



diverse
cymru
Promoting equality for all



Rhai syniadau ar gyfer sut i gael y gorau allan o'ch meddyg teulu

(a sut gall eich meddyg teulu gael y gorau allan o'i amser neu ei hamser gyda chi)

www.diverseecymru.org.uk

Mae'r daflen hon ar gyfer pobl sydd â phroblem iechyd meddwl ac unrhyw un sy'n eu cynnal neu'n gofalu amdany'n nhw. Dyma rai syniadau ar gyfer atebion i gwestiynau mae pobl wedi'u gofyn i ni dros y blynyddoedd, ond mwy na thebyg dim ond yn y DG maen nhw'n berthnasol. Does dim atebion cyflawn i unrhyw broblem, ond gobeithio bydd rhai o'r rhain o ddefnydd.

Er enghraifft, erbyn hyn mae gan Gymru "Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010". Mae Rhan 1 o'r Mesur yn sicrhau bod fwy o wasanaethau ar gael i'r meddyg teulu gyfeirio rhywun atyn nhw os bydd ganddyn nhw broblemau iechyd meddwl megis pryder neu iselder ysbryd. Gall y gwasanaethau hyn gynnwys e.e. cwnsela a rheoli straen a phryder. Gallan nhw fod ym mhreactio y meddyg teulu neu'n agos fel ei bod yn hawdd eu cyrraedd. Bydd pobl hefyd yn cael gwybod am wasanaethau eraill a all fod o ddefnydd iddyn nhw, er enghraifft rhai sy'n cael eu darparu gan grwpiau megis grwpiau gwirfoddol lleol, neu gyngor am arian a thai.

Pa mor aml ddylwn i gael adolygu fy moddion a'm gofal?

Yn anffodus, does dim ateb pendant i hyn. Dylai pobl sy'n sefydlog ond sydd wedi bod â phroblemau iechyd meddwl hirdymor gael adolygiad o leiaf unwaith bob blwyddyn, gan gynnwys edrych ar eich iechyd corfforol e.e. pwysau, pwysedd gwaed, ac ati.

Sut all fy ngofalwr neu fy nghymar fy helpu pan fydd ei angen arnaf heb gael ei eithrio neu ei heithrio gan fy meddyg teulu?

Os oes gennych chi gymar neu ofalwr, cofrestrwch y ffaith gyda'ch meddyg teulu fel ei fod/ei bod yn gwybod.

Gallwch hefyd ofyn am gael cofrestru eich cymar neu'ch gofalwr fel gofalwr ar system y meddyg. Bydd rhaid i chi fod yn iach wrth wneud hyn, a bydd rhaid rhoi caniatâd i'r meddyg siarad â nhw, hynny hefyd pan fyddwch yn iach. Os gwnewch hynny, bydd eich meddyg bron yn disgwyl y bydd eich gofalwr yn dod gyda chi a bydd yn fwy tebygol o siarad â nhw. Mae hyn yn golygu bod eich gofalwr yn fwy tebygol o "fynd heibio i staff y dderbynfa" pan fydd angen. Efallai bydd gan y syrjeri ffurflen arbennig at y diben hwn.

Os byddwch yn fodlon, bydd eich meddyg teulu hefyd yn cadw ac yn diweddarau manylion eich gweithiwr allweddol (os oes un gennych) ac enw ffrind neu aelod o'r teulu i gysylltu â nhw os bydd argyfwng.

Siarad â'r Dderbynfa

Gall staff y Dderbynfa ymddangos yn eithaf anodd ar brydiau, ond dim ond ceisio gwneud eu gwaith maen nhw.

- Dywedwch wrthyn nhw os oes angen i chi siarad â nhw yn breifat heb i gleifion eraill glywed.
- Os ydych chi eisiau gweld meddyg benywaidd, dywedwch wrth y Dderbynfa wrth wneud yr apwyntiad
- Os nid yw Saesneg eich iaith gyntaf:
 - Gallwch ddod a rhywun i ddehongli ar gyfer chi
 - Gofyn y feddygfa i ôl rhywun i ddehongli ar gyfer chi e.g. Llinell iaith
 - Neu jyst trowch lan a bydd Llinell iaith ar gael
- Os ydych chi neu eich gofalwr ffonio lan eich meddyg teulu neu feddygfa ac nid ydych yn mynd yn bell, un beth a allai helpu yw "Dwi ddim yn ofyn i chi siarad â mi, jyst ofyn i chi i wrando ar mi. Beth chi'n wneud efo'r wybodaeth wedyn yw lan i chi."

Gweld eich meddyg teulu

Byddwch yn ymwybodol y gall bod yn bryderus iawn effeithio ar eich cod, yn enwedig yn y tymor byr Felly os ydych chi'n nerfus, yn poeni, neu mewn "tipyn o stad", efallai na fyddwch chi'n cofio beth oeddech chi eisiau'i ddweud, neu beth oedd yr atebion.

Dyma rai triciau syml i'ch helpu:

- Ysgrifennwch eich cwestiynau ar ddarn o bapur ymlaen llaw fel na fyddwch chi'n anghofio'u gofyn
- Pan fyddwch chi'n ysgrifennu'r cwestiynau, gadewch ychydig o le ar ôl pob un Yna gallwch chi ofyn i'ch meddyg ysgrifennu'r atebion i lawr i chi.
- Cadwch ddyddiadur o'ch symptomau. Pan fyddwch chi'n gweld eich meddyg y tro nesaf, byddwch chi'n gallu dweud "dyma'r symptomau rwy' wedi'u cael ers fy apwyntiad diwethaf".
- Os gallwch chi, ewch â rhywun rydych yn ymddiried ynddyn nhw gyda chi i'ch apwyntiadau. Gallan nhw'ch helpu, eich cefnogi, cofio beth gafodd ei ddweud, a hyd yn oed gario ymlaen â'r sgwrs os byddwch chi wedi ypsetio gormod.
- Peidiwch â bod ofn gofyn i'ch meddyg esbonio eich diagnosis neu eich salwch i chi.
- Ewch â rhestr o'r moddion sydd eu hangen arnoch chi rhag ofn i chi anghofio gofyn
- Gofynnwch am gael esboniad o effeithiau unrhyw foddion.
- Sicrhewch eich meddyg nad ydych yn ceisio dweud wrtho/wrthi beth i'w wneud, ond yn ceisio bod yn drefnus er mwyn gwneud y mwyaf o'ch amser gyda'ch gilydd.
- Peidiwch â bod ofn gofyn am unrhyw ddewisiadau heblaw meddyginiaeth, e.e. cyfeirio am ymarfer corff, therapi llyfrau (llyfrau arbenigol am eich cyflwr), hobiau, diet, ac ati.

Beth i'w wneud mewn argyfwng:

Sicrhewch fod rhywun gyda chi, ond y ffordd orau i ymdopi ag argyfwng yw bod yn barod.

- Gallwch chi wneud "Cyfarwydddeb Ymlaen Llaw" Mae hon yn dweud wrth bobl eraill beth rydych ei eisiau a beth nad ydych ei eisiau pan fyddwch yn sâl. Mewn gwirionedd, byddai "Gwrthodiad Ymlaen Llaw" yn enw gwell gan nad ydych chi'n gallu dweud pa driniaeth rydych chi eisiau'i derbyn, ond fe allwch chi ddweud beth nad ydych chi ei eisiau. Gall hyn fod ar ddarn o bapur (anffurfiol) neu gallwch ei wneud yn ffurfiol ar ffurflen bwrpasol. Gofynnwch i'ch meddyg teulu,nyrs neu seiciatrydd am gyngor gyda hyn.
- Gallwch hefyd ddefnyddio'r daflen "Hanes Cryno a Chynllun Argyfwng" ar ein gwefan fel bod gennych daflen neu ddwy y gallwch eu rhoi i rywun sy'n ceisio'ch helpu.

Sicrhewch eich bod ar Gofrestr Practis eich meddyg teulu.

Mae cofrestr practis gan rai meddygon teulu yn y DG. Y cyfan yw'r gofrestr yw rhestr ar y cyfrifiadur i atgoffa eich meddyg neu'ch nyrs sut a pryd y dylai fod yn eich helpu. Mae'n cynnwys eich gwahodd am brawf iechyd blynyddol. Mae practisau meddygon teulu hefyd yn gwneud pethau tebyg ar gyfer pobl sydd â chyflyrau hirdymor eraill, e.e. diabetes, asthma/y fogfa a chlefyd y galon.

- Rhaid i'ch meddyg ofyn eich caniatâd cyn rhoi eich enw ar "gofrestr y practis"
- Mae'r wybodaeth ar y gofrestr hon yn gyfrinachol
- Does dim rhaid i chi fod ar y gofrestr ond os nad ydych chi, mae'n bosibl y gallech chi golli cael eich galw am brawf blynyddol neu ryw brawf arall.
- Gallwch weld eich meddyg neu'ch nyrs practis yn amlach na phob blwyddyn os ydych chi'n meddwl bod angen.
- Gallwch chi newid eich meddwl ynglŷn â bod ar y gofrestr unrhyw bryd.

Profion Iechyd Corfforol

Mae'n hawdd anghofio am eich iechyd corfforol. Er enghraifft, mae sgitsoffrenia neu anhwylder deubegynol yn cynyddu'r risg o broblemau iechyd corfforol. Gall rhai meddyginiaethau hefyd effeithio ar eich iechyd corfforol.

Pan gewch chi brawf iechyd corfforol, bydd eich meddyg neu'ch nyrs practis yn:

- Gwirio eich pwysedd gwaed
- Teimlo'ch pls
- Gwneud prawf dŵr a/neu waed
- Eich pwyso

Gallwch hefyd ofyn am gyngor ar

- Smygu, alcohol a chyffuriau
- Ymarfer corff
- Bwyta'n iach
- Sgrinio ar gyfer problemau iechyd eraill, ac
- A oes angen brechiad fflw arnoch chi

Os ydych chi'n cymryd lithiwm, bydd eich meddyg am wneud yn siŵr eich bod wedi cael prawf gwaed bob tri mis. Efallai bydd angen prawf gwaed arnoch ar gyfer meddyginiaethau eraill hefyd.

Siarad am foddion

Os ydych chi a'ch meddyg yn hapus gyda'r moddion rydych yn eu cymryd, efallai bydd yn gofyn i chi barhau i'w cymryd nhw. Os bydd unrhyw broblemau gyda'ch moddion, efallai bydd eich meddyg yn eu newid nhw neu'n siarad â chi ynglŷn â'ch cyfeirio'n ôl at eich tîm iechyd meddwl os bydd ei angen. A hefyd, meddyliwch am siarad gydag eich fferylllydd neu eich gofalwr iechyd meddwl eilaidd os maen nhw ar gael yn yr ardal.

Crynodeb

- Chi yw'r arbenigwr ar sut rydych chi'n teimlo
- Mae gofalu amdanoch chi'ch hun yn bwysig/ Os bydd eich iechyd yn newid o gwbl, neu os byddwch yn poeni am eich iechyd, mae'n werth mynd at eich meddyg teulu (neu ddweud wrth eich gweithiwr allweddol os oes un gennych).
- Mae eich nyrs practis a'ch meddyg teulu yno i'ch cefnogi chi i fod yn iach ac i aros yn iach.
- Gall eich nyrs practis neu'ch meddyg teulu eich helpu i ofalu am eich iechyd corfforol a'ch iechyd meddwl, a rhoi cyngor i chi am y moddion rydych yn eu cymryd.
- Efallai dim ond unwaith y flwyddyn y bydd angen prawf iechyd arnoch chi, ond os bydd angen, efallai bydd rhaid i chi ymweld â'ch meddygfa yn amlach
- Os bydd unrhyw broblemau gyda'ch iechyd meddwl neu'ch moddion iechyd meddwl, bydd eich meddyg yn siarad â chi ac efallai bydd yn eich cyfeirio'n ôl at eich tîm iechyd meddwl.

Steve Bazire - Cyfarwyddwr o Mistura Enterprises Ltd, masnachu fel: Choice and Medication

Oes gen ti unrhyw syniadau eraill o bethau sydd wedi helpu ti neu wedi helpu eraill allet ti rannu gyda phobol eraill? Os ie, fe fydd ên wych os gawn ni gynnwys ti a diolchi ti (jyst rhoi i ni ffugenw os wyt ti eisiau!)

Anfonwch i feedback@choiceandmedication.org.uk

Wrth gofio hwn, diolch i fy merch llygaid-brown o MIND yn Norwich ac Suzanne Duval o Diverse Cymru am rhai o'r syniadau hyn.

Y print bach: Mae'r daflen hon i helpu chi ac eich Meddyg teulu. Ewch at ein gwefan (www.choiceandmedication.org/ncmh/) am atebion i sawl cwestiwn arall amdano feddyginiaeth a chyflyrau iechyd meddwl.

V01.02 ©2013 Mistura Enterprise Ltd (www.choiceandmedication.org). Indemniad yn cymhwyso sefydliadau sydd wedi'u tanysgrifio'n unig.