

Eich cefnogi chi i deimlo'n dda

Gofyn. Asesu. Gweithredu

paru'r gofal â'r angen

Gofal iawn. Amser iawn. Pobl iawn

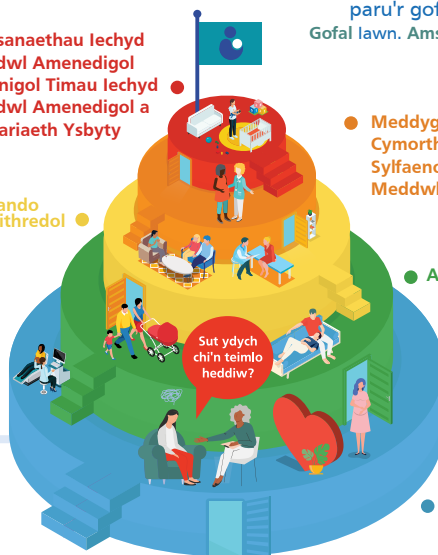
Gwasanaethau Iechyd
Meddwl Amenedigol
Arbenigol Timau Iechyd
Meddwl Amenedigol a
Darpariaeth Ysbyty

Gwranddo
Gweithredol

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

Aros Gwyliadwrs

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 ydym yn 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 Gwyliadwrs

Gwranddo Gweithredol

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

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



Gallai siarad â rhywun roi
cymorth i chi deimlo'n well

Gofynnir i chi '**Sut ydych chi'n
teimlo heddiw**' bob tro a rhagor
o gwestiynau os oes angen.
#GofynDdwywaith

Os oes angen rhagor o gymorth
arnoch gan eich Meddyg Teulu
neu bobl eraill, bydd hyn yn cael
ei drefnu

Cynnigir rhagor o gysylltiadau i chi siarad â nhw am
sut ydych chi'n teimlo.

Os yw'n gweithio i chi, cynnigir hyd at 6 ymweliad i chi,
os nad yw'n gweithio, efallai yr awgrymir atgyfeiriad
at eich Meddyg Teulu neu Dîm Arbenigol



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Rhwydwaith Iechyd
Meddwl Amenedigol
Perinatal Mental
Health Network

Os ydych chi neu unrhyw un arall yn sylwi ar newidiadau sylweddol yn y ffordd yr ydych chi'n teimlo, symptomau newydd, meddyliau am niweidio eich hun, teimlo nad ydych chi'n rhiant 'digon da' neu nad ydych chi eisiau eich babi

Gofyn Asesu Gweithredu

Gofynnir rhagor o gwestiynau i chi ac efallai y bydd atgyfeiriad at bobl eraill yn ofynnol

Ar ôl pob cyswllt, bydd eich cynnydd yn cael ei adolygu a phenderfyniadau yn cael eu gwneud am beth sydd ei angen nesaf

Rydych chi'n gwella

Cynigir rhagor o gymorth i chi, hyd at 6 chyswllt os oes angen

Ar ddiwedd y cysylltiadau gofynnir rhagor o gwestiynau i chi

Rydych chi'n teimlo'n llawer gwell

Darperir gwybodaeth i chi am **gymorth lleol**

Mae angen rhagor o gymorth arnoch

Efallai y bydd angen **atgyfeiriad** arnoch at bobl eraill



Mae angen rhagor o gymorth arnoch

Trafodir atgyfeiriad at bobl eraill am gymorth parhaus â chi