

Rydym yn croesawu pobl gydag afiechyd meddwl difrifol i ymuno â ni fel aelodau i helpu datblygu a rhedeg yr elusen. Am fwy o wybodaeth, ewch i: www.hafal.org/cymraeg, neu cysylltwch â ni ar unrhyw un o'r rhifau a'r cyfeirir y tu mewn.

Mae holl wasanaethau Hafal yn cael eu cefnogi gan ein Rhaglen **Adferiad**. Mae'r Rhaglen hon yn galluogi pobl i reoli eu hadferiad eu hunain. Gyda help staff Hafal, bydd ein cleientiaid yn creu **Cynllun Adferiad**, gan edrych ar bob rhan o'u bywyd er mwyn rhoi nodau a bodi a all gynnig cefnogaeth iddynt i gyflawni'r nodau hynny. Yna, maent yn gallu cymryd agwedd cam wrth gam i gyflawni gwell ansawdd bywyd.

Mae'r datfen hon wedi cael ei datblygu gan Hafal, set setyldiad a reolir gan bobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Hafal yw'r prif setyldiad yng Nghymru sy'n gweithio gyda phob sy'n gwella o afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Ein nod yw rhoi grym i'r bobl hyn i:

► gael gwell ansawdd o fywyd
 ► cyflawni eu huchelgeisiau ar gyfer adferiad
 ► bwrwro yn erbyn gwahaniantaethu
 ► mwynhau mynediad cyfartal i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyfflogaeth.

Ynglŷn â hafal

► arweiniad i gynllunio eich adferiad.
 ► arweiniad i wasanaethau lleol a gynigir gan Hafal
 ► rhifau cyswllt ar gyfer gwasanaethau cefnogi allweddol
 Mae'r datfen hon yn cynnwys:

meddwl difrifol.
 help yn eich ardal chi pan fyddwch chi'n profi afiechyd
 Yn y datfen hon, mae gwbyddeth allweddol am ble i gael

afiechyd meddwl difrifol

Sir y Fflint

adferiad o

cefnogi cleifion a theuluoedd yn

an gyfer pobl
 gydag afiechyd
 meddwl difrifol
hafal
 for people
 with serious
 mental illness

Flint Eusen: 1093747
www.hafal.org
hafal@hafal.org
 Ffôn: 01792 813 056
 Ffôn: 01792 816 600
 Castell-nedd SA10 6EL
 Llandars!
 Ffordd Britannic
 Ty William Knox
 Ystafell C2
 Prif Swyddfa Hafal

I gael gwybod mwy am Raglen Adferiad Hafal, cysylltwch â Phrif Swyddfa Hafal a gofyn am ein harweiniad gwybodaeth: "**Adferiad**: Ffordd ymlaen ar gyfer pobl gydag afiechyd meddwl difrifol".
 Dyma ein manylion cyswllt:

Carina Edwards a Janet Randles
 Darperir rheoli Hafal ar gyfer y maes hwn gan:
 E-bost: flintshireflintshiresupport@hafal.org
 Symudol: 07966 017 647
 Ffôn: 01244 834 927
 Sir y Fflint CH6 5YN
 Uned Un, Parc Aber
 TIMC Gogledd Delyn
 Ty Celyn

Cydllynydd Cymorth i Deuluoedd Actiw:
 Janet Fletcher
 E-bost: flintshire@hafal.org
 Symudol: 07813 658 032
 Ffôn: 01352 750 252
 Flintshire CH7 1RA
 Pwll Glas Road
 Pwll Glas
 Cydllynydd Cefnogaeth Teulu
 Katherine Shannon
 Am fwy o wybodaeth am unrhyw un o'n gwasanaethau yn Sir y Fflint, neu i sgwrsio am sut y gallwn ni eich cefnogi yn eich adferiad, cysylltwch ag un o'n staff lleol

Cysylltu â hafal

I gael gwybod mwy am y gwasanaethau diweddaraf, ewch i:
www.hafal.org/cymraeg/flintshire
Grŵp Gofalwyr
 Gweithgareddau grŵp amrywioi ar draws Sir Fflint. Am fanylion, cysylltwch â Chymorth i Deuluoedd.

Cefnogaeth Teulu Sir y Fflint
 Llin-Gwener 9.00yb - 5.00yp
Fflint
 Llin-Gwener 9.00yb - 5.00yp hefyd yn hyblyg yn ôl yr angen.

Cefnogaeth Cyswllt Teulu mewn Argyfwng Sir y Fflint
Oriau Agor
 Cyfeiriradau wrth CRHT neu trwy osodiad llym
Trefnadau cyfeirio
 barn pryder yn ôl i gyfarfoddydd strategaeth.
 Am wybodaeth a llais yn y trefnu o wasanaethau a chyfrnewid yn cael ei cefnogi gan gofalwyr iechyd meddwl Sir y Fflint.
 Cefnogaeth ddwy ymion byr yn ystod adegau o argyfwng sydd parhau'r gyda Timm Tinniaeth Gwreth.

Sir y Fflint Cydllynydd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Timm Tinniaeth Gwreth.
 Cefnogaeth ddwy ymion byr yn ystod adegau o argyfwng sydd yn cael ei cefnogi gan gofalwyr iechyd meddwl Sir y Fflint.
 Am wybodaeth a llais wrth gynllunio'r gwasanaeth a chy-fathrebu barn am bryderon yn ôl i'r cyfarfoddydd strategaeth.

Cyfnodau seibiant byrdymor: ynn unol â'r anghenion sydd wedi eu hasesu ac yn cynnwys gwyliau byr, thera-pydd wedi cael llais o saf-bwnt cynllunio'r gwasanaeth
Cymorth i Deuluoedd gan gynnwys: cymorth un-i-un, chywilyno drwy'r gwasanaethau canlyniol:
 Caiff y Rhaglen Adferiad Hafal yn Sir y Fflint ei

Help gan hafal

yn Sir y Fflint

ar gyfer pobl
 gydag afiechyd
 meddwl difrifol

hafal

for people
 with serious
 mental illness

supporting patients and families in

Flintshire

recovering from

serious mental illness

In this leaflet you will find key information on where to get help in your area when you experience a serious mental illness.

This leaflet provides:

- contact numbers for key support services
- a guide to local services provided by Hafal
- a guide to planning your recovery.

About hafal

This leaflet has been developed by Hafal, an organisation managed by people with serious mental illness and their families.

Hafal (meaning 'equal') is the principal organisation in Wales working with people recovering from serious mental illness and their families. Our goal is to empower those people to:

- achieve a better quality of life
- fulfil their ambitions for recovery
- fight discrimination
- enjoy equal access to health and social care, housing, income, education, and employment.

All of Hafal's services are underpinned by our **Recovery Programme**. This Programme enables people to manage their own recovery. With the help of Hafal staff our clients create a **Recovery Plan**, looking at all areas of life to identify goals - and identifying the people who can provide support to them in achieving those goals. They are then able to take a step-by-step approach to achieving a better quality of life.

We welcome people with a serious mental illness to join us as members to help develop and run the charity. For more information visit: www.hafal.org, or contact us at any of the numbers and addresses inside.

Help from hafal

in Flintshire

Hafal's Recovery Programme in Flintshire is delivered through the following services:

Family Support including: one-to-one support, support in a group setting, advice, informal befriending, a monthly diary, information, group work, having a voice in planning the service.

Short-term respite breaks: in line with assessed needs and includes short holidays, well-being therapies, club membership, swimming, training.

Referral arrangements
 Clients can refer themselves, or be referred by a friend, relative, GP, social worker, CPN, etc.

Acute Support Family Co-ordinator: working in partnership with the Home Treatment Team.
 Short term intensive support in times of crisis, including information and a voice in planning services and relaying concern opinions back to strategy meetings.

Referral arrangements
 Referrals from HTT
 or
 via acute setting

Opening Hours

Flintshire Acute Support
Mon - Fri 9.00 am 5.00 pm also flexible as required

Flintshire Family Support
Mon-Fri 9.00am- 5.00pm

Carers Group
 Various group activities throughout Flintshire. For details contact Family Support.

For more on the latest services, visit:
www.hafal.org/flintshire

Contacting hafal

For more information on any of our Flintshire services, or to chat about how we can support you in your recovery, please contact one of our local staff:

Katherine Shannon
Family Support Co-ordinator
 Pwll Glas
 Pwll Glas Road
 Mold
 Flintshire CH7 1RA
 Tel: 01352 750 252
 Mobile: 07813 658 032
 Email: flintshirefamilysupport@hafal.org

Janet Fletcher
Acute Family Support Co-ordinator
 Ty Celyn, Unit 1
 Acorn Business Park
 Aberpark
 Flintshire CH6 5YN
 Tel: 01244 834 927
 Mobile: 07966 017 647
 Email: flintshire@hafal.org

Hafal's management for this area is provided by **Carina Edwards & Janet Randles**
 Tel: 01492534769
 Email: northwales@hafal.org

To find out more about Hafal's Recovery Programme contact Hafal Head Office and ask for our information guide: "**Recovery: A way forward for people with a serious mental illness**".

Our contact details are as follows:
Hafal Head Office
Suite C2
William Knox House
Britannic Way
Llandarcy
Neath SA10 6EL
 Tel: 01792 816 600
 Fax: 01792 813 056
 Email: hafal@hafal.org
www.hafal.org
 Charity Number: 1093747

Beth i'w wneud pan fydd gennych chi afiechyd meddwl difrifol

Pan fydd gennych chi afiechyd meddwl difrifol, mae'n bwysig cadw'n bositif, cadw'n ddiogel a chynllunio eich ffordd tuag at adferiad.

Mae'r daflen hon yn rhoi canllawiau syml i'ch helpu chi i gynllunio ar gyfer y dyfodol, gan eich pwyntio i'r cyfeiriad cywir i ddod o hyd i'r help y byddwch ei angen wrth i chi ddysgu sut i ymdopi a'ch salwch.

Ble rydw i'n dechrau?

Y peth cyntaf i'w wneud - os nad ydych chi wedi gwneud hynny'n barod - yw mynd i weld eich meddyg. Ewch a rhywun arall gyda chi os ydych chi angen cefnogaeth, a gofynnwch am apwyntiad dwbl os ydych chi eisiau mwy o amser i drafod eich salwch. Bydd eich meddyg yn eich helpu chi'n uniongyrchol - neu'n eich cyfeirio ymlaen at wasanaethau iechyd meddwl. Gyda'ch gilydd, byddwch yn penderfynu:



1. Pa feddygiaeth ar gyfer afiechyd meddwl y dylech chi ei gymryd, os o gwbl. Cofiwch: eich dewis chi, yn ogystal â'ch meddyg, yw hyn. Gofynnwch gwestiynau a chael gwybodaeth ar bob un o'r meddygiaethau sydd ar gael, gan gynnwys unrhyw fanylion am ba mor dda y maent yn gweithio, pa mor hawdd ydynt i'w cymryd a'r sgil effeithiau y gallent eu hachosi. Gallwch adolygu eich meddygiaeth gyda'ch meddyg ar ymweliadau yn y dyfodol.
2. Pa driniaethau a therapiau eraill ar gyfer afiechyd meddwl, gan gynnwys cwnsela, seicotherapi a therapi ymddygiad gwybyddol allai fod ar gael. Gallai'r rhain eich helpu yn eich adferiad: gofynnwch i'ch meddyg beth sydd ar gael.
3. Sut y gallwch gynnal a gwella eich iechyd corfforol. Mae'n bwysig eich bod yn gofalu amdanoch eich hun pan fydd gennych chi afiechyd meddwl. Dywedwch wrth eich meddyg am unrhyw broblemau iechyd corfforol sydd gennych.

Pwy ddylwn i gysylltu â?

Dim meddyg? Yna cysylltwch â Bwrdd Iechyd Lleol Sir y Fflint ar: 01352 700 227 ac fe allant hwy eich helpu.

Eich meddyg lleol.

Os oes gennych chi afiechyd meddwl difrifol, yna bydd eich meddyg yn aml yn eich cyfeirio at eich Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol lleol. Eu rhif nhw yw: 01244 834 921 (Deeside), 01352 750 252 (Yr Wyddgrug), 01352 731 293 (Ty Delyn) (efallai y byddant yn eich cynghori i weld meddyg yn gyntaf os nad ydych chi wedi gwneud hynny'n barod). Efallai y bydd y Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol yn penodi gweithiwr allweddol i chi a allai fod yn nyr, yn weithiwr cymdeithasol neu'n rhywun arall o'r tîm fydd yn eich helpu chi ac yn eich cefnogi. Efallai y byddant hefyd yn cynnig Asesiad Unedig Agwedd y Rhaglen Gofal a Chynllun Gofal i chi.

Lle fyddaf i'n byw?

Mae angen i chi wneud yn siŵr fod gennych chi'r lle gorau i fyw sydd ar gael i chi. Gallai hyn olygu gwneud yn siŵr eich bod yn gallu aros yn y lle rydych yn byw ynddo ar y funud, neu gadw eich cartref yn wag os byddwch chi yn yr ysbyty am gyfnod - os mai dyna'r peth gorau i chi. Mae yna sefydliadau a all eich helpu i gadw eich tenantiaeth os byddwch ei angen. Efallai y bydd arnoch chi angen help gartref neu dy arbenigol.

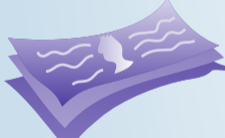


Pwy ddylwn i gysylltu â?

Gall y gwasanaeth tai lleol gynnig help a chyngor i chi ar roi trefn ar eich trefniadau byw. Cysylltwch â'ch swyddog lleol ar: 01352 703 532 neu gallwch gysylltu â'ch Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol lleol ar 01244 834 921 (Deeside), 01352 750 252 (Yr Wyddgrug), 01352 731 293 (Gogledd Delyn).

Beth am arian neu swydd?

Efallai y bydd materion am arian, gwaith a hyfforddiant ac addysg hefyd yn dod yn bwysig pan fydd gennych chi afiechyd meddwl difrifol. Efallai y byddwch eisiau gofyn cwestiynau, fel:



Oes arnaf i angen cymorth arbenigol i fy helpu i gadw fy swydd?
Sut allaf i wneud yn siŵr fy mod yn cael y budd-daliadau y mae gennyf i hawl iddynt, e.e. nawdd cymdeithasol a budd-daliadau anabledd?
Beth yw'r cyfleoedd ar gyfer astudio?

Pwy ddylwn i gysylltu â?

Am help gyda chwestiynau fel hyn, gallwch ffonio Canolfan Byd Gwaith ar 01352 896 400 (Fflint), 01352 583 700 (Deeside), 01352 894 400 (Yr Wyddgrug). Byddant yn rhoi cyngor ar amrywiaeth o faterion, gan gynnwys dychwelyd i weithio neu gael y budd-daliadau cywir.

Bydd Cyngor ar Bopeth 01352 711 262 (Treffynnon), 01352 753 520 (Yr Wyddgrug) 01244 846 700 (Connah's Quay) hefyd yn gallu cynnig gwybodaeth a chyngor i chi.

I gael gwybod am gyfleoedd hyfforddi lleol, gallwch gysylltu â'r Ganolfan Dysgu Gydol Oes leol. Eu rhif ffôn yw 01352 704 407.

Gan bwy arall allaf i gael cefnogaeth?

Mae eich gofalwr, teulu a ffrindiau yn ffynonellau amlwg o gefnogaeth mewn amseroedd o angen. Yn gyffredinol, mae'n bwysig eich bod yn gofalu am eich bywyd cymdeithasol, gan fod hyn yn eich cadw mewn cysylltiad â phobl - ac nid ydych yn teimlo'n euog am ofyn am help pan fyddwch chi ei angen.

Ein cyngor ni yw eich bod yn meddwl am sut y byddwch yn cynnal pob perthynas. Dylech ystyried hefyd sut y byddwch yn gwneud y pethau rydych chi eisiau eu gwneud: er enghraifft, defnyddio cyfleusterau hamdden neu ddilyn eich hobi neu ddi-ddordebau.

Oes yna help ar gael ar gyfer y person sy'n gofalu amdanaf i?

Gall gofalwyr anffurfiol chwarae rhan bwysig iawn wrth gefnogi unigolyn gydag afiechyd meddwl difrifol. Gallai aelodau o deulu, ffrindiau neu gymdogion fod yn cynnig cefnogaeth; yn aml nid ydynt yn ystyried eu hunain yn ofalwyr. Mae yna wasanaethau ar gael i gefnogi gofalwyr, sydd yn eu tro yn eu helpu nhw i barhau i gynnig y gofal gorau y gallant. Mae Gwasanaethau ar gyfer gofalwyr yn cynnwys cefnogaeth, gwybodaeth, cyngor, cwnsela, gwasanaethau seibiant a grwpiau cyfeillgarwch. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Gofalwr ar 01352 702 532 neu siaradwch â Hafal ar 01352 750 252.



What to do when you've got a serious mental illness

When you have a serious mental illness it's important to remain positive, keep safe and plan your way towards recovery.

This leaflet provides some simple guidance to help you plan ahead, pointing you in the right direction to find the help you need as you learn how to manage your illness.

Where do I start?

The first thing to do - if you haven't already done it - is to go to your doctor. Take someone else with you if you need support, and book a double appointment if you want more time to discuss your illness. Your doctor will help you directly - or refer you on to mental health services. Together you will decide:



1. Which medication for a mental illness you should be prescribed, if any. Remember: the choice is down to you as well as your doctor. Ask questions and get information on each of the medications that are available, including any details about how well they work, how easy they are to take, and the side effects they might have. You can review your medication with your doctor again on future visits.
2. What other treatments and therapies for a mental illness including counselling, psychotherapy and cognitive behavioural therapy may be available. These might help you in your recovery: ask your doctor what's on offer.
3. How you can maintain and improve your physical health. It's important that you look after yourself when you have a mental illness. Tell your doctor about any physical health problems you may have.

Who do I contact?

Haven't got a doctor? Then contact the Flintshire Local Health Board on: 01352 700 227 and they will help you.

Your local doctor.

If you have a serious mental illness then your doctor will often refer you to the local Community Mental Health Team. Their number is: 01244 834 921 (Deeside), 01352 750 252 (Mold), 01352 731 293 (Ty Delyn) (they may advise you to see your doctor first if you haven't already). The Community Mental Health Team might assign you a key worker who may be a nurse, social worker or someone else from the team who will help and support you. They may also offer you a Care Plan and Care Programme Approach Unified Assessment.

Where will I live?

You need to make sure that you've got the best accommodation available to you. This might just mean making sure that you can stay where you're living at the moment or keeping your home available if you're in hospital for a while - if that's right for you. There are organisations who can help you to maintain your tenancy if you need it. You might need help at home or specialist housing.



Who do I contact?

The local housing service will be able to provide you with help and advice on sorting out your living arrangements. Contact your local Officer on: 01352 703 532 or you might want to contact your local Community Mental Health Team on 01244 834 921 (Deeside), 01352 750 252 (Mold), 01352 731 293 (North Delyn).

What about money or a job?

Issues about money, employment and training and education might also become important when you have a serious mental illness. You might want to ask yourself questions such as:



Do I need specialist support to help me keep my job?
How can I make sure I'm getting the benefits I'm entitled to, e.g. social security and disability benefits?
What are the opportunities for studying?

Who do I contact?

For help with questions such as these you can ring Jobcentre Plus on 01352 896 400 (Flint), 01244 583 700 (Deeside), 01352 894 400 (Mold). They will provide advice on a range of matters, including returning to work or getting the right benefits.

The Citizens Advice Bureau 01352 711 262 (Holywell), 01352 753 520 (Mold) 01244 846 700 (Connah's Quay) will also be able to provide you with information and guidance. To find out about local training opportunities you can contact the local Lifelong Learning Centre. Their number is 01352 704 407.

Who else can I get support from?

Your carer, family and friends are obvious sources of support in times of need. In general it is important to look after social life as this keeps you in touch with people - and you don't feel badly about asking for help when you need it.

Our advice is to think about how you will maintain your relationships. Also consider how you will do the things you want: for example, using leisure facilities or following your hobbies or interests.

Is there any help available for the person who cares for me?

Informal carers can play a very important role in supporting an individual with serious mental illness. Family members, friends or neighbours may be providing support; often they don't consider themselves carers. There are services available to support carers which in turn help them to continue to provide care to the best of their ability. Services include carer support, information, advice, counselling, respite services and friendship groups. For more information contact the Carers Centre on 01352 702 532 or talk to Hafal on 01352 750 252

