

Digwyddiad Cenedl Ymwybodol Ofalgar Cymru

12:00 – 13:30, Dydd Mawrth 17 Tachwedd 2015

Ystafell Pwyllgor 24, Tŷ Hywel, Cynulliad Cenedlaethol Cymru/Senedd

ACau sy'n cynnal y digwyddiad: Darren Millar ac Ann Jones

Siaradwyr

Darren Millar AC

Gweinidog Iechyd yr Wrthblaid, Cynulliad Cenedlaethol Cymru

Chris Ruane

Lansio Adroddiad Mindful Nation UK

Sefydydd a Llywydd Anrhydeddus y Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Ymwybyddiaeth Ofalgar

Vishvapani Blomfield

Y Fenter Ymwybyddiaeth Ofalgar (athro a darlledydd ym maes ymwybyddiaeth ofalgar)

Rebecca Remigio

Ymwybyddiaeth Ofalgar yn y System Cyfiawnder Troseddol

Pennaeth Amddiffyn y Cyhoedd, Gwasanaeth Prawf Cymru

Mary Williams

cyfranogwr ar gwrs ymwybyddiaeth ofalgar

Rachel Lilley

Ymwybyddiaeth Ofalgar a Pholisïau Gweithleoedd Cymru

Prifysgol Aberystwyth

Rebecca Crane

Ymwybyddiaeth Ofalgar a Pholisïau Gofal Iechyd Cymru

Cyfarwyddwr y Ganolfan Ymchwil ac Ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar, Prifysgol Bangor

Elizabeth Williams

Ymwybyddiaeth Ofalgar a Pholisïau Addysg Cymru

Athrawes Ymwybyddiaeth Ofalgar mewn Ysgolion a chyn Bennaeth Strategaeth Plant a Phobl Ifanc, Llywodraeth Cymru

Vaughan Gething AC

Dirprwy Weinidog Iechyd, Llywodraeth Cymru

Ken Skates AC

Dirprwy Weinidog Diwylliant, Chwaraeon a Thwristiaeth, Llywodraeth Cymru

Bydd y siaradwyr yn dechrau am 12.30 ac yn parhau tan 1.30. Mae croeso i chi ymuno â ni ar ôl y digwyddiad yng nghyntedd Canolfan y Mileniwm

Digwyddiad Cenedl Ymwybodol Ofalgar Cymru

Mae Cymru wedi arloesi defnydd therapiwtig o ymwybyddiaeth ofalgar, yn enwedig yn y Ganolfan Ymchwil ac Ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar ym Mhrifysgol Bangor. Mae llawer o ysgolion eisoes yn addysgu ymwybyddiaeth ofalgar ac mae rhai awdurdodau iechyd yn cynnig therapi gwybyddol seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar, ond mae'r ddarpariaeth yn ddarniog ac nid yw wedi'i chynllunio. Mae'r digwyddiad hwn yn archwilio potensial Cymru i ddod yn un o arweinwyr y byd o ran defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar, ynghyd â rôl bosibl Llywodraeth Cymru.

Ymwybyddiaeth Ofalgar a'i Buddion

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn golygu cyfeirio ymwybyddiaeth at ein profiad mewn modd agored, chwilfrydig a gofalgar. Mae'n ein helpu i fod yn fwy ymwybodol o'n meddyliau a'n teimladau er mwyn i ni allu eu rheoli'n fwy medrus, gan ddatblygu galluoedd rheoleiddio sylw, meta-wybyddiaeth a chanolbwytio. Mae hyd yn oed cyfnodau byr o ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yn gallu gwella sgiliau gwybyddol megis amser ymateb, sgorau darllen a deall, gweithredoedd cof gwaith a gwneud penderfyniadau. Fel hyn, mae hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar yn cefnogi lles, hunanreolaeth a newid ymddygiad drwy alluogi pobl i ddod o hyd i le meddyliol cytbwys sy'n eu galluogi i wneud dewisiadau gwell.

Mae hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar yn cynnwys arferion syml, megis myfyrio ar anadl, sy'n addysgu cyfranogwyr i dawelu eu sylw. Mae hyn yn caniatáu iddynt fod yn ymwybodol o'u profiad a'i dderbyn â meddwl agored a chwilfrydedd, yn hytrach na phoeni am yr hyn sydd wedi digwydd neu a allai ddigwydd. Mae'n ymarfer cwbl seciwlar a addysgir yn unol â chwricwla hirsefydlog.

Mae diddordeb gwyddonol mewn hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar ar gynydd; cyhoeddir 500+ o bapurau mewn cyfnodolion gwyddonol a adolygir gan gymheiriaid bob blwyddyn. Cynhaliwyd meta-ddadansoddiad o 209 o astudiaethau gyda'r casgliad bod ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar yn dangos 'effeithiau mawr a chlinigol arwyddocaol wrth drin gorbryder ac iselder, a chafodd yr enillion eu cynnal ar ôl cyfnod dilynol'.

Y Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Ymwybyddiaeth Ofalgar ac adroddiad Mindful Nation UK

Yn y digwyddiad hwn, caiff adroddiad Mindful Nation UK ei lansio yng Nghymru. Cynhyrchwyd yr adroddiad hwn gan y Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Ymwybyddiaeth Ofalgar, a dyfodd o gyrsgiau ymwybyddiaeth ofalgar i seneddwyr San Steffan. Ffurfiodd y Grŵp ym mis Mehefin 2014 a chyhoeddwyd eu hadroddiad ym mis Hydref 2015, ar ôl ymchwiliad manwl. Mae'r adroddiad Mindful Nation UK yn gwneud argymhellion ynglŷn â sut y gall ymwybyddiaeth ofalgar helpu i gyflawni amcanion llywodraeth y Deyrnas Unedig ym meysydd addysg, gofal iechyd, cyfiawnder troseddol a'r gweithle. Mae ar gael ar-lein yn: <http://www.themindfulnessinitiative.org.uk>

Mae'r Fenter Ymwybyddiaeth Ofalgar yn sefydliad annibynnol sy'n argymhell cefnogaeth gyhoeddus i ddefnyddio ymwybyddiaeth ofalgar. Roedd yn cefnogi'r gwaith o ymchwilio, ysgrifennu a chynhyrchu'r adroddiad Mindful Nation UK.

Papurau Briffio

Mae'r pecyn briffio hwn yn cynnwys papurau am iechyd, addysg a'r gweithle sy'n ategu adroddiad Mindful Nation UK drwy nodi sut y mae'r canfyddiadau'n berthnasol i Gymru a gwneud argymhellion penodol i Gymru. I weld sail ymchwil gyffredinol ymwybyddiaeth ofalgar, cyfeiriwch at yr adroddiad.

Cyswllt

Y Fenter Ymwybyddiaeth Ofalgar: Jamie Bristow: jamie@mindfulnessinitiative.org.uk
<http://www.themindfulnessinitiative.org.uk>

Y Fenter Ymwybyddiaeth Ofalgar, Cymru: Vishvapani Blomfield: vishvapani@gmail.com

Ymwybyddiaeth Ofalgar ym maes Iechyd yng Nghymru

Wrth i broblemau iechyd meddwl ddod yn fwy a mwy cyffredin yng Nghymru, mae buddsoddi mewn ymyriadau cynnar yn hanfodol i iechyd a dylai fod yn flaenoriaeth economaidd a chymdeithasol hefyd. Mae tuag un o bob tri theulu'n cynnwys rhywun ag afiechyd meddwl, ac mewn unrhyw un wythnos mae 10% o'r oedolion yn y Deyrnas Unedig yn profi symptomau iselder. Afiechyd meddwl sy'n achosi bron hanner pob hawliad anallu ac absenoldeb.

Mae un dadansoddiad awdurdodol yn dweud, wrth ychwanegu'r effeithiau economaidd a dynol at y baich ar y system iechyd a gofal cymdeithasol, bod problemau iechyd meddwl yn costio tua £7.2 biliwn y flwyddyn i Gymru.ⁱ Mae Ymyriadau Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar yn gallu cyfrannu'n sylweddol at unioni'r materion hyn.

Therapi Gwybyddol Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar ar gyfer iselder rheolaidd

Bydd hanner y bobl sydd wedi cael un pwl o iselder yn cael ail bwl, a bydd 80% o'r rheini'n cael tri neu fwy. Ers 2004, mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) wedi argymhell Therapi Gwybyddol Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar i bobl ag iselder rheolaidd.

Cynhaliwyd meta-ddadansoddiad o chwe hap-dreial wedi'u rheoli ar gyfer pobl oedd wedi profi tri neu fwy o gyfnodau o iselder, ond a oedd yn iach ar y pryd, a chanfu fod y therapi hwn yn lleihau'r risg o bwl pellach 43% o'i gymharu â grwpiau rheoli. Mae presgripsiynau gwrth-iselyddion wedi cynyddu 500% mewn 20 mlynedd, ac mae'r therapi'n darparu effeithiau sy'n gymaradwy ag aros ar ddos cynnal.

Yn Ôl The Kings Fund, gallai darparu Therapi Gwybyddol Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar yn unol â'r canllawiau NICE arbed £15 am bob £1 a gâi ei gwario, a gallai fod arbedion pellach mewn costau gofal iechyd cysylltiedig megis presgripsiynau gwrth-iselyddion. Fodd bynnag, canfu arolwg gan y Sefydliad Iechyd Meddwl yn 2010:

- Nid yw 69% o feddygon teulu byth, neu bron byth, yn atgyfeirio eu cleifion ag iselder rheolaidd i gael y therapi.ⁱⁱ
- Mae 75% o feddygon teulu wedi rhoi presgripsiwn am wrth-iselyddion i gleifion ag iselder rheolaidd, er iddynt gredu y gallai dewis arall fod yn fwy priodol.ⁱⁱⁱ

Am y rhesymau hyn, rydym yn argymhell yn gryf y dylai Therapi Gwybyddol Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar fod ar gael ym mhob bwrdd iechyd yng Nghymru.

Ar hyn o bryd, mae'r therapi'n cael ei argymhell fel ymyriad atal ar gyfer iselder rheolaidd, yn hytrach nag fel triniaeth ar gyfer iselder presennol. Felly, er mwyn i hyn ddigwydd, bydd angen newid diwylliant yn y GIG i flaenoriaethu ataliad i sicrhau llai o ymyriadau pellach a mwy costus yn nes ymlaen.

Ymyriadau seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar yn y GIG

Mae mwy a mwy o dystiolaeth yn dangos bod ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar yn effeithiol wrth drin llawer o broblemau iechyd meddwl gan gynnwys gorbryder, seicosis a straen. Mae'r ymyriadau hyn hefyd yn gallu chwarae rhan unigryw wrth ateb heriau iechyd Cymru drwy gyfrannu at ataliad, ymyriadau cynnar a hybu iechyd meddwl da.

Canfu adolygiad diweddar gan Lywodraeth Cymru o therapïau seicolegol yng Nghymru amrywiad sylweddol o ran ansawdd gwasanaethau, ac i ba raddau y maent ar gael, ledled y wlad. Mae ein hargymhellion ar gyfer ymwybyddiaeth ofalgar yn cyd-fynd â'r nod a amlinellwyd yn y Cynllun Therapïau Seicolegol Cymru ar gyfer Iechyd Meddwl Oedolion a ffurfiwyd yn ddiweddar, sy'n bwriadu datblygu 'gwasanaeth seicolegol ei fryd' i bobl sy'n profi trallod meddyliol.

Ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar a gofal iechyd corfforol

Mae iselder ddwy i dair gwaith yn fwy cyffredin ymysg pobl â phroblem iechyd corfforol hirdymor nag ymysg y boblogaeth gyffredinol. Mae problemau iechyd meddwl amryfal yn arbennig o gyffredin ymysg pobl â mwy nag un cyflwr hirdymor.^{iv}

Canfu adolygiad diweddar o 114 o astudiaethau welliannau cyson mewn iechyd a lles meddwl, yn arbennig llai o straen, gorbryder ac iselder, yng nghyd-destun iechyd corfforol gwael ar ôl hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar. Mae'r dystiolaeth gryfaf o blaid yr effaith seicolegol ar bobl sy'n byw gyda chanser, ond mae tystiolaeth hefyd ar gael o fuddion ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar i boen cefn, ffibromyalgia, arthritis, HIV a syndrom coluddyn llidus. Mae adroddiad Mindful Nation UK yn rhoi manylion buddion posibl i ystod eang o gyflyrau iechyd corfforol eraill.

Ceir enghreifftiau rhagorol o gyrsiau ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar o fewn gwasanaethau iechyd corfforol y GIG yng Nghymru sy'n cynnig modelau i'r gwasanaeth cyfan. Er enghraifft, mae adran oncoleg Uned Ddydd Alaw, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, yn cynnal tri chwrs Therapi Gwybyddol Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar ar gyfer canser bob blwyddyn. Cynigir cyrsiau i bobl â phob math o ganser ar bob cyfnod, ac i bobl â phrognosisau amrywiol, gan gynnwys pobl â chlefydau angheuol a datblygedig.

Ymwybyddiaeth Ofalgar i Staff y GIG

Mae llawer o weithluoedd y sector cyhoeddus yn teimlo effaith yr afiechyd meddwl sy'n bodoli mewn llawer o weithluoedd. Mae gan y GIG gyfradd absenoldeb salwch uwch nag unrhyw sefydliad sector cyhoeddus mawr arall; cafodd 3.4% o oriau gweithwyr eu colli i salwch yn 2013.

Mae cynnig ymwybyddiaeth ofalgar i staff GIG o fudd i'w lles eu hunain, mae'n gwella iechyd meddwl ac mae'n lleihau nifer diwrnodau salwch y staff, yn ogystal â gwella eu dealltwriaeth o ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar ac ansawdd y gofal sydd ar gynnig ganddynt.

ⁱ Rhwydwaith Hybu Iechyd Meddwl Cymru Gyfan, Hybu iechyd meddwl ac atal salwch meddwl: yr achos economaidd dros fuddsoddi yng Nghymru (2009)

ⁱⁱ Y Sefydliad Iechyd Meddwl, Adroddiad Ymwybyddiaeth Ofalgar Llundain: Y Sefydliad Iechyd Meddwl 2010

ⁱⁱⁱ McCrone P, Dhanasiri S, Patel A, Knapp M, Lawton-Smith S. *Paying the price: The cost of mental health care in England to 2026*. Llundain Kings Fund: 2008

^{iv} Moussavi et al 2007 wedi'u dyfynnu yn Naylor C, Parsonage M, McDaid D, Knapp M, Fossey M, Galea A. *Long-term conditions and mental health: The cost of co-morbidities*. Llundain: The King's Fund UK; 2012.

Argymhellion

Defnyddio Therapi Gwybyddol Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar

1. Rhoi Therapi Gwybyddol Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar ar waith yn llawn fel modd o atal iselder ar draws y GIG yng Nghymru yn unol â chanllawiau NICE, gydag un arweinydd i'r therapi ym mhob bwrdd iechyd.
2. Dylid darparu cyllid i hyfforddi 40 o hyfforddwyr newydd i addysgu'r therapi yng Nghymru bob blwyddyn rhwng nawr a 2020.

Defnyddio mwy o Ymwybyddiaeth Ofalgar

3. Dylai'r Llywodraeth ddatblygu darpariaeth lleihau Straen yn Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar i staff y GIG a phobl sy'n dioddef cyflyrau hirdymor, yn unol â'r dystiolaeth.
4. Datblygu strategaeth gydlynol i ddarparu ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar ledled Cymru. Rydym yn cynnig creu Gweithgor Ymwybyddiaeth Ofalgar mewn Gofal Iechyd Cymru gyda chynrychiolwyr o'r llywodraeth, Byrddau Iechyd, canolfan ymwybyddiaeth ofalgar Prifysgol Bangor a'r trydydd sector.

Ymwybyddiaeth Ofalgar ym maes Addysg yng Nghymru

Yr Her Polisi

Mae llawer o ysgolion Cymru eisoes yn defnyddio arferion ymwybyddiaeth ofalgar, ac mae staff, disgyblion a phenaethiaid yn tystio i'r effaith ar eu hysgolion. Mae Cymru wedi arwain y ffordd o ran datblygu ymwybyddiaeth ofalgar mewn ysgolion, yn enwedig drwy'r Ganolfan Ymchwil ac Ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar ym Mhrifysgol Bangor.

Fodd bynnag, yng Nghymru mae'r mudiad hwn yn dal i fod yn un sylfaenol heb ei gynllunio, ac nid oes llawer yn manteisio arno. Mae tystiolaeth ymchwil a gyflwynwyd yn yr adroddiad Mindful Nation UK yn awgrymu bod ymwybyddiaeth ofalgar yn effeithio ar heriau allweddol o fewn polisi addysg Cymru:

- Cyrhaeddiad academaidd a gwella canlyniadau;
- Iechyd meddwl plant;
- Ymrwymiad Cymru i ddatblygu a chynnal lles mewn ysgolion;
- Lefelau straen a morâl ymysg staff addysgu.

Efallai mai'r her fwyaf dybryd yw'r argyfwng iechyd meddwl ymysg pobl ifanc. Yn 2014, daeth Public Health England i'r casgliad bod 30% o'r glasoed yn Lloegr yn dioddef problemau iechyd meddwl is-glinigol. Gallwn fod yn siŵr bod hyn yn wir am Gymru hefyd, ac mae'r angen yn daer am ddulliau newydd o ymdrin ag iechyd meddwl. Mae tystiolaeth ragarweiniol dda'n dangos bod defnyddio hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar ym maes addysg yn gallu gwneud gwahaniaeth systemig a pharhaus i iechyd meddwl, lles a pherfformiad gwybyddol plant a phobl ifanc a'u hathrawon.

Gall hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar o safon uchel, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ym maes addysg yng Nghymru wneud cyfraniad sylweddol a chost-ffeithiol at gyrhaeddiad academaidd, iechyd meddwl a lles yn ein hysgolion. Felly, rydym yn cynnig cefnogaeth gost-ffeithiol wedi'i thargedu i hyfforddiant ac ymchwil ymwybyddiaeth ofalgar i sicrhau bod llawer mwy o hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar ar gael ac i werthuso ei effaith. Bydd ychydig bach o gyllid yn golygu y gall hyn ddigwydd yn llawer cyflymach a mwy effeithiol.

Sut y gall helpu?

Disgyblion a myfyrwyr ymwybodol ofalgar

Mae'r dystiolaeth yn dal i ddatblygu, ond gallwn ddweud bod rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar strwythuredig i ddisgyblion a myfyrwyr yn gwella eu rheolaeth weithredol, gyda budd anghymesur i'r rheini â'r lleiaf o hunanreolaeth a sefydlogrwydd emosiynol. Mae eu gallu i ganolbwyntio a'u perfformiad gwybyddol yn gwella, ac mae hyn yn arwain at well canlyniadau a mwy o wytnwch. Ceir tystiolaeth dda i ddweud bod y strategaethau ymdopi ar gyfer straen a gorbryder y mae cyfranogwyr yn eu dysgu'n gwella eu lles a'u cymhwysedd emosiynol yn ogystal â gwella perthnasoedd ac ymddygiad heriol.

Staff ymwybodol ofalgar

Mae wedi'i brofi bod galluogi athrawon i gymryd rhan mewn rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar yn gwella eu lles ac yn lleihau absenoldebau staff. Mae tystiolaeth newydd o'r Ganolfan Ymchwil ac Ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar ym Mhrifysgol Bangor gydag athrawon cynradd ac uwchradd yng Ngogledd Cymru wedi dangos llai o deimlad o straen a gwelliannau i iechyd a lles cyffredinol. Yn fwy cyffredinol, mae ysgolion yn dweud bod ymwybyddiaeth ofalgar yn gwella'r amgylchedd mewn ysgolion ac ystafelloedd dosbarth.

Ffyrdd ymarferol o ddatblygu ymwybyddiaeth ofalgar ym myd addysg

1. Hyfforddiant i staff

Adeiladu ar fentrau presennol drwy sefydlu rhaglen o hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar cychwynnol i staff ysgolion a cholegau ledled Cymru, gan gynnwys partneriaid yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector, gan gynnwys pedwar Consortiwm Addysg Cymru.

2. Maes Iechyd a Lles Dysg a Phrofiad

Canfod ysgolion, gan gynnwys yr Ysgolion Arloesi hynny sydd wedi ymrwmo i ddatblygu Maes Iechyd a Lles Dysg a Phrofiad, i ddatblygu ymagwedd ysgol gyfan i integreiddio ymwybyddiaeth ofalgar yn y cwricwlwm. Er enghraifft:

- Galluogi athrawon i fanteisio ar raglen dreigl o hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar.
- Cefnogi ac ariannu athrawon sy'n cwblhau cwrs perthnasol i oedolion ac yn sefydlu eu harferion ymwybyddiaeth ofalgar eu hunain i'w hyfforddi i addysgu rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar i ddisgyblion.
- Galluogi disgyblion i ddilyn rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar strwythuredig sy'n addas i'w hoed, gan gynnwys Paws b neu .b fel rhan o ddull cwricwlwm sbiral.
- Cynnig ffyrdd i rieni, llywodraethwyr a'r gymuned i ddilyn rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar.

3. Cefnogaeth i Fentrau Lleol

Cefnogi ysgolion unigol a grwpiau o ysgolion neu golegau sydd ag eisiau cyflwyno rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar i staff, disgyblion/myfyrwyr ac efallai gymunedau ysgol drwy:

- Annog rhwydweithiau arfer da, gan adeiladu ar y model Her Ysgolion.
- Ysgolion unigol i ymuno â rhaglenni hyfforddi a all fod yn rhan o ddulliau mwy strwythuredig megis datblygiadau Ysgolion Arloesi.
- Cyllid i ysgolion sy'n ymroddedig i ddatblygu cwricwlwm ac ethos ymwybyddiaeth ofalgar.

4. Rhannu Arfer Da

Cynorthwyo cyfranogwyr i rannu arfer da â'i gilydd drwy:

- Dosbarthu gwaith Ysgolion Arloesi ac eraill sy'n datblygu Maes Iechyd a Lles Dysg a Phrofiad.
- Defnyddio'r gronfa ymchwil sy'n bodoli eisoes ar ymwybyddiaeth ofalgar mewn addysg a ddatblygwyd gan y Ganolfan Ymchwil ac Ymarfer ym Mangor fel sail i ddatblygiadau'r dyfodol.
- Defnyddio modelau gwella ysgolion yr Her Ysgolion a'r Rhwydwaith Ysgolion Arloesi i rannu arfer da yn lleol ac yn genedlaethol.
- Cydweithio ag Iechyd Cyhoeddus Cymru drwy Rwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru i gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar mewn hyfforddiant ac achrediaidau a gwerthuso'r effaith ehangach.
- Sefydlu rhwydwaith o sefydliadau allweddol sy'n ymwneud â chyflwyno ymwybyddiaeth ofalgar mewn ysgolion i rannu, sicrhau a chynnal hyfforddiant a darpariaeth o safon uchel.

Cyllid

Mae angen cyllid er mwyn darparu hyfforddiant o safon uchel i staff sy'n eu galluogi i gymryd rhan mewn cyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar lleol ar y cyd â sefydliadau partner. Yna, bydd angen hyfforddi staff sy'n sefydlu ymarfer personol i addysgu rhaglenni perthnasol yn eu hysgolion a'u cynorthwyo i barhau i arfer ymwybyddiaeth ofalgar. Dylai'r cyllid hefyd gynnwys datblygu cronfa dystiolaeth helaeth i adeiladu ar ymchwil presennol y Ganolfan Ymchwil ac Ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar a sicrhau gweithredu effeithiol.

Argymhellion

1. Hyfforddiant Cychwynnol Athrawon a Hyfforddiant Mewn Swydd i Staff Ysgolion

- Cynnwys hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar sylfaenol mewn Hyfforddiant Cychwynnol Athrawon i bob athro newydd
- Cyflwyno rhaglen barhaus o hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar i staff ar lefel leol ym mhob ardal Consortiwm Gwasanaethau Cyngori Addysg, gan arwain at hyfforddi staff cymwys i ddarparu cyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar strwythuredig i ddisgyblion.

2. Iechyd Cyhoeddus

- Cynorthwyo i roi ymwybyddiaeth ofalgar ar waith, a'i hyfforddi, mewn ysgolion drwy gyfrwng rhaglen Ysgolion Iach Cymru, gan gynnwys Dyfarniadau Achredu Ysgolion Iach.

3. Ymwybyddiaeth Ofalgar i Gymunedau Ysgol Cyfan

- Cyflwyno rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar mewn ysgolion cynradd ac uwchradd gwirfoddol a cholegau ledled Cymru, gan gynnwys lle bo'n bosibl i staff, disgyblion, rhieni a llywodraethwyr
- Gwerthuso pa mor effeithiol yw rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar i athrawon a disgyblion.

Ymwybyddiaeth Ofalgar yn y Gweithle yng Nghymru

Beth mae Ymwybyddiaeth Ofalgar yn ei Gynnig i Weithleoedd

Mae'r dystiolaeth o blaid ymwybyddiaeth ofalgar yn y gweithle ar gynydd, ond mae'r canfyddiadau cynnar yn cynnwys:

Buddion Gwybyddol Mae derbynyddion hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar yn dweud eu bod o dan lai o straen yn ystod profion amlorchwyl ac yn gallu canolbwyntio am gyfnodau hwy. Mae hyd yn oed cyfnodau byr o ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yn gallu gwella amser ymateb, sgorau darllen a deall, gweithredoedd cof gwaith a gwneud penderfyniadau.

Straen a Lles Mae gweithwyr sy'n arfer ymwybyddiaeth ofalgar yn profi llai o flinder emosiynol, gwell cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd a gwell sgorau perfformiad wrth eu gwaith. Maent yn fwy tebygol o ddangos pryder tuag at eu cydweithwyr a mynegi eu barn yn onest. Mae buddion tebyg hefyd yn dilyn wrth i arweinwyr arfer ymwybyddiaeth ofalgar.

Salwch ac Absenoliaeth Mae hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar yn gwella gwytnwch pobl ac yn lleihau absenoliaeth. Wedi i 600 o weithwyr Transport for London fynychu cwrs ymwybyddiaeth ofalgar yn y gweithle, gostyngodd nifer y diwrnodau o'r gwaith oherwydd straen, gorbryder ac iselder 71% dros y tair blynedd nesaf, a gostyngodd absenoldebau am bob cyflwr 50%.

Sgiliau Emosiynol Mae astudiaethau ar athrawon yn dangos gwell sgiliau emosiynol. Roedd y cyfranogwyr yn gallu rheoli eu meddyliau a'u hymddygiad yn well, ac roeddent yn fwy medrus wrth ymdopi, cynnal cymhelliant, cynllunio a datrys problemau. Roeddent hefyd yn dangos mwy o empathi, maddeuant ac amynedd, a llai o ddiacter.

Arloesi yng Nghymru

Mae cymhlethdod a gofynion gweithleoedd modern yn peri mwy o straen a heriau mwy i benderfynwyr. Fel ymateb, mae llawer o sefydliadau mwyaf y sectorau cyhoeddus a phreifat yn defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar, ac mae Cymru wedi bod ar flaen y gad yn y maes newydd hwn.

- Mewn partneriaeth â Phrifysgol Aberystwyth, mae Adran Adnoddau Naturiol Llywodraeth Cymru'n defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar, ynghyd â hyfforddiant a chydgyllunio, fel dull o ddatblygu a darparu polisiâu effeithiol. Mae'r un tîm yn archwilio'r rhan y gall ymwybyddiaeth ofalgar ei chwarae wrth weithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, fydd yn mynnu arloesi a chreadigrwydd.
- Mae Academi Cymru yn hybu ymwybyddiaeth ofalgar mewn hyfforddiant ac yn y sector cyhoeddus i amlygu ei buddion i les a gwytnwch.
- Mae Prifysgol Cymru, y Drindod Dewi Sant yn darparu cyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar yn y gweithle i fusnesau bach a chyflogwyr fel Tata Steel.
- Mae'r Ganolfan Ymchwil ac Ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar ym Mhrifysgol Bangor yn cynnig digwyddiadau i fusnesau ac eraill (gan gynnwys ACau), ac maent yn edrych ar ffyrdd o ymchwilio i effeithiolrwydd ymwybyddiaeth ofalgar yn y gweithle.
- Mae Gwasanaeth Cymorth Ar-lein Cyswllt Busnes yn archwilio ffyrdd o gynnig arweinyddiaeth i'r sector.

Argymhellion

1. Dylai adrannau'r Llywodraeth annog rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar i staff yn y sector cyhoeddus i ategu nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a'r Gymru a Garem o fewn addysg, iechyd, Llywodraeth Cymru a llywodraeth leol.
3. Dylai Busnes Cymru a Chyswllt Ffermio gydweithio â busnesau a chyflogwyr i hybu defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar drwy gyfrwng cyfeirio, arfer da ac astudiaethau achos.
4. I gau'r bwlch ymchwil, rydym yn annog Academi Cymru a phrifysgolion mawr Cymru i gydweithio ar ymchwil o safon uchel i ymwybyddiaeth ofalgar yn y gweithle.

Ymwybyddiaeth Ofalgar mewn Meysydd Polisi Eraill

Cyfiawnder Troseddol

Er nad yw'r maes hwn wedi'i ddatganoli, mae llawer o orgyffwrdd rhwng anghenion poblogaeth troseddwy a gwasanaethau datganoledig. Er enghraifft, mae'r carchar newydd yn Wrecsam yn cynnig cyfle i greu amgylchedd ag ymwybyddiaeth ofalgar yn rhan ohono. Mae'r Gwasanaeth Cenedlaethol Rheoli Troseddwy yng Nghymru wrthi'n edrych ar hyn. Hefyd, mae'r Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol yng Nghymru yn arloesi cynllun peilot posibl ar gyfer ymwybyddiaeth ofalgar gyda throseddwy a staff.

Cyflogadwyedd

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn gallu helpu pobl i dychwelyd i'r gwaith. Mae cyfuniad o hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar wedi helpu cyfranogwyr i ddatblygu mwy o hunan-barch a hyder a goresgyn y rhwystrau ymarferol a seicolegol rhag dychwelyd i'r gwaith.

Mewn rhaglen ymwybyddiaeth ofalgar yn Co. Durham i 300 o bobl oedd wedi bod yn ddi-waith am 1-5 mlynedd, roedd 47% wedi symud i waith neu i addysg lawn-amser o fewn chwe mis, ac roedd ar 53% eisiau parhau i arfer ymwybyddiaeth ofalgar. Mae Strategaeth Dinas y Rhyl yn datblygu rhaglen debyg.

Gwaith Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol

Nid yw'r sectorau hyn yn cael sylw yn adroddiad seneddol San Steffan. Fodd bynnag, rydym yn credu bod gan ymwybyddiaeth ofalgar lawer i'w gynnig i staff a defnyddwyr gwasanaeth, yn yr un modd â'r buddion a welwyd ym meysydd iechyd a chyfiawnder troseddol. Mae hwn yn gyfle i Gymru achub y blaen.

Cydnabyddiaethau

Diolch am ddrafftio'r papurau briffio i Emily Wooster a Dr. Rebecca Crane (Iechyd); Elizabeth Williams (Addysg); a Rachel Lilley (Gweithle).

Diolch i'r Fenter Ymwybyddiaeth Ofalgar, Canolfan Ymchwil ac Ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar Prifysgol Bangor, Prifysgol Birmingham a Phrifysgol Aberystwyth am eu cymorth hael i gynnal y digwyddiad hwn, ac i Anna Elliot, Mia Rees a'r Sefydliad Iechyd Meddwl (Cymru) am eu cymorth.