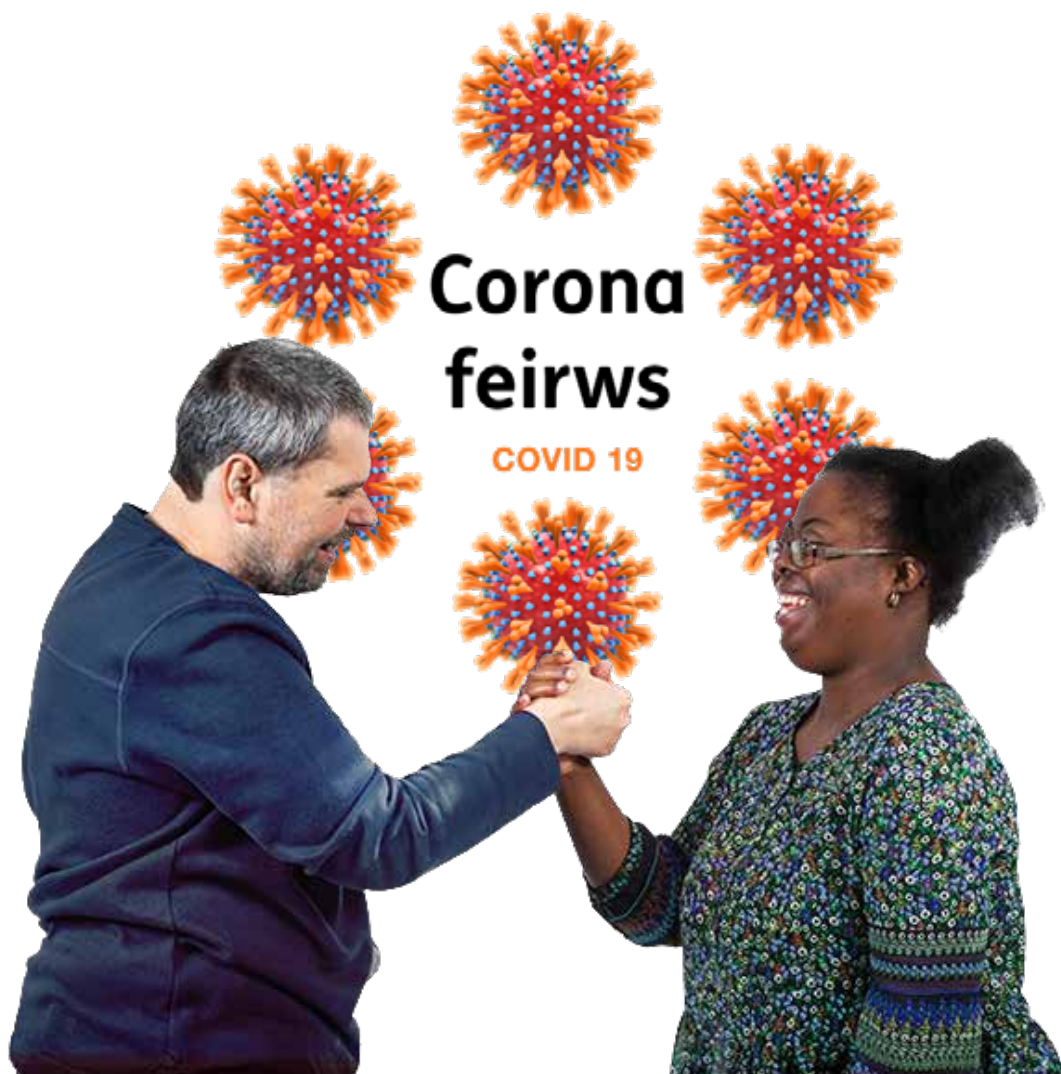




Gwneud yn siŵr bod pobl yn cael eu trin yn gyfartal ac yn deg mewn gofal iechyd yn ystod Coronafeirws



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan Lywodraeth Cymru. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Coronafeirws: gwerthoedd ac egwyddorion moesegol ar gyfer fframwaith darparu gofal iechyd'

Ebrill 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 angen cefnogaeth i ddarllen a deall y ddogfen. Gofynnwch i rhywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod y geiriau mewn **ysgriflen 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 **ysgriflen glas normal**. Mae beth mae'r geiriau mewn glas yn ei feddwl ar **dudalen 15**.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Lywodraeth Cymru**. Am fwy o wybodaeth, ewch i'n gwefan ni:



Gwefan: <https://llyw.cymru/coronafeirws-werthoedd-ac-egwyddorion-moesegol-ar-gyfer-darparu-gofal-iechyd-html>



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

Cynnwys

Tudalen

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma.....	2
Beth sydd yn y ddogfen yma?.....	4
Rhaid trin pobl yn gyfartal ac yn deg.....	5
Egwyddorion.....	6
Parch.....	7
Gwneud yn siŵr bod y coronafeirws yn gwneud y niwed lleiaf.....	8
Trin pobl yn deg.....	9
Gweithio gyda'n gilydd.....	9
Gwneud beth sydd yn iawn.....	10
Gweithio gyda newid.....	11
Gwneud penderfyniadau cywir.....	11
Geiriau anodd.....	15

Beth sydd yn y ddogfen yma



Canllaw ydy'r ddogfen yma i wasanaethau gofal iechyd.



Mae'n eu helpu nhw i wneud dewisiadau da a theg yn ystod amser coronafeirws.

Rhaid trin pobl yn gyfartal ac yn deg



Rhaid i wasanaethau iechyd wneud yn siŵr bod pawb yn cael gofal a pharch yn gyfartal. Dyma'r gwerth mwyaf pwysig yn y ddogfen.

Cydraddoldeb



Mae gan bawb yng Nghymru yr hawl i gael eu trin yn gyfartal. Mae hyn yn rhan o'n deddfau.

Mae hyn yn meddwl:



- Mae pawb yn bwysig. Rhaid i'r gwasanaethau iechyd ddilyn deddfau am gydraddoldeb a hawliau dynol.



- Dydy cael eich trin yn gyfartal ddim yn meddwl cael eich trin yr un fath. Mae'n meddwl bod gan bawb yr un hawliau i gael eu hanghenion wedi eu hateb gan y gwasanaethau iechyd.



- Mae angen i gymdeithas weithio gyda'i gilydd i edrych ar ôl pawb.



- Rhaid inni wneud yn siŵr bod pobl yn cael eu cadw mor ddiogel â phosibl.

Egwyddorion



Mae angen inni ddilyn rhai syniadau i wneud yn siŵr bod pawb yn cael yr un faint o ofal a pharch.



Mae'r syniadau yma yn cael eu galw yn **Egwyddorion**. Dyma'r egwyddorion mae angen inni eu dilyn wrth wneud penderfyniadau mewn gofal iechyd:

Parch

Mae hyn yn meddwl:



- Meddwl am y person cyfan, eu dewisiadau, teimladau a hawliau.



- Gwneud yn siŵr bod pobl yn gwybod beth sydd yn digwydd mewn ffordd maen nhw'n ei ddeall.



- Gwneud yn siŵr bod pobl yn cael dweud beth maen nhw'n feddwl. A'u bod nhw yn cael cymryd rhan mewn penderfyniadau am eu bywyd eu hunain.



- Gwrando ar ddewisiadau pobl am eu gofal a'u triniaeth.



- Pan dydy pobl ddim yn gallu gwneud eu penderfyniadau eu hunain, rydyn ni'n gwneud y penderfyniadau gorau iddyn nhw. Meddwl am beth sydd orau iddyn nhw.



- Mae gwybodaeth bersonol pobl yn cael ei gadw yn breifat. Dim ond yn cael ei rannu gyda'r bobl sydd angen gwybod.

Gwneud yn siŵr bod y coronafeirws yn gwneud y niwed lleiaf

Mae hyn yn meddwl:



- Ceisio stopio'r feirws rhag lledaenu. Yn enwedig i bobl sydd mewn perygl mwyaf o fynd yn ddifrifol sâl.



- Gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y gofal mwyaf diogel pan maen nhw'n sâl.



- Lleihau'r risg o niwed drwy roi'r driniaeth gywir iddyn nhw.



- Dysgu am y ffordd orau o edrych ar ôl pobl sydd yn sâl gyda coronafeirws. A rhannu beth rydyn ni'n ei wybod.



- Gwneud yn siŵr bod y coronafeirws yn gwneud y niwed lleiaf posibl i bobl a gwasanaethau.

Trin pobl yn deg

Mae hyn yn meddwl:



- Mae pob person yn bwysig. Mae gan bawb yr un cyfle i gael y gwasanaethau iechyd maen nhw eu hangen.



- Wrth benderfynu beth ydy'r driniaeth orau i rhywun, rydyn ni'n meddwl am eu hawliau.

Gweithio gyda'n gilydd

Mae hyn yn meddwl:



- Rhaid i wasanaethau gofal iechyd weithio gyda'i gilydd a gyda chyrff eraill i ddelio gyda coronafeirws.



- Rhaid i wahanol rannau o'r gwasanaethau iechyd wethio gyda'i gilydd.



- Rhaid i bawb gymryd cyfrifoldeb dros sut maen nhw'n ymddwyn. Ddylen nhw ddim rhoi pobl eraill mewn perygl.



- Rhaid i wasanaethau gofal iechyd feddwl am wybodaeth maen nhw'n gallu ei rannu sydd yn gallu helpu eraill.



- Mae angen rhoi cefnogaeth i bobl os ydyn nhw'n gwneud gwaith sydd yn eu rhoi mewn mwy o berygl o gael coronafeirws.



- Rhaid i reolwyr wneud yn siŵr bod cyn lleied o risg â phosibl i bobl eraill.

Gwneud beth sydd yn iawn

Mae hyn yn meddwl:



- Mae gwybodaeth sydd yn cael ei roi i'r cyhoedd yn gywir ac yn wir.



- Mae angen i'r bobl sydd yn gorfod gwneud penderfyniadau sydd yn gallu effeithio ar fywydau pobl feddwl yn ofalus am wneud beth sydd yn gywir.

Gweithio gyda newid

Mae hyn yn meddwl:



- Fe fydd cynlluniau iechyd yn newid fel mae angen. Er enghraifft, os oes gwybodaeth newydd neu newid yn sefyllfa rhywun.



- Fe fydd pobl yn cael cymaint o gyfle ag sydd yn bosibl i gael dweud beth maen nhw'n feddwl am y penderfyniadau fydd yn effeithio arnyn nhw.



- Mae pobl sydd yn anghytuno gyda phenderfyniadau am eu gofal iechyd yn gallu cael barn arall cyn gynted â phosibl.

Gwneud penderfyniadau da

Mae hyn yn meddwl:



- Mae pobl sydd yn gwneud cynlluniau gofal iechyd yn meddwl am wybodaeth newydd. A sut mae pethau yn newid.



- Gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu dweud beth maen nhw'n feddwl am y penderfyniadau sydd yn effeithio arnyn nhw. A rhoi amser iddyn nhw gael dweud beth maen nhw'n feddwl. Mae hyn yn gallu meddwl gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu cael **eiriolydd** os ydyn nhw angen un.

Eiriolydd ydy person sydd yn siarad ar ran rhywun.



- Mae'n bwysig iawn gwneud yn siŵr bod pobl yn cymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau am **ofal diwedd bywyd**.

Gofal diwedd bywyd ydy'r gofal mae pobl yn ei gael pan maen nhw'n mynd i farw.



- A bod pobl yn cymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau am **Adfywio Cardio-Pwlmonaidd**.

Adfywio Cardio-Pwlmonaidd ydy pan mae rhywun yn pwysu ar eich brest i wneud i'ch calon guro eto er mwyn i chi allu anadlu. Mae'n gallu helpu i achub eich bywyd os ydy eich anadlu neu eich calon yn stopio. Yn aml mae'n cael ei alw yn **CPR**.



Weithiau mae pobl yn penderfynu dydyn nhw ddim eisiau cael **CPR** os ydyn nhw ei angen. Mae hyn yn cael ei alw yn '**Peidiwch â cheisio Adfer Cardio-Puwlmanaid (DNACPR)**'.



- Mae pobl yn cymryd rhan cymaint ag sydd yn bosibl wrth gynllunio eu gofal.



- Mae gofal a thriniaeth pobl yn seiliedig ar eu hanghenion.



- Gwrando ar farn pobl eraill.



- Bod yn glir gyda phobl am y penderfyniadau sydd yn cael eu gwneud.



- Gwneud yn siŵr bod pawb yn gallu cymryd rhan mewn penderfyniadau sydd yn effeithio arnyn nhw.



- Bod yn barod i ateb cwestiynau am y penderfyniadau sydd yn cael eu gwneud.



- Ceisio gwneud y penderfyniadau gorau posibl.



- Cofnodi'r penderfyniadau sydd wedi cael eu gwneud a pham maen nhw wedi cael eu gwneud.

Geiriau anodd

Eiriolydd

Person sydd yn siarad ar ran rhywun.

Adfywio Cardio-Pwlmanaidd

Adfywio Cardio-Pwlmanaidd ydy pan mae rhywun yn pwyso ar eich brest i wneud i'ch calon guro eto er mwyn i chi allu anadlu. Mae'n gallu helpu i achub eich bywyd os ydy eich calon neu eich anadlu yn stopio Yn aml mae'n cael ei alw yn CPR.

Gofal diwedd bywyd

Dyma'r gofal mae pobl yn ei gael pan maen nhw'n mynd i farw.

