



### **ffynonellau allweddol o gymorth yn eich ardal**

Pan fydd afiechyd meddwl difrifol gennych, mae'n bwysig parhau yn bositif, cadw'n ddioedd a chynllunio eich ffordd tuag at adferiad. Mae'r pamffled yma yn darparu rhai manylion cyswilt allweddol i chi er mwyn eich caniatáu i gynllunio ymlaen llaw mewn agweddau gwahanol o'ch bywyd.

## **gwaith a galwedigaeth**

Mae cyflogaeth yn medru ffurfio rhan allweddol o  
adferiad gan ei fod yn cynnig urddas a pharch yr  
ogystal ag annibyniaeth ariannol. Mae eich Canolfan  
Byd Gwaith lleol yn medru darparu cyngor ar ystod o  
faterion gan gynnwys dychwelyd i'r gwaith. Mae  
modd ffonio'r Canolfan Byd Gwaith  
ar 01446 709 763

## materion cymdeithasol, diwylliannol ac ysbrydol

Yn gyffredinol, mae'n bwysig i chi edrych ar ôl eich bywyd cymdeithasol gan fod hyn yn eich caniatáu i gadw mewn cysylltiad â phobl.

Mae modd i chi ganfod mwy ar  
gyfleoedd diwylliannol a hamdden  
leol drwy ymweld â gwefan  
Cyngor Bwrdeistref  
Sir Fflint -  
[www.flintshire.gov.uk](http://www.flintshire.gov.uk) - neu  
drwy ffonio'r Cyngor ar

## gofal personol a illes corffor

Slaradwch â'ch meddyg am gynnal a gwella eich lles corfforol a mynegwch unrhyw bryderon iechyd corfforol sydd gennych. Os nad oes meddyg gennych, yna cysylltwch â'r Bwrdd Iechyd.

ility

Mae'n bwysig i sicrhau fod y llety gorau posib gyda chi ar gael ar eich cyfer. Bydd y gwasanaeth tai lleol yn medru rhoi help a chyngor i chi ar gadarnhau eich trefniadau byw. Cysylltwch â'ch Swyddog lleol ar: 01446 709 11

addysg a hyfforddiant

Mae addysg a hyfforddiant yn rhoi cyfleoedd  
chi i ddatblygu sgiliau sydd yn ymneud â  
swyddi, cwrdd â phobl sydd â diddordebau  
gwahanol a chyflawni amcanion  
personol. Er mwyn canfod mwya o  
wybodaeth am gyfleoedd hyfforddi  
lleol, mae modd i chi gysylltu  
gyda'r **Ganolfan Dysgu Gydol**  
**Oes.** Y rhif yw  
**01446 709 192**

## cyclid acarian

Efllai eich bod am ennill  
cyflog, elwa o'r mwyaf ar  
fudd-daliadau, gwella eich  
sgiliau cylldio neu gael  
gwybodaeth am reoli dyledion . Bydd  
yngor Ar Bopeth yn medru helpu:  
oniwch 0845 120 3756

**rhanatau neu berthnasau gofalu**

Gallech drafod eich materion rhianta/gofalu gyda’ch  
Meddyg Teulu, ymwylydd iechyd neu weithiwr iechyd  
profesiynol neu mae modd i chi ofyn am gyngor gan  
fudiad lleol neu genedlaethol megis Cyngor Ar Bopeth.  
Mae modd iddynt eich cyfeirio at ffynonellau gwahanol o  
wybodaeth yn union fel y mae modd i'r Cyngor lleol ei  
wneud. Gweler y manylion cyswilt Isod

ffurfiau meddygol a ffurfiau eraill o drini-aeth gan gynnwys ymyriadau seicolegol

Cofiwch fod y dewis o feddyginaeth ar gyfer eich iechyd meddwl yn benderfyniad i chi ynghyd â'ch meddyg. Gweler y wybodaeth uchod ynglych cysylltu gyda Meddyg Teulu. Fel rhan o'ch adferiad, mae modd i chi edrych hefyd ar driniaethau a therapiâu eraill ar gyfer aifiechyd meddwl gan gynnwys cwnsela a seicotherapy. Gofynnwch i'ch meddyg am yr hyn sydd ar gael.

#### **parenting or caring relationships**

- medical and other forms of treatment including psychological interventions
- remember that the choice of medication for your mental illness is down to you as well as your doctor.
- Please see information above about contacting a GP
- As part of your recovery you can also look at what other treatments and therapies for a mental illness may be available including counselling and psychotherapy. Ask your doctor what's on offer.

**Accommodation**  
It is important to ensure that you have the best accommodation available to you. The local authority will be able to provide you with housing service or sorting out your living arrangements. Contact your local Officer on:

When you have a serious mental illness it's important to remain positive, keep safe and plan your way towards recovery. This leaflet provides some key contacts to help you plan ahead in different areas of your life.