

Gofal a chymorth i bobl hŷn sydd â chyflyrau hirdymor lluosog - beth y dylech ei ddisgwyl

Tachwedd 2015

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

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'r wybodaeth hon yn egluro cyngor NICE ar y gofal cymdeithasol a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl hŷn sydd â chyflyrau hirdymor lluosog. Mae'n dweud wrthy ch ba ofal y dylech ei ddisgwyl ac yn eich helpu i feddwl am gwestiynau i'w gofyn.

I ddarllen y cyngor ei hun, gweler y canllaw [pobl hŷn sydd ag anghenion gofal cymdeithasol a chyflyrau hirdymor lluosog](#).

A yw'n berthnasol i mi?

Ydy os oes gennych fwy nag un cyflwr hirdymor (gall y rhain gynnwys cyflyrau corfforol ac iechyd meddwl) ac mae angen gofal cymdeithasol a chymorth arnoch. Gall fod yn ddefnyddiol i'ch teulu a'ch gofalwyr hefyd.

Beth yw cyflwr hirdymor?

Mae cyflwr hirdymor fel arfer yn para am flwyddyn neu fwy ac mae'n effeithio ar eich bywyd. Mae effaith cyflyrau hirdymor a'u symptomau yn aml yn newid dros amser ac efallai y bydd angen i chi gymryd meddyginiaethau neu therapïau eraill i'w rheoli. Mae'n gyffredin erbyn hyn i bobl hŷn fod yn byw gydag mwy nag un cyflwr hirdymor. Ymhlith yr enghreifftiau mae arthritis, anhwylderau anadlu, canser, dementia, diabetes a phwysedd gwaed uchel.

Eich tîm cymorth

Efallai eich bod eisoes yn cael rhywfaint o ofal neu gymorth gan berthnasau neu ffrindiau, ond bydd tîm o weithwyr proffesiynol hefyd yn cefnogi eich anghenion. Gallai'r rhain gynnwys gweithwyr gofal, meddygon teulu, gweithwyr cymdeithasol, nyrsys a phobl o grwpiau cymorth lleol.

Eich cydlynnydd gofal

Dylech gael enw un person yn eich tîm a fydd yn gydlynnydd gofal i chi. Eich cydlynnydd gofal fydd y prif berson cyswllt i bawb sy'n ymwneud â'ch gofal. Dylai fod yn gwybod am eich holl anghenion a gallwch fynd ato/ati gydag unrhyw bryderon neu gwestiynau.

Dylai eich cydlynnydd gofal eich helpu i reoli eich cyflyrau ac i fyw yn ôl eich dewis. Gall eich helpu i benderfynu pa ofal sydd ei angen arnoch a chael gwybod am wasanaethau lleol a allai eich helpu. Gall wneud unrhyw apwyntiadau sydd eu hangen arnoch fel eich bod yn cael eich gweld cyn gynted â phosibl. Os ydych yn cael gofal a chymorth personol, dylai wneud yn siŵr, lle bynnag y bo'n bosibl, y darperir hyn gan weithwyr gofal rydych chi a'ch gofalwr yn gyfarwydd â hwy.

Dylai eich cydlynnydd gofal roi gwybod i chi beth i'w wneud a gyda phwy y dylech gysylltu ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos os bydd angen help arnoch ar frys. Dylai wneud y siŵr eich bod yn cael help yn gyflym os aiff rhywbeth o'i le.

Cwestiynau y gallech chi neu eich gofalwr fod am eu gofyn

- Pwy fydd yn rhoi gofal i mi?
- At bwy y dylwn fynd os oes gennyf unrhyw gwestiynau neu broblemau?
- Pwy yw fy mhrif berson cyswllt a sut ydw i'n cysylltu ag ef/hi?

Penderfynu beth sydd ei angen arnoch

Dylech bob amser fod yn rhan o drafodaethau ynglŷn â'ch anghenion gofal a chymorth. Dylai eich gofalwr hefyd allu cymryd rhan os ydych yn cytuno. Dylai eich cydlynnydd gofal wneud yn siŵr y cytunir ar eich anghenion, a dylai gynnwys unrhyw weithwyr proffesiynol eraill sy'n rhoi gofal a chymorth i chi.

Os na allwch fynd i gyfarfod ynglŷn â'ch gofal, dylech gael y cyfle i gymryd rhan o hyd. Gallai hyn fod mewn cyfarfod ar wahân neu efallai y byddwch eisiau gofyn am eiriolwr (person annibynnol sy'n eich helpu i leisio eich barn).

Cwestiynau y gallech chi neu eich gofalwr fod am eu gofyn

- Mae angen rhywun arnaf i leisio fy marn - allwch chi helpu?
- Os wyf am i'm gofalwr neu aelod o'm teulu fynychu'r cyfarfod hwn, a yw hyn yn bosibl?

Eich cynllun gofal

Cofnod ysgrifenedig o'r gofal rydych chi wedi cytuno arno i ddiwallu eich anghenion yw cynllun gofal.

Dylech fod yn rhan o'r broses o ysgrifennu eich cynllun gofal os ydych am wneud hynny. Mae eich cynllun gofal yn unigryw i chi a dylech deimlo bod gennych reolaeth drosto. Gallwch ddewis beth i'w gynnwys ynddo a gallwch ychwanegu crynodeb o hanes eich bywyd os ydych am i'ch tîm wybod mwy amdano.

Dylai eich cynllun gofal gynnwys eich holl anghenion, ac nid dim ond eich anghenion meddygol. Gallai gynnwys y cyfarpar sydd ei angen arnoch yn eich cartref neu gyngor ynglŷn â rheoli eich arian. Gallai gynnwys help gyda chymhorthion clyw neu sbectol, cymorth os byddwch yn teimlo'n isel, neu gyngor ar sut i gymryd rhan yn eich cymuned a chwrdd â phobl newydd.

Dylai eich cynllun gofal gael ei wirio'n rheolaidd i wneud yn siŵr ei fod yn parhau i ddiwallu eich anghenion. Gelwir y broses hon yn adolygiad. Dylai eich cynllun gofal gael ei adolygu o leiaf unwaith y flwyddyn a phryd bynnag y

bydd eich anghenion yn newid. Dylai unrhyw newidiadau gael eu hysgrifennu yn y cynllun.

Cwestiynau y gallech chi neu eich gofalwr fod am eu gofyn

- Sut gallaf gael copi o'm cynllun gofal?
- Beth fydd yn digwydd os bydd fy anghenion yn newid?

Eich helpu i ofalu am eich iechyd

Dylai eich cydlynnydd gofal wneud yn siŵr bod gennych chi a'ch gofalwr y wybodaeth sydd ei hangen arnoch i reoli eich cyflyrau. Bydd hyn yn eich helpu chi i aros yn annibynnol ac i reoli eich iechyd.

Dylai ofyn i chi yn rheolaidd a oes angen rhagor o wybodaeth a chymorth arnoch chi, neu eich gofalwr. Mae hyn yn bwysig gan fod llawer o gyflyrau hirdymor yn newid dros amser ac efallai y bydd eich anghenion yn newid.

Os oes angen cymorth arbenigol arnoch i reoli eich cyflyrau, dylai eich cydlynnydd gofal drefnu hyn ar eich rhan.

Cwestiynau y gallwch chi neu eich gofalwr fod am eu gofyn

- Beth y dylwn ei wneud os wyf yn ei chael hi'n anodd ymdopi a'm cyflyrau?
- A allwch roi gwybodaeth ysgrifenedig, fel llyfryn, i mi ynglŷn â rheoli fy nghyflyrau?
- A allwch roi rhywfaint o wybodaeth i'm gofalwr?

Eich helpu i gadw mewn cysylltiad â'ch teulu a'ch cymuned

Efallai y byddwch yn teimlo'n unig weithiau, p'un a ydych yn eich cartref eich hun neu mewn cartref gofal. Dylai'r bobl sy'n ymwneud â'ch gofal holi i weld a ydych yn teimlo'n ynysig. Gallant eich helpu i gadw mewn cysylltiad â'ch teulu, ffrindiau a'r gymuned neu gwrdd â phobl newydd. Er enghraifft, gallant eich

rhoi mewn cysylltiad â phobl a all eich helpu i ddechrau hobi neu ddiddordeb newydd, neu barhau â'r rhai sydd gennych yn barod.

Dylid nodi'r gweithgareddau yr hoffech gymryd rhan ynddynt yn eich cynllun gofal. Gall y rhain fod yn unrhyw beth a ddewiswch, fel gwneud eich siopa eich hun, cwrdd â ffrindiau neu wirfoddoli yn eich cymuned.

Dylech gael cyfleoedd i gwrdd â phobl sydd â chyflyrau tebyg i'ch rhai chi, os hoffech wneud hynny. Dylech hefyd gael help i ddefnyddio grwpiau cymorth a gweithgareddau eraill. Gallai'r rhain fod yn eich ardal leol neu drwy ymuno â grŵp ar-lein.

Cwestiynau y gallwch chi neu eich gofalwr fod am eu gofyn

- A allwch fy rhoi mewn cysylltiad â grwpiau neu weithgareddau lleol y gallaf gymryd rhan ynddynt?

Ffynonellau gwybodaeth a chymorth pellach

I gael gwybodaeth am ofal, neu os oes gennych bryderon amdano, cysylltwch â'r [Comisiwn Ansawdd Gofal](tel:03000616161) (03000 61 61 61) neu'r [ombwdsmon llywodraeth leol](tel:03000610614) (0300 061 0614).

Am gymorth cysylltwch â'r canlynol:

- [Age UK](tel:08001692081) (0800 169 2081)
- [Ymddiriedolaeth y Gofalwyr](tel:08448004361) (0844 800 4361)
- [Carers UK](tel:08088087777) (0808 808 7777)
- [Contact the Elderly](tel:0800716543) (0800 716 543)
- [Independent Age](tel:08003196789) (0800 319 6789)
- [Y Gymdeithas Perthnasau a Thrigolion](tel:02073598136) (020 7359 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: 978-1-4731-1562-0