

Argraffiad 1
Gwanwyn 2025

Tudalen 3

Pan rydych chi'n sâl, does gennyh chi ddim llais. I mi, doedd gen i ddim profiad o fod yn glaf yn eu gofal. Mae sut y gellir gadael rhywun am 4 blynedd heb

Mae eiriolaeth wedi chwarae rhan hanfodol yn fy salwch am lawer o resymau.

Tra o dan y gorchymyn adran, y penderfyniad gan Feddyg Iechyd Galwedigaethol oedd fy mod i'n cael fy rhoi ar bensïwn. Er fy mod wedi fy ngofidïo gan y penderfyniad hwnnw, rwy'n derbyn yn llwyr mai dyna'r canlyniad doethaf i mi bryd hynny.

lechydd Meddwl ac Anhwylderau Bwta.

angen eu cefnogaeth i ddelio â'r gwrthdaro o fewn y Gwasanaethau gwerthfawr gan CEC am sawl mis rhwng 2022 a 2023. Rwyf wedi bod Cefais fy rhyddhau ar ôl pythefnos a pharhau i dderbyn cymorth Nid oedd cynnwys y gorchymyn adran yn cynnwys gwybodaeth ffethiol. Mae'r broses honno'n parhau i fod yn ddraenen yn fy nghnawd gan ei Cefnogodd CEC fi i ddefnyddio'r weithdrefn gwyno i fynd i'r atael â hyn. Nid oedd cynnwys y gorchymyn adran yn cynnwys gwybodaeth ffethiol. yr ysbity. Cafodd hyn ganlyniad llwyddiannus.

gefnogaeth hefyd gyda chais am orchymyn Adran 17 i'm caniatáu i adael gynrychiolaeth gyfreithiol i apelio yn erbyn y gorchymyn adran. Cefais Aeth y gweithiwr eiriolaeth ar unwaith i gael un a'm harwain at nac yn gwybod beth oedd un.

bod o dan wasanaethau iechyd meddwl ac nad oeddwn yn derbyn un derbyn copi o'r gorchymyn adran. Esboniais nad oeddwn erioed wedi gyflie i drafod fy mhryderon a'm hofnau. Gofynnwyd i mi a oeddwn wedi Cefnogaeth Eiriolaeth Cymru (CEC) yn bresennol ar y ward a chefais

Gyda'n Gilydd

Cynnwys Gwasanaethau / Defnyddwyr a Phrosiect Gwirfoddoli. Gwirfoddolwch gyda ni!

ASC

Advocacy
Support
Cymru

Empowering People to Speak Out

Stori Hazel, Parhad

gynllun gofal y tu hwnt i'm dealltwriaeth i. Mae fy awydd i gefnogi CEC yn eu gwaith oherwydd fy mhrofiad personol. Fel rhywun a fu'n gweithio fel gweithiwr proffesiynol ym maes gofal cyhoeddus, rwyf hefyd yn gobeithio y gallaf ddod ag agwedd gytbwys at rai o'r heriau y mae pobl yn eu hwynebu.

Mae llawer i'w wneud os ydym am ddod o hyd i dir ganol o ran darparu gwasanaethau a gofal sy'n cynnwys cleifion mewn asesiad, triniaeth ac adferiad .



Eisiau darganfod Mwy?

Gwirfoddolwch gyda ni, byddem wrth ein bodd petaech yn cymryd rhan!

- G: <https://ascymru.org.uk/gydan-gilydd-volunteer-with-us/>
F: 029 2054 0444, ask for Namia
E: info@ascymru.org.uk

Argraffiad 1
Gwanwyn 2025

Tudalen 2

Yr wythnos ganlynol roedd gweithiwr eiriolaeth

Eiriolaeth a wnaethpwyd

chynllun nad oedd yn bodloni fy angen a aseswyd.

fewnwelediad i anhwylderau bwta. Roeddwn yn rhwystredig gyda gadael y ward. Sylweddolais yn fuan nad oedd gan staff unrhyw ofnus. Roedd y gorchymyn adran yn golygu nad oeddwn yn cael chefais fy nerbyn i uned iechyd meddwl arbennigol. Roeddwn i mor (cadw rhywun yn yr ysbity o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl) yn ei le a arbennigol ond wedyn darganfyddais eu bod wedi rhoi gorchymyn adran neb bryder ar unrhyw adeg. Roeddwn i'n aros am wely mewn ysbity Cymunedol (CMHT) ar Gwasanaeth Anhwylder Bwta. Ni fynegodd eu poeni. Roeddwn eisoes yn ymwneud â'r Tîm Iechyd Meddwl meddwl. Nid oeddwn yn deall eu rheswm dros fynychu na beth oedd yn o bobl wrth erchwyl gwely a oedd o'r tîm sy'n anton rhywun i ysbityr fy nerbyn i'r ward. Yn sydyn cefais fy hun wedi fy amgylchynu gan grŵp Ym mis Awst 2017 es i'r adran damweiniau ac achosion brys lle cefais

Heriau o ran cael fy nghlywed

cefais ddiagnosis o anorecsia yn 2015.

Roedd y trawma hwn i effeithio ar fy iechyd meddwl mor sylweddol fel y chynhaliodd 2 lawfeddyg lawdriniaeth agored a achubodd fy mywyd. Datgellodd profion gymhlethdodau mawr a oedd yn bygwth bywyd a arweiniodd at fynd i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys (A&E). oriau ar ôl cael fy rhyddhau, dechreuais gael poen abdomen difrifol a laparosgopig (gweld y tu mewn i'r bol) yn ysbity preifat y DU. Ychydig gymorth seicolegol/dietegol. Ym mis Hydref 2013, cynhaliwyd triniaeth GIG. Costiodd y driniaeth hon £10,000 a oedd yn cynnwys 3 blynedd o gan nad oeddwn yn bodloni'r meini prawf i gael hyn o dan ganllawiau'r Yn 53 oed, dewisais dalu'n breifat am lawdriniaeth fariatrig (collï pwysau)

Cefndir

Stori Defnyddiwr Gwasanaeth gan Hazel

Mae Eich Llais yn Bwysig

Cylchlythyr Defnyddwyr Gwasanaethau Eiriolaeth gyda chefnogaeth Cefnogaeth Eiriolaeth Cymru (CEC)

ASC

Advocacy
Support
Cymru

Empowering People to Speak Out

Codi Ymwybyddiaeth o Eiriolaeth a'i Fanteision



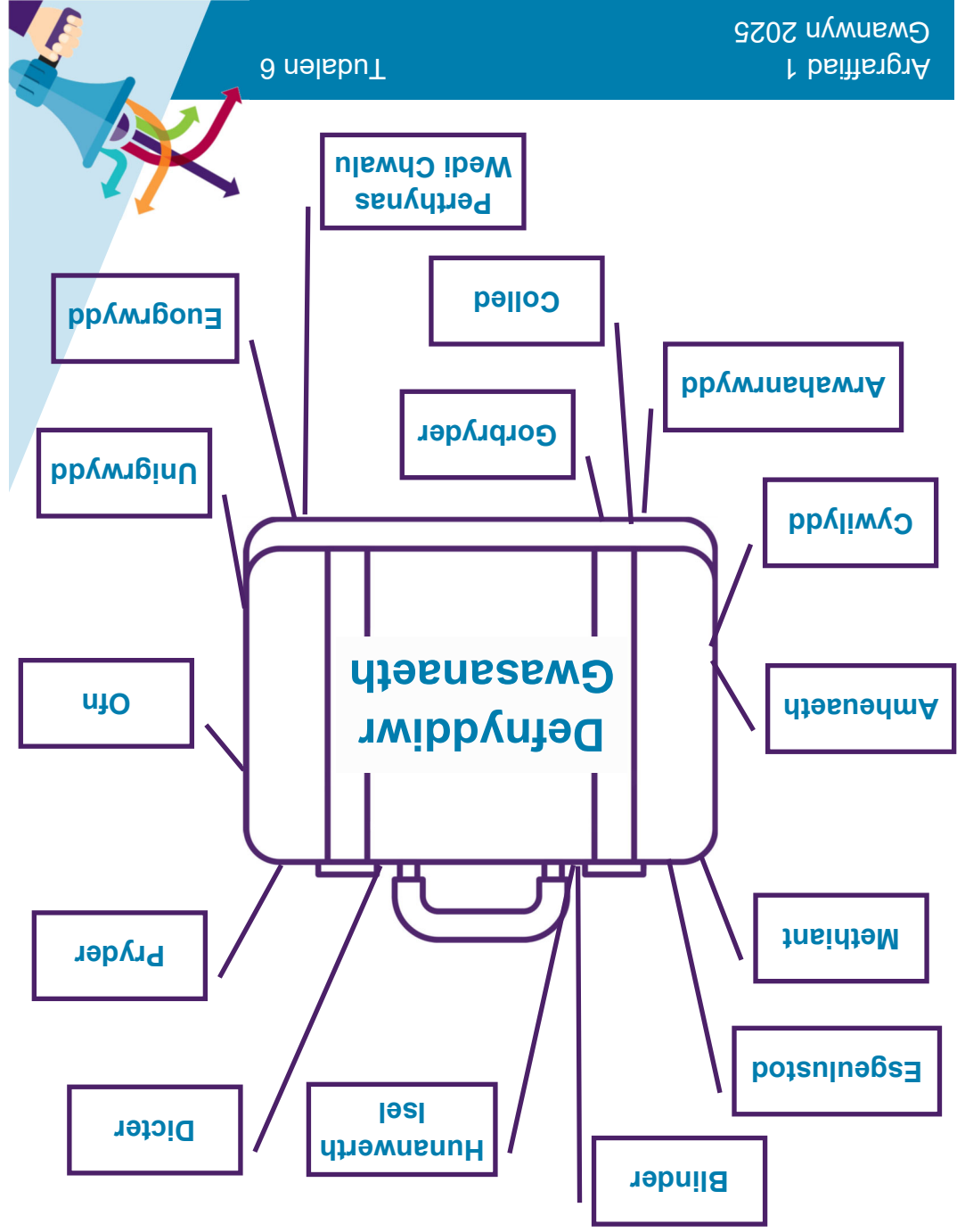
Yn cyflwyno'r cyntaf mewn cyfres o gylchlythyrau chwarterol a gynhyrchir gan wirfoddolwyr defnyddwyr gwasanaeth sy'n rhannu eu profiadau o ddefnyddio gwasanaethau eiriolaeth CEC.

Mae gwirfoddolwyr defnyddwyr gwasanaeth yn cymryd rhan mewn prosiect o'r enw Gyda'n Gilydd.

Mae'r prosiect yn recriwtio pobl sydd â phrofiad go iawn o ddefnyddio gwasanaethau eiriolaeth fel gwirfoddolwyr i gefnogi defnyddwyr gwasanaeth presennol ac CEC, i sicrhau ei fod yn parhau i ddarparu gwasanaeth eiriolaeth o safon sy'n adlewyrchu anghenion defnyddwyr gwasanaeth.

Dyma gylchlythyr defnyddwyr gwasanaeth i hyrwyddo a chodi ymwybyddiaeth o eiriolaeth a sut y gall eich helpu, p'un a ydych yn y gymuned neu mewn ward neu uned ysbyty.





Chi'n Cario?

Gofyn am Help
Gan SA

Pan fyddwch yn dweud wrth rywun sut rydych yn teimlo
Nid yw'n hawdd dechrau cyflawni
Rydych chi'n teimlo'n isel ac nid ydych chi'n llwyddo
Bydd pethau'n dod yn haws i chi aros i weld

Y gyfrinach dywyll rydych chi wedi'i datgelu nawr
Bydd yn eich helpu i gymryd rheolaeth ac arwain
Bydd pobl yn gweld nad ydych chi'n wan
pan fydd dagrau'n rholio i lawr eich boch

Mae bod ar eich pen eich hun yn hawdd
Ond gall galw am help fod yn anodd
Gwnewch gynllun i'ch cadw'n brysu

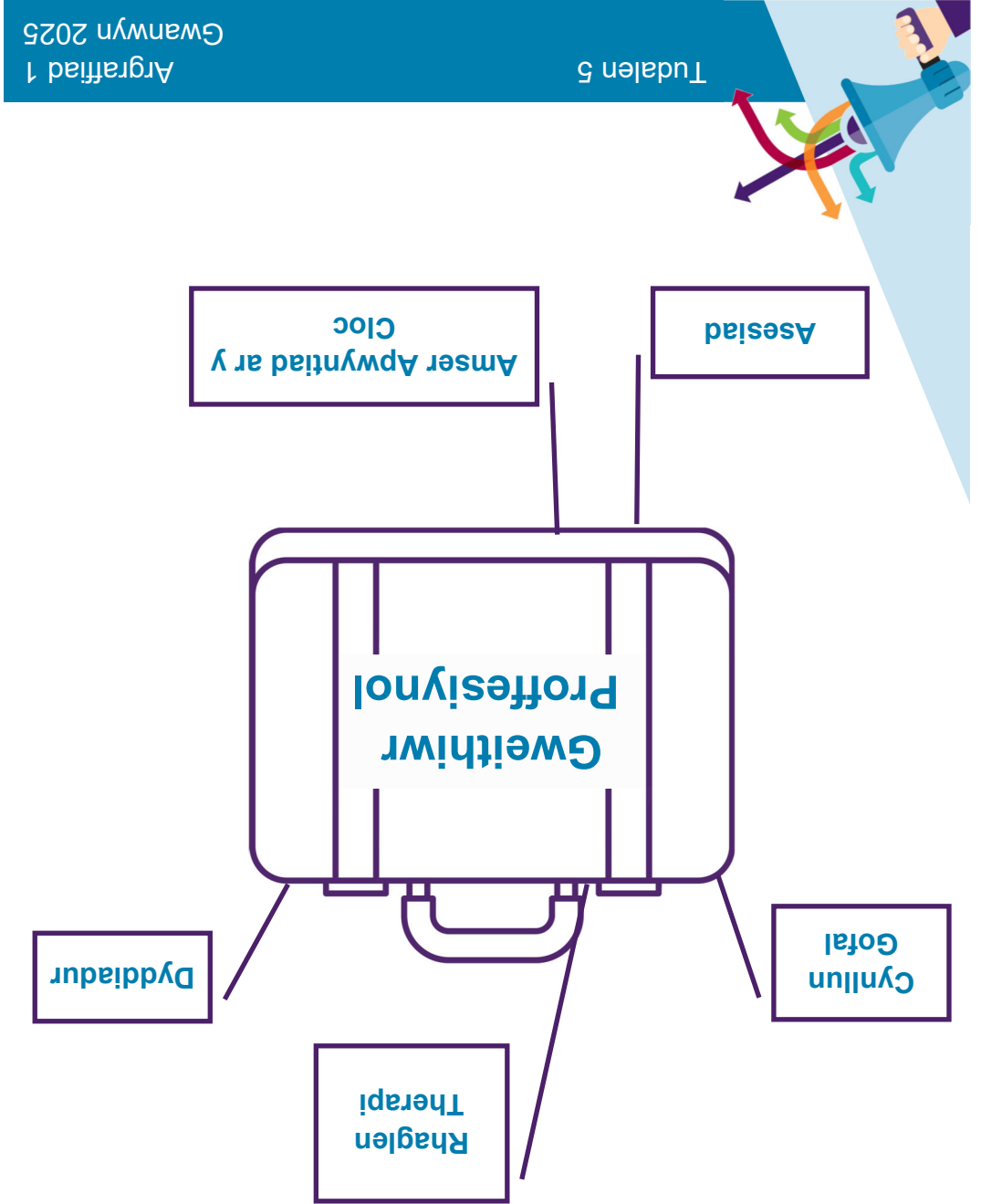
pan fyddwch chi'n cael trafferth dweud sut rydych chi'n teimlo
Ysgrifennwch eich teimladau i lawr fel y gall pobl eu darllen
Un cam yn nes at gymryd yr awenau
Yna un diwrnod byddwch yn llwyddo

Gweld chi'n ofidus fel 'na
Gan wneud i mi feddwl tybed beth sydd wedi achosi hynny
rydych chi'n frwydrwr ac mae hynny'n ffaith

Pan fyddwch chi'n brifo
meddyliwch am y gwaethaf
Think of the people you deserve
cofiwch y rhai sydd wedi gadael y ddaear

Pan fyddwch chi'n cael trafferth dweud sut rydych chi'n teimlo
Ysgrifennwch eich teimladau i lawr fel y gall pobl eu darllen
Un cam yn nes at adael y tywyllwch
Yna un diwrnod, byddwch yn llwyddo

Byddwch yn llwyddo



Bag Pwy Ydych

EDRYCH ALLAN
EDRYCH I FYNY

Rwy'n berson hyll iawn
felly peidiwch â cheisio fy argyhoeddi i feddwl
rwy'n berson hardd iawn,
Achos ar ddiwedd y dydd
rwy'n casáu fy hun ym mhob ffordd
Ac nid wyf yn mynd i ddweud celwydd wrthyf fy hun
trwy ddweud bod yna harddwch y tu mewn i mi sy'n
cyfri.
Felly byddwch yn dawel eich meddwl, byddaf yn
atgoffa fy hun
Fy mod yn berson diwerth, ofnadwy
Ac ni fydd dim a ddywedwch yn gwneud i mi gredu
rydw i'n dal i haeddu cariad
Achos ni waeth beth
Nid wyf yn ddigon da i gael fy ngharu
Ac nid wyf mewn sefyllfa i gredu
bod harddwch yn bodoli o fewn i mi
Achos pryd bynnag dwi'n edrych yn y drych dwi
wastad yn meddwl
Ydw i mor hyll ag y mae pobl yn ei ddweud?

(Darllenwch nawr o'r gwaelod i'r brig, fesul llinell)