



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Addysg a Gwella Iechyd  
Cymru (AaGIC)  
Health Education and  
Improvement Wales (HEIW)

## GWEMINAR HUNAN-NIWEIDIO BWRIADOL

Dydd Llyn 15 Chwefror 2021

13.00 - 14.00

Cadeirir gan Dr Nicola Flower, Arweinydd DPP Meddygon Teulu  
ar gyfer De Orllewin Cymru.

### Trosolwg

Mae cefnogi'r rhai sydd â hanes o hunan-niweidio bwriadol yn agwedd bwysig ar ofal sylfaenol. Mae bod â'r offer i asesu a rheoli hunan-niweidio bwriadol yn hanfodol ac yn galluogi dealltwriaeth gadarn y mae cleifion yn gofyn amdani i wasanaethau iechyd meddwl eilaidd i gael cefnogaeth ac ymyrraeth bellach.

Nid yw hyn erioed wedi bod yn bwysicach nag yn ystod y 12 mis diwethaf yn ystod y pandemig COVID-19. Mae mwy o arwahanrwydd cymdeithasol a llai o fynediad at ofal iechyd meddwl wedi arwain at ffrwydrad mewn argyfyngau iechyd meddwl ac wedi hynny cynnydd mewn meddyliau a gweithredoedd hunan-niweidio bwriadol.

Yn y weminar ryngweithiol hon byddwn yn trafod hunan-niweidio bwriadol gan gynnwys mynychder, ffactorau aetiolegol a rheolaeth. Ar ben hynny, byddwn yn trafod strategaethau i asesu a rheoli risg yn y rhai sy'n cyflwyno gyda syniadau neu weithredoedd o hunan-niweidio bwriadol. Bydd defnyddio achosion enghreifftiol yn hwyluso trafodaeth bellach trwy gydol y weminar.

Ymunwch â ni yn y gweminar er mwyn cael gwybod mwy.

**Siaradwr:** Dr Ian Collings, Seiciatrydd Ymgynghorol ac Uwch Ddarlithydd Clinigol Anrhydeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe; Deoniaeth Feddygol AaGIC Cyfarwyddwr Cymorth a Datblygiad Proffesiynol Meddygol.

**Ar gyfer:** Meddygon teulu. Mae croeso mawr i weithwyr meddygol proffesiynol perthynol eraill fel Fferyllwyr ac Uwch-ymarferwyr Nyrsio Cymunedol fod yn bresennol.

**Y Newid:** Cyflwyniad rhyngweithiol wedi'i ddilyn gan gyfle i gyfeirio cwestiynau at y siaradwr arbenigol yn ystod y weminar.

I gofrestru ar gyfer y gweminar hwn, ewch i <https://gpcpd.heiw.wales/study-days/>

Uned Cefnogi Ailddilysu, Addysg a Gwella Iechyd Cymru,  
Tŷ Dysgu, Cefn Coed, Nantgarw. CF15 7QQ.