

Diogelu: Diogelu Oedolion

Mehefin 2021

Dr Rowena Christmas, Meddyg Teulu. Arweinydd Diogelu ers dros 20 mlynedd a sefydlydd grŵp Clwstwr Cefnogi Cymheiriaid Diogelu yn 2018. Enghreifftiwr Bevan ar Ddiogelu ac Arweinydd Diogelu Coleg Brenhinol Meddygon Teulu (RCGP) ar gyfer Cymru ers 2019.

0:01 **Cadeirydd:** Prynawn da, bawb. Diolch am ymuno â ni eto ar gyfer y nesaf yn ein cyfres o weminarau ar Ddiogelu. Hoffwn groesawu ein siaradwr, Rowena Christmas, sy'n feddyg teulu ac yn arbenigwr gwirioneddol ar bob agwedd ar ddiogelu. Felly, hoffwn drosglwyddo'r awenau i Rowena i drafod materion diogelu oedolion. Diolch yn fawr

0:33 **Llefarydd:** Diolch i bob un ohonoch am ymuno â'r sgwrs hon. Rwy'n credu bod diogelu oedolion weithiau'n cael ei ystyried ychydig fel arbenigedd Sinderela o'i gymharu â diogelu plant. Ond mewn gwirionedd, mae'n rhan fawr iawn o lawer o'n gwaith diogelu ym maes gofal sylfaenol. Mae gennym grŵp cymorth cymheiriaid yng nghlystyrau Gogledd a De Mynwy lle rydym yn trafod achosion cymhleth. A thros y tair blynedd diwethaf, rwy'n credu mae'n debyg bod tua 70% o'r achosion rydyn ni wedi bod eisiau siarad amdanyn nhw wedi bod ynghylch oedolion mewn perygl, yn hytrach na phlant. Felly, mae'n faes pwysig iawn i ni.

1:11 **Llefarydd:** Mae hwn yn faes helaeth. Felly, mae ceisio cwmpasu'r holl beth mewn 60 munud yn dipyn o her. Ond gwnaf fy ngorau. Rydyn ni'n mynd i siarad am yr heriau unigryw sy'n ein hwynebu wrth ofalu am oedolion sydd mewn perygl. Fe siaradwn am Ddeddf Gofal 2014, sy'n fath o sail i'r holl egwyddorion diogelu rydyn ni'n eu hystyried a'r Ddeddf Galluedd Meddyliol wrth gwrs. Mae llawer ohonom, yn enwedig y rhai sy'n gofalu am bobl mewn cartrefi gofal, yn ymwybodol o DOLS - y Fframwaith Diogelu Amddifadedd Rhyddid, ond mae Trefniadau Amddiffyn Rhyddid yn cymryd ei lle. Felly, fe siaradwn ychydig am yr hyn sydd ar ddod. Byddwn yn siarad am bŵer atwrneiaeth barhaus oherwydd yn aml gofynnir i ni fod yn ddarparwyr tystysgrifau i'n cleifion. Ac yna yn fyr ar y diwedd, byddaf yn siarad am gwpl o'r gwahanol fathau o gamdriniaeth y mae oedolion sydd mewn perygl yn agored iddynt. Ac i gloi, fe wnawn ni drafod adnoddau cyfeirio.

2:08 **Llefarydd:** Rwy'n credu y gofynnwyd imi siarad am hyn, hynny yw, yn bennaf oherwydd fy mod i bob amser wedi bod yn angerddol iawn am bwysigrwydd diogelu cleifion mewn gofal sylfaenol. Rwy'n credu ein bod mewn sefyllfa wirioneddol unigryw i gadw llygad am broblemau. Ac os ydyn ni'n ymarfer chwilfrydedd, wyddoch chi, meddyliwch beth sy'n digwydd gyda phob ymgyngoriad, mae mwy o broblemau yn mynd i godi i ni. Ac os ydyn ni'n rhoi sylw i'r pryderon diogelu hyn, gallwn gyfeirio pobl fel eu bod yn cael help a chefnogaeth, yn ddelfrydol, cyn bod argyfwng yn digwydd, cyn iddynt gael eu niweidio. A gallwn newid bywydau wrth wneud hynny a hefyd creu budd economaidd i gymdeithas hefyd. Felly, mae hwn yn faes pwysig iawn.

Fel o ni'n sôn, sefydlais y grŵp cymorth cymheiriaid yn Sir Fynwy a bellach, maent wedi ehangu ledled De Cymru. Ac os oes gan unrhyw un ddiddordeb mewn arwain un o'r grwpiau hyn yn eu hardal, cofiwch gysylltu. Gallwn eich helpu i wneud hynny.

3:07 **Llefarydd:** Felly, beth yw diogelu oedolion? Yn gryno, mae'n ymwneud â diogelu oedolion ag anghenion gofal a chymorth i fyw'n ddiogel, yn rhydd o gamdriniaeth ac esgeulustod. Ac rydym yn ceisio gwneud hyn gan ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar hawliau. Felly, rydyn ni'n ceisio symud i ffwrdd o ddiogelu a chanolbwyntio llawer mwy ar ryddid a gadael i bobl fyw eu bywydau yn y ffordd orau, yn rhydd o driniaeth ddiraddiol ac annynol a cheisio rhoi'r hawliau iddyn nhw i fywyd teuluol, yr hawliau i ryddid a phreifatrwydd, sef yw'r hyn yr ydym bob un yn awyddus i'w gael. A dylai hyn gael ei ymgorffori ym mhob rhan o'n math o ofal cyfannol arferol a gynigiwn i'n cleifion. Dylai arweinwyr clinigol sy'n diogelu oedolion yn ein practisau fod yn gweithio'n galed i sicrhau bod pawb yn canolbwyntio ar gyflawni hyn.

Gofynnwyd imi dynnu sylw at y ffaith y dylem ddefnyddio'r term 'oedolion mewn perygl' yn hytrach nag oedolion agored i niwed, oherwydd gall y term olaf awgrymu bod rhywfaint o'r bai ar y dioddefwr. Ac wrth gwrs, nid yw hynny'n wir.

4:15 **Llefarydd:** Mae materion diogelu oedolion yn gyffredin iawn. Wyddoch chi, os ewch chi ar wefan Google, fe ddowch o hyd i lith o dudalennau o benawdau o achosion ysgytiol sydd wedi digwydd. Unrhyw un sy'n meddwl, wel, does gennym ddim problem ormodol yn ein practis mewn gwirionedd, dyw'r bobl hynny ddim yn edrych yn ddigon manwl. Mae'r problemau yn bodoli. Ac os edrychwch yn ddigon caled, fe ddowch o hyd iddyn nhw. Er enghraifft, roedd un o fy nghleifion yn eithaf byrbwyll gyda mi ac yn gofyn pryd oedd hi'n mynd i gael ei hail frechlyn Covid. Fe drafodod ni'r mater. Ac yna ar y diwedd ymddiheurodd, ac roedd hi'n eithaf trist. A dywedodd ei bod wedi cael neges testun ar gyfer ei brechiad Covid cyntaf a'i fod wedi ei dychryn oherwydd ei bod wedi dioddef sgam ariannol a'i bod wedi colli tua £20,000 o bunnoedd. Ac fe dderbyniodd y neges ar ffurf neges testun. Ac roedd hi'n nerfus iawn am unrhyw neges testun o ffynonellau anghyfarwydd. A, wyddoch chi, roedd y cywilydd a'r arian a gollwyd ac effaith hirdymor y digwyddiad hwn yn enfawr. Felly, mae hyn yn fath o bethau sy'n digwydd trwy'r amser. Maen nhw'n wirioneddol ddigwydd. Ac mae angen i ni gadw llygad allan amdanynt.

5:27 **Llefarydd:** Felly, dyma fy mantra - 'Mae diogelu yn fusnes i pawb', ac mae dyletswydd ar bob un ohonom nid yn unig fel clinigwyr gofal sylfaenol, ond hefyd fel pobl mewn cymdeithas i fod yn ymwybodol ac yn effro i arwyddion o gam-drin neu esgeulustod a mynd ati i wneud rhywbeth ynghylch y pryderon hynny. Wyddoch chi, dwi ddim yn credu bod neb arall yn mynd i fynd i'r afael â'r peth. Felly, mae gan deulu a ffrindiau yr un cyfrifoldeb ac sydd gan bob un ohonom ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Pobl eraill sy'n gweithio yn y sector cyhoeddus e.e. staff ym maes tai, Nawdd Cymdeithasol, yr heddlu, mae ganddyn nhw i gyd gyfrifoldeb a'r sectorau preifat hefyd. Felly, dylai pobl sy'n gweithio mewn banciau fod yn ymwybodol. Felly, rwyf newydd trosglwyddo rhywfaint o arian ar gyfer bil treth mis Gorffennaf. Ac, gofynnodd y menywod yn y Band bedwar neu bum cwestiwn i mi ynghylch i beth yn union oeddwn yn mynd i ddefnyddio'r arian. A, wyddoch chi, mae hynny'n deimlad braf iawn bod pawb yn dangos consyrn, ac yn ymwybodol ac yn ceisio gwneud rhywbeth i helpu pobl.

6:28 **Llefarydd:** Bydd hawliau dynol yn sail i bopeth ym maes diogelu oedolion, ac mae gennym y tensiwn cynhenid hwn trwy'r amser yn ceisio cydbwyso ymreolaeth bersonol a ceisio eu diogelu. Wyddoch chi, mae gweithio ar sail perthnasoedd, sy'n rhan mor bwysig

o'n rôl mewn gofal sylfaenol, yn ein helpu i reoli'r risgiau hyn ym mywydau pobl. Felly, y gair sy'n mynd a bryd pawb ar hyn o bryd yw cydweithio ond dyw byth yn bwysicach na gweithio gydag oedolion sydd mewn perygl o niwed. Bydd dull wedi'i bersonoli, gan hyrwyddo annibyniaeth pobl yn rhoi'r canlyniadau gorau inni dro ar ôl tro. Er mwyn gallu diogelu yn effeithiol, mae'n rhaid i bobl a sefydliadau gydweithio. Felly yn yr un modd â diogelu plant, lle rydych chi'n codi'r ffôn ac yn siarad â'r athro neu'r nyrs feithrin neu, efallai y bobl sy'n ymwneud â bywydau'r plant yn union yr un ffordd â diogelu oedolion. Mae angen i ni rannu'r risg, codi pryderon yn gynnar oherwydd yn sydyn daw llawer o bryderon posibl yn bryder llawer mwy arwyddocaol. Mae'n bwysig iawn ein bod yn cofio bod oedolion sydd ag anghenion diogelu yn dweud wrthym dro ar ôl tro mai'r hyn maen nhw ei eisiau yw clust i wrando. Maen nhw eisiau i rywun eu cymryd o ddifri. Maen nhw eisiau i ni ymddiried ynddyn nhw, ac maen nhw eisiau bod yn wybodus a chymryd rhan yn eu gofal. Ac dyn nhw byth am gael eu barnu, sydd yn wir am bob un ohonom.

7:52 Llefarydd: Mae ein tîm cyfan mewn gofal sylfaenol yn chwarae rhan bwysig iawn gyda diogelu. Er enghraifft, mae gan bawb hawl i weld meddyg teulu p'un a oes ganddo gyfeiriad ai peidio. Bellach, pan mae rhywun yn cofrestru yn y practis, mae'n rhaid iddyn nhw ddod â llwyth o wybodaeth er mwyn gallu cofrestru. Ond mewn gwirionedd, os yw rhywun yn ddigartref a does ganddyn nhw ddim mo'r wybodaeth honno y mae angen i'n derbynyddion wybod bod modd iddynt gael apwyntiad ac y gallwn ni ddal ofalu am yr unigolyn hwnnw. Felly, wyddoch chi, mae'n grymuso'r derbynydd i wybod bod angen yr wybodaeth, ond os yw'r sefyllfa'n un argyfyngus, yna nid oes bob amser angen yr holl wybodaeth hon.

Neu, er enghraifft, ein system *Reader Codes*, sy'n system wych iawn. Ac roedd hi'n cydnabod bod menyw ganol oed yn ein practis wedi cael ei gweld dros y chwe mis blaenorol mewn sawl adran achosion brys gwahanol, mewn gwahanol rannau o'r wlad. Felly, daeth i'r practis a chydabod bod hynny'n bryder a chyflwyno'r wybodaeth i mi fel Arweinydd Diogelu. Mae'n ymddangos bod y fenyw honno mewn gwirionedd yn feiciwr mynydd brwd, ond ddim yn dda iawn am reidio'r beic ac yn disgyn oddi ar y beic ac yn anafu ei hun. Ond, wyddoch chi, o'r hyn a wyddom ni, efallai bod ei phartner yn ymosod arni.

Neu mae gennych eich crynodebwr. Mae angen iddyn nhw wybod am beth i chwilio amdano. Dyma enghraifft i chi. Roedd rhywun yn crynhoi cofnod claf newydd gan sylwi bod gan oedolyn anawsterau dysgu ac yn ogystal, roedd yn dioddef trais domestig. Felly, rhannodd yr wybodaeth gyda mi oherwydd roedd hynny'n amlwg yn bryder nid yn unig i'r dioddefwr, ond hefyd i'r oedolyn ag anghenion diogelu.

A beth am y nyrsys yn ein practis. Roedd gennym rywun a oedd yn datblygu dementia yn araf ac ni ddaeth i gael ei brechlyn B12 tri mis arferol. A gwnaeth sawl galwad ffôn, llwyddodd i gael caniatâd i drafod apwyntiadau yn y dyfodol gydag aelod o'r teulu i sicrhau eu bod yn derbyn gofal ac yn parhau i ddod i'w apwyntiadau.

Ac yna yn olaf, os ydych chi, fel fi, yn ffodus, bod gennych reolwr practis sy'n sail i bopeth yn eich practis ac sy'n cymryd cyfrifoldeb cyffredinol am bopeth, wyddoch chi, maen nhw'n sicrhau bod pawb yn cael eu recriwtio'n ddiogel, bod tystlythyrau'n cael eu gwirio, bod gwiriadau DBS yn cael eu cyflawni, yn sicrhau bod yr holl hyfforddiant diogelu wedi'i wneud ynghyd â'r Arweinydd Diogelu. Mae hyn i gyd yn bwysig iawn yma. Ac mae'n bwysig iawn ein

bod ni'n grymuso ein tîm i wybod pa mor bwysig yw pob un ohonynt a'r gwahaniaeth gwirioneddol y gallant ei wneud i fywydau pobl.

10:27 **Llefarydd:** Felly, mae yna chwe egwyddor i ddiogelu oedolion, ac mae'n werth eu cadw mewn cof wrth i ni wneud ein gwaith. Felly, mae **grymuso** yn allweddol i'r hyn a wnawn. Rydyn ni wir eisiau sicrhau bod pobl yn gwneud penderfyniadau drostyn nhw eu hunain ac ar ran eu hunain, bod gennym ni gydsyniad gwybodus ar gyfer unrhyw beth rydyn ni'n ei wneud, eu bod nhw'n cael eu hysbysu. Yn amlwg fel gyda phopeth, mae **atal** yn well na gwella. Felly, ceisiwch weithredu cyn i niwed ddigwydd. Ac mae hynny'n ymwneud â chadw llygad allan am broblemau, ymarfer gyda chwilfrydedd proffesiynol. Yn enwedig mewn oedolion, mae **cymesur** diogelu yn gwbl allweddol. Felly, mae angen i ni bob amser fod yn cymryd yr ymateb lleiaf ymwithiol sy'n briodol i'r risg. Wyddoch chi, peidiwch ag ymateb mewn modd catastroffig i rywbeth ac yna newid popeth. Ceisiwch eich gorau i gadw'r cyfan mewn persbectif. Mae **Diogelu** yn ymwneud â chefnogi'r rhai sydd â'r angen mwyaf, gan weithio mewn **partneriaeth** gyda'r gymuned leol. Mae **atebolrwydd** yn bwysig iawn. Mae angen i ni gofnodi popeth yn ofalus. Byddwch yn dryloyw bob amser, popeth rydyn ni'n ei wneud (oni bai, o bosib, mewn sefyllfa o drais domestig lle mae'n rhaid i chi fod yn ofalus) byddwch chi'n dweud wrth yr oedolyn sydd mewn perygl yr hyn rydych chi'n ei wneud, gan esbonio pam, gofyn eu barn a sicrhau bod popeth yn hollol glir iddyn nhw.

11:59 **Llefarydd:** Cyflwynwyd Deddf Gofal yn 2014, a diben y ddeddf hon yw ein bod yn seilio ein holl benderfyniadau a'n gweithredoedd ar les yr unigolyn, ar eu cryfderau, ar eu hawliau ac yn darganfod beth yw eu cydnheredd. Nawr mae lles yn cael ei ddiffinio fel ymdeimlad o berthyn, o bwrrpas, o allu cymryd rhan weithredol a gwneud cyfraniad yn eich cymuned. Ac rwy'n credu ein bod ni i gyd yn cydnabod ein bod ni i gyd yn teimlo'n well ac yn byw bywyd gwell os allwn ni wneud hynny hefyd. Rhaid inni geisio symud ein hunain oddi wrth atebion proffesiynol a cheisio darganfod beth mae'r person sy'n eistedd o'n blaenau eisiau ei weld yn digwydd mewn gwirionedd.

Mae angen i ni weithio gyda'r risgiau y mae pobl yn eu hwynebu a cheisio cynnig dull gweithredu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n seiliedig ar hawliau. Ar bob cyfrif, mae'n rhaid i ni osgoi ein tueddiad i osgoi risg yn unig. Gofynnwch i'ch hun: "Mawredd, beth yw'r risgiau cyfreitha yma?" Wyddoch chi, mae'n rhaid i mi sicrhau fy mod i'n ddiogel. Maen nhw'n ddiogel. Mewn gwirionedd, nid dyna'r flaenoriaeth lwyr o reidrwydd, ac mae angen i ni ddatblygu ymgysylltiad mwy atblyg â risg. Nawr, y ffordd rydyn ni'n gwneud hyn yw cael cymaint o hanes y claf ag sy'n bosibl, ein bara menyn wrth gwrs. Wyddoch chi, fel meddygon teulu, rydyn ni'n eithriadol o dda am wneud hyn. Felly, mae'n rhaid i ni gymryd yr amser - yn amlwg dyna'r peth nad oes gennym gymaint ohono - i ddangos diddordeb, i ddangos parch, i wrando ar yr hyn sy'n digwydd ac i gydymdeimlo â'r problemau. Felly yn aml mae oedolion sydd mewn perygl yn gwybod pa heriau maen nhw'n eu hwynebu, ac yn aml mae ganddyn nhw syniadau da iawn ar sut i'w datrys. Ac yna gallwn fod yn eiriolwr iddynt a gallwn eu grymuso i roi'r atebion hynny ar waith a byw'r bywyd y maent am ei fyw. O roi cynnig arni, gallwn ni wneud gwahaniaeth gwirioneddol. Er hynny, fel y dywedais, mae'n cymryd tipyn o amser, ond, mae'n arbed llond trol o amser yn y pen draw. Os gallwch chi wneud hyn yn gywir nawr, yna mae'r problemau y byddwch chi'n eu hosgoi yn sylweddol.

14:07 **Llefarydd:** Mae hyn yn bwysig iawn a'r hyn rydyn ni'n ei ddweud bob amser yw: ewch â'r person gyda chi. Ni wneir penderfyniad amdana i hebda i. Gofynnwch iddyn nhw beth hoffwn nhw ei weld yn cael ei wneud a cheisiwch wneud i hynny ddigwydd. Gwnewch yn siŵr bob amser bod yr unigolyn sy'n eistedd o'ch flaen yn hysbys o'r hyn sy'n digwydd a'u bod yn ein hysbysu ni o'r hyn y maen nhw eisiau ddigwydd.

14:25 **Llefarydd:** Fel y dywedais, mae cydweithio yn allweddol. Yn flaenorol, roedd risg a aseswyd gan weithiwr proffesiynol yn bwysicach na phrofiadau'r unigolyn. Ac mae hynny'n mynd yn groes i bopeth rydyn ni'n ceisio'i gyflawni wrth ddiogelu oedolion. Mae cydweithio yn ymwneud â sylweddoli bod gan bobl ag anghenion gofal arbenigeddau a sgiliau yn eu sefyllfaedd eu hunain. Maent yn gwybod beth sy'n digwydd yn well na ni. Felly, mae dull sy'n seiliedig ar hawliau yn defnyddio'r fframwaith gyfreithiol i ymyrryd dim ond pan fydd risg ddifrifol o niwed.

Mae dadansoddi cymaint ar y naratif ag sy'n bosibl a gofyn am hanes y claf yn gwella ein hasesiad ac yn ein helpu i ddeall beth sy'n gweithio a beth sydd ddim yn gweithio a beth arall y gallwn ni roi cynnig arno. Mae'n rhaid i ni dreulio amser yn gwrando. Mae'r rhain yn grŵp o bobl nad yw eu barn yn hawdd gwrando arno. Ac os ydych chi'n ceisio gofyn am hanes y claf pan maen nhw'n teimlo dan straen mawr neu os ydyn nhw'n anhwylyd, wyddoch chi, os oes ganddyn nhw haint wrin neu rywbeth, nid yw'n mynd i weithio. Mae angen i chi oedi ac yna ail-ystyried a dychwelyd pan fydd y sefyllfa'n well. Ceisiwch ddod o hyd i amgylchedd braf, digynnwrf lle na fydd unrhyw un yn tarfu arna chi neu le nad ydyn nhw'n teimlo eu bod nhw'n cael eu clywed. Yn wir, mae'r holl bethau hyn yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr. Mae'n bwysig ein bod yn symud i ffwrdd o ddiwylliant rhoi tic yn y boc a arweinir gan broses ac yn dewis dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Hynny fydd yn rhoi'r canlyniadau gorau i ni.

16:05 **Llefarydd:** Mae dibyniaeth strwythuredig yn rhywbeth y credaf y bydd llawer ohonom sy'n gweithio gyda chartrefi gofal yn ei gydnabod, a dyma lle mae sefydliadau gofal yn cyfrannu at ddibyniaeth ddyfnach y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau. Drwy hyn rwy'n golygu bobl sy'n mynd i'r ysbyty am sawl wythnos ar y tro. Maen nhw wedi newid yn fawr pan maent yn gadael yr ysbyty. Nid yw'n dda i bobl orwedd yn y gwely a chael pryd o fwyd dair gwaith y dydd. A gellir atgyfnerthu dibyniaeth strwythuredig gan yr union brosesau sydd i fod i'w gwarchod, fel atgyfeiriad diogelu diamheuol.

Felly, dyma enghraifft i chi. Roedd gen i glaf roeddwn yn arfer gofalu amdano. Fe wnawn ei alw yn Frank. Roedd Frank yn tua 93/94, ac roedd wedi dod i'n cartref preswyl oherwydd bod ei wraig wedi marw, ac nid oedd yn ymdopi'n dda iawn gartref. Yn wybyddol, roedd yn graff iawn. Yn gorfforol, roedd yn dda iawn. A dewisodd y cartref gofal hwnnw oherwydd ei fod yn arfer caru cerdded gweundiroedd. Roedd yn cerdded ger glannau Dyffryn Gwy yng nghanol y coed. Godidog. Pan ymunodd â ni, euthum ati i gynnal ei wiriad claf cyntaf a gofyn sut yr oedd yn ymgartrefu, a dywedodd ei fod yn hapus iawn. Roedd yn cael brecwast wedi'i goginio bob bore heb orfod golchi'r badell ffrio. Dywedodd na fyddai byth yn mynd i orfod rhoi gorchudd ar ei duvet dwbl byth eto. Ac roedd wedi setlo yn dda iawn. Gallwn uniaethu â hynny. Yr hyn yr oedd yn tueddu i'w wneud oedd cael ei frecwast ac yna bob dydd byddai naill ai'n mynd am dro i'r coed neu'n cerdded i lawr yr allt ar hyd y lôn i'r pentref ac yn prynu papur a bag o losin. Yna un diwrnod roedd yn cerdded i lawr y lôn, yn mynd o amgylch tro

lôn wledig fach fach a daeth car, car rwy'n credu oedd yn gyrru yn rhy gyflym, i'w gyfarfod ar y gornel. Ac rwy'n credu y gwnaeth ddychryn gyrrwr y car cymaint nes iddo ysgrifennu llythyr yn cwyno i'r cartref gofal. Ac roedd y llythyr yn defnyddio, wyddoch chi, geiriau cryf, dychrynlud, geiriau fel esgeulustod, a achosodd bryder mawr i reolwr y cartref gofal. Roedd yn poeni am ei enw da ac yn teimlo mewn gwirionedd efallai ein bod yn anghywir yn caniatáu i Frank fynd am dros pob dydd. Achosodd hyn lawer o ofid i Frank. Felly, gwnaethom drefnu cyfarfod amlddisgyblaethol. Yn y cyfarfod, roedd y rheolwr a'r nyrs arweiniol, y gweithiwr cymdeithasol, fi fel ei feddyg teulu ac, wrth gwrs, Frank. Ac eisteddodd yr holl weithwyr proffesiynol o gwmpas y ford i drafod, pwysu a mesur y risgiau a'r buddion nes yn sydyn fe wnaeth Frank siarad yn gefnog gan ddweud: 'Wel, di o ddim llawer o ots gen i beth fyddwch chi'n ei ddweud. Os na fyddwch chi'n rhoi caniatâd i mi fynd am dro, waeth i chi fy rhoi mewn arch oherwydd fydd fy mywyd ddim yn werth ei fyw'. Ac wrth gwrs, mae hynny'n ddigon teg, mewn gwirionedd yndyw. Wyddoch chi, rydw i wrth fy modd yn mynd am dro bob dydd a buaswn i'n ddiflas pe na bawn i'n gallu gwneud hynny. Felly, cytunodd Frank i wisgo siaced viz lachar. Fe wnaethon ni ddogfennu popeth. Roedd adroddiadau'r rheolwr yn nodi ein bod yn wir wedi pwysu a mesur y sefyllfa yn ofalus iawn. Ac rwy'n hapus i ddweud bod Frank wedi parhau i gerdded am 18 mis arall, heb unrhyw broblem gyda cheir. Ac yn sicr fe gyfrannodd at ansawdd ei fywyd.

19:28 Llefarydd: Nawr, beth am gwynion i'r Ombwdsmon ynghylch gofal pobl hŷn. Rwyf wedi cael golwg ar y mater hwn. Dro ar ôl tro maent yn tynnu sylw at bryderon ynghylch urddas yr unigolion ddim yn cael ei barchu neu bryderon am eu maeth a gofal personol. Ac mae rhai yn tynnu sylw at agwedd tuag at bobl hŷn sy'n methu â chydabod eu hunigoliaeth nac ymateb gydag sensitifrwydd neu dosturi neu broffesiynoldeb sy'n briodol i'w hanghenion. Ac wrth gwrs, mae hyn yn gyferbyniad llwyr i egwyddorion a gwerthoedd y GIG ac nid yn hollol yr hyn yr ydym am fod yn ei wneud fel meddygon teulu. Felly, mae angen i ni fod yn ymwybodol o hynny. A hefyd, yr hyn sy'n hollol allweddol yw bod yn rhaid i ni beidio ag amddiffyn pobl er anfantais iddynt. Nid dyna hanfod hyn.

20:12 Llefarydd: Felly, os oes gennym bryder diogelu, y peth cyntaf sy'n rhaid i ni ei wneud yw casglu a sefydlu'r ffeithiau. Siaradwch â'r person rydyn ni'n pryderu amdano. Siaradwch â'r bobl sydd yn eu bywyd. Darganfyddwch beth yw'r effaith arnyn nhw. Canfod perthnasoedd pwysig. Pa fath o effaith y mae'r pryder hwn wedi'i chael ar y bobl hyn. Beth yw eu dymuniadau. Mae'n hollbwysig asesu'r risg i eraill fel plant neu oedolion eraill ar yr aelwyd sydd mewn perygl. Sut maen nhw'n mynd ati i ddiogelu eu hunain. Edrychwch ar beth sydd ganddyn nhw yn eu rhwydwaith a allai gynyddu eu cefnogaeth. Pwysig iawn - meddyliwch am botensial gweithredu gan gynyddu'r risg i'r oedolyn mewn gwirionedd. Wyddoch chi, cam-drin domestig yw'r un sy'n dod i'r meddwl, ond mae yna sefyllfaoedd eraill lle gallai o bosibl eu rhoi mewn perygl o niwed. A bob amser mae'n bwysig ein bod ni'n ystyried cyfrifoldeb yr unigolyn neu'r sefydliad sydd wedi achosi'r cam-drin neu'r esgeulustod hwnnw.

21:10 Llefarydd: Os ydym yn atgyfeirio, wrth gwrs, ein blaenoriaeth gyntaf yw sicrhau bod y claf yn ddiogel ac yn ymdrin ag unrhyw anghenion meddygol uniongyrchol. Dywedwch wrth y claf beth sy'n digwydd. Gofynnwch iddyn nhw beth yw eu barn. Os nad oes ganddynt allu, siaradwch â'u teulu cyn gynted a phosibl. Ac mae'r achosion hyn yn aml yn wirioneddol heriol. Wyddoch chi, yn aml iawn, dyw'r sefyllfa ddim yn ddu a gwyn. Felly, siaradwch â'ch

cydweithwyr, siaradwch â'ch Arweinydd Diogelu neu'ch nyrs diogelu ardal, wyddoch chi, ffynhonnell gymorth wych i roi ychydig bach o risg a rennir i chi'ch hun, rwy'n credu. Cofiwch wneud nodiadau cynhwysfawr. Ysgrifennwch yn union yr hyn y mae'r claf wedi'i ddweud. Nodwch ffynhonnell eich tystiolaeth. Gwahaniaethwch yn glir rhwng y ffeithiau a'ch barn chi. Peidiwch a rhannu eich barn chi eich hun. Mae cael math o ymadrodd mewn dyfynodau yn dod oddi wrth y claf neu'r unigolyn sy'n codi'r pryder, mae hyn yn llawer iawn mwy effeithiol.

Nid yw ein cyfrifoldeb yn dod i ben pan rydym yn atgyfeirio'r claf. Wyddoch chi, mae angen i ni barhau i ddarparu cymorth i'r person sydd mewn perygl. Gofynnwch i'ch hun: a oes unrhyw un arall mewn perygl. A hefyd, yn allweddol iawn os na dderbynnir ein hatgyfeiriad, os ydych chi'n dal i deimlo bod risg, peidiwch â rhoi'r ffidil yn y to a theimlo eich bod wedi gwneud popeth o fewn eich gallu. A dweud y gwir, mae'r cyfrifoldebau yn dychwelyd i chi. Ac rydw i wedi bod mewn sefyllfa oedd lle rydw i wedi gorfod ailysgrifennu atgyfeiriad, ychwanegu ychydig mwy o wybodaeth, ac yna mae'n cael ei dderbyn. Nid yw'n ddelfrydol ac mae'n cymryd amser, ond mae'n bwysig iawn.

22:56 **Llefarydd:** Nawr, mae hyn yn allweddol iawn. Mae'r Ddeddf Galluedd Meddyliol yn ei gwneud hi'n glir iawn nad yw gwneud penderfyniad annoeth o reidrwydd yn golygu nad oes gennych chi alluedd, ac mae llawer o aelodau'r teulu yn ei chael hi'n anodd ei ddeall. Nawr, os oes gan glaf alluedd a'i fod yn gwrthod atgyfeiriad diogelu, does dim mwy y gallwch chi ei wneud. Mae angen i chi dderbyn mai dyna eu hawl. Mae'n bwysig parhau i gynnis math arall o gefnogaeth. Peidiwch â dweud 'O, wel, digon teg. Does dim mwy alla i ei wneud'. Rydych chi'n dal i fod yno yn eich rôl fel meddyg teulu. A hefyd, mae'n werth ailedrych ar y sefyllfa, yn enwedig mewn sefyllfa o gam-drin domestig. Mae ychydig fel ymyrraeth fer gydag ysmegu. Yn aml, rwy'n dychwelyd at y broblem a dweud: 'Rwy'n dal yma'. Mae bob amser rhywbeth y gallwn ei wneud os bydd angen.

Os oes rhai eraill mewn perygl, plant er enghraifft, a'r oedolyn yn gwrthod atgyfeiriad, mae angen i chi egluro bod yn ddrwg iawn gennych, ond mae angen i chi gyfeirio hynny at ddiogelu o hyd ac mae hynny'n hanfodol mewn gwirionedd. Mae'n bwysig bod pob un o'ch tîm wedi'i rymuso â chyfrifoldeb a rhyddid i weithredu ar bryderon. Rwy'n ymdebygu hyn i atgyfeirio claf ar frys yr ydych yn amau bod ganddynt ganser. Pe bai pob un o'ch atgyfeiriadau USC yn arwain at drin claf am ganser, mae'n debyg na fydddech yn atgyfeirio digon. Byddwch yn colli achos o ganser. Mae'n union yr un peth gyda diogelu; bydd rhai o'r pryderon fydd gennych yn gywir. Byddwch chi wedi cael pethau yn anghywir mewn dull effeithiol. Ond mae hynny'n iawn hefyd. Mae hynny'n golygu nad ydych wedi colli unrhyw beth. Nid yw pobl yn cyfeirio digon.

Mae'n hollbwysig eich bod yn agored, yn dryloyw. Esboniwch i'r claf beth rydych chi'n ei wneud a pham. Gall gwneud yr hawl hon gael effaith aruthrol o gadarnhaol ar fywydau pobl. Felly, mae'n heriol, ond mae'n bwysig iawn.

Hoffwn sôn wrtha chi am glaf. Fe wnawn ni ei galw'n Mary, sy'n enghraifft dda o wneud penderfyniad annoeth o bosibl, ond nid oedd angen i ni wneud unrhyw beth. Roedd Mary yn byw mewn llety cysgodol eithaf ysblennydd, lle crand iawn. Os ydych chi wedi darllen y nofel 'The Thursday Murder Club', mae'n sefyllfa ychydig yn debyg i hynny. Roedd wedi

setlo'n dda iawn yn y llety ac yn hapus iawn. Roedd ganddi ddwy ferch a oedd yn dra gwahanol. Roedd yr un yn eithaf cefnog. Roedd ganddi swydd broffesiynol bwysig a phwerus, ac ni allai ymweld â'i mam mor aml ag yr hoffai. Roedd ganddi bŵer atwrneiaeth ar gyfer iechyd a lles cymdeithasol, ond nid ar gyfer cyllid. A hi oedd yr un a gymerodd gyfrifoldeb. Roedd Jess, merch arall Mary, ychydig yn fwy agored i niwed. Roedd hi newydd ysgaru. Roedd ganddi rai problemau iechyd meddwl gyda gorbyrder ac iselder. Ond roedd hi'n ymweld â Mary llawer. Ac rwy'n credu bod y ddwy chwaer yn caru eu mam yn fawr iawn ond mewn ffordd wahanol iawn.

Nawr, yn anffodus, cafodd Jess broblemau pellach gyda iechyd meddwl a cholodd ei swydd, ac roedd hynny'n golygu na allai fforddio cadw car. Roedd ganddi gar neis ar fargen gyllid, ac roedd yn rhaid iddi gael gwared arno. Felly, penderfynodd Mary nad oedd hi am i hynny ddigwydd a'i bod yn mynd i dalu'r swm oedd yn ddyledus ar gar Jess. Roedd Sophie, y ferch arall, yn poeni'n fawr am hyn oherwydd ei bod yn gwybod ar ôl i'w mam werthu ei thŷ, bod ganddi ddigon o arian am oddeutu wyth neu naw mlynedd yn y llety braf hwn. Ac roedd hi'n meddwl pe bai hi'n talu am gar ei chwaer, dim ond am dair neu bedair blynedd y byddai'n gallu aros yno. A doedd hi ddim yn credu mai hwn oedd y penderfyniad cywir. Roedd hi'n meddwl nad oedd ei mam yn deall goblygiadau talu am y car mewn gwirionedd. Ac roedd hi'n teimlo'n rhwystredig iawn gyda'i chwaer ei bod hi'n cymryd arian ei mam pan roedd hi'n teimlo bod ei mam ei angen. Ceisiodd godi'r pryderon hyn gyda'i mam a gyda Jess ond nid oedd yn teimlo bod ei llais yn cael ei glywed, felly cododd bryder diogelu. Cysylltodd y gweithiwr cymdeithasol â mi ac ymwelodd y ddau ohonom â Mary a phenderfynu bod ganddi allu i wneud y penderfyniad hwn. Roedd hi'n deall yn iawn efallai na fyddai hi'n gallu aros yn ei chartref cyhyd â phe na bai'n talu am gar ei merch, ond doedd hi ddim yn poeni am hynny. Dywedodd ei bod wrth ei bodd yn mynd allan gyda Jess. Byddent yn mynd i'r ganolfan arddio neu'n mynd allan am ginio neu'n mynd i'r sinema yn y prynhawn. Dywedodd y byddai'n llawer gwell ganddi fynd yn y car crand nag mewn rhyw hen rhacsyn na fyddai efallai mor ddibynadwy. Ac rwy'n credu yn bwysicach fyth, roedd hi'n poeni'n fawr am y ffaith bod Jess wedi colli ei swydd, ei phriodas ac y byddai gorfod cael gwared ar ei char hefyd yn achosi i'w hiselder waethgu. Nid oedd am i hynny ddigwydd. Felly, roeddem yn teimlo mai penderfyniad Mary oedd gwneud hynny ac esboniwyd hynny i Sophie, nad oedd yn hapus iawn, ond nad oedd unrhyw beth y gallai ei wneud yn ei gylch. Ac roedd hwnnw'n benderfyniad anodd. Nid sefyllfa ddu a gwyn mohoni, yn amlwg dyna'r peth iawn. Efallai bod gweithwyr proffesiynol eraill yn credu nad hwn oedd y penderfyniad cywir. Mae gan y sefyllfaoedd hyn wawr lwyd, a dyna pham eu bod yn ddefnyddio eu trafod gyda chydweithwyr i sicrhau eich bod yn gwneud y penderfyniad gorau y gallwch gyda'r wybodaeth sydd gennych.

28:23 Llefarydd: Mae Deddf Galluedd Meddyliol 2005 yn fframwaith cyfreithiol sydd wedi'i gynllunio i gefnogi ac amddiffyn pobl â namau gwybyddol difrifol. Nawr mae gennym ni ragdybiaeth gyfreithiol bob amser o blaid galluedd meddyliol. Rydyn ni'n cymryd yn ganiataol bod gan rywun y gallu i wneud ei benderfyniadau ei hun a gwneud yr hyn maen nhw eisiau ei wneud nes ein bod ni'n hollol sicr nad ydyn nhw. Ac mae'n ddyletswydd arnom i sicrhau ein bod yn gwneud popeth o fewn ein gallu i'w helpu i fod â gallu. Felly, os oes ganddyn nhw haint ar y llwybr wrinol, rydych chi'n rhoi rhywfaint o wrthfotigau iddyn nhw a byddan nhw'n dychwelyd i'r feddygfa pan fydd yr haint wedi'i drin. Os ydyn nhw newydd gael dadl fawr gyda'u merch, fel cafodd Mary gyda'r car, dydych chi ddim yn asesu ei gallu

pan fydd hi'n dal i grynu, yn drist ac yn ddagreuol. Efallai na fydd ganddi alluedd bryd hynny, ond ychydig o ddiwrnodau'n ddiweddarach, pan fydd hi wedi cael amser i ymdawelu, mae'n fwy na thebyg y bydd ganddi'r gallu hwnnw. Er, eto, mae hwn yn fater llafurus iawn i ni fel meddygon teulu, mae'n bwysig iawn i ni.

29:26 Llefarydd: Felly, mae galluedd yn benodol i amser a phenderfyniad. Gall amrywio ac mae hynny'n hollol dderbyniol. Os oes gan rywun alluedd meddyliol, yna nid oes gennym unrhyw bwerau cyfreithiol i'w hamddiffyn rhag eu hewyllys, fel yr ydym eisoes wedi'i sefydlu. Felly, gallan nhw barhau mewn perthynas ymosodol a gallwn ni ddim gwneud unrhyw beth am hynny a ddylen ni ddim allu gwneud dim am hynny. Y peth allweddol yw ein bod yn barnu bod rhywun wedi colli galluedd meddyliol pan na allant ddeall yr wybodaeth sydd ei hangen i wneud y penderfyniad mwyach. Mae'n rhaid eu bod yn gallu pwysu a mesur yr wybodaeth, ei chadw cyhyd ag sy'n angenrheidiol i wneud penderfyniad, ac mae angen iddynt allu cyfleu eu penderfyniad i eraill. Felly, er enghraifft, dywedodd Mary wrthyf ar ddiwedd ein trafodaeth, mai'r hyn yr oeddem ni yn ei ddweud wrthi oedd os byddai hi yn talu am gar Jess, dim ond am ddwy flynedd y byddai'n gallu byw yn y llety, ond os nad yw'n talu am y car, byddai'n poeni'n ddybryd amdani a ddim yn gallu mynd allan, ond efallai y byddai'n gallu aros yn y llety am chwe blynedd. Dywedodd ei fod yn benderfyniad hawdd iddi hi ei wneud. Rwy'n hapus gyda'r ddwy flynedd. Felly gwnaeth hynny i mi deimlo 'Ydi, mae hi'n deall y sefyllfa'n llwyr'.

30:30 Llefarydd: Dyma'r pum egwyddor statudol:

- Rydym yn tybio bod gan rywun alluedd, oni bai bod y ffaith eisoes wedi'i sefydlu nad oes ganddynt alluedd.
- Mae angen i ni gymryd pob cam ymarferol i sicrhau y gallant wneud penderfyniad.
- Nid ydym yn eu trin fel rhai na allant wneud penderfyniad dim ond oherwydd eu bod yn gwneud penderfyniad annoeth, er y gall aelodau'r teulu fod yn wirioneddol ddryslyd ac yn ofidus gyda ni ynglŷn â hynny.
- Rhaid i benderfyniad a wneir ar ran rhywun sydd heb alluedd gael ei wneud er eu budd gorau. Nawr, mae hynny'n swnio'n amlwg, ond mewn gwirionedd, nid yw bob amser yn wir. Wyddoch chi, rydych chi'n meddwl am enghraifft lle mae plentyn yn gofalu am riant oedrannus sy'n dal i gwympto neu adael y tŷ i grwydro ac sydd mewn perygl o niwed. Ac maen nhw wedi blino'n lân ac yn poeni'n fawr iawn am eu riant. Ac maen nhw'n dweud, iawn, dyna ddigon. Mae hyn yn hurt. Mae'n rhaid iddyn nhw fynd i gartref. Nid yw hyn yn ddiogel. A beth maen nhw ei eisiau nawr, maen nhw wedi cyflawni'r cylch cyflawn yn eu meddwl hwy ac maen nhw eisiau i'w riant fynd i'r cartref oherwydd byddan nhw'n ddiogel yno. Ac felly, mae'r pryder a'r cyfrifoldeb yn cael ei dynnu oddi ar y plentyn, sy'n gwneud synnwyr perfffaith. Mae genna i brofiad o hyn gyda'm tad. Ond mewn gwirionedd, os nad yw'r riant eisiau mynd i gartref, mae'n rhaid i ni wneud popeth yn ein gallu i geisio gweld beth allwn ei wneud i'w cadw yn eu cartref eu hunain ond eu cadw'n ddiogel. Ac fe allai hynny fod yn rhwystredig i'r plant, ond dyna'r peth cywir i'w wneud.
- Felly, cyn i benderfyniad gael ei wneud, mae angen i ni sicrhau nad oes modd datrys y mater mewn ffordd llai cyfyngol. Cofiwch roi blaenoriaeth i'r person sydd mewn perygl bob amser.

32:17 **Llefarydd:** Bwriad y Ddeddf Galluedd Meddyliol yw bod yn alluog ac yn gefnogol, nid yn gyfyngol ac yn rheoli. Rwyf wrth fy modd â hyn. Fe ddylen ni fod yno ar gyfer ein cleifion, llysgenhadon hawliau dynol a galluogwyr creadigol i geisio helpu pobl i fyw eu bywydau gorau. Grymuso yn anad dim, diogelu yn ail a dim ond pan fo angen. Rydym am amddiffyn budd gorau pobl trwy alluogi penderfyniadau i ganolbwyntio arnynt fel unigolion. Hynny yw, nid gwneud penderfyniadau cyffredinol ar eu rhan. Ceisiwch gynnwys teulu a ffrindiau yn hynny bob amser. Os nad oes rhai, yna cyfeiriwch at eiriolwr galluedd meddyliol annibynnol, gohiriwch benderfyniad os oes siawns y gall galluedd yr unigolyn ddychwelyd.

33:10 **Llefarydd:** Mae hon yn enghraifft dda o glaf lle weithiau mae gennych chi'r capasiti ac weithiau does gennych chi ddim. Fe wnawn ni alw'r claf yn Dai. Gofalais amdano am flynyddoedd. Roedd ganddo anabledau dysgu sylweddol iawn. Roedd yn fyddar, roedd ganddo ymddygiadau anhyblyg iawn, iawn, ac roedd wedi byw am nifer o flynyddoedd mewn math o amgylchedd maethu cysgodol. Roedd ei ofalwyr yn ymroddedig iddo, yn rhoi gofal gwirioneddol iddo, roddent yn gofalu'n dda iawn amdano. Ond roeddent yn awyddus iawn i gael eu gweld bob amser yn gwneud y peth iawn iddo, yn enwedig o ran ei iechyd. Yn ddi-ffael, roedd yn dod i'r feddygfa i gael ei adolygiad chwe mis, ei archwiliadau ar gyfer rheoli clefyd cronig. Roedd bob amser yn drefnus. Felly, pan gyrhaeddodd y pecyn *Faecal Occult Blood Testing* gan Sgrinio Coluddion Cymru yn y post, roedd y staff yn awyddus iawn bod Dai yn cymryd y prawf gan geisio egluro hyn iddo. Nid oedd gan Dai ddiddordeb mewn cael unrhyw beth i'w wneud â'r prawf. Roedd yn byw bywyd eithaf disgybledig a diwyro. Byddai'n codi yn y bore, yn bwyta brechwast, yn mynd i fyny'r grisiau i'r ystafell ymolchi a defnyddi'r tŷ bach. Yna byddai'n dod i lawr eto ac yn mynd ati i wneud gwaith celf am gwpl o oriau cyn cael cinio, yna mynd allan, torri rhywfaint o goed, neu fynd am dro cyn dychwelyd i gael swper, gwyllo ychydig o deledu, cael bath a mynd i'r gwely. Dyna oedd ei fywyd. Felly, roedd ei ofalwyr yn ystyried sut y gallent gael Dai i gytuno? Doedd dim perswâd arno. Felly, fe wnaethant roi twb margarîn wrth y toiled gan obeithio y gallent ddal sampl. Nid oedd Dai yn barod am hynny o gwbl, a taflodd y twb margarîn trwy ffenestr yr ystafell ymolchi. Ac yna cymerodd ei ofalwyr y clo oddi ar ddrws yr ystafell ymolchi, gan obeithio y gallen nhw ddal rhywfaint o garthion cyn ei fod yn fflysio'r toiled. Weithiodd hynny ddim chwaith. A daethant ataf a dywedais, peidiwch â gwneud hynny oherwydd byddwch yn wynebu sefyllfa lle bydd Dai yn rhwym. Fel mae pethau'n mynd, byddwch yn ei rwystro rhag mynd i'r toiled. Felly, ceisiais egluro hyn wrth Dai. Rwy'n credu ei fod yn deall bod hyn yn ymwneud â'i iechyd. Roedd hyn yn ymwneud â sicrhau nad oedd yn mynd yn ddifrifol wael. Roedd yn deall hynny. Roedd yn hapus i mi wrando ar ei frest bob 12 mis a phethau felly. Doedd ddim am gael gwybod. Felly, fe wnaethon ni benderfynu gwneud penderfyniad budd gorau a llwyddais i edrych yn ôl trwy ei gofnodion meddygol. Cawsom oddeutu deng mlynedd o gyfrif gwaed llawn bob chwe mis, ac roedd ei haemoglobin yn wirioneddol sefydlog yn ystod y cyfnod hwnnw. Roedd ei bwysau yn sefydlog. Ac fel y dywedais, roedd yn mynd i fyny'r grisiau i'r toiled ar ôl ei frechwast bob bore heb unrhyw newid yn hynny a doedd byth yn baeddu ei ddillad isaf. Hyd y gwyddom, ni fu unrhyw newid yn ei arfer o ran symud ei goluddyn. Felly, fe wnaethon ni benderfynu bod ganddo'r gallu i wrthod y prawf hwn. Fel y gwyddom, nid yw llawer o bobl nad oes ganddynt anawsterau dysgu awydd gwneud hynny chwaith. Ac roeddem yn teimlo yn y sefyllfa hon fod ganddo allu. Penderfynwyd gadael i bethau fod. Nawr, yn amlwg, pe bai gan Dai abdomen aciwt a'i fod yn gwrthod mynd i'r ysbyty, nid wyf yn credu y byddwn yn penderfynu bod ganddo allu. Byddem wedi teimlo nad

oedd ganddo'r gallu. A byddwn yn mynnu ein bod wedi llwyddo mewn un ffordd neu'r llall i'w anfon i'r ysbyty yn y sefyllfa honno.

Felly, wyddoch chi, rydych chi'n gwneud y penderfyniad gorau i'r person o'ch blaen ar y pryd. Ac eto, llawer o ddogfennaeth, llawer o drafod i sicrhau, os aiff rhywbeth o'i le, bod gennych gopi wrth gefn.

36:34 Llefarydd: Os nad oes gan rywun alluedd, mae angen i ni ystyried ei hawliau a'u lles a'u hapusrwydd pan fyddwn yn eu diogelu yn ogystal â'u risg. Ceisiwch seilio penderfyniadau ar yr hyn maen nhw wedi'i ddweud yn y gorffennol. Y cryfaf a'r cliriaf yw'r dymuniadau, y mwyaf yw'r pwysau y dylid ei roi arnynt. Ac weithiau bydd rhywbeth sydd â phwysigrwydd aruthrol, ychydig fel Frank gyda'i deithiau cerdded, yn goresgyn popeth arall. Felly, hyd yn hyn, mae'r Ddeddf Galluedd Meddyliol wedi'i chyfyngu gan fath o ddiwylliant cyffredinol tadolaeth a gwrthdroad risg. Ac mae llawer o adolygiadau achos difrifol wedi tynnu sylw at ddiffyg dull wedi'i bersonoli. Dywedodd Mumby yn Nhŷ'r Arglwyddi yn huawdl iawn, 'Beth yw pwynt gwneud rhywun yn fwy diogel os mai dim ond eu gwneud yn fwy digalon ydyn ni?'

37:27 Llefarydd: Rydyn ni'n mynd i droi nawr at Amddifadu o Ryddid, Trefniadau Diogelu (DoLS) a oedd yn rhan o Ddeddf Galluedd Meddyliol 2005. Daw'r rhain i ystyriaeth pan fydd person dan oruchwyliaeth a rheolaeth barhaus, fel arfer mewn cartref gofal neu ysbyty lle nad yw'n rhydd i adael ac nad oes ganddo'r gallu i gydsynio i'r trefniadau hyn.

Mae ataliaeth yn gyfreithlon os bernir ei fod yn angenrheidiol i atal niwed, ond mae'n rhaid iddo fod yr opsiwn olaf. Defnyddiwch y grym lleiaf am yr amser byrraf posibl ac mae'n rhaid ei gysylltu â chynllun gofal. Nawr, mae'r diogelwch hwn i fod i sicrhau bod y trefniadau er budd gorau'r unigolyn. Mae angen iddynt gael rhywun wedi'i benodi i'w gynrychioli. Mae gan yr unigolyn hwnnw hawl gyfreithiol i apelio ac mae'r trefniadau'n cael eu hadolygu'n rheolaidd a'u parhau am ddim hwy nag sy'n angenrheidiol.

Mae DoLS wedi bod, fel y gwyr llawer ohonoch mae'n debyg, yn destun beirniadaeth drom ers eu sefydlu. Yn aml ni chânt eu defnyddio pan ddylent gael eu defnyddio. Felly, mae'r unigolion a hefyd y darparwyr gofal yn destun her gyfreithiol. Fe'u disgrifir fel hunllef weinyddol a biwrocraidd, gan roi pwysau ychwanegol ar system sydd eisoes yn gwegian dan y straen. Ac yn aml maent yn methu â chyflawni unrhyw ganlyniad cadarnhaol i'r unigolyn dan sylw na'r teulu. Dim ond un lleoliad maen nhw'n ei gwmpasu. Felly, os yw rhywun mewn cartref gofal a'u bod am fynd i ganolfan gofal dydd unwaith yr wythnos, mae angen i chi fynd i'r Llys Gwarchod i drosglwyddo'r awdurdodiad ar gyfer hynny. Wyddoch chi, mae'r cyfan yn dipyn o hunllef ac maen nhw'n methu â blaenoriaethu dymuniadau a theimladau pobl yn rheolaidd.

39.13 Llefarydd: I gymryd eu lle, mae'r Trefniadau Amddiffyn Rhyddid i fod i gael ei chyflwyno. Fel y gallwch weld o'r sleid hon o fis Rhagfyr 2019, y cynllun oedd y byddai ar waith erbyn mis Mai 2020. Ond wrth gwrs, yn hytrach cymerodd Covid yr awenau. Mae'r Trefniadau Amddiffyn Rhyddid i fod i gyflawni'r un dibenion hanfodol â DoLS, ond maent yn ymdrin â mwy nag un lleoliad. Cant eu sefydlu cyn bod y digwyddiad yn digwydd. Felly, cyn i'r unigolyn, er enghraifft, gael ei symud i gartref gofal. Mae'r opsiynau'n cael eu hystyried

pan fydd opsiynau o hyd pan allwch chi newid y cynllun o hyd. Y syniad yw y byddan nhw'n gosod disgyblaeth ar y gofal a'r cynllunio triniaeth ei hun ac y dylen nhw leihau biwrocratiaeth. Yn ddelfrydol, maen nhw'n mynd i wella canlyniadau trwy broses benderfynu sy'n canolbwyntio mwy ar hawliau. Yn wir, yr holl faterion rydw i wedi bod yn eu trafod yn y sgysiau hyd yma. Ac mae'n bwysig cofio, maen nhw hefyd yn ymwneud â phobl ifanc 16 a 17 oed, nad oedd DoLS yn ymwneud a hwy. Y math hwnnw o grŵp o oedolion ifanc neu bobl ifanc yn eu harddegau hŷn sy'n aml iawn yn cwmpo trwy rwyd y GIG.

Felly, maent yn berthnasol i unrhyw drefniadau a fyddai'n arwain at amddifadu o ryddid. Maen nhw'n siarad am bobl bregus. Dyma bobl ag anableddau dysgu a hefyd pobl â phroblemau iechyd meddwl neu weithiau anhwylderau personoliaeth. Rhaid i'r trefniadau fod yn angenrheidiol ac yn gymesur, a rhaid cynnal ymgynghoriad gofynnol cyn eu cyflwyno. Mewn dwy sefyllfa lle mae amddifadu o ryddid yn erbyn yr hyn y mae'r person yn ei ddymuno neu os yw trydydd partion mewn perygl o niwed, yna mae'n rhaid i weithiwr proffesiynol galluedd meddyliol cymeradwy ymwneud â'r mater.

41:07 Llefarydd: Mae hwn yn fath o siart llif o'r hyn fydd yn digwydd pan gaiff ei gyflwyno.

41:17 Llefarydd: Fel rwy'n dweud, gohiriwyd y cyfan oherwydd Covid a gafodd cael effaith mor enfawr ar ddiogelu oedolion. Roedd cyswllt o bell ag oedolion sydd mewn perygl yn ei gwneud yn llawer anoddach i ni ddeall yn union yr hyn oedd ei angen arnynt. Doedd gan lawer o gartrefi gofal ddim yr offer oedd ei hangen arnynt i hyrwyddo cysylltiadau o bell er, unwaith y cafodd ein cartref gofal iPad, roedd yn anhygoel cymaint roedd y preswylwyr yn gwerthfawrogi fy ngweld ar yr iPad. Nid oeddent yn gyfarwydd â'i ddefnyddio ond roeddent yn ymhyfrydu pan oedd fy wyneb yn ymddangos ar y sgrin ac yn gofyn iddynt sut roeddent yn teimlo. Felly, unwaith mae'r cit gennyh, gall weithio'n dda.

Mae colli cysylltiad â theulu yn dorcalonnus i'r bobl hyn. Unigrwydd a thristwch ofnadwy, ac effaith emosiynol drom hynny. Ond hefyd, mae gan aelodau o'r teulu sy'n mynd i'r cartrefi ac yn ymweld yn rheolaidd rôl allweddol wrth riportio pryderon a chydabod problemau mewn lleoliadau gofal. Roedd gennym risg fawr lle roedd penderfyniadau cyffredinol yn cael eu gwneud yn ystod y don gyntaf, yn enwedig yn sgil rhai penawdau papur newydd ofnadwy ynghylch penderfyniadau cyffredinol DNACPR ac ati. Felly, roedd y posibilrwydd y gallai bod risg i oedolion oedd eisoes mewn perygl.

Mae'n bwysig bod yr egwyddorion galluedd meddyliol yn parhau i fod yn flaenoriaeth mewn sefyllfaoedd fel hyn yn hytrach na cheisio hawddfreintiau oherwydd y pwysau yn unig.

Ac roedd rhyngwyneb ddryslyd rhwng y Ddeddf Galluedd Meddyliol a DoLS ac yna Deddf Coronafeirws 2020, a roddodd bwerau argyfwng iechyd cyhoeddus. Roedd amrywiad enfawr yn yr hyn y mae cartrefi gofal yn ei wneud. Byddai rhai ohonynt ddim hyd yn oed yn rhoi mynediad i weithwyr proffesiynol oedd â rôl statudol.

Yn ogystal â'r ffaith nad oedd aelodau o'r teulu'n cael ymweld â'u hanwylad, problem allweddol arall oedd bod llawer o'r staff a oedd yn eu hadnabod yn dda, eu gofalwyr, yn sâl neu yn ynysu. O ganlyniad, roedd staff banc yn cael eu defnyddio gyda hynny ynddo ei hun

yn achosi risg o heintio, ond hefyd, doedd y staff hyn ddim yn adnabod y cleifion ac nid oedd y cleifion yn ymddiried ynddynt mewn unrhyw ffordd. Roedd yn gyfnod eithriadol o anodd.

43:25 Llefarydd: Rydw i'n mynd i symud ymlaen nawr i drafod pŵer atwrneiaeth arhosol. Mae hon yn ffordd o roi rhywun rydych chi'n ymddiried ynndo, eich atwrnai, yr awdurdod cyfreithiol i wneud penderfyniadau ar eich rhan os byddwch chi'n colli galluedd meddyliol i wneud hynny yn y dyfodol neu os nad ydych chi mwyach am wneud penderfyniadau drosoch eich hun.

Dim ond rhywun sydd â galluedd meddyliol all ei sefydlu. Mae gwneud hynny cyn i chi golli galluedd yn golygu y gellir gwneud penderfyniadau pwysig o hyd ar ôl colli capasiti. Daw pŵer atwrneiaeth arhosol iechyd a lles i rym unwaith y bydd yr unigolyn wedi colli capasiti, ond daw LPA eiddo a materion ariannol i rym cyn gynted ag y bydd wedi'i gofrestru oni nodir cyfarwyddiadau eraill.

Nawr, wyddoch chi, mae llawer ohonom ni'n meddwl, os ydych chi mewn partneriaeth sifil neu os ydych chi'n briod, y bydd ein partneriaid yn gallu delio â'n cyllid a gwneud penderfyniadau ar ein rhan os ydyn ni'n colli'r gallu i wneud hynny. Ond pe bawn i'n cael fy nharo gan fws fory nesa a heb LPA, ni fyddai fy ngŵr yn gallu gwneud unrhyw beth heb wneud cais i'r Llys Gwarchod. Mae hynny'n cymryd llawer o amser, mae'n gymhleth, yn ddrud a'r peth olaf y byddai ef yn dymuno ei wneud tra ei fod yn gofalu am y plant ac yn ceisio gofalu amdana i a chadw tŷ ar yr un pryd. Felly, rwy'n credu y dylem i gyd geisio gwneud hynny. Mae gan lawer ohonom ewyllysiau. Nid oes gan bob un ohonom LPA. Er mwyn sefydlu atwrneiaeth arhosol gallwch gysylltu â Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus a lawrlwytho'r ffurflenni. Neu gallwch fynd at gyfreithiwr. Neu mae gan y Swyddfa Cyngor ar Bopeth lawer o wybodaeth. Yna byddwch yn trefnu iddo gael ei lofnodi gan ddarparwr tystysgrif. Yna mae angen ei gofrestru gyda Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus cyn y gellir ei ddefnyddio. Ar y cyfan, mae'r broses hon yn cymryd tua naw wythnos. Rhaid ei gofrestru ddigwydd tra bod gan y rhoddwr alluedd meddyliol. Y gost yw £82 felly £164 am ddau. Ond cynigir gostyngiad i'r ffi honno os ydych chi mewn ar incwm isel.

45:28 Llefarydd: Nawr, mae'n debyg ein bod ni'n ymwybodol o hyn oherwydd yn aml gofynnir i ni fod yn 'Ddarparwr Tystysgrif'. Mae darparwr tystysgrif yn cadarnhau bod y claf yn gwneud penderfyniad pŵer atwrneiaeth arhosol trwy ddewis, ei fod yn deall ei bwrpas a chwmpas yr awdurdod y mae'n ei roi i'r atwrnai. Mae'n bwysig dogfennu'r drafodaeth honno. Sut rydych chi wedi cadarnhau nad yw'r claf wedi cael ei roi o dan bwysau gormodol, nad oes gwrthdaro buddiannau ariannol, ei fod yn deall yr hyn y maen nhw'n ei wneud. Nawr mae'n debyg bod hynny'n haws os yw'ch claf wedi bod yn hysbys i chi ers tro ac mae ganddo allu. Mae'n llawer anoddach, er enghraifft, os yw rhywun newydd symud i gartref gofalu, nid ydych chi wedi cwrdd â nhw o'r blaen ac nid ydych chi 100% yn siŵr a oes ganddo allu. Os nad ydych chi'n teimlo'n hyderus i arwyddo fel darparwr tystysgrif, peidiwch â gwneud hynny. Peidiwch â theimlo dan bwysau. Weithiau fe roddir pwysau arnom ni. Ond mae darparwr y dystysgrif yn gweithredu fel amddiffyniad pwysig iawn.

46:30 Llefarydd: Mae dau fath. Mae categori A, sef unrhyw un sydd wedi adnabod y rhoddwr am o leiaf dwy flynedd. Gall fod yn ffrind neu'n gymydog neu'n gydweithiwr o'r gwaith. Ac yna, ein un ni yw'r darparwr tystysgrif proffesiynol sy'n seiliedig ar sgiliau. Ac fel

dwi'n dweud, os nad ydych chi'n teimlo'n gyffyrddus, gall gweithiwr cymdeithasol fod yn wych yn hyn o beth. Maen nhw'n ymwneud llawer â math hyn o sefyllfaoedd. A, wyddoch chi, yn aml iawn, rwyf wedi troi at weithiwr cymdeithasol oherwydd nid wyf yn bendant a oes gan y person allu. Nid oes cywilydd yn hynny.

47:01 Llefarydd: Nawr rwy'n mynd i drafod gwahanol fathau o gamdriniaeth y gall oedolion sydd mewn perygl fod yn agored iddynt. Rydym i gyd yn gwybod am gam-drin corfforol, cam-drin ariannol, cam-drin geiriol, cam-drin seicolegol. Gall hyn fod yn ganlyniad gweithred neu fethiant i weithredu. Mae rhywfaint o gam-drin yn anghyfreithlon ac mae angen riportio hynny i'r heddlu. Ond mae'n ymwneud â chamdefnyddio pŵer a rheolaeth. Llawer mwy tebygol pan fydd rhywun yn ddibynnol ar rywun arall. Mae'n tueddu i beidio â digwydd ar ei ben ei hun a gall person hŷn fod mewn perygl o ddiodef mwy nag un math o gamdriniaeth neu esgeulustod.

47:44 Llefarydd: Mae'r rhain i gyd yn wahanol ffurfiau, ac mae'n ymddangos eu bod yn dod yn fwy a mwy cyffredin wrth i amser fynd yn ei flaen. Wyddoch chi, dwi'n dod ar draws caethwasiaeth fodern nawr ac mae cam-drin rhywiol yn fwy cyffredin. Mae'r mathau hyn o achosion yn gyffredin iawn.

48:02 Llefarydd: Rydw i'n mynd i siarad am gam-drin ariannol oherwydd mae'n debyg mai hon yw'r ffurf fwyaf cyffredin sy'n effeithio ar oedolion sydd mewn perygl. Mae Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus yn derbyn ac yn cofnodi mwy o achosion o gam-drin ariannol nag unrhyw fath arall o gamdriniaeth. Mae hyn yn cynnwys dwyn arian neu eiddo, cael eich twyllo, eich rhoi dan bwysau mewn perthynas ag arian neu eiddo neu eich arian ac eiddo yn cael ei gam-drin. A gyda phoblogaeth sy'n gynyddol oedrannus, mae ganddyn nhw sgiliau gwybyddol sy'n dirywio ac mae hynny'n lleihau eu llythrennedd ariannol. Mae hwn yn fater enfawr, ac mae angen i ni fod yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth i bobl i atal niwed rhag digwydd. Y peth ofnadwy yw nad yw'n cael ei riportio'n aml oherwydd bod pobl yn teimlo cymaint o gywilydd, euogrwydd a sarhad. Yn aml, nid yw dioddefwyr yn riportio'r mater hyd yn oed.

48:59 Llefarydd: Ar gyfartaledd - allwn ni ddim credu hyn pan ddarllenais yr ystadegau – llwyddir i ddwyn £91,000 yn sgil pob sgam.

Yr arwyddion o gam-drin ariannol y dylen ni fel meddygon teulu a hefyd fel aelodau o gymdeithas fod yn wylidwrus ohonynt yw gwerthu eiddo, pobl yn methu â thalu eu biliau, methu dod o hyd/colli dogfennau ariannol, colli cysylltiad â theulu neu ffrindiau. Yn sydyn mae gan eu gofalfwyr lawer mwy o arian i'w wario. Newidiadau yn y modd y mae cerdyn banc neu gyfrifon banc yn cael eu defnyddio neu rhywun yn newid ewyllys yn gyflym ac annisgwyl. Hynny yw, mae'r cyfan yn swnio'n amlwg, ond a dweud y gwir, mae'n rhaid i chi fod yn wylidwrus ohono.

49:45 Llefarydd: Y ffactor sy'n risg mwyaf o ran cam-drin ariannol yw oedran, ond hefyd arwahanrwydd cymdeithasol yn bwysig iawn hefyd. A hyd yn oed cyn Covid, mae dros filiwn o bobl hŷn yn dweud eu bod yn teimlo'n unig neu bob amser yn teimlo'n unig, sy'n eu gwneud yn llawer mwy agored i niwed. Mae nam gwybyddol yn bwysig iawn ar gyfer hyn. O fod a hanes blaenorol o gael ei gam-drin, mae'r unigolyn yn llawer mwy tebygol o gael ei

gam-drin eto. Tensiynau o fewn y teulu, mae edrych ar y darlun hwn yn peri gofid ond y realiti creulon yw mai'r teulu yn aml yw'r bobl sy'n cyflawni'r troseddau hyn.

50:23 **Llefarydd:** Mae hunan-esgeulustod yn un anodd iawn i ni ei reoli, yn bennaf oherwydd ein hawliau dynol sylfaenol i fywyd preifat. Ac os yw rhywun yn dewis byw mewn ffordd benodol, waeth pa mor bryderus yw'r ffordd honno o fyw, mae yna amgylchiadau cyfyngedig pan all y gyfraith ymyrryd. Mae'n bwysig mewn achosion fel hyn ein bod yn defnyddio dull amlasiantaethol oherwydd ein bod yn ceisio amddiffyn wrth gynnal ymreolaeth a gellir tynnu cyfiawnhad dros y ddau beth hynny o'r deddfau hawliau dynol. Mae hunan-esgeulustod yn cwmpasu ystod o ymddygiadau, o esgeuluso i ofalu am eich hylendid personol, i beidio â gofalu am eich iechyd, i beidio â gofalu am eich amgylchedd. Mae angen i ni sicrhau nad ydyn ni'n cuddio y tu ôl i egwyddor o ddewis lle rydyn ni'n dweud, wyddoch chi, o, wel, y nhw sy'n dewis sut i fyw eu bywydau. Gellir eu cynorthwyo a'u cefnogi o hyd. Ond ar yr un pryd, ni ddylem ddiystyru eu mewnwelediadau eu hunain i'w sefyllfa, ac ni ddylem dybio na all fod unrhyw reswm rhesymol pam y byddai unrhyw un yn byw yn y fath fodd. Felly, peidiwch â chilio oddi wrth chwilfrydedd parchus. Trafodwch y sefyllfa gyda nhw lle bo hynny'n briodol, heriwch nhw. Byddwch yn garedig, byddwch yn gefnogol, dweud wrthynt 'dwi'n siŵr ei bod hi'n yn eithaf anodd byw yn yr ystafell hon'. Dyma'r mathau o bethau sy'n ddefnyddiol.

51:44 **Llefarydd:** Ond rwy'n credu bod llawer ohonom sy'n gweithio mewn meddygfeydd ac yn ymweld â chartrefi, yn gyfarwydd â math o enghreifftiau fel hyn lle rydych chi'n gorfod cerdded ar garped gludiog, camu dros fwyd y gath sy'n pydru yn y gornel a cheisio dod o hyd i'r claf ymhlith yr anrhefn.

52:05 **Llefarydd:** Felly mae angen asesu hunan esgeulustod fesul achos. Mae p'un a oes angen ymateb diogelu arnom yn dibynnu mewn gwirionedd ar allu'r oedolyn i amddiffyn ei hun trwy reoli ei ymddygiad ei hun. Rwyf bob amser wedi gweld ei fod bob amser yn ddefnyddiol iawn, hyd yn oed os nad ydych chi'n credu bod angen ei atgyfeirio i ddiogelu i gynnwys gofal cymdeithasol oherwydd yn aml mae ganddyn nhw awgrymiadau gwych, adeiladol i wella pethau. Mae yna lu o resymau pam mae pobl yn hunan-esgeuluso ac mae'r cyflwr hwn, yn fwy nag unrhyw gyflwr arall, yn galw am fath o ddull hyblyg sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, dull hyblyg. Ac mae angen i ni fod yn barod i herio pam eu bod yn dewis byw yn y ffordd y maent yn hytrach na throi eich cefn arny'n nhw. Dull y dylem drafod perthynas barhaus ac ymyrraeth yn ystyriol ac yn fedrus. Mae hyn yn ymwneud ag adeiladu perthnasoedd, ymyrraeth fer, dal ati, ceisio rhoi cymorth.

52:57 **Llefarydd:** A dyna ddiwedd y sgwrs. Yn bennaf, rwy'n gorffen gyda geiriau un o fy arwyr, Khalil Gibran, a ddywedodd 'diogelu hawliau eraill yw diwedd mwyaf bonheddig a hardd ar fod dynol'. Ac rwy'n credu'n angerddol mai hwn yw un o'r pethau pwysicaf rydyn ni'n ei wneud ym maes gofal sylfaenol. Gallwn wneud gwahaniaeth.

Rwy'n ymwybodol nad oes gennym lawer o amser ar gyfer cwestiynau ond ar ddiwedd y sgwrs hon, mae gennyf fanylion adnoddau da y gallwch droi atynt. Ond rydw i'n mynd i gloi nawr fel bod gennym ni amser am gwestiynau os yw hynny'n iawn.

53:33 **Cadeirydd:** Cwestiwn Rosie Preece: Beth am roi meddyginiaeth i gleifion heb yn wybod iddynt (covert administration)?

53:36 **Llefarydd:** Mae'r cwestiwn hwn yn cael ei ofyn yn aml a weithiau rydych yn gorfod gwneud hynny. Rwy'n credu mai'r peth allweddol bob amser yw cynnal adolygiad meddyginiaeth gofalus iawn pan ofynnir i chi amdano. Ni fydd rhai pobl yn cymryd eu meddyginiaeth. Ond pan edrychwch, gofynnir i chi roi tabledi nad oes angen iddynt eu cael beth bynnag pan gyrhaeddwch y cam hwnnw. Felly, unwaith eto, os yw'n hollol hanfodol, os yw eu pwysedd gwaed, wyddoch chi, 180 dros 100 ac nid ydynt yn cymryd amlodipine, mae'n debyg ei bod yn werth rhoi rhywfaint o amlodipine iddyn nhw heb yn wybod iddynt. Ond ystyriwch y mater fesul achos a throi at y canllawiau a gweld beth allwch chi ei doddi a'i roi iddyn nhw. Pwyswch a mesur y sefyllfa'n ofalus.

54:20 **Cadeirydd:** A dyna'r unig gwestiwn ar hyn o bryd. Allwch chi drafod gyda ni rhai o'r adnoddau gyda ni?

53:36 **Llefarydd:** Mae hwn yn lyfr hyfryd a hawdd i'w ddarllen. Mae ganddo fynegai defnyddiol yn y cefn sy'n cwmpasu'r holl elfennau cyfreithiol gyda chrynodeb defnyddiol. Dyma'r llyfrau rwy'n ddefnyddio i lunio'r sgwrs hon. Mae deunydd rhagorol yn y llyfrau hyn. Alla i ddim canmol y llyfrau hyn ddigon ynghylch cynllunio ar gyfer gofal ymlaen llaw. Mae'r holl ddeunydd ar foeseg yn rhoi cyfle i chi feddwl ychydig bach mwy am sut rydych chi'n ymarfer. Mae rhai adnoddau gwych yma. Ac yna os ydych chi fel fi a'ch bod chi'n mwynhau dysgu trwy feddyginiaeth naratif neu, wyddoch chi, straeon, mae llyfrau gwych yma sy'n cynnig hynny hefyd. Ysgrifennodd Maggie O'Farrell am ganlyniadau hirdymor sefydliadol ac effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Llyfr gwych. Ac rydw i newydd ddarllen 'Purge' sef y disgrifiad mwyaf byw, erchyll o gaethwasiaeth fodern ac effaith hirdymor, unwaith eto, o drawma plentyndod. Ac yna darllenais hunangofiant gan Stephen Westaby, sy'n gardiolegydd, a gwnaeth hynny i mi ailystyried y ffordd rwy'n cynllunio ar gyfer gofal uwch oherwydd iddo gyflawni rhai llawdriniaethau dirgrynol ar gleifion y byddwn wedi meddwl y byddai dull mwy ceidwadol wedi bod yn fwy priodol ond a roddodd flynyddoedd ychwanegol o ansawdd bywyd rhagorol iddyn nhw. Felly, mae'n dda iawn herio ein prosesau meddwl gyda llyfrau fel hyn. Felly, ie, manylion adnoddau defnyddiol i chi yn y fan hyn.

Ac yna rwy'n credu bod yna ychydig mwy o sefydliadau da y gallwch chi droi atynt os oes angen, rhai adnoddau cyfeirio i gleifion a phethau i ni edrych arnyn nhw. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru bob amser yn dda iawn. Rwy'n credu ein bod wedi cyrraedd y diwedd.

56:16 **Cadeirydd:** Diolch, Rowena. Dwi ddim yn credu bod rhagor o gwestiynau.

56:29 **Llefarydd:** Rwyf wedi rhoi fy nghyfeiriad e-bost yn y sleidiau, a gaiff eu hanfon atoch, ac rwy'n fwy na pharod i ateb cwestiynau bob amser os gallaf neu, mae croeso mawr i chi gysylltu unrhyw bryd os hoffech chi drafod claf sydd ag achos cymhleth.

56:44 **Cadeirydd:** Mae llawer o negeseuon yn dod i law yn diolch i chi am sgwrs ragorol, diolch yr hoffwn ni ei fynegi i chi hefyd. A diolch unwaith eto, Rowena, am becyn cymorth gwych, gan roi cymaint o fewnwelediad inni i'r holl ystod o faterion diogelu. Ac rwy'n credu bod y sgwrs nesaf yn ymwneud â chynllunio gofal ymlaen llaw a gynhelir tua diwedd mis

Gorffennaf. Byddwn yn anfon e-bost ynghylch hyn yn nes at yr amser. Diolch eto. Sgwrs ragorol.