Department of Health

Welsh/Cymru

PRISON REFORM TRUST

Llyfr gwybodaeth i garcharorion ag anableddau

Bydd y llyfr hwn yn rhoi gwybodaeth i chi am fywyd yn y carchar a lle gallwch chi gael help i wneud pethau.

2009

Copyright information

© Offender Health and Prison Reform Trust 2009

This publication can be shared copied distributed and transmitted but not sold. It can not be altered in any way without the permission of the copyright owners.

Department of Health

PRISON REFORM TRUST

First published in 2004 by the Prison Reform Trust kindly supported by Lloyd's Charities Trust
This edition published in 2009 by the Prison Reform Trust kindly supported by the Hadley Trust and Offender Health.

Many thanks to the following for their help with this booklet:

• Mencap, Her Majesty's Inspectorate of Prisons, Cloisters, Race Equality Action Group and all the disability liaison officers and other prison staff who commented on the draft

• staff and prisoners at HMP Birmingham, HMP Downview, HMP Feltham and HMP Leyhill for their help with focus groups

• Offender Health and PRT staff for content, photos and design

Beth sydd yn y llyfr hwn?

Tudalen

Sut i gael yr help rydych ei angen mewn carchar	**4**
I bwy i ofyn am help	**5**
Beth i'w wneud os • **ydych chi'n bryderus neu'n teimlo'n drist. Neu fod rhywun yn eich trin yn wael** • **ydych chi'n ei chael hi'n anodd deall gwybodaeth** • **ydych chi'n ei chael hi'n anodd gwneud pethau mewn carchar** • **ydych chi'n anhapus am rywbeth mewn carchar** • **ydych chi'n teimlo'n sâl neu angen cymryd meddyginiaethau**	**6** **7** **7** **8** **9**
Pethau eraill y byddwch chi angen help gyda nhw	**9**
Bywyd ar ôl y carchar	**12**

Ble i gael y llyfr hwn

- Os nad oes gennych chi eich copi eich hun o'r llyfr hwn, gofynnwch i'ch swyddog personol (personal officer) neu'r swyddog cyswllt anabledd (disability liaison officer) DLO am un.
- Gallwch hefyd ofyn am gael rhywfaint o wybodaeth ar CD.

Mae fersiwn hirach o'r llyfr hwn. Os byddwch chi angen mwy o wybodaeth, gofynnwch i staff y carchar am gopi o'r llyfr hirach.

Beth sydd yn y llyfr hwn?

- Mae gan lawer o bobl mewn carchar anabledd fel awtistiaeth, asthma neu iselder ysbryd.

- Mae'r llyfr hwn ar gyfer carcharorion ag anableddau.

- Mae'n rhoi gwybodaeth bwysig am fywyd yn y carchar a pha help y gallwch ei gael.

- Mae llyfr arall o'r enw 'Information Book for Prisoners with a Disability' y gallwch ofyn am edrych arno. Mae'n dweud mwy wrthych am y pethau yn y llyfr hwn.

DS Yn Saesneg yn unig mae'r llyfr hirach 'Information Book for Prisoners with a Disability'

Sut i gael yr help rydych ei angen mewn carchar

- Mae'n syniad da i ddweud wrth staff y carchar cynted ag sy'n bosibl os oes gennych anabledd neu eich bod angen help i wneud pethau.

- **Mae'n rhaid** i staff y carchar wneud popeth posibl i roi'r help rydych ei angen i chi. Mae'r ddeddf yn dweud bod yn rhaid iddyn nhw wneud hyn.

- Bydd staff y carchar yn cadw'r hyn fyddwch chi'n ei ddweud yn breifat.

Pa help mae'n rhaid i staff y carchar ei roi i chi?

Dylai staff y carchar roi pob help sydd ei angen arnoch i chi fod yn rhan o fywyd y carchar.

Dylai staff y carchar roi'r help sydd ei angen arnoch i

- ddeall gwybodaeth neu'r hyn y mae pobl yn ei ddweud wrthych
- wneud gwaith neu i ddysgu (addysg yw lle rydych chi'n dysgu pethau newydd)
- gadw mewn cysylltiad gyda'ch teulu a'ch ffrindiau
- gadw'n iach.

I bwy i ofyn am help mewn carchar

Y prif bobl i ofyn am help mewn carchar yw

1 **Swyddogion carchar neu eich swyddog personol (personal officer)**

Siaradwch â'r swyddogion carchar am **bethau** yr hoffech ofyn cwestiynau amdanyn nhw neu eich bod angen help gyda nhw.

2 Y swyddog cyswllt anabledd (weithiau gelwir ef yn DLO)

- Mae'r person hwn yn gweithio mewn carchar. Mae yno i gynorthwyo carcharorion ag anableddau.

- Gallwch ofyn am ei weld ar unrhyw adeg. Gofynnwch i staff eich helpu i wneud hyn os bydd angen.

- Gallwch ofyn i'r swyddog cyswllt anabledd am unrhyw help sydd ei angen arnoch sy'n ymwneud â'ch anabledd neu bethau rydych chi'n ei chael hi'n anodd eu gwneud.

3 Meddygon neu nyrsys (pobl o ofal iechyd)

- Gallwch siarad â nhw am unrhyw broblem iechyd sydd gennych. Neu os ydych chi'n bryderus neu'n teimlo'n drist.

✓ **Gofynnwch i staff y carchar am help ar unrhyw adeg pan fyddwch ei angen.**

✓ **Dywedwch wrth staff y carchar os byddwch chi'n ei chael hi'n anodd gwneud pethau. Dylen nhw roi'r help rydych chi ei angen i chi.**

Beth i'w wneud os

1 **Ydych chi'n bryderus neu'n drist am bethau. Neu os oes rhywun yn eich trin yn wael**

Mae'n **hynod o bwysig** eich bod yn dweud wrth rywun am hyn.

Gallwch siarad â

- unrhyw un o staff y carchar
- meddyg neu nyrs
- gwrandawr neu fydi. Carcharorion eraill yw'r rhain sydd yno i'ch helpu os ydych chi'n bryderus neu'n drist. Weithiau maen nhw'n gwisgo crys-T arbennig
- y swyddog cyswllt anabledd
- caplan (person yn ymwneud â chrefydd yw hwn/hon. Ond nid oes yn rhaid i chi fod yn grefyddol i siarad â chaplan)
- phobl y tu allan l'r carchar o'r enw **Samariaid (Samaritans).** Maen nhw yno ar unrhyw adeg I helpu pobl sy'n bryderus neu'n drist. Gallwch eu ffonio ar 08457 90 90 90.
-

Beth i'w wneud os

2 Ydych chi'n ei chael hi'n anodd deall gwybodaeth neu rywbeth y mae pobl yn ei ddweud wrthych

Dylai staff y carchar

- eich helpu i ddeall gwybodaeth
- roi gwybodaeth i chi mewn geiriau symlach.

Gallwch ofyn i unrhyw un o staff y carchar

- ddweud pethau wrthych mewn geiriau symlach
- roi gwybodaeth i chi mewn dull gwahanol, fel mewn geiriau syml gyda lluniau neu ar CD
- ddarllen pethau i chi. Neu eich helpu i ddeall pethau fel ffurflenni neu lythyron
- dylai staff y llyfrgell hefyd allu eich helpu i gael gwybodaeth sy'n syml i chi ei deall

3 **Rydych chi'n ei chael hi'n anodd gwneud pethau mewn carchar oherwydd bod gennych broblem iechyd neu anabledd**

Gallwch siarad â

- swyddog carchar
- swyddog cyswllt anabledd
- mewn rhai carchardai, mae carcharorion eraill sydd yno i helpu carcharorion ag anabledd.

  Weithiau, maen nhw'n gwisgo crys-T arbennig.

Beth i'w wneud os

4

Ydych chi'n anhapus gyda rhywbeth neu eich bod yn meddwl bod y carchar wedi gwneud rhywbeth o'i le

- Gofynnwch i staff y carchar beth i'w wneud os byddwch chi'n anhapus am rywbeth yn y carchar. Neu efallai y gall carcharor arall eich helpu.
- Mae'n bosibl y bydd yn rhaid i chi gwblhau ffurflen i ddweud pam eich bod yn anhapus. Gallwch ofyn am help gyda'r ffurflen.
- Os ydych chi am ddweud rhywbeth preifat iawn, gallwch gwblhau ffurflen arbennig o'r enw **mynediad cyfrinachol (confidential access)**
- Mae pobl y tu allan i'r carchar o'r enw **Bwrdd Monitro Annibynnol**. (Independent Monitoring Board) IMB. Gallwch ofyn am gael siarad â nhw os oes gennych broblem yn y carchar
- Os na allan nhw ddatrys y broblem, gallwch ysgrifennu at rywun o'r enw **Ombwdsmon y Carchardai a Phrawf (Prisons' and Probation Ombudsman)** yn y cyfeiriad hwn

  Prisons and Probation Ombudsman
  Ashley House
  2 Monck Street
  London SW1P 2BQ

Os byddwch chi'n anhapus gyda'r gofal iechyd rydych chi'n ei gael

- Siaradwch â rywun mewn gofal iechyd yn gyntaf i weld os gallan nhw ddatrys y broblem
- Os na fydd staff gofal iechyd yn gallu datrys y broblem, gallwch gael help gan grŵp y tu allan i'r carchar o'r enw **Gwasanaeth Cynghori Cwynion Annibynnol ICAS**
- Gallwch gael rhif ffôn ICAS gan staff y carchar, o'r llyfrgell neu drwy ffonio pobl o'r enw Galw Iechyd Cymru (NHS Direct) ar **0845 4647**

5 Rydych chi'n teimlo'n sâl neu angen cymryd meddyginiaeth

Os ydych chi'n sal neu bod gennych broblem gyda'ch llygaid neu eich dannedd

- Gofynnwch am weld doctor, nyrs, deintydd neu optegydd
- Os na allwch gael yr help sydd ei angen yn eich carchar, bydd staff yn penderfynu beth yw'r peth gorau i'w wneud
- **Os oes yn rhaid i chi gymryd meddyginiaeth**
  - dywedwch wrth staff y carchar fod yn rhaid i chi gymryd meddyginiaeth
  - bydd meddyg mewn carchar yn rhoi'r feddyginiaeth angenrheidiol i chi
  - mae'n bosibl y byddwch chi'n gallu cadw'r feddyginiaeth yn eich cell. Bydd staff y carchar yn dweud wrthych.

Pethau eraill y mae'n bosibl y byddwch chi angen help gyda nhw

Gallwch gael hyd i fwy o wybodaeth am y pethau hyn yn y llyfr hirach. (mae'r pethau hyn yn nhrefn llythrennau gan ddechrau gyda'r llythyren A)

Dyfarniadau

(Os byddwch chi'n torri rheolau'r carchar, mae'n bosibl y bydd yn rhaid i chi fynd i ddyfarniad. Dyma le byddwch chi'n mynd i drafod yr hyn ddigwyddodd.)

- Rhaid i'r llywodraethwr neu staff y carchar eich helpu i ddeall yr hyn sy'n digwydd.

- Mae'n bosibl y gallwch chi gael rhywun gyda chi os na fyddwch chi'n deall.

- Dywedwch wrth y llywodraethwr os ydych chi wedi torri rheol oherwydd nad oeddech chi'n ei deall.

- Gall eich cyfreithiwr helpu.

Cell

Eich cell neu'r person sy'n rhannu cell gyda chi

- Siaradwch gyda staff y carchar os oes gennych broblem gyda'ch cell neu'r person sy'n rhannu cell gyda chi.

Bwyd

- Dywedwch wrth ddoctor neu nyrs os na allwch chi fwyta rhai bwydydd arbennig.

- Bydd y carchar yn gwneud bwyd arbennig i chi os bydd doctor neu nyrs yn dweud ei bod yn iawn gwneud hynny.

- Gofynnwch i staff y carchar os byddwch chi angen help i ddewis bwyd.

Ffurflenni

- Dylai staff y carchar roi'r help rydych ei angen i chi i gwblhau ffurflenni.

- Mae'n bosibl y bydd carcharorion eraill yn gallu eich helpu hefyd.

Arian a budd-daliadau

- Dywedwch wrth staff y carchar os byddwch chi angen help gydag arian neu fudd-daliadau. Byddan nhw'n dweud wrthych pwy all eich helpu.

- **Rhaid** i chi ddweud wrth y lle rydych chi'n cael budd-daliadau, eich bod yn awr mewn carchar.

Rheolau

- Dylai staff y carchar roi gwybodaeth i chi am y rheolau. Gofynnwch iddyn nhw egluro unrhyw reolau nad ydych chi'n eu deall.

Archwiliadau
(pan fydd staff yn archwilio eich corff)

- Dywedwch wrth staff y carchar os byddwch chi'n ei chael hi'n anodd cael archwiliad oherwydd eich anabledd neu broblem iechyd.

- Bydd staff y carchar yn chwilio am y ffordd orau i gynnal yr archwiliad.

Cynllun dedfryd

- Dylai eich swyddog personol (personal officer) neu'r rheolwr troseddwyr roi cymaint o help i chi ag y byddwch ei angen.

Ymweliadau gan eich ffrindiau neu eich teulu

- Dylai staff y carchar roi cymaint o help i chi ag y byddwch eich angen i gael ymweliadau neu i gadw mewn cysylltiad â phobl.

Gwaith neu addysg

- Dywedwch wrth staff y carchar neu'r swyddog cyswllt anabledd os byddwch chi'n gweld y gwaith neu'r dysgu'n anodd.

- Dylen nhw wneud eu gorau i'ch helpu i weithio neu i ddysgu (addysg yw lle rydych chi'n dysgu pethau newydd).

Bywyd ar ôl y carchar

- Gall staff y carchar eich helpu i fod yn barod ar gyfer bywyd ar ôl y carchar.

Pethau i'w trefnu cyn i chi adael y carchar.

Budd-daliadau

- Gallwch wneud cais am fudd-daliadau o'r Ganolfan Byd Gwaith (Job Centre Plus)

- Gofynnwch i'r staff o'r tîm adsefydlu am help.

Doctor

- Gofynnwch i'r staff o'r tîm gofal iechyd i'ch helpu i gael doctor y tu allan i'r carchar.

Help cyffredinol gyda bywyd ar ôl y carchar

- Mae'n bosibl y bydd yn rhaid i chi gysylltu â phobl y gwasanaethau cymdeithasol yn yr ardal lle byddwch chi'n byw. Gall eich teulu a'ch ffrindiau wneud hyn i chi.

  Gallwch ofyn i'r tîm adsefydlu neu'r tîm gofal iechyd eich helpu i wneud hyn. Gallan nhw ddweud wrthych am unrhyw un arall all eich helpu ar ôl i chi adael.

Tai (os na fydd gennych unrhyw le i fyw)

- Gofynnwch i'r tîm adsefydlu am help .

- Neu, mae'n bosibl fod gan eich carchar bobl arbennig y gallwch siarad â nhw am fannau i fyw y tu allan i'r carchar.

Trwydded

(Os bydd eich dedfryd yn hirach na blwyddyn, bydd yn rhaid i chi ddilyn rhai rheolau pan fyddwch chi'n gadael y carchar. (Gelwir y rheolau hyn yn **drwydded.**)

- Bydd rhywun o'r enw **rheolwr troseddwyr (offender manager)** yn sicrhau eich bod yn deall ac yn dilyn y rheolau. Mae'n bosibl y gallan nhw eich helpu gyda phethau eraill hefyd.

Gwaith, cyrsiau hyfforddi neu addysg

- Gofynnwch i staff o'r tîm addysg neu'r tîm adsefydlu am help i gael gwaith neu hyfforddiant ar ôl i chi adael y carchar.

Geiriau hawdd gan Mencap.

Prison Reform Trust 15 Northburgh Street London EC1V OJR
Telephone: 020 7251 5070
Email: prt@prisonreformtrust.org.uk www.prisonreformtrust.org.uk
Registered Charity No: 1035525 Company Limited by Guarantee: 2906362