



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Taflen Gwybodaeth i Gleifion

Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol

Mae iechyd meddwl yr un mor bwysig ag iechyd corfforol, ac mae'r ddau yn gysylltiedig.

Rydym ni i gyd yn cael cyfnodau o deimlo'n isel, dan straen neu'n bryderus. Pan fo hyn yn digwydd, mae nifer o bethau y gallwn eu gwneud i ofalu am ein hunain ac i wella ein llesiant. Gallwn:

- **gysylltu** ag eraill, er enghraifft drwy siarad
- **parhau i ddysgu**
- **cymryd sylw** o'r hyn sy'n mynd ymlaen gyda ni ac o'n cwmpas
- **bod yn fwy actif**
- **rhoi** – gall roi i eraill wella ein lles yn ogystal â helpu eraill

Beth yw'r Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol?

Mae'r Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol (GCIMGS) i bobl o unrhyw oed sy'n ceisio cymorth â straen, gofid emosiynol a materion iechyd meddwl cyffredin. Mae'r rhain yn cynnwys iselder, pryder, problemau o ran addasu i newid yn eich bywyd, a phroblemau gyda pherthnasoedd. Gallwn eich helpu drwy:

- **Asesiad neu Ymgynghoriad Cychwynnol.** Mae hyn yn golygu siarad gyda chi fel ein bod yn deall eich anghenion ac yn gallu cynnig y cymorth cywir i chi.
- Cynnig **gwybodaeth a chynghor** i chi
- Eich **atgyfeirio** at wasanaethau ac adnoddau eraill yn eich cymuned i'ch helpu i gael y cymorth gan y person cywir yn y lle cywir
- Darparu **ymyraethau seicolegol**

Ymyraethau seicolegol: Y dull paru gofal

Ein nod yw paru'r gofal a ddarparwn gyda'ch anghenion. Mae ymyraethau seicolegol a gynigiwn yn cynnwys:

- eich cefnogi i gyrchu a defnyddio deunyddiau hunan-help, gan gynnwys llyfrau hunan-help a rhaglenni therapi cyfrifiadurol
- cymorth dros y ffôn
- amrywiaeth o ddsbarthiadau hynod effeithiol i'ch helpu i ddysgu dulliau newydd o ran rheoli eich anawsterau
- therapi siarad un i un.

Adborth gan bobl sydd wedi elwa o fewnbwn gan y GCIMGS

'Roedd gwybod bod eraill yn yr un cwch â chi yn help mawr ac roedd y gefnogaeth yn wych'

'Fe helpodd fi i weld nad wyf ar fy mhen fy hun a bod rhywun yno i wrando arnaf, mae wedi fy ngwneud yn gryfach'

'Y gallu i siarad a chydabod fy nheimpladau yn normal a sut i reoli rhai teimpladau'

Trwy'r gwahanol ddulliau hyn byddwch yn datblygu ymwybyddiaeth a'r sgiliau i ddeall, rheoli a gwella eich llesiant meddwl.

Sut i gyrchu'r GCIMGS

I gyrchu'r Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol, siaradwch â'ch meddyg teulu a all eich atgyfeirio i'r gwasanaeth.

Hefyd, dan ein rhaglen ***Llwybr Llesiant***, gallwch fanteisio ar nifer o wasanaethau'r GCIMGS eich hun heb orfod mynd trwy eich meddyg teulu. Gallwch fanteisio ar ddsbarthiadau rheoli straen a ddsbarthiadau actif yn uniongyrchol heb atgyfeiriad gan eich meddyg teulu. I gael rhagor o wybodaeth am sut i ddechrau ar y ***Llwybr Llesiant***, ewch i <http://www.wales.nhs.uk/roadtowellbeing>.

Cyfrinachedd

Rydym yn gweithio'n agos â meddygon teulu a byddem yn rhoi gwybod i'ch meddyg teulu am eich gofal. Cynhelir cyfrinachedd o fewn y Tîm Gofal Sylfaenol, oni bai bod gennym bryderon ynghylch diogelwch, yn yr achos hwnnw efallai bydd angen i ni rannu gwybodaeth ag eraill. Bydden ni wastad yn ceisio rhoi gwybod i chi cyn i ni rannu unrhyw wybodaeth breifat.

Adborth, Canmoliaethau a Chwynion

Rydym yn croesawu adborth gan bobl sy'n defnyddio'r GCIMGS, a bydden ni'n eich gwahodd i rannu eich profiad o'r gwasanaeth gyda ni, boed hynny'n dda neu'n ddrwg, un ai'n anffurfiol neu drwy e-bost, ffôn neu lythyr.

Bydd staff GCIMGS yn gwneud eu gorau i sicrhau bod eich profiad o'r gwasanaeth yn un cadarnhaol. Fodd bynnag, os ydych ar unrhyw adeg yn teimlo'n anhapus â'r gofal a gewch mae gennych yr hawl i roi gwybod am unrhyw bryderon. Yn yr achos cyntaf, os ydych yn teimlo eich bod yn gallu gwneud hynny, codwch eich pryder ag aelod o staff ar y pryd a bydd yn gwneud ei orau i'w unioni ar unwaith.

Gallwch godi pryder neu roi adborth ar eich profiad o'r gwasanaeth drwy:

- Anfon e-bost atom ar:
Puttingthingsright.ABHB@wales.nhs.uk
- Ffonio ein Canolfan Cyswllt Cwsmeriaid ar 01495 745656
- Ysgrifennu at:

Judith Paget, Prif Weithredwr Dros Dro, Ysbyty St Cadoc, Lodge Road, Caerllion, NP18 3XQ



**“Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English”.**