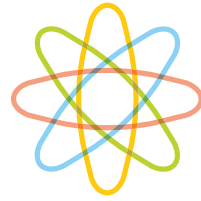




Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government



diverse
cymru

Promoting equality for all
Hyrwyddo cydraddoldeb i bawb

Canllaw Cymhwysedd Diwylliannol

Canllaw Ymarferol ar gyfer gweithwyr lechyd Meddwl proffesiynol, gweithwyr proffesiynol eraill a staff rheng flaen sy'n gweithio o fewn y sector lechyd Meddwl, lechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru.

diverse cymru

307-315 Heol Ddwyreiniol y Bont-faen
Caerdydd
CF5 1JD

029 2036 8888

diversesecymru.org.uk

Roedd yn ofynnol i mi, fel rhan o fy ngwaith i Lywodraeth Cymru ar gytundeb Adran 64, fynd ati i ddylunio/datblygu Canllaw Cymhwysedd Diwylliannol ar gyfer ymarferwyr iechyd meddwl yng Nghymru.

Rhan o fy ymchwil oedd edrych ar waith nifer o ymarferwyr eraill yn y Deyrnas Unedig ac yn Unol Daleithiau America.

Gwnaeth y canllaw a gynhyrchwyd gan yr Industry Collaboration Effort (ICE) o Galiffornia – ‘Better Communication, Better Care’ argraff arnaf, a chysylltais â nhw a gofyn am gael defnyddio eu gwaith a’i addasu ar gyfer y Canllaw. Rydw i’n falch iawn eu bod wedi cytuno ac felly hoffwn eu cydnabod a rhoi’r clod iddyn nhw am y templed a’r rhan helaeth o’r wybodaeth oddi mewn i’r Canllaw.

Cynhyrchwyd gweddill y Canllaw hwn o adroddiadau eraill oddi mewn i adroddiad ‘See Me, Hear Me, Count Me’ Awetu, ac adroddiadau o’r UDA a’r DU, er mwyn casglu’r wybodaeth orau a chynnig y Canllaw ymarfer gorau ar gyfer ymarferwyr yng Nghymru.

Hoffwn hefyd fynegi fy niolchgarwch a chydabod yn benodol yr unigolion a’r mudiadau a restrir isod am yr wybodaeth y gwnaethon nhw ei rannu a’i gyflwyno wrth greu’r deunyddiau ar gyfer y Canllaw hwn. Cyfrannodd pob aelod eu hamser, eu profiad a’u sgiliau i’r broses o ddatblygu a phrofi’r adnoddau o fewn y ddogfen hon:

- Dr Charles Willie – Wedi ymddeol
- Dr Rosalind Warden, Swyddog Cynhwysiad Defnyddwyr Gwasanaeth – Diverse Cymru
- Dr Roiyah Saltus, Prif Gymrawd Ymchwil - Cyfadran Gwyddorau Bywyd ac Addysg, Prifysgol De Cymru
- Keithley Wilkinson, Rheolwr Cydraddoldeb – Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro
- Kate Chatterjee Williams, Rheolwr Rhaglenni – Stonewall Cymru
- Emily Wooster, Pennaeth Datblygiad, Cymru – Mental Health Foundation
- Alun Thomas, Prif Swyddog – Hafal
- Nicola Thomas, Cyfarwyddwr Corfforaethol a Materion Cyhoeddus – Hafal
- Sue Wigmore, Rheolwr Mentora ac Ieuencid Cenedlaethol – Bipolar UK
- Lynne MacIntyre, Rheolwr Dysgu a Datblygiad - Canolfan y GIG dros Gydraddoldeb a Hawliau Dynol
- Jayne Tottle, Cyfarwyddwr Nyrsio Gwasanaethau Iechyd Meddwl - Bwrdd Clinigol Iechyd Meddwl Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro
- Cynghrair Iechyd Meddwl Cymru (WAMH)

Gobeithiaf y bydd y Canllaw hwn yn rhoi i chi rai o’r technegau ac ymyraethau perthnasol ar gyfer darparu gwasanaeth claf-ganolog sy’n effeithiol ac yn ddiwylliannol gymwys.

Table of Contents

Cynnwys	Tudalen
Cefndir datblygu'r Canllaw	5
Fframweithiau Deddfwriaethol	7-9
<ul style="list-style-type: none">• Iechyd Meddwl a Chymru• Law yn Llaw at Iechyd Meddwl – Canlyniadau Lefel Uchel• Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus• Mwy na Geiriau – Fframwaith Strategol ar gyfer Gwasanaethau Iaith Gymraeg mewn Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol.	
Cyflwyniad i'r Canllaw	10-12
Sut gall y Canllaw helpu eich ymarfer	13-15
<ul style="list-style-type: none">• Dod yn/bod yn ddiwylliannol gymwys• Gwybodaeth hanfodol, sgiliau a phriodoleddau ar gyfer datblygu cymhwysedd diwylliannol	
Disgrifiadau Adrannau'r Adnodd	16-17
Adran 1 – Adnoddau i gynorthwyo cyfathrebu gyda sylfaen boblogaeth amrywiol o gleifion	18-34
Adran 2 – Adnoddau ar gyfer cyfathrebu dros rwystrau iaith	36-40
Adran 3 – Adnoddau i gynyddu ymwybyddiaeth am gefndir diwylliannol a'i effaith ar ddarpariaeth iechyd meddwl/gofal iechyd	42-44
Adran 4 – Cyfeiriadau at adnoddau ar gyfer gwasanaethau diwylliannol ac ieithyddol; gwasanaethau cydraddoldeb ac iechyd meddwl	45-46

Mynegwyd pryderon ers blynyddoedd bellach nad yw gwasanaethau'n cael eu darparu i bobl o gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME) sy'n ganddynt salwch meddwl a thralod mewn modd sy'n cwrdd â'u hanghenion.

Mae trosgynrychiolaeth o bobl BAME gyda mathau penodol o salwch meddwl yn aml, ac ar adegau maen nhw'n cael camddiagnosis mewn rhai rhannau o wasanaethau iechyd meddwl. Mae'r gwasanaethau a ddarperir hefyd yn cael eu tanddefnyddio oherwydd cyfraddau isel o ddefnydd gan grwpiau lleiafrifol. Mae effaith terminoleg (h.y. ethnigrwydd, 'anhwylderau sydd ynghlwm â diwylliant') wedi dod yn amlwg trwy arolygon cenedlaethol ar iechyd ac iechyd meddwl ar draws gwahanol grwpiau ethnig, a thrwy archwilio datblygiad hybu ac ymarfer iechyd gwrth-hiliol¹.

- Mae astudiaethau yn awgrymu bod pobl o gefndiroedd lleiafrifol ethnig yn cael canlyniadau llai da o fewn systemau iechyd meddwl y DU, gweddill Ewrop ac America².
- Mae'r modd y mae gwasanaethau'n cael eu defnyddio a'u profi gan unigolion o wahanol grwpiau lleiafrifoedd ethnig ac ymfudwyr yn dod yn sgil eu credoau, anghenion, profiadau cymdeithasol a disgwyliadau nhw'u hunain gymaint ag y mae'n un o gynhyrchion yr agweddau a chanfyddiadau ymysg darparwyr gwasanaeth³.
- Mae astudiaethau gan Stonewall yn awgrymu er gwaetha'r ffaith bod y boblogaeth lesbaidd, hoyw a deurywiol (LGBT) yn amrywiol o ran ethnigrwydd, mae nifer o bobl hoyw yn dweud mai dim ond lliw eu croen mae meddygon yn ei weld, ac nad yw unigolion o gymunedau BAME yn cael eu gweld fel pobl gyda hunaniaeth luosog. Er enghraifft, mae angen i wasanaethau adnabod y gall pobl gael eu geni yn ddu ac yn hoyw. Dyma'r cysyniad o hunaniaethau lluosog⁴.
- Mae ymchwil empirig a thystiolaeth gyfyngedig ar gael am lwybrau gofal pobl o grwpiau BAME a'u profiadau o ddarpariaeth gofal iechyd meddwl yng Nghymru⁵.

1 Awetu, Developing Cultural Competence - A Toolkit for the Mental Health Sector (2002)

2 Royyah Saltus, Carmel Downes, Paul Jarvis, and Suzanne Duval, Inpatients from black and minority ethnic backgrounds in mental health services in Wales: a secondary analysis of the Count Me In census, 2005-2010, vol 10, (Diversity and Equality in Health and Care, 2013) 165–76.

www.diverseymru.org.uk/wp-content/uploads/Count-Me-In_published-version-Aug-2013.pdf

3 Ibid

4 April Guasp and James Taylor, Stonewall Health Briefing (Stonewall Ethnicity, 2012) 3-4.

www.stonewall.org.uk/sites/default/files/Ethnicity_Stonewall_Health_Briefing__2012_.pdf

5 Royyah Saltus, Carmel Downes, Paul Jarvis, and Suzanne Duval. - Op. Cit

Mae'r astudiaethau ar y dudalen flaenorol, yn ogystal ag adroddiadau megis: 'Inside Outside: Improving Mental Health Services for Black and Minority Ethnic Communities'⁶, adroddiad 'David Rocky Bennett'⁷, 'Breaking the Circles of Fear'⁸, adroddiad BE4 Project, adroddiadau'r 'Count Me In Census' 2005- 2010⁹, 'In-Patients from Black and Minority Backgrounds in Mental Health Services in Wales: A secondary analysis of the Count Me In census, 2005-2010'¹⁰ ac 'Ethnic Inequalities in Mental Health: Promoting Lasting Positive Change 2014'¹¹ oll wedi dangos bod pobl BAME yn fwy tebygol o:

- Gael eu trin yn llai da o fewn y systemau iechyd meddwl yn y DU, gweddill Ewrop ac America
- Brofi problemau wrth gael mynediad at wasanaethau
- Gael lefelau is o foddhad am wasanaethau
- Brofi rhwystrau diwylliannol ac iaith mewn asesiadau
- Fod â llai o ymwneud gan feddygon teulu gyda'u gofal
- Brofi cefnogaeth annigonol ar gyfer mentrau sydd gyda'u sylfaen yn y gymuned
- Wynebu llwybr anghymhellol i mewn i wasanaethau iechyd meddwl
 - » Gael cyfraddau uwch o fynediad gorfodol i'r ysbyty
 - » Ymwneud mwy gyda'r system gyfreithiol a sefyllfaoedd fforensig
 - » Gael cyfraddau uwch o drosglwyddiad i gyfleusterau cadarn lefel canolig ac uchel
- Gael cyfraddau uwch o fynediad anwirfoddol i'r ysbyty
- Gael lefel is o foddhad am ofal ysbyty
- Gael llai effeithiolrwydd o driniaeth ysbyty
- Gael llai o fynediad at driniaethau siarad

6 National Institute for Mental Health in England, Inside Outside Improving Mental Health Services for Black and Minority Ethnic Communities in England, (National Institute for Mental Health in England, 2013). www.webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130107105354/http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/@dh/@en/documents/digitalasset/dh_4019452.pdf

7 Inquest, Inquest Briefing: The restraint related death of David 'Rocky' Bennett (Inquest, 2004). www.inquest.org.uk/pdf/rocky_bennett_briefing_0204.pdf

8 The Sainsbury Centre for Mental Health, Breaking the Circles of Fear A review of the relationship between mental health services and African and Caribbean communities, (The Sainsbury Centre for Mental Health, 2002). www.offtherecordcroydon.org/media/4901/breaking_the_circles_of_fear.pdf

9 Care Quality Commission and National Mental Health Development Unit, Count me in 2010, (Care Quality Commission. 2011) www.cqc.org.uk/sites/default/files/documents/count_me_in_2010_final_tagged.pdf

10 Royah Saltus, Carmel Downes, Paul Jarvis, and Suzanne Duval. - Op. Cit

11 Rob Fitzpatrick, Sarabajaya Kumar, Ohemaa Nkansa-Dwamena and Laura Thorne, Ethnic Inequalities in Mental Health: Promoting Lasting Positive Change Report, (LankellyChase Foundation, Mind, The Afiya Trust and Centre for Mental Health, 2014). www.lankellychase.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/Ethnic-Inequality-in-Mental-Health-Confluence-Full-Report-March2014.pdf

Iechyd Meddwl a Chymru

Mae hanes hir yng Nghymru o fewnfudiad o gymdeithasau amrywiol. O ganlyniad, mae cryn amrywiaeth o ran hanes, patrymau ymgartrefu, statws preswyl, a phroffiliau galwedigaethol o fewn y boblogaeth, sy'n gwneud Cymru'n sylweddol wahanol i wledydd eraill yn y DU, yn benodol gan fod yma absenoldeb o gymundodau wedi'u gwleidyddoli i roi llais cryf i anghenion grwpiau lleiafrifoedd ethnig.

Fodd bynnag, yng Nghymru, ymchwil empirig a thystiolaeth gyfyngedig iawn sydd ar gael am iechyd a gofal cymdeithasol grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn gyffredinol, ac yn eu plith, y maes sy'n cael y sylw lleiaf yw iechyd meddwl pobl o grwpiau poblogaeth sydd wedi'u hiliaethu a'u profiadau nhw o ddarpariaeth gofal iechyd meddwl¹².

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Llesiant yng Nghymru

Mae Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 wrth galon y Strategaeth, ac mae'n gosod dyletswyddau cyfreithiol ar fyrddau iechyd ac awdurdodau lleol i wella cefnogaeth ar gyfer pobl gydag iechyd meddwl gwael.

Mae'r Strategaeth yn canolbwyntio ar 6 canlyniad lefel uchel:

- Mae iechyd meddyliol a lles y boblogaeth gyfan yn gwella.
- Mae effaith problemau iechyd meddwl a/neu salwch meddwl ar unigolion o bob oedran, eu teuluoedd a'u gofalwyr ac, yn ehangach, cymunedau a'r economi yn cael eu hadnabod yn well ac yn lleihau.
- Mae anghydraddoldebau, stigma a gwahaniaethu a ddioddefir gan bobl sy'n cael problemau iechyd meddwl a salwch meddwl yn lleihau.
- Mae unigolion yn cael gwell profiad o ran y gefnogaeth a'r driniaeth a gânt ac mae ganddynt fwy o fewnbwn a rheolaeth dros benderfyniadau cysylltiedig.
- Mae'r mynediad at fesurau ataliol, ymyrraeth gynnar a thriniaethau, a'u hansawdd, yn well ac mae mwy o bobl yn gwella o ganlyniad i hynny.
- Mae gwerthoedd, agweddau a sgiliau'r rhai sy'n trin neu'n cefnogi unigolion o bob oedran sydd â phroblemau iechyd meddwl neu salwch meddwl yn gwella¹³.

12 Roiyah Saltus, Carmel Downes, Paul Jarvis, and Suzanne Duval. - Op. Cit

13 Welsh Government, Together for mental health - a strategy for mental health and wellbeing in Wales (Welsh Government Website, 2015) gov.wales/topics/health/nhswales/mental-health-services/strategy/?lang=en

Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus

Daeth y Ddyletswydd Cydraddoldeb i rym ar 5 Ebrill 2011 ac fe'i heglurir yn adran 149 o'r Ddeddf Cydraddoldeb (2010). Mae'n sicrhau bod pob corff cyhoeddus, yn cynnwys eraill sy'n cyflawni swyddogaethau cyhoeddus, yn chwarae eu rhan mewn gwneud cymdeithas yn decach drwy fynd i'r afael â gwahaniaethu a chynnig cyfle cyfartal i bawb.

Mae'n sicrhau bod cyrff cyhoeddus yn ystyried anghenion pob unigolyn yn eu gwaith o ddydd i ddydd – wrth lunio polisi, darparu gwasanaethau, ac mewn perthnasedd â'u gweithwyr ei hunain. Mae'r Ddyletswydd Cydraddoldeb newydd yn cefnogi gwneud penderfyniadau da – mae'n annog cyrff cyhoeddus i ddeall sut y bydd gwahanol bobl yn cael eu heffeithio gan eu gweithgareddau fel bod polisïau a gwasanaethau yn briodol ac yn hygyrch i bawb, ac yn cwrdd ag anghenion gwahanol bobl. Wrth ddeall yr effaith y caiff eu gweithgareddau ar eraill, a sut y gall gwasanaethau cyhoeddus cynhwysol gefnogi ac agor cyfleoedd i bobl, mae cyrff cyhoeddus mewn gwell sefyllfa i ddarparu polisïau a gwasanaethau sy'n effeithlon ac yn effeithiol. Mae'r Ddyletswydd Cydraddoldeb felly yn cynorthwyo cyrff cyhoeddus i ddarparu amcanion cyffredinol y Llywodraeth ar gyfer gwasanaethau cyhoeddus.

Mae'r Ddyletswydd Cydraddoldeb newydd yn disodli'r tair dyletswydd cydraddoldeb sector cyhoeddus blaenorol – dros hil, anabledd a rhywedd. Mae'r Ddyletswydd Cydraddoldeb newydd yn ymdrin â'r hunaniaethau lluosog a nodweddion gwarchodedig canlynol:

- Oed
- Anabledd
- Ailbennu rhyw
- Beichiogrwydd a mamolaeth
- Hil – mae hyn yn cynnwys tarddiad ethnig neu genedlaethol, lliw neu genedligrwydd
- Crefydd a chredo – mae hyn yn cynnwys diffyg cred
- Rhyw
- Cyfeiriadedd rhywiol

Mae hefyd yn berthnasol i briodas a phartneriaeth sifil, ond dim ond o ran y gofyn i roi'r sylw priodol i'r angen i ddileu gwahaniaethu. Mae'r Ddyletswydd Cydraddoldeb newydd wedi'i ddylunio i leihau biwrocratiaeth wrth sicrhau bod cyrff cyhoeddus yn chwarae eu rhan mewn gwneud cymdeithas yn decach drwy fynd i'r afael â gwahaniaethu a rhoi cyfle cyfartal i bawb¹⁴.

14 Equality and Human Rights Commission, Public Sector Equality Duty (Equality and Human Rights Commission website, 2016) www.equalityhumanrights.com/en/advice-and-guidance/public-sector-equality-duty

Mwy na Geiriau – Fframwaith Strategol ar gyfer Gwasanaethau Iaith Gymraeg mewn Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Gofal Cymdeithasol

Mae Llywodraeth Cymru yn ymroddedig i ddarparu gwasanaeth iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gwasanaethau gofal cymdeithasol o safon uchel sy'n berson-ganolog. Mae'r fframwaith strategol hwn wedi'i adeiladu ar y gwerthoedd hyn: y dylai holl ddefnyddwyr gael eu trin gydag urddas a pharch, a dylent dderbyn asesiadau cywir a gofal priodol.

Mae'n bwysig i bobl sy'n gweithio o fewn iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gofal cymdeithasol ddeall mai dim ond yn y Gymraeg y gall nifer o bobl gyfathrebu eu hanghenion gofal yn effeithiol. I nifer o siaradwyr Cymraeg, mae'n rhaid gweld y gallu i ddefnyddio eu hiaith eu hunain fel elfen graidd o ofal, ac nid fel ychwanegyn dewisol.

Mae nifer o ddefnyddwyr gwasanaeth yn fregus iawn, felly mae rhoi cyfrifoldeb arnyn nhw i ofyn am wasanaethau drwy gyfrwng y Gymraeg yn annheg. Cyfrifoldeb y darparwyr gwasanaeth yw rhagweld yr anghenion gofal hyn. Disgwylir i fudiadau gael gwasanaethau iaith Gymraeg i'r prif lif fel elfen annatod o gynllunio a darparu gwasanaeth¹⁵.

Rydym wedi darganfod bod hyn yn wir hefyd i siaradwyr ieithoedd eraill. Gweler Adran 2 (Tud 33) am ragor o wybodaeth.

15 Welsh Language Policy Unit, Department for Health, Social Services and Children, Follow-on Strategic Framework for Welsh Language Services in Health, Social Services and Social Care 2016 – 2019 (Welsh Government, 2016) . www.gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/words/?lang=en

Mae'r Canllaw hwn wedi'i ddylunio ar gyfer gweithwyr iechyd meddwl a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n gweithio gyda chymunedau BME yng Nghymru er mwyn gwella hygyrchedd ac ansawdd gwasanaethau iechyd meddwl a gofal cymdeithasol. Mae'n darparu adnoddau er mwyn helpu ymarferwyr i gynnig gwasanaeth sy'n ddiwylliannol addas.

Mae'n bosib mai addasrwydd diwylliannol gwasanaethau iechyd meddwl ac iechyd yw'r elfen bwysicaf yn hygyrchedd gwasanaethau i gymunedau BME. Mae datblygu ymarfer sy'n ddiwylliannol sensitif yn gallu helpu i leihau'r rhwystrau sy'n atal triniaeth effeithiol.

Mae hil, ethnigrwydd, credoau, safonau a gwerthoedd yn pennu diwylliant. Mae diwylliant yn cynnwys yr hanes sydd wedi arwain at statws economaidd, cymdeithasol a gwleidyddol grŵp. Mae'n diffinio rolau ac ymddygiad. Mae hyn oll yn effeithio parodrwydd teuluoedd i ymfyn ac i dderbyn gwasanaethau iechyd meddwl iddyn nhw eu hunain ac i'w plant.

Bydd yn ddefnyddiol i chi i ddeall eu pwyslais ar driniaethau, yn cynnwys seremonïau a defodau, er mwyn cynnig gwasanaethau diwylliannol addas. Pan fo gwasanaethau iechyd meddwl yn ddiwylliannol gymwys yn eu hymagwedd a'u darpariaeth, mae'r gwasanaethau yn fwy effeithiol.

Mae diwylliant yn rheoli syniadau pobl am beth a ystyrir yn ymddygiad cyffredin ac anghyffredin. Mae hefyd yn llunio dealltwriaeth pobl o achosion rhai mathau o aflonyddwch ymddygiad ac emosiwn a sut maen nhw'n disgrifio'r mathau hynny o aflonyddwch¹⁶.

Mae gwybodaeth ddiwylliannol, ymwybyddiaeth ddiwylliannol, a sensitifrwydd diwylliannol oll yn cyfleu'r syniad o wella capasiti traws-ddiwylliannol, ac mae'n arwain at gymhwysedd diwylliannol fel y dangosir yn y diffiniadau canlynol:

- Mae ymwybyddiaeth ddiwylliannol yn golygu adnabod gwerthoedd unigol a sefydliadol sy'n hysbysu ymarfer gofalu am bobl o grwpiau lleiafrifol ethnig.
- Mae gwybodaeth ddiwylliannol yn hanfodol i ddeall y cleient, achosion a phrofiadau salwch meddwl a'r system iechyd meddwl.
- Mae sensitifrwydd diwylliannol yn dibynnu ar ystod o sgiliau rhyngpersonol a chyfathrebu. Dim ond os yw defnyddwyr gwasanaeth/cleientiaid yn bartneriaid gwir y gellir cyflawni hyn. Felly, sylfaen sensitifrwydd diwylliannol yw ymddiriedaeth, parch ac empathi ar y cyd. Mae'n golygu gwybod bod

16 B. Collins, Cultural Competency Toolkit: Good Practice Guide in ethnic minority mental healthcare (West London Mental Health Trust, 2007) www.better-health.org.uk/resources/Toolkits/cultural-competency-Toolkit-good-practice-guide-ethnic-minority-mental-healthcare

gwahaniaethau diwylliannol yn ogystal â nodweddion tebyg yn bodoli, heb neilltuo gwerthoedd, h.y., 'gwell neu waeth', 'cywir neu anghywir', i'r gwahaniaethau diwylliannol hynny.

- Cymhwysedd diwylliannol, fodd bynnag, yw'r gallu i ddarparu gwasanaethau effeithiol gan ystyried credoau, ymddygiadau ac anghenion diwylliannol pobl: mae felly wedi'i ffurfio o gyfuniad o ymwybyddiaeth, gwybodaeth a sensitifrwydd diwylliannol yn ogystal â hybu polisïau sy'n wrth-ormesol ac yn wrth-wahaniaethol¹⁷.

Ar lefel sefydliadol, diffinnir cymhwysedd diwylliannol gan amrywiaeth o adnoddau gwybodaeth fel set o ymddygiadau, agweddau a pholisïau cydweddol sy'n dod ynghyd yn y gwasanaeth neu ymysg gweithwyr proffesiynol ac sy'n galluogi'r gwasanaeth, asiantaeth neu'r gweithwyr hynny i weithio'n effeithiol mewn sefyllfaoedd trawsddiwylliannol. Felly, mae cymhwysedd diwylliannol yn pwysleisio'r syniad o weithredu'n effeithiol mewn gwahanol gyd-destunau diwylliannol, gan ystyried aelodau unigol o staff yn ogystal â'r mudiad/gwasanaeth.

Mae symud tuag at gymhwysedd yn golygu mynd y tu hwnt i wybodaeth, ymwybyddiaeth neu sensitifrwydd.

Termau ar gyfer adnabod grwpiau lleiafrifol ethnig

Drwy gydol y ddogfen ac yn dilyn ymgysylltu'n eang gyda chymunedau amrywiol, defnyddir amrywiaeth o dermau ar gyfer cyfeirio at grwpiau penodol o bobl o gymunedau neu ddiwylliannau lleiafrifol ethnig.

BME/BAME

Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (Black and Minority Ethnic), neu Bobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (Black, Asian and Minority Ethnic) yw'r derminoleg a ddefnyddir yn y DU fel arfer i ddisgrifio pobl nad ydynt o dras gwyn. Defnyddir y ddau derm yn eang o fewn mudiadau ac mewn llenyddiaeth polisi¹⁸.

Defnyddiwyd y term BME drwy'r ddogfen, heb law lle mae'n dyfynnu ffynonellau sydd wedi defnyddio BAME.

Du

Y ffordd mae pobl o dras Affricanaidd yn eu disgrifio eu hunain mewn gwledydd fel Prydain Fawr, De Affrica, yr UDA a rhannau o Ewrop. Yn y DU defnyddiwyd y term

17 Community Toolbox, Cultural Competence Section 7. Building Culturally Competent Organizations, Chapter 27 (Community Toolbox, 2016). ctb.ku.edu/en/table-of-contents/culture/cultural-competence/culturally-competent-organizations/main

18 Rob Fitzpatrick, Sarabajaya Kumar, Ohemaa Nkansa-Dwamena, and Laura Thorne, Ethnic Inequalities in Mental Health: Promoting Lasting Positive Change (2014) lankellychase.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/Ethnic-Inequality-in-Mental-Health-Confluence-Full-Report-March2014.pdf

hefyd (ac mae'n parhau i ddigwydd) gydag ystyr gwleidyddol gan grwpiau lleiafrifol ethnig eraill, yn enwedig pobl Asiaidd, sy'n teimlo bod eu profiad cyffredin o hiliaeth yn gorbwyso gwahaniaethau diwylliannol¹⁹.

Ethnigrwydd

Mae ethnigrwydd yn cyfeirio at grŵp cymdeithasol y mae person yn perthyn iddo, fel canlyniad o gymysgedd o ffactorau diwylliannol a ffactorau eraill yn cynnwys iaith, diet, crefydd, llinach, a nodweddion corfforol sy'n cael eu cysylltu gyda hil yn draddodiadol²⁰.

Hil

Mae'r term 'hil' yn cyfeirio at grŵp o bobl sydd wedi'u diffinio gan eu hil, lliw, cenedligrwydd (yn cynnwys dinasyddiaeth), neu darddiad ethnig neu genedlaethol²¹.

19 NHS Health Scotland, Race and Ethnicity (NHS Health Scotland website, 2014) www.healthscotland.com/equalities/race/index.aspx

20 NHS Health Scotland, Race and Ethnicity (NHS Health Scotland website, 2014) www.healthscotland.com/equalities/race/index.aspx

21 Ibid

Dod yn/bod yn ddiwylliannol gymwys

Bydd ehangu'ch dealltwriaeth am y cyd-destun cymdeithasol yr ydych yn gweithio oddi mewn iddo, proffilio cymunedol neu gael gwybodaeth am y ddemograffeg yn eich ardal yn ased pwysig i'ch helpu chi i ddatblygu gwasanaeth holistig.

Er mwyn ehangu cyrhaeddiad eich mudiad, mae'n hanfodol eich bod yn adnabod effaith ddofn diwylliant ar ganlyniadau gwasanaethau/cefnogaeth/triniaeth, ac ar eich parodrwydd i ddysgu mwy amdano. Ewch ati i asesu eich mudiad chi am ei gryfderau a dechreuwch:

- Gasglu gwybodaeth gefndirol am y cymunedau 'rydych chi'n eu gwasanaethu
- Sefydlu cysylltiad e.e. trwy gynnal 'Dyddiau Gwybodaeth' anffurfiol am eich gwasanaethau mewn ardal amrywiol o'r ddinas, darganfod pwy yw'r Ficer, Offeiriad, Imam neu'r gŵr sanctaidd a.y.y.b. yn eich ardal, mynychu gwyliau lleol er mwyn rhannu gwybodaeth am eich gwasanaethau a hefyd er mwyn dysgu am bryderon a blaenoriaethau'r cymunedau
- Ddatblygu perthnasau gyda'r grwpiau cymuned BAME, yr Imam neu arweinwyr cymunedol fel y gallwch adeiladu ymddiriedaeth gyda'r gymuned
- Arwain neu gymryd rhan mewn hyfforddiant i helpu i ddatblygu sgiliau sy'n ddiwylliannol gymwys.

Mae adeiladu cydberthynas yn rhan hanfodol o ddatblygu cymhwysedd.

Mae deall pwy mae'r cleient yn ei ystyried yn "gymhorthydd naturiol" a phwy maen nhw'n eu hystyried yn gymhorthiaid traddodiadol (megis hynafiaid, yr eglwys a.y.y.b.) yn gallu hwyluso datblygiad ymddiriedaeth a mwyhau ymroddiad a chyfranogiad parhaus yr unigolyn yn y driniaeth²².

Mae poblogaeth sefydlog Cymru, yn ogystal â'i phoblogaeth o fewnfudwyr, sydd yn cynnwys ymgeiswyr lloches, ffoaduriaid ac ymfudwyr, yn amrywiol o ran ethnigrwydd.

Nid niferoedd yn unig sy'n cyfrif mewn newidiadau mewn amrywiaeth ethnig, ond hefyd effaith gwahaniaethau diwylliannol. Mae angen ymagweddau newydd mewn datblygu a darparu gwasanaethau er mwyn mynd i'r afael â gwahaniaethau diwylliannol ymysg cleientiaid.

22 Delia Saldaña, Cultural Competency. A Practical Guide For Mental Health Service Providers (Hogg Foundation for Mental Health, 2001) www.psyrehab.ca/files/documents/Hogg_Foundation_for_MentalHealth.pdf

Gwybodaeth Hanfodol, Sgiliau a Phrïodoledau ar gyfer Datblygu Cymhwysedd Diwylliannol

Mae sicrhau darpariaeth gwasanaethau diwylliannol gymwys i gleientiaid yn gosod cyfrifoldeb mawr ar y gweithiwr iechyd meddwl/iechyd proffesiynol. Yn arbennig, mae yna nifer o lefelau gwybodaeth, sgiliau a nodweddion a ddisgwylir yn gyffredinol sydd yn hanfodol ar gyfer cynnig gwasanaethau iechyd meddwl/iechyd diwylliannol gymwys.

Gwybodaeth

- Gwybodaeth am ddiwylliant y cleient (hanes, traddodiadau, gwerthoedd, systemau teuluol, mynegiad creadigol).
- Gwybodaeth am effaith hiliaeth a thlodi ar ymddygiad, agweddau, gwerthoedd, ac anabledau.
- Gwybodaeth am ymddygiadau chwilio am gymorth cleientiaid o leiafrifoedd ethnig.
- Gwybodaeth am rolau iaith, patrymau siarad a steil cyfathrebu ymysg gwahanol gymunedau.
- Gwybodaeth am effaith polisiau iechyd meddwl a gwasanaeth cymdeithasol ar gleientiaid BAME.
- Gwybodaeth o'r adnoddau (h.y. asiantaethau, pobl, rhwydweithiau cymorth anffurfiol, ymchwil) sydd ar gael ar gyfer cleientiaid a chymunedau lleiafrifol ethnig.
- Adnabyddiaeth o'r ffordd y gall gwerthoedd proffesiynol un ai wrthdaro gyda neu gymhwyso anghenion cleientiaid o wahanol ddiwylliannau.
- Gwybodaeth am sut mae perthnasau pŵer o fewn cymunedau neu sefydliadau yn effeithio ar wahanol ddiwylliannau.
- Gwybodaeth am faterion cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd yn ogystal â materion eraill cysylltiedig â hunaniaeth luosog²³.

Sgiliau Proffesiynol

- Technegau megis astudio ac/neu ymwneud â chymunedau amrywiol ar gyfer dysgu am ddiwylliannau grwpiau cleientiaid o leiafrifoedd ethnig.
- Y gallu i gyfathrebu gwybodaeth gywir ar ran cleientiaid sy'n wahanol yn ddiwylliannol a'u cymunedau.
- Y gallu i drafod gwahaniaethau/materion hiliol ac ethnig yn agored ac ymateb i awgrymiadau wedi'u seilio ar ddiwylliant.
- Y gallu i asesu'r ystyr ethnigrwydd i gleientiaid unigol.
- Y gallu i wahaniaethu rhwng symptomau straen o fewn y seice a straen sy'n codi o strwythur cymdeithasol neu hiliaeth.

- Technegau cyfweld sy'n helpu'r cyfwelydd ddeall a chymhwysu rôl iaith yn niwylliant y cleient.
- Y gallu i wneud defnydd o'r cysyniad o rymuso ar ran cleientiaid a chymunedau sy'n wahanol yn ddiwylliannol.
- Y gallu i ddefnyddio adnoddau ar ran cleientiaid o leiafrifoedd ethnig a'u cymunedau.
- Y gallu i adnabod a brwydro hiliaeth, ystrydebau hiliol ac eraill ynghylch hunaniaeth, gwahaniaethu, a mythau ymysg unigolion a sefydliadau.
- Y gallu i werthuso technegau, ymchwil a gwybodaeth newydd o ran eu dilysrwydd a'u cymhwysedd i weithio gyda phobl BAME²⁴.

Rhinweddau Personol

- Y gallu i adlewyrchu arnoch eich hunan. Mae hunan-ymwybyddiaeth yn un o'r elfennau pwysig mewn perthynas rhwng nyrs a chleient. Mae nyrsys yn treulio mwy o amser gyda'r cleifion nac unrhyw weithiwr gofal iechyd arall felly mae hunan ymwybyddiaeth yn cael ei ystyried yn ddyfais bwysig i ddatblygu perthynas therapiwtig gyda'r cleient²⁵.
www.internationaljournalofcaringsciences.org.
- Rhinweddau personol sy'n adlewyrchu "diffuantrwydd, empathi, anfeddiangarwch, cynhesrwydd," a'r capasiti i ymateb yn hyblyg i ystod o atebion posibl²⁶.
- Derbynn gwahaniaethau ethnig rhwng pobl²⁷.
- Parodrwydd i weithio gyda chleientiaid o wahanol gefndiroedd ethnig²⁸.
- Ynganiad ac eglurdeb o werthoedd, ystrydebau, a thueddiadau personol y gweithiwr ynghylch ei ethnigrwydd a dosbarth cymdeithasol hi/ef. Hefyd, adnabod ffyrdd y gall y barnau hyn cymhwysu neu wrthdaro ag anghenion cleientiaid o wahanol ddiwylliannau²⁹.

24 Mental Health Peel, Op. Cite.

25 Subia Parveen Rasheed, Self-Awareness as a Therapeutic Tool for Nurse/Client Relationship, Vol 8, Iss 1, (International Journal of Caring Sciences, 2015) 211.

26 Mental Health Peel, Op. Cite.

27 Ibid

28 Ibid

29 Ibid

Mae'r Canllaw yn cynnig gwybodaeth am dri phwnc penodol:

1. **Rhyngweithio gyda sylfaen amrywiol o gleifion:** cyngor ar gyfer darparwyr a'u staff, cymorth wrth adnabod problemau llythrennedd, a chanllaw cyfweld ar gyfer dewis a chyflogi staff i sicrhau bod ymwybyddiaeth o faterion amrywiaeth
2. **Cyfathrebu dros rwystrau iaith:** cyngor ar gyfer gweithio gyda chyfieithwyr
3. **Deall cleifion o amrywiol gefndiroedd diwylliannol:** cyngor ar gyfer siarad gydag ystod eang o bobl ar draws diwylliannau a gwybodaeth am wahanol gefndiroedd diwylliannol.

Mae'r rhain wedi'u trefnu mewn pedair adran:

1. Adnoddau i gynorthwyo cyfathrebu gyda sylfaen boblogaeth amrywiol o gleifion
2. Adnoddau ar gyfer cyfathrebu dros rwystrau iaith
3. Adnoddau i gynyddu ymwybyddiaeth am gefndir diwylliannol a'i effaith ar ddarpariaeth iechyd meddwl/gofal iechyd
4. Cyfeiriadau at adnoddau ar gyfer gwasanaethau diwylliannol ac ieithyddol, a gwasanaethau iechyd meddwl/iechyd.

Adran 1

Adnoddau i gynorthwyo cyfathrebu gyda sylfaen boblogaeth amrywiol o gleifion

Canllaw i'r Wybodaeth yn Adran 1

- Gweithio gyda chleifion amrywiol: cyngor ar gyfer cyfarfodydd llwyddiannus gyda chleifion
- Gweithio mewn partneriaeth â chleifion amrywiol, gofalwyr a theuluoedd: cyngor i staff swyddfa ar gyfer gwella cyfathrebu
- Cyfathrebu di-eiriau a gofal cleifion
- "DIVERSE": cofair ar gyfer cyfarfodydd gyda chleifion
- Cyngor ar gyfer adnabod a mynd i'r afael â phroblemau llythrennedd iechyd meddwl/iechyd
- Canllaw cyfweld ar gyfer cyflogi staff swyddfa/clinigol gydag ymwybyddiaeth am amrywiaeth.

Adran 2

Adnoddau ar gyfer cyfathrebu dros rwystrau iaith

Canllaw i'r Wybodaeth yn Adran 2

- Cyngor ar gyfer cyfathrebu dros rwystrau iaith
- 10 awgrym ar gyfer gweithio gyda chyfieithwyr
- Cyngor defnyddiol ar gyfer dod o hyd i a gweithio gyda gwasanaethau cyfieithwyr

Adran 3

Adnoddau i gynyddu ymwybyddiaeth am gefndir diwylliannol a'i effaith ar ddarpariaeth iechyd meddwl/gofal iechyd

Canllaw i'r Wybodaeth yn Adran 3

- Trafod a deall anghenion cleifion BAME
- Trafod salwch meddwl/iechyd meddwl
- Asesu'r claf: cynnwys ffactorau diwylliannol
- Ymgorffori ffydd ac ysbrydolrwyd

Adran 4

Cyfeiriadau at adnoddau ar gyfer gwasanaethau Diwylliannol ac Ieithyddol; gwasanaethau Cydraddoldeb ac Iechyd Meddwl

Canllaw i'r Wybodaeth yn Adran 4

- Deddfwriaeth cydraddoldeb yn y DU
- Deddfwriaeth cydraddoldeb
- Mudiadau cydraddoldeb
- Y 9 nodwedd warchoddedig
- Deddfwriaeth iechyd meddwl yng Nghymru
- Mudiadau iechyd meddwl cenedlaethol
- Darllen pellach

Adnoddau i gynorthwyo cyfathrebu gyda sylfaen boblogaeth amrywiol o gleifion

Deallwn fod pob cyfarfod yn unigryw a phob claf yn wahanol o ran rhywedd, oed, rhyw, ethnigrwydd, diwylliant, crefydd a chyfeiriadedd rhywiol, ac y bydd pob un yn dod â'u safbwyntiau a'u profiadau unigryw eu hunain. Bydd y ffactor hwn bob amser yn effeithio ar gyfathrebu, cydymffurfio a chanlyniadau. Mae hefyd angen ystyried eich bod chi fel gweithwyr proffesiynol yn dod â'ch casgliad eich hunain o safbwyntiau, profiadau a gwerthoedd a fydd yn dylanwadu ar y modd y byddwch yn datblygu perthynas gyda'ch cleifion a'r modd y byddwch yn darparu eich gwasanaethau.

Mae'r awgrymiadau isod yn anelu at eich helpu i ddatblygu sensitifrwydd i'r gwahaniaethau a'r arddulliau, a magu awyrgylch sy'n anfygythiol ac yn gyfforddus i'r claf³⁰.

Gall yr wybodaeth yma eich cynorthwyo i:

- Wella darpariaeth a chanlyniadau iechyd meddwl/iechyd/gofal cymdeithasol
- Adnabod cyfleoedd i wella cymhwysedd diwylliannol ac ieithyddol staff swyddfa
- Wella ymlyniad at ddiwylliant a deall ei ddylanwad ar ymddygiad a dealltwriaeth cleifion
- Leihau ymweliadau ailadroddus
- Osgoi ymgyfreithio

30 Santa Clara Family Health Plan, Cultural Competency & Disability Training: Toolkit to Serve Diverse Populations, (Santa Clara Family Health Plan, 2013) www.scfhp.com/sites/default/files/scfhpccToolkit032013env1.pdf

Mae'r deunyddiau canlynol ar gael yn yr adran hon:

Gweithio gyda chleifion amrywiol: Cyngor ar gyfer cyfarfodydd llwyddiannus gyda chleifion

- Cyfeireb wedi'i dylunio i helpu darparwyr wella eu sgiliau cyfathrebu gyda chleifion.

Gweithio mewn partneriaeth â chleifion amrywiol: Cyngor i staff swyddfa ar gyfer gwella cyfathrebu

- Cyfeireb gyflym wedi'i dylunio i helpu staff wella eu sgiliau cyfathrebu gyda chleifion.

Cyfathrebu di-eiriau a gofal cleifion

- Trosolwg o effeithiau cyfathrebu di-eiriau ar y berthynas rhwng y claf a'r darparwr ac ar gyfathrebu.

"DIVERSE": cofair ar gyfer cyfarfodydd gyda chleifion

- Cofair i'ch helpu chi wneud gofal yn berson-ganolog ar sail agweddau diwylliannol/amrywiol.

Cyngor ar gyfer adnabod a mynd i'r afael â phroblemau llythrennedd iechyd

- Trosolwg o arwyddion o lythrennedd iechyd meddwl isel a sut i fynd i'r afael ag o.

Canllaw cyfweld ar gyfer cyflogi staff swyddfa/clinigol gydag ymwybyddiaeth am amrywiaeth

- Rhestr o gwestiynau cyfweliad i'ch helpu chi benderfynu os yw ymgeisydd swydd yn debygol o weithio'n dda gydag unigolion o gefndiroedd amrywiol.

Gweithio gyda Chleifion Amrywiol

Cyngor ar gyfer gwella cyfathrebu rhwng y claf/darparwr a sut i osgoi bod yn sarhaus neu'n nawddoglyd yn anfwriadol:

Dulliau Siarad: Mae pobl yn amrywio'n eang yn yr amser maen nhw'n ei roi rhwng sylw ac ymateb, cyflymdra eu siarad a'u parodrwydd i dorri ar draws.

- Caniatewch ysbeidiau rhwng cwestiynau ac atebion, gall bod yn ddiamynedd gael ei weld fel arwydd o ddiffyg parch a gall wneud i'r person deimlo'n hunanymwybodol nes eu bod yn peidio â datgelu'n llawn ac efallai yn datgysylltu o'r gwasanaethau.
- Gwrandwch ar uchder a chyflymdra siarad eich claf, yn ogystal â'r cynnwys. Addaswch eich patrwm siarad eich hunan i fod yn debycach i un y claf er mwyn eu gwneud yn fwy cyfforddus.
- Mae sgwrsio cyflym, a hyd yn oed torri ar draws, yn rhan o rai dulliau sgwrsio. Peidiwch â theimlo'n ddig os nad yw'r claf yn bwriadu eich digio os/pan fyddan nhw'n torri ar eich traws.
- Byddwch yn ymwybodol o'ch patrwm eich hunan o dorri ar draws, yn enwedig os yw'r claf yn hŷn na chi.

Cyswllt Llygaid: Mae'r ffordd y mae pobl yn dehongli mathau gwahanol o gyswllt llygaid yn gysylltiedig â chefnidir diwylliannol a phrofiad bywyd.

- Mae'r rhan fwyaf o bobl Brydeinig yn edrych yn uniongyrchol i lygaid eraill ac yn gallu ystyried peidio gwneud hynny'n arwydd o anonestrwydd neu ddiffyg parch.
- Mewn nifer o ddiwylliannau eraill mae edrych yn syth ar rywun yn cael ei ystyried yn ddigywilydd neu'n amharchus. Peidiwch byth a gorfodi claf i wneud cyswllt llygaid gyda chi.
- Os yw claf yn ymddangos yn anghyfforddus gydag edrych yn uniongyrchol arnynt, ceisiwch eistedd wrth eu hochr yn hytrach na'u hwynebu.

Iaith Corff: Dywed cymdeithasegwyr bod 80% o'n cyfathrebu yn ddi-eiriau. Mae ystyr iaith corff yn amrywio'n eang yn ôl diwylliant, dosbarth cymdeithasol, rhywedd, ac oed.

- Cymerwch arweiniad eich claf ar bellter corfforol a chyffwrdd. Os yw'r claf yn symud yn nes atoch neu'n eich cyffwrdd yn ystod cyfweiliad, gallwch chithau wneud yr un peth. Fodd bynnag, parhewch i fod yn sensitif i'r rhai nad ydyn nhw'n gyfforddus, a gofynnwch eu caniatâd cyn eu cyffwrdd bob amser.
- Gall ystumiau olygu pethau gwahanol iawn i wahanol bobl. Byddwch yn hynod geidwadol yn eich defnydd eich hunan o ystumiau ac iaith corff. Gofynnwch i'r claf am ystumiau neu ymatebion nad ydych yn eu hadnabod.
- Peidiwch â dehongli teimladau neu lefelau poen claf o'u hystumiau wyneb yn

unig. Mae'r ffordd y mae poen neu ofn yn cael ei gyfleu wedi'i glymu'n agos i gefndir diwylliannol a phersonol. Gofynnwch i gleifion am eu teimladau neu eu hymatebion.

Llywio Sgwrs y Claf yn Bwylllog: Mae Cymraeg a Saesneg yn ein rhagdueddu i gyfathrebu mewn ffordd uniongyrchol; fodd bynnag mae ieithoedd a diwylliannau eraill yn wahanol.

- Gall cyfarchiadau cyntaf osod tôn yr ymweliad. Mae nifer o bobl hŷn o gymdeithasau traddodiadol yn disgwyl cael eu cyfarch yn fwy ffurfiol, pa bynnag mor hir y maen nhw wedi adnabod eu meddyg/seiciatrydd a.y.y.b. Os nad yw dewis y claf yn eglur, gofynnwch iddyn nhw sut yr hoffan nhw gael eu cyfarch.
- Gall cleifion o gefndiroedd iaith neu ddiwylliant gwahanol fod yn llai tebygol o ofyn cwestiynau a bod yn fwy tebygol o ateb cwestiynau gyda naratif na gydag ymatebion uniongyrchol. Gwnewch le i gyfathrebu claf-ganolog drwy ofyn cwestiynau agored pan bynnag mae'n bosibl.
- Ceisiwch osgoi cwestiynau sy'n gallu cael eu hateb gydag "ie" neu "na". Mae ymchwil yn dangos bod cleifion, beth bynnag eu cefndir diwylliannol, yn aml ateb "ydw" pan ofynnir iddyn nhw "Ydych chi'n deall?" hyd yn oed pan nad ydyn nhw'n deall. Mae hyn yn tueddu i fod fwyaf cyffredin gyda phobl yn eu harddegau a phobl hŷn.
- Llywiwch y claf yn ôl at y pwnc drwy ofyn cwestiwn sy'n dangos yn glir eich bod yn gwranddo. Gall rhai cleifion ddweud mwy wrthy ch am eu hiechyd trwy ddweud straeon na drwy ateb cwestiynau uniongyrchol^{31 32}.

Ymweld â phobl yn eu cartrefi – rhai esiamplau

- Byddwch yn ystyriol o galendr diwylliannol a chrefyddol pobl, sy'n gallu effeithio ar adegau addas i ymweld â nhw.
- Pan fyddwch yn mynd i mewn i gartref Mwslimaidd, maen nhw'n aml yn tynnu eu hesgidiau wrth y drws neu cyn iddyn nhw gerdded ar garped (yn aml yn eu hystafell fyw). Gofynnwch a oes eisiau i chi dynnu eich esgidiau. Os ydyn nhw'n gwneud, dylech chithau wneud hefyd.
- Pan fyddwch yn cyrraedd aelwyd Fwslimaidd draddodiadol, yn gyffredinol, ni fydd dynion yn cyffwrdd merched (dim ysgwyd llaw neu gusanu fel cyfarchiad fel arfer). Yn hytrach, mae dweud "a-sa-laam-a-lei-kum" (bydded heddwch arnoch) yn ddigonol. Os yw merched y tŷ'n bresennol ac yn estyn llaw, yna wrth gwrs gall ymwelydd (hyd yn oed dyn) yn cael ei ysgwyd. Pan fydd ymwelwyr benywaidd yn mynd i mewn i gartref, os yw dyn y tŷ neu ddynion sy'n bresennol yn estyn llaw, mae'n iawn ysgwyd llaw gyda nhw. Byddwch yn ymwybodol o'ch amgylchedd a'ch rhyngweithio.
- Os yw'ch cleifion/cleientiaid yn Iddewon Uniongred, peidiwch â disgwyl i

31 Santa Clara Family Health Plan, 2013 Op. Cite.

32 Industry Collaboration Effort (ICE), Cultural and Linguistics Provider Toolkit (ICE website, 2010) www.iceforhealth.org/library/documents/ICE_C&L_Provider_Toolkit_7.10.pdf

ferched ysgwyd llaw gyda chi, oherwydd posibilrwydd "aflendid mislifol". Am yr un rheswm, os ydych chi'n fenyw, peidiwch â disgwyl i ddynion Uniongred ysgwyd eich llaw³³.

O.N. Dim ond rhai awgrymiadau defnyddiol yw'r uchod, pethau i fod yn ymwybodol ohonynt, nid rhestr gyflawn i lynu ato, gan ei bod yn bosib i bobl o'r un cefndir diwylliannol feddu ar wahanol arferion.

33 Mark Cannon Madrid, 10 Things to Know When Visiting A Muslim Home , (Mark Cannon Website, 2014). <https://mark-cannon.com/2014/12/05/10-things-to-know-when-visiting-a-muslim-home/>

Gweithio mewn Partneriaeth â Chleifion Amrywiol, Gofalwyr a Theuluoedd

Cyngor ar gyfer gwella cyfathrebu gyda chleifion, gofalwyr a theuluoedd

Drwy gydol yr apwyntiad/cyfweliad gofynnwch yn barhaus os oes gan y claf/ cleient gwestiynau. Ydyn nhw'n deall? Hoffan nhw gael gwybodaeth bellach?

1. Adeiladu perthynas gyda'r claf.

- Gofynnwch, "Sut hoffech chi gael eich cyfarch?" os nad yw dewis y claf yn amlwg.
- Canolbwyntiwch eich sylw ar y claf pan fyddwch chi'n siarad gyda nhw.
- Dysgwch eiriau sylfaenol ym mhrif iaith eich claf, fel "helo" a "diolch".
- Sylweddolwch y gall bod anghenion cyfathrebu gwahanol gan gleifion o gefndiroedd amrywiol.
- Eglurwch wahanol rolau'r bobl sy'n gweithio yn y swyddfa.
- Gofynnwch a oes ganddynt unrhyw gwestiynau neu bryderon eraill.

2. Sicrhau bod y cleifion yn gwybod beth yw eich gwaith.

- Cymerwch foment i baratoi taflen sy'n egluro oriau'r swyddfa, pwy i gysylltu â nhw pan mae'r swyddfa ar gau a.y.y.b. yn yr iaith (ieithoedd) gyffredin a siaredir gan eich grŵp cleientiaid.
- Egluro pwy yw eu Nyrs Seiciatrig Gymunedol (CPN), Seiciatrydd, Cydlynnydd Gofal, Gweithiwr Cymdeithasol neu staff perthnasol arall
- Sicrhau bod cyfarwyddiadau ar gael yn yr iaith (ieithoedd) cyffredin a siaredir gan eich grŵp cleientiaid.

3. Cadw disgwyliadau'ch cleifion yn realistig.

- Rhoi gwybod i gleifion am oedi neu amseroedd aros estynedig. Os yw'r cyfnod aros yn fwy nag 15 munud, anogwch y claf i wneud rhestr o'r cwestiynau i ofyn i'w meddyg, Cydlynnydd Gofal a.y.y.b.

4. Gweithio i adeiladu ymddiriedaeth eich cleifion ynoch.

- Hysbysu cleifion am ddewisiadau ynghylch triniaethau seicolegol yn ogystal â meddyginiaeth, beth i'w ddisgwyl, sgil effeithiau meddyginiaeth (rhowch wybodaeth ysgrifenedig os yw'n addas gwneud), sut mae apwyntiadau'n cael eu hamserlennu ac amseroedd aros.

5. Penderfynwch os yw'r claf angen cyfieithydd ar y pryd ar gyfer yr ymweliad.

- Gwnewch nodyn o ddewis iaith eich claf.
- Gwnewch gynllun ar gyfer cael mynediad at gyfieithydd ar y pryd. Mae cyfieithydd ar y pryd proffesiynol gyda chefnidir iechyd meddwl/meddygol yn

well na defnyddio teulu neu ffrindiau'r claf.

- Aseswch eich staff dwyieithog ar eu galluoedd cyfieithu.

6. Rhowch y wybodaeth sydd ei angen ar eich cleifion.

- Sicrhewch fod ddeunyddiau addysgiadol iechyd meddwl/iechyd perthnasol ar gael mewn ieithoedd sy'n adlewyrchu eich grŵp cleifion.
- Cynigiwch ddeunyddiau fel taflenni ffeithiau am eu cyflwr, mudiadau defnyddiol, grwpiau cefnogaeth, cyngor budd-daliadau, canllawiau sgrinio, a chanllawiau dietegol ar gyfer diabetes neu golli pwysau sy'n ddiwylliannol addas. (Nid yw hon yn rhestr gyflawn)
- Oes unrhyw wybodaeth arall y gallent fod eisiau?

7. Sicrhewch fod cleifion yn gwybod beth i'w wneud.

- Adolygwch unrhyw drefniadau/apwyntiadau dilynol gyda'r claf cyn iddo ef/hi adael eich clinig/swyddfa.
- Cadarnhewch rifau ffonio'n ôl, enwau cyswllt, lleoliadau unrhyw apwyntiadau neu wasanaethau dilynol.
- Datblygwch ddeunyddiau syml, wedi'u hargraffu o flaen llaw, o gyfarwyddiadau cyffredin, a
- Cyfieithwch y deunyddiau i'r iaith (ieithoedd) a siaredir yn gyffredin gan eich cleifion ble bynnag mae'n bosib/priodol.

Cyfathrebu Di-eiriau a Gofal Cleifion

Trosolwg o effeithiau cyfathrebu di-eiriau ar y berthynas rhwng y claf a'r darparwr ac ar gyfathrebu.

Mae cyfathrebu di-eiriau yn ffurf gynnwl o gyfathrebu sy'n digwydd yn y tri eiliad cyntaf ar ôl cyfarfod rhywun am y tro cyntaf a gall barhau drwy'r rhyngweithiad cyfan. Mae ymchwil yn dangos bod cyfathrebu di-eiriau yn cyfrif am tua 80% o gyfathrebu mewn rhyngweithiad. Gall cyfathrebu di-eiriau effeithio ar lwyddiant cyfathrebu yn graffach na'r geiriau a siaredir. Mae ein fframwaith diwylliannol anymwybodol yn gwerthuso ystumiau, ymddangosiad, iaith corff, yr wyneb, a sut mae gofod yn cael ei ddefnyddio. Fodd bynnag, anaml yr ydym ni'n ymwybodol o sut mae pobl o ddiwylliannau eraill yn canfod ein cyfathrebu di-eiriau neu'r awgrymiadau cynnil yr ydym ni wedi'u defnyddio i asesu'r person.

Mae'r materion canlynol ynghylch cyswllt llygaid a chyffyrddiad/defnydd gofod yn rhoi esiamplau o rai mathau o gam-gyfathrebu a allai niweidio cyfarfod rhwng claf a darparwr. Noder y defnyddir cyffredinoliadau diwylliannol eang ar gyfer creu darlun yn y ddau fater hyn. Ni ddylid eu camgymryd am ystrydebau. Mae ystrydebau a chyffredinoliadau yn ymddangos yn debyg, ond maen nhw'n gweithio'n wahanol

iawn i'w gilydd.

Canlyniad yw ystrydeb: nid oes unrhyw ymgais i ddysgu p'un ai fod yr unigolyn dan sylw yn ffitio'r datganiad. Mae cyffredinoliad yn fan cychwyn: mae'n nodi tueddiadau cyffredin, ond mae angen gwybodaeth bellach i sicrhau os yw'r datganiad yn berthnasol i unigolyn neilltuol. Gall cyffredinoliadau fod yn ganllaw i gael eu cyfannu gydag asesiad unigol wyneb yn wyneb. Fel rheol, gofynnwch i'r claf, yn hytrach na chymryd yn ganiataol eich bod yn gwybod anghenion a dymuniadau'ch claf. Fel arfer, os yw rhywun yn gofyn, bydd cleifion fel arfer yn rhannu eu credoau, ymarferion a dewisiadau personol ynghylch atal, diagnosis a thriniaeth.

Cyswllt Llygaid

Mae'n anfoesgar cwrdd ag a dal cyswllt llygaid gyda pherson hŷn neu berson mewn awdurdod megis gweithwyr iechyd proffesiynol yn y rhan fwyaf o wledydd Asiaidd, a nifer o wledydd Arabaidd. Gallai hefyd gael ei ystyried yn arwydd o ymosodoldeb cymdeithasol os yw dyn yn mynnu cwrdd ag a dal cyswllt llygaid gyda dynes.

Cyffyrddiad a Defnydd Gofod

Tywyswch y claf drwy bob archwiliad gydag eglurhad fel bod yr angen am gyffyrddiad corfforol yn ddealladwy cyn i'r archwiliad ddechrau. Ewch yn ofalus wrth fynd i mewn i ofod personol y claf. Os oes unrhyw bryderon, gofynnwch cyn mynd yn nes na thair troedfedd at y claf. Bydd hyn yn helpu i leddfu diffyg cysur y claf ac osgoi unrhyw gamddechongliad am gyffyrddiad corfforol. Ar ben hynny, mae cyffyrddiad corfforol rhwng dynion a merched yn dod gyda rheoliadau llym mewn nifer o ddiwylliannau. Gallai fod angen cydymaith benywaidd hŷn yn bresennol yn ystod yr ymweliad³⁴.

34 SCAN Health Plan, Communication: Category: Multi-Cultural Resources, (SCAN Health Plan Website, 2016).
www.scanhealthplan.com/providers/information-for-office-staff/multi-cultural-resources/communication/

“DIVERSE” - cofair ar gyfer cyfarfodydd gyda chleifion

Cofair a allai'ch helpu chi ddatblygu perthynas gyfforddus ac/neu gynllun gofal wedi'i bersonoli ar sail agweddau diwylliannol/amrywiaeth³⁵.

Demographics	Demograffeg
Ideas	Syniadau
Views	Barnau
Expectation	Disgwyliadau
Religion	Crefydd
Speech	Iaith
Environment	Amgylchedd

Demographics - Demograffeg

Archwilio'r cefndir rhanbarthol, lefel ymddiwylliannu, oed a rhyw gan eu bod yn dylanwadu ar ymddygiadau gofal iechyd.

- Ble cawsoch chi'ch geni?
- Ble oedd eich "cartref" cyn dod i'r DU?
- Pa mor hir ydych chi wedi byw yn y DU?
- Beth yw oed, cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd eich claf?

Ideas - Syniadau

Ask the patient to explain his/her ideas or thoughts of mental health and illness.

- Beth ydych chi'n meddwl sy'n eich cadw'n iach?
- Beth ydych chi'n meddwl sy'n eich gwneud yn sâl?
- Beth ydych chi'n meddwl sy'n achosi eich salwch?
- Pam ydych chi'n meddwl y dechreuodd y broblem?

Views - Barnau am driniaethau iechyd meddwl/gofal iechyd

Gofynnwch i'r claf egluro ei syniadau neu feddyliau am iechyd a salwch meddwl.

- Oes yna driniaethau gofal iechyd meddwl na fyddai yn dderbyniol, efallai?
- Ydych chi'n defnyddio unrhyw feddyginiaethau traddodiadol, ysbrydol neu gar-tref i wella eich iechyd meddwl?
- Gyda phwy rydych chi'n siarad am hyn?
- Beth ydych chi wedi'i ddefnyddio o'r blaen?
- Ydych chi wedi defnyddio iachawyr amgen? Pa rai?
- Pa fath o driniaethau rydych chi'n meddwl bydd o gymorth?

Expectations - Disgwyliadau

Gofynnwch beth mae'ch claf yn ei ddisgwyl gan ei feddyg/nyrs/clinigwr?

- Beth ydych chi'n gobeithio ei gyflawni o'r ymweliad heddiw?

35 Industry Collaboration Effort (ICE), Cultural and Linguistics Provider Toolkit (ICE website, 2010) www.iceforhealth.org/library/documents/ICE_C&L_Provider_Toolkit_7.10.pdf

- Beth ydych chi'n gobeithio ei gyflawni o'r driniaeth?
- Ydych chi'n ei chael yn haws siarad gyda gwryw/benyw?
- Rhywun iau/hŷn?

Religion - Crefydd

Holwch am draddodiadau crefyddol ac ysbrydol eich claf.

- Pa mor bwysig yw crefydd/ysbrydolrwydd yn eich bywyd bod dydd?
- A fydd cadwraethau crefyddol neu ysbrydol yn effeithio ar eich gallu i ddilyn triniaeth? Sut?
- Ydych chi'n osgoi unrhyw fwydydd/diodydd arbennig?
- Yn ystod y flwyddyn, ydych chi'n newid eich diet wrth ddatlu gwyliau crefyddol a gwyliau eraill?
- Ydi'ch diet yn effeithio pa feddyginiaeth y gallwch ei gymryd? (e.e. ydych chi'n llysieuwr(aig), yn osgoi alcohol neu osgoi cig eidion/cig mochyn/gelatin)
- Ydych chi'n cael unrhyw gefnogaeth gan aelodau o'ch cymuned ffydd?
- Oes yna ymarferion neu ddefodau sy'n eich helpu chi ymdopi?
- Ydi'ch salwch wedi effeithio ar eich gallu i ymarfer eich crefydd neu'ch ysbrydolrwydd?

Speech - Iaith

Canfyddwch anghenion iaith eich claf yn cynnwys iaith, lefelau llythrennedd, BSL neu arall. Dylid osgoi defnyddio aelod o'r teulu fel cyfieithydd ar y pryd.

- Pa iaith yw'r gorau gennych ei siarad?
- Ydych chi angen cyfieithydd ar y pryd?
- Pa ieithoedd yw'r gorau gennych eu darllen?
- Ydych chi'n hapus gyda'ch lefel gallu darllen?
- A fyddai'n well gennych gael cyfarwyddiadau ar bapur neu ar lafar?

Environment - Amgylchedd

Canfyddwch amgylchedd cartref y claf a'r agweddau diwylliant/amrywiaeth sy'n rhan o'r amgylchedd. Mae amgylchedd cartref yn cynnwys amserlen ddyddiol y claf, system gefnogaeth a lefel annibyniaeth.

- Ydych chi'n byw ar eich pen eich hun?
- Faint o bobl eraill sy'n byw yn eich tŷ?
- Oes trafnidiaeth gennych?
- Ydych chi'n mynd allan ac yn cwrdd â phobl?
- Pwy sy'n rhoi cefnogaeth emosiynol i chi?
- Pwy sy'n eich helpu pan fyddwch yn wael neu angen help?
- Ydych chi'n gallu ymolchi a gwisgo eich hunain?
- Ydych chi'n gallu siopa/coginio drosoch eich hunain?
- Pa amser o'r dydd ydych chi'n arfer bwyta?
- Pa bryd yw'r pryd mwyaf yn y dydd?

Cymhwysedd Diwylliannol

D

Demographics / Demograffeg - Archwilio'r cefndir rhanbarthol, lefel ymrodd

- Ble cawsoch chi'ch geni? • Ble oedd eich "cartref" cyn dod i'r DU? • Pa mor hysbysu chi'ch genedigaeth?
- Beth yw eich oedran? • Beth yw oed, cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o'r preswyl?

I

Ideas / Syniadau - Gofynnwch i'r claf egluro ei syniadau neu feddyliau am

- Beth ydych chi'n meddwl sy'n eich cadw'n iach? • Beth ydych chi'n meddwl sy'n eich gadael yn ddiogel?
- Beth ydych chi'n meddwl sy'n achosi eich salwch? • Pam ydych chi'n meddwl sy'n eich gadael yn ddiogel?

V

Views / Barnau am driniaethau iechyd meddwl/gofal iechyd - Gofynnwch

- Oes yna driniaethau gofal iechyd meddwl na fyddai yn dderbyniol, efallai? • Beth ydych chi'n meddwl am y gofal iechyd meddwl?
- Gyda phwy rydych chi'n siarad am hyn? • Beth ydych chi'n meddwl am fath o driniaethau rydych chi'n meddwl bydd o gymorth?

E

Expectations / Disgwyliadau - Gofynnwch beth mae'ch claf yn ei ddisgwyliu

- Beth ydych chi'n gobeithio ei gyflawni o'r ymweliad heddiw? • Beth ydych chi'n gobeithio ei gyflawni o'r ymweliad nesaf?
- Ydych chi'n ei chael yn haws siarad gyda gwryw/benyw? • Rhywun iau/hŷn yn eiddo'ch gartref?

R

Religion / Crefydd - Holwch am draddodiadau crefyddol ac ysbrydol eich

- Pa mor bwysig yw crefydd/ysbrydolrwydd yn eich bywyd bod dydd? • A fyddai hysbysu chi'ch crefydd/ysbrydolrwydd yn eiddo'ch gartref?
- Ydych chi'n osgoi unrhyw fwydydd/diodydd arbennig? • Yn ystod y flwyddyn, yn effeithio pa feddyginiaeth y gallwch ei gymryd? (e.e. ydych chi'n llysiuwr gefnogaeth gan aelodau o'ch cymuned ffydd? • Oes yna ymarferion neu ddadgymrodd crefydd neu'ch ysbrydolrwydd?

S

Speech / Iaith - Canfyddwch anghenion iaith eich claf yn cynnwys iaith, lefel ymrodd

- Pa iaith yw'r gorau gennych ei siarad? • Ydych chi angen cyfieithydd ar y prifdarllen? • A fyddai'n well gennych gael cyfarwyddiadau ar bapur neu ar lafar?

E

Environment / Amgylchedd - Canfyddwch amgylchedd cartref y claf a'r amgylchedd yn cynnwys amserlen ddyddiol y claf, system gefnogaeth a lefel annibyniaeth

- Ydych chi'n byw ar eich pen eich hun? • Faint o bobl eraill sy'n byw yn eiddo'ch gartref? • Rhoi cefnogaeth emosiynol i chi? • Pwy sy'n eich helpu pan fyddwch yn wael? • Coginio drosoch eich hunain? • Pa amser o'r dydd ydych chi'n arfer bwyta? • Ydych chi'n gobeithio ei gyflawni o'r ymweliad nesaf?

Ymddiwylliannu

Mae ymddiwylliannu yn egluro'r broses o newid diwylliannol a newid seicolegol sy'n dod yn sgil dau ddiwylliant yn cwrdd. Mae effeithiau ymddiwylliant i'w gweld ar sawl lefel yn y ddau ddiwylliant sy'n rhyngweithio. Ar lefel grŵp, mae ymddiwylliannu yn aml yn dod â newidiadau mewn diwylliant, arferion, a sefydliadau cymdeithasol. Mae newidiadau sylweddol yn sgil ymddiwylliannu ar lefel grŵp yn aml yn cynnwys newidiadau mewn bwyd, dillad, ac iaith. Ar lefel unigol, gwelir bod gwahaniaethau yn y ffordd y mae unigolion yn ymddiwylliannu yn gysylltiedig nid yn unig â newidiadau i ymddygiad dydd i ddydd, ond gyda mesurau llesiant seicolegol a chorfforol niferus. Fel y mae cymdeithasoli yn cael ei ddefnyddio i ddisgrifio proses ddysgu'r diwylliant cynradd, gellir meddwl am ymddiwylliannu fel dysgu'r ail ddiwylliant³⁶.

36 David L. Sam and John W. Berry, Acculturation: When Individuals and Groups of Different Cultural Backgrounds Meet, vol. 5, no.4 (Association for Psychological Science, 2010) 472-481. pps.sagepub.com/content/5/4/472

Cyngor ar gyfer adnabod a mynd i'r afael â phroblemau llythrennedd iechyd meddwl

Gwybodaeth yn ehangu ar arwyddion llythrennedd iechyd meddwl/iechyd isel a sut i fynd i'r afael â nhw.

Gall llythrennedd iechyd meddwl isel atal cleifion rhag deall eu gwasanaethau iechyd meddwl/gofal iechyd.

Diffinnir llythrennedd iechyd meddwl fel:

Gwybodaeth a chredoau am anhwylderau meddyliol sy'n cyfrannu at eu hadnabod, eu rheoli neu eu hatal. Mae llythrennedd iechyd meddwl yn cynnwys y gallu i adnabod anhwylderau penodol; gwybod sut i chwilio am wybodaeth iechyd meddwl; gwybodaeth am ffactorau ac achosion risg, hunandriniaethau, a'r cymorth proffesiynol sydd ar gael; ac agweddau sy'n hybu adnabod a chwilio am gymorth mewn modd priodol³⁷.

Mae hyn yn cynnwys y gallu i ddeall cyfarwyddiadau ysgrifenedig ar boteli presgripsiwn, slipiau apwyntiad, taflenni gwybodaeth iechyd meddwl, cyfarwyddiadau'r meddyg a ffurflenni caniatâd³⁸.

Nid yw llythrennedd iechyd meddwl yr un peth â'r gallu i ddarllen ac nid yw o reidrwydd yn perthyn i flynyddoedd o addysg. Gall person sy'n gweithredu'n ddigonol adref neu yn y gwaith feddu ar lythrennedd ffiniol neu annigonol mewn amgylchedd gofal iechyd³⁹.

Dulliau o wella llythrennedd iechyd meddwl

Mae nifer o ddulliau wedi cael eu ceisio i wella llythrennedd iechyd meddwl/iechyd, ac mae tystiolaeth am effeithiolrwydd nifer ohonynt. Mae'r rhain yn cynnwys:

1. **Prosiectau ac ymgyrchoedd cymunedol;** ymgyrchoedd cenedlaethol ar y cyd, Amser i Newid, Hafal/Cydweithfa Anghenion Uchel.
2. **Rhaglenni hyfforddiant ar gyfer unigolion.** Mae'r rhain yn cynnwys hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl a hyfforddiant sgiliau atal hunanladdiad (ASIST).
3. **Gwybodaeth ar gyfer y cyhoedd.** Mae gwefannau a llyfrau wedi cael eu profi

37 Anthony F. Jorm, Ailsa E. Korten, Patricia A. Jacomb, Helen Christensen, Bryan Rodgers and Penelope Pollitt, "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment, vol.166, no.4, (Medical Journal of Australia, 1997) 182-186.

38 Joint Committee on National Health Education Standards. National health education standards: Achieving health literacy, (Atlanta, GA: American Cancer Society, 1995).

39 Agency for Healthcare Research and Quality, Health Literacy Interventions and Outcomes: An Updated Systematic Review, no. 199, (AHRQ Publication, 2011) <https://nmlm.gov/outreach/consumer/hlthlit.html>

yn effeithiol mewn gwella llythrennedd iechedd meddwl. Fodd bynnag, mae ansawdd yr wybodaeth sydd ar gael, yn enwedig ar wefannau, yn gallu bod yn wael⁴⁰.

Rhwysterau i Lythrennedd Iechedd Meddwl

- Mae'r gallu i ddarllen a deall gwybodaeth yn cael ei effeithio gan ystod o ffactorau yn cynnwys oed, cefndir sosioeconomaidd, addysg a diwylliant. Esiampl: Mae'n bosib na chafodd rhai pobl hŷn yr un cyfleoedd addysgol.
- Gall diwylliant a phrofiad bywyd claf effeithio ar eu llythrennedd iechedd meddwl/iechedd. Esiampl: Gall diwylliant cefndirol claf bwysleisio ar ddulliau cyfathrebu llafar yn hytrach nac ysgrifenedig.
- Gellir camddehongli acen, neu ddiffyg acen, fel dangosydd o allu person i ddarllen Cymraeg neu Saesneg. Enghraifft: Gallai claf, sydd wedi dysgu siarad Cymraeg neu Saesneg gydag acen brin iawn, fethu darllen cyfarwyddiadau ar botel o feddyginiaeth.
- Gall deinameg teuluol gwahanol chwarae rhan yn sut mae claf yn derbyn a phrosesu gwybodaeth.
- Mewn rhai diwylliannau, mae'n anaddas i bobl drafod rhai rhannau o'r corff neu rai gweithredoedd corfforol, a gall hyn adael rhai gyda geirfa fechan iawn ar gyfer trafod materion iechedd.
- I oedolion, gall sgiliau darllen mewn ail iaith gymryd 6–12 blynedd i ddatblygu.

Arwyddion Llythrennedd Isel Posibl

Gallai unigolion ddweud yn aml:

- 'Rydw i wedi anghofio fy sbectol.
- Mae fy llygaid wedi blino.
- Fe af a hwn adref fel y gall fy nheulu ei ddarllen.
- Beth mae hwn yn ei ddweud? 'Dydw i ddim yn deall hwn.

Gall ymddygiad yr unigolyn gynnwys:

- Peidio codi eu presgripsiwn, neu beidio cymryd eu meddyginiaeth yn ôl cyfarwyddiadau'r presgripsiwn.
- Cyrraedd yn hwyr i apwyntiadau'n aml.
- Peidio dod i apwyntiadau.
- Dychwelyd ffurflenni heb eu cwblhau.
- Angen nifer o alwadau rhwng apwyntiadau i egluro cyfarwyddiadau.

40 Kathleen M Griffiths and Helen Christensen, The quality and accessibility of Australian depression sites on the World Wide Web, no. 176, (Medical Journal of Australia 2002), pp.97-S104. www.mja.com.au/journal/2002/176/10/quality-and-accessibility-australian-depression-sites-world-wide-web

Syniadau ar gyfer Ymdrin â Llythrennedd Isel

- Defnyddiwch eiriau syml ac osgoi jargon, a pheidiwch byth a defnyddio acronymau.
- Ceisiwch osgoi iaith dechnegol (os yw'n bosibl).
- Ailadroddwch wybodaeth bwysig – gallai rhesymeg y claf fod yn wahanol i'ch rhesymeg chi.
- Gofynnwch i gleifion ailadrodd gwybodaeth bwysig yn ôl i chi.
- Gofynnwch gwestiynau penagored.
- Defnyddiwch gyfieithwyr gyda hyfforddiant meddygol sy'n gyfarwydd ag arlliwiau diwylliannol.
- Rhowch wybodaeth mewn cymalau bychain.
- Siaradwch yn eglur.
- "Darllenwch" gyfarwyddiadau ysgrifenedig yn uchel, siaradwch yn araf (peidiwch â gweiddi).
- Defnyddiwch iaith corff i gefnogi'r hyn rydych chi'n ei ddweud.
- Gwnewch luniau, defnyddiwch bosteri, modelau neu arddangosiadau corfforol.
- Defnyddiwch gyfryngau fideo ac awdio fel dewis amgen i gyfathrebiad ysgrifenedig⁴¹.

Canllaw cyfweld ar gyfer cyflogi staff gan ystyried eu hymwybyddiaeth am amrywiaeth

Rhestr o gwestiynau cyfweliad i'ch helpu i benderfynu os yw ymgeisydd swydd yn debygol o weithio'n dda gydag unigolion o gefndiroedd amrywiol.

Mae'r casgliad canlynol o gwestiynau yn anelu at eich helpu i benderfynu os bydd ymgeisydd am swydd yn sensitif i anghenion diwylliannol ac ieithyddol eich poblogaeth cleifion. Wrth integreiddio rhai neu bob un o'r cwestiynau yma i'ch proses gyfweld, byddwch yn fwy tebygol o gyflogi staff a fydd yn eich helpu i greu awyrgylch agored, gadarnhaol a llawn ymddiriedaeth rhwng cleifion a staff. Cofiwch y gall tuedd a gwahaniaethu fod yn amlwg ac yn ddybryd neu'n fach ac yn gynnil. Dylai ymarfer cyflogi a dethol adlewyrchu'r ddealltwriaeth hwn.

41 SCAN Health Plan, 2016. Op. Cite.

Cwestiynau Cyfweliad

C. Pa brofiad sydd gennych o weithio gyda phobl o gefndiroedd, diwylliannau ac ethnigrwydd amrywiol? Gall y profiadau fod oddi mewn neu oddi allan i amgylchedd gofal iechyd meddwl.

Dylai'r cyfwelai arddangos dealltwriaeth a pharodrwydd i wasanaethau cymunedau amrywiol. Mae unrhyw brofiad, p'un ai'n broffesiynol neu'n wirfoddol, yn werthfawr.

C: Rhannwch unrhyw heriau neu lwyddiannau arbennig yr ydych wedi cael profiad ohonyn nhw gyda phobl o gefndiroedd amrywiol.

Byddwch eisiau cael teimlad bod gan y cyfwelai werthfawrogiad am weithio gyda phobl o wahanol gefndiroedd a'i fod yn deall y cymhlethdodau a'r anghenion sy'n dod law yn llaw mewn sefyllfa swyddfa.

C: Yn y maes gofal iechyd meddwl rydym yn dod ar draws cleifion o wahanol oedrannau, dewis iaith, cyfeiriadedd rhywiol, crefyddau, diwylliannau, rhyweddau, statws mewnffudo a.y.y.b. oll gyda gwahanol anghenion. Pa sgiliau o'ch profiad blaenorol rydych chi'n meddwl sy'n berthnasol i'r swydd hon?

Dylai'r cwestiwn hwn ganiatáu gwell dealltwriaeth o ymagwedd y cyfwelai at wasanaeth cwsmer ar draws y sbectrwm amrywiaeth, eu profiad blaenorol, a dangos os yw eu sgiliau yn drosglwyddadwy i'r swydd dan sylw. Dylai atebion ddangos sgiliau gwranddo a chyfathrebu clir.

C: Beth fydddech chi'n ei wneud i wneud i bob claf deimlo eu bod yn cael eu parchu?

Dylai'r ateb ddangos dealltwriaeth o'r ymddygiadau sy'n hwyluso parch a'r mathau o ragdybiaethau a thuedd sy'n gallu golygu gwasanaeth a gofal israddol⁴².



Adnoddau ar gyfer cyfathrebu dros rwystrau iaith

Canllaw i'r Wybodaeth yn Adran 2

Mae'r adran hon yn cynnig adnoddau i helpu darparwyr gofal iechyd meddwl adnabod anghenion ieithyddol eu cleifion gyda Hyfedredd Saesneg Cyfyngedig (Limited English Proficient patient – cleifion LEP) a strategaethau i gwrdd â'u hanghenion cyfathrebu.

Mae ymchwil yn dangos fod cleifion LEP yn wynebu rhwystrau ieithyddol wrth gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl/iechyd. Gallai rhwystrau cyfathrebu eraill, er enghraifft, fod yn gysylltiedig â bod yn fyddar neu'n drwm eu clyw, ac felly dylid ystyried defnyddio Iaith Arwyddion Prydain (British Sign Language – BSL).

Mae'r rhwystrau hyn yn cael effaith negyddol ar fodlonrwydd cleifion a'u gwybodaeth am eu diagnosis a'u triniaeth. Mae cleifion gyda rhwystrau iaith yn llai tebygol o ymfodyn triniaeth a gwasanaethau ataliol. Mae hyn yn arwain at ganlyniadau iechyd meddwl/iechyd gwael a chyfnodau aros hirach yn yr ysbyty.

Mae'r adran hon yn cynnwys cyngor defnyddiol i helpu gyda thynnu'r rhwystrau ieithyddol a gwella cymhwysedd ieithyddol darparwyr gofal iechyd meddwl/iechyd. Mae'r adnoddau hyn yn anelu at gynorthwyo darparwyr gofal iechyd meddwl/iechyd wrth ddarparu gwasanaethau ieithyddol priodol ac effeithiol, sy'n arwain at:

- Well gwybodaeth a chydymffurfiaeth gyda thriniaeth iechyd meddwl/iechyd
- Lleihad mewn problemau gyda chyfarfodydd rhwng y claf a'r darparwr a chynnydd mewn bodlonrwydd cleifion
- Cynnydd mewn defnydd addas gwasanaethau gofal iechyd meddwl/iechyd gan gleifion

Mae'r deunyddiau canlynol ar gael yn yr adran hon:

Cyngor ar gyfer cyfathrebu dros rwystrau iaith

Awgrymiadau i helpu i adnabod a chofnodi anghenion iaith.

10 Awgrym ar gyfer Gweithio gyda Chyfieithwyr

Awgrymiadau i fwyhau effeithiolrwydd cyfieithydd ar y pryd.

Awgrymiadau Defnyddiol ar gyfer dod o hyd i Wasanaethau Cyfieithwyr

Gwybodaeth i'ch helpu wrth chwilio am wasanaethau cyfieithu ynghyd â rhestr o ddolenni i wasanaethau cyfieithu.

Syniadau ar gyfer Goresgyn Rhwystrau Iaith

- Defnyddio geiriau syml; osgoi jargon ac acronymau.
- Cyfyngu ar/osgoi iaith dechnegol.
- Siarad yn araf (peidio gwaeddi).
- Ynganu geiriau'n gyflawn.
- Ailadrodd gwybodaeth bwysig.
- Darparu deunyddiau addysgiadol mewn ieithoedd y mae'ch claf yn eu darllen.
- Defnyddio lluniau, arddangos, fideo neu dapiau awdio i gynyddu dealltwriaeth.
- Rhoi gwybodaeth mewn rhannau bychain a gwirio dealltwriaeth cyn symud ymlaen.
- Cadarnhau dealltwriaeth y claf bob amser – gallai rhesymeg y claf fod yn wahanol i'ch un chi⁴³.

Mae cleifion â Hyfedredd Saesneg Cyfyng (Limited English Proficient patient – cleifion LEP) yn wynebu rhwystrau iaith sy'n tanseilio eu gallu i ddeall gwybodaeth a roddir gan ddarparwyr gofal iechyd yn ogystal â chyfarwyddiadau ar bresgripsiynau a photeli meddyginiaeth, slipiau apwyntiad, taflenni gwybodaeth iechyd meddwl, cyfarwyddiadau'r meddyg, a ffurflenni caniatâd. Maen nhw'n profi mwy o anhawster (na chleifion eraill) wrth brosesu'r wybodaeth sydd ei angen i ofalu amdanynt eu hunain ac eraill.

10 Awgrym ar gyfer gweithio gyda chyfieithwyr

Noder: Wrth weithio gyda chyfieithwyr, cynigiwch sicrwydd i'ch claf y bydd yr wybodaeth yn cael ei gadw'n gyfrinachol.

1. Dewiswch gyfieithydd ar y pryd sy'n cwrdd ag anghenion y claf, gan ystyried oed, rhyw a chefnidir diwylliannol.

Gallai claf fod yn gyndyn o ddatgelu gwybodaeth bersonol a sensitif, er enghraifft, o flaen cyfieithydd ar y pryd o wahanol ryw neu gyda rhywun y maen nhw'n eu hadnabod yn dda o blith eu teulu neu eu cymuned.

2. Cynhaliwch sgwrs gyflwyniadol fras gyda'r cyfieithydd ar y pryd.

Os mai dyma'r tro cyntaf i chi weithio gyda chyfieithydd ar y pryd proffesiynol, trefnwch gyfarfod byr gyda'r cyfieithydd ar y pryd gyntaf i gytuno ar brotocolau cyfieithu sylfaenol. Gadewch i'r cyfieithydd frifio'r claf ar rôl y cyfieithydd, yn cynnwys materion cyfrinachedd.

3. Caniatewch ddigon o amser ar gyfer sesiynau sy'n cael eu cyfieithu.

Cofiwch fod sgwrs sy'n cael ei chyfieithu angen rhagor o amser. Gall yr hyn allai gael ei ddweud mewn ychydig eiriau mewn un iaith fod angen ei arall eirio'n hirach mewn iaith arall.

43 SCAN Health Plan, Language Barriers: Category: Multi-Cultural Resources, (SCAN Health Plan Website, 2016). www.scanhealthplan.com/providers/information-for-office-staff/multi-cultural-resources/language-barriers/

4. Siaradwch mewn llais cyffredin, yn glir, a dim rhy gyflym nac yn rhy uchel.

Mae fel arfer yn haws i'r cyfieithydd ar y pryd ddeall geiriau sy'n cael eu siarad ar gyflymdra cyffredin gyda rhythmau cyffredin, yn hytrach na geiriau sy'n cael eu siarad yn annaturiol o araf.

5. Dylid osgoi acronymau, jargon a themau technegol.

Dylid osgoi idiomau, geiriau technegol, neu gyfeiriadau diwylliannol a allent fod yn anodd eu cyfieithu. Mae rhai cysyniadau'n hawdd i'r cyfieithydd ar y pryd eu deall ond gall rai bod yn anodd iawn i'w cyfieithu (e.e. canlyniadau prawf positif).

6. Wynebwch y claf a siarad gyda'r claf yn uniongyrchol. Byddwch yn gryno, yn eglur ac yn syml.

Cofiwch eich bod yn cyfathrebu gyda'r claf drwy gyfieithydd ar y pryd.

Cymerwch wynt ar ôl cyfleu syniad cyflawn er mwyn i'r cyfieithiad fod yn gywir ac yn gyfan. Os ydych chi'n siarad yn rhy hir, mae'n bosib na fydd y cyfieithydd ar y pryd yn cofio ac yn colli'r hyn a gafodd ei ddweud.

7. Peidiwch â gofyn na dweud unrhyw beth nad ydych eisiau i'r claf ei glywed.

Disgwyliwch i bopeth a ddywedwch gael ei gyfieithu, ynghyd â phopeth y mae'r claf a'i deulu yn ei ddweud.

8. Byddwch yn amyneddgar ac osgoi torri ar draws yn ystod y cyfieithu.

- Caniatewch hynny o amser sydd ei angen i'r cyfieithydd ar y pryd ofyn cwestiynau, gofyn am ailadrodd, ac am eglurhad.
- Byddwch yn barod i ailadrodd eich hunain mewn geiriau gwahanol os nad yw'ch neges wedi cael ei deall. Nid yw cyfieithwyr proffesiynol yn cyfieithu gair am air, ond cysyniad am gysyniad. Cofiwch hefyd fod Saesneg a Chymraeg yn ieithoedd uniongyrchol, a gallai fod angen ei drosi i mewn i batrwm cyfathrebu gwahanol a gramadeg cymhleth.

9. Byddwch yn sensitif i safonau cyfathrebu priodol.

- Mae gan wahanol ddiwylliannau wahanol brotocolau i drafod pynciau sensitif ac i gyfarch clinigwyr.
- Mae nifer o syniadau sy'n gyffredin i ni yn y DU nad ydynt yn bodoli yn niwylliant y claf a gallai fod angen eglurhad manwl mewn iaith arall. Cymerwch fantais o fewnwelediad eich cyfieithydd ar y pryd i weithio fel "Brocer Diwylliannol" i chi.

10. Darllenwch iaith corff yn y cyd-destun diwylliannol.

Gwyliwch lygaid y claf, eu hedrychiad a'u hystumiau, a'u hiaith corff pan fyddwch chi'n siarad a phan fydd y cyfieithydd ar y pryd yn siarad. Chwiliwch am arwyddion o ddealltwriaeth, dryswch, cytuno neu anghytuno.

Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer dod o hyd i a gweithio gyda gwasanaethau cyfieithu

Yn gyntaf, dylid asesu anghenion ieithyddol llafar eich cleifion Hyfedredd Saesneg Cyfyng (Limited English Proficient – LEP). Yn ail, dylid asesu'r gwasanaethau sydd ar gael i gwrdd â'r anghenion hynny.

Dylid asesu galluoedd iaith eich staff drwy gadw rhestr o'r staff dwyieithog sydd ar gael a all gynorthwyo gyda chleifion LEP ar y safle.

Asesu'r gwasanaethau sydd ar gael

- Gofynnwch i fudiadau eraill yr ydych yn gweithio gyda nhw os a pha bryd y maen nhw'n darparu gwasanaethau cyfieithu, yn cynnwys cyfieithwyr iaith Arwyddion Prydain, fel budd wedi'i ofalu amdano i'w haelodau.
- Adnabyddwch y polisiau a'r gweithdrefnau sydd yn eu lle i gael mynediad at wasanaethau cyfieithu ar gyfer bob cynllun yr ydych yn gweithio oddi mewn iddo.
- Cadwch restr gyfredol o rifau ffôn ac enwau cyswllt penodol ar gyfer gwasanaethau iaith.
- Gofynnwch i'r asiantaeth sy'n darparu'r cyfieithydd ar y pryd am eu safonau hyfforddi a dulliau asesu safon eu cyfieithwyr.
- Peidiwch ag anghofio holi am wasanaethau ar gyfer pobl fyddar neu drwm eu clyw.
- Mae gwasanaethau Cymraeg hefyd ar gael gan y cysylltiadau isod⁴⁴.

Rhestr o Wasanaethau Cyfieithu

Am wybodaeth bellach, gallech gysylltu â:

- Language line - www.nhs24.com/contactus/otherlanguages/language/line/
- Gwasanaeth Dehongli a Chyfieithu Cymru (WITS) - www.wits.uk.com
- 'the big word' – defnyddir hwn gan geiswyr lloches a gwasanaethau mamolaeth. <https://www.thebigword.com/en-gb/solutions/translation/1>

Gweithio gyda Gwasanaethau cyfieithu

Gwella Cefnogaeth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymunedau Ffoaduriaid – Ymagwedd Eiriolaeth - www.mind.org.uk/media/192447/Refugee_Report_1.pdf

44 Anthem, Caring for Diverse Communities: Better Communication, Better Care: A Toolkit for Physicians and Health Care Professionals, (Anthem, 2004). https://www.anthem.com/ca/provider/f3/s1/t0/pw_b144192.pdf

Pecyn Adnoddau Cydraddoldeb Hiliol Ymarferol – Cefnogi Eiriolwyr sy'n gweithio gydag Amrywiaeth Diwylliannol - www.better-health.org.uk/resources/Toolkits/race-equality-practice-resource-pack-supporting-advocates-working-cultural-divers

Gweithio gyda phobl sy'n Fyddar, defnyddwyr Iaith Arwyddion Prydain (BSL), byddar llafar, wedi'u Byddaru, Byddar a Dall a Trwm eu Clyw - www.nwppn.nhs.uk/index.php/our-work/supporting-clinical-excellence/mental-health-deafness

Syniadau ar gyfer Adnabod Iaith Ddewisedig Cleifion

- Gofynnwch i'r claf beth yw eu hoff iaith ar lafar a'u hoff iaith ysgrifenedig. Arddangoswch boster o ieithoedd cyffredin a ddarllenir gan eich cleifion; gofynnwch iddyn nhw bwyntio at eu hiaith ddewisol.
- Arddangoswch wybodaeth sy'n berthnasol i argaeledd gwasanaethau cyfieithu.
- Sicrhewch argaeledd ac anogwch gleifion i gario cardiau "Dw i'n siarad ..." neu "Gerdyn Adnabod Iaith".

Syniadau ar gyfer Cofnodi Anghenion Iaith Cleifion

- Af gyfer pob claf gyda Hyfedredd Saesneg Cyfyng (Limited English Proficient – LEP), cofnodwch eu hiaith ddewisol ar gofnodion meddygol papur ac/neu electroneg.
- Rhewch sticeri lliw ar siart y claf i ddangos pan fydd angen cyfieithydd ar y pryd. (e.e. Oren = Arabeg, Coch = Somali, Gwyrdd = Bengali a.y.y.b.)

Syniadau ar gyfer Asesu pa fath o Gyfieithydd ar y Pryd i'w Ddefnyddio

- Mae gwasanaethau cyfieithu dros y ffôn yn hawdd cael mynediad atynt er mwyn bod ar gael ar gyfer sgysiau byrion neu geisiadau iaith.
- Mae cyfieithwyr wyneb yn wyneb yn darparu'r cyfathrebu gorau ar gyfer cyfarfodydd sensitif, cyfreithiol neu rhai hir.
- Mae staff dwyieithog hyfforddedig yn darparu rhyngweithiadau cyson gyda chleifion ar gyfer nifer fawr o gleifion.
- Ar gyfer sicrhau cyfathrebu dibynadwy gyda chleifion, dylid osgoi defnyddio plant ac aelodau'r teulu

Adnoddau i gynyddu ymwybyddiaeth am gefndir diwylliannol a'i effaith ar ddarpariaeth iechyd meddwl/gofal iechyd

Canllaw i'r Wybodaeth yn Adran 3

Mae pawb yn edrych ar salwch meddwl/salwch yng ngoleuni eu profiadau eu hunain, gan gynnwys addysg, amodau cymdeithasol, ffactorau economaidd, cefndir diwylliannol, thraddodiadau ysbrydol, cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd, ymhlith eraill. Yn ein cymdeithas gynyddol amrywiol, gall cleifion brofi salwch meddwl mewn ffyrdd sy'n wahanol i brofiad eu gweithwyr iechyd proffesiynol. Gall sensitifrwydd i'r ffordd y mae'r claf yn gweld y byd wella'r gallu i geisio ac i gyrraedd canlyniadau sy'n ddymunol i bawb. Os yw'r gwahaniaethau hyn yn cael eu hanwybyddu, gellid cael canlyniadau anfwriadol, megis camddealltwriaeth am gyfarwyddiadau a chydymffurfiaeth wael.

Bwriad yr adnoddau canlynol yw eich helpu i adolygu ac ystyried ffactorau pwysig allai gael effaith ar ofal iechyd meddwl/iechyd. Cofiwch bob amser hyd yn oed o fewn un traddodiad arbennig, mae amrywiadau lleol a phersonol mewn credoau ac ymddygiad yn bodoli.

Gall ystrydebu anfwriadol a chyffredinoli heb ei brofi arwain at wahaniaethau mewn mynediad at wasanaeth ac ansawdd gofal. Diwedd y gân yw: os nad ydych chi'n adnabod eich claf yn dda, gofynnwch gwestiynau parchus. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwerthfawrogi eich arddull agored ac yn ymateb yn yr un modd⁴⁵.

Trafod a deall anghenion cleifion BAME

Trafod salwch meddwl/iechyd meddwl

- Gofynnwch i'r claf sut y maen nhw'n adnabod eu problemau iechyd meddwl/iechyd eu hunain yn nhermau eu cefndir, diwylliant a hunaniaeth unigol
- Defnyddiwch yr wybodaeth hon i wella fformiwleiddio a darparu gofal a thriniaeth
- Cofnodwch yr wybodaeth hon mewn cynlluniau gofal, cofnodion achos a dogfennau perthnasol eraill
- Pan fo'n addas, defnyddiwch iaith glir nad yw'n dechnegol wrth gyfathrebu gwybodaeth bwysig⁴⁶.

45 Industry Collaboration Effort (ICE), Cultural and Linguistics Provider Toolkit (ICE website, 2010)

www.iceforhealth.org/library/documents/ICE_C&L_Provider_Toolkit_7.10.pdf

46 The Royal College Of Psychiatrists, Improving In-patient mental Health services for BBlack and mInorlty ethnIc patients: Recommendations to inform accreditation standards, (The Royal College Of Psychiatrists, 2010). www.mersecare.nhs.uk/media/1857/bme-inpatient-review.pdf

Asesu'r claf: Cynnwys Ffactorau Diwylliannol

Sicrhewch fod safonau yn cael eu gosod a fydd yn cofnodi os yw asesiad claf yn yr apwyntiad cyntaf ac wrth gael eu derbyn yn ystyried ffactorau diwylliannol, yn ogystal ag anghenion meddyliol a chorfforol sylfaenol y claf. Yn dilyn cael eu derbyn, dylai unrhyw asesiadau claf canlynol hefyd ystyried ffactorau diwylliannol ac anghenion diwylliannol.

- Sicrhewch fod ethnigrwydd a materion hunaniaeth luosog eraill bob amser yn cael eu cynnwys yn asesiad a chynllunio gofal cleifion
- Sicrhewch fod staff yn ymwybodol o ystyr anghenion diwylliannol, sut mae hyn yn wahanol i ethnigrwydd a'r ystod o faterion sydd angen cael eu hystyried.
- Sicrhewch fod holl staff yn ymwybodol o ac yn deall yr hyn a olygir gan "angen diwylliannol" a'u bod hefyd yn gwybod y bydd gwahanol grwpiau BAME yn mynegi trallod a chyflyrau meddyliol o dan yr wyneb mewn gwahanol ffyrdd⁴⁷.

Ymgorffori Ffydd ac Ysbrydolrwydd

Mae materion ffydd, ysbrydolrwydd a chrefydd yn ystyriaethau pwysig wrth feddwl am 'ddiwylliant' claf yn gyffredinol ac i raddau helaethach mewn perthynas â grwpiau BAME ble gall amrywiaeth o gredoau gael eu cadw a'u hymarfer gan niferoedd mawr o gleifion.

- Sicrhewch system ar gyfer ymdrin â materion ffydd/ysbrydolrwydd yn ogystal â'r gwrthdaro a allai ddigwydd rhwng ffydd/ysbrydolrwydd a chyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd. Dylai hyn gael ei integreiddio i'r broses cynllunio gofal a'i adlewyrchu mewn nod safon⁴⁸.
- Sicrhewch fynediad at gefnogaeth berthnasol sy'n benodol i ffydd drwy rywun sy'n meddu ar ddealltwriaeth am faterion iechyd meddwl⁴⁹.
- Sicrhewch ystyriaeth o anghenion ffydd ac ysbrydolrwydd fel rhan o'r broses apwyntiad/derbyniad/asesiad, a chysylltiadau priodol i wasanaethau yn y gymuned sy'n gallu ymdrin ag unrhyw angen perthnasol⁵⁰.
- Sicrhewch safon sy'n penderfynu os oes gan staff y sgiliau i archwilio materion ysbrydolrwydd neu ffydd yn ystod y broses asesu, ac os oes, p'un ai yw'r sgiliau ganddynt i ymholi am ac ymdrin â chredoau sy'n gwrthdaro a'u credoau eu hunain⁵¹.

47 The Royal College Of Psychiatrists, Improving In-patient mental Health services for Black and minority ethnic patients: Recommendations to inform accreditation standards, (The Royal College Of Psychiatrists, 2010). www.mersecare.nhs.uk/media/1857/bme-inpatient-review.pdf

48 Ibid

49 Ibid

50 www.mersecare.nhs.uk/media/1857/bme-inpatient-review.pdf Op. Cite.

51 Ibid

- Os yw claf wedi cael ei dderbyn i amgylchedd claf mewnol, sicrhewch safon sy'n mesur i ba raddau mae staff Caplaniaeth neu staff crefyddol eraill yn ymwneud yn effeithiol â gweithio o fewn y ward^{52 53}.

52 www.mersecare.nhs.uk/media/1857/bme-inpatient-review.pdf Op. Cite.

53 Royal College of Psychiatrists, Improving in-patient mental health service for Black and minority ethnic patients (Royal College of Psychiatrists website, 2010) www.rcpsych.ac.uk/usefulresources/publications/collegereports/op/op71.aspx

Cyfeiriadau at Adnoddau ar Gyfer Gwasanaethau Diwylliannol ac Ieithyddol; Gwasanaethau Cydraddoldeb ac Iechyd Meddwl

Canllaw i'r Wybodaeth yn Adran 4

Deddfwriaeth Cydraddoldeb

- Deddf Hawliau Dynol 1998
- Deddf Cydraddoldeb 2010
- Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010
- Deddf yr Iaith Gymraeg
- Mesur yr Iaith Gymraeg (Cymru) 2011
- Mwy na Geiriau
- Rheoliadau Safonau'r Iaith Gymraeg (Rhif. 2) 2016
- www.equalityhumanrights.com/legal-and-policy/legislation/equality-act-2010/what-equality-act
- <https://www.gov.uk/guidance/equality-act-2010-guidance>
- www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/contents

Rhai Mudiadau Cydraddoldeb Allweddol

- Diverse Cymru – www.diverseecymru.org.uk
- Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (EHRC) - www.equalityhumanrights.com
- Canolfan y GIG dros Gydraddoldeb a Hawliau Dynol - www.equalityhumanrights.wales.nhs.uk/home
- Human Rights in Healthcare - www.humanrightsinhealthcare.nhs.uk/AdviceAndSupport/UsefulLinks.aspx

Y 9 Nodwedd Warchoddedig

- Oed
- Anabledd
- Ailbennu Rhyw
- Priodas a Phartneriaeth Sifil
- Beichiogrwydd a Mamolaeth
- Hil
- Crefydd a Chredo
- Rhyw
- Cyfeiriadedd Rhywiol

Mae gan yr EHRC gysylltiadau gyda mudiadau lleol o amgylch y nodweddion gwarchoddedig hyn.

Deddfwriaeth Iechyd Meddwl yng Nghymru

- www.gov.wales/topics/health/nhswales/healthservice/mental-health-services/strategy/?lang=en
- www.gov.wales/topics/health/nhswales/healthservice/mental-health-services/measure/?lang=en
- www.mentalhealthwales.net/mhw/mental_health_measure.php
- [www.mentalhealthlaw.co.uk/media/Implementing_the_Mental_Health_\(Wales\)_Measure_2010.pdf](http://www.mentalhealthlaw.co.uk/media/Implementing_the_Mental_Health_(Wales)_Measure_2010.pdf)
- www.mentalhealthwales.net/mhw/act.php
- www.wales.nhs.uk/sites3/page.cfm?orgid=816&pid=33955
- www.mentalhealthcare.org.uk/mental_health_act

Deddfwriaeth Allweddol Arall

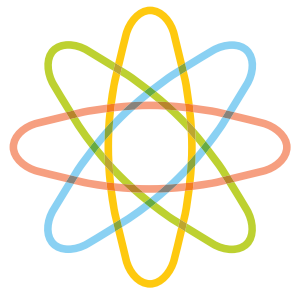
- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Mudiadau Iechyd Meddwl Cenedlaethol

- Hafal - www.hafal.org/contact-us
- Gofal - www.gofal.org.uk/contact-us
- Mind Cymru - www.mind.org.uk
- Diverse Cymru (BME Mental Health Projects) – www.diverseecymru.org.uk
- The Mental Health Foundation - www.mentalhealth.org.uk
- Bipolar UK Wales/Cymru - www.bipolaruk.org.uk/wales
- Beat the UK's Eating disorder charity - www.b-eat.co.uk
- Anorexia and Bulimia Care - www.anorexiabulimiacare.org.uk
- Mental Health Matters Wales - www.mhmbcb.com
- Samaritans Cymru - www.samaritans.org
- Mind Cymru - www.mind.org.uk

Darllen pellach

- Canllaw ar gyfer Addasu Ymarfer ar Sail Tystiolaeth er mwyn Cynyddu Cymhwysedd Diwylliannol: Toolkit for Modifying Evidence-based Practices to Increase Cultural Competence - www.calmhsa.org/wp-content/uploads/2013/10/ToolkitEBP.pdf
- Adroddiad Awetu 'See me, Hear me, Count me' ar ganlyniadau digwyddiadau ymgysylltu â chymunedau BME am iechyd meddwl gan Awetu yn 2010–11 - www.diverseecymru.org.uk/bme-mental-health/resource-library/awetu_events_report_august_2012/



diverse
cymru

Promoting equality for all
Hyrwyddo cydraddoldeb i bawb

Elusen unigryw yng Nghymru yw Diverse Cymru, sy'n ymroddedig i gefnogi pobl sy'n wynebu anghydraddoldeb a gwahaniaethu oherwydd oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, priodas a phartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gredoau, rhyw ac chyfeiriadedd rhywiol

diverse cymru

307-315 Heol Ddwyreiniol y Bont-faen
Caerdydd
CF5 1JD

029 2036 8888

diversesecymru.org.uk