



Ysbyty Cymunedol Pecyn Croeso

Gwybodaeth ar gyfer cleifion, perthnasau a gofalwyr



Anelu at ragoriaeth ym mhopeth a wnawn



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru



Croeso

Ein nod yw darparu gofal o ansawdd uchel sy'n canolbwyntio ar y claf yn unol â fframwaith Gwerthoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan



Prif Nyrs y Ward:



Dirprwy Brif Nyrs y Ward:



Uwch Nyrs:



Rhifau Cyswllt:



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru



Ein haddewid i chi

Ein nod yw eich helpu chi i...

- ✓ Cytuno ar gynllun gofal unigol
- ✓ Hyrwyddo a chynyddu eich annibyniaeth
- ✓ Cynllunio eich rhyddhad diogel ac amserol

Byddwn yn...

- ✓ Parchu eich urddas, preifatrwydd a hawliau
- ✓ Darparu gofal o ansawdd uchel
- ✓ Eich cynnwys chi ac unrhyw aelodau priodol o'ch teulu neu ofalwyr yn eich gofal a'ch rhyddhau

Ein diben...

Y bwriad yw parhau â'ch triniaeth a'ch gofal cyfannol y cytunwyd arnynt ar ôl i chi gael eich derbyn. Byddwn yn cyflwyno eich cynllun triniaeth y cytunwyd arno ac unrhyw adsefydlu y gallai fod ei angen arnoch er mwyn i chi ddychwelyd adref cyn gynted â phosibl. Bydd eich gofal cyfannol yn cael ei ddarparu gan ystod o weithwyr iechyd proffesiynol sy'n briodol i'ch anghenion unigol, a fydd yn eich helpu i fod mor annibynnol â phosibl yn ystod eich arhosiad.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru



Ein Staff

Pan fyddwch yn derbyn gofal yn ein hysbytai cymunedol, mae eich tîm gofal iechyd yn cynnwys nyrsys, meddygon, therapyddion, gweithwyr cymdeithasol ac unrhyw aelod arall o staff sy'n darparu gofal i chi.

Dylai staff fod â llun adnabod a bathodyn enw sy'n disgrifio eu rôl. Gallwch ofyn i'r staff beth yw eu henw a'u rôl os nad yw'r bathodyn yn glir, ac os ydych yn ansicr ar unrhyw adeg ynglŷn â hunaniaeth aelod o staff, gofynnwch i'r nyrs â gofal.

Rydym yn annog pob claf, ei deulu a'i ofalwr i siarad yn agored â'u tîm gofal iechyd am eu cyflwr, eu hiechyd a hanes eu meddyginiaeth a'r opsiynau o ran triniaeth. Ein nod yw gwneud i chi deimlo'n gyfforddus i ofyn unrhyw gwestiynau a chodi unrhyw bryderon a allai fod gennych i'ch helpu i ddeall eich gofal.

Sut gallwch chi helpu gyda'ch rhyddhau?

Mae'n bwysig siarad â'ch anwyliaid / gofalwyr a'r timau sy'n gofalu amdanoch. Rydym yn eich annog i ofyn cwestiynau am eich rhyddhau o'r ysbyty. Dyma bedwar cwestiwn allweddol y dylech eu gofyn i'r tîm sy'n gofalu amdanoch:

- *Beth yw'r prif reswm fy mod yn yr ysbyty?*
- *Beth sy'n mynd i ddigwydd i mi heddiw ac yfory?*
- *Pa help ychwanegol y gallai fod ei angen arnaf pan fyddaf yn gadael yr ysbyty?*
- *Pryd fydda i'n gallu gadael yr ysbyty?*



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru



Gweithio Gyda'n Gilydd



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru



Codi - Gwisgo - Symud

Yn ystod eich arhosiad, byddwn yn eich annog i fod mor annibynnol â phosibl, a bydd staff yn eich cynorthwyo gyda gweithgareddau y mae angen cymorth arnoch gyda nhw.

Gofynnwn i chi gael eich gwisg nos a'ch dillad dydd eich hun, gan gynnwys esgidiau sy'n ffitio'n dda. Bydd angen i chi hefyd ddod â'ch eitemau golchi eich hun, gan gynnwys sebon, gwlanen, past dannedd, diaroglydd ac offer eillio, yn ôl yr angen.

Bydd staff yn rhoi gwybodaeth i chi am gyfleusterau'r ystafell ymolchi. Byddwch yn cael eich annog i godi o'r gwely.

Cofiwch fod cymryd rhan yn eich gofal eich hun fel cerdded i'r toiled a defnyddio'r ystafell ddydd i gyd yn rhan o adsefydlu.



Rydym yn annog ein cleifion i:

Codi - Gwisgo - Symud

- Er mwyn cynnal eich trefn arferol
- Cadw eich annibyniaeth
- Atal colli cryfder cyhyrau a gallu aerobig
- Lleihau'r risg o haint
- Atal doluriau gwasgu a chwympo
- Hwyluso rhyddhau cynnar

Dewch ag eiddo, pethau gwerthfawr ac arian parod hanfodol yn unig gyda chi yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty. Ni allwn dderbyn cyfrifoldeb am unrhyw bethau gwerthfawr nad ydynt yn cael eu trosglwyddo i'n staff.

Dywedwch wrth ein staff os oes gennych ddannedd gosod neu gymorth clyw. Pan nad ydych yn defnyddio'r rhain, cadwch nhw mewn cynhwysydd neu yn eich locer.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



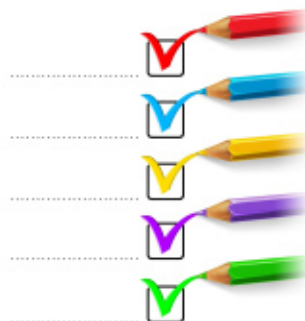
bipab.gig.cymru



Beth fyddwch chi ei angen?

Rhestr Wirio:

- ✓ Dillad yn ystod y dydd
- ✓ Esgidiau/sliperi sy'n ffitio'n dda
- ✓ Dillad nos/gŵn nos
- ✓ Offer ymolchi a hancesi papur
- ✓ Sbectol
- ✓ Dannedd doddi
- ✓ Teclynnau Clyw
- ✓ Cymhorthion Cerdded



Golchdy

Nid oes gennym gyfleusterau ar gyfer golchi dillad personol, felly bydd angen i chi drefnu i berthynas, eich gofalwr neu ffrind gasglu eich golch yn rheolaidd.



Os oes gennych chi unrhyw anghenion penodol e.e. diwylliannol neu grefy ddol, siaradwch ag aelod o'n staff.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru



Bwyd a Maeth

Mae diet cytbwys yn rhan hanfodol o'ch adferiad, ac mae bwyta'n iach yn golygu y byddwch yn gallu brwydro yn erbyn haint yn well a theimlo'n llai gwan a blinedig. Byddwch yn derbyn bwydlen bob bore fel y gallwch ddewis eich prydau bwyd.

Yn ystod eich arhosiad, byddwch yn cael eich pwysu bob wythnos i wirio'ch pwysau. Os oes angen, byddwn yn eich cyfeirio at y dietegydd. Byddwn yn sicrhau bod gennych bob amser ddŵr yfed ffres wrth erchwyn eich gwely. Os byddwch yn rhedeg allan o ddŵr, gofynnwch i letywr y ward, neu eich nyrs am fwy.

Beth yw 'amserau bwyd gwarchodedig'?

Mae hwn yn gyfnod o amser pan fydd yr holl weithgarwch nad yw'n frys ar y ward yn dod i ben. Mae gweithgaredd arferol ar y ward yn cael ei leihau fel y gall nyrsys, therapyddion, gwirfoddolwyr fod ar gael i helpu gweini, goruchwyllo prydau bwyd a chynorthwyo'r cleifion hynny sydd angen cymorth i fwyta ac yfed.

Os ydych chi'n cael eich bwyd ar hambwrdd coch, mae hynny er mwyn i staff fod yn ymwybodol y gallai fod angen ychydig mwy o help arnoch i fwyta er mwyn sicrhau eich bod yn cael y maeth sydd ei angen arnoch i'ch helpu i wella.

Sut gall ymwelwyr helpu?

Os ydych chi'n ymweld â ward sy'n arddangos y poster *Amserau Bwyd Gwarchodedig*, parchwch y cais hwn ac ymwelwch â pherthnasau neu ffrindiau y tu allan i'r amseroedd hyn. Os byddwch fel arfer yn ymweld yn ystod amser bwyd i helpu eich perthynas neu ffrind i fwyta, rydym yn hapus i hyn barhau. Siaradwch â nyrs ar y ward. Ceisiwch osgoi ffonio'r ward am wybodaeth yn ystod amser bwyd fel y gall staff ganolbwyntio ar helpu cleifion.

Os oes gennych unrhyw anghenion dietegol, rhwch wybod i aelod o staff. Mae rheoliadau hylendid bwyd yn golygu na chaniateir i ni storio bwyd sy'n dod i mewn o gartref.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru

Ymwelwyr



**Mae croeso i ymwelwyr yn ystod eich arhosiad.
Arddangosir amseroedd ymweld ar y ward.**



Gwyddom pa mor bwysig yw ymweld i gleifion a'u hanwyliaid. Rydym yn monitro ac yn adolygu ein polisi ymweld yn gyson yng ngoleuni canllawiau cenedlaethol, achosion o Covid-19 yn ein hysbytai a chyfraddau cymunedol y firws.

Meddylwch am gadw eich perthnasau neu ffrindiau yn ddiogel cyn i chi ymweld â rhywun yn yr ysbyty. Gofynnwn i ymwelwyr beidio ag ymweld os oes ganddynt unrhyw symptomau annwyd, cyfog, chwydu neu ddolur rhydd nes eu bod wedi bod yn gwbl iach am o leiaf 48 awr.

Rhif Cyswllt

Amseroedd Ymweld

Mae'n bwysig nodi mai ein hamseroedd ymweld dyddiol safonol yw Llun-Sul

Os ydych angen ymweld y tu allan i'r amseroedd hyn, ein nod yw bod yn hyblyg lle bo modd. Gellir trafod hyn gyda'r Uwch Brif Nyrs.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru



Pethau i'w hystyried wrth ymweld

Rydych chi'n chwarae rhan bwysig yn adferiad eich anwylyd ac rydym yn annog cyfranogiad gweithredol yn eu gofal.

Rydym bob amser yn hapus i helpu. Trafodwch unrhyw bryderon gydag aelod o staff.

Siaradwch â staff am gynnydd eich anwyl yn a chynlluniau parhaus.

Wrth ymweld, anogwch eich anwyl yn i fod mor egniol ac annibynnol â phosibl.

Gofynnwn yn garedig i ymwelwyr:

- Peidio ag eistedd ar y gwelyau na chyffwrdd â gorchuddion, diferion, ac ati, o amgylch y gwely.
- Gofyn i staff am gyngor cyn dod â bwyd neu ddiod i mewn i gleifion.
- Defnyddio'r gel llaw a ddarperir wrth ddod i mewn ac allan o'r ward.
- Byddwch yn ystyriol o breifatrwydd cleifion eraill ac amseroedd gorffwys.



Os bydd y larymau tân yn canu (neu mewn unrhyw sefyllfaoedd brys eraill), rhaid i chi a'ch ymwelwyr ddilyn cyngor a chyfarwyddiadau ein staff.

Anifeiliaid Anwes fel Therapi (PAT)

Mae'n bosibl y bydd ein gwirfoddolwyr PAT a'u hanifeiliaid anwes cyfeillgar tawel yn ymweld â chi gyda chyfle i gofleidio a siarad, sy'n rhoi cysur i lawer o gleifion.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru

Atal Cwmpïadau

Cwmpïadau yw achos mwyaf cyffredin anaf yn yr ysbyty a gall oedi eich adferiad.

Lleihau'r risg o gwmpo drwy:

- **Byddwch yn ofalus wrth godi o'r gadair neu'r gwely a pheidiwch â symud yn rhy gyflym.** Mae'n ddefnyddiol eistedd ar ymyl y gwely am ychydig eiliadau cyn sefyll. Codwch yn araf a gwnewch yn siŵr eich bod chi'n teimlo'n sefydlog cyn cerdded.
- **Cadwch bopeth sydd ei angen arnoch o fewn cyrraedd,** yn enwedig eich ffrâm neu ffon gerdded a'ch sbectol, neu gymhorthion clyw.
- **Cadwch eich cloch wrth eich ymyl** a defnyddiwch hi i gael cymorth pryd bynnag y byddwch ei angen. Byddwn yn ceisio ateb ar unwaith, ond os yw'r ward yn brysur, gall gymryd ychydig funudau cyn y gall nyrs helpu.
- **GALWCH dim CWYMPO** - galwch am aelod o staff cyn gynted ag y gallwch i'ch helpu i fynd i'r ystafell ymolchi nes eich bod yn cael gwybod eich bod yn ddiogel i fynd ar eich pen eich hun.
- **Defnyddiwch eich cymorth cerdded bob amser, os oes angen un arnoch.** Ceisiwch ddilyn y cyngor a roddir i chi gan therapyddion a nyrsys yng-hylch sut i symud.
- **Rhowch wybod i staff os ydych chi'n teimlo'n benysgafn neu os ydych chi'n teimlo'n wan** – mae gwella ar ôl salwch yn cymryd amser ac efallai y bydd angen mwy o help arnoch nag yr ydych chi'n sylweddoli.
- **PEIDIWCH â cherdded pan fyddwch chi'n gwisgo sanau yn unig** - gwisgwch esgidiau cefnogol, fflat, gwrthlithro neu sliperi.
- **Cadwch eich eiddo personol i leiafswm** i atal annibendod diangen gan y gallai hyn achosi perygl baglu.

Os yw claf yn ddryslyd, gall aelodau o'r teulu ac ymwelwyr helpu drwy aros gyda nhw gymaint â phosibl a rhoi gwybod i staff sut i leihau eu dryswch trwy helpu i gwblhau'r taflenni fel llyfryn *Dyma Fi / Beth sy'n Bwysig i mi*.

Cadwch erchwyn y gwely yn rhydd o annibendod, peryglon a rhwystrau. Gallwch helpu gyda hyn trwy roi cadeiriau yn ôl yn eu lle ar ôl ymweld a gyda chaniatâd y claf, mynd ag unrhyw eiddo diangen adref. Mae hefyd yn syniad da rhoi gwybod i aelod o staff pan fyddwch yn gadael er mwyn iddynt allu gadw llygad ar y claf yn rheolaidd.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



bipab.gig.cymru



Adborth

Sylwadau, cwynion a chanmolïaeth

Gyda phwy ddylwn i siarad?

Y lle gorau i ddechrau yw siarad â'r staff/Rheolwr Ward neu'r Uwch Nyrs sy'n ymwneud â'ch gofal neu driniaeth cyn gynted â phosibl. Byddant yn ceisio datrys eich pryderon ar unwaith.

Felly hefyd... Hoffem glywed beth aeth yn dda ac unrhyw sylwadau cadarnhaol yr hoffech eu rhannu.



Mae eich barn yn bwysig i ni. Ar gyfer ymholiadau cyffredinol ac i rannu eich sylwadau, cysylltwch â:

Puttingthingsright.ABHB@wales.nhs.uk

Gellir codi cwynion mewn nifer o ffyrdd:

Drwy ffonio'r **Ganolfan Gyswllt Cwsmeriaid** ar **01495 745656**

Yn ysgrifenedig at:

Y Prif Weithredwr

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Ysbyty Sant Cadog

Lodge Road

Caerllion

NP18 3XQ

I gael rhagor o wybodaeth,
sganiwch y cod QR



v1.0 (2023)

Anelu at ragoriaeth ym mhopeth a wnawn



Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan



@BIPAneurinBevan



@BIPAneurinBevan



bipab.gig.cymru