

Cwestiynau cyffredin

1. Pam fod y gwasanaeth Rheoli Pwysau Oedolion yn cael ei atal dros dro ar gyfer atgyfeiriadau nad ydynt yn rhai brys?

Oherwydd cynnydd sylweddol yn y galw yn y boblogaeth am Wasanaethau Rheoli Pwysau Oedolion, rydym ar hyn o bryd yn profi amseroedd aros estynedig. Er mwyn sicrhau y gallwn barhau i ddiwallu anghenion cleifion sydd angen gofal brys, rydym wedi gwneud y penderfyniad anodd i atal dros dro atgyfeiriadau newydd ar gyfer **gwasanaethau rheoli pwysau oedolion nad ydynt yn rhai brys**.

Sylwer: nid yw'r newidiadau uchod yn effeithio ar y Gwasanaeth Plant a Phobl Ifanc a'r Gwasanaeth Gordewdra Mamau.

2. Pwy fyddai'n cael ei ystyried yn achos brys?

Rydym yn derbyn atgyfeiriadau ar gyfer pobl â Mynegai Màs y Corff (BMI) o 35 neu uwch sydd hefyd â chyflyrau iechyd difrifol sydd angen sylw brys.

Nid oes gennym restr lawn o'r holl gyflyrau iechyd rydym yn eu hystyried. Yn lle hynny, mae pob atgyfeiriad yn cael ei adolygu'n ofalus gan ein tîm. Edrychwn ar ba mor ddifrifol a chymhleth yw eich problemau iechyd cyn gwneud penderfyniad.

Mae rhai enghreifftiau o gyflyrau iechyd y gallwn eu derbyn yn cynnwys:

- Canser neu gyflyrau a allai arwain at ganser, lle gallai colli pwysau helpu gwella triniaeth neu wneud therapiâu yn fwy hygyrch.
- Pobl sydd angen colli pwysau ar frys i fod yn gymwys i gael trawsblaniad organ.
- Gorbwysedd Mewngreuanol Idiopathig (IIH), yn enwedig os yw'n achosi problemau golwg neu'n gofyn am driniaethau meddygol cyson fel tynnu hylif o'r meingefn.

3. Sut gallaf atgyfeirio at y Gwasanaeth Rheoli Pwysau Oedolion Brys yn unig?

Gallwch gael eich cyfeirio gan:

- Meddyg ysbyty (ymgyngorydd)
- Eich Meddyg Teulu (GP)
- Neu drwy lenwi ein ffurflen hunan-atgyfeirio ar-lein

Nid oes angen i chi drefnu apwyntiad ysbyty newydd dim ond i gael eich atgyfeirio. Os ydych eisoes yn gweld meddyg ysbyty ar gyfer eich cyflwr iechyd, gallwch siarad ag ef am

atgyfeiriad yn eich apwyntiad nesaf. Neu, os yw'n well gennych, gallwch lenwi'r ffurflen hunan-atgyfeirio ar ein gwefan.

4. Pryd fydd yn ailagor?

Nid oes gennym ddyddiad pendant eto ar gyfer ail-ddechrau derbyn atgyfeiriadau arferol, ond byddwn yn rhannu diweddariadau ar y wefan cyn gynted ag y gallwn. Bydd atgyfeiriadau brys a chleifion sydd yn y gwasanaeth ar hyn o bryd neu sydd ar restr aros yn cael eu gweld yn unol â gofynion presennol y gwasanaeth.

5. A fydd unrhyw wasanaethau yn parhau ar ôl 8 Medi 2025?

Bydd atgyfeiriadau brys a chleifion sydd yn y gwasanaeth ar hyn o bryd/ar restrau aros presennol yn cael eu gweld.

6. Beth fydd yn digwydd i'm triniaeth neu fy apwyntiadau parhaus?

Os ydych eisoed yn y gwasanaeth neu eisoed wedi cael eich derbyn ar restr aros, cynigir apwyntiad i chi cyn gynted â phosibl.

7. Pa gymorth sydd ar gael nawr os nad ydw i'n bodloni'r meini prawf brys?

Rydym yn eich annog i archwilio'r opsiynau sydd ar gael i chi trwy ein gwefan [Gwasanaeth Rheoli Pwysau - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan](#) mae'r rhain yn cynnwys;

- GRO Health - gwasanaeth rheoli pwysau digidol, y gallwch ei gyrchu am ddim fel claf sy'n byw yn ardal BIPAB
- Adnoddau hunan-dywys i gefnogi rheoli pwysau
- Mentrau sy'n rhedeg ar draws yr awdurdodau lleol sy'n cefnogi rheoli pwysau a gweithgaredd

8. A fydd opsiwn i fynychu clinigau neu ysbytai eraill?

Rydym yn deall y gallai hyn fod yn rhwystredig, ond yn anffodus, nid yw byrddau iechyd eraill yn gallu derbyn cleifion gan BIPAB ar hyn o bryd.

9. Sut byddaf yn cael gwybod am ddiweddariadau neu newidiadau?

Rydyn ni'n gwybod pa mor bwysig yw hi i gael y wybodaeth ddiweddaraf, a byddwn ni'n gwneud yn siŵr ein bod ni'n diweddarau ein gwefan gydag unrhyw wybodaeth newydd neu newidiadau wrth iddyn nhw ddigwydd.

10. A oes modd rhoi adborth neu fynegi pryderon am y cau?

Gallwch gysylltu â'r tîm PTR ar 01633 431666, neu e-bostio putthingsright.ABHB@wales.nhs.uk

11. A allaf gael gafael ar feddyginiaeth colli pwysau gan fy meddyg teulu?

Efallai y bydd eich meddyg teulu yn gallu rhagnodi meddyginiaeth o'r enw Orlistat; fodd bynnag, byddai'n rhaid i chi siarad â nhw ynghylch a fyddai'n addas i chi, ond nid ydynt yn gallu rhagnodi unrhyw un o'r meddyginiaethau chwistrelladwy ar gyfer colli pwysau ar hyn o bryd.

12. Sut alla i gael gafael ar feddyginiaethau colli pwysau yn breifat?

Mae meddyginiaethau sydd ar gael yn breifat ar gyfer colli pwysau yn cynnwys Saxenda, Wegovy a Mounjaro.

Mae'n bwysig cael meddyginiaethau o ffynonellau ag enw da wedi'u rhagnodi gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol trwyddedig i sicrhau bod eich meddyginiaeth yn ddiogel ac nad yw'n ffug.

Gellir cael presgripsiynau preifat o fferyllfeydd fel Boots, Well neu Asda. Dylai fferyllydd neu feddyg asesu eich addasrwydd i ddechrau'r feddyginiaeth. Dylent hefyd ddarparu cymorth parhaus ar gyfer unrhyw bryderon neu sgil-effeithiau posibl wrth gymryd y feddyginiaeth.

Gallwch hefyd weld meddyg yn breifat i gael presgripsiwn preifat.

13. Beth os ydw i'n profi trallod emosiynol a/neu iechyd meddwl gwael?

Os ydych wedi ystyried niweidio eich hun, mae cymorth a chynghor iechyd meddwl argyfwng a brys ar gael.

Os nad ydych yn teimlo y gallwch gadw eich hun neu rywun arall yn ddiogel NEU fod bywyd rhywun mewn perygl, er enghraifft, eu bod wedi anafu eu hunain yn ddifrifol

neu wedi cymryd gorddos, ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys ar unwaith. Dylid trin argyfwng iechyd meddwl yr un mor ddifrifol ag argyfwng corfforol. Ni fyddwch yn gwastraffu amser unrhyw un.

Os oes angen help arnoch ar gyfer argyfwng neu gyfyngder iechyd meddwl, gallwch gael cyngor ac asesiad arbenigol ar unwaith trwy ddeialu Iechyd Meddwl 111 a dewis opsiwn 2. Mae'r gwasanaeth ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. Mae'n bwysig gwybod bod gwasanaethau cymorth ar gael i chi, beth bynnag eich sefyllfa. Mae rhagor o wybodaeth am wasanaeth opsiwn 2 Iechyd Meddwl 111 ar gael yma: [Ble i gael cymorth brys ar gyfer iechyd meddwl - GIG](#)

Gallwch hefyd gael help, cefnogaeth a chyngor gan eich meddyg teulu. Gall eich meddyg teulu eich cyfeirio at ystod o wasanaethau cymorth iechyd meddwl fel gwasanaethau iechyd meddwl gofal sylfaenol, timau iechyd meddwl cymunedol. Siaradwch â'ch meddyg teulu yn ddi-oed os ydych yn cael anawsterau iechyd meddwl.

Ffyrdd Eraill o Gael Help gyda'ch Iechyd Meddwl

Gwasanaethau Gwrando Am Ddim

Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnig cymorth cyfrinachol gan wirfoddolwyr hyfforddedig. Gallwch siarad am unrhyw beth sy'n eich poeni, waeth pa mor anodd. Bydd y gwasanaethau ond yn rhannu eich gwybodaeth gyfrinachol os ydynt yn bryderus iawn amdanoch neu'n meddwl eich bod mewn perygl uniongyrchol.

- Ffoniwch 0800 132 737 ar gyfer Llinell Wrando C.A.L.L. Mae hwn yn wasanaeth llinell gymorth cyfrinachol am ddim. Mae C.A.L.L. yn cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth/llynyddiaeth ar Iechyd Meddwl a materion cysylltiedig. Gall unrhyw un sy'n pryderu am eu hiechyd meddwl eu hunain neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind gael mynediad i'r gwasanaeth. [C.A.L.L. Llinell Gymorth Iechyd Meddwl - Cyngor Cymunedol a Llinell Wrando](#)
- Ffoniwch 116 123 i siarad â'r Samariaid neu e-bostiwch jo@samaritans.org i gael ateb o fewn 24 awr Cysylltu â Ni | Samariaid
- Tecstiwch "SHOUT" i 85258 i gysylltu â Llinell destun Shout Crisis, neu tecstiwch "YM" os ydych o dan 19 oed. Shout: gwasanaeth testun iechyd meddwl rhad ac am ddim, cyfrinachol y Deyrnas Unedig 24/7 ar gyfer cymorth mewn argyfwng | Shout 85258

14. Ble alla i gael cymorth dietegydd preifat a/neu seicolegol ar gyfer fy siwrnai rheoli pwysau?

Fel gwasanaeth, ni allwn argymhell ymarferwyr neu wasanaethau unigol yn uniongyrchol. Wrth archwilio opsiynau ar gyfer cymorth preifat, sicrhewch fod Ymarferwyr Seicolegwyr neu ddiategwyr wedi cofrestru gyda'r HCPC (Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal). Defnyddiwch y ddolen hon i gael mynediad i'r gofrestr [Y Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal \(HCPC\) | Yr HCPC](#). Os hoffech gael cymorth gan therapyddion seicolegol nad ydynt yn Ymarferwyr Seicolegol cofrestredig, sicrhewch fod y therapydd seicolegol wedi'i achredu gan gorff cydnabyddedig. Mae'r enghreifftiau yn cynnwys: Cymdeithas Seicotherapiau Ymddygiadol a Gwybyddol Prydain neu BABCP (ar gyfer therapi Gwybyddol Ymddygiadol), Sefydliad Therapi Teulu (ar gyfer therapi systemig/teulu), Cymdeithas EMDR y DU (ar gyfer Dadsensiteiddio ac Ailbroesu Symudiad Llygaid – math o therapi seicolegol sy'n canolbwyntio ar drawma).