

Gwasanaeth Lles

ADNODD MATRICS RISG

Datblygwyd yr adnodd hwn i helpu i wneud penderfyniadau mewn perthynas â risg iechyd meddwl myfyrwyr unigol. Dylid ei ddefnyddio i lywio, nid i ddisodli, polisïau, gweithdrefnau a chyfrifoldebau presennol ynglŷn ag adrodd ac ymateb i risg. Gellir ei ddefnyddio ochr yn ochr â'r siart Llif Pryderon Iechyd Meddwl.

Dylid nodi rhai pwyntiau allweddol wrth ddefnyddio'r adnodd hwn:

- Po fwyaf o feysydd effaith a nodir, y mwyaf yw'r risg posibl;
- Mae'r ymateb yn canolbwyntio ar nodi anghenion yr unigolyn a sut i'w cefnogi, yn hytrach na gwneud asesiad a yw'r risg yn un isel, canolig neu uchel. Mae hyn i adlewyrchu [arweiniad diweddar gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal](#) a'r arferion gorau;
- Nid ffordd o fesur deilliant clinigol yw hwn a dylid ei ddefnyddio fel canllaw yn unig, er mwyn ategu, nid disodli, polisïau a gweithdrefnau presennol y brifysgol.
- Os byddwch yn parhau i fod yn ansicr ynglŷn ag unrhyw gamau gweithredu posibl ar ôl defnyddio'r adnodd hwn, gall y Gwasanaeth Lles gynnig cyngor cychwynnol, heb fod angen i chi dorri [cyfrinachedd](#).
- Os ydych yn ansicr, cysylltwch â: gwasanaethaulles@bangor.ac.uk Mae'r mewnlwch yn cael ei fonitro drwy gydol y dydd ac mae cwnselydd ar ddyletswydd yn ystod oriau swyddfa o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 5pm.

Os ydych yn pryderu bod **perygl i fywyd** neu fod trais yn cael ei ddefnyddio neu'n cael ei figwth **ffoniwch**

EFFAITH (asesu: 1 isaf, 5 mwyaf)					
	1	2	3	4	5
Unigol	<ul style="list-style-type: none"> • Effaith leiaf posibl iechyd meddwl ar hunanofal 	<ul style="list-style-type: none"> • Effaith fach iechyd meddwl ar hunanofal • OND gofyn am gymorth gan fentoriaid / teulu 	<ul style="list-style-type: none"> • Pryderon sy'n bodoli eisoes neu bryderon sy'n parhau am effaith gymedrol iechyd meddwl ar hunanofal 	<ul style="list-style-type: none"> • Pryderon sylweddol neu gyson bod iechyd meddwl yn arwain at ddiffyg hunanofal • Risg o niwed i'w hunan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pryderon uniongyrchol bod iechyd meddwl yn effeithio ar hunanofal • Risg uniongyrchol o niwed difrifol i'w hunan • Risg hunanladdiad uniongyrchol
Eraill	<ul style="list-style-type: none"> • Dim pryderon preswyl • Dim effaith ar eraill 	<ul style="list-style-type: none"> • Perthynas sy'n gwaethygu gyda chyfoedion neu breswylad • Effaith fach ar eraill 	<ul style="list-style-type: none"> • Anawsterau gyda chyfoedion a phreswylad • Effaith gymedrol ar eraill 	<ul style="list-style-type: none"> • Anawsterau sylweddol gyda chyfoedion a phreswylad • Risg o niwed i eraill • Trallod nodedig i eraill 	<ul style="list-style-type: none"> • Anawsterau uniongyrchol, difrifol gyda chyfoedion a phreswylad • Risg uniongyrchol o niwed difrifol i eraill • Trallod uniongyrchol, difrifol i eraill
Astudiaethau	<ul style="list-style-type: none"> • Risg lleiaf posibl i astudiaethau 	<ul style="list-style-type: none"> • Pryderon diweddar neu sydd eisoes yn bodoli am astudiaethau 	<ul style="list-style-type: none"> • Risg gymedrol i astudiaethau 	<ul style="list-style-type: none"> • Risg sylweddol i astudiaethau 	<ul style="list-style-type: none"> • Methiannau mewn astudiaethau.
Cefnogaeth	<ul style="list-style-type: none"> • Gallu gweithredu strategaethau ac arweiniad hunangymorth 	<ul style="list-style-type: none"> • Gallu dilyn canllawiau • Angen ychydig iawn o gefnogaeth gan Sgiliau Astudio/Mentoriaid 	<ul style="list-style-type: none"> • Parodwydd i ymgysylltu â chefnogaeth • Angen cefnogaeth gan y Gwasanaeth Lles / Tiwtoriaid 	<ul style="list-style-type: none"> • Yn cael trafferth ymgysylltu â chefnogaeth • Pryderon diogelu / lles • Salwch difrifol neu anabledd sydd angen ymyriad gan y Gwasanaethau Diogelwch / Lles / Meddyg Teulu / Meddyg Teulu y Tu Allan i Oriau 	<ul style="list-style-type: none"> • Angen cefnogaeth allanol (tu allan i'r brifysgol). • Trosedd yn erbyn y gyfraith neu Reoliadau (Diogelu, dyletswyddau yn y gweithle) sy'n gofyn am ymyriad 999

LEFEL YMATEB



Aseu Amllder	Dros 3 gwaith yr wythnos	AM	AMA	A	IAR	IAR
	1-2 waith yr wythnos	AM	AMA	A	A	IAR
	Effaith wythnosol a sylweddol ar eraill	AM	AMA	A	A	IAR
	Effaith wythnosol ond cyfyngedig ar eraill	AM	AM	AMA	A	IAR
	Wedi digwydd o'r blaen ond nid yn ystod y mis diwethaf	AM	AM	AMA	AMA	IAR
	Tro cyntaf	AM	AM	AM	AMA	IAR

YMATEB – CAMAU I'W CYMRYD

Monitro gweithredol	Monitro a gweithredu gweithredol	Gweithredu	Gweithredu ac ymateb uniongyrchol
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gwrando 2. Darparu gwybodaeth 3. Cadw cofnod cywir o'r sefyllfa ac unrhyw gamau a gymerwyd 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gwrando ar bryderon y myfyriwr 2. Mae'n iawn gofyn am eglurhad i'ch helpu i ddeall 3. Gofynnwch iddynt sut maent yn meddwl y gallwch eu helpu 4. Darparu gwybodaeth am wasanaethau cefnogi eraill e.e. Tiwtor Personol, Undeb y Myfyrwyr, Gwasanaeth Lles, Caplaniaethau 5. Cadw cofnod cywir o'r sefyllfa ac unrhyw gamau a gymerwyd 6. Rhannu eich pryderon pan fo'n briodol ar sail 'angen gwybod' e.e. Rheolwr Llinell, Uwch Warden, neu Ymgynghorydd Iechyd Meddwl 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gweithredu sydd ei angen 2. Annog neu gefnogi'r myfyriwr i ffonio eu Meddyg Teulu (rhif ar Wefan y Meddyg Teulu) neu ffonio Galw Iechyd Cymru ar 111 3. Yn ystod oriau swyddfa: staff i gysylltu â'r Swyddog ar Ddyletswydd Gwasanaethau Lles (gwasanaethaulles@bangor.ac.uk) 4. Y tu allan i oriau, os yw'r myfyriwr yn byw yn y Neuaddau, rhowch wybod i'r Tîm Diogelwch pan nad yw'n fater brys 01248 382795 neu estyniad 2795 neu 333 os yw'n fater brys 5. Y tu allan i oriau, os yw'r myfyriwr oddi ar y campws, ddim yn ymgysylltu â chefnogaeth neu'n gwrthod cysylltu â'u Meddyg Teulu, yna ffoniwch yr Heddlu ar 101 (pan nad yw'n achos brys) a chofrestru pryder am les. 6. Trefnwch gyfarfod amlddisgyblaethol cyn gynted ag y bo modd trwy'r Pennaeth Cefnogaeth a Lles Myfyrwyr i adolygu a diweddarau cynllun gweithredu addasrwydd i astudio/preswyllo 7. Cadw cofnod cywir o'r sefyllfa ac unrhyw gamau a gymerwyd 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gweithredu sydd ei angen 2. Ffonio 999 – mae angen sylw brys os nad oes ambiwlans ar gael ac maent yn cynghori bod yr unigolyn yn gwneud ei ffordd ei hun i'r adran damweiniau ac achosion brys, yna dylai'r aelod staff awdurdodedig archebu tacsï trwy gytundeb gwasanaeth gyda chwmni tacsï lleol. 3. Trefnu cyfarfod amlddisgyblaethol cyn gynted ag y bo modd trwy'r Pennaeth Cefnogaeth a Lles Myfyrwyr i drafod addasrwydd i astudio/cynllun gweithredu preswyllo 4. Cadw cofnod cywir o'r sefyllfa ac unrhyw gamau a gymerwyd

CYFRINACHEDD

- **Cyngor cychwynnol:** Trwy beidio â datgelu enw'r myfyriwr, gallwch ofyn am gyngor cychwynnol, heb dorri cyfrinachedd.
- **Rhannu Gwybodaeth:** Dylai gwybodaeth ysgrifenedig ac ar lafar gael ei rhannu ar sail 'angen gwybod' yn unig.
- **Gofyn am ganiatâd/cydsyniad:** Os yn bosibl, gofynnwch am ganiatâd y myfyriwr cyn ymgynghori â rhywun am eu lles
- **Gwrthod caniatâd/cydsyniad i rannu:** Os yw'r myfyriwr yn gwrthod caniatâd ond eich bod o'r farn bod eu diogelwch nhw neu ddiogelwch pobl eraill mewn perygl, rhowch wybod i'r myfyriwr bod angen i chi rannu'r wybodaeth fel 'dyletswydd gofal'.
- **Torri cyfrinachedd:** Os teimlwch y dylid torri cyfrinachedd, rhowch wybod i'r myfyriwr. Os yn bosibl, ceisiwch ymgynghori â Rheolwr Llinell neu uwch aelod staff yn gyntaf
- **Cofnodion:** Cadwch gofnod cywir o'r sefyllfa/camau a gymerwyd/dyddiad ac amser/y bobl sy'n bresennol a gwiriwch beth yw'r lle mwyaf priodol a diogel i storio gwybodaeth yn eich adran – ymgynghorwch â'r Tîm Llywodraethu Gwybodaeth os ydych yn ansicr <https://www.bangor.ac.uk/governance-and-compliance/safeguarding.php.cy>