

Beth I'w Ddisgwyl Os Yw Eich Perthynas Neu Ffrind Yn Yr Ysbyty

Hydref 2016

Cyflwyniad

Mae'r canllawiau hyn yn rhoi gwybodaeth i chi ynghylch beth y gallwch ei ddisgwyl os yw eich perthynas yn yr ysbyty o achos problem iechyd meddwl.

Gall hawliau eich perthynas amrywio gan ddibynnu a ydyw yn yr ysbyty yn wirfoddol (fel claf anffurfiol), neu'n cael ei gadw'n orfodol dan y Ddeddf Iechyd Meddwl.

Os yw'ch perthynas wedi'i gadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl, gall ei hawliau amrywio hefyd gan ddibynnu dan ba adran mae'n cael ei gadw.

Mae'r wybodaeth yn y canllaw hwn hefyd yn berthnasol pan fo'r person yn yr ysbyty yn ffrind i chi.

Pam bod fy mherthynas yn yr ysbyty?

Os yw'ch perthynas wedi'i gadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl, mae hynny'n golygu ei fod yn yr ysbyty oherwydd bod tîm o weithwyr proffesiynol iechyd meddwl wedi penderfynu bod angen asesu a/neu drin ei anhwylder iechyd meddwl, a'u bod o'r farn nad yw'n ddigon da i hynny ddigwydd y tu allan i'r ysbyty. Maent yn defnyddio pwerau cyfreithiol a roddwyd iddynt dan y Ddeddf Iechyd Meddwl.

Os yw eich perthynas yn yr ysbyty yn wirfoddol, mae wedi cytuno i fynd i'r ysbyty ei hun er mwyn cael ei asesu a/neu gael triniaeth ar gyfer problem iechyd meddwl.

Sut bydd yr ysbyty yn helpu fy mherthynas?

Dylai bod am gyfnod yn yr ysbyty'n helpu'ch perthynas i gael y gefnogaeth a'r driniaeth angenrheidiol i wella a theimlo'n ddigon da i fynd adref.

Asesiad

Bydd y gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda'ch perthynas yn asesu pa fath o anhwylder iechyd meddwl y mae'n ei ddioddef a pha driniaeth sydd ei hangen i'w helpu.



Gallai hyn gynnwys gofyn i'ch perthynas ateb rhai cwestiynau a siarad â'r staff am ei deimladau a'r hyn sydd wedi bod yn digwydd yn ei fywyd. Efallai y bydd eich perthynas hefyd yn cael cynnig triniaeth wrth gael ei asesu.

Triniaeth

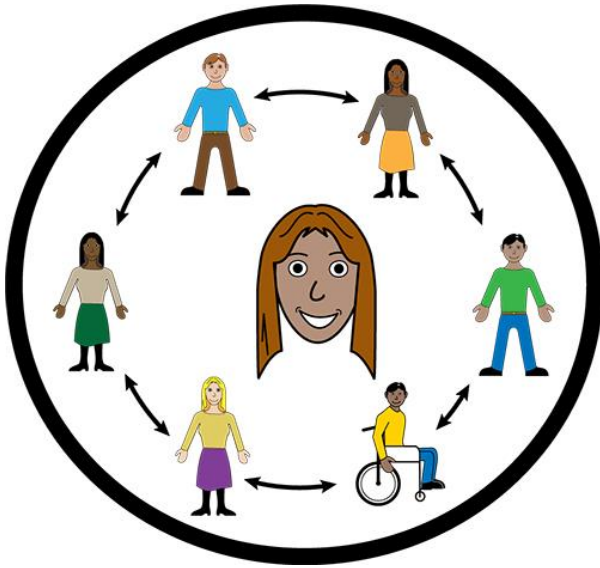
Mae gwahanol bobl angen triniaethau gwahanol, hyd yn oed os yw'n ymddangos eu bod yn dioddef problemau iechyd meddwl tebyg. Rhaid i unrhyw driniaeth sy'n cael ei rhoi fod yn addas ar gyfer y person dan sylw, a'r opsiwn hwnnw ddylai fod yr un gorau ar sail y dystiolaeth sydd ar gael. Efallai y bydd pobl hefyd yn cael cynnig dewis o driniaethau.



Gallai'r driniaeth gynnwys gofal nyrsio, meddyginiaeth, siarad â meddygon neu seicolegwyr, cymryd rhan mewn gweithgareddau a all helpu'ch perthynas i deimlo'n well, a dysgu sgiliau newydd.

Gallai hefyd gynnwys trin iechyd corfforol os yw hynny'n berthnasol neu'n helpu'r driniaeth ar gyfer problem iechyd meddwl eich perthynas - er enghraifft trin anafiadau os yw wedi hunan-niweidio.

Pwy fydd yn penderfynu beth sy'n digwydd i'ch perthynas?



Eich perthynas fydd canolbwynt y gofal a'r driniaeth, a dylai gael yr holl wybodaeth berthnasol i wneud penderfyniadau doeth am y driniaeth sy'n cael ei chynnig. Mae nifer o bobl yn gyfrifol am helpu'ch perthynas i wneud penderfyniadau amrywiol am ei ofal a'i driniaeth.

Clinigydd cyfrifol

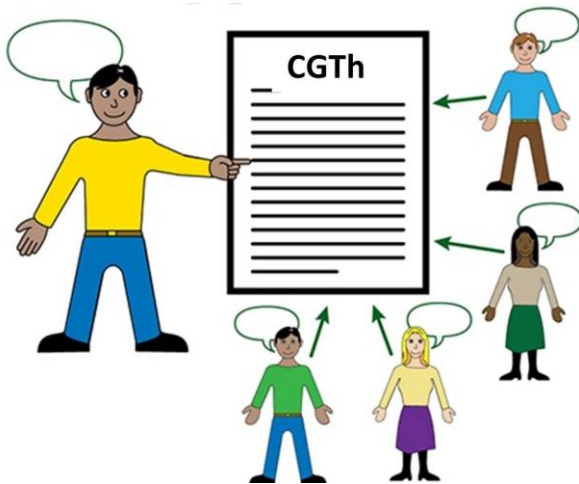
Y clinigydd cymeradwy sy'n gyfrifol am ofal a thriniaeth eich perthynas yn yr ysbyty. Does dim rhaid iddo fod yn feddyg, ond y person yma fydd yr un mwyaf priodol i helpu'ch perthynas.

Cydgysylltydd gofal

Rhaid penodi cydgysylltydd gofal i'ch perthynas cyn gynted â phosib ar ôl iddo gael ei dderbyn i'r ysbyty, ac o fewn 14 diwrnod fan bellaf.

Os oedd eich perthynas yn cael cymorth gan wasanaethau iechyd meddwl eilaidd cyn cael ei dderbyn i'r ysbyty, bydd ganddo gydgysylltydd gofal eisoes. Gall cydgysylltydd gofal fod yn un o'r canlynol:

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



Tra bod eich perthynas yn yr ysbyty, bydd y cydgysylltydd gofal yn gweithio gydag ef (a gyda'i deulu a'i ffrindiau os yw'n dymuno hynny) i lunio cynllun gofal a thriniaeth. Bydd y cynllun wedi'i lunio i fodloni ei anghenion unigol a'r canlyniadau yr hoffai eu cyflawni.

Bydd cynllun gofal a thriniaeth yn cynnwys 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'r cynllun gofal a thriniaeth gofnodi'r gwasanaethau sydd i'w darparu, a'r camau y bydd angen eu cymryd i gyflawni pob un o'r canlyniadau y cytunodd eich perthynas iddynt. Bydd hefyd yn dweud erbyn pryd fydd y driniaeth/gwasanaethau'n cael eu darparu a gan bwy. Bydd y cydgysylltydd gofal yn gyfrifol am oruchwylio'r gwaith o gydlynu gofal a thriniaeth eich perthynas, ac am adolygu'r cynllun.

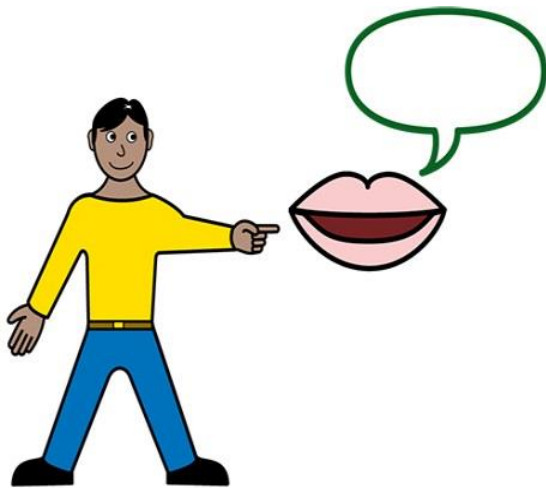
Os oes gan eich perthynas gynllun gofal a thriniaeth eisoes, dylai gael ei adolygu o fewn 72 awr iddo gael ei dderbyn i'r ysbyty, a'i ddiweddarau os oes angen. Ceir canllaw cam wrth gam ar gyfer cynllunio gofal a thriniaeth yma:

http://www.hafal.org/pdf/Care_and_Treatment_Planning_1.pdf.

Pwy all helpu fy mherthynas i godi llais am ei ddymuniadau?

Yn yr ysbyty, mae gan eich perthynas hawl i gael cymorth a chefnogaeth gan eiriolydd iechyd meddwl annibynnol.

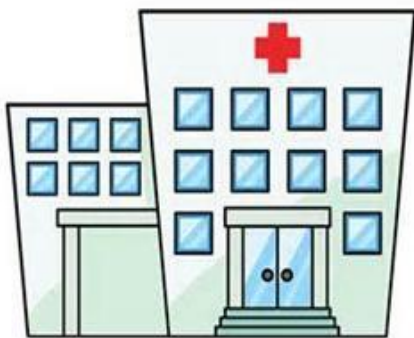
Rhaid i'ch perthynas gael gwybod am y cymorth y gall eiriolydd iechyd meddwl annibynnol ei ddarparu pan fydd yn cael ei dderbyn i'r ysbyty yn y lle cyntaf. Gall aelod o staff y ward, clinigydd cyfrifol eich perthynas neu weithiwr proffesiynol iechyd meddwl cymeradwy roi gwybodaeth i'ch perthynas am sut i gael gfael ar eiriolydd iechyd meddwl annibynnol.



Mae eiriolydd iechyd meddwl annibynnol yno i helpu eich perthynas a neb arall. Gall helpu eich perthynas i fynegi ei farn am ei ofal a'i driniaeth, a sicrhau bod ei lais yn cael ei glywed. Y bwriad yw helpu'ch perthynas i ddeall y driniaeth feddygol y mae'n ei derbyn neu a allai ei derbyn, yn ogystal â'r rhesymau a'r sail gyfreithiol dros y driniaeth honno.

Dylai'ch perthynas fedru defnyddio ffôn i gysylltu a siarad â'r eiriolydd iechyd meddwl annibynnol yn breifat.

A oes rhaid i'm perthynas aros yn yr ysbyty?



Dydy eich perthynas ddim yn rhydd i adael os yw wedi cael ei **gadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl**, ond efallai bod modd iddo adael am gyfnodau byr (gweler 'Oes modd i mi fynd â'm perthynas allan, ac a oes modd i'm perthynas ymweld â mi adre?').

Os yw eich perthynas yn **glaf gwirfoddol**, gall ddod allan o'r ysbyty pryd bynnag y mae'n dewis, ond byddai'n syniad da iddo siarad gyda'r tîm gofal cyn gwneud hynny (gweler 'Pwy sy'n penderfynu pryd all claf adael yr ysbyty?').

Sut fedra i ymweld a chadw mewn cysylltiad?

Mae medru gweld teulu a ffrindiau yn gallu bod yn bwysig iawn i glaf yn yr ysbyty. Dylai'r oriau ymweld fod yn hyblyg, a dylech allu cael rhywbeth i'w fwyta neu yfed. Os ydych yn mynd â phlant i ymweld â'ch perthynas, dylai rhywle addas fod ar gael i'ch perthynas eu cyfarfod.



Dylai'ch perthynas fod yn medru defnyddio'r ffôn neu'r rhyngwrdd yn ystod y dydd i gadw mewn cysylltiad â chi, a medru defnyddio ffôn sy'n cymryd arian neu gerdyn mewn preifatrwydd, heb fod neb yn gwrando.

Gallwch hefyd anfon llythyron a pharseli at eich perthynas yn yr ysbyty.

Gofynnwch i'r staff am bolisi'r ysbyty ar ddefnyddio ffonau symudol a dyfeisiadau eraill – pryd, ble a sut y gall eich perthynas eu defnyddio.

A fydd cyfyngiadau ar fy ymweliadau?

Rhaid i'r ysbyty gael polisi ysgrifenedig sy'n dweud pryd y gellid cyfyngu ar ymweliadau â chleifion, ond does dim modd i hyn gynnwys rheolau cyffredinol fel "dim ymwelwyr i unrhyw gleifion am y pedair wythnos gyntaf".

Rhesymau dros gyfyngu ar ymwelydd neu ei wahardd:

- mae'r berthynas rhyngoch chi a'r claf yn cael ei ystyried yn niweidiol i'w driniaeth, yn amharu ar ei gynnydd neu'n ei ddal yn ôl, neu mae pryder y byddai parhau i'w weld yn medru achosi hynny
- mae ymddygiad eich perthynas yn eich peryglu chi
- efallai bod eich ymddygiad yn drafferthus - er enghraifft, eich bod yn y gorffennol wedi ceisio dod â chyffuriau neu alcohol i'r ysbyty, neu wedi bod yn ymosodol.

Os yw'ch perthynas yn anghytuno gyda'r penderfyniad i'ch atal rhag ymweld, gall eiriolydd iechyd meddwl annibynnol ei helpu i herio'r penderfyniad.

A oes unrhyw help ar gael ar gyfer costau teithio?

Os ydych yn derbyn rhai budd-daliadau lles, mae'n bosib y gallech gael cymorth gyda'ch costau teithio drwy'r Gronfa Cymorth Dewisol. Gallwch wneud cais dros y ffôn ar 0800 859 5924, ar-lein neu drwy'r post.

Ewch i www.moneymadeclearwales.org i gael rhagor o wybodaeth.

Oes modd i mi fynd â'm perthynas allan, ac a oes modd i'm perthynas ymweld â mi adre?

Os yw eich perthynas wedi'i gadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl, gall fynd allan gyda chi os yw wedi cael caniatâd gan y clinigydd cyfrifol i fod yn "absennol â chaniatâd". Yn aml gelwir hyn yn absenoldeb adran 17, oherwydd ei fod yn cael ei roi dan adran 17 o'r Ddeddf Iechyd Meddwl.



Gall eich perthynas gael caniatâd i fod yn absennol am rai oriau, penwythnos neu gyfnod hirach, ond gallai hynny fod ar yr amod bod aelod o staff yr ysbyty gydag ef - absenoldeb dan hebryngiad - neu ei fod yn aros mewn cyfeiriad penodol.

Gellir defnyddio absenoldeb adran 17 ar gyfer mynd o'r ysbyty am gyfnod byr, i ymweld â'r teulu adref, neu fel ymarfer ar gyfer dychwelyd adref.

Os yw eich perthynas yn yr ysbyty'n wirfoddol, mae'n rhydd i fynd a dod fel y mae'n dymuno, ac fe ddylai gael gwybod pa drefniadau sydd yn eu lle iddo adael y ward. Mae hyn yn cynnwys y polisi ar ddrysau clo yn y ward (sy'n golygu, yn ymarferol, nad oes modd codi a gadael pan mae'n dewis). Efallai y bydd gofyn i'ch perthynas roi gwybod i staff os yw am adael y ward (er enghraifft rhag ofn bod ymarfer tân), ond does dim angen gofyn am ganiatâd.

Pwy sy'n penderfynu pryd all claf adael yr ysbyty?

Os yw eich perthynas yn cael ei gadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl, gall gael ei ryddhau gan:

- **Y clinigydd cyfrifol** os nad yw'r rhesymau cyfreithiol dros ei gadw'n berthnasol bellach. Gallai hyn olygu bod ei iechyd meddwl wedi gwella ac nad oes angen ei gadw yn yr ysbyty i gael ei asesu neu ei drin bellach.
- **Tribiwnlys Adolygu Iechyd Meddwl Cymru.** Nid oes modd i'r Tribiwnlys edrych ar y rhesymau dros gadw eich perthynas yn y lle cyntaf. Bydd yn edrych ar sefyllfa'ch perthynas nawr ac os a ddylai gael ei gadw yn orfodol neu ei ryddhau.

- **Rheolwyr yr ysbyty.** Gall eich perthynas ofyn am gyfarfod gyda nhw er mwyn gofyn am gael ei ryddhau.

Rheolwyr yr ysbyty

Tîm annibynnol o bobl mewn ysbyty sy'n sicrhau bod gofynion y Ddeddf Iechyd Meddwl yn cael eu dilyn yn gywir. Mae ganddynt gyfrifoldebau pwysig penodol, ac mae modd iddynt wneud penderfyniadau yn ymwneud â chadw eich perthynas yn yr ysbyty - er enghraifft, gallant ystyried cais eich perthynas i gael ei ryddhau a phenderfynu a ddylid cymeradwyo'r cais neu beidio.

- **Y perthynas agosaf.** Er mwyn gwneud hyn, rhaid i'r perthynas agosaf roi o leiaf 72 awr o rybudd ysgrifenedig i reolwyr yr ysbyty. Os nad oes gwrthwynebiad gan y clinigydd cyfrifol, gall eich perthynas adael ar ôl 72 awr. Os yw clinigydd cyfrifol eich perthynas yn gwrthwynebu, gall wneud adroddiad i reolwyr yr ysbyty cyn i'r 72 awr ddod i ben gan ddweud ei fod yn credu y byddai'ch perthynas yn ymddwyn mewn ffordd a fyddai'n beryglus iddo'i hun neu rywun arall. Ceir rhagor o wybodaeth yn y daflen *Y perthynas agosaf*.

Perthynas agosaf

Aelod o'r teulu sydd â chyfrifoldebau a phwerau penodol pan fo rhywun yn cael ei gadw yn yr ysbyty dan y Ddeddf Iechyd Meddwl. Mae hyn yn cynnwys yr hawl i gael gwybodaeth ac i ryddhau claf dan rai amgylchiadau. Mae'r gyfraith yn gosod rhestr i benderfynu pwy yw'r 'perthynas agosaf', er bod modd newid pwy sy'n cael ei enwi fel perthynas agosaf o bryd i'w gilydd. Ceir rhagor o wybodaeth yn y daflen *Y perthynas agosaf*.

Os yw eich perthynas yn yr ysbyty yn wirfoddol, gall ryddhau ei hun pryd bynnag y mae'n dewis. Fodd bynnag, os yw'r tîm gofal yn credu y byddai gadael yr ysbyty yn medru peryglu eich perthynas neu rywun arall, gallant ei atal rhag gadael drwy ei gadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl.

Os yw hynny'n digwydd, gall y meddyg gadw eich perthynas ar y ward dan adran 5(2) o'r Ddeddf Iechyd Meddwl am hyd at 72 awr. Yn ystod y cyfnod hwn, bydd eich perthynas yn cael ei asesu i weld a oes angen ei gadw yn yr ysbyty.

Os nad oes meddyg ar gael, gall nyrs atal eich perthynas rhag gadael y ward am hyd at 6 awr dan adran 5(4) o'r Ddeddf Iechyd Meddwl nes bod modd cael gafael ar feddyg i weld eich perthynas.

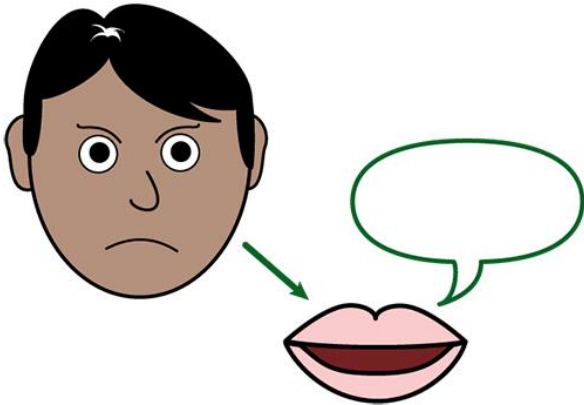
Er mwyn cadw eich perthynas am fwy na 72 awr, rhaid i ddau feddyg a gweithiwr proffesiynol iechyd meddwl gytuno:

- bod angen ei asesu a'i drin am ei broblem iechyd meddwl yn yr ysbyty
- y byddai perygl i'w iechyd waethygu pe na bai'n cael triniaeth
- y byddai ei ddiogelwch ei hun neu ddiogelwch rhywun arall mewn perygl pe na bai'n cael triniaeth.

Does dim modd i weithwyr iechyd proffesiynol fygwth cadw eich perthynas dan y Ddeddf Iechyd Meddwl er mwyn gwneud iddo gytuno i aros yn yr ysbyty.

Adborth

Cwynion



Mae nifer o bethau y gallwch eu gwneud os nad ydych yn fodlon â'r ffordd y mae'ch perthynas wedi cael ei drin yn yr ysbyty. Bydd y camau gorau i'w cymryd yn dibynnu ar beth yn union ddigwyddodd.

Weithiau mae modd datrys problem drwy siarad yn anffurfiol â'r person dan sylw.

Os nad oes modd datrys y mater yn anffurfiol, gallwch fynegi pryder wrth y bwrdd iechyd. Rhaid i bob bwrdd iechyd gael polisi ysgrifenedig sy'n datgan sut y bydd yn ymdrin â'r materion sy'n cael eu codi.

Gall eiriolydd iechyd meddwl annibynnol eich perthynas hefyd ei helpu i fynegi pryder neu, os nad oes ganddynt eiriolydd iechyd meddwl annibynnol mwyach, gallant ofyn eu Cyngor Iechyd Cymuned Lleol i helpu. Am fwy o wybodaeth gweler www.wales.nhs.uk/eingwasanaethau/cyfeiriadur

Dylech fynegi eich pryder o fewn 12 mis i'r digwyddiad, er y gellid ymchwilio iddo ar ôl 12 mis os oes gennych reswm digon da dros oedi cyn tynnu sylw ato.

Os nad ydych chi'n fodlon â'r ateb a gawsoch gan y Bwrdd Iechyd, gallwch wneud cwyn wrth Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru. 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.

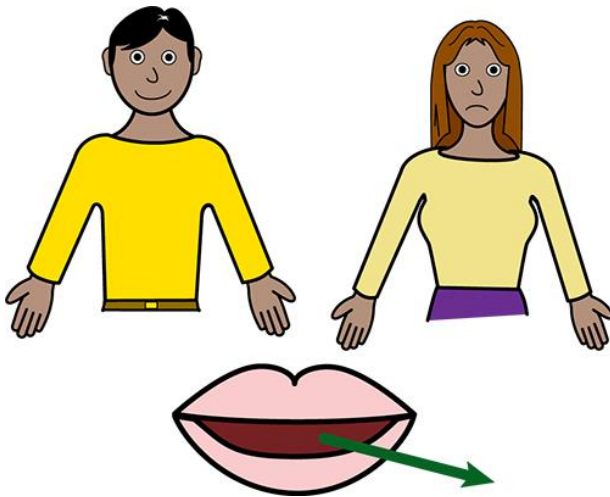
Meddygon, gan gynnwys seiciatryddion: Y Cyngor Meddygol Cyffredinol www.gmc-uk.org/

Nyrsys: Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth 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/

Gweithwyr cymdeithasol: Cyngor Gofal Cymru www.ccwales.org.uk/

Sylw



Os nad ydych am fynegi pryder yn ffurfiol, ond eich bod am ddweud wrth rywun mewn awdurdod bod eich perthynas wedi cael profiad gwael yn yr ysbyty, gallwch ddweud wrth Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru (AGIC). Mae AGIC yn monitro ac yn arolygu'r holl wasanaethau iechyd yng Nghymru.

Er nad ydyn nhw'n ymchwilio i gwynion unigol, mae AGIC am glywed am unrhyw brofiad o ofal gwael gan fod hyn o gymorth wrth benderfynu pa wasanaethau i'w harchwilio, pryd a ble.

Os ydych o'r farn na chafodd y Ddeddf Iechyd Meddwl ei defnyddio'n briodol, gallwch gysylltu â'r Gwasanaeth Adolygu Iechyd Meddwl. Mae'r gwasanaeth yn cael ei reoli gan AGIC, ac yn gyfrifol am gadarnhau bod pobl yn cael eu cadw'n gyfreithlon ac yn cael gofal da dan y Ddeddf Iechyd Meddwl. Ceir rhagor o wybodaeth ar agic.org.uk.

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.

Thanks to  easy on the  for the use of their image bank © LYPFT
www.easyonthei.nhs.uk