YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

Ymwybodol o Ofalwyr

gofalwyr CYMRU

Cynnwys gofalwyr di-dâl wrth ryddhau cleifion o'r ysbyty / trosglwyddo gofal

Canllaw i staff gofal iechyd

Mae gofalydd yn unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am gyfaill neu aelod o'r teulu sydd oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethineb yn methu ymdopi heb eu cefnogaeth. Mae mwy na 310,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru.

Mae gan ofalydd di-dâl yr hawl:

- i gael eu cynnwys mewn cynlluniau rhyddhau claf sy'n eu heffeithio
- i wneud penderfyniad gwybodus am faint o ofal maen nhw'n fodlon ac yn gallu ei ddarparu pan gaiff rhywun maen nhw'n gofalu amdanynt eu rhyddhau o'r ysbyty

Mae nifer o fanteision i gynnwys gofalwyr di-dâl wrth dderbyn claf i'r ysbyty:

- Maent yn ffynhonnell gwybodaeth a mewnwelediad bwysig am y claf
- Mae'r rhyddhau yn gweithio'n well pan mae pawb ar yr un dudalen
- Mae gofalwyr yn cael gwell cefnogaeth ac o'r herwydd yn llai tebygol o gyrraedd pwynt o argyfwng
- Mae gwell cyfathrebu gyda gofalwyr yn golygu y bydd methu rhyddhau claf neu argyfyngau ar ôl eu rhyddhau yn digwydd yn llai aml

Beth am gyfrinachedd?

- Mae gan gleifion sy'n oedolion a chanddynt gapasiti meddyliol yr hawl i benderfynu pwy sy'n cael gwybodaeth
- Gwnewch yn siŵr y gofynnwyd i'r claf â phwy y gellir rhannu gwybodaeth, eu bod yn deall pam rydych yn rhannu gwybodaeth gyda'u gofalydd/wyr, yn deall y gallant awdurdodi diweddariadau cyffredinol ond y gallant ofyn am gadw gwybodaeth benodol yn ôl
- Gofalwch eich bod yn gwybod â phwy y gellir rhannu gwybodaeth
- Hyd yn oed os na roddodd y claf ganiatâd, mae gan ofalydd yr hawl i gael gwybodaeth a chael eu cynnwys mewn penderfyniadau fydd yn eu heffeithio, fydd yn ddigon iddynt wneud dewis gwybodus am a fyddant yn derbyn neu'n parhau i ysgwyddo cyfrifoldebau gofalu wedi rhyddhau'r claf o'r ysbyty

Os nad ydych yn siŵr pa mor agos y mae rhywun at y sefyllfa neu faint maen nhw'n wybod gofynnwch gwestiynau fel:

Beth yw'r peth olaf a ddywedwyd wrthych?

Pa newidiadau ydych chi wedi sylwi arnynt?

1 Mae'r canllawiau hyn ar gyfer staff clinigol sy'n darparu gofal beunyddiol yn unig. Dylai staff clinigol a chanddynt gyfrifoldeb am reoli gwasanaeth neu ward droi at y **canllawiau polisi** manylach.

Adnabod gofalwyr di-dâl

- Wrth dderbyn claf i'r ysbyty, holwch pwy sy'n cyfrannu at ofalu am y claf
- Nid yw pawb yn uniaethu â'r term 'gofalydd', ceisiwch ofyn yn hytrach:

A oes unrhyw un sy'n eich helpu gartref?

Ydych chi'n helpu gofalu am [y claf] gartref?

Gofalwch:

✓ Y cafodd gwybodaeth am unrhyw ofalwyr di-dâl ei chofnodi ar gofnod y claf

✓ Y cofnodwyd caniatadau ar gofnod y claf

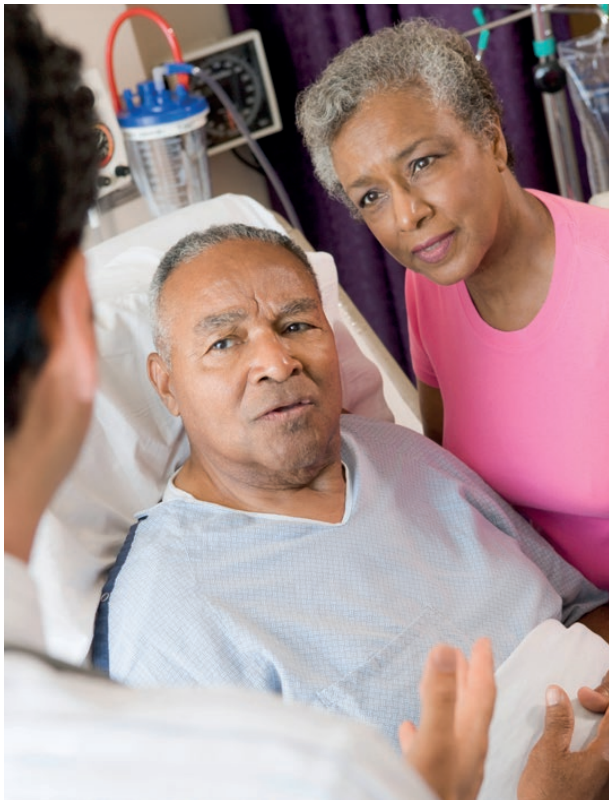
Cofiwch:

✓ Y gall gofalwyr fod o unrhyw oed a'u bod yn cynnwys llawer o blant ac oedolion ifanc

✓ Y gall gofalwyr gefnogi rhywun ag anabledd dysgu, neu faterion iechyd meddwl neu'n defnyddio sylweddau, ac nid yn unig bobl a chanddynt gyflyrau iechyd corfforol

✓ Y gall y claf a dderbyniwyd i'r ysbyty fod yn ofalydd eu hunain

✓ Weithiau gall dau berson fod yn gyd-ofalwyr, h.y. y naill yn gofalu am y llall mewn ffyrdd gwahanol



Cyfathrebu gyda gofalwyr di-dâl

Gofalwch:

✓ Eich bod yn parchu'r mewnwelediadau sydd gan ofalydd di-dâl am y person maen nhw'n gofalu amdanynt

✓ Fod gofalwyr yn cael eu cynnwys yn y sgwrs 'Beth sy'n Bwysig i mi'

✓ Fod gofalwyr yn cael gwybod pa lefel o ofal mae person ei angen os yw hyn wedi newid

✓ Fod gofalwyr yn cael copi o'r Cynllun Rhyddhau

✓ Fod gan ofalwyr wybodaeth am agweddau 'technegol' pwysig o ofal gartref, e.e. cymryd hylif, meddyginiaethau, symud a thrin

✓ Fod gofalwyr yn gwybod beth i'w wneud os oes problem

✓ Eich bod yn cynnig ysgrifennu gwybodaeth i lawr os oes llawer i berson ei dreulio

Ymwybodol o Ofalwyr

Paratoi ar gyfer rhyddhau claf / trosglwyddo gofal

Mae angen i ofalwyr di-dâl sy'n darparu gofal gartref fod ynghlwm wrth y sefyllfa o adeg derbyn y claf i'r ysbyty ymlaen a dylent gael gwybodaeth reolaidd am gynlluniau rhyddhau. Mae'n hanfodol fod safbwyntiau gofalwyr di-dâl yn cael eu cynnwys mewn trafodaethau MDT – mae'n helpu os oes gan rywun gyfrifoldeb penodol am hyn.

Dilynwch y camau yn y canllawiau D2RA (Rhyddhau i Wella yna Asesu), ond gofalwch fod cyfathrebu gydag unrhyw ofalydd/wyr di-dâl yn cael yr un pwysau a sylw â chyfathrebu gyda'r claf er mwyn ei gwneud yn fwy tebygol y bydd y rhyddhau yn llwyddiannus.

Ar gyfer yr holl lwybrau D2RA, gwiriwch fod y gofalydd yn gwybod am y gwasanaethau cymorth sydd ar gael yn y gymuned fel ei bod yn fwy tebygol y byddant yn gallu dechrau neu barhau i ddarparu cefnogaeth.

Cefnogi gofalwyr di-dâl

Mae gofalwyr angen gwybodaeth am beth i'w ddisgwyl yn yr ysbyty ac adref – dylech fod ar gael i siarad â'r gofalydd a chofiwch roi unrhyw Ganllaw / Pecyn Gwybodaeth i Ofalwyr sydd ar gael iddynt. Dylai hwn gynnwys:

- Eu hawl i gael Asesiad o Anghenion Gofalwyr a sut i ofyn am un
- Cefnogaeth sydd ar gael yn eu hardal megis seibiannau neu egwylion byr
- Gwasanaethau sydd ar gael yn eu hardal, megis y cyngor lleol neu Ganolfan Gofalwyr a mudiadau sy'n darparu cymorth ymarferol yn y cartref
- Llinellau cyngor neu gymorth sydd ar gael gan fudiadau cenedlaethol

D.S. Canllaw penodol ar gyfer eich ardal chi sydd orau, ond os nad oes un ar gael, mae canllaw un dudalen ar gyfer gofalwyr ar gael i fynd gyda'r canllaw hwn i staff.

Gofalwch eich bod yn gwybod at bwy yn eich gwasanaeth y gallwch gyfeirio gofalydd i gael cefnogaeth ychwanegol, megis Swyddog Gofalwyr (gall teitlau swyddi amrywio mewn lleoliadau gwahanol).

Pa gamau allwch **chi** eu cymryd i gefnogi gofalwyr di-dâl?

- Cofrestrwch i gael hyfforddiant Ymwybyddiaeth Gofalwyr
- Gwyliwch rai o'n **fideos** byr am hawliau & phrofiadau gofalwyr di-dâl
- Gwnewch yn siwr eich bod yn gofyn wrth dderbyn claf a oes ganddynt ofalydd/wyr
- Gofalwch fod gofalwyr di-dâl yn rhan o'r sgyrsiau 'Beth sy'n Bwysig i mi'?
- Rhowch unrhyw Ganllawiau Gofalwyr / deunyddiau Pecyn Gwybodaeth sydd ar gael yn eich gwasanaeth
- Gofalwch fod gofalwyr yn gwybod fod ganddynt hawl cyfreithiol i gael asesiad o'u hanghenion
- Gwnewch ddefnydd o wybodaeth gofalydd di-dâl am ofalu am eich claf
- Gofalwch eich bod yn gwybod â phwy y gallwch ac y dylech rannu gwybodaeth
- Os na allwch siarad â gofalydd di-dâl ar y pryd oherwydd prinder amser, gofalwch eich bod yn mynd yn ôl a chael sgwrs wedyn, neu trefnwch amser i siarad
- Dysgwch fwy am wasanaethau ar gyfer gofalwyr di-dâl yn eich ardal
- Darganfyddwch ymhle mae'r wybodaeth hon yn cael ei chadw'n gyfredol yn eich gwasanaeth
- Darganfyddwch sut i atgyfeirio at y Swyddog Gofalwyr yn eich gwasanaeth (gall teitlau swyddi amrywio)
- Meddyliwch am ddod yn Hyrwyddydd / Arweinydd Gofalwyr (gall teitl y rôl amrywio) o fewn eich gwasanaeth

Adnoddau a rhagor o wybodaeth

Mae gan brosiect Ymwybodol o Ofalwyr adnoddau dogfennol a fideo, ynghyd â hyfforddiant rhad ac am ddim ar gyfer gweithwyr iechyd. Dysgwch fwy yma: **carers.org/prosiect-ymwybyddiaeth-o-gofalwyr**

Cysylltwch â ni i gael mwy o gymorth a gwybodaeth am gynnwys a chefnogi gofalwyr.

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru
wales@carers.org
0300 772 9702

Gofalwyr Cymru
info@carerswales.org
029 2081 1370

Mae © Ymwybodol o Ofalwyr yn brosiect partneriaeth a ariennir gan Lywodraeth Cymru ac a arweinir gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a Gofalwyr Cymru.

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**