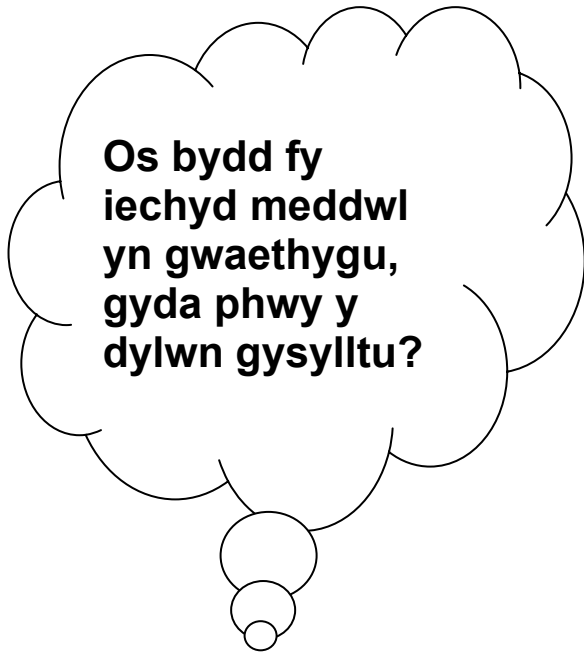


# Gwasanaethau Iechyd Meddwl Rhanbarth PABM

## Gwybodaeth Rhyddhau o'r Gwasanaeth



## Rhyddhau o'r Gwasanaeth

Mae llawer o bobl sy'n cael eu rhyddhau o'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl yn ansicr am sut gallant ddychwelyd i'r gwasanaethau pe bai angen iddynt wneud hynny. Felly, lluniwyd y daflen hon i roi gwybodaeth glir i chi, y person sy'n cael ei ryddhau, am y broses a'r weithdrefn.

O dan Ddeddf Iechyd Meddwl (Cymru) 2010, gall pobl sy'n cael eu rhyddhau o wasanaethau iechyd meddwl eilaidd gyfeirio eu hunain yn ôl i'r gwasanaeth ar gyfer asesiad o fewn 3 blynedd.

Os yw person wedi'i ryddhau o wasanaeth eilaidd am 3 blynedd neu fwy, rhaid iddo gyflwyno'i hun i'r meddyg am asesiad.

Os hoffech gyfeirio'ch hun am asesiad o fewn 3 blynedd, rhaid cysylltu â'r gwasanaeth yn eich ardal. Mae'r wybodaeth berthnasol ar y tudalennau canlynol.

Sylwer y ceir manylion cyswllt gwahanol i bobl sy'n defnyddio'r Gwasanaethau i Oedolion a phobl sy'n defnyddio'r Gwasanaethau Pobl Hŷn.

Os oes angen help arnoch i ddychwelyd i'r gwasanaethau, ffoniwch wasanaeth Cefnogi Eiriolaeth Cymru am ddim ar 01639 620112

## Cysylltiadau Defnyddiol Eraill

C.A.L.L. Llinell Gymorth Iechyd Meddwl Cymru Ffôn 0800 132 737  
[www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)

Galw Iechyd Cymru Ffôn 0845 46 47  
[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

Samariaid Ffôn 0845 790 9090  
[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Llinell Wybodaeth Mind Ffôn 0845 766 0163  
[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

## Gwasanaethau Iechyd Meddwl yng Nghastell-nedd Port Talbot

Sylwer, wrth gysylltu â gwasanaethau, gofynnwch am y swyddog ar ddyletswydd.

### Gwasanaethau CMHT i Oedolion

**The Forge, Port Talbot**  
Ffôn 01639 888000

Dydd Llun i ddydd Gwener  
Bore 10am-12pm

**Gelligron, Pontardawe**  
Ffôn 01792 865696

Dydd Llun - dydd Iau  
2pm-5pm  
Dydd Gwener  
2pm-4.30pm

## Gwasanaethau Iechyd Meddwl yn Abertawe

Sylwer, wrth gysylltu â gwasanaethau, gofynnwch am y swyddog ar ddyletswydd.

### Gwasanaethau CMHT i Oedolion

**Clinig Canolog**  
Ffôn 01792 517853/517800

Dydd Llun i ddydd Iau  
9am-5pm  
Dydd Gwener  
9am-4.30pm

**Canolfan Tŷ Einon**  
Ffôn 01792 545780

Dydd Llun i ddydd Iau  
9am-5pm  
Dydd Gwener  
9am-4.30pm

## Gwasanaethau Iechyd Meddwl ym Mhen-y-bont ar Ogwr

Sylwer, wrth gysylltu â gwasanaethau, gofynnwch am y swyddog ar ddyletswydd.

### Gwasanaethau CMHT i Oedolion

**Heol Quarella, Pen-y-bont ar Ogwr**  
Ffôn 01656 763000

Dydd Llun i ddydd Iau  
9am-4pm  
Dydd Gwener  
9am-4.30pm

**Ysbyty Maesteg, Maesteg**  
Ffôn 01656 754278

Dydd Llun i ddydd Iau  
9am-5pm  
Dydd Gwener  
9am-4.30pm

Ffoniwch eich meddyg teulu y tu allan i'r oriau hyn



Neath Port Talbot



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Abertawe Bro Morgannwg  
University Health Board

Ffoniwch eich meddyg teulu y tu allan i'r oriau hyn



City and County of  
Swansea

Ffoniwch eich meddyg teulu y tu allan i'r oriau hyn

