

# IECHYD MEDDWL A DEFNYDDIO SYLWEDDAU

Gwybodaeth Hanfodol  
i Weithwyr Cymdeithasol

Canllaw Piced BASW

Cefnogwyd gan:



**Tilda Goldberg Centre**  
for social work  
and social care



## **Pwrpas y canllaw**

Mae'r canllaw hwn yn ceisio cefnogi Gweithwyr Cymdeithasol yn eu hymarfer gyda phobl sy'n defnyddio sylweddau ac sy'n profi trallod meddwl. Bydd hefyd yn berthnasol i weithwyr proffesiynol eraill ym meysydd gofal cymdeithasol ac iechyd. Dylid ychwanegu at y wybodaeth a geir yn y canllaw drwy ddarllen a dysgu pellach.

## **Cynnwys**

- 3 Y Fframwaith Polisi
- 5 Cysylltiadau rhwng Iechyd Meddwl a Defnyddio Sylweddau
- 6 Yr Effaith ar Iechyd Meddwl
- 8 Cannabis ac Iechyd Meddwl
- 9 Meddyginiaeth ac Iechyd Meddwl
- 10 Asesu
- 12 Asesu Risg
- 13 Ymyrraeth
- 14 Ymarfer mewn Partneriaeth
- 15 Adnoddau
- 16 Gwybodaeth am Gysylltiadau Lleol

## **Terminoleg a diffiniadau**

- ❖ Mae rhai defnyddwyr gwasanaeth yn gwrthwynebu'r defnydd o 'sâl' neu 'salwch' mewn perthynas â'u hiechyd meddwl. Nid yw rhai eraill. Trallod meddwl yw'r term a fabwysiadir i gwmpasu'r ddau.
- ❖ Mae defnyddio sylweddau'n cyfeirio at y defnydd o alcohol a chyffuriau eraill.
- ❖ Mae'n well defnyddio 'defnyddio sylweddau a thrallod meddwl sy'n cyd-fodoli' yn hytrach na 'diagnosis deuol'. Mae'n adlewyrchu model cymdeithasol o'r berthynas rhwng y ddau fater yn hytrach nag un sy'n dibynnu ar ddiagnosis ffurfiol.

## Y FFRAMWAITH POLISI: DEFNYDDIO SYLWEDDAU AC IECHYD MEDDWL

---



Mae polisi cenedlaethol, dro ar ôl tro, wedi amlygu natur fregus pobl lle mae defnyddio sylweddau a thralod meddwl yn cyd-fodoli, ynghyd â'r angen i'r holl wasanaethau rheng flaen ymateb i'r ddau fater gyda'i gilydd.

Yn arbennig, mae wedi amlygu'r angen i wasanaethau arbenigol ym maes defnyddio sylweddau ac iechyd meddwl weithio mewn partneriaeth â'i gilydd.

Mae canllawiau presennol gan y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer lechyd a Rhagoriaeth Glinigol ar weithio gyda materion sy'n cyd-fodoli yn dweud y dylai gwasanaethau:

- ❖ Feddu ar ganllawiau ar gyfer asesu'r materion hyn sy'n gorgyffwrdd
- ❖ Gweithio mewn partneriaeth agos â gwasanaethau eraill.
- ❖ Ymrwymo defnyddwyr gwasanaeth a pharhau i ganolbwyntio ar yr unigolyn wrth gyflenwi gwasanaethau.
- ❖ Ymrwymo teuluoedd mewn asesu angen a chynllunio gofal.
- ❖ Cyfathrebu'n well ac mewn ieithoedd neu ffurfiau eraill lle y bo'n briodol.
- ❖ Darparu gwybodaeth berthnasol i'r sawl sydd dan sylw.

## Y FFRAMWAITH POLISI (parhad)

---



Yn nhermau'r gyfraith, mae Deddf Iechyd Meddwl 1983 (a ddiwygiwyd yn 2007) yn nodi:

**“...ni ystyrir fod dibyniaeth ar alcohol neu gyffuriau yn anhwylder neu'n anabledd meddyliol”**

Ni ellir cadw pobl dan orchymyn y Ddeddf ar sail “dibyniaeth” ar sylweddau yn unig. Fodd bynnag, gellid cadw rhywun dan orchymyn os yw dibyniaeth ar sylweddau:

- a. yn cyd-fodoli ag “anhwylder meddwl”
- b. yn arwain i anhwylder meddwl, neu
- c. yn gysylltiedig ag anhwylder meddwl.

Mae hyn yn cynnwys y tralod meddwl y gall pobl ei brofi wrth roi'r gorau i sylweddau, e.e. dryswch, rhith-weld pethau.

Mae hefyd yn cynnwys pobl a chanddynt niwed i'r ymennydd o ganlyniad i'w defnydd o sylweddau. Gall colli'r cof a dryswch fod yn symptomau o niwed o'r fath, e.e. enseffalopathi Wernicke a/neu syndrom anghofus Korsakoff yn achos defnydd cronig o alcohol.

## CYSYLLTIADAU RHWNG IECHYD MEDDWL A DEFNYDDIO SYLWEDDAU

---

Mae pobl yn defnyddio sylweddau oherwydd yr effaith a gânt ar y modd y maent yn teimlo ac yn meddwl. Mae'r effaith a gaiff sylweddau yn dibynnu ar gyflwr meddyliol a chorfforol yr unigolyn yn ogystal â natur a dwysedd unrhyw drallod meddwl. Bydd hefyd yn dibynnu ar ffactorau gan gynnwys math, faint o sylweddau a ddefnyddir a pha gymysgedd, gan gynnwys meddyginaeth ar bresgripsiwn, yn ogystal â faint y mae'r unigolyn wedi arfer ei gymryd, gan gynnwys y modd o'i weinyddu. Mae'r ddau fater wedi'u cysylltu mewn sawl modd:

- ❖ Gall trallod meddwl arwain i ddefnyddio sylweddau fel modd o ymdopi â symptomau neu broblemau eraill.
- ❖ Gall defnyddio sylweddau arwain i, neu achosi, trallod meddwl.
- ❖ Gall defnyddio sylweddau wneud trallod meddwl oedd yn bodoli eisoes yn waeth.
- ❖ Gall defnyddio sylweddau arwain i symptomau tebyg i'r rheiny a gysylltir â diagnosis seiciatryddol.
- ❖ Gall rhywun ddefnyddio sylweddau i drin sgil-effeithiau meddyginaeth seiciatryddol.
- ❖ Gellir defnyddio sylweddau fel math o hunan-niweidio (sydd hefyd yn fodd o ymdopi).



## YR EFFAITH AR IECHYD MEDDWL

---

Mae unrhyw sylwedd, bo hwnnw ar bresgripsiwn ai peidio, yn cael effaith ar system nerfol ganolog (SNG) y corff. Pan fo pobl yn cymryd sylweddau bydd yn effeithio eu cyflwr corfforol a meddyliol. Mae'r tabl a ganlyn yn rhoi enghreifftiau o effeithiau cyffredinol y sylweddau ar y modd y mae pobl yn meddwl ac yn teimlo:

### **Grŵp sylweddau**   **Effeithiau posibl**

#### **Iselyddion**

(alcohol, toddyddion, tabledi cysgu bensodiasepinau, e.e. diasepam)

Yn arafu'r SNG. Rhyddhad o dyndra a gorbryder. Teimlad o gysur a thawelwch. Posibilrwydd o fod yn gysglyd a diffyg canolbwytio.

#### **Cyffuriau adfywiol**

(cocên, ecstasi, amffetaminau, steroidau, khat, GHB)

Yn adfywio'r SNG. Teimlo'n fwy bywiog ac effro. Mwy o egni a gwell hwyliau. Mwy o stamina. Nerfusrwydd, gorbryder a cholli cwsg.

#### **Newid gweithrediad canfyddiadol**

(cannabis, LSD, cetamin)

Newid canfyddiadau pobl. Synhwyrau mwy sensitif a gwell hwyliau. Afluniad gweledol a rhith-weld pethau. Ewfforia a theimladau o nofio.

#### **Lleihau poen**

(heroin, codin, methadôn ac ati)

Lleihau sensitifrwydd i boen. Teimlad o gynhesrwydd a bodlonrwydd. Tawelwch a chwsg. Gall guddio symptomau o drallod meddwl.

**O.N.** *Ar lefelau uchel o ddefnyddio sylweddau, neu wrth roi'r gorau i'w defnyddio'n drwm, mae symptomau seicosis yn bosib.*

## YR EFFAITH AR IECHYD MEDDWL (parhad)

---

Cofiwch:

1. Bydd effeithiau sylweddau'n amrywio o unigolyn i unigolyn yn dibynnu ar ba sylweddau eraill a gymerwyd ganddynt, yn ogystal â'u cyflwr meddyliol oedd yn bodoli ynghynt. Bydd pobl yn aml yn cymryd cymysgedd o sylweddau.
2. Mae effeithiau negyddol rhai sylweddau'n debyg i arwyddion o drallod meddwl. Er enghraifft, gall pobl sy'n defnyddio cannabis brofi paranoia, gorbryder a phyliau o banig.
3. Byddwch yn ymwybodol y gall rhywun sy'n defnyddio sylweddau fod yn dioddef salwch seiciatryddol ac nad ydynt yn cael y feddyginiaeth na'r diagnosis cywir.
4. Gall rhoi'r gorau i sylweddau arwain i newidiadau yn iechyd meddwl rhywun. Er enghraifft, gall pobl sy'n rhoi'r gorau i ddefnyddio alcohol yn drwm rith-weld pethau yn ogystal â chael symptomau corfforol.
5. Gall y newidiadau hyn fod mor ddifrifol bod pobl efallai'n defnyddio sylweddau i atal neu liniaru'r annifyrrwch. **O.N.** *Gall rhoi'r gorau i alcohol yn gyflym fod yn angheuol.*
6. Mae arbenigwyr yn eich cyngori i *ganolbwyntio ar gefnogi pobl a chanddynt y ddwy broblem* yn hytrach na cholli amser yn ceisio dyfalu pa un sy'n dod gyntaf.



## CANABIS AC IECHYD MEDDWL

---

Ceir sawl math o ganabis, pob un ohonynt gyda chryfderau gwahanol. Gall y gwahanol fathau hyn gael gwahanol effeithiau ar bobl. Prif gynhwysyn canabis yw THC (tetrahydrocannabinol) all wneud i bobl deimlo'n ddigynnwrf ond gall hefyd achosi trallod meddwl a gwneud i rywun rith-weld pethau.

### **Ydy canabis yn achosi salwch seiciatryddol ai peidio?**



Nid oes ateb syml. Mae peth tystiolaeth yn dweud y gall defnyddio canabis arwain i drallod meddwl neu salwch seiciatryddol, dywed rhai nad yw'n gwneud hynny. Dengys tystiolaeth arall ei fod yn gwaethygu trallod meddwl sy'n bodoli ynghynt ac y gall sbarduno problemau seiciatryddol cudd.

Gwyddom fod y mwyafrif o bobl yn defnyddio canabis heb brofi problemau. Mae effaith canabis ar iechyd meddwl rhywun yn dibynnu ar yr unigolyn a'u problemau iechyd corfforol sy'n bodoli ynghynt neu eu profiadau o drallod meddwl.

Ymddengys fod pobl ifanc yn llawer mwy agored i drallod meddwl sy'n gysylltiedig â defnyddio canabis, yn enwedig os ydynt yn dechrau ei ddefnyddio'n ifanc



## MEDDYGINIAETH AC IECHYD MEDDWL

---

Pan fo pobl yn cymryd meddyginiaeth ar bresgripsiwn, gall defnyddio sylweddau leihau, cynyddu neu ddileu effeithiau'r feddyginiaeth. Bydd rhai pobl yn cyfuno sylweddau a meddyginiaeth i gael y cyffro ychwanegol a gânt, hyd yn oed er nad yw efallai'n helpu i leddfu eu trallod meddwl.



Fodd bynnag, ni ddylid cymryd sawl math o feddyginiaeth seiciatryddol gydag alcohol neu gyffuriau eraill. Er enghraifft, bydd cymryd diasepam ac alcohol yn gwneud rhywun yn fwy cysglyd. Yn yr un modd, gall cymryd cannabis gyda rhai gwrthiselyddion wneud rhywun yn fwy dryslyd a gorbryderus.

Pan fo pobl yn defnyddio sylweddau'n ogystal â'u meddyginiaeth, mae angen i chi archwilio pam. Gwrandewch ar y defnyddiwr gwasanaeth – y nhw yw'r arbenigwr yn eu defnydd nhw eu hunain o sylweddau. Hwyrach nad yw eu meddyginiaeth yn ddigon cryf neu fod iddi sgil effeithiau annifyr a bod y sylweddau'n lleihau'r effeithiau hynny.

Gall holi ynghylch pa feddyginiaethau y mae pobl yn eu cymryd, neu wedi'u cymryd yn y gorffennol, ynghyd â faint o gymorth fu eu cymryd, fod yn ffordd dda i gychwyn sgwrs ynghylch defnyddio sylweddau o bob math.

## ASESU

---

Dywed tystiolaeth gan ddefnyddwyr gwasanaeth ac ymchwil fod rhaid i bobl ddewis i wneud newidiadau a derbyn help, p'un a yw ar gyfer trallod meddwl, defnyddio sylweddau neu'r ddau. Swyddogaeth y gweithiwr cymdeithasol yw cefnogi pobl i wneud y dewisiadau hynny a sicrhau eu bod nhw, ac eraill o'u hamgylch, yn ddiogel.



Mae cyfathrebu medrus yn allweddol i bob cyfnod o'r broses asesu ac ymyrraeth. Mae'n hanfodol eich bod yn defnyddio eich sgiliau cyfathrebu i feithrin a chynnal perthynas dda ac ymddiriedus gyda'r defnyddiwr gwasanaeth. Bydd hyn yn galluogi cynnal sgysiau fydd o bosib yn anodd.

Nid yw asesu pobl a chanddynt broblemau trallod meddwl a defnyddio sylweddau'n cyd-fodoli yn wahanol i fathau eraill o asesu – mae arfer dda yn dibynnu ar sgiliau ymgysylltu a chyfathrebu da.

**“...rydych yn ceisio siarad â rhywun am eich adegau gwaethaf ac mae rhaid iddyn nhw stopio ac ysgrifennu nodiadau...fedrwn i fyth fod yn rhugl yn y sesiynau gan fod disgwyl i mi stopio, ailddechrau, ailadrodd pethau...i'r pwynt nad oeddwn eisiau mynd mwyach...”**

(Defnyddiwr Gwasanaeth)

## ASESU (parhad)

---

Mae egwyddorion ymarfer asesu da wrth weithio gyda'r problemau hyn sy'n cyd-fodoli yn cynnwys:

- ❖ Peidiwch â gwastraffu amser yn gweithio allan pa un a ddaeth gyntaf. Rhowch y ffurflenni o'r neilltu a chael sgwrs, gellir gwirio ffurflenni wedyn.
- ❖ Gwnewch amser i wrando'n iawn ar anghenion a phrofiad pobl.
- ❖ Gwrandewch ar eu barn nhw a chofnodwch ef yn eu ffeiliau.
- ❖ Parchwch eu harbenigedd.
- ❖ Cydnabyddwch y pethau cadarnhaol (tymor byr) y mae pobl yn eu cael o'u defnydd o sylweddau.
- ❖ Osgowch anghytundebau – osgowch jargon.
- ❖ Canolbwyntiwch ar gryfderau yn ogystal â phroblemau, e.e. sut y maent wedi ymdopi'n flaenorol.
- ❖ Ceisiwch ganiatâd i gael gwybodaeth gan eraill, yn enwedig os oes problemau gyda'r cof neu ganfyddiadau newidiedig.
- ❖ Ystyriwch wahaniaethau diwylliannol – hwyrach bod gan bobl wahanol gredau ynghylch trallod meddwl/ defnyddio sylweddau a'r ymateb priodol.
- ❖ Defnyddiwch ddehonglwyr neu ffurfiau eraill os oes angen, e.e. cyfryngau sain neu ddarluniadol.
- ❖ Os yw'r unigolyn yn feddw, sgwrsiwch am ychydig ac yna asewch yn llawn yn ddiweddarach (onid yw'n argyfwng).
- ❖ Peidiwch â rhoi'r gorau iddi'n rhwydd.



## ASESU RISG

---

Mae arbenigwyr yn awgrymu fod gan ddefnyddiwr gwasanaeth sydd â phroblemau tralod meddwl a defnyddio sylweddau sy'n cyd-fodoli risg uwch o'r canlynol:



- ❖ problemau iechyd meddwl difrifol.
- ❖ hunanladdiad.
- ❖ bod yn dreisgar.
- ❖ gormesu (yn nhermau trais a cham-drin domestig a thuag at ddieithriaid).
- ❖ digartrefedd a thai ansefydlog.
- ❖ cyswllt â'r system cyfiawnder troseddol.
- ❖ problemau teuluol.
- ❖ hanes o gamdriniaeth yn ystod plentyndod (rhywiol/ corfforol).
- ❖ llithro drwy'r rhwyd gofal.
- ❖ anawsterau gyda, neu ddiffyg, cydymffurfio â meddyginiaeth a thriniaeth arall.
- ❖ iechyd corfforol gwael.

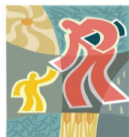
Felly mae'n rhaid i asesiadau o anghenion defnyddwyr a gofalgwyr archwilio'r materion hyn mewn modd sensitif ac empathig

**O.N.** Mae angen nodi ac asesu materion o ran diogelu sy'n ymwneud â'u diogelwch eu hunain a phlant ac oedolion sy'n agos iddynt.

## YMYRRAETH

---

Fel arfer, bydd problemau sy'n cyd-fodoli yn gofyn am ofal a chefnogaeth tymor hwy. Nid oes ateb sydyn. Yr adeg anoddaf o bosib yw byw gyda meddyginiaeth a heb y sylwedd. Mae cefnogaeth ddilynol yn hanfodol.



- ❖ Byddwch yn ymwybodol o ba wasanaethau sydd ar gael yn lleol, gan gynnwys cefnogaeth gan gymheiriaid. Holwch am yr hyn y maent yn ei wneud, p'un a oes ganddynt restr aros, a nodwch eu manylion ar gefn y canllaw poced hwn.
- ❖ Darparwch wybodaeth/taflenni i ddefnyddwyr gwasanaeth a'u teuluoedd ynghylch pa gymorth sydd ar gael.
- ❖ Ewch â phobl i apwyntiadau os yn bosib; mae'n darparu cefnogaeth foesol ar gyfer y camau cyntaf hynny.
- ❖ Pan fo pobl yn mynd i gael gofal fel cleifion preswyl neu i gael eu dadwenwyno, gofalwch bod cynllun ôl-ofal yn ei le.
- ❖ Darparwch gefnogaeth emosiynol ac ymarferol lle bo angen e.e. helpu pobl i drefnu gofal plant.
- ❖ Helpwch bobl i ganfod gweithgareddau newydd a rhwydweithiau cymdeithasol newydd a, lle y bo'n briodol, i gysylltu ag aelodau teulu a ffrindiau cefnogol.
- ❖ Cynnig cefnogaeth i aelodau teulu/gofalwyr yn unigol.
- ❖ Os bydd pobl yn cael pwl drwg arall neu'n dirywio ar ôl cyfnod o lwyddiant, cefnogwch bobl i hoelio eu sylw unwaith eto ar yr hyn sy'n bwysig; atgoffwch nhw o'u cyflawniadau a'u cryfderau, a pharhewch i weithio â hwy.

## YMARFER MEWN PARTNERIAETH

---



Mae ar bobl sy'n profi trallod meddwl ac sy'n defnyddio sylweddau angen cefnogaeth amserol ac arbenigol, yn enwedig ar adegau o argyfwng. Yn rhy aml, cânt eu cyfeirio yn ôl ac ymlaen

rhwng gwahanol wasanaethau ar adeg pan fo arnynt angen help fwyaf. Mae gweithio mewn partneriaeth yn gwneud bywyd yn haws i bawb:

- ❖ Gellir rhannu gwybodaeth (gyda chaniatâd). Mae egluro terfynau gwybodaeth ar ddechrau eich gwaith â'ch gilydd yn atal pobl rhag gorfod ailadrodd eu hanesion sydd yn aml yn ofidus.
- ❖ Gellir rhannu arbenigedd arbenigol sy'n arwain at gyd-ddealltwriaeth a phenderfyniadau cytbwys.

Yn aml, mae gwaith partneriaeth yn golygu un gweithiwr yn cysylltu â gweithiwr arall. Dylai arwain i wasanaeth gwell, sy'n canolbwyntio mwy ar yr unigolyn, ac sy'n sicrhau bod y gofal o'r unigolyn yn bwysicach na dim. Byddwch yn glir pwy sy'n cymryd cyfrifoldeb dros gydlynu llwybrau gofal a sicrhewch fod gan y defnyddiwr gwasanaeth gefnogaeth os oes raid disgwyl rhwng apwyntiadau.

Yn aml, mae pobl a chanddynt broblem defnyddio sylweddau sy'n cyd-fodoli a thralod meddwl yn wynebu gwahaniaethu dwbl a stigma. Byddwch yn barod i eirioli ar eu rhan gyda gwasanaethau a gweithwyr cymdeithasol eraill.

## ADNODDAU

---

### “Ni wnaeth unrhyw un fy rhoi i eistedd a siarad â mi – dim taflenni neu wybodaeth, dim”

- ❖ I ganfod gwasanaethau sy'n gweithio gyda phroblemau tralod meddwl a defnyddio sylweddau sy'n cyd-fodoli, cysylltwch â'ch tîm partneriaeth cyffuriau ac alcohol lleol neu *Talk to Frank* – 0800 77 66 00. [www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)
- ❖ Mae gan SCIE – 020 7024 7650 restr o gyhoeddiadau ar ddefnyddio sylweddau a materion iechyd meddwl. [www.scie.org.uk](http://www.scie.org.uk)
- ❖ *Rethink* – 0300 5000 927. Mae'r elusen hon yn darparu taflen ffeithiau ar 'ddiagnosis deuil' gyda gwybodaeth glir a rhestr adnoddau/cysylltiadau – [www.rethink.org](http://www.rethink.org).
- ❖ *Mind* – 0300 123 3393. Mae gwefan yr elusen genedlaethol hon yn cynnwys gwybodaeth ac adnoddau ar gyfer pobl sy'n byw gyda thralod meddwl ac sy'n defnyddio sylweddau. [http://www.mind.org.uk/help/diagnoses\\_and\\_conditions/addiction\\_and\\_dependency](http://www.mind.org.uk/help/diagnoses_and_conditions/addiction_and_dependency)
- ❖ *Drinkaware* – 020 7766 9900. Mae'r wefan yn darparu gwybodaeth dda ar alcohol ac iechyd meddwl. <http://www.drinkaware.co.uk/alcohol-and-you/health/alcohol-and-mental-health>
- ❖ Watson et al. (2007) *Dual Diagnosis: Good Practice Handbook*. Turning Point. Yn cynnig cynghorion ar arfer dda, astudiaethau achos o asiantaethau, grwpiau ac ymyriadau.
- ❖ *Psychosis with co-existing substance misuse*. Yn darparu rhywfaint o ganllawiau arfer dda a gwybodaeth a chysylltiadau defnyddiol. <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/13414/53729/53729.pdf>



Mae cyngor cyffredinol am alcohol a chyffuriau eraill a gwaith cymdeithasol ar gael o'r canllaw cyntaf yn y gyfres hon. Gellir lawrlwytho bob canllaw o <http://www.basw.co.uk/special-interest-groups/alcohol-and-other-drugs/>

## GWYBODAETH AM GYSYLLTIADAU LLEOL

	Enw'r Asiantaeth/unigolyn	Gwybodaeth gyswilt
Asiantaeth Alcohol		
Asiantaeth Cyffuriau		
Gwasanaeth Pobl Ifanc		
Arall		

Rydym yn ddiolchgar iawn i'r holl ddefnyddwyr gwasanaeth a gweithwyr proffesiynol a fu'n helpu gyda'r canllaw hwn. Bu eu cyfraniadau, eu barnau a'u cefnogaeth yn amhrisiadwy.

*Ysgrifennwyd ar ran Gr p Diddordeb Arbenigol BASW mewn Alcohol a Chyffuriau Eraill gan Sarah Galvani ([sarah.galvani@beds.ac.uk](mailto:sarah.galvani@beds.ac.uk)). Golygwyd gan Wulf Livingston.*

Cyhoeddwyd yr argraffiad cyntaf yn 2012 ac yn y Gymraeg 2013

© BASW 2012

I ddyfynnu o'r canllaw hwn: Galvani, S. and Livingston, W. (2012) *Iechyd Meddwl a Defnyddio Sylweddau – Gwybodaeth Hanfodol i Weithwyr Cymdeithasol. Canllaw Poced BASW*. Birmingham: BASW.

**Cymorth gan Cyngor Sir Ynys Môn**