



Canllaw i Ofalwyr - Pan fo rhywun rydych yn gofalu amdany'n nhw yn yr ysbyty



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Ar gyfer pwy mae'r canllaw?

Mae'r canllaw hwn ar gyfer unrhyw un sy'n gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind sydd angen cymorth oherwydd eu salwch neu anabledd.

Dylai eich adnabyddiaeth o'r claf a'ch profiad o ofalu amdanyn nhw gael ei gydnabod gan staff clinigol.

Gyda chaniatâd y claf ac os oes angen, byddwch yn cael eich hysbysu'n llawn am bob cam o'u triniaeth a'u cynlluniau rhyddhau.

Mae gennych ddewis ynglŷn â gofalu, ni ddylai staff ragdybio y byddwch yn parhau â'r rôl ar ôl rhyddhau.

Trafodwch gyda'r staff sut rydyn ni'n eich adnabod fel gofalwr.

Ydych chi eisoed yn ofalwr neu a yw hon yn sefyllfa newydd i chi?
A oes aelod o staff wedi gofyn i chi os ydych chi wedi darparu cymorth a chefnogaeth i'r claf cyn cael ei dderbyn i'r ysbyty?

A ofynnwyd i chi os ydych chi'n barod ac a ydych chi'n gallu darparu gofal yn y cartref i'r claf ar ôl iddyn nhw gael eu rhyddhau?

Os ydych chi wedi ateb yn gadarnhaol i unrhyw un o'r cwestiynau hyn, siaradwch ag aelod o staff i drafod eich rôl gofalu ac unrhyw bryderon a allai fod gennych. Gallwch hefyd siarad â Chydlynnydd Gofalwyr y Bwrdd Iechyd ac mae'r manylion cyswllt yn y pecyn hwn.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Dod i'r ysbyty

Pan ddaw rhywun i'r ysbyty, fel mater o arfer da rydyn ni'n gofyn a oes aelod o'r teulu neu ffrind y maen nhw'n dibynnu arnyn nhw am gymorth, nawr, neu pan fyddan nhw'n gadael yr ysbyty.

Weithiau dydy hi ddim yn bosibl i'r claf roi'r wybodaeth hon i ni, felly mae'n bwysig rhoi gwybod i'r staff cyn gynted â phosibl os oes gennych chi, neu os ydych chi'n disgwyl, ymgymryd â rôl ofalu; gall y gefnogaeth rydych chi'n ei gynnig fod yn gorfforol neu'n emosiynol a gall amrywio o ychydig oriau'r wythnos i ofal bob awr o'r dydd a'r nos.

Os oes mwy nag un person yn y teulu yn darparu cefnogaeth, byddwn ni'n gofyn i'r claf neu'r teulu, gytuno pwy yw'r prif ofalwr fel y gallwn ni gyfathrebu ag un person i'n helpu i reoli amser nyrsio yn effeithlon.

Pan fydd rhywun rydych chi'n gofalu amdany'n nhw yn yr ysbyty, gall fod yn gyfnod pryderus a llawn straen. Peidiwch â bod ofn dweud eich pryderon wrth staff y ward.

I siarad â nhw, mae yna nifer o bobl a allai helpu.

Siaradwch â'r staff nyrsio neu'r tîm clinigol sy'n rheoli gofal yr unigolyn, y Gwasanaeth Cyswllt Cyngor Cleifion (PALS), caplan yr ysbyty, neu ffoniwch y Cydlynnydd Gofalwyr.

Os oes gan y person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw anabledd dysgu gallwch ofyn am gael siarad â nyrs cyswllt anabledd dysgu'r ysbyty.



Rhestr wirio gofalwyr

Ydych chi wedi hysbysu rhywun, teulu neu ffrind eich bod wedi mynd gyda rhywun i'r ysbyty?

Mae'r rhifau cyswllt wedi'u rhestru ar gefn y daflen hon.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Y flaenoriaeth i chi a'r ysbyty fydd bod y person rydych chi'n gofalu amdanyn nhw'n cael y driniaeth orau sydd ar gael a bod eu arhosiad yn yr ysbyty mor gyfforddus â phosibl. Bydd hyn yn digwydd wrth i chi a staff yr ysbyty weithio mewn partneriaeth, a pharchu rolau eich gilydd.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Beth alla i ei ddisgwyl gan staff yr ysbyty?

- Cydnabyddiaeth a pharch o ran eich rôl, eich profiad a'ch gwybodaeth wrth ofalu am y person, beth bynnag fo'ch oedran.
- Cael gwrandawriad, a chael eich cynnwys mewn penderfyniadau am y person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw (gyda chaniatâd neu os yw penderfyniadau'n effeithio arnoch chi).
- Cyfle i fynegi eich barn ar wahân.
- Digon o amser i chi feddwl am y gofal y gall fod angen i chi ei ddarparu, cytuno ar y math o dasgau gofal a faint o gymorth y gallwch ei gynnig.
- I gael y wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen arnoch i'ch helpu i ofalu'n ddiogel ac yn effeithiol.
- Ymateb i'ch anghenion eich hun a helpu i gael gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael i chi fel gofalwr.
- Cwrteisi bob amser, gan ddeall bod y sefyllfa'n peri straen i chi ac i'r person rydych yn gofalu amdany'n nhw.



Beth fydd staff ysbytai yn ei ddisgwyl gennyf i?

- Parodrwydd i gyflwyno eich hun i staff oherwydd ei fod yn eu helpu i roi enw i wyneb.
- Sicrhau bod staff y ward yn ymwybodol o wybodaeth berthnasol am y person i'w helpu i ddarparu gofal unigol.
- Help i gyfathrebu â'r person os oes ganddo anawsterau cyfathrebu neu anawsterau cofio.
- Rhif ffôn cyswllt i chi fel gofalwr.
- Ymddygiad cwrtais, hyd yn oed os ydych dan bwysau.
- Deall efallai na fydd y person rydych angen siarad gyadg bob amser ar gael.
- Nad ydych yn ymweld os ydych yn sâl neu os oes gennych haint, er enghraifft symptomau Covid-19, annwyd trwm neu ddolur rhydd.
- Deall mai dim ond gyda'u caniatâd ymlaen llaw y bydd gwybodaeth bersonol am y person yn cael ei thrafod.
- Os nad ydych yn deall rhywbeth, peidiwch â bod ofn gofyn iddyn nhw ei ailadrodd, ei egluro neu ei ysgrifennu.



A allaf gynnig cymorth y tu allan i oriau ymweld?

Mae gofalwyr yn aml yn teimlo bod rhaid iddynt aros gyda'r person y maen nhw'n ei gefnogi i gysuro a thawelu meddwl, ond hefyd i sicrhau bod eu diogelwch a'u hanghenion yn cael eu deall a'u diwallu.

Os dymunwch gymryd rhan yng ngofal y person yn yr ysbyty oherwydd bod ganddo/ganddi anghenion arbennig, trafodwch gyda'r staff nyrsio ar y ward a fyddai'n briodol i chi wneud hynny ai pheidio.

A oes gennyf yr awdurdod i siarad ar ran y person yr wyf yn gofalu amdany'n nhw?

Os yw'r person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw yn oedolyn ac yn gallu deall beth sy'n digwydd, gallan nhw ddisgwyl gwneud eu penderfyniadau eu hunain am y gofal y maen nhw'n ei dderbyn.

Gallan nhw hefyd ddisgwyl y bydd gwybodaeth amdany'n nhw'n cael ei thrin yn gyfrinachol gan staff yr ysbyty.

Os ydych yn teimlo fod ansicrwydd ynghylch eu galluedd meddyliol, eglurwch eich pryderon wrth staff yr ysbyty cyn gynted â phosibl.

Dim ond os yw'n gallu deall y goblygiadau y dylid gofyn i'r person lofnodi ffurflenni caniatâd ar gyfer triniaeth.

Mae'r Ddeddf Galluedd Meddyliol (2005) yn broses o beth i'w wneud pan nad oes gan rywun alluedd i wneud penderfyniadau.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Mae'n cynnwys unrhyw un dros 16 oed ac yn nodi pwy all wneud penderfyniadau ym mha sefyllfaoedd, a sut y dylen nhw fynd ati.

Dywedwch wrth staff y ward os yw'r person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw wedi gwneud cynllun neu gyfarwydddeb ymlaen llaw, fel y gellir defnyddio'r wybodaeth hon i lywio penderfyniadau am ofal a thriniaeth, yn enwedig os yw'r person yn cyrraedd diwedd ei oes.

Os oes gennych atwrneiaeth arhosol (iechyd) ymgynghorir â chi ynghylch penderfyniadau yn y dyfodol a'r budd gorau os yw'r person wedi colli galluedd.

Hyd yn oed heb awdurdod ffurfiol, os mai chi yw'r prif ofalwr neu'r perthynas agosaf a bod gennych unrhyw bryderon am ofal neu driniaeth, dylid codi'r rhain i ddechrau gyda rheolwr y ward/nyrs sy'n gyfrfiol cyn gynted â phosibl.

Beth am benderfyniadau sy'n effeithio arnaf i a'r wybodaeth y gall fod ei hangen arnaf?

Byddwn yn sicrhau eich bod yn cael cymaint o wybodaeth â phosibl i'ch helpu yn eich rôl ofalu. Os mai chi yw'r prif ofalwr, yn gyffredinol byddwch yn cael gwybodaeth ffeithiol fel manylion ward, enw'r ymgynghorydd a diweddariadau.

Os oes angen i chi ymgymryd â thasg ofalu, er enghraifft helpu gyda meddyginiaeth neu adsefydlu gartref, byddwn yn rhoi'r cyngor sydd ei angen arnoch er mwyn gofalu'n ddiogel.

Mae'n rhaid i chi gofio, fodd bynnag, fod ysbytai wedi'u rhwymo gan gyfrinachedd llym iawn i gleifion a gallwn wrthod rhoi gwybodaeth os credwn ei bod er lles gorau'r claf i wneud hynny neu os ydyn nhw wedi nodi nad yw'n dymuno rhannu unrhyw wybodaeth.

Fodd bynnag, byddwn yn esbonio i'r person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw am y rhesymau pam y mae rhannu gwybodaeth gyda chi yn bwysig ac yn cytuno ar unrhyw wybodaeth benodol y maen nhw am ei atal.

Fel gofalwr dylech hefyd ddisgwyl y bydd gwybodaeth y byddwch yn ei datgelu hefyd yn cael ei thrin yn gyfrinachol gan staff yr ysbyty ac na chaiff ei rhannu heb eich caniatâd.



Rhestr wirio gofalwyr

- ✓ **A yw eich cartref yn ddiogel, drysau/fffenestri ar glo/offer cegin wedi'u diffodd?**
- ✓ **A oes rhywun y gallwch chi ofyn iddyn nhw i wirio?**
- ✓ **Rhag ofn y byddwch yn mynd yn sâl a oes cynllun wrth gefn yn nodi pwy y gall staff gysylltu â nhw? Os oes, rhowch wybod i'r staff enw a rhif cyswllt y person(au)**
- ✓ **A oes unrhyw anifeiliaid anwes yn eich cartref chi neu gartref y claf sydd angen gofalu amdany'n nhw?**
- ✓ **Oes angen i chi ganslo unrhyw wasanaethau, pryd ar glud/nyrs ardal/papurau/apwyntiad ysbyty?**
- ✓ **Oes angen i chi roi gwybod i'ch cyflogwyr/ysgol/coleg?**



Gadael yr ysbyty

A fyddaf yn cael gwybod unhryw wybodaeth cyn i'r person rwy'n gofalu amdany'n nhw gael eu symud i ward arall, ysbyty neu gael ei ryddhau i gartref?

Byddwch, byddwn yn cysylltu â chi cyn gynted â phosibl i roi gwybod i chi am newid ward.

Byddwn yn siarad â chi cyn unrhyw newid ysbyty arfaethedig.

Dylech bob amser fod yn rhan o'r asesiad ar gyfer rhyddhau os ydych yn bwriadu darparu gofal neu gymorth.

Mae'n gallu bod yn anodd i chi siarad am lefel y gofal y gallwch ei ddarparu neu rannu eich pryderon ym mhresenoldeb y person rydych yn gofalu amdany'n nhw felly byddwn yn ceisio siarad â chi ar wahân.

Beth os byddaf yn teimlo na fyddaf yn ymdopi os bydd y person rwy'n gofalu amdany'n nhw yn dychwelyd adref?

Peidiwch â chadw eich pryderon i chi'ch hun. Os ydych yn credu fod gweithwyr proffesiynol yn gwneud rhagdybiaethau anghywir ynghylch yr hyn y gallwch chi ymdopi ag ef, rhowch wybod iddyn nhw.

Dylech gael y cyfle i egluro pa anawsterau y gallech eu hwynebu a'r hyn y byddwch yn gallu ei wneud a'r hyn na fyddwch yn gallu ei wneud.

Cyn i'r person gael ei ryddhau o'r ysbyty, bydd asesiad o'u hanghenion ac weithiau ymweliad cartref i weld sut mae'n ymdopi â thasgau bob dydd.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Os oes angen cefnogi'r person am y tro cyntaf mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod y cymorth a'r gwasanaethau cywir yn cael eu rhoi ar waith.

Bydd gweithwyr proffesiynol o'r maes iechyd a gofal cymdeithasol yn gweithio gyda chi i hwyluso a chynllunio'r cam hwn gan gynnwys trefnu cymorth adsefydlu os yw hynny'n briodol.

Os oes gwasanaethau cymorth cymunedol eisoes yn eu lle ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdany'n nhw, y prif fater ar gyfer cynllunio rhyddhau yw sicrhau y bydd y gwasanaethau a'r cymorth hynny'n parhau fel o'r blaen neu'n cael eu haddasu os yw anghenion wedi newid. Bydd y rheolwr gofal neu weithiwr cymdeithasol yn ymwneud â chynlluniau ar gyfer gadael yr ysbyty.

Beth yw asesiad gofalwr?

Mae hwn yn gyfle i drafod gyda gofal cymdeithasol yr help sydd ei angen arnoch er mwyn cynnal eich iechyd a lles eich hun ac i gydbwyso gofalu ag agweddau eraill ar eich bywyd, fel gwaith a theulu.

Os yw gofalu yn cael effaith sylweddol ar eich lles, efallai y bydd yr asesiad yn awgrymu bod gennych hawl i gymorth gofal cymdeithasol.

Hyd yn oed os byddwch yn gwrthod asesiad gofalwr, rhaid ystyried eich gallu i reoli eich rôl ofalu wrth gynllunio cymorth ar gyfer y person rydych yn gofalu amdany'n nhw.

Nid oes rhaid i chi gael asesiad gofalwr i gael cyngor am y cymorth sydd ar gael. Mae eich gwasanaeth gofalwyr lleol yn fan cychwyn da.

I ofyn am asesiad gofalwr siaradwch â'r gwasanaethau cymdeithasol. Neu gallwch ofyn i'r rheolwr gofal neu weithiwr cymdeithasol, os oes gennych un.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Beth ddylwn i ddisgwyl ei gael pan fydd y claf yn cael ei rhyddhau?

Gall person gael ei ryddhau gyda meddyginiaeth, presgripsiynau, taflenni gwybodaeth rhyddhau/ôl-ofal, ac yn aml copi o lythyr i'r meddyg.

Mae'n syniad da holi'r nyrs os oes angen unrhyw rai o'r pethau hyn cyn i'r person rydych yn gofalu amdanyn nhw adael y ward.

Yn olaf, mae eich iechyd yn bwysig hefyd, felly peidiwch ag anghofio gofalu amdanoch chi eich hun. Os oes angen unrhyw gymorth arnoch gyda'ch lles emosiynol neu iechyd meddwl eich hun, cysylltwch â'r sefydliad perthnasol am gymorth (gweler y rhestr o gysylltiadau).

Os oes angen i chi ddod i'r ysbyty eich hun i gael triniaeth, cofiwch ddweud wrth y staff eich bod yn ofalwr a byddan nhw'n helpu i'ch cyfeirio at y bobl briodol i drefnu cymorth cymunedol os oes angen.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Pryd i ffonio 999

Ffoniwch 999 mewn argyfwng gwirioneddol sy'n bygwth bywyd e.e. poen yn y frest; anawsterau anadlu: mynd yn anymwybodol; colli gwaed difrifol; tagu; ffitiadau/confylsiynau; boddi; adweithiau alergaidd difrifol.

Mae opsiynau eraill hefyd ar gyfer pobl sydd ddim mor wael neu wedi'u hanafu'n llai difrifol, gan gynnwys:

- Ymweld â'ch fferyllfa leol
- Ffonio GIG 111 Cymru ar 111
- Ymweld â 111.wales.nhs.uk
- Ymweld â'ch Meddyg Teulu lleol

Pan fyddwch yn ffonio 999

Mae'n ddefnyddiol gwybod a oes Gofalwr ac unrhyw fanylion amdanyn nhw.

Os mai chi yw'r Gofalwr ffoniwch ni o ochr y claf os yn bosibl fel y gallwn ni gael darlun cywir o'u cyflwr ar adeg yr alwad. Mewn argyfwng arhoswch gyda'r claf neu trefnwch i rywun arall aros gyda nhw.

Er mwyn galluogi'r anfonwr meddygol brys i gynnig cyngor a sicrhau bod y cymorth mwyaf priodol yn cael ei ddarparu, gofynnir i chi am;

- oedran, rhyw a hanes meddygol y claf
- p'un a yw'r claf yn anadlu ac yn ymwybodol, yn gwaedu'n ddifrifol neu gyda phoen yn y frest
- cyfeiriad yr argyfwng a'r rhif ffôn rydych chi'n ffonio ohono

Tra byddwch yn aros i'r ambiwlans gyrraedd

- arhoswch gyda'r claf a galwch 999 eto os bydd eu cyflwr neu eu lleoliad yn newid
- gofynnwch i rywun i agor y drysau a rhoi arwydd lle mae angen y criw ambiwlans
- clöwch unrhyw anifeiliaid anwes y teulu yn ddiogel
- ysgrifennwch fanylion meddyg teulu'r claf a chasglu unrhyw feddyginiaethau perthnasol
- Byddwch hefyd yn cael gwybod sut i helpu'r claf tra byddwn ni ar ein ffordd.

Cyrraedd yr Ysbyty ar gyfer Apwyntiadau Di-argyfwng

Os ydych yn gofalu am rywun sy'n gymwys ar gyfer Cludiant Cleifion Di-argyfwng gallwch archebu cludiant trwy ffonio **0300 123 2303**, dydd Llun i ddydd Gwener 0800-1800.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Nyrsio Cymunedol/Ardal

Pethau y mae angen i mi eu gwybod os ydw i'n derbyn gofal gartref; gwnewch yn siŵr eich bod yn llenwi'r daflen hon

Enw'r nyrs gymunedol

Rhif Cyswllt

Gan ba dîm mae'r person yn derbyn gofal?

Rhif Cyswllt

Â phwy ddylwn i gysylltu y tu allan i oriau gwaith arferol?.....

.....

Rhif Cyswllt

Pwy gyflenwodd eich offer? (gwely, teclyn codi, ac ati) Bwrdd Iechyd, Awdurdod Lleol, wedi'i brynu gan ddefnyddiwr gwasanaeth gan y cwmni Enw'r cyflenwr/cwmni.....

Rhif Cyswllt

Mewn achos o offer yn torri, os ydych wedi prynu offer eich hun gwnewch yn siŵr bod gennych rif cyswllt brys y gallwch gysylltu ag ef y tu allan i oriau gwaith arferol/penwythnosau.

Gyda phwy y dylwn gysylltu rhag ofn y bydd offer yn torri?.....

Rhif Cyswllt

Rhif y tu allan i oriau gwaith arferol.....



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Manylion cyswilt defnyddiol

Cydlynnydd Gofalwyr – Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	Ffôn: 07557930676 E-bost: ctm_carers@wales.nhs.uk
Cyngor Bwrdeisdref Sirol Merthyr Tudful	01685 725000
Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf	01443 425003
Cyngor Bwrdeisdref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr	01656 643643
PALS	E-bost: CTM.MerthyrCynonILG.Governance@wales.nhs.uk CTM.BridgendILGPALS@wales.nhs.uk CTM.RhonddaTaffElyILG.Governance@wales.nhs.uk
Tîm Pryderon CTM	01443 443796
Tîm Argyfwng	Argyfwng Ysbyty Brenhinol Morgannwg - 01443443443 Est 74388 Argyfwng Ysbyty'r Tywysog Siarl - 01685 726952 & 01685 726953 Pwynt Mynediad Sengl Ysbyty Tywysoges Cymru - 01656 752449

