

Problemau iechyd meddwl ymhlith pobl ag anableddau dysgu – pa ofal y dylech ei ddisgwyl

Medi 2016

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r gofal y mae NICE wedi dweud sy'n gweithio orau i bobl ag anableddau dysgu sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae wedi'i ysgrifennu i rieni, aelodau o'r teulu, gofalmwyr a gweithwyr gofal unrhyw un sydd ag anableddau dysgu a phroblemau iechyd meddwl. Bydd yn eich helpu i ganfod pa ofal y dylech ei ddisgwyl gan wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol ac addysgol. Mae fersiwn hawdd i'w ddarllen o'r wybodaeth hon ar gyfer pobl ag anableddau dysgu ar gael [yma](#).

Bydd aelodau o'r teulu a gofalmwyr fel arfer yn rhan o'r gofal ar gyfer pobl ag anableddau dysgu. Fodd bynnag, gallai fod rhai sefyllfaoedd prin lle na fydd person ag anableddau dysgu, a all wneud penderfyniadau am ei ofal ei hun, eisiau i'w deulu na gofalmwyr fod yn rhan o hynny.

Dylai staff fod yn ymwybodol o'r hyn a ddyweddodd NICE. Siaradwch â'ch meddyg os nad ydych yn teimlo bod y person rydych yn gofalu amdano yn derbyn y gofal y mae NICE wedi dweud y dylai ei gael. Efallai y gall y person rydych yn gofalu amdano hefyd gael help gan eiriolwr. Mae gan NHS Choices ragor o wybodaeth am [eiriolwyr](#).

Mae'r wybodaeth hon yn cyfeirio at y pethau ychwanegol y dylai staff eu gwneud ar ran pobl ag anableddau dysgu. Nid yw'n mynd i fanylder am wahanol broblemau iechyd meddwl (fel iselder neu gorbryder). Os oes gan y person rydych yn gofalu amdano broblemau iechyd meddwl, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol roi rhagor o wybodaeth am hyn i chi.

Pam bod hyn yn bwysig i chi?

Nod NICE yw helpu pobl i dderbyn y gofal gorau posibl ni waeth pwy ydynt na ble maent yn byw. Nod y canllaw yw:

- helpu i stopio pobl ag anableddau dysgu rhag cael problemau iechyd meddwl
- helpu staff i adnabod pan fydd gan bobl ag anableddau dysgu broblem iechyd meddwl

- helpu meddygon ac aelodau eraill o staff sy'n gweithio gyda phobl ag anableddau dysgu i asesu problemau iechyd meddwl
- gwneud yn siŵr bod gan rieni, aelodau o'r teulu, gofalwyr a gweithwyr gofal y cymorth sydd ei angen arnynt
- argymell triniaethau.

Problemau iechyd meddwl

Mae problemau iechyd meddwl yn gyffredin ymhlith pobl ag anableddau dysgu, ond gall fod yn anodd dweud a oes gan yr unigolyn rydych yn gofalu amdano un. Gallai hyn fod oherwydd bod problemau gyda'i iechyd corfforol neu ei ymddygiad yn ei gwneud hi'n anodd sylwi ar y symptomau, neu am na all ddangos neu ddweud wrthyich sut mae'n teimlo. Bydd angen i bob aelod o staff sy'n gofalu am bobl ag anableddau dysgu ac sy'n eu cynorthwyo ddeall hyn, a chymryd gofal ychwanegol i sylwi ar broblemau.

Pwy fydd yn rhan o hyn?

Yn dibynnu ar y math o help sydd ei angen, efallai y byddwch yn gweithio gyda nifer o weithwyr proffesiynol gwahanol. Gallant gynnwys:

- meddygon teulu, nyrsys a meddygon arbenigol fel seicolegwyr a seiciatryddion (sy'n arbenigo mewn iechyd meddwl) neu baediatregwyr (sy'n arbenigo mewn gofalu am blant)
- therapyddion lleferydd ac iaith, ffisiotherapyddion (sy'n helpu gyda symudiad) a therapyddion galwedigaethol (sy'n helpu gyda gweithgareddau bob dydd arferol)
- gweithwyr cymdeithasol
- athrawon a phobl eraill sy'n gweithio ym maes addysg.

Dylai pawb sy'n cymryd rhan wybod y mha ffordd y caiff yr unigolyn rydych yn gofalu amdano ei effeithio gan y canlynol:

- ei anableddau dysgu
- unrhyw broblemau iechyd corfforol
- unrhyw broblemau iechyd meddwl, a sut y gallant gael help gyda'r rhain.

Gweithwyr allweddol

Dylai pobl ag anableddau dysgu a phroblemau iechyd meddwl gael gweithiwr allweddol. Mae'n gwneud yn siwr bod pob aelod o staff yn gweithio gyda'i gilydd, a bod y [cynllun gofal](#) yn cael ei ddilyn a'i fod yn helpu. Y gweithiwr allweddol yw eich prif bwynt cyswllt, a dylech wneud yn siwr bod unrhyw asesiadau, gofal a thriniaethau yn cael eu hegluro i chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano.

Tîm arwain

Y tîm arwain sy'n trefnu'r holl ofal ar gyfer pobl ag anableddau dysgu a phroblemau iechyd meddwl yn eich ardal. Eu gwaith nhw yw gwneud yn siwr bod gofal ar gael i bobl sydd ei angen, a bod pob aelod o staff yn gwybod beth yw ei gyfrifoldebau.

Gweithio gyda chi

Dylai staff eich cynnwys chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano ym mhob penderfyniad, ac ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych ar unrhyw adeg. Pan fyddant yn siarad â chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano, dylent wneud y canlynol:

- darganfod beth sy'n bwysig i chi
- rhoi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch i chi, fel y gallwch benderfynu beth i'w wneud
- egluro pam eu bod o'r farn na fydd triniaeth a nodir yma yn gweithio
- rhoi manylion y sawl y dylech gysylltu â nhw os bydd gennych unrhyw gwestiynau
- gwneud yn siwr eich bod yn deall yr hyn maent yn ei ddweud, a bod gennych ddigon o amser i drafod popeth sydd ei angen arnoch.

Wrth drafod gofal a thriniaethau posibl, dylai staff egluro pob opsiwn, gan gynnwys manteision ac anfanteision pob un. Dylent wneud yn siwr eich bod chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano yn deall beth yw diben pob cyfarfod, gofal a thriniaeth cyn iddynt ddechrau, ac eto pan fyddant yn mynd rhagddynt.

Dylai staff eich annog i gymryd rhan, a darparu hyfforddiant a chymorth i'ch helpu i gyfrannu at unrhyw ofal a thriniaethau.

Mae rhagor o wybodaeth am sut y dylech fod yn rhan o ofal ar ein [gwefan](#).

Atal problemau iechyd meddwl

Mae rhai pethau sy'n gallu helpu pobl ag anableddau dysgu i fyw'n hapusach ac yn iachach, a'u hatal rhag cael problemau iechyd meddwl. Dylai staff gael cynllun ar gyfer helpu'r unigolyn rydych yn gofalu amdano er mwyn gall gwneud y canlynol:

- byw lle y dymuna a dewis gyda phwy mae'n byw (os yw'n oedolyn)
- treulio amser gyda'i deulu a phobl eraill sy'n bwysig iddo
- cynllunio ar gyfer newidiadau mawr i'w fywyd cartref, fel symud tŷ
- mynd allan i lefydd fel canolfannau chwaraeon a llyfrgelloedd
- cymryd rhan mewn hobiau a gweithgareddau y mae'n eu mwynhau.

Mae gan sefydliadau gyfrifoldeb cyfreithiol i helpu pobl ag anableddau dysgu i ddefnyddio eu gwasanaethau (sef gwneud addasiadau rhesymol). Er enghraifft, mae'n bosibl y bydd angen i chi adael i rywun fynd gyda nhw fel cyfaill, neu helpu gyda threfnu cludiant. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am gyfrifoldebau cyfreithiol sefydliadau ar wefan [NHS Choices](#).

Dylai plant a phobl ifanc allu mynd i ysgol neu goleg a all ddarparu addysg sy'n bodloni eu hanghenion ac sy'n eu hannog i ddysgu.

Dylai staff gymryd gofal arbennig o blant a phobl ifanc sy'n cael eu cymryd i mewn i ofal neu sy'n symud rhwng lleoliadau (er enghraifft gofal maeth, mabwysiadu neu fynd i ysgol breswyl neu goleg). Mae hyn oherwydd bod risg uchel y gall pobl gael problemau iechyd meddwl, neu y gall problemau sydd ganddynt eisoes waethygu, yn ystod yr adegau hyn sy'n achosi straen ac sy'n emosiynol.

Help i ddod o hyd i waith

Gall pobl ag anableddau dysgu gael problemau iechyd meddwl am yr un rhesymau ag y mae pobl eraill yn eu cael – oherwydd pethau fel teimlo'n unig, cael dim byd i'w wneud neu'n poeni am arian. Gall cael swydd neu wneud gwaith gwirfoddol wneud problemau iechyd meddwl yn llai tebygol, a helpu pobl i ymdopi os oes problem ganddynt. Os yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdano yn gallu gweithio, dylech ei annog i chwilio am waith. Efallai y gall gael help ymarferol gan staff am bethau fel:

- canfod yr hyn mae'n dda yn ei wneud a pha fath o waith y mae eisiau ei wneud
- ysgrifennu ffurflenni cais a CV

- paratoi ar gyfer cyfweiliadau.

Asesu ar gyfer problemau iechyd meddwl

O bosib, yr arwyddion cyntaf o broblemau iechyd meddwl mewn pobl ag anableddau dysgu fydd newidiadau mewn ymddygiad (er enghraifft, dod yn encilgar neu'n bryderus, anghofio sgiliau neu angen eu hatgoffa i wneud pethau). Os bydd unrhyw staff (fel athrawon neu weithwyr cymorth) yn sylwi ar newidiadau sy'n peri pryder iddynt, gallant drefnu asesiad i brofi iechyd meddwl yr unigolyn. Os ydych yn poeni am iechyd meddwl yr unigolyn rydych yn gofalu amdano, siaradwch â'ch meddyg teulu.

Dylai'r unigolyn rydych yn gofalu amdano hefyd gael asesiad os ydynt yn cael argyfwng. Mae hyn er mwyn darganfod ffyrdd o helpu gyda'r argyfwng, ac i'w atal rhag digwydd eto.

Os oes unrhyw arwyddion o broblem iechyd meddwl ddifrifol neu ddemensia, dylai'r unigolyn rydych yn gofalu amdano gael ei atgyfeirio at seiciatrydd sy'n arbenigo mewn gofalu am bobl ag anableddau dysgu a phroblemau iechyd meddwl.

Beth sy'n digwydd mewn asesiad iechyd meddwl?

Mae asesiad yn gyfarfod i ddysgu rhagor am y broblem ac i benderfynu pa ofal a thriniaeth sydd eu hangen. Dylai gael ei gynnal gan weithiwr proffesiynol sy'n arbenigo mewn gofalu am bobl ag anableddau dysgu a phroblemau iechyd meddwl, ond mae'n bosibl y bydd aelodau eraill o staff yn cymryd rhan hefyd. Dylech allu cymryd rhan lawn, ac unrhyw bobl eraill (fel ffrindiau) y mae'r unigolyn rydych yn gofalu amdano eisiau iddynt gymryd rhan yn yr asesiad. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod yr unigolyn rydych yn gofalu amdano yn cael cyfle i siarad â staff ar ei ben ei hun os yw am wneud hynny. Dylai'r asesiad gael ei gynnal yn rhywle y mae'r unigolyn rydych yn gofalu amdano'n gyfarwydd ag ef ac yn teimlo'n gyfforddus ynddo (fel ei feddygfa).

Cyn i'r asesiad ddechrau, dylai staff egluro beth yw ei ddiben, sut y caiff ei gynnal a pha mor hir y bydd yn ei gymryd. Dylai staff helpu'r unigolyn rydych yn gofalu amdano i baratoi ar gyfer yr asesiad os bydd angen, a dylech ill dau gael cyfle i ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych.

Yn ystod yr asesiad, bydd staff yn ceisio darganfod mwy am y newidiadau mewn ymddygiad a'r hyn a all fod yn eu hachosi o bosibl. Byddant yn holi am iechyd yr unigolyn ar y pryd ac yn y gorffennol ac am unrhyw feddyginiaeth y mae'n ei gymryd. Bydd angen iddynt ofyn cwestiynau sensitif (fel p'un a yw'r unigolyn yn yfed alcohol neu'n cymryd cyffuriau), er mwyn darganfod a oes unrhyw beth ym mywyd yr unigolyn a allai fod yn achosi'r broblem iechyd meddwl neu'n ei gwneud yn waeth.

Dylech gael crynodeb o ganlyniadau'r asesiad ar ôl iddo gael ei gwblhau, a dylai'r staff wneud yn siwr eich bod ill ddau yn ei ddeall. Dylai'r crynodeb ddweud pa ofal a thriniaeth allai fod o gymorth.

Gallwch ofyn am gyfarfod arall i drafod yr asesiad ar ôl iddo ddod i ben, os bydd angen un arnoch. Gallwch hefyd ofyn am asesiad, os byddwch yn anghytuno â'r penderfyniadau a wnaed. Gall gymryd mwy nag un asesiad i benderfynu beth yw'r broblem a pha ofal sydd ei angen.

Asesiad risg

Asesiad risg yw gwiriad i weld a allai'r unigolyn rydych yn gofalu amdano fod yn anniogel o bosibl tra bydd problem iechyd meddwl ganddo. Gallai hyn fod oherwydd y gallai niweidio eu hun (naill ai'n fwriadol, neu drwy beidio â gofalu amdano'i hun yn iawn), neu oherwydd y gall niweidio rhywun arall (er enghraifft, am fod ofn arno).

Dylai staff gynnal asesiad risg os oes gan yr unigolyn rydych yn gofalu amdano broblem iechyd meddwl, a'i ailadrodd yn rheolaidd i wneud yn siwr nad oes unrhyw risgiau newydd. Os bydd angen, dylent lunio cynllun gyda chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano ar gyfer lleihau'r risgiau.

Llunio cynllun gofal iechyd meddwl

Ar ôl yr asesiad, dylai staff gytuno ar gynllun gofal iechyd meddwl gyda chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano. Mae'r cynllun hwn ar gyfer unrhyw ofal neu driniaethau a'r hyn rydych chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano eisiau ei gael allan ohonynt (er enghraifft, cymorth gyda symptomau penodol).

Dylid ei anfon at bawb sy'n gysylltiedig (gan eich cynnwys chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano, ac unrhyw bobl eraill y gwnaethant eu cynnwys yn yr asesiad). Dylai'r cynllun egluro sut y bydd pob unigolyn yn darparu gofal. Dylai staff hefyd

gytuno ar ddyddiad i drafod y cynllun gyda chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano, i ddarganfod sut mae'n gweithio ac a oes angen unrhyw newidiadau.

Help ar gyfer problemau iechyd meddwl

Therapiau seicolegol ('siarad')

Dylid cynllunio pob gofal a thriniaeth o gwmpas anghenion yr unigolyn rydych yn gofalu amdano, a dylai'r unigolyn hwnnw eu deall.

Dylai staff gytuno pa ofal a thriniaethau i'w defnyddio gyda chi a'r unigolyn rydych yn gofalu amdano. Dylent hefyd gytuno ym mha ffordd y caiff gofal a'r driniaeth eu darparu, er enghraifft:

- beth i'w drafod ym mhob sesiwn
- pa mor hir y dylai pob sesiwn therapi fod
- pa mor aml y dylid cynnal y sesiynau.

Mae rhai triniaethau yn cynnwys dysgu sgiliau newydd, a gall pobl ag anableddau dysgu gael anhawster gyda hyn. Dylai staff eu helpu i wneud hyn, a gallwch chithau helpu hefyd drwy atgoffa'r unigolyn rydych yn gofalu amdano i ymarfer sgiliau newydd rhwng sesiynau.

Gall y therapïau hyn helpu gyda phroblemau iechyd meddwl penodol:

- Therapi ymddygiad gwybyddol ar gyfer pobl ag iselder. Mae hyn yn cynnwys canfod meddyliau ac ymddygiad negyddol a dysgu i'w newid.
- Therapi ymlacio ar gyfer pobl â gorbryder. Mae hyn yn cynnwys ymarferion fel technegau anadlu.
- Technegau amlygiad graddedig ar gyfer pobl â gorbryder neu ofnau (ffobiâu). Mae hyn yn cynnwys darganfod beth yn union sy'n achosi'r gorbryder a dysgu sut i ymdopi ag ef, nes iddo beidio â bod yn bryder mwyach.

Defnyddir triniaethau eraill hefyd ar gyfer problemau iechyd meddwl mewn pobl nad oes ganddynt anableddau dysgu, a gall rhai o'r rhain helpu'r unigolyn rydych yn gofalu amdano. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol roi rhagor o wybodaeth i chi am unrhyw driniaethau a all fod o gymorth.

Meddyginiaeth

Yn aml gall meddyginiaeth helpu gyda phroblemau iechyd meddwl. Fodd bynnag, gall llawer o'r meddyginiaethau a ddefnyddir i drin problemau iechyd meddwl achosi sgîl-ffeithiau. Gall fod yn anodd i bobl ag anableddau dysgu ddweud wrth unrhyw un ei fod yn cael sgîl-ffeithiau, felly bydd angen i weithwyr gofal iechyd proffesiynol gymryd gofal ychwanegol. Ar ôl dechrau'r feddyginiaeth, bydd angen newid y dogn o bosibl er mwyn canfod yr hyn sy'n gweithio orau. Os bydd angen, dylai staff hefyd gael cynllun ar gyfer pryd a sut i roi'r gorau i'r feddyginiaeth.

Mae pobl ag anableddau dysgu yn aml yn cymryd meddyginiaeth ar gyfer problemau iechyd corfforol. Cyn rhagnodi meddyginiaeth ar gyfer problem iechyd meddwl, dylai'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol feddwl ym mha ffordd y gallai effeithio ar unrhyw feddyginiaeth arall a gymerir gan yr unigolyn rydych yn gofalu amdano (er enghraifft, gallai atal y feddyginiaeth arall rhag gweithio neu achosi gwahanol sgîl-ffeithiau).

Dylai meddyginiaeth ond gael ei rhoi i blant a phobl ifanc ar gyfer problemau iechyd meddwl gan feddyg sy'n arbenigo mewn gofalu am bobl ag anableddau dysgu a phroblemau iechyd meddwl.

Caiff yr unigolyn rydych yn gofalu amdano gynnig help o bosibl gan nyrsys lleol sy'n gweithio gyda phobl ag anableddau dysgu. Gallant helpu gyda phethau fel cymryd profion gwaed i weld a yw'r feddyginiaeth yn achosi unrhyw sgîl-ffeithiau. Dylai staff hefyd gynnig cymorth i wneud yn siwr bod yr unigolyn rydych yn gofalu amdano yn cymryd ei feddyginiaeth ar yr adeg gywir a'i fod yn cymryd y dogn cywir.

Pan fydd angen aros yn yr ysbyty

Os bydd gan yr unigolyn rydych yn gofalu amdano broblem iechyd meddwl ac mae angen iddo aros yn yr ysbyty:

- dylai'r staff yn yr ysbyty fod â phrofiad o ofalu am bobl ag anableddau dysgu a phroblemau iechyd meddwl
- os yn bosibl, dylai'r ysbyty fod yn eich ardal leol.

Archwiliadau blynyddol gyda'r meddyg teulu

Dylai pobl ag anableddau dysgu gael archwiliadau blynyddol gan feddyg teulu (oni bai eu bod yn blant neu'n bobl ifanc a'u bod yn cael archwiliadau gyda phaediatregydd). Dylech chi gymryd rhan yn yr archwiliadau hyn hefyd.

Mae'r archwiliadau hyn er mwyn trafod unrhyw rai o'r canlynol:

- problemau iechyd meddwl (yn cynnwys arwyddion o broblemau iechyd meddwl nad ydynt wedi cael eu [hasesu](#) eto), ac unrhyw broblemau iechyd corfforol a allai fod yn eu hachosi neu'n eu gwneud yn waeth
- problemau iechyd corfforol, a chytuno a oes angen unrhyw driniaethau (fel poenladdwyr)
- triniaethau (yn cynnwys meddyginiaeth) y mae'r unigolyn yn eu cael.

Dylai meddygon teulu hefyd ofyn cwestiynau i bobl â syndrom Down ynglŷn â newidiadau yn eu hymddygiad neu os ydynt yn anghofio sut i wneud pethau, a all olygu bod angen darganfod a oes ganddynt demensia.

Cymorth i chi

Gall gofalu am rywun sydd ag anableddau dysgu a phroblemau iechyd meddwl fod yn heriol weithiau a'ch rhoi o dan sdraen. Dylech gael cynnig cymorth i chi eich hun, gan gynnwys:

- asesiad gofalwr, i ddarganfod sut mae gofalu yn effeithio arnoch chi a pha help sydd ei angen arnoch o bosibl
- cymorth i gymryd egwyl fer o ofalu
- grwpiau a all ddarparu cymorth a gwybodaeth
- helpu gydag unrhyw broblemau iechyd meddwl eich hun.

Os ydych yn gofalu am blentyn ag anableddau dysgu, cewch gynnig rhaglen hyfforddi o bosibl sydd wedi'i chynllunio ar gyfer rhieni neu ofalwyr plant ag anableddau dysgu. Dylai'r rhaglen hon eich helpu i gefnogi datblygiad cymdeithasol ac emosiynol eich plentyn, a'ch dysgu sut i ymdopi â phroblemau a allai fod gennych.

Cwestiynau y gallech eu gofyn

- Sut y gallaf helpu'r unigolyn rwy'n gofalu amdano i osgoi cael problemau iechyd meddwl?
- Pa help y gallwn ei gael wrth chwilio am waith?
- A allech fanylu mwy ar sut i wybod a oes gan yr unigolyn rwy'n gofalu amdano broblem iechyd meddwl?
- A allwch ddweud mwy wrtha i am y broblem iechyd meddwl sydd gan yr unigolyn rwy'n gofalu amdano?
- A allwch ddweud mwy wrtha i am y math o driniaethau a all helpu?
- Sut y gallaf wybod a yw'r person rwy'n gofalu amdano yn cael sgîl-ffeithiau o feddyginiaeth?
- Sut y gallaf helpu gyda'r triniaethau mae'r unigolyn rwy'n gofalu amdano yn eu cael?
- A allwch ddweud mwy wrtha i am gymorth i deuluoedd a gofalwyr?
- A oes unrhyw wybodaeth y gallwch ei rhoi i mi i fynd gyda mi?

Beth yw canllawiau NICE?

Mae NICE yn rhoi cyngor i feddygon, nyrsys ac aelodau eraill o staff sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Mae ein canllawiau yn dweud wrthynt sut i ofalu am bobl â gwahanol gyflyrau ac anghenion.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn drwy gydweithio â gofalwyr pobl ag anabledau dysgu a phroblemau iechyd meddwl, a staff sy'n gwneud diagnosis a thrin problemau iechyd meddwl. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael. Gallwch ddarllen y [canllaw](#) a ysgrifennwyd ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Rhagor o gyngor a chefnogaeth

- Mencap, 0808 808 1111
www.mencap.org.uk
- MIND, 0208 519 212
www.mind.org.uk

- Rethink Mental Illness, 0300 5000 927
www.rethink.org

ISBN: 978-1-4731-2132-4