

Gwybodaeth a chyngor i gleifion mewnol Ysbyty Tywysoges Cymru

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg yn deall bod hon yn adeg bryderus i gleifion, teuluoedd a gofalwyr. Rydyn ni am roi'r gofal gorau posib i chi a'ch helpu i fod mor iach â phosib. Er mwyn gwneud hynny, mae'n bwysig i chi wybod beth i'w ddisgwyl a'n bod ni'n gwybod beth sy'n bwysig i chi. Fel hyn, gallwn ni weithio gyda chi i wneud yn siŵr bod eich arhosiad yn gyfforddus ac yn ddiogel a'ch bod chi'n mynd adref, neu at gam nesaf eich gofal, heb unrhyw oedi.

Mae'r llyfryn hwn yn esbonio beth i'w ddisgwyl yn ystod eich arhosiad a sut mae ein gwasanaethau wedi newid. Bydd eich tîm clinigol yn rhoi gwybodaeth benodol i chi am eich ward a'ch triniaeth. Mae ein hymateb i'r Coronafeirws yn newid o hyd wrth i ni ddysgu mwy am yr haint. Nes bod brechlyn, mae'n debygol y byddwn ni'n gweithio'n wahanol er mwyn atal y feirws rhag lledaenu ymhellach.

Siaradwch â ni

Os bydd angen cymorth arnoch chi ar unrhyw adeg, mae croeso mawr i chi holi aelod o'r staff ac, os gallwch chi, rhowch wybod i ni beth aeth yn dda a beth allwn ni wella arno. Rydyn ni'n gwerthfawrogi eich adborth a bydd hyn yn helpu i wella ein gwasanaethau.

Cynnwys

Newidiadau i'r ffordd mae ein hysbyty'n gweithredu i ymateb i bandemig y Coronafeirws	3
Cyn cael eich derbyn	5
Atal haint rhag lledaenu yn yr ysbyty	7
Cadw mewn cysylltiad â'ch teulu	11
Gwasanaethau golchi.....	12
Beth mae angen i chi ei wybod am eich gofal.....	13
Gwella a chadw'n iach	15
Cadw'n heini	17
Cael noson dda o gwsg	18
Paratoi i adael yr ysbyty.....	22
Pryd bydd hi'n iawn i mi adael yr ysbyty?	22
Ystyried mynd adref pan fyddwch chi yn yr ysbyty	22
Paratoi i adael yr ysbyty a mynd adref	23
Gadael yr ysbyty pan fydd angen cymorth ychwanegol arnoch chi	24
Beth fydd yn digwydd os na fydda i'n ddigon iach i ddychwelyd adref?.....	25
Cymorth yn y cartref	25
Y broses o adael yr ysbyty – ar y diwrnod a'r camau nesaf.....	28
Gwella o COVID-19	31
Cysylltiadau defnyddiol.....	32

Newidiadau i'r ffordd mae ein hysbyty'n gweithredu i ymateb i bandemig y Coronafeirws

Newidiadau i'n gwasanaethau

Drwy gydol y pandemig, rydyn ni wedi gorfod newid y ffordd mae rhai o'n gwasanaethau'n cael eu trefnu. Mae hyn yn cynnwys:

- creu mwy o le yn ein hadrannau gofal dwys
- cynnig ymgynghoriadau dros fideo neu dros y ffôn yn hytrach nag apwyntiadau wyneb yn wyneb i gleifion allanol
- cynnig rhai gwasanaethau arbenigol ar lai o safleoedd er mwyn i ni allu eu darparu'n ddiogel
- symud y staff dros dro i wahanol rolau clinigol ac anghlinigol

Newidiadau dros dro ydy'r rhain. Fodd bynnag, rydyn ni am wneud yn siŵr ein bod ni'n cadw unrhyw newidiadau cadarnhaol. Er enghraifft, mae llawer o gleifion wedi croesawu'r cyfle i gael ymgynghoriadau dros y ffôn neu dros fideo.

Newidiadau i'r broses o dderbyn cleifion

Mae'n bosib eich bod chi'n poeni am fod yn yr un ysbyty â chleifion sy'n cael eu trin am y Coronafeirws os nad oes gyda chi'r feirws eich hun. Fodd bynnag, hoffem ni roi sicrwydd i chi ein bod ni'n gwneud popeth posib i wahanu cleifion gyda'r Coronafeirws a'r rheiny sy'n cael eu trin am gyflyrau eraill. Yn ogystal â hynny, mae ein staff yn dilyn y cyngor diweddaraf ynghylch rheoli heintiau, fel sydd wedi ei ddisgrifio yn y llyfryn hwn.

Diogelwch ein cleifion a'n staff yw ein blaenoriaeth, felly mae pob claf yn cael prawf am y Coronafeirws pan fyddan nhw'n cael ei dderbyn i'n hysbytai, hyd yn oed os nad oes unrhyw symptomau gyda nhw.

Mae'n bosib cynnal y prawf hwn cyn i chi ddod i'r ysbyty, pan gewch chi eich derbyn neu yn ystod eich arhosiad. Mae rhagor o wybodaeth ynglŷn â'r prawf yn yr adran *Atal haint rhag lledaenu yn yr ysbyty*.

Os byddwch chi'n cael canlyniad positif am y Coronafeirws, dydy hyn ddim yn golygu y byddwch chi'n mynd yn sâl gyda symptomau. Byddwn ni'n eich monitro chi'n agos i weld p'un a fyddwch chi'n datblygu symptomau yn ystod eich arhosiad ai peidio. Mae'n bosib y byddwn ni'n eich symud i ward neu fan clinigol arall ac yn gofyn i chi wisgo masg llawfeddygol er mwyn atal y Coronafeirws rhag lledaenu i gleifion eraill ac i'r staff. Mae'n bosib y bydd rhai profion, triniaethau ac archwiliadau'n cael eu gohirio os byddwch chi'n cael canlyniad positif am y Coronafeirws. Siaradwch â'ch tîm clinigol os ydych chi'n poeni am hyn.

Newidiadau ar ein wardiau

Rydyn ni wedi gwneud newidiadau i'n wardiau er mwyn gofalu am gleifion gyda'r Coronafeirws gyda'i gilydd mewn un lle. Mae dod â chleifion gyda'r Coronafeirws ynghyd ar wardiau'n lleihau'r risg o ledaenu'r haint. Rydyn ni'n bwriadu rhoi llety un-rhyw i gleifion, fodd bynnag, ar adegau prysur iawn, rydyn ni wedi gorfod cymysgu'r rhywiau yn rhai o'n wardiau. Serch hynny, rydyn ni bob amser yn ceisio cadw'r baeau unigol yn rhai un-rhyw a sicrhau preifatrwydd. Rydyn ni wedi ystyried y penderfyniad i droi rhai wardiau'n wardiau cymysg o ran rhyw yn ofalus, a diogelwch cleifion a'r staff yw ein blaenoriaeth o hyd drwy'r amser.

Cyn cael eich derbyn

Gallwch chi fod yn dawel eich meddwl bod gan eich llawfeddyg, eich anesthetydd a'ch tîm gofal iechyd eich gofal a'ch diogelwch chi mewn golwg. Rydyn ni wedi rhoi rhai mesurau ychwanegol ar waith a gofynnwn i chi gydweithredu â ni i leihau'r risgiau i chi ac i gleifion eraill a'r tîm gofal iechyd.

- Dylech chi osgoi dod i gysylltiad â chymaint o bobl â phosib am 14 diwrnod cyn y llawdriniaeth, cadw pellter cymdeithasol yn gaeth (sef cadw 2 fetr rhyngoch chi a phobl eraill a gwisgo masg pan fyddwch chi'r tu allan i'r tŷ) a dilyn arfer hylendid dwylo da cyn cael eich derbyn i'r ysbyty. Os na fyddwch chi'n dilyn y cyngor hwn, mae'n bosib na fydd modd i'ch llawdriniaeth fynd yn ei blaen.
- Dylai'r rheiny sy'n byw gyda chi neu sy'n gofalu amdanoch chi ddilyn yr un camau i leihau'r risg i chi.
- Gallech chi ddewis hunan-ynysu am 14 diwrnod cyn dod i'r ysbyty ar gyfer eich llawdriniaeth. Os ydych chi'n perthyn i grŵp risg uchel iawn, gallai hyn fod yn syniad da. Bydd eich tîm asesu cyn llawdriniaeth yn dweud wrthyddych chi a ydy hyn yn berthnasol i chi ai peidio. Os felly, mae'n bosib y bydd eich teulu a'r rheiny sy'n byw gyda chi am wneud yr un peth er mwyn lleihau unrhyw risg i chi.

I leihau eich risg, gallech chi wneud y canlynol:

- Defnyddio gwasanaeth cludo'r archfarchnad yn lle mynd allan i siopa, a chadw pellter cymdeithasol rhag pobl sy'n gadael y tŷ. Os ydych chi'n gofalu am rywun, efallai y bydd angen i chi wneud

trefniadau eraill i wneud yn siŵr fod modd i chi hunan-ynysu. Mae'r canllawiau presennol am hunan-ynysu ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru: www.llyw.cymru/coronafeirws

- Cadw 2 fetr (tri cham) i ffwrdd o bobl sy'n byw gyda chi, a gofyn i'ch partner gysgu mewn gwely gwahanol pan fydd hynny'n bosib. Os gallwch chi, defnyddiwch ystafell ymolchi wahanol a thyweli gwahanol (ar gyfer cael cawod a golchi eich dwylo) i weddill yr aelwyd.

Yn eich asesiad cyn llawdriniaeth, byddwn ni'n gofyn cyfres o gwestiynau i chi am unrhyw symptomau all fod gyda chi neu gyda'r rhai sy'n byw yn eich cartref. Mae'n bwysig i ni gael gwybod hyn, gan y bydd y risg sydd ynghlwm wrth gynnal llawdriniaeth os oes COVID-19 gyda chi yn uchel iawn.

Os byddwch chi, neu aelod o'ch cartref, yn datblygu symptomau o COVID-19 rhwng eich asesiad cyn llawdriniaeth a dyddiad eich llawdriniaeth, mae'n **rhaid i chi** gysylltu â'r Adran Asesu Cyn Llawdriniaeth.

Sut fyddwn ni'n lleihau'r risg i chi?

72 awr cyn cael eich derbyn i'r ysbyty i gael eich llawdriniaeth, bydd gofyn i chi fynd i gael eich sgrinio am y Coronafeirws. Bydd hyn yn digwydd yn un o'r unedau profi trwy ffenestr y car.

Ar ôl eich prawf, fyddwn ni ddim yn gofyn i chi hunan-ynysu nes i chi gael eich derbyn ar gyfer eich llawdriniaeth.

Os bydd canlyniad eich prawf yn bositif, byddwn ni'n trafod yr opsiynau â chi ond byddwn ni'n argymhell gohirio eich llawdriniaeth am 14 diwrnod o leiaf. Mae hyn er eich diogelwch chi ac i leihau eich risg.

Atal haint rhag lledaenu yn yr ysbyty

Diogelwch ein cleifion a'n staff yw ein blaenoriaeth ni, yn enwedig yn ystod y pandemig hwn. I atal y feirws rhag lledaenu, rydyn ni'n dilyn cyngor, yn defnyddio cyfarpar diogelu personol (PPE) wrth ddod i gysylltiad â pob claf, yn cadw pellter cymdeithasol ac yn diheintio ein dwylo a'n harwynebau'n amlach.

Masgiau

Rhaid i'r staff, cleifion ac ymwelwyr wisgo gorchudd wyneb ym mhob man cyhoeddus dan do ar holl safleoedd y Bwrdd Iechyd, gan gynnwys pob coridor, ystafell aros, cyntedd, derbynfa a siop yn ein hysbytai.

Dylai ymwelwyr â'r ysbyty ddod â'u gorchudd wyneb eu hun ond bydd modd darparu'r rhain os nad oes un gyda chi. Byddan nhw ar gael wrth y fynedfa.

Golchi eich dwylo yn rheolaidd

I helpu i atal heintiau gan gynnwys y Coronafeirws rhag lledaenu, dylech chi olchi eich dwylo â dŵr a sebon yn aml – am 20 eiliad o leiaf. Defnyddiwch gel diheintio dwylo os na fydd sebon a dŵr ar gael.

Golchwch eich dwylo (neu defnyddiwch gel diheintio dwylo):

- cyn bwyta – gofynnwch i aelod o'r staff os bydd angen cymorth arnoch chi, a bydd weip dwylo yn cael ei rhoi i chi gyda'ch bwyd fel bod sicrhau hylendid eich dwylo cyn bwyta'n haws i chi;
- ar ôl defnyddio'r tŷ bach, a hynny'n drylwyr gan ddefnyddio dŵr a sebon;
- cyn mynd i mewn i'r ward neu ei gadael.

Mae peiriannau gel diheintydd dwylo ar gael ar bwys y fynedfa i bob ward. Siaradwch ag aelod o'r staff os bydd angen ail-lenwi'r peiriant.

Peidiwch byth â chyffwrdd â'ch llygaid, eich trwyn na'ch ceg os dydych chi ddim wedi golchi eich dwylo.

Mae pob hawl gyda chi i ofyn i staff a ydyn nhw wedi golchi eu dwylo ai peidio.

Gofynnwch i aelodau o'r staff a ydyn nhw wedi golchi eu dwylo os ydych chi erioed yn poeni nad ydyn nhw wedi gwneud hynny. Mae pob aelod o'r staff wedi cael hyfforddiant am reoli heintiau ac am sut i olchi eu dwylo yn effeithiol, ac rydyn ni'n gwirio hyn yn rheolaidd.

Profion am y Coronafeirws

Rydyn ni'n gwneud popeth posib i atal y Coronafeirws rhag lledaenu ac rydyn ni'n cynnal profion y Coronafeirws pan fydd angen. Bydd symptomau gan lawer o gleifion gyda'r Coronafeirws, fel peswch newydd a pharhaus neu dymheredd uchel. Fodd bynnag, gall pobl fod gyda'r Coronafeirws heb unrhyw symptomau (asymptomatig), neu gallan nhw fod yn y cyfnodau cynnar o'r haint cyn datblygu symptomau yn nes ymlaen (cyn-symptomatig). Rydyn ni'n gwybod y gall cleifion gyda haint Coronafeirws asymptomatig a chyn-symptomatig drosglwyddo'r feirws i bobl eraill.

Mae'r prawf am y Coronafeirws yn cael ei gynnal gan ddefnyddio swab. Mae'r swab yn cael ei ddefnyddio i gymryd sampl o'ch gwddf a'ch trwyn. Gall hyn deimlo'n anghyfforddus, ond fydd hi ddim yn boenus. Bydd y swab yn cael ei anfon wedyn i'r labordy, i gael ei brofi am y Coronafeirws. Yr unig beth y bydd y prawf yn ei ddangos yw a

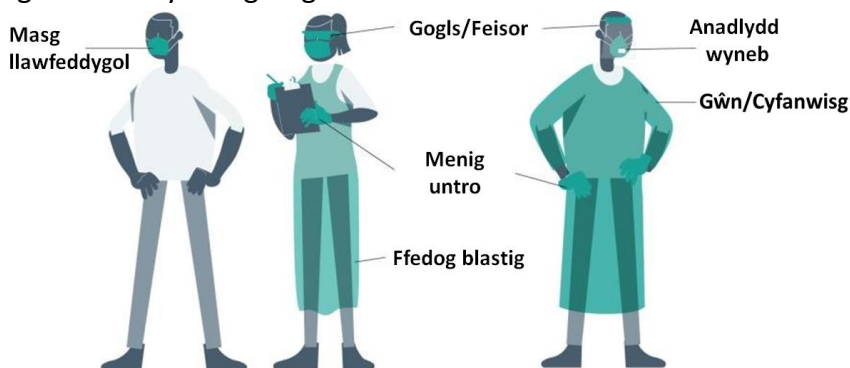
oedd y Coronafeirws gyda chi ar adeg cymryd y swab; fydd y prawf ddim yn dweud wrthyh chi a ydych chi wedi cael y Coronafeirws yn barod.

Gwisgo masg llawfeddygol

Wrth i chi fod dan ein gofal, efallai y byddwn i'n gofyn i chi wisgo masg llawfeddygol, er enghraifft wrth aros am ganlyniad prawf am y Coronafeirws, pan fyddwch chi ar y ward, wrth symud rhwng wardiau a phan fyddwn ni'n mynd â chi adref o'r ysbyty. Byddwn ni'n rhoi'r rhain i chi a gallwch chi ofyn am fasg ffres unrhyw bryd.

Y staff a gwisgo masgiau, menig a gynau

Yn y llun isod mae enghreifftiau o'r offer diogelu y bydd eich tîm clinigol o bosib yn eu gwisgo wrth ofalu amdanoch chi.



Os bydd aelod o'r staff ddau fetr i ffwrdd o glaf, ond os yw mewn man lle mae cleifion yn derbyn gofal, yna bydd yn gwisgo masg llawfeddygol ac o bosib offer i ddiogelu'r llygaid hefyd. Wrth roi gofal i gleifion, bydd y staff yn gwisgo ffedog ddefnydd untro, masg llawfeddygol a menig defnydd untro, ynghyd ag offer i ddiogelu'r llygaid hefyd o dan y rhan fwyaf o amgylchiadau. Wrth roi Triniaeth sy'n Cynhyrchu Aerosolau*, bydd y staff yn gwisgo feisor, anadlydd

wyneb FFP3, gŵn gyda llewys hir a menig defnydd untro.

Rydyn ni hefyd yn darparu dillad gwaith a sgrybs ychwanegol i'r staff ynghyd â gwasanaethau golchi. Y bwriad wrth wneud hynny yw atal yr haint rhag lledaenu trwy ddillad heintiedig.

Rydyn ni'n gwybod y gall fod yn fwy anodd i bobl glywed staff pan fyddan nhw'n gwisgo masg, a phan na allwch chi weld eu hwyneb. Rhowch wybod i'r staff os na allwch chi eu clywed neu eu deall yn iawn.

Cofiwch roi gwybod i ni os ydych chi'n drwm eich clyw neu os ydych chi'n darllen gwefusau, neu os oes unrhyw anawsterau cyfathrebu gyda chi.

Cadwch bellter cymdeithasol – cadwch ddau fetr i ffwrdd o bobl eraill pan fydd hynny'n bosib

Cadwch bellter o ddau fetr i ffwrdd o gleifion eraill lle gallwch chi, er mwyn atal heintiau rhag lledaenu. Fydd hyn ddim bob tro yn bosib mewn ysbyty, er enghraifft pan fyddwch chi'n derbyn gofal. Fodd bynnag, rydyn ni'n annog pawb i geisio gwneud hynny lle bynnag y gallwch chi.

Heintiau a gafwyd yn yr ysbyty

Mae llawer o heintiau eraill y gallwch chi eu cael yn yr ysbyty ac mae modd osgoi llawer o'r rhain ag arferion hylendid da. Os byddwch chi'n cael haint, mae'n bosib y bydd angen i chi aros yn hirach yn yr ysbyty. Dilynwch unrhyw gyngor mae eich tîm clinigol wedi ei roi i chi i leihau'r risg o gael haint.

Cadw mewn cysylltiad â'ch teulu

Gallai'r canllawiau ar gyfer ymweld newid ar fyr rybudd yn dibynnu ar yr amgylchiadau cyfredol. Ar hyn o bryd, rhaid i bob ymweliad gael ei gymeradwyo gan y clinigydd/nyrs wrth y llyw, a gallai trefniadau gwahanol fod ar waith mewn adrannau gwahanol. Bydd rhaid i ymweliadau gael eu trefnu gyda wardiau ymlaen llaw er mwyn sicrhau bod modd cadw pellter cymdeithasol a chadw at y cyfyngiadau. Gwiriwch yn gyntaf, neu mae'n bosib y bydd eich ymwelydd yn cael ei anfon i ffwrdd.

Bydd rhaid i ymwelwyr gadw pellter cymdeithasol (2 fetr ar wahân) yn ogystal â dilyn canllawiau hylendid dwylo a rheoli heintiau wrth gyrraedd a gadael y ward/adran.

Rhaid gwisgo masg ar bob un o'n safleoedd. Rydyn ni'n argymhell yn gryf bod y rheiny sy'n 'gwarchod' yn cadw draw. Rhaid gwisgo masg meddygol os ydy'r ymweliad yn hanfodol.

I'r graddau y bydd modd, bydd hawl gyda chi i ymweld tu allan i ardal y ward. Cysylltwch â'r ward am ragor o wybodaeth.

Rhaid i unrhyw un sy'n cael caniatâd i ymweld wneud y canlynol:

- golchi neu ddiheintio ei ddwylo cyn gynted ag y bydd yn mynd i mewn i'r ward neu'r uned
- dilyn y mesurau ychwanegol sydd ar waith dan arweiniad ein staff wrth ymweld â chlaf gyda heintiad.

Mae'n bwysig iawn nad yw teulu na ffrindiau'n ymweld os ydyn nhw'n teimlo'n dost, gan gynnwys symptomau annwyd a ffliw, neu os ydyn nhw'n gwella o COVID-19 neu wedi dod i gysylltiad â rhywun gyda COVID-19 yn y 14 diwrnod diwethaf.

Ymweliadau ar-lein

Mae WiFi am ddim ar bob un o'n safleoedd, ac felly rydyn ni'n annog teuluoedd a gofalwyr i siarad â chleifion trwy ffonau clyfar a thabledi. Mae apiau fel Skype, WhatsApp a FaceTime yn galluogi pobl i gysylltu trwy fideo, ond mae galwadau ffôn dros WiFi ac e-byst hefyd yn bosib.

Taflen y Gwasanaeth Cymorth a Chyswllt i Gleifion

Mae'r Gwasanaeth Cymorth a Chyswllt Cleifion (PALS) yn bwynt cyswllt i bobl sydd am gael cyngor a gwybodaeth am ein gwasanaethau. Mae modd cysylltu â nhw drwy ffonio 01656 754194.

Gwasanaethau golchi

Gyda'r cyfyngiadau ymweld a theithio cyfredol sydd ar waith, mae gofyn i deulu a ffrindiau cleifion beidio ag ymweld â'n hysbytai i ollwng neu gasglu cyflenwadau i gleifion.

Mae'r Gwasanaeth Cymorth a Chyswllt Cleifion (PALS) yn Ysbyty Tywysoges Cymru gerllaw i helpu gyda gwasanaeth cyfnewid golch. Bydd y gwasanaeth yn trefnu amser i chi ollwng neu gasglu golch ac eitemau hanfodol i'ch anwyliad. I gael gwybod mwy am y gwasanaeth, cysylltwch â PALS yn Ysbyty Tywysoges Cymru ar 01656 754194.

Cofiwch ei bod yn bosib y bydd angen ailasesu'r gwasanaeth hwn yn unol â'r cyngor am reoli heintiadau. Rydyn ni'n gofyn felly i deuluoedd beidio â phrynu eitemau drud, a defnyddio'r gwasanaeth ar gyfer eitemau hanfodol yn unig, gan ei bod yn bosib na fydd modd dychwelyd rhai eitemau ac y bydd rhaid cael gwared arnyn nhw.

Beth mae angen i chi ei wybod am eich gofal

Ein timau clinigol

Mae rheolwr gyda phob ward sy'n goruchwylio'r timau clinigol sy'n gweithio yn yr uned. Mae ein staff yn gweithio'n rhan o 'dimau amlddisgyblaethol', sy'n cynnwys nyrsys, bydwagedd, meddygon, llawfeddygon, ffisiotherapyddion, therapyddion galwedigaethol, therapyddion iaith a lleferydd, dietegwyr, cynorthwywyr gofal iechyd, fferyllwyr, radiograffwyr, meddygon dan hyfforddiant a llawer mwy. Dylech chi ddisgwyl i'r staff yn eich ward gyflwyno eu hunain. Bydd y tîm yn cynnwys:

- eich nyrs benodedig — y nyrs sy'n gyfrifol am eich gofal ar sifft benodol
- rheolwr y ward — prif nyrs neu, weithiau, metron
- cynorthwywyr gofal iechyd

Pedwar peth mae angen ei wybod am eich gofal

Rhaid sicrhau bod gyda chi'r atebion i'r pedwar cwestiwn hyn bob amser:

- Pam ydw i yn yr ysbyty?
- Beth sy'n digwydd heddiw? (er enghraifft, 'Dwi'n cael sgan' neu 'Mae therapydd galwedigaethol yn mynd i fy adolygu')
- Pryd bydda i'n gadael yr ysbyty?
- Beth sydd angen digwydd cyn i mi allu gadael yr ysbyty?

Os nad ydych chi'n gwybod yr ateb i unrhyw un o'r cwestiynau hyn, holwch feddyg ar gylchdro neu nyrs ar eich ward.

Mae cynllun gofal pob claf yn cael ei adolygu bob dydd gan dîm amlddisgyblaethol. Byddan nhw'n adolygu eich triniaeth a'ch cynnydd ac yn gwneud penderfyniadau ynghylch eich gofal er mwyn eich helpu chi i wella ac i'ch galluogi i fynd adref.

Bydd ymgynghorydd neu uwch-ymarferydd nyrsio'n arwain eich gofal

Byddwch chi dan ofal ymgynghorydd neu uwch-ymarferydd nyrsio a thîm o feddygon neu lawfeddygon.

Mae'n bosib y bydd clinigwyr arbenigol o dimau eraill yn rhan o'ch gofal hefyd, fel meddyg sy'n arbenigo ar drin poen. Bydd modd i reolwr y ward, neu'r nyrs neu'r meddyg sy'n gofalu amdanoch, ateb unrhyw gwestiynau sydd gyda chi neu eich cyfeirio chi at yr unigolyn priodol.

Siaradwch ag aelod o'r staff os ydych chi'n poeni neu os oes unrhyw anghenion penodol gyda chi. Byddan nhw gerllaw i'ch helpu chi i wella ac i roi cyngor mewn unrhyw fodd posib.

Gwella a chadw'n iach

Bwyta ac yfed

Bydd bwyta'n iach ac yfed digon yn eich helpu i gadw mor iach â phosib a gwella'n gyflymach. Mae hyn yn arbennig o bwysig os oes y Coronafeirws gyda chi oherwydd mae'n bosib eich bod chi'n teimlo'n wan ac yn flinedig iawn. Dywedwch wrth staff y ward os bydd erioed angen bwyd neu ddiod arnoch chi.

Dewisiadau o ran bwyd

Gallai moddion newid blas bwyd neu wneud i chi deimlo'n dost (neu fod angen i chi chwydu) neu mae'n bosib y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd llyncu. Os oes diffyg chwant bwyd gyda chi, ceisiwch fwyta ychydig ac yn aml ac, os byddwch chi'n colli pryd, byddwn ni'n archebu pryd o fwyd arall i chi i wneud yn iawn am hynny.

Mae amrywiaeth eang ar ein bwydlen safonol, gan gynnwys o leiaf un opsiwn llysiuol. Gall y staff nyrsio helpu i ateb unrhyw gwestiynau ynglŷn â'r fwydlen hefyd.

Mae'n bosib y bydd eich cyflwr iechyd neu driniaeth yn effeithio ar beth rydych chi'n gallu ei fwyta a'i yfed hefyd. Bydd aelod o'n tîm amlddisgyblaethol yn esbonio i chi beth gallwch chi ei fwyta ac yfed a beth dylech chi ei osgoi a pham. Efallai y bydd un o'n dietegwyr yn dod hefyd i gael sgwrs â chi ynglŷn â'ch deiet yn yr ysbyty a phan fyddwch chi gartref.

Yfed digon o ddŵr

Byddwn ni'n gwneud yn siŵr bod dŵr yfed ffres wrth eich gwely

drwy'r amser. Os byddwch chi'n rhedeg allan o ddŵr, gofynnwch i weinydd y ward neu i'ch nyrs am fwy.

Byddwn ni'n cynnig diodydd poeth yn ogystal â diodydd oer i chi drwy gydol y dydd. Os bydd angen mwy arnoch chi, mae croeso i chi ofyn amdano.

Cymorth i fwyta ac yfed

Byddwn ni'n dweud wrthyh chi ymlaen llaw fod y gwasanaeth pryd o fwyd yn dechrau er mwyn i chi allu defnyddio'r ystafell ymolchi a pharatoi ar gyfer eich bwyd. Rydyn ni'n annog pob claf i olchi eu dwylo cyn bwyta. Bydd y staff yn cynnig weip untro os na fydd modd golchi eich dwylo.

Rhowch wybod i aelod o'r staff os bydd angen cymorth arnoch chi i fynd i'r ystafell ymolchi.

Byddwn ni hefyd yn gallu rhoi cymorth i chi gyda'ch pryd o fwyd, er enghraifft drwy agor unrhyw becynnau a'ch helpu chi i fwyta.

Rhowch wybod i'r staff os bydd angen unrhyw gymorth arnoch chi i fwyta neu yfed. Gallwch chi ofyn am gymorth i fwyta unrhyw bryd.

Ceisiwch godi o'r gwely ac eistedd ar gadair ar gyfer eich holl brydau bwyd. Bydd hyn yn helpu i dreulio'ch bwyd ac yn helpu i atal bwyd rhag mynd i lawr y ffordd anghywir. Dywedwch wrthym ni os bydd angen cymorth arnoch chi i godi o'r gwely.

Rhowch wybod i ni os ydych chi fel arfer yn cael cymorth gan ofalwr yn ystod amser bwyd, fel bod modd i ni eich helpu chi gyda hyn.

Cadw'n heini

Mae'n bwysig codi a symud. Mae hyn yn helpu i gynnal cryfder y cyhyrau a chynnal eich ffitrwydd ac yn eich helpu chi i gadw mor annibynnol â phosib. Yn ogystal â hynny, mae'n eich helpu chi i anadlu gan eich galluogi i ddefnyddio mwy o gapasiti eich ysgyfaint. Os ydych chi'n teimlo'n ddigon cryf, dylech chi geisio sefyll a cherdded.

Siaradwch ag aelod o'r staff os bydd angen cymorth arnoch chi. Peidiwch â cheisio sefyll a cherdded oni bai eich bod chi'n teimlo'n ddigon cryf i wneud hynny. Os nad ydych chi'n teimlo'n ddigon cryf, rhowch gynnig ar wneud ymarferion yn y gadair neu ar y gwely. Os oes gyda chi'r Coronafeirws a hoffech chi fwy o wybodaeth ynglŷn ag ymarferion i'w gwneud ar y gadair neu yn y gwely, ymarferion anadlu, neu os hoffech chi ganiatâd i gerdded o gwmpas y ward, siaradwch â nyrs.

Sut gallwn ni helpu

Rydyn ni gerllaw i'ch helpu chi i symud yn ddiogel ac i wneud y pethau rydych chi fel arfer yn eu gwneud. Dyma sut y byddwn yn gwneud hyn:

- Byddwn ni'n edrych ar beth roeddech chi'n gallu ei wneud cyn i chi ddod i'r ysbyty er mwyn gwneud yn siŵr ein bod ni'n deall sut orau i roi cymorth i chi ac i'ch annog chi i gadw i symud. Mae hyn yn cynnwys asesu eich risg o gwmpo i wneud yn siŵr bod cynlluniau ar waith.
- Byddwn ni'n cwblhau asesiad llawn gyda chi er mwyn i ni wybod sut rydych chi fel arfer yn symud
- Byddwn ni'n adolygu i weld a oes unrhyw beth allai eich atal rhag gallu codi o'r gwely, gan roi cymhorthion cerdded i chi os bydd angen

Sut gallwch chi gadw'n heini

Dyma bethau syml gallwch chi eu gwneud i'ch helpu chi i fod mor heini â phosib yn ystod eich arhosiad:

- Os ydych chi'n gallu, rhowch gynnig ar y pethau rydych chi fel arfer yn eu gwneud gartref, fel cael bath
- Os bydd angen sbectol neu gymhorthion cerdded arnoch chi, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod ble maen nhw ac os nad ydych chi'n gwybod, siaradwch â thîm eich ward
- Os bydd hi'n bosib, gwnewch ymarferion syml â'ch coesau a'ch migyrnau – gallwch chi wneud y rhain o'ch gwely neu gadair
- Os bydd hi'n bosib, codwch o'r gwely ar gyfer prydau o fwyd
- Os bydd hi'n bosib, cerddwch o gwmpas y ward pan fydd hynny'n ddiogel neu i ddefnyddio'r ystafell ymolchi a'r toiled Defnyddiwch eich cymhorthion cerdded arferol neu rhowch wybod i ni os bydd angen cymorth Os oes gyda chi'r Coronafeirws, gwiriwch gyda'r nyrs fod caniatâd gyda chi i gerdded o gwmpas y ward
- Newidiwch eich ystum yn rheolaidd hyd yn oed os ydych chi mewn gwely neu ar gadair

Cael noson dda o gwsg

Mae cysgu a gorffwys yn eich helpu chi i wella. Mae bod yn yr ysbyty yn gallu ei gwneud hi'n anodd cysgu gan fod gwahanol synau ac amhariadau'n tarfu arnoch chi gyda'r nos.

Lleihau sŵn a golau gyda'r nos

Byddwn ni'n gwneud yn siŵr ein bod ni'n chwarae ein rhan gyda'r nos drwy ostwng goleuadau'r ward a chyfyngu ar synau diangen, fel ffonau a larymau monitro. Byddwn ni'n siarad yn dawel ac yn osgoi tarfu arnoch chi oni bai bod gwir angen.

I leihau'r sŵn ar y ward gyda'r nos, gofynnwn hefyd i chi wneud y canlynol:

- Siarad yn dawel a bod yn ymwybodol o bobl eraill sy'n ceisio cysgu
- Rhoi eich ffôn symudol ar y gosodiad 'silent'
- Gwneud neu dderbyn unrhyw alwadau y tu hwnt i'r gwely os bydd hynny'n bosib, neu siarad yn dawel a chadw'r sgwrs mor fyr â phosib
- Defnyddio clustffonau os ydych chi'n gwrando ar gerddoriaeth neu'n gwylio ffilm
- Defnyddio'r gloch alw os bydd angen i chi siarad â'r staff, er enghraifft am gymorth i fynd i'r toiled neu i gael rhywbeth o'ch locer.

Annog cwsg

Mae pethau syml y gallwch chi eu gwneud i wneud yn siŵr eich bod chi'n cael noson dda o gwsg:

- Osgoi diodydd sy'n cynnwys caffeine – cyffur yw caffeine felly bydd yn fwy tebygol o'ch cadw chi ar ddihŵn. Mae coffi heb gaffein, Horlicks® a siocled poeth gyda ni ac mae diodydd llaethog hefyd yn eich helpu chi i gysgu ac ymlacio.
- Defnyddio'r toiled cyn i chi setlo am y noson
- Gwneud yn siŵr eich bod chi'n gyffyrddus – gofynnwch am gymorth os bydd angen neu, os byddwch chi'n oer, gofynnwch

am obennydd ychwanegol. Hefyd, rhwch wybod i ni os ydych chi mewn poen fel bod modd i ni roi moddion lleddfu poen mwy effeithiol i chi.

- Gallwn ni roi masg llygaid neu blygiau clust i chi os ydych chi'n cael trafferth wrth gysgu. Holwch aelod o'r staff amdany'n nhw.
- I ymlacio cyn mynd i gysgu, ystyriwch y gweithgareddau ymlacio canlynol:
 - ymarferion anadlu'n ddwfn
 - gwrando ar gerddoriaeth ysgafn
 - darllen er mwynhad
- Os ydych chi'n dal i boeni, gwnewch restr o'r pethau sy'n eich poeni chi a nodwch sut gallwch chi fynd i'r afael â nhw. Er enghraifft, gallwch chi holi eich meddyg ynglŷn â symptom neu siarad â ffrind neu aelod o'r teulu. Dywedwch wrth eich hun y byddwch chi'n gwneud hyn y diwrnod canlynol.

Siaradwch â ni os ydych chi'n poeni neu'n pryderu am rywbeth a dydych chi ddim yn gallu cysgu o'r herwydd. Os bydd angen rhagor o gymorth arnoch chi, gallwn ni drefnu hyn i chi, felly peidiwch ag ofni gofyn.

Gofalu am eich lles emosiynol

Gall salwch difrifol beri gofid i gleifion, eu ffrindiau a'u perthnasau. Mae'r pandemig yn achosi mwy o straen a phryder i lawer o bobl ac mae deall yr ymatebion arferol i brofiad sy'n achosi straen yn gallu helpu i wneud synnwyr o beth rydych chi'n ei wynebu. Gallai hyn fod yn ystod y salwch neu yn ystod y diwrnodau, wythnosau neu hyd yn oed fisoedd wedyn.

Gallai rhai o'r ymatebion corfforol ac emosiynol arferol gynnwys:

- teimlo'n fregus, yn emosiynol neu ar bigau'r drain
- meddyliau ymwithiol neu ôl-fflachiadau
- diffyg cwsg
- osgoi pethau roeddech chi'n arfer eu mwynhau
- diffyg chwant bwyd neu gysur-fwyta
- pen tost neu densiwn yn y cyhyrau

Er bod pob un ohonom ni'n rheoli pethau yn ein ffordd ein hun, bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael budd o rai pethau, fel:

- siarad am beth sydd wedi digwydd – rydych chi'n llai tebygol o ddioddef effeithiau hirdymor os gallwch chi siarad am beth sydd wedi digwydd
- treulio amser gyda'r bobl rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw – bydd angen i chi wneud hyn dros y ffôn neu dros fideo tra bod mesurau cadw pellter cymdeithasol ar waith, ond mae hyn yn dal i fod yn bwysig ac yn bosib
- peidio â rhoi gormod bwysig arnoch chi eich hun – cofiwch ei bod hi'n gallu cymryd sbel i wella
- gofalu am eich hun – gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael digon o gwsg ac yn bwyta'n dda. Peidiwch â chymryd cyffuriau nac yfed alcohol; mae'r rhain yn gallu lleddfu teimladau ond gallen nhw hefyd eich atal chi rhag dod i delerau â beth sydd wedi digwydd.

Paratoi i adael yr ysbyty

Pryd bydd hi'n iawn i mi adael yr ysbyty?

Pan na fydd angen gofal aciwt neu arbenigol arnoch chi dim mwy, bydd eich cynllun rhyddhau yn cael ei roi ar waith fel y gallwch chi fynd adref. Mae'n bosib y bydd angen cryn dipyn o gymorth adsefydlu arnoch chi i'ch helpu gyda bywyd beunyddiol, ond y dull gorau o ddarparu'r fath gymorth yw ei ddarparu gartref neu o bosib mewn ysbyty cymunedol, cartref nyrsio, neu gartref gofal.

Unwaith y byddwch chi'n gallu parhau i wella gartref, bydd aelod o'r staff yn esbonio beth fydd yn digwydd nesaf ac yn rhoi gwybodaeth i chi.

Ystyried mynd adref pan fyddwch chi yn yr ysbyty

Mae gadael yr ysbyty'n cam cadarnhaol, ond mae'n gallu cymryd amser i chi wella a dychwelyd at eich trefn arferol. Drwy feddwl am eich trefn ddyddiol, mae'n bosib y byddwch chi'n gallu gweld problemau posib yn gynnar. Bydd hyn yn ein helpu ni i gynllunio ar gyfer y gofal sydd ei angen arnoch chi gartref.

Wrth eich rhyddhau chi'n ddidrafferth, y nod yw gwneud yn siŵr eich bod chi'n cael y cymorth sydd ei angen arnoch chi. Mae gosod nodau bychain yn eich trefn ddyddiol yn gallu eich atgoffa eich bod chi'n gwella. Gall y nodau hyn fod mor syml â gwneud diod neu fyrbryd i chi eich hun.

Dyma ambell beth i'w ystyried:

- Oes grisiau yn eich cartref? Os felly, ydych chi'n gallu eu defnyddio nhw heb drafferth?
- Fyddwch chi'n gallu mynd, er enghraifft, o'r ystafell wely i'r

toiled neu o'r gegin i'r lolfa heb drafferth?

- Fyddwch chi'n gallu mynd i mewn a chodi o'r gwely?
- Fyddwch chi'n gallu camu i mewn ac allan o'r bath ar eich pen eich hun? Os oes cawod chi, fydd hi'n ddiogel i chi ei defnyddio?
- Fyddwch chi'n gallu gwisgo eich hun?
- Fyddwch chi'n gallu mynd i siopa neu baratoi prydau?
- Fydd angen cymorth arnoch chi ar gyfer eich moddion pan fyddwch chi gartref?
- Ydych chi wedi cofrestru â meddyg teulu?
- Ydych chi'n gofalu am rywun sy'n byw gyda chi? Os felly, fyddwch chi'n dal i allu gofalu am yr unigolyn hwn? Os oes unrhyw bryderon gyda chi ynglŷn â hyn, dywedwch wrthym ni cyn gynted â phosib fel bod modd i ni drafod trefniadau gofal.
- Pryd byddwch chi'n gallu mynd yn ôl i'r gwaith? Siaradwch â'ch meddyg yn yr ysbyty ynglŷn â phryd gallwch chi ddychwelyd i'r gwaith. Os bydd angen tystysgrif feddygol arnoch chi, bydd y meddyg sy'n edrych ar eich ôl yn gallu trefnu hyn i chi.

Paratoi i adael yr ysbyty a mynd adref

Gall y rhan fwyaf o gleifion fynd adref ar ôl aros yn yr ysbyty, a fydd dim angen trefnu llawer o gymorth ychwanegol iddyn nhw. Unwaith y bydd dyddiad disgwyliedig gyda chi i adael yr ysbyty, gwnewch drefniadau am sut byddwch chi'n teithio adref.

Mae'n bosib y bydd angen cymorth arnoch chi i gyrraedd gartref. Os oes perthynas neu ffrind gyda chi sy'n gallu eich casglu o'r ysbyty, yna dylech chi drefnu hyn cyn y dyddiad y byddwch chi'n gadael yr ysbyty. Bydd cleifion gyda rhai cyflyrau neu anghenion yn

gallu defnyddio gwasanaeth cludo cleifion yr ysbyty – holwch staff y ward os ydych chi’n credu bod hawl gyda chi i ddefnyddio’r gwasanaeth hwn.

Os yw’n bosib, gofynnwch i’ch teulu neu’ch ffrindiau ei gwneud yn haws i chi setlo gartref eto trwy:

- ddod ag esgidiau a dillad gyda nhw i chi
- llenwi’r oergell a’r cypyrddau ag eitemau hanfodol
- rhoi’r gwres ymlaen, os bydd angen
- gwneud yn siŵr fod eich allweddi tŷ gyda chi
- gwneud yn siŵr fod digon o arian gyda chi am yr ychydig ddiwrnodau cyntaf

Pan fydd hynny’n bosib, mae hefyd yn bwysig bod eich teulu a’ch ffrindiau yn gallu eich helpu chi ar y diwrnod y byddwch chi’n mynd adref. Ceisiwch gadw pellter o ddau fetr rhag pobl eraill, ond mae’n bosib na fydd hyn yn bosib mewn rhai sefyllfaoedd.

Gadael yr ysbyty pan fydd angen cymorth ychwanegol arnoch chi

Rhowch wybod i dîm y ward cyn gynted â phosib os byddwch chi’n rhagweld unrhyw broblemau o ran dychwelyd adref ac unrhyw gymorth ychwanegol allai fod ei angen.

Efallai y bydd eich tîm clinigol o’r farn y bydd angen rhagor o ofal neu gymorth arnoch chi ar ôl i chi aros yn un o’n hysbytai, a hynny gyda gofal cymdeithasol neu ofal iechyd cymunedol yn y cartref, neu ofal mewn uned adsefydlu, cartref nyrsio neu gartref gofal. Mae’n bosib hefyd y bydd angen i chi gael offer arbennig neu y bydd angen addasu eich cartref, er mwyn eich galluogi i barhau i fyw yno yn ddiogel.

Beth fydd yn digwydd os na fydda i'n ddigon iach i ddychwelyd adref?

Byddwn ni'n rhoi gwybodaeth i'r cleifion hynny sy'n symud i gartref gofal neu i gartref nyrsio am y cam nesaf yn eu gofal ar ôl gadael yr ysbyty. Gallwn ni eich helpu chi i rannu'r wybodaeth hon gyda'ch perthnasau drwy e-bost. Yn anffodus, mae'n bosib na fydd modd i gleifion ddewis y cartref hwnnw ar hyn o bryd. Os bydd modd i ni hwyluso dewis, byddwn ni'n gwneud yn siŵr bod hyn yn digwydd. Byddwch chi'n cael eich asesu yn y cartref gofal gan weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol, gyda'r nod o'ch helpu i ddychwelyd adref pan fydd hynny'n bosib.

Mae ein timau rhyddhau yn helpu cleifion sydd angen cymorth i adael yr ysbyty

Mae tîm gyda ni sy'n cydlynu'r broses o ryddhau o'r ysbyty. Maen nhw ar gael bum diwrnod yr wythnos i helpu cleifion gydag anghenion cymhleth o ran cynllunio'r broses hon. Bydd eich tîm ar y ward yn gallu eich helpu i ddeall eich opsiynau.

Cymorth yn y cartref

Gofal cymdeithasol a chymorth iechyd cymunedol gartref

Bydd gweithiwr cymdeithasol neu reolwr gofal fel arfer yn cynnal asesiad o'ch anghenion naill ai yn yr ysbyty neu cyn gynted ag y cewch chi eich rhyddhau o'r ysbyty. Bydd staff y ward neu'r tîm rhyddhau cleifion yn gweithio gyda'r gwasanaethau cymdeithasol neu wasanaethau iechyd cymunedol lleol i wneud trefniadau ar gyfer eich gofal unwaith y byddwch chi gartref.

Os bydd angen cymorth arnoch chi gan nyrsys ardal, therapyddion neu

dimau diabetes arbenigol yn y cartref, yna bydd angen i chi fod wedi cofrestru â meddyg teulu.

Mae gwasanaethau cymunedol ar gael sy'n eich galluogi i adael yr ysbyty cyn gynted ag y byddwch chi'n ddigon iach i wneud hynny, ac sy'n gallu cynnal eich asesiad rhyddhau o'r ysbyty yn eich cartref. Rydyn ni am wneud yn siŵr na fyddwch chi'n aros yn yr ysbyty am fwy o amser na sydd raid.

Bydd aelod o'r tîm gofal yn y gymuned yn eich asesu chi i wneud yn siŵr eich bod chi'n cael y cymorth iawn i'ch helpu i wella. Byddan nhw'n siarad â chi i weld a oes unrhyw anghenion ychwanegol gyda chi, ac i sicrhau eich bod yn cael cymaint o gymorth â phosib i wneud tasgau dyddiol fel golchi, gwisgo a pharatoi prydau.

Dyma'r math o gymorth y gallwn ni ei gynnig i chi:

- offer i'ch helpu gartref
- ymweliadau rheolaidd gan weithiwr gofal yn y cartref, os bydd angen, i'ch helpu i feithrin eich hyder i wneud pethau drosodd chi eich hun
- gosod nod a chynllun ar gyfer eich gofal a'ch proses wella

Bydd hyd y cyfnod y byddwch chi'n cael cymorth yn dibynnu ar eich anghenion. Byddwch chi'n cael adolygiad yn yr ychydig ddyddiau cyntaf ar ôl cyrraedd gartref ac, os bydd angen cymorth arnoch chi, byddwn ni'n eich anfon ymlaen at wasanaethau gofal dilynol yn y gymuned.

Rhyddhau i ysbyty cymunedol

Yn dilyn asesiad, mae'n bosib y byddwch chi'n cael eich rhyddhau o un o'n hysbytai i ysbyty cymunedol. Mae ysbytai cymunedol yn

canolbwyntio ar helpu pobl sydd ddim angen gofal iechyd aciwt neu arbenigol mwyach, ond sydd angen gofal parhaus er hynny er mwyn parhau i wella.

Yr enw ar hyn yw 'gofal cam-i-lawr'.

Cael eich rhyddhau i gartref nyrsio neu i gartref gofal

Os ydy hi'n debyg bod angen gofal a chymorth parhaus arnoch chi ar ôl gadael yr ysbyty, byddwn ni'n esbonio'r rhesymau felly i chi ac yn trafod y camau posib fydd nesaf. Bydd gweithiwr cymdeithasol neu reolwr gofal a gweithwyr proffesiynol eraill sydd ynghlwm wrth eich gofal yn cynnig asesiad i chi a byddwch chi'n cael cynnig gwahanol opsiynau. Os bydd canlyniad eich asesiad yn awgrymu y byddwch chi'n elwa o ofal a chymorth mewn cartref gofal, byddwch chi'n cael gwybodaeth, cyngor a chymorth i wneud trefniadau addas.

Byddwn ni'n rhoi gwybodaeth i'r cleifion hynny sy'n symud i gartref nyrsio neu gartref gofal am y cam nesaf yn eu gofal ar ôl gadael yr ysbyty. Gallwn ni roi cymorth i chi i rannu hyn gyda'ch perthnasau ar ffurf electronig. Yn anffodus, mae'n bosib na fydd modd i gleifion ddewis y cartref hwnnw ar hyn o bryd. Os bydd modd i ni hwyluso dewis, byddwn ni'n gwneud yn siŵr bod hyn yn digwydd. Mae staff yn fodlon ateb unrhyw gwestiynau sydd gyda chi am y broses hon.

Bydd pob claf sy'n cael ei drosglwyddo i gartref gofal neu i gartref nyrsio yn cael prawf am y Coronafeirws cyn cael ei ryddhau o'r ysbyty. Bydd hyn yn cynnwys cleifion sy'n dychwelyd i gartref gofal lle roedden nhw'n byw cyn mynd i'r ysbyty. Os bydd canlyniad y prawf am y Coronafeirws yn bositif, neu os byddwch chi'n dal i aros am y canlyniad, yna bydd angen i chi hunan-ynysu yn y cartref gofal am 14 diwrnod o leiaf. Mae hyn yn golygu aros dan do ac osgoi dod i gysylltiad â phobl eraill. Byddwn ni'n rhoi gwybod i chi os bydd angen i

chi gael prawf cyn gadael yr ysbyty. Bydd y prawf yn cael ei wneud hyd at 48 awr cyn y dyddiad y mae disgwyl i chi adael yr ysbyty, er mwyn osgoi oedi diangen.

Y broses o adael yr ysbyty – ar y diwrnod a’r camau nesaf

Rydyn ni’n ceisio gwneud yn siŵr fod cynifer o gleifion â phosib yn cael eu rhyddhau yn y bore, cyn canol dydd. Bydd hyn yn gwneud yn siŵr fod y rhan orau o’r diwrnod gyda chi i ymgylfarwyddo â’r cam nesaf i chi. Bydd hyn hefyd yn golygu ein bod yn gwneud y defnydd gorau o’n gwelyau i gleifion mewnol trwy sicrhau eu bod ar gael i gleifion newydd.

Rhaid i ni wneud ambell beth i wneud yn siŵr eich bod chi’n cael eich rhyddhau’n ddidrafferth ar y diwrnod:

- Byddwn ni’n gwneud yn siŵr bod copi chi o’ch cynllun parhaus os bydd angen copi arnoch chi. Os byddwch chi’n cael eich rhyddhau i gartref nyrsio neu gartref gofal, byddwn ni’n rhoi copi o’r cynllun i’r cartref hefyd.
- Byddwn ni’n gwneud yn siŵr bod gyda chi’r holl offer sydd ei angen arnoch chi a’ch bod yn gwybod sut i’w ddefnyddio; os bydd angen cyflenwadau arnoch chi yn gyson, dylech chi wybod ble i fynd i’w cael a manylion cyswllt y person os bydd angen cymorth arnoch chi
- Byddwn ni’n gwneud yn siŵr eich bod yn cael unrhyw foddion sydd eu hangen arnoch chi, a’ch bod yn gwybod sut i’w cymryd. Byddwch chi’n cael digon o foddion i bara am bythefnos o leiaf; bydd eich meddyg teulu yn gallu rhoi presgripsiynau i chi i gael rhagor.
- Byddwn ni’n rhoi copi i chi o’ch ‘adroddiad rhyddhau’r claf’, ac yn anfon copi electronig at eich meddyg teulu. Bydd yr

adroddiad rhyddhau'r claf yn disgrifio'r gofal gawsoch chi gyda ni, canlyniadau unrhyw brofion a gwybodaeth am y moddion gawsoch chi ar bresgripsiwn. Bydd hefyd yn cynnwys gwybodaeth am hunan-ynysu ar ôl gadael yr ysbyty os ydych chi'n gwella o symptomau'r Coronafeirws, neu os ydych chi wedi cael prawf positif. Yn ogystal â hynny, bydd gwybodaeth yn yr adroddiad i ofalwyr.

Cofiwch ofyn am unrhyw dystysgrifau meddygol y gall fod eu hangen arnoch chi cyn y diwrnod byddwch chi'n gadael yr ysbyty, er mwyn i chi allu cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith er enghraifft i wella. Dylech chi gael manylion cyswllt yr unigolyn i'ch helpu os bydd cwestiynau neu bryderon brys gyda chi hefyd unwaith i chi gyrraedd gartref.

Byddwn ni'n ceisio cyflawni'r holl gamau hyn yn gynnar er mwyn eich rhyddhau chi cyn gynted â phosib. Byddwn ni hefyd yn ceisio gwneud trefniadau ymarferol eraill, fel cludiant, a hynny mewn da bryd.

Rhyddhau cleifion gyda'r Coronafeirws

Bydd cleifion sy'n cael eu rhyddhau o'r ysbyty ac sydd gyda symptomau o'r Coronafeirws, neu sydd wedi cael prawf positif am y Coronafeirws, yn cael gwybodaeth sy'n berthnasol i'w sefyllfa bresennol o ran lle maen nhw'n byw, gan gynnwys gwybodaeth am hunan-ynysu. Mae'n bwysig eich bod chi'n darllen ac yn dilyn y cyngor hwn gan ei bod hi'n bosib bod y Coronafeirws yn dal i fod yn eich corff ar ôl i'ch symptomau ddiflannu a phan fyddwch chi'n barod i fynd adref. Bydd aelod o'r staff yn esbonio'r wybodaeth hon er mwyn eich helpu i ddeall beth mae angen i chi ei wneud pan fyddwch chi'n gadael yr ysbyty.

Mae'n bosib y bydd gofyn i chi wisgo masg llawfeddygol yn ystod eich taith adref o'r ysbyty. Bydd eich tîm clinigol yn rhoi gwybod i chi am unrhyw fesurau diogelwch y bydd eu hangen arnoch chi neu ar unrhyw un arall sy'n helpu i'ch trosglwyddo chi adref, gan gynnwys perthnasau, ffrindiau, staff yr ambiwlans neu yrwyr tacsî. Bydd hyn yn eich helpu chi i wella ac yn diogelu eraill o'ch cwrpas rhag y risg o gael eu heintio.

Cymorth emosiynol

Ar ôl gadael yr ysbyty, efallai byddwch chi'n teimlo'n drist neu mewn hwyliau isel ar adegau, neu efallai y bydd atgofion gyda chi o'ch arhosiad yn yr ysbyty sy'n achosi gofid i chi. Mae'n normal i chi fod gyda phryderon emosiynol. Atgoffwch chi eich hun o strategaethau ymdopi rydych chi wedi eu defnyddio yn y gorffennol. Gall siarad â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo am y teimladau hyn fod yn fuddiol i chi. Gall fod yn fuddiol hefyd i chi sôn am y teimladau hyn wrth eich meddyg teulu neu'ch tîm iechyd meddwl.

Gwella o COVID-19

Bydd unigolion yn gwella o COVID-19 ar wahanol raddfeydd ac mae hyn yn gallu cymryd sbel. Gallai'r symptomau barhau am sawl mis ac mae hyn yn gwbl normal. Gall y symptomau gynnwys:

- Cyhyrau gwan a chymalau anystwyth
- Blinder eithafol a diffyg egni
- Dim chwant bwyd a cholli pwysau
- Problemau cysgu
- Problemau gyda galluedd y meddwl, e.e. anghofio pethau a methu â meddwl yn glir
- Newid hwyliau
- Hunllefau, ôl-fflachiadau neu anhwylder straen wedi trawma

Os ydych chi'n cael unrhyw un o'r problemau uchod, gallai'r adnodd hwn fod o gymorth: <https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk>

Os byddwch chi'n parhau i gael problemau a hoffech chi siarad â rhywun, gallwch chi gysylltu â'r Ganolfan Therapiau Gymunedol 7 diwrnod yr wythnos rhwng 8am a 4pm ar **01443 471515**

Manylion cyswllt defnyddiol

Mae'r wybodaeth a chyngor diweddaraf, gan gynnwys canllawiau ynghylch ymweld, i'w gweld ar ein gwefan:

<https://cwmtafmorgannwg.wales/>

Ysbyty Tywysoges Cymru

01656 752752

Y Gwasanaeth Cymorth a Chyswllt i Gleifion (PALS)

01656 754194

Pryderon a chwynion

01443 744915

Defnyddiwch y dudalen hon i ysgrifennu unrhyw gwestiynau sydd gyda chi