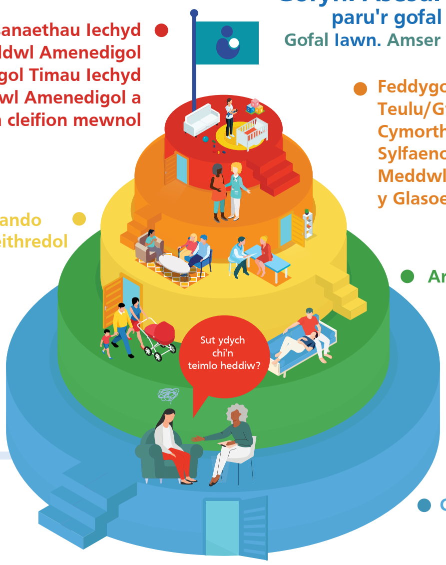
Cymorth ac Ymyriadau Seicolegol



Gofynnwch - Sut ydych chi'n teimlo heddiw?

Aseswch - cynigiwch ragor o sgrinio gan ddefnyddio EPDS a/neu GAD-7, barn broffesiynol a thrafodaeth â'r fenyw.

Lefel 1	Lefel 2	Lefel 3	Lefel 4	Lefel 5
Cyffredinol	Aros Gwyliadwrus	Gwrando Gweithredol	Meddyg Teulu/Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol/Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol/CAMHs	Gwasanaethau Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol Timau Iechyd Meddwl Amenedigol a Darpariaeth i Gleifion Mewnol

Gweithredwch - 'paru'r' gofal gyda'r angen
Gofal **Cywir** Amser **Cywir** Pobl **Gywir**

Lefel 1 Atgyfeirio (at gymorth cymunedol ac adnoddau ar-lein)

- Cynllun Llesiant Beichiogrwydd ac Ar Ôl Geni
- Bwmp, Babi a Thu Hwnt
- Grwpiau Rhiant, Babi a Phlentyn Bach
- Gwasanaethau'r Sector Gwirfoddol a'r Trydydd Sector

Dolenni at grwpiau a gwasanaethau lleol:

Llwybr 2 - Aros Gwyliadwrus – (Cyswllt pellach cyn pen 2 wythnos)

- Ystyried atgyfeirio (at gymorth cymunedol ac adnoddau ar-lein fel yr amlinellir yn Lefel 1)
- Atgyfeirio a chefnogi mynediad at wasanaethau priodol- tai, Cyngor ar Bopeth, cwnsela, gwasanaethau cyffuriau ac alcohol
- Adnoddau ar-lein - Byw Bywyd yn Llawn (Mwynhau eich Bwmp, Babi a Phlentyn Bach)
- Silver Cloud
- Reading Well

Llwybr 4 - Meddyg Teulu/ Gofal Sylfaenol/ Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol/ Cymunedol /Tîm Iechyd Meddwl Pobl Ifanc

- Ystyried cyfeirio (at gymorth cymunedol ac adnoddau ar-lein fel yr amlinellir yn Lefelau 1,2 a 3)
- Gwybodaeth ysgrifenedig - Canllawiau Hunangymorth
- Gwasanaethau'r Sector Gwirfoddol a'r Trydydd Sector
- Atgyfeirio at Wasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol, Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol/Pobl Ifanc neu Wasanaethau Therapïau Seicolegol

Gellir cynnig y therapïau sydd wedi'u hamlinellu isod ar **lefelau 4 a 5**

Mae'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer dulliau seicolegol o fewn y cyd-destun iechyd meddwl amenedigol penodol yn llai cadarn na phoblogaethau eraill. Bydd ymyriadau ar y lefelau hyn wedi'u seilio ar asesiad clinigol cynhwysfawr gyda'r fenyw a'u cefnogi gan fesurau canlyniad priodol a gwybodaeth gan arbenigwyr eraill os oes angen.

- Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT)
- Therapi yn Canolbwyntio ar Dosturi (CFT)
- Therapi Derbyn ac Ymrwymo (ACT)
- Therapi Ymddygiad Dialectig (DBT)
- Symud Llygaid, Disensiteiddio ac Ailbrosesu (EMDR)
- Canllawiau Rhyngweithio drwy Fideo (VIG)
- Therapi Rhyngbersonol (IPT)
- Seicotherapi Rhieni-Babanod
- Therapi Teulu Systematig
- Therapi Gwybyddol yn seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar (MBCT)
- Therapi yn seiliedig ar Feddylioli (MBT)

Llwybr 3 - Cysylltiadau Iechyd a Llesiant Emosiynol (Ymweliadau Gwrando Gweithredol)

- Ystyried atgyfeirio (at gymorth cymunedol ac adnoddau ar-lein fel yr amlinellir yn Lefelau 1 a 2)
- Gwasanaethau cymorth teulu lleol
- Atgyfeirio at Reoli Straen, Monitro Gweithredol MIND a/neu Bywyd ACTif neu gyfwerth
- Gwybodaeth ysgrifenedig - Canllawiau Hunangymorth

Llwybr 5

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Amenedigol Arbenigol Timau Iechyd Meddwl Amenedigol a Darpariaeth i Gleifion Mewnol

- Dylid ystyried unrhyw wasanaethau yn lefelau 1 - 4 hefyd
- Gwasanaethau perthnasau Rhieni/Babanod
- Therapi seicolegol unigol wedi'i deilwra yn ôl anghenion
- Cydweithio rhwng y tîm Iechyd Meddwl Amenedigol Cymunedol Arbenigol a gwasanaethau eraill, er enghraifft - Tîm Datrys Cymunedol Triniaeth Gartref, Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol, Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol Pobl Ifanc, Tîm Anabledd Dysgu Oedolion, Gwasanaethau Anhwylderau Bwyta a Cham-drin Sylweddau

ON - nid rhestr gynhwysfawr yw hon, a bydd angen i'r cydweithio rhwng gwasanaethau adlewyrchu anghenion unigol.