

Trawma Uned Gofal Dwys (ICU)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gall bod yn ddifrifol wael yn yr ysbyty fod yn brofiad ofnus a thrawmatig a gall gymryd peth amser i ddod i delerau â hyn wedyn. Mae'n bwysig eich bod cymryd un dydd ar y tro o ran eich adferiad. Dyma ychydig o adnoddau a gwybodaeth a all eich helpu wrth i chi wella.

[Gwefan Keeping Me Well](#)

Mae'r wefan hon yn darparu adnoddau ar gyfer pobl sydd unai'n derbyn gofal critigol ar hyn o bryd, neu sy'n gwella yn dilyn derbyn gofal critigol. Mae'r adran ar adferiad yn amlinellu'r anawsterau cyffredin y gallai pobl eu profi ac mae'n cyfeirio pobl at wasanaethau cefnogi perthnasol.

[ICUsteps](#)

Dyma elusen sy'n darparu cymorth cefnogol ar adferiad ac adsefydlu. Gellir rhoi cefnogaeth ar-lein neu wyneb yn wyneb (gan gynnwys yn y Fenni a Chasnewydd). Mae eu gwefan yn llawn adnoddau hefyd.

[Melo Cymru](#) “Cwrs Deall Trawma”

Dyma elusen sy'n darparu cymorth cefnogol ar adferiad ac adsefydlu. Gellir rhoi cefnogaeth ar-lein neu wyneb yn wyneb (gan gynnwys yn y Fenni a Chasnewydd). Mae eu gwefan yn llawn adnoddau hefyd.