

Trosglwyddo rhwng lleoliadau iechyd meddwl fel claf mewnol a lleoliadau cymunedol neu gartref gofal

Awst 2016

Symud rhwng yr ysbyty a gartref pan fod gennych broblem iechyd meddwl – y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r gofal y mae NICE wedi dweud sy'n gweithio orau i bobl o unrhyw oed sydd angen mynd i'r ysbyty oherwydd problem iechyd meddwl. Mae'n edrych yn benodol ar ba ofal a chymorth y dylai person eu cael pan fydd yn dod i mewn i'r ysbyty a phan fydd yn gadael.

Bydd yn eich helpu chi, eich teulu a'ch gofalwyr i wybod beth i'w ddisgwyl gan wasanaethau iechyd a gofal.

Pam bod hyn yn bwysig i chi?

Nod NICE yw helpu pobl i dderbyn y gofal gorau posibl ni waeth pwy ydynt na ble maent yn byw. Mae'r cyngor NICE hwn yn ceisio gwneud y canlynol:

- helpu meddygon a staff gofal iechyd eraill i roi'r cymorth iawn i chi pan fyddwch yn dod i mewn i'r ysbyty
- gwneud yn siŵr bod staff yn eich cynnwys mewn penderfyniadau am eich triniaeth a'ch gofal
- gwneud yn siŵr eich bod chi (ac unrhyw un sy'n gofalu amdanoch) yn cael y cymorth iawn pan fyddwch yn gadael.

I gael gwybod mwy gweler [ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?](#)

Dylai eich tîm gofal iechyd wybod beth mae NICE wedi'i ddweud. Siaradwch â nhw os nad ydych yn teimlo eich bod yn derbyn y gofal y mae NICE wedi dweud y dylech ei gael.

Cyn i chi fynd i'r ysbyty

Os oes gennych broblem iechyd meddwl dylai eich meddyg teulu, neu rywun arall yn eich tîm gofal, drefnu asesiad cyn gynted â phosibl. Dylent ofyn rhai cwestiynau i chi am eich problemau iechyd meddwl, eich hanes meddygol a'ch iechyd cyffredinol. Dylent hefyd ofyn i'ch teulu neu ofalwyr, os byddwch wedi dweud bod hyn yn iawn. Bydd y wybodaeth hon yn helpu eich tîm gofal i ddarganfod pa ofal a chymorth y gallai fod eu hangen arnoch.

Dylai eich meddyg teulu, yr ysbyty ac unrhyw wasanaethau eraill sy'n eich cefnogi weithio gyda chi i gynllunio'r driniaeth a'r gofal y byddwch yn eu cael yn yr ysbyty.

Dylai eich tîm gofal eich cynnwys mewn penderfyniadau. Dylent hefyd gynnwys eich teulu neu ofalwyr, os byddwch wedi cytuno iddynt wneud hynny.

Dylech allu ymweld â'r ward neu'r uned cyn mynd i mewn i'r ysbyty. Fel arall, dylai rywun yn eich tîm gofal siarad â chi a rhoi gwybodaeth i chi ei darllen, fel eich bod yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Dylai'r wybodaeth fod yn hawdd i'w deall a'i defnyddio.

Os rydych eisoes wedi bod yn yr ysbyty am broblemau iechyd meddwl, dylai eich tîm gofal eich helpu i baratoi cynllun ar gyfer sut i ymdopi os bydd eich problemau iechyd meddwl yn mynd yn wael iawn. Gelwir hwn yn 'gynllun argyfwng'. Dylai'r cynllun gynnwys gwybodaeth am y driniaeth a'r cymorth gorau i chi. Dylai hefyd gynnwys manylion pwy y gallwch chi, eich teulu neu ofalwyr gysylltu â nhw mewn argyfwng.

Cwestiynau y gallech chi neu eich gofalwr eu gofyn

- Gyda phwy y gallaf siarad os byddaf yn bryderus neu os bydd angen help arnaf?
- Pam fod angen i mi fynd i'r ysbyty?
- Am ba hyd y bydd yn rhaid i mi aros yn yr ysbyty?
- Pa fath o driniaeth a gofal byddaf yn eu cael?
- Sut y gallaf fod yn rhan o benderfyniadau am fy nhriniaeth a'm gofal?
- Sut y gallaf gadw mewn cysylltiad â fy nheulu a'm ffrindiau?

- Sut y gallaf drefnu i fy nheulu neu ffrindiau ymweld â mi?
- Beth gallaf ac na allaf wneud (er enghraifft, defnyddio fy ffôn symudol)?
- Pa gymorth sydd ar gael ar ôl i mi adael?

Cyrraedd yr ysbyty

Pan fyddwch yn cyrraedd, dylai staff yr ysbyty fod yn groesawgar a'ch helpu i deimlo'n ddiogel. Dylent esbonio sut i gael cymorth annibynnol gan rywun a all gynrychioli eich diddordebau, os ydych yn dymuno hynny (gelwir hyn yn eiriolaeth). Os na wnaethoch ddewis ddod i'r ysbyty dylent esbonio eich hawliau cyfreithiol a sut i apelio yn erbyn y penderfyniad bod angen i chi fod yno.

Dylai staff yr ysbyty ddweud wrthyf am y ward lle byddwch yn aros, a gyda phwy i siarad os byddwch yn bryderus neu os bydd angen help ychwanegol arnoch. Dylent siarad â chi am eich anghenion iechyd corfforol yn ogystal â meddyliol. Dylent drafod eich triniaeth, gofal a chymorth gan gynnwys meddyginiaethau.

Dylai staff wirio gyda chi unrhyw beth y mae angen gofalu amdano tra byddwch yn yr ysbyty, er enghraifft pwy fydd yn gofalu am eich plant, neu beth fydd yn digwydd ynglŷn â budd-daliadau a rhent.

Dylai'r ysbyty roi enw rhywun yn eich tîm gofal i'ch teulu neu ofalwyr a fydd eu prif berson cyswllt tra byddwch yn yr ysbyty.

Tra byddwch yn yr ysbyty

Dylai'r staff weithio gyda chi i gynllunio eich gofal a'ch gwellhad. Dylent siarad â chi am sut i ymdopi â'ch symptomau ac adnabod arwyddion y gallai eich anghenion iechyd meddwl fod yn newid. Dylai aelod o'ch tîm gofal ddiweddarau eich cynllun gofal gyda chi yn aml i wneud yn siŵr ei fod yn iawn o hyd.

Dylai eich tîm gofal eich helpu i deimlo eich bod mewn amgylchedd diogel a chefnogol. Dylent eich annog i fod yn rhan o'ch triniaeth a'ch gwellhad cymaint ag sy'n bosibl. Dylent gynnwys eich teulu neu ofalwyr mewn cyfarfodydd am eich gofal a'ch cymorth os byddwch wedi dweud bod hyn yn iawn.

Cadw mewn cysylltiad â bywyd y tu allan

Dylai eich tîm gofal eich helpu i gadw cysylltiadau â'ch bywyd y tu allan i'r ysbyty fel y gallwch fynd yn ôl atynt pan fyddwch yn teimlo'n well. Mae hyn yn cynnwys unrhyw waith, hyfforddiant neu ddysgu roeddech yn eu gwneud. Os ydych o dan 18 oed, dylai staff drefnu gyda rhywun o'ch ysgol neu'ch coleg i'ch helpu i gadw i fyny â'ch astudiaethau tra byddwch yn yr ysbyty.

Os bydd yr ysbyty yn bell o ble rydych fel arfer yn byw, efallai y bydd angen help ychwanegol arnoch i gadw cysylltiad â bywyd gartref. Dylai'r ysbyty wneud yn siŵr bod ymarferydd o'ch ward yn gweithio gydag ymarferydd yn ardal eich cartref i'ch cefnogi.

Sesiynau i'ch helpu i ymdopi yn well

Tra byddwch yn yr ysbyty efallai y cewch gynnig sesiynau cymorth penodol i'ch helpu i ddeall ac ymdopi â'ch problemau iechyd meddwl. Gelwir hyn yn seicoaddysg. Os byddwch yn cael cynnig y sesiynau hyn, dylent ddechrau pan fyddwch yn yr ysbyty a pharhau i redeg am gyfnod ar ôl i chi adael. Bydd hyn yn rhoi'r cyfle i chi brofi'r hyn rydych wedi'i ddysgu mewn bywyd bob dydd. Efallai y bydd yr ysbyty yn cynnig sesiynau ar wahân i'ch teulu neu ofalwyr i'w helpu i'ch cefnogi.

Efallai y cewch gynnig cymorth gan bobl eraill sydd wedi cael profiad o broblemau iechyd meddwl ac sydd wedi'u hyfforddi i helpu eraill. Gelwir hyn yn gymorth cyfoedion.

Gadael yr ysbyty

Dylai eich tîm gofal gynllunio'r broses o adael yr ysbyty gyda chi ymhell ymlaen llaw. Dylent weithio'n agos gydag unrhyw wasanaethau yn y gymuned a fydd yn eich cefnogi ar ôl i chi adael. Yn dibynnu ar eich amgylchiadau gallai hyn gynnwys eich meddyg teulu, gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol, gofal cymdeithasol, tai neu staff mewn cartref gofal.

Dylai eich tîm gofal roi gwybod i'ch teulu neu ofalwyr y dyddiad y byddwch yn gadael yr ysbyty a'u cynnwys yn y broses cynllunio. Dylent drafod sut ydych chi, a

pha gymorth sydd ei angen arnoch, os byddwch wedi dweud bod hyn yn iawn. Dylent weld a fydd angen help ychwanegol ar eich teulu neu ofalwyr.

Dylai eich tîm gofal gynnig y cyfle i chi dreulio peth amser allan o'r ysbyty cyn i chi adael, os hoffech wneud hynny. Gallai hyn eich helpu i ddod i arfer â bywyd y tu allan i'r ysbyty unwaith eto. Os roeddech yn gwneud unrhyw waith, hyfforddiant neu ddysgu cyn i chi fynd i mewn i'r ysbyty dylent eich helpu i ddychwelyd iddo yn raddol, ar gyflymder sy'n teimlo'n iawn i chi.

Cynllun ar gyfer aros mor iach â phosibl

Pan fyddwch yn paratoi i adael yr ysbyty, dylai aelod o'ch tîm gofal eich helpu i wneud cynllun ar gyfer aros mor iach â phosibl yn y dyfodol. Dylent anfon copi at bawb a fydd yn ymwneud â'ch cefnogi, gan gynnwys eich meddyg teulu. Dylai'r cynllun gynnwys:

- eich nodau o ran gwella
- sut i ymdopi â'ch symptomau
- beth i'w wneud mewn argyfwng
- eich meddyginiaethau a'ch triniaeth
- unrhyw waith, hyfforddiant dysgu neu weithgareddau cymdeithasol.

Gadael yr ysbyty

Dylai eich tîm gofal anfon gwybodaeth at eich meddyg teulu am y dyddiad y byddwch yn gadael yr ysbyty, pam aethoch i'r ysbyty a sut rydych ar hyn o bryd (os byddwch wedi cytuno iddynt wneud hyn). Dylent roi copi i chi. Gallant drefnu apwyntiad dilynol i chi weld eich meddyg teulu yn y pythefnos cyntaf ar ôl i chi adael yr ysbyty.

Dylai eich tîm gofal siarad â chi yn fanwl am ba gymorth arall y gallai fod ei angen arnoch ar ôl i chi adael yr ysbyty. Dylent wneud yn siŵr eich bod yn gwybod â phwy i siarad os byddwch yn teimlo'n bryderus neu'n ofnus, gan gynnwys y tu allan i oriau.

Dylai eich tîm gofal gysylltu â chi ychydig ddyddiau ar ôl i chi adael yr ysbyty i wneud yn siŵr bod pethau yn iawn. Dylent fod mewn cysylltiad yn gynt os byddant

yn poeni efallai na fyddwch yn ymdopi'n dda neu os byddant yn meddwl y gallech wneud niwed i chi eich hun.

Mae rhai sefydliadau hefyd a all helpu – gweler [ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?](#)

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Dylech fod yn rhan o bob penderfyniad am eich gofal fel y gallwch gytuno ar ba driniaethau sy'n debygol o fod fwyaf addas i chi. Dylai eich tîm gofal iechyd eich cynnwys drwy wneud y canlynol:

- siarad â chi fel eu bod yn deall yr hyn sy'n bwysig i chi
- rhoi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch fel y gallwch wneud penderfyniad
- esbonio pam eu bod yn meddwl na fydd rhywbeth sy'n cael ei grybwyll yma yn gweithio i chi ac esbonio unrhyw ffyrdd eraill o ddelio â'r broblem
- rhoi manylion rhywun yn eich tîm gofal y gallwch gysylltu â nhw os bydd gennych unrhyw gwestiynau.

Mae rhagor o wybodaeth am sut y dylech fod yn rhan o'ch gofal eich hun ar ein [gwefan](#).

Cwestiynau y gallech chi neu eich gofalwr eu gofyn

- Ble y gallaf gael cyngor am gymorth ariannol neu fudd-daliadau?
- Sut y gallaf barhau i gael y feddyginiaeth sydd ei hangen arnaf?
- Gyda phwy y dylwn siarad os byddaf yn dechrau teimlo'n sâl?
- Ble y gallaf gael cymorth parhaus yn fy ardal leol?
- Pa wasanaethau a chymorth sydd ar gael i helpu teuluoedd neu ofalwyr?

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

- Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, 0844 800 4361
www.carers.org
- MIND, 0300 123 3393
www.mind.org.uk

- Rethink Mental Illness, 0300 500 0927
www.rethink.org
- SANE, 0300 304 7000
www.sane.org.uk
- Young Minds, 0808 802 5544 (llinell gymorth i rieni)
www.youngminds.org.uk

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.

Efallai y byddwch hefyd eisiau darllen gwybodaeth NICE i'r cyhoedd ar [brofiadau cleifion mewn gwasanaethau iechyd meddwl i oedolion](#). Mae'n nodi'r hyn y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG.

Beth yw canllawiau NICE?

Mae NICE yn rhoi cyngor i staff sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Mae ein canllawiau yn eu helpu i roi'r gofal gorau i bobl sydd â chyflyrau ac anghenion gwahanol. Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl sydd wedi cael eu heffeithio gan broblemau iechyd meddwl a staff sy'n eu trin neu'n eu cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael. Gallwch ddarllen y [canllaw a ysgrifennwyd ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd a gofal](#).

ISBN: 978-1-4731-2103-4