Symud rhwng yr ysbyty a'ch cartref - 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 yr hyn y dylai oedolion sy'n defnyddio gwasanaethau gofal ei ddisgwyl pan fyddant yn symud rhwng yr ysbyty a'u cartref. Mae'n dweud wrthych pa ofal y dylech ei ddisgwyl ac yn eich helpu i feddwl am gwestiynau i'w gofyn.

Er mwyn darllen y cyngor ei hun, gweler y canllaw ar drosglwyddo rhwng yr ysbyty fel claf mewnol a'r gymuned neu gartref gofal i oedolion sydd ag anghenion gofal cymdeithasol.

Noder: lle rydym yn cyfeirio at eich 'gofalwr' yma rydym yn golygu, fel arfer perthynas neu gyfaill, sy'n eich helpu yn eich bywyd bob dydd. Nid yw hyn yn cynnwys rhywun sy'n rhoi gofal yn broffesiynol neu drwy sefydliad gwirfoddol.

Gwrando arnoch

Chi ddylai fod yn gyfrifol am benderfynu pa gymorth rydych am ei gael, a ph’un a ydych am i aelod o'ch teulu neu ofalwr eich helpu i wneud y penderfyniadau hyn. Dylech bob amser deimlo eich bod mewn rheolaeth a bod eich preifatrwydd a'ch urddas yn cael eu parchu.

Dylai'r gofal sydd ei angen arnoch adlewyrchu'r hyn rydych am ei gael a'r hyn sy'n bwysig i chi. Cofnod ysgrifenedig o'r gofal rydych chi wedi cytuno arno i ddiwallu eich anghenion yw eich cynllun gofal, yn dilyn trafodaethau rydych wedi'u cael â phobl sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.

Dylai'r cynllun hwn – ac unrhyw gyngor neu wybodaeth a roddir i chi – fod yn hawdd i chi ei ddarllen a'i ddeall. Dylai'r bobl sy'n rhoi'r wybodaeth i chi hefyd helpu i'w egluro i chi.

Pan fyddwch yn mynd i'r ysbyty

Dylai'r bobl sy'n gofalu amdanoch egluro pam bod angen i chi fynd i'r ysbyty a pha mor hir y byddwch yn debygol o fod yno. Dylent siarad â chi a'ch teulu neu'ch gofalwr am y mathau o ofal sydd ar gael.

Dylech hefyd gael gwybod enw'r unigolyn a fydd yn brif gyswllt i chi yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty a pha mor aml y dylech ddisgwyl ei (g)weld.

Cwestiynau y gallwch chi neu eich gofalwr fod am eu gofyn

- Pwy fydd yn rhoi gofal i mi?
- Am ba mor hir y bydd yn rhaid i mi aros yn yr ysbyty?

Yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty

Dylech fod mor gyfforddus â phosibl. Er enghraifft, os oes gennych gadair olwyn, dylai fod digon o le fel y gallwch symud iddi o'ch gwely.

Dylech hefyd gael cynnig cymorth gyda chyfathrebu os bydd ei angen arnoch (yn cynnwys defnyddio dehonglydd). Hefyd, dylech allu dilyn eich arferion bob dydd cymaint â phosib.

Dylai'ch gofalwr gael croeso gan staff yr ysbyty a dylai'r ysbyty wneud unrhyw addasiadau angenrheidiol iddo/iddi.

Dylech gael enw'r person a fydd yn gyfrifol am gydlynu eich rhyddhau o'r ysbyty. Dyma'r person byddwch chi a'ch teulu neu'ch gofalwr yn gweithio gydag ef/hi i gynllunio eich symud allan o'r ysbyty.

Cwestiynau y gallwch chi neu eich gofalwr fod am eu gofyn

- Pwy yw'r prif bwynt cyswllt i mi a fy nheulu?
- A all fy ngofalwr aros?

Paratoi i fynd adref

Dylai'r person sy'n gyfrifol am gydlynu'r broses o'ch rhyddhau o'r ysbyty siarad â chi am y driniaeth a'r gofal y gellir eu cynnig i chi pan fyddwch yn mynd adref.

Gallwch hefyd siarad â nhw am unrhyw beth arall sy'n ymwneud â symud allan o'r ysbyty. Mae hyn yn cynnwys unrhyw gymorth ymarferol y gall fod ei angen arnoch i gyflawni tasgau bob dydd, megis ymolchi neu siopa.

Os ydych yn 65 oed neu drosodd, neu os ydych wedi cael strôc, dylech gael cynnig rhywbeth o'r enw 'rhyddhau â chymorth cynnar'. Mae'r gwasanaeth hwn yn eich galluogi i adael yr ysbyty yn gynnar oherwydd bydd gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yn ymweld â chi gartref. Dylent roi'r un gofal ag y byddech yn ei gael yn yr ysbyty.

Cwestiynau y gallwch chi neu eich gofalwr fod am eu gofyn

- Pryd y gallaf drafod beth i'w wneud os oes angen mwy o ofal arnaf na'r hyn y gall y teulu a ffrindiau ei roi i mi gartref?
- A allwch ddweud mwy wrthyf am ofal cartref?
- Pwy fydd yn sicrhau bod gan fy ngofalwr a fy nheulu yr holl wybodaeth a chymorth sydd eu hangen arnynt pan fyddaf yn mynd adref?

Pan fyddwch yn mynd adref

Ar y diwrnod byddwch yn mynd adref dylech gael crynodeb o bopeth rydych wedi dweud y bydd ei angen arnoch pan fyddwch yn cyrraedd adref. Dylai hefyd gynnwys enwau pawb a fydd yn darparu triniaeth a chymorth gofal cymdeithasol i chi gartref a manylion gwasanaethau eraill efallai a allai eich helpu o bosibl.

Dylai fod copi o'r crynodeb hwn gan eich meddyg teulu o fewn 24 awr i chi adael yr ysbyty.

Dylai unrhyw offer arbenigol a chymorth sydd ei angen arnoch, er enghraifft, bariau ar waliau eich tŷ i'ch helpu i symud o gwmpas, fod yn eu lle yn barod pan fyddwch yn mynd adref.

Os oes risg y gallai fod angen i chi fynd yn ôl i mewn i'r ysbyty o fewn wythnos o fynd adref, dylai eich meddyg teulu neu nyrs yn gweithio yn y gymuned eich ffonio neu ymweld â chi o fewn 3 diwrnod, fan bellaf, i weld sut rydych chi.

Os ydych yn ddigartref, dylech gael cynnig llety dros dro addas a chymorth.

Os ydych yn tynnu at ddiwedd eich bywyd, dylech gael cynnig y cymorth sydd ei angen arnoch fel y gallwch farw mewn lle o'ch dewis.

Cwestiynau y gallwch chi neu eich gofalwr fod am eu gofyn

- Pwy fydd yn gofalu amdanaf gartref?
- I ble yr af os byddaf yn ddigartref?

Help i ofalwyr

Un o aelodau o staff yr ysbyty ddylai fod yn gyfrifol am roi gwybodaeth a chyngor i'ch gofalwr er mwyn iddynt roi cymorth ymarferol i chi unwaith y byddwch wedi cyrraedd adref. Gallai hyn gynnwys cyngor ar ffyrdd i'ch helpu i gwblhau tasgau bob dydd, fel ymolchi, mewn ffordd mor annibynnol â phosib.

Dylid cynnig hyfforddiant i'ch gofalwr. Gallai hyn ddigwydd tra byddwch dal yn yr ysbyty ond gallai fod yn fwy defnyddiol yn eich cartref. Dylid asesu eu hanghenion hyfforddiant a chymorth yn rheolaidd hefyd (o leiaf unwaith bob 6 mis).

Cwestiynau y gallai eich gofalwr fod am eu gofyn

- Pa fath o gymorth ymarferol y gallaf ei roi?
- Pa fath o gymorth a hyfforddiant y mae gennyf hawl iddo?
- A gaiff yr hyfforddiant hwn ei roi yn yr ysbyty neu gartref?
- A oes unrhyw sefydliadau a allai gynnig cymorth i mi?

Beth y dylech ei ddisgwyl gan bobl sy'n gofalu amdanoch

Dylai staff sy'n gofalu amdanoch wneud y canlynol:

- Ei gwneud mor hawdd â phosibl i chi adael iddynt wybod beth sydd ei angen arnoch.
- Cynnig gwybodaeth i chi mewn ffordd sy'n hawdd i chi ei deall, er enghraifft, drwy siarad â chi neu roi gwybodaeth i chi mewn fformat sy'n hawdd i'w ddeall, fel braille neu Ddogfennau Hawdd eu Darllen.
- Rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi yn rheolaidd am unrhyw newidiadau i'r cynllun ar gyfer mynd adref.

Cyn gynted ag y byddwch yn cael eich derbyn i'r ysbyty

Os ydych yn dibynnu ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i'ch helpu bob dydd, dylai pob arbenigwr perthnasol gadarnhau'ch anghenion iechyd a gofal.

Os ydych yn 65 oed neu drosodd ac yn dibynnu ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i'ch helpu bob dydd, dylid gofalu amdanoch mewn uned arbenigol neu ward i bobl hŷn.

Os ydych wedi cael strôc, dylid gofalu amdanoch mewn uned strôc arbenigol.

Pan fyddwch wedi gadael yr ysbyty

Dylai eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol gadw mewn cysylltiad â chi ac efallai y byddant yn ymweld â chi. Gall hyn gynnwys eich meddyg teulu, yn ogystal â phobl a fydd yn cynnig triniaeth a chymorth parhaus i chi, fel y'i rhestrir yn eich cynllun rhyddhau claf o'r ysbyty.

Cwestiynau y gallwch chi neu eich gofalwr fod am eu gofyn

- Beth ddylwn i ei wneud os nad yw fy ngofal yn cyd-fynd â'r cyngor a roddir gan NICE?
- Sut y caiff fy anghenion cyfathrebu eu diwallu?

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

- Age UK (0800 169 6565)
- Y Groes Goch Brydeinig (information@redcross.org.uk)
- Ymddiriedolaeth y Gofalwyr (support@carers.org)
- Carers UK (advice@carersuk.org)
- Disability Rights UK (llinell gymorth cyllidebau personol 0300 555 1525, selfdirectsupport@disabilityrightsuk.org)
- Independent Age (0800 319 6789)

Gallwch hefyd fynd i wefan NHS Choices i gael rhagor o wybodaeth.

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

ISBN: 978-1-4731-1721-1