Canllawiau ar gyfer Polisi ac Arfer sy'n Ystyriol o Drawma

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Cyd-gynhyrchwyd yr adnodd hwn gyda chydweithwyr o Goleg Cambria, Coleg Gwent a Phrifysgol Wrecsam. Hoffai ACE Hub Cymru rhoi ddiolch arbennig i Dr Tegan Brierley-Sollis, Dr Caroline Hughes, Sian Hughes a Sean Finnigan am eu cyfraniad at y gwaith hwn.

Cyflwyniad

Sylwer: mae'r canllaw hwn yn rhagdybio ymwybyddiaeth a dealltwriaeth sylfaenol o adfyd a thrawma a'r effaith y gallai ei chael a dylid ei ddefnyddio yn rhan o Becyn Cymorth Sefydliadol Trace Hyb ACE Cymru

Nod y ddogfen ganllaw hon yw cynnig cymorth i sefydliadau sy'n gweithio i ddod yn ystyriol o drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod[1] (TrACE). Er bod y ddogfen yn mynd i'r afael â'r materion yn fras, mae'n cydnabod y gall strwythurau ar draws sefydliadau amrywio, felly efallai y bydd angen eu haddasu i weddu i anghenion a phersonoliaeth pob sefydliad unigol. Mae'r canllaw hwn yn seiliedig arFframwaith 2022 'Cymru sy'n ystyriol o Drawma: Ymagwedd Gymdeithasol at Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd' a Phecyn Cymorth Sefydliadau sy'n ystyriol o Drawma ac ACE (TrACE) Hyb ACE Cymru.

Cydnabyddir yn y Pecyn Cymorth Sefydliadau sy'n ystyriol o TrACE bod chwe pharth y dylai sefydliadau eu hystyried ar eu taith i fod yn ystyriol o drawma:

- Llywodraethu, Arweinyddiaeth a Diwylliant Sefydliadol
- Polisïau a Gweithdrefnau
- Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu
- Yr Amgylchedd Ffisegol
- Cynllunio a Chyflenwi Gwasanaethau
- Monitro a Gwerthuso

Ymdrinnir â phob maes yn ei dro ym Mhecyn Cymorth Sefydliadau sy'n ystyriol o TrACE. Mae'r ddogfen hon yn canolbwyntio ar yr ail faes 'Polisïau a Gweithdrefnau'.

1 Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) yn brofiadau dirdynnol sy'n digwydd yn ystod plentyndod ac sy'n niweidio plentyn yn uniongyrchol (e.e. cam-drin rhywiol neu gorfforol) neu sy'n effeithio ar yr amgylchedd y mae'n byw ynddo (e.e. tyfu i fyny mewn tŷ â thrais domestig). (Bellis et al 2016)

Yng Nghymru, diffinnir dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma fel hyn:

> *'Mae dull sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod bod gan bawb rôl wrth hwyluso cyfleoedd a chyfleoedd bywyd mewn modd sensitif i bobl y mae trawma ac adfyd yn effeithio arnynt. Mae'n ddull lle mae person, sefydliad, teulu, cymuned, gwasanaeth neu system yn ystyried effaith eang adfyd a thrawma ac yn deall ffyrdd posibl o atal, gwella a goresgyn hyn fel unigolyn neu gyda chymorth eraill, gan gynnwys cymunedau a gwasanaethau. Dyma lle mae pobl yn adnabod amlygiadau niferus effaith trawma ar unigolion, teuluoedd, cymunedau, staff, ac eraill mewn sefydliadau a systemau leled cymdeithas Cymru. Yn y dull hwn, caiff gwybodaeth am drawma a'i effeithiau ei hintegreiddio i bolisïau, gweithdrefnau ac arferion. Mae'n ceisio mynd ati i wrthsefyll trawmateiddio pobl eto ac atal a lliniaru canlyniadau andwyol, gan flaenoriaethu diogelwch corfforol ac emosiynol ac mae'n ymrwymo i 'beidio â gwneud unrhyw niwed' yn ymarferol ac i gefnogi'n rhagweithiol a helpu pobl yr effeithir arnynt i wneud eu penderfyniadau gwybodus eu hunain.'* ***(Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022, t. 10).***

Egwyddorion Craidd

Mae dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru yn seiliedig ar gyfres o bum egwyddor ymarfer fel y'u heglurir yn Fframwaith 2022 'Cymru sy'n ystyriol o Drawma: Ymagwedd Gymdeithasol at Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd':

- **Agwedd gyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed** – Mae hyn yn golygu bod amrywiol ddulliau a mentrau addas yn cael eu cwmpasu er mwyn cefnogi unigolion
- **Canolbwyntio ar yr unigolyn** – Mae hyn yn golygu bod yr unigolyn bob amser yn y canol ac yr hybir dewis a chydweithredu. Mae tryloywder gyda'r unigolion yn helpu i hyrwyddo diogelwch corfforol a seicolegol.
- **Canolbwyntio ar berthnasoedd** – Mae hyn yn golygu bod perthnasoedd yn ddiogel, yn dosturiol ac yn feithringar
- **Gwytnwch a chanolbwyntio ar gryfderau** – Mae hyn yn golygu bod cryfderau a gwytnwch yn cael eu cydnabod a'u datblygu lle bo modd
- **Cynhwysol** – Mae hyn yn golygu bod dull sy'n ystyriol o drawma yn deall effaith anghydraddoldebau (gan gynnwys rhai diwylliannol, rhyw a hanesyddol), amrywiaeth a gwahaniaethu a'i nod yw bod yn gynhwysol i bawb.

Datblygu lens sy'n ystyriol drawma ar gyfer eich lleoliad

Rhoi'r berthynas yn y canol

Er mwyn creu diwylliant o ddealltwriaeth a thosturi, dylai datblygu perthnasoedd cadarnhaol a meithringar o fewn sefydliadau fod yn flaenoriaeth. Mae hyn yn cynnwys perthnasoedd rhwng staff a gwirfoddolwyr ar draws y sefydliad a myfyrwyr. Bydd gosod y berthynas wrth galon popeth a wnawn yn helpu i greu ymdeimlad o berthyn ac yn helpu i sicrhau bod pawb yn teimlo'n ddiogel.

Pethau i'w hystyried: A yw'r polisi yn gosod y berthynas yn y canol? Os felly, sut? Os nac ydy, sut y gellir ei addasu? A yw'r polisi hwn yn galluogi'r cyflogai i ofyn am gymorth gan y cymorth perthnasol ac yn meithrin perthnasoedd unwaith y bydd wedi'i gwblhau?

Meithrin cryfderau

Mae dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn pwyso ar athroniaeth sy'n seiliedig ar gryfderau ac sy'n cynnwys ystyried cryfderau a phriodoleddau unigolyn. Mae'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn hybu'r berthynas rhwng unigolyn a gwasanaeth. Mae hyn yn cynnwys cydnabod yr hyn y gall pob unigolyn ei gyfrannu i'w hunain a'r gymuned o'u cwmpas. Mae hefyd yn golygu meddwl sut y gellir harneisio a datblygu cryfderau i ganiatáu twf unigol.

Pethau i'w hystyried: Ydy'r polisi'n meithrin cryfderau? Os felly, sut? Os nac ydy, sut y gellir ei addasu? Ydy'r polisi'n galluogi adborth clir i ganolbwyntio ar atebion sy'n cael eu cyfleu'n glir ac yn ystyrlon?

Parhau'n anfeirniadol

Er mwyn sicrhau diwylliant anfeirniadol, meddylgar, rhaid i sefydliadau gymryd amser i adfyfyrio ar feddyliau, agweddau ac iaith. Er mwyn ymgorffori bod yn anfeirniadol, mae angen creu'r amgylchedd cywir er mwyn i unigolion deimlo'n ddiogel i gychwyn trafodaethau. Rhaid cymryd gofal i sicrhau bod empathi yn cael ei ddangos ym mhob rhyngweithio a bod ymatebion yn sensitif, yn barchus ac yn seiliedig ar wrando gweithredol.

Pethau i'w hystyried: Ydy'r polisi'n anfeirniadol? Os felly, sut? Os nac ydy, sut y gellir ei addasu? Ydy'r polisi'n amlinellu'r rhesymeg dros fformat y cyfarfodydd a'r protocolau ynghylch gohebiaeth ffurfiol? Oes arweiniad i staff ar empathi mewn sefyllfa anodd? Sut y bydd y polisi yn galluogi adborth os yw ymateb polisi yn brin o empathi?

Ystyried cyd-destun ymddygiad

Dylid edrych ar ymddygiad ac ymatebion i ryngweithio yng nghyd-destun profiadau a pherthnasoedd gorffennol/cyfredol. Dylid cymryd y safbwynt hwn yn hytrach nag edrych ar ymatebion ac ymddygiadau o'r fath drwy lens diffyg sy'n awgrymu bod rhywbeth o'i le ar unigolyn. Mae cyd-destun yn bwysig yn y modd yr ydym yn fframio ein rhyngweithio, ymatebion ac ymddygiad dilynol.

Pethau i'w hystyried: Ydy'r polisi'n ystyried y cyd-destun a all fod wrth wraidd ymddygiad? Os felly, sut? Os nac ydy, sut y gellir addasu camau proses mewn amgylchiadau eithriadol i ddiwallu anghenion unigol, gyda'u caniatâd? Sut mae diwylliant eich sefydliad yn hybu ymddiriedaeth fel bod pobl yn teimlo y gallant rannu eu profiadau a pherthnasoedd gorffennol/cyfredol? Sut mae eich sefydliad yn ymgorffori diogelwch a deimlir fel bod unigolion yn teimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel wrth ddatgelu?

Archwilio'r agwedd gyfathrebol o ymatebion ac ymddygiad

Mae ymddygiad yn aml yn ffurf ar gyfathrebu a all ddeillio o emosiynau. Lle bo modd, dylai polisïau a gweithdrefnau ystyried ymatebion i ryngweithio ac ymddygiad yn dacteg gyfathrebol ac ystyried yr hyn y gallai'r unigolyn fod yn ceisio'i ddweud wrthym. Gall y dull hwn helpu i sicrhau bod unigolion yn cael eu cefnogi mewn ffordd ddiogel a thyner ac yn eu cyfeirio os bydd angen.

Pethau i'w hystyried: Ydy'r polisi'n ystyried yr agwedd gyfathrebol ar ymatebion ac ymddygiad? Os felly, sut? Os nac ydy, sut y gellir ei addasu? Ydy'r dull cyfathrebu yn adlewyrchu diwylliant a normau arferol y sefydliad? Os nac ydy, sut gall y polisi gefnogi'r cyfathrebu sy'n cyd-fynd â'r rhyngweithio arferol i leihau profiadau anghyfarwydd e.e. sut mae gwerthoedd sefydliadol i'w gweld wrth gyfathrebu? Does dim angen datgysylltu cyfathrebiadau ffurfiol o'ch gwerthoedd

Cynnal a Chadw Ffiniau

Gall presenoldeb ffiniau clir a chyson feithrin ymdeimlad o ddiogelwch ac ymddiriedaeth, sef rhai o egwyddorion allweddol dull sy'n ystyriol o drawma. Dylid cynnal ffiniau yn dosturiol sy'n golygu, os caiff ffin ei chroesi, fod yr ymateb yn feddylgar ac yn seiliedig ar fyfyrio a gofal yn hytrach nag emosiwn cychwynnol.

Pethau i'w hystyried: Ydy'r polisi'n cyfleu bod ffiniau clir yn cael eu cynnal? Os felly, sut? Os nac ydy, sut y gellir ei addasu? Ydy eich sefydliad yn darparu hyfforddiant ac arweiniad ynghylch ffiniau effeithiol ac oes polisïau ar waith i ddiogelu unigolion â ffiniau diogel ac effeithiol?

Beth dylai polisi ei gynnwys?

Iaith

Dylid defnyddio iaith gadarnhaol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ym mhob polisi. Dylai iaith osgoi dieithrio a labelu eraill ac, yn hytrach, dylid mabwysiadu termau sy'n gydnaws â dulliau sy'n ystyriol o drawma ac ACE. Dylai iaith dynnu sylw at berchnogaeth gyfunol yr holl weithwyr, yn hytrach na thynnu sylw at unigolion. Mae hyn yn ymestyn i ddeunydd ysgrifenedig cysylltiedig y polisi megis cofnodion cyfarfodydd ffurfiol neu nodiadau achos ar gyfer pobl sy'n elwa o'ch gwasanaethau. Mae hefyd yn hanfodol bod iaith yn ddiwylliannol briodol a chynhwysol, gan adlewyrchu a pharchu gwahaniaethau diwylliannol ym mhob cyfathrebiad ysgrifenedig. *Er enghraifft, defnyddiwch eiriau megis 'gweithredu' yn lle 'gorfodi' neu 'ceisio cysylltu' yn hytrach na 'ceisio sylw'.*

Mae enghreifftiau eraill yn cynnwys defnyddio 'person â salwch meddwl' yn hytrach na'r 'sâl eu meddwl' a 'person sy'n defnyddio sylweddau' yn lle 'caeth'.

Cyfathrebu

Dylai polisïau hefyd fod yn hawdd eu cyrraedd a'u hysgrifennu mewn modd y gellir ei ystyried yn ystod cyfnodau o drallod a thra bydd angen rhoi rhai ystyriaethau ieithyddol er mwyn cydymffurfio â fframweithiau cyfreithiol penodol (at ddibenion Adnoddau Dynol), bydd cyfleoedd i leihau'r gorddefnydd o iaith gymhleth a chyfreithiol sy'n aml yn gallu llethu.

Pethau i'w hystyried: Defnyddio dogfen hawdd i'w darllen i gefnogi staff a buddiolwyr gwasanaeth sy'n cymryd rhan mewn proses a allai effeithio ar eu lles emosiynol ac arweiniad i staff sy'n cynnal y broses i hyrwyddo egwyddorion sy'n ystyriol o drawma.

Mae dull cyfathrebu sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod y gall unrhyw gyfathrebu ffurfiol achosi trallod ychwanegol i bobl, yn enwedig mewn perthynas ag amgylchiadau perfformiad neu newid sydd y tu allan i reolaeth unigolyn (e.e. cyfnod prawf; risg o golli swydd). Gellir lleihau effeithiau'r rhain trwy gyfathrebu'n effeithiol ac yn sensitif nid yn unig trwy iaith ond hefyd o ran cyfleu'r neges yn ymarferol.

Enghreifftiau i'w hystyried:

- Ymrwymo lle bynnag y bo modd i roi'r neges wyneb yn wyneb, gan ddefnyddio sgiliau cyfathrebu empathig, a chyfathrebu'n ysgrifenedig pan fo angen
- Ystyried yr amgylchedd ffisegol wrth gyfarfod i gyfleu gwybodaeth a allai greu gofid h.y. a yw'n breifat, a yw'n gyfforddus, sut mae'r ystafell wedi'i gosod i leihau'r teimladau o fraw ac unigedd
- Ymrwymo i beidio ag anfon neges o'r fath y tu allan i oriau pan nad oes cymorth ar gael e.e. peidio ag anfon llythyrau/negeseuon e-bost o'r fath hon am 4p.m. ar ddydd Gwener os nad oes cymorth dros y penwythnos
- Trefnu i unigolyn penodol gysylltu ag ef i gael cymorth sydd y tu allan i unrhyw broses ffurfiol (yn gysylltiedig â'r rolau a'r ffiniau sydd wedi'u diffinio'n glir)
- Dilyn camau gweithredu ac amserlenni y cytunwyd arnynt bob amser i reoli disgwyliadau a pheidio ag achosi gofid diangen ychwanegol drwy ymestyn y broses
- Ôl-ofal – bob amser yn sicrhau bod pobl yn gallu cael cymorth ar ôl unrhyw gyfathrebu, ystyried gofyn am systemau cymorth yn y cartref, cyfeirio at adnoddau a sefydliadau llesiant

Cysylltiad â lensys eraill

Ystyried sut mae polisi yn berthnasol i lensys pwysig eraill megis cydraddoldeb ac amrywiaeth ac iechyd meddwl a lles. Bydd rhai lensys yn gorgyffwrdd yn naturiol tra bydd angen ystyriaeth bellach ar eraill o ran sut y gall y lensys gydgysylltu ac ategu ei gilydd. Mae'n bosibl bod prosesau eisoes ar waith ar gyfer polisïau eraill y gellir eu mabwysiadu'n ehangach i gynnwys dull TrACE, er enghraifft, ystyried defnyddio 'cyfaill' i ddarparu cymorth a phersbectif ychwanegol yn hytrach na chynrychiolaeth mewn cyfarfodydd ffurfiol.

Pethau i'w hystyried: Sut y gellid ystyried dull TrACE ochr yn ochr, yn hytrach na phroses ychwanegol, â chydymffurfio â gofynion statudol ar gyfer cydraddoldeb ac amrywiaeth? Sut gall sefydliad ystyried effeithiau cydraddoldeb ac amrywiaeth sy'n croestorri â phrofiadau trawma?

Ystyried anghenion hyfforddi

Cyfeirir at iaith uchod yn rhywbeth hanfodol i gyfleu gwybodaeth sensitif a gall hyn fod yn newydd i staff sy'n ymwneud â gweithredu polisïau a gweithdrefnau. Mae'n bosibl y bydd angen hyfforddiant ychwanegol i sicrhau cysondeb, tegwch ac i ymgorffori'r dull gweithredu'n llawn ar draws y sefydliad.

Pethau i'w hystyried: Gallai creu Hyrwyddwyr TrACE mewn sefydliad fod o gymorth drwy fod yn bwynt cyswllt i ystyried camau gweithredu priodol. Ni ddylai hyn danseilio unrhyw brosesau a ddilynnir, yn hytrach gallai'r rôl hon gefnogi adolygiad rheolaidd o brosesau, gan gynnwys adborth.

Cyfleoedd ar gyfer Cydgynhyrchu

Dylai cydgynhyrchu annog cyfranogiad sy'n gwerthfawrogi profiadau, sgiliau ac arbenigedd pob unigolyn. Dylai cydgynhyrchu ymgorffori gostyngeiddrwydd diwylliannol, bod yn dryloyw ei agwedd ac ystyried yr amgylchedd systemig a ffisegol. Mae'n bwysig bod gan lais pawb lwyfan cyfartal i wrando arno ac ymateb iddo. Ystyriaeth bwysig yw a oes cyfle i gydgynhyrchu mewn ffordd briodol sy'n casglu doethineb ac sy'n caniatáu adfyfyrio.

Un enghraifft i'w hystyried fyddai cynnwys staff a buddiolwyr gwasanaeth wrth adolygu polisi, casglu adborth ac ymateb yn ystyrlon drwy roi newidiadau priodol ar waith.

Mae angen ystyried deinameg pŵer mewn polisïau a gweithdrefnau, tra bydd hierarchaeth naturiol mewn rhai prosesau mae ffyrdd y gellir mynd i'r afael ag effeithiau negyddol dosbarthiad pŵer anghyfartal trwy gamau a dulliau gweithredu. Byddai sefydliad sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod ac yn lleihau'r dosbarthiad pŵer anghyfartal lle bynnag y bo modd ac yn hyrwyddo hygyrchedd drwy gael gwared ar rwystrau diangen.

Pethau i'w hystyried: Sut mae arweinwyr a'r rhai sydd â dylanwad hierarchaidd yn ymgorffori diwylliant sy'n ystyriol o drawma? Oes anghenion hyfforddi?

Eglurder ar rolau

Dylai camau proses sicrhau bod dyletswyddau rheolwyr a gweithwyr yn cael eu labelu’n glir, er mwyn grymuso unigolion i ymgysylltu ag agweddau ar y broses y gallant arwain ynddi. Dylid gwahaniaethu’n glir rhwng canlyniadau cyfarfodydd ffurfiol a galluogi cynrychiolaeth yn yr anffurfiol lle bo’n bosibl nid y ffurfiol yn unig.

Gwerthuso Polisi Presennol

Bydd gan bob sefydliad nifer aruthrol o bolisïau i'w hystyried a chymhwyso lens TrACE iddynt. Mae proses Pecyn Cymorth TrACE yn annog ymrwymiad hirdymor i fyfyrio'n gyson ar arfer ac mae hyn hefyd yn wir am bolisïau a gweithdrefnau. Mae blaenoriaethu'n allweddol i'r ymagwedd hon, bydd polisïau a gweithdrefnau a fydd yn cael rhagor o effaith ar bobl ac felly bydd angen rhoi mwy o sylw iddynt ar fyrder.

Un ffordd o feddwl am y dasg dan sylw yw ystyried tynnu sylw at bolisïau brys sydd wedi ***Trawmateiddio*** yn flaenorol neu sy'n ***Trawmateiddio ar hyn o bryd.***

Wedi trawmateiddio – Polisïau/gweithdrefnau blaenorol a all fod wedi trawmateiddio a gadael ôl diwylliannol

Yn trawmateiddio – Risg o aildrawmateiddio neu gyflwyno trawma sylfaenol

Gallai sefydliadau hefyd ystyried alinio'r lefelau polisi â lefelau ymarfer o fewn Fframwaith Trawma Cymru a all helpu i gategoreiddio lefel y dyfnder y mae angen i bob polisi fynd i'r afael ag ef â lens sy'n ystyriol o drawma:

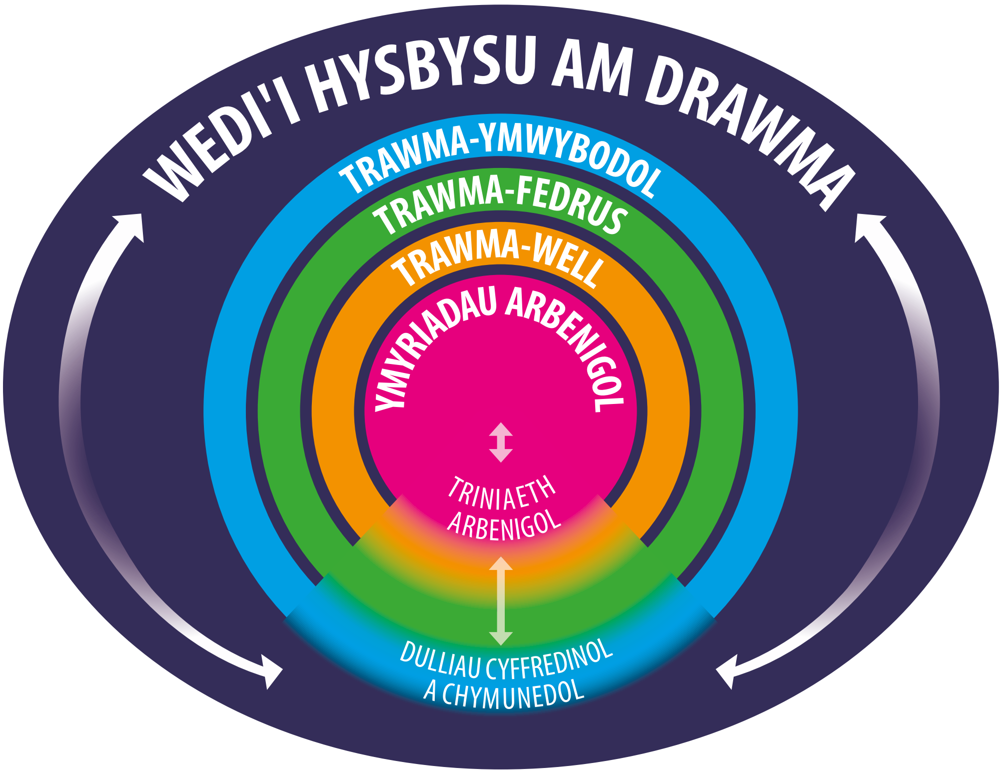
Trawma-Ymwybodol – Dull cyffredinol sy'n cynnwys codi ymwybyddiaeth a deall effaith trawma ac sy'n darparu ymatebion a arweinir gan y gymuned

Trawma-Fedrus – Wedi'u gwreiddio mewn ymarfer, gan alluogi unigolion i gefnogi'r rhai sydd wedi cael trawma

Trawma-Well – Yn cynnwys cymorth uniongyrchol/dwys cymorth i'r rhai sydd wedi profi trawma ac yn eu helpu i ymdopi ag effaith trawma

Ymyriadau Arbenigol – Gallant fod yn ymyriadau ffurfiol wedi'u personoli ac wedi'u cydgynhyrchu ac a gynigir mewn ystod o leoliadau, neu fewnbwn arbenigol i gefnogi sefydliadau a systemau i fod yn ystyriol o drawma.

Model Fframwaith Arfer Trawma – y berthynas rhwng dulliau cyffredinol ac arbenigol a phob un yn gweithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma.



Adnoddau Ychwanegol

Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Ymagwedd Gymdeithasol at Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd

Llywio'r Animeiddiad y Storm

Hyfforddiant Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Sefydlwyd Hwb Cymorth ACE yn 2017 i gefnogi gweithwyr proffesiynol, sefydliadau, a'r gymuned i helpu i greu Cymru sy'n ymwybodol o ACEs. Ei chenhadaeth yw ymdrin ag ACEs a'u hatal a'u lliniaru drwy rannu syniadau a dysg, a herio a newid ffyrdd o weithio, fel y gallwn dorri'r cylch ACEs gyda'n gilydd. Ariennir Hwb Cymorth ACE gan Lywodraeth Cymru ac mae'n gweithio'n agos gydag arweinwyr ar draws sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector i ddatblygu a chyflawni'r agenda ACEs, gan gynnwys cyfiawnder ieuenctid, tai, awdurdodau lleol, iechyd, addysg, a chyrff chwaraeon, yn ogystal â'r gymuned leol. Mae Hwb Cymorth ACE yn cael ei letya gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac mae'n rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Cymorth ACE

Cyfeiriad: Llawr 5, 2 Capital Quarter, Stryd Tyndall, Caerdydd, CF10 4BZ

E-bost: ACE@wales.nhs.uk

Gwefan www.aceawarewales.com

© 2021 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Oni noder fel arall, mae'r hawlfraint yn y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.