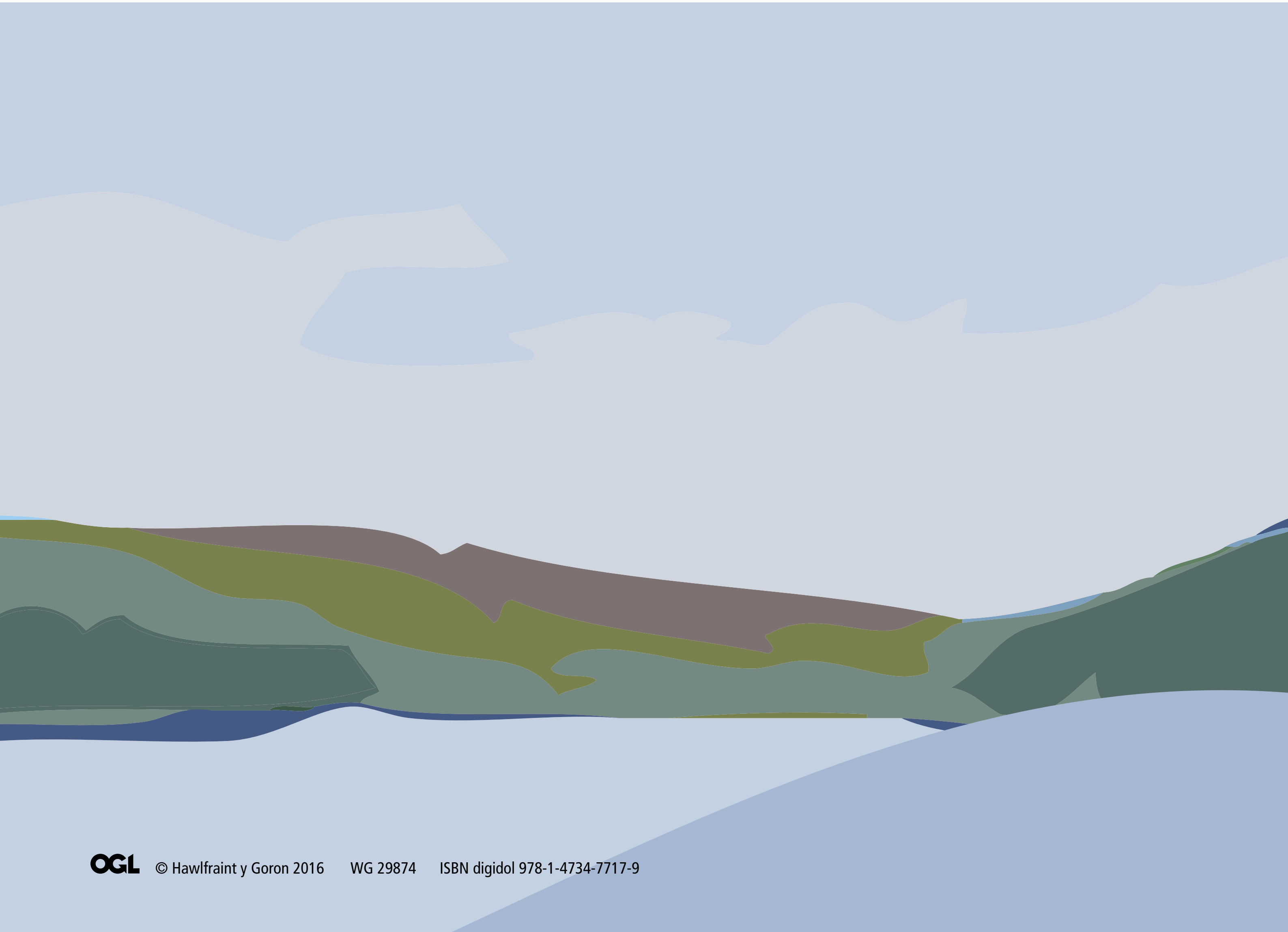
Mind Cymru
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Y Perthynas Agosaf

Hydref 2016



© Hawlfraint y Goron 2016 WG 29874 ISBN digidol 978-1-4734-7717-9

Cyflwyniad

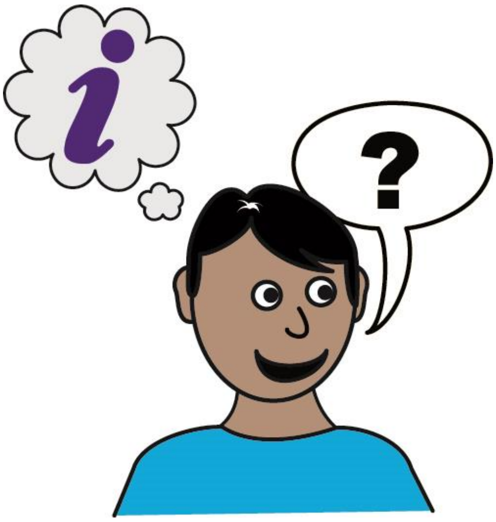
Mae'r canllawiau hyn yn rhoi gwybodaeth i chi am yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn berthynas agosaf i glaf. Pan fo rhywun yn cael ei gadw yn yr ysbyty dan adrannau penodol o'r Ddeddf Iechyd Meddwl, mae gan un aelod o'r teulu - y 'perthynas agosaf' - hawliau a chyfrifoldebau arbennig.

Mae hyn yn ffordd bwysig o ddiogelu pobl sy'n cael eu heffeithio gan y Ddeddf Iechyd Meddwl.

Beth yw fy hawliau fel perthynas agosaf?

Mae gennych ran bwysig iawn i'w chwarae er mwyn sicrhau bod llais eich perthynas yn cael ei glywed, a'i hawliau'n cael eu diogelu, os yw'n cael ei gadw yn yr ysbyty dan y Ddeddf Iechyd Meddwl. Mae gennych nifer o bwerau a hawliau nad oes gan unrhyw un arall.

Yr hawl i gael gwybodaeth



Mae gennych hawl i gael gwybodaeth benodol am eich perthynas, gan gynnwys:

- pam fod eich perthynas wedi cael ei gadw yn yr ysbyty
- hawliau eich perthynas tra'i fod yn yr ysbyty
- os yw'r gorchymyn i gadw eich perthynas yn cael ei adnewyddu neu ei newid
- os yw eich perthynas yn mynd i gael ei ryddhau.

Rhaid i chi hefyd gael copi o unrhyw wybodaeth ysgrifenedig sy'n cael ei rhoi i'ch perthynas.

Fodd bynnag, mae gan eich perthynas hawl i ofyn am beidio rhannu'r wybodaeth am ei ofal a'i driniaeth gyda chi. Gall hefyd wrthwynebu i chi gael copi o unrhyw wybodaeth ysgrifenedig y mae'n ei dderbyn.

Yr hawl i ryddhau

Mae gennych hawl i ryddhau eich perthynas o'r ysbyty. I wneud hyn, rhaid i chi hysbysu rheolwyr yr ysbyty yn ysgrifenedig i ddechrau. Yna rhaid i chi aros am 72 awr cyn rhyddhau eich perthynas, gan fod hawl gan y clinigydd cyfrifol i'ch rhwystro os yw'n credu y gallai'ch perthynas beryglu ei hun neu rywun arall.

Gall fod hawl gennych i wneud cais i Dribiwnlys Adolygu Iechyd Meddwl Cymru os yw'ch cais i ryddhau eich perthynas yn cael ei wrthod gan reolwyr yr ysbyty.

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.

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.

Yr hawl i ofyn i eiriolydd iechyd meddwl annibynnol gysylltu â'ch perthynas.

Mae gennych hawl i ofyn am eiriolydd iechyd meddwl annibynnol i ymweld â'ch perthynas, ond eich perthynas fydd yn penderfynu a yw am dderbyn cymorth o'r fath ai peidio (gweler 'Pwy all helpu fy mherthynas i godi ei lais pan nad ydw i yno?’).

Yr hawl i ddirprwyo

Os nad ydych chi am fod yn berthynas agosaf, gallwch roi eich pwerau i rywun arall, cyn belled ag y bo'r person hwnnw yn cytuno. Hefyd rhaid i chi ysgrifennu at reolwyr yr ysbyty i roi gwybod iddynt.

Sut bydd yr ysbyty yn helpu fy mherthynas?

Dylai bod am gyfnod yn yr ysbyty 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 broblem iechyd meddwl y mae'n ei ddioddef a pha driniaeth sydd ei hangen i'w helpu i wella.

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. 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 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.

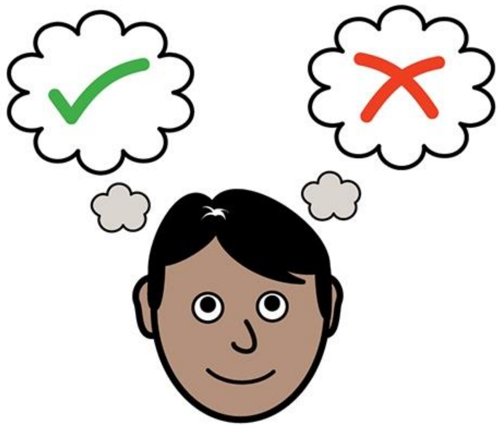
Gall eich perthynas gael ei drin am ei anhwylder meddyliol dan y Ddeddf Iechyd Meddwl ar yr amod bod triniaeth feddygol briodol ar gael. Mae hynny'n golygu bod rhaid i'r driniaeth honno fod yn addas ar gyfer yr unigolyn ei hun, a rhaid iddo hefyd fod ar gael ar y pryd. Hefyd dylai fod yr opsiwn gorau ar sail y dystiolaeth sydd ar gael. Efallai y bydd eich perthynas 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 ei 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.

Cydsyniad

Rhaid gofyn i'ch perthynas bob tro a yw'n cytuno (cydsynio) i'r driniaeth sy'n cael ei chynnig tra'i fod yn yr ysbyty.



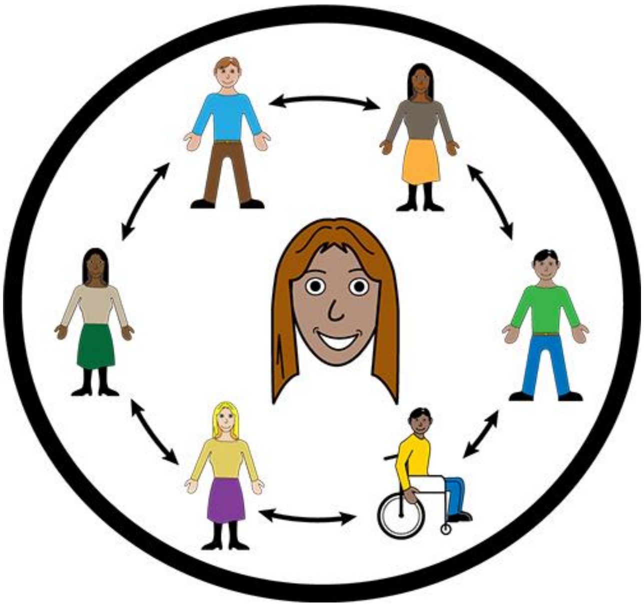
Er mwyn gallu cydsynio, rhaid i'ch perthynas gael digon o wybodaeth am y canlynol:

- y driniaeth sy'n cael ei chynnig
- beth fydd y canlyniad
- unrhyw sgil-effeithiau posib
- beth fydd yn digwydd os na fydd yn cael y driniaeth
- unrhyw ddewisiadau eraill.

Fodd bynnag, mae'n bwysig gwybod bod y Ddeddf Iechyd Meddwl yn caniatáu i berson sy'n cael ei gadw gael ei drin heb ei gydsyniad. Er mwyn i hyn ddigwydd, rhaid i'r driniaeth fod ar gyfer ei broblem iechyd meddwl, ac wedi'i rhoi gan y clinigydd cymeradwy sy'n gyfrifol am y driniaeth. Fel arfer, y clinigydd cyfrifol fydd hwn.

Mae rheolau arbennig yn ymwneud â meddyginiaeth, therapi electrogynhyrfol a niwrolawdriniaeth, a rheolau arbennig sy'n berthnasol pan nad yw person yn meddu ar y galluedd i gydsynio i gael triniaeth. Gall eich perthynas ofyn i eiriolydd iechyd meddwl annibynnol neu'r tîm gofal am ragor o wybodaeth am y rhain.

Sut bydd fy mherthynas yn cael ei gynnwys mewn penderfyniadau ynghylch ei ofal a'i driniaeth?



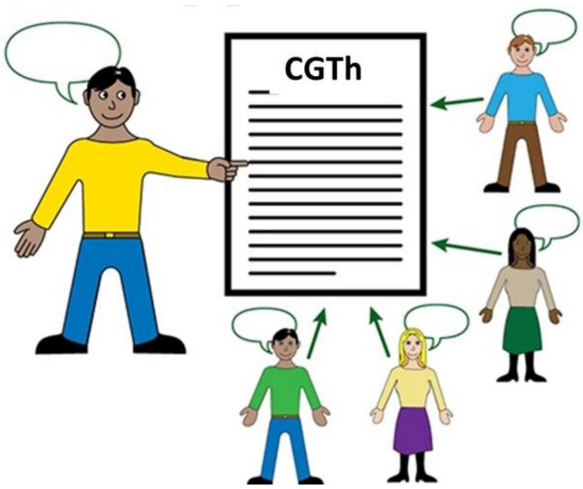
Eich perthynas fydd canolbwynt y gofal a'r driniaeth, a dylai gael yr holl wybodaeth berthnasol i wneud penderfyniadau doeth am y driniaeth sy'n cael ei chynnig. Mae nifer o bobl sy'n gyfrifol am wneud penderfyniadau amrywiol am ofal a thriniaeth eich perthynas.

Cydgysylltydd gofal

Rhaid penodi cydgysylltydd gofal i'ch perthynas cyn gynted â phosib ar ôl iddo gael ei dderbyn i'r ysbyty. 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
- nyrs
- therapydd galwedigaethol
- seicolegydd
- meddyg
- dietegydd
- ffisiotherapydd
- 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.

Gall y cynllun gofal a thriniaeth gynnwys 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 cytunwyd 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 ddiweddaru os oes angen. Ceir canllaw cam wrth gam ar gyfer cynllunio gofal a thriniaeth yma: hafal.org/pdf/Care_and_Treatment_Planning_1.pdf.

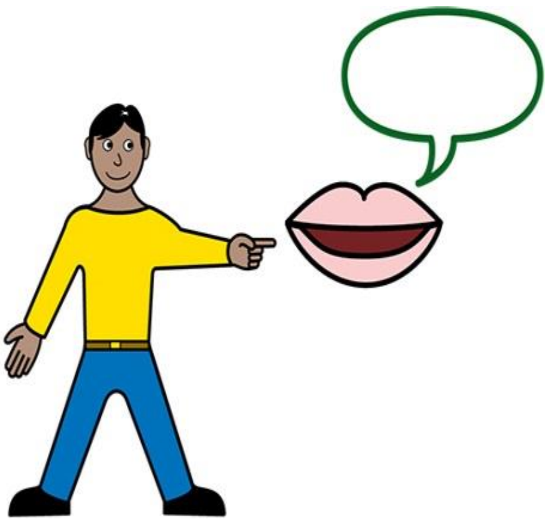
Sut fyddaf i yn cael fy nghynnwys mewn penderfyniadau ynghylch gofal a thriniaeth fy mherthynas?

Dylech gael eich cynnwys mewn trafodaethau am ofal a thriniaeth eich perthynas ac wrth lunio'r cynllun gofal a thriniaeth, oni bai bod eich perthynas yn gwrthwynebu.

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 gafael ar eiriolydd iechyd meddwl annibynnol.



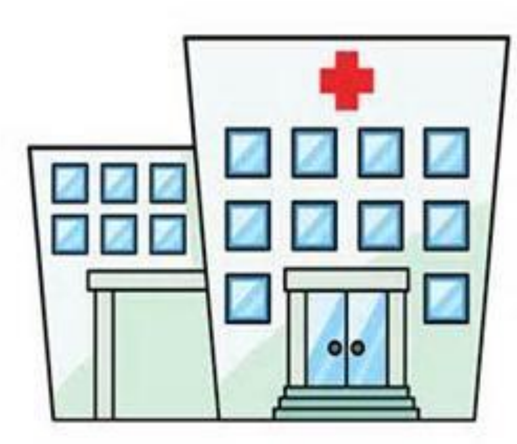
Mae eiriolydd iechyd meddwl annibynnol yno i helpu eich perthynas a neb arall. Gall helpu eich perthynas i fynegi ei farn am ei ofal a'i driniaeth, a sicrhau bod ei lais yn cael ei glywed. Y bwriad yw helpu'ch perthynas i ddeall y driniaeth feddygol y mae'n ei derbyn neu a allai ei derbyn, yn ogystal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

Mae'r eiriolydd iechyd meddwl annibynnol yno i helpu eich perthynas i ddeall:

- ei hawliau dan y Ddeddf Iechyd Meddwl
- hawliau pobl eraill (fel chi)
- y rhannau o'r Ddeddf Iechyd Meddwl sy'n berthnasol iddo
- unrhyw amodau neu gyfyngiadau yn ystod ei arhosiad (er enghraifft ynghylch absenoldeb â chaniatâd o'r ysbyty)
- unrhyw driniaeth feddygol y mae'n ei derbyn neu y gallai ei derbyn, gan gynnwys:
    - y rhesymau dros y driniaeth honno
    - y sail gyfreithiol dros ddarparu'r driniaeth honno
    - y trefniadau diogelwch a gofynion eraill o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl sy'n berthnasol i'r driniaeth honno.

Pa mor hir fydd rhaid i'm perthynas aros yn yr ysbyty?



Bydd hyd y cyfnod y gall eich perthynas gael ei gadw yn yr ysbyty yn dibynnu ar o dan ba adran o'r Ddeddf Iechyd Meddwl y mae'n cael ei gadw. Bydd eich perthynas yn cael gwybodaeth ysgrifenedig ynghylch hyd y cyfnod y gellir ei gadw pan fydd yn cael ei dderbyn i'r ysbyty.

Sut gall fy mherthynas gael ei ryddhau o’r ysbyty?

Mae sawl ffordd i berson sydd wedi’i gadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl gael ei ryddhau:

Gall eich perthynas ofyn i’r clinigydd cyfrifol ei ryddhau.

Rhaid i’r clinigydd cyfrifol wneud hyn 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.

Gall eich perthynas ofyn i reolwyr yr ysbyty ystyried ei ryddhau.

Gall eich perthynas ofyn am gyfarfod gyda nhw er mwyn gofyn am gael ei ryddhau.

Gall eich perthynas wneud cais i Dribiwnlys Adolygu Iechyd Meddwl Cymru ei ryddhau.

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 a ddylai gael ei gadw yn orfodol neu ei ryddhau.

Gall eich perthynas gael cyngor a chynrychiolaeth gan gyfreithiwr i'w helpu gyda'r cais ac yn ystod y gwrandawiad.

Bydd y gwasanaeth hwn am ddim, ac ni fydd unrhyw ystyriaeth yn cael ei roi i faint ei incwm, ei gynilon na ph'un a yw'n berchen ar ei dŷ ei hun ai peidio.

Gall wneud cais i'r Tribiwnlys bob tro y bydd yn cael ei roi o dan adran o'r Ddeddf neu os yw ei gyfnod o dan yr adran yn cael ei adnewyddu.

Dylech gael gwybod 7 diwrnod cyn i'ch perthynas gael ei ryddhau o'r ysbyty, oni bai nad yw'ch perthynas am i chi gael gwybod.

Beth yw fy hawliau os yw fy mherthynas yn cael ei ryddhau o'r ysbyty dan orchymyn triniaeth gymunedol neu orchymyn gwarcheidiaeth?

Os yw'ch perthynas yn cael ei ryddhau i gael gofal a thriniaeth yn y gymuned dan orchymyn triniaeth gymunedol neu orchymyn gwarcheidiaeth, bydd gennych swyddogaeth o hyd fel perthynas agosaf. Bydd eich hawliau o ran cael gwybodaeth a rhyddhau eich perthynas yn debyg i'r hawliau sydd gennych pan fo'ch perthynas yn cael ei gadw yn yr ysbyty.

Gorchymyn triniaeth gymunedol

Mae hyn yn golygu bod person yn cael ei drin ar gyfer ei broblem iechyd meddwl yn y gymuned yn hytrach nag aros yn yr ysbyty, ond rhaid iddo ddilyn amodau penodol a gall y clinigydd cyfrifol ei ddychwelyd i'r ysbyty a rhoi triniaeth iddo ar unwaith os oes angen.

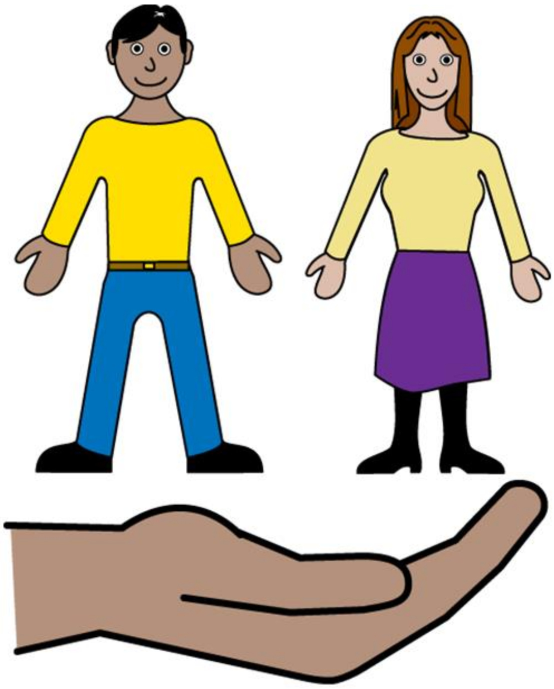
Gwarcheidiaeth

Mae hyn yn golygu penodi 'gwarcheidwad' i helpu rhywun i fyw mor annibynnol ag sy'n bosib yn y gymuned, yn hytrach na chael ei gadw yn yr ysbyty. Byddai person yn cael ei osod dan warcheidiaeth pe bai ei broblem iechyd meddwl yn golygu y byddai'n anodd iddo osgoi perygl neu amddiffyn ei hun rhag pobl yn cymryd mantais ohono. Mae gan y gwarcheidwad y pŵer i wneud rhai penderfyniadau penodol am y person sydd dan orchymyn gwarcheidiaeth, ac i osod amodau y bydd yn rhaid iddo gadw atynt.

Sut fydd yr ysbyty yn cadw fy mherthynas yn ddiogel?

Mae teimlo'n ddiogel yn bwysig iawn i helpu eich perthynas i wella, felly dylai'r ysbyty gael polisïau gwrth-fwlio a diogelwch i amddiffyn eich perthynas rhag unrhyw gam-driniaeth bosibl yn gorfforol neu ar lafar.

Wrth i'ch perthynas gael ei dderbyn i'r ysbyty, dylai staff gynnal asesiad risg. Y bwriad yw cadw eich perthynas ac eraill mor ddiogel â phosib.



Dylid gofyn i'ch perthynas am unrhyw risgiau y mae'n teimlo y gallai eu hachosi i'w ddiogelwch ei hun neu ddiogelwch rywun arall, a dod i gytundeb gyda'r staff ar y ffordd orau o reoli'r peryglon hyn.

Dylid cynnwys yr wybodaeth hon yng nghynllun gofal a thriniaeth eich perthynas.

Os yw'ch perthynas yn ymddwyn mewn ffordd sy'n peryglu ei ddiogelwch ei hun neu rywun arall, gall yr ysbyty ddefnyddio amryw o fesurau i'w gadw'n ddiogel.

Mewn rhai sefyllfaoedd eithriadol, gallai hyn gynnwys arsylwi arno, ei dawelu'n gyflym, ei gadw ar wahân i gleifion eraill neu ei atal yn gorfforol.

Arsylwi

Os yw'ch perthynas mewn perygl o hunan-anafu neu gyflawni hunanladdiad, gall lefel yr arsylwi gael ei godi, er enghraifft:

- staff yn cadw golwg ar eich perthynas, yn cadw cwmni iddo ac yn siarad ag ef yn rheolaidd
- aelod o staff yn cadw llygad ar eich perthynas drwy'r amser
- dan yr amgylchiadau mwyaf difrifol, bydd rhaid i'ch perthynas aros o fewn hyd braich i aelod o staff.

Os yw'r staff yn arsylwi ar eich perthynas, dylid egluro pam, gan ddweud beth yw'r diben, am ba hyd mae'n mynd i ddigwydd, a beth sydd angen digwydd er mwyn i hyn ddod i ben. Mae'n opsiwn y dylid ei ddefnyddio dim ond pan fydd opsiynau eraill, llai ymwthiol, wedi methu.

Tawelu'n gyflym

Mae hyn yn golygu defnyddio meddyginiaeth i dawelu unigolyn er mwyn lleihau'r risg iddo niweidio ei hun neu eraill. Gall hyn gynnwys meddyginiaeth i'w lyncu neu bigiad. Dylid defnyddio meddyginiaeth fel hyn dim ond pan fo ymyriadau therapiwtig eraill heb lwyddo i reoli ymddygiad eich perthynas, ac ni ddylid ei ddefnyddio byth oherwydd lefelau staffio annigonol.

Cadw claf ar wahân

Mae hyn yn golygu mynd â'r claf i ystafell ar wahân i gleifion eraill. Efallai y bydd y drws yn cael ei gloi.

Os yw'ch perthynas mewn ysbyty neu uned sy'n cadw cleifion ar wahân, dylai ystafell benodol fod ar gael sydd fel a ganlyn:

- yn breifat oddi wrth y cleifion eraill, ond yn galluogi staff i arsylwi a chyfathrebu â'ch perthynas ar bob achlysur
- yn saff a diogel, heb unrhyw beth a fedrai achosi niwed i'ch perthynas
- yn dawel, ond heb ei ynysu rhag sain yn llwyr
- wedi'i inswleiddio a'i awyru
- â mynediad at doiled a chyfleusterau ymolchi.

Dylai cadw claf ar wahân gael ei ystyried fel opsiwn olaf, a'i ddefnyddio am y cyfnod byrraf posib.

Atal claf yn gorfforol

Mae hyn yn golygu gweithwyr iechyd proffesiynol yn rhwystro person rhag anafu ei hun neu rywun arall, o bosib drwy ei ddal.

Ni ddylai hyn achosi unrhyw boen, ac mae'n rhaid iddo fod mewn argyfwng yn unig, fel opsiwn olaf.

> Dylai'r ysbyty fod â pholisïau ynghylch arsylwi ar glaf, cadw claf ar wahân, tawelu claf yn gyflym ac atal claf yn gorfforol. Ni ddylai'r dulliau hyn gael eu defnyddio o gwbl fel cosb am beidio dilyn rheolau.

A fyddaf yn cael gwybod pan fydd un o'r dulliau hyn yn cael ei ddefnyddio?

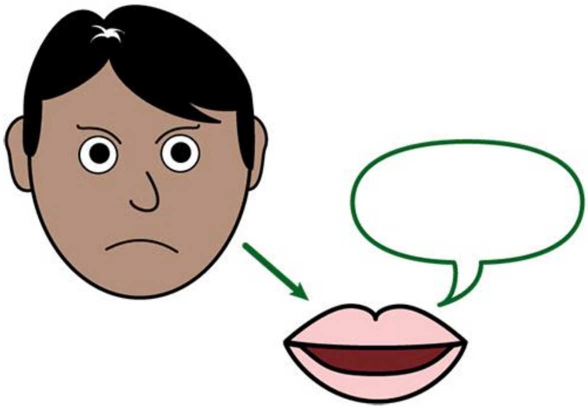
Fel rheol, byddwch, oni bai bod eich perthynas wedi gofyn am beidio â dweud wrthych.

Beth allaf ei wneud os wyf yn teimlo nad yw fy mherthynas yn ddiogel?

Dylech siarad â staff yr ysbyty os ydych yn poeni am ddiogelwch eich perthynas. Gallwch hefyd ofyn i eiriolydd iechyd meddwl annibynnol siarad â'ch perthynas.

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.

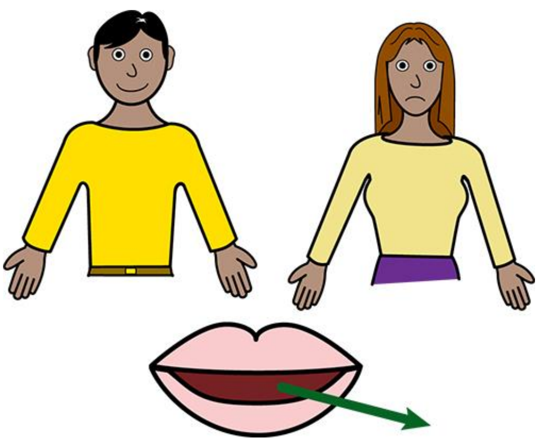
Meddygon, gan gynnwys seiciatryddion: Y Cyngor Meddygol Cyffredinol www.gmc-uk.org/

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 i for the use of their image bank © LYPFT
www.easyonthei.nhs.uk