Royal College of Occupational Therapists
Coleg Brenhinol Therapyddion Galwedigaethol

Canllaw negeseuon

Right Support, Right Time: Unlocking the Power of OT

In this guide you'll find the core messaging for RCOT's **Right Support, Right Time: Unlocking the Power of OT** campaign. It's designed to help you speak clearly and confidently about the value of occupational therapy when it's delivered early and in the right way.

The campaign places occupational therapy at the heart of health and social care, shifting the focus to prevention: helping people sooner, easing pressure across services and showing how OT is an essential part of the solution.

Use this guide to keep your conversations and communications aligned, confident and clear and to help show why occupational therapy must be central to the future of health, education and social care.

What's included:
1. **Campaign name and purpose:** what the campaign is about and why it matters
2. **Key messages:** the essential points to repeat and reinforce
3. **Summary:** a short version of the narrative for quick use
4. **Full narrative**: the complete story of the campaign
5. **Definitions:** what we mean by prevention and early intervention
6. **Tailored messages:** for each nation and some areas of practice including stats and examples

For ready-to-use content including the narrative in different lengths, social media posts and image descriptions please refer to the **Communications ready content** document, provided separately. There are also PowerPoint slides with speaker notes, social media graphics, an email banner and posters.

We'll be launching the campaign on 3 November 2025, at the start of OT Week. Until then, please only share content that promotes your own activities. Sharing campaign-related content too early could dilute its overall impact.

1. Enw a diben yr ymgyrch

Cefnogaeth Iawn, Amser Iawn: Datgloi Pŵer ThG

- Defnyddiwch prif lythrennau yn union fel y dangosir ym mhob brawddeg.
- Lle'n bosibl, defnyddiwch teitlau llawn, oni bai eich bod yn creu cynnwys byr (er enghraifft, postiadau ar gyfer cyfryngau cymdeithasol, negeseuon e-bost, llinellau pwnc a phenawdau ar gyfer sleidiau)

#AmserIawn ThG

Yn ystod Wythnos Therapi Galwedigaethol, gellir defnyddio hwn gyda #WythnosThG25

Mae'r ymgyrch hon yn gosod therapi galwedigaethol wrth galon iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'n ymwneud â chanolbwyntio ar atal: helpu pobl yn gynharach, lleihau'r pwysau ar draws gwasanaethau a dangos sut mae therapi galwedigaethol yn rhan hanfodol o'r ateb.

2. Negeseuon allweddol

1. Mae therapi galwedigaethol yn helpu pobl i aros yn iach yn hirach ac osgoi argyfyngau – yn enwedig pan fydd therapyddion galwedigaethol yn rhan o'r broses gofal yn gynnar.
2. Mae therapyddion galwedigaethol yn dod â sgiliau unigryw sy'n cael yr effaith fwyaf pan gânt eu defnyddio'n gynnar ac yn y ffordd iawn.
3. Mae therapyddion galwedigaethol yn helpu i osgoi derbyniadau diangen i'r ysbyty, yn cefnogi adferiad o'r ysbyty i'r cartref, yn lleihau'r angen am ofal hirdymor ac yn arbed arian ar draws iechyd a gofal cymdeithasol.
4. Mae therapyddion galwedigaethol yn helpu i leddfu'r pwysau ar wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol ac addysg arbennig.
5. Mae therapyddion galwedigaethol yn helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd a gwella cynaliadwyedd.
6. Rydym am ganolbwyntio ar ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar atal yn hytrach na gofal sy'n cael ei yrru gan argyfwng.
7. Rhaid gwreiddio therapyddion galwedigaethol yn lleoliadau mae pobl yn byw, yn gweithio ac yn chwilio am gymorth ynddynt.
8. Rhaid i therapi galwedigaethol fod yn ganolog i ddyfodol iechyd, addysg a gofal - gan gefnogi cynlluniau ledled y DU i ganolbwyntio ar symud gwasanaethau gofal i gymunedau a mabwysiadu dull gweithredu mwy ataliol.

3. Crynodeb

Mae therapi galwedigaethol yn sicrhau effaith fesuradwy ar draws iechyd, gofal cymdeithasol ac addysg drwy helpu pobl i gadw'n iach am gyfnod hirach ac osgoi argyfyngau – yn enwedig pan fydd therapyddion galwedigaethol yn cymryd rhan yn gynnar.

Mae eu dull gweithredu unigryw, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, yn lleihau derbyniadau i'r ysbyty, yn cefnogi adferiad o'r ysbyty i'r cartref ac yn lleddfu'r pwysau ar wasanaethau acíwt ac arbenigol. Drwy wreiddio therapyddion galwedigaethol mewn lleoliadau cymunedol – fel meddygfeydd, gweithleoedd, ysgolion a gwasanaethau tai – gallant ymyrryd yn gynt, lleihau anghydraddoldebau a hyrwyddo gofal cynaliadwy a chost-effeithiol.

Er mwyn adeiladu system ragweithiol sy'n canolbwyntio ar ofal atalio ac sy'n diwallu anghenion y boblogaeth, rhaid i therapi galwedigaethol fod yn ganolog i gynllunio a buddsoddi yn y dyfodol.

4. Naratif hir

Mae'n chwarae rhan hollbwysig ym maes iechyd, gofal cymdeithasol a chymdeithas drwy alluogi pobl i gadw mewn cysylltiad a chymryd rhan yn y gweithgareddau sy'n bwysig iddyn nhw.

Mae therapyddion galwedigaethol yn dod â sgiliau unigryw sy'n cael yr effaith fwyaf pan gânt eu defnyddio'n gynnar ac yn y ffordd iawn. Mae eu cyfraniad amserol yn helpu pobl i reoli newidiadau cyn iddynt fynd yn fwy cymhleth a sefydledig. Ar draws pob cam o fywyd, o blentyndod i henaint, therapyddion galwedigaethol sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf pan fyddant yn defnyddio eu harbenigedd llawn.

Mae therapyddion galwedigaethol yn helpu i osgoi derbyniadau diangen i'r ysbyty, yn cefnogi adferiad o'r ysbyty i'r cartref, yn lleihau'r angen am ofal hirdymor ac yn arbed arian ar draws iechyd a gofal cymdeithasol. Maent yn gwneud hyn drwy ddarparu cymorth rhagweithiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Drwy edrych ar y person cyfan - ei amgylchedd, ei

arferion, ei nodau a'i heriau - maent yn cynnig atebion ymarferol wedi'u teilwra i fywyd bob dydd.

Mae therapyddion galwedigaethol yn helpu i leddfu'r pwysau ar wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol ac addysg arbennig. Boed hynny'n cefnogi pobl i fynd adref yn ddiogel o'r ysbyty, galluogi pobl i fyw yn y gymuned neu helpu pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden, addysg a chyflogaeth, mae therapyddion galwedigaethol yn helpu i atal anghenion rhag gwaethygu a lleihau dibyniaeth ar wasanaethau acíwt.
Mae therapyddion galwedigaethol yn helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd a gwella cynaliadwyedd. Maent yn defnyddio galwedigaethau i hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol a chysylltu pobl â'r gweithgareddau sydd o fudd i'w hiechyd. Drwy gyfrannu eu harbenigedd yn gynnar, maent yn lleihau'r tebygolrwydd y bydd pobl yn mynd yn sâl. Mae cymryd rhan mewn gwaith, addysg a hamdden yn gwella lles ac yn gallu darparu ffordd allan o dlodi. Mae newid cyfeiriad gwasanaethau i ddiwallu anghenion y boblogaeth yn atal derbyniadau i'r ysbyty, gan wneud gwell defnydd o adnoddau ac offer ysbyty, arbed amser a chostau, lleddfu'r pwysau ar y system a lleihau'r defnydd o ynni.

Rydym am ganolbwyntio ar ddefnyddio dulliau sy'n canolbwyntio ar ofal ataliol yn hytrach na gofal sy'n cael ei yrru gan argyfwng. Yn lle ymateb i broblemau, mae angen i ni gyrraedd pobl yn gynt. Y gefnogaeth iawn ar yr amser iawn fydd yn cael yr effaith fwyaf. Mae hyn yn golygu cynnwys therapyddion galwedigaethol yn gynnar a'u galluogi i weithio mewn ffyrdd sy'n manteisio i'r eithaf ar eu harbenigedd.

Rhaid gwreiddio therapyddion galwedigaethol yn lleoliadau mae pobl yn byw, yn gweithio ac yn chwilio am gymorth ynddynt. Dylent fod yn weladwy ac yn hygyrch ar draws y system gyfan, yn enwedig mewn gwasanaethau lleol, lle mae arwyddion cynnar o angen yn aml yn dod i'r amlwg. Er enghraifft, mewn meddygfeydd, ysgolion, gwasanaethau tai a thimau iechyd meddwl cymunedol.

Rhaid i therapi galwedigaethol fod yn ganolog i ddyfodol iechyd, addysg a gofal - gan gefnogi cynlluniau ledled y DU i ganolbwyntio ar ofal mewn cymunedau a mabwysiadu dull gweithredu mwy ataliol. Drwy gydnabod gwerth therapi galwedigaethol a galluogi therapyddion galwedigaethol i weithio yn y ffordd iawn, gallwn adeiladu system fwy rhagweithiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n cefnogi pobl i fyw'n dda ac i ffynnu.

5. Diffiniadau

9. Mae **gofal ataliol** yn golygu darparu'r cymorth priodol i bobl, fel bod cyflyrau iechyd, anableddau neu broblemau cymdeithasol – ac unrhyw effeithiau ymarferol sy'n deillio o'r rheini – yn cael eu lleihau, eu gohirio neu eu hatal. Mae'n golygu cefnogi pobl i gael y gofal sydd arnynt eu hangen, gan gynnwys hunanofal, addasu ffordd o fyw a strategaethau cefnogol, er mwyn iddynt allu aros yn iach am fwy o amser.
10. Mae **ymyrraeth gynnar** yn ymwneud â sicrhau bod pobl yn gallu cael gafael ar y gofal a'r gwasanaethau sydd arnynt eu hangen cyn gynted â phosibl er mwyn atal problemau iechyd a chymdeithasol rhag gwaethygu. I blant, yn benodol, mae'n ymwneud â gwneud y gorau o'u potensial fel eu bod yn ffynnu ac yn byw eu bywydau gorau.

11. Negeseuon, ffeithiau ac enghreifftiau pwrpasol

Ar draws y gwledydd

Gallwch ddefnyddio'r negeseuon hyn i gysylltu'r ymgyrch â'r hyn sy'n digwydd yn eich gwlad chi.

Mae pob llywodraeth ledled y DU wedi ymrwymo i ofal ataliol a symud gofal yn nes at y cartref, ac mae therapi galwedigaethol yn allweddol i wneud i hynny ddigwydd.

Yn **Lloegr mae** cynllun iechyd10 mlynedd Llywodraeth y DU yn nodi'r uchelgais i wreiddio gofal ataliol ym mhob lefel o'r system. Mae'n ymwneud â lleihau salwch y gellir ei osgoi, cefnogi pobl i gadw'n iach a symud gofal i gymunedau. Mae therapi galwedigaethol yn gwneud hynny'n union - helpu pobl yn gynharach a lleihau'r pwysau ar wasanaethau.

Disgwylir i gyflyrau fel diabetes, poen cronig, gorbryder, iselder a chlefyd yr arennau gynyddu dros 30% yn Lloegr, gyda llawer ohonynt yn cael eu rheoli mewn gofal sylfaenol a chymunedol. Mae clefydau cardiofasgwlaidd, cyflyrau anadlol a diabetes yn aml yn effeithio ar sut mae pobl yn rheoli arferion dyddiol, yn cymryd rhan mewn gwaith ac yn cadw mewn cysylltiad ag eraill. Mae therapyddion galwedigaethol yn helpu pobl i ymdopi â'r heriau hyn, ac yn cefnogi hunanreoli, gweithrediadau a lles.

- Mae rhagor o fanylion ar gael yn Arolwg Iechyd Lloegr.

Mae Fframwaith Iechyd y Boblogaeth 2025–2035 yr Alban canolbwyntio ar atal salwch a gwella'r broses o allu cael gafael ar ofal yn y gymuned**.** Mae therapyddion galwedigaethol eisoes yn gweithio mewn ysgolion, gwasanaethau tai a thimau iechyd meddwl – gan helpu pobl i gadw'n iach a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Canser, clefyd cardiofasgwlaidd, cyflyrau anadlol cronig a dementia yw prif achosion afiechyd yn yr Alban. Mae'r cyflyrau hyn yn cyfrannu at anabledd, marwolaeth gynnar a dyfnhau anghydraddoldebau iechyd ac mae therapyddion galwedigaethol yn helpu pobl i reoli eu heffaith, cynnal trefn arferol a chymryd rhan mewn bywyd bob dydd.

- Mae rhagor o fanylion ar gael yn astudiaeth Baich Clefydau'r Alban.

Yng Ngogledd Iwerddon, mae Cynllun Adfer yr Adran Iechyd yn ymrwymo i system sy'n canolbwyntio ar y gymdogaeth, ac yn dod â gofal yn nes at y cartref. Mae therapi galwedigaethol yn rhan hanfodol o'r newid hwnnw – cynnig cymorth ymarferol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, ac sy'n helpu pobl i fyw'n dda yn eu cymunedau.

Mae'r pedwar achos mwyaf cyffredin o salwch yng Ngogledd Iwerddon – clefyd cardiofasgwlaidd, anhwylderau iechyd meddwl, cyflyrau anadlol a diabetes – yn cael eu sbarduno'n bennaf gan ffordd o fyw a ffactorau economaidd-gymdeithasol. Mae'r cyflyrau hyn yn aml yn effeithio ar allu pobl i reoli bywyd bob dydd ac mae therapyddion galwedigaethol yn chwarae rhan allweddol yn y gwaith o helpu pobl i hunanreoli a gwella gweithrediad ac ansawdd bywyd.

- Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn Raw Disease Prevalence in Northern Ireland.

Mae cynllun Cymru iachach Llywodraeth **Cymru** yn nodi ymrwymiad cryf i ofal yn y gymuned. Mae therapyddion galwedigaethol eisoes yn helpu i wireddu hynny – cefnogi pobl yn gynharach, lleihau'r angen am ofal ysbyty a gwella canlyniadau ar draws iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae bron i hanner yr oedolion yng Nghymru yn byw gydag o leiaf un cyflwr cronig a disgwylir i'r nifer sydd â phedwar cyflwr neu fwy ddyblu erbyn 2035. Mae cyflyrau fel clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes, problemau iechyd meddwl a gordewdra yn aml yn effeithio ar sut mae pobl yn rheoli bywyd bob dydd. Mae therapyddion galwedigaethol yn helpu pobl i ymdopi â'r heriau hyn, ac yn cefnogi hunanreolaeth, gweithrediadau a lles.

- Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn Adroddiad Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Senedd Cymru.

Therapi galwedigaethol ar waith

Gallwch ddefnyddio'r negeseuon hyn i ddangos sut mae therapi galwedigaethol yn gwneud gwahaniaeth ar draws amrywiaeth o leoliadau allweddol – ysgolion, ysbytai, meddygfeydd a gweithleoedd.

Gallwch ddefnyddio'r rhain fel canllaw i'ch helpu i lunio negeseuon sy'n adlewyrchu eich ymarfer eich hun a sut rydych chi'n cael effaith drwy ofal ataliol ac ymyrryd yn gynnar.

Mewn ysgolion: helpu pob plentyn i ffynnu

Mae therapyddion galwedigaethol yn helpu i greu amgylcheddau ysgol mwy cynhwysol a hygyrch er mwyn i bob plentyn allu dysgu, ffynnu a mwynhau bywyd ysgol. Drwy weithio mewn partneriaeth ag ysgolion, gallant nodi anghenion plant yn gynnar a darparu cymorth amserol i atal anawsterau rhag gwaethygu. Mae'r dull rhagweithiol hwn yn helpu pob plentyn i gael mynediad at ddysgu a chyflawni ei botensial - fel plentyn ac fel oedolyn

Mewn un ysgol, sylwodd therapyddion galwedigaethol fod rhai plant niwrowahanol yn cael trafferth bwyta oherwydd bod awyrgylch yr ystafell fwyta'n eu llethu. Buont yn gweithio gyda staff yr ysgol, gan gynnwys goruchwylwyr amser cinio, i archwilio sut mae gwahaniaethau synhwyraidd yn effeithio ar fwyta. Fe wnaeth newidiadau bach, fel ychwanegu lliain bwrdd i leihau sŵn, wahaniaeth mawr. Mae mwy o blant nawr yn bwyta cinio gyda'u ffrindiau ac mae ganddynt yr egni i ganolbwyntio ar wersi prynhawn.

Yr hyn a ddywedodd therapyddion galwedigaethol wrthym (o arolwg 2023 o therapyddion galwedigaethol plant):

- Dywedodd 74% fod newidiadau staffio mewn ysgolion yn atal plant a phobl ifanc rhag elwa o therapi galwedigaethol.
- Dywedodd 65% fod yr argyfwng costau byw yn ei gwneud yn anodd i blant a phobl ifanc gael gafael ar therapi galwedigaethol.
- Dywedodd 30% na allent ddarparu offer ac addasiadau ar alwad pan fydd plant a phobl ifanc eu hangen.

Mewn gofal acíwt: atal aildderbyniadau a lleddfu pwysau

Mae therapyddion galwedigaethol mewn ysbytai yn chwarae rhan hollbwysig yn y gwaith o helpu pobl i wella a dychwelyd adref yn ddiogel. Pan fyddant cael eu cynnwys yn gynnar, maent yn gallu atal aildderbyniadau drwy wneud yn siŵr bod gan bobl y cymorth iawn ar waith – yn cynnwys pecynnau gofal, timau therapi a gwasanaethau ymateb cyflym. Mae eu cyfraniad yn lleihau'r pwysau ar rannau eraill o'r GIG a gofal cymdeithasol ac yn helpu pobl i osgoi gofal tymor hir.

Mae therapyddion galwedigaethol hefyd yn gwneud gwahaniaeth mewn adrannau achosion brys. Yn Ysbyty Fictoria Blackpool, dangosodd prosiect peilot, pan oedd therapyddion galwedigaethol yn rhan o'r tîm brysbennu, nad oedd angen derbyn 71% o'r cleifion a aseswyd ganddynt. Drwy edrych y tu hwnt i anghenion meddygol a chanolbwyntio ar fywyd bob dydd pobl, eu gwybyddiaeth a'u lles, fe wnaethant helpu pobl i gyrraedd adref yn ddiogel ac osgoi aros yn yr ysbyty eto.

Mewn lleoliadau gwaith: cefnogi pobl i aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith

Mae therapyddion galwedigaethol yn helpu pobl i aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith drwy ganolbwyntio ar adferiad a chymorth. Maent yn nodi rhwystrau sy'n atal rhywun rhag

gweithio ac yn cynnig strategaethau ymarferol i oresgyn y rhwystrau hynny. Gan fod gwaith mor bwysig i iechyd a lles, gall cael y cymorth cywir yn gynnar atal yr anawsterau corfforol, meddyliol a chymdeithasol sy'n gysylltiedig â diweithdra. Drwy gynnig y gefnogaeth hon yn gynnar, mae therapyddion galwedigaethol yn lleihau risg pobl o gael eu heithrio o'r gwaith ac yn eu helpu i ddod o hyd i waith a'i gadw.

Mewn Rhaglenni Rheoli Cyflyrau rhanbarthol, mae therapyddion galwedigaethol yn gweithio ochr yn ochr â chlinigwyr eraill i gefnogi pobl sydd â chyflyrau iechyd hirdymor. Mae'r sesiynau'n canolbwyntio ar ddatrys problemau, rheoli amser ac addasu arferion dyddiol ac mewn un rhaglen, roedd 70% o'r cyfranogwyr yn dal i fod mewn gwaith chwe mis yn ddiweddarach.

Yn Wakefield, mae gwasanaethau adsefydlu galwedigaethol yn cynnwys ymweliadau â gweithleoedd, cynlluniau dychwelyd i'r gwaith wedi'u teilwra a chyswllt agos â chyflogwyr. Roedd y dull hwn yn lleddfu'r pwysau ar feddygon teulu ac yn helpu 94% o gleifion a oedd ar absenoldeb salwch tymor hir i ddychwelyd i'r gwaith.

Yn Lothian, mae therapyddion galwedigaethol yn cefnogi gweithwyr sydd ag anghenion iechyd cymhleth, gan gynnwys y rheini mewn mentrau bach a chanolig. Maent yn dadansoddi tasgau gwaith ac yn rheoli blinder i helpu pobl i fodloni gofynion swyddi heb waethygu eu hiechyd. Dychwelodd dros 90% o weithwyr absennol i'r gwaith ac arhosodd pawb a oedd yn dal i weithio yn eu swyddi.

Mewn gwasanaethau iechyd galwedigaethol cenedlaethol, maent yn galw ar wasanaethau therapyddion galwedigaethol mewn achosion cymhleth lle mae angen asesiadau swyddogaethol arbenigol. Mae eu hadroddiadau yn helpu i lunio atebion diogel, teg ac ymarferol, o ddychwelyd yn raddol i addasiadau ergonomig.

Yr hyn y mae’r ddata yn ei ddangos (o Statista a’r SYG)

- Amcangyfrifir nad oedd 2.78 miliwn o bobl yn y DU yn gweithio oherwydd problemau iechyd parhaus rhwng mis Mawrth a mis Mehefin 2025. Iechyd meddwl a chyflyrau cyhyrysgerbydol yw'r achosion mwyaf cyffredin.
- Pobl 50 oed a hŷn sy'n cael eu heffeithio fwyaf, ond mae cynnydd sydyn wedi bod yn nifer y bobl dan 35 oed sy'n ddi-waith oherwydd problemau iechyd tymor hir.
- Mae cyfraddau cyflogaeth hefyd yn dangos bwlch clir: dim ond 53% o bobl anabl sydd mewn gwaith, o'i gymharu ag 81% o bobl nad ydynt yn anabl.

Ym maes gofal sylfaenol: cynnig cymorth cynnar a lleihau pwysau

Mae therapyddion galwedigaethol ym maes gofal sylfaenol yn helpu pobl i reoli heriau bob dydd sy'n gysylltiedig â chyflyrau hirdymor, iechyd meddwl, blinder, eiddilwch a mwy. Maent yn canolbwyntio ar ofal ataliol a hunanreoli, gan gynnig cymorth ymarferol sy'n helpu pobl i gadw'n iach ac osgoi argyfwng. Drwy gyfrannu’n gynnar, mae therapyddion galwedigaethol yn lleihau'r pwysau ar feddygon teulu ac ysbytai ac yn gwella ansawdd bywyd pobl.

Ledled y DU, mae therapyddion galwedigaethol mewn meddygfeydd yn defnyddio eu sgiliau mewn ffyrdd newydd ac arloesol, yn cynnwys cynnal clinigau cof, cefnogi pobl yn ôl i'r gwaith a chynnig therapi yn hytrach na phoenladdwyr.

Yn GIG Ayrshire ac Arran, mae therapyddion galwedigaethol yn gweithio mewn meddygfeydd teulu fel rhan o dimau amlddisgyblaethol. Maent yn cefnogi pobl sydd ag anawsterau iechyd corfforol a meddyliol, gan eu helpu i gael gafael ar ymyrraeth gynnar ac osgoi dirywiad pellach. O ganlyniad, daeth atgyfeiriadau'n fwy perthnasol, roedd angen llai o apwyntiadau meddyg teulu

ar gleifion ac roedd llai o bobl yn cael eu hatgyfeirio at wasanaethau eilaidd. Dywedodd cleifion hefyd eu bod yn fodlon iawn â'r gefnogaeth a gawsant.

Yng Ngorllewin Nottingham, cafodd therapyddion galwedigaethol iechyd meddwl eu cyflwyno mewn meddygfeydd fel clinigwyr cyswllt cyntaf. Gallai pobl eu gweld yn uniongyrchol heb fod angen atgyfeiriad gan feddyg teulu, a oedd yn golygu cael gafael yn gyflymach ar ofal a mwy o amser yn cael ei ryddhau i feddygon teulu. Cynigiodd y tîm gymorth ymarferol, personol drwy therapi grŵp a sesiynau un-i-un, gan helpu pobl i siarad yn agored am eu hiechyd meddwl a dod o hyd i strategaethau a oedd yn gweithio iddyn nhw.

Yn Rugby, creodd therapyddion galwedigaethol wasanaeth rheoli poen ar draws 12 meddygfa. Roeddent yn cefnogi pobl â chyflyrau fel ffibromyalgia ac arthritis gwynegol gan ddefnyddio dulliau heb gyffuriau fel dadansoddi gweithgarwch, cyf-weld ysgogiadol a therapi gwybyddol ymddygiadol. Roedd y gwasanaeth yn helpu pobl i osod nodau personol a rheoli effaith poen ar fywyd bob dydd. Cyflawnodd y rhan fwyaf o gleifion eu nodau a dweud bod y cymorth wedi eu helpu i deimlo bod ganddynt fwy o reolaeth, yn gorfforol ac yn emosiynol.

Beth mae'r data'n ei ddangos

- Mae 40% o apwyntiadau meddygon teulu ar gyfer iechyd meddwl – gall therapyddion galwedigaethol asesu a chynghori pobl yn gynnar, gan leihau'r pwysau ar feddygon teulu.