Symud i Wasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion: pasbort pontio

Gall symud i Wasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion (AMHS) fod yn gyfnod anodd. Efallai eich bod yn poeni beth i'w ddisgwyl neu'n nerfus am newid cymorth.

Os ydych chi'n byw yng Nghymru ac yn cael cymorth gan SCAMHS, dylai rhywun fod wedi dweud wrthych chi'n barod am basbortau pontio – siaradwch â rhywun yn eich tîm gofal os nad oes.

Os ydych chi'n byw yn Lloegr, gallwch chi ddefnyddio'r templed hwn i greu eich pasbort eich hun.

Beth yw pasbort pontio?

Y pasbort ydy dogfen y mae SCAMHS yn gofyn i chi ei llenwi er mwyn:

- Gadael i bobl sy'n ymwneud â'ch gofal wybod mwy amdanoch chi
- Gadael iddyn nhw wybod beth hoffech chi ei weld yn digwydd pan fyddwch chi'n symud i AMHS

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 gyda'ch gofal a thriniaeth yn y dyfodol

Gallwch ei llenwi ac yna ei rhoi i'ch gweithiwr pontio neu'ch cydlynydd 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:

- Cadwch gopi i chi'ch hun
- Rhoi copi i'ch tîm a gofyn iddynt ei ychwanegu at eich cofnod
- Rhoi copi i riant neu oedolyn rydych yn ymddiried ynddo

Efallai y bydd copi'n cael ei rannu â'ch tîm AMHS, ond gallwch holi rhywun yn eich tîm SCAMHS am hyn.

Os nad ydych chi am i'ch tîm AMHS gael copi, dylech ofyn i'ch tîm SCAMHS ei dynnu oddi ar eich cofnodion.

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 eu nodi ar ddarn arall o bapur a gofyn am gael eu cadw gyda'r pasbort.

Fy mhasbort pontio

<table>
<tr><td colspan="3">Amdanaf i</td></tr>
<tr><td>Enw llawn:</td><td>Dyddiad geni:</td><td>Rhagenwau:</td></tr>
<tr><td colspan="3">Rwy’n hoffi cael fy ngalw’n:</td></tr>
<tr><td colspan="3">Sut hoffwn i chi gysylltu â mi – ysgrifennwch eich cyfeiriad e-bost, eich rhif ffôn, neu’r ddau:</td></tr>
<tr><td>Enw a manylion cyswllt fy ngweithiwr allweddol neu gydlynydd gofal SCAMHS:</td><td colspan="2">Enw a manylion cyswllt fy mhrif gyswllt yn AMHS:</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hoffwn i fy mhrif gyswllt yn AMHS gael copi o’r pasbort hwn [Ie/Na]</td></tr>
<tr><td colspan="3">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:</td></tr>
<tr><td colspan="3">Dyma fy hanes gyda SCAMHS - pam ddechreuais i weithio gyda SCAMHS, pa fath o therapïau a chymorth rydw i wedi’u cael:</td></tr>
<tr><td>Dyma gymorth ges i gan SCAMHS sydd wedi bod yn ddefnyddiol:</td><td colspan="2">Dyma gymorth ges i gan SCAMHS sydd heb fod yn ddefnyddiol:</td></tr>
</table>

Fy nghynllun symud ymlaen
Pryderon neu gwestiynau sydd gennyf ynglŷn â symud i AMHS:
Dyma'r cymorth rydw i eisiau ei gael gan AMHS:
Dyma'r pethau sy'n anodd i mi ac yr hoffwn eu gweld yn newid yn ystod fy amser gydag AMHS:
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 symudiad i AMHS:

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: