Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl bod meddyg wedi camymddwyn yn rhywiol: adnodd i gleifion a chydweithwyr

Mae'r ddogfen hon yn cynnwys gwybodaeth am gamymddwyn rhywiol. Os oes angen cymorth arnoch, mae'r manylion ar dudalen 14 yr adnodd hwn.

General Medical Council

General Medical Council

Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl bod meddyg wedi camymddwyn yn rhywiol: adnodd i gleifion a chydweithwyr

Mae'r ddogfen hon yn cynnwys gwybodaeth am gamymddwyn rhywiol. Os oes angen cymorth arnoch, mae'r manylion ar dudalen 14 yr adnodd hwn.

Cyflwyniad 3

Beth mae camymddwyn yn rhywiol yn ei olygu? 4

Cydsyniad 4

Gwybodaeth i gleifion 5

Pam mae'n bwysig sicrhau terfynau rhywiol clir rhwng claf a meddyg 5

Beth y dylech ei ddisgwyl yn ystod archwiliad corfforol 5

Meddygon yn camymddwyn yn rhywiol at gleifion 6

Gwybodaeth i gydweithwyr a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol 8

Pam mae'n bwysig sicrhau terfynau rhywiol clir rhwng cydweithwyr 8

Meddygon yn camymddwyn yn rhywiol at gydweithwyr 8

Camymddwyn rhywiol ac anghydbwysedd pŵer, gan gynnwys wrth i feddygon a myfyrwyr meddygol ryngweithio â'i gilydd 9

Perthnasoedd cydsyniol 9

Cymorth i fynegi pryderon am gydweithiwr 10

Sut mae mynegi pryder am feddyg 11

Riportio meddyg i'w gyflogwyr 11

Mynegi pryderon i'r GMC 11

Beth fydd yn digwydd ar ôl i chi gysylltu â ni 12

Cymorth a chefnogaeth 12

Mynegi pryder heb ddatgelu pwy ydych chi 12

Am faint y bydd yr ymchwiliad yn para 12

Dweud wrth y meddyg a'i gyflogwr 13

Gwybodaeth ddefnyddiol arall 13
Dweud wrth yr heddlu a chyrff perthnasol eraill 13
Llinellau cymorth i gael cyngor 14

Cyflwyniad

Mae'r wybodaeth hon ar gyfer unrhyw un y mae meddyg wedi camymddwyn yn rhywiol tuag ato/ati. Mae'r wybodaeth ar gyfer cleifion ac unrhyw un sy'n cefnogi cleifion, yn ogystal â meddygon a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sydd wedi dioddef camymddwyn rhywiol mewn amgylchedd gofal iechyd, yn y gweithle neu'r tu allan iddo.

Gellir ymddiried yn y rhan fwyaf o feddygon i drin eu cleifion a'u cydweithwyr yn broffesiynol ac yn briodol. Ond os bydd meddyg yn cymryd mantais o'r ymddiriedaeth honno ac yn aflonyddu'n rhywiol arnoch chi, yn eich cam-drin yn rhywiol neu'n ymosod yn rhywiol arnoch chi, byddwn yn eich cefnogi i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth ynghylch beth i'w wneud nesaf, a byddwn yn cymryd y pryderon rydych yn eu rhannu â ni o ddifrif. Mae camymddwyn rhywiol ym maes gofal iechyd bob amser yn annerbyniol a gall fod yn droseddol ei natur, fel treisio ac ymosod yn rhywiol.

Mae rhoi gwybod am gamymddygiad rhywiol yn gallu bod yn anodd iawn a pheri gofid. I'ch helpu, rydym wedi darparu gwybodaeth sy'n nodi:

- beth rydym yn ei olygu wrth sôn am gamymddwyn rhywiol yng nghyd-destun ein rôl fel rheoleiddiwr meddygon yn y DU
- pam mae terfynau rhywiol yn bwysig mewn perthnasoedd rhwng cleifion a meddygon, a'r hyn y dylech ddisgwyl ei weld yn ystod archwiliadau meddygol corfforol
- pam mae terfynau rhywiol yn bwysig mewn perthnasoedd rhwng cydweithwyr
- sut mae mynegi pryder am feddyg i'w gyflogwr neu'r GMC
- beth fydd yn digwydd ar ôl i chi gysylltu â ni i fynegi pryder
- ffynonellau cymorth eraill y gallwch gael gafael arnyn nhw.

Nid oes byth esgus na chyfiawnhad dros gamymddwyn yn rhywiol ac mae llawer o bobl ar gael i helpu. Mae rhagor o wybodaeth am y cymorth y gallwn ei gynnig yn nes ymlaen yn y ddogfen hon.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am yr wybodaeth yn y canllawiau hyn, neu os hoffech chi fynegi pryder, mae rhagor o wybodaeth ynglŷn â sut i gysylltu â ni yn nes ymlaen yn y ddogfen hon.

Beth mae camymddwyn yn rhywiol yn ei olygu?

Mae camymddwyn yn rhywiol yn golygu unrhyw ymddygiad o natur rywiol na ofynnwyd amdano, neu ymddygiad y gellir ei ddehongli'n rhesymol yn ymddygiad rhywiol sy'n tramgwyddo, yn codi cywilydd, yn achosi niwed, yn bychanu neu'n dychryn unigolyn neu grŵp. Mae hefyd yn cynnwys unrhyw weithgarwch rhywiol sy'n digwydd heb gydsyniad.

Mae camymddygiad rhywiol yn cynnwys elfennau o aflonyddu, trais a cham-drin, a gall fod yn gorfforol, ar lafar neu'n weledol. Gall ddigwydd i wahanol ryweddau.

Gall normau diwylliannol neu gymdeithasol, fel rolau rhywedd anhyblyg, hefyd gynyddu'r risg o gamymddwyn a gall pobl â nodweddion gwarchodedig ddioddef camymddygiad rhywiol ochr yn ochr â mathau eraill o wahaniaethu.

Yn yr adnodd hwn, rydym wedi rhoi enghreifftiau o'r ffurfiau y gall camymddwyn rhywiol eu cymryd.

Cydsyniad

Er mwyn cydsynio i weithgarwch rhywiol, rhaid i chi gytuno iddo'n glir ac yn rhydd a rhaid i chi fod â'r gallu i wneud hynny.

Allwch chi ddim cydsynio i weithgarwch rhywiol os ydych chi:

- yn cael eich gorfodi, eich twyllo, eich bygwth neu eich rhoi dan bwysau
- dan oed (yn iau nag 16 oed)
- yn cysgu, yn anymwybodol neu wedi'ch drygio.

Gwybodaeth i gleifion

Rhaid i feddygon beidio ag ymddwyn yn rhywiol atoch chi, nac mewn ffordd sy'n rhywiol yn eich barn chi. Rhaid iddynt beidio â gweithredu mewn ffordd rywiol na defnyddio eu statws proffesiynol i ganlyn perthynas rywiol neu emosiynol amhriodol â chi neu rywun sy'n agos atoch chi.

Mae'r safonau proffesiynol ar gyfer pob meddyg, a elwir yn *Arfer meddygol da*, yn ei gwneud yn glir mai cyfrifoldeb y meddyg yw cynnal ffiniau clir o ran perthynas y claf/meddyg.

Pam mae'n bwysig sicrhau terfynau rhywiol clir rhwng claf a meddyg

- Mae meddygon mewn sefyllfa o ymddiriedaeth. Mae camymddwyn rhywiol yn niweidio ac yn tanseilio'r sefyllfa honno o ymddiriedaeth, a gall achosi niwed anadferadwy i ddioddefwyr neu oroeswyr, a'u hanwyliaid.
- Mae gennych hawl i gael eich trin ag urddas a pharch ac i dderbyn gofal iechyd heb ofni cael eich cam-drin.
- Pan fyddwch yn mynd at feddyg i ofyn am arweiniad a chyngor, mae anghydbwysedd pŵer yn eich perthynas. Nhw fydd yn penderfynu ar lefel y cyswllt corfforol y gallai fod ei angen ar archwiliad, ac maent yn gallu cael gafael ar wybodaeth bersonol a phreifat amdanoch chi er mwyn rhoi diagnosis i chi a'ch trin.
- Mae terfynau rhywiol clir yn bwysig fel nad yw eich gofal yn cael ei beryglu mewn unrhyw ffordd.

Beth y dylech ei ddisgwyl yn ystod archwiliad corfforol

Fel rhan o'ch gofal meddygol, efallai y bydd angen i feddyg wneud archwiliad corfforol a allai olygu edrych ar wahanol rannau o'ch corff, eu teimlo a gwrando arnyn nhw. Gall hyn wneud i chi deimlo'n annifyr, yn enwedig archwiliadau personol o'r bronnau, yr organau cenhedlu neu'r rectwm. Cyfrifoldeb y meddyg yw gwneud yn siŵr eich bod yn teimlo mor ddiogel â phosibl, a bod gennych reolaeth o'r sefyllfa.

Gall gwybod beth i'w ddisgwyl eich helpu i baratoi ar gyfer yr archwiliad a'ch helpu i ddeall a oes rhywbeth wedi mynd o'i le.

Cyn ac yn ystod archwiliad personol dylech ddisgwyl i'r meddyg wneud y canlynol:

- **esbonio pam mae angen yr archwiliad**, a rhoi cyfle i chi ofyn cwestiynau
- **esbonio'r hyn a fydd yn cael ei gynnwys yn yr archwiliad**, fel bod gennych syniad clir o'r hyn i'w ddisgwyl, gan gynnwys unrhyw boen neu anesmwythdra
- **gwneud yn siŵr eich bod wedi rhoi eich caniatâd ar gyfer yr archwiliad**

- **rhoi gwybodaeth i chi mewn ffordd ddealladwy**; os ydych yn cael trafferth deall Saesneg llafar, gallwch ofyn am gael defnyddio cyfieithydd neu wasanaeth cyfieithu
- **cynnig i chi gael hebryngwr diduedd yn bresennol lle bynnag y bo modd**, fel arfer gweithiwr gofal iechyd proffesiynol arall a fydd yn aros am yr archwiliad cyfan ac yn gallu gweld beth mae'r meddyg yn ei wneud
- **rhoi preifatrwydd i chi ddadwisgo a gwisgo**; dylid cynnal yr archwiliad mewn ystafell breifat neu dynnu'r llen
- **caniatáu i chi ddadwisgo mewn ffordd sy'n gyfforddus i chi** a chael eich gorchuddio gymaint â phosibl drwy gydol yr archwiliad
- **gorffen yr archwiliad ar unrhyw adeg os ydych yn teimlo'n anghyfforddus.**

Dylai meddyg wneud y pethau canlynol:

- esbonio'n glir beth mae'n mynd i'w wneud ymlaen llaw
- gwisgo menig
- eich annog i ddweud os ydych yn teimlo'n anghyfforddus
- gofyn i chi ddadwisgo'r rhan o'ch corff sy'n cael ei harchwilio.

Ni ddylai meddyg wneud y pethau canlynol:

- gwrthod esbonio beth mae'n ei wneud neu pam mae'n gwneud hynny
- gwrthod ateb eich cwestiynau
- eich archwilio heb fenig
- gwrthod cael hebryngwr yn bresennol
- gofyn i chi ddadwisgo rhannau o'ch corff nad ydynt yn cael eu harchwilio
- eich helpu i dynnu eich dillad oni bai eich bod wedi gofyn am help, neu ei fod wedi gofyn i chi a oes angen help arnoch
- gwneud sylwadau personol neu rywiol, neu ofyn cwestiynau sy'n gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus.

Mae cymorth a chefnogaeth ar gael os oes rhywun wedi camymddwyn yn rhywiol atoch chi. Mae rhestr o linellau cymorth i gael cyngor yn yr adnodd hwn, yn ogystal â gwybodaeth am sut mae mynegi pryder, beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn gwneud hynny a'r cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael ar ôl i chi gysylltu â ni.

Meddygon yn camymddwyn yn rhywiol at gleifion

Gall camymddwyn rhywiol ddigwydd ar sawl ffurf gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, feddyg yn gwneud y pethau canlynol:

- Ymddwyn mewn ffordd y gellir yn rhesymol ei deall fel rhywbeth rhywiol megis
    - gwneud sylwadau pryfoclyd, gorgyfarwydd neu rywiol, neu ymddwyn mewn ffordd sydd â'r bwriad o ennyn awydd rhywiol
    - eich cyffwrdd chi neu gyffwrdd ei hun mewn ffordd rywiol
    - ymddwyn yn rhywiol o'ch blaen chi.
- Eich cyffwrdd yn amhriodol mewn archwiliad personol mewn ffordd nad yw'n angenrheidiol yn glinigol, neu heb i chi gydsynio, neu mewn ffordd nad yw'n parchu eich preifatrwydd
- Gofyn i chi am wybodaeth bersonol, gan gynnwys eich hanes neu eich dewisiadau rhywiol, pan nad yw'n berthnasol yn glinigol
- Gwneud sylwadau amhriodol, rhywiol neu sarhaus am y canlynol:
    - eich rhywioldeb, eich dewisiadau rhywiol, eich partneriaid rhywiol, eich gwyryfdod neu elfennau rhywiol eraill eich bywyd.
    - eich corff, eich edrychiad, blew y gedor neu'ch rhannau cenhedlu.
- anfon negeseuon rhywiol dros e-bost, cyfryngau cymdeithasol neu neges destun.
- gwneud cynigion rhywiol.
- meithrin perthynas rywiol â chi, hyd yn oed os ydych yn cytuno i'r berthynas rywiol.
- eich beio chi am gael eich cam-drin neu eich treisio'n rhywiol

Gall camymddwyn rhywiol ddigwydd mewn sawl ffurf arall nad ydynt wedi'u rhestru uchod.

Mae cymorth a chefnogaeth ar gael os oes rhywun wedi camymddwyn yn rhywiol atoch chi. Mae rhestr o linellau cymorth i gael cyngor yn yr adnodd hwn, yn ogystal â gwybodaeth am sut mae mynegi pryder, beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn gwneud hynny a'r cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael ar ôl i chi gysylltu â ni.

Gwybodaeth i gydweithwyr a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol

Mae perthnasoedd cydsyniol yn gallu bodoli mewn gweithleoedd ac maen nhw yn bodoli. Fodd bynnag, nid oes lle i aflonyddu rhywiol nac unrhyw fath o gamymddwyn rhywiol ym maes gofal iechyd, y tu mewn na'r tu allan i'r gweithle.

Rhaid i feddygon eich trin chi gyda charedigrwydd, cwrteisi a pharch, a bod yn ymwybodol o sut mae eu hymddygiad yn gallu dylanwadu ar bobl eraill yn y tîm a'r tu hwnt. Mae'r ddogfen *Arfer meddygol da* a ddiweddarwyd yn cynnwys dyletswyddau newydd yn y maes hwn.

Pam mae'n bwysig sicrhau terfynau rhywiol clir rhwng cydweithwyr

- Mae gennych hawl i weithle heb wahaniaethu, bwlio ac aflonyddu rhywiol.
- Gall camymddwyn rhywiol effeithio ar bobl, diwylliannau tîm a diogelwch cleifion mewn ffordd negyddol a dinistriol. Mae diwylliant cwrtais a pharchus o fudd i bawb.

Meddygon yn camymddwyn yn rhywiol at gydweithwyr

Gall camymddwyn rhywiol ddigwydd mewn sawl ffurf gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, pan fydd meddyg yn gwneud y pethau canlynol:

- gwneud sylwadau neu ensyniadau rhywiol, gorgyfarwydd neu bryfoclyd, gan gynnwys jôcs neu dynnu coes
- cynnwys geiriau neu ddelweddau rhywiol mewn cardiau, negeseuon e-bost, negeseuon testun neu ar gyfryngau cymdeithasol
- gwneud ystumiau rhywiol neu edrychiadau awgrymog
- eich cyffwrdd, eich cofleidio, eich tylino neu'ch cusanu heb gydsyniad
- gofyn cwestiynau busneslyd am eich bywyd preifat neu'ch bywyd rhywiol, neu siarad am ei fywyd rhywiol ei hun
- cynnig rhyw neu wneud awgrymiadau rhywiol
- gwneud addewidion yn gyfnewid am ffafrau rhywiol
- lledaenu sïon rhywiol amdanoch chi neu bobl eraill
- ymddwyn yn rhywiol o'ch blaen chi, sef mastyrbio
- cymryd rhan mewn gweithred rywiol gyda chi heb gydsyniad, sef ymosodiad rhywiol, trais rhywiol.

Mae achosion o gamymddwyn rhywiol yn digwydd mwy nag unwaith – mae tramgwyddwyr yn

aml yn troseddu dro ar ôl tro, a gall rhai mathau o gam-drin bara sawl blwyddyn. Pan fydd tramgwyddwyr yn cael eu herio, gallant hefyd erlid, bwlio ac eithrio'r dioddefwr o'r tîm y mae'n gweithio ynddo.

Rydym yn gwybod bod camymddwyn rhywiol yn gallu peri gofid, ac mae'n gallu effeithio ar eich gwaith, eich llesiant personol a'ch iechyd meddwl.

Mae cymorth a chefnogaeth ar gael os oes achos o gamymddwyn rhywiol yn eich gweithle wedi effeithio arnoch chi. Mae rhestr o linellau cymorth i gael cyngor yn yr adnodd hwn, yn ogystal â gwybodaeth am sut mae mynegi pryder, beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn gwneud hynny a'r wybodaeth ynglŷn â chymorth a chefnogaeth ychwanegol sydd ar gael ar ôl i chi gysylltu â ni.

Camymddwyn rhywiol ac anghydbwysedd pŵer, gan gynnwys wrth i feddygon a myfyrwyr meddygol ryngweithio â'i gilydd

Mae anghydbwysedd pŵer rhwng y dioddefwr a'r tramgwyddwr yn nodwedd gyffredin mewn camymddwyn rhywiol.

Gall anghydbwysedd pŵer fodoli mewn sawl ffordd, er enghraifft mewn hierarchaeth (rhwng meddygon a myfyrwyr meddygol, mewn arbenigeddau a graddfeydd) a gall hefyd fod yn seiliedig ar nodwedd fel rhyw, rhywedd neu ethnigrwydd rhywun. Gall yr anghydbwysedd pŵer hwn alluogi meddygon i droi'n dramgwyddwyr.

Mae anghydbwysedd pŵer penodol rhwng meddygon a myfyrwyr addysg uwch, a gall hyn roi pwysau ychwanegol ar y myfyriwr i beidio â herio ymddygiad a gweithredoedd rhywiol digroeso. Gall fod yn anodd iawn herio'r meddyg rydych yn dibynnu arno i ddarparu cyfleoedd dysgu ac argymhellion. Oherwydd y pŵer sydd gan feddygon, gall meddygon sy'n cam-drin myfyrwyr yn rhywiol wneud y canlynol:

- cymylu'r terfyn rhwng perthynas broffesiynol a phersonol
- defnyddio eu safle i gael rheolaeth dros fyfyrwyr a chael mynediad rhywiol atynt
- defnyddio eu safle i ymddwyn yn rhywiol ac yn rheibus at fyfyrwyr. Er enghraifft, gorfodaeth rywiol, ac addo datblygiad gyrfa a mynediad at hyfforddiant yn gyfnewid am fynediad rhywiol.

Rhaid i feddygon fod yn broffesiynol gyda myfyrwyr. Mae gan eich ysgol feddygol a'ch darparwr lleoliad gyfrifoldeb hefyd i nodi a rheoli achosion o gamymddwyn rhywiol - gan gynnwys cael polisïau clir a hygyrch. Cewch ragor o wybodaeth yn ein *Canllawiau ar leoliadau clinigol i israddedigion*.

Mae rhestr o linellau cymorth i gael cyngor yn yr adnodd hwn, yn ogystal â gwybodaeth am sut mae mynegi pryder, beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn gwneud hynny a'r wybodaeth ynglŷn â chymorth a chefnogaeth ychwanegol sydd ar gael ar ôl i chi gysylltu â ni.

Perthnasoedd cydsyniol

Nid yw perthynas gydsyniol rhwng cydweithwyr yn enghraifft o gamymddwyn rhywiol. Fodd

bynnag, gall perthnasoedd cydsyniol ddatblygu'n rhai gorfodol, ac weithiau'n gamdriniol. Mae'r ymddygiad hwn yn enghraifft o gamymddwyn rhywiol ac mae'n annerbyniol.

Gall perthnasoedd cydsyniol rhwng cydweithwyr fod yn amhriodol pan fydd gwahaniaeth o ran lefelau pŵer cydweithwyr, neu pan fydd perthynas addysgol neu reoli'n bodoli. Mae'n bwysig cynnal terfynau proffesiynol yn y gweithle. Ac mae hefyd yn bwysig nad yw perthynas rywiol, neu ddiwedd perthynas o'r fath, yn cael unrhyw effaith negyddol ar ymarfer clinigol neu amgylcheddau tîm.

Cymorth i fynegi pryderon am gydweithiwr

I gael cyngor ar sut mae mynegi pryder am gydweithiwr, ffoniwch ein llinell gymorth gyfrinachol ar 0161 923 6399, o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 5pm.

Gall fod yn anodd mynegi pryder, ac efallai na fyddwch yn teimlo'n barod i wneud hyn nac yn gallu gwneud hyn ar unwaith. Mae'r erthygl hon yn y British Medical Journal (BMJ) yn rhoi cyngor gan arbenigwyr ar yr hyn y gallwch ei wneud os bydd rhywun yn ymosod arnoch yn rhywiol yn y gwaith. Mae'r erthygl hon yn nodi'r camau y gallwch eu cymryd a'r cymorth sydd ar gael i chi ar ôl camymddwyn yn rhywiol, p'un ai ydych chi eisiau mynegi pryder ai peidio.

Mae rhagor o fanylion yn y adnodd hwn ar sut i rannu pryder â ni, a beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn gwneud hynny.

Sut mae mynegi pryder am feddyg

Os yw meddyg wedi camymddwyn yn rhywiol atoch chi neu rywun rydych yn ei adnabod, mae gwahanol ffyrdd o fynegi eich pryder.

Yn aml, mae'n well mynegi eich pryder i gyflogwr y meddyg (ysbyty, practis meddyg teulu neu glinig lle cawsoch chi ofal) os ydych yn teimlo'n gyfforddus yn gwneud hynny. Mae cyflogwyr yn rhan hollbwysig o'r broses o nodi a mynd i'r afael ag achosion o gamymddwyn rhywiol a gwneud yn siŵr eu bod wedi cymryd camau i ddiogelu cleifion a chydweithwyr. Maent hefyd mewn sefyllfa dda i gyfeirio unrhyw bryderon difrifol y dylen ni fod yn ymchwilio iddynt.

Riportio meddyg i'w gyflogwr

Mewn Ymddiriedolaeth y GIG, gallwch fynegi pryder drwy siarad â rheolwr llinell y meddyg, y goruchwyliwr clinigol neu'r adran adnoddau dynol.

Ar gyfer cyflawnwyr sy'n hyfforddeion, gallwch roi gwybod i'w cyflogwr neu fel arall i'w darparwr hyfforddiant (GIG Lloegr Gweithlu, Hyfforddiant ac Addysg, Addysg a Gwella Iechyd Cymru, Health Education Scotland, neu Asiantaeth Hyfforddiant Meddygol a Deintyddol Gogledd Iwerddon) neu gyfarwyddwr rhaglen hyfforddi.

Mae'n normal teimlo'n nerfus am riportio meddyg, ac efallai na fyddwch am roi gwybod i'r cyflogwr am nifer o resymau. Does dim rhaid i chi roi gwybod i'w cyflogwr am feddyg. Byddwn yn dal i ystyried eich pryder p'un a ydych wedi gwneud hyn ai peidio, ond bydd yn haws i ni gynnal ymchwiliad os yw cyflogwr y meddyg yn gysylltiedig.

Mynegi pryderon i'r GMC

Gallwch rannu pryder am feddyg yn uniongyrchol gyda ni. Rydym yn cymryd pob pryder o ddifrif a byddwn yn cynnal ymchwiliad os ydym yn credu y gallai meddyg beri risg i'r cyhoedd, sy'n cynnwys cleifion yn ogystal â chydweithwyr.

Efallai fod rhywun wedi camymddwyn yn rhywiol atoch chi neu eich bod yn gweithredu ar ran rhywun arall sydd wedi dioddef hyn. Efallai eich bod yn ansicr ai camymddwyn rhywiol yw'r hyn sydd wedi digwydd i chi ai peidio.

Os ydych yn poeni am unrhyw beth, cysylltwch â ni i gael cyngor a chymorth.

Mae'n normal teimlo'n nerfus am gysylltu â ni. Mae sawl ffordd o gysylltu â ni. Dewiswch y ffordd sy'n gweddu orau i chi a'r ffordd sy'n gwneud i chi deimlo'n fwyaf cyfforddus.

- Llenwch ein ffurflen ar-lein
- Siaradwch â chynghorydd ar 0161 923 6602:
    - os oes angen cymorth arnoch i fynegi eich pryder
    - os ydych chi eisiau mynegi eich pryder dros y ffôn, neu

- os oes angen copi caled o'n ffurflen pryderon arnoch chi (neu anfonwch e-bost at publications@gmc-uk.org).

Gallwch hefyd ddod o hyd i fanylion gwasanaethau eiriolaeth os oes angen help arnoch i gyflwyno eich pryder i ni.

Beth fydd yn digwydd ar ôl i chi gysylltu â ni

Mae'r wybodaeth ynglŷn â sut gallwn ni eich cefnogi chi gyda'ch pryderon ar gael ar ein gwefan, gan gynnwys beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn rhannu pryder a beth fydd yn digwydd pan fyddwch yn cysylltu â ni gyda phryder.

Rydym yn cymryd yr holl bryderon sy'n cael eu rhannu â ni o ddifrif. Mae hyn yn cynnwys achosion lle nad yw pobl efallai eisiau datgelu pwy ydyn nhw. Mewn rhai achosion, efallai na fyddwn yn gallu bwrw ymlaen â'ch pryder ar gyfer ymchwiliad llawn - er enghraifft, os na allwn gael yr wybodaeth sydd ei hangen arnom ni. Os na allwn agor ymchwiliad, byddwn yn rhoi gwybod yn glir pam, a gallwn drafod y penderfyniad gyda chi os bydd hynny'n ddefnyddiol.

Gallwch ddod o hyd i ragor o fanylion am sut i fynegi pryderon heb ddatgelu pwy ydych chi isod.

Cymorth a chefnogaeth

Ar ôl i chi fynegi pryder am feddyg, os ydych yn dyst mewn ymchwiliad gan y GMC, neu os ydych yn cefnogi rhywun sy'n dyst, rydym yma i'ch cefnogi chi.

Os byddai'n well gennych, gall y cyswllt a enwir yn y GMC eich helpu i gael Cymorth Annibynnol i Ddioddefwyr. Gallwch drafod sut rydych yn teimlo a gofyn beth i'w ddisgwyl. Gallant hefyd eich cyfeirio at fudiadau cymorth arbenigol.

I ddefnyddio'r gwasanaeth hwn, gofynnwch i'r person cyswllt a enwir yn y GMC roi eich manylion iddynt neu gallwch eu ffonio'n uniongyrchol ar 0300 303 3709 (codir cyfradd leol ar alwadau).

Mynegi pryder heb ddatgelu pwy ydych chi

Rydym yn ystyried pob pryder yn gyfartal, gan gynnwys cwynion a godir yn ddienw.

Rydym yn deall y gallai fod angen i chi rannu pryder yn ddienw. Gall fod yn fwy anodd ymchwilio i gŵyn ddienw os na allwn gael digon o wybodaeth gennych i ymchwilio i'r hyn a ddigwyddodd, ac efallai na fyddwn yn gallu bwrw ymlaen â hyn o ganlyniad. Fodd bynnag, byddwn yn gwneud popeth o fewn ein gallu i gael yr wybodaeth sydd ei hangen arnom i symud ymlaen gyda chwyn.

Am faint y bydd yr ymchwiliad yn para

Byddwn yn dechrau'r ymchwiliad cyn gynted â phosibl a byddwn yn ceisio gorffen cyn pen chwe

mis, os bydd modd gwneud hynny. Gall rhai ymchwiliadau gymryd mwy o amser; er enghraifft, os yw'r heddlu'n gysylltiedig.

Byddwn yn dyrannu swyddog ymchwilio ar ddechrau'r achos yn brif bwynt cyswllt i chi, a byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am yr achos bob chwech i wyth wythnos. Byddant yn rhoi eu manylion cyswllt ar bob gohebiaeth gyda chi.

Pan fyddwn yn agor ymchwiliad, byddwn yn cysylltu â chi i wneud yn siŵr bod gennym yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnom am eich cwyn ac i egluro sut bydd y broses yn gweithio. Ar ddiwedd yr ymchwiliad, gallwn drafod y canlyniad gyda chi.

Dweud wrth y meddyg a'i gyflogwr

Yn y rhan fwyaf o achosion, dim ond os byddwn yn bwrw ymlaen ag ymchwiliad llawn y byddwn yn rhoi gwybod i'r meddyg a'i gyflogwr am eich cwyn.

Mae gennym ddyletswydd i roi gwybod i feddygon ein bod yn ymchwilio iddynt. Mae hefyd yn bwysig ein bod yn gwneud hynny i wneud yn siŵr bod gennym gymaint o wybodaeth â phosibl i gynnal ymchwiliad llawn. Efallai y bydd angen rhagor o wybodaeth arnom gan gyflogwr y meddyg, gan gynnwys a oes pryderon tebyg wedi cael eu mynegi o'r blaen.

Byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi drwy gydol y broses, er mwyn i chi wybod beth sy'n cael ei rannu a gyda phwy.

Gwybodaeth ddefnyddiol arall

Dweud wrth yr heddlu a chyrff perthnasol eraill

Chi fydd yn penderfynu a fyddwch yn mynd at yr heddlu ai peidio. Ond os ydych yn ystyried gwneud hynny, efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi siarad ag Eiriolwr Annibynnol ar Drais Rhywiol (ISVA) sy'n gallu egluro'r broses adrodd a'ch helpu i benderfynu a ddylid rhoi gwybod i'r heddlu ai peidio.

Pan fyddwch yn cysylltu â ni, efallai y byddwn yn gofyn i chi a ydych wedi rhoi gwybod i'r heddlu am eich pryder rhag ofn y bydd unrhyw wybodaeth yn berthnasol i'n hymchwiliad, ond byddwn yn ystyried eich pryder p'un a ydych yn penderfynu rhoi gwybod i'r heddlu ai peidio.

Fodd bynnag, efallai y bydd adegau pan fydd y pryder rydych yn ei rannu â ni mor ddifrifol ei fod hefyd yn droseddol ei natur, er enghraifft treisio ac ymosodiad rhywiol, a/neu'n ymwneud â phryder diogelu, er enghraifft pan fydd plentyn neu oedolyn agored i niwed wedi cael ei niweidio, neu mewn perygl o gael ei niweidio. Yn yr achosion hyn, efallai y bydd gennym gyfrifoldeb i rannu'r pryder â'r heddlu a/neu'r gwasanaethau cymdeithasol os nad ydych wedi gwneud hynny'n barod. Cyn rhannu'r pryder, byddwn yn rhoi gwybod i chi am ein bwriad i wneud hyn ac yn gwirio unrhyw wrthwynebiad sydd gennych i ni ddatgelu'r wybodaeth hon.

Llinellau cymorth i gael cyngor

Gall achosion o gamymddwyn rhywiol effeithio'n sylweddol ar eich bywyd cyfan, gan gynnwys eich iechyd meddwl, eich perthnasoedd a'ch gwaith. Gall fod yn anodd gwybod beth i'w wneud nesaf. Mae gan y mudiadau canlynol lawer o wybodaeth a chymorth a allai helpu. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Mae Rape Crisis Cymru a Lloegr, Rape Crisis yr Alban a Rape Crisis Gogledd Iwerddon yn cynnig cefnogaeth emosiynol breifat, a gwybodaeth am ddim dros y ffôn neu e-bost, a gallant hefyd eich cyfeirio at lefydd eraill.

Mae cyngor y GIG ar gymorth ar ôl trais ac ymosodiadau yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud, y gwasanaethau sy'n gallu helpu, a sut mae cefnogi pobl.

Mae Rights of Women yn cynnig cyngor cyfreithiol cyfrinachol rhad ac am ddim i fenywod a merched drwy eu llinell gymorth aflonyddu rhywiol yn y gwaith.

Mae gan SurvivorsUK linell gymorth genedlaethol ar-lein sy'n breifat ac am ddim i ddynion a bechgyn.

Mae gan GALOP linell gymorth gyfrinachol ac annibynnol rhad ac am ddim i unrhyw un yn y DU sy'n lesbiaidd, yn hoyw, yn ddeurywiol neu'n drawsrywiol ac sydd wedi dioddef ymosodiad, trais neu gam-drin rhywiol. Byddant hefyd yn rhoi cymorth i ffrindiau, aelodau o'r teulu a gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu drawsrywiol sydd wedi cael eu cam-drin.

Mae cymorth gofal y GIG yn rhoi cymorth preifat rhad ac am ddim i bobl sydd wedi profi gwahanol fathau o gam-drin.

Mae Nia yn cynnig cefnogaeth arbenigol breifat rhad ac am ddim i fenywod a merched sydd wedi dioddef trais rhywiol ar unrhyw adeg yn eu bywydau.

Mae Cymorth i Ddioddefwyr Cymru a Lloegr, Cymorth i Ddioddefwyr yr Alban a Chymorth i Ddioddefwyr Gogledd Iwerddon yn cynnig cymorth arbenigol cyfrinachol am ddim.

Mae cynghorwyr annibynnol ar drais rhywiol yn gweithio gydag oedolion a phlant sydd wedi dioddef trais rhywiol, yn ogystal â'u teuluoedd. Gallwch siarad â Chynghorydd Annibynnol ar Drais Rhywiol heb siarad â'r heddlu. Gallwch gael gafael ar Gynghorwyr Annibynnol ar Drais Rhywiol drwy ganolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol. Mae meddygon, nyrsys a gweithwyr cymorth sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig wrth law 24 awr y dydd mewn canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol, ac maent yn cynnig cymorth meddygol, ymarferol ac emosiynol i unrhyw un sydd wedi dioddef ymosodiad rhywiol, wedi cael ei dreisio neu ei gam-drin yn rhywiol. Dod o hyd i'ch canolfan atgyfeirio ymosodiadau rhywiol.

E-bost: **gmc@gmc-uk.org**
Gwefan: **gmc-uk.org**
Ffôn: **0161 923 6602**

General Medical Council, 3 Hardman Street, Manchester M3 3AW

Ffôn testun: **deialwch y rhagddodiad 18001** yna **0161 923 6602** i ddefnyddio'r Gwasanaeth Cyfleu Testun.

Ymunwch â'r sgwrs

@gmcuk
facebook.com/gmcuk
linkd.in/gmcuk
youtube.com/gmcuktv

To ask for this publication in another format or language, please call us on **0161 923 6602** or email us at **gmc@gmc-uk.org.**

I ofyn am y cyhoeddiad hwn mewn fformat neu iaith arall, ffoniwch ni ar **0161 923 6602** neu e-bostiwch ni ar **gmc@gmc-uk.org**.

You are welcome to contact us in Welsh. We will respond in Welsh, without this causing additional delay.

Mae croeso i chi gysylltu â ni yn Gymraeg. Byddwn yn ymateb yn Gymraeg, heb i hyn achosi oedi ychwanegol.

Cyhoeddwyd Mehefin 2024, diweddaru mis Medi 2024
© 2024 General Medical Council

Gellir atgynhyrchu testun y ddogfen hon yn rhad ac am ddim mewn unrhyw fformat neu gyfrwng ar yr amod ei fod yn cael ei atgynhyrchu'n gywir ac nid mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid cydnabod y deunydd fel hawlfraint y Cyngor Meddygol Cyffredinol a rhaid nodi teitl y ddogfen.

Mae'r Cyngor Meddygol Cyffredinol yn elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (1089278) a'r Alban (SC037750).

Cod: GMC/ELSA_W/0924