

Rhoi Amser i Chi

Gofyn. Asesu. Gweithredu
paru'r gofal â'r angen
Gofal iawn. Amser iawn. Pobl iawn

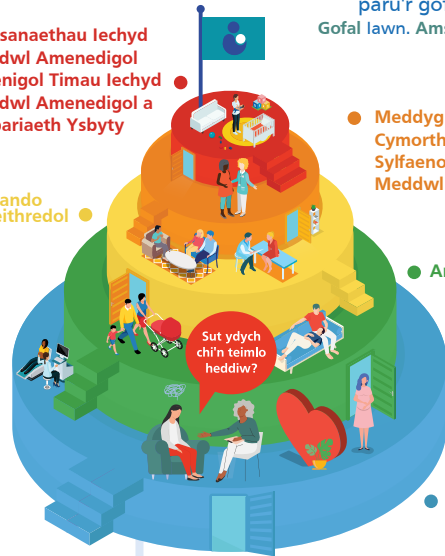
Gwasanaethau Iechyd
Meddwl Amenedigol
Arbenigol Timau Iechyd
Meddwl Amenedigol a
Darpariaeth Ysbyty

Gwrando
Gweithredol

Meddyg Teulu/Gwasanaeth
Cymorth Iechyd Meddwl
Sylfaenol/Tim Iechyd
Meddwl Cymunedol/CAMHS

Aros Gwylidwrus

Cyffredinol



GOFYNNIR i chi - Sut ydych chi'n teimlo heddiw?

Efallai y bydd angen gofyn rhagor o gwestiynau i chi am sut ydych chi'n teimlo, fel y gallwch benderfynu sut y gallwn eich cefnogi.



Lefel 1

Lefel 2

Lefel 3

Lefel 4

Lefel 5

Mae hyn er mwyn gwneud yn siŵr eich bod chi a'ch teulu yn cael cynnig y cymorth iawn i chi ar yr adeg iawn



Cyffredinol

Aros Gwylidwrus

Gwrando Gweithredol

Meddyg
Teulu/Gwasanaeth
Cymorth Iechyd Meddwl
Sylfaenol Tim
Iechyd Meddwl
Cymunedol/CAMH

Gwasanaethau Iechyd
Meddwl Amenedigol
Arbenigol Timau Iechyd
Meddwl Amenedigol a
Darpariaeth Ysbyty

**Byddwn yn gofyn i gael cysylltu â chi eto
mewn 2 wythnos i weld sut ydych chi**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

Byddwn yn rhoi gwybod i chi
lle gallwch ddod o hyd i
gymorth a grwpiau lleol

Lle gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth:
Bwmp, Babi a Thu Hwnt | Rhianta Tommy - Fy
Nghynllun Llesiant Beichiogrwydd ac Ar Ôl Geni.
Rhowch amser iddo. | GOV.WALES



Gofynnir i chi '**Sut ydych chi'n teimlo
heddiw**' bob tro y cysylltwch â ni
#GofynDdwywaith



Lefel 1

Byddwn yn cynnig asesiad pellach - yn
cynnwys rhagor o sgrinio yn defnyddio
EPDS a/neu GAD-7, barn broffesiynol a
thrafodaeth â'r unigolyn.

