

Gofal cartref i bobl hŷn – yr hyn y dylech ei ddisgwyl

23 Medi 2015

Gofal cartref

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae gofal cartref yn fwy na dim ond help gyda gofal personol, fel ymolchi a gwisgo. Gall eich helpu i aros yn eich cartref eich hun a gwneud y pethau sy'n bwysig i chi, fel siopa neu gwrdd â ffrindiau.

Rhoi'r rheolaeth i chi

Chi ddylai fod yn gyfrifol am benderfynu pa gymorth a gewch, ond gallwch ofyn i aelod o'ch teulu neu ofalwr i helpu. Dylech bob amser deimlo eich bod mewn rheolaeth a bod eich preifatrwydd a'ch urddas yn cael eu parchu. Dylai'r bobl sy'n eich helpu i gynllunio eich gofal ofyn i chi am yr hyn sy'n rhoi tawelwch meddwl i chi, a'r hyn sy'n gwneud i chi deimlo'n ddiogel ac yn annïogel.

Gofal sy'n unigryw i chi

Dylai'r gofal a gewch adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig i chi, yr hyn yr ydych yn teimlo y gallwch ei wneud a'r hyn yr hoffech allu ei wneud. Dylai gael ei gofnodi mewn cynllun gofal sy'n hawdd ei ddeall ac mewn fformat sy'n addas i chi, er enghraifft print bras. Dylai ystyried a yw'r pethau yr hoffech eu gwneud yn cynnwys unrhyw risgiau, a ph'un a yw manteision gwneud y pethau hyn yn drech na'r risgiau hynny.

Dylech hefyd gael copi o 'ddyddiadur gofal' i'w gadw yn eich cartref. Dylai gweithwyr gofal cartref ac unrhyw un arall sy'n eich helpu gartref (fel nyrsys cymunedol a ffisiotherapyddion) ei ddiweddarau bob tro y byddant yn ymweld â chi.

Gweithwyr gofal cartref cyfarwydd

Er mwyn sicrhau eich bod yn gyfarwydd â'r bobl sy'n dod i'ch cartref, yr un gweithwyr ddylai ymweld â chi bob tro. Dylai fod ganddynt y sgiliau cywir i ddiwallu eich anghenion. Dylent allu eich cefnogi, er enghraifft os oes gennych ddementia, os ydych yn fyddar, yn ddall neu'n fyddarddall, neu os oes angen help arnoch i ymdopi â phrofedigaeth. Dylent hefyd allu adnabod arwyddion bod eich iechyd neu'ch sefyllfa yn gwaethygu. Dylai gweithwyr gofal newydd gael eu cyflwyno i chi cyn iddynt ymweld â'ch cartref ar eu pen eu hunain. Dylai fod gan weithwyr gofal cartref ddigon o amser i ddarparu gofal o ansawdd da, heb rithro, a dylai'r rhan fwyaf o ymweliadau bara mwy na 30 munud fel arfer.

Yr hyn y dylech ei ddisgwyl

Dylai pobl sy'n darparu eich gwasanaethau gofal cartref wneud y canlynol:

- Rhoi gwybodaeth i chi mewn ffordd yr ydych yn ei deall ac mewn fformat y gallwch ei ddefnyddio.
- Gwneud yn siŵr bod gweithwyr gofal cartref wedi cael yr hyfforddiant cywir.
- Gwneud yn siŵr bod gan weithwyr gofal cartref ddigon o amser i roi gofal da i chi.
- Gweithredu ar unwaith os bydd eich gweithiwr gofal cartref yn hwyr neu'n colli ymweliad.
- Holi'n rheolaidd i weld a ydych yn hapus â'ch gofal.
- Rhoi gwybod i chi am sefydliadau lleol sy'n darparu cymorth arbenigol (fel cymdeithasau lleol i bobl sy'n fyddar, yn ddall, neu'n fyddarddall, neu bobl sydd â dementia).
- Gwneud yn siŵr eich bod yn gwybod â phwy y dylech gysylltu os oes gennych gŵyn.

Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn

- Beth yw'r gwahanol ffyrdd y gellir talu am ofal cartref?
- Pwy fydd fy ngweithiwr neu weithwyr gofal cartref?
- Sut y byddaf yn cael y wybodaeth ddiweddaraf am unrhyw newidiadau i'm gofal?

- Beth y dylwn ei wneud os credaf fod ymweliad yn rhy fyr?
- Beth y dylwn ei wneud os bydd ymweliad yn hwyr neu'n cael ei gollu'n gyfan gwbl?
- A allwch fy rhoi mewn cysylltiad â gweithgareddau neu grwpiau lleol?
- Beth allaf ei wneud os nad wyf yn fodlon ar y gofal rwyf yn ei gael?

Ffynonellau gwybodaeth a chymorth pellach

- I gael gwybod mwy am yr hyn y mae NICE yn ei ddweud ar y pwnc, gweler y canllaw [gofal cartref](#).
- I gael gwybodaeth am ofal, neu os oes gennych bryderon amdano, cysylltwch â'r [Comisiwn Ansawdd Gofal](#) (03000 61 61 61) neu'r [Ombwdsmon Llywodraeth Leol](#) (0300 061 0614).
- I gael cymorth, cysylltwch ag [Age UK](#) (0800 169 6565), [Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru](#) (0844 800 4361), [Gofalwyr Cymru](#) (0808 808 7777), [Independent Age](#) (0800 319 6789) a [Chymdeithas Perthnasau a Phreswylwyr](#) (0207 359 8136).
- Mae gan [NHS Choices](#) lawer o wybodaeth am gyflyrau iechyd a gofal cymdeithasol.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

ISBN: 978-1-4731-1498-2