



# Gwasanaeth Ymgynghori Fideo GIG Cymru

## Cwestiynau Cyffredin i Gleifion neu Gleient

### Q: Pam y gofynnir i mi fynychu'r grŵp hwn trwy ddolen we rithwir?

**A:** Er mwyn rhoi mynediad gwell i grwpiau addysgol a grwpiau therapi mae gennym yr opsiwn i redeg grwpiau ar-lein a gallwn nawr gyfarfod trwy alwad rithwir, yn lle neu yn ogystal â grwpiau wyneb yn wyneb.

### Q: Sut mae ymuno â grŵp rhithwir?

**A:** Bydd angen cyfrif e-bost neu ffôn symudol arnoch gyda mynediad i'r rhyngwrwd. Bydd angen i chi ymuno â'r grŵp rhithwir trwy'r rhyngwrwd mewn ystafell breifat. Nid oes angen unrhyw raglen arbennig na rhaglenni ffôn, ond bydd angen camera a meicroffon arnoch i ymuno. Bydd cydlynnydd y grŵp yn anfon dolen atoch. Rydych chi'n clicio arno ac yn cyrchu platfform rhithwir o'r enw "Attend Anywhere". Yna mae'r grŵp rhithwir yn dechrau.

### Q: Beth sy'n digwydd mewn grŵp rhithwir?

**A:** Unwaith y byddwch wedi clicio ar y ddolen ac ymuno, bydd aelod o'r tîm sy'n rhedeg y grŵp rhithwir yn eich cyfarch. Gwaith yr hwylusydd yw cadw'r grŵp gyda'i gilydd a gwneud yn siŵr bod y sesiwn yn aros ar y trywydd iawn. Byddant yn gofyn i chi gadarnhau pwy ydych a gwirio eich bod yn hapus i gymryd rhan. Yna byddant yn dechrau'r sesiwn trwy atgoffa pawb yn y grŵp i gadw gwybodaeth yn gyfrinachol ac i ddilyn rhai rheolau neu ddealltwriaeth grŵp syml.

### Q: Beth fydd yn digwydd os byddaf yn newid fy meddwl pan fyddaf mewn grŵp rhithwir?

**A:** Os teimlwch nad yw grŵp yn gweithio i chi, rhowch wybod i'r hwylusydd. Gallwch chi adael unrhyw bryd. Mae'r tîm yn gofyn am adborth ar ddiwedd pob grŵp rhithwir felly rhowch wybod i'ch hwylusydd os ydych chi'n meddwl y gellid gwella pethau.

### Q: A all cleifion ddod at ei gilydd a ffurfio eu grwpiau eu hunain ar ôl grŵp rhithwir?

**A:** Mae hyn yn dibynnu'n llwyr ar ddisgresiwn y tîm sy'n rhedeg y grŵp. Trafodwch gyda nhw os credwch fod hyn yn briodol.

**Q: A roddwyd cynnig ar glinigau grŵp rhithwir o'r blaen a beth yw barn cleifion amdanynt?**

**A:** Ydy, mae grwpiau rhithwir ar waith ledled y DU. Maent wedi bod yn boblogaidd gyda chleifion. Dywed timau fod cleifion yn eu gweld yr un mor ddefnyddiol â grwpiau wyneb yn wyneb a bod cleifion sy'n eu mynychu yn gweld eu hiechyd yn gwella ac angen mynd i'r ysbty yn llai. Mae'n ddyddiau cynnar o hyd i wybod yn union pa mor llwyddiannus yw grwpiau rhithwir.

**Q: A all fy mhartner, ffrind neu ofalwr ymuno â mi yn fy nghlinig grŵp rhithwir?**

**A:** Gallwch, ar yr amod bod y tîm sy'n rhedeg y grŵp yn cytuno y bydd hyn yn addas (weithiau efallai na fydd) a gyda'ch caniatâd chi. Mae'n aml yn ddefnyddiol iawn i aelodau o'r teulu, gofalwyr neu ffrindiau sy'n eich cefnogi i ymuno. Y fantais gyda grwpiau rhithwir yw y gallant ymuno o'u cartref neu weithle, a gallwch ymuno o'ch un chi. Os ydych yn berthynas yn byw mewn cyfeiriad gwahanol neu hyd yn oed mewn tref wahanol neu dramor, gallant ymuno o hyd i'ch cefnogi. Mae angen iddynt gydsynio i gymryd rhan a chytuno i barchu cyfrinachedd a chadarnhau eu hunaniaeth yn union fel cyfranogwyr eraill. Yn ddelfrydol dylech wahodd un person i ymuno â chi; neu, gall grwpiau fynd yn rhy fawr.

**Q: A allaf recordio fy sesiwn grŵp rhithwir?**

**A:** Na. Er mwyn sicrhau bod yr holl wybodaeth a rennir yn y sesiwn yn cael ei chadw'n gyfrinachol a bod eich preifatrwydd yn cael ei barchu'n llawn, gofynnir i chi arwyddo cytundeb y grŵp rhithwir ar gyfer cleifion. Mae hyn yn golygu na chewch recordio, rhannu na phostio unrhyw agwedd ar y sesiwn. Mae er budd pawb i barchu hyn.

**Q: A allaf rannu'r ddolen o'n grŵp rhithwir gyda rhywun arall sydd am ymuno?**

**A:** Dim ond gyda pherthynas neu ofalwr yr ydych am ymuno â chi yn y grŵp y dylech rannu'r ddolen. Ni ddylech rannu'r ddolen ag unrhyw un arall. Dylech roi gwybod i'r tîm y bydd eich perthynas neu ofalwr yn ymuno, a'ch bod wedi rhannu'r ddolen. Byddant yn dweud wrthyh sut i wneud hynny.

**Q: Beth sy'n digwydd os nad wyf am ddweud unrhyw beth mewn grŵp rhithwir?**

**A:** Rhowch wybod i'ch hwylusydd os ydych chi'n teimlo'n bryderus am fod mewn grŵp. Mae'n iawn ymuno â grŵp i wrando. Byddwch yn dal i ddysgu llawer ac mae llawer o bobl sy'n gwneud hyn ac ymhen amser yn ymuno unwaith y byddant yn teimlo'n gyfforddus.

**Q: Beth sy'n digwydd os ydw i'n hwyr yn ymuno â'm grŵp?**

**A:** Bydd eich tîm yn dweud wrthyh beth yw eu polisi. Yn fwyaf tebygol, os ydych fwy nag ychydig funudau'n hwyr, ni fyddwch yn cael ymuno â'r grŵp a bydd yn rhaid i chi archebu lle eto. Mae hyn oherwydd ei bod yn bwysig bod pawb yn cael y cyfle i gadarnhau pwy ydynt, cydsynio ac ymrwymo i gyfrinachedd ar y dechrau. Mae hefyd yn tarfu ar y grŵp i eraill pan fydd pobl yn ymuno'n hwyr. Os ydych chi'n hwyr, gofynnwch i archebu lle mewn grŵp rhithwir arall neu ymgynghoriad o bell.

**Q: Sut mae fy ngwybodaeth iechyd yn cael ei chadw'n gyfrinachol yn ystod galwad grŵp?**

**A:** Cyn yr alwad grŵp, mae pob cyfranogwr yn llofnodi cytundeb i beidio â rhannu unrhyw wybodaeth a drafodwyd o fewn y grŵp. Yn wahanol i'r rheoliadau cyfrinachedd sy'n ymwneud â rhwymedigaeth meddyg i gadw'r holl wybodaeth yn gyfrinachol, nid yw hyn yn orfodadwy yn ôl y gyfraith. Fodd bynnag, gan y bydd yr holl gyfranogwyr yn rhannu gwybodaeth bersonol, mae er lles pawb i barchu hyn. Eich cyfrifoldeb chi hefyd yw peidio â datgelu unrhyw wybodaeth bersonol nad ydych yn hapus i'w rhannu.

Mae'r timau sy'n rhedeg eich grŵp yn cael hyfforddiant a chefnogaeth i gadw cyfrinachedd a rhannu gwybodaeth yn ddiogel. Mae'r plattform rhithwir a ddefnyddir i gynnal grwpiau rhithwir yn bodloni gofynion ansawdd seiberddiogelwch y GIG.

**Q: A yw fy ngwybodaeth bersonol yn cael ei storio ar y cyfrifiadur ar ôl grŵp rhithwir?**

**A:** Mae'r math o wybodaeth sy'n cael ei storio ar blatfformau ymgynghori o bell neu gynadledda rhithwir yn amrywio o system i system. Nid oes unrhyw wybodaeth bersonol yn cael ei storio ar y plattform fideo "Attend Anywhere".

**Q: A yw pobl dan 18 oed yn cael ymuno neu fod yng nghefnidir grŵp rhithwir ac a oes angen iddynt gydsynio?**

**A:** Yn yr un modd ag ymgynghoriadau wyneb yn wyneb, rhaid i bobl ifanc o dan 13 oed fod yng nghwmni rhiant neu warcheidwad. Gall pobl ifanc rhwng 13-15 oed fynychu ar eu pen eu hunain os yw clinigwr wedi asesu eu cymhwysedd i gymryd rhan cyn y grŵp ac yn ddelfrydol, dylid cynghori'r person ifanc i gael rhiant neu warcheidwad yn bresennol.

Os yw person ifanc yn rhan o grŵp rhithwir, rhaid iddo gadarnhau hunaniaeth a lleoliad, cydsynio a chytuno i gadw at y cytundeb cyfrinachedd fel y byddai oedolyn yn ei wneud.

Rhaid i gleifion dynnu sylw'r hwylusydd at bobl o unrhyw oedran sydd yn y cefndir ac yn gallu clywed galwad y grŵp. Unwaith y caiff ei hysbysu, bydd yr hwylusydd yn cael cytundeb y grŵp i symud ymlaen. Mae clinigwyr yn gwneud y penderfyniad cyffredinol ar briodoldeb y wybodaeth sy'n cael ei thrafod gyda'r bobl ifanc sy'n bresennol.

**Unrhyw gwestiynau eraill?**

Os oes gennych gwestiynau eraill, cysylltwch â'ch tîm clinigol. Diolch.