



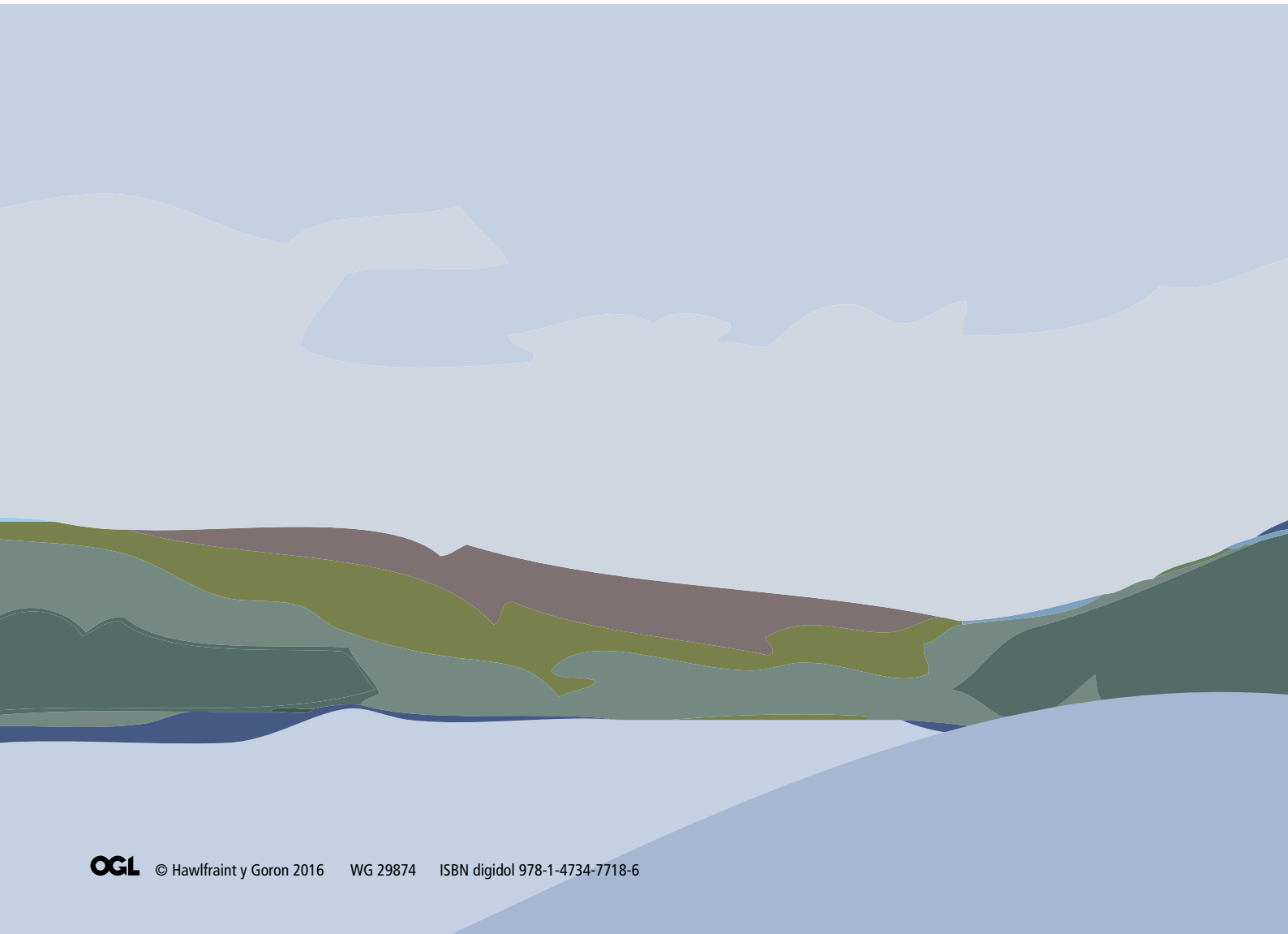
Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



for better mental health  
o blaid gwell iechyd meddwl

# Claf Gwirfoddol Yn Yr Ysbyty

## Hydref 2016



## Cyflwyniad

Bydd y canllawiau hyn yn rhoi gwybodaeth i chi am beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn yr ysbyty fel claf gwirfoddol (a elwir weithiau yn 'glaf anffurfiol').

Mae hyn yn golygu eich bod wedi cytuno o'ch gwirfodd i ddod i'r ysbyty i gael eich asesu a/neu gael triniaeth ar gyfer eich anhwylder iechyd meddwl.

## Beth fedraf i ei ddisgwyl?



Dylech gael eich trin gyda pharch ac urddas bob tro. Dylai'r gweithwyr proffesiynol wrando arnoch a dylech fod yn rhan o'r penderfyniadau sy'n cael eu gwneud am eich gofal a'ch triniaeth.

Mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol o'r canlynol:

- gallwch ryddhau eich hun ar unrhyw adeg
- mae gennych hawl i gael cymorth a chefnogaeth gan eiriolwr iechyd meddwl annibynnol
- byddwch yn cael cydgysylltydd gofal, os oes angen (ceir rhagor o wybodaeth am swyddogaeth cydgysylltydd gofal yn 'Pwy sy'n penderfynu beth sy'n digwydd i mi?')
- nid oes modd rhoi triniaeth i chi heb eich cydsyniad.

## Sut fydd bod yn yr ysbyty yn fy helpu?

Dylech gael y cymorth a'r driniaeth yr ydych eu hangen yn yr ysbyty fel eich bod yn gwella ac yn teimlo'n ddigon da i fynd adref.

## Asesiad

Bydd y gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda chi yn asesu pa fath o broblem iechyd meddwl yr ydych yn ei dioddef a pha driniaeth sydd ei hangen i'ch helpu i wella.

Gallai hyn gynnwys gofyn i chi ateb rhai cwestiynau a siarad â'r staff am eich teimladau a'r hyn sydd wedi bod yn digwydd yn eich bywyd.



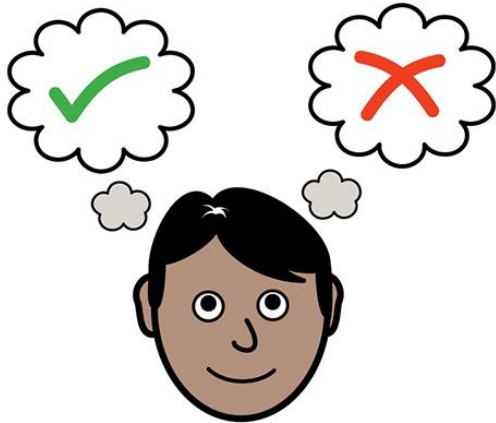
Weithiau gall hyn deimlo'n rhyfedd ac yn ddryslyd, ond maen nhw'n gofyn y cwestiynau hyn er mwyn dod o hyd i'r ffordd orau o helpu. Efallai y byddwch hefyd yn cael cynnig triniaeth wrth gael eich asesu.

## Triniaeth

Mae gwahanol bobl angen triniaethau gwahanol, hyd yn oed os yw'n ymddangos eu bod yn dioddef o anhwylderau iechyd meddwl tebyg. Rhaid i'r driniaeth gaiff ei chynnig fod yn addas ar eich cyfer chi fel unigolyn. Dylai hefyd fod y dewis gorau sydd ar gael ar sail tystiolaeth. Efallai y byddwch yn cael cynnig dewis o driniaethau.

Gallai'r driniaeth gynnwys gofal nyrsio, meddyginiaeth, siarad â meddygon neu seicolegwyr, cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gwneud i chi deimlo'n well, a dysgu sgiliau newydd. Efallai y byddwch yn cael triniaeth i'ch iechyd corfforol os yw'n rhan o'r driniaeth ar gyfer eich anhwylder iechyd meddwl, neu'n cefnogi'r driniaeth honno – er enghraifft ar gyfer anafiadau hunan-niwed.

## Cydsyniad



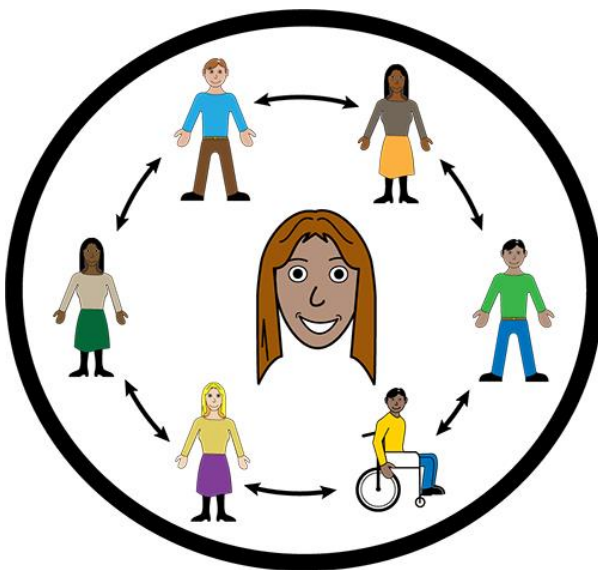
Er mwyn i chi allu cydsynio, rhaid i chi gael digon o wybodaeth am y canlynol:

- y driniaeth gaiff ei chynnig
- beth fydd y canlyniad
- unrhyw sgil effeithiau posib
- beth fydd yn digwydd os nad ydych yn cael y driniaeth
- unrhyw opsiynau eraill.

Fel claf gwirfoddol, ni fyddwch yn cael triniaeth yn erbyn eich ewylllys, a gallwch newid eich meddwl a thynnu eich cydsyniad yn ôl ar unrhyw adeg.

Dim ond os ydych yn cael eich cadw o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl mae modd eich trin heb eich cydsyniad (darllenwch y canllawiau *Claf a gedwir yn yr ysbyty* am ragor o wybodaeth).

## Pwy sy'n penderfynu beth sy'n digwydd i mi?



Chi yw canolbwynt eich gofal a'ch triniaeth, felly dylech gael yr holl wybodaeth berthnasol fel eich bod yn gallu gwneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth am eich dewisiadau o ran triniaeth. Mae nifer o bobl yn gyfrifol am eich cefnogi i wneud gwahanol benderfyniadau am eich gofal a'ch triniaeth.

## Y Clinigydd cyfrifol

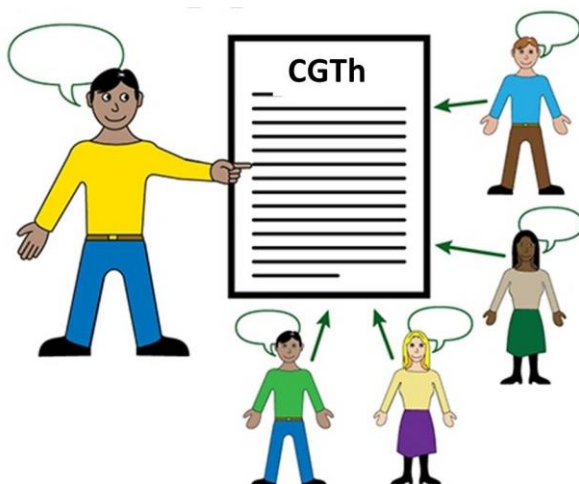
Y clinigydd cymeradwy sy'n gyfrifol am eich gofal a'ch triniaeth tra'r ydych yn yr ysbyty. Does dim rhaid iddo fod yn feddyg, ond dyma fydd y person mwyaf priodol i'ch helpu.

## Y Cydgysylltydd gofal

Rhaid i gydgyssylltydd gofal gael ei benodi cyn gynted â phosib ar ôl i chi gael eich derbyn i'r ysbyty.

Os oeddech yn cael cymorth gan wasanaethau iechyd meddwl eilaidd cyn i chi gael eich derbyn i'r ysbyty, bydd gennych gydgyssylltydd gofal yn barod. Gall eich cydgysylltydd gofal fod yn un o'r canlynol:

- gweithiwr cymdeithasol
- nyrs
- therapydd galwedigaethol
- seicolegydd
- meddyg
- dietegydd
- ffisiotherapydd
- therapydd iaith a lleferydd



Tra byddwch yn yr ysbyty, bydd eich cydgysylltydd gofal yn gweithio gyda chi (ac, os ydych yn dymuno, eich teulu a'ch ffrindiau) i lunio cynllun gofal a thriniaeth i ddiwallu eich anghenion ac i nodi'r canlyniadau yr hoffech eu cyflawni.

Bydd eich Cynllun yn sôn am un neu ragor o'r canlynol:

- cyllid ac arian
- llety
- gofal personol a lles corfforol
- addysg a hyfforddiant
- triniaeth feddygol a thriniaethau eraill
- gwaith a galwedigaeth
- magu plant, neu gyfrifoldebau gofalu
- anghenion cymdeithasol, diwylliannol neu ysbrydol

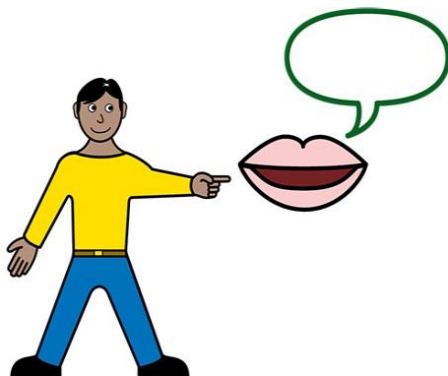
Dylai eich Cynllun gofnodi'r gwasanaethau fydd yn cael eu darparu, a'r camau y bydd angen eu cymryd er mwyn cyflawni pob canlyniad yr ydych wedi cytuno arnynt. Bydd hyn yn cynnwys pryd fydd triniaeth neu wasanaethau yn cael eu rhoi a gan bwy. Bydd eich cydgysylltydd gofal yn gyfrifol am oruchwylio'r ffordd y mae eich gofal a'ch triniaeth yn cael eu cydlynu, ac am adolygu'r cynllun.

Os oes gennych gynllun yn barod, dylid ei adolygu o fewn 72 awr o gael eich derbyn i'r ysbyty a'i ddiweddarau yn ôl yr angen. Mae canllawiau cam wrth gam am gynllunio gofal a thriniaeth ar gael yma:

[www.hafal.org/wp-content/uploads/2016/04/Arweniad-CGT.pdf](http://www.hafal.org/wp-content/uploads/2016/04/Arweniad-CGT.pdf).

## **Pwy all fy helpu i siarad am beth ydw i ei eisiau?**

Pan fyddwch yn yr ysbyty, mae gennych hawl i gael cymorth a chefnogaeth gan eiriolwr iechyd meddwl annibynnol.



Pan fyddwch yn cael eich derbyn i'r ysbyty am y tro cyntaf rhaid i chi gael gwybod am y cymorth y gallwch ei gael gan eiriolwr iechyd meddwl. Bydd aelod o staff y ward, eich clinigydd neu weithiwr proffesiynol iechyd meddwl cymeradwy yn gallu rhoi gwybodaeth i chi am gael eiriolwr.

Bydd yr eiriolwr iechyd meddwl annibynnol yn eich cefnogi chi a neb arall. Gall eich helpu i fynegi eich barn am eich gofal a'ch triniaeth, a sicrhau eich bod yn cael cyfle i ddweud eich dweud. Ei swyddogaeth yw eich helpu i ddeall unrhyw driniaeth feddygol rydych yn ei chael, neu y gallwch ei chael, yn ogystal â'r rhesymau a'r sail gyfreithiol y tu ôl iddi.

Dylech gael defnyddio'r ffôn i gysylltu â'ch eiriolwr iechyd meddwl annibynnol a siarad ag ef yn gyfrinachol. O safbwynt ymarferol, gall eiriolwr os ydych yn dymuno hynny:

- eich cefnogi mewn cyfarfodydd am eich gofal a'ch triniaeth
- eich helpu i wneud cwyn am eich gofal neu'ch triniaeth

Gyda'ch cydsyniad chi, gall eich eiriolwr iechyd meddwl annibynnol ddod i'ch ward neu'ch uned i gwrdd â chi'n breifat, oni bai ei bod yn amhriodol gwneud hynny (bydd eich tîm gofal yn egluro pam ei fod yn amhriodol).

Os ydych yn cydsynio, gall weld eich cofnodion meddygol, eich cofnodion gwasanaethau cymdeithasol neu gofnodion eraill am eich triniaeth (oni bai nad oes gennych y galluedd i gydsynio).

Er mwyn rhoi cymorth i chi, gall eiriolwr iechyd meddwl annibynnol hefyd gwrdd ag unrhyw un sydd â chysylltiad proffesiynol â'ch triniaeth feddygol i siarad â nhw.

Os oes meddyg neu glinigydd cymeradwy yn trafod therapi electrogynhyrfol â chi neu, dan amgylchiadau eithriadol, yn awgrymu niwrolawdriniaeth, dylent eich atgoffa o'r gefnogaeth sydd ar gael gan eiriolwr.



## Gaf i adael yr ysbyty? Beth os ydw i eisiau mynd am dro, er enghraifft?



Fel claf gwirfoddol, mae gennych rwydd hynt i fynd a dod fel y mynnwch. Dylai'r staff ddweud wrthy ch chi beth yw'r trefniadau os ydych chi eisiau gadael y ward. Mae hynny'n cynnwys unrhyw bolisi o ran cloi drysau ar y ward. Fyddai'n golygu, am resymau ymarferol, na fydddech yn gallu gadael y ward fel y mynnwch.

Efallai y bydd y staff yn gofyn i chi ddweud wrthyn nhw pan rydych chi'n gadael ond fyddwch chi ddim angen caniatâd. Dylech hefyd roi gwybod i staff ble fyddwch chi am resymau diogelwch, rhag ofn bod ymarfer tân er enghraifft.

Efallai y bydd eich gofal a'ch triniaeth yn yr ysbyty yn cynnwys gweithgareddau therapiwtig a siarad â staff, felly mae'n bwysig eich bod ar y ward pan fo angen. Gallwch gytuno ar faint o amser y mae disgwyl i chi ei dreulio ar y ward pan fyddwch yn siarad â'ch cydgysylltydd gofal neu ag aelod o'ch tîm gofal.

## Ydw i'n gorfod aros yn yr ysbyty?



Fel claf gwirfoddol, gallwch ryddhau eich hun o'r ysbyty pan y mynnwch.

Ond bydd rhaid i'ch tîm gofal ddweud wrthy ch os ydynt yn meddwl y byddai gadael yr ysbyty yn eich rhoi chi neu bobl eraill mewn perygl.



Os yw hynny'n digwydd, gall eich meddyg eich cadw ar y ward am hyd at 72 awr dan adran 5(2) o'r Ddeddf Iechyd Meddwl. Yn ystod y cyfnod hwn, byddwch yn cael eich asesu i weld a oes angen eich cadw yn yr ysbyty am gyfnod hirach. Os nad oes meddyg ar gael, gall nyrs eich atal rhag gadael y ward am hyd at 6 awr dan adran 5(4) o'r Ddeddf Iechyd Meddwl nes gall meddyg eich gweld.

**Er mwyn eich cadw am gyfnod hirach na 72 awr rhaid i ddau feddyg a gweithiwr proffesiynol iechyd meddwl cymeradwy gytuno:**

- bod angen asesu a thrin eich anhwylder iechyd meddwl yn yr ysbyty
- y byddai perygl i'ch iechyd waethygu os nad ydych yn cael triniaeth
- y byddai eich diogelwch chi neu ddiogelwch person arall mewn perygl os nad ydych yn cael triniaeth

Ni chaiff gweithwyr iechyd proffesiynol figwth eich cadw o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl er mwyn eich cael i gytuno i aros yn yr ysbyty.

**Sut fedraf i gadw mewn cysylltiad â fy nheulu a fy ffrindiau?**

**Ymweliadau**

Pan fyddwch yn yr ysbyty mae cael gweld eich teulu a'ch ffrindiau yn bwysig. Dylai amseroedd ymweld fod yn hyblyg a dylech allu cael rhywbeth i'w fwyta neu i'w yfed. Os oes plant yn dod i'ch gweld, dylai fod yna rywle addas i chi gwrdd â nhw. Os ydy eich tîm gofal yn bryderus am rywun sy'n dod i'ch gweld, rhaid iddynt drafod hyn â chi.



Dylai'r ysbyty gael polisi ysgrifenedig ynghylch pryd y caniateir cyfyngu ar ymweliadau cleifion, ond ni chânt osod unrhyw reolau cyffredinol fel "ni chaiff unrhyw glaf weld ymwelwyr am y pedair wythnos gyntaf" (darllenwch 'Pa fath o gyfyngiadau a rheolau fydd yna?' am ragor o wybodaeth am reolau cyffredinol).

### **Rhai rhesymau dros wahardd ymwelwyr neu gyfyngu arnynt:**

- mae eich perthynas chi â'r ymwelydd yn niweidiol i'ch triniaeth, er enghraifft pan fo'n ymyrryd neu'n tarfu ar eich cynnydd.
- mae eich ymddygiad yn peri risg i'r ymwelydd.
- mae ymddygiad yr ymwelydd yn drafferthus – er enghraifft os yw wedi ceisio dod â chyffuriau neu alcohol i'r ysbyty yn y gorffennol, neu os yw wedi bod yn ymosodol.

Os ydych yn anghytuno â phenderfyniad i rwystro ffrind neu berthynas rhag ymweld â chi, gall eiriolwr iechyd meddwl annibynnol eich helpu i herio'r penderfyniad (darllenwch 'Pwy all fy helpu i siarad am beth ydw i ei eisiau?').

## Cyfathrebu



Dylech gael defnyddio'r ffôn neu'r rhyngwrwyd yn ystod y dydd i gadw mewn cysylltiad â'ch teulu a'ch ffrindiau. Dylai hyn gynnwys cael defnyddio ffôn sy'n gweithio gyda cheiniogau neu gerdyn os nad ydych chi eisiau i bobl eraill glywed eich sgwrs.

Dylech hefyd gael anfon a derbyn llythyrau a pharseli.

Gallwch ddefnyddio eich ffôn symudol a dyfeisiadau electronig eraill, megis gliniaduron neu lechi, yn unol â pholisi'r ysbyty.

Ni chaiff y polisi osod gwaharddiad cyffredinol ar eu defnyddio, ond caiff osod gwaharddiad cyffredinol ar eu defnyddio mewn ardaloedd penodol – er enghraifft, lle mae risg iddynt ymyrryd â chyfarpar meddygol, neu oherwydd ei bod yn anodd dweud pryd mae'r camera neu'r system recordio ymlaen. (Darllenwch 'Pa fath o gyfyngiadau a rheolau fydd yna?' am ragor o wybodaeth am reolau cyffredinol).

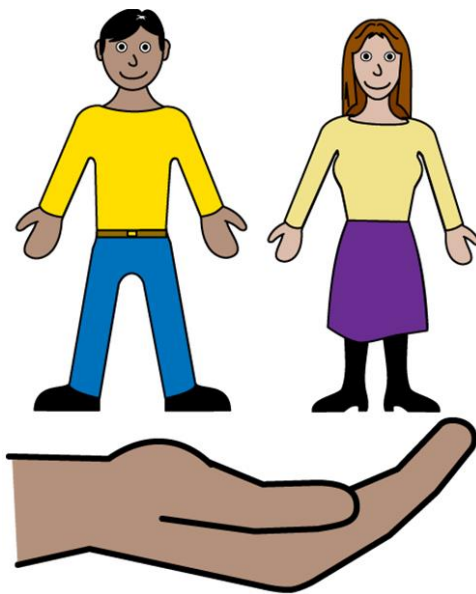
Gofynnwch i'r staff beth yw polisi'r ysbyty am ddefnyddio ffonau symudol a dyfeisiadau eraill – pryd, sut a ble y cewch eu defnyddio.

Os oes gan yr ysbyty reolau rhesymol am ddefnyddio eich ffôn symudol neu ddyfais electronig arall a'ch bod yn gwrthod eu dilyn dro ar ôl tro, gallai'r staff gymryd y ddyfais oddi arnoch.

Dylai polisi'r ysbyty hefyd sôn am y canlynol:

- eich hawl i ddefnyddio cyfleusterau e-bost a'r rhyngwyd ar gyfrifiaduron yr ysbyty
- unrhyw gyfyngiadau ar yr hyn y byddwch yn ei ddefnyddio – e.e. edrych ar ddeunydd anghyfreithlon neu anaddas
- os ydych yn defnyddio gwefannau cymdeithasol, sut i'w defnyddio'n briodol heb dorri cyfrinachedd cleifion a staff.

### **Sut fydd yr ysbyty'n fy nghadw i'n ddiogel?**



Mae teimlo'n ddiogel yn aml yn ffactor bwysig i'ch helpu i wella, felly dylai'r ysbyty gael polisiâu gwrthfwlio a diogelwch i'ch amddiffyn rhag unrhyw gamdriniaeth gorfforol neu eiriol.

Pan fyddwch yn cael eich derbyn i'r ysbyty, dylai'r staff wneud asesiad risg. Mae'r asesiad risg yn helpu i'ch cadw chi a phobl eraill mor ddiogel â phosibl.

Dylent eich holi am unrhyw risgiau yr ydych yn teimlo y gallech beri i'ch diogelwch eich hun neu i ddiogelwch eraill, a chytuno â staff ynghylch y ffordd orau i reoli'r risgiau hyn. Dylai'r wybodaeth hon gael ei chadw yn eich cynllun gofal a thriniaeth.

Os ydych yn ymddwyn mewn ffordd sy'n rhoi eich diogelwch chi neu ddiogelwch pobl eraill mewn perygl, gallai'r ysbyty ddefnyddio amryw o fesurau i'ch cadw'n ddiogel.

Gallai hyn gynnwys arsylwi, cadw ar wahân neu atal yn gorfforol. Prin iawn y dylid defnyddio'r dulliau hyn ar gyfer cleifion gwirfoddol.

Dylai'r ysbyty gael polisïau am arsylwi ar glaf, cadw claf ar wahân ac atal claf yn gorfforol. Ni ddylent gael eu defnyddio fel cosb am beidio dilyn y rheolau. Os bydd angen defnyddio unrhyw un o'r ymyriadau hyn i'ch diogelu, bydd rhaid penderfynu a ddylech gael eich asesu i gael eich cadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl (ceir rhagor o wybodaeth yn y cyhoeddiad *Claf a Gedwir yn yr Ysbyty*).

## Arsylwi

Bydd staff yn arsylwi'n fanylach arnoch os oes perygl i chi hunan-niwedio neu gyflawni hunanladdiad, er enghraifft:

- bydd staff yn dod i'ch gweld, eistedd gyda chi a siarad â chi'n rheolaidd
- bydd rhaid i chi fod o fewn golwg aelod o staff drwy'r amser
- dan yr amgylchiadau mwyaf difrifol, byddai'n rhaid i chi aros o fewn hyd braich i aelod o staff.



Os yw'r staff yn arsylwi'n fanylach arnoch, dylid egluro pam, beth yw ei ddiben, pa mor hir y mae'n debygol o bara, a beth sydd angen digwydd iddo ddod i ben. Dim ond pan fo dewisiadau llai ymwithiol wedi methu y dylid ei ddefnyddio.

## Cadw ar wahân

Os ydych yn cael eich cadw ar wahân byddwch yn cael eich rhoi mewn ystafell ar wahân i'r cleifion eraill. Efallai y bydd y drws yn cael ei gloi.

Os ydych mewn ysbyty neu uned sy'n cadw cleifion ar wahân, dylai ystafell arbennig fod ar gael ar gyfer hyn sydd:

- yn cynnig preifatrwydd rhag cleifion eraill, ond sy'n galluogi staff i arsylwi arnoch a chyfathrebu â chi ar bob adeg
- yn saff a diogel, a lle nad oes dim a allai achosi niwed i chi
- yn ddistaw, ond heb ei hynysu rhag sain
- wedi ei hinsiwleiddio a'i hawyru'n dda
- â mynediad at doiled a chyfleusterau ymolchi.

Dim ond os nad oes dewis arall ar ôl y dylid cadw claf ar wahân a dim ond am y cyfnod byrraf posib y dylai bara.

### **Atal yn gorfforol**

Bydd gweithwyr iechyd proffesiynol yn eich rhwystro rhag anafu eich hun neu berson arall, a gall hyn gynnwys eich dal. Ni ddylai fod yn boenus ac mae'n rhaid iddynt ofyn sut rydych yn teimlo'n rheolaidd. Dim ond mewn argyfwng a phan nad oes dewis arall y dylid gwneud hyn.

### **Beth fedraf i ei wneud os nad ydw i'n teimlo'n ddiogel?**

Dylech drafod gyda staff yr ysbyty sut rydych yn teimlo a beth y gallid ei wneud fel eich bod yn teimlo'n ddiogel. Gall eiriolwr iechyd meddwl eich helpu i leisio'ch pryderon i'r staff.

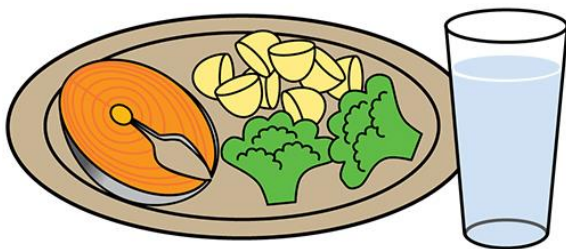
### **Pa fath o gyfyngiadau a rheolau fydd yna?**

Mae gan ysbytai reolau ynghylch beth gewch chi wneud a beth gewch chi ddim ei wneud sy'n effeithio ar bawb, p'un a ydych chi'n glaf gwirfoddol neu wedi eich cadw o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl - er enghraifft, rheolau am amseroedd prydau ac ymddygiad derbyniol.



Fodd bynnag, ni ddylid gosod cyfyngiadau cyffredinol sy'n cyfyngu ar ryddid yr holl gleifion heb gynnal asesiadau risg unigol, fel cyfyngu'n afresymol ar y canlynol:

- eich defnydd o fan diogel y tu allan
- eich defnydd o'r rhynggrwyd
- eich defnydd o'r ystafelloedd cyffredin
- eich defnydd o'ch ffôn symudol a'r gwefrydd
- y post yr ydych yn ei dderbyn neu'n ei anfon
- oriau ymweld
- faint o arian y cewch gadw yn yr ysbyty a'ch gallu i brynu pethau
- eich gallu i adael y ward am fod y drysau wedi'u cloi
- yr amseroedd y cewch godi neu fynd i'ch gwely
- eich gallu i gael bwyd a diod.



### **Beth fydd yn digwydd os na fyddaf yn dilyn y rheolau?**

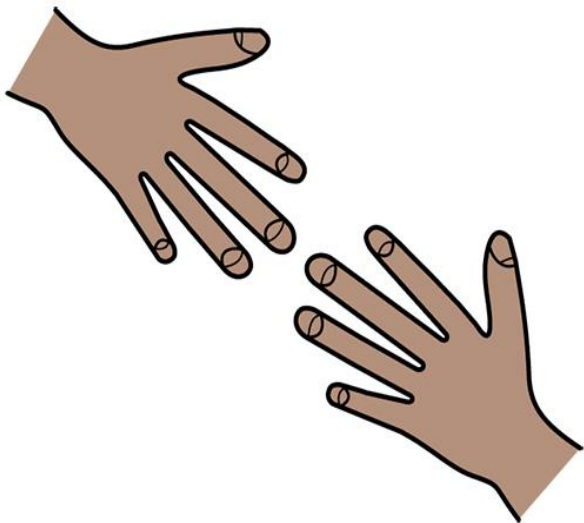
Os yw'n rhywbeth bach, fel defnyddio eich ffôn symudol pan maen nhw wedi gofyn i chi beidio, mae'n debyg y byddant yn eich atgoffa o'r rheolau (oni bai eich bod wedi torri'r un rheol sawl gwaith, a byddent wedyn yn cymryd eich ffôn oddi arnoch).

Os yw'n rhywbeth mwy difrifol, fel bod yn dreisgar tuag at aelod o staff neu glaf arall, efallai bydd rhaid i'r ysbyty gysylltu â'r heddlu.

Os nad ydych yn ymgymryd â'ch cynllun gofal a thriniaeth, a bod hyn yn rhoi eich diogelwch chi neu ddiogelwch pobl eraill mewn perygl, gallai'r ysbyty benderfynu asesu a ddylech gael eich cadw o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl.

Ond, ni ddylai hyn byth gael ei ddefnyddio i'ch bygwth a'ch gorfodi i gytuno i dderbyn gofal a thriniaeth nad ydych yn dymuno eu cael.

### **Pa gymorth fydd ar gael i'm helpu i aros yn iach ar ôl cael fy rhyddhau?**



Dylai'r gwaith o gynllunio ar gyfer eich ôl-ofal ddechrau tra'r ydych dal yn yr ysbyty. Dylech chi fod yn rhan o'r broses, yn ogystal â'ch cydgysylltydd gofal a'r gweithwyr proffesiynol sy'n rhan o'ch gofal. Gallwch hefyd gael cefnogaeth gan eich teulu a/neu eich eiriolwr iechyd meddwl os ydych yn dymuno. Bydd y trefniadau hyn yn cael eu cofnodi yn eich cynllun gofal a thriniaeth.

Dylai eich cynllun gofal a thriniaeth hefyd gynnwys cynllun ar gyfer argyfwng sy'n nodi beth hoffech ei weld yn digwydd pe baech yn mynd yn sâl eto ar ôl i chi adael yr ysbyty.

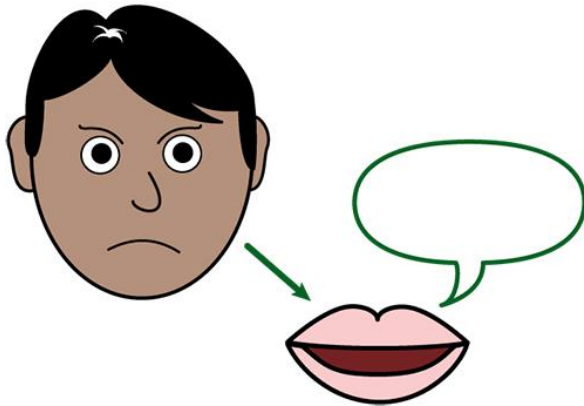
Byddwch yn cael copi o'ch cynllun, a bydd copi hefyd yn cael ei anfon at eich meddyg teulu, oni bai eich bod yn anghytuno.

Os oeddech wedi eich cadw yn yr ysbyty fel claf ffurfiol o dan adrannau hirach, penodol o'r Ddeddf Iechyd Meddwl cyn i chi ddod yn glaf gwirfoddol, bydd y gwasanaethau ôl-ofal am ddim i chi ar ôl i chi adael yr ysbyty am gyn hired ag y byddwch eu hangen (darllenwch y canllawiau *Claf a Gedwir yn yr Ysbyty* am ragor o wybodaeth am wasanaethau ôl-ofal).

Ni fydd y gwasanaethau ôl-ofal am ddim os oeddech chi'n glaf gwirfoddol drwy gydol eich cyfnod yn yr ysbyty. Bydd gennych hawl o hyd i ddefnyddio'r gwasanaethau pan fyddwch yn gadael yr ysbyty, ond efallai y bydd rhaid i chi dalu am rai ohonynt, a hynny'n ddibynnol ar brawf modd (bydd eich incwm, eich cynilion a'ch eiddo yn cael eu hasesu). Bydd rhai gwasanaethau, megis gofal meddygol y GIG ac apwyntiadau dilynol gyda'ch meddyg teulu neu seiciatrydd, am ddim.

## Adborth

### Cwynion



Mae sawl peth y gallwch eu gwneud os nad ydych yn fodlon ar sut y cawsoch eich trin yn yr ysbyty. Bydd y ffordd orau o fynd ati i wneud cwyn yn dibynnu ar beth yn union ddigwyddodd.

Yn aml, gellir datrys problem drwy siarad yn anffurfiol â'r person arall. Gall eich eiriolwr eich helpu os oes angen cefnogaeth arnoch i wneud hyn.

Os nad oes modd datrys y broblem yn anffurfiol, gallwch leisio eich pryder gyda'ch bwrdd iechyd. Bydd gan y bwrdd iechyd bolisi ysgrifenedig sy'n nodi sut y byddant yn ymdrin â phryderon gaiff eu lleisio.

Gall eich eiriolwr iechyd meddwl annibynnol hefyd eich helpu i leisio pryder neu, os nad oes gennych eiriolwr iechyd meddwl annibynnol mwyach, gallwch ofyn i'ch Cyngor Iechyd Cymuned eich helpu (ewch i [http://www.wales.nhs.uk/eingwasanaethau/cyfeiriadur/Cynghor\\_aulechydCymuned](http://www.wales.nhs.uk/eingwasanaethau/cyfeiriadur/Cynghor_aulechydCymuned) i gael rhagor o wybodaeth).

Dylech leisio eich pryder o fewn 12 mis o'r digwyddiad, ond gellir dal ymchwilio i bryder sy'n cael ei leisio ar ôl 12 mis os oedd gennych reswm da dros oedi.

Os nad ydych yn fodlon ar yr ateb a gawsoch gan y bwrdd iechyd, gallwch wneud cwyn i Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru [www.ombudsman-wales.org.uk/cy-GB.aspx](http://www.ombudsman-wales.org.uk/cy-GB.aspx)

Os yw'ch cwyn am nyrs, meddyg neu weithiwr proffesiynol penodol, gallwch wneud cwyn i'r corff rheoleiddio perthnasol.

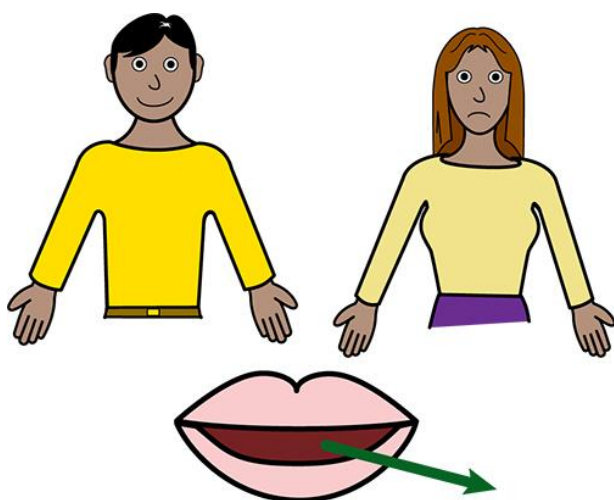
**Meddygon, gan gynnwys seiciatryddion:** Y Cyngor Meddygol Cyffredinol [www.gmc-uk.org/](http://www.gmc-uk.org/)

**Nyrsys:** Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth [www.nmc.org.uk/](http://www.nmc.org.uk/)

**Therapyddion galwedigaethol neu therapyddion iaith a lleferydd, seicolegwyr, dietegwyr a ffisiotherapyddion:** Y Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal [www.hcpc-uk.co.uk/](http://www.hcpc-uk.co.uk/)

**Gweithwyr cymdeithasol:** Cyngor Gofal Cymru [www.ccwales.org.uk/](http://www.ccwales.org.uk/)

## Sylw

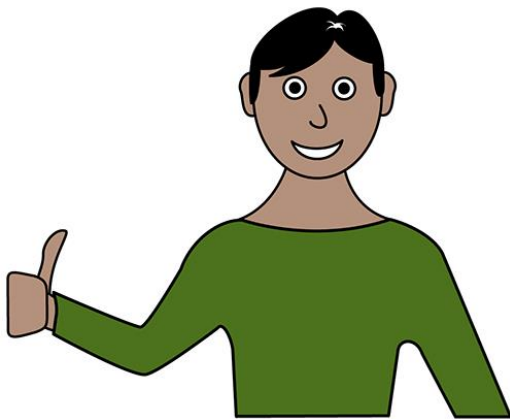


Os nad ydych eisiau lleisio pryder neu gwyno yn ffurfiol, ond eich bod eisiau i rywun swyddogol wybod eich bod wedi cael profiad gwael yn yr ysbyty, gallwch roi gwybod i Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru (AGIC). Mae AGIC yn monitro ac yn arolygu'r holl wasanaethau iechyd yng Nghymru.

Er nad ydynt yn ymchwilio i gwynion unigol, mae AGIC eisiau clywed am brofiadau gofal gwael gan y byddant yn eu dylanwadu wrth iddynt benderfynu pa wasanaethau i'w harolygu, ymhle a phryd.

Os ydych yn meddwl nad yw'r Ddeddf Iechyd Meddwl wedi cael ei gweithredu'n briodol, gallwch gysylltu â'r Gwasanaeth Adolygu Iechyd Meddwl. Mae'r gwasanaeth yn cael ei reoli gan AGIC ac mae'n gyfrifol am wirio bod pobl yn cael eu cadw'n gyfreithlon a'u bod yn cael gofal da o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl. Ewch i [agic.org.uk](http://agic.org.uk) am ragor o wybodaeth.

## Canmoliaeth



Gallwch hefyd roi adborth cadarnhaol am ofal a thriniaeth eich perthynas wrth y tîm gofal, yr eiriolydd iechyd meddwl annibynnol, y Cyngor Iechyd Cymuned lleol neu AGIC.

Mae cwynion a chanmoliaeth yn ddefnyddiol ar gyfer gwella gwasanaethau.

Gyda diolch arbennig i Simon Meadowcroft o Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ac aelodau eraill y Grŵp Ymgynghorol Gwybodaeth Hygyrch.