

Pecyn gwybodaeth mynediad at ofal iechyd

Ar gyfer pobl ag anableddau dysgu,
eu teuluoedd a'u gofalwyr



Ynglŷn â'r pecyn hwn

Mae'r pecyn gwybodaeth hwn wedi'i lunio gan Sefydliad Paul Ridd a Mencap Cymru i helpu pobl ag anabledd dysgu a'u teuluoedd a'u gofalwyr i gael mynediad at ofal iechyd mewn ffordd ddiogel a chyfartal.

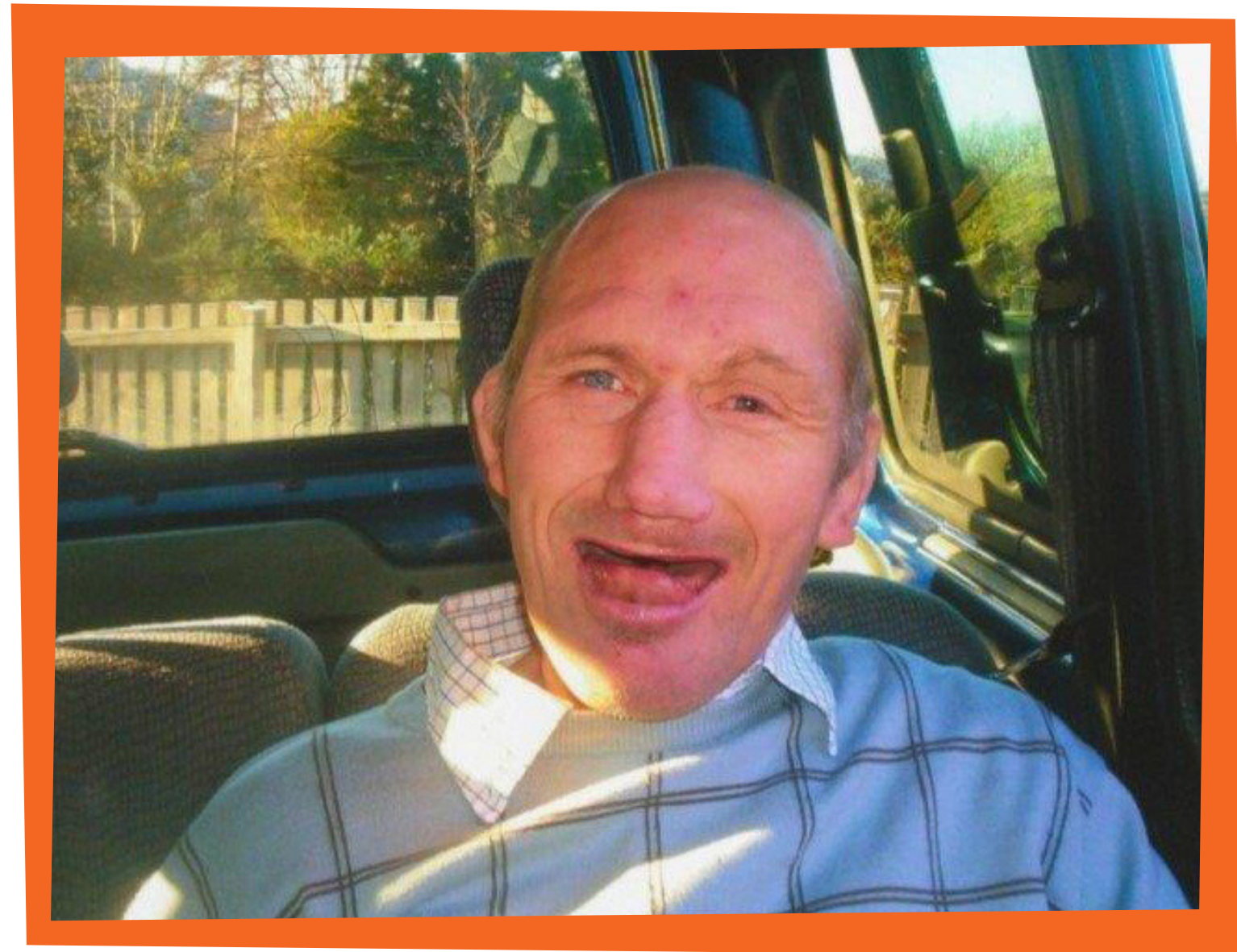
Bydd yr wybodaeth yn y pecyn hwn yn helpu i'ch galluogi chi trwy wybodaeth. Bydd yn eich helpu i wybod ac i ddeall pa hawliau sydd gennych chi a pha gefnogaeth sy'n barod yn ei le i roi cymorth i chi.

Byddwch yn gallu dod o hyd i'r holl offer a'r wybodaeth sydd eu hangen arnoch i gael gofal iechyd cyfartal.

Cysylltwch â ni os oes arnoch chi angen help neu gyngor pellach. Gellir dod o hyd i fanylion cyswllt ar ddiwedd y pecyn hwn.



Sefydliad Paul Ridd



I gael mwy o wybodaeth a darllen stori Paul, ewch i: paulriddfoundation.org

Cychwynnwyd Sefydliad Paul Ridd i gefnogi pobl ag anabledd dysgu, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Mae arnon ni eisiau i gymdeithas weld gwerth pobl ag anabledd dysgu ac mae arnon ni eisiau iddynt gael gwasanaeth teg a chyfiawn wrth dderbyn gofal iechyd.

Mae arnon ni eisiau i nyrsys, gofalwyr a phobl ag anabledd dysgu a'u teuluoedd fod yn gyfarwydd â'r Pecyn Gofal, y proffil iechyd a'r logo.

Trwy ddefnyddio'r proffil iechyd, cael hyfforddiant o ymwybyddiaeth o anabledd dysgu a sicrhau bod y Pecyn Gofal yn cael ei gadw ato, ein gobaith yw na fydd yr hyn a ddigwyddodd i Paul yn digwydd i unrhyw un arall ag anabledd dysgu.

Yn y bôn, trwy gyfrwng gwybodaeth a hyfforddiant, mae arnon ni eisiau GALLUOGI pobl i wneud gwahaniaeth i ofal iechyd pobl ag anabledd dysgu.



Sefydliad Paul Ridd



Ein Prif Nodau

- Gwasanaeth Nyrs Gyswilt Gofal Sylfaenol ac Aciwt ym mhob bwrdd iechyd
- Archwiliad Iechyd Blynyddol o Ansawdd i bawb
- Eiriolwyr Anabledd Dysgu ar bob ward ym mhob ysbyty
- System Fflagio TG
- Ffeil Adnoddau Pecyn Gofal a Phecynnau Logo ar bob ward
- Hyfforddiant Codi Ymwybyddiaeth Gorfodol ar gyfer HOLL STAFF Y GIG.



Mencap Cymru

Mae Mencap Cymru yn ddarparwr gwasanaethau cefnogaeth uniongyrchol ar gyfer pobl ag anabledd dysgu. Maen nhw hefyd yn fudiad ymgyrchu a dylanwadu sydd am i Gymru fod y lle gorau i bobl ag anabledd dysgu fyw ynddo. Yma yn Sefydliad Paul Ridd rydyn ni â'r ffrind o fedru gweithio ochr yn ochr â hwy.

Y mae popeth y mae Mencap Cymru yn ei wneud ynghylch sicrhau bod pobl yn cynnwys ac yn gwrando ar bobl ag anabledd dysgu ac yn eu parchu mewn ffordd gyfartal.

Mae Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru, sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener ac ar gael i bawb yng Nghymru, pa un a ydych chi'n berson ag anabledd dysgu, yn aelod o'r teulu neu'n ffrind.

Gallant roi cyngor i chi, eich helpu i gael mynediad at wasanaethau, dweud wrthyich chi beth yw eich hawliau, a rhoi cefnogaeth i chi herio penderfyniadau.

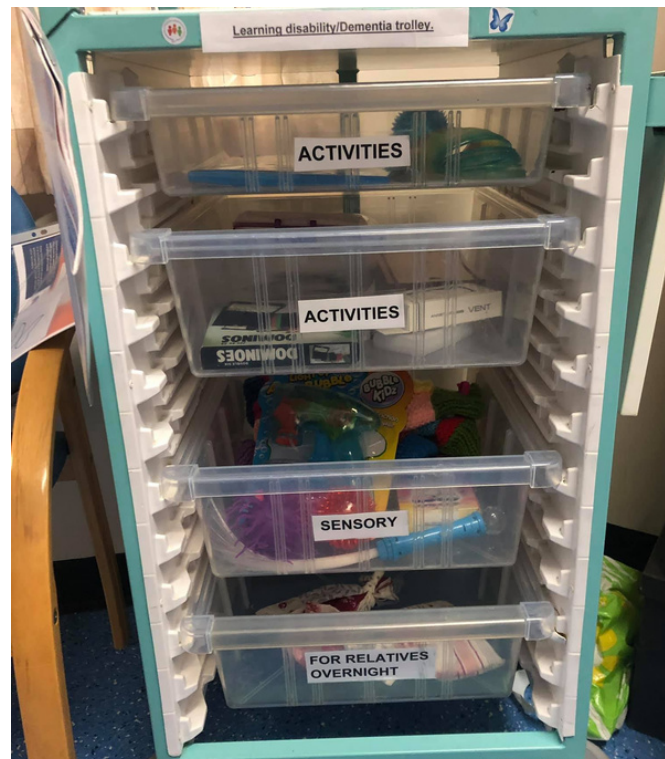
I gael rhagor o wybodaeth ewch i:
cymru.mencap.org.uk



Addasiadau rhesymol

Dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, gall pobl ag anabledd dysgu ddisgwyl cael addasiadau rhesymol wedi'u gwneud, i wneud eu hymweliad â'r meddyg teulu neu'r ysbyty yn brofiad mwy adeiladol.

Maen nhw'n "ddyletswydd disgwyledig" sy'n golygu bod mudiadau gofal iechyd yn gorfod ystyried yr addasiadau rhesymol sydd eu hangen cyn i'r person ddod, felly mae'n rhaid iddyn nhw gynllunio o flaen llaw.



Enghreifftiau:

- Apwyntment ar adeg mwy tawel, neu apwyntment ychydig yn hirach
- Ystafell dawel i aros ynddi yn yr Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys neu yn adran y cleifion allanol
- Llythyrau apwyntment hawdd eu deall
- Staff meddygol i ddefnyddio iaith mwy syml
- Llawer o driniaethau yn cael eu gwneud dan un anesthetic
- Gwahodd y claf i ymweliad cyfnodediad i leihau pryder.

Archwiliad Iechyd Blynyddol



Mae hwn yn archwiliad iechyd sy'n cael ei gyflawni unwaith y flwyddyn ar gyfer unrhyw un ag anabledd dysgu sydd dros 18 oed, er mae hyn yn cael ei adolygu ar gyfer ei newid i 14 oed. Nid oes rhaid i chi fod yn sâl i'w gael.

Er mwyn cael un, mae'n RHAID i chi i ddechrau edrych a ydych chi ar gofrestr anabledd dysgu eich meddyg teulu, neu wneud cais i gael eich ychwanegu arni.

Os nad yw hyn yn bosibl, cysylltwch â ni ar dîm nyrsio anabledd dysgu eich cymuned leol.

Mae'r archwiliad iechyd yn archwiliad corfforol, ac arolygiad meddygol a meddyginiaethol. Dylai unrhyw broblemau iechyd sy'n codi gael eu crynhoi mewn Cynllun Gweithredu Iechyd, gyda chamau penodol, syml, i wella eich iechyd.

Dylid gosod dyddiad arolwg ar gyfer bob gorchwyl a dylai'r cynllun gweithredu hwn gael ei rannu â chi, a'i roi i chi ar ddiwedd yr Archwiliad Iechyd Blynyddol.

Dylai hefyd gynnwys nodyn atgoffa ar gyfer archwiliad pellach.

Mae hefyd yn ffordd dda iawn i chi a'ch meddyg ddod i adnabod eich gilydd!



Beth i'w ddisgwyl

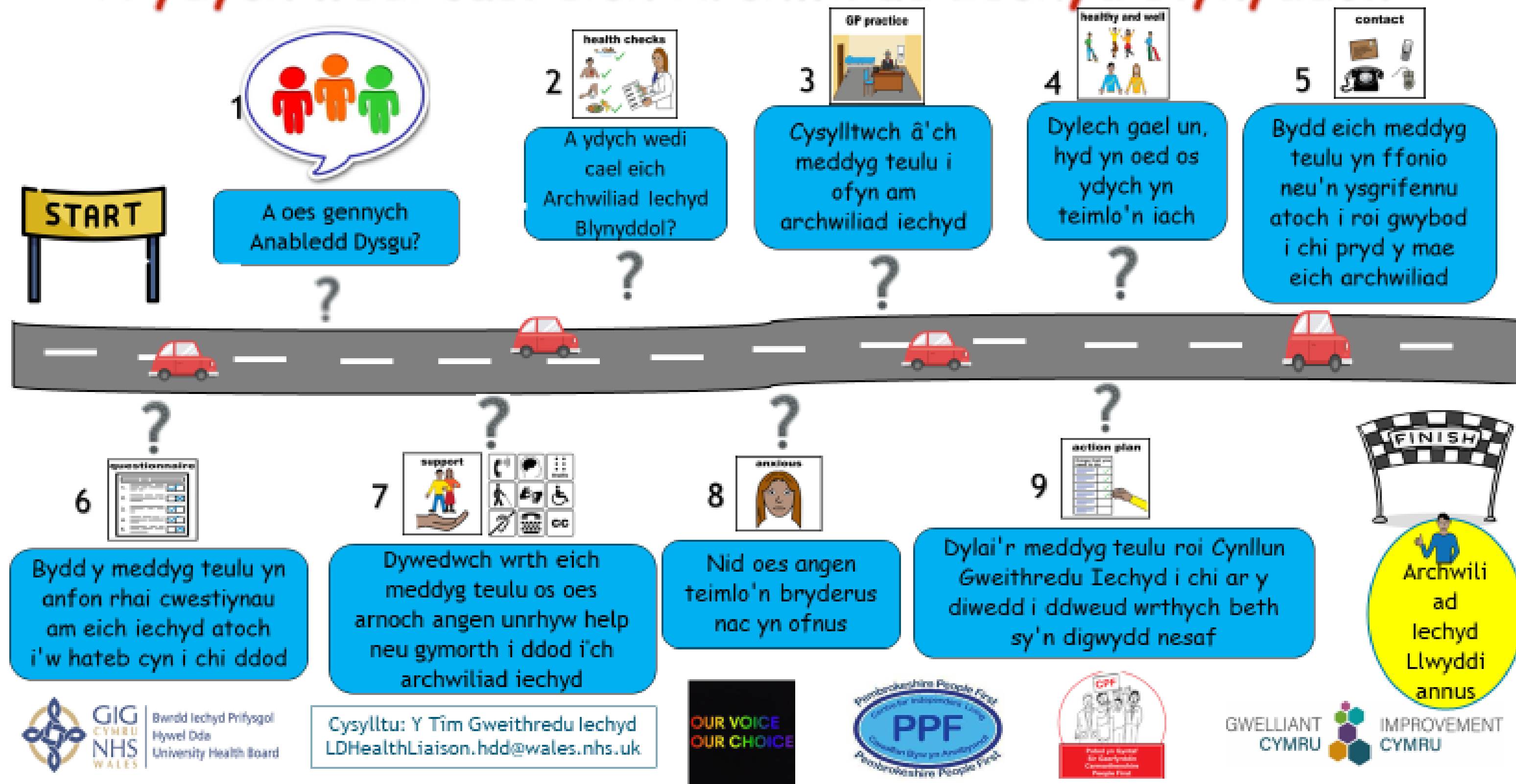
Yn ystod eich Archwiliad Iechyd Blynyddol, bydd meddyg neu nyrs yn:

- Edrych ar eich pwysedd gwaed ac yn gwrandao ar eich calon.
- Gofyn i chi beth rydych chi'n ei fwyta, a ydych chi'n gwneud ymarferion, a holi am eich meddyginiaeth.
- Gwneud archwiliad ar eich clyw a'ch golwg.
- Cymryd prawf gwaed a/neu brawf dŵr.
- Siarad â chi ynghylch y ffordd rydych chi'n teimlo ac a oes gennych chi unrhyw bryderon.
- Efallai hefyd y byddan nhw'n gofyn am brofion neu archwiliadau pellach.

Mae'r Archwiliad Iechyd Blynyddol yn ffordd ardderchog o gadw'n iach, gan y bydd eich iechyd cyffredinol yn cael ei fonitro'n rheolaidd.

Ewch â rhywun gyda chi bob amser os yw'n gwneud i chi deimlo'n fwy cyfforddus. Cymerwch eich amser a gofynnwch gymaint o gwestiynau ag y mae arnoch chi eisiau.

A ydych wedi cael eich Archwiliad Iechyd Blynyddol?



Diolch gymaint i eiriolwyr archwiliadau iechyd BIP Hywel Dda a luniodd yr adnodd rhyfeddol hwn!

Proffil Iechyd Unwaith i Gymru

GWELLIANT CYMRU IMPROVEMENT CYMRU GIG CYMRU NHS WALES

Health Profile

This document gives you information that will help you to provide healthcare for me. Please read it carefully and use the information it contains.

My name is: _____

I like to be known as: _____

My date of birth is: _____

In an emergency please contact: _____

Date this form was completed: _____

A photo of me can be put here

1

Yng Nghymru, mae'r Proffil Iechyd Unwaith i Gymru yn cynnwys gwybodaeth am iechyd person, eu dull o gyfathrebu, y ffordd sydd orau ganddynt o ddiwallu eu hanghenion gofal a chefnogaeth. Bydd yn helpu staff y GIG i wneud addasiadau rhesymol i sicrhau gofal iechyd da ar gyfer pobl ag anabledd dysgu. Mae hefyd yn cynnwys canllawiau ynghylch yr angen o gofnodi'r anghenion hyn.

Pethau i'w cofio:

- Ewch ag ef i bob apwyntment meddygol, rhai wedi'u cynllunio o flaen llaw neu apwyntments argyfwng.
- Cofiwch ei ddiweddarau, gan ei fod yn “ddogfen byw” a dylid gwneud unrhyw newidiadau i unrhyw beth perthnasol.
- Cofiwch ofyn am help i'w lenwi os oes angen.
- Ewch i paulriddfoundation.org, dan “Adnoddau” i argraffu copi, ac i weld y canllawiau ynghylch sut i fynd ati i'w lenwi.



Ffonio GIG 111 Cymru

NHS 111 *Wales* **GIG 111** *Cymru*

- Mae GIG 111 Cymru yn wasanaeth ffôn **rhad ac am ddim**, sydd ar gael 24 awr y dydd, bob dydd.
- Y mae gwefan ar gael hefyd ble gallwch gael llawer o wybodaeth Hawdd ei Deall: 111.wales.nhs.uk.

Gallwch ddefnyddio'r gwasanaeth hwn:

- Os ydych chi'n teimlo'n sâl ac nid ydych yn gwybod beth i'w wneud.
- Os oes arnoch chi angen gwybodaeth am wahanol afiechydon a gwasanaethau iechyd lleol.
- Os oes arnoch chi angen eich meddyg ond mae'r feddygfa ar gau.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwylans Cymru

Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Ffonio 999

Os byddwch chi'n ffonio 999 i gael ambiwlans, bydd y gwasanaegth ambiwlans yn gofyn cwestiynau i chi i weld beth sy'n bod a pha mor ddifrifol yw'r broblem.

Rhoddir lliw i bob galwad 999, sef **coch**, **ambr** neu **wyrdd**, fel goleuadau traffig.

Bydd y lliwiau yn helpu'r gwasanaeth ambiwlans wybod pa mor ddifrifol yw eich problem a pha mor gyflym i anfon help.



Galwadau coch

Mae'r rhain yn argyfyngau sy'n peryglu bywyd. Mae peryglu bywyd yn golygu pan fydd rhywun yn sâl iawn ac y gallan nhw farw os na fyddan nhw'n cael help ar unwaith.

Galwadau ambr

Mae'r rhain yn broblemau difrifol ond sydd ddim yn peryglu bywyd.

Galwadau gwyrdd

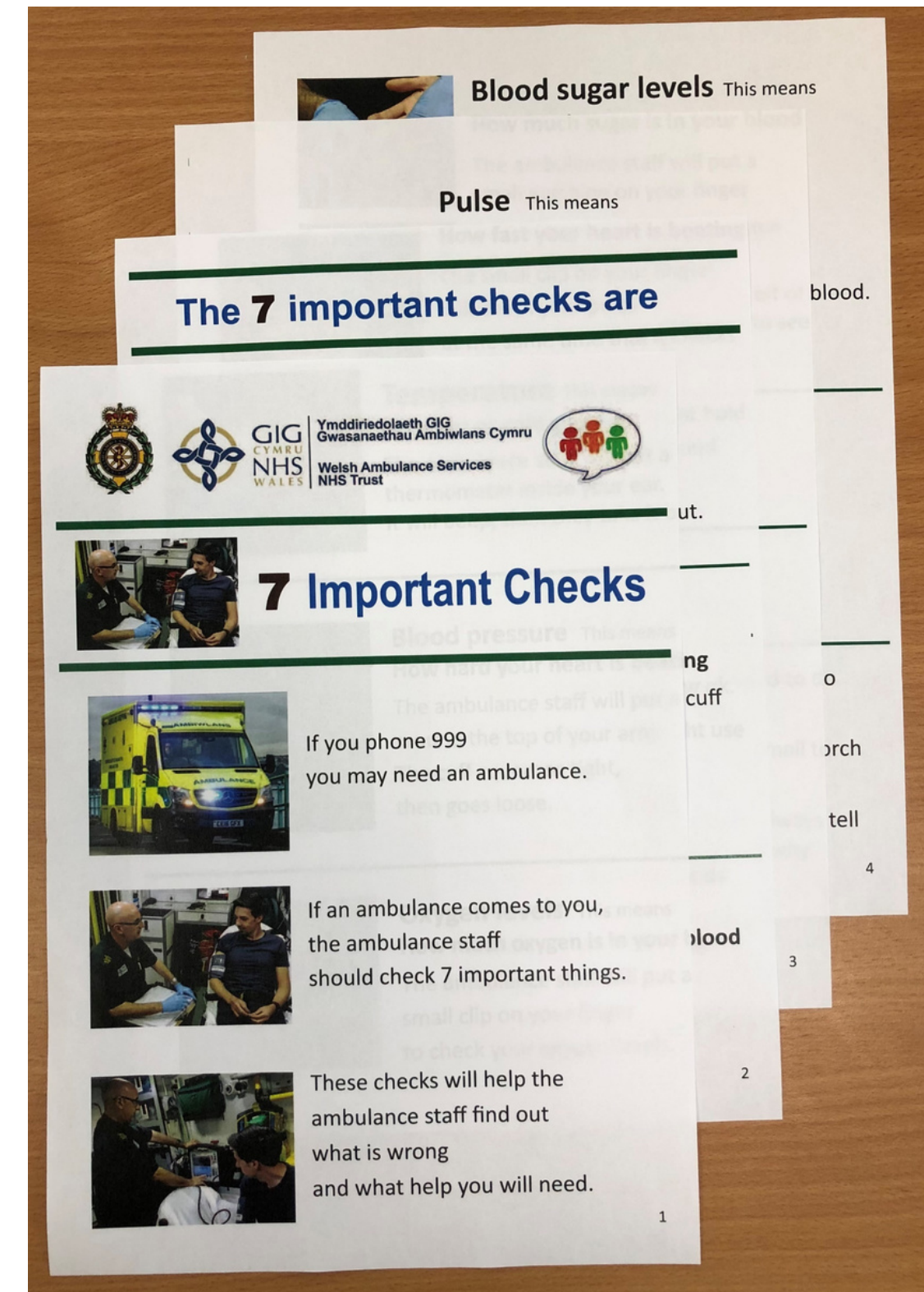
Nid yw'r rhain yn pergylu bywyd ac nid ydynt yn ddifrifol.

Beth i'w ddisgwyl

Os byddwch chi'n ffonio 999, efallai y bydd arnoch chi angen ambiwlans.

Os bydd ambiwlans yn dod atoch chi, dylai staff yr ambiwlans wneud prawf ar saith o bethau pwysig sy'n ymwneud â chi. Y pethau hyn yw:

- Tymheredd
- Pwysedd gwaed
- Lefelau ocsigen
- Curiad y galon
- Anadlu
- Siwgr gwaed
- Sgôr poen



E-bostiwch PECI.team@wales.nhs.uk os hoffech chi gael copi o'r daflen hon.

Mynd i'r ysbyty-ymweliad wedi'i gynllunio

Mae hi mor bwysig cysylltu â gwasanaeth y nyrs gyswllt cyn mynd i mewn i'r ysbyty, fel bod ganddyn nhw gymaint o wybodaeth amdano chi â phosibl.

Oherwydd, cynta'n byd y dônt yn ymwybodol ohonoch chi neu rywun ag anabledd dysgu rydych chi'n gofalu amdano, gorau'n byd fydd y cynllunio a'r gefnogaeth y gallan nhw eu rhoi yn eu lle.

Byddwch hefyd yn gallu trafod unrhyw anghenion penodol â nhw, fel mynediad at gyfleusterau neu pa un a fydd arnoch chi angen cadair ogwyddol os bydd teulu yn aros.

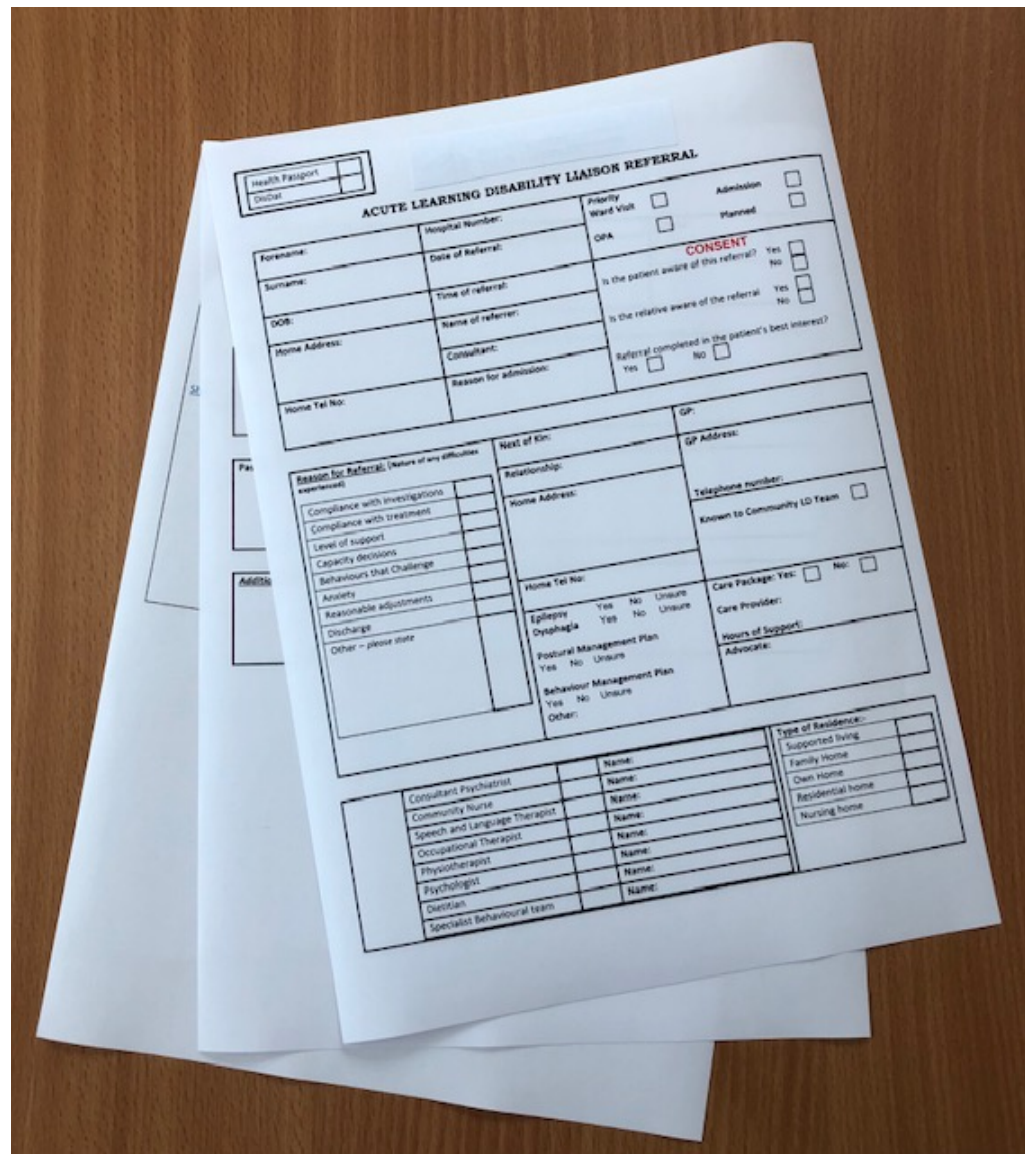
Gweler ein gwefan am restr lawn o rifau cyswllt ar gyfer nyrs gyswllt eich ysbyty, neu i gysylltu â ni.

Pan fyddwch chi yn yr ysbyty, gofynnwch a oes Eiriolwr Anabledd Dysgu ar y ward.

Eu gwaith yw helpu i wneud eich arhosiad yn yr ysbyty yn un cadarnhaol, ac i sicrhau bod y gweithwyr gofal iechyd i gyd yn ymwybodol efallai y bydd arnoch chi angen ychydig o help ychwanegol.



Ffurflen Atgyfeirio Gyswilt ar gyfer Anabledd Dysgu Aciwt



Cyn ymweliad â'r ysbyty

Os oes arnoch chi, neu rywun rydych chi'n gofalu amdano, angen mynd i'r ysbyty ar gyfer apwyntment cleifion allanol wedi'i gynllunio neu ar gyfer triniaeth, llenwch y ffurflen hon a'i hanfon at y nyrsys cyswilt ar gyfer eich ysbyty cyn gynted â phosibl.

Y ffordd hon gallant drefnu a rhoi unrhyw gefnogaeth ychwanegol yn ei le ar eich cyfer chi.

Ffoniwch Sefydliad Paul Ridd neu'r nyrsys cyswilt i gael copi.



Mynd i'r ysbyty-ymweliad heb ei gynllunio

Gweler ein gwefan am restr lawn o rifau cyswllt ar gyfer nyrs gyswllt eich ysbyty, neu cysylltwch â ni.

Os byddwch chi, neu rywun rydych chi'n gofalu amdano, yn mynd yn sâl ac yn cael eich rhuthro i'r ysbyty, mae'n angenrheidiol cysylltu â'r nyrs gyswllt o fewn pedair awr.

Mae hefyd yn hanfodol bod eich proffil iechyd yn cael ei roi i unrhyw staff gofal iechyd yn syth fel bo unrhyw addasiadau rhesymol yn cael eu gwneud ar eich cyfer chi.

Gwasanaeth Nyrs Gyswilt Anabled Dysgu Aciwt

Pan fu Paul farw, roedd dwy nyrs gyswilt anabled dysgu aciwt ledled Cymru.

Rydym wrth ein boddau bod 19 nyrs ar draws y saith bwrdd iechyd bellach.

Maen nhw yno i'ch cefnogi chi o fewn lleoliad yr ysbyty ac i helpu i wneud eich ymweliad â'r ysbyty yn brofiad da.

Gadewch i ni wybod sut brofiad a gawsoch; mae arnon ni eisiau clywed eich hanesion. Mae arnon ni hefyd eisiau i'r gwasanaeth hwn ehangu, fel bo pob adborth, boed gadarnhaol neu negyddol, yn ei helpu i dyfu.

Cysylltwch â ni os oes arnoch chi angen gwybod sut i gysylltu â'r nyrs gyswilt ar gyfer eich ysbyty leol.



Eiriolwyr Anabledd Dysgu

Mae Sefydliad Paul Ridd wedi hyfforddi dros 2,000 o eiriolwyr anabledd dysgu o fewn ysbytai yng Nghymru, ac mae mwy o eiriolwyr yn cael eu hyfforddi bob mis!



Mae Eiriolwyr Anabledd Dysgu yno i'ch cefnogi chi a'ch teulu pan fyddwch yn yr ysbyty, trwy wneud unrhyw addasiadau rhesymol y gall fod arnoch chi eu hangen.

Byddan nhw hefyd yn atgoffa staff gofal iechyd ei bod yn bosibl y bydd arnoch chi angen cefnogaeth ychwanegol.

Edrychwch ar yr hysbysfwrdd ar eich ward i gael manylion y sawl sy'n eiriolwr y ward. Os nad oes gwybodaeth ar gael, gadewch i ni wybod.



Yn yr ysbyty

Mae'n **RHAID** dilyn y saith cam sydd mewn gwyrdd pan fydd claf sydd ag anabledd dysgu yn mynd i'r ysbyty.

Ewch i paulriddfoundation.org, dan "Adnoddau i rieni a gofalwyr" i argraffu copi ar gyfer yr adeg y byddwch chi'n mynd i'r ysbyty.



Maes Cynnwys

Gwella profiadau cyffredinol mewn ysbyta, a chanlyniadau o ganlyniad i hynny, i bobl ag anabledd dysgu a'u gofalwyr

Ysgogwyr

Cyfathrebu effeithiol â chleifion, gofalwyr, aelodau o'r teulu a chlinigwyr

Darparu gofal a thriniaethau urddasol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Adolygiad effeithiol a chynllunio effeithiol wrth anfon y claf adref

Ymyriadau

O fewn pedair awr o'i dderbyn neu iddo fynd i'r Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys:
-Rhoi gwybod i eiriolwr y claf/cydgysylltydd gofal/Rheolwr Gofal/Nyrs Gyswilt Aciwt/gwasanaethau arbenigol anabledd dysgu, i helpu i gysylltu ag adrannau archwilio
-Hysbysu'r perthynas agosaf a/neu'r gofalwr sylfaenol o'i dderbyn i'r ysbyty
-Gofyn am broffil iechyd, e.e. asesiad golau traffig ar gyfer y person

Yn ddyddiol, ni waeth beth fo hyd yr arhosiad:
-Cynllun gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, wedi'i lunio gyda'r claf, y gofalwyr sylfaenol a/neu'r teulu, ac wedi'i adolygu a'i ddiweddarau
-Cynllun gofal wedi'i drosglwyddo a'i rannu ag aelodau tîm y ward
-Nyrs a enwyd sy'n adnabyddedig i'r claf/teulu a'r staff eraill trwy gydol hyd yr arhosiad

O fewn saith diwrnod i'w dderbyn:
Cynnal trafodaeth lawn ag amlasiantaeth/teulu/gofalwyr, gyda'r bwriad o arolgyu cynnydd a/neu gynllunio ei anfon adref gan ddibynnu pa mor annibynnol yw'r claf a pha mor abl y mae.

Pethau i'w cofio

Gwnewch yn siŵr bod gennych chi'r copi diweddaraf o'ch proffil iechyd gyda chi a chopi o ddiagram y gyrrwr er mwyn i chi fedru sicrhau bod bob cam yn cael ei ddilyn yn gywir.

Gall y rhain gael eu lawrlwytho o'n gwefan www.paulriddfoundation.org

Health Profile

This document gives you information that will help you to provide healthcare for me. Please read it carefully and use the information it contains.

My name is: _____

I like to be known as: _____

My date of birth is: _____

In an emergency please contact: _____

Date this form was completed: _____

A photo of me can be put here

Interventions

Within four hours of admission or attendance at A&E:

- Notify patient advocate/care co-ordinator/ Care Manager/ Acute Liaison Nurse/specialist learning disability services to help liaison with investigating departments.
- Notify next of kin and/or primary carer of admission.
- Request health profile, e.g. traffic light assessment for the person.

Daily, regardless of length of stay:

- A person-centred care plan developed with the patient, primary carers and/or family, reviewed and updated.
- Care plan communicated and shared with ward team members.
- Named nurse identified to patient/family and other staff throughout the duration of stay

Days of admission:

- Multi-agency/family/carers discussion held, with the patient, carers and staff, reviewing progress and/ or planning discharge, on the independence of the patient and how

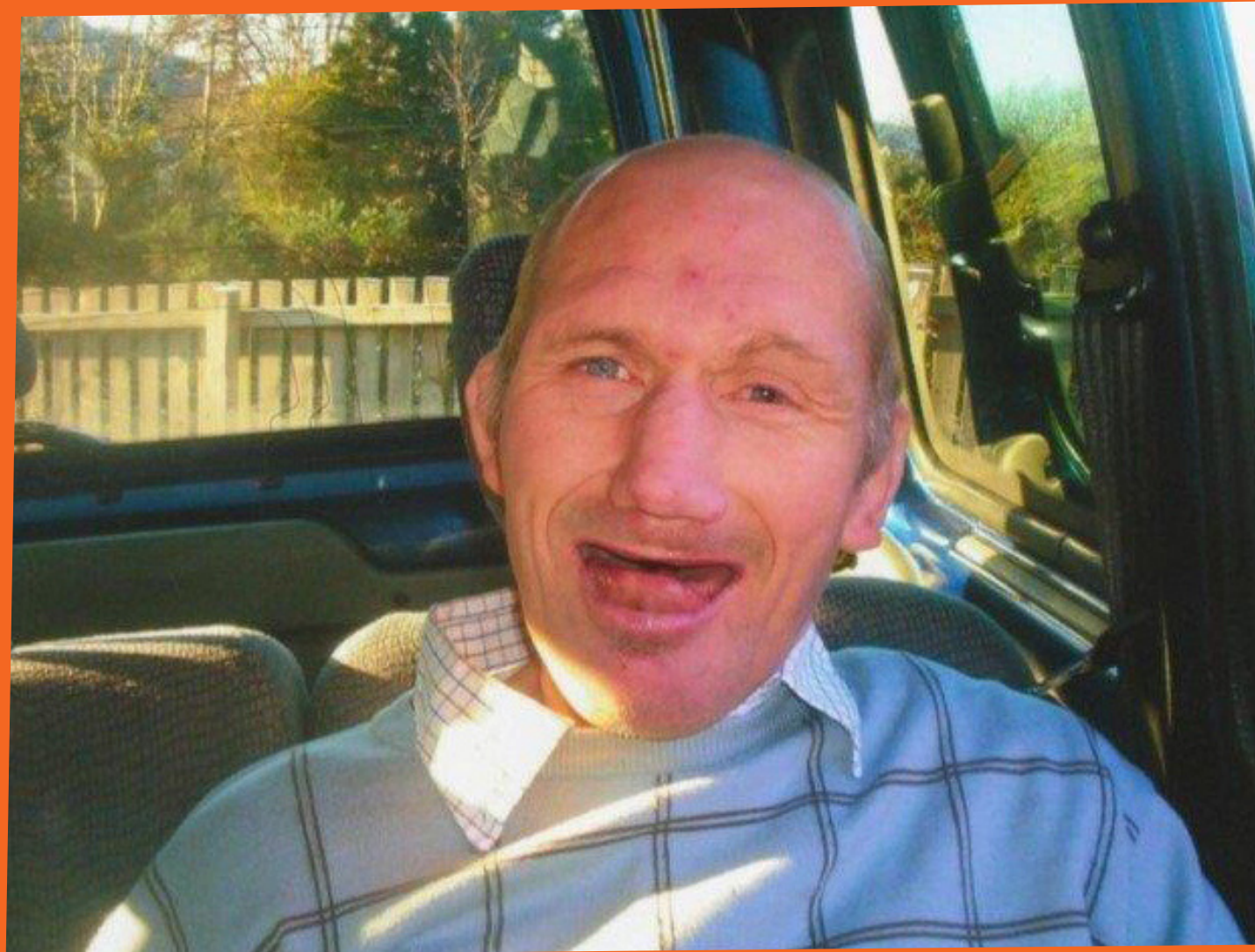
Mynd adref

Pan fyddwch chi'n barod i fynd adref, gwnewch yn siŵr bod cyfarfod effeithiol yn cael ei gynnal gyda phob parti yn cael eu cynnwys, megis teuluoedd, gofalwyr a staff gofal iechyd, fel eich bod yn medru cael eich anfon adref yn y ffordd mwyaf diogel bosibl i chi.

Cofiwch adael i ni wybod sut aeth eich arhosiad yn yr ysbyty, gan fod arnon ni eisiau clywed eich hanesion! Yn y ffordd hon gallwn ddathlu y pethau da ac ymgyrchu dros newid pan na fydd pethau'n mynd yn dda.



Diolch



Fe hoffen ni ddiolch i Mencap Cymru am eu cefnogaeth hael yn ariannu cynhyrchiad y pecynnau gwybodaeth hyn, yn ogystal â Sefydliad Austin Bailey am roi grant i ni.

Diolch i Y Dr Dawn Cavanagh am y sgwrs gychwynnol honno fisoedd lawer yn ôl pan ddaeth yr angen am y pecynnau hyn yn amlwg.

Yn ôl yr arfer, fe hoffen ni ddiolch i'n cefnogwyr sy'n gwneud i ni ddal ati pan glywn ni stori arall eto am ddiffyg gofal neu esgeulustod a theimlo fel rhoi'r ffidil yn y to...

Ond byddwn yn parhau i frwydro am gydraddoldeb mewn gofal iechyd ar gyfer pobl ag anabledd dysgu i barhau â gwaddol Paul.

Cysylltiadau

Sefydliad Paul Ridd

 paulriddfoundation.org

 info@paulriddfoundation.org

 01639 820026

 @Paulriddfound

 @thepaulriddfoundation

Mencap Cymru

 cymru.mencap.org.uk/

 gwybodaeth.cymru@mencap.org.uk

 0808 8000 300

 @MencapCymru

 @MencapCymru

Llinell Gymorth 0808 8000 300
Anabledd Dysgu Cymru: Dydd Llun-
ddydd Gwener

Rhifau defnyddiol

Timau Anabledd Dysgu Cymunedol

Byrddau Iechyd Bae Abertawe a Chwm Taf

TADC Pen-y-bont ar Ogwr - 01656 815353
TADC Gogledd Rhondda Cynon Taf - 01685 351279
TADC De Rhondda Cynon Taf - 01443 220418
TADC Abertawe - 01792 614100
TADC Castell Nedd Port Talbot - 01639 682869

Betsi Cadwaladr

TADC Conwy - 01492 575374
TADC Sir Ddinbych - 01824 712750
TADC Sir y Fflint - 01352 701081
TADC Gwynedd - 01341 424424
TADC Wrecsam - 01978 298484
TADC Ynys Môn - 01248 751830

Rhifau defnyddiol

Timau Anabledd Dysgu Cymunedol

Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro

TADC Caerdydd - 02920 674040

TADC Bro Morgannwg - 07821 808545

Y tu allan i oriau - 02920 788570

Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

TADC Blaenau Gwent - 01495 354666

TADC Caerffili - 01495 235532

TADC Sir Fynwy - 01873 735213

TADC Casnewydd - 01633 238956

TADC Torfaen - 01633 624101

Rhifau defnyddiol

Timau Anabledd Dysgu Cymunedol

Bwrdd Iechyd Hywel Dda

TADC Sir Benfro - 01437 772819
TADC Caerfyrddin - 01267 244388
TADC Llanelli - 01554 744264
TADC Ceredigion - 01545 572735

Bwrdd Iechyd Powys

TADC Powys - 01874 712644

Defnyddiwch y tudalennau canlynol ar gyfer gwneud nodyn o unrhyw rifau neu gysylltiadau defnyddiol:

Nodiadau: