

Ymchwiliad Cyfrinachol Cenedlaethol

i Hunanladdiad a Diogelwch mewn Iechyd Meddwl

**Adroddiad Blynyddol 2026:
Fersiwn hawdd ei deall**

Ynglŷn â'r ddogfen hon



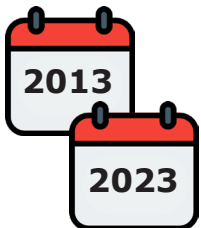
Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio geiriau hawdd a lluniau



Bydd yr adroddiad hwn yn rhoi gwybodaeth i chi am ein gwaith a'r hyn mae'n ei olygu i chi



Mae'r adroddiad hwn am hunanladdiad a gallai beri pryder i chi. Efallai y byddwch chi am ddarllen yr adroddiad hwn gyda rhywun yn gwmni i chi



Mae'n rhoi gwybodaeth am bobl a fu farw drwy hunanladdiad rhwng 2013 a 2023

Cyflwyniad



Rydym yn casglu gwybodaeth am yr holl bobl yn y DU a Jersey a fu farw drwy hunanladdiad pan fyddant wedi derbyn gofal gan un o'r gwasanaethau iechyd meddwl



Mae'r wybodaeth hon yn ein helpu i ddeall beth oedd yn digwydd ym mywydau pobl, a'r gofal roeddent yn ei dderbyn gan wasanaethau iechyd meddwl cyn iddynt farw



Rydym yn casglu'r wybodaeth hon fel y gallwn wneud gwasanaethau'n fwy diogel i bobl sy'n derbyn gofal gan wasanaethau iechyd meddwl



Bob blwyddyn rydym yn llunio adroddiad am y bobl a fu farw drwy hunanladdiad ac a oedd yn derbyn gofal gwasanaethau iechyd meddwl cyn iddynt farw. Rydym yn galw'r bobl hyn yn gleifion

Yr hyn a wnaethom ni



Casglon ni wybodaeth am bobl a fu farw drwy hunanladdiad rhwng 2013 a 2023 ac a oedd wedi bod yn derbyn gofal gan wasanaethau iechyd meddwl yn ystod y flwyddyn cyn iddynt farw



Daeth yr wybodaeth hon gan y bobl mewn gwasanaethau iechyd meddwl sy'n gofalu am gleifion

Yr hyn a ganfuwyd gennym



Bob blwyddyn yn y DU a Jersey mae tua 6,000 o bobl yn marw drwy hunanladdiad



Roedd 3 o bob 4 o'r bobl a fu farw yn ddynion

Hunanladdiadau gan gleifion



Roedd mwy na chwarter o'r bobl a fu farw drwy hunanladdiad wedi bod yn derbyn gofal gan wasanaethau iechyd meddwl yn ystod y flwyddyn cyn iddynt farw



Roedd bron i hanner y cleifion a fu farw yn byw ar eu pennau eu hunain



Roedd bron i hanner y cleifion a fu farw yn ddi-waith



Roedd defnyddio alcohol neu gyffuriau mewn ffordd niweidiol yn gyffredin



Roedd y rhan fwyaf o gleifion a fu farw wedi hunan-niweidio o'r blaen. Roedd bron i draean o'r cleifion wedi hunan-niweidio llai na 3 mis cyn iddynt farw

Gofal iechyd meddwl



Roedd mwy na chwarter o'r cleifion a fu farw drwy hunanladdiad wedi bod yn aros yn yr ysbyty, wedi gadael yr ysbyty'n ddiweddar neu wedi bod yn glaf i dîm triniaeth gartref

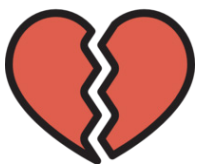


Mae'r rhan fwyaf o gleifion sy'n marw drwy hunanladdiad ar ôl aros yn yr ysbyty yn marw o fewn yr wythnos gyntaf o fynd adref

Cleifion sy'n derbyn gofal gan y tîm argyfwng



Roedd 224 o farwolaethau bob blwyddyn gan gleifion a oedd yn derbyn gofal gan dîm argyfwng. Yn aml roedd y cleifion hyn yn hŷn ac yn briod. Roedd bron i hanner yn byw ar eu pennau eu hunain



Roedd llawer yn isel, ac yn poeni am broblemau ariannol neu'n ofidus am berthynas yn dod i ben

Cleifion 75 oed ac yn hŷn



Roedd 94 o farwolaethau bob blwyddyn gan gleifion a oedd yn 75 oed ac yn hŷn. Roedd hanner ohonynt yn byw ar eu pennau eu hunain. Roedd 1 o bob 5 wedi hunan-niweidio yn ystod y 3 mis diwethaf



Roedd gan fwy na hanner o'r cleifion hyn broblem iechyd corfforol hefyd. Roedd 1 o bob 10 yn galaru yn sgil marwolaeth ddiweddar rhywun roeddent yn ei adnabod

Cleifion â diagnosis o anhwylder gorbryder



Roedd 122 o farwolaethau bob blwyddyn gan gleifion â diagnosis o anhwylder gorbryder. Roedd 1 o bob 10 ar absenoldeb salwch o'r gwaith



Roedd y rhan fwyaf yn cymryd gwrth-iselyddion, sy'n cael eu rhagnodi'n aml i drin gorbryder. Dim ond 1 o bob 4 o gleifion oedd yn cael therapïau siarad

Cleifion a oedd wedi symud i'r DU yn ddiweddar



Roedd 76 o farwolaethau bob blwyddyn gan gleifion a oedd wedi symud i'r DU yn ddiweddar. Roedd y rhan fwyaf o'r cleifion hyn yn wyn ac roedd 2 o bob 5 yn isel



Yn achos sawl un ohonynt, nid oedd ganddynt ffrindiau na theulu i'w helpu ar ôl gadael yr ysbyty. Roedd 1 o bob 3 yn cael problemau gydag arian, gwaith neu lle'r oeddent yn byw

Beth yw ystyr y canfyddiadau i chi

Os ydych chi'n derbyn gofal gan wasanaethau iechyd meddwl



Os ydych chi'n aros yn yr ysbyty, dylai'r ward lle rydych chi'n aros fod yn lle diogel



Os ydych chi wedi bod yn aros yn yr ysbyty, pan fyddwch chi'n mynd adref dylai rhywun o'ch tîm iechyd meddwl eich gweld o fewn 3 diwrnod, i wirio eich lles

Os ydych chi'n derbyn gofal gan wasanaeth argyfwng



Dylai gwasanaethau argyfwng wirio ai dyna'r gwasanaeth gorau i ddiwallu eich anghenion, a gwneud newidiadau'n gyflym os bydd angen cymorth ychwanegol arnoch

Os ydych chi'n 75 oed ac yn hŷn



Dylai gwasanaethau iechyd meddwl ofyn i chi am eich hwyliau, eich iechyd cyffredinol, a'ch unigrwydd. Efallai byddant hefyd yn gofyn a yw rhywun rydych chi'n ei adnabod wedi marw neu os ydych chi wedi hunan-niweidio'n ddiweddar

Os oes gennych chi ddiagnosis o anhwylder gorbryder



Os oes gennych chi anhwylder gorbryder dylech chi gael cynnig therapïau siarad

Os ydych chi'n fudwr diweddar



Dylai gwasanaethau ddweud wrthyhych am sefydliadau sy'n gallu eich helpu gyda phroblemau ariannol neu dai

Rhagor o wybodaeth



Gallwch ddarllen yr adroddiad **nad yw'n hawdd ei ddarllen yma**



Gallwch wyllo **fideo byr am yr adroddiad yma**



Os oes gennych chi gwestiynau gallwch e-bostio ni yn ncish@manchester.ac.uk



Dilynwch y diweddaraf gennym ni ar y cyfryngau cymdeithasol



[linkedin.com/in/ncish](https://www.linkedin.com/in/ncish)



[@NCISH_UK](https://twitter.com/NCISH_UK)



[@ncish.bsky.social](https://bsky.social/@ncish)

