**DEDDF GWASANAETHAU CYMDEITHASOL A LLESIANT (CYMRU)**

**ASTUDIAETH ACHOS**

**Colin**

1. Dwedwch rhywbeth wrtha i amdanoch chi eich hunan.

* Colin dw i. Ar hyn o bryd dw i yn y negfed blwyddyn o ddedfryd 20 mlynedd o garchar. Dw i’n 63 oed.

1. Dwedwch wrtha i beth sydd wedi bod yn digwydd?

* Wyth mlynedd yn ôl fe ges i strôc a cholli’r defnydd o ochr dde uchaf fy nghorff. Erbyn hyn dw i’n gallu defnyddio ychydig ar fy llaw dde ond chwe mis yn ôl ces i strôc arall. Y tro hwn collais i’r defnydd o fy ochr dde yn gyfangwbl gan gynnwys y defnydd o fy nghoes dde. Dw i’n cael trafferth i fynd i’r toiled ac felly, dw i’n gwlychu fy hunan yn fynych. Mae fy lleferydd hefyd yn araf a bloesg.

1. Beth sy’n eich pryderu fwyaf?

* Alla i ddim gofalu amdana i fy hun bellach.

1. Beth am dreulio ychydig o amser yn ystyried yr hyn sy’n bwysig i chi?

|  |  |
| --- | --- |
| **Canlyniadau llesiant cenedlaethol** | **Beth sy’n bwysig i mi?** |
| Llesiant | Ymolchi a gwisgo fy hun yn ddyddiol  Rheoli fy anghenion toiled yn fwy effeithiol |
| Iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant emosiynol | I adennill cymaint â phosibl o ddefnydd o fy ochr dde |
| Diogelu rhag camdriniaeth ac esgeulustod |  |
| Addysg, hyfforddiant a hamdden |  |
| Perthnasoedd domestig, teuluol a phersonol |  |
| Y cyfraniad a wnaed i’r gymdeithas |  |
| Sicrhau hawliau a hawliadau |  |
| Llesiant cymdeithasol ac economaidd |  |
| Addasrwydd yr amodau byw |  |

1. Pa bethau sy’n eich rhwystro rhag gallu gwneud y pethau sy’n bwysig i chi?

* Mae fy niffyg symudedd yn fy rhwystro i rag ymolchi a gwisgo fy hun a rhag defnyddio’r toiled pan fo angen.

1. A allai cymorth eich helpu gyda’r pethau sy’n bwysig i chi?

* Dw i angen rhywun i fy helpu i ymolchi a gwisgo. Dw i angen offer i wneud cymaint â phosibl drosto i fy hun a dw i angen addasiadau rhesymol i gael mynediad i gyfleusterau toiled yn gyflym pan fo angen.

1. Beth ydy’r risgiau os na allwch wneud y pethau sy’n bwysig i chi?

* Bydd fy iechyd yn gwaethygu rhagor.

1. Pa sgiliau a chryfderau sydd gennych a fydd yn eich helpu i gyflawni’r pethau sy’n bwysig i chi?

|  |  |
| --- | --- |
| Cryfderau mewnol | Dw i ddim yn rhoi’r gorau i bethau yn hawdd |
| Pobl sy’n rhoi nerth i mi | Fy nheulu |
| Y pethau dw i’n ymfalchio ynddyn nhw | Fy mhlant |
| Unrhyw gryfderau eraill |  |

1. Yn eich tyb chi, pa sgiliau, galluedd a chymorth sydd gan eich ffrindiau a’ch teulu i’w cynnig a allai fod o help i chi wneud y pethau sy’n bwysig i chi? (E.e. oes diddordebau cyffredin gyda chi?)

* All fy nheulu ddim fy helpu i mewn yn fan hyn. Mae gen i rai ffrindiau yma ac maen nhw’n fy helpu i ysgrifennu at fy nheulu a phethau felly ond allan nhw ddim bod o unrhyw help gyda hyn.

1. Yn eich tyb chi, pa sgiliau, galluedd a chymorth sydd gan y gymuned i’w cynnig a allai fod o help i chi wneud y pethau sy’n bwysig i chi?

* Wn i ddim. Mae’r ‘physio’ yn dod i fy ngweld ac mae dyn yn fy helpu i fynd i’r bath unwaith yr wythnos ond fel arall dim ond y swyddogion carchar sydd ar gael ac maen nhw’n rhy brysur y rhan fwyaf o’r amser.

11. Ydy’r sgiliau, y cymorth a’r galluedd sydd ar gael yn ddigonol i’ch galluogi i wneud y pethau sy’n bwysig i chi?

* Nac ydyn.

12. Penderfynu ar gymhwystra.

* Mae gan Colin anghenion cymwys ar gyfer gofal a chymorth. Gallai’r gofal a chymorth gynnwys:
* Gwasanaeth Gofal Iechyd y Carchar yn darparu cymorth gydag ymolchi a gwisgo yn y bore a gyda’r nos
* Cloch yn ei gell i alw am help pan fydd angen mynd i’r toiled
* Llai o gwsg fel bod mwy o amser i fynd i’r toiled yn y bore
* Canllaw neu sedd toiled uchel wrth law (yn ei gwneud hi’n gyflymach ac yn haws i ddefnyddio’r toiled).