Gofal iechyd yn y carchar: beth i'w ddisgwyl

Tachwedd 2016

Gofal iechyd yn y carchar: t beth i'w ddisgwyl

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r gofal y mae NICE (y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal) wedi dweud sy'n gweithio orau i bobl pan fyddant yn mynd i'r carchar. Bydd yn eich helpu i wybod beth i'w ddisgwyl gan wasanaethau iechyd yn y carchar. Gall fod o fudd i'ch teulu a'ch gofalwyr hefyd. Cafodd ei hysgrifennu gyda chyngor pobl sydd wedi bod yn y carchar, eu teuluoedd a'u gofalwyr, a gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n gweithio mewn carchardai.

Rhowch wybod i aelod o'r tîm gofal iechyd os ydych yn ei chael hi'n anodd deall y wybodaeth yma, neu os bydd ei hangen arnoch mewn fformat gwahanol.

Tra byddwch yn y carchar bydd modd i chi weld meddyg neu aelod arall o'r tîm gofal iechyd os bydd angen. Dylech gael cynnig yr un archwiliadau iechyd gan y GIG ag a fyddai'n cael eu cynnig i chi pe baech yn byw yn y gymuned.

Pan fyddwch yn cyrraedd y carchar

Bydd aelod o dîm gofal iechyd y carchar yn gofyn i chi am eich iechyd a'ch ffordd o fyw er mwyn gweld a oes angen unrhyw ofal neu gymorth ychwanegol arnoch. Dylai ofyn ai Saesneg yw eich iaith gyntaf a chadarnhau a fydd angen unrhyw help arnoch i gyfathrebu. Dylai ofyn i chi am y canlynol:

- anableddau (ac a oes angen i chi ddefnyddio unrhyw gyfarpar arbennig)
- meddyginiaethau (beth i'w gymryd, pryd a sut)
- salwch neu anafiadau diweddar
- alcohol a chyffuriau
- eich iechyd meddwl.

Dylid cynnig prawf beichiogrwydd i ferched os oes unrhyw siawns y gallent fod yn feichiog.

Os oes gennych broblemau iechyd meddwl, dylai staff siarad â chi am unrhyw risgiau a sut i wneud yn siŵr eich bod chi a phobl eraill yn aros yn ddiogel.

Os oes angen unrhyw brofion neu driniaeth arnoch, dylech gael eich atgyfeirio at feddyg neu aelod perthnasol arall o staff sy'n gweithio yn y carchar. Bydd rhywun yn gofyn i chi a yw'n iawn i'r staff gael eich cofnodion iechyd gan eich meddyg teulu arferol.

Efallai hefyd y cewch brawf pelydr-X o'r frest i weld a oes gennych TB.

Tra byddwch yn y carchar

Yn ystod eich wythnos gyntaf, bydd gweithiwr iechyd yn rhoi archwiliad iechyd i chi. Dylai nodi eich taldra, pwysau a phwysedd gwaed. Gallai ofyn i chi wneud prawf wrin er mwyn gweld a oes gennych broblemau iechyd eraill, fel diabetes.

Dylai wneud y canlynol:

- trefnu unrhyw apwyntiadau meddygol sydd eu hangen arnoch
- esbonio sut i gysylltu â staff y tîm gofal iechyd
- rhoi gwybodaeth i chi am gadw'n iach yn y carchar
- eich helpu i lunio cynllun ar gyfer eich gofal, gan gynnwys ffyrdd o ymdopi ag unrhyw broblemau iechyd meddwl.

Os oes gennych broblemau iechyd meddwl mae'n bosibl y cewch eich atgyfeirio ar gyfer sesiynau therapi grŵp yn y carchar. Os ydych wedi defnyddio cyffuriau a/neu alcohol am gyfnod hir mae'n bosibl y cewch eich atgyfeirio i gael triniaeth a chymorth ychwanegol.

Os oes gennych salwch parhaus, fel diabetes neu asthma, dylai'r tîm gofal iechyd archwilio eich iechyd yn rheolaidd.

Cymryd meddyginiaethau yn y carchar

Os oes angen i chi gymryd meddyginiaeth, efallai y cewch ei chadw gyda chi a'i chymryd eich hun. Os na chewch wneud hynny, bydd aelod o'r tîm gofal iechyd yn eich goruchwylio wrth i chi ei chymryd. Bydd yn eich helpu i'w chymryd yn y ffordd gywir ac ar yr adeg gywir.

Gadael y carchar

O leiaf fis cyn i chi adael, dylai aelod o'r tîm gofal iechyd wneud y canlynol:

- siarad â chi am gynllunio eich gofal a chymorth ar ôl i chi adael
- eich helpu i gofrestru â meddyg teulu y tu allan i'r carchar.

Dylai'r tîm iechyd gofal weithio gyda gwasanaethau eraill fel gofal cymdeithasol, iechyd meddwl cymunedol, gwasanaethau prawf neu weithwyr cyffuriau ac alcohol er mwyn sicrhau eich bod yn cael y cymorth cywir pan fyddwch yn gadael.

Cymryd meddyginiaethau ar ôl gadael y carchar

Dylai aelodau o dîm gofal iechyd y carchar sicrhau eich bod yn gallu parhau i gymryd y feddyginiaeth sydd ei hangen arnoch, hyd yn oed ar ôl i chi gael eich rhyddhau neu eich trosglwyddo ar fyr rybudd.

Dylent wneud yn siŵr bod gennych ddigon o feddyginiaeth i'w chymryd am o leiaf saith diwrnod ar ôl gadael, neu fath o bresgripsiwn o'r enw ‘FP10’ sy'n eich helpu i gael eich meddyginiaeth yn gyflym. Dylent hefyd roi gwybodaeth i chi am gymryd eich meddyginiaeth yn y ffordd gywir.

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Dylai aelodau o'r tîm gofal iechyd siarad â chi am eich gofal a'ch cynnwys mewn penderfyniadau. Dylent siarad â chi er mwyn iddynt ddeall beth sy'n bwysig i chi, a rhoi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch i chi.

Cwestiynau y gallech eu gofyn ynglŷn â'ch gofal

- Roedd gen i apwyntiad yn yr ysbyty wedi'i drefnu pan ddes i i'r carchar – a fydd modd i mi fynd iddo o hyd?
- A allaf gadw fy meddyginiaethau gyda mi, a'u cymryd fy hun yn y carchar?
- Beth fydd yn digwydd i'm meddyginiaethau os caf fy rhyddhau neu fy nhrosglwyddo? Beth os bydd hyn yn digwydd ar fyr rybudd?
- Sut gallaf weld meddyg neu nyrs yn y carchar?
- Sut gallaf gadw'n iach ac yn heini yn y carchar?
- A allwch fy helpu i roi'r gorau i smygu?

Ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Nacro, 0300 123 1999
www.nacro.org.uk

Positively, UK 0207 713 0444
positivelyuk.org

Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai, 0808 802 0060
www.prisonreformtrust.org.uk

Ymddiriedolaeth Adsefydlu Carcharorion â Dibyniaeth, 0203 752 5560
www.rapt.org.uk

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

Y Samariaid, 116 123
www.samaritans.org

Women in Prison, 0207 359 6674
www.womeninprison.org.uk

Mae gwefan NHS Choices hefyd yn cynnwys llawer o wybodaeth am broblemau iechyd penodol a sut i gadw mor iach â phosibl.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth gan unrhyw rai o'r sefydliadau hyn, gallech ofyn i aelod o'r tîm gofal iechyd, ffrind neu berthynas ei hargraffu ar eich rhan.

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

Efallai y byddwch hefyd am ddarllen gwybodaeth NICE i'r cyhoedd am brofiadau cleifion yng ngwasanaethau'r GIG i oedolion. Mae'n nodi'r hyn y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG.

ISBN: 978-1-4731-2300-7