

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

Dyma ein manylion cyswllt:

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".

Rheolwr Hafal ar gyfer yr ardal hon yw: Sharon Thomas
Ffôn: 01792 816 600 E-bost: operations@hafal.org
Symudol: 07779 018 105
Ffôn: 01495 753 537
Pontypool NP4 6LY
3 Central Mews, oddi ar Crane Street
Ystafell Acorn
Y Ganolfaen Gofalwyr
Dave Mynott

E-bost: torfaen@hafal.org
Symudol: 07866 702747
Ffôn: 01633 842 266
CASNNEWYDD NP19 8EH
Probert Place
Maindee Mission
Rheolwr Gwasanaeth
Pam Johnson
staff lleol:
yn eich adferiad, cysylltwch ag un o'n Nhorfaen, neu i sgwrsio am sut y gallwn ni eich cefnogi!

Cysylltu â hafal

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

Mae Canolfan Gofalwyr Torfaen yn agored: Lun-Gwen 11am-3pm
Mae gweithwyr Hafal ar gael drwy apwyntiad, neu bob dydd Iau.

Oriau Agor

Trefnidau cyfeirio
Gall cleientiaid a gofalwyr gyfeirio eu hunain, neu gael eu cyfeirio gan eu Meddyg Teulu, Nyrs Seicatrïg Cymunedol, Therapudd Galedweddol, Gweithwyr Cymdeithasol, ffrindiau neu berthnasau, neu unrhyw asiantaeth statudol neu wirfoddol arall. Gellir gwneud hyn ar lafar, mewn llythyr, ar ffurfien gyfeirio, dros y ffôn neu ar ymweiliad.

Gwasanaeth Cefnogi Teulu: helpu gofalwyr i gefnogi unigolyn sy'n dioddef problemau iechyd meddwl yn y ffyrdd mwyaf priodol ac effeithiol posibl. Gwneir hyn drwy ymweliadau cartref unigol, cyfarfoddydd grŵp ar gyfer gofalwyr, mynediad i ganolfan gofalwyr, newyddlen reolaidd, llinell gymorth ffôn, arweiniad ar asesiadu gofalwyr a hawliau, gwybodaeth ar gais, cymorth i gael gafael ar seibant neu egwylliau byr i ffwrdd o'r cartref, ac ymgysylltu.

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

Help gan hafal yn Nhorfaen

Help from hafal in Torfaen

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

Family Support Service: helping carers to support an individual who has mental health problems in the most appropriate and effective way possible. This is done through individual home visits, carer group meetings, access to carers centre, a regular newsletter, telephone helpline, guidance on carers assessments and rights, information on request, assisting with access to respite or short breaks away from the home, and befriending.

Referral arrangements

Carers or clients can refer themselves, or they can be referred by their GP, CPN, OT, Social Worker, friend or relative, or any other statutory or voluntary agency. This can be done by word of mouth, letter, referral form, telephone, or visit.

Opening Hours

Torfaen Carers Centre is open: Mon-Fri 11am-3pm
A Hafal worker is available by appointment, or every Thursday.

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

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 nodu bod 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.

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

Nhorfaen adferiad o afiechyd meddwl difrifol

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

Contacting hafal

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

Pam Johnson
Practice Manager
Maindee Mission
Probert Place
NEWPORT NP19 8EH
Tel: 01633 842 266
Mobile 07866 702747
Email: torfaen@hafal.org

Dave Mynott
The Carers Centre
Acorn Suite
3 Central Mews off Crane Street
Pontypool NP4 6LY
Tel: 01495 753 537
Mobile: 07779 018 105

Hafal's Manager for this area is: Sharon Thomas
Tel: 01792 816 600 Email: operations@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:



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?

Eich meddyg lleol.

Dim meddyg? Yna cysylltwch â Bwrdd Iechyd Lleol Torfaen ar: 01495 332 200 ac fe allant hwy eich helpu.

Os oes gennych chi afiechyd meddwl difrifol, yna bydd eich meddyg yn aml yn eich cyfeirio at y Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol lleol. Eu rhif nhw yw: 01495 762 200 (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 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.

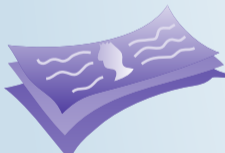


Pwy ddylwn i gysylltu â?

Gall y gwasanaeth tai lleol gynnig help a chynghori i chi ar roi trefn ar eich trefniadau byw. Cysylltwch â'ch Swyddog Lleol ar: 01495 766 033 neu gallwch gysylltu â'ch Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol lleol ar 01495 762 200.

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 Jobshop ar 01633 203 200 (Cwmbran), 01495 265 000 (Pont-ŷ-Pwl). Byddant yn rhoi cynghori ar amrywiaeth o faterion, gan gynnwys dychwelyd i weithio neu gael y budd-daliadau cywir.

Bydd Cynghori ar Bopeth 01633 482 464 (Cwmbran), 01495 757 421 (Pont-y-Pŵl) hefyd yn gallu cynnig gwybodaeth a chynghori i chi.

I gael gwybod am gyfleoedd hyfforddi lleol, gallwch gysylltu â RISE. Eu rhif ffôn yw 01495 356 712.

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 cynghori 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, cynghori, cwnsela, gwasanaethau seibiant a grwpiau cyfeillgarwch. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Gofalwyr ar 01495 753 537 neu siaradwch â Hafal ar 01633 842 266.



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?

Your local doctor.

Haven't got a doctor? Then contact the Torfaen Local Health Board on: 01495 332 200 and they will help you.

If you have a serious mental illness then your doctor will often refer you to the local Community Mental Health Team. Their number is: 01495 762 200 (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: 01495 766 033 or you might want to contact your local Community Mental Health Team on 01495 762 200.

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 01633 203 200 (Cwmbran), 01495 265 000 (Pontypool). They will provide advice on a range of matters, including returning to work or getting the right benefits.

The Citizens Advice Bureau 01633 482 464 (Cwmbran), 01495 757 421 (Pontypool) will also be able to provide you with information and guidance.

To find out about local training opportunities you can contact RISE. Their number is 01495 356 712.

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 01495 753 537 or talk to Hafal on 01633 842 266.

