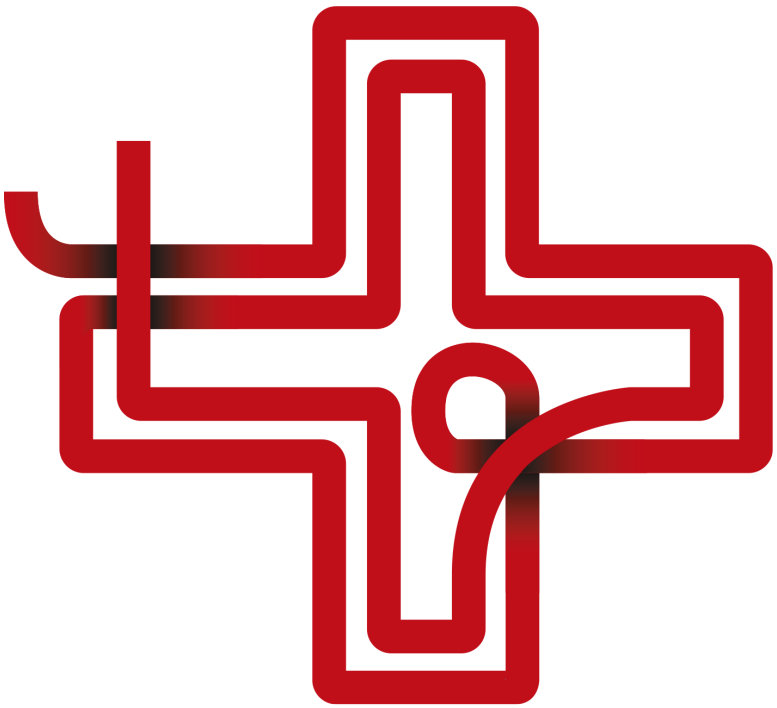
gofalwyr CYMRU

daflen ffeithiau

Dod allan o'r ysbyty



Mae'r daflen ffeithiau hon yn berthnasol i Gymru'n unig.

carerswales.org

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council
Cyngor Sir Ceredigion County Council
GIG Cymru NHS Wales
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board
Cyngor Sir Penfro Pembrokeshire County Council

Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru
West Wales Care Partnership

Ysgrifennwyd a chynhyrchwyd y llyfryn hwn gan Gofalwyr Cymru. Mae'r rhifyn hwn wedi'i ail-argraffu gan Bartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru ar gyfer gofalwyr ar draws rhanbarth Hywel Dda, gan ychwanegu'r logos sydd ar y clawr blaen a'r wybodaeth sydd ar y dudalen hon.

Eich cyngor sir lleol neu Wasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yw eich pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer cael gwybodaeth a chymorth.

Sir Gaerfyrddin
Gall gofalwyr sy'n edrych ar ôl rhywun yn Sir Gaerfyrddin gysylltu â Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Sir Gaerfyrddin am wybodaeth, cyngor a chymorth:

Ebost:	info@carmarthenshirecarers.org.uk
Ffôn:	0300 0200 002
Gwefan:	www.carmarthenshirecarers.org.uk/cy/cartref

Ceredigion
Gall gofalwyr sy'n edrych ar ôl rhywun yng Ngheredigion gysylltu â Chyngor Sir Ceredigion am wybodaeth, cyngor a chymorth:

Ebost:	contactsocservs@ceredigion.gov.uk
Ffôn:	01545 574000
Gwefan:	www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr

Sir Benfro
Gall gofalwyr sy'n edrych ar ôl rhywun yn Sir Benfro gysylltu â Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr Sir Benfro am wybodaeth, cyngor a chymorth:

Ebost:	pciss@hafal.org
Ffôn:	01437 611002
Gwefan:	www.hafal.org/crossroads

gofalwyr CYMRU

daflen ffeithiau

Gall penderfynu gofalu neu barhau i ofalu am rywun sy'n dod allan o'r ysbyty, na all bellach ofalu amdano'i hun yn yr un ffordd ag o'r blaen, fod yn anodd.

Mae'r daflen ffeithiau hon yn esbonio eich hawliau fel gofalwr yn ystod y broses ryddhau o'r ysbyty, y camau a ddylid eu dilyn cyn caiff y person rydych yn gofalu amdano ei ryddhau o'r ysbyty, beth yw eich hawliau, a'r hyn y gallwch ei wneud os yw pethau'n mynd o chwith.

Mae'r daflen ffeithiau hon yn berthnasol i bobl sy'n byw yng Nghymru'n unig.

Cynnwys

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty 3

Beth ddylai ddigwydd cyn caiff y person rwyf yn gofalu amdano ei ryddhau o'r ysbyty? 4

Beth ddylai ddigwydd ar y diwrnod y caiff y person rwyf yn gofalu amdano ei ryddhau o'r ysbyty? 6

Yn dilyn rhyddhau'r claf o'r ysbyty 6

Asesiad y gofalwr 8

Rhyddhau cleifion o sefydliadau iechyd meddwl 9

Pethau pwysig eraill i feddwl amdanynt os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty 13

Cwynion 14

Cymorth pellach 17

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty, mae'n bosib y byddwch yn wynebu penderfyniadau anodd. Efallai y byddwch yn ystyried ymgymryd â rôl ofalu am y tro cyntaf a dydych chi ddim yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Mae'n bosib y byddwch chi wedi bod yn gofalu am y person eisoes, ond gall ei anghenion fod wedi newid neu gynyddu.

Un peth pwysig i'w gofio yw mai chi gaiff ddewis os ydych chi'n fodlon ac yn gallu ymgymryd â'r rôl ofalu, ynghyd â lefel y gofal y gallwch chi ei ddarparu. Bydd angen i chi feddwl am faint a'r math o ofal rydych chi'n fodlon ac yn gallu ei ddarparu a pha gymorth neu gefnogaeth arall allech chi fod eu hangen. Er enghraifft, mae'n bosib y gallwch helpu â siopa a pharatoi bwyd, ond eich bod am i rywun arall fod yn gyfrifol am ofal personol y sawl rydych chi'n edrych ar ei ôl. Mae'n bwysig i chi ystyried sut mae eich rôl ofalu'n debygol o effeithio ar eich bywyd a'ch llesiant, gan gynnwys pethau megis eich iechyd emosiynol a chorfforol, perthynas ag eraill, eich sefyllfa ariannol, gwaith neu astudiaethau.

Os ydych chi'n penderfynu ymgymryd â rôl ofalu, cynted mae'n ymddangos y gallwch chi fod angen cymorth, mae gennych hawl gyfreithiol i asesiad o'r anghenion hynny gan y cyngor lleol. Mae hyn yn berthnasol beth bynnag fo lefel neu'r math o ofal rydych yn fodlon ei ddarparu, eich sefyllfa ariannol neu'r lefel o gefnogaeth y gallwch fod ei hangen. Nid oes rhaid i chi fod yn perthyn i'r person rydych yn gofalu amdano, nag yn byw gydag e, i fod yn gymwys i gael asesiad. Gall y cyngor gynnal asesiad o'ch anghenion tra bo'r sawl rydych yn gofalu amdano'n dal i fod yn yr ysbyty, neu unwaith y caiff y person hwnnw ei ryddhau o'r ysbyty.

Os oes mwy nag un ohonoch yn bwriadu rhannu'r rôl ofalu, yna rydych i gyd yn gymwys i gael asesiad.

Mae gan fudiad Gofalwyr Cymru daflen ffeithiau ynglŷn ag Asesiadau, a gallwch wneud cais am gopi drwy gysylltu â'r swyddfa neu drwy ei lawrlwytho o'n gwefan.

Ddylwn i, fel gofalwr, fod yn rhan o'r broses ryddhau o'r ysbyty?

Mae cynllunio ar gyfer rhyddhau claf o'r ysbyty'n dechrau cynted y caiff yr unigolyn ei dderbyn, felly mae'n bwysig rhoi gwybod i staff yr ysbyty cynted â phosib os ydych chi'n ofalwr neu'n ystyried ymgymryd â'r rôl hon.

Bydd gan bob ysbyty ei bolisi rhyddhau ei hun yn seiliedig ar ganllawiau a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru. Gwelwch Canllawiau Cynllunio ar gyfer Rhyddhau o'r Ysbyty WHC (2005) 028 Oblygiadau Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ar gyfer Byrddau Iechyd ac Ymddiriedolaethau GIG (wedi'i ddiweddaru Ebrill 2016) WHC (2016) 028 am fwy o wybodaeth.

Mae'r canllawiau hyn yn pwysleisio pwysigrwydd cynnwys y claf a'r gofalwr ym mhob cam o gynllunio ar gyfer rhyddhau'r claf o'r ysbyty. Gallwch ofyn am gopi o bolisi cynllunio rhyddau cleifion yr ysbyty gan reolwr y ward neu gan eich Cyngor Iechyd Cymunedol.

Gall wardiau ysbyty weithiau ymddangos fel mannau prysur a bygythiol, ac mae'n bosib y byddwch yn teimlo dan bwysedd gan yr ysbyty neu'r claf i gael yr unigolyn adref yn gyflym. Serch hynny, mae'n bwysig bod eich barn yn cael ystyriaeth ac nad yw'r claf yn cael ei ryddhau o'r ysbyty cyn bod gwasanaethau mewn lle.

Os nad oes gan y claf y gallu meddyliol, mae'n bosib y byddwch yn medru gwneud rhai penderfyniadau ynglŷn â materion iechyd a lles os oes gennych chi Atwrneiaeth Arhosol (LPA). Os nad oes LPA mewn lle, mae'r gyfraith yn mynnu bod proffesiynwyr yn gweithredu er budd y person rydych yn gofalu amdano, a dylech chi fod yn rhan o'r broses llunio penderfyniadau.

Beth ddylai ddigwydd cyn caiff y person rwyf yn gofalu amdano ei ryddhau o'r ysbyty?

Yr asesiad rhyddhau o'r ysbyty

Gall yr asesiad rhyddhau, er mwyn penderfynu os yw'r person rydych yn gofalu amdano angen cymorth unwaith y caiff ei ryddhau o'r ysbyty, gael ei gynnal gan dîm aml-ddisgyblaeth o broffesiynwyr

iechyd a gofal cymdeithasol. Mae hyn er mwyn osgoi nifer o asesiadau'n cael eu cynnal gan wahanol asiantaethau.

Dylai'r asesiad ystyried os yw'r sawl rydych yn gofalu amdano'n gymwys am unrhyw ofal canolraddol neu ail-alluogi, gofal iechyd parhaus y GIG, gwasanaethau eraill y GIG a/neu wasanaethau gofal cymdeithasol gan y cyngor lleol.

Pan fo dyddiad rhyddhau'r person rydych yn gofalu amdano'n nesáu, dylid cymryd y camau canlynol:

- Dylid cynnal asesiad i weld os yw'n ddigon iach i gael ei ryddhau.
- Dylid cynnal asesiad rhyddhau i benderfynu os yw'r unigolyn angen cymorth unwaith y caiff ei ryddhau.
- Dylid cynnal (neu o leiaf trefnu) asesiad ar gyfer y gofalwr i ganfod os oes angen cefnogaeth arno unwaith y bydd y sawl mae'n gofalu amdano wedi cael ei ryddhau.
- Os yw'n gymwys ar gyfer gwasanaethau, caiff cynllun gofal ei lunio er mwyn gosod allan pa wasanaethau a ddylid eu darparu
- Dylid gosod y gefnogaeth a amlinellir yn y cynllun cymorth (ar gyfer y sawl y gofalir amdano) a'r cynllun cymorth (ar eich cyfer chi) mewn lle.
- Dylid cynnal asesiad ar gyfer gofal iechyd parhaus gan y GIG lle mae'n ymddangos y gall fod angen am ofal o'r fath.
- Dylid cynnal asesiad ariannol i benderfynu os oes angen codi tâl am wasanaethau - mae Mesur Taliadau Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2010 yn nodi'r mai'r uchafswm y gellir disgwyl i chi ei dalu am wasanaethau cymdeithasol di-breswyl yng Nghymru yw £90 yr wythnos (Ebrill 2019). Gall Llywodraeth Cymru newid y ffigwr hwn - cysylltwch â llinell gyngor Gofalwyr y DU am wybodaeth gyfoes.
- Caiff y cynllun gofal ei weithredu

Beth ddylai ddigwydd ar y diwrnod y caiff y person rwyf yn gofalu amdano ei ryddhau o'r ysbyty?

Ar y diwrnod, dylech chi a'r claf ddisgwyl cael gwybodaeth ar lafar ac yn ysgrifenedig, sy'n cynnwys manylion unrhyw wasanaethau perthnasol a gwybodaeth ynglŷn â thriniaethau a gofal yn y dyfodol. Dylai'r wybodaeth fod mewn iaith ac ar ffurf sy'n addas i chi. Mae'n gyffredin i bobl ei chael yn anodd cofio neu ddeall yr holl wybodaeth maent yn ei chael, felly peidiwch â bod ofn gofyn am gael gwybodaeth wedi'i hail-adrodd neu ei hesbonio mewn ffordd wahanol. Dylech chi a'r person rydych yn gofalu amdano ddisgwyl i drefniadau o'r math canlynol gael eu gwneud ar gyfer y diwrnod pan gaiff y claf ei ryddhau o'r ysbyty:

- dylid gwneud trefniadau teithio priodol os oes angen
- dylai'r naill a'r llall ohonoch gael copïau o'r cynllun gofal a chymorth ar gyfer y sawl y gofalir amdano a'r cynllun cymorth ar eich cyfer chi (os ydych chi wedi cael eich asesu)
- dylid anfon llythyr rhyddhau at feddyg teulu'r claf o fewn 24 awr
- dylid darparu unrhyw feddyginiaeth a chyfarpar sydd eu hangen yn y cartref ar gyfer y claf, yn ogystal â chyfarwyddiadau a gwybodaeth ynglŷn â'r defnydd ohonynt
- dylid gosod unrhyw gymorth angenrheidiol mewn lle i ddechrau ar y diwrnod y caiff y claf ei ryddhau o'r ysbyty
- dylai lolfa ryddhau (neu fan cyffelyb) fod ar gael yn yr ysbyty tra bydd y claf yn aros am drafnidiaeth, meddyginiaeth a.y.b.
- os yw'n briodol, dylid trefnu chwe wythnos o ofal canolraddol, gan gynnwys gofal yn eich cartref eich hun

Yn dilyn rhyddhau'r claf o'r ysbyty

Mae yno ystod o wasanaethau gofal y gellir eu cynnig i'r person sydd angen gofal, gan ddibynnu ar eu hanghenion a'u hamgylchiadau unigol. Gall cynghorau lleol amrywio o ran y gwasanaethau maent yn eu darparu a'r enwau maent yn eu rho i'r gwasanaethau hyn.

Gofal canolraddol

Dyma ystod o wasanaethau wedi'u bwriadu i hybu adferiad cyflymach ac atal oedi mewn rhyddhau'r claf o'r ysbyty. Gall y gwasanaethau hyn gynnwys nyrsio, therapi galwedigaethol neu ffisiotherapi. Gall gofal canolraddol ddigwydd yng nghartref yr unigolyn, canolfan gofal dydd neu ofal preswyl am hyd at chwe wythnos. Ni ddylid codi tâl am y chwe wythnos gyntaf o wasanaethau gofal canolraddol.

Gwasanaethau ail-alluogi

Dyma wasanaethau ôl-driniaeth sydd â'r nod o hyrwyddo byw annibynnol a'i gwneud yn llai tebygol y bydd angen i'r claf ddychwelyd i'r ysbyty. Rhoddir pwyslais ar weithio ar y cyd, gan gytuno ar amcanion i wella annibyniaeth a hyder y claf, yn ogystal â lleihau'r angen am wasanaethau gofal yn y cartref yn y tymor hir. Mae gwasanaethau ail-alluogi fel arfer am ddim am y chwe wythnos gyntaf.

Yn dilyn y chwe wythnos gyntaf o ail-alluogi, dylid cynnal adolygiad o anghenion a threfnu gofal pellach yn y cartref os oes angen. Fel arfer, codir tâl am y gwasanaethau gofal-yn-y-cartref hyn ar sail prawf o fodd ariannol, a gellid eu darparu naill ai'n uniongyrchol gan y cyngor neu ar ffurf taliad uniongyrchol.

Gellir darparu cyfarpar a nwyddau anymataliaeth yn ddi-dâl gan y GIG os yw'r asesiad o'r person rydych yn gofalu amdano'n dangos bod angen am eitemau o'r fath.

Gofal lliniarol

Gellir darparu gofal lliniarol am ddim gan y GIG ar gyfer pobl sydd â chyflwr iechyd nad oes disgwyl ei wella â thriniaeth feddygol. Mae gwahaniaeth rhwng hyn â 'salwch angheuol' lle mae disgwyl i'r claf farw o fewn cyfnod penodol o amser. Bydd gofal lliniarol yn cynnwys gollyngdod rhag poen a gofal meddygol priodol arall. Gall ddigwydd mewn hosbis, sefydliad gofal preswyl neu yng nghartref yr unigolyn.

Lle ystyrir y salwch i fod yn angheuol, gellir 'brysio' darpariaeth gofal iechyd gan y GIG ar gyfer yr unigolyn.

Gofal iechyd parhaus y GIG

Mae gofal iechyd parhaus y GIG yn becyn gofal ar gyfer y rheiny

sydd ag 'angen iechyd sylfaenol' a drefnir neu a gyllidir gan y GIG. Caiff y pecyn gofal hwn ei ddarparu tu allan i'r ysbyty a gellir ei ddarparu yng nghartref y person rydych yn gofalu amdano neu mewn cartref preswyl neu nyrsio. Mae'r 'angen iechyd sylfaenol' yn angen nyrsio neu feddygol arall sy'n fwy na rhywbeth ychwanegol i'r gwasanaethau y gallai'r awdurdod lleol eu darparu. Er enghraifft, gallai rhywun sydd â chyflwr meddygol cymhleth sydd angen gofal nyrsio arbenigol fod yn gymwys am ofal iechyd parhaus gan y GIG.

Ni chodir tâl am wasanaethau gofal iechyd parhaus y GIG, ac er nad oes terfyn amser ar gyfer gwasanaethau, caiff cymhwyster y claf ei adolygu'n rheolaidd

Gwasanaethau Gofal yn y Gymuned gan y cyngor lleol

Ni fydd y rhan fwyaf o bobl sy'n cael eu rhyddhau o'r ysbyty angen nac yn gymwys i gael gofal iechyd parhaus gan y GIG. Yn hytrach, dylent gael asesiad gan y cyngor lleol i benderfynu os ydynt yn gymwys i gael cymorth neu gefnogaeth. Dylai'r gefnogaeth hon gynnwys pethau fel offer neu addasiadau i'r cartref neu weithiwr gofal i helpu darparu gofal personol a.y.b. Mae'n bwysig bod y sawl rydych yn gofalu amdano, neu'n bwriadu gofalu amdano'n rhoi cydsyniad i chi fod yn rhan o'r broses hon. Gall y cyngor lleol wedyn, gyda chaniatâd y ddau ohonoch, gyfuno asesiad o anghenion y sawl y gofalir amdano ag asesiad o'ch anghenion cymorth chi fel gofalwr, os yw'n ystyried ei bod yn fuddiol gwneud hynny. Rhaid iddynt ystyried eich barn chi ac i ba raddau rydych chi'n fodlon ac yn gallu darparu gofal ac unrhyw ddeilliannau llesiant personol rydych am eu cyflawni.

Asesiad y gofalwr

Lle mae'n ymddangos bod gennych chi anghenion cymorth, mae'n ddyletswydd ar y cyngor lleol i gynnig asesiad er mwyn penderfynu os ydych chi'n gymwys i gael unrhyw gefnogaeth. Os yw'r asesiad yn canfod eich bod angen cefnogaeth, gellid darparu'r gwasanaethau hyn yn uniongyrchol i chi neu i'r person rydych chi'n gofalu amdano, ac yn sgil hynny eich helpu chi yn eich rôl ofalu.

Mae'r ddyletswydd i asesu'n berthnasol beth bynnag fo barn y cyngor ynglŷn â'r lefel o gymorth y gallwch fod ei hangen, eich adnoddau ariannol neu adnoddau ariannol y sawl rydych yn gofalu / yn bwriadu

gofalu amdano.

Rhaid i'r asesiad hwn gynnwys lefel y gofal rydych chi'n fodlon ac yn gallu ei ddarparu, ac rydych yn fodlon ac yn gallu parhau i'w ddarparu. Rhaid iddo hefyd ystyried os bydd y rôl ofalu'n effeithio ar eich iechyd, a hefyd rhoi sylw i'ch llesiant personol chi ac unrhyw ddeilliannau rydych am eu cyflawni. Rhaid i'r asesiad roi ystyriaeth i nifer o bethau, gan gynnwys p'un ai ydych chi'n gweithio neu am weithio, ydych chi'n cyfranogi neu'n bwriadu cyfranogi mewn addysg neu hyfforddiant, neu os ydych chi am gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden.

Rhaid i gyngor lleol, wrth gynnal asesiad, eich cynnwys chi a lle bo hynny'n ymarferol y person rydych chi'n edrych ar ei ôl neu'n bwriadu edrych ar ei ôl

Dylai eich asesiad gofalwr ymdrin â'r canlynol:

- Eich rôl ofalu a sut mae'n effeithio ar eich bywyd â'ch llesiant
- Eich iechyd - materion corfforol, meddyliol ac emosiynol
- Eich teimladau a'ch dewisiadau ynglŷn â gofalu
- Gwaith, astudio, hyfforddiant a hamdden
- Perthynas ag eraill, gweithgareddau cymdeithasol a'ch amcanion
- Tai
- Cynllunio

Am fwy o wybodaeth am y gwahanol fathau o asesiad, darllenwch ein gwybodaeth ar-lein neu lawrlwythwch ein taflen ffeithiau ar asesiadau. Gallwch hefyd gysylltu â'r swyddfa am fwy o wybodaeth neu i ofyn am gopi wedi'i argraffu o'r daflen ffeithiau ar asesiadau - gweler y dudalen olaf am ein manylion cysylltu.

Rhyddhau cleifion o sefydliadau iechyd meddwl

Mae Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn darparu ar gyfer asesiad a thriniaeth pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, ac mae'n ymdrin â sut mae cleifion yn cael mynediad i driniaeth yng Nghymru. Mae'n caniatáu i bobl sy'n derbyn triniaeth yn wirfoddol am gyflwr iechyd meddwl yng Nghymru gael yr hawl i eiriolaeth os ydynt yn dymuno hynny.

Nid yw'r gyfraith yn ymdrin â derbyn i ysbyty a thriniaeth orfodol unigolion; ymdrinir â'r materion hyn dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983.

Cydlynu Gofal a Chynllunio Gofal a Thriniaeth

I'r cleifion hynny sydd wedi cael eu hasesu i fod angen triniaeth mewn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd (y rheiny a ddarperir drwy ysbytai) mae'r Mesur yn gosod dyletswydd ar wasanaethau iechyd i benodi cydlynydd gofal yn ogystal â darparu a gweithredu cynllun ysgrifenedig ar gyfer Gofal a Thriniaeth.

Bydd y cydlynydd gofal yn gyfrifol am gydlynu'r ddarpariaeth o wasanaethau iechyd meddwl a gweithio gyda'r claf, gofalwyr a darparwyr gwasanaethau.

Wrth ddatblygu'r Cynllun Gofal a Thriniaeth, dylai'r cydlynydd gofal eich trin fel partner cyfartal yng ngofal y person rydych yn gofalu amdano. Dylid rhoi ystyriaeth i'ch barn lle bo hynny'n ymarferol a phriodol.

Byddant hefyd yn gyfrifol am gadw mewn cysylltiad â'r claf ac am adolygu'r Cynllun Gofal a Thriniaeth. Byddant yn gweithredu fel y brif ffynhonnell ar gyfer gwybodaeth, a byddant yn sicrhau bod y claf yn cael ei gynnwys cymaint â phosib yn y broses gynllunio.

Wrth fynd ati i ffurfio'r Cynllun Gofal a Thriniaeth, dylai cydlynwyr gofal ganolbwyntio ar anghenion y claf, yn hytrach na meddwl ynglŷn â'r gwasanaethau sy'n bodoli eisoes y gellid eu defnyddio.

Dylai'r Cynllun Gofal a Thriniaeth fod yn seiliedig ar agweddau o adferiad, ac ni ddylid ei gyfyngu i'r gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol sydd ar gael. Dylid hefyd rhoi ystyriaeth i wasanaethau eraill megis hamdden, addysg, cyflogaeth, hyfforddiant a gwasanaethau eraill a gynigir gan y sector gwirfoddol.

Rhyngweithio â gofalwyr

Mae Rheoliadau sy'n perthyn i Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn nodi y dylai cydlynwyr gofal gymryd pob camau ymarferol i ymgynghori ag unrhyw ofalwyr a all fod â pherthynas ofalu wrth baratoi neu adolygu'r cynllun gofal.

Cyn cynnal unrhyw ymgynghoriad â chi, rhaid i'r cydlynydd gofal gymryd i ystyriaeth farn a dymuniadau'r claf parthed ymgynghori â

chi.

Serch hynny, lle mae'r claf wedi'i gwneud yn amlwg nad yw am i chi gyfrannu eich barn, mae'n dal i fod yn bosib y bydd y cydlynydd gofal yn ymgynghori â chi yn erbyn dymuniadau'r claf, cyn belled â'u bod wedi rhoi ystyriaeth deilwng i farn y claf.

Gall y cydlynydd gofal hefyd benderfynu naill ai eich darparu â chopi o'r cynllun, neu ran ohono, neu wrthod dangos copi i chi, os yw'n credu fod hynny er budd y claf.

Lle penderfynir na fydd y cydlynydd gofal yn ymgynghori â chi na'n rhannu'r cynllun gofal â chi, mae'n arferiad da i gadw cofnod o'r rhesymau dros y penderfyniad, a dylid adolygu hyn o bryd i'w gilydd.

Asesiadau o Gyn-ddefnyddwyr Gwasanaethau Iechyd Meddwl Eilaidd

Mae'r rhan hon o'r Mesur yn galluogi unigolion sydd wedi cael eu rhyddhau o wasanaethau iechyd meddwl eilaidd, ond sy'n credu yn nes ymlaen bod eu hiechyd meddwl yn dirywio, i atgyfeirio eu hunain yn ôl am asesiad ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd heb orfod mynd i unman arall i gael eu hatgyfeirio'n gyntaf.

Dim ond y sawl oedd yn glaf o'r blaen sydd â'r hawl i wneud cais am asesiad. **Ni all unrhyw un arall wneud y cais e.e. y gofalwr, oni fydd awdurdod wedi'i ddirprwy iddo dan Ddeddf Galluedd Meddyliol 2005.**

Mae gan y sawl sy'n gwneud y cais dair blynedd i wneud hynny. Os yw'r unigolyn wedi cael ei ryddhau o wasanaethau iechyd meddwl eilaidd ers dros dair blynedd, yna byddai rhaid iddo fynd yn ôl at wasanaeth gofal sylfaenol am asesiad ac atgyfeiriad.

Eiriolaeth mewn Iechyd Meddwl

Creodd y Mesur gynllun statudol estynedig o eiriolaeth iechyd meddwl annibynnol, ar gyfer cleifion a orfodwyd dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983 ac ar gyfer y rheiny oedd yn gleifion anffurfiol (neu wirfoddol). O'r herwydd, dylai cymorth a chefnogaeth fod ar gael i unrhyw fewn-gleifion i'w helpu i wneud penderfyniadau a dewisiadau ynglŷn â'u gofal a'u triniaeth.

Cleifion dan gadwad parthed adran o Ddeddf Iechyd Meddwl 1983

Os mai chi yw perthynas agosaf y claf, a'i fod mewn ysbyty dan Adran 2 neu 3 o'r Ddeddf Iechyd Meddwl, gallwch roi rhybudd eich bod am ryddhau'r claf. Rhaid gwneud hyn mewn ysgrifen a'i gyfeirio at reolwyr Deddf Iechyd Meddwl yn yr ysbyty. Gall clinigwr cyfrifol 'wahardd' y rhybudd hwn os yw'n credu y byddai unrhyw risg o'r claf niweidio'i hun neu eraill.

Bydd gan y rhan fwyaf o sefydliadau iechyd meddwl Eiriolwr Iechyd Meddwl Annibynnol (IMHA) ar gael i chi drafod hyn. Gallech hefyd gysylltu â Mind neu Hafal am gyngor. (Hafal@hafal.org)

Cefnogaeth yn dilyn rhyddhau o'r ysbyty: Gwasanaethau Iechyd Meddwl Cymunedol

Os yw'r sawl rydych chi'n gofalu amdano'n cael ei ryddhau o sefydliad iechyd meddwl, fel arfer bydd dan ofal Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol (CMHT). Bydd y gwasanaethau a ddarperir gan CMHT yw amrywio mewn gwahanol rannau o'r wlad, ond gallant gynnwys Nyrsys Seiciatrig Cymunedol, Gweithwyr Cymdeithasol, Therapyddion Galwedigaethol, Gweithwyr Cymorth a Gwasanaethau Dydd. Gall y claf hefyd fod yn gymwys i dderbyn gwasanaethau Ôl-driniaeth Adran 117.

Ôl-driniaeth Adran 117

Os yw'r claf wedi cael ei gadw dan adrannau penodol o'r Ddeddf Iechyd Meddwl, mae ganddo hawl i wasanaethau ôl-drinaeth drwy Adran 117. Mae hyn yn berthnasol i bobl sydd wedi bod yn yr ysbyty am driniaeth dan Adran 3, dan Adran 37 (gyda neu heb orchymyn cyfyngiad) neu'n dilyn cael eu trosglwyddo o garchar dan Adran 47 neu 48.

Mae gwasanaethau ôl-driniaeth wedi'u bwriadu i leihau'r nifer o bobl sy'n gorfod dychwelyd i'r ysbyty, ac yn ychwanegol i'r gwasanaethau cartref gofal y cyfeiriwyd atynt, gallant hefyd gynnwys gofal preswyl. Mae'n bwysig nodi na chodir tâl am wasanaethau ôl-driniaeth dan Adran 117.

Pethau pwysig eraill i feddwl amdanynt os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty

Budd-daliadau

Mae'n bwysig rhoi rhybudd i'r swyddfa fudd-daliadau berthnasol bod y sawl rydych yn gofalu amdano'n mynd, neu wedi mynd, i'r ysbyty, gan y gall hyn effeithio ar eu budd-daliadau, yn ogystal â'ch rhai chi.

Os oedd y person rydych yn gofalu amdano dros 18 oed pan aeth i'r ysbyty, yna bydd rhai budd-daliadau megis y Lwfans Byw i'r Anabl (DLA), Taliad Annibyniaeth Personol (PIP) neu'r Lwfans Gweini yn dod i ben os yw'r person rydych yn gofalu amdano wedi bod yn yr ysbyty am fwy na 28 diwrnod. Mae cyfnodau yn yr ysbyty neu mewn cartref gofal sydd â bwlch o 28 diwrnod neu lai rhyngddynt yn cael eu hychwanegu at ei gilydd wrth gyfrifo pryd y dylai'r budd-dal ddo i ben (gelwir y rhain yn 'rheolau cysylltu').

Os oedd y person rydych yn gofalu amdano dan 18 oed pan aeth i'r ysbyty, yna gall ei daliadau DLA neu PIP barhau i gael eu talu am yr holl amser y bydd yno.

Os yw Lwfans Byw Anabledd, Taliad Annibyniaeth Personol neu Lwfans Gwasanaeth y sawl rydych yn gofalu amdano'n dod i ben, yna bydd eich Lwfans Gofalwr hefyd yn dod i ben.

Pan fo'r person rydych yn gofalu amdano'n barod i gael ei ryddhau o'r ysbyty, rhowch wybod i'r swyddfa sy'n ymdrin â'r budd-daliadau penodol hynny er mwyn sicrhau bod taliadau'n ail-ddechrau. Mae hefyd yn bosib bod y sawl rydych chi'n gofalu amdano'n gymwys i gael cynnydd yn ei fudd-daliadau os yw ei anghenion gofal wedi newid.

Mae'r rheolau sy'n ymwneud â budd-daliadau'n gymhleth. Am gyngor a gwybodaeth bellach cysylltwch â Gofalwyr Cymru neu linell gyngor Gofalwyr y DU - gweler y dudalen olaf am fanylion.

Help yn y gwaith

Os ydych chi mewn gwaith cyflogedig, mae'n bosib y bydd angen i chi wneud rhai newidiadau os yw'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano'n mynd i'r ysbyty a/neu pan fydd yn dod allan o'r ysbyty.

Gallai hyn fod yn unrhyw beth o fod angen gwneud galwadau ffôn rheolaidd er mwyn cadw llygad ar y claf, i gymryd cyfnod estynedig i ffwrdd o'r gwaith. Mae gan y rhan fwyaf o ofalwyr sy'n gweithio'r hawliau canlynol:

- yr hawl i wneud cais am weithio hyblyg
- yr hawl i gael amser i ffwrdd o'r gwaith mewn achosion o argyfwng
- yr hawl i beidio dioddef camwahaniaethu neu aflonyddu dan y Ddeddf Cydraddoldeb

Am fwy o wybodaeth am eich hawliau yn y gwaith, ewch i www.carersuk.org/work neu cysylltwch â Gofalwyr Cymru neu linell gyngor Gofalwyr y DU - gweler y dudalen olaf am fanylion.

Cwynion

Yn anffodus, gall fod adegau pan fydd angen i chi wneud cwyn ynglŷn â gweithdrefnau rhyddhau claf o'r ysbyty, er enghraifft os ydych chi'n teimlo bod yr unigolyn yn cael ei ryddhau heb ymgynghoriad a heb sicrhau bod y gefnogaeth angenrheidiol mewn lle.

Pan fyddwch yn gwneud cwyn, yr hyn sy'n bwysig yw eich bod yn esbonio mor eglur â phosib beth sydd wedi mynd o'i le, yr hyn rydych am weld yn digwydd neu beth ddylai fod wedi digwydd. Dylech gwyno cynted ag y gallwch.

Cwyn anffurfiol

Efallai y byddwch am wneud cwyn anffurfiol drwy siarad â'r cydlynydd rhyddhau cleifion neu'r proffesiynwr gofal cymdeithasol sy'n ymwneud â'r trefniadau. Yn aml, mae hyn yn ddigon i ddatrys y mater.

Os nad yw'r ymagweddiad anffurfiol hwn yn datrys y mater, yna gallwch ddefnyddio proses gwyno ffurfiol y GIG a restrir isod.

Proses gwynion ffurfiol dau gam

Gallwch chi neu'r claf wneud y cwyn ynglŷn â sut y bu i chi gael eich trin neu am y gofal a ddarparwyd. Fel arfer, dylid gwneud y cwyn o fewn 12 mis i'r digwyddiad sydd dan sylw.

- Cam cyntaf y cwyn - datrysiad lleol

  Yng Nghymru, ers Ebrill 2011, mae trefniadau mewn lle i ymdrin â'ch cwynion neu bryderon.

  Gallwch ofyn am gopi o daflen 'Gwneud Pethau'n Iawn' gan yr ysbyty, sy'n rhoi gwybodaeth ar sut i wneud cwyn.

- Ail gam y cwyn - Ombwdsmon Cyhoeddus Cymru

  Os nad ydych yn fodlon â'r ymateb a gafwyd i'r cwyn, yna gallwch fynd â'r mater ymhellach drwy gysylltu ag:

  Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru, 1 Ffordd yr Hen Gae, Pencoed CF45 5LJ

  Ffôn: 0845 601 0987
  E-bost: ask@ombudsman-wales-org.uk
  www.ombudsman-wales.org.uk

Cwynion am yr asesiad ar gyfer gofal iechyd parhaus y GIG

Os nad ydych yn fodlon â'r ffordd y cynhaliwyd yr asesiad cychwynnol ar gyfer gofal iechyd parhaus y GIG, neu ynglŷn â chanlyniad yr asesiad, cyflwynwch eich cwyn i'r proffesiynwyr GIG oedd yn ymwneud â'r penderfyniad. Dylai'r GIG weithio'n glòs gyda chi a'r tîm aml-ddisgyblaeth i ddatrys y mater yn anffurfiol, gan wneud yn sicr bod pob asesiad a gweithdrefn wedi cael eu cynnal yn gywir.

Os yw'r bwrdd iechyd yn cadw at ei benderfyniad gwreiddiol, a'ch bod am herio hyn ymhellach, gallwch ofyn i gael y cwyn wedi'i godi drwy weithdrefnau cwynion y GIG. Os ydych yn dal i fod yn anfodlon â'r canlyniad, gallwch wedyn gysylltu ag Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru (manylion uchod)

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi Taflen Wybodaeth Gyhoeddus, sef Gofal Iechyd Parhaus y GIG i oedolion yng Nghymru – WAG 10-033339 Awst 2010. Gallwch ofyn am gopi drwy ffonio 029 2082 3683 neu e-bostio wag-en@mailuk.custhelp.com

Cymorth i wneud cwyn yn erbyn y GIG

Mae Cynghorau Iechyd Cymunedol yng Nghymru'n darparu cyngor a chymorth os ydych chi'n cael problemau neu os oes gennych chi gwynion am wasanaethau'r GIG. Gallwch gysylltu â Bwrdd Cynghorau Iechyd Cymunedol yng Nghymru ar 029 2023 5558 i gael mwy o wybodaeth am eich CIC lleol.

Cwynion am wasanaethau cymdeithasol

Os yw eich cwyn am wasanaethau cymdeithasol, dylech ddefnyddio gweithdrefnau cwynion statudol yr awdurdod lleol. Gofynnwch i'ch awdurdod lleol am gopi o'u gweithdrefnau cwynion.

Unwaith y bydd yr awdurdod lleol perthnasol wedi ymdrin yn llawn â'ch cwyn, os nad ydych yn fodlon â'r canlyniad gallwch gyfeirio eich cwyn at Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru ar 0845 601 0987.

Cymorth i wneud eich cwyn i'r gwasanaethau cymdeithasol

Mae'n bosib fod cymorth ar gael gan eich canolfan gofalwyr lleol, gwasanaeth cynghori neu wasanaeth eiriolaeth, i chi wneud cwyn i'r gwasanaethau cymdeithasol. Gallwch hefyd siarad â'ch Aelod Cynulliad lleol neu gynghorydd lleol.

Adolygiad Barnwrol

Mewn rhai achosion, gall fod yn bosib gwneud cais am Adolygiad Barnwrol gan yr Uchel Lys o benderfyniad a wnaed gan y gwasanaethau cymdeithasol neu'r GIG. Rhaid i gais am adolygiad barnwrol gael ei wneud o fewn tri mis, felly mae'n bwysig cael cyngor cyfreithiol cynted â phosib.

Cymorth pellach

Am wybodaeth a chyngor, cysylltwch â llinell gymorth Gofalwyr y DU ar 0808 808 7777 (ar agor dydd Llun a dydd Mawrth, 10am hyd 4pm) neu e-bostiwch advice@carersuk.org

Yn ogystal â'r rhain a restrir uchod, gall fod yno hefyd elusennau'n arbennig ar gyfer clefydau penodol, a all fod o gymorth i chi, megis Parkinson's UK, Cymdeithas Strôc, Cymdeithas Alzheimers, Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth a.y.b.

Mae yno hefyd amryw o grwpiau cefnogaeth a mudiadau sy'n barod i helpu'n lleol. Ewch i www.carersuk.org/local i ganfod pa gefnogaeth sydd ar gael yn eich ardal chi.

Gofalwyr Cymru
ff: 029 2081 1370
e: info@carerswales.org
www.carerswales.org

Bwrdd Cynghorau Iechyd Cymunedol yng Nghymru
ff: 029 2023 5558
e: enquiries@waleschc.org.uk
www.wales.nhs.uk/sitesplus/899/home

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru:
ff: 01656 641150 0300 790 0203
e: ask@ombudsman-wales.org.uk
www.ombudsman-wales.org.uk

Llinellau-cymorth Budd-daliadau

Budd-daliadau Anabledd
Ganed cyn 8/4/1948 t: 0345 605 6055
Ganed ar ôl 8/4/1948 t: 0345 712 3456

Lwfans Gwasanaeth
ff: 0345 605 6055

Taliad Annibyniaeth Bersonol
ff: 0345 850 3322

Lwfans Gofalwyr
ff: 0345 608 4321

Gwasanaeth Cymorth Cynghori ar Gydraddoldeb
ff: 0808 800 0082
www.equalityadvisoryservice.com

Pobl Hŷn

Comisiwn Pobl Hŷn Cymru
ff: 08442 640670 / 029 20445030
e: ask@olderpeoplewales.com
www.olderpeoplewales.com

Henoed Cymru
ff: 08000 223444 / 029 2043 1555
www.ageuk.org.uk/cymru

Plant

Comisiynydd Plant Cymru
ff: 01792 765600 / 01492 523333
Plant a phobl ifanc
ff: 0808 801 1000
e: post@childcomwales.org.uk
www.childcomwales.org.uk

Plant yng Nghymru
ff: 029 2034 2434
e: info@childreninwales.org.uk
www.childreninwales.org.uk

Cysylltwch â Theulu
ff: 0808 808 3555 / 029 2039 6624
e: info@cafamily.org.uk
www.cafamily.org.uk

Cymorth Cyfreithiol

Cyngor ar Bopeth Cymru
ff: 03444 772020
www.citizensadvice.org.uk/wales/

Iechyd Meddwl

Mind Cymru
ff: 0300 123 3393 / 029 2039 5123
e: info@mind.org.uk
www.mind.org.uk

Hafal
ff: 01792 832400
e: Hafal@hafal.org
www.hafal.org

gofalwyr CYMRU

Mae'r daflen-ffeithiau hon wedi'i bwriadu i ddarparu gwybodaeth a chyngor defnyddiol. Nid yw'n ddatganiad cyfreithiol awdurdodol. Rydym yn gweithio i sicrhau bod ein taflenni ffeithiau'n gywir ac yn gyfoes, ond gall gwybodaeth ynglŷn â budd-daliadau a gofal cymunedol newid dros amser. Hyd y gwyddom, mae'r wybodaeth hon yn gywir pan argraffwyd y ddogfen, ac mae'n berthnasol i Gymru.

Roedd taflen ffeithiau hon wedi ei diweddaru Ebrill 2019.

© Gofalwyr Cymru

Carers UK Adviceline

Am wybodaeth a chyngor arbenigol am ofalu.

0808 808 7777
(ar agor dydd Llun a dydd Mawrth, 10am hyd 4pm)

advice@carersuk.org

Gofalwyr Cymru

029 2081 1370
info@carerswales.org

Mae Gofalwyr

20 Great Dover Street
Llundain SE1 4LX

020 7378 4999
info@carersuk.org

Mae Gofalwyr y DU a Gofalwyr Cymru'n gwneud bywyd yn well i ofalwyr.

Bydd gofalu'n effeithio arnom i gyd ar ryw adeg o'n bywydau.

Gyda'ch cymorth chi, gallwn fod yno i'r 6,000 o bobl sy'n dechrau edrych ar ôl rhywun bob dydd.

Ni yw'r unig elusen aelodaeth genedlaethol yn y DU ar gyfer gofalwyr. Rydym yn rhwydwaith gefnogaeth a mudiad er newid.

Ewch i'n gwefan i ymuno â ni, i'n helpu neu i gael mynediad i fwy o adnoddau:

carersuk.org

Gofalwyr Cymru, Llawr Isaf, Uned 5, Ynysbridge Court, Cardiff CF15 9SS

Mae Gofalwyr y DU yn elusen gofrestredig y Lloegr a Chymru (246329) ac yn yr Alban (SC039307) ac yn gwmni cyfyngedig trwy warant gofrestredig yn Lloegr a Chymru (864097) Swyddfa Gofrestredig: 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX