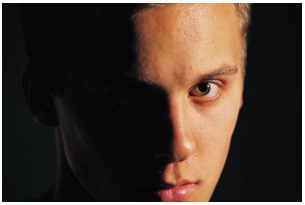
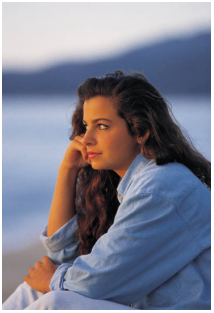
Adran Gofal Cymdeithasol a Thai

Timau Iechyd Meddwl Oedolion





Bydd un person o bob pedwar yn dioddef problem iechyd meddwl ar ryw adeg yn ei fywyd

Gwybodaeth yr ydych ei hangen

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Os hoffech gael y wybodaeth hon mewn print mawr, Braille neu ar dâp sain ffoniwch 01267 228925

Gallwch gael gwybodaeth am wasanaethau eraill a ddarperir gan Gyngor Sir Caerfyrddin ar wefan y Cyngor: www.sirgar.gov.uk

SCH11/03/06/b

Sut allwn ni eich helpu?

Mae problemau iechyd meddwl yn gyffredin ac yn peri anabledd. Bydd un person o bob pedwar yn dioddef problem iechyd meddwl ar ryw adeg yn ei fywyd, a bydd un person o bob chwech yn dioddef problem iechyd meddwl **sylweddol**. Serch hynny mae nifer o bobl yn cael adferiad llwyr, tra mae ar eraill angen cymorth ac anogaeth am amser maith. Waeth beth fo eich amgylchiadau, rydym yma i helpu.

Gall ein staff, ynghyd ag asiantaethau eraill, eich helpu i oresgyn eich problemau, a'ch cynorthwyo i ymdopi a gwneud newidiadau yn eich bywyd.

Felly, os credwch y gallwn fod o gymorth, darllenwch weddill y daflen hon.

Â phwy ddylwn gysylltu os byddaf angen help?

Lleolir ein staff yn y Timau Iechyd Meddwl Cymunedol. Mae'r timau hyn yn cynnwys Meddygon, Nyrsys, Gweithwyr Cymdeithasol ac eraill. Fel arfer cyfeirir pobl at y Timau hyn gan rywun arall megis Meddyg Teulu neu berson proffesiynol arall, ond os byddai'n well gennych, gallwch gysylltu â ni yn bersonol. Mae'r cyfeiriadau a'r rhifau ffôn wedi'u nodi ar gefn y daflen hon.

Os, wedi cysylltu â ni, byddwch â hawl i dderbyn ein gwasanaethau, byddwn yn trefnu i asesu eich anghenion.

Sut y byddaf yn gwybod a ydw i'n gymwys ar gyfer derbyn eich gwasanaethau?

Byddwn yn penderfynu hyn drwy asesu eich anghenion yn gyntaf. Rydym yn cynnig gwasanaethau i oedolion sydd wedi cyrraedd oed gwaith yn unig ac sy'n dioddef salwch meddwl. Bydd gan y bobl hyn anghenion gofal cymdeithasol a byddant yn gymwys ar gyfer Dull Rhaglen Ofal (fframwaith er mwyn i dimau iechyd meddwl asesu eich anghenion a chydweithio â chi i reoli eich anghenion gofal). Yn ogystal mae'n rhaid i chi fyw yn Sir Gaerfyrddin.

Beth yw asesiad?

Yn syml, mae asesiad yn ffordd o glustnodi eich anghenion. Lle bynnag y bydd yn bosibl chi fydd yn nodi pa gymorth fyddai fwyaf defnyddiol ar gyfer eich anghenion.

Weithiau bydd angen i ni asesu pobl y mae eu hiechyd neu ddiogelwch mewn perygl. Ymgymerir â'r asesiadau hynny gan Weithwyr Cymdeithasol Cymeradwy sydd wedi derbyn hyfforddiant arbennig.

Pa wasanaethau yr ydych yn eu cynnig?

Rydym yn darparu rhai gwasanaethau ein hunain ac mae asiantaethau eraill yn darparu rhai ar ein rhan ni. Gallwn gynnig cymorth gwaith cymdeithasol i chi a fydd yn cynnwys cwrdd â gweithiwr cymdeithasol sy'n gallu asesu eich anghenion a'ch helpu i ddatrys neu reoli eich problemau. Gallwn hefyd eich cysylltu â rhai gwasanaethau dydd lleol sydd i'w cael neu drefnu gofal yn eich cartref eich hun neu oddi cartref os oes angen. Mae rhai o'n staff hefyd yn cynnig

cymorth o ran eich llety a'ch arian. Bydd beth bynnag a gynigir yn dibynnu ar eich anghenion, a fydd wedi cael eu nodi yn yr asesiad.

Pwy fydd yn ymwneud â'r asesiad?

Bydd hyn yn dibynnu ar yr amgylchiadau, ond fel arfer bydd yn eich cynnwys chi ac, os ydych yn caniatáu felly, unrhyw berson sy'n cynorthwyo i ofalu amdanoch, gan gynnwys asiantaethau eraill. Mewn rhai amgylchiadau, gallai perthynas neu ffrind sy'n darparu cymorth a gofal fod â hawl i gael asesiad o'i anghenion hefyd.

Mae llawer o'r cymorth a gynigiwn yn cael ei ddarparu ar y cyd â mudiadau megis y Gwasanaeth Iechyd, Grwpiau Gwirfoddol ac Adrannau eraill o'r Cyngor Sir. Gwneir hyn er mwyn sicrhau ein bod yn darparu gofal cyflawn.

Beth sy'n digwydd i'r wybodaeth a roddaf i chi?

Defnyddir hon i ddod o hyd i ffyrdd o ddelio â'ch anawsterau. Byddwn yn cadw cofnod o'n cysylltiad â chi a byddwn yn dweud wrthych os bydd angen i ni rannu gwybodaeth ag unrhyw un arall. Os bydd angen hynny ni wnawn ond gyda'r rhai hynny sydd ag angen cael gwybod.

Beth sy'n digwydd ar ôl i mi gael fy asesu?

Os byddwn yn cytuno gyda'n gilydd eich bod angen gwasanaethau, byddwn yn edrych ar ffyrdd o wneud hynny a llunio cynllun gweithredu. Gelwir hwn yn **Gynllun Gofal**. Yn dibynnu ar eich anghenion, gallai hwn gynnwys siarad ag aelod o'r tîm am eich anawsterau, neu gael cymorth gyda

rhannau eraill o'ch bywyd megis sut y treuliwch eich diwrnod, lle yr ydych yn byw a'ch incwm.

Fydd angen i mi dalu?

Codir tâl am rai o'n gwasanaethau. Byddwn yn dweud wrthych adeg yr asesiad os bydd angen i chi dalu. Os bydd angen talu byddwn yn trefnu eich bod yn cael gwybod beth fydd y swm.

Cyfrinachedd

Mae llawer o'r wybodaeth yr ydych yn ei rhannu â ni neu a ddarperir gan eraill ar eich rhan, yn wybodaeth gyfrinachol. Rydym yn parchu hyn ac yr ydym yn sicrhau bod gwybodaeth gyfrinachol yn cael ei chadw'n ddiogel, yn breifat a'i defnyddio'n unig i'n helpu ni i ddarparu'r gwasanaethau y mae eu hangen arnoch. Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth i'r diben a gytunwyd yn unig a'r staff sy'n darparu gwasanaethau ichi fydd yr unig rai a fydd yn cael gweld eich ffeil.

Weithiau, byddwn yn cael cais am rannu gwybodaeth â gweithwyr proffesiynol eraill. Fodd bynnag, ni fyddwn yn datgelu'r wybodaeth hon yn arferol heb roi gwybod ichi a chael eich caniatâd yn unol â Deddf Diogelu Data 1998.

Fodd bynnag, bydd adegau pan fydd yn ofynnol dan y gyfraith inni ddatgelu gwybodaeth heb eich caniatâd, er enghraifft:

- datgelu i'r Heddlu neu'r Llysoedd wybodaeth sy'n ymwneud â materion cyfreithiol neu droseddol difrifol, neu
- i osgoi niwed difrifol i chi neu i eraill.

Cwynion, Sylwadau a Chanmoliaeth

Rydym yn croesawu eich awgrymiadau a'ch sylwadau. Os byddwch wedi derbyn ein gwasanaethau ac yn hapus â hwy neu os oes gennych awgrym ar sut i'w gwella, cofiwch roi gwybod i ni.

Ar y llaw arall os ydych yn anhapus gallwch wneud cwyn. Bydd ein staff yn rhoi taflen i chi ("A ydych chi'n hapus â'ch gwasanaethau?") sy'n esbonio sut i wneud hynny.

Ble a sut allaf gysylltu â chi

Lleolir ein staff yn y cyfeiriadau isod. Ar ôl cael eich cyfeirio atom, byddwn yn cysylltu â chi cyn pen 7 diwrnod i drefnu cyfarfod.

Ar gyfer rhanbarthau Caerfyrddin, Hendy-gwyn a Dyffryn Teifi cysylltwch â:

Tîm Iechyd Meddwl Rhanbarth Caerfyrddin
Canolfan Adnoddau Parc y Ffynnon
Caerfyrddin
Ffôn 01267 236017
Mynediad i Gadeiriau Olwyn a thoiled i'r anabl.
Ar gyfer rhanbarth Dyffryn Tywi cysylltwch â:

Tim Cymunedol Iechyd Meddwl Dyffryn Tywi
Yr Hen Laethdy
Station Road
Llangadog
SA19 9LY
Ffôn: 01550 777771
Mynediad I Gadeiriau Olwyn a thoiled i'r anabl

Ar gyfer rhanbarthau Rhydaman a Dyffryn Aman cysylltwch â:

Tîm Iechyd Meddwl Rhanbarth Rhydaman
Canolfan Adnoddau Swn-y-Gwynt
Tir-y-Dail
Rhydaman
Ffôn : 01269 595473
Mynediad i Gadeiriau Olwyn a thoiled i'r anabl.

Ar gyfer rhanbarth Llanelli cysylltwch â :

Tîm Iechyd Meddwl Rhanbarth Llanelli
Clinig Brynmair
Heol Goring
Llanelli
Ffôn: 01554 772768
Mynediad i Gadeiriau Olwyn a thoiled i'r anabl.

Mae'r swyddfa ar agor rhwng 8.45am a 5pm ddydd Llun i ddydd Iau, a 8.45am tan 4.30pm ddydd Gwener.

Os bydd achosion brys y tu allan i oriau swyddfa ffoniwch y rhif hwn: **01267 222288**