**All the women we won’t miss**

Mae Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a’r Gynaecolegwyr (RCOG), Coleg Brenhinol y Bydwragedd (RCM) a Choleg Brenhinol y Seiciatryddion (RCPsych) wedi dod ynghyd ar gyfer 16 Diwrnod o Weithredu y Cenhedloedd Unedig yn erbyn Trais ar sail Rhywedd i sicrhau bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol mewn sefyllfa well i adnabod arwyddion trais a chyfeirio menywod at fannau diogel lle y cânt gymorth.

**Cefndir**

Mae tair thema gyffredin ynghylch trais yn erbyn menywod a merched, gan gynnwys trais domestig ac anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM), sef: stigma, distawrwydd a chywilydd.

Mae ofn canlyniadau, erledigaeth neu erlyniad, boed gan y gymuned, erlidiwr sy’n aelod o’r teulu neu’r system gyfiawnder, yn golygu bod rhai menywod yn ei chael yn heriol os nad yn amhosibl datgelu a gofyn am help.

Er bod trais domestig yn effeithio ar ddynion a bechgyn hefyd, mae effaith anghymesur ar fenywod a merched. Mae’r trais yn drosedd gudd gan fwyaf, ond mae ar bob menyw angen gwasanaethau gofal iechyd ar rai adegau yn eu bywydau. Er y gall menywod sy’n profi trais fynd at eu meddyg teulu a’u hadran achosion brys, maen nhw hefyd yn aml yn dod i gysylltiad â gwasanaethau mamolaeth, gynaecoleg ac iechyd meddwl.

* **Gwasanaethau mamolaeth a gynaecoleg** 
  + Mae beichiogrwydd yn adeg pan all trais domestig ddechrau neu waethygu yn aml.
  + Gall trais domestig effeithio ar ferched o bob oed. Os yw merch yn defnyddio gwasanaethau mamolaeth yn ifanc, gallai fod yn ganlyniad i gamdriniaeth.
  + Yn aml y tro cyntaf y bydd menywod yn datgelu wrth unrhyw un eu bod yn profi trais domestig yw pan fônt yn feichiog.
  + Yn aml mae menywod sydd wedi cael anffurfio eu horganau cenhedlu yn cael eu trin gan wasanaethau gynaecoleg oherwydd problemau gan gynnwys cyfathrach rhywiol poenus, anallu i gael rhyw o gwbl, ffurfio codennau gweiniol, anawsterau wrth basio wrin, misglwyfau poenus, anffrwythlondeb a heintiau wrinol a phelfig ailadroddol. Gallan nhw hefyd ddioddef cymhlethdodau yn ystod beichiogrwydd ac wrth esgor.
  + Mae nifer luosog o feichiogrwyddau heb eu cynllunio neu erthyliadau yn gysylltiedig â goroeswyr cam-drin domestig.
* **Gwasanaethau iechyd meddwl**
  + Cynnydd 6-8-plyg yn ods ymosodiad rhywiol ymysg dynion a menywod sydd â salwch meddwl difrifol o gymharu â’r boblogaeth gyffredinol.
  + Mae cam-drin plant yn rhywiol yn brofiad cyffredin ymysg pobl sydd â salwch meddwl.
  + Mae anhwylder straen ôl-drawmatig, gorbryder ac iselder yn broblemau iechyd meddwl cyffredin a brofir gan ferched a menywod y mae anffurfio organau cenhedlu benywod wedi effeithio arnyn nhw.
  + Mae stigma rhywiol wedi cael ei nodi fel problem i’r rheiny sydd â phroblemau iechyd meddwl hirdymor ac mae’n gysylltiedig â chymryd risgiau rhywiol a chamfanteisio rhywiol. Mae dioddefwyr cam-drin domestig yn y Deyrnas Unedig teirgwaith yn fwy tebyg o ddatblygu salwch meddwl difrifol.

Felly mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol mewn sefyllfa ddelfrydol i adnabod a chyfeirio menywod at fannau diogel lle gallan nhw gael cymorth. Fodd bynnag, yn ôl [SaveLives](https://safelives.org.uk/policy-evidence/about-domestic-abuse/how-long-do-people-live-domestic-abuse-and-when-do-they-get), mae 85% o’r menywod sy’n dioddef trais yn ceisio cymorth gan weithwyr proffesiynol pum gwaith ar gyfartaledd yn y flwyddyn cyn iddyn nhw gael cymorth effeithiol i roi terfyn ar y cam-drin.

Mae angen i hyn newid trwy adnabod a chyfeirio at fannau diogel yn well.

**Sut all gweithwyr gofal iechyd proffesiynol adnabod a chynorthwyo menywod yn well?**

Bydd defnyddio’r camau isod yn helpu i sicrhau na chaiff menywod eu methu.

**Adnabod ac ymyrryd**

1. **Bod yn agored eich meddwl a pheidio â rhagdybio.** 
   * Mae camdybiaeth gyffredin bod menywod sydd mewn perygl o drais, neu sydd wedi dioddef trais, â golwg benodol, yn dod o gymuned neu gefndir penodol, â phroblemau iechyd meddwl neu o oed penodol.
   * Byddwch yn agored eich meddwl. Gall trais effeithio ar unrhyw fenyw o unrhyw grŵp oedran, unrhyw gymuned, unrhyw gefndir, ac unrhyw ethnigrwydd.
   * Byddwch yn ymwybodol y gallai cydweithwyr hefyd fod mewn perygl o drais a niwed, neu’n eu dioddef eisoes.
2. **Dod o hyd i ffyrdd arloesol o helpu menywod i ddatgelu.**
   * Helpu i leihau ofnau datgelu trwy greu mannau diogel a chyflwyno ffyrdd arloesol i annog datgelu a meithrin ymddiriedaeth.
   * Er enghraifft, efallai y byddwch eisiau gosod sticeri mewn toiledau i fenywod eu rhoi ar waelod potiau profion wrin, i nodi bod angen cymorth arnyn nhw.
   * Mae heriau penodol yn gysylltiedig ag ymgynghoriadau dros y ffôn neu ar lein. Mae’n bwysig gwneud yn siŵr bod y fenyw rydych chi mewn cysylltiad â hi ar ei phen ei hun ac yn ddiogel cyn siarad â hi. Gofynnwch gwestiynau caeedig fel y gall roi atebion cadarnhaol neu negyddol byr, fel ‘ydw’ neu ‘nac ydw’. Ac os nad yw hi ar ei phen ei hun, awgrymwch amser arall i’w galw yn ôl eto.
   * Mae [SafeLives](https://safelives.org.uk/sites/default/files/resources/Domestic%20abuse%20guidance%20for%20virtual%20health%20settings-%20C19.pdf) hefyd yn awgrymu y byddwch efallai eisiau pennu gair neu frawddeg cod, y gall y fenyw ei ddefnyddio i ddangos nad yw’n ddiogel siarad mwyach.
   * Sicrhewch fod eich iaith corff yn agored ac yn annog ymddiriedaeth.

**Cyfeirio a diogelu**

1. **Adnabod llwybrau cymorth.** 
   * Sicrhewch y gwyddoch ba lwybrau cymorth sydd ar gael yn eich ardal leol fel y gallwch gyfeirio menywod atyn nhw yn rhwydd ac yn gyflym os oes angen.
   * Gwnewch yn siŵr bod rhifau ffôn wrth law ar gyfer help, yn enwedig os yw’r fenyw mewn perygl ar y pryd ac mae arni angen man diogel. Sicrhewch fod gweddill eich tîm yn ymwybodol o’r llwybrau hyn.
2. **Sicrhau adrodd ac atgyfeirio diogel.** 
   * Cofnodwch unrhyw fanylion yn gywir, gan gynnwys patrymau posibl yn ogystal â phryderon cysylltiedig ag iechyd, er mwyn sicrhau na chaiff cyfleoedd eu colli yn y dyfodol.
   * Defnyddiwch iaith briodol wrth gofnodi manylion, gan ddefnyddio geiriau’r goroeswr.
   * Ceisiwch gynnwys ystod ehangach o weithwyr proffesiynol gan gynnwys arbenigwyr ar wahanol fathau o drais.
   * Ceisiwch drefnu apwyntiad arall gyda’r fenyw ar amser addas er mwyn dilyn i fyny.

**Offer a llwybrau defnyddiol i weithwyr gofal iechyd proffesiynol**

Os ydych chi neu rywun arall mewn perygl ar y pryd, ffoniwch 999 a gofynnwch am yr heddlu.

**Trais Domestig**

SafeLives, [Five Rs of asking about domestic abuse. A brief guidance for safe enquiry about domestic abuse in ‘virtual’ health settings](https://safelives.org.uk/sites/default/files/resources/Domestic%20abuse%20guidance%20for%20virtual%20health%20settings-%20C19.pdf)

SafeLives, [Health Pathfinder Toolkit](https://safelives.org.uk/health-pathfinder)

RCOG, [Checklist - Gender-based domestic violence: How can I help my patients?](https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/global-network/global-health-news/iwd-2015-checklist.pdf)

RCPsych, modiwl ar-lein DPP, [Domestic violence and abuse: identifying and responding to victims and perpetrators](https://elearning.rcpsych.ac.uk/learningmodules/domesticviolenceandabusei.aspx)

RCOG, [Domestic abuse and substance misuse tutorial](https://elearning.rcog.org.uk/domestic-abuse-and-substance-misuse/domestic-abuse)

RCM, [Safe places? Workplace support for those experiencing domestic abuse](https://www.rcm.org.uk/publications/?query=safe+places) (2018)

RCM, [Violence Against Women and Girls Resources and information for healthcare professionals](https://www.rcm.org.uk/promoting/professional-practice/violence-women-girls/)

RCPsych, [Domestic violence and abuse – the impact on children and adolescents](https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/parents-and-young-people/information-for-parents-and-carers/domestic-violence-and-abuse-effects-on-children?searchTerms=violence)

RCPsych, [Assessing Risk](https://www.rcpsych.ac.uk/members/supporting-you/assessing-and-managing-risk-of-patients-causing-harm/assessing-risk?searchTerms=violence)

NICE, [Managing violence and aggression pathway](https://pathways.nice.org.uk/pathways/violence-and-aggression)

[Welsh Government Guidance and National Strategy](https://gov.wales/violence-against-women-domestic-abuse)

**Anffurfio organau cenhedlu benywod**

NHS England, [Information on 8 FGM Clinics](https://www.nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics/)

GOV.UK, [Female genital mutilation protection orders (FGM700)](https://www.gov.uk/government/publications/female-genital-mutilation-protection-orders-fgm700)

RCM, [End FGM Animations](https://www.youtube.com/channel/UC33RQaJyF3H5EyVlzY3V3rw)

RCOG, [Female Genital Mutilation and its Management (Green-top Guideline No. 53)](https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/gtg53/)

**Adnoddau i fenywod**

[Llinell Gymorth Trais Domestig Cymorth i Fenywod a Refuge](https://www.womensaid.org.uk/)

Ffôn: 0808 2000 247

[Hourglass](https://www.wearehourglass.org/)

Ffôn: 0808 808 8141

[Llinell Gymorth Trais Domestig LGBT Genedlaethol](http://www.galop.org.uk/domesticabuse/)

Ffôn: 0800 999 5428

[Llinell Gymorth NSPCC](https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/female-genital-mutilation-fgm/)

0808 800 5000 (gall gynorthwyo gweithwyr proffesiynol neu aelodau o deuluoedd sy’n pryderu bod plentyn mewn perygl o gael anffurfio ei organau cenhedlu neu fod hynny wedi digwydd).

[FORWARD](https://www.forwarduk.org.uk/)

[Daughters of Eve](http://www.dofeve.org/)

[The Dahlia Project](http://www.dahliaproject.org/)