

Pasbort symud ymlaen o CAMHS

Efallai y bydd symud ymlaen o CAMHS yn teimlo fel amser anodd. Gall fod yn gam cadarnhaol iawn yn eich adferiad, ond efallai y byddwch chi hefyd yn poeni beth i'w ddisgwyl, neu'n nerfus bod eich cymorth yn newid.

Beth yw pasbort?

Mae'r pasbort yn ddogfen y gallwch ei llenwi:

- I adael i bobl sy'n ymwneud â'ch gofal wybod mwy amdanoch chi
- I adael iddyn nhw wybod beth hoffech chi ei weld yn digwydd pan fyddwch chi'n gadael CAMHS

Pam mae'r pasbort yn ddefnyddiol?

Gall creu pasbort roi cyfle i chi ddweud:

- Beth sy'n bwysig i chi
- Beth sydd wedi gweithio neu heb weithio yn y gorffennol
- Beth hoffech chi ei weld yn digwydd gydag unrhyw ofal a thriniaeth yn y dyfodol

Gallwch ei lenwi a'i roi i'ch meddyg teulu neu weithiwr proffesiynol sy'n ymwneud â'ch gofal. Gofynnwch iddynt gadw copi gyda'ch cofnodion.

Pwy ddylai weld fy mhasbort?

Eich dewis chi yw pwy sy'n gweld eich pasbort. Efallai y byddwch chi'n dymuno:

- Cadwch gopi i chi'ch hun
- Rhoi copi i'ch meddyg teulu a gofyn iddynt ei ychwanegu at eich cofnod
- Rhoi copi i weithiwr proffesiynol arall sy'n ymwneud â'ch gofal, fel therapydd preifat neu gwnselydd mewn elusen, a gofyn iddynt ei ychwanegu at eich cofnodion
- Rhoi copi i riant neu oedolyn rydych yn ymddiried ynddo

Beth os ydw i am gynnwys rhagor o wybodaeth?

Mae'n well cadw eich pasbort i 2 dudalen. Mae hyn yn ei gwneud yn haws i bobl sy'n ymwneud â'ch gofal ei ddarllen a'i ddeall.

Os oes darnau o wybodaeth ychwanegol sy'n wirioneddol bwysig yn eich barn chi, gallech chi eu nodi ar ddarn arall o bapur a gofyn am gael eu cadw gyda'r pasbort.

Fy mhasbort symud ymlaen o CAMHS

Amdanaf i		
Enw llawn:	Dyddiad geni:	Rhagenwau:
Rwy'n hoffi cael fy ngalw'n:		
Sut hoffwn i chi gysylltu â mi – ysgrifennwch eich cyfeiriad e-bost, eich rhif ffôn, neu'r ddau:		
Enw a manylion cyswllt fy meddyg teulu:		
Dyma hoffwn i chi ei wybod amdanaf i - meddyliwch am hoff a chas bethau, targedau, gobeithion ar gyfer y dyfodol, y bobl sy'n bwysig i mi:		
Fy hanes gyda CAMHS – pam y dechreuais weithio gyda CAMHS, pa fathau o driniaeth a chymorth a gefais, manylion am fy rhyddhau o CAMHS:		
Dyma gymorth ges i gan CAMHS sydd wedi bod yn ddefnyddiol:	Dyma gymorth ges i gan CAMHS sydd heb fod yn ddefnyddiol:	

Fy nghynllun symud ymlaen	
Dyma'r cymorth rydw i eisiau ei gael ar gyfer fy iechyd meddwl yn y dyfodol:	
Dyma'r cymorth rwy'n ei gael y tu allan i wasanaethau'r GIG - fel cymorth gan gymheiriaid, eiriolaeth, diddordebau, ysgol, gofal cymdeithasol:	
Dyma'r pethau rwy'n eu gwneud fy hun, sy'n fy helpu i pan fyddaf i'n cael trafferthion gyda fy iechyd meddwl:	
Dyma sut rydw i eisiau i fy rhiant, gofalwr neu warcheidwad fod yn rhan o fy ngofal:	
Pa wybodaeth dydw i ddim eisiau i chi ei rhannu gyda nhw:	
Eu henw a'u manylion cyswllt – gadewch hwn yn wag os nad ydych am iddynt fod yn rhan o hyn:	