## 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: | | |