## 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 ngweithiwr allweddol neu gydlynydd gofal SCAMHS: | Enw a manylion cyswllt fy mhrif gyswllt yn AMHS: | |
| Hoffwn i fy mhrif gyswllt yn AMHS gael copi o’r pasbort hwn [Ie/Na] | | |
| 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: | | |
| Dyma fy hanes gyda SCAMHS - pam ddechreuais i weithio gyda SCAMHS, pa fath o therapïau a chymorth rydw i wedi’u cael: | | |
| Dyma gymorth ges i gan SCAMHS sydd wedi bod yn ddefnyddiol: | Dyma gymorth ges i gan SCAMHS sydd heb fod yn ddefnyddiol: | |
| **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: | | |