

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 cyfeiriadau 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 dadnabod nodau y bobl 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 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 dadnabod nodau y bobl a all gynnig cefnogaeth iddynt i gyflawni'r nodau hynny. Yna, maent yn gallu cymryd agwedd cam wrth gam i gyflawni gwell ansawdd bywyd.

Hafal yw'r prif setylliad yng Nghymru sy'n gweithio gyda phobl sy'n gwellio a'fchiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Ein nod yw helpu pobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd.

Mae'r datfen hon wedi cael ei datblygu gan Hafal, set setylliad a reolir gan pobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd.

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

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

afiechyd meddwl difrifol

Sir y Fflint

cefnogi cleifion a theuluoedd yn adferiad o

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

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 cyswilt:

Prif Swyddfa Hafal
 Ystafell C2
 Ty William Knox
 Ffordd Britanica
 Llandarcy
 Castell-nedd SA10 6EL
 Ffôn: 01792 816 600
 Ffacs: 01792 813 056
 e-bost: hafal@hafal.org
www.hafal.org

Prif Swyddfa Hafal
 Ystafell C2
 Ty William Knox
 Ffordd Britanica
 Llandarcy
 Castell-nedd SA10 6EL
 Ffôn: 01792 816 600
 Ffacs: 01792 813 056
 e-bost: hafal@hafal.org
www.hafal.org

Prif Swyddfa Hafal
 Ystafell C2
 Ty William Knox
 Ffordd Britanica
 Llandarcy
 Castell-nedd SA10 6EL
 Ffôn: 01792 816 600
 Ffacs: 01792 813 056
 e-bost: hafal@hafal.org
www.hafal.org

Cysylltu â hafal

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

Cerys Thomas
 Ty Celyn
 TŷM C Gogledd Delyn
 Uned Un, Parc Aber
 Sir y Fflint CH6 5YN
 Ffôn: 01352 731 293
 Symudol: 07813 658 032
 E-bost: flintshire@hafal.org
Janet Fletcher
 Crisis Family Liaison Co-ordinator
 CRHT Ty Aston
 Glanau Dyfrdwy
 Sir y Fflint CH5 1XS
 Ffôn: 01244 834 927
 Symudol: 07966 017 647
 E-bost: flintshire@hafal.org

Terese Petrykowski a Janet Randles
 Darperir rheoli Hafal ar gyfer y maes hwn gan:
 Ffôn: 01492534769
 E-bost: northwales@hafal.org

Oriau Agor
 Cyfeiriadau wrth CRHT neu trwy osodiad llym
Trefniadau cyfeirio
 barn pryder yn ôl i gyfarfoddydd strategaeth.
 Am wybodaeth a llais yn y trefnu o wasanaethau a chyfrnewid yn cael ei cefnogi gan gofodllyr iechyd meddwl Sir y Fflint.
 Cefnogaeth ddwys tymor byr yn ystod adegau o argyfwng sydd partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.
Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.
 Gall cleientiaid gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan ffriind, perthynas, Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol, Nyls Seiciatrïg Cymunedol, ac ati.
Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.
 Gall cleientiaid gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan ffriind, perthynas, Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol, Nyls Seiciatrïg Cymunedol, ac ati.
Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.
 Gall cleientiaid gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan ffriind, perthynas, Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol, Nyls Seiciatrïg Cymunedol, ac ati.
Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.
 Gall cleientiaid gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan ffriind, perthynas, Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol, Nyls Seiciatrïg Cymunedol, ac ati.
Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.
 Gall cleientiaid gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan ffriind, perthynas, Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol, Nyls Seiciatrïg Cymunedol, ac ati.
Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.
 Gall cleientiaid gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan ffriind, perthynas, Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol, Nyls Seiciatrïg Cymunedol, ac ati.
Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.
 Gall cleientiaid gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan ffriind, perthynas, Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol, Nyls Seiciatrïg Cymunedol, ac ati.
Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.
 Gall cleientiaid gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan ffriind, perthynas, Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol, Nyls Seiciatrïg Cymunedol, ac ati.
Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.
 Gall cleientiaid gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan ffriind, perthynas, Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol, Nyls Seiciatrïg Cymunedol, ac ati.
Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.
 Gall cleientiaid gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan ffriind, perthynas, Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol, Nyls Seiciatrïg Cymunedol, ac ati.
Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.
 Gall cleientiaid gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan ffriind, perthynas, Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol, Nyls Seiciatrïg Cymunedol, ac ati.
Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Help gan hafal

yn Sir y Fflint

Caiff y Rhaglen Adferiad Hafal yn Sir y Fflint ei chyflwyno drwy'r gwasanaethau canlynol:

Cefnogaeth Gyffredinol yn cynnwys: cefnogaeth un ar un, cefnogaeth mewn grwp, cyngor, ymglyfelliio anffurfiol a newyddlen ffriso, gwybodaeth, gwaith grwp, cael llais wrth gynllunio'r gwasanaeth.

Egwylliau seibant byr: yn unol ag anghenion a aseswyd ac yn cynnwys gwyliau byr, dosbarthiadau celf, yoga, notio, hyfforddiant.

Trefniadau cyfeirio
 Gall cleientiaid gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan ffriind, perthynas, Meddyg Teulu, gweithiwr cymdeithasol, Nyls Seiciatrïg Cymunedol, ac ati.

Sir y Fflint Cydlynedd Argyfwng: gweithio mewn partneriaeth gyda Thim Triniaeth Gartref.

Llun-awener 9.00yb - 5.00yb
Grwp Gofalwyr
 9.00yb - 4.30yb
 Wyddgrug
 2il Dydd Lun o'r mis 12 canol dydd - 3yp yn yr
 2il Dydd Mawrth o'r mis 12 canol dydd - 3yp yng Nghiantau Dyfrdwy.

I gael gwybod mwy am y gwasanaethau diweddaraf, ewch i:
www.hafal.org/cymraeg/flintshire

Flintshire Crisis Co-ordinator: working in partnership with Crisis Resolution Home Treatment Team. Short term intensive support in times of crisis. Flintshire mental health carers champion. For information and a voice in planning services and relaying concern opinions back to strategy meetings.

Flintshire Family Support
 Mon-Thurs 9.00am-5.00pm
 Friday - 9.00am -4.30pm

Carers Group
 2nd Mon of the month 12 noon -3pm at Mold
 2nd Tues of the month 12noon -3pm at Deeside

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

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.

This publication was produced by Hafal using an unrestricted educational grant from AstraZeneca Ltd.

Help from hafal in Flintshire

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

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

Short-term respite breaks: in line with assessed needs and includes short holidays, art classes, yoga, swimming, training.

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

Flintshire Crisis Co-ordinator: working in partnership with Crisis Resolution Home Treatment Team. Short term intensive support in times of crisis. Flintshire mental health carers champion. For information and a voice in planning services and relaying concern opinions back to strategy meetings.

Referral arrangements
 Referrals from CRHT or via acute setting

Opening Hours

Flintshire Crisis Family Liaison Support
 Mon - Fri 9.00 am 5.00 pm also flexible as required

Flintshire Family Support
 Mon-Thurs 9.00am-5.00pm
 Friday - 9.00am -4.30pm

Carers Group
 2nd Mon of the month 12 noon -3pm at Mold
 2nd Tues of the month 12noon -3pm at Deeside

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:

Cerys Thomas
Family Support Co-ordinator
 Ty Celyn
 North Delyn CMHT
 Unit One
 Aber Park
 Flintshire CH6 5YN
 Tel: 01352 731 293
 Mobile: 07813 658 032
 Email: flintshire@hafal.org

Janet Fletcher
Crisis Family Liaison Co-ordinator
 CRHT Aston House
 Deeside
 Flintshire CH5 1XS
 Tel: 01244 834 927
 Mobile: 07966 017 647
 Email: flintshire@hafal.org

Hafal's management for this area is provided by **Terese Petrykowski & 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

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:



- 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.
- Pa driniaethau a therapiau eraill ar gyfer afiechyd meddwl, gan gynnwys cwmsela, 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.
- 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 nyrs, 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 ystyby 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 anabled?
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 733 187 (Fflint), 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, cwmsela, gwasanaethau seibiant a grwpiau cyfeillgarwch. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Gofalwyr ar 01352 702 532 neu siaradwch â Hafal ar 01352 731 293.



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:



- 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.
- 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.
- 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.

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

Who do I contact?

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 733 187 (Flint), 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 731 293.

