

26%

o bobl a fu farw drwy **hunanladdiad** wedi cael cysylltiad â
gwasanaethau iechyd meddwl yn ystod y **12 mis** cyn marwolaeth

Os byddwch chi'n cael
triniaeth gan wasanaethau
iechyd meddwl



Dylai rhywun o'r gwasanaethau
eich gweld o fewn 3 diwrnod o
adael yr ysbyty i wirio eich lles

Os byddwch chi'n cael
triniaeth gan wasanaeth
argyfwng



Dylent wirio a yw eu cymorth yn
iawn i chi a gwneud newidiadau'n
gyflym os bydd angen help
ychwanegol arnoch

Os ydych chi'n 75 oed ac
yn hŷn



Dylai gwasanaethau ofyn i chi
am eich hwyliau, eich iechyd
cyffredinol, a'ch unigrwydd

Os oes gennych chi
ddiagnosis o anhwylder
gorbryder



Mae'n bwysig bod gwasanaethau yn
cynnig therapiau siarad sydd ar gael i
chi, os bydd eu hangen arnoch

Os ydych chi'n fudwr
diweddar



Dylai gwasanaethau ddweud wrthych
am sefydliadau sy'n gallu eich helpu
gyda phroblemau ariannol neu dai