

Pontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion - beth y dylech ei ddisgwyl

Dyddiad cyhoeddi: Chwefror 2016

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae'r wybodaeth hon yn egluro beth y dylai pobl ifanc a'u rhieni neu ofalwyr ei ddisgwyl gan wasanaethau plant ac oedolion yn ystod y cyfnod pontio. Mae'n awgrymu pa gwestiynau y dylid eu gofyn, a ble i gael rhagor o help.

Er mwyn darllen y cyngor ei hun, ewch i'r canllaw pontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion.

Beth yw pontio?

Os ydych yn berson ifanc ag anghenion iechyd neu ofal cymdeithasol, wrth i chi fynd yn hŷn, daw amser pan fydd angen i chi symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion. Gelwir y broses hon yn 'trosglwyddo'. Mae angen ei chynllunio'n ofalus er mwyn sicrhau eich bod yn teimlo'n barod i symud a sicrhau nad oes unrhyw fylchau yn y gofal a gewch. Mae'n bwysig eich bod chi, a'r bobl sy'n rhoi cymorth i chi, yn cael digon o amser i ystyried yn fanwl pa fathau o ofal y bydd eu hangen arnoch yn y dyfodol.

Ar ôl i chi symud, dylai gwasanaethau oedolion sicrhau eich bod yn cael cymaint o gymorth a gwybodaeth ag sydd eu hangen arnoch.

Gelwir y cyfnod o gynllunio, trosglwyddo a'r cymorth a gewch wedyn yn 'pontio'.

Nid yw pontio yn dechrau ar yr un oedran i bawb. Bydd yn dibynnu ar eich anghenion o ran gofal a chymorth a beth sy'n ymddangos yn gywir i chi. Bydd hefyd yn dibynnu ar beth mae'r gyfraith yn ei ddweud am wasanaethau gwahanol.

Dylai'r bobl sy'n darparu eich gofal a chymorth eich cynnwys chi a'ch rhieni neu ofalwyr ar bob cam o'ch cyfnod pontio. Dylent sicrhau eich bod yn cael yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wneud penderfyniadau. Dylai'r wybodaeth fod yn hawdd i'w defnyddio a'i deall.

Cyn i chi drosglwyddo i wasanaethau oedolion

Dylai'r bobl sy'n darparu eich gofal a chymorth siarad â chi a'ch rhieni neu ofalwyr am eich cyfnod pontio. Dylai hyn ddigwydd yn ddigon cynnar cyn i chi drosglwyddo fel bod gennych amser i ystyried yn fanwl beth rydych am ei gael.

Dylent eich helpu i ddewis unigolyn i weithredu fel cyswllt rhyngoch chi a'r staff amrywiol sy'n eich cynorthwyo, yn cynnwys eich meddyg teulu. Dylai'r unigolyn hwn, a elwir yn 'weithiwr penodedig' fod yn rhywun rydych yn ei adnabod eisoes ac yn cyd-dynnu'n dda ag ef. Y gweithiwr penodedig fydd eich prif gyswllt hyd at ychydig fisoedd ar ôl i chi drosglwyddo i wasanaethau oedolion.

Dylai eich gweithiwr penodedig drafod y canlynol gyda chi:

- beth i'w ddisgwyl
- sut y gallwch gymryd rhan lawn yn eich cyfnod pontio a rheoli beth sy'n digwydd
- beth fydd eich opsiynau gofal a chymorth ar ôl i chi drosglwyddo
- unrhyw asesiadau y gallai fod angen i chi eu cael
- pa help sydd ar gael cyn, yn ystod ac ar ôl y cyfnod pontio; gallai hyn gynnwys:
 - cymorth gan gyfoedion (cymorth gan bobl ifanc eraill sydd â phrofiad o bontio)
 - eiriolaeth (cymorth gan rywun sy'n annibynnol ar wasanaethau plant neu oedolion, sy'n gallu cynrychioli eich buddiannau)
- gwybodaeth am ffyrdd gwahanol o reoli eich gofal a chymorth, yn cynnwys cyllid (os ydych yn gymwys ar gyfer hyn)
- pwy i siarad â hwy os ydych yn pryderu neu os oes gennych gwestiynau.

Os na fyddwch yn cael cymorth gan wasanaethau oedolion ar ôl i chi adael gwasanaethau plant, dylai eich gweithiwr penodedig sicrhau bod eich meddyg teulu yn rhan o'r gwaith o gynllunio eich cyfnod pontio. Dylai eich gweithiwr penodedig hefyd roi gwybodaeth i chi am fathau eraill o gymorth sydd ar gael.

Eich cynllun pontio

Eich gweithiwr penodedig fydd y prif unigolyn sy'n eich helpu i gynllunio eich cyfnod pontio. Dylai hefyd sicrhau bod eich meddyg teulu a phobl o'r gwasanaethau eraill sy'n eich cynorthwyo yn rhan ohono. Dylai eich cynllun adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig i chi, yr hyn yr ydych yn teimlo y **gallwch** ei wneud a'r hyn yr **hoffech** allu ei wneud yn y dyfodol. Dylai gynnwys nodau rydych am eu cyflawni, mewn meysydd fel a ganlyn:

- eich iechyd a'ch lles (yn cynnwys iechyd emosiynol)
- addysg
- byw'n annibynnol
- cymryd rhan mewn bywyd cymunedol o ddydd i ddydd
- cyflogaeth.

Dylai eich gweithiwr penodedig siarad â chi am sut i adolygu'r cynllun yn y dyfodol er mwyn sicrhau ei fod yn dal yn iawn i chi.

Eich helpu i deimlo'n hyderus am symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion

Efallai eich bod yn teimlo'n ansicr ynghylch y syniad o symud i wasanaeth newydd, yn enwedig os ydych wedi bod gyda gwasanaethau plant am gryn amser. Gall eich gweithiwr penodedig eich helpu i ganfod ffyrdd o ymglyfarwyddo â'r gwasanaethau newydd cyn i chi drosglwyddo. Gallai hyn gynnwys:

- cwrdd â rhai o'r bobl a fydd yn eich cynorthwyo yn y gwasanaethau oedolion
- mynd i glinig ar y cyd sy'n cynnwys pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau plant ac oedolion

- ymweld â gwasanaethau oedolion
- rhoi cynnig ar gymorth cymheiriaid neu fentora
- siarad â phobl ifanc eraill sydd wedi profi'r cyfnod pontio i wasanaethau oedolion.

Gallech hefyd lunio gwybodaeth amdanoch chi eich hun, fel y gall y bobl yn y gwasanaethau oedolion ddod i'ch adnabod fel unigolyn cyn i chi drosglwyddo. Gallai'r wybodaeth gynnwys manylion eich anghenion o ran addysg, iechyd a gofal (yn cynnwys enw eich meddyg teulu), a'ch cyflawniadau, nodau a gobeithion ar gyfer y dyfodol. Gallech naill ai wneud hyn eich hun neu gynnwys eich rhieni, eich gweithiwr penodedig neu rywun arall rydych yn ymddiried ynddo.

Cwestiynau y gallech chi neu eich rhieni neu ofalwyr fod am eu gofyn

- A allaf gwrdd â'r bobl yn y gwasanaethau oedolion cyn i mi drosglwyddo?
- A allaf fynd ar ymweliad safle cyn i mi drosglwyddo?
- Pa ddewisiadau sydd gennyf ynghylch y gofal a'r cymorth y bydd angen i mi eu cael gan wasanaethau oedolion?
- A allaf siarad â phobl eraill yn fy ngrŵp oedran sydd wedi symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion?
- Pa ran fydd gan fy meddyg teulu yn ystod fy nghyfnod pontio?
- Ble y gallaf gael cyngor neu gymorth annibynnol?
- Beth os nad wyf am i'm rhieni neu ofalwyr fod yn rhan o'r broses ar ôl i mi gael fy mhen-blwydd yn 18 oed?
- Pa fudd-daliadau a hawliadau y byddaf yn gymwys i'w cael, a sut y gellir eu defnyddio?
- Nid wyf yn gymwys i gael gofal a ariennir gan y wladwriaeth, ond bydd angen i mi gael cymorth ar ôl i mi gael fy mhen-blwydd yn 18 oed - beth y dylwn ei wneud?

Ar ôl i chi drosglwyddo o wasanaethau plant

Dylai'r bobl sy'n eich cynorthwyo sicrhau eich bod yn cael cymaint o help a gwybodaeth ag sydd eu hangen arnoch yn syth ar ôl i chi drosglwyddo. Dylent sicrhau eich bod yn gwybod â phwy y dylech siarad os oes gennych unrhyw broblemau neu bryderon. Dylai hyn gynnwys eich meddyg teulu a'ch gweithiwr cymdeithasol os oes gennych un. Dylent eich rhoi mewn cysylltiad ag eiriolwr (rhywun a all roi cymorth annibynnol a chynrychioli eich buddiannau) os bydd angen hyn arnoch.

Cadw mewn cysylltiad

Os na fyddwch yn mynd i gyfarfodydd neu apwyntiadau ar ôl i chi gael eich trosglwyddo, bydd rhywun o'r gwasanaethau oedolion yn ceisio cysylltu â chi a'ch teulu. Efallai y bydd yn siarad â'ch meddyg teulu a phobl eraill sydd wedi eich cynorthwyo. Dylai hefyd ofyn i'ch gweithiwr penodedig geisio cysylltu â chi. Dylai eich gweithiwr penodedig siarad â chi ynghylch p'un a yw eich cynllun gofal a chymorth dal yn addas i chi. Dylai holi a oes angen help arnoch i ddefnyddio'r gwasanaeth, neu p'un a oes rhyw ffordd arall o ddiwallu eich anghenion.

Cwestiynau y gallech chi neu eich rhieni neu ofalwyr fod am eu gofyn

- Pa gymorth sydd ar gael yn fy nghymuned leol i'm helpu i fyw mor annibynnol â phosibl?
- Pa gymorth sydd ar gael i'm helpu i ddod o hyd i waith, addysg neu gyfleoedd hyfforddiant?
- Beth yw'r opsiynau o ran derbyn a rheoli fy nghyllid gofal cymdeithasol?
- Beth y dylwn ei wneud os bydd fy mab, merch neu unigolyn rwy'n gofalu amdano yn eithrio o gysylltu â gwasanaethau oedolion ar ôl iddo drosglwyddo?

Yr hyn y dylech ei ddisgwyl

Dylai'r gwasanaethau plant ac oedolion gymryd cyfrifoldeb am eich cyfnod pontio. Dylent gydweithio er mwyn sicrhau eich bod yn symud yn esmwyth ac

yn raddol o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion. Dylent gydweithio'n agos â'ch meddyg teulu ac unrhyw wasanaethau eraill sy'n eich cynorthwyo.

Os oes gennych gynllun addysg, iechyd a gofal, dylai'r gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol gydweithio'n agos â'r gwasanaethau addysg. Bydd hyn yn help i sicrhau bod eich cyfnod pontio yn fwy esmwyth.

Dylech weld yr un gweithiwr gofal iechyd am y ddau apwyntiad cyntaf ar ôl i chi drosglwyddo. Dylech hefyd weld yr un gweithiwr cymdeithasol drwy gydol eich cyfnod pontio, o'r camau cynllunio cynnar hyd at adolygiad cyntaf eich cynllun gofal a chymorth.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth a chymorth?

I gael cyngor a chymorth, cysylltwch â'r canlynol:

- [Action for Sick Children](#), 01663 763 004
- [Care Leavers' Association](#), 0161 637 5050
- [Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr](#), 0844 800 4361
- [Contact a family](#), 0808 808 3555
- [Mencap](#), 0808 808 1111
- [YoungMinds](#), 0808 802 5544 (llinell gymorth i rieni a gofalwyr)
- [Youth Access](#), 020 8772 9900
- [Stonewall](#), 0800 050 2020

Gallwch gael rhagor o wybodaeth ar wefannau [Info 4 Care Kids](#) ac [NHS Choices](#).

- Os oes gennych unrhyw bryderon am wasanaeth iechyd, siaradwch â'ch gwasanaeth cyngor a chysylltiadau cleifion lleol. Gallwch gael y manylion cyswllt gan eich meddyg teulu, drwy ffonio 111 neu ar [NHS Choices](#).
- Os oes gennych unrhyw bryderon am ofal, cysylltwch â'r [Comisiwn Ansawdd Gofal](#) (03000 61 61 61) neu'r [ombwdsmon llywodraeth leol](#) (0300 061 0614).
- Os oes gennych unrhyw bryderon am ysgol neu wasanaeth addysg arall, cysylltwch ag [Ofsted](#) (0300 123 4666).

I gael gwybod mwy am yr hyn y mae NICE yn ei ddweud ar y pwnc, gweler ein tudalen ar [gyfnod pontio rhwng gwasanaethau](#).

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

Gwybodaeth ddiweddaraf

Mân newidiadau ers cyhoeddi

Ebrill 2016: Egluro rôl eiriolwr.

ISBN: 978-1-4731-1834-8