

## Pwy all atgyfeirio at yr VNHSW?

### Croesawir atgyfeiriadau gan y canlynol:

- Cyn-filwyr a milwyr wrth gefn (hunan-atgyfeirio)
- Gwasanaethau gofal sylfaenol (meddyg teulu, gwasanaethau iechyd meddwl sylfaenol)
- Gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd (CMHT, gwasanaethau cleifion mewnol)
- Sefydliadau trydydd sector (Y Lleng Brydeinig Frenhinol, Newid Cam ac ati)
- Y Lluoedd Arfog (DCMHS)
- Aelodau teulu (gyda chydysniad)
- Unrhyw weithiwr proffesiynol arall sy'n gweithio gyda neu'n cefnogi cyn-filwr

## Sut i atgyfeirio at VNHSW

### Gallwch atgyfeirio drwy:

1. Llenwi ein ffurflen atgyfeirio ar-lein yn [www.veteranswales.co.uk](http://www.veteranswales.co.uk) a mynd i'r dudalen 'referrals' neu:
2. Cysylltu â'r brif swyddfa dros y ffôn neu drwy e-bost:
  - Ff: 03000 857 964
  - E: [BCU.Admin-veterans@wales.nhs.uk](mailto:BCU.Admin-veterans@wales.nhs.uk)

## Lle i gael rhagor o wybodaeth

### GIG Cyn-filwyr Cymru

Uwch Adran Iechyd Meddwl ac Anabledd Dysgu  
Ty Derbyn AMHU  
Ysbyty Maelor Wrecsam  
Wrecsam  
LL13 7TD

Ff: 03000 857 964

E: [BCU.Admin-veterans@wales.nhs.uk](mailto:BCU.Admin-veterans@wales.nhs.uk)



/WelshVeteranService



@veteranswales



[www.veteranswales.co.uk](http://www.veteranswales.co.uk)

### Mae clinigau cleifion allanol ar gael yn

- Bae Colwyn
- Llanfairfechan
- Rhyl
- Treffynnon
- Wrecsam
- Tremadog
- Y Trallwng (Gogledd Powys)

### Rhifau cyswllt defnyddiol

#### VETERANS' GATEWAY

Pwynt Cyswllt Cyntaf 24 Awr

Rhadffôn: 0808 802 1212

Testun: 81212 (gofyn am alwad yn ôl)

Gwefan: [www.veteransgateway.org.uk](http://www.veteransgateway.org.uk)

#### CALL

Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru 24 Awr

Rhadffôn: 0800 132 737

Testun: 'Help' i 81066



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board



**VETERANS**  
**NHS WALES**

Gwasanaeth GIG ar gyfer cyn-filwyr sydd â chyflyrau iechyd meddwl cysylltiedig â gwasanaeth milwrol

[www.veteranswales.co.uk](http://www.veteranswales.co.uk)

## Beth yw Cyn-filwyr GIG Cymru (VNHSW)?

Gwasanaeth GIG yw VNHSW sy'n darparu asesiadau iechyd meddwl arbenigol a thriniaethau seicolegol a meddyginiaethau ar gyfer cleifion allanol.

## Ar gyfer pwy mae VNHSW?

Gwasanaeth iechyd meddwl blaenoriaeth yw VNHSW ar gyfer cyn-filwyr a milwyr wrth gefn sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog EM ac sydd â chyflwr iechyd meddwl yr amheuir ei fod yn gysylltiedig â gwasanaeth milwrol.

Weithiau bydd cyn-filwyr yn datblygu problemau iechyd meddwl cysylltiedig â gwasanaeth milwrol a gall y rhain ddigwydd am nifer o resymau, yn amrywio o brofiadau brawychus iawn ar ymgyrch i anhawster mewn ymdopi â bywyd allan o'r Lluoedd Arfog.

NID OES yn rhaid i chi fod wedi gwasanaethu mewn rôl brwydro yn y Lluoedd Arfog er mwyn datblygu problemau iechyd seicolegol cysylltiedig â gwasanaeth milwrol.



© Hawlfraint Y Weinyddiaeth Amddiffyn/Y Goron 2018

## A ydych chi'n cael unrhyw rai o'r rhain ers cyfnod o wasanaeth milwrol?

- Nosweithiau digwsg?
- Gwrthdaro aml gyda phartneriaid, aelodau'r teulu a ffrindiau?
- Anhawster i ymdopi â thasgau bob dydd?
- Osgoi gweithgareddau cymdeithasol?
- Teimladau eich bod wedi newid ers gwasanaeth milwrol?
- Teimladau o euogrwydd neu gywilydd?
- Symptomau o iselder, pryder neu PTSD?
- Ymdopi â symptomau drwy ddefnyddio alcohol, cyffuriau neu drwy hunan-niweidio?



© Hawlfraint Y Weinyddiaeth Amddiffyn/Y Goron 2018

## Helpu cyn-filwyr i gael eu bywydau'n ôl ar y llwybr cywir



© Hawlfraint Y Weinyddiaeth Amddiffyn/Y Goron 2017

## Yr hyn y mae cyn-filwyr wedi'i ddweud am VNHSW

“Hwn oedd y tro cyntaf i mi deimlo fy mod yn siarad â therapydd sy'n deall fy mhroblemau fel cyn-filwr”

“Roedd y driniaeth yn heriol, a da o beth oedd hynny, ond mae wedi bod yn hynod effeithiol – hyd yn oed pan oeddwn i'n meddwl weithiau na fyddai'n gweithio”

“Wedi deng mlynedd o ddiagnosis rydw i wedi gwneud cam mawr ymlaen, yn hytrach na bod yng nghanol y sefyllfa yn ystod ôl-fflachiau gallaf nawr weld fy hun y tu allan, sy'n bwysig dros ben i mi”

“Roedd fy therapydd yn wych ac yn gwybod sut i ymdrin â'r pynciau roeddwn i'n siarad amdanynt”

“Roedd fy therapydd yn gallu gwneud i mi weld pethau mewn ffordd wahanol a fy helpu i a'm teulu i ddod yn agosach nag rydym erioed wedi bod”