Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Canllaw ar Ganolfannau Dadwenwyno Cleifion Mewnol ac Adsefydlu Preswyl yng Nghymru

OGL © Hawlfraint y Goron 2018 WG33033 ISBN digidol 978-1-78903-955-9

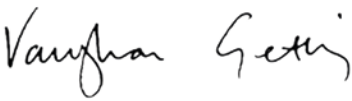
Rhagair gan y Gweinidog

Mae canolfannau adsefydlu preswyl a chanolfannau dadwenwyno i gleifion mewnol yn parhau i chwarae rôl bwysig wrth helpu defnyddwyr gwasanaethau i wella yn y tymor hir ac mae Llywodraeth Cymru yn parhau'n ymrwymedig i wneud yn siŵr bod gwasanaethau o'r fath ar gael mewn ffordd sy'n gynaliadwy yn y tymor hir. Mae Llywodraeth Cymru yn dyrannu £1 miliwn o gyllid wedi'i glustnodi bob blwyddyn i'r Byrddau Cynllunio Ardal yng Nghymru er mwyn iddynt ddarparu gwasanaethau Haen 4. Mae hyn yn ychwanegol at y ffrydiau gofal cymdeithasol ehangach.

Mae gan bawb hawl i gael Asesiad Gofal Cymunedol er mwyn penderfynu ai mynd i ganolfan adsefydlu breswyl yw'r driniaeth orau i ddiwallu eu hanghenion hwy. Ym mis Ebrill 2015 cafodd 'Fframwaith Cymru Gyfan ar gyfer Canolfannau Adsefydlu Preswyl i Gamddefnyddwyr Sylweddau' ei roi ar waith. Gwnaed hyn er mwyn sicrhau bod camddefnyddwyr sylweddau yng Nghymru yn cael triniaeth a chefnogaeth o safon uchel. Mae'r broses o ddod o hyd i leoliad drwy'r Fframwaith yn cael ei lywio gan ddewis y defnyddiwr gwasanaeth a chaiff cleifion eu lleoli cyn agosed â phosibl at eu cartrefi lle bo modd, os mai hynny sydd orau i'w lles.

Caiff y Fframwaith Adsefydlu Preswyl ei defnyddio hefyd fel proses sicrhau ansawdd, gan y bydd yr holl ddarparwyr gwasanaethau wedi darparu tystiolaeth eu bod yn cyd-fynd â'r safonau angenrheidiol cyn cael eu derbyn ar y Fframwaith. Mae'r safonau hyn wedi'u cynnwys yn y Safonau Cenedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau yng Nghymru. Ar ben hynny, mae disgwylir i ddarparwyr gwasanaethau gydymffurfio â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Deddf Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016.

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi trosolwg cynhwysfawr o'r gwasanaethau dadwenwyno i gleifion mewnol a'r gwasanaethau adsefydlu preswyl sydd ar gael drwy Gymru. Bydd hyn yn helpu defnyddwyr gwasanaethau i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth ynglŷn â'u triniaeth.



Vaughan Gething AC
Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

› Trosolwg o Wasanaethau Haen 4

Mae gwasanaethau Haen 4 yng Nghymru yn cynnwys rhaglenni dadwenwyno a sefydlogi cleifion mewnol a gwasanaethau adsefydlu preswyl ar gyfer unigolion sy'n ddibynnol ar gyffuriau a/neu alcohol ac y mae angen gofal a chymorth 24 awr y dydd arnynt.

Mae gwasanaethau Haen 4 yn rhan annatod o wasanaethau camddefnyddio sylweddau a dangoswyd eu bod yn ffordd effeithiol o drin rhai unigolion. Caiff y gwasanaethau eu darparu mewn lleoliadau arbenigol i gleifion mewnol a lleoliadau preswyl arbenigol er mwyn symud y cleient o amgylchedd lle y gall gael gafael ar gyffuriau a/neu alcohol. Darperir gwasanaethau Haen 4 mewn ffordd integredig ac amlddisgyblaethol.

› Dadwenwyno Cleifion Mewnol

Mae dadwenwyno neu "detox" yn broses sydd wedi'i chynllunio er mwyn helpu'r claf i roi'r gorau i ddefnyddio cyffuriau a/neu alcohol a gall gynnwys cymryd cwrs byr o feddyginiaeth ar bresgripsiwn er mwyn helpu i atal symptomau diddyfnu. Fel arfer, dim ond fel triniaeth fyrdymor y mae meddyginiaeth ar gael er mwyn helpu i leihau symptomau diddyfnu corfforol. Gall therapïau siarad, addysg ynghylch camddefnyddio sylweddau a'r driniaeth sydd ar gael, gwaith amgen a gweithgareddau hamdden helpu o ran symptomau diddyfnu seicolegol. Mae rhaglenni dadwenwyno cleifion mewnol yn cynnwys rhaglenni diddyfnu ar gyfer alcohol a chyffuriau gan gynnwys presgripsiynau amgen, tawelyddion a chyffuriau adfywiol; rhaglenni atal llithro'n ôl ar gyfer camddefnyddio alcohol, cyffuriau a sylweddau eraill; ymyriadau seicogymdeithasol a sefydlogi cleifion ar opioidau amgen.

› Adsefydlu Preswyl

Mae adsefydlu preswyl ar gyfer trin dibyniaeth ar alcohol neu gyffuriau eraill yn rhan o ddull integredig o drin cleifion. Mae canllawiau NICE yn argymell y dylai triniaeth breswyl gael ei hystyried ar gyfer pobl sy'n ceisio ymatal ac sydd â phroblemau corfforol, iechyd meddwl neu gymdeithasol (er enghraifft, tai) cyd-forbid sylweddol. Fodd bynnag, dylid ystyried rhaglenni cymunedol yn y lle cyntaf.

Mae pob un o'r canolfannau Adsefydlu Preswyl a restrir yn y cyhoeddiad hwn wedi'u cofrestru ag Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (AGGCC) a chânt eu harolygu'n rheolaidd. Gallwch ddarllen adroddiadau ynghylch arolygiadau blaenorol drwy fynd i **http://cssiw.org.uk/?lang=cy**

› Ôl-ofal a Chymorth

Mae cynllunio ôl-ofal yn arbennig o bwysig i'r rhai sydd wedi bod yn destun proses ddadwenwyno neu adsefydlu. Ar ôl cyfnod o ymwrthod, mae cleientiaid yn agored iawn i'r risg o gymryd gorddos os byddant yn dychwelyd i ddefnyddio'r un faint o sylwedd ag a ddefnyddiwyd cyn iddynt gael eu derbyn. Dylai cleientiaid gael eu hysbysu am y risgiau cyn iddynt gwblhau rhaglen Haen 4 a dylid trefnu i roi rhaglenni ôl-ofal a chymorth ar waith cyn iddynt ddechrau eu triniaeth. Gofynnwch i'ch gweithiwr allweddol pa drefniadau ôl-ofal a chymorth sydd ar waith ar ôl ichi gael triniaeth breswyl.

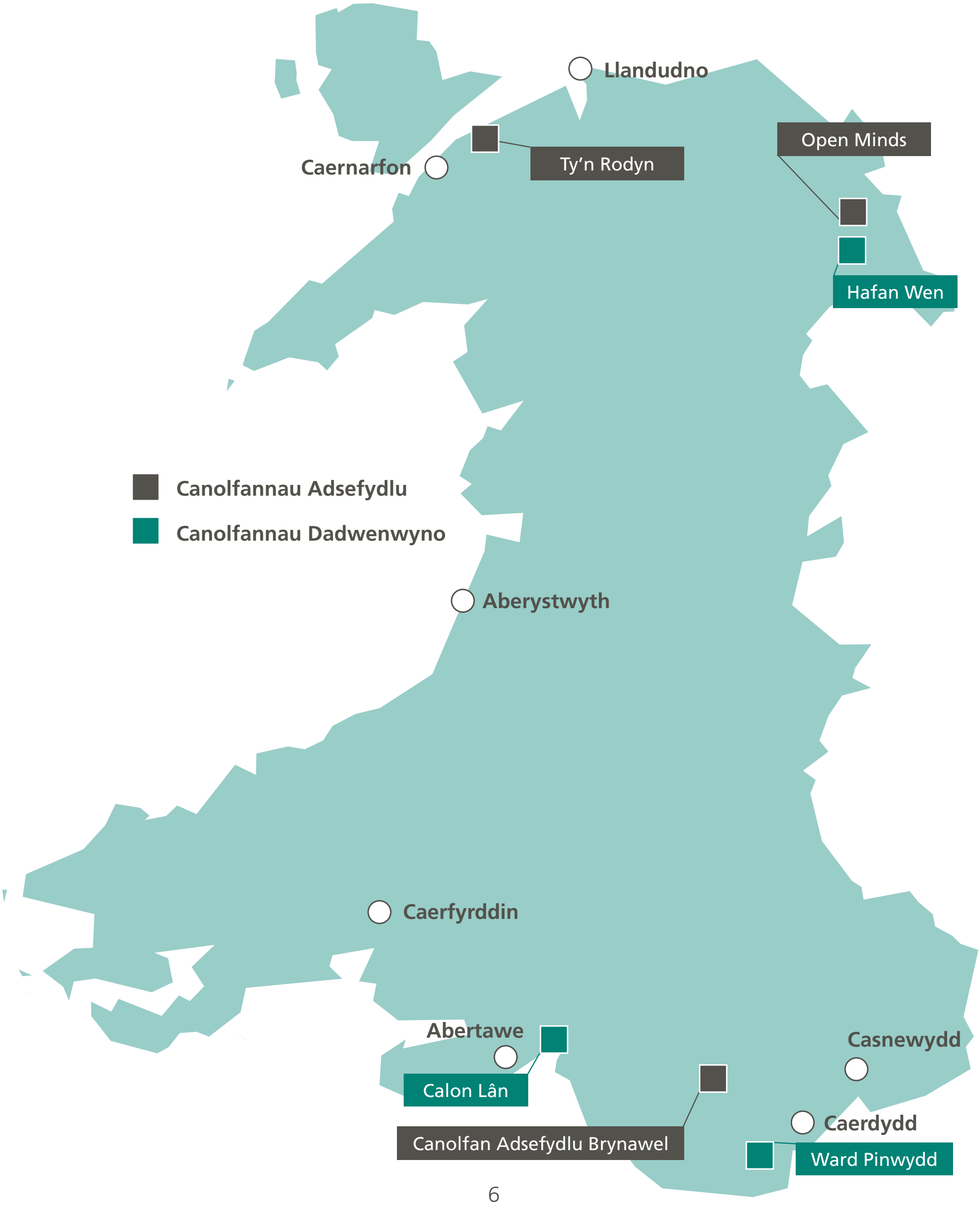
› Sut i gael gwasanaethau Haen 4 yn eich ardal chi

Os hoffech gael eich asesu naill ai ar gyfer gwasanaethau dadwenwyno cleifion mewnol neu adsefydlu preswyl, siaradwch â'ch gweithiwr allweddol camddefnyddio sylweddau. Mae paratoi ar gyfer y driniaeth yn hynod o bwysig, gan y bydd yn rhoi gwell siawns o lwyddo ichi. Os nad ydych yn defnyddio gwasanaeth camddefnyddio sylweddau ar hyn o bryd, cysylltwch â DAN 24/7, Llinell Gymorth Camddefnyddio Sylweddau Cymru, ar **0808 808 2234** i gael manylion cyswllt perthnasol ar gyfer eich ardal.

› Fframwaith Cymru Gyfan ar gyfer Gwasanaethau Adsefydlu Preswyl i Gamddefnyddwyr Sylweddau

Mae dau o'r chwe darparwr gwasanaethau ar Fframwaith Cymru Gyfan ar gyfer Gwasanaethau Adsefydlu Preswyl i Gamddefnyddwyr Sylweddau wedi'u lleoli yng Nghymru, sef Canolfan Adsefydlu Breswyl Brynawel a Chanolfan Adsefydlu Breswyl Ty'n Rodyn. Unwaith y bydd y defnyddiwr gwasanaethau wedi cael ei asesu gan weithiwr cymdeithasol, clinigwr neu weithiwr allweddol, a'r person hwnnw wedi argymell fod angen gwasanaeth adsefydlu preswyl arno, bydd y Fframwaith yn cael ei ddefnyddio yn y lle cyntaf i ddiwallu'r angen hwnnw. Caiff y broses o ddod o hyd i leoliad addas drwy'r Fframwaith ei llywio gan ddewis y defnyddiwr gwasanaethau a chan gyngor proffesiynol. Ar yr adegau prin hynny pan na fydd modd i unrhyw un o'r darparwyr gwasanaethau posibl ar y Fframwaith ddiwallu anghenion y defnyddiwr gwasanaethau, gellir defnyddio lleoliad y tu allan i'r Fframwaith, cyn belled ag y bo'r darparwr a ddewiswyd yn gallu darparu tystiolaeth o'r safonau angenrheidiol cyn i'r lleoliad gael ei drefnu.

Canolfannau Dadwenwyno Cleifion Mewnol ac Adsefydlu Preswyl yng Nghymru



Cynnwys

Canolfannau Dadwenwyno Cleifion Mewnol:

– Ward Pinwydd 8

– Uned Calon Lân 11

– Hafan Wen 13

Canolfannau Adsefydlu Preswyl:

– Canolfan Adsefydlu Brynawel 19

– Ty’n Rodyn 25

– Open Minds 31

Cipolwg ar Ganolfannau Adsefydlu Preswyl 37

ISBN digidol 978 1 xxxx xxxx x
OGL © Hawlfraint y Goron 2018
WG33033

Ward Pinwydd

› Dyma sy’n ein gwneud yn arbennig

Mae ein huned 12 gwely sydd ag enw da yn darparu gwasanaethau dadwenwyno, titradu a sefydlogi a reolir yn feddygol 24 awr y dydd ar gyfer cleifion y GIG sy’n mynd drwy brofiad o ddibyniaeth ar gyffuriau ac alcohol ledled Cymru. Mae gan yr uned, a gaiff ei rhedeg gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro, gontractau GIG hirsefydledig i ddarparu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau arbenigol i gleifion mewnol ar gyfer trigolion Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro (Hywel Dda), Cwm Taf, a Chaerdydd a’r Fro.

› Model triniaeth

Rydym yn trin pob lefel o gymhlethdod gan gynnwys pobl â phroblemau iechyd corfforol a meddyliol. Mae ein huned i gleifion mewnol yn darparu triniaeth o’r radd flaenaf ddydd a nos i gleifion sy’n ddibynnol ar gyffuriau ac alcohol. Caiff ein triniaeth ei rheoli’n feddygol a’i darparu gan dîm arbenigol o seiciatryddion ymgynghorol ar gaethiwed

i sylweddau, ymarferwyr cyffredinol arbenigol, nyrsys, seicolegwyr clinigol, therapyddion celf a ffisiotherapyddion. Caiff ei chysylltu hefyd â gweithwyr cymorth cyfoedion a chymorth cydfuddiannol (gwasanaethau adfer AA, NA a SMART). Mae pob un o'n staff proffesiynol wedi cymhwyso, maent yn aelodau cyswllt o gyrff proffesiynol a chânt eu harfarnu'n flynyddol.

Rydym yn darparu amrywiaeth o driniaethau gan gynnwys triniaeth ddadwenwyno gymhleth. Mae Ward Pinwydd yn rhan o Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, un o sefydliadau mwyaf y GIG yng Nghymru. Os bydd angen, gallwn alw ar sgiliau ac arbenigedd ystod eang o weithwyr proffesiynol o blith y 14,500 o staff sy'n gweithio i'r Bwrdd Iechyd er mwyn ymdrin â'r achosion mwyaf heriol.

Rydym yn gweithio'n agos gyda chleientiaid a'r gwasanaethau yn eu hardal er mwyn paratoi ar gyfer arhosiad cleifion mewnol a threfnu gwasanaethau cymorth ar ôl iddynt gael eu rhyddhau.

Mae'r gwasanaeth ar gael ar gyfer pobl dros 18 oed. Mae hyd yr arhosiad a gynigir yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn a'r arian sydd ar gael. Rydym yn darparu triniaeth i gleifion y GIG ar gyfer unigolion sydd wedi'u hatgyfeirio gan wasanaethau camddefnyddio sylweddau lleol neu ysbytai acíwt yn ardal Caerdydd a'r Fro (e.e. y rhai sydd angen cael eu derbyn i gael triniaeth feddygol gyffredinol ac sy'n ddibynnol ar alcohol neu gyffuriau).

Mae ein huned yn darparu gwasanaethau asesu, sefydlogi neu ddadwenwyno ar gyfer unigolion sy'n ddibynnol ar gyffuriau anghyfreithlon, cyffuriau a roddir ar bresgripsiwn a/neu alcohol. Bydd pob unigolyn yn cael ymyriadau meddygol wedi'u teilwra'n unigol a rhaglen arbennig o weithgareddau a therapïau un-i-un ac mewn grŵp. Gall hyn gynnwys: cynllun adfer unigol; cymorth cydfuddiannol; therapi celf; rhaglen ymlacio ac ymarfer corff; addysg iechyd; cyngor ar faeth a sgiliau coginio; sesiynau a arweinir gan seicolegydd a gwaith atal llithro'n ôl.

› Llety a Chyfleusterau

Mae Ward Pinwydd yn gyfleuster pwrpasol sydd wedi'i leoli ar lawr cyntaf safle Hafan y Coed yn Ysbyty Athrofaol Llandochau. Mae lifft ar gael at ddefnydd pobl anabl. Mae'r uned yn cynnwys 12 o ystafelloedd unigol en-suite i gleifion, tair lolfa ar wahân (un ohonynt â chyfleusterau

gwneud te/coffi), ardal fwyta, cegin a chyfleusterau golchi dillad, cyfres o swyddfeydd ar gyfer y staff ac ystafelloedd cyfarfod.

Darperir prydau wedi'u coginio ac mae byrbrydau ar gael hefyd. Gallwn ddarparu ar gyfer unrhyw ofynion deietegol, a cheir mewnbwn gan ddeietegwyr arbenigol. Ar y penwythnos, mae cyfle i ymuno yn y gwaith o baratoi pryd bwyd i bawb. Ceir amseroedd ymweld penodedig a gallwn ddarparu ar gyfer plant ar benwythnosau os gwneir cais ymlaen llaw.

Gerllaw'r ward mae'r Uned Therapi Dydd lle'r ydym yn cynnig sesiynau dyddiol mewn grwpiau i'ch helpu i wella.

Mae campfa llawn offer ar gael i lawr y grisiau yn Hafan y Coed ac mae'r staff yn cynnig rhaglenni ffitrwydd wedi'i teilwra ar gyfer yr unigolyn. Mae gwasanaethau ffisiotherapi ar gael i'r rhai ag anghenion iechyd corfforol a bydd y rhain naill ai'n parhau ar ôl i'r claf gael ei ryddhau neu'n cysylltu â gwaith timau cymunedol pan fydd yn dychwelyd adref. Yn yr un modd, mae gwasanaethau eraill, gan gynnwys gwasanaeth deintyddol ar gyfer problemau acíwt, ar gael ar y safle.

Ceir siop a chaffi ar safle'r ysbyty gyferbyn â Ward Pinwydd ac mae'r staff yn ceisio mynd â'r cleifion i'r archfarchnad leol mor aml â phosibl.

Gellir cyrraedd yr ysbyty ar drafnidiaeth gyhoeddus: bysiau 95, 95A a 95B o Gaerdydd neu drên o Gaerdydd Canolog i Cogan; 15 munud ar droed i'r ysbyty. Wrth deithio mewn car, gadewch yr M4 ar gyffordd 33 a dilyn yr arwyddion i Benarth ac yna i Landochau/Dinas Powys.

www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/pine-ward

› Manylion cyswllt

Ward Pinwydd
Hafan Y Coed
Ysbyty Athrofaol Llandochau
Heol Penlan
Caerdydd
CF64 2XX

02921 824830

Uned Calon Lân – Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau Arbenigol i Gleifion Mewnol

› Dyma sy’n ein gwneud yn arbennig

Mae Uned Calon Lân (Ysbyty Baglan) yn gyfleuster hunangynhwysol â phum gwely i gleifion allanol a gaiff ei darparu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg. Mae’r Gwasanaeth yn darparu ar gyfer pobl sy’n byw yn ardaloedd Abertawe, Pen-y-bont ar Ogwr a Chastell-nedd Port Talbot.

Rydym yn rhan o wasanaeth cyffuriau ac alcohol integredig ehangach sy’n cynnwys asiantaethau statudol ac asiantaethau’r trydydd sector, o dan fantell Newid Cymru. Mae’r gwasanaeth i gleifion mewnol yn helpu pobl sydd ag anghenion cymhleth neu ffactorau risg o ran eu hanghenion corfforol, seicolegol a gofal cymdeithasol, a risgiau sy’n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol a/neu sylweddau.

Mae’r uned yn darparu gwasanaeth dadwenwyno i’r sawl sy’n camddefnyddio alcohol/cyffuriau, gwasanaeth sefydlogi gan ddefnyddio meddyginiaeth amgen, imiwneiddio, profion BBV ac

atgyfeiriadau ymlaen, meddyginiaethau i atal llithro'n ôl ac asesiadau o anghenion iechyd corfforol a meddyliol. Mae'n cefnogi cynlluniau adfer unigol ac yn darparu ymyriadau therapiwtig: Atal Llithro'n Ôl (un-i-un a grŵp), rheoli pryder, hybu iechyd a gweithgareddau i ddifyrru: garddio, coginio, celf, ymarfer corff a gweithgareddau cymdeithasol.

› Model Triniaeth

Mae Calon Lân yn defnyddio'r modelau lleihau niwed ac ymwrthod o fewn y fframwaith adfer, gyda'r nod o gefnogi a gwneud y mwyaf o gynllun adfer hirdymor a nodau unigolion. Rydym yn darparu gofal yn seiliedig ar gynlluniau gofal unigol ac yn gweithio'n agos gyda darparwyr statudol a darparwyr trydydd sector mewn lleoliadau cymunedol a phreswyl.

› Llety a Chyfleusterau

Mae Calon Lân yn uned hunangynhwysol â phum gwely i gleifion mewnol, sydd wedi'i lleoli wrth ymyl ward iechyd meddwl acíwt leol, mewn ysbyty gofal eilaidd mawr acíwt. Mae gan yr uned bum ystafell en-suite unigol, ystafelloedd cinio a byw ar wahân, swyddfa ward, ystafell glinigol/archwilio a gardd fach.

› Manylion cyswllt

Uned Calon Lân
Ysbyty Castell-nedd Port Talbot
Baglan
SA12 7BX

Gwasanaeth Dadwenwyno Cleifion Mewnol Hafan Wen

› Dyma sy'n ein gwneud yn arbennig

Mae Hafan Wen yn uned ddadwenwyno bwrpasol â 25 o welyau i gleifion mewnol a adeiladwyd yn 1997 ar safle Ysbyty Maelor Wrecsam. Mae'n darparu triniaeth a reolir yn feddygol a chymorth i unigolion sy'n gweithio tuag at gynnal ffordd o fyw heb sylweddau.

Arweinir y ddarpariaeth glinigol gan Seiciatrydd Ymgynghorol a chaiff y gwasanaeth ei staffio ddydd a nos gan nyrsys cymwysedig a thîm profiadol o weithwyr cymorth. Datblygwyd y Rhaglen Therapiwtig gan arbenigwr Therapi Ymddygiad Gwybyddol gan ddefnyddio amrywiaeth o ymyriadau seicogymdeithasol yn seiliedig ar dystiolaeth. Caiff y rhaglen ei chyflwyno gan Dîm Therapiwtig profiadol sy'n helpu i rymuso newid a sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau yn ymgysylltu â'r rhaglen drwy ddefnyddio egwyddorion therapiwtig yn seiliedig ar dystiolaeth fel:

- Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT)
- Ymwybyddiaeth Ofalgar
- Therapi Derbyn ac Ymrwymiad (ACT)

Mae Hafan Wen yn cynnig pecynnau triniaeth hyblyg yn cynnwys gwasanaethau sefydlogi a dadwenwyno sy'n diwallu anghenion unigol defnyddwyr gwasanaethau.

Mae cydweithrediad agos â'r gweithwyr a'r asiantaethau sy'n atgyfeirio cleifion yn sicrhau bod amrywiaeth eang o anghenion gwahanol yn cael eu diwallu drwy gynllun gofal cynhwysfawr o driniaeth.

Mae gan Hafan Wen gysylltiadau agos â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr sy'n sicrhau y ceir ymateb cyflym i argyfyngau seiciatrig neu feddygol acíwt. Mae protocolau cytûn Hafan Wen yn sicrhau y gwneir trosglwyddiadau effeithlon a di-dor i wasanaethau gofal sylfaenol pan fydd angen.

Mae ein Protocol Dadwenwyno, a ddatblygwyd ar y cyd â'r bwrdd iechyd, yn seiliedig ar ganllawiau cyfredol Iechyd y Cyhoedd a NICE. Mae'r Seiciatrydd Ymgynghorol a meddygon y gwasanaeth yn asesu pob defnyddiwr gwasanaeth yn unol â chanllawiau presgripsiynu'r bwrdd iechyd lleol.

› Rhaglen Wythnosol

Er mwyn rhoi syniad ichi o'r ffordd y caiff eich diwrnod ei strwythuro yn y gwasanaeth, dyma amserlen enghreifftiol o wythnos arferol. Mae pob sesiwn grŵp yn orfodol a bydd disgwyl ichi fynychu'r sesiynau hynny fel rhan o'ch rhaglen yn Hafan Wen.

Rhaglen Wythnosol

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
8am – 9am	BRECWAST						
Bore	**9.30am –10 am** Cyfarfod Bore **10am –12pm** Cyfrifiaduron a Therapi Celf **Neu** Gweithgaredd Therapiwtig	**9.30am –10 am** Cyfarfod Bore **10am –12pm** Cyfrifiaduron a Therapi Celf **Neu** Gweithgaredd Therapiwtig	**9.30am –10 am** Cyfarfod Bore **10am –12pm** Cyfarfod Tŷ	**9.30am –10 am** Cyfarfod Bore **10am –12pm** Cyfrifiaduron a Therapi Celf **Neu** Gweithgaredd Therapiwtig	**9.30am –10 am** Cyfarfod Bore **10am –12pm** Cyfrifiaduron a Therapi Celf **Neu** Gweithgaredd Therapiwtig	**9.30am –10 am** Cyfarfod Bore **10am –12pm** 1:2:1 Sesiynau gwaith allweddol	**9.30am –10 am** Cyfarfod Bore **10am –12pm** 1:2:1 Sesiynau gwaith allweddol
12pm – 1pm	CINIO						
Prynhawn	**1:30pm – 3:30pm** Grŵp Seicogymdeithasol	**1:30pm – 3:30pm** Grŵp Seicogymdeithasol	**1:30pm – 3:30pm** Gweithgaredd dan arweiniad Mentor Cyfoedion	**1:30pm – 3:30pm** Hamdden: Cyfrifiaduron a Therapi Celf	**1:30pm – 3:30pm** Cwis **Neu** Hamdden	**1:30pm – 3:30pm** 1:2:1 Sesiynau gwaith allweddol	**1:30pm – 3:30pm** 1:2:1 Sesiynau gwaith allweddol
5pm – 6pm	SWPER						
Gyda'r nos	Campfa **Neu** Hamdden	Cyfarfod Narcotics Anonymous (NA) (Dewisol)	Cyfarfod Alcoholics Anonymous (AA) (Dewisol)	Campfa **Neu** Hamdden	Campfa **Neu** Hamdden	Campfa **Neu** Hamdden	Campfa **Neu** Hamdden

Cyfrifiaduron a Therapi Celf – Celfyddydau Creadigol, Cerflunio, Ysgrifennu Creadigol, Sgiliau Cyfrifiadurol Sylfaenol, Paentio.

Gweithgaredd Therapiwtig – Grŵp ymlacio, ymarferion hunanhyder a meithrin hyder.

Cyfarfod Tŷ – I drafod materion bob dydd yn y tŷ a fforwm i ddefnyddwyr gwasanaethau drafod materion yn ymwneud â'r modd y darperir gwasanaethau gyda'r tîm o staff.

1:2:1 Sesiwn gwaith allweddol – Caiff gwaith unigol ei gwblhau er mwyn mynd i'r afael â'r anghenion unigol a nodir yn eich cynllun gofal, gan edrych ar ddatblygu strategaethau ymdopi.

Grwpiau seicogymdeithasol – Amrywiaeth o ymyriadau yn seiliedig ar dystiolaeth i'ch helpu i ddeall yr hyn sy'n ysgogi dibyniaeth a datblygu strategaethau ymdopi er mwyn sicrhau adferiad parhaol.

Gweithgaredd o dan arweiniad Mentor Cyfoedion – Mae'r gweithgaredd, a gaiff ei redeg gan grŵp defnyddwyr gwasanaethau Full Circle, yn gyfle i siarad â chyn-ddefnyddwyr y gwasanaeth sydd wedi bod drwy'r un peth â chi.

Campfa a Hamdden – I wella eich iechyd corfforol drwy fynd i'r gampfa gyda'n hyfforddwr gwirfoddol neu gallwch ymlacio a mwynhau cwmni pobl eraill.

› Llety a Chyfleusterau

I lawer o bobl, un o'r agweddau pwysicaf ar eu harhosiad yw eu llety. Yn Hafan Wen, mae gan bob defnyddiwr gwasanaeth ei ystafell wely ei hun gyda chawod a thoiled en-suite. Mae'r ystafelloedd, sy'n cynnwys desg ysgrifennu, cwpwrdd dillad a chypyrddau ar gyfer eich eiddo, yn fannau y gall defnyddwyr gwasanaethau fynd iddynt pan fydd angen preifatrwydd arnynt.

Mae'r cyfleusterau yn Hafan Wen wedi'u cynllunio'n ofalus hefyd ac yn cael eu huwchraddio'n barhaus er mwyn diwallu anghenion amrywiol grwpiau penodol o ddefnyddwyr gwasanaethau gan gynnwys:

- Llety sy'n addas ar gyfer pob anabl – lifftiau, seddi mewn cawodydd, cyfleusterau ar gyfer pobl â nam ar eu clyw
- Prif adeilad sy'n hygyrch i bawb, gyda mynediad i gadeiriau olwyn
- Lolfa ar gyfer menywod / dynion yn unig
- 25 o ystafelloedd unigol en-suite

Mae pedair lolfa i gyd – un ar gyfer menywod yn unig, un ar gyfer dynion yn unig a dwy at ddefnydd pawb.

- Golchdy
- Ystafell Ymlacio
- Ystafell Celf a Chyfrifiaduron
- Ystafell Hamdden
- Ystafell Gwaith Grŵp
- Campfa

Tir

Mae uned Hafan Wen wedi'i lleoli ar diroedd sefydledig sy'n rhoi cyfle i ddefnyddwyr gwasanaethau gael amser iddynt hwy eu hunain neu fyfyrio ar eu hadferiad, tra'n mwynhau'r ardd, y pwll a'r tir o'u cwmpas.

Cegin

Mae gan Hafan Wen gegin fodern sydd wedi'i staffio saith diwrnod yr wythnos gan gogyddion profiadol. Caiff bwyd ei goginio'n ffres a gwneir pob ymdrech i ddarparu prydau maethlon sy'n diwallu anghenion deietegol y defnyddwyr gwasanaethau.

Garddio a Rhandiroedd

Mae gennym dŷ gwydr bach ac rydym yn annog defnyddwyr gwasanaethau i roi cynnig ar dyfu planhigion a blodau y gellir eu plannu yn yr ardd unwaith y byddant wedi aeddfedu.

Campfa / Cwrt Pêl-fasged

Mae gennym gampfa a chwrt pêl-fasged pob tywydd at ddefnydd y defnyddwyr gwasanaethau. Mae hyn yn helpu i wella ffitrwydd corfforol ac yn helpu rhywun i deimlo'n dda.

› Manylion cyswllt

Gwasanaeth Dadwenwyno Cleifion Mewnol Hafan Wen
Giât 4, Watery Road
Wrecsam LL13 7NQ

Ffôn: 01978 313904
Ffacs: 01978 313903
www.cais.co.uk

Canolfan Adsefydlu Brynawel

› Dyma sy’n ein gwneud yn arbennig

Mae gan Ganolfan Adsefydlu Alcohol a Chyffuriau Brynawel le i hyd at 20 o gleientiaid mewn tri thŷ, gan gynnwys un a adeiladwyd yn arbennig gyda chyllid Llywodraeth Cymru. Mae’r tri wedi’u lleoli mewn tiroedd helaeth rhwng pentrefi Llanhari a Llanharan yn ne Cymru. Mae pob llety yn rhagori ar y safonau cenedlaethol gydag ystafelloedd sengl â chyfleusterau en-suite, teledu a wi-fi. Rydym hefyd yn cynnig gwasanaeth dadwenwyno preswyl.

Rydych wedi gwneud y penderfyniad pwysicaf eisoes – i fyw bywyd heb alcohol neu gyffuriau eraill. Nawr, rhaid ichi ddewis a ydych am fanteisio ar wasanaeth adsefydlu. **Credwn y bydd y dewis a wneir gennych yn hollbwysig i’ch llwyddiant oherwydd gall unrhyw un wella os caiff y cymorth cywir.**

Ein hymrwymiad; byddwn yn sicrhau eich bod yn cael y driniaeth orau bosibl sydd wedi’i chynllunio i ddiwallu eich anghenion unigol, a chewch eich trin â’r parch mwyaf bob amser.

Rydym wedi ein lleoli yn ein tiroedd a'n gerddi helaeth a thawel ein hunain ond nid ydym mewn ardal anghysbell. Dim ond 15 munud i ffwrdd y mae traffordd yr M4 ac mae pentrefi lleol â gorsafoedd trenau rhyw hanner milltir i'r ddau gyfeiriad, ac arhosfan bysiau gerllaw hefyd.

Yn wahanol i rai canolfannau adsefydlu eraill, gallwch gadw eich ffôn symudol, gallwch wylio'r teledu a chaiff ymweliadau gan deulu a ffrindiau eu hannog, gan ein bod yn awyddus iawn i sicrhau bod eich profiad yma mor normal â phosibl o ddydd i ddydd. Gall rhieni sydd â phlant ifanc iawn drefnu ymweliadau gyda'r nos yn ystod yr wythnos. Rydym yn gwerthfawrogi'r rôl y gall y teulu ei chwarae yn y broses wella, ac felly cynigir yr opsiwn o gael therapi teuluol os byddwch yn dymuno.

Er y gall 16 wythnos ymddangos yn amser hir, dim ond un cam yn y broses wella ydyw – ond mae'n gam pwysig. Felly, o'r adeg y byddwch yn cyrraedd nes byddwch yn gadael, byddwn yn eich helpu i baratoi ar gyfer proses wella lwyddiannus, gydol eich oes, drwy sicrhau y gallwch fynd i'r afael â'r holl faterion pwysig rydych yn eu hwynebu, gan gynnwys: parhau i ymwrthod ag alcohol a chyffuriau eraill, eich iechyd corfforol a meddyliol, gweithgareddau ystyrlon, y cymorth parhaus a gewch o ran tai a chymorth cymdeithasol, ac ailddarganfod eich blas ar fyw.

Ar ôl cymharu'r disgrifiadau yn y llyfryn hwn, ewch i'n gwefan a gwnewch drefniadau i ymweld â ni. Gellir trefnu ymweliad yn hawdd dros y ffôn neu e-bost.

› Model triniaeth

Un o'r penderfyniadau mwyaf sy'n eich wynebu nawr yw pa fath o driniaeth i'w dewis. Y ddau brif opsiwn yw "Rhaglenni 12 Cam" a "Modelau Dysgu Cymdeithasol". Nid ydym yn dweud bod un driniaeth yn well na'r llall ond mae'n bwysig deall bod un model yn debygol o fod yn fwy addas i chi nag un arall.

Rydym yn cynnig model yn seiliedig ar ddamcaniaeth Dysgu Cymdeithasol sy'n rhaglen driniaeth seciwlar, wyddonol sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Mae'r pwyslais arnoch chi a'r penderfyniadau rydych yn eu gwneud, gan mai dim ond chi all oresgyn eich dibyniaeth, ond allwch chi ddim gwneud hynny ar eich pen eich hun.

Mae’r rhaglen yn seiliedig ar dystiolaeth glinigol gadarn ac mae’n gyson â chanllawiau’r Adran Iechyd ar arferion gorau o ran triniaeth. Mae hyn yn golygu ein bod yn defnyddio amrywiaeth o dechnegau therapiwtig gan gynnwys therapi ymddygiad gwybyddol (CBT), cyfweliadau cymelliannol (MI), Ymwybyddiaeth Ofalgar a Grwpiau Atal Llithro’n Ôl. Rydym hefyd yn rhedeg grwpiau Adfer SMART (grwpiau hunangymorth).

Cynhelir grwpiau therapiwtig dyddiol a sesiynau cwnsela un-i-un ar gyfer pob cleient, o leiaf unwaith yr wythnos. Caiff y therapi ei ddarparu gan aelodau medrus a chymwysedig o Gymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain (BACP) neu UKCP sy’n glynu wrth eu cod moeseg proffesiynol.

Rydym hefyd yn cynnig therapi â chymorth ceffylau a hypnotherapi er mwyn helpu cleientiaid i ymlacio, ynghyd ag amrywiaeth o ymyriadau seicogymdeithasol gan gynnwys therapi teuluol.

Mae eich cyfraniad chi yn bwysig i’r ffordd y caiff eich cynllun adfer personol ei gynllunio ac, yn ogystal â’r therapi a ddisgrifir uchod, bydd eich cynllun hefyd yn cynnwys cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden, y gampfa, garddio, hwsmonaeth anifeiliaid, teithiau cerdded rheolaidd, sgiliau bywyd, maeth da, cymorth ymarferol a gweithgareddau adsefydlu beunyddiol Brynawel. Bydd hyn oll yn arwain at lunio rhaglen sy’n darparu cynllun gweithredu cynhwysfawr ar gyfer mynd i’r afael â’ch anghenion o ran triniaeth, gofal a chymorth*.

* Ar gyfer unigolion sy’n dal i weithio neu sydd â chyfrifoldebau gofalu neu sy’n methu â dilyn y rhaglen 16 wythnos am ba reswm bynnag, rydym yn cynnig cwrs dwys pedair wythnos ‘Kick-start to Recovery’. Yna byddwn yn dal i roi cefnogaeth drwy wasanaeth therapiwtig dydd am faint bynnag o amser y bydd angen hynny ar y cleient. Ni yw’r unig ganolfan yng Nghymru sy’n cynnig asesiad a gwasanaeth adsefydlu gwybyddol yn y camau cynnar i bobl sydd â diagnosis o Niwed i’r Ymennydd yn Sgil Alcohol, ac mae Seiciatrydd Ymgynghorol ar Gaethiwed a Seicolegydd Ymgynghorol yn ymweld â’r ganolfan.

Ar y cyd â’n rhaglenni therapiwtig, rydym yn cynnig gwasanaeth dadwenwyno gyda chymorth clinigol. Mae ein gwasanaeth ‘dadwenwyno’ yn galluogi pobl sy’n dibynnu’n gorfforol ar alcohol i roi’r gorau iddo gyda chymorth clinigol mewn amgylchedd diogel, rheoledig a chefnogol. Rheolir y gwasanaeth gan Reolwr Nyrsio Brynawel sydd â chymwysterau uchel ac sy’n nyrs-bresgripsiynydd.

Mae Canolfan Adsefydlu Brynawel hefyd ar Fframwaith Iechyd Meddwl ac Anableddau Dysgu Cymru (18-64) ac wedi’i achredu gan Dîm Sicrhau Ansawdd GIG Cymru.

› Rhaglen wythnosol

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul	Meddyginiaeth
7.00am Galwad i ddeffro **7.30am** Tasg tŷ **8.00am** Brecwast cymunedol	**7.00am** Galwad i ddeffro **7.30am** Tasg tŷ **8.00am** Brecwast cymunedol	**7.00am** Galwad i ddeffro **7.30am** Tasg tŷ **8.00am** Brecwast cymunedol	**7.00am** Galwad i ddeffro **7.30am** Tasg tŷ **8.00am** Brecwast cymunedol	**7.00am** Galwad i ddeffro **7.30am** Tasg tŷ **8.00am** Brecwast cymunedol	**7.00am** Galwad i ddeffro **7.30am** Tasg tŷ **8.00am** Brecwast cymunedol	**7.00am** Galwad i ddeffro **7.30am** Amser rhydd tan **10.00am**	**7.00–7.30am** **12.00–12.30pm** **6.00–6.30pm** **10.00–10.30pm** Cofiwch ddod i'r sesiynau meddyginiaeth yn brydlon. Disgwylir i bob clieient fod eu gwelyau erbyn 11:00pm bob nos.
9.30–10.30am Mynd am dro	**9.30–10.30am** Therapi grŵp	**9.30–10.30am** Therapi grŵp	**9.30–10.30am** Siop a llythyrdy i gael nwyddau angenrheidiol	**9.30–10.30am** Siop a llythyrdy i gael nwyddau angenrheidiol	**9.30–10.30am** Siop a llythyrdy i gael nwyddau angenrheidiol	**9.30–10.30am** Tasg tŷ a gweithgaredd	
10.45–12.00 Mynd am dro	**11.00–12.00** Atal llithro'n ôl/ SMART	**11.00–11.30** Cyfarfod Tŷ	**11.00–11.30** Cyfarfod Tŷ	**11.00–11.30** Gweithdy lles	**11.00–11.30** Glanhau ystafelloedd unigol		
12.30 Lunch							
1.15–2.15pm Therapi grŵp	**1.15–2.15pm** Atal llithro'n ôl	**1.15–2.15pm** Therapi grŵp	**1.15–2.15pm** Therapi grŵp	**1.15–2.15pm** Therapi grŵp	**1.30–5.00pm** Amser gweithgaredd	**1.30–5.00pm** Amser ymwelwyr neu weithgaredd o'ch dewis	
2.30–5.00pm Y gampfa a/neu nofio	**2.30–4.30pm** Grŵp celf	**2.30–5.00pm** Gweithgaredd wedi'i drefnu	**2.30–5.00pm** Amser datblygiad personol	**2.30–5.00pm** Campfa a/neu nofio			
5.15pm Te					**5.00pm** Te		
6.30pm Trafodaeth grŵp	**6.30pm** Cynnal a chadw'r ardd	**6.30pm** Grŵp sgiliau bywyd	**6.30pm** Ymwybyddiaeth ofalgar	**6.30pm** SMART neu Grŵp cyllidebu	**6.30–8.00pm** Amser tasgau	**6.30–8.00pm** Amser siarad	
8.00pm Ysgrifennu dyddiadur a'i roi i'r staff	**8.00pm** Llyfr gwaith ystyriol	**8.00pm** Ysgrifennu'r dyddiadur	**8.00pm** Llyfr gwaith ystyriol	**8.00pm** Ysgrifennu'r dyddiadur	**8.30pm** Therapïau holistaidd ac ymwybyddiaeth ofalgar	**8.30pm** Cwis dan ofal y cleientiaid	
8.30–11.00pm Amser rhydd	**8.30–11.00pm** Amser rhydd	**8.30–11.00pm** Amser rhydd	**8.30–11.00pm** Amser rhydd	**8.30–11.00pm** Amser rhydd			

Sesiwn un-i-un wythnosol drwy drefniant â'ch therapydd. Nodwch: mae'n bosibl y bydd yr amserlen yn newid.

› Llety a Chyfleusterau

Credwn fod pawb sy'n aros yng Nghanolfan Adsefydlu Brynawel yn haeddu cael eu lle personol a phreifat eu hunain.

Felly, byddech yn cael eich ystafell sengl eich hun gydag ystafell ymolchi en-suite. Mae pob ystafell yn cynnwys teledu, chwaraewr CD/radio, cwpwrdd dillad, cadair esmwyth a mynediad wi-fi.

Ymhlith y cyfleusterau mae'r canlynol:

- Ystafell gyfrifiaduron i gleientiaid.
- Campfa fach ar y safle a mynediad i gampfa a phwll canolfan hamdden leol.
- Cegin ym mhob tŷ lle y gall cleientiaid baratoi brecwast a byrbrydau a gwneud te a choffi.
- Darperir cinio a swper bob dydd wedi'u coginio gan gogydd proffesiynol. Dewis o brydau a bwydlenni. Cyfleoedd i wella eich sgiliau coginio mewn dosbarthiadau gyda'r cogyddion.
- Ystafelloedd therapi penodedig sy'n cynnig amgylchedd diogel a chyfrinachol.
- Lolfa Therapi Grŵp a ddefnyddir hefyd fel ystafell hamdden/teledu gyda'r nos.
- Ystafell gemau, grŵp cerddoriaeth cleientiaid, celf a chrefft.
- Ystafelloedd amlbwrpas ym mhob adeilad ar gyfer golchi, sychu a smwddio dillad.
- Tiroedd helaeth gyda gerddi cegin a thai gwydr a gaiff eu cynllunio a'u cynnal a chadw gan gleientiaid. Gardd fyfyriol a grëwyd gan gleientiaid a barbeciws brics newydd.

- Teithiau a drefnir yn rheolaidd e.e. dringo dan do, Amgueddfa Sain Ffagan, Stadiwm y Mileniwm.
- Cyfleoedd i ofalu am ferlod ac ieir.
- Teithiau cerdded ar lan y môr ac yn y goedwig, tri bore a theithiau cerdded a siopa ar y penwythnos.
- Cofrestriad â chanolfan iechyd leol, help i fynd i apwyntiadau gyda'r Meddyg, y Deintydd a'r Optegydd.
- Ystafell feddyginiaeth lle y caiff cyffuriau presgripsiwn eu rhoi gan staff cymwysedig.
- Nid yw ein rhaglen yn seiliedig ar grefydd na ffydd. Fodd bynnag, rydym yn parchu pob ffydd a chrefydd a byddwn yn eich helpu i arfer eich dewis grefydd tra byddwch yma.
- Mae staff cymorth profiadol a hyfforddedig Canolfan Adsefydlu Brynawel ar gael 24 awr y dydd i siarad â chi am unrhyw broblemau neu bryderon sydd gennych ar unrhyw adeg.

› Manylion cyswllt

Tŷ Brynawel
Heol Llanhari
Llanharan
Pontyclun CF72 9RN

Ffôn: 01443 226864

info@brynawelhouse.org
www.brynawel.org

› Dyma sy’n ein gwneud yn arbennig

Mae Ty’n Rodyn yn uned adsefydlu preswyl rhyw cymysg sydd wedi’i chofrestru ag Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (AGGCC).

Fe’i lleolir mewn tŷ trefol rhestredig o’r 18fed ganrif yng nghanol Bangor, sy’n ddinas prifysgol Gall yr uned letya saith preswylydd sydd, fel arfer, yn aros am rhwng tri a chwe mis yn dibynnu ar eu hanghenion, a chaiff ei staffio gan dîm o staff hynod brofiadol a chymwysedig. Nod y gwasanaeth yw grymuso preswylwyr i newid a chymryd rheolaeth dros eu bywydau, yn rhydd o sylweddau.

Mae’r cyfleuster yn cynnig amgylchedd diogel a chefnogol yn seiliedig ar ymwrthod â sylweddau lle y gellir dilyn rhaglen therapiwtig strwythuredig sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae staff a phreswylwyr Ty’n Rodyn yn cydweithio fel aelodau o gymuned cymdeithasol a dysgu.

Mae gan Dy’n Rodyn agwedd eclectig tuag at sicrhau adferiad a gwella arno. Defnyddir sawl dull a ddilyswyd, fel Cwnsela, Therapi Ymddygiad Gwybyddol, Dadansoddiad Trafodaethol, Lleihau Niwed a Hybu Iechyd ac mae’n ymgorffori’r dulliau gweithredu hyn ar y cam mwyaf priodol o gynllun adfer y preswylydd.

Yn unol â'i ddull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, mae Ty'n Rodyn yn cydnabod y bydd adferiad yn golygu pethau gwahanol i bobl wahanol. Mae staff yn gweithio ochr yn ochr â phreswylwyr er mwyn eu helpu i ddiffinio eu nodau a'u dyheadau.

Caiff preswylwyr eu hannog i edrych y tu hwnt i gamddefnyddio sylweddau. Cânt eu cefnogi i fynd i'r afael â materion sylfaenol a datblygu nodau bywyd hirdymor y tu hwnt i'r driniaeth, a fydd yn gwella ansawdd eu bywyd ac yn sicrhau eu bod yn fwy annibynnol.

› Model Triniaeth

Mae rhaglen Ty'n Rodyn yn un hyblyg; mae'n hyrwyddo newid cadarnhaol ac yn cefnogi gwerthoedd fel ymrwymiad a chymryd cyfrifoldeb, sy'n angenrheidiol ar gyfer newid. Mae Ty'n Rodyn yn rhoi pwyslais mawr ar feithrin perthynas waith â phreswylwyr gan ddefnyddio egwyddorion cwnsela sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn (sy'n cynnwys agwedd ddiduedd gyda pharch a diffuantrwydd cadarnhaol) a chydweithio ar sail ymddygiad gwybyddol.

Mae Ty'n Rodyn yn cynnig dull gweithredu bio-seicolegol i archwilio'r rhesymau seicolegol a chymdeithasegol sylfaenol dros eu dibyniaeth, gan wella prosesau meddwl a llunio strategaethau ymdopi er mwyn galluogi'r cleientiaid i wneud dewisiadau mwy gwybodus ynglŷn â'u bywydau a'u caethiwed i sylweddau.

Mae Ty'n Rodyn yn cynnig ystod eang o ddulliau ymddygiad gwybyddol sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae ein rhaglen driniaeth wedi'i chynllunio'n fwriadol i ddefnyddio sgiliau "canran uchel" yn unig h.y. y rhai y profwyd eu bod yn gweithio o ran rheoli ymddygiad dibynnol ac anawsterau emosiynol cysylltiedig.

Rhennir rhaglen Ty'n Rodyn yn dri cham pwysig;

Cam 1

- Cydweithio, pennu nodau smart a defnyddio sgiliau ymddygiad gwybyddol
- Nodi anghenion preswylwyr
- Meithrin perthynas therapiwtig gan ddefnyddio egwyddorion sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Cam 2

- Gwaith sgiliau parhaus yn unol ag anghenion y preswyliwr
- Gweithgareddau a gynlluniwyd fel agwedd therapiwtig ar y rhaglen
- Therapi Dynamig Un-i-Un

Stage 3

- Datblygu arbenigedd o ran defnyddio sgiliau Ymddygiad Gwybyddol (CBT)
- Caniatáu ar gyfer rheoli emosiwn a chyflawni nodau, gan arwain at hunanddibyniaeth

Mae gan breswylwyr Ty'n Rodyn fynediad at amrywiaeth eang o ymyriadau a gweithgareddau a gynllunnir, gyda'r nod o hwyluso newid a galluogi preswylwyr i feithrin hunan-ymwybyddiaeth er mwyn addasu meddyliau, teimladau ac ymddygiad sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau. Mae'r gweithgareddau'n cynnwys:

- BACP Cwnsela 1:1
- Grŵp Cwnsela
- Grwpiau Seicoaddysgol (CBT)
- Grŵp Datblygiad Personol
- Sesiynau Cymorth
- Therapi Mynegol
- Grŵp Iechyd/Hylendid
- Sgiliau Domestig
- Gweithgareddau wedi'u cynllunio

› Rhaglen wythnosol

Drwy gydol y rhaglen, mae'n ofynnol i breswylwyr fynychu pob grŵp, sesiwn gwnsela a sesiwn gweithiwr allweddol fel rhan o gontract triniaeth cytûn.

<table>
<tr><th>Amser</th><th>Dydd Llun</th><th colspan="2">Dydd Mawrth</th><th>Dydd Mercher</th><th colspan="2">Dydd Iau</th><th>Dydd Gwener</th><th>Dydd Sadwrn</th><th>Dydd Sul</th></tr>
<tr><td>9am – 9.15am</td><td colspan="9">HANDOVER</td></tr>
<tr><td>9:15 – 9:45am</td><td>Cyfarfod Tŷ / Teimladau ac Anghenion / Dyddiaduron</td><td colspan="2">Cyfarfod Tŷ / Teimladau ac Anghenion / Dyddiaduron</td><td>Cyfarfod Tŷ / Teimladau ac Anghenion / Dyddiaduron</td><td colspan="2">Cyfarfod Tŷ / Teimladau ac Anghenion / Dyddiaduron</td><td>CyfarfodTŷ / Teimladau ac Anghenion / Dyddiaduron</td><td rowspan="3">Ymlacio / Gweithgaredd / Ffeil Sain</td><td rowspan="3">Ymlacio / Gweithgaredd / Ffeil Sain</td></tr>
<tr><td>10:30 – 11:30</td><td>Sesiwn Therapiwtig</td><td colspan="2">Grŵp Cwnsela</td><td>Therapi Mynegiant (Banc)
Sesiynau Cymorth / Adolygiad Darparu MCT</td><td colspan="2">Sesiwn Gwnsela</td><td>Grŵp Datblygu Personol</td></tr>
<tr><td>11:40 – 12:00</td><td>Dadfriffio a Nodiadau Gofal</td><td colspan="2">Dadfriffio a Nodiadau Gofal</td><td>Dadfriffio a Nodiadau Gofal</td><td colspan="2">Dadfriffio a Nodiadau Gofal</td><td>Dadfriffio a Nodiadau Gofal</td></tr>
<tr><td>12:00 – 12:30</td><td colspan="9">CINIO</td></tr>
<tr><td>12:30 – 13:30</td><td>Siopa (Llun, Mawrth, Mercher, Iau)</td><td>Gwein</td><td>Sesiwn Gwnsela (60 mun)</td><td>Sesiwn Gwnsela (60mun)</td><td>Gwein</td><td>Sesiwn Gwnsela (60 mun)</td><td>Siopa (Gwener, Sadwrn, Sul)</td><td rowspan="5">Sesiwn Gymorth</td><td rowspan="5">Sesiwn Gymorth</td></tr>
<tr><td>13:30 – 14:30</td><td>Sesiwn Gymorth (45 mun)</td><td>Sesiwn Gymorth (45 mun)</td><td>Sesiwn Gwnsela (60 mun)</td><td rowspan="2">1:30pm – 3:15pm
Cyfarfod Tîm i'r Staff</td><td>Sesiwn Gymorth (45 mun)</td><td>Sesiwn Gwnsela (60 mun)</td><td>Sesiwn Gymorth (45 mun)</td></tr>
<tr><td>14:30 – 15:30</td><td>Sesiwn Gymorth (45 mun)</td><td>Sesiwn Gymorth (45 mun)</td><td>Sesiwn Gwnsela (60 mun)</td><td>Sesiwn Gymorth (45 mun)</td><td>Sesiwn Gwnsela (60 mun)</td><td>Sesiwn Gymorth (45 mun)</td></tr>
<tr><td>15:30 – 16:30</td><td>Grŵp Adfer</td><td colspan="2">Sesiwn Therapiwtig</td><td>Grŵp Ymlacio</td><td colspan="2">Sesiwn Therapiwtig</td><td>Ymwybyddiaeth Ofalgar</td></tr>
<tr><td>16:40 – 17:00</td><td>Dadfriffio a Nodiadau Gofal / Trosglwyddo</td><td colspan="2">Dadfriffio a Nodiadau Gofal / Trosglwyddo</td><td>Dadfriffio a Nodiadau Gofal / Trosglwyddo</td><td colspan="2">Dadfriffio a Nodiadau Gofal / Trosglwyddo</td><td>Dadfriffio a Nodiadau Gofal / Trosglwyddo</td></tr>
</table>

› Llety a Chyfleusterau

- Saith ystafell i unigolion
- Cegin
- Ardal fwyta
- Ystafell Deledu a Grŵp
- Cyfleusterau golchi dillad
- Mynediad i gyfrifiaduron a’r rhyngrwyd
- Ystafell Gwnsela

Llety

I lawer o bobl, un o’r agweddau pwysicaf ar eu harhosiad yw eu llety. Mae gan breswylwyr Ty’n Rodyn eu hystafell wely eu hunain gyda desg ysgrifennu, cypyrddau dillad a chypyrddau ar gyfer eu heiddo. Mae’r ystafelloedd yn llefydd i’r preswylwyr fynd iddynt pan fyddant am hunanfyfyrio ac ymlacio.

Er bod preswylwyr yn cael eu goruchwylio ym mhob agwedd ar y gweithgareddau a’r therapïau a gynigir, cânt lefel uchel o breifatrwydd a pharch mewn amgylchedd glân, cydnaws a diogel fydd yn hybu eu hadferiad.

Cegin

Mae gan Dy'n Rodyn gegin fodern ac mae staff wrth law i helpu preswylwyr, gan gynnwys dysgu sgiliau coginio a chyllidebu.

Ystafell Grŵp / Ystafell Deledu

Mae dau ddiben i'r ystafell hon. Mae'n cynnig amgylchedd sy'n annog y preswylwyr i ddysgu ac i rannu profiadau o ran adfer ac mae hefyd yn fan i ymlacio ac ystyried trafodaethau a phwyntiau a ddysgwyd o'r sesiynau grŵp. Gyda'r nos, daw'r preswylwyr at ei gilydd i wylio'r teledu a chymdeithasu.

Yr Ardal Gyfagos

Gan fod Ty'n Rodyn yn agos at gyfleusterau lleol, roedd modd inni weithio ochr yn ochr â sefydliadau partner yn y gymuned leol i hybu adferiad y preswylwyr. Gallant ddefnyddio campws y Brifysgol gerllaw, y gampfa a'r pwll nofio, cymryd rhan mewn gweithgareddau fel hwylio neu farchogaeth ac, yn bwysicaf oll, mae mynediad ar gael iddynt i grwpiau adfer a grwpiau cymorth cydfuddiannol lleol.

Mae Ty'n Rodyn yn manteisio ar ei leoliad ysblennydd ar arfordir y Gogledd a gerllaw Parc Cenedlaethol Eryri. Caiff preswylwyr eu hannog i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored a drefnir gan staff a grwpiau adfer lleol a chânt gyfleoedd hefyd i wirfoddoli yn yr ardal gyda Pharc Cenedlaethol Eryri a'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol.

› Manylion cyswllt

Gwasanaeth Adsefydlu Preswyl Ty'n Rodyn
Penrallt Isaf
Glanrafon
Bangor
Gwynedd LL57 2PR

Ffôn: 01248 370 762
Ffacs: 01248 370 789
www.cais.co.uk

› Dyma sy'n ein gwneud yn arbennig

Mae Open Minds yn wahanol am ei fod yn darparu rhaglen triniaeth ddwys bersonol o safon uchel mewn amgylchedd unigryw, gan dywys cleientiaid yn effeithiol tuag at adferiad a thu hwnt.

Gan ein bod yn ganolfan driniaeth fach breifat, gallwn ddod i adnabod ein cleientiaid a sicrhau ein bod yn diwallu eu hanghenion. Sefydlwyd Open Minds gan Carl a Jan sydd wedi gweld a phrofi'r dinistr y gall dibyniaeth ar alcohol a chyffuriau ei gael drostynt hwy eu hunain. Cafodd y ddau eu hyfforddi fel Cwnselwyr Dibyniaeth gyda Hazelden ac mae hyn wedi rhoi'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth iddynt allu cynnig y lefel o ofal a phrofiad y credant y mae eu cleientiaid yn ei haeddu. Caiff rhaglen driniaeth Open Minds ei darparu gan dîm o gwnselwyr cymwysedig a phrofiadol. Yn ogystal â'u cymwysterau proffesiynol, mae gan y rhan fwyaf o'n cwnselwyr brofiad personol o ddibyniaeth a'r broses adfer. O ganlyniad, darperir gwasanaeth cwnsela o'r radd flaenaf gyda brwdfrydedd heintus dros adfer.

Mae ein hamgylcheddau ansefydliadol, a gaiff eu staffio'n llawn bob amser, wedi'u creu'n bwrpasol i fod yn fannau cadarnhaol ar gyfer adfer. Mae Open Minds wedi gweithio gyda thros fil o gleientiaid a'u teuluoedd sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi ag effeithiau andwyol dibyniaeth heb ei thrin a phroblemau iechyd meddwl cysylltiedig. Rydym wedi datblygu amgylchedd unigryw a diogel yn ein cartrefi preswyl, ac amgylchedd coleg lle rydym yn darparu rhaglen ddwys o ddulliau'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae ein hymrwymiad i'n cleientiaid yn parhau drwy ein gweithdai Seminar Teuluol sy'n cynnig cyngor am ddim, addysg ac ysbrydoliaeth i deuluoedd y mae camddefnyddio alcohol a chyffuriau wedi effeithio arnynt.

› Model triniaeth

Mae Open Minds yn ganolfan driniaeth fach annibynnol sy'n canolbwyntio ar yr ymagwedd 12 cam ac sy'n helpu pobl i wella ar ôl dibyniaeth gemegol ac unrhyw ddibyniaethau eraill posibl.

Nod ein rhaglen driniaeth, sy'n cynnwys sawl cam gwahanol, yw diwallu anghenion unigol ein cleientiaid.

Mae'r camau yn amrywio o ddadwenwyno i adsefydlu estynedig. Mae'r ymagwedd a fabwysiedir gan Open Minds yn golygu bod modd cynllunio cynllun gofal unigol yn y ffordd fwyaf hyblyg posibl. Mae ein cynlluniau gofal yn amrywio o gyfnod diddyfnu o bythefnos i raglenni sylfaenol ac eilaidd llawn sy'n para 24 wythnos.

Caiff y rhaglen triniaeth ddwys ei darparu yng Nghanolfan Ddydd Open Minds. Mae gennym gyfleusterau llety sobr ar wahân ar gyfer cleientiaid sylfaenol a chleientiaid gofal estynedig. Caiff ein safleoedd eu staffio bob amser er mwyn sicrhau y darperir cymorth a goruchwyliaeth lawn amser.

› Rhaglen Wythnosol

Mae rhaglen Open Minds yn seiliedig ar y gred y gall unigolyn â dibyniaeth gemegol fyw bywyd mwy boddhaus yn rhydd o gyffuriau os yw'n barod i dderbyn help.

Mae'r amserlen ddyddiol yn strwythuredig iawn. Caiff ei chynllunio yn y lle cyntaf er mwyn helpu ein cleientiaid i gydnabod a derbyn pa mor ddibynnol ydynt ar gemegion, ac yna i feithrin y sgiliau a'r agweddau sydd eu hangen arnynt i wella yn y tymor hir.

Mae'r rhaglen yn cynnwys:

- Therapi Grŵp
- Sesiynau Cwnsela Un-i-Un
- Therapi Ymddygiad Gwybyddol
- Gweithdai Sgiliau Bywyd
- Dosbarthiadau Myfyrio ac Ymlacio
- Fideos addysgol a darlithoedd sy'n ymwneud yn benodol â chamddefnyddio sylweddau
- Gweithdai Atal Llithro'n Ôl
- Pennu Nodau a Chynllunio
- Adolygu Cynlluniau Gofal yn Wythnosol
- Cyfarfodydd Adfer 12 Cam
- Gweithgareddau Gwaith Therapiwtig
- Aelodaeth o gampfa breifat ar gyfer gweithgareddau fel Pilates, ymarfer corff aerobig a nofio
- Pecyn cymorth ôl-ofal unigryw am hyd at 18 mis ar ôl graddio
- Cyflwyniad i amrywiaeth eang o weithgareddau a digwyddiadau cymdeithasol difyr

› Rhaglen Wythnosol

Amser	Dydd Sadwrn	Dydd Sul	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
7.30am			BRECWAST A PHECYN CINIO	BRECWAST A PHECYN CINIO	BRECWAST	BRECWAST A PHECYN CINIO	BRECWAST A PHECYN CINIO
8.00am		BRECWAST	Teithio i'r Ganolfan Ddydd	Teithio i'r Ganolfan Ddydd	Food Delivery	Teithio i'r Ganolfan Ddydd	Teithio i'r Ganolfan Ddydd
9.00am	BRECWAST WEDI'I GOGINIO		Myfyrio	Myfyrio	Darllen Llyfr Mawr	Myfyrio	Myfyrio
9.30am			Dyddiadur Teimladau	Dyddiadur Teimladau		Dyddiadur Teimladau	Dyddiadur Teimladau
10.15am		Campfa/Cerdded neu Amser Tawel/Myfyrio	EGWYL	EGWYL		EGWYL	EGWYL
10.30am	Glanhau'n Drylwyr gan gynnwys glanhau ystafelloedd a newid gwelyau		Grŵp Agored	Grŵp Cyflwyno Therapi Realiti		Gweithdy	Grŵp rhywedd
11.30am			EGWYL	EGWYL	Campfa/Nofio/ Pilates a Siopa Wythnosol	EGWYL	EGWYL
11.45am							
12.15pm			Aseiniadau	Atal Llithro'n Ôl		Gweithdy	Ysbrydolrwydd
12.45pm		Garddio					
1.15pm		CINIO	CINIO	CINIO	CINIO	CINIO	CINIO
2.00pm	Cyfarfod NA		Aseiniadau	Aseiniadau / Grŵp Cyflwyno	Cyfarfod Cymunedol	Atal Llithro'n Ôl	Aseiniadau
3.15pm		Ymweld neu Gerdded	EGWYL	EGWYL			
3.30pm					Aseiniadau		
3.40pm			Myfyrio	Myfyrio		Myfyrio	Myfyrio
4.30pm	Cerdded						
5.00pm	Dyletswyddau Therapiwtig	Dyletswyddau Therapiwtig	Dyletswyddau Therapiwtig	Dyletswyddau Therapiwtig	Dyletswyddau Therapiwtig	Dyletswyddau Therapiwtig	Dyletswyddau Therapiwtig
6.00pm	TE	TE	TE	TE	TE	TE	TE
7–9.00pm	Noson gemau	Cyfarfod AA	Aseiniadau	Cyfarfod AA	Y Llyfr Mawr	Cyfarfod NA	Noson ffilm
9–11.00pm	Amser rhydd	Amser rhydd	Amser rhydd	Amser rhydd	Amser rhydd	Amser rhydd	Amser rhydd

Rhaglen Sylfaenol

Mae cleientiaid yn aros yn ein tŷ sobr 12 ystafell wely nid nepell o'r Ganolfan Ddydd. Mae'r tŷ hwn, sydd ar wahân ac wedi'i ddodrefnu'n gyfforddus, wedi'i leoli o fewn gerddi preifat â wal o'u hamgylch. Mae'n cynnig amgylchedd diogel ar gyfer dechrau'r broses adfer.

Caiff y safle ei staffio ddydd a nos felly mae Rheolwr Tŷ cymwysedig wrth law bob amser i gynnig cymorth ymarferol a sicrhau bod y cartref yn rhedeg yn ddidrafferth.

Rhaglen Gofal Estynedig

Gall cleientiaid sydd wedi cwblhau triniaeth sylfaenol yn llwyddiannus gael eu hystyried ar gyfer ein rhaglen gofal estynedig.

Os cânt eu derbyn, byddant yn symud i mewn i'n tŷ gofal estynedig cyfforddus lle y byddant yn cael mwy o gyfrifoldeb personol.

Mae'r tŷ wedi'i leoli nid nepell o'r ganolfan ddydd, a bydd cleientiaid yn parhau i fynd yno yn ystod yr wythnos. Byddant yn cymryd rhan mewn rhaglen lawn o therapi a ddarperir gan ein tîm ymroddedig o gwnselwyr ail-fynediad. Yn ogystal â'r rhaglen ar gyfer y dydd, bydd cleientiaid yn dilyn amserlen strwythuredig o weithgareddau gyda'r nos ac ar benwythnosau, gyda'r nod o'u paratoi i adael Open Minds.

Canolfan Ddydd

Mae ein canolfan ddydd wedi'i lleoli mewn man tawel a gwledig, nid nepell o'n llety. Mae'n cynnwys ystafelloedd therapi grŵp braf â digon o le ynddynt a chegin/ardal fwyta i gleientiaid.

› Manylion cyswllt

Clarity House
Borras Road
Borras
Wrecsam
LL13 9TW

Ffôn: 01978 312 120
Ffacs: 01978 263791

info@openmindsrehab.co.uk
www.openminds-ac.co.uk

Cipolwg ar Ganolfannau Adsefydlu Preswyl

	Canolfan Adsefydlu Brynawel **01443 226 864** **www.brynawel.org**	**Ty'n Rodyn** **01248 370 762** **www.cais.co.uk**	**Open Minds** **01978 312 120** **www.openmindsrehab.com**
Alcohol	✓	✓	✓
Cyffuriau	✓	✓	✓
Dadwenwyno Preswyl	✓ yn Nhŷ Brynawel	Yn Hafan Wen	✓
Egwyddorion y Driniaeth	Rydym yn cynnig agwedd seciwlar at adferiad. Canolbwyntio ar Adfeeriad, Model Theori Dysgu Cymdeithasol, MI, CBT, Atal Llithro'n Ôl, Ymwrthod, Gwasanaeth ARBD – Model Dysgu Digamgymeriad – Adferiad gwybyddol cam cynnar	Ymyriadau Seicogymdeithasol sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn, Ymwybyddiaeth Ofalgar, Therapi Derbyn ac Ymrwymiad (ACT), Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT), Canolbwyntio ar y Broses Adfer, Cwnsela	Triniaeth yn seiliedig ar ymwrthod gan ddefnyddio'r 12 cam fel fframwaith i ddarparu amrywiaeth o ddulliau therapiwtig profedig er mwyn gosod y sylfeini ar gyfer proses adfer gydol oes
Triniaeth Ychwanegol	Therapi teulu, Therapi Celf, Therapi gyda chymorth ceffylau, Hypnotherapi / Ymlacio, Ymwybyddiaeth Ofalgar, Therapïau cyflenwol / holistaidd	Gweithgareddau therapiwtig, Ymlacio, Cymorth Cydfuddiannol, Mentora gan Gymheiriaid	Seminarau teuluol a chwnsela, ymwybyddiaeth Ofalgar, myfyrio, campfa/nofio, sgiliau bywyd.
Nifer y gwelyau cam 1	16	7	12
Nifer y gwelyau cam 2	5	–	6
Ystafell gwely sengl	21	7	4
Ystafelloedd gwely a rennir	Dim	Dim	7
Ôl-ofal	✓	✓	✓
Gwasanaeth dydd	✓	✓	✓
Therapi 1:1	✓	✓	✓
Problemau iechyd meddwl cymedrol	✓	✓	✓
Anableddau dysgu cymedrol	✓	✓	✓
Anabledd corfforol (symudedd)	✓	✗	✔
Gofynion cyfreithiol (tag)	✓	✓	✓
Ar bresgripsiwn, ee Methadone Subatex	✓	✗	✓ (Tra'n cael triniaeth dadwenwyno)
Gwryw	✓	✓	✓
Benyw	✓	✓	✓
Oed	18+	18+	18+
Dewisiadau ariannu	Gwasanaethau Cymdeithasol, y GIG, Yswiriant Meddygol Corfforaethol / Preifat	Gwasanaethau Cymdeithasol, Gwasanaethau Cymunedol, Yswiriant Meddygol Preifat	Gwasanaethau Cymdeithasol a Phreifat
Amodau derbyn	Asesiad unigol	Asesiad unigol	Asesiad unigol
Cofrestru ag achrediad BACP neu UKBP*	✓	✓	✓