hirdymor y mae iddynt dargedau mesuradwy.
- Ar i weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n darparu gofal diabetes sicrhau eu bod yn darparu'r cyfle i sgysiau am les emosiynol gael eu cynnal yn ystod apwyntiadau. Dylai adnoddau megis ein Presgripsiwn Gwybodaeth **Your Emotions and Diabetes**<sup>6</sup> a'n canllaw **Diabetes and Emotional Health**<sup>7</sup> gael eu defnyddio mewn sgysiau am gynllunio gofal a chymorth.
- Ar i bob Bwrdd Iechyd Lleol sicrhau ei fod yn dilyn canllawiau NICE ar ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn,<sup>8</sup> ac ar i GIG Cymru fynd y tu hwnt i ganllawiau NICE a sefydlu safon newydd ar gyfer cymorth seicolegol i bobl â diabetes Math 1 a Math 2, yn ogystal â mabwysiadu Safon Cymru Gyfan ar gyfer Pobl â Diabetes sy'n Symud o Wasanaethau Pediatrig i Wasanaethau Oedolion yn y GIG yng Nghymru<sup>9</sup>.

- Ar i raglenni addysg strwythuredig ar gyfer diabetes sicrhau rhagor o gydnabyddiaeth i bwysigrwydd lles emosiynol a seicolegol mewn diabetes, a chynnwys cyfeiriadau at wybodaeth a chymorth arall.



### Ar i'r GIG a'r trydydd sector ar lefel genedlaethol a lleol weithio gyda'i gilydd i ddarparu gwasanaethau tebyg i gefnogaeth gan gymheiriaid, grwpiau cymunedol, addysg, ac adnoddau hunangymorth i bobl y mae diabetes yn effeithio arnynt. I gefnogi hyn, rydym yn galw am y canlynol:

- Ar i GIG Cymru a Byrddau Iechyd Lleol gymryd rhan mewn menter i gysylltu'r trydydd sector â gwasanaethau lleol a mentrau cymunedol. Mae hyn yn unol ag amcanion **Cymru Iachach** i gefnogi pobl i reoli eu hiechyd a'u lles eu hunain<sup>10</sup>, a hynny trwy gryfhau opsiynau ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol a chefnogaeth gan gymheiriaid.
- Ar i'r trydydd sector a sefydliadau lleol gysylltu â gwasanaethau GIG cenedlaethol a lleol er mwyn sicrhau bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn ymwybodol o'r gwasanaethau a'r cymorth y maent yn eu cynnig o ran atgyfeirio a chyfeirio.

<sup>6</sup> Diabetes UK Information Prescription Your Emotions and Diabetes. Cyrchwyd o: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/resources/resources-to-improve-your-clinical-practice/information-prescriptions-qa>

<sup>7</sup> Diabetes UK (2019) Diabetes and Emotional Health – a practical guide for healthcare professionals supporting adults with Type 1 and Type 2 diabetes. Cyrchwyd o: [www.diabetes.org.uk/emotional-health-professionals-guide](http://www.diabetes.org.uk/emotional-health-professionals-guide)

<sup>8</sup> CG138 Patient experience in adult NHS services: improving the experience of care for people using adult NHS services, CG136 Service user experience in adult mental health: improving the experience of care for people using adult NHS mental health services

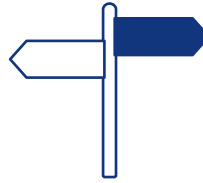
<sup>9</sup> Safon Cymru Gyfan ar gyfer Pobl â Diabetes sy'n Symud o Wasanaethau Pediatrig i Wasanaethau Oedolion yn y GIG yng Nghymru (2017) Cyrchwyd o: [http://www.cypdiabetesnetwork.nhs.uk/files/4015/2631/0959/Transition\\_Standard\\_ReportV8.pdf](http://www.cypdiabetesnetwork.nhs.uk/files/4015/2631/0959/Transition_Standard_ReportV8.pdf)

<sup>10</sup> Cymru Iachach (2018) Cyrchwyd o: <https://gov.wales/docs/dhss/publications/180608healthier-wales-mainen.pdf> t.3.



**Ar i wasanaethau sy'n darparu gofal diabetes gael eu cefnogi gan weithwyr iechyd meddwl proffesiynol arbenigol, yn cynnwys seicolegwyr a seiciatryddion cyswllt, fel y gellir sicrhau darpariaeth effeithiol ledled pob lefel o angen. I gefnogi hyn, rydym yn galw am y canlynol:**

- Ar i Fyrddau Iechyd Lleol sicrhau bod gwasanaethau diabetes yn cynnwys gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol integredig sy'n meddu ar wybodaeth am ddiabetes ac a all roi cyngor a darparu gofal, fel ei gilydd.
- Ar i unrhyw gynlluniau yn y dyfodol sy'n manylu ar y strategaeth ar gyfer darparu gofal diabetes yng Nghymru fynd ati i lunio cynlluniau gweithredu penodol ynghylch gwelliannau i'r gwasanaethau seicolegol cyfredol, ynghyd â gwella mynediad ar gyfer y rhai y mae arnynt ei angen, a nodi grwpiau risg uchel.
- Ar i Lywodraeth Cymru gynyddu cyllid ar gyfer darparu cymorth seicolegol ac emosiynol ledled pob un o'r saith Bwrdd Iechyd Lleol.
- Ar i'r bobl hynny y mae diabetes yn effeithio arnynt, sy'n cael eu gweld yn rheolaidd yn y gwasanaeth gofal sylfaenol, ac y mae arnynt angen cymorth iechyd meddwl arbenigol, allu cael gafael ar y cymorth hwnnw. Mae meddygon teulu eisoes yn gallu atgyfeirio pobl sydd â phroblemau iechyd corfforol neu feddyliol aciwt at arbenigwyr. Dylai Byrddau Iechyd Lleol weithio gyda chlystyrau gofal sylfaenol i hyrwyddo'r defnydd o atgyfeiriadau i wasanaethau cymorth seicolegol arbenigol lle maent ar gael.



**Ar i lwybr gofal integredig ar gyfer diabetes a lles emosiynol a seicolegol gael ei ddatblygu a'i roi ar waith yng Nghymru. I gefnogi hyn, rydym yn galw am y canlynol:**

- Ar i GIG Cymru weithio gyda'r trydydd sector i ddatblygu a chymeradwyo llwybr gofal â dangosyddion ar gyfer pobl sydd â chyflyrau hirdymor tebyg i ddiabetes ac y mae arnynt angen cymorth seicolegol. Bydd hyn yn helpu i amlygu pa wasanaethau a chymorth sy'n ofynnol ym mhob ardal, ac yn cefnogi'r broses o'u rhoi ar waith ledled y wlad
- Ar i'r sawl sy'n gwneud penderfyniadau yn lleol gomisiynu gwasanaethau yn unol â fframwaith a llwybr y cytunwyd arnynt yn genedlaethol. Dylai'r rhain gynnwys gweithwyr iechyd meddwl diabetes proffesiynol arbenigol (h.y. seicolegwyr clinigol) sy'n cael eu hymgorffori mewn timau amlddisgyblaethol diabetes, ynghyd â gwasanaethau seiciatreg gyswllt sy'n arbenigo ar y rhyngwyneb rhwng iechyd corfforol a meddyliol mewn gofal eilaidd.



**Ar i bob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n darparu gofal diabetes cyffredinol gael yr hyfforddiant a'r sgiliau i nodi a chefnogi lles emosiynol a seicolegol y bobl y mae diabetes yn effeithio arnynt. I gefnogi hyn, rydym yn galw am y canlynol:**

- Ar i Fyrddau Iechyd Lleol yng Nghymru sicrhau bod pob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl y mae diabetes yn effeithio arnynt gael hyfforddiant sy'n cynnwys rheoli gofal emosiynol a seicolegol, a gweithredu cynlluniau gofal a chymorth.
- Ar i bob rhaglen hyfforddi ac addysg ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl yng Nghymru y mae diabetes yn effeithio arnynt gael eu hadolygu i ystyried a ydynt yn cynnwys cydnabyddiaeth ddigonol o agweddau emosiynol a seicolegol byw â diabetes, neu o ofalu am rywun sy'n byw â'r cyflwr.
- Ar i weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n darparu gofal diabetes gyfeirio at ein canllaw ar ddarparu cymorth emosiynol a seicolegol, **Diabetes and Emotional Health**<sup>7</sup>, a chwblhau'r cyrsiau hyfforddi sydd ar gael ar ddiabetes.
- Ar i Fforwm Iechyd Meddwl mewn Cyflyrau Hirdymor gael ei sefydlu ar y cyd â chynrychiolwyr o'r trydydd sector a chlinigwyr o bob cwr o Gymru, a hynny er mwyn rhannu arfer gorau a datblygu gwybodaeth a sgiliau.



**Ar i weithwyr iechyd meddwl proffesiynol sy'n darparu gofal ar gyfer pobl y mae diabetes yn effeithio arnynt fod â gwybodaeth am ddiabetes, ynghyd â dealltwriaeth o'r effaith y gall diabetes ei chael ar les corfforol, emosiynol a seicolegol y bobl hynny. I gefnogi hyn, rydym yn galw am y canlynol:**

- Ar i'r rhai sy'n darparu gwasanaethau iechyd meddwl ar gyfer pobl y mae diabetes yn effeithio arnynt gyfeirio at ein canllaw ar ddarparu cymorth emosiynol a seicolegol, **Diabetes and Emotional Health**<sup>7</sup>, a chwblhau'r cyrsiau hyfforddi ar ddiabetes sydd ar gael gan Diabetes UK.
- Ar i gomisiynwyr sicrhau bod y gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol hynny sy'n gweithio gyda phobl â diabetes, a hynny ym mhob rhan o GIG Cymru, gael hyfforddiant diabetes-benodol. Dylent allu adnabod a deall effaith emosiynol a seicolegol diabetes, ynghyd â'r problemau iechyd meddwl cysylltiedig a all godi ac sy'n benodol i ddiabetes, er enghraifft trallod diabetes, er mwyn sicrhau bod pawb yn cael y gofal neu'r cymorth cywir.

#### **Ymunwch â ni**

Rydym wedi siarad â miloedd o bobl y mae diabetes yn effeithio arnynt, a dywedasant wrthym fod y cymorth y mae ar bobl ei angen, yn rhy aml, yn eisiau pan maent yn ei chael yn anodd.

Helpwch ni i sicrhau bod cyngor emosiynol ac iechyd meddwl yn rhan o ofal diabetes pawb.

Evch i'n gwefan: [www.diabetes.org.uk/emotional-wellbeing](http://www.diabetes.org.uk/emotional-wellbeing)

