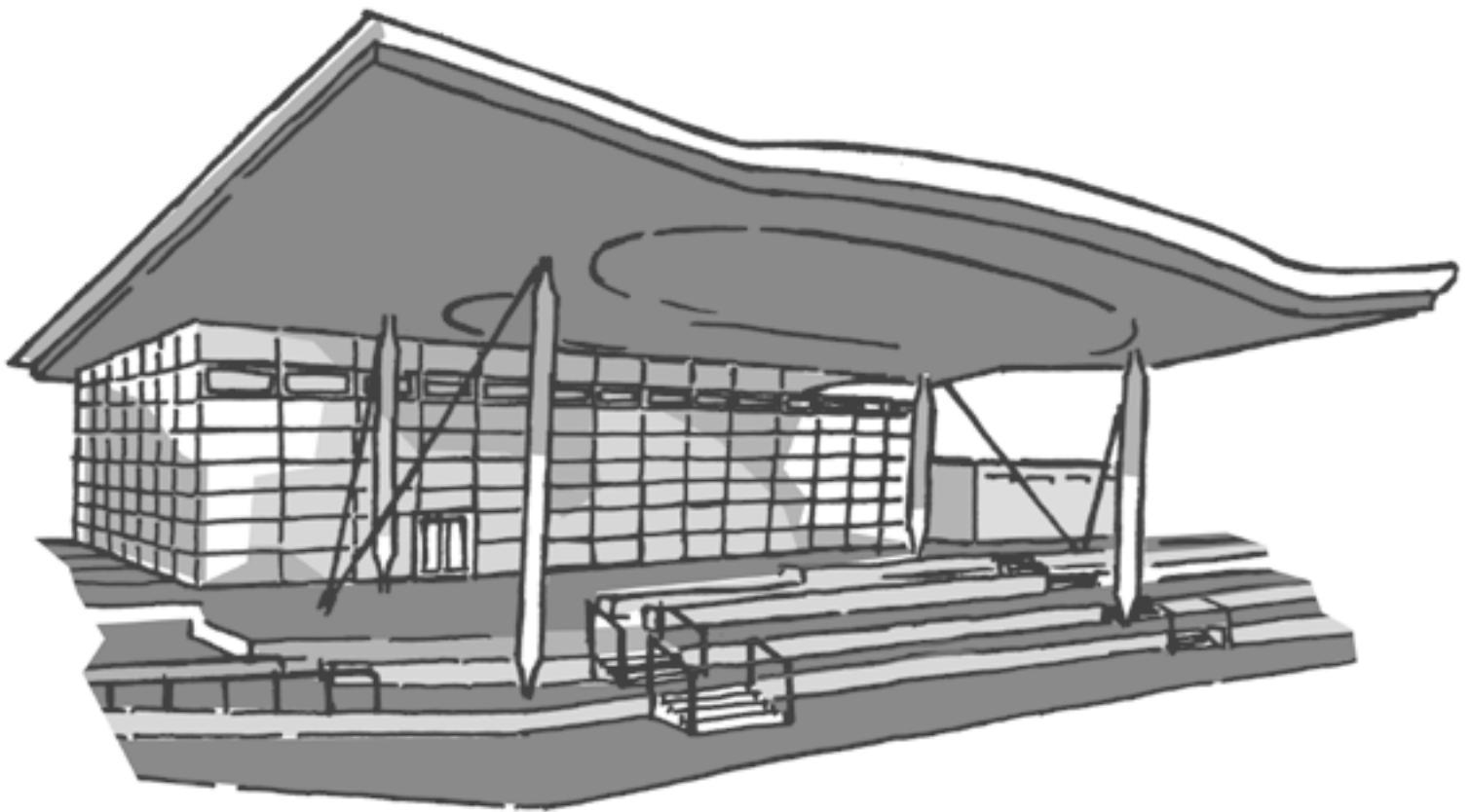




Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Teithio at Iechyd Gwell



Fersiwn Hawdd ei Darllen

Ebrill 2017

Cynnwys



Cyflwyniad

3



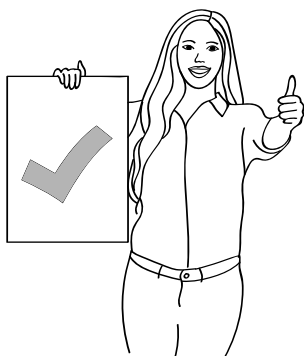
Beth rydyn ni'n gwybod am Sipsiwn
a Theithwyr a'u hiechyd

6



Hawliau iechyd

12



Beth sy'n gweithio?

34

Cyflwyniad



Dylai pawb yng Nghymru gael gofal iechyd da. Dylai pawb gael eu trin â pharch.



Mae gan Gymru bolisi newydd sy'n dweud bod pawb yn cael dweud mwy am beth sydd orau iddyn nhw a'u hiechyd.



Rydyn ni wedi ysgrifennu'r canllaw hwn fel bod Sipsiwn a Theithwyr yn cael gofal iechyd da.



Mae diwylliannau gwahanol gyda Sipsiwn Romani a Theithwyr Gwyddelig. Mae gan y ddau grŵp gofal iechyd gwael ac iechyd gwael.



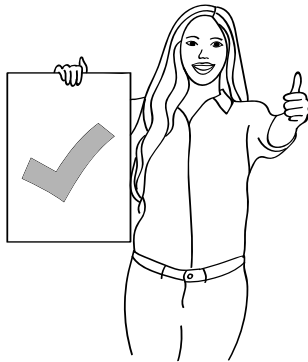
O'u cymharu â phobl sy'n byw mewn tai, mae Sipsiwn a Theithwyr yn fwy tebygol o farw'n ifancach a chael iechyd gwaeth.



Sut bydd y canllaw hwn yn helpu?

Mae'r Canllaw hwn i staff y GIG (NHS). Bydd y Canllaw hwn yn helpu staff mewn Gwasanaethau Cymdeithasol, tai a gwasanaethau eraill.

Yn y Canllaw hwn mae:

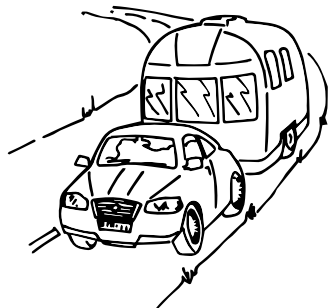


- cyngor i unrhyw un sy'n gweithio gyda Sipsiwn a Theithwyr
- enghreifftiau o beth sy'n gweithio
- i wirio a yw Sipsiwn a Theithwyr yn dod yn fwy iach.



Yn y Canllaw llawn mae rhestr o ymchwil a pholisïau efallai y bydddech chi'n hoffi darllen. **NID** yw'r rhestr yn y fersiwn Hawdd ei Darllen hon.

Rydyn ni eisiau'r pethau hyn:



- Staff y GIG i wybod mwy am ddiwylliant a thraddodiadau Sipsiwn a Theithwyr.



- Staff y GIG i wybod mwy am iechyd Sipsiwn a Theithwyr.
- Staff y GIG i fod yn fwy hyderus am weithio gyda Sipsiwn a Theithwyr.



Rydyn ni'n credu y bydd hyn:

- yn ei wneud yn haws i sipsiwn a Theithwyr a staff y GIG weithio gyda'i gilydd



- yn rhoi mwy o hyder i Sipsiwn a Theithwyr i edrych ar ôl eu hiechyd eu hunain.



Beth rydyn ni'n gwybod am iechyd Sipsiwn a Theithwyr

Mae pobl yn falch o'u diwylliant.



Ond efallai y byddan nhw hefyd eisiau cuddio eu bod yn Sipsi neu'n Deithiwr.

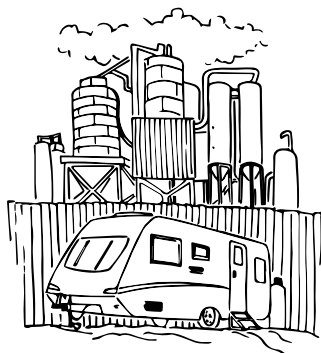
Mae hyn i stopio pobl eraill rhag eu trin nhw'n wael.



Mae Sipsiwn a Theithwyr yn gwneud mwy o waith gofalu am eu teulu.



Mae mwy o Sipsiwn a Theithwyr â phlant o dan 18 oed.



Mae llawer o safleoedd yn wael. Mae hyn yn ei wneud yn fwy anodd i fod yn iach.

Mae llawer o Sipsiwn a Theithwyr wedi cael llawer o golledion mewn bywyd.



Efallai bydd yn rhaid iddyn nhw stopio teithio.

Efallai byddan nhw'n colli peth o'u diwylliant a ffordd o fyw. Mae hyn yn wael i'w hiechyd meddwl.

Beth sy'n stopio pobl rhag cael gwell iechyd a gwell gofal iechyd?



Dyma rai o'r rhwystrau i fod yn iach a defnyddio gofal iechyd:



- cael eu troi allan o safleoedd heb awdurdod



- profiad o gael eu trin yn wael gan wasanaethau yn y gorffennol



- bod yn falch o ddibynnu arnoch chi'ch hun ac edrych ar ôl eich teulu eich hun



- ddim yn gwybod digon am y ffordd mae'r GIG yn gweithio

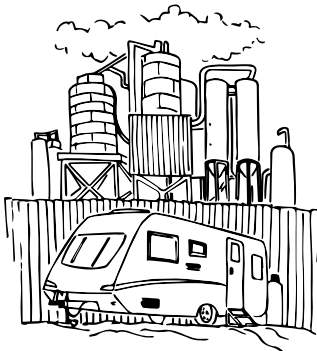


- anodd cael bws o safle heb awdurdod.



Mae rhai gweithwyr iechyd yn meddwl bod Sipsiwn a Theithwyr yn anodd i weithio gyda nhw.

Efallai y byddan nhw'n gweld bai ar bobl am beidio dod i apwyntiadau.



Mae hyd yn oed Sipsiwn a Theithwyr sydd wedi setlo yn cael gwaeth gofal iechyd na phobl sy'n byw mewn tai.



Mae “canser” yn air brwnt, felly dydy’r rhan fwyaf o Sipsiwn a Theithwyr ddim yn ei ddefnyddio. Efallai bydd pobl yn ei alw yn “y salwch gwael” neu “y cyflwr gwael” neu “y peth brwnt”.



Efallai eu bod nhw’n credu bod meddygon yn wael i’w hiechyd os yw meddygon yn rhoi newyddion drwg iddyn nhw.



Efallai bydd iechyd gwaeth gan fenywod oherwydd eu bod nhw bob amser yn rhoi pobl eraill yn gyntaf.

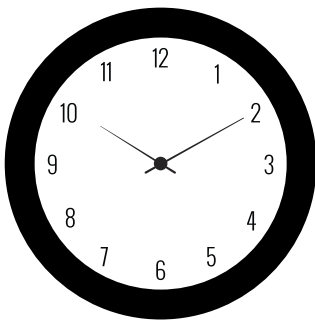


Dydy’r rhan fwyaf o ddynion ddim yn edrych ar ôl eu hiechyd. Dydyn nhw ddim yn hoffi defnyddio gwasanaethau iechyd.

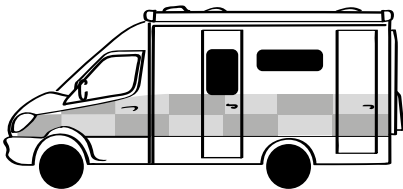


Mae Sipsiwn a Theithwyr yn bobl breifat iawn. Os ydyn nhw'n dod o hyd i feddyg maen nhw'n ymddiried ynddo, byddan nhw'n trio'n galed iawn i gadw'r meddyg yna.

Efallai bydd Sipsiwn a Theithwyr eisiau gweld meddyg ar unwaith.

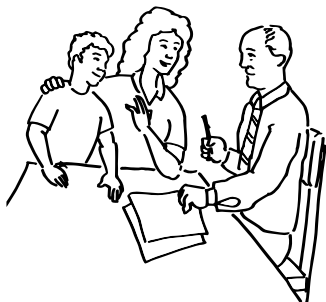


Os bydd rhaid iddyn nhw aros am apwyntiad, efallai y byddan nhw'n meddwl nad yw'r meddyg eisiau helpu nhw. Efallai y byddan nhw'n mynd yn syth i'r ysbyty.

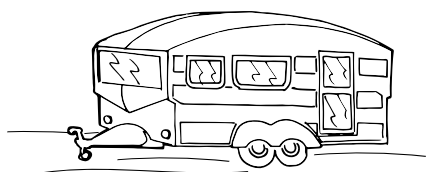


Efallai bydd Sipsiwn a Theithwyr yn peidio â mynd at y meddyg tan fod rhywbeth brys yn codi.

Hawliau iechyd



Gall unrhyw un gofrestru gyda meddyg.
Nid oes angen cyfeiriad arnoch chi.



Mae'n rhaid i ni wneud yn siŵr bod Sipsiwn
sy'n teithio a Theithwyr yn gwybod hyn.



Gallwch chi gwyno os nad yw meddyg
yn fodlon eich cofrestru chi.

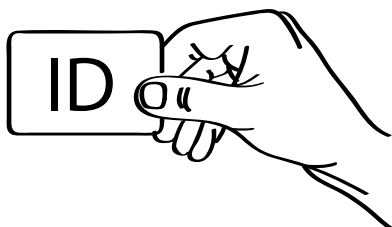


Mae angen i feddygon hyfforddi eu staff.

Mae angen i feddygon a'u staff wybod:



- Gall Sipsiwn a Theithwyr gofrestru gyda'r meddyg
- mae angen help ar rai Sipsiwn a Theithwyr i lenwi ffurflenni

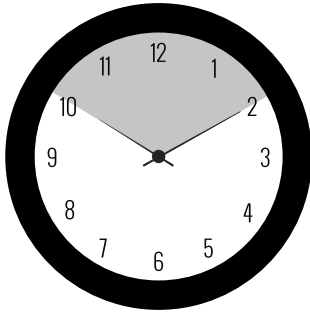


- mae rhai Sipsiwn a Theithwyr yn ei chael yn anodd profi pwy ydyn nhw



- dydy anfon llythyrau ddim yn gweithio. Mae ffonio yn well. Cwrdd â rhywun wyneb yn wyneb sydd orau.

Mae angen i feddygon fod yn hyblyg.
Mae hyn yn golygu:



- gadael i bobl gael apwyntiadau hirach



- gadael i rywun gwahanol ddod

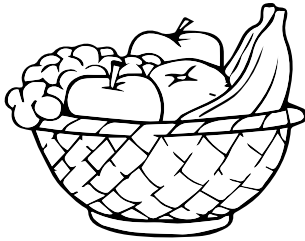


- dweud os bydd y meddyg teulu yn ddyn neu'n fenyw.



Dod yn fwy iach

Mae angen i ni helpu Sipsiwn a Theithwyr:



- i fwyta'n iach



- i fwydo'u plant yn iach



- i fod yn actif



- i dorri lawr ar yfed alcohol



- i ysmegu llai.

Gofynnnon ni i Sipsiwn a Theithwyr am hyn.



Roedd llawer ohonyn nhw heb gael gwybodaeth dda i helpu nhw a'u teuluoedd i fod yn fwy iach.

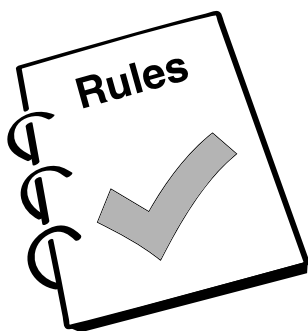
Mae angen i ni roi gwybodaeth i Sipsiwn a Theithwyr. Rhaid i'r wybodaeth yn gwneud synnwyr iddynt.



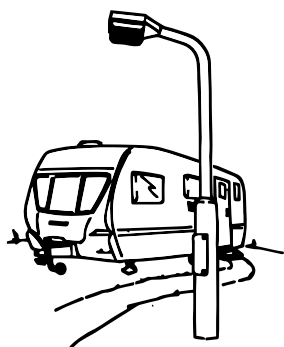
Efallai bydd angen sgrinio Sipsiwn a Theithwyr yn **ifancach** na phobl eraill.



Rydyn ni'n cynnig brechiadau i blant. Mae llawer o Sipsiwn a Theithwyr sydd ddim yn defnyddio'r gwasanaethau hyn.

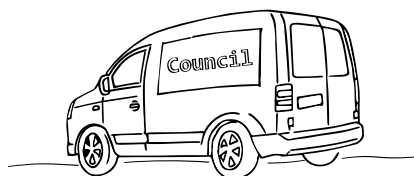


Rheolau am iechyd a symud pobl ymlaen



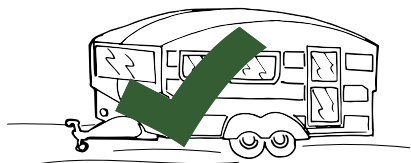
Mae rhai Sipsiwn a Theithwyr yn aros lle does dim hawl gyda nhw i aros.

Efallai bydd hyn wrth ochr y ffordd, neu ar dir lle does dim hawl ganddyn nhw.



Efallai bydd y cyngor lleol am symud nhw ymlaen.

Yn gyntaf, mae'n rhaid i'r cyngor wirio iechyd a lles pobl. Efallai byddan nhw'n gofyn i'r GIG wirio.



Os bydd angen gofal iechyd brys ar rywun, ni fydd y Cyngor yn gwneud iddyn nhw symud ymlaen.

Deall diwylliant pobl



Dylai staff gael eu hyfforddi am ddiwylliant Sipsiwn a diwylliant Teithwyr.

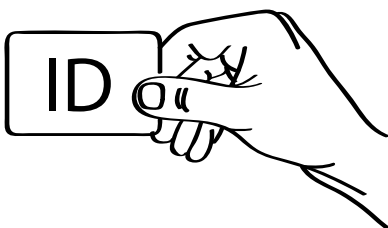
Bydd hyn yn eu helpu i gyfathrebu'n well am iechyd a gofal iechyd.



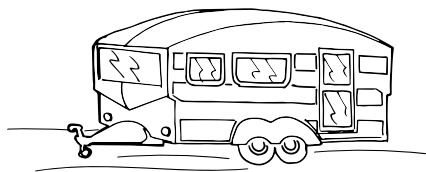
Mae Sipsiwn a Theithwyr yn hapus i ddweud wrth bobl am eu diwylliant.



Bydd gofyn cwestiynau yn stopio pobl sy'n byw mewn tai rhag gwneud camgymeriadau.



Pan fydd staff iechyd yn mynd i safle, mae angen iddyn nhw ddweud pwy ydyn nhw.



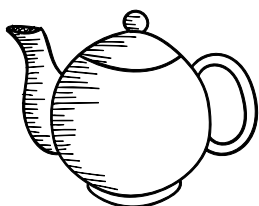
Dyma rai pethau i'w cofio pan fyddwch chi'n mynd i gartref rhywun:



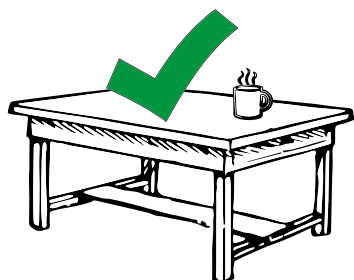
- gofynnwch a ddylech chi dynnu eich esgidiau



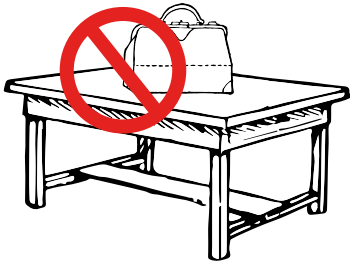
- gwiriwch pa sinc i'w ddefnyddio



- ceisiwch ddweud ie bob tro os bydd rhywun yn cynnig diod neu rywbeth i fwyta i chi. Os byddwch chi'n dweud na, efallai y byddan nhw'n meddwl nad ydych chi'n eu parchu nhw



- peidiwch â rhoi cwpanau neu blatiau ar y llawr



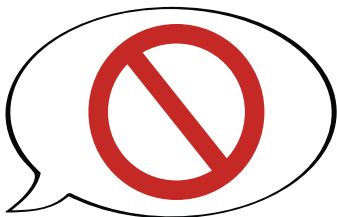
- peidiwch â rhoi bagiau ar fyrddau



- mae gan Sipsiwn a Theithwyr reolau clir am lendid. Efallai y byddan nhw'n anghyfforddus â chi'n defnyddio eu toiled



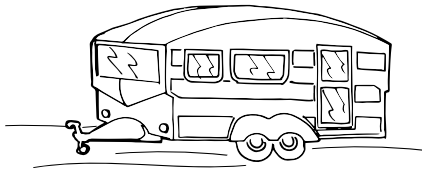
- efallai y bydd yn well i staff sy'n ddynion a menywod fynd i safle gyda'i gilydd



- cofiwch fod rhai pynciau na ddylech chi siarad amdany'n nhw o flaen y rhyw arall. Peidiwch â siarad am iechyd menywod o flaen dynion



- efallai bydd rhai Sipsiwn a Theithwyr yn anhapus os byddwch chi'n mwytho ci ac yna'n defnyddio'r un llaw i ysgwyd llaw gyda rhywun

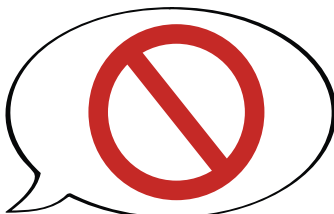


- ewch i safle dim ond os oes gwaith gyda chi i'w wneud. Peidiwch â mynd er mwyn edrych o gwmpas yn unig.



Mae menywod a merched Sipsiwn a Theithwyr yn gwybod llawer am fagu plant:

- peidiwch â dweud wrthyn nhw beth i'w wneud
- casglwch wybodaeth am beth maen nhw'n ei wybod
- byddwch yn sensitif wrth siarad am fwydo ar y fron.



Peidiwch â dweud unrhyw beth am feichiogrwydd o flaen dynion.

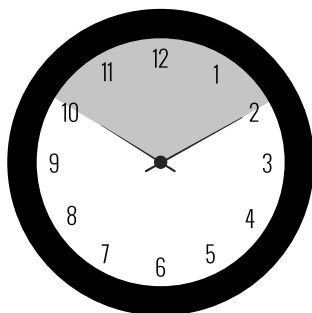
Ffyrdd i annog Sipsiwn a Theithwyr i ddefnyddio gwasanaethau iechyd



Mae angen i chi adeiladu ymddiriedaeth.



Mae angen i chi gyfathrebu'n dda.



Mae angen i chi fod yn hyblyg.

Mae angen i chi roi amser i bobl.

Efallai bydd angen i chi esbonio sut mae'r GIG yn gweithio.



Mae Sipsiwn a Theithwyr yn hoffi pobl y maen nhw'n gallu ymddiried ynddyn nhw. Os ydyn nhw'n ymddiried mewn meddyg, byddan nhw'n teithio'n bell i weld y doctor yna.

Cofiwch drin pobl â pharch. Yna maen nhw'n fwy tebygol o gymryd eich cyngor.



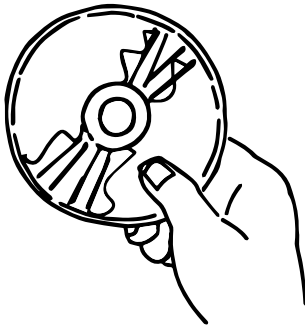
Cyfathrebu

Gall cyfathrebu fod yn anodd.



Mae cyfathrebu yn well os ydych chi'n gweithio gyda Sipsiwn a Theithwyr ar sut i gyfathrebu.

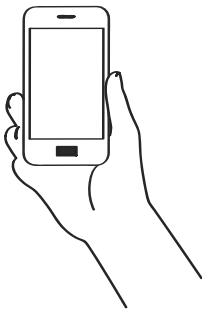
Dyma rai syniadau:



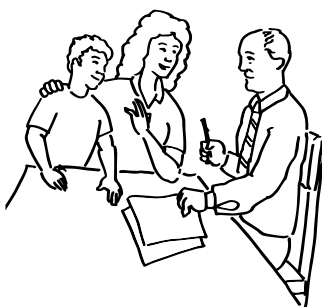
- rhoi gwybodaeth iechyd mewn DVDs a saino



- cwrdd â phobl



- rhoi cyngor dros y ffôn



- ceisio rhedeg sesiynau iechyd galw heibio ar y safle neu hyd yn oed yng nghartref rhywun

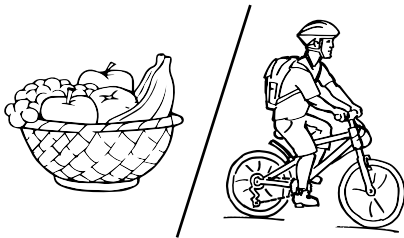


- gwirio bod pobl yn deall beth rydych chi wedi dweud.

Datblygu gwybodaeth hawdd am:



- sut mae'r GIG yn gweithio



- bwyta'n iach a bod yn actif



- stopio ysmegu



- yfed yn ddiogel



- cael eich iechyd wedi'i wirio, a chael brechiadau.

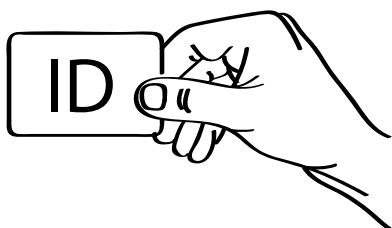


Ymddiriedaeth

Dyma rai syniadau:



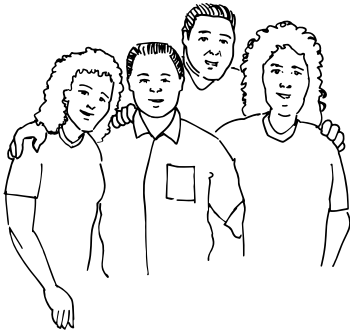
- ewch i safle bob tro gyda rhywun y mae pobl ar y safle yn ei adnabod ac yn ymddiried ynddo



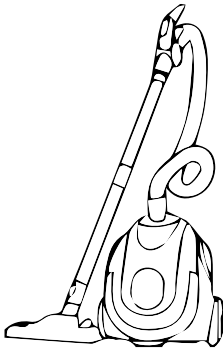
- dywedwch os bydd rhywun gwahanol yn dod



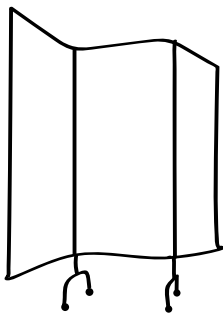
- anfonwch fenywod i siarad â menywod
- ni fydd y rhan fwyaf o fenywod yn siarad gyda dynion am broblemau iechyd menywod. Byddwch yn barod i helpu menywod i feddwl am stori i ddweud wrth ddynion



- cofiwch gynnwys teuluoedd pobl. Gwnewch yn siŵr bod pawb yn gwybod eich bod chi yno i helpu, nid i gymryd drosodd



- dewch i wybod beth yw rheolau'r person am fod yn lân



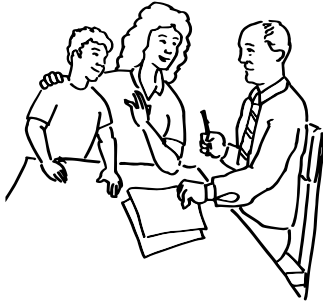
- mae preifatrwydd yn bwysig iawn. Peidiwch â thynnu dillad gwely rhywun os yw person arall yno
- os yw pobl mewn ysbyty neu glinig, meddyliwch a allan nhw ddod â'u dillad gwely a'u dillad eu hunain gyda nhw



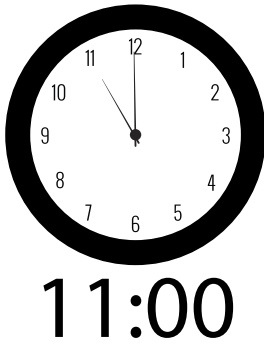
- peidiwch â gwneud unrhyw addewidion oni bai eich bod yn siŵr y gallwch chi gadw'ch addewid. Dywedwch “Dydw i ddim yn gallu addo dim byd”



- os ydych chi'n dweud y byddwch yn gwneud rhywbeth, gwnewch e

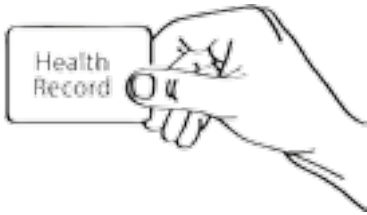


- dywedwch wrth bobl os bydd eu hapwyntiad gyda dyn neu fenyw. Cofiwch bydd menywod Sipsiwn a Theithwyr fel arfer dim ond yn gweld menyw am eu hiechyd.

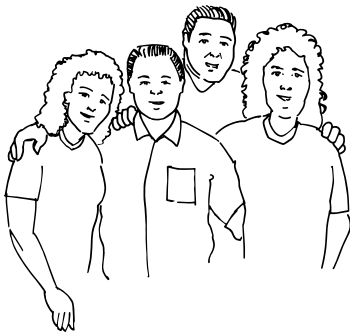


Byddwch yn hyblyg a rhowch amser i bobl

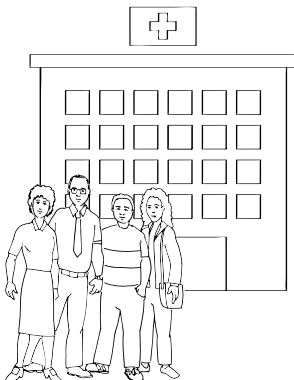
Diwedd y bore sydd orau fel arfer ar gyfer apwyntiadau.



Meddyliwch am roi cofnod iechyd eu hunain i bobl i'w gadw. Mae'n golygu gallwch chi fynd â'ch cofnod eich hun at unrhyw feddyg neu ysbyty. Mae hyn yn bwysig iawn i bobl sy'n teithio.



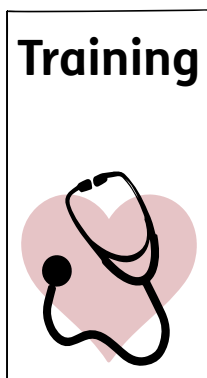
Byddwch yn hyblyg os daw person gwahanol i apwyntiad, neu os daw mwy nag 1 person.



Os yw Sipsi neu Deithiwr yn yr ysbyty, bydd llawer o'u teulu yn dod i'w gweld nhw. Efallai bydd yn haws rhoi gwely wrth y fynedfa iddyn nhw, neu ystafell ar eu pennau'u hunain. Siaradwch â pherthynas agos am reolau dod i weld rhywun.

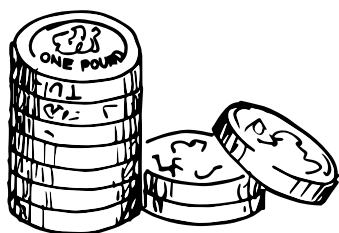
Hyfforddiant i Sipsiwn a Theithwyr

Meddyliwch am hyfforddi menywod Sipsiwn a Theithwyr i helpu Sipsiwn a Theithwyr eraill fod yn fwy iach.

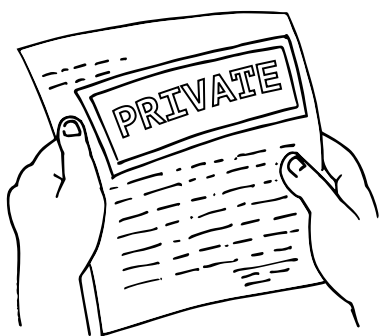


Mae pobl yn credu bod hyn yn gweithio'n dda oherwydd:

- mae'n haws iddyn nhw ymddiried yn ei gilydd



- mae'r person yn dysgu sgiliau newydd ac yn ennill arian.



Mae rhai pobl yn credu nad yw'n syniad da oherwydd bod pobl yn hoffi cadw pethau'n breifat. Efallai fyddan nhw ddim am i Sipsi neu Deithiwr arall wybod am eu hiechyd.



Mae cael gwasanaethau ar y safleoedd yn dda. Ond gall wneud i Sipsiwn a Theithwyr deimlo eu bod wedi eu cau allan o wasanaethau eraill.



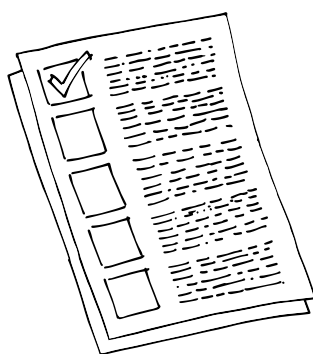
Mae angen i holl staff y GIG wybod am ddiwylliannau Sipsiwn a Theithwyr.

Gwybod ethnigrwydd pobl



Eich ethnigrwydd yw eich diwylliant a hanes eich teulu.

Mae'n bwysig iawn gwybod ethnigrwydd pobl.



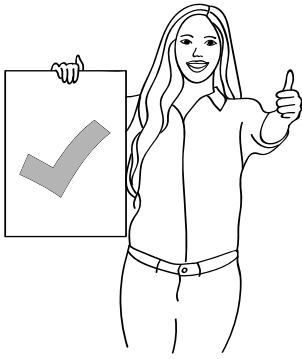
Mae gwybod ethnigrwydd pobl yn ein helpu i wirio os yw pawb yn cael eu trin yn deg.

Mae'n helpu ni i weld a yw iechyd rhai grwpiau o bobl yn waeth nag eraill.



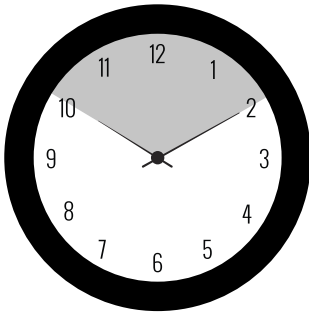
Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae Llywodraeth Cymru eisiau i bawb ddefnyddio'r rhestr wirio o Gyfrifiad 2011. Mae'n helpu ni i weld a yw iechyd rhai grwpiau o bobl yn waeth nag eraill.



Beth sy'n gweithio

Meddygon teulu



Mae Syrjeri Meddygon Teulu Saint Thomas yn Hwlffordd. Maen nhw:

- yn rhoi apwyntiadau hirach i bobl
- yn gadael i rywun arall ddod i'r apwyntiad yn lle
- yn gofyn “Tra eich bod chi yma, beth am i ni ...?”

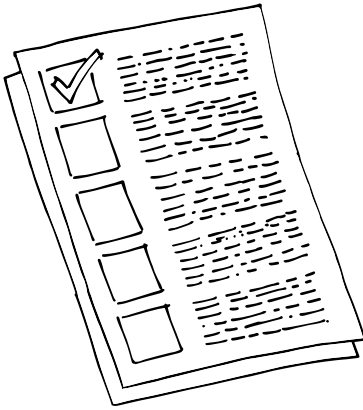


Health Help Card

Cerdyn Help Iechyd

Grŵp lleol o'r enw "Friends, Families and Travellers" oedd wedi cael y syniad.

Gallwch chi dicio os ydych chi eisiau:



- help yn llenwi ffurflenni
- help i ddarllen
- gweld menyw
- siarad gyda rhywun yn breifat.



Yna gallwch chi ddangos y cerdyn pan fyddwch chi eisiau mwy o help.

Dyma ddolen i'r cerdyn:

www.gypsy-traveller.org/your-family/health/health-help-card



Dannedd

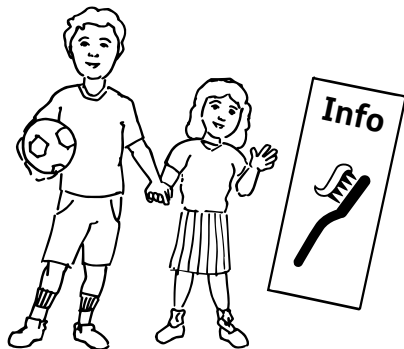
Roedd gan Bont-y-pŵl a Thremorfa wasanaeth deintyddol symudol i blant a phobl ifanc sy'n Sipsiwn a Theithwyr.



Roedd y fan yn mynd i safleoedd unwaith yr wythnos.



Beth wnaethon nhw wneud?



- cofrestru plant gyda'r deintydd
- rhoi brwsys a phast dannedd i ffwrdd
- helpu pobl i gael yr wybodaeth a'r gwasanaethau cywir
- roedd pobl yn gwybod mwy am gadw dannedd yn iach
- roedd pobl ar y safle a gweithwyr iechyd yn dod ymlaen yn well.





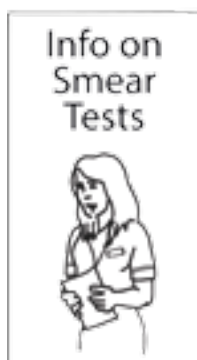
Mental Health



Mae'r gyfraith yn dweud y gallwch chi gael help gydag iechyd meddwl gan Feddyg Teulu heb orfod cofrestru gyda Meddyg Teulu.



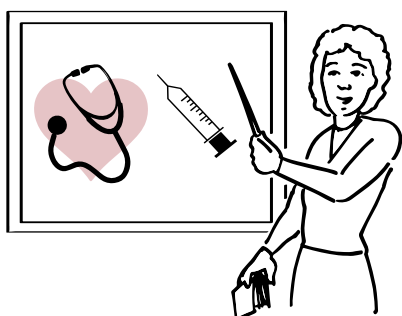
Iechyd Menywod



Mae mudiad o'r enw Friends Families and Travellers wedi gwneud taflen am brofion ceg y groth.



Iechyd Plant (yn cynnwys brechiadau)



Mae bydwraig gymunedol yng Ngwent yn dysgu bechgyn a merched iechyd ar safle Sipsiwn a Theithwyr:



- mae'n dysgu plant a phobl ifanc sydd ddim yn yr ysgol



- mae'n dysgu bechgyn a merched ar wahân

- maen nhw'n rhedeg gwasanaethau iechyd eraill ar y safle Sipsiwn a Theithwyr hefyd.



Mae llawer o ymwelwyr iechyd yn mynd i gartrefi pobl yn barod i roi brechiadau i blant.

Problemau iechyd hir dymor



Roedd gan Wreccsam brosiect i helpu Sipsiwn a Theithwyr gael calonnau iach.



Roedd bws iechyd gyda nhw.

Cafodd 200 o Sipsiwn a Theithwyr wiriadau iechyd.



Roedd gweithiwr prosiect gyda nhw. Aeth llawer o bobl at y gweithiwr am gyngor.



Mae bron pob un o'r Sipsiwn a Theithwyr wedi cofrestru gyda meddyg nawr.

Byw'n iach



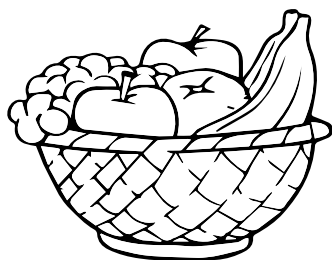
Mae gan fudiad o'r enw Friends Families and Travellers hyfforddwr iechyd o'r gymuned Sipsiwn a Theithwyr.

Mae hi'n yn Sussex.

Mae hi'n helpu pobl i:



- stopio ysmygu



- bwyta'n fwy iach

Mae hi'n rhedeg dosbarthiadau Zumba hefyd.

Gofal diwedd bywyd



Gwnaeth Ysbyty Llwynhelyg le i lawer o garafanau barcio y tu allan i bobl allu dod i weld perthynas oedd yn marw.



Enghraifft dda arall



Helpodd mudiad o'r enw Friends Families and Travellers 10 Teithiwr i gael cymhwyster.

Y cymhwyster yw **tystysgrif Lefel 1** mewn **Ymwybyddiaeth lechyd y Gymdeithas lechyd Cyhoeddus Frenhinol**.