



FTWW

Rydym eisiau gwneud ein gwybodaeth mor hygyrch â phosibl i ateb anghenion ein hymwelwyr. Os oes arnoch angen y wybodaeth yn ein Pecyn Cymorth Hunaneiriolaeth mewn fformat gwahanol, fel print bras, testun plaen, neu gopi ar bapur, gadewch i ni wybod drwy anfon e-bost at admin@ftww.org.uk a rhoi'r teitl 'Cais gwybodaeth am y Pecyn Cymorth Hunaneiriolaeth' ar yr e-bost. Byddwn yn cysylltu â chi cyn gynted â phosibl. Diolch!

Pecyn Cymorth Hunan-eiriolaeth *Mae fy Llais yn Cyfrif*

Un o brif nodau FTWW yw sicrhau bod gan y rhai yr ydym yn eu cefnogi yr hyder a'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i siarad am eu hiechyd a'u hanghenion cysylltiedig.

Mae pecyn cymorth hunan-eiriolaeth *Mae fy Llais yn Cyfrif* FTWW wedi'i gyd-baratoi gyda'n haelodau. Ei nod yw rhoi awgrymiadau, cyngor a sgiliau i chi a allai fod o gymorth i gael mynediad at y gofal a'r gefnogaeth sy'n iawn i chi.

Sgrolio i lawr i ddarllen pob un o'r pum adran o'r pecyn cymorth isod, ac yna rhestr wirio *Mae fy Llais yn Cyfrif*.

Dysgu am Hunan-eiriolaeth a Datblygu eich Sgiliau.

Adran 1: Pam nad yw pryderon iechyd menywod bob amser yn cael eu clywed?

Yn FTWW, gwyddom fod llawer o fenywod a phobl a bennwyd yn fenywaidd pan gawsant eu geni yn adrodd ei bod hi'n anodd cael eu cymryd o ddifrif. Weithiau maen nhw'n disgrifio hyn fel teimlo nad ydyn nhw'n cael eu clywed wrth geisio esbonio effaith eu symptomau ar eu bywydau. Dywed menywod fod hyn yn digwydd gyda theulu a ffrindiau, mewn lleoliadau addysg a gweithleoedd, gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, a rhai sy'n gwneud penderfyniadau.

Yn 2022, cynhaliodd GIG Cymru arolwg 'iechyd menywod' a gafodd bron i 4000 o ymatebion – y brif flaenoriaeth i bron pob un o'r rhai a ymatebodd i'r arolwg oedd 'bod eu llais yn cael ei glywed' mewn lleoliadau gofal iechyd.

Disgrifir rhai o'r rhwystrau allweddol a brofwyd gan ein cymuned isod:

1. Symptomau sy'n cael eu diystyru fel rhai 'normal'.

Mae llawer o ymchwil i ddangos y gall fod yn anos i fenywod gael eu cymryd o ddifrif oherwydd gall rhai o'r problemau iechyd rydyn ni'n eu profi gael eu hystyried yn rhan 'normal' o fywyd. Mae hyn yn arbennig o wir am symptomau iechyd mislif, fel poen mislif neu waedu trwm.

2. Mae materion menywod yn tabŵ.

Un rheswm arall pam y gallem oedi neu ei chael hi'n anodd gofyn am help ar gyfer ein problemau iechyd yw oherwydd weithiau eu bod weithiau'n cael eu hystyried yn 'tabŵ' - pan fo pobl yn meddwl nad yw'n gwrtais nac yn dderbyniol siarad am rannau penodol o'r corff, symptomau, neu deimladau. Efallai y byddwn hefyd yn teimlo embaras wrth siarad am y mathau hyn o faterion.

3. Mae stereoteipiau rhywedd yn effeithio ar ganfyddiadau.

Trydydd rheswm pam y gall llawer ohonom ei chael hi'n anos sicrhau bod pobl yn cymryd symptomau a materion iechyd o ddifrif yw oherwydd stereoteipiau a rhagfarn ynghylch rhywedd - pan fo syniadau hen ffasiwn a safbwyntiau cymdeithasol am fenywod a'n personoliaethau'n effeithio ar sut mae pobl eraill yn ein gweld a'n trin. Er enghraifft, mae menywod weithiau'n cael eu disgrifio fel unigolion 'rhy sensitif', 'gor-emosiynol', sydd 'eisiau sylw' ac fel pobl nad ydynt yn stoic iawn nac yn ddewr. Gall y camsyniadau hyn olygu, pan fo menywod yn adrodd am symptomau, fod gan bobl ragfarn yn erbyn hyn, felly pan fyddwn yn estyn allan am help, rydym yn cael eu hystyried, ar gam, fel rhai sy'n creu ffwdan heb fod eisiau. Gall hyn ein gwneud yn gyndyn o ofyn am gymorth ac achosi oedi i dderbyn y gofal sydd ei angen arnom.

Sut mae'r rhwystrau hyn yn effeithio ar fynediad at ofal iechyd.

Rydym yn gwybod y gall profi'r rhwystrau hyn ei gwneud hi'n anodd gofyn am help gan y rhai o'n cwrdd, weithiau gan gynnwys ein meddygon.

Dywed nifer o aelodau FTWW wrthym fod yn rhaid iddynt roi sawl cynnig arni cyn derbyn y sylw neu'r gofal cywir sydd ei angen

arnynt. Maen nhw'n dweud wrthym eu bod yn teimlo fel pe bai eu pryderon yn cael eu diystyru neu na chymerir unrhyw gamau. Maen nhw'n dweud wrthym eu bod wedi ymlâdd, a dan straen yn sgil y broses o geisio cael mynediad at wasanaethau.

Fodd bynnag, mae'n bwysig iawn bod yn ymwybodol os yw'ch symptomau'n cael effaith negyddol ar eich bywyd, e.e. ei bod hi'n anodd gwneud gweithgareddau bob dydd, cysgu, neu ganolbwytio, dylech geisio sicrhau help a chefnogaeth cyn gynted â phosibl. Gall hyn atal symptomau rhag gwaethygu ac, o bosibl, atal yr achos sylfaenol rhag mynd yn anos ei drin. O leiaf, gall gofyn am gymorth fod yn gam cyntaf i leihau effaith symptomau ar eich bywyd.

Adran 2: Beth yw 'hunan-eiriolaeth' a pham ei fod yn bwysig mewn gofal iechyd?

Hunan-eiriolaeth yw bod gan berson y gallu i ddeall, cyfathrebu a datgan ei anghenion, ei hawliau a'i fuddiannau eu hunain. Mae'n ein galluogi i wneud penderfyniadau gwybodus am y pethau sy'n bwysig i ni ac yn ein galluogi i gymryd mwy o reolaeth o'n bywydau. Mae'n arbennig o bwysig mewn gofal iechyd pan fo angen i ni esbonio ein symptomau a beth fydd yn ein helpu i sicrhau'r canlyniadau gorau posibl.

Mae'n bwysig iawn bod gan fenywod y sgiliau i eirioli drostynt eu hunain mewn lleoliadau gofal iechyd oherwydd mae tystiolaeth yn awgrymu ein bod yn fwy tebygol na dynion o brofi oedi diagnostig a rhagfarn ynghylch rhywedd a all ei gwneud hi'n anos i ni gael y driniaeth sydd ei hangen arnom. Mae'r rhain yn aml yn cael eu disgrifio fel 'anghydraddoldebau iechyd sy'n ymwneud â rhywedd'. Er enghraifft, yng Nghymru, mae tystiolaeth yn dangos ei bod yn cymryd 26 o apwyntiadau â meddygon teulu a bron i 10

mlynedd i gael diagnosis o endometriosis, cyflwr mor gyffredin mewn menywod â diabetes neu asthma.

Mae astudiaethau hefyd yn dangos bod menywod yn gorfod gwneud mwy o apwyntiadau na dynion i gael diagnosis o'r un cyflwr, er enghraifft, clefyd coronaidd y galon, lle adroddir bod meddygon teulu yn teimlo'n llawer mwy hyderus wrth ddiagnosisio hyn mewn dynion nag mewn menywod.

Yn yr un modd, gyda chanser y colon a'r rhefr, mae data yn dangos bod menywod yn tueddu i aros yn hirach na dynion ar ôl sylwi yn y lle cyntaf ar symptomau ac yna bod angen mwy o ymweliadau â'r meddyg i gael diagnosis. Ac o ran rheoli poen mewn lleoliadau brys, mae tystiolaeth yn dangos bod dynion yn fwy tebygol o dderbyn moddion lladd poen, tra bod menywod yn cael cynnig tawelyddion yn lle hynny.

Rydym hefyd yn fwy tebygol na dynion o fyw gyda salwch cronig ac anabledd wrth i ni heneiddio. Gall cael mynediad at y cymorth cywir yn gynnar helpu i atal ein hiechyd rhag gwaethygu ac effeithio ar wahanol agweddau ar ein bywydau, megis aros mewn addysg neu waith, cynnal perthnasoedd, a diogelwch ariannol.

Pam y gall siarad am eich iechyd fod yn anodd.

Efallai y byddwch chi'n ystyried bod hunan-eiriolaeth mewn lleoliadau gofal iechyd yn heriol am y rhesymau canlynol:

1. Eich bod yn wael – os ydych chi'n flinedig, mewn poen, neu'n cael trafferth canolbwyntio neu feddwl yn glir, gall hyn ei gwneud hi'n llawer anos esbonio'ch symptomau a'u heffaith arnoch chi'n glir.

2. Bod gwahaniaethau cyfathrebu neu heriau – os nad ydych chi'n siarad Saesneg fel iaith gyntaf, os oes gennych anghenion dysgu ychwanegol, neu os ydych chi'n niwroamrywiol, efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anos dod o hyd i'r geiriau sydd eu hangen arnoch i esbonio'ch problemau. Efallai y byddwch hefyd yn ei chael hi'n anos canolbwyntio ar y pethau y mae angen i'r meddyg eu gwybod i'ch helpu chi.

3. Efallai y bydd anghydbwysedd o ran pŵer – mae'r meddyg yn aml yn cael ei weld fel y person sydd â'r wybodaeth wyddonol a chlinigol nad oes gennych chi fel claf, felly efallai y byddwch chi'n teimlo'n bryderus ynghylch sut maen nhw'n eich gweld chi a'ch profiad. Hefyd, y meddyg teulu fel arfer fydd y person sydd â'r pŵer i'ch atgyfeirio ar gyfer ymchwiliadau neu driniaeth bellach, felly efallai y byddwch chi'n teimlo bod yn rhaid i chi eu perswadio i'ch cymryd o ddifrif a gweithredu ar eich pryderon.

Adran 3: Pedwar cam hawdd i ddechrau'r broses hunan-eiriolaeth.

Os ydych chi'n barod i wella eich sgiliau hunan-eiriolaeth, dyma ychydig o gamau pwysig i ddechrau arni:

1. Meddyliwch am eich blaenoriaethau iechyd.

Treuliwch ychydig o amser yn meddwl yn ofalus am yr hyn sy'n effeithio arnoch chi a beth sydd bwysicaf i chi fynd i'r afael ag ef. Dechreuwch trwy wneud rhestr o'ch symptomau, eich problemau a'u heffaith arnoch chi a cheisiwch eu rhestru yn nhrefn eu pwysigrwydd, fel y gallwch fod yn glir yn eich meddwl eich hun beth i roi sylw iddo gyntaf.

2. Gwnewch ymchwil.

Os oes gennych ddiagnosis, neu fwy nag un, ceisiwch chwilio am wybodaeth ar adnoddau dibynadwy, fel gwefan y GIG A-Z, neu elusennau arbenigol, fel y gallwch ddarganfod mwy am eich cyflwr iechyd a sut y gall effeithio arnoch chi. Gall hyn eich helpu i ddeall y ffeithiau am eich cyflwr a dilysu eich profiad, fel eich bod chi'n teimlo'n fwy hyderus. Gall hefyd eich helpu i ddysgu sut mae'r problemau iechyd hynny'n amlygu eu hunain a sut y gellid eu trin, fel y gallwch olrhain sut mae'r pethau hyn yn ymwneud â'ch achos. Bydd hyn yn eich galluogi i gyfathrebu eich profiadau a'ch anghenion yn well, yn effeithiol ac yn effeithlon.

3. Mynnwch wybod eich hawliau.

Mae'r hawl i iechyd yn cael ei diogelu o dan gyfraith ryngwladol. Mae Erthygl 12 o Gyfamod Rhyngwladol 1966 ar Hawliau Economaidd, Cymdeithasol a Diwylliannol (ICESCR) yn nodi bod gan bawb hawl i'r safon uchaf bosibl o iechyd corfforol a meddyliol. Llofnododd a chadarnhaodd y DU yr ICESCR ym 1976. Gall gwybod hyn helpu i roi hyder i chi ofyn am ail farn feddygol neu herio os ydych chi'n meddwl nad ydych chi'n cael y gofal sydd ei angen arnoch, efallai oherwydd nad ydych chi'n byw yn y bwrdd iechyd 'cywir'.

Pan fyddwn yn cael trafferth gyda'n hiechyd a'r heriau cysylltiedig, gall fod yn hawdd iawn i ni ddechrau amau ein hunain a theimlo'n llai teilwng o driniaeth deg. Yn hytrach na theimlo fel hyn, ceisiwch ystyried mor wydn ydych chi fel person sy'n byw gyda phroblemau iechyd; ceisiwch gydnabod eich bod chi'n deilwng o amser a sylw, eich bod chi'n haeddu cael eich clywed, eich cymryd o ddifrif, a'ch cefnogi.

Awgrym: Ysgrifennwch, 'Rwy'n deilwng o hunanofal a gofal arall'; dywedwch hyn yn uchel, dywedwch hyn wrth eich adlewyrchiad yn y drych - ceisiwch ymarfer hunan-ddilysu yn rheolaidd. Efallai ei fod yn ymddangos yn wirion ar y dechrau ond po fwyaf y byddwch chi'n dweud rhywbeth, y mwyaf y bydd yn serio yn eich cof a gallwch ddechrau credu yn eich gwerth eich hun!

Os ydych chi'n gallu dechrau datblygu eich gallu i hunan-eirioli, efallai y byddwch chi'n sylwi bod eich lefelau straen yn lleihau. Y rheswm am hyn yw oherwydd y byddwch chi'n gwybod eich bod ar daith i ddod yn fwy hyderus, sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed, a bod mewn mwy o reolaeth o'ch sefyllfa. Hefyd, pan fyddwn dan lai o straen, gallwn stlwi bod ein sgysiau iechyd yn mynd yn well, oherwydd rydyn ni'n fwy abl i ganolbwyntio ar yr hyn sy'n cael ei ddweud a chwarae rhan fwy gweithredol wrth wneud penderfyniadau.

Adran 4: 15 awgrym hunan-eiriolaeth ymarferol.

Gyda'n cymuned, rydym wedi datblygu 15 awgrym i'ch helpu i eirioli drosoch eich hun yn well a chael y gefnogaeth a'r gofal sydd eu hangen arnoch:

1. Ceisiwch gefnogaeth gan gyfeillion cefnogol.

Boed gan aelod o deulu neu ffrind dibynadwy, neu gan grwpiau cymorth gan gyfeillion lle mae eraill yn rhannu'r un problemau iechyd. Gall cefnogaeth gan gyfoedion helpu i ddilysu eich profiad, sicrhau cydgefnogaeth a'ch galluogi i ddod yn fwy hyderus.

2. Paratowch ar gyfer apwyntiadau gofal iechyd trwy wneud nodiadau clir.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn ysgrifennu eich symptomau, problemau neu gwestiynau â blaenoriaeth ymlaen llaw i helpu i lywio'ch sgwrs. Bydd y rhan fwyaf o apwyntiadau meddyg teulu yn para tua 10 munud, felly ceisiwch ymarfer cadw'r rhestrau hyn yn glir ac yn gryno.

3. Defnyddiwch dystiolaeth a chanllawiau o ffynonellau dibynadwy.

Pan fyddwch chi'n gwneud nodiadau, gallwch hefyd gynnwys pwyntiau allweddol ac argymhellion o ffynonellau dibynadwy gan gynnwys y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Iechyd a Gofal, a elwir fel arfer yn NICE. Mae NICE yn paratoi canllawiau ar gyfer y GIG a'r system iechyd a gofal ehangach y mae disgwyl i wasanaethau gofal iechyd a gweithwyr proffesiynol eu dilyn fel arfer.

4. Trefnwch apwyntiad dwbl.

Os ydych chi'n meddwl y gallai fod angen ychydig mwy o amser arnoch i drafod pethau, gofynnwch a yw'n bosibl trefnu apwyntiad dwbl pan fyddwch chi'n cysylltu â'r practis.

5. Canolbwyntiwch ar oddeutu tair blaenoriaeth unwaith y byddwch yn ystafell y meddyg.

Os ydych chi'n dweud ar ddechrau eich apwyntiad bod gennych dri pheth y mae angen i chi eu trafod, gallwch weithio allan beth yw'r brif flaenoriaeth gyda'ch gilydd. Weithiau, efallai y byddwch chi'n llwyddo i fynd trwy'r tri, yn enwedig os ydyn nhw'n gysylltiedig, ond weithiau eraill, efallai mai dim ond digon o amser sydd gennych i edrych ar un yn fanwl.

Awgrym: Bydd yr ymennydd dynol yn tueddu i drin y darn cyntaf o wybodaeth a gyflwynir fel y pwysicaf, felly dechreuwch y sgwrs gyda hwnnw yn hytrach na'i adael tan y diwedd.

6. Rhowch fanylion penodol am eich symptomau.

Os ydych chi'n awyddus i drafod symptomau, gall fod yn ddefnyddiol cynnwys pryd maen nhw'n digwydd, fel dyddiadau, amseroedd, neu unrhyw 'ffactorau sbarduno' a allai fod wedi eu hachosi neu eu gwneud yn waeth, a pha mor hir y maent yn para. Gall tracwyr symptomau fod yn ffordd ddefnyddiol i chi gadw llygad ar symptomau a phryd y maent yn digwydd neu ar eu gwaethaf. Efallai y byddwch chi'n defnyddio apiau ar eich ffôn ar gyfer hyn – neu gallwch hefyd ddefnyddio dyddiadur papur neu galendr.

7. Esboniwch sut mae symptomau'n effeithio ar eich bywyd.

Wrth drafod symptomau, gall fod yn haws i bobl eraill ddeall pa mor ddifrifol ydynt os ydych chi'n canolbwyntio ar sut maen nhw'n effeithio ar agweddau ar eich bywyd bob dydd. Er enghraifft, a yw poen penodol yn eich atal rhag gwneud ymarfer corff, yn ei gwneud hi'n anos anadlu, neu'n achosi i chi ddeffro o gwsg? Os yw symptom wedi eich atal rhag mynd i'r gwaith, gallech ddweud sawl gwaith mae hyn wedi digwydd mewn cyfnod penodol o amser.

8. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod yn glir beth rydych chi ei eisiau o'ch apwyntiad.

Ochr yn ochr â'ch rhestr o brif faterion neu flaenoriaethau, ysgrifennwch yn union beth rydych chi'n awyddus i'w gael o'r

apwyntiad, fel y gallwch barhau i gyfeirio'n ôl at hyn, fel ymchwiliad penodol, triniaeth, neu atgyfeiriad.

9. Dewch ag aelod o'r teulu, ffrind agos neu eiriolwr gyda chi.

Cofiwch ei bod yn iawn mynd â rhywun gyda chi os ydych chi'n teimlo bod angen cefnogaeth arnoch i fynegi eich hun a'ch anghenion. Sgwrsiwch ymlaen llaw gyda nhw cyn yr apwyntiad a rhannwch eich nodiadau, fel eu bod yn gwybod ac yn deall eich profiadau, blaenoriaethau a nodau. Mae'n bwysig eu bod yn gwerthfawrogi'r hyn sy'n bwysig i chi, a pheidiwch â gofyn cwestiynau nad ydych wedi cytuno â nhw ymlaen llaw.

Awgrym: Cyfeiriwch aelod o'r teulu, ffrind neu eiriolwr at ein **tudalen cyngor 'Cefnogi Eraill a'u Helpu i Ymdopi'**.

10. Gwybod eich hawliau fel claf.

Mae hyn yn cynnwys yr hawl i wybodaeth, cydsyniad gwybodus, a'r hawl i wrthod triniaeth/camau eraill.

11. Gofyn am ail farn.

Yng Nghymru, ni ddylid gwrthod cyfle i chi gael ail farn, felly os ydych chi'n teimlo y byddech chi'n elwa o siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gwahanol, gallwch ofyn am hyn. Efallai y bydd yna rywun sy'n arbenigo mwy yn eich problemau neu anghenion iechyd penodol yn y practis, fel meddyg teulu sy'n arbenigo mewn 'iechyd menywod', felly peidiwch â bod ofn awgrymu hyn.

Awgrym: Os ydych chi'n teimlo y gallai eich meddyg teulu a chithau elwa o gael cyngor mwy arbenigol am eich symptomau neu'ch camau nesaf, gallwch ofyn iddynt a ydynt yn gallu defnyddio 'e-ymgynggori'. Platfform ar-lein yw hwn sy'n galluogi gweithwyr gofal iechyd proffesiynol mewn gofal sylfaenol i ofyn am gyngor ac arweiniad gan ymgynghorwyr gofal eilaidd yn eu hardal.

12. Gofynnwch am fwy o wybodaeth neu wasanaethau.

Os ydych chi'n teimlo y gallech elwa o ffynonellau cymorth eraill wrth aros am y camau nesaf yn eich taith gofal iechyd, gallwch ofyn am gael eich cyfeirio at wybodaeth, gwasanaethau neu sefydliadau ychwanegol.

Awgrym: Os nad yw'ch meddyg teulu yn siŵr pa wybodaeth, gwasanaethau a chymorth sydd ar gael i gleifion yn eich ardal chi, gallwch ofyn iddynt edrych ar eu gwefan 'Llwybrau Iechyd Cymunedol', y mae gan bob practis meddygon teulu yng Nghymru fynediad iddi. Dylai hyn roi dolenni iddynt i gefnogaeth berthnasol y tu allan i'r practis.

13. Byddwch yn glir am y camau nesaf.

Gorffennwch yr apwyntiad trwy egluro'r camau a'r dyddiadau nesaf y dylech ddisgwyl clywed rhywbeth, fel derbyn llythyr atgyfeirio. Os oes angen, gallwch ofyn iddynt ysgrifennu'r rhain neu gallwch eu hysgrifennu eich hun a gofyn i'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gadarnhau'r hyn rydych chi wedi'i gofnodi.

Awgrym: Ystyriwch ddefnyddio **rhestr wirio MAE FY LLAIS YN CYFRIF FTWW** cvn. vn vstod ac ar ôl eich apwyntiadau.

14. Cofiwch ddilyn i fyny.

Dylech bob amser ddilyn i fyny apwyntiadau, profion a rhestrau aros os nad ydych chi'n clywed unrhyw beth o fewn yr amserlen a ddisgwylir. Os ydych chi'n teimlo nad ydych chi'n cael yr atebion sydd eu hangen arnoch chi, gallwch chi fynegi pryder i Reolwr y Llawfeddygaeth, yr ysbyty, neu'r bwrdd iechyd. Os nad ydych chi'n teimlo'n hyderus yn gwneud hyn, mae sefydliadau i'ch cefnogi.

15. Neilltuo amser i 'ddod atoch eich hun'.

P'un a ydych chi'n mynd i'ch apwyntiad ar eich pen eich hun neu gyda rhywun arall, gwnewch yn siŵr eich bod yn caniatáu amser wedyn i 'ddod atoch eich hun' ar ôl sefyllfa sy'n aml yn gallu achosi cryn straen. Nid oes ots os oedd yr apwyntiad mewn lleoliad gofal iechyd neu waith, neu rywle arall, gall trafod materion iechyd personol, eu heffaith, a gwneud penderfyniadau pwysig am eich bywyd a'ch llesiant deimlo'n heriol ac emosiynol. Mae'n well gan rai pobl gael amser a lle i anadlu i brosesu'r teimladau hyn cyn mynd yn ôl dros yr apwyntiad neu ddarllen eu nodiadau. Mae'n well gan eraill wirio eu nodiadau a rhoi trefn arnynt cyn eu rhoi o'r neilltu tra maen nhw'n gorffwyso a gwella. Beth bynnag sy'n gweithio orau i chi yn iawn.

Adran 5: 13 o dechnegau i helpu i ddelio â sgysiau iechyd.

Ymarferwch y technegau isod i wella eich sgiliau hunan-eiriolaeth:

1. Byddwch yn bendant eich barn yn hytrach nag ymosodol.

Mae menywod yn arbennig yn aml yn poeni y bydd mynegi eu dymuniadau yn achosi iddynt gael eu labelu fel rhywun awdurdodol neu ymosodol. Mae'n bwysig deall bod hyn yn aml yn seiliedig ar stereoteipiau rhywedd a rhagfarnau nad ydynt yn wir nac yn ddefnyddiol. Mae gennym yr un hawl i ddiwallu ein hanghenion gofal iechyd ag unrhyw un. Weithiau mae hyn yn golygu bod yn rhaid i ni gwestiynu agweddau tuag at ein profiadau a'n lleisiau sy'n achosi iddynt gael eu diystyru neu eu hanwybyddu. Fodd bynnag, gallwn wneud hyn mewn ffordd sy'n glir a hyderus heb wrthdaro ac achosi i ni ein hunain ac eraill fod yn flin neu ofidus. Gall barn bendant eich helpu i gyfleu eich pwynt mewn sgysiau ac apwyntiadau gofal iechyd. Gall eich galluogi i ddod allan ohonynt yn teimlo'n fwy hyderus eich bod wedi dweud yr hyn yr oedd angen i chi ei ddweud, a sicrhau'r canlyniadau roeddech chi'n eu dymuno. Mae yna strategaethau cyfathrebu allweddol a all eich helpu i fod yn fwy hyderus a chadarn wrth drafod eich anghenion iechyd. Rydym wedi'u disgrifio isod. Efallai y bydd rhai o'r technegau hyn yn newydd ac yn anghyfarwydd i chi, felly efallai yr hoffech roi cynnig arnynt ac ymarfer gyda ffrind, aelod o'r teulu, neu rywun arall rydych chi'n ymddiried ynddo neu ynddi!

2. Gwrandewch arnoch chi'ch hun yn gyntaf.

Gall eich llais mewnol – pryderon, diffyg ymddiriedaeth, rhwystredigaethau blaenorol – amharu ar yr hyn rydych chi am ei ddweud a'r nodau sydd gennych ar gyfer yr apwyntiad. Dylech dderbyn ei bod yn iawn teimlo fel hyn. Cymerwch anadl a chyn ymgysylltu, oedwch.

3. Bod yn y foment.

Canolbwyntiwch eich sylw ar y person o'ch blaen – mae'n anodd ond gallwch ymarfer technegau ymdawelu i'ch helpu, gan

gynnwys 'anadlu (*box-breathing*)' neu 'tapio' i ganolbwyntio ar y sgwrs yn hytrach na'ch llais mewnol.

4. Cyswllt llygaid.

Gall cyswllt llygaid helpu i ddangos didwylledd a'ch bod chi'n gwranddo. Fodd bynnag, gwyddom nad yw 'cynnal cyswllt llygaid' bob amser yn hawdd, yn enwedig i'r rhai sy'n niwroamrywiol, neu'n syml yn fewnblyg neu'n swil, ond gallwch ymarfer defnyddio drych neu gyda phobl rydych chi'n agos atynt ac yn teimlo'n fwy hyderus yn eu cwmni.

5. Byddwch yn onest am yr heriau rydych chi'n eu hwynebu.

Dywedwch ymlaen llaw eich bod chi'n ystyried bod rhai pethau ynglŷn â chyfathrebu neu gymryd rhan mewn apwyntiadau yn anodd, gan ddangos eich bod yn hunanymwybodol ac yn onest am eich heriau eich hun - gall hyn ynddo'i hun helpu i gychwyn deialog.

6. Ceisiwch ymarfer a defnyddio ymadroddion hyderus.

Defnyddiwch ymadroddion fel:

'Rwy'n poeni am...'

'Mae hyn yn effeithio ar fy mywyd bob dydd'

'Hoffwn edrych ar yr opsiynau'

'Allech chi esbonio'r rhesymau'

'Beth yw'r camau nesaf'

'Pam?'

Mae ymadroddion fel hyn yn arwydd o'ch dymuniad i gydweithio â'ch meddyg mewn penderfyniadau am eich iechyd a'ch gofal. Mae'r un olaf yn arbennig o bwysig os cewch eich cynghori nad ydych chi'n gymwys ar gyfer camau penodol, fel atgyfeiriad. Gallwch hefyd ofyn i'ch cais gael ei ddogfennu yn eich nodiadau meddygol.

7. Cyfnodau o Dawelwch.

Peidiwch â theimlo'r angen i lenwi unrhyw eiliadau o dawelwch. Rhowch amser i'r person arall ac i chi'ch hun fyfrio ar yr hyn sydd wedi'i ddweud.

8. Techneg Gymylu.

Mae hon yn dechneg sy'n cynnwys gadael i'r person arall wybod eich bod wedi clywed yr hyn sydd ganddyn nhw i'w ddweud a derbyn hyn fel eu barn heb deimlo bod yn rhaid i chi gyfiawnhau eich safbwynt eich hun, sy'n wahanol. Er enghraifft, gallai eich meddyg ddweud, **'Mae llawer o gleifion yn sôn am newid mewn hwyliau wrth ddefnyddio'r driniaeth hon'**. Gyda'r dechneg 'gymylu', efallai y byddwch chi'n ymateb gyda, **'Rwy'n gwerthfawrogi bod hynny'n wir. Fodd bynnag, rwy'n profi iselder sy'n anodd i mi a fy nheulu ymdopi ag ef, felly hoffwn drafod rhai opsiynau eraill'**. Yn hytrach na chael eich cynhyrfu neu deimlo'n flin, cymerwch ychydig eiliadau i sadio eich hun trwy gydnabod sylwadau'r person arall cyn symud ymlaen i'ch persbectif eich hun. Mewn lleoliadau gofal iechyd, gall y math yma o sgwrs helpu i symud chi a'ch meddyg tuag at ddatrysiad, a elwir weithiau'n 'benderfyniad a rennir'. Gall y dechneg gymylu helpu i osgoi gwrthdaro; mae'n dangos eich bod chi'n parchu arbenigedd y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, ond mae hefyd yn canolbwyntio ar eich profiad a'ch dewisiadau.

Awgrym: I gael rhagor o wybodaeth am 'wneud penderfyniadau a rennir' a sut ddylai hyn edrych mewn lleoliadau gofal iechyd, efallai yr hoffech edrych ar **ganllawiau NICE am 'wneud penderfyniadau a rennir'**.

9. Y dechneg Ailadrodd (*Broken Record*).

Mae hon yn dechneg a all fod yn ddefnyddiol mewn sefyllfaoedd lle mae angen i chi fod yn bendant eich barn heb golli eich tymer, neu golli golwg ar eich nodau oherwydd eich bod chi'n rhy flin i feddwl yn glir. Nodwch yn glir eich pwynt allweddol, blaenoriaeth, neu nod. Ailadroddwch ef yn dawel heb or-esbonio. Gwnewch yn siŵr eich bod yn parhau i anadlu rhag i chi gynhyrfu, a chanolbwyntiwch ar eich pwynt fel nad oes unrhyw beth yn tynnu eich sylw. Fel gyda'r dechneg gymylu, gallwch gydnabod persbectif y person arall i ddangos eich bod chi'n gwerthfawrogi eu mewnbwn, ond heb dynnu sylw oddi wrth eich safbwynt eich hun. Er enghraifft, efallai y byddech chi'n dweud, ***'Rwy'n deall beth rydych chi'n ei olygu am newid mewn hwyliau sy'n nodweddiadol ar gyfer y driniaeth hon a'i fod yn cael ei ystyried yn ddewis da ar gyfer fy nghyflwr, ond hoffwn roi cynnig ar ddull gwahanol'***. Trwy ddefnyddio'r dechneg ailadrodd, gallwch fod yn bendant eich barn a sicrhau bod eich anghenion yn cael eu clywed a'u deall.

10. Y dechneg Ryngosod (*Sandwich*).

Gelwir y dechneg hon hefyd yn 'ryngosod adborth', oherwydd ei fod yn fframio beirniadaeth adeiladol, eich cais, neu nod, rhwng dwy haen o sylwadau cadarnhaol. Er enghraifft, efallai y byddwch chi'n dweud, ***'Rwy'n croesawu eich safbwyntiau ar hyn. Fodd bynnag, rwy'n pryderu am yr effaith y mae'r feddyginiaeth bresennol hon yn ei chael ar fy hwyliau ac mae angen trafod ffordd arall ymlaen. Diolch am fy helpu i fynd trwy'r opsiynau'***. Mae'r dull wedi'i gynllunio i wneud eich adborth neu wahaniaeth barn yn haws i'r person arall – yn yr achos hwn, y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol – ei dderbyn. Gall fod yn ddefnyddiol i wneud y rhyngweithio yn fwy cadarnhaol ac adeiladol.

11. Byddwch yn chi eich hun.

P'un ai bod angen crio arnoch neu ddefnyddio eich geiriau eich hun ar gyfer pethau, fel bratiaith, peidiwch â gadael iddo eich poeni. Weithiau, gall ceisio dal yn ôl rhag crio neu geisio defnyddio iaith nad yw'n gyfarwydd i chi gymryd cymaint o ymdrech fel na allwch ganolbwyntio ar yr hyn sydd ei angen arnoch allan o'r apwyntiad. Cofiwch, mae'n iawn crio. Weithiau, gall disgwyl apwyntiad, neu siarad am yr effaith y mae symptomau yn ei chael ar eich bywyd wneud i chi deimlo'n ddagreul. Yn aml, gall fod yn well dangos y teimladau hynny a chrio na cheisio'n galed i gadw'ch emosiynau dan glo fel na allwch ganolbwyntio ar yr hyn sy'n cael ei ddweud. Mae meddygon yn dweud na fyddant yn synnu os byddwch yn crio ac na ddylech boeni am wneud hynny. Mae llawer yn gwerthfawrogi y gall crio ryddhau tensiwn a chael effaith therapiwtig. Efallai y bydd angen i chi hefyd ddefnyddio eich iaith neu derminoleg eich hun i ddisgrifio symptomau neu rannau o'r corff - ac mae hynny'n iawn hefyd. Dylai eich meddyg ofyn i chi esbonio ychydig mwy os ydyn nhw'n ddryslyd, gan gynnwys os ydych chi wedi cam-ynganu pethau. Does dim ots – yr hyn sy'n bwysig yw bod y ddau/ddwy ohonoch yn dod i ddealltwriaeth a rennir yn y pen draw ac yn gallu symud pethau ymlaen gyda'ch gilydd.

12. Gofynnwch gwestiynau.

Mae'n bwysig i chi ddeall beth sy'n digwydd gyda'ch corff, gan gynnwys a fu unrhyw ymchwiliadau neu brofion y mae angen i chi wybod y canlyniadau ohonynt. Peidiwch â bod ofn gofyn am ganlyniadau a'r camau nesaf i'w hegluro i chi a gofyn iddynt ysgrifennu'r atebion, neu roi taflen i chi fel y gallwch ei hail-ddarllen yn eich amser eich hun.

13. Myfyriwch yn ôl.

Gwiriwch eich dealltwriaeth trwy ailadrodd i'r meddyg hanfod yr hyn a ddywedwyd fel y gallant egluro unrhyw beth y gallech fod wedi'i gam-glywed neu ei gamddeall. Os oes rhywbeth nad ydych

chi'n ei ddeall, peidiwch â bod ofn torri ar draws a gofyn yn gwrtais. Chi yw'r un sy'n penderfynu; mae'r apwyntiad amdanoch chi! Ac os nad ydych wedi llwyddo i gynnwys popeth, gofynnwch am wneud apwyntiad arall.

Hunan-eiriolaeth ar Waith: Animeiddiadau a Senarios *Mae fy Llais yn Cyfrif.*

Nawr darllenwch enghreifftiau o sut i ddefnyddio'r sgiliau rydych chi wedi'u dysgu.

Senario 1: Rydych chi'n cael sgîl-ffeithiau, ond rydych chi'n teimlo bod y meddyg yn diystyru eich profiadau trwy ddweud mai'r driniaeth hon yw'r un orau ar gyfer eich cyflwr.

'Diolch am amlinellu budd y driniaeth benodol hon, yr wyf yn ei ddeall. Fodd bynnag, rydw i wedi sylwi, ers i mi ei dechrau, fy mod i'n cael poen tebyg i boen mislif cyson ac yn gwaedu'n ysgafn. Mae'n ei gwneud hi'n anodd iawn i mi ymdopi ac rwy'n gorfod cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith o ganlyniad. Byddwn yn gwerthfawrogi edrych ar wahanol opsiynau.'

Senario 2: Rydych chi wedi darllen y dylid cynnig atgyfeiriad at ofal eilaidd ar gyfer eich cyflwr, ond mae'ch meddyg yn amharod i wneud un gan fod y rhestr aros mor hir ac maen nhw'n poeni os byddwch chi'n ymdopi tra byddwch chi'n aros.

'Diolch, rwy'n gwerthfawrogi eich bod chi wedi esbonio hyd y rhestr aros. Fodd bynnag, rydw i wedi rhoi cynnig ar

gwpl o wahanol opsiynau triniaeth nawr ac rwy'n pryderu bod fy symptomau'n gwaethygu. Rwy'n credu y byddai'n well i mi fynd ar y rhestr aros am ofal eilaidd ar y pwynt hwn. Rydw i wedi gwirio canllawiau NICE ac mae'n cadarnhau hyn fel cam nesaf. Diolch am wneud yr atgyfeiriad i mi. Byddwn hefyd yn croesawu rhywfaint o gefnogaeth tra ydw i'n aros, os gallech awgrymu unrhyw wasanaethau sydd ar gael yn y maes hwn'.

Senario 3: Rydych chi'n cael trafferth dilyn yr holl fanylion ynglŷn â'r hyn a ddywedwyd wrthyf yn ystod eich apwyntiad gofal iechyd.

'Diolch am esbonio'r holl fanylion am fy nghyflwr a'r opsiynau triniaeth. Fodd bynnag, rwy'n ei chael hi'n anodd cofio popeth rydyn ni'n ei drafod ac mae angen mwy o amser arnaf i feddwl am y cyfan. A allech chi ysgrifennu'r prif bwyntiau heddiw neu roi taflen i mi fel y galla i ddod yn ôl atoch i roi fy mhenderfyniad. A fyddai'n bosibl gwneud ail apwyntiad ymhen pythefnos? Diolch am hyn'.

Senario 4: Rydych chi'n teimlo bod eich meddyg yn canolbwyntio mwy ar eich iechyd meddwl a bod eich anghenion iechyd corfforol yn cael y bai am hyn.

'Rwy'n cytuno nad yw fy iechyd meddwl gystal y gallai fod. Fodd bynnag, mae byw gyda'r symptomau corfforol sydd gen i yn achosi straen ac yn effeithio ar lawer o agweddau ar fy mywyd. Rwy'n teimlo pe baem yn gallu gweithio

*gyda'n gilydd i reoli'r symptomau corfforol, byddai fy
iechyd meddwl yn gwella'.*

(Ac, os hoffech chi, gallech hefyd ofyn am atgyfeiriad at
wasanaeth cwnsela neu gymorth iechyd meddwl ar gyfer yr
effeithiau seicolegol ehangach hynny a achosir yn sgil byw gyda
chyflwr cronig).

**Darllenwch ymlaen am ein rhestr wirio
'Mae Fy Llais yn Cyfri' (tudalen nesaf).**

Rhestr Wirio Hunan-eiriolaeth FTWW.

Rydym wedi cynllunio rhestr wirio syml ar gyfer gwell hunan-eiriolaeth yn seiliedig ar yr ymadrodd **MAE FY LLAIS YN CYFRIF/MY VOICE COUNTS**.

Gwneud amser i **Chi**

Lleisio eich symptomau, anghenion a dymuniadau

Perchnogaeth – eich iechyd ydyw!

Gwybodaeth – cadwch eich nodiadau yn barod

Gofynnwch yn bwyllog ac yn hyderus am eglurhad

Dywedwch beth yw eich disgwyliadau

Casglwch eich nodiadau ar ôl yr apwyntiad

Sylwch ar sut rydych chi'n teimlo

Ceisiwch ddeall beth ddigwyddodd

Peidiwch â chanolbwyntio ar deimladau negyddol

Gofalwch amdanoch chi eich hun

Gofynnwch am gymorth ychwanegol os oes angen

Fy Nodiadau