



Beth sydd angen i chi wybod am adael yr ysbyty



Anelu at ragoriaeth ym mhopeth a wnawn



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru

Annwyl

Nid ysbyty yw'r lle gorau i fod pan fydd Meddyg wedi dweud eich bod yn ddigon iach i gael eich rhyddhau, ac felly rydym am eich cefnogi i fynd adref cyn gynted ag y byddwch yn ffit ac yn ddigon iach i wneud hynny.

Drwy eich helpu i ddychwelyd adref, gallwn hefyd sicrhau ein bod yn gallu gofalu am ein cleifion mwyaf sâl. Bydd staff iechyd a gofal cymdeithasol yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i'ch galluogi i adael yr ysbyty, a byddant yn anelu at eich dychwelyd i'ch cartref eich hun i wella. Efallai y bydd angen cymorth tymor byr gartref gan deulu a ffrindiau ar rai cleifion, a bydd angen cymorth ar rai trwy becyn gofal a chymorth.

Oherwydd y pwysau eithafol presennol ar y system iechyd a gofal cymdeithasol, mae'n bosibl y bydd rhaid aros am ofal yn y cartref.

Nid yw'n briodol i chi aros yn yr ysbyty os nad oes angen ichi fod yno mwyach, a byddech yn atal rhywun sydd angen gofal ysbyty rhag ei dderbyn. Unwaith y byddwch yn ddigon iach i adael yr ysbyty, byddwn yn gofyn i chi wneud eich trefniadau eich hun, megis gofyn i deulu a ffrindiau ofalu amdanoch gartref.

Os nad yw hyn yn bosibl neu os byddai'n eich rhoi mewn perygl sylweddol o orfod dychwelyd i'r ysbyty, byddwn yn eich cefnogi i adael yr ysbyty fel rhan o'n cynllun *'Cam yn Nes at Adref'*.

Cam yn Nes at Adref

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, gan weithio mewn partneriaeth ag Awdurdodau Lleol a Chartrefi Gofal, wedi sicrhau lleoedd mewn cartrefi gofal dros dro i alluogi pobl yr aseswyd eu bod yn "ffit yn feddygol" i adael yr ysbyty a pharhau i wella mewn amgylchedd cartrefol wrth aros am ofal a chymorth yn eu cartrefi eu hunain.

Gan nad oes angen gofal meddygol arnoch mwyach a'ch bod ar hyn o bryd yn aros am gymorth yn eich cartref, byddwch yn cael eich cyfeirio at y cynllun *'Cam yn Nes at Adref'*. Fel rhan o *Cam yn Nes at Adref*, byddwch yn derbyn lle mewn cartref gofal dros dro heb unrhyw gost i chi, lle byddwn yn gweithio gyda chi i ddod o hyd i'r lleoliad mwyaf priodol.

Bydd trefniadau rhyddhau, gan gynnwys eich cynllun gofal, meddyginiaeth a chludiant i'r cartref gofal yn cael eu cadarnhau pan fyddwch yn gadael yr ysbyty. Bydd eich gofynion gofal wedyn yn cael eu hadolygu'n rheolaidd gan eich tîm gofal cymdeithasol lleol, a fydd hefyd yn cydlynu eich dychweliad adref unwaith y bydd eich pecyn gofal yn ei le.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y wybodaeth yn y llythyr hwn cyn i chi adael yr ysbyty, siaradwch â'r nyrs â gofal. Byddwch yn cael llythyr dilynol a fydd yn cynnwys manylion cyswllt a gwybodaeth fwy penodol ar gyfer eich trefniadau rhyddhau.

Diolch o flaen llaw am eich cefnogaeth.

YYn gywir,

Nicola Prygodzicz

Prif Weithredwr, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru



Llywodraeth EF



Cynllunio gyda'n gilydd: gadael yr ysbyty pan ddaw'r amser



Mae'r daflen hon yn egluro pam ei bod yn bwysig dechrau cynllunio i chi adael yr ysbyty.

Pam ydyn ni'n dechrau cynllunio i mi adael yr ysbyty?

Ein prif flaenoriaeth yw eich helpu i wella a'ch cefnogi i adael yr ysbyty pan ddaw'r amser. Byddwch ond yn gadael yr ysbyty pan na fydd angen gofal ysbyty arnoch mwyach a'i bod yn ddiogel gwneud hynny. Mae'n bwysig ein bod, gyda'n gilydd, yn dechrau cynllunio ar unwaith i sicrhau eich bod yn gadael yr ysbyty mewn modd diogel ac amserol.

Yn y rhan fwyaf o achosion, byddwch yn dychwelyd adref. Efallai y bydd angen rhywfaint o ofal ychwanegol arnoch i'ch helpu i wella, neu gymorth ymarferol fel help gyda siopa. Os ydych yn breswlydd cartref gofal mae'n debygol y byddwch yn dychwelyd i'ch cartref gofal. Os oes angen gofal a chymorth mwy cymhleth arnoch, gallai hyn fod mewn gwely arall mewn l leoliad cymunedol.

Beth allaf i ei ddisgwyl?

Sgyrsiau cynnar - Yn fuan ar ôl i chi gyrraedd yr ysbyty byddwn yn trafod ac yn cynllunio sut y byddwch yn gallu gadael. Byddwn yn cynnwys eich gofalwyr, teulu a/neu ffrindiau mewn sgyrsiau os hoffech iddynt gael eu cynnwys.

'Dyddiad rhyddhau disgwylidig' -

Yn fuan ar ôl i chi gyrraedd yr ysbyty byddwch yn cael 'dyddiad rhyddhau disgwylidig' (dyddiad disgwylidig y byddwch yn gadael yr ysbyty) a fydd yn cael ei adolygu yn ystod eich arhosiad.

Beth sydd bwysicaf i chi i'w ystyried -

Bydd y tîm sy'n gofalu amdanoch yn gofyn 'beth sydd bwysicaf i chi?'. Byddant yn sicrhau bod hyn yn cael ei ystyried wrth gynllunio i chi adael yr ysbyty.

Cwestiynau i'w gofyn yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty:

1. Am beth yw'r prif reswm rydw i yn yr ysbyty?
2. Beth sy'n mynd i ddigwydd i mi heddiw ac yfory?
3. Pa help ychwanegol y gallai fod ei angen arnaf pan fyddaf yn gadael yr ysbyty?
4. Pryd fydda i'n gallu gadael yr ysbyty?



Asiantaethau allanol a rhifau cyswllt

Cyswllt Hyb BIPAB

Hyb Gwasanaethau
Cymdeithasol

Age Cymru	0800 022 3444	agecymru.org.uk
Cymdeithas Alzheimer	0300 222 1122	alzheimers.org.uk
Cynhalwyr Cymru	029 2081 1370	caresuk.org/wales
Sefydliad Dewi Sant	01633 851 051	stdavidshospicecare.org
Cymorth Canser Macmillan	0808 808 0000	macmillan.org.uk
Hosbis y Cymoedd	01495 717 277	hospiceofthevalleys.org.uk
Ffrind i Mi (Friend of Mine)	01495 786 645	ffrindimi.abb@wales.nhs.uk
Arolygiaeth Gofal Cymru	0300 7900 126	arolygiaethgofal.cymru



Ffoniwch 111

neu ewch i'r gwiriwr symptomau ar-lein
111.wales.nhs.uk/SelfAssessments i gael cyngor
meddygol brys neu help os nad ydych yn siŵr ble i fynd



Ewch i Uned Mân Anafiadau

yn ysbytai Nevill Hall, Ysbyty Brenhinol Gwent, Ysbyty Ystrad
Fawr neu Ysbyty Aneurin Bevan ag anafiadau nad ydynt yn
peryglu bywyd, fel esgyrn wedi torri, toriadau, mân
anafiadau i'r pen neu'r wyneb, a brathiadau



Ffoniwch 999, neu ewch i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor

os oes gennych chi SALWCH SY'N PERYGLU BYWYD neu
ANAF DIFRIFOL megis strôc a amheuir, poenau difrifol yn y
frest neu stumog, trawiad neu golled gwaed difrifol



v1.0 (2023)

Anelu at ragoriaeth ym mhopeth a wnawn



Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
@BIPAneurinBevan
@BIPAneurinBevan



bipab.gig.cymru