GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Iechyd Cyn-filwyr / Cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog

Canllawiau i Bractisau Cyffredinol yng Nghymru

Angharad Wooldridge a Sian Evans
Canolfan Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mehefin 2022

Canolfan Datblygu ac Arloesi Gofal Sylfaenol a Chymunedol
Datblygu Gofal Sylfaenol yng Nghymru
Primary and Community Care Development and Innovation Hub
Developing Primary Care in Wales

Cynnwys

1. Cyflwyniad.....2
2. Cefndir.....4
3. Pwrpas.....5
4. Canllawiau i Bractisau Cyffredinol.....6
5. Datblygiad Proffesiynol Parhaus.....8
6. Gwasanaethau Cymorth.....8
7. Llyfryddiaeth.....9

Atodiad 1: Cyngor Byr Iawn - Canllawiau i bractisau meddygon teulu 10

Atodiad 2: Cymorth Cenedlaethol..... 11

Atodiad 3: Cysylltiadau Lleol Byrddau Iechyd a GIG Cymru.....13

Mae'r gwaith o ddatblygu'r canllaw yma wedi bod yn broses ar y cyd. Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi cyfrannu, ysgrifennu a darparu cyngor er mwn datblygu'r canllaw.

1. Cyflwyniad

Mae anghenion gofal iechyd y rhai sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog yn cael eu diwallu'n gyffredinol gan ymarferwyr cyffredinol (meddygon teulu) yn eu priod wasanaeth (h.y. y Llynges Frenhinol, y Fyddin, yr Awyrlu Brenhinol), ac felly ni fyddent fel arfer yn cofrestru gyda meddyg teulu fel y boblogaeth sifil.

Fodd bynnag, nid yw milwyr wrth gefn y Lluoedd Arfog yn gymwys i gael gofal sylfaenol gan y fyddin ac felly byddant wedi'u cofrestru gydag ymarferydd cyffredinol y GIG. Er eu bod yn Filwyr wrth Gefn efallai y bydd ganddynt anghenion gofal iechyd o hyd yn ymwneud â'u gwasanaeth milwrol, er enghraifft, yr angen i basio prawf ffitrwydd corfforol bob blwyddyn neu'r angen i fod yn ffit i weithredu fel milwyr.

Ar ôl i unigolyn adael gwasanaeth milwrol bydd angen iddo gofrestru gyda phractis cyffredinol er mwyn cael mynediad at wasanaethau gofal iechyd sylfaenol, ochr yn ochr â'i deulu. Nid yw unigolion iau sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog yn ystyried eu hunain yn gyn-filwyr ac maent yn tueddu i ddefnyddio'r term cyn-aelodau o'r lluoedd arfog. At ddiben y canllawiau hyn, defnyddir cyn-filwr i ddisgrifio unrhyw unigolyn sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog ac wedi gadael gwasanaeth milwrol.

Diffinnir cyn-filwr yn gyffredin fel:

> *Unrhyw un sydd wedi gwasanaethau yn Lluoedd Arfog y DU, yn cynnwys y Lluoedd Rheolaidd (gan gynnwys y Gwasanaeth Cenedlaethol neu'r Gwarchodlu Cartref) neu Filwyr Wrth Gefn/Ategol, Morwyr Masnachol mewn dyfroedd gelyniaethus; Heddluoedd Sifil Cysylltiedig; amser llawn mewn lifrai ar gyfer Cymdeithas Cymorth Gwirfoddol i gefnogi'r Lluoedd Arfog yn Uniongyrchol; neu fel deiliad Prydeinig yn gwasanaethau dan reolaeth Brydeinig mewn lluoedd gwlad gynghreiriol.' (Y Lleng Brydeinig Frenhinol, 2014)*

Gwnaed amcangyfrifon ynghylch nifer y cyn-filwyr sy'n byw yng Nghymru ar hyn o bryd a'r nifer a fydd yn debygol o fyw yma yn y dyfodol gan ddefnyddio data gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru;

> *Yn 2020 amcangyfrifwyd bod 162,410 o gyn-filwyr 16+ oed yn byw yng Nghymru ac roedd y ffigurau rhagamcanol ar gyfer 2025 a 2030 yn 126,000 a 98,000 yn y drefn honno.*

Mae gan bractisau cyffredinol rôl i'w chwarae o ran darparu gofal i bob claf sydd wedi'i gofrestru â'u practis. Gall hyn gynnwys gofal uniongyrchol, neu lle y bo'n briodol, eu hatgyfeirio at wasanaethau GIG penodedig. Yn seiliedig ar ffigurau gan y Weinyddiaeth Amddiffyn (2015);

Gallai tua 450 o gyn-filwyr fod wedi'u cofrestru gyda'r practis meddyg teulu cyffredin yng Nghymru, gyda chrynodiad uwch mewn lleoliadau â barics.

Bydd gan y rhan fwyaf o gyn-filwyr a'u teuluoedd anghenion iechyd ac anghenion cymdeithasol tebyg i anghenion y boblogaeth gyffredinol. Fodd bynnag, bydd gan rai gyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol sy'n uniongyrchol gysylltiedig â'u gwasanaeth milwrol. Mae hefyd yn bwysig nodi y gall teuluoedd y Lluoedd Arfog sy'n weithredol hefyd ddioddef anfantais megis oedi cyn cael triniaeth neu ddiffyg cysondeb o ran gweithwyr gofal iechyd proffesiynol oherwydd natur symudol yr aelod o'u teulu sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog.

Mae trefniadau penodol ar waith ar gyfer personél y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd i allu cael mynediad at wasanaethau iechyd a chael gofal sy'n flaenoriaeth ar gyfer cyflyrau y gellir eu priodoli i wasanaeth milwrol, yn amodol ar anghenion clinigol. Mae'r rhain yn berthnasol i holl gymuned y Lluoedd Arfog gan gynnwys personél (Milwyr Rheolaidd ac Wrth Gefn), eu teuluoedd a chyn-filwyr. Amlinellir y trefniadau hyn yn Neddf y Lluoedd Arfog 2021, a gafodd Gydsyniad Brenhinol ym mis Rhagfyr 2021 ac a ymgorfforodd Gyfamod y Lluoedd Arfog (2011) yn y gyfraith.

Nod y ddau yw atal personél y Lluoedd Arfog a chyn-filwyr rhag cael eu rhoi dan anfantais wrth ddefnyddio gwasanaethau fel gofal iechyd, addysg a thai. Dylai Deddf y Lluoedd Arfog 2021 hefyd gynyddu ymwybyddiaeth cyrff cyhoeddus o natur unigryw gwasanaeth milwrol, gan wella lefel y gwasanaeth i aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog, ni waeth ble yn y DU y maent yn byw.

Darperir gwybodaeth a chymorth i bersonél y Lluoedd Arfog, cyn-filwyr neu eu teuluoedd sy'n ymgartrefu yng Nghymru neu sydd wedi'u hanfon i ran arall o'r wlad ac sydd eisoes ar restr aros y GIG ar-lein a cheir gwybodaeth hefyd yn *Croeso i Gymru Cefnogi a buddsoddi yng Nghymuned ein Lluoedd Arfog yng Nghymru*.

2. Cefndir

Mae dyletswydd y GIG i gyflawni nifer o ymrwymiadau iechyd mewn perthynas â chymuned y Lluoedd Arfog wedi'i nodi yng Nghyfamod y Lluoedd Arfog ac mae'n seiliedig ar ddwy egwyddor allweddol:

> *Ni ddylai unrhyw un sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, p'un ai fel milwyr Rheolaidd neu Wrth Gefn, rhai sydd wedi gwasanaethu yn y gorffennol, na'u teuluoedd, wynebu unrhyw anfantais o gymharu â dinasyddion eraill wrth ddarparu gwasanaethau cyhoeddus a masnachol.*

> *Mae ystyriaeth arbennig yn briodol mewn rhai achosion, yn enwedig yng nghyswllt rhai a ddioddefodd anafiadau a phrofedigaeth.*

Dros y 10 mlynedd diwethaf mae Cyfamod y Lluoedd Arfog wedi darparu fframwaith i elusennau, llunwyr polisïau, busnesau a'r Lluoedd Arfog eu hunain gyflawni gwelliannau a diwallu anghenion Cymuned y Lluoedd Arfog.

Ar gyfer practisau meddygon teulu yn Lloegr, mae yna gynllun gwirfoddol, sef *Cynllun Achredu Practisau Meddygon Teulu sy'n Gyfeillgar i Gyn-filwyr* sy'n achredu practisau meddygon teulu sy'n 'gyfeillgar i gyn-filwyr'. Cefnogir y cynllun gan *Becyn Cymorth Gofal Iechyd i Gyn-filwyr* sy'n darparu canllawiau i ymarferwyr cyffredinol a'u staff ar sut i gefnogi anghenion gofal iechyd cyn-filwyr a'u teuluoedd. Mae'r cynllun yn cael ei redeg gan Goleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol (RCGP), sy'n gweithio gydag NHS England ac NHS Improvement, ac o ganlyniad mae'r Pecyn Cymorth Gofal Iechyd i Gyn-filwyr yn cyfeirio pobl yn bennaf at adnoddau sy'n berthnasol i Loegr. Mae Cymru yn ymchwilio i'r model hwn a pha mor addas ydyw i'w ddefnyddio yng Nghymru.

Ar gyfer practisau meddygon teulu yng Nghymru, mae Cylchlythyr Iechyd Cymru, *Cyfamod y Lluoedd Arfog – Blaenoriaeth Gofal Iechyd i Gyn-filwyr* (Medi 2017) yn nodi canllawiau ar y gofal y disgwylir i **bob** ymarferydd cyffredinol ei ddarparu i gyn-filwyr sydd wedi cofrestru gyda'r practis. Ceir rhagor o fanylion yn adran 4 - Canllawiau i Bractisau Cyffredinol o'r ddogfen hon. Er gwybodaeth, roedd Cylchlythyr Iechyd Cymru i fod i gael ei adolygu yn 2020 ond cafodd ei ohirio oherwydd y

pandemig Covid-19. Mae rhagor o ganllawiau a gwybodaeth am wasanaethau i gyn-filwyr sy'n byw yng Nghymru ar gael ar-lein.

3. Diben y Canllawiau hyn

Polisi Cymru fu darparu gofal iechyd â blaenoriaeth i gyn-filwyr sy'n byw yng Nghymru yn gyffredinol ar draws y GIG cyfan. Mae hyn wedi'i fandadu drwy Gylchlythyr Iechyd Cymru 2017 a grybwyllwyd eisoes.

Bwriad y canllawiau hyn yw atgoffa practisau cyffredinol o'u cyfrifoldeb i nodi cyn-filwyr sydd wedi'u cofrestru â'r practis a sicrhau eu bod yn cael mynediad â blaenoriaeth i ofal y GIG (gan gynnwys gofal ysbyty, gofal sylfaenol neu ofal cymunedol) ar gyfer unrhyw gyflyrau sy'n codi o ganlyniad i'w gwasanaeth milwrol. Mae'n cynnwys rhestr wirio o gamau gweithredu sylfaenol y dylai unrhyw bractis cyffredinol fod yn eu rhoi ar waith fel mater o drefn, offer syml i nodi cyflyrau gofal iechyd sy'n gysylltiedig â'r fyddin, a chrynodeb o adnoddau gwybodaeth i bractisau cyffredinol eu hunain ac at ddibenion cyfeirio pobl.

Mae'r angen i baratoi'r canllawiau hyn yn seiliedig ar dystiolaeth o bob rhan o'r DU y gellid gwella'r ddarpariaeth gofal iechyd i gymuned y Lluoedd Arfog.

- Canfu arolwg a gomisiynwyd gan y Lleng Brydeinig Frenhinol o 1,351 o weithwyr gofal iechyd proffesiynol y GIG ledled y DU yn 2016, fod 74% o weithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gwybod '**Dim byd o gwbl**' neu '**Fawr ddim**' am ddarparu triniaeth â blaenoriaeth a dywedodd 70% o'r ymatebwyr i'r arolwg eu bod **ddim yn gwybod** sut i gymhwyso'r polisi i'w harferion gwaith neu nad oeddent yn credu ei fod yn berthnasol iddyn nhw.
- Yn 2019 mynegodd y Pwyllgor Dethol ar Amddiffyn bryder mawr am y diffyg gwybodaeth am y Cyfamod ymhlith darparwyr gwasanaethau sifil, ac mae ymchwil flaenorol a gynhaliwyd gan y Lleng Brydeinig yn ategu'r pryderon hyn.
- Amlygodd yr adroddiad *The Armed Forces Covenant, Reflections on a decade of the nation's promise*, y cyfyngiadau daearyddol a osodwyd ar gyflawni Cyfamod y Lluoedd Arfog gan argymell y dylid eu goresgyn er mwyn galluogi aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog i gael eu cefnogi ble bynnag y bont yn byw.

4. Canllawiau i Bractisau Cyffredinol yng Nghymru

Caiff rhestr wirio o'r hyn y disgwylir i bractisau meddygon teulu ei gynnig i gyn-filwyr sydd wedi cofrestru gyda'u practis yn unol â Chylchlythyr Iechyd Cymru *Cyfamod y Lluoedd Arfog – Blaenoriaeth Gofal Iechyd i Gyn-filwyr* ei ddarparu isod.

RHESTR WIRIO I BRACTISAU MEDDYGON TEULU

☑ **Adnabod** unigolion sy'n gyn-filwyr drwy ofyn a ydynt erioed wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog.

☑ **Casglu gwybodaeth bellach** am eu gwasanaeth milwrol os yw'n glinigol berthnasol a, gyda'u caniatâd, cofnodi hyn ar eu cofnod clinigol os yw'n briodol.

☑ **Cofnodi** statws cyn-filwr drwy ddefnyddio cod clinigol cyson yng nghofnod electronig y claf, naill ai

13q3 'Wedi Gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog' neu

Ua 'Wedi Gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog' neu

224355006 sef y cyfeirnod SNOMED-CT cyfatebol

Fodd bynnag, os nad yw cyn-filwr am i'r meddyg teulu gofnodi ei statws fel cyn-filwr, ni ddylai'r wybodaeth gael ei chynnwys.

☑ Ar ôl ymgynghori, nodi a yw'r mater/cyflwr yn ymwneud â gwasanaeth milwrol ac os felly **cynnig mynediad â blaenoriaeth** i ofal y GIG (gan gynnwys gofal ysbyty, gofal sylfaenol neu ofal cymunedol).

☑ Pan fydd ymarferydd cyffredinol yn **atgyfeirio** cyn-filwr i gael gofal pellach dylai ystyried a allai'r cyflwr, yn ei farn glinigol ef, fod yn gysylltiedig â gwasanaeth milwrol y claf. Os felly, a chyda chytundeb y claf, gellir defnyddio'r geiriad canlynol i **wneud cais am driniaeth â blaenoriaeth**:

Mae'r claf hwn yn gyn-filwr y Lluoedd Arfog. Rwyf o'r farn y gallai ei gyflwr/chyflwr presennol fod yn gysylltiedig â gwasanaeth milwrol. Dylid ystyried yr atgyfeiriad hwn ar gyfer triniaeth â blaenoriaeth o dan Gylchlythyr Iechyd Cymru WHC (2017) 41.

☑ Asesu a fyddai'r unigolyn yn elwa o gael ei **atgyfeirio** at unrhyw wasanaeth cymorth ar gyfer iechyd meddwl neu iechyd corfforol. Gweler Atodiad 2.

Efallai y bydd practisau hefyd am ystyried cynnal hyfforddiant ymwybyddiaeth o gyn-filwyr i staff practis a chlinigwyr.

Mae'r diagram llif yn Atodiad 1 yn defnyddio egwyddorion **Cyngor Byr Iawn** (Gofyn, Cynghori, Gweithredu) i ddarparu cymorth cof syml i hwyluso'r trafodaethau hyn.

Ar ôl gadael gwasanaeth milwrol mae cyn-filwr yn ymuno â system ofal arferol y GIG a chaiff y cyn-filwr gopi o'i gofnod meddygol llawn. Caiff hefyd fanylion cyswllt ymarferydd cyffredinol i ofyn am gopïau. Bydd ymarferwyr cyffredinol yn cael copi gan y Weinyddiaeth Amddiffyn neu byddant yn gallu gofyn am gopi gan y gwasanaethau a restrir yn **Nhabl 1** isod.

Tabl 1- Manylion cyswllt i wneud cais am gofnodion meddygol

Gwasanaeth	Cyfeiriad	Rhif ffôn
Y Llynges Frenhinol	Y Cyfarwyddwr Cyffredinol Meddygol Adran Rhyddhau Cofnodion Meddygol Sefydliad Meddygaeth y Llynges Alverstoke, Hants PO12 2DL	T: 223 456 7890
Y Fyddin	Canolfan Personél y Fyddin Disclosure 3 Mailpoint 525, Kentigern House 65 Brown St, Glasgow G2 8EX	T: 0845 077 2290
Yr Awyrlu Brenhinol	Gwaith Achosion Meddygol 6 Air Manning Medical Casework Headquarters Air Command Room 1 Building 22, Royal Air Force High Wycombe, Walters Ash, Buckinghamshire HP14 4UE	T: 01494 497410

5. Datblygiad proffesiynol parhaus

Cafodd adnodd dysgu, *Iechyd a lles cyn-filwyr,* ei lunio gan Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) yn 2012. Mae'n cael ei adolygu ar hyn o bryd ond serch hynny yn ei fformat presennol mae'n darparu gwybodaeth i helpu gweithwyr iechyd yn y gymuned i ddeall yn well y materion iechyd a lles penodol sy'n berthnasol i gyn-filwyr a'u teuluoedd. Mae'r pynciau a drafodir yn y pecyn dysgu yn cynnwys: materion cymdeithasol, seicolegol ac iechyd meddwl; a syndrom poen cronig.

Mae adnodd rhyngweithiol o'r enw *Anghenion Iechyd a Lles Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog,* yn rhoi trosolwg o anghenion iechyd cymuned cyn-filwyr y Lluoedd Arfog yn ogystal â chyfeirio at ddeunyddiau darllen pellach.

Am ragor o adnoddau gweler adran 7 Llyfryddiaeth.

6. Gwasanaethau Cymorth

Mae'r Map cymorth lleol rhyngweithiol y Porth Cyn-filwyr yn amlygu'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael ym mhob rhan o Gymru yn y categorïau a ganlyn;

- Cyflogaeth
- Teuluoedd a Chymunedau
- Cyllid
- Tai
- Cymorth Cyfreithiol ac Eiriolaeth
- Cymorth gan Lywodraeth Leol
- Llesiant Meddyliol
- Elusennau/Sefydliadau Cenedlaethol
- Iechyd Corfforol

Darperir y tabl o wasanaethau cymorth lleol, rhanbarthol a chenedlaethol ynghyd â'r manylion cyswllt priodol yn Atodiad 2. Darperir manylion cysylltiadau lleol yn Atodiad 3.

7. Llyfryddiaeth

- *Anghenion Iechyd a Lles Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog.* Bwrdd Iechyd Hywel Dda ac Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Bil y Lluoedd Arfog (2021-22)
- *Croeso i Gymru: Cefnogi a buddsoddi yng Nghymunedau Lluoedd Arfog Cymru.* Llywodraeth Cymru
- *Cultural Awareness of the Veteran Context.* Prifysgol Glyndŵr
- Cyfamod y Lluoedd Arfog. (2016, Rhagfyr 16). Y Weinyddiaeth Amddiffyn
- *Cylchlythyr Iechyd Cymru: Cyfamod y Lluoedd Arfog – Blaenoriaeth Gofal Iechyd i Gyn-filwyr.* Llywodraeth Cymru. (2017)
- *Iechyd a lles cyn-filwyr* Addysg a Gwella Iechyd Cymru
- *Lluoedd Arfog a chyn-filwyr.* Llywodraeth Cymru
- Mental Health and the Armed Forces, Part Two: The Provision of Care. Pwyllgor Amddiffyn Tŷ'r Cyffredin. (2019)
- *NHS Healthcare for the Armed Forces.* NHS England
- *The Armed Forces Covenant: Reflections on a decade of the nation's promise.* Y Lleng Brydeinig Frenhinol a Poppyscotland. (2016).
- *The Veteran friendly practice accreditation.* Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol
- *Veteran Healthcare Toolkit.* Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol
- Veterans Gateway. *Find support in your local area.*

Atodiad 1 – Cyngor Cryno Iawn - Canllawiau i Bractisau Cyffredinol

GOFYN

"Ydych chi, neu aelod o'ch teulu, erioed wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog?"

YDW

Cofnodwch ragor o fanylion am eu gwasanaeth yn y cofnod clinigol *[Gweler nodyn 1]* Ystyriwch a yw'r gŵyn yn gysylltiedig â gwasanaethu yn y lluoedd arfog.

NAC YDW

Dim angen camau pellach

CYNGHORI

"Fel cyn-filwr mae gennych hawl i gael mynediad â blaenoriaeth i ofal y GIG os yw eich problem yn gysylltiedig â gwasanaethu yn y lluoedd arfog. Mae yna hefyd nifer o wasanaethau eraill a all eich cefnogi. Ni fyddwch chi (a'ch teulu) dan anfantais o gymharu â phersonél y tu allan i'r Lluoedd Arfog."

GWEITHREDU

*Cofnodwch statws y cyn-filwr drwy roi cod ar ei gofnod clinigol gan ddefnyddio **13q3** 'Wedi Gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog', **Ua0T3** 'Wedi Gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog' neu **224355006** sef cyfeirnod cyfatebol SNOMED-CT*

Os yw'n briodol, nodwch y canlynol i ofyn am driniaeth flaenoriaethol "Mae'r claf hwn yn gyn-filwr yn y Lluoedd Arfog. Rwyf o'r farn y gallai ei gyflwr/chyflwr presennol fod yn gysylltiedig â gwasanaeth milwrol. Dylid ystyried yr atgyfeiriad hwn ar gyfer triniaeth â blaenoriaeth o dan Gylchlythyr Iechyd Cymru WHC (2017) 41."

Nodyn 1

- *Ym mha wasanaeth oeddech chi – y Fyddin, y Llynges Frenhinol, y Môr-filwyr Brenhinol, yr Awyrlu Brenhinol?*
- *Am ba hyd y buoch yn gwasanaethu?*
- *Pryd wnaethoch chi adael?*
- *Beth oedd eich swydd?*
- *Ble yn y byd wnaethoch chi wasanaethu?*
- *A oedd gennych unrhyw broblemau iechyd tra oeddech yn gwasanaethu, neu ar ôl i chi adael?*

Nodyn 2

- *A fyddai'r unigolyn yn elwa o gael ei atgyfeirio at unrhyw wasanaeth cymorth ar gyfer iechyd meddwl neu iechyd corfforol?*

Atodiad 2 – Cymorth Cenedlaethol

Enw	Disgrifiad o'r Cymorth
Adferiad Recovery	Sefydliad newydd yw Adferiad Recovery (Ebrill 2021) sy'n darparu cymorth i bobl agored i niwed yng Nghymru a'u teuluoedd a'u gofalwyr. Mae'n cyfuno sgiliau ac arbenigedd yr elusennau a'i sylfaenodd (Adferiad Recovery, CAIS, Hafal a WCADA) i ddarparu gwasanaethau i bobl yng Nghymru sydd â phroblemau iechyd meddwl, problemau'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau, a'r rhai ag anghenion sy'n cyd-ddigwydd ac anghenion cymhleth.
Ap Veterans' Gateway	Yn helpu cyn-filwyr i ddod o hyd i sefydliadau cymorth yn eu hardal gan ddefnyddio eu ffôn clyfar neu lechen. Mae'r sefydliadau hyn yn cwmpasu sector y Lluoedd Arfog a'r sectorau elusennol a dielw ehangach. Yn seiliedig ar y lleoliad, gall unigolion gael mynediad at gymorth ar gyfer cyllid, tai, cyflogaeth, perthynas, iechyd corfforol a meddyliol, a mwy. Mae'r cyfeiriadur yn grwpio holl gyfleusterau'r GIG ar draws y wlad, a thros 2,000 o sefydliadau elusennol drwy offeryn mapio i chwilio am sefydliadau yn eich ardal chi, neu drwy faes chwilio.
Blesma	Yn cefnogi cyn-filwyr sydd wedi colli breichiau neu goesau i fyw bywydau annibynnol a boddhaus. Mae Blesma yn ymroddedig i gynorthwyo dynion a menywod sy'n gwasanaethu yn y lluoedd arfog a chyn-aelodau o'r lluoedd arfog y mae eu bywydau wedi newid yn sgil colli braich neu goes, llygad neu olwg. Nid yw'n darparu prosthetigau i aelodau, ond mae'n helpu prosthetyddion i ddatblygu eu sgiliau ar lefel israddedig a doethurol.
Combat Stress	Prif elusen iechyd meddwl y DU ar gyfer cyn-filwyr. Mae'n darparu triniaeth glinigol arbenigol a chefnogaeth am ddim i gyn-filwyr ledled y DU sydd â chyflyrau iechyd meddwl.
Contact	Grŵp o sefydliadau elusennol, sefydliadau cymorth a sefydliadau'r wladwriaeth sydd wedi dod ynghyd i wella'r cymorth iechyd meddwl sydd ar gael i gymuned y Lluoedd Arfog. Mae'r bartneriaeth yn cynnwys Big White Wall, Cobseo, Combat Stress, Help for Heroes, Y Lleng Brydeinig Frenhinol, Walking With The Wounded, y GIG, y Weinyddiaeth Amddiffyn, Cymdeithas Trawma Seicolegol y DU a Choleg y Brenin Llundain.
Cronfa Les ATS a WRAC	Mae Cronfa Les Cymdeithas Cydfilwyr y Gwasanaeth Tiriogaethol Cynorthwyol (ATS) a Chymdeithas Corfflu Brenhinol Menywod y Fyddin (WRAC) yn dyfarnu grantiau ariannol untro a chylchol i brynu nwyddau, gwasanaethau neu gyfleusterau penodol ar gyfer cyn-filwyr cymwys, neu eu dibynyddion, sydd mewn angen. Cysylltwch â 0300 400 1992 i gael rhagor o wybodaeth.
Cymdeithas Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd (SSAFA)	Yn cefnogi dynion a menywod y Lluoedd Arfog, cyn-filwyr a'u teuluoedd ers dros 130 o flynyddoedd, mae SSAFA ar gael i unrhyw un sydd wedi cwblhau Gwasanaeth Milwrol. Mae SSAFA yn helpu cymuned y lluoedd arfog mewn sawl ffordd, er bod y ffocws ar ddarparu cymorth uniongyrchol i unigolion y mae angen gofal corfforol neu emosiynol arnynt oherwydd e.e. caethiwed, tor-perthynas, dyled, digartrefedd, straen wedi trawma, iselder ac anabledd. Gall unigolion gael cymorth drwy linell gymorth gyfrinachol.
Defence Medical Welfare Gwasanaeth	Yn darparu cymorth emosiynol ac ymarferol i gymuned y Lluoedd Arfog pan fyddant ar lwybr gofal iechyd, yn derbyn triniaeth mewn ysbyty, yn cael gofal iechyd yn y gymuned, neu gartref. Mae DMWS yn gweithio gyda'r unigolyn, ei deulu, ei ofalwyr, a phartneriaid iechyd a gofal cymdeithasol, i ddod o hyd i atebion a darparu atgyfeiriadau â chymorth i sefydliadau eraill am wasanaethau y tu hwnt i gwmpas ymyrraeth DMWS.

Atodiad 2 – Cymorth Cenedlaethol

Enw	Disgrifiad o'r Cymorth
Dewis Cymru	Mae gwefan Dewis Cymru yn darparu gwybodaeth a chyngor am ystod o wasanaethau llesiant ledled Cymru o dan y themâu canlynol: bod yn iach, bod yn gymdeithasol, bod gartref, bod yn ddiogel, rheoli eich arian a gofalu am rywun.
GIG Cymru i Gyn-filwyr	Gwasanaeth arbenigol â blaenoriaeth i unigolion sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, ar unrhyw adeg yn eu bywydau ac sy'n profi anawsterau iechyd meddwl sy'n ymwneud yn benodol â'u gwasanaeth milwrol yw GIG Cymru i Gyn-filwyr. Gall unrhyw gyn-filwr sy'n byw yng Nghymru sydd wedi gwasanaethu o leiaf un diwrnod gyda'r Fyddin Brydeinig fel aelod rheolaidd o'r lluoedd arfog neu fel milwr wrth gefn sydd ag 'anaf seicolegol yn ymwneud â gwasanaeth milwrol' gael mynediad at gymorth. Dylai fod gan bob Bwrdd Iechyd Lleol glinigwr profiadol fel Therapydd Cyn-filwyr sydd â diddordeb mewn problemau iechyd (meddwl) milwrol neu brofiad o hynny.
Gwasanaethau Prosthetig ac Adsefydlu GIG Cymru	Darperir y gwasanaethau hyn gan dair canolfan arbenigol yng Nghaerdydd, Abertawe a Wrecsam. Bydd gwasanaethau prosthetig ychwanegol ar gyfer cyn-filwyr ag anaf y gellir ei briodoli i'r heddluoedd sy'n byw yng Nghymru yn cyd-fynd â'r dechnoleg flaenllaw a ddarperir gan y Weinyddiaeth Amddiffyn.
Rhwydwaith Trawma Cyn-filwyr (VTN)	Mae SWTN yn cwmpasu De Cymru, Gorllewin Cymru a De Powys a gall ddarparu atgyfeiriadau uniongyrchol ar gyfer gwasanaethau VTN Cymru o fewn canolfannau trydyddol Cymru. I gleifion yng Ngogledd a Chanolbarth Cymru, mae VTN Cymru wedi'i gysylltu'n agos â chydweithwyr cyfatebol yn VTN Lloegr sy'n gweithio ar draws Lerpwl, Birmingham a Stoke-on-Trent a gall drefnu unrhyw atgyfeiriadau angenrheidiol yn briodol. Gellir gwneud atgyfeiriadau drwy VeteransTraumaNetwork@wales.nhs.uk
TGP Cymru	Gwasanaeth i ddarparu cymorth i Gyn-filwyr a'u teuluoedd i helpu i feithrin perthnasoedd cadarnhaol, lleihau gwrthdaro sy'n arwain at chwalfa deuluol a'u grymuso i gysylltu â gwasanaethau arbenigol pan fo angen.
Veterans' Gateway	I unrhyw gyn-aelodau o'r lluoedd arfog a'u teuluoedd sy'n chwilio am gyngor neu gymorth, 24 awr y dydd. Dyma'r pwynt cyswllt cyntaf i rwydwaith o sefydliadau partner milwrol ac anfilwrol i helpu cyn-filwyr a'u teuluoedd i ddod o hyd i'r union wybodaeth, cyngor a chymorth sydd eu hangen arnynt, pan fydd eu hangen arnynt - am feysydd allweddol yn amrywio o iechyd corfforol a meddyliol i gyflogadwyedd, tai, cyllid, perthnasoedd personol a mwy. Mae map rhyngweithiol yn dangos ble i ddod o hyd i grwpiau a sefydliadau cymorth lleol. Gallwch ddod o hyd i gymorth lleol i gyn-filwyr gyda'r map rhyngweithiol hwn.
Woodies Lodge	Man cyfarfod ble y gall y rhai sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog ddod o hyd i gyngor arbenigol ar ystod o bynciau yn ogystal â chyfle i wneud ffrindiau newydd ac ailgysylltu â'u hanwyliaid.
Y Lleng Brydeinig Frenhinol	100 o ganghennau yng Nghymru. Mewn cymunedau lleol mae canghennau'n chwarae rhan hanfodol wrth helpu unigolion anodd eu cyrraedd a mynd i'r afael â phroblemau fel unigrwydd ac ynysigrwydd.

Atodiad 3 - Cysylltiadau Lleol Byrddau Iechyd a

Noder, roedd y wybodaeth yn y tabl isod yn gywir adeg cyhoeddi'r ddogfen hon. Er y gwneir pob ymdrech i gadw'r wybodaeth hon yn gywir, efallai y bydd achosion lle y bydd y manylion cyswllt wedi newid.

Bwrdd Iechyd	Manylion
Bae Abertawe BIP	SBU.veterans@wales.nhs.uk
	▪ Victoria Williams - Arweinydd Clinigol yn GIG Cymru i Gyn-filwyr. ▪ Steve Spill – Eiriolwr y Lluoedd Arfog steve.spill@wales.nhs.uk ▪ Christine Morrell – Arweinydd Gweithredol
BI Addysgu Powys	Cysylltwch ag Amy O'Sullivan Ysgrifenyddes Hyb VNHSW ar 029 2183 2261, neu e-bostiwch admin.vnhswc&v@wales.nhs.uk.
	Ym Mhowys mae gwasanaeth GIG Cymru i Gyn-filwyr yn cael ei ddarparu gan Fyrddau Iechyd cyfagos. Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i'r rhai sy'n byw yn Sir Drefaldwyn, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan i'r rhai sy'n byw ym Mrycheiniog neu Faesyfed a Bae Abertawe i'r rhai sy'n byw yn Ystradgynlais. ▪ Swydd wag - Eiriolwr dros Gyn-filwyr ▪ I'w gadarnhau – Arweinydd Gweithredol
BIP Aneurin Bevan	Cysylltwch â'r tîm ar 01873 735240 neu e-bostiwch abb.adminvnhsw@wales.nhs.uk
	Ar gyfer cyn-filwyr sy'n byw yng Nghasnewydd, Caerffili, Torfaen, Blaenau Gwent a Sir Fynwy, ac ar gyfer cyn-filwyr sy'n byw yn ardaloedd Brycheiniog a Sir Faesyfed ym Mhowys. ▪ Vanessa Bailey - Arweinydd Clinigol yn GIG Cymru i Gyn-filwyr Fe'i cefnogir gan dîm amlddisgyblaethol ▪ Keith Sutcliffe – Eiriolwr dros Gyn-filwyr ▪ Swydd wag – Arweinydd Gweithredol
BIP Betsi Cadwaladr	Cysylltwch â'r tîm ar 03000 857 964 neu e-bostiwch BCU.Admin-veterans@wales.nhs.uk
	Ar gyfer cyn-filwyr sy'n byw yng Ngwynedd, Ynys Môn, Conwy, Sir y Fflint, Sir Ddinbych a Wrecsam, ac ar gyfer cyn-filwyr sy'n byw yn ardal Sir Drefaldwyn ym Mhowys. Tîm amlddisgyblaethol yn cynnwys therapyddion cyn-filwyr, mentoriaid sy'n gymheiriaid a gweinyddwr. Yn gweithio mewn partneriaeth â Change Step i gynnig cymorth mentora gan gymheiriaid i gyn-filwyr y mae angen therapi neu gymorth arnynt i addasu i fywyd sifil. ▪ Nick Lyons – Arweinydd Gweithredol ac Eiriolwr y Lluoedd Arfog (AFC) ▪ Ian Donnelly – Arweinydd Strategol Cydweithfa Gofal Iechyd Cyn-filwyr ▪ Zoe Roberts - Arweinydd Cydweithfa Gofal Iechyd Cyn-filwyr ac AFC Cymuned y Lluoedd Arfog - Hafan (sharepoint.com) (mewnrwyd)

	BIPBC - Milwyr Wrth Gefn a Chyn-filwyr y Lluoedd Arfog (smartsurvey.co.uk) Arolwg yn galw ar bersonél cymunedol y Lluoedd Arfog i wneud eu hunain yn hysbys er mwyn cynorthwyo i adeiladu ein rhwydwaith Lluoedd Arfog ein hunain ar gyfer staff y GIG ar draws Gogledd Cymru.
Caerdydd a'r Fro BIP	Cysylltwch â'r tîm ar 029 2183 2261 neu e-bostiwch admin.vnhswc&v@wales.nhs.uk
	Mae'r brif swyddfa a'r clinig wedi'u lleoli yn Ysbyty Brenhinol Caerdydd. ▪ Dr Neil Kitchiner - Cyfarwyddwr ac Arweinydd Clinigol Ymgynghorol Fe'i cefnogir gan dîm amlddisgyblaethol ▪ David Edwards – Eiriolwr dros Gyn-filwyr ▪ Fiona Jenkins – Arweinydd Gweithredol
Cwm Taf Morgannwg BIP	Cysylltwch â'r tîm ar 01443 443 443 Ex. 75411 neu e-bost CTT_adminVNHSW@wales.nhs.uk
	Ar gyfer cyn-filwyr sy'n byw ym Mhen-y-bont ar Ogwr, Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful. Tîm amlddisgyblaethol yn cynnwys therapyddion cyn-filwyr a gweinyddwr. ▪ Mel Jehu - Eiriolwr dros Gyn-filwyr ▪ Sharon O'Brien – Arweinydd Gweithredol
Hywel Dda BIP	Cysylltwch â'r tîm ar 01570 422577
	Mae tudalennau gwe Bwrdd Iechyd Hywel Dda ar gyfer Cyn-filwyr yn cynnwys gwybodaeth yn ymwneud â chael mynediad at wasanaethau gofal sylfaenol. Mae'r gwasanaeth yn Hywel Dda wedi sefydlu Grŵp Facebook yn cynnwys podlediadau ar bynciau sy'n berthnasol i iechyd meddwl cyn-filwyr, straeon cleifion a gwybodaeth ddefnyddiol arall. ▪ Julie Campion - Arweinydd Clinigol Cefnogir Julie gan therapydd cyn-filwyr a gweinyddwr ▪ Delyth Raynsford - Eiriolwr dros Gyn-filwyr ▪ Anna Bird – Dirprwy Arweinydd Gweithredol
Iechyd Cyhoeddus Cymru	▪ Jan Williams – Eiriolwr dros Gyn-filwyr ▪ Rhiannon Beaumont-Wood – Arweinydd Gweithredol
Ymddiriedolaeth GIG Felindre	▪ Swydd wag - Eiriolwr dros Gyn-filwyr ▪ Swydd wag – Arweinydd Gweithredol
Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaeth Ambiwlans Cymru	▪ Yr Athro Kevin Davies – Eiriolwr dros Gyn-filwyr ▪ Andy Haywood – Arweinydd Gweithredol
Brigâd 160 (Cymru) (Pencadlys y Fyddin Brydeinig yng Nghymru)	▪ Capten Martin Walkinshaw - SO2 PRU ▪ Uwchgapten Donna Geaves - SO2 Pers a Seremoniol ▪ Jason Hart - SO2 Iechyd Meddygol
Swyddogion Cyswllt y Lluoedd Arfog (AFLO)	▪ Mae gan bob rhanbarth yng Nghymru AFLO sy'n gallu cyfeirio pobl at wybodaeth a chymorth i'r gymuned Lluoedd Arfog gyfan. I gael gwybod pwy yw eich AFLO lleol cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol.