Heddlu Police
DYFED-POWYS

**Cyfeirnod Rhyddid Gwybodaeth: 029/2021**

**Cais:**

Mae fy nghais yn ymwneud â'r ffordd y mae iechyd meddwl eich swyddogion heddlu'n cael ei reoli. Yn benodol, hoffwn gael y wybodaeth ganlynol:

1. Sawl swyddog heddlu sydd wedi cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith (o unrhyw hyd) oherwydd gorbryder, iselder ysbryd, anhwylder straen wedi trawma, straen, neu unrhyw gyflwr iechyd meddwl arall a nodwyd? Hoffwn gael crynodeb o'r ystadegau hyn fesul mis rhwng 1 Mawrth 2020 a dyddiad heddiw. Os nad yw data wedi'i gasglu hyd at a gan gynnwys dyddiad heddiw, rhowch y data ar gyfer y cyfnod rhwng 1 Mawrth 2020 a'r dyddiad diweddaraf sydd ar gael os gwelwch chi'n dda.

2. Disgrifiad o weithdrefnau mewnol sydd mewn grym gan y gwasanaeth heddlu er mwyn helpu a chefnogi swyddogion sy'n dioddef o gyflyrau iechyd meddwl.

3. Disgrifiad o unrhyw newidiadau i weithdrefnau mewnol a wnaed gan yr heddlu er mwyn helpu a chefnogi swyddogion heddlu sy'n dioddef cyflyrau iechyd meddwl ers 1 Mawrth 2020.

**Eglurhad y gofynnwyd amdano**

Ydych chi'n cyfeirio at absenoldebau salwch yn unig, ac nid gwyliau blynyddol?

**Eglurhad a dderbyniwyd**

I gadarnhau, rwy'n cyfeirio at absenoldebau salwch.

**Ymateb 1**

Medraf gadarnhau bod Heddlu Dyfed-Powys yn dal y wybodaeth yr ydych yn ei cheisio.

**Absenoldebau salwch sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl**

| Mis | Nifer y swyddogion |
|---|---|
| Mawrth 2020 | 24 |
| Ebrill 2020 | 21 |
| Mai 2020 | 23 |
| Mehefin 2020 | 25 |
| Gorffennaf 2020 | 31 |
| Awst 2020 | 28 |
| Medi 2020 | 27 |
| Hydref 2020 | 25 |
| Tachwedd 2020 | 24 |
| Rhagfyr 2020 | 22 |
| Hyd at 24 Ionawr 2021 | 19 |
| 1 Mawrth 2020 tan 24 Ionawr 2021 | 79 |

Dyma ymateb o dan y Ddeddf Rhyddid Gwybodaeth a ddatgelwyd ar 8 Chwefror 2021.

***Noder os gwelwch chi'n dda*** *mai nifer y swyddogion yn hytrach na nifer yr absenoldebau yw'r ffigurau a ddarparwyd uchod. Mae'r ffigurau hyn yn cynnwys swyddogion sydd bellach wedi gadael Heddlu Dyfed-Powys, er enghraifft, drwy ymddeoliad, ymddiswyddiad ac ati. Gall absenoldebau swyddogion fod wedi pontio mwy nag un mis – e.e. byddai swyddog a adroddodd ei fod yn sâl ar 21 Mawrth ac a ddychwelodd i'r gwaith ar 24 Gorffennaf 2020 yn cael ei gynnwys yn y ffigurau ar gyfer Mawrth, Ebrill, Mai, Mehefin a Gorffennaf.*

**Ymateb 2**

Medraf gadarnhau bod Heddlu Dyfed-Powys yn dal y wybodaeth yr ydych yn ei cheisio. Mae ein Huned Iechyd Galwedigaethol wedi darparu'r ymateb canlynol:

Mae'r canlynol yn amlinelliad o'r mesurau sydd ar gael ar hyn o bryd i swyddogion a staff Heddlu Dyfed-Powys mewn perthynas â phryderon iechyd meddwl.

Yr ydym yn gweithredu mesur menter aml-haen, sy'n cynorthwyo â rhoi cymorth seicolegol i weithwyr yr heddlu. Gall unigolion gael mynediad uniongyrchol at rai gwasanaethau, tra bod y Tîm Iechyd Galwedigaethol yn cyfeirio pobl at rai eraill.

Rhoddir gwybodaeth yn ystod rhaglenni hyfforddiant ar gyfer gweithwyr newydd ar adnabod symptomau seicolegol a chodi ymwybyddiaeth ynghylch gwasanaethau cymorth i alluogi gweithwyr i gymryd ymagwedd ragweithiol tuag at reoli unrhyw symptomau y gallant brofi.

1. Y Tîm Iechyd Galwedigaethol – tîm amlddisgyblaeth lle y gall gweithwyr gael eu cyfeirio ar gyfer asesiad ac argymhellion ynghylch ffitrwydd ar gyfer y gwaith. Cyfeirir gweithwyr at asiantaethau amrywiol ar gyfer cymorth ychwanegol yn ôl yr angen. Gall yr unigolyn ofyn am gyfeiriad ac fe'i wneir drwy ei reolwr llinell neu Swyddog Cymorth AD. Mae'r tîm yn cynnwys Ymgynghorwyr Iechyd Galwedigaethol / Nyrsys / Nyrs Iechyd Meddwl Ymgynghorol / Cwnsler yr Heddlu / Ffisiotherapydd / Ymgynghorydd Meddygol yr Heddlu.

2. Gall gweithwyr hunangyfeirio ar gyfer cymorth cwnsela.

3. Cynhelir gwiriadau lles blynyddol drwy arolwg iechyd ar-lein, sy'n cael ei gwblhau gan bob swyddog heddlu. Gallant ofyn am gwnsela neu wiriad lles fel rhan o hyn. Hefyd, cynhelir gwiriadau lles ar gyfer rolau arbenigol. Cynhelir rhai fel mater o drefn, e.e. ar gyfer swyddogion arfau saethu, ac mae eraill yn ddibynnol ar leoliad.

4. Mae gennym dîm brysbennu iechyd meddwl – ar ôl derbyn cyfeiriadau gan reolwyr llinell/swyddogion AD, gellir trefnu apwyntiadau ar gyfer gweithwyr gyda'r aelod tîm IG priodol, gan gynnwys cwnsleriaid. Cefnogir y cwnsler mewnol gan rwydwaith o gwnsleriaid allanol a therapyddion arbenigol ledled yr ardal heddlu. Mae hyn wedi'i achredu gan Gymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain.

5. Ledled yr heddlu, mae nifer o Hyrwyddwyr Iechyd Meddwl ar gael i gefnogi'r achos ac annog aelodau i fod yn rhagweithiol o ran rheoli eu symptomau.

6. Mae TRiM yn benodol ar gyfer Rheoli Risg Trawma. Menter a gyflwynir gan gymheiriaid ydyw a luniwyd i adnabod ymatebion straen trawmatig mewn unigolion sy'n dod i gysylltiad â digwyddiadau difrifol i'w cyfeirio at ymyriadau seicolegol pellach yn ôl yr angen.

7. Rheolaeth ar ôl digwyddiad drwy Gwnsler yr Heddlu – cysylltir â gweithwyr yn syth ar ôl y digwyddiad er mwyn asesu eu hanghenion cwnsela a/neu gymorth. Rhoddir cyngor iechyd meddwl ar yr adeg hon, a dilynir hyn ar ôl pythefnos er mwyn ailasesu. Gall gweithwyr gyfeirio eu hunain i'r gwasanaeth ar unrhyw adeg pe bai eu sefyllfa'n newid.

8. Caplaniaeth yr Heddlu – mae'n darparu cymorth cyfrinachol.

Dyma ymateb o dan y Ddeddf Rhyddid Gwybodaeth a ddatgelwyd ar 8 Chwefror 2021.

9. Unsain – cymorth ar gyfer staff yr heddlu, gan gynnwys Swyddogion Cefnogi Cymunedol yr Heddlu.

10. Gellir gwneud cyfeiriadau hefyd i'r canlynol yn ôl yr angen:
    a. Remploy – maent yn canolbwyntio ar gefnogi'r rhai sy'n profi materion iechyd meddwl sy'n effeithio ar bobl yn y gwaith.
    b. Cynllun Adsefydlu'r Heddlu. Mae nyrsys cofrestredig ac ymarferwyr iechyd meddwl ar gael. Mae rhaglen 12 diwrnod ar gael sy'n cynnwys ymarfer corff ysgafn a cherdded er mwyn pleser fel rhan o'r rhaglen i reoli iechyd meddwl a lleihau straen.

11. Gall gweithwyr hefyd gael mynediad i'r sefydliadau cymorth canlynol, a gall aelodau o'r tîm Iechyd Galwedigaethol eu cyfeirio at y rhain:
    a. Mesur cymorth cyfrinachol am ddim yw Redarc, sydd ar gael i swyddogion heddlu drwy'r Ffederasiwn Heddlu. Mae'n cynnig cymorth cwnsela a chyngor.
    b. Mae Police Mutual yn cynnig cymorth ar gyfer swyddogion a staff yr heddlu sy'n gwasanaethu ac sydd wedi ymddeol, a'u teuluoedd.
    c. Elusen yw Police Care UK sy'n cynnig cymorth i swyddogion a staff yr heddlu sy'n gwasanaethu neu sydd wedi ymddeol o unrhyw heddlu yn y DU (gan gynnwys cwnstabliaid gwirfoddol a chadetiaid heddlu) sydd wedi dioddef anafiadau o ganlyniad uniongyrchol i'w swydd gyda'r heddlu ac sy'n byw gydag effeithiau hirdymor eu hanaf.
    ch. Gwasanaeth cwnsela annibynnol 24 awr dros y ffôn yw C.A.L.L.

**<u>Ymateb 3</u>**

Medraf gadarnhau bod Heddlu Dyfed-Powys yn dal y wybodaeth yr ydych yn ei cheisio. Mae ein Huned Iechyd Galwedigaethol wedi darparu'r ymateb canlynol:

Yn ogystal â'r mesurau uchod, ers 1 Mawrth 2020, drwy fewnrwyd yr heddlu, mae tudalen sy'n ymwneud â COVID-19 wedi'i chynhyrchu sy'n cynnwys dolenni i'r wybodaeth ganlynol:

> Sawl fideo hunangymorth sy'n ymdrin â phynciau megis ymwybyddiaeth ofalgar/gweithio gartref/technegau ar gyfer ymdawelu/gofalu am iechyd meddwl gartref.

Sefydlwyd llinell gymorth 'tu allan i oriau', a gafodd ei gweithredu gan dîm a oedd yn cynnwys Cwnsler yr Heddlu a thîm o gwnsleriaid allanol.

Datblygwyd canolfan cymorth cymheiriaid galw heibio lleol, sef 'Woody's Lodge', sydd ar gael ar gyfer personél y gwasanaethau brys. Mae Cwnsler yr Heddlu'n medru cyflwyno cyfeiriadau ar gyfer y cyfleuster hwn.