

Timau Iechyd Meddwl Cymunedol Oedolion

Yr hyn y mae angen i chi ei wybod am ein gwasanaeth

Taflen Ffeithiau 25

(Awst 2017)

Mae gofalu am eich lles meddyliol mor bwysig â chadw'n gorfforol iach. Mae iechyd meddwl gwael yn gallu effeithio arnoch chi, eich teulu, eich perthnasoedd gyda ffrindiau ac agweddau eraill yn eich bywyd megis eich swydd. Bydd un ym mhob pedwar person yn profi problem iechyd meddwl ar ryw adeg yn eu bywydau, a bydd un ym mhob chwe pherson yn dioddef salwch meddwl parhaus difrifol. Gall pawb gymryd camau sylweddol tuag at adennill neu wella'u hiechyd meddwl a chyflawni ansawdd bywyd gwell.

Â phwy ydw i'n cysylltu os oes angen help arnaf?

Os ydych chi'n meddwl eich bod yn profi problemau gyda'ch iechyd meddwl, cysylltwch â'ch meddyg teulu. Bydd y meddyg teulu'n ceisio eich cefnogi i ddechrau, ond os bydd y symptomau'n parhau efallai y bydd y meddyg teulu'n ystyried eich atgyfeirio at y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol neu fel arall atom ni fel Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol.

Beth yw'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol?

Mae'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol yn hybu trefniadau gweithio integredig o fewn tîm Amlddisgyblaethol sy'n cynnwys Gweithwyr Cymdeithasol Iechyd Meddwl a gyflogir gan Gyngor Sir Caerfyrddin. Mae'r tîm hefyd yn cynnwys Nyrsys Seiciatrig Cymunedol, Seiciatryddion Ymgynghorol, Seicolegwyr Cliniogol, Therapyddion Galwedigaethol, Dietegydd a staff Cymorth. Os yw'r atgyfeiriad yn briodol, bydd y Tîm Iechyd Meddwl yn cynnig apwyntiad i chi ar gyfer asesiad. Byddir yn ymateb i atgyfeiriadau o fewn 28 diwrnod gwaith ac i atgyfeiriadau brys o fewn 4 awr, a gorau oll os gellir ymateb ar yr un diwrnod gwaith.



I gael gwybodaeth ar Wasanaethau Gofal Cymdeithasol ewch i:
www.sirgar.gov.uk/gofalcymdeithasol

Yn dilyn asesiad, os yw'n briodol i chi gael cymorth gan y Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol, bydd Cydgysylltydd Gofal yn cael ei neilltuo i weithio gyda chi. Un o'r gweithwyr proffesiynol a grybwyllir uchod fydd hwn a bydd yn gweithio gyda chi i ddatblygu Cynllun Gofal a Thriniaeth.

Beth yw Cynllun Gofal a Thriniaeth?

Mae'r Cynllun Gofal a Thriniaeth ar gyfer unigolion sy'n cael gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd dan Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) (2010). Mae'r cynllun wedi'i fwriadu i ganolbwyntio ar ganlyniadau, gan roi'r cyfle i unigolion osod nodau ym mhob agwedd ar eu bywydau. Mae'r rhain yn cynnwys agweddau megis llety, addysg a hyfforddiant, arian, perthnasoedd magu plant neu ofalu, gwaith, lles corfforol ac anghenion cymdeithasol, diwylliannol neu ysbrydol. Trwy gydweithio gyda'r cydgysylltydd gofal, bydd hyn yn eich galluogi i gymryd mwy o reolaeth ar eich adferiad eich hun.

Beth fydd yn digwydd pan fyddaf yn gwella?

Mae'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol yn amcanu at gefnogi ein holl unigolion i wella. Unwaith y byddwch wedi gwella, byddwn yn adolygu eich cynllun gofal a thriniaeth ac ar y cyd byddwn yn cytuno ar gynllun rhyddhau. Mae'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol yn ffynnu trwy gydweithio gyda gwasanaethau cymorth lleol i sicrhau eich bod yn parhau i wella.

Os byddwch yn mynd yn sâl ar ôl cael eich rhyddhau byddwch yn gallu eich atgyfeirio'ch hun yn ôl at y Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol o fewn tair blynedd i ddyddiad eich rhyddhau neu fel arall byddwch yn gallu mynd at eich meddyg teulu.

Cyfrinachedd

Bydd yr holl wybodaeth y byddwch chi'n ei rhoi i ni, neu y bydd eraill yn ei rhoi ar eich rhan, yn cael ei chadw'n gyfrinachol. Mae'r holl wybodaeth yn cael ei dal yn ddiogel, mae'n aros yn breifat a dim ond i'n helpu ni i ddarparu'r gwasanaethau y mae eu hangen arnoch y caiff ei defnyddio. Dim ond am y rhesymau yr ydych chi wedi cytuno â hwy y byddwn yn defnyddio eich gwybodaeth a dim ond y staff sy'n rhan o ddarparu eich gwasanaethau sydd â chaniatâd i gael mynediad at eich ffeil.

Ar rai achlysuron efallai y gofynnir inni rannu gwybodaeth gyda gweithwyr proffesiynol eraill; fodd bynnag, dim ond gyda'ch gwybodaeth a'ch caniatâd chi y

byddai'r wybodaeth hon yn cael ei datgelu fel arfer, a hynny'n unol â Deddf Diogelu Data 1998.

Mae rhai achlysuron pan fo'n gyfreithiol ofynnol i ni ddatgelu gwybodaeth heb eich cydsyniad, er enghraifft:

- Wrth yr heddlu neu'r llys mewn materion cyfreithiol neu droseddol difrifol, neu
- I osgoi niwed difrifol i chi neu i bobl eraill.

Sylwadau, Canmoliaeth a Chwynion

Ar ôl cael ein gwasanaethau, os ydych yn fodlon arnynt neu os oes gennych farn o ran sut y gellir eu gwella, rhowch wybod inni os gwelwch yn dda. Os ydych yn anfodlon ar unrhyw wasanaethau a ddarperir gennym, mae gennych yr hawl i gwyno.

Gallwch gwyno mewn un o'r ffyrdd canlynol:

- Dros y ffôn ar 01267 224488
- Trwy'r e-bost: complaints@carmarthenshire.gov.uk
- Trwy gwblhau ein ffurflen Cwynion a Chanmoliaeth ar-lein: www.carmarthenshire.gov.uk/complaintsandcompliments

Ble a phryd allaf gysylltu â chi?

Trwy eich meddyg teulu lleol neu'r gwasanaeth cymorth iechyd meddwl sylfaenol yn:

Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol Rhydaman	01269 595473
Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol Caerfyrddin	01267 236017
Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol Llanelli	01554 772768
Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol Dyffryn Tywi	01550 777771

Ar gyfer unrhyw achosion brys sy'n galw am waith cymdeithasol y tu allan i oriau swyddfa y rhif i'w ffonio yw: **0300 333 2222**

Os hoffech gael y daflen hon mewn print bras, Braille neu ar ffurf recordiad sain, ffoniwch ☎ 01267 228703



I gael gwybodaeth ar Wasanaethau Gofal Cymdeithasol ewch i:
www.sirgar.gov.uk/gofalcymdeithasol