**Ymarferwyr Lles Clwstwr Cwmtawe**

**SALLY-ANNE HARRIS & VANESSA EVANS**

Mae Sally-Ann a Vanessa yn ymarferwyr llesiant ar gyfer Cwmtawe. Eu rôl gynradd yw cynorthwyo cleifion gyda phroblemau iechyd meddal a lles, lleihau amseroedd aros y meddyg teulu, a hatal ymweliadau ailadroddus â'r meddyg teulu trwy ddarparu ymyrraeth amserol a chyfeirio at wasanaethau priodol.

Maen nhw'n derbyn cyfeiriadau gan weithwyr iechyd proffesiynol, yn bennaf gan Feddygiaid Teulu, ac maen nhw'n bwriadu cysylltu â phresgripsiynau o fewn un i ddau ddiwrnod, gan gynnig apwyntiadau lles yn draddodiadol o fewn un i dri wythnos. Mae'r rhan fwyaf o'r presgripsiynau yn well ganddynt apwyntiadau wyneb yn wyneb yn Ymarferfa Strawberry Place, ond mae apwyntiadau dros y ffôn neu yn ymarferfa hefyd ar gael. Mae presgripsiynau yn gallu gofyn am apwyntiad gyda Gweithredwr Lles trwy ofyn i'w meddyg teulu.

Mae apwyntiadau yn para hyd at awr ac yn canolbwyntio ar ddeall pryderon y clënt, gan nodi achosion y straen, a rhagflaenu esgyniad i argyfwng. Mae'r tîm yn darparu cefnogaeth benodol yn seiliedig ar anghenion unigol ac yn cyfeirio cleifion at wasanaethau perthnasol, gan gynnwys cyngor, Llwybr Cwmtawe (cyn hynny Anghenion Cymhleth), a rhagnodi cymdeithasol. Os bydd gofal arbenigol yn angenrheidiol, maent yn cydweithio ag Ymarferwyr i sicrhau cyfeiriadau parhaus llyfn.

Eu bod nhw hefyd yn defnyddio offer asesu, fel y Core 10, yn ystod sesiynau cychwynnol i gyfrifo difrifoldeb a chanfod risg, sy'n helpu i arwain y broses gyfeirio. Gellir cynnig sesiynau dilynol mientras mae cleifion yn aros am gefnogaeth arbenigol, gan sicrhau gofal parhaus a monitro risg.

Nodwedd allweddol eu dull yw cyfarfod multilidiadlenni bob pythefnos gyda gwasanaethau eraill i sicrhau coordination a pharhad gofal. Mae hyn yn eu galluogi i reoli trosferthion, atal cleifion rhag syrthio trwodd y bylchau, a darganfod unigolion eto os oes angen ar ôl eu rhyddhau o wasanaethau eraill.

Mae eu gwaith yn cael ei gefnogi gan fesurau canlyniad fel holiaduron gwerthuso gwasanaeth a adborth gan gleifion, sy'n tynnu sylw yn gyson at werth cymorth wyneb yn wyneb yn brydlon. Mae llawer o gleifion yn adrodd am fuddion sylweddol o un apwyntiad yn unig yn ystod argyfwng. Mae adborth gan GP hefyd wedi bod yn gadarnhaol, gan bwysleisio effeithlonrwydd a dyfinder y gwasanaeth.

Mae'r ymarferwyr yn credu bod eu rôl yn ganolog i lwyddiant y model, gan lenwi bwlch yn y ddarpariaeth iechyd meddwl bresennol. Mae eu mynychiadau amserol, cefnogaeth bersonol, a monitro parhaus yn helpu i sicrhau bod y cleifion yn derbyn y gofal cywir ar yr amser cywir, gan wneud y gwasanaeth yn dylanwadol ac yn ganmoladwy yn y gymuned.