Help gyda phroblemau iechyd meddwl yng Nghymru

Mynd at eich Meddyg Teulu

Os oes gennych broblem iechyd meddwl, ewch at eich meddyg teulu. Yn aml fe allwch gael yr help sydd ei angen arnoch heb orfod gweld neb arall.

Pan fydd Meddygon Teulu yn gwneud diagnosis o broblem iechyd meddwl, fe allan nhw awgrymu nifer o bethau i helpu:

- fe allech chi gael eich cyfeirio at **nyrs iechyd meddwl cymunedol** ar gyfer **cynghori,** neu gefnogaeth yn y cartref
- fe ellir argymell meddyginiaethau ar eich cyfer megis tabledi gwrth iselder neu dawelyddion. Peidiwch â bod ag ofn gofyn am wybodaeth am y cyffuriau hyn, megis sut y byddan nhw'n helpu, a pha mor hir y bydd yn rhaid i chi eu cymryd, os oes unrhyw sgil effeithiau iddynt ac os oes perygl i chi ddod yn gaeth iddynt.
- gall llyfrau hunangymorth eich helpu i reoli amrywiaeth o broblemau iechyd meddwl. Gall eich Meddyg Teulu nawr argymell llyfrau o restr argymelledig i'ch helpu. Fe allwch wybod mwy am gynllun Presgripsiwn Llyfrau Cymru ar-lein yn www.nhsdirect.wales.nhs.uk
- fe allai'ch meddyg teulu eich cyfeirio at arbenigwr mewn tîm iechyd meddwl cymunedol, er enghraifft seiciatrydd, neu argymell mynediad i ysbyty.

Os yw eich Meddyg Teulu wedi **gwneud diagnosis** o broblem arbennig, gofynnwch iddynt am esbonio pam. Hefyd, gofynnwch iddynt am wybodaeth am y cyflwr ac os oes grŵp cefnogi lleol i bobol sy'n dioddef ohono. Gall grwpiau cefnogi lleol yn aml gynnig cyngor ymarferol. Os nad ydych yn cytuno â diagnosis eich Meddyg Teulu, fe allwch chi ofyn am ail farn ond fe allai'ch doctor wrthod eich cyfeirio os ydynt yn meddwl nad yw'n angenrheidiol.

Cofnodion Meddygol

Mae iechyd meddwl yn destun sensitif ac efallai y byddwch yn poeni cael manylion wedi'u gosod ar eich cofnodion meddygol. Os nad yw'ch doctor yn argymell unrhyw driniaeth, fe allwch ofyn iddynt beidio â chofnodi'r broblem yn eich nodiadau meddygol. Os gosodir manylion am y broblem yn eich nodiadau, gofynnwch am eu gweld a gwirio fod y wybodaeth yn gywir. Gall eich Meddyg Teulu wrthod dangos y cofnodion i chi, ond dim ond os ydynt yn credu nad yw o les i chi eu gweld.

Ni all unrhyw un arall, gan gynnwys aelodau'ch teulu, weld eich cofnodion meddygol heb eich caniatâd. Sut bynnag, mewn achosion difrifol, fe ellir penodi rhywun arall i ddelio â'ch materion ac fe allan nhw weld eich cofnodion os bydd y Meddyg Teulu yn cytuno, heb eich caniatâd.

Gwasanaethau Cymdeithasol

Os ydych chi'n cael trafferth ymdopi gartref oherwydd problem iechyd meddwl, fe allwch gysylltu â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol lleol. Fe allwch chi hefyd gysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol ar ran rhywun arall. Gall gwasanaethau cymdeithasol ddarparu gwasanaethau gofal cymunedol megis cymorth cartref,

Hawlfraint © 2002-2011 Cyngor ar Bopeth. Cedwir pob hawl
Rhif elusen gofrestredig: 279057 Rhif y cwmni: 1436945 Lloegr

gwasanaethau gofal dydd, pryd ar glud neu ofal mewn cartref gofal. Fe fyddan nhw'n asesu pa gefnogaeth sydd ei angen arnoch a phenderfynu os oes gennych hawl i unrhyw wasanaethau. Er mwyn dod o hyd i fanylion cyswllt gwasanaethau cymdeithasol, edrychwch o dan 'S' yn eich llyfr ffôn lleol.

Ysbyty

Bydd angen i rai pobol sydd â phroblemau iechyd meddwl fynd i'r ysbyty. Fe ellir eich derbyn i **ysbyty seiciatryddol** naill ai gyda'ch caniatâd neu hebddo.

Os nad ydych yn gwrthwynebu mynd i'r ysbyty, cyfeirir atoch fel **claf anffurfiol**. Os ewch i'r ysbyty heb eich caniatâd, cyfeirir atoch fel **claf ffurfiol**. Cyfeirir at hyn hefyd fel cael eich **anfon i ysbyty'r meddwl** neu **gadw dan orchymyn**. Efallai y byddwch yn gallu **apelio** os cewch eich derbyn i'r ysbyty heb eich caniatâd. Mae'r rheolau ynglŷn â phobol yn yr ysbyty a'u hawliau yn gymhleth. Er mwyn gwybod mwy., fe allwch gysylltu â Mind, Cymdeithas Iechyd Meddwl Cenedlaethol - gweler o dan Cymorth ychwanegol ar ddiwedd y daflen ffeithiau hon.

Gadael yr ysbyty
Ni ddylid caniatáu i chi adael (**rhyddhau**) yr ysbyty oni bai fod asesiad llawn o'ch iechyd ac anghenion gofal cymdeithasol wedi digwydd. Os bydd angen gwasanaethau arnoch, dylid llunio cynllun gofal gyda chi a'ch gofalwyr, eich cyngor lleol a'ch Bwrdd Iechyd Lleol yn cytuno arno. Dylid penodi person arbennig a elwir yn **gydlynydd gofal** i gydlynu'r gofal a roddir i chwi. Os na fydd hyn yn digwydd, cwynwch - gweler o dan Cymorth ychwanegol ar ddiwedd y daflen ffeithiau hon i wybod ble mae cael gwybodaeth ynglŷn â chwyno.

Yr heddlu

Os ydych chi'n credu eich bod yn dioddef o '**anhwylder meddwl'**, gall yr heddlu eich symud o le cyhoeddus i le diogel. Fel arfer fe fydd hyn yn swyddfa'r heddlu neu weithiau fe all fod yn ysbyty. Gall yr heddlu wneud hyn os ydyn nhw'n credu fod angen gofal neu reolaeth brys arnoch a bod hyn er eich lles chi neu er diogelwch i bobol eraill. Fe ellir eich cadw yn swyddfa'r heddlu neu ysbyty am i fyny hyd at 72 awr, cael eich archwilio gan ddoctor a'ch cyfweld gan weithiwr cymdeithasol. Fe allan nhw wneud cais i chi gael eich derbyn i ysbyty heb eich caniatâd. Os cewch eich cludo i le diogel, mae gennych yr hawl i gael cyngor cyfreithiol a gadael i rywun wybod lle rydych chi.

Triniaeth annheg yn y gwaith oherwydd afiechyd meddwl

Efallai y bydd yn erbyn y gyfraith i'ch trin yn annheg yn y gwaith oherwydd problem iechyd meddwl. Efallai y bydd hefyd yn erbyn y gyfraith os cewch eich **aflonyddu** yn y gwaith oherwydd eich afiechyd meddwl. Enghraifft o hyn yw os bydd eich cydweithwyr yn galw enwau arnoch neu'n dweud jôcs ar eich corn chi. Yn dibynnu ar lefel eich problem iechyd meddwl, gellid cyfrif hyn yn **wahaniaethu ar sail anabledd**. Fe allwch gymryd camau yn erbyn gwahaniaethu ar sail anabledd, ond bydd angen cyngor arbenigol arnoch yn gyntaf - gweler o dan Cymorth ychwanegol ar ddiwedd y daflen ffeithiau hon.

Hawlfraint © 2002-2011 Cyngor ar Bopeth. Cedwir pob hawl
Rhif elusen gofrestredig: 279057 Rhif y cwmni: 1436945 Lloegr

Os ydych chi'n cael problemau yn y gwaith oherwydd afiechyd meddwl, siaradwch â'ch undeb os ydych yn aelod o un. Efallai y gallwch gyflwyno cwyn swyddogol yn erbyn eich cyflogwr. Gelwir hyn yn **godi achwyniad**. Mewn rhai achosion, fe allech chi fynd at **dribiwnlys cyflogaeth** ac efallai cael **iawndal**. Mae yna **derfynau amser** ar gyfer mynd at dribiwnlys cyflogaeth, felly peidiwch ag oedi cyn cael cyngor.

Triniaeth annheg y tu allan i'r gwaith oherwydd problem iechyd meddwl

Efallai y bydd yn erbyn y gyfraith i'ch trin yn annheg oherwydd problem iechyd meddwl pan fyddwch chi'n ceisio cael nwyddau neu wasanaethau. Yn dibynnu ar lefel eich problem iechyd meddwl, gellid cyfrif hyn yn **wahaniaethu ar sail anabledd** Mae enghreifftiau o wasanaethau lle na ddylid gwahaniaethu yn erbyn pobol ar sail anableddau yn cynnwys gwasanaethau a ddarperir gan westai, banciau, awdurdodau lleol, asiantaethau cynghori, tafarnau, theatrau a siopau. Nid oes wahaniaeth os yw'r gwasanaeth am ddim neu os oes rhaid talu amdano. Sut bynnag, mae yna eithriadau i'r rheolau hyn. Mae'r rhain yn cynnwys os yw'r cwmni neu'r sefydliad yn gallu profi bod cyfiawnhad i'r driniaeth annheg. Os ydych chi'n teimlo eich bod yn cael eich trin yn annheg oherwydd problem iechyd meddwl, mynnwch gyngor ynglyn â beth i'w wneud - gweler o dan Cymorth ychwanegol ar ddiwedd y daflen ffeithiau hon.

Cymorth ariannol

Os na allwch chi gael gwaith oherwydd eich problem iechyd meddwl, efallai y cewch chi gymorth ariannol (budd-daliadau) megis Cyflog Salwch Statudol, Budd-dal Analluogrwydd, Cymhorthdal Incwm, Lwfans Cymorth a Chyflogaeth ar sail incwm neu Lwfans Byw i'r Anabl. Os ydych chi'n 65 neu drosodd, efallai y cewch chi Lwfans Gweini. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael yr holl gymorth ariannol y mae gennych hawl iddo. Mae yna reolau arbennig ynglyn â'ch budd-daliadau os ydych yn yr ysbyty am fwy o amser na chyfnod arbennig.

Cymorth ychwanegol

Y Ganolfan Cyngor ar Bopeth

Mae'r Canolfannau Cyngor ar Bopeth yn rhoi cyngor cyfrinachol, diduedd ac annibynnol yn rhad ac am ddim i'ch helpu chi i ddatrys eich problemau. I ddod o hyd i'ch CAB agosaf, gan gynnwys y rheiny sy'n rhoi cyngor drwy e-bost, cliciwch ar CAB agosaf neu edrychwch yn eich llyfr ffôn dan y llythyren C.

MIND

Gall Mind gynnig gwybodaeth a chefnogaeth, a sicrhau eich bod yn cysylltu â grwpiau cefnogi lleol. Eu gwefan yw www.mind.org.uk Rhif eu llinell wybodaeth yw 0300 123 3393.

Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Fe allwch gael arweiniad ynglyn â gwahaniaethu ar sail anabledd oddi wrth Gomisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol. Eu gwefan yw www.equalityhumanrights.com.

Hawlfraint © 2002-2011 Cyngor ar Bopeth. Cedwir pob hawl
Rhif elusen gofrestredig: 279057 Rhif y cwmni: 1436945 Lloegr

GIG
Tel: 0845 4647 (Galw Iechyd Cymru)
Gwefan: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Gwybodaeth arall ar Adviceguide a allai eich helpu

- Defnyddio gwasanaethau GIG yng Nghymru
- Taliadau GIG a gwerth talebau optegol
- Cwynion am GIG a gwasanaethau cymdeithasol awdurdod lleol
- Sut i ddefnyddio ombwdsmon yng Nghymru
- Cwynion am GIG yng Nghymru

Caiff y dudalen ffeithiau hon ei chynhyrchu gan Gyngor ar Bopeth, enw gweithredol Cymdeithas Genedlaethol y Canolfannau Cyngor ar Bopeth. Ei ddiben yw darparu gwybodaeth gyffredinol yn unig ac nid yw'n ddatganiad llawn o'r gyfraith. Mae'r wybodaeth yn berthnasol i Gymru yn unig.

Diweddarwyd y daflen ffeithiau hon ar 11 Mai 2011, a chaiff ei adolygu bob mis. Os ydych wedi cael y daflen ffeithiau hon am gyfnod, cysylltwch â'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth er mwyn gwirio os yw'r wybodaeth sydd arni yn dal i fod yn gywir. Neu rhowch glic ar ein gwefan - www.adviceguide.org.uk - lle gallwch lawr lwytho copi diweddaraf.

Hawlfraint © 2002-2011 Cyngor ar Bopeth. Cedwir pob hawl
Rhif elusen gofrestredig: 279057 Rhif y cwmni: 1436945 Lloegr