

Gwella Gofal

Gwella Bywydau

Sut mae pethau i bobl gydag anabledd dysgu sydd yn cael gofal drwy ysbyty?

Cafodd y ddogfen yma ei hysgrifennu gan Uned Gomisiynu Gydweithredol GIG Cymru. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o **“Adolygiad Gofal Cenedlaethol o Ddarpariaeth i Gleifion Mewnol Ysbytai gydag Anabledd Dysgu a Reolir neu a Gomisiynir gan GIG Cymru”**.

Chwefror 2020

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a beth maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall. Efallai y byddwch chi angen cefnogaeth i ddarllen a deall y ddogfen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod y geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn anodd i'w deall. Mae beth maen nhw'n feddwl wedi'i ysgrifennu mewn blwch o dan y gair.

Os ydy'r gair anodd yn cael ei ddefnyddio eto mae mewn **ysgrifen glas normal**. Mae beth mae'r geiriau mewn glas yn ei feddwl ar **dudalen 32**.



Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Uned Gomisiynu Gydweithredol Genedlaethol GIG Cymru**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:



Ffôn: 01443 744928



E-bost: GIG.NCCU@wales.nhs.uk



Cyfeiriad: Uned Gomisiynu Gydweithredol
Genedlaethol
Uned 1, Charnwood Court Heol
Billingsley, Parc Nantgarw,
CF15 7QZ



Cafodd y ddogfen ym ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma.....	2
Cyflwyniad gan Joe Powell.....	4
Am y gwaith yma.....	6
Beth rydyn ni wedi ei ddysgu mewn rhifau.....	8
Gwneud yn siŵr bod cleifion yn cael y gofal cywir.....	10
Pobl hŷn.....	11
Cleifion gwrywaidd a benywaidd.....	12
Diagnosis.....	13
Gwrando ar beth mae cleifion yn feddwl.....	14
Gwneud yn siŵr nad ydy cleifion yn aros yn rhy hir yn yr ysbyty.....	16
Dilyn y gyfraith a pharchu hawliau pobl.....	18
Gwneud yn siŵr ein bod ni'n yn defnyddio meddyginiaeth yn gywir.....	20
Gweithio gydag ymddygiad sydd yn herio.....	22
Lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol.....	25
Defnyddio cynlluniau gofal a chynlluniau cefnogi ysbyty.....	28
Edrych ar ôl pobl yn y gymuned.....	29
Cefnogi pobl gydag anabledd dysgu i edrych ar ôl eu iechyd nhw.....	31
Geiriau anodd.....	32

Cyflwyniad gan Joe Powell



Mae hwn yn ddarn pwysig o waith. Mae'n dangos inni beth ydy'r prif faterion pan rydyn ni'n trin pobl gydag anabledd dysgu.



Dydy hi ddim yn iawn bod pobl gydag anabledd dysgu wedi bod yn byw mewn lleoedd fel ysbytai am amser hir.



Roedd pobl gydag anabledd dysgu yn arfer byw mewn ysbytai am eu holl fywyd nhw. Rydyn ni'n ceisio symud ymlaen o hyn.



Rydyn ni wedi gwneud llawer o newidiadau da yn y ffordd rydyn ni'n cefnogi pobl gydag anableddau dysgu.



Mae'r rhan fwyaf o bobl gydag anableddau dysgu yn byw yn y gymuned ac maen nhwn cael eu cefnogi mewn ffordd sydd orau iddyn nhw.



Ond weithiau mae pobl gydag anableddau dysgu yn cael eu gadael ar ôl pan mae hi'n dod i iechyd corfforol.



Rydw i eisiau i'r gwaith yma helpu pawb i wybod am y problemau yma.



Rydw i eisiau i Lywodraeth Cymru a chyrff iechyd eraill weithio gyda'i gilydd i wneud pethau'n well i gleifion gydag anableddau dysgu. Ac amddiffyn hawliau dynol.



Joe Powell

Prif Weithredwr, Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan



Am y gwaith yma

Mae gan Lywodraeth Cymru raglen o'r enw **Gwella Bywydau Anabledd Dysgu**.



Mae'r rhaglen i fod i helpu pobl gydag anabledd dysgu i fyw bywydau **annibynnol**. A pheidio aros mewn lleoedd fel ysbytai yn rhy hir.



Mae **annibynnol** yn meddwl gwneud pethau eich hun a gwneud eich penderfyniadau eich hun.



Roedd y gwaith yma yn edrych ar bobl gydag anabledd dysgu oedd angen gofal iechyd a thriniaeth gan wasanaethau ysbytai.



Roedden nhw angen byw mewn ysbyty, neu leoedd fel ysbyty pan maen nhw'n cael triniaeth. Maen nhw'n byw mewn lleoedd fel:



- **Ysbytai diogel.** Ysbytai ydy'r rhain lle mae pobl yn cael eu cloi i mewn. Mae staff wedi cael hyfforddiant arbennig i gadw cleifion yn ddiogel.



- **Unedau asesu a thriniaeth.** Lleoedd ydy'r rhain lle mae cleifion yn cael eu gweld yn gyflym. A chael triniaeth am broblemau iechyd difrifol. Mae'r drysau yn cael eu cloi i gadw pobl yn ddiogel.



- **Cartrefi gofal preswyl.** Cartrefi ydy'r rhain lle mae pobl yn gallu cael gofal personol neu nysio hefyd. Mae gan bobl sydd yn byw yn y lleoedd yma eu hystafell wely eu hunain. Fe fyddan nhw'n rhannu'r cartref gyda phobl eraill sydd ag anghenion tebyg.



Hyd yn oed os ydyn nhw'n byw yn y gymuned mae pobl gydag anabledd dysgu angen cael triniaeth mewn ysbyty weithiau.



Pan maen nhw angen hynny fe ddylen nhw gael eu trin mewn ffordd sydd yn gweithio iddyn nhw. Dyna ydy eu hawl nhw.



Ym mis Chwefror 2019 gofynnodd y Prif Swyddog Nysio inni edrych i weld sut rydyn ni'n edrych ar ôl pobl gydag anableddau dysgu.



Fe wnaethom ni weld bod nifer o broblemau mae angen inni edrych arnyn nhw ar unwaith. Mae'r ddogfen yma yn dweud beth rydyn ni wedi ei ddysgu.

Beth rydyn ni wedi ei ddysgu mewn rhifau



Fe wnaethon ni edrych ar **166** o gleifion gydag anabledd dysgu ar gyfer y gwaith yma. Mae pob un o'r cleifion yma yn bwysig. Mae pob un yn haeddu gofal da, diogel.



Roedd **114** o'r cleifion yn ddynion.



Roedd **52** o'r cleifion yn fenywod.



Roedd y claf ieuengaf yn **18** oed.



Roedd y claf hynaf yn **83** oed.



Roedd y rhan fwyaf o'r cleifion o gwmpas **43** oed.



Roedd y rhan fwyaf o'r cleifion wedi aros ychydig dros **5 mlynedd** mewn lle fel ysbyty.



Roedd **139** o'r cleifion yn dangos ymddygiad oedd yn herio.



Roedd gan yr **166** o gleifion gynlluniau cefnogi ysbyty.



Roedd gan **130** o gleifion gynlluniau gofal.



Roedd **150** o'r cleifion yn cael meddyginiaeth i reoli eu tymer nhw a'r ffordd roedden nhw'n ymddwyn.



Mae'n costio dros **£33 miliwn** y flwyddyn i dalu am gostau gofal y 166 o'r cleifion yma.

Gwneud yn siŵr bod cleifion yn cael y gofal cywir



Os ydy cleifion yn cael y math cywir o ofal iddyn nhw, maen nhw'n llai tebygol o orfod aros mewn rhywle fel ysbyty.



Maen nhw hefyd yn fwy tebygol o gael profiad da.



Fe ddylen ni hyfforddi staff i ddeall anghenion gwahanol pobl. Ac i sylwi ar broblemau er mwyn iddyn nhw allu eu stopio cyn iddyn nhw ddigwydd.



Fe ddylen ni wneud lleoedd fel ysbytai yn ddiogel i gleifion. A'u dylunio nhw mewn ffordd sydd yn ateb eu hanghenion nhw.



Mae yna rai grwpiau mae angen inni feddwl amdany'n nhw yn arbennig.



Pobl hŷn

Mae pobl gydag anabledd dysgu yn byw yn hirach nag o'r blaen.



Mae hyn yn meddwl bod mwy o bobl hŷn gydag anabledd dysgu sydd angen gofal a chefnogaeth. Ac mae ganddyn nhw anghenion sydd yn wahanol i gleifion eraill.



Er enghraifft mae pobl gydag anabledd dysgu yn fwy tebygol o ddatblygu **dementia** wrth iddyn nhw fynd yn hŷn



Dementia ydy cyflwr sydd yn effeithio ar yr ymennydd. Mae gan bobl gyda dementia broblemau gyda'r cof ac maen nhw'n gallu bod yn ddryslyd. Mae'n effeithio ar bobl hŷn fel arfer.



Fe fydd newidiadau bach fel rhoi canllawiau mewn coridorau a gwneud ystafelloedd ymolchi yn fwy **hygyrch** yn helpu'r cleifion yma i gael gwell profiad.



Mae **hygyrch** yn meddwl bod pawb yn gallu mynd atyn nhw a'u defnyddio nhw'n hawdd

Cleifion gwrywaidd a benywaidd



Rydyn ni wedi gweld bod gan gleifion gwrywaidd a benywaidd gydag anableddau dysgu anghenion gwahanol.



Mae hyn yn meddwl eu iechyd corfforol a'u iechyd meddwl nhw.



Mae angen i staff wybod beth ydy'r pethau gwahanol yma er mwyn cefnogi cleifion yn y ffordd gywir.



Diagnosis



Rydyn ni wedi gweld bod gan nifer o gleifion gydag anabledd dysgu sydd yn cael gofal drwy ysbyty **ddiagnosis** arall.



Diagnosis ydy pan mae meddyg yn edrych ar eich iechyd a'ch ymddygiad chi ac yn penderfynu os oes gennych chi gyflwr neu beidio.



Mae hyn yn gallu bod yn bethau fel:

- awtistiaeth
- **dementia**
- cyflyrau iechyd meddwl



Mae angen inni feddwl am y **diagnosisau** eraill yma pan rydyn ni'n cynllunio ein gwasanaethau anabledd dysgu ni.

Gwrando ar beth mae cleifion yn feddwl



Os ydyn ni eisiau rhoi'r math cywir o ofal mae angen inni wrando ar beth mae cleifion yn ei ddweud.



Pan roedden ni'n gwneud y gwaith yma fe wnaethon ni ofyn i gleifion beth roedden nhw'n feddwl am eu gofal nhw.



Yn gyffredinol roedd pobl yn dweud pethau da am eu gofal nhw. Ond roedden nhw hefyd yn dweud eu bod nhw eisiau i rai pethau fod yn wahanol.



Fe ddylai darparwyr Gofal Iechyd ofyn i gleifion sut mae pethau'n gallu bod yn well iddyn nhw, A'u cynnwys nhw pan maen nhw'n cynllunio gwasanaethau.



Fe ddylen nhw gadw cofnod o pa mor hapus mae cleifion gyda'u gofal nhw. A defnyddio hyn i weld eu bod nhw bob amser yn gwella.

“Mynd adref i weld Mam.”

Dyma beth wnaeth un claf ei ddweud pan wnaethon ni ofyn beth oedd yn bwysig iddyn nhw yn yr ysbyty

“Gwneud mwy o bethau gyda’r staff.”

Dyma beth wnaeth un claf ei ddweud pan wnaethon ni ofyn beth fydden nhw’n ei newid yn yr ysbyty

“Cael mynd allan.”

Dyma beth wnaeth un claf ei ddweud pan wnaethon ni ofyn beth oedd



Gwneud yn siŵr nad ydy cleifion yn aros yn rhy hir yn yr ysbyty



Rydyn ni wedi gweld bod llawer o gleifion gydag anabledd dysgu yn aros yn hir mewn lleoedd fel ysbytai.



Dim ond os nad oes ffordd arall i'w trin nhw yn ddiogel y dylai pobl gydag anabledd dysgu orfod aros mewn lleoedd fel ysbytai.



Fe ddylai fod gan ddaparwyr gofal iechyd nod clir ar gyfer triniaeth person. Fel:



- Helpu pobl i ymddwyn mewn ffordd sydd ddim yn eu niweidio nhw nac eraill.



- Helpu'r claf i fod yn fwy [annibynnol](#).



- Helpu'r claf i ddelio gyda phethau anodd mewn ffordd well.



- Lleihau faint o feddyginiaeth mae claf ei angen.



- Helpu'r claf gyda phroblemau iechyd meddwl difrifol.



Mae cleifion sydd wedi bod mewn lleoedd fel ysbytai am lawer o flynyddoedd yn gallu dod i arfer byw yno. Ar ôl aros yn hir yno mae'n anodd iddyn nhw fyw yn y gymuned. Dydyn ni ddim eisiau i hyn ddigwydd i neb.



Rydyn ni eisiau i gleifion aros adref os ydyn nhw'n gallu gwneud hynny. Ac rydyn ni eisiau helpu pobl i aros adref cyn bod angen iddyn nhw gael gofal drwy ysbyty o gwbl.



Fe ddylen ni feddwl am y bobl sydd yn fwyaf tebygol o fod angen gofal ysbyty a cheisio eu cefnogi nhw.



Os ydy'r math cywir o gefnogaeth ar gael yn y gymuned, mae pobl yn llai tebygol o aros yn hir mewn rhywle fel ysbyty.

Dilyn y gyfraith a pharchu hawliau pobl



Yn aml iawn pan mae pobl yn mynd i le fel ysbyty maen nhw'n cytuno â bod yno a chael triniaeth. Ond weithiau mae pobl **dan gadwad**.



Os ydy rhywun **dan gadwad** mae'n meddwl eu bod nhw'n cael eu cadw yn y lle maen nhw'n cael gofal ysbyty. Rhaid iddyn nhw aros a chael triniaeth hyd yn oed os nad ydyn nhw eisiau bod yno.



Efallai bod hyn yn digwydd oherwydd bod ganddyn nhw broblemau iechyd meddwl ac mae gweithwyr proffesiynol yn meddwl eu bod nhw'n gallu anafu eu hunain neu bobl eraill os nad ydyn nhw'n cael triniaeth.



Neu oherwydd eu bod nhw angen triniaeth ond dydyn nhw ddim yn gallu cytuno oherwydd eu hanabledd dysgu.



Rhaid inni wneud yn siŵr bod yr holl gleifion sydd **dan gadwad** yn gwybod eu hawliau nhw. Dyma ydy'r gyfraith.



Rhaid inni edrych yn aml i weld os oes angen i bobl fod **dan gadwad** mewn lle fel ysbyty.



Rhaid inni hefyd edrych i weld os ydy claf yn gallu cytuno neu beidio. Os ydyn nhwn cael therapi efallai eu bod yn gallu cytuno pan nad oedden nhw'n gallu cytuno cyn hynny. Felly **rhaid** inni bob amser edrych ar hyn.



Gwneud yn siŵr ein bod ni'n yn defnyddio meddyginaeth yn gywir



Mae meddyginaeth yn gallu bod yn rhan bwysig o driniaeth claf.



Ond ddylen ni ddim ei ddefnyddio fel ateb cyflym pan mae person angen therapi a chefnogaeth hir dymor efallai.



Mae cleifion yn cael mwy o feddyginaeth na'r disgwyl i newid eu tymer nhw. Ac i'w stopio nhw rhag ymddwyn mewn ffordd heriol.



Mae staff hefyd yn rhoi meddyginaeth ar gyfer salwch meddwl i bobl gydag anabledd dysgu. Hyd yn oed os nad oes ganddyn nhw salwch meddwl.



Mae hyn yn **arfer cyfyngol** ac fe ddylen ni geisio peidio gwneud hyn.



Arfer cyfyngol ydy ffordd o stopio pobl rhag gwneud beth maen nhw eisiau ei wneud. Neu reoli pobl.



Os ydy person yn cael trafferth gydag ymddygiad sydd yn herio fe ddylen ni geisio eu tawelu i ddechrau gyda **chefnogaeth ymddygiad cadarnhaol**.



Cefnogaeth Ymddygiad Cadarnhaol ydy deall pam bod person yn ymddwyn mewn ffordd heriol.



Fel rheol mae yna reswm neu broblem sydd yn gwneud i rywun ymddwyn mewn ffordd heriol. Mae **Cefnogaeth Ymddygiad Cadarnhaol** yn ceisio sortio'r broblem allan.



Os oes rhaid inni ddefnyddio meddyginiaeth i drin cleifion fe ddylen ni edrych arnyn nhw'n ofalus i weld nad ydy'r meddyginiaeth yn gwneud niwed iddyn nhw.



Fe ddylen ni barhau i ddefnyddio meddyginiaeth sydd yn cael effaith dda ar iechyd y person.



Ac fe ddylen ni geisio defnyddio meddyginiaeth am amser mor fyr â phosibl. Fel nad ydy corff y person yn dod i arfer i'r meddyginiaeth fel nad ydyn nhw'n gallu gwneud hebddo.

Gweithio gydag ymddygiad sydd yn herio

Mae ymddygiad sydd yn herio yn gallu meddwl llawer o wahanol bethau. Fel:



- Gwneud bygythiadau.
- Anafu pobl eraill neu rhoi eich hun mewn perygl.
- Torri pethau.
- Ymddwyn mewn ffordd rywiol lle nad ydy hynny'n briodol.
- Rhedeg i ffwrdd.



Mae pobl yn gallu cael ymddygiad sydd yn herio am lawer o resymau. Fel:



- Ei chael hi'n anodd i gyfathrebu.



- Teimlo'n ddiflas neu yn flin.



- Teimlo wedi cynhyrfu ac yn poeni.



- Cael trafferth gyda salwch corfforol neu salwch meddwl.



Rydyn ni wedi gweld bod cefnogi cleifion gydag ymddygiad sydd yn herio yn gallu rhoi straen ar staff. Mae angen inni edrych ar ôl **llesiant** staff.



Llesiant ydy unrhyw beth i wneud gyda'ch iechyd a'ch hapusrwydd chi.



Fe ddylen ni hefyd geisio helpu cleifion cyn iddyn nhw gael ymddygiad sydd yn herio. Fe ddylen ni wneud hyn drwy:



- Gwneud lleoedd fel ysbytai mor ddiogel a neis â phosibl.



- Hyfforddi staff i sylwi ar arwyddion cynnar ymddygiad er mwyn iddyn nhw allu eu stopio nhw rhag digwydd.



Fe ddylen ni wneud yn siŵr bod gennym ni ddigon o staff i reoli ymddygiad pan maen nhw'n digwydd. A bod ganddyn nhw'r sgiliau a'r profiad maen nhw angen.



Fe ddylen ni hefyd wneud yn siŵr ein bod ni'n parhau i edrych i weld os ydy'r person mewn perygl. A'u cadw nhw mewn lleoedd fel ysbytai am amser mor fyr â phosibl.

Lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol



Mae arferion cyfyngol yn gallu cael eu defnyddio pan maen nhw yng **ngynllun cefnogi ysbyty** cleifion. A phan nad oes unrhyw ffordd arall i'w cadw nhw yn ddiogel.



Cynllun cefnogi ysbyty ydy pan rydyn ni'n ysgrifennu sut y bydd person yn cael y driniaeth feddygol maen nhw ei hangen.



Rhaid i'r cynllun cefnogi ysbyty ddweud yn glir pam mae angen **arferion cyfyngol**.

Mae yna wahanol fathau o **arferion cyfyngol**. Er enghraifft:



- Rhoi meddyginiaeth i reoli tymer a sut mae rhywun yn ymddwyn.



- Rheolau am pryd rydych chi'n cael mynd i rai lleoedd, fel eich ystafell wely.



- Defnyddio eich ffôn symudol ar amseroedd arbennig.



- Peidio cael rheolaeth lawn dros sut rydych chi'n gwario eich arian eich hun.



Roedd gan 128 o'r cleifion y gwnaethon ni edrych arnyn nhw ar gyfer yr adolygiad yma o leiaf un **cyfyngiad** arnyn nhw.



Yr **arfer cyfyngol** oedd yn cael ei ddefnyddio fwyaf oedd peidio rhoi rheolaeth lawn i bobl dros sut roedden nhw'n gwario eu harian.



Fe ddylen ni ddefnyddio **arferion cyfyngol** i gadw pobl yn ddiogel yn unig. Ni ddylai gael ei ddefnyddio i gosbi neu i godi cywilydd ar fywun.



Os oes rhaid inni ddefnyddio **arferion cyfyngol** i gadw pobl yn ddiogel **rhaid inni**:



- Ddefnyddio'r grym lleiaf posibl.



- Defnyddio nhw am y cyfnod lleiaf posibl.



- Trin y claf â pharch.



- Ysgrifennu popeth sydd wedi digwydd.



Rydyn ni'n gwybod nad ydyn ni'n gallu stopio defnyddio **arferion cyfyngol** yn gyfan gwbl. Ond os ydyn ni'n edrych ar ôl pobl mewn ffordd sydd yn iawn iddyn nhw, maen nhw'n llai tebygol o fod eu hangen nhw.

Defnyddio cynlluniau gofal a chynlluniau cefnogi ysbyty



Fe ddylai fod gan pob claf gydag anabledd dysgu **gynllun gofal** a **chynllun cefnogi ysbyty**.



Cynllun gofal ydy pan rydyn ni'n ysgrifennu beth fydd y person yn ei gael er mwyn cael y gofal maen nhw ei angen.



Fe ddylai'r ddau gynllun gael eu hysgrifennu gyda'r claf a'u helpu nhw i gymryd rheolaeth dros eu cefnogaeth eu hunain.



Fe ddylen ni edrych ar **gynlluniau gofal** bob 6 mis o leiaf a'u diweddaru nhw. Fe ddylen ni edrych ar **gynlluniau cefnogi ysbyty** bob 3 mis o leiaf.



Os ydy person eisiau cael eu cefnogi mewn ffordd wahanol fe ddylen ni newid y cynllun i ddangos hynny.



Fe ddylai pob cynllun ganolbwyntio ar beth mae'r claf a'u teulu nhw yn meddwl sydd yn bwysig. Ac fe ddylen nhw gael nodau clir am ofal a thriniaeth y person.

Edrych ar ôl pobl yn y gymuned



Fe ddylai gofal ysbyty helpu cleifion i fod yn barod i fyw yn y gymuned. Ac i gael mwy o [annibyniaeth](#).



Mae symud o leoedd fel ysbyty yn ôl i'r gymuned yn gallu dychryn cleifion ac yn gallu bod yn anodd iddyn nhw.



Fe ddylen ni gynllunio'r symud yma gyda chleifion a'u gofalwyr a gwasanaethau cymunedol. A rhaid inni ddeall y bydd rhai cleifion yn teimlo mai'r ysbyty ydy eu cartref nhw.



Rydyn ni'n gallu cefnogi'r claf i ymweld â'u hardal leol nhw er mwyn iddyn arfer gyda'r ardal.



Mae'r claf hefyd yn gallu ceisio mynd yn ôl adref neu i ofal yn y gymuned drwy fynd i aros dros nos i ddechrau.



Rhaid inni feddwl am unrhyw risgiau eraill allai fod i'r claf neu i eraill.



A rhaid inni feddwl am beth fydd yn helpu'r claf i wella.



Mae gwasanaethau cymunedol yn bwysig iawn i **lesiant** pobl. Rydyn ni'n credu y dylai Llywodraeth Cymru wneud yn siŵr bod arian yn cael ei wario ar wella gwasanaethau cymunedol.



Cefnogi pobl gydag anabledd dysgu i edrych ar ôl eu iechyd nhw



Mae pobl gydag anabledd dysgu yn fwy tebygol o gael problemau iechyd y mae modd eu hosgoi nhw.



Y rheswm am hyn ydy bod rhai pobl yn ei chael yn anodd i fynd i weld y meddyg neu i gofio apwyntiadau. Neu efallai bod rhai pethau fel profion yn rhoi straen arnyn nhw.



Mae gan pob person gydag anabledd dysgu yr hawl i gael gwiriad iechyd bob blwyddyn gyda'u meddyg nhw. Ond dydy hanner y bobl gydag anabledd dysgu ddim yn mynd i gael eu gwiriad iechyd nhw.



Mae Llywodraeth Cymru eisiau helpu rhagor o bobl i fynd i gael eu gwiriad iechyd nhw. Ac i'w helpu nhw i gael profiad gwell pan maen nhw yno.



Os ydyn ni'n helpu pobl gydag anabledd dysgu i edrych ar ôl eu iechyd nhw yn eu cartref nhw fe fyddan nhw'n llai tebygol o gael problemau iechyd difrifol. Ac fe fyddan nhw'n llai tebygol o orfod treulio amser mewn lleoedd fel ysbytai.

Geiriau anodd

Annibynnol

Mae bod yn annibynnol yn meddwl gwneud pethau eich hun a gwneud eich penderfyniadau eich hun.

Arferion cyfyngol

Arfer cyfyngol ydy ffordd o stopio pobl rhag gwneud beth maen nhw eisiau ei wneud. Neu reoli pobl.

Cefnogaeth ymddygiadol cadarnhaol

Mae cefnogaeth ymddygiadol cadarnhaol yn meddwl deall pam bod person yn ymddwyn mewn ffordd heriol.

Cynllun cefnogi ysbyty

Cynllun cefnogi ysbyty ydy pan rydyn ni'n ysgrifennu sut y bydd person yn cael y driniaeth feddygol maen nhw ei hangen.

Cynllun gofal

Cynllun gofal ydy pan rydyn ni'n ysgrifennu sut y bydd person yn cael y gofal maen nhw ei angen.

Dan gadwad

Os ydy rhywun dan gadwad mae'n meddwl eu bod nhw'n cael eu cadw yn y lle maen nhw'n cael gofal ysbyty. Rhaid iddyn nhw aros a chael triniaeth hyd yn oed os nad ydyn nhw eisiau bod yno.

Dementia

Dementia ydy cyflwr sydd yn effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl gyda dementia yn cael problemau gyda'r cof ac maen nhw'n gallu bod yn ddryslyd. Mae'n effeithio fel arfer ar bobl hŷn.

Diagnosis

Diagnosis ydy pan mae meddyg yn edrych ar eich iechyd a'ch ymddygiad chi ac yn penderfynu os oes gennych chi gyflwr neu beidio.

Hygyrch

Os oes rhywbeth yn hygyrch mae'n meddwl bod pawb yn gallu ei ddefnyddio yn hawdd.

Llesiant

Llesiant ydy unrhyw beth i wneud gyda'ch iechyd neu'ch hapusrwydd chi.