



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Claf A Gedwir 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 a gedwir o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl.

Mae hyn yn golygu eich bod yn yr ysbyty oherwydd bod tîm o weithwyr iechyd meddwl proffesiynol wedi penderfynu bod angen asesu a/neu drin eich anhwylder iechyd meddwl, ac eich bod yn rhy sâl i hynny ddigwydd heb eich cadw yn yr ysbyty. Maent yn defnyddio pwerau cyfreithiol a roddwyd iddynt dan y Ddeddf Iechyd Meddwl.

Mae hefyd yn angenrheidiol oherwydd eich bod wedi gwrthod mynd i'r ysbyty'n wirfoddol, a heb gael triniaeth bydd eich iechyd neu eich diogelwch - neu ddiogelwch person arall - mewn perygl.

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.

Sut fydd bod yn yr ysbyty yn fy helpu?

Dylai bod am gyfnod yn yr ysbyty eich cadw'n ddiogel a'ch helpu i gael y driniaeth angenrheidiol i wella a themlo'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 angen 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.

Pa driniaeth feddygol fyddaf i'n ei chael?

Mae gwahanol bobl angen triniaethau gwahanol, hyd yn oed os yw'n ymddangos eu bod yn dioddef o anhwylderau iechyd meddwl tebyg.

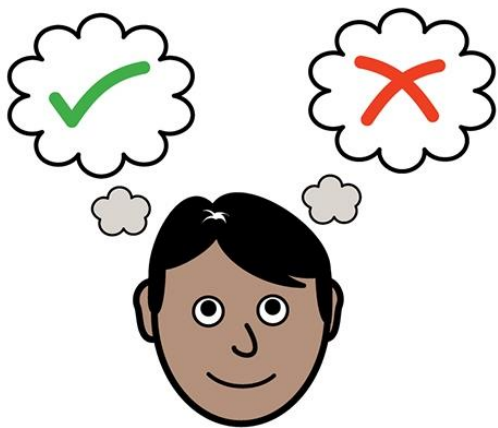
Dim ond os oes triniaeth feddygol briodol ar gael y gallwch gael triniaeth ar gyfer eich anhwylder meddwl o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl. Rhaid i'r driniaeth, felly, fod yn addas ar eich cyfer chi fel unigolyn a rhaid ei bod ar gael ar y pryd. Dylai hefyd fod y dewis gorau sydd ar gael ar sail tystiolaeth. 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

Rhaid i'r staff ofyn i chi bob tro a ydych yn cydsynio (cytuno) i'r driniaeth gaiff ei chynnig pan rydych yn yr ysbyty.



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

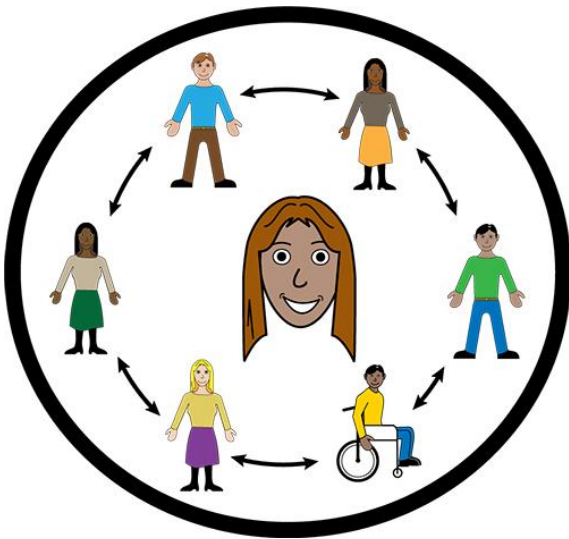
- y driniaeth gaiff ei chynnig
- beth fydd y canlyniad
- unrhyw sgil effeithiau posib
- beth fydd yn digwydd os nad ydych yn cael y driniaeth
- unrhyw opsiynau eraill.

Fodd bynnag, mae'n bwysig i chi wybod bod y Ddeddf Iechyd Meddwl yn caniatáu i chi gael eich trin heb eich cydsyniad os ydych yn cael eich cadw, cyn belled mai ar gyfer eich anhwylder iechyd meddwl y mae'r driniaeth a'i bod yn cael ei rhoi gan y clinigydd cymeradwy sy'n gyfrifol am eich trin. Eich clinigydd cyfrifol fydd hwn fel arfer.

Mae rheolau arbennig yn bodoli mewn cysylltiad â meddyginiaeth, therapi electrogynhyrfol a niwrolawdriniaeth, a cheir rheolau arbennig hefyd pan nad yw person yn meddu ar y galluedd i gydsynio i driniaeth.

Gallwch ofyn i eiriolwr iechyd meddwl neu aelod o'ch tîm gofal am ragor o wybodaeth am hyn.

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



Chi yw canolbwynt y gofal a'r driniaeth, a dylech gael yr holl wybodaeth berthnasol i wneud penderfyniadau doeth am y driniaeth sy'n cael ei chynnig. Mae nifer o bobl sy'n gyfrifol am wneud penderfyniadau amrywiol am eich gofal a'ch triniaeth.

Gweithiwr proffesiynol iechyd meddwl cymeradwy

Mae gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl cymeradwy yn cael eu cymeradwyo gan yr awdurdod lleol i gyflawni dyletswyddau o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl. Y gweithiwr proffesiynol iechyd meddwl cymeradwy sy'n gyfrifol am gydlynu eich asesiad a'r broses o'ch derbyn i'r ysbyty os ydych yn cael eich cadw o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl.

Gall gweithiwr proffesiynol iechyd meddwl cymeradwy fod yn un o'r canlynol:

- gweithiwr cymdeithasol
- nyrs
- therapydd galwedigaethol
- seicolegydd.

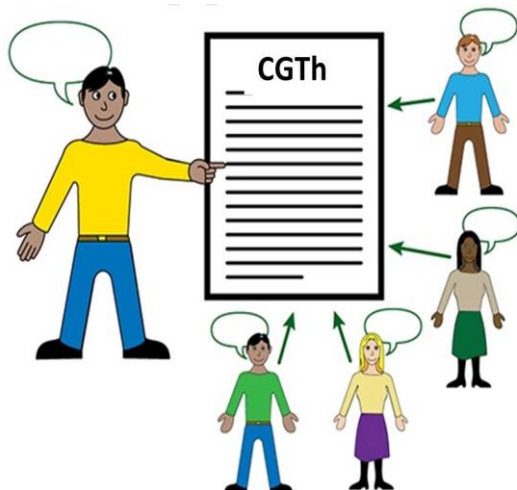
Y Cydgysylltydd gofal

Rhaid i gydgysylltydd 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 gydgysylltydd gofal yn barod.

Gall eich cydgysylltydd gofal fod yn:

- gweithiwr cymdeithasol
- meddyg
- nyrs
- dietegydd
- therapydd galwedigaethol
- ffisiotherapydd
- seicolegydd
- 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
- triniaeth feddygol a thriniaethau eraill
- llety
- gwaith a galwedigaeth
- gofal personol a lles corfforol
- magu plant, neu gyfrifoldebau gofalu
- addysg a hyfforddiant
- 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 y driniaeth neu wasanaethau yn cael eu darparu a chan 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/pdf/Care_and_Treatment_Planning_1.pdf

Y Clinigydd cyfrifol

Y clinigydd cymeradwy sy'n gyfrifol am eich gofal a'ch triniaeth tra'r ydych yn yr ysbyty. Dim ond y clinigydd cyfrifol fydd yn cael gwneud penderfyniadau penodol megis gwneud cais i chi gael gorchymyn triniaeth gymunedol.

Does dim rhaid iddo fod yn feddyg, ond dyma fydd y person mwyaf priodol i'ch helpu.

Meddyg Ail Farn Penodedig

Meddyg annibynnol a benodir gan Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru.

I gael rhai mathau o driniaethau meddygol neu i barhau â thriniaeth o'r fath o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl, rhaid i'r penderfyniad gael ei gymeradwyo gan feddyg ail farn penodedig.

Rheolwyr ysbyty

Tîm annibynnol o bobl yn yr ysbyty sy'n sicrhau bod gofynion y Ddeddf Iechyd Meddwl yn cael eu bodloni.

Mae ganddynt gyfrifoldebau penodol ac maent yn gallu gwneud penderfyniadau ynghylch eich cadw yn yr ysbyty – er enghraifft, gallant ystyried eich cais i gael eich rhyddhau a phenderfynu a ddylech gael eich rhyddhau ai peidio (darllenwch ‘Sut ydw i’n cael fy rhyddhau o’r ysbyty?’).

Perthynas agosaf

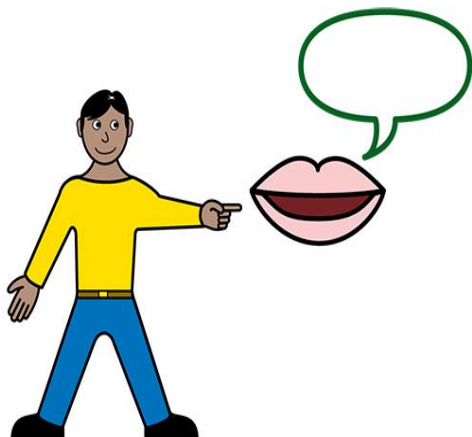
Aelod o'ch teulu sydd â chyfrifoldebau a phwerau penodol pan rydych chi wedi eich cadw o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl. Mae hyn yn cynnwys yr hawl i wybodaeth a'r pŵer i'ch rhyddhau chi mewn rhai amgylchiadau.

Mae'r gyfraith yn cynnwys rhestr er mwyn penderfynu pwy yw eich 'perthynas agosaf', ond mewn rhai amgylchiadau gellir newid pwy yw eich perthynas agosaf. Darllenwch y canllawiau eraill o'r enw *Y perthynas agosaf* am ragor o wybodaeth.

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

Pan rydych 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 cyfrifol neu weithiwr proffesiynol iechyd meddwl cymeradwy yn gallu rhoi gwybodaeth i chi am gael eiriolwr.



Bydd yr eiriolwr iechyd meddwl 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.

Dylech gael defnyddio'r ffôn i gysylltu â'ch eiriolwr a siarad ag ef yn gyfrinachol.

Gall eiriolwr iechyd meddwl eich helpu i ddeall:

- eich hawliau o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl
- hawliau pobl eraill (fel eich perthynas agosaf)
- yr adrannau o'r Ddeddf Iechyd Meddwl sy'n effeithio arnoch chi
- unrhyw amodau neu gyfyngiadau a osodir arnoch (er enghraifft, ynghylch absenoldeb gyda chaniatâd o'r ysbyty)
- unrhyw driniaeth feddygol yr ydych yn ei chael neu y byddwch yn ei chael, gan gynnwys:
 - y rhesymau dros roi'r driniaeth honno
 - y sail gyfreithiol dros roi'r driniaeth honno
 - y trefniadau diogelwch a'r gofynion eraill o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl sy'n berthnasol i'r driniaeth honno

O safbwynt ymarferol gall eiriolwr, os ydych yn dymuno, eich helpu gyda'r canlynol:

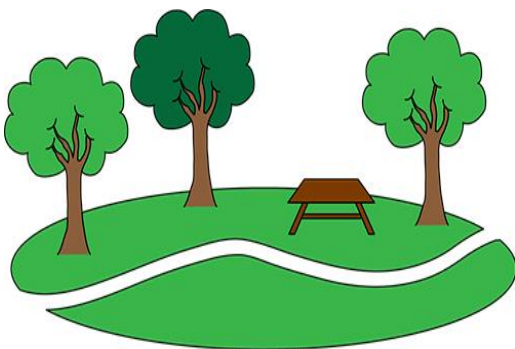
- cyfarfodydd am eich gofal a'ch triniaeth (er enghraifft mewn gwrandawladau rheolwyr ysbyty)
- gwneud cwyn am eich gofal a'ch triniaeth
- gwneud cais i Dribiwnlys Adolygu Iechyd Meddwl Cymru, cyflwyno eich barn a'ch cefnogi mewn gwrandawladau
- cael cyngor a chynrychiolaeth gyfreithiol
- gwneud cais i ddisodli eich perthynas agosaf
- gwneud trefniadau ar gyfer eich ôl-ofal

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

Os ydych yn cydsynio, gallant weld eich cofnodion meddygol, eich cofnodion gwasanaethau cymdeithasol neu gofnodion eraill am eich cadw, eich triniaeth a'ch ôl-ofal (oni bai nad oes gennych y galluedd i gydsynio).

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

Gaf i adael yr ysbyty? Beth os ydw i eisiau mynd am dro?



Cewch, cyn belled â bod gennych ganiatâd gan eich clinigydd cyfrifol i gymryd "absenoldeb gyda chaniatâd". Mae hyn yn aml yn cael ei alw'n absenoldeb adran 17 gan ei fod yn cael ei roi o dan adran 17 o'r Ddeddf Iechyd Meddwl.

Gallwch fod yn absennol am ychydig o oriau, am benwythnos neu am gyfnod hirach, ond efallai y bydd amod bod rhaid i chi fod yng nghwmni aelod o staff yr ysbyty – absenoldeb dan hebryngiad - neu eich bod yn gorfod 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.

Gallwch ofyn i'ch clinigydd cyfrifol am ganiatâd i adael yr ysbyty pan fydd yn dod i'ch gweld wrth fynd o amgylch y ward neu, os yw'n achos brys, gallwch ofyn am ei weld ynghynt. Bydd rhaid i chi egluro'ch rhesymau dros fod eisiau gadael.

Efallai y bydd eich clinigydd cyfrifol yn gwrthod eich cais os yw'n credu y byddwch chi neu berson arall mewn perygl pe baech yn gadael y ward. Efallai y bydd rhaid i chi ddychwelyd i'r ysbyty cyn i'ch cyfnod o absenoldeb gyda chaniatâd ddod i ben os yw eich clinigydd cyfrifol yn credu bod hynny'n angenrheidiol er eich iechyd a'ch diogelwch chi, neu ddiogelwch pobl eraill.

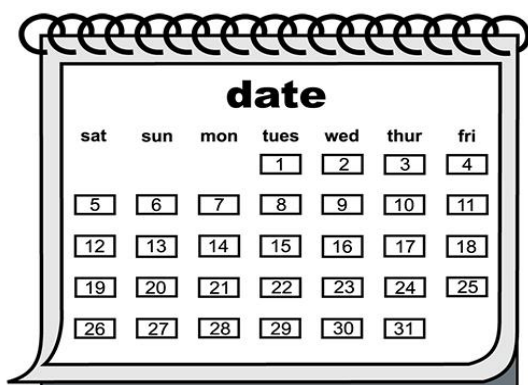
Os ydych yn mynd i fod i ffwrdd o'r ysbyty am gyfnod hirach na 7 diwrnod, bydd angen i'ch clinigydd cyfrifol ystyried a ddylid defnyddio gorchymyn triniaeth gymunedol yn lle eich cadw yn yr ysbyty (darllenwch 'Pa gymorth fydd ar gael i'm helpu i aros yn iach ar ôl cael fy rhyddhau?' am ragor o wybodaeth am orchmynion triniaeth gymunedol).

Ydw i'n gorfod aros yn yr ysbyty?

Ydych. Os ydych wedi eich cadw o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl, ni fyddwch yn cael gadael yr ysbyty nes eich bod yn cael eich rhyddhau. Efallai y byddwch yn cael gadael am gyfnodau byr - darllenwch yr adran 'Gaf i adael yr ysbyty? Beth os ydw i eisiau mynd am dro?'

Am ba mor hir fyddaf i'n gorfod aros?

Bydd hyn yn dibynnu ar ba adran o'r Ddeddf Iechyd Meddwl yr ydych wedi eich cadw oddi tani. Bydd y staff yn dweud wrthy ch ac yn rhoi gwybodaeth ysgrifenedig i chi am ba mor hir y gallwch gael eich cadw pan gewch eich derbyn i'r ysbyty.



Gall eich clinigydd cyfrifol eich rhyddhau cyn i'r cyfnod hwn ddod i ben. Os bydd hyn yn digwydd, cewch naill ai fynd adref neu ddewis aros yn yr ysbyty fel claf gwirfoddol.

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

Ymweliadau

Pan rydych 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.



Rhaid i'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 bedair wythnos gyntaf" (darllenwch 'Pa fath o gyfyngiadau a rheolau fydd yna?' am ragor o wybodaeth am reolau cyffredinol).

Rhesymau dros wahardd ymwelwyr neu gyfyngu arnynt:

- mae eich perthynas chi â nhw 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 rhyngwrdd yn ystod y dydd i gadw mewn cysylltiad â'ch teulu a'ch ffrindiau. Dylai hyn gynnwys cael defnyddio ffôn sy'n gweithio â cheiniogau neu gerdyn os nad ydych chi eisiau i bobl eraill glywed eich sgwrs.

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

Dylech hefyd gael anfon a derbyn llythyrau a pharseli. Efallai y bydd hyn yn newid os nad yw eich ffrind neu'ch perthynas eisiau derbyn llythyrau gennych a'u bod yn gofyn i reolwyr yr ysbyty beidio â'u postio.

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

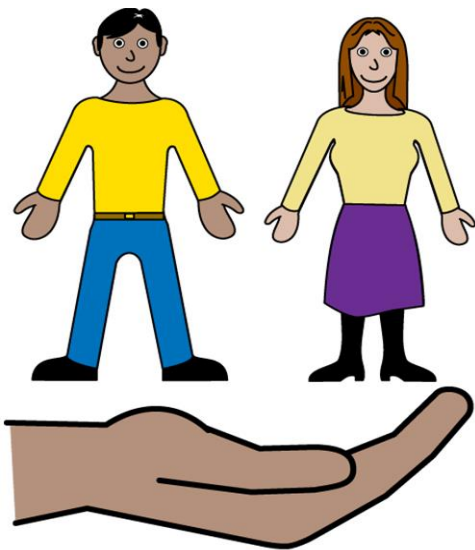
Ni chaiff polisi'r ysbyty osod gwaharddiad cyffredinol ar eu defnyddio. Fodd bynnag, gellid gosod gwaharddiad cyffredinol ar eu defnyddio mewn ardaloedd penodol os oes perygl iddynt ymyrryd â chyfarpar meddygol, neu oherwydd ei bod yn anodd dweud pryd mae'r camera neu'r system recordio ymlaen (darllenwch 'Pa fath o gyfyngiadau a rheolau fydd yna?' am ragor o wybodaeth am reolau cyffredinol).

Os oes gan yr ysbyty reolau rhesymol am ddefnyddio eich ffôn symudol neu ddyfeisiau electronig eraill 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 rhyngrwyd ar gyfrifiaduron yr ysbyty
- unrhyw gyfyngiadau ar yr hyn y byddwch yn ei ddefnyddio – e.e. edrych ar ddeunydd anghyfreithlon neu anaddas megis gwefannau pornograffig neu gamblo, neu wefannau sy'n hybu trais, camdriniaeth neu gasineb
- 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 rhaid i'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. Mewn sefyllfaoedd eithriadol gall hyn gynnwys arsylwi, tawelu'n gyflym, cadw ar wahân neu atal yn gorfforol.

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.

Tawelu'n gyflym

Byddwch yn cael meddyginiaeth fel eich bod yn ymlacio neu'n tawelu er mwyn lleihau'r risg i chi achosi niwed i eraill neu i chi eich hun.

Gall fod ar ffurf meddyginiaeth drwy'r geg neu bigiad. Dim ond pan fo ymyriadau therapiwtig eraill wedi methu rheoli eich ymddygiad y dylid defnyddio meddyginiaeth fel hyn, ac ni ddylid byth ei ddefnyddio oherwydd lefelau staffio annigonol.

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

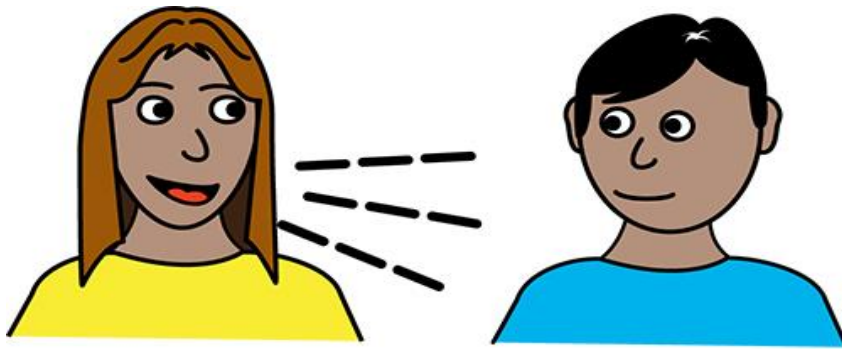
Bydd gweithwyr proffesiynol iechyd yn eich rhwystro rhag anafu eich hun neu berson arall, a gall hyn gynnwys eich dal. Ni ddylai fod yn boenus, a dim ond mewn argyfwng a phan nad oes dewis arall y dylid gwneud hyn.

Dylai'r ysbyty gael polisïau am arsylwi ar glaf, cadw claf ar wahân, tawelu claf yn gyflym ac atal claf yn gorfforol. Ni ddylent gael eu defnyddio fel cosb am beidio dilyn y rheolau.

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 gellid ei wneud fel eich bod yn teimlo'n ddiogel. Gall eiriolwr iechyd meddwl eich helpu i leisio'ch pryderon i'r staff.

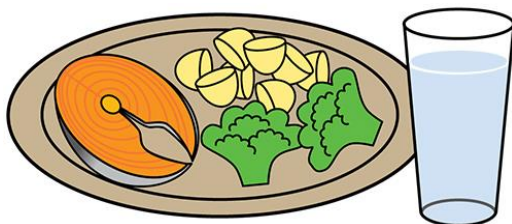
Pa fath o gyfyngiadau a rheolau fydd yna?



Mae rhai rheolau y mae'n rhaid i chi eu dilyn pan rydych yn yr ysbyty - er enghraifft, ni chewch adael y ward heb ganiatâd eich clinigydd cyfrifol (darllenwch 'Gaf i adael yr ysbyty? Beth os ydw i eisiau mynd am dro?').

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 yn yr awyr agored
- eich defnydd o'r rhyngrwyd
- 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.

Bydd yr ysbyty hefyd yn gweithredu os ydych yn gadael yr ysbyty heb ganiatâd eich clinigydd cyfrifol – gelwir hyn yn absenoldeb heb ganiatâd.

Ystyrir eich bod yn absennol heb ganiatâd:

- os nad ydych yn dychwelyd i'r ysbyty pan ddylech ar ôl bod yn absennol o dan adran 17
- os nad ydych yn y lle yr ydych i fod i aros ynddo yn ystod eich absenoldeb adran 17
- os nad ydych yn dychwelyd i'r ysbyty pan fo'ch absenoldeb adran 17 yn cael ei ddirymu gan eich clinigydd cyfrifol.

Os ydych yn absennol heb ganiatâd gall gweithiwr proffesiynol iechyd meddwl cymeradwy, aelod o staff yr ysbyty, yr heddlu neu unrhyw un arall sydd wedi'i awdurdodi gan reolwyr yr ysbyty eich dychwelyd i'r ysbyty.

Sut ydw i'n cael fy rhyddhau o'r ysbyty?

Mae sawl ffordd o gael eich rhyddhau o'r ysbyty ar ôl cyfnod o gadwraeth o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl.

Gofyn i'ch clinigydd cyfrifol eich rhyddhau

Rhaid i'ch clinigydd cyfrifol eich rhyddhau os nad yw'r rhesymau cyfreithiol dros eich cadw yn gymwys bellach. Un rheswm dros hyn fyddai oherwydd bod eich iechyd meddwl wedi gwella ac felly nad oes angen i chi fod yn yr ysbyty i gael eich asesu a'ch trin mwyach.

Gofyn i reolwyr yr ysbyty ystyried eich rhyddhau

Gallwch ofyn am gael cyfarfod gyda nhw a gofyn i gael eich rhyddhau.

Gofyn i'ch perthynas agosaf eich rhyddhau

Rhaid i'ch perthynas agosaf roi rhybudd ysgrifenedig i reolwyr yr ysbyty o leiaf 72 awr ymlaen llaw. Os yw eich clinigydd cyfrifol yn cytuno i'ch rhyddhau, cewch fynd adref ar ôl i'r 72 awr fynd heibio. Os nad yw eich clinigydd cyfrifol yn cytuno, rhaid iddo lunio adroddiad i reolwyr yr ysbyty cyn pen y 72 awr yn datgan ei fod yn credu y byddech yn ymddwyn mewn ffordd a fyddai naill ai'n eich peryglu chi eich hun neu'n peryglu pobl eraill.

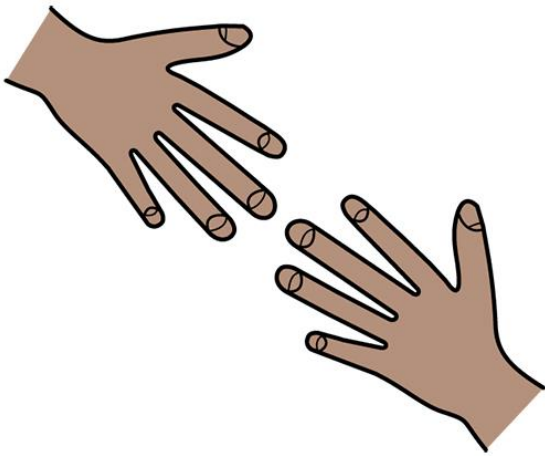
Gwneud cais i Dribiwnlys Adolygu Iechyd Meddwl Cymru eich rhyddhau

Ni chaiff y Tribiwnlys edrych ar y rhesymau dros eich cadw yn y lle cyntaf – bydd yn edrych ar eich sefyllfa nawr a ph'un a ddylech barhau i gael eich cadw neu eich rhyddhau.

Bydd gennych hawl i gyngor a chynrychiolaeth gan gyfreithiwr i'ch helpu gyda'ch cais ac yn ystod y gwrandawriad. Bydd y gwasanaeth hwn am ddim, ni fydd unrhyw ystyriaeth yn cael ei roi i faint eich incwm, eich cynilon na ph'un a ydych yn berchen ar eich tŷ ai peidio.

Gallwch wneud cais i'r Tribiwnlys bob tro yr ydych yn cael eich rhoi o dan adran o'r Ddeddf neu os yw eich cyfnod o dan yr adran yn cael ei adnewyddu.

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. Dylai'r trefniadau gael 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.

Os ydych wedi eich cadw yn yr ysbyty o dan adrannau penodol o'r Ddeddf Iechyd Meddwl (hyd yn oed os gawsoch eich rhyddhau o'r adran honno a phenderfynu aros yn yr ysbyty fel claf gwirfoddol wedyn), byddwch yn cael gwasanaethau ôl-ofal am ddim ar ôl i chi adael yr ysbyty am gyn hired ag y byddwch eu hangen.

Hyd yn oed os nad oes gennych yr hawl i gael gwasanaethau ôl-ofal am ddim, bydd gennych yr hawl i'w defnyddio o hyd 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 arbedion a'ch eiddo yn cael eu hasesu).

Bydd rhai gwasanaethau, megis gofal meddygol ac apwyntiadau dilynol gyda'ch meddyg teulu neu seiciatrydd, am ddim.

Mae gwasanaethau ôl-ofal yn diwallu anghenion sy'n ymwneud â'ch anhwylder meddyliol, neu yn lleihau'r risg o ddirywiad i'ch iechyd meddwl. Diben y gwasanaethau yw lleihau'r risg y byddai'n rhaid i chi gael eich derbyn yn ôl i'r ysbyty. Gallant gynnwys:

- triniaeth ac archwiliadau meddygol dilynol
- cwnsela neu therapi
- cymorth ymarferol yn y cartref
- cymorth i drin arian
- cymorth i ddod o hyd i lety os oes angen neu, mewn rhai amgylchiadau, lety arbennig ar gyfer eich anghenion
- cyfleusterau ar gyfer gweithgareddau yn ystod y dydd a chymorth wrth symud i fyw'n annibynnol
- cymorth i gael budd-daliadau lles, neu gymorth ariannol a chynghor addas
- hyfforddiant ar gyfer cael gwaith neu cymorth i chwilio am waith.

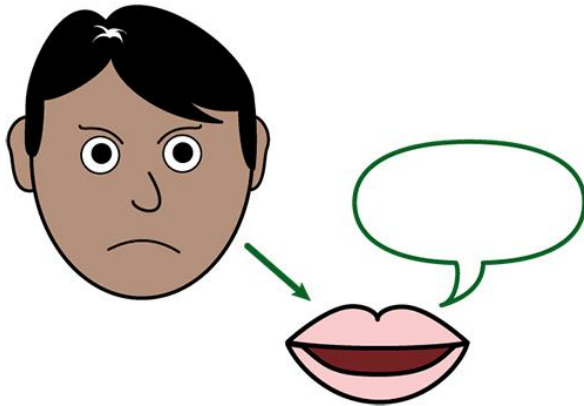
Gorchymyn triniaeth gymunedol

Os ydych wedi cael eich cadw yn yr ysbyty o dan adrannau penodol o'r Ddeddf Iechyd Meddwl, gallwch gael eich rhyddhau o dan orchymyn triniaeth gymunedol.

Eich clinigydd cyfrifol a gweithiwr proffesiynol iechyd meddwl cymeradwy fydd yn penderfynu eich rhoi o dan orchymyn triniaeth gymunedol. Golyga hyn y gallwch dderbyn triniaeth yn y gymuned ar gyfer eich anhwylder iechyd meddwl, yn hytrach nag aros yn yr ysbyty, ond bydd rhaid i chi ddilyn rhai amodau penodol a gall eich clinigydd cyfrifol eich galw yn ôl i'r ysbyty a'ch trin ar unwaith os oes angen.

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 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

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

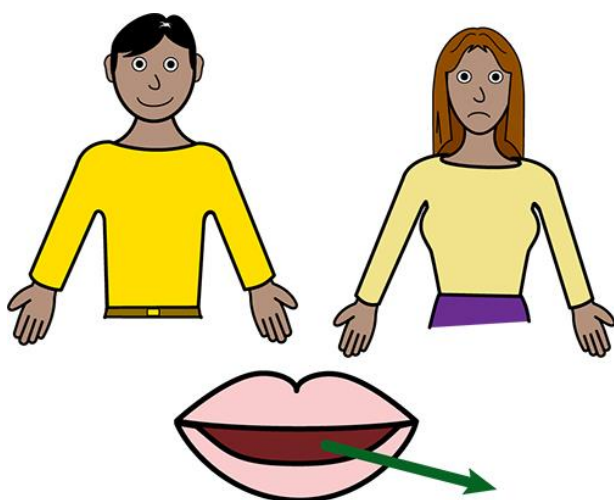
Meddygon, gan gynnwys seiciatryddion: Y Cyngor Meddygol Cyffredinol www.gmc-uk.org/

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

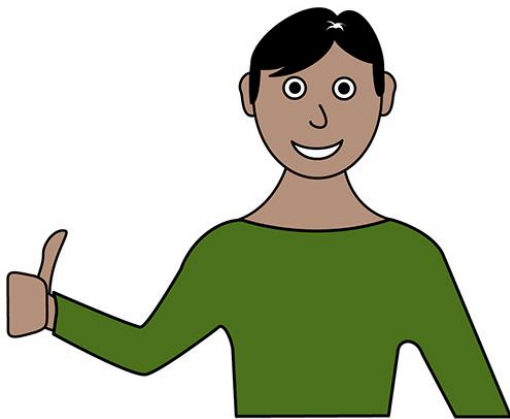


Os nad ydych eisiau lleisio pryder neu gwyno yn ffurfiol, ond eich bod eisiau i rywun swyddogol wybod eich bod wedi cael profiad gwael yn yr ysbyty, gallwch roi gwybod i Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru (AGIC). Mae AGIC yn monitro ac yn arolygu'r holl wasanaethau iechyd yng Nghymru.

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 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.