

Dolenni cyflym ar gyfer

Canllaw ar gyfer
Rhieni a
Gofalwyr

Iechyd Meddwl a Llesiant

Gweler ein dogfen 'Adnoddau i Blant a Phobl Ifanc'
am awgrymiadau sy'n addas i blant a phobl ifanc.



MindEd i Deuluoedd

Adnodd dysgu am ddim ynghylch iechyd meddwl
plant, pobl ifanc ac oedolion yw MindEd.



YOUNGMINDS

Llinell Gymorth i Rieni Young Minds

Llinell gymorth i rieni/gofalwyr sy'n cynnig
gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth wedi'u teilwra i
rieni a gofalwyr sy'n bryderus am iechyd meddwl eu
plentyn neu berson ifanc.



Adnoddau i Deuluoedd Anna Freud

Cyngor ac arweiniad i rieni a gofalwyr i'w helpu i
gefnogi plentyn neu berson ifanc sy'n profi iechyd
meddwl neu lesiant gwael.



Hunanofal i Rieni Anna Freud

Canllawiau ar bwysigrwydd hunanofal i
rieni a gofalwyr.



Gwefan Seicoleg Bediatrig

Tudalen gwefan Seicoleg Glinigol Bediatrig
BIP Aneurin Bevan.



**Adnoddau
CAMHS**

Adnoddau CAMHS

Llawer o adnoddau defnyddiol o'r rhyngwyd
sydd ar gael i helpu i gefnogi eich iechyd meddwl
a'ch llesiant.



Cwsg

Canllaw ar gyfer
Rhieni a
Gofalwyr



Cerebra

Cyngor cwsg – perthnasol i bawb, ond gwybodaeth benodol sy'n ymwneud â phlant a phobl ifanc â chyflyrau cysylltiedig â'r ymennydd.



Awgrymiadau Cwsg Cerebra

Mae llyfryn cwsg Cerebra yn cyflwyno ac yn egluro gwahanol dechnegau ar gyfer mynd i'r afael â phroblemau cysgu cyffredin.



Hylendid Cwsg i Blant

Awgrymiadau ar gyfer cefnogi plant gyda'u hylendid cwsg.



Yr Elusen Cwsg

Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer gwella cwsg plant a deall arferion amser gwely, amgylcheddau cysgu a phroblemau cysgu cyffredin.



Hylendid Cwsg GOSH

Gwybodaeth a chyngor i rieni/gofalwyr ar gyfer cefnogi plant gyda chwsg a'u hylendid cwsg.



Teen Sleep Hub (Rhieni/Gofalwyr)

Gwybodaeth a chyngor i rieni/gofalwyr ar gyfer cefnogi pobl ifanc gyda chwsg, a sut y gallwch chi helpu.



Teen Sleep Hub (Ysgol)

Adnoddau y gellir eu defnyddio gyda disgyblion, gan feddwl pam efallai na fydd pobl ifanc yn cysgu'n dda, effaith diffyg cwsg a newidiadau bach y gellir eu gwneud i wella cwsg.



Dolenni cyflym ar gyfer

Diet a Bwyta

Canllaw ar gyfer
Rhieni a
Gofalwyr



Canllaw Bwyta'n Dda

Canllaw ar sut i gefnogi plant a phobl ifanc gydag arferion bwyta iach.



Gwasanaeth ARFID Aneurin Bevan

Anhwylder bwyta a nodweddir gan gymeriant bwyd cyfyngedig, parhaus yw Anhwylder Osgoi/Cyfyngu ar Fwyd (ARFID). Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth ar y wefan hon.



Dolenni cyflym ar gyfer

Rheoli Poen

Canllaw ar gyfer
Rhieni a
Gofalwyr



Meg Foundation

Sefydliad sydd â llawer o wybodaeth ac adnoddau priodol i oedran er mwyn helpu plant a phobl ifanc reoli poen.



Meg Foundation – Poen Cronig

Adnoddau a gwybodaeth am boen cronig.



Pain Concern

Elusen sy'n darparu gwybodaeth a chefnogaeth i bobl â phoen a'r rheini sy'n gofalu amdanynt yw Pain Concern.



Dolenni Rheoli Poen – parhad...



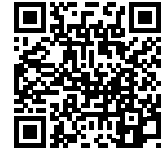
Fideo Why Things Hurt

Sgwrs Ted gan Lorimer Mosely yn egluro sut mae poen yn gweithio yn ein corff a'n hymennydd.



Fideo Pain and Me

Fideo am boen cronig a sut y gallwn wella lles ochr yn ochr â phoen.



Dolenni cyflym ar gyfer

Cyngor Cyffredinol

Canllaw ar gyfer
Rhieni a
Gofalwyr



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Iachach Gyda'n Gilydd BIP Aneurin Bevan

Mae Iachach Gyda'n Gilydd yn cynnig adnoddau i deuluoedd yng Nghymru i gefnogi iechyd plant, gan ymdrin â phynciau'n amrywio o fwyta'n iach i reoli afiechydon cyffredin mewn plentynod.



Wedi'i ddatblygu a'i
ddarparu gan



Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board