

# Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion

Gweithio gyda phartneriaid i ddarparu gwasanaethau iechyd meddwl yn Rhondda Cynon Taf

Mae salwch meddwl yn gyffredin iawn ac mae modd iddo effeithio ar bobl o bob oed. Bydd 25% o bobl yn wynebu problemau iechyd meddwl neu salwch meddwl rywbyrd yn eu bywydau. Gall hyn gael effaith syfrdanol, nid yn unig arnyn nhw, ond ar eu teuluoedd, eu ffrindiau a'u cydweithwyr hefyd. Mae achosion o salwch meddwl difrifol a pharhaus yn llawer mwy anghyffredin. Dim ond un o blith 50 o bobl fydd yn cael ei ddiagnosio gyda'r math yma o salwch.

Rydyn ni wedi llunio dull o weithio mewn partneriaeth â'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG), Gwasanaethau Cymdeithasol a'r Trydydd Sector (sefydliadau ac elusennau gwirfoddol ac "nid er elw"), a hynny er mwyn darparu gwasanaethau iechyd meddwl gwell a hybu agweddau cadarnhaol tuag at iechyd meddwl, gan leihau stigma ac achosion o wahaniaethu.

Bydd y ffeithlen yma yn rhoi gwybodaeth i chi am y gwasanaethau sydd ar gael i bobl sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael yn Rhondda Cynon Taf. Mae'r holl fanylion cyswllt ar gyfer y sefydliadau a gaiff eu crybwyll i'w gweld ar waelod y ffeithlen.

## **Gofal Sylfaenol**

Caiff gwasanaethau cymorth iechyd meddwl sylfaenol eu cynnal o fewn meddygfeydd sy'n bodoli eisoes, neu ochr yn ochr â nhw. Mae modd i'r gwasanaethau yma gynnwys asesiadau iechyd meddwl unigol, ymyriadau tymor byr, megis cwnsela, sesiynau rheoli straen, gwybodaeth a chynghor i unigolion yn ogystal â gweithwyr cymorth eraill (e.e. nyrsys y feddygfa) er mwyn eu galluogi nhw i helpu pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Os ydych chi'n bryderus am eich iechyd meddwl eich hun, neu iechyd meddwl rhywun arall (fel aelod o'r teulu), mae angen i chi gysylltu â'ch meddyg teulu.

Fel arfer, bydd ymatebion gofal sylfaenol sydd â'r nod o wella eich iechyd meddwl yn ddigonol. Serch hynny, os byddwch chi'n wynebu problemau iechyd meddwl sy'n fwy difrifol a pharhaus, mae modd i chi gael eich atgyfeirio at Garfan Cynllunio Gofal a Thriniaeth.

Pan fydd gwasanaethau Cynllunio Gofal a Thriniaeth yn gweithio gyda chi, eu nod yw eich helpu chi i wella, gwella ansawdd eich bywyd a hybu annibyniaeth.

## Gofal Eilaidd

Mae **Carfanau Iechyd Meddwl yn y Gymuned** yn darparu gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd i oedolion (18 oed neu'n hŷn) sydd ag anghenion iechyd meddwl cymhleth sy'n galw am ymyriad arbenigol sydd y tu hwnt i'r hyn y mae modd i'r gwasanaeth gofal sylfaenol ei gynnig. Mae tair carfan sy'n gweithio yng Nghwm Rhondda, Cwm Cynon a Thaf-Elái. Mae'r carfanau yn cynnwys gweithwyr amrywiol - seiciatryddion, seicolegwyr, gweithwyr cymdeithasol, nyrsys seiciatrig cymunedol, therapyddion galwedigaethol a chynhalwyr.

Mae **Carfanau Iechyd Meddwl Pobl Hŷn** yn darparu gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd i oedolion hŷn (65 oed a hŷn) sydd ag anghenion iechyd meddwl, neu bobl (o bob oed) sydd â dementia. Mae'r carfanau yn cynnwys gweithwyr amrywiol o faes gofal iechyd - seiciatryddion, seicolegwyr, nyrsys seiciatrig cymunedol, therapyddion galwedigaethol a chynhalwyr. Mae tair carfan sy'n gweithio yng Nghwm Rhondda, Cwm Cynon a Thaf-Elái.

Mae **Carfanau Gofal a Chymorth** yn Rhondda Cynon Taf yn gweithio gydag oedolion sydd angen gofal, cymorth neu ddiogelwch, yn ogystal â chynhalwyr. Mae hyn yn cynnwys oedolion hŷn sydd ag anghenion iechyd meddwl, yn ogystal â phobl sydd â dementia. Mae chwe charfan sy'n gweithio ledled Rhondda Cynon Taf.

## Sut i gael cymorth

Dylech chi gael eich atgyfeirio at y Carfanau Iechyd Meddwl yn y Gymuned gan eich meddyg teulu. Serch hynny, modd i chi gysylltu â'r Carfanau yn uniongyrchol drwy'r post neu ffacs. Yn ogystal â hynny, mae modd i chi ffonio'r Swyddog ar Ddyletswydd yn y safle priodol (edrychwch ar y manylion cyswllt ar waelod y ffeithlen yma). Os yw'r Swyddog ar Ddyletswydd ddim ar gael pan fyddwch chi'n ffonio, byddwn ni'n cymryd neges a bydd rhywun yn cysylltu â chi.

Bydd pawb sy'n cael eu hatgyfeirio at y gwasanaeth yn wynebu proses sgrinio yn seiliedig ar yr wybodaeth a ddaeth i law. Os bydd y broses yma'n nodi bod yr unigolyn ddim yn gymwys i dderbyn gofal gan y gwasanaeth Cynllunio Gofal a Thriniaeth, bydd y sawl sydd wedi cyflwyno'r atgyfeiriad yn cael llythyr o fewn 10 diwrnod sy'n nodi'r rhesymau dros beidio â derbyn yr unigolyn. Caiff rhagor o gyngor ynglŷn â gwasanaethau priodol eraill eu darparu os bydd hynny'n briodol.

Os byddwch chi'n derbyn gwasanaethau gan y Garfan Iechyd Meddwl yn y Gymuned, byddwch chi'n cael eich **asesu** gan aelod o'r garfan. Mae hyn yn rhoi cyfle i chi siarad â gweithiwr proffesiynol ynglŷn â'r trafferthion rydych chi'n eu hwynebu, yr hyn yr hoffech chi ei weld yn digwydd a'r hyn yr hoffech chi ei gyflawni. Os ydych chi'n gofalu am rywun sydd â phroblemau iechyd meddwl, mae hawl gennych chi i gael asesiad o'ch anghenion eich hun.

Os byddwn ni'n penderfynu bod angen ein cymorth ni arnoch chi ar ôl yr asesiad, byddwn ni'n penodi **cydlynnydd gofal ar eich cyfer**. Bydd eich **cydlynnydd gofal** yn llunio **cynllun gofal a thriniaeth** ar eich cyfer, a fydd yn disgrifio'r deilliannau a'r nodau yr hoffech chi eu cyflawni, ac yn nodi pwy fydd yn eich helpu chi i wneud hyn.

Bydd y cynllun gofal a thriniaeth yn canolbwyntio ar feysydd yn eich bywyd sy'n bwysig i chi; pethau fel llety, cyllid, iechyd corfforol ac iechyd meddwl, addysg, hyfforddiant a chyflogaeth. Bydd eich cynllun gofal chi hefyd yn nodi pryd y mae modd i bethau fynd o chwith i chi. Er enghraifft, yr hyn a allai beri i chi deimlo'n wael a beth a ddylech chi ei wneud, neu bwy y dylech chi gysylltu â nhw, mewn argyfwng.

Bydd eich cydlynnydd gofal yn gyfrifol am gydlynu eich gofal, cysylltu â chi yn rheolaidd ac adolygu'r anghenion a'r nodau sydd wedi'u cynnwys yn eich **cynllun gofal a thriniaeth**. Bydd yr wybodaeth yma'n bwysig os fydd eich cydlynnydd gofal ddim ar gael, a hynny am ei fod e'n galluogi gweithwyr proffesiynol eraill i ymateb yn briodol i chi.

### ***Adolygu eich gofal***

Caiff **adolygiad** ei gynnal er mwyn gweld sut mae eich cynllun gofal a thriniaeth yn gweithio, a ph'un a yw'r cynllun yn diwallu'ch anghenion ac yn cyflawni'r nodau a'r deilliannau yr hoffech chi eu gweld. Rhaid cynnal adolygiad bob blwyddyn. Mae amgylchiadau pobl yn wahanol, felly mae'n bosibl y bydd angen cynnal mwy nag un adolygiad y flwyddyn.

Bydd eich cydlynnydd gofal yn:

- Gwahodd y bobl sy'n bwysig o ran eich helpu chi i gyflawni'ch nodau i'r adolygiad, neu anfon copi o'r adroddiad atyn nhw
- Siarad â chi ynglŷn â nifer y bobl yr hoffech chi i ni eu gwahodd i'r adolygiad
- Gofyn i chi pa mor dda mae'ch cynllun gofal ac iechyd yn eich cefnogi chi.

Mae modd gwneud newidiadau i'ch cynllun lle bo modd gwneud hynny.

Does dim rhaid i chi aros tan yr adolygiad nesaf os oes newid annisgwyl i'ch amgylchiadau. O dan amgylchiadau o'r fath, mae modd i chi gysylltu â'ch cydlynnydd gofal ar unwaith a gwneud cais am adolygiad.

Pan fyddwch chi ac eraill sy'n rhan o'r cynllun gofal a thriniaeth yn teimlo bod modd i chi ymdopi heb gymorth y Garfan Iechyd Meddwl yn y Gymuned, bydd raid i ni gynnal adolygiad cyn y mae modd i chi orffen cael cymorth gan y gwasanaeth. Byddwn ni'n rhoi gwybod i'ch meddyg teulu am hyn ac yn nodi'n glir sut y mae modd i chi ailgysylltu â'r garfan ar frys os byddwch chi'n teimlo fod angen ei chymorth arnoch chi unwaith eto yn y dyfodol (os bydd hyn o fewn 3 blynedd o'r dyddiad gadael).

Does dim rhaid i chi aros tan yr adolygiad nesaf os oes newid annisgwyl i'ch amgylchiadau. O dan amgylchiadau o'r fath, mae modd i chi gysylltu â'ch cydlynnydd gofal ar unwaith a gwneud cais am adolygiad.

Pan fyddwch chi ac eraill sy'n rhan o'r cynllun gofal a thriniaeth yn teimlo bod modd i chi ymdopi heb gymorth y Garfan Iechyd Meddwl yn y Gymuned, bydd raid i ni gynnal adolygiad cyn y mae modd i chi orffen cael cymorth gan y gwasanaeth. Byddwn ni'n rhoi gwybod i'ch meddyg teulu am hyn ac yn nodi'n glir sut y mae modd i chi ailgysylltu â'r garfan ar frys os byddwch chi'n teimlo fod angen ei chymorth arnoch chi unwaith eto yn y dyfodol (os bydd hyn o fewn 3 blynedd o'r dyddiad gadael).

## **Cymorth mewn argyfwng**

Mae modd i broblemau iechyd meddwl, fel pob math o broblemau iechyd eraill, godi'n annisgwyl ar brydiau, ac efallai y bydd sefyllfa'n gwaethygu yn gyflym. Mae hyn yn aml yn digwydd pan fydd gwasanaethau rheolaidd ddim ar gael ac mae angen ymateb i sefyllfaoedd o'r fath yn brydlon. Mae carfanau mewn argyfwng ar gael 24 awr y dydd yn ardal Cwm Taf. Mae gweithwyr proffesiynol cofrestredig, megis seiciatryddion ymgynghorol a nyrsys seiciatryddol, yn gweithio yn y carfanau. Maen nhw'n asesu unigolion sy'n wynebu argyfwng o ganlyniad i'w hiechyd meddwl. Bydd y garfan yn asesu p'un a oes modd helpu unigolyn yn ei gartref neu a oes angen cynnal asesiadau pellach yn yr ysbyty. Mae modd i chi atgyfeirio eich hun p'un a ydych chi'n ymwneud â'r Garfan Iechyd Meddwl yn y Gymuned ai peidio. Yn ogystal â hynny, mae modd i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol eraill eich cyfeirio chi at y gwasanaeth hefyd. Os dydych chi ddim yn ymwneud â'r Garfan Iechyd Meddwl yn y Gymuned, bydden ni'n argymhell i chi siarad â'ch meddyg teulu yn gyntaf. Bydd modd iddo ef roi cyngor i chi ynglŷn â'r camau mwyaf priodol i'w cymryd.

## **Triniaeth o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl**

Mae angen i nifer fach o bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl dreulio amser yn yr ysbyty. Bydd rhai o'r bobl yma yn gleifion gwirfoddol (caiff y rhain eu galw'n gleifion anffurfiol).

Gall yr achosion prin pan fydd rhaid diogelu lles unigolyn arwain at gadw'r unigolyn yn yr ysbyty heb ei hawl bersonol. Caiff y rheiny sydd angen triniaeth orfodol o dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983 eu galw'n gleifion ffurfiol.

Mae gan fwrdd Cwm Taf wardiau asesu mewn ysbytai ar gyfer pobl hŷn (dros 65 oed) sydd ag anghenion o ran iechyd meddwl a'r rheiny sydd â dementia, yn ogystal â wardiau i oedolion iau.

Yn dilyn asesiadau a chyn gadael yr ysbyty, bydd pob claf yn cael adolygiad cynllunio gofal a thriniaeth a chynllun gofal a thriniaeth. Nod hyn yw sicrhau bod y gwasanaethau priodol yn cael eu darparu fel bod modd i ni ddiwallu'ch anghenion yn eich cartref.

## **Yr Eiriolwr Iechyd Meddwl Annibynnol**

Os ydych chi'n glaf mewnol mewn ysbyty neu sefydliad cofrestredig ac yn cael eich trin am broblem iechyd meddwl, bydd hawl gennych chi i gael mynediad at wasanaeth Eiriolwr Iechyd Meddwl Annibynnol. Mae'r eiriolwyr yn gweithio i sicrhau y caiff llais y claf ei glywed. Mewn achosion lle dydy'r claf ddim yn meddu ar y galluedd i gyfarwyddo'r eiriolwr, bydd yr eiriolwr yn cynrychioli ei hawliau a'i ddymuniadau blaenorol.

## **Os ydych chi'n anhapus gyda'r gwasanaeth rydych chi'n ei gael**

Bydd pob asiantaeth sy'n darparu gwasanaethau iechyd meddwl yn gweithio'n ddygn i fodloni'ch disgwyliadau trwy gynnig y gofal gorau posib i ddiwallu'ch anghenion. Efallai na fyddwch chi'n cytuno â phob dim rydyn ni'n ei ddweud neu'n ei wneud ac, weithiau, bydd pethau'n mynd o chwith. Mae gyda chi bob hawl i gwestiynu penderfyniadau'r darparwr gwasanaeth a rhoi gwybod iddo am unrhyw beth dydych chi ddim yn fodlon arno. Bydd rhannu eich barn am ein gwasanaethau yn ein helpu ni i wella'r ffordd rydyn ni'n eich helpu chi ac eraill yn y dyfodol.

Am ragor o wybodaeth, gofynnwch i aelod o staff neu ffoniwch yr asiantaeth briodol a gofynnwch am wybodaeth ynglŷn â'r weithdrefn gwyno.

## **Talu am wasanaethau gofal cymdeithasol i oedolion**

Efallai y bydd cost ar gyfer y gwasanaethau gofal cymdeithasol a gaiff eu darparu i bobl sy'n 18 oed a throsodd. Bydd hyn yn dibynnu ar eich incwm a'ch cynilion, a byddwn ni'n dweud wrthy'ch chi am y costau hyn cyn bwrw ymlaen â'r broses.

Mae rhagor o wybodaeth ynglŷn â thalu am wasanaethau i'w gweld ar ein ffeithlen "Codi Tâl am Wasanaethau Cymdeithasol Amhreswyl".

## **Trefnu eich gofal eich hun**

Efallai y byddwch chi'n awyddus i ddysgu am Daliadau Uniongyrchol yn dilyn eich asesiad.

Efallai y bydd modd i chi drefnu i gael gwasanaethau sy'n diwallu eich anghenion eich hun yn hytrach na defnyddio'n gwasanaethau ni. Mae mudiad annibynnol, Canolfan Byw'n Annibynnol Dewis, yn cynnal gwasanaeth cymorth sydd yn cynnal gwasanaeth sy'n rhoi gwybodaeth a hyfforddiant er mwyn helpu defnyddwyr gwasanaethau a chynhalwyr i gael y budd gorau o'r cynllun.

Mae'n bosib y gallwch chi dderbyn Taliadau Uniongyrchol os ydych chi'n:

- 16 oed neu'n hŷn
- yn rhiant i blentyn anabl, er mwyn eich helpu gyda'ch cyfrifoldebau fel rhiant

I gael rhagor o wybodaeth gofynnwch am ein ffeithlen Taliadau Uniongyrchol.

Pe hoffech chi ragor o wybodaeth am Daliadau Uniongyrchol neu gyngor annibynnol, cysylltwch â:

### **Canolfan Dewis ar gyfer Byw'n Annibynnol**

Tŷ Amber, Parc Busnes Glan-Bad, Glan-Bad, Pontypridd. CF37 5BP

Ffôn: 01443 827930, e-bost: [info@dewiscil.org.uk](mailto:info@dewiscil.org.uk), gwefan: [www.dewiscil.org.uk](http://www.dewiscil.org.uk)

## **Dolenni Cyswllt**

### **Carfanau Iechyd Meddwl yn y Gymuned i Oedolion (o dan 65 oed)**

**Cwm Rhondda** - Swyddfeydd y Cyngor (Adeilad Glas), y Pentre Ffôn: 01443 424350

**Cwm Cynon** - Ysbyty Cwm Cynon, Aberpennar Ffôn: 01443 715100

**Taf-Elái** - Tŷ Draw, The Avenue, Pontypridd Ffôn: 01443 486856

Oriau'r swyddfa: 8.30am–5.00pm (Llun–lau), 8.30am–4.30pm (Gwener)

## **Carfanau Argyfwng**

**Cwm Cynon** - Ysbyty'r Tywysog Siarl Tudful ym Merthyr Tudful Ffôn: 01685 721721  
Est 26952/26953

**Cwm Rhondda a Thaf-Elái** - Ysbyty Brenhinol Morgannwg, Llantrisant Ffôn: 01443 446388

**Carfanau Iechyd Meddwl Oedolion Hŷn (staff Iechyd)** a'r rheiny sydd â dementia, ni waeth beth fo'u hoedran

**Cwm Rhondda** - Canolfan Lles Ysbyty George Thomas Ffôn: 01443 443033

**Cwm Cynon** - Ysbyty Cwm Cynon, Aberpennar Ffôn: 01443 715100

**Taf-Elái** - Tŷ Elái Ffôn: 01443 444495

Er mwyn cysylltu â'r gwasanaethau gofal cymdeithasol i oedolion (65 oed a hŷn), ffoniwch y garfan Ymateb yn Gyntaf ar 01443 425003 o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8.30am a 5pm neu ar 01443 743665 y tu allan i'r oriau yma



**Mae modd gweld yr wybodaeth yma mewn fformatau eraill, print bras, Braille ac ieithoedd eraill**

**Hoffech chi fwrw sylwadau am y ffeithlen yma, neu unrhyw wybodaeth arall rydych chi wedi'i chael oddi wrth y gwasanaethau cymdeithasol? Cysylltwch â gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk neu ffoniwch 01443 425003**