

Mae Digwyddiad Critigol yn Digwydd:

Pwy i gysylltu ag ef os ydych chi'n teimlo bod angen cefnogaeth arnoch chi?

Gwasanaeth Caplaniaeth CTM

Mae caplaniaid ar gael ym mhob safle cleifion mewnol 24/7 i chi. Rydyn ni'n darparu gofal ysbrydol, bugeiliol a chrefyddol (os oes angen). Does dim angen i chi fod yn grefyddol i ddefnyddio'r gwasanaethau hyn.

Efallai na fyddwn yn gallu rhoi atebion i chi ond gallwn gefnogi staff, cleifion a gofalwyr a allai fod eisiau myfyrio, trafod pethau neu geisio gwneud synnwyr o'u profiad.

E-bost: CTUHB_ChaplaincySpiritual@wales.nhs.

Byddwn yn anfon unrhyw geisiadau am ymweliadau ymlaen at y Caplaniaid priodol sy'n gweithio yn Ysbyty Cwm Cynon, Ysbyty Cwm Rhondda ac Ysbyty Glanrhyd.

<p>CEISIADAU AM GAPLAN Y TU ALLAN I ORIAU A BRYD</p> <p>Mae hyn drwy'r switsfyrddau perthnasol</p> <ul style="list-style-type: none">Ysbyty'r Tywysog Siarl 01685 721721Ysbyty Tywysoges Cymru 01656 752752Ysbyty Brenhinol Morgannwg 01443 443443 <p>N.B.: rhowch wybod i'r switsfwrdd os oes angen offeiriad Catholig Rhufeinig</p>	<p>Am GEISIADAU NAD YDYNT YN FRYS ffoniwch swyddfeydd y gaplaniaeth isod.</p> <ul style="list-style-type: none">Ysbyty'r Tywysog Siarl 01685 728427Ysbyty Tywysoges Cymru 01656 754033Ysbyty Brenhinol Morgannwg 01443 443443 est. 7407 <p>Oriau craidd yw dydd Llun i ddydd Gwener 8:30am i 4:30pm. Ar gyfer ceisiadau brys ffoniwch</p>
--	--

Arweinydd Clinigol Profedigaeth CTM:

Mae'n cynnwys gwasanaethau cymunedol a chleifion mewnol, gan ddarparu cefnogaeth galar a chyfeirio at wybodaeth at deuluoedd a staff yn ystod diwedd oes neu ar ôl marwolaeth.

Cymorth a ddarperir ar gyfer colli beichiogrwydd, colli plentyn neu unrhyw farwolaeth oedolyn lle gallech deimlo bod angen cymorth galar, neu unrhyw achos anodd yr hoffech ei drafod.

E-bost: ctm.bereavementsupport@wales.nhs.uk

Gwasanaeth Lles Gweithwyr CTM - Llwybr Cymorth Cyntaf Trawma:

Er mwyn i'r holl staff gael cefnogaeth, boed yn y gymuned neu ar safleoedd ysbytai. Pan fydd adran yn profi digwyddiad neu brofedigaeth sydyn a allai fod yn drawmatig neu'n ofidus i staff, mae'r Gwasanaeth Lles yn darparu ymateb Cymorth Cyntaf Trawma sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Mae hyn yn cynnwys:

Darparu cefnogaeth ac arweiniad i reolwyr ar y ffordd orau o gefnogi staff. Y ffurf fwyaf effeithiol o gefnogaeth yn syth ar ôl digwyddiad trawmatig neu brofedigaeth yw cefnogaeth gan gyfoedion / rheolwr.

- Darparu addysg seicolegol i staff (1-3 diwrnod ar ôl y digwyddiad)** ar beth i'w ddisgwyl yn ystod yr ychydig ddyddiau a'r wythnosau cyntaf yn syth ar ôl trawma a sut i reoli'r effaith.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

2. **Dechrau aros yn wyladwrus am 4 wythnos.** Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwella'n naturiol o brofiad trawmatig, ac mae'n bwysig caniatáu i'r cyfnod adferiad naturiol hwn ddigwydd. Mae gofyn cwestiynau manwl i bobl am eu hemosiynau neu eu profiadau ar yr adeg hon yn achosi trawma eto ac yn ddi-fudd.

Bydd y Gwasanaeth Lles yn ailymweld â'r tîm ar ôl 4 wythnos ac yn asesu a chyfeirio unrhyw un sy'n dal i brofi symptomau gofidus. Gallai hyn gynnwys atgyfeiriad at Therapi Cysylltiedig â Gwaith - 6 wythnos o therapi i'r rhai sy'n teimlo'n ofidus iawn oherwydd digwyddiad trawmatig yn y gwaith.

Email: CTM.WellbeingService@wales.nhs.uk

Gwasanaethau Seicoleg Paediatrig CTM:

Darparu cefnogaeth seicolegol i staff sy'n gweithio mewn Paediatreg Acíwt a Chymunedol.

Gallwn gefnogi staff sy'n gweithio ym maes Paediatreg a allai fod eisiau trafod pethau neu geisio gwneud synnwyr o'u profiad pan fydd plentyn yn marw yn yr ysbyty. Gallwn eich helpu i fyfyrto ar eich emosiynau a'u prosesu ar yr adeg hon, a'ch cyfeirio at sefydliadau cymorth perthnasol.

Rydym yn gallu cynnig sesiynau dadfrifio emosiynol i grwpiau o staff yn dilyn digwyddiadau critigol ar draws CTM.

E-bost: CTM.Paediatric.GeneralPsychology@wales.nhs.uk

Gwasanaeth Cymorth i Deuluoedd ICU CTM / Gwasanaeth Cymorth i Staff ICU:

Darparu cefnogaeth seicolegol i bob claf yn yr Uned Gofal Dwys (ICU), eu teuluoedd a staff sy'n gweithio yn yr ICU.

Gwasanaeth Cymorth i Deuluoedd yr Uned Gofal Dwys :

Cefnogi teuluoedd wrth gael eu derbyn a thrwy eu dyddiau anoddaf gydag anwylyd sy'n ddirifol wael .

Darparu cefnogaeth diwedd oes a phrofedigaeth, yn yr ysbyty ac am hyd at 3 mis ar ôl profedigaeth.

Mae **Clinigau Teuluol mewn Galar yn cael eu cynnig** i bob teulu sydd wedi colli rhywun yn yr Uned Gofal Dwys i helpu i ateb cwestiynau a deall taith eu hanwylyd drwy'r Uned Gofal Dwys a darparu cefnogaeth mewn galar.

Gwasanaeth Cymorth Staff ICU :

Darparu **fframwaith lles staff** i gefnogi staff yr Uned Gofal Dwys yn rhagweithiol gyda'u lles o ddydd i ddydd.

Hyfforddi a chefnogi **Hyrwyddwyr Lles ICU** i gefnogi eu timau pan fydd digwyddiad llawn straen neu ofid yn digwydd yn y gwaith.

Cefnogi timau i ymateb i ddigwyddiadau critigol.

Gall staff yr Uned Gofal Dwys gael mynediad at gymorth 1:1 yn uniongyrchol neu drwy eu rheolwr drwy'r Tîm Seicoleg mewnol, yn ogystal â thrwy unrhyw un o'r gwasanaethau uchod.

Mae pob gwasanaeth yn dilyn yr un llwybr cymorth cyntaf trawma fel yr amlinellwyd uchod.

E-bost: CTM.ITUPsychologyReferrals@wales.nhs.uk (atgyfeiriadau i'r Uned Gofal Dwys yn unig)

Ffôn 01443 443475 (Dydd Llun - Dydd Gwener, oriau swyddfa)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board