

Recovery for people with Bipolar Disorder

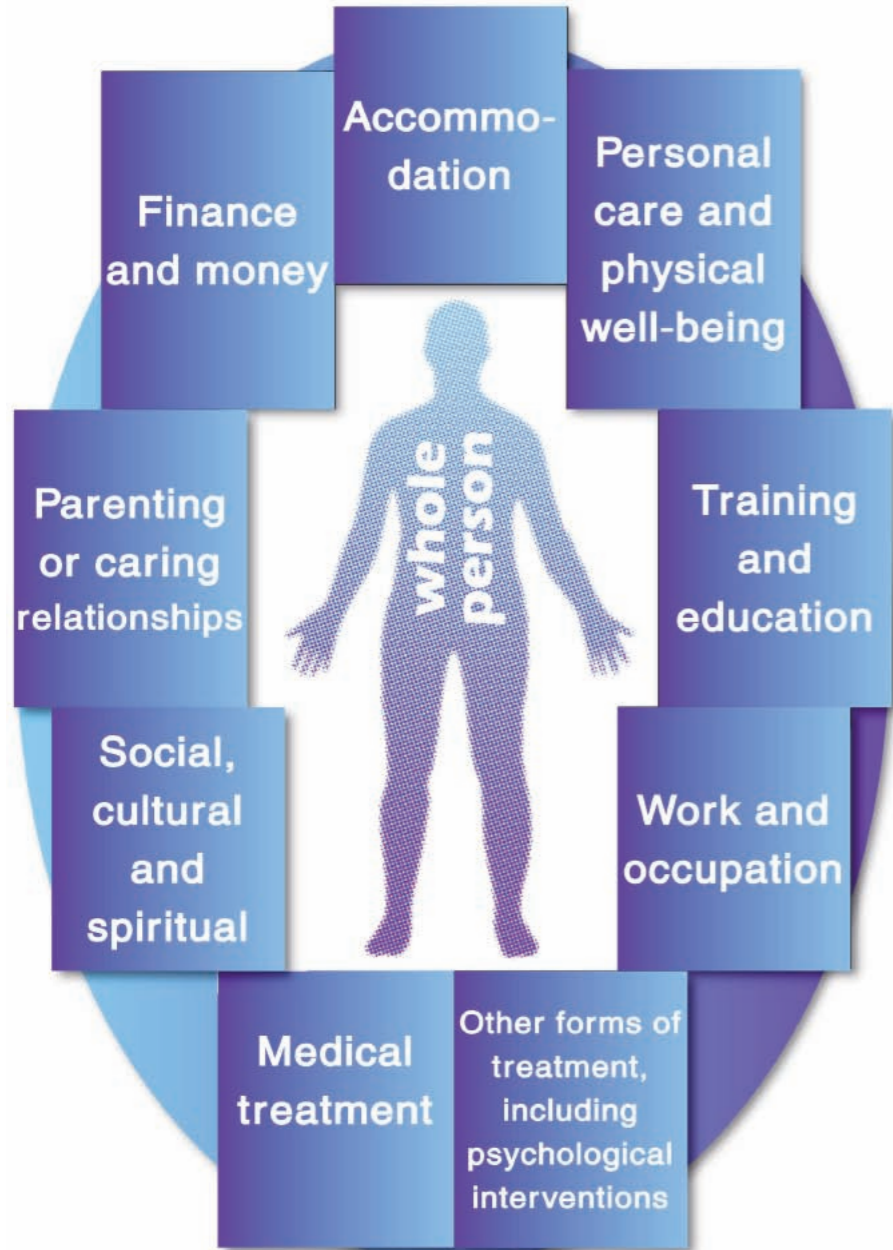
Medical science has not identified a straightforward “cure” for bipolar disorder but Hafal believes that all people with bipolar disorder can work successfully towards recovery. Recovery means regaining mental health and achieving a better quality of life. It is focused on enabling people to improve their lives in all areas rather than just maintaining an adequate existence. Hafal’s clients have found that recovery depends on these three components:



Empowerment and self-management means exercising rights and responsibilities in making choices about life (for instance, having the first and last word in any discussion about you) and taking the actions required to lead a life based on those choices (for example, writing a recovery plan in your own words or administering your own medication). *But it is acknowledged that occasionally it may be necessary for others to take control for reasons of safety.*

A **commitment to progress** involves actively taking steps to improve life. When planning your recovery it is vital to agree and act upon a step-by-step, goal-focused plan and work according to a timetable.

A **‘Whole Person’ approach** (sometimes called a ‘holistic’ approach) means addressing all key aspects of life which together contribute to well-being. By setting goals in all areas of life people can approach recovery more comprehensively. Here we set out the Whole Person Approach.



For more information on recovery, visit: www.hafal.org

About hafal

Hafal (meaning 'equal') is the principal organisation in Wales working with individuals recovering from serious mental illness and their families.

We are dedicated to empowering people with serious mental illness and their families to: **achieve better quality of life, fulfil their ambitions for recovery, fight discrimination, enjoy equal access to health and social care, housing, income, education and employment.** For more information, contact us at:

Hafal
Suite C2
William Knox House
Britannic Way
Llandarcy
Neath SA10 6EL

01792 816 600
hafal@hafal.org

Registration number: 4504443
Charity number: 1093747

Ynglŷn â hafal
Hafal yw prif eilusen Cymru ar gyfer gweithio ar ran unigolion sy'n gwella o affeichyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Hydym wedi ymwymo i rymuso pobl gydag affeichyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Hydym wedi gwella ansawdd i fywyd, cyflawni eu huchelgeisiau ar gyfer adferiad, ymladd yn erbyn gwahaniaethu, mwyn-hau mynediad cyfartal i feichyd a gwasanaethau cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyfiogaeth. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni yn: hafal@hafal.org

01792 816 600
hafal@hafal.org
Rhif cofrestru: 4504443
Rhif eilusen: 1093747

Hafal
Ystafell C2
Tŷ William Knox
Ffordd Britannic Llandarcy
Castell-nedd SA10 6EL



Am fwy o wybodaeth am adferiad, ewch i: www.hafal.org

Ynglŷn â hafal
Hafal yw prif eilusen Cymru ar gyfer gweithio ar ran unigolion sy'n gwella o affeichyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Hydym wedi ymwymo i rymuso pobl gydag affeichyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Hydym wedi gwella ansawdd i fywyd, cyflawni eu huchelgeisiau ar gyfer adferiad, ymladd yn erbyn gwahaniaethu, mwyn-hau mynediad cyfartal i feichyd a gwasanaethau cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyfiogaeth. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni yn: hafal@hafal.org

01792 816 600
hafal@hafal.org
Rhif cofrestru: 4504443
Rhif eilusen: 1093747

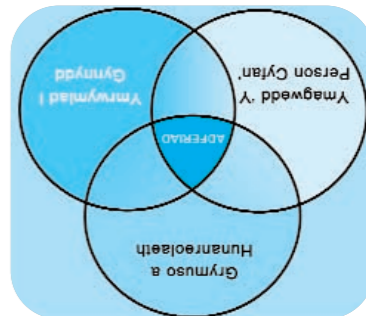
Adferiad ar gyfer pobl gydag Anhwyllder Deubegwn

Nid yw gwyddoniaeth feddygol wedi adnabod "fachad" syml ar gyfer anhwylder deubegwn, ond mae Hafal yn credu y gall pobl sy'n dioddef o anhwylder deubegwn weithio'n llwyddiannus i gyflawni adferiad. Mae adferiad yn golygu adennill feichyd meddwl a chael ansawdd bywyd gwell. Mae'n canolbwyntio ar alluogi pobl i wella eu bywydau ym mhob ffordd, yn hytrach na dim ond cynnal bodolaeth ddigonol. Mae cleientiaid Hafal wedi canfod bod adferiad yn dilyn ar y tri pheth yma:

ac olat mewn unrhyw dratodolaeth amdanoch chi) a chymyrd y camau angenrheidiol i arwain bywyd sy'n seiliedig ar y dewisadau hynny (er enghraifft, ysgyffennu cynllun adferiad yn eich geiriau eich hun neu weinyddu eich meddyginiath eich hun). Ond cydnabyddir y gallai fod yn angenrheidiol, ar brydiau, i erall gymryd rheolaeth am resymau diogelwch.

Mae ymrwymiad i gynydd yn golygu cymryd camau amlyg tuag at wella bywyd. Wrth gynllunio eich adferiad, mae'n hanfodol cytuno a gweithredu ar gynllun cam wrth gam, sy'n canolbwyntio ar nodau a gweithio yn ol amserlen.

Mae ymagwedd 'Person Cyfan' (sydd weithiau'n cael ei alw'n agwedd 'gyfanoll') yn golygu mynd i'r atael â phob agwedd bwysig ar fywyd, sydd gyda'i gilydd yn cyfrannu at hunan-les. Drwy osod nodau ym mhob rhan o'n bywyd, gall pobl gymryd agwedd mwy cynhwysfawr tuag at adferiad. Yma, rydym yn nodi Agwedd y Person Cyfan.



A hafal Guide for Patients

Arweiniad ar gyfer Cleifion gan hafal