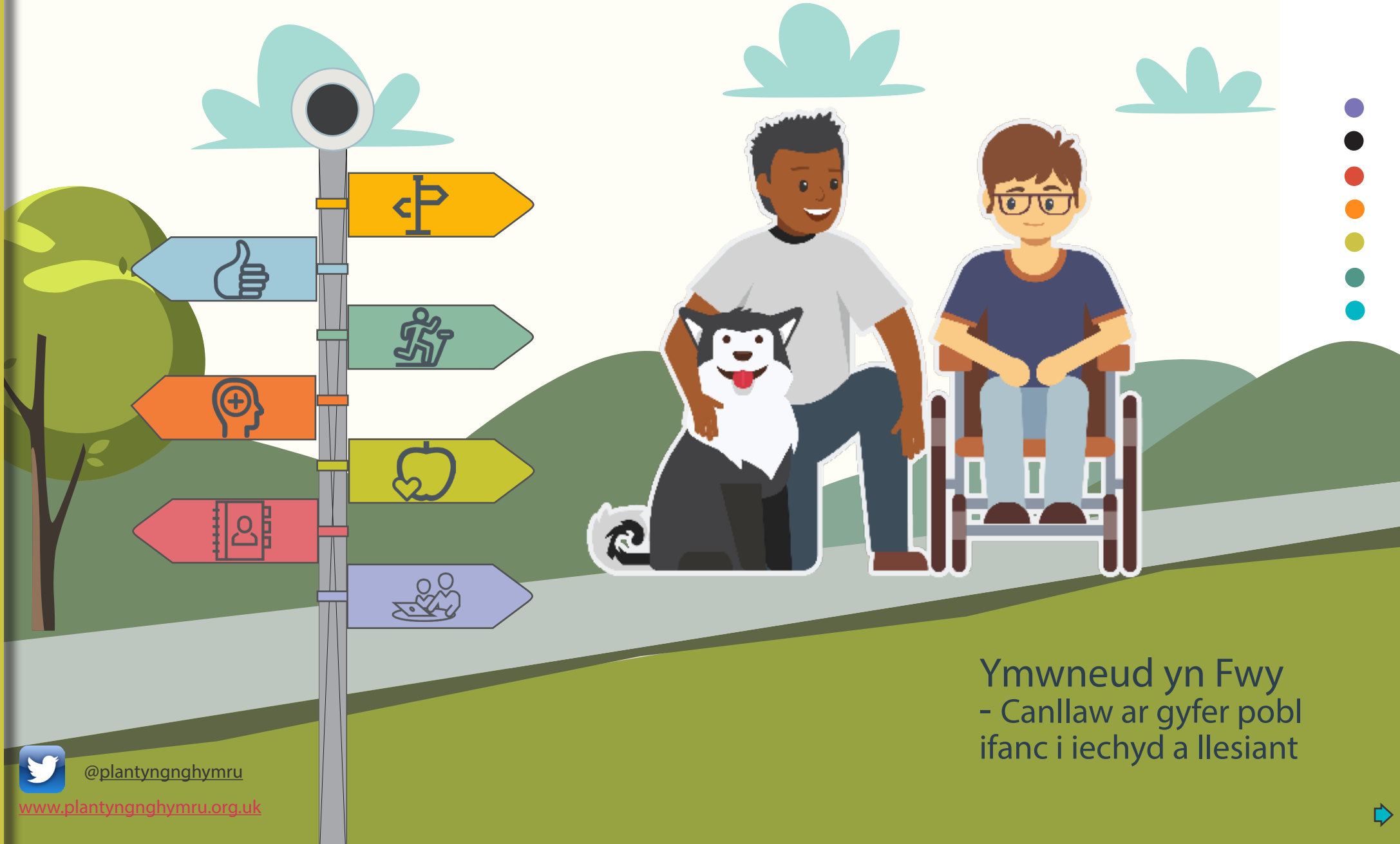


Dy arweiniad i asesiadau iechyd a chynlluniau iechyd



Ymwneud yn Fwy
- Canllaw ar gyfer pobl
ifanc i iechyd a llesiant



@plantynghymru

www.plantynghymru.org.uk





Ymneud yn Fwy

- Canllaw ar gyfer pobl ifanc i iechyd a llesiant

Nod yw arweiniad yma yw dy helpu di i ddeall asesiadau iechyd a chynlluniau iechyd. Fe fydd:

- Yn esbonio beth ydy asesiad iechyd
- Yn dweud wrthyt ti beth ydy cynllun iechyd
- Yn esbonio pam mae asesiad iechyd yn bwysig
- Yn esbonio sut i gael tipyn o help neu gyngor os byddi di ei angen
- Yn dweud tipyn wrthyt ti am y gyfraith
- Yn dweud wrthyt ti sut i gael eiriolwr os dyna rywbeth rwyd ti ei angen

Gwnaethon ni holi pobl ifanc â phrofiad o ofal am eu profiadau o asesiadau iechyd ac mae'r rhain wedi cael eu defnyddio i lywio'r arweiniad yma.



Geiriau ac Ymadroddion rydyn ni'n eu defnyddio:

Nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal – nyrs arbenigol sydd dim ond yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc mewn gofal. Fel arfer mae'n cwrdd â ti i gwblhau dy asesiad iechyd ac i adolygu dy iechyd a llesiant yn rheolaidd.

Asesiad iechyd - proses o ddarganfod mwy am dy iechyd a llesiant a beth mae arnat ti ei angen i fod mor iach â phosibl. Yn ystod dy asesiad iechyd, byddi di fel arfer yn cwrdd â gweithiwr iechyd proffesiynol i drafod dy iechyd a llesiant.

Gweithiwr iechyd proffesiynol – gallai hwn fod yn feddyg cofrestredig neu'n nyrs gofrestredig, yn ymwelydd iechyd, nyrs ysgol neu'n fydwraig. Paediatregydd Cymunedol - meddyg arbenigol a fydd efallai'n cwblhau dy asesiad iechyd cyntaf ac o bosibl yn gofyn am dy weld di eto os bydd unrhyw bryderon iechyd.

Eiriolwr - person a fydd yn dy helpu i rannu dy ddymuniadau a'th teimladau a dweud wrthyt ti am dy hawliau. Bydd dy eiriolwr yn gallu mynychu cyfarfodydd neu apwyntiadau gyda ti os byddi di angen hynny.

Swyddog Adolygu Annibynnol (IRO) - y person sy'n cadeirio dy gyfarfodydd adolygu Plant sy'n Derbyn Gofal. Mae ganddyn nhw rôl bwysig mewn penderfynu beth sy'n digwydd yn dy ddyfodol.

Beth ydy asesiad iechyd?

“Dwi ddim eisiau i'm hasesiad iechyd fod yn rhy ddifrifol. Mae jest cael paned o de ac adnabod yn nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal yn llawer o help.” Person ifanc â phrofiad o ofal, 14 oed

Os wyt ti'n blentyn neu'n berson ifanc mewn gofal, mae gennyt ti hawl i ofal iechyd da. Mae gan bob plentyn neu berson ifanc mewn gofal hawl i gael asesiad iechyd a chynllun iechyd.

Mae asesiad iechyd yn ffordd o gael gwybod mwy am dy iechyd a llesiant di a beth mae arnat ti ei angen i fod mor iach â phosibl. Mae'n rhoi'r holl wybodaeth i'r gweithwyr proffesiynol sy'n dy gefnogi mae arnyn nhw ei hangen i gefnogi dy iechyd a llesiant di yn y ffordd orau bosibl.

Fel arfer mae'n cael ei gwblhau gan weithiwr iechyd proffesiynol, nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal, nyrs ysgol neu ymwelydd iechyd – yn dibynnu ar bwy sy'n dy adnabod di orau a pha ardal rwyt ti'n byw ynddi hi. Ar ôl i ti gael asesiad iechyd, bydd yn cael ei ysgrifennu i mewn i adroddiad o'r enw cynllun iechyd.

Mae'n rhaid i weithiwr iechyd proffesiynol dy holi am dy iechyd meddwl a sut rwyt ti'n teimlo am bethau.



Bydd dy weithiwr iechyd proffesiynol hefyd yn gwirio sut wyt ti'n gyffredinol. Bydd y pethau rwyt ti'n eu trafod efallai'n cynnwys:

- Dy iechyd o ddydd i ddydd a sut rwyt ti'n teimlo'n gyffredinol
- Dy wiriadau iechyd deintyddol a llygaid
- Gwirio bod dy imiwneiddiadau (pigiadau) yn gyfredol
- Dy iechyd a llesiant meddwl
- Cyngor ac arweiniad am gadw'n iach yn y dyfodol
- Os wyt ti wedi bod yn sâl yn y gorffennol, efallai y bydd dy weithiwr iechyd proffesiynol yn gofyn i ti am hanes dy deulu
- Wrth i ti fynd yn hŷn, bydd dy weithiwr iechyd proffesiynol yn gallu dweud wrthyti sut i wneud apwyntiadau gyda meddyg, deintydd ac optegydd



Mae gennyt ti hawl i siarad am unrhyw beth rwyt ti'n teimlo ei fod yn bwysig yn ystod dy asesiad iechyd.

Cynllunio am dy iechyd

Ar ôl i ti gael dy asesiad iechyd, mae hyn yn cael ei ysgrifennu i mewn i gynllun iechyd.

Bydd dy gynllun iechyd yn dweud wrth bobl eraill gan gynnwys dy ofalwyr a gweithiwr cymdeithasol am dy iechyd a llesiant a sut orau i dy gefnogi di i fod mor iach â phosibl.

Bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n cwblhau dy asesiad iechyd yn parchu dy hawl i gyfrinachedd ac yn siarad â ti am sut hof-fet ti i bethau gael eu hysgrifennu yn dy gynllun iechyd.

Mae gennyt ti hawl i gael copi o dy gynllun iechyd, yn dibynnu ar d'edran a dy ddealltwriaeth di. Bydd dy weithiwr iechyd proffesiynol yn holi am hyn yn ystod dy apwyntiad.



Beth ydy'r gyfraith yn ei ddweud am hawliau iechyd?

Yng Nghymru mae gennyn ni gyfraith o'r enw **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014**. Mae'n rhaid i dy weithiwr cymdeithasol weithio gyda gweithwyr iechyd proffesiynol i wneud yn siŵr bod gennyt ti ofal iechyd da a dy fod ti mor iach â phosibl.

Gelli di ddysgu mwy am y gyfraith yma. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn dweud bod rhaid i'r holl blant a phobl ifanc sydd mewn gofal gael asesiad iechyd a chael gwiriadau ar eu hiechyd a llesiant yn rheolaidd.

Mae **Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC)** yn rhestr o hawliau plant mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo iddyn nhw.

Mae **Erthygl 6** o dan y Confensiwn yn dweud bod gennyt ti hawl i fywyd ac i dyfu i fyny i fod yn iach.

Mae **Erthygl 24** yn dweud bod gennyt ti hawl i ofal iechyd ansawdd da a bwyd a dŵr da.

Mae **Erthygl 12** yn dweud bod gennyt ti hawl i ddweud beth rwyt ti'n meddwl dylai ddigwydd a dylet ti gael dy glywed.

Beth i'w ddisgwyl o dy asesiad iechyd

Cam 1: Os ti'n mynd i mewn i ofal

Dylet ti gael dy asesiad iechyd cyntaf yn ystod y 20 diwrnod gwaith cyntaf mewn gofal. Bydd dy asesiad iechyd cyntaf yn rhoi proffil o dy iechyd a llesiant di.

Dylai dy ofalwyr wneud yn siŵr dy fod yn cofrestru gyda meddyg a deintydd

Cam 2: Mae dy gynllun iechyd yn cael ei ysgrifennu i fyny

Gelli di ofyn am gopi os wyt ti'n dymuno. Mae Erthygl 13 UNCRC yn dweud bod gennyt ti hawl i wybodaeth

Cam 3: Dy gyfarfod adolygu Plant sy'n Derbyn Gofal

Mae dy weithiwr iechyd proffesiynol yn gallu mynychu i siarad am dy gynllun iechyd. Dylai fod gennyt ti gopi o dy gynllun iechyd a dylet ti wybod beth i'w ddisgwyl.

Cam 4: Dy gynllun iechyd a llesiant yn cael ei adolygu'n gyson

Os wyt ti dros 5 mlwydd oed, dylet ti gael asesiad iechyd a dylai dy gynllun iechyd gael ei adolygu o leiaf unwaith y flwyddyn. Mae hyn yn gallu digwydd yn amlach os oes gennyt ti broblem iechyd neu lesiant rwyt ti eisiau ei drafod.



"Peidiwch â siarad mewn termau meddygol yn unig, esboniwch bethau'n araf a rhowch amser i mi ofyn cwestiynau." Person ifanc â phrofiad o ofal, 16 oed.



Pa mor aml fydda i'n gweld gweithiwr iechyd proffesiynol?

Dylet ti gael dy asesiad iechyd cyntaf cyn dod i mewn i ofal neu o fewn dy 28 diwrnod cyntaf mewn gofal.

Ar ôl hyn, mae'n rhaid i asesiadau iechyd ddigwydd:

- O leiaf unwaith bob 6 mis i blant o dan 5 mlwydd oed
- O leiaf unwaith bob 12 mis i blant a phobl ifanc 5 mlwydd oed a throsodd

Mae gennyt ti hawl i ofyn am weld dy weithiwr iechyd proffesiynol yn gynharach os oes gennyt ti broblem iechyd and llesiant rwyt ti eisiau siarad amdani. Efallai y bydd dy iechyd a llesiant yn cael eu hadolygu'n fwy rheolaidd os oes gennyt ti broblem iechyd barhaus.



Atebion i'ch cwestiynau:

Ble bydda i'n cwrdd â fy ngweithiwr iechyd proffesiynol?

el arfer bydd dy weithiwr iechyd proffesiynol yn ceisio cwrdd â ti yn dy gartref neu mewn clinig iechyd lleol. Dylai dy weithiwr iechyd proffesiynol feddwl am ble mae'r lle gorau i ti a ble byddi di'n teimlo'n fwyaf cysurus.

Os wyt ti'n cwrdd â nyrs ysgol i gael dy asesiad iechyd, byddan nhw efallai'n dy weld di am apwyntiad byr yn yr ysgol neu'n trefnu dy weld di tu allan i'r ysgol.

Beth os ydw i eisiau gofyn cwestiynau?

Mae dy asesiad iechyd yn gyfle i ti ofyn cwestiynau os oes rhywbeth sy' ddim yn glir neu os wyt ti eisiau gwybod mwy am rywbeth.



Sut ydw i'n cael siarad ag eiriolwr?

Mae gan bob plentyn a pherson ifanc sydd mewn gofal hawl i gael eiriolwr.

Bydd eiriolwr yn sicrhau dy hawl i gael dy glywed ac yn gadael i bobl eraill wybod dy ddymuniadau a'th teimladau di. Mae dy eiriolwr yn gallu mynychu cyfarfod gyda ti neu siarad â ti am opsiynau wrth i ti wneud penderfyniadau.

Os hoffet ti gael cefnogaeth eiriolwr, gelli di siarad â dy weithiwr cymdeithasol, IRO neu weithiwr iechyd proffesiynol a gofyn am atgyfeiriad eiriolaeth. Hefyd gelli di gyfeirio dy hunan os byddai'n well gennyt ti. Mae llinell gymorth MEIC yn gallu rhoi mwy o wybodaeth i ti am sut i gael eiriolwr.

Gelli di alw llinell gymorth MEIC yn rhad ac am ddim ar 0808 80 23456.

Gaf i ddod â rhywun gyda fi i'm hapwyntiad?

Gelli di gymryd rhywun gyda ti i'r apwyntiad os wyt ti'n dymuno. Mae'n bwysig dy fod ti'n teimlo'n gyfforddus am mai dy asesiad iechyd di yw e. Efallai y byddi eisiau mynd ag eiriolwr gyda ti.

Dy adolygiad Plant sy'n Derbyn Gofal

Pa mor aml fydda i'n gweld gweithiwr iechedd proffesiynol?

Ar ôl i ti gael dy asesiad iechedd, bydd dy weithiwr iechedd proffesiynol yn ysgrifennu dy gynllun iechedd. Bydd dy gynllun iechedd yn dweud wrth bobl eraill beth mae angen iddyn nhw ei wneud i gefnogi dy iechedd a dy lesiant di. Efallai y bydd dy weithiwr iechedd proffesiynol yn mynychu dy gyfarfod adolygu Plant sy'n Derbyn Gofal i drafod dy gynllun iechedd.

Beth fydd yn digwydd gyda fy ngwybodaeth?

Dylet ti bob amser gael yr wybodaeth ddiweddaraf am ble mae dy wybodaeth di'n mynd a chyda phwy bydd yn cael ei rhannu. Dylai dy weithiwr iechedd proffesiynol ddweud wrthyti ti beth yn union gaiff ei rannu gyda dy ofalwr, dy weithiwr cymdeithasol neu bobl eraill yn dy gyfarfod adolygu Plant sy'n Derbyn Gofal.

Mae'n bosib y bydd angen i'r gweithiwr iechedd proffesiynol sy'n cwblhau dy asesiad iechedd rannu tipyn o dy wybodaeth di gyda dy ofalwr – fel bod ganddyn nhw'r wybodaeth mae arnyn nhw ei hangen i edrych ar dy ôl di'n iawn.

Beth am fy hawliau i breifatrwydd?

Mae Erthygl 16 o dan UNCRC yn dweud bod gan bob plentyn a pherson ifanc hawl i breifatrwydd. Mae'r wybodaeth rwyti ti'n ei rhannu yn perthyn i ti ac ni chaiff ei rhannu oni bai dy fod di am i hynny ddigwydd. Fodd bynnag, os bydd dy weithiwr iechedd proffesiynol yn poeni am dy ddiogelwch neu ddiogelwch rhywun arall, mae'n bosib y bydd rhaid iddyn nhw ddweud wrth rywun arall i wneud yn siŵr dy fod ti'n cael dy amddiffyn.

Hefyd efallai y bydd dy weithiwr iechedd proffesiynol yn rhannu gwybodaeth o dy gynllun iechedd gyda dy weithiwr cymdeithasol neu weithwyr proffesiynol eraill sy'n gweithio gyda ti os bydd angen cefnogaeth ychwanegol arnat ti. Bydd dy weithiwr iechedd proffesiynol yn siarad â ti am beth gaiff ei rannu ac yn rhoi copi o'ch cynllun iechedd i ti.



Camau ymlaen

Os hoffet ti wybod mwy, cei di bob amser siarad â dy weithiwr iechedd proffesiynol, dy weithiwr cymdeithasol, dy Swyddog Adolygu Annibynnol (IRO) neu dy ofalwr.

Os hoffet ti gael cymorth eiriolwr gelli di gysylltu â Llinell Gymorth MEIC yn rhad ac am ddim ar 0808 80 23456.

Mae'n bwysig hefyd dy fod ti'n gwybod mwy am iechedd a lesiant er mwyn i ti gael edrych ar ôl dy iechedd a lesiant dy hun yn y dyfodol.

Mae mwy o wybodaeth am fwyta'n iach ac ymarfer ar ein gwefan.

Mae gennyn ni arweiniad defnyddiol am iechedd meddwl hefyd y gelli di gael cip arno yn www.plantynghymru.org.uk/adnoddau-2/plant-syn-derbyn-gofal/

