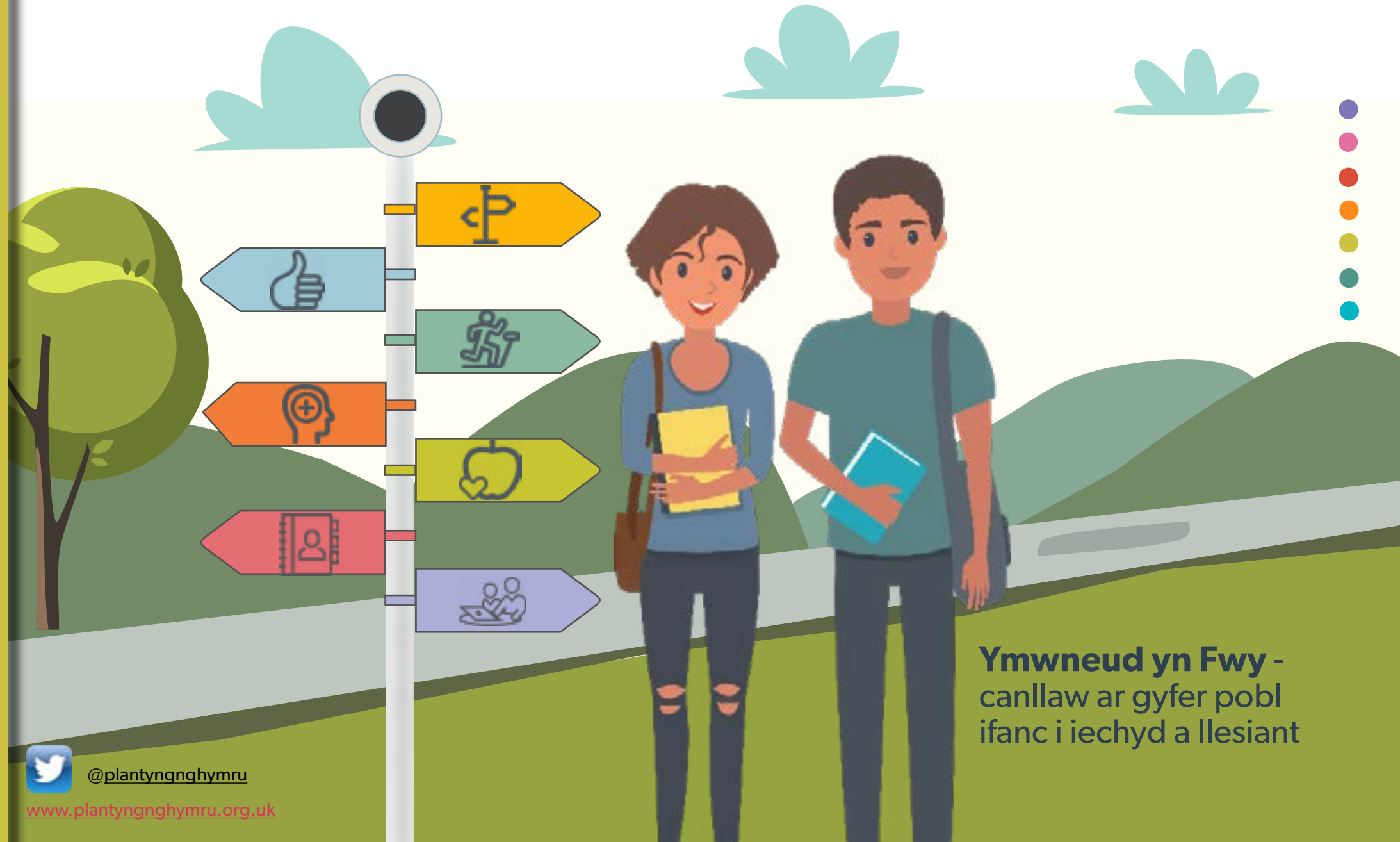




Eich hawliau, iechyd a llesiant



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



@plantyngnghymru

www.plantyngnghymru.org.uk



Pam iechyd a llesiant?

'Mae fy iechyd i'n bwysig achos os ydy fy iechyd i'n wael mae'n effeithio ar rannau eraill o'm bywyd i, fel fy addysg a'm hamser efo ffrindiau.'

Person ifanc 16 oed â phrofiad o ofal

Mae iechyd gwael yn gallu effeithio ar bethau eraill pwysig yn eich bywyd chi, fel eich addysg a'ch perthynas â phobl eraill. Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n cael gwybodaeth, cyngor a chymorth yn fuan os oes eu hangen arnoch chi, i stopio problemau rhag gwreiddio ac i rwystro unrhyw broblemau rhag gwaethygu.

Mae yna ddyletswydd ar oedolion sy'n gweithio gyda phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal i weithio gyda'i gilydd i wneud yn siŵr bod eu hawliau iechyd yn cael eu diogelu a'u bod nhw'n cael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw i fod mor iach â phosibl.

Fe ddylech chi gael dweud eich dweud am faterion iechyd sy'n effeithio arnoch chi ac am beth rydych chi eisiau iddo ddigwydd.

Mae gallu cael gafael ar wybodaeth a chyngor clir a dibynadwy yn eich helpu chi i wneud dewisiadau iachach nawr ac yn y dyfodol.

Eich hawliau iechyd

Mae gan bob plentyn a pherson ifanc hawl i iechyd da.



Beth ydy hawliau plant?

Hawliau plant ydy'r pethau i gyd sydd eu hangen arnoch chi i oroesi a thyfu, i fod yn iach ac yn hapus, i chwarae'ch rhan ac i gyflawni'ch potensial.

Mae **CCUHP** yn sefyll am 'Confensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn'. Cytundeb sy'n manylu ar restr o hawliau plant ydy hwn, ac mae gwledydd ar draws y byd wedi ymrwymo iddo, gan gynnwys y DU.

Mae gan CCUHP lawer o Erthyglau. Mae'r mwyafrif ohonyn nhw'n dweud wrthoch chi am yr hawliau sydd gan bob plentyn a pherson ifanc i fyny at 18 oed. Mae'r Erthyglau eraill yn ei gwneud hi'n glir y dylai llywodraethau ac oedolion weithio gyda'i gilydd i wneud yn siŵr eich bod chi'n gallu mynnu'ch hawliau.



Dyma rai ohonyn nhw:

- **Erthygl 2** - Mae gennoch chi hawliau beth bynnag sy'n digwydd, a gallan nhw ddim cael eu cymryd oddi arnoch chi
- **Erthygl 6** - Mae gennoch chi hawl i fywyd ac i dyfu i fyny a bod yn iach
- **Erthygl 12** - Mae gennoch chi hawl i ddweud eich dweud ac i gael rhywun i wrando arnoch chi
- **Erthygl 24** - Mae gennoch chi hawl i fwyd da a dŵr, ac i weld meddyg os ydych chi'n sâl.

Fe allwch chi weld y rhestr lawn o'ch hawliau ar wefan hawliauplant.cymru.

Fe sicraodd Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011 mai Cymru oedd y wlad gyntaf yn y DU i wneud yn siŵr bod Llywodraeth Cymru'n ystyried CCUHP wrth wneud unrhyw gyfreithiau newydd neu wrth wneud newidiadau i gyfreithiau sy'n bodoli.

Sally Holland ydy'r Comisiynydd Plant yng Nghymru.
Ei gwaith hi ydy:

- Siarad â chi os oes gennoch chi broblem ynglŷn â'ch hawliau
- Gwrando ar beth sydd gennoch chi i'w ddweud
- Dweud mwy wrthoch chi am eich hawliau
- Siarad ar eich rhan
- Eich helpu chi a gwneud yn siŵr eich bod chi'n cael eich hawliau.

Os ydych chi'n teimlo nad ydy'ch hawliau iechyd chi'n cael eu hystyried fe allwch chi gael gwybodaeth a chyingor o [Swyddfa'r Comisiynydd Plant](#) ar: 0808 801 1000

Os ydych chi eisiau gwybod mwy am CCUHP yng Nghymru ewch i wefan hawliauplant.cymru.



Hawl i breifatrwydd

Mae gennoch chi hawl i gyfrinachedd – mae hyn yn golygu bod eich gwybodaeth chi'n breifat ac na fydd hi'n cael ei rhannu â rhywun arall os nad ydych chi eisiau i hynny ddigwydd. Ond, os oes yna unrhyw bryderon am eich diogelwch neu ddiogelwch unrhyw un arall, efallai y bydd yn rhaid rhannu'ch gwybodaeth chi â'ch gweithiwr cymdeithasol er mwyn eich diogelu.

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Yng Nghymru, mae gennon ni gyfraith o'r enw Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae wedi ei llunio i wella'r gofal a'r cymorth y mae plant a phobl ifanc yn ei gael os oes angen hynny arnyn nhw. Mae Rhan 6 o'r Ddeddf yn rhoi canllawiau i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal ac sy'n cael eu lletya.

Mae yna bedair prif thema i'r gyfraith hon:

1. Pobl – rhoi mwy o gyfle ichi ddweud eich dweud ynglŷn â pha fath o ofal a chymorth rydych chi'n ei gael
2. Llesiant – ffocws newydd ar sut rydych chi'n teimlo ac yn ffynnu
3. Ymyrraeth gynnar – mwy o gymorth yn gynt
4. Cydweithio – bydd gweithwyr proffesiynol yn gweithio mwy mewn partneriaeth ag eraill, gan eich cynnwys chi.



Mae'r Ddeddf yn helpu i wneud yn siŵr bod pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn cael yr holl help a chymorth sydd ei angen arnyn nhw:

- Cael lle i fyw
- Cael addysg
- Bod yn iach
- Cadw mewn cysylltiad â'r teulu os ydy hynny'n ddiogel
- Cael cymorth wrth adael gofal a dod yn oedolyn

Os oes angen gofal a chymorth arnoch chi, mae'n rhaid i'r awdurdod lleol wneud yn siŵr bod gennoch chi gartref saff a diogel a'ch bod chi'n cael y cymorth sydd ei angen arnoch chi. Os ydych chi mewn gofal, fe fydd gennoch chi weithiwr cymdeithasol a fydd yn llunio cynllun gofal a chymorth i ddiwallu'ch anghenion.

Fe fydd eich cynllun gofal a chymorth chi'n cynnwys manylion am lle rydych chi'n byw a gyda phwy, pa gysylltiad fydd gennoch chi â'ch teulu geni, lle fyddwch chi'n mynd i'r ysgol, eich anghenion iechyd a llesiant a'ch cynllun chi ar gyfer gadael gofal pan fyddwch chi'n barod. Mae Erthygl 20 dan CCUHP yn dweud bod yn rhaid ichi dderbyn gofal priodol os nad ydych chi'n byw gyda'ch rhieni geni.

Fe allwch chi drafod eich iechyd a'ch llesiant â'ch gweithiwr cymdeithasol hefyd os oes gennoch chi unrhyw gwestiynau neu bryderon.

Mae gennoch chi hawl i ddweud eich dweud am eich cynllun gofal a chymorth ac am beth rydych chi eisiau iddo ddigwydd. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn atgoffa gweithwyr proffesiynol ei bod hi'n bwysig eich bod chi'n cael dweud eich dweud am y gofal a'r cymorth rydych chi'n ei dderbyn.

Gallwch chi ddarllen mwy am [Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#) yma.



Beth ydy nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal?

Os ydych chi mewn gofal, fe fydd gennoch chi nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal a fydd yn monitro'ch iechyd a'ch llesiant. Ffordd o weld beth sydd ei angen arnoch chi ydy asesiad. Fe fyddwch chi'n cael asesiad iechyd rheolaidd fel rheol gan y nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal (er ei bod hi'n bosibl mai nyrs ysgol neu feddyg fydd yn ei gwblhau).

Trafodaeth ydy'ch asesiad iechyd chi, a chyfle i siarad am unrhyw faterion sy'n eich poeni chi. Fe allwch chi ddisgwyl cael asesiad iechyd bob 12 mis o leiaf. Yn dilyn eich asesiad iechyd, fe fydd gennoch chi gynllun iechyd. Mae'ch nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal chi'n gallu dod i'ch cyfarfod adolygu Plant sy'n Derbyn Gofal i siarad am eich iechyd a'ch llesiant.

Cyfarfod rheolaidd ydy'r cyfarfod adolygu Plant sy'n Derbyn Gofal, sy'n dod â'r bobl sy'n gweithio gyda chi i gyd at ei gilydd. Fe fydd Swyddog Adolygu Annibynnol yn arwain y cyfarfod ac fe fydd yn trafod eich cynllun gofal a chymorth chi a'r trefniadau o ddydd i ddydd, gan gynnwys lle rydych chi'n byw, eich addysg, eich iechyd a'ch llesiant a materion eraill sy'n bwysig i chi.

Eich cyfarfod chi ydy'ch cyfarfod adolygu Plant sy'n Derbyn Gofal. Mae gennoch chi hawl i fod yn eich cyfarfod adolygu Plant sy'n Derbyn Gofal chi ac fe allwch chi ofyn am eiriolwr i fod gyda chi os ydych chi'n teimlo bod hyn yn iawn i chi. Fe allai pobl eraill fel eich gweithiwr cymdeithasol, eich gofalwyr maeth, eich nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal, eich rhieni geni a rhywun o'r ysgol fod yn y cyfarfod.



Mae'n rhaid i'ch cyfarfod adolygu Plant sy'n Derbyn Gofal cyntaf chi ddigwydd o fewn 20 diwrnod ichti fynd i mewn i ofal, a'ch ail gyfarfod adolygu dim hwyrach na thri mis yn ddiweddarach.

Ar ôl hyn, fe ddylai'ch cyfarfod adolygu Plant sy'n Derbyn Gofal chi ddigwydd bob chwe mis ar gyfartaledd (ond fe all fod yn gynt os oes rhywbeth yn newid yn eich cynllun gofal a chymorth).



Eiriolaeth

'Mae cael oedolyn ar fy ochr i wedi bod o help.'

Person ifanc 14 oed sydd â phrofiad o ofal

Weithiau mae hi'n anodd siarad yn blaen a dweud beth rydych chi eisiau iddo digwydd. Mae eiriolwr yn dadlau dros eich hawl i gael eich clywed ac yn rhoi gwybod i eraill beth rydych chi eisiau a sut rydych chi'n teimlo. Mae eiriolaeth yn gallu'ch helpu chi i wneud i rywbeth ddigwydd, gwneud i rywbeth newid neu wneud i rywbeth stopio.

Mae gan bob plentyn a pherson ifanc yn gofal hawl i gael eiriolwr. Mae'ch eiriolwr yn gallu mynd i gyfarfod gyda chi neu'n gallu siarad â chi am eich dewisiadau a'ch opsiynau wrth wneud penderfyniadau.



Dyma rai pwyntiau allweddol eraill i'w cofio am eiriolaeth:

- **Mae eiriolaeth yn annibynnol**
- mae hynny'n golygu na fydd eich eiriolwr chi'n gweithio i'r gwasanaethau cymdeithasol.
- **Mae eiriolaeth yn gyfrinachol** - chi bia'ch gwybodaeth chi a fydd hi ddim yn cael ei rhannu ag unrhyw un os nad ydych chi eisiau hynny. Ond, os ydy'ch eiriolwr yn pryderu am eich diogelwch chi neu ddiogelwch rhywun arall efallai y byddan nhw'n gorfod dweud wrth rywun arall i wneud yn siŵr eich bod chi'n cael eich diogelu.



Os ydych chi'n anhapus ag unrhyw benderfyniad ynglŷn â'ch cynllun gofal a chymorth fe allwch chi bob amser gwyno ac fe fydd eiriolwr yn gallu rhoi cymorth ichi i wneud hyn.

Os hoffech chi gael cymorth eiriolwr, fe allwch chi siarad â'ch gweithiwr cymdeithasol, Swyddog Adolygu Annibynnol neu nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal a gofyn am atgyfeiriad at eiriolwr. Fe allwch chi hefyd gyfeirio'ch hun os ydy'n well gennoch chi wneud hynny. Mae llinell gymorth Meic yn rhoi rhagor o wybodaeth ichi am sut i gael eiriolwr.

Fe allwch chi ffonio **linell gymorth Meic** ar **0808 80 23456**.

Fy hyb cymorth iechyd

Fy enw ydy:

Fy oed ydy:

Fy ngweithiwr cymdeithasol neu fy nghynghorydd personol ydy:

Fy meddyg teulu ydy:

Fy nyrs Plant sy'n Derbyn Gofal ydy:

Fy neintydd ydy:

Fy nyrs ysgol ydy:

Rhywun y galla' i siarad â nhw yn yr ysgol neu'r coleg ydy:

Ffrind y galla' i siarad â nhw ydy:

Cadw'n ddiogel ac yn iach - os oes angen mwy o gyngor neu gymorth arnoch chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod ar unrhyw faterion iechyd y soniwyd amdany'n nhw yn y canllaw yma, dyma rai cysylltiadau defnyddiol:

MEIC: rhywun sydd ar eich ochr chi - 0808 80 23456

meiccymru.org Tecstiwch: 84001

Gwasanaeth llinell gymorth eiriolaeth rhad ac am ddim ar gyfer plant a phobl ifanc hyd at 25oed yng Nghymru ydy Meic. Mae'r gwasanaeth yn gyfrinachol – fe allwch chi ffonio, tecstio neu sgwrsio ar-lein am unrhyw bryderon rhwng 8.00am a 12.00am bob dydd.

Comisiynydd Plant Cymru

- 0808 801 1000 complantcymru.org.uk

Tecstiwch 80800 a dechreuwch eich neges ar gyfer y Comisiynydd. Mae'r Comisiynydd Plant yn hybu ac yn diogelu hawliau a llesiant pob plentyn yng Nghymru ac mae'n gallu rhoi cyngor a chymorth os oes angen, os ydych chi'n teimlo nad ydy'r oedolion o'ch cwmpas yn ystyried eich hawliau.

ChildLine - 0800 1111

childline.org.uk

Gwasanaeth cyfrinachol, rhad ac am ddim ydy ChildLine, i bobl ifanc allu siarad am eu pryderon neu gael help os oes angen hynny ar faterion fel straen neu orbryder, bwlio, iselder a hunan-niweidio. Mae'n cynnwys llawer o adnoddau difyr fel dyddiadur i gofnodi sut hwyl sydd arnoch chi, a gemau.

Fe allwch chi ffonio, e-bostio neu sgwrsio ar-lein, unrhyw bryd 24 awr y dydd.





Llinell Gymorth Galw Iechyd Cymru y GIG - 0845 46 47

galwiechydymru.wales.nhs.uk

Gwasanaeth iechyd, cyngor a gwybodaeth y GIG 24 awr y dydd. Mae gan wefan Galw Iechyd Cymru y GIG wiriwr symptomau defnyddiol ac mae hefyd yn offeryn chwilio am wasanaethau iechyd lleol.

Newid am Oes y GIG

nhs.uk/change4life

Mae gan y wefan yma lawer o awgrymiadau a ryseitiau defnyddiol iawn os oes gennoch chi ddiddordeb mewn dysgu mwy am fwyta'n iach ac ymarfer corff.

Young Minds

youngminds.org.uk

Gwefan ddefnyddiol iawn sydd â llawer o wybodaeth am iechyd meddwl, yn cynnwys storïau bywyd go iawn a gwasanaethau iechyd meddwl.

Kooth

kooth.com (Dydd Llun-Dydd Gwener 12.00pm-10.00pm, Dydd Sadwrn-Dydd Sul 6.00pm-10.00pm)

Cymorth ar-lein sy'n ddiogel, yn ddiennw ac yn rhad ac am ddim i bobl ifanc. Fe allwch chi sgwrsio â chynghorwyr cyfeillgar ar-lein, darllen erthyglau neu ysgrifennu dyddiadur dyddiol.

Y Samariaid - 116 123

samaritans.org

Mae'r Llinell Gymraeg 0808 1640123 yn rhad ac am ddim o 7.00pm i 11.00pm 7 diwrnod yr wythnos.

Mae'r Samariaid yn llinell gymorth rhad ac am ddim ichi siarad am unrhyw beth sy'n eich poeni 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

Ap WellMind

Ap iechyd meddwl rhad ac am ddim gan y GIG ydy hwn. Mae wedi'i gynllunio i'ch helpu chi â straen, gorbryder ac iselder. Mae'r ap yn cynnwys cyngor ac offer i wella'ch iechyd meddwl chi ac i hybu'ch llesiant. Mae ar gael i'w lawrlwytho'n rhad ac am ddim o ddyfeisiau iOS ac Android trwy chwilio am 'WellMind'.