



## Cefnogi Pobl Draws

Nod y daflen hon yw helpu staff ambiwlans gweithredol wrth ymdrin â phobl draws. Rydym ni'n gwybod bod llawer o bobl yn teimlo nad ydynt yn ddigon cymwys i ymdrin â chlaf traws, ac mae hyn yn achosi i bobl 'ddistewi' ac ofni dweud y peth anghywir.

Mae'r cerdyn hwn wedi cael ei ddylunio i helpu codi ymwybyddiaeth ac esbonio arfer gorau. Cadwch hwn wrth law, a gobeithiwn y bydd yn ddefnyddiol.

### Deall y Derminoleg

**Trawsryweddol:** pobl y mae eu hunaniaeth neu ymddygiad rhywedd yn wahanol i'r hyn y cysylltir yn nodweddiadol â'u rhyw adeg geni.

**Dyn trawsryweddol:** unigolyn sy'n trawsnewid i fod yn ddyn.

**Menyw trawsryweddol:** unigolyn sy'n trawsnewid i fod yn fenyw.

**Trawsrywiol:** term hŷn ar gyfer rhywun sy'n bwriadu cael neu sydd wedi cael triniaeth ailbennu rhywedd.

**Croeswisgwr:** rhywun sy'n mwynhau gwisgo dillad sy'n gysylltiedig â'r rhyw arall er pleser a chysur personol. Mae'n disodli'r term 'trawswisgwr'.

**Rhyngrywiol:** pobl sy'n cael eu geni gydag anatomi rhyw corfforol nad yw'n gweddu i'r 'diffiniad nodweddiadol' ar gyfer corff dyn neu fenyw.

**Mynegiad rhywedd:** sut mae unigolion yn cynrychioli neu'n mynegi eu hunaniaeth i bobl eraill.

**Rhywedd anneuaid:** rhywun nad yw'n uniaethu'n gyfan gwbl fel dyn neu fenyw. Mae enghreifftiau'n cynnwys pobl sy'n niwtral o ran rhywedd, hyblygrywedd, panrywedd, amlrywedd neu ddeu-rywedd.

**Trawsnewid:** y cyfnod pan mae unigolion yn dechrau byw fel y rhywedd y maent uniaethu ag ef yn hytrach na'u rhywedd adeg geni.

**Llawdriniaeth ailbennu rhywedd:** gweithdrefnau llawfeddygol sy'n newid corff unigolyn i adlewyrchu'n well hunaniaeth rhywedd unigolyn.

**Tystysgrif Cydnabod Rhywedd:** mae Tystysgrif Cydnabod Rhywedd (GRC) yn cydnabod yn gyfreithiol rhywedd caffaeledig unigolyn.

### Dysfforia Rhywedd

Mae'r rhan fwyaf o bobl draws wedi dioddef cyflwr o'r enw dysfforia rhywedd cyn i'w hanes traws ddechrau.

Dyma sut mae'r GIG yn disgrifio dysfforia rhywedd:

**'Mae dysfforia rhywedd yn gyflwr lle mae unigolion yn dioddef anghysur neu drallod gan nad yw eu rhyw fiolegol a'u hunaniaeth rhywedd yn cydweddu.'**

Mae llawer o bobl sy'n dioddef dysfforia rhywedd yn cyfeirio at y gwarthnod o gyfaddef hyn. Mae'r ofn o gael ymateb negyddol, neu beidio â chael eu cymryd o ddifrif, yn atal llawer o bobl rhag ceisio help.

Mae'r bobl hynny sy'n penderfynu cael triniaeth a dechrau'r broses o drawsnewid, yn meddwl ei bod hi'n broses hir a bod angen llawer o gefnogaeth. Gall y cyfnod o aros am driniaeth fod yn sawl blwyddyn.

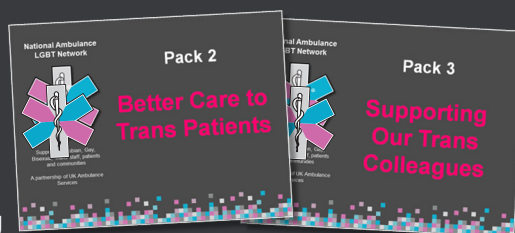
Mae rhai pobl draws yn ofni datgelu i weithwyr meddygol proffesiynol oherwydd profiadau gwael blaenorol, neu oherwydd eu bod nhw o'r farn y bydd yn effeithio ar eu triniaeth trawsnewid.

Mae Rhwydwaith LHDT y Gwasanaethau Ambiwllans Cenedlaethol wedi cynhyrchu amrywiaeth o adnoddau a gweithgareddau datblygu proffesiynol. Cewch hyd i'r rhain ar ein gwefan:

[www.ambulanceLGBT.org](http://www.ambulanceLGBT.org)

Hawlfraint © NALGBTN, 2018

Cynhyrwyd y daflen hon ym mis Gorffennaf 2018 ac roeddyr holl wybodaeth yn gywir adeg ei hargraffu.



Rydym ni'n ddiolchgar i Wasanaeth Ambiwllans Artorddi De-ddwyrain Lloegr a Gwasanaeth Ambiwllans Swydd Efrog am ariannu'r daflen hon.



Rwydwaith LHDT y Gwasanaethau Cenedlaethol  
Cynhyrwyd y daflen hon gan

# Deall anghydraddoldebau iechyd

Yn ogystal â deall ychydig o'r derminoleg, mae hefyd yn help myfyrio ar yr anghydraddoldebau iechyd cyffredin y mae pobl draws yn eu dioddef.

- Mae **81%** o'r bobl a arolygwyd wedi dioddef aflonyddwch distaw\*
- Mae **84%** ohonynt wedi cael meddyliau hunanladdol\*
- Mae **53%** ohonynt wedi hunan-niweidio\*
- Mae **36%** ohonynt wedi dioddef iselder mawr\*
- Mae **12%** ohonynt wedi dioddef ymosodiad corfforol gan gydweithiwr neu gwsmer yn ystod y flwyddyn ddiwethaf\*\*
- Mae **51%** ohonynt wedi cuddio eu hunaniaeth yn y gwaith oherwydd eu bod nhw'n ofni gwahaniaethu\*\*
- Mae **25%** ohonynt wedi dioddef digartrefedd\*\*
- Mae **86%** o'r staff ambiwlans traws wedi nodi eu bod nhw wedi dioddef 'ymddygiadau negyddol' o'i gymharu â chyfartaledd LHDTh o **45%<sup>^</sup>**

\* Trans Mental Health Study, 2012  
 \*\* Stonewall LGBT in Britain, Trans Report, 2018  
<sup>^</sup> NALGBTN Staff Survey, 2018

## Seren Bywyd Traws



Yn 2018, cyflwynodd Rhwydwaith LHDTh y Gwasanaethau Ambiwllans Cenedlaethol Seren Bywyd Traws i godi ymwybyddiaeth o, a dangos cefnogaeth ar gyfer, y gymuned draws.

# Canllaw Arfer Da

Mae ymchwil yn dangos bod 41% o bobl draws yn teimlo bod gan staff gofal iechyd ddiffyg dealltwriaeth o anghenion iechyd traws penodol\*\*. Rydym ni'n gwybod bod gan staff ambiwlans gweithredol ddiffyg hyder wrth ymdrin â phobl draws, a gall hyn achosi embaras, a chael ei ystyried yn ddiffyg tosturi gan y claf. Gall rhai camau syml eich helpu i fynd i'r afael â'r sefyllfaoedd hyn yn fwy hyderus a darparu gwasanaeth gwell.

- Cyfeirio at y claf yn ôl y rhyw a ddymunna, neu ddefnyddio termau niwtral o ran rhywedd. Gofynnwch beth yw eu 'rhagenwau dewisol'.
- Sicrhewch y cynhelir urddas a pharch bob amser.
- Peidiwch â gofyn unrhyw gwestiynau ymwthiol, oni bai eu bod nhw'n briodol i'w cyflwr a gyflwynir. Nid yw chwilfrydedd yn rheswm da dros ofyn cwestiynau.
- Ni fydd llawer o bobl draws yn cael llawdriniaeth ailbennu rhywedd, felly peidiwch â thybio. Bydd angen i chi feithrin perthynas gyda'r unigolyn cyn trafod hyn, os bydd yn briodol i wneud hynny.
- Peidiwch â bod ag ofn ymddiheuro os byddwch chi'n camryweddu rhywun.
- Peidiwch byth â gwneud hwyl ar ben, neu fod yn angharedig am, ddewisiadau claf.
- Mae ailbennu rhywedd yn un o'r naw o nodweddion a amddiffynnir yn gyfreithiol ac mae gennym ni gyfrifoldeb o dan Ddeddf Cydraddoldeb (2010) i sicrhau ein bod hi'n darparu gwasanaeth cyfiawn i bobl draws.

Mae rhoi gwybod i rywun eich bod chi'n unigolyn diogel i siarad ag ef yn ymwneud â defnyddio iaith briodol.

**'Allwn ni siarad am eich hanes traws?'**

## Cyflwyniadau clinigol

Cyflwyniad tebygol	Ystyriwch
<b>Gwaedu o'r wain a phoen pelfig mewn dynion traws</b>	Gall cymhlethdodau ôl-lawfeddygol arwain at y cyflwyniadau hyn oherwydd adlyniadau ôl-lawfeddygol gyda neu heb symptomau gastroberfeddol, neu endometriosis a/neu ddiffyg y cyhyr llawr pelfig.
<b>Diffyg anadl</b>	<b>Dyn traws:</b> cyfradd uwch oherwydd rhwymo bronau, o bosibl. <b>Menyw draws:</b> gall fod yn gwisgo corsed i gyflwyno amlinell fwy 'benywaidd'
<b>Poen abdomenol</b>	Cymhlethdodau yn sgil hunan-feddyginiaeth gyda chyffuriau heb fod ar bresgripsiwn, a brynwyd ar-lein.
<b>Diffyg hylif</b>	Ystyriwch orddos o hormonau oherwydd atalyddion diwretig ac androgen. Mae cymhlethdodau cysylltiedig â chyffuriau yn cynnwys cynhyrchion o'r farchnad ddu / y defnydd o steroidau.
<b>Hunan-anffurfio</b>	Dyn traws: cyfradd uwch o hunan-anffurfio bronau. Menyw draws: hunan-anffurfio genitalia / cael gwared ar y pidyn / ceilliau.

Cipolwg yn unig a ddarperir yn y daflen hon. Cewch hyd i wybodaeth fwy manwl am gyflwyniadau clinigol pobl draws ar

[www.ambulanceLGBT.org/resources/supporting-trans-people](http://www.ambulanceLGBT.org/resources/supporting-trans-people)