CPA

cyhoeddwyd gan

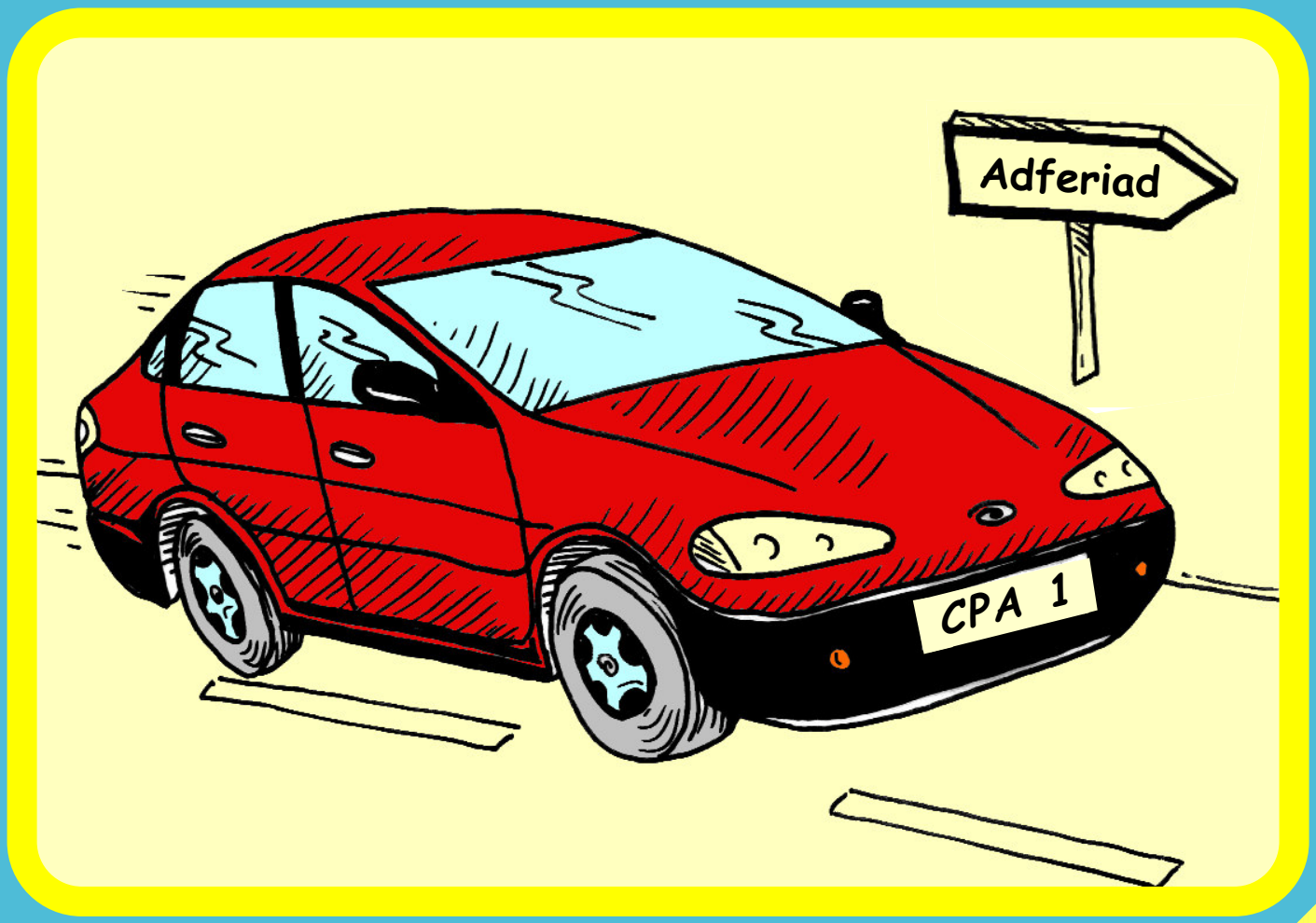
dros adferiad o afiechyd meddwl difrifol

hafal

for recovery from serious mental illness

ARWEINIAD I DDEFNYDDWYR

Yr hyn mae pobl gydag afiechyd meddwl yng Nghymru angen ei wybod am y Dull Rhaglen Ofal (CPA)



Yn cynnwys awgrymiadau am sut i wneud y gorau o CPA

Yn Seiliedig ar Brofiad Defnyddwyr

Beth yw CPA?

Y Dull Rhaglen Ofal (CPA) yw'r cyfrwng a all eich helpu chi ar y ffordd tuag at adferiad.

Mae'r CPA yn ffordd o adnabod anghenion gofal pwysig os oes gennych chi afiechyd meddwl. Mae'n cynnig ffordd drefnus o:
a) asesu eich holl anghenion, a
b) datblygu Cynllun Gofal unigol i ateb yr anghenion hynny.

Yn y broses, mae'r CPA yn:
- rhoi fframwaith clir fel bod pob agwedd ar eich gofal yn cael ei gofnodi mewn un lle
- cael yr holl asiantaethau a all helpu ateb eich anghenion i gymryd rhan mewn ffordd gydlynol
- creu cynlluniau ar gyfer ymdopi ag agweddau ar eich cynllun gofal os bydd argyfwng yn codi
- adnabod rôl gofalwyr a'r gefnogaeth y maen nhw ei angen
- adnabod anghenion sydd ddim yn cael eu hateb fel y gellir cynllunio camau angenrheidiol.

Mae'n bwysig cofio bod yr CPA hefyd yn ymwneud â gwneud y broses gofal yn well ar gyfer y defnyddiwr. Bwriad yr CPA yw:
- rhoi perchnogaeth i chi, y defnyddiwr gwasanaeth, o'r broses gofal
- hyrwyddo tegwch a chydraddoldeb, yn ogystal â sensitifrwydd diwylliannol.

awgrym hafal

Gall yr CPA fod yn arf defnyddiol – mae'r broses wedi'i chynllunio i gynnwys defnyddwyr gwasanaeth yn llawn yn y gwaith o gynllunio eu gofal, ac iddynt gael llais yn y broses gwneud penderfyniadau. Hefyd, mae gan ddefnyddwyr gwasanaeth hawl i CPA – ni all gweithwyr proffesiynol ddewis cynnig gofal iechyd meddwl eilaidd y tu allan i'r broses CPA.

Ar gyfer pwy mae'r CPA?

Mae'r CPA ar gyfer pawb sy'n derbyn gofal o wasanaethau iechyd meddwl eilaidd – er enghraifft, gan seiciatrydd, seicolegwr, nyrs seiciatrig gymunedol neu weithiwr cymdeithasol.

Gallech hefyd gael eich cyfeirio am asesiad CPA gan wasanaethau iechyd sylfaenol – fel arfer eich Meddyg Teulu.

Sut mae CPA yn dechrau?

Bydd eich Meddyg Teulu (er enghraifft) yn gwneud cais am asesiad ar gyfer CPA, ac yn anfon **ffurflen gyfeirio** at y gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol.

Beth sydd yn y ffurflen gyfeirio?

Ar wahân i gynnwys eich manylion personol, mae'r ffurflen hefyd yn debygol o gynnwys manylion am:
- eich symptomau
- eich perthynas agosaf
- eich cydlynydd gofal presennol (neu 'weithiwr allweddol')
- eich gofalwr/gofalwyr
- eich hanes meddygol
- ffactorau risg.

Yna, bydd y cyfeiriad yn cael ei sgrinio gan **wasanaethau iechyd meddwl arbenigol**. Nhw fydd yn penderfynu os:

a. allech chi fod angen help arbenigol ar gyfer eich problem iechyd meddwl, ac felly angen cael eich asesu **neu**

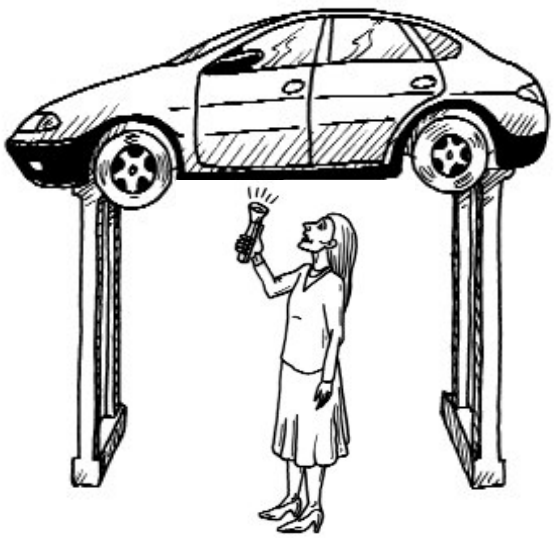
b. nad ydych chi angen cael eich asesu ac y gallwch chi gael eich cyfeirio yn ôl i'r gwasanaeth a'ch cyfeiriodd chi i gychwyn (fel eich Meddyg Teulu).

Os byddwch chi'n cael eich cyfeirio'n ôl at y person neu'r gwasanaeth a'ch cyfeiriodd chi, dylai'r cyfeiriad gynnwys **argymhellion am sut fath o wasanaeth rydych chi ei angen ganddyn nhw**, a pha ffynonellau cymorth eraill sydd yna ar eich cyfer.

Byddwn yn edrych nesaf ar yr hyn sy'n digwydd os bydd penderfyniad yn cael ei wneud eich bod chi angen cael eich **asesu**.

Asesiad

Os bydd penderfyniad yn cael ei wneud y gallech chi fod angen help arbenigol ar gyfer eich afiechyd meddwl, byddwch yn cael eich asesu. Bydd yr asesiad hwn yn cael ei gynnal i nodi eich anghenion ac i benderfynu ar y lefel o CPA yr ydych chi ei angen (CPA Safonol neu CPA Uwch).



Mae'r **CPA Safonol** ar gyfer pobl sy'n fwy abl i reoli eu hiechyd meddwl eu hunain, neu sydd – er eu bod angen cefnogaeth arbenigol – ddim â chymaint o anghenion gofal.

Mae **CPA Uwch** ar gyfer pobl sydd ag anghenion gofal lluosog, sydd â mwy o broblemau, neu a allai fod yn risg iddyn nhw eu hunain, er enghraifft. Yn syml, mae hwn ar gyfer y bobl hynny sydd angen y mwyaf o gymorth. Mae'n golygu y byddwch yn cael Cynllun Gofal manylach sy'n cwmpasu nifer o wahanol rannau o'ch bywyd.

I benderfynu a ydych chi angen CPA, ac ar lefel yr CPA yr ydych chi ei angen, dylai'r asesiad ystyried:

- y problemau rydych chi'n eu cyflwyno
- eich symptomau
- eich hanes seiciatryddol
- eich meddyginiaeth bresennol (os o gwbl)
- eich hanes iechyd
- eich hanes fforensig (os oes gennych chi gofnod troseddol, ac ati).

Efallai y byddwch hefyd yn gorfod sôn am bethau fel camddefnyddio sylweddau (os ydych chi'n yfed alcohol neu'n defnyddio cyffuriau).

Byddwch yn cael y cyfle i ysgrifennu eich sylwadau ar y ffurflen asesu. Unwaith y byddwch wedi'i lofnodi, bydd copi o'r **grynodeb** yn cael ei roi i chi a chopi'n cael ei anfon at eich Meddyg Teulu.

Noder: os penderfynir eich bod chi angen CPA Uwch yn dilyn yr asesiad, efallai y byddwch yn cael asesiadau pellach sy'n fanylach.

Beth sy'n digwydd pan fydd CPA yn cychwyn?

Unwaith y bydd penderfyniad yn cael ei wneud y gallwch chi gymryd rhan mewn CPA ac os ydych chi angen CPA Safonol neu Uwch, bydd **Cydlynydd Gofal** yn cael ei benodi i chi. Gweithiwr proffesiynol iechyd neu ofal cymdeithasol yw hwn sydd y person gorau, ym marn yr aseswr, i gadw golwg ar eich gofal. Er enghraifft, gallai fod yn weithiwr cymdeithasol neu'n nyrs cymunedol; yn aml (ond nid bob tro) bydd y person yr ydych chi wedi cael y mwyaf o gysylltiad gyda nhw fydd yn cael eu dewis.

awgrym hafal

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n teimlo'n gyfforddus gyda'ch Cydlynydd Gofal, gan y byddwch chi'n gweithio'n agos gyda'r person hwn ar eich Cynllun Gofal. Er enghraifft, efallai y byddai'n well gennych chi gael rhywun a all ymateb i'ch anghenion diwylliannol neu genedl rhyw penodol. Gallwch ofyn am newid Cydlynydd Gofal os nad ydyn nhw'n bodloni eich anghenion.

Beth fydd eich Cydlynydd Gofal yn ei wneud?

Y Cydlynydd Gofal fydd y pwynt cyswllt ar eich cyfer chi, eich gofalwr/gofalwyr a'r holl weithwyr proffesiynol sy'n rhan o gyflwyno eich Cynllun Gofal.

Bydd y Cydlynydd Gofal yn cwblhau'r Cynllun Gofal gyda chi ac yn ei adolygu gyda chi, a bydd yn cadw golwg gyffredinol ar y broses gofal a'r asesiadau o'ch anghenion. Os byddwch chi'n mynd i'r ysbyty, bydd y Cydlynydd Gofal yn cadw mewn cysylltiad rheolaidd â chi.

Bydd y Cydlynydd Gofal hefyd yn:

- gwneud yn siwr bod y bobl briodol, fel gweithwyr proffesiynol iechyd sy'n gweithio gyda chi ar y Cynllun Gofal, yn cael copi o'r Cynllun
- cymryd rhan yn broses o dderbyn a rhyddhau os byddwch chi'n gorfod mynd i mewn i'r ysbyty
- cwblhau asesiad risg
- trefnu asesiad o anghenion gofalwyr os oes angen
- galw cyfarfodydd i adolygu'r gofal rydych chi'n ei gael.

Beth sydd yn fy Nghynllun Gofal?

Pan fydd Cydlynydd Gofal yn cael ei benodi i chi, bydd eich **Cynllun Gofal** yn cael ei ysgrifennu. Fel arfer, bydd Cynllun Gofal tua dwy dudalen o hyd, gydag amrywiaeth o flychau neu adrannau i'w llenwi. Fel arfer, bydd gan y Cynllun le i gynnwys:

- rhestr o'ch anghenion gofal – gan gynnwys tai, cyflogaeth, hyfforddiant, budd-daliadau ac ati
- rhestr o nodau ac amcanion sy'n cyd-fynd â'r anghenion a nodwyd gennych chi
- cynlluniau ar gyfer pa wasanaethau fydd yn eich helpu chi gyda'r nodau hyn
- cynlluniau ar gyfer pa gamau sydd i'w cymryd a chan bwy
- lle i restru cryfderau, h.y. pethau nad ydych chi angen help gyda nhw neu y gallwch chi adeiladu arnyn nhw
- amserlen ar gyfer cyrraedd y nodau a chyflawni'r amcanion.

Dylai fod yna hefyd:

- le i chi ac i bobl eraill roi sylwadau – gwnewch yn fawr o hyn ac ysgrifennwch eich barn neu'ch nodau, gan gynnwys unrhyw wrthwynebiadau sydd gennych chi i'ch Cynllun Gofal
- cynllun wrth gefn neu gynllun argyfwng yn cynnwys rhestrau o gysylltiadau a chamau i'w cymryd os bydd argyfwng yn codi

- dyddiad ar gyfer yr adolygiad nesaf y mae pawb yn cytuno arno
- lle ar gyfer llofnodion, fel y gallwch chi a'ch Cydlynydd Gofal lofnodi'r Cynllun Gofal pan fyddwch chi wedi cytuno arno.

awgrym hafal

Fe ddylech chi chwarae cymaint o ran a phosibl yn y gwaith o ysgrifennu a chytuno ar eich Cynllun Gofal. **Fe ddylech chi fynnu hyn.** Os oes gennych chi sgiliau llythrennedd gwael, neu os yw'ch iaith gyntaf yn unrhyw iaith ar wahân i'r Saesneg, gwnewch yn siwr bod y Cynllun Gofal yn cael ei gyflwyno i chi mewn ffordd y gallwch chi ei ddeall yn llawn.

Sut i wneud i'ch Cynllun Gofal weithio

Mae'r CPA wedi'i gynllunio i ateb amrywiaeth eang o anghenion. Cyn i chi lenwi'r Cynllun Gofal, edrychwch ar y prif rannau o'ch bywyd a restrir isod a meddyliwch am yr hyn yr hoffech chi ei gyflawni (rydym ni wedi nodi rhai enghreifftiau). Gwnewch yn siwr bod pob un o'r rhannau hyn o'ch bywyd (ac unrhyw beth arall sy'n bwysig i chi) yn cael eu cynnwys yn y Cynllun Gofal. Gwnewch nodyn o'r hyn yr hoffech chi ei gyflawni cyn i chi fynd i mewn i gyfarfod, neu tanlinellwch unrhyw un o'r datganiadau ar y dudalen yma sy'n berthnasol, ac ewch a'r arweiniad yma efo chi.

Iechyd Corfforol

Gallech ddewis:
- Gwneud yn si□r eich bod wedi'ch cofrestru â Meddyg Teulu lleol
- Gofalu am eich hiechyd – rhoi sylw i'ch diet, ysmygu, ymarfer corff ac yfed
- Osgoi cymryd cyffuriau stryd neu anghyfreithlon
- Mynd at y deintydd am archwiliadau rheolaidd
- Mynd at yr optegydd
- Mynychu clinigau dynion iach neu ferched iach

Meddyginiaeth ar gyfer Afiechyd Meddwl (Dylech siarad â'ch meddyg cyn newid eich trefn meddyginiaeth)

Gallech ddewis:
- Cael gwybodaeth am y triniaethau meddygol diweddaraf ar gyfer afiechyd meddwl difrifol
- Gofyn i'ch meddyg roi'r feddyginiaeth fwyaf priodol i chi fel unigolyn
- Cael gwybodaeth am sgil effeithiau a gofynion rheoli eich meddyginiaeth a siarad â'ch meddyg neu'ch nyrs am hyn
- Cymryd y swm cywir o feddyginiaeth sy'n gwneud y mwyaf o les i chi, gyda chyngor eich meddyg

Cyflogaeth

Gallech ddewis:
- Gweithio amser llawn neu ran amser mewn cyflogaeth gyffredinol
- Cael cefnogaeth arbenigol i'ch cynnal mewn cyflogaeth gyffredinol
- Defnyddio gwasanaeth cyflogaeth wedi'i gynnal arbenigol
- Defnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol
- Gwirfoddoli

Triniaethau a Therapïau Eraill ar gyfer Afiechyd Meddwl

Gallech ddewis:
- Cael gwybodaeth am yr amrywiaeth o therapïau a thriniaethau anfeddygol ar gyfer afiechyd meddwl difrifol
- Gofyn i'ch meddyg am therapi Ymddygiad Gwybyddol – CBT
- Gofyn i'ch meddyg am therapïau siarad/seicotherapi eraill
- Cael gwybodaeth am therapïau eraill, e.e. therapi celf
- Archwilio therapïau amgen
- Ymuno â gr□p hunangymorth

Hyfforddiant ac Addysg

Gallech ddewis:
- Astudio mewn addysg amser llawn neu ran amser
- Cael cefnogaeth arbenigol i'ch cynnal mewn hyfforddiant neu addysg
- Defnyddio pecynnau dysgu o bell, e.e. y Brifysgol Agored
- Dilyn cyrsiau addysg i oedolion sy'n gysylltiedig â gwaith neu sy'n gysylltiedig â diddordebau
- Astudio ar eich pen eich hun drwy ddarllen, y rhyngrwyd ac ati

Arian

Gallech ddewis:
- Ennill cyflog neu dâl
- Gwneud cais am grant myfyriwr neu fenthyciad
- Gwneud y mwyaf o'ch budd-daliadau nawdd cymdeithasol, anabledd neu eraill
- Gwella'ch sgiliau cyllido
- Cael gwybodaeth am reoli dyledion neu gynilion

Llety

Gallech ddewis:
- Rheoli'ch llety eich hun
- Rhannu'ch cartref gyda theulu neu ffrindiau
- Byw yn eich cartref eich hun gyda chefnogaeth
- Rhannu t□ gyda chefnogaeth
- Aros mewn llety lle ceir cefnogaeth arbenigol 24 awr y dydd

Bywyd Cymdeithasol

Gallech ddewis:
- Cynnal perthynas gyda'ch teulu
- Cynnal perthynas gyda'ch ffrindiau
- Byw mewn perthynas bersonol gyda phartner
- Cymryd rhan mewn crefydd o'ch dewis neu draddodiad
- Cael eich cefnogi wrth ddefnyddio cyfleusterau hamdden cyffredinol
- Defnyddio cyfleusterau hamdden lle ceir cefnogaeth arbenigol
- Dilyn eich hobïau neu'ch diddordebau yn unigol/mewn gr□p

Beth arall ydw i angen ei wybod?

• Cynllun Wrth Gefn a Chynllun Argyfwng

Dylai fod yna adran yn eich Cynllun Gofal ar gyfer “Cynllun Wrth Gefn/Argyfwng”. Mae’n le i gofnodi gwybodaeth fydd yn ddefnyddiol os bydd argyfwng yn codi.

Cynllun Wrth Gefn yw cynllunio ymlaen llaw ar gyfer sefyllfaoedd penodol, er enghraifft pan fydd eich Cydlynydd Gofal ddim ar gael. Byddai’r cynllun hwn yn cynnwys cofnod o rifau defnyddiol ar gyfer darparwyr gwasanaeth a all eich cefnogi yn ystod yr amser yma.

Cynllun Argyfwng yw cynllunio ymlaen llaw rhag ofn i argyfwng ddigwydd – amseroedd pan allech chi fod yn wael iawn. Dylai cynlluniau argyfwng nodi’r camau y dylid eu cymryd os bydd eich salwch meddwl yn dirywio’n gyflym; dylid cytuno ar y cynlluniau yma gyda chi.

Beth sydd mewn cynllun argyfwng?

Dylai cynllun argyfwng gynnwys:

- Rhestr o arwyddion rhybuddio cynnar
- Person cyswllt allweddol, gyda manylion cysylltu
- Unrhyw wybodaeth ddefnyddiol arall fydd yn sicrhau eich bod chi’n cael y gefnogaeth briodol.

• Asesiad Risg

Bydd ffurflen asesu risg yn cael ei llenwi ar eich cyfer pan fyddwch chi’n cymryd rhan mewn CPA. Bydd hyn yn cynnwys asesiad o ba risg allech chi fod i chi eich hun ac i eraill:

awgrym hafal

Mae cynllunio ar gyfer argyfwng yn ddefnyddiol gan ei fod yn golygu y gall pawb sy’n gysylltiedig gytuno ymlaen llaw ar beth fydd yn digwydd pan fydd argyfwng yn codi. Rydym yn cynghori bod cytundeb ymlaen llaw yn cael ei lunio rhyngoch chi a’ch Cydlynydd Gofal ac eraill sy’n gysylltiedig fel eu bod yn delio ag unrhyw argyfwng a allai godi yn briodol ac yn y ffordd rydych chi eisiau.

er enghraifft, drwy hunan-niweidio, hunanladdiad, trais, hunan-esgeuluso, ecsploetiaeth neu weithgarwch troseddol.

Dylai’r ffurflen asesu risg gofnodi unrhyw raddfa o risg a awgrymir:

- gennych chi
- gan eich ymddygiad diweddar
- gan eich iechyd meddwl presennol
- gan eich amgylchiadau presennol.

Bydd hefyd yn cofnodi eich hanes ac unrhyw wybodaeth arall berthnasol, yn ogystal â manylion o arwyddion rhybuddio a chynllun gweithredu i ddelio ag argyfwng.

• Asesiad Unedig

Asesiad o anghenion gofal ar gyfer pobl sy’n derbyn gofal am afiechyd meddwl neu gorfforol yw Asesiad Unedig. Mae’n debyg i’r CPA gan ei fod yn edrych ar nifer o wahanol anghenion. Y nod yw gwneud yn siwr bod y gwahanol asiantaethau sy’n cynnig gwasanaethau i berson yn gweithio gyda’i gilydd.

Sut mae Asesiad Unedig ac CPA yn gweithio gyda’i gilydd? Mae Asesiad Unedig yn nodi ‘iechyd meddwl’ yn benodol fel maes o asesiad arbenigol. Os penderfynir nad oes

angen i berson gymryd rhan mewn CPA, efallai oherwydd nad yw eu symptomau'n ddifrifol, bydd eu hanghenion iechyd meddwl yn cael eu hasesu o fewn Asesiad Unedig. Fodd bynnag, bydd y bobl hynny sydd yn bodloni'r meini prawf ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd yn symud ymlaen at y broses CPA a chael yr asesiad a'r gofal arbenigol y mae'n ei gynnwys.

Adolygu eich Datblygiad

Unwaith y byddwch wedi cytuno ar eich anghenion gofal yn eich Cynllun Gofal, bydd eich Cydlynydd Gofal yn cadw golwg gyffredinol ar y broses gofal. Bydd angen i'r holl asiantaethau perthnasol nawr gyflwyno'r gwasanaethau sy'n ateb eich anghenion.

Byddwch yn cael adolygiad o'ch Cynllun Gofal pob deuddeg mis o leiaf ond (os ydych chi angen) gallwch ofyn am adolygiadau'n amlach.

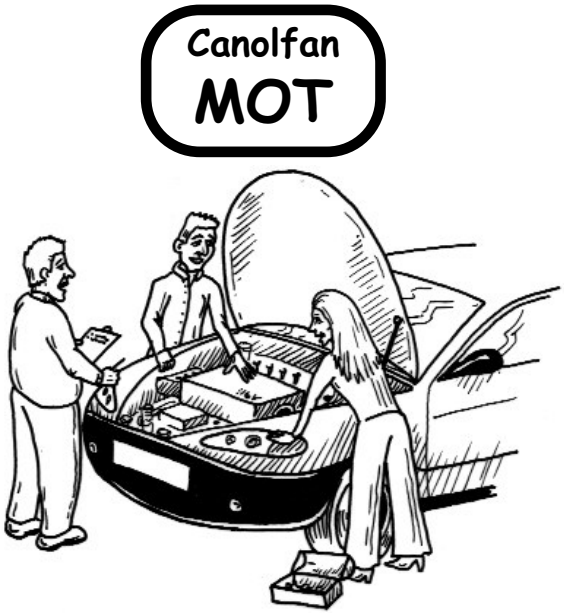
*Noder: Mae rhai Darparwyr Iechyd Meddwl yng Nghymru wedi amodi y bydd Defnyddwyr Gwasanaeth ar **CPA Uwch** yn cael adolygiad o'u gofal pob **6 mis**. Fodd bynnag, nid yw hyn yn wir ym mhob ardal, gan nad yw'n ofyniad ym mholisi Llywodraeth y Cynulliad.*

Dylai'r Cydlynydd Gofal hefyd adolygu a gwerthuso'r Cynllun Gofal **yn barhaus** drwy eu cysylltiad gyda chi. Ond mae'r adolygiad ffurfiol yn gyfle i chi a'ch darparwyr gofal gael dweud eich barn.

awgrym hafal

Gofynnwch am adolygiadau rheolaidd. Mae adolygiadau'n hanfodol: yn un peth, maent yn rhoi cyfle i chi osod **camau byr** tuag at nodau tymor hir a'u monitro'n rheolaidd.

Mae'n bwysig bod y camau byr hyn yn cael eu hamserlennu a'ch bod yn cael adolygiadau rheolaidd i asesu eich datblygiad tuag atynt, neu hyd yn oed i'w haddasu.



Mewn adolygiad ffurfiol, rhaid llenwi **ffurflen adolygu CPA**.

Ar y ffurflen adolygu, dylech gael cyfle i nodi eich barn am eich anghenion a sut mae gwasanaethau'n ateb yr anghenion hyn, a bydd eich darparwyr gwasanaeth yn cael yr un cyfle. Efallai y bydd lle i'ch gofalwyr roi eu barn hefyd.

Bydd y ffurflen yn disgrifio unrhyw newidiadau yn eich amgylchiadau ers yr adolygiad diwethaf, ac yn asesu a yw'r Cynllun Gofal yn gweithio. Bydd hefyd yn cofnodi unrhyw **anghenion sydd heb eu hateb**, ynghyd â'r camau y mae angen eu cymryd i'w hateb.

Ar y diwedd, bydd y Cydlynydd Gofal yn gwneud argymhelliad: i barhau â'r Cynllun Gofal fel y mae neu ei newid. Os byddwch chi'n cytuno â hyn, gallwch chithau lofnodi'r ffurflen. Efallai y bydd rhannau o'r ffurflen yr ydych chi'n anghytuno â nhw, a dylai'ch Cydlynydd Gofal nodi'r anghytuno ar y ffurflen.

Noder: Efallai y bydd angen adolygiadau CPA Brys weithiau, er enghraifft, os bydd argyfwng yn codi. Fe allwch chi weithredu hyn, yn ogystal â'ch gofalwr, neu unrhyw un yn eich tîm gofal. Mae angen i chi gysylltu â'ch Cydlynydd Gofal i wneud hyn.

Cwestiynau a ofynnwyd gan gleientiaid hafal

•Allaf i ddewis cymryd rhan mewn CPA?

Mae CPA yn broses awtomatig os ydych chi angen help arbenigol ar gyfer eich problemau iechyd meddwl. Fodd bynnag, os ydych chi'n derbyn gwasanaethau gan wasanaethau iechyd meddwl a'ch bod yn ansicr a ydych chi'n derbyn gofal dan CPA, dylech ofyn i'ch cyswllt enwebedig/Cydlynydd Gofal am gyngor a gwybodaeth bellach.

•Allaf i wrthod CPA?

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi dweud wrth y gwasanaethau iechyd meddwl bod yn rhaid iddyn nhw ddefnyddio'r CPA, felly allwch chi ddim gwrthod CPA mewn gwirionedd. Fodd bynnag, fe allwch chi wrthod llofnodi'ch Cynllun Gofal, neu fynychu cyfarfodydd adolygu gofal, er enghraifft, os ydych chi'n dymuno – er bod hyn yn golygu nad ydych chi'n chwarae gymaint o ran yn eich gofal ag y gallech chi.

•Fydda i'n gorfod talu amdano?

Mae CPA yn cyfeirio at y ffordd y mae gwasanaethau'n cael eu trefnu a'u darparu, yn hytrach nac at wasanaeth ei hun. Felly, nid oes rhaid i chi dalu am CPA. Efallai, fodd bynnag, y bydd gofyn i chi dalu am rai gwasanaethau sy'n cael eu trafod fel rhan o'ch Cynllun Gofal. Ond wrth gwrs, dylai hynny gael ei nodi'n glir cyn i chi gytuno i'r gwasanaethau hynny.

•Fydd hyn yn effeithio ar fy mudd-daliadau?

Na, ni fydd CPA ynddo'i hun yn effeithio ar fudd-daliadau, ond wrth gwrs, gallai camau a benodir yn eich Cynllun Gofal – fel dechrau gweithio – effeithio ar fudd-daliadau. Os hoffech chi, fe allech anfon eich Cynllun Gofal at yr Asiantaeth Fudd-daliadau fel rhan o gais er mwyn manylu eich anghenion a'r gwasanaethau rydych chi'n eu derbyn.

•Pwy sy'n gwneud yn siwr bod y broses CPA yn gweithio?

Cynhelir archwiliad blynyddol i wneud yn siwr bod y broses CPA yn gweithio a gwaith **monitro a gwerthuso CPA**, sy'n broses ar gyfer atgoffa gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl pryd y disgwylir adolygiadau neu os ydynt yn hwyr. Mae hyn yn sicrhau bod defnyddwyr gwasanaeth yn cael y budd mwyaf posibl o'r broses CPA.

•Pam fod pob dim sy'n ymwneud â fy ngofal yn cael ei gofnodi?

Mae'n ddefnyddiol bod yr holl wybodaeth berthnasol wedi'i storio yn yr un lle. Er enghraifft, mae eich cofnodion CPA yn sicrhau bod gwybodaeth sy'n hanfodol i ddarparu gofal yn ystod argyfwng ar gael i ddarparwyr gofal.

•Beth sy'n digwydd os byddaf i'n mynd i'r ysbyty?

Os byddwch chi'n mynd i'r ysbyty, byddwch yn parhau i dderbyn CPA yn y lleoliad claf mewnol a bydd eich gofal yn cael ei adolygu yn ystod eich arhosiad. Bydd eich Cydlynydd Gofal yn parhau i gymryd rhan ac i'ch cefnogi yn ystod eich cyfnod fel claf mewnol.

Byddwch yn dal i gael adolygiadau pan fyddwch yn yr ysbyty, ac yn dal i gymryd rhan yn yr adolygiadau hyn. Ar ôl gadael yr ysbyty, gellir newid y Cynllun Gofal yn dibynnu ar eich anghenion ar yr adeg.

•Pwy fydd yn darparu cefnogaeth fel rhan o CPA?

Y bobl hynny sy'n cael eu nodi yn y Cynllun Gofal y cytunwyd arno fel rhai sydd â rhan uniongyrchol yn y gwaith o roi gofal fydd yn darparu cefnogaeth. Gallai hyn fod yn amrywiaeth o bobl neu'n un neu ddau yn unig. Mae enghreifftiau'n cynnwys arbenigwyr iechyd meddwl fel nyrsys, therapyddion galwedigaethol, seiciatryddion, seicolegwyr, gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr cefnogi a staff canolfan dydd.

Gallai eraill gynnwys cymdeithasau tai, gweithwyr cefnogi tai, gweithwyr pryd ar glud a byw â chymorth. Gallai sefydliadau gwirfoddol hefyd gynnig gwasanaethau drwy weithwyr cefnogi, canolfannau galw heibio a gwasanaethau eraill.

Yr Asesiad

•Pwy fydd yn yr asesiad?

Bydd un neu ddau o weithwyr proffesiynol iechyd neu ofal cymdeithasol yn cynnal yr asesiad. Bydd angen i chi fod yno, ac unrhyw un arall rydych chi'n eu dewis – er enghraifft, gofalwr, adfocad neu ffrind. Efallai y bydd cwestiynau'n cael eu gofyn nad ydych chi eisiau eu hateb o flaen pobl eraill, felly efallai y byddwch eisiau cael rhywun arall yno ar gyfer rhan o'r asesiad yn unig.

•Lle fydd yr asesiad yn cael ei gynnal?

Fel arfer, bydd yr asesiad yn cael ei gynnal naill ai mewn lleoliad gwasanaeth iechyd meddwl neu yn eich

cartref eich hun. Bydd hyn yn cael ei drefnu i fod yn hwylus i bawb a bydd yn adlewyrchu unrhyw anghenion eraill allai fod gennych chi, e.e. anghenion symud.

•Faint o amser fydd hyn yn ei gymryd?

Fel arfer tuag awr, er bod hyn yn amrywio. Efallai y byddwch chi angen un neu ddwy o sesiynau i drafod eich problemau - yn enwedig os yw rhai pethau'n anodd iawn siarad amdanyn nhw.

Y Cydlynydd Gofal

•Sut mae'r Cydlynydd Gofal yn cael ei ddewis?

Ar ôl asesiad, bydd trafodaethau'n cael eu cynnal gyda chi am ba fath o weithiwr proffesiynol fydd fwyaf addas i'ch helpu chi gyda'ch anghenion, e.e. nyrs, gweithiwr cymdeithasol neu therapydd galwedigaethol. Bydd y rôl hon fel arfer yn cael ei llenwi gan aelod o'r tîm iechyd meddwl, sydd mewn sefyllfa dda i gydlynu eich gofal.

•Allaf i ofyn am rywun rydw i'n eu hadnabod?

Gallwch, os oes aelod o'r tîm wedi'ch gweld chi o'r blaen, mae'n aml yn well os bydd yr un person yn eich gweld chi eto. Fodd bynnag, efallai na fydd hyn yn bosibl bob tro. Os ydych chi'n adnabod aelod o'r tîm yn gymdeithasol, mae fel arfer yn well os nad ydyn nhw'n Gydlynydd Gofal i chi.

•Wrth bwy y dylwn i ddweud os nad ydw i'n gyfforddus gyda fy Nghydlynydd Gofal?

Bydd eich Cydlynydd Gofal yn rhan o dîm sy'n cael ei reoli a gellir mynd at Reolwr y Tîm i ddelio â'r mater hwn.

Y Cynllun Gofal

•Pwy sy'n rhan o ysgrifennu'r Cynllun Gofal?

Dylai pawb sy'n rhan o'ch gofal fod yn rhan o ysgrifennu eich Cynllun Gofal. Mae hyn yn cynnwys chi a'ch gofalwr a/neu adfocad os hoffwch chi.

•Pwy sy'n ei ysgrifennu?

Mae hyn yn amrywio. Fel arfer, y Cydlynydd Gofal fydd yn ei ysgrifennu. Fodd bynnag, nid oes unrhyw reswm pam na allwch chi ysgrifennu'r cynllun eich hun. Mae'n bwysig, fodd bynnag, bod rhan a barn pawb yn cael ei adlewyrchu.

•Faint o amser fydd o'n ei gymryd i'w lenwi?

Mae'n dibynnu ar nifer o bethau, er enghraifft, pa mor gymhleth yw eich anghenion, faint o bobl sy'n gysylltiedig, ac a oes yna gynllun gofal yn bodoli'n barod.

•Beth fydda i'n ei gael yn y diwedd?

- Cynllun gofal fydd yn eich helpu i ateb yr anghenion a nodwyd yn yr asesiad.
- Copi o'ch Cynllun Gofal.
- Gwybodaeth am CPA.

•Oes rhaid i mi wneud yr hyn sydd wedi'i nodi yn y Cynllun?

Bydd eich Cynllun Gofal yn cael ei ysgrifennu gyda chi. Yr unig ffordd y gall Cynlluniau Gofal fod yn llwyddiannus yw os bydd y targedau a osodir allan ynddyn nhw'n cael eu cytuno. Os ydych chi'n anghytuno â'r Cynllun ar unrhyw adeg, gallwch drafod hynny gyda'ch Cydlynydd Gofal fel y gellir newid eich cynllun.

•Sut allaf i wneud newidiadau i'r Cynllun?

Gellir gwneud newidiadau mawr mewn adolygiadau a drefnir, ond gellir gwneud newidiadau i'r Cynllun Gofal hefyd i ymateb i anghenion a pheryglon ar unrhyw adeg, a gellir symud adolygiadau ymlaen os bydd angen.

Adolygiadau

•Pwy fydd yn yr adolygiad?

Gallai'r adolygiad gynnwys yr holl ddarparwyr gofal, gan gynnwys eich Meddyg Teulu, yn ogystal â'ch Cydlynydd Gofal.

Bydd eich Cydlynydd Gofal yn trafod pwy fydd yn bresennol gyda chi cyn y cyfarfod. Fe all fod yn ddigon i godi ofn arnoch gweld pawb sy'n rhan o'ch gofal yn yr un ystafell. Os byddai'n well gennych chi gyfarfod gyda dim ond un neu ddau o bobl, rhowch wybod i'ch Cydlynydd Gofal.

Ar rai achlysuron, fe ellir penderfynu cynnal yr adolygiad gyda dim ond y chi a'r Cydlynydd Gofal. Ar yr achlysuron hyn, bydd y Cydlynydd Gofal yn gwneud yn siwr bod yr holl ddarparwyr gofal wedi cael cyfle i gyflwyno adroddiad neu'r newyddion diweddaraf cyn yr apwyntiad, ac y bydd unrhyw newidiadau i'r Cynllun Gofal yn cael eu pasio ymlaen a'u cytuno gyda phawb sy'n rhan o ofal cyn gynted â phosibl.

•Allaf i adael y broses CPA os bydd fy iechyd yn gwella?

Gallwch. Gall y Cydlynydd Gofal argymell bod darpariaeth gwasanaeth yn dod i ben os bydd penderfyniad yn cael ei wneud nad ydych chi ei angen mwyach. Gallwch hefyd symud o CPA Uwch i CPA Safonol, ac fel arall, yn dibynnu ar eich datblygiad.

Cael mwy o wybodaeth

Mae gan bob sir yng Nghymru Dîm CPA penodedig. Am fwy o wybodaeth, gallwch ofyn i'ch meddyg teulu yn y syrjeri, neu – os ydych chi'n derbyn help proffesiynol yn barod – i'ch Cydlynydd Gofal, gweithiwr cymdeithasol, nyrs neu unrhyw weithiwr proffesiynol arall sy'n rhoi cymorth i chi.

Ynglŷn â Ni

Mae Hafal yn elusen sy'n gweithio ar gyfer – ac yn cael ei redeg gan – pobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd.

Mae Hafal wedi ymrwymo i roi grym i bobl gydag afiechyd meddwl difrifol i:

- gael gwell ansawdd o fywyd
- cyflawni eu huchelgeisiau ar gyfer adferiad
- brwydro yn erbyn gwahaniaethu
- mwynhau mynediad cyfartal i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyflogaeth.

I gael mwy o wybodaeth am Hafal, ac i gael cysylltiadau lleol yn eich ardal, cysylltwch â ni yn:

Prif Swyddfa Hafal
Ystafell C2, Tŷ William Knox
Ffordd Britannic
Llandarsi
Castell-nedd SA10 6EL

Ffôn: 01792 816 600
E-bost: hafal@hafal.org
Gwefan: www.hafal.org

Hoffai Hafal ddiolch i'n holl gleientiaid a gofalwyr a gyfrannodd at waith ymchwil a chynllunio'r arweiniad hwn.

Hoffai Hafal hefyd ddiolch i'r Gymdeithas Dull Rhaglen Ofal (Cymru) a gynorthwyodd gyda chyngor a gwybodaeth wrth gynhyrchu'r arweiniad hwn.

cpaa

Care Programme Approach Association

Walton Hospital, Whitecotes Lane, Chesterfield. S40 3HW
Ffôn: 01246 515 975 Facs: 01246 515 976
Ebost: cpa.association@chesterfieldpct.nhs.uk
Gwefan: www.cpaa.co.uk

Cefnogwyd y gwaith o argraffu'r ddogfen hon gan gwmnïau aelod Is-Grwp Iechyd Meddwl Grwp Diwydiant ABPI Cymru (ABPI Cymru Wales, Bristol-Myers Squibb, Janssen Cilag, Lilly ac Novartis).

Mae Grwp Diwydiant ABPI Cymru yn glymblaid o gwmnïau aelod ABPI sydd â diddordeb ac ymrwymiad cryf yng Nghymru. Ei rôl yw meithrin gwell dealltwriaeth o'r diwydiant fferyllol yng Nghymru – i gynnal trafodaethau gyda gwneuthurwyr penderfyniadau, ffurfwyr polisïau a darparwyr gofal iechyd. Sefydlwyd yr Is-Grŵp Iechyd Meddwl i ddarparu cysylltiad rhwng cwmnïau fferyllol sydd â diddordeb a gweithredwyr blaenoriaethau iechyd meddwl yng Nghymru, gan gynnwys y llywodraeth, clinigwyr, fferyllwyr, rheolwyr GIG a sefydliadau cleifion, gyda'r prif nod o weithio mewn partneriaeth i wella iechyd a lles pobl gydag afiechyd meddwl yng Nghymru.