

*yn cynnwys eich cynllun adferiad eich hun i'w lenwi*



# fy adferiad

*cynllun gam wrth gam*

*ar gyfer pobl gydag*

*afiechyd meddwl difrifol*



[www.hafal.org](http://www.hafal.org)



## ► Croeso i'ch cynllun adferiad!

Mae'r cynllun hwn ar gyfer pobl a hoffai gymryd rheolaeth o'u bywydau a gwella o afiechyd meddwl. Cafodd ei ddatblygu gan Hafal, prif elusen Cymru ar gyfer pobl gydag afiechyd meddwl difrifol, ac mae'n seiliedig ar brofiadau a barn cannoedd o ddefnyddwyr gwasanaethau a'u gofalwyr. Mae'n rhoi'r arfau sydd eu hangen arnoch chi i:

- fod mewn rheolaeth o'ch salwch
- edrych ar bob rhan o'ch bywyd, cymryd stoc a gosod targedau
- bod yn gadarnhaol, symud ymlaen a chyflawni'r adferiad gorau posibl.

Mae'r cynllun yn un syml iawn i'w ddilyn, ac eto mae wedi profi i fod yn llwyddiannus iawn wrth helpu pobl i gyrraedd targedau nad oeddynt, cyn hynny, wedi meddwl y byddai'n bosibl iddynt eu cyrraedd. Mae'r cynllun wedi rhoi'r pŵer

a'r gallu i bobl gydag afiechyd meddwl difrifol edrych yn eu blaen a chymryd agwedd cam wrth gam tuag at gyrraedd eu targedau. Mae hyn wedi eu galluogi i gyflawni pethau megis cael gwaith, dod o hyd i'r feddyginiaeth gywir, ennill cymwysterau, symud tŷ, gwella ffitrwydd... mae'r rhestr yn ddi-ddiwedd!

Isod, byddwn yn sôn am sut y mae adferiad yn gweithio a pha gamau rydym ni'n gwybod sy'n angenrheidiol er mwyn ei gyflawni. Yna, byddwn yn rhoi eich cynllun adferiad eich hun i chi i'w lenwi a'i ddiweddarau. Mae'r cynllun yn cynnwys llyfnydd gwag i nodi targedau ar gyfer pob rhan o'ch bywyd, i osod targedau amser ac i gofnodi pwy all eich helpu ar hyd y ffordd.

## ► Beth mae 'adferiad' yn ei olygu?

### Ystyr adferiad yw adennill iechyd meddwl a chael gwell ansawdd i'ch bywyd.

Gall llawer o bobl sy'n dioddef o afiechyd meddwl difrifol wella'n llwyr; gall eraill wneud llawer mwy o gynnydd nac a gredwyd oedd yn bosibl yn y gorffennol. Y broblem fwyaf cyffredin yw bod y gwasanaethau iechyd meddwl wedi cyfyngu eu hamcanion i edrych ar ôl cleifion, neu leddfu rhywfaint o'r symptomau. Mae adferiad yn wahanol. Mae'n canolbwyntio ar alluogi pobl i wella pob rhan o'u bywydau, yn hytrach na chynnal bodolaeth ddigonol yn unig.

Mae adferiad yn ymwneud â mwy na meddyginiaeth neu therapïau eraill, sy'n delio'n uniongyrchol â symptomau. Gall y rhain fod yn bwysig iawn, yn enwedig ar gyfer y bobl hynny sydd wedi profi afiechyd meddwl difrifol, ond caiff iechyd meddwl da ei adeiladu ar sylfeini llawer ehangach. Ar gyfer unrhyw un person, efallai mai'r cam mwyaf tuag at adfer eu hiechyd meddwl fydd dod o hyd i le da i fyw, cael swydd, sefydlu perthynas dda gyda'u teulu, cyfarfod ffrindiau newydd neu gyfarfod gweithiwr proffesiynol a all eu helpu i weithio drwy eu problemau. Fel arfer, mae cyfres o wahanol bethau sy'n bwysig i adferiad unigolyn.

Bydd llawer o bobl yn cyflawni iechyd meddwl da heb gynlluniau ffurfiol, ond yn hytrach drwy ofalu amdanynt eu hunain a diwallu eu hanghenion eang eu hunain. Ond pan fydd pobl yn dioddef afiechyd meddwl difrifol, gall fod yn help mawr i fod yn llawer mwy trefnus wrth edrych ar sut i wella eu bywydau. Mae'r cynllun hwn yn cynnig yr agwedd drefnus honno ar gyfer adferiad.

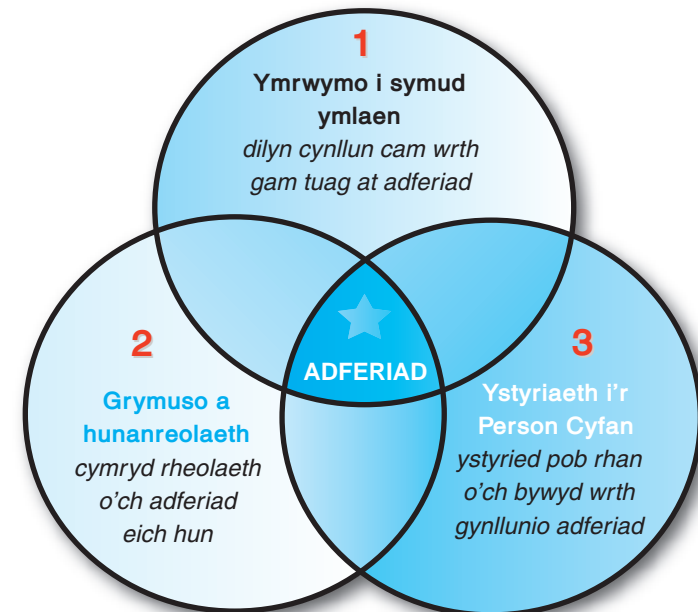
## ► I bwy mae 'adferiad'?

Mae Adferiad yn rhywbeth i bawb. Gall pawb wneud camau sylweddol tuag at adfer neu wella iechyd meddwl a chyflawni ffordd well o fyw. Mae gan y rhai sy'n dioddef afiechyd meddwl hawl – a dyletswydd y dylent ei gyflawni er eu mwyn eu hunain – i wneud gwelliannau ym mhob rhan o'u bywydau, sydd gyda'i gilydd yn cyfrannu tuag at iechyd meddwl. Fel arfer, bydd pobl gydag afiechyd meddwl difrifol angen cefnogaeth i allu cymryd camau tuag at adferiad. Mae gan rai pobl lefel uwch o angen, a bydd angen llawer o gefnogaeth arnynt – er enghraifft, pobl sydd wedi byw mewn ysbyty am gyfnod – ond nid yw hyn yn eu heithrio rhag adfer eu hiechyd meddwl.



## ► Beth sy'n gwneud i adferiad ddigwydd?

Mae tair elfen sy'n hanfodol i adferiad. Y rhain yw:



Mae adferiad yn **dibynnu'n fawr** ar gael y tair elfen yma i weithio gyda'i gilydd: mae hyn yn gryn dipyn o her ond y newyddion da yw bod pob un o'r tair elfen yn rhai realistig a chyraeddadwy. Nesaf, byddwn yn siarad am bob elfen mewn mwy o fanylder.

# 1 Ymrwymo i symud ymlaen

**Ymrwymiad i symud ymlaen** yw'r elfen gyntaf sy'n hanfodol i adferiad. Mae gwella o unrhyw salwch yn dibynnu ar gymryd camau pendant tuag at wella bywyd. Mae'n hanfodol eich bod yn cytuno ac yn gweithredu ar gynllun cam wrth gam, sy'n canolbwyntio ar dargedau pendant.

Mae cynllunio'n canolbwyntio ar asesu yn rhy aml: mewn geiriau eraill, mae'n dweud llawer am sefyllfa'r unigolyn ar bwynt penodol, ond yn dweud dim am ble y hoffent ei gyrraedd. Dro arall, gall cynlluniau gynnwys nodau tymor hir, ond nid y camau syml, tymor byr, sydd angen eu cymryd i'w cyrraedd. Mae angen i gynllun da ddal ei sylw ar dargedau tymor hir, ond hefyd gynnwys y camau canolig, llai bygythiol, sy'n galluogi unigolyn i weithredu a symud ymlaen.

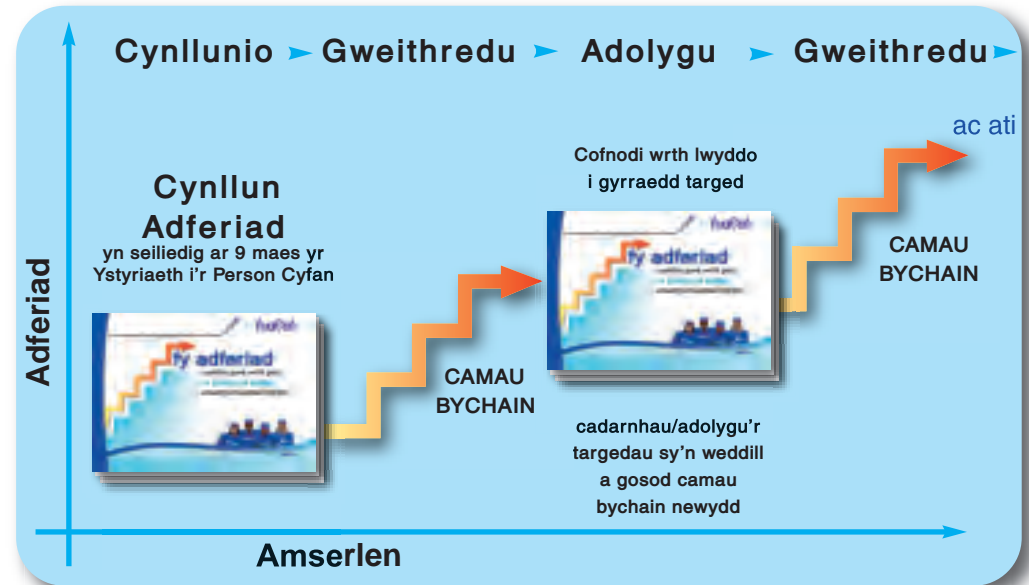
*I fod yn effeithiol, rhaid i gynllun:*

1. **Asesu amgylchiadau presennol** – dadansoddi ac adnabod lle mae'r unigolyn yn cychwyn ohono yn ystod y cam cynllunio
2. **Adnabod anghenion** – heriau ymarferol a phersonol y bydd unigolyn yn eu hwynebu
3. **Adnabod targedau tymor hir** – targedau strategol y mae'r unigolyn yn anelu i'w cyflawni
4. **Adnabod camau tymor byr** – camau syml, hawdd sydd eu hangen i gyflawni'r targedau
5. **Adnabod cefnogwyr** – pobl neu asiantaethau penodol y mae angen eu help gyda'r camau tymor byr
6. **Creu amserlen** – dyddiadau targed ar gyfer cymryd y camau tymor byr a chyflawni'r targedau tymor hir
7. **Amserlennu adolygiadau rheolaidd** – er mwyn nodi cynnydd, a chadarnhau neu adolygu camau tymor byr a thargedau tymor hir

Mae angen i gynllunio ar gyfer adferiad fod wedi ei ymgorffori'n llawn mewn prosesau cynllunio confensiynol neu ffurfiol. Er enghraifft, dylai pobl gynllunio eu hadferiad drwy'r Agwedd Rhaglen Gofal, sy'n ofyniad safonol ar gyfer nifer o gleientiaid y GIG/Gwasanaethau Cymdeithasol sy'n dioddef o afiechyd meddwl difrifol (efallai y bydd o ddefnydd i chi ddysgu mwy am hyn drwy ddarllen cyhoeddiad Hafal ARhG: *Arweiniad i Ddefnyddwyr*). Ac mae prosesau ffurfiol eraill, megis cyfeirio a rhyddhau o'r ysbyty, sy'n cynnig cyfleoedd pwysig i gynllunio ar

gyfer adferiad. Gall pobl hefyd ddefnyddio'r cynllun hwn mewn cyfarfodydd gyda meddygon, seiciatryddion, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol eraill.

**Gellir dangos y broses o adfer iechyd meddwl, yn seiliedig ar gynllunio effeithiol, fel a ganlyn:**



## 2 Grymuso a hunanreolaeth

Mae grymuso a hunanreolaeth gyda'i gilydd yn ffurfio'r ail elfen hanfodol ar gyfer adferiad. Mae grymuso yn golygu arfer hawliau a chyfrifoldebau wrth wneud dewisiadau am fywyd. Mae hunanreolaeth yn golygu cymryd y camau sydd eu hangen i fyw bywyd yn seiliedig ar y dewisiadau hynny.

Bydd gan y rhan fwyaf o bobl gydag afiechyd meddwl difrifol lawer o ddewis am yr hyn sy'n digwydd yn eu bywydau yn barod, a byddant eisoes yn cymryd llawer o'r camau sydd eu hangen i gyflawni adferiad. Er enghraifft, mae llawer o bobl yn rheoli'r ffordd y bydd eu meddyginiaeth yn cael ei weinyddu.

Mae'r canlynol yn ffyrdd gwahanol y gall pobl ddangos grym a hunanreolaeth:

### Mae person wedi'i rymuso pan fyddant yn:

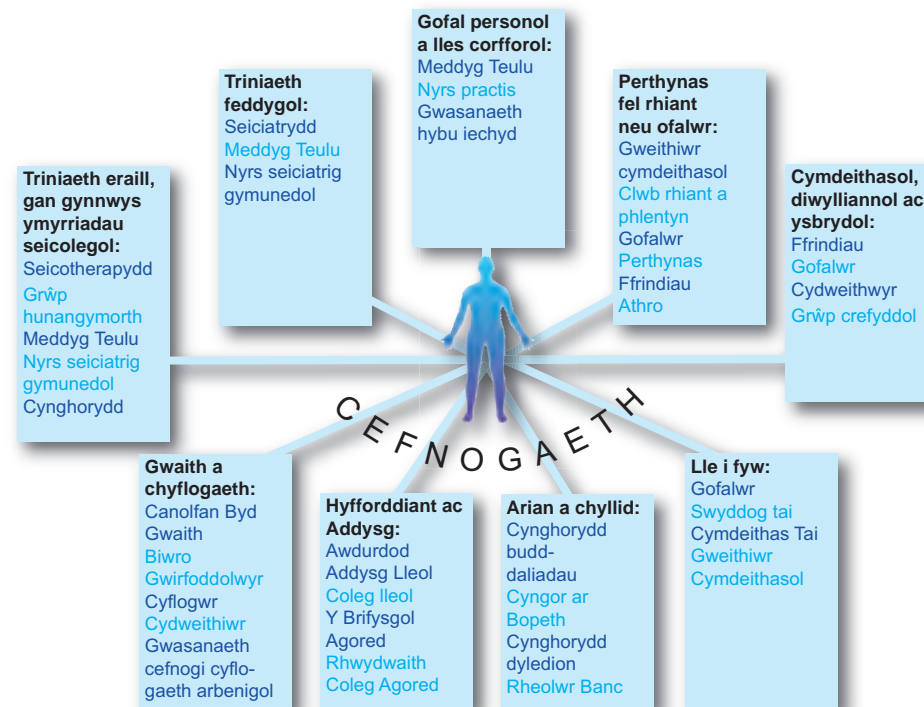
- cydnabod fod ganddynt yr un hawliau a chyfrifoldebau â phobl eraill
- cael teimlad cryf o ymreolaeth
- teimlo eu bod wrth graidd y prosesau gwneud penderfyniadau sy'n ymwneud â'u bywyd
- gallu cael gafael ar wybodaeth sy'n angenrheidiol i wneud dewisiadau
- gallu dewis o amrywiaeth o opsiynau
- gweld eu hawl i ddewis yn cael ei barchu
- cael y gair cyntaf ac olaf mewn unrhyw drafodaeth amdanynt hwy
- teimlo'n gyfartal i eraill ac yn cael eu trin yn gyfartal gan eraill
- gwneud "cyfarwyddiadau pellach" – dweud wrth bobl sut yr hoffent gael eu trin pan fyddant yn wael.

### Mae person yn hunan-reoli pan fyddant yn:

- gwneud cynlluniau yn eu hiaith eu hunain ac yn defnyddio eu geiriau eu hunain
- gwneud galwadau ffôn, ysgrifennu llythyrau a llenwi ffurflenni drostynt eu hunain i ateb eu hanghenion
- datrys eu problemau eu hunain
- trafod gyda phobl i sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu
- derbyn cefnogaeth gan eraill ar eu telerau eu hunain a heb ildio cyfrifoldeb
- edrych ar ôl eu hunain, cynnal iechyd corfforol a delio â phroblemau iechyd meddwl
- gweinyddu eu meddyginiaeth eu hunain
- arfer hunanymwybyddiaeth a gweithredu ar hyn – gan gynnwys adnabod arwyddion cynnar argyfwng.

Wrth gwrs, bydd gan rai pobl, er enghraifft, pobl sydd yn yr ysbyty ac o bosibl rhai sy'n cael eu cadw dan amodau'r Ddeddf Iechyd Meddwl, lai o gyfleoedd i wneud dewisiadau a rheoli eu bywyd. Ond mae yno dal rannau pwysig lle y gallant wneud dewisiadau a chymryd camau cadarnhaol - er enghraifft, wrth ddatblygu cyswllt cymdeithasol, gofalu am eu hiechyd, ac ennill sgiliau. Grymuso a hunanreolaeth yw'r allwedd i gynnydd ar gyfer pawb.

Nid yw cael grym a hunanreolaeth yn golygu gorfod gwneud dewisiadau a chymryd camau ar eich pen eich hun a heb gefnogaeth. Pan fydd unigolyn yn arwain y ffordd wrth wneud cynlluniau a chymryd camau, maent yn aml yn dal i fod angen help a chymorth gan bobl eraill. Gellir dewis y cefnogwyr hyn yn ôl eu sgiliau a'u gwybodaeth arbenigol neu oherwydd eu bod yn ffrindiau a theulu sy'n fodlon helpu. Y brif her yw datblygu'r **berthynas gywir** gyda chefnogwyr, gan gymryd gofal i sicrhau nad ydynt yn cymryd y cyfrifoldeb i gyd. Mae eithriadau i hyn: mewn adegau o argyfwng neu angen mawr, gallai fod yn briodol i gefnogwyr ymyrryd a chymryd rhywfaint o reolaeth. Ond dylai hyn fod yn eithriad, a dylid gofalu na fydd hyn yn digwydd yn rheolaidd. **Dyma rai enghreifftiau o gefnogwyr:**



...a gall rhai cefnogwyr, fel gofalwyr a gweithwyr allweddol, gynnig cefnogaeth gyffredinol ar draws y naw maes.

### 3 Ystyriaeth i'r Person Cyfan

Yn drydydd, mae adferiad yn gofyn rhoi "Ystyriaeth i'r Person Cyfan" (neu cymryd agwedd 'gyfannol'). Golyga hyn fynd i'r afael â phob un o'r agwedd allweddol ar fywyd, sydd gyda'i gilydd yn cyfrannu at les. Drwy osod targedau ym mhob rhan o fywyd, gall pobl wynebu adferiad gydag agwedd fwy gynhwysfawr. Yr hyn y mae'r Ystyriaeth i'r Person Cyfan yn ei gynnig yw ffordd drefnus o wneud hyn.

Wrth edrych ar y gofal a'r driniaeth y bydd unigolyn yn ei dderbyn y duedd yn y gorffennol oedd canolbwyntio ar feysydd fel meddyginiaeth yn unig. Fodd bynnag, mae cleientiaid Hafal yn gwybod o brofiad bod datblygu a chymryd camau ym mhob rhan o'r Ystyriaeth i'r Person Cyfan yn arwain at ddatblygiad llawer gwell tuag at adfer eu hiechyd meddwl. Er enghraifft, bydd rhai symptomau fel meddyliau negyddol a goddefoldeb yn cael eu trin nid yn unig drwy edrych ar driniaethau meddygol neu seicolegol uniongyrchol – gellir hefyd eu lleddfu drwy ganolbwyntio ar feysydd eraill megis tai, bywyd cymdeithasol neu addysg. Y rheswm am hyn yw bod ein cyflwr meddyliol a'n hiechyd meddyliol yn cael eu heffeithio gan y ffordd y byddwn yn byw.

Rydym yn credu y dylai'r agwedd yma o roi Ystyriaeth i'r Person Cyfan gwmpasu'r holl feysydd a nodir yn y diagram gyferbyn. Mae Cod Ymarfer Cymru ar gyfer Deddf Iechyd Meddwl 1983 yn gosod dyletswydd ar ddarparwyr gwasanaethau i sicrhau bod pobl sy'n destun i'r Ddeddf yn cael cynllun gofal cynhwysfawr sy'n cynnwys pob un o'r naw maes a enwir gyferbyn: rydym yn awgrymu bod y rhain yn feysydd defnyddiol i'w hystyried, hyd yn oed os nad ydych chi'n destun i'r Ddeddf.



## ► Ysgrifennu eich cynllun eich hun

Yn yr adran nesaf, byddwn yn rhoi eich cynllun adferiad eich hun i chi. Gallwch ddefnyddio hwn fel eich prif arf ar gyfer cynllunio eich ffordd tuag at adferiad.

Rydym yn argymhell eich bod yn ei ddangos i weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol, os ydych chi'n ei ddefnyddio, fel y gallant roi cefnogaeth i chi. Fel arall, gallwch ddefnyddio'r cynllun i wneud nodiadau ac archwilio syniadau cyn i chi fynd i gyfarfod i lenwi eich cynllun Agwedd Rhaglen Gofal, neu gallwch ofyn bod

eich cynllun gofal yn cael ei seilio ar y naw maes a geir yn yr Ystyriaeth i'r Person Cyfan, a defnyddio'r cynllun hwn fel rhestr wirio.

Os ydych chi'n un o **gleientiaid Hafal**, gallwn roi cefnogaeth i chi gyda'ch cynllun adferiad. Mae holl wasanaethau Hafal yn seiliedig ar Raglen Adferiad sy'n defnyddio'r cynllun hwn. Fel arfer, bydd gwasanaethau Hafal yn cynnig cymorth i gyrraedd targedau yn un neu ddau o'r naw maes yn yr Ystyriaeth o'r Person Cyfan, ond gallwn hefyd helpu drwy gyfeirio pobl at ffynonellau eraill o gefnogaeth.

# ► fy nghynllun adferiad i



## Ble ddylwn i ddechrau?

Dechreuwch drwy lenwi eich enw a'ch manylion cyswllt isod. *SYLWER: os ydych chi'n credu bod gennych chi salwch meddyliol ond nad ydych chi wedi cysylltu â'ch meddyg eto, rydym yn eich cyngori i wneud hynny cyn gynted â phosibl ac nad ydych chi'n cymryd unrhyw un o'r camau a awgrymir yn y cynllun hwn nes y byddwch chi wedi gwneud hynny.*

Fy enw:

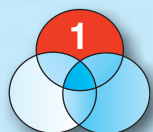
Manylion cyswllt:

Cyfeiriad:

Ffôn:

E-bost:

Nesaf, gweithiwch eich ffordd drwy'r adrannau canlynol:



## Ymrwymo i symud ymlaen

Mae'n hanfodol eich bod yn adolygu eich cynllun yn rheolaidd er mwyn cofnodi eich datblygiad tuag at eich targedau, er mwyn gosod targedau newydd ac er mwyn monitro sut rydych chi'n symud yn eich blaen. **Cofnodwch y dyddiadau yma yn y blychau isod:**

Dyddiad cychwyn:

Dyddiad adolygu:

Dyddiad adolygu:

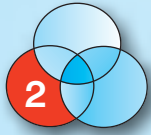
Hefyd, efallai yr hoffech chi unioni'r cynllun hwn gyda'ch **cynllun gofal ar gyfer Yr Agwedd Rhaglen Gofal (CPA)**. Cofiwch fod gennych chi hawl i ofyn i'ch cynllun gofal CPA gael ei seilio ar y cynllun hwn. Os oes gennych chi adolygiad CPA neu apwyntiad blynyddol gyda'r Cydlynnydd Gofal/Gweithiwr Allweddol/gweithiwr iechyd proffesiynol arall, cofnodwch hynny isod. Gallwch ddefnyddio'r apwyntiadau yma i adolygu a thrafod y cynllun. Hyd yn oed os nad oes gennych chi apwyntiad rydym yn eich cyngori i ddangos y cynllun yma i weithwyr proffesiynol iechyd neu ofal cymdeithasol sy'n rhoi cymorth i chi.

Cofnodwch yma pwy y gallwch ddangos y cynllun iddynt (e.e. Cydlynnydd Gofal, Gweithiwr Allweddol ac ati):

Cofnodwch yma pa bryd y gellir ei ddangos iddynt (e.e. Dyddiadau adolygu CPA, apwyntiadau blynyddol ac ati). Gallai'r rhain fod yr un dyddiadau a'r dyddiadau adolygu uchod:

Dyddiad apwyntiad:

Dyddiad apwyntiad:



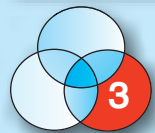
## Grymuso a hunanreolaeth

Mae'n bwysig bod gennych chi reolaeth dros eich gwellhad eich hun a'ch bod yn llunio eich cynllun eich hun, gan osod eich targedau eich hun a defnyddio eich geiriau eich hun. Fodd bynnag, efallai y bydd angen i chi ofyn am gefnogaeth gan eraill. Defnyddiwch y blwch isod i nodi pwy all roi cefnogaeth i chi i gyrraedd eich targedau. Dyma rai enghreifftiau o bwy all fod o help:

- **Triniaeth feddygol:** Seiciatrydd; Ymarferydd Cyffredinol (Meddyg Teulu); Nyrs Seiciatrig Gymunedol
- **Ffuriau eraill o driniaeth, gan gynnwys ymyriadau seicolegol:** Seicotherapydd; grwpiau hunangymorth; Meddyg Teulu; Nyrs Seiciatrig Gymunedol; Cynghorydd
- **Gofal Personol a lles corfforol:** Meddyg Teulu; Nyrs y Practis; Gwasanaeth hybu iechyd
- **Rhieni a pherthnasau sy'n gofalu:** Gweithiwr cymdeithasol; Clwb rhiant a phlentyn; Gofalwr; Perthnasau; Ffrindiau; Athro
- **Cymdeithasol, diwylliannol ac ysbrydol:** Ffrindiau; Gofalwr; Cydweithwyr: grwpiau crefyddol
- **Lle i fyw, gan gynnwys tai:** Gofalwr; Swyddog tai; Cymdeithas Tai; Gweithiwr Cymdeithasol
- **Arian a chyllid:** Cynghorydd budd-daliadau; Cyngor ar Bopeth; Cynghorydd dyledion; Rheolwr banc
- **Hyfforddiant ac Addysg:** Awdurdod Addysg Lleol; Coleg Lleol; Y Brifysgol Agored; Rhwydwaith Coleg Agored
- **Gwaith a chyflogaeth:** Canolfan Byd Gwaith; Biwro Gwirfoddolwyr; Cyflogwr; Cydweithiwr; Gwasanaeth cefnogi cyflogaeth arbenigol

Os nad ydych chi'n teimlo bod gennych chi gefnogwyr, meddyliwch wrth bwy y gallwch chi ofyn am help.

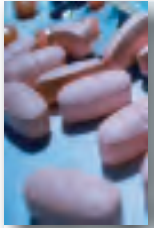
Enw	Manylion cyswllt



## Ystyriaeth i'r Person Cyfan

Eich cam nesaf yw nodi eich targedau ar gyfer bywyd ar y tudalennau nesaf, sy'n cwmpasu'r naw maes yn yr Ystyriaeth i'r Person Cyfan. Byddwch yn uchelgeisiol! Dechreuwch drwy ysgrifennu eich **targedau ar gyfer y tymor hir** ar ben y dudalen, ac yna ysgrifennwch y camau y bydd angen i chi eu cymryd tuag at y targedau hynny yn y lle oddi tano. Wrth i chi gyflawni pob cam, ychwanegwch y dyddiad.





# Triniaeth feddygol

*(Noder: dylech bob amser drafod gyda'ch doctor cyn newid eich trefn meddyginiaeth)*

## Ysgrifennwch eich targedau ar gyfer y tymor hir yma:

Dyddiad targed:	Dyddiad cyflawni:
-----------------	-------------------

*I lawer o bobl, y targed ar gyfer y tymor hir fydd canfod y lefel isaf posibl o feddyginiaeth sy'n rheoli'r symptomau'n effeithiol, sydd â'r lleiaf o sgil effeithiau ac sy'n ddigon syml i'w weinyddu a'i reoli. I eraill, y targed fydd i gael gwared ar yr angen am feddyginiaeth o'r fath yn gyfan gwbl.*

### Defnyddiwch y lle gwag yma i ysgrifennu'r camau y gallwch eu cymryd tuag at eich targed tymor hir.

*Er enghraifft, gallai'r camau byr gynnwys:*

- Cael gwybodaeth am y triniaethau a'r meddyginiaethau diweddaraf
- Gofyn i'ch doctor adolygu eich meddyginiaeth
- Siarad â'ch doctor am ddos eich meddyginiaeth
- Trafod sgil effeithiau gyda'ch doctor

*Mae hefyd yn bwysig nodi'r datblygiad y byddwch yn ei wneud, y dyddiad targed a'r dyddiad y byddwch yn cyflawni eich camau.*

Camau byr	Cynnydd a wnaed	Dyddiad targed	Dyddiad cyflawni

### ► Pwy all fy helpu?

Seiciatrydd

Meddyg Teulu

Nyrs Seiciatrig Gymunedol

Rhywun arall

### ► Ble alla i gael mwy o wybodaeth?

Mae'n hanfodol eich bod yn siarad gyda'ch Meddyg Teulu neu eich seiciatrydd am y meddyginiaethau sydd ar gael. Hefyd, gallwch fynd i [www.hafal.org](http://www.hafal.org) neu lawrlwytho *Eich Dewis Chi: Arweiniad i Gleifion i Feddyginiaethau Gwrthseicotig Annodweddiadol a Triniaethau ar gyfer Afiechyd Meddwl Difrifol: Arweiniad Ymarferol*. Ffoniwch ni ar 01792 816600 os hoffech chi gael copïau caled.





# Gofal personol a lles corfforol

Ysgrifennwch eich targedau ar gyfer y tymor hir yma:

Dyddiad targed:

Dyddiad cyflawni:

*I lawer o bobl, efallai mai'r targed tymor hir fydd bod yn gorfforol actif/fywiog, cael diet da, osgoi ysmegu ac yfed gormod o alcohol ac ennill rheolaeth dros eu pwysau.*

Defnyddiwch y lle gwag yma i ysgrifennu'r camau y gallwch eu cymryd tuag at eich targed tymor hir.

*Er enghraifft, gallai'r camau byr gynnwys:*

- Cofrestru gyda Meddyg Teulu
- Mynychu clinig merch neu ddyn iach
- Ymuno â thîm chwaraeon
- Rhoi'r gorau i ysmegu
- Cychwyn ar drefn ymarfer corff newydd
- Cadw golwg ar eich diet
- Mynd i weld deintydd/optegydd

*Mae hefyd yn bwysig nodi'r datblygiad y byddwch yn ei wneud, y dyddiad targed a'r dyddiad y byddwch yn cyflawni eich camau.*

Camau byr	Cynnydd a wnaed	Dyddiad targed	Dyddiad cyflawni

► Pwy all fy helpu?

Meddyg Teulu

Nyrs y Practis

Gwasanaeth hybu iechyd

Rhywun arall

► Ble alla i gael mwy o wybodaeth?

Ewch i [www.iechydmeddwlwlcymru.net](http://www.iechydmeddwlwlcymru.net) i gael gweld rhestr gynhwysfawr o gysylltiadau i wefannau sydd â gwybodaeth ddefnyddiol am iechyd corfforol.

Mae gwefan Galw Iechyd Cymru yn cynnwys amrywiaeth eang o wybodaeth iechyd, gan gynnwys manylion am ddeintyddion, fferyllfeydd, clinigau iechyd rhywiol a grwpiau cefnogi yn eich ardal chi, yn ogystal â rhestr A i Y o iechyd. Ewch i [www.nhsdirect.wales.nhs.uk/small/cy/hafan](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/small/cy/hafan) neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru/NHS Direct Wales yn uniongyrchol ar 0845 46 47.



## Ffuriau eraill o driniaeth, gan gynnwys ymyriadau seicolegol

### Ysgrifennwch eich targedau ar gyfer y tymor hir yma:

Dyddiad targed:
Dyddiad cyflawni:

*I rai pobl, efallai mai'r targed tymor hir fydd cwblhau triniaeth seicolegol neu gwrs arall o driniaeth er mwyn cyrraedd lefel uchel o adferiad; i eraill, efallai mai ymrwymiad tymor hir i driniaeth o'u dewis nhw fydd y nod.*

### Defnyddiwch y lle gwag yma i ysgrifennu'r camau y gallwch eu cymryd tuag at eich targed tymor hir.

*Er enghraifft, gallai'r camau byr gynnwys:*

- Gofyn i'r meddyg am y triniaethau anfeddygol sydd ar gael
- Cael gfael ar therapïau seicolegol megis seicotherapi a Therapi Ymddygiad Gwybyddol
- Ymuno â grŵp hunangymorth • Cael gwybodaeth am therapïau amgen

*Mae hefyd yn bwysig nodi'r datblygiad y byddwch yn ei wneud, y dyddiad targed a'r dyddiad y byddwch yn cyflawni eich camau.*

Camau byr	Cynnydd a wnaed	Dyddiad targed	Dyddiad cyflawni

#### ► Pwy all fy helpu?

- Seicotherapydd
- Grŵp hunan gymorth
- Meddyg Teulu
- Nyrs seiciatrig gymunedol
- Cynghorydd
- Rhywun arall

#### ► Ble alla i gael mwy o wybodaeth?

Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu am fwy o wybodaeth neu ewch i [www.hafal.org](http://www.hafal.org) i lawrlwytho copi o *Triniaethau ar gyfer Afiechyd Meddwl Difrifol: Arweiniad Ymarferol*. I gael copi caled, ffoniwch ni ar 01792 816600.





# Gwaith a chyflogaeth

## Ysgrifennwch eich targedau ar gyfer y tymor hir yma:

Dyddiad targed:	Dyddiad cyflawni:
-----------------	-------------------

*I lawer o bobl o oed gweithio, efallai mai'r targed tymor hir fydd cael gafael ar, neu aros mewn, gwaith amser llawn neu ran amser. I eraill, efallai mai'r nod fydd cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n ymwneud â gwaith, megis gwirfoddoli.*

### Defnyddiwch y lle gwag yma i ysgrifennu'r camau y gallwch eu cymryd tuag at eich targed tymor hir.

*Er enghraifft, gallai'r camau byr gynnwys:*

- Cysylltu â gwasanaethau cefnogi cyflogaeth
- Cael cyngor gyrfaol
- Defnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol
- Gwirfoddoli
- Trefnu profiad gwaith
- Cofrestru yn y Ganolfan Byd Gwaith
- Ysgrifennu CV
- Ceisio am swyddi

*Mae hefyd yn bwysig nodi'r datblygiad y byddwch yn ei wneud, y dyddiad targed a'r dyddiad y byddwch yn cyflawni eich camau.*

Camau byr	Cynnydd a wnaed	Dyddiad targed	Dyddiad cyflawni

### ► Pwy all fy helpu?

Canolfan Waith

Biwro Gwirfoddolwyr

Cyflogwr

Cydweithwyr

Gwasanaeth cefnogi cyflogaeth arbenigol

Rhywun arall

### ► Ble alla i gael mwy o wybodaeth?

Gall eich Canolfan Waith leol roi cyngor a gwybodaeth i chi am chwilio am waith a'r Lwfans Cefnogaeth a Chyflogaeth newydd (ESA). I gael gwybodaeth am ddychwelyd i weithio, ewch i wefan yr Adran Gwaith a Phensiynau yn [www.dwp.gov.uk/cymraeg](http://www.dwp.gov.uk/cymraeg)

Mae Hafal yn rhedeg gwasanaeth cefnogi cyflogaeth yng Nghymru ar gyfer cleientiaid Hafal. Am ragor o wybodaeth, ffoniwch ni ar 01792 816600.



# Hyfforddiant ac Addysg

Ysgrifennwch eich targedau ar gyfer y tymor hir yma:

Dyddiad targed:

Dyddiad cyflawni:

*I lawer o bobl efallai mai'r targed tymor hir fydd cyflawni nodau sy'n ymwneud ag addysg a hyfforddiant cyffredinol, neu sy'n gysylltiedig â'u gyrfa, boed hynny yn arwain at gymhwyster ffurfiol neu beidio; i eraill, y nod am nawr fydd cymryd rhan mewn cyfleoedd addysg a hyfforddiant.*

**Defnyddiwch y lle gwag yma i ysgrifennu'r camau y gallwch eu cymryd tuag at eich targed tymor hir.**

*Er enghraifft, gallai'r camau byr gynnwys:*

- Canfod pa gyfleoedd addysg/hyfforddiant sydd ar gael yn lleol
- Cael cefnogaeth i aros mewn addysg
- Cael gwybodaeth am ddysgu o bell
- Dechrau astudio eich hunan drwy ddarllen, ymchwil ar lein ac ati
- Ymweld â swyddfa gyrfaoedd

*Mae hefyd yn bwysig nodi'r datblygiad y byddwch yn ei wneud, y dyddiad targed a'r dyddiad y byddwch yn cyflawni eich camau.*

Camau byr	Cynnydd a wnaed	Dyddiad targed	Dyddiad cyflawni

► **Pwy all fy helpu?**

Awdurdod Addysg Lleol

Coleg Lleol

Prifysgol Agored

Y Rhwydwaith Coleg Agored

Rhywun arall

► **Ble alla i gael mwy o wybodaeth?**

Dylai eich Awdurdod Addysg Lleol allu eich helpu i ddod o hyd i fwy o wybodaeth am gyfleoedd addysg a hyfforddiant yn eich ardal chi a'r gefnogaeth y gallwch ei dderbyn i ddysgu. Mae LearnDirect yn cynnig cyngor a gwybodaeth am addysg a hyfforddiant. Ewch i'w gwefan yn:

[www.learndirect.co.uk/wales-cym/](http://www.learndirect.co.uk/wales-cym/) neu ffoniwch nhw ar 0800 101901.

# Lle i fyw

## Ysgrifennwch eich targedau ar gyfer y tymor hir yma:

Dyddiad targed:	Dyddiad cyflawni:
-----------------	-------------------

I lawer o bobl y targed ar gyfer y tymor hir fydd byw yn eu cartref addas eu hunain (boed hynny drwy ei rentu neu ei brynu) yn y gymuned o'u dewis.

### Defnyddiwch y lle gwag yma i ysgrifennu'r camau y gallwch eu cymryd tuag at eich targed tymor hir.

*Er enghraifft, gallai'r camau byr gynnwys*

- Trafod eich anghenion am le i fyw yn eich cynllun gofal
- Dod o hyd i wasanaethau cefnogi tai lleol
- Archwilio cyfleoedd ar gyfer byw'n annibynnol
- Dod i wybod am wasanaethau symud ymlaen

*Mae hefyd yn bwysig nodi'r datblygiad y byddwch yn ei wneud, y dyddiad targed a'r dyddiad y byddwch yn cyflawni eich camau.*

Camau byr	Cynnydd a wnaed	Dyddiad targed	Dyddiad cyflawni

### ► Pwy all fy helpu?

Gofalwr

Swyddog Tai

Cymdeithas Tai

Gweithiwr Cymdeithasol

Rhywun arall

### ► Ble alla i gael mwy o wybodaeth?

Ewch i [www.hafal.org](http://www.hafal.org) i lawrlwytho copi o *Fy Nghartref fy Hun: Safbwynt Cleient ar Dai â Chymorth ar gyfer Pobl gydag Afiechyd Meddwl Difrifol*. Dylai Adran Tai eich Awdurdod Lleol allu rhoi cyngor i chi am nifer o faterion yn ymwneud â thai. I gael cyngor am Fudd-daliadau Tai ewch i'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth Lleol neu ewch i [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk)





# Arian a Chyllid

Ysgrifennwch eich targedau ar gyfer y tymor hir yma:

Dyddiad targed:

Dyddiad cyflawni:

*I lawer o bobl y targed tymor hir yw gallu fforddio safon ddigonol o fywyd, gydag incwm dibynadwy o gyflogaeth a/neu fudd-daliadau addas; efallai y bydd rhai pobl eisiau bod yn fwy penodol am darged incwm.*

**Defnyddiwch y lle gwag yma i ysgrifennu'r camau y gallwch eu cymryd tuag at eich targed tymor hir.**

*Er enghraifft, gallai'r camau byr gynnwys:*

- Cael archwiliad budd-daliadau
- Gwneud cais am grant/benthyciad myfyriwr
- Gwella sgiliau cyllidebu
- Cymryd camau tuag at ennill cyflog
- Cael gwybodaeth am reoli cynilion/dyledion

*Mae hefyd yn bwysig nodi'r datblygiad y byddwch yn ei wneud, y dyddiad targed a'r dyddiad y byddwch yn cyflawni eich camau.*

Camau byr	Cynnydd a wnaed	Dyddiad targed	Dyddiad cyflawni

► Pwy all fy helpu?

Cynghorydd budd-daliadau

Cyngor ar Bopeth

Cynghorydd dyledion

Rheolwr banc

Rhywun arall

► Ble alla i gael mwy o wybodaeth?

Dylai eich Canolfan Waith neu'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth lleol allu rhoi'r wybodaeth a'r cyngor diweddaraf i chi am fudd-daliadau, ac efallai y bydd posibl iddynt roi 'archwiliad budd-daliadau' i chi. Am ragor o wybodaeth am fudd-daliadau ar gyfer pobl gyda phroblemau iechyd meddwl, ewch i'r wefan ddefnyddiol yma, sy'n cael ei rhedeg gan Mind Castell-nedd:  
[www.benefitsinmind.org.uk](http://www.benefitsinmind.org.uk)



# Cymdeithasol, diwylliannol ac ysbrydol

## Ysgrifennwch eich targedau ar gyfer y tymor hir yma:

Dyddiad targed:
Dyddiad cyflawni:

*I lawer o bobl efallai mai'r prif nod fydd mwynhau bywyd cymdeithasol llawn, cynnal perthynas bersonol dda gyda theulu a ffrindiau, a chymryd rhan lawn yn y gymuned a gwneud defnydd llawn o gyfleusterau hamdden.*

### Defnyddiwch y lle gwag yma i ysgrifennu'r camau y gallwch eu cymryd tuag at eich targed tymor hir.

*Er enghraifft, gallai'r camau byr gynnwys:*

- Cynnal perthynas dda gyda'ch teulu a'ch ffrindiau
- Cymryd camau tuag at gyfarfod partner neu gynnal perthynas gyda'ch partner
- Cymryd rhan mewn crefydd o'ch dewis neu draddodiad • Defnyddio cyfleusterau hamdden cyffredinol
- Cymryd camau tuag at ddilyn eich diddordebau yn unigol neu mewn grŵp

*Mae hefyd yn bwysig nodi'r datblygiad y byddwch yn ei wneud, y dyddiad targed a'r dyddiad y byddwch yn cyflawni eich camau.*

Camau byr	Cynnydd a wnaed	Dyddiad targed	Dyddiad cyflawni

### ► Pwy all fy helpu?

Ffrindiau

Gofalwr

Cydweithwyr

Grŵp crefyddol

Rhywun arall

### ► Ble alla i gael mwy o wybodaeth?

Ewch i [www.iechydmeddwlcyfmu.net](http://www.iechydmeddwlcyfmu.net) i gael cyngor am sut i wella eich bywyd cymdeithasol. Hefyd, mae [www.gwirfoddolicyfmu.net](http://www.gwirfoddolicyfmu.net) yn cynnwys gwybodaeth am weithgareddau a digwyddiadau lleol ac mae [www.walesindex.co.uk](http://www.walesindex.co.uk) yn cynnwys rhestr gynhwysfawr o weithgareddau ar gyfer pob rhan o Gymru.



# Perthynas fel rhiant neu ofalwr

Ysgrifennwch eich targedau ar gyfer y tymor hir yma:

Dyddiad targed:
Dyddiad cyflawni:

*I lawer o bobl efallai mai'r targed tymor hir fydd dod yn, neu barhau i fod yn ofalwr effeithiol a dibynadwy ac mor annibynnol â phosibl yn eu rôl fel rhiant neu ofalwr.*

**Defnyddiwch y lle gwag yma i ysgrifennu'r camau y gallwch eu cymryd tuag at eich targed tymor hir.**

*Er enghraifft, gallai'r camau byr gynnwys:*

- Gofyn am Aseiad Gofalwr
- Gwella cysylltiadau gyda'r cartref os ydych chi yn yr ysbyty
- Mynd i glwb 'Rhiant a Phlentyn' lleol
- Cael gwell dealltwriaeth a chefnogaeth gan eich ysgol leol

*Mae hefyd yn bwysig nodi'r datblygiad y byddwch yn ei wneud, y dyddiad targed a'r dyddiad y byddwch yn cyflawni eich camau.*

Camau byr	Cynnydd a wnaed	Dyddiad targed	Dyddiad cyflawni

**► Pwy all fy helpu?**

Gweithiwr Cymdeithasol

Clwb rhiant a phlentyn

Gofalwr

Perthnasau

Ffrindiau

Athro

Rhywun arall

**► Ble alla i gael mwy o wybodaeth?**

Mae Cynhalwydr Cymru/Carers Wales yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth ddefnyddiol i ofalwyr – ewch i'w gwefan yn [www.cynhalwycymru.org/Hafan](http://www.cynhalwycymru.org/Hafan)

# Ynglŷn â hafal

Hafal yw'r prif sefydliad yng Nghymru sy'n gweithio gyda phobl sy'n gwella o afiechyd meddwl difrifol, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Bob diwrnod, bydd ein 160 aelod o staff a 60 o wirfoddolwyr yn cynnig cymorth i dros 1,000 o bobl sy'n cael eu heffeithio gan afiechyd meddwl difrifol ar draws holl siroedd Cymru.

**Caiff Hafal ei redeg gan y bobl y mae'n eu cefnogi: pobl gydag afiechyd meddwl difrifol, eu gofalwyr a'u teuluoedd.** Cafodd yr elusen ei sefydlu ar y gred mai pobl sydd â phrofiad uniongyrchol o afiechyd meddwl sy'n gwybod orau sut y gellir cyflwyno'r gwasanaethau. Yn ymarferol, golyga hyn y bydd ein cleientiaid yn cyfarfod ym mhob prosiect i wneud penderfyniadau am y modd y bydd y gwasanaeth yn cael ei ddatblygu, a chaiff yr elusen ei hun ei harwain gan fwrdd o Ymddiriedolwyr etholedig, a'r rhan fwyaf o'r rheiny yn bobl sydd wedi dioddef afiechyd meddwl difrifol eu hunain neu sy'n gofalu am rhywun gydag afiechyd meddwl.

## Ein Bwriad

**Mae 'Hafal' yn air arall am gyfartal.** Ein bwriad yw rhoi'r grym i bobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd i allu mwynhau mynediad cyfartal i iechyd a gofal cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyflogaeth, ac i:

- gael gwell ansawdd i fywyd
- cyflawni eu huchelgeisiau ar gyfer adferiad
- ymladd yn erbyn gwahaniaethu.

## Ein Gwasanaethau

**Mae Hafal yn cyflwyno gwasanaethau allweddol i bobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr** gan gynnwys: hyfforddiant cyflogaeth; cefnogaeth tai; canolfannau adnoddau; ymgyfeillio; prosiectau celf; eiriolaeth ar gyfer cleifion mewnol; cefnogaeth teulu; a gwasanaethau cefnogi gofalwyr.

Mae Hafal hefyd yn cefnogi ei gleientiaid a'u gofalwyr drwy roi llais gwerthfawr iddynt wrth gynllunio gwasanaethau iechyd meddwl. Byddwn yn ymgyrchu'n frwd drwy waith ymchwil, cyhoeddiadau a gwaith yn y cyfryngau, a thrwy gysylltiad uniongyrchol gydag Aelodau'r Cynulliad ac Aelodau Seneddol, er mwyn gwella gwasanaethau ar gyfer cleientiaid a theuluoedd ac i gael gwared ar y stigma a'r unigedd sy'n gysylltiedig ag afiechyd meddwl difrifol.

## Ymunwch â nil

Mae bod yn aelod o Hafal yn golygu y gallwch elwa o nifer o wasanaethau, gan gynnwys:

**Cefnogi ein gilydd:** Drwy Gymru gyfan, bydd rhwydweithiau lleol Hafal yn cynnig cefnogaeth, cymorth ymarferol a chyfle i rannu profiadau, gwneud ffrindiau newydd ac ymgyrchu ar faterion iechyd meddwl. Yr aelodau sy'n dal y rhwydweithiau gyda'i gilydd, ac yn rhoi llais i'r rhai sy'n cymryd rhan yn y ffordd y byddwn yn symud ymlaen.

**Dyddiau hyfforddi a chynadledda:** Mae Hafal yn cynnig amrywiaeth o ddyddiau hyfforddi a chynadledda sydd yn aml yn rhad ac am ddim i aelodau.

**Gwybodaeth:** Rydym yn cynnig amrywiaeth o daflenni ffeithiau, llyfyrnau a thafleini gwybodaeth o safon ar nifer o wahanol destunau, gan gynnwys y triniaethau diweddaraf, hawliau, budd-daliadau, materion tai ac yn y blaen. Rydym hefyd yn rhoi'r newyddion diweddaraf i aelodau drwy ein bwletinau a'r newyddlen Iechyd Meddwl Cymru.

## Faint fydd hyn yn ei gostio?

Dim ond £1 yw'r tâl tanysgrifio isaf i fod yn aelod; mae'r pris yma'n sicrhau bod pobl sydd mewn anawsterau ariannol yn dal i allu ymuno â ni. Mae pob aelodaeth yn costio tua £15 y flwyddyn mewn costau argraffu a phostio i Hafal, felly rydym yn croesawu rhoddion o fwy na £1!

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni yn:

**Hafal**

**Ystafell C2, Tŷ William Knox**

**Ffordd Britannic**

**Llandarsi**

**Castell-nedd**

**SA10 6EL**

**Ffôn:** 01792 816600

**Ffacs:** 01792 813056

**E-bost:** hafal@hafal.org

