

## Iechyd meddwl oedolion sy'n dod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol

Mawrth 2017

### Cymorth iechyd meddwl i bobl sy'n dod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol

Mae'r wybodaeth hon ar gyfer unrhyw un 18 oed a throsodd sydd wedi cael rhyw fath o gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol ac y gall fod ganddo broblemau iechyd meddwl. Mae'r wybodaeth hefyd ar gyfer ei deulu a'i ffrindiau. Mae dod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol yn golygu pethau fel cael eich arestio neu gael eich cadw yn y ddalfa, neu fod ar barôl neu gyfnod prawf.

Mae'r wybodaeth isod yn egluro ymhle y gellir dod o hyd i gymorth a chyingor os yw asesiad wedi canfod bod gennych broblemau iechyd meddwl. Mae hefyd yn cynnwys rhai cwestiynau y gallech eu gofyn er mwyn sicrhau eich bod yn cael yr holl gymorth sydd ei angen arnoch.

Mae cyngor ar wahân ar iechyd wedi'i ysgrifennu ar gyfer [pobl yn y carchar](#), eu teuluoedd a'u gofalwyr. Os ydych chi neu rywun rydych yn gofalu amdano yn mynd i'r carchar, efallai y byddwch am ddarllen y wybodaeth hon, neu ofyn i staff iechyd am gopi.

### Cadarnhau a oes gennych broblemau iechyd meddwl

Os cewch eich arestio, eich cadw yn y ddalfa neu os byddwch ar barôl neu ar gyfnod prawf, a bod staff o'r farn y gall fod gennych broblemau iechyd meddwl, dylent drefnu eich bod yn cael asesiad. Mae hyn yn golygu y bydd gweithiwr iechyd yn gofyn rhai cwestiynau i chi am eich iechyd meddwl.

## Beth sy'n digwydd i'ch gwytodaeth bersonol?

Dylai staff roi copi i chi bob amser o unrhyw wybodaeth a gânt am eich iechyd. Dylent egluro pwy arall y gallai fod angen iddynt ei gweld. Dylent gadarnhau a yw hynny'n iawn cyn ei dangos i weithwyr iechyd eraill neu eich teulu neu ofalwyr. Os yw staff yn poeni y gallech niweidio eich hun neu rywun arall oherwydd eich problemau iechyd meddwl, gallant rannu'r wybodaeth heb eich caniatâd.

## Cwestiynau y gallech eu gofyn

Os gallai fod gennych chi neu rywun rydych yn gofalu amdano broblemau iechyd meddwl a'ch bod/a'i fod wedi dod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol, dyma rai cwestiynau fydd yn helpu i gael y wybodaeth a'r cymorth priodol.

**I bobl sy'n mynd i'r carchar:** gweler [gofal iechyd yn y carchar: beth i'w ddisgwyl](#).

**I bobl sy'n mynd i'r ysbyty oherwydd problem iechyd meddwl,** gweler [symud rhwng yr ysbyty a gartref pan fod gennych broblem iechyd meddwl](#). Mae'r ddau ar wefan NICE.

- Rwyf i (neu mae fy mherthynas/frind) wedi bod mewn trafferth gyda'r gyfraith ac mae asesiad wedi canfod bod gennyf (ganddo) broblem iechyd meddwl – beth fydd yn digwydd nawr?
- Gyda phwy y gallaf siarad os byddaf yn bryderus neu os bydd angen help arnaf?
- Pa fath o driniaeth a gofal byddaf yn ei gael?
- A fydd angen i mi gymryd unrhyw feddyginiaeth?
- A allaf barhau i gymryd unrhyw feddyginiaeth rwyf eisoes yn ei chymryd?
- A fyddaf yn gallu gweld meddyg neu nyrs tra byddaf yn nalfa'r heddlu neu yn y llys?
- A fydd yn rhaid i mi fynd i'r ysbyty oherwydd fy mhroblem iechyd meddwl?
- A oes cymorth ar gael i roi'r gorau i smygu neu yfed?

## ***Ar gyfer ffrindiau, teulu neu ofalwyr***

- Sut y gallwn gael help i berson na all wneud penderfyniadau drosto ef ei hun?

- Fel perthynas/ffrind neu ofalwr, beth yw'r ffordd orau o helpu'r person?
- A oes unrhyw gymorth penodol ar gael i ffrindiau, perthnasau neu ofalwyr pobl sydd wedi cael eu harestio neu eu cadw yn y ddalfa?
- Mae gan fy mherthynas neu ffrind broblemau iechyd eraill hefyd – sut y gallaf sicrhau ei fod yn cael yr holl help sydd ei angen arno?
- Ble y gallwn gael cyngor ar gymorth ariannol neu fudd-daliadau?
- Rwy'n poeni ynghylch sut y gallai'r person ymddwyn pan fydd yn dod gartref – beth gallaf ei wneud?
- Gyda phwy y dylwn siarad os bydd y person rwy'n gofalu amdano yn dechrau teimlo neu ymddwyn yn sâl?
- Ble y gallwn gael cymorth parhaus yn ein hardal leol?

## **Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?**

### **Cymorth iechyd meddwl**

- Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, 0844 800 4361  
[www.carers.org](http://www.carers.org)
- MIND, 0300 123 3393  
[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)
- Rethink Mental Illness, 0300 500 0927  
[www.rethink.org](http://www.rethink.org)
- Y Samariaid, 116 123  
[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)
- SANE, 0300 304 7000  
[www.sane.org.uk](http://www.sane.org.uk)
- Young Minds, 0808 802 5544 (llinell gymorth i rieni)  
[www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

### **Os yw eich perthynas neu ffrind yn mynd i'r carchar**

- Nacro, 0300 123 1999  
[www.nacro.org.uk](http://www.nacro.org.uk)
- Yr Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai, 0808 802 0060  
[www.prisonreformtrust.org.uk](http://www.prisonreformtrust.org.uk)

- Yr Ymddiriedolaeth Adsefydlu ar gyfer Carcharorion sy'n Gaeth, 020 3752 5560  
[www.rapt.org.uk](http://www.rapt.org.uk)
- Women in Prison, 0207 359 6674  
[www.womeninprison.org.uk](http://www.womeninprison.org.uk)

Gallwch hefyd fynd i wefan [NHS Choices](#) i gael rhagor o wybodaeth am iechyd meddwl.

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

Mae NICE hefyd wedi llunio gwybodaeth am:

- [Gofal iechyd yn y carchar](#)
- [Symud rhwng yr ysbyty a gartref pan fod gennych broblem iechyd meddwl](#)
- [Rheoli trais ac ymddygiad ymosodol mewn lleoliadau iechyd meddwl, iechyd a chymunedol](#)
- [Profiad defnyddwyr gwasanaeth o wasanaethau iechyd meddwl i oedolion](#)

Mae gwybodaeth am sut y dylai pobl fod yn rhan o'u gofal ar ein [gwefan](#).

## **Beth yw canllawiau NICE?**

Mae NICE yn rhoi cyngor i staff sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Mae ein canllawiau yn eu helpu i roi'r gofal gorau i bobl sydd â chyflyrau ac anghenion gwahanol. Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl sydd wedi dod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol, eu teuluoedd a'u gofalwyr, a'r staff sy'n eu cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael. Gallwch ddarllen y [canllaw](#) a ysgrifennwyd ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd a gofal.

ISBN: 978-1-4731-2437-0