

ADOLYGIAD O'R GEFNOGAETH IECHYD MEDDWL I STAFF

---

**Mawrth 2010**



Rhagarweiniad

Pwrpas y papur hwn yw crynhoi'r gweithgareddau sydd wedi cael ac sydd yn cael eu cyflwyno i gefnogi iechyd meddwl staff ym Mhrifysgol Bangor. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Nifer y staff sy'n manteisio ar wasanaethau cwnsela cyfrinachol allanol
- Gwybodaeth ansoddol gan ddarparwr gwasanaethau cwnsela ynghylch rhesymau pobl dros ddefnyddio'r gwasanaeth
- Effaith salwch seicolegol ar lefel absenoldeb salwch staff
- Crynodeb o fesurau sy'n cael eu cymryd gan yr ymarferydd iechyd galwedigaethol i gefnogi iechyd meddwl.

Nifer y staff sydd wedi defnyddio gwasanaethau cwnsela allanol

Rhwng 2006 a 2009 darparwyd gwasanaethau cwnsela allanol a chyfrinachol i staff Prifysgol Bangor gan MEDRA, a'r gwasanaethau hynny wedi eu cyllido gan y brifysgol. O 2009 ymlaen 'Network of Staff Supporters' (NOSS) sydd wedi darparu'r gwasanaeth.

Tabl 1  
Y defnydd o wasanaethau cwnsela rhwng  
2006 - 2010

	2006 – 2007	2007-2008	2008 -2009	2009 - 2010
Cyfanswm staff a ddefnyddiodd y gwasanaeth	27	28	42	42
Nifer y bobl a ddywedodd bod y straen oedd yn effeithio ar eu gwaith yn gysylltiedig â'r gwaith yn unig.	2	7	1	14
Nifer y bobl a ddywedodd nad oedd y straen oedd yn effeithio ar eu gwaith yn gysylltiedig â'r gwaith yn unig.	15	12	20	Ni ddatganwyd
Nifer y bobl a ddywedodd bod y straen oedd yn effeithio ar eu gwaith oherwydd rhesymau cysylltiedig â'r gwaith a heb gysylltiad â'r gwaith.	10	9	21	Ni ddatganwyd

Gwybodaeth ansoddol gan y darparwr gwasanaethau cwnsela.

Mae adroddiad cwnsela NOSS<sup>1</sup> yn dweud bod 42 o unigolion wedi cael eu gweld rhwng 2009/2010 ac o'r nifer hwnnw bod 14 o bobl wedi datgan bod angen iddynt ddelio â straen yn y gweithle.

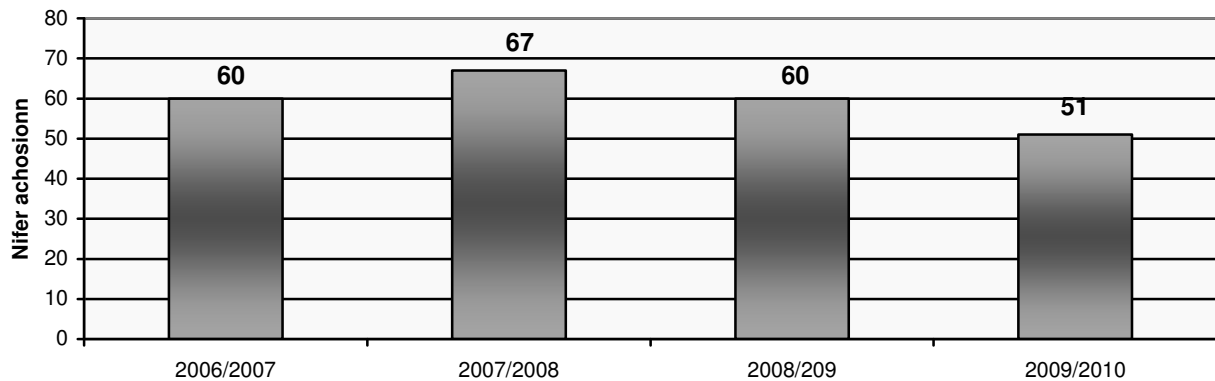
- Adroddir bod 'straen cysylltiedig â'r gweithle yn cynnwys adroddiadau am fwlio' yn thema gyffredin:
  - Adroddir bod ansicrwydd swyddi a llwythi gwaith anghyfartal ymysg y ffactorau sy'n ysgogi straen yn y gweithle.
  - Adroddir mai'r ffactorau sy'n ysgogi bwlio yw perthynas weithio wael gyda rheolwyr neu berthynas weithio wael gyda chydweithwyr.
- Roedd rhesymau eraill dros ddefnyddio'r gwasanaeth cwnsela yn cynnwys straen yn y cartref, problemau tai neu ddyled neu broblemau perthynas gyda phartneriaid neu brofedigaeth.
- Ymysg y rhai a ddefnyddiai'r gwasanaeth oedd rhai oedd wedi cael diagnosis o broblemau iechyd meddwl. Nid oeddent yn derbyn digon o gefnogaeth iechyd meddwl gan y GIG.
- Roedd rhai unigolion oedd wedi cael diagnosis o anhwylder wedi mynd at y gwasanaeth cwnsela oherwydd bod eu problemau iechyd meddwl sylfaenol wedi eu gadael yn agored i straen yn y gweithle.

<sup>1</sup> NOSS (2010) Report on the staff counselling service provided by NOSS Ltd dan ofal Adnoddau Dynol

Effaith salwch seicolegol ar lefel absenoldeb salwch staff

Mae'r amserlen a ddefnyddir i fonitro'r defnydd o wasanaethau cwnsela wedi ei ddefnyddio hefyd i fonitro absenoldebau salwch am resymau seicolegol. Mae mesur yr effaith ar lefelau absenoldeb salwch o werth cyfyngedig oherwydd y mae llawer o bobl nad ydynt yn cymryd absenoldeb salwch ond yn hytrach yn dal ati yn y gwaith. Serch hynny, ceir absenoldebau am resymau seicolegol (siart 1) ac oherwydd natur salwch meddwl difrifol a thriniaeth mae'r absenoldebau hyn yn aml yn fwy na 20 diwrnod fesul person.

SIART 1  
ABSENOLDEBAU STAFF AM RESYMAU  
SEICOLEGOL



Camau a gymerwyd i wella iechyd meddwl staff

Adweithiol	Rhagweithiol
Mae'r ymarferydd iechyd galwedigaethol wedi mynegi pryderon wrth Feddygon Teulu am ddigonolrwydd cefnogaeth y gwasanaeth iechyd sylfaenol i unigolion â phroblemau iechyd meddwl, gan enwi cleifion unigol.	Rhaglen myfyrdod uchel ei pharch yn rhyngwladol yw Canolfan Ymchwil Ymwybyddiaeth Ofalgar Prifysgol Bangor. Ei bwriad yw datblygu agwedd gadarnhaol at fywyd, er mwyn cefnogi yn hytrach na thrin iechyd meddwl. Dros y ddeunaw mis diwethaf mae 6 unigolyn wedi eu noddi gan yr Ymarferydd Iechyd Galwedigaethol i fynd ar y cwrs hwn, a bu'r canlyniadau'n dda.
Er mwyn gwella llwyddiant cefnogaeth iechyd meddwl mae asesiad effaith straen ar effaith gwaith ar iechyd meddwl ac effaith iechyd meddwl ar allu person i weithio wedi ei gynnal ar unigolion.	Wrth gymryd rhan yn y rhaglen wirio iechyd staff mynegodd nifer o bobl ddymuniad i ymlacio trwy sesiynau ioga amser cinio yn y gweithle. Cafodd y rhain eu treialu yn 2008 i ddechrau a'u hailadrodd gan nifer o athrawon ioga gwahanol yn ystod 2009 a 2010.
Er mwyn gwella dealltwriaeth cydweithwyr o faterion iechyd meddwl, ffurfiodd yr Ymarferydd Iechyd Galwedigaethol weithgor a gynlluniodd ac a gyflwynodd weithdy a gyflawnodd ei nod, sef gwella perthynas weithio. <sup>2</sup>	Mae gweithdai staff pellach i wella dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl ymysg cydweithwyr yn cael eu cynllunio ar y cyd â NOSS. Bydd yr Ymarferydd Iechyd Galwedigaethol yn parhau i feithrin perthynas gyda Meddygon Teulu lleol er mwyn gwella rhwydweithiau cefnogi timau iechyd sylfaenol.

Joe Patton  
Ymarferydd Iechyd Galwedigaethol  
Mawrth 2010

<sup>2</sup> Patton, J (2010) Report from the pilot mental health workshop [www.hss.bangor.ac.uk/documents](http://www.hss.bangor.ac.uk/documents)