Royal College of Occupational Therapists
Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol

Naratifau am therapi galwedigaethol

Grym therapi galwedigaethol – trawsnewid iechyd a gofal cymdeithasol

Fe gewch chi fersiynau gwahanol o destun (naratifau) yma am therapi galwedigaethol y gallwch eu defnyddio i helpu pobl i ddeall mwy am beth yw therapi galwedigaethol, ei werth a ble mae angen iddo gael ei osod yn y dyfodol.

Efallai y byddwch am ei addasu ar gyfer eich gwasanaeth chi neu ar gyfer unigolyn yr ydych yn siarad ag ef/hi, ond bydd defnyddio hwn fel sail yn helpu i lunio dealltwriaeth gyson.

Mae'r naratif ar gael mewn sawl fformat:

1. testun ar gyfer negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol
2. sgript i gyflwyno galwedigaethau mewn 30 eiliad
3. cynnwys ar gyfer bwletinau, cylchlythyrau a thudalennau gwe
4. ffyrdd o ddechrau sgwrs
5. ffeithiau, storïau a dyfyniadau

1. Negeseuon cyfryngau cymdeithasol

Mae pum dewis gwahanol ar gyfer y copi ar gyfer negeseuon y gallwch eu defnyddio ochr yn ochr â'r graffeg cyfryngau cymdeithasol.

Ar gyfer dibenion darluniadol yn unig y mae'r graffeg yn y ddogfen hon; gellir eu lawrlwytho yn uniongyrchol o'n gwefan. Mae pob graffeg ar gael mewn dau faint – mae'r un sgwâr yn gweithio orau ar gyfer negeseuon ac mae'r un ar i fyny yn gweithio orau ar gyfer negeseuon stori.

Gallwch hefyd greu eich negeseuon eich hun a'u defnyddio gyda'r graffeg neu ffotograffau. Gofalwch ddefnyddio'r testun a gyflenwir gyda phob delwedd i sicrhau bod eich negeseuon yn fwy hygyrch i bobl ddall ac â nam ar eu llygaid.

Mae therapi galwedigaethol yn chwarae rhan allweddol mewn iechyd, gofal cymdeithasol a chymdeithas. Mae'n galluogi pobl i reoli eu hanghenion iechyd a gofal a gwneud y galwedigaethau y mae arnyn nhw eu heisiau, eu hangen ac y maen nhw'n hoffi eu gwneud. #OTWeek24 www.rcot.co.uk/aboutOT

[Disgrifiad o'r ddelwedd: Y testun yn darllen 'Grym therapi galwedigaethol. Trawsnewid iechyd a gofal cymdeithasol'. Y darlun yn dangos un person yn reidio beic ac un arall yn eistedd ar gadair yn gorffwys ei goes sydd mewn plaster.]

	Mae therapyddion galwedigaethol yn ystyried pob agwedd o unigolion a'u hamgylchedd ac yn gweithio gyda nhw i greu cynllun i gyrraedd eu nodau. #OTWeek24 www.rcot.co.uk/aboutOT [Disgrifiad o'r ddelwedd: Y testun yn darllen 'Therapi galwedigaethol: Ateb i lawer o anghenion iechyd a gofal y Deyrnas Unedig'. Y darlun yn dangos un person yn cael bath ac un arall yn brwsio ei wallt.]
	Trwy roi blaenoriaeth i atal ac ymyrraeth gynnar, mae therapyddion galwedigaethol yn helpu pobl i reoli eu hiechyd a lleihau amlder a'r angen am ymyrraeth mewn argyfwng a gwasanaethau gofal. #OTWeek24 www.rcot.co.uk/aboutOT [Disgrifiad o'r ddelwedd: Testun yn darllen 'Mae therapi galwedigaethol yn allwedd i well dyfodol i lawer o bobl. Y darlun yn dangos un person yn darllen mewn cadair gyda chath tu ôl iddo a dau berson ifanc yn chwarae gyda theganau. Un wedi gwisgo fel dinosor.]
	Mewn systemau iechyd a gofal integredig, gall therapyddion galwedigaethol gyflawni gwell deilliannau a chreu system fwy cynaliadwy i bawb. #OTWeek24 www.rcot.co.uk/aboutOT [Disgrifiad o'r ddelwedd: Tesun yn darllen 'Therapi galwedigaethol: Helpu pobl i fyw'n dda yn hwy, arbed arian a lleihau pwysau ar wasanaethau iechyd a gofal'. Y darlun yn dangos un person yn cysgu mewn gwely gyda chath ar y gwely ac un arall yn gwisgo esgidiau.]
	Trwy weithio'n rhagweithiol gyda phobl lle maent, byddwn yn eu grymuso i reoli eu hanghenion wrth iddynt newid a lleihau pwysau ar y GIG a'r system iechyd a gofal ehangach. #OTWeek24 www.rcot.co.uk/aboutOT [Disgrifiad o'r ddelwedd: Y testun yn darllen 'Grym therapi galwedigaethol: Trawsnewid iechyd a gofal cymdeithasol'. Y darlun yn dangos un person yn reidio beic ac un arall yn eistedd ar gadair yn gorffwys ei goes sydd mewn plaster.]

2. Sgript 30 eiliad

Sawl gwaith yn ystod wythnos Therapi Galwedigaethol allwch chi ddefnyddio'r testun yma i gyflwyno pobl i alwedigaethau yng nghyd-destun therapi galwedigaethol? Ceisiwch ei weu i bob sgwrs a gewch chi a pheidiwch â stopio ar ôl Wythnos Therapi Galwedigaethol!

Os na allwch chi ei gofio i gyd, bydd y frawddeg gyntaf yn gweithio ar ei phen ei hun.

Mae therapi galwedigaethol yn galluogi pobl i reoli eu hanghenion iechyd a gofal a gwneud y galwedigaethau y mae arnyn nhw eu heisiau, eu hangen ac y maen nhw'n hoffi eu gwneud.

Mae therapi galwedigaethol yn ateb i lawer o anghenion iechyd a gofal y Deyrnas Unedig a dylid ei roi mewn cymunedau i roi pwyslais ar atal ac ymyrraeth gynnar. Trwy helpu pobl i reoli eu hiechyd, mae'n arbed arian ac yn lleihau pwysau ar wasanaethau iechyd a gofal.

Mae therapi galwedigaethol yn allweddol i well dyfodol i lawer o bobl a rhaid ei gynnwys wrth gynllunio strategol a dyrannu adnoddau i reoli anghenion iechyd, addysg, tai a gofal y Deyrnas Unedig.

3. Cychwyn sgwrs

Heriwch eich hun i gael sgwrs gydag o leiaf un person newydd am therapi galwedigaethol bob dydd. Mae'r awgrymiadau yma i'ch helpu.

Beth yw therapi galwedigaethol?

Mae therapi galwedigaethol yn chwarae rhan allweddol mewn iechyd, gofal cymdeithasol a chymdeithas. Mae'n galluogi pobl i reoli eu hanghenion iechyd a gofal a gwneud y galwedigaethau y mae arnyn nhw eu heisiau, eu hangen ac y maen nhw'n hoffi eu gwneud.

Beth yw galwedigaethau?

Nid eich gwaith neu weithgareddau byw bob dydd yn unig yw galwedigaeth – mae'n golygu unrhyw weithgaredd ystyrlon sy'n gymorth i lesiant corfforol, meddyliol, emosiynol ac ysbrydol. Mae therapyddion galwedigaethol yn ystyried pob agwedd o unigolion a'u hamgylchedd ac yn gweithio gyda nhw i greu cynllun i gyrraedd eu nodau.

Pam bod arnom angen therapi galwedigaethol?

Mae therapi galwedigaethol yn ateb i lawer o anghenion iechyd a gofal y Deyrnas Unedig. Trwy roi blaenoriaeth i atal ac ymyrraeth gynnar, mae therapyddion galwedigaethol yn helpu pobl i reoli eu hiechyd a lleihau amlder a'r angen am ymyrraeth mewn argyfwng a gwasanaethau gofal.

Beth yw gwerth therapi galwedigaethol?

Trwy helpu pobl i fyw'n dda yn hwy, mae therapi galwedigaethol yn arbed arian a lleihau pwysau ar wasanaethau iechyd a gofal. Mewn systemau iechyd a gofal integredig, gall therapyddion galwedigaethol gyflawni gwell deilliannau a chreu system fwy cynaliadwy i bawb.

Ble mae angen therapi galwedigaethol?

Mae angen i weithlu therapi galwedigaethol gael eu gosod mewn cymunedau. Trwy weithio'n rhagweithiol gyda phobl lle maent, byddwn yn eu grymuso i reoli eu hanghenion wrth iddynt newid a lleihau pwysau ar y GIG a'r system iechyd a gofal ehangach.

Beth sydd angen digwydd?

Mae therapi galwedigaethol yn allweddol i well dyfodol i lawer o bobl a rhaid ei gynnwys wrth gynllunio strategol a dyrannu adnoddau i reoli anghenion iechyd, addysg, tai a gofal y Deyrnas Unedig.

4. Cynnwys ar gyfer bwletinau, cylchlythyrau a thudalennau gwe

A oes cylchlythyr neu fwletin y gallwch ofyn iddynt roi sylw i therapi galwedigaethol?

Dyma dair fersiwn o'r naratif am werth therapi galwedigaethol a lle mae angen iddo gael ei osod yn y dyfodol. Mae fersiwn hir, canolig a byr. Dewiswch yr un sy'n gweithio orau i'r sianel y byddwch yn ei rannu arni.

Fersiwn hir (367 gair)

Grym therapi galwedigaethol – trawsnewid iechyd a gofal cymdeithasol

Mae therapi galwedigaethol yn chwarae rhan allweddol mewn iechyd, gofal cymdeithasol a chymdeithas. Mae'n galluogi pobl i gael bywydau sy'n rhoi boddhad gartref, yn y gwaith ac yn yr ysgol – a phobman arall - trwy alwedigaethau ystyrlon. Mae'n galluogi pobl i reoli eu hanghenion iechyd a gofal a gwneud y galwedigaethau y mae arnyn nhw eu heisiau, eu hangen ac y maen nhw'n hoffi eu gwneud. Mae therapyddion galwedigaethol yn ystyried pob agwedd o unigolion a'u hamgylchedd ac yn gweithio gyda nhw i greu cynllun i gyrraedd eu nodau.

Nid eich gwaith neu weithgareddau byw bob dydd yn unig yw galwedigaeth. Gall galwedigaeth fod yn ofalu amdanoch eich hunan, fel ymolchi, bwyta neu gysgu; yn gynhyrchiol, fel gwaith, astudio, gofalu neu weithgareddau domestig; a hamdden, fel chwarae chwaraeon, diddordebau neu gymdeithasu. Galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd ystyrlon sy'n gymorth i lesiant corfforol, meddyliol, emosiynol ac ysbrydol.

Mae therapi galwedigaethol yn ateb i lawer o anghenion iechyd a gofal y Deyrnas Unedig. Trwy roi blaenoriaeth i atal ac ymyrraeth gynnar, mae therapyddion galwedigaethol yn helpu pobl i reoli eu hiechyd a lleihau amlder a'r angen am ymyrraeth mewn argyfwng a gwasanaethau gofal. Bydd hyn yn helpu pobl i reoli eu symptomau ac anghenion, a lleihau'r gofyn am wasanaethau ysbyty ac arbenigol.

Trwy helpu pobl i fyw'n dda yn hwy, mae therapi galwedigaethol yn arbed arian a lleihau pwysau ar wasanaethau iechyd a gofal. Mewn systemau iechyd a gofal integredig, gall therapyddion galwedigaethol gyflawni gwell deilliannau lleihau straen ar adnoddau iechyd a gofal cymdeithasol a chreu system fwy cynaliadwy i bawb.

Mae angen i weithlu therapi galwedigaethol gael eu gosod mewn cymunedau i ganolbwyntio ar atal ac ymyrraeth gynnar. Gyda phoblogaeth sy'n heneiddio ac anghenion sy'n gynyddol gymhleth, dim ond cynyddu fydd y gofyn am therapi galwedigaethol. Trwy weithio'n rhagweithiol gyda phobl lle maent, byddwn yn grymuso pobl i reoli eu hanghenion wrth iddynt newid a lleihau pwysau ar y GIG a'r system iechyd a gofal ehangach.

Mae therapi galwedigaethol yn allweddol i well dyfodol i lawer o bobl a rhaid ei gynnwys wrth gynllunio strategol a dyrannu adnoddau i reoli anghenion iechyd, addysg, tai a gofal y Deyrnas Unedig.

Fersiwn ganolig (259 gair)

Grym therapi galwedigaethol – trawsnewid iechyd a gofal cymdeithasol

Mae therapi galwedigaethol yn chwarae rhan allweddol mewn iechyd, gofal cymdeithasol a chymdeithas. Mae’n galluogi pobl i reoli eu hanghenion iechyd a gofal a gwneud y galwedigaethau y mae arnyn nhw eu heisiau, eu hangen ac y maen nhw’n hoffi eu gwneud.

Nid eich gwaith neu weithgareddau byw bob dydd yn unig yw galwedigaeth – mae’n golygu unrhyw weithgaredd ystyrlon sy’n gymorth i lesiant corfforol, meddyliol, emosiynol ac ysbrydol. Mae therapyddion galwedigaethol yn ystyried pob agwedd o unigolion a’u hamgylchedd ac yn gweithio gyda nhw i greu cynllun i gyrraedd eu nodau.

Mae therapi galwedigaethol yn ateb i lawer o anghenion iechyd a gofal y Deyrnas Unedig. Trwy roi blaenoriaeth i atal ac ymyrraeth gynnar, mae therapyddion galwedigaethol yn helpu pobl i reoli eu hiechyd a lleihau amlder a’r angen am ymyrraeth mewn argyfwng a gwasanaethau gofal.

Trwy helpu pobl i fyw’n dda yn hwy, mae therapi galwedigaethol yn arbed arian a lleihau pwysau ar wasanaethau iechyd a gofal. Mewn systemau iechyd a gofal integredig, gall therapyddion galwedigaethol gyflawni gwell deilliannau a chreu system fwy cynaliadwy i bawb.

Mae angen i weithlu therapi galwedigaethol gael eu gosod mewn cymunedau. Trwy weithio’n rhagweithiol gyda phobl lle maent, byddwn yn eu grymuso i reoli eu hanghenion wrth iddynt newid a lleihau pwysau ar y GIG a’r system iechyd a gofal ehangach.

Mae therapi galwedigaethol yn allweddol i well dyfodol i lawer o bobl a rhaid ei gynnwys wrth gynllunio strategol a dyrannu adnoddau i reoli anghenion iechyd, addysg, tai a gofal y Deyrnas Unedig.

Fersiwn fer (143 gair)

Grym therapi galwedigaethol – trawsnewid iechyd a gofal cymdeithasol

Mae therapi galwedigaethol yn chwarae rhan allweddol mewn iechyd, gofal cymdeithasol a chymdeithas. Mae’n galluogi pobl i reoli eu hanghenion iechyd a gofal a gwneud y galwedigaethau y mae arnyn nhw eu heisiau, eu hangen ac y maen nhw’n hoffi eu gwneud. Galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd sy’n gymorth i lesiant corfforol, meddyliol, emosiynol ac ysbrydol.

Mae therapi galwedigaethol yn ateb i lawer o anghenion iechyd a gofal y Deyrnas Unedig a dylid ei roi mewn cymunedau i bwysleisio ar atal ac ymyrraeth gynnar. Trwy helpu pobl i reoli eu hiechyd, mae’n arbed arian ac yn lleihau pwysau ar wasanaethau iechyd a gofal.

Mae therapi galwedigaethol yn allweddol i well dyfodol i lawer o bobl a rhaid ei gynnwys wrth gynllunio strategol a dyrannu adnoddau i reoli anghenion iechyd, addysg, tai a gofal y Deyrnas Unedig.

5. Ffeithiau, storïau a dyfyniadau

Mae ffeithiau'n profi ein naratif ac mae storïau a dyfyniadau yn rhoi bywyd iddo. Rydym wedi rhannu rhai yma y gallwch chi eu defnyddio. Man cychwyn yw'r rhain; pan fydd yn bosibl defnyddiwch eich rhai eich hun.

Ffeithiau

- Ar hyn o bryd mae gan y Deyrnas Unedig tua chwech o therapyddion galwedigaethol i bob 10,000 o bobl. Mae'r galw ar ein gwasanaeth yn rhy drwm yn barod. Erbyn 2035:
  - rhagwelir y bydd poblogaeth y Deyrnas Unedig yn 70 miliwn
  - rhagwelir y bydd dwy ran o dair o oedolion dros 65 y byw gyda chyflyrau iechyd niferus
  - bydd dau o bob pump o bobl 75 oed neu hŷn, fydd yn cael eu derbyn i'r ysbyty heb i hynny gael ei gynllunio, yn marw o fewn blwyddyn – bydd eu chwarter yn treulio mwy na mis o'u blwyddyn olaf werthfawr yn yr ysbyty.

Ffynhonnell:
Strategaeth gweithlu RCOT
King's Fund, Time to think differently
UK Government

Storïau

- Llifliniodd therapyddion galwedigaethol yn Wrecsam a Sir y Fflint y broses gyfeirio a'r dull clinigol gan leihau'r amser rhwng asesiad cyntaf claf gyda Therapydd Galwedigaethol cymunedol hyd at eu rhyddhau o 17 wythnos i gyfartaledd o 9 wythnos. Trwy gysoni'r gwasanaeth Therapi Galwedigaethol cymunedol â'r timau amlddisgyblaeth mewn clystyrau meddygon teulu roedd yn haws cael mynediad at y gwasanaeth a'r amseroedd aros yn llai a'r deilliannau i gleifion yn well.

- Sefydlodd therapyddion galwedigaethol yn Rhwydwaith Gofal Sylfaenol Northwich wasanaeth i helpu'r rhai â phryderon am eu cof. Roedd y rhai a aseswyd gan therapydd galwedigaethol yn cael diagnosis ar gyfartaledd 45 diwrnod ynghynt a lleihawyd y nifer o gyfeiriadau amhriodol. Cynyddodd y nifer o therapyddion galwedigaethol yn y rhwydwaith gofal sylfaenol o ddim i dri ers 2022.

- Mae timau amlddisgyblaeth yn cynnwys therapyddion galwedigaethol yng Ngwlad yr Haf yn defnyddio deallusrwydd artiffisial i ddynodi unigolion sydd mewn perygl o gael eu derbyn i'r ysbyty heb i hynny gael ei gynllunio. Gall y rhai a ddynodir gael eu gwahodd i gymryd rhan mewn asesiad therapi galwedigaethol. Llwyddodd cynlluniau treialu i leihau codymau preswylwyr o 35%, gorfod mynd i Adrannau Argyfwng o 60% a galw ambiwlans allan o 8.7%.

- Sefydlodd gwasanaeth therapi galwedigaethol gofal sylfaenol Swydd Lanark fodel darparu cyfun yn 2017, gan gynnig ymgynghoriadau ar-lein, ar y ffôn, gartref, yn y gymuned ac yn bersonol. Cofnododd defnyddwyr y gwasanaeth, sy'n cefnogi unigolion sy'n wynebu dirywiad swyddogaethol oherwydd problemau corfforol neu iechyd meddwl, 86% o welliant mewn swyddogaethau, 94% mwy o fodlonrwydd gyda'r swyddi, a 93% gwell llesiant meddwl. Yn ychwanegol, roedd ar 60% o'r defnyddwyr angen llai o apwyntiadau meddyg teulu, gan gynyddu'r capasiti yn y gofal sylfaenol trwy ymyraethau therapi galwedigaethol.

- Yng Ngogledd Iwerddon, mae tri therapydd galwedigaethol sy'n gweithio fel ymarferwyr iechyd meddwl mewn meddygfeydd meddygon teulu, fel rhan o dîm amlddisgyblaethol, yn

gwella bywydau ac yn hybu effeithlonrwydd mewn gofal cynradd. Mewn tri mis, fe wnaethant ddarparu dros 6,000 o ymgynghoriadau yn ardal Ffederasiwn Meddygon Teulu Causeway, a arweiniodd at weld 97% o gleifion a ymatebodd i arolwg yn dweud eu bod yn fodlon iawn neu'n fodlon. Cofnododd y timau iechyd meddwl cymunedol oedolion lleol hefyd ostyngiad o 43% mewn cyfraddau cyfeirio.

Dyfyniadau

- 'Fe wnaeth therapi galwedigaethol fy helpu'n fawr yn ifanc. Fe wnaethant gynnig strategaethau syml, ymarferol fel pren mesur gyda handlen a desg ar oledd i'm helpu i ysgrifennu a wnaeth ei wella'n wirioneddol. Hefyd pethau fel gosod dillad yn y drefn y byddaf yn eu gwisgo, gan ei fod yn anodd...rwyf yn gwerthfawrogi'r gwaith y mae Therapyddion Galwedigaethol yn ei wneud yn anferthol!' Oedolyn ifanc.

- 'Mae'n ymddangos ei fod yn gallu dynodi ei anghenion ei hun yn well ers y therapi ac mae wedi gallu mynd i'r ysgol yn llawer mwy cyson.' Rhiant am eu plentyn.

- 'Fe wnaeth y therapydd galwedigaethol helpu fy mab yn anferthol. Fe wnaethom ddeall effaith sensitifrwydd synhwyraidd yn well, fe wnaethom ddefnyddio'r ffurflen adroddiad i fod yn sail i ymyrraeth yr ysgol, aeth ein Therapydd Galwedigaethol i'r ysgol i drafod yr ymyraethau. Roedd ei athro yn wych, wedi ymgysylltu cymaint. Mae cyfraniad Therapi Galwedigaethol wedi bod yn anferth i ni fel teulu.' Rhiant am ei blentyn.

- 'Mae'r gwasanaeth hwn wedi gwirioneddol newid fy marn am gymorth iechyd meddwl. Mae wedi bod yn chwa o awyr iach. Rydym wedi mynd ar fy nghyflymder i. Nid yw'n ddwys nac yn codi ofn. Mae'n ei gwneud hi'n haws ymdopi. Pan oeddwn yn teimlo'n negyddol, yn ddigalon ac yn troelli'n is, roeddwn angen siarad a chael fy mhen synhwyrol yn ôl. Fe wnaeth therapi galwedigaethol fy helpu i fod yn debycach i'r hen fi. Y ffordd orau i fynd i gael therapi yw bod eisiau bod yn well a bod yn barod i weithio ar wella. Gall fod yn eithaf brawychus, ond dyna lle mae'r holl gymorth yn dod iddi, o'u hyfforddiant arbenigol, annog a chyfeirio.' Paul, yn dilyn triniaeth gan therapydd galwedigaethol iechyd meddwl.

Ffynonellau:
Therapi galwedigaethol i blant a phobl ifanc - RCOT
The Princess Royal launches new mental health therapy group in Broxtowe - RCOT