



Gwasanaeth  
Arian a  
Phensiynau

# Teclyn Cwestiwn a Chyfeirio Iechyd Meddwl ac Arian

Canllaw ar gyfer gweithwyr  
iechyd meddwl proffesiynol



# Cyflwyniad

## Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn?

Mae'r canllaw hwn wedi'i gynllunio i gefnogi unrhyw weithwyr iechyd meddwl proffesiynol ledled y DU sy'n bwriadu defnyddio'r Teclyn Cwestiwn a Chyfeirio Iechyd Meddwl ac Arian, a'r rhai a hoffai ei ddefnyddio.

## Beth yw'r Teclyn Cwestiwn a Chyfeirio Iechyd Meddwl ac Arian?

Mae'r Teclyn Cwestiwn a Chyfeirio Iechyd Meddwl ac Arian (y Teclyn) yn gyfres o gwestiynau y gallwch ofyn i rywun rydych yn gweithio gyda nhw i ddarganfod a oes unrhyw bryderon arian ganddynt a allai fod yn cael effaith ar eu hiechyd meddwl, ac felly ar eu hadferiad.

Yn dibynnu ar yr atebion mae'r person yn rhoi, mae'r Teclyn hefyd yn darparu awgrymiadau am wasanaethau ac adnoddau defnyddiol y gallwch gyfeirio'r person atynt. Bydd hwn yn eu galluogi i gael help diduedd, am ddim am eu problem arian.

Mae gan y Teclyn ystod o wasanaethau ac adnoddau sydd ar gael yn genedlaethol, ond gellir ei addasu i gynnwys gwasanaethau sy'n bodoli yn eich ardal leol hefyd.

## Pam ydych wedi ei ddatblygu?

Rydym yn gwybod bod 74% o bobl sy'n profi problem iechyd meddwl yn cael trafferth i gadw fyny â biliau a thaliadau. Rydym hefyd yn gwybod bod 25% o bobl sy'n profi problem iechyd meddwl yn debygol o fod mewn problem ddyled.

**74%**

**o bobl sy'n profi problem iechyd meddwl yn cael trafferth i gadw fyny â biliau a thaliadau**

Datblygodd y Gwasanaeth Arian a Phensiynau (MaPS) y Teclyn yn dilyn sgysiau gyda North East and North Cumbria Integrated Care System (ICS). Roedd y tîm yn ymwybodol o niferoedd uchel o bobl yn yr ardal a oedd yn profi pryderon arian a oedd yn achosi neu'n gwaethygu trafferthion iechyd meddwl. Dywedodd gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol sy'n gweithio o fewn ICS er eu bod yn ymwybodol o'r cysylltiadau rhwng iechyd meddwl ac arian, nid oeddent yn sicr pa gwestiynau i ofyn a beth i'w wneud gyda'r atebion.

## Sut cafodd y Teclyn ei ddatblygu?

Gweithiodd y Gwasanaeth Arian a Phensiynau gyda'r ICS, Money and Mental Health Policy Institute, Rethink Mental Illness, Cumbria, Northumberland and Tyneside and Wear NHS Trust IPS Service, South Tyneside and Sunderland NHS Trust Life Cycle Service a Tyneside and Northumberland Mind i ddatblygu a phrofi'r Teclyn. Cafodd ei werthuso'n annibynnol gan Involve North East.

Yn seiliedig ar ddarganfyddiadau'r gwerthusiad hwnnw, gwnaeth MaPS ddiweddarau'r Teclyn.

<sup>1</sup> Arolwg Lles Ariannol Oedolion (2022) Gwasanaeth Arian a Phensiynau.

<sup>2</sup> Y Ffeithiau (2019) Sefydliad Polisi Arian ac Iechyd Meddwl.

## Pam ddylwn i ei ddefnyddio?

Rydym yn gwybod bod 91% o bobl sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl yn osgoi siarad am arian, yn aml gan eu bod yn teimlo embaras, euogrwydd neu siom. Wrth ystyried y cysylltiadau rhwng iechyd meddwl ac arian, rydym yn argymhell normaleiddio sgysiau am arian i leihau'r teimladau hyn.

Drwy ofyn, cynnig cefnogaeth a chyfeirio at arweiniad a chyngor arian, yn ogystal â darparu cefnogaeth iechyd meddwl, byddwch yn sicrhau bod y person rydych yn gweithio ag ef yn cael yr help sydd angen arnynt ar gyfer y ddwy fater.

**91%**

**o bobl sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl yn osgoi siarad am arian**

## Gyda phwy y dylwn ei ddefnyddio?

Gan ystyried y cysylltiadau rhwng arian ac iechyd meddwl, efallai y byddwch am ofyn i bawb rydych yn gweithio gyda nhw a oes ganddynt unrhyw bryderon arian a allai fod yn cael effaith ar eu hiechyd meddwl.

Yn dilyn hyn, gallwch ofyn a ydynt am archwilio hyn ymhellach i weld pa gefnogaeth a allai fod ar gael yn ymwneud â'u sefyllfa unigol.

## Pryd ddylwn i ei ddefnyddio?

Chi sydd i benderfynu pryd i ofyn y cwestiynau o fewn y gwaith therapiwtig neu glinigol rydych yn ei wneud gyda chlaf. Efallai y byddwch am ofyn am arian ar ddechrau'r perthynas pan rydych yn casglu gwybodaeth am amgylchiadau llawn y claf, neu efallai y byddwch am aros nes eich bod wedi meithrin perthynas ymddiriedus.

Defnyddiwch eich barn proffesiynol ynghylch ai dyna'r amser iawn i ofyn cwestiynau am arian.

## Beth ddylwn i ei ddweud wrth gleifion cyn defnyddio'r Teclyn?

Byddwn yn argymhell rheoli disgwyliadau cyn defnyddio'r Teclyn.

Dylech roi gwybod i'r claf nad ydych chi'n gynghorydd arian ac nad ydych yn gallu darparu unrhyw gyngor nac arweiniad ar unwaith am ei sefyllfa arian – efallai y bydd eithriad i hyn os ydych wedi'ch hyfforddi a'ch yswirio i wneud hynny. Fodd bynnag, gallwch archwilio unrhyw drafferthion arian a allai fod yn achosi pryder a chynnig i ddod o hyd i wasanaethau neu adnoddau a all helpu.

Nododd adborth gan y rhan fwyaf o gleifion a wnaeth dreial i'r Teclyn y byddent yn gwerthfawrogi hysbysiad ymlaen llaw o unrhyw sgorsiau am arian.

Os ydych chi/eich gwasanaeth yn penderfynu cofnodi'r atebion i'r cwestiynau, dywedwch wrth y claf y bydd hwn yn digwydd a beth fyddwch yn ei wneud gyda'r wybodaeth.

## A ddylwn i gofnodi'r wybodaeth?

Mae hyn i fyny i chi a'ch gwasanaeth.

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi nodi eich bod wedi trafod pryderon arian gyda'ch claf a chofnodi unrhyw gyfeirio at wasanaethau eraill rydych wedi'u gwneud, gan y gallai hyn helpu gyda pharhad gofal.

Ar lefel gwasanaeth, efallai y byddwch am gofnodi faint o bobl y mae'r gwasanaeth yn gweithio gyda nhw sydd â phroblemau ariannol, er mwyn llywio dyluniad y gwasanaeth a meithrin perthynas gyda rhanddeiliaid.

Os byddwch yn cofnodi unrhyw elfennau o'r sgwrs arian, cofiwch ddweud wrth y claf ymlaen llaw a rhoi gwybod iddynt pam eich bod yn ei recordio a beth fyddwch yn ei wneud â'r wybodaeth.

## **A allaf gysylltu â gwasanaethau cyngor ariannol ar ran y claf?**

Bydd hyn yn dibynnu ar natur a chylch gwaith eich rôl a'r gwasanaeth yr ydych yn gweithio ynddo.

Mae rhai cleifion yn ei chael hi'n anodd cyrchu gwybodaeth ar-lein neu wneud galwadau ffôn i wasanaethau nad ydynt yn eu hadnabod, ac felly gall cefnogi'r claf i allu cael mynediad at y gwasanaethau neu'r adnoddau fod yn ddefnyddiol iawn i'r claf.

## **Sut alla i ychwanegu gwasanaethau lleol i'r Teclyn?**

Mae'r Teclyn yn ffeil .pdf y gellir ei golygu, felly gallwch ei arbed ac ychwanegu gwasanaethau lleol rydych yn gwybod amdanynt a all helpu pobl gydag ystod o drafferthion arian sydd wedi'u cynnwys yn y Teclyn.

## **Ble gallaf gael rhagor o wybodaeth neu gymorth am faterion ariannol?**

Mae'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau yn gweithio i sicrhau bod gweithwyr iechedd a gofal proffesiynol yn cael eu cefnogi i gael sgysiau gyda chleifion am arian ac i sicrhau bod teclynnau ac adnoddau ar gael i helpu. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y gymorth sydd ar gael ar [moneyandpensions.service.org.uk/cy/gwella-lles-ariannol-ich-cleifion](https://moneyandpensions.service.org.uk/cy/gwella-lles-ariannol-ich-cleifion)



**Gwasanaeth  
Arian a  
Phensiynau**

**Fersiwn 1.1**

**Diweddarwyd ddiwethaf Mawrth 2023**